



**Kitobni to'liq holda olish uchun kitob do'konlariga murojaat qiling**

## 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 izlayot- gandirmiz?

Ishonchim komilki, qancha pul topayotganimiz, kim bolib ishlayotganimiz va qayerda umrgu- zaronlik 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 iztirob- larni yengib o'tishga ko'maklashuvchi vositalar mavjudki, ko'pincha hayotiy sinovlar va kulfatlarni g'alabalarga aylantirishga qodirmiz.

Boshqa ko'pgina zarbulmasallardan farqli o'la- roq, ushbu kitob qahramonlarining (men tanigan bir necha donishmand kishilarning umumlashgan obrazi ifodalangan keksa xitoylikdan tashqari) boshidan kechirganlari hayotiy voqealarga asoslan- gan. 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 qila- manki, 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 uchin- chi 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 qiziqtirsa- da, bu savolni o'ziga hech qachon bermagan edi.

Berilgan savolga butun mamlakat bo'ylab o't- kazilgan so'rovnoma sabab bo'lgandi. Unda har ellik kishidan faqat birigina o'zini baxtli yoki qa- noatlangan deya hisoblashi hamda o'ntadan bitta- sigina 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 may- da-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, hayot- dan 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'n- gilcizlik 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 kurashligmi 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 telefongacha 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 bosh- qachorasi yo'q edi.

Shunday sovqotgan, charchagan va ayanchli ahvoldagi yigit mashinasi tomon imillagancha qay- tardi.. 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 kekxa 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 aytish- laricha, kimdir kelishi uchun bir soatcha kutishim- ga 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'пти, qani: ko'raylik-chi, — deya chol yenglarini shimarganicha kapotga yaqinlashdi va

motomi 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 qan- daydir kuyni xirgoyi qilardi.

— Ko'rinishdan, sizning kuningiz yaxshi o'tganga 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 umringiz qolibdi degani!

— Qanchalik hayotbaxsh fikr! — dedi yigit istehzosini yashirolmay.

— Men shunchaki sizga fursat g'animatligini, uni baxtsizligingizga sarflab zoye o'tkazish kerak- masligini ko'rsatyapman. Hayot yashash uchun mo'ljallangan va har bir kun kurash emas, qu- vonch keltirishi zarur. U tinimsiz bo'rondagi jang- ga 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'pchilik 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-u 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 avto- halokatda talafot ko'rishdi. Biri tushkunlikka beril- gan, ikkinchisi g'oyatda hayotsevar edi.

— Ularning munosabatlari nima sababdan tur- licha 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 cjolganim uchun Xudoga shukr!» — derdi. Bu «Ikki kishi panjara ortidan boqqanda biri balchiqni, ikkinchisi yulduzlami 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, hovanavi 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 bar- chamizga ma'lumki, boylar xuddi qashshoqlar kabi baxtsizlik va tushkunlikdan yaxshi boxabardirlar. Pulga moddiy boylar sotib olish mumkin, masalan, mana bunday mashinani — lekin bu o'ziga diq- qatni 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'naming 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 savdogaming uyiga borib qolibdi, uning barcha boylarini 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'Ub 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 tasavur etganidan ham ko'proq ortib ketibdi.

Keyin u atrofni xizmatkorlar va askarlar qur- shagan 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 aylan- gan 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 qqya 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 jarang-lagan tovush chiqayotganini eshitibdi. Bolg'aning qoyaga urilib, uni mayda bo'laklarga bo'layotgani ma'lum bo'libdi. «Mendanda 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 qolishlarchi? 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'ton 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 jihatlarini topish mumkin.

— Albatta, bu shunchaki gapda. 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 foydalan- maydilar. Ular o'z kemalarini qanday boshqarishni unutilganlari bois, yomon ob-havoni qarq'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'rlikini tan olib, unga ko'nikolmasagina baxtsizdir». Shu tariqa, boylik, salomatlik, shuhrat va hukmdorlik hali baxt tushunchasini bildirmaydi.

— Farang imperatori va o'sha davrning eng qud- ratli kishilaridan biri Napoleondan hayoti baxtli kechganmi, deb so'raganlarida u: «Umrimde 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?

Choi mashinani ta'mirlashni tugatdi-da yigitga yuzlandi.



— Baxt — hayotning buyuk tuhfalaridan biri va unga har bir kishi yetishishi mumkin. Tushun- yapsizmi, 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'lqin tebranishlaridan tortib quyosh chiqishi va botishi-yu fasllar almashinuvi — bularning barchasi shu qonuniyatlarga bo'ysunadi. Ulardan ko'plarini olimlar ixtiro etishdi — yerning tortish qonuni, o'zgaruvchanlik qonuni, magnitizm qonuni. Lekin hali kashf etilmagan qonuniyatlar 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 bois bu qonuniyatlarga mensimay munosabatda ho'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. Maria, 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 mashi- nangiz buzilganini xabar qilgandingiz-ku, to'g'rimi?

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

— Qanaqa keksa xitoylik? Keling, yaxshisi stansiyadagi 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 tash- qariga chiqib:

— Yo'q, ular chaqirig'ingizni faqat menga aytganlarini ta'kidlashmoqda. O'ylashimcha, ham- ma 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, keksa 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 QUUVVATI**

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, qirq- qirq beshlardan oshmasdi. Yigitcha u o'tirgan sinf eshigini qoqib kelgan chog'ida janob Kesterman o'quvchilaming daftarlarini tekshirib o'tirardi.

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

— 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 qaragam, yonimda birov o'tirganini payqadim, u keksa 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 muammolarim- dan 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 awal 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 adolatliligini bildim va endi hayotimda bu kabi oddiy fikr egallagan eng muhim saboqlarimdan biri ekanligini chin dildan tan olaman. Unda Asl Baxtiyorlikning birinchi siri... *biz ning munosabatlarimiz siri* mujassam.

Yigitcha gapning davomini e'tibor bilan tinglardi.

— Ijzat etsangiz, tushuntirib beray. Ko'plar kabi doimo nimadir meni ham baxtli qiladi, deya hisob- lardim, 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, uyqudagilar- ning 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? — hamsuhba- tining gapini bo'ldi yigitcha.

— Hayotdan nimani kutishimiz bunga yaxshi misol bo'la oladi. Aytaylik, meni har doim biron- bir hodisaning yomon tomonini kutishga o'rgat- gan bo'lishsa, uning oqibatidan hech qachon hafsa- lam 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, ixloosingiz 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 borga 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 narsa- larga ahamiyat bering.

Yigit atrofiga alangladi. Xonada juda ko'p jigarrangdagi narsalar: rasmlarning yog'och ho- shiyalari, och jigarrang divan, pardalar karnizlari, partalar, kitoblar va boshqa ko'pgina mayda- chuydalar bor edi.

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

Yigit ko'zlarini yumdi.

— ... endi zangori rangdagi... hamma narsalar- uing nomini ayting.

Yigit jilmaydi:

— Men zangori rangda hech narsani payqa- madim.

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

Darhaqiqat, zangori rangdagi guidon, surat hoshiyasi, gilamdagi zangori naqsh hamda partalar ustidagi kitob qo'ygichlar, javonlardagi kitoblar va nihoyat, janob Kestermanning 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 topdingiz 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 yarmi- gacha bo'sh deb hisoblagan kishiga nisbatan o'zini baxtliroq biladi.

Bilasizmi, hammaning umumtasawuriga qara- masdan, 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 karri 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 anduhlami orttiradi, xolos.*

— Awallari hech qachon bu masalaga shu tariqa yondoshmagandim, — deya tanoldi 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 olardi. Lekin bu tamoyilni hayotda hamma narsaga qo'llash mumkin. Kim erta bilan yangi kunni sabr bilan kutib olish uchun o'rnidan irg'ib turadi — 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 nati- jani 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 fojiga yo'liqsak, undan ijobiy xislatlar zarrasini topishga qiynalamiz, albatta. Lekin fojia- dan 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 fojiadir, ko'pincha shunday hollarda kulfatni yengishning yagona vositasi biron-bir ijobiy narsani yaratmoq qobiliyati sanaladi.

Masalan, Kaliforniyada yosh bir ona katta yo'lda 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 odamlami himoyalay olmayotgani sababli onaizor bularning barchasiga chek qo'yish maqsadida umummilliy kompaniyani boshladi. «Mast haydovchilarga qarshi onalar»

lo'g'ridan to'g'ri Kongressga murojaat etdilar ichkilik ichgan holda mashina haydagan hay- dovchilarni 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'ylandim. 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'miga menda to'lqinlanish, g'oyatda zavqlanish va kelajakka ishonch hissi pay- do bo'ldi. Suhbatimizga taalluqli nimalamidir yozib olish istagingiz bo'lsa, quyidagilarni esingizda luting:

*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, liayotimni yangidan boshlash uchun tub burilishga aylandi. Awalgi 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 kollejdada 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 iqror 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 hodisasi 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 Kesterman. — Ertalab uyg'onishimiz bilan to uyquga ketish fursati yetguncha ong ortidagi aqlimiz tinimsiz savollar berishni davom ettiradi. Haqiqatda lafakkur 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'zin- o'zizga 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 korak?» degan savollar beradilar. Bu salbiy, kuchsizlantiruvchi savollar va ular salbiy, kuchsizlaniruvchi javoblarni keltirib chiqaradi hamda o'ziga nisbatan achinish, umidsizlik, tushkunlik hislarini

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

— Kishiga quwat 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 baquwat 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. Tu- shunyapsizmi, 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 Bax- tiyorlikning 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 yaxshi- ya» deya javob berishingiz mumkin edi.

«Yana nimasi mukammal emas?» degan keyin- gi 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 tasavur qiling. Buning nimasi yaxshi? O'z vazningizdan norozi bo'lib baxtsiz sezayotgan fursatga nihoyat yetish- ganingiz hamda haqiqatdan ham o'zgarishni istayotganingizning o'ziyoq ajoyib. Ortiqcha vazn yurak xastaliklari xavfini orttirishi sababli o'zgarishlar bag'oyat zarurligini anglayotganingizning o'zi qoyilmaqom. Yana nima mukammal emas! Sizing vazningiz, qomatingiz. Vaziyatni o'zgartirish uchun nima qilmoqchisiz? Sizni semizlikka nima keltir- ganini bilish, odatlangan ovqatlanish tarzini o'zgartirish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlash zarur. Ortiqcha vazni 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'z- gartirishlari 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'zingiz- ga: «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'liin 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 yashirinma- gan, balki ularning munosabatlarida mujassam topgan. Munosabatlar aqlimiz uchun o'z umrimizni bo'yashimizga yordamlashuvchi mo'yqalam kabidir. Bunda foydalanadigan ranglarni o'zimiz tanlaymiz.

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

Endi u o'zi va hayoti haqida juda ko'p narsalami 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 quwalidir.**

- ◆ Mening baxtim hayotga bo'lgan munosa- batimga 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 shukronalikdu. 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 jis- moniy holat haqidagi bir nechta kitoblar muallifi ham edi.

Yigitcha janob Grinueyning salomatlik klubiga roppa-rosa belgilangan vaqtda, ertalabki soat sakkizda kirib keldi. U yerda uni oq futbolka va zan- gori jinsi shim kiygan baland bo'yli, baquwat 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'zimga yoqmasada, 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 ahvo- limda 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'ta- rinkilikka chorlashi mumkinligini tasavur etolmasdim.

Yigitcha cho'ntagidan ruchka va yon daftar- chasini 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 davo- miyiligini 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 masla- hatim 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 his- siyotlarga 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'ullan- maydigan kishilarda mushaklarning kichrayishi va jismoniy quwatsizlik vujudga kelishi yaxshi ma'lum. Ulaming 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'ngil- xiralik 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 gormonlar 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, demoqchimi- siz? — so'radi yigitcha.

— Hech shubhasiz, — javob berdi janob Grinuey.

— Aynan qanday mashqlar?

— Aerobika tarzidagi mashqlar. Savolingizdan awalroq 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 parchaianadi.

— 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 majburlab, 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 suhbatlash- gandim. U Asl Baxtiyorlikning o'nta sirlari to'g'risida 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 quwatidir.

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

— Yo'q. Tanamizdan foydalanganda boshqa juda ko'p jihatlari mavjud, ular shu kabi hissiyot- larimizga 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 yuza- kimi?

— 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 tuyulsada, har holda, qaddimizni o'zgartirish tufayli shu zahoti o'z hissiy liolatimizni 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 .ilivolini aniqlab ko'rdilar. Men ta'riflagan qiyofaga kirgan bemorlardan birontasi depressiya holatiga tushmagani va dorilarga ehtiyoj sezmaganini iiniqlagan olimlar hayratda qoldilar. Qarang-a!

— Lekin har qanday muammoni qaddingizni g'oz tutganicha, 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 se- zishga 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 sirlari- dan biridir. Tanaga doimiy ravishda zahmat yetka- zish — stolda bukchayib yoki televizor qarshisida enkayib o'tirish — bizni zararli qiyofadan ko'pincha ruhimizning tushib ketishi holatiga olib keladi.

— Lekin qaddimizni butkul tik tulish juda no- qulay, — 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 gavdaga qo'- shimcha taranglik yaratadi. Sog'lom qaddi-qomat degani — bu orqangiz tekis, lekin bo'sh holatda bo'lishidir. Siz taranglikni ham, og'riqni ham sezmasligingiz 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 tasavur etish zarur.

Yigitcha buni o'zida sinab ko'rdi va darhol nafa- qat qaddi rostlanganini, hatto go'yo bo'yi baland- roqday tuyilganini darhol sezdi.

— Bu mashqni bajarayotganingizda go'yo sizni dstagina 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 qilasiz? 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 kelti- raman: agar ikki kishi doimo urishaversalar, shunday lahza bo'ladiki, ular bir-birini ko'rgan yoki ovozini eshitgan zahotiy oq g'azabi qo'zg'aydi.

— Buning baxtga qanday aloqasi borligini ha- nuzgacha anglolmayapman, — dedi yigitcha.

— Biz ijobiy langarlarni ham vujudga keltiri- shimiz mumkin. Musobaqalar oldidan mushtlarini siqib va nimalardir qichqirib o'zlarini tayyorlayotgan sportchilarni ko'rgan bo'lsangiz kerak. Ular- ning bunday yo'l tutishlariga sabab shuki, bu ularning o'zlariga ishonch tuyg'usi va quwat ba- g'ishlaydi. O'zingizda sinab ko'ring va bunga ishonch hosil qilasiz.

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



— So'zlarimga ishonmang, shunchaki o'zingiz sinab boqing, — takror aytdi janob Grinuey. — O'rningizdan 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 quvati 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 holat- ni yana boshingizdan kechirgandek tasavur 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 bulami yana bir bor xayolingizda jonlantiring, — dedi janob Grinuey va yigitcha yana o'sha voqealarni tasavur etayotgan chog'ida, yana o'ng yelkasiga qo'lini tekkizdi.

— Nimaga bunday qilyapsiz? — so'radi yigitcha.

— Xavotirlanmang. Bu harakatni yana bir ne- cha bor takrorlashimiz zarur, keyin sababini lushuntirib 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 tegiz- gandi, 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. — De- mak, masalan, o'zimda dadillik hissini tuymoq- chiman. 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 tajribalami ko'z oldiga keltirish va mayda tafsilotlarigacha yodga olish amalda qo'llashni talab etadi; undan tashqari, hissiyotlaming avj nuqtasiga yetgandagina langarni o'matish 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'rna- tilgandi.

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 alko- golsiz 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 ulami

qo'llashimiz mumkin. Tana quvati 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 shoko- lad — 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 dilxiraliklarni 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, suli, arpa, tariq va elanmagan bug'doy noni) mahsulotlarga asoslan- gan ovqatlanish parheziga rioya etish, umuman, juda muhimdir. Chunki bunday oziqlanish qondagi qand darajasini muvozanatlashga yordam beradi, qo'zg'aluvchanlik va ruhiy zo'riqishlami 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'l- gandir.

— 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 yomon- lashadi, 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'rsa- tishini hech qachon anglamas edim. Nima sabab- dan kishilar bularning barchasiga hech e'tibor bermaydilar?

— Aynan shu bois «sirlar» to'g'risida gapira- miz-da, — dedi janob Grinuey. — Hammamiz ta- namizdan qanday foydalanib, baxtli bo'lishni vujudi- mizning 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'zinning 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, dukkakkilar, elanmagan undan yopilgan non, gu- ruch 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 yaxshi- langanidan 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 tasavur 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 eshit- magan 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 siti — tana quvati.**

- ◆ Harakat sezgilarga ta'sir qiladi.
- ◆ Jismoniy mashqlar stresslarni yengillashtiradi va badanda o'zimizni yaxshi sezishga ko'mak- lashuvchi kimyoviy reaksiyalarni paydo etadi.
  - ◆ Muntazam ravishda — imkon boricha, har kuni, kamida 30 daqiqa davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmoq darkor.
  - ◆ Mening hissiyotlarim qaddi-bastinga 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 QUVYATI**

Bu 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 qaragam, 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-nimdagi 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 kich- kinagina kekxa xitoylik turardi!

Toni Braun qirq besh yoshda edi. U ancha 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. — Keksa xitoylik yonimga kelib o'tirdi va ahvolimni so'radi. Ancha 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 deydilar: «Yashash kerak bo'lgan yagona joy — shu yerda; yashash kerak bo'lgan yagona vaqt — hozir», dedi. Biz bor-yo'g'i bir necha daqiqa suhbatlash- dik, lekin ketishdan awal 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 damdagi 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 yigitcha. — Axir inson bir daqiqadan ortiqraq baxtli bo'lolmaydi, demoqchimisiz?

— 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.

Fotosuratlarining go'zalligi boshqa hech qachon takrorlanmas qandaydir lahza bo'lagi — biz hissiyot] arimiz bilan his etayotgan lahzani saqlaydilar. Nima uchun odamlar televizorlar, kompyuterlar, mashinalar, pullar, kiyim-kechaklar, qimmatbaho narsalarni shunchalar qadrlashlari to'g'risida qachon bo'lsa ham o'ylab ko'rganmisiz?.. Axir bu buyuinlarga qayta egalik qilish c.son. Lekin vat; : dunyoda yagona ortga qaytmas bo'lsa-da, biz u;

qadriyat deb hisoblamaymiz. Bu bizdagi eng qimmatli qadriyat bo'lsa ham, biz uni behuda sovurishga 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 dam- laringizni xotirlagan chog'da, — dedi janob Braun, — kallangizga qanday fikrlar keladi?

— Hozir, o'ylab ko'ray... — dedi yigitcha ko'z- larini 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 deylik, maktabdagi darslar to'g'risida o'ylagan bo'lganingizda nima ro'y berishini tasavvur qiling-chi? Onangiz aytgan so'zlami eshit- may baxtiyorlik tuyg'usidan bahramandlikni boy berardingiz. Onangiz ham, hech shubhasiz, sizning javobingizdan totgan baxtli onlardan mahrum bo'lishi mumkin edi.

— Nimalar deyayotganingizni endi tushun- dim, — dedi yigitcha.

— Barcha xotiralimiz 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'islidir. 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, bularning 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 vaqtin-giz qolmaydi — sizda faqat bevosita bajarayotgan ishingiz bo'ladi, xolos.

Lekin yigitcha awalgidek 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 hoi 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 ulami 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! Ulaming kechayotgan lahzasida o'tmishdan afsuslanish hamda kelajakdan xavotirlanishga o'rin yo'q. Ortda qolgan va oldinda kutayotganlarga murojaat etishning o'miga qarshimizdagiga e'tibomi 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 ta- sawur eting! Shu bois donishmand inson uchun har bir kun yangi muqaddima bo'lib hisoblanadi, deyishadi. Men mana bularni ko'chirib olgan- dim, — dedi u va yigitchaga devordagi yozuvni ko'rsatdi, — va bu donishmandlik to'g'risida o'zim- ga eslatish, shu kechayotgan lahzada yashayot- ganligimga 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, umming 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*

## LAHZA QUVVATI

*Har qanday kechagini baxt tushiga aylantiradi*

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

— O'zingiz sinab ko'ring, — dedi janob Braun. — Kun davomida fikrlaringizni awal 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 hoi 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 imko- niyatlaming 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'ti-

oringizni 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 quvati ana shunday.

Running 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 inobaynida uning ilk bor bajarilmagan ishi qolmadi. 'shxonadaqi hamkasblari bilan so'zlashayotgan chog'ida to'sa 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 pasay- tiradi. Esingizda bo'lsin, har bir yangi kun yangi muqaddima, yangi umrdir

### **To'rtinchi sir**

#### **O'ZI HAQIDA TASAVVURLAR QUVVATI**

Yigitcha ro'yxatdagi navbatdagi kishi bilan kelasi haftada uchrashishga muvaffaq bo'ldi/Yigitcha Rut Mouzisning uyi qo'ng'irog'ini jiring- latgan 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 choyni 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'yganicha kirib keldi. U yigitchaning ro'parasiga o'tirib, choy damlashga kirisfedi.

— 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'ylov- dimki... 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 hasa tutgan, keksaroq kampirning oq-qora tasviriga nazar tash- larkan. — 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 tasawuriga sig'di- rolmasdi.

— 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 toliqsamda, 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 tasawur 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... IShu yoshda inson yelkasiga to'rva osib, dunyo bo'ylab sayohatga chiqishiga qanday kuch va quwati yetadi? Albatta, undan shu to'g'risida so'ragandim, chol kulganicha: «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 donish- mandlik keladi», — dedi u. Keyin menga, nima uchun yana bir yil yashab qo'yganimiz uchun- gina 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 sehrlab 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 haqimdagi tasawurlar quwati bo'ldi.

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

— Ha. O'zingizni qanday ko'rsangiz, o'sha o'zingiz haqingizda fikringiz. Insonlarni o'z hayot - laridan 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 aqli emas-man»; 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: «Bola- ligimda otamdan uning so'zlash tartibi, qiyofasi, fikrlari... onamdan esa otamga nisbatan nafrat ruhi o'tgan!» deb aytgan so'zlarini xotirlayman. Albatta, o'z haqimizdagi tasawurlar 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 ten- taksan!» 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. Awalo, 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 milliard insondan biri bo'lishi ehtimoli bo'lgan, ammo bu sizga nasib etdi. Bun dan 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 haqi- qatligiga 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 tasawurlarni aksariyat boshqa insonlardan ko'chiramiz. Atrofdagilar go'yo ruhiy ko'zgular sanaladilar. Lekin buni oddiyroq qilib ko'rsatganim ma'qui.

Mouzis xonim stol tortmasidan bir nechta ko'zgularni 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'zgulalar mavjud bo'lsa ham, ruhiy nuqtai nazardan qanday ko'rinishdiligimizni ko'rsatuvchi oynalar yo'q. Buning o'miga 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 tasawurlarni xato ko'rsatishga moyildirlar.

— Hayotda yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolardan 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 tasawur 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 tasavurlar 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 xo- nim. — Ba'zan muammoning yechimi uchun uni anglashning o'zi kifoya qiladi. Lekin qalbimizda shunchalar chuqur ildiz otgan tasavvurlar mavjudki, ulami 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 ichi- mizda aytadigan so'zimizdir. Masalan, «Men meh- ribon, 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 bosh- laymiz. 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 affirm atsiyalardan 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 istasangiz, 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 boshla- sangiz, eng g'aroyib hodisalar amalga oshadi... Siz o'zingizni ko'hlik, dadil va baxtiyor his eta boshlaysiz! Ehtimol, buni ham misol orqali tushun- tirgan ma'quldir. O'zini xunuk deb hisoblayotgan qiz dugonalari bilan raqsga borganini tasavur qiling. Butun kecha davomida u hech kim payqamaydigan burchakda turadi va hech kim raqsga taklif etmagani uchun umuman hayron bo'lish- ning 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 asabiylashganidan 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 audi- toriya 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 tasawurlarni mukammallashtirishning 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 savo'ga javob izlashidadir, hatto garchi javobi bo'lmasa-da, hoynahoy aqlni 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 ola- miz. 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»««B? munosabatni o'zgartiruvchi boshqa ajoyib savollar ham bor: «Qanday kuchli sifatlarim bor?», «Nima ish qo'limdan keladi?», «Qaysi sohalarga salmoqli hissa qo'shishga layoqatlیمان?».

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'z-gularimiz 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 qo'lishni taklif etardim: *tanqid qilish uchun na cjo-biliyat, na ulkan aql, na kuchli fe'l-atvor zqrur. 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'vlaysiz, agar boshqalarning 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'zgalarning so'ziga kirganimda, allaqachon o'lib ket,ardim 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 baxtlیمان 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 toshayotga!nini 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'rlinchi siri — o'zi haqidagi tasawurlar quwati.**

♦ «Inson o'zi haqida qanday o'ylasa, aslida shundaydir», deyдилar. Biz o'zimizni qanday deb hisoblasak, xuddi shundaymiz. Agar o'zimdan norozi bo'lsam, demak butun umrimdan ham no- rozi 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 tasawurlar 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 fazilatlaringiz uchun hurmat qilishingizni o'zingizdih so'rash.

### **Beshinchi sir**

### **MAQSAD QUVVATI**

Ikki kundan keyin yigitcha ro'yxatidagi beshinchi 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 keksa 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- qa 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 keksa 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 yonimga o'sha kekxa xitoylik o'tirganini sezdim. Kam- quwatligim bois, awaliga hayron bo'ldim, keyin ko'zingga 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 hayo- tini 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 etma- gandim. 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. Kekxa xitoylikning savoli nafaqat hayotimni asrab qoldi, u menga umrimning muhim saboqlaridan birini berdi.

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

— Maqsad quwatini.

— Maqsad? — qaytalab so'radi yigitcha.

— Ha. Maqsad sari intilishni. Biror narsani ko'z- lash. 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'p- chilik kasal bo'la boshlashi va tez orada vafot etishi sizni hech hayron qoldirmaganmi? Shuncha boy va taniqli insonlar nima uchun hayotlarini ichki- likbozlik va giyohvandlik bilan tugatishlari haqida o'ylab ko'rganmisiz?

Yigitcha boshini irg'adi. Odamlar nafaqaga chi- qishlari 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 kechirayotgan- larini his qilishlaridadir. Ular uchun umr ma'nosini yo'qotadi. Siz qachon bo'lsa ham Xelen Keller haqida eshitganmisiz?

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

— To'g'ri. Nima uchun uni sevishini bilasiz- mi? — 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 zaruriyatidadir, 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. Shularning barchasi odamlarda faqat ikkita istak — qiynalish 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 yengillashtirishga qodir.

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

— Deylik... ha, qornim og'riyapti deb tasawur qiling. Bir necha daqiqadagi o'tkir og'riqlar shun- chalar 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 homilador 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 tezlashishini 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 tugagan chog'da yetishishga arzigulik nimadir bo'lsa, og'ir davrlarni ancha osonroq kechirishimiz mumkin. Hech shak-shubha yo'qki, aynan hayotda maqsadim borligi tirik qolishimga sababchi quwat bag'ishladi, bo'lmasa, ehtimol, hayot bilan abadiy vidolashardim. O'zim kabi m<sup>h</sup>bus yelkadoshimning chuqur iztirobda qolganini ko'rib: «Bu yerdan 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 yaqinlashtirishini anglardi. Yana shuni aytishim lozimki, kishilarda shunday tub o'zgarishlarni ko'rganimda, bunda mening ham o'ziga yarasha hissam borligini 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 tasavur eta olasizmi?

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

— Yarmisida, — javobni topishga harakat qildi yigit.

— Uch foizdan kamrog'ida! — xitob qildi doktor Frenks. — Qarang, yuz kishidan bor yo'g'i uch nafari hayotdan nima istashlari haqida qandaydir tasawurga 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 quwatni 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'r- ganishni tavsiya etaman.

— Bu nima? — so'radi yigitcha.

— Bu juda oddiy mashg'ulot, unda butun umringizni yashab bo'lgandek tasavur 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 xohlaringiz?

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'zga-rib 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 muddatli baxt bo'lishi mumkin emas. Maqsad quvati ana shunda.

— Sizga keksa 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 awal ham, keyin hanl 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 keksa xitoylikdan bilgan ekan!

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

### **Haqiqiy Baxlning 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.

## **HAZIL-MUTOYIBA QUVVATI**

Birinchi 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 qarzlarini to'lamay g'oyib bo'ldilar va ufl bu vaziyatdan chi- qishimning 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 qol- ganimni tasavur eta olasizmi? Men shahar mar- kazidagi «Xilton» mehmonxonasining o'n uchinchi qavatidan bir xonani ijaraga olib, xoh ishonang, 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 oshi- rishga 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 qaragam, xonaga mehmonxona xodimi kirdi. U hammasi joyidami, deya qiziqdi. Men bosh irg'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'rinardi:

«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 qobiliyatlisiz. Yurishni ham unutmagan bo'lsangiz kerak. Xo'sh, ayting-chi, aynan nimani yo'qotdingiz?»

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

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

Shundan keyin ustimdan yana bir chelak muz- day 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'yiab 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 maromdagi 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 quvati 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. — Aytmoq- chimanki, baxtiyor chog'imizda, odatda, tez-tez ku-lib, 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 favqu- lodda 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'yidilar. 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 shun- da-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 kuldirdigan esa-da, — biror narsani boshingizdan kechirishga to'g'ri kelmaganmi?

— Bo'lgan. Ehtimol, bu hamma bilan uchray- digan 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, awalroq kula bilganimizda edi, bizga oson- roq 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 tan- laymiz, 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 eshitilsada, 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 astronaut Jon Glenn haqidagi voqea yodinga 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, jilmayganicha: «Bilasizmi, nima? 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 mu-

vaffaqiyatli 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'y- ladim!»

Bu fikr rostdan ham kishini biroz qo'rquvchi 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 hanlmasi «antistressning ikki qadamli formulasi»ni eslatadi.

— U nima ekan? — so'radi yigitcha.

— Birinchi qadam: mayda-chuydalarga tash vishlanma.

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 qilar- dim. Uncha risoladagiday bo'lmasdim. O'zimni erkinroq qo'yardim. Egiluvchan bo'lardim. Awal yashagan hayotimga nisbatan o'zimni ahmoqroq tutardim. Aslida endi menga jiddiy munosabatda bo'lishim zarui bo'lgan juda kam narsalar ma'lumdir. Ozroq beaql bo'lardim. Kamroq darajada hushyor fikrlovchi bo'lardim.*

*Ko'proq imkoniyatlardan foydalanardim. Ko'proq sayohatda yurardim, tog'larga tirmashib chiqardim, ko'proq daryolardan suzib o'tardim va borish nasib etmagan ko'p joylarga borib kelardim. Ko'proq morojenoye va kamroq loviya yerdim.*

*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'lardim. O, xudoyim, qancha lahzalarim*

*bor edi-ya, agar bulaming barchasini takrorlashning iloji bo'lganda edi, ular lahzama-lahza ancha ko'p bo'lardi.*

*Men ko'chaga hech qachon plashsiz, gra- dusniksiz, 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. Afg'imchoqlarda ko'proq uchardim, tonglarni ko'p- roq 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.

— Bulaming 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, ketishin- gizdan awal 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 keksa 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 erta- lab 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!