



ҒОЛИБЛАР ҚОНУНИ (11-20 - қонунлар)

11-ҚОНУН. ОРЗУ ҚИЛИНГ ВА ОРЗУЛАРИНГИЗНИ РЎЁБГА ЧИҚАРИНГ

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

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

— Менимча, улғайганимда она бўлсам керак.

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

— Яхши-яхши, мен ўқитувчи бўламан.

— Сиз ҳозир ҳам ўқитувчисиз-ку?!

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

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

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

* * *

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

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

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

ФАЛОКАТ — ЯНГИ СТАРТГА ЙЎЛ

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

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

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

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

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

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

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

СИЗ ОРЗУ ҚИЛМАЙ ҚЎЙДИНГИЗМИ?

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

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

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

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

ҲАММАСИНИ НОЛДАН БОШЛАШ МУМКИН

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

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

Шунда у ўз наشريётини сотиб, дирижёр бўлишга аҳд қилди. Атрофдагиларнинг ҳаммаси уни эси оғиб қолган, деб ҳисоблай бошлашди. Чунки у ҳеч қачон дирижёрлик қилмаган ва бирорта муסיқа асбобини чалишни ҳам билмасди. Ҳатто дўстлари уни жиннига чиқариб қўйишди. Нота нималигини билмайдиган ишбилармон дирижёр бўламан деб ўтирса-я?! Кулгили эмасми? Лекин Каплан бу танқидларга заррача эътибор бермади. У ўзининг олдига Малер симфониясини ҳеч ким ижро этмаган даражада ижро этишдек олий мақсад қўйди.

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

ОРЗУЛАР ҚАНДАЙ РЎЁБГА ЧИҚАДИ?

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

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

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

ҚАНЧАЛИК КЎП ОРЗУ ҚИЛСАК, ШУНЧАЛИК КУЧЛИ БЎЛАМИЗ

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

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

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

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

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

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

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

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

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

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

3. Мен ўзимга қуйидаги саволларни бераман: Агар қўлимдан келганида ким бўлишни ва нима қилишни истаган бўлар эдим? Орзуларим нималардан иборат? Етти йилдан сўнг қандай инсон бўламан? Бу хусусдаги барча фикрларимни кундалигимга ёзиб қўяман. Бу менга аслида нима билан шуғулланишим кераклиги, қобилиятим қай даражада эканлигини аниқлашда асқотади.

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

12-ҚОНУН. СОҒЛИГИНГИЗ ҲАҚИДА ҚАЙҒУРИНГ

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

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

САЛОМАТЛИК — КАСАЛЛИКЛАРДАН ФОРИФ БЎЛИШГИНА ЭМАС

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

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

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

Балким ғолиблар ҳақидаги китобда кутилмаганда саломатлик ҳақидаги боб пайдо бўлгани сизга ғалати кўринар. Ғолиблар жуда яхши билишадики, саломатлик ўз меҳнатлари самарасига сезиларли даражада таъсир кўрсатади. Касаллик сизни ётоқдан чиқармас экан, дунёни забт этиб бўлмайди, асло.

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

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

СЎНГГИ ЧОРАДАН ҚОЧИНГ

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

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

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

БИЗ КЎПИНЧА УНУТАДИГАН ПРИНЦИП

Ҳаёт инсонга хузуру-ҳаловат бахш этиши керак. Турли тақик ва чекловларга чидаб тура олмаймиз. Бироқ, нима бўлганда ҳам баъзи бир асосий принципларга амал қилсак, мақсадга

мувофиқ бўларди. Шунда ўзингизни ҳис қилишингиз яхшиланади ва бу ҳаётдан баҳра олиш сезингизнинг ўткирлашишига хизмат қилади.

СЕКИН, ОЗ ВА ШОШИЛМАСДАН ЕНГ

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

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

ТАБИЙ МАҲСУЛОТЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИНГ

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

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

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

КЎПРОҚ ИЧИНГ

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

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

КЎПРОҚ ҲАРАКАТЛАНИНГ

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

Спортнинг аэробика турлари организмга жуда ижобий таъсир кўрсатади. Иш қобилияти, ички органлар фаолияти, моддалар алмашинуви яхшиланади, иммунитет ошади

ва инсон ўзини анча бардам ҳис қила бошлайди. Унинг кайфияти ва ҳаётий тонуси кўтарилади.

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

МУНТАЗАМ ҲОРДИҚ ЧИҚАРИНГ

Биз вақти-вақти билан дам олиб туришимиз ҳам керак. Ишхонангизда ҳам тез-тез танаффус қилиб туринг. Чарчаганингизни сезган заҳотингиз бадантарбия машқларини бажаринг ёки шунчаки ўн дақиқача дам олинг. Бир неча дақиқа тоза ҳавода айланиб келинг. Тинчлантирувчи мусиқа тингланг. Кўзларингизни юмиб, ҳамма нарсани унутинг. Агар бу кўлингиздан келмаса, ҳаёлингизда чиройли манзарани жонлантиринг.

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

УЗОҚ МУДДАТЛИ СТРАТЕГИЯ

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

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

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

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

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

1. Бугундан бошлаб камроқ ва секинроқ таомланишни бошлайман. Мен нима еяётганимга эътибор қаратаман ва овқатни иложи борица узоқроқ чайнашга ҳаракат қиламан. Бугундан эътиборан рационимда мева ва сабзавотларга кўп ўрин ажратаман. Агар овқат егим келиб қолса, ёнғоқлар ёки меваларни тановвул қиламан.

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

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

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

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

-ҚОНУН. ТАНҚИДДАН АСЛО ЧЎЧИМАНГ!

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

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

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

Шунда Андреас лекторнинг олдига бориб, нега бир хил сўзлар барчага бирдек таъсир этмаганини тушунмаётганини сўрабди. Лектор шундай дебди: «Ҳар бир лектор ана шундай уч гуруҳга тўкнаш келади. Уларнинг сони фоиз ҳисобида фарқланиши мумкин, бироқ исталган аудиторияда танқид қилувчи, бетараф қолувчи ва қўллаб-қувватловчи инсонлар бўлади. Авваллари мен ҳам залдагиларнинг ҳаммаси мени қўллаб-қувватлашишига эришмоқчи бўлдим. Бироқ, бунинг иложи йўқ экан. Баъзи бир инсонлар ҳамма нарсага салбий ва танқидий кўз билан қарашни ўзининг ҳаётий мақсадига айлантириб олишган. Бундан ташқари, янги фикрларни қабул қилиш учун фикр очиқлиги ва жасорат талаб этилади, бу жиҳат эса ҳаммада ҳам бор эмас. Шунда мен шу уч гуруҳ борлигига кўникиш кераклигига амин бўлдим. Бу ҳолда мен гап-сўзларимни диққат билан тинглаётгн ва ижобий қабул қилаётганларагина диққатимни қаратаман».

* * *

УЧ ГУРУҲ

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

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

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

УЧ ДАВР

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

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

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

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

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

ТАНҚИДГА МУНОСАБАТИНГИЗ?

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

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

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

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

Ғолиблар асосланмаган танқидларга эътиборсиз бўлиш одатини ўзларида шакллантиришган. Улар оддий танқидчига дуч келишса, бу уларнинг эмас, танқидчининг муаммоси бўлишини билишади. Шунингдек, улар кишилар мазах, масхара қилиб кулувчи ва танқид қилувчи маълум бир фоиз инсонлар борлигини ҳам аниқ билишади. Бу дунёда ҳаммага ҳам ёғиб бўлмайди.

ТАНҚИДГА ЎЗ МУНОСАБАТИМИЗНИ ФАҚАТ ЎЗИМИЗ АНИҚЛАШТИРА ОЛАМИЗ

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

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

Бироқ, сизнинг ғоянгизга қарши чиқувчилар ҳам бўлади. Кўпинча улар сизга ўзининг эътирозини баландпарвоз оҳангда тушунтира бошлашади. Уларнинг баъзи бир далиллари туфлингизга кириб қолган тош заррасидек халақит бера бошлайди. Аввалига бир-иккита тош зарраси унчалик безовта қилмайди, бироқ бир неча километрдан сўнг улар оёқни

қабартириб, юриш имкониятини бермай қўяди. Ғолиблар эса асосланмаган танқидни, туфлини қоққандек, оёқлари остидан тозалаб ташлашади.

УЧ ГУРУҲ БИЛАН ЯРАШИБ ОЛИНГ

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

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

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

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

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

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

— Чунки мен — чаёнман!

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

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

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

ТАНҚИД ҚАНЧАЛИК АДОЛАТЛИ ЭКАНЛИГИНИ ЎЗИНГИЗ ҲАЛ ҚИЛАСИЗ

Инсоннинг қабул қилиш қобиляти ҳамма нарсани сайлаб ололади. Бахтли ва муваффақиятли ҳаётнинг калити сизни ҳам, ғояларингизни ҳам қабул қила оладиган инсонлар гуруҳига диққатни жамлашдадир. Ўз ижобий эсдаликларингизни ҳисобга олиб боринг. Муваффақиятларингизни ёзиб қўйинг — бу сизга уларни узоқроқ хотирлаб юриш имкониятини беради.

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

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

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

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

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

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

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

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

14-ҚОНУН. ИШНИ БИР ЮЗ ЎН ФОИЗГА БАЖАРИНГ

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

Чемпион шундай жавоб берибди: «Ўн биринчиси».

* * *

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

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

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

ҚЎШИМЧА 10 ФОИЗ ВА НАТИЖА БИР НЕЧА БАРОБАР КўПАЯДИ

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

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

Бир юз ўн фоизга ишлаб берувчи одамлар бор. Булар ҳар қандай соҳада биринчи бўлишни истовчи кишилар. Уларни мукофот ҳам узоқ куттирмайди. Ўн фоиз қўшимча

интилишда муваффақият ва ўртамиёналик ўртасидаги фарқ яширин. Бойлик ва кун кўриш учун минимум маблағ ўртасидаги фарқ. Шу сабабли бир қарашда кўринганига терс ўлароқ, кўшимча ўн фоиз учун мукофот анча кўп. Агар ўн фоиз кўшимча интилиш бўлса, натижа 100 фоизга кўпайиши мумкин. Ҳатто минг фоизга, юз минг фоизга ҳам кўпайиши мумкин.

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

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

НЕГА ҲАММА БИР ЮЗ ЎН ФОИЗГА ИШЛАМАЙДИ?

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

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

Буни тушунган инсонлар бир юз ўн фоизга меҳнат қилиб, ҳақиқатдан ҳам ҳузурланиб юришибди. Улар қийин вазиятларга тушиб қолганда уларга «Кўлимдан келмайди эмас, бажаришим шарт» деган шиор ёрдам беради. Улар кўзланган мақсадларига етиша олишмаса қаттиқ азият чекишади. Ўз шахсий режаларини амалга ошира олишмаса ўзларини ёмон кўриб кетишади. Улар ўзларининг зиммасига қўшимча оғир масъулиятларни олишга тайёр ва ҳатто бундан улар ҳузурланишади!

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

«ЮЗ ФОИЗЛИК» СТРАТЕГИЯ КАМЧИЛИКЛАРИ

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

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

Юз фоизлик стратегияга содиқ киши саксон фоизни ҳам яхши натижа деб билади. Бундан ташқари, у «ишончли» соҳани танлаб олиб, чарчоқ ва азият мавжуд бўлган бошқа

соҳаларга ўтишни асло ҳаёлига келтирмайди. Бундай инсон минимум бўйича яшайди ва унинг юз фоизлик натижаси эса аслида саксондан ҳам пастроқ.

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

Улар доим ўзларидан янада юксакроқ натижаларни кутишади. Ғолиблар ўзларининг имкониятларига ишонишади ва ўзларини ҳозирги ҳолатига қараб эмас, ким бўлишга интилаётганига қараб баҳолашади. Улар билишадики, юз фоиз бу етарли натижа эмас, чунки бу ҳолатда инсон ўзи яратган чегаралар чегарасида мавжуд ҳамда ўсиш учун имкониятларга эга эмас. Бир юз ўн фоиз улар қодир бўлган энг яхши натижани кўрсатишга имкон беради.

АГАР МЕН ЖОН-ЖАҲДИМ БИЛАН ИШГА КИРИШСАМ...

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

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

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

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

1. Бугун мен фаолиятимнинг бирор соҳасида бир юз ўн фоизга ишлайман.
2. Бугун мен ҳеч қандай чегара ва чекловларни писанд қилмайман. Юз фоиз — менинг имкониятларим ҳақидаги сохта тасаввур. Мен имкониятим етган даражада ишлайман. Агар қўлимдан келмай қолса, бажаришим шарт!
3. Ўзим ҳақидаги тасаввурим ҳақиқатга тўғри келмаслиги боис, мен уни қандай инсон бўлишим кераклиги ҳақидаги тасаввур билан алмаштираман. Бундай фикрлаш образи чегара билмайди. Мен қандай инсон бўлмоқчи эканлигимни қоғозга ёзиб, ўзимни аллақачон ўшандай инсон бўлгандек фараз қиламан ва ўзимни ўша инсондек тута бошлайман.
4. Бир юз ўн фоиз қоидаси бўйича яшаётган инсон ишда тез-тез танаффус қилиб туриши керак. Шунинг учун мен ишга жон-жаҳдим билан киришар эканман, дам олиш учун вақтни ҳам режалаштираман.

15-ҚОНУН. МУАММОЛАРДАН ЎСИШ УЧУН ТУРТКИ СИФАТИДА ФОЙДАЛАНИНГ

- Кунларнинг бирида қиз денгиз соҳилида узоқ йиллик дўсти
— қари денгизчи билан сайр қилиб юрган экан. Қизни аллақандай муаммолар қийнар, у бундан анча тушкунликка тушиб қолган эди. Денгизчи ундан сўрабди:
— Нима деб ўйлайсан: агар мен соҳил қоясидан сувга тушиб кетсам чўкаманми?

Қиз денгизнинг этни жунжикурувчи сувлари, қоятошларга урилаётган тўлқинларга қараб, жавоб берибди:

— Албатта, чўкиб кетасан!

— Мен сувга йиқилиб чўкиб кетган инсонни кўрган эмасман, — эътироз билдирибди денгизчи. — Мен агар сувдан чиқа олмасамгина чўкиб ўламан.

— Бироқ сен жуда қаттиқ шамоллаб, касалхонага тушишинг мумкин-ку? — эътироз билдирибди қиз.

— Сувда узоқ қолиб кетсам, шундай бўлиши мумкин. Мен сувга кўп йиқилганман. Аввалига жуда кўрқардим, кейинчалик сувдан тезда чиқиб олсам ҳеч қандай зарар кўрмаслигимга амин бўлдим. Сенинг муаммоларинг ҳам худди шундай. Муаммоларни ўйлаб қийналгандан кўра, уларни тезроқ ҳал этиш йўллари ҳақида ўйла.

* * *

Муаммоларнинг аксарияти ҳақида шундай дейиш мумкин: сиз тушиб қолган вазият эмас, унга сизнинг муносабатингиз ҳақиқий муаммо саналади. Энг катта хавф муаммодан кейинги умидсизликда яширинган. Агар биз унга бутун ўй ҳаёлимизни бағишламасак, муаммо ўз ҳолича бизга кучли таъсир ўтказа олмайди.

Биздан ташқарида нима бўлаётгани-ю, унга бизнинг муносабатимизни аниқ фарқлаб олишимиз керак. Биз ҳамма ҳодисаларга ҳам ўз таъсиримизни ўтказа олмаймиз. Вақти-вақти билан “сувга йиқилиб” турамиз.

Биз ҳаётдаги кутилмаган ҳолатлардан қоча олмаймиз, бироқ ўз тушкунлигимизни қисқартиришимиз мумкин. Агар бизни кетма-кет уч ҳафта қандайдир омадсизлик таъкиб қилса, бундан сўнг биз қарахт аҳволга тушиб қолсак, қайғуриш вақтини уч кун, уч соат, ниҳоят, уч дақиқагача қисқартиришни ўрганишимиз керак. Ғолиблар ўзларида бундай қобилиятни шакллантиришган. Бу ҳолатни жамики муаммоларга қўллаш мумкин. Фақатгина ҳаёт учун ўта хавфли касалликларгина бундан мустасно.

Ҳаммада ҳам муаммо бўлади. Агар кўпгина инсонлар бу ҳақда узоқ қайғуришса, ғолибларнинг қайғуриши узоқ давом этмайди. Шундан сўнг у ўзининг жамики салбий ҳисларини ижобий қувватга айлантиради. У тезда яна фаоллашади ва муаммони ечишга тушади. Уни муаммо қаъридаги яширин имкониятлар илҳомлантиради.

Муаммо бизнинг ҳис-туйғуларимизни чулғаб олиши ҳамоно биз ҳаракатланишдан тўхтаймиз. Унутмаслик керакки, вазиятнинг хўжайини муаммо эмас, айнан бизмиз. Биз диққатимизни муаммодан унинг ечимига қаратганимиздан бошлаб у бизнинг устимиздан эмоционал ҳукмронлигини йўқотади. Муаммо пайдо бўлиши билан, унга энергиямизнинг ўн фоизини ажратиб, қолган тўқсон фоизини муаммонинг ечимига бағишлашимиз керак.

ҒОЛИБЛАРНИНГ МУАММОГА МУНОСАБАТЛАРИ

Нега ғолиблар муаммоларга бошқачароқ муносабатда бўлишади? Улар бунинг учун кучни қаердан топишади? Бунга уларнинг муаммога муносабати ҳал қилувчи омил бўлиб хизмат қилади. Ғолибнинг ёндашуви қуйидаги уч афзалликка эга:

1. Ғолиблар ҳеч қачон муаммони ечиб бўлмайдиган, деб ҳисоблашмайди.

Улар ҳамма нарсани ўзгартириш мумкин, деб ишонишади. Бунда ечимни топиш учун куч пайдо бўлади. Муаммони ҳал этиб бўлмайдиган, деб ҳисобловчилар қўлларини тушириб, ўзларини тақдир измига топширишади.

2. Ғолиблар муаммо ҳаётнинг бошқа жабҳаларига таъсир қилишига йўл қўймайдилар.

Агар ҳаётимизнинг қайси бир соҳасида муаммо пайдо бўлса, бу бутун ҳаётимиз алғов-далғов бўлиб кетди, дегани эмас! Муаммонинг аҳамиятини кенгайтирувчи инсонлар ҳаётдан баҳра олмай қўйишади ва ҳамма нарсани бемаъни ҳисоблай бошлашади. Натижада, улар ўзларига баҳо бермай қўйишади ва ҳаёт назоратини йўқотишади.

3. Голиблар ўз шахсий сифатларини муаммо пайдо бўлишига сабаб ҳисоблашмайди.

Улар муаммода чақирув, ўсиш учун янги имкониятни кўришади. Агар сиз муаммода ўз шахсиятингизга путур етказувчи далилни кўрсангиз, демак, сиз — ожизсиз.

Голиблар муаммоларга муносабатларини шакллантириб бўлишган:

— Муаммо биз унга қандай муносабатда эканлигимиздан иборатдир. Кўпинча биз уни жуда жиддий қабул қилиб, у аслида ўсиш учун яна бир имконият эканлигини унутамиз. Муаммони ечишга ўтар эканмиз, у оддий масалага айланади. Масалани ечиб биз ўқиймиз, ўрганамиз, ўсамиз ва мустаҳкамланамиз.

— Ҳар қандай масалада унинг жавоби мужассам. Биз ўзимизга керакли жавобларни олиш учун муаммоларни ахтариб топишимиз керак.

— Муаммолар бизнинг таъсир доирамизни кенгайтириш учун хизмат қилади. Муаммо пайдо бўлар экан, биз ўзимизнинг қулай ҳудудимизни тарк этишимиз керак. Мухим нарсалар айнан шундай яратилади. Агар биз ҳаётнинг маънисини ўқиш ва ўсишда кўрсак, айнан муаммолар бизга ўсиш учун имконият яратиб беради.

— Агар сиз бойишни истасангиз, сизга бир талай муаммолар керак бўлади. Улардан қочиш учун ўз энергиянгизни сарфлашингиз ҳам мумкин, бироқ бунинг амалда иложи йўқ. Бутун энергияни масалани ҳал қилишга сарфлаган маъқул.

— Фақат осон вазиятларни ҳал этишга ўрганиб қолманг. Мураккаб вазиятларни ечиш қобилиятингизни шакллантиринг. Муаммо ўз-ўзидан йўқолишини кутиб туриш ярамайди. Уни ечиш керак!

— Муваффақиятни ҳар қандай аҳмоқ бошқариши мумкин, омадсизлик ва қийинчиликларни ҳар ким ҳам енга олмайди. Ҳеч қандай имконият қолмади деб ҳисобланган ҳолатда ҳам юқори натижаларга эриша олган инсонни ҳақиқий профессионал деб санаш мумкин. У ҳар бир муваффақиятдан рағбат олса, ҳар бир муаммо уни янада кучлироқ қилади. Ўсимликларга ҳам қуёш, ҳам ёмғир керак бўлганидек, унга ўсиш учун ҳам муваффақият, ҳам муаммолар керак.

— Муаммолар туфайли бизда энг яхши сифатлар шаклланади. Улар бизнинг потенциалимизни бекорга совурилишга йўл қўймайди, аксинча фаол ва ижодкор бўлишга ундайди.

— Орқасидан мукофот кутиб турмаган муаммо ёки муваффақиятсизлик йўқ. Бироқ жуда кўпчилик инсонлар фақат муаммога диққатларини жамлашган, бошқа истиқболдан умуман беҳабарлар.

— Кўпинча бизга бутун манзарани тўлиқлигича кўриш қобилияти етишмайди. Қандайдир ҳодисани фалокат деб тасвирлаймиз, чунки биз манзаранинг бир қисминигина кўрганмиз. Фақат вақт ўтибгина ўша “фалокат” бизга жуда катта имконият яратганини тушуниб етамиз.

СИЗ ЎЗ ҲАЁТИНГИЗ ЭГАСИСИЗ

Ҳаётингизда муаммо пайдо бўлдимиз, дарҳол уни ечишга тушинг. Қайғураман, ўзгаларнинг раҳмини келтираман, деб беҳуда вақт сарфламанг. Бу ҳеч кимга ёрдам бермаган ва энергиянинг зое кетиши, холос. Ўзингизни ожиз ва нотавон ҳисобламанг. Ўз ҳолатингизни драматик равишда тасвирлаб, атрофдагилардан раҳм, шафқат кутманг. Ахир сизга ҳамдардлик эмас, иззат-икром керак-ку?!

Унутманг, ўз муваффақиятсизликларингизда кимнидир айблаб, унга ўз устингиздан ҳукмрон бўлиш имкониятини яратасиз. Ҳаётингиз эгаси сиздан бошқа ҳеч ким эмас. Бундан келиб чиқадики, пайдо бўлган ҳар қандай муаммо учун сиз масъул эмассиз, бироқ бунда сизнинг ҳам бир бўлак айбингиз бор. Шу сабабли, муаммони ечиш сизнинг қўлингизда.

Уч хил кўринишдаги муаммолар бор:

1. Биз бевосита назорат қила оладиган муаммолар. Уларни ўз одатларимизни ўзгартириб, ҳал қила олишимиз мумкин. Масалан, сизнинг пулга нисбатан муносабатингиз унга қандай муомалада эканлигингиз — иқтисод қилаётганингиз ёки сарфлаётганлигингизга боғлиқ. Бу ерда ҳамма нарса бизнинг измимизда.

2. Биз фақат қисман назорат қила олишимиз мумкин бўлган муаммолар. Бундай муаммоларни таъсир доирамизни кенгайтириб, ҳал қила олишимиз мумкин.

3. Бизнинг назоратимиздан ташқарида бўлган муаммолар. Ҳатто шундай ҳолатда ҳам биз ичимизда кечаётган ғалаёнларни, яъни ҳис-туйғу ва реакцияларни назорат қилишимиз мумкин. Энг яхшиси — доим табассум билан, кайфиятимизни бузмасликка ҳаракат қилишимиз керак.

МУАММОЛАРНИ ҲАЛ ҚИЛИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ОЛТИ АМАЛИЙ ҚАДАМ

Муаммо пайдо бўлиши ҳамона бу ҳолатда нима қилиш мумкинлиги хусусида ўйлаш керак.

Ўтмишни ўзгартириб бўлмайди, шу сабабли имкон қадар тезроқ ҳаёлингизни зарур ўзанга буриш лозим. Ўзингизга дарҳол қуйидаги саволларни беринг:

1. Ушбу муаммода нима фойдали? Агар ҳаёлга ҳадеганда жўяли нарса келавермаса, ушбу муаммодан ҳосил бўлган сабоқларга диққатингизни жамланг. Ҳар қандай вазиятдан ҳам сабоқ чиқариш мумкин, бироқ ҳамма ҳам бу ҳақда ўйлайвермайди.

2. Ҳаётимдаги қайси етишмовчиликлар ушбу муаммонинг пайдо бўлишида рол ўйнади? Бу савол сизга ожиз қурбон ролидан кутилишда ёрдам беради. Муаммо балки бошқа инсоннинг ҳаракатлари туфайли пайдо бўлгандир? Бироқ бунини тушуниш сизга ёрдам беролмайди. Келажакда бундай муаммоларни четлаб ўтиш ўз кўлимизда эканлигини англаш фойдалироқ.

3. Бундай вазиятга қайта тушмаслик учун нималар қилишга тайёрман? Муаммони шунчаки йўқотиш оптимал ечим ҳисобланмайди. У бошқа қайтарилмаслигига ҳаракат қилиш керак. Шунчаки ўз ҳулқингизни ўзгартириб жуда кўп муаммоларга нуқта қўйишингиз мумкин.

4. Қандай ечим вариантлари мавжуд? Обрўли кишилардан маслаҳат олинг. Муаммонгиз ҳақида сўзлар экансиз, имкон қадар масаланинг моҳияти ҳақида гапиринг. Ахир сизга ҳамдардлик эмас, маслаҳат керак. Агар сиз бировнинг “тушуниши”ни истаб, ўз муаммоларингиз ҳақида тўлиб-тошиб гапира бошласангиз, бу курмакка сув қуйган билан баробардир.

5. Энг яхши ечим қайси? Жавобни ўтмишдан қидирманг. Ўтмишни ўзгартириб бўлмайди. Ўз-ўзингиздан хафа бўлиш ҳам яхши ечим эмас. Яхшиси, келажакка боқинг ва муаммо ечимига диққатингизни жамланг.

6. Қандай қилиб муаммони ечиш менга ҳузур бағишлаши мумкин? Инсон ўз муаммолари юки остида экан, ўзини асло яхши ҳис қилмайди. Фақат ҳамма муаммоларни ҳал этиб бўлгачгина ҳаётдан тўлақонли баҳра олиш мумкин, деб ўйловчи инсон ҳам бахтли бўла олмайди. Чунки ҳаёт муаммоларнинг узлуксиз занжиридан иборатдир. Бу ҳатто яхши. Гарданингиздаги муаммоларга қарамасдан кулиб, завқланиб юрганингизни кўрган баъзилар сизни қаттол, беўй ва ҳиссиз инсон ҳисоблар. Ташвишланманг — улар ҳасад қилишаётганини ўзлари ҳам сезишмаяпти.

КЎПИНЧА БИР МУАММО ДОИМ ПАЙДО БЎЛАВЕРАДИ

Нега ҳаммаси мен билан содир бўляпти? Баъзида ҳаёт бизга сабоқ беришга астойдил киришганга ўхшаб кўринади. Ва биз уни пухта ўзлаштириб олмагунимизча сабоқ кетидан сабоқ олаверамиз. Ажралиш, яшаш жойини ёки ишхонани ўзгартириш мумкин, бироқ сабоқ

ўша-ўшалигича қолаверади, шу сабабли уни яхшилаб англашга ҳаракат қилинг. Ҳаётдан доим қочиб юришнинг имкони йўқ. Агар сиз Японияга яшаш учун кўчиб борсангиз ҳам бу сабоқ сизни ўша ерда тутиб олади, бироқ у энди японча кўриниш олган бўлади.

Аввал “дастлабки кўнғирок” янграйди. Агар сиз уни безътибор қолдирсангиз, зарба узоқ куттириб ўтирмайди. Ҳаёт бизни жазоламайди, тарбиялайди. Ҳамма нарсада ҳам ҳикмат бор. Бир қарашда уни англаш қийин. Бироқ қисқа муддатли вазиятлар пардасини пича кўтариб бизга нима етишмаётганлигини англаш мумкин. Балки булар ҳамдардлик, ҳақиқатдан ҳам муҳим ишларга йўналиш, фарзандлар ва бошқа инсонлар олдидаги масъулият, ички осудалиқдир... Муаммоанинг асл моҳиятини англаганимиздан сўнггина кейинги сабоқларга ҳожат қолмайди.

Бироқ кўпгина муаммоларнинг бош сабабчиси ўзимиз бўламиз. Ортиқча пулимиз пайдо бўлиши билан яхшироқ автомобиль, каттароқ уй сотиб оламиз. Бунинг ҳисобига янги муаммолар пайдо бўлади. Бундан ташқари, ич-ичимиздан хавфсираётган ҳодисаларни ўзимизга янада яқинроқ тортамиз. Ҳаёлларимизда пишиб етилган вазиятларга тушиб қолганимизни сезмай қоламиз.

Албатта, ҳаёт оғриқ ва алам келтириши шарт эмас, лекин вақти-вақти билан бунақаси ҳам содир бўлади. Бунга сабаб улар ҳаётни ўзгартириш учун бош туртки ҳисобланади. Алам ва азобга дуч келмагунча ҳаммаси аввалгидек қолаверади. Азобга дуч келишимиз биланок керакли чораларни кўра бошлаймиз.

Ҳаммамиз ҳам инсонни тажрибалар тоблайди, деган фикрга кўшиламиз. Агар бизга шундай имконият берилса, ўзимизга бизни унчалик толиқтирмайдиган “қулайроқ” тажрибаларни танлаган бўлардик. Кўпинча биз ўзимиз истаган одам бўлиш учун қилиниши керак бўлган ишларни қилгимиз келмайди. Синов-тажрибалар ва муаммолар ўз моҳиятига кўра “қулай” бўлмайди, асло! Бу жуда тўғри — чунки бизга юқори талаблар қўйилгани боис ўса бошлаймиз.

Ҳаётимиз ҳеч қачон оддий бўлмайди. Бироқ турли тўсиқларга қарши самаралироқ курашиш учун ўқиш ва ўсиш имкониятига эгамиз. Сизга таклиф этилган муаммоларни ечиш усуллари осон ҳаёт эмас, қизиқарли ҳаёт учун рецепт саналади.

Жуда кўп инсонлар фақат ҳамма муаммолар ҳал этилсагина ўзларини бахтли ҳис қила олишлари мумкинлигини таъкидлашади. Ғолиблар эса муаммолар ҳар доим бўлишини билишади. Инсон қанчалик катта муваффақиятга эришган бўлса, муаммолари ҳам шунчалик кўп бўлади. Шу сабабли, ғолиблар муаммоларни яхши кўришади. Муммоларга қарамасдан, аксинча, балки шу муаммолар туфайли ҳам улар ўзларини бахтли ҳис қилишади. Улар “Агар муаммо ҳал этилган бўлса, янги, янада мураккаброқ муаммони ахтариш керак” принципига асосланиб яшашади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР:

Бугундан эътиборан мен муаммоларни ҳал этиш кўникмамни такомиллаштира бошлайман. Бу йўлда қуйидагиларга амал қиламан:

1. Муаммо пайдо бўлиши биланок, уни ҳал этишга диққатимни жамлайман ва муаммони ҳал этишга йўналтирилган олти қондани ўқиб чиқаман.

2. Мен ушбу муаммога дуч келган ягона инсон эмаслигимни англайман. Мен шундай ҳолатларни енгиб ўтган инсонларнинг тажрибасидан фойдаланаман.

3. Мен бош муаммо менинг муаммога бўлган муносабатимда эканлигини тушунаман. Шунинг учун доим ўзимга қуйидаги саволни бераман: “Ушбу муаммодан қандай фойда олиш мумкин?”

4. Мен муаммолар ўсишимга ёрдам беришини биламан, шу сабабли улардан қочмайман. Ҳар дафъа муаммони ҳал этар эканман, ўзим учун янги синов ахтараман. Мен учун муаммоларни ҳал этиш ўзига хос спорт тури бўлиб қолади.

16-ҚОНУН. ЎЗИНГИЗГА ЎЗИНГИЗ БОШЛИҚ ВА БЎЙСУНУВЧИ БЎЛИНГ

Ральф “мавсумий” ишчи эди. Ишлар яхши кетаётганда у шижоаткорлик мўъжизаларини кўрсатарди. Ишда турғунлик юз берса у яхши кунларни кутиб, ҳеч иш қилмай қўярди.

Бу туришда Ральф ҳеч нарсага эриша олмаслигини устози биларди. Ёш йигит ўз иқтидорини ўлдираётганини кузатиб туришга чидай олмабди. Бир чашка қаҳва устида навбатдаги учрашувда у Ральфга сабоқ беришга қарор қилибди.

У янги дамланган қаҳва чойнагини олиб, ундаги қаҳвани полга тўка бошлабди. Ральф қичкириб юборибди. У устозим хаёлга берилиб, чашкани қўйишни унутиб қўйган, деган хулосага келибди, бироқ устози бамайлихотир ишида давом этибди. Қайноқ қаҳва ҳар томонга сачрабди. Ральф ҳеч вақони тушунмасдан полда пайдо бўлган қаҳва кўлмагига безрайганча тикилиб қолибди.

Устози эса ўз хатти-ҳаракатларига изоҳ берибди: “Қаҳва сенинг иқтидорингни билдиради. Чашканинг йўқлиги эса сенда интизом йўқлигини. Иқтидорингни интизом билан боғламас экансан, сен ўз қобилиятингни шунчаки кўкка совурасан. Интизомсиз инсон чин маънода яшай олмайди”.

* * *

Бу бобда ҳар бир инсоннинг профессионал фаолияти давомида учрайдиган муҳим масалалар ҳақида ҳикоя қилинади. Бу муваффақиятга эришиш учун энг ҳал қилувчи йўналиш бўлиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас. Гап асосан хусусий тадбиркорлар устида боради, бироқ, айтиладиганларнинг ҳаммаси ёлланиб ишловчиларга ҳам баробар тегишлидир. Илтимос, ҳар бир инсон алал-оқибат ўзи учун меҳнат қилишини унутманг. Шу нуқтаи назардар, ҳар биримиз хусусий тадбиркормиз.

НЕГА КЎПЛАБ ТАДБИРКОРЛАР МУВАФФАҚИЯТСИЗЛИККА УЧРАШАДИ?

Инсонларнинг кўпчилиги ўз орзуларига эришиш учун тадбиркорлик билан шуғулланишган. Улар ўз-ўзларига хўжайин бўлишни исташади. Афсуски, уларнинг кўпчилиги бу йўлда касодга учрашади. Бундайлар сирасига бирор фирмада ёлланиб ишлаб, ўз вақтида кўзга кўринарли муваффақиятларга эришганларни ҳам қўйиш мумкин.

Неча йиллар давомида кўп ва хўб меҳнат қилган, бироқ куни келиб тадбиркор бўлишни истаб қолганлардан омад юз ўгиради? Нега улар ўзгалар учун бойлик тўплаш имконини яратиб бериб, ўзлари учун ҳеч нарса ярата олишмайди?

Шунчаки, бундай инсонларнинг характерида улар ёлланиб ишлаган чоғларида ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлмаган қирралар мавжуд эмас. Вақт ўтиб уларда пайдо бўлган одат улар тадбиркорлик билан шуғуллана бошлаган дамларда драматик тарзда кўриниш берган. Улар назорат остида ишлашга, мақсадга муҳитнинг босими остида эришишга шунчалик кўникиб қолишганки, ўз-ўзини бошқариш хусусиятини йўотишган. Бу ҳол мансабда юқорилаган ва кутилмаганда кўпроқ эркинликка эга бўлиб қолган ходимларга ҳам тааллуқлидир.

Ҳамма гап шундаки, инсонларнинг кўпчилиги ҳеч қачон ўз ишини очишга ботина олишмайди, чунки бу ҳолда уларга ўз усталаридан назорат ва босим етишмайди. Улар елкаси оша бирор киши қараб турса ёки “қамчилаб” турсагина енгил ишлашади.

Муваффақият ва муваффақиятсизлик бизнинг одатларимизга тўғридан-тўғри боғлиқ. Агар биз шарт-шароитлар ўзгаришини истасак, эски одатларимизни янгиси — бизга муваффақият келтирадиганига алмаштиришимиз керак.

ҲАЛ ҚИЛУВЧИ ФАРҚ МУТЛАҚО МАВЖУД ЭМАСДЕК ТУЙИЛАДИ

Муаммо шундаки, биз “митти фарқлар”нинг аҳамиятини етарли даражада баҳолай олмаймиз. Агар кунлик, ҳафталик, ойлик режаларимизни салгина бажара олмасак, ҳечқиси йўқдек кўринади. Ўн соат ўрнига тўққиз соат ишлаганимиз, етти ярим минг ўрнига олти

минг уч юз евро даромад қилганимиз якуний натижага қанча ҳам таъсир қиларди, деймиз. Бу ҳам ёмонмас-ку, ахир!?

Тушликда яна бир соат ушланиб қолсак, бунинг нимаси ёмон? Бешта ўрнига тўртта ҳамкорлик учрашувлари ўтказсак-а? Ишга 9:00 да эмас, 9:30 да келсак? Сиз шунчаки бу хатти-ҳаракатларингиз ва шахсий даромадингиз ўртасида тўғридан-тўғри боғланиш борлигини илғамаяпсиз!

Афсуски, бундай боғлиқлик бор. Бир неча йиллар давомида бажарган ишингизни таҳлил қилсангиз, бу боғлиқлик янада бўй кўрсатади. Ахир айнан ҳозир бажараётган ишингизни бир юз ўн фоизга бажариш муҳимроқ-ку! Бу иш сиз учун энг асосийси. Муваффақиятга эришишингиз ёки омадсизликка дучор бўлишингиз, ўзингизга нисбатан ишончингиз ортиши ёки сусайиши айнан шу ишга боғлиқ.

Сизнинг хулқ-атворингиз ҳаётингиз ўртаҳол ёки башанг бўлишини бевосита белгилаб беради. Айнан шу ерта “ўртаҳол” инсон ва ғолиб ўртасидан чегара ўтади.

Аввалига бу икки инсоннинг ҳаёт йўлидаги оғиш бор-йўғи бир неча градусни ташкил этади, бироқ йиллар ўтиб, уларнинг орасида фарқ кенгайгандан кенгайверади. Бири янада кўпроқ муваффақиятларга эришса, иккинчисининг тушкунликдан кўллари шалвираб қолади. Унутманг: шахсий интизом бир қараганда туйилганидан кўпроқ аҳамиятга эга.

ЭРКИНЛИК-ЧИ?

Кимдир интизомни ўзининг шахсий эркинлигига путур етказмоқда, деган баҳона билан рад этиши мумкин. Бироқ, эркинлик нима ўзи? Бу сўз турлича маъноларга эга. Эркинлик ва шахсий интизомни қуйидагича боғлаш мумкин: “Эркинлик — бу сенга ёққан ишни қилиш ёки қилмаслик имконияти эканлигидан ташқари, ўз олдинга белгилаб қўйган ҳаётий мақсадларни рўёбга чиқариш учун ўз хатти-ҳаракатларингни чегаралаш зарурияти ҳамдир”.

Агар биз ўзимиз учун режалаштириб қўйган нарсаларни амалга ошира олмас эканмиз, қанақасига ўзимизни эркин одам деб ҳисоблашимиз мумкин? Бу ҳолда сиз эркин эмассиз, сиз — ўз одатларингиз ва ожизликларингизнинг қулисиз.

Бундай одам ўз олдида соф виждон билан ҳаракат режасини ҳам белгилай олмайди, ҳатто. У буни бажара олмаслигини олдиндан ҳис этади. Ўз ниятларини амалга ошириш имкониятидан мосуво инсонларни бир кузатинг-а! Улар ўзларидан асло рози эмаслар. Ўзларини жуда ёмон кўришади, атрофдагилар ҳам уни ёмон кўради, деб ҳисоблашади. Бундай инсонлар эркинман, дея таъкидлашади, бироқ бу ёлғон.

БОЙЛИК САРИ ЙЎЛ

Одамлар орасида қандай бойиш мумкинлиги ҳақида нотўғри тасаввур бор. Кўпчилик бунинг учун алоҳида қобилият керак, деб ҳисоблашади. Бу ҳолда қобилиятнинг етарли эмаслиги ўзини оқлаш учун энг яхши баҳона эканлигини ҳисобга олишмайди. Агар талант бўлмаса, куч сарфлаб нима қилдим, дейишади.

Бошқалар эса агар иш ҳақиқатдан ҳам шунга арзиса, 110 фоизга ишлашга тайёр. Бироқ, ҳаётингизда “ҳақиқатдан ҳам буюк” иш пайдо бўлгунга қадар кучни сарфламай туриш ҳам ярамайди. Бундай буюк ишларга лойиқ бўлиш, керак. Бунинг учун ҳозирданок энг шимариб ишлаш керак. Муваффақиятга эришган барча инсонларни ҳақиқатдан ҳам боғлаб турувчи чизик ҳақида гапирадиган бўлсак, бу уларнинг айни шу дамда қилаётган ишларини аъло даражада бажариш қобилиятидир.

Муваффақият сари қандайдир оламшумул ишлар эмас, кундалик иш-юмушлар олиб боради. Агар сиз бойишни истасангиз, фавқулодда қийин ишларни эмас, оддий ишларни фавқулодда яхши бажаришингиз керак.

Муваффақият калити буюрилганидан ортиқроқ иш бажаришга мажбур қиладиган шахсий интизомни тарбиялашдадир. Бу ҳолда биз ҳузур бахш этадиган ишларни кўпроқ бажарамиз. Сиз режалаштирган ишингизни ҳақиқатдан ҳам бажара олишингиз мумкинлигига ўзингизни ишонтириш йўллари топинг. Кундалик икир-чикирларда ҳам муваффақиятсизликка учраган инсон ўзига бўлган ишончини йўқотади.

ШАХСИЙ ИНТИЗОМНИ ҚАНДАЙ ТАРБИЯЛАШ МУМКИН?

Бунинг учун метин ирода зарур эмас. Бунда мақсадларимиз асосий рол ўйнайди. Агар инсонда мақсад бўлмаса, унга интизомнинг ҳам кераги йўқ. Мақсад қанчалик аниқ бўлса, режага амал қилиш янада маъно касб этади. Мақсадимизни қанчалик аниқ ҳис этсак, ўз устимизда шунчалик камроқ ишлашимиз керак бўлади. Бу ҳолда хоҳиш ва ҳиссиёт метин интизом ўрнини босади.

Албатта, ўзимизга қандайдир топшириқлар бериб, унинг бажарилишини назорат ҳам қилиш керак. Бунга қандай эришиш мумкин? Шунчаки, ўзингизга ҳам бошлиқ, ҳам бўйсунувчи ходим бўлинг. Ҳатто ишбилармон бўлсангиз ҳам, ҳар қандай ишни худди бировга ёлланиб ишлаётгандек, устингиздан кимдир назорат қилиб тургандек бажаринг.

Бу ҳолда сиз хаёлан икки ролни: бошлиқ ва ходим ролини бажаришингиз керак. Бошлиқ ролида сиз стратегия ишлаб чиқишингиз, ходим ролида эса уни тартибли қилиб ҳаётга татбиқ этишингиз лозим. Ўз олдингизга вазифа белгилаган онингизда сиз уни бажаришга аниқ ишонишингиз керак.

Ўз ўзингизга нисбатан қаттиқ талаб қўйишингиз керак. Баҳоналар ахтариб, асло қийинчиликлардан нолиманг. Ичингизда ўтирган бошлиқ кўп йиллар ходим сифатида орттирган сермахсул бўлмаган одатларингиз билан курашади.

ЎЗИНГИЗГА ТЎҒРИ БЎЛИНГ

Агар сиз ўзингизда ҳам бошлиқ, ҳам ходим ролини жо қилган бўлсангиз, аввало ўз-ўзингизни алдаш одатидан воз кечинг. Сиз шунчаки орзуласангиз, лойиҳалар яратиб, уларни ҳаётга татбиқ этиш учун ҳеч қандай куч сарфламасдан турли ҳикоялар билан ўзингизни овутсангиз, ўз-ўзингизни алдамоқдасиз.

Бандлик ва сермахсул меҳнатни адаштириб юбориш ужда осон. Биз кун бўйи бош қашлашга вақт тополмай меҳнат қилишимиз мумкин. Савол туғилади: ўзи нима билан банд-миз?

Бундай хавфдан қочиш ва ўзингизни алдамаслик учун сиз бошлиқ сифатида ҳар кеч - ўзингизга савол беришингиз керак: “Бугунги сермахсул натижаларим қандай? Қандай даромад келтирувчи ҳаракатларни амалга оширдим ва нималарга эришдим?”

Бу саволга жавоб топиш учун кеча, олти ой ёки беш йил мукаддам бажарган ишларингиз аҳамиятга эга эмас. Шунингдек, эртага, уч ҳафтадан сўнг, “вазият ўнгангач” қиладиган ишларингиз ҳам. Бугун режани қайси сабабга кўра бажара олмаганингиз ҳам муҳим эмас. Фақат бир нарса аҳамиятлидир: бугун сиз ўз шахсий режангизга содиқ қолдингизми? Аниқ қандай ишларни бажардингиз? Ахир сизнинг даромадингиз мақсад сари йўналтирилган ҳаракатларингизга боғлиқ.

ЁЗМА ҲИСОБ

Барча хатти-ҳаракатларингиз юзасидан сиз ўз олдингизда ҳалол бўлишингиз керак. Кўпинча ўз-ўзингизга берилган ваъдалар бузилади. Агар барча режалаштириш ва назорат фақат сизнинг хаёлингизда юз берса, сиз аслидан кўра кўпроқ иш бажаргандек тасаввурни осонгина ҳосил қила оласиз. Агар сиз ўзингизга бугун нималар бажарилди, деган савол берсангиз виждонингиз сизга тўғри жавоб бермайди. Жавоб алдов ва баҳоналарга қоришиқ бўлади. Инсон табиати ўзи шунақа. Ўзни алдашнинг ягона йўли мавжуд. Сиз ҳаракатларингиз ва эришган натижаларингизни ёзма равишда ҳисоб-китоб қилиб боришингиз керак. Хаёлда сиз ҳамма маълумотларни ўзингизга ёқадиган қилиб

жамлашингиз мумкин. Бироқ қоғоз — шафқатсиз! Сиз нимадир қилгансиз ёки қилмагансиз! Статистика билан шуғулланинг, фақат рақамларни ёзинг. Бу ерда баҳона ва оқлашларга ўрин қолмайди. Рақамлар билан тортишиб бўлмайди. Режа ё бажарилган ёки йўқ.

Ғолиблар ўзини назорат қилмасдан умуман ишлай олишмайди. Ахир бугун нима иш қилганингни билмасдан туриб, эртанги кун учун мақсадларни белгилаб бўладими? Ўзингни бошқара олмасанг, ўзгаларни қандай бошқарасан? Агар вақт, меҳнат сарфи ва яқуний натижалар ўртасидаги боғлиқлик номаълум бўлса, даромадни қандай ошириш мумкин?!

Ҳамма ишни ҳам хаёлда бажариб бўлмайди. Бизнес — бу жуда кўп рақам, маълумот, факт ва деталлар дегани. Сиз ишни ўз оқимига ташлаб қўйиб, фақат хотирангизга суяна олмайсиз. Қайд қилиб бориш одати ҳаётнинг бошқа жабҳаларида ҳам албатта асқотади.

Ғолиблар ҳар доим ўзларига бошлиқ ва ходим ролини жо қилишган. Ўз-ўзини алдаб қўймаслик учун улар назорат талаб этилган барса нарсаларни ёзиб юришади.

Агар инсон доим макталса у ёқимли ҳислар оғушида қолади, бироқ мукаммаллашиш учун имкониятни бой беради. Конструктив танқид гарчи жуда аччиқ бўлса-да, фавқулодда фойдалидир. Ғолиблар ўз хатти-ҳаракатларини объектив баҳолашади. Гарчи оғриқли ҳислар пайдо қилса-да, улар ўз олдларида тўғри бўлиб қолишни исташади.

Ёдда тутинг: кимки ўзига бўйсунмаса, бошқаларга бўйсунишга мажбур бўлди.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугун мен ўзимда бошлиқ ва ходим ролини жо қилиш устида ишлайман. Бунинг учун қуйидагиларни қиламан:

1. Мен ишбилармонлик муваффақиятим интизомга боғлиқлигини биламан. Мен ўзимда шахсий интизомни тарбиялашга ваъда бераман. Бу йўлда ҳар қандай майда-чуйда нарсаларни ҳам назардан қочирмайман. Бугундан бошлаб, барча режаларимни изчиллик билан амалга ошириш пайдан бўламан.

2. Мен ўз-ўзимга ҳам бошлиқ, ҳам ходим бўлишга қарор қиламан. Ўзимга нисбатан шафқатсиз бўламан. Мен ўзимни худди бошлиқ ходимини назорат қилгандек назорат қиламан. Мен бошқалар учун ўзимга нисбатан шижоатлироқ ишлаш сабабини кўрмаяпман. Агар ўзимни ўзим назорат қилмасам, буни бошқалар қилишини биламан. Ё мен ўзимга бўйсунаман, ёки бошқаларга.

3. Иш кунининг сўнггида мен ўз ютуқларимни танқидий нуқтаи назардан баҳолайман. Ҳар қандай инсонга хос бўлган ўз-ўзни алдаш тенденцияси менда ҳам мавжудлиги боис, ўз ишларим ва натижаларни ёзиб юраман.

4. Ҳеч қандай инсон бутун умр интизомли бўла олмаслиги боис, мен ҳар икки ҳафтада дангасалик куни ўтказиб тураман. Бу кунда ўзимга ёққан ишни қиламан, ёққан нарсаларни ейман, истаганимча ухлайман... Мен ушбу дангасалик кунида ҳар қандай интизомни бекор қиламан, бироқ бунинг ҳеч қандай ёмон тарафи йўқ, чунки буни ўзим шундай режалаштирганман. Агар қатъиятим ўтмаслашганини сезиб қолсам, навбатдаги дангасалик кунига кўп вақт қолмаганини эсга оламан. Бу менинг шахсий интизомимни мустаҳкамлайди.

17-ҚОНУН. ОЛДИНГИЗГА ЮҚОРИ МАҚСАДЛАР ҚЎЙИНГ

Америкалик нефть магнатларидан бири ўз шогирди билан суҳбатлаша туриб, унга улкан ва кенг қамровли мақсад ва режаларни чизиб берибди. Шогирд устози ёзаётган рақамларга ишонқирамай назар ташлар, бироқ устоз ишга киришганча келажакнинг янгидан янги, янада дилтортар манзараларини яратиш билан банд эди.

Албатта, бу мақсадлар шогирдга жуда ҳам ёқаётган эди, бироқ у уларни сира ўзига эп кўролмаётганди. Режалар унга ўта нореал туюлар, уларга етишиш мумкинлигига ишониш-ишонмаслигини билмасди.

Ўз шубҳаларини миллиардер устози билан ўртоқлашганда у шундай дебди: “Мен олдимга юқори мақсадлар қўйганим учун шунча бойликка эришганман. Тўғриси айтганда, бу мақсад ва режалар менга ҳам ўта қамровли ва нореал кўринганди. Лекин мен уларга етишдим”.

У шогирдини боққа таклиф қилибди ва унга боғнинг бир бурчида ўсиб ётган улкан қовоқларни кўрсатибди. Қовоқларнинг барчаси бир-бириг жуда ўхшаш бўлиб, улардан фақат биттаси бошқаларидан бутунлай фарқ қиларди. Шиша ичида ўсгани учун у бошқаларига нисбатан кичикроқ ва беўхшов эди.

“Кўпгина инсонларнинг кулфати шундан иборатки, — дебди миллиардер, — улар аввалдан ўртамиёна натижага мослашиб олишади. Бизнинг тараққиётимиз олдимизга қўйилган мақсадлар билан аниқланади. Биз мақсадларимиз ичига худди бояги қовоқдек кириб оламиз. Афсуски, аксарият инсонлар майда-чуйда мақсадлар билан чегараланиб қолишади ва ўсишдан тўхташади. Агар сен 1 доллар ишлаб топишни орзу қилсанг, ҳаёт ҳам сени 1 доллар билан мукофотлайди. Умр уни шунчаки яшаб ўтиш учун жуда қисқалик қилади!

* * *

Бизга мақсад қандай қўйилишини ўргатишнинг ҳожати йўқ. Мақсад қўйиш ҳақида кўплаб китоблар бор, бироқ, аслида уларга эҳтиёж йўқ. Биз мақсадни қандай қўйишни ўзимиз биламиз. Унда биз эга бўлган нарсалар қаердан пайдо бўлган? Эришилган мақсадимизга квартирамиз, ҳовлимиз ёки бошқариб юрган машинамиз мисол бўла олади. Аввалига сиз нима истаёганингизни билгансиз, кейин эса шунга эга бўлиш учун имконият топгансиз. Ҳаммаси жуда оддий!

Агар хоҳиш жуда кучли бўлса уни рўёбга чиқариш учун йўл доим топилади. Инсонларда ҳар доим ҳам истаган нарсаси бўлмаслигига асосий сабаб — улар каттароқ нарсани орзу қилиб, етишиш ўрнига доим эришиш мумкин бўлган чегарадаги нарсаларга интилишади. Жонатан Свифт бу фикрни шундай ифодалаган: “Ҳеч нарсани кутмаётган инсонгина хотиржам, чунки унинг ҳафсаласи пир бўлмайди”.

Бизнинг кутаётганларимиз ва уларнинг асосида пайдо бўладиган мақсадлар ҳаётда биз эга бўладиган нарсаларни ойдинлаштириб беради. Агар биз ниманидир истасак ва шу йўналишда тиним билмай ишласак, орзу қилганларимизнинг барчасига эришамиз. Асосийси — мақсадимиз кичкина бўлмаслиги керак.

Мақсад бир қарашда етишиб бўлмайдиган кўрингани учун уни қайтариб ташламаслик керак. Улғая борар эканмиз, биз бир нарса — ҳали қилишга улгурмаган нарсаларимиз ҳақида ўйлай бошлаймиз. Ўйлаб кўринг-а, куни келиб ортга назар ташлаб ўз-ўзимизга: “Агар олдимга юқори мақсадлар қўйганимда ҳаётим қандай бўлар эди?” дея савол бериш ниҳоятда ёқимсиз.

НОАНИҚ ИСТАКЛАР — БУ ҲАЛИ МАҚСАД ЭМАС

Агар даромадларингиз ошишини истасангиз, бу истак сиз учун мутлақ муҳим бўлиши керак. Ўзингизни истакларингизга шу даражада мослаштиришингиз керакки, агар шу мақсадга етиша олмасангиз, қалбингизда жароҳат қолсин. Сиз олдида “ёмон бўлмасди”, дея улкан мақсадни қўйиб, кейин унга етишган инсонни ҳеч қачон топа олмайсиз.

Ҳаётда маълум бир даражага эришган инсонлар “реал” мақсадларни кўзлашмайди. Улар ўз хатти-ҳаракатлари билан реалликни ўзгартириб юборишади. Голиблар эса ўз ҳаёлларида орзулари билан шу қадар бирлашиб кетишганки, мавжуд вазият уларни энди қониктирмайди ва бундай ҳаётга кўнмайдилар.

МАҚСАДЛАРНИНГ УСТУНЛИК ТОМОНЛАРИ

Сиз бирор марта минг бўлакдан иборат парчалардан сурат йиққанмисиз? Агар йиққан бўлсангиз, сурат тўғри йиғилиши учун кўз ўнгингизда намуна туриши нақадар муҳимлигини аниқ биласиз.

Ҳаёт сурати янада кенгроқ, уни йиғиш ҳам мушкулроқ. Кўплаб китоблар, журналлар, маслаҳатчилар, семинарлар, интернет-сайтлар, шарт-шароитлар бор... Кераклисини танлаш учун аввал “намуна”га — аниқ мақсадга эга бўлиш керак. Аввалига биз бу мақсадларга етишишимиз муҳим эмас. (Сизга бу ҳол юқорида баён этилганларга зид кўриниши мумкин, бироқ кейинги сатрларни ўқий туриб, бу зиддият шунчаки эканлигига амин бўласиз). Мақсадга эришар эканмиз, бу йўлингиздаги оддий бир ораликдаги бекат эканлигини кўрасиз. Биз у ёки бу мақсадни рўёбга чиқариш учун яшамаймиз. Мақсадлар ҳаётда осонроқ ҳаракатланишимиз учун хизмат қилишади. Шу сабабли мақсадларнинг қуйидаги устунлиги бор:

1. Улар бизга йўналишимизни вақти-вақти билан солиштириб турадиган мўлжал беради. Акс ҳолда қайси йўналишда ҳаракатланишни билмас эдик.
2. Улар бизнинг олға ҳаракатланишимизга маъно-мантқ бахш этади, чунки биз йўлимизда учрайдиган имкониятларнинг маъносини тушунсаккина улардан фойдалана оламиз.
3. Улар бизнинг ҳаракатланишимизга сабаб ва рағбат яратади.

БУЮК МАҚСАДЛАРНИНГ МАЪНИСИ НИМАДА?

Буюк мақсадларнинг яна бошқа афзалликлари ҳам бор. Агар сиз сифатли сакрашни амалга оширмоқчи бўлсангиз, олдингизга ҳақиқатдан ҳам улкан вазифа ва мақсадлар қўйишингиз керак. Гап ҳашаматли уй, қимматбаҳо автомобиль, дабдаба ва шинамлик ёки пул ҳақида кетмаяпти. Ҳамма гап сизнинг шахсиятингиз ва унинг бу жараёнда нечоғлик ривожланишида.

Биз бу буюк мақсадга эришиш-эришмаслигимиз муҳим эмас. Асосийси — бунга шижоат билан киришишимизда. Ахир биз ниманидир ўрганамиз, ўсамиз, ўзимизда янги қирраларни пайдо қиламиз. Буюк мақсаднинг ҳақиқий аҳамияти унга эришиш йўлида бизнинг ривожланишимиздадир. Баъзи инсонлар олдиларига ҳаётда етишиб бўлмайдиган мақсадларни қўйишади. Улар яримта интилиш мақсадга етказмаслигини билишади ва бир юз ўн фоизга ҳаракат қилишади. Фақат шундай йўл билан ўсиш ва ривожланиш мумкин. Ҳаётдан энг яхши нарсаларни талаб қилиб, энг яхши шахсга айланиш мумкин. Олдимизга юқори мақсадлар қўйиб, йўлимизда учрайдиган майда-чуйда нарсаларга чалғимаймиз.

Агар юқори мақсадларимиздан баъзи бирларига эришилмай қолинса ҳам, бизнинг ютуғимиз барибир юқори саналади. Агар сиз юлдузларга интилсангиз, бу ҳали уларга етиб борасиз дегани эмас, бироқ нима бўлганда ҳам дарахтлардан баландроқ чиқа оласиз. Мақсадга элтувчи йўл замирида шу қадар янги нарсалар яширинки, у шу қадар илмга бой ва жозибалики, шуларнинг ўзиёқ сизга катта мукофот бўлади. Шу нуқтаи назардан, мақсад сари йўлнинг ўзи ҳам мақсаддир.

Бу ҳар қандай мақсадга етишиб бўлмасликнинг сабабларидан бири ҳамдир. Бироқ, мақсад қайси йўлдан юриш кераклигини ойдинлаштиради. Мақсадимиз қанчалик юқори бўлса, йўл ҳам шунчалик қизиқарли бўлиб, ўзимиз ҳам шахс сифатида ўса борамиз.

ҚИСҚА ВА УЗОҚ МУДДАТЛИ МАҚСАДЛАР ФАРҚИ

Мақсадни қўйиш масалалари билан жиддий шуғулланиб, сиз албатта баъзи бир зиддиятларга дуч келасиз. Баъзи жойда мақсад мутлақ зарурият бўлиши керак, баъзи жойда эса унга эришиш аҳамиятсиз дейилмоқда. Сиз олдингизга гоҳ максимал юқори мақсадлар

қўйишингиз керак бўляпти, гоҳ реал етишиш мумкин бўлган натижаларни режалаштиришингиз лозим.

Бу зиддият алдамчидир. Гарчи бир-бирини тўлдириб турса-да, қисқа ва узоқ муддатли мақсадлар ўз моҳияти билан фарқлидир. Уларнинг орасида икки жузъий фарқ бор. Биринчидан, бу мақсаднинг қўйилиш усули, иккинчидан, унга етишишнинг муҳимлиги.

МАҚСАДНИНГ ҚЎЙИЛИШИ

Умумий ҳаётий мақсадларни олдимизга қўяётганда биз чеклов таёғини максимал даражада баландроқ ўрнатишимиз керак бўлса, қисқа муддатли мақсадларни режалаштиришда ўз имкониятларимизни керагидан ортиқ баҳоламаслигимиз лозим. Ҳаётда кўзга кўринарли натижаларга эришишимиз учун биз аввало ўзимиз ўзгаришимиз шарт. Бунинг учун жуда кўп вақт талаб этилади, гоҳида сиз кутганингиздан ҳам кўпроқ.

Кўпгина инсонлар бир йилдан сўнг етишиши мумкин бўлган натижаларни ошириб, ўн йилдан сўнгги натижаларини эса камайтириб кўрсатишга мойил бўлишади. Агар биз қисқа муддатли мақсадларимизни амалга ошира олмасак, осонгина тушкунликка тушамиз. Бундан ташқари, бу ўзимизга ишонч ва кейинги фаолиятимизга рағбатни сўндиради. Шу сабабли, қисқа муддатли мақсадлар ҳар қандай шароитда етишиш мумкин бўлган тарзда режалаштирилиши лозим. Масалан, келгуси йил учун фирма кўрсаткичларининг ўсишини жорий йилда эришилганининг йигирма фоизидан ортиқ бўлмаган тарзда режалаштириш керак.

Яна бир марта эслатаман: узоқ муддатли мақсадлар максимум даражада қўйилиши керак, чунки у ҳаётнинг ҳар бир кунида пайдо бўлган вазиятлардан қанчалик оқилона фойдаланишимизни белгилаб беради. Мақсад нечоғлик юқори бўлса, унга етишиш учун шу қадар кўпроқ имкониятларни аниқлаймиз ва улардан фойдаланамиз.

Узоқ муддатли мақсадлар ҳаётимизни ўзгартириш учун қанчалик ўсаётганимиз, кучимиз етадиган ҳамма нарсани ҳақиқатдан ҳам қилаётганимизни намоиш этади.

АМАЛГА ОШИРИШ

Ўз-ўзидан тушунарлики, муҳим қисқа муддатли мақсадларни амалга ошириш учун бор куч билан ҳаракатланиш керак. Келажақда бу каттароқ мақсадлар қўйилишига замин яратади.

Агар сиз қисқа муддатли мақсадларни амалга ошириш йўлида муваффақиятсизликка учрасангиз, узоқ муддатлиларини амалга оширишга ишонч ва қобилият йўқолади. Қисқа муддатли мақсадларда ўз-ўзингизга ишонч тарбияланади. Эришилган мақсадлар ҳаётни бойитади, бироқ энг асосийси — улар сизнинг ўзингизни ўзгартиради.

Мақсадларга эришиш шарофати билан сиз ўз-ўзингизга ишонч спиралига тушиб қоласиз. Муваффақиятсизлик эса ишончсизлик спиралига туширади, бу ҳолда кундан кунга сизнинг ўзингизга нисбатан ишончингиз сўнади ва оқибатда ҳаракатланишдан тўхтайсиз.

МАҚСАДЛАРНИНГ УЧ ТОИФАСИ

Ғолиблар қисқа муддатли мақсадларга эришиш нечоғлик муҳим эканлигини билишади. Бироқ, бунга ҳеч ким 100 фоизга эриша олмаслигини билишгани учун улар барча мақсадларни уч гуруҳ — А, Б, В га бўлишади.

— В турдаги мақсадлар. Уларнинг амалга ошишига эришиш муҳим эмас. Сиз уларни қандайдир қизиқиш бахш этиб турганга қадар ушлаб турсангиз етарли.

— Б турдаги мақсадлар. Улар режалаштирилади, бироқ мутлақ мажбурий эмас. Бундай мақсадлардан мўлжал сифатида фойдаланилади.

— А турдаги мақсадлар. Бундай мақсадларга албатта эришиш керак. Акс ҳолда сизнинг шахсиятингиз ва ўз-ўзингизга ишончингиз жароҳатланади.

Ҳар қандай мақсадингизни мос ҳарф билан белгилаб олишни қоидага айлантинг. Бундай ёндашишнинг афзаллиги шундан иборатки, агар сиз маълум бир мақсадларга эриша олмасангиз ҳам, ўзингизга ишончингизга путур етмайди.

А турдаги мақсадлар у қадар кўп эмас, шу сабабли ҳар қандай шароитда уларга эришиш керак. Бундай усул ўз-ўзига ишончни сақлаб қолишга хизмат қилади. Сиз ҳақли равишда “Шу вақтгача олдимга қўйган мақсадларимга эришиб келганман, бундан буён ҳам шундай бўлади”, дея оласиз.

А турдаги мақсадлар амалга ошириладиган бўлиши керак, бироқ баъзан шуғулланиш мақсадида кўпроқ меҳнат талаб этиладиган қисқа муддатли мақсадни шу ҳарф билан белгилаб олиш мумкин. Бу мақсад салгина имкониятларимиз чегарасидан ташқарида бўлиши керак.

А турдаги узоқ муддатли мақсадлар ҳаётимизда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Улар жуда кўп бўлмаслиги, бироқ улар орасида мутлақо етиб бўлмайдиганлари ҳам бўлиши керак. Улар нечоғлик реал, каби саволлар билан ўзингизни қийнай кўрманг. Ундан кўра, уларга эришгандан сўнг сизнинг реаллигингиз қандай кўриниш олиши ҳақида ўйланг. Че Гевара кунларнинг бирида шундай деган: “Келинлар, реалист бўлайлик ва имкони йўқ нарсани амалга оширайлик!”

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугундан бошлаб мен ўз манфаатларим йўлида мақсадлар кучидан фойдаланаман. Бунинг учун қуйидагиларни амалга ошираман:

1. Ўзимнинг барча узоқ муддатли мақсадларимни қайтадан кўриб чиқаман, чегара таъғини ошириш мумкинлиги ҳақида бош қотираман. Узоқ муддатли мақсадлардек ҳеч нарса ҳаётимга муҳим таъсир қилмайди. Мақсад қанчалик юқори бўлса, ҳаётим шунчалик қизиқ ва бой бўлади.

2. Буюк мақсадларнинг қадрига етмайдиган инсонларга қайта дарс бериб ўтирмайман. Бу йўлда фақат вақтим зое кетиши мумкин. Яхшиси, менга бу йўлда ёрдам бериши мумкин бўлган инсонлар хизматида фойдаланаман.

3. Мақсадларим қуруқ ҳаёл бўлиб қолмаслиги учун мен орзулар альбоми тутаман ва унга журналлардан орзуларимни ифода этувчи турли фотосуратларни йиғиб бораман. Бу альбомни варақлаб, уларни амалга ошириш зарурияти ҳақида ўйлайман.

4. Мен барча қисқа муддатли мақсадларимни А, Б ва В тоифаларга бўлиб оламан. А тоифадаги қисқа муддатли мақсадлар албатта амалга ошиши керак. Шу сабабли мен бу тоифага фақат бор шижоатимни сарфлаб, амалга ошира оладиган мақсадларимни киритаман. Шу йўл билан ўзимга ишончимни орттираман, бу эса келгуси мақсадларимни амалга оширишда асқотади.

5. Мен ўзимга қулоқ тутаман ва шундай савол бераман: «Мен амалга ошириш учун ҳатто умрим ҳам етмаслиги мумкин бўлган узоқ муддатли мақсадни ўз олдимга қўйишга тайёрманми?»

18-ҚОНУН. ИНСОНЛАРГА МУҲТОЖ БЎЛГАН НАРСАСИНИ БЕРИНГ

Қуёш ва шамол ким зўрлиги ҳақида баҳслашиб қолишибди ва кўчада ўтиб бораётган инсонни ким биринчи ечинтириш хусусида гаров бойлашибди. Шамол бор кучини тўплаб инсонга ҳужум қилибди, бироқ у қанчалик кучли эсса бояги одам шунчалик пўстинига мустаҳкам ўралиб олибди. Ҳолдан тойган шамол тан берганидан сўнг, Қуёш ўзининг нурлари билан бояги одамни исинтирибди. У тезда қизиб кетибди ва пальтосини ечибди.

* * *

Агар биз инсонларни тушунишга ҳаракат қилсак, уларга меҳрибонлик билан муомала қилсак каттароқ натижаларга эришамиз. Бундай муомала атрофдагиларга нисбатан самимий ва ёқимли тилакларга йўғрилган бўлиши керак. Бундай муносабатларни узундан-узун иборалар билан таърифлаб ўтирмасдан, оддийгина қилиб «меҳр» деб атай қоламиз.

МЕХР

Меҳр — бу ўз-ўзидан пайдо бўладиган туйғу эмас. Бу сўзнинг шу қадар сийқаси чиққанки, баъзилар уни тилга олишдан ҳам ор қилишади. Агар инсонлар кўпроқ нимага муҳтож, деган савол кўндаланг қўйилса, меҳр-муҳаббат деган жавоб кўпроқ тўғри келади. Меҳр — атрофимиздагилар билан муносабатларимизни соддалаштиришда бекиёсдир. У орқали барча муаммоларни ҳал этиш мумкин.

Меҳр — бу Коинотдаги энг кучли ва энг доно ҳукмронликдир. Атрофимиздагиларга қанчалик кўп меҳр кўрсатсак, шунчалик тезроқ мақсадларимизга эришамиз ва энергиямиз ортади. Агар сизга мақсадга эришишнинг икки йўлини таклиф этишса, уларнинг бири катта иккинчиси камроқ қийинчиликлар билан боғлиқ бўлса, сиз албатта иккинчи вариантни танлайсиз. Меҳр йўлда қийинчиликлар пайдо қилмайди, шу сабабли мақсад сари тезроқ етаклайди. Қолган барча усуллар энергиянинг ортиқча сарфланишига сабаб бўлади. Иқтисодий нуқтаи назардан инсон доим меҳр фойдасига қарор қабул қилиши керак.

Меҳр — бу бекиёс куч демакдир. Бироқ, амалда инсонлар кўпинча можароли йўлни танлашади. Кураш — тезроқ кўзланган мақсадга етиштиради, деб ўйламиз. Кураш орқали мақсадга эришиш самаралироқ кўринади, ўзимизга эса кучлироқ кўринамиз. Бироқ муаммони можаро билан ҳал этиш қисқа муддатли самара кўрсатади. Истикболда албатта янги муаммо пайдо бўлади. Меҳрдан оддий ва самарали нарса йўқ — ахир бир томчи асал бир челақ зардобдан кўра кўпроқ асаларини ўзига чорлайди-ку?!

АМАЛИЁТДА ҚЎЛЛАНИЛИШИ

Ўз беморларига меҳрибон врач кўпроқ ишонч қозонади ва шу сабабли самаралироқ даволайди. Худди шу сифатлар сотувчига кўпроқ маҳсулот сотишида асқотади. Жамоа раҳбарининг қўли остидагиларни тушуниши янада каттароқ зафарларга етаклайди. Фарзандларига меҳрибон ота-она унга энг яхши тарбияни беришади. Меҳр ва тушуниш орқали ҳамкорликда фаолият кўрсатишга чоғланган инсонлар ўртасида узоқ муддатли ишонч шаклланади.

Кўпгина инсонлар атрофдагиларга меҳрли муносабатда бўлишни исташади, бироқ бунинг йўлини билишмайди. Сизга қуйидаги Олтин қоида таниш чиқар: «Инсонларга ўзинг улардан қандай муомалани кутсанг, шундай муомала қил». Бу кадрли қонунни пухта ўзлаштириш жуда фойдали.

Бироқ унинг тескари томони ҳам бор. Инсонлар турлича бўлишади. Уларнинг истаклари ва эҳтиёжлари бизникига мос келмаслиги мумкин. Биз ўзимизнинг қадриятларимиз тизимини муомала асоси сифатида олишимиз нотўғри. Шунинг учун бизнинг 18-рақамли қонунимиз «Инсонларга муҳтож бўлган нарсасини беринг», деб аталади. Биз инсонларга ўзлари истагандек муомалада бўлишимиз керак. Биз уларнинг ҳиссётлари билан ўйнашишга ҳақли эмасмиз, шу сабабли уларни сидқидилдан тушунишни ўрганишимиз керак.

Бу инсонларни синчковлик билан кузатиб, уларни ўрганиш кераклигини билдиради. Ҳар қандай инсон ўз истаклари ва эҳтиёжлари ҳақида сигнал беради. Ушбу сигналларни пайқаш ва уни тўғри тушуниш ҳақиқий санъат ҳисобланади. Шундагина биз ўзимизга эмас, уларга ёққандек муомалада бўла оламиз. Бундай ўзаро муносабатларда можароларга ўрин йўқ.

Келинг, ўзга инсон билан муносабатларни банк ҳисоб рақами сифатида олайлик. Агар ҳисоб рақам бўш бўлса ва шу вақт нимадир харид қилиш керак бўлса, муаммо пайдо бўлади. Агар ҳисоб рақамда етарли миқдордаги сумма бўлса, ҳар қандай қутилмаган вазият ҳам тинчингиз бузолмайди. Шу сабабли ўзга инсон билан ўзаро муносабаларингиз ҳисоб рақамига доим янгидан янги рағбатлар тушиб турсин. Уларни қанчалик кўп тўпласангиз, у инсон билан ўзаро муносабатларингиз шунчалик гармоник бўлади.

ЙИГИРМА ТҶРТ ОЛТИН ҚОИДА

Қуйида келтирилаётган қоидалар сизга инсонларга муҳтож бўлган нарсасини беришингизда асқотади. Уларга амал қилинг — шунда сизнинг ўзаро муносабалар ҳисоб рақамингиз доим тўла бўлади.

1. Вазият туғилди дегунча инсонларни қўллаб қувватланг. Уларнинг энг арзимас ютуқларини ҳам мақтанг. Мақтов қуёш нурига ўхшайди. Усиз инсон ўсолмайди. Мақтов ҳеч қачон меъёридан ортиқ бўлмаган.

2. Инсонларга доим ўзининг юзини сақлаб қолишга имкон беринг. Ҳеч қачон уларни мазах қилманг ва камситманг. Ўзгаларнинг хатосига катта эътибор бериб ўтирманг.

3. Орқаваротдан инсонлар ҳақида факт яхши сўз айтинг. У инсонда бирор яхши хусусият топа олмасангиз, яхшиси сукут сақланг.

4. Инсонларни диққат билан кузатинг. Бу ҳолда сиз уларнинг яхши ишларига гувоҳ бўласиз ва мақтовингиз тилёғламалик эмас, асосли бўлади.

5. Инсонларнинг эзгу ҳаракатлари ва ижобий ҳиссиётлари билан ҳисоблашинг. Ахир интизомли ва ҳалол инсон бўлиб кўриниш кимга ёқмайди дейсиз? Агар сиз инсон яхши томига ўзгаришини истасангиз, у яхши сифатларга эга экандек муомалада бўлинг. Бу ҳолда у сизнинг кўнглингизни қолдирмасликка жон жаҳди билан киришади.

6. Инсонларни иложи борича камроқ танқид қилинг. Танқид инсоннинг ўзига эмас, унинг хатти-ҳаракатларига қаратилган бўлиши керак. Доим унга яхши муносабатда эканлигингиз, ёрдам беришга тайёрилигингизни намоиш қилиб турунг. Ҳеч қачон ёзма равишда танқид қилманг!

7. Инсонга ўзининг керакли эканлигини ҳис этиш учун имконият беринг. Ўзингизнинг кучли томонларингизни бўрттириш ўрнига, ўз ожизликларингизни ҳам тан олинг. Агар сиз душманлар ортиришни истасангиз, инсонларга зўрлигингизни намоиш қилинг. Агар дўст ортириш илинжида бўлсангиз, уларни ўзингиздан устунроқ билинг.

8. Агар хато қилсангиз — узр сўранг. Агар кимнингдир танбеҳини кутаётган бўлсангиз, ундан илгарироқ ҳаракат қилиб ўз хатонгизни тан олинг.

9. Буйруқ берманг — таклиф қилинг. Шундай йўл билан ҳамкорлик йўлга қўйилади, қаршиликка рағбат сўндирилади.

10. Бошқаларга ёқмайдиган, уларни ғижинтириши мумкин бўлган нарсаларга эҳтиёт бўлинг. Бегона инсон кўпинча ёрдам ва эътибор хусусида сигнал беради. Унга ҳамдард бўлинг. Инсон эътиборга муҳтож.

11. Камроқ гапиринг. Бошқаларга сўзлаш учун имконият беринг, яхши эшитувчи бўлинг.

12. Ғоя унга тегишли эканлигига инсонни ишонтиринг. Агар ғоя чиндан ҳам яхши бўлса, уни ким биринчи бўлиб айтгани муҳим эмас. Ҳар қандай инсон ўзи тушунгандек ҳаракат қилаётганини ҳис қилишни истайди. Денгиз ҳар қандай дарёдан афзал — чунки у қуйида жойлашган.

13. Сизга ноҳақдек кўринса ҳам, гапираётган инсоннинг сўзини бўлманг. Улар бирибир гапини тугалламагунча сизни эшитишмайди.

14. Ҳамма нарсани ўзга инсон нуқтаи назаридан баҳолашга уриниб кўринг. Бундай ҳолатларда ҳиндулар шундай дейишади: “Ўзганинг пойабзалида бир чақирим йўл юриб кўр”. Унинг хатти-ҳаракатларини нима билан тушунтириш мумкинлигини таҳлил қилиб боринг. Ҳамма нарсани тушуниш — ҳамма нарсани кечириш, демак.

15. Ҳеч қачон ҳақлигингизни исботлашга уринманг. Агар ақллироқ бўлсангиз ҳам буни намоиш этманг. «Балким адашаётганлигингиз»ни кўрсатинг. Бу ҳар қандай баҳсни асоссиз қилиб қўяди.

16. Гарчи жўяли сабаб бўлмаса ҳам, тез-тез совға қилиб туринг. Инсонларга шодлик улашиш учун ижодий ёндошинг. Совғаларингиз қанчалик ранг-баранг бўлса, инсон шунчалик у ҳақида ўйлаётганингизга ишончи комил бўлади.

17. Агар сизга эътироз билиришса, ҳиссёлларингизни жиловланг. Аввал у инсонни эшитинг. Унинг гапларидан сизники билан бир хил жойларни топинг. Ўз-ўзингизга танқидчан бўлинг. Ҳамсуҳбатингизга у айтган гаплар ҳақида ўйлаб кўришни айтиб, ташаккур билдиринг.

18. Инсонларга самимий қизиқиш билдиринг. Инсонларда қизиқиш уйғотиш ўрнига уларга қизиқиш шиорингиз бўлсин. Уларга ёрдам беришга тайёр эканлигингизни намоиш қилинг.

19. Жилмаинг. Ҳозир жилмайишни ҳам истамаётган инсончалик ҳеч ким сизнинг жилмайишингизга муҳтож эмас.

20. Инсонга исмини тўлиқ айтиб мурожаат қилинг. Бу унга нисбатан ҳурмат белгисидир. Ҳар қандай инсон қисқартирилган исми ва энг ёмони — лақабидан кўра исмини тўлиқ эшитишни истади.

21. Дунёга ўзга инсоннинг кўзи билан назар солишни ўрганинг. Ўзингиздан тез-тез “У нимага эҳтиёж сезяпти? Унга қандай ёрдам беришим мумкин”, дея савол бериб туринг.

22. Сиз билан суҳбатдан сўнг (жумладан, телефон орқали), инсоннинг кайфияти, ўзига, сўнг сизнинг корхонангизга, ниҳоят, сизнинг шахсингизга нисбатан муносабати яхши томонга ўзгарсин.

23. Кечиришни билинг. Кек сақламанг.

24. Атрофдагиларга хушомад қилишга эринманг.

Албатта, бу қоидаларнинг ҳаммасини бирваракайига ўзлаштириш қийин. Буларнинг барчасига амал қилувчи инсон топилмаса ҳам керак. Бирок, бу идеалга интилиш бемаънилик эмас.

Йигирма тўрт қоидага амал қилиш мулоқот қилаётган инсонларингизнинг барчасига меҳрибон бўлишни назарда тутмайди. Бу қоидалар асосида инсонларга чидам доирасидаги муносабат ётади. Инсонга қанчалик кўп қизиқиш билдирсак, у ҳақда қанчалик кўп қайғурсак, чидамимиз шунчалик мустаҳкамланаверади.

Баъзи инсонлар ушбу қоидалардан ўз мақсадлари йўлидагина фойдаланишади. Бундай ёндашиш биз кўриб чиқаётган қонун руҳига сира мос эмас. Мақсадимиз — чиройлироқ кўриниши учун уйнинг фасадини бўяб қўйиш эмас. Гул сўлиб қолгач яхшироқ кўриниши учун уни чўтка билан бўяшмайди-ку!? Шунинг учун унга озиқ ва сув бериш керак. Йигирма тўрт қоида атрофингиздагиларга муҳтож бўлган нарсасини беришда асқотади.

АТРОФДАГИ ОЛАМ СИЗ ВА БИЗДЕК

Агар биз мудом атрофимиздагилардан норози бўлиб, бизни фақат ярамас инсонлар ўраб олгандек сеза бошласак, гап уларда эмас, ўзимизда бўлади. Обьектив реаллик мавжуд эмас. Олам биз қандай сезаётган бўлсак шундай. Инсон ҳақида юрагимизнинг туб-тубида нима ўйласак, унда шуни кўрамыз.

Инсонларга чидам ва меҳр билан муносабатда бўлишга ёрдам берувчи уч йўл бор:

- Биринчидан, ўзимизни аниқлаштириб олишимиз керак. Фақат ўзимизни сева туриб бошқаларни ҳам севишимиз мумкин;

- Иккинчидан, биз атрофимиздагиларни синчиклаб таҳлил қилишимиз керак. Гулни қисмларга бўлиб биз унинг гўзаллигини йўққа чиқарамиз.

- Учинчидан, инсонларнинг энг яхши сифатларига диққатимизни жамлашимиз керак. Кўпчилик инсонлар яқинлари ҳақида ҳузур билан ғийбат қилишади ва кўпинча уларга етарли баҳо беришолмайди. Лекин бу билан ўз-ўзингизга зарар етказасиз. Атрофдагилар ҳақида совуқ фикрда бўлар экансиз, сиз фақат уларнинг хатолари ва ожиз тарафларини кўришга ўрганиб қоласиз. Натижада бутун олам сизга хатоларга ва адолатсизликларга тўла бўлиб кўринади. Агар биз атрофимизда ижобий қирраларни кидирсак, олам бизга мунаввар бўлиб кўрина бошлайди. Шундай қадимий ибора бор: “Инсонда нимани кўрсанг — ўзинг ҳам шунга айланасан. Нурни кўрсанг — нурга, балчиқни кўрсанг — балчиққа”.

СИЗНИ ҲАҚОРАТ ҚИЛИШСА-ЧИ?

Қариб қолган қўл кураши устаси бошқа жанг қилмасликка қарор қилибди. Шунда ёш жангчи уни курашга чорлаб қолибди. Қари уста жойидан қимирламабди. Шунда норғул жангчи унинг жон-жойидан ушлабди. У устанинг ўзини ва аждод-авлодларини ҳақорат қилибди. Уста ҳаммасига чидабди. Ниҳоят ёш жангчи ниятига етолмай, кетибди. Шогирдлари хайрон бўлганча устозларидан «нега индамадингиз?» деб сўрашибди. Лекин уста саволга савол билан жавоб берибди:

— Агар кимдир сизга совға бермоқчи бўлса-ю, сиз уни олмасангиз, совға кимники бўлади?

— Албатта, совға қилмоқчи бўлган одамники-да! — дейишибди шогирдлар.

— Ҳақорат, залолат, ҳасад ҳам худди шундай, — дебди устоз. — Агар сиз уни қабул қилмасангиз, улар ўша инсонда қолади.

Фақатгина икки томон бир-бирига зарур нарсаларни беришга тайёр бўлгандагина инсонлар ўртасидаги муносабатлар мустаҳкам ва сермахсул бўлиши мумкин. Бироқ, ҳамма вақт ҳам инсонлар бунга тайёр эмас. Бундайлардан нарироқ турган маъқул. Сиз билан кўриб чиқаётган қонунимиз сиздан бемаъни қурбонларни талаб этмайди. Бироқ курашсиз таслим бўлгандан кўра, ўша инсон билан яна бир марта яхши муносабатлар ўрнатишга уриниб кўрган маъқул.

Ора-сирада баъзи инсонлар ўз оиласидагиларга нисбатан мутлақо бегона инсонларга катта ҳурмат ва эътибор билан қараётганини кўриш мумкин. Келинг, унутмайлик: биз инсонларга муҳтож бўлган нарсасини беришимиз керак. Албатта, биринчи навбатда биз севган инсонларга.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугун мен инсонларга муҳтож бўлган нарсасини бериш бўйича қобилиятимни мукаммаллаштириш устида иш бошлайман. Бунинг учун қуйидагиларни бажараман:

1. Меҳр — ҳаётнинг энг оқилона ва иқтисодли усули эканлигини ёдга оламан. Шунинг учун бугундан эътиборан инсонларга муҳтож бўлган нарсасини беришга ваъда бераман.

2. Ҳаётимда муҳим ўрин тутган беш киши билан хусусий муносабатлар ҳисоб-рақамим қай ҳолатда эканлигини текшириб кўраман ва бу ҳисоб рақамни қандай тўлдириш устида бош қотираман.

3. Бугундан эътиборан ҳаётимда олтин қоидалардан фойдаланаман. Бу қоидалар ҳаётини одатларимга айланиши учун уларга тез-тез кўзим тушиб туриши керак. Шу сабабли уларни ёзиб олиб, кўринарли жойга илиб қўяман ёки доим ёнимда олиб юраман. Уларни муҳим суҳбатлар олдидан қайта ўқиб чиқаман.

4. Мен турли инсонлар ҳақидаги муносабатимни қисқача ёзма равишда ёзишни ўрганаман. Орадан вақт ўтиб, ёзувларимни солиштириб тураман. Олтин қоидаларга мувофиқ яшаётган инсон тезда ўзида ўзгаришларни: жуда кўпчилик инсонлар унинг эътиборини қозонаётганини, йигирма тўрт қоида эса одатга, ички эҳтиёжга айланаётгани сезади.

5. Агар менинг сеvimли инсоним бўлса, бугун унга биринчи учрашувдагидек эътиборли, мулойим муносабатда бўламан.

19-ҚОНУН. ИШДАН ЧАЛҒИМАСЛИККА ҲАРАКАТ ҚИЛИНГ

Том ва Сэм компанияга бир вақтда ишга келишибди. Том гарчи фаол инсон бўлса-да, уни доим қандайдир омадсизликлар таъқиб этар экан. Гоҳ унинг машинаси кутилмаганда бузилиб қолар, гоҳ паспортини йўқотиб қўйиб уни янгилашга мажбур бўлар, гоҳ уйининг ертўласида сув қузури ёрилиб кетарди. Унинг акси ўлароқ, Сэм анча босиқ ва унинг ишлари жойида эди. У сериалларни қолдирмасдан томоша қилар, кейинги сериядан қуруқ қолмаслик учун ишга оид учрашувларни камроқ белгиларди.

Орадан бир неча ой ўтгач, фирма директори Сэмни ишдан ҳайдабди ва у бу ҳолни бирор эътирозсиз қабул қилибди. Бироқ шу вақтнинг ўзида Том ҳам ишдан бўшатилибди. Бошлиқнинг бу қарори унинг катта эътирозига сабаб бўлибди. “Нега мен бу ялқов Сэм билан бир хил кўрилдим? Ахир мен ишлашни биламан ва хоҳлайман-ку?! Мен шунчаки вазиятнинг қурбони бўлдим”.

Директор унга шундай жавоб берибди: “Мен компаниямнинг гуллаб-яшнаши учун масъулман. Агар биз кўзланган мақсадларга етиша олмасак, фирмамиз ва унда ишлаётган инсонларнинг мавжудлиги шубҳа остида қолади. Мен учун режа қайси сабабга кўра бажарилмагани муҳим эмас. Мен учун ягона ўлчов мавжуд — якуний натижа”.

* * *

Ҳақиқий муваффақиятга эришиш учун бутун энергиянгиз ва кучингизни битта ишга жамлашингиз керак. Кўпчилик учун бу осон эмас, чунки нимадир уларга доим халақит бериб туради. Халақит берувчи омиллар исталган нарса бўлиши мумкин: спорт мусобақалари, жорий муаммолар, турли ҳаётий вазиятлар, оиладаги жанжал ва ҳатто об-ҳаво. Баъзи бир инсонлар, масалан, фақат ёмғир шаррос қуяётгандагина унумли ишлай олишади, яхши ҳаво эса уларга ишга диққатини жамлашда халақит беради.

Ишлардан чалғишда ўзимизда одат бўлиб шаклланган ишлаш ва фикрлаш услуби ҳам сабаб бўлиши мумкин. Агар тушга бориб қандайдир муҳим ишни қойилмақом қилиб тугаллаганингиз сабабли ишлаш учун иштиёқингиз сусайса, бу — ишдан ҳафсалангиз пир бўлиб, унга қўл силтаб ташлаб кетганингиз билан баробардир.

БАҲОНАЛАР ҚАНЧАЛИК ЖИМЖИМАДОР БЎЛСА, ЎЗ-ЎЗИМИЗГА ҲАМДАРДЛИГИМИЗ ШУНЧАЛИК КУЧЛИ

Ҳақиқий хавф шундан иборатки, биз кўпинча чалғитувчи омиллардан ўз омадсизлигимиз ва етарли даражада ишлай олмаслигимизни оклаш сифатида фойдаланамиз. Баъзида инсонлар ўз ҳаракатсизлигига “гениал” баҳона топиш учун жуда катта энергия сарфлашдан ҳам тап тортишмайди. Улар натижаларга эга бўлмай туриб, яхшигина обрўни сақлаб қолишни исташади. Бироқ бизга баҳоналаримизга эмас, ишимизнинг натижаларига қараб баҳо беришади. Голиблар вазиятга қарамасдан муваффақиятга эришишади.

Баҳоналаримиз қанчалик чиройли бўлса, биз ўзимизни шунчалик қулай ҳис қиламиз. Бироқ биз ўз ҳаракатсизлигимизнинг қайси йўл билан оқламайлик — хоҳ у дераза ортидаги қорбўрон бўлсин, хоҳ у шунчаки телевизор томоша қилиш бўлсин, — натижа ўша-ўшалигича қолаверади. Қанчалик драматик баҳона тўқир эканмиз, у ўзимизга ва бошқаларга

шунчалик ишончли бўлиб туюлаверади. Албатта, биз ўз ҳаракатсизлигимизни аввал довулга дучор бўлиб, сўнг зилзилада сарсон бўлиб, ундан сўнг йўлда ўлган итни кўриб қолиб, уни кўмиш билан овора бўлиб, ундан сўнг эса автомобилнинг ғилдираги янги ётқизилган асфальтга ботиб қолгани, шу сабабли автомобилларимиз мотори ўчиб қолгани билан изоҳлашимиз мумкин. Бироқ НАТИЖА ишга боришни истамаганингиз учун шунчаки уйда қолганингиз билан бир хил бўлиб чиқади.

Ишдан чалғитувчи барча омиллар ўз моҳиятига кўра бир хилдир. Улар сизга маълум бир муваффақиятга эришишда ҳалақит беради. “Драматик” баҳона ва ваз-корсонларнинг ягона фарқи шундан иборатки, у ўзингизда ва бошқаларда сизга нисбатан раҳм-шафқат туйғусини уйғотади.

Албатта, қор бўрони ва бузилган мотор ўзни оқлаш сифатида яхшироқ кўринишга эга. Бироқ, ўзингиз ўйлаб кўринг: ҳар қандай баҳонанинг моҳияти — ўзгаларнинг диққатини ўзингиздан чалғитиб, бошқа бирор нарсага қаратишдир. Натижада биз вазият қурбонига айланамиз. Биз ҳурмат қозониш ва тан олиниш ўрнига, ҳамдардлик ва тушуниш ахтарамиз.

Танлаш ўз қўлингизда: ё сиз тубанлаша бораверасиз ёки кўзланган мақсадга эришасиз. Бутун вақтини чалғитувчи омилларга сарфловчи инсон ҳақида нима деган бўлардингиз? У ўзининг ҳаёти билан яшамайди, чунки у ўз ҳаётини назорат қилишга қодир эмас. Бутун куч-ғайратини мақсадига эришиш йўлида сарфлаган, чалғимайдиган инсон ўз ҳаётини ўзи куради.

Ҳаётимизда ўз кучимизни сарфлаган нарсаларимизгина такомиллашиб бораверади. Кўзланган режаларни бажариб, ўзимиз ҳам ўзгарамиз. Кутилмаган вазиятларга вақтини кўп сарфловчи инсон уларни ҳаётининг бош таркибий қисмига айлантириб қўяди. Натижада унинг бутун ҳаёти тўлиқ ўзини оқлашдан иборат бўлиб қолади.

ЧАЛҒИТУВЧИ ВАЗИЯТЛАРНИ БОШҚАРИШ

Гёте кунларнинг бирида шундай деган: “Олдин кўриш бўлган аниқ нарса, кутилмаган нарсанинг содир бўлишидир”. Доим нимадир бизни ишдан чалғитади ва биз буни ҳал қилишимиз керак бўлади. Бу вазиятларнинг кўпчилиги биз учун бир қараганда жуда муҳим бўлиб кўринади. Аслида эса уларга шунчаки эътиборсиз бўлиш ҳам мумкин.

Бошқа ишларга айниқса, ҳозир муҳим эътибор бермай турган маъқул. Бу ўша юмушлар билан ишдан сўнг бемалол шуғулланиш мумкин, дегани. Бироқ, дарҳол эътибор бериладиган нарсалар ҳам бўлади. Бундай кутилмаган ва тезкор ҳаракат талаб этадиган вазиятлар тез-тез содир бўлиб туриши туфайли уларга доим тайёр бўлиш керак.

Автомобилида ёзлик ғилдираклар тургани туфайли қиш фаслида ишга чиқмаган таксичига қандай муносабат билдирар эдингиз? “Олдинроқ ғамини ейиш керак эди!” — дердингиз, шундайми? Худди қишдаги қор каби ҳаётимизда маълум бир вазиятлар мунтазам пайдо бўлиб туради, шу сабабли ишингизга ҳалақит бермаслиги учун унинг олдини оловчи чораларни олдиндан кўриб қўйиш керак.

Албатта ҳар қандай «сюрприз»ни олдиндан кўриб бўлмайди. Ҳаёт эса режаларимизнинг айнан акси бўлиб чиқавермайди. Дам-бадам тезкор чоралар талаб этиладиган “ёнғин” вазиятлар пайдо бўлади. Агар бундай вазиятлар мунтазам — ҳар ҳафта ёки ҳар кун пайдо бўлади, деб ҳисобласангиз, кўзланган режаларингизга ҳалақит бермаслиги учун уларни шунчаки ўз иш жадвалингизга қўшиб қўйишингиз лозим.

Кунлик иш жадвалингизда бундай вазиятлар учун вақт ажратсангиз янада дуруст. Агар бундай вазиятлар пайдо бўладиган бўлса, у сизга шу кун учун белгилаган режаларингизни амалга оширишда ҳалақит бермайди, сизда ишлаш учун қўшимча вақт пайдо бўлади. Мақсадингизга етишиш йўлида қандайдир чалғитувчи омиллар сизга ҳалақит бермаслиги шарт.

Худди шунингдек, кутилмаган муаммоларни ҳал қилиш учун икки ҳафтада бир ёки ярим йилда уч-беш кун ажратишингиз мумкин. Агар қурбингиз етса, кутилмаган вазиятларда сизга ёрдам берувчи одам ёлланг.

ЧАЛҒИТУВЧИ ВАЗИЯТЛАР ҚАНДАЙ ФОЙДА КЕЛТИРИШИ МУМКИН?

Сизга бу вазият танишми: ишлаб ётибсиз ва кимдир сизнинг рухсатингизсиз хонангизга кириб келди? Эҳтимол, бу ҳолат бўйича саноқсиз марта асабийлашишга ҳам улгургандирсиз? Бироқ, инсонларни халақит берувчи ҳисоблаш мумкинмикан? Балки инсон сизнинг диққат билан бажараётган ишингиздан ҳам муҳимроқдир? Албатта, қилар иши бўлмаганидан сизнинг олдингизга борган инсон вақтингиз ўтрисидир! Аммо, олдингизга ўта муҳим муаммосини ҳал этиш учун қизингиз ёки синглингиз келган бўлса, вақт масаласида устуворликни унга берган маъқул.

Агар сиз ўз ишингизни тўғри тақсимлаган бўлсангиз, асосий мақсадни рўёбга чиқаришга дахл қилмаган ҳолда қизингиз (синглингиз)га қандайдир вақт ажратишингиз мумкин. Бундай “чалғиш” ишлаш учун яна куч ато этиши мумкин. У танаффус қилишга, кейин эса муаммога янгича ёндашишга мажбур қилади.

Биз ҳеч қачон кутилмаган вазиятлардан қутила олмаймиз ва бу керак ҳам эмас. Яхшиси, улардан фойдаланиш керак. Улар қилинган ишларга бир қур назар солиб, уларни баҳолаш ва қуйидаги саволларга жавоб топиш учун сигнал ҳисобланади:

1. Ўз вақтимдан оқилона фойдаланаяпманми?
2. Узоқ муддатли мақсадларни амалга ошириш йўлида ҳаракат қиляпманми ёки оний муаммоларга ўралашиб қолганманми?
3. Ҳаётий мақсадларни амалга ошириш режасида вақтдан янада самарали фойдаланиш мумкинми?

Чалғитувчи ҳолатлар ғолибларнинг ҳаётида маълум ўринга эга. Улар унга ақл билан ёндашишади ва вақт ажратишади. Бироқ бу вазиятлар ҳеч қачон унинг режаларини бузишига йўл қўймайди, шунингдек улардан баҳона сифатида фойдаланмайди. Ғолиблар нима бўлганда ҳам ўз мақсадларига етишишади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугун мен чалғитувчи омилларни бошқариш устида иш бошлайман. Бунинг учун қуйидагиларга амал қиламан:

1. Бугун ҳеч қандай баҳона ишлатмайман. Мен тасодифий вазиятлар қўлида қўғирчоқ эмас, ўз ҳаётим хўжайини бўлишни истайман. Ўз омадсизликларимни оқлаб, вазиятлар ва бошқа инсонлар менга ҳукмрон эканлигини тан олган бўламан. Баҳона топиш ўрнига бутун кучимни мақсадларимга етишиш йўлида сарфлайман.
2. Ҳеч қандай чалғитувчи ҳолатлар мени таслим бўлишга ёки ўз мақсадимдан воз кечишга мажбурлай олмайди. Мен бугун кўзлаган мақсадларимнинг барчасига етишаман.
3. Кутилмаган вазиятлардан қочишнинг имкони бўлмагани боис, бугундан бошлаб ўз иш режамда уларга жой ажратаман. Бу ҳолда мен вазиятларни бошқараман, улар мени эмас.
4. Агар кутилмаган вазият пайдо бўлса, ўз вақтимдан қанчалик оқилона фойдаланаётганимни текшириб кўриш учун ундан фойдаланаман.

20-ҚОНУН. НАМУНА БЎЛИНГ

Кунларнинг бирида бир аёл Ганди ҳузурига келиб, ўз ўғлини меъёридан ортиқ шакар ейишдан қайтаришни илтимос қилибди. У ўз сўзидан кўра бундай буюк одамнинг сўзи бола учун катта аҳамиятга эга бўлади, деб ҳисоблаган экан. Ганди эса бу топшириқни бажариш учун тайёрланишга унга уч ой зарур бўлишини айтибди.

Орадан уч ой ўтиб, Ганди яна боласини Маҳатма Ганди ҳузурига келганда, буюк даҳо оддий сўзлар билан шакарни кўп истеъмол қилмаслик кераклигини, чунки бу соғлиқ учун зарар эканлигини тушунтирибди. “Шакар ейишдан қанчалик тез воз кечсанг, шунчалик кучга тўлаверсан” дебди Ганди болакайга. Болакай эса ҳеч бир эътирозсиз унинг гапларига кўнибди.

Болакайнинг онаси шунчалик оддий тушунтириш учун Гандига нега уч ой зарур бўлганига қизиқибди. Шунда Ганди онага дебди: “Сўзларим ишонарли чиқиши учун уч ой мобайнида ўзим ҳам шакар истеъмол қилмадим. Фақат шу йўл билан мен ўғлингизни бу йўлдан қайтара оламан”.

* * *

Агар биз шахсий тажрибаларимиз билан “суғориб” турсаккина сўзларимиз катта кучга эга бўлади. Сўзларимизнинг атрофдагиларга нечоғлиқ муҳим эканлигини уларга бўлган жавобга қараб ҳам аниқлаш мумкин. Авраам Линкольн шундай деган: “Сенинг ишларинг шу қадар баланд янграйдики, ҳатто овозларни ҳам ўчиради”. Агар инсонлар бизнинг сўзларимизга ишонишмас экан, ҳамма айб ўзимизда. Биз қуйидаги тўрт тузоқдан бирига тушиб қолганга ўхшаймиз.

БИРИНЧИ ТУЗОҚ: МАҲСУЛДОР ФАОЛИЯТ БИЛАН ҚУВВАТЛАНМАГАН РАҲБАРЛИК

Ҳар бир ишбилармон ёки раҳбар бошқариш фаолиятининг тўрт даврдан бирида бўлади.

Маҳсулдор давр. Аввалига сиз фаол равишда сермаҳсул фаолият билан шуғулланасиз. Асосий вақтингиз фойда келтирувчи ҳаракатларга бағишланади. Бу даврда экансиз, сиз пул ишлаб топасиз. Сиз ўзингиз ишлаб чиқаришда бевосита қатнашар экансиз, сизнинг ҳар бир сўзингиз атрофдагиларга ишончли бўлиб туюлаверади.

Бошқарув даври. Ишбилармон барча вазифаларни бир ўзи уддалай олмаслигини англагач, у ҳамкорлар ёки ёлланма ходимлар излашга тушади. Энди вақтнинг анчагина қисми ўз ходимларини меҳнатга йўналтириш ёки юклатилган вазифани уддалашда уларга ёрдам бериш учун кета бошлайди. Ўзингиз маҳсулдор фаолият билан шуғулланиш ўрнига, қўл остингиздагиларда бунга рағбат уйғота бошлайсиз. Бу даврга ўз-ўзидан ўтиш эмас, маҳсулдор фаолиятдан узоқлашиш муаммо саналади. Юзига жиддийликни қўндириб олиб, ҳеч ишга қўл урмаган инсон атрофдагиларнинг ишончини аста-секин йўқота бошлайди.

Кузатувчи даври. Фирма раҳбарлари ўз менежерлари устидан кузатувчи саналади. Бунга сабаб ходимлар ўз бошлиғидан ўрнак олишади. Янги ходим пайдо бўлиши билан “фахрий”лар дарҳол унга ишлаш учун рағбат уйғотишни асосий вазифа қилиб белгилаб олишади. Бунинг нотўғри жойи йўқ, агар улар ўзларининг маҳсулдор фаолиятларини назардан қочириб қўйишмаса. Бироқ бу хавф доим сақланиб туради, чунки эски ходим ўзини раҳбар сифатида кўргиси келади-да. Натижада бошлиқ бевосита ишлаётганлар устидан бошлиқлик қилаётган ходимларини доимий кузатувга олишга мажбур бўлади. Ишлаб чиқариш функцияси ишга янги қабул қилинган ходимлар сонига пропорционал равишда ўсмайди, аксинча бир поғона пасаяди.

Кузатувчилар устидан кузатувчилик қилиш даври. Янги ходимлар ишга қабул қилинаверади. Яқиндагина сермаҳсул фаолият билан шуғулланганлар янги ишчиларни бошқара бошлашади. Собиқ раҳбарлар кузатувчига, собиқ кузатувчилар эса кузатувчиларнинг кузатувчисига айланади. Сиз бошқарув пирамидасининг чўққисига чиққансиз ва энди бу структурада максимал вазнга эга бўлдим, деб ҳисоблайсиз. Ахир кимдир кузатувчилар бошқарувчиларини кузатиши, улар эса ўз навбатида ишлаётган инсонларнинг ҳаракатларига раҳбарлик қилишлари ҳақида қайғуриши керак-ку!

Сиз компаниялар бу тузоққа қанчалик осон илиниб қолишини тасаввур ҳам қилмайсиз, ҳатто! Бунга сабаб эса ўша-ўша: инсонлар ўзларига қилаётган иши эмас, эгаллаган ўрни муҳимлик касб этади, деб санашади. Бироқ, ҳақиқатда эса сўзларингизга фақат ҳаракатларингиз қувват бахш этади, эгаллаган лавозимингиз эмас.

Бошқаларни ёндириш учун аввало, ўзимиз ёнишимиз керак. Агар сўзларимизга кулоқ тутишларини хоҳласак, биз фақат гапирмасдан нимадир қилишимиз ҳам керак.

ИККИНЧИ ТУЗОҚ: «МЕН БИР ПАЙТЛАР...»

Жуда кўпчилик инсонлар ўзларининг олдинги муваффақиятларини эслаш билангина яшашади. Улар ўз ўтмишларининг кўланкасига айланиб қолишган. Бундай ҳолатдан имкон қадар қочиш керак.

Агар бизни жиддий қабул қилишларини истасак, маҳсулдор фаолиятга тез-тез қайтиб, натижаларга эришиш керак. Ҳар қандай фаолият тури ўз қонунияти ва жараёнига эга, ва уларга қатъий риоя қилиш керак.

Санъат арбоби учун, масалан, ўзининг навбатдаги ишини оммага икки йилда бир марта кўрсатиш етарлидир, балки. Жарроҳ операция амалиётидан бир йил узоқлашар, бироқ у яна ўз ишига қайтиши керак. Жуда кўп соҳаларда бу жараёнлар янада қисқа. Ўтган йилларда кўринарлироқ натижаларга эришган, бироқ кейинги ойларда ўз иши билан жиддийроқ шуғулланмай қўйган сотувчига танқидий ёндошиш керак. Унинг иши кейинги вақтда қилган савдоси ҳажми билангина ўлчанади-да.

УЧИНЧИ ТУЗОҚ: «ҲАЛИ МЕНИ КЎРАСИЗ...»

Ўзининг келажақда эришиши мумкин бўлган ютуқларига худди ҳозир унга эришгандек гапирадиган инсонларга ҳам кинояли муносабатда бўлиш керак. Бундай инсонлар ҳали қилишлари керак бўлгани ишларни бажариб бўлишмаган, бироқ арзимас натижаларига шунчалик қориштирадики, гўёки олдингизда ҳақиқий ғолиб турганга ўхшайди. Аслида эса сиз шунчаки лақмага йўлиққансиз.

Сизнинг шуҳратингиз эришган натижаларингиз ва айни вақтда қилаётган ишларингиз билан асосланади. Албатта, яхши раҳбар келажақни кўра олиши ҳам керак. Агар инсонлар нарсаларни ҳозиргидек кўришга мойил бўлишса, раҳбар унинг келажақдаги кўринишини кўра олиши керак. Бироқ сиз бу қобилятни бошқаларга ҳам юктириб, уларда мақсадга етишиш йўлида тинмай меҳнат қилиш учун рағбат уйғотишингиз ҳам керак.

Бунинг учун сўзларингиз ишларингиз билан қувватланиши керак — чунки гап билгунча иш бил, деган мақол бор. Сизнинг ишингизни кузатаётган одамлар «ишга бундай ёндашув билан албатта муваффақиятга эришишингиз»га ишончлари комил бўлиши керак. Агар сиз истиқболли лойиҳа устида ишлаётган бўлсангиз, яқин орада атрофдагиларга қандайдир ютуқни намоиш қилишингиз зарур. Чиройли сўзлар ҳеч қачон бетиним меҳнат ва унинг натижасида ҳосил бўладиган муваффақият ўрнини боса олмайди.

ТЎРТИНЧИ ТУЗОҚ: ШАХСИЙ НАМУНАНИНГ ЙЎҚЛИГИ

Жуда кўпчилик инсонлар буюк ва жиддий лойиҳаларда иштирок этишни исташади. Агар сиз уларнинг қаршисида шундай мақсадни чизиб берган ва ишонарли қилиб тушунтирган бўлсангиз, бу ҳолда тарафдорлар ва издошларни топиш қийин кечмайди. Бироқ, жуда кўпчилик инсонлар ходим танлашда қийинчиликка дуч келаётганини таъкидлашади. Улардан яхши мутахассисни топиб бўлмайди, деган гапни эшитиш мумкин, холос. Аслида эса, шахсан сиз ўзингизга инсонларни жалб қила олишингиз нечоғлик муҳим эканлигига жуда кўп нарса боғлиқ. Агар ўзингиз илҳомлантирувчи намуна бўлмас экансиз, ортингиздан ҳеч ким қадам босмайди.

Ўзингизга савол беринг: ўзингиз шундай инсоннинг изидан борармидингиз? Кейинги ойларда нималарга эришдингиз? Шахсий интизомингиз ва ишлаш услубингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Нечоғлик шижоат билан меҳнат қилдингиз? Режаларингиз қай даражада амалга ошмоқда?

Агар сиз атрофингиздагиларда шижоат билан меҳнат қилиш учун рағбат уйғотмоқчи экансиз, бунда ўзингиз намуна бўлишингиз керак. Бунинг учун уйда ўтириб, кўрсатмалар бериш етарли эмас. Агар ўзингиз маҳсулдор меҳнат қилмас экансиз, ҳеч қачон узоқ муддатли муваффақиятга эриша олмайсиз.

АТРОФИНГИЗДАГИЛАРНИ СЕРМАҲСУЛ ИШИНГИЗ БИЛАН ЛОЛ ҚИЛИНГ

Гап сиз доим нимадир билан банд бўлишингиз ҳақида бормаяпти, аксинча, гап фойда келтирувчи фаолият ишингизда қандай ўринга эғалигида. Катта-катта муваффақиятларга эришар экансиз, вазифаларингиз соҳаси ўзгаради ва кўчади.

Бироқ, сиз аниқ натижаларга эришиш қобилиятимизни йўқотмаганлигимизни доим исботлаб туришингиз керак. Сиз шунингдек, вақти-вақти билан ўз ҳамкасбларингиз билан тенгма-тенг мусобақалашиб ҳақида ҳам қайғуришингиз керак. Уларга ўз иш услубингизни намойиш қилинг ва унинг самарадорлигини исботлаб беринг. Атрофингиздагиларни доим янги ғоялар ва унинг натижаси билан лол қилинг. Бундай ҳолатда сизнинг сўзларингизга ишонч билан муносабатда бўлишади ва изингиздан истаган жойингизга боришади.

Сизнинг намуналигинингиз (ижобий ёки салбий бўлсин) кўл остингиздагиларга доим ўз таъсирини ўтказди. Агар сиз ишдан доим чалғиб турсангиз, ходимларингиз ҳам шундай қилишади. Агар сиз интизомли ва муваффақиятга йўналган бўлсангиз, ходимларингизда ҳам шундай сифатлар пайдо бўла бошлайди. Агар сиз шижоат билан ишласангиз уларда ҳам шижоат пайдо бўлади. Ўз ходимларимнинг кўзини шамғалат қиламан, деб ўйламанг. Улар ҳаммасини аниқ-тиниқ кўриб туришибди.

УЧ КУН ҚОИДАСИ

Биз миямиз, хусусан тафаккуримиз қандай ишлаши ҳақида жуда кам маълумотга эгамиз. Мана, масалан, биз нега рағбатимиз ва шижоатимиз бу қадар тез сўнишини тушуна олмаймиз. Бироқ, бахтимизга бунинг олдини қандай олиш мумкинлигини биламиз. Ишга нисбатан рағбатни юқори даражада ушлаб туришни таъминловчи оддийгина усул бор — бу уч кун қоидасидир.

Унга кўра ҳар уч кунда бизга навбатдаги муваффақият талаб этилади. Муваффақият деганда ўлчаб мумкин бўлган исталган ижобий натижа тушунилади. Афсуски, жуда кўп инсонлар ўзларини ушбу ҳузурдан мосуво этишади. Ҳар қандай лойиҳа устида иш олиб борилганда кичкина бўлса-да, муваффақиятга эришилгунга қадар тўхтаб мумкин эмас.

Агар шу уч кун ичида бирор муваффақиятга эриша олмасангиз, сизнинг меҳнатга мойиллигингиз нолга тушади. Аввалги ритмга чиқиш учун анча куч-қувват талаб этилади. Поездни мисол келтирганимизни эсланг-а. Тўлиқ тезликда у йўлидаги исталган тўсиқни парча-парча қилиб ташлайди. Агар сиз ҳар уч кунда қандайдир натижага эришсангиз, сизда ишга рағбат, мойиллик сақланиб қолади. Бу ҳолатда сизнинг ишингиз максимал даражада самарали ҳисобланади ва сиз атрофингиздагиларга ижобий намуна бўлиб қоласиз.

УЧ КУН ҚОИДАСИНИ ХОДИМЛАРИНГИЗГА ҚЎЛЛАШ МУМКИН

Ишлашга рағбат ва ҳаракатланиш импульси сақланиши учун кўл остингиздаги ходимларнинг исталгани ҳам уч кундан қандайдир натижага эришишни исташади. Уларга бу ҳодиса механизмини тушунтириш ва иш жараёнини шундай ташкил этиш ки, оралик натижаларга эришиш мумкин бўлсин.

Бундан ташқари, ходимларга ҳар уч кунда (камида) сизнинг қўллаб-қувватлашингиз зарур. Бу қандайдир мақтов бўлар, рағбатлантириш бўлар, нима бўлганда ҳам улар ўз ҳолига ташлаб қўйилмагани ва сизнинг ёрдамингиздан умид қилишлари мумкинлигини тушунишсин.

Ишга энди киришаётган янги ходим ҳали ҳар уч кунда муваффақиятга эришишнинг уйдасидан чиқа олмайди, шунинг учун уни ҳар уч кунда мақтаб, қўллаб туриш керак. Бунинг учун имкониятлар бир талай: қисқача шахсий суҳбат, биргаликда ишлаш, қўнғирок қилиш, бирор китоб ёки диск совға қилиш.

Ҳар уч кунда қўл остингиздагиларга шундай қўллаб-қувватлаш бериш учун ўзингиз ҳам ишга қўмилган бўлишингиз керак. Ўзингизга ҳам меҳнатга мойиллик ва рағбат керак. Бунинг учун эса ҳар уч кунда муваффақиятга эришишингиздан ўзга самарали восита йўқ. Ҳеч нарса шахсий муваффақиятларингиз сингари ҳаракатланиш импульсингизни сақлай олмайди. Булар компаниянинг исталган соҳасида қўлга киритилган исталган натижалар бўлиши мумкин. Ва бу ютуқларнинг ҳар бири бутун бир жамоага ижобий таъсирини ўтказди.

МУВАФФАҚИЯТЛАРДАН МАСТ БЎЛМАНГ

Бир томондан, ҳар учун кунда маълум бир натижа керак. Бошқа томондан, муваффақият ҳар доим унинг йўлида шижоат билан меҳнат қилганингизни билдиравермайди. Балки бу уч ҳафта илгари қилган уринишларингиз натижасидир?

Бу ҳафта қилган ишларингизнинг мевасини балки бир ойдан кейин кўрарсиз. Бу ярим йилликда қилган меҳнатингиз кейинги ярим йиллик натижаларида ўз аксини топар. Турғунлик давридаги меҳнат балким кейинги кўтарилиш даврида билинар.

Шундай қилиб, бугун эришилган натижаларни бугунги меҳнат ва шижоатга боғлаш муҳим эмас. Кўпинча улар аввалги меҳнатларнинг натижаси бўлади. Сизнинг бу йилги даромадингиз ўз ҳолича аввалги йилларнинг йиғма натижасидан иборатдир.

Шу сабабли бугунги натижалар сизни алдаб қўймасин. Ўз ҳаракатларингизга катта эътибор беринг, улар маҳсулдор бўлиши учун барча чораларни кўринг.

Ҳолиблар ҳеч қачон маҳсулдорлик давридан чиқиб кетишмайди. Улар ўзларининг бугунги хатти-ҳаракатлари келгуси муваффақиятлари учун асос бўлишини яхши билишади. Ҳолибларнинг сўзи ва иши фарқланмайди. Улар маҳсулдор ишлашади, шу сабабли доим яхши намуна бўлишади.

АМАЛИЙ МАШҚЛАР

Бугундан бошлаб мен атрофдагиларимга илҳомлантирувчи намуна бўлиш қобилиятимни ошира бошлайман. Бунинг учун менга қуйидагилар талаб этилади:

1. Бутун маҳсулдор даврда қолиш учун бор кучимни сарфлайман;
2. Ҳар уч кунда аниқ натижаларга эришишда менга қўмаклашадиган режа тузиб оламан. Бугундан бошлаб уч кун қондасига қаттиқ амал қиламан.

3. Янги ходимларимни оптимал қўллаш учун мен доимий мулоқотда уларга хайрихоҳ эканлигимни намойиш этаман. Улар ўз ишларида уч кун қондасини мустақил ишлата бошлагунларига қадар бу муҳим саналади. Шундан сўнг ҳам улар ҳар уч кунда у ёки бу кўринишда менинг борлигимни ҳис қилиб туришлари керак.

4. Раҳбарликнинг энг яхши усули — бу шахсий намунадир. Мен ўзимга “Ўзимга ўзимдек бошлиқ бўлишини истайманми?” деб савол бериб кўраман.

5. Бугун мен олдинги ютуқларим билан ўзимни овутмаётганимни, амалга ошмайдиган лойиҳалар орқасига беркинмаганимни текшириб кўраман. Режалар ва орзулар — бу яхши, бироқ улар меҳнат билан мустаҳкамланиши керак.