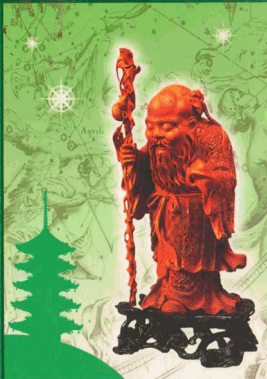


Adam JEKSON

Voshlar kutubxonasi



**BAXTLI BO'LISHNING
O'NTA SIRI**

TASHAKKURNOMA

Ushbu kitobning yaralishi va uning ustida ishlashda kaminaga ko'maklashgan barcha insonlarga minnatdorchiligimni bildirishni istayman.

Adabiy kotibim Sara Menguk va uning yordamchisi Jorjiya Gloverga ko'rsatgan jonbozliklari uchun; Torson nashriyotining xodimlari, Erika Smitga mazkur kitob yaralish jarayonida bildirgan jo'yali mulohazalari hamda Fiona Braunga qo'lyozmani tahrir etgani uchun tashakkur izhor etaman.

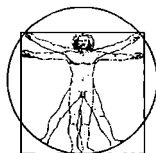
Doimo yozuvchilik faoliyatimni qo'llab-quvvatlab, men uchun bitmas-tuganmas ilhom va mehr manbai bo'lib qolgan validamga; meni qo'llab-quvvatlab, barcha ishlarimga rahnamolik ko'rsatgani va yordam bergani uchun padari buzruvorimga, butun oila a'zolarim va do'stlarimga ularning mehru muhabbati uchun rahmat.

Va nihoyat, menga va boshlagan ishimga doimo ishongan Karenga nisbatan muhabbatimni ifodalashga so'z ojizlik qiladi.

J 4306020400-63 2007
360/04/-2007

ISBN 978-9943-05-061-7

© Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2007- y.



KIRISH

Siz baxt izlab butun olamni kezib chiqasiz, u esa doim yonginangizda, har qanday insonning qo'li yetguday masofadadir...

Goratsiy

Istagan kishingizdan hayotdan hammadan ortiq qanday tilagi borligini so'rasangiz, eng ko'p tarqalgan javob: «Men shunchaki baxtli bo'lishni istayman», degan so'zlardan iborat bo'ladi. Bo'lmasa, nima uchun baxtli insonlar shunchalik oz? Nima sababdan dori ishlab chiqarishda antidepressant (tushkunlikdan asrovchi vosita)lar eng jadal rivojlanayotgan soha bo'lmoqda? O'zlarini baxtli hisoblovchi kishilar nima uchun bunchalar kam? Balki, baxtni topish mumkin bo'lmagan joydan izlayotgandirmiz?

Ishonchim komilki, qancha pul topayotganimiz, kim bo'lib ishlayotganimiz va qayerda umrguzaronlik qilayotganimizdan qat'i nazar, hammamiz baxtli bo'lishga layoqatlimiz. Umrimiz kechayotgan onida shart-sharoitlarimiz qanday bo'lsa-da, biz nafaqat shunchaki baxtli bo'lish, balki to'liq baxtiyorlik tuyg'usidan bahramandlikka layoqatlimiz.

Haqiqiy Baxt g'amu hasratning yo'qligidan emas, balki quvonch, mamnuniyat va hayotdan lazzatni tuyishdan iborat. Bu inson doimiy ravishda rohat-farog'atda yurishi kerak degan ma'noni bildirmaydi.



Axir, hayotimizda shunday damlar ham bo'ladiki, shaxsiy yo'qotishlarga duch kelamiz, ular tabiiy ravishda musibat, anduh va ko'ngil qolishlarni keltirib chiqarmay sira iloji yo'q. Lekin bu iztiroblarni yengib o'tishga ko'maklashuvchi vositalar mavjudki, ko'pincha hayotiy sinovlar va kulfatlarni g'alabalarga aylantirishga qodirmiz.

Boshqa ko'pgina zarbulmasallardan farqli o'laroq, ushbu kitob qahramonlarining (men tanigan bir necha donishmand kishilarning umumlashgan obrazi ifodalangan keksa xitoylikdan tashqari) boshidan kechirganlari hayotiy voqealarga asoslangan. Albatta, qissaxonlikni yanada qiziqarliroq qilish umidida ayrim personajlar ismi hamda hayot tarzini o'zgartirdim, ammo ularning barchasi o'z umrining xatarli damlarida g'alabaga erishganlari rost va har bir bobda yozilganiday baxtli bo'ldilar. Umid qilamanki, ularning boshidan kechgan voqealar sizni ham ilhomlantiradi va ruhingizni ko'taradi, siz ham ulardan ibrat olib, o'z hayotingizda Haqiqiy Baxtga erishasiz.

Adam JEKSON



RULDAGI ODAM

Hammasi oktabr oyining sovuq va yomg'irli kechasida, u uyga ishdan qaytayotgan chog'ida boshlandi. Soat sakkizlar edi — bu haftada u uchinchi bor xizmatda ushlanib qolishiga to'g'ri keldi. Kun bo'yi osmonni bulut qoplagan va aytish mumkinki, osmonu falak sharros quyib turgan jalani bu yigitcha uyga ravona bo'layotgan chog'iga asrab qo'ygandek edi. Uning xayollari radio boshlovchi bergan savoldan bo'lindi. Savol juda oddiy edi, garchi uning javobi yigitni ko'proq qiziqtirsada, bu savolni o'ziga hech qachon bermagan edi.

Berilgan savolga butun mamlakat bo'ylab o'tkazilgan so'rovnoma sabab bo'lgandi. Unda har ellik kishidan faqat birigina o'zini baxtli yoki qanoatlangan deya hisoblashi hamda o'ntadan bittasigina atigi bir lahza davomida o'zini haqiqatda baxtli his etganini xotirlay olgani ma'lum bo'libdi. Radioboshlovchi tinglovchilarga oddiy va ochiq savol bilan murojaat qildi: «Siz baxtlimisiz?»

Bu so'zlar kutilmaganda yigitni o'z hayoti haqida o'ylashga majbur qildi. U dabdurustdan umrida aynan nima yetishmayotganini so'z bilan ifodalay olmasdi: uning salomatligi durust, yaxshigina ishi bor, maoshi to'lovlarni to'lash va goh-gohida mayda-chuyda quvonchli voqealarga safrlashga doimo yetadi, uning yaqin do'stlari va suyimli oilasi bor. Lekin, bularning barchasiga qaramasdan, u o'zini



ich-ichidan loqayd, tushkunlikka tushgan, hayotdan bezganday sezardi. Unga nimadir yetishmasdi, lekin o'sha nimaligini o'zi ham bilmasdi, unga hayoti qandaydir o'ta muhim narsadan mosuvoligi ayon edi, xolos. U hayotini tavsiflab bayon etishiga juda ko'p so'zlar mavjud edi, lekin ular tarkibiga «baxt» so'zi kirmagani aniq.

Qachonlardir Toro: «Ko'pchilik insonlar o'z umrini osuda tushkunlikda kechiradilar», deb aytgan so'zlarini yigit aynan o'z hayoti haqida ifodalanganini xayolidan o'tkazdi. Har bir kun boshlanishidan to nihoyasiga qadar tinimsiz kurashdan iborat. Ko'ngilcizlik va og'ir kechinmalar bu kunlarga doimiy yo'ldoshdek tuyulardi. Yigit hayoti poyonsiz bir xildagi doiraga aylangani haqidagi hissiyotlarini yengib o'tolmasdi. Yoshlikdagi orzu va umidlariga nima bo'ldi? Qani uning bolalikdagi qalbini toshirgan g'ayrati, shodligi-yu quvonchlari? Ularning barchasi bu tinimsiz kurashga qachon aylanib ulgurdi ekan?

U hayot tinimsiz kurashligini qaydadir o'qigandi, lekin yigit bunga ko'nikolmasdi. «Albatta, — derdi u o'ziga o'zi, — hayotda bundan-da muhimroq nimadir bo'lishi kerak». U o'zini adashib qolgandek, go'yo bahaybat labirint ichiga qamalgan-u, unga qanday tushganini anglolmay va chiqish yo'lini qaydan izlashni bilolmaganday sezardi.

Xuddi shu lahzada yigitning o'ylari bo'lindi — bu safar mashina kapotidan ko'tarilayotgan dud sabab bo'ldi.

— Jin ursin! Biri bo'lmasa, boshqasi tayyor turadi, — ming'irladi u mashinasini yo'l yoqasida to'xtatarkan. U tashqariga chiqib, kapotni ko'tardi, motorga qaragandi, yuziga qaynoq bug'dan hosil bo'lgan issiq havo urilib yigitni qalqib ketishga majbur qildi.

U kamzulini boshiga yopib, shamol va yomg'irdan o'zini qanday bo'lmasin, muhofazalash uchun egilgancha eng yaqin masofadagi telefon-gacha bir yarim chaqirim yo'l yurib, nosozlikni tuzatish xizmatini chaqirtirdi. Operator unga mexanik taxminan bir soatlardan so'ng borishini xabar qildi. Yigitning mashinasiga qaytib, kutishdan boshqa chorasi yo'q edi.

Shunday sovqotgan, charchagan va ayanchli ahvoldagi yigit mashinasi tomon imillagancha qaytardi. Bu hodisa hayotida eng chuqur o'zgarishlarning boshlanishi ekanini u hali bilmasdi.

UCHRASHUV

Yigit mashinasiga yaqinlashgan chog'ida uning yonida qandaydir odam turganini ko'rdi. Bu oq kombinezon va sariq beysbol kepka kiygan keksa xitoylik edi. U past bo'yli, ajin qoplagan yuzi istarali, silliq oq sochli kishi edi; lekin birinchi navbatda yigitning e'tiborini cholning ko'zlari tortdi.

Uning chuqur botgan qo'y ko'zlari quvnoq chaqnardi.

— Xo'sh, bu yerda nima ro'y berdi? — so'radi u.

— Nimani nazarda tutyapsiz? Menga aytishlaricha, kimdir kelishi uchun bir soatcha kutishimga to'g'ri kelarkan, — javob berdi yigit.

— Hayot kutilmagan ajoyibotlarga to'la, — dedi tabassum bilan chol. — Xo'sh, qanday tashvishingiz bor?

— Nima bo'lganini bilmayman, — tushuntirdi yigit. — Yo'lda ketayotganimda to'satdan kapot tagidan dud chiqib, motor o'chib qoldi.

— Bo'pti, qani: ko'raylik-chi, — deya chol yenglarini shimarganicha kapotga yaqinlashdi va



motorni ko'ra boshladi. Bir necha daqiqadan so'ng u boshini ko'tardi-da, yigitcha tomon o'girilib, yana jilmaydi. — Tashvishlanishning hojati yo'q.

Motorni kavlashtirishda davom etib, chol qandaydir kuyni xirgoyi qilardi.

— Ko'rinishdan, sizning kuningiz yaxshi o'tgan-ga o'xshaydi, — dedi yigit.

— Albatta. Mening yoshimga yetganingizda, — dedi qariya, — yer yuzida o'tkazayotgan har bir kun yaxshi bo'ladi. — U boshini yigit tomonga o'girdi. — Agar sizni mening fikrim qiziqtirayotgan bo'lsa, hayot juda qisqa va g'oyat qadrli, uni yoqimsiz hislar uchun sovurish yaramaydi. Insonning o'rtacha umri 76 yilligini bilasizmi? Bu axir bor yo'g'i 3952 hafta! Uning 1317 haftasi uyquda o'tkaziladi. Bu degani umr kechirish uchun atigi 2635 hafta yoki 63240 soat qoladi! Yoshingiz nechada? — so'radi chol.

— O'ttiz uchda.

— Demak, basharti omadingiz kelib, o'rtacha umr ko'rsangiz, bu bor-yo'g'i 1114 haftalik um-ringiz qolibdi degani!

— Qanchalik hayotbaxsh fikr! — dedi yigit istehzosini yashirolmay.

— Men shunchaki sizga fursat g'animatligini, uni baxtsizligingizga sarflab zoye o'tkazish kerakmasligini ko'rsatyapman. Hayot yashash uchun mo'ljallangan va har bir kun kurash emas, quvonch keltirishi zarur. U tinimsiz bo'rondagi jangga emas, oftob charaqlagan daladagi sayrga o'xshashi kerak.

Yigitning badanidan chumoli o'rmalagandek, sochlari esa tikkaygandek bo'ldi. Bu cholga uning nimalarni his qilayotgani qaydan ma'lum? Bu shunchaki tasodifligiga o'zini ishontirmoqchi bo'ldi. Axir chol uning fikrlarini uqib ololmaydi-ku.



— Ko'pchlik kishilar baxtsiz bo'lishni afzal ko'rishlari meni doimo taajjubga soladi, — dedi chol mashina motori ustida ishini davom ettirarkan.

Yigit mashina tomiga suyanib oldi.

— Nimani nazarda tutyapsiz? — so'radi u. — Odamlar baxtsizlikni afzal ko'rmaydilar. Hammasi vaziyatlardan kelib chiqadi. Inson bilan nimaiki ro'y bersa, uni baxtli yoki baxtsiz qiladi.

— Albatta, ehtimol haqdirsiz. Lekin baxt vaziyatlar bilan belgilansa, nima uchun siz boshingizdan kechirgan tashvish-y quvonchlarga boshqa inson butunlay o'zgacha munosabatda bo'ladi va o'zini tamomila boshqacha sezadi. Bir vaqtlar men ikki kishini tanirdim. Ular har ikkalasi ham bir avtohalokatda talafot ko'rishdi. Biri tushkunlikka berilgan, ikkinchisi g'oyatda hayotsevar edi.

— Ularning munosabatlari nima sababdan turlicha edi? — so'radi yigit.

— Tushkunlikka berilgani darg'azab bo'lib, doimo: «Nima sababdan bu hodisa aynan men bilan ro'y berdi?» deya so'rasa, hayotsevari esa: «Omon qolganim uchun Xudoga shukr!» — derdi. Bu «Ikki kishi panjara ortidan boqqanda biri balchiqni, ikkinchisi yulduzlarni ko'radi» degan naqlga o'xshaydi. Hayotingizdagi vaziyatlar qanday bo'lishidan qat'i nazar, o'zingizni baxtli yoki baxtsiz sezishingiz uchun ular qandaydir ta'sir ko'rsatishi mumkinligiga ishonmayman, — davom etdi qariya. — Siz o'zingizni qanday his qilishingiz faqat o'sha vaziyatlar haqidagi fikringiz bilan belgilanadi. Axir qaysi biri baxtliroq — idishi yarmigacha to'ldirilgan deb hisoblayotganimi yoxud yarmigacha bo'sh idishni ko'rayotgan kimsami? Ha... Endi hammasi ravshan. Iltimos, malol kelmasa, hov anavi gaykali kalitni uzatib yuboring, — dedi u boshini motordan ko'tarmay.

— Marhamat, — dedi yigit. — Demak, bizni baxtli yoki baxtsiz qiladigan nimalardir mavjud ekan-da?

Chol qo'lidagi asbobni chetga qo'ydi-da yigitga yuzlandi:

— Xo'sh, sizni nima baxtli qilishi mumkin? — so'radi u.

Yigit bir zum o'yga cho'mdi.

— Bilmasam, lekin, aytaylik, ko'proq pulim bo'l-sa, — javob berdi yigit.

Chol qutisidan yana bir asbobini oldi va yana yigitga yuzlandi.

— Siz rostdan ham pul baxt keltiradi, deb hisob-laysizmi? — qiziqdi u.

— Bilmadim, har holda u maishiy jihatdan yax-shi sharoitlarni ta'minlaydi.

— Izohlaringiz chakki emas, — istehzo bilan gapga qo'shildi chol. — Lekin eng qulay sharoitdagi baxtsizlik ham baxtsizlikligicha qoladi! Hatto eng zo'r hashamatli sharoitda ham go'yo umuman hech vaqongiz yo'qday siz o'zingizni baxtsiz his etishingiz mumkin. Agar pul baxt keltirsa edi, dunyoda millionerlar eng baxtli insonlar bo'lardi, lekin barchamizga ma'lumki, boylar xuddi qashshoqlar kabi baxtsizlik va tushkunlikdan yaxshi boxabardirlar. Pulga moddiy boylik sotib olish mumkin, masalan, mana bunday mashinani — lekin bu o'ziga diqqatni vaqtinchalik tortadi. Buyumlar hech qachon uzoq muddatli baxt keltirmaydi.

Yigit qariyaning so'zlari haqida mulohaza qilarkan, nigohini chetga qaratdi, shu topda chol yana asbobni olib, ta'mirlash bilan mashg'ul bo'ldi.

— Boshqa ish bilan shug'ullansam-chi? — so'radi yigit. — Nazarimda, o'zga ishning boshini tutsam, baxtli bo'lardim.



— Endi xuddi toshyo'narning so'zlarini gapira boshlayapsiz! — dedi kulib chol.

— Qaysi toshyo'nar?

— Mening yurtimda baxtsiz toshyo'narning hayotda o'zgacha tarzda yashashni istagani haqidagi voqeani so'zlaydilar. Bir kuni u boy savdogarning uyiga borib qolibdi, uning barcha boyliklarini ko'rib, shaharda bu savdogar qanday obro'-e'tiborga egaligini payqabdi. Toshyo'nar savdogarga havas qilib, unga o'xshashni orzu qilibdi. O'shanda oddiy toshyo'nar bo'lib qolishimga to'g'ri kelmaydi, deb o'ylabdi.

Ittifoqo, uning bu istagi vojib bo'lib, birdaniga savdogarga aylanib qolibdi va juda ko'p hashamatli buyumlarga ega bo'libdi hamda hech qachon hatto orzu ham qilmagan hukmronlikka erishibdi. Lekin endi bechorahol kishilar unga baxillik qila boshlashibdi va undan nafratlanishibdi, endi uning dushmani tasavvur etganidan ham ko'proq ortib ketibdi.

Keyin u atrofini xizmatkorlar va askarlar qurshagan yuksak martabali shaxsni ko'rib qolibdi. Bu buyuk va qudratli kishi qarshisida barcha kishilar tiz cho'kishardi. U butun podshohlikda eng obro'li va hurmatga sazovor inson edi. Savdogarga aylangan toshyo'nar endi ana shu hukmdor kishi singari, shuncha xizmatkor va qo'riqchilarga ega bo'lish hamda eng kuchli hokimiyatga erishishni istab qoldi.

Uning niyati yana ro'yobga chiqdi. U qarshisida barcha tiz cho'kadigan, podshohlikdagi eng yuksak martabali kishiga aylandi. Lekin o'sha hukmdor ayni paytda eng zolim va badjahl kishi bo'lgani bois uni shuncha askar qo'riqlardi. Buning ustiga quyosh tafti hukmdorni o'zini g'oyat bebaxt va ahamiyatsizday sezishga majbur qilardi. U ko'kda



charaqlab turgan qaynoq oftobga qarab: «U qanchalik buyuk! Men quyosh bo'lishni istardim!» — debdi.

Shunday istak bildirgan zahoti u nurlarini yerga taratuvchi quyoshga aylanib qolibdi. Lekin kuchli shamol turib, yer yuzi bulutlar ortiga yashirinibdi. «Men shamol kabi kuchli bo'lishni istayman» degan o'y xayolidan o'tgan zahoti u shamolga aylanibdi.

Ammo daraxtlarni ildizlari bilan qo'poruvchi va butun boshli qishloqlarni yakson qiluvchi o'sha shamol ham qoya bilan to'qnashgan chog'da unga kuchi yetmabdi. Bahaybat qoya tosh qimir etmasdan shiddatli hamlaga qarshilik ko'rsatibdi. «Bu tosh juda mustahkam ekan! — debdi shamol. — Men shu tosh kabi metin bo'lishni istayman!»

Shunda u eng kuchli shamollarga dosh bergan bahaybat toshga aylanibdi. Endi yer yuzida eng zo'r kuchga aylanganidan keyin, nihoyat, u o'zini baxtli deb bilibdi. Ammo shu payt qandaydir jaranglagan tovush chiqayotganini eshitibdi. Bolg'aning qoyaga urilib, uni mayda bo'laklarga bo'layotgani ma'lum bo'libdi. «Mendan-da kuchli kim bo'lishi mumkin?» o'ylabdi tosh. Bahaybat xarsangtosh uzra esa... toshyo'nar turardi.

Ko'pgina odamlar o'z umrlarini baxt axtarishga sarflaydilar va faqat uni qayerdan izlash zarurligini bilmaganlari bois sira topolmaydilar. Sharqqa qarab quyosh botishini ko'rib bo'lmaydi; seni qurshagan narsalar orasidan axtarsang, baxtni topish mahol. Toshyo'nar voqeasidan shunday xulosa chiqarish mumkinki, inson hayotida nimanidir... o'zidan boshqa nimanidir o'zgartirib, baxtga erisholmaydi!

— Lekin men haliyam anglolmayapman, — dedi yigit. — Axir shaxsiy fojialar va ko'ngil qolishlar-

chi? Inson bunday vaziyatlarda qanday baxtli bo'lishi mumkin?

— Har birimiz hayot ummonida suzayotgan kema-ga o'xshaymiz, — dedi chol. — Shamol va to'fonlar — tabiiy ofatlar, shaxsiy fojialar — o'tkinchi holatlar, lekin siz hech qanday bo'ronu to'fonlarni pisand etmay istagan manzil sari kemani boshqara bilguningizcha, ular kelib-ketaveradi. Aslida to'fon va gulduraklar umrimizni hatto boyitishga qodirlar. Bu ularga qanday nuqtai nazardan qarashga bog'liqdir.

— Nimagadir gapingizga unchalik tushunolmayapman, — dedi yigit.

— Bo'ronlar havoni tozalab, yomg'ir yog'diradilar, yomg'irsiz hayot qanday bo'lardi? Usiz o'sish ham, yuksalish ham bo'lmasdi. Kamalak ham bo'lmasdi. Bo'ronlar shamolni harakatga keltiradi va siz o'z kemangizni boshqarishni eplasangiz, shamolning kuchini o'z foydangizga qarata bilasiz.

— Sizning o'xshatishlaringiz darajasida buni anglab turibman, lekin baribir fikringizga qo'shilolmayman. Baxtsizlikni qanday qilib afzallikka aylantirish mumkin? — gapni bo'ldi yigit.

— Axir eshitdingiz-ku, har bir narsaning yaxshi jihatlari topish mumkin.

— Albatta, bu shunchaki gap-da. Men hech qachon fojiani yaxshilik deb hisoblamaganman.

— Bo'lishi mumkin, chunki uni topishga hech qachon urinmagansiz ham. Hech bir foydali jihati bo'lmagan muammoning o'zi yo'q. Nimaiki hodisa yuz bersa, uning maqsadi va sababi bor; sodir bo'layotgan har bir hodisadan umrni boyituvchi biron xulosa chiqadi. Ko'p odamlar vaziyatning qullari kabi shamol va to'fonlarga bosh egib, suvning oqimi bo'ylab suzadilar, chunki bu kishilar



kemani boshqarish uchun shturval va yelkanlar mavjudligini bilmaydilar, ulardan sira foydalanmaydilar. Ular o'z kemalarini qanday boshqarishni unutganlari bois, yomon ob-havoni qarg'aydilar. Ular inson qanday vaziyatga tushmasin, baxtli bo'lish uchun imkoni borligini anglamaydilar.

— Axir inson o'z hissiyotlarini tanlay olmaydi-ku, — gapini ma'qulladi yigit.

— Basharti siz bunga astoydil ishonsangiz, imkon topiladi, — dedi chol. — Shu sababli siz nimaga ishonishingizni puxta o'ylab ko'rishingiz darkor!

— Xo'p, — bahsni davom ettirdi yigit. — Axir har qanday inson vaziyatlardan qat'i nazar, baxtli bo'lishi mumkin, deb hisoblamaysiz-ku? Cho'loq, ko'r, garang yoki gung insonlar-chi? Bu toifadagi kishi qanday baxtli bo'lishi mumkin?

— Gapingizga qaraganda, umringizda nogironlarga mutlaqo duch kelmagan ko'rinasiz, — javob berdi qariya. — Tushunaman, sendan ko'ra imkoniyati cheklangan kishi sendan farqli ravishda o'zini baxtliroq sezishi g'ayri tabiiy ko'rinsa-da, aslida shunday. Butun umri davomida ko'r, kar va soqov bo'lgan Xelen Keller xonimdan shunday og'ir majruhlikda qanday umr kechirganlarini so'raganlarida u nima deb javob berganini bilasizmi?

Yigit boshini chayqadi. Qariya davom etdi:

— U: «Juda ajoyib umr kechirdim», degan. «Ko'rlik — baxtsizlik emas. Inson ko'rligini tan olib, unga ko'nikolmasagina baxtsizdir». Shu tariqa, boylik, salomatlik, shuhrat va hukmdorlik hali baxt tushunchasini bildirmaydi.

— Farang imperatori va o'sha davrning eng qudratli kishilaridan biri Napoleondan hayoti baxtli kechganmi, deb so'raganlarida u: «Umrmda olti kundan ortiq baxtli kun bo'lmagan», deb javob beribdi.

Yigit hayron edi.

— Bu qanaqasi? Nima uchun dahshatli majruh bir odam baxtli bo'lishi mumkin-u, shunday katta hokimiyat va boylik egasi bo'lgan boshqa inson baxtsiz?

Chol mashinani ta'mirlashni tugatdi-da yigitga yuzlandi.

— Baxt — hayotning buyuk tuhfalaridan biri va unga har bir kishi yetishishi mumkin. Tushunyapsizmi, baxtni topmaydilar, uni yaratadilar. Shart-sharoitlardan qat'i nazar, har bir inson o'z baxtini yaratishga qodir.

— Lekin baxtni qanday yaratish mumkin? — so'radi yigit.

— Insoniyat qonunlarga bo'ysunadi, aniq qonunlar narsa va hodisalarni tabiiy ravishda boshqaradi. Tabiatda hamma narsa — to'liqin tebranishlaridan tortib quyosh chiqishi va botishi-yu fasllar almashinuvi — ularning barchasi shu qonuniyatlarga bo'ysunadi. Ulardan ko'plarini olimlar ixtiro etishdi — yerning tortish qonuni, o'zgaruvchanlik qonuni, magnitizm qonuni. Lekin hali kashf etilmagan qonuniyatlarda ham mavjudki, ular orasida baxtli bo'lish qonuni ham bor.

— Baxtli bo'lish qonuni? — takror so'radi yigit. — Bu nima?

— Bu o'nta doimiy tamoyil. Agar ularga to'liq amal qilinsa, baxt yaratishga yordam berishi tayin. Insoniyat sivilizatsiyasining ming yilliklari davomida kishilar boyliklarga erishishga intilganlari bo'is bu qonuniyatlarga mensimay munosabatda bo'ldilar va vaqt o'tgan sari, bu qonunlar yoddan chiqdi. Ularga ishonishni davom ettirgan oz miqdordagi kishilargina bu qonunlardan boxabardirlar. Shu sababli ular endilikda «sirli» bo'lib qoldi.



— Ular to'g'risida qanday bilish mumkin? — so'radi yigit.

— Bir daqiqa... hozir tayyor bo'ladi. Mana, bo'ldi... xuddi yangidek ishlayapti, — dedi chol qo'lini lattaga artarkan. — Bu haqda yaqin orada bilib olasiz. Mana, buni oling, — dedi u yigitga bir varaq qog'ozni uzatar ekan.

U varaqqa qaradi. Bu o'nta ism va o'nta telefon raqami yozilgan ro'yxatdan iborat qog'oz edi. Yigit varaq ortidan biron yozuv topish umidida uni o'girdi, lekin orqa tomoni top-toza edi.

— Bu nimasi? Sirlar qani?

Ammo yigit boshini ko'targanida chol g'oyib bo'lgandi.

— Hoy! — qichqirdi yigit mashinasi atrofini aylanib o'tib. — Qayerdasiz?

U atrofga sinchiklab qaradi, lekin chol hech yerda ko'rinmasdi.

Shu topda mashinasi yonida ohista to'xtagan ta'mirlovchi yuk mashinasi chiroqlari yigitning ko'zlarini qamashtirdi. Yigit shoshganicha haydovchining eshigi tomon yugurdi.

— Voy, jin ursin, siz...

Uning dami ichiga tushib ketdi. Ruldagi kishi chol emasdi.

— Nima bo'ldi? — mashinadan chiqayotib so'radi mexanik.

— To'xtang, — dedi yigit. — Boyagi chol qani?

— Qanaqa chol? Nimalar deyapsiz? — hayron bo'lib so'radi mexanik. — Axir siz mashinangiz buzilganini xabar qilgandingiz-ku, to'g'rimi?

— Ha, lekin bu yerda mashinani tuzatgan bir odam bor edi... kekxa xitoylik.

— Qanaqa kekxa xitoylik? Keling, yaxshisi stan-

MUNOSABATLAR QUVVATI

siyadagi operatorga qo'ng'iroq qilib, nima bo'lganini so'rab ko'raman.

Mexanik mashinasiga chiqib, radio orqali operator bilan bog'landi. Bir daqiqadan so'ng tashqariga chiqib:

— Yo'q, ular chaqirig'ingizni faqat menga aytganlarini ta'kidlashmoqda. O'ylashimcha, hamma gap kompyuterda. Albatta, men bu hududda ishlayotgan yagona mexanik emasman. Mayli, modomiki shu yerda ekanman, keling, mashinangizni tekshirib ko'ramiz. Qani motorni o't oldirib ko'ring-chi.

Motor shu zahoti o't oldi.

— Hammasi joyidaga o'xshaydi, — dedi mexanik. — Hech qanday muammoni ko'rmayapman.

Mexanik qaytib ketganidan o'n daqiqa o'tgan, yigit hali ham mashinasida o'tirib, kekxa xitoylik haqida fikrlardi. U kim edi o'zi? Qayerdan paydo bo'ldi? Qanday baxt sirlari haqida gapirdi?

U bironta savoliga javob topolmasdi. Uning qo'lidagi bor narsa — o'nta ism va telefondan iborat ro'yxat edi.



Birinchi sir

MUNOSABATLAR QUUVATI

Yigit uyga yetib borishi bilan cholning ro'yxatidagi kishilarga qo'ng'iroq qila boshladi. Ularning olti nafari bilan gaplashishga muvaffaq bo'ldi. Qolgan to'rttasi uyda bo'lmagani bois, ularga qayta qo'ng'iroqlashishni iltimos qilingan xabar qoldirdi.

Yigitning ro'yxatidagi birinchisi Barri Kesterman ismli kishi edi. Janob Kesterman mahalliy maktabda dars beruvchi muallim ekan. U ertasi kuni kech soat beshgacha bandligini aytib, darsdan so'ng yigitcha bilan uchrashishga bajonidil rozilik bildirdi.

Janob Kesterman ko'rinishdan ancha yosh, qir-qir beshlardan oshmasdi. Yigitcha u o'tirgan sinf eshigini qoqib kelgan chog'ida janob Kesterman o'quvchilarning daftarlarini tekshirib o'tirardi.

— Ha, keling, keling, — deya yigitning qo'lini qisgancha kutib oldi janob Kesterman. — Siz bilan tanishganimdan g'oyat xursandman. Marhamat, o'tiring. — Xo'sh, keksa xitoylik bilan kecha uchrashdingizmi?

— Ha. U mashinamni tuzatib berdi.

— Voy, xudoyim! U rostdan ham eng kutilmagan joylarda paydo bo'lib qoladi. U sizga Asl Baxtiyorlik qonunlari to'g'risida so'zlab berdimi?

— Ha. Sizga ular to'g'risida biron nima ma'lummi? — so'radi yigitcha.

— Ha, albatta.

— Ular rostdan ham to'g'ri chiqadimi? — qiziqdi yigitcha.



— Hech shak-shubhasiz. O'n besh yil muqaddam hayotimning eng tuban nuqtasiga yetgandim. Men ishsiz qolib, tug'ilib o'sgan shahrimdan besh yuz chaqirim naridagi kichikkina chordevordan boshpana topgandim. Do'stlarim ham yo'q, o'zimni butkul alamzada va ezilgandek his qilardim. Go'yo atrofimni qora bulut o'rab olgan — undan chiqib ketish yo'lini ajratolmasdim.

Kunlardan bir kuni bog'dagi hovuzga qaragan o'rindiqqa borib o'tirdim va o'zimning barcha muammolarim to'g'risida o'ylardim. Bir necha daqiqadan so'ng boshimni ko'tarib qarasam, yonimda birov o'tirganini payqadim, u kekxa xitoylik edi.

Yigitcha bu so'zlarga bazo'r ishonardi. Uning umurtqa pog'onasi uzra yana yengil jimirlash o'tdi.

— Men yozib borsam, qarshiligingiz yo'qmi? — so'radi u.

— Ha, marhamat, — dedi janob Kesterman va hikoyasini davom etdi. — Aftidan, bezovtaligim ko'rinishimdan aniq oshkormidi, bu qariya go'yo fikrlarimni uqib olganday, barcha muammolarimdan allaqachon boxabar bo'lsa kerak, degan taassurot yuzaga kelgandi.

Biz birpas gaplashib o'tirdik va u og'ir ruhiy holatni boshidan kechirayotgan do'stining yoniga ketayotganini aytdi. «Do'stim shunchaki Asl Baxtiyorlikning oltin qoidasini unutdi», — dedi u. U aslmi yoki yana boshqachami, baxtiyorlikning oltin qoidasi to'g'risida avval hech eshitmagandim, lekin u keyinroq tushuntirib berdi. «Hammasi g'oyatda oddiy, — dedi u. — Insonning aqli qay darajaga mo'ljallangan bo'lsa, shuncha baxtiyor».

O'sha damda uni anglamagandim, ammo keyinchalik bu mutlaqo adolatlilikini bildim va endi hayotimda bu kabi oddiy fikr egallagan eng muhim



saboqlarimdan biri ekanligini chin dildan tan olaman. Unda Asl Baxtiyorlikning birinchi siri... *bizning munosabatlarimiz siri* mujassam.

Yigitcha gapning davomini e'tibor bilan tinglardi.

— Ijzat etsangiz, tushuntirib beray. Ko'plar kabi doimo nimadir meni ham baxtli qiladi, deya hisoblardim, lekin haqiqatda baxtli bo'lish yoki bo'lmaslikni o'zimiz tanlarkanmiz. Bir tomoshada gipnoz qiluvchini kuzatgandim. U sahnadagi kishilarni gipnoz yordamida sun'iy ravishda uxlatib, ularga xom piyoz berdi.

Ularga bu piyoz ta'mini totish nasib etgan eng zo'r meva deb uqtirilganidan so'ng, uyqudagilarining barchasi piyozni lazzatlanib yalashdi va rohatlangancha chaynab yeyishdi. Shundan so'ng yaxshi pishgan shaftolidan tarqatishdi hamda buning xom sholg'omligini uqtirdilar. Shaftolidan bir tishlam totigan odamlar o'sha zahoti aftlarini burishtirib, tupurib tashladilar. Piyoz va shaftoliga munosabat faqat gipnoz ta'siri ostida yuzaga kelgan.

— Bilasizmi, muammo shundaki, umrimizda ba'zan har qanday narsalarga salbiy munosabatlar vujudga keladi va aynan shular baxtsizligimizning asl sababchilari hisoblanadi.

— Qanday salbiy munosabatlar? — hamsuhbatining gapini bo'ldi yigitcha.

— Hayotdan nimani kutishimiz bunga yaxshi misol bo'la oladi. Aytaylik, meni har doim biron-bir hodisaning yomon tomonini kutishga o'rgatgan bo'lishsa, uning oqibatidan hech qachon hafslam pir bo'lmaydi.

— Ha, meni ham shunday yo'l tutishga o'rgatishgan. Bu ancha mantiqli ko'rinadi, — dedi yigitcha.

— Bu ancha keng tarqalgan fikr bo'lsa-da, — dedi janob Kesterman, — lekin u xato va ko'pincha

orzularimizni poymol etib baxtiyorlikni his etishga imkon bermaydigan da'vo.

— Axir, nima uchun? — so'radi yigitcha. — Agar siz yomon tomonini kutsangiz va u haqiqatda sodir bo'lsa, ixlosingiz qaytmaydi, lekin mabodo shunday bo'lmasa, sizni yoqimli sovg'a kutadi. Basharti siz yaxshilikka umid qilsangiz, o'zingizni umidsizlanish xavfiga duchor etganingiz qoladi.

— Ha, darhaqiqat, gaplaringizda jon borgan o'xshaydi, shunday emasmi? Lekin hoziroq sizga ko'rsatishim, hatto shuni isbot qilishim mumkin — agar siz yomonlikni kutsangiz, albatta unga duchor bo'lasiz yoki aksincha.

— Marhamat qilib, xonani yaxshilab ko'zdan kechiring va undagi barcha jigarrangdagi narsalarga ahamiyat bering.

Yigit atrofiga alangladi. Xonada juda ko'p jigarrangdagi narsalar: rasmlarning yog'och hoshiyalari, och jigarrang divan, pardalar karnizlari, partalar, kitoblar va boshqa ko'pgina maydachuydalar bor edi.

— Yaxshi, — dedi janob Kesterman. — Endi ko'zlaringizni yuming...

Yigitcha ko'zlarini yumdi.

— ... endi zangori rangdagi... hamma narsalarning nomini ayting.

Yigit jilmaydi:

— Men zangori rangda hech narsani payqamadm.

— Ko'zlaringizni oching, — dedi janob Kesterman. — Qarang, axir bu yerda anchagina zangori rangda narsalar bor.

Darhaqiqat, zangori rangdagi guldona, surat hoshiyasi, gilamdagi zangori naqsh hamda partalar ustidagi kitob qo'ygichlar, javonlardagi kitoblar va



nihojat, janob Kestermannning o'zi ham zangori rangdagi ko'ylakda edi. Yigitcha qancha izlasa, shuncha ko'p zangori rangdagi narsalarni topardi.

— Nazaringiz tushmagan bu narsalarga qarang!

— Ammo bu nayrang-ku. Axir men zangori narsalarni emas, jigarranglarini izlagandim.

— Aynan shuni sizga ko'rsatmoqchi edim! — dedi janob Kesterman. — Siz faqat jigarrangdagi narsalarni izlaganingiz tufayli xuddi shularni topdiniz va zangori rangdagilarga mutlaqo e'tibor bermadingiz. Hayotda ham xuddi shunday bo'ladi, siz yomonlikni izlaganingiz sababli yomonlikni topasiz va yaxshilikni chetda qoldirasiz. Shu bois yomonlikni kutgan ishonchingiz aynan shunga olib keladi... u sizni hayotimizda ro'y berayotgan barcha yaxshiliklarni nazaringizdan chetlashtirishga majbur qiladi.

Hamma narsasi badastur bo'lgan ko'pchilik boy va taniqli kishilar ham shu tarzda o'zlarini baxtsiz his qiladilar.

Boshqa tomondan, oddiy hayot kechirayotgan kishilar bor narsalari bilan qanoatlanganlari tufayli haqiqatda baxtlidirlar. Aynan shu bois idishdagi suv yarmigacha to'la deb sanagan inson yarmigacha bo'sh deb hisoblagan kishiga nisbatan o'zini baxtliroq biladi.

Bilasizmi, hammaning umumtasavvuriga qaramasdan, tashqaridan qaraganda pul, mashinalar, jihozlar, shuhrat va omad — barchasi hech bir ahamiyatsiz. Baxt hayotimizga o'z munosabatimiz tufayligina belgilanadi. Shu bois o'zimizni baxtli deb his etishimiz uchun ko'p pul, katta uy-joy yoki tuzukroq ishga ega bo'lish shart emas; eng zaruri — o'z munosabatimizni o'zgartirish. Aynan



shu Semyuel Jonsonni quyidagi so'zlarni yozishga undadi:

Mamnunlikning negizi aqlda bo'lishi darkor; kimki baxtga intilayotganda inson tabiatini qanchalik kam bilsa, o'zining fe'l-atvoridan bo'lak hamma narsani o'zgartirmoqchi bo'lsa, o'z umrini bema'ni harakatlarga zavol etadi va qutilmoqchi bo'lgan anduhlarni orttiradi, xolos.

— Avvallari hech qachon bu masalaga shu tariqa yondoshmagandim, — deya tan oldi yigitcha, — lekin nazarimda, buning zamirida ma'no bor.

— Qiziq, shundaymasmi? Bundan tashqari, agar siz nimaningdir yomon jihatini kutib bajarmoqchi bo'lsangiz, oqibati qanday bo'lishi mumkinligi haqida o'ylab ko'ring, — dedi janob Kesterman.

— Nimani nazarda tutyapsiz? — so'radi yigitcha.

— Masalan, yuzlab kishilar qarshisida so'zga chiqmoqchisiz. Hoynahoy, asabiylashasiz va ro'y berishi mumkin bo'lgan eng dahshatli narsalar haqida o'ylay boshlaysiz. Aytaylik, siz gapirmoqchi bo'lganlaringizni unutib qo'yasiz, duduqlanasiz va gapingizdan adashasiz, oxir oqibatda o'sha hamma kishilar qarshisida o'zingizni qip-qizil ahmoqday ko'rsatasiz. Nahotki, bu o'zingizga nisbatan ishonchni yuzaga keltiradi, deb o'ylasangiz? To'g'rirog'i, shunchaki hayajoningiz yanada ortadi.

— Ha, ehtimol yana ham ko'proq asabiylashardim, — tan oldi yigitcha.

— Shubhasiz, kim ham o'zini boshqacha his etardi. Lekin bu tamoyilni hayotda hamma narsaga qo'llash mumkin. Kim erta bilan yangi kunni sabrsizlik bilan kutib olish uchun o'rnidan irg'ib turaldi — kelayotgan kundan yomonlikni kutayotgan



kishimi yoki eng zo'r kun bo'lishini oldindan sezib zavqlanayotganimi? Sizningcha, ulardan qay biri ushbu kundan bahra oladi?

— Sizni juda yaxshi anglab turibman, lekin mabodo ro'y berayotgan hodisalar biz kutgan natijani bermagan taqdirda-chi, unda nima bo'ladi? Agar biror yomonlik sodir bo'lib qolsa, unda nima bo'ladi?

— Oltin qoidani eslang: o'zingizni qanday his etishni o'zingiz tanlang! Har qanday vaziyatda xuddi jigarrangdagi narsalar kabi zangori rangdagilarini ham izlab topishingiz mumkin. Siz diqqatingizni vaziyatning yomon bo'lishi mumkin bo'lgan tomonlariga emas, balki ijobiy jihatlariga jamlashingiz mumkin.

— Lekin, mabodo vaziyatning umuman yaxshi tomoni bo'lmasa-chi?

— Biror fojiaga yo'liqsak, undan ijobiy xislatlar zarrasini topishga qiynalamiz, albatta. Lekin fojidan qutulish yo'llaridan biri o'z kulfatimizda qandaydir ijobiy, ahamiyatli jihatini topishga harakat qilishdir. Hoynahoy, farzandini yo'qotish ota-onalarning qalbini vayron etuvchi eng og'ir fojia, ko'pincha shunday hollarda kulfatni yengishning yagona vositasi biron-bir ijobiy narsani yaratmoq qobiliyati sanaladi.

Masalan, Kaliforniyada yosh bir ona katta yo'l-da mast haydovchining urib yuborishi oqibatida o'n uch yashar qizalog'ining fojiali o'limidan so'ng qattiq kuydi. Bu haydovchi mast holda avtomobil haydashi oqibatida juda ko'p qoida buzishlar bo'lgani va unga o'xshashlardan qonun odamlarni himoyalay olmayotgani sababli onaizor bularning barchasiga chek qo'yish maqsadida umummilliy kompaniyani boshladi. «Mast haydovchilarga qarshi onalar»



to'g'ridan to'g'ri Kongressga murojaat etdilar va ichkilik ichgan holda mashina haydagan haydovchilarni jazolovchi 950 ta qaror qabul qilinishiga erishdilar. Bu kompaniya tez orada Kanada, Buyuk Britaniya va Yangi Zelandiyada ham tarqaldi va natijada yuzlab, minglab kishilar hayoti asrab qolindi.

Hayotda foydali bo'lishi mumkin bo'lgan qandaydir hadya keltirmaydigan kulfatning o'zi yo'q. Bu hadyani izlab topishimiz uchun tanlay bilishimiz kifoya. Masalan, ko'p yillar burun, keksa xitoylikni uchratganimda, ishdan ayrilgan chog'im edi va omadsizligim hamda endi hech qachon boshqa ish topolmasligim to'g'risida tinimsiz o'ylardim. Lekin o'shanda qariya bilan uzoq suhbatlashganimdan so'ng ishimdan ayrilishimning qandaydir ijobiy tomoni ham bo'lishi mumkinligini anglay boshladim.

— Ishdan ayrilishning qanday yaxshi jihati bo'larkan? — so'radi yigitcha.

— Birinchidan, menda yangi martabaga erishish — o'zimning ishonchim komil bo'lgan qandaydir ish bajarish imkoni paydo bo'ldi, — dedi janob Kesterman. — Shu tariqa ishsiz qolganlikdan tushkunlikka tushish o'rniga menda to'lqinlanish, g'oyatda zavqlanish va kelajakka ishonch hissi paydo bo'ldi. Suhbatimizga taalluqli nimalarnidir yozib olish istagingiz bo'lsa, quyidagilarni esingizda tuting:

Hayotdagi voqealarga qanday munosabat his qilishimiz, o'sha vaziyatlarning o'zi bilan emas, balki biz ularni nima bilan bog'layotganimizning mazmuni orqali belgilanadi.

— O'zim tushgan vaziyatga nisbatan shunday munosabat paydo bo'lgan chog'da ishdan ayrilishim, hayotimni yangidan boshlash uchun tub burilishga aylandi. Avvalgi ishimdan hech qachon xursand



bo'lmaganim, u ish menga shunchaki pul topish manbai bo'lganini o'zimni o'zim aldamaslik uchun ichimda tan oldim. Endi esa haqiqatdan nima xohlashim to'g'risida o'ylab ko'rishimga imkon topildi. Men hayotimga qandaydir o'zgarishlar kiritishni, ijobiy ta'sir ko'rsatishni, jamiyat hayotiga aniq hissam qo'shilishini istardim. Aslida muallim bo'lish istagim borligi uchun shunga qaror qildim va kollejdagi dars berishga kirishishimga unchalik ko'p fursat zarur bo'lmadi.

Yana bir misol keltirishimga ijozat bering, — davom etardi janob Kesterman. — Siz sevgilingiz bilan ajrashganingizni tasavvur qiling. O'zingizni go'yo ko'zga tashlanmaydigan, xunuk tuyulishi va boshqa hech qachon yor topolmaydigandek his qilishingiz mumkin. Garchi kimnidir topolsangizda, sizga o'zaro munosabatlaringiz baribir uzoq davom etmaydigandek tuyuladi. Boshqa tomondan esa, vaziyatga butkul o'zgacha qarashingiz va yoringiz bilan ajrashish sizga munosibroq kimnidir topish uchun imkoniyat yaratganiga iqrar bo'lganingizni bildiradi. Ko'rib turganingizday, barchasi faqat bizning munosabatimizga bog'liqdir.

Umringizdagi voqealarning kattagina qismiga nisbatan qarashlaringizni o'zgartirib, ulardan ijobiy xulosa chiqarishingiz mumkin. Bu yorug' dunyoning ayrim joylarida hatto o'lim ham bayram hodi-sasi hisoblanar ekan. Chunki o'sha yerda yashaydigan insonlar odam o'lganida uning ruhi o'z uyiga qaytishiga va barcha insonlar ertami kechmi, qachon va qayerda bo'lmasin, o'zlari suygan kishilari bilan uchrashishlariga ishonadilar.

— Shunday bo'lsa-da, vaziyatning ijobiy jihatlarini ko'rish har doim ham oson emas, — e'tiroz bildirdi yigit.



— Faqat ularni izlamagan chog'ingizda! Basharti qandaydir ijobiy jihatlarni ko'rolmagan bo'lsangiz, aksariyat hollarda bu shunchaki yaxshilab izlamayotganingizdan dalolat beradi. Bundan tashqari, haqqoniy savollar yordamida ijobiy munosabat yaratishimiz mumkin. «Nima uchun bu aynan men bilan sodir bo'ldi?» degan savol bilan o'zingizni qiynash o'rniga «Bu tajribadan nimani o'rganishim, qanday foydali saboq olishim mumkin?» deya murojaat etishingiz mumkin.

— Nimalar haqida so'zlayotganingizga unchalik tushunolmayapman, — dedi yigitcha.

— Nimalarni ko'rayotganimiz, eshitayotganimiz, hidlayotganimiz, endi nima qilishimiz zarurligi, nima ishlar bajarganimiz yoki hozir nimalar bilan shug'ullanayotganimiz to'g'risida kun bo'yi tinimsiz o'zimizga savol beramiz, — tushuntirdi janob Kes-terman. — Ertalab uyg'onishimiz bilan to uyquga ketish fursati yetguncha ong ortidagi aqlimiz tinimsiz savollar berishni davom ettiradi. Haqiqatda tafakkur jarayoni savollar ketma-ketligidan boshqa narsa emas. Savollar javoblarga yetaklaydi, javoblar esa hissiyotlarni chorlaydi. Shu asnoda, modomiki o'zingizni baxtsiz yoki tushkunlikka tushgan ahvolda sezsangiz, bu ko'pincha o'zingizga nojo'ya savollar berayotganingizni bildiradi. Hayotingizda nimalar to'g'ri bo'layotganini so'rash o'rniga o'zingizga noto'g'ri savollar berasiz.

Og'ir vaziyatga duchor bo'lgan ko'pchilik odamlar o'zlariga: «Nima uchun bu voqea aynan men bilan sodir bo'ldi?» yoki «Endi nima qilishim kerak?» degan savollar beradilar. Bu salbiy, kuchsizlantiruvchi savollar va ular salbiy, kuchsizlantiruvchi javoblarni keltirib chiqaradi hamda o'ziga nisbatan achinish, umidsizlik, tushkunlik hislarini



chaqiradi. Basharti biz ijobiy, quvvat bag'ishlovchi savollar bersak, o'zimizda umuman o'zgacha hissiyotlar hosil qilishimiz mumkin.

— Kishiga quvvat bag'ishlovchi qanday savollar bo'ladi? — so'radi yigitcha.

— Kuch va umid hissini chorlaydigan savollar. Masalan, og'ir vaziyatlarda qolsam, shu vaziyatga nisbatan qarashlarimni darhol o'zgartiradigan uchta baquvvat savolni o'zimga beraman.

— Birinchi savol: «Bu vaziyatning nimasi ajoyib?»

— Lekin vaziyatning hech bir ajoyibligi bo'lmasa-chi? — so'zini bo'ldi yigitcha.

— U holda o'zingizdan: «Buning qanday yaxshi tomoni bo'lishi mumkin edi?» deb so'rang. Tushunyapsizmi, xuddi bu xonada zangori rangdagi narsalarni ataylab qidirganingizda faqat o'shani ko'ra boshlaganingizday, bu savol vaziyatdan qandaydir yaxshi jihatni izlashga undaydi va siz albatta uni topasiz.

Har bir vaziyat zamirida qandaydir yaxshi jihati bor va har bir muammo ichida qaysidir tuhfa yashiringan, deyishganida aynan shu nazarda tutiladi. Har qanday dunyoqarashni o'zgartirish mumkin va shunga muvofiq, har qanday xafagarchilik umringizni boyitishiga erisha olasiz — Asl Baxtiyorlikning birinchi siri ana shunda.

Keksa xitoylik menga odamlar ro'yxatini berdi va ularning barchasi Asl Baxtiyorlik sirlarini o'rgatdilar. Ulardan ko'plari o'z hayotlari davomida jiddiy xavfli vaziyatlarni boshdan kechirgan bo'lsalar-da, har qanday vaziyatda unga nisbatan qarashlarini o'zgartirishga erishdilar va undan ijobiy ma'no topishga o'rganganlari bois qiyinchiliklarni yengib o'tdilar.



Ikkinchi savol quyidagicha: «Bu vaziyatda nima mukammal emas?». U barcha narsani mukammal qilish mumkinligini nazarda tutadi va «Bunday vaziyatda nimasi nojoiz?» degan savolga nisbatan butkul boshqacha his tug'diradi.

Uchinchi savol: «Bu vaziyatni xohlaganimdek o'zgartirish va bu jarayondan qoniqishim uchun nima qilishim mumkin?». Bu savol vaziyatni o'zingizga yoqimli tarzda o'zgartira olishingiz uchun barcha vositalarni topishga yordam beradi.

Bu savollar amalda qanday qo'llanilishiga doir bir nechta misol keltirishga ijozat bering. Agar kecha kechqurun mashinangiz buzilib qolganida o'zingizdan: «Bu vaziyatning nimasi ajoyib?» deya so'raganingizda, «Biror kori-hol ro'y berib, aziyat topmaganim ajoyib bo'ldi», «Ta'mirlovchi xizmatning borligi va ularning menga yordam berishi mumkinligi zo'r-da» yoki «Bu voqea shahardan ancha olisdagi qadam yetmas joyda sodir bo'lmagani qanday yaxshiya» deya javob berishingiz mumkin edi.

«Yana nimasi mukammal emas?» degan keyingi savolga «Mening mashinam» degan javob tayyor. Nihoyat, «Bu vaziyatni tilaganimdek o'zgartirish va bu jarayondan qoniqish hosil qilishim uchun nima qilishim mumkin?» Ta'mirlash xizmatiga qo'ng'iroq qilganingizdan keyin mexanik kutayotgan vaqtingizdan maza qilib gazeta yoki kitob o'qib yoxud ilgari hech eshitishga imkon topmagan radio eshittirishni tinglashingiz mumkin edi. Bu vaqtda ijodiy foydalanishingiz — kelasi dam olish kuni rejasini tuzish, xat yozish (ruchka va qog'oz topilgan deb hisoblasak) yoki o'zingiz yozmoqchi bo'lgan kitobingizni boshlashingiz mumkin bo'lardi. Mexanik yetib kelguniga qadar bir pas yotib mizg'ib olishingiz ham mumkin edi.



Mana yana bir misol. Siz ortiqcha vazningiz tufayli ancha ruhingiz pastligini tasavvur qiling. Buning nimasi yaxshi? O'z vazningizdan norozi bo'lib baxtsiz sezayotgan fursatga nihoyat yetishganingiz hamda haqiqatdan ham o'zgarishni istayotganingizning o'ziyoq ajoyib. Ortiqcha vazn yurak xastaliklari xavfini orttirishi sababli o'zgarishlar bag'oyat zarurligini angelayotganingizning o'zi qoyilmaqom. Yana nima mukammal emas! Sizning vazningiz, qomatingiz. Vaziyatni o'zgartirish uchun nima qilmoqchisiz? Sizni semizlikka nima keltirganini bilish, odatlangan ovqatlanish tarzini o'zgartirish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlash zarur. Ortiqcha vaznni yo'qotish jarayonini qanday qilib yoqimli qilishingiz mumkin? Shunday muammolari mavjud bo'lgan boshqa odamlar bilan tanishish imkoni bo'lgan birorta klubga kirasizmi yoki mashg'ulotlaridan zavqlanishingiz mumkin bo'lgan to'garakka borasizmi? Balki raqs to'garagimi, chunki bu mashqlarning ajoyib shaklidir. Siz juda yoqtirgan yaxshi oziqni topishingiz yoxud tarkibida yog'i kamroq taomlar tayyorlashni o'rganishingiz mumkin.

— Vo, ajabo, — dedi yigitcha. — Demak, kishilar o'zlariga yaxshilik keltiruvchi narsalarga diqqatlarini jamlab, yaxshilikni kutishlari va o'zlariga tasdiqlovchi savol berib vaziyatga o'z munosabatini ataylab o'zgartirishlari mumkin ekan-da?

— Shubhasiz, — javob berdi janob Kesterman. — Hayotga sog'lom, baxtli munosabat yaratishning mohiyatini «shukrona» degan birgina so'z bilan ifodalash mumkin! Asl Baxtiyorlikning eng ishonchli sirlaridan biri o'zingda faqat shukronalik tuyg'usini paydo etishda mujassam.

— Xo'sh, buni qanday qilish kerak?

— Minnatdor bo'lishga arzigulik narsani izlash kerak, — javob berdi janob Kesterman. — O'zingizga: «Bugungi kunning qaysi jihati uchun shukrona bildirishim kerak?» degan savolni har kuni beraverish zarur.

— Lekin bu kunga shukrona bildiradigan hech qanday arzigulik jihati bo'lmasa-chi? — tinchimay so'rayverdi yigit.

Janob Kesterman unga qoshlarini xiyol chimirib qaradi:

— Bir necha yil ilgari eski bir do'stimni ko'rgani bordim. U o'lim to'shagida yotardi. Shifokorlar uning umri bir yilga ham yetmaydi, deyishgandi. Do'stimni butkul tushkun ahvolda ko'rsam kerak, deb o'ylagandim, lekin u unchalik shodmon bo'lmasa-da, ancha osuda-quvnoq ko'rinardi.

— Bir yilga yetar-yetmas umri qolgan inson qanday qilib quvonch tuyishi mumkin? — hayron qolib so'radi yigitcha.

— O'zim ham undan shuni so'radim: «Jim, sen nima uchun shunchalik baxtiyorsan?». U esa: «Chunki ertalab uyg'ondim, demak bugun tirikman!» — dedi. Uning javobi meni mulzam qildi. Modomiki, o'layotgan inson ham shukronalik keltiradigan biror narsani topa olar ekan, qolgan biz hammamiz haqimizda nima deyish mumkin?

— Qanchalik yomon vaziyatlarga tushmaylik, — davom etdi janob Kesterman, — doimo biz shukur qilishimiz kerak bo'lgan nimadir mavjud. Va ko'pincha bunday narsalar to'lib yotibdi.

Sehrlangan hayotda yashayotgan insonlar bilan oddiy umr kechirayotganlar orasidagi farq ularni chulg'agan vaziyatlar ichiga yashirinmagan, balki ularning munosabatlarida mujassam topgan. Munosabatlar aqlimiz uchun o'z umri-



mizni bo'yashimizga yordamlashuvchi mo'yqalam kabidir. Bunda foydalanadigan ranglarni o'zimiz tanlaymiz.

Uyga qaytayotganda yigitcha janob Kestermannning aytganlari to'g'risida mulohaza qilardi.

Endi u o'zi va hayoti haqida juda ko'p narsalarni bilib olganini anglardi, lekin yanada muhimrog'i, o'zini nima uchun shunchalik uzoq vaqtdan beri baxtsiz deb hisoblaganini tushundi.

O'sha kuni kechqurun yigitcha janob Kesterman bilan uchrashgan chog'ida yozgan qisqagina yozuvlarini qaytalab o'qidi.

Asl Baxtiyorlikning birinchi siri — munosabatlar quvvatidir.

♦ Mening baxtim hayotga bo'lgan munosabatimga asoslangan.

♦ Mening aqlim qay darajadagi baxtga chog'lansa, o'shancha baxtiyorman. Shu lahzadan boshlab o'z aqlimni baxtni tuyish uchun yo'naltiraman.

♦ Agar yaxshi natijaga umid qilsam, unga yetishishga albatta harakat qilaman!

♦ Baxt — bu har qanday lahzada, har qanday joyda, hamma yoqda o'zim tanlashim mumkin bo'lgan imkoniyat.

♦ Har bir anduhning ijobiy ahamiyati mavjud nuqtai nazarni topish mumkin.

♦ Shu lahzadan e'tiboran har bir narsa va hodisaning ijobiy jihatlarini izlay boshlayman.

♦ Har qanday og'ir va murakkab vaziyatda o'zingizga uchta savol berishingiz zarur:

Bu vaziyatning nimasi ajoyib?

Unda ajoyib nima bo'lishi mumkin edi?

Hali mukammal bo'lmagan tomoni qaysi?

♦ Vaziyatni tuzatish va bu jarayondan qoniqishim uchun nima qila olaman?

♦ Asl Baxtiyorlikning negizi shukronalikdir. Shu lahzadan boshlab shukronalik bildirishga arzigulik narsalarni izlayman.

♦ Zinhor tashqi shart-sharoitlar emas, faqat fikru o'ylarim meni baxtli yoki baxtsiz qiladi.

♦ O'z fikrlarimni boshqararkanman, baxtimni ham boshqaraman.

Ikkinchi sir

TANA QUVVATI

Yigitchaning ro'yxatidagi ikkinchisi Rodni Grinuey ismli kishi edi. Janob Grinuey sog'lom turmush tarzi bo'yicha taniqli yo'riqchi edi, u nafaqat shahardagi yetakchi salomatlik guruhlaridan birining asoschisi, balki butun dunyoga mashhur bo'lib ketgan sog'lom turmush tarzi va yaxshi jismoniy holat haqidagi bir nechta kitoblar muallifi ham edi.

Yigitcha janob Grinueyning salomatlik klubiga roppa-rosa belgilangan vaqtda, ertalabki soat sakizda kirib keldi. U yerda uni oq futbolka va zangori jinsi shim kiygan baland bo'yli, baquvvat va ko'rkam kishi kutib oldi. Janob Grinueyning ko'rinishi bajarayotgan ishiga munosib edi: rangi oftobda toblangan, sochi kalta jigarrang va ochiq yashil ko'zlari kulganida go'yo jivirlab nur taratardi.

Janob Grinuey yigitchani xonasiga boshlab kirdi va ular yengil stullarga o'tirdilar.

— Xo'sh, sizga qanday yordam berishim mumkin? — so'radi u.

— O'zim ham bilmayman, — dedi yigitcha va boshidan kechirgan voqealarni unga qayta so'zlab berdi.



— Haqiqiy Baxt sirlari! — takrorladi janob Grinuey.

— Ular haqida o'n yil burun bilib olgandim. U vaqtlarda men hali advokat edim.

— Advokat edim? — qaytalab so'radi yigit. — Siz sog'lom turmush tarzi yo'riqchisi bo'lish uchun huquqshunoslik lavozimingizdan voz kechdingizmi?

— Mutlaqo to'g'ri.

— Lekin nima uchun? Axir, hoynahoy, uzoq yillar davomida o'rgangan va balki qolgan butun umringizga yetarli darajada ta'minlaydigan foydali lavozimingizni qanday qilib tashlab ketdingiz?

— Hammasi nihoyatda oddiy, — dedi janob Grinuey.

— Men baxtsiz edim. Talabalik chog'imda hayotdan nimani istashim to'g'risida zarracha tasavvurim yo'q edi va nazarimda, huquqshunoslik ancha o'ziga jalb etuvchi soha bo'lib tuyulardi.

Bu mashg'ulot hatto o'zinga yoqmasa-da, boshqa har qanday lavozimni egallashimga bunday ma'lumot juda yaxshi asos bo'ladi, deb o'yladim.

— Lekin sog'lom turmush tarzi yo'riqchisi bo'lish uchun emas-ku?

— To'g'ri. Men shuni xohlaganim sababli yo'riqchi bo'ldim. Bir necha yil davomida advokatlik ishini juda soz epladim, lekin ishga hech bir qiziqishim yo'q edi. Yillar o'tgan sari, o'zimni g'oyat charchagan va ma'yus, ruhsiz sezardim. Hatto shunchalikka bordiki, ertalablari o'rnimdan turishga erinardim.

— Ha, bu tuyg'u menga ancha tanish, — dedi yigitcha.

— Keyin ajoyib kunlardan birida idoramda biroz ushlanib qolgandim, qorovul kirib qoldi. U ahvolimda nimadir o'zgarish bo'lganini payqadi. Men qo'llarimni yuzimga qo'yib, ko'zlarimni artgancha

o'tirardim. Hammasi joyidaligini, shunchaki biroz toliqqanimni aytdim. Shunda u mendan «ko'tarilish»ni sinab ko'rishni istashimni so'radi. Men unga: «Yo'q, rahmat», — dedim. Umrimda hech qachon giyohvand moddalarga ehtiyoj sezmaganman. «Nima uchun giyohvand moddalar haqida gapiryapti, deb o'ylayapsiz?» — deya so'radi u. Keyin men juda qiziqib qoldim. Giyohvand moddalardan boshqa insonda yana nimalar ko'tarinkilikka chorlashi mumkinligini tasavvur etolmasdim.

Yigitcha cho'ntagidan ruchka va yon daftarchasini olib, yoza boshladi.

— Qorovul menga nima deganini bilasizmi? «Jismoniy mashqlar!»

— Jismoniy mashqlar? — xitob qildi yigitcha yon daftarchasidan nigohini uzarkan.

— Ha. Oddiy jismoniy mashqlar.

— Lekin oddiy jismoniy mashqlar qanday qilib ko'tarinkilik ruhini chaqirar ekan? — so'radi yigitcha.

— Mashqlar nafaqat jismoniy sog'lomlikni asrash uchun, balki aqliy va emotsional bardamlik davomiyligini qo'llab-quvvatlash uchun g'oyat zarur va buning ancha jiddiy sabablari bor.

— Hech e'tibor berganmisiz, shifokorlar o'zini ruhsiz, ma'yus tutayotgan bemorlarga nima bilandir mashg'ul bo'lishni tavsiya qiladilar. Mening ham K-K qisqartmasidan foydalanib beradigan maslahatim bor.

— Xo'sh, bu nima ma'noni bildiradi? — so'radi yigitcha.

— Ketingni ko'tar!

Yigitcha bu so'zlarni yondaftarchasiga kula-kula yozardi.



— Bu maslahat yordam berishi bilan yaxshi. Kunlardan bir kun Bernard Shou yozganidek, «baxtsizlikning siri odamzod o'zining baxtli yoki baxtsizligi haqida o'ylashga fursati mavjudligida mujassamdir». Binobarin, o'rnidan turib ishga kirishish kishini nafaqat muammolardan chalg'itadi, balki shaxsiy muammolarimizni idrok etishni o'zgartiradi va ular oqibatida vujudga keluvchi dilxiraliklarni kamaytiradi.

— Jismoniy mashqlar qay tarzda bizning idrokimizni o'zgartira oladi? — ishonqiramay so'radi yigitcha.

— Butun suhbatimiz davomida «Harakat hissiyotlarga ta'sir qiladi!» so'zlaridan muhimroq ma'lumot berishimga ko'zim yetmaydi.

Yigitcha buni ham yozib oldi.

— Tanamizni harakatga keltirayotgan chog'da biz o'z emotsional holatimizni o'zgartiramiz. Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanmaydigan kishilarda mushaklarning kichrayishi va jismoniy quvvatsizlik vujudga kelishi yaxshi ma'lum. Ularning suyaklari kalsiy moddasini yo'qotadi va bunday kishilarning bemahal o'limga duchor bo'lish xavfi muntazam ravishda sport bilan shug'ullanuvchi kishilarga nisbatan ikki barobar yuqoridir. Lekin jismoniy mashqlarni mensimaydigan kishilar bundan tashqari, o'zlariga diqqatni jamlash, ko'ngilxiralik va qattiq qo'zg'alishlarga moyilroqdirlar va shuningdek, tushkunlikka tushish, betinimlik va aqliy toliqishdan ko'proq aziyat chekishlaridan hamma ham xabardor emas.

— Lekin nima uchun? — so'radi yigitcha.

— Olimlar bu hodisaga ajoyib sabab topdilar. Ular jismoniy mashqlar miyadan endorfin va ensefalinlar deb atalgan kimyoviy modda va gormon-

lar chiqarishga undashlarini aniqladilar. Bular insonning qoniqish hissi yoki «ko'tarilishi» uchun yordam beruvchi tabiiy ta'sirlovchilardir.

— Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish bizni baxtliroq qiladi, demoqchimisiz? — so'radi yigitcha.

— Hech shubhasiz, — javob berdi janob Grinuey.

— Aynan qanday mashqlar?

— Aerobika tarzidagi mashqlar. Savolingizdan avvalroq shuni aytmoqchimanki, Jeyn Fondaning uslubiga rioya qilish unchalik shart emas, — dedi jilmayib janob Grinuey. — «Aerobika» so'zining tub ma'nosi «kislorod bilan mashqlar» demakdir. Bunga har qanday harakat faoliyati, nafas olish katta rol o'ynaydigan har qanday sport turi, masalan, suzish, velosipedda uchish, tez yurish va hatto raqs ham kiradi degan gapdir. Boshqa tomondan «neaerobika» to'g'ridan to'g'ri nafas olish yoki nafasni tutib turish bilan bog'lanmagan, sprint yoxud og'ir atletika kabi jismoniy mashqlarni nazarda tutadi. Bunday mashqlarning sezgi va salomatlik uchun foydasi kamroqdir.

— Xo'sh, nima uchun axir? — qiziqsindi yigitcha.

— Chunki «neaerobika» mashg'ulotlari vaqtida vujudimizda kislorod emas, miyamizga oziq hisoblangan glikogen parchalanadi.

— Birinchi natijalarni sezish uchun qancha muddat davomida shug'ullanish zarur? — so'radi yigitcha.

— Bir kunda yarim soat yetarli. Bor-yo'g'i.

— Unchalik qiyin emasdek tuyuladi, — dedi yigitcha.

— Darhaqiqat bu qiyin ish emas, — javob berdi janob Grinuey, — bu odatga aylangunicha kishi o'zini muntazam ravishda shug'ullanishga majbur-



lab, turmush tarzini har qanday o'zgarishlariga o'ziga yarasha qaror qabul qilish kerak.

— Shunday qilib, jismoniy mashqlar o'zini baxtliroq sezishga ko'maklashishi mumkin...

— Ha. O'z vaqtida men ham bunga shubha bilan qaragandim, — dedi janob Grinuey yigitchani unchalik ishontira olmaganini payqab. — O'sha oqshom idoramda qorovul bilan uzoq suhbatlashgandim. U Asl Baxtiyorlikning o'nta sirlari to'g'ri-sida gap ochdi va ular hayotimni butkul o'zgartirib yuborganini tan olishim kerak. Bu sirlarning, fikrimcha, menga eng ko'p asqotgani hamda hozirda mutaxassisligim bo'lgani... tana quvvatidir.

— O'ylashimcha, «tana» deganingizda jismoniy mashqlarni nazarda tutyapsizmi? — so'radi yigitcha.

— Yo'q. Tanamizdan foydalanganda boshqa juda ko'p jihatlari mavjud, ular shu kabi hissiyotlarimizga chuqur va tez ta'sir ko'rsatadilar. Jismoniy mashqlar — o'sha jihatlarning biri xolos.

Yigitcha yanada qiziqsinib, janob Grinueyning so'zlarini yana yozishga tushdi.

— Birinchidan qaddi-bast. Qanday turishimiz, o'tirishimiz yoki yurishimiz. Agar insonning qaddi-basti yomon bo'lsa (u gavdasini to'g'ri tutish o'rniga bukchaysa yoki qiyshaysa), bundan uning sog'ligi va hissiyotlari aziyat chekadi.

— Bunga ishonish qiyin. Nahotki bizning qanday turish yoki o'tirishimiz hissiyotlarimizga ta'sir etishi mumkin? — so'radi yigitcha.

— Hozir tushuntirib beraman, — dedi janob Grinuey.

— O'zini horg'in, darmonsiz va ma'yus sezgan kishini ko'z o'ngizga keltiring. Sizningcha u qay tarzda o'tiradi yoki turadi?

— Bilmadim.

— Aytaylik, u boshini to'g'ri tutadimi, egib oladimi yoki bukchayadimi?

— Egib oladi.

— Ko'kragini kerib o'tiradimi yoki ichiga torta-dimi?

— Ichiga tortadi.

— Uning chehrasi qanday bo'ladi — tarang va tabassumli yoxud salqigan hamda xo'mrayganmi?

— Uning yuzida tabassumi bo'lishiga ko'zim yetmaydi, — dedi yigitcha.

— U qanday nafas oladi, chuqurmi yoki yuzakimi?

— Yuzaki. Nazarimda, bu misolingizni angladim, — dedi yigit. — Biz o'z hissiyotlarimizga muvofiq ravishda turli xil qiyofalarga kiramiz.

— Mutlaqo to'g'ri. Lekin bu ikki tomonlama harakatli ko'cha kabi, hissiyotlarimiz qaddi-bastimizga qanday ta'sir ko'rsatsa, gavdamizni tutishimiz ham sezgilarimizga shunday ta'sir ko'rsatadi. Basharti biz doim bukchayib va engashib yursak, ertami yo kechmi, ruhimiz tushib ketadi, lekin qaddimizni rostlagan zahoti ahvolimiz yaxshilanadi. Bu haqiqatga to'g'ri kelmaydigandek tuyulsa-da, har holda, qaddimizni o'zgartirish tufayli shu zahoti o'z hissiy holatimizni o'zgartira olamiz. Bilasizmi, masalan, agar siz qaddingizni to'g'ri tutib, chuqur nafas olib va jilmayib tursangiz, shunchaki dilingiz xufton bo'lolmaydi. Tadqiqotchilar vasvasaga moyil ruhiy tushkunlikka tushgan odamlar — yigirma yillardan ortiq davolangan bemorlar bilan sinovlar o'tkazganda, qaddi-bastning turlicha qiyofa holatlarida ular ahvolini aniqlab ko'rdilar. Men ta'riflagan qiyofaga kirgan bemorlardan birontasi depressiya holatiga tushmagani va dorilarga ehtiyoj sezmaganini aniqlagan olimlar hayratda qoldilar. Qarang-a!

— Lekin har qanday muammoni qaddingizni g'oz tutgancha, chuqur nafas olib va jilmayib yurgan chog'ingizni orttirgan holda yechib bo'ladi, deb o'ylamaysiz-ku?

— Yo'q, albatta, yo'q. Har holda bu ajoyib boshlanish. Bu usul haqiqatda o'zni yaxshiroq sezishga yordam beradi va zudlik bilan ishga tushadi. Bu juda oddiy usul bo'lib, u tufayli badanimiz ko'magida o'z hissiy ahvolimizni boshqara olishga erishamiz.

— O'z qaddi-bastini anglash baxtning sirlaridan biridir. Tanaga doimiy ravishda zahmat yetkazish — stolda bukchayib yoki televizor qarshisida enkayib o'tirish — bizni zararli qiyofadan ko'pincha ruhimizning tushib ketishi holatiga olib keladi.

— Lekin qaddimizni butkul tik tutish juda noqulay, — dedi yigitcha. — Namoyishdagi askarga o'xshab qolasiz-ku.

— To'g'ri, qaddi-bast — bu «tik tur» degan holat emas. Aslida bunday holat ham yomon qiyofa hisoblanadi, chunki u orqa tomon gavgdaga qo'shimcha taranglik yaratadi. Sog'lom qaddi-qomat degani — bu orqangiz tekis, lekin bo'sh holatda bo'lishidir. Siz taranglikni ham, og'riqni ham sezmashingiz darkor. Qaddi bastingizni yaxshilashga ko'maklashuvchi bir usul mavjud. Uni «arqon usuli» deb atayman.

— Arqon usuli? Bu qiziq, — dedi yigitcha.

— Bu juda oddiy va bajarish oson uslub. Faqat boshingiz tepasiga arqon mahkamlangan deya va bu arqonni o'zi tomon tortayotgan kishi tepangizda turganini tasavvur etish zarur.

Yigitcha buni o'zida sinab ko'rdi va darhol nafaqat qaddi rostlanganini, hatto go'yo bo'yi balandroqday tuyilganini darhol sezdi.



— Bu mashqni bajarayotganingizda go'yo sizni astagina ko'tarib va to'g'rilashayotgandek tuyuldi, shundaymi? — so'radi janob Grinuey. — Natijada o'zingizni yaxshiroq sezdingiz. Tanangiz yordamida hissiyotlaringizni o'zgartirishga ko'maklashuvchi boshqa bir amaliy mashq «langar» deb ataladi.

— Langar?

— Ha. Juda oddiy va nihoyatda samarali. Biroz Pavlovning itini eslatadi. Pavlovning itiga har safar ovqat berilganida qo'ng'iroq jiringlashi, hoynahoy, yodingizda bo'lsa kerak. It qo'ng'iroq jarangini ovqatlanish bilan ongsiz ravishda bog'lagani bois, qo'ng'iroq jiringlagan zahoti uning so'lagi ajraladi. Pavlovning iti uchun qo'ng'iroq jarangi ovqatlanish bilan bog'liq ong ortidagi «langar» bo'lib qoldi. Insonda ham xuddi shunday taassurotlar mavjud. Tish charxlovchi mashina tovushini eshitganingizda nimani his qilasz? Bezovtaliknimi? Noxushlikmi? Bu ham xuddi shuning o'zi — tish charxlovchi mashina tovushini og'riq, noxushlik va bezovtalikka bog'laymiz.

Ko'pincha baxtiyorlikka olib kelmaydigan ong orti langarlari paydo bo'ladi. Shunday misol keltiraman: agar ikki kishi doimo urishaversalar, shunday lahza bo'ladiki, ular bir-birini ko'rgan yoki ovozi eshitgan zahotiy oq g'azabi qo'zg'aydi.

— Buning baxtga qanday aloqasi borligini hanuzgacha anglolmayapman, — dedi yigitcha.

— Biz ijobiy langarlarni ham vujudga keltirishimiz mumkin. Musobaqalar oldidan mushtlarini siqib va nimalardir qichqirib o'zlarini tayyorlayotgan sportchilarni ko'rgan bo'lsangiz kerak. Ularning bunday yo'l tutishlariga sabab shuki, bu ularning o'zlariga ishonch tuyg'usi va quvvat bag'ishlaydi. O'zingizda sinab ko'ring va bunga ishonch hosil qilasz.



— Yaxshi, — dedi yigitcha biroz qizarib. — So'zlaringizga ishonaman.

— So'zlarimga ishonmang, shunchaki o'zingiz sinab boqing, — takror aytdi janob Grinuey. — O'ringizdan turing va mushtlaringizni tugib, «Ha!» deb qichqiring.

Yigitcha o'rnidan turdi, mushtlarini tugdi va «Ha!» dedi

— Yo'q. Siz buni shunchaki aytdingiz, — e'tiroz bildirdi janob Grinuey. — Qichqirib aytish kerak!

Yigitcha harakatlarini takrorladi va bu safar baland ovozda qichqirdi. U o'sha zahoti quvvati oshganini sezib, tong qotdi.

— Qoyil! — xitob qildi u. — Bu rostdan ham yordam berarkan.

— Albatta! Lekin yana nimalardir bor, — qo'shimcha qildi janob Grinuey. — Ayrim hissiyotlarni vujudga keltiruvchi o'z shaxsiy langarlaringizni ham yaratishingiz mumkin. Buni qay tarzda amalga oshirishni hozir ko'rsataman. O'zingizni nihoyatda baxtiyor his etgan biron-bir voqeani xotirlang, — dedi janob Grinuey.

Yigit xayolida o'n yil burun ishxonada birinchi ish kunini nishonlaganini esladi.

— O'sha voqeani imkon qadar mufassalroq eslang. Ko'zlaringizni yuming-da, o'shandagi holatni yana boshingizdan kechirgandek tasavvur qiling. Nima deganingizni eslang. Nimalar qilgansiz? Qanday nafas olgansiz? Barchasini xotirlashga urinib ko'ring, — dedi janob Grinuey. Yigit xayolida o'sha voqealar sahnasini jonlantirdi, keyin kutilmaganida o'ng yelkasiga janob Grinueyning qo'li tekkanini sezdi.

— Endi bularni yana bir bor xayolingizda jonlantiring, — dedi janob Grinuey va yigitcha yana

o'sha voqealarni tasavvur etayotgan chog'ida, yana o'ng yelkasiga qo'lini tekkizdi.

— Nimaga bunday qilyapsiz? — so'radi yigitcha.

— Xavotirlanmang. Bu harakatni yana bir necha bor takrorlashimiz zarur, keyin sababini tushuntirib beraman.

Hammasi yana yetti bor takrorlandi va yigitcha yana qiziqdi:

— Bu nima uchun kerak?

— Hozirgina sizga «baxtiyorlik langari»ni yaratishga ko'maklashdim, — deya jilmaydi janob Grinuey.

— Tushunolmayapman... — dedi yigitcha, lekin janob Grinuey uning o'ng yelkasiga qo'lini tegizgandi, u hech bir sababsiz baxtiyorlik tuyg'usini tuyganini sezdi.

— Sizning ong ortingizda baxt tuyg'usi bilan yelkangizga qo'l tekkizish orasida bog'lanish o'rnatishga yordam berdim, — tushuntirdi janob Grinuey. — Ko'ryapsizmi, «langar» yordamida baxtli hislarni qanday oddiygina chaqirsa bo'ladi! Faqat ayrim qadamlarni takrorlash kifoya; siz o'zingizni baxtli sezgan chog'laringizni xotirlab, bu xotiralar avj nuqtasiga yetganida qulog'ingizni chimchilab, burunni tortqilab yoki bilakni ushlab, qandaydir kutilmagan harakat bilan ta'sirlantirish kerak. Qanday harakat bajarishingizning ahamiyati yo'q, eng asosiysi, bu har kuni takrorlaydigan harakatlardan o'zgacharoq bo'lsin.

— Nimaga endi? — uning so'zini bo'ldi yigitcha.

— Yana Pavlovning itiga qaytamiz. Agar it qo'ng'iroq ovozi kuni bilan eshitganida, uni ovqatlanishga bog'lamagan bo'lardi. Mo'jiza shundaki, har qanday hissiyotli holatlaringiz, — o'zingizga nisbatan ishonch, kimgadir bog'lanib



qolish, achinish hissimi, — to'g'ri ma'noda har bir sezgiga o'tkazishda langardan foydalanishingiz mumkin.

— Bu juda g'aroyib, — dedi yigitcha. — Demak, masalan, o'zimda dadillik hissini tuymoqchiman. Shunday dadil bo'lgan holatdagi lahzani esga olishim va qandaydir o'ziga xos harakat, aytaylik, qulog'imdan sal tortib qo'ysam hamda bu harakatni bir necha bor takrorlagach, o'zimda dadillik sezish uchun qulog'imni tortish kifoya qiladimi?

— Juda to'g'ri. Avvalgi tajribalarni ko'z oldiga keltirish va mayda tafsilotlarigacha yodga olish amalda qo'llashni talab etadi; undan tashqari, hissiyotlarning avj nuqtasiga yetgandagina langarni o'rnatish zarur, agar siz qat'iyatli bo'lsangiz, buni bajarish nechog'li osonligiga ishonch hosil qilasiz.

— Bularning barchasi qandaydir juda sodda eshitilmoqda, — dedi yigitcha.

— Bilaman, lekin bular amalda ishga tushadi. To'g'risini aytganda, bu shunchalar yaxshi ishlashi mumkinki, masalan reklama yaratuvchilar mollarni ko'rgan zahoti tomoshabinlarda yoqimli hislar uyg'onishi uchun doimiy ravishda «langarlar»dan foydalanadi.

— Buni qay tarzda amalga oshiradilar? — so'radi yigit.

— Axir reklama tanaga tegmaydi-ku.

— Langarlar har qanday sezgi organlari — qo'l bilan ushlab ko'rish, eshitish, mazasini tatish, hidlash va ko'rish bilan o'rnatilishi mumkin. Pavlovning itida langar qo'ng'iroq jarangi yordamida o'rnatilgandi.

Ikki nafar bir-birini ko'rib yoki eshitib g'azabga kelgan kishilar haqidagi misolimni yodga oling.

— Ha, endi nimani nazarda tutayotganingizni angladim, — dedi yigitcha.

— Reklama tayyorlovchilar ko'pincha quyidagi vositalarni qo'llaydi: rolikda «yulduz»lardan biri ishtirok etadi va molni reklama qilayotganda uning ijrosidagi musiqa yangraydi. Odamlarga musiqa tinglash va qo'shiqchi yulduzni ko'rish yoqadi va tez fursatda molning o'ziga nisbatan ham bu his mustahkamlanadi. Nima deb o'ylaysiz, yirik alkogolsiz ichimliklar ishlab chiqaruvchilar Maykl Jeksonga o'z roliklarida uning musiqasi va tasviridan foydalanish huquqi uchun 15 milliondan ortiq mablag'ni nima uchun to'ladilar?

Reklamachilar doimiy ravishda langarlardan foydalanadilar, lekin reklama tayyorlovchilar manfaatiga emas, o'zimizning maqsadlarimiz uchun biz ham ularni qo'llashimiz mumkin. Tana quvvati ana shunda mujassamlashgan. Lekin bu hali hammasi emas. Tanamizning hissiyotlarga ta'sir etishning boshqa muhim yo'riqlari bor — masalan, ovqatlanish.

— Bularning barchasining ovqatlanishga nima daxli bor? — so'radi yigitcha.

— Vujudimiz oziqlanayotgan taom biz nimani his qilishimizga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, tozalan-gan qandga boy oziqlar — oq non, tort va shokolad — qondagi qand darajasini o'zgartiradi va charchoq, asabiylashish hissini paydo qilishi mumkin, kofe, choy va alkogolni me'yordan oshiq iste'mol qilish, ma'lumki, qo'zg'atuvchanlik xususiyatiga ko'ra, oqibatda diltiralliklarni keltirib chiqaradi. Ayrim keng tarqalgan sun'iy oziq qo'shilmalari ham ruhiy tushkunliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, tadqiqotlar ko'rsatishicha, dunyodagi «qandsiz» ichimliklar va oziq-ovqat mahsulotlarida keng foydalanilayotgan qand o'rnini bosuvchi sun'iy

aspartam ayrim kishilarda klinik ruhiy tushkunlik holatlari paydo bo'lishiga sababchiligini aniqladilar.

— O'zimizni yaxshiroq his etishga ko'maklashuvchi qandaydir oziq-ovqatlar ham bormi?

— Tibbiy tadqiqotlar ko'rsatishicha, grechka tarkibidagi rutin, bioflavinoid miya to'lqinlariga samarali ta'sir ko'rsatib, kishilarni ruhiy tushkunlik holatidan «chiqarish»ga qodir ekan. Binobarin, tabiiy oziq-ovqatlarga — yangi meva, sabzavotlar va donli (masalan, sariq guruch, sulii, arpa, tariq va elanmagan bug'doy noni) mahsulotlarga asoslangan ovqatlanish parheziga rioya etish, umuman, juda muhimdir. Chunki bunday oziqlanish qondagi qand darajasini muvozanatlashga yordam beradi, qo'zg'aluvchanlik va ruhiy zo'riqlishlarni pasaytiradi.

Yigitcha butkul yarim tayyor mahsulotlarga asoslangan o'zining oziqlanishi to'g'risida o'ylab qoldi. Bunday yangi mahsulotlarni u ovqatlanadigan oshxonalarda topish mahol edi. Ehtimol uning behol va tushkun ahvoldaligiga shu ham sababchi bo'lgandir.

— Hissiyotlarning ko'ngildagidek bo'lishiga eng e'tiborsiz qolgan omillaridan biri, — davom etdi janob Grinuey, — tanamizning tabiiy yorug'likka muhtojligi hisoblanadi.

— Tabiiy yorug'likka muhtojlik? — qaytardi yigit yon daftarchasiga jadal yozib olarkan. — Lekin biz uni kunduzi olamiz, shunday emasmi?

— Afsuski, har doim emas. Ko'pgina kishilar yo derazalari umuman yo'q yoki bo'yalgani bois quyosh nurini o'tkazmaydigan zavodlarda va ofislarda ishlaydilar. Qishda ahvol yanada yomonlashadi, chunki kunlar ancha qisqaradi. Hozirda tabiiy yorug'lik yetishmasligi oqibatida vujudga kelgan ruhiy tushkunlik holatlari rasmiy jihatdan

salomatlikning buzilishi sanaladi — «Mavsumiy Hissiyotlar Buzilishi» yoki MHB. Aynan shu tufayli qish oylarida o'z joniga qasd qilish hollari ko'proq sodir bo'ladi.

— Xo'sh, buning oldini olish uchun nima qilish kerak?

— Ochiq havoga bir kunda eng kamida bir soatga chiqish kerak yoxud agar buning iloji bo'lmasa, kunduzgi chiroq lampalaridan foydalanish kerak.

— Bu mutlaqo g'aroyib, — dedi yigitcha. — Vujudimiz hissiyotlarimizga qanchalar ta'sir ko'rsatishini hech qachon anglamas edim. Nima sababdan kishilar bularning barchasiga hech e'tibor bermaydilar?

— Aynan shu bois «sirlar» to'g'risida gapiramiz-da, — dedi janob Grinuey. — Hammamiz tanamizdan qanday foydalanib, baxtli bo'lishni vujudimizning ich-ichidan «bilamiz» — axir bu insonning eng tabiiy holati-ku! Shunchaki zamonaviy olamdagi hayot bu bilimlarni unutishga majbur qilyapti va ba'zan ular to'g'risida kimdir bizga eslatib turishi darkor bo'lmoqda.

— Bu haqda ilk bor eshitganimdan so'ng men tadbirlar qo'llab, o'zimning kundalik hayotimga bu mashqlarni kirita boshladim. Har kuni ishdan oldin tez-tez sayr qilardim; qaddi-bastimni tekis tutishga e'tibor berdim; yangi uzilgan meva va sabzavotlar, dukkaklilar, elanmagan undan yopilgan non, guruch va kartoshka iste'mol etishga harakat qildim va kunda bir soatdan kam bo'lmagan vaqt davomida ochiq havoda bo'ldim.

Aql bovar qilmas natijalarga erishdim. Bir haftadan keyinoq ahvolim shunchalik yaxshilanganidan hayratga tushdim va buni boshqalar bilan baham ko'rish maqsadida bu ishga o'z



umrimni bag'ishlashga qaror qildim. Fizioterapevt va yaxshi jismoniy qiyofa bo'yicha shaxsiy maslahatchi sifatida tayyorgarlikdan o'tdim hamda oqshomlari va dam olish kunlari bu ish bilan shug'ullana boshladim. Bir necha oydan so'ng ishlar shunchalik yurishib ketdiki, endi butun kun davomida mashg'ul bo'la olardim. Inson o'z ishiga ishongan va undan zavqlangan chog'da o'zini naqadar yaxshi sezishini hatto tasavvur qilolmaysiz. Aslida bu faoliyatimni ish deb ham ayto olmayman. Bu turgan-bitgani farog'at.

— Bularning barchasiga sababchi bo'lgan kishi idorangiz qorovulimi... — dedi yigitcha.

— Ha. Bir necha haftadan so'ng uni izlab topib, yordami uchun minnatdorchilik bildirishga chog'landim, lekin u haqda hech kim hech qachon eshitmagan ekan.

— Shoshmang, — dedi yigitcha. — Bu keksa xitoylik edimi?

Janob Grinuey jilmaydi:

— Bo'lmasa-chi, boshqa kim bo'lardi?

Yigitcha uyiga yetib olganidan keyin o'tirib, yozganlarini qayta o'qidi:

Asl Baxtiyorlikning ikkinchi siri —

tana quvvati.

♦ Harakat sezgilarga ta'sir qiladi.

♦ Jismoniy mashqlar stresslarni yengillashtiradi va badanda o'zimizni yaxshi sezishga ko'maklashuvchi kimyoviy reaksiyalarni paydo etadi.

♦ Muntazam ravishda — imkon boricha, har kuni, kamida 30 daqiqa davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmoq darkor.

♦ Mening hissiyotlarim qaddi-bastimga ta'sir etadi. Tanning bardamligi baxtiyorlik hissini vujudga keltiradi.

♦ Baxtiyorlik hissini istagan lahzada «langar» yordamida anglab chaqirish mumkin.

♦ Ovqatlanish o'zimizni qanday his qilishimizga ta'sir etadi. Kofe, choy, alkogol, qandga boy oziq-ovqatlar va sun'iy qo'shimchalardan uzoqroq bo'lish zarur hamda ho'l meva va sabzavotlar, donli va dukkakli oziqlarni ko'proq iste'mol qilishga harakat qilish kerak.

♦ Tabiiy yorug'lik yetishmasligi ruhiy tushkun ahvolga olib kelishi mumkin.

♦ Bir kunda kamida bir soat ochiq havoda bo'lish zarur.

Uchinchi sir

LAHZA QUVVATI

— **B**u voqeaga yigirma yilcha bo'ldi. Ishxonada muammolar paydo bo'ldi, uyimda ham hammasi silliq kechayotgan emas edi. Kunduzgi soat to'rtlarda asosiy buyurtmachilarimizdan birining huzuriga namunalarni ko'rsatish uchun shahar markazidagi shohko'chasidan shoshib o'tib borayotuvdim. To'satdan baland gudok tovushi hamda qandaydir ayolning qichqirig'ini eshitdim. Boshimni o'girib qarasam, menga tomon bahaybat mashina bostirib kelyapti.

Go'yo hammasi sekinlashgan kinodagiday tuyuldi. Qo'rqqanimdan turgan joyimda qimirlamay qotib qolgandim, yuk mashinasi uchib kelardi. Mana o'sha, o'lim, deya o'ylaganimni bilaman, eng so'nggi lahzada birdan kimdir meni ushlagancha orqaga itarvordi. O'shanda haqiqatda hayotim qil ustida turgandi. Yuk mashinasining bir uchi eg-nimdagı paltoga tekkanini ham aniq his qildim.



Bir santimetr yaqinroqda bo'lganimda, hoynahoy, meni bosib ketardi. Hayotimni kim asrab qolganini ko'rish uchun qayrilib qaradim — u yerda kichkinagina kekxa xitoylik turardi!

Toni Braun qirx besh yoshda edi. U anxa tajribali, mustaqil suratkash bo'lib, uning suratlari butun mamlakat bo'ylab gazeta va jurnallarda muntazam chop etilardi. Yigitcha janob Braun bilan uning shahar markazidagi studiyasida suhbatlashardi.

— Men bo'lib o'tgan voqeadan karaxt ahbolda yaqindagi o'rindiqqa o'tirdim, — davom etardi so'zida janob Braun. — Kekxa xitoylik yonimga kelib o'tirdi va ahvolimni so'radi. Anxa o'zimga kelganimni unga aytdim. «Sizning o'limingizga bir bahya qolgan edi», dedi u. «Ha, buni bilaman. Rahmat sizga, dedim men. Hayotimni saqlab qoldingiz». Ko'chaga chiqqanimda unga aqlim butunlay o'zga savollar bilan band bo'lganini aytib berdim, uning birgina gapi meni jiddiy o'yga chulg'adi. Mening mamlakatimda shunday deydi: «Yashash kerak bo'lgan yagona joy — shu yerda; yashash kerak bo'lgan yagona vaqt — hozir», dedi. Biz bor-yo'g'i bir necha daqiqa suhbatlashdik, lekin ketishdan avval u menga bir varaq qog'oz tutdi.

— Va unda o'nta ism va telefon raqamlaridan iborat ro'yxat bormidi? — gapga qo'shildi yigitcha.

— Ha, — tabassum bilan tasdiqladi janob Braun. — Shunday qilib, Haqiqiy Baxt sirlari haqida bilib oldim.

— Ular sizga yordam berdimi? — so'radi yigitcha.

— Ular meni o'z baxtimni yaratishga o'rgatdilar. Va ulardan biri menda o'ziga xos taassurot qoldirdi,



chunki ehtimol ilgari hech qachon bu haqda... shu dandagi hayot kuchi to'g'risida o'ylab ko'rma-gandim.

— Qanday qilib lahza qandaydir kuch yoki baxt sirini o'ziga sig'dirishi mumkin?

— Sir lahzaning o'zida emas, lahza ichida yashashdadir, — tushuntirdi janob Braun. — Baxtni yillar, oylar haftalar va hatto kunlardan topib bo'lmaydi, u faqat lahzada mavjud.

— Nimani nazarda tutyapsiz? — so'radi yigit-cha. — Axir inson bir daqiqadan ortiqroq baxtli bo'lolmaydi, demeqchimisiz?

— Albatta, yo'q. Siz faqat lahzama-lahza baxtli bo'lishingiz to'g'risida gapiryapman. Mana bu tas-virlarga qarang, — dedi janob Braun. — Nima-larni ko'ryapsiz?

Yigitcha devordagi suratlarni ko'rib chiqdi. Har bir surat qandaydir sezgini tasvirlardi. Bolasini allalayotgan yosh ona; to'p o'ynayotgan paytda kulayotgan ota va o'g'il; quchoqlashayotgan ikki keksa odam; aerovokzaldagi olomon orasidagi ikki do'st; maktab hovlisida o'ynayotgan bolalar guruhi.

— Bu suratlarda kuchli hissiyot va sezgilar ko'p. Juda yaxshi suratlar ekan, — dedi yigitcha.

— Rahmat, — dedi janob Braun. — Men aynan hissiyotlarni ilg'ab olishga harakat qilaman. Fo-tosuratlarning go'zalligi boshqa hech qachon takrorlanmas qandaydir lahza bo'lagi — biz his-siyotlarimiz bilan his etayotgan lahzani saqlaydilar. Nima uchun odamlar televizorlar, kompyuterlar, mashinalar, pullar, kiyim-kechaklar, qimmatbaho narsalarni shunchalar qadrlashlari to'g'risida qa-chon bo'lsa ham o'ylab ko'rganmisiz?.. Axir bu buyumlarga qayta egalik qilish oson. Lekin vaqt dunyoda yagona ortga qaytmas bo'lsa-da, biz uni



qadriyat deb hisoblamaymiz. Bu bizdagi eng qimmatli qadriyat bo'lsa ham, biz uni behuda sovrishga moyilmiz. O'tgan zamon xotiralari va kelajakdan xavotirlanish bizni bugundan judo etadi, bugun esa shu yerda hozir egalik qilayotgan bori-yo'g'imiz.

— Sizni tushunolmayapman shekilli, — dedi yigitcha.

— O'tgan umringizga boqib, baxtiyor damlaringizni xotirlagan chog'da, — dedi janob Braun, — kallangizga qanday fikrlar keladi?

— Hozir, o'ylab ko'ray... — dedi yigitcha ko'zlarini bir nuqtaga tikkancha xayolga cho'mib. U besh yoshga to'lganida tug'ilgan kuni nishonlanganini xotirladi, unda otasi hali hayot edi, keyin dengiz bo'yidagi oilaviy bayramlar, kollejni tugallashi...

— Bularning barchasini qanday xotirlaysiz? — so'radi janob Braun. — Yillar, oylar, haftalar, kunlar... yoki lahzalar sifatidami?

— Bilmadim, — tan oldi yigitcha.

— Yaxshi, bo'lmasa ulardan biron-bir o'zga-charog'ini tanlang.

— Aytaylik, besh yoshga to'lgan kunim.

— Aynan qaysi paytda o'zingizni baxtiyor sezgansiz?

— Bayram boshlanishi oldidan. Onam meni bag'riga bosgancha: «Sen o'zimning eng ajoyib o'g'limsan. Seni yaxshi ko'raman!» — deya shivirlaganini eslayman. Ba'zan ko'zlarimni yumgancha onamning bu gaplarini go'yo qulog'imga shivirlayotganini hatto eshitaman ham.

— Juda soz! — dedi janob Braun, o'z fikrini asoslab bera olishidan mamnun bo'lib. — Hamma bolalar hozirgi lahzada yashaydilar. Agar o'sha lahzada deydik, maktabdagi darslar to'g'risida

o'ylagan bo'lganingizda nima ro'y berishini tasavvur qiling-chi? Onangiz aytgan so'zlarni eshitmay baxtiyorlik tuyg'usidan bahramandlikni boy beradingiz. Onangiz ham, hech shubhasiz, sizning javobingizdan totgan baxtli onlardan mahrum bo'lishi mumkin edi.

— Nimalar deyayotganingizni endi tushundim, — dedi yigitcha.

— Barcha xotiralarimiz lahzalardan iborat. Biz yillar, oylar va hatto kunlarni yodda tutmaymiz — faqat lahzalarni esga olamiz. Shu sababli faqat har bir lahzadan yaxshisini olgan taqdirdagina mazmunli umrga erishishimiz mumkin. Basharti lahza o'ziga xos mo'jizaviy hisoblansa, demak, hayot ham shunday o'ziga xos va mo'jizaviy bo'lib boraveradi. Sir-asror shunday lahzalarni imkon boricha ko'proq yig'ishdadir. Hech qachon xuddi shunday lahza boshqa takrorlanmaydi, shu bois yaxshisi, qo'limizdan kelgani — hozirgi lahzadan imkon qadar ko'proq olishdir. Bu haqda hech qachon unutmang va garchi hozir kechirayotgan lahzadagi umringiz siz kutayotganday barcha narsalarni o'z ichiga olmasa-da, ularning barchasi shu lahzada sizda bor narsalar. Demak, bir donishmand aytganidek, nima uchun ko'ksimizga gulni qadab, baxtiyor bo'lmas ekanmiz?

Yigit janob Kesterman har kuni tongda tirik uyg'ongani uchun minnatdor bo'lgan o'lim to'shagida yotgan bemor to'g'risida so'zlab bergan voqeani esladi. U hoynahoy lahzadagi umr quvvatidan boxabar bo'lgan bo'lsa kerak. Lahza ortidan lahza, kun ortidan kun o'tgan sari bemorligiga qaramasdan, u baxtiyor yashay bildi.

— Shunday bir naql bor, — so'zida davom etdi janob Braun. — Qadamba-qadam yashasang —



umr yaxshi». Har qanday ish mayda bo'laklarga ajratilsa, osonlashadi. Basharti lahzada yashasangiz, afsus-nadomatga ham, behalovatlikka ham vaqtinigiz qolmaydi — sizda faqat bevosita bajarayotgan ishingiz bo'ladi, xolos.

Lekin yigitcha avvalgidek o'ychan edi.

— Lahzadan eng ko'p imkoniyatni qay tarzda olish mumkin? — so'radi u.

— Uni anglash orqali, — javob berdi janob Braun. — Dante aytgandi: «O'ylab ko'r, axir bu kun endi yana qayta takrorlanmaydi!».

Agar kimdir sizga olma berayotganini anglamasangiz, uni ololmaysiz. Bu taniqli tennischining yirik musobaqalar arafasidagi turda ancha nimjon sportchi bilan bellashayotgan chog'da, finalda kim bilan uchrashish nasib etishini o'ylashi oqibatida ahmoqona xatoga yo'l qo'yishi va ochko yo'qotishiga o'xshaydi. U yutqazgan harakatini o'ylagan sari, keyingisiga diqqatini jamlay olmaydi. Shu tariqa xato ketidan xatoga yo'l qo'ya boshlaydi. Keyin o'zini behuda yo'qotilgan ochkolari uchun ayblaydi va xavotirga tushadi: «Bu o'yinni boy berib qo'ysam, nima bo'ladi?» Hali ro'y bermagan voqeadan xavotirlanish keyingi harakat jarayoniga diqqatni jamlash uchun xalaqit bergani to'g'risida gapirishning ham ma'nisi yo'q, u yana navbatdagi ochkoni boy beradi. Hali nima sodir bo'lganini anglay olmay turib, o'yinda yutqazgani ma'lum bo'ladi.

Xuddi ana shu hol hayotimizda ham sodir bo'ladi. Biz o'tmish haqida qayta-qayta o'ylaymiz, kelajak to'g'risida tashvishlanamiz va turgan gapki, hozirda bo'layotganlarga yetarlicha e'tibor ajratmaymiz. Bu esa bo'lib o'tganlarga achinish va hali sodir bo'lmagan voqealardan tashvishlanish hissini



keltirib chiqaradi. Agar inson kechayotgan lahzada hayotdan bahra olmasa, u Umr o'yinida g'alaba qozonishga layoqatsizdir.

Yigitcha qoshlarini kerdi. Bu gaplar shunchalik ro'y-rost tuyulardi, lekin shunday bo'lsa-da, bunday ma'nodagi vaqtning ahamiyati to'g'risida hech qachon tuzukroq o'ylab ko'rmagandi.

— Basharti baxtli bo'lishni istasak, — davom etdi janob Braun, — «Shu yerda va hozir» bo'lgan bor narsamizni qadrlashni o'rganishimiz zarur. Bugun qabul qilingan qarorlar ertaga ro'yobga chiqadi. Muammolar vujudga kelishi maromida ularni yechish va bartaraf etilgandan so'ng ularni unutishga o'rganishimiz darkor. Tomas Karleyl yozganidek, «eng asosiy vazifamiz — yiroq masofada yashiringanlarga tikilavermay, aniq ko'rinib turgani bilan ishni bitirishdir». Agar inson yiroqdagi kelajakka e'tiborini jamlasa, u o'zini ma'yus sezadi va ruhiy tushkunlikka tushadi. Ko'pchilik hali ro'y bermagan va ehtimol hech qachon bo'lishi ham mumkin bo'lmagan voqealar to'g'risida tashvishlanishga vaqt sarflaydilar. Farang faylasufi Monten yozgan: «Umrimning kattagina qismi hech qachon ro'yobga oshmagan dahshatli baxtsizliklar bilan limmo-limdir». Aynan shu sababdan ham ko'pchilik behalovatlik va stresslar girdobidadir — ularning «buguni» kecha tashvishlantirgan ertasi namoyon bo'ladi! Ularning kechayotgan lahzasida o'tmishdan afsuslanish hamda kelajakdan xavotirlanishga o'rin yo'q. O'rta qolgan va oldinda kutayotganlarga murojaat etishning o'rniga qarshimizdagiga e'tiborni jamlash zarur.

Mana shuning uchun ham lahzada yashash — faqat kechayotgan lahza bilan hisoblashmoq — xavotir va qo'rquvni yengishning eng yaxshi usulini egallamoqni anglatadi.

Bu falsafadan ko'pgina dinlar foydalanadi. Iso payg'ambardan inson qanday ibodat qilishi zarurligini so'rashganda, u Xudoga ibodat qilayotib quyidagi so'zlarni aytgan: «Rizq-ro'zimiz bo'lgan nonni bugungi kun uchun ber». Erta uchun emas, keyingi haftaga yoki keyingi yil uchun emas — faqat bugunga. Odamlar shaxsiy kulfatlarni yengib o'tishga yordamlashuvchi vositalardan biri ham ularning faqat bir kun tashvishi bilan yashashida mujassam. Agar bunday falsafa qiyinchiliklarni yengib o'tishga ko'maklashar ekan, ko'ngildagidek davrlarni o'tkazishda u naqadar yaxshiligini tasavvur eting! Shu bois donishmand inson uchun har bir kun yangi muqaddima bo'lib hisoblanadi, deyishadi. Men mana bularni ko'chirib olgandim, — dedi u va yigitchaga devordagi yozuvni ko'rsatdi, — va bu donishmandlik to'g'risida o'zimga eslatish, shu kechayotgan lahzada yashayotganligimga ishonishim uchun har kuni buni takror o'qiyman. Bu so'zlar har bir kundan kelib chiqib, butun umrimdan yaxshisini sug'urib olishimga yordam beradi. Unda hind shoiri qalamiga mansub «Tongga salom» degan mansur she'r yozilgandi:

*Ushbu kunga nazar sol!
Axir bu umr, umrning o'z umri.
Uning qisqa oqimida
Mavjudlikning barcha haqiqatlari
va borliklari unda yashiringan:
Farog'atlikning o'sishi,
faoliyatning shuhrati,
go'zallikning sozligi.
Axir kecha — faqat tush,
Erta esa — bor-yo'g'i xayol,
Lekin eng ajoyib umr bugun*



*Har qanday kechagini baxt tushiga
aylantiradi*

*Va har bir ertangi kun — umid tasavvuri.
Bugungi kunga yaxshilab nazar tashla!
Bu tongga salomdir.*

— O'zingiz sinab ko'ring, — dedi janob Braun. — Kun davomida fikrlaringizni avval bajargan va kelgusidagi bajarmoqchi ishlarga emas, hozirgi faoliyatingizga jamlang.

— Nazarimda anglagandek bo'lyapman, — dedi yigitcha. — Lekin nahotki kelajagimiz to'g'risida umuman qayg'urmasligimiz kerak?

— Kelgusida biz istagan kelajakni yaratishga faqat hozirgi lahzadagi hayotimiz imkon beradi. Har bir lahza taqdirimizni belgilovchi tanlov ekanligini bildiradi. Fikr harakatning negizi hisoblanadi, harakat esa odatni vujudga keltiradi, odatlar fe'l-atvorni mujassamlantiradi, fe'l-atvor esa taqdirimizni shakllantiradi.

Har bir lahzada tanlaydigan fikrimiz, keyingi daqiqada qayerda bo'lishimizni belgilaydi. Shu bois har qanday lahzadagi ahdlarimiz va harakatlarimiz kelajagimizni yaratadi. Kishilar bilan gaplashganda ularning ko'pchiligi shu yerda va hozirgi kunda boridan yaxshisini sug'urib olish o'rniga ko'pincha o'tmishda va kelajakda boshqa zamon va makonda yashayotganlari juda tez oshkor bo'ladi. Men bilan aynan shu hol sodir bo'ldi, kechayotgan voqealarga hech qanday taalluqli bo'lmagan narsalar haqida o'ylashim halok bo'lishimga bir bahya qoldirdi. Modomiki, hozirgi lahzada yashamasangiz, yuk mashinasi tagiga tushmasangiz ham, yuzma-yuz kelishingiz mumkin bo'lgan aziyatlar va imkoniyatlarning kattagina qismini yo'qotasiz.



— Nahotki odamlar kelajakda hech bir reja tuzmasliklari kerak deb hisoblasangiz?

— Yo'g'-e, nimalar deyapsiz? Har qanday harakatlarimizni rejalashtirish juda muhim. Lekin siz biror nima bilan mashg'ulligingizda boshqa narsalarni rejalashtirish yaramaydi va kelajakka rejalar tuzish chog'ida boshqa bir faoliyat bilan shug'ullanish shart emas. Nima haqda o'ylashingiz, qanday harakatni bajarishingizdan qat'i nazar, bir lahzada bir ishga fikringizni jamlang. Biror kishi bilan so'zlashayotgan chog'ingizda butun e'tiboringizni o'sha insonga qarating; ishlayotganingizda diqqatingizni bajarayotgan yumushingizga qaratib, men yo'l qo'ygan xatolarimni takrorlamang.

— Qanday xatoni? — takror so'radi yigitcha.

— Ko'chani kesib o'tayotganda mashinalar harakatini kuzating! Kechayotgan lahzadagi umr xavotir va ma'yuslik hislarini yumshatadi, mehnat sifatini oshiradi, o'zaro munosabatlarni yaxshilaydi hamda umuman, butun umringizni boyitadi. Lahzadagi umrning quvvati ana shunday.

Kunning qolgan qismida yigitcha o'sha fursatda bajarayotgan ishiga diqqat-e'tibor bilan qarashga urindi. Ba'zan tarqalib va chalg'ib ketayotgan fikrlarini to'xtatib qolish qiyin kechsa-da, lekin bajarayotgan ishiga uni yana jamlashga to'la erishdi. Endi bu hayotini rostdan ham ancha yengillatishiga uning zarracha shubhasi qolmagandi.

U stoldagi qog'ozlar uyumining hajmi borasida tashvishlanish o'rniga ular orasidan birgina xatni chiqardi va kompaniyadagi uch yillik faoliyati mobaynida uning ilk bor bajarilmagan ishi qolmadi. Ishxonadagi hamkasblari bilan so'zlashayotgan chog'ida to'la e'tibor bilan qaragani bois ulardan biri: «Gaplarimni diqqat bilan tinglaganing uchun



senga rahmat. Menga juda yaxshi yordam berding» deganida hayron qoldi. Bu so'zlar yigitning qalbida yaxshi iz qoldirdi.

Yigitcha kechqurun, ovqatlanganidan keyin o'tirib, bugun yozganlarini ko'rib chiqdi.

Asl Baxtiyorlikning uchinchi siri — lahzada yashash quvvati.

♦ Baxt yillar, oylar, haftalar va hattoki kunlar ichida yashiringan emas, lekin uni har bir lahzada topish mumkin.

♦ Har bir lahzadan yaxshisini sug'urib olsakkina, umrimizni mazmunli qilishga erisha olamiz.

♦ Xotiralar o'ziga xos fursatlardan iborat, unday lahzalarni imkon qadar ko'proq yig'avering.

♦ Kechayotgan lahzadagi hayot afsus-nadomatni yo'qotadi, xavotirni yengib o'tadi va stressni pasaytiradi.

♦ Esingizda bo'lsin, har bir yangi kun yangi muqaddima, yangi umrdir.

To'rtinchi sir

O'ZI HAQIDA TASAVVURLAR QUUVATI

Yigitcha ro'yxatdagi navbatdagi kishi bilan kelasi haftada uchrashishga muvaffaq bo'ldi.

Yigitcha Rut Mouzisning uyi qo'ng'irog'ini jiringlatgan chog'ida eshikni egniga oddiy ish shimi va pushtirang sviter kiygan keksaroq, bardamgina ayol ochdi.

— Salom, — dedi u. — Rut Mouzis bilan gaplashsam bo'ladimi?

— Qalaysiz, — dedi jilmayib ayol. — Keling, marhamat.



Keksa ayol yigitni mehmonxonaga boshlab kirdi.

— O'tiring, — dedi u.

— Choy ichasizmi? Menda «Erl Grey» degan kofeinsiz qahva va o'tli choyning bir necha turlari — mevali, yalpizli, moychechakli va apelsin gullaridan tayyorlanganlari bor.

— Rahmat. Agar mumkin bo'lsa, yalpizligidan icha qolay, — javob berdi yigitcha.

Bir necha daqiqadan so'ng ayol qaynagan suvli qumg'on, ikkita piyola, turli o'tlardan damlamalar, asal solingan ko'zacha va uyda pishirilgan pecheniyli likopchani patnisga qo'ygancha kirib keldi. U yigitchaning ro'parasiga o'tirib, choy damlashga kirishdi.

— Xo'sh, — dedi u, — qo'ng'irog'ingiz meni ancha qiziqtirib qo'ydi. Siz bilan nimalar sodir bo'lganini yana bir bor so'zlab bering.

Yigit o'zini butkul yo'qotib qo'ydi:

— Kechirasiz... Rut Mouzis sizmi?

— Bo'lmasam-chi! — kulib yubordi ayol. — Sizning-cha, yana kim bo'lishim mumkin?

— E-e-e... men... bilmadim... Lekin o'ylovdimki... telefonda talabaman degandingiz-ku.

— Ha. Yaqinda arxeologiya bo'yicha diplom ishi himoya qilaman. Agar hammasi yaxshi bo'lsa, kelasi yil magistr bo'laman. Choyingizga asal qo'shaymi?

— Yo'q, rahmat.

U choy quyilgan piyolani yigitning qarshisiga surib qo'ydi va biskvitdan olib yeyishni taklif etdi.

— Meni kalaka qilmayapsizmi? — so'radi yigitcha.

— Qaysi ma'noda?

— Siz rostdan ham bitiruvchi talabamisiz? — ishonqiramay so'radi yigitcha.

— Albatta, — Mouzis xonim jilmaydi.

— Him... e-e-e... kechirasiz, — dedi yigitcha va o'zining hayratda qolgani bilan uni xafa qilib qo'yishi mumkinligini o'yladi. — Bilasizmi, shunchaki, biz telefonda gaplashganimizda sizni... yosh talaba deb o'ylagandim.

— Hali ham yosh talabaman, — sho'x tabassum bilan tasdiqladi Mouzis xonim. — Bor-yo'g'i besh yil o'qiyapman.

Yigitcha unga javoban jilmaydi.

— Bu bilan bahslashishning iloji yo'q, — dedi u.

— Xo'sh, shunday qilib, sizga qanday yordamim tegishi mumkin? — so'radi Mouzis xonim.

Yigitcha unga keksa xitoy bilan uchrashuvini gapirib berdi.

— Mana bunga bir qarang. — Mouzis xonim yigitchaga suvrat uzatdi.

— Kim bu? — so'radi yigitcha hassa tutgan, keksaroq kampirning oq-qora tasviriga nazar tashlarkan. — Onangizmi?

— Yo'q. Bu mening o'zim, to'g'rirog'i, yigirma yil ilgari... kim bo'lganim.

Yigit suvratga diqqat bilan tikildi. U tashqi ko'rinishidagi ayrim o'xshashliklarni payqagan bo'lsa-da, suvratdagi kampir hozir uning qarshisida o'tirgan ayol deb o'ylashni hech tasavvuriga sig'dirolmasdi.

— O'tgan yillar mobaynida keksaymasdan, balki aksincha, yosharib ketgan ko'rinasiz. Nima ro'y berdi? Bunga qanday erishdingiz?

— Hayotimni butkul o'zgartirgan insonni... keksa xitoylikni uchratib qoldim! Taxminan yigirma yillar muqaddam, endi nafaqaga chiqqan chog'imda, o'zimni ilk bor keksaygandek his qildim. Kun bo'yi qattiq toliqsam-da, tunlari uxlo olmay



chiqardim. Fikrimni jamlolmasdim va xotiramni yo'qota borardim, qo'l va oyoqlarim esa bukilmaydigan bo'lib og'irlashib qolardi. Qanchalik notavon bo'lib qolganimni tasavvur qila olasizmi? Lekin kunlardan bir kun hammasi o'zgardi. Avtobus bekatida yelkasiga xalta osgan keksa xitoylik orqamda turardi.

Chol menga jilmaydi, men ham unga javoban tabassum qildim, suhbatga kirishib ketdik. U dunyo bo'ylab sayohat qilayotganini aytdi. Bunga ishonolmadim. Shu yoshda inson yelkasiga to'rva osib, dunyo bo'ylab sayohatga chiqishiga qanday kuch va quvvati yetadi? Albatta, undan shu to'g'risida so'ragandim, chol kulgancha: «Hammamiz o'zimizni qanday darajada keksa hisoblasak, shunday keksamiz», — dedi. Biz oltmishdan keyingi hayot haqida so'zlasha boshladik. Men muammo hamda qiyinchiliklar haqida, u esa afzalliklar va yangi imkoniyatlar to'grisida so'zlashdik. «Yillar o'tgan sari tajriba va donishmandlik keladi», — dedi u. Keyin menga, nima uchun yana bir yil yashab qo'yganimiz uchungina hayotimiz kamroq darajada yoqimli bo'lishi mumkin, deb savol berdi. Ilgari bu haqida o'ylab ko'rmagan ekanman, nima deyishimni bilmadim. «Yillar o'tgan sayin, — dedi u, — umr yanada yaxshiroq bo'lishi kerak, chunki biz bu san'atda tajribaliroq bo'la boramiz!».

Bu xitoylik bilan bo'lgan suhbatda, «Inson o'zi haqida nimaniki o'ylasa, o'shanga loyiq» degan gapning haqligini ilk bora tan olishga meni majbur qildi.

Insonni yoshi emas, aqli keksaytiradi. Xitoylik bilan so'zlashish shunchalar maroqli ediki, to'rtta avtobusni o'tkazib yubordim. Inson har qanday



yoshda, qaysi dinda bo'lmasin va tanasining rangidan qat'iy nazar, o'z baxtini yarata olish layoqatiga ega bo'lishga ko'maklashuvchi sirlar, Haqiqiy Baxt sirlari meni butunlay sehlrab qo'yishdi. Bu sirlar hayotimga yana yangi to'lqin kiritdi. Go'yo dunyoga yangitdan kelgandek edim. Nazarimda, hamma narsa oq-qora tasvirda edi-yu, birdan ajoyib, yorqin ranglar bilan bo'yalgandek edi. Lekin, shubhasiz, faqat o'zim o'zgargandim. Va barcha sirlar ichra men uchun eng qadrlisi... o'zim haqidagi tasavvurlar quvvati bo'ldi.

— O'zingiz haqingizda tasavvur? — ishonqiramay so'radi yigitcha.

— Ha. O'zingizni qanday ko'rsangiz, o'sha o'zingiz haqingizda fikringiz. Insonlarni o'z hayotlaridan noroziliklarining muhim sababi o'zlaridan noroziliklaridadir. Bu shunchalar ajabtovur bo'lib ko'rinishi mumkin, lekin ko'pchilik o'zlariga umuman o'xshamaydilar! Ulardagi ba'zi nuqsonlar ko'pincha «Burnim nihoyatda katta» yoki «Xunukman», «Judayam yoshman» yoki «Judayam qariman» kabi jismoniy kamchiliklar ko'rinadi. Ba'zan bu nuqsonlar ularning aqliy qobiliyatlari bilan bog'liq, masalan, «Boshqalarday aqlli emasman»; odamlar gohida fe'l-atvorlarida kamchilik bor deb hisoblaydilar: «Men hazil ko'tarolmayman» yoki «Judayam ming'irman» deyishadi. Lekin sabablaridan qat'iy nazar, agar o'zingizdan norozi bo'lsangiz, qanday qilib hayotingizdan rozi bo'lishingiz mumkin?

Yigitcha shu zahoti o'zining nuqsonlari to'g'risida o'ylay boshladi, uning kamchiliklari ham oz emasdi.

— Bu nuqsonlar qaydan paydo bo'ladi? — so'radi u.



— Hayotiy tajribadan. Odatda, ular bolalikdan paydo bo'ladi. Bir baxtsiz inson menga: «Bolaligimda otamdan uning so'zlash tartibi, qiyofasi, fikrlari... onamdan esa otamga nisbatan nafrat ruhi o'tgan!» deb aytgan so'zlarini xotirlayman. Albatta, o'z haqimizdagi tasavvurlar hali ilk bolaligimizdanoq shakllana boshlaydi. Biz kimligimiz va nimaga qodirligimiz, qanday bo'lishimiz kerakligini hali bilmaymiz va buni atrofdagilar, kattalardan, bizni yaxshi ko'radigan, donishmandroq insonlardan o'rganamiz.

Bir misol keltirishimga ijozat bering: Jimmi ismli kichkintoy maktabdan yomon baho olib qaytadi. U: «Nima sababdan bunday yomon o'qirkinman? Balki televizorni haddan ziyod ko'rishim tufaylidir yoki yetarli darajada qo'nim bilan o'tirolmaymanmi. Balki tentakdirman yoki yalqovdirman», deb o'ylaydi. U kundalik daftarini otasiga ko'rsatadi. Otasi qarasa, u yerda besh ham, to'rt baho ham yo'q, nuqul uch va ikki baholarga to'lgan. U Jimmiga: «Xo'sh, bu yerda hech nimani tuzatmaganing aniq!» deydi. Lekin baholarni sinchiklab o'rgangani va muallimlarning izohlarini o'qib chiqqanidan keyin u g'azabga keladi. «Jimmi, sen umuman harakat qilmayapsan, sen yalqov va tentaksan!» deya xitob qiladi.

Endi Jimmi o'zi to'g'risida hech qanday shubhasi yo'q — u yalqov va tentakligini biladi va shu bilimni umr bo'yi olib o'tadi. Har safar uning qarshisida qiyin masala ko'ndalang kelganida, u o'ziga: «Men yalqov va tentakligim sababli buni uddalolmayman», deydi. Shu bois u qiyinchiliklardan nari yuradi, o'zini atrofdagilardan pastroq tutadi va shunday tug'ilganligidan nadomat chekadi.

— Bunday kamchiliklar yoki noto'g'ri muloha-

zalardan qanday qutulish mumkin? — so'radi yigitcha.

— Yaxshi savol. Avvalo, o'zingizga «Kimman o'zi?» degan eng muhim savolni berishingiz zarur.

— Nima uchun?

— Chunki unga javob bizning qay darajada noyob ekanligimizni baholashga yordam beradi. Masalan, aynan siz tug'ilishingiz uch yuz milliarddan birgina imkoniyat bo'lgani sizga ma'lummi? Sizning o'rningizda boshqa har qaysi uch yuz millard insondan biri bo'lishi ehtimoli bo'lgan, ammo bu sizga nasib etdi. Bundan tashqari, jahon tarixida hech qachon siz kabi inson bo'lmagan va xuddi shunday odam boshqa hech zamonda bo'lmaydi.

O'zingizga berishingiz zarur bo'lgan keyingi savol: «O'zim haqimda qanday tasavvurga ega-man?»

— Masalan «xunukman» yoki «tentakman»mi? — uning gapini bo'lib so'radi yigitcha.

— Ha. Keyin «Nima sababdan buning haqiqatligiga imonim komil?» deya o'ylab ko'rish darkor. Bunga boshqa bir kimsaning so'z yoki harakati sababchi bo'ldimi yoxud buning to'g'riligiga qaysidir yo'l bilan imon keltirdingizmi? Tushunyapsizmi, o'z to'g'rimizdagi tasavvurlarni aksariyat boshqa insonlardan ko'chiramiz. Atrofdagilar go'yo ruhiy ko'zgular sanaladilar. Lekin buni oddiyroq qilib ko'rsatganim ma'qul.

Mouzis xonim stol tortmasidan bir nechta ko'z-gularni oldi. Ularni shunday joylashtirdiki, yigitcha har birida o'z aksini ko'rardi. Bu qiyshiq va aksni o'zgartirib ko'rsatuvchi, «kulgi» xonasida ko'rish mumkin bo'lgan ko'zgularga o'xshardi, yigitcha o'zining aksini zo'rg'a tanidi. Birida uning kallasi uzunchoq, bir metrga cho'ziq ko'rinsa, boshqasida



quloqlari qanotlarga o'xshab qolgan, uchinchisida dunyodagi eng semiz odam kabi tuyulardi. Bu qiyofalarga qarab yigitcha xoxolab kulib yubordi.

— Bulardan qay biri sizga ko'proq o'xshaydi? — so'radi Mouzis xonim.

— Hech qaysisi, — javob berdi yigitcha.

— Nima uchun shunday deb o'ylaysiz?

— Chunki bu «o'yinchoq» oynalar. Ular to'g'ri akslantira olmaydi.

— To'g'ri. Lekin o'z aksingizni hech qachon ko'rishga muyassar bo'lmaganingizda nima bo'lardi? Siz bu «o'yinchoq» ko'zgularga qarab dahshatga tusharmidingiz? Baxtingizga, ilgari o'zingizni oddiy ko'zguda ko'rganingiz bois, jismonan tashqi ko'rinishingiz sizga ma'lum. Lekin qachon bo'lsa-da, ruhiy jihatdan qanday ko'rinishingizni asl qiyofada ko'rishga muvaffaq bo'lganmisiz? Bilasizmi, jismoniy qiyofamizni aks ettiruvchi ko'zgular mavjud bo'lsa ham, ruhiy nuqtai nazardan qanday ko'rinishdiligimizni ko'rsatuvchi oynalar yo'q. Buning o'rniga atrofdagilar xatti-harakatiga suyanamiz va ular asosida ichki tomondan qandayligimizni belgilaymiz. Agar kishilar sizni xudbin desalar, siz xudbinligingizga ishonasiz. Mabodo sizni kimdir ahmoq deb ayblasa, siz bunga ham ishonasiz. Ha, odamlar biz uchun oyna hisoblanadilar, lekin ular qiyshiq oynalardir, ularga siz to'g'ringizdagi tasavvurlarni xato ko'rsatishga moyildirlar.

— Hayotda yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatlardan eng kattasi boshqalar fikri asosida o'z qiyofangni yaratishdir. Ota-onalar yoki o'qituvchilari bolaga: «Sen rostdan quloqsizsan» yoxud «Buncha xudbinsan!», «yalqov» yoki «ahmoq» desalar, ular uning o'zi to'g'risida noto'g'ri, yolg'on tasavvur hosil qiladilar. Bola rostdan ham qaysarlik,

xudbinlik, yalqovlik va tentaklikka o'hshash qandaydir harakatni bajarishi yoki aytishi mumkin, lekin bu uning o'ziga emas, xulqiga taalluqlidir. Farq nihoyatda nozik, lekin muhim. «Sen yomon qizsan!» va «Sharbatni gilamga to'kish naqadar yomon ish» degan so'zlarning orasida katta farq mavjud.

— Axir bularning ma'nosi bir xil emasmi? — so'radi yigitcha.

— Qachon bo'lsa-da, keyinchalik afsuslangan biror ish qilishingizga to'g'ri kelganmi? Ahmoqona xato yoki qandaydir yomon qilgulikni qilganmisiz?

— Kimda bo'lmagan, deysiz? — boshini silkitdi yigit.

— Nima, faqat qandaydir ahmoqlik qilgan bo'lsangiz, sizni butunlay ahmoq deb hisoblash kerakmi?

— Nazarimda sizni tushunyapman, — dedi yigitcha.

— Ko'pchilik kishi axloqini o'zi bilan adashtiradi va oqibatda, unchalik adolatli bo'lmasa-da, butun umrga saqlanadigan o'z haqimizda xato fikr paydo bo'ladi.

Yigitcha yondaftarchasiga qandaydir yozuvlar yozdi.

— O'z haqimizda xato tasavvurlar va nuqsonlar qanday paydo bo'lishini tushunaman, — dedi u. — Lekin, har holda, hozir ulardan qanday qutulish mumkin?

— Xo'sh, bunday tasavvurlar manbaini aniqlay bilishning o'zi ilk qadamdir, — dedi Mouzis xonim. — Ba'zan muammoning yechimi uchun uni anglashning o'zi kifoya qiladi. Lekin qalbimizda shunchalar chuqur ildiz otgan tasavvurlar mavjudki, ularni



yo'qotish shunchaki kelib chiqishini anglashdan ko'ra ortiqroq harakatni talab etadi. Bunday hollarda «affirmatsiyalar» yoki pozitiv tasdiqlar uslublardan biri hisoblanadi.

— Ularning mohiyati nima? — so'radi yigitcha.

— Bu tasdiq o'zimizga ovoz chiqarib yoki ichimizda aytadigan so'zimizdir. Masalan, «Men mehribon, aqlli, noyob insonman» degan so'zlar to'g'ri tasdiqqa kiradi.

— Xo'sh, bu qanday yordam berishi mumkin? — so'radi yigit.

— Basharti nimanidir bot-bot eshitaversak, — tushuntirdi Mouzis xonim, — unga ishona boshlaymiz. Shu sababli hali bola chog'imizdanoq bir xil narsani takror eshitaversak, ko'pgina tasavvurlarimiz paydo bo'ladi. Bunday uslub reklamada keng qo'llaniladi. Ular qandaydir jumlaning to'qib chiqaradi-da, radio yoki televideniye orqali qayta-qayta takrorlayveradilar va ertami-kechmi, bunga ishona boshlaymiz.

O'z umrimizni boshqarish uchun tasavvurlarimiz ustidan hukmronlikni qo'lga kiritish zarur hamda bunga erishishning uslublaridan biri affirmatsiyalardan foydalanish hisoblanadi.

— Ong ortida ishonch hosil qilish uchun bu tasdiqni qancha muddat davomida takrorlash zarur bo'ladi? — so'radi yigitcha.

— Albatta, bu sizdagi teskari fikrning qanchalik uzoq muddat mavjudligidan kelib chiqadi. Bundan tashqari, affirmatsiyani rostdan ham o'zingiz ishongan kabi his-hayajon bilan takrorlash maqsadga muvofiqdir, uni qat'iyatsiz, past va zerikarli ovozda aytishning aslo hojati yo'q. Bunday tasdiqlarni kuniga kamida uch bora — ertalab, kunduzi va kechqurun takrorlashni taklif etardim. Agar istasan-

giz, uni kartochkaga yozib oling va har qanday sharoit bo'lganida qaytalab o'qiyvering.

O'zi haqida tasavvurlarni o'zgartirishga yordam beradigan boshqa uslub o'zini «go'yoki shunday» tutish. Masalan, agar o'zingizni ko'rimsiz hisoblasangiz, go'yo chiroylidek tutishingiz kerak; mabodo sizda dadillik yetishmayotgan bo'lsa, go'yoki o'z kuchingizga shubhangiz yo'qday harakat qiling.

— Axir bu boshqa bir kimsaga o'xshashga urinishni bildirmaydimi? — so'radi yigitcha.

— Albatta. Lekin o'zingizni go'yo maftunkor, o'ziga ishongan va baxtli insonday tuta boshlasangiz, eng g'aroyib hodisalar amalga oshadi... Siz o'zingizni ko'hlik, dadil va baxtiyor his eta boshlaysiz! Ehtimol, buni ham misol orqali tushuntirgan ma'quldir. O'zini xunuk deb hisoblayotgan qiz dugonalari bilan raqsga borganini tasavvur qiling. Butun kecha davomida u hech kim payqamaydigan burchakda turadi va hech kim raqsga taklif etmagani uchun umuman hayron bo'lishning hojati yo'q. Agar o'sha qiz o'zini go'zal pariday tutib, ko'zga tashlanadigan libos kiyganida va markazda, odamlar orasida turganida edi, u o'zini erkin tutib, ko'ngli xotirjam bo'lardi va tabiiyki, ancha maftunkorroq bo'lardi.

Endi minbarga so'zga chiqishga tayyorlanayotgan kishini tasavvur eting. U g'oyat asabiy-lashganidan hatto tizzalari qaltirayapti. U o'zini go'yo bir pasdan keyin orqasini shartta o'girib, chiqish tomonga yugurib ketadigandek his qiladi. Lekin bu sinovdan eson-omon o'tishi nihoyatda zarurligini bilgani bois o'zini dadil tutishga harakat qiladi. Dadil aytilgan kirish so'zidan keyin auditoriya qarsak chaladi va endi u o'zini rostdan



ham qat'iyatli sezadi. Shunga o'xshash, ba'zan go'yo baxtsizday sezganimizda o'zimizni quvnoq tutib, kishilarga jilmayib boqsak, ko'pincha ular ham bizga javoban tabassum qiladilar va yana qayta ruhlanamiz.

O'zi haqidagi tasavvurlarni mukammallash-tirishning yana bir vositasi o'zingizga yoqadigan jihatni izlashdir.

— Nazariy jihatdan yaxshi eshitilsa-da, amalda bajarish qay darajada oson deb o'ylaysiz? — qiziqsindi yigit yondaftarchasiga yozuvlarni jadallik bilan yoza turib.

— Bu juda oson, — dedi Mouzis xonim. — O'zingizdan «Qaysi jihatlarimni yoqtiraman?» yoki «Nimani yaxshi bajara olaman?» deya so'rashning o'zi yetarli.

— Ha, lekin bularga javoban «Unchalik ko'p bo'lmagan» yoki yana ham yomonrog'i, «deyarli hech qanday» degan so'zlar ham bo'lishi mumkin, — xitob qildi yigitcha.

— Inson aqlining eng ajoyib sifatlaridan biri uning doimo savolga javob izlashidadir, hatto garchi javobi bo'lmasa-da, hoynahoy aql uni topadi. Ko'pincha o'zimizga «Nima uchun maftunkor emasman?», «Nimaga shunchalik tentakman?», «Nega ish topishni eplolmayapman?» kabi negativ savollar beramiz. Va aql shu zahoti har qanday savolga javob topadi: «Chunki burning katta», «Chunki tentak bo'lib tug'ilgansan», «Chunki odamlar bilan chiqisha olmaysan».

Lekin savolni to'g'ri bersak, ijobiy javoblar olamiz. Har holda o'zingizga yoqadigan biror-bir jihatni topolmasangiz, savolni o'zgartirishga urinib ko'ring: «Agar menda biror yoqadigan jihatim bor bo'lsa, u nima bo'lishi mumkin?». Bunday savolning



o'zi shunchaki to'g'ri javobni talab etadi. O'zimizga munosabatni o'zgartiruvchi boshqa ajoyib savollar ham bor: «Qanday kuchli sifatlarim bor?», «Nima ish qo'limdan keladi?», «Qaysi sohalarga salmoqli hissa qo'shishga layoqatliman?».

Affirmatsiyalar «go'yoki shunday» tutish va pozitiv savollar — juda oddiy va amaliy usullar, ular yordamida o'zimizga nisbatan munosabatlarni o'zgartira boshlaymiz. Garchi o'zgalar bizning ko'zgularimiz hisoblansalar-da, ular qiyshiq, aniq aks ettirmaydigan oynalar ekanligini o'zimizga doimiy ravishda eslatib turishimiz darkor.

Agar bularning barchasini birgina jumla bilan ifodalash talab etilganda, quyidagilarni eslab qolishni taklif etardim: *tanqid qilish uchun na qobiliyat, na ulkan aql, na kuchli fe'l-atvor zarur. Yakka-yu yagona Parvardigori olam gulni yaratishga qodir, lekin har qanday tentak bola uning gulbarglarini yulib olishi mumkin! Odamlar dushmanona yoki qo'pol kayfiyatda bo'lgan chog'da, ular shafqatsiz va zolimona fikrlar bildirayotganlarida, ularning so'zlari aslo sizning emas, balki o'zlarining behalovat qalblarining aksi hisoblanadi.* Shu bois kimligingiz va qandayligingizni tushuntirmoqchi bo'lgan hech kimsaning so'zini eshitmang, albatta, ular ijobiy fikrlar bo'lsa, bundan mustasnodir. Nima deb o'ylaysiz, agar boshqalarining fikriga quloq tutsam, shu yoshimda dorilfununda tahsil olarmidim? Agar bu to'g'rida atrofimdagilarning fikriga qo'shilishga rozi bo'lganimda, nahotki, oltmish besh yoshimda chang'ida uchishga o'rganishga kirishardim? Oltmish sakkiz yoshimda rasm chizishni o'rganarmidim? O'ylaymanki, agar o'zgalarining so'ziga kirganimda, allaqachon o'lib ketardim yoki aqldan ozardim.



Odamlar mening yoshimda bularning barchasiga kirishishni tentaklik deb aytadilar. Ko'plar meni avvalgidek aqlidan adashgan jinni deb hisoblaydilar. Ehtimol, bu shundaydir, lekin sizga bir narsani aytmoqchiman — men baxtliman va hayotimdan mamnunman.

Inson hayoti davomida erishishi mumkin bo'lganining yaxshisi — o'zini anglashi ekanini bir joyda o'qigandim, chunki faqat o'shandagina u butkul erkin bo'ladi, o'zgalar uning gardaniga bo'yinturuq qilib ilmoqchi bo'lgan cheklash va qoidalardan ozod bo'ladi, qanday yashashni istasa, shunday umr kechirishga imkon topadi... va baxtli bo'ladi.

Yigitcha ich-ichidan ko'tarinkilik ruhi toshayotganini his qildi:

— Bu shunchalar oddiy eshitilsa-da, juda ma'noli ko'rinayapti, lekin... nahotki u haqiqatga to'g'ri keladi?

— Bunga ishonch hosil qilishning yagona yo'li bor. O'zingizda sinab ko'ring! — jilmaydi Mouzis xonim.

Kechqurun, uyquga yotish oldidan yigitcha kunduzi yozganlarini o'qib chiqdi.

Haqiqiy Baxtning to'rtinchi siri — o'zi haqidagi tasavvurlar quvvati.

♦ «Inson o'zi haqida qanday o'ylasa, aslida shundaydir», deydilar. Biz o'zimizni qanday deb hisoblasak, xuddi shundaymiz. Agar o'zimdan norozi bo'lsam, demak butun umrimdan ham norozi bo'laman. Shu sababli baxtli hayotga erishish uchun o'zidan mamnun bo'lishga o'rganish lozim.

♦ Har bir inson noyobdir. U g'olib hisoblanadi, chunki uch yuz milliondan bir imkoniyat aynan shu kishining tug'ilishiga to'g'ri keldi.

♦ Odamlar bizning aksimizni ko'rsatuvchi qiyshiq ko'zgulardir

♦ O'zingizdagi nuqsonlar va o'zingiz haqin-gizdagi salbiy qarashlaringizni yengish hamda o'z ijobiy qiyofangizni yaratish uchun quyidagilar zarur:

negativ tasavvurlar qanday yuzaga kelgani va ular adolatli ekanini aniqlash (agar ular asosli bo'lsa, o'zingizni o'zgartirishga kirishmoq darkor);

siz qanday odam bo'lishni istashingiz haqida har kuni o'zingizga ijobiy qarashlaringizni aytaverish;

qanday inson bo'lishni istasangiz, o'zingizni shunday tutish;

o'zingizdagi qanday jihatlaringiz va qaysi fazi-latlaringiz uchun hurmat qilishingizni o'zingizdan so'rash.

Beshinchi sir

MAQSAD QUVVATI

Ikki kundan keyin yigitcha ro'yxatidagi be-shinchi kishi — doktor Julius Frenks bilan uch-rashdi. Doktor Frenks shahar dorilfununida ruh-shunoslik professori edi, garchi yetmishlarga bor-gan bo'lsa-da, yoshiga nomunosib darajada chaqqon bo'lib, yigitchaga kekxa xitoylikni eslatardi.

— Bu xitoylik bilan tanishganimga juda ko'p yillar bo'ldi, — deya tushuntirdi doktor Frenks. — O'sha Ikkinchi jahon urushi yillarida men Uzoq Sharqdagi harbiy asirlar lagerida edim. Sharoitlar nihoyatda dahshatli, chidab bo'lmas darajada edi: yeguliklari nochor, toza suvning yo'qligi va qayoq-qqa qaramang, hamma joyda ichburug', bezgak va oftob urishi tinkani quritardi. Ayrim mahbuslar



jismonan va aqlan zo'riqish hamda ochiq quyosh tig'idagi tinimsiz va og'ir mehnatga dosh berolmas, o'lim ular uchun azob-uqubatlardan qutulishning yagona chorasi edi. Men ham bu to'g'rida o'ylab yurardim, lekin bir kuni birov yashashga nisbatan istagimni tikladi. Bu kekxa xitoylik edi.

Yigitcha doktor Frenksning o'sha kungi ro'y bergan voqea haqidagi hikoyasini diqqat bilan tinglardi.

— Tinka-madorim qurigan ahvolda tanho o'zim harbiy mashqlar o'tkaziladigan maydonchada o'tirib, elektr tok o'tkazilgan sim to'siqqa qay tarzda yugurib borib urilishimni o'ylardim. Shu lahzadayoq yonimda o'sha kekxa xitoylik o'tirganini sezdim. Kamquvvatligim bois, avvaliga hayron bo'ldim, keyin ko'zimga yo'q narsalar ham ko'rinayaptimi, degan xulosaga keldim. Axir yaponlarning lagerida xitoylik shunday kutilmaganda va osonlikcha qanday paydo bo'lishi mumkin?

U o'girilib, menga savol bilan murojaat qildi. Bu juda oddiy savol edi, va u hayotimni asrab qoldi.

Doktor Frenks bir daqiqaga sukutda qoldi. Yigit taajjubda edi. «Savol qanday qilib kimningdir hayotini asrab qolishi mumkin?» — o'ylardi u.

U mendan: «Bu yerdan omon-eson chiqib ketgandan keyin nima ish bilan shug'ullanasiz?» deb so'radi, — davom etdi doktor Frenks. — Bu haqda o'ylamagandim, hatto o'ylashga jur'at etmagandim. Lekin bolalarim va xotinim bilan qayta ko'rishish niyatida edim. Shu ondayoq nimaga yashashim zarurligi, tirik qolish uchun imkoniyatimdagi barchasini bajarishga sabab borligi yodimga tushdi. Bu savol hayotimni saqlab qoldi, chunki u menga yashash uchun arzigulik maqsadimni qaytarib berdi!



O'sha lahzadan boshlab tirik qolish uchun kurash menga osonroq kechdi, chunki har bir o'tgan kun meni urushning nihoyasiga, binobarin, orzuimning ro'yobiga yaqinlashtirardi. Keksa xitoylikning savoli nafaqat hayotimni asrab qoldi, u menga umrimning muhim saboqlaridan birini berdi.

— U sizga aynan nimani o'rgatdi? — so'radi yigitcha.

— Maqsad quvvatini.

— Maqsad? — qaytalab so'radi yigitcha.

— Ha. Maqsad sari intilishni. Biror narsani ko'zlash. Maqsadlar umrimizga ma'no va mazmun baxsh etadi. Albatta, ularsiz ham yashash mumkin, lekin hayotda baxtli umr kechirishimiz uchun unda ma'no bo'lishi zarur. «Maqsadsiz, — deb yozgandi admiral Berd, — kunlarimiz xuddi be'mani yo'qotilganday tamom bo'ladi».

— Nima yo'qotiladi? — so'radi yigit.

— Qalblar. Nafaqaga chiqqandan so'ng ko'pchilik kasal bo'la boshlashi va tez orada vafot etishi sizni hech hayron qoldirmaganmi? Shuncha boy va taniqli insonlar nima uchun hayotlarini ichkilikbozlik va giyohvandlik bilan tugatishlari haqida o'ylab ko'rganmisiz?

Yigitcha boshini irg'adi. Odamlar nafaqaga chiqishlari bilan «keksayib» qolishlari uni lol qoldirardi. Dang'illama uylarida hamma narsasi bisyor taniqli odamlar giyohvandlik yoki ichkilikka, hatto o'z joniga qasd qilishga bunchalik moyil ekanliklaridan u doimo tashvishlanardi.

— Buning sabablaridan biri, — tushuntirdi doktor Frenks, — ular bemaqsad umr kechirayotganlarini his qilishlaridadir. Ular uchun umr ma'nosini yo'qotadi. Siz qachon bo'lsa ham Xelen Keller haqida eshitganmisiz?



— Ha. Qarang, tasavvur qilasizmi, o'tgan haftada eshitdim. Menga aytdilarki, u ko'r va gung bo'lishiga qaramasdan, hayotni g'oyat sevar ekan.

— To'g'ri. Nima uchun uni sevishini bilasizmi? — so'radi doktor Frenks. — Chunki u o'z hayotiga ma'no kiritdi. Nogironligiga qaramay baxtli yashashni qanday uddalayotgani to'g'risida undan so'rashganda, javobi shunday bo'ldi: «Ko'pchilik insonlar baxt to'g'risida noto'g'ri tasavvur yuritadi. O'z istaklarini qondirish yo'li bilan baxtga erishib bo'lmaydi, qo'yilgan maqsadga sadoqat zarur». Inson qalbining eng asosiy ehtiyoji umrni anglash zaruriyatidir, maqsadlar bizga aynan shuni in'om etadi.

Maqsadlar ma'no va mazmunni yaratadilar. Maqsadimiz bo'lsa, nimaga tomon borayotganimizni bilamiz, nimagadir intilayotganimizni bilamiz. Maqsad bo'lmaganda, hayot mazmunsiz bo'ladi va biz shunchaki oqim bo'ylab suzaveramiz. Bularning barchasi odamlarda faqat ikkita istak — qiynalish va rohatlanish borligi tufaylidir. Maqsad aqlni rohat-farog'atga yo'naltiradi, uning yo'qligi qiynoqlardan nari bo'lish uchun diqqatini jamlashga imkon beradi. Biroq maqsadlar, hatto qiynoqlarni yengillash-tirishga qodir.

— Hammasiga tushundim, deb aytolmayman, — dedi yigitcha. — Maqsadlar qiynoqlarni qanday yengillashtirishi mumkin?

— Deylik... ha, qornim og'riyapti deb tasavvur qiling. Bir necha daqiqadagi o'tkir og'riqlar shunchalar qiynayotganidan qichqirib yuboryapsiz. O'zingizni qanday tutgan bo'lardingiz?

— Judayam dahshatli, deb o'ylayman.

— Mabodo og'riqlar kuchayib, xurujlar tezlashsa, o'zingizni qanday his qilardingiz? Bezovtaliknimi yoki zavqlanishnimi?



— Bu qanday savol bo'ldi? Og'riqdan qanday zavqlanish mumkin? Bu oddiy mazoxizm bo'lgan bo'lardi.

— Juda unchalik emas! Afsuski, o'zingizni homi-lador ayolday sezishga hech qachon muyassar bo'lmaysiz! Bunday dardni u chidab yengishiga to'g'ri keladi, lekin u buning natijasida farzand tug'ilajagini biladi. U hatto xurujlar yanada tezla-shishini sabrsizlik bilan kutadi, chunki har bir to'lg'og'i bola tug'ilishini yaqinlashtirishi va og'riq qolishi unga ma'lumdir. O'sha og'riqqa bog'liq maqsadni anglab yetmoq ayolga dardni yengilroq o'tkazishga imkon beradi.

Xuddi o'sha sabab tufayli bizga bu davr tuga-gan chog'da yetishishga arzigulik nimadir bo'lsa, og'ir davrlarni ancha osonroq kechirishimiz mum-kin. Hech shak-shubha yo'qki, aynan hayotda maqsadim borligi tirik qolishimga sababchi quvvat bag'ishladi, bo'lmasa, ehtimol, hayot bilan abadiy vidolashardim. O'zim kabi mahbus yelkadoshim-ning chuqur iztirobda qolganini ko'rib: «Bu yer-dan omon-eson chiqsang, birinchi navbatda nima qilasan?» degan xuddi o'sha savolni berganimda, uning hali ham yashashga arzigulik nimasidir borligidan ko'zlarida nur chaqnab, chehrasi sekin-asta o'zgarardi. Uning jo'shib intilishiga arzigulik kelajagi bor edi va har bir yangi kundan eson-omon o'tishga qo'lidan kelgancha harakat qilardi, chunki bu kun uni tub maqsadiga yanada yaqin-lashtirishini anglardi. Yana shuni aytishim lozimki, kishilarda shunday tub o'zgarishlarni ko'rganimda, bunda mening ham o'ziga yarasha hissam bor-ligini anglardim va qalbimni ezgu hislar chulg'ardi. Shunday qilib, yordamim tegishi mumkin bo'lgan barcha kishilarga kundalik



ko'maklashish mening maqsadlarimdan biri bo'lib qoldi.

Ularning og'ir davrlardan omon-eson o'tish sirlaridan biri dorilomon kunlarda yashash sinoatiga to'liq mos keladi. Bu sir — maqsaddir. Agar maqsad harbiy xizmatchilar qamoqxonasi mahbuslaridagi hayotga nisbatan irodali bo'lishni undashga qodir bo'lsa, oddiy kishilarga u qanday foyda keltirishini tasavvur eta olasizmi?

Urushdan keyin menga Garvard universitetining ancha qiziq bir tadqiqotida qatnashish nasib etdi. 1953- yilgi barcha bitiruvchilarga hayotlarida bi-ron-bir maqsadi bormi, shu maqsad sari intilish hissini sezishyaptimi, degan savol bilan murojaat qildik. Xo'sh, sizningcha talabalarning qanchasida aniq maqsadlari bor edi?

— Yarmisida, — javobni topishga harakat qildi yigit.

— Uch foizdan kamrog'ida! — xitob qildi doktor Frenks. — Qarang-a, yuz kishidan bor yo'g'i uch nafari hayotdan nima istashlari haqida qandaydir tasavvurga ega edilar!

Keyingi yigirma besh yil davomida ularning muvaffaqiyatlarini kuzatarkanmiz, o'sha uch foiz toifasidagilarning qolganlarga nisbatan oilasi mustahkam, salomatligi yaxshi va moliyaviy ahvoli ancha balandroq edi. Shunday qilib, ular ancha baxtli hayot kechirganiga mutlaqo ajablanmasa ham bo'ladi.

— Nima uchun maqsad odamlarni ancha baxtliroq qiladi, deb hisoblaysiz? — so'radi yigitcha.

— Chunki biz quvvatni nafaqat oziq-ovqatdan, balki o'zimizdagi g'ayratdan ham olamiz, g'ayrat esa maqsad mavjudligidan, insonning o'z orzusi sari intilishi evaziga paydo bo'ladi.

Juda ko'p kishilar o'zlarini baxtsiz sezishlarining jiddiy sabablaridan biri shundan iboratki, ular hayotlarining ma'nosini ham, maqsadini ham his etmaydilar. Ularda erta bilan o'rnidan turishga arzigulik maqsadlari va ilhomlantiruvchi orzulari yo'q. Ular bemaqsad umr oqimi bo'ylab aniq yo'nalishsiz oqib boradilar.

— Agar sizda nimagadir intilish bo'lsa, — davom etdi doktor Frenks, — hayotdagi stresslar va asabiy holatlar butkul yo'qolganday tuyuladi. Ular bor-yo'g'i o'z maqsadiga yetishish yo'lidagi yengib o'tish kerak bo'lgan g'ovlarga aylanadi. Shu sababli barcha bemorlarimga «tebranma kursi uslubi»ni o'rganishni tavsiya etaman.

— Bu nima? — so'radi yigitcha.

— Bu juda oddiy mashg'ulot, unda butun umringizni yashab bo'lgandek tasavvur qilasiz-da va hozir tebranma kursida o'tirgancha qanday yashaganingiz va nimaga erishganingiz to'g'risida o'ylaysiz. Nimalar haqda xotirlash sizga yoqardi? Odamlar bilan qanday munosabatlarni yo'lga qo'yishga erishdingiz? Va, hammasidan muhimi, bu yerdagi tebranma kursida o'tirgan chog'ingizda, qanday inson bo'lishni xohlardingiz?

Yigitcha yondaftariga yozuvlar yozdi. Bular juda chuqur savollar bo'lib, u o'ziga hech qachon bu savollarni bermagan edi.

— Bu usul o'zingizning uzoq muddatli maqsadlaringizni aniqlashga imkon beradi. Keyin, xuddi shu tarzda, yaqin muddatli — o'n va besh yil, bir yillik, yarim yillik, bir oylik va hatto har bir kunlik maqsadlar aniqlanadi. Keyinchalik bemorlarimga bu maqsadlarni yozib olish va har tong ularni takror o'qishlariga maslahat beraman. Shuning evaziga inson doimo har kuni ertalab o'rnidan turishiga



arzigulik nimadir borligi va u tufayli vujudiga quvvat hamda qiziqish to'layotganini sezadi.

— Men shunday qilishga urinib ko'raman — dedi yigitcha. — Ertalab o'rnimdan turishim har doim juda qiyin kechadi.

— Undan tashqari, ro'yxatingizni kun davomida bot-bot o'qib turish juda foydali va maqsadlaringiz fikrlarda muhrlanishi uchun uyqu oldidan ham ular bilan mashg'ul bo'ling.

— Agar qarashlarim o'zgargan bo'lsa va qandaydir maqsad endi meni qiziqtirmay qo'ysa, nima qilish kerak? — so'radi yigitcha.

— Savolingiz yomon emas. Yillar o'tgan sari, darhaqiqat, hayotiy vazifa va qadriyatlarimiz o'zgarib boradi, shu bois, unga muvofiq ravishda o'z maqsadlarimizni o'zgartirish kifoya qiladi. Mana shu sababdan «tebranma kursi uslubi»ni muntazam ravishda — hech bo'lmasa, yarim yilda bir qo'llash zarur. Buning evaziga qarshimizda o'zimizni butkul bag'ishlashimiz mumkin bo'lgan, umrimizga mazmun va ma'no kirituvchi, g'ayratimizni jo'sh urdirib, bizni olg'a yetaklovchi aynan o'sha maqsadlar paydo bo'ladi.

Maqsadlar baxtimizga poydevor qo'yadilar. Odamlar ko'pincha baxtning asosiy shartlari yaxshi turmush sharoiti va dabdabali hayot deb hisoblaydilar, lekin aslida baxtli bo'lishimiz uchun biz ko'tarinki kayfiyat chaqiruvchi bir ilhomga ega bo'lishimiz kerak. Haqiqiy Baxtning eng buyuk sirlaridan biri shundan iborat — hayotda agar u ma'no va maqsaddan ajratilgan bo'lsa, uzoq mudдатli baxt bo'lishi mumkin emas. Maqsad quvvati ana shunda.

— Sizga kekxa xitoylik bilan yana qachon bo'lsa ham uchrashish nasib etdimi? — so'radi yigitcha.

— Yo'q. To'g'risini aytganda, qachonlardir u shunchaki xayollarim mahsuli bo'lganiga ishonchim komil edi.

— Nima uchun?

— Chunki uni avval ham, keyin ham uchratmadim. Bilasizmi, qizdirib turgan oftob miya bilan har qanday hazil o'ynashi hech gapmas. Lekin, urushdan keyin, uning rostdan ham borligini bilib qoldim.

— Qanday qilib? — so'radi yigitcha.

— Men bir yigitchadan maktub oldim. U ismimni kekxa xitoylikdan bilgan ekan!

O'sha kuni kechqurun yigitcha bu suhbat davomida yozgan hamma yozuvlarini tartibga keltirdi.

Haqiqiy Baxtning beshinchi siri — maqsad quvvati.

♦ Maqsadlar umrimizga ma'no va mazmun kiritadi.

♦ Agar maqsadga ega bo'lsak, fikrimizni azob-uqubatlardan qutulishga emas, rohat-farog'atga erishishga jamlaymiz.

♦ Maqsadlar har tong o'rnidan turishga arzigulik sababga aylanadi.

♦ Maqsadlar og'ir davrlarni osonroq, dorilomon kunlarni yanada yoqimliroq qiladi.

♦ «Tebranma kursi uslubi» maqsadlarni butun umrga va belgilangan qisqaroq muddatga tanlash imkonini beradi.

♦ Barcha maqsadlaringizni yozib qo'ying va ularni ertalab uyg'ongan zahotingiz, kun davomida bot-bot va uyqudan oldin qaytalab o'qing.

♦ «Tebranma kursi uslubi»ni maqsadlaringizga qiziqishingiz so'nmaganiga amin bo'lishingiz uchun, yilda ikki bor takrorlashni unutmang.



Oltinchi sir

HAZIL-MUTOYIBA QUUVVATI

— **B**irinchi qaraganda, ko'ngilsizliklarga nisbatan yengil va hazil-mutoyiba bilan qarash ularni yengib o'tishga yordam berishi fikri bema'niday tuyulsa-da, lekin u aslida eng stressli vaziyatlardan eson-omon o'tish va o'z baxtini yaratishning yaxshi usullardan biridir.

Yigitcha bu gapga butunlay lol qoldi. Ro'-parasida o'tirgan bo'yi uncha baland bo'lmagan, miqti gavdali, oltmish yoshlar atrofidagi bu kishining ismi Jozef Xart edi. Janob Xart taksi haydovchisi bo'lib, yigitchaning ro'yxatida oltinchi ism bo'lib turardi.

— O'n yil muqaddam, — davom etdi janob Xart, — ishim chappa ketdi. Buning uchun ko'p narsa talab etilmadi: men eng yirik mijozdan ayrildim, bir nechta muhim mijozlar qarzlari to'lamay g'oyib bo'ldilar va ushbu vaziyatdan chiqishimning hech bir yo'li qolmadi. Og'ir mehnat evaziga ishlab topgan hamma narsalarimni olib qo'yishayotganini kuzatardim. Bor-yo'g'imdan ayrilgandim.

Qay darajada xafa, bebaxt va iztirobda qolganimni tasavvur eta olasizmi? Men shahar markazidagi «Xilton» mehmonxonasining o'n uchinchi qavatidan bir xonani ijaraga olib, xoh ishonig, xoh ishonmang, jonimga qasd qilmoqchi edim.

Janob Xartning hikoyasini tinglarkan, yigitcha so'z aytolmay qoldi.

— Karavot chetida yarim soatga yaqin boshimni changallaganicha o'ylagan niyatimni amalga oshirishga jur'at topishga urinib o'tirdim. Nihoyat,

o'rnimdan turib, to'g'ri balkonga yo'l oldim. Endigina to'siq yoniga yetganimda, orqamda ovoz eshitildi. Qayrilib qarasam, xonaga mehmonxona xodimi kirdi. U hammasi joyidami, deya qiziqdi. Men bosh iring'adim, lekin u ham balkonga chiqib menga biror narsa keltirish zarurligini so'radi. Men yo'q deya javob berdim. U balkondan shahar ko'rinishini tomosha qildi. Musaffo havoli kuchli shamol esardi, u chuqur nafas oldi. «Naqadar ajoyib kun!» — dedi u. «Nimasi ajoyib ekan?» — ming'irladim men. Shunda u menga xuddi boshimdan bir chelak muzdek suv quygan kabi ta'sir etgan jumlani aytdi. U: «Bunday kunlardan mahrum bo'lgan chog'dagina uni anglash mumkin!» — dedi.

Shu qadar asabiylashgan holda edimki, uning ko'z o'ngida ho'ngrab yig'lab yubordim. U mendan nima bo'lganini so'radi va bor-yo'g'imdan butkul ajraganimni so'zlab berdim. U tashvishda qolgandek ko'rinar edi:

«Nimani nazarda tutyapsiz? Axir siz ko'rasizmi?»

«Albatta», — javob berdim.

«Juda soz, demak ko'zlaringiz bor. Bundan tashqari, — davom etdi u, — ko'rinishdan, so'zlash va tinglashga ham qobiliyatsiz. Yurishni ham unutmagan bo'lsangiz kerak. Xo'sh, ayting-chi, aynan nimani yo'qotdingiz?»

Men unga barcha yiqqan-terganlarimdan ayrilganimni, ishlab topgan mablag'larimning hammasini olib qo'yishganini aytdim.

«Ha! — xitob qildi u. — Siz bor-yo'g'i, pulingizni yo'qotibsiz-da...»

Shundan keyin ustimdan yana bir chelak muzday suv quyib yuborganday dedi:

«Kim ko'proq yo'gotyapti: saraton xastaligidan o'layotgan millionermi yoki cho'ntagida bir chaqasi yo'q sog'lom odammi?»

To'satdan, o'z baxtsizliklarimni benihoya puflab shishirvorganimni sezib qoldim. Mehmonxona xizmatchisi menga ko'pchilik odamlar shunchaki vujudga kelgan vaziyat istiqbolini yo'qotishlari va ko'pincha aynan shu ularning o'zlarini baxtsiz deb his etishlariga sabab bo'lishini tushuntirdi.

Mehmonxona xizmatchisi bilan bo'lgan suhbat muammolarimning birontasini hal etmagan bo'lsa-da, ularga o'zgacha nuqtai nazar bilan qarashimga yordam berdi. O'z umrim to'g'risida yana o'ylab ko'rishim yetarli bo'ldi va garchi bu haqda unga tan olmagan bo'lsam-da, o'sha kuni bu xodimning oddiygina donishmandligi hayotimni saqlab qoldi.

U ketishidan oldin, o'zining aytishicha, yuzaga kelgan vaziyatda menga yordam berishi mumkin bo'lgan odamlar ro'yxati bitilgan qog'oz berib ketdi. Ular menga pul qarz berishlari mumkin, deb o'ylagandim, lekin ular menga undan ancha qimmatliroq — Haqiqiy Baxt sirlarini berdilar.

Aynan shu sirlar tufayli sekin-asta bir ma-romdagi hayotimni tiklashga va o'z shaxsiy baxtimni yaratishga erishdim. O'zim va o'z hayotimga nisbatan juda ko'p munosabatni o'rganishimga to'g'ri keldi — ishonch, munosabatlarimiz, jismoniy salomatlik, kechirimlilik, odamlar bilan o'zaro munosabatlarning muhimligi, shunday bo'lsa-da, ayniqsa o'zgacha muhim sir, bu... kulish quvvati bo'ldi.

Men har bir narsaga bag'oyat jiddiy munosabatda bo'luvchi kishilar toifasiga kirardim. Lekin siz hech qachon kulmasangiz, baxtli bo'lish uncha oson emas!

— Nazarimda, bu aravani otning old tomoniga qo'yishga urinishdir — dedi yigitcha. — Aytmoqchimanki, baxtiyor chog'imizda, odatda, tez-tez kulib, hamma narsaga kamroq jiddiyat bilan munosabatda bo'lamiz, lekin aynan shu bizni baxtli qilishini hech qachon o'ylamagandim.

— Siz haqsiz. Kulgi, darhaqiqat, baxtning qo'shimcha mahsulotidir, lekin u hatto baxtiyorlik hissini paydo etishga ham qodirdir. Bilasizmi, biz kulayotganimizda, hatto jilmayganda ham, — miyaga ma'lum kimyoviy moddalar ajralib kiradi va odam o'zidan o'zi xursand bo'lib ketadi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, kulayotgan chog'imizda qonimiz tarkibidagi stress gormonlari — adrenalin va kortizon darajasi pasayadi va natijada kamroq xavotirlanamiz va o'zimizni bebaxt sezavermaymiz.

— Unday bo'lsa, nima sababdan buyuk komik artistlar qattiq ruhiy tushkunlikka tushishga favqulodda moyil bo'lishgan? — so'radi yigitcha.

— Odamlar faqat haddan ziyod ko'p kulganlari tufayli og'ir ruhiy tushkunlikka tushmaydilar, — dedi janob Xart. — Lekin ko'plar g'am-anduhni yengishga ko'maklashuvchi kulgi va hazil-mutoyiba quvvatini tug'ma ravishda qo'llaydilar. Esda tuting, kulgi Haqiqiy Baxtning o'nta siridan faqat biridir va basharti biz aniq baxtga erishmoqchi bo'lsak, o'z umrimizda o'nta sirning hammasini qo'llashimiz zarur. Faqat hazil-mutoyiba ko'magida baxtli bo'lishga erishish, ovqatlanish, dam olish, stress va ahvolimizga ta'sir ko'rsatuvchi boshqa omillarni e'tiborsiz qoldirgancha faqat jismoniy mashqlar tufayli sog'lomlikka intilish kabi behuda urinishdir.

Bundan tashqari, kulgi diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytiradi va uning aqliy masalalarni



yecha bilishni favqulodda orttirishi isbot qilingan. Bir necha yillar ilgari Merilend universiteti olimlari juda qiziq tadqiqot o'tkazgandilar. Ular ikki guruh kishilarni tanlab, sinovdagilarning hammasi oldiga bir xil masala qo'ydilar. Yagona farqi shunda ediki, birinchi guruhga masalalarni yechishga kirishishdan oldin yarim soatlik ta'limiy videofilm, ikkinchisiga esa kulgili shou qo'yib berildi. Bo'lishi mumkinmasday tuyulsa-da, komediyani ko'rganlar, birinchi guruhdagilarga qaraganda, masalalarni o'rtacha uch barobar tezroq yechdilar!

Yigit yondaftaridan nazarini uzdi.

— Lekin insonda muammolar yuzaga kelsa, agar u o'zini iztirobga tushgan, behalovat va hayajonlangan holda sezsa, — e'tiroz bildirdi u, — kula oladigan kayfiyatda bo'lishi mumkinmi? Siz nima deb o'ylaysiz?

— Ha, shubhasiz, shunday. Hamma gap shunda-da!

Agar inson ana shu holatda kulolsa edi, bu unga vaziyatni tuzatishga yordam berardi, chunki u o'zini nafaqat tetikroq sezardi, nafaqat asabiy tutardi, balki yuzaga kelgan muammolarni hal etish qobiliyatlarini ham ko'tarardi. Axir sizni xafa qilgan va g'azablantirgan, — garchi biror haftadan so'ng do'stlaringiz davrasida bundan o'zingizni ham kuldirgan esa-da, — biror narsani boshingizdan kechirishga to'g'ri kelmaganmi?

— Bo'lgan. Ehtimol, bu hamma bilan uchraydigan hodisa.

— O'sha vaziyat ustidan kulganingizda u sizni notinch qilganmi?

— Yo'q. U qanday notinch qilishi mumkin? — jilmaydi yigitcha.

— Shuni aytyapman-da, — dedi janob Xart. — U sizni bezovta qilishi mumkinmidi? Yo'q. Bo'lmasa



nima uchun muammolarimiz ustidan keyinroq emas, avvalroq kula bilganimizda edi, bizga osonroq bo'lardi, degan xulosa chiqarmasligimiz kerak?

— Ha, tushunaman. Lekin sizni xafa qilayotgan narsa ustidan qanday kulish mumkin?

— Uning siri kulgili narsani topishdadir. Hammasi aqlimizga bog'liq. Biz o'z fikrlarimizni tanlaymiz, aqlimiz nimaga jamlanganini tanlaymiz. «Bu vaziyatda nimasi yomon?» deb o'ylash o'rniga shunday osonlik bilan o'zimizga: «Bu vaziyatda nimasi kulgili?» degan savolni berishimiz mumkin.

— Agar uning hech kulgili joyi bo'lmasa-chi? — so'radi yigitcha.

— U holda o'zingizdan: «Unda kulgili nima bo'lishi mumkin edi?» deya so'rang. Odatda, har bir vaziyatning kulgili jihati bo'ladi, masala faqat bu kulgili jihatni topish istagining borligida. Agar rostdan ham uning kulishga arziydigan hech nimasi bo'lmasa, boshqa biror tomonini toping, chunki kula bilish ko'pincha yarim g'alabani bildiradi.

— Nazariy jihatdan bularning barchasi donishmandlarcha eshitilsa-da, amalda ba'zan qaysidir bir vaziyatda kulgili tomonlarini topish unchalik oson emas, — fikrini ma'qullardi yigitcha.

— Har qanday hollarda ham kulib bo'lavermaydi, — rozi bo'ldi janob Xart, — lekin ko'pincha buning iloji bor. Muammo shundaki, basharti faqat izlaganingizdagina har qanday vaziyatda kulgili tomonini ko'ra olasiz. «Appolon»da uchgan birinchi amerikalik astronavi Jon Glenn haqidagi voqea yodimga tushdi. Jon raketaga ko'tarilishga hozirlanayotganda, qaysidir reportyor uni to'xtatib so'radi: «Jon, mabodo fazoda dvigatellar buzilib, Yerga qaytolmay qolsangiz, nima bo'ladi?». Jon reportyorga qarab, jilmaygancha: «Bilasizmi, ni-



ma? Bu rostdan ham kun bo'yi kayfiyatimni buzardi», debdi.

O'sha kuni Jon Glenn duch kelgan stress vaziyatini ko'pgina kishilar kechirib o'tganlar, degan fikrga shubham bor. Ehtimol, ko'pchiligimiz shunga o'xshash holga tushmasmiz. Lekin agar hammamiz o'sha hazil-mutoyiba bilan hayot qiyinchiliklariga tik qarashni bilganimizda edi, umrimiz ancha baxtliroq kechardi. «Appolon»ning uchishi muvaffaqiyatli tugaganidan so'ng, matbuot xodimlari bilan uchrashuv o'tkazildi, yana bir reportyor Jon-dan Yer atmosferasiga kirayotgan chog'da nima to'g'risida o'ylaganini so'radi. «Yer atmosferasiga kirayotganimda kapsulam eng arzon narx so'ragan kompaniya tomonidan tayyorlangani haqida o'yladim!»

Bu fikr rostdan ham kishini biroz qo'rqituvchi bo'lgan bo'lishi mumkin, lekin Jon hazil-mutoyiba tufayli o'z qo'rquvini yengib o'tdi. Bularni so'zlab berishimdan maqsad shuki, hayotimizda duch keladigan qiyinchiliklar va to'siqlar qanday bo'lishidan qat'i nazar, eng yaxshisi, o'zimizga «Bu vaziyatda nimasi kulgili?» yoki «Unda kulgili nima bo'lishi mumkin edi?» degan savolni berish darkor.

Ko'pgina odamlarning muammosi shundaki, ular hayotga haddan ziyod jiddiy munosabatda bo'ladilar. O'zni to'xtatish va o'zingizdan: «O'n yildan so'ng jillaqursa, biron-bir kimsaga buning qandaydir ahamiyati bo'ladimi?» deya so'rash kifoya. Agar bunga inkor etuvchi javob bo'lsa, demak bunga o'ta jiddiylik bilan munosabatda bo'lishga hech asos yo'q, shundaymasmi? Bularning hammasi «antistressning ikki qadamli formulasi»ni eslatadi.

— U nima ekan? — so'radi yigitcha.

— Birinchi qadam: mayda-chuydalarga tashvishlanma.

Jimlik cho'kdi.

— Ikkinchisi-chi? — so'radi yigitcha.

— Yodingda tut: umrning kattagina qismi mayda-chuydalardan iborat!

— Menda sakson beshga kirgan, o'lim to'shagida yotgan bemor ayolning ajoyib hikoyasi bor, — dedi janob Xart yigitchaga bir varaq qog'oz uzatayotib. — Unda chuqur donishmandlik bor.

Agar umrimni yangitdan yashash nasib bo'lganda edi, ko'p xatolarni takrorlamaslikka harakat qilarдим. Uncha risoladagiday bo'lmasдим. O'zimni erkinroq qo'yardим. Egiluvchan bo'lardим. Avval yashagan hayotimga nisbatan o'zimni ahmoqroq tutardим. Aslida endi menga jiddiy munosabatda bo'lishim zarur bo'lgan juda kam narsalar ma'lumdir. Ozroq beaql bo'lardим. Kamroq darajada hushyor fikrlovchi bo'lardим.

Ko'proq imkoniyatlardan foydalanardим. Ko'proq sayohatda yurardим, tog'larga tirmashib chiqardим, ko'proq daryolardan suzib o'tardим va borish nasib etmagan ko'p joylarga borib kelardим. Ko'proq morojenoye va kamroq loviya yerdим.

Aniq muammolarim ko'p, lekin xayoliylari kamroq bo'lardi.

Bilasizmi, soatma-soat, kunma-kun ehtiyotkorlik, aqllilik va sog'lom fikrlash tushunchalari bilan yashayotganlardan biri bo'lardим. O, xudoyim, qancha lahzalarim bor edi-ya, agar bularning barchasini takrorlashning iloji bo'lganda edi, ular lahzama-lahza ancha ko'p bo'lardi.

Men ko'chaga hech qachonplashsiz, gradusniksiz, issiq suvli idishsiz, tomoqni chayish uchun piyolasiz va shamsiyasiz chiqmaydiganlardan biri



edim. Lekin agar bularni yana takrorlay olganimda edi, men osonlikcha sayohat qilardim.

Agar bularni yana takrorlay olganimda edi, erta bahordan kech kuzgacha yalangoyoq yurardim. Arg'imchoqlarda ko'proq uchardim, tonglarni ko'proq kutib olardim, bolalar bilan ko'proq o'ynardim — qaniydi, umrimni yangitdan boshlay olsam edi! Eng achinarlisi shundaki, bunday qilolmayman...

Bu satrlarni o'qir ekan, yigitcha jilmaydi:

— Siz haqsiz. Bular rostdan ham ajoyib so'zlar ekan. Undan nusxa ko'chirib olsam maylimi?

— Marhamat, — deb javob berdi janob Xart.

— Bularning barchasini menga yetkazganingiz uchun sizga rahmat, — dedi yigitcha. — O'ylab ko'rishim uchun boy mavzu berdingiz.

— Juda soz. Sizga yordamim tekkanidan xursandman, — dedi janob Xart. — Lekin, ketishinigizdan avval Jorj Berns so'zlariga ko'ra baxtning siri nimadaligini bilishni istarsiz?

— Albatta.

— «Baxtning siri? — dedi u. — Bu juda oddiy. Yaxshi sigara, yaxshi taom va yaxshi ayol yoki uncha yaxshi bo'lmagan ayol. Hammasi siz qancha baxtni ko'tarishga layoqatli ekanligingizga bog'liq!»

Eshikka yaqinlashgan yigitcha janob Xartga qayrilib qarab:

— Sizning ismingizni menga bergan kekxa xitoylik bilan qanday tanishganingizni aytmadingiz.

Janob Xart tabassum qildi:

— Rostdanmi? U o'sha mehmonxona xizmatchisi edi. Unga o'sha kuni nima qilmoqchi bo'lganimni aytib berolmadim ham. Ertasiga ertalab mehmonxona xodimi turadigan yerga borib, unga minnatdorchilik bildirmoqchi va menga qanchalar ko'maklashganini aytmoqchi edim, lekin

u haqda hech kim hech qachon eshitmagani ma'lum bo'ldi.

— Demak, siz unga minnatdorchilik bildira olmabsiz-da? — so'radi yigitcha.

— Yo'q. Nasib etmadi, — jilmaydi janob Xart. — Lekin u hammasini biladi, degan fikrdaman. Axir, oxir-oqibatda u sizga mening ismimni aytibdi-ku, shundaymi?

Kechqurun yotishdan oldin yigitcha yozuvlarni takror o'qidi.

Haqiqiy Baxtning oltinchi siri — kulgi quvvati.

♦ Hazil-mutoyiba stresslarni yengillashtiradi va baxt tuyg'usini chaqiradi.

♦ Kulgi diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytiradi va masalalar yecha bilishni yuksaltiradi.

♦ Hoynahoy, har qanday sharoitda kulgili tomonlarini izlasangiz, topish mumkin.

♦ «Bu vaziyatning nimasi yomon?» savolidan ko'ra, o'zingizdan: «Buning kulgili joyi qaysi?» yoki «Bunda nimasi kulgili bo'lishi mumkin edi?» deb so'rang.

♦ «Antistressning ikki qadamli ifodasi»ga tez-tez murojaat qilib turing:

mayda-chuydalarga tashvishlanaverma;

umrning kattagina qismi mayda-chuydalardan iboratligini yodingda tut!

Yettinchi sir

KECHIRISH QUVVATI

rtasi kuni yigitcha ro'yxatidagi yettinchi, doktor Gavard Jekobson ismli kishining xonasida paydo bo'ldi. Doktor Jekobson baland bo'yli,



barvasta erkak edi, uning sochlari sarg'ish, ko'zlari yorqin moviy rangda edi. U qirq ikki yoshda bo'lib, shahar kasalxonasida qachon bo'lmasin ishlagan hamma bosh jarrohlarning eng yoshi edi. Uning xonasi binoning eng yuqori qavatida joylashgan va ikki burchak tomonlari bahaybat deraza oynalaridan iborat bo'lib, undan shaharning g'arbiy qismi tomoniga sehrli ko'rinish ochilardi.

— Haqiqiy Baxt sirlari to'g'risida ilk bor yigirma yil burun eshitgandim, — deya so'z boshladi doktor Jakobson.

— Va ular sizga yordam berdimi? — shu zahoti so'radi yigitcha.

— Hech shak-shubhasiz, — javob berdi doktor Jakobson. — Ular hayotga nisbatan munosabatimni butkul o'zgartirib yubordi. Men hech qachon unchalik baxtli bo'lmaganman, — tan oldi u. — Har doim tez orada baxtli bo'ladigan insonligimcha qolganman. Avvaliga kollejga kirganimdan so'ng baxtli bo'lishga umid qildim, lekin talaba bo'lganimdan keyin ham hech nima o'zgarmadi. Shunda diplomli vrach bo'lganimda baxtli bo'lsam kerak, deb o'yladim, lekin bu ham hech nimani o'zgartirmadi. Jarroh bo'lib ish boshlaganimdan so'ng ham, uylanganimdan keyin ham, farzandlarim tug'ilganidan keyin ham hech qanday o'zgarishlar sodir bo'lmadi. Tan olishim kerak: muvaffaqiyatga erishishimga qaramasdan, — ajoyib uyim, suyakli rafiqam va bola-chaqam bor edi, — hech qachon chinakam baxtli bo'lmaganman.

O'tgan voqealarga endi nazar tashlarkanman, o'ylashimcha, muammolarim o'n yasharligimdan, otam xohishimni inobatga orlmay, meni maktab-internatga yuborgan chog'dan boshlangan. O'shanda bir yil muqaddam onam avtohalokatga



uchrab, vafot etgandi. Menga onamni o'sha zahoti hayotdan ko'z yumgan, deb aytishgandi, lekin mashinani boshqarib borayotgan otam tanasining biron joyi qirilmagandi ham. O'ylaymanki, bo'lgan voqeadada doimo uni aybdor deb hisoblaganim sababli, buni tan olish juda yoqimsiz bo'lsa-da, ong ortida otamga nisbatan nafrat ruhida o'sganman.

— Nima uchun? — so'radi yigitcha.

— U meni yaxshi ko'rmagan va ortiqcha tashvishdan xalos bo'lish uchun internatga jo'natgan, deb hisoblaganman, har holda menga shunday tuyulgan.

Doktor Jekobson bir lahzaga jimib qoldi va deraza oynasiga qaradi.

— Bu alam bilan o'n besh yildan ziyod yashadim, — dedi u va tovushini pasaytirib qo'shib qo'ydi: — Ichingizda shuncha zulm va alam borligida baxtli bo'lish juda qiyin...

Bir kuni konferensiyaga uchib ketayotgan chog'imda aeroport radiokarnayidan: «Doktor Jekobsonni ma'lumotlar xonasiga kirishini so'raymiz», — degan ovoz keldi. Men ular aytgan joyga borsam, qo'linga tezkor xabarnoma tutishdi: otam yurak xuruji tufayli shahar kasalxonasining intensiv terapiya bo'limida yotgan ekan. Men o'tirib, bu ma'lumotni nihoyatda boshim qotgancha o'qirkanman, endi qanday yo'l tutishimni bilmasdim. O'sha chog'da otam bilan besh yil davomida gaplashmagandik.

Qo'limdagi qog'ozni g'ijimlab, axlat qutiga irg'itib yubormoqchi edim, qandaydir bir kishi yonimdagi joy bo'shmi, deb so'radi. Men nigohlarimni qaratib, uni... keksa xitoylikni ko'rdim. U o'tirgan zahoti men bilan suhbatga kirishib ketdi. U avariya oqibatida bir oyog'idan ajragan do'stini



ko'rgani ketayotgan edi. U ko'k chiroq yonganda ko'chani kesib o'tayotganida, mashina urib ketib, o'ng oyog'ini butunlay ezib yuboribdi. Uning tirik qolishi mo'jiza bo'libdi. Keksa xitoylikning aytishicha, o'sha mashina haydovchisi juda shoshilib ketayotgani tufayli kimdir yo'lni kesib o'tayotganini payqamabdi. «Bunday nusxalarni ko'rgani ko'zim yo'q», — dedim, lekin yonimdagi xitoylik menga dahshat bilan qaradi. «Nahotki, insonni faqat xato qilgani tufayli yomon ko'rish mumkin?» — so'radi u. — Umrimiz davomida hammamiz juda ko'p yanglishamiz. Agar xatoga yo'l qo'ygan har bir insonni yomon ko'raversangiz, oxir-oqibatda hammani... shu jumladan, o'zingizni ham yomon ko'rib qolasiz».

Keyin u men tomonga o'girildi-da, nigohini ko'zlarimga tik qaratib dedi: «Mening mamlatimda bir gap bor: agar kechirmasang, baxtli bo'lolmaysan».

«Kechirish har doim ham oson emas, — e'tiroz bildirdim. — Barchasi xatoning naqadar jiddiyligiga bog'liq».

«Agar hammasi shunday bo'lganida edi, — javob berdi u, — unda jannatda hech kim bo'lmasdi».

Biz yana bir necha daqiqa so'zlashib o'tirdik va u hayot qonunlari hamda Haqiqiy Baxt sirlari to'g'risida eslab o'tdi. Ilgari bu narsalar haqida hech eshitmagandim va uning so'zlari ta'sirida ichimda nimadir to'ntarilgandek bo'ldi. Bir necha daqiqadan keyin qariya biz tanishib qolgan alfozda — qo'limdagi g'ijimlangan qog'ozni tutgancha o'tirganimda meni tark etdi. Lekin endi nima qilishni bilardim.

Chiptamni topshirdim va otamni ko'rish uchun kasalxonaga jo'nadim. U karavotda hamma yog'i

naychalar bilan o'ralgancha yotardi, boshi uzra esa yurak faoliyatini kuzatuvchi asbob turardi. Men unga yaqin kelib, karavotga o'tirdim va bolalik chog'imdan beri hech bo'lmagan shunday bir harakat qildim... Uning qo'lidan ushladim. U butkul qimir-lamay yotardi, hatto gapirolmasdi, shifokorlar uning eshitayotganiga ham shubhalanardilar. Men otam ustiga egilgancha qulog'iga shivirladim: «Dada, bu men, Garvardman». Shunda umrimda boshimdan kechirishim mumkin bo'lgan voqealarning eng ajoyibi ro'y berdi. Uning yonoqlaridan ko'z yoshlari dumaladi va juda ko'p yillar mobaynida birinchi bor ho'ngrab yig'lab yubordim. Bu kechirish va o'tgan zamon bilan ayrilish lahzasi edi.

Keyingi ikki hafta davomida uning huzuriga har kuni keldim va garchi otamning ko'zlari yumuq bo'lsa-da, qo'lini tutganimda uning qovoqlari salpal uchib, kaftimni qattiq siqib qo'yardi.

Nihoyat ajoyib kunlarning birida shu butun vaqt ichida ibodat qilganim — mo'jiza ro'y berdi. Kasalxonaga kelganimda uni to'la aqli-hushi joyida, qo'lida choy quyilgan piyola tutgan holda ko'rdim.

Biz quchoqlashdik — bunday hol so'nggi bor juda kichkinaligimda bo'lgandi. Biz gapga tushib ketdik. O'sha kuni kechqurun butun o'tgan o'n besh yil mobaynidagidan ko'prog'ini bir-birimizga aytdik. Va faqat o'sha kuni onamning o'limiga sababchi bo'lgan avtohalokat tafsilotlarini hamda ixtiyorimga qarshi ravishda internatga jo'natilganim sababini bildim. Mashina yupqa muz qoplagan yo'ldan borayotib, tiyg'anib ag'darilgan va yo'lovchi o'tiradigan tomon bilan urilgan, onam esa zarb natijasida shu zahoti hayotdan ko'z yumgan. Bu haqiqiy baxtsiz hodisa bo'lib, hech kim aybdor



bo'lmagan. O'sha vaqtda garchi otam o'z hissiyotlarini hech qachon bildirmagan esa-da, butkul tushkunlikka tushib qolgan. Hatto o'sha kech shu haqda so'zlab berayotganida ham uning ko'zlarida yosh g'iltillardi. Ular onam bilan bolalikdan do'st bo'lishgan ekan. Men esa faqat o'zimni o'ylab, otam chekkan azoblarni hatto xayolimga ham keltirmabman. U baland maoshli ishda ishlarkan, lekin bu faoliyati Amerika va Uzoq Sharq bo'ylab tez-tez xizmat safarlari bilan bog'liq ekan. Shu bois o'zimni yaxshiroq sezishim va jiddiyroq ta'lim olishimni o'ylab, u meni internatga yuborishga qaror qilibdi.

Aytishlaricha, vaqt jarohatlarni bitirar emish, lekin bu undaymas. Yillar o'tgan sari jahl va alam, odatda, kamaysa-da, lekin biz kechirishga tayyor bo'lmasak, ular qalbimizni hech qachon tark etmaydi. Yo'q, kechirimlilik kaliti yillar ichida emas, u anglashda yashiringan. Hindularning Siu qabilasida ajoyib duo bor: *O, buyuk Ruh, ikki hafta mobaynida huzurida bo'lmagunimcha insonga nisbatan biron-bir ajrim aytish va ayb qo'yishdan meni asragin.*

— Biz ko'pincha o'zgalarni ayblaymiz, lekin hech qachon xuddi o'sha sharoitlarda o'zimizni qandaydir boshqacharoq yo'l tutishimizga to'la ishonch hosil qila olmaymiz. Masalan, onamning o'limidan keyin otam nimalarni boshidan kechirgani yoki nima uchun maktab-internatga borishimni shunchalar talab etgani haqida men hech qachon o'ylab ko'rmaganman. Bularning barchasiga o'z nuqtai nazarim bilan qarashni ma'qul topganman. Ongim ortida otamning internatga jo'natishiga sabab meni yaxshi ko'rmasligida, deya hisoblardim. Lekin bu yaxshi yo'l ekaniga u shubha qilmadi.

U ham bolaligidan sevgan onamni yo'qotgan, men haqimda qanday qayg'urishni bilmagandi va ishi tufayli ham buni qilolmasdi.

Yigitcha o'z hayoti haqida o'y surib ketdi. Unga sitam hissini keltirgan kishilar anchagina edi. Uning xayoliga shu zahoti boshlig'i keldi, nazarida, u yigitni holi-joniga qo'ymasdi hamda bir yil avval qarzga pul olib shu paytgacha berolmagan yaqin do'sti haqidagi fikrlar ham xayolidan o'tdi. To'satdan ularning nuqtai nazaridan vaziyatlarni baholashga hech urinmaganligini o'ylab qoldi.

— Yomon ko'ngilda sodir etilmagan biror narsani kechirish mumkinligini tushunaman, lekin agar inson bilib turib sizga zarar yetkazgan bo'lsa-chi? Buni nimaga kechirishim kerak? — so'radi yigitcha.

— Nima uchun kerak emas?

— Chunki kechirib bo'lmaydigan narsalar bor! — xitob qildi yigitcha.

— Unday emas, — dedi doktor Jekobson. — Misol uchun, bolalarni zo'rlaydigan kishilarni olsak. Bundan og'ir va yomon jinoyatni xayolga keltirish mumkin emas, to'g'rimi?

Yigitcha bosh irg'adi.

— Bolalarni zo'rlagan jinoyatchilarning 95 foizidan ko'prog'i o'zlari bolalik chog'larida shunday zo'rlanganliklarini bilasizmi? Agar o'zingiz xuddi shularga o'xshab aziyat chekkaningizda, mana shunday jinoyat sodir etmasligingizga amin bo'la olasizmi?

Yigitcha boshini chayqadi.

— O'ylaymanki, yo'q. Lekin, baribir, bunga o'xshash jinoyatni kechirish unchalik oson emas...

Hech kim buni oson deyayotgani yo'q. Axir bilasiz-ku, «Yanglishish — insoniylik; kechirish —



ilohiylik!» degan gap bor. Binobarin, o'zga inson nuqtai nazaridan turib qarashga urinib ko'rish juda yordam beradi. O'ylab ko'ring, agar kimnidir kechirolmasangiz, nima sodir bo'ladi? Bundan kim aziyat chekadi? Kimning oshqozonida yara paydo bo'ladi-yu qon bosimi oshadi? O'zingizning!

— Agar birinchi bo'lib boshlamagan bo'lsangiz, unday bo'lmasov. Hatto Muqaddas Kitobda ham: «Jonga — jon, qonga — qon» deyilgan. Axir intiqom olish qalbgga ruhiy xotirjamlik keltirmaydimi?

— Lekin o'sha Injilda: «Ikkinchi yuzingni ham tut» va «Jazosini Xudo bersin» degan gaplar ham bor. Agar har qanday xatoga yo'l qo'yganda intiqom olishga intiladigan bo'lsak, Maxatma Gandi aytganidek, «butun olam ko'r va tishsiz bo'lib qolardi». Intiqom ovuntiro olmaydi, u faqat yangi o'chga intilishni oziqlantiradi. Bu poyonsiz doiradir. Agar yurak nafrat bilan to'lgan bo'lsa, unda muhabbat va baxtga joy topilarmikan? Kechirimli bo'lish qalbni nafratdan tozalaydi va muhabbat kira oladigan joyni bo'shatadi.

Doktor Jekobson devor yonida baland suyan-chiqli ikkita oromkursi turgan xonaning narigi chekkasiga o'tdi.

— Bu oromkursilarni suyaman, — dedi u. — Biri — sevgi va baxt, ikkinchisi — alam va jaholat. Ikkalasida barobar o'tirishning hech iloji yo'q.

— Faraz qilaylik, kechirish mumkin, lekin unutishning iloji yo'q, — ma'qullashini qo'ymasdi yigit.

— U holda bu kechirish emas. Kechirimlilik bu hammasini boshidan boshlashni, xotiradan barchasini o'chirib tashlashni bildiradi. Bu jahl va qoralashdan xalos bo'lmoq, qalbdan toshni olib tashlagan kabi ulardan qutulmoq demakdir. O'zin-

gizda tosh olib yurgan chog'ingizda, u sizni yerga siqishtiradi, uni tashlab yuborsangiz, u sizga hech bir hukmronlik qilolmaydi, siz erkin bo'lasiz.

Mana shu bois Konfutsiy aytgan: «Xafa qilingan va talangan kishi bo'lish — hech narsa emas, agar sen bu haqda xotirlashni davom ettirmasang».

Jahondagi barcha dinlar kechirimlilik kuchi to'g'risida aytadilar. Agar o'zimiz kechirimli bo'lmasak, Xudo bizni avf etishini qanday kutishimiz mumkin? Kechirishni bilmaydigan kishi o'zi o'tishi zarur bo'lgan ko'priknı yoqib yuboradi, chunki har birimizga qandaydir lahzada kimningdir avfi talab etiladi.

— Lekin birovni necha marta avf etish mumkin?

— Sizni necha bor xafa qilishgan bo'lsa, shuncha bor. Agar kechira olmasangiz, bundan aziyat chekuvchi yagona odam o'zingiz bo'lishingizni hech qachon unutmang, chunki aynan o'zingiz ichingizda nafrat, jahl va alamni saqlaysiz. Kechirimlilik aziyat chekishdan xalos etadi. Mana shu tufayli baxtga erishish uchun u muhimdir. Faqat qoralovchi munosabat va alamlardan xalos bo'lishni bilishgina shodlik va baxtdan rohatlanishga yo'l beradi. Har bir inson o'zining ahmoqona harakatlari uchun vaqti kelib — shu yorug' dunyodami, narigisidami, hisob berishiga ishonaman. Agar Koinotda qandaydir umumiy qonun mavjud bo'lsa ham, bu sabab va oqibat qonunidir yoki «Nima eksang, shuni o'rasan», degan gapdir. Barcha harakatlarimiz o'zimizga qaytadi. Agar shunga ishonsangiz, jahl, alam va nafratni saqlashning hech hojati yo'q. Albatta, Koinotning aynan shu tarzda qurilganiga ishonchim komil emas, men yanglishgan bo'lishim ham



mumkin, lekin baribir bunga ishonishni ma'qul ko'raman va bu meni baxtliroq qiladi.

— Aytgancha, kimni kechirmoq hammadan qiyinroqligini, kimga nisbatan achinish hissi og'irroqligini bilasizmi? — davom etdi doktor Jekobson.

— Yo'q.

— O'z-o'zingizni.

— Nimani nazarda tutyapsiz? Nima uchun inson o'zini o'zi kechirishi kerak?

— O'zining xatolari uchun, keyinroq afsuslanadigan harakatlari uchun. Lekin shuni yodda tutmoq zarurki, har birimiz vaqtimizning kattagina qismini qo'limizdan keladigan yaxshiroq ishlarga sarflaymiz.

Agar Xudo sizni kechira olsa, demak, o'zingizni ham kechira bilishingiz kerak. Eskidan shunday bir gap qolgan: «Dono bir kunda yetti bor qoqiladi, lekin kuniga yetti marta o'rnidan ham turadi».

— Avvallari bunga shunday nuqtai nazar bilan hech yondashmagandim, — dedi yigitcha. — Bularning hammasi ajoyib va juda to'g'ri bo'lsa-da, lekin shunchalar oson yo'l deb o'ylamayman. Shu bois o'zimda sinab ko'rishni va'da berishim mumkin.

Uyquga yotishdan avval yigitcha o'z yozganlarini o'qidi.

Haqiqiy Baxtning yettinchi siri — kechirish quvvati.

♦ Kechira bilish Haqiqiy Baxt eshigini ochish kaliti hisoblanadi.

♦ Agar ichingizda nafrat va jabrlar qolgan bo'lsa, baxtli bo'lishning iloji yo'q. Jabru sitamlaringizdan boshqa hech kim aziyat chekmasligini yodingizda tuting.

♦ Adashish va omadsizliklar hayot saboqlari bo'lib hisoblanadi. Boshqalarni kechiring. O'zingizga nisbatan kechirimli bo'ling.

♦ Hindularning Siu qabilasi duosini yodda tuting:

Ey Muqaddas Ruh, insonga nisbatan hukm chiqarish va qoralash so'zlaridan toki uning dargohida ikki hafta bo'lmagunimcha meni asragin.

Sakkizinchisi sir

HADYA QUVVATI

Ikki kundan keyin yigitcha jamoat sport markazining suzish havzasiga qaragan galereyada ro'yxatidagi navbatdagi Piter Tensuort ismli kishini kutib o'tirardi. Galereyada hech kim yo'q edi va yigitcha havzadagi suvda cho'milayotgan bolalarning ovozlari va kulgularini tinglab o'tirardi.

— Salom! O'tgan haftada telefon orqali siz bilan gaplashganmidim? — qichqirdi havza chetida turgan, sport kiyimidagi kishi.

— Janob Tensuort?

— Ha, bu men, — tasdiqladi u yigitchaga jilmayib. — Hozir kelaman. O'n daqiqadan keyin. Yaqinda tugallaymiz.

— Hechqisi yo'q! — qichqirdi yigitcha. — Kutib turaman.

Yigitchaga umumiy ko'rinish odatiy holdek tuyulardi. O'n juft bolalarning maza qilib suzish bilan shug'ullanishida hech bir g'ayri odatiylik joyi yo'q edi. Lekin yigitcha bolalar hovuzdan chiqayotganlarida bir kichkintoy qo'lsizligini, yana birining ikkala oyog'i yo'qligini payqadi. Diqqat bilan qaragach, hamma bolakaylar nogironligini angladi.

Bir necha daqiqa o'tgach, janob Tensuort galereyaga chiqdi va yigitchaning yoniga o'tirdi.



— Salom. Nihoyat, siz bilan uchrashdik, g'oyat xursandman, — dedi janob Tensuort uning qo'lini siqarkan.

Janob Tensuort kulib turgan yirik ko'zli qoracha kishi edi. Yigitcha keksa xitoylik hamda ro'yxatdagi kishilar bilan o'z uchrashuvlari haqida so'zlab berdi.

— Qariya bilan besh yil ilgari tanishganimda, bu uchrashuv ham umrimning muhim keskin burilish davri bo'lgandi, — dedi janob Tensuort. — O'sha vaqtda foyda keltiruvchi kompyuter kompaniyam bor edi. Hayotimning asosiy maqsadi pul ishlab topish edi va o'ttiz besh yoshga yetganimda allaqachon millioner edim... lekin bag'oyat bebaxt inson edim.

— Nimaga? — so'radi yigitcha.

— Injilda yozilgan: «Inson butun olamni zabt etsa-da, o'zining qalbiga ozor bersa, unga buning qanday foydasi bor?» degan so'zlardan xabaringiz bormi? Bu so'zlar avvalgi hayotimni to'la aks ettiradi. Cho'qqilarga intilayotganimda men uchun haqiqatda ahamiyatli barcha narsalar ortda qoldi: xotinim men bilan ajrashib ketdi, do'stlarim juda kam qoldi, har bir kun esa, garchi sarflashim mumkinligidan ham ortiqroq bo'lsa-da, yanada ko'proq pul ishlab topish kurashiga aylandi.

Esimda, bir kuni Rojdestvo bayramida o'zimni juda yomon his etardim, shunchaki kayfiyatimni ko'tarish maqsadida o'zimga «Roleks» soati sotib oldim. Soatning narxi besh mingdan ortiq edi va bu xaridimdan bir qancha muddat faxrlanib yurdim. Lekin yarim soatdan so'ng bu his g'oyib bo'lib, o'zimni soatim bo'lmagan vaqtdagidek baxtsiz seza boshladim. Endi o'sha voqealarni eslarkanman, nima uchun bu soat meni baxtiyor etishi mumkin deb o'ylaganimni hech tushu-

nolmayman. U har qanday boshqa soatlar kabi vaqtzni ko'rsatishga qodir edi.

O'sha kunni yaxshi eslayman. Bayram arafasi edi... ko'chalar odamlarga to'la, men esa katta universal do'konidagi o'rindiqlarda behalovat yugur-yugurlarni kuzatib o'tirardim. Garchi yonimdan minglab odamlar u yoq bu yoqqa o'tayotgan esada, o'zimni hech qachon shu qadar yolg'iz sezmagandim. Yolg'izlikning alamli sezgisi bo'g'zimga tiqildi.

Rojdestvo yilning eng yaxshi bayrami hisoblanadi, lekin u eng achchiq va zerikarli kun bo'lishi ham mumkin. Har yili u oilasi, do'stlari, puli, ovqati va uyi bo'lmagan yuz minglab kishilarni butkul baxtsiz qiladi. O'sha kuni bu olamda qanchalar achinarli va yolg'izlikda yashayotganimni birinchi bor angladim, lekin undan keyin ro'y bergan hodisa qolgan butun umrimni o'zgartirib yubordi.

— Nima ro'y berdi? — so'radi yigitcha.

— Yonimga keksa xitoylik kelib o'tirdi!

Yigitcha jilmaydi.

— U menga qayrilib: «Birinchi jahon urushi-ning to'rt yillik jangu jadali mobaynida askarlar qurollarni qo'ygan va sulh tuzgan yagona kun 1914- yilning Rojdestvo bayrami bo'lganini bilasizmi?», — dedi. Bu haqda hech qanday tasavvurga ega emas edim va bunga ko'p ham qiziqmasdim, ammo u so'zida davom etdi: «Britaniya va nemis askarlari o'z okoplaridan chiqib betaraf yerda birbirlarini tabriklardilar va o'zaro yegulik va ichkiliklarini bo'lishardilar».

Janob Tensuort jim qoldi va qo'shimcha qildi:

— Agar o'ylab ko'rilsa, bu rostdan ham bo'lishi mumkinmas, to'g'rimi?



Yigitcha bosh irg'adi:

— Ha. O'ylaymanki, shunday.

— Keyin qariya dedi: «Butun yil davomida odamlar xarid etish va egalik qilish baxtiga tinmay intiladi, atrofdagilardan nimalarnidir tortib olishga harakat qiladi, lekin bunday bayram bizga haqiqiy baxt o'zgalarga hadya etish va xizmat qilishdan iboratligini eslatadi».

Qariyaning so'zlari o'z hayotim to'g'risida ro'yi rost o'ylashga majbur qildi. Doimo nimalarnidir aynan xarid etish — ko'proq pul topish, tuzukroq ishda ishlash, hashamatliroq imorat qurish va tezroq mashina olish bizni baxtli qiladi deb hisoblardim. Lekin haqiqat shundan iborat ediki, hatto hamma narsani sotib olishga imkoniyatim bo'lsa-da, avvalgidek baxtsiz qolaverardim.

Qariya bilan uzoq suhbatlashdik va o'shanda Haqiqiy Baxtning o'nta sirlari to'g'risida ilk bor eshitdim.

Shu tufayli bu sirlarni bilishimga sababchi bo'lgan hamda umrimni boyitishga yordam bergan ajoyib insonlar bilan tanishdim. Lekin men uchun o'zgacha muhimlik kasb etgan sir... bera olish siri bo'ldi.

Biz olamda hammadan ko'p intiladigan baxtga erishish... boshqalarga berish orqali amalga oshishi fikrining o'zi bo'lmagan gapday tuyuladi. Bu Tabiatning eng sehrli qonunlaridan biridir — qancha ko'p bersang, shuncha ko'p olasan. Xuddi urug' ekkaning kabi, yerga qadalgan har bir urug'dan minglab don o'sib chiqqaniday.

— Lekin o'zingda yo'g'ini birovga qanday berish mumkin? — so'radi yigitcha.

Janob Tensuort jilmaydi.

— Butun go'zallik ham shunda-da! — xitob qildi u.

— O'zgalarga baxt ato qilsang, o'zing ham unga erishasan. Birovga shodlik keltirgan chog'ingda, shu zahoti o'zing ham quvonasan. Bu atirga o'xshaydi.

— Atirga?

— Biror kimsaga atir sepsang, bir necha tomchisi o'zingga tushmasdan iloji yo'q. Tabassum qil! Agar sen birovga tabassum hadya etsang, u albatta jilmayib javob beradi. Baxt misoli qaytib keluvchi bumerang — qanchalik tez otsang, shunchalik tez ortga qaytaveradi.

Birovlarga hech beg'araz biror yaxshilik qilgan voqealarni esga olishingiz mumkinligiga ishonchim komil. Yo'ldan adashgan kimsaga yo'l ko'rsatishingiz, so'qir kishini yo'ldan o'tkazganingiz yoki shunchaki, do'stingizning tug'ilgan kunini eslaganingiz kabi mayda-chuydalar ham shunga kiradi! Biror kimsaga o'zingizning qoyil qolganingizni bildirib, uni chin dildan maqtab qo'ydingiz yoki unga chuqur minnatdorchilik izhor qildingiz...

— Ha, albatta, — bosh irg'adi yigitcha.

— Nahotki bu ajoyib hislaringizni uyg'otmagan bo'lsa? O'sha odam sizning so'zingiz yoxud harakatingizdan minnatdor bo'lishi uchun emas, faqat kimgadir yaxshilik qilish, insonga yordam berishning o'zi rohatbaxshdir!

Yigitcha bir necha yil burun bo'lgan voqeani esladi, o'shanda shaharda adashib qolgan bir chetellik ayol undan yordamlashishni so'rab yoniga kelgandi. Unga kerakli yer uch chaqirim narida edi; qishning ayozli kuni bo'lgani bois, ayol sovuqdan qaltirardi. Ayol bunday yomon ob-havo sharoitida mustaqil ravishda topib boradigan manzilini, borishiga hech qanday imkoni yo'q edi, shu sababli u ayolni izlagan manziliga yetkazib qo'ygandi. Endi



o'sha voqeani yodga olarkan, o'shanda qalbi qanchalik quvvatga to'lganini xotirladi.

— Bilasizmi, o'z tabiatiga ko'ra, qalbining chuqur yerida inson zoti umuman xudbinlikdan yiroq. Biz o'zimizga nisbatan o'zgalarga ko'proq yaxshilik qilishga tayyormiz. Ko'pchilik ota-onalar, masalan, o'zlarida yo'g'ini bolalari uchun quvonch bilan ilinadilar.

Keksa xitoylik bilan suhbatlashgandan keyin do'konlarni aylanib yursam, bayram qo'shiqlarini ijro etib yurgan Qutqarish Armiyasi xorini ko'rib qoldim. Ularning yonida «Bu bayramda uysizlarga ko'mak bering» degan yozuvli katta plakat bor edi. Hech bir o'ylab o'tirmasdan, «Roleks» soatimni do'konga qaytarib berdim-da, besh ming dollarli chekni Qutqarish Armiyasi ishtirokchisi bo'lgan ayolga tutdim. Bilasizmi, o'sha ayol chehrasida aks etgan hayrat va minnatdorchilik uyg'unligidagi ifodani hech qachon unutilmayman. U chekni yonidagi do'stlariga ko'rsatdi, uning ko'zlaridan esa yosh oqardi. «Bu pullar evaziga juda ko'p ishlar qilish mumkin! — dedi u. — Sizga rahmat va Sizni Xudo yorlaqasin!». Ayni o'sha chog'da men qariyaning so'zlarini ilk bor anglay boshladim, chunki bu pulni berarkanman, boshqalarga qandaydir foyda keltirishini bilardim va qolgan butun umrim bo'yi o'sha soatni taqib yurganimdan ko'ra ancha ko'proq zavq oldim.

Bir necha yil avval o'qiganlarim yodimga tushdi, unda ilk bolalik chog'idanoq o'g'lini birovga bera bilishga o'rgatmoq niyatidagi ota haqida yozilgandi. O'g'lining olti yoshga to'lgan tug'ilgan kunida buvisi bir to'p puflangan turli rangdagi sharlar sovg'a qilibdi. Tug'ilgan kunni nishonlab bo'lganlaridan so'ng otasi o'g'liga shunday g'oya beribdi: sharlarni o'zgalarga taqsimlab berilsa, odam



eng katta zavqni olishi mumkin! Bolaga bu gap unchalik yoqmabdi, lekin otasi bu juda ko'p sevinch keltirishiga o'g'lini ishontiribdi, bola istamaygina rozilik bildiribdi.

Ular qariyalar uyiga jo'nashibdi va kichkintoy xonadagi barcha odamlarga bittadan shar berib chiqibdi. Kutilmaganda odamlar tabassum qilib, xursand bo'lib gaplashishga tushib ketishibdi, uch yildan beri huzuriga hech kim kelib xabar olmayotgan bir keksa ayol esa hatto ta'sirlanib, ho'ngrab yig'lab yuboribdi. Kichkintoy qandaydir chiroq yoqqichni bosib qo'ygan va xona yorug'lashgandek tuyulibdi. Hamma bolaga ular to'g'risida qayg'urgani qanchalik yaxshi ish bo'lganini aytishar, xonadagilar uni quchoqlashar va xursandchilikdan kulishardi. Uchrashuvning har bir daqiqasi bola uchun ham shunchalar zavq keltirdiki, uyga qaytayotganda u otasiga bularning barchasini yana takrorlashni so'rardi. Bu bolakay uchun hech unutilmas saboq bo'ldi va o'sha kundan boshlab u faqat olish emas, berish uchun imkon izlaydigan bo'ldi.

— Ajoyib voqea, — dedi yigitcha.

— Ijzat etsangiz, yana bir voqeani so'zlab beray, uni o'zim juda yoqtiraman, — dedi janob Tensuort. — Ikki yil ilgari Pol ismli kishi bilan tanishib qolgandim va u hali kollej talabaligi davridayoq hadya qilish quvvatiga yetishganini so'zlab berdi. Pol o'n sakkizga kirgan chog'ida katta akasi unga yaxshigina mashina sovg'a qilibdi va, tabiiyki, Pol do'stlariga ko'rsatish uchun uni minib kollejga boribdi. Birinchi kursda o'qiydigan bir talaba yaltirab turgan yangi mashina atrofida hayratlanib girdikapalak bo'laveribdi. «Xo'sh, nima deysan?» — so'rabdi Pol. «Qoyil! — hayrat bilan debdi o'sha talaba yigit. — Shunchalar zo'rki». Pol bu sovg'ani tug'ilgan kuniga o'zidan katta akasi



sovg'a qilganini aytganida esa, o'sha birinchi kurs talabasi hayratomuz esankirab qolibdi. «Uni akang hadya qildimi?! — xitob qilibdi u. — Eh, qaniydi men ham...» Pol bu yigit nima demoqchiligini sezib turardi. «Qaniydi, men ham sening akangdek akaga ega bo'lsam». Lekin u yigit gapini boshqa so'zlar bilan yakunlabdi va Pol bu so'zlarni butun umriga eslab qolibdi. Yigit debdi: «Qaniydi men ham o'sha akangdek bo'lsam!».

U yigitning so'zlari Polga shunchalik ta'sir qilibdiki, tushlik tanaffus mahalida mashinada birgalikda aylanib kelishga uni taklif etibdi. Yigit o'z hayratini yashirolmay uning uyi yonida biroz to'xtashlari mumkinligini so'rabdi. Pol ichida jilmayibdi. Bu yigit nimani istayotganini bilaman, shunday yangi va ketvorgan mashinani boshqarayotganini do'stlari va qo'shnilariga namoyish etib maqtangisi kelyapti, deb o'ylabdi.

O'n daqiqadan keyin mashina o'sha yigitning uyi ro'parasida to'xtadi va u ichkariga yugurgancha kirib ketdi. Bir daqiqadan keyin nogironlar aravachasida o'tirgan kichkintoyni itargancha ostonada ko'rindi. «Voy-bo', zo'r ekan-a!» deya xitob qildi kichkintoy ko'zlarini katta ochib. Keyin shunday narsa ro'y berdiki, undan Polning ko'zlari yoshga to'ldi. Birinchi kurs talabasi kichik ukasiga: «Sem, qachon bo'lmasin, men senga albatta xuddi shunday mashina sotib olib beraman», — dedi. Buni eshitgan Pol: «Menga qara, Sem, biz bilan aylanib kelishni xohlaysanmi?» — dedi. U jajjigina cho'loq bolani ko'targancha mashinasiga o'tqizdi va uchalasi sayr qilishdi. O'sha kuni yangi mashinaning mag'rur egasi xijolatda qolgan va umrida birinchi bor Injildagi: «Olmoqdan ko'ra bermiq yaxshiroq» deyilganining ma'nosini tushunib yetdi.

— Shunday qilib, ko'ryapsizmi, — dedi janob Tensuort, — o'zimizni birovga berib, biz o'z shaxsiy muammolardan shunchaki chalg'imagimiz. Shaxsan men uchun bu Haqiqiy Baxtning eng buyuk siridir: umringizni shodlik va baxtga to'ldirish uchun boryo'g'i uni boshqalarga bermoq zarur. Shu sababli doimo yordam berishim mumkin bo'lgan kishilarni izlayman. Ularga nafaqat pul, balki o'z vaqtimni ham beraman. Shu sababdan ham mana shu ish bilan mashg'ulman: nogiron bolalarni suzishga o'rgataman. Ular hayotini hech bo'lmasa, sal shodonroq etish meni baxtiyor qiladi. Biz boshqa inson zotiga yordam berish yoki unga shodlik bag'ishlash orqali yuzaga keluvchi baxtdan kattaroq tuyg'u mavjud, deb o'ylamayman.

Uyga ketayotib, yo'lda yigitcha janob Tensuort o'z hayotiga taalluqli aytganlari haqida o'ylab ketdi. Keyingi yillarda o'z muammolari girdobiga o'ralashib, boshqa insonlarning tashvishlariga e'tiborsiz qolgandi. Agar u atrofdagilarga e'tiborli bo'lsa va ular uchun, ayniqsa, o'z yaqinlari uchun biror-bir yaxshilik qila olganida edi, aslida, u o'ziga o'zi yordam bergan bo'lardi, degan fikr uning kallasiga hech qachon kelmagandi.

Yigitcha uyiga kelgach, yozuvlarini tartibga keltirdi.

Haqiqiy Baxtning sakkizinchi siri — bera olish quvvati.

♦ Biror narsaga erishish va o'zi uchun nimanidir xarid qilish bilan baxt topish mushkul. U o'zgalarga bera olish va yordam berishda yashiringan.

♦ O'zgalar uchun qanchalar ko'p quvonch va baxt keltirsak, unga o'zimiz shunchalar ko'p ega bo'lamiz.

♦ Har kuni atrofdagilarga hadya etish uslublarini izlagancha shaxsiy baxt yaratish mumkin.



To'qqizinchisi sir

O'ZARO MUNOSABATLAR QUVVATI

Ikki kun o'tib, shahar markazidagi chog'roq qahvaxonada yigit ro'yxatida ismi qayd etilgan navbatdagi odam bilan uchrashdi. Ed Xansen shaharning sharqiy qismida kichik kvartirada bir o'zi yashardi. Qachonlardir u to'rtta yotoqxonasi bor alohida uyda xotini va ikki farzandi bilan yashardi, lekin bunga ancha yil bo'lib ketgan, u vaqtlar ichishni boshlaganidan avvalgi davr edi.

— Hech kimni ayblay olmayman, — dedi janob Xansen yigitchaga. — Hammasini o'zim yakson qildim, o'zimdan boshqa hech kimni ayblashga haqqim yo'q. To'g'risi, menda ikkinchi imkoniyat paydo bo'lganidan hatto minnatdorman. Ichkilikni og'zimga olmaganimga endi o'n yil bo'ldi.

— Hammasi qanday boshlangandi? — so'radi yigitcha.

— Ancha avvalroq, ko'p yil burun boshlangan. Ishxonadagi stress va og'ir vaziyat, notinchlik, iztiroblar; bular qanday sodir bo'lishini o'zingiz bilasiz. Bir kuni kechqurun ishxonadagi hamkasblarim bilan birga mahalliy barga kirib, ichkilik ichdim. Faqat ozgina chalg'ish va dam olish uchun bor yo'g'i ikki stakan sharob ichdik. Bu yordam berdi va ertasiga oqshomda yana o'sha yerga otlandim. Hali hech bir narsani anglashga ulgurmay, har kuni bir shisha sharob ichardim, bora-bora bu miqdor ikki-uch shishaga oshib bordi. Unchalik ko'p vaqt o'tmay, balki bir necha oydan keyin, kun davomida ham ichadigan bo'ldim. O'zingiz bilib turganingizday, hayotim ostin-ustun bo'lib ketdi: yomon ishlay

boshlaganim uchun meni ishdan haydashdi, xotinim ikkala bolamni olib, meni tashlab ketdi, hisoblarni to'lay olmaganim bois ikki oydan keyin uydan ham chiqarib yuborishdi. Oxir-oqibatda men boshpanasiz, ko'chada qoldim va gadoychilik qildim.

Yigitcha janob Xansen tarixidan larzaga keldi. U bir vaqtlar gado bo'lgan inson bilan hech qachon ko'rishmagandi, uysiz-boshpanasizlar erksiz va omadsiz hamda oddiy odamlarga aslo o'xshamaydilar, deb hisoblardi, lekin janob Xansen oddiygina ko'rinardi. O'z muammolari va kundalik tangliklarni yengolmagan har qanday noumid baxtsiz inson bunga o'xshash dahshatli vaziyatga osonlikcha tushib qolishi mumkinligini anglaganida, yigitcha uyalib ketdi. «Xudoga shukur, bunday qismat menga nasib etmadi», o'yladi u bir qultum kofe ho'plarkan.

— Oddiy hayotga qaytishga qanday muyassar bo'ldingiz? — so'radi u.

— Bu oson bo'lmadi. Menga yordam zarur bo'ldi. O'sha kezda menga yordam zarurligini hech kimga tan olmagan bo'lardim, lekin kunlardan birida shunday qildim. Men xuddi tuzoqqa tushib qolgandek, o'zimni butkul notavon sezardim. Bir qish tunida shunday sovqotib qolganimni eslayman, shunchalar qotib qoldimki, hatto ichkilik ham og'riqni bosolmadi. Yaqinda o'lsam kerak, deb o'ylagandim. Uch kun tuz totmasdan karton quti ichida g'ujanak bo'lib, ayozdan titragancha yotar-dim. Oz og'riq va oson o'lim tilab, ibodat qilishdan o'zga choram qolmadi.

Keyin eslaganim shuki, tepamda kimdir turardi. Bu kishining yuzini yaxshilab ko'rib olishning iloji yo'q edi, atrofni zulmat qoplagandi, lekin uning ovozi mayin va nozik edi. U: «Yur, Ed, bu yerdan ketish



mavridi keldi», — dedi va qo'lini menga cho'zdi. Hoynahoy o'lgan bo'lsam kerak, degan qarorga keldim, chunki uning qo'li menikiga tekkan zahoti og'riq yo'qoldi. U meni ko'cha bo'ylab yetaklab ketdi va bir necha daqiqadan so'ng bir baland imorat oldida to'xtadik. Men o'girilib qarab, uning yuziga razm soldim — bu kekxa xitoylik edi. U bir varaqqog'oz berib, dedi: «Bu yoqqa yur, Ed. Bu yerda yangi hayoting boshlanadi. Senga baxt tilayman». Men u tutqazgan qog'ozga qaradim, boshimni ko'targanimda esa u g'oyib bo'lgan edi.

Yigitcha Edning sirli qutqaruvchisi kimligini allaqachon bilgandi, lekin baribir tomog'ida bir nima tiqilganini tuydi, uning ko'zlari esa chaqnab ketdi.

— Bu binoda qandaydir yig'ilish bo'layotgan edi, — dedi so'zida davom etib janob Xansen.

— Ichkilikbozlarning Anonim Jamiyati yig'ilishi. Lekin u yer issiq va qaynoq kofening yoqimli isi atrofni tutib ketgandi, men ham shu yerda qoldim...

— O'nta ismli ro'yxat, — tamomladi yigitcha.

— Ha, — tabassum bilan tasdiqladi janob Xansen, — eng ajablanarlisi shu ediki, ro'yxatdagi so'nggi ism bu zaldagi osib qo'yilgan doskada yozilgandi. Bu rais, janob Jon Meplendning ismi edi.

Yig'ilish tugaganidan so'ng, men to'g'ri uning yoniga bordim va qo'limdagi qog'ozni ko'rsatdim. Shunda u qo'lini yelkamga qo'ydi va dedi: «Tashvishlanma, Ed, bu yerdagilarning barchasi sening do'stlaring. Agar yordam kerak bo'lsa, albatta uni shu yerdan topasan». O'sha oqshom rostdan ham anavi chol va'da qilgan yangi hayotim boshlandi. Ko'rinishim bir holatda bo'lishiga qaramasdan, hammalari o'zlarini do'stona tutishardi. Odamlar meni birinchi bor ayblamay va yanglish xulosa chiqarmay tinglashardi!

Men ichkilikbozlarning anonim uchrashuvlariga muntazam kela boshladim va vaqti kelib, o'z qat'iyatim va Xudoning marhamati bilan ichkiliksiz hayotga qaytdim. Bu vaqt davomida chol bergan ro'yxatdagi boshqa kishilar bilan ham uchrashdim va ular menga ilhom bag'ishlashdi, Asl Baxt sirlari yordamida hayotimni yangitdan qanday boshlashni ko'rsatib berishdi. Lekin o'sha tunda hayotimni asrab qolishda eng muhim rolni o'ynagan... o'zaro munosabatlar quvvati bo'ldi.

— O'zaro munosabatlar? Nimani nazarda tutyapsiz? — so'radi yigitcha.

— Shartlashilmagan, do'stona o'zaro munosabatlarni. Odamlar bilan o'zaro munosabatlarsiz hayot bo'shliqqa aylanadi. Oxir-oqibatda kechayotgan umring bayram bo'lishi kerak, agar kechada bir o'zing ishtirok etayotgan bo'lsang, qay tarzda yayrashing mumkin? Inson zoti — ijtimoiy mavjudot. Biz so'zlashishimiz, o'zaro muloqotda bo'lishimiz zarur, kerakligimizni, bizni yaxshi ko'rishlarini his etishimiz shart. Barchamiz bir-birimizga talabgormiz. Injilda aytilganidek, «Yakkalik insonga xos emas».

— Orqaga nazar tashlarkanman, — tushuntirdi janob Xansen, — biznesda martabaga erishish uchun kurashda o'z do'stlarim va oilamga nisbatan naqadar beqadrlik bilan munosabatda bo'lganimni angladim. Ehtimol, bu ichkilikka berilib ketishimning asosiy sababi bo'lgandir. Ko'p narsani bilishimga shubham bor-u, lekin noma'lum kimsalar bilan to'lgan o'sha xonadagilarning har biri nimalarni boshdan kechirganimni tushunib, meni qanday bo'lsam, shundayligimcha qabul qilib va evaziga hech nima talab etmasdan, o'z yordamini ayamaganlarini aniq bilaman. Hayotda shunday chuqur o'raga nogoh tushib qolishingiz mumkin bo'lgan fursatlar sodir



bo'ladiki, undan mustaqil ravishda chiqib olish amri maholdir. Shunga o'xshash hodisalarda qo'lini sizga uzatadigan birov bo'lishi kerak.

Janob Xansen bir lahza jimib qoldi.

— Agar mendan hayotda qanday saboqlarni o'zlashtirganimni so'raganlarida, ro'yxatda birinchi tamoyilim shunday bo'lardi: *umrimiz mazmuni o'zaro munosabatlarimiz mazmuni bilan belgilanadi.*

— Nima uchun? — so'radi yigitcha.

— Baxt avvalo o'z-o'zingiz bilan munosabatlarda, lekin bundan tashqari, do'stligingiz va muhabbatingiz atrofdagilar bilan o'zaro munosabatlaringiz tufayli paydo bo'ladi. Agar nimanidir yakkalikda bajarsak, oxir-oqibatda juda ko'p zavq ola bilmamiz?

— Bu juda to'g'ri, — dedi yigitcha. — Bultur Seyshaliga bir o'zim ta'tilga borgandim, garchi hammasi ajoyib bo'lsa-da, menga aniq nimadir yetishmasdi. Bu farog'atni bo'lishish uchun yoningda biron kimsa bo'lganida hammasi boshqacha bo'lardi.

— Shubhasiz, — tasdiqladi janob Xansen. — Agar yoningizda siz uchun muhim kishilar bor bo'lsa, yoqimli taassurotlar yanada ko'proq rohat keltiradi, lekin ular, ayniqsa, qiyin davrlarni yengillashtiradi. Sezganmisiz, o'z muammolaringiz to'g'risida kimgadir aytib, ko'nglingizni bo'shatsangiz, birdan yengil tortasiz. O'sha inson sizga hatto qandaydir maslahat yoki juddiy yordam bermasligi mumkin, muammolar ilgarigidek qolsalar ham, baribir ular sizga unchalik qo'rqinchli tuyulmaydi.

Yigitcha bosh iring'adi. Unga biron o'rtog'i bilan o'z ko'ngilsizliklarini muhokama etish to'g'ri keldi va shundan keyin yengil tortardi.

— Lekin siz e'tibor bermasligingiz mumkin bo'lgan bir narsa bor, — so'zida davom etdi janob



Xansen. — Agar fikrlarimizni ichimizda saqlasak, odatda, yanada ko'proq asabiy, sertashvish, ma'yus va baxtsiz bo'lib qolamiz. O'zgalardan qiyinchiliklarimizni yashirgan chog'imizda, ularni shunday puflab shishiramizki, vaqti kelib, ular yanada dahshatliroq tuyuladi va shunda kuchsizlik va nochorlik hissiyoti yuzaga keladi. «Bir kalla yaxshi, ikkitasi undan-da yaxshiroq» degan eski naql bag'oyat adolatli — nafaqat biron-bir muammoni hal etish ikki kishiga osonroq bo'lgani uchun, balki inson o'z muammolari, tashvishlari va alamlarini birov bilan bo'lishsa, u ancha yengil tortishi sababli ham.

Odamlar bilan o'zaro munosabatlar umrimizni boyitadi. Siz quvonchingizni baham ko'rgan chog'ingizda uni ikki barobar ko'paytirasiz, lekin tashvishingizni aytib bo'lishsangiz, uni yarmigacha kamaytirasiz. Ingliz shoiri lord Bayron buni quyidagicha ifodalagan:

*Shodlikni kutuvchi har bir inson
Uni bo'lishishi shart, —
Axir baxt egizak kabi tug'ilgan.*

Yigitcha bularning barchasini yuragiga yaqin qabul qilardi. U doimo o'z muammolarini ichida saqlashga harakat qilardi. Garchi uning do'stlari va oilasi bo'lsa-da, ular bilan tashvishlarini nihoyatda kamdan kam muhokama qilardi. Lekin tan olish kerakki, u hech qachon yaqin o'zaro munosabatlarning rivojlanishini oddiy hol deb bilmasdi.

— Bularning barchasi ajoyib, — dedi u, — siz nima demoqchiligingizni anglab turibman, lekin ayrim kishilar muloqotda qiyinchilik sezadilar.

— Agar muloqotda qiyinchiliklar mavjud bo'lsa, demak, balki hayotiy qiyinchiliklar ham bor bo'lsa kerak, — dedi janob Xansen.



— Ha, — rozi bo'ldi yigitcha. — Mana, meni misol qilib olsak. Doimo yolg'iz bo'lganman. Katta qiyinchilik bilan do'stlashaman va odamlar bilan yaqin o'zaro munosabatlarga yetishaman.

— Siz qachon bo'lmasin, «O'tib ketgani — kelajakda bo'ladigani emas» degan gapni eshitganmisiz?

— Yo'q.

— Agar kecha nimadir ro'y bergan bo'lsa, bugun ham uning yana sodir bo'lishi unchalik shart emasligi nazarda tutilmoqda. O'tgan yili muloqotda qiyinchiliklaringiz bo'lgani kelajakda o'sha muammolar yana saqlanishini bildirmaydi. To'g'rirog'i, o'tmishda siz o'zaro munosabatlarga noto'g'ri nuqtai nazar bilan yondoshgansiz.

— Nimani ko'zda tutyapsiz? — so'radi yigitcha.

— Aytaylik, siz uchun insonni nima maftun etadi?

— Bilmayman. Shunchaki, ba'zan inson bilan chiqishib ketaman, gohida yo'q.

— Mayli, bunga boshqa nuqtai nazardan qaraymiz. Sizga kim bilan osonroq — ko'zingizga tik boquvchimi yoki nazarini olib qochuvchi kishi bilanmi?

— Ko'zimga qaragan kishi bilan.

— Yaxshi. Sizga kim ko'proq yoqadi — qo'lingizni mahkam siqqanlarmi yoki kafti paypaslanganda panjasi ho'lga o'xshagan kishilarmi?

— Mahkam siqqanlar.

— Albatta. Kim bilan ish olib borishni ma'qulroq deb bilasiz — faqat o'zi to'g'risida so'zlovchimi yoki siz bilan qiziqadigan kishi bilanmi?

— Albatta, men haqimda qiziqadigani bilan, — javob berdi yigitcha. — Lekin bularning hammasi ayon-ku.

— Siz haqsiz, — dedi janob Xansen, — darhaqiqat, bu ayon, lekin odam bilan ilk bor uchrashganda o'zingizga hisob berasizmi? Agar siz qanchalar ko'p kishilar bu haqda hech qachon o'ylab ko'rmaganliklari, keyin esa boshqa odamlar bilan munosabatlarni yo'lga qo'yish qiyinligidan hayron bo'lishlarini bilgan taqdiringizda hayratda qolardingiz.

Yigitcha bir lahzaga nigohini chetga qaratdi:

— To'g'risini aytsam, bu haqda hech qachon jiddiy o'ylab ko'rmagandim.

— Bundan tashqari, agar o'z do'stlarimiz bilan munosabatlarimizni qo'llab-quvvatlashni istasak, ularni qanday bo'lsa, shunday qabul qilishga o'rganishimiz va ularning kamchiligiday ko'rinishi mumkin bo'lgan xislatlariga e'tibor bermaslik zarur. Buning o'rniga ularning ijobiy va hayratga arzigulik sifatlariga diqqatni jamlash zarur. Biz ularning xatolarini kechirishga tayyor bo'lishimiz kerak, chunki ular ham kamchiliklarimizni kechirishlarini xohlaymiz.

— Ha, — tasdiqladi yigitcha. — O'tgan haftada bir odam bilan kechira bilish quvvati to'g'risida juda uzoq suhbatlashdim.

— Kechira bilish baxt uchun nihoyatda muhim, — dedi janob Xansen, — chunki busiz yolg'iz va g'azabnok bo'lib qolishimiz mumkin edi. O'zaro munosabatlarimizda beixtiyor har xil odamlarga turlicha munosabatda bo'lsak, odatda, ular ham bizga shunday javob beradilar.

— Baribir, o'zaro munosabatlar har doim ham oddiy emas, shundaymi? — so'radi yigit.

— Nazarimda, har qanday munosabatlarda doimo muammolar va o'zgacha qarashlar mavjud.

— Albatta, ular bor. Lekin bir oddiy uslub u har qanday o'zaro munosabatlarda yordam beradi.

— Uning mohiyati nimada? — so'radi yigitcha.



— Har qanday odamga go'yo u bilan boshqa hech qachon ko'rishmaydigandek munosabatda bo'lishga doimo harakat qilaman.

Do'stlaringiz, hamkasblaringiz, oilangiz va hatto begona kishilar bilan o'zaro munosabatlaringiz — agar ularning har birini go'yo so'nggi bor ko'rayotganday muomalada bo'lsangiz — qanday kechishini o'zingiz tasavvur eta olasizmi?

— Hozircha, unchalikmas. Xotiningiz yoki sevgilingizni qaytib hech ko'rmasligingizga ishonchingiz komil bo'lsa, ularga nisbatan o'zingizni qanday tutasiz? Uni bir quchib yoki o'pib qo'ymasdan ayrilib ketishga yo'l qo'yasizmi?

— Yo'q.

— Qandaydir bahsli masala yechilmaganini bilib turib, u bilan xayrlashasizmi?

— Yo'q.

— U siz uchun naqadar ahamiyatliligini unga aytmasdan keta olasizmi?

— Yo'q.

— Ishxonangizdagi hamkasblar, do'stlar va oila a'zolaringiz xususida-chi? Agarda ulardan biror-tasini hech qachon ko'rolmasligingizga imoningiz komil bo'lgan taqdirda, so'nggi uchrashuvingizni iloji boricha, esda qoladigan bo'lishiga harakat qilmaysizmi? Ayrilish chog'ida nahotki yoqimsiz tuyg'ular qolmasligi uchun qo'lingizdan kelgancha harakat qilmasangiz?

Yigit bosh irg'adi. Janob Xansenning so'zlari uning qandaydir yashirin torlarini chertib yubordi. U onasini so'nggi bor ko'rgan kunni xotirladi. O'shanda yozning jazirama kuni edi, onasi chet elga ta'tilga jo'nab ketardi, u esa tennis o'ynashga kelishib olgan do'sti bilan uchrashuvga shoshardi, onasining yonog'idan naridan-beri o'pgan bo'ldi-

yu, yugurgancha ketgandi. U o'shanda onasi endi hech qachon qaytmasligini, bu ularning so'nggi vidolashuvi ekanligini bilmasdi.

Shundan beri bu haqda tez-tez o'ylardi. Bu uning butun umridagi eng achchiq armoni bo'lib qoldi. Endi yigitcha o'zi yaxshi ko'radigan va qadrlaydigan boshqa kishilar bilan xuddi shunday xatoni takrorlamaslikni anglardi. Janob Xansen aytganidek, bu juda oddiy: «Insonlarga go'yo ularni qaytib ko'rmaydigandek munosabatda bo'l».

— Ko'p kishilar, — dedi janob Xansen, — o'zaro munosabatlarini shunchaki qadrlamaydilar. Men o'z ishimdagi ilgarilashni oilamdan muhimroq deb hisoblaganim tufayli har ikkalasini ham yo'qotdim. Ayrim kishilar pul va buyumlarni odamlar bilan o'zaro munosabatlardan yuqori qo'yadilar. Qancha akaukalar, opa-singillar, ota-ona va farzandlar pul tufayli bir-birlari bilan janjallashib, yuzko'rmas bo'lib ketishi ajablanarli. Lekin bu bilan ular nafaqat yaqin o'zaro munosabatlardan, balki o'z baxtlaridan ham mosuvo bo'layotganlarini hatto gumon qilmaydilar ham.

Yigitcha kechki payt uyida shu kuni yozganlarini tartibga keltirdi.

Haqiqiy Baxtning to'qqizinchi siri — o'zaro munosabatlar quvvati.

♦ Hayotning mazmuni odamlar orasidagi o'zaro munosabatlar sifati bilan belgilanadi.

♦ Hech kim kimsasiz orolda yashamaydi. Har bir odam boshqa insonlarga nisbatan talabgorlikni sezadi.

♦ Yaqin o'zaro munosabatlar dorilamon zamonlarni yanada ajoyibroq, og'ir davrlarni esa osonroq qiladi. Baham ko'rilgan quvonch — ikki barobar ortiq quvonchdir, birov bilan bo'lishilgan muammo esa yarmi qolgan muammodir.



♦ Har bir kishiga go'yo uni hech qachon qaytib ko'rmaydigandek munosabatda bo'ling.

O'ninchi sir

ISHONCH QUVVATI

Yigitcha ro'yxatdagi oxirgi kishi bilan uchrashishga muyassar bo'lgunga qadar bir hafta o'tdi. Shu vaqt davomida u bilganlarini baholashi va amalda qo'llashi uchun imkoniyati bo'ldi. U baxtga erishishni o'zining asosiy maqsadi qilib oldi va har qanday og'ir vaziyatda uning ijobiy tomonlarini izlab topishga intildi. Bundan tashqari, u muntazam ravishda jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanib va to'g'ri ovqatlanishga rioya qilgan holda, o'z tanasi quvvatidan foydalana boshladi.

Ishxonasida kechayotgan lahzadagi hayot siri, ayniqsa, foydali ekani ma'lum bo'ldi. Yigitcha ko'proq ish qilishga ulgurayotgani, tartibliroq ishlayotgani va kamroq zo'rqiqlash hamda betinimlik sezayotganini payqadi. Hatto uning rahbari ham yigitning mehnat qobiliyatidagi o'zgarishlarni ko'rsatib o'tdi va uning jonbozliklarini maqtadi. Yigitcha har kuni o'zi haqidagi tasavvurlarini ko'tarishga yordamlashuvchi pozitiv tasdiqlarni takrorlard, shunindek, har tong o'ziga beshta pozitiv savol berardi. Shu tufayli o'zini bardam va yangi kun sinovlari bilan uchrashishga tayyorligini sezayotganini bilib qoldi. U «tebranma kursi uslubini» sinab ko'rib, o'z oldiga hayotiy va qisqa muddatli maqsadlarni qo'ydi, ularni yondafterchasiga yozib olib, kallasida muhrlanishi uchun kunda uch bor qayta-qaytalab o'qidi. U, darhaqiqat, biror narsani xohlayotgani va unga inti-

layotganini bilgan chog'ida vujudiga quvvat va g'ayrat shiddatli oqib kirayotganini his etishini payqadi.

Bundan tashqari, yigitcha o'ziga nisbatan kamroq jiddiyat bilan qaraydigan va har bir sodir bo'layotgan hodisada, ayniqsa, stressli vaziyatlarda qaysidir kulgili tomonini ataylab qidirib topadigan bo'ldi. Shuningdek, u har bir kishiga nisbatan xuddi uni hech qachon qaytib ko'rmaydigandek munosabatda bo'lish to'g'risida ham unutmadi va natijada odamlar ham endi unga e'tibor bilan munosabatda bo'layotganlariga ishonch hosil qildi. U o'zining atrofidaqilar — do'stlari, qarindoshlari yoki ishxonadagi hamkasblariga ularni qanchalik qadrlashini aytish imkoniyatini qo'ldan chiqarmadi.

Yigitcha payqagan asosiy o'zgarishlardan biri o'zgalarga yordam berish va boshqalar bilan nimanidir baham ko'rish uslubini izlash chog'ida, u insonlarga baxt va shodlik hadya etayotgani va shu paytda o'zi ham baxtiyor va shod bo'layotgani edi. Agar u kimgadir tabassum bilan boqsa, bu albatta o'zida yoqimli hislar uyg'otayotganini kashf etdi. O'zgalarga hech bo'lmasa ozgina bo'lsa-da, kayfiyatini ko'tarishga yordamlashayotgan hissiyot juda ajoyib edi.

Yigitcha bugun dilini og'ritgan barchani kechirishga harakat qilish odatini ishlab chiqdi va buni har bir kun nihoyasida takrorlardi. Natijada u endi hech qachon birovdan xafa bo'lib yoki dili og'rib uxlashga yotmaydigan bo'ldi. U, qachon bo'lmasin, avvallari o'zini bundan-da g'ayratliroq, bardamroq va baxtliroq sezganiga hech shubhasi yo'q edi. Endi u Haqiqiy Baxt sirlari rostdan ham harakatdiligiga zarracha shubha qilmasdi!



— Ro'yxatdagi bu oxirgi odam egallagan bilimlarimga yana nima qo'shishi mumkin? — fol ochardi u.

Jun Xenderson xonim shahardan bir necha chaqirim shimol tomonda uncha katta bo'lmagan xonadonda yashardi. Bu qirq yoshdan oshgan, ko'rkam, jussasi ixcham, tilla va jigar-rang sochlari yelkasiga tushgan, yashil ko'zli ayol edi.

— Demak, siz ham qariya bilan uchrashibsiz-da, — dedi Xenderson xonim yigitchaga.

— Ha. U bir necha hafta ilgari, mashinam buzilib qolgan chog'ida paydo bo'lgandi.

— Mo'jizalar aynan siz hech kutmagan chog'ingizda sodir bo'lishi juda hayratlanarli, to'g'rimi?

— O'ylashimcha, shunday, — javob berdi yigitcha.

— Buni soat o'n bir tamoyili deb nomlaydilar. Bu haqda eshitmaganmisiz?

— Yo'q, — dedi yigitcha boshini chayqab.

— Bilasizmi, tunda eng sovuq vaqt va zulmat tong oldidan bo'ladi. Xuddi shu tarzda, hammasi butunlay g'amgin va umidsiz ko'ringanida aynan biz yaxshi tomonga eng jiddiy o'zgarishlarni boshdan kechiramiz; aynan shu tobda sehrli nimadir ro'y beradi. Keksa xitoylik ham doimo ana shunday o'n birinchi soatda paydo bo'ladi.

— Gapingizda jon borga o'xshaydi, — dedi yigitcha.

— Men qariya bilan uchrashganimda, g'oyatda baxtsiz edim, — dedi Xenderson xonim.

— Nima uchun? — so'radi yigitcha.

— Bir oy avval onamdan ayrilgandim. Go'yo kechagidek, hammasi yodimda.

— Kechirasiz, — dedi u.



— Hechqisi yo'q, hammasi joyida. O'shanda yigirma yoshlarda edim va universitetga kirish imtihonlarini topshirdim. Dahshatli iztirobda edim. Onamning salomatligi, juda ko'p chekishiga qaramasdan, a'lo darajada edi, lekin sigaretlar o'z rolini o'ynashdi. U ta'til chog'ida yurak xuruji sabab bo'lib, to'satdan o'ldi.

Bir kuni xonadonimiz ayvonida onam haqida o'ylab, yolg'iz o'zim o'tirgandim. U yerda qancha uzoq o'tirganimni bilmayman-u, qaysidir fursatda yolg'iz emasligimni sezib qoldim. Qo'shni xonadon ayvonida kekxa xitoylik turardi. Nigohlarimiz uch-rashdi va u tabassum bilan «Salom» dedi. Biz gapga tushib ketdik.

Bu g'alati edi — uni avvallari hech ko'rmagan bo'lsam ham, o'zimni juda ko'pdan beri biladigan, — dek his qilardim.

Yigitcha chol bilan tanishganidan so'ng besh daqiqa o'tishi bilanoq o'z hayotining eng shaxsiy tafsilotlarini muhokama etganini xotirladi.

— Chol donishmand va muloyim edi, — dedi Xenderson xonim. — U qandaydir musibatim borligini tushunayotgandek tuyulardi. Eng ajablanarlisi, uning o'zi o'lim haqida gap ochdi. U ayt-diki, uning mamlakatida o'lim g'am chekish uchun emas, bayram qilishga sabab hisoblanarkan.

— Suygan odamingdan ayrilish va uni boshqa hech qachon ko'rolmaslikni qay tarzda bayram qilish mumkin? — hayron bo'lib so'radi yigitcha.

— Unga xuddi shunday savol berdim, — dedi Xenderson xonim, — va qariya baxtning oltin qoidasini menga tushuntirdi.

— O, ha! U haqda menga ham aytgandi, — dedi yigitcha. — Ishonchlar va kayfiyat tashqi sharoitlar bilan emas, bizning hissiyotlarimiz bilan belgilanadi.



— To'ppa-to'g'ri, — dedi jilmayib Xenderson xonim. — Cholning aytishicha, bu dunyodagi qisqa hayotimiz faqat maktab sifatida xizmat qiladi va ta'limni tugatgandan so'ng, uni tark etamiz. Inson o'lganidan keyin uning ruhi o'z sayohatini davom ettiradi. Barcha buyuk dinlarda garchi tana o'lsa-da, uning ruhi yashashni davom ettiradi va biz boshqa makon va zamonda suygan kishilarimiz bilan qayta uchrashamiz, degan taassurotlar mavjud. Hatto Injilda ham o'limni qachon bo'lmasin hammamiz uyg'onadigan «uyqu» deb ataydilar.

Xenderson xonim yigitchadan uncha uzoqda bo'lmagan devorga osilgan taxtachani ko'rsatdi.

— Bu so'zlarni ilk bor mozorda, uch yuz yillik qabr ustida o'qigandim, — dedi u. Taxtachada shunday yozuv bitilgandi:

*Qadim bir rivoyat bor,
Qaysidir, olis qirg'oqda,
G'am-anduhlar chekinar nari,
Do'stlar qayta uchrashgan chog'da.*

— Agar o'lim so'nggi va yakunlovchi ayriliq ekan deb hisoblansa, qalb butkul bo'shab qoladi. Lekin odamlar bir-birlaridan faqat vaqtinchalik ayrilishlari, ruhlari yashayverishlariga ishonsa, bu kulfatni ancha yumshatadi.

— Hatto, agar o'lim hali yakun emas deya hisoblansa-da, har qanday ayriliq baribir g'amginlik keltiradi, shunday emasmi? — so'radi yigitcha.

— Ha, hatto vaqtinchalik ayriliq ham alamli bo'lishi mumkin, — dedi Xanderson xonim, — ayrim sharq dinlari marhumning ruhi o'z asl uyiga qaytishi va saboqning yuqoriroq darajasiga ko'tarilishi tufayli, o'limni quvonchli hodisa hisoblaydi.



Lekin qariya bilan o'sha kungi suhbat nafaqat g'amimga sabr-bardoshli bo'lishga ko'maklashdi, balki o'z qarashlarimni qayta ko'rib chiqishimga undadi.

— Qay tarzda? — so'radi yigitcha.

— Bilasizmi, bunga ishonish qiyinrog'u, lekin men doimo nimadandir tashvishlanardim, — dedi u.

— O'n ikki yoshga kirganimdanoq, qachon bo'lmasin, o'lishimdan xavotirlanardim! Tasavvur qila olasizmi? Aytganlarim yoki qilganlarim, endi bajarajak harakatlarim haqida, qaysi ishim to'g'ri bo'lgani va yana qaysi noto'g'ri ishlarga yo'l qo'yishim — hammasidan tashvishlanaverardim. Agar tashvish uchun bir asos bo'lmasa, balki unga arziydigan narsani payqamay qoldimmi, deb bezovtalanardim!

Yigitchaga buni anglash uncha qiyin bo'lmadi. Kunning kattagina qismini u qandaydir tashvish hissi bilan o'tkazardi: goh biror ish muddatidan, goh hisoblar haqida, o'z sog'lig'i to'g'risida bezovta bo'lar; doimo uncha to'g'ri bo'lmagan narsa topilardi.

— O'sha yerda o'tirib, chol bilan suhbatlashayotgan chog'imda, — davom etdi Xanderson xonim, — hamisha biz chekadigan tashvishlarning barchasi qanchalar ahamiyatsiz ekanini birdan angladim. Men uchun eng yaqin kishining o'limi qarshisida hisoblar, qarzlar, imtihonlar, ish haqidagi bezovtalanishlar... ularning hammasi mayda-chuydaga aylandi.

Keksa xitoylik bilan uchrashuv chinakam Haqiqiy Baxt sirlari bilan tanishishimga imkon berdi va chin dildan aytamanki, bu sirlar hayotimni o'zgartirib yubordi. Men o'z baxtim yoki baxtsizligimni ijodkori



o'zim ekanimni hech qachon o'ylamagandim. Masalan, o'z munosabatlarim va o'z ishonchlarimning naqadar muhimligini, tana hissiyotlarga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida, o'zing to'g'ringdagi yaxshi tasavvurlar kuchi haqida, maqsadlar va hazil-mutoyiba hislarining zarurligi to'g'risida bilib oldim. Har bir kunning qadriga yetish va kechayotgan lahzada yashashga o'rgandim. Nazarimda, hammasidan o'zlashtirishim muhimroq bo'lgan va hayotimga eng kuchli ta'sir ko'rsatgan bir sir bor edi. Bu sir... ishonch quvvati.

— Ishonch? — qaytalab so'radi yigitcha. — Baxtga ishonchning qanday aloqasi bor?

— Barchamiz nimagadir ishonishimiz zarur — nafaqat baxt uchun, shunchaki, yashash uchun, — javob berdi Xanderson xonim.

— Misol keltirishga ijozat eting. Mashinangiz bormi?

— Bor.

— Unda doimo bexavotir yurish mumkinligiga ishonasizmi?

— Bir oy ilgari texnik ko'rikdan o'tgan!

— Nimaga mexanik hammasini sinchiklab tekshirgan deb hisoblaysiz?

— E-e-e... Albatta, balki aniq ishonaman deyolmasman, lekin...

— Demak, siz o'sha mexanikka ishonasiz. Yaxshi, mashinani haydab ketayotganingizda nima uchun avariya uchramayman deb o'ylaysiz?

— Men tartibli haydayman, — javob berdi yigitcha.

— Demak, mashina hayday bilishingizga ishonasiz. Bu ajoyib, lekin axir yo'lda bunchalik ehtiyotkorlik bilan haydamaydigan boshqa haydovchilar ham bor-ku, to'g'rimasmi?



— Bo'lishi mumkin, — tan oldi yigitcha, — lekin nazarimda, ularning ko'pchiligi yetarli darajada diqqat-e'tiborlidir.

— Demak, siz avtomobil rulida o'tirgan boshqa kishilarga ham ishonasiz. Endi siz mashina haydash uchun uni yasagan va texnik xizmat ko'rsatgan kishilarga, o'zingiz va boshqa haydovchilarga ishonish kerakligini tushunasiz. Agar tinimsiz qo'rquv va bezovtalikda yashamasangiz, umr kechirishingizga qancha ishonch zarur bo'lishini hatto tasavvur etish qiyin.

— Endi tushunaman, — dedi yigitcha.

— Lekin bizga hammasidan ko'ra ko'proq zarur bo'lgan bir ishonch mavjud, — dedi Xanderson xonim. — Bu Xudoga, Oliy zotga, Yaratganga ishonchdir.

— Xudoga ishonish baxtli bo'lish uchun zarur, demoqchimasiz? — so'radi yigitcha.

— Xudoga ishonmasangiz baxtli bo'lishingiz mumkin emas, demadim. Bunday e'tiqodsiz siz davomli baxtga erishishingiz ancha qiyin kechadi, dedim. Haqiqiy Baxtning poydevori e'tiqod hisoblanadi. Ikki kishi o'ziga uy qurganini o'zingizcha tasavvur qiling. Biri g'ishtdan, ikkinchisi qumdan qurdi. Ob-havo yaxshi bo'lib turganida har ikkisi baxtiyor, lekin yomg'ir yog'ishi bilan qumga qurilgan uy yiqiladi. E'tiqod uzoq muddatli baxt qurilgan tosh hisoblanadi; u har qanday talafotlarni yengadi va hamma baxtsizliklarga umid va matonat bag'ishlaydi.

Uilyam Jeyms yozgandi: «Inson yashayotgan kuchlardan biri e'tiqoddir, uning butunlay yo'qligi halokatni bildiradi», Maxatma Gandi aytgandi: «E'tiqodim bo'lmaganida allaqachon aqlsiz bo'lib qolardim». Yaratganga iymon-e'tiqodsiz hayot



shubhalarga, tashvishlarga, notinchliklar va qo'rquvlarga to'liq bo'ladi. Ruhshunoslik izlanishlari ko'rsatishicha, kuchli diniy e'tiqodli kishilar ruhiy zo'riqish va stress bilan bog'liq iztiroblardan kamroq aziyat chekadilar va fojiali yo'qotishlarni osonlik bilan yengadilar. Ijzatingiz bilan bir narsa ko'rsatsam. — U javondan qandaydir kitobni oldi. Bu doktor Karl Yungning «Zamonaviy inson ruh izlab» kitobi edi. — Doktor Yung nima yozganini tinglang, — dedi Xanderson xonim.

«Umrlining yarmidan ko'prog'ini yashab qo'ygan, ya'ni o'ttiz beshdan oshgan hamma bemorlarim orasida muammolarini oxir-oqibatda hayotga diniy nazar izlash bilan bog'lamagan biron kishi bo'lmagan. Komil ishonch bilan aytish mumkinki, bu kishilarning har biri har qanday davrning asl dinlari o'z ixlosmandlariga in'om etganlarni yo'qotganlari sababli dardga yo'liqqanlar va o'z diniy qarashlarini tiklolmagan biron kishini chinakamiga tuzatishga erishib bo'lmadi».

— Nima haqda gapirayotganingizni anglab turibman, — dedi yigitcha, — lekin Xudoning haqiqatda borligiga unchalik ishonmayman.

Xanderson xonim bir lahzaga o'ylanib qoldi:

— Agar sizga fazoviy kema million yil mobaynida o'zidan o'zi yaralib qoldi, unga zarur bo'lgan metall, yog'och, plastmassa parchalari va turli kimyoviy moddalar birlashib qoldi, desam, hoynahoy, meni aqldan ozgan deb hisoblardingiz, to'g'rimi?

— Ha, ehtimol.

— Fazoviy kemalar mavjudligini bilasiz, demak, ularning yaratuvchisi ham bor, to'g'rimi?

— Shunday, — tasdiqladi yigitcha.

— Inson tanasini o'rganarkansiz, fazoviy kemaga nisbatan g'oyat murakkab tuzilmani topasiz, —



so'zini davom ettirdi Xanderson xonim. — Masalan, «Kolumbiya» kemasi 5,2 million alohida qismlardan iborat, insonning faqat birgina ko'zi esa milliarddan ko'proq unsurlardan tashkil topgan. Olimlar inson vujudining tuzilishidan nihoyatda hayratlanishlari mumkin xolos va bizning barcha texnik muvaffaqiyatlarimizga qaramasdan, inson miyasi bilan taqqoslash mumkin bo'lgan bir narsani yaratish uchun Empar Steyt bilding hajmida kompyuter qurish talab etilardi. Tabiatda shunga o'xshash benihoya murakkab va aniq misollarni topish mumkin.

— Mabodo Xudo bor bo'lsa, — e'tiroz bildirdi hali ham ishonch hosil qilolmagan yigitcha, — nima uchun jahonda hali shunchalik ko'p g'am-anduh mavjud?

— Bir necha kun ilgari g'oyatda baxtsizligingizni aytgandingiz, — javob berdi Xanderson xonim. — Nima uchun endi hammasi o'zgarib qoldi?

— Chunki Haqiqiy Baxt sirlari haqida bilib oldim, — dedi yigitcha.

— Agar o'z baxtingizni yaratishga kuchingiz yetgan bo'lsa, nima uchun kimlardir tashqaridan yordamga umid qilishi kerak?

— Tushunaman, — javob berdi yigitcha. — Biz o'z baxtimiz uchun o'zimiz javobgarmiz.

— Albatta. Shu bois, agar inson bebaxt bo'lsa, buning sababi uning shaxsiy fikrlari va harakatlari yashiringan. Buning boshqa sababi yo'q. Men uchun bu Haqiqiy Baxt sirlarining eng ajoyib saboqlaridan biri — seni baxtli yoki baxtsiz qila oladigan yagona mavjudot bor va bu mavjudot — sening o'zing.

Yigitcha bosh irg'adi:

— Ha, o'ylaymanki, bu rost gap.



BAXTLI BO'LIHNING O'NINCHI SIRI

— Oxir-oqibatda, — so'zida davom etdi Xanderson xonim, — e'tiqod bu barchamiz o'zimizda topishimiz zarur bo'lgan narsa. Lekin shunga qat'iy ishonchim komilki, agar inson haqiqatni izlasa, uni topadi. Vaqti-vaqti bilan, o'zimizni butunlay to'g'ri yo'ldan adashgan va yo'qotganday his etgan chog'imizda qalbimizni chertadigan nimadir sodir bo'ladi. Istasangiz, buni kichik mo'jiza deb atash mumkin.

— Masalan? — so'radi yigitcha.

— Masalan, kekxa xitoylik bilan uchrashuvingiz! Yigitcha kechqurun, uyquga yotishdan avval kun davomida yozganlarini takror o'qidi:

Haqiqiy Baxtning o'ninchi siri — ishonch quvvati.

♦ Ishonch Haqiqiy Baxtning poydevori hisoblanadi.

♦ Ishonchsiz davomli baxt bo'lishi mumkin emas.

♦ E'tiqod odamlarda ishonch uyg'otadi, aqlni tinchlantiradi va qalbni shubha, tashvish, behalovatlik va qo'rquvdan xalos etadi.



XOTIMA

Yigitcha mashinaga o'tirayotganida yuzida yomg'ir tomchilarini sezdi, bir necha daqiqadan keyin esa momaqalldiroq gumburladi. Yashin chaqnab, ketidan old oynaga shiddat bilan urilib qattiq jala quya boshladi. Yigitchaning xayoli bir yilcha burun, kekxa xitoylik bilan uchrashgan o'sha oqshomga qaytdi. O'shanda o'zini naqadar baxtsiz his qilganini, hayotini butun umrga o'zgartiradigan sirli inson bilan uchrashishini hali bilmay shamol va yomg'ir aro mashinasi tomon yurib borayotganini eslab kulimsirab qo'ydi.

O'sha uchrashuv lahzasidan boshlab yigitning hayoti tubdan o'zgardi. U o'zini har qachongidan ko'ra g'ayratliroq, bardamroq va baxtliroq his eta boshladi. Buni atrofdagilar ham payqadilar — uning ko'zlarida uchqunlar chaqnardi, yurish-turishi chaqqon, chehrasidan tabassum arimasdi. Uning ishi, xonadoni, mashinasi va do'stlar davrasi o'sha-o'sha edi, ammo hayotida o'zgargani... tanho o'zi edi.

Odamlar undan nimaga doim xursand ko'rinishini tez-tez so'rab turishardi. Shunday hollarda u kekxa xitoylik bilan uchrashuvi va Haqiqiy Baxt sirlari to'g'risidagi voqeani ularga mamnuniyat bilan so'zlab berardi. Bilganlarini birovlar bilan baham ko'rish imkoniyati unga katta baxt keltirardi, chunki so'zlari bu odamlar hayotida ham xuddi o'zining

hayotidagi kabi o'zgarishlar kiritishi mumkinligini anglardi. Ko'pchilik minnatdorchilik bildirish va bu sirlar ular hayotida qanday yordamlashganini so'zlab berish uchun uning uyiga qo'ng'iroq qilardilar. Va ko'pincha bu voqealar to'g'risida kitob yozishni taklif etardilar.

To'satdan baland ovozda nimadir gumburladi, mashina kapotidan tutun o'rladi. Yigitcha mashinasini yo'l chetiga oldi va avariya xizmatini chaqirish uchun eng yaqin telefongacha shosse bo'ylab ikki yarim chaqirimcha masofani bosib o'tdi.

Mashinasi tomon qaytarkan, yigitcha tabassumdan o'zini tiyolmadi. Uni o'sha vaziyat ko'proq hayajonga solardi va u bir yil avvalgidek, mashinaga suyangancha kutayotgan keksa xitoylikni yana ko'rib qolishiga umid qilardi. U qariyaga minnatdorchilik bildirmoqchi va Haqiqiy Baxt sirlari tufayli uning hayoti qanchalik o'zgarganligi to'g'risida hikoya qilib bermoqchi edi. Lekin niyati amalga oshmadi — chol yo'q edi.

Yigitcha mashinasi tomon yaqinlashib, eshik qulfiga kalit solayotib, yerda yotgan och sariq nimagadir ko'zi tushdi. U egilib o'sha buyumni ko'tardi.

— Yo, alhazar, — deya shivirladi u o'ziga o'zi. U qo'lida sariq beysbol kepkasini tutib turardi!

U mashinasida o'tirganicha avariya xizmati mexanigini kutarkan, xayoliga bir fikr keldi. U ruchkasini olib, yondaftarchasini ochdi va yozdi: «Hammasi sovuq va yomg'irli oktabr oqshomidan boshlandi...».

MUNDARIJA

Kirish.....	5
Ruldagi odam.....	7
Uchrashuv.....	9
Birinchi sir	
MUNOSABATLAR QUVVATI.....	20
Ikkinchi sir	
TANA QUVVATI.....	35
Uchinchi sir	
LAHZA QUVVATI	51
To'rtinchi sir	
O'ZI HAQIDA TASAVVURLAR QUVVATI.....	61
Beshinchi sir	
MAQSAD QUVVATI.....	75
Oltinchi sir	
HAZIL-MUTOYIBA QUVVATI.....	84
Yettinchi sir	
KECHIRISH QUVVATI.....	93
Sakkizinchi sir	
HADYA QUVVATI.....	103
To'qqizinchi sir	
O'ZARO MUNOSABATLAR QUVVATI.....	112
O'ninchi sir	
ISHONCH QUVVATI.....	122
Xotima.....	133