

Сирли кекса хитой, ёки доктор Дао, бу ажойиб китобча қаҳрамонларига ҳар доим ҳаётнинг энг таҳликали дамларида пайдо бўлади. Яшашдан толиқиб, ҳафсаласи пир бўлган кишилар бахтли бўлишнинг сирларидан бохабар бўлгач, қувноқ, кучли, янгиланган инсонларга айланадилар ва Буюк Мавжудлик ҳадясини бошқаларга етказадилар. Муаллифнинг ўзи ҳам ушбу китобда битилган амалларга содиқ қолгани унга омад келтирган. Ҳажми муъжазлигига қарамай, бундан-да яхшироқ ибратли китобни тасаввур этишингиз қийин. Кекса хитойнинг сирларидан фойдаланиш, бу оламда бахтли ва эркин яшашингизга имкон беради.

Бунинг учун Адам Жексоннинг Саломатлик, Бойлик ва Муҳаббатнинг ўнта сирлари тўғрисидаги қолган китобларига ҳам эга бўлиш фойдадан холи бўлмайди. Мазкур китоблардан ҳеч бири сизни бефарқ қолдирмайди.

*Рафиқам Карен ҳамда фарзандларим София ва  
Сэмюэлга абадий меҳр билан бағишлайман.*



Адам ЖЕКСОН

**БАХТЛИ**  
**БЎЛИШНИНГ**  
**ЎНТА СИРИ**

*Ҳаётингизни ўзгартирадиган донишмандлик ва  
бахт ҳақида замонавий зарбулмасал*



ТОШКЕНТ  
«DAVR PRESS» НМҲ  
2013



### ТАШАККУРНОМА

Ушбу китобнинг яралиши ва унинг устида иш-лашда каминага кўмаклашган барча инсонларга мин-натдорчилигимни билдиришни истаيمان.

Адабий котибим Сара Менгук ва унинг ёрдамчиси Жоржия Гловерга кўрсатган жонбозликлари учун; Торсон нашриётининг барча ходимларига, айниқса, Эрика Смитга мазкур китоб яралиш жараёнида билдирган жўяли мулоҳазалари ҳамда Фиона Браунга қўлёсмани таҳрир этгани учун ташаккур изҳор этаман.

Доимо ёзувчилик фаолиятимни қўлаб-қувватлаб, мен учун битмас-туганмас илҳом ва меҳр манбаи бўлиб қолган волидамга; мени қўлаб-қувватлаб, барча ишларимга раҳнамолик кўрсатгани ва ёрдам бергани учун падари бузрукворимга; бутун оила аъзоларим ва дўстларимга уларнинг меҳру муҳаббати учун раҳмат.

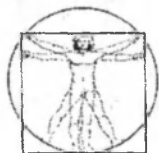
Ва ниҳоят, менга ва бошлаган ишимга доимо ишонган рафиқам — Каренга нисбатан муҳаббатимни ифодалашга сўз ожизлик қилади.

N1 31802  
291

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонуналарга асосан ҳимояланган.

“DAVR-PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тулиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик курунишда кучириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

2013/450	Alisher Navoiy
A12128	nomidagi
ISBN 978-9960-1079-9	© Davr Press, 2013



## КИРИШ

*Сиз бахт излаб бутун оламини кезиб чиқасиз,  
у эса доим ёнгинангизда, ҳар қандай инсоннинг  
қули етгудай масофададир...*

Гораций

Истаган кишингиздан ҳаётдан ҳаммадан ортиқ қандай тилаги борлигини сўрасангиз, энг кўп тарқалган жавоб: «Мен шунчаки бахтли бўлишни истайман», деган сўзлардан иборат бўлади. Бўлмаса, нима учун бахтли инсонлар шунчалик оз? Нима сабабдан дори ишлаб чиқаришда антидепрессант (тушкунликдан асровчи восита)лар энг жадал ривожланаётган соҳа бўлмоқда? Ўзларини бахтли ҳисобловчи кишилар нима учун бунчалар кам? Балки, бахтни топиш мумкин бўлмаган жойдан излаётгандирмиз?

Ишончим комилки, қанча пул топаётганимиз, ким бўлиб ишлаётганимиз ва қаерда умргузаронлик қилаётганимиздан қатъи назар, ҳаммамиз бахтли бўлишга лаёқатлимиз. Умримиз кечаётган онда шарт-шароитларимиз қандай бўлса-да, биз нафақат шунчаки бахтли бўлиш, балки тўлиқ бахтиёрлик туйғусидан баҳрамандликка лаёқатлимиз.

Ҳақиқий Бахт гаму ҳасратнинг йўқлигида эмас, балки қувонч, мамнуният ва ҳаётдан лаззатни туйишдан иборат. Бу инсон доимий равишда роҳат-фароғатда юриши керак, деган маънони билдирмайди. Ахир, ҳаётимизда шундай дамлар ҳам бўладики, шахсий йўқотишларга дуч келамиз, улар табиий равишда мусибат, андуҳ ва кўнгил қолишларни келтириб чиқармай сира иложи йўқ. Лекин



бу изтиробларни енгиб утишга кўмаклашувчи воситалар мавжудки, кўпинча ҳаётий синовлар ва кулфатларни ғалабаларга айлантиришга қодирмиз.

Бошқа кўпгина зарбулмасаллардан фарқли ўлароқ, ушбу китоб қаҳрамонларининг (мен таниган бир неча донишманд кишиларнинг умумлашган образи ифодаланган кекса хитойдан ташқари) бошидан кечирганлари ҳаётий воқеаларга асосланган. Албатта, қиссахонликни янада қизиқарлироқ қилиш умидида айрим персонажлар исми ҳамда ҳаёт тарзини ўзгартирдим, аммо уларнинг барчаси ўз умрининг хатарли дамларида ғалабага эришганлари рост ва ҳар бир бобда ёзилганидай, бахтли бўдилар. Умид қиламанки, уларнинг бошидан кечган воқеалар сизни ҳам илҳомлантиради ва руҳингизни кўтаради, сиз ҳам улардан ибрат олиб, ўз ҳаётингизда Ҳақиқий Бахтга эришасиз.

**Адам ЖЕКсон**

Хартфордшир, март, 1995





## РУЛДАГИ ОДАМ

**Х**аммаси октябрь ойининг совуқ ва ёмғирли кечасида, у уйга ишдан қайтаётган чоғида бошланди. Соат саккизлар эди — бу ҳафтада у учинчи бор хизматда ушланиб қолишига тўғри келди. Кун бўйи осмонни булут қоплаган ва айтиш мумкинки, осмону фалак шаррос қуйиб турган жалани бу йигитча уйга равона бўлаётган чоғига асраб қўйгандэк эди. Унинг хаёллари радиобошловчи берган саволдан бўлинди. Савол жуда оддий эди, гарчи унинг жавоби йигитни купроқ қизиқтирса-да, бу саволни ўзига ҳеч қачон бермаган эди.

Берилган саволга бутун мамлакат бўйлаб ўтказилган сўровнома сабаб бўлганди. Унда ҳар эллик кишидан фақат биригина ўзини бахтли ёки қаноатланган дея ҳисоблаши ҳамда унтадан биттасигина атиги бир лаҳза давомида ўзини ҳақиқатда бахтли ҳис этганини хотирлай олгани маълум бўлибди. Радиобошловчи тингловчиларга оддий ва очиқ савол билан мурожаат қилди: «Сиз бахтлимисиз?»

Бу сўзлар кутилмаганда йигитни ўз ҳаёти ҳақида ўйлашга мажбур қилди. У дабдурустдан умрида айнан нима етишмаётганини сўз билан ифодалай олмасди: унинг саломатлиги дуруст, яхшигина иши бор, маоши тўловларни тўлаш ва гоҳ-гоҳида майда-чуйда қувончли воқеаларга сарфлашга доимо етади, унинг яқин дўстлари ва суюмли оиласи бор. Буларнинг барчасига қарамасдан, ич-ичидан ўзини лоқайд, тушкунликка



тушган, ҳаётдан безгандай сезарди. Унга нимадир етишмасди, лекин ўша нималигини ўзи ҳам билмасди, унга ҳаёти қандайдир ўта муҳим нарсадан мосуволлиги аён эди, холос. У ҳаётини тавсифлаб баён этишига жуда кўп сўзлар мавжуд эди, лекин улар таркибига «бахт» сўзи кирмагани аниқ.

Қачонлардир Торо: «Купчилик инсонлар ўз умрини осуда тушкунликда кечирадилар», деб айтган сўзларини йигит айнан ўз ҳаёти ҳақида ифодаланганини хаёлидан ўтказди. Ҳар бир кун бошланишидан то ниҳоясига қадар тинимсиз курашдан иборат. Кўнгилсизлик ва оғир кечинмалар бу кунларга доимий йўлдошдек туюларди. Йигит ҳаёти поёнсиз бир хилдаги доирага айлангани ҳақидаги ҳиссиётларини енгиб ўтолмасди. Ёшлиқдаги орзу ва умидларига нима бўлди? Қани унинг болалиқдаги қалбини тоширган ғайрати, шодлиги-ю қувончлари? Уларнинг барчаси бу тинимсиз курашга қачон айланиб улгурди экан?

У ҳаёт тинимсиз курашдан иборатлигини қайдадир ўқиганди, бироқ йигит бунга кўниколмасди. «Албатта, – дерди ўзига ўзи, – ҳаётда бундан-да муҳимроқ нимадир бўлиши керак». У ўзини адашиб қолгандек, гўё баҳайбат лабиринт ичига қамалган-у, унга қандай тушганини англолмай ва чиқиш йўлини қайдан излашни билолмагандай сезарди.

Худди шу лаҳзада йигитнинг ўйлари бўлинди — бу сафар машина капотидан кўтарилаётган дуд сабаб бўлди.

– Жин урсин! Бири бўлмаса, бошқаси тайёр туради, – мингирлади у машинасини йўл ёқасида тўхтатаркан. У ташқарига чиқиб, капотни кўтарди. Моторга қараган эди, юзига қайноқ бугдан ҳосил бўлган иссиқ ҳаво урилиб, уни қалқиб кетишга мажбур қилди.

Камзулини бошига ёпиб, шамол ва ёмгирдан қандай бўлмасин муҳофазаланиш учун эгилганча, энг яқин масофадаги телефон бор жойгача бир ярим чақирим йўл юриб борди. Носозликни тузатиш хизматини чақиртирди. Оператор унга механик тахминан бир соатлардан сўнг





боришини хабар қилди. Унинг машинасига қайтиб, кутишдан бошқа чораси йўқ эди.

Шундай совқотган, чарчаган ва аянчли аҳволдаги йигит машинаси томон имиллаганча қайтарди. Бу ҳодиса ҳаётида энг чуқур ўзгаришларнинг бошланиши эканини ҳали билмасди.





## УЧРАШУВ

Йигит машинасига яқинлашган чоғида унинг ёнида қандайдир одам турганини кўрди. Бу оқ комбинезон ва сариқ бейсбол кепка кийган кекса хитойлик эди. У паст бўйли, ажин қоплаган юзи истарали, силлиқ оқ сочли киши эди. Биринчи навбатда йигитнинг эътиборини чолнинг кўзлари тортди.

Унинг чуқур ботган қўй кўзлари қувноқ чақнарди.

– Хўш, бу ерда нима рўй берди? – сўради у.

– Нимани назарда тутяпсиз? Менга айтишларича, кимдир келиши учун бир соатча кутишимга тўғри келаркан, – жавоб берди йигит.

– Ҳаёт кутилмаган ажойиботларга тўла, – деди табассум билан чол. – Хўш, қандай ташвишингиз бор?

– Нима бўлганини билмайман, – тушунтирди йигит. – Йўлда кетаётганимда, тўсатдан капот тагидан дуд чиқиб, мотор ўчиб қолди.

– Бўпти, қани кўрайлик-чи, – дея чол енгарини шимарганича капотга яқинлашди ва моторни кўра бошлади. Бир неча дақиқадан сўнг у бошини кўтарди-да, йигитча томон ўтирилиб, яна жилмайди. – Ташвишланишнинг ҳожати йўқ.

Моторни кавлаштиришда давом этиб, чол қандайдир куйни хиргойи қиларди.

– Кўринишдан, сизнинг кунингиз яхши ўтганга ўхшайди, – деди йигит.

– Албатта. Менинг ёшимга етганингизда, – деди қария, – ер юзида ўтказаётган ҳар бир кун яхши бўлади.



– У бошини йигит томонга ўтирди. – Агар сизни менинг фикрим қизиқтираётган бўлса, ҳаёт жуда қисқа ва гоят қадрли, уни ёқимсиз ҳислар учун совуриш ярамайди, деган бўлар эдим. Инсоннинг ўртача умри 76 йиллигини биласизми? Бу ахир бор йўғи 3952 ҳафта! Унинг 1317 ҳафтаси уйқуда ўтказилади. Бу дегани умр кечириш учун атиги 2635 ҳафта ёки 63240 соат қолади! Ёшингиз нечада? – сўради чол.

– Ўттиз учда.

– Демак, башарти омадингиз келиб, ўртача умр кўрсангиз, бу бор-йўғи 1114 ҳафталик умрингиз қолибди дегани!

– Нақадар ҳаётбахш фикр! – деди йигит истехзосини яширолмай.

– Мен шунчаки сизга фурсат ганиматлигини, уни бахтсизлигингизга сарфлаб зое ўтказиш керакмаслигини кўрсатяпман. Ҳаёт яшаш учун мулжалланган ва ҳар бир кун кураш эмас, қувонч келтириши зарур. У тинимсиз бўрондаги жангга эмас, офтоб чарақлаган даладаги сайрга ўхшаши керак.

Йигитнинг баданидан чумоли ўрмалагандек, сочлари эса тиккайгандек бўлди. Бу чолга унинг нималарни ҳис қилаётгани қайдан маълум? Бу шунчаки тасодифлигига ўзини ишонтирмоқчи бўлди. Ахир чол унинг фикрларини уқиб ололмайди-ку.

– Кўпчилик кишилар бахтсиз бўлишни афзал кўришлари мени доимо таажжубга солади, – деди чол машина мотори устида ишини давом эттираркан.

Йигит машина томига суяниб олди.

– Нимани назарда тутяпсиз? – сўради у. – Одамлар бахтсизликни афзал кўрмайдилар. Ҳаммаси вазиятлардан келиб чиқади. Инсон билан нимаики рўй берса, уни бахтли ёки бахтсиз қилади.

– Албатта, эҳтимол, ҳақдирсиз. Лекин бахт вазиятлар билан белгиланса, нима учун сиз бошингиздан кечирган ташвишу қувончларга бошқа инсон бутунлай узгача муносабатда бўлади ва ўзини тамомила бошқача сезади.



Бир вақтлар мен икки кишини танирдим. Улар ҳар иккаласи ҳам бир автоҳалокатда талафот кўришди. Бири тушкунликка берилган, иккинчиси гоятда ҳаётсевар эди.

– Уларнинг муносабатлари нима сабабдан турлича эди? – сўради йигит.

– Тушкунликка берилгани даргазаб бўлиб, доимо: «Нима сабабдан бу ҳодиса айнан мен билан рўй берди?» дея сўраса, ҳаётсевари эса: «Омон қолганим учун худога шукур!» – дерди. Бу «Икки киши панжара ортидан боққанда бири балчиқни, иккинчиси юлдузларни кўради» деган нақлга ўхшайди. Ҳаётингиздаги вазиятлар қандай бўлишидан қатъи назар, ўзингизни бахтли ёки бахтсиз сезишингиз учун улар қандайдир таъсир кўрсатиши мумкинлигига ишонмайман, – давом этди қария. – Сиз ўзингизни қандай ҳис қилишингиз фақат ўша вазиятлар ҳақидаги фикрингиз билан белгиланади. Ахир қайси бири бахтлироқ – идиши ярмигача тўлдирилган деб ҳисоблаётганими ёхуд ярмигача буш идишни кўраётган кимсами? Ҳа... Энди ҳаммаси равшан. Илтимос, малол келмаса, ҳов анави гайкали калитни узатиб юборинг, – деди у бошини мотордан кутармай.

– Марҳамат, – деди йигит. – Демак, бизни бахтли ёки бахтсиз қиладиган нималардир мавжуд экан-да?

Чол қўлидаги асбобни четга қўйди-да йигитга юзланди:

– Ҳуш, сизни нима бахтли қилиши мумкин? – сўради у.

Йигит бир зум уйга чўмди.

– Билмасам... Айтайлик, кўпроқ пулим бўлса, – жавоб берди йигит.

Чол қутисидан яна бир асбобини олди ва яна йигитга юзланди.

– Сиз ростдан ҳам пул бахт келтиради, деб ҳисоблайсизми? – қизиқди у.

– Билмадим, ҳарҳолда, у маиший жиҳатдан яхши шароитларни таъминлайди.



– Изоҳларингиз чакки эмас, – истеҳзо билан гапга қушилди чол. м Лекин энг қулай шароитдаги бахтсизлик ҳам бахтсизликлигича қолади! Ҳатто энг зур ҳашаматли шароитда ҳам гуё умуман ҳеч вақонгиз йўқдай сиз ўзингизни бахтсиз ҳис этишингиз мумкин. Агар пул бахт келтирса эди, дунёда миллионерлар энг бахтли инсонлар бўларди, лекин барчамизга маълумки, бойлар худди қашшоқлар каби бахтсизлик ва тушкунликдан яхши бохабардирлар. Пулга моддий бойлик сотиб олиш мумкин, масалан, мана бундай машинани – лекин бу ўзига диққатни вақтинчалик тортади. Буюмлар ҳеч қачон узоқ муддатли бахт келтирмайди.

Йигит қариянинг сўzlари ҳақида мулоҳаза қиларкан, нигоҳини четга қаратди, шу топда чол яна асбобни олиб, таъмирлаш билан машгул бўлди.

– Бошқа иш билан шуғуллансам-чи? – сўради йигит.  
– Назаримда, ўзга ишнинг бошини тутсам, бахтли бўлардим.

– Энди худди тошйўнарнинг сўzlарини гапира бошляяпсиз! – деди кулиб чол.

– Қайси тошйўнар? \* -

– Менинг юртимда бахтсиз тошйўнарнинг ҳаётда ўзгача тарзда яшашни истагани ҳақидаги воқеани сўзлайдилар. Бир куни у бой савдогарнинг уйига бориб қолибди, унинг барча бойликларини кўриб, шаҳарда бу савдогар қандай обрў-эътиборга эгалигини пайқабди. Тошйўнар савдогарга ҳавас қилиб, унга ўхшашни орзу қилибди. Ушанда оддий тошйўнар бўлиб қолишимга тўғри келмайди, деб ўйлабди.

Иттифоқо, унинг бу истаги вожиб бўлиб, бирданига савдогарга айланиб қолибди ва жуда кўп ҳашаматли буюмларга эга бўлибди. Ҳеч қачон ҳатто орзу ҳам қилмаган ҳукмронликка эришибди. Лекин энди бечораҳол кишилар унга бахиллик қила бошлашибди ва ундан нафратланишибди, энди унинг душмани тасаввур этганидан ҳам кўпроқ ортиб кетибди.

Кейин у атрофини хизматкорлар ва аскарлар қўршаган юксак мартабали шахсни кўриб қолибди. Бу буюк ва қудратли киши қаршисида барча кишилар тиз



чўкишарди. У бутун подшоҳликда энг обрўли ва ҳурматга сазовор инсон эди. Савдогарга айланган тошйўнар энди ана шу ҳукмдор киши сингари, шунча хизматкор ва қўриқчиларга эга бўлиш ҳамда энг кучли ҳокимиятга эришишни истаб қолди.

Унинг ңияти яна рўёбга чиқди. Қаршисида барча тиз чўкадиган, подшоҳликдаги энг юксак мартабали кишига айланди. Лекин ўша ҳукмдор айна пайтда энг золим ва баджаҳл киши бўлгани боис уни шунча аскар қўриқларди. Бунинг устига қуёш тафти ҳукмдорни ўзини гоят бебахт ва аҳамиятсиздай сезишга мажбур қиларди. У кўкда чарақлаб турган қайноқ офтобга қараб: «У қанчалик буюк! Мен қуёш бўлишни истардим!» – дебди.

Шундай истак билдирган заҳоти у нурларини ерга таратувчи қуёшга айланиб қолибди. Лекин кучли шамол туриб, ер юзи булутлар ортига яширинибди. «Мен шамол каби кучли бўлишни истайман» деган ўй хаёлидан ўтган заҳоти у шамолга айланибди.

Аммо дарахтларни иддизлари билан қўпоровчи ва бутун бошли қишлоқларни яксон қилувчи ўша шамол ҳам қоя билан тўқнашган чоғда унга кучи етмабди. Баҳайбат қоя тош қимир этмасдан шиддатли ҳамлага қаршилиқ кўрсатибди. «Бу тош жуда мустаҳкам экан! – дебди шамол. – Мен шу тош каби метин бўлишни истайман!»

Шунда у энг кучли шамолларга дош берган баҳайбат тошга айланибди. Энди ер юзида энг зўр кучга айланганидан кейин, ниҳоят, у ўзини бахтли деб билибди. Аммо шу пайт қандайдир жаранглаган товуш чиқаётганини эшитибди. Болганинг қояга урилиб, уни майда бўлақларга бўлаётгани маълум бўлибди. «Мендан-да кучли ким бўлиши мумкин?» ўйлабди тош. Баҳайбат харсангтош узра эса... тошйўнар турарди.

Кўпгина одамлар ўз умрларини бахт ахтаришга сарфлайдилар ва фақат уни қаердан излаш зарурлигини билмаганлари боис, сира тополмайдилар. Шарққа қараб қуёш ботишини кўриб бўлмайди; сени қуршаган нарсалар орасидан ахтарсанг, бахтни топиш маҳол.



Тошйўнар воқеасидан шундай хулоса чиқариш мумкинки, инсон ҳаётида ниманидир... ўзидан бошқа ниманидир ўзгартириб, бахтга эришолмайди!

– Лекин мен ҳалиям англолмаяпман, – деди йигит. – Ахир шахсий фожиалар ва кўнгил қолишлар-чи? Инсон бундай вазиятларда қандай бахтли бўлиши мумкин?

– Ҳар биримиз ҳаёт уммонида сузаётган кемага ўхшаймиз, – деди чол. – Шамол ва тўфонлар – табиий офатлар, шахсий фожиалар – ўткинчи ҳолатлар, лекин сиз ҳеч қандай бўрону тўфонларни писанд этмай истаган манзил сари кемани бошқара билгунингизча, улар келиб-кетаверади. Аслида, тўфон ва гулдураклар умримизни ҳатто бойитишга қодирлар. Бу уларга қандай нуқтаи назардан қарашга боғлиқдир.

– Нимагадир гапингизга унчалик тушунолмаяпман, – деди йигит.

– Бўронлар ҳавони тозалаб, ёмғир ёғдирадилар, ёмғир-сиз ҳаёт қандай бўларди? Усиз усиш ҳам, юксалиш ҳам бўлмасди. Камалак ҳам бўлмасди. Бўронлар шамолни ҳаракатга келтиради ва сиз ўз кемангизни бошқаришни эпласангиз, шамолнинг кучини ўз фойдангизга қарата биласиз.

– Буни сизнинг ўхшатишларингиз даражасида англаб турибман, лекин барибир фикрингизга қўшилолмайман. Бахтсизликни қандай қилиб афзалликка айлантириш мумкин? — гапни бўлди йигит.

– Ахир эшитдингиз-ку, ҳар бир нарсанинг яхши жиҳатларини топиш мумкин.

– Албатта, бу шунчаки гап-да. Мен ҳеч қачон фожиани яхшилик деб ҳисобламаганман.

– Бўлиши мумкин, чунки уни топишга ҳеч қачон уринмагансиз ҳам. Ҳеч бир фойдали жиҳати бўлмаган муаммонинг ўзи йўқ. Нимаики ҳодиса юз берса, унинг мақсади ва сабаби бор; содир бўлаётган ҳар бир ҳодисадан умрни бойитувчи бирон хулоса чиқади. Кўп одамлар вазиятнинг қуллари каби шамол ва тўфонларга бош эгиб, сувнинг оқими бўйлаб сузадилар, чунки бу кишилар кемани бошқариш учун штурвал ва



елканлар мавжудлигини билмайдилар, улардан сира фойдаланмайдилар. Ўз кемаларини қандай бошқаришни унутганлари боис, ёмон об-ҳавони қаргайдилар. Улар инсон қандай вазиятга тушмасин, бахтли бўлиш учун имкони борлигини англамайдилар.

– Ахир инсон ўз ҳиссиётларини танлай олмайди-ку, – гапини маъқуллади йигит.

– Башарти сиз бунга астойдил ишонсангиз, имкон топилади, – деди чол. – Шу сабабли сиз нимага ишонишингизни пухта ўйлаб кўришингиз даркор!

– Хуп, – баҳсни давом эттирди йигит. – Ахир ҳар қандай инсон вазиятлардан қатъи назар, бахтли бўлиши мумкин, деб ҳисобламайсиз-ку? Чулоқ, кўр, гаранг ёки гунг инсонлар-чи? Бу тоифадаги киши қандай бахтли бўлиши мумкин?

– Гапингизга қараганда, умрингизда ногиронларга мутлақо дуч келмаган кўринасиз, – жавоб берди қария. – Тушунаман, сендан кўра имконияти чекланган киши сендан фарқли равишда ўзини бахтлироқ сезиши ғайри табиий кўринса-да, аслида шундай. Бутун умри давомида кўр, кар ва соқов бўлган Хелен Келлер хонимдан шундай оғир мажруҳликда қандай умр кечирганларини сўраганларида у нима деб жавоб берганини биласизми?

Йигит бошини чайқади. Қария давом этди:

– У: «Жуда ажойиб умр кечирдим», деган. «Кўрлик – бахтсизлик эмас. Инсон басирлигини тан олиб, унга кўниколмасагина бахтсиздир». Шу тариқа, бойлик, саломатлик, шухрат ва ҳукмдорлик ҳали бахт тушунчасини билдирмайди.

– Фаранг императори ва ўша даврнинг энг қудратли кишиларидан бири Наполеондан ҳаёти бахтли кечганми, деб сўраганларида у: «Умримда олти кундан ортиқ бахтли кун бўлмаган», деб жавоб берибди.

Йигит ҳайрон эди.

– Бу қанақаси? Нима учун даҳшатли мажруҳ бир одам бахтли бўлиши мумкину, шундай катта ҳокимият ва бойлик эгаси бўлган бошқа инсон бахтсиз?

Чол машинани таъмирлашни тугатди-да йигитга юзланди.





– Бахт – ҳаётнинг буюк тухфаларидан бири ва унга ҳар бир киши етишиши мумкин. Тушуняпсизми, бахтни топмайдилар, уни яратадилар. Шарт-шароитлардан қатъи назар, ҳар бир инсон ўз бахтини яратишга қодир.

– Лекин бахтни қандай яратиш мумкин? – сўради йигит.

– Инсоният қонунларга бўйсунди, аниқ қонунлар нарса ва ҳодисаларни табиий равишда бошқаради. Табиатда ҳамма нарса — тулқин тебранишларидан тортиб қуёш чиқиши ва ботиши-ю фасллар алмашинуви — буларнинг барчаси шу қонуниятларга бўйсунди. Улардан кўпларини олимлар ихтиро этишди — ернинг тортиш қонуни, ўзгарувчанлик қонуни, магнитизм қонуни. Лекин ҳали кашф этилмаган қонуниятлар ҳам мавжудки, улар орасида бахтли бўлиш қонуни ҳам бор.

– Бахтли бўлиш қонуни? – тақрор сўради йигит. – Бу нима?

– Бу унта доимий тамойил. Агар уларга тўлиқ амал қилинса, бахт яратишга ёрдам бериши тайин. Инсоният цивилизациясининг минг йилликлари давомида кишилар бойликларга эришишга интилганлари боис бу қонуниятларга менсимаган муносабатда бўлдилар ва вақт ўтган сари, бу қонунлар ёддан чиқди. Уларга ишонишни давом эттирган оз миқдордаги кишиларгина бу қонунлардан бохабардирлар. Шу сабабли улар эндиликда «сирли» бўлиб қолди.

– Улар тўғрисида қандай билиш мумкин? – сўради йигит.

– Бир дақиқа... ҳозир тайёр бўлади. Мана, бўлди... худди янгидек ишляпти, – деди чол қўлини латтага артаркан. – Бу ҳақда яқин орада билиб оласиз. Мана, буни олинг, – деди у йигитга бир варақ қоғозни узатар экан.

У вараққа қаради. Бу унта исм ва унта телефон рақами ёзилган рўйхатдан иборат қоғоз эди. Йигит варақ ортидан бирон ёзув топиш умидида уни ўтирди, лекин орқа томони топ-тоза эди.

– Бу нимаси? Сирлар қани?

Аммо йигит бошини булганди.

кутарганида	Алишер Навоий
2013/150	nomidagi
17 А-12-128	O'zbekiston MK



– Ҳой! – қичқирди йигит машинаси атрофини айланиб ўтиб. – Қаердасиз?

У атрофга синчиклаб қаради, лекин чол ҳеч ерда кўринмасди.

Шу топда машинаси ёнида оҳиста тўхтаган таъмирловчи юк машинаси чироқлари йигитнинг кўзларини қамаштирди. Йигит шошганича ҳайдовчининг эшиги томон югурди.

– Вой, жин урсин, сиз...

Унинг дами ичига тушиб кетди. Рўлдаги киши чол эмасди.

– Нима бўлди? – машинадан чиқаётиб сўради механик.

– Тўхтанг, – деди йигит. – Бояги чол қани?

– Қанақа чол? Нималар деяпсиз? – ҳайрон бўлиб сўради механик. – Ахир сиз машинангиз бузилганини хабар қилгандингиз-ку, тўғрими?

– Ҳа, лекин бу ерда машинани тузатган бир одам бор эди... кекса хитойлик.

– Қанақа кекса хитойлик? Келинг, яхшиси станциядаги операторга қўнғироқ қилиб, нима бўлганини сўраб кўраман.

Механик машинасига чиқиб, радио орқали оператор билан боғланди. Бир дақиқадан сўнг ташқарига чиқиб:

– Йўқ, улар чақирингизни фақат менга айтганларини таъкидлашмоқда. Ўйлашимча, ҳамма гап компьютерда. Албатта, мен бу ҳудудда ишлаётган ягона механик эмасман. Майли, модомики шу ерда эканман, келинг, машинангизни текшириб кўрамиз. Қани моторни ўт олдириб кўринг-чи.

Мотор шу заҳоти ўт олди.

– Ҳаммаси жойидага ўхшайди, – деди механик. – Ҳеч қандай муаммони кўрмаяпман.

Механик қайтиб кетганидан ўн дақиқа ўтган, йигит ҳали ҳам машинасида ўтириб, кекса хитойлик ҳақида фикрларди. У ким эди ўзи? Қаердан пайдо бўлди? Қандай бахт сирлари ҳақида гапирди?

У биронта саволига жавоб тополмасди. Унинг кўлидаги бор нарса — ўнта исм ва телефондан иборат рўйхат эди.



## Биринчи сир

### МУНОСАБАТЛАР ҚУВВАТИ

**Й**игит уйга етиб бориши билан чолнинг рўйхатидаги кишиларга қўнгироқ қила бошлади. Уларнинг олти нафари билан гаплашишга муваффақ бўлди. Қолган тўрт киши уйда бўлмагани боис, уларга қайта қўнгироқлашишни илтимос қилинган хабар қолдирди.

Йигитнинг рўйхатидаги биринчиси Барри Кестерман исмли киши эди. Жаноб Кестерман маҳаллий мактабда дарс берувчи муаллим экан. У эртаси куни кеч соат бешгача бандлигини айтиб, дарсдан сўнг йигитча билан учрашишга бажонидил розилик билдирди.

Жаноб Кестерман кўринишдан анча ёш, қирқ-қирқ бешлардан ошмасди. Йигитча у ўтирган синф эшигини қоқиб келган чоғида жаноб Кестерман ўқувчиларнинг дафтарларини текшириб ўтирарди.

– Ҳа, келинг, келинг, – дея йигитнинг қўлини қисганча кутиб олди жаноб Кестерман. – Сиз билан танишганимдан гоят хурсандман. Марҳамат, ўтиринг. – Хуш, кекса хитойлик билан кеча учрашдингизми?

– Ҳа. У машинамни тузатиб берди.

– Вой, худойим! У ростдан ҳам энг кутилмаган жойларда пайдо бўлиб қолади. У сизга Асл Бахтиёрлик қонунлари тўғрисида сўзлаб бердимми?

– Ҳа. Сизга улар тўғрисида бирон нима маълумми? – сўради йигитча.

– Ҳа, албатта.



– Улар ростдан ҳам тўғри чиқадими? – қизиқди йигитча.

– Ҳеч шак-шубҳасиз. Ун беш йил муқаддам ҳаётимнинг энг тубан нуқтасига етгандим. Мен ишсиз қолиб, тугилиб ўсган шаҳримдан беш юз чақирим наридаги кичиккина чордевордан бошпана топгандим. Дўстларим ҳам йўқ, ўзимни буткул аламзада ва эзилгандек ҳис қилардим. Гўё атрофимни қора булут ўраб олган — ундан чиқиб кетиш йўлини ажратолмасдим.

Кунлардан бир куни боғдаги ҳовузга қараган узункурсига бориб ўтирдим ва ўзимнинг барча муаммоларим тўғрисида уйлардим. Бир неча дақиқадан сўнг бошимни кўтариб қарасам, ёнимда биров ўтирганини пайқадим, у кекса хитойлик эди.

Йигитча бу сўзларга базўр ишонарди. Унинг умуртқа погонаси узра яна енгил жимирлаш ўтди.

– Мен ёзиб борсам, қаршилигингиз йўқми? – сўради у.

– Ҳа, марҳамат, – деди жаноб Кестерман ва ҳикоясини давом этди. – Афтидан, безовталигим кўринишимдан аниқ ошкормиди, бу қария гўё фикрларимни уқиб олгандай, барча муаммоларимдан аллақачон бохабар бўлса керак, деган таассурот юзага келганди.

Биз бирпас гаплашиб ўтирдик ва у огир руҳий ҳолатни бошидан кечираётган дўстининг ёнига кетаётганини айтди. «Дўстим шунчаки Асл Бахтиёрликнинг олтин қоидасини унутди», – деди у. У асми ёки яна бошқачами, бахтиёрликнинг олтин қоидаси тўғрисида аввал ҳеч эшитмагандим, лекин у кейинроқ тушунтириб берди. «Ҳаммаси гоятда оддий, – деди у. – Инсоннинг ақли қай даражага мўлжалланган бўлса, шунча бахтиёр».

Ўша дамда уни англамагандим, аммо кейинчалик бу мутлақо адолатлилигини билдим ва энди ҳаётимда бу каби оддий фикр эгаллаган энг муҳим сабоқларимдан бири эканлигини чин дилдан тан оламан. Унда Асл Бахтиёрликнинг биринчи сири... бизнинг муносабатларимиз сири мужассам.

Йигитча гапнинг давомини эътибор билан тингларди.



– Ижозат этсангиз, тушунтириб берай. Куплар каби доимо нимадир мени ҳам бахтли қилади, дея ҳисоблардим, лекин ҳақиқатда бахтли бўлиш ёки бўлмасликни ўзимиз танларканмиз. Бир томошада гипноз қилувчини кузатгандим. У саҳнадаги кишиларни гипноз ёрдамида сунъий равишда ухлатиб, уларга хом пиёз берди.

Уларга бу пиёз таъмини тотиш насиб этган энг зўр мева деб уқтирилганидан сўнг, уйқудагиларнинг барчаси пиёзни лаззатланиб ялашди ва роҳатланганча чайнаб ейишди. Шундан сўнг яхши пишган шафтолидан тарқатишди ҳамда бунинг хом шолғомлигини уқтирдилар. Шафтолидан бир тишлам тотиган одамлар ўша заҳоти афтларини буриштириб, тупуриб ташладилар. Пиёз ва шафтолига муносабат фақат гипноз таъсири остида юзага келган.

– Биласизми, муаммо шундаки, умримизда баъзан ҳар қандай нарсаларга салбий муносабатлар вужудга келади ва айнан шулар бахтсизлигимизнинг асл сабабчилари ҳисобланади.

– Қандай салбий муносабатлар? – ҳамсуҳбатининг гапини бўлди йигитча.

– Ҳаётдан нимани кутишимиз бунга яхши мисол була олади. Айтайлик, мени ҳар доим бирон-бир ҳодисанинг ёмон томонини кутишга ўргатган бўлишса, унинг оқибатидан ҳеч қачон ҳафсалам пир бўлмайди.

– Ҳа, мени ҳам шундай йўл тутишга ўргатишган. Бу анча мантиқли кўринади, – деди йигитча.

– Бу анча кенг тарқалган фикр бўлса-да, – деди жаноб Кестерман, – лекин у хато ва кўпинча орзуларимизни поймол этиб бахтиёрликни ҳис этишга имкон бермайдиган даъво.

– Ахир, нима учун? – сўради йигитча. – Агар сиз ёмон томонини кутсангиз ва у ҳақиқатда содир бўлса, ихлосингиз қайтмайди, лекин мабодо шундай бўлмаса, сизни ёқимли совға кутади. Башарти сиз яхшиликка умид қилсангиз, ўзингизни умидсизланиш хавфига дучор этганингиз қолади.

– Ҳа, дарҳақиқат, гапларингизда жон борга ўхшайди, шундай эмасми? Лекин ҳозироқ сизга кўрсатишим, ҳатто шуни исбот қилишим мумкин — агар сиз ёмонликни кутсангиз, албатта унга дучор бўласиз ёки аксинча.



– Марҳамат қилиб, хонани яхшилаб кўздан кечиринг ва ундаги барча жигаррангдаги нарсаларга аҳамият беринг.

Йигит атрофига аланглади. Хонада жуда кўп жигаррангдаги нарсалар: расмларнинг ёғоч ҳошиялари, оч жигарранг диван, пардалар карнизлари, парталар, китоблар ва бошқа кўпгина майда-чуйдалар бор эди.

– Яхши, – деди жаноб Кестерман. – Энди кўзларингизни юминг...

Йигитча кўзларини юмди.

– ... энди зангори рангдаги... ҳамма нарсаларнинг номини айтинг.

Йигит жилмайди:

– Мен зангори рангда ҳеч нарсани пайқамадим.

– Кўзларингизни очинг, – деди жаноб Кестерман. – Қаранг, ахир бу ерда анчагина зангори рангда нарсалар бор.

Дарҳақиқат, зангори рангдаги гулдон, сурат ҳошияси, гиламдаги зангори нақш ҳамда парталар устидаги китоб қўйгичлар, жавонлардаги китоблар ва ниҳоят, жаноб Кестерманнинг ўзи ҳам зангори рангдаги кўйлақда эди. Йигитча қанча изласа, шунча кўп зангори рангдаги нарсаларни топарди.

– Назарингиз тушмаган бу нарсаларга қаранг!

– Аммо бу найранг-ку. Ахир мен зангори нарсаларни эмас, жигаррангларини излагандим.

– Айнан шуни сизга кўрсатмоқчи эдим! – деди жаноб Кестерман. – Сиз фақат жигаррангдаги нар-саларни излаганингиз туфайли худди шуларни топдингиз ва зангори рангдагиларга мутлақо эътибор бермадингиз. Ҳаётда ҳам худди шундай бўлади, сиз ёмонликни излаганингиз сабабли ёмонликни топасиз ва яхшилиқни четда қолдирасиз. Шубоис ёмонликни кутган ишончингиз айнан шунга олиб келади... У сизни ҳаётда рўй бераётган барча яхшилиқларни назарингиздан четлаштиришга мажбур қилади.

Ҳамма нарсаси бадастур бўлган кўпчилик бой ва таниқли кишилар ҳам шу тарзда ўзларини бахтсиз ҳис қиладилар.



Бошқа томондан, оддий ҳаёт кечираётган кишилар бор нарсалари билан қаноатланганлари туфайли ҳақиқатда бахтлидирлар. Айнан шу боис идишдаги сув ярмигача тўла деб санаган инсон ярмигача бўш деб ҳисоблаган кишига нисбатан ўзини бахтлироқ билади.

Биласизми, ҳамманинг умумтасаввурига қарамасдан, ташқаридан қараганда, пул, машиналар, жиҳозлар, шуҳрат ва омад — барчаси ҳеч бир аҳамиятсиз. Бахт ҳаётимизга ўз муносабатимиз туфайлигина белгиланади. Шу боис ўзимизни бахтли деб ҳис этишимиз учун кўп пул, катта уй-жой ёки тузукроқ ишга эга бўлиш шарт эмас; энг зарури — ўз муносабатимизни ўзгартириш. Айнан шу Семюел Жонсонни қуйидаги сўзларни ёзишга ундади:

Мамнунликнинг негизи ақлда бўлиши даркор; кимки бахтга интилаётганда инсон табиатини қанчалик кам билса, ўзининг феъл-атворидан бўлак ҳамма нарсани ўзгартирмоқчи бўлса, ўз умрини бемаъни ҳаракатларга завол этади ва қутилмоқчи бўлган андуҳларни орттиради, холос.

— Авваллари ҳеч қачон бу масалага шу тариқа ёндошмагандим, — дея тан олди йигитча, — лекин назаримда, бунинг замирида маъно бор.

— Қизиқ, шундай эмасми? Бундан ташқари, агар сиз ниманингдир ёмон жиҳатини кутиб бажармоқчи бўлсангиз, оқибати қандай бўлиши мумкинлиги ҳақида уйлаб кўринг, — деди жаноб Кестерман.

— Нимани назарда тутяпсиз? — сўради йигитча.

— Масалан, юзлаб кишилар қаршисида сўзга чиқмоқчиси. Ҳойнаҳой, асабийлашасиз ва рўй бериши мумкин бўлган энг даҳшатли нарсалар ҳақида уйлай бошлайсиз. Айтайлик, сиз гапирмоқчи бўлганларингизни унутиб қўясиз, дудуқланасиз ва гапингиздан адашасиз, охир-оқибатда ўша ҳамма кишилар қаршисида ўзингизни қип-қизил аҳмоқдай кўрсатасиз. Наҳотки, бу ўзингизга нисбатан ишончни юзага келтиради, деб уйласангиз? Тугрироғи, шунчаки ҳаяжонингиз янада ортади.

— Ҳа, эҳтимол, яна ҳам кўпроқ асабийлашардим, — тан олди йигитча.



– Шубҳасиз, ҳар ким ҳам ўзини бошқача ҳис этарди. Лекин бу тамойилни ҳаётда ҳамма нарсага қўллаш мумкин. Ким эрта билан янги кунни сабрсизлик билан кутиб олиш учун ўрнидан иргиб туради — келаётган кундан ёмонликни кутаётган кишими ёки энг зўр кун бўлишини олдиндан сезиб завқланаётганими? Сизнингча, улардан қай бири ушбу кундан баҳра олади?

– Сизни жуда яхши англаб турибман, лекин мабодо, рўй бераётган ҳодисалар биз кутган натижани бермаган тақдирда-чи, унда нима бўлади? Агар бирон ёмонлик содир бўлиб қолса, унда нима бўлади?

– Олтин қоидани эсланг: ўзингизни қандай ҳис этишни ўзингиз танланг! Ҳар қандай вазиятда худди жигаррангдаги нарсалар каби зангори рангдагиларини ҳам излаб топишингиз мумкин. Сиз диққатингизни вазиятнинг ёмон бўлиши мумкин бўлган томонларига эмас, балки ижобий жиҳатларига жамласангиз бўлади.

– Лекин, мабодо вазиятнинг умуман яхши томони бўлмаса-чи?

– Бирор фожиага йўлиқсак, ундан ижобий хислатлар заррасини топишга қийналамиз, албатта. Лекин фожиадан қутулиш йўлларида бири ўз кулфатимизда қандайдир ижобий, аҳамиятли жиҳатини топишга ҳаракат қилишдир. Ҳойнаҳой, фарзандини йўқотиш ота-оналарнинг қалбини вайрон этувчи энг огир фожиадир, кўпинча шундай ҳолларда кулфатни енгишнинг ягона воситаси бирон-бир ижобий нарсани яратмоқ қобилияти саналади.

Масалан, Калифорнияда ёш бир она катта йўлда маст ҳайдовчининг уриб юбориши оқибатида ўн уч яшар қизалогининг фожиали ўлиmidан сўнг қаттиқ куйди. Бу ҳайдовчи маст ҳолда автомобил ҳайдаши оқибатида жуда кўп қоида бузишлар бўлгани ва унга ухшашлардан қонун одамларни ҳимоялай олмаётгани сабабли онаизор буларнинг барчасига чек қўйиш мақсадида умуммиллий компанияни бошлади. «Маст ҳайдовчиларга қарши оналар» тўғридан-тўғри Конгрессга мурожаат этдилар ва ичкилик ичган ҳолда машина ҳайдаган ҳайдовчиларни жазоловчи 950 та қарор қабул қилинишига эришдилар.





Бу компания тез орада Канада, Буюк Британия ва Янги Зеландияда ҳам тарқалди ва натижада юзлаб, минглаб кишилар ҳаёти асраб қолинди.

Ҳаётда фойдали бўлиши мумкин бўлган қандайдир ҳада келтирмайдиган кулфатнинг ўзи йўқ. Бу ҳадеяни излаб топишимиз учун танлай билишимиз кифоя. Масалан, кўп йиллар бурун, кекса хитойликни учратганимда, ишдан айрилган чоғим эди ва омадсизлигим ҳамда энди ҳеч қачон бошқа иш тополмаслигим тўғрисида тинимсиз ўйлардим. Лекин ушанда қария билан узоқ суҳбатлашганимдан сўнг ишимдан айрилишимнинг қандайдир ижобий томони ҳам бўлиши мумкинлигини англай бошладим.

– Ишдан айрилишнинг қандай яхши жиҳати бўларкан? – суради йигитча.

– Биринчидан, менда янги мартабага эришиш – ўзимнинг ишончим комил бўлган қандайдир иш бажариш имкони пайдо бўлди, – деди жаноб Кестерман. – Шу тариқа ишсиз қолганликдан тушкунликка тушиш ўрнига менда тўлқинланиш, гоётда завқланиш ва келажакка ишонч ҳисси пайдо бўлди. Суҳбатимизга тааллуқли нималарнидир ёзиб олиш истагингиз бўлса, қуйидагиларни эсингизда тутинг:

Ҳаётдаги воқеаларга қандай муносабат ҳис қилишимиз, ўша вазиятларнинг ўзи билан эмас, балки биз уларни нима билан боғлаётганимизнинг мазмуни орқали белгиланади.

– Ўзим тушган вазиятга нисбатан шундай муносабат пайдо бўлган чоғда ишдан айрилишим, ҳаётимни янгидан бошлаш учун туб бурилишга айланди. Аввалги ишимдан ҳеч қачон хурсанд бўлмаганим, у иш менга шунчаки пул топиш манбаи бўлганини ўзимни ўзим алдамаслик учун ичимда тан олдим. Энди эса ҳақиқатдан нима хоҳлашим тўғрисида ўйлаб кўришимга имкон топилди. Мен ҳаётимга қандайдир ўзгаришлар киритишни, ижобий таъсир кўрсатишни, жамият ҳаётига аниқ ҳиссам қўшилишини истардим. Аслида муаллим бўлиш истагим борлиги учун шунга қарор қилдим ва коллежда дарс беришга киришимизга унчалик кўп фурсат зарур бўлмади.



Яна бир мисол келтиришимга ижозат беринг, – давом этарди жаноб Кестерман. – Сиз севгилингиз билан ажрашганингизни тасаввур қилинг. Ўзингизни гуё кўзга ташланмайдиган, хунук туюлиши ва бошқа ҳеч қачон ёр тополмайдигандек ҳис қилишингиз мумкин. Гарчи кимнидир тополсангиз-да, ўзаро муносабатларингиз барибир узоқ давом этмайдигандек туюлади. Бошқа томондан эса, вазиятга буткул ўзгача қарашингиз ва ёрингиз билан ажрашиш сизга муносиброқ кимнидир топиш учун имконият яратганига иқрор бўлганингизни билдиради. Кўриб турганингиздай, барчаси фақат бизнинг муносабатимизга боғлиқдир.

Умрингиздаги воқеаларнинг каттагина қисмига нисбатан қарашларингизни ўзгартириб, улардан ижобий хулоса чиқаришингиз мумкин. Бу ёруғ дунёнинг айрим жойларида ҳатто ўлим ҳам байрам ҳодисаси ҳисобланар экан. Чунки ўша ерда яшайдиган инсонлар одам ўлганида унинг руҳи ўз уйига қайтишига ва барча инсонлар эртами кечми, қачон ва қаерда бўлмасин, ўзлари суйган кишилари билан учрашишларига ишонадилар.

– Шундай бўлса-да, вазиятнинг ижобий жиҳатларини кўриш ҳар доим ҳам осон эмас, – эътироз билдирди йигит.

– Фақат уларни изламаган чоғингизда! Башарти қандайдир ижобий жиҳатларни кўролмаган бўлсангиз, аксарият ҳолларда бу шунчаки яхшилаб изламаётганингиздан далолат беради. Бундан ташқари, ҳаққоний саволлар ёрдамида ижобий муносабат яратишимиз мумкин. «Нима учун бу айнан мен билан содир бўлди?» деган савол билан ўзингизни қийнаш ўрнига «Бу тажрибадан нимани ўрганишим, қандай фойдали сабоқ олишим мумкин?» дея мурожаат этишингиз мумкин.

– Нималар ҳақида сўзлаётганингизга унчалик тушунолмаяпман, – деди йигитча.

– Нималарни кўраётганимиз, эшитаётганимиз, ҳидлаётганимиз, энди нима қилишимиз зарурлиги, нима ишлар бажарганимиз ёки ҳозир нималар билан шуғулланаётганимиз тўғрисида кун буйи тинимсиз ўзимизга савол берамиз, – тушунтирди жаноб Кестерман.



– Эрталаб уйғонишимиз билан то уйқуга кетиш фурсати етгунча онг ортидаги ақлимиз тинимсиз саволлар беришни давом эттиради. Ҳақиқатда тафаккур жараёни саволлар кетма-кетлигидан бошқа нарса эмас. Саволлар жавобларга етаклайди, жавоблар эса ҳиссиётларни чорлайди. Шу аснода, модомики ўзингизни бахтсиз ёки тушкунликка тушган аҳволда сезсангиз, бу купинча ўзингизга ноҳўя саволлар бераётганингизни билдиради. Ҳаётингизда нималар тўғри бўлаётганини сўраш ўрнига ўзингизга нотўғри саволлар берасиз.

Оғир вазиятга дучор бўлган кўпчилик одамлар ўзларига: «Нима учун бу воқеа айнан мен билан содир бўлди?» ёки «Энди нима қилишим керак?» деган саволлар берадилар. Бу салбий, кучсизлантирувчи саволлар ва улар салбий, кучсизлантирувчи жавобларни келтириб чиқаради. Шунингдек, ўзига нисбатан ачиниш, умидсизлик, тушкунлик ҳисларини чақиради. Башарти биз ижобий, қувват бағишловчи саволлар берсак, ўзимизда умуман ўзгача ҳиссиётлар ҳосил қилишимиз мумкин.

– Кишига қувват бағишловчи қандай саволлар бўлади? – сўради йигитча.

– Куч ва умид ҳиссини чорлайдиган саволлар. Масалан, оғир вазиятларда қолсам, шу вазиятга нисбатан қарашларимни дарҳол ўзгартирадиган учта бақувват саволни ўзимга бераман.

– Биринчи савол: «Бу вазиятнинг нимаси ажойиб?»

– Лекин вазиятнинг ҳеч бир ажойиблиги бўлмасачи? – сўзини бўлди йигитча.

– У ҳолда ўзингиздан: «Бунинг қандай яхши томони бўлиши мумкин эди?» деб сўранг. Тушуняпсизми, худди бу хонада зангори рангдаги нарсаларни атайлаб қидирганингизда фақат ушани кўра бошлаганингиздай, бу савол вазиятдан қандайдир яхши жиҳатни излашга ундайди ва сиз албатта уни топасиз.

Ҳар бир вазият замирида қандайдир яхши жиҳати бор ва ҳар бир муаммо ичида қайсидир тўхфа яширинган, дейишганида айнан шу назарда тутилади. Ҳар қандай дунёқарашни ўзгартириш мумкин ва шунга мувофиқ,



ҳар қандай хафагарчилик умрингизни бойитишига эриша оласиз — Асл Бахтиёрликнинг биринчи сири ана шунда.

Кекса хитойлик менга одамлар рўйхатини берди ва уларнинг барчаси Асл Бахтиёрлик сирларини ўргатдилар. Улардан куллари ўз ҳаётлари давомида жиддий хавфли вазиятларни бошдан кечирган бўлсалар-да, ҳар қандай вазиятда унга нисбатан қарашларини ўзгартиришга эришдилар. Ундан ижобий маъно топишга ўрганганлари боис қийинчиликларни енгиб ўтдилар.

Иккинчи савол қуйидагича: «Бу вазиятда нима мукамал эмас?» У барча нарсани мукамал қилиш мумкинлигини назарда тутди ва «Бундай вазиятда нимаси ножоиз?» деган саволга нисбатан буткул бошқача ҳис туғдиради.

Учинчи савол: «Бу вазиятни хоҳлаганимдек ўзгартириш ва бу жараёндан қониқишим учун нима қилишим мумкин?» Бу савол вазиятни ўзингизга ёқимли тарзда ўзгартира олишингиз учун барча воситаларни топишга ёрдам беради.

Юқоридаги саволлар амалда қандай қўлланилишига доир бир нечта мисол келтиришга ижозат беринг. Агар кеча кечқурун машинангиз бузилиб қолганида ўзингиздан: «Бу вазиятнинг нимаси ажойиб?» дея сўраганингизда, «Бирор кор-ҳол рўй бериб, азият топмаганим ажойиб бўлди», «Таъмирловчи хизматнинг борлиги ва уларнинг менга ёрдам бериши мумкинлиги зўр-да» ёки «Бу воқеа шаҳардан анча олисдаги қадам етмас жойда содир бўлмагани қандай яхши-я» дея жавоб беришингиз мумкин эди.

«Яна нимаси мукамал эмас?» деган кейинги саволга «Менинг машинам» деган жавоб тайёр. Ниҳоят, «Бу вазиятни тилаганимдек ўзгартириш ва бу жараёндан қониқиш ҳосил қилишим учун нима қилишим мумкин?» Таъмирлаш хизматига қўнғироқ қилганингиздан кейин механик кутаётган вақтингиздан маза қилиб газета ёки китоб ўқиб ёхуд илгари ҳеч эшитишга имкон топмаган радио эшиттиришни тинглашингиз мумкин эди. Бу вақтда



ижодий фойдаланишингиз — келаси дам олиш кунни режасини тузиш, хат ёзиш (ручка ва қоғоз топилган деб ҳисобласак) ёки ўзингиз ёзмоқчи бўлган китобингизни бошлашингиз мумкин бўларди. Механик етиб келгунига қадар бирпас ётиб мизгиб олишингиз ҳам мумкин эди.

Мана яна бир мисол. Сиз ортиқча вазнингиз туфайли анча руҳингиз пастлигини тасаввур қилинг. Бунинг нимаси яхши? Ўз вазнингиздан норози бўлиб бахтсиз сезаётган фурсатга ниҳоят етишганингиз ҳамда ҳақиқатдан ҳам ўзгаришни истаётганингизнинг ўзиёқ ажойиб. Ортиқча вазн юрак хасталиклари хавфини орттириши сабабли ўзгаришлар бағоят зарурлигини англаётганингизнинг ўзи қойилмақом. Яна нима мукамал эмас! Сизнинг вазнингиз, қоматингиз. Вазиятни ўзгартириш учун нима қилмоқчисиз? Сизни семизликка нима келтирганини билиш, одатланган овқатланиш тарзини ўзгартириш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишни бошлаш зарур. Ортиқча вазни йўқотиш жараёнини қандай қилиб ёқимли қилишингиз мумкин? Шундай муаммолари мавжуд бўлган бошқа одамлар билан танишиш имкони бўлган бирорта клубга кирасизми ёки машгулотларидан завқланишингиз мумкин бўлган тўғаракка борасизми? Балки рақс тўғарагимиз, чунки бу машқларнинг ажойиб шаклидир. Сиз жуда ёқтирган яхши озиқни топишингиз ёхуд таркибида ёғи камроқ таомлар тайёрлашни ўрганишингиз мумкин.

— Во, ажабо, — деди йигитча. — Демак, кишилар ўзларига яхшилик келтирувчи нарсаларга диққатларини жамлаб, яхшиликни кутишлари ва ўзларига тасдиқловчи савол бериб вазиятга ўз муносабатини атайлаб ўзгартиришлари мумкин экан-да?

— Шубҳасиз, — жавоб берди жаноб Кестерман. — Ҳаётга соғлом, бахтли муносабат яратишнинг моҳиятини «шукрона» деган биргина сўз билан ифодалаш мумкин! Асл Бахтиёрликнинг энг ишончли сирларидан бири ўзингда фақат шукроналик туйғусини пайдо этишда мужассам.

— Хуш, буни қандай қилиш керак?



– Миннатдор бўлишга арзигулик нарсани излаш керак, – жавоб берди жаноб Кестерман. – Ўзингизга: «Бугунги куннинг қайси жиҳати учун шукрона билдиришим керак?» деган саволни ҳар куни беравериш зарур.

– Лекин бу кунга шукрона билдирадиган ҳеч қандай арзигулик жиҳати бўлмаса-чи? – тинчимаё сўрайверди йигит.

Жаноб Кестерман унга қошларини хиёл чимириб қаради:

– Бир неча йил илгари эски бир дўстимни кўргани бордим. У ўлим тушагида ётарди. Шифокорлар унинг умри бир йилга ҳам етмайди, дейишганди. Дўстимни буткул тушкун аҳволда кўрсам керак, деб ўйлагандим, лекин унчалик шодмон бўлмаса-да, анча осуда, қувноқ кўринарди.

– Бир йилга етар-етмас умри қолган инсон қандай қилиб қувонч туйиши мумкин? – ҳайрон қолиб сўради йигитча.

– Ўзим ҳам ундан шуни сўрадим: «Жим, сен нима учун шунчалик бахтиёрсан?» У эса: «Чунки эрталаб уйғондим, демак бугун тирикман!» – деди. Унинг жавоби мени мулзам қилди. Модомики, ўлаётган инсон ҳам шукроналик келтирадиган бирор нарсани топа олар экан, қолган биз ҳаммамиз ҳақимизда нима дейиш мумкин?

– Қанчалик ёмон вазиятларга тушмайлик, – давом этди жаноб Кестерман, – доимо биз шукур қилишимиз керак бўлган нимадир мавжуд. Ва кўпинча бундай нарсалар тўлиб ётибди.

Сеҳрланган ҳаётда яшаётган инсонлар билан оддий умр кечираётганлар орасидаги фарқ уларни чуллаган вазиятлар ичига яширинмаган, балки уларнинг муносабатларида мужассам топган. Муносабатлар ақлимиз учун ўз умримизни бўяшимизга ёрдамлашувчи мўйқалам кабидир. Бунда фойдаланадиган ранглари ўзимиз танлаймиз.

Уйга қайтаётганда йигитча жаноб Кестерманнинг айтганлари тўғрисида мулоҳаза қиларди.

Энди у ўзи ва ҳаёти ҳақида жуда кўп нарсаларни билиб олганини англади, лекин янада муҳимроғи,



узини нима учун шунчалик узоқ вақтдан бери бахтсиз деб ҳисоблаганини тушунди.

Уша куни кечқурун йигитча жаноб Кестерман билан учрашган чоғида ёзган қисқагина ёзувларини қайталаб ўқиди.

### **Асл Бахтиёрликнинг биринчи сир — муносабатлар қувватидир.**

◆ Менинг бахтим ҳаётга бўлган муносабатимга асосланган.

◆ Менинг ақлим қай даражадаги бахтга чоғланса, ўшанча бахтиёрман. Шу лаҳзадан бошлаб ўз ақлимни бахтни туйиш учун йўналтираман.

◆ Агар яхши натижага умид қилсам, унга етишишга албатта ҳаракат қиламан!

◆ Бахт — бу ҳар қандай лаҳзада, ҳар қандай жойда, ҳамма ёқда ўзим танлашим мумкин бўлган имконият.

◆ Ҳар бир андуҳнинг ижобий аҳамияти мавжуд нуқтаи назарни топиш мумкин.

◆ Шу лаҳзадан эътиборан ҳар бир нарса ва ҳодисанинг ижобий жиҳатларини излай бошлайман.

◆ Ҳар қандай оғир ва мураккаб вазиятда ўзингизга учта савол беришингиз зарур:

Бу вазиятнинг нимаси ажойиб?

Унда ажойиб нима бўлиши мумкин эди?

Ҳали мукамал бўлмаган томони қайси?

◆ Вазиятни тузатиш ва бу жараёндан қониқишим учун нима қила оламан?

◆ Асл Бахтиёрликнинг негизи шукроналикдир. Шу лаҳзадан бошлаб шукроналик билдиришга арзигулик нарсаларни излайман.

◆ Зинҳор ташқи шарт-шароитлар эмас, фақат фикру ўйларим мени бахтли ёки бахтсиз қилади.

◆ Ўз фикрларимни бошқарарканман, бахтимни ҳам бошқараман.



## Иккинчи сир

### ТАНА ҚУВВАТИ

**Й**игитчанинг рўйхатидаги иккинчиси Родни Гринуэй исмли киши эди. Жаноб Гринуэй соғлом турмуш тарзи бўйича таниқли йўриқчи эди. У нафақат шаҳардаги етакчи саломатлик гуруҳларидан бирининг асосчиси, балки бутун дунёга машҳур бўлиб кетган соғлом турмуш тарзи ва яхши жисмоний ҳолат ҳақидаги бир нечта китоблар муаллифи ҳам эди.

Йигитча жаноб Гринуэйнинг саломатлик клубига роппа-роса белгиланган вақтда, эрталабки соат саккизда кириб келди. У ерда уни оқ футболка ва зангори жинси шим кийган баланд бўйли, бақувват ва кўркем киши кутиб олди. Жаноб Гринуэйнинг кўриниши бажараётган ишига муносиб эди: ранги офтобда тобланган, сочи калта жигарранг ва очиқ яшил кўзлари кулганида гўё живирлаб нур таратарди.

Жаноб Гринуэй йигитчани хонасига бошлаб кирди ва улар енгил стулларга ўтирдилар.

– Хуш, сизга қандай ёрдам беришим мумкин? – сўради у.

– Ўзим ҳам билмайман, – деди йигитча ва бошидан кечирган воқеаларни унга қайта сўзлаб берди.

– Ҳақиқий Бахт сирлари! – такрорлади жаноб Гринуэй.

– Улар ҳақида ўн йил бурун билиб олгандим. У вақтларда мен ҳали адвокат эдим.





– Адвокат эдим? – қайталаб сўради йигит. – Сиз соғлом турмуш тарзи йуриқчиси бўлиш учун ҳуқуқшунослик лавозимингиздан воз кечдингизми?

– Мутлақо тўғри.

– Лекин нима учун? Ахир, ҳойнаҳой, узоқ йиллар давомида ўрганган ва балки қолган бутун умрингизга етарли даражада таъминлайдиган фойдали лавозимингизни қандай қилиб ташлаб кетдингиз?

– Ҳаммаси ниҳоятда оддий, – деди жаноб Гринуэй.

– Мен бахтсиз эдим. Талабалик чоғимда ҳаётдан нимани ишташим тўғрисида заррача тасаввурим йўқ эди ва назаримда, ҳуқуқшунослик анча ўзига жалб этувчи соҳа бўлиб туюларди.

Бу машғулот ҳатто ўзимга ёқмаса-да, бошқа ҳар қандай лавозимни эгаллашимга бундай маълумот жуда яхши асос бўлади, деб ўйладим.

– Лекин соғлом турмуш тарзи йуриқчиси бўлиш учун эмас-ку?

– Тўғри. Мен шуни хоҳлаганим сабабли йуриқчи бўлдим. Бир неча йил давомида адвокатлик ишини жуда соз эпладим, лекин ишга ҳеч бир қизиқишим йўқ эди. Йиллар ўтган сари, ўзимни гоят чарчаган ва маънос, руҳсиз сезардим. Ҳатто шунчаликка бордики, эрталаблари ўрнимдан туришга эринардим.

– Ҳа, бу туйғу менга анча таниш, – деди йигитча.

– Кейин ажойиб кунлардан бирида идорамда бироз ушланиб қолгандим, қоровул кириб қолди. У аҳволимда нимадир ўзгариш бўлганини пайқади. Мен қўлларимни юзимга қўйиб, кўзларимни артганча утирардим. Ҳаммаси жойидалигини, шунчаки бироз толиққанимни айтдим. Шунда у мендан «кўтарилиш»ни синаб кўришни ишташимни сўради. Мен унга: «Йўқ, раҳмат», – дедим. Умримда ҳеч қачон гиёҳванд моддаларга эҳтиёж сезмаганман. «Нима учун гиёҳванд моддалар ҳақида гапиряпти, деб ўйлаяпсиз?» – дея сўради у. Кейин мен жуда қизиқиб қолдим. Гиёҳванд моддалардан бошқа инсонда яна нималар кўтаринкиликка чорлаши мумкинлигини тасаввур этолмасдим.



Йигитча чўнтагидан ручка ва ён дафтарчасини олиб, ёза бошлади.

– Қоровул менга нима деганини биласизми? «Жисмоний машқлар!»

– Жисмоний машқлар? – хитоб қилди йигитча ён дафтарчасидан нигоҳини узаркан.

– Ҳа. Оддий жисмоний машқлар.

– Лекин оддий жисмоний машқлар қандай қилиб кўтаринкилик руҳини чақирар экан? – сўради йигитча.

– Машқлар нафақат жисмоний соғломликни асраш учун, балки ақлий ва эмоционал бардамлик давомийлигини қўллаб-қувватлаш учун гоаят зарур ва бунинг анча жиддий сабаблари бор.

– Ҳеч эътибор берганмисиз, шифокорлар ўзини руҳсиз, маънос тутаётган беморларга нима биландир машғул бўлишни тавсия қиладилар. Менинг ҳам К-К қисқартмасидан фойдаланиб берадиган маслаҳатим бор.

– Хуш, бу нима маънони билдиради? – сўради йигитча.

– Кетингни кўтар!

Йигитча бу сўзларни ёндафтарчасига кула-кула ёзарди.

– Бу маслаҳат ёрдам бериши билан яхши. Кунлардан бир кун Бернард Шоу ёзганидек, «бахтсизликнинг сири одамзод узининг бахтли ёки бахтсизлиги ҳақида ўйлашга фурсати мавжудлигида мужассамдир». Бинобарин, ўрнидан туриб ишга киришиш кишини нафақат муаммолардан чалгитади, балки шахсий муаммоларимизни идрок этишни ўзгартиради ва улар оқибатида вужудга келувчи дилхираликларни камайтиради.

– Жисмоний машқлар қай тарзда бизнинг идроки-мизни ўзгартира олади? – ишонқирамай сўради йигитча.

– Бутун суҳбатимиз давомида «Ҳаракат ҳиссиётларга таъсир қилади!» сўзларидан муҳимроқ маълумот беришимга кўзим етмайди.



Йигитча буни ҳам ёзиб олди.

– Танамизни ҳаракатга келтираётган чоғда биз ўз эмоционал ҳолатимизни ўзгартирамиз. Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шугулланмайдиган кишиларда мушакларнинг кичрайиши ва жисмоний қувватсизлик вужудга келиши яхши маълум. Уларнинг суяклари калций моддасини йўқотади ва бундай кишиларнинг бемаҳал улимга дучор бўлиш хавфи мунтазам равишда спорт билан шугулланувчи кишиларга нисбатан икки баробар юқоридир. Лекин жисмоний машқларни менсимайдиган кишилар бундан ташқари, ўзларига диққатни жамлаш, кўнгилхиралик ва қаттиқ кўзгалишларга мойилроқдирлар. Шунингдек, тушкунликка тушиш, бетинимлик ва ақлий толиқишдан кўпроқ азият чекишларидан ҳамма ҳам хабардор эмас.

– Лекин нима учун? – сўради йигитча.

– Олимлар бу ҳодисага ажойиб сабаб топдилар. Улар жисмоний машқлар миядан эндорфин ва энцефалинлар деб аталган кимёвий модда ва гормонлар чиқаришга ундашларини аниқладилар. Булар инсоннинг қониқиш ҳисси ёки «кўтарилиши» учун ёрдам берувчи табиий таъсирловчилардир.

– Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шугулланиш бизни бахтлироқ қилади, демоқчимисиз? – сўради йигитча.

– Ҳеч шубҳасиз, – жавоб берди жаноб Гринуэй.

– Айнан қандай машқлар?

– Аэробика тарзидаги машқлар. Савол беришингиздан аввалроқ шуни айтмоқчиманки, Жейн Фонданинг услубига риоя қилиш унчалик шарт эмас, – деди жилмайиб жаноб Гринуэй. — «Аэробика» сўзининг туб маъноси «кислород билан машқлар» демақдир. Бунга ҳар қандай ҳаракат фаолияти, нафас олиш катта рол ўйнайдиган ҳар қандай спорт тури, масалан, сузиш, велосипедда учиш, тез юриш ва ҳатто рақс ҳам киради, деган гапдир. Бошқа томондан, «ноаэробика» тўғридан-тўғри нафас олиш ёки нафасни тутиб туриш билан боғланмаган, спринт ёхуд оғир атлетика каби жисмоний машқларни назарда тутаяди. Бундай машқларнинг сезги ва саломатлик учун фойдаси камроқдир.



– Хуш, нима учун ахир? – қизиқсинди йигитча.

– Чунки «ноазробика» машгулотлари вақтида вужудимизда кислород эмас, миямизга озиқ бўладиган гликоген парчаланadi.

– Биринчи натижаларни сезиш учун қанча муддат давомида шугулланиш зарур? – сўради йигитча.

– Бир кунда ярим соат етарли. Бор-йўги.

– Унчалик қийин эмасдек туюлади, – деди йигитча.

– Дарҳақиқат, бу қийин иш эмас, – жавоб берди жаноб Гринуэй, – гарчи ҳар қандай турмуш тарзи ўзгаришлари учун ўзига яраша қарор қабул қилиш керак бўлгани каби, бу одатга айлангунича киши ўзини мунтазам равишда шугулланишга мажбурлаши зарур.

– Шундай қилиб, жисмоний машқлар ўзини бахтлироқ сезишга кўмаклашиши мумкин...

– Ҳа. Ўз вақтида мен ҳам бунга шубҳа билан қарагандим, – деди жаноб Гринуэй йигитчани унчалик ишонтира олмаганини пайқаб. – Уша оқшом идорамда қоровул билан узоқ суҳбатлашгандим. У Асл Бахтиёрликнинг унта сирлари тўғрисида гап очди ва улар ҳаётимни буткул ўзгартириб юборганини тан олишим керак. Бу сирларнинг, фикримча, менга энг кўп асқотгани ҳамда ҳозирда мутахассислигим бўлгани... тана қувватидир.

– Уйлашимча, «тана» деганингизда жисмоний машқларни назарда тутяпсизми? – сўради йигитча.

– Йўқ. Танамиздан фойдаланганда бошқа жуда кўп жиҳатлари мавжуд, улар шу каби ҳиссиётларимизга чуқур ва тез таъсир кўрсатадилар. Жисмоний машқлар – уша жиҳатларнинг бири, холос.

Йигитча янада қизиқсиниб, жаноб Гринуэйнинг сўзларини яна ёзишга тушди.

– Биринчидан қадди-баст. Қандай туришимиз, ўтиришимиз ёки юришимиз. Агар инсоннинг қадди-баста ёмон бўлса (у гавдасини тўғри тутиш ўрнига букчайса ёки қийшайса), бундан унинг соғлиги ва ҳиссиётлари азият чекади.

– Бунга ишониш қийин. Наҳотки бизнинг қандай туриш ёки ўтиришимиз ҳиссиётларимизга таъсир этиши мумкин? – сўради йигитча.



– Ҳозир тушунтириб бераман, – деди жаноб Гринуэй.

– Ўзини ҳоргин, дармонсиз ва маъюс сезган кишини кўз унгизга келтиринг. Сизнингча, у қай тарзда утиради ёки туради?

– Билмадим.

– Айтайлик, у бошини тўғри тутадими, эгиб оладими ёки букчаядими?

– Эгиб олади.

– Кўкрагини кериб утирадими ёки ичига тортадими?

– Ичига тортади.

– Унинг чеҳраси қандай бўлади – таранг ва табассумлими ёхуд салқиган ҳамда хўмрайганми?

– Унинг юзида табассуми бўлишига кўзим етмайди, – деди йигитча.

– У қандай нафас олади, чуқурми ёки юзакими?

– Юзаки. Назаримда, бу мисолингизни англадим, – деди йигит. – Биз ўз ҳиссиётларимизга мувофиқ равишда турли хил қиёфаларга кирамиз.

– Мутлақо тўғри. Лекин бу икки томонлама ҳаракатли кўча каби, ҳиссиётларимиз қадди-бастимизга қандай таъсир кўрсатса, гавдамизни тутишимиз ҳам сезгиларимизга шундай таъсир кўрсатади. Башарти биз доим букчайиб ва энгашиб юрсак, эртами ё кечми, руҳимиз тушиб кетади, лекин қаддимизни ростлаган заҳоти аҳволимиз яхшиланади. Бу ҳақиқатга тўғри келмайдигандек туюлса-да, ҳар ҳолда, қаддимизни ўзгартириш туфайли шу заҳоти ўз ҳиссий ҳолатимизни ўзгартира оламиз. Биласизми, агар сиз қаддингизни тўғри тутиб, чуқур нафас олиб ва жилмайиб турсангиз, шунчаки дилингиз хуфтон бўлолмайди. Тадқиқотчилар васвасага мойил руҳий тушкунликка тушган, йигирма йилдан ортиқ даволанган беморлар билан синовлар ўтказганда, қадди-бастнинг турлича қиёфа ҳолатларида улар аҳволини аниқлаб кўрдилар. Мен таърифлаган қиёфага кирган беморлардан биронтаси депрессия ҳолатига тушмагани ва дориларга эҳтиёж сезмаганини аниқлаган олимлар ҳайратда қолдилар. Қаранг-а!



– Лекин ҳар қандай муаммони қаддингизни гоз тутганча, чуқур нафас олиб ва жилмайиб юрган чоғингизни орттирган ҳолда ечиб бўлади, деб уйламайсиз-ку?

– Йўқ, албатта, йўқ. Ҳар ҳолда бу ажойиб бошланиш. Бу усул ҳақиқатда ўзини яхшироқ сезишга ёрдам беради ва зудлик билан ишга тушади. Бу жуда оддий усул бўлиб, у туфайли баданимиз кўмагида ўз ҳиссий аҳволимизни бошқара олишга эришамиз.

– Ўз қадди-бастини англаш бахтнинг сирларидан биридир. Танага доимий равишда заҳмат етказиш – столда букчайиб ёки телевизор қаршисида энкайиб ўтириш – бизни зарарли қиёфадан кўпинча руҳимизнинг тушиб кетиши ҳолатига олиб келади.

– Лекин қаддимизни буткул тик тутиш жуда ноқулай, – деди йигитча. – Намойишдаги аскарга ўхшаб қоласиз-ку.

– Тугри, қадди-баст – бу «тик тур» деган ҳолат эмас. Аслида бундай ҳолат ҳам ёмон қиёфа ҳисобланади, чунки у орқа томон гавдага қўшимча таранглик яратади. Соғлом қадди-қомат дегани – бу орқангиз текис, лекин бўш ҳолатда бўлишидир. Сиз тарангликни ҳам, огриқни ҳам сезмаслигингиз даркор. Қадди-бастингизни яхшилашга кўмаклашувчи бир усул мавжуд. Уни «арқон усули» деб атайман.

– Арқон усули? Бу қизиқ, – деди йигитча.

– Бу жуда оддий ва бажариш осон услуб. Фақат бошингиз тепасига арқон маҳкамланган дея ва бу арқонни ўзи томон тортаётган киши тепангизда турганини тасаввур этиш зарур.

Йигитча бунини ўзида синаб кўрди ва дарҳол нафақат қадди ростланганини, ҳатто гўё бўйи баландроқдай туюлганини дарҳол сезди.

– Бу машқни бажараётганингизда гўё сизни астагина кўтариб ва тўғрилашаётгандек туюлди, шундайми? – сўради жаноб Гринуэй. – Натижада ўзингизни яхшироқ сездингиз. Танангиз ёрдамида ҳиссиётларингизни ўзгартиришга кўмаклашувчи бошқа бир амалий машқ «лангар» деб аталади.

– Лангар дейсизми?



– Ҳа. Жуда оддий ва ниҳоятда самарали. Бироз Павловнинг итини эслатади. Павловнинг итига ҳар сафар овқат берилганида қўнғироқ жиринглаши, ҳойнаҳой, ёдингизда бўлса керак. Ит унинг жаранглашини овқатланиш билан онгсиз равишда боғлагани боис, қўнғироқ жиринглаган заҳоти унинг сўлаги ажралади. Павловнинг ити учун қўнғироқ жаранги овқатланиш билан боғлиқ онг ортидаги «лангар» бўлиб қолди. Инсонда ҳам худди шундай таассуротлар мавжуд. Тиш чархловчи машина товушини эшитганингизда нимани ҳис қиласиз? Безовталикними? Нохушликми? Бу ҳам худди шунинг ўзи — тиш чархловчи машина товушини оғриқ, нохушлик ва безовталикка боғлаймиз.

Кўпинча бахтиёрликка олиб келмайдиган онг орти лангарлари пайдо бўлади. Шундай мисол келтираман: агар икки киши доимо уришаверсалар, шундай лаҳза бўладики, улар бир-бирини кўрган ёки овозини эшитган заҳотиёқ газаби қўзғайди.

– Бунинг бахтга қандай алоқаси борлигини ҳанузгача англолмаяпман, — деди йигитча.

— Биз ижобий лангарларни ҳам вужудга келтиришимиз мумкин. Мусобақалар олдидан муштларини сиқиб ва нималардир қичқириб ўзларини тайёрлаётган спортчиларни кўрган бўлсангиз керак. Уларнинг бундай йўл тутишларига сабаб шуки, бу уларда ўзига ишонч туйғусини шакллантиради ва қувват бағишлайди. Ўзингизда синаб кўринг ва бунга ишонч ҳосил қиласиз.

– Яхши, — деди йигитча бироз қизариб. — Сўзларингизга ишонаман.

– Сўзларимга ишонманг, шунчаки ўзингиз синаб боқинг, — такрор айтди жаноб Гринуэй. — Ўрнингиздан туринг ва муштарингизни тутиб, «Ҳа!» деб қичқиринг.

Йигитча ўрнидан турди, муштларини тугди ва «Ҳа!» деди

– Йўқ. Сиз буни шунчаки айтдингиз, — эътироз билдирди жаноб Гринуэй. — Қичқириб айтиш керак!

Йигитча ҳаракатларини такрорлади ва бу сафар баланд овозда қичқирди. У ўша заҳоти қуввати ошганини сезиб, тонг қотди.



– Қойил! – хитоб қилди у. – Бу ростдан ҳам ёрдам бераркан.

– Албатта! Лекин яна нималардир бор, – қушимча қилди жаноб Гринуэй. – Айрим ҳиссиётларни вужудга келтирувчи ўз шахсий лангарларингизни ҳам яратишингиз мумкин. Буни қай тарзда амалга оширишни ҳозир кўрсатаман. Ўзингизни ниҳоятда бахтиёр ҳис этган бирон-бир воқеани хотирланг, – деди жаноб Гринуэй.

Йигит хаёлида ўн йил бурун ишхонада биринчи иш кунини нишонлаганини эслади.

– Ўша воқеани имкон қадар муфассалроқ эсланг. Кузларингизни юминг-да, ўшандаги ҳолатни яна бошингиздан кечиргандек тасаввур қилинг. Нима деганингизни эсланг. Нималар қилгансиз? Қандай нафас олгансиз? Барчасини хотирлашга уриниб кўринг, – деди жаноб Гринуэй. Йигит хаёлида ўша воқеалар саҳнасини жонлантирди, кейин кутилмаганда ўнг елкасига жаноб Гринуэйнинг қўли текканини сизди.

– Энди буларни яна бир бор хаёлингизда жонлантиринг, – деди жаноб Гринуэй ва йигитча яна ўша воқеаларни тасаввур этаётган чоғида, яна ўнг елкасига қўлини теккизди.

– Нимага бундай қияпсиз? – сўради йигитча.

– Хавотирланманг. Бу ҳаракатни яна бир неча бор такрорлашимиз зарур, кейин сабабини тушунтириб бераман.

Ҳаммаси яна етти бор такрорланди ва йигитча яна қизиқди:

– Бу нима учун керак?

– Ҳозиргина сизга «бахтиёрлик лангари»ни яратишга кўмаклашдим, – дея жилмайди жаноб Гринуэй.

– Тушунолмаймаман... – деди йигитча, лекин жаноб Гринуэй унинг ўнг елкасига қўлини теккизганди, у ҳеч бир сабабсиз бахтиёрлик туйғусини туйганини сизди.

– Сизнинг онг ортингизда бахт туйғуси билан елкангизга қўл теккизиш орасида боғланиш ўрнатишга ёрдам бердим, – тушунтирди жаноб Гринуэй. – Кўряпсизми, «лангар» ёрдамида бахтли ҳисларни





қандай оддийгина чақирса бўлади! Фақат айрим қадамларни такрорлаш кифоя: сиз ўзингизни бахтли сезган чоғларингизни хотирлаб, бу хотиралар авж нуқтасига етганида қулогингизни чимчилаб, бурунни тортқилаб ёки билакни ушлаб, қандайдир кутилмаган ҳаракат билан таъсирлантириш керак. Қандай ҳаракат бажаришингизнинг аҳамияти йўқ, энг асосийси, бу ҳар куни такрорлайдиган ҳаракатлардан ўзгачароқ бўлсин.

– Нимага энди? – унинг сўзини бўлди йигитча.

– Яна Павловнинг итига қайтамиз. Агар ит қўнгироқ овозини куни билан эшитганида, уни овқатланишга боғламаган буларди. Муъжиза шундаки, ҳар қандай ҳиссиётли ҳолатларингиз, – ўзингизга нисбатан ишонч, кимгадир боғланиб қолиш, ачиниш ҳиссими, – тўғри маънода ҳар бир сезгига ўтказишда лангардан фойдаланишингиз мумкин.

– Бу жуда гаройиб, – деди йигитча. – Демак, масалан, ўзимда дадиллик ҳиссини туймоқчиман. Шундай дадил бўлган ҳолатдаги лаҳзани эсга олишим ва қандайдир ўзига хос ҳаракат, айтайлик, қулогимдан сал тортиб қўйсам ҳамда бу ҳаракатни бир неча бор такрорлагач, ўзимда дадиллик сезиш учун қулогимни тортиш кифоя қиладимиз?

– Жуда тўғри. Аввалги тажрибаларни куз олдига келтириш ва майда тафсилотларигача ёдга олиш амалда қўллашни талаб этади; ундан ташқари, ҳиссиётларнинг авж нуқтасига етгандагина лангарни ўрнатиш зарур, агар сиз қатъиятли бўлсангиз, буни бажариш нечоғли осонлигига ишонч ҳосил қиласиз.

– Буларнинг барчаси қандайдир жуда содда эшитилмоқда, – деди йигитча.

– Биламан, лекин булар амалда ишга тушади. Тўғриси айтганда, бу шунчалар яхши ишлаши мумкинки, масалан реклама яратувчилар молларни кўрган заҳоти томошабинларда ёқимли ҳислар уйғониши учун доимий равишда «лангарлар»дан фойдаланади.

– Буни қай тарзда амалга оширадилар? – сўради йигит.



– Ахир реклама танага тегмайди-ку.

– Лангарлар ҳар қандай сезги органлари – қўл билан ушлаб кўриш, эшитиш, мазасини татиш, ҳидлаш ва кўриш билан ўрнатилиши мумкин. Павловнинг итида лангар қўнғироқ жаранги ёрдамида ўрнатилганди.

Икки нафар бир-бирини кўриб ёки эшитиб газабга келган кишилар ҳақидаги мисолимни ёдга олинг.

– Ҳа, энди нимани назарда тутаётганингизни англадим, – деди йигитча.

– Реклама тайёрловчилар кўпинча қўйидаги воситаларни қўллайди: роликда «юлдуз»лардан бири иштирок этади ва товарни реклама қилаётганда унинг ижросидаги мусиқа янграйди. Одамларга мусиқа тинглаш ва қўшиқчи юлдузни кўриш ёқади ва тез фурсатда товарнинг ўзига нисбатан ҳам бу ҳис мустаҳкамланади. Нима деб ўйлайсиз, йирик алкогольсиз ичимликлар ишлаб чиқарувчилар Майкл Жексонга ўз роликларида унинг мусиқаси ва тасвиридан фойдаланиш ҳуқуқи учун 15 миллиондан ортиқ маблағни нима учун тўладилар?

Рекламачилар доимий равишда лангарлардан фойдаланадилар, лекин реклама тайёрловчилар манфаатига эмас, ўзимизнинг мақсадларимиз учун биз ҳам уларни қўллашимиз мумкин. Тана қуввати ана шунда мужассамлашган. Лекин бу ҳали ҳаммаси эмас. Танамизнинг ҳиссиётларга таъсир этишининг бошқа муҳим йўриқлари бор — масалан, овқатланиш.

– Буларнинг барчасининг овқатланишга нима дахли бор? – сўради йигитча.

– Вужудимиз озиқланаётган таом биз нимани ҳис қилишимизга таъсир кўрсатади. Масалан, тозаланган қандга бой озиқлар — оқ нон, торт ва шоколад — қондаги қанд даражасини ўзгартиради ва чарчоқ, асабийлашиш ҳиссини пайдо қилиши мумкин, қаҳва, чой ва алкогольни меъёрдан ошиқ истеъмол қилиш, маълумки, қўзғатувчанлик хусусиятига кўра, оқибатда дилхираликларни келтириб чиқаради. Айрим кенг тарқалган сунъий озиқ қўшилмалари ҳам руҳий тушкунликларни келтириб чиқариши мумкин. Масалан,



тадқиқотлар кўрсатишича, дунёдаги «қандсиз» ичимликлар ва озиқ-овқат маҳсулотларида кенг фойдаланилаётган қанд ўрнини босувчи сунъий аспартам айрим кишиларда клиник руҳий тушқунлик ҳолатлари пайдо бўлишига сабабчилигини аниқладилар.

– Ҳазимизни яхшироқ ҳис этишга кўмаклашувчи қандайдир озиқ-овқатлар ҳам борми?

– Тиббий тадқиқотлар кўрсатишича, гречиха (маржумак) таркибидаги рутин, биофлавиноид мия тўлқинларига самарали таъсир кўрсатиб, кишиларни руҳий тушқунлик ҳолатидан «чиқариш»га қодир экан. Бинобарин, табиий озиқ-овқатларга — янги мева-сабзавотлар ва дағал дон (масалан, сариқ гуруч, сули, арпа, тарих ва эланмаган буғдой нони) маҳсулотларига асосланган овқатланиш парҳезига риоя этиш, умуман, жуда муҳимдир. Чунки бундай озиқланиш қондаги қанд даражасини мувозанатлашга ёрдам беради, қўзғалувчанлик ва руҳий зуриқишларни пасайтиради.

Йигитча буткул ярим тайёр маҳсулотларга асосланган узининг озиқланиши тўғрисида уйлаб қолди. Бундай янги маҳсулотларни у овқатланадиган ошхоналарда топиш маҳол эди. Эҳтимол, унинг беҳол ва тушқун аҳволдалигига шу ҳам сабабчи бўлгандир.

– Ҳиссиётларнинг кўнгилдагидек бўлишига энг эътиборсиз қолган омилларидан бири, – давом этди жаноб Гринуэй, – танамизнинг табиий ёруғликка муҳтожлиги ҳисобланади.

– Табиий ёруғликка муҳтожлик? – қайтарди йигит ён дафтарчасига жадал ёзиб оларкан. – Лекин биз уни кундузи оламиз, шундай эмасми?

– Афсуски, ҳар доим эмас. Кўпгина кишилар ё деразалари умуман йўқ ёки бўялгани боис қуёш нуруни ўтказмайдиган заводларда ва офисларда ишлайдилар. Қишда аҳвол янада ёмонлашади, чунки кунлар анча қисқаради. Ҳозирда табиий ёруғлик етишмаслиги оқибатида вужудга келган руҳий тушқунлик ҳолатлари расмий жиҳатдан саломатликнинг бузилиши саналади — «Мавсумий Ҳиссиётлар Бузилиши» ёки МХБ. Айнан шу туфайли қиш ойларида ўз жонига қасд қилиш ҳоллари кўпроқ содир бўлади.



– Хуш, бунинг олдини олиш учун нима қилиш керак?

– Очиқ ҳавога бир кунда энг камида бир соатга чиқиш керак ёхуд агар бунинг иложи бўлмаса, кундузги ёритиш чироқларидан фойдаланиш керак.

– Бу мутлақо гаройиб, – деди йигитча. – Вужудимиз ҳиссиётларимизга қанчалар таъсир кўрсатишини ҳеч қачон англамас эдим. Нима сабабдан кишилар буларнинг барчасига ҳеч эътибор бермайдилар?

– Айнан шу боис «сирлар» тўғрисида гапирамиз-да, – деди жаноб Гринуэй. – Ҳаммамиз танамиздан қандай фойдаланиб, бахтли бўлишни вужудимизнинг ич-ичидан «биламиз» – ахир бу инсоннинг энг табиий ҳолати-ку! Шунчаки замонавий оламдаги ҳаёт бу билимларни унутишга мажбур қияпти ва баъзан улар тўғрисида кимдир бизга эслатиб туриши даркор бўлмоқда.

– Бу ҳақда илк бор эшитганимдан сўнг мен тадбирлар қўлаб, ўзимнинг кундалик ҳаётимга бу машқларни кирита бошладим. Ҳар куни ишдан олдин тез-тез сайр қилардим; қадди-бастимни текис тутишга эътибор бердим; янги узилган мева ва сабзавотлар, дуккакдилар, эланмаган ундан ёпилган нон, гуруч ва картошка истеъмол этишга ҳаракат қилдим ва кунда бир соатдан кам бўлмаган вақт давомида очиқ ҳавода бўлдим.

Ақл бовар қилмас натижаларга эришдим. Бир ҳафтадан кейиноқ аҳволим шунчалик яхшиланганидан ҳайратга тушдим ва буни бошқалар билан баҳам кўриш мақсадида бу ишга ўз умримни бағишлашга қарор қилдим. Физиотерапевт ва яхши жисмоний қиёфа бўйича шахсий маслаҳатчи сифатида тайёргарликдан ўтдим ҳамда оқшомлари ва дам олиш кунлари бу иш билан шугуллана бошладим. Бир неча ойдан сўнг ишлар шунчалик юришиб кетдики, энди бутун кун давомида машғул бўла олардим. Инсон ўз ишига ишонган ва ундан завқланган чоғда ўзини нақадар яхши сезишини ҳатто тасаввур қилолмайсиз. Аслида бу фаолиятимни иш деб ҳам айтолмайман. Бу турган-битгани фароғат.

– Буларнинг барчасига сабабчи бўлган киши идорангиз қоровулими... – деди йигитча.



– Ҳа. Бир неча ҳафтадан сўнг уни излаб топиб, ёрдами учун миннатдорчилик билдиришга чоғландим, лекин у ҳақда ҳеч ким ҳеч қачон эшитмаган экан.

– Шошманг, – деди йигитча. – Бу кекса хитойлик эдими?

Жаноб Гринуэй жилмайди:

– Булмаса-чи, бошқа ким бўларди?

Йигитча уйига етиб олганидан кейин утириб, ёзганларини қайта ўқиди:

### **Асл Бахтиёрликнинг иккинчи сир — тана қуввати.**

◆ Ҳаракат сезгиларга таъсир қилади.

◆ Жисмоний машқлар стрессларни енгиллаштиради ва баданда ўзимизни яхши сезишга кўмаклашувчи кимёвий реакцияларни пайдо этади.

◆ Мунтазам равишда — имкон борича, ҳар куни камида 30 дақиқа давомида жисмоний машқлар билан шугулланмоқ даркор.

◆ Менинг ҳиссиётларим қадди-бастимга таъсир этади. Тананинг бардамлиги бахтиёрлик ҳиссини вужудга келтиради.

◆ Бахтиёрлик ҳиссини истаган лаҳзада «лангар» ёрдамида англаб чақириш мумкин.

◆ Овқатланиш ўзимизни қандай ҳис қилишимизга таъсир этади. Қаҳва, чой, алкоголь, қандга бой озиқ-овқатлар ва сунъий қўшимчалардан узоқроқ бўлиш зарур ҳамда ҳўл мева ва сабзавотлар, донли ва дуккакли озиқларни кўпроқ истеъмол қилишга ҳаракат қилиш керак.

◆ Табиий ёруғлик етишмаслиги руҳий тушкун аҳволга олиб келиши мумкин.

◆ Бир кунда камида бир соат очиқ ҳавода бўлиш зарур.



## Учинчи сир

### ЛАҲЗА ҚУВВАТИ

Бу воқеага йигирма йилча бўлди. Ишхонада муаммолар пайдо бўлди, уйимда ҳам ҳаммаси силлиқ кечаётган эмас эди. Кундузги соат тўртларда асосий буюртмачиларимиздан бирининг ҳузурига намуналарни кўрсатиш учун шаҳар марказидаги шоҳкўчадан шошиб ўтиб бораётувдим. Тусатдан баланд гудок товуши ҳамда қандайдир аёлнинг қичқиригини эшитдим. Бошимни ўгириб қарасам, менга томон баҳайбат машина бостириб келяпти.

Гуё ҳаммаси секинлашган кинодагидай туюлди. Қурққанимдан турган жойимда қимирламай қотиб қолгандим, юк машинаси учиб келарди. Мана уша, ўлим, дея ўйлаганимни биламан, энг сўнгги лаҳзада бирдан кимдир мени ушлаганча орқага итарворди. Ушанда ҳақиқатда ҳаётим қил устида турганди. Юк машинасининг бир учи эгнимдаги пальтога текканини ҳам аниқ ҳис қилдим. Бир сантиметр яқинроқда бўлганимда, ҳойнаҳой, мени босиб кетарди. Ҳаётимни ким асраб қолганини кўриш учун қайрилиб қарадим — у ерда кичкинагина кекса хитойлик турарди!

Тони Браун қирқ беш ёшда эди. У анча тажрибали, мустақил сураткаш бўлиб, унинг суратлари бутун мамлакат бўйлаб газета ва журналларда мунтазам чоп этиларди. Йигитча жаноб Браун билан унинг шаҳар марказидаги студиясида суҳбатлашарди.



– Мен бўлиб ўтган воқеадан карахт аҳволда яқиндаги ўриндиққа утирдим, – давом этарди сўзида жаноб Браун. – Кекса хитойлик ёнимга келиб ўтирди ва аҳволимни сўради. Анча ўзимга келганимни айтдим. «Сизнинг ўлимингизга бир баҳя қолган эди», деди у. «Ҳа, буни биламан. Раҳмат сизга, дедим мен. Ҳаётимни сақлаб қолдингиз». Кучага чиққанимда унга ақлим бутунлай ўзга саволлар билан банд бўлганини айтиб бердим, унинг биргина гапи мени жиддий уйга чулғади. Менинг мамлакатимда шундай дейдилар: «Яшаш керак бўлган ягона жой — шу ерда; яшаш керак бўлган ягона вақт — ҳозир», деди. Биз бор-йўғи бир неча дақиқа суҳбатлашдик, лекин кетишдан аввал у менга бир варақ қоғоз тутди.

– Ва унда ўнта исм ва телефон рақамларидан иборат рўйхат бормиди? – гапга қўшилди йигитча.

– Ҳа, – табассум билан тасдиқлади жаноб Браун. – Шундай қилиб, Ҳақиқий Бахт сирлари ҳақида билиб олдим.

– Улар сизга ёрдам бердими? – сўради йигитча.

– Улар мени ўз бахтимни яратишга ўргатдилар. Шунингдек, улардан бири менда ўзига хос таассурот қолдирди. Эҳтимол, илгари ҳеч қачон бу ҳақда... шу дамдаги ҳаёт кучи тўғрисида ўйлаб кўрмагандим.

– Қандай қилиб лаҳза қандайдир куч ёки бахт сирини ўзига сигдириши мумкин?

– Сир лаҳзанинг ўзида эмас, лаҳза ичида яшашдадир, – тушунтирди жаноб Браун. – Бахтни йиллар, ойлар ҳафталар ва ҳатто кунлардан топиб бўлмайди, у фақат лаҳзада мавжуд.

– Нимани назарда тутяпсиз? – сўради йигитча. – Ахир инсон бир дақиқадан ортиқроқ бахтли бўлолмайди, демоқчимисиз?

– Албатта, йўқ. Сиз фақат лаҳзама-лаҳза бахтли бўлишингиз тўғрисида гапиряпман. Мана бу тасвирларга қаранг, – деди жаноб Браун. – Нималарни кўряпсиз?

Йигитча девордаги суратларни кўриб чиқди. Ҳар бир сурат қандайдир сезгини тасвирларди. Боласини аллалаётган ёш она; тўп уйнаётган пайтда кулаётган ота



ва ўтил; қучоқлашаётган икки кекса одам; аэровокзалдаги оломон орасидаги икки дўст; мактаб ҳовлисида ўйнаётган болалар гуруҳи.

– Бу суратларда кучли ҳиссиёт ва сезгилар куп. Жуда яхши суратлар экан, – деди йигитча.

– Раҳмат, – деди жаноб Браун. – Мен айнан ҳиссиётларни илғаб олишга ҳаракат қиламан. Фотосуратларнинг гўзаллиги бошқа ҳеч қачон такрорланмас қандайдир лаҳза бўлаги — биз ҳиссиётларимиз билан ҳис этаётган лаҳзани сақлайдилар. Нима учун одамлар телевизорлар, ком-пьютерлар, машиналар, пуллар, кийим-кечаклар, қимматбаҳо нарсаларни шунчалар қадрлашлари тўғрисида қачон бўлса ҳам ўйлаб кўрганмисиз?.. Ахир бу буюмларга қайта эгалик қилиш осон. Лекин вақт дунёда ягона ортга қайтмас бўлса-да, биз уни қадрият деб ҳисобламаймиз. Бу биздаги энг қимматли қадрият бўлса ҳам, биз уни беҳуда совуришга мойилмиз. Ўтган замон хотиралари ва келажакдан хавотирланиш бизни бугундан жудо этади, бугун эса шу ерда ҳозир эгалик қилаётганимиз — бори-йўғимиз.

– Сизни тушунолмаяман, шекилли, – деди йигитча.

– Ўтган умрингизга боқиб, бахтиёр дамларингизни хотирлаган чоғда, – деди жаноб Браун, – каллангизга қандай фикрлар келади?

– Ҳозир, ўйлаб кўрай... – деди йигитча кўзларини бир нуқтага тикканча хаёлга чумиб. У беш ёшга тўлганида тугилган куни нишонланганини хотирлади, унда отаси ҳали ҳаёт эди, кейин денгиз бўйидаги оилавий байрамлар, коллежни тугаллаши...

– Буларнинг барчасини қандай хотирлайсиз? – сўради жаноб Браун. – Йиллар, ойлар, ҳафталар, кунлар... ёки лаҳзалар сифатидами?

– Билмадим, – тан олди йигитча.

– Яхши, бўлмаса улардан бирон-бир ўзгачароғини танланг.

– Айтайлик, беш ёшга тўлган куним.

– Айнан қайси пайтда ўзингизни бахтиёр сезгансиз?





– Байрам бошланиши олдидан. Онам мени бағрига босганча: «Сен ўзимнинг энг ажойиб ўғлимсан. Сени яхши кўраман!» – дея шивирлаганини эслайман. Баъзан кўзларимни юмганча онамнинг бу гапларини гўё қулогимга шивирлаётганини ҳатто эшитаман ҳам.

– Жуда соз! – деди жаноб Браун, ўз фикрини асослаб бера олишидан мамнун бўлиб. – Ҳамма болалар ҳозирги лаҳзада яшайдилар. Агар ўша лаҳзада дейлик, мактабдаги дарслар тўғрисида уйлаган бўлганингизда нима рўй беришини тасаввур қилинг-чи? Онангиз айтган сўзларни эшитмай бахтиёрлик туйғусидан баҳрамандликни бой берардингиз. Онангиз ҳам, ҳеч шубҳасиз, сизнинг жавобингиздан тотган бахтли онлардан маҳрум бўлиши мумкин эди.

– Нималар деяётганингизни энди тушундим, – деди йигитча.

– Барча хотираларимиз лаҳзалардан иборат. Биз йиллар, ойлар ва ҳатто кунларни ёдда тутмаймиз — фақат лаҳзаларни эсга оламиз. Шу сабабли фақат ҳар бир лаҳзадан яхшисини олган тақдирдагина мазмунли умрга эришишимиз мумкин. Башарти лаҳза ўзига хос мўъжизавий ҳисобланса, демак, ҳаёт ҳам шундай ўзига хос ва мўъжизавий бўлиб бораверади. Сир-асроп шундай лаҳзаларни имкон борича кўпроқ йиғишдадир. Ҳеч қачон худди шундай лаҳза бошқа такрорланмайди, шу боис яхшиси, қўлимиздан келгани — ҳозирги лаҳзадан имкон қадар кўпроқ олишдир. Бу ҳақда ҳеч қачон унутманг ва гарчи ҳозир кечираётган лаҳзадаги умрингиз сиз кутаётгандай барча нарсаларни ўз ичига олмаса-да, буларнинг барчаси шу лаҳзада сизда бор нарсалар. Демак, бир донишманд айтганидек, нима учун кўксимизга гулни қадаб, бахтиёр бўлмас эканмиз?

Йигит жаноб Кестерман ҳар куни тонгда тирик уйғонгани учун миннатдор бўлган ўлим тўшагида ётган бемор тўғрисида сўзлаб берган воқеани эслади. У, ҳойнаҳой, лаҳзадаги умр қувватидан бохабар бўлган булса керак. Лаҳза ортидан лаҳза, кун ортидан кун ўтган сари беморлигига қарамасдан, бахтиёр яшай билди.



– Шундай бир нақл бор, – сўзида давом этди жаноб Браун. – «Қадамба-қадам яшасанг — умр яхши». Ҳар қандай иш майда бўлақларга ажра-тилса, осонлашади. Башарти лаҳзада яшасангиз, афсус-надоматга ҳам, беҳаловатликка ҳам вақтингиз қолмайди — сизда фақат бевосита бажараётган ишингиз бўлади, холос.

Лекин йигитча аввалгидек уйчан эди.

– Лаҳзадан энг кўп имкониятни қай тарзда олиш мумкин? – сўради у.

– Уни англаш орқали, – жавоб берди жаноб Браун. – Данте айтганди: «Ўйлаб кўр, ахир бу кун энди яна қайта такрорланмайди!».

Агар кимдир сизга олма бераётганини англамасангиз, уни ололмайсиз. Бу таниқли теннисчининг йирик мусобақалар арафасидаги турда анча нимжон спортчи билан беллашаётган чоғда, финалда ким билан учрашиш насиб этишини ўйлаши оқибатида аҳмоқона хатога йул қўйиши ва очко йўқотишига ўхшайди. У ютқазган ҳаракатини ўйлаган сари, кейингисига диққатини жамлай олмайди. Шу тариқа хато кетидан хатога йул қўя бошлайди. Кейин ўзини беҳуда йўқотилган очколари учун айблайди ва хавотирга тушади: «Бу ўйинни бой бериб қўйсам, нима бўлади?» Ҳали рўй бермаган воқеадан хавотирланиш кейинги ҳаракат жараёнига диққатни жамлаш учун халақит бергани тўғрисида гапиришнинг ҳам маънисини йўқ, у яна навбатдаги очкони бой беради. Нима содир бўлганини англай олмай туриб, ўйинда ютқазгани маълум бўлади.

Худди ана шу ҳол ҳаётимизда ҳам содир бўлади. Биз ўтмиш ҳақида қайта-қайта ўйлаймиз, келажак тўғрисида ташвишланамиз ва турган гапки, ҳозирда бўлаётганларга етарлича эътибор ажратмаймиз. Бу эса бўлиб ўтганларга ачиниш ва ҳали содир бўлмаган воқеалардан ташвишланиш ҳиссини келтириб чиқаради. Агар инсон кечаётган лаҳзада ҳаётдан баҳра олмаса, у Умр ўйинида галаба қозонишга лаёқатсиздир.

Йигитча қошларини керди. Бу гаплар шунчаки рўй-рост туюларди, шундай бўлса-да, бундай маънодаги вақтнинг аҳамияти тўғрисида ҳеч қачон тузукроқ ўйлаб кўрмаганди.



– Башарти бахтли булишни истасак, – давом этди жаноб Браун, – «Шу ерда ва ҳозир» бўлган бор нарсамизни қадрлашни ўрганишимиз зарур. Бугун қабул қилинган қарорлар эртага рўёбга чиқади. Муаммолар вужудга келиши маромида уларни ечиш ва бартараф этилгандан сўнг уларни унутишга ўрганишимиз даркор. Томас Карлейль ёзганидек, «энг асосий вазифамиз — йироқ масофада яширинганларга тикилавермай, аниқ кўришиб тургани билан ишни битиришдир». Агар инсон йироқдаги келажакка эътиборини жамласа, ўзини маънос сезади ва руҳий тушқунликка тушади. Кўпчилик ҳали рўй бермаган ва эҳтимол ҳеч қачон бўлиши ҳам мумкин бўлмаган воқеалар тўғрисида ташвишланишга вақт сарфлайдилар. Фаранг файласуфи Монтен ёзган: «Урмимнинг каттагина қисми ҳеч қачон рўёбга ошмаган даҳшатли бахтсизликлар билан лиммо-лимдир». Айнан шу сабабдан ҳам кўпчилик беҳаловатлик ва стресслар гирдобидадир — уларнинг «бугуни» кеча ташвишлантирган эртаси намоён бўлади! Уларнинг кечаётган лаҳзасида ўтмишдан афсусланиш ҳамда келажакдан хавотирланишга урин йўқ. Ортада қолган ва олдинда кутаётганларга мурожаат этишнинг ўрнига қаршимиздагига эътиборни жамлаш зарур.

Мана шунинг учун ҳам лаҳзада яшаш — фақат кечаётган лаҳза билан ҳисоблашмоқ — хавотир ва қўрқувни енгишнинг энг яхши усулини эгалламоқни аниглади.

Бу фалсафадан кўпгина динлар фойдаланади. Исо пайгамбардан инсон қандай ибодат қилиши зарурлигини сўрашганда, у Худога ибодат қилаётиб қуйидаги сўзларни айтган: «Ризқ-рўзимиз бўлган нонни бугунги кун учун бер». Эрта учун эмас, кейинги ҳафтага ёки кейинги йил учун эмас — фақат бугунга. Одамлар шахсий кулфатларни енгиб ўтишга ёрдамлашувчи воситалардан бири ҳам уларнинг фақат бир кун ташвиши билан яшашида мужассам. Агар бундай фалсафа қийинчиликларни енгиб ўтишга кўмаклашар экан, кўнгилдагидек даврларни ўтказишда у нақадар яхшилигини тасаввур этинг! Шу боис донишманд инсон



учун ҳар бир кун янги муқаддима бўлиб ҳисобланади, дейишади. Мен мана буларни кўчириб олгандим, — деди у ва йигитчага девордаги ёзувни кўрсатди, — ва бу донишмандлик тўғрисида ўзимга эслатиш, шу кечаётган лаҳзада яшаётганлигимга ишонишим учун ҳар куни буни такрор ўқийман. Бу сўзлар ҳар бир кундан келиб чиқиб, бутун умримдан яхшисини суғуриб олишимга ёрдам беради. Унда ҳинд шоири қаламига мансуб «Тонгга салом» деган насрий шеър ёзилганди:

*Ушбу кунга назар сол!  
Ахир бу умр, умрнинг уз умри.  
Унинг қисқа оқимида  
Мавжудликнинг барча ҳақиқатлари  
ва борлиги унда яширин:  
Фароғатликнинг ўсиши,  
Фаолиятнинг шуҳрати,  
Гўзалликнинг созлиги.  
Ахир кеча — фақат туш,  
Эрта эса — бор-йўғи хаёл,  
Лекин энг ажойиб умр бугун  
Ҳар қандай кечагини бахт тушига айлантиради.  
Ва ҳар бир эртанги кун — умид тасавури.  
Бугунги кунга яхшилаб назар сол!  
Бу тонгга саломдир.*

Калидаса

— Ўзингиз синаб кўринг, — деди жаноб Браун. — Кун давомида фикрларингизни аввал бажарган ва келгусидаги бажармоқчи ишларга эмас, ҳозирги фаолиятингизга жамланг.

— Назаримда, англагандек бўляпман, — деди йигитча. — Лекин наҳотки келажагимиз тўғрисида умуман қайгурмаслигимиз керак?

— Келгусида биз истаган келажакни яратишга фақат ҳозирги лаҳзадаги ҳаётимиз имкон беради. Ҳар бир лаҳза тақдиримизни белгиловчи танлов эканлигини билдиради. Фикр ҳаракатнинг негизи ҳисобланади, ҳаракат эса одатни вужудга келтиради, одатлар феъл-атворни



мужассамлантиради, феъл-атвор эса тақдиримизни шакллантиради.

Ҳар бир лаҳзада танлайдиган фикримиз, кейинги дақиқада қаерда булишимизни белгилайди. Шу боис ҳар қандай лаҳзадаги аҳдларимиз ва ҳаракатларимиз келажагимизни яратади. Кишилар билан гаплашганда уларнинг кўпчилиги шу ерда ва ҳозирги кунда боридан яхшисини суғуриб олиш ўрнига кўпинча, ўтмишда ва келажақда бошқа замон ва маконда яшаётганлари жуда тез ошкор бўлади. Мен билан айнан шу ҳол содир бўлди, кечаётган воқеаларга ҳеч қандай тааллуқли бўлмаган нарсалар ҳақида ўйлашим ҳалок булишимга бир баҳя қолдирди. Модомики, ҳозирги лаҳзада яшамасангиз, юк машинаси тагига тушмасангиз ҳам, юзма-юз келишингиз мумкин бўлган азиятлар ва имкониятларнинг каттагина қисмини йўқотасиз.

– Наҳотки одамлар келажақда ҳеч бир режа тузмасликлари керак деб ҳисобласангиз?

– Йўғ-э, нималар деяпсиз? Ҳар қандай ҳаракатларимизни режалаштириш жуда муҳим. Лекин сиз бирор нима билан машғуллингизда бошқа нарсаларни режалаштириш ярамайди ва келажакка режалар тузиш чогида бошқа бир фаолият билан шуғулланиш шарт эмас. Нима ҳақда ўйлашингиз, қандай ҳаракатни бажаришингиздан қатъи назар, бир лаҳзада бир ишга фикрингизни жамланг. Бирор киши билан сўзлашаётган чоғингизда бутун эътиборингизни ўша инсонга қаратинг; ишлаётганингизда диққатингизни бажараётган юмушингизга қаратиб, мен йўл қўйган хатоларимни такрорламанг.

– Қандай хатони? – такрор сўради йигитча.

– Кўчани кесиб ўтаётганда машиналар ҳаракатини кузатинг! Кечаётган лаҳзадаги умр хавотир ва маъюслик ҳисларини юмшатади, меҳнат сифатини оширади, ўзаро муносабатларни яхшилади ҳамда бутун умрингизни бойитади. Лаҳзадаги умрнинг қуввати ана шундай.

Куннинг қолган қисмида йигитча ўша фурсатда бажараётган ишига диққат-эътибор билан қарашга уринди. Баъзан тарқалиб ва чалғиб кетаётган фикрларини



тўхтатиб қолиш қийин кечса-да, лекин бажараётган ишига уни яна жамлашга тўла эришди. Энди бу ҳаётини ростдан ҳам анча енгиллатишига заррача шубҳаси қолмаганди.

У столдаги қоғозлар уюмининг ҳажми борасида ташвишланиш ўрнига улар орасидан биргина хатни чиқарди ва компаниядаги уч йиллик фаолияти мобайнида унинг илк бор бажарилмаган иши қолмади. Ишхонадаги ҳамкасблари билан сўзлашаётган чоғида тўла эътибор билан қарагани боис, улардан бири: «Гапларимни диққат билан тинглаганинг учун сенга раҳмат. Менга жуда яхши ёрдам бердинг», деганида ҳайрон қолди. Бу сўзлар йигитнинг қалбида яхши из қолдирди.

Йигитча кечқурун, овқатланганидан кейин утириб, бугун ёзганларини кўриб чиқди.

### **Асл Бахтиёрликнинг учинчи сир — лаҳзада яшаш қуввати.**

◆ Бахт йиллар, ойлар, ҳафталар ва ҳаттоки кунлар ичида яширинган эмас, лекин уни ҳар бир лаҳзада топиш мумкин.

◆ Ҳар бир лаҳзадан яхшисини суғуриб олсаккина, умримизни мазмунли қилишга эриша оламиз.

◆ Хотиралар ўзига хос фурсатлардан иборат, бундай лаҳзаларни имкон қадар кўпроқ йиғаверинг.

◆ Кечаётган лаҳзадаги ҳаётафсус-надоматни йўқотади, хавотирни енгиб ўтади ва стрессни пасайтиради.

◆ Эсингизда бўлсин, ҳар бир янги кун янги муқаддима, янги умрдир.



## Тўртинчи сир

### ЎЗИ ҲАҚИДА ТАСАВВУРЛАР ҚУВВАТИ

**Й**игитча рўйхатдаги навбатдаги киши билан келаси ҳафтада учрашишга муваффақ бўлди.

У Рут Моузиснинг уйи қўнгиругини жиринглатган чоғида эшикни эгнига оддий иш шими ва пуштиранг свитер кийган кексароқ, бардамгина аёл очди.

– Салом, – деди у. – Рут Моузис билан гаплашсам бўладими?

– Қалайсиз, – деди жилмайиб аёл. – Келинг, марҳамат.

Кекса аёл йигитни меҳмонхонага бошлаб кирди.

– Утиринг, – деди у. – Чой. ичасизми? Менда «Эрл Грей» деган кофеинсиз қаҳва ва ўтли чойнинг бир неча турлари — мевали, ялпизли, мойчечакли ва апелсин гулларидан тайёрланганлари бор.

– Раҳмат. Агар мумкин бўлса, ялпизлигидан ича қолай, – жавоб берди йигитча.

Бир неча дақиқадан сўнг аёл қайнаган сувли қумгон, иккита пиёла, турли ўтлардан дамламалар, асал солинган кўзача ва уйда пиширилган печеньели ликопчани патнисга қуйганча кириб келди. Йигитчанинг рўпарасига утириб, чой дамлашга киришди.

– Хуш, – деди у, – қўнгиругингиз мени анча қизиқтириб қўйди. Сиз билан нималар содир бўлганини яна бир бор сўзлаб беринг.

Йигит ўзини буткул йўқотиб қўйди:



– Кечирасиз... Рут Моузис сизми?

– Булмасам-чи! – кулиб юборди аёл. – Сизнингча, яна ким бўлишим мумкин?

– Э-э-э... мен... билмадим... Лекин уйловдимки... телефонда талабадан дегандингиз-ку.

– Ҳа. Яқинда археология бўйича диплом иши ҳимоя қиламан. Агар ҳаммаси яхши бўлса, келаси йил магистр бўламан. Чойингизга асал қўшайми?

– Йўқ, раҳмат.

У чой қуйилган пиёлани йигитнинг қаршисига суриб қўйди ва бисквитдан олиб ейишни таклиф этди.

– Мени калака қилмаяпсизми? – сўради йигитча.

– Қайси маънода?

– Сиз ростдан ҳам битирувчи талабамисиз? – ишонқирамай сўради йигитча.

– Албатта, – Моузис хоним жилмайди.

– Ҳим... э-э-э... кечирасиз, – деди йигитча ва ўзининг ҳайратда қолгани билан уни хафа қилиб қўйиши мумкинлигини ўйлади. – Биласизми, шунчаки, биз телефонда гаплашганимизда сизни... ёш талаба деб ўйлагандим.

– Ҳалиям ёш талабаман, – шўх табассум билан тасдиқлади Моузис хоним. – Бор-йўғи беш йил ўқияпман.

Йигитча унга жавобан жилмайди.

– Бу билан баҳслашишнинг иложи йўқ, – деди у.

– Хуш, шундай қилиб, сизга қандай ёрдамим тегиши мумкин? – сўради Моузис хоним.

Йигитча унга кекса хитой билан учрашувини гапириб берди.

– Мана бунга бир қаранг. – Моузис хоним йигитчага суврат узатди.

– Ким бу? – сўради йигитча ҳасса тутган, кексароқ кампирнинг оқ-қора тасвирига назар ташларкан. – Онангизми?

– Йўқ. Бу менинг ўзим, тўғрироғи, йигирма йил илгари... ким бўлганим.

Йигит сувратга диққат билан тикилди. У ташқи кўринишидаги айрим ўхшашликларни пайқаган бўлса-





да, сувратдаги кампир ҳозир унинг қаршисида ўтирган аёл деб ўйлашни ҳеч тасаввурига сиғдиролмасди.

– Ўтган йиллар мобайнида кексаймасдан, балки аксинча, ёшариб кетган кўринасиз. Нима рўй берди? Бунга қандай эришдингиз?

– Ҳаётимни буткул ўзгартирган инсонни... кекса хитойликни учратиб қолдим! Тахминан йигирма йиллар муқаддам, энди нафақага чиққан чо-гимда, ўзимни илк бор кексайгандек ҳис қилдим. Кун бўйи қаттиқ толиқсамда, тунлари ухлолмай чиқардим. Фикримни жамлолмасдим ва хотирамни йўқота борардим, қўл ва оёқларим эса букилмайдиган бўлиб огирлашиб қоларди. Қанчалик нотавон бўлиб қолганимни тасаввур қила оласизми? Лекин кунлардан бир кун ҳаммаси ўзгарди. Автобус бекатида елкасига халта осган кекса хитойлик орқамда турарди.

Чол менга жилмайди, мен ҳам унга жавобан табассум қилдим, суҳбатга киришиб кетдик. У дунё бўйлаб саёҳат қилаётганини айтди. Бунга ишоналмадим. Шу ёшда инсон елкасига тўрва осиб, дунё бўйлаб саёҳатга чиқишига қандай куч ва қуввати етади? Албатта, ундан шу тўғрисида сўрагандим, чол кулганча: «Ҳаммамиз ўзимизни қандай даражада кекса ҳисобласак, шундай кексамиз», – деди. Биз олтмишдан кейинги ҳаёт ҳақида сўзлаша бошладик. Мен муаммо ҳамда қийинчиликлар ҳақида, у эса афзалликлар ва янги имкониятлар тўғрисида сўзлашдик. «Йиллар ўтган сари тажриба ва донишмандлик келади», – деди у. Кейин менга, нима учун яна бир йил яшаб қўйганимиз учунгина ҳаётимиз камроқ даражада ёқимли бўлиши мумкин, деб савол берди. Илгари бу ҳақида ўйлаб кўрмаган эканман, нима дейишимни билмадим. «Йиллар ўтган сайин, – деди у, – умр янада яхшироқ бўлиши керак, чунки биз бу санъатда тажрибалироқ бўла борамиз!»

Бу хитойлик билан бўлган суҳбатда, «Инсон ўзи ҳақида ниманики ўйласа, ўшанга лойиқ» деган гапнинг ҳақлигини илк бора тан олишга мени мажбур қилди.

Инсонни ёши эмас, ақли кексайтиради. Хитойлик билан сўзлашиш шунчалар мароқли эдики, тўртта автобусни ўтказиб юбордим. Киши ҳар қандай ёшда,



қайси динда бўлмасин ва танасининг рангидан қатъий назар, ўз бахтини ярата олиш лаёқатига эга бўлишга кумаклашувчи сирлар, ҳақиқий Бахт сирлари мени бутунлай сеҳрлаб қўйди. Бу сирлар ҳаётимга яна янги тулқин киритди. Гуё дунёга янгитдан келгандек эдим. Назаримда, ҳамма нарса оқ-қора тасвирда эди-ю, бирдан ажойиб, ёрқин ранглар билан бўялгандек бўлиб кўринарди. Лекин, шубҳасиз, фақат ўзим ўзгаргандим. Ва барча сирлар ичра мен учун энг қадрлиси... ўзим ҳақимдаги тасаввурлар қуввати бўлди.

– Ўзингиз ҳақингизда тасаввур? – ишонқирамай сўради йигитча.

– Ҳа. Ўзингизни қандай кўрсангиз, ўша ўзингиз ҳақингиздаги фикрингиз. Инсонларни ўз ҳаётларидан норозилиklarининг муҳим сабаби ўзларидан норозилиklarидадир. Бу шунчалар ажабтовур бўлиб кўриниши мумкин, лекин кўпчилик ўзларига умуман ўхшамайдилар! Улардаги баъзи нуқсонлар кўпинча «Бурним ниҳоятда катта» ёки «Хунукман», «Жудаям ёшман» ёки «Жудаям қариман» каби жисмоний камчиликларда кўринади. Баъзан бу нуқсонлар уларнинг ақлий қобилиятлари билан боғлиқ. Масалан, «Бошқалардай ақли эмасман»; одамлар гоҳида феъл-атворларида камчилик бор деб ҳисоблайдилар: «Мен ҳазил кўтаролмайман» ёки «Жудаям мингир-мингирман» дейишади. Лекин сабабларидан қатъи назар, агар ўзингиздан норози бўлсангиз, қандай қилиб ҳаётингиздан рози бўлишингиз мумкин?

Йигитча шу заҳоти ўзининг нуқсонлари тўғрисида ўйлай бошлади, унинг камчиликлари ҳам оз эмасди.

– Бу нуқсонлар қайдан пайдо бўлади? – сўради у.

– Ҳаётингиз тажрибадан. Одатда, улар болалиқдан пайдо бўлади. Бир бахтсиз инсон менга: «Болалигимда отамдан унинг сўзлаш тартиби, қиёфаси, фикрлари... онамдан эса отамга нисбатан нафрат руҳи ўтган!» деб айтган сўзларини хотирлайман. Албатта, ўз ҳақимиздаги тасаввурлар ҳали илк болалигимизданоқ шакллана бошлайди. Биз кимлигимиз ва нимага қодирлигимиз, қандай бўлишимиз кераклигини ҳали билмаймиз ва буни атрофдагилар, катталардан, бизни яхши кўрадиган донишманд инсонлардан ўрганаемиз.



Бир мисол келтиришимга ижозат беринг: Жимми исми кичкинтой мактабдан ёмон баҳо олиб қайтади. У: «Нима сабабдан бундай ёмон ўқиркинман? Балки телевизорни ҳаддан зиёд кўришим туфайлидир ёки етарли даражада қўним билан ўтиролмаيمانми. Балки тентақдирман ёки ялқовдирман», деб ўйлайди. У кундалик дафтарини отасига кўрсатади. Отаси қараса, у ерда беш ҳам, тўрт баҳо ҳам йўқ, нуқул уч ва икки баҳоларга тўлган. У Жиммига: «Хуш, бу ерда ҳеч нимани тузатмаганинг аниқ!» дейди. Лекин баҳоларни синчиклаб ўрганиб, муаллимларнинг изоҳларини ўқиб чиққанидан кейин у газабга келади. «Жимми, сен умуман ҳаракат қилмаяпсан, сен ялқов ва тентаксан!» дея хитоб қилади.

Энди Жимми ўзи тўғрисида ҳеч шубҳасиз ялқов ва тентак деб ўйлайди ва шу қарашини умр бўйи олиб ўтади. Ҳар сафар унинг қаршисида қийин масала кундаланг келганида, ўзига: «Мен ялқов ва тентаклигим сабабли буни удалолмайман», дейди. Шу боис у қийинчиликлардан нари юради, ўзини атрофдагилардан пастроқ туттади ва шундай тугилганлигидан надомат чекади.

– Бундай камчиликлар ёки нотўғри мулоҳазалардан қандай қутулиш мумкин? – сўради йигитча.

– Яхши савол. Аввало, ўзингизга «Кимман ўзи?» деган энг муҳим саволни беришингиз зарур.

– Нима учун?

– Чунки унга жавоб бизнинг қай даражада ноёб эканлигимизни баҳолашга ёрдам беради. Масалан, айнан сиз тугилишингиз уч юз миллиарддан биргина имконият бўлгани сизга маълумми? Сизнинг ўрнингизда бошқа ҳар қайси уч юз миллиард инсондан бири бўлиши эҳтимоли бўлган, аммо бу сизга насиб этди. Бундан ташқари, жаҳон тарихида ҳеч қачон сиз каби инсон бўлмаган ва худди шундай одам бошқа ҳеч замонда бўлмайди.

Ўзингизга беришингиз зарур бўлган кейинги савол: «Ўзим ҳақимда қандай тасаввурга эгаман?»

– Масалан, «хунукман» ёки «тентакман»ми? – унинг гапини бўлиб сўради йигитча.

– Ҳа. Кейин «Нима сабабдан бунинг ҳақиқатлигига имоним комил?» дея ўйлаб кўриш даркор. Бунга бошқа



бир кимсанинг сўз ёки ҳаракати сабабчи бўлдимми ёхуд бунинг тўғрилигига қайсидир йўл билан имон келтирдингизми? Тушуняпсизми, ўз тўғримиздаги тасаввурларни аксарият бошқа инсонлардан кўчираемиз. Атрофдагилар гўё руҳий кўзгулар саналадилар. Лекин буни оддийроқ қилиб кўрсатганим маъқул.

Моузис хоним стол тортмасидан бир нечта кўзгуларни олди. Уларни шундай жойлаштирдик, йигитча ҳар бирида ўз аксини кўрарди. Бу қийшиқ ва аксни ўзгартириб кўрсатувчи, «кулги» хонасида кўриш мумкин бўлган кўзгуларга ўхшарди. Шу сабаб у ўзининг аксини зўрга таниди. Бирида унинг калласи узунчоқ, бир метрга чўзиқ кўринса, бошқасида қулоқлари қанотларга ўхшаб қолган, учинчисида дунёдаги энг семиз одам каби туюларди. Бу қиёфаларга қараб йигитча хохолоб кулиб юборди.

– Булардан қай бири сизга кўпроқ ўхшайди? – сўради Моузис хоним.

– Ҳеч қайсиси, – жавоб берди йигитча.

– Нима учун шундай деб ўйлайсиз?

– Чунки бу «ўйинчоқ» ойналар. Улар тўғри акслантира олмайди.

– Тўғри. Лекин ўз аксингизни ҳеч қачон кўришга муяссар бўлмаганингизда нима бўларди? Сиз бу «ўйинчоқ» кўзгуларга қараб даҳшатга тушармидингиз? Бахтингизга, илгари ўзингизни оддий кўзгуда кўрганингиз боис, жисмонан ташқи кўринишингиз сизга маълум. Лекин қачон бўлса-да, руҳий жиҳатдан қандай кўринишингизни асл қиёфада кўришга муваффақ бўлганмисиз? Биласизми, жисмоний қиёфамизни акс эттирувчи кўзгулар мавжуд бўлса ҳам, руҳий нуқтаи назардан қандай кўринишдалигимизни кўрсатувчи ойналар йўқ. Бунинг ўрнига, атрофдагилар хатти-ҳаракатига суянамиз ва улар асосида ички томондан қандайлигимизни белгилаймиз. Агар кишилар сизни худбин десалар, сиз худбинлигингизга ишонасиз. Мабодо, сизни кимдир аҳмоқ деб айбласа, сиз бунга ҳам ишонасиз. Ҳа, одамлар биз учун ойна ҳисобланадилар, лекин улар қийшиқ ойналардир, улар сиз тўғрингиздаги тасаввурларни хато кўрсатишга мойилдирлар.



– Ҳаётда йул қўйиш мумкин бўлган хатолардан энг каттаси бошқалар фикри асосида ўз қиёфангни яратишдир. Ота-оналар ёки ўқитувчилари болага: «Сен ростдан қулоқсизсан» ёхуд «Бунча худбинсан!», «ялқов» ёки «аҳмоқ» десалар, улар унинг ўзи тўғрисида нотўғри, ёлгон тасаввур ҳосил қиладилар. Бола ростдан ҳам қайсарлик, худбинлик, ялқовлик ва тентакликка ўхшаш қандайдир ҳаракатни бажариши ёки айтиши мумкин, лекин бу унинг ўзига эмас, хулқига тааллуқлидир. Фарқ ниҳоятда нозик, лекин муҳим. «Сен ёмон қизсан!» ва «Шарбатни гиламга тўкиш нақадар ёмон иш» деган сўзларнинг орасида катта фарқ мавжуд.

– Ахир буларнинг маъноси бир хил эмасми? – сўради йигитча.

– Қачон бўлса-да, кейинчалик афсусланган бирор иш қилишингизга тўғри келганми? Аҳмоқона хато ёки қандайдир ёмон қилгилик қилганмисиз?

– Кимда бўлмаган дейсиз? – бошини силкитди йигит.

– Нима, фақат қандайдир аҳмоқлик қилган бўлсангиз, сизни бутунлай аҳмоқ деб ҳисоблаш керакми?

– Назаримда, сизни тушуняпман, – деди йигитча.

– Кўпчилик киши ахлоқини ўзи билан адаштиради ва оқибатда, унчалик адолатли бўлмаса-да, бутун умрга сақланадиган ўз ҳақимизда хато фикр пайдо бўлади.

Йигитча ёндафтарчасига қандайдир ёзувлар ёзди.

– Ўз ҳақимизда хато тасаввурлар ва нуқсонлар қандай пайдо бўлишини тушунаман, – деди у. – Лекин, ҳар ҳолда, ҳозир улардан қандай қутулиш мумкин?

– Ҳуш, бундай тасаввурлар манбаини аниқлай билишнинг ўзи илк қадамдир, – деди Моузис хоним. – Баъзан муаммонинг ечими учун уни англашнинг ўзи кифоя қилади. Лекин қалбимизда шунчалар чуқур иддиз отган тасаввурлар мавжудки, уларни йўқотиш шунчаки келиб чиқишини англашдан кўра ортиқроқ ҳаракатни талаб этади. Бундай ҳолларда «аффирмациялар» ёки позитив тасдиқлар услублардан бири ҳисобланади.

– Уларнинг моҳияти нима? – сўради йигитча.



– Бу тасдиқ ўзимизга овоз чиқариб ёки ичимизда айтадиган сўзимиздир. Масалан, «Мен меҳрибон, ақлли, ноёб инсонман» деган сўзлар тўғри тасдиққа киради.

– Ҳуш, бу қандай ёрдам бериши мумкин? – сўради йигит.

– Башарти ниманидир бот-бот эшитаверсак, – тушунтирди Моузис хоним, – унга ишона бошлаймиз. Шу сабабли ҳали бола чоғимизданоқ бир хил нарсани такрор эшитаверсак, кўпгина тасаввурларимиз пайдо бўлади. Бундай услуб рекламада кенг қўлланилади. Улар қандайдир жумлани тўқиб чиқаради-да, радио ёки телевидение орқали қайта-қайта такрорлайверадилар ва эртами-кечми, бунга ишона бошлаймиз.

Ўз умримизни бошқариш учун тасаввурларимиз устидан ҳукмронликни қўлга киритиш зарур ҳамда бунга эришишнинг услубларидан бири аффирмациялардан фойдаланиш ҳисобланади.

– Онг ортида ишонч ҳосил қилиш учун бу тасдиқни қанча муддат давомида такрорлаш зарур бўлади? – сўради йигитча.

– Албатта, бу сиздаги тескари фикрнинг қанчалик узоқ муддат мавжудлигидан келиб чиқади. Бундан ташқари, аффирмацияни ростдан ҳам ўзингиз ишонган каби ҳис-ҳаяжон билан такрорлаш мақсадга мувофиқдир, уни қатъиятсиз, паст ва зерикарли овозда айтишнинг асло ҳожати йўқ. Бундай тасдиқларни кунига камида уч бора — эрталаб, кундузи ва кечқурун такрорлашни таклиф этардим. Агар истасангиз, уни карточкага ёзиб олинг ва ҳар қандай шароит бўлганида қайталаб ўқийверинг.

Ўзи ҳақида тасаввурларни ўзгартиришга ёрдам берадиган бошқа услуб ўзини «гўёки шундай» тутиш. Масалан, агар ўзингизни кўримсиз ҳисобласангиз, гўё чиройлидек тутишингиз керак; мабодо сизда дадиллик етишмаётган бўлса, гўёки ўз кучингизга шубҳангиз йўқдай ҳаракат қилинг.

– Ахир бу бошқа бир кимсага ўхшашга уринишни билдирмайдими? – сўради йигитча.

– Албатта. Лекин ўзингизни гўё мафтункор, ўзига ишонган ва бахтли инсондай тута бошласангиз, энг



гаройиб ҳодисалар амалга ошади... Сиз ўзингизни кўҳлик, дадил ва бахтиёр ҳис эта бошлайсиз! Эҳтимол, буни ҳам мисол орқали тушунтирган маъқулдир. Ўзини хунук деб ҳисоблаётган қиз дугоналари билан рақсга борганини тасаввур қилинг. Бутун кеча давомида у ҳеч ким пайқамайдиган бурчақда туради ва ҳеч ким рақсга таклиф этмагани учун умуман ҳайрон бўлишнинг ҳожати йўқ. Агар ўша қиз ўзини гўзал пародай тутиб, кўзга ташланадиган либос кийганида ва марказда, одамлар орасида турганида эди, эркин ва хотиржам, шунингдек, анча мафтункорроқ бўларди.

Энди минбарга сўзга чиқишга тайёрланаётган кишини тасаввур этинг. У гоят асабийлашганидан ҳатто тиззалари қалтираяпти. Ўзини гўё бирпасдан кейин орқасини шартта угириб, чиқиш томонга югуриб кетадигандек ҳис қилади. Лекин бу синовдан эсон-омон ўтиши ниҳоятда зарурлигини билгани боис ўзини дадил тутишга ҳаракат қилади. Дадил айтилган кириш сўзидан кейин аудитория қарсақ чалади ва энди ўзини ростдан ҳам қатъиятли сезади. Шунга ухшаш, баъзан гўё бахтсиздай сезганимизда ўзимизни қувноқ тутиб, кишиларга жилмайиб боқсак, кўпинча улар ҳам бизга жавобан табассум қиладилар ва яна қайта руҳланамиз.

Ўзи ҳақидаги тасаввурларни мукаммаллаштиришнинг яна бир воситаси ўзингизга ёқадиган жиҳатни излашдир.

– Назарий жиҳатдан яхши эшитилса-да, амалда бажариш қай даражада осон деб ўйлайсиз? – қизиқсинди йигит ёндафтарчасига ёзувларни жадаллик билан ёза туриб.

– Бу жуда осон, – деди Моузис хоним. – Ўзингиздан «Қайси жиҳатларимни ёқтираман?» ёки «Нимани яхши бажара оламан?» дея сўрашнинг ўзи етарли.

– Ҳа, лекин буларга жавобан «Унчалик кўп бўлмаган» ёки яна ҳам ёмонроғи, «деярли ҳеч қандай» деган сўзлар ҳам бўлиши мумкин, – хитоб қилди йигитча.

– Инсон ақлининг энг ажойиб сифатларидан бири унинг доимо саволга жавоб излашидадир. Ҳатто жавоби бўлмаса-да, ақл уни топади. Кўпинча ўзимизга «Нима учун



мафгункор эмасман?», «Нимага шунчалик тентакман?», «Нега иш топишни эплотмаяпман?» каби негатив саволлар берамиз. Ва ақл шу заҳоти ҳар қандай саволга жавоб топади: «Чунки бурнинг катта», «Чунки тентак бўлиб тутилгансан», «Чунки одамлар билан чиқиша олмайсан».

Лекин саволни тўғри берсак, ижобий жавоблар оламиз. Ҳар ҳолда ўзингизга ёқадиган бирор-бир жиҳатни тополмасангиз, саволни ўзгартиришга уриниб кўринг: «Агар менда бирор ёқадиган жиҳатим бор бўлса, у нима бўлиши мумкин?» Бундай саволнинг ўзи шунчаки тўғри жавобни талаб этади. Ўзимизга муносабатни ўзгартирувчи бошқа ажойиб саволлар ҳам бор: «Қандай кучли сифатларим бор?», «Нима иш қўлимдан келади?», «Қайси соҳаларга салмоқли ҳисса қўшишга лаёқатлиман?»

Аффирмациялар «гўёки шундай» тутиш ва позитив саволлар — жуда оддий ва амалий усуллар, улар ёрдамида ўзимизга нисбатан муносабатларни ўзгартира бошлаймиз. Гарчи ўзгалар бизнинг кўзгуларимиз ҳисоблансалар-да, улар қийшиқ, аниқ акс эттирмайдиган ойналар эканлигини ўзимизга доимий равишда эслатиб туришимиз даркор.

Агар буларнинг барчасини биргина жумла билан ифодалаш талаб этилганда, қуйидагиларни эслаб қолишни таклиф этардим: танқид қилиш учун на қобилият, на улкан ақл, на кучли феъл-атвор зарур. Яккаю ягона Парвардигори олам гулни яратишга қодир, лекин ҳар қандай тентак бола унинг гулбаргларини юлиб олиши мумкин! Одамлар душманона ёки қўпол кайфиятда бўлган чоғда, улар шафқатсиз ва золимона фикрлар билдираётганларида, уларнинг сўзлари асло сизнинг эмас, балки ўзларининг беҳаловат қалбларининг акси ҳисобланади. Шу боис кимлигингиз ва қандайлигингизни тушунтирмоқчи бўлган ҳеч кимсанинг сўзини эшитманг, албатта, улар ижобий фикрлар бўлса, бундан мустаснодир. Нима деб ўйлайсиз, агар бошқаларнинг фикрига қулоқ тутсам, шу ёшимда дорилфунунда таҳсил олармидим? Агар бу тўғрида атрофимдагиларнинг фикрига қўшилишга рози бўлганимда, наҳотки, олтмиш





беш ёшимда чангида учишга ўрганишга киришардим? Олтмиш саккиз ёшимда расм чизишни урганармидим? Ўйлайманки, агар ўзгаларнинг сўзига кирганимда, аллақачон ўлиб кетардим ёки ақлдан озардим. Одамлар менинг ёшимда буларнинг барчасига киришишни тентаклик деб айтадилар. Кўплар мени аввалгидек ақлдан адашган жинни деб ҳисоблайдилар. Эҳтимол, бу шундайдир, лекин сизга бир нарсани айтмоқчиман — мен бахтлиман ва ҳаётимдан мамнунман.

Инсон ҳаёти давомида эришиши мумкин бўлганининг яхшиси — ўзини англаши эканини бир жойда ўқигандим, чунки фақат ўшандагина буткул эркин бўлади. Ўзгалар унинг гарданига бўйинтуруқ қилиб ilmoқчи бўлган чеклаш ва қоидалардан озод бўлади. Қандай яшашни истаса, шундай умр кечиришга имкон топади... ва бахтли бўлади.

Йигитча ич-ичидан кутаринкилик руҳи тошаётганини ҳис қилди:

– Бу шунчалар оддий эшитилса-да, жуда маъноли кўринаяпти, лекин... наҳотки у ҳақиқатга тўғри келади?

– Бунга ишонч ҳосил қилишнинг ягона йўли бор. Ўзингизда синаб кўринг! – жилмайди Моузис хоним.

Кечқурун, уйқуга ётиш олдидан йигитча кундузи ёзганларини ўқиб чиқди.

### **Ҳақиқий Бахтнинг тўртинчи сир — ўзи ҳақидаги тасаввурлар қуввати.**

♦ «Инсон ўзи ҳақида қандай уйласа, аслида шундайдир», дейдилар. Биз ўзимизни қандай деб ҳисобласак, худди шундаймиз. Агар ўзимдан норози бўлсам, демак, бутун умримдан ҳам норози бўламан. Шу сабабли бахтли ҳаётга эришиш учун ўзидан мамнун бўлишга ўрганиш лозим.

♦ Ҳар бир инсон ноёбдир. У голиб ҳисобланади, чунки уч юз миллиондан бир имконият айнан шу кишининг тугилишига тўғри келди.

♦ Одамлар бизнинг аксимизни кўрсатувчи қийшиқ кўзгулардир.



◆ Ўзингиздаги нуқсонлар ва ўз ҳақингиздаги салбий қарашларингизни енгиш ҳамда ижобий қиёфангизни яратиш учун қуйидагилар зарур:

негатив тасаввурлар қандай юзага келгани ва улар адолатли эканини аниқлаш (агар улар асосли бўлса, ўзингизни ўзгартиришга киришмоқ даркор);

сиз қандай одам бўлишни исташингиз ҳақида ҳар куни ўзингизга ижобий қарашларингизни айтавериш; қандай инсон бўлишни истасангиз, ўзингизни шундай тутиш; ўзингиздаги қандай жиҳатларингиз ва қайси фазилатларингиз учун ҳурмат қилишингизни ўзингиздан сўраш.





## Бешинчи сир

### МАҚСАД ҚУВВАТИ

**И**кки кундан кейин йигитча рўйхатидаги бешинчи киши — доктор Жулиус Фрэнкс билан учрашди. Доктор Фрэнкс шаҳар дорилфунунида руҳшунослик профессори эди. Гарчи етмишларга борган бўлса-да, ёшига номуносиб даражада чаққон бўлиб, йигитчага кекса хитойликни эслатарди.

— Бу хитой билан танишганимга жуда кўп йиллар бўлди, — дея тушунтирди доктор Фрэнкс. — Ўша Иккинчи жаҳон уруши йилларида мен Узоқ Шарқдаги ҳарбий асирлар лагерида эдим. Шароитлар ниҳоятда даҳшатли, чидаб бўлмас даражада эди: егуликлари ночор, тоза сувнинг йўқлиги ва қаёққа қараманг, ҳамма жойда ичбуруғ, безгак ва офтоб уриши тинкани қуритарди. Айрим маҳбуслар жисмонан ва ақлан зўриқиш ҳамда очиқ қуёш тигидаги тинимсиз ва оғир меҳнатга дош беролмас, ўлим улар учун азоб-уқубатлардан қутулишнинг ягона чораси эди. Мен ҳам бу тўғрида ўйлаб юрардим, лекин бир куни биров яшашга нисбатан истагимни тиклади. Бу кекса хитойлик эди.

Йигитча доктор Фрэнкснинг ўша кунги рўй берган воқеа ҳақидаги ҳикоясини диққат билан тингларди.

— Тинка-мадорим қуриган аҳволда танҳо ўзим ҳарбий машқлар ўтказиладиган майдончада ўтириб, электр ток ўтказилган сим тўсиққа қай тарзда югуриб бориб урилишимни ўйлардим. Шу лаҳзадаёқ ёнимда ўша кекса



хитойлик ўтирганини сездим. Камқувватлигим боис, аввалига ҳайрон бўлдим, кейин кўзимга йўқ нарсалар ҳам кўринаяпти, шекилли, деган хулосага келдим. Ахир японларнинг лагерида хитойлик шундай кутилмаганда ва осонликча қандай пайдо бўлиши мумкин?

У ўтирилиб, менга савол билан мурожаат қилди. Бу жуда оддий савол эди ва у ҳаётимни асраб қолди.

Доктор Фрэнкс бир дақиқага сукутда қолди. Йигит таажжубда эди. «Савол қандай қилиб кимнингдир ҳаётини асраб қолиши мумкин?» – уйларди у.

У мендан: «Бу ердан омон-эсон чиқиб кетгандан кейин нима иш билан шуғулланасиз?» деб сўради, – давом этди доктор Фрэнкс. – Бу ҳақда ўйламагандим, ҳатто ўйлашга журъат этмагандим. Лекин болаларим ва хотиним билан қайта кўришиш ниятида эдим. Шу ондаёқ нимага яшашим зарурлиги, тирик қолиш учун имкониятимдаги ишларнинг барчасини бажаришга сабаб борлиги ёдимга тушди. Бу савол ҳаётимни сақлаб қолди, чунки у менга яшаш учун арзигулик мақсадимни қайтариб берди!

Уша лаҳзадан бошлаб тирик қолиш учун кураш менга осонроқ кечди, чунки ҳар бир ўтган кун мени урушнинг ниҳоясига, бинобарин, орзуимнинг рўёбига яқинлаштирарди. Кекса хитойликнинг саволи нафақат ҳаётимни асраб қолди, у менга умримнинг муҳим сабоқларидан бирини берди.

– У сизга айнан нимани ўргатди? – сўради йигитча.

– Мақсад қувватини.

– Мақсад? – қайта сўради йигитча.

– Ҳа. Мақсад сари интилишни. Бирор нарсани кўзлаш. Мақсадлар умримизга маъно ва мазмун бахш этади. Албатта, уларсиз ҳам яшаш мумкин, лекин ҳаётда бахтли умр кечиришимиз учун унда маъно бўлиши зарур. «Мақсадсиз, – деб ёзганди адмирал Берд, – кунларимиз худди беъмани йўқотилгандай тамом бўлади».

– Нима йўқотилади? – сўради йигит.

– Қалблар. Нафақага чиққандан сўнг кўпчилик касал бўла бошлаши ва тез орада вафот этиши сизни ҳеч ҳайрон



қолдирмаганми? Шунча бой ва таниқли инсонлар нима учун ҳаётларини ичкиликбозлик ва гиёҳвандлик билан тугатишлари ҳақида ўйлаб кўрганмисиз?

Йигитча бошини ирғади. Одамлар нафақага чиқишлари билан «кексайиб» қолишлари уни лол қолдирарди. Дангиллама уйларида ҳамма нарсаси бисёр таниқли одамлар гиёҳвандлик ёки ичкиликка, ҳатто ўз жонига қасд қилишга бунчалик мойил эканликларидан у доимо ташвишланарди.

– Бунинг сабабларидан бири, – тушунтирди доктор Фрэнкс, – улар бемақсад умр кечираётганларини ҳис қилишларидадир. Улар учун умр маъносини йўқотади. Сиз қачон бўлса ҳам Хелен Келлер ҳақида эшитганмисиз?

– Ҳа. Қаранг, тасаввур қиласизми, ўтган ҳафтада эшитдим. Менга айтдиларки, у кўр ва гунг бўлишига қарамасдан, ҳаётни гоят севар экан.

– Тўғри. Нима учун уни севишини биласизми? – сўради доктор Фрэнкс. – Чунки у ўз ҳаётига маъно киритди. Ногиронлигига қарамай бахтли яшашни қандай уддалаётгани тўғрисида ундан сўрашганда, жавоби шундай бўлди: «Кўпчилик инсонлар бахт тўғрисида нотўғри тасаввур юритади. Ўз истакларини қондириш йўли билан бахтга эришиб бўлмайди, қўйилган мақсадга садоқат зарур». Инсон қалбининг энг асосий эҳтиёжи умрни англаш заруриятидадир, мақсадлар бизга айнан шунини инъом этади.

Мақсадлар маъно ва мазмунни яратадилар. Мақсадимиз бўлса, нимага томон бораётганимизни биламиз, нимагадир интилаётганимизни биламиз. Мақсад бўлмаганда, ҳаёт мазмунсиз бўлади ва шунчаки оқим бўйлаб сузаверамиз. Буларнинг барчаси одамларда фақат иккита истак — қийналиш ва роҳатланиш борлиги туфайлидир. Мақсад ақлни роҳат-фароғатга йўналтиради, унинг йўқлиги қийноқлардан нари бўлиш учун диққатини жамлашга имкон беради. Бироқ мақсадлар, ҳатто қийноқларни енгиллаштиришга қодир.

– Ҳаммасига тушундим, деб айтолмайман, – деди йигитча. – Мақсадлар қийноқларни қандай енгиллаштириши мумкин?



– Дейлик... ҳа, қорним оғрияпти деб тасаввур қилинг. Бир неча дақиқадаги ўткир оғриқлар шунчалар қийнаётганидан қичқириб юборяпсиз. Ўзингизни қандай тутган бўлардингиз?

– Жудаям даҳшатли, деб уйлайман.

– Мабодо оғриқлар кучайиб, хуружлар тезлашса, ўзингизни қандай ҳис қилардингиз? Безовталиқними ёки завқланишними?

– Бу қандай савол бўлди? Оғриқдан қандай завқланиш мумкин? Бу оддий мазохизм бўлган бўларди.

– Жуда унчалик эмас! Афсуски, ўзингизни ҳомиладор аёлдай сезишга ҳеч қачон муяссар бўлмайсиз! Бундай дардни у чидаб енгишига тўғри келади, аммо у бунинг натижасида фарзанд тугилажагини билади. Ҳатто хуружлар янада тезлашишини сабрсизлик билан кутади, чунки ҳар бир тўлғоғи бола тугилишини яқинлаштириши ва оғриқ қолиши унга маълумдир. Ўша оғриққа боғлиқ мақсадни англаб етмоқ аёлга дардни енгилроқ ўтказишга имкон беради.

Худди ўша сабаб туфайли бизга бу давр тугаган чоғда етишишга арзигулик нимадир бўлса, оғир даврларни анча осонроқ кечиришимиз мумкин. Ҳеч шак-шубҳа йўқки, айнан ҳаётда мақсадим борлиги тирик қолишимга сабабчи қувват бағишлади. Бўлмаса, эҳтимолки, ҳаёт билан абадий видолашардим. Ўзим каби маҳбус елкадошимнинг чуқур изтиробда қолганини кўриб: «Бу ердан омон-эсон чиқсанг, биринчи навбатда нима қиласан?» деган худди ўша саволни берганимда, ҳали ҳам яшашга арзигулик нимасидир борлигидан кўзларида нур чақнаб, чеҳраси секин-аста ўзгарарди. Унинг жўшиб интилишига арзигулик келажаги бор эди ва ҳар бир янги кундан эсон-омон ўтишга қўлидан келганча ҳаракат қиларди. Чунки бу кун уни туб мақсадига янада яқинлаштиришини англади. Яна шуни айтишим лозимки, кишиларда шундай туб ўзгаришларни кўрганимда, бунда менинг ҳам ўзига яраша ҳиссам борлигини англадим ва қалбимни эзгу ҳислар чулғарди. Шундай қилиб, ёрдамим тегиши мумкин бўлган барча кишиларга кундалик кўмаклашиш менинг мақсадларимдан бири бўлиб қолди.



Уларнинг оғир даврлардан омон-эсон ўтиш сирларидан бири дориломон кунларда яшаш синоатига тўлиқ мос келади. Бу сир — мақсаддир. Агар мақсад ҳарбий хизматчилар қамоқхонаси маҳбусларидаги ҳаётга нисбатан иродали бўлишни ундашга қодир бўлса, оддий кишиларга у қандай фойда келтиришини тасаввур эта оласизми?

Урушдан кейин менга Гарвард университетининг анча қизиқ бир тадқиқотида қатнашиш nasib этди. 1953 йилги барча битирувчиларга ҳаётларида бирон-бир мақсади борми, шу мақсад сари интилиш ҳиссини сезишяптими, деган савол билан мурожаат қилдик. Хуш, сизнингча талабаларнинг қанчасида аниқ мақсадлари бор эди?

— Яرمىсида, — жавобни топишга ҳаракат қилди йигит.

— Уч фоиздан камроғида! — хитоб қилди доктор Фрэнкс. — Қаранг-а, юз кишидан бор йўғи уч нафари ҳаётдан нима исташлари ҳақида қандайдир тасаввурга эга эдилар!

Кейинги йигирма беш йил давомида уларнинг муваффақиятларини кузатарканмиз, ўша уч фоиз тоифасидагиларнинг қолганларга нисбатан оиласи мустаҳкам, саломатлиги яхши ва молиявий аҳволи анча баландроқ эди. Шундай қилиб, улар анча бахтли ҳаёт кечирганига мутлақо ажаблан-маса ҳам бўлади.

— Нима учун мақсад одамларни анча бахтлироқ қилади, деб ҳисоблайсиз? — сўради йигитча.

— Чунки биз қувватни нафақат озиқ-овқатдан, балки ўзимиздаги гайратдан ҳам оламиз, гайрат эса мақсад мавжудлигидан, инсоннинг ўз орзуси сари интилиши эвазига пайдо бўлади.

Жуда кўп кишилар ўзларини бахтсиз сезишларининг жиддий сабабларидан бири шундан иборатки, улар ҳаётларининг маъносини ҳам, мақсадини ҳам ҳис этмайдилар. Уларда эрта билан ўрнидан туришга арзигулик мақсадлари ва илҳомлантирувчи орзулари йўқ. Улар бемақсад умр оқими бўйлаб аниқ йўналишсиз оқиб борадилар.

— Агар сизда нимагадир интилиш бўлса, — давом этди доктор Фрэнкс, — ҳаётдаги стресслар ва асабий ҳолатлар



буткул йўқолгандай туюлади. Улар бор-йўги ўз мақсадига етишиш йўлидаги енгиб ўтиш керак бўлган говларга айланади. Шу сабабли барча беморларимга «тебранма курси услуоби»ни ўрганишни тавсия этаман.

– Бу нима? – сўради йигитча.

– Бу жуда оддий машғулот, унда бутун умрингизни яшаб бўлгандек тасаввур қиласиз-да ва ҳозир тебранма курсида ўтирганча қандай яшаганингиз ва нимага эришганингиз тўғрисида ўйлайсиз. Нималар ҳақда хотирлаш сизга ёқарди? Одамлар билан қандай муносабатларни йўлга қўйишга эришдингиз? Ва, ҳаммасидан муҳими, бу ердаги тебранма курсида ўтирган чоғингизда, қандай инсон бўлишни хоҳлардингиз?

Йигитча ёндафтарига ёзувлар ёзди. Булар жуда чуқур саволлар бўлиб, у ўзига ҳеч қачон бу саволларни бермаган эди.

– Бу усул ўзингизнинг узоқ муддатли мақсадларингизни аниқлашга имкон беради. Кейин, худди шу тарзда, яқин муддатли — ўн ва беш йил, бир йиллик, ярим йиллик, бир ойлик ва ҳатто ҳар бир кунлик мақсадлар аниқланади. Кейинчалик беморларимга бу мақсадларни ёзиб олиш ва ҳар тонг уларни такрор ўқишларига маслаҳат бераман. Шунинг эвазига инсон доимо ҳар куни эрталаб ўрнидан туришига арзигулик нимадир борлиги ва у туфайли вужудига қувват ҳамда қизиқиш тўлаётганини сезади.

– Мен шундай қилишга уриниб кўраман – деди йигитча. – Эрталаб ўрнимдан туришим ҳар доим жуда қийин кечади.

– Ундан ташқари, рўйхатингизни кун давомида бот-бот ўқиб туриш жуда фойдали ва мақсадларингиз фикрларда муҳрланиши учун уйқу олдида ҳам улар билан машғул бўлинг.

– Агар қарашларим ўзгарган булса ва қандайдир мақсад энди мени қизиқтирмай қўйса, нима қилиш керак? – сўради йигитча.

– Саволингиз ёмон эмас. Йиллар ўтган сари, дарҳақиқат, ҳаётингиз вазифа ва қадриятларимиз ўзгариб боради. Шу боис, унга мувофиқ равишда ўз мақсадларимизни ўзгартириш кифоя қилади. Мана шу сабабдан «тебранма





курси услуби»ни мунтазам равишда — ҳеч бўлмаса, ярим йилда бир қўллаш зарур. Бунинг эвазига қаршимизда ўзимизни буткул бағишлашимиз мумкин бўлган, умримизга мазмун ва маъно киритувчи, гайратимизни жуш урдириб, бизни олға етакловчи айнан уша мақсадлар пайдо бўлади.

Мақсадлар бахтимизга пойдевор қўядилар. Одамлар кўпинча бахтнинг асосий шартлари яхши турмуш шароити ва дабдабали ҳаёт деб ҳисоблайдилар, лекин аслида бахтли бўлишимиз учун кўтаринки кайфият чақирувчи бир илҳомга эга бўлишимиз керак. Ҳақиқий Бахтнинг энг буюк сирларидан бири шундан иборат — ҳаётда агар у маъно ва мақсаддан ажратилган бўлса, узоқ муддатли бахт бўлиши мумкин эмас. Мақсад қуввати ана шунда.

– Сизга кекса хитой билан яна қачон бўлса ҳам учрашиш насиб этдими? – сўради йигитча.

– Йўқ. Тугрисини айтганда, қачонлардир у шунчаки хаёлларим маҳсули бўлганига ишончим комил эди.

– Нима учун?

– Чунки уни аввал ҳам, кейин ҳам учратмадим. Биласизми, қиздириб турган офтоб мия билан ҳар қандай ҳазил ўйнаши ҳеч гапмас. Лекин, урушдан кейин, унинг ростдан ҳам борлигини билиб қолдим.

– Қандай қилиб? – сўради йигитча.

– Мен бир йигитчадан мактуб олдим. У исмимни кекса хитойдан билган экан!

Уша кун кечқурун йигитча бу суҳбат давомида ёзган ҳамма ёзувларини тартибга келтирди.

### **Ҳақиқий Бахтнинг бешинчи сир — мақсад қуввати.**

◆ Мақсадлар умримизга маъно ва мазмун бахш этади.

◆ Агар мақсадга эга бўлсак, фикримизни азоб-уқубатлардан қутулишга эмас, роҳат-фароғатга эришишга жамлаймиз.



◆ Мақсадлар ҳар тонг ўрнидан туришга арзигулик сабабга айланади.

◆ Мақсадлар оғир даврларни осонроқ, дориломон кунларни янада ёқимлироқ қилади.

◆ «Тебранма курси услуби» мақсадларни бутун умрга ва белгиланган қисқароқ муддатга танлаш имконини беради.

◆ Барча мақсадларингизни ёзиб қўйинг ва уларни эрталаб уйғонган заҳотингиз, кун давомида бот-бот ва уйқудан олдин қайталаб ўқинг.

◆ «Тебранма курси услуби»ни мақсадларингизга қизиқишингиз сўнмаганига амин бўлишингиз учун, йилда икки бор такрорлашни унутманг.





## Олтинчи сур

### ҲАЗИЛ-МУТОЙИБА ҚУВВАТИ

**Б**иринчи қараганда, кунгилсизликларга нисбатан Бенгил ва ҳазил-мутойиба билан қараш уларни енгиб ўтишга ёрдам бериши фикри бемаънидай туюлса-да, лекин у аслида энг қалтис вазиятлардан эсон-омон ўтиш ва ўз бахтини яратишнинг яхши усуллардан биридир.

Йигитча бу гапга бутунлай лол қолди. Рупарасида утирган буйи унча баланд бўлмаган, миқти гавдали, олтмиш ёшлар атрофидаги бу кишининг исми Жозеф Харт эди. Жаноб Харт такси ҳайдовчиси бўлиб, йигитчанинг рўйхатида олтинчи исм бўлиб турарди.

– Ун йил муқаддам, – давом этди жаноб Харт, – ишим чаппа кетди. Бунинг учун кўп нарса талаб этилмади: мен энг йирик мижоздан айрилдим, бир нечта муҳим мижозлар қарзларини тўламай гойиб бўлдилар ва ушбу вазиятдан чиқишимнинг ҳеч бир йўли қолмади. Оғир меҳнат эвазига ишлаб топган ҳамма нарсаларимни олиб қўйишаётганини кузатардим. Бор-йўгимдан айрилгандим.

Қай даражада хафа, бебахт ва изтиробда қолганимни тасаввур эта оласизми? Мен шаҳар марказидаги «Хилтон» меҳмонхонасининг ўн учинчи қаватидан бир хонани ижарага олиб, хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг, жонимга қасд қилмоқчи эдим.

Жаноб Хартнинг ҳикоясини тингларкан, йигитча сўз айтолмай қолди.

– Каравот четида ярим соатга яқин бошимни чангаллаганча уйлаган ниятимни амалга оширишга журъат топишга уриниб ўтирдим. Ниҳоят, ўрнимдан туриб, тўғри



балконга йўл олдим. Эндигина тўсиқ ёнига етганимда, орқамда овоз эшитилди. Қайрилиб қарасам, хонага меҳмонхона ходими кирди. У ҳаммаси жойидами, дея қизиқди. Мен бош ирғадим, лекин у ҳам балконга чиқиб менга бирор нарса келтириш зарурлигини сўради. Мен йўқ, дея жавоб бердим. У балкондан шаҳар кўринишини томоша қилди. Мусаффо ҳаволи кучли шамол эсарди, ходим чуқур нафас олди. «Нақадар ажойиб кун!» – деди у. «Нимаси ажойиб экан?» – мингирладим мен. Шунда у менга худди бошимдан бир челақ муздек сув қуйган каби таъсир этган жумлани айтди. У: «Бундай кунлардан маҳрум бўлган чоғдагина уни англаш мумкин!» – деди.

Шу қадар асабийлашган ҳолда эдимки, унинг кўз унгида ҳунграб йиглаб юбордим. Мендан нима бўлганини сўради ва бор-йўғимдан буткул ажраганимни сўзлаб бердим. У ташвишда қолгандек кўринади:

«Нимани назарда тутяпсиз? Ахир сиз кўрасизми?»

«Албатта», – жавоб бердим.

«Жуда соз, демак кўзларингиз бор. Бундан ташқари, – давом этди у, – кўринишдан, сўзлаш ва тинглашга ҳам қобилиятлисиз. Юришни ҳам унутмаган бўлсангиз керак. Хўш, айтинг-чи, айнан нимани йўқотдингиз?»

Менунгабарчайиққан-терганларимданайрилганимни, ишлаб топган маблағларимнинг ҳаммасини олиб қўйишганини айтдим.

«Ҳа! – хитоб қилди у. – Сиз бор-йўғи, пулингизни йўқотибсиз-да...»

Шундан кейин устимдан яна бир челақ муздай сув қуйиб юборгандай деди:

«Ким купроқ йўқотаяпти: саратон хасталигидан улаётган миллионерми ёки чўнтагида бир чақаси йўқ соғлом одамми?»

Тўсатдан, ўз бахтсизликларимни бениҳоя пуфлаб шиширворганимни сезиб қолдим. Меҳмонхона хизматчиси менга кўпчилик одамлар шунчаки вужудга келган вазият истиқболини йўқотишлари ва кўпинча айнан шу уларнинг ўзларини бахтсиз деб ҳис этишларига сабаб бўлишини тушунтирди.

У билан бўлган суҳбат муаммоларимнинг биронтасини ҳал этмаган бўлса-да, уларга ўзгача нуқтаи назар билан қарашимга ёрдам берди. Ўз умрим тўғрисида яна ўйлаб



куришим етарли бўлди ва гарчи бу ҳақда унга тан олмаган бўлсам-да, ўша куни бу ходимнинг оддийгина донишмандлиги ҳаётимни сақлаб қолди.

Кетишидан олдин, ўзининг айтишича, юзага келган вазиятда менга ёрдам бериши мумкин бўлган одамлар рўйхати битилган қоғоз бериб кетди. Улар менга пул қарз беришлари мумкин, деб ўйлагандим, лекин ундан анча қимматлироқ — ҳақиқий Бахт сирларини бердилар.

Айнан шу сирлар туфайли секин-аста бир маромдаги ҳаётимни тиклашга ва шахсий бахтимни яратишга эришдим. Ўзим ва ўз ҳаётимга нисбатан жуда кўп муносабатни урганишимга тўғри келди — ишонч, муносабатларимиз, жисмоний саломатлик, кечиримлик, одамлар билан ўзаро муносабатларнинг муҳимлиги, шундай бўлса-да, айниқса ўзгача муҳим сир, бу... кулиш қуввати бўлди.

Мен ҳар бир нарсага бағоят жиддий муносабатда бўлувчи кишилар тоифасига кирардим. Лекин сиз ҳеч қачон кулмасангиз, бахтли бўлиш унча осон эмас!

— Назаримда, бу аравани отнинг олд томонига қўйишга уринишдир, — деди йигитча. — Айтмоқчиманки, бахтиёр чоғимизда, одатда, тез-тез кулиб, ҳамма нарсага камроқ жиддият билан муносабатда бўламиз, лекин айнан шу бизни бахтли қилишини ҳеч қачон ўйламагандим.

— Сиз ҳақсиз. Кулги, дарҳақиқат, бахтнинг қўшимча маҳсулотидир. Лекин у ҳатто бахтиёрлик ҳиссини пайдо этишга ҳам қодирдир. Биласизми, биз кулаётганимизда, ҳатто жилмайганда ҳам, — мияга маълум кимёвий моддалар ажралиб киради ва одам ўзидан ўзи хурсанд бўлиб кетади. Тадқиқотлар кўрсатишича, кулаётган чоғимизда қонимиз таркибидаги стресс гормонлари — адреналин ва кортизон даражаси пасаяди ва натижада камроқ хавотирланамиз ва ўзимизни бебахт сезавермаймиз.

— Ундай бўлса, нима сабабдан буюк комик артистлар қаттиқ руҳий тушқунликка тушишга фавқулодда мойил бўлишган? — сўради йигитча.

— Одамлар фақат ҳаддан зиёд кўп кулганлари туфайли оғир руҳий тушқунликка тушмайдилар, — деди жаноб Харт. — Лекин кўплар ғам-андуҳни енгишга қўмаклашувчи кулги ва ҳазил-мутойиба қувватини туғма равишда қўллайдилар. Эсда тутинг, кулги ҳақиқий Бахтнинг унта



сиридан фақат биридир ва башарти биз аниқ бахтга эришмоқчи бўлсак, ўз умримизда ўнта сирнинг ҳаммасини қўллашимиз зарур. Фақатгина ҳазил-мутойиба кўмагида бахтли бўлишга эришиш, овқатланиш, дам олиш, стресс ва аҳволимизга таъсир кўрсатувчи бошқа омилларни эътиборсиз қолдирганча фақат жисмоний машқлар туфайли соғломликка интилиш каби беҳуда уринишдир.

Бундан ташқари, кулги диққатни жамлаш қобилиятини кучайтиради ва унинг ақлий масалаларни еча билишни фавқулодда орттириши исбот қилинган. Бир неча йиллар илгари Мериленд университети олимлари жуда қизиқ тадқиқот ўтказгандилар. Улар икки гуруҳ кишиларни танлаб, синовдагиларнинг ҳаммаси олдига бир хил масала қўйдилар. Ягона фарқи шунда эдики, биринчи гуруҳга масалаларни ечишга киришишдан олдин ярим соатлик таълимий видеофильм, иккинчисига эса кулгили шоу қўйиб берилди. Бўлиши мумкинмасдай туюлса-да, комедияни кўрганлар, биринчи гуруҳдагиларга қараганда, масалаларни ўртача уч баробар тезроқ ечдилар!

Йигит ёндафтаридан назарини узди.

– Лекин инсонда муаммолар юзага келса, агар у ўзини изтиробга тушган, беҳаловат ва ҳаяжонланган ҳолда сезса, – эътироз билдирди у, – кула оладиган кайфиятда бўлиши мумкинми? Сиз нима деб ўйлайсиз?

– Ҳа, шубҳасиз, шундай. Ҳамма гап шунда-да!

Агар инсон ана шу ҳолатда кулолса эди, бу унга вазиятни тузатишга ёрдам берарди. Чунки у ўзини нафақат тетикроқ сезарди, нафақат асабий тутарди, балки юзага келган муаммоларни ҳал этиш қобилиятларини ҳам кўтарарди. Ахир сизни хафа қилган ва газаблантирган, — гарчи бирор ҳафтадан сўнг дўстларингиз даврасида бундан ўзингизни ҳам кўлдирган эса-да, — бирор нарсани бошингиздан кечиришга тўғри келмаганми?

– Бўлган. Эҳтимол, бу ҳамма билан учрайдиган ҳодиса.

– Ўша вазият устидан кулганингизда у сизни нотинч қилганми?

– Йўқ. У қандай нотинч қилиши мумкин? – жилмайди йигитча.

– Шунини айтяпман-да, – деди жаноб Харг. – У сизни безовта қилиши мумкинмиди? Йўқ. Бўлмаса нима учун



муаммоларимиз устидан кейинроқ эмас, аввалроқ кула билганимизда эди, бизга осонроқ буларди, деган хулоса чиқармаслигимиз керак?

– Ҳа, тушунаман. Лекин сизни хафа қилаётган нарса устидан қандай кулиш мумкин?

– Унинг сири кулгили нарсани топишдадир. Ҳаммаси ақлимизга боғлиқ. Биз ўз фикрларимизни танлаймиз, ақлимиз нимага жамланганини танлаймиз. «Бу вазиятда нимаси ёмон?» деб ўйлаш ўрнига шундай осонлик билан ўзимизга: «Бу вазиятда нимаси кулгили?» деган саволни беришимиз мумкин.

– Агар унинг ҳеч кулгили жойи бўлмаса-чи? – сўради йигитча.

– У ҳолда ўзингиздан: «Унда кулгили нима бўлиши мумкин эди?» дея сўранг. Одатда, ҳар бир вазиятнинг кулгили жиҳати бўлади, масала фақат бу кулгили жиҳатни топиш истагининг борлигида. Агар ростдан ҳам унинг кулишга арзийдиган ҳеч нимаси бўлмаса, бошқа бирор томонини топинг. Чунки кула билиш кўпинча ярим галабани билдиради.

– Назарий жиҳатдан буларнинг барчаси донишмандларча эшитилса-да, амалда баъзан қайсидир бир вазиятда кулгили томонларини топиш унчалик осон эмас, – фикрини маъқуларди йигитча.

– Ҳар қандай ҳолларда ҳам кулиб бўлавермайди, – рози бўлди жаноб Харт, – лекин кўпинча бунинг иложи бор. Муаммо шундаки, башарти фақат излаганингиздагина ҳар қандай вазиятда кулгили томонини кўра оласиз. «Апполон»да учган биринчи америкалик астронавт Жон Гленн ҳақидаги воқеа ёдимга тушди. Жон ракетага кутарилишга ҳозирланаётганда, қайсидир репортёр уни тўхтатиб сўради: «Жон, мабодо фазода двигателлар бузилиб, Ерга қайтолмай қолсангиз, нима бўлади?» Жон репортёрга қараб, жилмайганча: «Биласизми, нима? Бу ростдан ҳам кун бўйи кайфиятимни бузарди», дебди.

Уша куни Жон Гленн дуч келган стресс вазиятини кўпгина кишилар кечириб ўтганлар, деган фикрга шубҳам бор. Эҳтимол, кўпчилигимиз шунга ўхшаш ҳолга тушмасмиз. Лекин агар ҳаммамиз ўша ҳазил-мутойиба билан ҳаёт қийинчиликларига тик қарашни билганимизда эди, умримиз анча бахтлироқ кечарди.



«Апполон»нинг учиши муваффақиятли тугаганидан сўнг, матбуот ходимлари билан учрашув ўтказилди, яна бир мухбир Жондан Ер атмосферасига кираётган чоғда нима тўғрисида уйлаганини сўради. «Ер атмосферасига кираётганимда капсулам энг арзон нарх сўраган компания томонидан тайёрлангани ҳақида ўйладим!»

Бу фикр ростдан ҳам кишини бироз қўрқитувчи бўлган бўлиши мумкин, лекин Жон ҳазил-мутойиба туфайли ўз қўрқувини енгиб ўтди. Буларни сўзлаб беришимдан мақсад шуки, ҳаётимизда дуч келадиган қийинчиликлар ва тўсиқлар қандай бўлишидан қатъий назар, энг яхшиси, ўзимизга «Бу вазиятда нимаси кулгили?» ёки «Унда кулгили нима бўлиши мумкин эди?» деган саволни бериш даркор.

Купгина одамларнинг муаммоси шундаки, улар ҳаётга ҳаддан зиёд жиддий муносабатда бўладилар. Ўзни тўхтатиш ва ўзингиздан: «Ўн йилдан сўнг, жилла қурса, бирон-бир кимсага бунинг қандайдир аҳамияти бўладими?» дея сўраш кифоя. Агар бунга инкор этувчи жавоб бўлса, демак бунга ўта жиддийлик билан муносабатда бўлишга ҳеч асос йўқ, шундаймасми? Буларнинг ҳаммаси «антистресснинг икки қадамли формуласи»ни эслатади.

– У нима экан? – сўради йигитча.

– Биринчи қадам: майда-чуйдаларга ташвишланма.

Жимлик чўқди.

– Иккинчиси-чи? – сўради йигитча.

– Ёдингда тут: умрнинг каттагина қисми майда-чуйдалардан иборат!

– Менда саксон бешга кирган, ўлим тўшагида ётган бемор аёлнинг ажойиб ҳикояси бор, – деди жаноб Харт йигитчага бир варақ қоғоз узатаётиб. – Унда чуқур донишмандлик бор.

Агар умримни янгитдан яшаш насиб бўлганда эди, кўп хатоларни такрорламасликка ҳаракат қилардим. Унча рисоладагидай бўлмасдим. Ўзимни эркинроқ қўярдим. Эгилувчан бўлардим. Аввал яшаган ҳаётимга нисбатан ўзимни аҳмоқроқ тутардим. Аслида энди менга жиддий муносабатда бўлишим зарур бўлган жуда кам нарсалар маълумдир. Озроқ беақл бўлардим. Камроқ даражада ҳушёр фикрловчи бўлардим.





Кўпроқ имкониятлардан фойдаланардим. Кўпроқ саёҳатда юрардим, тоғларга тирмашиб чиқардим, кўпроқ дарёлардан сузиб утардим ва бориш насиб этмаган кўп жойларга бориб келардим. Кўпроқ музқаймоқ ва камроқ ловия ердим.

Аниқ муаммоларим кўп, лекин хаёлийлари камроқ буларди.

Биласизми, соатма-соат, кунма-кун эҳтиёткорлик, ақллилик ва соғлом фикрлаш тушунчалари билан яшаётганлардан бири булардим. О, худойим, қанча лаҳзаларим бор эди-я, агар буларнинг барчасини такрорлашнинг иложи бўлганда эди, улар лаҳзама-лаҳза анча кўп буларди.

Мен кўчага ҳеч қачон ёпинчиқсиз, градусниксиз, иссиқ сувли идишсиз, томоқни чайиш учун пиёласиз ва шамсиясиз чиқмайдиганлардан бири эдим. Лекин агар буларни яна такрорлай олганимда эди, мен осонликча саёҳат қилардим.

Агар буларни яна такрорлай олганимда эди, эрта баҳордан кеч кузгача ялангоёқ юрардим. Аргимчоқларда кўпроқ учардим, тонгларни кўпроқ кутиб олардим, болалар билан кўпроқ ўйнардим — қанийди, умримни янгитдан бошлай олсам эди! Энг ачинарлиси шундаки, бундай қилолмайман...

Бу сатрларни ўқир экан, йигитча жилмайди:

– Сиз ҳақсиз. Булар ростдан ҳам ажойиб сўзлар экан. Ундан нусха кўчириб олсам майлими?

– Марҳамат, – деб жавоб берди жаноб Харт.

– Буларнинг барчасини менга етказганингиз учун сизга раҳмат, – деди йигитча. – Ўйлаб кўришим учун бой мавзу бердингиз.

– Жуда соз. Сизга ёрдамим текканидан хурсандман, – деди жаноб Харт. – Лекин кетишингиздан аввал Жорж Бернс сўзларига кўра бахтнинг сири нимадалигини билишни истарсиз?

– Албатта.

– «Бахтнинг сири? – деди у. – Бу жуда оддий. Яхши сигара, яхши таом ва яхши аёл ёки унча яхши бўлмаган аёл. Ҳаммаси сиз қанча бахтни кўтаришга лаёқатли эканлигингизга боғлиқ!»



Эшикка яқинлашган йигитча жаноб Хартга қайрилиб қараб:

– Сизнинг исмингизни менга берган кекса хитойлик билан қандай танишганингизни айтмадингиз.

Жаноб Харт табассум қилди:

– Ростданми? У уша меҳмонхона хизматчиси эди. Унга уша куни нима қилмоқчи бўлганимни айтиб беролмадим ҳам. Эртасига эрталаб меҳ-монхона ходими турадиган ерга бориб, унга миннатдорчилик билдирмоқчи ва менга қанчалар кўмаклашганини айтмоқчи эдим, лекин у ҳақда ҳеч ким ҳеч қачон эшитмагани маълум бўлди.

– Демак, сиз унга миннатдорчилик билдира олмабсиз-да? – сўради йигитча.

– Йўқ. Насиб этмади, – жилмайди жаноб Харт. – Лекин у ҳаммасини билади, деган фикрдаман. Ахир, охир-оқибатда у сизга менинг исмимни айтибди-ку, шундайми?

Кечқурун ётишдан олдин йигитча ёзувларни такрор ўқиди.

### **Ҳақиқий Бахтнинг олтинчи сири — кулги қуввати.**

♦ Ҳазил-мутойиба стрессларни енгиллаштиради ва бахт туйғусини чақиради.

♦ Кулги диққатни жамлаш қобилиятини кучайтиради ва масалалар еча билишни юксалтиради.

♦ Ҳойнаҳой, ҳар қандай шароитда кулгили томонларини изласангиз, топиш мумкин.

♦ «Бу вазиятнинг нимаси ёмон?» саволидан кўра, ўзингиздан: «Бунинг кулгили жойи қайси?» ёки «Бунда нимаси кулгили бўлиши мумкин эди?» деб сўранг.

♦ «Антистресснинг икки қадамли ифодаси»га тез-тез мурожаат қилиб туринг:

майда-чуйдаларга ташвишланаверма;

умрнинг каттагина қисми майда-чуйдалардан иборатлигини ёдингда тут!



## Еттинчи сур

### КЕЧИРИШ ҚУВВАТИ

**Э**ртаси куни йигитча рўйхатидаги еттинчи, доктор Гавард Жекобсон исмли кишининг хонасида пайдо булди. Доктор Жекобсон баланд буйли, барваста эркак эди, унинг сочлари саргиш, кўзлари ёрқин мовий рангда эди. У қирқ икки ёшда бўлиб, шаҳар касалхонасида қачон бўлмасин ишлаган ҳамма бош жарроҳларнинг энг ёши эди. Унинг хонаси бинонинг энг юқори қаватида жойлашган ва икки бурчак томонлари баҳайбат дераза ойналаридан иборат бўлиб, ундан шаҳарнинг гарбий қисми томонига сеҳрли кўриниш очиларди.

– Ҳақиқий Бахт сирлари тўғрисида илк бор йигирма йил бурун эшитгандим, – дея сўз бошлади доктор Жекобсон.

– Ва улар сизга ёрдам бердими? – шу заҳоти сўради йигитча.

– Ҳеч шак-шубҳасиз, – жавоб берди доктор Жекобсон. – Улар ҳаётга нисбатан муносабатимни буткул ўзгартириб юборди. Мен ҳеч қачон ун-чалик бахтли бўлмаганман, – тан олди у. – Ҳар доим тез орада бахтли бўладиган инсонлигимча қолганман. Аввалига коллежга кирганимдан сўнг бахтли бўлишга умид қилдим, лекин талаба бўлганимдан кейин ҳам ҳеч нима ўзгармади. Шунда дипломли врач бўлганимда бахтли бўлсам керак, деб ўйладим, лекин бу ҳам ҳеч нимани ўзгартирмади. Жарроҳ бўлиб ишбўшлаганимдан сўнг ҳам, уйланганимдан кейин ҳам, фарзандларим туғилганидан



кейин ҳам ҳеч қандай ўзгаришлар содир бўлмади. Тан олишим керак: муваффақиятга эришимизга қарамасдан, — ажойиб уйим, суюкли рафиқам ва бола-чақам бор эди, — ҳеч қачон чинакам бахтли бўлмаганман.

Ўтган воқеаларга энди назар ташларканман, ўйлашимча, муаммоларим ўн яшарлигимдан, отам хоҳишимни инобатга олмай, мени мактаб-интернатга юборган чоғдан бошланган. Ўшанда бир йил муқаддам онам автоҳалокатга учраб, вафот этганди. Менга онамни ўша заҳоти ҳаётдан кўз юмган, деб айтишганди, лекин машинани бошқариб бораётган отам танасининг бирон жойи қирилмаганди ҳам. Ўйлайманки, бўлган воқеада доимо уни айбдор деб ҳисоблаганим сабабли, буни тан олиш жуда ёқимсиз бўлса-да, онг ортида отамга нисбатан нафрат руҳида ўсганман.

— Нима учун? — сўради йигитча.

— У мени яхши кўрмаган ва ортиқча ташвишдан халос бўлиш учун интернатга жўнатган, деб ҳисоблаганман, ҳарҳолда менга шундай туюлган.

Доктор Жекобсон бир лаҳзага жимиб қолди ва дераза ойнасига қаради.

— Бу алам билан ўн беш йилдан зиёд яшадим, — деди у ва товушини пасайтириб қўшиб қўйди: — Ичингизда шунча зулм ва алам борлигида бахтли бўлиш жуда қийин...

Бир куни конференцияга учиб кетаётган чоғимда аэропорт радиокарнайдан: «Доктор Жекобсонни маълумотлар хонасига киришини сўраймиз», — деган овоз келди. Мен улар айтган жойга борсам, қўлимга тезкор хабарнома тутишди: отам юрак хуружи туфайли шаҳар касалхонасининг интенсив терапия бўлимида ётган экан. Мен ўтириб, бу маълумотни ниҳоятда бошим қотганича ўқирканман, энди қандай йўл тутишимни билмасдим. Ўша чоғда отам билан беш йил давомида гаплашмагандик.

Қўлимдаги қоғозни гижимлаб, ахлат қутига иргитиб юбормоқчи эдим, қандайдир бир киши ёнимдаги жой бўшми, деб сўради. Мен нигоҳларимни қаратиб, уни... кекса хитойликни кўрдим. Ўтирган заҳоти мен билан



суҳбатга киришиб кетди. У авария оқибаотида бир оёғидан ажраган дустини кўргани кетаётган экан. У кўк чироқ ёнганда кўчани кесиб ўтаётганида, машина уриб кетиб, ўнг оёғини бутунлай эзиб юборибди. Унинг тирик қолиши мўъжиза бўлибди. Кекса хитойликнинг айтишича, ўша машина ҳайдовчиси жуда шошилиб кетаётгани туфайли кимдир йўлни кесиб ўтаётганини пайқамабди. «Бундай нусхаларни кўргани кўзим йўқ», – дедим, лекин ёнимдаги хитойлик менга даҳшат билан қаради. «Наҳотки, инсонни фақат хато қилгани туфайли ёмон кўриш мумкин?» – сўради у. – Умримиз давомида ҳаммамиз жуда кўп янглишамиз. Агар хатога йўл қўйган ҳар бир инсонни ёмон кўраверсангиз, охир-оқибада ҳаммани... шу жумладан, ўзингизни ҳам ёмон кўриб қоласиз».

Кейин у мен томонга ўтирилди-да, нигоҳини кўзларимга тик қаратиб деди: «Менинг мамлакатимда бир гап бор: агар кечирмасанг, бахтли бўлолмайсан».

«Кечириш ҳар доим ҳам осон эмас, – эътироз билдирдим. – Барчаси хатонинг нақадар жиддийлигига боғлиқ».

«Агар ҳаммаси шундай бўлганида эди, – жавоб берди у, – унда жаннатда ҳеч ким бўлмасди».

Биз яна бир неча дақиқа сўзлашиб ўтирдик ва у ҳаёт қонунлари ҳамда ҳақиқий Бахт сирлари тўғрисида эслаб ўтди. Илгари бу нарсалар ҳақида ҳеч эшитмагандим ва унинг сўзлари таъсирида ичимда нимадир тўнтарилгандек бўлди. Бир неча дақиқадан кейин қария биз танишиб қолган алфозда – қўлимдаги гижимланган қоғозни тутганча ўтирганимда мени тарк этди. Энди нима қилишни билардим.

Чиптамни топширдим ва отамни кўриш учун касалхонага жўнадим. У каравотда ҳамма ёғи найчалар билан ўралганча ётарди, боши узра эса юрак фаолиятини кузатувчи асбоб турарди. Мен унга яқин келиб, каравотга ўтирдим ва болалик чоғимдан бери ҳеч бўлмаган шундай бир ҳаракат қилдим... Унинг қўлидан ушладим. У буткул қимирламай ётарди, ҳатто гапиролмасди, шифокорлар унинг эшитаётганига ҳам шубҳаланардилар. Мен отам



устига эгилганча қулогига шивирладим: «Дада, бу мен, Гарвардман». Шунда умримда бошимдан кечиришим мумкин бўлган воқеаларнинг энг ажойиби рўй берди. Отамнинг ёноқларидан кўз ёшлари думалади ва жуда кўп йиллар мобайнида биринчи бор ҳўнграб йиглаб юбордим. Бу кечириш ва ўтган замон билан айрилиш лаҳзаси эди.

Кейинги икки ҳафта давомида унинг ҳузурига ҳар куни келдим ва гарчи отамнинг кўзлари юмуқ бўлса-да, қўлини тутганимда унинг қовоқлари сал-пал учиб, кафтимни қаттиқ сиқиб қўярди.

Ниҳоят ажойиб кунларнинг бирида шу бутун вақт ичида ибодат қилганим — муъжиза рўй берди. Касалхонага келганимда унинг ақли-ҳуши тўлиқ жойига келган, қўлида чой қўйилган пиёла тутган ҳолда кўрдим.

Биз қучоқлашдик — бундай ҳол сўнги бор жуда кичкиналагимда бўлганди. Гапга тушиб кетдик. Ўша куни кечқурун бутун ўтган ун беш йил мобайнидагидан кўпроғини бир-биримизга айтдик. Ва фақат ўша куни онамнинг ўлимига сабабчи бўлган автоҳалокат тафсилотларини ҳамда ихтиёримга қарши равишда интернатга жўнатилганим сабабини билдим. Машина юпқа муз қоплаган йўлдан бораётиб, тийганиб ағдарилган ва йўловчи ўтирадиган томон билан урилган, онам эса зарб натижасида шу заҳоти ҳаётдан кўз юмган. Бу ҳақиқий бахтсиз ҳодиса бўлиб, ҳеч ким айбдор бўлмаган. Ўша вақтда гарчи отам ўз ҳиссиётларини ҳеч қачон билдирмаган эса-да, буткул тушкунликка тушиб қолган. Ҳатто ўша кеч шу ҳақда сўзлаб бераётганида ҳам унинг кўзларида ёш гилтиларди. Улар онам билан болаликдан дўст бўлишган экан. Мен эса фақат ўзимни ўйлаб, отам чеккан азобларни ҳатто хаёлимга ҳам келтирмабман. Отам баланд маошли ишда ишлагани, лекин бу фаолиятида Америка ва Узоқ Шарқ бўйлаб тез-тез хизмат сафарларига боришига тўғри келгани учун, ўзимни яхшироқ сезишим ва жиддийроқ таълим олишимни ўйлаб, мени интернатга юборишга қарор қилибди.



Айтишларича, вақт жароҳатларни битирар эмиш. Лекин бу ундаймас. Йиллар утган сари жаҳл ва алам, одатда камайса-да, лекин биз кечиришга тайёр бўлмасак, улар қалбимизни ҳеч қачон тарк этмайди. Йўқ, кечиримлилик калити йиллар ичида эмас, у англашда яширинган. Ҳиндуларнинг Сиу қабиласида ажойиб дуо бор: О, буюк Рух, икки ҳафта мобайнида ҳузурда бўлмагунимча инсонга нисбатан бирон-бир ажрим айтиш ва айб қўйишдан мени асрагин.

– Биз кўпинча ўзгаларни айблаймиз, лекин ҳеч қачон худди уша шароитларда ўзимизни қандайдир бошқачароқ йўл тутишимизга тўла ишонч ҳосил қила олмаймиз. Масалан, онамнинг ўлиmidан кейин отам нималарни бошидан кечиргани ёки нима учун мактаб-интернатга боришимни шунчалар талаб этгани ҳақида мен ҳеч қачон ўйлаб кўрмаганман. Буларнинг барчасига ўз нуқтаи назарим билан қарашни маъқул топганман. Онгим ортида отамнинг интернатга жўнатишига сабаб мени яхши кўрмаслигида, дея ҳисоблардим. Лекин бу яхши йўл эканига у шубҳа қилмасди. У ҳам болалигидан севган онамни йўқотган, мен ҳақимда қандай қайғуришни билмаганди ва иши туфайли ҳам буни қилолмасди.

Йигитча ўз ҳаёти ҳақида ўй суриб кетди. Унга ситам ҳиссини келтирган кишилар анчагина эди. Унинг хаёлига шу заҳоти бошлиги келди, назарида, у йигитни ҳоли-жонига қўймасди ҳамда бир йил аввал қарзга пул олиб шу пайтгача беролмаган яқин дўсти ҳақидаги фикрлар ҳам хаёлидан ўтди. Тўсатдан уларнинг нуқтаи назаридан вазиятларни баҳолашга ҳеч уринмаганлигини ўйлаб қолди.

– Ёмон кўнгилда содир этилмаган бирор нарсани кечириш мумкинлигини тушунаман, лекин агар инсон билиб туриб сизга зарар етказган бўлса-чи? Буни нимага кечиришим керак? – сўради йигитча.

– Нима учун керак эмас?

– Чунки кечириб бўлмайдиган нарсалар бор! – хитоб қилди йигитча.

– Ундай эмас, – деди доктор Жекобсон. – Мисол учун, болаларни зўрлайдиган кишиларни олсак. Бундан



огир ва ёмон жиноятни хаёлга келтириш мумкин эмас, тўғрими?

Йигитча бош ирғади.

— Болаларни зўрлаган жиноятчиларнинг 95 фоизидан кўпроғи ўзлари болалик чоғларида шундай зўрланганликларини биласизми? Агар ўзингиз худди шуларга ўхшаб азият чекканингизда, мана шундай жиноят содир этмаслигингизга амин бўла оласизми?

Йигитча бошини чайқади.

— Ўйлайманки, йўқ. Лекин барибир, бунга ўхшаш жиноятни кечириш унчалик осон эмас...

Ҳеч ким буни осон деяётгани йўқ. Ахир биласизку, «Янглишиш — инсонийлик; кечириш — илоҳийлик!» деган гап бор. Бинобарин, ўзга инсон нуқтаи назаридан туриб қарашга уриниб кўриш жуда ёрдам беради. Ўйлаб кўринг, агар кимнидир кечиролмасангиз, нима содир бўлади? Бундан ким азият чекади? Кимнинг ошқозонида яра пайдо бўлади-ю қон босими ошади? Ўзингизнинг!

— Агар биринчи бўлиб бошламаган бўлсангиз, ундай бўлмасов. Ҳатто Муқаддас Китобда ҳам: «Жонга — жон, қонга — қон» дейилган. Ахир инти-қом олиш қалбга руҳий хотиржамлик келтирмайдими?

— Лекин ўша Инжилда: «Иккинчи юзингни ҳам тут» ва «Жазосини Худо берсин» деган гаплар ҳам бор. Агар ҳар қандай хатога йўл қўйганда интиқом олишга интиладиган бўлсак, Махатма Ганди айтганидек, «бутун олам кўр ва тишсиз бўлиб қоларди». Интиқом овунтиролмайди, у фақат янги учга интилишни озиклантиради. Бу поёнсиз доирадир. Агар юрак нафрат билан тўлган бўлса, унда муҳаббат ва бахтга жой топилармикан? Кечиримли бўлиш қалбни нафратдан тозалайди ва муҳаббат кира оладиган жойни бушатади.

Доктор Жекобсон девор ёнида баланд суянчиқли иккита оромкурси турган хонанинг нариги чеккасига ўтди.

— Бу оромкурсиларни суяман, — деди у. — Бири — севги ва бахт, иккинчиси — алам ва жаҳолат. Иккаласида баробар утиришнинг ҳеч иложи йўқ.





– Фараз қилайлик, кечириш мумкин, лекин унутишнинг иложи йўқ, – ўз фикрини маъқуллашни қўймасди йигит.

– У ҳолда бу кечириш эмас. Кечиримлилик бу ҳаммасини бошидан бошлашни, хотирадан барчасини ўчириб ташлашни билдиради. Бу жаҳл ва қоралашдан халос бўлмоқ, қалбдан тошни олиб ташлаган каби улардан қутулмоқ демақдир. Ўзингизда тош олиб юрган чоғингизда, у сизни ерга сиқиштиради. Уни ташлаб юборсангиз, сизга ҳеч бир ҳукмронлик қилолмайди, эркин бўласиз.

Мана шу боис Конфуций айтган: «Хафа қилинган ва таланган киши бўлиш — ҳеч нарса эмас, агар сен бу ҳақда хотирлашни давом эттирмасанг».

Жаҳондаги барча динлар кечиримлилик кучи тўғрисида айтадилар. Агар ўзимиз кечиримли бўлмасак, Худо бизни авф этишини қандай кутишимиз мумкин? Кечиришни билмайдиган киши ўзи ўтиши зарур бўлган кўприкни ёқиб юборади, чунки ҳар биримизга қандайдир лаҳзада кимнингдир авфи талаб этилади.

– Лекин бировни неча марта авф этиш мумкин?

– Сизни неча бор хафа қилишган бўлса, шунча бор. Агар кечира олмасангиз, бундан азият чекувчи ягона одам ўзингиз бўлишингизни ҳеч қачон унутманг. Чунки айнан ўз ичингизда нафрат, жаҳл ва аламни сақлайсиз. Кечиримлилик азият чекишдан халос этади. Мана шу туфайли бахтга эришиш учун у муҳимдир. Фақат қораловчи муносабат ва аламлардан халос бўлишни билишгина шодлик ва бахтдан роҳатланишга йўл беради. Ҳар бир инсон ўзининг аҳмоқона ҳаракатлари учун вақти келиб — шу ёруғ дунёдами, наригисидами, ҳисоб беришига ишонаман. Агар Коинотда қандайдир умумий қонун мавжуд бўлса ҳам, бу сабаб ва оқибат қонунидир ёки «Нима эксанг, шуни ўрасан», деган гапдир. Барча ҳаракатларимиз ўзимизга қайтади. Агар шунга ишонсангиз, жаҳл, алам ва нафратни сақлашнинг ҳеч ҳожати йўқ. Албатта, Коинотнинг айнан шу тарзда қурилганига ишончим комил эмас, мен янглишган бўлишим ҳам мумкин, лекин барибир бунга ишонишни маъқул кўраман ва бу мени бахтлироқ қилади.



– Айтганча, кимни кечирмоқ ҳаммадан қийинроқ-лигини, кимга нисбатан ачиниш ҳисси оғирроқлигини биласизми? – давом этди доктор Жекобсон.

– Йўқ.

– Ўз-ўзингизни.

– Нимани назарда тутяпсиз? Нима учун инсон ўзини ўзи кечириши керак?

– Ўзининг хатолари учун, кейинроқ афсусланадиган ҳаракатлари учун. Лекин шуни ёдда тутмоқ зарурки, ҳар биримиз вақтимизнинг каттагина қисмини қўлимиздан келадиган яхшироқ ишларга сарфлаймиз.

Агар Худо сизни кечира олса, демак, ўзингизни ҳам кечира билишингиз керак. Эскидан шундай бир гап қолган: «Доно бир кунда етти бор қоқилади, лекин кунига етти марта ўрнидан ҳам туради».

– Авваллари бунга шундай нуқтаи назар билан ҳеч ёндашмагандим, – деди йигитча. – Буларнинг ҳаммаси ажойиб ва жуда тўғри бўлса-да, лекин шунчалар осон йўл деб ўйламайман. Шу боис ўзимда синаб кўришни ваъда беришим мумкин.

Уйқуга ётишдан аввал йигитча ўз ёзганларини ўқиди.

### **Ҳақиқий Бахтнинг еттинчи сири — кечириш қуввати.**

◆ Кечира билиш ҳақиқий Бахт эшигини очиш калити ҳисобланади.

◆ Агар ичингизда нафрат ва жабрлар қолган бўлса, бахтли бўлишнинг иложи йўқ. Жабру ситамларингиздан бошқа ҳеч ким азият чекмаслигини ёдингизда тутинг.

◆ Адашиш ва омадсизликлар ҳаёт сабоқлари бўлиб ҳисобланади. Бошқаларни кечиринг. Ўзингизга нисбатан кечиримли бўлинг.

◆ Ҳиндуларнинг Сиу қабиласи дуосини ёдда тутинг:

Эй Муқаддас Руҳ, инсонга нисбатан ҳукм чиқариш ва қоралаш сўзларидан токи унинг даргоҳида икки ҳафта бўлмагунимча мени асрагин.



## Саккизинчи сир

### ҲАДЯ ҚУВВАТИ

**И**кки кундан кейин йигитча жамоат спорт марказининг сузиш ҳавзасига қараган галереяда рўяхатининг навбатдаги кишиси — Питер Тенсуорт исмли кишини кутиб утирарди. Галереяда ҳеч ким йўқ эди ва йигитча ҳавзадаги сувда чўмилаётган болаларнинг овозлари ва кулгуларини тинглаб утирарди.

— Салом! Утган ҳафтада телефон орқали сиз билан гаплашганмидим? — қичқирди ҳавза четида турган, спорт кийимидаги киши.

— Жаноб Тенсуорт?

— Ҳа, бу мен, — тасдиқлади у йигитчага жилмайиб. — Ҳозир келаман. Ун дақиқадан кейин. Яқинда тугаллаёмиз.

— Ҳечқиси йўқ! — қичқирди йигитча. — Кутиб тураман.

Йигитчага умумий кўриниш одатий ҳолдек туюларди. Ун жуфт болаларнинг маза қилиб сузиш билан шуғулланишида ҳеч бир гайри одатийлик жойи йўқ эди. Лекин йигитча болалар ҳовуздан чиқаётганларида бир кичкинтой қўлсизлигини, яна бирининг иккала оёғи йўқлигини пайқади. Диққат билан қарагач, ҳамма болакайлар ногиронлигини англади.

Бир неча дақиқа утгач, жаноб Тенсуорт галереяга чиқди ва йигитчанинг ёнига утирди.

— Салом. Ниҳоят, сиз билан учрашдик, гоят хурсандман, — деди жаноб Тенсуорт унинг қўлини сиқаркан.



Жаноб Тенсуорт қорачадан келган, кулиб турган йирик кузли киши эди. Йигитча кекса хитойлик ҳамда рўйхатдаги кишилар билан ўз учрашувлари ҳақида сўзлаб берди.

– Қария билан беш йил илгари танишганимда, бу учрашув ҳам умримнинг муҳим кескин бурилиш даври бўлганди, – деди жаноб Тенсуорт. – Уша вақтда фойда келтирувчи компьютер компаниям бор эди. Ҳаётимнинг асосий мақсади пул ишлаб топиш эди ва ўттиз беш ёшга етганимда алақачон миллионер эдим... лекин бағоят бебахт инсон эдим.

– Нимага? – сўради йигитча.

– Инжилда ёзилган: «Инсон бутун оламни забт этса-да, ўзининг қалбига озор берса, унга бунинг қандай фойдаси бор?» деган сўзлардан хабарингиз борми? Бу сўзлар аввалги ҳаётимни тўла акс эттиради. Чўққиларга интилаётганимда мен учун ҳақиқатда аҳамиятли барча нарсалар ортда қолди: хотиним мен билан ажрашиб кетди, дўстларим жуда кам қолди, ҳар бир кун эса, гарчи сарфлашим мумкинлигидан ҳам ортиқроқ бўлса-да, янада кўпроқ пул ишлаб топиш курашига айланди.

Эсимда, бир куни Рождество байрамида ўзимни жуда ёмон ҳис этардим, шунчаки кайфиятимни кўтариш мақсадида ўзимга «Ролэкс» соати сотиб олдим. Соатнинг нархи беш мингдан ортиқ эди ва бу харидимдан бир қанча муддат фахрланиб юрдим. Лекин ярим соатдан сўнг бу ҳис ғойиб бўлиб, ўзимни соатим бўлмаган вақтдагидек бахтсиз сеза бошладим. Энди ўша воқеаларни эсларканман, нима учун бу соат мени бахтиёр этиши мумкин деб ўйлаганимни ҳеч тушунолмаيمان. У ҳар қандай бошқа соатлар каби вақтни кўрсатишга қодир эди.

Уша кунни яхши эслайман. Байрам арафаси эди... кўчалар одамларга тўла, мен эса катта универсал дўкондаги ўриндиқда беҳаловат югур-югурларни кузатиб утирардим. Гарчи ёнимдан минглаб одамлар у ёқ-бу ёққа утаётган эса-да, ўзимни ҳеч қачон шу қадар ёлғиз сезмагандим. Ёлғизликнинг аламли сезгиси бўғзимга тикилди.



Рождество йилнинг энг яхши байрами ҳисобланади, лекин у энг аччиқ ва зерикарли кун бўлиши ҳам мумкин. Ҳар йили у оиласи, дўстлари, пули, овқати ва уйи бўлмаган юз минглаб кишиларни буткул бахтсиз қилади. Уша куни бу оламда қанчалар ачинарли ва ёлғизликда яшаётганимни биринчи бор англадим, лекин ундан кейин рўй берган ҳодиса қолган бутун умримни ўзгартириб юборди.

– Нима рўй берди? – сўради йигитча.

– Ёнимга кекса хитойлик келиб ўтирди!

Йигитча жилмайди.

– У менга қайрилиб: «Биринчи жаҳон урушининг тўрт йиллик жангу жадали мобайнида аскарлар қурооларни қўйган ва сулҳ тузган ягона кун 1914 йилнинг Рождество байрами бўлганини биласизми?» – деди. Бу ҳақда ҳеч қандай тасаввурга эга эмас эдим ва бунга куп ҳам қизиқмасдим, аммо у сўзида давом этди: «Британия ва немис аскарлари ўз ҳандақларидан чиқиб бетараф ерда бир-бирларини табриклардилар ва ўзаро егулик ва ичкиликларини бўлишардилар».

Жаноб Тенсуорт жим қолди ва қўшимча қилди:

– Агар уйлаб кўрилса, бу ростдан ҳам бўлиши мумкинмас, тўғрими?

Йигитча бош ирғади:

– Ҳа. Уйлайманки, шундай.

– Кейин қария деди: «Бутун йил давомида одамлар харид этиш ва эгалик қилиш бахтига тинмай интилади, атрофдагилардан нималарнидир тортиб олишга ҳаракат қилади, лекин бундай байрам бизга ҳақиқий бахт ўзгаларга ҳадя этиш ва хизмат қилишдан иборатлигини эслатади».

Қариянинг сўзлари ўз ҳаётим тўғрисида рўйи рост уйлашга мажбур қилди. Доимо нималарнидир айнан харид этиш — купроқ пул топиш, тузукроқ ишда ишлаш, ҳашаматлироқ иморат қуриш ва тезроқ машина олиш бизни бахтли қилади деб ҳисоблардим. Лекин ҳақиқат шундан иборат эдики, ҳатто ҳамма нарсани сотиб олишга имкониятим бўлса-да, аввалгидек бахтсиз қолаверардим.



Қария билан узоқ суҳбатлашдик ва ушанда ҳақиқий Бахтнинг унта сирлари тўғрисида илк бор эшитдим.

Шу тўғрисида бу сирларни билишимга сабабчи бўлган ҳамда умримни бойитишга ёрдам берган ажойиб инсонлар билан танишдим. Лекин мен учун ўзгача муҳимлик касб этган сир... бера олиш сири бўлди.

Биз оламда ҳаммадан кўп интиладиган бахтга эришиш... бошқаларга бериш орқали амалга ошиши фикрининг ўзи бўлмаган гапдай туюлади. Бу Табиатнинг энг сеҳрли қонунларидан биридир — қанча кўп берсанг, шунча кўп оласан. Худди уруғ экканинг каби, ерга қадалган ҳар бир уруғдан минглаб дон ўсиб чиққанидай.

— Лекин ўзингда йўғини бировга қандай бериш мумкин? — сўради йигитча.

Жаноб Тенсуорт жилмайди.

— Бутун гўзаллик ҳам шунда-да! — хитоб қилди у.

— Ўзгаларга бахт ато қилсанг, ўзинг ҳам унга эришасан. Бировга шодлик келтирган чоғингда, шу заҳоти ўзинг ҳам қувонасан. Бу атирга ўхшайди.

— Атирга?

— Бирор кимсага атир сепсанг, бир неча томчиси ўзинга тушмасдан иложи йўқ. Табассум қил! Агар сен бировга табассум ҳада этсанг, у албатта жилмайиб жавоб беради. Бахт мисоли қайтиб келувчи бумеранг — қанчалик тез отсанг, шунчалик тез ортга қайтаверади.

Бировларга ҳеч бегараз бирор яхшилик қилган воқеаларни эсга олишингиз мумкинлигига ишончим комил. Йўлдан адашган кимсага йўл кўрсатишингиз, сўқир кишини йўлдан ўтказганингиз ёки шунчаки дўстингизнинг туғилган кунини эслаганингиз каби майда-чуйдалар ҳам шунга киради! Бирор кимсага ўзингизнинг қойил қолганингизни билдириб, уни чин дилдан мақтаб қўйдингиз ёки унга чуқур миннатдорчилик изҳор қилдингиз...

— Ҳа, албатта, — бош ирғади йигитча.

— Наҳотки бу ажойиб ҳисларингизни уйғотмаган бўлса? Уша одам сизнинг сўзингиз ёхуд ҳаракатингиздан миннатдор бўлиши учун эмас, фақат кимгадир яхшилик қилиш, инсонга ёрдам беришнинг ўзи роҳатбахшдир!



Йигитча бир неча йил бурун булган воқеани эслади, ушанда шаҳарда адашиб қолган бир чет элик аёл ундан ёрдамлашишни сўраб ёнига келганди. Унга керакли ер уч чақирим нарида эди; қишнинг аёзли кунни булгани боис, аёл совуқдан қалтирарди. Аёл бундай ёмон об-ҳаво шароитида излаган манзилини мустақил равишда топиб боришига ҳеч қандай имкони йўқ эди, шу сабабли у аёлни излаган манзилига етказиб қўйганди. Энди уша воқеани ёдга оларкан, ушанда қалби қанчалик қувватга тўлганини хотирлади.

– Биласизми, инсон зоти ўз табиатига кўра, қалбининг чуқур ерида умуман худбинликдан йироқ. Биз ўзимизга нисбатан ўзгаларга кўпроқ яхшилик қилишга тайёرمىз. Кўпчилик ота-оналар, масалан, ўзларида йўғини болалари учун қувонч билан илинадилар.

Кекса хитойлик билан суҳбатлашгандан кейин дўконларни айланиб юрсам, байрам қўшиқларини ижро этиб юрган қутқариш Армияси хорини кўриб қолдим. Уларнинг ёнида «Бу байрамда уйсизларга кўмак беринг» деган ёзувли катта плакат бор эди. Ҳеч бир уйлаб ўтирмасдан, «Ролекс» соатимни дўконга қайтариб бердим-да, беш минг долларли чекни қутқариш Армияси иштирокчиси булган аёлга тутдим. Биласизми, уша аёл чеҳрасида акс этган ҳайрат ва миннатдорчилик уйғунлигидаги ифодани ҳеч қачон унутолмайман. У чекни ёнидаги дўстларига кўрсатди, кўзларидан эса ёш оқарди. «Бу пуллар эвазига жуда кўп ишлар қилиш мумкин! – деди у. – Сизга раҳмат ва сизни Худо ёрлақасин!» Айни уша чоғда мен қариянинг сўзларини илк бор англай бошладим, чунки бу пулни берарканман, бошқаларга қандайдир фойда келтиришини билардим ва қолган бутун умрим бўйи уша соатни тақиб юрганимдан кўра анча кўпроқ завқ олдим.

Бир неча йил аввал ўқиганларим ёдимга тушди, унда илк болалик чоғиданоқ ўғлини бировга бера билишга ўргатмоқ ниятидаги ота ҳақида ёзил-ганди. Ўғлининг олти ёшга тўлган туғилган кунда бувиси бир тўп пуфланган турли рангдаги шарлар совға қилибди. Туғилган кунни нишонлаб булганларидан сўнг отаси ўғлига шундай гоя



берибди: шарларни ўзгаларга тақсимлаб берса, одам энг катта завқни олиши мумкин! Болага бу гап унчалик ёқмабди, лекин отаси бу жуда кўп севинч келтиришига ўглини ишонтирибди, бола истамайгина розилик билдирибди.

Улар қариялар уйига жўнашибди ва кичкинтой хонадаги барча одамларга биттадан шар бериб чиқибди. Кутилмаганда одамлар табассум қилиб, хурсанд бўлиб гаплашишга тушиб кетишибди, уч йилдан бери ҳузурига ҳеч ким келиб хабар олмаётган бир кекса аёл эса ҳатто таъсирланиб, ҳўнграб йиглаб юборибди. Кичкинтой қандайдир чироқ ёққични босиб қўйган ва хона ёруглашгандек туюлибди. Ҳамма болага улар тўғрисида қай-гургани қанчалик яхши иш бўлганини айтишар, хонадагилар уни қучоқлашар ва хурсандчиликдан кулишарди. Учрашувнинг ҳар бир дақиқаси бола учун ҳам шунчалар завқ келтирдик, уйга қайтаётганда у отасига буларнинг барчасини яна такрорлашни сўрарди. Бу болакай учун ҳеч унутилмас сабоқ бўлди ва ўша кундан бошлаб у фақат олиш эмас, бериш учун имкон излайдиган бўлди.

– Ажойиб воқеа, – деди йигитча.

– Ижозат этсангиз, яна бир воқеани сўзлаб берай, уни ўзим жуда ёқтираман, – деди жаноб Тенсуорт. – Икки йил илгари Пол исмли киши билан танишиб қолгандим ва у ҳали коллеж талабалиги давридаёқ ҳаё қилиш қувватига етишганини сўзлаб берди. Пол ўн саккизга кирган чоғида катта акаси унга яхши битта машина совға қилибди ва табиийки, Пол дўстларига кўрсатиш учун уни миниб коллежга борибди. Биринчи курсда ўқийдиган бир талаба ялтираб турган янги машина атрофида ҳайратланиб гирдикапалак бўлаверибди. «Хўш, нима дейсан?» – сўрабди Пол. «Қойил! – ҳайрат билан дебди ўша талаба йигит. – Шунчалар зўрки». Пол бу совгани туғилган кунига ўзидан катта акаси совға қилганини айтганида эса, ўша биринчи курс талабаси ҳайратомуз эсанкираб қолибди. «Уни аканг ҳаё қилдимиз?! – хитоб қилибди у. – Эҳ, қанийди мен ҳам...» Пол бу йигит нима демоқчилигини сезиб турарди. «Қанийди, мен ҳам сенинг





акангдек акага эга бўлсам». Лекин у йигит гапини бошқа сўзлар билан яқунлабди ва Пол буни бутун умрига эслаб қолибди. Йигит дебди: «Қанийди мен ҳам ўша акангдек бўлсам!»

Бу сўзлар Полга шунчалик таъсир қилибдики, тушлик танаффус маҳалида машинада биргаликда айланиб келишга уни таклиф этибди. Йигит ўз ҳайратини яширолмай унинг уйи ёнида бироз тўхташлари мумкинлигини сўрабди. Пол ичида жилмайибди. Бу йигитча нимани истаётганини биламан, шундай янги ва кетворган машинани бошқараётганини дўстлари ва қўшниларига намойиш этиб мақтангиси келяпти, деб ўйлабди.

Ўн дақиқадан кейин машина ўша йигитнинг уйи рўпарасида тўхтади ва у ичкарига югурганча кириб кетди. Бир дақиқадан кейин ногиронлар аравачасида ўтирган кичкинтойни итарганча остонада кўринди. «Вой-бў, зўр экан-а!» дея хитоб қилди кичкинтой кўзларини катта очиб. Кейин шундай нарса рўй бердики, ундан Полнинг кўзлари ёшга тўлди. Биринчи курс талабаси кичик укасига: «Сэм, қачон бўлмасин, мен сенга албатта худди шундай машина сотиб олиб бераман», — деди. Буни эшитган Пол: «Менга қара, Сэм, биз билан айланиб келишни хоҳлайсанми?» — деди. У жажжигина чўлоқ болани кўтарганча машинасига ўтқизди ва учаласи сайр қилишди. Ўша куни янги машинанинг мағрур эгаси хижолатда қолган ва умрида биринчи бор Инжилдаги: «Олмоқдан кўра бермоқ яхшироқ» дейилганининг маъносини тушуниб етди.

— Шундай қилиб, кўряпсизми, — деди жаноб Тенсуорт, — ўзимизни бировга бериб, ўз шахсий муаммоларимиздан шунчаки чалғимаймиз. Шахсан мен учун бу ҳақиқий Бахтнинг энг буюк сиридир: умрингизни шодлик ва бахтга тўлдириш учун бор-йўғи уни бошқаларга бермоқ зарур. Шу сабабли доимо ёрдам беришим мумкин бўлган кишиларни излайман. Уларга нафақат пул, балки ўз вақтимни ҳам бераман. Шу сабабдан ҳам мана шу иш билан машғулман: ногирон болаларни сузишга ўргатаман. Улар ҳаётини ҳеч бўлмаса, сал шодонроқ этиш



мени бахтиёр қилади. Биз бошқа инсон зотига ёрдам бериш ёки унга шодлик бағишлаш орқали юзага келувчи бахтдан каттароқ туйғу мавжуд, деб уйламайман.

Уйга кетаётиб, йулда йигитча жаноб Тенсуорт ўз ҳаётига тааллуқли айтганлари ҳақида уйлаб кетди. Кейинги йилларда ўз муаммолари гирдобига ўралашиб, бошқа инсонларнинг ташвишларига эътиборсиз қолганди. Агар у атрофдагиларга эътиборли бўлса ва улар учун, айниқса, ўз яқинлари учун бирор-бир яхшилик қила олганида эди, аслида, ўзига ўзи ёрдам берган бўларди, деган фикр калласига ҳеч қачон келмаганди.

Йигитча уйига келгач, ёзувларини тартибга келтирди.

**Ҳақиқий Бахтнинг саккизинчи сири —  
бера олиш қуввати.**

◆ Бирор нарсага эришиш ва ўзи учун ниманидир харид қилиш билан бахт топиш мушкул. У ўзгаларга бера олиш ва ёрдам беришда яширинган.

◆ Ўзгалар учун қанчалар кўп қувонч ва бахт келтирсак, унга ўзимиз шунчалар кўп эга бўламиз.

◆ Ҳар куни атрофдагиларга ҳаёти этиш услубларини излаганча шахсий бахт яратиш мумкин.





## Тўққизинчи сир

### ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАР ҚУВВАТИ

**И**кки кун утиб, шаҳар марказидаги чоғроқ қаҳвахонада йигит рўйхатида исми қайд этилган навбатдаги одам билан учрашди. Эд Хансен шаҳарнинг шарқий қисмида кичик квартирада бир ўзи яшарди. Қачонлардир у тўртта ётоқхонаси бор алоҳида уйда хотини ва икки фарзанди билан яшарди. Лекин бунга анча йил бўлиб кетган, у вақтлар ичишни бошлаганидан аввалги давр эди.

– Ҳеч кимни айблай олмайман, – деди жаноб Хансен йигитчага. – Ҳаммасини ўзим яксон қилдим, ўзимдан бошқа ҳеч кимни айблаганга ҳаққим йўқ. Тўғриси, менда иккинчи имконият пайдо бўлганидан ҳатто миннатдорман. Ичкиликни оғзимга олмаганимга энди ўн йил бўлди.

– Ҳаммаси қандай бошланганди? – сўради йигитча.

– Анча аввалроқ, кўп йил бурун бошланган. Ишхонадаги стресс ва оғир вазият, нотинчлик, изтироблар; булар қандай содир бўлишини ўзингиз биласиз. Бир куни кечқурун ишхонадаги ҳамкасбларим билан бирга маҳаллий барга кириб ичкилик ичдим. Фақат озгина чалғиш ва дам олиш учун бор-йўғи икки стакан шароб ичдик. Бу ёрдам берди ва эртасига оқшомда яна ўша ерга отландим. Ҳали ҳеч бир нарсани англашга улгурмай, ҳар куни бир шиша шароб ичардим. Бора-бора бу миқдор икки-уч шишага ошиб борди. Унчалик кўп вақт ўтмай, балки бир неча ойдан кейин, кун давомида ҳам ичадиган бўлдим. Ўзингиз билиб



турганингиздай, ҳаётим остин-устун бўлиб кетди: ёмон ишлай бошлаганим учун мени ишдан ҳайдашди, хотиним иккала боламни олиб, мени ташлаб кетди, ҳисобларни тўлай олмаганим боис, икки ойдан кейин уйдан ҳам чиқариб юборишди. Охир-оқибатда мен бошпанасиз, кўчада қолдим ва гадойчилик қилдим.

Йигитча жаноб Хансен тарихидан ларзага келди. У бир вақтлар гадо бўлган инсон билан ҳеч қачон кўришмаганди. Уйсиз-бошпанасизлар эрксиз ва омадсиз ҳамда оддий одамларга асло ўхшамайдилар, деб ҳисобларди, лекин жаноб Хансен оддийгина кўринарди. Ўз муаммолари ва кундалик тангликларни енголмаган ҳар қандай ноумид бахтсиз инсон бунга ўхшаш даҳшатли вазиятга осонликча тушиб қолиши мумкинлигини англаганида, йигитча уялиб кетди. «Худога шукур, бундай қисмат менга насиб этмади», уйлади у бир қултум қаҳва ҳўпларкан.

– Оддий ҳаётга қайтишга қандай муяссар бўлдингиз? – сўради у.

– Бу осон бўлмади. Менга ёрдам зарур бўлди. Ўша кезде менга ёрдам зарурлигини ҳеч кимга тан олмаган бўлардим, лекин кунлардан бирида шундай қилдим. Мен худди тузоққа тушиб қолгандек, ўзимни буткул нотавон сезардим. Бир қиш тунида шундай совқотганимни эслайман, шунчалар қотиб қолдимки, ҳатто ичкилик ҳам оғриқни босолмади. Яқинда улсам керак, деб ўйлагандим. Уч кун туз тотмасдан картон қути ичида гужанак бўлиб, аёздан титраганча ётардим. Камроқ оғриқ ва осон ўлим тилаб, ибодат қилишдан ўзга чорам қолмади.

Кейин эслаганим шуки, тепамда кимдир турарди. Бу кишининг юзини яхшилаб кўриб олишнинг иложи йўқ эди, атрофни зулмат қоплаганди, лекин унинг овози майин ва нозик эди. У: «Юр, Эд, бу ердан кетиш мавриди келди», – деди ва қўлини менга чўзди. Ҳойнаҳой, ўлган бўлсам керак, деган қарорга келдим, чунки қўли менинг қўлимга теккан заҳоти оғриқ йўқолди. У мени куча бўйлаб етаклаб кетди ва бир неча дақиқадан сўнг бир баланд иморат олдида тўхтадик. Мен ўтирилиб қараб, унинг юзига разм солдим — бу кекса хитойлик эди. У



бир варақ қоғоз бериб, деди: «Бу ёққа юр, Эд. Бу ерда янги ҳаётинг бошланади. Сенга бахт тилайман». Мен у тутқазган қоғозга қарадим, бошимни кутарганимда эса ғойиб бўлган эди.

Йигитча Эднинг сирли қутқарувчиси кимлигини аллақачон билганди, лекин барибир томоғида бир нима тиқилганини туйди, унинг кузлари эса чақнаб кетди.

– Бу бинода қандайдир йигилиш бўлаётган эди, – деди сўзида давом этиб жаноб Хансен.

– Ичкиликбозларнинг Аноним Жамияти йигилиши. У ерни қайноқ қаҳванинг ёқимли иси атрофни тутиб кетганди. Мен ҳам шу ерда қолдим...

– Унта исмли рўйхат, – тамомлади йигитча.

– Ҳа, – табассум билан тасдиқлади жаноб Хансен, – энг ажабланарлиси шу эдики, рўйхатдаги сўнгги исм бу залдаги осиб қўйилган доскада ёзилганди. Бу раис, жаноб Жон Мепленднинг исми эди.

Йигилиш тугаганидан сўнг, мен тўғри унинг ёнига бордим ва қўлимдаги қоғозни кўрсатдим. Шунда у қўлини елкамга қўйди ва деди: «Ташвишланма, Эд, бу ердагиларнинг барчаси сенинг дўстларинг. Агар ёрдам керак бўлса, албатта уни шу ердан топасан». Уша оқшом ростдан ҳам анави чол ваъда қилган янги ҳаётим бошланди. Кўринишим бир ҳолатда бўлишига қарамасдан, ҳаммалари ўзларини дўстона тутишарди. Одамлар мени биринчи бор айбламай ва янглиш хулоса чиқармай тинглашарди!

Мен ичкиликбозларнинг аноним учрашувларига мунтазам кела бошладим ва вақти келиб, ўз қатъиятим ва Худонинг марҳамати билан ичкиликсиз ҳаётга қайтдим. Бу вақт давомида чол берган рўйхатдаги бошқа кишилар билан ҳам учрашдим ва улар менга илҳом бағишлашди. Асл Бахт сирлари ёрдамида ҳаётимни янгитдан қандай бошлашни кўрсатиб беришди. Лекин ўша тунда ҳаётимни асраб қолишда энг муҳим ролни ўйнаган... ўзаро муносабатлар қуввати бўлди.

– Ўзаро муносабатлар? Нимани назарда тутяпсиз? – сўради йигитча.



– Шартлашилмаган, дўстона ўзаро муносабатларни. Одамлар билан ўзаро муносабатларсиз ҳаёт бушлиққа айланади. Охир-оқибатда кечаётган умринг байрам бўлиши керак, агар кечада бир ўзинг иштирок этаётган бўлсанг, қай тарзда яйрашинг мумкин? Инсон зоти — ижтимоий мавжудот. Биз сўзлашишимиз, ўзаро мулоқотда бўлишимиз зарур. Кераклигимизни, бизни яхши кўришларини ҳис этишимиз шарт. Барчамиз бир-биримизга талабгоримиз. Инжилда айтилганидек, «Яккалик инсонга хос эмас».

– Орқага назар ташларканман, – тушунтирди жаноб Хансен, – бизнесда мартабага эришиш учун курашда ўз дўстларим ва оиламга нисбатан нақадар беқадрлик билан муносабатда бўлганимни англадим. Эҳтимол, бу ичкиликка берилиб кетишимнинг асосий сабаби бўлгандир. Кўп нарсани билишимга шубҳам бор-у, лекин номаълум кимсалар билан тўлган ўша хонадагиларнинг ҳар бири нималарни бошдан кечирганимни тушуниб, мени қандай бўлсам, шундайлигимча қабул қилиб ва эвазига ҳеч нима талаб этмасдан, ўз ёрдамини аямаганларини аниқ биламан. Ҳаётда шундай чуқур ўрага ногоҳ тушиб қолишингиз мумкин бўлган фурсатлар содир бўладики, ундан мустақил равишда чиқиб олиш амри маҳолдир. Шунга ўхшаш ҳодисаларда қўлини сизга узатадиган биров бўлиши керак.

Жаноб Хансен бир лаҳза жимиб қолди.

– Агар мендан ҳаётда қандай сабоқларни ўзлаш-тирганимни сўраганларида, рўйхатда биринчи тамойилим шундай бўларди: умримиз мазмуни ўзаро муносабатларимиз мазмуни билан белгиланади.

– Нима учун? – сўради йигитча.

– Бахт, аввало, ўз-ўзингиз билан муносабатларда, лекин бундан ташқари, дўстлигингиз ва муҳаббатингиз атрофдагилар билан ўзаро муносабатларингиз туфайли пайдо бўлади. Агар ниманидир яккаликда бажарсак, охир-оқибатда жуда кўп завқ ола билармидик?

– Бу жуда тўғри, — деди йигитча. — Бултур Сейшалига бир ўзим таътилга боргандим, гарчи ҳаммаси ажойиб



бўлса-да, менга аниқ нимадир етишмасди. Бу фароғатни бўлишиш учун ёнингда бирон кимса бўлганида ҳаммаси бошқача бўларди.

– Шубҳасиз, – тасдиқлади жаноб Хансен. – Агар ёнингизда сиз учун муҳим кишилар бор бўлса, ёқимли таассуротлар янада кўпроқ роҳат келтиради. Улар айниқса, қийин даврларни енгиллаштиради. Сезганмисиз, ўз муаммоларингиз тўғрисида кимгадир айтиб, кўнглингизни бўшатсангиз, бирдан енгил тортасиз. Ўша инсон сизга ҳатто қандайдир маслаҳат ёки бирон жуддий ёрдам бермаслиги мумкин, муаммолар илгаригидек қолсалар ҳам, барибир улар сизга унчалик қўрқинчли туюлмайди.

Йигитча бош ирғади. Унга бирон ўртоғи билан ўз кўнглисизликларини муҳокама этиш тўғри келгани ва шундан кейин енгил тортарди.

– Лекин сиз эътибор бермаслигингиз мумкин бўлган бир нарса бор, – сўзида давом этди жаноб Хансен. – Агар фикрларимизни ичимизда сақласак, одатда, янада кўпроқ асабий, серташвиш, маъюс ва бахтсиз бўлиб қоламиз. Ўзгалардан қийинчиликларимизни яширган чоғимизда, уларни шундай пуфлаб шиширамызки, вақти келиб, муаммоларимиз янада даҳшатлироқ туюлади ва шунда кучсизлик ва ночорлик ҳиссиёти юзага келади. «Бир калла яхши, иккитаси ундан-да яхшироқ» деган эски нақл бағоят адолатли. Бу нафақат бирон-бир муаммони ҳал этиш икки кишига осонроқ бўлгани учун, балки инсон ўз ташвишлари ва аламларини биров билан бўлишса, у анча енгил тортиши сабабли ҳам аҳамиятлидир.

Одамлар билан ўзаро муносабатлар умримизни бойитади. Сиз қувончингизни баҳам кўрган чоғингизда уни икки баробар кўпайтирасиз, лекин ташвишингизни айтиб бўлишсангиз, уни ярмигача камайтирасиз. Инглиз шоири лорд Байрон буни қуйидагича ифодалаган:

*Шодликни кутувчи ҳар бир инсон  
Уни бўлишиши шарт, —  
Ахир бахт эгизак каби тугилган.*



Йигитча буларнинг барчасини юрагига яқин қабул қилар, доим ўз муаммоларини ичида сақлашга ҳаракат қиларди. Гарчи унинг дўстлари ва оиласи бўлса-да, улар билан ташвишларини ниҳоятда камдан-кам муҳокама қиларди. Лекин тан олиш керакки, у ҳеч қачон ўзаро яқин муносабатларнинг ривожланишини оддий ҳол деб билмасди.

– Буларнинг барчаси ажойиб, – деди у, – сиз нима демоқчилигингизни англаб турибман, лекин айрим кишилар мулоқотда қийинчилик сезадилар.

– Агар мулоқотда қийинчиликлар мавжуд бўлса, демак, ҳаётий қийинчиликлар ҳам бор бўлса керак, – деди жаноб Хансен.

– Ҳа, – рози бўлди йигитча. – Мана, мени мисол қилиб олсак. Доимо ёлғиз бўлганман. Катта қийинчилик билан дўстлашаман ва одамлар билан яқин ўзаро муносабатларга етишаман.

– Сиз қачон бўлмасин, «Ўтиб кетгани — келажакда бўладигани эмас» деган гапни эшитганмисиз?

– Йўқ.

– Агар кеча нимадир рўй берган бўлса, бугун ҳам унинг яна содир бўлиши унчалик шарт эмаслиги назарда тутилмоқда. Ўтган йили мулоқотда қийинчиликларингиз бўлгани келажакда ўша муаммолар яна сақланишини билдирмайди. Тўғрироғи, ўтмишда сиз ўзаро муносабатларга нотўғри нуқтаи назар билан ёндошгансиз.

– Нимани кўзда тутяпсиз? – сўради йигитча.

– Айтайлик, сиз учун инсонни нима мафтун этади?

– Билмайман. Шунчаки, баъзан инсон билан чиқишиб кетаман, гоҳида йўқ.

– Майли, бунга бошқа нуқтаи назардан қараймиз. Сизга ким билан осонроқ — кўзингизга тик боқувчимиз ёки назарини олиб қочувчи киши биланми?

– Кўзимга қараган киши билан.

– Яхши. Сизга ким кўпроқ ёқади — қўлингизни маҳкам сиққанларми ёки кафти пайпаслаганда панжаси ҳўлга ўхшаган кишиларми?

– Маҳкам сиққанлар.





– Албатта. Ким билан иш олиб боришни маъқулроқ деб биласиз — фақат ўзи тўғрисида сўзловчими ёки сиз билан қизиқадиған киши биланми?

– Албатта, мен ҳақимда қизиқадиғани билан, – жавоб берди йигитча. – Лекин буларнинг ҳаммаси равшан-ку.

– Сиз ҳақсиз, – деди жаноб Хансен, – дарҳақиқат, бу равшан. Лекин одам билан илк бор учрашганда ўзингизга ҳисоб берасизми? Агар сиз қанчалар кўп кишилар бу ҳақда ҳеч қачон уйлаб кўрмаганликлари, кейин эса бошқа одамлар билан муносабатларни йўлга қўйиш қийинлигидан ҳайрон бўлишларини билган тақдирингизда ҳайратга қолардингиз.

Йигитча бир лаҳзага нигоҳини четга қаратди:

– Тўғрисини айтсам, бу ҳақда ҳеч қачон жиддий уйлаб кўрмагандим.

– Бундан ташқари, агар ўз дўстларимиз билан муносабатларимизни қўллаб-қувватлашни истасак, уларни қандай бўлса, шундай қабул қилишга ўрганишимиз ва уларнинг камчилигидай кўриниши мумкин бўлган хислатларига эътибор бермаслик зарур. Бунинг ўрнига уларнинг ижобий ва ҳайратга арзигулик сифатларига диққатни жамлаш зарур. Биз уларнинг хатоларини кечиришга тайёр бўлишимиз керак, чунки улар ҳам камчиликларимизни кечиришларини хоҳлаймиз.

– Ҳа, – тасдиқлади йигитча. – Утган ҳафтада бир одам билан кечира билиш қуввати тўғрисида жуда узоқ суҳбатлашдим.

– Кечира билиш бахт учун ниҳоятда муҳим, – деди жаноб Хансен, – чунки бусиз ёлғиз ва газабнок бўлиб қолишимиз мумкин эди. Ўзаро муносабатларимизда беихтиёр ҳар хил одамларга турлича муносабатда бўлсак, одатда, улар ҳам бизга шундай жавоб берадилар.

– Барибир, ўзаро муносабатлар ҳар доим ҳам оддий эмас, шундайми? – сўради йигит.

– Назаримда, ҳар қандай муносабатларда доимо муаммолар ва ўзгача қарашлар мавжуд.

– Албатта, улар бор. Лекин бир оддий услуб ҳар қандай ўзаро муносабатларда ёрдам бериши мумкин.

– Унинг моҳияти нимада? – сўради йигитча.



– Ҳар қандай одамга гўё у билан бошқа ҳеч қачон кўришмайдигандек муносабатда бўлишга доимо ҳаракат қиламан.

Дўстларингиз, ҳамкасбларингиз, оилангиз ва ҳатто бегона кишилар билан ўзаро муносабатларингиз — агар уларнинг ҳар бирини гўё сўнгги бор кўраётгандай муомалада бўлсангиз — қандай кечишини ўзингиз тасаввур эта оласизми?

– Ҳозирча, унчаликмас. Хотинингиз ёки севгилингизни қайтиб ҳеч кўрмаслигингизга ишончингиз комил бўлса, уларга нисбатан ўзингизни қандай тутасиз? Уни бир қучиб ёки ўпиб қўймасдан айрилиб кетишга йўл қўясизми?

– Йўқ.

– Қандайдир баҳсли масала ечилмаганини билиб туриб, у билан хайрлашасизми?

– Йўқ.

– У сиз учун нақадар аҳамиятлилигини унга айтмасдан кета оласизми?

– Йўқ.

– Ишхонангиздаги ҳамкасблар, дўстлар ва оила аъзоларингиз хусусида-чи? Агарда улардан бирортасини ҳеч қачон кўролмаслигингизга имонингиз комил бўлган тақдирда, сўнгги учрашувингизни иложи борича, эсда қоладиган бўлишига ҳаракат қилмайсизми? Айрилиш чоғида наҳотки ёқимсиз туйғулар қолмаслиги учун қўлингиздан келганича ҳаракат қилмасангиз?

Йигит бош ирғади. Жаноб Хансеннинг сўзлари унинг қандайдир яширин торларини чертиб юборди. У онасини сўнгги бор кўрган кунни хотирлади. Ушанда ёзнинг жазирама куни эди, онаси чет элга таътилга жўнаб кетаётганди, у эса биргалиқда теннис ўйнагани келишиб олган дўсти билан учрашувга шошарди. Онасининг ёногидан наридан-бери ўлган бўлди-ю, югурганча кетди. Ушанда онаси энди ҳеч қачон қайтмаслигини, бу уларнинг сўнгги видолашуви эканлигини билмасди.

Шундан бери бу ҳақда тез-тез ўйларди. Бу унинг бутун умридаги энг аччиқ армони бўлиб қолди. Энди йигитча ўзи яхши кўрадиган ва қадр-лайдиган бошқа кишилар



билан худди шундай хатони такрорламасликни англади. Жаноб Хансен айтганидек, бу жуда оддий: «Инсонларга гўё уларни қайтиб кўрмайдигандек муносабатда бул».

— Кўп кишилар, — деди жаноб Хансен, — ўзаро муносабатларини шунчаки қадрламайдилар. Мен ўз ишимдаги илгарилашни оиламдан муҳимроқ деб ҳисоблаганим туфайли ҳар иккаласини ҳам йўқотдим. Айрим кишилар пул ва буюмларни одамлар билан ўзаро муносабатлардан юқори қўядилар. Қанча ака-укалар, опа-сингиллар, ота-она ва фарзандлар пул туфайли бир-бирлари билан жанжаллашиб, юзкўрмас бўлиб кетиши ажабланарли. Лекин бу билан улар нафақат яқин ўзаро муносабатлардан, балки ўз бахтларидан ҳам мосуво бўлаётганларини ҳатто гумон қилмай-дилар ҳам.

Йигитча кечки пайт уйида шу куни ёзганларини тартибга келтирди.

### **Ҳақиқий Бахтнинг тўққизинчи сир — ўзаро муносабатлар қуввати.**

◆ Ҳаётнинг мазмуни одамлар орасидаги ўзаро муносабатлар сифати билан белгиланади.

◆ Ҳеч ким кимсасиз оролда яшамайди. Ҳар бир одам бошқа инсонларга нисбатан талабгорликни сезади.

◆ Яқин ўзаро муносабатлар дориламон замонларни янада ажойиброқ, огир даврларни эса осонроқ қилади. Баҳам кўрилган қувонч — икки баробар ортиқ қувончдир, биров билан бўлишилган муаммо эса ярми қолган муаммодир.

◆ Ҳар бир кишига гўё уни ҳеч қачон қайтиб кўрмайдигандек муносабатда бўлинг.



## Ҳинчи сир

### ИШОНЧ ҚУВВАТИ

**Й**игитча рўйхатдаги охирги киши билан учрашишга муяссар бўлгунга қадар бир ҳафта ўтди. Шу вақт давомида билганларини баҳолашга ва амалда қўллашга имконияти бўлди. У бахтга эришишни ўзининг асосий мақсади қилиб олди ва ҳар қандай оғир вазиятда унинг ижобий томонларини излаб топишга интилди. Бундан ташқари, у мунтазам равишда жисмоний машғулотлар билан шугулланди. Тўғри овқатланишга риоя қилган ҳолда, ўз танаси қувватидан фойдалана бошлади.

Ишхонасида кечаётган лаҳзадаги ҳаёт сирини, айниқса, фойдали экани маълум бўлди. Йигитча кўпроқ иш қилишга улгураётгани, тартиблироқ ишлаётгани ва камроқ зўриқиш ҳамда бетинимлик сезаётганини пайқайди. Ҳатто унинг раҳбари ҳам йигитнинг меҳнат қобилиятидаги ўзгаришларни кўрсатиб ўтди ва унинг жонбозликларини мақтади. Йигитча ҳар куни ўзи ҳақидаги тасаввурларини кўтаришга ёрдамлашувчи позитив тасдиқларни такрорларди. Шунингдек, ҳар тонг ўзига бешта позитив савол берарди. Шу туфайли ўзини бардам ва янги кун синовлари билан учрашишга тайёрлигини сезаётганини билиб қолди. У «тебранма курси услубини» синаб кўриб, ўз олдига ҳаётини ва қисқа муддатли мақсадларни қўйди. Уларни ёндашарчасига ёзиб олиб, калласида муҳрланиши учун кунда уч бор қайта-қайталаб ўқиди. У, дарҳақиқат, бирор нарсани хоҳлаётгани ва унга интилаётганини



билган чоғида вужудига қувват ва гайрат шиддатли оқиб кираётганини ҳис этишини пайқади.

Бундан ташқари, йигитча ўзига нисбатан камроқ жиддият билан қарайдиган ва ҳар бир содир бўлаётган ҳодисада, айниқса, стрессли вазиятларда қайсидир кулгили томонини атайлаб қидириб топадиган бўлди: Шунингдек, у ҳар бир кишига нисбатан худди уни ҳеч қачон қайтиб кўрмайдигандек муносабатда бўлиш тўғрисида ҳам унутмади ва натижада одамлар ҳам энди унга эътибор билан муносабатда бўлаётганларига ишонч ҳосил қилди. Ўз атрофидагилар — дўстлари, қариндошлари ёки ишхонадаги ҳамкасбларига уларни қанчалик қадрлашини айтиш имкониятини қўлдан чиқармади.

Йигитча пайқаган асосий ўзгаришлардан бири ўзгаларга ёрдам бериш ва бошқалар билан ниманидир баҳам кўриш услубини излаш чоғида, инсонларга бахт ва шодлик ҳада этаётгани ва шу пайтда ўзи ҳам бахтиёр ва шод бўлаётгани эди. Агар у кимгадир табассум билан боқса, бу албатта ўзида ёқимли ҳислар уйғотаётганини кашф этди. Ўзгаларга ҳеч бўлмаса озгина бўлса-да, кайфиятини кўтаришга ёрдамлашаётган ҳиссиёт жуда ажойиб эди.

Йигитча бугун дилини оғритган барчани кечиришга ҳаракат қилиш одатини ишлаб чиқди ва буни ҳар бир кун ниҳоясида такрорларди. Натижада у энди ҳеч қачон бировдан хафа бўлиб ёки дили оғриб ухлашга ётмайдиган бўлди. У, қачон бўлмасин, авваллари ўзини бундан-да гайратлироқ, бардамроқ ва бахтлироқ сезганига ҳеч шубҳаси йўқ эди. Энди у Ҳақиқий Бахт сирлари ростдан ҳам ҳаракатдалигига заррача шубҳа қилмасди!

– Рўйхатдаги бу охирги одам эгаллаган билимларимга яна нима қўшиши мумкин? – фол очарди у.

Жун Хендерсон хоним шаҳардан бир неча чақирим шимол томонда унча катта бўлмаган хонадонда яшарди. Бу қирқ ёшдан ошган, кўркам, жуссаси ихчам, тилла ва жигарранг сочлари елкасига тушган, яшил кўзли аёл эди.

– Демак, сиз ҳам қария билан учрашибсиз-да, – деди Хендерсон хоним йигитчага.

– Ҳа. У бир неча ҳафта илгари, машинам бузилиб қолган чоғида пайдо бўлганди.



– Муъжизалар айнан сиз ҳеч кутмаган чоғингизда содир бўлиши жуда ҳайратланарли, тўғрими?

– Уйлашимча, шундай, – жавоб берди йигитча.

– Буни соат ўн бир тамойили деб номлайдилар. Бу ҳақда эшитмаганмисиз?

– Йўқ, – деди йигитча бошини чайқаб.

– Биласизми, тунда энг совуқ вақт зулмат тонг олдидан бўлади. Худди шу тарзда, ҳаммаси бутунлай гамгин ва умидсиз кўринганида айнан биз яхши томонга энг жиддий ўзгаришларни бошдан кечирамиз; айнан шу тобда сеҳрли нимадир рўй беради. Кекса хитойлик ҳам доимо ана шундай ўн биринчи соатда пайдо бўлади.

– Гапингизда жон борга ўхшайди, – деди йигитча.

– Мен қария билан учрашганимда гоятда бахтсиз эдим, – деди Хендерсон хоним.

– Нима учун? – сўради йигитча.

– Бир ой аввал онамдан айрилгандим. Гуё кечагидек, ҳаммаси ёдимда.

– Кечирасиз, – деди у.

– Ҳечқиси йўқ, ҳаммаси жойида. Ўшанда йигирма ёшларда эдим ва университетга кириш имтиҳонларини топширдим. Даҳшатли изтиробда эдим. Онаминг саломатлиги, жуда кўп чекишига қарамасдан, аъло даражада эди. Лекин сигаретлар ўз таъсирини кўрсатмасдан қолмади. У таътил чоғида юрак хуружи сабаб бўлиб, тўсатдан ўлди.

Бир куни хонадонимиз айвонида онам ҳақида ўйлаб, ёлғиз ўзим ўтиргандим. У ерда қанча узоқ ўтирганимни билмайман-у, қайсидир фурсатда ёлғиз эмаслигимни сезиб қолдим. Қўшни хонадон айвонида кекса хитойлик турарди. Нигоҳларимиз учрашди ва у табассум билан «Салом», деди. Биз гапга тушиб кетдик.

Бу галати эди — уни авваллари ҳеч кўрмаган бўлсам ҳам, ўзимни жуда кўпдан бери биладигандек ҳис қилардим.

Йигитча чол билан танишганидан сўнг беш дақиқа ўтиши биланоқ ўз ҳаётининг энг шахсий тафсилотларини муҳокама этганини хотирлади.

– Чол донишманд ва мулоим эди, – деди Хендерсон хоним. – У қандайдир мусибатим борлигини тушунаётгандек туюларди. Энг ажабланарлиси, унинг ўзи



ўлим ҳақида гап очди. Айтдики, унинг мамлакатида ўлим ғам чекиш учун эмас, байрам қилишга сабаб ҳисобланаркан.

– Суйган одамингдан айрилиш ва уни бошқа ҳеч қачон кўролмасликни қай тарзда байрам қилиш мумкин? – ҳайрон бўлиб сўради йигитча.

– Унга худди шундай савол бердим, – деди Хендерсон хоним, – ва қария бахтнинг олтин қойдасини менга тушунтирди.

– О, ҳа! У ҳақда менга ҳам айтганди, – деди йигитча. – Ишончлар ва кайфият ташқи шароитлар билан эмас, бизнинг ҳиссиётларимиз билан белгиланади.

– Туппа-тўғри, – деди жилмайиб Хендерсон хоним. – Чолнинг айтишича, бу дунёдаги қисқа ҳаётимиз фақат мактаб сифатида хизмат қилади ва таълимни тугатгандан сўнг, уни тарк этамиз. Инсон ўлганидан кейин унинг руҳи ўз саёҳатини давом эттиради. Барча буюк динларда гарчи тана ўлса-да, унинг руҳи яшашни давом эттиради ва биз бошқа макон ва замонда суйган кишиларимиз билан қайта учрашамиз, деган таассуротлар мавжуд. Ҳатто Инжилда ҳам ўлимни қачон бўлмасин ҳаммамиз уйғонадиган «уйқу» деб атайдилар.

Хендерсон хоним йигитчадан унча узоқда бўлмаган деворга осилган тахтачани кўрсатди.

– Бу сўзларни илк бор мозорда, уч юз йиллик қабр устида ўқигандим, – деди у. Тахтачада шундай ёзув битилганди:

*Қадим бир ривоят бор,  
Қаердадир, олис қирғоқда,  
Ғам-андуҳлар чекинари нари,  
Дустлар қайта учрашган чоғда.*

– Агар ўлим сўнгги ва яқунловчи айрилиқ экан деб ҳисобланса, қалб буткул бўшаб қолади. Лекин одамлар бир-бирларидан фақат вақтинчалик айрилишлари, руҳлари яшайверишларига ишонса, бу кулфатни анча юмшатади.

– Ҳатто, агар ўлим ҳали яқун эмас дея ҳисобланса-да, ҳар қандай айрилиқ барибир ғамгинлик келтиради, шундай эмасми? — сўради йигитча.



– Ҳа, ҳатто вақтинчалик айрилиқ ҳам аламли бўлиши мумкин, – деди Хандерсон хоним, – айрим шарқ динлари марҳумнинг руҳи ўз асл уйига қайтиши ва сабоқнинг юқорироқ даражасига кўтарилиши туфайли, ўлимни кувончли ҳодиса ҳисоблайди.

Лекин қария билан ўша кунги суҳбат нафақат гамимга сабр-бардошли бўлишга кўмаклашди, балки ўз қарашларимни қайта кўриб чиқишимга ундади.

– Қай тарзда? – сўради йигитча.

– Биласизми, бунга ишониниш қийинроғу, лекин мен доимо нимадандир ташвишланардим, – деди у.

– Ун икки ёшга кирганимданоқ, қачон бўлмасин, ўлишимдан хавотирланардим! Тасаввур қила оласизми? Айтганларим ёки қилганларим, энди бажаражак ҳаракатларим ҳақида, қайси ишим тўғри бўлгани ва яна қайси нотўғри ишларга йўл қўйишим — ҳаммасидан ташвишланаварардим. Агар ташвиш учун бир асос бўлмаса, балки унга арзийдиган нарсани пайқамай қолдимми, деб безовталанардим!

Йигитчага буни англаш унча қийин бўлмади. Куннинг каттагина қисмини у қандайдир ташвиш ҳисси билан ўтказарди: гоҳ бирор иш муддатидан, гоҳ ҳисоблар ҳақида, ўз соғлиги тўғрисида безовта бўлар; доимо унча тўғри бўлмаган нарса топиларди.

– Ўша ерда ўтириб, чол билан суҳбатлашаётган чоғимда, – давом этди Хандерсон хоним, – ҳамиша биз чекадиган ташвишларнинг барчаси қанчалар аҳамиятсиз эканини бирдан англадим. Мен учун энг яқин кишининг ўлими қаршисидаги ҳисоблар, қарзлар, имтиҳонлар, иш ҳақидаги безовталанишлар... уларнинг ҳаммаси майда-чуйдага айланди.

Кекса хитойлик билан учрашув чинакам ҳақиқий Бахт сирлари билан танишишимга имкон берди ва чин дилдан айтаманки, бу сирлар ҳаётимни ўзгартириб юборди. Мен ўз бахтим ёки бахтсизлигимнинг ижодкори ўзим эканимни ҳеч қачон уйламагандим. Масалан, ўз муносабатларим ва ўз ишончларимнинг нақадар муҳимлигини, тана ҳиссиётларга қандай таъсир кўрсатиши ҳақида, ўзинг тўғрингдаги яхши тасаввурлар





кучи ҳақида, мақсадлар ва ҳазил-мутойиба ҳисларининг зарурлиги тугрисида билиб олдим. Ҳар бир куннинг қадрига етиш ва кечаётган лаҳзада яшашга ургандим. Назаримда, ҳаммасидан ўзлаштиришим муҳимроқ бўлган ва ҳаётимга энг кучли таъсир кўрсатган бир сир бор эди. Бу сир... ишонч қуввати.

– Ишонч? – қайталаб сўради йигитча. – Бахтга ишончнинг қандай алоқаси бор?

– Барчамиз нимагадир ишонишимиз зарур – нафақат бахт учун, шунчаки, яшаш учун, – жавоб берди Хандерсон хоним.

– Мисол келтиришга ижозат этинг. Машинангиз борми?

– Бор.

– Унда доимо беҳавотир юриш мумкинлигига ишона-сизми?

– Бир ой илгари техник кўриқдан утган!

– Нимага механик ҳаммасини синчиклаб текширган деб ҳисоблайсиз?

– Э-э-э... Албатта, балки аниқ ишонаман деёлмасман, лекин...

– Демак, сиз уша механикка ишонасиз. Яхши, машинани ҳайдаб кетаётганингизда нима учун аварияга учрамайман, деб ўйлайсиз?

– Мен тартибли ҳайдайман, – жавоб берди йигитча.

– Демак, машина ҳайдай билишингизга ишонасиз. Бу ажойиб, лекин ахир йўлда бунчалик эҳтиёткорлик билан ҳайдамайдиган бошқа ҳайдовчилар ҳам бор-ку, тугримасми?

– Булиши мумкин, – тан олди йигитча, – лекин назаримда, уларнинг кўпчилиги етарли даражада диққат-эътиборлидир.

– Демак, сиз автомобил рулида утирган бошқа кишиларга ҳам ишонасиз. Энди сиз машина ҳайдаш учун уни ясаган ва техник хизмат кўрсатган кишиларга, ўзингиз ва бошқа ҳайдовчиларга ишониш кераклигини тушунасиз. Агар тинимсиз қўрқув ва безовталиқда яшамасангиз, умр кечиришингизга қанча ишонч зарур бўлишини ҳатто тасаввур этиш қийин.



– Энди тушунаман, – деди йигитча.

– Лекин бизга ҳаммасидан кўра кўпроқ зарур бўлган бир ишонч мавжуд, м деди Хандерсон хоним. – Бу Худого, Олий зотга, Яратганга ишончдир.

– Худого ишониш бахтли бўлиш учун зарур, демоқчимасмисиз? – сўради йигитча.

– Худого ишонмасангиз бахтли бўлишингиз мумкин эмас, демадим. Бундай эътиқодсиз давомли бахтга эришишингиз анча қийин кечади, дедим. Ҳақиқий Бахтнинг пойдевори эътиқод ҳисобланади. Икки киши ўзига уй қурганини ўзингизча тасаввур қилинг. Бири гишдан, иккинчиси қумдан қурди. Об-ҳаво яхши бўлиб турганида ҳар иккиси бахтиёр, лекин ёмгир ёгиши билан қумга қурилган уй йиқилади. Эътиқод узоқ муддатли бахт қурилган тош ҳисобланади; у ҳар қандай талафотларни енгади ва ҳамма бахтсизликларга умид ва матонат бағишлайди.

Уилям Жеймс ёзганди: «Инсон яшаётган кучлардан бири эътиқоддир, унинг бутунлай йўқлиги ҳалокатни билдиради». Махатма Ганди айтганди: «Эътиқодим бўлмаганида аллақачон ақлсиз бўлиб қолардим». Яратганга иймон-эътиқодсиз ҳаёт шубҳаларга, ташвишларга, нотинчликлар ва қўрқувларга тўлиқ бўлади. Руҳшунослик изланишлари кўрсатишича, кучли диний эътиқодли кишилар руҳий зўриқиш ва стресс билан боғлиқ изтироблардан камроқ азият чекадилар ва фожиали йўқотишларни осонлик билан енгадилар. Ижозатингиз билан бир нарса кўрсатсам. – У жавондан қандайдир китобни олди. Бу доктор Карл Юнгнинг «Замонавий инсон руҳ излаб» китоби эди. – Доктор Юнг нима ёзганини тингланг, – деди Хандерсон хоним.

«Умрининг ярмидан кўпрогини яшаб қўйган, яъни ўттиз бешдан ошган ҳамма беморларим орасида муаммоларини охир-оқибатда ҳаётга диний назар излаш билан боғламаган бирон киши бўлмаган. Комил ишонч билан айтиш мумкинки, бу кишиларнинг ҳар бири ҳар қандай даврнинг асл динлари ўз ихлосмандларига инъом этганларни йўқотганлари сабабли дардга йўлиққанлар ва ўз диний қарашларини тиклолмаган бирон кишини чинакамига тузатишга эришиб бўлмади».



– Нима ҳақда гапираётганингизни англаб турибман, – деди йигитча, – лекин Худонинг ҳақиқатда борлигига унчалик ишонмайман.

Хандерсон хоним бир лаҳзага уйланиб қолди:

– Агар сизга фазовий кема миллион йил мобайнида ўзидан ўзи яралиб қолди, унга зарур бўлган металл, ёғоч, пластмасса парчалари ва турли кимёвий моддалар бирлашиб қолди, десам, ҳойнаҳой, мени ақлдан озган деб ҳисоблардингиз, тўғрими?

– Ҳа, эҳтимол.

– Фазовий кемалар мавжудлигини биласиз, демак, уларнинг яратувчиси ҳам бор, тўғрими?

– Шундай, – тасдиқлади йигитча.

– Инсон танасини ўрганаркансиз, фазовий кемага нисбатан гоят мураккаб тузилмани топасиз, – сўзини давом эттирди Хандерсон хоним. – Масалан, «Колумбия» кемаси 5,2 миллион алоҳида қисмлардан иборат, инсоннинг фақат биргина кўзи эса миллиарддан кўпроқ унсурлардан ташкил топган. Олимлар инсон вужудининг тузилишидан ниҳоятда ҳайратланишлари мумкин, холос. Бизнинг барча техник муваффақиятларимизга қарамасдан, инсон мияси билан таққослаш мумкин бўлган бир нарсани яратиш учун Эмпар Стейт билдинг ҳажмида компьютер қуриш талаб этиларди. Табиатда шунга ўхшаш бениҳоя мураккаб ва аниқ мисолларни топиш мумкин.

– Мабодо, Худо бор бўлса, – эътироз билдирди ҳали ҳам ишонч ҳосил қилолмаган йигитча, – нима учун жаҳонда ҳали шунчалик кўп гам-андуҳ мавжуд?

– Бир неча кун илгари гоятда бахтсизлигингизни айтгандингиз, — жавоб берди Хандерсон хоним. – Нима учун энди ҳаммаси ўзгариб қолди?

– Чунки ҳақиқий Бахт сирлари ҳақида билиб олдим, – деди йигитча.

– Агар ўз бахтингизни яратишга кучингиз етган бўлса, нима учун кимлардир ташқаридан ёрдамга умид қилиши керак?

– Тушунаман, – жавоб берди йигитча. – Биз ўз бахтимиз учун ўзимиз жавобгармиз.



– Албатта. Шу боис, агар инсон бебахт бўлса, бунинг сабаби унинг шахсий фикрлари ва ҳаракатларида яширинган. Бунинг бошқа сабаби йўқ. Мен учун бу ҳақиқий Бахт сирларининг энг ажойиб сабоқларидан бири – сени бахтли ёки бахтсиз қила оладиган ягона мавжудот бор ва бу мавжудот – сенинг ўзинг.

Йигитча бош ирғади:

– Ҳа, уйлайманки, бу рост гап.

– Охир-оқибатда, – сўзида давом этди Хандерсон хоним, – эътиқод бу барчамиз ўзимизда топишимиз зарур бўлган нарса. Лекин шунга қатъий ишончим комилки, агар инсон ҳақиқатни изласа, уни топади. Вақти-вақти билан, ўзимизни бутунлай тўғри йўлдан адашган ва йўқотгандай ҳис этган чоғимизда қалбимизни чертадиган нимадир содир бўлади. Истасангиз, буни кичик мўъжиза деб аташ мумкин.

– Масалан? – сўради йигитча.

– Масалан, кекса хитойлик билан учрашувингиз!

Йигитча кечқурун, уйқуга ётишдан аввал кун давомида ёзганларини такрор ўқиди:

### **Ҳақиқий Бахтнинг ўнинчи сир — ишонч қуввати.**

- ◆ Ишонч ҳақиқий Бахтнинг пойдевори ҳисобланади.
- ◆ Ишончсиз давоми бахт бўлиши мумкин эмас.
- ◆ Эътиқод одамларда ишонч уйғотади, ақлни тинчлантиради ва қалбни шубҳа, ташвиш, беҳаловатлик ва қўрқувдан халос этади.





## ХОТИМА

Йигитча машинага утираётганида юзида ёмғир томчиларини сизди, бир неча дақиқадан кейин эса момақалди роқ гумбурлади. Яшин чақнаб, кетидан олд ойнага шиддат билан урилиб қаттиқ жала қуя бошлади. Йигитчанинг хаёли бир йилча бурун кекса хитойлик билан учрашган ўша оқшомга қайтди. Ўшанда ўзини нақадар бахтсиз ҳис қилганини, ҳаётини бутун умрга ўзгартирадиган сирли инсон билан учрашишини ҳали билмай шамол ва ёмғир аро машинаси томон юриб бораётганини эслаб кулимсираб қўйди.

Ўша учрашув лаҳзасидан бошлаб йигитнинг ҳаёти тубдан ўзгарди. У ўзини ҳар қачонгидан кура гайратли роқ, бардам роқ ва бахтли роқ ҳис эта бошлади. Буни атрофдагилар ҳам пайқадилар — унинг кўзларида учқунлар чақнарди, юриш-туриши чаққон, чеҳрасидан табассум аримасди. Унинг иши, хонадони, машинаси ва дўстлар давраси ўша-ўша эди, аммо ҳаётида ўзгаргани... танҳо ўзи эди.

Одамлар ундан нимага доим хурсанд кўринишини тез-тез сўраб туришарди. Шундай ҳолларда у кекса хитойлик билан учрашуви ва ҳақиқий Бахт сирлари тўғрисидаги воқеани уларга мамнуният билан сўзлаб берарди. Билганларини бировлар билан баҳам кўриш имконияти унга катта бахт келтирарди, чунки сўзлари бу одамлар ҳаётида ҳам худди ўзининг ҳаётидаги каби ўзгаришлар киритиши мумкинлигини англади. Кўпчилик миннатдорчилик билдириш ва бу сирлар улар ҳаётида қандай ёрдамлашганини сўзлаб бериш



учун унинг уйига қўнгироқ қилардилар. Ва купинча бу воқеалар тўғрисида китоб ёзишни таклиф этардилар.

Тўсатдан баланд овозда нимадир гумбурлади, машина капотидан тутун урлади. Йигитча машинасини йўл четига олди ва авария хизматини ча-қиритиш учун энг яқин телефонгача шоссе бўйлаб икки ярим чақиримча масофани босиб ўтди.

Машинаси томон қайтаркан, йигитча табассумдан ўзини тиёлмади. Уни ўша вазият кўпроқ ҳаяжонга соларди. У бир йил аввалгидек, машинага суянганча кутаётган кекса хитойликни яна кўриб қолишига умид қиларди. Қарияга миннатдорчилик билдирмоқчи ва ҳақиқий Бахт сирлари туфайли унинг ҳаёти қанчалик ўзгарганлиги тўғрисида ҳикоя қилиб бермоқчи эди. Лекин нияти амалга ошмади — чол йўқ эди.

Йигитча машинаси томон яқинлашиб, эшик қулфига калит солаётиб, ерда ётган оч сариқ нимагадир кўзи тушди. У эгилиб ўша буюмни кўтарди.

– Ё, алҳазар, – дея шивирлади у ўзига ўзи. У қўлида сариқ бейсбол кепкасини тутиб турарди!

Машинасида ўтирганича авария хизмати механигини кутаркан, хаёлига бир фикр келди. У ручкасини олиб, ёндафтарчасини очди ва ёзди: «Ҳаммаси совуқ ва ёмғирли октябрь оқшомидан бошланди».





## МУНДАРИЖА

Кириш .....	5
Рулдаги одам .....	7
Учрашув .....	10
Биринчи сир МУНОСАБАТЛАР ҚУВВАТИ .....	19
Иккинчи сир ТАНА ҚУВВАТИ .....	32
Учинчи сир ЛАҲЗА ҚУВВАТИ .....	46
Туртинчи сир ЎЗИ ҲАҚИДА ТАСАВВУРЛАР ҚУВВАТИ .....	55
Бешинчи сир МАҚСАД ҚУВВАТИ .....	67
Олтинчи сир ҲАЗИЛ-МУТОЙИБА ҚУВВАТИ .....	75
Еттинчи сир КЕЧИРИШ ҚУВВАТИ .....	83
Саккизинчи сир ҲАДЯ ҚУВВАТИ .....	91
Тўққизинчи сир ЎЗARO МУНОСАБАТЛАР ҚУВВАТИ .....	99
Унинчи сир ИШОНЧ ҚУВВАТИ .....	108
Хотима .....	117

