Кириш

Бу китобни ўқий бошлаганингизнинг ўзиёқ сизнинг ҳурматга сазовор инсон эканлигинизни кўрсатади. Демак, сиз янада чуқурроқ ўйлаб, мазмунлироқ ва қувончлироқ яшашга аҳд қилдингиз. Сиз ўз ҳаётингизни шунчаки эмас, ўзингиз хоҳлаган тарзда, режа асосида яшаб ўтказишга қарор қилдингиз. Сизга олқишларим!

"Ўз "Феррари"сини сотган тақсир" туркумидаги иккита китобим чоп этилганидан кейин мутолаа жараёнида ўзлаштирган билимлари туфайли ҳаётини яхши томонга ўзгартирган ўқувчилардан кўплаб хатлар олдим. Уларнинг дил сўзлари мени ҳам ҳаяжонга солди, ҳам илҳомлантирди. Бундан ташқари, уларнинг айрим фикрлари менда ҳаётий сабоқларим туфайли эришган яшаш санъати хусусидаги мушоҳадаларимни янада аниқроқ баён этиб бериш истагини уйғотди. Шу сабабли ҳам бу китобга мен ўқувчиларга бера олишим мумкин бўлган, сизнинг ҳаётингизни ўзгартиришга сабабчи бўладиган яхши ўгитларни тўпладим.

Китоб саҳифаларини тўлдирган сўзларни мен юрагимдан ўтказганман. Унда тақдим этилаётган ўгитлар билан сиз нафақат танишасиз, балки уларни ҳаётингизга татбиқ этасиз, деган самимий ишончим бор. Бу билан сиз ҳаётингизнинг барча соҳаларида ижобий ўзгаришларга эришасиз. Шахсан ўзимга ҳаёт синовлари нима қилиш кераклигини билишнинг ўзи камлигини, балки мана шу билимларга суянган ҳолда, албатта ҳаракатни бошлаб юбориш шартлигини ўргатди – ана шундагина биз ўзимиз истаган тарзда умр кечирамиз.

Шундай қилиб, умидим борки, "Ўз "феррари"-

сини сотган тақсир" туркумидаги мазкур китобни варақлаб чиқиб, сиз касбингиз, шахсий ва маънавий ҳаётингизни бойитадиган тавсияларга эга бўласиз. Албатта, менга мактуб ёзинг, электрон хат йўлланг ёки семинаримга ёзилинг ва бу китобдаги сабоқларни кундалик ҳаётингизда қандай қўллаганингиз билан ўртоқлашинг. Мен ўз навбатида ҳар бир кишига шахсан жавоб қайтаришга бор кучим билан ҳаракат қиламан.

Мен сизга тинчлик-хотиржамлик, улкан муваффақиятлар ва юксак мақсадларга хизмат қиладиган бахтли кунлар тилаб қоламан.

Робин Шарма

1
Ўз иқтидорингни топ!

Ҳали бола пайтимда отам айтган бир ўгитни умр бўйи ёдимдан чиқармайман:

– Ўғлим, сен туғилганингда йиғлагандинг, дунё эса шод-хуррам эди. Шундай яшагинки, вафот этаётганингда дунё йиғласин, сен эса шод-хуррам бўл.

Биз аслида ҳамма ҳаётнинг ўзи нима эканлигини унутган даврда яшаяпмиз. Биз инсонни бемалол Ойга йўллай оламиз, лекин шундоқ ёнимизга кўчиб келган янги қўшнилар билан танишишга сира фурсат тополмаймиз. Биз баллистик ракетани ер шарининг бошқа қисмига учириб, мўлжалга аниқ ура оламиз, бироқ негадир болалар билан кутубхонага боришни доимо орқага сурамиз. Бизда бир-биримиз билан алоқани йўқотиб қўймаслик учун электрон почта, факслар, уяли телефонлар бор, аммо инсоният ҳали ҳеч қачон бу қадар тарқоқ бўлмаган.

Биз инсонийликни йўқотдик.

Ҳаётдаги мақсадни йўқотдик.

Биз жуда муҳим нарсани назардан қочирдик.

Шундай қилиб, мутолаа киришаётган пайтингизда – буни асло қўполликка йўйманг – мен сиздан сўрайман:

ҚАБРИНГИЗ БОШИДА КИМЛАР ЙИҒЛАЙДИ?

Сиз сайёрамизда яшаш саодати ато этилган фурсат ичида қанча яқинингизга кўмак бера олдингиз? Сизнинг ҳаётингиз авлодларга қай даражада таъсир кўрсатди? Вафотингиздан сўнг сиздан нима мерос қолади? Ўз ҳаётимда олган сабоқларимдан бири – агар ўз ҳаётингда нимадир қилмасанг, ҳаётнинг ўзи, албатта сени нимадир қилади. Кунлар сездирмасдан ҳафталарга айланади, ҳафталар – ойларга, ойлар – йилларга... Тез орада ҳаммаси барҳам топади – сизда номига яшаб ўтилган ҳаёт афсус-надоматлари билан тўлган юракдан бошқа ҳеч нарса қолмайди. Ҳаётининг сўнгги дақиқаларида Бернард Шоудан "Агар қайтадан яшаганингизда нима қилган бўлардингиз?" деб сўрашганида, у ўйлани-иб туриб, кейин оғир хўрсинганча жавоб қайтарган экан: "Мен ўзим истаган одам бўлишни хоҳлардим, лекин ундай бўлолмадим". Китобни ёзишдан мақсадим сизнинг бундай надоматга учрамаслигингизга кўмаклашишдан ҳам иборат.

Мен профессионал нотиқман ва шу сабабли ўз дунёқарашим асосларини баён қилиб бериш учун кўп вақтимни бутун Шимолий Америкадаги конференцияларга сарфлайман – бир шаҳардан иккинчисига учиб, бизнес ва ҳаётдаги етакчилик борасидаги тушунчаларим билан ўртоқлашаман. Гарчанд ҳар биримизнинг ўз ҳаёт йўлимиз бўлса-да, аксарият тингловчилар бир мавзуда савол беришади: ҳаётимиз янада маънодорроқ, тушунарлироқ бўлишига қандай эришилади? Ўз ишимиз билан қандай қилиб узоқ вақт ёддан чиқмайдиган ҳисса қўша оламиз? Ҳали вақт борида қандай қилиб ўз ҳаётимизни соддалаштиришимиз ва ундан ҳузурланишимиз мумкин?

Менинг жавобим ҳамиша бир хил бошланади: ўз иқтидорингизни топинг.

Ишончим комил, ҳамма-ҳаммада такрорланмас истеъдод бор. Бизнинг ҳар биримизда ғаройиб мақсад мавжуд, биз у билан дунёга келганмиз, айнан шу мақсад бизнинг инсоний салоҳиятимизни рўёбга чиқариш ва шу аснода яқинларимизнинг ҳаётини яхшилашга имконият беради. Ўз иқтидорингизни топиш учун айни пайтдаги ишингиздан воз кечиш шарт эмас. Аксинча, ўз ишингизга кўпроқ меҳр қўйишингиз, бошқалардан афзалроқ натижага эришишга бутун диққат-эътиборингизни қаратишингиз жоиз. Сиз истаган ўзгаришларни атрофдагилар амалга оширишини кутиб ўтирманг; Маҳатма Ганди айтганидек: "Ўзингни қуршаб олган оламда ўзинг кўпроқ кўришни истаган ўзгаришларга айлан". Шунда ҳаётингиз ҳам бирданига ўзгаради.

2
Ҳар куни бирон нотаниш одамга яхшилик қил

Сўнгги нафаси яқинлашаётган онларда Олдос Хаксли ўтган умри ўзига қандай сабоқлар бергани хусусида ўйланиб қолди ва хулосасини оддий учта сўзда ифодалади: "Бир-биримизга ғамхўр бўлайлик!"

Биз кўпинча тўлақонли ҳаёт кечириш учун қандайдир қаҳрамонлик кўрсатиб, газеталарнинг биринчи саҳифасию журналларнинг муқовасидан жой олиш керак, деб ҳисоблаймиз. Ваҳоланки, ҳаммаси бутунлай аксинча. Англанган ҳаёт – қадр-қиммат ва эзгуликка тўла! Ажабланарли томони шундаки,

умр ўтиши билан асл буюкликка эвриладиган кундалик юмушлардир.

Ҳаётингизга кириб келадиган ҳар бир киши сизга нимадир айта олади ва нимагадир ўргата олади. Йиғилиб кунларингизга айланадиган ҳар бир дақиқангизда сизга янада кўпроқ зийраклик ва илтифотлилик намоён этиш имконини беради – айнан шулар сизнинг қанчалар инсоний эканлигингизни кўрсатиб беради. Кундалик ҳаётда ўзлигингизни асранг, атрофингизни қуршаган оламни янада бойитиш учун қўлингиздан келган ҳамма ишни қилинг. Менинг назаримда, агар кун мобайнида ҳеч бўлмаганда бир кишининг табассумига сабабчи бўлсангиз, кайфиятини кўтарсангиз, демак, кун бекор ўтмабди.

Ҳаммаси ўта жўн: эзгулик – Умримизнинг ҳар куни учун тўланадиган ўлпон.

Ўйлаб кўринг, бегона кишиларга нисбатан меҳр-шафқатингизни қай тарзда ижодийроқ ифодалаш мумкин. Ҳаракатни энг оддийсидан бошланг: кимнингдир қаҳваси ҳақини тўланг, метрода жой беринг, биринчи бўлиб салом беринг. Мен яқинда Вашингтон штатидан, "Феррари"сини сотган тақсир" китоби ўқувчисидан хат олдим. У шундай ёзади: "Мен маънавий йўлимда кўмак берганлар билан боримни бўлишишни ўзимга қоида қилиб олдим. Илтимос, менинг миннатдорлигим белгиси сифатида мактубимга қўшилган 100 долларлик чекни олсангиз". Бундай сахийликка жавобан мен бу аёлга дарҳол ўзимнинг аудио машғулотларим дискини юбордим. Аёлнинг бу иши сабоқ олдим: мен чин дилдан, самимий совға тақдим этиш қанчалар муҳим эканлигини англадим.

3

Бошқа нуқтаи назарни изла

Бу воқеа кўпларга таниш. Бир куни шифохона палатасига аравачада навбатдаги беморни олиб келишади, бошқа бемор эса дераза ёнидаги каравотда ётган бўлади. Улар танишиб қолишади, дераза ёнида ётган бемор каравотида, ўрнидан қимирлай олмай ётган дўстига ташқи дунёни чиройли қилиб тасвирлаб бераверади. У гоҳ қарши тарафда жойлашган истироҳат боғидаги дарахтларнинг нақадар гўзаллигини, енгил шабадада уларнинг барглари рақсга тушишини ҳикоя қилар, гоҳ эса йўловчиларни батафсил тасвирларди. Вақт ўтаверди, ўрнидан тура олмайдиган бемор ташқи дунё гўзаллигини ўз кўзи билан кўра олмаётганидан қайғуга туша бошлади. Охир-оқибат бемор ҳамхонасини ёқтирмай қолди, кейин эса ундан нафратлана бошлади.

Шундай кунларнинг бирида кечаси дераза ёнида ётган беморни қаттиқ йўтал тутди ва ниҳоят у нафас олмай қўйди. Иккинчи бемор ҳатто шифокорни чақиришни ҳам ўзига эп кўрмади. Эрталаб гўзал манзараларни ҳамхонасига тасвирлаб берадиган беморнинг вафот этганлиги аниқланди ва майитни каравоти билан олиб чиқиб кетишди. Иккинчи бемор ўзини дераза ёнига ўтқазишларини илтимос қилди. Навбатчи ҳамшира унинг каравотини дераза ёнига суриб қўйди. Шунда ташқарига қараган бемор қалтираб кетди: қаршида баланд ғиштин девор бор эди, холос. Барча чиройли манзараларни эса ҳамхона бемор ўйлаб топган, яъни дўстининг қийин дамларига озгина қувонч бағишлашни истаган. Бу ишни у бегараз амалга оширган.

Мен бу воқеани эслар эканман, рўй берган воқе-

ага ҳамиша бошқа нуқтаи назардан қарайман. Оғир шароитларда бахтлироқ ва тўлақонлироқ ҳаёт кечириш учун доимо нуқтаи назарни ўзгартириб, тез-тез ўзингдан сўраб туришинг керак: "Бир қараганда аҳвол жуда расво, лекин, эҳтимол унга бошқачароқ, донишмандлик билан ва маърифатлироқ қараш мумкиндир?".

Инсоният тарихидаги энг буюк физиклардан бири Стивен Хокинг айтганидек, биз яшаётган кичкинагина сайёра юз миллионлаб галактикалар доирасида жойлашган ўртамиёна юлдуз атрофида айланади. Мана сизга бошқача нуқтаи назар! Уни қабул қилинг ва ўз ғам-ташвишларингизга эътибор қаратинг – наҳотки улар шунчалар улкан бўлса? Муаммоларингиз ўта жиддийми, тўсиқлар эса сиз тасаввур этган каби ўтиб бўлмас даражадами?

Биз бу сайёрада яқиндан бери яшаяпмиз. Аслини олганда, бизнинг ҳаётимиз абадият осмонида чақнаган бир учқун, холос. Шундай экан ақллироқ бўлинг, ҳаётдаги ҳар лаҳзанинг қадрига етинг.

4
Ўзингнинг фойданг учун ўзингга талабчан бўл!

Рисоладагидай кечаётган, англанган ҳаётнинг шак-шубҳасиз шартларидан бири – ўзини интизомга бўйсундира билиш. Бу сизга барча зарур ишни бажариш имконини яратади – қалбингизнинг туб-тубида бунинг кераклигини тушунасиз, шу ишни қилгингиз келмаган пайтлари ҳам... Ўзингизни интизомга бўйсундира олмасангиз олдингизга аниқ мақсадлар қўёлмайсиз, вақтни самарали тақсимлай олмайсиз, бошқалар билан яхши

муомалада бўлолмайсиз, ҳаётингиздаги қора кунларини енгиб ўтолмайсиз, натижада соғлиғингиз ҳақида қайғурмайсиз ва ўзингиздаги оптимизмни бой берасиз.

Фикримча, ўзингизни интизомга бўйсундира олиш кўникмасини ўзингизнинг фойдангиз учун тарбиялашингиз керак, чунки ўзингизга нисбатан талабчанлик – ҳақиқий ғамхўрлик аломати. Агар ўзингизга талабчанлик билан қарасангиз, сиз ўз шартларингиз асосида мулоҳазалироқ, мазмунлироқ умр кечира бошлайсиз, баайни ирмоқда сузиб кетаётган қуруқ барг каби табиатнинг айни дамдаги инжиқликларига ихтиёрсиз бўйсуниб кетавермайсиз. Мен бот-бот таъкидлайман: ўзингизга қанчалик қаттиққўллик билан ёндашсангиз, ҳаёт сизга шунчалик юмшоқлик билан ёндашади. Ҳаётингиз сифати охир-оқибат сизнинг қарорларингиз ва нималарни афзал кўришингиз билан аниқланади, бу сиз танлаган касбда, ўқиётган китобларингизда, эрталаб турадиган вақтингизда, кундузги фикрларингизда кўринади. Агар ирода кучини босқичма-босқич чиниқтириб борсангиз ва ҳамиша тўғри қарор қабул қилишга ҳаракат қилсангиз (вазиятдан чиқиб кетишнинг енгил йўлини қидирмасдан), ўз ҳаётингиз устидан назорат ўрната оласиз. Муваффақиятга эришган одамлар ҳеч қачон вақтини вазиятдан осон чиқиб кетишга сарфлашмайди. Уларда қалб амрига қулоқ тутиш ва ақл билан иш юритиш жасорати етарли. Айнан шу кўникмалар уларни буюк одамларга айлантиради.

"Муваффақиятга эришган одамлар – бу ўзида омадсизлар бажаришни ёқтирмайдиган ишларни удалаш кўникмасини шакллантирган одамлардир, дейди мутафаккир ва эссеист Э. М. Грей. Дарвоқе, у буларни, албатта ёқтириши шарт эмас, лекин ирода кучи унда истаклар ва афзал кўришлар-

дан юқори туради". XIX асрда яшаб ўтган инглиз ёзувчиси Томас Генри Гексли ҳам шунга ўхшаш хулосага келган: "Афтидан, ҳар қандай таълимнинг энг қимматли натижаси – бу сенга ёқадими-йўқми, ўзинг қилишинг керак бўлган ишни вақтида амалга оширишга ўзингни мажбурлаш қобилиятидир". Аристотель бу хикматни бошқачароқ ифодалайди: "Биз ҳамма ўрганганларимизни фақат иш жараёнида ўзлаштирамиз, мисол учун қурилишда ишлаган одам қурувчига айланади, арфа чалган киши арфачига. Шу тарзда биз адолатли иш қилган пайтимизда адолатлига айланамиз, ўзини бошқариш талаб қиладиган хатти-ҳаракатлардан ўзимизни идора қилишни ўрганамиз, жасурлик кўрсатганимизда эса мард одамга айланамиз".

5
Кундалик юрит!

Кундаликни аниқ-тиниқ, пишиқ-пухта юритиш – шахс сифатида шаклланишга хизмат қиладиган энг ишончли ибтидолардан биридир. Агар ҳар куни ўзингизнинг ҳиссиётларингизни, улардан олган сабоқларингизни ёзиб борсангиз, сиз кундан кунга донишмандроқ бўлиб борасиз. Сизда ўзингизни ва ҳаётни англаш салоҳияти шаклланади, сиз камроқ хато қила бошлайсиз. Бундан ташқари кундалик сизга ўз мақсадларингизни аниқлаштиришга ёрдам беради, натижада сиз иккинчи даражали ишларга чалғимай, бутун эътиборингизни асосий масалага қаратасиз.

Кундалик сизга ўзингиз билан яккама-якка, мунтазам суҳбат олиб бориш имкониятини беради. Кундалик сизни бугунги, чуқур мулоҳазалар кечмишга айланган дунёда ҳеч курса баъзида атрофлича фикр юритишга ундайди. Шунингдек, кундалик

сизни теранроқ мушоҳада юритишга ўргатади, мақсадли ва маърифатли ҳаёт кечиришга кўмаклашади. Булардан ташқари кундалик сизга муҳим масалалар бўйича мулоҳазаларингизни қайд этиш, ўзингизга амалий жиҳатдан қўл келган муваффақиятлар стратегиясининг асосий омилларини белгилаш ва сермазмун шахсий, касбий, маънавий ҳаётни таъминлашга бутун кучингизни ташлашни таъминлайди. Яна шахсий кундалик бу – орзуларингизни пешлайдиган ва тасаввурингизни машқ қилдирадиган хусусий макондир.

Кундалик – шунчаки воқеаларни қайд этадиган эмас, балки уларни таҳлил этадиган ва баҳолайдиган нарса. Кундалик – нима иш қилаётганингиз, нима учун қилаётганингиз, қилаётганларингиз сизни нималарга ўргатаётгани ҳақида ўйлашга даъват этади. Бундан ташқари кундалик шахс сифатида ўсишингиз ва ақл тўплашингизга кўмаклашади – бу ўтмишни ўрганиш ва уни келажакдаги муваффақиятларга таъсир кўрсата олувчи мосламага айлантирувчи форумдир. Шифокорларнинг аниқлашларига кўра, киши ўзининг шахсий кундалиги учун бир кунда 15 дақиқа вақт ажратса, бу унинг соғлиғини яхшилайди, иммунитетини кучайтиради ва кайфиятини кўтаради.

Ёдингиздан чиқарманг: сизнинг ҳаётингиз ўйлашга арзийдими, демак, ёзиш ҳам керак.

6
Ҳалоллик тамойилини ишлаб чиқ

Биз ваъдаларга амал қилинмайдиган даврда яшамоқдамиз. Бу – одамлар мазкур тушунчага енгилтаклик билан қарайдиган замон. Дейлик, бир танишимизга келаси ҳафта тушлик пайти кириб ўтишимизни айтамиз, ҳолбуки, олдиндан бунга вақтимиз йўқлигини жуда яхши биламиз. Бир ҳам-

касбимизга ўзимизга ёққан китобни ўқиб чиқиш учун бериб туришни ваъда қиламиз, ваҳоланки, ҳеч қачон бировга ўз китобимизни бермаслигимизни яхши биламиз. Шу йил, албатта озаман, спорт билан шуғулланаман, оддийроқ яшашга ўтаман, ҳаётда кўпроқ завқ оламан деб ўзимизга ваъда берамиз – бироқ бизда ҳаётимизни чуқур ўзгартириш аҳди бўлмайди, аслида эса бусиз кўзланган мақсадларга етишиш имкони йўқ.

Қуруқ ваъдалар бериб келиш маълум муддатдан сўнг одатга айланади. Муаммо шундаки, сизга ишонмай қўйишади. Ишонмай қўйишдими, демак сиз инсонлар билан ўзаро ишонч ришталарини узган бўласиз. Узилган ишонч ришталари эса яқинлар билан муносабатлар бузилишига олиб келади.

Ҳалоллик тамойилини ишлаб чиқиш учун аввалига ҳафта мобайнида арзимаган майда-чуйдалар масаласида неча марта ёлғон гапиришингизни ҳисоблаб кўринг. Шундан кейин ўзингизга "ҳақиқат рўзаси"ни белгиланг: кейинги етти кун мобайнида атрофдагилар билан барча муносабатларингизда, энг муҳими, ўзингиз ўзингизга мутлақо ҳалол, тўғрисўз бўлинг. Ҳар сафар нотўғри йўл тутганингизда сиз ўзингиздаги шундай йўл тутиш кўникмасини озиқлантирасиз. Ҳар сафар ёлғон гапирганингизда эса сиз ёлғончилик кўникмасини озиқлантирасиз. Агар кимгадир ниманидир ваъда қилдингизми, албатта бажаринг. Фақат гапирадиган, аммо амалда қўлини совуқ сувга урмайдиган одамга эмас, Сўз Одамига айланинг.

7

Ўтмишингни қадрла

Ўтмишни мушоҳада этишга сарфлаган ҳар бир сонияни келажак ҳисобидан ўғирлайсиз. Ўз муаммоларингизни ўйлашга сарфлаган ҳар бир дақиқангиз эса сизни уларнинг ечимидан узоқлаштиради. Агар сиз билан рўй бериши мумкин бўлган ва ўзингиз қўрққан ҳодисалар ҳақида ўйлайверсангиз, аслида ўзингиз орзу қилган воқеликларни ҳаётингизга киритмаётган бўласиз. Бунақа пайтлари кўҳна ҳақиқат ёдга тушади: сиз эрталабдан кечгача нимани ўйласангиз, ўшасиз, агар уларни яна бир марта бошдан ўтказишни истамасангиз, ўтмишингизда кечган ҳодисот ва хатоликлар учун ташвиш чекиб ўтиришдан маъно йўқ. Бунинг ўрнига ҳаётий тажриба сизнинг тирикликни англаш ва фикр ойдинлашувининг янги босқичига кўтарилишингизга таянч вазифасини ўтасин.

Энг йирик ҳаётий муаммолар энг кўламдор ҳаётий истиқболларни очади. Қадимги юнон драматурги ва мутафаккири Еврипид айтганидек: "Хавф инсонни ўзгартиради; Кулфат ўтдими – у журъатлироқ, ботирроқ бўлиб қолади, энди у аввалги одам эмас". Агар сизнинг қисматингизда машаққатлар одатдагидан кўра кўпроқ ёзилган бўлса, эҳтимол бу сизнинг синовларда эришиладиган донишмандликни талаб қиладиган юксак мақсадларга тайёр бўлишингизни билдирар. Ҳаётий сабоқлар сизнинг келажакда комилликка эришишингизга хизмат қилсин.

Ёдингизда тутинг: бахтли одамлар бахтсизлардан кўра кўпроқ изтиробларга дуч келган бўлишлари мумкин. Тафовут шундаки, бахтли одамлар ўз хотираларидан ҳаётларини бойитадиган даражада ақл билан фойдаланадилар. Тушунинг, агар сиз бошқаларга қараганда кўпроқ омадсизликка дуч келган бўлсангиз, сиз, балки, бошқаларга қараганда тўлақонлироқ ҳаёт кечираётгандирсиз. Ахир айнан кўп таваккал қилган, бошқаларга қараганда кўпроқ ишлашга уринган, бошқаларга нисбатан илдамроқ бўлишга интилган одам кўп

адашади – бу ўз-ўзидан аён ва табиий. Бироқ мен умуман ҳаракат қилмагандан кўра, жасорат билан таваккалга қўл уриб, муваффақиятсизликка учрашни афзал кўрардим. Мен, шубҳасиз, қолган ҳаётимни тинчгина, ўртамиёна ўтказгандан кўра ўзлигим сарҳадини кенгайтириш ва мумкин бўлмаган ишларни амалга ошириш билан ўтказардим. Ҳаётий муваффақиятнинг моҳияти мана шундан иборат. Геродот донишмандларча қайд этганидек, "Бирор нима юз беришидан ваҳимага тушиб ланж ва қўрқоқ бўлиб қолгандан кўра олижаноблик ва жасурлик билан ўзимиз ҳис қилиб турган кулфатларнинг ярмига йўлиқишга таваккал қилиб яшамоқ авлороқдир". Ёки Букер Т.Вашингтоннинг ҳикматини эслайлик: "Мен муваффақиятни жамиятда эришилган мавқе билан эмас, инсоннинг муваффақиятга эришишда енгиб ўтган тўсиқлар миқдори билан ўлчаш лозимлигини тушуниб етдим".

8
Кунни тўғри бошла

Кунни қандай бошлашингиз уни қандай ўтказишингизни белгилаб беради. Киши уйғонганидан кейинги дастлабки ярим соатни мен "платинали ўттиз дақиқа" деб атайман, чунки бу чиндан ҳам бутун куннинг энг қимматли дақиқаларидир – улар кейинги соатларга энг кучли таъсир кўрсатади. Агар сизда ақл ва ўзингизни ўзингиз назорат қилиш интизоми кучлилик қилиб, ушбу ўта масъулиятли босқичда фикрларингиз тоза, саъй-ҳаракатларингиз пишиқ-пухта бўлишига эришсангиз, бутун кун мўъжизали тарзда ажойиб-ғаройиб кечишига бевосита шоҳид бўласиз.

Мен яқинда болаларимни кишини ҳайратда қолдирадиган "Эверест" фильмига олиб бордим. Мен фильмдаги томошабинни лол этадиган гўзал манзаралар, персонажларнинг фавқулодда қаҳрамонликлари ҳақида гапириб ўтирмайман, қалбимга кучли таъсир кўрсатган бир ҳолат хусусида тўхталмоқчиман: чўққига кўтарилиш учун альпинистлар, аввало мустаҳкам база лагери қуришлари керак эди. Улар чўққини тоғ ёнбағридаги ўзлари дам оладиган, куч йиғадиган лагерсиз забт этолмасдилар. Иккинчи лагерга етганларидан кейин альпинистлар база лагерига тушдилар ва ўзларига келиб олишлари учун у ерда бир неча ҳафтани ўтказдилар. Учинчи лагерга етганларидан кейин улар шошилинч равишда яна база лагерига қайтдилар ва у ерда тўртинчи лагерга кўтарилишга тайёргарик кўрдилар. Ниҳоят, тўртинчи лагерь забт этилганидан кейин ҳам улар яна база лагерига қайтдилар – фақат ана шундан кейингина чўққига сўнгги ҳужумни уюштирдилар. Ўйлашимча, бизнинг ҳар биримиз ҳаётда ўз шахсий чўққиларимизга кўтарилишимиз ва кундалик қийинчиликларни енгиб ўтишимиз учун ўз база лагеримизга қайтиб туришимиз керак, "платинали ўттиз дақиқа" айнан шунинг учун керак. Биз ҳаётдаги вазифамизни эслайдиган, ўзимизни янгилайдиган ва бутун диққат-эътиборимизни энг асосий вазифага қаратадиган жойга қайтишимиз керак.

Шахсан ўзим жуда кўмак берадиган, бошланаётган кунимга қувончли ва мазмунли старт берадиган тонгги таомилларни ишлаб чиқдим. Мен уйғонганим заҳоти кучимни тиклашга хизмат қилиш учун махсус жиҳозланган жой – "шахсий даргоҳ"имга бораман; у ерда мени ҳеч ким безовта қилмайди. Сўнг мен чорак соат мобайнида ҳаётдаги яхшиликлар томон йўналтирилган сўзсиз

мулоҳазаларга бериламан, бугунги куним қандай ўтишини тасаввур қиламан. Кейин мен бугунги шошқин замонимизда ёддан чиқариб юбориш жуда осон бўлган донишмандлик ҳақидаги, ҳаётдаги муваффақиятларга эришиш ҳақиқатлари билан тўйинтирилган китоблардан бирини қўлга оламан. Бу, мисол учун, Рим императори Марк Аврелийнинг "Мушоҳадалар"и, Бенжамин Франклиннинг "Таржимаи ҳол"и ёки Генри Дэвид Торонинг "Уолден"и. Бу рисолалар менга ҳаётдаги асосий вазифамга диққатни қаратишимга ва кунимни тўғри, дадил қадам билан бошлашимга ёрдам беради. Бу бебаҳо дақиқаларда мутолаа қилинган доно фикрлар эса кучқурунга қадар ҳар бир лаҳзамни ёритиб туради. Шу сабаб кунни тўғри бошланг. Ва сиз дарҳол яхши томонга ўзгарасиз.

9
Мулойимлик билан рад этишни ўрган

Ҳаётдаги устуворликларингиз нималардан иборат эканлигини билмаган пайтларингизда исталган илтимосга розилик билдириш осон кечади. Агар кунларингиз сизни илҳомлантирадиган муносиб орзуга йўналтирилмаган бўлса, охир-оқибат эришадиган, сизни аниқ мақсад сари ҳаракат қилишга ёрдам берадиган истагингиз борасида аниқ тасаввурларингиз бўлмаса сизнинг фаолиятингиз устидан атрофингизни ўраган кишиларнинг ҳаётий эҳтиёжлари раҳбарлик қилиб олиши унчалик мураккаб иш эмас. Китобимда ёзганимдек: "Агар ҳаётингизнинг биринчи даражали масалалари кундалик дафтарингизда ёзиб қўйилмаган бўлса, унга бегоналарнинг, атрофингизни ўраб турганларнинг биринчи даражали масалалари ўрмалаб киради". Вазиятдан чиқиш йўли эса бундай: ҳаётингизнинг

бош мақсадларини аниқлаб олинг, кейин эса илтимосчиларга мулойимлик билан "йўқ" денг".

Хитой донишманди Чжуан Цзининг бир зодагон учун қилич ясайдиган темирчи ҳақидаги ривояти бор. Уста тўқсон ёшга кириб қолади, аммо қиличлари ҳамон тенгсиз, ўткирлиги ва пишиқлигини сақлаб қолаверади. Устани ҳар қанча шоширишмасин, у ҳеч қачон ҳаттоки кичкинагина хатоликка ҳам йўл қўймайди. Кунлардан бир куни зодагон ундан сўради:

– Қандай қилиб бундай мукаммалликка эришгансан? Сабаб нимада – табиат берган иқтидордами ёки қандайдир ўзгача усуллардами?

– Гап диққат-эътиборни бош мақсадга йўналтиришда, – деб жавоб беради қария. – Мен йигирма бир ёшимда қилич ясай бошладим. Шундан кейин бошқа ҳеч нарсага чалғимадим. Мен қиличлардан бошқа ҳеч нарсага қарамайман, ҳеч нимага эътиборимни жалб қилмайман. Болғалаб қилич ясаш – менинг жону дилим ва мақсадим. Мен бошқа йўналишларга сочилиб кетиши мумкин бўлган ҳамма кучларимни йиғдим ва уларни ўзимнинг устачилигимга йўлладим.

Мана, мукаммалликнинг сири қаерда?!

Энг омади чопган кишилар бутун диққат-эътиборларини "муваффақият соҳалари"га қаратадилар – яъни бошқаларга қараганда ўзлари яхшироқ эплайдиган, ҳаётларига сезиларли даражада ижобий таъсир кўрсатган юмушларга. Улар бош мақсадга шўнғиб кетганлар, шу сабабли эътиборларини арзимаган майда ишларга жалб қилишга уринганларга осонлик билан рад жавобини берадилар. Барча даврлар ва халқларнинг энг яхши баскетболчиси Майкл Жордан шартномалар, спорт либоси дизайни, сафарлар жадвали тузиш билан шуғулланмаган. Бутун вақти ва кучини у ўзи бошқаларга

мулоҳазаларга бериламан, бугунги куним қандай ўтишини тасаввур қиламан. Кейин мен бугунги шошқин замонимизда ёддан чиқариб юбориш жуда осон бўлган донишмандлик ҳақидаги, ҳаётдаги муваффақиятларга эришиш ҳақиқатлари билан тўйинтирилган китоблардан бирини қўлга оламан. Бу, мисол учун, Рим императори Марк Аврелийнинг "Мушоҳадалар"и, Бенжамин Франклиннинг "Таржимаи ҳол"и ёки Генри Дэвид Торонинг "Уолден"и. Бу рисолалар менга ҳаётдаги асосий вазифамга диққатни қаратишимга ва кунимни тўғри, дадил қадам билан бошлашимга ёрдам беради. Бу бебаҳо дақиқаларда мутолаа қилинган доно фикрлар эса кучқурунга қадар ҳар бир лаҳзамни ёритиб туради. Шу сабаб кунни тўғри бошланг. Ва сиз дарҳол яхши томонга ўзгарасиз.

9
Мулойимлик билан рад этишни ўрган

Ҳаётдаги устуворликларингиз нималардан иборат эканлигини билмаган пайтларингизда исталган илтимосга розилик билдириш осон кечади. Агар кунларингиз сизни илҳомлантирадиган муносиб орзуга йўналтирилмаган бўлса, охир-оқибат эришадиган, сизни аниқ мақсад сари ҳаракат қилишга ёрдам берадиган истагингиз борасида аниқ тасаввурларингиз бўлмаса сизнинг фаолиятингиз устидан атрофингизни ўраган кишиларнинг ҳаётий эҳтиёжлари раҳбарлик қилиб олиши унчалик мураккаб иш эмас. Китобимда ёзганимдек: "Агар ҳаётингизнинг биринчи даражали масалалари кундалик дафтарингизда ёзиб қўйилмаган бўлса, унга бегоналарнинг, атрофингизни ўраб турганларнинг биринчи даражали масалалари ўрмалаб киради". Вазиятдан чиқиш йўли эса бундай: ҳаётингизнинг

бош мақсадларини аниқлаб олинг, кейин эса илтимосчиларга мулойимлик билан "йўқ" денг".

Хитой донишманди Чжуан Цзининг бир зодагон учун қилич ясайдиган темирчи ҳақидаги ривояти бор. Уста тўқсон ёшга кириб қолади, аммо қиличлари ҳамон тенгсиз, ўткирлиги ва пишиқлигини сақлаб қолаверади. Устани ҳар қанча шоширишмасин, у ҳеч қачон ҳаттоки кичкинагина хатоликка ҳам йўл қўймайди. Кунлардан бир куни зодагон ундан сўради:

– Қандай қилиб бундай мукаммалликка эришгансан? Сабаб нимада – табиат берган иқтидордами ёки қандайдир ўзгача усуллардами?

– Гап диққат-эътиборни бош мақсадга йўналтиришда, – деб жавоб беради қария. – Мен йигирма бир ёшимда қилич ясай бошладим. Шундан кейин бошқа ҳеч нарсага чалғимадим. Мен қиличлардан бошқа ҳеч нарсага қарамайман, ҳеч нимага эътиборимни жалб қилмайман. Болғалаб қилич ясаш – менинг жону дилим ва мақсадим. Мен бошқа йўналишларга сочилиб кетиши мумкин бўлган ҳамма кучларимни йиғдим ва уларни ўзимнинг устачилигимга йўлладим.

Мана, мукаммалликнинг сири қаерда?!

Энг омади чопган кишилар бутун диққат-эътиборларини "муваффақият соҳалари"га қаратадилар – яъни бошқаларга қараганда ўзлари яхшироқ эплайдиган, ҳаётларига сезиларли даражада ижобий таъсир кўрсатган юмушларга. Улар бош мақсадга шўнғиб кетганлар, шу сабабли эътиборларини арзимаган майда ишларга жалб қилишга уринганларга осонлик билан рад жавобини берадилар. Барча даврлар ва халқларнинг энг яхши баскетболчиси Майкл Жордан шартномалар, спорт либоси дизайни, сафарлар жадвали тузиш билан шуғулланмаган. Бутун вақти ва кучини у ўзи бошқаларга

нисбатан яхшироқ эплаган иш – баскетбол ўйинига сарфлаган, қолган юмушларни эса ёрдамчиларига топширган. Буюк жаз мусиқачиси Луи Армстронг вақтини концерти учун чипталар сотишга ёки, дейлик, залда стуллар ўрнатишга сарфламаган. У бутун диққатини ўзи моҳирона тарзда эплаган иш – мусиқа чалишга сарфлаган. Агар сиз барча аҳамиятсиз сўровларга "йўқ" жавобини беришни ўргансангиз, ҳаётингизни ҳақиқатан ҳам яхшилашга, қалбингиз тубида аллақачон ташлаб юборишга тайёр бўлган ўтмиш юкидан халос бўлиш учун кўпроқ вақт ажратишга муваффақ бўласиз.

10
Ўзингга ҳафталик "еттинчи кун"ни ташкил қил

Ҳафта бежиз олти кун эмас, еттинчи кун эса дам олиш. Кўплаб динларда ҳам ҳафтада бир кун ишлаш ман этилган. Аксар ҳолларда унчалик эътибор қаратилмайдиган, аслида ҳаётнинг энг бош тамойилларидан бири бўлган яқинлар билан бирга бўлишга, ўзини-ўзи янгилаш, тафтиш этиш борасида бир неча соат жиддий мушоҳадаларга беришга ажратилади. Қадим замонларда ҳам меҳнаткашлар ҳеч бўлмаса бир кун тўлақонли яшаш, куч йиғиб олиш имкониятига эга бўлишган. Бироқ ҳаёт суръати шиддат билан ошаверди, диққат-эътиборни бошқа машғулотлар ўзига қаратди, натижада бу ажойиб анъана ва у билан қўшилиб ҳар бир кишига насиб этадиган бебаҳо эзгуликлар, меҳр-оқибат сингари қадриятлар ҳам йўқотилди.

Аслини олиб қараганда руҳий зўриқиш унчалик ёмон ва зарарли эмас. Аксарият ҳолларда у бизга ўзимизни қўлга олишни, ўзимизни яхши томон-

дан кўрсатишни, имконият чегараларини кенгайтиришни ва аввалари бизни ваҳимага соладиган чўққиларни забт этишни ўргатади. Бу ҳақда исталган спортчи-чемпиондан сўрашингиз мумкин. Асосий муаммо шундаки, глобал хавотирлар асрида биз руҳий зўриқишдан етарли даражада дам олиб улгуролмаяпмиз. Шу сабабли, албатта ўз кучингизни тиклаб олинг, қалбингиздаги энг инжа туйғуларни ривожлантиринг, бунинг учун эса кундалик юмушлар бисёрлиги, ҳаётингиз мураккаблашиб кетганлиги боис ўзингиз рад этган оддий турмуш шодликларига қайтинг, ҳафтадаги дам олиш даврини ажратиб олинг, майли, уларни ҳафталик таътил деймиз. Бу жўнгина таомил зўриқиш даражасини пасайтиради, сизда ижодий ибтидонинг уйғонишига, исталган ҳаётий ўринда ўзингизни янада бахтлироқ ҳис этишингизга кўмаклашади.

Бунинг учун албатта бутун бошли бир кунни ажратиш шарт эмас. Сизга ёлғизликда ўтадиган бир неча соат етарли бўлади – балки, сокин якшанба тонгида ўзингиз учун дунёдаги энг ёқимли машғулот билан банд пайтингиздир бу. Бундан ташқари, мисол учун, севимли китоб дўконига бориш, тонгги шафақдан ҳузурланиш, денгиз қирғоғида ёлғиз сайр қилиш, кундаликка таассуротларни қайд этиш мумкин. Ҳаётингизни шундай ташкил этингки, севимли машғулотингиз билан кўпроқ банд бўлинг – бу тўлақонли ҳаётга қадам қўйишнинг дастлабки зиналаридир. Агар атрофингиздагилар сизга нима учун кунлик таътиллар зарур бўлганини, нима учун ўжарлик билан "еттинчи кун"га амал қилаётганлигингизни тушунишмаса – эътибор қаратиб ўтирманг. Буни ўзингиз учун қилинг – сиз ахир бунга муносибсиз. Торонинг сўзлари билан айтганда: "Агар одам ўз ҳамроҳлари билан биргаликда қадам ташламаётган экан, балки бу унга ўзгача қадамлар овози эшити-

лаётганидандир? Қўйинг, у ўзига эшитилаётган мусиқа оҳанггига мос равишда – секинроқ бўлса ҳам, олисроқда бўлса ҳам қадам ташлайверсин...”

11
Ўзинг билан ўзинг гаплаш

Кўп йиллар бурун, ҳали ҳуқуқшунос бўлиб ишлаётганимда ва моддий муваффақиятларнинг кўплаб тузоқларига илинаётганимда (бу менга ички ҳаловат, хотиржамлик олиб келмасди) Жеймс Алленнинг “Фикрлаётган одам” китобини ўқиб чиқдим. Китобда инсон онгининг бесарҳад қудрати ҳақида сўз борарди: маълум бўлишича, у реалликни шакллантириш ҳамда ҳаётимизга буюк равнақ ва буюк бахт-саодат жалб этиши мумкин экан. Бундан ташқари, китобда биз ҳар куни фойдаланадиган сўз ва тилнинг қудратли таъсирига алоҳида ўрин ажратилганди: улар ёрқин фикрлар йўлини очиб беради.

Мен завқ-шавқ билан турмуш доноликлари ва ўзини-ўзи комилликка олиб чиқиш ҳақидаги янгидан-янги асарларни ўқий бошладим. Ва шу жараёнда ҳақиқатан ҳам биз ҳар кунлик мулоқотда фойдаланадиган сўзлар ҳаётимиз сифатига жуда кучли таъсир этишига ва унда ўта муҳим рол ўйнашига ишонч ҳосил қилдим. Бу билим эса менга бизнинг ҳар биримизда ҳар куни, ҳар соатда, ҳар дақиқада ичимизда кечиб турадиган диалогга қулоқ тутишга ҳамда ўз-ўзимга айтаётган сўзларнинг мазмунини яхшилашга ваъда беришга мажбур этди. Бунинг учун мен донишмандлар бундан беш минг йил бурун ўйлаб топган усулни қўлладим. Натижада ҳаётим кўп жиҳатдан ўзгарди.

Усул эса жуда оддий: бор-йўғи бирон жумлани танлаб олиш ва то бу жумла онгингизда

устуворлик касб этиб, шахсингизни шакллантиришни бошлагунга қадар шуурингизни кун мобайнида уни бир неча бор қайтаришга ўргатиш. Агар сизга, мисол учун, тинчлик-хотиржамлик зарур бўлса, жумла – уни мантра деб ҳам аташади – мана бундай янграши мумкин: “Мен хотиржам ва ҳаётдан мамнун одам эканлигимдан бениҳоя бахтиёрман”. Агар ўзингизга ишонч талаб этилса, сизнинг мантрангиз мана бундай бўлади: “Мен ўзимга ўзимнинг ишончга ҳамда тийиб бўлмас жасурликка тўла эканлигимдан бахтиёрман”. Агар сўз моддий равнақ ҳақида борса, бундай дейилади: “Мен ҳаётимга пул ва ёрқин истиқбол оқиб келаётганидан мамнунман”.

Ишга бораётганингизда йўлда, навбатда турганингизда, идиш-товоқ ювaётганинизда ўз мантрангизни шивирлаб такрорлаб туринг – шунда сиз турмушингизнинг самарасиз даврини ҳаётингизни яхши томонга ўзгартириб юборадиган қудратли куч билан тўлдирасиз. Бир ой мобайнида ўз мантрангизни кунига камида икки юз марта такрорлашга уриниб кўринг. Натижа ҳайратга солади: сиз ҳаётингизда етишмай турган хотиржамлик, мақсад сари интилиш ва барака сари улкан қадам ташлаган бўласиз. Донолар бежиз айтишмаган: “Кўнгилни яшнатадиган сўзлар инжудан ҳам қимматлироқдир”.

12
“Ўттиз дақиқалик хавотир”ни режалаштир

“Ўз “феррари”сини сотган тақсир” китобини чоп этганимдан кейин ўқувчилардан хатлар

оқими босиб кела бошлади. Улар ўз мактубларида китобда берилган қандай қилиб бахтли бўлиш, қандай қилиб тўлақонли ҳаёт кечириш, руҳий зўриқишларга тўла бугунги кунда қандай қилиб кўнгилда хотиржамликни асраб қолиш мавзуидаги маслаҳатлар туфайли ҳаётлари яхши томонга ўзгариб кетганлигини ёзишган. Номаларнинг катта қисмини ҳамма нарсани унутиб ишга берилиб кетган, ҳаттоки бўш вақтларида ишни ўйлайдиган, иш ўринларида қолдириб келишлари лозим бўлган хавотирли ўйлардан халос бўлолмайдиган кишилар ёзишганди. Улар хизмат ташвишларига шу қадар кўмилиб қолишганки, ҳатто кулишни, севишни, яқинлари билан шодликларни баҳам кўришни ёддан чиқаришган.

Кўпчилик ҳаётининг энг яхши йилларини сурункали хавотир ҳолатида ўтказади. Улар иш, пул, атрофидагилар, болалар борасида узлуксиз ташвиш чекадилар. Ваҳоланки, қалбимизнинг туб-тубида аксарият хавотирларимиз бекорга эканлигини, улар ҳеч қачон амалга ошмаслигини сезиб турамиз. Марк Твеннинг буюк ҳикматини эслаймиз: "Ҳаётимда кўплаб кўнгилсизликлар ўтган, улардан айримлари ростдан ҳам содир бўлган".

Менинг фавқулодда закий, ҳаётимга жуда катта таъсир кўрсатган инсон – отам бир куни санкстрит тилидаги «жасадни куйдирувчи олов» ва «хавотир» маъносидаги сўзлар бир-бирига жуда ўхшаш деб қолди.

– Таажжубланарли, – дедим мен.

– Бу ерда таажжубланадиган ҳеч нарса йўқ, – кулимсираб жавоб қайтарди отам. – Биттаси ўликларни ёқади, иккинчиси – тирикларни.

Мен ўз тажрибамдан биламан, ҳамма нарсадан хавотирланиш ҳисси ҳаёт сифатини кескин туширib юборади. Ўттиз ёшга яқинлашганимда мен ўзимча муваффақиятнинг тўғри йўлида эдим. Мен мамлакатнинг энг нуфузли университетларидан бирида юриспруденция бакалаври ва магистри даражасини олдим ва АҚШ олий судьяси ёрдамчиси лавозимида ишлардим, шунингдек, судда ўта мураккаб ишларни олиб борардим. Ўлиб-тирилиб ишлардим, энг ёмони – кўп ташвишга тушардим. Душанба эрталаблари бошим лўқиллаб оғриб, ўз истеъдодимни феъл-атворимга тўғри келмайдиган ишга сарфлаяпман, деган надоматли ҳиссиётлар оғушида уйғонардим. Айнан ўша пайтлари мен ўз ҳаётимни ўзгартириш, яхшилаш борасида ўйлай бошладим ва аввалига етакчилик ҳамда ўз-ўзини камолга етказиш бўйича адабиётларга мурожаат қилдим. Мен бу асарлардан уйғун, хотиржам, англанган ҳаёт кечириш бўйича кўплаб қимматли маслаҳатлар топдим.

Хавотиримни жиловлашнинг мен ўрганган оддий усулларидан бири – хавотирлар учун алоҳида вақт оралиқларини ажратиш: мен энди уларни "ўттиз дақиқалик хавотирлар" деб атайман. Агар биз қийинчиликларга дуч келган бўлсак, у ҳақда кун бўйи бош қотириб юришдан осони йўқ. Бироқ мен бунинг учун алоҳида вақт ажратишни маслаҳат бераман, мисол учун ҳар куни кечқурун ярим соат. Бу вақт мобайнида ўз муаммоларингиз юзасидан истаганча ҳасрат қилишингиз ва қайғуришингиз мумкин. Аммо ажратилган вақт тугаган заҳоти ҳаммасини ортда қолдиришга ва бирон фойдалироқ иш билан машғул бўлишга ўзингизни қатъий ўргатинг. Мисол учун, тоза ҳавода айланиб келинг, сизга илҳом бахшида этадиган китобни ўқинг ёки суюкли одамингиз билан дилдан суҳбат қуринг. Агар бошқа пайти ҳам ташвиш чекишга эҳтиёж сезсангиз, кундалик дафтаридаги ёзувларга қаранг

ва навбатдаги "ўттиз дақиқалик хавотир" вақтини аниқлаштириб олинг. Бу оддий, лекин жуда самарали усул мунтазам равишда хавотир ва ташвишлар учун ажратадиган вақтингизни камайтириб боришга, охир-оқибат эса мазкур одатни буткул унутишингизга олиб келади.

13
Боладан ибрат ол

Бир муддат муқаддам мен тўрт ёшли ўғлим Колбини ресторанга олиб бордим. Ажойиб куз куни... Болакай одатдагидек тиниб-тинчимас ва қувноқ. Биз таом буюртма қилдик ва асосий овқатни кутиш асносида официант олиб келган иссиқ нондан татиб ўтирдик. Айни дақиқада Колби ўз отасига тўғри яшашнинг навбатдаги сабоғини бериши хаёлимга ҳам келмаганди. У ажарият катталар каби нонни бутунича ея бошламади, балки бу ишга бошқача, ижодий ёндашди. У ноннинг илиқ мағзини олиб, четини эса қолдирди. Бошқача айтганда, унинг бошқаларига аҳамият бермасдан, энг ширин жойга эътиборни қаратишга ақли етди. Бир семинарга менга келишади", деганди. Мана шу ажойиб кунда ҳам катталарга нисбатан ривожланган савия билан кичкинтойим менга биз катталар турмушимизда тўлиб-тошиб ётган яхши нарсалар хусусида эмас, "ҳаётнинг чети" ҳақида ҳаддан ташқари кўп ўйлашимизни эслатди. Биз ишдаги кўнгилсизликлар ҳақида ўйлаймиз, тўловини амалга оширишимиз лозим бўлган квитанциялар тўплами ҳақида, зарур ишлар учун фурсатимиз етмаётгани ҳақида ўйлаймиз ва ҳоказо. Ваҳоланки айнан

бизнинг фикрларимиз аслида ўзимиз яшаб турган дунёни шакллантиради, бизнинг ўйларимиз эса ҳаётимизга сингишиб кетади. Биз нимага эътиборимизни қаратган бўлсак, шу қисматимизни белгилаб беради. Шу сабаб, диққатимизни фақат яхшиликларга жалб этмоғимиз лозим.

Шу яқин ҳафталардан бирида вақт ажратиб кўнглингизнинг бир чеккасидаги, ҳали ўйин ўйнашни биладиган болакайни уйғотинг. Болаларнинг ижобий сифатларини ўрганишга вақт топинг, уларнинг тасаввур кучидан, доимо куч-қувватга тўла бўлишидан ибрат олинг. Лео Ростеннинг доно сўзларини ҳам унутманг: "Инсонни тушуниш, яқин алоқа ўрнатиш учун унга – қомати қандай ҳайбатли эканлигидан қатъи назар – болага қарагандай қараш керак. Бизнинг кўпчилигимиз улғаймаймиз: бўйимиз ўсади, ёшимиз эмас. Ҳа, албатта, биз камроқ куламиз, камроқ ўйнаймиз, устимизга катталарнинг турли маскарад либосларини ташлаб оламиз, бироқ бу либослар остида барибир ўша бола яшириниб турибди; унинг эҳтиёжлари жуда оддий, кундалик ҳаёти эса сеҳрли эртакларда яхшироқ ёзиб қўйилган".

14
Ёдингда тут, даҳо – 99 фоиз илҳом

Машҳур ихтирочи Томас Эдисон "Даҳо – бу 1 фоиз илҳом ва 99 фоиз тер тўкишдир" деганди. Мен ҳам, албатта, ҳаётда нимагадир эришмоқчи бўлсанг, кўп ишлаш керак, деб ҳисоблайман. Аммо, шунга қарамасдан, инсон илҳомга тўла ва дунёни ўзгартириш журъатига эга бўлиши ҳам лозим деб ўйлайман. Дунёнинг энг буюк даҳола-

ри илҳом оғушида бўлишган, улар атрофдагиларнинг ҳаётини янада бойитиш истагида меҳнат қилишган. Уларнинг ҳаётини ўрганарканмиз, бу истак кўпчилик учун ҳаддан ортиқ ишқибозликка айланганини кўрамиз. Бу истак уларни комига тортаверган, мия ҳужайраларининг ҳаммасини эгаллаб олган. Эдисонни ҳам тасаввури ҳосил этган барча нарсаларни ҳаётга татбиқ этиш орзуси илҳомлантирган. Полиомиелитга қарши вакцина ихтирочиси Жонас Салк бу даҳшатли инфекция хавф солиб турган одамларни қутқариб қолиш имкониятидан илҳомланган. Буюк физик, Нобель мукофоти соҳибаси Мария Кюри эса радийни кашф этиш орқали инсониятга хизмат қилиш ғоясидан илҳом олган. Вудро Вильсон айтганидек: "Сиз бу ерга учма-уч кун кўриш учун келган эмассиз. Сиз бу ерга дунёда одамларнинг тўлақонлироқ яшаш, дадилроқ орзу қилиш ва ўз мақсадларига эришиш жараёнида янада ишончлироқ умидга эришиш йўлида имконият бериш учун келгансиз. Сиз бу ерга дунёни бойитиш учун келгансиз – агар бу вазифани унутар экансиз, демак, ўзингизни ўзингиз фақирга айлантирасиз".

Ўз ҳаётингизда илҳом, рағбат етарли даражадами? Душанба куни эрталаблари нима юз беради – ўрнингиздан куч-қувватга тўла ҳолда сакраб турасизми ёки ланж ҳолда ағнаб ётаверасизми? Агар илҳомингиз ўзингиз кутган даражадан кам бўлса ёки ўзингизни ўзингиз камолга етказиш бўйича яхши китобни ўқинг, ёки сизга рағбат бахшида этувчи аудиокурсни тингланг. Сизни ҳайратлантирган одамнинг маърузасини бориб эшитинг ёки бўлмаса ўзингизга маъқул қаҳрамоннинг таржимаи ҳолини ўрганишга бир неча соат вақтингизни ажратинг. Ўзларининг бош мақсадлари йўлида илҳом билан меҳнат қиладиган ва ҳаётнинг энг яхши неъматларига эгалик қилишга қатъий аҳд қилган кишилар билан вақтингизни кўпроқ ўтказишга ҳаракат қилинг. Илҳомнинг соғлом миқдори сизнинг ҳаётингизни тезликда бутунлай янги даражага кўтаради.

15
Сенинг тананг – ибодатхона, уни саранжом-саришта тут

Бир неча ой бурун мен ҳамкасб воиз билан бирга тушлик қилдим. Биз жадвалимиз тиғизлигига қарамасдан қандай қилиб энг асосийсини ёддан чиқармаслик, руҳий мувозанатни сақлаш ва ҳамиша олдинда бўлиш масаласини муҳокама қилаётганимизда ҳамкасбим ўта оқилона бир гапни айтди.

– Робин, – деди у, – кўплар мунтазам равишда черковга қатнаб туради, бу уларга эътиборни тўплаш ва реал воқелик билан алоқани узмасликда ёрдам беради. Мен бундайлардан эмасман. Мен тренажёр залига қатнайман ва у мен учун ибодатхона вазифасини ўтайди.

Дўстим қўшиб қўйдики, ишида қанча ошиғич вазифалар бўлмасин, соат беш яримда у ҳамиша кабинетини қулфлайди ва тренажёр залига йўл олади. Дўстим бу вақтни ўз соғлиғи, бахти ва ўзини яхши ҳис этишга бағишлашга ва ҳеч қачон бошқа бирон нимага чалғимасликка қатъий қарор қилган.

Ҳамкасбимнинг сўзлари менга илк китобим "МегаҲаёт"да иқтибос қилиб келтирган қадимги рим ҳикматини эслатди: "Mens sana in corpore sano", яъни "Соғлом танда – соғлом руҳ". Мунтазам жисмоний машқлар нафақат сизнинг вужудингиз соғломлигини мустҳкамлайди, балки те-

ранроқ фикрлашга ундайди, ижодий бошламага рағбат беради, бизнинг кунларимизда кучайиб кетган руҳий зўриқишни жиловлайди. Олимлар эса аллақачонлар жисмоний тарбия нафақат ғайрат, балки узоқ ҳаёт ҳам бахшида этишини исботлашган. Гарвардннинг 18000 битирувчиси иштирок этган тадқиқотда жисмоний машғулотларнинг бир соати инсонга уч соат ҳаёт қўшиб бериши аниқланган. Дарҳақиқат, ўзингизнинг жисмоний ҳолатингизни яхшилишга сарфлаган пулингиздан кўра яхшироқ маблағ ишлатишни тасаввур ҳам этиб бўлмайди. Ва ёдда тутинг: "Ким жисмоний тарбияга маблағ сарфламаса, қачондир вақтини касалликка сарфлашга мажбур бўлади".

Шахсан ўзим ҳар куни беш миль масофага сузишни олдимга мақсад қилиб қўйганман. Сузиш мени шу даражада тетиклантириб, бардам қиладики, буни ифодалаш учун керакли сўзларни топиш ҳам қийин. Албатта, мен ҳар ҳафта бу мақсадга эришаман, деб мақтангим келади, аммо, афсуски, бундай қилолмайман. Барибир қатъий мақсадим менга ҳамиша қоматимни идеал даража сақлашим лозимлигини эслатиб туради: бусиз ўзимни яхши ҳис этишим ҳам, қувончли ҳаётим ҳам тугайди. Бассейндаги ҳар бир машғулот эса ҳамиша ўзгармас ва бир хил натижага олиб келади: ўзимни куч-қувватга тўла, хотиржам, бахтиёр ва вазмин ҳис этаман. Бундан ташқари жисмоний машғулот билан шуғулланиш менга бебаҳо тортиқ – нуқтаи назарни ўзгартиришни туҳфа этади. Қирқ беш дақиқа сузганимдан кейин қаршимда турган барча тўсиқлар кичик бўлиб кўрина бошлайди, барча хавотирларим арзимас бўлиб туюлади, мен бутунлай айни дам билан яшай бошлайман. Жисмоний тарбия менга дунёнинг энг буюк шодликлари – энг оддий шодликлар эканлигини яна бир бор эслатади.

16
Сукут сақлашни ўрган

Уильям Вордсворт шундай деган: "Бу бетартиб дунё бизни энг яхши нарсалардан узоқ муддатга айирганида, ташвишларга чидаб бўлмай қолганида, ҳузур азобга айланганида – ёлғизлик қанчалик ёқимли ва ҳузурбахш!" Сиз қачон охирги марта тинч ва хотиржам бўлгансиз? Сиз қачон охирги марта ёлғизлик қудратидан баҳраманд бўлиш, ўз онгингиз, вужудингиз ва руҳингизга далда бериш, уларни тиклаш учун озгина вақт ажрата олдингиз?

Дунёдаги жами буюк донишмандлик анъаналари ягона хулосага келишган: асл "Мен" билан алоқани тиклаш учун сукунат ва хотиржамликда бўлишга вақт ажратиш ва бу ишни мунтазам амалга ошириш зарур. Ҳа, сизнинг ишларингиз бир олам! Бироқ, Торо айтганидек: "Банд бўлишнинг ўзи етарли эмас, чумолилар ҳам ҳамиша банд бўлишади. Муаммо сиз нима билан банд эканлигингизда". Сукутнинг аҳамияти менга кекса маёқ қоровули ҳақидаги афсонани эслатади. Кемаларга қояли қирғоқ бўйлаб ўтган йўлни кўрсатиб турадиган чироқни ёқиш учун мой жуда кам бўларди. Бир куни кечқурун қўшнилардан бири ўз уйини ёритиш учун қоровулдан озгина қимматбаҳо мой сўраб чиқди. Қоровул ноилож унинг илтимосини адо этди. Кейинги куни бир йўловчи кириб ўз сафарини давом эттириш учун чироғига озгина мой лозим эканлигини билдирди. Назоратчи бунинг ҳам илтимосини ерда қолдирмади. Кейинги тун қоровулни онаси уйғотди – кўзларида ёш билан уйни ёритиш, болаларнинг қорнини тўйғазиш учун озгина мой сўради. Қоровул яна йўқ деёлмади. Тез орада

унда умуман мой қолмади ва маёқ ўчди. Кўплаб кемалар қояларга урилди, кўплаб одамлар ҳалок бўлишди, буларнинг ҳаммасига маёқ қоровулининг энг асосий нарсани ёддан чиқарганлиги сабаб бўлди. У ўз бурчига беписанд қаради ва бунинг учун жазоланди. Агар сиз кун мобайнида бор-йўғи бир неча дақиқангизни ёлғизликка бағишласангиз, бош устуворликларни ҳеч қачон унутмайсиз ва кўпчилигимизга хос бўлган майдакашликка бормайсиз.

Ҳеч қачон ўзингизда мунтазам равишда тинчлик ва хотиржамликда бўлиш учун вақт йўқ деманг: бу гўёки машинада кетаётган маҳал шошаётганим сабабли ёқилғи қуйишга вақтим йўқ дейиш билан баробар. Эртами-кечми, барибир шундай қилишингизга тўғри келади.

17
Ўзингга идеал қўшниларни ўйлаб топ

Мен ўзимни ўзим англашга уриниш жараёнида бошқа ишлар қатори кимни ўзимга қўшни кўришни истасам, уларнинг рўйхатини тузиб чиқдим. Рўйхатда аёллар ҳам, эркаклар ҳам, ўтмишда ўтганлар ҳам, бугун яшаётганлар ҳам бор эди, мен уларнинг ҳар бирининг уйига бир финжон чой ичиш учун жон деб кирган бўлар эдим, суҳбатлашиб, яйраб ўтирар эдим. Агар сиз шунчаки ўтириб, идеал қўшнилар рўйхатини тузсангиз, одамлардаги қандай жиҳатлар ва қадриятлар сизни ўзига жалб қилишини билиб олар эдингиз, демак ўзингизни ҳам яхшироқ тушунган бўлар эдингиз. Бундан ташқари бу ўзингизнинг қимматли ярим соатингизни сарфлашга арзийдиган жуда қизиқарли ва ёқимли машғулот.

Мана менинг рўйхатимдаги айрим қўшниларим:

*Норман Винсент Пил, машҳур “Позитив тафаккур қудрати” китобининг муаллифи;

*Генри Девид Торо, буюк америка файласуфи, мен яхши кўрадиган “Уолден” китобининг муаллифи;

*Бальтазар Грасиан, олим-иезуит, буюк испан ёзувчиси;

*Билли Холлидей, буюк жаз қўшиқчиси ;

*Нельсон Мандела, озодлик учун курашчи;

*Ог Мандино, ўзини ўзи камолга етказиш бўйича китоблар муаллифи, жумладан “Яхши ҳаёт калити”, “Муваффақият университети” каби классик асарлари машҳур;

*Тереза она, буюк жамоат арбоби;

*Ричард Бренсон, британиялик миллиардер ва саргузаштлар ишқибози;

*Пьер Элиот Трюдо, Канада бош вазири, ёрқин шахс;

*Майлс Девис, афсонавий жаз мусиқачиси;

*Муҳаммад Али, бокс бўйича жаҳон чемпиони;

*Бенджамин Франклин, машҳур давлат арбоби...

Вақтингизни аяманг ва ҳозирнинг ўзида сиз қўшни уйларга жойлашишни истаган бир неча кишининг номини ёзинг, кейин уларнинг қайси жиҳатлари сизда ҳайрат уйғотишини, ўзингизда бу сифатларни қандай тарбиялашни, ҳаётингизга жо қилишни ўйлаб кўринг. Англанган ҳаётга биринчи қадам – уни аниқлаш. Биринчи қадам, ўзингиз истаган одам бўлиб етишиш учун ташланган қадам – сиз истаган, сиз интилган шахсга қандай фазилатлар инъом этилганлигини аниқлаб беради.

18
Барвақт уйғон

Уйқудан эрта туриш одати – ўз-ўзингизга ҳақиқий совғадир. Руҳий амалиётларнинг камдан-кам ҳаётингизга барвақт уйғонишдек самарали таъсир кўрсата олади. Тонгнинг дастлабки соатлари – алоҳида фурсат. Ҳаёт гўё секинлашгандай, ҳавони чуқур осойишталик таассуроти тўлдиради. "Тонгги беш" клубига аъзо бўлинг ва сиз кунга ўзингизни бўйсундиришга изн бермайсиз, аксинча, бутун кунни ўзингизга бўйсундиришни ўрганасиз. Кўрпа билан жангда эрта туриш шарофати билан онгнинг ёстиқдан устун келиши сизга камида бир соатлик хотиржамликни совға қилади ва сиз бу қимматли олтмиш дақиқани куннинг энг муҳим даври – ибтидосига шахсан сарфлашингиз мумкин. Агар бу муддатни оқиллик билан ишлатсангиз, куннинг қолган қисми бутунлай ажойиб тарзда ўтади.

Аввалги китобимда мен ўқувчиларимга "қуёш билан бирга уйғониш" вазифасини қўйиб, мазкур кўникмани ўзлаштириш ва бутун умр сақлаб қолишга ўргатадиган қатор ғояларни ҳам таклиф этдим. Мен соат эрталабки бешда туриш эвазига ҳаётини ижобий томонга ўзгартира олган кишилардан олган кўплаб хатларни ҳисобга олган ҳолда шуни ишонч билан айта оламанки, бу муваффақият принципи ҳақиқатан ҳам ҳаётингизга татбиқ этилишга лойиқ. Шунда сиз инсониятнинг Маҳатма Ганди, Томас Эдисон ва Нельсон Манделадан то Тед Тернер, Мэри Кей Ошга қадар энг нуфузли вакиллари қаторидан ўрин оларсиз.

Ўқувчиларидан бири, маркетолог аёл уйқудан вақтли тура бошлаганидан кейин ўзидаги руҳий зўриқиш даражаси шу қадар тушиб кетганини, натижада ҳамкасблари унга: "Шу руҳда давом этавер. Сен бизни илҳомлантиряпсан", деб ёзилган папка совға қилишганини ёзади. Аввалари бу аёл ҳақиқий "бойқуш" бўлган, бироқ энди кўрпада чўзилиб ётавермасликка, тўшакда йўқотилган вақтнинг ўрнини тўлдиришга ўзига ўзи ваъда берган. Шу сабабли уйдагилари (бутун дунё ҳам) тинчгина ухлаётган пайти аввалига соат олтида, кейин беш яримда ва ниҳоят бешда тура бошлаган. Ҳосил бўлган бўш вақтда эса у илгарилари сира вақти бўлмаган турли ишларни бажара бошлаган. Мумтоз мусиқаларни диққат билан эшитган, хатлар ёзган, китоблар ўқиган, сайр қилган – бундай машғулотлар кўмагида ўзини руҳлантирган.

Уйқудан вақтли туришга одатланиш учун энг аввало уйқунинг миқдори эмас, сифати муҳим эканлигини ёдда тутиш лозим. Тўшакда ора-сира ётиб ўн соат ухлагандан кўра олти соат узлуксиз ухлаган маъқул.

Мана, тиниқиб ухлашингиз учун тўрт маслаҳат:

– Ўринга ётиб, ухламоқчи бўлаётганингизда кун мобайнида бўлиб ўтган воқеа-ҳодисаларни эсламанг.

– Кечқурунги саккиздан кейин овқатланманг. Агар жуда очқаб кетсангиз, шўрва ичинг.

– Ётиш олдидан янгиликларни томоша қилманг.

– Ўринда ўқиманг.

Ўзингизда янги кўникмани одатга айлантириш учун бир неча ҳафталик муддат етарли. Эртароқ ётишга уриниб кўрдим, лекин бир ҳафтадан кейин қийналиб кетиб, бундан воз кечдим дейиш – бу бир ҳафта француз тилига қатнадим, лекин ўрганолмаганим учун ташлаб кетдим, дейиш билан баробар. Ҳаётдаги кескин ўзгаришлар вақт, меҳнат ва сабр-тоқат талаб қилади. Ҳатто бошламасига қийин бўлган тақ-

дирда ҳам, кейинчалик шунақанги натижаларга эришасизки, беихтиёр иқрор бўласиз: овора бўлишга арзир экан.

19
Ўз кўнгилсизликларингни эзгулик сифатида қабул эт

Етакчилик бўйича семинарларда мен тингловчиларга савол бераман: "Ҳаётнинг энг оғир синовлари – энг яхши сабоқлари, деган фикримга кимлар қўшилади?" Ҳамиша деярли барча қўлини кўтаради. Лекин мен тушунмайман, унда нима учун биз, одамлар, ўзимизга ғам-алам, кулфат, йўқотишлар олиб келган ёмонликлар ҳақида ўйлашга бунчалар кўп вақтимизни сарфлаймиз, уларнинг аслида бизга улуғ муаллимлар бўлганини тушунмаймиз? Агар сизда ўзингиз енгиб ўтган ҳаётий тўсиқлар, йўл қўйган хатоларингиз, бошингиздан ўтказган алам-изтиробларингиз бўлмаганида эди, бугунги донишмандлигингиз ва билимларингиз ҳам бўлмасди. Бир умр ёдингизда тутинг: дард – энг яхши устоз, омадсизлик эса муваффақиятга олиб борадиган энг қисқа йўл. Бир неча бор сувга қулаб тушмасдан бурун елканли қайиқни бошқаришни ўрганиб бўлмайди, ноталарни адаштириш орқалигина мусиқа асбобида мукаммал чалишга эришилади. Ўз кўнгилсизларингизни эзгулик сифатида қабул қилинг, бир қоқилган тошингиздан кейинги сафар зинапоя сифатида фойдаланинг.

Менинг ҳаёт йўлимда ҳам ўзимга етарли қийинчилик ва ташвишлар учради. Лекин мен ҳамиша ўзимга бизнинг феъл-атворимизни қувончлар эмас, энг оғир машаққатлар шакллантиришини эслатиб тураман. Айнан оғир пайтларда биз ўзимизнинг кимлигимизни, нималарга қодирлигимизни, ўзимизда қанча куч-қудрат борлигини англаб етамиз. Бугун ҳаётингизда қайғули кунлар кўпроқ учрамоқдами, унда сизга Райнер Рилькенинг омад юз берган маҳаллари менга кўмак берадиган сўзларини эслатиб ўтмоқчиман: "Сизнинг юрагингизда ҳаммаси ҳал қилинмаганлигини инобатга олган ҳолда тоқатли бўлинг, ҳатто ўзингизнинг шубҳаларингизни ҳам севинг. Сизнинг саволларингиз эшиклари қулфланган хоналар ёки бегона тилда ёзилган китоблар кабидир. Айни дамнинг ўзида Сизга берилмайдиган жавобларни изламанг, зеро бу жавоблар Сизнинг ҳаётингизга айлана олмайди. Сиз бугун саволлар билан яшанг. Эҳтимол, ўшанда Сиз аста-секинлик билан, ўзингиз ҳам буни сезмаган ҳолда, қайсидир олис бир кунда жавобга ҳам етиб борасиз".

20
Тез-тез кулиб тур

Илмий тадқиқот натижаларига кўра, тўрт ёшли болакай ўрта ҳисобда кунига уч юз марта кулади, катта ёшдаги одам эса – ўн беш марта. Кунларимизни тўлдирган сон-саноқсиз мажбуриятлар, доимий руҳий зўриқишлар бизни кулгидан йироқлаштиради. Ҳар кунлик кулги кайфиятни кўтариши, ижодга самарали таъсир кўрсатиши ва куч-қувватни ошириши исботланган. Айтишларича, комик Стив Мартин ҳар куни эрталаб кунни кўтаринки кайфиятда бошлаш, ижодкорликни уйғотиш учун кўзгу қаршисида беш дақиқа мобайнида мириқиб кулиб олар экан (сиз ҳам синаб кўринг, бу арзийдиган иш). Кулги терапияси билан хасталикларни, баъзан ҳат-

то оғир беморларни ҳам даволашади. Замонавий руҳиятшунослик асосчиси Уильям Жеймс айтганидек, "Гап фақат биз бахтиёрлигимиз сабаб кулаётганимизда эмас. Гап шундаки, биз кулаётганимиз учун бахтиёрмиз".

Яқин танишим, оқил, фаҳм-фаросатли бир киши Янги йилда кўпроқ кулиб юришга ваъда берди. Ўшандан буён у ҳар ой маҳаллий видео ижара дўконига боради ва бирон та эски комик фильмлар тўпламини олади ёки ҳажвий асарлар китобини харид қилади-да, бўш вақт топди дегунча улар билан андармон бўлади. Танишим пессимизмга мойиллардан эмас, бироқ у мана шу машғулотни бошлаб юборганидан кейин ўзини бутунлай бахтиёр ҳис этаётганини, аввалгига қараганда кўпроқ кулаётганини алоҳида таъкидларди. У кулгили нарсалар билан атрофини ўраб олди – натижада ҳаётни янгича англаб, унинг ёрқин томонларини кўпроқ кўра бошлади, турмушидаги руҳий зўриқиш даражаси сезиларли тарзда пасайди. Шундай қилиб, оддийгина одат танишимни умр самарадорлигининг бутунлай янги босқичига олиб чиқди.

Ўйлаб кўринг, балки сиз ҳам танишимга ўхшаб яқинроқдаги видео ижара дўконига бориб, янги комедия фильмларини харид қиларсиз. Ёки ўзингизда кулги одатини шакллантириш учун китобчалар олишингиз ҳам мумкин – менга, масалан, Дилберт ҳақидаги оммабоп комикслар ёки Гарри Ларсоннинг карикатуралари ёқади. Ўзингизда ўйинларга нисбатан муҳаббат уйғотинг, ўзингизга жарангдор қаҳқаҳа аталмиш мўъжизани ҳадя қилинг.

21
Кунни соатсиз ўтказ

Ўтган куз мен кўп йиллар ичида биринчи маротаба унчалик мураккаб бўлмаган фокусни амалга оширдим: қўл соатимни уйда қолдирдим ва бутун кунни вақтга қарамасдан ўтказдим. Мен соатларга қарамадим, режага ҳам амал қилмадим, шунчаки, айни вақт билан яшадим ва кўнглим шу сонияда нимани хоҳласа, ўшани қилдим. Қисқа муддатга бўлса ҳам инсон зоти олийлари бўлдим, инсон-хизматчи эмас.

Тонг саҳарда сайр қилиш учун ўрмонга бордим – бу ўзим ёқтирган машғулотлардан бири эди. Ўзим билан "Уолден"нинг юмшоқ муқовадаги, титилиб кетган нусхасини олдим – мен жуда ёқтирадиган бу китобни файласуф Генри Дэвид Торо ёзган. Мен ўрмонда гўзал бир жойни топдим ва китоб ўқиш учун ўтирдим – ва ана шунда кўкларга кўтарилиб мақталадиган уйғунликни бошдан ўтказдим: бу нимадир яхши нарсанинг айнан керак лаҳзада содир бўлишидир. Гап шундаки, мен китобнинг дуч келган саҳифасини очдим ва қуйидаги жумлаларни ўқидим:

"Мен онгли яшаш, ҳаётнинг фақат энг муҳим далолатлари билан мулоқотда бўлиш, ундан нималарни ўрганишга уриниб кўриш, сўнгги нафасим олдидан бутунлай яшамаганимни англаб етмаслик учун ўрмонга кетдим. Мен асл ҳаётнинг ўрнига сохталиклар билан яшашни истамадим – бунинг учун умр ҳаддан ортиқ бебаҳолик қилади; агар бунга ғоят зарур эҳтиёж туғилмаса, ихтиёрий равишда ҳаммасидан воз кечишни ҳам истамадим. Мен ҳаётнинг туб маъно-моҳиятига етишни, унинг ўзагига кириб боришни истадим, спарталикларга хос жўн, ҳаётимдан ҳақиқий ҳаётга хос бўлмаган ҳамма нарсани ҳайдаб чиқариб яшашни истадим..."

Мен буюк одамнинг мазкур сўзлари устида мулоҳаза юритиш асносида атрофимни ўраган борлиқнинг мўъжизакор гўзаллигини ҳис этардим. Куннинг қолган қисмини эса аввал китоб дўконида, кейин – болалар билан – "Ўйинчоқлар тарихи"ни кўриб ўтказдим. Сўнг уйда бемалол дам олдик ва мен севган мусиқаларни эшитдик. Ҳеч қанақанги алоҳида харажатлар бўлмади. Ҳеч бир мураккаб жойи йўқ. Лекин қанчалар соз!

22

Тез-тез таваккал қилиб тур

Сизга айтар чин сўзим: ҳаётингиз шомида, сўнгги нафасларингизни олаётган пайтингизда ҳеч қачон умрингизда кўп таваккал қилганингиз учун афсус чекмайсиз. Йўқ, сизнинг қалбингиз бой берилган имкониятлар, ҳадик туфайлигина забт этилмаган тўсиқлар боис қайғу ва ачинишга тўлган бўлади. Ёдингизда тутинг: эркинлик қўрқувнинг нариги тарафида бўлади. Муваффақиятнинг асосий мезони бўлган абадий ҳақиқатни унутманг: "Ҳаёт рақамлар билан ўйин, холос: қанчалик кўп таваккал қилсангиз, шунчалик кўп очко оласиз". Ёки Софоклнинг сўзлари билан айтганда: "Бахт ҳафсаласиз одамларга ёрдам беролмайди". Умрни тўлақонли яшаб ўтиш учун таваккал қилишни ва ўзингиз қўрқиб турган ишларга қўл уришни бошланг. Ўзингизни ноқулай ва ўнғайсиз ҳолатларга тушишни ўргатинг, силлиқина, энг кам қаршилик кўрсатиб юриш йўлидан воз кечинг.

Албатта, сиз ҳали из тушмаган сўқмоқдан ўтганингизда оёқларингизни жароҳатлаб олишингиз мумкин, лекин сиз фақат шу сўқмоқдангина бирор манзилга бора олишингиз мумкинлигини унутманг. Менинг донишманд онам айтганидек: "Агар бир оёғинг билан иккинчи базада турган бўлсанг, учинчи базага ўтолмайсан". Ёки Андре Жид таъкидлагани каби: "Гарчи соҳилни кўздан йўқотишга олиб келса-да, уни узоқ вақт кузатишга журъат этмасдан туриб янги ерларни очиб бўлмайди".

Тўлақонли ҳаётнинг асл сири – тинчгина яшашдан воз кечиб, имкониятлар излашдир. Албатта, агар сиз катта мақсадга интилиб, астойдил яшаш йўлига ўтсангиз, сизни айрим муваффақиятсизликлар ҳам кутиб олади. Бироқ муваффақиятсизлик – қандай қилиб ғалаба эришишни ўргатадиган сабоқдир. Ёки бир куни отам уқтиргани каби: "Робин, албатта, ингичка шохларга чиқиш хавфли, лекин ҳамма олмалар шундай шохларда бўлади".

Мен бундан олдинги дарсларимнинг бирида ёзганим каби, ҳаёт – бу доимий танловдир. Омадли ва муваффақиятга эришган одамлар эса бу танловни бошқаларга қараганда яхшироқ амалга оширадилар.

Танлаш ҳуқуқи ўзингизда: хоҳланг қолган кунларингизни қирғоқда, бутунлай "хавфсизликда" ўтказинг; хоҳланг таваккал қилинг, сув тубига шўнғинг, ҳақиқий жасур одамларни кутиб турган марваридларни изланг.

Бу шошқин, талотўп кунларда рағбатни йўқотиб қўймаслик ва ўз имконият сарҳадларимни доимо ошириб боришни унутмаслик мақсадида мен иш столим устига Теодор Рузвельтнинг қуйидаги сўзларини осиб қўйдим:

"Асосийси, бутун тақдирга лойиқ хизматлар – аллақачон майдонда юзи кир, тер ва қонга ботган, жон-жаҳди билан курашаётган, хатоларга йўл қўяётган ва кетма-кет омадсизликка учраётган, буюк ташаббускорлик ва буюк садоқат нима эканлигини англаб етган, ўзини муқаддас вазифага

бағишлаган, охир-оқибат ҳаммаси яхшилик билан тугаганида улуғ ғалабалар шавқини ҳис этган, ёмонлик билан тугаганида эса буюк машаққатлардан сўнг ютқазган, бироқ бундан кейин журъатсиз, ғалабалар ва ютқазишлар нима эканлигини билмайдиганлар орасидан жой олмайдиган инсонга тегишлидир".

23

Шундай яшагинки,..

Бир куни кино юлдузи Кевин Костнердан шуҳрат йўлидаги юксалишлар ва муваффақиятсизликлар ҳақида сўрашди. У шундай жавоб берди: "Мен яшаяпман". Назаримда, бу жавобда чуқур маъно бор. Кевин Костнер кунларини ҳаёти давомида бошидан ўтказган у ёки бу воқеликлар ҳамда кечинмаларни яхши ёки ёмонга ажратишга сарфламади, бунинг ўрнига бетараф позицияда турди ва уларни бор-борича, босиб ўтган йўлининг ажралмас қисми сифатида қабул қилди.

Биз ҳаммамиз пировард манзилга турли йўллар билан борамиз. Кимлардир тошлоқ сўқмоқни босиб ўтади, бошқалар текисроғини. Бироқ ҳеч ким манзилга бирон бир тўсиққа дуч келмасдан етиб келолмайди. Шундай экан, уларни ҳаётнинг кўринишлари, ажралмас унсурлари сифатида қабул қилиш мақсадга мувофиқроқ эмасми? Эҳтимол натижалардан воз кечиб, ҳаётимизга кириб келган барча воқелик ҳамда кечинмаларни тўла қабул қилиш лозимдир? Оғриқни туйиш, бахт лаззатини ҳис этиш. Агар сиз ҳеч қачон водийда бўлмаган бўлсангиз, тоғ чўққисидан қуйининг кўринишидан ҳайратга тушмайсиз. Ёдингиз тутинг, ҳаётда асл муваффақиятсизликлар учрамайди, фақат хулосалар бор. Асл фожиалар йўқ, фақат сабоқлар бор. Ва, албатта, ҳеч

қанақанги муаммолар йўқ, фақат оқил одам ҳаётий вазифаларни ҳал этишда ўзларини танишини кутиб турган имконият ва истиқболлар мавжуд.

24

Яхши фильмлардан сабоқ ол

Мен кинога боришни яхши кўраман, янги фильмни томоша қилиш имкониятини бой бермасликка ҳаракат қиламан. Кўпинча ўзим билан болаларим Бьянка билан Колбини ҳам оламан – биз биргаликда чиптаси учун кассада узун навбат пайдо бўладиган тўлиқ метражли мультфильмни бодроқни кусирлатиб еганча мириқиб томоша қиламиз. Ва кинотеатрдан ҳамиша табассум ҳамда ажойиб персонажларнинг янги тўплами билан чиқиб келамиз, улар билан ўйнаш ҳам мумкин ва мен уйда бўлган кунларим улар билан албатта биргалашиб ўйнаймиз ҳам. Мен маърузалар ўқиш учун сафарда юрган чоғларим ҳам ҳар бир шаҳарда кечқурун бир неча соат вақт ажратиб, яқинроқдаги кинотеатрга боришга ва яхши кино томоша қилишга интиламан. Аён бўлишича, фильмлар нафақат менинг дам олишимга ёрдам беради, балки ўзга оламларга олиб ўтади ва ҳаёт бағрида яширин чексиз имкониятлар ҳақида мулоҳаза юритишга илҳомлантиради. Ўйлашимча, кино мендаги хаёлпарастликни уйғотади.

Яқинда мен Италиянинг "Ҳаёт гўзал" фильмини томоша қилдим. Картина субтитрлар билан эди, шунга қарамасдан мен уч соат дунёни унутиб кино кўрдим; тан олишим лозим, кўпдан бери бунақанги таъсирчан фильмни кўрмагандим. Сюжет меҳрибон отанинг кичкинтой ўғли билан муносабати ҳақида. Улар биргаликда кўплаб ёқимли таассуротларни бошларидан ўтказадилар. Бироқ кунларнинг бирида уларни ҳибсга олишади. Ота-болани фаши-

стларнинг концлагери жойлашган Освенцимга борадиган поездга жойлаштиришади. Фильм охирига қадар ота ўғлини сақлаб қолиш учун жон-жаҳди билан ҳаракат қилади, айни пайтда болакайнинг мудҳиш синовларга қарамасдан бахтиёр бўлиб қолишига эришади. Охирида ота ўғли учун ўзини қурбон қилади, бироқ барибир "Ҳаёт гўзал" картинаси бизга ҳаёт – илоҳий инъом эканлигини, ундан ҳар қандай шароитда энг яхши неъматларни олиш лозимлигини яна бир бор эслатади.

Яхши кино тўғри нуқтаи назарни тиклаш имкониятини ҳадя этади, ҳаётда сиз энг юқори баҳолайдиган қадриятларни эслатади, ўз ҳаётингизга ташаббускорлик ва иштиёқ билан ёндашишга даъват этади. Ральф Уолдо Эмерсон айтгани каби: "Ҳеч бир буюк иш иштиёқсиз амалга ошмаган".

25
Пулингни яхши ниятлар билан сарфла

Агар қачондир Лондонга бориб қолсангиз, шаҳардаги энг қадимий китоб дўконларидан бири бўлган "Foyle`s"га албатта ташриф буюринг. Мен бу дўконнинг чанг жавонларидан дунёнинг жами китоб дўконларидагига нисбатан мўлроқ хазина жой олганлигига шоҳид бўлдим. Мен инсоннинг ўзини ўзи камолотга етказиши мавзуидаги адабиётларнинг ашаддий ишқибози бўлганим туфайли одатда албатта дўконнинг шундай бўлимига кираман. Бу ерда ҳамиша унчалик машҳур бўлмаган, аммо дунёда яшаш санъатига кутилмаган янгича нуқтаи назар билан қараган, ўз ҳаётим мазмунини янада бойитишга кўмак берадиган китобларни қараб чиқаман. "Foyle`s" дўконида бунақа китоблар албатта топилади.

Бир неча йил бурун "Ўз тафаккурингнинг сеҳрли оламига ташриф буюр" ("Bring Out the Magic in Your Mind") деган китоб қўлимга тушиб қолди. Уни ўттиз йилча муқаддам "тафаккур сеҳри бўйича дунёнинг энг яхши мутахассиси" сифатида танилган Ал Қоран исмли киши ёзган. Мана, у "Бойлик сири" бобида нималарни ёзади: "Пул тўлаган чоғингда уларни дуо қилиб қўйишни унутма. Ният қилки, пулларинг уларга – қўлига теккан одамларга фақат эзгулик олиб келсин, бутун дунё бўйлаб тарқалсин, очларнинг қорнини тўйдирсин, яланғочларга кийим-бош бўлсин, ва ниҳоят, қўлингга юз баробар кўпайган ҳолда қайтишини сўра. Бу масалага енгилтаклик билан қараб бўлмайди. Мен жиддий гапиряпман!"

Ҳеч бўлмаса бир неча кун Ал Қораннинг маслаҳатига амал қилишга уриниб кўринг ва бундан нима чиқишини кузатинг. Супермаркетда озиқ-овқатлар учун ҳисоб-китоб қилаётганингизда бу неъматни сизгача етказиб келган ҳамма-ҳаммани – ноз-неъматларни етиштирган фермерларни, дўконга олиб келган таъминотчиларни, пештахтага жойлаб чиққан ишчиларни ҳам алқаб, дуо қилиб қўйинг. Болаларингизнинг таълими учун чек ёзиб бераркансиз, кунма-кун фарзандларингизнинг онг-шуурини шакллантираётган барча устозларга, бу ишда уларга ёрдам бераётган бошқаларга ҳам хаёлан миннатдорчилик билдириб қўйинг. Журнал сотиб олиш учун майда пул чиқараркансиз, эртадан кечгача пештахта ортида меҳнат қилаётган қизни дуо қилиб қўйинг, бу пул унинг ҳаётини яхшилашини тиланг. Мангу ўлмас ҳақиқатни ёд этинг: "Бераётган қўл аслида йиғаётган қўлдир".

26
Диққатингни муносиб нарсаларга қарат

Бир мунча вақт муқаддам кабинетимга "Федекс" хизматидан пакет олиб келишди. Ичида чиройли ҳуснихатда фамилиям ёзилган, тилларанг муҳр босилган конверт бор экан. Мен, табиийки, дарҳол конвертни очиб, мактубни ўқиб чиқдим. Хат йирик корпорация директоридан эди. У Европага, хизмат сафарига бораётиб аэропортда менинг китобимни харид қилган экан. Корпорция директори бир умр етакчилик муаммоларини ўрганиб келаётганини, китоб эса ўзини ҳам қизиқтириб қолганлигини, ҳам кулиб қўйишга мажбур этганлигиги ёзганди.

Ҳамиша мажбуриятлар залвори остида, чидаб бўлмас зўриқишлар билан яшаб келаётган бу одам қандай қилиб етакчилик самарадорлигини ошириш ва айни пайтда ҳам ишга, ҳам шахсий ҳаётга кўпроқ вақт ажратиш масаласи билан қизиққан. Мана у нима деб ёзади:

"Сизнинг ҳаёти ҳаддан ортиқ мураккаблашиб, назоратдан чиққан одам ҳақидаги ҳикоянгизни ўқий туриб мен ўзимнинг кўп йиллар ёддан чиққан шахсимнинг бўлагини эсладим. Ва менга раҳбарлик ва рағбат қидириб боқаётган қўл остидаги ходимларим ҳақида ўйладим. Беш йилдан буён биргаликда таътилга боришни ёлвориб сўраётган рафиқамни эсладим. Энг беғубор болалик йилларини оталари тасаввууридаги омад нарвонидан юқорига кўтарилишга сарфлаган уч фарзандимни эсладим. Мен ўзимни кучли одам деб ҳисоблайман, аммо китобингизни ўқиётиб беихтиёр йиғлаб юбордим – аввалига астагина, сўнг эса шундай ҳўнграб юборибманки, қўрқиб кетган стюардесса отилиб қошимга келди".

У давом этади:

"Мен учун гўё уйғотгич қўнғироғи вазифасини ўтаган бу лаҳзани тоабад унутмайман. Мен ҳам бошқарув услубимни, ҳам ҳаёт тарзимни кескин ўзгартиришм зарурлигини тушуниб турардим. Заминдан ўн километр баландликда учиб кетаётган маҳалим мен ўз вақтимни сарфлашга мажбур бўлаётган турли майда-чуйдаларни буткул унутиб, бутун диққат-эътиборимни қандай ишлашим ва яшашимга бевосита таъсир кўрсатадиган асосий юмушларга қаратаман, дея қасам ичдим. Мен бундан кейин кунига олтиталаб газета ўқимасликка, барча мактубларни битталаб ўқиб чиқмасликка, ҳаммаининг ҳам хизматга алоқадор тушликка таклиф этишларига рози бўлавермасликка қасам ичдим. Мен ҳатто сиз ўта муваффақиятли тарзда "Муносиб нарсаларга диққатингни қарат" деб номлаган боб номини табличкага нақшли ҳарфларда ёздириб, "Ким ҳаммасини бажармоқчи бўлса, охир-оқибат ҳеч нарсага эришолмайди", деган ҳикматни ёддан чиқармаслик учун столимга қўйиб қўйдим. Мен шу оддий принципга амал қила бошлаганимдан бери ҳаётим қанчалар яхши томонга ўзгариб кетганини сўз билан ифодалаб беролмайман. Раҳмат сизга!"

Вақт – сизнинг энг бебаҳо бойлигингиз, ваҳоланки, деярли ҳаммамиз гўё олдинда бизни абадият кутиб тургандай яшаймиз. Ҳаётни назоратга олишнинг асл сири – вақт оқимига эътиборли бўлиш. Ишларни амалга оширишнинг асл сири – қайси ишларни бажармаслик лозимлигини тушуниш. Сиз ҳаётий вазифангизга таъсир кўрсатадиган машғулотларга соатларингиз ва кунларингизни сарфлай бошласангиз, устуворликни тўғри белгилай олсангиз ҳаммаси ижобий томонга ўзгаради. Тарихда ўтган кўплаб мутафаккирлар ҳам шундай хулосага келишган. Халқда ҳам бу борада ажойиб ҳикмат бор: "Икки қуённинг

орқасидан қувсанг, бирортасини ҳам тутолмайсан". Рим файласуфи Марк Аврелий эса шундай дейди: "Агар хотиржам ҳаёт кечирмоқчи бўлсанг, иложи борича машғулотларинг камроқ бўлсин". Менежмент бўйича мутахассис Питер Другер худди шу фикрни бошқачароқ тарзда ифодалайди: "Умуман шуғулланмаслик керак бўлган иш билан кўп шуғулланишдан кўра маънисизроқ ишнинг ўзи йўқ".

27
Миннатдорлик хатлари ёз

Осон ишни осонлик билан амалга ошириб бўлмайди. Ҳаёт шиддати узлуксиз тезлашиб боргани сайин оддийгина ҳаётий боадаблик унга муносиб бўлган одамларга кўпроқ таъсир кўрсатади. Менинг ўта жўн, аммо жуда катта аҳамиятга эга турмуш хушмуомалаликлари рўйхатимнинг энг юқори поғонасида, афсуски, ҳаётимизда йўқолиб бораётган миннатдорлик мактублари битиш санъати туради.

Хат олишни ҳамма яхши кўради, инсон табиати ўзи шунақа. Биз барчамиз ўзимизнинг керакли эканлигимизни англаш туйғусига эҳтиёж сезиб яшаймиз. Шахсан ўзим ҳам китобларимни ўқиб чиқиб, уларда берилган йўл-йўриқлар орқали ҳаётларини яхши томонга ўзгартирган ўқувчилардан мактуб олишни ёқтираман. Мен учун семинарларимда иштирок этганлардан даста-даста хатлар олиш, уларнинг шахсий ҳаёти ва хизмат пиллапояларидан кўтарилишида кескин ижобий ўзгаришлар юз берганидан воқиф бўлишдан қувончлироқ ҳолат йўқ. Бундай мактублар ўзимни қанчалик шодлантиришини тушуниб турганим ҳолда, столимга келиб тушган ҳар бир номага шахсан миннатдорлик мактуби йўллашга ҳаракат қиламан. Ҳатто кундалик юмушларим мени рўпара этадиганлар: маърузa ўқишимни сўраб телефон қиладиганлар, дастурларим иштирокчилари, интервью беришимни сўрайдиган журналистлар, иш юзасидан учрашувга таклиф этадиган тадбиркорлар билан бўладиган ҳар қандай музокарани ўз қўлим билан ёзилган миннатдорлик хати билан якунлашга уринаман. Бунинг учун, албатта, вақт керак. Менда эса ортга суриб бўлмайдиган ишлар тўлиб-тошиб ётибди. Бироқ яхши муносабат ўрнатиш ва уни бир умрга мустаҳкамлаш масаласида чин дилдан ёзилган миннатдорлик номаси ўрнини ҳеч нима босолмайди. Айнан мактуб бу инсонга нисбатан лоқайд эмаслигингизни, олижаноблик ва самимият туйғулари сизга ёт эмаслигини кўрсатади. Хуллас, шу ҳафтанинг ўзидаёқ исталган дўконда қалашиб ётган чиройли откриткалардан бир дастасини олинг-да, миннатдорлик мактублари ёзишга ўтиринг. Бу ўзингизга ҳам, номаларингизни оладиганларга ҳам кўпдан-кўп шодлик ва қувонч онлари ҳадя этади.

28
Уйдан китобсиз чиқма

"U.S. News&World Report" журнали маълумотларига кўра, сиз бутун ҳаётингиз мобайнида саккиз ой вақтингизни реклама хатларини очишга сарфлайсиз, икки ойни – кимларгадир қўнғироқ қилишга уриниб, беш йилни – турли навбатларда. Одамнинг бошидан совуқ сув қуйиб юборадигандек даражада бу аниқ далолатларни ҳисобга олган ҳолда, вақтдан унумли фойдаланишнинг бениҳоя содда ва айни пайтда фавқулодда натижадор усулини қўллаган тарзда уйдан китобсиз чиқманг. Майли, навбатда турган маҳалингиз қўшниларингиз, таниш-билишларингиз эринмасдан шиква-шикоят-

га, нолишга зўр беришсин, сиз эса бу вақт ичида буюк китоблардан фойдаланган ҳолда онг-шуурингизни, тафаккурингизни керакли ғоялар, мушоҳадалар билан тўйинтириб оласиз.

Рим файласуфи Сенека халқнинг "Бир умр ўқиб-ўрганиб ўт", деган ҳикматини бот-бот такрорлайди. Таассуфки, кўпчилигимиз дипломга эга бўлганимиздан сўнг деярли ҳеч нарса ўқимай қўямиз. Ҳамма нарса жуда тез ўзгариб турган бизнинг замонимизда ғоя – муваффақият калитидир. Битта яхши китобдаги ажойиб ғоя ҳаётингизда ҳақиқий инқилоб ясашга, шахсий ҳаётингиз ва муносабатларингизни ижобий томонга кескин ўзгартиришингизга етарли бўлади. Яхши китоб турмуш тарзингизни буткул ўзгартириб ташлайди. Генри Дэвид Торо ўзининг "Уолден"ида ёзганидек: "Афтидан, айнан бизга аталган сўзлар бор, агар бу сўзларни эшитиб, англай олсак эди, улар бизга кўклам ва саҳардан кўра самаралироқ таъсир кўрсатарди, бизни ҳаётга бошқача кўз билан қарашга мажбур этарди. Кўплаб одамлар учун ҳаётларидаги янги эра айнан у ёки бу китобни ўқиб чиққанларидан сўнг бошланган. Эҳтимол, ҳаммамиз учун маълум мўъжизаларни тушунтиришга ва янгиларини кашф қилишга қодир китоб мавжуддир".

Ҳаётни англаганлик даражаси сизнинг фақат тиришқоқлик билан меҳнат қилишингиздагина эмас, қандай мушоҳада юритишингизда ҳам намоён бўлади. Етакчилик бўйича маърузаларимда шундай дейман: "Янги иқтисодий шароитларда фақат буюк фикрловчиларгина буюк йўлбошчилар бўлиб етишадилар". Сизнинг ўн йилдан кейин ким бўлиб етишишингиз эса қуйидаги икки асосий омил билан белгиланади: ким билан мулоқотда бўласиз ва қандай китобларни ўқийсиз. Семинарларда мен кўпинча "Золушканинг тенниси"ни ўйнашимни

айтиб ҳазил қиламан: жон-жаҳдим билан ҳаракат қиламан, лекин тўпни уролмайман ҳисоб. Бироқ мен ўзимдан кучлироқ ўйинчига қарши тушганимда, услубимда мўъжизали ўзгариш юз беради. Мен ўзим орзу ҳам қилолмаган тўп узатишларни амалга ошираман, тўпим эса ҳатто малакали ўйинчилар ҳавас қилса арзийдиган тезликда ҳавога кўтарилади. Яхши китобларни мутолаа қилганда ҳам шундай ҳолат кузатилади. Онгингиз буюк мутафаккирларнинг мушоҳадалари билан тўқнашганида сиз беихтиёр, таъбир жоиз бўлса, яхшироқ ўйнай бошлайсиз, мулоҳазаларингиз чуқурроқ бўлади, умуман олганда эса сиз донишмандликнинг мутлақо янги даражасига кўтариласиз.

Диққат билан ўқиш сизни дунёнинг энг оқил ва ижодкор, одамни йигирма тўрт соат мобайнида илҳомлантириб туришга қодир мутафаккирлари билан ҳамсуҳбат қилади. Арасту, Эмерсон, Сенека, Ганди, Торо, Доротея Бранд ва бошқа кўплаб доно эркак-аёлларнинг яшаб ўтганлигининг ўзи инсониятга ато этилган улуғ неъматлардан биридир. Улар ўз китоблари орқали сиз билан ўз мушоҳадаларини ўртоқлашишни сабрсизлик билан кутишади. Бу имкониятни қўлдан чиқарманг! Агар бугун кун мобайнида ҳеч нима ўқимаган бўлсангиз, демак, кунни яшамай ўтказдингиз. Агар саводхон бўлсангиз-у, ўқимасангиз, демак, саводсиз, аммо ўқишга рағбати бор одам сиздан беҳроқ.

29
Эзгу ишларнинг "банк ҳисоби"ни юрит

Тереза она шундай деган экан: "Буюк ишлар бўлмайди. Буюк муҳаббат билан амалга оширилган майда ишлар бўлади". Хўш, ўзингиз ҳаммадан ортиқ ҳурмат қиладиган кишилар билан ришталарни

мустаҳкамлаш учун бугун қандай кичик хатти-ҳаракатларни амалга ошира оласиз? Яқин одамингизнинг куни ҳеч бўлмаса озгина яхшироқ, ёруғроқ ўтиши учун қандай тасодифий хизмат ёки ғайриихтиёрий ҳаракатни таклиф эта оласиз? Меҳр-шафқат парадокси шундаки, бошқаларга яхшилик қиларкансиз, ўзингизга ҳам яхши бўлади.

Яхшиликлар қилиш кўникмасини шакллантириш учун улар учун алоҳида юритиладиган банк ҳисобини очинг. Ва ҳар куни атрофингиздагиларни хурсанд этиш учун бу алоҳида ҳисобингизга бир неча майда ҳисса киритинг. Буни энг оддийсидан бошланг: дейлик, ҳеч қандай сабабсиз, шунчаки рафиқангизга гулдаста сотиб олинг; энг яқин дўстингизга яхши кўрадиган китобини ҳадя қилинг; болаларга уларни ҳеч қандай шартларсиз ҳам қанчалар яхши кўришингизни айтиб беришга вақт топинг...

Ҳаёт менга буюкликлар майда ишларда намоён бўлишини ўргатди. Эзгу ишлар ҳисобига қўшадиган ҳар кунлик кичик ҳиссангиз сизга банкка қўйиладиган катта маблағингиздан ҳам кўра кўпроқ бахт олиб келади. Эмерсон буни гўзал тарзда ифодалаган: "Қалбдаги бойликсиз фаровонлик – мажруҳ-тиламчиликдан бошқа нарса эмас". Ёки Лев Толстой ёзганидек: "Дарҳақиқат, ҳаётдаги асл бахтнинг энг ишончли воситаси – ҳеч қандай қонун-қоидаларсиз баайни ўргимчак каби ўзидан ҳар томонга бақувват муҳаббат толаларини чиқариш ва уларга илинган жами нарсаларни ушлаб олишдир".

30
Одамнинг кўзларига шунчаки қарама

Исталган одамнинг энг муҳим, энг оғриқли эҳтиёжларидан бири – уни тушунишлари, ҳурмат қилишлари, қадрига етишлари. Бироқ бизнинг шошқин

асримизда жуда кўпчилик ҳамсуҳбатини тинглаш – унинг гапириб бўлишини шунчаки кутиб туриш деб ҳисоблайди. Бундан ҳам ёмони, ҳамсуҳбатимиз гапириб турган пайтидаёқ биз аксар ҳолларда вақтимизни уни тушунишга, сўзларининг мағзини чақишга эмас, ўзимизнинг жавоб гапларимизни тайёрлаб қўйишга сарфлаймиз.

Агар ҳақиқатан ҳам вақтингизни ўзга бир одамнинг нуқтаи назарини тушунишга сарфлашга ачинмасангиз, бу билан ҳамсуҳбатингизнинг сўзлари ўзингиз учун қадрли ҳамда унинг ўзи шахс сифатида қизиқарли эканлигини кўрсатасиз. Сиз гапираётган одамнинг кўзларига шунчаки қарамасдан, унинг нуқтаи назари орқали дунёга нигоҳ ташлашга ҳаракат қила бошласангиз, у билан узоқ муддатли ва ўзаро ишонч-ҳурматга асосланган чуқур муносабатлар ўрнатасиз. Қулоғимиз иккита, оғзимиз битта эканлиги бежиз эмас: бу гапирганимизга қараганда икки баробар кўпроқ эшитишимиз учун. Агар сиз яхшилаб эшитишни уддалай олсангиз, бу сизга бошқа томондан манфаат келтиради: аввало, мудом гапириб туриш мажбуриятидан халос бўласиз, сўнг ўқишга, демак, валақлашга берилиб кетган вақтингизда назарда қочиришингиз мумкин бўлган ахборотларни олиш имкониятига эга бўласиз.

Мана, эшитиш санъатини мукаммаллаштириш юзасидан бир неча малаҳат:

– Агар сиз гапираётган маҳалингиз ҳамсуҳбатингиз олтмиш сония мобайнида жим турган бўлса, у сизни эшитмаётгани ҳақиқатга яқинроқ, шу боис гапиришни тўхтатишингиз мақсадга мувофиқроқ.

– Ҳамсуҳбатингизнинг гапини бўлиш истагига қаршилик кўрсатинг. Ҳеч иложи бўлмай қолгандек туюлган тақдирда ҳам қаршингизда турган одамнинг сўзларини диққат билан эшитишга ўзингизни мажбурланг.

– Агар бу ўринли бўлса, мисол учун иш юзасидан учрашувда қайдлар қилиб боринг. Яъни қаршингизда турган одамга унинг мулоҳазаларидан энг муҳимларини жамлаб олишга ҳаракат қилаётганлигингизни кўрсатиш билангина кифояланмасдан, ён дафтарчангизни оласиз ва ҳамсуҳбатингизнинг фикрларини ёза бошлайсиз.

– Ҳамсуҳбатингиз ўзи айтмоқчи бўлган барча гапларни айтиб тугатган заҳоти дарҳол ўз фикрингизни билдиришга ошиқманг: аввал эшитганларингизни мулоҳаза қилиб кўринг. Агарда сиз, дейлик, мутлақо самимий тарзда: "Келинг, мен сизни тўғри тушунганимни аниқлаштириб кўрамиз: сиз мана бу-мана буларни назарда тутганмидингиз?" десангиз, сиз ўзингиз ҳар куни мулоқотга киришаётган одамлар билан янада яқин бўлиб кетасиз.

31
Ўз муаммоларинг рўйхатини туз

"Аниқ ифодаланган муаммо – унинг ярими ечилди дегани". Бу ҳикмат муаллифи Чарльз Кеттеринг. Бир варақ қоғоз олиб, ўз муаммоларингизни бирма-бир ёзиб чиқа бошласангиз, ғаройиб ҳодиса юз беради. Бу яқин дўстингизга ўзингизни кўпдан бери қийнаб келаётган муаммони гапириб берганингиздан кейин қалбингизда пайдо бўладиган тинчлик ва хотиржамлик ҳолатига ўхшайди. Елкангиздан тоғ ағдарилгандай бўлади. Енгил тортасиз, ўзингизни эркин, хушвақт ҳис этасиз.

Менимча, онгимиз – бизнинг энг яқин дўстимиз бўлиши билан бир қаторда баъзан энг ашаддий душманимиз ҳамдир. Агар узлуксиз ўз муаммоларингиз ҳақида ўйлаб юрсангиз, тез орада улардан бошқа нарса ҳақида фикр юритолмай қолганлигингизни тушуниб етасиз. Бу жиҳатдан олиб қараганда онг –

ғалати воқелик: сиз ёдингизда тутишингиз керак бўлган нарсаларни унутади, сиз унутишни хоҳлаган нарсаларни эса маҳкам ёдда тутади. Менинг семинарларимда эшитувчилар ўзларини бундан ўн беш йил илгари хафа қилган кишига нисбатан ҳамон кўнгилларида кин сақлашларини айтиб берадилар ёки бир ой бурун дўконда қўполлик қилган сотувчини ҳамон нафрат билан эслашларини тан оладилар.

Сизнинг муаммоларингизни кўпиртириб-тошдиradиган бундай руҳий ашқол-дашқоллардан қутулиш учун барча хавотир ва ташвишларингизни қоғозга туширинг. Шунда улар сизнинг онг-шуурингизни безор қилишдан, бебаҳо қувватингиз захирасини емиришдан тўхтайди. Бу жўнгина машқ ўз муаммоларингизга бошқа нуқтаи назардан қарашга ва уларни тартиб бўйича, тизимли ечишга ўргатади.

Бундай усулдан кўплаб муваффақиятга эришган кишилар фойдаланишган. Улар сафида шарқона яккакураш устаси Брюс Ли, шунингдек Буюк Британия бош вазири Уинстон Черчилль ҳам бўлган. Дарвоқе, Черчиллнинг бир гапини эслаб қолинг: "Ўзимни ташвишга солаётган масалаларнинг барчасини олти пунктдан бўлиб қоғозга тушириб қўйиш жуда фойдали. Улардан иккитаси, айтиш мумкинки, ўз-ўзидан йитиб кетади, яна иккитаси бўйича барибир ҳеч нарса қилолмайсан, шунинг учун хавотирга тушиб ўтиришнинг ўзи ортиқча, қолган иккитасини эса, тўғирласа бўлар".

32
Ҳаракат қилишга кўник

"Донишмандлик – айни пайтда нима қилишни билиш, укув – буни қандай бажаришни тушуниш, ҳақиқий жасорат эса – шартта бажариб қўйиш", деганди Дэвид Старр Жордан. Бизнинг кўпчили-

гимиз тўлақонли ҳаёт кечириш, соғлом ва бахтли бўлиш учун нималар қилиш кераклигини биламиз. Муаммо шундаки, билишга-ку биламиз, аммо амал қилмаймиз. Мен рағбатлантириш бўйича курсларда бот-бот "Куч – билимда" деб такрорлашларини эшитганман. Бу фикрга қўшилмайман. Билимнинг ўзи кучга айланиб қолмайди. Билим куч имконияти, холос. Сиз билимга таяниб, қатъий ҳаракат қилганингиздагина у кучга эврилади.

Кучли феъл-атвор белгиси – сизга қизиқарли ёки осонлик билан амалга ошадиган ишларни бажариш эмас. Афтидан, барча тан олган эътиборли киши бўлиш учун одам ўзи мойил бўлган ишларни эмас, бажариши керак бўлган ишларни амалга ошириши керак. Ҳақиқий кучли шахс эрталабдан кечгача лозим ва тўғри ишларни бажаради. Оғир меҳнат кунидан кейин бундай одам қаторасига уч соат телевизор томоша қилмайди, балки ўзида дивандан туришга ва болаларига китоб ўқиб беришга куч топади. У совуқ қиш кунида тўшагида ағнаб ётавермайди, ўзини ўзи бошқаришнинг табиий захираларини ишга солади ва югуришга чиқади. Ҳаракат – одатга айланар экан, сиз қанчалик кўп тўғри ҳаракатларни амалга оширар экансиз, бу сизга шунчалик кўпрок маъқул келади.

Биз аксар ҳолларда ўз вақтимизни қаршимизда идеал даражада тўғри йўл пайдо бўлишини кутиб ўтказамиз. Ва аслида турганимизда эмас, юрганимизда йўл пайдо бўлишини эсдан чиқариб қўямиз. Албатта, орзуга айб йўқ. Бироқ буюк фикрлар ҳам ўз-ўзидан корхона очиб қўймайди, қарзларни тўламайди, сизни ўзингиз хоҳлаган одамга айлантириб қўймайди. Томас Карлайлнинг сўзлари билан айтганимизда: "Инсон ҳаётининг туб мақсади – ҳаракат, фикр эмас, ҳаттоки у энг олижаноб бўлган тақдирда ҳам".

33

Тушун, фарзандларинг – бу инъомдир

Оталар куни ўғлим Колби мактабдан қўлда ясалган открытка олиб келди. Открытканинг бир томонида унинг кафти изи бор эди, иккинчи томонида эса, боламнинг сурати тагида шундай сўзлар бор эди:

"Сиз баъзан менинг шунчалик кичкиналигимдан ва деворда, мебелларда қўл изларимни қолдиришимдан хафа бўласиз. Лекин мен ҳар куни ўсаяпман ва бир куни бутунлай катта бўламан. Бу майда қўл излари эса ўз-ўзидан, аста-секинлик билан ўчиб кетади. Мана бу эса мен кичкиналигимда бармоқларим қанақа бўлганлигини эсингизда сақлаб қолишингиз учун сизга совға. Сизни қучиб, Колби".

Болалар тез ўсишади. Кечагина туғруқхонада қачон ўғлим дунёга келишини кутиб ўтиргандайман, икки йилдан кейин эса қизим Бьянка туғилишини кутдим. Болалар билан кўпроқ мулоқотда бўламан деб ўзингиз ўзингизга ваъда беришингиз осон, фақат "ишхонада юмушларим сал камайганда", "ишимда кўтарилганимда", "кейинги йили, бўш вақтим кўпроқ бўлганида" ва ҳоказо. Бироқ ҳаётда нимадир қилмасангиз, ҳаётнинг ўзи сизга нисбатан шундай йўл тутади. Ҳафталар ойларга айланади, ойлар – йилларга ва кўзни бир очиб-юмганингизда фарзандингиз аллақачон катта йигит ё қизга айланганини, энди унинг ўз оиласи борлигини кўрасиз. Сиз болаларингизга ҳадя этишингиз мумкин бўлган энг яхши совға – бу сизнинг улар учун ажратган вақтингиз. Сиз ўзингиз ўзингизга ҳаяд этишингиз мумкин бўлган энг яхши совғалардан бири – бу ўз фарзандларингиздан қувониш ва уларда асл моҳиятни кўриш: бола – бу кичик мўъжиза.

"Авлиё" китобида Халил Жуброн бу фикрни менга нисбатан гўзалроқ ифодалаган: "Сизнинг болаларингиз – сизнинг болаларингиз эмас. Улар ўзи ҳақида ўзи қайғурадиган Ҳаётнинг ўғил-қизларидир".

34
Фақат натижадан эмас, жараёндан ҳузурлан

Мендан тез-тез олдинга мақсад қўйиш ва унга эришиш йўлини ўргатишни сўрашади. Шунда мен савол бераман:

– Мақсадингизни аниқлаш нима учун шунчалар муҳим?

Одатда, шундай жавоб беришади:

– Чунки истаганимга эришсам, ўзимни бахтли ҳис қиламан.

Ўз-ўзидан аёнки, бу жавобда ҳақиқат унсури бор – ўз истагимизга эришишимиз, шубҳасиз, ҳаёт шодликларини туҳфа этади, бироқ қайсидир маънода бу ҳол асосийсини назардан қочиришга ҳам олиб келади. Мақсадни қўя билиш ва унга эришишнинг асл қиймати нафақат сиз эришадиган натижада, балки сиз мақсадингизга эришганингиздан кейин кимга айланишингизда ҳам намоён бўлади. Бу оддий тафовут менга ҳаёт жараёнидан ҳузурланишни, айни пайтда шахсий ҳаётимда ва касбим соҳасида мақсадларимга эришишни унутмасликни ўргатди.

Мен яхши кўрган файласуфлардан бири Ральф Уолдо Эмерсон айтганидек: "Меҳнат мукофотни ўз ичига олади". Мақсадингизга эришганингизда – у хоҳ оқилроқ раҳбарлик қилиш истаги бўлсин, хоҳ болаларни яхшироқ тарбиялаш – жараённинг ўзида шахс сифатида камол топасиз. Кўпинча буни ўзингиз ҳам сезмай қоласиз, аммо барибир юксаласиз. Шундай экан, фақат эришилган мақсадлар учун мукофотларга эмас, балки уларга эришиш жараёни сизни инсон сифатида комилликка етаклагани далолатига ҳам шодланинг. Сиз ички интизомга ўргандингиз, иқтидорингиз ҳақида кўпроқ билиб олдингиз ва ўз инсоний салоҳиятингизни тасарруф эта билдингиз. Ана шунинг ўзи катта мукофот.

35
Ёдингда тут, англаш – ўзгаришлар даракчисидир

Хаёлингизга ҳам келмаган камчиликларни бартараф этиб бўлмайди. Ёмон одатдан қутулишнинг биринчи шарти – уни англаб етишдир. Сиз, айтайлик, ўз феъл-атворингиздаги недир қусурни ўзгартиришни истаётганингизни англаб етдингизми, демак, мақсадга эришишнинг ярим йўлини босиб ўтдингиз.

Мени ёзувчи сифатида тез-тез радио ва телевидениега таклиф этиб туришади. Бундай дастурларда энди-энди иштирок эта бошлаганимда, ўзимни табиий тутяпман, деб ҳисоблардим. Менга бошловчилар билан мулоқот қилиш, ўз мулоҳазаларим билан ўртоқлашиш, эфирга қўнғироқ қилганлар билан китобларимни муҳокама қилиш жуда ёқарди. Фақат бу кўрсатувлар ва эшиттиришлар ёзувини қайтадан кўраётганимдагина бирдан, ҳатто хаёлимга ҳам келмаган воқеликни англаб етдим: маълум бўляптики, мен ҳаддан ташқари тез гапирарканман! Тўғрисини тан олганда, баъзан шунақа бидирлаб кетардимки, мен томошабинлар ва тингловчиларга ёғдираётган сўзлар оқимида энг муҳим фикр-мулоҳазаларим чўкиб кетарди. Бу камчилик-

ни англашим уни бартараф этиш йўлида ташлаган илк қадамим бўлди.

Шундан кейин мен ўзим яхши кўрган китоб дўконига бордим ва самарали мулоқот мавзусида бешта китоб харид қилдим. Бундан ташқари, дунёдаги энг машҳур нотиқлар чиқишларининг аудио ёзувларини буюртма қилдим. Шунингдек, маърузачилар ва нотиқларнинг Миллий ассоциациясига аъзо бўлдим. Ниҳоят телефонимни олиб, назаримда, мен нималарнидир ўрганишим мумкин бўлган бир неча журналистга қўнғироқ қилдим ва уларни бирга овқатланишга таклиф қилдим. Уларнинг ҳаммаси рози бўлишди. Хуллас, бир неча ҳафта ичида радио эшиттириш ва телевизон кўрсатувларда ўзимни яхшироқ тутишни ўргандим, тингловчи ва томошабинларга ўз мулоҳазаларимни таъсирчанроқ етказа бошладим.

Шу билан бир қаторда мен агар инсон ўз камчилигини англаб, унга жиддий эътибор қаратса, муаммо ечими ўз-ўзидан топилишига амин бўлдим. Мисол учун, фикрларимни етказиб бериш учун секинроқ гапиришим лозимлигини англаганим заҳоти газеталардаги нотиқлик санъати бўйича семинарлар эълонларини белгилаб бора бошладим. Бундан ташқари, китоб дўконларидаги жавонларда менга зарур асарлар ўз-ўзидан кўзимга ташланиб қолаётгандек эди, ёнимда эса бу борада менга кўп нарсаларни ўргатишлари мумкин бўлган одамлар йиғила бошлашди. Шундай экан, шу ҳафтадаёқ ўзингизнинг камчилик-кусурларингиз ҳақида бир мулоҳаза юритиб кўринг ҳамда уларни ҳаётингизни файзли ва гўзал этадиган фазилатларга айлантираман дея ўзингиз ўзингизга сўз беринг.

36

“Морри билан сешанбалар”ни ўқиб чиқ

Америка бўйлаб сафарда юрганимда Денверга етиб келдим ва уйга учишдан олдин аэропортдаги китоб дўконига кирдим. Энг янги бестселлерларни кўриб чиқаётган маҳалим оддийгина муқовали китобга кўзим тушиб қолди. У “Ҳаётнинг буюк сабоғи ёхуд Морри билан сешанбалар” деб номланарди. Менга шу асарни албатта ўқиб чиқишни камида ўн сотувчи маслаҳат берди. Уларнинг гапларига қарағанда, китоб менинг яқинда чоп этилган асаримни ҳам эслатаркан. Буни эшитиб, китобни сотиб олдим.

Самолёт осмонга кўтарилгандан аввалига фақат бир неча дақиқа китобни варақлаб кўриб, шундан сўнг ухлашни режалаштирдим: ахир, қачондан бери мудроқлик ҳолатида эдим. Бироқ дақиқалар соатларга чўзилди ва самолётимиз қўнганида мен кўзларимда ёш билан охирги саҳифани ўқиб тугатмоқда эдим. Китоб университетда таълим олган, хизмат пиллапоясидан юқори кўтарилиб улгурган, ниҳоят, умрининг охирги ойларини яшаётган севимли ўқитувчиси Морри билан муносабатларини тиклаган одам ҳақида эди. Собиқ талаба ўлаётган устозининг олдига ҳар сешанба келади ва ҳар сафар тўлақонли, мазмунли умр кечирган одамдан янги ҳаёт сабоғи олади.

Таъсирли сешанба учрашувларида Морри бераётган сабоқлар моҳиятида чуқур маъно ётади: ҳаётда қандай қилиб ҳеч нарсадан афсусланмаслик, қандай қилиб яқинлари ва қадрдонларининг иззатини жойига қўйиш, кечира билишнинг қанчалар муҳимлиги ва ўлимнинг нима эканлиги... Дарвоқе, бу борада у беҳад оқилона бир фикрни айтади: “Вафот этишни ўрганганинг заҳоти яшашни ўргана-

сан". Бу ғаройиб китобча сизга ҳар куни ортга суриб бўлмайдигандек туюладиган юмушларингиз бисёр бўлса-да, ҳаётингизда қанчалар кўп ёқимли воқеалар бўлганлигини эслаб туришни, оддий турмуш шодликларининг қадрига етишдек донишмандликка эга бўлишни ўргатади. Бошқа мулкларим қатори мен болаларимга ўзимни ҳаяжонга солган, илҳомлантирган китоблардан ташкил топган катта кутубхонани мерос қилиб қолдираман. "Морри билан сешанбалар"ни эса энг кўринарли жойга қўяман.

37

Ўз вақтингнинг ҳукмдорига айлан

Мен кўпчилик ҳар куни озгина бўш вақт топиш учун ҳеч нарсани аямасликларини айтиб оғиз кўпиртирганлари ҳолда ўз ихтиёрларидаги вақтни сира аямасдан совуришларини кўриб ажабланаман.

Вақт – буюк мувозанатчи. Бизнинг ҳаммамизга бир кун-тун мобайнида йигирма тўрт соат берилади. Ўзларига буюк ҳаёт ярата олган шахсларнинг бошқалардан фарқи шундаки, улар бу соатларни бошқара оладилар.

Аксарият одамлар вақтлари чекланмаган миқдорда захирага эгадек, кишига шодлик ва ҳузур олиб келадиган тўлақонли ҳаётга эришиш учун амалга оширишлари лозим бўлган барча ишларга етиб-ортадигандек бемалол яшашади. Шундай қилиб орзумизга етишишни кейинга сурамиз, фурсатимизни эса кунларимизни тўлдирадиган майда тирикчилик ташвишларига сарфлаймиз ва алал-оқибат якунгача судралиб етиб келамиз. Бу кейин афсус-надоматларга олиб келадиган умр кечириш демакдир. Ёзувчи Пол Боулз айтганидек: "Қачон ўлишимизни билмаймиз. Шу сабаб, умр –

об-ҳаёти битмас-туганмас қудуқ, деб ўйлаймиз, ваҳоланки, ҳаммаси бор-йўғи бир неча марта содир бўлади. Жуда кам марта. Хўш, болалигингизнинг бирон кунини неча марта эслашингиз мумкин? Ҳаётингизнинг ажралмас қисмига айланган, усиз борлиғингизни тасаввур ҳам этолмайдиган кунни? Эҳтимол, тўрт-беш марта, балки ундан ҳам камроқ. Ой тўлишини неча марта кузатасиз? Нари борса йигирма мартадир. Шунга қармасдан, буларнинг ҳаммаси абадий бўлиб туюлади". Ўз вақтингиздан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланишга жон-жаҳдингиз билан ҳаракат қилинг. Вақтингиз қанчалар бебаҳо эканлигини доимо ҳис қилиб яшанг. Ҳеч кимга бу қимматли захирангизни ҳавога совуришига йўл қўйманг, вақтни фақат энг муҳим ишларга сарфланг.

38

Совуққон бўл!

"Ҳар бир кишининг жаҳли чиқиши мумкин – бу жуда осон; бироқ айнан айбдордан, лозим даражада, аниқ сабабларга кўра аччиқланиш ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди", дея таълим берганди Арасту. Ҳаётимизда тўлиб-тошган руҳий зўриқишлар боис арзимаган баҳона ҳам совуққонликни йўқотишга олиб келиши мумкин. Биз тинка-мадорни қуритадиган кун охирида ишдан уйга ошиқарканмиз, олдинда турган, ҳеч қаёққа шошмаётган машина ҳайдовчисига бақирамиз: афтидан, келажакда ўзини абадият кутиб турибди деб ўйлаяпти. Супермаркетдан кечки овқат учун масаллиқ харид қиларканмиз, бизни бошқа бўлимга йўллаган ходимдан аччиқланамиз. Овқат пайти эса энг янги маиший техника жиҳози рекламаси билан қўнғироқ қилган қизга бақирамиз: қандай журъат этди?!

Гап шундаки, агар ҳар куни жаҳлга эр бераверсангиз, бу бора-бора одатга айланади. Ва кўплаб одатлар сингари, бир куни келиб у сизнинг феъл-атворингиз, табиатингизнинг ажралмас қисмига эврилади. Унда шахсий муносабатларда зўрма-зўракилик пайдо бўлади, иш юзасидан ҳамкорликлар барҳам топади, сизга нисбатан ишонч йўқолади – ахир ашаддий жанжалкаш сифатида ҳаммага отнинг қашқасидай танилиб улгургансиз-да! Ҳаётда муваффақиятга эришган кишилар эса хотиржам, босиқ бўладилар ва кўп ҳолатларда ўзларини қандай тутишларини олдиндан айтиб беришимиз мумкин. Оғир пайтларда совуққон, ўзларини босиб олган одамларга эҳтиёж кучаяди, чунки улар ҳар қандай ҳолатда, ҳар қандай босим остида ҳам ортиқча ҳиссиётларга берилмайдилар, хотиржамликларини йўқотмайдилар. Энг мураккаб лаҳзаларда, бурилиш нуқталарида хотиржамликни сақлаб қолиш қобилияти ҳам сизнинг йилларингизни асрайди, ҳам йиллаб давом этадиган азобу ғам-ҳасратлардан асрайди. Ғазаб сонияларида тилдан учган, дилни оғритадиган сўзлар дўстлик-бородарлик туйғуларини бир эмас, бир неча маротабалаб сўндирган. Сўз – қушга ўхшайди, учиб кетдими, қайтиб тутолмайсиз. Шунинг учун ҳам сўзларни ақл билан танланг.

Ўзингизни хотиржам тутишнинг энг ишончли усули – сизни ранжитганларга жавоб қайтаришдан олдин бор-йўғи юзгача санаш. Яна бошқа бир усул ҳам бор, мен уни "Уч дарвоза тести" деб атайман. Қадимги донишмандлар улар айтмоқчи бўлган сўзлар уч дарвозадан ўтгандан кейингина гапиришган. Биринчи дарвозада улар ўзларидан сўрашган: "Бу сўзлар ҳаққонийми?". Агар жавоб ижобий бўлса, улар иккинчи дарвозага боришган. Бу ерда мутафаккирлар ўзларига савол беришган: "Булар зарур сўзларми?". Агар жавоб "ҳа" бўлса, учинчи дарвозага бориш мумкин бўлган. Бу ерда эса навбатдаги савол: "Булар хайрли сўзларми?". Агар жавоб яна ижобий бўлса, шундан кейингина донолар сўзларнинг тилга олинишига, оғиздан чиқишига изн беришган. Немис шоири Иоганн Вольфганг Гёте шундай деган: "Яқинларимиз билан уларга муносиб даражада муносабатда бўлиб, биз уларни янада ёмон қиламиз. Улар билан аслидагидан кўра яхшироқ одамлар сингари муносабатда бўлиб эса уларни ҳақиқатан ҳам яхши бўлишга мажбур этамиз!" Ўта бамаъни ҳаётий тамойил!

39

Ўзингга директорлар кенгашини ёлла

Бизнинг шошқин давримизда муваффақиятга эришиш учун фирмалар кўпинча директорлар кенгашини ёллашади. Улар оқилона қарорлар қабул қилинишига кўмаклашадилар ва фирмаларни ўзгаришларнинг долғали денгизида тўғри йўналишга бошқариб турадилар. Доно кишиларнинг қимматли маслаҳатлари бу ташкилотларга камроқ хато қилиш, самаралироқ фаолият юритиш ва бозор истеъмолчилари ишончини қозониш имкониятини яратади.

Менинг мижозим бўлган бир аёлда директорлар кенгашини танлашнинг бошқача ёндашуви бор эди. Тажрибали тадбиркор бўлган бу аёл мен бутун мамлакат бўйлаб ўтказадиган бир ойлик коучинг дастуримга келди ва сукутда ўтадиган мулоҳаза юритишлар вақтида столга ўтиришини ҳамда ён дафтарчасига биринчи навбатда қайси муаммони ҳал қилиши лозимлигини ёзишини гапириб берди. Баъзан булар ўзаро муносабатлардаги айрим қийинчиликлар кўринишида бўлади, гоҳида маблағ масаласи, баъзан эса руҳий изланишлар.

Шундай қилиб, чуқур мушоҳада ҳолатига тушишга эришадиган аёл ўзининг шахсий директорлар кенгашига маслаҳат сўраб мурожаат қилади. Бунинг сири нимада? Гап шундаки, унинг директорлар кенгаши аъзолари аллақачон бу дунёдан ўтиб кетишган. Аёл тасаввурини ишга солади ва дунёнинг энг буюк донишмандларидан ўз муаммоси юзасидан оқилона маслаҳат сўрайди. Мисол учун, у ижодий ечим талаб қилинадиган муаммога дуч келганида Леонардо да Винчига мурожаат қилади: "Сиз буни қандай бажарган бўлардингиз?" Агар қаршисида пайдо бўлган тўсиқни енгиб ўтиш учун жасорат талаб қилинса, аёл авиация кашшофи Амелия Эрхартга мурожаат этади: "Бу ҳолатда сиз қандай йўл тутган бўлардингиз?". Агар масала пулга бориб тақалса, миллиардер, ўзининг соғлом ақл-идроки билан машҳур бўлган Сэм Уолтон унга кўмак беришга ошиқади: "Сэм, бу масалани сиз қандай ечган бўлардингиз?" Менинг мижозим мазкур усул ҳақиқий мўъжизалар яратишига гувоҳ бўлган: у ўзида ижодий салоҳиятни ривожлантирди ҳамда ташвишли вақтларда ҳам хотиржам қола билиш одатини ўзлаштирди.

Сиз ўзингизнинг хаёлий директорлар кенгашингизга кимларни таклиф этган бўлардингиз? Келинг, яхшиси, мен бу кенгашимда кимларни кўришни исташимни айтиб берай.

*Бенжамин Франклин – унга характер кучи талаб этиладиган масалалар юзасидан мурожаат этган бўлардим ;

*Альберт Швейцер – у менга ўз яқинингизга хизмат қилиш қанчалар муҳимлигини эслатиб туради;

*Махатма Ганди ва Нельсон Мандела – улар етакчилик масалаларини ҳал этадилар ;

*Брюс Ли – у ўзини ўзи интизомга ўргатиш борасида сабоқ беради;

*Мария Кюри – рағбат масалалари бўйича мутахассис;

*Холокостда омон қолган Виктор Франкл – мен унга тақдир зарбаларига қандай туриб бериш юзасидан маслаҳат сўраб мурожаат қиламан.

40
Маймунга ўхшаб фикрлашни тўхтат

Ҳаётнинг энг яхши неъматларига эгалик қилиш учун ҳар куни, ҳар соат, ҳар дақиқада онгли ва мазмунли яшай билиш керак. Альбер Камю ёзганидек: "Келажакка нисбатан ҳақиқий сахийлик – ҳаммасини ҳозирга бағишлашдир". Бироқ бизнинг фикр-ўйларимиз деярли ҳамиша тўғри келган жойда тентиб юради. Биз ишга кетаётиб йўлдаги сайрдан роҳатланмаймиз, аксинча, бошлиқ бизни қандай сўзлар билан кутиб олишини, тушликка нима ейишимизни ёки болалар мактабдан қандай баҳо олиб келишини ўйлаб бошимизни қотирамиз. Бизнинг фикрларимиз – шарқ ҳикматларида айтилганидек, – занжирларини узиб қочган ва ўзларига бир сония дам бермасдан, уёқдан-буёққа сакраётган маймунларга ўхшайди.

Агар ўзингизда айни вақтга нисбатан онгли муносабатни ривожлантирсангиз, диққат-эътиборни машқ орқали кучайтирсангиз, нафақат тинч-хотиржам яшай бошлайсиз, балки ўзингизнинг интеллектуал салоҳиятингиздан тўла фойдалана оласиз ҳам. Сизнинг эътиборингиз учун шунчалар кўп чалғитувчи омиллар мусобақалашиб турганида, онг лазер нури каби бир нуқтада жамланиш ўрнига ҳар томонга сочилишга, кучини турли йўналишга сарфлашга мажбур бўлади. Шунга қарамасдан мен сизни хурсанд қиламан: айни ҳозирги вақтга диққат билан муносабатда бўлишни машқ орқали қисқа муддатда ўзлаштириб олиш мумкин.

Энг яхшиси маймунга ўхшаб фикрлашни бас қилиш, бунинг учун эса мен "Эътиборли ўқиш" деб номлаган усулни қўллаш жоиз. Ҳар сафар, хаёл-ларга берилиб кетганингизни сезганингизда ёки хавотир-ташвишлар сизни мутолаадан чалғита-ётганида саҳифанинг ўнг томонига белги қўйинг. Бу оддийгина одат сизга диққат-эътиборингиз-ни бир жойга жамлай олишдаги пала-партишли-гингизни англатади. Англаш – ўзгаришлар томон ташланган биринчи қадам экан, бу онг-шуурин-гизни сизни хотиржам этадиган, ёрқин фикрлаш-га даъват этадиган кўникмаларни ишлаб чиқишга ёрдам беради.

41
Сўрашни ўрган

Хитой мақолида шундай дейилади: "Сўраётган одам беш дақиқа аҳмоқ бўлиб кўриниши мумкин. Сўрамаган одам эса умрбод аҳмоқ бўлиб қолаве-ради". Бу менга яқинда кўзим тушиб қолган бир газета эълонини эслатди: "28 ноябрь куни, соат тўртда фалон кўчадаги хўжалик дўконига сарғиш замш пальтода кириб келган гўзал қиз. Биз сиз би-лан журналлар пештахтаси ёнида тўқнашдик. Сиз билан яна учрашиб, гурунглашишни хоҳлардим". Шундан кейин эркакнинг исми ва телефон рақами берилганди. Қисмат бу одамга орзусидаги аёл би-лан учрашиши, танишиши учун ажойиб имконият яратган, у эса қўрқиб кетган ва ҳаммасини барбод қилган. Энди эса гўзал нотаниш аёлдан ҳеч бўлмаса телефон рақамини сўраб олмаганидан афсусда ва уни топиш илинжида газетага эълон бериш билан ўзини андармон этмоқда.

Қанча кўп сўрасангиз, шунча кўп оласиз, бироқ, рисоладагидай сўрашни уддалаш учун ҳам машқ

қилиш лозим бўлади. Муваффақият уринишлар сонига боғлиқ. Қадим донишмандлар таъкидлаб ўтишганидек: "Нишонга теккан ҳар бир ўқ – юзлаб хато отишлар натижасидир". Яқин ҳафта ичида ўзингизнинг "сўровчи мушаклар"ингизни машқ қилдиринг: исталган ресторанда яхшироқ стол ажратишларини сўранг, музқаймоқ қаҳвахонаси-да – текин шарбат, самолётда эса – авиакомпани-ядан совға. Сиз ҳатто тасаввур ҳам этолмайсиз, ўзингиз хоҳлаган нарсани чин дилдан сўрасангиз бас, ҳаётингизга эзгуликлар оқими қанчалар шид-дат билан бостириб киради! Ёддан чиқарманг: ўзи истаган нарсани сўраган киши сўраганига эга бў-лиши мумкин. Сўрамаган одамда эса бундай им-кониятнинг ўзи йўқ! Сўраш маҳоратининг афзал-ликлари ҳақида менга учраган энг яхши китоблар-дан бири – менинг дўстим ва ҳамкасб-нотиқ Марк Виктор Хансен ўзига баҳо бериш бўйича мутахас-сис Жек Кэнфилд билан ҳаммуаллифликда ёзган "Оловуддин омили" китобидир. Китоб амалий маслаҳатларга тўла, бундан ташқари, унда кишини илҳомлантирадиган бир олам иқтибослар ҳам жой олган, мисол учун, Сомерсет Моэмнинг мана бу гапи: "Ҳаёт – ғалати нарса. Агар энг яхшисидан бошқасини олишга кўнмасанг, айнан ўшани оли-шинг ҳам мумкин".

42
Ўз ишингдан юксак маъно қидир

"Fast Company" – менинг энг севимли журнал-larимдан бири. У ишларнинг янги дунёси ҳақида ўта инсоний, замонавий тушунчаларга амал қи-лади. Яқинда журналда "Xerox PARC" компанияси етакчиларидан бири Жон Сили Браундан берилган

иқтибос мени жиддий ўйлашга мажбур этди: "Замонавий раҳбариятнинг вазифаси – пул ишлаб топишгина эмас, балки маъно яратиш ҳамдир".

Кўпчилигимиз амал-тақал қилиб кун кўришимизга имкон берадиган юмушимиздан рози алфозда юрган вақтлар ҳам бўлган. Бироқ бугун биз ишимиздан кўпроқ нарса олишни хоҳлаймиз. Ишимиз ҳаётда ўз ўрнимизни топишимизга имкон яратишини, ақлимиз ва ижодкорлигимизга озуқа беришини, юксалишимизга кўмаклашишини, қувонч олиб келишини ҳамда биз фақат ўзимиз учунгина яшамаяпмиз деган ҳиссиётга ошно этишини истаймиз. Бир сўз билан айтганда, биз ундан мазмун-моҳият излаймиз. Ишингиздан юксак маъно топишнинг энг жўн усули ўзингизга ижодий саволлар беришдир, ана шунда сиз меҳнатингиз атрофингизни ўраб олган дунёга қандай таъсир кўрсатаётганини тушуниб етасиз. Мисол учун, ўзингизга мана бундай саволлардан бериб кўринг: менинг фирмамнинг маҳсулот ва хизматларидан охир-оқибат кимлар манфаат кўрмоқда? Менинг кундалик мажбуриятларим атрофимни ўраб турганларнинг ҳаётига қандай таъсир кўрсатмоқда?.. Бошласангиз бас, ишингиз ўзингиз дахлдор бўлган одамларнинг ҳаёти билан қанчалар боғланиб кетганлигини англаб оласиз.

Айтайлик, агар сиз ўқитувчи бўлсангиз, ишингизнинг оғир, машаққатли томонлари ҳақида ўйламанг, бунинг ўрнига ҳар дарсда синфга кираркансиз, болаларнинг онгини шакллантиришдек юксак шараф ўзингизга насиб этганини ёдда тутинг. Демак, ўқувчиларнинг ҳам, ўқитувчиларнинг ҳам умиди сиздан. Агар молиявий маслаҳатчи бўлсангиз, сизнинг хизматингиз одамларнинг эртароқ пенсияга чиқишига, бир умр орзу қилиб келган уйлар қуришига ёрдам беришини унутманг. Агар

суғурта агенти бўлсангиз, айнан сиз туфайли мижозларингиз ўзларини ишончли, ҳимояланган ҳис қилишларини, уларнинг оғир дамларида кўмакка етиб келишингизни хотирангизда тутинг. Дўкон сотувчиси бўлсангиз, сиз таклиф қилган маҳсулотлар харидорларга қанчалар шодлик олиб келиши ҳақида ўйланг.

Агар сиз диққатингизни ўз меҳнатингизнинг қиймати, жамиятга келтираётган фойдангизга қаратсангиз, ишингиздан рағбат, қониқиш ва мамнунлик беҳад кучайиб кетади! Атрофидагилар ҳаётини янада яхши томонга ўзгартиришдек истак инсонни илҳомлантиради. Буни Маҳатма Ганди чуқур тушунган. Менинг маслаҳатимга амал қилиб, нуқтаи назарингизга озгина тузатиш киритинг – ва сиз ҳаётдан мамнун бўлиб яшай бошлайсиз.

43
Қаҳрамонлик китобларини йиғ ва ўқи

Учрашувларда мен учун энг ёқимли дақиқалар ўқувчиларнинг чин дилдан айтаётган эътирофларини эшитишдир: "Сизнинг маслаҳатларингиз мени шу қадар қизиқтириб, илҳомлантириб юбордики, натижада инсоннинг ўзини ўзи камолотга етказиши ҳақида яна ўнта китоб сотиб олиб, бошидан охиригача ўқиб чиқдим. Тасаввур этинг-а, улар мени бутунлай ўзгартириб юборди!"

Мен нафақат етакчилик ҳақида китоблар ёзаман, балки шу мавзудаги асарларни қунт билан ўрганаман ҳам. Катта китоб дўконларини эринмай айланиб, янги чоп этилган қимматли асарларни топиш иштиёқида жавонларни титаман: мен ҳамиша ўрганиш ва билим олиш учун янги китобларни олишни хоҳлайман. Бундан ташқари бениҳоя қимматли китобларни арзимаган пулга харид қилиш имконияти

катта бўлган букинистик дўконларга ҳам мунтазам бориб тураман (мана, айни дамда ушбу сатрларни ёзаётганимда ҳам столимда Максуэлл Мольцнинг сал тутилган "Психокибернетика" китоби турибди, унда китоб нархи 2 доллар 95 цент эканлиги ҳам кўрсатилган. Яна столимда Сенеканинг чиндан ҳам бебаҳо "Матонатли одамнинг мактублари" китоби ҳам бор, уни отам бор-йўғи 1 доллар 95 центга харид қилган).

Мияни ҳар қандай мутолаа ҳам машқ қилдиради, аммо шусиз ҳам ташвишларингиз тўлиб-тошган бу ҳаётда китобларни синчиклаб танлаб олиш лозим. Шу сабабли мен сизга вақтингизнинг кўпроқ қисмини Торо "қаҳрамонлик китоблари" деб атаган, "олижаноб инсоний фикрлар" жамланган асарларни ўқиб ўтказишни тавсия қиламан. Токи сизнинг онг-шуурингиз Эпиктет ва Конфуций сингари файласуфларнинг асарларидан ҳузурлансин. Энг донишманд шоирлар – Альфред Теннисон, Эмили Дикинсон, Жон Китснинг шеърларини, Лев Толстой, Ҳерман Ҳессе, опа-сингил Бронте романларини мутолаа қилинг. Албатта, Маҳатма Ганди, Альберт Эйнштейн ва Тераза она асарларидан баҳраманд бўлинг. Агар кун мобайнида ҳеч бўлмаса бир неча дақиқангизни бундай китоблар мутолаасига ажратсангиз, ҳаётнинг энг бош ғояси ҳеч қачон ёдингиздан чиқмайди, вақт ўтиши билан эса мазкур асарлар сизнинг феъл-атворингизга чуқур таъсир кўрсатади. "Ҳаётингизда нимадан кўп афсусланасиз?" деб берилган саволга телебошловчи-суперюлдуз Ларри Кинг шундай жавоб берганди: "Буюк китобларни кўпроқ ўқишим керак эди".

Ўзимнинг ҳаётимни яхши томонга ўзгартириб юборган, тўлақонли ҳамда мазмундор умр кечиришим учун ақл ва илҳом бахшида этган бир неча "қаҳрамонлик китоблари" рўйхатини келтириб

ўтаман. Агар сиз мазкур асарларнинг ҳаммасини ўқиб чиқсангиз, уларнинг саҳифаларида баён этилган қимматли сабоқларни амалиётда татбиқ эта олсангиз, ишончингиз комил бўлсинки, ҳаётингиз тубдан ижобий ўзгаришлар сари юз тутади.

*Сенека. "Матонатли одамнинг мактублари".
*Жон Макдоналд. "Устанинг мурожаатномаси".
*Марк Аврелий. "Мушоҳадалар".
*Бенджамин Франклиннинг таржимаи ҳоли.
*Ог Мандино. "Муваффақият дорилфунуни".
*Клод Бристоль. "Ишонч сеҳри".
*Ҳерман Ҳессе. "Сиддхарта".
*Максуэлл Мольц. "Психокибернетика".
*Жозеф Мерфи. "Онг ости қудрати сири".
*Жеймс Аллен. "Фикрлаётган одам".
*Михай Чиксентмихайи. "Оқим".
*Наполеон Хилл. "Ўйла ва бой бўл".
*Чарли Тремендуос Жонс. "Ҳаёт гўзал".

Технологиялар мўъжизалари шарофатидан фойдаланган ҳолда менинг севимли китобларимнинг тўла рўйхати билан бизнинг www.robinsharma.com веб-сайтимизда танишишингиз мумкин.

44
Ўз истеъдодингни ривожлантир

Норман Казинснинг ажойиб гапи бор: "Ҳаётинг фожеийлиги ажалда эмас, балки биз яшаб турган пайтимизда эътиборсизлигимиз туфайли ўзимизда нималар вафот этишида". Эшли Монтегю унга жўр бўлади: "Инсонга учрайдиган энг катта мағлубиятлар, аслида, бу – одам ким бўлиб етиши мумкинлиги ва ким бўлиб етишганлиги ўртасидаги тафовутлардир". Шунчаки кун кўриш ва тўлақонли ҳаёт кечириш – булар бир-биридан кескин фарқ қилади.

Шунчаки омон юрмоқ ва жўшиб яшамоқ – булар битта нарса эмас. Муаммо шундаки, бизнинг кўпчилигимиз ўзимизда мавжуд бўлган, изсиз йитиб бораётган истеъдод хусусидаги тасаввуримизни йўқотиб бўлганмиз, бунинг ўрнига ҳаётимизнинг энг яхши йилларини телевизор қаршисида жипс бўлиб ўтириб ўтказамиз.

Мен ўз чиқишларимда тез-тез қадимий ҳинд афсонасини эслатиб туриш орқали тингловчиларимга ҳар биримизда сарҳадсиз иқтидор-салоҳият ва ўхшаши йўқ қобилиятлар яшириниб-мудраб ётганлигини, бизнинг вазифамиз уларни уйғотиш, улардан самарали фойдаланиш холос эканлигини таъкидлайман.

Мен бутун Шимолий Америкадаги сон-саноқсиз ташкилотларнинг кўплаб ходимлари билан ишладим ва ҳар сафар бир хил вазиятга дуч келдим: деярли барча иштирокчилар ўзларининг фазилатларини янада ривожлантириш ҳақида эмас, ўзларининг камчиликлари ҳақида мулоҳаза юритишга кўпроқ вақт сарфлайдилар. Улар фақат ўзларида йўқ нарсалар ҳақида ўйлайдилар-у, ўзларида мавжуд истеъдодни пайқамайдилар! Бу дунёда яшаб ўтган, оламшумул шуҳрат қозонган буюк одамлар эса уларга улкан муваффақиятлар келтирган оддийгина усулдан фойдаланишни билишган: улар ўзларини англашган! Улар ўзларидаги асосий қобилиятлари – ҳар бир инсонни такрорланмас этадиган сифат-фазилатларни аниқлаб олиш учун куч ва вақтларини аямаганлар, умрларининг қолган қисмида эса бу сифат-фазилатларни янада сайқаллаштириб, ривожлантирганлар. Англаб олинг, бизнинг ҳар биримизга табиат даҳолик қудратини ато этган. Эҳтимол, сизда ўз шахсий иқтидорингизни аниқлаш, кейин эса уни янада чархлаш, юқори даражага олиб чиқиш учун фурсат бўлмагандир. Сиз

иш фаолиятингизда ўз қобилиятингиздан унумли фойдаланяпсизми? Агар бу саволга "йўқ" деб жавоб берсангиз, демак, сиз нафақат шахс сифатида тўлақонли шаклланмадингиз, балки айнан ўша такрорланмас қобилиятингиз хизмат қилиши лозим бўлган инсоният олдида қарзингизни ҳам узмаяпсиз. Рескин айтганидек: "Ҳатто орамиздаги энг ожиз кимсага ҳам, эҳтимол, бир қарашда тутуриқсиз туюладиган, бироқ фақат унинг ўзига хос, фақат унга тегишли қобилият туҳфа этилган".

45
Табиат билан алоқани йўлга қўй

Биз бир қарашда чексиз-чегарасиз ахборотлар асрида яшаяпмиз. "New York Times"нинг ҳафталик нашрида XVIII асрда яшаган инглиз умри мобайнида ўзлаштирганига нисбатан кўпроқ ахборот жойланган. Йиллар ўтиши билан вақтимни табиат қўйнида ёлғиз ўтказганимда борлиқни қуршаб олган коинот билан алоқа ўрнатгандай бўлишимни, шошқин асримизда ўзимнинг руҳий кучларимни қайта тиклаб олишимни пайқадим. Бир ҳафталик чиқишлар, китоблар тақдимоти, радиоэшиттиришлар, телевидение кўрсатувлари чарчоғидан кейин сокин истироҳат боғидаги ўриндиқда ором олиб, шабада дарахтлар баргларини шитирлатишини эшитиб ўтирганимда қалбим хотиржамлик ва ором туйғуларига тўлади. Шунда устувор мақсадларим аниқроқ кўрина бошлайди, мажбуриятларим – ҳорғинлик уйғотмайди, фикрлар эса хотиржам торттиради. Бундан ташқари, табиат билан мулоқотда бўлиш – ижодий ибтидони уйғота билиш ва янги ғояларни шакллантиришнинг энг ажойиб воситасидир. Ньютон олма дарахти тагида дам олиб ўтирганида бутун олам тортишиш қону-

нини кашф этган. Швейцариялик дизайнер Жорж де Местраль эса тоққа саёҳатга чиққанида итининг жунига ёпишган сариқчойни ўрганиш асносида ёпишқоқ тугмачани кашф этган. Табиат сизнинг фикр-мулоҳазаларингизни тўмтоқлаштирадиган адоқсиз валақлашларни тўхтатиб қўяди, ана шунда асл моҳият ярқ этиб пайдо бўлади.

Сиз унгача табиатга эҳтиром билан муносабатда бўлиб вақт ўтказаркансиз, атрофда нималар содир бўлаётганига эътибор қаратинг ва диққатингизни бир жойга жамланг. Дейлик, гулнинг мураккаб таркибини ўрганинг ёки қуёшда ялтираб оқаётган ирмоқ оқимини. Пойабзалингизни ечинг ва оёғингиз остидаги майсаларни ҳис этинг. Табиатнинг бундай инъомларидан ҳузурланиш онлари бахшида этилгани учун шукроналар айтинг. Зеро, кўпларда бундай имкониятнинг ўзи йўқ. Маҳатма Ганди айтганидек: "Мен қуёшнинг гўзал тарзда ботиши ёки тўлин ойга мафтун бўлиб боқарканман, қалбим Яратганни мадҳ этароқ очилади".

46
Йўлда вақтдан унумли фойдалан

Агар ишга бориш вақти бир томонга ярим соатни ташкил этса, сиз йил мобайнида машинада қирқ икки саккиз соатлик иш кунини ўтказасиз. Ўйлаб кўринг, шунча вақтни ойнадан қараб, бўлмағур орзуларга берилишга, ора-сира радиодан берилаётган даҳшатли янгиликларни эшитиб қўйишга сарфлаш мумкинми?

Ҳаётда салмоқли муваффақиятларга эришган, маърифатли танишларимдан кўпчилиги ўзларини бир одатга ўргатишган: улар машинада радио эмас, ауидоёзув эшитишади. Шу йўл билан улар

рулни бошқаришга кетган вақтларини тўлақонли сабоқ олишга, машинани эса ҳаракатдаги университетга айлантиришади. Агар сиз машинангизни "ғилдираклардаги коллеж"га айлантирсангиз, бундан ортиқроқ фойдали маблағ сарфлашни тасаввур этишнинг ўзи мушкул. Аввало, ишга чарчаб-ҳориб, асабий, толиқиб келмайсиз: ахир, йўл бўйи ўзингизга сабоқ берувчи ёзувни эшитганингиз сабабли вақт сездирмасдан ўтиб кетган; сиз ўзингизни диққатингиз жамланган, жўшқин, ишчан кайфиятда ҳис этасиз; кундалик турмуш қаршингизда қанчалар бемисл имкониятлар эшигини очаётганини англаб турасиз ва ҳоказо.

Сизнинг ҳамсуҳбатингиз кучи ва вақтини ҳаётини яхшилашга сарфлашга чиндан ҳам астойдил ахд қилганми ёки йўқми – буни аниқлаштиришнинг энг осон йўли ундан машинасида радио ишлаётган-ишламаётганлигини сўрашдир. Тўлақонли ҳаётнинг ашаддий тарафдорлари машинада радиони эмас, фақат аудиоёзувларни эшитадилар. Ўзим неча марта гувоҳ бўлганман, ҳаётда муваффақиятга эришган, обрўли одамларнинг машиналарига чиққанимда йиғилиб қолган аудиокассеталар кўплигидан ҳатто ўтиришга жой топилмай қоларди.

Бугунги кунда деярли барча китобларнинг, шунингдек, рағбат ва етакчилик бўйича энг яхши дастурларнинг аудиоёзувлари мавжуд. Шахсан ўзим ҳар ойда камида камида бешта янги видеоёзувни эшитишга ҳаракат қиламан. Буларнинг мавзулари – то бизнес соҳасидаги сўнгги бестселлердан тортиб вақтни бошқариш, ижодий ибтидога туртки бериш, некбин фикрлаш маҳорати, яхши кайфиятни асраш, руҳий қониқиш ҳосил қила билиш дастурларига қадар.

47
Янгиликларга уруш эълон қил

Янгилик қанчалик ёмон бўлса, шунчалик яхши сотилади. Жамиятимизда кўпчилик одамлар телевизор орқали ҳақиқатан ҳам буюк инсоннинг таржима ҳоли билан танишиш ўрнига машҳур жиноятчининг суд жараёнини томоша қилишни афзал кўришади. Газетанинг буюк ихтиро ҳақидаги эмас, яқинда юз берган қонли фожиа тўғрисидаги мақоласи қўлма-қўл бўлиб кетади. Гап шундаки, нохуш янгиликларни ўқиш ёки эшитиш бора-бора одамни худди наркотик каби ўзига боғлаб қўяди. Менинг танишларимдан кўпчилиги ҳам кунни эрталабки газеталардаги, юмшоқроқ айтганда, қайғули воқеаларни ўқишдан бошлаб, жиноятлар, ҳалокатлар ва жанжаллар ҳақидаги тунги янгиликларни эшитиш билан якунлайдилар.

Йўқ, мен газеталар ёки телевидениега қарши чиқиш фикридан буткул йироқман. Бундан ташқари, кўплаб газеталардан фойдали маслаҳатлар топаман, кейинги йиллар мобайнида ўзим томоша қилган ақлли телевизион дастурлар орқали эса жуда кўплаб қизиқарли ва керакли маълумотларга эга бўлдим. Мен бошқа нарсани айтмоқчиман: онг-шуурингизга таъсир кўрсатадиган янгиликларни диққат билан сараланг. Газеталарни танлаб ўқинг, телевизорнинг ҳам фақат айрим кўрсатувларини томоша қилинг. Эрталабки газетани варақлашдан бурун буни нима учун қилаётганингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Газета вақтингизни ўтказиш воситасига айланмасин, у сизни ақллироқ, билимлироқ, маълумотлироқ этадиган кўмакчи вазифасини ўтасин.

Кўпчилигимизга хос хасталик – янгиликларга бангилик даражасида боғланиб қолишдан қутулишнинг энг ишончли усулларидан бири ўзимиз ўзимизга етти кунлик "янгиликлар очлиги" эълон қилишдир. Ўзингиз ўзингизга яқин етти кун ичида газеталардан бирон нохуш хабар ўқимайман, телевизордан бирон даҳшатли янгиликни томоша қилмайман, деб сўз беринг. Ваъдага амал қилиш жараёнида икки ҳолатга эътибор қарата бошлайсиз. Биринчидан, аён бўладики, бу янгиликлар сиз учун ўзингиз ўйлаган даражада муҳим эмас экан. Куннинг энг муҳим воқеаларидан эса сиз барибир воқиф бўласиз: ишдаги суҳбатлардан, уйдагилардан. Иккинчидан, сиз анча хотиржам ва ҳаётдан мамнун одамга айланасиз. Етти кунлик "рўза" сизга яна бир жиҳатдан қўл келади: ҳаётингизни янада мазмундор этадиган машғулотлар билан шуғулланишга вақт ажрата оласиз.

48
Тушун, ўз олдингга мақсад қўйиш – муҳим масала

Аксарият нотиқ ва ёзувчилар сиз учун ўз олдингизга мақсадлар қўйиб яшаш қанчалар муҳимлигини таъкидлаганлари ҳолда, бундай ёндашувнинг қудратли жиҳатига изоҳ бермайдилар, нари борса "ўз мақсадларингизни қоғозга туширсангиз, мўъжиза юз беради" қабилидаги гаплар билан кифояланадилар. Менимча, ҳаётнинг барча соҳаларида ўз олдингизга аниқ, равшан мақсадлар қўйиб яшаш уч сабаб туфайли жуда фойдали. Биринчидан, бу мавжуд вазиятда вариантлар мўллиги сабаб мураккаблашиб кетган ўз оламингизда диққат-эътиборингизни айнан бош мақсад сари йўналтириш туйғусини тиклайди. Бизнинг асримизда жуда кўп нарсани

бир вақтнинг ўзида амалга ошириш талаб этилади. Диққатимизни жалб қилишга ҳам ҳаддан ортиқ кўп чалғитувчи омиллар рақобат олиб боради. Мақсадлар эса истакларимизни аниқлаштиради ва бу билан фақат орзумизга бошлаб борадиган ишларга бутун эътиборимизни жамлай олишимизга кўмаклашади.

Агар сиз ўз олдингизга аниқ мақсадлар қўя олсангиз, асосли ва тўғри ечимлар учун асос яратган бўласиз. Агар қаёққа бораётганингизни аниқ билсангиз, ўзингизга натижани яқинлаштирадиган машғулотларни танлаб олиш анча осон кечади. Мақсадларингизни ёзиб борсангиз эса мўлжалларингиз ҳам ойдинлашади (нимани орзу қилаётганлигингизни аниқлашнинг биринчи қадами – уни ифодалашдир). Қатор романлар муаллифи Сол Беллоу айтганидек: "Режа ва мақсадлар ҳаётни хавотирлардан халос этади". Агар мақсадларингизга эришмоқчи бўлсангиз, бу жараёнда амалга ошиradиган хатти-ҳаракатларингиз бир лаҳзалик кайфиятларингиз ҳосиласи эмас, балки ҳаётингиздаги сизга юкланган вазифаларга асосланган бўлади.

Ўз олдингизга аниқ мақсад қўйиб яшашнинг иккинчи фойдали жиҳати, бу сизга имкониятларни қўлдан чиқармаслик шарт-шароитини яратишидир. Бу усул амалда ўзингиз орзу қилган шахсий хизматдаги ва маънавий ҳаётингизни шакллантириш йўлида албатта фойдаланишингиз лозим бўлган янгидан-янги имкониятлар топиш истагини оҳанрабо каби ўзига тортади. Ўз олдингизга аниқ мақсад қўйиб яшашнинг учинчи фойдали жиҳати шундаки, аниқ белгиланган мақсадлар сизни яратувчанлик йўлига бошлайди. Улар сизни ўз устувор йўналишларингизга мутаносиб тарзда хатти-ҳаракат қилишга илҳомлантиради, натижада сиз ўз-ўзидан қулай шароит келишини кутиб

ўтирмасдан (аслида ҳам бундай ҳолат камдан-кам учрайди), турмуш тарзингизда ўзгаришлар ясай бошлайсиз.

Сизни ўзига жалб этадиган ва фаолиятга рағбатлантирадиган мақсадларни танланг, бу ўз ҳаётингиздаги иштирокингизни янги даражага кўтариш ва кундалик юмушларга кўпроқ куч-қувват сарфлашнинг энг яхши усулларидан биридир. Шу сабабли ўзингизга кўламдор мақсадларни танланг. Сиз ўзингиз орзу қилган даражадан кўпроқ моддий ва маънавий бой бўлолмайсиз. Ёки реклама даҳоси Дэвид Огилви эътироф этгани каби: "Ҳаммаси бейсболдагидек: тўпга тантиқлик қилиб ўтирма. Стадион ҳудудидан йироқларни кўзла. Кўкда истиқомат қилаётганлар жамиятига қараб улоқтир!"

49

«Йигирма бирлик қонуни»ни эсингда тут

Янги одатни ўзлаштиришга тахминан 21 кун сарфлаш лозим бўлади. Бироқ кўпчилик орадан бир неча кун ўтар-ўтмас, эски кўникмалар ўрнини янгиси эгаллаётганида учрайдиган қийинчиликлар ва азобларга чидай олмасдан, яхши томонга ниятидан қайтади. Янги одатлар янги пойабзалдай гап: дастлабки бир неча кун мобайнида сал ўнғайсизлик сезасиз. Бироқ уч ҳафта тинмай кийиб юрсангиз, у иккинчи тери каби оёғингизга ёпишиб, лоппа-лойиқ келади-қўяди.

Биз, одамлар, музовазанат ҳолатини сақлаб қолиш учуноқ ирсий жиҳатдан янгиликларга қаршилик кўрсатишга дастурланганмиз. Бу ҳолат – уни "гомеостазис" деб ҳам аташади – вақт ўтиши билан табиий равишда кучаяди; у олис аждодларимизнинг доимо ўзгариб турувчан шароитда омон қолишларига ёрдам берган. Бироқ

муаммо шундаки, бу механизм ҳатто янада жозибадор имкониятлар юзага келган паллада ҳам барчасини аввалгидек сақлаб қолишга ҳаракат қилади. Мана шу сабабли ҳам янги одатларни ўзлаштиришимиз, тортиш кучини енгиб янги, янада юқорироқ турмуш даражасига кўтарилишимиз шунчалар мураккаб кечади.

Маълумки, фазога кўтарилаётган ракета дастабки бир неча дақиқа ичида ярим миллион миллик масофанинг кейинги дақиқа ва соатлари, кунларига нисбатан ёқилғини кўпроқ сарфлайди. Худди шундай, сиз ҳам илк уч ҳафтани, 21 кунни босиб ўтганингиздан сўнг янги одатга амал қилиш жараёни ўзингиз кутганингиздан ҳам анча осон эканлигига иқрор бўласиз. Ўз одат-кўникмаларингизни ўрганиб чиқиш учун вақт ажратинг ва нималар талаб қилинса, ўшаларни ўзгартираман дея ўзингиз ўзингизга ваъда беринг. Ҳаётингиз мазмуни кўп жиҳатдан одатларингиз табиати билан ўлчанади. Жон Драйден ёзганидек: "Биз аввалига одатларни яратамиз, сўнг одатлар бизни яратади". Виржиния Вульф эса бундай дейди: "Инсоннинг бутун конструкцияси одатлардан ташкил топган битта скелетга асосланади". Шу сабабли одатлар сизни орқага эмас, олға ундашини назорат қилиб туринг. Паблилий Сирнинг ўлмас ҳикматини эслайлик: "Одат ҳокимияти чиндан ҳам қудратлидир".

50
Кечиришга одатлан

Ўзингизни хафа қилган одамни кечириш – аслида принципларга асосланган эмас, мутлақо худбинона хатти-ҳаракатдир. Сиз ботинингизда қайнаб-тошган нафрат ва адоватдан халос бўлганингизда, буни асло сизни ранжитган одам учун эмас, ўзингиз учун қиласиз. Кимгадир тиш қайраб юриш одамни елкада кўтариб юриш билан баробар. У тинка-мадорингизни қуритади, сизни ташаббускорлик ва кўнгил хотиржамлигидан маҳрум этади. Аммо уни кечирган заҳоти бу юкни елкангиздан ағдариб ташлайсиз ва хотиржамлик билан олға юришда давом этишингиз мумкин бўлади.

Марк Твен ёзганди: "Кечириш – бинафша ўзини янчиб ўтган пошнага таратган муаттар ҳиддир".

Кечириш – олижаноб ва жасур инсоннинг амалга оширган ҳаракати. Ва шу билан бир қаторда у ўз ҳаётингизни мазмунан бойитишнинг энг яхши воситаларидан бири. Менинг кузатишларимга кўра, нима сабаблидир сизни ранжитган одам ҳақида ўй-хаёлларга сарфлаган ҳар дақиқангиз – сизга кўмаклаша оладиган одамларни ўзингизга жалб этишдек муносиб машғулотингиздан ўғирланган дақиқадир.

51
Янги сиқиб тайёрланган мева шарбати ич

Тановул қилаётган таомларингиз сизнинг кайфиятингизга ҳам, фикрларингиз тиниқлигига ҳам бевосита таъсир кўрсатади. Шу сабабли ҳам қадим донишмандлар фақат енгил овқатлар билан кифояланишган. Донишмандлар меъёридан ортиқ истеъмол қилинган таом улар узоқ вақт мобайнида, тиришиб-тирмашиб эришган фикрлар сокинлигини бузишини, бу эса ҳаётнинг асл моҳияти ҳақидаги мушоҳадаларга халақит беришини тушунишган.

Агар сизда қиммат спорт автомобили бўлса, табиийки, унга юқори сифатли бензиндан бо-

шқасини раво кўрмайсиз. Чунки бошқалари машинанинг юриш сифатини бузади. Шундай экан, нима учун сиз ўз танангизни сифати биринчи навдан паст маҳсулотлар билан тўйинтирасиз – ахир жисмингизнинг юриш кўрсаткичлари сиз учун муҳимроқ-ку! Зарарли таомларни, яна кўп миқдорда истеъмол қилиш бу аслида соғлиққа шикаст етказиш, ўз кучингизни бекорга сарфлаш, ўз онг-шуурингизнинг тўлақонли ишлашига йўл қўймаслик дегани. Агар сиз ҳар бир ёғли тушлик учун рағбат ҳамда ишлаб чиқариш даражаси пасайиши билан тўлов тўлашингизни тушуниб етган бўлсангиз, шунинг ўзи овқат тановули борасидаги одатларингиз устида иш бошлаш учун ташланган биринчи қадам бўлади.

Сизга ҳам жисмоний, ҳам руҳий қувват ато этадиган бир самарали усул билан ўртоқлашишим мумкин: ҳар куни янги сиқиб тайёрланган мева шарбатидан ичинг. Уйимиздаги ошхонада менга ҳам кўп йиллик ҳаёт, ҳам кўп йиллик ёз ато этган севимли рўзғор қурилмам – шарбатсиққич туради. Шарбатсиққичга пул сарфлаш ва кейин янги сиқилган мева шарбати ҳаётни қандай яхшилашини баҳолаш – оқилларнинг иши. Зеро сиз ёлғиз ўзингиз тайёрлашингиз мумкин бўлган шарбатлар ҳайратда қолдирадиган даражада ширин; мен ҳар куни ишга кетиш олдидан ичилган бир стакан олма-қулупнайли ёки апельсин-узумли шарбат боис ўзимни қандай яхши ҳис қилишимни тасвирлаб ҳам беролмайман. Бу мавзудаги энг яхши китоб эса – Жей Кордичнинг "Шарбат одамнинг шарбат қудрати"дир. Мазкур китобда Кордич келтириб ўтадиган шарбат тайёрлаш рецептлари ишончингизни тўла оқлайди.

52
Атроф-муҳит тозалигига эътибор қил

Муваффақиятли ҳаётнинг абадий ҳақиқатларидан бири жуда жўн жаранглайди: сизнинг нимани ўйлаётганингиз қандай дунёда яшаётганингизни белгилаб беради. Нимага диққат-эътиборингизни қаратсангиз, ўша ҳаётингизда кўпроқ ўринни эгаллайди. Нима ҳақида ўйласангиз, ўша кенгайиб-кетаверади. Нима ҳақида мушоҳада юритсангиз, ўша қисматингизни белгилаб беради. Ҳаёт – ўз-ўзини оқлайдиган башорат, у сизга тақрибан ундан кутганингизни ҳадя этади. Кўр ва кар адиба, жамоат арбоби Хелен Келлер айтганидек: "Бирон бир пессимистга юлдузлар сирини очиш, номаълум денгизларини сузиб ўтиш бахти насиб этмаган". Агар бу ҳақиқатни ҳисобга оладиган бўлсак, ўз фикрларингизни бошқариш – бахт-саодат ва хотиржамлик томон ташланган биринчи қадамдир. Инчунун, бу ички юмушга киришишнинг энг яхши усули – ўзингизнинг шахсий атроф-муҳитингизнинг сифатини ошириш.

Бир куни мен Сан-Францискодаги катта аудитория қаршисида чиқиш қилаётгандим. Кексароқ аёл шошилмай ёнимга келди, қўлимдан ушлади ва кўзларимга тик қараганча деди: "Жаноб Шарма, мен бир соат мобайнида сизнинг қандай қилиб яхшироқ яшаш ҳақидаги дил розингизни эшитиб ўтирдим, сизнинг ҳар бир сўзингизни маъқуллайман ҳам. Мен кўп йиллар буруноқ кайфият, фикр ва орзулар атроф-муҳитга боғлиқлигини тушуниб етганман. Шу боис уйимдаги ҳар бир хонада янги гулдаста тутаман. Тўғри, мен миллионер эмасман, лекин ўша гулларсиз яшай олмайман".

Бу аёл тўғри англаб етганки, юксак дид билан бунёд этилган шароит – харажат эмас, аксинча, маблағ киритишдир.

Сиз ўзингиз яшаб турган шароитни диққат би
лан баҳолаб чиқинг. Сизнинг фикрларингиз ўзин
гиз мулоқотда бўладиган одамлар, ўқийдиган ки
тобларингиз, гапираётган гапларингиз, атрофин
гизни ўраб олган кундалик моддийликлар билан
шаклланади. Эҳтимол, юмуш вақтини сиз серғазаб
тушкун кайфиятли пессимистлар орасида ўтказар
сиз? Агар шундай бўлса, ўзингиз ҳам эртами-кечми
нолишдан бошқасига ярамайдиган уятсиз одамга
айланасиз. Балки сиз уйингизда телевизор орқали
зўравонлик лавҳаларини ёхуд бемаъни видеоролик
кларни томоша қиларсиз? Шундай бўлса, сизнинг
онг-шурингиз безовта ва шовқинли бўлиб қолади.
Иш жойингизни чиройли, ёрқин, илҳом бахшида
этувчи деб айта оласизми? Яқин кунлар ичида яша
ётган ва ишлаётган жойингизни яхшилаш борасида чора-тадбирлар кўришга ҳаракат қилинг. Шунда сизнинг тафаккур тарзингиз, ҳаракат ва туйғуларингиз тезликда яхши томонга ўзгара бораётганини кўрасиз.

53
Ўрмонда сайр қил

Табиат билан юзма-юз бўлишдан вақтингизни қизғанманг – хато қилмаган бўласиз. Ўрмонда сайр қилишда недир кўз илғамас ўзига хослик бор. Қадамларингиз енгил, вужудингизни ички сокинлик туйғуси қамраб олади, ижодий кучларингиз янада барқ уради. Буюк итальян олими ва мусаввири Леонардо да Винчи сўзлари билан айтганда: "Дераза орқали қалб кўзимиз дунё гўзаллигини баҳолайди... жимитдайгина пейзаж Коинот тимсолини ўзида жам этганига ким ишонади?"

Менинг севикли фаслим – куз. Дарахт барглари кўзни қамаштирар даражадаги рангларда жилва-

ланганида, ўрмонда узоқ вақт сайр қилишга бундан яхшироқ вақтни топиб бўлмайди. Мен ҳаётимда энг қимматли деб билганларим шаҳар шовқинидан олисда аниқроқ юзага чиқа бошлайди, мен борлиқнинг кундалик беҳаловатликда ҳеч қачон жавобларини топилмайдиган буюк саволлари устида мулоҳаза юрита оламан. Ирмоқ ёнида ўтиришим мумкин, йўсин билан қопланган тошга чиқиб дам оламан, фақат ўрмонда сайр қилиб юрганда димоғингизга уриладиган бўйлардан ҳузурланаман.

Табиатнинг бу сўлим гўшасини тарк этарканман, ўзимни янгидан туғилгандай ҳис этаман. Бутун туйғуларим ўткирлашган, куч-қувватим, ҳаётга муҳаббатим ортган. Донишмандликнинг кўплаб буюк анъаналарида ўрмонда мунтазам равишда сайр қилиб туришнинг шифобахш хусусиятлари таъкидлаб ўтилган. Ҳаётий қудрат бахшида этадиган бу олам ажойиб натижаларнинг бутун бошли хазинасини тақдим этади.

54
Муваффақиятга эришиш бўйича мураббий топ

Шахсий ҳаётда, ишда муваффақиятга эришиш ва баркамолликнинг янги даражасига кўтарилишнинг энг самарадор усулларидан бири – ўзингизга мураббий-коуч (муваффақиятга эришиш бўйича устоз) топишдир. Ҳаёт ва бизнесда муваффиятга эришиш – бу "нуқталарни бирлаштириш" жараёнидир. Сиздан талаб қилингани – бошқа одамларга юксак натижаларга эришишларига кўмак берган одатлар, усуллар ва ҳаракат стратегиясини аниқлаш ҳамда уларни изчил такрорлаган ҳолда нуқталарни бирлаштириш. Агар сиз ҳам улар ташлаган қадамларни ўша тартибда ташласангиз, албатта ажойиб на-

тижаларга эришасиз, бошқача бўлиши мумкин ҳам эмас. Шахсий коучингиз сизнинг сўқмоғингизни ёритиб беради, оғир пайтларда маънан қўллаб-қувватлайди ва тажриба ҳамда хатоларга сарфланадиган йилларингизни тежайди.

Шахсан менинг бу борада омадим келган: ҳаёт чорраҳасида иккиланиб қолган онларим қай томонга ҳаракат қилишим лозимлигини кўрсатиб берган, тўлақонли ҳаёт асосларини ўргатган кўплаб устозларим бўлди. Деярли ҳамиша мен бу ажойиб маслаҳатчиларнинг ёрдамига таянардим, чунки ўзимни ҳайратга солган одамларга инсоният тилидаги энг катта амалий аҳамиятга эга бўлган бир савол билан мурожаат этардим: "Кечирасиз, менга ёрдам бера оласизми?" Ва мен кимга мурожаат қилган бўлсам ҳам, бирон марта рад жавобини эшитмадим, аксинча, улар ўзларининг ҳаётий тажриба ва билимлари билан бажонидил ўртоқлашдилар. Кўплаб мураббийларим кейинчалик энг яқин дўстларимга айланишди, уларсиз ҳаётда бу даражага эриша олмаслигим аниқ эди.

Коучинг аллақачонлардан бери шахсий ва касбий баркамолликка эришиш бўйича тўлиқ дастурларнинг ажралмас қисмига айланган. Турлича ҳаёт тарзига амал қиладиган одамлар ижобий ўзгаришлар ва узоқ муддатли натижаларга эришишда бу усулнинг афзаллигини бир овоздан маъқуллайдилар. Мен мамлакатнинг турли шаҳарларида таклиф этадиган бир ойлик коучинг дастури тингловчиси бўлган бир юқори мартабали амалдор ўз дил сўзларини шундай изҳор этди: "Ўз ўзини баркамолликка бошлаш ҳақидаги китоблар ҳаётий орзуларимни аниқлаштиришимга ёрдам берди. Коучинг бўйича сизнинг дастурингизда иштирок этганим эса орзуларимни амалга ошириш учун нималар қилишим кераклигини ва бу жараёнда ҳаётий уйғунликни сақлаб қолишни ўргатди".

55

Ўзингга кичик таътил уюштир

Ҳафталик тўлиқ таътилга, албатта, чиқа олмайсиз, аммо ўзингизга кичик таътиллар уюштиришингиз мумкин. Бундай мўъжазгина таътил иш кабинетингизнинг эшигини ёпиб, телефоннинг овозини ўчиришдан ва ўзингизни кресло суянчигига ташлашдан бошланади. Сўнг кўзларингизни юмасиз ва чуқур, бир текисда нафа ола бошлайсиз. Чуқур хотиржамлик ва сокинликни ҳис этганингиздан кейин ўзингизни дам олишни хуш кўрадиган жойингизда деб тасаввур қилинг. Бу жойнинг бутун бўёқларини кўз олдингизга келтиринг, барча товушларини тингланг, дам олиш чоғларингиз қалбингизда уйғотган ҳиссиётларини яна туйинг. Бу бир неча дақиқалик ботинингизга саёҳатдан сўнг ўзингизни яшарган, бугун кутиб турган барча қийинчиликларни кутиб олишга тайёр ҳис этасиз.

Мен ўзимга кичик таътил уюштирганимда тоғ ёнбағридаги ўтлоқда сайр этиб юрганимни тасаввур қиламан. Шабнамли майсаларни яланг оёқларимда босиб ўтаётганимни, чўққиларини қор босган тоғнинг гўзал манзаралари кўз олдимдан ўтади. Орқароқдаги шаршара товушини эшитаман, ўтлоқдаги сон-саноқсиз гуллар бўйини туяман.

Бизнинг онгимиз – фавқулодда қудратли нарса. Онг остимиз биз тасаввур этаётган ва реал манзара тафовутини кўрмайди. Шундай экан, бу оддийгина усул орқали онг остимизда бизнинг чиндан ҳам таътилга чиққанимиз, мириқиб дам олаётганимиз, ҳузурланаётганимиз ҳақида хулоса пайдо қилади. Натижада бунга жавобан у бизга ҳақиқий таътилдан сўнг бўладиган ажойиб кўтаринкилик ва жўшқинлик ҳадя этади.

56
Кўнгилли бўлиб ишла

Кўҳна форс мақолида шундай дейилади: "Мен пойабзалим йўқ деб йиғлаётганимда оёқлари йўқ одамни кўриб қолдим". Бу мақол менга фавқулодда ҳикматга эга бўлиб туюлади. Ахир муаммоларимизни шишириб-тошираверсак, ўзимиз эга бўлган, ҳар қанча шукрона айтсак арзийдиган неъматлар нигоҳимиздан панада қолади. Агар сиз яқинларингизга ўз қимматли вақтингизни ҳадя этсангиз, ўзингизга қараганда ҳаёт неъматларидан камроқ баҳраманд бўлаётганларга кўмак тариқасида мунтазам равишда кўнгилли бўлиб ишласангиз, ўз умрингизнинг қанчалар ранг-баранг ва бой эканлигига яна бир бор иқрор бўласиз.

Йирик суғурта компаниясининг сотув бўлими ходимларига етакчилик йўл-йўриқлари ҳақида маърузамни ўқиб бўлганимдан кейин ёнимга келган бир киши ўзини фирманинг энг яхши ходимларидан бири деб таништирди. Ходимнинг фикрича, ишда муваффақиятга эришишининг сири шундаки, у ҳафтада бир неча соат вақтини ҳаётда омади келмаган одамларга кўмак беришга сарфлайди. "Бошқалар менга қараганда ёмонроқ яшаётганини кўришим ўзимдаги яхши нарсаларнинг қадрига етишимга ёрдамлашади. Бу яхши нарсалар ўз-ўзидан пайдо бўлиб қолмаганини тушунаман, энг муҳими эса, чиндан ҳам менга эҳтиёжманд одамларнинг турмушини озгина бўлса ҳам яхши томонга ўзгартиришимга далда бўлади".

Француз инсонпарвар шифокори Альберт Швейцер айтганидек: "Сизни қандай қисмат кутаётганини билмайман, аммо бошқа нарсани биламан: фақат инсоният бахт-саодати учун хизмат қилиш имкониятини излаган ва уни топганларгина бахтли бўлади". Америкалик адиба Эни Морроу Линдбергнинг сўзларини ҳам эслайлик: "Фақат миннатдорчилик билан тўлов тўлаб бўлмайди, ҳаётнинг бошқа соҳасида "шундай турдаги" нима биландир тўлаш лозим". Волонтёр сифатида кўнгилли бўлиб ишлаш сизга атрофдагиларга ёрдам бериш ва ўзингизга кўмаклашганлар билан ҳисоб-китоб қилиш имкониятини яратади.

57
Бегоналашишнинг олти даражасини аниқла

Жон Гуарнинг "Бегоналашишнинг олти даражаси" пьесаси қаҳрамони Уиза қизи Тесс билан суҳбатлашаётганида мана буларни тушунтиради: "Мен сайёрамиздаги ҳамма бир-бири билан бор-йўғи олти киши орқали таниш, деб ўқигандим. Бегоналашишнинг олти даражаси. Биз ва курраи заминдаги бошқа одам билан ўртамизда. Америка президенти билан. Венециялик эшкакчи билан. Умуман, исталган одам билан. Менимча, бизнинг шунчалар яқинлигимиз: 1) юпантиради ва 2) хитойликларнинг сув билан азоблашига ўхшайди. Ахир сен занжир ҳалқаларини давом эттиришинг учун ўша олти одамни топишинг лозим. Бу жуда чуқур фикр – ҳар бир одам учун бошқа дунёларга очиладиган янги эшикдир. Мен ва сайёрамиздаги барча бошқалар билан орамиздаги бегоналикнинг олти даражаси. Ана ўша олтовлонни топиш зарур..."

Уиза мутлақо ҳақ эди. Ҳа, чиндан ҳам чуқур мушоҳадали фикр бу – биз билан сизни сайёрамизда яшаётган одамлардан бор-йўғи олтитаси ажратиб турибди. Уиза яна бир ҳолатга жуда тўғри баҳо берди: сиз танишишингиз керак бўлган одамни боғлаб турган ўша олти кишини топиш.

Ҳаётимда амалга оширган бир қатор ишларим қаторида мен умримнинг охирига қадар ўзим жуда танишишни истаган юз нафар одамдан иборат "Қаҳрамонлар рўйхати"ни туздим. Бутун олам тортишиш қонунига кўра ҳам бизнинг ҳаётимизга айнан бутун диққат-эътиборимизни қаратган нарсалар тортилади, инчунун, мен мазкур рўйхатдан ўзим алоҳида ҳайратланадиган кишилар билан алоқа ўрнатишга кўмаклашадиган ускуна сифатида фойдаланаман. Бегоналашишнинг олти даражаси тамойили менга бир эмас, бир неча маротаба айнан ўзим танишишни истаган кишига бошлаб борадиган ҳалқани топишимга кўмаклашди. Мен ҳатто ҳайрон қоламанки, рўйхатимдаги одамлардан қанча-қанчаси – ваҳоланки, ундан таниқли тадбиркорлар, машҳур кишилар ва малакали нотиқлар ўрин олган – менга мутлақо тасодифан, масалан, аэропортда дуч келиб қолишади ёки мен билан битта конференцияда иштирок этишади ёхуд айнан мен ўтирган қаҳвахонага овқатланиш учун киришади. Қаҳрамонлар рўйхатини тузишнинг ўзи, назаримда, англаш туйғусини ўткирлаштирди ва менга улар узоқдан кўриниши биланоқ таниб олиш имкониятини яратди.

58
Ҳар куни мусиқа эшит

Ғаройиб "Жерри Макгуайер" фильмида Том Крузнинг қаҳрамони, қатъий феъл-атворли спорт агенти футбол тарихидаги энг манфаатли шартномани имзолаб, ҳаяжон оғушида спортчининг уйидан қайтаркан, автомобиль радосидаги тугмачаларни шошилмасдан босиб, бор овозда эшитиш ва ҳаттоки қўшилиб бақириб куйлаш мумкин бўлган қўшиқ излайди. Ниҳоят, уни беҳад

шодлантирган кўйи шундай ашула топилади: бу Том Петтининг хит бўлган "Free Falling" қўшиғи эди. Спорт агенти чин кўнгилдан қўшиққа жўр бўлади.

Ёдингиздадир, керак лаҳзада керак қўшиқни эшитиш сизга қанчалар қувонч бахш этган. Сиз ҳам Жерри Макгуайерга ўхшаб ҳамма нарсани унутган ҳолда берилиб ашулага жўр бўлгансиз, рақсга тушгансиз. Бундай лаҳзаларда ҳаёт кўзингизга янада гўзал кўринади, ўзингизни қудратли ва бахтли ҳис этасиз. Бунинг ҳаммасига бор-йўғи бир неча товушнинг лозим тартибдаги жаранглаши сабаб бўлди! Мусиқанинг сирли кучи ана шунда намоён бўлади. Мусиқа кайфиятни кўтаради, табассумни қайтаради ва ҳаётни бемисл даражада гўзаллаштиради. Ўзингизни илҳомлантирадиган мусиқани эшитинг, бу ишга жиддий қаранг! Суймили мусиқаларингиз коллекциясини тўпланг ва ҳар куни улардан албатта қалбингизни шодликка тўлдирадиган биронтасини тинглант. Дейлик, мен янги китоб ёзишга киришаркапман, тез-тез Иоганн Пахельбелнинг "Канон ре-мажор"и ёки жаз афсонаси Чет Бейкернинг "Round Midnight"ини эшитаман. Агар семинарларимда иштирок этган бўлсангиз, мен саҳнага чиқиш олдидан кишига тетиклик бағишлайдиган мусиқани қўйишимга эътибор қаратгандирсиз. Ҳатто саёҳатга чиққанимда ҳам плеерни ўзим билан олишни унутмайман ва самолётда илҳомбахш мусиқаларни, мисол учун, "Шерюрак" фильмининг саундтрекини ёки "Эверест"ни эшитаман. Ҳар куни ҳеч бўлмаса бир неча дақиқа мусиқа тинглаш – ўз кайфиятингизни бошқариш ва ҳамиша юксакликда бўлишнинг оддий, бироқ фавқулодда самарали усулидир.

59
Васиятнома ёз

Кимдир қачондир менга инсон умрининг биринчи ярмида ишлаб меросни узади, иккинчи ярмида мерос йиғади, деганди. Ҳақ гап. Кўпчилик умрининг биринчи ярмида бу дунёга бекорга келмаганлигини исботлаб, муваффақиятларга эришиш учун кураш олиб боради, ўзини ҳурматлашларига эришади. Бироқ моддий бойликлар тўплаб, иззат-ҳурматга сазовор бўлганимиздан кейин тез орада нимадир назардан қочирганимизни тушуниб етаборамиз. Шу сабаб умримизнинг қолган қисмида аввал-бошдан адо этишимиз керак бўлган ишни қиламиз: ўзимизнинг меросимизни ярата бошлаймиз.

Бир куни отам музлаткич эшигига шеър осиб қўйди. Санскрит тилидан таржима қилинганда у қуйидаги маънони берарди: "Баҳор ўтди, ёз кетди, қиш келди. Мен эса ҳамон айтишим керак бўлган қўшиқни куйлолмадим. Бутун умрим чолғу асбобимни созлаш билан ўтиб кетибди".

Бу сатрларни бесамара ўтиб кетган умридан афсус-надомат чекаётган, қалби аламга тўла одам ёзган. У ўзига қисмат томонидан белгиланган буюк қўшиқни айта олмади, умрини ҳамма шарт-шароит идеал даражада қулай бўладиган лаҳзаларни кутиб ўтказди, яъни "чолғу асбобини созлаш билан" шуғулланди. Афсуски, унга ҳар томонлама қулай лаҳзалар насиб этмади.

Меросни шу бугундан бошлаб ярата бориш керак, орадан ўн йил ўтиб, "вақтингиз кўпроқ бўлганида" эмас: ахир биз ҳаётда ҳеч қачон бундай бўлмаслигини жуда яхши биламиз. Ҳаётингиз мобайнида нима яратиш истагида эканлигингиз ҳақида ўйлаб кўринг, энг асосийси – ўзингиздан

кейин дунёга қандай тортиқ қолдиришни истардингиз? Улуғворлик – сиз билан биргаликда тугаб кетмайдиган ибтидодир. Ўзимнинг ҳаётим меросим қандай бўлишини аниқлаштириш учун мен шахсий "маънавий васият"имни ёздим. Мен бирга ишлаган кўплаб обрўли, муваффақиятларга эришган амалдор ва тадбиркорлар ҳаётдаги асл вазифаларини қоғозга тушириб боришган, аммо улардан айримларигина бундай васият ёзишни ўзларига эп кўришган. Биринчи ёзув ҳаётлик пайтингизда ўзингиз яратмоқчи бўлган нарсани қандай кўраётганингизни аниқлаштириб беради, иккинчиси эса вафотингиздан кейин ўзингиздан нималар қолдиришни мўлжаллаётганингизни билдиради. Бу ҳужжатлар орасида катта тафовут бор. Агар бу ҳақда мулоҳаза юритиб кўрсангиз, кексалик ёшида амалга ошмаган орзулар боис бостириб келадиган надомат, қайғу ва кўнгилсизликлардан халос бўласиз.

60
Ўзингга учта ҳақиқий дўст топ

Мустаҳкам дўстлик муносабатлари – ҳаётда бахт ва шодликка эришишнинг ишончли воситаларидан бири. Яқинда ўтказилган илмий тадқиқотларда аниқланишича, дўсти ва хеш-уруғи мўл одам кўпроқ куларкан, камроқ хавотирга тушаркан ва натижада узоқроқ умр кўраркан. Бироқ ҳаётдаги кўплаб ёқимли неъматлар каби, дўстлик ҳам вақтингизни, кучингизни олади, сиздан дахлдорликни талаб қилади. Лекин, ҳатто буларни ҳисобга олган тақдирда ҳам, ҳаётда дўстлик каби катта қониқиш олиб келадиган бошқа туйғунинг ўзи йўқ. Кўп аср бурун бир файласуф айтгани каби: "Дунёда дўстликдан бебаҳороқ ҳеч нарса йўқ. Уни ўз ҳаётин-

гиздан ҳайдаб солиш – заминни қуёшсиз қолдириш билан баробар, ахир дўстлик – табиатнинг энг гўзал ва ёқимли инъомларидан бири".

Болалик пайтимда отам уч яқин дўсти бор одам – ҳақиқий бадавлат одам, дея тез-тез такрорлаб турарди. Мен бу маслаҳатни ҳеч қачон ёдимдан чиқармадим ва сизга ҳам унга жиддий муносабатда бўлишни тавсия қиламан. Мустаҳкам дўстлик алоқалари ўрнатиш учун қулай муҳит-шароитни тарк этишга, эҳтимол ўзингиз унчалик яқиндан билмаган кишилар билан машаққатлар чекишга ва самимий муносабат ўрнатишга тўғри келади. Агар дўстлик уруғини эксангиз, албатта ажойиб дўстлар тимсолида мўл-кўл ҳосил йиғиб оласиз. Кечки ўтиришлар чоғи ўзингиз танишишни истаган одамнинг ёнига боринг, ўзингизни таништиринг. Ҳар қандай инсон зотида меҳрга, самимиятга эҳтиёж бор, шу сабабли кўпчилик сизнинг ташаббусингиздан мамнун бўлади. Агар танишишни исташмаган тақдирда ҳам нима бўлибди? Менга рўйхўшлик бермади, деб ҳисобламанг, бу одам нима йўқотганини ўйлаб кўринг-да, мулозамат билан кейинги суҳбатдошга ўтинг.

Яқинда онамнинг машинасининг ғилдираклари ҳаво қўйиб юборибди. Бу ҳодиса юз берган жойнинг қаршисидаги уйда бир аёл газонларни суғораётган экан. Онам яқин атрофдаги устага бориб келгунга қадар машинани уларнинг тўхташ жойида қолдириб кетишга рухсат сўрайди. Уй бекаси қарши эмаслигини билдиради. Онам устага шошади. Уста етиб келиб, машина тузатганидан кейин онам уй бекасига қизғин миннатдорчилик билдиради. Бунга жавобан бека онамни чойга таклиф қилади. Бир соатдан кейин улар бир шаҳарда улғайишганларини, бир мактабга борганликларини ва кўпдан-кўп умумий танишларга эга эканликларини билиб олишади. Ажойиб дўстлик муносабатлари туғилишига онамнинг ташаббусни ўз қўлига олгани сабаб бўлди.

61
Жулия Кэмероннинг "Мусаввирнинг йўли" китобини ўқиб чиқ

Биз ҳаммамиз ижодкормиз. Бундан кўп йиллар бурун, ҳали юрист бўлиб ишлаб юрган кезларимда ўзимнинг севимли китоб дўконимда "Мусаввирнинг йўли" асарини кўрдим, лекин уни варақлаб ҳам ўтирмадим. Чунки ўша пайтлари бу китоб фақат "санъат одамлари" учун, шу сабабли менга ҳеч қанақанги ёрдам бермайди, деб ҳисобладим. Бироқ фурсат етиб, бизнинг ҳар биримизнинг қалбимиз тубида чексиз-чегарасиз ижодий куч захираси яшириниб ётганини тушундим. Гап фақат мана шу ижодий кучларни кундалик юмушларини ҳал этишга қаратишга қолган, ана шунда биз қайси соҳада ишлашимиздан қатъий назар – ҳуқуқшуносликми, таълиммми, бизнесми, шеъриятми ёки мусиқа, барибир ҳаётдан ҳамма нарсани ола биладиган бўламиз. Ўзим ҳуқуқшунос бўлсам ҳам моҳиятан барибир ижодкор эканлигимни тушуниб етишим мен учун қаршимда янги ҳаётий уфқларнинг очилишига олиб келди.

Мен ижод бўйича семинарларга қатнай бошладим. Бундан ташқари шу мавзудаги кўплаб китобларни ўқиб чиқдим ва ўзимнинг ижодий салоҳиятим кўмагида шахсий, маънавий ва касбий ҳаётимни қандай яхшилаш ҳақида ўйлай бошладим. Бу борадаги изланишларим биринчи китобимни ёзишга ундади.

"Мусаввирнинг йўли" китобини албатта ўқи
чиқинг, кучингизни жамланг ва муаллиф до
нишмандлик билан сизга тавсия этаётган барч
машқларни бажаринг. Агар сиз ўз ижодий қудра
тингизни озодликка чиқара олсангиз, у ҳаётин
гизнинг ҳар бир куни ва ҳар бир соатини маъ
но-мазмунга тўлдиради, ўзингиз ўзингизни ан
глаб етишингизга ҳам кўмаклашади.

62
Медитацияни ўрган

Француз олими Блез Паскаль шундай ёзган эди:
"Одамнинг барча кулфатлари сабаби шундаки, ҳеч
кимнинг ўз хонасида ёлғиз қолгиси келмайди".
Ҳаётимизни шовқин ва ташвишлар билан тўлди
ришда бизга тенг келадигани йўқ. Биз радионинг
баланд овози остида уйғонамиз, сўнгги янгили
кларни хабар қилаётган телевизорга қараб кийина
миз. Ишга тиқилинчлар ҳақидаги хабарлар остида
борамиз ва саккиз соат вақтимизни офис ташви
шларига андармон бўлиб ўтказамиз. Ишдан уйга
қайтгач кечки ишларга шўнғиймиз, ёнимизда эса
телевизор шанғиллаб туради, телефонлар жирин
глайди, компьютер ғўнғиллайди. Паскаль мутлақо
ҳақ эди: ҳамма кулфатларимизнинг, ҳеч бўлмаган
да уларнинг асосий қисмининг сабаби шундаки,
биз ҳар куни энг камида бир неча дақиқани сокин
лик ва тинчликда ўтказишни унутиб қўйдик. Агар
сиз диққатингизни бир жойга жамлай олмасангиз,
тўлақонли ҳаёт кечира олмайсиз. Агар сиз муайян
вақт мобайнида аниқ бир иш билан шуғулланиш
учун ақлий жиҳатдан диққат-эътиборни жамлаш
ни эпламасангиз, ҳеч қачон ўз мақсадларингизга
тўлиқ етолмайсиз, орзуларингизни амалга оши-

ролмайсиз, ҳаётдан ҳузур тополмайсиз. Ақлий ин
тизом бўлмаган шароитда сизни кундалик хавотир
ва қўрқувлар енгиб қўяди, натижада сиз юксакроқ
мақсадларга эришиш йўлида ўз қобилиятларингиз
ни ишга сололмайсиз. Диққат-эътиборни бир жой
га буткул жамлай олмасангиз, онг сизга хизматкор
га эмас, хўжайинга айланади.

Мен медитацияни ўрганган кунимдан ҳаётим
тубдан ўзгарди. Медитация бу қандайдир машқлар
йиғиндиси эмас. Аксинча, медитация худди дунё
каби қадимий машқлар силсиласи бўлиб, улар ўз
онглари устидан тўлиқ назорат ўрнатишга, мана
шу йўл билан ақлнинг улкан салоҳиятини муносиб
мақсадларга йўналтиришга аҳд қилган буюк до
нишмандлар томонидан ишлаб чиқилган. Меди
тация – онгни шундай машқ қилдиришки, токи у
тўлақонли ишласин. Медитациянинг асоси қуйида
гида намоён бўлади: кун мобайнида 20 дақиқа ме
дитация қилиш ҳаётингизнинг ҳар бир дақиқасини
тинчлик ва хотиржамликка тўлдиради. Натижада
сиз ўзаро муносабатларда тоқатли, ишингизда пи
шиқ-пухта ва ҳаётингизда бахтлироқ бўласиз. Ме
дитация сизни тарбиячи, умр йўлдош, тадбиркор
ва дўст сифатида юксакликка кўтаради. Сиз онгни
интизомга солишнинг бундан беш минг йил муқад
дам кашф этилган қудратли воситасидан фойда
ланмаслигингиз мумкин ҳам эмас-да!

63
Тириклигингда ўзинг учун «дафн маросими» уюштир

Китобим учун маълумотлар тўплаётганимда бир
ҳинд рожаси ҳақидаги афсонага дуч келдим. Афсо
нада айтилишича, ҳар куни эрталаб ўрнидан турган

заҳоти рожа ўзига-ўзи гуллар, мусиқа билан дафн маросими уюштираркан. Маросим давом этаётган чоғида у: “Мен тўлақонли яшадим, мен тўлақонли яшадим, мен тўлақонли яшадим!” деб бақириб ҳам турар экан.

Афсонани биринчи марта ўқиб чиққанимда бу одамга ғалати маросим нимага керак экан, деб сира тушунмадим. Отамга маслаҳат солдим. Отам шундай деди: “Ўғлим, бу рожа ҳар куни ўзига шу йўл билан ўлимга маҳкум эканлигини эслатиб турган. Маросим туфайли у ҳар кунини ҳаётининг охирги куни каби ўтказган. Бу жуда ибратли маросим рожага вақт қум сингари бармоқлари орасидан ўтиб кетишини, ҳаётдан завқ олиб яшашни эртанги кунга қолдирмаслик кераклигини эслатиб турган”.

Ўзининг абадий эмаслигини англаш туйғуси донишмандлик манбаидир. Ажал талвасасида ётган Афлотундан унинг бутун ҳаёти мобайнида яратилган “Суҳбатлар” асари моҳиятини қандай ифодалаб бериш мумкинлигини сўрашган. Бироз мулоҳаза юритган файласуф икки оғиз сўз билан жавоб қайтарган: “Ўлишни машқ қил”. Қадимги донишмандлар Афлотуннинг бу фикрини бошқачароқ шарҳлашган: “Ажал шарти кетиб, парти қолган чолнинг кўз олдида ҳам, навқирон ўсмир кўз олдида ҳам яққол гавдаланиб туриши керак. Шу сабабли ҳам ҳар бир кунни ҳаётингизнинг сўнгги куни, якуний хулосаларни келтириб чиқарадиган кун сифатида яшаш лозим”. Ҳаётлик вақтида ўтказилган дафн маросими инсонга умр бебаҳо хазина эканлигини, оқилона, тўлақонли, завқ-шавқ билан яшаш лаҳзаси айни шу дам эканлигини эслатиб туради.

64
Нолишни бас қил ва яшашни бошла

Ўзим учун вақт йўқ деб нолишни бас қилиб, эрталаб бир соат вақтлироқ уйғонинг. Нега энди буни синаб кўрмаслигингиз керак? Ишларим бошимдан ошиб-тошиб ётибди, шунинг учун жисмоний тарбия билан шуғулланишга вақтим йўқ, деб шикоят қилишни ҳам тугатинг. Агар суткасига 7 соат ухлаб, 8 соат ишласангиз ҳам ҳафтасига сизда олтмиш уч соатдан кўпроқ бўш вақтингиз қолади – марҳамат, истаганингизни қилинг! Бир ойда 250 соат бўш вақтингиз йиғилади. Бир йилда 3024 соат ва бу вақтнинг ҳаммасини сиз ҳаётингизнинг асосий мақсадларини амалга ошириш йўлида сарфлашингиз мумкин. Инсоният тарихида ҳали бу қадар қизиқарли, мазмундор вақтлар бўлмаган. Сиз бугунги кун ҳадя этаётган чексиз имкониятлардан бемалол фойдаланишингиз мумкин.

Агар сиз унчалик бахтли бўлмасангиз, ҳаётингиз ўзингиз истаган даражада кечмаётган ёки сизга руҳий хотиржамлик етишмаётган бўлса, буларнинг ҳаммасида ота-онангизни, иқтисодиётни, раҳбариятни айблашни бас қилинг-да, энг аввало ўзингизни қўлга олинг. Ҳаётингиз учун бутун масъулиятни ўз елкангизга ташланг. Бу ҳаётга бутунлай янгича қараш сари ташланган биринчи қадам ва турмуш тарзини яхшилашнинг таянч нуқтаси бўлиб қолади. Бернард Шоу айтганидек: “Бу дунёда чўққига қадар етиб борган одамлар эрталаб ўрниларидан турган заҳоти ўзлари истаган шароитларни излаган, тополмагач эса, уларни ўзлари яратган одамлардир”.

Онгингизга ўтказаётган фикрларни донишмандлик билан саралаб олинг, ўзингизга ажратилган вақтни нимага сарфлаётганингизни ҳам қайта-қайта ўйлаб кўринг. Нолишни бас қилинг ва яшашни

бошланг. Шоир ва ёзувчи Редьярд Киплиннинг ўгитини эслаймиз: "Чопиб бораётган ҳар лаҳза, соат ва кунларни мазмун билан тўлдир – шунда бутун дунё оёқларинг остида бўлади".

65
Ўз қадрингни ошир

Бугун сиз яшаётган янги иқтисодий вазиятда қанчалар тиришиб меҳнат қилганингиз учун эмас, атрофдагиларнинг ҳаётига қанчалик қиймат қўшаётганингизга қараб тўлов оласиз. Бу ҳақда ўйлаб кўринг. Агар бугун сизга соатига йигирма доллардан тўлаётган бўлишса, бу пулни олтмиш дақиқа иш столида ўтирганингиз учун эмас, шу олтмиш дақиқа мобайнида атрофни ўраб олган дунёни қабул қилиш қадриятини йигирма долларга оширганингиз учун беришади. Шундай қилиб, сиз олаётган пул мукофотлари сиз қанча вақт ишлаганингиз билан эмас, қанча қиймат қўша билганингиз билан аниқланади. Шу сабабли ҳам "Макдоналдс" кассирига қараганда нейрожарроҳга кўпроқ пул тўлашади. Нима, нейрожарроҳ кўнгилчанроқ ва меҳрибонроқми? Бундай бўлиши шарт эмас. Эҳтимол, у кўпроқ ҳаракат қилаётгандир? Эҳтимол, ундай қилмаётгандир. Ёки, айтайлик, у ақллироқми? Биз қаердан биламиз? Бироқ бир нарса аниқ: нейрожарроҳ махсус билимлар ва муайян кўникмаларни ўзида "Макдоналдс" кассирига нисбатан кўпроқ тўплаган. Нейрожарроҳга ўхшаш малакали мутахассислар кам, шу сабабли ҳам у меҳнат бозорида қимматроққа баҳоланади. Мана, нима учун нейрожарроҳга гамбургер ўровчига нисбатан 10 баробардан кўпроқ пул тўлашади?! Пул моҳиятан инсон умуман олганда дунёга қанчалик қиймат олиб киришини белгиловчи тимсолга айланади. Дунёга кўпроқ қиймат олиб кириш учун инсоннинг ўзи қимматлироқ бўлиши керак. Шундай ишни ўрганингки, бошқалар бу ишни бажаролмасин. Ҳеч ким ўқимаган китобларни ўқинг. Ҳеч ким ўйламаган нарсаларни ўйланг. Бошқача айтганда, ўзингиз хоҳлаган ҳамма нарсага эришиш учун аввалгидек бўлиб қолиш ярамайди. Ҳаётдан кўпроқ нарса олиш учун ўзингиз ҳам яхшироқ томонга кўпроқ ўзгаришингиз керак.

66
Болаларинг учун яхши тарбиячи бўл

Болаларингизни қандай тарбиялаётган бўлсангиз, келгуси авлодни ҳам шундай тарбиялаётган бўласиз. Бизнинг сафимиздан фақат айримларгина болаларни тарбиялашдек нозик санъат юзасидан алоҳида таълим олганига эътибор қаратсак, кўпчилик ота-оналари ўзлари билан қандай муомала қилишган бўлса, фарзандларига ҳам шундай муносабатда бўлади. Ахир бошқачасини эплолмаймиз ҳам.

Ота-она бўлиш – катта бахт, айни пайтда улкан масъулият юклайдиган катта шараф ҳамдир. Мен, шак-шубҳасиз, иккала фарзандим учун ҳамма нарсага тайёрман, бироқ бунинг ўзи етарли эмас-да. Ўзимизда бекаму кўст, яъни идеал ота-оналарнинг одат-кўникмаларини шакллантиришимиз лозим. Биз болаларимизни ўзимиз истаганчалик тарбия қиляпмиз, омадимиз келиб улардан фикрловчи, ғамхўр ва оқил кишилар етиб чиқишига ишонамиз дейиш билан иш битмайди. Бизнинг вазифамиз – ташаббус кўрсатиб, ўз ота-оналик малакамизни ошириш: семинарларга қатнаш, китоблар ўқиш, соҳанинг етакчи мутахассислари чиқишлари акс этган аудиокассеталарни тинглаш. Шундан кейин эса кўлимизни қовуштириб ўтирмасдан ўзлаштирган билимларимизни сайқаллаштиришимиз, бизнинг

оилавий турмуш тарзимизга энг мақбул келадиган тарбия стратегиясини ишлаб чиқишимиз лозим.

Тушунаман, шусиз ҳам ишларингиз қалашиб ётибди, ҳаммасига улгуриш керак, вақт эса сира-сира етишмаяпти. Бироқ ўғил-қизларингизнинг сеҳрли болалик йиллари ҳеч қачон такрорланмайди. Агар сиз вақтингиз ва кучингизни дунёдаги энг яхши ота ёки энг яхши она бўлишга сарфламасангиз, қачондир бир кун келиб йўқотилган имконият учун жуда қаттиқ афсус чекасиз. Торонтодаги семинаримда қатнашган бир ота шундай деганди: "Ўғилчам ҳамиша мендан елкамда кўтариб юришимни илтимос қиларди. Мен унинг буни жуда яхши кўришини билардим, бироқ ҳамиша банд бўлардим, у билан ўйнашга асло вақт тополмасдим. Ҳисоботларни ўқиш керак эди, йиғилишларга тайёрланиш, иш бўйича ҳамкорларга қўнғироқ қилиш... Ўғлим улғайиб, алоҳида яшай бошлаганида бир ҳақиқатни англаб етдим: болакайимни елкамда кўтариб юриш учун дунёдаги жами нарсалардан воз кечишга тайёрман!".

67
Умум андазаларга танқидий қара

Руссо шундай ёзган: "Одатлар қарши йўл тут ва ана шунда сен деярли ҳамиша муваффақият қозонасан!" "Apple"нинг ажойиб рекламаси бизни "бошқача ўйлаш"га чақиради. Мен эса етакчилик бўйича маърузаларда тингловчиларга алоҳида таъкидлаб айтаман: "Агар оломонга эргашсангиз, "Чиқиш" деб ёзилган эшикка бориб қолишингиз имконияти каттароқ". Тўлақонлироқ, бойроқ ҳаёт кечириш учун ўз йўлингиздан кетишингиз лозим бўлади. Ўзингизнинг ягоналигингиз, ноёблигингизга салбий таъсир кўрсатадиган умум талабларига итоат этишни бас қилинг.

Агар энг фикри равшан, энг катта муваффақиятларга эришган одамларнинг таржимаи ҳолини ўргансангиз, улар атрофидагиларнинг ўзларига нисбатан муносабатига аҳамият бермаганлигига шоҳид бўласиз. Улар жамоатчилик фикри нима қилиш, нима қилмаслик кераклигини буйруқ сифатида кўрсатиб туришига йўл қўйишмаган, аксинча, юрак амрига қулоқ тутишган. Ҳали қадам қўйилмаган сўқмоқлар эса уларни ҳатто ўзлари орзу ҳам қилмаган ютуқларга олиб келган.

Қотиб қолган ақидалардан халос бўлишнинг аҳамияти хусусидаги энг мағзи тўқ фикрлардан бири ёзувчи ва журналист Кристофер Морлига тегишли: "Ҳар куни ҳеч ким ўқимаган ниманидир ўқинг. Ҳар куни ҳеч ким ўйламаган ниманидир ўйланг. Якдиллик мия учун хавфли". Бу борадаги энг яхши мулоҳаза эса Эмерсон айтган: "Хилватда ўзингизча яшаш осон; жамиятда жамоатчилик фикрига шайдо бўлиш осон; бироқ ўз номига муносиб Инсон ҳатто кўпчилик орасида ҳам ёлғизликнинг дилни қувнатар мустақиллигини асраб қолади".

Кейинги ой мобайнида ўз машғулотларингизни тафтишдан ўтказинг. Нимадир бир ишни фақат бошқалар қилаётганлиги учунгина бажариш шарт эмас. Фақат ўзингизга керак ишни амалга оширинг. Бошқалардан оқилона сабаблар боис ажралиб туриш доноликдир. Буни Эйнштейн, Пикассо, Галилей ёки Бетховендан сўранг.

68
Ёнингда бош мақсадларинг ёзилган карточка олиб юр

Мен бир эмас, бир неча маротаба катта муваффақиятларга эришган, атоқли одамлар ёнида

бўш вақтларида яна бир бор қараб, хотираларида янгилаш учун ҳаётдаги бош мақсадлари ёзилган кичик карточкаларни олиб юришини кўрдим. Карточкаларда бош мақсадлар билан бир қаторда уларга эришиш муддатлари ёзилган – шу, холос. Ҳамиша шахсий, касбий ва маънавий ҳаётингиздаги бош мақсадларингизни ўзингизга эслатиб туриш одатини шакллантириш – оқиллик ва бамаъниликдир.

Монтень айтганидек: "Инсон зотининг энг буюк ва олижаноб ютуғи – мақсад сари интилиб яшашдир". У ҳаётнинг асосий ҳикматини қанчалар сиқиқ ҳолда ифодалаган! Шунга қарамасдан кўпчилик ҳаётини баайни бу армиянинг катта ўқув машғулотларидай бепарво ўтказади, кунларини айни дамда муҳим туюладиган, бироқ ҳаётнинг умумий схемасида арзимаган эрмакка айланадиган фаолиятга сарфлайди. Мен аввалроқ бир китобимда ёзганимдек, "ҳаммасини бирданига амалга ошириб ташламоқчи бўлган одам охир-оқибат ҳеч нарсага эришолмайди". Агар сизда мақсадларингиз битилган карточка бўлса ва уни кун мобайнида уч-тўрт марта ўқиб турсангиз, бу аслида нималарни бош масала сифатида кўришингизни унутмаслигингизга сабаб бўлади. Бу сизда мақсадларингиз сари яқинлаштирадиган ишларга диққатингизни жалб этиш, бошқа майда-чуйда юмушларга "йўқ" деб жавоб бериш, жуда зарур бўлган ўзингизни ўзингиз назорат қилиш одатини шакллантиради, ҳаётингизга собитқадамлик ва интилувчанлик бахшида этади. Сўзларимга ишонинг, агар сиз фақат асосий мақсадларга интилиб яшасангиз, охир-оқибат албатта бахтга эришасиз.

69
Кайфият қули бўлишни бас қил

Мен ҳаётимнинг катта қисмини ўз фикрларимни назорат қилиб бўлмайди, деган ишонч билан ўтказдим. Фикрлар ўз-ўзидан онгимда пайдо бўлар ва истаганини қиларди. Ёмон томони, мен – бу менинг фикрларим, дея ишонардим. Бахтимга, бу ҳақиқатдан жуда узоқ эканлигини тушуниб етдим. Биз ўз фикрларимиз эмасмиз. Биз – онгимиздан оқиб ўтадиган фикрларни яратувчилармиз, шу даллолатни ҳисобга олган ҳолда, агар зарурат туғилса, ўз фикрларимизни ўзгартиришимиз мумкин.

Бу ўта жўн, ҳаммага маълум ҳақиқатга ўхшайди, аммо мен учун ҳақиқий кашфиёт вазифасини ўтади. Тез орада мен онгимга қайси фикрларни ўтказаётганимни зийраклик билан назорат қила бошладим ва ухламаган чоғимиз ҳар биримизнинг ботинимизда ҳар кун, ҳар соат давом этадиган ички диалогни эшитишга тушдим. Мен ўз фикрларимнинг сифатини диққат билан баҳолашга ўтдим. Орадан бор-йўғи бир неча ой ўтди ва мен онгимни шу қадар машқ қилдирдимки, энди у фақат ижобий, кўтаринки, ёрқин фикрлар сари йўналадиган бўлди. Шу билан бир қаторда ҳаётимда ташқи ҳолат ҳам ўзгарди.

Сиз – фақат ўз фикрларингиз, фақат ўз кайфиятингиз ҳам эмассиз. Сиз – сониянинг мингдан бир бўлагида ҳам ўзгариб туриши мумкин бўлган ўз кайфиятингизнинг яратувчисисиз. Агар лозим ҳисобласангиз, руҳий зўриқиш дақиқаларида руҳий сокинлик, мусибат чоғида қувонч, чарчоқдан оёқларингиз букилиб кетаётган пайтда қувват оқимини ҳис этишингиз мумкин.

70

Оддий қувончларга кўнгил қўй

Олтин-кумушларингизни у дунёга кўтариб кетолмайсиз. Ҳар қалай, дафн маросими иштирокчилари ортидан қабристонга кетаётган юк аравасига кўзим тушмаган. Охирги нафасимиздан сўнг у дунёга олиб кетадиган ягона бойлигимиз – бизнинг мавжудлигимизга мазмун бахш этган ҳаётий тажассуротлар ҳақидаги хотираларимиздир. Шу сабабли мен бойлик тўплашни эмас, ўзимдан ёқимли хотиралар қолдирадиган ишлар билан шуғулланишни афзал кўраман.

Мен энг яхши хотиралар оддийгина турмуш қувончларидан қолишига эътибор қаратдим. Қизим Бьянка илк қадамини қўйган кун, Колбининг биринчи рождество концерти (ўшанда у қўшиғини айтишдан кўра залда мағрур ўтирган отасига кўпроқ қўл силкиганди), бутун оиламиз билан ёмғир тагида футбол ўйнаган кунимиз, сентябрь оқшомида, тўлин ой ёғдусида хот-доглардан барбекю уюштирганимиз...

Дейл Карнеги ёзади: "Инсон табиатининг энг фожиали жиҳатларидан бири – ҳаммасини кейинга суриб қўяверишга мойилликдир. Биз ҳаммамиз уфқ ортидаги гуллар барқ уриб очилган боғчани орзу қиламиз – аммо деразамиз тагида очилиб турган атиргулдан завқланиш мумкинлигини ёддан чиқарамиз".

Оқил бўлинг, энг оддий воқеликлардан шодланишни ўрганинг. Турмуш қувончлари қолдирадиган ғаройиб хотиралар катта қувватимизни сарфлаб оладиган моддий ўйинчоқларга нисбатан ҳаётимизни кўпроқ бойитади. Эмма Голдман қайд этганидек: "Менга бўйиндаги бриллиантдан кўра столдаги атиргул азизроқ".

71

Айбдорни қидиришни бас қил

Мен ҳадеб нолийверишнинг гуноҳлиги ҳақида ёздим, бироқ таъкидлаб ўтай, ҳаммасида атрофдагиларни, ҳатто ўзимиз энг яхши кўрган одамларни айблаш одатига ўрганиб қолиш жуда осон. Биз овқатланиш ёки гапиришнинг бегона йўсинини танқид қиламиз. Биз майда деталларга ҳам диққатимизни жалб қиламиз ва арзимаган хатти-ҳаракатлардан камчиликлар қидирамиз. Ваҳоланки, биз эътиборимизни қаратган нарса ўсиб-ғовлаб кетаверади. Агар биз кимнингдир жимитдайгина қусурига диққатимизни жалб этаверсак, у миямизда катталашиб-улғайиб, кечириб бўлмайдиган гуноҳга ўхшаб кўрина бошлаши мумкин.

Наҳотки, ҳамма худди сиз сингари ўйлайдиган, сиз сингари кўринадиган ва ўзларини сиз сингари тутадиган одамлар истиқомат қиладиган дунёда яшашни истасангиз? Чин сўзим, бу ўта зерикарли ҳаёт бўларди. Тинч ва бахтли ҳаёт кечириш учун ранг-баранглик – жамиятимизнинг бойлиги, деган фикрга ўзингизни кўниктиринг. Муносабатлар, шаҳар ва мамлакатлар айнан бизни боғлаб турган жиҳатлар бир хиллиги учун эмас, ҳар хил ва ноёб эканлиги сабабли қизиқарли. Бировлардан ўпкалаш етарли, тафовутларни ҳурмат қилиш керак!

Баъзи ҳолларда биз бошқалардаги қусур деб ўйлаганимиз аслида ўзимиз жиддий диққат қаратишимиз лозим бўлган ожиз жиҳатларимиз бўлиб чиқади. Ҳаммани айблашни бас қилайлик. Вазиятлар учун тўла жавобгарликни зиммангизга олинг ва авал ўзингизни ўзгартиришга, шундан сўнггина бошқаларга таъсир кўрсатишга ўтишга ваъда беринг. Бу инсон характерининг кучли эканлигидан дало-

лат берувчи хислатдир. Эрика Йонг айтгани каби: "Ҳаётингизни ўз қўлингизга олинг – шунда нима бўлади? Бутунлай даҳшат: ҳеч кимни айблаб бўлмай қолади!"

72
Ҳар бир кунни – бутун бошли ҳаёт деб ҳисобла

"Кунлар шакл-шамойили плашга ўралган, юзларига тўр тутилган сирли шарпалар каби келиб-кетаверади. Кимнингдир дўстона базмидан йўлланган меҳмонлар каби улар бизга бир оғиз ҳам гапирмайдилар. Бироқ агар биз улар ўзлари билан олиб келган совғаларга эътибор қилмасак, индамасдан қайтариб олиб кетишлари мумкин", – деб ёзади Эмерсон. Кунни қандай ўтказсангиз, ҳаётингизни ҳам шундай ўтказасиз. Ҳали олдингизда сизни кутиб турган кунларга нисбатан бугунги кун унчалик аҳамиятга эга эмас, деб ўйлашдан осони йўқ. Ҳолбуки, буюк ҳаёт – гўзал марварид шодаси каби бир ипга терилган, буюк, ажойиб тарзда яшалган кунларнинг бирин-кетин келишидир. Ҳар бир кун алоҳида аҳамиятга эга, ҳар бир кун якуний натижага ўзининг муносиб ҳиссасини қўшади. Ўтмиш – ўтиб кетди, келажак – ҳали номаълум, демак, моҳиятан қаралганда, сизнинг тасарруфингизда фақат бугунги кун бор. Бугундан ақл билан фойдаланиб қолинг.

Сизнинг ҳаётингиз – бош репетиция эмас. Йўқотилган имкониятларни ортга қайтаролмайсиз. Бугундан бошлаб келаётган ҳар янги кунга кўп баробар қатъият ва аҳд билан қараб, тўлақонли ҳаёт кечиришга ўзингиз ўзингизга ваъда беринг. Кўплар ҳаётни ўзгартириш учун йилар ва йиллар керак

бўлади деб ҳисоблайди. Мен бу фикрга қўшилмайман. Сиз ўз ҳаётингизни бундан кейин яхшироқ, ҳафсалалироқ бўлишга самимий аҳд қилган сонияларингиздан ўзгартирасиз. Ойлар ва йиллар эса қарорингизни амалга ошириш учун тиришиб ишлашингизга сарфланади. Ҳаётингизни ўзгартириш учун қабул қиладиган энг яхши қарорингиз – умрингизнинг ҳар лаҳзасини тўлиқ яшаб ўтказиш. Буюк спортчи, гольф устаси Бен Хоган айтганидек: "Ҳаёт йўлидан кетиб бораркансиз, атиргулларни ҳидланг, чунки сизда синаб кўриш имконияти биттагина".

73
"Ақл маркази" ярат

Инсоннинг ўзини ўзи камолотга етказиши бўйича адабиётлар кашшофи Наполеон Хилл "Ўйла ва бой бўл" деб аталган ажойиб китобида ўқувчиларга қуйидаги маслаҳатни беради: агар улар ўз ҳаётлари сифатини яхшиламоқчи ва ўзларига керакли нарсаларга эга бўлишни истасалар, албатта, "ақл маркази" яратишлари лозим. Мана, муаллиф мазкур иттифоқни қандай тасвирлайди: "Бу икки ёки ундан ошиқ одамнинг муайян мақсадга эришиш йўлида ўз билим ва куч-ғайратларини уйғунлик руҳида мувофиқлаштиришидир". Хилл қўшимча қилади: "Бирга фаолият юритаётган икки интеллект шубҳасиз янги, учинчи интеллектга мутаносиб дейиш мумкин бўлган учинчи майдонни яратадилар". Мен шахсан коучлик қилган ёки семинарларимда иштирок этган, ҳаётда йирик муваффақиятларга эришиб улгурган кўплаб кишилар суҳбатлар жараёнида "ақл маркази" яратиш уларга ўзлари орзу қилган шахсий, касбий ва маънавий ҳаётни яратишдаги энг самарали усуллардан бири бўлганлигини

эътироф этишди. Бу жараёнда улар нафақат ўзларини шахсан қўллайдиган гуруҳ ташкил этиб, ажойиб янги дўстлар орттиришди, балки бошқа шароитларда эҳтимол хаёлларига ҳам келмаган махсус билимлар ва тўпланган тажрибалар хазинасидан ҳам баҳраманд бўлишди.

Ўзингизнинг ақл марказингизни яратиш учун гуруҳнинг бошқа аъзолари билан чиқишиб кетадиган, уқувли, билимдон уч-тўрт кишини топинг. Ақл маркази – ўзаро манфаатли ибтидо, шу сабабли ўзингиз қанча олишни кутаёган бўлсангиз, бошқаларга ундан ҳам орттириб беришга тайёр туринг. Гуруҳнинг потенциал аъзолари билан суҳбатлашинг, улар билан ҳафтасига бир марта учрашишга келишиб олинг – яхшиси, эрта тонгда, чунки бу вақтда ҳар бир гуруҳ аъзоси фаолиятда иштирок этиш ўзини қанчалар қизиқтираётганини муқаррар равишда айтади. Замонавий технологиялар шахсий учрашувларсиз ҳам масалани ҳал этиш имконини беради, бироқ ҳеч нима вақти-вақти билан юзма-юз кўришиб туришга етмайди. Телеконференция, электрон коммуникация ва ҳаттоки факсдан фойдаланиб туриш ҳам мақсадга мувофиқ. Белгиланган вақтда айни пайт ҳар бирингиз учраётган қийинчиликларни муҳокама қилинг, шунда гуруҳ аъзолари ўз маслаҳатлари билан йўл-йўриқ кўрсатсин. Самарасини бир эмас, бир неча бор кўрсатган муваффақият тамойиллари ва ҳаётий сабоқларни, шунингдек, ҳаётда қандай қилиб уйғунлик, кўнгил хотиржамлиги ва мукаммалликка эришиш мумкинлиги масалаларини муҳокама қилинг. Ақл маркази нафақат ҳаёт ўйинини ўрганишнинг эгри йўлини қисқартиради, балки бу ўйинни завқ билан ўйнашга ёрдам беради.

74
Ҳар кунлик хулқ-атвор, юриш-туриш кодексини ярат

Ҳаётни шамол измидаги кузги барг каби ўтказишдан осони йўқ – шамол қаёққа қараб эсса, ўша ёққа учиб кетаверасиз. Бироқ ҳақиқий умр кечириш учун буюк мақсадлар, қизғин иштиёқ ва онгли фаолият бўлиши зарур, ана шундагина бировнинг иродасига бўйсунмайсиз, балки ўзингиз шартлар қўя биласиз. Асл машаққат моҳияти шундаки, ташвишлар мўл бўлганида ҳаёт ўзанига тушиб олиш, шунчаки кун кўриш, кунлар ҳафталарга, ҳафталар ойларга, ойлар эса йилларга уланиб кетаётганлигини лоқайд кузатиб ўтиришга тезгина кўникиб қолиш мумкин. Бироқ мен бундай вазиятдан чиқиб кетиш йўлини биламан.

Шахсан ўзим учун "Кундалик хулқ-атвор, юриш-туриш кодекси"ни яратдим. Бу бор-йўғи уч абзац матн бўлиб, унда мен узоқ мулоҳазалардан кейин ўзим учун шакллантирган бутун қадриятлар, эзгу фазилатлар ва ваъдаларимни жамладим-да, ҳаётим мукаммал ҳамда тўлақонли кечиши учун уларга оғишмай амал қилган ҳолда яшашим керак деган қарорга келдим. Мисол учун, биринчи хатбошида шундай сўзлар бор: "Яқин йигирма тўрт соат ичида мен ўзимга ато этилган куннинг қадрига етишга, унинг ҳар бир дақиқасидан ақл билан ва тўла фойдаланишга ваъда бераман. Мен яқин йигирма тўрт соат ичида ўз ҳаётий вазифамга янада яқинлашиш ва меросимни тўлдириш учун қўлимдан келган ҳамма ишни қиламан. Бутун кун мобайнида у умримнинг охирги куни бўлиши мумкинлигини, дунёда ҳеч бир одам бойлигини қабрига кўтариб кетолмаганини ёдда тутаман". Шундан кейин оилам, жамоатчилик ҳаётим ва шахсим билан боғлиқ қадриятлар ҳамда ваъдаларим ўрин олган.

Мен кун аввалида "Кундалик хулқ-атвор, юриш-туриш кодекси"ни қайта ўқиб чиқарканман, бу ҳаётимнинг бош мақсадини эслатади, фаолиятим ва қарашларимнинг устувор йўналишларини кўрсатади, зеро, кундалик ташвишлар оғушида уларни ёддан чиқариб қўйиш ҳеч гап эмас. Ўз кодексимни қайта ўқиб чиқарканман, мени бугунги кунни янада янгиланган жўшқинлик, куч-ғайрат ва завқ-шавқ билан яшаш истаги қамраб олади. Агар ўзингизнинг шахсий "Кундалик хулқ-атвор, юриш-туриш кодекси"нгизни яратсангиз, сиз билан ҳам айнан шундай жараён содир бўлади.

75
Воқеликни хаёлот билан бойит

Альбер Камю ёзган: "Қиш қаҳратонида ўзимда енгиб бўлмас ёз яшаётганини ҳис қилдим". Биз то қалбимизни оғриққа тўлдирадиган, онгимизни зўриқиб ишлашга мажбур этадиган тўсиқ-қийинчиликларга дуч келмагунимизча ўзимизнинг қанчалар кучли, матонатли эканлигимизни билмай юраверамиз. Мана шундагина биз ҳар биримизда ҳаёт тайёрлаб қўйган энг оғир машаққатларни, кескин ўзгаришларни ҳам енгиб ўтишга қодир улкан жасорат захираси борлигини кўрамиз.

Етакчилик бўйича семинарларимнинг кўплаб иштирокчилари сессиялардан кейин олдимга келишади-да, ҳаётда қанчалик машаққатларга юзма-юз келганликларини гапириб беришади. Уларнинг айримлари бугунги ташвишли кунларимизда ходимларни яхши ишлашга даъват этиш, улар фаолиятига рағбат бериш бениҳоя қийинлашиб бораётганлигини айтишади. Бошқалари эса ишдан қониқиш олиш, ҳаётдан чуқурроқ маъно топиш эҳтиёжлари ҳамда дилларидаги пинҳон ҳасратлари ҳақида гапиришади. Учинчи баъзи бирлари ҳаётдаги уйғунликни қандай тиклаш борасида маслаҳат сўрашади. Мен жавобни ҳамиша оддий турмуш донишмандлигидан бошлайман: ўз ҳаётингизни ўзгартирмоқчимисиз – тафаккур тарзини ўзгартиринг. Ёки кўҳна мақолда айтилганидек: "Биз дунёни аслидагидек эмас, ўзимиз қандай бўлсак, шундай кўрамиз".

Инсониятга ато этилган энг улуғ неъмат – оғир шароитларга бошқача нуқтаи назардан қараш, улар бизни илҳомлантириши ва маърифатли этиши учун янгича талқин эта билиш салоҳияти. Итлар бундай қилолмайдилар. Мушуклар ҳам. Ҳатто маймунлар ҳам. Бу қобилият фақат бизга ато этилган ва шу сабабли ҳам инсонмиз.

Бизнинг ҳиссиётларимизда шароитни айбдор қилиш одамнинг ўзини ўзи оқлашга уринишидан бошқа нарса эмас. Ҳар қандай муаммони ҳал этишда жасурлик кўрсатиб, ўзимиз тушиб қолган вазиятга нисбатан жавобгарликни бўйнимизга олишимиз, ана шундан кейингина омадсизликни афзалликка айлантира олишимизни тушунишимиз керак. Буюк ҳаётий муваффақиятсизликлар ҳамиша буюк ҳаётий бахт-саодатларга айланади.

76
Ўз ҳаётингнинг раҳбарига айлан

"Бўлиш ё бўлмаслиги фақат менга боғлиқ!" – ана сизга ғаройиб фалсафа. Яқинда газетада ўқиб қолдим, аҳолининг ўн фоизи кексалик учун лотереядан пул ютиб олишига ишонади. Қаранг, қанчалаб кўп одамлар келажагини ўз фаолиятига эмас, тасодифга боғлайди! Бу менга укамда болалигида бўлган бир одатни эслатди. Агар укам столдан тушиб кетаётган стаканни кўриб қолса, уни ушлаб қолиш учун

ташланмасди, синиш овозини эшитмаслик учун қулоқларини кафтлари билан маҳам беркитиб оларди (Ҳозир у катта одам, Гарвардда ўқиди, таниқли кўз шифокори бўлиб етишди; кўриб турибсизки, одат унинг камол топишига халақит бермади).

Бу кичик воқеадан келиб чиқадиган хулоса шу: ҳаёт воқеликлари қаршисида кўзларингиз ва қулоқларингизни очиқ тутиш керак. Агар биз ўз ҳаётимизни бошқаришни билмасак, ҳаммасини қўлимизга олиб, ўз мақсадимизга эришмасак, ҳаётнинг ўзи бизни қўлига олади. Бу эса биз истамаган натижаларга олиб келиши аниқ. Бу инсониятни минг йиллар мобайнида бошқариб келган табиат қонуни. Яқин ҳафталар ичида фаолроқ ҳаёт кечиришга ўтиш учун ўзингизни, ўз ҳаётингизнинг раҳбари деб билинг. Барча раҳбарлар эса "Бўлиш ё бўлмаслиги фақат менга боғлиқ!" деган нуқтаи назар инсон ҳаётида орзунинг амалга ошиши учун катализатор вазифасини ўташини жуда яхши билишади. Худди шу тарзда бирон ишингиз амалга ошишини истасангиз ўзингизга омад кулиб боқишини кутиб ўтирманг, бу ишни амалга оширишнинг чора-тадбирларини кўринг. Агар сиз мазкур муаммони ҳал қилишга кўмаклашишга қодир одамни билсангиз, вазиятдан фойдаланган ҳолда телефонни олинг ва унга қўнғироқ қилинг. Ёдингизда тутинг: ё ўзингизни оқлаб ҳаракатсиз ўтириш, ёки тараққиёт – иккаласидан бирини танлаш лозим.

Мен юрист бўлиб ишлаётганимда хизмат хонам йирик бизнес-маркази биносида эди. Офисимга электр поездида қирқ беш дақиқада етиб борардим. Ҳар куни вагонда ёнимда ўтирадиган одамни мен охир-оқибат ўз ҳаётининг намунали раҳбари сифатида тан ола бошладим. У жойида бошқа кўплаб йўловчилар каби мудраб ёки хаёлга берилиб ўтирмасди, йўлдаги

қирқ беш дақиқани жисмоний машғулотларга бағишларди. Ҳамроҳим жойига ўтирганидан то охирги бекатга етиб келгунимизга қадар қўлларини уқалар, бўйнини айлантирар, хуллас, соғлиқ учун фойдали бошқа серҳаракат машқларни ҳам бажарарди. У бошқалар каби жисмоний тарбия билан шуғулланишга истагим бор-у, вақтим йўқ дея шикоят қилиб ўтирмади, вазиятдан фойдаланиб, истагини амалга ошириш чорасини кўрди. Албатта, ташқаридан у, ҳатто эси пастроқ бўлиб кўриниши мумкин. Аммо сиз ўзингизга зарур машғулот билан банд бўлсангиз, атрофдагиларнинг фикр-мулоҳазалари билан нима ишингиз бор, тўғрими?

Агар сиз ўз ҳаётингизни қўлга олсангиз, дунёқарашингиз тубдан ўзгаради. Сиз оддий йўловчи каби ҳаёт оқимида беҳаракат сузиб кетавермайсиз, балки кема дарғасига айланасиз ва кемангизни ўзингиз маъқул кўрган манзилга бошлаб келасиз, сувнинг кўтарилиши-пасайиши каби инжиқликларга асло бўйсунмайсиз. Ҳаётингизни кўнглингиздагидай назорат қилишга ўтганингизда эса Уильям Жонснинг мени ҳам бир пайтлар роса илҳомлантирган доно сўзлари устида мулоҳаза юритиб кўринг: "Инсоният орасида кенг тарқалган реаллик инстинкти дунёни қаҳрамонлар саҳнасига айлантиради".

77
Ўзингизни кўп уринтирманг

Камтарлик ва итоат – мен одамларда энг юқори баҳолайдиган фазилатлардир. "Ерга айнан шохларида кўп олмаси бор дарахтлар эгиладилар", дея болалигимдан сабоқ берганди отам. Гарчанд истиснолар учраб турса-да, ўз шахсий тажрибаларим асносида бир ҳақиқатга ишонч ҳосил қилдим:

ҳаммага қараганда кўпроқ биладиган, кўпроқ муваффақиятга эришган ва тўлақонли ҳаёт кечираётган кишилар – заминга энг яқин, энг камтарин инсонлардир.

Камтар ва мўмин одам билан бир даврада бўлишнинг ўзи ғаройиб таассуротлар уйғотади. Тавозели инсон ҳамиша ён-атрофдагиларни самимий ҳурмат қилади ва бу феъл-атвори билан бизга ҳали кўп нарсани ўрганишимиз лозимлигини беихтиёр, ғайри-шуурий тарзда эслатиб қўяди. Камтарин-камсуқумлик ҳамиша атрофдагиларнинг мулоҳазаларини эшитишга ва уларнинг билимларини олишга ҳозирлик эканлигини ҳам билдиради.

Менга жуда кўплаб машҳур кишилар билан танишиш шарафи насиб этди. Назаримда, бокс бўйича жаҳон чемпиони Муҳаммад Али билан учрашув ҳаётимдаги энг қувончли онлардан бири бўлди. Журналистлар қаршисида у ҳамиша жанжални пулга сотиб оладиган уришқоқ одам сифатида гавдаланарди, бироқ шахсий мулоқот чоғида унинг ҳақиқий жентльмен ҳамда камтарлик ва камсуқумликнинг жонли тимсоли эканлигига иқрор бўлдим. У билан Лос-Анжелесда учрашганимда мен Муҳаммад Алидан сўраганларимга нисбатан у менинг ҳаётим ҳақида кўпроқ савол берди. Чемпион сокин овозда, самимий, ўз қадрини сақлаган ҳолда сўзлар, бу жиҳатлар ҳар қандай гапдонликдан кўра ҳам унинг аслида қандай улуғ инсон эканлигини яққол кўрсатиб турарди. Муҳамад Али менга шахс сифатида қанча юксакда бўлсангиз, атрофингизни қуршаганлар қаршисида ўзингизнинг кимлигингизни намоён этишга шунчалар кам куч сарфлашингиз талаб этилишини ўргатди.

78
Қўлингга олган ҳамма китобни ўқиб чиқишга уринма

Кўпчилик нимагадир китобни ўқий бошладингми, уни охиригача етказиш шарт, деб ўйлайди. Балки шу сабабли ҳам оғир меҳнатимиз эвазига келган пулимизга сотиб олган китобимизнинг охирги саҳифасига қадар етиб бормасак, гўёки виждон азобида қийналамиз. Бироқ ҳар қандай китоб ҳам сўнгги нуқтасига қадар ўқилишга муносиб эмас. Френсис Бэкон айтганидек: "Баъзи китобларни синаб кўриш керак, бошқаларини – ютиш, учинчиларини эса – улар жуда кам – обдон чайнаб ютиш ва ҳазм қилиш керак; яъни айрим китобларнинг фақат баъзи қисмларини ўқиш етарли, бошқаларини шунчаки, қизиқишсиз ҳам варақлаб чиқса бўлади, камдан-кам учрайдиган китобларни эса бутунича, диққат ва қунт билан мутолаа қилиш шарт".

Мен ҳам аввалларида ўзим қўлимга олган барча китобларни бошидан охирига қадар ўқиб чиқишга мажбурман деб ўйлардим. Бироқ тез орада аён бўлдики, уйимда китоб уюмлари пайдо бўлиши билан бир қаторда мутолаа мен учун ўта зерикарли мажбуриятга айланди. Натижада менда ундан четлашиш, дам олиш истаги пайдо бўлди! Ниҳоят, мен якунига қадар ўқишга арзийдиган китобларни ҳафсала билан танлай бошлаганимдан сўнггина нафақат мутолаага кўпроқ берилдим, балки бу асарларнинг ҳар бири мени нимагадир ўргатаётганини англаб етдим.

Агар сиз исталган китобнинг дастлабки уч бобидан сўнг ҳам бирон арзирли маълумотга эга бўлмасангиз ёки асар диққатингизни ўзига тортмаган бўлса, уни аста ёпинг-да, ўз вақтингизни сарфлашга арзирли бошқа машғулот билан шуғулланинг, мисол учун, жавондан кейинги китобни олинг.

79
Ўзингга шафқатли бўл

Вақтнинг кўп қисмини ўтмишдаги хатоликлар учун ўзингизни ўзингиз койиб, ўкиниб ўтказишдан осони йўқ. Биз муваффақиятсизликка учраган муносабатларни таҳлил этамиз ва ҳамиша хотирамизда ўзимиз йўл қўйган нотўғри ишларни тиклайверамиз. Ёки касбий фаолиятимиздаги бизга қимматга тушган бирон қарорни эслаймиз-да, ўшанда бошқача йўл тутишимиз лозимлиги ҳақида ўйлайверамиз, ўйлайверамиз... Бас, ўзингизни ўзингиз сўкишни бутунлай тугатинг. Сиз инсонсиз, инсон табиатига кўра адашиш хос, у шундай яратилган. Агар сиз хатоларингизни бошқа такрорламаётган бўлсангиз, ўтмишдан тўғри хулоса чиқариб олишга соғлом ақлингиз етарли бўлса – сиз тўғри йўлдасиз. Хатоларингизни тан олинг ва олға юришда давом этинг. Марк Твен ёзгани каби: "Биз эҳтиёткор бўлишимиз ва фақат оқилона сабоқлари мавжуд тажрибаларимиздан фойдаланишимиз ва мана шунда тўхташимиз лозим. Акс ҳолда плитанинг қайноқ қопқоғига ўтириб олган мушук ҳолига тушамиз. Тўғри, бу мушук энди қайтиб қайноқ қопқоққа ўтирмайди, бу яхши, албатта, лекин у энди совуқ қопқоққа ҳам ўтирмайди".

Ҳаммамиз хатоликка йўл қўйишимиз мумкинлиги, янглишувлар тараққиёт ва юксалиш учун хизмат қилишини тушунганимизнинг ўзи эркинликка чиққанимизни билдиради. Яъни биз идеал бўлиш талабидан қутуламиз, ҳаётга мулоҳазалироқ муносабатда бўла бошлаймиз. Ва энди ҳаётда баайни қуюқ ўрмондан ўтаётган тоғ дарёси каби оқиш мумкин: шиддатли, лекин назокат билан. Ниҳоят, ҳаётдаги асл моҳиятимиз билан муросага келиш мумкин.

Шахсий донишмандлик ва фикр равшанлигининг кейинги босқичига ўтишнинг энг гўзал воситаси – кундалигингизнинг чап томонига ҳаётингиз давомида йўл қўйган ўнта йирик хатони ёзиб чиқишдир. Кейин эса кундаликнинг ўнг томонига ҳар бир хатоликдан олган сабоғингизни, бу адашишлар келтирган фойдаларни битинг. Тез орада ўзингиз хатоларсиз ўтмиш ҳаётингиз бунчалар ёркин ва сермазмун кечмаслигини тан оласиз. Шундай экан, ўзингизга юмшоқроқ, шафқатлироқ муносабатда бўлинг ва ҳаёт аслида нима эканлигига эътибор қаратинг: бу сиз мудом шахс сифатида камолотга эришадиган, сабоқлар оладиган ва ўзлигингизни топадиган йўлдир.

80
Сукут қасамёдини қабул қил

Ирода кучини тарбиялашнинг усуллари кўп. Шулардан бири – сукут қасамёдидир. Ҳаттоки унчалик кўп муддатга бўлмаса ҳам сукут сақлаш – бу ўзингизни ўзингиз идора қилишни ва ирода кучини тарбилаш демакдир. Зеро, гапириб юбориш хоҳишини енгиш учун бутун иродани ишга солишга тўғри келади.

Жуда кўпчилигимиз керагидан ортиқ гапирамиз. Биз ўз фикримизни имкони борича аниқ ва қисқа ифода этмаймиз, фақат керакли хабарнигина маълум қилмаймиз, бунинг ўрнига булбулигўё бўлиб сайраб кетамиз. Шунинг ўзиёқ бизда ички интизом етишмаслигидан шоҳидлик беради. Интизом фақат керакли гапни айтишни, бу билан бебаҳо ментал қувватни иқтисод этишни талаб қилади. Аниқ таърифларга асосланган қисқа нутқ – руҳий сокинликнинг аломатидир.

Сиз бугуннинг ўзидаёқ ички интизомингизни жўнгина усул ёрдамида мустаҳкамлашингиз мумкин: ҳафта мобайнида ҳар куни бир соатдан сукут сақлашга онт ичинг. Белгиланган вақт мобайнида чурқ этиб оғиз очманг. Агар жуда зарурат туғилса, берилган саволга аниқ жавоб бериш билан кифояланинг, фақат уни тушунарли тарзда ифодаланг, кечаги телевизор кўрсатувидан тортиб келгуси йили ёзда қаёққа боришни мўлжаллаётганингизга қадар шариллатиб айтиб ташламанг. Сукут онтини одоб ва очиқ чеҳра билан сақланг. Онтдан мақсад – яқинларингиз билан уриштириб қўйиш эмас, сизни кучлироқ қилиш, иродангизни мустаҳкамлаш. Дарҳақиқат, орадан бир неча кун ўтар-ўтмас сиз юзага келган ҳолатларни яхшилаб назоратга олаётганингизни, ўзингизнинг қувватга тўлиб бораётганингизни ҳис қиласиз. Натижалар бўйича ҳукм чиқаринг, улар ўзлари ҳақида ўзлари гапиришади.

81
Барча телефон қўнғироқларига кетма-кет жавоб қилма

Телефон сизга хизмат қилиши лозим, сизга қўнғироқ қилаётганларга эмас. Шунга қарамасдан, қўнғироқ жиринглаганини эшитсак бас, ўзимизни сирена овозини эшитган ўт ўчирувчидек тутамиз. Дарҳол телефонга отиламиз, гўё ҳаётимиз чақирувга шу заҳоти жавоб беришимизга боғлиқдек. Мен тушлик маҳали одамларнинг гўёки ошиғич қўнғироққа жавоб бериш учун столдан туриб кетганликларига кўп бор гувоҳ бўлганман, ваҳоланки деярли барча телефон суҳбатларини кейинга қолдириш мумкин, бу билан осмон узилиб ерга тушмайди.

Айни пайтда биз овозли почтага ҳам эгамиз, бу унчалик мукаммал восита эмасдир, аммо кўп жиҳатдан замонавий технологиялар ато этган енгилликларнинг энг қулайи шу. Овозли почта сизнинг қўл-оёғингизни боғлаб қўймайди, нимани хоҳласангиз, ўша ишни қилаверишингизга имконият яратади, телефон қўнғироқларига эса ўзингизга қулай пайтда жавоб қайтарасиз. Яъни энди сиз қўнғироқларга чалғимай, муҳим ишларингизни давом эттираверишингиз мумкин.

Телефон жиринглагани заҳоти унга отилавериш кўникмаси қутулиш жуда қийин одатлардан бири эканлигини ўзим ҳам жуда яхши биламан. Ахир ҳеч бўлмаса ким ва нима учун телефон қилаётганлигини аниқлаштириш учун аппаратга қараб чопиш жуда осон-да. Баъзида эса жиринглаган телефон – ўзингиз хоҳламаган ишни кейинга суриб туриш учун жуда яхши баҳона бўлади. Лекин, ишонаверинг, сиз хира қўнғироқларга эътибор бермасдан, ўзингизнинг муҳим ишингизни ҳеч чалғимасдан давом эттираверишни ўргансангиз – балки ажойиб китобни ўқиётгандирсиз, балки турмуш ўртоғингиз билан дилдан суҳбатлашаётгандирсиз, балки болалар билан мириқиб ўйнаётгандирсиз – аввалари қўнғироқни эшитган заҳоти телефонга қанчалик шошганингизни эслаб ажабланасиз.

82
Ёдингда тут, дам олиш – бу куч-қувватни тиклаб олишдан ўзга нарса эмас

Оғир иш кунидан сўнг диванда ғужанак бўлиб ётганча уч-тўрт соат телевизор кўришга кўнгил қанчалар суст кетади. Парадокс шундаки, бу истакка бўйсуниб, уч-тўрт соат теледастурларни

томоша қилганингиздан сўнг ўзингизни ишдан келган пайтингизга нисбатан ҳам ҳорғин, дармонсиз ҳис этасиз.

Уйғун ҳаёт кечириш учун кучни тиклаб олиш жуда муҳим. Бироқ бу айнан кучни тиклаб олиш жараёнидан иборат бўлиши лозим. Дам олиш сизни қайтадан ҳаётга қайтариши жоиз. Кучни чиндан ҳам қайтадан тиклаш сизга қувват ва некбинлик ато этади. Ҳақиқий дам олиш ўзингиздаги энг юксак, энг яхши туйғуларни хотирлашга мажбур этади, қалбингиздаги оловни кучайтиради. Афлотун айтганидек: "Мен инсоннинг вужуди соғлом бўлгани ҳолда, у ўзининг эзгу фазилатлари билан руҳий мувозанатга сабаб бўлади деб ўйламайман; менимча, аксинча, ажойиб руҳий мувозанат ўзининг эзгу фазилатлари билан жисмни энг яхши ҳолатга олиб келади". Демак, яхши дам олиш кўнгилни хотиржам этадиган унсурларга ҳам эга бўлади.

83
Ўзингга муносиб рақибларни танла

Яқинда ўқиб қолдим: олимпиада иштирокчилари уйларига қайтаётганларида, баъзи бир спортчиларда кескин кризис ҳолати кузатиларкан. Руҳиятшунослар бу ҳолатни "Пост-олимпиада депрессияси" деб атайдилар. Ахир бу спортчилар бутун дунё диққат-эътиборида бўлишган, муваффақиятга эришиш учун кўп йиллар машқ қилишган, шу сабабли кундалик оддий ҳаётга қайтганларида оғир руҳий сиқилишга учрайдилар. Афтидан, муваффақият чўққисига чиққанларидан сўнг улар бош мақсадларига эришадилар ва бундан кейинги ҳаётнинг қизиғи қолмайди. Ойга қўнган "Аполлон" кемаси астронавтлари ҳам шунга ўхшаш ҳолатга дучор бўлганлар. Ўша оламшумул ютуқдан кейин кундалик турмушдаги жуда кам нарсалар фазовий саёҳат ҳаяжонларига мутаносиб келишини пайқашгач, улар тушкунликка тушиб қолдилар.

Ҳаётга нисбатан соғлом некбинлик ва иштиёқни сақлаб қолиш учун албатта ўзингизнинг олдингизга тобора юксалиб борадиган мақсадларни қўйишингиз лозим. Шахсий ҳаётда ёки хизмат жойингизда бирон мақсадингизга эришиб улгурдингизми, ложи борича тезроқ кейинги мақсадни забт этишга ўтишингиз лозим. Тобора баландроқ, юксакроқ ва амалга ошириш мураккаброқ мақсадларни ўз олдингизга қўйиш ҳамда уларга эришиш жараёни тобора кўпроқ меҳнат ва эътиборингизни, "муносиб рақибларни танлаш"ни талаб қилади. Адвокат бўлиб ишлаган кезларим мижозларимнинг манфаатларини ҳимоя қилиш учун деярли бутун иш вақтимни суд залларида ўтказардим. Йиллар ўтиши билан, суд жараёнларида иштирок этиб тажрибам орта борган сайин мен қарши томон қанчалик кучли бўлса, ҳимоя ҳам шунчалик кучли бўлишига эътибор бердим. Ажойиб тайёрланган, юқори малакали, ишнинг кўзини биладиган юристлар мени судьяга масаланинг фақат моҳиятини ифодалаб бериш ва мантиқий далил-исботлар келтиришга мажбур этарди. Энг муносиб рақиблар мени ўзимдаги яширин ички ресурслардан оқилона фойдаланишга ва аввалгиларига нисбатан яхшироқ чиқишлар қилишимга ундарди.

Худди шу тарзда кишини ўзига жалб этадиган мақсадларнинг узилмас ҳалқаси сизга салоҳиятингизни ҳар томонлама ва тўла намоён этиш имкониятини яратади. Ёдингизда тутинг, олмослар доимий юқори босим остида жилоланади. Шундай экан, мақсадларингиз ўзингизга муносиб кўламда

бўлишига алоҳида эътибор қаратинг. Улар ўз қалбингиз тубига нигоҳ ташлашга мажбур этадиган, энг қадрли ва қимматли орзуларни илғайдиган жараён ҳосиласи бўлсин. Бутун мамлакат бўйлаб ўтказадиган шахсий коучинг сессияларимнинг кўплаб иштирокчилари менинг тушунчамга кўра ҳам ҳаётларида, ҳам шуғулланаётган касблари соҳаларида сезиларли муваффақиятларга эришиб улгурдилар. Булар ҳурмат-эътибор ва катта таъсирга эга, ўз ишларини яхши кўрадиган, руҳий мувозанатда ҳаёт кечираётган кишилардир. Шунга қарамасдан улар менинг дастурларимда иштирок этишади, чунки улар бундан ҳам каттароқ муваффақиятларга қодирликларини, ҳаётнинг энг бебаҳо ганжиналари ҳали олдинда эканлигини юрак-юракларидан ҳис этиб турадилар. Улар агар ўз инсоний салоҳиятларини тўла тасарруф этишни ва узоқ муддатга етадиган мерос қолдиришни истасалар, мезонни баландроқ олиб бориш кераклигини яхши тушунадилар. Уларнинг турмушларини мудом яхшилаб боришга қаратилган саъй-ҳаракатларига мутаносиб равишда ҳаёт ҳам бундай одамларга ўз неъматларидан янада кўпроқ инъом этади.

84
Камроқ ухла

Томас Эдисоннинг таржимаи ҳолини мириқиб ўқисангиз арзийди. У бир вақтнинг ўзида оддий виза қўювчи, ўйинчи ва айни пайтда даҳо бўлган – натижада сайёрамиздаги одамлар ичида вақтидан энг унумли фойдалана олган буюк ихтирочига айланди. Мактабда у бор-йўғи ярим йил таълим олган, лекин саккиз ёшига етар-етмас "Рим империясининг инқирози" сингари мумтоз асарларни ўқиб

чиқди, ўттиз ёшида эса товушни ёзиб оладиган ва эшиттирадиган фонографни кашф этди. Некбин тафаккур устаси бўлган Эдисон деярли карга айланган ҳаётининг сўнгги йилларида нима учун эшитиш қурилмаси яратмаганлигини ҳақидаги саволга шундай жавоб берган: "Фақат охирги кеча-кундуз мобайнида эшитмаса ҳам бўлаверадиган гап-сўзлардан қанчасини тингладингиз?" Кейин эса табассум билан қўшиб қўйган: "Агар одам бақириб гапиришга мажбур бўлса, ҳеч қачон ёлғон гапирмайди". Бироқ бу фавқулодда ўхшаши йўқ одамнинг ажойиб жиҳатларидан биттасини алоҳида эслаб қолганман: у бир сутка мобайнида бор-йўғи тўрт соат ухлаганини ҳолда ҳамиша ўзини тетик, бардам ҳис этишдек ноёб қобилият соҳиби бўлган. "Уйқу – худди дори кабидир, – дея изоҳ берган Эдисон. – Бирдан кўп қабул қилсанг ақлдан озасан. Бундан ташқари қимматли вақтингни ва ҳаётий қувватингни кетказасан ҳамда бебаҳо имкониятларни қўлдан чиқарасан".

Кўпчилигимиз табиат талаб қилганидан анча-мунча кўп ухлаймиз. Биз ўз-ўзимизни кўрпа тагида бир сутканинг камида саккиз соатини ўтказишимиз керак, шунда ҳамиша бардам-тетик бўламиз деб ишонтирамиз. Ҳатто бундан камроқ ухлаш мумкинлигини тасаввур этолмаймиз, буни ўйласак танамизга титроқ югуради. Ваҳоланки, аввал ҳам ёзганимдек, уйқунинг миқдори эмас, сифати, айтиш мумкинки, тўйинганлиги муҳим. Ҳаётингизда ҳамма ишларингиз ўнгидан келаверган кунларни эсланг. Ишда ҳам бариси силлиқ кечган, яқинлар билан муносабатлар фақат қувонч олиб келган, ички ўсиш жараёни бир жойда қотиб қолмаган. Сизнинг куч-қувватингиз тўлиб-тошган, ҳар бир дақиқани жўшқинлик билан ўтказгансиз. Агар бошқа одамлардан унчалик ажралиб турмасангиз ҳам, балки ўша пайтлари жуда кам ухлаганингиз-

ни эслярсиз. Тўғрисини айтганда, ҳаётингиз шу қадар қизиқарли, мазмундор ва сержозиба бўлганки, унинг бир қисмини ортиқча уйқуга сарфлашга кўзингиз қиймаган.

Энди эса омадсизлик сизни таъқиб этган кунларингизни эсланг. Иш зерикарли эди, бутун қувватингизни сўриб оларди, атрофингиздагилар сизни ғазаблантирарди, ўзингиз учун вақт ажратолмасдингиз ҳам. Бундай пайтлари одатдагидан кўпроқ ухлаганингиз ҳақиқатга яқинроқ. Эҳтимол, дам олиш кунлари каравотда пешинга қадар ётавергандирсиз (мушкул пайтлари уйқу реал воқеликдан қочиш воситаси бўлиб хизмат қилади). Хўш, ниҳоят тўшакдан турганингизда ўзингизни қандай ҳис қилгансиз? Ланж, хорғин, гангиган...

Кўрянсизми, асосийси – уйқу соатлари миқдори эмас, тананинг янгиланиш даражасидир. Каравотда иложи борича камроқ вақтингизни ўтказишга ҳаракат қилинг, лекин уйқунгиз чуқур ва қаттиқ бўлсин. Тушунинг, чарчоқ – аксар ҳолларда фақат руҳий ҳолат бўлиб, сиз ўзингиз истамаган ишни адо этишга мажбур бўлганингизда юзага келади. Ҳамиша Генри Уодсворт Лонгфеллонинг ҳикматли сўзларини ёдингизда тутинг: "Буюк инсонлар чўққиларни бир сакрашда забт этишмаган – тунда шериклари ухлаб ётгани маҳал аста-секинлик билан бўлса ҳам юқорига кўтарилаверишган".

85
Ҳар куни оилавий овқатланишни ташкил эт

Меҳрибон онам менга болалигимдан ўргатган оилавий анъаналардан бири – ҳар куни биргаликда овқатланишни уюштириш эди. Нима иш билан

машғуллигимиздан қатъи назар, оила аъзоларимиз билан бирга бўлиш, кунни қандай ўтказганимизни бир биримизга гапириб бериш учун отам ва укам билан албатта кечки дастурхон пайти уйда бўлишимиз лозим эди.

Отам одатда ҳар биримиздан навбати билан бугун нимани ўрганганимизни сўраб чиқарди. Ёки кўйлаги чўнтагидан газета оларди-да, бирон сюжетнининг жонли муҳокамасини бошлаб берарди. Ҳар кунлик кечки овқатнинг ўзига хос анъанаси оиламиз аъзоларини жипслаштириши билан бир қаторда менга ажойиб ёқимли хотиралар бахшида этарди. Шу боисдан мен бу анъанани ўзимнинг оиламга ҳам олиб ўтдим ва умид қиламанки, фарзандларим ҳам уни давом эттиришади.

Бутун оила аъзолари билан, албатта, кечки дастурхон тепасида учрашиш шарт эмас. Биз ахир беҳаловат даврда яшамоқдамиз. Ҳар биримизнинг зиммамизда битмас-туганмас мажбуриятлар бор: болалар футбол машғулотига, мусиқа мактабига, хареографияга боришади, шу сабабли кечқурун хотиржам ўтириб, бирга овқатланишнинг иложи йўқ. Агар иш графиги имконият яратса, оилавий зиёфатни нонушта маҳали ёки тушликда ўтказса ҳам бўлади. Ё бўлмаса кечаси, уйқуга ётиш олдидан биргаликда сут ва печенье истеъмол қилиш мумкин. Энг асосийси – ҳар куни ўзингиз ҳаммадан ортиқ яхши кўрган одамлар билан ҳамжиҳатликда бир майизни қирқ бўлиб ейиш ва оилавий ҳаётингиз янада мазмунлироқ, ёркинроқ бўлиши учун доимий изланиш, меҳнат қилишдир.

86
Сир бой бермай ўтиришни ўрган

Тадқиқотларда аниқланишича, ўзингизни тутишингиз нимани ўйлашингизга бевосита таъсир кўрсатаркан. Агар бошингизни эгиб яшасангиз, букчайиб юрсангиз, сизнинг жисмоний кўринишингиз тушкунлик ва умидсизликдан шоҳдлик бераді ва сиз эртами-кечми шундай аҳволга тушасиз. Агарда сиз аксинча, қоматингизни тик тутиб юрсангиз, ҳамиша қувноқ кайфиятда бўлсангиз, дастлабки кайфиятингиз ҳавас қиларли бўлмаса-да, тез орада чиндан ҳам ўзингизда ижобий ўзгаришлар юз берганини ҳис этасиз.

Бу маълумотлар сизга ёмон ўйинда ҳам сир бой бермай ўтиришни ўргатади. Яъни сиз аслида қандай кўринишни истаган бўлсангиз, ўзингизни шундай кўрсатинг. Доимо ташаббусларга тўлиб-тошганлигингизни, ўзингизга ишончингиз юқори эканлигини кўрсатиб туринг – бугун бўлмаса эртага албатта бу сифатлар сизда намоён бўлади.

"Ёмон ўйинда ҳам сир бой бермай ўтириш" усулининг қудрати Стенфорд университетида ўтказилган тадқиқотда ўз исботини топган: руҳиятшунослар жамоаси руҳан барқарор талабалар жамоасини олиб, уларни тасодифий тартибда иккита кичик гуруҳларга бўлишди ва қамоқхона шароити яратилган ерга жойлашди. Биринчи кичик гуруҳга ўзларини худди назоратчилардай тутиш кўрсатмаси берилди, иккинчи гуруҳга эса – маҳбуслар каби. Тажрибада ўтаётганларнинг ўзларини тутишлари тажриба жараёнида ҳайрон қоладиган даражада тез ўзгариб кетдики, натижада хавотирга тушиб қолган руҳшунослар олтинчи кундан кейинок экспериментни муддатидан бурун тугатишга мажбур бўлдилар. "Маҳбуслар" оғир депрессия ва жазава

ҳолатига тушиб, дамо-дам ўзларини назорат қилолмасдан ўкраб йиғлашга тушардилар, "назоратчилар" эса уларга шафқатсиз ва аёвсиз муносабатда бўлардилар. Мазкур тажриба "қувлик" усули хулқингизни ўзгартиришнинг, ўзингиз хоҳлаган одамга эврилишингизнинг энг амалий натижали воситаси эканлигини тасдиқлади.

87
Нотиқлик тўгарагига қатнаш

Етакчилик, шахсий натижадорлик ва ҳаётни яхшилаш масалаларига ихтисослашган профессионал нотиқ сифатида мен мазкур соҳанинг дунёга таниқли экспертлари, мисол учун, машҳур воиз Брайан Трейси, профессор Жон Коттер, таниқли актёр Кристофер Рива ва суперюлдуз қўшиқчи Жуэллар иштирок этадиган дастурларда қатнашиш имтиёзига эгаман. Мен йилига тахминан етмиш бешта йирик конференцияларда дастурий нутқларим билан чиқиш қиламан, бутун Шимолий Американинг улкан залларида, шунингдек, Осиё ва Кариб ҳавзаси мамлакатларида маъруза ўқийман. Фақат жуда камчиликкина бир пайтлар одамлар қаршисида сўзга чиқиш менинг асосий фобиям, яъни қўрқувим бўлганлигини билади.

Мактабда мен бир амаллаб жамоат олдида чиқиш қилишдан ўзимни олиб қочардим – эплай олмасликдан қўрқардим. Агар ўқитувчи мендан синфдошларим қаршисида маъруза ўқишни ёки бирон масала юзасидан ўз фикримни баён қилиб беришимни сўраса, мен ҳамиша ўзимни олиб қочиш учун сабаб излар топардим. Кўпчилик олдида чиқиш қилишдан ваҳимага тушиш ўзимга ўзимнинг ишончимга путур етказарди, ўзим эплашимга ишончим комил бўлган иш билан шуғулланишимга

йўл қўймасди. Мен фақат Дейл Карнегининг ташкилотида нотиқлик санъати курсини ўтаганимдан сўнггина ўзгара бошладим.

Ўшандан кейингина мен бундай қўрқув фақат биргина мени таъқиб этмаслигини англаб етдим. Аён бўлишича, орамиздаги аксарият учун кўпчилик қаршисида туриб маъруза қилиш ўлимдан ҳам мушкулроқ иш экан. Одамларнинг катта гуруҳи қаршисида гапириш баайни бизни ўзимиз яшаб турган қулайгина уячадан суғуриб олишдек туюлади, энди биз ўзимизга мутлақо нотаниш туйғулар билан тўқнашамиз. Бироқ омма олдида чиқиш ваҳимасидан (умуман олганда, ҳар қандай қўрқувдан) қутулишда бизга икки омил ёрдам беради: тайёргарлик ва амалиёт. Агар сиз нотиқлик санъати курсида ўқисангиз, катта аудитория қаршисида маъруза ўқишга тайёр бўласиз ва мунтазам равишда гуруҳ олдида амалиёт ўтайсиз – қарабсизки, тез орада аввал ўз қўрқувингизни жиловлайсиз, кейин эса бутунлай енгасиз.

88
Кенг кўламда фикр юритишга ўрган

Буюк Британия давлат арбоби Бенжамин Дизраэли шундай деган: "Ўз онгингни буюк фикрлар билан озиқлантир, зеро, сен ҳеч қачон ўз ўйларингдан баландга кўтаролмайсан". Бу жуда чуқур мулоҳазалар билан айтилган сўзлар. Уларнинг оқилоналиги яққол кўриниб турибди: ҳаётдаги энг катта тўсиғингиз – сизнинг уддалаганларингиз эмас, балки ўзингизнинг фикрингизга кўра эплай олмайдиганларингиздир. Ўзингиз хоҳлаган ҳамма нарсага эришишга сизнинг ички оламингиздаги рўй бераётган жараёнлар халақит беради. Ва сиз бунинг нима эканлигини тўла англаб етган лаҳзангиздан қўл-о-

ёғингизни боғлаб ташлаган фикрлардан онгизни тозалай бошлайсиз. Натижа ўзингизнинг шахсий вазиятингиз қанчалар яхши томонга ўзгарганини дарҳол пайқаб оласиз.

Мен доим таъкидлаб айтаман: "Ўзининг орзуси томон интилмаган одам кишанларини мустаҳкамлаётган бўлади". Офтольмология бўйича дунёнинг таниқли мутахассисларидан бўлган укам бир куни менга амблиопия касаллиги ҳақида гапириб қолди. Бу ёш боланинг соғ кўзини боғлаганда учрайдиган ҳолат экан. Яъни боғич олинганда, такрорлаб айтаман, соппа-соғ бўлган кўз бирданига ҳеч нарсани кўрмай қоларкан. Боғич кўзнинг ривожланишини тўхтатиб, сўқирлик аломатларини пайдо қиларкан. Тан олайлик, кўпчилигимиз амблиопия хасталигининг ўзимизга мос кўринишларидан азият чекамиз. Биз ҳаётда кўзимизга боғич боғлаб ҳаракат қиламиз, буюк мақсадларни орзу қилишдан, буюк ишларни амалга оширишдан чўчиймиз. Натижа эса ўз-ўзидан аён: амблиопияга учраган гўдак каби биз эртами-кечми орзу ҳақидаги таассуротларимиздан айриламиз ва қолган умримизни ўта тор ҳудудда қўрқа-писа ҳаракатланиб ўтказамиз.

Жуда кўпчилик ўта майда ҳаёт кечиради. Қанчадан-қанча одамлар йигирма ёшида вафот этадилар, фақат уларни саксон ёшида дафн этадилар. Ёдда тутинг, агар инсоннинг ўзи тўхташни истамаса уни тўхтатиб бўлмайди. Бизнинг кўпчилигимиз ҳақиқий муваффақиятсизликларга учрамаган ҳам, улар шунчаки муваффақиятга эришишга ҳаракат ҳам қилишмайди. Орзуларингизни амалга оширишга имкон бермайдиган кўплаб тўсиқларни эса ўз йўлингизга ўзингиз ўрнатасиз. Арзимаган нарсалар ҳақидаги фикрлар кишанини отиб юборинг, жасоратли бўлинг ва ранг-баранглик учуноқ буюк ишлар ҳақида орзу қилинг, омадсизлик – мен учун

эмас деб ҳисобланг. Сенека айтганидек: "Муаммо бирон ниманинг мураккаблигида эмас, у биз журъат этмаганимиз учун мураккабдир".

89
Бирон нарсани ўзгартиришга кучинг етмаганидан кўп азият чекаверма

Мен турмуш машаққатларига дучор бўлганимда қайта ва қайта Рейнгольд Нибурнинг "Ройишлик борасида дуо" асарига мурожаат қиламан: "Эй худо, менга ўзгартириш мумкин бўлмаганини қабул этиш учун, итоат ва ўзгартириш керак бўлганини ўзгартириш учун, жасорат ҳамда уларни бир-биридан ажратиб туриш учун донишмандлик ато эт".

Менинг етакчилик бўйича коучинг дастурларимда таклиф этилган машқларни бажарган бир юқори мартабали тадбиркор ўз ташвишларининг 54 фоизи амалга ошишидан кўра амалга ошмаслиги аниқроқ эканлигини; 26 фоизи ўтмишдаги хатти-ҳаракатлар билан боғлиқлигини, энди уларни ўзгартириб бўлмаслигини; 8 фоизи бегона одамларнинг аслида ҳеч қандай аҳамиятга эга бўлмаган фикрларидан келиб чиққанлигини; 6 фоизи соғлиғи билан боғлиқлигини, уларни кейинроқ ҳал этганлигини; ниҳоят фақат 6 фоизигина эътибор қаратишга арзийдиган ҳақиқий муаммолар эканлигини аниқлаган. Шунда у вақтни бекорга совуришдан бошқасига арзимайдиган ҳамда ҳал этиш учун қўлидан бирон тадбир келмайдиган муаммо-хавотирларини аниқлади-да, улардан бир йўла қутулди. Яъники бир зарбда ўзини қийнаб келган ташвишларнинг 94 фоизидан халос бўлди.

90
Пиёда сайр қилишни ўрган

Ўн йилча бурун отамдан посилка олдим. Ундаги эски, титилиб кетган китобнинг ички варағига шундай сўзлар ёзилганди: "Қадрли Робин! Яқинда мен бу китобни букинист дўконида кўриб қолиб, арзимаган пулга сотиб олдим. Аммо бу китобнинг менга келтирган нафи олтиндан ҳам қиммат. У менга таърифлаб бўлмас даражада ёқди, умид қиламанки, сенга ҳам маъқул бўлади. Отанг".

1946 йили чоп этилган "Қандай қилиб ҳаётда кўп нарсага эришиш мумкин?" деб номланган бу китоб, дарҳақиқат, менинг ўз-ўзини камолотга етказиш ва турмуш донишмандликларига бағишланган кутубхонамнинг дурдонасига айланди. Ўтган йиллар мобайнида китобда келтирилган кичик мақолаларни ва ҳаётни такомиллаштиришнинг турли масалаларига тегишли ҳикоятларни – улар, мисол учун, "Уйғон ва яша!", "Узоқ умр кўриш бўйича топшириқлар", "Сутканинг 24 соатини қандай яшаб ўтказиш керак?" деб номланарди – ўзим учун катта фойда олган ҳолда қайта-қайта ўқиб чиқдим. Чиндан ҳам бебаҳо туҳфа.

Яқинда бу китобни яна қўлимга олдим ва турли бобларни варақлаб чиқаётиб, "Қандай қилиб пиёда сайр қилиши керак?" деган бандида тўхталдим. Унда муаллиф Алан Дево пиёда юришдан қай тарзда максимум фойда ва ҳузур олиш мумкинлиги ҳақидаги мулоҳазалари билан ўртоқлашади. Биринчидан, дея маслаҳат беради у, ҳеч қачон аниқ мақсад билан сайр қилиш керак эмас. Белгиланган манзилга асло шошиш керак эмас, сайр қувончидан роҳатланиш лозим. Иккинчидан, сайрга чиққанда ўз ташвиш ва хавотирларингизни унутинг. Уларни уйда қолдириш лозим, акс ҳолда сайр охирига

бориб улар онгингиздан янада чуқурроқ жой эгаллайди. Ниҳоят, учинчидан, воқеликни тўлиқ англаб етиш керак. Бутун эътиборингизни табиат манзаралари, ҳид, товушларга қаратинг. Дарахтлардаги барглар шаклларини ўрганинг. Булутлар чиройини кузатинг, гуллар бўйига тўйинг. Якунда Алан Дево ёзади: "Инсонда дунё билан яккама-якка қолиш, унга разм солиш, уни ҳис этиш имконияти бўлгани боис, аслини олганда, бутун олам унчалик ҳам мураккаб эмас. Дунё билан айнан шундай танишув, болалигингизда ҳис этган шавқли ҳайрат ва сеҳрли бахт оғушига қайтиш – мана пиёда сайр қилишдан асл мақсад нимадан иборат".

91
Ўз таржимаи ҳолингни қайта ёзиб чиқ

Вақтнинг энг мўъжизакор сифатларидан бири – уни олдиндан сарфлаб бўлмасликдир. Ўтмишда қанча вақт сарфлаган бўлманг, ҳаётингизнинг келаётган соати идеал, тегинилмаган, шу сабаб ундан иложи борича яхшироқ фойдаланишга тайёр туринг. Ўтмишда сиз билан нималар кечган бўлмасин, келажагингиз бенуқсон. Тушунинг, ҳар тонг сизга ҳаётни бутунлай янгидан бошлаш имкониятини олиб келади. Агар астойдил истасангиз эртанги кунингиз сиз вақтли туришни бошлайдиган, кўп ўқийдиган, жисмоний машғулотлар билан шуғулланадиган, тўғри овқатланадиган ва камроқ ташвишга тушадиган кунингиз бўлиб қолиши мумкин. Ёзувчи Эшли Бриллиант айтгани каби: "Ўзингиз истаган одамга эврилиш жараёнини истаган дақиқада бошлашингиз мумкин, бироқ масала айнан қайси дақиқани танлашингизда". Ҳеч ким сизга кундалигингизни очиш ва таржимаи ҳолингизни янги саҳифадан қайта ёзишингизга халақит бер-

майди. Айнан ҳозир, шу дақиқанинг ўзида сиз ҳаётингиз қандай ривожланиши кераклигини, балки бош қаҳрамонларни ўзгартириш лозимлигини ва эҳтимол бошқача якун ўйлаб топиш зарурлигини ҳал этишга ҳақлисиз. Ягона савол: сиз буни хоҳлайсизми?

Ёдингизда тутинг: ўзингиз орзу қилган одам бўлишга киришиш ҳеч қачон кеч эмас.

92
Кўчат ўтқаз

Қадим шарқ ҳикматига кўра, ҳаёти рисоладагидай кечиши учун инсон уч ишни амалга ошириши керак: ўғил ўстириши, китоб ёзиши ва кўчат ўтқазиши. Шунда, дейилади халқ донишмандлигида, одамнинг ўзидан кейин ҳам узоқ яшайдиган уч мерос қолади.

Албатта, бахтли, тўлақонли ҳаёт кечиришнинг таркибий қисмлари анча кўпроқ (мен албатта бу рўйхатга қиз ўстириш бахтини қўшган бўлардим), бироқ кўчат ўтқазиш ғояси ҳақиқатан ҳам ажойиб. Дейлик, оддийгина хивичдан улкан эман пайдо бўлишини кузатишнинг ўзи табиат босқичлари ва вақтнинг кундалик оқими билан яқинликни ҳис этиш туйғусини беради. Дарахтнинг ўсиши, бақувват тортишига гувоҳ бўлиш асносида сиз ўз шахсий ҳаётингизнинг ва улғайишингизнинг босқичларини кузатиб туришингиз мумкин.

Агар фарзандларингиз бўлса, уларнинг ҳар бирига атаб алоҳида кўчат ўтқазиш мақсадга мувофиқ. Болалар тез улғайишади, уларнинг бўйини ҳар йили дарахт танасига белги қўйиб қайд этса бўлади. Шунда ҳар бир дарахт ҳаётнинг турли даврлари ҳақида ўзига хос жонли ҳисоботга айланади. Оилада ҳар бир болага атаб алоҳида кўчат ўтқазиш

– ота-онанинг фарзандга нисбатан муҳаббатини изҳор этишнинг ёқимли, ижодий воситасидир ва болалар бу эътиборни узоқ йиллар эслаб, қадрлаб юришади.

93
Ўз сокин кўрфазингни топ

Вақтни сокинлик ва осойишталикда ўтказиш мумкин бўлган бошпана, сокин кўрфаз ҳар бир кишига керак. Бу алоҳида маскан руҳий стрессларга тўла дунёда сизнинг ҳаловат топадиган жойингиз бўлади. Бу сизнинг вақтингиз, куч ва эътиборингизни талаб этадиган кундалик мажбуриятлар сиқувидан яширинадиган жойингиз бўлиб қолади. Бу бошпана албатта дабдабали жиҳозланган бўлиши шарт эмас. Мисол учун, столга янги узилган гуллар дастаси қўйилган, меҳмонлар учун ажратилган бўш хобхона ҳам бўлиши мумкин. Ҳатто ўзингиз ёқтирган истироҳат боғидаги ёғоч ўриндиқ ҳам сокин кўрфаз вазифасини ўташи мумкин.

Бироз ёлғиз қолишингиз кераклигини ҳис қилсангиз, албатта шу гўшага келинг ва шошқин кунларингизда эътиборсиз қарайдиган "ички ривожланиш" машқларидан бирини бажаринг. Кундаликка қайдлар битинг, хотиржам этадиган мумтоз мусиқаларни тингланг. Кўзларингизни юминг ва ўзингизнинг идеал кунингизни тасаввур қилинг. Онангиз қачонлардан буён тавсия этиб келаётган китобни ёки одам ўзини ўзи қандай қилиб камолга етказиши мумкинлиги ҳақидаги бирон рисолани диққат билан ўқиб чиқинг. Ёхуд ярим соатлик фурсатингизни ҳузурбахш ҳеч нарса қилмасликка сарфланг: танҳоликнинг янгиловчи қудрати ғолиб чиқа бошлашини кутинг.

Ўзингиз учун озгина вақт ажратиш – асло худбинлик эмас. Ички захираларни тўлдирар экансиз, бу сизга ҳамиша атрофингизни ўраб олганларга эътибор қаратиш, улар учун кўпроқ ишлаш ва сезиларли даражада аҳамиятга эга бўлиш имкониятини яратади. Агар сиз ўзингизнинг руҳиятингиз ва онгингиз учун вақт ажратсангиз, руҳий барқарорлигингиз, ташаббускорлигингиз ва ёшлигингизни сақлаб қолган бўласиз. Л.Ф.Фелан айтгани каби: "Ёшлик – ёш кўрсаткичи эмас, ақл ҳолатидир. Одамлар фақат ўзларининг шахсий идеалларидан воз кечганликлари ва ўсмирлик шууридан ўтиб кетганликлари учун қарийдилар. Йиллар юзда ажинлар қолдиради, аммо ғайрат-иштиёқнинг йўқлиги қалбда ажинлар пайдо этади... Агар сиз шубҳа-гумонлар, қўрқувлар, ноумидликлар тенгдоши бўлсангиз, билингки, улар кўҳна қариялардир. Ёшликни сақлаб қолиш учун ишонч ёшлигини сақланг. Ўзингизга нисбатан ишончнинг ёшлигини сақланг. Ўз умидларингизнинг ёшлигини сақланг".

94
Тез-тез суратга ол ва суратга тушиб тур

Ҳар бир умр яшаб ўтилишга ҳақли. Демак, исталган умр ёзиб олинишга ҳам ҳақли. Танишларим менга тез-тез таътилда чоғларида қандай мафтункор манзараларни томоша қилганликларини, уларнинг болакайлари байрам концертида ҳаммани ҳайратга солганлиги ёки бирон машҳур юлдуз билан танишиш бахтига муяссар бўлганликларини тўлиб-тошиб, ҳаяжонланиб гапириб берадилар. "Сиз буларни суратга туширдингизми? – деб сўрайман мен. – Жон деб томоша қилган бўлардим!". "Бошқа сафар, – дея жавоб беришади улар. – Фотоаппаратни зарядка қилишга вақт бўлмади. Келинг, ўзим сизга ҳаммасини гапириб бераман".

Юз марта эшитгандан бир марта кўрган яхши, деган гап бежиз айтилмаган. Фотография асосий хотираларни муҳрлаб, сақлаб қўяди ва биз орадан йиллар ўтганидан кейин ҳам суратларга қараб, уларни хотирамизда тиклашимиз мумкин. Ёдимда, болалик пайтимдан отам ҳамиша оиламизни суратга олиб юрарди. Мана, биз ҳаммамиз дала сайрига чиққанмиз, мана, мен биринчи марта отамнинг машинасини ҳайдаяпман, мана, оилавий дўстларимиз билан табиат қўйнида айланиб юрибмиз – буларнинг ҳаммасини отам фотосуратларда муҳрлаб қўйган. Отам навбатдаги сафар объективга қараб табасссум қилиб туришимизни сўраганида мен баъзан аччиқланардим, у кишидан тезроқ суратга олишини сўрардим. "Нега бунча кўп суратга оласиз, дада? – деб сўрардим мен. – Бунча кўп расмнинг нима кераги бор?".

Мана энди, орадан шунча йиллар сездирмасдан ўтиб кетганидан кейин, бунинг сабабини аниқ биламан. Ўша суратлар бугун ҳаёт оқимининг тарихий гувоҳлари сифатида альбомларимдан жой олган. Энди бу суратларни болаларим томоша қилиб тўйишмайди, бу суратлар оиламиз аъзолари билан биз учун муҳим бўлган турмуш икир-чикирлари хусусида мулоҳаза юритишнинг ажойиб воситасидир.

Тез-тез суратга олиб туринг. Ҳаётингизнинг энг яхши лаҳзаларини қайд қилиб қўйинг. Сизни кулишга ёинки йиғлашга мажбур этган ҳамма нарсани суратга олинг, бу дунё неъматларини қадрлашга ҳам ўргатади. Ҳамиша машинангизда фотоаппарат олиб юринг, саёҳатга чиққанингизда эса иккитасини олинг. Орадан кўп йиллар ўтганидан кейин альбом варақлаб ўтириш қанчалар ёқимли бўлишини сиз ҳатто тасаввур ҳам этолмайсиз.

95

Саргузаштларга иштиёқманд бўл

Оддий ўқитувчилар саккиз минг метрлик чўққини забт этмоқдалар. Тадбиркорлар ҳаво шарларида учмоқдалар. Бувижонлар марафон иштирокчиларига айланмоқдалар, уй бекалари каратэ машғулотларига қатнамоқдалар. Ҳаётимиз қанчалар бир хилликда бўлса, уни ранг-баранг саргузаштлар билан бойитиш эҳтиёжи шунчалар кучаяди. Сизнинг диққатингизни талаб қиладиган мажбуриятларингиз қанчалар мўл бўлса, хотиржамлигингиз кишанларини ирғитиб ташлаш шунчалар муҳим аҳамият касб этади – юракларимиз жасоратли мақсадлар йўлида руҳланиб, кўкларга кўтарилсин!

"Соат билан тақвим инсоннинг нигоҳини қоплаб олишига, ҳаётимизнинг ҳар бир лаҳзаси мўъжиза ва жумбоқ эканлигини унутишга мажбур қилишига йўл қўймаслигимиз керак", деб ёзганди инглиз адиби Г. Уэллс. Ҳаётингизнинг мўъжиза ва жумбоқлари билан чуқур алоқаларни йўлга қўйиб олиш учун ўзингизда болалик даврингиздаги каби таваккалчилик руҳини уйғотаман деб ўзингизга ваъда беринг. Фикрингизча, бир маромдаги, зерикарли юмушлар билан тўлган ҳаётингизда кескин ижобий ўзгариш ясайдиган, сизга янги куч-қувват, ғайрат-иштиёқ адо этадиган ўн икки машғулот рўйхатини тузинг ва уларнинг ҳар бирини адо этиш учун бир ойдан вақт ажратинг. Бу бир йил ичида ҳаётингизни бутунлай қайтадан қуриш учун ажойиб имкониятдир.

96

Уйга киришда асабингни жиловла

Кундалик икир-чикир ташвиш ва муаммоларга тўла юмушдан сўнг кўпчилигимиз уйга асабийлашган, ҳорғин ва кайфиятсиз ҳолда қайтамиз. Биз ўзимиздаги бутун куч-ғайратни, қувончни ҳамкасбларимиз ва мижозларга сарфлаб келамиз-у, ўзимиз энг яхши кўрган умр йўлдошимиз, болалар ва дўстларимиз учун ҳеч нарса қолдирмаймиз. Биз гўё ҳозиргина ё ҳаёт, ё мамот масаласини ҳал қилиб қайтган гладиатор каби оёғимизни базўр судраб бориб севикли оромкурсимизга ўзимизни ташлаймиз-да, уйдагилардан то ўзимизга келиб олгунимизча безовта қилмай туришларини сўраймиз.

Агар сиз бор-йўғи ўн дақиқа вақтингизни асабларингизни тинчлантириш, ўзингиздан ортиқча салбий ҳиссиётларни чиқариб ташлашга сарфласангиз-да, шундан кейингина уйингиз остонасидан ўтсангиз, юқорида қайд этилган манзара сизнинг кун тартибингизнинг бир қисмига айланмайди. Ишдан шошиб келасола уйга отилиб кириш ярамайди – мисол учун, машинани жойига қўйганингиздан кейин унда бир неча дақиқа ўтириб туришни маслаҳат берган бўлардим. Бу вақт мобайнида сизда хотиржам тортиш ва яқин бир неча соат мобайнида уйдагилар иштирокида нималар билан машғул бўлишингиз ҳақида ўйлаб олиш имконияти бўлади. Ўзингиз ўзингизга сиз болаларингиз, рафиқангиз учун қанчалар керак эканлигингизни, агар хоҳласангиз бас, улар билан биргаликда қанчалик ёқимли ишларни амалга ошириш мумкинлигини эслатинг. Асабларингизни янада кўпроқ тинчлантириш учун эса даҳа атрофида бироз сайр қилинг ёки севимли мумтоз мусиқани эшитинг ва ана шундан кейингина эшикни очиб, уйдагилар билан саломлашинг. Ўзингиздаги ортиқча салбий ҳиссиётларни чиқариб ташлашга ижодий ёндашинг, бу жараённи янги куч-қувват, жўшқинлик олиш имконияти деб ҳисобланг, ана шунда сиз яқинларингиз учун айнан улар интиқ кутаётган одамга айланасиз.

97

Ички овозингга қулоқ сол

Сизни қуршаб олган борлиқ кескин талабларини қўяётган бир пайтда фақат ўз ички интуициянгизга ишониб яшаш жуда қийин, албатта. Шунга қарамасдан, ҳаётда ўзингиз интилган тўлақонлилик ва фаровонликка эришиш учун сизга айнан энг кўп керак пайти пайдо бўладиган оний ҳиссиёт ва гумонларни назорат қилиб бориш лозим.

Йиллар ўтиши билан мен ўзимнинг ички овозимга ҳамда барчамиздаги каби вужудимда мудраб ётган табиий интуицияга кўпроқ қулоқ тутадиган бўлдим. Менинг ҳаётим ва иш фаолиятимда янги таниш ҳақидаги биринчи таассуротим, мен учун мураккаб дақиқаларда мени тўғри йўлга бошлаб юборадиган ички донишмандлигимнинг билинар-билинмас турткиси жуда катта аҳамиятга эга бўла бошлади. Афтидан, йиллар мобайнида ички ҳиссиёт бўлмиш интуицияга ишониш кучайиб боради шекилли. Бундан ташқари, мен аниқ мақсад билан яшай бошлаганимда, яъни вақтимни ўз меросимни яратиш йўлидаги ишларга сарфлаётганимда интуициям янада кучайишини пайқадим. Агар тўғри ишлар билан шуғулланиб, табиат белгилаб берган даражада умр кечираётган бўлсангиз, ўзингиз ҳатто хаёлингизга ҳам келтирмаган салоҳиятларингиз ишга тушиб кетади ва ўзингизнинг асл шахсиятингизни тўлақонли намойиш этиш имконияти туғилади. Ҳинд файласуфи Патанжали

бу жараённи ғоят гўзал ифодалаб берган: “Сизни қандайдир юксак мақсад, қандайдир мисли кўрилмаган орзу илҳомлантирса, фикрларингиз барча тушовларни узиб ташлайди, тафаккурингиз барча ғовларни кунпаякун этади, онгингиз ҳар томонлама кенгаяди ва сиз мутлақо янги, буюк ва ғаройиб дунёга тушиб қоласиз. Мудраб ётган қудратингиз, иқтидорларингиз жонланади ва ўзингиз тасаввур ҳам этолмаган буюкликка эришасиз”.

98
Сени илоҳомлантирадиган иқтибосларни тўплаб юр

Илғаган бўлсангиз керак: мен инсониятнинг энг буюк донишмандлари айтган ҳикматларни иқтибос сифатида келтиришни яхши кўраман. Мен то устозларимдан бири навбатдаги асарим қўлёзмасини ўқиб чиққач: “Робин, сиз иқтибосларни худди мен яхши кўрган сабаб туфайли ёқтираркансиз. Буюк фикр билимларнинг бутун бошли хазинасини бир мисрага жойлай олади”, дегунига қадар ҳатто ўзим ҳам уларни нега бунча ёқтиришимни англамасдим.

Мен кўп ўқийман ва тез-тез ўзим тўқнаш келган бирон турмуш муаммосига идеал даражада жавоб бера оладиган фикрни учратаман. Устозим ҳақ эди. Эҳтимол муаллифининг кўп йиллик мушоҳадалардан сўнг туғилган яхши ҳикматнинг қиммати шундаки, бир-икки жумлада доноликнинг бутун бошли уммони яширинган бўлади.

Яқин ҳафтанинг ўзидаёқ ўз иқтибослар коллекциянгизни тўплашга киришинг. Бу ҳикматлар сизга тезроқ илҳом манбаини топишда ёки ҳаётингиз йўлида учрайдиган кескин бурилишлар чоғида қандай йўл тутишингиз лозимлигини аниқлашда

яқиндан кўмак беради. Иқтибослардан фойдаланишнинг яна бир – мен жуда ёқтирадиган – усули ҳам бор: бу уларни кун мобайнида ўзингиз тез-тез кўз ташлаб турадиган кўринарли жойларга, мисол учун ювиниш хонаси кўзгусига, музлаткич эшигига, автомобилнинг қурилмалар панелига ёки бутун офисингизга осиб қўйишдир. Бу оддийгина одат турмуш ташвишлари ичида энг бош мақсадга диққат-эътиборни жамлаш, оғир пайтлари некбинликни сақлаш ва асл муваффақиятнинг тамойилларини унутмасликка ёрдам беради. Компьютеримда буюк шоирлар, мутафаккирлар, давлат арбобларининг турли мавзулардаги – тақдир зарбасига қандай дош бериш лозимлигидан тортиб ҳаёт моҳиятига қадар, ўзингизни қандай рағбатлантиришдан тортиб бошқаларга қай тарзда кўмак беришга қадар, фикрларимизнинг юксаклигидан тортиб нима учун кучли феъл-атвор кераклиги қадар – юзлаб иқтибослари сақланади.

99
Ўз ишингни яхши кўр

Узоқ ва бахтли ҳаёт кечиришнинг қадимий сирларидан бири – ишга муҳаббатдир. Сайёрамизнинг энг бахтли одамлари таржимаи ҳолларини бирлаштириб турадиган жиҳат бор: буям бўлса уларнинг ўз ишларини сидқидилдан яхши кўришларидир. Руҳшунос Вера Жон-Стейнер юзта ижодкор ўртасида сўров ўтказганида уларнинг умумий жиҳати – қилаётган ишларига нисбатан қизғин иштиёқлари эканлиги аниқланган. Агар эрталабдан кечгача ўзингизга ҳузур олиб келадиган, ақлий тафаккурингизни ривожлантирадиган мароқли юмуш билан банд бўлсангиз, бу сизга дунёнинг энг яхши куроргларига нисбатан кўпроқ қувват, шодлик ва ғай-

рат бахшида этади. Ҳаёти давомида кашфиётлари учун – фонографдан кундузги ёритиш лампасига қадар, микрофондан кинематографга қадар – жами 1093 та патент олган Томас Эдисон ўзининг қойилмақом умри интиҳоси олдидан шундай деган: "Мен ҳаётим мобайнида бирон кун ҳам ишламадим, бу буткул ҳузур-ҳаловат эди".

Агар сиз ўз ишингизни яхши кўрсангиз, эртами-кечми ишлаш ҳам керак эмаслигини тушуниб етасиз, яъни иш севимли машғулотга, ўйинга айланади, соатлар сездирмасдан ўтиб кетаверади. Кўплаб романлар муаллифи Жеймс Миченер айтганидек: "Ҳаёт санъатини кўлга киритган одам иш билан ўйин, меҳнат билан бўш вақт, онг билан вужуд, таълим билан дам олиш орасига тафовут қўймайди. У нима аслида нима эканлигини ҳам ўйлаб ўтирмайди. У амалга ошираётган ишларида ўзининг тасаввуридаги комиллик сари интилади, холос, майли, бошқалар унинг ишлаётгани ёки ўйнаётгани ҳақида хулоса чиқараверишсин. Унинг нуқтаи назарига кўра эса, у бир вақтнинг ўзида униси билан ҳам, буниси билан ҳам банд".

100
Жонбозлик кўрсатиб хизмат қил

Қадим хитойликлар "Сенга атиргул бераётган қўлда ҳамиша ёқимли бўй қолади", деб ҳисоблашган. Тўлақонли ҳаётнинг муҳим тамойилларидан бири – муваффақиятлар ортидан чопишни бас қилиб, ўзингизни ҳаётнинг маъно-мазмунини қидиришга бағишлашдир. Моҳиятни англаш учун эса ўзингизга жўн бир саволни беришингиз етарли: "Мен нимам билан хизмат қила оламан?" Барча буюк етакчилар, мутафаккирлар ва инсонпарвар зотлар худбинона ҳаётдан воз кечиб, фидойилик

билан хизмат қилишга ўтдилар ва ҳаётда ўзлари интилган бахт, қониқиш ва тўкинликка эришдилар. Уларнинг ҳаммаси инсонпарварликнинг муҳим қонунини тушуниб етгандилар: муваффақият ортидан чопиш ярамайди, муваффақият – саъй-ҳаракатларингизнинг иккинчи даражали ҳосиласидир. Агар ҳаётингизни одамларга хизмат қилишга сарфласангиз – омад-муваффақият ўз-ўзидан келаверади.

Хизмат қилиш этикасини ҳаммадан яхшироқ англаганлардан бири Маҳатма Ганди бўлган. Ҳикоя қилишларича, бир куни Ганди поездда Ҳиндистон бўйлаб саёҳатга чиққан. У поезддан тушаётганида оёғидан бир пой бошмоғи темир излар орасига тушиб кетган. Бошмоқни олиб бўлмайди. Шунда Маҳатма Ганди бошмоқни қайтариб олиб чиқиш ҳақида ташвишланиб ўтирмасдан, сиёсатчилар нуқтаи назари бўйича ғалати иш тутади: иккинчи оёғидаги бошмоқни ҳам ечиб олади ва уни биринчисининг ёнига отади. Маҳатмадан нега бундай қилганини сўрашганида, у: "Бironта камбағал бир пой эмас, бир жуфт бошмоқни топиб олади-да, кийиб кетаверади", деб жавоб қайтарган экан.

101
Тўлақонли ҳаёт кечир ва сен умрингни бахтиёрликда якунлайсан

То сўнгги нафаси муддати етиб келмагуга қадар камдан-кам одам ҳаёт асли нима эканлигини англаб улгуради. Ҳали ёш эканмиз, жамиятнинг талабларига жавоб бермоқ учун кунма-кун кучимизни сарфлаймиз. Биз йирик ҳузур-ҳаловатлар ортидан жонимизни жабборга бериб чопамизки, уларнинг майдаларини ёддан чиқарамиз: мисол учун, ёмғирдан кейин боғда болалар билан майса устида

ялангоёқ юриш, ҳовлига атиргул ўтқазиш ёки тонготар пайтини завқланиб томоша қилиш. Биз юксак тоғлар ҳам забт этилган даврда яшамоқдамиз, аммо ҳали ўзимизни ўзимиз енгиб улгурмадик. Билимларимиз юксалди, аммо сабр-тоқат пасайди; мол-мулкимиз мўл, бироқ бахтимиз камроқ; бошимиз тўла, лекин ҳаётимиз бўм-бўш.

Охирги сонияларингиз келишини кутиб ўтирманг, ҳаётингиз бебаҳо эканлигини, ундан сизнинг ўрнингиз ўта муҳим эканлигини англаб етинг. Негадир аксарият ҳолларда одамлар ҳаётларини олдиндан орқага қараб ўтказишга уринадилар: гўёки ўзларини бахтли қилишга қодир буюмларга эга бўлиш учун неча-неча кунларини сарфлайдилар, ваҳоланки, ақл билан тушуниб етиш лозимки, бахт ўзингиз яратган вазиятда! Сиз ўзингизни, жами салоҳиятингизни инсониятга хизмат қилишга, атрофингиздагилар ҳаётини янада яхшилашга бағишласангиз, бу йўлда сидқидилдан, юрак қўри билан меҳнат қилсангиз бахт ва тўлақонли ҳаёт ўз-ўзидан пайдо бўлади. Агар ҳаётингизни турли қипиқ-пўчоқлардан тозаласангиз, унинг асл моҳияти яққол кўриниб қолади: ўзингизга қараганда йирикроқ, кўламлироқ, ҳайбатлироқ нимадир учун яшаш керак. Соддароқ айтадиган бўлсак, ҳаётнинг мақсади – бу мақсад йўлидаги ҳаётдир.

Бу мазкур китобда мен етказмоқчи бўлган сўнгги турмуш сабоғи бўлганлиги боис сизга ажойиб-ғаройиб, бахтли, доноликка тўла муносиб ҳаёт кечиришни тилаб қоламан. Сизнинг кунларингиз қизиқарли ишлар билан тўлган, эзгу мақсадларга йўналтирилган бўлсин, уларни ўзингиз яхши кўрган, сизни яхши кўрган одамлар билан ўтказинг. Хайрлашиш олдидан сўнгги дарсим моҳиятнини мендан ҳам яхшироқ ифодалаган Бернард Шоунинг ҳикматли сўзларини келтириб ўтмоқчийдим:

“Мана ҳаётнинг асл қувончи – ўзингизни буюклигини англаб турган мақсадингизга бағишлаш; чиқитга ирғитиб юбормасларидан бурун бутун куч-қувватингизни сарфлаб бўлишга улгуриш; сизнинг бахтингиз ҳақида кам қайғурган дунёдан аразлаб-ўпкалаб, нолиб яшайдиган, хасталиклар ва омадсизликлар, қўрқоқликлар ҳамда худбинликлар жамланмаси бўлиб эмас, табиатнинг ҳаракатлантирувчи кучларидан бирига эврилиб яшаш... Ишончим комил, то тирик эканман, менинг ҳаётим жамиятга тегишли, демак, бу жамият учун қўлимдан келган ҳамма ишни қилиш мен учун шараф... Мен то ажалим етиб келгунига қадар ўзимни бутунлай сарфлаб бўлсам дейман. Мен қанчалик ғайрат-қунт билан ишласам, шунчалик кўп яшайман. Мен ҳаётдан ҳаётнинг ўзи учун шодланаман... Ҳаёт мен учун эриб бораётган шам эмас. Ҳаёт бу мўъжизакор машъала бўлиб, у менинг қўлимга бир сонияга тушди, кейинги авлодга узатишимдан бурун унинг янада ёркинроқ аланга таратишини истайман...”

Агар сиз барча аҳамиятсиз сўровларга "йўқ" жавобини беришни ўргансангиз, ҳаётингизни ҳақиқатан ҳам яхшилашга кўпроқ вақт ажрата оласиз.

* * *

Буюк ишлар бўлмайди, буюк муҳаббат билан амалга оширилган майда ишлар бўлади.

* * *

Асл "Мен" билан мулоқотни тиклаш учун сокинлик ва сукунатда бўлиш вақтини топиш ва бу ишни мунтазам амалга ошириб туриш лозим.

* * *

Бизнинг диққатимизни нимага қаратаётганимиз қисматимизни белгилаб беради, шу сабабли фақат яхши нарсаларга эътиборли бўлишимиз лозим.

* * *

Ҳаётни англаш – бу қадр-қиммат ва эзгуликка тўла кундалик юмушлардир.

* * *

Ким жисмоний тарбияга маблағ сарфламаса, қачондир вақтини касалликка сарфлашга мажбур бўлади.

* * *

Гап фақат биз бахтиёрлигимиз сабаб кулаётганимизда эмас. Гап шундаки, биз кулаётганимиз учун бахтиёрмиз.

* * *

Ҳаётнинг энг оғир синовлари – энг яхши саболқларидир.

* * *

Диққат билан ўқиш сизни дунёнинг энг оқил ва ижодкор мутафаккирлари билан ҳамсуҳбат қилади.

* * *

"Донишмандлик – айни пайтда нима қилишни билиш, уқув – буни қандай бажаришни тушуниш, ҳақиқий жасорат эса – шартта бажариб қўйиш".

* * *

Кўпроқ вақтингни ўз ишига жону дили билан берилган, ҳаётнинг энг яхши неъматларини олишга астойдил бел боғлаган кишлар билан ўтказишга ҳаракат қил.

* * *

Бизнинг ҳар биримизда ноёб мақсад бор... У бизга ўз салоҳиятимизни намоён этиш имконини беради.

* * *

Кулгининг шифобахш хусусияти билан ҳатто энг оғир хасталикларни ҳам даволашади.

* * *

Сен ўзингга қанчалик талабчанлик билан ёндашсанг, ҳаёт сенга шунчалар юмшоқлик билан муносабатда бўлади.

* * *

Кунни қандай бошлашинг уни қандай ўтказишингни белгилаб беради.

* * *

Нишонга теккан ҳар бир ўқ – юзлаб хато отишлар натижасидир.

* * *

Энг катта ҳаётий муаммолар энг кўламдор ҳаётий истиқболларни очиб беради.

* * *

Катта муваффақиятга эришган одамлар ўзларининг "мукаммаллик соҳаси"га бутун диққат-эътиборларини қаратадилар.

* * *

Бизнинг феъл-атворимизни шодликлар эмас, энг машаққатли қийинчиликлар шакллантиради.

* * *

Ўрингa ётиб, ухлашга ҳаракат қилганингда ўтган кун воқеа-ҳодисалари хусусида ўйлама.

* * *

Бу китобни ҳар бир киши ўқиб чиқиши ЗАРУР. Китоб замонавий одам учун ўта катта аҳамиятга эга. Китоб боблари сиз у ёки бу муаммога дуч келганингизда қабул қиладиган дориларга ўхшайди.

Муҳаммад Марван

* * *

Китоб бугунги кун билан яшаш қанчалар муҳим эканлигини англашга мажбур этади! Биз вақт етишмаслигидан нолиймиз, аслида эса муаммо шундаки, биз вақтдан унумли фойдаланишни билмаймиз! Китоб таълим беради ва илҳомлантиради!

Жозефина Кумбо

* * *

Мазкур китоб – замонавий кишилар учун халоскор кучдир. У бизга ҳаётнинг қанчалар бебаҳо эканлигини яна бир бор эслатади. Биз ҳаёт йўлимизда учраган ҳар бир одамга муҳаббат қўйишимиз ва у билан самимий муносабатда бўлишимиз зарур. Робин айнан биз дунёни яхши томонга ўзгартира олишимизни эслатиб туради. Биз – бошқа ҳеч ким эмас.

М.Ражкумар

* * *

Робин Шарма ўз китобида истаган одам кундалик турмушида фойдаланиши мумкин бўлган энг муҳим ва фойдали маълумотларини беради. Сиз шунчаки мундарижага кўз югуртиришингиз ва айнан ушбу дамда ўзингиз эҳтиёж сезган маслаҳатни топишингиз мумкин.

Аушра

* * *

Китобни бир нафасда ўқиб чиқдим! Воқеликлар ва бахт билан йўғрилган бебаҳо ҳаёт сабоқлари! Агар ҳар куни маслаҳатлардан фақат биттасига амал қилсангиз ҳам, сиз энг бахтиёр одамга айланасиз!

Жейн Клок

* * *

Китоб ҳаётда иш ва пулдан кўра муҳимроқ аҳамиятга эга тушунчалар борлигини ҳаммамизга эслатиб туради. Бахт оддий нарсалардан ташкил топади – ҳаммамиз буни билишимиз ва доимо ёдимизда тутишимиз лозим!

Дитер Кристиан

* * *

МЕН БУ КИТОБНИ ЯХШИ КЎРАМАН!!! Китобдан барча яқинларимга совға қилдим. Зеро, у аслида мен кимман, ҳаётдаги ўрним нимадан иборат деган энг муҳим саволлар устида бош қотиришга ундайди. Жаноб Шарма – илҳоми жўш урган ҳикоячи, унинг китоблари ўқувчини мафтун этади.

Антуанетта Томас М.

* * *

Бу китобни доимо ўқиб тураман. Мен тўғри келган саҳифани очаман ва у ерда ёзилганларини бажараман. Синаб кўринг – бу иш беради!

Майк М.

* * *

Китобни бир кечада ўқиб чиқдим, кейин қайта-қайта мутолаа қилдим! Менда ундаги муайян муаммоларни ҳал этишнинг аниқ маслаҳатлари берилиши ёқади. Мен китобни барча дўстларимга ўқиш учун тавсия қилдим. Бу китоб – ҳар бир киши учун ажойиб совға!

Ҳелен Макферсон

* * *

Китоб мулоҳаза юритиш учун мўл-кўл озуқа беради. Бу менинг столимда турадиган, бахтли кунларимда ҳам, омадим келмаган кунларда ҳам ўқиладиган китоб. Ҳамиша ёрдам беради! Қайғули кунларимда юпатса, қувончларимни янада оширади.

Мисси Фоннесбек

* * *

Бизнинг ҳар биримиз учун соғлом мулоҳаза юритиш дарслари – шу билан ҳаммаси айтилди. Китоб ҳаётдан завқланиб яшаш ва айни пайтда ўзингни фаолликда ушлаш ҳақида.

Жимми Ж.

* * *

Мазкур мўъжазгина китобча – ҳақиқий донолик ғазнаси. У сиз ўз ҳаётингизни қизиқарли ва ранг-баранг қила олишингиз ҳақида. Комиллик сари ҳар кунлик интилиш ҳар биримизнинг имконимизда!

В.Шридхар

* * *

"Ҳаётинг фожеийлиги ажалда эмас, балки биз яшаб турган пайтимизда эътиборсизлигимиз туфайли ўзимизда нималар вафот этишида". Нақадар ҳаққоний сўзлар! Фақат ҳамма нарсани кейинги қолдирганлигимиз сабабли қанча истеъдодимизни ерга кўмамиз! Бу китоб сизга бахтни келажакка асраб қўймасликни ўргатади!

Лена, 28 ёш

* * *

Ажойиб китоб! Катта миқдордаги ҳаётий маслаҳат ва тавсиялар. Ўйлашимча, ҳаммамизга ҳаётда аниқлик етишмайди – нима қилиш керак, ўзимизда нимани ўзгартиришимиз керак. Робин Шарманинг маслаҳатлари аниқ-тиниқ ва энг муҳими – амалий! Ҳеч бўлмаса озгина бахтлироқ яшашни истаганлар учун тавсия қиламан.

Анатолий, 23 ёш

* * *

Бу ҳаёт йўриқномалари китобидир. Бахтлироқ бўлишни истаган ҳар бир киши ҳар куни бу оддий, лекин ўта самарали маслаҳатларга амал қилиши лозим! Ғаройиб китоб! Қисқа ва лўнда ёзилган.

Анастасия, 29 ёш

* * *

Робин Шарманинг бошқа китоблари каби ўта мазмундор асар. Мен китобни эрталаблари ўқишни маъқул кўраман. 10-15 дақиқа ичида янги иш кунига тайёр бўламан. Айниқса мана бу жумла менга чуқур таъсир қилди: "Беш йилдан кейин қандай одам бўлишингни икки асосий омил белгилаб беради: сен мулоқотда бўлаётган одамлар ва ўқиётган китобларинг". Бу мулоҳаза юритишга арзийдиган фикр!

Сергей, 22 ёш

* * *

Кўплар нимадир қилишлари учун етарли рағбат йўқлигидан нолишади. Сизга рағбат керакми? Робин Шарманинг китобини очинг! Сиз яшаш учун шунақанги рағбат оласизки, дангасалик ва лоқайдлик нима эканини унутасиз. Сиз муваффақиятга эришган одамларнинг кўникмаларини эгаллайсиз, ўзингизни ҳам омадли киши сифатида тута бошлайсиз. Мен бунинг ҳаммасини бошимдан ўтказдим, шу сабабли нима ёзаётганимни жуда яхши биламан! Китоб ёруғ, самимий таассуротлар қолдиради, ўқувчини ўз ҳаётий тажрибасига мурожаат этишга ундайди.

Татьяна, 27 ёш

* * *

Китоб бир нафасда ўқилади, қимматли жиҳати шундаки, уни кўплаб қайта-қайта ўқиш мумкин – ҳар сафар нимадир янгиликни кашф этасиз. Робин Шарманинг маслаҳатлари менга жуда қўл келди, улар кўмагида ниҳоят мен аслида ким бўлишимни англаб етдим.

Галина, 30 ёш

Мундарижа

Кириш 4
1. Ўз иқтидорингни топ 5
2. Ҳар куни бирон нотаниш одамга яхшилик қил 7
3. Бошқа нуқтаи назарни изла 9
4. Ўзингнинг фойданг учун ўзингга талабчан бўл 10
5. Кундалик юрит 12
6. Ҳалоллик тамойилини ишлаб чиқ 13
7. Ўтмишингни қадрла 14
8. Кунни тўғри бошла 16
9. Мулойимлик билан рад этишни ўрган 18
10. Ўзингга ҳафталик "еттинчи кун"ни ташкил қил 20
11. Ўзинг билан ўзинг гаплаш 22
12. "Ўттиз дақиқалик хавотир"ни режалаштир 23
13. Боладан ибрат ол 26
14. Ёдингда тут, даҳо – 99 фоиз илҳом 27
15. Сенинг ҳонанг – ибодатхона, уни саранжом-саришта тут 29
16. Сукут сақлашни ўрган 31
17. Ўзингга идеал қўшниларни ўйлаб топ 32
18. Барвақт уйғон 34
19. Кўнгилсизликни эзгулик деб қабул қил 36
20. Тез-тез кулиб тур 37
21. Кунни соатсиз ўтказ 39
22. Тез-тез таваккал қилиб тур 40
23. Шундай яшагинки,.. 42
24. Яхши фильмлардан сабоқ ол 43
25. Пулингни яхши ниятлар билан сарфла 44
26. Диққатингни муносиб нарсаларга қарат 46
27. Миннатдорлик хатлари ёз 48
28. Уйдан китобсиз чиқма 49
29. Эзгу ишларнинг "банк ҳисоби"ни юрит 51
30. Одамнинг кўзларига шунчаки қарама 52
31. Ўз муаммоларинг рўйхатини туз 54
32. Ҳаракат қилишга кўник 55
33. Тушун, фарзандларинг – бу инъомдир 57

34. Фақат натижадан эмас, жараёндан ҳузурлан 58
35. Ёдингда тут, англаш – ўзгаришлар даракчисиди 59
36. "Морри билан сешанбалар"ни ўқиб чиқ 61
37. Ўз вақтингнинг ҳукмдорига айлан 62
38. Совуққон бўл! 63
39. Ўзингга директорлар кенгашини ёлла 65
40. Маймунга ўхшаб фикрлашни тўхтат 67
41. Сўрашни ўрган 68
42. Ўз ишингдан юксак маъно қидир 69
43. Қаҳрамонлик китобларини йиғ ва ўқи 71
44. Ўз истеъдодингни ривожлантир 74
45. Табиат билан алоқани йўлга қўй 75
46. Йўлда вақтдан унумли фойдалан 76
47. Янгиликларга уруш эълон қил 78
48. Тушун, ўз олдингга мақсад қўйиш – муҳим масала 79
49. «Йигирма бирлик қонуни»ни эсингда тут 81
50. Кечиришга одатлан 82
51. Янги сиқиб тайёрланган мева шарбати ич 83
52. Атроф-муҳит тозалигига эътибор қил 85
53. Ўрмонда сайр қил 86
54. Муваффақиятга эришиш бўйича мураббий топ 87
55. Ўзингга кичик таътил уюштир 89
56. Кўнгилли бўлиб ишла 90
57. Бегоналашишнинг олти даражасини аниқла 91
58. Ҳар куни мусиқа эшит 92
59. Васиятнома ёз 94
60. Ўзингга учта ҳақиқий дўст топ 95
61. Жулия Кэмероннинг "Мусаввирнинг йўли" китобини ўқиб чиқ 97
62. Медитацияни ўрган 98
63. Тириклигингда ўзинг учун «дафн маросими» уюштир 99
64. Нолишни бас қил ва яшашни бошла 101
65. Ўз қадрингни ошир 102
66. Болаларинг учун яхши тарбиячи бўл 103
67. Умум андазаларга танқидий қара 104
68. Ёнингда бош мақсадларинг ёзилган карточка олиб юр 105
69. Кайфият қули бўлишни бас қил 107
70. Оддий қувончларга кўнгил қўй 108
71. Айбдорни қидиришни бас қил 109

72. Ҳар бир кун – бутун бошли ҳаёт деб ҳисобла 110
73. "Ақл маркази" ярат 111
74. Ҳар кунлик хулқ-атвор, юриш-туриш кодексини ярат 113
75. Воқеликни хаёлот билан бойит.....114
76. Ўз ҳаётингнинг раҳбарига айлан 115
77. Ўзингни кўп уринтирма.....117
78. Қўлингга олган ҳамма китобни ўқиб чиқишга уринма 119
79. Ўзингга шафқатли бўл 120
80. Сукут қасамёдини қабул қил.....121
81. Барча телефон қўнғироқларига кетма-кет жавоб қилма 122
82. Ёдингда тут, дам олиш – бу куч-қувватни тиклаб олишдан ўзга чарса эмас 123
83. Ўзингга муносиб рақибларни танла.....124
84. Камроқ ухла 126
85. Ҳар куни оилавий овқатланишни ташкил эт 128
86. Сир бой бермай ўтиришни ўрган 130
87. Нотиқлик тўгарагига қатнаш.....131
88. Кенг кўламда фикр юритишга ўрган.....132
89. Бирон нарсани ўзгартиришга кучинг етмаганидан кўп азият чекаверма 134
90. Пиёда сайр қилишни ўрган 135
91. Ўз таржимаи ҳолингни қайта ёзиб чиқ 136
92. Кўчат ўтқаз 137
93. Ўз сокинг кўрфазингни топ 138
94. Тез-тез суратга ол ва суратга тушиб тур 139
95. Саргузаштларга иштиёқманд бўл 141
96. Уйга киришда асабингни жиловла .....
.....142
97. Ички овозингга қулоқ сол 143
98. Сени илҳомлантирадиган иқтибосларни тўплаб юр .
.....144
99. Ўз ишингни яхши кўр 145
100. Жонбозлик кўрсатиб хизмат қил 146
101. Тўлақонли ҳаёт кечир ва сен умрингни бахтиёрликда якунлайсан 147

ҚАЙДЛАР УЧУН