

Ҳамро ОРТИҚОВ  
Ҳусайн КАРИМОВ

# ЖАВОҲИРЛАР ШОДАСИ



82-84

0.75 | 2018/10-570  
Каупе Грэнсв  
Исавакурлар  
увасти .5

2018/10-570

Ҳамро ОРТИҚОВ  
Ҳусайн КАРИМОВ

# ЖАВОҲИРЛАР ШОДАСИ

*Оилавий-ҳаммабон рисола*



Тошкент - 2018

82-84

Мақола ва афоризмлар

УЎК: 140.8  
КБК: 94.8  
Ж 14

0-45

Жавоҳирлар шодаси: оилавий-ҳаммабоп рисола /  
Тузувчи-муаллифлар: Ҳусайн Каримов, Ҳамро Ортиқов. –  
Тошкент: «Yurist-media markazi» 2018. - 144б.

Ушбу китобни тузувчи-муаллифлар “Инсоннинг яшашдан мақсади нима?” деган саволга жавоб топишга ҳаракат қилганлар. Шу саволга жавоб топиш учун турли адабиётларни ўқиб-ўрганиб, билганларини китобхонларга тақдим этишни лозим топганлар.

Китобдаги қизиқарли маълумотлар, фойдали маслаҳатлар, ҳикматлар, ривоятлар, мақол ва афоризмлар Сизни ҳам бефарқ қолдирмайди, деган ниятдамиз.

**Тақризчи ва масъул муҳаррир:**  
**Махлиё Мирсоатова,**  
филология фанлари номзоди

ISBN 978-9943-4707-7-4

© «Yurist-media markazi» нашриёти, 2018 йил

2018/к	Alisher Navoiy
540	nomidagi
	O'zbekiston MK

10 46340  
2

---

## СИЗНИ БЕФАРҚ ҚОЛДИРМАЙДИГАН ФИКРЛАР

Илмнинг буюк мақсади – бу фақат билим эмас, балки ҳаракатдир.

*Герберт Спенсер*

Ўқувчи бир фандан иккинчи фанга ўтиб ўқишни давом эттирса, чарчокни ҳис этмайди, машғулоти қизиқарли тус олади ва зерикмайди, худди бир боғдан иккинчи боғга ўтиб, сайр қилиб юргандай бўлади.

*Абу Райҳон Беруний*

Биринчи китобни ўқиганингдан кейин, гўёки ҳамма нарсани билгандай бўласан.

Иккинчи китобни ўқиганингдан кейин, ҳали кўп нарсаларни билмаслигинг маълум бўлиб қолади.

Учинчи китобни ўқиганингдан кейин, ҳали ҳеч нарса билмаслигинг маълум бўлади. Бунда ўқувчининг дунёқараши ўзгариб, кенгайиб боради ва билимга чанқоклиги ошади.

Дунёда мен ўқимаган китоб қолмади, билдимки, ҳали ҳеч нарсадан хабарим йўқ экан.

*Абу Али ибн Сино*

Қиз боланинг пок кўнгли етти нуқсонини ювиб кетади.

*Арман мақоли*

Оила ташвишлари одамга жуда кўп афсус-надоматлар етказиши мумкин, лекин оиласиз, ёлғиз яшаш инсонга ҳеч қандай қувонч бағишламайди.

*Жонсон*

Миллат келажаги – оналар қўлида.

*Бальзак*

Ота-онангни ҳурмат қилсанг, бола-чақангдан иззат топасан.

*Қирғиз мақоли*

---

Ҳомиладор аёлларни иззатланг.

*Корейс мақоли*

Жиловланмас рашк ичиқоралик ва манманликдан ҳам кўпроқ жиноятларни келтириб чиқаради.

*Вольтер*

Бола тарбияси отадан – уч улуш, онадан – етти улуш.

*Ўзбек мақоли*

Ёмғир ёқканда от танлама, байрам куни киз танлама.

*Ўзбек мақоли*

Дўстликда ҳам, муҳаббатда ҳам бахт-саодат кўпинча биз кутган-билган томондан эмас, кутмаган томондан кириб келади.

*Ларошфуко*

Болали уйда сир ётмас.

*Ўзбек мақоли*

Бахтли уйда ҳатто товуклар ҳам тез-тез тухумлайди.

*Корейс мақоли*

Аёл гўзаллиги шундай жозибали кучки, унинг олдида ҳатто фил ҳам тўхтаб қолади.

*Япон мақоли*

Гуручдан бўлган овқат – хотинга ўхшайди, ҳеч қачон меъданга тегмайди.

*Япон мақоли*

Муҳаббатни фарзандлар мустаҳкамлайди.

*Менандр*

Ўйлама, муҳаббат факат гул, баҳор, унинг кузлари ва кишлари ҳам бор.

*Ўзбек мақоли*

Ошиқларга кўринмайди ёр нуқсонлари.

*Фарруҳий*

Жон чекмасанг жонона қайда,  
Токқа чиқмасанг дўлона қайда?

*Ўзбек мақоли*

---

Хотин танлаётганда кўзингни эмас, қулоғингни ишга сол.

*Гуржи мақоли*

Аёл зотининг ман-манлигига кўпинча ҳусни сабабчи бўлади.

*Шекспир*

Аёлнинг оғзи эмас, кўзлари айтиб турадиган сўзлар бор.

*Декурсель*

Онаси урсаям “она” деб йиғлайди.

*Малаял мақоли*

Ҳуснга яраша ақл ҳам бўлса.

*Татар мақоли*

Қиз, ақлли йигит учраса экан, дейди,  
Йигит, чиройли қизни олсам, дейди.

*Вьетнам мақоли*

Қиз бола – калити йўқолган сандик.

*Араб мақоли*

Қизни ким севса, ўшанга бер.

*Ўзбек мақол*

Фарзандлар аввало камбағаллик, кейин бойлик  
келтирадилар.

*Араб мақоли*

Яхши аёл – қувноқ қўшиқ,  
Ёмон аёл – захарли ўқ.

*Рус мақоли*

Ялқов халқ йўқ, ялқов одамлар бор.

*Хитой мақоли*

Икки улуғ туйғу – дўстлик ва муҳаббат инсонни таниб  
бўлмас даражада ўзгартириб юборади.

*Жон Поль*

Онаниг учун тухумни кафтингда қовуриб берганингда  
ҳам, унинг ҳаққини адо қила олмайсан.

*Арман мақоли*

Агар мен бўлсайдим денгизга ҳоким,  
Денгиз остидаги бойликнинг барин,

---

Маржон, зумрад, акик, кумушин, зарин,  
Оёгинг остига тўкиб ташлардим!

*Толстой*

Ёлғиз қолишдан кўрқсангиз, уйланинг!

*Чехов*

Онани севсанг, бошка бировнинг онасини сўкма.

*Абхаз мақоли*

Эр кўр бўлса, хотин бўлса гаранг,  
Бу уй гуллаб-яшнади, каранг!

*Татар мақоли*

Гуруч кайнаса. тагини олмасин учун оловни  
пасайтирадилар, агар эрнинг жаҳли чиқса, хотини секин  
гапирмоғи жонз.

*Вьетнам мақоли*

Тўйда шовкин чиқа бошладими, демак овқат етиш-  
маяпти!

*Корейс мақоли*

Тенги чиқса текин бер.

*Қорақалпоқ мақоли*

Хотинингнинг айбларини айтиб турмасанг,  
У сендан айб кидира бошлайди.

*Абхаз мақоли*

Дунёда шундай бир улуғ инсон борки, биз ундан хамиша  
қарздормиз. Бу зот – онадир.

*Рус мақоли*

Агар она истаса – чўккидан ҳам ошиб ўта олади.

*Япон мақоли*

Келин бўлдим – қайнонамга ёкмадим,  
Қайнона бўлдим – келинимга ёкмадим.

*Ўзбек мақоли*

Уйланиш – осон иш эмас.

*Ўзбек мақоли*



---

Эрни эр қиладиган ҳам хотин,  
Қора ер қиладиган ҳам хотин.

*Ўзбек мақоли*

Ўйланиб юрмай, нима бўлсаям уйлан. Пешонангга яхши хотин ёзилган бўлса – ягона бахтиёр сенсан. Агар ёмон хотин битган бўлса – файласуф бўлиб этишасан.

*Суқрот*

Уйлансанг – муносиб қизга уйлан, уй курсанг – жануб томонга каратиб қур.

*Вьетнам мақоли*

Уйлансангу, ҳеч қанақа масъулият сезмасанг, бу хонлиқдир.

*Монтень*

Оилавий ташвишлар одамни янада маънавийроқ қилади.

*Пушкин*

Йўл уч тоифа одамларга бўшатиб берилади: қариларга, болаларга ва аёлларга.

*Хитой мақоли*

Ўғли айбдор бўлса – онаси айбдор,  
Набираси айбдор бўлса – бувиси айбдор.

*Вьетнам мақоли*

Келин ҳам бир кун қайнона бўлади.

*Япон мақоли*

Онаси ортикча эркалатган бола ҳунарсиз ўсади.

*Озарбайжон мақоли*

Турмушга чиқаман десам – ҳали ёшсан, дейишади.

Сув ташиш керак бўлганда, каттасан дейишади.

*Гуржи мақоли*

Хотиннинг макрини аравага юклашганда, арава синиб кетган экан.

*Арман мақоли*

---

Гўзал қиз эски кўйлақда ҳам гўзал кўринади.

*Чечен мақоли*

Эрини дўппослай бошласанг, соков хотин ҳам гапириб юборади.

*Араб мақоли*

Эр билан хотиннинг тили бир бўлса, улар топмаган хазина қолмайди.

*Рус мақоли*

Қиз гўзал бўлса, бўёкнинг кераги йўқ.

*Япон мақоли*

Ҳеч кимни ёқтирмайдиган одамни, менимча ҳеч ким ёқтирмайди.

*Демокрит*

От олиш учун бир ой кенгаш қил, уйланишга бир йил.

*Ўзбек мақоли*

Енгилтак хотин кўзининг ёши билан ишонтирмоқчи бўлади.

*Қирғиз мақоли*

Севимли аёл ҳеч қачон қаримайди.

*Горький*

Эгган бошинг керакмас,

Дилда севгинг бўлмаса.

Тўккан ёшинг керакмас,

Севган кўнгил бўлмаса.

*Ўзбек мақоли*

Муҳаббат бир-биридан йироқ одамларни яқин қилади.

*Япон мақоли*

Севиш – иккинчи бир инсоннинг бахтида ўз бахтингни топиш.

*Лейбниц*

Энг яхши хазина – юракдаги муҳаббат.

*Араб мақоли*

---

Севгини, оловни ва йўтални одамлардан сир тутиб бўлмайди.

*Рус мақоли*

Интизомнинг энг яхши мактаби – оиладир.

*Смайлс*

Овқатни татиб кўрганингдан кейингина туз сол, куёвни ўрганганингдан кейингина унга қизингни бер.

*Бенгал мақоли*

Аёлнинг қадр-қимматини у севган эркакнинг кимлигидан билиб олиш мумкин.

*Белинский*

Эр-хотиннинг тупроғи битта жойдан олинади.

*Ассирия мақоли*

Она сути билан кирмаган ақл – тана сути билан кирмас.

*Ўзбек мақоли*

Эр-хотин қувончни ҳам, кайғуни ҳам тенг тотишади.

*Япон мақоли*

Боши банд аёлга шер ҳам тегмайди.

*Корейс мақоли*

Эр-хотин ўртасига эси кетган тушади.

*Ўзбек мақоли*

Хотинсиз эркак – сувсиз юрган ўрдак.

*Немис мақоли*

Она ўнга боласини тўйдиради,

Ўнга бола битта онани тўйдира олмайди.

*Вьетнам мақоли*

Эрнинг номини ё оти чиқаради, ё хотини.

*Ўзбек мақоли*

Ўзгаларнинг тўй-ҳашамига хар қандай она ҳам қизи билан боравермайди.

*Корейс мақоли*

Сулув сулув эмас, севилган сулув.

*Қозоқ мақоли*

---

Ой минмагунча отни мактама,  
Йил яшамагунча – хотинни.

*Қирғиз мақоли*

Қариндошинг билан никоҳ ўқитма.

*Араб мақоли*

Биттагина баҳона топиб олиб, хотинингни ҳайдаб  
юбораверма.

*Суахили мақоли*

Сеп тўплама, ақл тўпла.

*Ўзбек мақоли*

Келининг яхши бўлса – ўғлингга раҳмат,  
Куёвинг яхши бўлса – кизингга раҳмат.

*Ўзбек мақоли*

Куёвингни қарғама – кизингга тегар қарғишинг,  
Келинни қарғама – ўғлингга тегар қарғишинг.

*Қорақалпоқ мақоли*

Тирноғингни қонатмагунча болаларингни боқа олмайсан.

*Корейс мақоли*

Онанинг битта дуоси етти попнинг қарғишидан  
саклайди.

*Арман мақоли*

Ҳамма билан маслаҳат килаверсанг, хотинингдан  
ажраласан.

*Татар мақоли*

Ичган ароғинг – бир кун қийнайди,

Тор этигинг – бир йил қийнар,

Хотиннинг ёмон бўлса – умр бўйи азоб тортасан.

*Корейс мақоли*

Онам билан отам бор,

Олтиндан қанотим бор.

*Татар мақоли*

---

Нима учун ошиқ-маъшуклар бир-бирлари билан шунча гаплашсалар ҳам зерикмайдилар? Негаки улар ўзлари хақида суҳбатлашадилар.

*Ларашфуко*

Ёмон арава йўл бузади,  
Ёмон хотин уй бузади.

*Ўзбек мақоли*

Эркалатса онаси, талтаяди боласи.

*Ўзбек мақоли*

Ота-онанг тирик чоғи,  
Уйда ўтир, яхшироғи.

*Япон мақоли*

Тўнғич фарзанд – ақлли фарзанд бўлиб чиқавермайди.

*Япон мақоли*

Йигитнинг ким эканлигини, унинг кадр-қимматини ўзи танлаган кайлиққа қараб билса бўлади.

*Гёте*

Шундай пайт бўладики, совчиларни отангдан ҳам яхши кўриб кетасан.

*Япон мақоли*

Охирги молингни сотиб бўлса ҳам яхши кизни қўлдан чиқармай келин қил.

*Япон мақоли*

Олтин-кумушнинг эскиси бўлмас,  
Ота-онанинг баҳоси бўлмас.

*Ўзбек мақоли*

Эр киши тирнокча иш қилса агар,  
Яхши аёл уни минг бор оширар.

*Деҳлавий*

Бошимга рўмол боғлашни одат қилгунимча – эрим уйдан кетиб қолди.

*Арман мақоли*

- 
- Ота-она дуоси ўтдан-сувдан асрайди.  
*Ўзбек мақоли*
- Ҳижрон – ўлимдан ёмон.  
*Ўзбек мақоли*
- Рашк – ўзгалардан кўра ўзингга кўпроқ азият етказиш санъати.  
*Дюма*
- Аввал яхши ном қозон, кейин уйлан.  
*Япон мақоли*
- Аввал уй тикла, кейин бека изла.  
*Бенгал мақоли*
- Бахтли қиз бахтиёр куёв билан турмуш куради.  
*Япон мақоли*
- Аёл кишига ишонма.  
*Ҳинд мақоли*
- Совчида айб йўқ.  
*Озарбайжон мақоли*
- Тўй – тўёнаси билан қизик.  
*Туркман мақоли*
- Эр-хотиннинг жанжали ёзнинг ёмғиридай гап.  
*Озарбайжон мақоли*
- Келиннинг истеъдоди ошхонада маълум бўлади.  
*Корейс мақоли*
- Уч нарса умрни узайтиради: кенг уй, чопқир от ва итоаткор аёл.  
*Араб мақоли*
- Яхши ёрни ёмон кунда сина.  
*Ўзбек мақоли*
- Аёл бўлмаса уйда, ҳузур-ҳаловат қайда?  
*Ўзбек мақоли*
- Ота-она ёмон маслаҳат бермайди.  
*Япон мақоли*
-

---

Боласи йўқ одам йиғлашни ҳам билмайди.

*Япон мақоли*

Ҳомиладор аёлдан ёрдам сўрамайдилар.

*Корейс мақоли*

Ҳурматда чегара бор, муҳаббатда чегара йўқ.

*Лермонтов*

Муҳаббатда маслаҳатчи бўлмайди.

*Араб мақоли*

Бир болали она ҳам, юз болали она ҳам бир хилда кайғуради.

*Адигей мақоли*

Эр билан хотиннинг чеҳраси битта бўлади.

*Япон мақоли*

Битта яхши қиз иккита ёмон ўғилдан афзал.

*Абхаз мақоли*

Яхши йигит отасининг даласини мақтамайди,

Яхши қиз онасининг сандиғини мақтамайди.

*Хитой мақоли*

Ўғлим олим бўлсин десанг, муаллимга тег.

*Вьетнам мақоли*

Хотинингни яхши билгинг келса, қайнонангга назар сол.

*Япон мақоли*

Яхши хотин эрим дейди,

Яхши йигит элим дейди.

*Бошқирд мақоли*

Яхши қиз келинлигида билинади.

*Арман мақоли*

Аёлнинг озодлигини эрига караб билиш мумкин.

*Арман мақоли*

Куёвим яхши – қизимнинг айтганини қилади,

Ўғлим ёмон – келинимнинг айтганини қилади.

*Ўзбек мақоли*

---

Суймаганга суйканма – баҳонинг кетар,  
Минг тиллалик бошининг бир пул этар.

*Ўзбек мақоли*

Кишига ишк агар ҳамроҳ бўлса,  
Гадодир ул агар шоҳ бўлса.

*Мажлисий*

Хар кимки вафо қилса, вафо топқусидир,  
Ҳар кимки жафо қилса, жафо топқусидир.

*Бобур*

Дўстлар, яхшиларни авайлаб асранг,  
Салом деган сўзининг салмоғин оқланг.  
Ўлганда минг соат йиғлаб тургандан,  
Уни тиригида бир соат йўкланг.

*Мақсуд Шайхзода*

Агар аёл эркак устидан ҳукмронлик қилиш учун яратилган бўлганида, уни эркакнинг бошидан яратган бўларди. Агар эркакнинг кули сифатида яралганида, уни эркакнинг оёғидан яратган бўлар эди. Худо аёлни тенг ҳуқуқли қилиб, эркакнинг ёри сифатида яратгани учун ҳам уни эркакнинг қобирғасидан, энг яқин жойидан яратди.

*Августин*

Аёллар учун бўйдоқларнинг икки тури мавжуд. Биринчилари тутиш қийин бўлган бўйдоқлар. Уларни аёллар тута олмайдилар ва шу боисдан оила бўйинтуруғини сола олмайдилар. Иккинчиларини тутиб олиш жуда осон, аммо тутишдан фойда йўқ.

*А.Ратнер*

Бир шахснинг иккинчи шахсга жонли кизиқиши учинчи одамнинг дунёга келишига сабабчи бўлади.

*Х.Ягодзиньский*

Бўйдоқлик – бу аёлларга бўлган севги-муҳаббатнинг бениҳоя кучлилиги оқибатидир.

*А.Ратнер*



---

Бир-бирини билиш – бу бир-бирига нисбатан ишончли ва ёкимли муносабатда бўлиш, бир-бирига ишониш демакдир. Одам бошка шахсинг руҳий оламига бостириб кирмаслиги керак.

*А.Швейцар*

Гўзал аёлни севмаслик жиноят ҳисобланса, уни севиш жазодир.

*В.Девятый*

Гарчи чойнак мағрур турса ҳам, пиёлага эгилур чойнак.  
Шундай экан, манманлик нечун, кибру хаво нимага ксрак?  
Камтарин бўл, ҳатто бир кадам, ўтма ғурур остонасидан.  
Пиёлани шунинг-чун инсон, ўпар доим пешонасидан.

*Э.Воҳидов*

Дунёда аёл кишини мандан кўп биладиган эркакнинг ўзи йўк, мен эса ҳеч нарса билмайман.

*С.Хикс*

Муҳаббат деган нарса жуда оз кишига насиб бўладиғон бир дури бебаходир.

*А.Қодирий*

Никоҳ – ҳаёт мактаби бўлиб, унда ўқувчи роли кўпрок эркакларга тушади.

*Ю.Булатович*

Никоҳ узуги бу оила занжирининг биринчи ҳалқасидир.

*Ж.Петан*

Никоҳ шундай бир хикояки, унинг бош қаҳрамони биринчи бобдаёқ ўлади.

*Л.Питер*

Соф ёлғизлик – бу сени тушунмайдиган одам билан яшаш.

*Э.Хабборд*

Эркакни миллионер килиш ҳар бир аёлнинг кўлидан келади, агар эркак миллиардер бўлса.

*Ч.Чаплин*

---

Энг яхши кун – бугун.

Энг катта хато – умидсизликка берилиш.

Энг катта ожизлик – нафрат.

Энг катта тинчликни бузувчи – кўп гапирадиган одам.

Энг хавфли одам – ёлгончи.

Сен беришинг ёки олишинг мумкин бўлган энг катта совға – севги!

*Ж.Акуй*

Эрнини севадиган аёл эри учун ҳар нарсага тайёр. Факат икки нарсадан воз кеча олмайди. Бу эрини тарбиялаш ва унинг хатти-ҳаракатини танкид қилишдир.

*Д.Пристли*

Ҳеч бир аёл ақлсиз эркакни ақлли кила олмайди, аммо ақлли эркакнинг ҳам ақлу-хушини олиб қўйишга қодир.

*В.Бланьская*

Бахтли оила қурмоқ учун биргина муҳаббат кифоя эмас. Катта дўстлик ҳам керак. Шундай ҳам экан, бир-бирларини севадилар, турмуш қуришни эса билмайдилар. Оила қуриш учун қурашмоқ керак.

*А.Корнейчук*

Ўзгалар бахтини ўйлаб, ўз бахтимизни топамиз.

*Афлотун*

Бадиий асарларда, романларда, киноларда сюжет воқеалар ривожланиб-ривожланиб бориб, охирида ҳаммаси тўй билан, яхшилик билан тугайди. Ҳаётда эса аксинча, ҳамма нарса тўйдан кейин бошланади.

*Л.Толстой*

Соғликка тенг дўст, касалликка тенг душман топилмас.

Соғ одамга минг нарса, хастага эса факат битта – соғлик керак.

*И.Вальде*

Яхши яшаш икки кишининг камчиликлардан холи эканлиги билан эмас, балки уларнинг бир-биридаги қусурларни хуш кўриши билан амалга ошади.

*А. Токвилле*

Узоқ яшаш ўз кўлимизда эмас, бироқ ўзимиздан яхши ном қолдириш ўз кўлимизда.

Табабассум қуёш кабидир. У инсон юзидаги маҳзунлик ва гам қорларини эритиб юборади.

*В.Гюго*

Фарзанд -- ота-она кўлидаги омонат, қалби қимматли гавҳар каби тоза. У мум сингари турли шаклга кириши мумкин. У янги тупроқ сингаридирки, кандай тухум эксанг унур. Яхшилик тухуми экилса, саодатга эришилур.

*Имом Ғазолий*

Инсоннинг энг яхши дўсти -- қийинчиликлардир. Чунки уни йўлида дуч келган машаққатлар кучли килади.

*Гассон*

Бир мактаб очилса, бир қамоқхона ёпилади.

*Эмерсон*

Мактаблари бўлган миллатнинг келажаги хавфдан холидир.

*Бисмарк*

Ўйламасдан ўрганишнинг фойдаси йўқ, ўрганмасдан ўйлаш эса хавфлидир.

*Конфуций*

	Alisher Navoiy
2018/10	nomidagi
570	O'zbekiston MK

## ДЕЙЛ КАРНЕГИ ҲИКМАТЛАРИ

### Одамларга манзур бўлишнинг олти қондаси

1-қоида: *Бошқа одамлар билан чин дилдан қизиқинг.*

2-қоида: *Табассум қилинг.*

3-қоида: *Шуни ёдингизда тутингки, ўз исмини эшитиш қандай тилда бўлишидан қатъи назар, унинг соҳиби учун энг ёқимли товушидир.*

4-қоида: *Яхши тингловчи бўлинг. Бошқаларни кўпроқ ўзлари ҳақида гапиришларига унданг.*

5-қоида: *Сўхбатдошингиз билан у қизиққан мавзуда гаплашинг.*

6-қоида: *Сўхбатдошингизга қойил қолганингизни чин дилдан эътироф этинг.*

### Одамларни ўз фикрингизга ишонтиришнинг ўн икки қондаси

1-қоида: *Баҳсда устун келишининг ягона йўли — муҳоҳисдан ўзингизни четга олишингиз саналади.*

2-қоида: *Сўхбатдошингизнинг фикрига ҳурмат кўрсатинг. Ҳеч қачон унинг ноҳақлиги ҳақида оғиз очманг.*

3-қоида: *Агар сиз ноҳақ бўлсангиз, буни тезда ва қатъиятлик билан тан олинг.*

4-қоида: *Гани дўстона оҳангда бошланг!*

5-қоида: *Сўхбатдошингизни сизга «ҳа» деб жавоб беришига эришинг.*

6-қоида: *Сўхбатдошингизнинг кўпроқ гапиришига имкон беринг.*

7-қоида: *Майли, сўхбатдошингиз сиз илғари сурган фикрни ўзиники, деб ўйласин.*

---

8-қоида: *Муаммога суҳбатдошингиз нуқтаи-назари билан қарашга ҳаракат қилинг.*

9-қоида: *Ўзгаларнинг фикр ва истакларига ачиниш ҳисси билан қаранг.*

10-қоида: *Энг яхши асосларга таяниб, суҳбатдошингизни олижанобликка унданг.*

11-қоида: *Ўз гояларингизни таъсирчан тарзда тақдим этишга эришинг.*

12-қоида: *Беллашувга чорланг, энг нозик нуқтага зарба беринг.*

**Сизнинг оилавий ҳаётингизни янада  
бахтлироқ қилишга имкон берувчи  
егти қоида**

1-қоида. *Асло айбсйтишга уринманг.*

2-қоида. *Умр йўлдошингизнинг хатти-ҳаракатларини ўзгартиришга ҳаракат қилманг.*

3-қоида. *Танқид қилманг.*

4-қоида. *Бир-бирингизга ўзингизнинг самимий мишнатдорчилигингизни изҳор қилинг.*

5-қоида. *Бир-бирингизга эътиборлироқ бўлинг ва ҳурмат кўрсатинг.*

6-қоида. *Сермулозамат бўлинг.*

7-қоида. *Эр-хотинлик ҳаётига оид муносабатлар ҳақидаги яхшироқ китоб мутолаа қилинг.*

---

**Чарчоқ ва безовталиқнинг олдини олиш ҳамда кўтаринки ҳаётӣ активлик ва яхши кайфиятни сақлаб туриш учун амал қилиниши керак бўлган олти қоида**

*1-қоида.* Толиқишни кутиб ўтирмай дам олинг.

*2-қоида.* Иш жойингизда ўзингизни бўшаштиришни ўрганинг.

*3-қоида.* Агар уй бекаси бўлсангиз, уйда бўлган ҳолда ўзингизни бўш қўйиб, соғлиғингиз ва ташқи кўринишингизни авайланг.

*4-қоида.* Қуйидаги тўртта меҳнат кўникмасини қўлланг:

*а.* Иш столингизни ҳозир ҳал қилаётган муаммоингизга тегишли бўлмаган барча қоғозлардан бўшатиб олинг.

*б.* Ишни унинг муҳимлигига қараб бажаринг.

*в.* Муаммо пайдо бўлса, уни ечиш учун керакли далилларга эга бўлсангиз, уни зудлик билан ҳал қилинг.

*г.* Ишни ташкил этиш, масъулиятни ҳис этиш ва назорат қилишни ўрганинг.

*5-қоида.* Безовталиқ ва чарчоқнинг олдини олиш учун шижоат билан ишлашга ҳаракат қилинг.

*6-қоида.* Ҳали ҳеч ким уйқусизликдан оламдан ўтмагани ёдингизда бўлсин. Уйқусизлик сабабли келадиган безовталиқ, уйқусизликнинг ўзидан кўра зарарли бўлиши мумкин.

### **Рухий хотиржамлик ва бахт олиб келувчи етти қоида**

*1-қоида.* Ўз онг-шуурингизни хотиржамлик, мардлик, соғлиқ ва умидворлик ҳақидаги фикрлар билан тўлдилинг, зеро, «ҳаётимиз – биз у ҳақида нима ўйласак, айнан ўшади».

*2-қоида.* Ҳеч қачон душманларингиз қўлидаги шамларни ёқишга уринманг, чунки бу ишингиз билан улардан кўра кўпроқ ўзингизга зарар етказасиз. Генерал Эйзенхауэр каби

---

иш тутинг: ўзингиз ёқтирмайдиган инсонлар ҳақида бир дақиқа ҳам ўйламанг.

*3-қоида.* А. Миннатдор бўлмаганлардан хафа бўлиш ўрнига унга тайёр тулинг. Шунинг ёдда тутингки, Исо Масих ўнлаб беморларни даволаган ва факатгина биттаси унинг олдида миннатдор бўлиб келган. Нима учун сиз Исо Масих олган миннатдорчиликдан кўра кўпроғини кутасиз?

Б. Шунинг унутмангки, бахтга эришишнинг ягона йўли – ташаккур билдиришларини кутиб ўтирмай, яхшилик қилиш ва ундан келадиган ҳузурдан баҳра олиш.

В. Ёдда тутинг: миннатдорчилик билдириш – инсон характерининг шундай белгисики, у факат тарбия натижасида вужудга келади; шунинг учун фарзандларингиз сиздан миннатдор бўлишларини истасангиз, уларга яхшиликни кадрлашни ўргатинг.

*4-қоида.* Муваффақиятларингизни ҳисобга олиб юринг, кўнгилсизликларни эса мутлақо ёддан чиқаринг!

*5-қоида.* Бошқаларга тақлид қилманг. Ўзингизни топинг ва ўзлигингизни сақлаб қолинг, зеро «ҳасад – бу нодонликдир», «тақлид эса ўз жонига қасд қилишдир».

*6-қоида.* Тақдир сизга лимон берганида, ундан лимонад тайёрлашга ҳаракат қилинг.

*7-қоида.* Бошқаларга бахт бериш эвазига ўз муаммоларингиз ҳақида унутинг. «Ўзгаларга яхшилик қилиб, сиз биринчи навбатда ўзингизга ёрдам қилган бўласиз».

## САЛОМАТЛИК – БИР ҚОП БОЙЛИК

Бахтимизнинг ўндан тўққиз улуши саломатлигимизга боғлиқ.

*Шопенгауэр*

Минг хил касаллик бор, аммо соғлиқ биттадир.

*Берне*

Меъёрни билмай туриб, хасталикни аниқлаш мумкин эмас.

Соғлом одам табиатнинг энг бебаҳо асаридир.

Саломатлигини эҳтиёт қилиб яшаган одам ўзига нима фойдалигини ҳар қандай шифокордан кўра яхшироқ билади.

Умрни қискартирувчи омиллар орасида кўрқув, қайғу, умидсизлик, зеркиш, тушкунлик, ҳасад, нафрат етакчи ўринни эгаллайди.

*Гуфеланд*

Ичкиликбозлик инсониятга, гарчи у хурсандчилик учун ичилса-да, шодликдан кўра кўпроқ мусибат келтиради. Қанчадан-қанча истеъдодли ва забардаст одамлар ичкилик асри бўлдилар ва бўлмоқдалар.

*Павлов*

Агар одамлар ароқдан, тамакидан, афюндан ақлларини йўқотиб, ўзларини заҳарламаганликларида эди, бутун одамзод ҳаётида тасаввур ҳам қилиб бўлмайдиган ҳаётбахш ўзгаришлар юз берган бўлур эди.

*Толстой*

Ўз вақтида, меъёри билан бадантарбия қилган одамга дард яқин йўламайди.

*Абу Али ибн Сино*

Ортикча сув экинга зарар бўлганидек, ҳаддан ортик тўйиб таом ейиш ҳам танага мутлақо зиёндр.

*Фароҳ*

Қочаётганлигимизни кўрган душман баттар қутуриб кетгандай, дард ҳам кўрқаётганимизни сезса, баттар



---

бешафкат бўлади. Аммо, у каршиликка дуч келиши биланок бўшашиб қолади. Бинобарин, дардга бўйин эгмай у билан курашиш керак.

*Монтен*

Рух қалъасини сақлаб қолиш учун тан қалъасини мустаҳкамлаш зарур.

*Гюго*

Тараккиёт тасодиф эмас, балки заруратдир.

*Спексер*

Инсон дунёни қанчалик билса, ўзлигини ҳам шунчалик яхши англайди.

*Золя*

Инсон билимга интилади ва қачонки унда билимга интилиш сўнса, у инсонийликдан маҳрум бўлади.

Доно одам дардига даво қидириб юргандан кўра касалликни ўзига йўлатмайди.

*Томас Мор*

Ўз дардини тушуниб, даволанишга шай туриш шифонинг бошланишидир.

*Сервантес*

Ғазаб тез кайтариладиган, шафқатсиз, ғоят кучли, руҳий жиҳатдан ҳайвоний бир ҳиссиётдир. У котиллик сабабчиси, ғам-кулфат ҳамроҳи, зиёndoшлик ва номуссизликнинг ошнаси дир.

*Арасту*

Сихат тиласанг, кўп ема,  
Иzzат тиласанг, кўп дема.

*Навоий*

Энг ёмон дард – ўз дардига боғланиб қолишдир.

*Сенека*

Айрим дори-дармонлар дарднинг ўзидан кўра ҳам хавфлироқдир.

*Сенека*

---

Ўз ҳаётини яхшилаб олишга шошилмаган одам дарё бўйида ўтириб, сувнинг тугабини кутаётган тентакка ўхшайди.

*К.Винт*

Меъёр – табиатнинг иттифоқдоши, соғлиқнинг посбонидир. Бинобарин еб-ичишда ҳам, юриш-туришда ҳам ва ҳатто муҳаббатда ҳам меъёрни сақланг.

*Фароғ*

Бошқалар учун яшамокчи бўлган одам ўз ҳаётига ҳам бефарқ бўлмаслиги керак.

*Гюго*

Ёқимли ва ёқимсиз нарсаларни омухта қилганлар ҳамиша ютадилар.

*Руссо*

Бир нафаслик лаззат кўпинча бир умрлик азоб-уқубатга олиб келади.

*Вилан*

Бошқалар томонидан йўқ қилинган кишилардан кўра, ўзини ўзи йўқ қилганларнинг сони анча-мунча кўп.

*Жон Леббок*

Ҳазм бўлмаган таом уни еган одамнинг ўзини ейди.

*Абул Фароғ*

Ўзини бедаво деб ҳисобловчи беморни даволаб бўлмайди.

*Амиель*

Соғайишга ишонч – ярим соғайишдир.

Аллоҳ таоло ҳар қандай дард юборганда унинг давосини ҳам юборгандир.

*Ҳадисдан*

## ОТАЛАР НАСИҲАТИДАН

1. Ҳаётда доимо қувнок яшаш керак, бу эса ўз навбатида кўркувни енгади.

2. Уй ва хотинни жуда инжиклик билан танлаш керак, чунки иккаласи ҳам бир умрликдир.

3. Ота-онанинг жони фарзандининг танасида, дейдилар, агар унинг жони оғриси, ота-онанинг ҳам жони оғрийди.

4. Кекса ота-оналарга нима керак?

1) Юмшоқ овқат;

2) Юмшоқ тўшак;

3) Юмшоқ сўз.

5. Кекса ота-оналарнинг қайси фарзанддан кўнгли тўк бўлади?

– Ўзи ишонган ва бу ишончини оқлаган фарзанддан.

6. Фарзанд ота-онасига қанчалик эҳсон қилмасин, уни дунёга келтирган каби илохий мукофотни қайтара олмайди.

7. Фарзандлар ўз ота-оналарига яхши муомала қилишлари, ширинсухан бўлишлари, уларга меҳрибонлик кўрсатишлари, доимий эҳтиром билан уларни тақдирлаб туришлари, ҳаёт конун-қоидаларига зид бўлмаган барча буйруқ, талаб ва истакларини бажармоқлари лозимдир.

8. Ота-она ўзига тўк бўлса ҳам уларнинг нафақасини яхшилаш, нафақа бериб туриш, уларни сўрашга муҳтож қилмаслик керак. Шунингдек, кўрсатилган ёрдамни миннат қилмай иззат кўрсатишдан иборатдир.

9. Фарзандлар ота-онасига ўзларининг донолигини (билимли) ва ақлли эканликларини амалда исботлашлари керак. Шундагина ота-оналар ўзларининг фарзандларига берган тарбияларидан рози бўладилар.

10. Фарзандлар аввал комил инсон бўлиб етишишлари, сўнгра бахтли оила қуришлари керак.

11. Кекса ота-оналарнинг қувватларини тиклаш учун уларнинг кунлик таомномасида кўйидагилар бўлиши керак:

- 1) озрок миқдорда қора майиз;
- 2) озрок миқдорда асал;
- 3) озрок миқдорда ёнғок;
- 4) озрок миқдорда бодом;
- 5) озрок миқдорда новвот ҳамда иложи бўлса,
- 6) бедана тухумидан ҳар кунига 4-5 дона тонгда оч коринга ютиш керак.

Шундагина камқонлик камайиб, кўп касалликлар келиб чиқишининг олди олинади.

12. Бу дунёда кўп нарсалар бизга боғлиқ бўлмайди, тақдирнинг атагани бўлади.

13. Ҳамма вақт ҳам ўйлаганларинг тўғри бўлавермайди, баъзан атрофингдагиларнинг ҳам гапларига кулок солмок керак.

14. Бир хато туфайли барча яхшиликларинг унитилиб кетиши мумкин, шунинг учун барча ёмонликлардан воз кечмок керак. Эзгулик кетидан эзгулик, ёмонлик кетидан ёмонлик келади.

15. Инсон қийналаётган бўлса ҳам, ҳаётдан завкланиб яшаши керак.

16. Дардингни дастурхон килиб, бировларга айтганинг билан бирон нима ўзгариб қолмайди.

17. Асло афсусланма, бу дунёда афсусланишга қарши дори йўқдир.

18. Кўрганинг ва эшитганларингга ишонма, бу алдов бўлиши мумкин, фақат ақлингга ишонгин.

19. Ҳеч қачон атрофингдагиларга ишонма, ички ва ташқи сирларингни бой берма, душманга эга бўласан.

20. Эрталабдан хуноб бўлавермаслик керак, ахир айтадилар-ку, куннинг қандай кечиши тонгдаги кайфиятга боғлиқ деб.

21. Ақлли одам бир иш бошламоқчи бўлса, олдин маслаҳатлашади, кейин иш бошлайди, нодон иш бошлаб бузиб, кейин маслаҳатлашади. Агар ақлли бўлмаса, одоби

---

бўлсин, агар у ҳам бўлмаса, жим юриши шарт, дейди алломаларимиз.

22. Яхши ниятда бошланган ишларни ниҳоясига етказиш бу савоб ишдир.

23. Ҳар бир оилада ҳисоб-китоб рўзғор тебратиш дафтари бўлиши шартдир.

24. Йигилган жамғармани сакламоқ, йиғишдан кўра қийинроқдир. Агар керак вақтида оилага ишлатсанг, ҳаракат қилиб, унинг ўрнини тўлдиришинг керак.

25. Кимнинг ёнида умр йўлдоши бўлса, унинг ҳаёти бекамикўст бўлади.

26. Ваъдани бергандан кейин, афсусланмаслик керак, шунинг учун ваъдани бажара олиш ёки бажара олмасликни ҳисобга олмоқ керак.

27. Инсонларнинг душмани бу очкўзликдир.

28. Инсон қайфиятининг доимо яхшилиги – доноликнинг биринчи белгисидир.

29. Йигит киши ҳаётдаги қийинчиликларни енгиб ўтмаса, канақасига ўзини йигит деб ҳисоблайди.

30. Аллоҳ таолло ҳам ҳар бир ҳаддидан ошган бандасини ёқтирмайди.

31. Инсонларда ирода кучсиз бўлса, хиссиётларга берилиб, хатога йўл қўйиши мумкин.

32. “Бошингга не бало ёғса, бировданмас ўзингдандир.

Йўлингдан сен адашсанг бил, хато босган изингдандир.

Агар суҳбат аро дўстинг қўлин силтаб кетар бўлса,

Бири ёлғон, бири гийбат, бири тузсиз сўзингдандир”,

деб ёзади шоир.

33. Ўзингга шундай катта бойлик йиггинки, уни сендан ҳеч ким тортиб ололмасин, бу ҳам бўлса билимли бўлишдир.

34. Билимли киши шўх, удабурон ва шу билан биргаликда айёр ҳам бўлмоғи керак, акс ҳолда билимсиз айёр кишилар иш жойингни эгаллаб оладилар.

---

35. Вакт ўтиши билан ҳар бир саволга жавобни ҳаётнинг ўзи беради.

36. Баъзи бир ҳолатларда жим туриш ҳам олтинга тенгдир.

37. Ҳар бир киши мақсадга эришиш учун қулай фурсатни кута билиши керак, бунда имкониятларни чамалаб, муҳитни ярата билиш лозимдир, шунда муоммонинг ечими топилади.

38. Инсоннинг журъатсизлиги ўзига панд беради.

39. Ўта сахий ҳам бўлма, камбағал бўлиб қоласан.

40. Тилиннга эҳтиёт бўлгинки, тил киличдан кескирдир.

41. Ҳуркмай яшаш керак, кўркканга қўшша кўринар.

42. Душман дўстликдан келиб чиқади, бунинг сабаби кўпдир.

43. Инсоннинг энг ёмон кўрган нарсаси, бу – таслим бўлишдир.

44. Бир донишманддан энг кадрли нарса нима деб сўрашса, “вакт” деб жавоб берган экан, шунинг учун вақтни қизғана билиш керак.

45. Бечора одам ким?

– Қилолмайдиған ишларини гапириб юрадиган киши.

46. Эгилган бошни килич кесмас дейдилар: инсон ҳамма вақт кечиримли бўлиши керак.

47. Ёшлик мисоли бир қуш! Ёшликда шундай иш қилгинки, қариганингда фойда берсин.

Унинг беҳуда ўтганидан афсус ема!

48. Буюк мақсад кўз ёшларни ёқтирмайди (истеъдод ва омад ҳамда интилиш керак).

49. “Инсонларнинг мақсади буюк бўлиши керак, майда мақсадлар уларни майдалаштириб қўяди”, дейди ёзувчи Худойберди Тўхтабоев.

50. Кадрли инсонларга ва нарсаларга ҳеч қачон қўл силтамаслик керак, акс ҳолда кейин афсусланасан.

---

51. Омад ҳамма вақт ҳам келавермас экан. Уни ақл билан ўзида ушлаб қолишга ҳаракат қилиш керак.

52. Меҳрибон кишиларга бахт ва омад ҳамма вақт ҳамроҳ бўлиб юради, яъни курашишга жасорати етган одамларгагина омад кулиб боқади.

53. Ҳаётдан ҳеч қачон аразлама, ўз ўрнингни тополмай коласан, дейдилар.

54. Яхшиликни унутган хор бўлади, дейишади.

55. “Ким бахтсиз, бахтсизликни енгмаган бахтсиздир”, дейди шоир Махмуд Тоир.

56. Яхши ҳаёлларга берилиб кетманг, чунки улар сизга ҳеч қандай фойда бермайди.

57. Нодон одамларгина, яъни сурбетлар ўзини кучлиман, дейди.

58. Ейинглар, ичинглар, кийининглар, лекин исроф килманглар.

59. Баъзи нарса ва воқеаларни сир сақлаш лозимдир, акс ҳолда бало ва офатларни олиб келади.

60. “Инсонларга олам ва борлик бир марта берилади. Бунда: ақл, билим, ёшлик, умр, вақт – булардан оқилона фойдаланиб керагини ола билиш керакдир”, дейди Ўзбекистон халқ артисти Абдуҳошим Исмоилов.

61. Агар кишининг билими ва кучи бўлса, имконсиз ишнинг ўзи йўқ, ҳамма нарсани амалга оширса бўлади, бунга фақат чидам ва ҳаракат зарур.

62. Орзу-ҳаваснинг ҳам чегараси бўлиши керак, иложи йўқ нарсаларни ҳавас килмасдан, имкониятларни чамалаб ҳавасга эришиш мумкин экан.

63. Ният қилишда эҳтиёт бўлмоқ керак, чунки у амалга ошиш хусусиятига эгадир.

64. “Эрталаб ўрнингдан туриб, ўзингдан: “Нима иш қилишим керак!” – кечкурун ётишдан олдин эса: “Нима иш қилдим!” деб сўра”, дейди Пифагор.

---

65. Омадли ким?

– Акл-идрокка эга бўлган инсон.

66. Қайтар дунё бу... Ҳа, нима эксанг, шуни ўрасан, яхшилик қилсанг – яхшилик қайтади, ёмонликка эса – ёмонлик. Шунинг учун доимо сергак бўлинг, ўзингиз билибми, билмасданми эгри ишга қўл урманг. Буни қайтар дунё, дейдилар.

67. Ҳар бир кўзланган ишни бошлаш осон, лекин унинг қандай яқунланиши маълум эмас.

68. Бировларга жабр қилишни асло истаманг!

69. Ҳар бир қиз бола 18 ёшдан токи 35 ёшгача турмушга чиқиб, фарзанд кўриши шартдир. Ундан эрта ёки кеч турмушга чиқса, фарзанди нуқсонлар билан туғилиши мумкин. Чунки 18 ёшгача қиз бола организми тўлик етилмайди. 35 ёшдан кейин қиз бола организми қарий бошлайди.

70. Оилани асраш лозимдир. Оила бу муқаддасдир, уни бузишга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқдир. Оила Аллоҳ таолло томонидан инсонларга инъом қилинган тухфадир.

71. Ҳамма вақт ўйламай қилинган иш – келтирар ташвиш.

72. “Ким бировга хиёнат қилса, нон топа олмайди, нонга хиёнат қилса, ялонғоч қолади”, дейди алломаларимиздан бири.

73. Инсонлар уч нарсанинг қадрига етиши керак. Булар: ёшлик, соғлиқ ва тинчликдир.

74. Яхши инсонга қилсанг – яхшилик, у ҳам айтади, ҳам қайтаради. Ёмон инсонга қилсанг яхшилик, на айтади ва на қайтаради.

75. Ҳаётда ҳеч қачон панд берадиган инсонларга ишониб бўлмайди, ундай кишилар яна панд бериши аниқдир.

76. Ҳар ким ўз тақдирига ўзи эгадир ва уни ўзи учун ўзи яратади.



77. Ҳар бир эркакнинг учта вазифаси бор:

1) дарахт экиш;

2) иморат куриш (Ватан ичра уй);

3) фарзандларини комил инсон қилиб тарбиялаш.

78. Кўрқок бўлма, кўрқоқ ношуд бўлади (Шунингдек, кўрқоқлик хоинликка етаклайди), шу туфайли кўпгина кўнгилсизликлар келиб чиқади.

79. Отам Райим техник бобо шундай дегандилар:

1) Юрганда бекдай юринглар, ишлаганда сидқидилдан берилиб, роҳатланиб, меҳр билан ишланглар.

2) Инсонларнинг ташки кўринишига қараб баҳо берилмайди. аксинча одоби ва меҳнатқашлиги унинг буюклигини кўрсатади.

3) Ҳар бир киши кун якунида танҳо ҳолда қолиб, қилинган ишларни ҳамда суҳбатларни таҳлил этиб, 0,5-1 соат ичида қоғоз-қалам олиб, мушоҳада юритиб, эртанги ишларини режалаштириши лозимдир.

4) Рўзғорга кириб келадиган ҳар қандай майда даромад ҳам, йиғилиб-йиғилиб кўзланган мақсадларга (яхши натижаларга) олиб келади. Аммо ноўрин ишлатилган кичкина сарф-харажатлардан эҳтиёт бўл! Чунки бу рўзғорни чарчатиб, ҳеч нарсага эга бўлолмай қоласан.

80. “Агар ота ўғлига ёшлигида ҳунар ўргатмаган бўлса, кексайганда ўғлидан ёрдам олиш ҳуқуқидан маҳрумдир”, дейди хитой ҳокони Салон.

## СЎЗ САНЪАТИ

1. Мутафаккир Алишер Навоий “Оламда сўздан юксак бойликни топиб бўлмайди”, деганди.

2. Улуғ аллома Ҳусайн Воиз Кошифий “сўз” тўғрисида шундай дейди: “Сўз муқаддас, шундай экан, у фақат эзгулик учун хизмат қилиши керак. Сўз тўғри, ўрнида, вақтида айтилиши ва ҳақиқатни илгари суриши лозим.

---

Хаттоки жуда танг аҳволда қолганда ҳам, одам ҳақиқатни айтолмас экан. Ёлғон ҳам гапирмасин. Жим турсин. Ёлғон гапирмасликнинг ўзи ялпи ростгўйликдир. Сўз – сизнинг дунёни қандай англашингизни белгилаб беради. Бу эса, ўз навбатида, сизнинг келажагингизни белгилайди. Келажакни қай даражада кўра билишингиз кўнглингизга туккан ниятингизга боғлиқдир.

Тиғ жароҳати битади, сўз жароҳати битмайди. Битта салбий фикрни тўғрилаш учун камида тўрт-бешта ижобий гап айтиш лозим экан.

**Ривоят:** Ўтган замонда, Бухоро чўлларининг бирида, бир чўпон бобо мевали дарахт экиб ўтирганда, ўша юртнинг подшоҳи ва ёрдамчиси, уларнинг ёнидан ўтиб қолишади. Шунда подшоҳ чолга мурожаат қилиб: “Бобо, сизнинг ёшингиз бир жойга бориб қолган бўлса, бу дарахтнинг мевасини ейиш сизга насиб қиладими-йўқми”, дебди.

Шунда чол: “Менга насиб қилмаса, болаларим ва келажак авлодга насиб қилар. Улар еса ҳам, мен егандек бўламан”, дебди.

Подшоҳ бу суҳбатдан хурсанд бўлиб, ёрдамчисига “Бу чолнинг ҳаққини бер”, дейди. У бўлса бир танга тилло берибди. Шунда чол: “Кўрдингизми подшоҳим, мен эккан дарахт ҳозирдан ҳосилга кирди”, дебди. Бу суҳбатдан подшоҳнинг янада димоғи чоғ бўлибди ва яна ёрдамчисига ишора қилибди. У яна бир танга тилло берибди. Шунда чол хурсанд бўлиб “Барча дарахтлар йилига бир марта ҳосил берса, мен эккан дарахт икки марта ҳосил берди”, дебди. Шунда Подшоҳ ёрдамчиси “Бу ердан тезроқ кетмасак, боримиздан айриламиз”, дебди.

---

## ҲИКМАТЛАР ҲАЗИНАСИДАН

1. Инсон ким?  
– Умри давомида ўзини тушунишга ҳаракат қиладиган онгли мавжудот.
2. Дунёга келишдан асл мақсад нима?  
– Ҳаёт масъулиятини ўз зиммасига олмоқ ва уни шараф билан адо этмоқ.
3. Энг бахтли инсонлар ким?  
– Эл, ота-она дуосини олганлар ҳамда комил зурриёт тарбиялаганлар.
4. Қайси фарзанддан ота-онанинг кўнгли тўқ бўлади?  
– Ўзи ишонган ва бу ишончини оқлаган фарзанддан.
5. Нима ниҳоятда кадрли ҳисобланади?  
– Ўз эгасини топган ҳар қандай нарса.
6. Яхшилик нима?  
– Бу бирон кишининг айбини юзига солмасдан фош қилиб, бошқаларга ошкор этмасликдир.
7. Мол-дунё нима учун керак?  
– Инсонларнинг ҳаққини бериш, ота-онани боқиш ва оила аъзоларининг парвариши учун керак.
8. Табибга бормаслик учун нималарга эътибор бериш керак?  
– Оз ейиш, оз ухлаш, кам гапириш ва ҳеч ким билан аразлашмаслик керак.
9. Кимнинг қайси айби зарарли?  
– Ўзи сезмаган айби.
10. Ёшлиқда нима муҳим?  
– Ёшлиқда илм ўрганиш муҳим.
11. Инсон обрўсини нима йўқотади?  
– Фазилатлари билан мактаниш.
12. Танга фойда нима?  
– Муздек сувда ювиниш, ичкиликлардан узок юриш, ётишдан олдин иссик ичиб, бошқа ҳеч нарса емаслик.

---

13. Пасткашлик қандай юзага келади?

– Инсонларнинг кўлидаги нарсасига кўз тикиш билан.

14. Сабр ўзи нима?

– Бorigа шукур қилиб, йўғини яратишдир.

## ХАЛҚ ҲИКМАТЛАРИ

1. Меҳнат кексайишни секинлаштиради, бунда кишининг нафас олиш йўллари очилади ва кон айланиш системаси нормаллашиб, барча хужайраларга кислород тўлик егиб боради ҳамда мушаклар бақувват бўлади.

2. Яратган эгам ҳар бир инсонга бир эшикни ёпса, бошқасини очиб қўяди, фақатгина ўша эшикни топа билиш керак, холос.

3. Бировга маъқул келаман десанг, кўп гапирма, дейишади.

4. Одам бор жойда ташвиш бор, ташвиш бор жойда ечим ҳам бор, бу чидам ва мулойимликдир.

5. Ўзига ишонган одамнинг кўлидан кўп нарса келади, шунинг учун ўзига ишониб яшаш керак.

6. Фурсат келмайди, аксинча фурсат келтирилади, бу эса ҳар кимнинг ўзига боғлиқ бўлган имкониятдир.

7. Ҳаётда фақат меҳнат билангина бирон нарсага эришиш мумкин.

8. Ҳамма ҳам баъзан адашиб хато қилади, лекин кечаги хатоларни яна қайтармаслик учун қилинган хатоларни ўрганиб, олдинга қараб ҳаракат қилиш керак, олдинда эса сени янгиликлар кутмоқда.

9. Танишларингиз сизга ҳурмат билан қарашса, ҳурматини сунистеъмом қилмаслик керак.

10. Ожизлигингни, кучсизлигингни билишса, одамлар сенга паст назар билан қарашга ҳаракат қилишади.

---

11. Барча ишларда, оилада ҳамда бошқа ҳолатларда ҳам “қасам” ичмаслик керак, яъни бусиз ҳам шароитдан чиқиш мумкин.

12. Бойлик ва мансаб худди қумга ўхшайди, уни қўлингга олсанг, тушиб кетаверади, яъни бунда жуда эҳтиёткор бўлмоқ керак.

13. “Одамларнинг яхшиси илм соҳибларидир, чунки улар одамларга ҳақиқий ҳаётни кўрсатадилар. Илмсиз киши яхши-ёмонни ажрата олмайдиган ожизга ўхшайди. Илм эгаллаб, олим бўлинглар”, деб даъват этганлар Пайғамбаримиз.

14. Ҳал қилувчи охириги дақиқаларда ҳам таслим бўлмаслик керак, бу эса зафарга олиб боради, шундай экан, факат олдинга!

15. Ким ўзини абгор қилади?

– Инсон иродасизлиги туфайли ичкиликка берилиб, ўзини-ўзи абгор қилади. Мард одам аламини ароқдан олмайди, унинг ўз ота-онаси, яқинларини хафа қилишга ҳақки йўқдир.

16. Одам бир марта янглишса, хато қилса, анчагача жабрини тортади. Одамлар игнадай хатоликни туядай қилиб кўрсатадилар.

17. Агар бировлар билан гаплашмоқчи бўлсанг, нима дөмокчилигингни олдиндан ўйлаб гапиришинг лозим, чунки ўз гапинг ўзингга душман ўки бўлиб қайтиши мумкин, яъни ўзингга-ўзинг йўқ жойдан душман орттиришинг ҳеч гап эмас. Энг яхшиси, билмайман, эшитмаганман, кўрмаганман, дейиш лозимдир.

18. Инсоннинг биттагина зөлим душмани бор, бу ҳам бўлса, жаҳолатдир, ўзингни жаҳолат бошқаришига йўл қўйма!

19. Ҳар қандай муҳим ишларда сабрли бўлиш керак, келажакни олдиндан айтиб бўлмайди. Сабр аччиқдир, лекин меваси ширин.

---

20. Яхши инсонларнинг мароқли суҳбатлари ҳам инсонга янги куч-қувват бағишлайди, шунинг учун яхши инсонлар билан кўпроқ мулокатда бўлиш керак.

21. Ўз қаҳрини жиловлай олган инсон қудратлидир.

22. Улкан мақсадларга эришиш учун шахсий адоватлардан воз кечмоқ керак.

23. Агар тузоқ тўғри қўйилса, осмондаги “Лочин” ҳам тузоққа тушади. Эҳтиёт бўлини! Тузоққа тушмасликка ҳаракат килинг. Одамлар тузоқ қўйишга устадирлар.

24. Авлодларнинг энг асосий бурчи ўз аждодларини нутмасликдир.

25. Хафагарчилик, яъни бир-бировини нотўғри тушуниш ўз навбатида, алам ва ғазабни олиб келади, бу эса ўз навбатида қасос ҳамда ўч олишни келтириб чиқаради.

26. Отага ҳурмат – Аллоҳга ҳурматдир.

27. Огани йўқотиш – танадан бир парча гўштни кесиб ташлагандай бўлади.

28. Инсонларга бир оғиз ва иккита қулоқ берилган, бу дегани оғиз битта, яъни кам гапириш керак, қулоқ иккита, тил эса қини ичига яширинган қиличдир.

29. Билим бу қуролдир, яъни яшаш учун қуролдир.

30. Сир сақлаш ҳам ўзини-ўзи ҳимоя қилишнинг йўлидир.

31. “Ҳаётда икки нарсадан қутулишнинг иложи йўқ: ўлим ва солиқлардан”, деган эди АҚШ давлат арбоби Бенжамин Франклин.

32. Кимки бирон халқнинг тилини ўрганиб, уларнинг ўз тилида гаплашса, ўша кишининг иззат-ҳурмати ошади.

33. “Ёшлигингда ақлингни йиғиб олгинки, қариганингда ҳолингга маймуллар йиғламасин”, деганди актёр Диас Раҳматов.

## УЗОҚ УМР КЎРИШ ҚОИДАЛАРИ

Сиз узоқ умр кўришни истасангиз, куйидагиларга амал қилинг:

1. Чекмаслик;
2. Спиртли ичимликлар ичмаслик;
3. Ҳар куни мева ва сабзавотлар еб туриш лозим.

Ҳар куни эрталаб уйғонганда, эрталабки бадантарбия машқларини ихтиёрий-мажбурий ҳолатда бажаринг. Мунтазам бажарилган машқлар инсон иродасини чиниктиради.

### Эслатма

*Соғлом, ақлли, чиройли бўламан ҳамда узоқ умр кўраман десанг, югургин.*

Эрталаб уйғонганингизда жойингиздан сакраб турманг, чунки бошингиздаги қон тепадан-пастга тез оқиб ўтиб, мияда қон босими ўзгаради ва мия озикланмай, кислород етишмай қолади. Натижада, кишининг боши айланиб, беҳуш бўлиб йиқилади. Шунинг учун олдин ётган жойингизда ҳар томонга керишиб, кейин чордана ўтириб олиб, бошингизни чапдан-ўнгга 2-3 марта секинлик билан айлантирасиз ва яна шу ҳолатни тескарисига 2-3 мартаба қайтарасиз. Ундан кейин белингиз учун олдинга ва орқага букилиб, керишиб чўзиласиз, бу сиз учун фойдалидир.

Шамоллаб келгандан кейин, ҳар куни 15 дақиқа чамаси енгил бадантарбия машқларини бажариш шартдир, яъни бутун тана аъзоларини уйғотиш керак. Бунда: танани қийнамасдан енгилгина бир жойда туриб ҳам югурса бўлади. Сўнг қўл ва оёқ машқлари, бўғим машқи ҳамда чуқур-чуқур нафас олиш машқлари бажарилиб, баданни қиздириб, тана аъзоларини шундай уйғота оласиз. Агар чанқасангиз, 1-2 ҳўплам илиқ сув ичиб, чанқокни

бостирасиз. Ундан кейин хоҳловчилар енгилгина гантель машкларига (гантель тошлари енгил бўлмоғи керак) ўтиши мумкин.

Ибн Сино таърифича, бадантарбия кишини чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қиладиган ҳаракат бўлиб, танага енгиллик беради. Чунки танада кунда тўпланиб қолган зарарли моддалар киши организмга салбий таъсир кўрсатади, ана шу зарарли моддаларни танадан сиқиб чиқариб юборишга жисмоний ҳаракатлар ёрдам беради. Ва натижада, кўп касалликлар келиб чиқишининг олди олинади. Бу кишиларнинг иш жараёнидан ташқари бадантарбиядир. Бадантарбиядан кейин балиқ ва шунга ўхшаш нарсалар ейиш ман этилади.

**Ривоят.** Асли касби-кори бичувчи-тикувчи бўлган (Довуд алайҳиссалом замонида яшаган, яъни милотдан аввал 1086-1016 йилларда) донишмадлик пири, табиб Луқмони Ҳаким тақдир тақозоси, ўз касби айби билан узок муддатга қамалиб қолади, унинг табиблигини эслашиб, камоқдан озод қилишганда, “Мен энди юролмайман, ярамайман, қариб қолдим, менга 2 кг пиёзни қора кўчқорнинг (қора рангли кўчқор оқ рангли кўчқорга нисбатан куёш нурларини ўзига кўпроқ сингдириб оларкан, натижада, унинг шифобахшлиги ва таъсир кучи оқ кўчқорникига нисбатан кучлироқ бўлади) думба ёғида пишириб берсаларингиз, уни истеъмол қилиб, куч-қувватга қираман, кучга қираман, хогирам жойига келади”, дейди.

Бундан кўчқор думба ёғи ва пиёзнинг қанчалик ёшартирувчи аҳамиятга эга эканлигини англадик.

#### **Бир донишманд:**

“Умр – тез оқар дарёдир ёки кўз ёшидек тушади-кетади, умр шундай тез ўтади”, деган экан.

Умр тушга ўхшайди – у ҳам ўтади-кетади.



---

### **Ирландлар тактикаси:**

Ҳар бир инсон узок умр кўришни истаса, ҳар кунига бир маротаба кечқурун ваннада ётиб чўмилиши лозим, бунда танадаги ҳужайралар қуриб қолмасдан озикланади, дейишади.

\*\*\*

Кулиб, табассум билан юриш, умрни 20 йилга узайтираркан.

\*\*\*

Асло асабийлашманг!

Асаб тизимининг бузилиши натижасида кўп хасталиклар келиб чиқади. Бу эса умрни қисқартиради.

\*\*\*

Кам гашириб, кўпроқ чуқур-чуқур нафас олинса, ўпка кенгайди, тана учун ҳаво етарли бўлади.

### **Билдириш:**

1. Маблағинг кўп бўлса кетади, кам бўлса етади.
2. Яхши гапга илон инидан, ёмон гапга пичоқ қинидан чиқар.
- Яхши гап душманингни ҳам дўстга айлантириш қудратига эга.
3. Дунёни ўз қаричинг билан ўлчама, ҳамма нарса мумкин, деб ўйлама, бу алданишдир.

---

## ХАЛҚ МАҚОЛЛАРИДАН

1. Яхши сўз канд едирар,  
Ёмон сўз панд едирар.
2. Канд есанг ҳам индама,  
Панд есанг ҳам индама.
3. Ёшликда яхшилик қилмаган,  
Қариганда яхшилик кўрмагай.
4. Кунт билан ўрган хунар,  
Хунардан ризкинг унар.
5. Хунарли эркак хор бўлмас,  
Дўст-душманга зор бўлмас.
6. Имкон излаган чорасини топар,  
Чорасини изламаган ёлғон тўкир.
7. Исрофгарчилик уволга олиб келади,  
Увол эса етишмовчиликка.
8. Илмсиз бир яшар, илмли мишг яшар.
9. Илмдан яхшироқ хазина бўлмас,  
Қўлингдан келса, териб ол!
10. Бир кунлик жанжал, кирк кунлик расвои оламдир.
11. Бекорчи одам ўз ўйига сиғмайди.
12. Тишлаш учун ишлаш керак.
13. Бировнинг бергани кўргилик,  
Меҳнатнинг бергани тўйимлик.
14. Уйқучи дангаса болаларга бағишланган:  
“Роса бойнинг роса уйқуси келмас,  
Чала бойнинг чала уйқуси келмас,  
Ҳай-ҳай, камбағалнинг –  
Ётса жойидан тургиси келмас,” дейди Мухтор бобо.

---

## УЛАМОЛАР ТАЪРИФИ

1. Омадсиз ким?

– Таслим бўлган киши омадсиздир.

2. Орзулар хамиша Осмоннинг еттинчи каватида худди булутдай учиб юради ва агар сен унга жасорат билан нарвон кўймасанг, у ҳеч қачон рўёбга чикмайди. Бу нарвонни бирданига қуриб бўлмайди, уни поғонама-поғона қурадилар.

Бир нарсани қилишга аҳд қилдингми, демак, бошқа ишларнинг баҳридан ўтиш лозим.

Биз, аввало, нимага интилаётганимизни аниқ тасаввур этиб, шундан сўнг унга ҳеч бир иккиланмасдан интилмоғимиз керак.

3. Муҳаммад ал-Ғаззолий шундай дейди:

“Шубҳа ҳақиқатга олиб боровчи йўлдир. Ким шубҳаланмас экан, ҳеч нарсани кўра олмайди. Кўришдан маҳрум одам эса тушунолмайди. Тушунишдан маҳрум кимса мисоли сўқир каби йўлдан адашади”.

4. Абдуллоҳ ибн Маъсуд шундай дейди:

“Аллоҳ таолло тақсимлаб берган нарсаларга рози бўлинг, шунда инсонларнинг бойроғи бўласиз”.

## Ноўрин ғазаб

“Ғазаб” – луғатда розиликнинг тескариси.

1. Ғазабдан ҳасад ва фисқу фасод чиқади;
2. Ғазаб – ақл ва динида нуқсонни мавжудлиги аломати;
3. Ғазаб ортидан узр айтиш ва надомат келади;
4. Ғазаб кўзни кўр, қулоқни қар қилади;
5. Ғазаб ўз эгасига одамлар нафратини уйғотади;
6. Ғазаб жигарни смиради.

### **Ғазабнинг сабаблари:**

Манманлик, мазах, ҳазил, масхара, айблаш, алдамчилик, мансабпарастлик ва бошқалар.

### **Ғазабнинг давоси:**

1. Ғазабни ютиш;
2. Ўз-ўзини Аллоҳ азобидан қўрқитиш;
3. Ўзини-ўзи ўч олиш оқибатидан сақлаш;
4. Ғазаб чоғида ўзининг қанчалик хунук бўлиб кетишини тасаввур қилиш.

### **Тил**

Аллоҳнинг инсонларга берган энг улуғ неъматларидан бири – тил. Тил инсоннинг ақл идроки ва манавиятини намоян қилувчи асосий аъзодир.

Алишер Навоий замонида яшаган Ҳусайн Воиз Кошифий тилдан фойдаланиш ҳақида шундай дейди:

1. Тилни асраш – ўзини асраш, тинчликни сақланг, ёлгон гапиришдан тийилинг. Зеро, ёлгончи худонинг душманидир.

2. Ғийбат ва бўхтон гапирманг, чунки бўхтон фосиқлар ишидир.

3. Бехуда гап ташиманг. Бу шайтон васвасига киради.

4. Ўзингизни мактаманг, бу худбинликдир.

5. Қарғашдан тийилинг, чунки бу жону дилнинг офатидир.

### **Асаб**

1. Асабийлашиш қон томирларини торайтиради, натижада қон айланиши секинлашади, бу эса оёқ ва қўлларнинг оғришига сабаб бўлади.

2. Агар кайфиятингиз бўлмай тушкунликка тушиб қолган бўлсангиз, ўзингизни тинчлантириш учун ичкилик

---

ичмасдан, балки озгина музқаймок истеъмол килсангиз, кайфиятингиз тикланади.

3. а) Агар хотирангиз пасайса, тўйиб ухланг ва тоза ҳавода сайр қилинг.

б) “Атиргулнинг хиди ҳам хотирани мустаҳкамлайди, шунинг учун атиргулни кўпроқ хидлаш керак”, дейишади шифокорлар.

4. Асаб хужарайралари қайта тирилмайди. Шу сабабли, уларнинг вазифасини қисман соғ қолган хужарайралар ўз зиммасига олади.

### Ақл

1. Ақл – бу Худо берган неъматлар ичида ҳаммасидан сезгири ва барчасидан мўрти ҳамдир. Ақл ҳам худди тана сингари парваришга муҳтож.

2. Ақл – бу яратган томонидан фақат инсонга ато этилган ва уни бошқа махлуқотлардан фарқловчи нодир неъмат.

3. Ибора: Ақлни илм бойитади, юракни санъат.

4. Эслатма: Куч ишлатиб эмас, аксинча ақлни ишлатиб яшаш керак.

### Мия

1. Эрталаб ичилган совуқ сув мияни ҳамда ошқозон ва ичакларни яхлатиб кўяр экан.

2. Инсон йигирма ёшга тўлганда бош мия батамом ўсиб бўлади.

3. Тананинг озикланиши учун овқатланиш керак, миянинг озикланиши учун ўқиш, ўрганиш ва сўраб билиш зарур.

4. Олимларнинг аниқлашича, ҳаттоки ақли-фаросатли даҳо одамлар миясининг атиги беш фоизигина ишлар экан.

5. Хогирада бирор нарсани такрорлаб турмаса, миядаги маълумотлар ўчиб кетади, шунинг учун буюк алломалар қайта-қайта, яъни 40-100 марогаба қайта такрорлаб, ўқиб ўрганишган.

6. Япон олимлари, бош пиёзда миянинг хужайраларини “тозаловчи” ва уларнинг кексайиш жараёнини секинлаштирувчи моддалар бор, дейишади.

7. Одам танасининг 70% га яқини, одам миясининг 95% га яқини сувдан ташкил топган.

8. Миянинг яхши ишлаши ҳамда хотирани мустаҳкамлаш учун расм чизиб туриш керак, унинг қандай бўлишидан катъий назар.

9. Карам мия фаолиятининг озикланиши учун аҳамиятлидир.

10. Мия учун энг асосий дори – ҳаво.

11. Уйқу ҳолатида инсон мияси 2% ишлар экан, эрталаб уйғонганда мия уйқуда бўлар экан. Уйғонгандан кейин 2 дақиқа бошқотирма (кроссворд) билан шуғулланса, мия уйғониб ишга тушар экан. Шундай қилинса, ўқиб-ўрганиш яхши самара беради.

12. Одамни одам қиладиган инсоннинг бош миясидир, агар киши бош миясини тўғри ишлата олмаса, ўзи абгор бўлади.

13. Инсон мияси доимо ҳаракатчан ва эгилувчан тузилмадир.

14. Миядаги фикрларга дарров кўнавермаслик керак, аксинча қалбга қулоқ солмоқ керак.

### Кулги-габассум

1. Кулги – инсонларга шифо берувчи доридир.

2. Инсон кулганда, одам танасидаги 17 хил турдаги нерв толасининг ҳаракати туфайли, ҳар бир аъзодаги кон томилари кенгайиб, танадаги хужайраларга озуқа ва тўлик

---

кислород етиб боради, натижада инсон умрининг узайишига сабаб бўлади, яъни Гиппократ айтганидек: “Харакат – бу хаёт” дегани.

3. Табассумда гап кўп, табассум килишни машқ қилинг.

Табассум – бу табиат бизга ато этган бебаҳо неъмат. Ундан фойдаланинг, у чехрага улуғворлик беради, дилни равшан қилади, қалбга ором бағишлайди.

### **Хавас ва ҳасад**

Бадавлат кишиларга ҳасад эмас, балки хавас килишимиз керак. “Кўз тегмасин фалончига, Аллоҳ молу дунё неъматини керагича берибди, ўзига буюрсин. Яратган бизга ҳам унга берганидек молу дунё ато этса, биз ҳам яхши, ҳалол-пок, савоб йўлларда сарф килишимизни насиб этсин”, дейиш керак.

“Хавас қачон пайдо бўлади, қачонки сен ҳаракат қилсанг”, деган эди биринчи президентимиз Ислом Каримов.

**Ҳасад** – шилиб ташлаш, арчиб ташлаш маъносини билдиради. Ва ҳасад одамни ич-ичидан кемиради.

### **Қўшничилик**

Қўшни – қўшнининг кўзгусидир: Узоқдаги қариндошдан, яқиндаги қўшни яхшидир.

Сен ҳақингда қўшнилардан сўрашади. Шунинг учун қўшнилар билан аҳил-инок бўлиш керак. Ота-онага, яқин қариндошларга қандай яхши муносабатда бўлсангиз, қўшнилар билан ҳам шундай яқинликка эришинг.

---

## Душман

**Ривоят.** Бир донишманддан сўрашибди:

– Сизнинг ашаддий душманингиз ким?

Донишманд жавоб берибди:

– Ўзимга-ўзим.

**Сабаби.** Агар инсон ўз ақлини тўғри ишлата олмаса, ўзига-ўзи ашаддий душман бўлиб қолади.

– Душман дўстликдан келиб чиқади, бунинг сабаби кўндир.

– Дўст юзингга боқар – душман изингга боқар.

– Ҳаётда кимнинг душмани бўлмайди, ҳеч кимга кераги бўлмаган инсонларнинг душмани бўлмайди.

– Ҳаётда ҳар кимнинг ўзига яраша душмани бўлади.

– Инсонларнинг энг ашаддий душмани ўзига-ўзидир.

– Камбағаллик сенинг энг асосий душманингдир.

– Душманлар кечаги улфатлар бўлиб, уларнинг хизматини қиласан. Агар бирор айбингни билишса, оч бўридай ташланишади ва нима қилиб бўлса ҳам пул ундириши пайига тушишади.

## Дўст

– Агар дўст орттиришни хоҳласангиз, ўзингиз ҳам очик кўнгилли бўлмоғингиз керак.

– Огалан кўра яхшироқ дўст йўқдир.

– Асалнинг ози ширин бўлгани каби, дўстликнинг ҳам умри қисқа бўлади.

– Ёмон ўртоқдан кўра, ёлғизлик яхшидир.

– Дўст душманга айланиши учун кўп вақт кетмайди, истаган пайтда дўстман деган киши душманга айланиши мумкин.

– Дўстлар бўлади – мол-дунё дўстлари, жонажон дўстлар, тил учидаги дўстлар.



---

– Бирламчи сенинг дўстинг ота-онанг ва оила аъзоларингдир.

– Жон дўст – турмуш ўртоғингдир.

– Сенинг биринчи устозинг – ота-онангдир.

– Агар дўст танлайман десангиз, қуйидаги инсонлардан узокрок бўлинг:

1. бахил-хасис кишилардан;

2. ёлғончилардан;

3. жоҳил-каззобдан;

4. чақимчи-ғийбатчидан;

5. иккиюзламачи-лакмадан, яъни бу одамлардан ҳеч қачон дўстлик чикмайди, шунингдек, бундайлар билан улфатчилик қилма, дейишади алломаларимиз.

### **Ғийбат-чақимчилик**

– Чақимчилик дўзахга олиб борувчи йўлдир;

– улфатлар орасида адоват оловини ёқади;

– чақимчиликнинг охири войдир;

– чақимчилик яхшилиқни кетказади;

– чақимчилик – пасткашлик, макр, кўркокликдир, булар эса заифликни билдиради.

### **Чақимчига қандай муомалада бўлиши керак**

– чақимчига ишонмаслик керак;

– уни бу йўлдан қайтариш лозим;

– ундан нафратланиш лозим, чунки Аллоҳ чақимчини ёмон кўради.

---

## Ғийбатчи эркаклар

Эркак дегани мард, тўғри сўз, битта гапли бўлади.

Баъзида аёл табиат миждов, ғийбатчи эркакларга дуч келамиз. Унга назар ташланг, бировни ғийбат қилаётганида, эркакнинг юзи қанчалик ёқимсиз, жирканч бўлади.

Ғийбат инсон руҳиятининг ёвуз, салбий томонларини кўрсатади. Унинг асаб торлари таранглашади, хужайралари емирилади, қон босими кўтарилади.

Бунга ҳасад ҳам қўшилса, унинг асаб, юрак-қон томир тизимлари шикастланади, оқибатда юрак хуружига олиб келади.

Эркакча ғийбат жуда ҳам ишонтирувчи кучга эга. Шунинг учун ҳам эркак ғийбат қилмаслиги, бировнинг айби бўлса, ўзига гапириши керак.

Кимдир сизни ғийбат қилса, ёмонотлик қилса, сизнинг гуноҳингиз унга, унинг савоблари сизга ёзиларкан.

## Иккиюзламачилик

Бундай кишилар икки душман тараф орасида гап ташиб юради ва ҳар тарафга ёқадиган гапни гапиради.

Қай тарафнинг қаршисида турса, ўшани мактаб, бошқа тарафни ёмонлайди.

Иккиюзламачилик чақимчиликдан ёмондир, чунки чақимчи бир тарафнинг гапини бошқасига ташийди. Иккиюзламачи эса икки тарафнинг гапини бир-бирига ташийди. Аммо икки тарафни яраштириш учун иккаласига ҳам хушомад қилиб, тўғри гапни гапирган одам иккиюзламачи бўлмайди. Бу узрли ҳолатдир.

---

## Масхара килиш

Бировнинг айбини пастга уриш, хўрлаш йўли ила кулгига олишдир. Бунда масхара қилинган одамнинг аччиғи чиқади, у ҳам ўзига яраша жавоб беришга уринади. Орада низо-жанжал чиқади.

## Тилдан келадиган офатлар

Аслида сўқиниш гуноҳ ва қабиҳ иш бўлиш билан бирга, ўзидан кўра каттароқ гуноҳ ҳамда ҳалокатларга элтувчи йўл ҳам ҳисобланади, бундай кишилар маданиятсиз, тубан одамлардир.

Офатлардан қутулишнинг энг осон йўли жим туришдир. Зеро, жим туришни билиш жуда катта фазилатдир. Яъни бунда, ҳимматингиз жамланади ва фикрингиз софланади. Шунингдек, “Икки қулоғингни оғзингдан сакла. Оз гапириб кўп эшитгин”.

## Сўрашнинг ҳам одоби бор

Аслида сўраб ўрганиш, маърифат ҳосил қилиш ҳам яхши. Аммо ҳамма нарсанинг меъёри ва чегараси бўлганидек, саволнинг ҳам чегараси, услуби бордир. Бунда ноўрин ва бекорчи, чегарасиз саволлардан воз кечмоқ керак.

## Муаммолар қандай ечилади?

1. Муаммолардан кўркманг – оғир, босиқ бўлинг. Салбий фикрлар муаммоларни ҳал қилишга ёрдам бермайди.

2. Муаммоларни пухта ўрганинг – маслаҳатларга қулоқ солинг, далилларни кўриб чиқинг, вазият билан ҳар томонлама танишинг, беҳуда ўйлар билан банд бўлманг.

3. Дикқатингизни ҳал қилинмаган муаммоларга жамланг. Жуда кўп одамлар нуқул муаммолар ҳақида ўйлашади, лекин уларни қандай ҳал қилиш тўғрисида бош қотиришмайди.

4. Ўзингиз биладиган ишдан бошланг, кейин номаълум нарсаларга ўтинг. Олдинги муаммоларни ҳал қилишда орттирилган билим ва тажрибалардан фойдаланинг.

5. Ўзингиз ва бошқа кишилар учун маъқул бўлган усуллардан фойдаланинг. Бу сизнинг бошқалар билан муносабатингизни яхшилайти ва ҳаммага фойда келтиради.

6. Аниқ ҳаракатларга киришинг. Қанчалик тез ҳаракат қилсангиз, юзага келган муаммони шунча тез ечасиз. Муаммоларни ҳал этиш ҳузур бағишлайди. Кўнгилни хира қилиб турган тўсиқларни енгиш одамга шундай лаззат берадики, уларсиз ҳаёт бемаънидай туюлади.

Муаммо туғдирманг. Уларни ҳал қилинг.

### **Тўсиқларни йўлингиздан улоқтириб ташланг**

Дунёда бирон киши йўқки, умрида ҳеч бўлмаса, бир марта ҳаёт тўсиғига дуч келмаган бўлса.

Ёдда тутинг, кимдир сизнинг ортингиздан тош отса, демак, сиз ундан олдинда кетаяпсиз.

Танқидчиларга кўп ҳам эътибор берманг, чунки ҳали ҳеч ким танқидчиларга ҳайкал қўйган эмас. Ҳаётда одамни мутлақо танқид қилинмайдиган фақатгина икки кун бор: у ҳам бўлса, туғилган ва ўлган кунларида.

Ишлаш ҳам дам олишдай ҳолатдир, инсон тирик экан, ҳеч нарса йўқотмайди, чунки ҳаммаси олдинда бўлади. Йигит ўлмаса, насибаси кесилмас, дейдилар.

---

## Моддий эхтиёж

Шоир Нурулло айтганидек: “Ялонғоч келгансан, шундай кетасан”. Дунёда чиройли, кизик нарсалар кўп. Лекин ҳар бир одам ўзига ярашасини олиши лозим. Шу сабабли кўринган нарсани, кўнгилга ёққан ҳар қандай буюмни харид қилмаслик керак. Чунки оила даромадини кераксиз нарсаларга сарф қилган бўласиз.

Нарсаси кўп киши бой эмас, аксинча мулки фойда келтириб турган кишилар бойдир.

Ҳар бир сўмнинг оилага кириши рўзғорга таянчдир.

## Рухият

Кунни ёқимли хаёллар билан бошланг. Уйғонган вақтингизда бирон-бир ёқимли нарса тўғрисида ўйлашни ўзингизга қоида қилиб олинг, бунақа фикрлардан ҳар биримизда топилади. Буларни фаол нафас гимнастикаси билан давом эттиринг. У организмнинг кислород билан таъминланишини яхшилайти, қон айланишини фаоллаштиради, тана ва руҳни тетиклаштиради. Очик дераза олдида туринг ва чуқур нафас олинг, ғазабингизни нафас билан чиқариб юборинг ва габассум қилинг.

## Амалий тавсиялар

1. Ҳеч бир ишни илмсиз қилманг,  
Ҳеч бир сўзни илмсиз сўзламанг.
2. Росту ёлғон қасам ичманг.
3. Етимнинг молига кўз тикманг.
4. Олижанобликни одат қилинг.
5. Ёрдамни олижаноб одамлардан сўранг.
6. Ўз аҳволингизни дўсту-биродарингиздан сир тутинг.

- 
7. Танглик вақтида фаровонликни ўйланг ва фаровонлик пайтида тангликни ёддан чиқарманг.
  8. Сиздан умидвор бўлганларни ноумид қилманг.
  9. Фўйдасиз дўстликдан йироқ бўлинг.  
Бадфеъл одам билан дўстлашманг.
  10. Она Ватанинг бир кафт тупроғи ўзга элнинг бир ҳовуч олтинидан афзал.
  11. Нонингни йўқотсанг ҳам номингни йўқотма.

### Ҳадислардан парчалар

1. Илм мол-дунёдан афзалдир, яхшироқдир. Сен молингни кўриқлайсан, илм сени кўриқлайди. Аллоҳ илмни яхши кўрган бандасига беради. Илм ишлатиш ва сарфлаш билан камаймайди, мол эса аксинча камаяди.
2. Илм зулматда қуёш, ваҳшатда ҳамроҳ, ёлғизликда йўлдош, бегона юртда сирдош, оғир дамда раҳбар, душманга қарши қуролдир.
3. Илм билан мияси тўлган одам қорнини тўйдира олади.
4. Илмли киши оила ва фарзандлари олдидаги масъулиятни чуқур англайди, фарзандларини тирик етим қолдирмайди.
5. Илмли одамлар ҳаётда камроқ кокиладилар.
6. Илмсиз инсон мевасиз дарахт кабидир.
7. Илм ёввойи туядан ҳам қочоқроқ бўлади. Уни фақат такрорлаш билан боғлаб қўйиш мумкин.

---

## БОЛА ТАРБИЯСИ

Айтишларича, кўркитиш билан болада факат тубанлик, бузуклик, иккиюзламачилик ва кўрқоқликни тарбиялаш мумкин. Шунинг учун адолат юзасидан болага ишонч билан тушинтириб, меҳр бериб, ҳаддан ташқари эркатмай, назорат қилиб хатоларини айтиш, уни тўғирлаш учун имконият яратиш лозим.

– Ота-она болани кичиклигидан эҳтиёткорлик билан кузатиб бориши керак.

– Ўғил болаларга оқ рангли кийимлар кийиш яхши экан, рангдор ва ипак кийимлар эса кўпроқ аёлларга хосдир.

– Оналар эса боласини отаси ила оғохлантириб турсинлар.

– Болани 5-6 ёшгача ўзининг интилишига қараб имконият яратиб бериб, чегараламаслик керак.

– Кундузи ва бевақт ухлашга болани одатлантирмаслик керак. Бунда у дангасаликка ўрганиб қолади. Бола дангаса бўлиб қолмаслиги учун пиёда юриши, кўп ҳаракат қилиши лозим ва бадантарбияга одатлансин.

– Бола ота-онасининг бойлиги билан мақтанишга одатланмасин.

– Болага камгап бўлиш, бошқаларнинг гапини диққат билан тинглаш, ўзидан катталарни ҳурмат қилиш, улар келганда ўрnidан туриб кутиб олиш ва одоб билан ўтириш кабилар ўргатилади.

– Болани уят сўзларни гапириш ва уят сўзларни гапирадиганларга қўшилишдан ман этилади.

– Мактабдан қайтиб келгандан кейин болага чиройли ўйинлар ўйнашга шароит яратиб бериш керак. Бу ила у ўқишдаги чарчоғини ёзади.

## Эслатма

1. Боланинг нугқини ривожлантириш учун улар кўрган мультфильмлар ва ўқиган китобларини қайта сўраб туриш керак.

2. Болани чиниқтириш учун ҳафтасига 6 кун бир соатдан жисмоний тарбия билан чиниқтириш керак.

3. Болалар кўпроқ шеър ёдлашса, уларнинг хотиралари мустаҳкамланади.

### Фойдали маслаҳатлар

1. Агар бола йқилиб ёки уришиб бирон жойини кўкартириб келса, ўша жойга дарҳол пиёз босиш керак. Ёки помидор шарбати билан ҳам артса бўлади.

2. Баҳор келиши билан кўпчиликнинг товошлари ёрилади. Ана шу жойга қайнатилган картошка эзиб қўйилса, тезда яхши бўлади.

3. Агар ҳар ким кунига 6 дона олма уруғини истеъмол қилса, бир кунлик ёғга бўлган эҳтиёжини қондира олади.

4. Пахта ёғини спирт билан аралаштириб, тананинг барча оғрик жойларига суртиб борилса, 3-4 кунда барча оғриқлар йўқолади.

5. Тадқиқотлар қобилият, тушкунликка мойиллик, ирода ва етакчилик болага 60 фоиз ҳолларда қон орқали ўтишини исбоглаган. Жанжалкашлик, мақсад сари интилиш эса кўп жиҳатдан тарбияга боғлиқ экан.

6. Соатлаб ва экранга яқин ўтириб телевизор кўриш кўзни толиқтиради, кишини лоҳас, ялқов қилиб қўяди. Шунинг учун дам олиш кунларини гўғри ташкил қилиб, вақт олдиндан тақсимлаб олинса, янги иш куни – душанба ўзингизга ҳам, ўқувчи болаларингизга ҳам енгил бошланади.



## БИЛЛ НЬЮМЕН ТАЪЛИМОТИ

– I –

Масъулиятли бўлинг. Масъулият – бу ютуқларга эришишнинг энг асосий калитларидан биридир. Гафлатда қолиб, ўз ўрнингизни бошқаларга бўшатиб қўйманг.

Шуни эсда тутингки: “Машаққатсиз ҳунар, меҳнатсиз роҳат бўлмас”.

Масъулиятли кишиларда куйидаги хислатлар бўлиши лозим.

1. Миннатдорчилик билдиринг. Сизга кимдир хизмат қилиши зарур эканлиги ҳақида ўйлашни бас қилинг.

Одамларга миннатдорчилик билдиринг. Уларга мактуб ёки қутлов хатлари ёзиб жўнатынг. Сизга илтифот кўрсатган одамларни йўқлаб туринг ёки уларга телефон қилинг.

2. Хушмуомала бўлинг. Бировга зиён келтириб дилини оғритиб қўйманг, танқид қилишдан қочинг.

“Ўзингга раво кўрмаган ишларни бошқаларга ҳам раво кўрма”, деган мақолга амал қилинг. Шуни эсда саклангки, агар сиз бировни лойга чапламасангиз, ютасиз. Сурбетлик – бу заиф одамнинг бошқаларга ўз кучини кўрсатиб қуйишга уринишидир.

3. Мақтовли сўзлар билан гапиринг. Бирор одамни мақтаб қўйиш учун ҳеч қачон қулай вазиятни кутишдан чарчаманг. Мисол, “Сизга бу қўйлак жуда ҳам ярашибди!”, “Ўйингиз шинамгина экан!”, “Сен ҳақиқатдан ҳам қойил қилиб ишладинг!”

Бунда тилёғламалик қилмасдан самимий бўлинг. Дилингиздаги самимий гапни айтинг. Шунда бундан суҳбатдошингизнинг гулдай очилиб кетишини кўрасиз. Сизнинг интилишларингизга муқофот ортиғи билан қайтади.

4. Бошқаларнинг ташвиши билан чин юракдан қизиқинг. Кузатувчан одамлар ҳаминша суҳбат жараёнида

---

сизнинг уларга нисбатан, ҳатто телефон орқали сўзлашаётганингизда ҳам қай даражада марҳаматли ва илтифотли эканлигингизни англаб туришади.

Сухбатда жон-дилдан берилинг, ўз хаёлингиз билан банд бўлиб қолманг, шунда одамлар сизни яхши кўриб қолишади ва ҳурмат қилишади.

Сизга қўл бериб кўришганда ҳам самимий ва бардам бўлинг. Кўришаётган одамнинг кўзларига тик боқиб, кўлини маҳкам сиқинг. Одамларнинг исм-шарифини ёдда сақлашга ҳаракат қилинг. Бу анча куч талаб этади.

Одамларнинг исм-шарифини яхши ёдда сақлайдиганлар, уни эсдан чиқариб қўядиганларга кўра ҳамиша яхшироқ ўринда туришади. Ҳар бир одамнинг кулоғига ҳамманикидан кўра ўзининг исм-шарифи ёқимлироқ эшитилади.

## - II -

1. Ҳар бир ишга чин дилдан, меҳр билан киришиш лозим, шашқалоқлик билан эмас, ақл билан ишланг.

2. Майда-чуйдаларга ҳам эътиборли бўлиш муваффақиётга эришиш калитидир.

3. Инсон имкониятларга бой, унинг олға силжиши, кўзлаган мақсадга эришиши учун қайси йўналишни танлаши ўз кўлида.

4. Ҳаёт ҳеч нарсани сизнинг олдингизга тайёр қилиб олиб келиб қўймайди. Фақат тинимсиз меҳнат эвазигагина кўп нарсаларга эришишингиз мумкин.

5. Ўзингизга иш жараёнида роҳат қилиб шуғулланадиган машғулот қайфиятидаги руҳий ҳолатни яратинг.

6. Ҳеч қачон 100 сўмлик натижа берадиган ишга 1000 сўмлик вақтингизни сарф қилманг.

7. Ҳар бир ишга қўл ургангизда, ўзингизга шундай савол беринг: “Қандай қилиб мен бу ишни яхшироқ бажаришим мумкин?”

8. Ўзингизни ўзингиз ҳаракат қилишга йўллашни ўрганинг. Эрталаб ўрнингиздан тургач, кунни ўз измингизга бўйсундириг, унинг қулига айланиб қолманг.

9. Ўзаро муносабатларга эътибор беринг.

10. Дўст кўпайтиришга астойдил қизиқинг.

11. Очик кўнгиб бўлинг.

12. “Йўк” дейишни ўрганинг.

13. Ўзгаларнинг ютуқларини қадрлаш ва улардан қувонишни ўрганинг, ҳамиша ўз дўстларингизнинг ютуқларидан қувонинг.

14. Ҳамма одамлар билан дўстлашса бўлаверади, деган ҳаёл тўғри эмас.

15. Кўпинча ўзи билан ўзи танҳо бўла оладиган одамлар билан дўст туғиши осон кечади.

### — III —

Ўзингизни олиб қочишни ўрганинг:

1. Гийбагчилардан.

Гийбат қилманг. Агар Сиз дўстларингизга содиқ бўлмасангиз, улар ҳам сизга содиқлик қилишмайди.

2. Жаҳлдор кишилардан.

Эски китобларда ёзилган: “Кеккайдиганлардан узоқ юр, қизиққонлар билан суҳбат қилма, чунки ўзинг ҳам уларга ўхшаб қоласан ва ўз йўлингга ўзинг ғов бўласан.

3. Холис бўлмаган кишилардан.

Холислик дўстликнинг энг устун жиҳатларидан биридир. Холис бўлинг.

4. Фақат ўзини ўйлайдиган худбинлардан.

5. Ҳаёсизлардан. Бунақа дўстлар сизга бахтсизлик келтиришади.

6. Ҳамиша норози ва нолиб юрадиганлардан, шикоят қилиб, изга тушаётган муҳитни ёмонлаб юрадиганлардан эҳтиёт бўлинг.

7. Дўстларингиз сизнинг орзу ва ниятларингизни ё кенгайтиришади ёки таркатиб юборишади. “Яхши билан юрсанг – старсан муродга, ёмон билан юрсанг – коларсан уятга”.

– IV –

1. Касбингизга меҳр бериб ишланг. Имкон борича ғайрат қилинг. “Ингизом” сўзини севинг ва унга амал қилинг!

2. Сладиган иш ҳақингизга лойиғидан озгина кўпроқ ишланг; Лозим бўлганида озгина кўпроқ ҳақ тўланг.

3. Чекинадиган одамлар ҳеч қачон ғалаба қилмайди. Голиблар эса ҳеч қачон чекинмайдилар.

4. Етуклик – бу жуда қудратли сўз. Ҳар бир киши ўзидан-ўзи тўсатдан етукликка эриша олмайди. Аммо етукликка эришишни истайдди.

Мақсадларимизга ҳамиша ҳам эришиб бўлмаса-да, улар бизнинг келажагимизни белгилайди. Юксак мақсадлар бизга ҳамиша ғайрат бағишлайди.

5. Сизга ҳаёт бир марта берилган ва у қайтмайди. Унинг ўтиб кетганини билмай қолманг, вақтингиз бекорга кетмасин, чунки у бебаҳодир.

6. Агар Сиз муваффақиятларга эришмоқчи бўлсангиз, ишни ҳеч нарса йўқ жойдан бошланг ва орқага чекинманг – мана сизга сир-синоат.

7. Йиқилсангиз нима бўлибди? Ўрнингиздан туринг, чанларни тозалаб қоқинг-да, яна олға босинг. Уша зоҳоти, зудлик билан. Имкониятни бой берманг, ғалабани қўлга киритинг. Буқилмас иродангизни намоёниш этинг.

8. Кўзи ожиз Элен Келлер хоним айтган экан: “Мен ҳамма ишни қилишга қодир эмасман, лекин нималарнидир қилишим мумкин. Мен бу имкониятни қўлдан бой бермайман”.

9. Ўз ҳаёти ва муваффақиятларидан кўнгли тўқ одамдай бўлиб колманг, нимадир етишмаслигини сезиб, уни бартараф қилишга интилинг.

10. Ўзингиз хоҳлаган одам бўлишингиз учун барча имкониятларни ишга солинг. Ўз мақсадингизга берилиб интилинг. Шундай тасаввур қилингки, Сиз унга деярли эришдингиз.

– V –

1. Мағлубият бу мутлақо ҳалокат эмас. Ўтган воқеаларни ёдингиздан чиқаринг.

2. Ҳали ниманидир амалга оширишга ҳаракат қилаётган экансиз, сиз омадсиз одам эмассиз.

3. Бирон ишни бажаришдан тўхташ – бу ҳаётдаги энг катта мағлубиятдир.

4. Ҳеч қачон курашни тарк этишга шошилманг.

5. Ҳалол йўл билан қўлга киритилмаган ютуқ – бу яширин мағлубиятдир.

6. Ҳеч қачон таслим бўлманг. Курашдан воз кечишга ҳамиша эрта. Шунинг эса тугинг.

7. Бир эшик ёпилганда, бошқа очик эшикларни кидиринг. Афсуски, кўпинча каттиқ ёпилган эшикларга афсус ва надомат билан қараб, бурнимиз тагида ланг очик турган эшикларни кўрмай қоламиз.

8. Ҳалокат – бу мисоли бир дарс, қандайдир яхши бир нарсага эришиш учун дастлабки кадам.

9. Нималар муваффақиятга олиб келади: жўшқин истак, катъият, бой берилган нарсага чидаш, интизом, тадбиркорлик.

10. Бурчга содиқлик тақдирни белгилайди.

11. Сиз муваффақиятга эришиш учун жиддий режа тузинг. Лекин бу режаларингиз ҳамма вақт ҳам амалга ошмаслиги мумкин. Агар муаммо бўлса, уни бир неча

---

қисмга ажратинг. Уларнинг ҳар бирини алоҳида-алоҳида ҳал этинг.

12. Ёдингизда сакланг: ютуқларга эришгач, камтар бўлинг.

13. Бировлар чанг-тўзон ичида ўладилар, бошқалар аланга ичида ёнадилар, яна бировлар эса ёш боланинг ўйинини килиб, умрининг ўтиб кетганини билмай қолишади.

14. Шундай экан, олтин медаль ортидан чопинглар, ҳар бир соҳанинг ўта ўткир билимдони бўлиб, юксак маррага эришинг.

15. Жаноб Уинстон Черчелнинг даъвати: Ёшлар, ҲЕЧ ҚАЧОН ТАСЛИМ БЎЛМАНГ!

## – VI –

### Ишни яхши бошламоқ учун режангиз

1. Ҳозирги пайтдаги ҳолатингизни аниқ белгилаб олинг. Яхшилаб ўйлаб кўринг ва ҳаётингизда сизга нима энг муҳимлигини аниқлаб олинг.

2. Маълум муддат бирор тинч жойда ёлғиз қолинг. Ишни қандай ҳаёт кечириш борасидаги истагингиздан бошланг. Ҳаракат режаларини тузинг. Унга ҳаёлингизга нима келса, барини ёзинг.

3. Ўйлингизда учраши мумкин бўлган барча тўсиқлар рўйхатини тузинг. Мисол: керакли маълумотларнинг йўқлиги, соғлигингиздаги муаммолар, пул жамғармаси ва шунга ўхшаш.

4. Қайд этилган тўсиқларни енгиш учун тайёр эканлигингизни ёзинг. Мисол: маълумотингиз даражасини кўтариш учун ўқишга бориш ва хоказолар. Режангиз, албатта, бажариш мумкин ва амалий бўлсин.

---

5. Олдингизга кўйилган мақсадга эришиш учун қанча вақт кераклигини аниқ белгиланг, ўзингизга муайян муддатни белгилаб олинг.

6. Агар ўзингизда муваффақиятга эришиш ташналигини уйғотмасангиз, ҳеч нарса бўлмайди. Яхши ҳаёлларга берилиб кетманг, чунки улар сизга ҳеч қандай фойда бермайди.

7. Ўз мақсадларингизни доимий равишда янгилаб туринг. Уларни осойишталик билан режангизга киритишга имкон борича тез-тез вақт ажратинг.

8. Танлаган йўлингизни алмаштирманг. Бошқалар нима дейишяпти нима деб ўйлашяпти ва нима қилишяпти – бундай гапларни ҳаёлингиздан чиқаринг.

9. Чин дилдан қандай одам бўлишни истаётган бўлсангиз, ўзингизни ўша одамдай тутинг. (“Инсон ичидан қандай одам бўлишни истаётган бўлса, шундай одам бўлади”). Йўлларим очик бўлсин, деб ният қилинг.

10. Имконият – бу ҳаёт қуввати, ундан фойдаланинг! Эсда тутинг! Инсон ўз гасаввурига қараб ўзгариб туради. Бу – куч манбаидир.

Омад – қурашишга жасорати етган одамларгагина қулиб боқади.

---

## АЁЛЛАРГА ҲУРМАТ ВА ЭЪТИБОР

Аёлларга ислом динида юксак ҳурмат ва эътибор билан қаралади. Ислом динининг муқаддас манбаси Қуръони каримнинг 35 та сура ва 102 та оятида аёл сўзининг ишлатилиши суралардан бири айнан “Нисо” яъни “Аёллар” деб номланиши аёл мавқеи, унинг ҳаётдаги ўрни, ҳақ-ҳуқуқлари батафсил баён этилиши аёлларга бўлган эътиборнинг ёрқин ифодасидир. Хусусан, ўзбек аёлининг шаклу шамоили, сийрати, маънавий оламининг шаклланишида ислом динининг таъсири бекиёс. Оила бошлиғи бўлган эркакка ҳурмат, шарм-ҳаё, андиша, иттиқорлик, сабр ва матонат барча даврларда ўзбек аёлининг муҳим хислати саналган. Ислом дини таълимотларида аёлларни эъзозлаш, уларга эҳтиром кўрсатиш, ҳуқуқларини поймол этмаслик тамойиллари белгиланган.

Ҳадиси шарифларда аёллар хусусида шундай дейилади “Аллоҳ таоло аёлларга яхши муомала қилишларингизни тавсия этади, чунки улар оналарингиз, қизларингиз, ҳолаларингиздир”. (Табораъий ривояти). Бошқа ҳадисда: “Жаннат оналар аёғи остидадир” (ибни Можа ривояти).

Бошқа бир ҳадисда Расули Акрам “Аллоҳнинг наздида бандаларни энг яхшиси ўз аҳли аёлига фойдаси кўпроқ тегадиган кишидир”. (Аҳмад ривояти). Хотиннинг эрдаги ҳақлари: эр уни овқатлантириши, ўзи янги кийим кийса, хотинига ҳам янги кийим олиб бериши, юзига урмаслиги, ҳақорат қилиб сўкмаслиги, аразлаганда узоққа кетиб эмас, фақат бўлак ётишидир.

Имом Муслим ривоятида: аёллар хусусида “Аллоҳдан кўркингиз, зеро сиз уларни Аллоҳдан омонат ўлароқ олгансиз”, дейилади.



Аёлларнинг ишлашлари, касб-ҳунар билан шуғулланишлари исломда ман этилмаган, балки пайғамбаримиз даврларида ҳам аёлларнинг эркаклар билан ишлаганлари ҳақида ривоятлар мавжуд. Масалан: Ҳазрат Али ва аёллари пайғамбаримизнинг кизлари Фотима билан биргаликда ўз ризқларини топиш мақсадида ишлаганлари ҳақида ривоятлар келган. Ҳадисда: “Дунё ўзи матодир, мана шу матоларнинг энг гўзали бу аёлдир”, дейилади.

Ривоятларда келишича. Мусо алайҳиссалом ўзига жаннатда ким кўшни бўлишини билишини сўраб Аллоҳ таолога илтижо қилдилар. Бир куни шундай нидо келди: “Эй Мусо, фалон ерда яшовчи қассоб сенинг жаннатдаги кўшнинг ва дўстинг бўлади...”

Мусо алайҳиссалом қизиқиб, қассобнинг қайси ибодати учун бунга муносиб кўрилганини билиш ниятида йўлга чиқдилар. Бориб қассобни ахтариб топдилар. Қассоб ҳазрати Мусонинг ҳақ пайғамбар эканини билган ва бунга имон келтирган, лекин пайғамбарнинг ўзини кўрмаган эди, шунинг учун танимади.

Кечкурун қассоб ҳазрати Мусони уйига олиб кетди. Таом тайёрлаб, дастурхон тузади. Овқатланишга киришишдан олдин у деворга осиклиқ бир саватни ерга туширди ва ундан кимирлашга мадори қолмаган бир қари кампирни чиқарди. Худди гўдакни овқатлантиргандек уни едирди, ичирди ва яна саватга солиб, деворга илиб қўйди. Шунда кампир нималардир деб пичирлади. Унинг нима деяётганини тушунмаган Мусо алайҳиссалом қассобдан сўради: “Бу кампир кимингиз бўлади?” “Бу аёл менинг онам. Ўтириб-туришга, еб-ичишга мадорлари етмайди. Шунинг учун ўзим овқатлантираман, сув ичираман, тозаликларига қарайман. Қўлимдан келганича хурсанд қилишга уринаман”, дейди қассоб. “Ҳозиргина нимадир деб пичирлаганди, шунда нима деди?” дея сўрадилар

---

ҳазрати Мусо. “Парвардигорим, мен ўғлимдан розиман. Сен ҳам ундан рози бўл! Жаннатда уни ҳазрати Мусога қўшни қил, деб дуо ўкиди”.

Шунда Мусо алайҳиссалом ўзини танитиш вақти келганини тушунди ва: “Мен Аллоҳнинг пайгамбари Мусоман. Аллоҳдан жаннатдаги қўшним ким бўлишини билдиришини сўраб илтижо қилган эдим. Жаноби Ҳақ сен эканингни маълум қилди. Сенга хушxabар бўлсин. онангга қилган хизматларинг эвазига Аллоҳ сендан рози бўлди. Онанг дуосини қабул айлади ва сени жаннатда менга қўшни қилди”, дедилар.

Оилада аёл кишининг ўрни деганда фахр билан айтамизки, бугунги кунда ҳам ўзбек оилалари, хусусан оналаримиз, аёлларимиз оиланинг соғлом иқлими, оила бағрида фарзандларини эл-юртининг муносиб ўғил-қизлари, Ватаниннг ҳақиқий содиқ фуқароси бўлиб вояга етишларида жон куйдирмоқдалар.

Аёлларимиз моҳир уй бекаси жонкуяр она бўлишлари билан бир қаторда юртимиздаги ижтимоий, маданий ва маърифий жабҳаларда эркаклар билан тенгма-тенг туриб фидокорона меҳнат қилишмоқда.

Шунинг учун ҳам аёллар эркаклар катори илм олишга, касб-хунар ўрганиб, меҳнат қилишга ҳақлидир.

## ИЛМ ОЛИШ ҲАҚИДА

Билим олган киши ҳар томонлама ривожланган, одобли, ахлокли, камтарин, комил инсон бўлади. Уша комил инсон, унинг олган билими ҳаёт йўлларида таянч, ёлғиз дамларида йўлдош, бахтиёр дақиқаларида раҳбар, кайгули дамларида мададкор бўлади. Билим инсонни ақл-идрокли, билимдон, хунарсанд, иродали, эътиқодли қилади.

---

*Йигитликда йиг илминг махзани  
Қарилик чоғи харж қилгил ани.*

(А.Навоий)

*Илмдан бир шуйла тушган он,  
Шунда битурсанким, илм бепоён.*

(Фирдавсий)

Лекин ўзи билимли бўлиб комиллик даражасига эришмаган жоҳил, очкўз, нодон, боскинчи, талончи ва таъмагир инсонлар ҳақида тарихда мисоллар кўп.

Жаҳон маданияти цивилизациясига ўз хиссасини кўшган Ўрта Осиёлик алломалар, ислом оламидаги буюк зотлар билим олиш масаласига жиддий эътибор бериб қараганлар. Комил инсонни тарбиялашнинг бирдан-бир йўли ана шу билимда, деб билганлар.

Ҳадиси шарифда: “Кимки дунёни хоҳласа, илм олсин, кимки охиратни хоҳласа, ҳам илм олсин”, деб айтилган.

Илм – бу ҳикмат, поклик рамзи, илмсизлик жоҳилликдир. Илм олижаноб ва савоб иш. Ҳаттоки, илм олиш ибодат, тақводан афзал. Чунки илм диннинг асосини, устунини ташкил этади. Илмни ўқиш, тақролаш, ёзиш билан мустаҳкамлаш, чуқурлаштириш лозим. Илм янгилашиб турмаса, фойдасиз бўлиб қолади.

Ҳадисларда “Садақанинг афзали мўмин киши илм ўрганиб, сўнг бошқа мўминларга ҳам ўргатишидир”, дейилади.

Мустақиллик туфайли фарзандларимизни дунёвий билимлар билан бир қаторда, Имом Бухорий тўплаган ҳадислар, Нақшбанд таълимоти, Термизий ўғитлари, Яссавий ҳикматлари, Имом Ғаззолийнинг дин ва дунё ҳақидаги қарашлари, Юсуф Ҳамадонийнинг тасаввуфи, Имом Мотуридийнинг ҳидоят каломи, Ғиждувонийнинг таълим-тарбияга оид ўғитлари асосида тарбия қилиш имконига эга бўлдик.

## ГОЛИБЛИК ҚОНУНИЯТЛАРИ

*Машҳур олим Эйнштейн: ҳар бир  
шўдакда даҳолик яширин, деган экан.  
Чиндан ҳам ҳар биримиз голиб бўлиш  
имконияти ва ҳуқуқига эгамиз.*

### БИРИНЧИ ҚОНУН

#### ҚАРОР – ДИЛ АМРИ

Мен бугундан бошлаб ҳар бир қабул қиладиган қароримни такомиллаштирадиган салоҳиятимни ошириш учун қуйидагиларни бажаришга ўзимга ваъда бераман:

1. Мен ҳар қандай масала юзасида тезкор қарор қабул қилиш илмини ўрганишни бошлайман. Ўзимда тезкор танлов учун “кагъият, сабот мускули” кучли эканлигини ҳис этаман. Майда-чуйдалар борасида қарор қабул қилиш учун менга ўттиз сония кифоя.

2. Ҳар қандай қарор қабул қилар эканман, “Оқибати қандай бўлади?”, “Бундан ўзим ва атрофимдагилар учун манфаат борми?” дея ўзимдан сўрайман. Бу билан ҳар бир нарсани ўзим муҳокама қила олишни ўрганаман.

3. Ўзим учун қуйидагича ёзма саволлар тузаман: “Беш йилдан сўнг ким бўлишни хоҳлайман?”. “Беш йилдан сўнг мен нималарга эга бўламан?”. Шу тарика ўз орзуларимга аниқ муддат белгилайман ва мақсад сари интиламан.

4. Агар бу йўлда жиддий муаммолар пайдо бўлса, қабул қилган қароримни бир муддат тўхтатиб, унинг муқобил вариантларини ишлаб чиқаман. Зарурият туғилса, мен ҳал этишни истаётган муаммо бўйича соҳа мутахассисларининг

---

фикрларини олишга ҳаракат қиламан. Буларнинг ҳаммаси аввалги қароримнинг ўз муддатида ечимга келиши учун хизмат этади.

## ИККИНЧИ ҚОНУН

### ЎҚИШ – ЎСИШ ДЕМАКДИР

Сиз ҳар куни ўз билим ва савиянгни ошириш учун куйидаги қоидаларга қатъий амал қиламан, деб ўзингизга ваъда беринг.

1. Мен ҳар ойда камида иккита фойдали китоб ўқийман. Вақти келганда кейинчалик ҳафтасига иккита ўқишга ҳаракат қиламан.

2. Мен қандай мавзулардаги йиғилиш-семинарларда қатнашиш кераклигини белгилаб оламан.

3. Мен эндиликда иккита кундалик тугаман. Улардан бирининг номи “Муваффақият кундалиги”, деб номланади. Унда олган сабоқларим, кузатишларим, ишда йўл кўйган хатоларимни, иложи борича унинг сабабларини ҳам ёзиб бораман. Иккинчи дафтарни “Лойиҳа ёки ғоялар кундалиги” деб атайман. Унда олган билимларим асосида менда пайдо бўлаётган янги режа, қарорлар – лойиҳаларни ёзиб, уни амалиётга айлантиришнинг аниқ тadbирини белгилаб бораман. Бу борадаги ўзгалар фикр-мулоҳазалари, таклифларини таққослашга интиламан.

4. Мен ўзим учун ибрат бўладиган, иш фаолиятини ўрганишга арзийдиган инсонлардан ўн нафарининг аниқ рўйхатини тузаман. Улар билан яқиндан танишишга, ўрганишга ҳаракат қиламан.

---

## УЧИНЧИ КОНУН

### ЎТАЁТГАН ҲАР БИР КУНИНГИЗГА ОКИЛОНА ЁНДАШИНГ

Мен ҳар бир кунимга онгли муносабатда бўлиб, ўз имкониятларимни рўёбга чиқаришда қуйидагиларга амал қиламан:

1. Ҳаётимни фаровонлаштиришда, бойитишда иштирок этаётган инсонлар билан онгли ва яқиндан муносабатда бўламан.

2. Режалаштирилган ишларимга тасодиф туфайли таъсир этувчи бирон нохуш ҳодиса рўй берса, уни зудлик билан бартараф этишга, хотиржамлигимни саклаб қолишга ҳаракат қиламан.

3. Бугунги ҳар бир ҳолат, ҳаракатдан миннатдор бўлишнинг йиғирма беш қисмдан иборат рўйхатини тузаман. Бу билан бўш вақтда бефойда ўй-хаёллар билан банд бўлиш ёки келажакни кутиб ўтириш каби мавҳумот қуршовидан ҳалос бўлиб, рўйхатдаги хайрли ишлар билан шуғулланаман.

4. Бугунги кунни ўзим учун шундай кунга айлантираманки, унда мен ва атрофимдаги инсонлар бир-биримиздан мамнун бўламиз. Ўтаётган умр онларининг баракали ва хайрли бўлишини таъминлашга интиламан. Ҳар бир сонияни марғуб инсонлар билан ўтказиш – таърифдан холи бўлган мўъжизанинг ўзидир.

---

## ТҮРТИНЧИ ҚОНУН

### МАНФААТ КЕЛТИРУВЧИ ФАОЛИЯТ БИЛАН МАШҒУЛ БЎЛИНГ

Ўз даромадимни ошириш ва фаолиятимни янада яхшилаш мақсадида мен куйидагиларга қатъий амал қиламан:

1. Мен кечаги кунимдан қандай фойдаландим, пималарга эришдим – атрофлича таҳлил қиламан. Агар мен ўз мақсадим йўлида ҳаракат қилмасам, ҳеч ким даромадимни оширмайди. Ҳеч нарса ўзгармайди. Ҳар доим ўзимга: “Бугун мен қайси ишни амалга ошира оламан? Даромадимни ошириш учун қайси иш билан машғул бўлишим лозим?” каби саволлар билан ҳисоб бераман.

2. Даромадим миқдорини кўтариш ва муваффақиятга эришиш учун менга қанча муддат керак? Уч ой мобайнида миқдор қонунига асосан аниқ натижага эришишимни билган ҳолда керакли қарор қабул қиламан.

3. Ҳозир мен учун “Ёз фасли” экан, киш келгунча қиладиган ишларимни – яъни ҳосилни пишириш, саралаш, йиғиштириб олиш чораларининг ҳар томонлама тадбирини белгилайман. Токи ҳеч қандай қиш менинг қатъий мақсадимдан қайтара олмасин.

4. Қишни қандай ўтказишнинг ҳам чора-тадбирларини кўриб қўйиш лозим. Улардан бири, ҳар куни билимимни ошираман. Ўз соҳамга оид йиғилиш-семинарларда қатнашаман. Илғор тажрибаларни таққослаб кўраман. Шахсиятимни такомиллаштиришга кўмак берувчи омиллардан оқилона фойдаланиш – қишки режаларим асосини ташкил этади.

---

## БЕШИНЧИ ҚОНУН

### ШАҲС ДАРАЖАСИГА КЎТАРИЛИНГ

Кучли шахсиятга эга бўлиш учун, албатта, ўсиб-ривожланишим зарур. Бунинг учун қуйидагиларни бажаришим керак:

1. Ишим учун бор куч-қувватимни сарфлайман.
2. Хатоларимни такрорлашни хоҳламайман. Шунинг учун кундалик тутиб, олдинги хатоларимни ўрганаман.
3. Шахсиятимни ривожлантирувчи адабиётлар ўқишга киришаман. Бунинг учун бир кун давомида камида бир соатлик вақтимни ажратаман.

## ОЛТИНЧИ ҚОНУН

### ҚЎЛИНГИЗГА ОЛИНГ ВА БАЖАРИНГ

Бугун мен фаолият кўрсатиш учун қобилиятимни ривожлантиришга доир қуйидаги ишларни бажараман:

1. Мен қачонлардан бери бажаришим керак бўлган ишларнинг рўйхатини тузаман. Унда шу кунларда қайси ишни бажариш мумкинлигини ҳисобга оламан. Кейин қўлим текканда қиламан, деб режалаштирилган ишларга қатъий муддат белгилайман. Бугун қилишим лозим бўлганларини қўлга оламан.

2. Орзу альбомимга назар ташлайман. Ҳаётнинг беш йўналиши (соғлиқ, ўзаро муносабат, молиявий аҳволим, ишнинг бориши ва ҳис-туйғуларим) бўйича мақсадларимни аниқлайман. Бу мақсадларим ушбу альбомимда ўз ифодасини топганми?

3. Ўзимга савол бераман: “Ишларимни кейинга суришнинг бирор сабаби борми? Ишларни бошлашнинг



---

айни вақти эмасмикан? Балки буларнинг барчаси бор-йўғи бахонадир?

## ЕТТИНЧИ ҚОНУН

### ҲИС-ТУЙҒУЛАРИНГИЗНИ ТЎҒРИ ТАРБИЯЛАНГ ВА АСРАНГ

#### Нохуш туйғуни назорат қилишнинг йигирма тўрт қоиласи

Саломатлик ва куч-қувватни эҳтиёт қилишда руҳий тушқунликни назорат қила билиш муҳимдир.

Қуйидаги қоидалар хотиржамлигингизни сақлаш ва ишлаш қобилиятингизни ривожлантиришда ёрдам беради:

1. Айна вақтда, яъни ҳозир сиз нима билан бандсиз? Овқатланаяпсизми, ўқияпсизми? Билиб қўйинг: агар овқатланаётган бўлсангиз, асло ўқиманг. Ёки аксинча, ўқиётиб бошқа машғулот билан шуғулланманг. Тушунган бўлсангиз, бир вақтнинг ўзида 2-3 ишни бажаришга ҳаракат қилманг. Сиз цирк масхарабози эмассиз. Ҳаётдан тўлақонли лаззат, ҳуш кайфият олиш учун ҳам ўй-фикрларимиз бир йўналишга жалб этилган бўлиши керак. Қаёққа шошиляпсиз? Сиз тезлаштирмасангиз ҳам, шошилмасангиз ҳам борадиган томонингизга бир кун итиб борасиз... Жисмоний куч, ҳаракат талаб қиладиган ҳар қандай ишнинг энг муҳими, яъни бирини бажаринг, сўнг навбатдагисини қўлга олинг.

2. Ишдаги шошқалоклик ҳеч қачон яхши самара бермайди. Сиз ишда ўзига хос маром (темп) яратинг.

3. Ҳаётда сиз учун энг муҳим бўлган вақтни ўтказиб юборманг. Бунинг учун кун ва ҳафталикдаги юмушларингизни режалаштириб олинг.

4. Ўзингизга оғир юмушларни қалаштириб ташламанг. Зиммасига залвори масъулиятли вазифаларни олволиб, иш бошлашда унумсизлик пайдо бўлади. Катта куч талаб қиладиган ишларни анча олдин режалаштириш, унга керакли бўлган восита-анжомларни тўплаб, йиғиб бориш – ҳозирлик кўриш лозим.

5. Сиз ишга киришар экансиз, ўзгаларнинг ҳар хил гап-сўзига чалғиманг. Ҳатто энг яқин, ёқимтой киши ҳам сизда бўлмагур туйғуларни уйғотиши мумкин. “Илтимос, безовта қилманг” деган ёзув тахтаси фақат меҳмонхоналар эшигига осиб қўйиш учун эмас.

6. Сиз бирор ишни режалаштирар экансиз, ҳар эҳтимолга қарши уни бажариш муддатига эришиш учун кўшимча вақт ажратиб қўйганингиз маъқул. Шошилиш ҳам бемаъни туйғуларга рўбарў қилади.

7. Ҳар қандай ишга бирданига киришиб, ҳаммасини бажариб ташлаш имкони бор, деб ҳисобламанг. Бу сизни кибр-ҳавога, манманликка олиб бориши мумкин. Манманликка салгина берилган киши агрофидагиларни менсимай қўяётганини ўзи билмай қолади. Бундай кишилар ҳаёда сўзсиз кокиладилар.

8. Сиз ўз кучингиз, меҳнатингиз билан бирор ютукка, муваффақиятга эришсангиз, ўз-ўзидан қувониб кетасиз. Бунга ҳақкингиз бор. Хурсанд бўлишга арзийди. Бундай пайтда озгина танаффус қилиб олинса ҳам бўлади. Сиз қалби очиклик билан бахтли онларингизни кадрланг.

Барча хуш туйғуларингизни бор бўйича бўшатиб юборинг.

9. Сиз ҳамиша муваффақиятга эришаман деб соддадиллик қилманг. Унутманг, ёз ортидан киш келади.

10. Ўзингизга ҳаддан ташқари жиддий тус беришга уринманг. Сизнинг ҳолатингизни на ютук, на мағлубият, на мактов ва на камситиш ўзгартира олмаса, демак, анча босик ва хотиржам киши экансиз.

11. Келажак хакидаги ўй-гашвишлар сизда нохуш гуйгулар уйғотиши мумкин. Сиз ўз билим ва куч-куватингизни ҳозирги кун учун ишлатинг.

12. Ҳар бир ишингизда катъий тартиб ўрнатинг. Иш столингизда бугун сиз бажаришингиз керак бўлган юмушларингизга тааллуқли нарсаларнинг мавжудлиги ишингизнинг унумини таъминлайди. Янги иш бошлашдан аввал эса ортикча нарсаларни, яъни ишга халақит бериши мумкин бўлган майда-чуйдаларни йиғиштириб ташланг.

13. Нима иш қилаётган бўлсангиз ҳам ундан завқ ола билишни ўрганинг. Бажараётган ишингиз ўзингизга ёққани сари иш унумли ва сифатли бўлиб боради. Чарчамайсиз. Ишни бажариб бўлганингиздан кейин ҳам сизни завқ-шавқ куришад туради.

14. Танаффус вақтида бажараётган ишингизнинг навбатдаги қилиниши лозим бўлган томонларини пухта ўйлаб олинг. Агар иш зарурлигини, дам олишга имконият йўқлигини билсангиз, чиндан ҳам ишингиз муҳим экан. У вақтида бажарилмаса, кейинги иш жараёнларига таъсир этиши мумкин.

15. Ўз нуқсонларингизни кўздан кочирманг. Инсон ўзини ҳар томонлама назорат қила билиши катта аҳамият касб этади.

16. Агар сизни катта ҳажмдаги иш кутаётган бўлса, ҳамма зарур жиҳатларини ҳисобга олиб, рўйхат тузинг. Шунда қилинадиган ишнинг бўй-басти хомаки ҳолатда кўз олдингизда акс этади. Гарчанд аввал иш жиддийроқ эътибор талаб этаётгандек туюлган бўлса ҳам рўйхатга олганингиздан сўнг иш унча мураккаб эмаслигини тушуниб етасиз. Энди уларни режа асосида ўрни, аҳамиятига қараб бажара бошлайсиз.

17. Сиз ўз ишингиз лойиҳасини соҳа кишилари билан муҳокама қилинг. Балки кимдир бу ишнинг маълум қисмини бажаришга хоҳиш билдирад... Ишнинг моҳиятини

---

англаш ва масъулиятини ҳис этишга ўрганинг. Ҳамма ишни ўзингиз бажаришга киришманг. Хато қилса ҳам бошқаларнинг эркин ҳаракат қилишига имконият яратиб беринг.

18. Ҳар кунги одатингиз бўйича шуғулланадиган машғулотларингизни тарк этиб юборманг. Бу сизнинг шахсий интизомингиз ва ички осойишталигингиз маромини сақлаш учун керак бўлади.

19. Вақти-вақти билан ўзингизни тентакона киликлар билан “сийлаб” турунг. Вақтичоғлик килинг. Буларнинг ҳаммаси тана ва руҳиятингиздаги губорларнинг, чарчок ва арз-гиналарнинг чиқиб кетишига, снгилик бағишлашига сабаб бўлади. Табассум қилишни, самимий кулишни билган кишилар тинчлик, осойишталикни сақлашга кодирдир.

20. Бошқариш фикр-ёдингизни чалғитиб ташласа, хаёлга келмаган алақаёқдаги ишлар билан машғул бўлинг. Озгина вақт, депсиниш ҳолати ўтиб кетсин. Ҳар доим ҳам муҳим ишларга шўнғиб кетиш шарт эмас. Ўзингизни кийнаб юборманг. Бироз “енгилтак”лик қилиш рухий кенглик бағишлайди.

21. Кўпчилик даврасида ўзингизни кўз-кўз қилиб, маҳмадоналикка зўр берманг. Сиздан ақли, тажрибали кишилар, турли мутахассислар иштирок этаётган йиғинларда иложи борича ўзингизни қўлга олинг. Пишиб-етилмаган, хом-хатала фикрларни ўзгаларга зўрлаб тикиштиришга ҳаракат қилманг. Бундай жойларда ён телефонни ўчирмай ўтириш баъзилар наздида қаҳрамонликдай туюлса ҳам Сиз ундай қила кўрманг.

22. Ўзингизни ҳар хил кўнгилли машғулотлар билан банд қилиб турунг. Атрофдагилар билан самимий мулоқот олиб боринг. Янгиликларни кузатиб боринг, мулоҳазаларингизни кўпчилик нуктан назаридан устун қўймай, таклифингизни “Сиз нима дейсиз, балки мен янглишаётгандирман” қабилда ўртага ташланг. Жамоатчиликка

---

хурматингизни билдиринг. Ўз соғлигингизга доимо гамхўрлик қилинг. Асабингизга нохуш таъсир этадиган нарса, ҳодиса, давралардан нари юрсангиз кифоя, осойишталигингиз ўз кўлингизда бўлади.

23. Ҳар замонда ўзингиз учун “Ялқовлик” куни белгиланг. Ҳамма ишларни йиғиштиринг. Эслай оласизми: энг охирги марта қачон ҳеч бир ишга кўл урмай тўшакда кун бўйи ағанаб ётгансиз?! Бу ҳам бутун танангизни ва рухий оламингизни босиб ётган бўлмағур “юк”лардан халос бўлишингизга кўмаклашади, келгусидаги ишлар муваффақиятини, унумини таъминлашда омил бўлиб хизмат қилади.

24. Ҳамма қоидаларни бира тўла бажаришга ҳаракат қилманг. Аста-аста, вақти-вақти билан, ўрни келганда амалга оширасиз. Агар аксинча ҳаракат қиладиган бўлсангиз, ҳаммаси алов-далғов бўлиб кетади. Бошингиз оғриб, биз нимадан хавфсираб сақланишга ҳаракат қилаётган бўлсак – айнан ўшанга дучор бўламиз. Барча ҳаракатларимиз зое кетади.

Хотиржамлик ва ўз даражамизни сақлаб туриш – бизнинг макбул ҳолатимизни билдиради. Баъзан эса рухиятимиз минг хил ўй-фикрлар билан бизни чалғитиб туриши ҳам бор гап. Биз уни бошқаришимиз керак, аммо унга ҳеч қандай фармон беролмаймиз. Ўй-фикрни жиловлаш бўйича хали бирор механизм ёки қоида ишлаб чиқарилмаган. Фақат бунда амалиётни узоқроқдан, бошқача йўл билан амалга ошириш лозим бўлади. Бундай йўллар қадимдан мавжуд. Синовдан ўтган усуллар жуда кўп. Чунончи, ибодат қилиш, тибетча-ҳиндча медитация, йоглар машғулоти ва кишига хотиржамлик бахш этувчи воситалар ана шулар жумласидандир. Табиатни, соқини тоғ ёнбағирларини сайр этиш, балиқ овлаш каби кўнгилхушликлар инсонни бардам ва тетик қилади. Дилни равшан этади.

---

Бизнинг кунларимизда кўпчиликни олий-илохий неъмат – муҳофаза билан таъмин этилганимизга ишонтириш қийин. Аммо барибир юкоридаги тадбир-амаллар ҳамма-ҳаммага бир хил таъсир қилиши, кўмаклашуви сир эмас. Сиз қайси миллат ёки дин, мазҳаб вакили эканлигингизнинг аҳамияти йўқ. Дунёқарашларингиз ҳам қизиктирмайди.

Ихлос ва эътиқод билан ишга киришсангиз бас, илохий имтиёзларга эга бўласиз. Ҳар кунлик ҳаётимизда бундай ибодатлар бизнинг руҳиятимизни энгиллаштиради ва унинг ўрнини ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайди.

### Амалий машғулотлар

1. Агар телефон жиринглаб қолса, мен буни ўзим учун шарғли оғоҳлантириш каби қабул қиламан. Елкамни бўш қўйиб пастки жағимни аста тушираман. Агар тангликни ҳис қилсам, чуқур нафас оламан-да, бир неча маротаба чиқараман ва елкамни тушираман.

2. Мен суҳбатдошларимнинг фикрини бўлмасдан барча сўзларига қулоқ солиб тинглайман. Улар нимани гапиряпти, нега гапиряпти, қандай сўзляяпти – ҳаммасига эътибор бераман.

3. Мен 24 та маслаҳат-қоидалардан ўзимга ёққанини танлаб, алоҳида қоғозга катта ҳарфлар билан ёзаман. Уни хонамга – кўзга ташланадиган жойга ёпиштириб қўяман.

4. Мен ҳар гал ўзим учун қулай ва тинч бўлган жойда окшом чоғи, хотиржам 20-30 дақиқа ҳеч нарса билан машғул бўлмаган ҳолда ўтираман.

---

## САККИЗИНЧИ ҚОНУН

### ҚИЙИНЧИЛИКЛАРНИ ЕНГИШНИ ЎРГАНИНГ

Қийинчиликларни бартараф этиш учун қуйидагиларга риоя қилиш лозим:

1. Таслим бўлиш, енгилишнинг йўллари жуда кўп. Аммо мен ҳар қандай вазиятда чуқур мулоҳаза юритган ҳолда муваффақият учун курашаман.

2. Ўзимга тааллуқли ишларни ўзим ҳал қилишга киришаман. Бир қараида машаққатли туюлган нарсалар моҳиятига етишга, мен юқорига чикмокчи бўлган нарвон нимадан, қандай ясалганига эътибор бераман.

3. Жиддий ҳолатларда билимдон ва голиблар маслаҳатига амал қилиб, пайдо бўлган муаммони бартараф этаман.

4. Ўзим дуч келган ва бартараф қилган барча қийинчиликларнинг рўйхатини ёзаман. Улар келажакда мени янада кучли бўлишга ундайди.

5. Бошимдан ўтган барча воқеа-ҳодисалардан олган сабоқларимни кундаликка ёзиб бораман. Бу мен йўл қўйган хато-камчиликлар, эришган мавқе-даражаларни ўрганиб, янада хушёрроқ, журъатлироқ, ишончлироқ ҳаракат қилишга ўргатади.

---

## ТЎККИЗИНЧИ ҚОНУН

### ҚАЙТАДАН ҒИЛДИРАК ЯСАМАНГ

1. Мен ўз соҳамга онд бўлган барча асос, хужжат ва далилларни, муваффақият сирларини чуқур ўрганаман. Бу ишда менга яна қандай қўлланма ва ўқув қуроллари кераклигини аниқлайман. Ҳар бир ютук сирларини ўрганиш учун шу соҳа мутахассислари билан маслаҳатлашаман. Уларнинг фикр-мулоҳазаларини алоҳида ёзиб бораман.

2. Ўз фаолиятимда “болалик босқичида”манми ёки “ўсмирлик босқичида”ми, таҳлил қилиб бораман. Мен барча ҳаракатларимни ўз қобилятимни ўстиришга, ўқишга қаратаман.

3. Бирор муаммога дуч келсам, бундай масалани аввал қим, қандай ҳал этганлигини, зарур бўлса, у кишига мурожаат қилишни режалаштираман.

4. Ўз фаолиятимга мутахассис кишиларнинг муносабатларини билишга ҳаракат қиламан.

## ЎНИНЧИ ҚОНУН

### ҲАМИША ИНТИЛИБ ЯШАНГ

1. Автомобиль ўрнидан жилгач, юриб кетиши осон кечади. Иш унумини таъминлашга ҳаракат қиламан.

2. Интизом ҳамма даврларда ҳам муваффақият қалити саналади. Шунинг учун бугундан бошлаб ўзимни интизомга бўйсиндириб ишлашга киришаман.

3. Мен қулай фурсатни кутиб турмайман, чунки ишга нисбатан интилишнинг пайдо бўлиши қулайлик яратади.

4. Менга фойда келтирувчи ишлар рўйхатини тузаман. Бошқа интилишларим (спорт, овқатланиш, оилавий ҳаёт, ўқиш ва ҳоказолар)ни ҳам таҳлил қилиб чиқаман.



---

## ЎН БИРИНЧИ ҚОНУН

### ОРЗУГА ИНТИЛИНГ ВА УНИ ҲАЁТИНГИЗГА ТАТБИҚ ЭТИНГ

Бугундан эътиборан, мен ўз ҳаётимнинг бош йўриқ-чисиман. Буни бажариш учун куйидагиларни амалга ошираман:

1. Мен бугун хотиржам ўтирган ҳолда ёки оҳиста қадамлар ташлаб сайр қиламан. Осойишта бу ҳаракатим қалбимда рўй бераётган ички овозимни тинглашга қўмаклашади.

2. Кейинги етти йил ичида ҳаётимда рўй берган воқеа-ҳодисаларни эслашга киришаман: мен нима қилдим, даромадим қанчага ошди, қандай янгиликка эришдим, қанча яхши инсонлар билан танишдим, шахсиятимда қандай ўзгаришлар пайдо бўлди, нима янгиликлар рўй берганини бирма-бир хотирамга келтираман. Келгуси етти йилликда мени нималар қуғаётганини, қандай фаолият юритишимни чамалайман.

3. Ўзимга куйидаги саволларни бераман: “Мен қим бўлишни хоҳлайман, бунинг учун нима қилмоқчиман? Менинг имкониятимда нималар бор? Мақсадим нимадан иборат? Мен келгуси етти йиллик ҳаётимда қим бўламан ва нималарга эришишим мумкин? Буларнинг барча иқир-чиқирларигача ёзиб боришга ҳаракат қиламан. Бу билан мен нималарга қодир эканлигимни рўй-рост кузатиш, баҳо бериш имкониятига эга бўламан.

4. Шуни жиддий тан олиб айтаманки, қай бир ишни бажармоқчи бўлсам ҳам танлаш имконияти ўзимга тегишлидир. Мен исталган пайтда ҳаётимни мақбул бўладиган даражада ўзгартира оламан.

Мен ўз ҳаётимнинг эгасиман – уни бахт-саодатга буркай оламан.

---

## ЎН ИККИНЧИ ҚОНУН

### СОҒЛИҒИНГИЗГА ҒАМХЎРЛИК ҚИЛИНГ

Бугундан бошлаб ўз саломатлигим билан етарли даражада машғул бўламан.

1. Бугундан эътиборан онгли равишда овқатланишга ўтаман. Овқатни оз еб, оҳиста чайнаб таъмидан лаззатланишни ўрганаман. Эндиликда нима истеъмоладан қилсам ҳам жиддий аҳамият бераман. Кўпроқ таомномада мева ва сабзавотлар бўлишига эришаман. Мен енгил тамадди қилишни хоҳлаб қолсам, мева ва ёнғоқ истеъмоладан қиламан.

2. Бугун бир неча стакан сув ичаман. Агар овқатдан олдин сув ичсам, қоринни таомга тўлдиришдан халос бўламан.

3. Ҳар куни камида ўттиз беш дақиқа жисмоний машқ билан шуғулланишни одат тусига киритаман. Югуришни ўрганаман. Чарчоқ сезсам, оҳиста қадам ташлашга ўтаман. Ўзимни асло зўриқтирмайман.

4. Эндиликда иш вақтида ҳар тўқсон дақиқада дам оламан. Беш дақиқа очик ҳавода бўламан ва бир нечта жисмоний машқлар бажараман. Бу билан ўзимга қувват йиғаман ва ишимда унумдорликка эришаман.

5. Ўз шифокоримга эга бўламан.

---

## ЎН УЧИНЧИ ҚОНУН

### ТАНҚИДДАН ЧЎЧИМАНГ

Бугундан бошлаб танқидга тўғри муносабатда бўлишга интиламан. Бунинг учун қуйидагиларга риоя қиламан:

1. Бугундан барча эришган ютуқларимни ёзма равишда қайд этиб бораман. Бунда, нега айнан у ёки бу ютуғимни тилга олганимга алоҳида эътибор бераман.

2. Ҳар қандай танқидни кийимимга қўнган гарддай қоқиб ташлайман. Негачи, мен энди қарашларимга қарши бўлган гуруҳ кишилари мавжудлигини жуда яхши биламан. Уларнинг фикр-мулоҳаза, кинояларини ҳеч қачон қабул қилмайман.

3. Мен атрофимдаги кишиларни ўзгартира олмаслигимни жуда яхши тушунаман. Шунинг учун ҳам назоратимдаги нарсаларнинг аҳамиятига эътибор берган ҳолда иш мароми ва сифатини оширишга ҳаракат қиламан.

4. Мен кўп тажрибаларга эга бўлган, бошидан иссиқ-суюқни ўтказган кишилар билан тез-тез учрашиб, улардан ҳаётий сабоқ олишга вақт ажратаман. Бордию менинг қарашларимга зид мулоҳаза юритсалар — уларни тарқатаман. Ҳеч ким экинзорни алафга бостириб юбормайди.

## ЎН ТЎРТИНЧИ ҚОНУН

### ИШНИ БИР ЮЗ ЎН ФОИЗГА БАЖАРИНГ

Бугундан бошлаб иш унумимни бир юз ўн фоизга кўтариш учун барча имкониятларимдан фойдаланаман. Бунинг учун қуйидагиларни бажаришим зарур:

1. Бугун фаолиятимнинг бирор соҳасида бир юз ўн фоизлик даражага эришаман.

---

2. Мен ўзим учун ҳар қандай чекловларни бекор қиламан. Юз фоизлик ҳаракат мен учун имкониятимни алдовчи даража. Мен нимани бажара олишга қурбим етса, ўшани ижро этаман. Агар бажара олмасам, демак шуни амалга оширишга мажбурман.

3. Мен ким бўлмоқчи эдим-у ким бўлдим – ҳаммасини чуқур таҳлил этаман.

4. Бир юз ўн фоизлик коида билан ишловчилар ишда танаффус қилиб туришлари керак. Шунинг учун иш билан бир вақтда дам олишни ҳам режамга киритаман.

## ЎН БЕШИНЧИ ҚОНУН

### МУАММОЛАР – ЎСИШ, КАМОЛОТ ОМИЛИ

1. Ҳар қандай пайдо бўлган масалани атрофлича муҳокама қиламан. Аҳамиятига эътибор қаратаман.

2. Муаммоларга дуч келиб қийналган ёлғиз мен эмасман. Ҳаётда ҳамма ҳам у ёки бу тарзда турли ҳолатларга тушиши мумкин.

3. Масаланинг катта-кичиклигидан қатъий пазар, уни тўғри ҳал этиш менинг муносабатимга боғлиқ. Яхши-ёмон томонларини ҳисобга олишим зарур.

4. Эндиликда муаммолар келажақда менинг ўсишим, чиниқишим, тажрибам ошишида муҳим аҳамият касб этувчи сабоқ эканлигини тўғри ҳис этаман.

Муаммоларни ҳал қилиш ҳам мен учун ўзига хос бир спортдир.

---

## ЎН ОЛТИНЧИ ҚОНУН

### ЎЗИНГИЗГА БОШЛИҚ ВА ТОБЕ БЎЛИНГ

1. Ишлаб чиқаришдаги муваффақиятим шахсий интизомга боғлиқлигини унутмайман.

2. Мен ўзимга ўзим бошлиқ ва ўзим ишни бажарувчи (тобе) вазифасини ўташни қатъий йўлга қўяман. Мен ё ўзимни ўзимга тобе қиламан ёки бошқаларга итоат этишга мажбур бўламан. Мен бошқалар учун эмас, ўзим учун ишлаганга ўтаман.

3. Иш ниҳоясида ҳар кунни ўз фаолиятимга танқидий ёндашиш тамойилларига риоя этаман. Бажарилган, қўлга киритилган натижаларни, қандай бўлишидан қатъий назар, очиқ-ойдин ёзиб бораман.

4. Ҳар қандай киши ҳам умр бўйи темир қонуни ва интизом остида яшай олмайди. Шунинг учун ҳам икки ҳафтада бир марта ўзим учун “ялқовлик кун”ни белгилайман. Бу кунда ҳамма нарсани йиғиштириб қўйиб, қўнглим хоҳлаган нарсаларни амалга ошираман. Кун бўйи ётишим, сайр қилишим, овга боришим, исталган қўнғилхушлик билан машғул бўлишим мумкин. Эртасидан эса аввалгидек интизомнинг барча талабларига риоя этган ҳолда яна ишга киришаман. Агар ишда толиқиб қолсам, “Ялқовлик кун”гача неча кун қолганини ҳисоблаб, ўзимни овунтираман-да, ишга шўнғийман. Бу менинг шахсий интизомимни мустақкамлашда катта кўмак беради.

---

## ЎН ЕТТИНЧИ ҚОНУН

### ЮКСАК МАҚСАДЛАР САРИ

1. Узок муддатли мақсадларимни қайта кўриб чиқиб, уларга киришиш керакми, йўқми — ҳисобга оламан. Ҳаётимни тубдан ўзгартиришда узок муддатли мақсадлар менга таъсир ўтказади. Мақсад қанча улугвор бўлса, менинг ҳаётим шунчалар ажойиб ва фаровон бўлади.

2. Буюк мақсадлар моҳиятини англаб етмайдиганлар учун тушунтиришга ҳаракат қилмайман. Улар билан олиб бориладиган баҳс-мунозаралар ҳеч қачон ишни силжитишга кўмак бермайди. Улар вақтимни, имконият ва куч-ғайратимни сусайтиради, холос. Яхшиси, ишнинг кўзини биладиган, ҳақиқий донишмандлар билан мақсадимга эришиш йўллари маслаҳатлашаман.

3. Мақсадларим мавҳум бўлиб қолмаслигига эришаман. Бунинг учун менинг мақсадимга тааллуқли бўлган китоб, журнал ва газеталарда эълон қилинган тавсияларни, йўналишларни ҳамда расмларни тўплаб, альбом ҳолатига келтираман. Бу альбом ишга киришганимда муҳим қўлланма вазифасини ўтайди.

4. Қисқа муддатли мақсадларни А, Б, В босқичларига ажратаман. А босқичли мақсадларни сўзсиз амалга ошириш чораларини қўллайман. Чунки бу босқичга мен бажара оладиган мақсадларни киритаман.

5. Мен ўз қалбимга кулоқ соламан ва шундай саволни ўзимга кўндаланг қўяман: “Мен ўз қарашимга узок муддатли мақсадларни қўя олишга руҳан, жисмонан тайёрманми? Уларни рўёбга чиқаришга имкониятим, умрим етадими?”

## ЎН САККИЗИНЧИ ҚОНУН

### ОДАМЛАРГА МУҲТОЖ БЎЛГАН НАРСАЛАРИНИ БЕРИНГ

#### Йиғирма тўртга олтин қоида

Куйида ҳукмингизга ҳавола этилаётган қоидалар ҳаётий фаолиятингизда муҳим ўрин тутади. Сиз уларни ҳаётда қўллаб, инсонлар меҳр-муҳаббатига сазовор бўласиз. Донмо ҳисоб рақамингиз тўлиб-тошади.

1. Кишиларни қўллаб-қувватлаш, маъқуллаш имкони-ятларидан яхши фойдаланинг. Арзимаган ютуқлари учун ҳам рағбатлантириб туринг. Рағбат қуёшнинг ёқимли нуридай таъсир этади кишига. Ўсиш рағбат-мақтов билан бўлади. Мақтов ҳеч қачон кўплик қилмайди.

2. Одамларга ўз шахсиятларини сақлаб қолишларига имкониёт беринг. Ҳеч кимни ранжитманг ва пастга урманг. Ўзгалар хатосига қизиқиб кетманг.

3. Кўзма-кўз сўзлашганда доимо самимий бўлинг. Сиз ўзингизга мақбул бўлмаган киши билан учрашиб қолсангиз, яхшиси, индаманг.

4. Одамларни эътибор билан кузатинг. Шунда тез орада яхши инсонларни таниб оласиз. Уларга сизнинг мактовингиз ҳеч қачон хушомад бўлиб туюлмайди.

5. Ҳар доим кишиларда олижаноблик ҳисларини уйғотишга интилинг. Ҳар бир инсон ўзи, хулқи, фазилати ҳақида яхши сўзлар эшитгиси келади. Сиз одамларни яхши сифатлари билан қадрланг. Улар бор кучлари билан меҳнат қилишга интиладилар. Мақтов ҳам тарбия воситасидир.

6. Одамларни иложи борича камрок танқид қилинг. Танбеҳ бериш, кўпчилик олдида изза қилиш, ўзингизни раҳбар эканлигингизни билдириб, кўрсатиб қўйишга бўлган иштиёқ – қўл остингиздагиларга малол келади. Ҳатто,

---

нафратланадилар. Сиз унинг хатоларини самимий тарзда бир бор кўрсатиб қўйинг, ёрдам беринг. Ҳеч қачон ёзма равишда ҳеч кимни танқид қилишга киришманг.

7. Инсонларга ўзларини ким эканликларини яхши билиб олишларига имкон беринг. Уларнинг шахсиятидаги мақбул ҳаракатлар ва фазилатларни чин дилдан эътироф этинг.

8. Сиз хатога йўл қўйдингизми – кечирим сўранг. Сиз аллакимларни хатонгиз учун айблашга асло уринманг.

9. Сиз одамларга фармонбозлик, буйруқвозлик ўрнига таклиф тариқасида мурожаат этишга ҳаракат қилинг. Шунда ҳаммани ўзингизга жалб эта оласиз.

10. Баъзан ходимлар норозилик билан дағал муносабатда бўлиши мумкин. Сиз бу ҳолатни ҳушёрлик билан кузатиб, сабабларини аниқланг ва чора кўринг. Кўпинча бундай ҳолат етишмовчилик, ёрдамга муҳтожлик оқибатида келиб чиқишини унутиб қўйманг.

11. Одамлар ўртасида камроқ сўзланг. Бошқалар ўз фикрларини тўла айтиб олишларига имкон беринг. Яхши тингловчи бўлишга ҳаракат қилинг.

12. Яхши ғоя ким томонидан биринчи бўлиб айтилганининг аҳамияти йўқ. Сиз одамларни яхши фикр-мулоҳаза, таклиф айнан уларга тегишли эканлигига ишонтириб, миннатдорчилик изҳор этинг.

13. Сўзлаётган киши ноҳақ бўлса ҳам гапини бўлмайд, охиригача эшитинг. Уларни охиригача тингламас экансиз, барибир улар сизга қулоқ солишмайди.

14. Сиз кишиларни бошқалар нуктаи назаридан баҳолашга ҳаракат қилиб кўринг. Доимо улар хулқ-атворини таҳлил этиб, нималарга қизиқишини ҳисобга олиб боринг. Ҳамма нарсани тўғри қабул қилиб тушунадиган кишиларни айни вақтда кечиринг ҳам мумкин.

15. Ўзингизнинг ҳақ эканлигингизни исбот қилишга ҳеч қачон уринманг. Ҳар қанча билимдон бўлсангиз ҳам ўзингизни босинг.



16. Инсонларга тез-тез турли ҳадя-туҳфалар килиб туриш Бунинг учун бирор тантана ёки байрамни кутиб туриш шарт эмас. Совғалар қандай ҳажмга эга бўлишидан қатъий назар, бериё, таъмасиз бўлсин. Ишга ижодий ёндашинг. Инсонларга шодлик бахш этинг. Ҳар бир ходим ўзича сизнинг ғамхўрлигингизни ҳис қилиб турсин. Уни ўйлаётганингизни сезсин.

17. Агар сизга бирор масала юзасидан эътироз билдиришса, туйғуларингизни жилловлаб, аччиқланманг. Аввало, инсонни яхшилаб тингланг. Унинг маъқул келган фикрини тунинг-да, эътироф этинг. Ўзингизга танқидий баҳо беринг. Суҳбатдошингизга унинг таклифини ўйлаб кўришингизни айтиб, гашаккур билдинг.

18. Одамларга, уларнинг манфаатларини кўзлаш ва химоя этиш – ўз манфаатларини ҳам химоялаш демакдир. Уларга ҳар доим ёрдам кўлини чўзишга тайёр эканлигингизни намоён этинг.

19. Самимий табассум қилинг. Сизнинг табассумингизга ҳеч ким муҳтож эмас. Балки бошқалар табассум билан боқишни хоҳламас. Сиз эса бундай хатога йўл қўйманг.

20. Кишига мурожаат этаётганингизда унинг исми-шарифини тўла айтинг. Бу унга нисбатан ҳурматингизнинг очиқ белгисидир. Фалон-пистон, деб камситиш одобдан эмас. Ҳар бир кишига ўз номини бошқалар томонидан эшитиш жуда ёқимли ҳисобланади.

21. Бошқалар кўзига осойишга боқиб, нима десокчи эканлигини, нимага муҳтожлигини уқиб олишга интилинг.

22. Сиз юзма-юзми, телефондами шундай муомала қилинган, суҳбатдошингизнинг сиёқи очилиб, кайфияти яхшиланиб кетсин. Самимиятингиз учун унинг шахсан сизга, корхонангизга ва бошқа ходимларингизга нисбатан ҳурмат-эҳтироми кўтарилсин.

23. Кечиримли бўлинг. Кекчи, аразчи, қасоскор ҳолатда муштни тугманг.

---

24. Атрофингиздагиларнинг ишончини суистеъмол килманг.

Юкоридаги коидаларни тўла камраб олиш ва қўллаш осон кечмайди. Аммо иш юзасидан кўпинча бундай ҳолатлар рўй бериб туриши маълум.

Биз ким билан, қачон, қаерда, нима учун, қандай ҳолатда мулоқотга киришар эканмиз, коидалар ҳам асқотади. Уни қўллаб, янада самаралироқ, таъсирчан ва даъваткор усуллар билан мустаҳкамланг. Бу коидалар замирида шахсиятимиз ҳам такомиллашади. Иродамиз чиникади, ҳурмат-эҳтиром қозонамиз.

### **Амалий машғулоғлар**

1. Муҳаббат – энг оқилона ва баракали яшаш усули. Шунинг учун бугундан бошлаб одамлар нимага муҳтожлик сезишса шуни беришга ҳаракат қиламан.

2. Ҳаётимда муҳим ўрин тутувчи бешта инсон билан алоқаларимга назар ташлаб, муносабатларимизга баҳо бераман ва ўзимга яқин одамлар сонини кўпайтириш ҳақида ўйлайман.

3. Бугундан бошлаб ҳаётнинг олтин коидаларига амал қиламан. Уларни қоғозга ёзиб, кўзим тушиб турадиган жойга осиб қўяман ва ҳар бир суҳбат олдидан қайта-қайта ўқийман.

4. Турли одамларга бўлган муносабатларимни ёзма равишда ёзиб бораман. 24 коидани ўз одатларим каторига қўшиб, ички эҳтиёжларим сифатида кадрлайман.

5. Яхши кўрган одамимга нисбатан эътиборли, ғамхўр ва меҳрибон бўлишга ҳаракат қиламан.

---

## ЎН ТЎҚҚИЗИНЧИ ҚОНУН

### ИШГА БЕПАРВО БЎЛМАНГ

1. Бугун мен ҳеч қандай ўришсиз важ-қорсонни ишлатмайман, амалий ишга ўтаман. Мен ўткинчи ҳолатлар қўлидаги ўйинчок эмас, ўз ҳаётимнинг эгаси бўлишни хоҳлайман. Ўз омадсизликларимни тан олган ҳолда, одамлар ва вазият мендан юз қарра кучли эканлигини эътироф этаман. Мен турли баҳоналар ўрнига барча имкониятимни мақсадим сари йўналтираман.

2. Ҳар қандай ҳолат рўй бермасин, мени асосий йўлимдан қайтара олмайди. Бугунги кунга нима ишларни белгилаган бўлсам, ҳаммасини бажараман.

3. Олдиндан кўриш мумкин бўлмаган ҳолатлардан ҳеч қачон қутулиб бўлмаслигини тўғри идрок этган ҳолда, вақт жадвалини тузаман. Шундай қилсам, ҳолат мени эмас, мен ҳолатни бошқараман.

4. Қутилмаган ҳолат рўй берганида, унинг ҳақиқий кўринишига эътибор бераман. Текшириб, баҳолашга, сўнг ечим топишга ҳаракат қиламан.

## ЙИГИРМАНЧИ ҚОНУН

### ҲАММАГА ЎРНАК БЎЛИНГ

1. Мен ҳамма имкониятларимни ишда маҳсулдорликка эришишга қаратаман.

2. Мен тузган режа ҳар бир ходимнинг ўсиши, маҳсулдорликка эришишига хизмат қилади. Бунинг учун доимий равишда уларни қўллаб-қувватлаб бораман.

Улар мустақил иш юритиш малакасига эга бўлгунча шахсан кузатиб бораман.

---

3. Раҳбарликдаги энг синалган усул – шахсий намуна кўрсатиш. Ўзимга қуйидаги саволни бераман: Мен ўзимга ўхшаган раҳбарнинг бўлишини хоҳлайманми?

4. Мен ўтмишдаги ютуқларим билан ёки келгусидаги ишларимни бажаришдан аввал мағрурланиб юрмайманми?

Режа ва мақсад жуда яхши, аммо у амалий иш билан мустаҳкамланган бўлиши керак.

## ЙИГИРМА БИРИНЧИ ҚОНУН

### ИШНИНГ ЭНГ ЗАРУРИНИ ТЕЗЛИК БИЛАН БОШЛАНГ

Мен бугун ақл билан иш тутиб, зарурий ишларни тезда бажаришни бошлайман. Бунинг учун қуйидагиларни амалга оширишим керак:

1. Ҳар куни эрталаб ўзимга савол бераман: “Мен нимани бажаргим келмаяпти?” Бу билан мен керакисиз нарсадан холи бўламан. Тезроқ улардан холи бўлсам бугунги куним қувончли ўтади, олдинда мени хушнуд этадиган нарсалар кутиб турибди.

2. Ўзимга берадиган иккинчи саволим: “Қайси вазифа бугун мен учун энг зарури ҳисобланади?” Ўша ишга эътиборимни қаратиб бажаришга киришаман ва мени ҳеч нарса ишни тугатмагунимча ўзига жалб эта олмайди. Бугун бошқа ишга улгурмаган бўлсам-да, мен биламанки, асосий вазифани бажараман.

3. Ўзимга яна савол бераман: “Зарур ишларни бажаришимга кўпроқ вақт қолиши учун ортга суриб бўлмайдиган ишларга камроқ вақт ажратиб, озроқ куч сарфлаб ҳаётимда нималарни ўзгартиришим керак?”

4. Нимани режалаштирмайин, ўша ишга етмиш икки соат ичида киришим, ҳеч бўлмаса биринчи қадамни

---

кўйишим керак. Бугундан бошлаб ҳаммани тезкор ишларим билан ҳайрон қолдираман.

5. Мукамаллик учун керагидан ортиқ интилиш тузоғига илиниб қолмадиммикан, шуни текшириб кўраман ва лойиҳамни қаерда тўхтатишим кераклигини ўрганиб чиқаман.

## ЙИГИРМА ИККИНЧИ ҚОНУН

### МАСЪУЛИЯТНИ ЎЗ ЗИМАНГИЗГА ОЛИНГ

Бугундан бошлаб ҳаётим устидан ҳамма масъулиятни ўз зиммамга олишга қарор қиламан. Бунинг учун мен куйидагиларни бажаришим керак:

1. Бугун мен одамларни ҳам, шароитни ҳам айбламайман. Агар мен бирор кишини айбласам, унга ўз ҳаётим устидан ҳокимлик қилишига йўл қўйган бўламан.

2. Агар бирор ҳолат менга оғир туюлса, кўзимни юмаман-да, ўзимдан кучлироқ одамни эслайман ва ўзимга савол бераман: “Уша одам бу ҳолатга қандай баҳо берарди, менинг ўрнимда у нима қилган бўларди?”

3. Агар бугун бирор мақсадга етмаган бўлсам, жавобгарлик менинг бўйнимда. Муваффақиятларим учун ҳам худди шундай масъулиятни оламан, бундан қувонаман ва ғурурланаман. Бу ўзимга ишончимни мустаҳкамлайди.

4. Агар менга бугун бирор кимса жаҳл қилса, ундан сўрайман: уни хафа қилмадиммикан, у мenden ҳадиксирамаяптмикан? Унинг муносабатларидан кўп нарса кутаяпманми-йўқми, буни ҳам текшириб кўраман.

## ЙИГИРМА УЧИНЧИ ҚОНУН

### ЎЗИНГИЗДАГИ ҚЎРҚУВНИ ЕНГИШГА ЎРГАНИНГ

#### Ўнта амалий маслаҳат

Агар сизни қўрқув босса, қуйидагиларга амал қилинг.

1. Ўзингизга савол беринг: “Бундан олдин қўрққанымда нима бўлганди?” Бу саволдан сўнг англаб етасизки, илгари қўрққанларингизнинг беш фоизи амалга ошган бўлади. Ортиқча ҳаяжонларингизнинг қанчалик ҳаққоний эмаслиги ҳақида ўйлаб кўринг. Балки сиз бекорга безовта бўлаётгандирсиз.

2. Сизни шукроналикка ундайдиган бешта нарсани ёзинг. Ўзингизга айтинг: “Олдин ҳаммаси яхши бўлганди, бу вазифани ҳам уддалайман”.

3. Биз қўркаётган нарсалар келажакда содир бўлиши, балки ҳеч нарса юз бермаслиги ҳам мумкин. Бугунги кушимизга бунинг таъсири йўқ, шунинг учун нимага биз бутун уни деб қийналишимиз керак.

4. Бугунги ва келгуси кунлар сиз учун муваффақиятли бўлишига ўзингизни ишонтиринг. Ахир, ҳаёт кетма-кет келувчи кунлардан иборат.

5. Агар қўрқув жуда кучли бўлса, яхшиси голиб билан суҳбатлашинг. Унинг борлиги сиздаги қўрқувни йўқотади. Яна ўйлаш мумкинки, сизнинг ўрнингизда у ёки бошқаси нима қилган бўларди.

6. Иш билан машғул бўлинг. Тўғри бу қийин, айниқса сизни қўрқув босиб турганда, лекин машғул бўлиш керак. *Ахир, қўрқув бизни бекорчилигимизда ўз исканжасига олади.*

7. Ҳеч қачон ўзингизга вазифани бажара олармиканман, деган саволни берманг. Савол бошқача қўйилиши

---

керак: “Мен уни қандай йўл билан бажараман?” Нима бўлганда ҳам сиз тўғри жавобни топасиз.

8. Ижобий тасаввурларингизни мустаҳкамланг. Ўзингиз учун яхшилик билан тугайдиган бирор воқеани тўқиб чиқаринг.

9. Ўзингизга ёқадиган мусиқа эшитинг, кўрқув ўз-ўзидан йўқолади.

10. Муваффақиятларингиз ёзилган кундалигингизга қаранг. Шунда қанчалар муваффақиятли инсон эканингиз ёдингизга тушади ва беҳудага безовталанмайсиз.

### Амалий машғулотлар

Мен бугун кўрқувларимни жиловлашга ўрганаман. Бунинг учун мен қуйидагича қадам ташлайман:

1. Кўрқув мени исканжасига олишни бошласа, уни енгил учун дарров юкорида баён этилган ўнта амалий маслаҳатни ўқишни бошлайман.

2. Мен камида бешта нарсага билдиришим керак бўлган шукроналикларни ёзаман. Сурункали кўрқув ўз-ўзидан пайдо бўлмаслигини тушунаман, унинг вужудга келиши атроф-муҳитга бўлган муносабатимга боғлиқ. Бу кўрқувни хоҳлаган пайтимда бўғишим мумкин.

3. Бугундан бошлаб кўрқувга бошқача қарайман. Мен уни муваффақиятга элтувчи сифатида қабул қиламан. Агар қадам ташлашимдан олдин кўрқувни сезмасам, унда қадамим қисқа экан, деб ўйлайман.

4. Бугундан бошлаб ўзимга, хоҳишларимга ва кўрқувимга унчалик диққат билан қарамайман. Мен шунчаки бир катта нарсанинг бўлагиман, холос.

---

## ЙИГИРМА ТҮРТИНЧИ ҚОНУН

### КУЧЛИ ТОМОНЛАРИНГИЗГА ЭЪТИБОР ҚАРАТИНГ

Бугун мен ўз кучли томонларимни ривожлантириш билан шуғулланаман. Бунинг учун мен қуйидагиларни бажаришим керак:

1. Тан оламан, ютуқларим иқтидорим туфайлигина эмас, ундан қандай фойдаланишим сабаблидир. Ўз тақдиримдан нолимайман.

2. Кучли ва кучсиз томонларимнинг рўйхатини тузаман. Камчиликларимни тузатаман. Энг аввало, ўз кучли томонларимни ривожлантиришга аҳамият қаратаман, атрофимга менга ёрдам бера оладиган одамларни йиғаман.

3. Ўз ҳаётимдаги ҳолатимни ташхис этаман ва қандай ўзгаришлар қилиш ҳақида ўйлаб кўраман. Кейин режа тузаман. Режадаги тадбирларни “вазифалар қутиси”га ташламай, уларни дарров бажаришга киришаман.

4. Ўзгартириб бўлмайдиган ҳолатларни ҳисобга оламан. Агар бугун ёмғир ёғса ҳам жилмайиб юравераман, чунки биламанки, мен қандай кайфиятда бўлмайин ёмғир тиниб қолмайди.

5. Ҳасад ва рашк менга қанчалик яқинроқ, шуни текшириб кўраман. Бу туйғуларни шунчаки қалбдан юлиб ташлаб бўлмайди, аммо уларнинг йўлини тўсиш мумкин. Бетакрорлигимни ёзма равишда тасдиқлайман.



---

## ЙИГИРМА БЕШИНЧИ ҚОНУН

### САХИЙЛИКНИ ВА КЕЧИРИШНИ ЎРГАНИНГ

#### Амалда қўллаш

Олдин инсонни қалбан кечирин лозим. Сизни ранжитган одамга дилдан инсоф тилаб дуода бўлиш керак. Агар шундай қилсангиз, юрагингиз таскин топганини ҳис этасиз. Қалбингиздаги ғараз аста юмшайди, хафагарчиликлар ёддан чиқа бошлайди. Хафа бўлган одамингизга қўнғирок қилишингиз ёки учрашинингиз мумкин. Учрашганингизда унинг ўзини оқлаб хижолат чекишига йўл қўйманг, унга шунчаки уни кечирганингизни айтинг. Ҳамма масъулиятни зиммангизга олганингизни ёзиб, унга мактуб йўллашингиз ҳам мумкин. Унга унинг кечирим сўрашининг ҳожати йўклигини айтиб, ҳамма бўлган ишлар учун хижолатда эканлигингизни тушунтиринг. Шунда муқаддас ва улугвор қалб соҳибига айланишингизни билсангиз эди. Ғолиблар қалбидарё бўлишади.

#### Амалий машғулотлар

Бугун ўзимни бировга совға беришга ва кечиримли бўлишга ўргатаман. Бунинг учун мен куйидагиларни бажаришим керак.

1. Мен бугун учратган одамимга, телефон орқали суҳбатлашган кишимга ёки хаёлимга келган кимсага қувонч, бахт ва омад, соғлиқ тилайман. Унга ижобий қувватимни жўнатаман.

2. Учрашгани борган одамимга совға бераман. Совға моддий ёки яхши ният ва янги ғоя бўлиши ҳам мумкин. Бундай қилишимга сабаб, бу менинг учун жуда ҳузурбахш

---

ҳолат. Унинг хурсанд бўлганини кўрсам, мен ҳам қувонаман.

3. Ўз севгилимга бугун у кутмаган ғаройиб совгани бераман. Унинг қувончли чехрасини кўриш менга ҳузур багишлайди.

4. Бугун мен ҳаммага кечиримни совға қиламан. Биринчи совға ўзим учун. Кимдан хафа бўлсам, ҳаммани кечираман. Мен уларни чин юракдан кечираман. Узоқдагиларга кўнғироқ қиламан ёки мактуб йўллайман. Бугундан бошлаб ҳеч кимга кек сакламайман. Нохуш ҳиссиётлардан фориғ бўламан.

## ЙИГИРМА ОЛТИНЧИ ҚОНУН

### ПУЛГА УСТАЛИК БИЛАН ЁНДАШИНГ

Бугун мен пул билан муомала қилишни ўрганаман. Бунинг учун мен қуйидагиларни бажаришим керак.

1. Бугундан бошлаб даромадимдан ўн фоизини ажратиб, йиғишни бошлайман. Биламан, мени фақат саклаган пулларим бой қила олади.

2. Мен ҳисоб-рақам тизимини тузаман, улар ўз-ўзидан пулларимни тежайди. Фирмам ва шахсий ҳисоб-рақамларимни алоҳида очаман. Мен ўзимга қатъий маош белгилайман ва фирмам ҳисоб-рақамидан ўз шахсий рақамимга ўтказиб тураман. Йиллик даромаднинг қирқ беш фоизига яшашни ўрганаман.

3. Бугундан бошлаб тежамкор бўламан. Ҳар бир харидимдан олдин менга шу керакми, деб ўзимга савол бераман.

4. Мен бугун кимга ўз пулларим билан ёрдам бера оларканман, деб ўйлаб кўраман.

---

## ЙИГИРМА ЕТТИНЧИ ҚОНУН

### ЮКСАЛИШ УЧУН ЧИДАМ БИЛАН ПОЙДЕВОР ҚУРИНГ

Бугун мен юксалишим учун мустаҳкам пойдевор кўйишни ўрғапаман. Бунинг учун менга куйидагилар керак бўлади.

1. Мустаҳкам пойдеворсиз бино қуриб бўлмаслигини биламан. Шунинг учун мен жон-жаҳдим билан ишлаб, ўз иш услубларимдан ҳам фойдаланаман. Нағижага келсак, мен уни сабр билан кутаман. Катта-катта бинолар ҳам битта-битта ғишт кўйиш билан барпо бўлган.

2. Нима бўлганда ҳам мен чекинмайман. Илгари шундай йўл тутган бўлсам-да, энди ҳаммасини тушуниб етдим. Мақсадим йўлидаги тўсиқларни сабр билан енгиб ўтишга қодирман.

3. Буюк ишларга кўз тикаман, майда ютуқларга ўралашиб қолишдан ўзимни тияман. Келгуси йилга мен олий даражадаги ишлар учун режа тузмайман, лекин бир юз ўн фоиз ҳаракат қилиб ишлайман. Кейинги касбкорим ёки ишим учун мен чегара қўймайман.

4. Мослашиш даври фақат ишда эмас, балки спортда ва оилада ҳам бўлиши мумкин. Бу ерда ҳам алдамчи “тақдимотлар” бўлиб туриши эҳтимолдан холи эмас.

---

## ЙИГИРМА САККИЗИНЧИ ҚОНУН

### АТРОФИНГИЗГА ЎРНАК ОЛСА АРЗИЙДИГАНЛАРНИ ТЎПЛАНГ

Бугун мен атрофимда ибрат бўла оладиган одамларни тўплашга, улардан керакли бирор нарсани ўрганишга ҳаракат қиламан. Бунинг учун мен қуйидагиларни бажаришим керак:

1. Бугуннинг ўзида мен интилаётган нарсасига эришган одам билан суҳбатлашаман.

2. Менга ибратли нарсалар ўз таъсирини ўтказишини хоҳлайман. Шунинг учун бугун телевизор орқали саёз фильм кўрмайман, радио орқали мусиқа эшитмайман. Мен бугун онгли равишда танлайман ва хотирамга ёзиб оламан.

3. Мен ҳар ой ундан бирор нарса ўргана олишим мумкин бўлган янги одам билан танишаман.

4. Ўз танишларимга қандай ёрдам бера олишим ҳақида ўйлаб кўраман.

5. Мен ўзимга тақкидий савол бераман: “Атрофмуҳитга мен қандай таъсир ўтказа оламан? Ўзгаларга ижобий ибрат бўла оламанми?”

## ЙИГИРМА ТЎҚҚИЗИНЧИ ҚОНУН

### ЎЗИНГИЗДАН ҚОНИҚМАСЛИКНИ ЮКСАЛИШ УЧУН РАҒБАТЛАНТИРУВЧИ ОМИЛГА АЙЛАНТИРИНГ

Мен аминман, қониқмаслик – ҳаракатдаги куч ва шунинг учун ҳам қуйидаги одимларни қўймоқчиман:

1. Мен ҳозирги пайтда беш нарсага шукроналик билдиришни овоз чиқариб айта оламан. Доим бу машқни такрорлаб кўркувдан халос бўла оламан.

---

2. Ўзимдан қоникмаслигимдан ҳеч ҳам хафа бўлмайман. Қоникмаслик – бу асосий ҳаракатланувчи куч.

3. Атрофимдагилар эътиқодларимга эътибор қаритишларини хоҳламаяпман. Тўғри, ҳар бир одам ўзи хоҳлагандай яшаши мумкин. Аммо мен ўзимнинг қоникмаслик хиссиётимдан уялмайман ҳам.

4. Фирмамнинг ривожини учун одамларни жалб қилишим ва уларни мен билан ишлашларига кўндиришим кераклигини биламан. Шунинг учун эътиборимни ўзларидан қоникмаган инсонларга қаратаман ва уларга имконият эшикларини кўрсатаман.

## ЎТТИЗИНЧИ ҚОНУН

### ЎРДАК ЭМАС, БУРГУТ БЎЛИНГ

Мана сизга бир нечта бургут ва ўрдаклар ўртасидаги фарқлар.

Ўрдаклар айтишади: “Мен буни кила олмайман”.

Бургутлар сўрашади: “Бу қандай бажарилади?”

Ўрдаклар пессимист. Бургутлар оптимист.

Ўрдаклар ўзларидаги нохушликларни бошқалар билан бўлишишади. Улар шу муносабат билан ўрдаклар мажлисини чақиришлари мумкин. Бургутлар эса фақат ижобий нарсаларни ўзгалар билан фиклашишади.

Ўрдаклар фақат энг керагини қилишади. Баъзи ҳолларда шуни ҳам бажаришмайди. Бургутлар талаб қилинганидан ортигини ҳам қилишлари мумкин.

Ўрдаклар секин ишлашади. Уларнинг шиори: “Мен бу ерга ишлагани ёлланганман, югургани эмас”. Бургутлар ишларини иложи борича ўта тезлик билан бажаришади.

---

Ўрдаклар ўзларини билагонман дейишади, ўзларича хамма нарсани билишади ва хамиша ниманидир қилмасликка сабаб топа олишади. Бургутлар эса доим янги нарсани ўрганишга тайёрлар. Улар ишга шунчаки киришиб, уни бажаришади.

Ўрдакларда бахона кўп. Кўндиришга ҳаракат қилишади. Бургутлар йўлини топиб бажаришади.

Ўрдаклар таваккал қилишмайди. Бургутлар баъзан кўрқувни хис этишади, аммо бу уларнинг ҳаракатларига ҳалакит бермайди.

Ўрдаклар соат ўндан олтигача ишлашади. Бургутлар кўпинча олтидан ўнгача ишлашади.

Ўрдаклар ҳар қандай имкониятдан муаммо топишади. Бургутлар эса ҳар қандай муаммодан имконият топишади.

Ўрдаклар атрофларидаги одамларни йўқликларида ёмон сўзлар билан гийбат қилишади. Бургутлар эса одамларни яхши фазилатлари билан тилга олишади ёки умуман улар ҳақида гапиришмайди.

Ўрдаклар учун танлов қилишга анча вақт кетади, аммо улар олдин кўриб чиқилган ва қабул қилинган қарорларни ҳуш кўришади. Бургутлар тез қарор қабул қилишади, чунки уларнинг белгиланган бебаҳо тизимлари бор ва улар узокни кўра олишади.

Ўрдаклар ўз муаммоларига ўзларини жалб этиб ғағиллашади, бургутлар муаммога ечим топишади ва ҳаракат қилишади.

Ўрдак узок вақт кек саклайди. Бургут кечиршни билади.

Ўрдаклар уларнинг боқишларини кутишади, агар уларга овқат етмаса ғағиллашни бошлашади. Бургутлар мажбуриятни ўз зиммаларига олиб, ўзларига керакли нарсани топишади.

---

Ўрдаклар ўзларида бор нарсани севишга мажбурлар. Бургутлар эса севганларини олишади.

Ўрдаклар майда-чуйдаларга ўралашиб, хаётнинг мазмуни шуларда, деб ўйлашади. Бургутлар майда нарсалар нимага арзиса, шунга яраша эътибор қаратишади.

Ўрдаклар учун бутун олам уларнинг кичкинагина ҳовузларидир. Бургутлар етиб бўлмас чўккиларга интилишади.

Ўрдаклар шароитдан норози бўлишади. Бургутлар шароитни ўзгартира олишади.

Шу ва шунга ўхшаш нарсалар.

### Амалий машғулотлар

Мен бугундан бошлаб бургутдай яшайман. Бунинг учун мен куйидагиларни бажаришим керак:

1. Мен атроф-оламга ўз таъсириمنى ўтказаман. Мен одамлардан ўзим учун керакли кўп нарсаларни кутаянман. Балки бу кимнингдир ғашини келтирар, лекин мен уларни “учиш”га ўргатишга ҳаракат қиламан.

2. Ғолибликдаги идеалим хақида ўйлаб кўраман. Унинг кирраларини ёзиб бориш жараёнида ўз қийматим ва фикрларим устида ишлайман.

3. Ҳаммага бирдек тўғри келадиган ғолиблар учун қонулар бўлмаслигини яхши англайман. Лекин мен ўз хаётим давомида жорий этишим мумкин бўлган қонулар тизимини ишлаб чиқишим лозим.

“Ахлоқ” бу – арабча “хулқ” сўзининг кўплик шакли бўлиб, “хулқлар” деган маънони англатади. “Хулқ” эса луғавий жиҳатдан сажия, табиат, дин, инсоннинг фитратига кўшиб яратилган табиат каби маъноларга далолат қилади. “Хулқ” билан “халқ” (яралиш, хилқат) сўзлари ўртасидаги боғлиқлик ҳам шундан. Баъзилар: “халқ” инсоннинг зохирий кўриниши бўлса, “хулқ” унинг ботиний кўринишидир, дейдилар. Шу боис ҳам Набий алайҳиссалом: “Эй Аллоҳ, халқимни (хилқатимни) чиройли қилганинг каби, хулқимни ҳам гўзал қил!”, деб дуо қилардилар (Байхакий ривояти). Агар инсоннинг хилқати ҳам, хулқи ҳам гўзал бўлса, ундай инсонни “сурати ҳам, сийрати ҳам гўзал инсон” дейишади.

Хулқнинг истилоҳий маъносига таъриф бериб Имом Ғаззолий шундай дейдилар: “хулқ бу – инсон нафсига мустаҳкам ўрнашган шундай бир хайъат (ҳолат) бўлиб, ундан ҳеч қандай дастлабки қарор ва фикрлаб олишга эҳтиёжсиз ҳолда маълум феъл ва иш-ҳаракатлар осонлик билан содир бўлади”, дейдилар. Агар мазкур феъл ва амаллар яхши бўлса, бу ўша инсоннинг хулқи яхши эканлигидан далолат. Бордию мазкур амаллар ёмон бўлса, бу мазкур инсоннинг хулқи ёмонлигидан дарак беради.

“Хулқ”ка нисбатан Имом Ғаззолий томонидан берилган таърифдан ойдинлашадикки, инсон нафсидаги покиза ва хуш табиатдан балкиб чиқувчи хулқлари учун мақтовга сазовор бўлар экан. Такаллуф билан ва атайин ўзини яхши хулқли қилиб кўрсатиш ҳусни хулққа кирмас экан. Зеро, бундай кўзбўямачилик узоқ давом этмайди, балки, тезда ўзининг аслига қайтиб, ҳақиқий кўринишини намоён этади. Шунинг учун баъзи ҳакимлар: “Кимки, ичида қандайдир яхши хулқни сакласа, албатта Аллоҳ унга ўша хулқнинг либосини



кийгазади. Кимки, ичида бирор ёмон хулқни сакласа, унга ҳам ўша хулқининг либосини кийдириб кўяди”, дейдилар. Яъни, инсоннинг нафси пок бўлиб, ички дунёси гўзал бўлса, мазкур гўзалликнинг меваси унинг ташида намоён бўлади, худди либос инсоннинг устида намоён бўлгани каби. Агар кишининг тийнати нопок, хулқи ёмон бўлса, у харчанд уни яшириб, ўзини гўзал хулқу атворли қилиб кўрсатишга уринмасин, барибир, унинг аслий хулқи либос каби устида кўриниб қолар экан.

Динимиз Ислом гўзал ахлоқ-одобга шунчаки бир сулук ва муомала маданияти сифатида эмас, балки, соҳиби улкан ажру савобларни кўлга киритадиган ибодат сифатида қарайди. Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам гўзал хулқни қиёматда бандалар ўртасидаги бир-биридан тафовут қилувчи афзалликнинг асоси қилиб белгиладилар. Ва “охиратда Менга энг маҳбуб ва энг яқин бўладиганингиз хулқи энг яхшиларингиздир. Охиратда Менга энг ёқимсиз ва Мендан энг узоқингиз эса хулқлари энг ёмонларингиздир ва эзма вайсақилар, мутақаббирлар ва (оғзини тўлдириб, лабини буриб), такаббуруна сўзловчи нотиклардир”, дедилар (Имом Термизий ривояти).

Шунингдек, Ул зот алайҳиссалом қиёмат куни савоб ва гуноҳлар тортиладиган мезондаги энг оғир нарса ҳам ҳусни хулқ эканлигини айтдилар. “Қиёмат кунида мўминнинг мезонида ҳусни хулқдан-да оғирроқ нарса бўлмас. Ва албатта, Аллоҳ кўпол ҳамда фахш сўзларни сўзловчи кимсани ёмон кўради” (Имом Термизий ривояти).

Бошқа бир ҳадисда эса Набий алайҳиссалом яхши хулқ соҳибига жаннатга кириш қафолатини берганлар, балки, жаннатнинг энг юқорисидан жой ваъда қилганлар. “Гарчи ҳақ бўлса ҳам тортишувни гарк қилган кишига жаннатнинг четидан уй берилишига қафилман. Гарчи ҳазиллашиб бўлса ҳам ёлғон гапирмаган кимсага жаннатнинг ўртасидан уй берилишига қафилман. Хулқи чиройли бўлган кишига эса

---

жаннатнинг энг олий жойидан уй берилишига кафилдирман” (Имом Абу Довуд, Имом Термизий ва Ибн Можа ривоятлари).

Аллоҳ таоло инсон зотини хушсурат ва гўзал қилиб яратган. Бу гўзаллик инсонни Аллоҳ таоло яратган бошқа махлуқотларига киёслаганда ҳам яққол намоён бўлади. Энди инсон хилкати ва сурати чиройли бўлганидек, ўзининг сийрати ва хулқини ҳам гўзал қилса, хақиқий комил инсон бўлади.

Инсоннинг хулқи чиройли бўлиши учун аввало, унинг қалби пок бўлиши лозим. Чунки, қалб инсон жасадининг султони, қолган аъзолар эса унга тобеъдир. Агар қалб пок бўлса, қолган аъзолар ҳам унга эргашади, агар у нопок бўлса, барча аъзолардан нопок амаллар содир бўлади. Қалб поклиги борасида буюк аллома Имом Ғаззолий розияллоху анху шундай деганлар: “Киши зоҳирини нажосатлардан саклаши, ундан узок юриши лозим. Аммо, ботиний нажосатлар ҳам борки, улардан сакланиш ундан ҳам муҳимроқдир. Чунки ботиний ифлосликлар, яъни қалб нопоклиги кишини нафакат бу дунёда ҳалокатга бошлайди, балки охиратда ҳам аламли азобга дучор бўлишига сабаб бўлади”.

Ахлоқ илми уламолари “Одамдаги ахлоқлар уни яратилишида қўшилиб яратилган бўладими ёки киши ахлоқни кейин ўрганадими?” деган саволга: “Ота-онасида мавжуд бўлган баъзи ахлоқлар инсонга онасининг қорнидалиқ пайтидаёқ ўтади. Аллоҳ бандани яратиш чоғида ахлоқ қобилятини ҳам қўшиб яратади. Инсон ўсиши жараёнида, гарбия, муҳит ва одатланиш оқибатида у ёки бу ахлоқни ўзида ривожлантиради ёки йўқотиб юборади”, деганлар.

Ахлоқ мавзусида яна кўплаб гапириш мумкин. Унинг мусулмон инсон ҳаётидаги тугган ўрни ва охиратдаги самаралари ҳақида мухтасар маълумот барчамизга кифоя

---

килади, деб ўйлаймиз. Ҳозирда уламоларимиз ахлоқ ва тарбия масалаларига алоҳида эътибор билан қараётганлари ҳам бу мавзу ғоятда муҳим эканлигига далolat қилади. Нажот ва бахт-саодат ҳам айнан ахлоққа боғлиқ.

Барчамизни бир чексиз куч боғлаб туради. Ҳаммамиз умумий қонунлар бўйича яшаймиз. Бир қонунга бўйсунамиз. Мана шу қонун, энг катта сир бу тортишиш кучи ёхуд ниятдир. Ҳаётингизда бўлаётган ҳар бир нарсани ўзингиз тортиб оласиз. Бу нарсалар фикрлар, тасаввурлар орқали нима ҳақида ўйлаётгангизга қараб амалга ошади. Ақлингиз нима билан банд бўлса, сиз шу нарсани ўзингизга тортасиз.

Айтинг-чи, нега инсонларнинг бир фозизигина дунёдаги пулларнинг 96% ига эгаллик қилади. Буни тасодиф деб ўйлайсизми? Бу асло тасодиф эмас. Улар бошқалар билмайдиган сирни билишади. Энди уни сиз ҳам билиб оласиз. Биз инсонлар ўзимиз истоган нарса ҳақида фикрни онгимизда ушлаб туриш қобилиятига эгамиз. Нима ҳақида энг кўп ўйласангиз, сиз ана шунга айланиб борасиз. Ана шу нарсани ўзингизга тортасиз. Агар бирор нарсани фикрингизда пайдо бўлишини истасангиз, у фикрингизда пайдо бўлади.

Бу сирни учта сўз билан ифодалаш мумкин “Фикрлар нарсаларни яратади” Агар сиз бирор нарса ҳақида қайта-қайта ўйласангиз, уни тасаввур қилсангиз, унга албатта эришасиз. Бу фикр атрофга частота тарқатишни бошлайди. Бу қонун доимо ҳамма учун ишлайди. Муаммо шундаки, аксарият инсонлар ўзлари ёқтирмаган нарса ҳақида ўйлайди. Нега кўнгилсизликлар уларни таъқиб қилишини тушуна олишмайди.

---

Тортишиш қонуни учун нарсаларни яхши ёки ёмон деб қабул қилшингиз бирор нарсага эришишга ёки бирор нарсадан узоқроқ юришга интилишингизнинг фарқи йўқ. Қонун фақат фикрларингизга жавоб қайтаради, холос. Демак, агар сиз бир варақ тўланмаган қарзлар рўйхатига тикилиб фақат салбий хиссиётлар оғушида турган бўлсангиз, коинотга қарзингиз туфайли аҳволингиз ёмон эканлиги ҳақида сигнал юборасиз. Шунинг учун яна кўнгилсизликлар сиз томонга тортилади. Агар бирор нарсага қараб, сиз уни хоҳлашингиз ҳақида қайта-қайта ўйласангиз, тортиш кучи ишга тушиб кетади. Натижада, истаган нарсангиз сизга яқинлашиб келаверади. Энди келинг, коинотнинг мавзусини шу жойда тугатсак-да, ундан олинадиган фойдага келсак.

**Ҳадис: “Албатта, барча амаллар ниятга қараб эътибор қилинади. Ҳар бир киши ниятига етгусидир”.**

Энди эса олдинги айтилган сўзларни эслаймиз. У сирда 3 та нарса айланиб юрарди: НИЯТ – ТАСАВВУР – АМАЛ.

Ҳадис умумий бўлиб, ҳар бир амал у хоҳ тил амали, хоҳ тан амали бўлсин ҳамда оз-кўплигидан қатъи назар, ниятга қараб бўлишини билдиради. Агар ният бузук бўлса, амал ҳам бузук, агар ният яхши бўлса, амал ҳам яхши бўлади.

Бандаларнинг ихтиёрий ишлари “илм”, “ирода”, “қувват” деган уч нарса билан ниҳоясига етади. Чунки одам боласи ўзи билмаган нарсани ирода эта олмайди, ирода этмай туриб эса уни бажара олмайди. Масалан: чанқаган одам ташналикнинг даъвоси сув ичиш эканини билади, сўнг сув ичишни кўнгли билан ирода қилади. Ундан кейин сувни ичади ва ташналигини кондиради. Бу амалларнинг бажарилиши ҳозир биз санаб ўтган уч нарса билан тамомига етади. Агар ният нима, деб сўралса: Илм, яъни билиш сабабли бир ишни қилишни кўнгли билан ирода этиш, деб жавоб бериш керак. “Қасд” “азму қарор” қилиш деган сўзларнинг барчаси “нийат” деганидир.

## ЎЗИМГА ОМАДНИ ЖАЛБ ЭТАМАН

Ёхуд муваффақиятни жалб этишда  
хатти-ҳаракат дастурлари

### 1. ОНГДА БУНЁДКОРЛИК КУЧНИНИ УЙҒОТИШ

*Дунё сизга “Бу мумкин эмас, буни ҳеч ким амалга ошира олмаган”, деса, онги билан бошқариладиган, назорат қиладиган ва тартибга солинган инсон “Буни аллақачон рўёбга чиқаришган” деб жавоб беради.*

Жозеф Мерфи

### ХУДО ҲАҚҚИ, ЎЗИНГИЗНИ СЕВИНГ!

*Мен сизга кўплаб маслаҳат ва ажойиб гоёларни айтишим мумкин, бироқ куч сизнинг қўлингизда. Сиз маслаҳат ва гоёларимга амал қиласиз ёки қилмайсиз. Бу ҳам сизнинг қўлингизда.*

Луиза Хей

### 1-қадам. ҚАЧОН ВА ҚАЕРДА?

1. Шу бугундан бошлаб ўзимга бўлган севгини изҳор этаман.
2. Онгли равишда ўз хоҳиш ва истакларимга эътибор ва меҳр билан қарашни ўрганаман.
3. Ҳеч қандай шартсиз ўзимни қўллаб-қувватлайман.

---

Ўзингизга яқин дўст бўлишни таклиф қиламан. Бошқача айтганда, ўзингизни севиб, бу дунёда сиз лойиқ бўлмаган нарса йўқлигини тая олинг. Бу шунчаки муҳим фикрки, у сизнинг онгингизда яхшилаб ўрнашиб олмагунча, унга қайта-қайта мурожаат қилавераман.

## **2-қадам. “ЎЗИНГИЗГА ХУДДИ ОНАДЕК МУНОСАБАТДА БЎЛИНГ!”**

1. Шу бугундан бошлаб, нима ишга қўл урмай, ўз ишимга нисбатан позитив муносабатни шакллантираман.

2. Қийин вазиятларда онамдай ўзимни қўллаб-қувватлайман, ўзимни энг меҳрли ва қайфият кўтарувчи сўзлар билан мақтайман.

3. Ўзимни мақташ ва қўллаш учун ҳар бир қулай вазиятдан фойдаланаман.

## **3-қадам. НИМА БИЛАН ЎЗИМНИ ХУРСАНД ҚИЛСАМ ЭКАН?**

1. Ҳар бир янги кунни Худога миннатдорчилик билдириш ва ўзимга тақдим эта оладиган хузур-ҳаловатни кўз олдимга келтириш билан бошлайман.

2. Атрофимдаги инсонлар ва буюмларга онгли равишда қарайман ва иложи борича яшаш сифатимни оширишга ҳаракат қиламан.

3. Ўзимга иложи борича кўпроқ хурсандчилик тақдим этаман, онгим ўсгани сари ўзимни қувонтириш имкониятимни ҳам кенгайтириб боравераман.

## **4-қадам. ТАНҚИД – МЕН УЧУН ЭМАС!**

1. Бугундан бошлаб ўзимга нисбатан исталган танқидий фикрдан халос бўламан.

---

2. Фикрларимни диққат билан назорат қиламан, “божхона”дан фақат ижобий фикрларни ўтказаман.

3. Сўзларимга диққат билан қулоқ соламан ва ишончли, таъсирчан инсон сифатида гапираман.

4. Сўз бойлигимдан ўзимга нисбатан ҳар қандай камситувчи, ҳатто ҳазиломуз “Бирам аҳмоқманки” каби сўзларни йўқотаман. Борлиқда ҳазил деган тушунча йўқ, оғзимиздан чиққани тўғридан-тўғри қабул этилади.

5. Агар бирор хато қилиб қўйсам, ўзимга шундай дейман: “Ҳечкиси йўқ, энди бу хато такрорланмайди, ахир мен тўғри йўлдаман”.

### **5-қадам. ҚЎРҚУВ ВА ШУБҲАДАН ҚУТУЛАМИЗ!**

1. Бугундан бошлаб барча ўй-фикрларимни назорат қиламан, ўзимни фақат қуч, омад ва муваффақиятга йўналтираман.

2. Мени шубҳа, қўрқув ва ишончсизлик қийнай бошласа, қуйидаги сўзларни айтаман: “Мен ғалаба учун туғилганман”, “Мен ўзим учун фақат муваффақиятни танлайман”, “Мен муваффақиятнинг буюк қучи бўламан”, “Мен сўзсиз ва қатъий қарор қилдимки, мен ҳамма ишларда муваффақиятга эришаман ва менинг ҳамма режаларим омадли”.

3. Қийин вазиятларда Худодан ёрдам сўрайман ва унинг паноҳида бўламан.

4. Агар бирор ишни бошлашда қўрқувни ҳис қилсам, ўзимга шундай дейман: “Қўрқув мен сени яхши биламан. Сен менинг ҳаётимга устун бўла олмайсан. Биламан, сен мени ҳимоя қилмоқчисан. Раҳмат. Мени Худо сақлайди”. Бирор янги ишни бошлашда онгим мени қўрқувда ушлаб туриб, унга одатий бўлмаган вазиятга йўл қўймасликка ҳаракат қилишини тушунаман. Бу нормал ҳолатлигини қайд этиб, шубҳа ва қўрқувларни йўқотаман.

---

## ОРЗУЛАРНИ РЎЁБГА ЧИҚАРИШ ДАСТУРИНИ ТЎҒРИ ЙЎЛГА ҚЎЯМИЗ

*Йигирма йилдан сўнг қилган ишларингиздан кўра қилмаган ишларингиз учун кўпроқ пушаймон бўласиз. Шунинг учун жим-житлик қиргогидан тезда сузиб кетинг. Елкаларингизга урилайтган илҳом шамолларини ҳис этинг. Фақат олдинга ҳаракат қилинг. Қашф этинг.*

**Марк Твен**

*Худо ҳар куни биз билан суҳбатлашади. Биз шунчаки Уни эшитишни билмаймиз.*

**Махагма Ганди**

### 1-қадам. ОРЗУ ҚИЛИНГАН МАҚСАДНИ ТАНЛАЙМИЗ

1. Бугундан бошлаб хошиш-истакларимга эътибор билан қарайман. айнан уларнинг амалга ошиши мени хурсандчилик ва муваффақиятга етаклайди.

2. Мен ўз келажагимни ва дунёнинг эртасини фақат ёркин ва гўзал рангларда тасаввур этаман. Мен онгли равишда келажагимдаги муваффақият ва бахт образини чизаман, зеро, ўзини муваффақиятга дастурлашнинг нақадар муҳимлигини тушунаман.

3. Мен, албатта, энг яхши кўрган ишим билан шуғулланаман ва бу иш мендаги қобилият ва имкониятларни ривожлантиради.

4. Муҳим қарорлар қабул қилишда юрагимнинг нозик огоҳлантиришларига кулоқ соламан. Агар у бахт ва қувонч сигналларини юбораётган бўлса, мен шубҳаланмай олдинга бораман. Агар унинг сигналидан ўзимни яхши ҳис этмасам, мен бошқа керакли қарорни қабул қиламан. Мен танамнинг сезгиларига ишонаман.



---

## **2-қадам. ЧЕКИ ЙЎҚ ИМКОНияТЛАР МАЙДОНИ БИЛАН БОҒЛАНАМИЗ**

1. Бугундан бошлаб ҳар куни онг ва танани бўшаштириш, медитация учун ҳеч бўлмаганда 20 дақиқа ажратаман.

2. Медитация вақтида кундалик фикрлар, иш ва ташвиш ҳақидаги ўйларни тарқатиб юбориб, шунчаки борлигимдан лаззатланаман.

3. Бутунлай бўшашганимда енгил ва босимсиз аниқ шакллантирилган истагимни чексиз имкониятлар кенглигига қўйиб юбораман.

Мен энди орзуларим ушалиши борасида қайғурмайман. Ишончим комилки, ҳаммаси мен учун яхши бўлган вақтда ва маконда рўёбга чиқади. Бу вақтда истакларим амалга ошириши борасида астойдил меҳнат қиламан. Улар амалга оша бошлаганини биламан.

## **3-қадам. ИСТАКНИ ТЎҒРИ ШАКЛЛАНТИРИШНИ ЎРГАНАМИЗ**

1. Энг муҳим истагимни аниқлаб, уни амалга оширишга киришаман. Бугуннинг ўзидаёқ орзу-истакларим рўйхатини тузиб, уларга аниқлик киритаман. Доимо истакларим ҳақида ўйлайман ва уларни аниқ кўз олдимга келтира оламан.

2. Истакни ҳозирги замонда, позитив кўринишда, гўёки амалга ошгандай шакллантириш кераклигини биламан ва ҳар бир истак учун миннатдорчилик билдиришни ҳам унутмайман.

3. Истакларим ўзим ва атрофдагиларга яхшилик келтириши кераклигини биламан. Ҳақиқий муваффақиятга эришим учун теварагимдаги инсонларга фақат яхшилик тилашим керак.

---

#### 4-қалам. ИСТАКЛАРИМИЗНИ “ЭРКИНЛИК”КА ҚҰЙИБ ЮБОРАМИЗ

1. Ўз истакларимни Тоза Салоҳиятлар Кенглигига кири-тиб, уни қўйиб юбораман ва амалга ошиши борасидаги барча иқир-чиқирларини “ўйлаб топиш”ни Борликка топ-шираман.

2. Истакларим амалга ошишига чин қалбимдан ишонаман ва бу борادا ҳеч қандай хавотирни ҳис этмайман. Чунки биламанки, ҳаммаси менинг манфаатим учун амалга ошади.

#### АТРОФИМИЗДА ОМАД МАЙДОНИНИ ВУЖУДГА КЕЛТИРАМИЗ

*Инсон ҳақиқат томон йўлда икки хатога йўл қўйиши мумкин: у бутун йўлни босиб ўтмайди ва умуман йўлга чиқмайди.*

**Гаутама Будда**

*Айт-чи, бу йўл сени ҳаяжонга соляптими? Агар ҳа бўлса, демак, бу сенинг йўлинг, йўқ бўлса, у сенга керак эмас.*

**Карлос Кастанеда**

*Сен ҳаётдан зерикяпсанми? Унда бутун юрагинг билан ишонадиган ишинг билан шуғуллан. Шу иш учун яша. Унга жонингни бер, шундай бахтга эришасанки, шу бахт сеники бўлишини, ҳатто хаёл ҳам қила олмагансан.*

**Дейл Карнеги**

---

## **1-қадам. “МЕН ШУНЧАКИ СЕҲРГАР БЎЛАМАН”**

1. Бугундан ҳеч бир шартсиз муваффақият томон йўлни танлайман.

2. Мен позитив фикрловчи онгимнинг йўналтирилган кучи мўъжизалар яратишга қодирлигини биламан ва ҳар кунги ғолиб(а) бўлиб туғилганимни ўзимга эслатаман.

3. Эрталаб уйқудан тургач, кечкурун ётишдан олдин ва медитация вақтида “Мен муваффақият ва равнақ учун туғилганман”, “Мен муваффақият ва муҳаббатнинг тимсолиман”, “Мен равнақ учун илоҳий ҳуқуқимдан фойдаланаман” каби жумлаларни такрорлайман.

## **2-қадам. ҚУВОНЧ БИЛАН ЎЗ ТАНЛОВИМИЗНИ МУСТАҲКАМЛАЙМИЗ**

1. Бугундан бошлаб ҳамма нарсадан қувонч ва хурсандчилик излайман. Мен қуёш ва осмонга қараб ҳам қувонаман. Мен муваффақият ва равнақ билан чарақлайман.

2. Кулги ва қувонч учун ҳар бир имкониятдан фойдаланишга, яқинларимни қулдиришга ҳаракат қиламан. Энг оддий нарсалардан ҳам гўзаллик қидираман.

3. Мен онгли равишда аурамни кат-қат чирик ахборотдан тозалайман, яхши мусиқани эшитаман ва санъат асарларидан илҳомланаман.

## **3-қадам. СЎЗНИНГ СЕҲРЛИ КУЧИНИ ЧАҚИРАМИЗ**

Бугундан бошлаб, ҳар бир айтган сўзимга диққат қиламан. Фақат ижобий энергия билан зарядланган ахборотни тарқатиш лозимлигини билган ҳолда ҳеч кимни ғийбат қилмайман, кулфатлар хусусидаги воқеаларни гапирмайман, ёмон ахборотларни таркатмайман.

---

Фақат қувончли кўшиқларни қуйлайман, аффирмациялар албатта, ижобат бўлишини билган ҳолда уларни такрорлаб юраман.

Ўзим ҳақимда энг бекиёс ва жозибали инсон сифатида гапираман.

Мен бугундан бошлаб, куч, раванқ, бойлик ва севгига ҳаққим борлигини қайд этаман.

## **АГАР ИСТАКЛАРИМИЗ АМАЛГА ОШМАСА, НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?**

*Шундай ўйлагин-ки, йўлингда учраган ҳар бир тўсиқни ҳаётингни қуришда фойдаланадиган зинанинг бир босқичига айлантира олгин.*

**М. Синетар**

*Агар Худо бир нимани кечиктираётган бўлса, бу уни бутунлай рад этаётгани эмас.*

**Б. М. Копни**

*Қаерда қўрқув енгилса, ўша ерда оқиллик бошланади.*

**Б. Рассел**

## **1-қадам. ОМАДСИЗЛИКЛАРДА ЎСИШ УЧУН ЯНГИ ИМКОНИАТЛАРНИ ИЗЛАЙМИЗ**

Бугундан бошлаб нимага эга бўлсам, барчасидан қувонч ва лаззат излайман. Тажрибамни ўзим яратганимни биламан ва уни рад этмайман, зеро ўзимни рад этган бўламан.

Ҳозирги ҳаётимда нимадир ёкмаса, унинг яхши томони-ни излайман ва ўзгартираман, онгли танлов йўли билан янги реалликни яратаман. Танлаш имконияти доимо мавжуд.

---

Исталган нохуш воқеалардан бўлажак яхши ҳодисаларнинг уругини излайман.

## **2-қадам. БИЗ НИМАНИ ЎРГАНИШИМИЗ МУМКИН?**

Бугундан бошлаб барча муаммоларимга ўтмишдаги нотўғри фикрлашим меваси сифатида қарайман. Ҳар сафар кийинчиликка дуч келганимда ўзимга шундай дейман: “Бундай ҳолатни келтириб чиқарган ҳаёлларимдан воз кечаман. Ҳозир ўзим учун энг маъқул йўлни танлайман. Мен ўзимни севаман, қадрлайман ва қўллаб-қувватлайман. Ҳаётимда нима рўй берса ҳам яхшилиikka, дейман”.

Мен ўз кучимни яхши биламан ва ҳар бир сонияда килаётган танловимга эътибор билан қарайман. Шунинг учун менга энг яхши бўлган йўлга ўзимни йўналтираман.

Қийин дақиқаларни ҳис қилганимда, бунда ўзимни ва бошқаларни айбламайман. Ундан кўра ўзимдан сўрайман: “Бу вазиятдан чикиб кетишнинг энг маъқул йўли қандай?”, “Бу кийинчилик мени нимага ўргатиши мумкин?” Шу билан бирга позитив аффирмацияларни такрорлайман:

“Бошимдан нима кечмасин, ҳаммаси яхшиланиб борапти”;

“Мен Яратганга бутунлай ишонаман ва тўғри йўлда эканлигимга аминман”;

“Кун сайин, кун сайин ҳаётим яхшиланиб борапти”;

“Меҳр-муҳаббат, тўғри танлов ва бахт-саодат доимо мен билан. Шунинг учун ўзимни эркин қўйиб, ҳаётдан лаззатланишим мумкин”;

Бизнинг барча тилакларимиз ижобат бўлади. Ҳар доим. Ҳамма гап унинг қачон эмалга ошишида, лекин у албатта, амалга ошади. Шуниси борки, биз сабрли эмасмиз. Ҳамма нарсага ўша захоти бирдан эга бўлишни истаймиз. Агар шундай бўлмаса, кизиқишимиз ва умидимиз сўнади, энг муҳими, ишончимиз йўқолади.

---

Мен сизга берган билимларим орқали ўзингиз ва яқинларингиз ҳаётини яхши томонга ўзгартириш мумкин. Сизга мисол тарикасида қуйидагиларни айтсам фойдадан холи бўлмайди: Тасаввур қилинг, сиз сомса пиширмоқчисиз. Сиз хамир қиласиз, киймасини тайёрлайсиз, кейин хамирни ёйиб, сомсаларни тугасиз. Булар сизга маълум. Лекин сомсанинг ширин бўлиши унга солинадиган масалликларнинг қанча нисбатда соленишига боғлиқ. Бунинг учун сизда керакли билим бўлиши керак. Шундай эмасми?

Сиз ҳам орзу-истакларни амалга ошириш борасида ишлаётганингизда бу ишнинг нозик жойларини билиб қўйишингиз керак. Шундагина сиз учун муваффақият кафолатланган бўлади!

Яна бир гап. Сиз Борлик кучини фаоллаштирганингизда, унинг самараси дарров кўзга ташланмаслиги мумкин. Энг муҳими, тушкунликка тушманг ва ишончни йўқотманг. Ишонч сиз билан катта мўъжизаларни яратади. Борлик энг исталган орзуларни ҳам амалга оширади. Агар сиз бир нарсани жуда истасангиз-у, лекин юрагингизда унинг амалга ошишига ишончсизлик бўлса, реал ҳаётингизда ҳам мазкур ишончсизлик ўз аксини топади.

Ишончни мустаҳкамлаш учун қуйидаги аффирмацияларни кўпроқ такрорланг:

“Кун сайин барча ишларимда муваффақият қозонишимга бўлган ишончим мустаҳкамланиб борапти!”;

“Ўз кучимга ишонаман ва омад мени кутмоқда. Барча эшикларим бахт ва омад учун очик”.

---

## 2. ЎЗ ИМИЖИМИЗНИ ТЎҒРИ ТАНЛАЙМИЗ – МУВАФФАҚИЯТ ТОМОН ЙЎЛДАМИЗ

### МУВАФФАҚИЯТ ВА МАШҲУРЛИККА ЭРИШИШ УЧУН ЎЗИНГИЗНИ ГЎЗАЛЛИК ВА САЛОМАТЛИК САРИ ДАСТУРЛАНГ

*Менинг барча одатларим  
ҳаётимни яхшилаш учун йўналган.*

**Луиза Хей**

#### 1-қадам. “САЛОМ, МЕНИНГ МУҲАББАТИМ”

Ҳар тонг уйғонишим билан ўрнимдан туриб кетмайман, бу соғлиғим учун зарар. Ётган жойимда ўзим учун бир печа дақиқаларни бағишлайман: аффирмацияларни такрорлайман ва қўлларимни силайман, оёқларим билан машқ бажараман, бошим, бўйинларимни массаж қиламан. Буларнинг ҳаммаси кунимни энергия билан тўла ҳолда бошлашга ёрдам беради.

Эрталаб ўзимни кўзгуда кўриб, қувонч ва меҳр билан олқишлайман: “Ўх-хў, қандай одамлар!”, “Салом, гўзалим” ва ҳоказо. Бундай кутловдан сўнг, кўзларим чараклайди, ўзим табассум қиламан, бу энг муҳим.

Мен ўзимни буюк ишларга йўналтираман. Ўзимда ғалабага бўлган тўлик ишончни мустаҳкамлайман. Кўп нарса қўлимдан келади, бугун ўз қобилиятимни кўрсатишим учун ажойиб имкониятлар бўлади.

Имконият бўлди дегунча табиат билан боғланаман ва унинг энергиясидан баҳраманд бўламан.

---

## 2-қадам. “ЁМОН ХАБАРЛАРДАН ҚЎРҚМАЙМАН, ТУРГАН ЖОЙДА ЮГУРАМИЗ”

Гўзал танам менга узоқ вақт хизмат қилиши учун ҳар куни унга ўн беш-йигирма дақиқа вақт ажратаман, ахир олдинда бизни буюк ишлар кутмоқда.

Агар бир неча кун машқ қила олмай қолсам, ўтказиб юборган машқларимни ўзимни кийнаб бир кунда бажаришга тиришмайман, шунчаки кам қувватли овқатларни тановул қиламан.

Соат саккиздан сўнг фақат сабзавот ёки катик истеъмол қиламан.

## 3-қадам. ГЎЗАЛЛИК – ТЕНГСИЗ КУЧ

Мен гўзалликка интилганим учун ўзимни айбдор деб ҳисобламайман. Мен атир-упа саноати таклиф этиши мумкин бўлган энг яхши нарсаларга лойиқман. Мен аёл гўзаллигининг барча воситаларидан фойдаланаман. Бу дунё – мен учун. Энди мен ҳаётимга кўпроқ гўзаллик ва саломатликни жалб этаман. Мен зарарли одатлардан воз кечиб, ўз таъамга меҳр билан муносабатда бўламан. Мен ҳамма нарсани қила оламан.

Ўзимга қараш учун ҳар бир имкониятдан фойдаланаман. Мен ҳар доим яхши кўринишга эга бўлишга ҳаракат қиламан, ҳатто (айниқса) уйдалигимда.

Гўзалликнинг энг муҳим дўсти уйку эканлигини биламан, шунинг учун вақтида дам олишни қанда қилмайман.

Онгимни позитив томонга ўзгартириб, атрофимдагиларга гўзаллик ва меҳр-мухаббат нурини сочаман, бундан ҳамма манфаатдор бўлади. Мен ўзимни, ўзим яратаётган гўзал оламимни севаман.



---

## СОАТЛАРНИ ОРҚАГА СУРАМИЗ

*Истиганимиз доимо  
гамхўрликни талаб этади.*

### **1-қадам. “ШУНЧАКИ ҚАРИШ КЕРАК ЭМАС, ҲАММА СИР ШУНДА”**

Шуни англаб етдимки, “ёш” деган чегара фақат менинг миямда туради, бошқа ҳеч жойда йўқ. Мен онгли равишда вақтни орқага буриб яшайман, яъни кун сайин ёшариб бораман. Менга ёшим борасида эслатишганда, уларга эътибор бермайман.

Мен гулзорда учиб юрган капалакдай ҳаётга енгил қарайман. Мен ҳеч кимнинг танқидларидан кўркмайман. Мен нимадан ўзимни яхши ҳис этсам, ўшани қиламан. Мен ўзимнинг ажиб оламимни яратаман, унда нимани истасам шу билан тўлдираман.

Мен ҳар бир кун учун хурсанд бўламан, ўзимни гўзаллик, ёшлик ва саломатлик маъбудасидай ҳис этаман. Мен онгли равишда турли таҳқирлаш ва ғийбатли суҳбатлардан ўзимни олиб қочаман, негатив ахборот гўзаллигимга салбий таъсир қилишини биламан.

### **2-қадам. ЎЗИМИЗНИ ҚЎЛГА ОЛАМИЗ**

Мен доимо ёшариб боровчи танамни парваришлаш учун ҳар бир имкониятдан фойдаланаман. Менга ўзини массаж қилиш методикаси маълум, уни душ ё ваннадан сўнг қўллайман. Менинг онгимда рўй бераётган барча ўзгаришлардан қувонаман, ўзимни, ҳиссиётларимни яхши томонга ўзгартираман.

---

Мен кулгининг тозаловчи буюк кучидан хабардорман ва маза қилиб кулиб олиш учун бор имкониятдан фойдаланаман. Кулги муваффақиятни чақиради!

### **3-қалам. КУЛГИ УЧУН ИМКОНИАТЛАРНИ КЕНГАЙТИРАМИЗ**

Мен гўё болалардай куламан, қувонаман.

Кўркув бизни омадсизликка олиб боради, роҳат-фароғат бизни эркин қилади. Ҳеч нарсалан кўркмайдиган инсонга нима хавф солиши мумкин? Мен ҳаётимнинг ҳар бир дақиқасини қувонч ва бахт билан тўлдиришга ҳаракат қиламан. Биз узоқ вақт ҳамма нарса ўзимизга боғлиқлигини билмай қийналиб яшадик, энди куч-қувватга тўлиб, бахт томон интиламиз.

Мен бахтни танлайман, айнан ошиб бораётган бахт туйғуси биз интилган ҳаёт қувончларига олиб келади.

### **ИНСОНЛАРАРО МУНОСАБАТЛАРНИНГ АСОСИ**

*Ҳамма билан ҳар вақт ва ҳар жойда саломлаш, айниқса кекса инсонлар билан. Соғлом бўлишни истайсанми, саломни қанда қилма. Одамларга яхшилик қилиш илмжида яша, қилдингми – уни унут ва яна яхшилик қилишга шошил.*

**Порфирий Иванов**

*Барча инсонлар билан ўз боғлиқлигингизни ҳис этинг. Сизнинг севгингиз юракдан юракка борсин. Ўзингиздан меҳр-муҳаббатни берар экансиз, билингики, у юз баробар ошиб қайтади.*

**Луиза Хей**

---

## **1-қадам. ҚИЗИҚИШ БИЛДИРАМИЗ**

Яхши ниятда эканлигингни очик дўстона нигоҳларинг билдириб турсин, шунда дўстлар ва танишларинг кўпаяди.

## **2-қадам. КЕЛИНГ, БИР-БИРИМИЗГА ХУШОМАД ҚИЛАМИЗ**

Мен ҳар бир инсонга беқиёс, ўхшаши йўқ шахсга карагандай қарай оламан. Ҳатто гапириш имконияти чекланган вақтда ҳам тиш докторимга яхши гап айта оламан. Натижада тиш доктори қабулига бориш мен учун бир байрамга айланади.

Инсонларга самимий кизиқиш ва эътибор қаратинг. Ишонинг, бу ўзини оқлайди.

## **3-қадам. “А.ЛО, КИМ БУ?” ЁКИ ТЕЛЕФОНДА МУЛОҚОТ ҚИЛИШ ҚОИДАЛАРИ**

Агар сиз компания раҳбари бўлсангиз, ўз ходимларингизга телефонда сўзлашишни ёки телефон орқали мижозлар билан ҳамкорлик ўрнатишни ўргатишга вақтингизни аяманг.

Сизга телефон олдида кўлингиздан келганча ишонч, яхши ният ва бутун иштиёқ билан келишни таклиф қиламан. Бу одамларга ёқади. Одамлар буни кадрлашади. Улар ўзларини сизга ёки сизнинг компаниянгизга керакли, деб ҳис этишади. Ушбу орқали ўзаро яхши муносабатларга пойдевор яратилади. Тамом, “жараён ишга тушди”. Сиз омадга олиб борувчи оқимдасиз.

---

## 4-кадам. БАРЧАНИ МАФТУН ЭТАМИЗ

### Омадни жалб қилиш учун ҳаракат дастури

1. Инсонлар билан мулоқотда мен уларнинг кўзларига қараб, уларга нисбатан қизиқиш ва ҳурмат намоён этаман.

2. Мен ҳар имкониятдан фойдаланиб, инсонларга сқимли нарсаларни гапираман. Яхши сўзнинг қадри баланд, шунинг учун мен ишонч, атрофдагиларга муҳаббат ва самимий тилаклар билдиришга ҳаракат қиламан.

3. Мен телефон олдига борганимда ўзимни хайрихоҳлик ва ҳушмуомалалик кайфиятида суҳбатлашиш одатини ривожлантираман. Шу билан бирга, мен фақат қувончли кўнгирикларни қабул қиламан.

4. Мен жинсий энергия кучи ҳақида биламан ва ўзимнинг жозибалигимга ишонаман. Бу менга инсонлар билан мулоқотда ва керакли натижага эришишимда жуда срдям беради.

5. Менинг омадга бўлган иштиёқим бундан кейин менинг кийинишимда, гавдам ва бошимни мағрур ва тик кўтариб юришимда акс этади. Мен чиройли ташқи кўриниш инсонларга қандай таъсир қилиши ҳақида жуда яхши биламан. Шунинг учун менинг сочларим, кўлларим, кулгим, тери ва яхши атирнинг енгил ифори аъло даражада бўлишига бор имкониятимни ишлатаман.

Шундай қилиб, биз фаровонлик ва омад чўққиларига етишиш йўлининг учдан икки қисмини босиб ўтдик. Нега мен бу ерда музокара олиб бориш ва ташқи кўринишга эътибор бериш кўникмаларига эътибор қаратдим? Чунки омад тушунчаси бевосита инсонлар билан боғлиқ. Агарда мухлислар бўлмаса, юлдуз ҳам бўлмайди, тўғрими? Табиийки, биз олдин бўлажак мижозларни, харидорларни, мухлисларни, сайловчиларни ва ҳ.к. мафтун қилишимиз даркор.

---

Биз шундай яратилганмизки, бизни омадли инсонлар ўзига жуда ҳам жалб этади. Булгаковнинг “Мағрур аёл, ҳеч қачон, ҳеч нарса сўрама, айниқса, сендан кучли инсонлардан” сўзлари эсимга тушади. Бирон бир нарса сўраётганларни ҳўш кўришмайди.

Севги, қувонч, инсонларга эътибор тарқатишни бошланг ва уларнинг сизга бўлган муносабати ўзгараётганини сезасиз. Инсонлар ўзлари сизга керакли бўлган нарсаларни ҳеч қандай илтимоссиз таклиф қилишни бошлашади.

Инсоннинг кўриниши қувнок бўлганда, яхши кийинган ва инсонларга меҳр таратаётганда, у нимага интилса, барчасида жуда ҳам ёқимли кўринади. Тушуняпсизми? Сиз қандай бўлишни хоҳласангиз, шундай бўлинг – конун шунақа ва сиз энди бундан хабардорсиз.

Шундай қилиб, омадни гўзаллик, ёшлик, қувонч, ҳаёт завқи ва инсонларга муҳаббат орқали қидиринг. Омаднинг сизнинг ҳаётингизда пайдо бўлишдан бошқа йўли қолмайди.

---

## ИБРАТЛИ РИВОЯТЛАР

### БИРОВНИНГ АЙБИ

Бир киши донишманднинг олдига келиб арз қилибди:

– Фалончи кўпчилик ўртасида менинг камчилигимни айтиб изза қилди. Энди ундан қандай қилиб қасдимни олсам бўлади?

Донишманд унга деди:

– Агар у кўпчилик ўртасида сенинг айбингни айтган бўлса, демак ўзининг ҳам айбини очибди. Энди сен ўша одамлар ичида унинг яхши сифатларини айтиб мактагин.

– Нима учун, ахир у мени ёмонлаган бўлса, мен уни мактайманми?

– Агар сен ҳам уни ёмонласанг, унда ўша нодондан нима фарқинг қолади? Агар мақтасанг, балки қилган ишидан уялиб, пушаймон бўлар.

### ИБРАТ КЎЗИ

Бир куни Лукмони Ҳакимдан сўрашди:

– Сен донишмандликни кимдан ўргандинг?

– Кўрлардан. Улар атрофни кўра олмаганлари сабабли кўп кокиладилар, тўсикларга учрайдилар, йиқилдилар.

### ОМАД КАЛИТИ

Бир киши ўглининг табиб бўлишини орзу қилар экан. Уни бир олимга шогирдликка берибди. Орадан бир йил ўтгач, хабар олгани бориб қараса, ўгли ўчоқ бошида овқат пишириб юрган эмиш. Дарсдан бўш пайтда устозининг хизматини қилаётган бўлса керак, деб индамай қайтибди. Кейинги йил борса, яна худди аввалги ҳолатни кўрибди. Бу

тасодиф бўлса керак, деб яна индамабди. Учинчи йили борса, яна ўша аҳвол. Энди бунинг сабабини устоздан сўрабди. Олим унга шундай дебди: “Ўғлингизнинг илмга ҳуши йўқ, лекин ҳунарга жуда мохир. У яхши табиб бўлмаса ҳам, жуда яхши ошпаз бўлди”. Бу гапдан отанинг жаҳли чикибди, лекин олимнинг ҳурматини сақлаб индамабди ва ўғлини уйига олиб кетибди.

Орадан бир қанча вақт ўтибди. Ўша мамлакатнинг подшоҳи касал бўлиб, ҳеч нарса емай кўйибди. Кундан кунга дармони кетиб, ҳолдан тойибди. Машҳур табибларнинг иштаҳа очувчи дорилари ҳам ёрдам бермабди. Шунда ҳалиги йигит кийик гўштига ўзи биладиган доривор гиёҳлардан кўшиб таом тайёрлабди ва шоҳга тақдим этибди. Овқат шоҳга маъқул келиб, уни ебди ва буни тайёрлаган ошпазни чакиртирибди. Шу кундан бошлаб уни саройнинг бош ошпази этиб тайинлабди.

## ЁМОН МАСЛАҲАТ

Қадим замонда бир сахий бой бўлган экан. Унинг уйида бир қанча хизматкорлари бўлиб, бой уларга яхши ҳақ тўлар ва байрамларда совға-саломлар улашар экан. Бойнинг иш юритувчи бир маслаҳатчиси бўлиб, бой унга ҳаммадан кўп ҳақ тўлар экан. У ишини яхши бажарар, лекин ҳасадчи ва ичи қора экан. Иш юритувчига бойнинг хизматчиларга катта ҳақ тўлаши ва совғалар улашиши ёкмас экан.

Бир куни у бу ишларга чек кўймоқчи бўлиб бойга шундай маслаҳат берибди: “Бой ота, мана ёшингиз ҳам анча катта бўлди, энди қариликнинг ғамини еб, озгина захира тўплаб кўйсангиз бўлар эди. Захира учун маблағни ходимларингизнинг маоши ва совғаларини қамайтириш ҳисобига чиқаринг”.

Бой унинг гапини эшитиб ўйланиб қолибди ва жавоб бериб: “Тўғри айтасан, қариликнинг захирасини тайёрлаш

---

пайти келди. Захирага ҳар ойда катта ва яхлит маблағ қўяман. Ўша маблағ сенинг ойлигингдир. Маслаҳатинг учун раҳмат, бугундан бошлаб бўшсан”, дебди.

## МУҲТАРАМА ВОЛИДА

Чакалокнинг кўзлари ожиз бўлиб туғилди. Бундан қайғуга ботган онаизор ҳаққа дуолар қилиб, йиғлаб-йиғлаб ухлаб қолди. Тушида Иброҳим алайҳиссаломни кўрди. У зот онага бундай дедилар:

– Эй аёл, қайғурмагин, ҳақ таоло болангнинг кўзларини дуоинг ва илтижоларинг сабаб кайтариб берди.

Онаизор қувониб уйғониб қараса, ҳақиқатан ҳам гўдакнинг кўзлари кўра бошлабди. У бу неъматнинг шукронасига кўп ҳамду санолар, дуолар қилди.

Болакай уч ёшда отасидан айрилди, онаси илк ҳадис илмидан сабоқ берди. Гўдаклик чоғида онаси у зотни дин хизматига бахшида қилган эди. Муборак ҳаж сафаридан сўнг уни Мадинаи Мунавварада колдириб, бу билан ўз ваъдасига вафо қилди. Дуоси макбуллик унга волидаи мухтарамасидан мерос бўлиб қолди. Бу чакалоқ буюк бобоколонимиз, ҳадис илмининг султони Имом Бухорий ҳазратлари эдилар.

## ТЎҒРИСЎЗЛИК

Ростгўйлиги ва содиқлиги билан ном қозонган киши ҳузурига дўсти келиб, бир кизга совчиликка боришни илтимос қилди. У дўстининг сўзига кириб кизнинг уйига борди.

– Дўстимнинг феъл-атвори ва ахлоқи яхши эмас, лекин шундай бўлса ҳам кизингизни унга сўраб келдим. Қандай йўл тутиш сизнинг ихтиёрингизда, – деди.



---

– Ундай бўлса, нега келдингиз? – деб сўради кизнинг ота-онаси.

– Мен ёлғон сўзлай олмайман, – деб жавоб берди у.

## САХОВАТ

Қурғоқчилик туфайли халқ бошига оғир кунлар, йўқчилик тушди. Шундай кунларнинг бирида шаҳарга катта қарвон кириб келди-ю, одамларнинг юзига қизиллик югурди. Аммо унинг атрофини бир неча бой савдогарлар ўраб олишди.

– Гуруч ва бугдойнинг ҳаммасини оламиз. Эвазига икки баробар ҳақ тўлаймиз, – дейишди қарвон эгасига.

– Ундан кўпроқ берадиган бор, – деди савдогар.

– У ҳолда уч баробар берамиз.

– Янаям кўпроқ берадиган бор.

– Беш баробар ҳақ таклиф қиламиз!

– У бундан ҳам кўпини беради.

Қарвон шаҳарга эндигина кириб келган, ҳали ҳеч ким улардан олдин харидор бўлмаганини улар яхши билишарди.

– Эй қарвон эгаси, шаҳарда биздан бошқа пулдор одам йўқ. Ким экан у харидоринг? – сўрашди ажабланиб.

– Тангри беради. Бу қарвонни Унинг розилиги учун факирларига таркатаман, – деди қарвон эгаси.

## ШАМ

Бир киши султон ҳузурига келди. Султон ёниб турган шамни ўчириб, бошқасини ёқди.

Бу ҳолат меҳмоннинг диққатини тортди ва у шохдан:

– Ёниб турган шамни ўчириб, бошқасини ёқдингиз. Бунинг ҳикмати нима? – деб сўради.

– Ўчирганим давлатники. Ёққанимни эса ўз пулимга олганман. Сен билан суҳбат қуриб ўтирганимда, давлат

---

шамини ёкишим ҳалол эмас, шунинг учун уни ўчирдим, ўзимникини ёқдим. Шундай қилмасам, давлатнинг шами учун қандай ҳисоб бераман, – деди Султон.

## БЕМЕҲР КИШИ

Одил ҳукмдор бир кишини узоқ ўлкага ҳоким қилиб тайинлаб, кўлига фармон ёзиб бераётганди. Шу пайт ҳукмдорнинг жажжи набираси югурганича кириб келди. Ҳукмдор уни бағрига босиб, эркалаб пешонасидан ўпди. Бўлажак ҳоким бу ҳолатга ҳайрон бўлиб, шундай деди:

– Сиз болаларни эркалатар экансиз. Менинг ўн иккита болам бор, лекин бирортасини ҳам кучокламайман.

– Эҳ аттанг, қани фармонни буёққа бер-чи, – деди ҳукмдор ва уни олиб йиртиб ташлади. Сўнг лол бўлиб қолган бўлажак ҳокимга қарата шундай деди:

– Мен сени ҳоким этиб тайинлаб адашган эканман. Бемеҳр кишидан раҳбар чикмайди.

## ФАРОСАТ

Шогирд сабоқ олиш учун йўлга отланди. Кўчада бир аёлга кўзи тушиб, хаёли бўлинди. Сўнгра устози ҳузурига кириб салом берди.

– Сенга нима бўлди? Кўзларингда зинонинг изларини кўраяпман? – деди устоз шогирдига.

– Саломимга алик олмай, мени зинода айблаяпсизми? – деди шогирд.

– Сен илми бор кишининг фаросатидан кўркқинки, у борлиққа Яратганнинг нури билан қарайди, – деди устоз.

## РИЗК

Орифлардан бири бозорга кириб кетаётиб, бир кишидан отини ушлаб туришни сўради. Уловининг юганини унга тугқазиб, ичкарига кириб кетди. Қайтиб чиқаётиб ҳалиги кишига хизмати учун икки дирҳам беришни ният қилди. Аммо чикканида оти эгар-жабдуксиз турар, ҳалиги кишидан эса дарак йўқ эди. Кейин уйига келиб, ўша икки дирҳамни хизматкорларига берди ва эгар-жабдуқ сотиб олиб келишни буюрди. Хизматкор бозорга бориб, ўғридан ўша эгар-жабдукни икки дирҳамга сотиб олиб келди.

## ИШОНЧ

Тиланчи бир улуг зотдан садақа сўради. Ҳазрат ёнидаги фарзандига:

– Онангизга айтинг, уйдаги олти дирҳамни бериб юборсин, – деди. Ўғли пулни олиб келди. Ҳазрат уни тиланчига берди. Ҳолбуки, бу пулга ўзининг ҳам эҳтиёжи бор: ун харид қилмоқчи эди.

Шу куни ҳазрат энди уйдан кўчага чиқмоқчи бўлган ҳам эдики, туясини сотмоқчи бўлган киши келиб қолди ва “Пулини кейин берсангиз ҳам майли”, дея туяни бир юз қирқ дирҳамга баҳолаб сотиб кетди. Ҳеч қанча вақт ўтмай яна бир киши туяни кўриб ёқтириб қолди ва уни нақ икки юз дирҳамга сотиб олди. Пулини санаб берди-да, туяни олиб кетди. Ҳазрат бу пулнинг бир юз қирқ дирҳамини туянинг эгасига берди. Қолганини аёлига бераётиб, шундай деди:

– Бу Аллоҳнинг “Кимки (бир) ҳасана (савобли иш) қилса, унга ўн баробар (кўпайтириб ёзилур)” (Анъом,160) дея берган ваъдасидир!

---

## БЕМИННАТ НОН

Қадим замонда икки ака-ука яшар экан. Акаси хон саройида кизикчи-масхарабоз экан. Укаси эса хунарманд бўлиб, шунинг орқасидан кун кўрар экан.

Бир куни акаси укасига дебди: “Агар менга ўхшаб хон саройида кизикчи бўлиб ишлаганингда корнингни тўйғазиш учун машаққатли меҳнат килишга мажбур бўлмас эдинг”.

Укаси унга жавобан: “Агар сен менга ўхшаб ўз меҳнатинг билан кун кўрганингда корнингни тўйғазиш учун таҳқирлаш ва камситишлардан қутулган бўлар эдинг”, дебди.

## ОЛИМНИНГ БОШИ ОДОБ

Бир олим одобнинг кўринишлари ҳақида суҳбатлашиш учун ўз шогирдларини уйига чақирди. Бу суҳбатга қариб колган устозини ҳам таклиф этди.

Олим шогирдларига мунозарани бошлаб туришни айтиб, ўзи гаом тайёрлаш учун чикиб кетди.

Олимнинг устози бироз кечикиб келиб, суҳбатни бўлмайд пойгакка ўтирди. Юпун кийинган қарияга ҳеч ким эътибор бермади. Ингилганларнинг ҳаммаси бир-бирларини кутмай, товушларини кўтариб ўз фикрларини айтишар эди. Шу орада хонага олим кириб келди. Устози билан кўришиб ҳолаҳвол сўрашаётган пайтда шогирдлардан бири мунозарага сабаб бўлаётган бир масала хусусида унинг фикрини сўради. Шунда олим: “Мен бу хусусда аввал устозимнинг фикрини билмоқчиман”, деб қарияга каради.

Қария бироз ўйланиб туриб, паст овозда деди: “Сизнинг мунозарангиз охирига етмайди, чунки ўзингизда йўқ нарса устида баҳслашмоқдасиз. Билингки, хумнинг ичи бўш бўлганда унинг овози баланд чиқади. Шунда ҳам агар

---

хумни такиллатсангиз, овоз чикаради, бўлмаса, жим туради. Сиз ҳали бўш хум даражасига ҳам етмабсиз”.

## ИСКАНДАР ЗУЛҚАРНАЙН

Искандар Зулқарнайндан сўрашибди: “Сен қандай қилиб шунча юртларни қўл остингда сақлай олдинг?”

Искандар жавоб берибди: “Мен ишғол қилган юртлардаги одамларни хафа қилмадим, уларга муҳтож бўлган нарсаларини беришга ҳаракат қилдим, қариялар ва аёлларнинг ҳурматини сақладим, болаларга меҳр кўрсатдим, ўтган ҳукмдорларнинг хатоларини гапирмадим”.

## ҲАҚИҚИЙ ОЛИМ

Бир подшонинг саройига маслаҳатчи керак бўлиб қолибди. Шу ўринга муносиб номзодни топиш учун подшо шаҳардаги барча олимларни саройга чақирибди. Уларга бир қийин масала юзасидан фикрларини айтишни таклиф этибди. Навбат билан ҳар бир олимнинг сўзини эшитибди. Олимлар иқтидори етганча ўз фикрларини билдиришибди. Фақат бир олим қисқа қилиб “Билмайман”, дебди. Унга масала юзасидан берилган саволларга ҳам “Билмаган нарсам ҳақида гапирмайман”, деб жавоб берибди.

Танлов тугагач, подшо ўша гапиришни хоҳламаган олимни маслаҳатчи этиб тайинлабди. Атрофдагилар ҳайрон бўлиб бунинг сабабини сўрашибди. Шунда подшо: “Фақат ҳақиқий олимгина “билмайман” деган сўзни айта олади”, дебди.

## ИБРАТЛИ ЖАЗО

Бир подшо ўглини ўқитиш ва тарбиялаш учун шаҳардан ташкаридаги устозга берибди. Муаллим қаттиққўл бўлиб, шаҳзодани қилган хатолари учун қаттиқ уришар ва ҳатто урар экан. Шаҳзода чидай олмасдан бир куни қочиб саройга келибди ва отасига арз қилиб дебди: “Ота, муаллим шогирдлар ўртасида адолат қилмайди. Бир хил айбимиз учун мени жазолайди, бошқа болаларга эса танбەҳ бериб кўя қолади”.

Подшо муаллимни саройга чақиртириб, бунинг сабабини сўрабди. Муаллим шаҳзоданинг сўзларини тасдиқлаб шундай дебди: “Оддий фуқароларнинг ёмон хулқ ва айблари кўзга ташланмайди. Лекин шундай одобсизлик шаҳзода ёки подшо томонидан содир этилса, фуқаро уларга эргашиб қолиши мумкин. Ўғлингизга нисбатан қаттиққўл бўлганимнинг сабаби шу”.

Бу гапни эшитган шоҳ муаллимга совға-саломлар бериб миннатдорчилигини билдирибди. Ўғлига эса муаллимнинг руҳсатисиз уйга қайтмасликни тайинлабди.

## БОҒБОН ВА НИҲОЛ

Қадим замонда бир боғбон бўлган экан. Унинг якка-ю ягона фарзанди бўлиб, жуда тантиқ экан. Боғбон боласига танбەҳ берса, хотини ўртага тушиб: “Кўяверинг, катта бўлса, эси кириб қолади”, дер экан.

Боғбон хотинининг гапи хато эканини тушунтириш учун шундай йўл тутибди: боғга иккита бир хил мевали дарахт ниҳолини ёнма-ён экибди. Уларни бир вақтда суғориб, бир хил ўғит солиб парваришлабди. Лекин ниҳоллардан бирининг ортиқча шохларини кесиб, иккинчисига эса умуман тегмабди.

Орадан уч йил ўтибди, ниҳоллар дарахтга айланиб, мева берадиган пайти келибди. Шохлари кесиб турилган ниҳол баланд ва чиройли дарахт бўлиб, мевалари ҳам кўп экан. Қайчи тегмаган ниҳолнинг шохлари эса ҳар томонга тарвақайлаб, қийшик бир дарахт бўлибди. Бир-икки меваси эса майдалигидан кўзга ташланмас экан.

Боғбон хотинини чақириб дарахтларни кўрсатибди ва тушунтирибди: “Мана бу дарахтнинг ортикча шохларини кесиб турганим учун бутун кучи асосий шохларига бориб, серҳосил бўлди. Буниси эса ўз ҳолига ташлаб қўйганим учун мева бермайдиган, фойдасиз дарахт бўлди. Унинг ортикча шохларини энди кесган билан фойдаси кам. Тўғри парваришни ниҳоллигида қилиш керак эди”.

## ФОЙДАЛИ ИШ

Бир боланинг қари буvasи бўлиб, у куни билан ҳаммага “Ибодатингни қил”, деб айтаверар экан. Бир куни буvasи ҳовлидаги ўриндикда мудраб ўтирганида набираси ундан:

- Бува, ухляяпсизми? – деб сўрабди.
- Йўқ, ибодат қиялман, – деб жавоб берибди буvasи.
- Хуррак отганингизни ўзим эшитдим-ку, қанакасига ибодат қиялсиз?! – деб кулибди набираси.
- Мен ибодатга куч йиғиш учун ухляяпман, демак, ибодат қиялман.
- Унда мен нима қиялман?
- Сен ҳам ибодат қиялсан. Билмаган нарсани сўраб билиш ҳам ибодат қилиш ҳисобланади.
- Ойим, дадам, бошқалар нима қилишяпти?
- Даданг ишда, ойинг овқат қиялпти, аканг мактабда, демак, улар ҳам ибодат қилишяпти. Умуман, кўзинг кўриб турган нарсанинг ҳаммаси ибодат қилади.
- Жонсиз нарсалар ҳамми? – Ҳайрон бўлиб сўрабди набира.

---

– Одамлар, жониворлар ва жонсиз нарсаларнинг ҳаммаси зиммаларидаги вазифаларини бажаришлари ибодат ҳисобланади.

## БАХИЛНИНГ ЁМОНЛИГИ

Бир маҳаллада сахий ва бадавлат одам яшар экан. У доим одамларга яхшилик қилар ва уларни тез-тез уйига меҳмонга чакириб турар экан. Маҳалла аҳли унинг ҳурматиғни жойига қўяр экан. Лекин шу маҳаллада бир бахил киши бўлиб, у ўша одамни ёмон кўрар, орқасидан игво қилар, пайтини топса, унга зиён етказар экан. Ҳалиғи сахий одам қачон зиёфат берса, ўша бахилни ҳам чакирар ва иззат-икром қилар экан. Ҳалиғи одам зиёфатга келиб, сахийнинг ош-нонини еб, ташкарига чикиб яна уни ёмонлар экан. Маҳалла аҳли унинг бу ишидан ҳайрон бўлар экан.

Бир кун шу маҳалладағи бир одам сахийдан сўрабди:

– Сиз фалончининг ўзингизга душманлиғини билмай-сизми, нега уни уйингизга чакириб меҳмон қиласиз?

– Биламан, лекин, биринчидан, қўшничилик ҳаққи-ҳурматидан чакирсам, иккинчидан, бир кун инсофга келиб қолар, деб умид қиламан. Қолаверса, унинг гапларини эшитиб яна нимани режалаштираётганини билиб оламан, – дебди.

## ЧИН ДЎСТ

Бир одамнинг тонгда ажали етиб, жонини олиш учун олдиға Азроил келибди ва унга кун битганини айтибди. Соппа-соғ юрган ҳалиғи одам ҳали ўлимға тайёр эмаслиғини, битириб улгурмаган ишлари борлиғини айтиб, уч кунға муҳлат сўрабди. Шунда Азроил: “Яратган сенин олдингға юбораётган пайтда шуни олдиндан билиб мени огоҳлантирган эди. Унинг изни билан сенға уч кун муҳлат



---

бераман, лекин бир шарт билан. Шарт шуки, бугун барча дўстларингни айланиб чиқасан, агар уларнинг ичида сенинг яшашингни чин дилдан хоҳлайдиган ва ўлимингдан каттик қайғурадигани топилса, сен айтган муҳлатни бераман. Топилмаса, Яратганнинг амри билан кечкурун жонингни оламан”, дебди ва кўздан ғойиб бўлибди.

Уша одамни шу куни қабрга қўйишибди.

## ХАРАКАТДА БАРАКАТ

Бир ўрмонга ўт кетибди. Жониворларнинг бир қисми кучлари етган нарса билан сув ташиб, ўтни ўчирмоқчи бўлибди. Иккинчи қисми эса бундан ҳеч нарса чиқмайди, дебди ва четрокка чикиб томоша қилиб турибди.

Бир чумоли ўтни ўчириш учун ховучида сув олиб кетаётган экан. Буни кўрган қарга унинг устидан кулиб дебди: “Мана шу сувинг билан оловни ўчираман, деб ўйлаяпсанми?”

Чумоли унга жавоб берибди: “Биламан, бу сув билан ўтни ўчириб бўлмайди. Лекин мен бу ҳаракатим билан ким томонда турганимни биламан”.

## ЯХШИ НИЯТ

Бир одам каттик касал бўлиб шифохонага ётибди. Шифокорларнинг бераётган дорилари фойда беришини сўраб эрта-ю кеч Тангрига ёлвориб дуо қилибди. Шу касал бир куни кечаси туш кўрибди. Тушида ўзи ва палатадошлари бир қудук ичидаги сувга чўкаётган эмишлар. Ёрдамга чақирсалар ҳам, ҳеч ким келмас эмиш. Бир пайт юкоридан бир ингичка аркон туша бошлабди. Ҳамма унга қараб талпинибди. Лекин аркон кимирлаб ҳеч кимнинг қўлига илинмай, ҳалиги одамнинг қўлига тушибди. Кўринишидан ўргимчак ипидек ингичка аркон одам

---

кўтарадиган даражада пишиқ экан. Ҳалиги одам жон ҳолатда арқонга осилиб юқорига тирмаша бошлабди, лекин арқоннинг узилиб кетишидан хавотирга тушибди. Шу пайт худди унинг хаёлидагига жавобан юқоридан овоз келибди: “Кўркма, ип узилмайди”. “Сен кимсан?” сўрабди ҳалиги одам. “Мен сен бир пайтлар сувдан чиқариб олган ўргимчакман. Ўша яхшилигинг учун бугун сенга яхшилик киялпман”, дебди. Ҳалиги одам бундай ишларни ҳар доим килиб юргани учун бу ўргимчакни қачон, қаерда қутқарганини эслай олмабди. Шу пайт арқон қаттиқ силкина бошлабди. Одам пастга караса, қолганлар ҳам арқонга осилиб юқорига тирмашиб чиқишаётган экан. Буни кўриб: “Арқон ингичка бўлса, ҳаммамизни кўтара олмай, узилиб кетиши мумкин. Нега улар менинг арқонимга осилишади?! Ахир ўргимчак уни мен учун ташлади-ку”, деб ўйлабди. Шу нарсани ўйлаган заҳоти арқон юқоридан “чирт” этиб узилиб, ҳаммалари пастга қулаб тушибди.

Ҳалиги одам ўз овозидан уйғониб кетибди. Ярим тун, палатадошлари ухлаб ётишибди. Кўрган тушини эслабди ва у ҳақда ўйлай бошлабди. Умри давомида жонивор ва ҳашаротларга яхшилик қилиб келган одам палатадошларини ўйламай, фақат ўзи учун шифо сўраётганини эслаб, ўзидан уялибди. Шу тун тонгга қадар кўз юммай, илтижо қилиб барча дард берган бандаларингга шифосини ҳам бер, шуларнинг қаторида палатадошларим ва менинг ҳам шу ердан соғ-саломат чиқиб кетишимизни насиб эт”, деб ёлворибди.

Эргалаб шифокор одатдагидек касалларни кўздан кечираётиб, унга: “Сизнинг топширган анализларингизнинг жавоби яхши чикди. Уч-тўрт кундан сўнг уйга жавоб берамиз”, дебди.

## УМИДСИЗЛИК ОФАТИ

Икки курбақа айланиб юриб, сут солинган кўзачага тушиб қолибди. Ундан чикмоқчи бўлиб роса ҳаракат қилишди, лекин чика олишмади. Шунда бир курбақа бошқасига: “Оғайни, мен чарчадим, барибир чика олмаймиз, ҳаракатларимиз бефойда”, деди. “Ундай дема, токи тирик эканмиз, ҳаракат қилишимиз керак, балки чиқиб олармиз”, деди шериги. “Сен ҳаракат қилсанг-қилавер, менинг умидим қолмади”, деди ва чўкиб кетибди. Иккинчи курбақа эса тинмай оёқларини типирчилатиб ҳаракат қилаверди. Бир оздан кейин сутнинг ёғи сиртига чиқиб, сариёғга айлана бошлади. Яна бир оздан кейин эса курбақа сакраб кўзачадан чиқиб кетди. У умидсизликка тушиб чўкиб кетган дўстига ачинди.

## ИЛМСИЗЛИК ЗУЛМАТИ

Қадим замонда ўқиш ва ёзишни ёмон кўрадиган бир бола бўлган экан. У турли баҳоналар билан мактабга бормас, борганда ҳам берилган вазифаларни бажармай, фақат ёмон баҳо олар экан. Ота-онасининг танбехларига кулок солмай, “Мен катта бўлсам, чўпон бўламан, қўй бокиш учун ўқиш керак эмас”, дер экан.

Бир куни уйлари яқинидаги ўтлоқдан кўзикорин териб келиш учун чиқибди. Кўзикоринларни териб юриб, уйлари-дан анча узоқлашиб кетибди. Юриб-юриб унча чуқур бўлмаган бир дарё соҳилига келибди. Нариги соҳилдан ҳам кўзикорин термоқчи бўлиб кўприк кидирибди. Яқин агроф-даги кўприк олдига бориб қараса, унинг четидаги тахтачага нимадир ёзиб қўйилган экан. Бола ёзувни ўқий олмабди ва тўғри нариги соҳилга қараб юрибди. Кўприкнинг ўртасига келганда у синиб, бола сувга тушиб кетибди. Овозининг бориचा ёрдамга чақирибди. Шу орада қўйларини ўтлатиб

---

юрган бир чўпон калтагини узатиб, болани сувдан чиқариб олибди ва: “Нега бу кўприкдан ўтдинг?! Кўприк устидаги “Бу кўприкдан юрманг, нарироқда янги кўприк бор”, деган ёзувни кўрмадингми?” деб сўрабди. Бола унга жавобан: “Кўрдим, лекин ўқий олмадим, чунки мен ўқишни билмайман”, дебди. Шунда чўпон унга: “Э болам, ҳатто кўй боқиш учун ҳам ўқиш керак”, дебди.

## МУСОБАҚА

Бир куни куён ўзининг чопкирлигини намоиш қилиш учун тошбақага югуриш бўйича мусобакалашишни таклиф қилибди. Тошбақа рози бўлибди. Марра учун ўрмон четидаги бир дарахтни белгилашибди.

Мусобақа бошланибди. Тошбақа шошилмай йўлга тушибди, уни кўрган куён роса кулибди ва: “Мен бироз мизғиб олсам ҳам бўлади, маррага бир пасда стиб оламан”, деб дарахт тагига ёнбошлабди.

Орадан бир қанча вақт ўтибди, куён каттик ухлаб қолибди. Бир пайт уйғониб қараса, тошбақа маррага етай деб қолибди. Бор кучини йиғиб югурибди, лекин кеч қолган экан. Тошбақа ундан олдин маррага етиб борибди. Куён қилган ишидан афсусланиб, ҳайвонлар олдидан роса уялибди.

## ҚАНОАТ

Бир киши ҳақ йўлни тутган муршид дўстининг меҳмони бўлди. Дастурхон ёзилди. Мезбон унга бир кўзада сув ва бир бўлак қотган нон келтириб қўйди. Меҳмон сувдан ичди ва тузсиз қотган нондан тотиниб деди:

– Қандай яхши, мазали нон, фақат озгина туз қўшиш керак экан.

– Рост айтасан, – деди мезбон ва ўрнидан туриб, кўзани бозорга олиб чиқди, эвазига туз харид қилди. Тузни олиб

---

келиб дастурхонга кўйди. Нонга туз селиб ейишди. Нонушта тугагач, меҳмон:

– Бизга каноат ато этган тангрига шукрлар бўлсин! – деди.

– Албатта, шукрлар айтамыз. Лекин каноатимиз кўпрок бўлганида эди, кўзани тузга алмаштирмаган бўлардик. – деди муршид.

## ЗАКИЙЛИК

Султон сафарда бир кишлоқда тўхтади. Ёнида вазири ҳам бор эди. Бир пайт султоннинг назари шу атрофдан ўтиб бораётган йўловчига тушди. Султон вазирга мурожат қилди:

– Ху-ув, анави йўловчи ким бўлди?

– Савдогар бўлса керак.

– Исми нима экан?

– Аҳмад, Султон.

– Шошма, хожа! Не сабабдан уни Аҳмад дединг? Савдогарлигини қаердан билдинг? Ё у билан танишмисан?

– Йўқ ҳазратим. Сиз мени чақириб унинг кимлигини сўраганингизда, исми Аҳмад эканлиги маълум бўлди. Бу одамнинг кўп вақтдан бери шу дарахт тагида айланиб юрганидан унинг савдогарлигини билдим.

– Унда айт-чи, емоқ-ичмоқдан кўпрок нимани яхши кўрар экан?

– Асал билан ширинликни яхши кўради.

Султон йўловчини чақиртирди.

– Бу кишини танийсанми? – дея вазирини кўрсатди.

– Йўқ, танимайман.

– Исминг нима? Нима хизмат билан машғулсан? Емоқ-ичмоқдан нимани хуш кўрасан?

– Исминим Аҳмад, савдогарман. Бугун нон билан асалдан бошка нарса емадим.

---

Буни эшитиб Султон хайрон бўлди.

– Бу одамнинг асал еганини қаердан билдинг?

– Диккат билан карасам, тез-тез лабини ялаб турган экан.

## ЭҲТИЁЖ

Бир киши бозорда айланиб юриб, тақводор муршид дўстини анча-мунча озиқ-овқат кўтарган ҳолатда учратди.

Унга:

– Сен бунча озиқ-овқат тўйлашга эҳтиёж сезмаслигинг керак-ку, – деди.

– Янглишаяпсан. Киши ўзини бундай нарсалар билан таъминлаб қўйса, ҳам хотиржам бўлади, ҳам илм олмоқ учун кўп вақт топади. Шайтон ҳам унга васваса қилишдан умидини узади, – деб жавоб берди дўсти.

## АМАЛ

Кунларнинг бирида Муҳаммад алайҳиссалом саҳобалари билан суҳбатлашиб ўтирарди. У зот:

– Мана шу тарафдан жаннат аҳлларида бир киши чиқиб келади, – дедилар. Шунда ёш саҳобалардан бири: “Нима учун бу кишини жаннат аҳлларида деб айтдилар”, деб кўп ўйлади. Ўша кишининг амалларини текшириб кўришга аҳд қилди. Унинг уйига борди-да:

– Мен отам билан уришиб қолдим. Уч кунгача сизникида турсам майлими? – деб рухсат сўради. У розилик билдирди. Уч кунгача у киши қандай амаллар қилар экан, деб кузатиб юрди. Эрталаб туриб нонушта қилди. Ишга бориб келиб, яна ўз ишлари билан банд бўлди, кечки пайт ухлашга ётди. Иккинчи куни ҳам, учинчи куни ҳам шундай ўтди. Йигит хайрон бўлиб: “Ахир пайгамбаримиз (с.а.в) муборак тиллари билан бу одамни жаннати дедилар-ку. Лекин мен

---

бу кишида ҳеч қандай ортикча амални кўрмаяпман”, деб ўйлади. Охири унинг ўзидан сўради.

У киши:

– Мана шу кўриб турган ишларингиздан бошқа ҳеч нарса қилмайман, – деди.

– Йўқ, тўғриси айтинг, – дея эътироз қилди ёш саҳоба.

– Фақат ётишимдан олдин ўзимга ўзим ҳисоб бераман. Бугунги кунни қандай ўтказдинг? Одамларга қандай фойданг тегди? Кимнинг оғирини енгил қилдинг? Агар бугун бирон бир одамни хафа қилиб ранжитиб қўйган бўлсам, эртага унинг олдига бориб кечирим сўрайман.

– Ҳа, мана шу амалингиз сизни жаннати қилган экан, – деди йигит.

## ЭҲТИЁТКОРЛИК

Шогирд ишга эрта келар ва кеч қайтарди. Бироқ олма териш мавсуми бошланганида у кеч келиб, эрта кетадиган бўлди. Бу ҳол устозининг диққатини тортди. Шогирдини ёнига чакириб:

– Сенинг келиб-кетишингда ўзгариш кўряпман. Нима бўлди? – деб сўради.

– Қўшнимизнинг олма дарахти меваларини тўқа бошладди. Улар бизнинг ҳовлига тушяпти. Болаларим, қўшнимдан бесўроқ еб қўйишмасин, деб хавотирланиб, келишдан олдин тўкилган олмаларни тўқлаб, унинг боғига ўтказиб қўяман. Шу сабаб кеч келяпман. Мен ишда пайгимда ҳам дарахтлардан олма тўкилади. Уларни йиғиб қўшнимникига қўйиш учун шошиламан. Шундай қилсам болаларим ҳаром емайди, қўшнимга ҳам зарар етмайди, – деди.

Устоз шогирднинг бу сўзларидан мамнун бўлди ва унинг ҳаққига дуо қилди.

## БИЛИБ ҚҰЙГАН ЯХШИ

### Мучал йиллари

1.	Сичкон	1936	1948	1960	1972	1984	1996	2008
2.	Сигир	1937	1949	1961	1973	1985	1997	2009
3.	Йўлбарс	1938	1950	1962	1974	1986	1998	2010
4.	Қуён	1939	1951	1963	1975	1987	1999	2011
5.	Балик	1940	1952	1964	1976	1988	2000	2012
6.	Илон	1941	1953	1965	1977	1989	2001	2013
7.	От	1942	1954	1966	1978	1990	2002	2014
8.	Қўй	1943	1955	1967	1979	1991	2003	2015
9.	Маймун	1944	1956	1968	1980	1992	2004	2016
10.	Товук	1945	1957	1969	1981	1993	2005	2017
11.	Ит	1946	1958	1970	1982	1994	2006	2018
12.	Тўнғиз	1947	1959	1971	1983	1995	2007	2019

### Буржлар ва ой номлари

1.	Ҳамал	Қўй	21 март	20 апрель
2.	Савр	Бузок	21 апрель	20 май
3.	Жавзо	Эгизаклар	21 май	21 июнь
4.	Саратон	Қисқичбақа	22 июнь	22 июль
5.	Асад	Арслон	23 июль	23 август
6.	Сунбула	Бошок	24 август	23 сентябрь
7.	Мезон	Тарози	24 сентябрь	23 октябрь
8.	Ақраб	Чаён	24 октябрь	22 ноябрь
9.	Қавс	Ёй	23 ноябрь	21 декабрь
10.	Жадий	Тоғ эчкиси	22 декабрь	20 январь
11.	Далв	Қовға	21 январь	20 февраль
12.	Хут	Балик	21 февраль	20 март



---

## МУНДАРИЖА

Сизни бефарк қолдирмайдиган фикрлар.....	3
Дейл Карнеги ҳикмалари.....	18
Саломатлик – бир қоп бойлик.....	22
Оталар насиҳатидан.....	25
Сўз санъати.....	31
Ҳикматлар хазинасидан.....	33
Халқ ҳикматлари.....	34
Узоқ умр кўриш қоидалари.....	37
Халқ мақолларидан.....	40
Уламолар таърифи.....	41
Бола тарбияси.....	53
Билл Ньюмен таълимоти.....	55
Аёлларга ҳурмат ва эътибор.....	62
Илм олиш ҳақида.....	64
Ғолиблик қонуниятлари (Бодо Шефер).....	66
Ахлоқ-одоб ва унинг аҳамияти.....	102
Дунёдаги энг катта сир.....	105
Ўзимга омадни жалб этаман (Наталья Правдина).....	107
Ибратли ривоятлар.....	124
Билиб қўйган яхши.....	142

---

Ҳамро ОРТИҚОВ  
Хусайн КАРИМОВ

# ЖАВОҲИРЛАР ШОДАСИ

**Мухаррир:**

Гуландом Тоғаева

**Бадний муҳаррир:**

Моҳитобон Бузрукова

**Техник муҳаррир:**

Намоз Толипов

**Мусаххих:**

Дилшода Аввалбоева

Нашриёт лицензияси: АI № 221; 16.11.2012

Босишга рухсат этилди: 05.01.2018

Бичими: 84/108 1/16. Офсет босма. "Times" гарнитураси.

Шартли босма табоғи: 9,0. Нашриёт босма табоғи: 10,0.

Адади: 2000 нусха. Бузортма: № 18-16.

Баҳоси келишилган нарҳда.

**Нашриёт манзили:**

«Yurist-media markazi» нашриёти,

Тошкент шаҳри, Отчопар кўчаси, 82-уй

Тел.: 212-47-79, 230-04-74

e-mail: yurist media@mail.ru

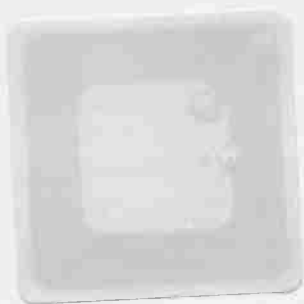
**Босмаҳона манзили:**

«GOOD GROUP MEDIA» МЧЖда чоп этилди.

Тошкент шаҳри, Чилонзор-14, 32-уй.



9000c



Ҳамро ОРТИҚОВ  
Ҳусайн КАРИМОВ

# ЖАВОҲИРЛАР ШОДАСИ

*Ушбу китобни тузувчи-муаллифлар “Инсоннинг яшайдан мақсади нима?” деган саволга жавоб топишга ҳаракат қилганлар. Шу саволга жавоб топиш учун турли адабиётларни ўқиб-ўрганиб, билганларини китобхонларга тақдим этишни лозим топганлар.*

*Китобдаги қизиқарли маълумотлар, фойдали маслаҳатлар, ҳикматлар, мақол ва афоризмлар Сизни ҳам бефарқ қолдирмайди, деган ниятдамиз.*



ISBN 978-9943-4707-7-



9 789943 470774