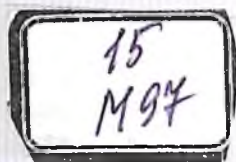


БЕПАРВОЛИКНИНГ

НОЗИК САНЪАТИ

БАХТЛИ ЯШАШНИНГ ЎЗГАЧА УСУЛИ



МАРК МЭНСОН

**Марк Мэнсон**

**БЕПАРВОЛИКНИНГ  
НОЗИК САНЪАТИ**

# **The Subtle Art of Not Giving a Fuck**

*A Counterintuitive Approach  
to Living a Good Life*

**MARK MANSON**

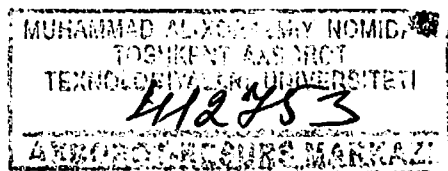


**HarperOne**

*An Imprint of HarperCollins Publishers*

Марк Мэнсон

БЕПАРВОЛИКНИНГ  
НОЗИК САНЪАТИ



ТОШКЕНТ  
2020

УЎК 159.923.2

КБК 88.52

М 97

**Мэнсон, Марк.**

Бепарволикнинг нозик санъати [матн]: амалий қўлланма / Марк Мэнсон. Таржимон: М. Марасулов. – Тошкент: “Nihol” нашриёти, 2020, 196 бет.

ISBN 978-9943-23-163-4

*“Asaxiy Books” лойиҳаси доирасида таржима ва чоп қилинди.*

“Йиллар мобайнида бизга ижобий фикрлаш – бахтли ва муваффақиятли ҳаёт калити, дея уктириб келдилар. Ортиқ бундай бўлмайди. Ижобийликка тупуринг,” дейди Марк Мэнсон. У имконимиз чекланганини тан олиб, воқеликни борича қабул қилишни маслаҳат беради: “Кўркувимиз, нуқсонларимиз ва муҳамликларни борича қабул қилгач, ортиқ улардан қочмаймиз, балки уларга қарши юзланамиз, излаганимиз жасорат ва ишончга зришамиз.”

Сўнгги йилларда Мэнсон анча оммалашган блогги орқали ўзимиз ва атрофимиздаги олам ҳақидаги ёлғон тасаввурларимиз ва уларни тўғрилаш ҳақида ёзди. Ниҳоят, у ўзининг аччиқ ҳақиқатларини қўлингиздаги китобга жамлади. Китобни ўқир экансиз, муаллиф кўнгилочар ҳикоялару аччиқ ҳазиллар билан елкангиздан силкиб, мудроқдан уйғотгандек бўлади.

УЎК 159.923.2

КБК 88.52

ISBN 978-9943-23-163-4

© “Asaxiy Books” МЧЖ, 2020

© 2016 by Mark Manson

# 1

## УРИНМАНГ

**Ч**арльз Буковски пиёниста, аёлларга суяги йўқ, ашаддий қиморбоз, дағал, бахил бўлган. Ҳаётининг энг ёмон кунларини бошдан кечирганда шоирга айланган. У ҳаётий маслаҳат сўраш ёки ўз-ўзини такомиллаштиришга мўлжалланган китобларда учратиш мумкин бўлган инсонлар рўйхатининг энг сўнггида турса ажаб эмас.

Шунинг учун, келинг, айнан ундан бошласак.

Буковски ёзувчи бўлишни хоҳларди. Аксига олиб унинг асарларини журнал, газета, нашриётлар йиллар давомида рад этиб келади. Уларга унинг асарлари ғализ, кўпол, жирканч кўринарди. Рад этилган китобларнинг сони кўпайган сари елкасидаги омадсизлик юкига чидолмаган Чарльз яна шишага ошно бўларди. У деярли бутун умрини шу алфозда ўтказди.

У почтахонада почтачи бўлиб ишларди ва оладиган мисқолча маошининг салмоқли қисмини ичкиликка сарфлаб юборарди. Чўнтагида қолган чақаларни эса от пойгасига тикарди. Кечаси ёлғиз қолиб ичар, баъзан алмисоқдан қолган машинкасида алланималарни қораларди. Муккасидан кетиб шароб ичгани учун эртаси кунга ўз ўрнида эмас, полда уйғонарди.

Ҳаётининг қарийб ўттиз йили мана шундай сархуш, гиёҳванд дорилар, қимор ва фоҳишалар билан тўлган

ҳолда ўтиб кетди. Ниҳоят, палапартиш ўтган нотавон умрнинг поёнида, Буковски эллик ёшларни қоралаб қолган кунларнинг бирида кичиккина мустақил наприёт муҳаррири унинг ишларига кутилмаган қизиқиш билдиради. У катта адад ва даромад таклиф этмасад, бахти кулмаган бу инсонга раҳми келиб, имконият беришга қарор қилади. Буковски бу унга берилган ҳаётидаги биринчи... ва охириги имконият эканлигини англайди ва муҳаррирга шундай жавоб ёзади: “Қаршимда ҳозир иккита йўл бор: почтаҳонада қолиб ақлдан озиш ёки очликдан ўлиш хавфини бўйнимга олиб ёзувчи бўлишга ҳаракат қилиш. Мен иккинчи йўлни танладим!”

Дастлабки шартнома тузилгач уч ҳафта ичида Буковски биринчи романини ёзиб тугатади ҳамда узок ўйламасдан уни “Почта” деб номлаб қўя қолади. Романнинг илк саҳифасига “Ҳеч кимга бағишланмаган” дея ёзилган эди.

Буковски ҳам ёзувчи, ҳам шоир сифатида ижод қилган. Кейинроқ у олтига роман ва юзлаб шеърларни эълон қилади, ёзган китоблари эса икки миллион нусхада сотилади. Унинг бу қадар машҳур бўлиб кетиши ҳеч кимнинг, айниқса, ўзининг ҳаёлига келмаган эди.

Бу каби ҳикоялар бизнинг маданиятимизда жуда оммалашган. Буковскининг ҳаёти американча орзуни акс эттиради: Инсон ҳеч қачон таслим бўлмаё курашади ва ўз орзуларининг рўёбига эришади. Фильм учун ажойиб сюжет, тўғрими? Биз бундай воқеаларга қараб: “Кўрдингизми? У ҳеч қачон орқага чекинмади. Таслим бўлмади. Доим ўзига ишонди. Барча тўсиқларни енгиб ўтиб, муваффақият қозонди,” – деймиз.

Ундай бўлса, Буковскининг қабртошига битилган куйидаги жумла ғалати эмасми: “Уринманг?”

Кўп адабда сотилган асарлари ва машҳурлигига қарамай Буковски омадсиз инсон эди. Буни ўзи ҳам яхши биларди. У қандайдир ғолиблик кайфияти туфайли

эмас, аксинча, омадсизлигини билиши, бу нарсани теран англаши ва бу ҳақида холис ёзиши сабабли муваффақиятга эришганди. Буковски ўзини асл ҳолича кўрсатишга уринган. Унинг даҳолиги мислсиз тўсиқларни енгиб ўтиш ёки забардаст ёзувчи бўлиш мақсадида тинмай ҳаракат қилиш эмас, балки бунинг тамоман акси бўлган. У ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзини алдамади, аксинча, ўзидаги энг ёмон иллатларни очиқ тан олиб, бошидан кечирган мушкулотлар ҳақида таассуф ва шубҳаларсиз сўзларди.

Буковски муваффақиятининг ҳақиқий ҳикояси шундай: У омаднинг ортидан қувмади. Бу нарса унинг парвойига ҳам келмасди. Ҳатто омма ичида танилгандан кейин ҳам у мушоираларга сархуш ҳолда келар, шеър-хонларга кўпол муомала қиларди. У одамлардан ўз табиатини яширмас, хурлиқо аёлларни кўрганда эс-хушини йўқотарди. Шухрат ва омад уни яхши инсонга айлантирмаганди. Худди шу каби, яхши ахлоққа эга бўлиш унга машҳурлик ва муваффақият олиб келмаганди.

Меҳнат ва омад одатда бирга қадам ташлашади. Бирок бу улар бир хил мазмунга эга дегани эмас.

Ҳозирда одамлар ҳаёлий ва жуда ижобий оқибатларга қаттиқ кўз тикмоқда: Янада бахтли бўл. Янада соғлом бўл. Ҳаммадан зўр бўл. Ҳаммадан ақлли, тезкор, бой, келишган, таникли, ишчан бўл, барча сенга ҳасад қиладиган ва қойил қоладиган инсон бўл! Мукамал ва мафтункор бўл! Ҳар тонг нонуштадан аввал тилладан ясалган ваннахонада ювиниб, соҳибжамол рафиқанг ва фарзандларингни ўпиб қўй, сўнгра вертолётингга ўтириб, инсоният манфаати учун ақлбовар қилмас жасоратларни амалга ошириш учун ишга йўл ол.

Аммо бир зум тин олиб, чуқур мулоҳаза юритилса, биз эшитадиган ҳаётий маслаҳатлар – барча ижобий ва кишига гўёки рағбат берадиган нарсалар, аслида, камчиликларингизга эътибор қаратишга ундайди. Улар шахсий камчилик ва омадсизлик, деб ҳисоблайдиган



жиҳатларингиз аллақачон мавжудлигини акс эттиради ва бўрттириб кўрсатади. Сиз пул топишнинг энг яхши усуллариини ўрганасиз, чунки энди ўзингизда пул етишмаётгандек ҳис қиласиз. Ҳар куни кўзгу қаршисида туриб, чиройли эканингизни исботлашга ҳаракат қиласиз. Сабаби ортиқ ўзингизни чиройли деб билмайсиз. Сиз бундан буёғига ўзингизни шундай ҳолингизда севиб қолишларига ишонмаганингиз боис учрашув ва муносабатлар ҳақидаги турли маслаҳатларга риоя қиласиз. Ҳаётингизда омадни ортиқ илғамаганингиз туфайли муваффақият визуализациясига оид ҳар хил аҳмоқона машғулотлар билан шуғулланасиз.

Энг қизиғи, ушбу жараёндаги парадокс шундаки, фақат ижобий, яхши ва буюк нарсаларга диққатни йўналтириш бизга зарур бўлган, омадимиз чопмаган вазиятлар, хусусан, амалга олмаган орзуларимиз ҳақида яна ва яна эслатаверади. Бинобарин, чиндан-да бахтли одам кўзгу қаршисига ўтириб олиб, ўзини ҳақиқатан ҳам бахтли эканлигини ўзига такрорламайди. Унга бундан нима наф? У шусиз ҳам бахтиёр.

Техасликлар орасида “Ҳаммадан кичкина кучук ҳаммадан баландроқ вовуллайди,” деган гап бор. Ўзига ишонган одам буни бошқаларга исботлашга уринмайди, бадавлат аёл эса ўз бойлигини атрофдагиларга кўз-кўз қилмайди. Ё аслинг каби кўрин, ё кўринганинг каби бўл. Агар бирор нарса ҳақида тўхтовсиз орзу қилсангиз, ўша нарса сизда йўқлигини онгингизга беихтиёр сингдириб бораверасиз.

Атрофингиздагилар ва телевизордаги рекламалар тўкин ҳаёт яхши иш, зўр улов, чиройли маъшуқа, дейлик, таги қизитиладиган ҳаволи бассейн билан ўлчанади, деб ўйлашингизни истайди. Дунё сизга яхши ҳаёт кечириш сирини “яна, яна, яна,” деган тушунча орқали идрокингизга сингдирмоқчи бўлади: у кўпроқ сотиб ол, кўпроғига эга бўл, кўпроқ бажар, кўпроқ

маишатта шўнги, мартабанг билан хурмат қозон, деб таъкидлайверади. Устингизга жуда кўп нарсага эътибор беришингиз зарурлиги ҳақидаги миллионлаб хабарлар тинмайдиган ёмғирдай ёғаверади. Янги телевизор сотиб ол. Таътилни ҳамкасбларингдан яхшироқ ўтказ. Газон учун янги макетни харид қил. Селфи учун яхши таёқча ҳақида ўйлаб кўр.

Нега? Чунки янада яхши ва кўпроғини исташ бизнес учун манфаатлидир.

Менинг ҳалол ва муваффақиятли бизнесга асло қаршилигим йўқ, бироқ хавотир ва ҳашам борасида кимўзарга мусобақаланиш инсон руҳияти учун хавфли. Бу жараёнда сохта ва қалбаки нарсаларга қаттиқ боғланиб, умрингизни бахт ва қаноат рўёси ортидан қувиб ўтказганингизни билмай қоласиз. Ваҳоланки, мазмунли ҳаёт кечириш сири ҳаргиз янги ва янги ташвишларда эмас, аксинча, у кам сонли ташвишларда, фақат чин, ҳақиқий ва муҳим нарсалар ҳақида қайғуришда яширинган.

### Надомат ўраси

Инсон табиатида хавотир деб номланган шундай бир нуқсон борки, агар у вақти-вақти билан тиндирилиб, ҳовури босилиб турилмаса, одамни телба ҳолатга келтириб қўйиши мумкин. Қуйидаги ҳолатлар сизга танишдир:

Сиз бошқа инсонлар билан ўртангиздаги муносабатдан хавотир оласиз. Бундай хавотир ичингиздан кемиради-ю, унинг қаердан пайдо бўлганини билолмай хуноб бўласиз. Ва энди хавотирланаётганингиз учун хавотирланишни бошлайсиз. Жуда оғир! Бундай кўш хавотир билан курашиш осон эмас. Хавотир туфайли хавотирланиш кўнглингиздаги ёқимсиз ҳиссиётни бир неча карра оширади. Ва иродангиз ортга чекинишни бошлайди!

Ёки ғазабингиз жўшиб, оддий ва аҳамиятсиз нарсаларга ҳам жаҳлингиз чиқади, ўзингизни идора

қилолмайсиз. Бундай осон ғазабланиш иллоти эса ичингиздаги жаҳл гулханига ўтин қалайди. Алалоқибат, муттасил ғазабланиш сизни майдакаш ва бадбуруш инсонга айлантириб қўйганини англаб, тез қаҳрингиз келгани учун ўзингизни койишни бошлайсиз. Содда қилиб айтганда, сиз жаҳлингиз чиққани учун ўзингизга жаҳл қиласиз, ўзингизни еб битирасиз. Жин урсин! Аламинимни кимдан олсам экан?!

Ёки бирор юмушни тўғри бажариш ҳақида шу қадар хавотирланасизки, натижада, айна мана шу хавотир зарпечлагига ўралашиб қоласиз. Ёхуд ҳар бир хатойингиз туфайли ўзингизни айбдор ҳис қилавериб, сурункали айбдорлик ковагига тушиб кетгандай бўласиз. Ёки ўзингизни шунчалик маҳзун ва ёлғиз кўрасизки, шунчаки бу ҳақида ўйлашнинг ўзи ҳам дардингизни бир неча марта оширади.

Надомат ўрасига хуш келибсиз. Тўғрироғи, сиз унда бўлгансиз ва айна дамда ўзингизни ўша ердагидай ҳис этмоқдасиз: “Худойим, яна ўша хасратдан қоронғулашган ўра – наҳотки, мен шунчалик омадсиз ва ношудманки, ундан чиқиб кетиш чорасини тополмасам? Мен ўзимни омадсиз ҳисоблаганим туфайли омадсиз ҳис қиляпман. Бунга чек қўйишим керак. Жин урсин! Яна ўзимни омадсиз дедимми? Яна шу хатони такрорладим. Мен омадсизман! Жин урсин!!!

Ўзингни бос, ошна. Сен бунга ишонасанми ёки йўқми, айнан шу ҳолат инсон табиатига хос гўзаллик ҳисобланади. Бинобарин, Ер юзидаги камдан-кам жонзотлар мантиқан фикрлаш қобилиятига эгадир. Биз, инсонларга эса фикрларимиз ҳақида фикрлаш сингари ноёб хислат ато этилган. Масалан, мен: “YouTube’да Майли Сайрус иштирокидаги видеоларни кўрсамчи?” деб ўйлашим мумкин, бироқ шу заҳоти: “Бундай видеоларни кўриш учун ақлдан озган бўлишим керак,” деган хаёл билан миямга бир неча сония олдин келган фикрдан воз

кеча оламан. Инсон онги нақадар мўжизакор!

Энди эътиборингизни бир муаммога тортсам. Бугунги жамиятларда ижтимоий тармоқлар истеъмолчилик маданияти ва дабдабага муккасидан кетиш, риё ва кўз-кўз қилиш (“қара, мен сендан яхшироқ яшайман”) иллатларини урчитиб, хавотир, қўрқув ва айбдорлик каби салбий жиҳатларни одатий ва табиий тарзда қабул қила олмайдиган бутун бир авлодни тарбиялади. Гапимга ишонмасангиз, Facebook ёки Instagram тармоғидаги лентага назар ташланг: ҳамма бахтиёр, зебу зийнат дарёсида сузмокда. Қара, бу ҳафтанинг ўзида саккиз киши турмуш қурибди! Телевизорда эса туғилган кунига Ferrari совға қилинган ўн олти ёшли қиз ҳамда тутаган хожатхона қоғозини автоматик алмаштирадиган илова яратиб, нақ икки миллиард доллар ишлаб топган бола намоён қилинмокда.

Сен бўлса, бу орада уйда ўтириб, ҳеч нимани қойил-латолмаяпсан. Уларга қараб кутганиндан ҳам омадсиз инсон эканлигинг, ҳаётда ҳали ҳеч нимага эришмаганинг ҳақида ўйлай бошлайсан.

Надомат ўраси миллионлаб инсонлар ҳаётини ташвиш, ғазаб ва ўзига бўлган нафрат билан заҳарловчи том маънодаги вабога айланган.

Аваллари ота-боболаримиз ўйлаган ниятларига ета олмасалар, “Бугун кетмоним учмади. Ҳаёт шунақа. Яхшиси, бориб кўлимдан келган ишни қила қолай,” деб яшашда давом этган.

Ҳозир-чи? Ҳозир ўзингни нари борса, беш дақиқага омадсиз ҳис этсанг, мутлақо бахтли ва жаннатмонанд ҳаёт кечираётган инсонларнинг саноксиз суратлари остида қолиб кетасан. Бундай вазиятда қандай қилиб ўзингни омадсиз эмасман, дея оласан?!

Ушбу жараёндаги охири босқич, айниқса, ёқимсиз. Нохушлигимиз сабаб ўзимизни нохуш сезамиз. Айбдорлик ҳиссини туюётганимиз туфайли ўзимизни айбдор

сезамиз. Ғазабланаётганимиз боис жаҳлимиз чиқади. Хавотирланаётганимиз сабабли ташвишга тушамиз. Хўш, менга ўзи нима бўляпти?

Буларнинг ҳаммасига бепарво бўлолмаслик сабабдир. Бепарволик дунёни кутқаради. Бу дунёнинг бир камлигини англаш ва бу ҳодисанинг одатий ҳол эканлигини тушуниш каби хислатлар, ҳа, айнан мана шундай хислатлар сайёрамизни кутқаради.

Ўзингизни борича қабул қилиш, атрофдаги ҳамма нарсага парво қилавермаслик орқали анча енгил тортасиз, энг асосийси, надомат ўрасидан чиқишга муваффақ бўласиз. Ўзингизга қараб: “Мен омадсизман, лекин бу билан кимни иши бор?” деб кўринг. Бу худди сеҳрли таёқча ҳаракатига ўхшайди. Сиз камчиликларингиз сабаб ўзингизни ёмон кўришдан тўхтайсиз.

Жорж Оруэллнинг айтишича, киши ўз бурни олдидаги нарсани кўриш учун тинимсиз курашиши лозим. Хуллас, тушқунлик ва хавотирдан халос бўлиш услуби шундоққина бурнимиз тагида, биз эса ҳар хил фильм ва рекламаларни томоша қилиб, мушакларини силкиллатаётган барзангининг келбатига, инсоннинг шаҳватини кўзғайдиган малласоч сатангларнинг қоматига сўлагимизни оқизиш билан оворамиз.

Биз “учинчи дунё муаммолари” ҳақида тармоқда ҳазиллашамиз-у, аммо ўз муваффақиятимиз қурбонига айланганимизни сезмаймиз ҳам. Ҳозир одамларнинг уйида барча замонавий техника ва шароитлар муҳайё бўлса-да, сўнгги ўттиз йил ичида стрессга алоқадор касалликлар, хавотирли невроз ва тушқунликка оид муаммолар мисли кўрилмаган даражада кўпайиб кетди. Бизнинг таназулимиз бундан буён моддий нарсаларга боғлиқ эмас. Унинг асосий сабаби руҳиятдадир. Бизни шунчалик кўп буюмлар ва имкониятлар қуршаб олганки, кўп ҳолларда бепарволик нималигини, унинг қандай хиссиёт эканлигини унутиб қўйганмиз.

Сўнгги пайтда ахборотнинг ниҳоятда кўпайиб кетиши натижасида биз кўп нарса билишга (керакли ва кераксиз маълумотлар) ва кўришга улгурдик. Онгостида ўзимизни бошқалар билан солиштиришни, бошқалардаги мақом ва бойликка интилишни бошладик. Доимий ҳавас ва ҳасад туйғуси эса бизни ақлдан оздирмоқда.

Ўтган бир неча йил мобайнида “Қандай қилиб бахтли бўлиш мумкин?” деган чўпчак ижтимоий тармоқларда қарийб саккиз миллион марта улашилди. Бироқ ҳеч ким бундай сафсаталарнинг остида ётган асосий муаммони англолмайди:

**Янада ижобий одатга интилиш, аслида, салбий одатнинг ўзгинасидир. Боз устига, қанчалик зиддиятли туюлмасин, салбий одатни қабул қила билиш чин маънода ижобий одат ҳисобланади.**

Ҳа, жуда жумбоқли ҳолат. Дўппини бир чеккага кўйиб, такрор ўқиб чиқинг: Ижобий одатни исташ, аслида, салбий одатдир. Салбий одатни қабул қила билиш эса ижобий одатдир. Бундай ҳодисага файласуф Алан Уотс “тескари ҳаракат қонуни” деб ном берган. Яъни инсон қанчалик кўп нарсани истаса, ўша нарсага қаноат ҳосил қилолмайди. Бой бўлиш истаги қанчалик кучли бўлса (қанча пул ишлаб топишингиздан қатъи назар), шунчалик ўзингизни қамбағал ҳис қилаверасиз. Гўзал ва жозибали бўлиш хоҳиши қанчалик устун бўлса, ўз кўзингизга шунчалик хунук ва бесўнақай кўринаверасиз. Бахтли ва суюкли бўлиш орзусига қанча урғу берсангиз, атрофингиздаги инсонлар кимлигидан қатъи назар ўзингизни шунча ёлғиз ва хафаҳол туяверасиз. Руҳий баркамолликка эришишни қанчалик кўп истасангиз, унга эришиш йўлида шунчалик худбин ва арзон кимсага айланиб бораверасиз.

Бир пайтлар психосинтетик модда таъсирида уйга йўл олганман. Мен уйга қанча яқинлашсам, у мендан шунча узоқлашиб боравергандек туйилган. Юқоридаги

қаноатсизлик ҳолати ҳам шунга ўхшайди. Мана кўряписизми, бахт ҳақидаги фалсафий фикримни баён қилиш учун мен психосинтетик модда таъсиридаги ҳолатимни мисол келтирдим ва сизнинг бу ҳақида нима деб ўйлашингиз менга заррача қизиқ эмас.

Экзистенциал фалсафа намояндаси Альбер Камю айтганидек (у психосинтетик модда таъсирида бўлмаганига ишончим комил): “Бахтнинг моҳиятини билишни истасангиз, ҳеч қачон бахтли бўлолмайсиз. Ҳаётдан маъно нелигини изласангиз, унинг таъмини тотмайсиз.”

Содда қилиб айтганда: “Уринманг!”

Ҳозир миянгиздан қандай фикр ўтаётганини сезиб турибман: “Ҳа, гапларингиз жуда ҳақиқатга яқиндай. Лекин мен сотиб олмақчи бўлиб пул йиққан қимматбаҳо улов, атайлаб оч юриб ростлаган қоматимга нима бўлади? Ҳартугул, машқ ускунасига озмунча пул сарфламаганман! Ёки орзумдаги кўл ёқасида жойлашган катта уй ҳақида нима дейсиз? Агар мен буларга парво қилмасам, унда ҳеч нарсага эриша олмаيمان-ку! Мен эса бундай бўлишини асло истамайман, шундай эмасми?”

Жуда яхши савол.

Бирор нарса ҳақида камроқ ўйлаб, совуққонлик билан диққатни бир ерга жамласангиз, ўша нарсани анча яхши бажарса бўлади. Шунга ҳеч эътибор берганмисиз? Одатда, омадга эришишни энг кам истаган инсон муваффақият қозонишини пайқаганмисиз? Баъзида ҳаммасига кўл силтаган пайтингизда кўнглингизга ҳаловат оралаб, ишларингиз ўз-ўзидан ўнглана бошлашини сезганмисиз?

Нега шунақа?

Тесқари ҳаракат қонунида шу нарса қизиқки, бепарволик, аслида, тесқари йўналишда ишлайди. Ижобийликка интилиш салбийликка етаклайди, ва аксинча, салбийлик ижобийлик томон тортади. Машқ ускунасидаги оғриқ соғлиқни яхшилайти, баданга қувват

кўшади. Бизнесдаги инқирозлар эса муваффақият учун нималар муҳимлигини тушунишга, тўғри стратегияни англашга ёрдам беради. Ўз камчиликларингиз ва нуқсонларингизни очик тан олиш, аслида, ўзингизга бўлган ишончни кучайтиради, атрофдагилар олдида виқорингизни оширади. Самимий зиддият азоби муносабатлардаги ишончни рағбатлантиради ва ўзаро ҳурматга замин яратади. Қалбдаги кўркув ва хавотирга тик қараш орқали инсон матонати ва тиришқоқлиги ортиб боради.

Очиғи, бундай мисолларни жуда кўп келтириш мумкин, лекин гапнинг мазмунини тушундиргиз деган умиддаман. Ҳаётда интилишга арзийдиган барча нарсаларга салбий тажриба туфайли эришилади. Салбийликдан қочишга, уни четлаб ўтишга ёки йўқ қилишга қаратилган ҳар қандай уриниш акс таъсир беради. Қийинчиликни инкор этишнинг ўзи, аслида, қийинчиликдир. Курашдан қочиш аслида курашнинг бир шаклидир. Омадсизликни тан олмаслик, аслида, омадсизликдир. Уятни яширишнинг ўзи уятлидир.

Оғрик — ҳаёт матосидаги ришта. Уни матодан ажратишга уриниш нафақат имконсиз, балки ёмон оқибатлидир. Риштани матодан чиқариш орқали матонинг ўзига зарар етказиш мумкин. Оғриқдан қочишга интилиш — моҳиятан унга жуда катта аҳамият берган билан баробар. Ўз-ўзидан, оғриққа эътиборсиз қараш орқали фақат олдинга интилиш мумкин.

Мен ҳаётимда жуда кўп нарса ҳақида қайғурганман, безовта бўлганман, жунбишга келганман. Аммо яна жуда кўп нарсага парво қилмаганман, қўлимни силтаганман. Оқибатда, мен бепарво бўлган ҳолатлар жон куйдирган вазиятларимдан кўра муҳимроқ бўлиб чиққан.

Ҳаётда бирор нарсага қўлини силтаб, охир-оқибатда ақлбовар қилмас марраларни забт этган инсонлар кўп бўлган. Балки, бундай ҳолат сиз билан ҳам юз бергандир.



Масалан, мен асосий ихтисослигим (молиячи) бўйича олти ҳафтагина ишлаб, интернет бизнес билан шуғулланишга қарор қилганман ва ўз касбимни ташлаганман. Ҳаётим бундай эврилишларга бой. Бир куни мол-мулкимнинг каттагина қисмини сотиб, Жанубий Америкага кетгим келиб қолган. Ҳамма нарсани ташлаб кетиш осонмас, дейсизми? Жуда осон. Ўйлаган ишимни қилганман.

Мана шундай қутилмаган вазиятлар ҳаёт йўллариимизни белгилаб беради: Иш ва касбни бутунлай алмаштириш фикри, коллежни ташлаб мусиқа билан шуғулланиш ҳақидаги ногаҳоний қарор, хурмача қилиқлари ҳиқилдоғингга келган ошиғингнинг кетига тепиш ва ҳоказо.

Энг хавфли, оғир чақирикларга мардонавор жавоб қайтариш ва ҳаракат қилиш учун, аввало, унга бепарво қарашни ўрганиш лозим.

Бундай қилиш сиртдан қараганда осондай туюлсада, рўй бераётган воқеаларга бепарво бўлиш қиймали буррито тўла пакетга ўхшайди. (Бу гапнинг маъносини ўзим ҳам билмайман. Лекин бунинг аҳамияти йўқ. Қиймали буррито ҳаминиша ишгаҳочар. Келинг, ундан баҳраманд бўлайлик.)

Аксарият инсонлар асабларини ҳеч вақога арзимас нарсаларга сарфлаб, ўзларини қийнаб юрадилар. Биз қайтимни майда чақалар билан қайтарган автобусдаги кўпол чиптачининг муомаласидан жиғибийрон бўлаверамиз. Севимли кўрсатувимизнинг вақти ўзгарса ҳам жаҳлимиз чиқади. Ҳамкасблар таътилни қандай ўтказганимизни сўрамагани учун ичимизни кемирамиз.

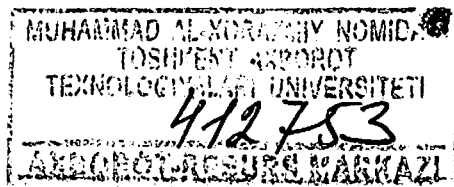
Бу орада кредит қарга муддати тугайди, уйдаги жонзотлар биздан нафратланади, ўсмир ўғлимизнинг тарбияси кундан-кунга бузилиб бораверади, биз эса майда чақалар ва телевизордаги кўрсатувимиз туфайли асабийлашишда давом этамиз.

Қаранг, бу қандай ишлайди. Бир куни барибир вафот

этасиз. Буни билишингизни биламан, шунчаки унутиб қўйган бўлсангиз-чи, деган гумонда яна бир бор бу ҳақида эслатяпман. Сиз ва сиз билган барча инсонлар эртамикечми барибир оламдан ўтади. Бизга инъом этилган мана шу қисқа вақтда жуда оз нарса ҳақида қайгура оламиз. Ҳа, жуда ҳам оз. Агар атрофда рўй бераётган ҳамма нарсага эътибор қаратиб асабийлашаверсангиз, бир куни телба бўлиб қолишингиз ҳеч гап эмас.

Шунинг учун ҳаётда бепарволикнинг нозик санъати бағоят муҳимдир. Бу жуда ғалати эшитилар ёки мен тентақдай туюларман, лекин бу ерда гап диққатни бир ерга жамлаш ва энг муҳим ишларни саралашни ўрганиш ҳақида боряпти. Шахсий кадриятлар асосида ўзингиз учун энг аҳамиятли нарсаларни англашингиз ва ажратишингиз зарур. Бу иш ниҳоятда қийин. Бунинг учун кўп йиллик тажриба ва интизом талаб этилади. Вақти-вақти билан муваффақиятсизликка учрашингиз шубҳасиз. Бу чин маънода инсон ўз ҳаёти давомида курашадиган энг муносиб муҳораба. Балки, бу ҳаётимиздаги ягона жангу жадалдир.

Инсон атрофидаги ҳар бир кимса ва ҳар бир нарсага парво қилаверса, ўзини муттасил бахт ва роҳатга лойиқдай ҳис қила бошлайди. Ҳамма нарса у истагандай бўлишини истаб қолади. Бу эса соғларнинг иши эмас. Бундай сажия одамни тириклайин гўрга тикади. Натижада, инсон ҳар қандай эълонни адолатсизлик, синовни омадсизлик, ноқулайликни хурматсизлик, норозиликни хиёнат деб қабул қилишга одатланади. Бундай одамлар ўзларини надоматнинг қайноққина тор ўрасига қамаб қўйиб, барчани ўзидан қарздор деб ҳисоблашда ва манманлик ўтида ёнишда давом этади. Надомат ўраси бўйлаб ўзини тинимсиз ҳар ёққа ураверади, бироқ чохдан чиқишни уддалай олмайди.



### Бепарволикнинг нозик санъати

Бепарво одам деганда кўпчилик ҳаётдаги ғала-ғовурларга писанд қилмайдиган сокин инсонни тасаввур қилади. Уларнинг кўз ўнгида тепса-тебранмас, дунёни сув босса тўпиғига чиқмайдиган одам гавдаланади.

Бироқ ҳиссиётлардан узоқ ва ҳаётда ҳеч нарсадан маъно-мазмун кўрмайдиган инсонни нима деб аташларини биласизми? Бундай одам телба дейилади. Ишонманки, ҳаётда ҳеч ким ўз ихтиёри билан телба бўлишни истамайди.

Хўп, унда бепарволик ўзи нима? Келинг, бу атамани таърифлашга, яхшироқ англашга ёрдам берадиган учта нозик жиҳатга тўхталамиз.

*Биринчи нозик жиҳат: Бепарволик бефарқ бўлишни англатмайди. Бу ўзгача бўлишдан қаноат ҳосил қилишни ифодалайди.*

Жайдари тилда тушунтирганда: бефарқликда ҳеч қандай фазилат ёки яхшилик йўқ. Бефарқ инсонлар некбинликдан йироқ, тушкун яратикдир. Бундайларга ялқовлар ва интернетдаги тролларни мисол қилиш мумкин. Бироқ масалага чуқурроқ назар ташласак, бефарқ инсонлар, аслида, ўзини шундай кўрсатишга уринади, холос. Одамлар эътибори учун улар сочларини ювиб-тарамайдилар. Ўз фикрлари ҳақида одамлар нима деб ўйлаши уларга барибир эмас, шунинг учун киноя ва кибр пардасининг ортига яширинади. Бефарқ инсонлар бошқаларни ўзларига яқинлаштиришдан кўрқади. Шу боис ўзларини улардаги муаммоларни ҳеч ким тушунмайдиган алоҳида, ноёб мавжудот, деб тасаввур қилади.

Бефарқ инсонлар реал дунёдан ва ўз танловлари ортидан келадиган оқибатлардан ҳайиқади. Айнан шу туфайли бирор самарали қарор қабул қилолмайди. Бундай каслар норизо кайфиятлари билан ўзлари ковлаган зимистон ва

совук ўраларида яшириниб юради. Қўлларида келганча ҳамиша ҳаёт деб аталмиш борлиқнинг ташвишларидан қочишга интилади. Бироқ ташвишларга қўл силтаб қаерга ҳам бориш мумкин? Инсон барибир бирор нарса ҳақида қайғуришига тўғри келади. Бирор нарса ҳақида қайғуриш моҳиятимизга сингдирилган унсур, айнан шу боис инсон мутгасил ташвишлар ичида яшашга маҳкумдир.

Табиийки, шу нуктада нималарга бепарво бўлиш керак деган савол туғилади. Қандай танлов қиламиз? Охир-оқибатда биз учун муҳим бўлмаган ҳодисаларга қандай қилиб совуққонлик билан қараш мумкин?

Яқинда онамнинг яқин дўсти алдов йўли билан ундан мўмайгина пулни олиб кетди. Агар бу вазиятга парво қилмаганимда шунчаки елкамни қисганча финжондаги қаҳвамдан баҳра олиб, севимли фильмимни кўришда давом этган бўлардим.

Бироқ бу ишдан менинг кўнглим ғазабга тўлди. Жаҳл отига миндим. Онамга: “Бундай бўлиши мумкин эмас, ойи! Яхши адвокат топиб, у ярамаснинг таъзирини берамиз,” – дедим. Нега? Чунки мен бу ишга бефарқ эмасман. Керак бўлса, ўша мутгаҳамнинг ҳаётини барбод қилишга тайёрман.

Айни шу ҳолат бепарво инсон табиатидаги биринчи нозик жиҳатни акс эттиради. “Қара, Марк Мэнсон бирор нарсага парво қилмас экан,” деганда Марк Мэнсонга ҳамма нарса барибир экан, деган хулоса чикмайди, аксинча, маррага етиш йўлида у қаршисидаги тўсиқларга, ўзи тўғри, арзирли ва муҳим, деб ҳисоблайдиган ҳаракатларидаги айрим жиҳатлар баъзиларнинг жиғига тегишига асло парво қилмайди, деган фикр назарда тутилади. Марк Мэнсон қалбан тўғри, деб ҳисоблагани учун ўзи ҳақида учинчи шахсда ёза оладиган ва бу нарсага асло парво қилмайдиган инсон, деган хулоса ифодаланади.

Айнан мана шу нарса завқлидир. Йўқ-йўқ, мен эмас, ёмон ҳаёлга борманг, балки қийинчиликларни

енгиш, ўзингизни холис тутиш, қадриятларингиз йўлида ташқи таъсирларга қул бўлмаслик ҳақида гап кетяпти. Омадсизлик қаршисида мардонавор туриш иштиёқи ва унга қарши истеҳзоли кула билиш матонати ҳақида гап кетяпти. Тўсиқлар ёки инқирозлар зарбасига парво қилмайдиган, хижолатли вазиятга тушишдан ҳайиқмайдиган ёки мақсадга етиш учун бот-бот ҳаракат қиладиган мардлар, омадсизликка учраганда мийиғида табассум қилиб, ўзлари ишонган йўлда давом этадиган кучлилар ҳақида гап боряпти. Бундай инсонлар ўз йўлларининг тўғрилигига асло шубҳа қилмайди. Улар мақсадлари ўзларидан, ҳис-туйғуларидан, ғурурлариданда муҳимроқ эканлигини теран англайди. Улар ҳаётдаги ҳамма нарсага эмас, балки муҳим бўлмаган ҳодисаларга қўл силтайди, ўз эътиборини чиндан-да қадрли бўлган инсонлар ва ишларга қаратади. Масалан: дўстлар, оила, мақсад ва бурритога. Яна бир-иккита қутилмаган суд жараёнларига. Айнан мана шу туфайли, яъни ўз диққат-эътиборини ҳақиқатан ҳам муҳим ва қадрли нарсаларга қаратгани боис одамлар ҳам уларга худди шундай эътибор билан жавоб қайтаради.

Шу нуқтада ҳаётдаги яна бир ҳикматни англагандай бўламиз: Айримларга қулги ва эрмак бўлмай туриб, бошқалар учун қадрли ва муҳим инсонга айлана олмайсиз. Бунинг иложи йўқ. Бинобарин, зиддият ҳамиша мавжуддир. Ҳамиша. Бир маталда айтилганидек, қаерга борма, манзил ўша-ўша. Бу қийинчилик ва омадсизликларга ҳам тегишли. Қаерга борманг ёки қаерда бўлманг, муаммолардан қочиб қутулиш иложсиз. Бунга оддий қараш керак. Мақсад муаммолардан қочиш эмас, ўзингизга ёқадиган муаммони топширдир.

**Иккинчи нозик жиҳат:** *Ҳамма қийинчиликларга парво қилмаслик учун улардан-да муҳимроқ нарсалар ҳақида қайгуришни ўрганишингиз керак.*

Дейлик, сиз дўконда навбатда турибсиз. Олдингиздаги

кекса аёл атиги 30 центга тенг ваучерини қабул қилмаётган кассирга қараб ўшқирмоқда. Нега бу аёл атиги 30 цент учун бунчалик ғазабланмоқда?

Сабабини тушунтиришга ҳаракат қиламан. Кекса аёлнинг кунбўйи уйида ўтириб, купон қирқишдан бўлак юмуши қолмаган. У қари ва ёлғиз. Болалари ноқобил, онасини йўқламайди. Аёл узоқ йиллардан бери жинсий ҳаётдан узоқлашган. Оғир бел оғриғини ҳис этмасдан ўрнидан кўзгала олмайди. Аёлнинг нафақаси жуда оз. Бир кун келиб ўзини Сусамбилда юргандай тасаввур этиб, ғариб ҳолда вафот этишга маҳкум.

Шунинг учун ҳам унинг купонларни қирқишдан бошқа иши йўқ. У шунга одатланган. Бу унинг купонлари. Уни купондан бошқа ҳеч нарса ташвишга солмайди. Чунки бундан бошқа ғами йўқ. Шунинг учун ҳали она сути оғзидан кетмаган ўн етти ёшли кассир қайсарлик билан хазинасини ҳимоя қилаётган эртақдаги рицарлардек, аёлдаги купонлардан бирини қабул қилмаса, онахон ҳозир ёрилиб кетса керак, деган ҳаёлга борасиз. Саксон йиллик асабийлашиш ёмғири бечора кассирнинг бошига дўл бўлиб ёғилади: “Ҳозирги ёшлар ҳурматни билмайди, бизлар ёшлигимизда бундай эмасдик,” деган иддаолар билан кекса аёл кассирнинг таъзирини беришни бошлайди.

Ёзги оромгоҳдаги музқаймоқнинг маза-матраси йўқлиги каби арзимас нарсаларга асаби бузилаверадиган инсонларнинг аянчли муаммоси уларнинг бундан бошқа машғулоти йўқлигидадир.

Атрофингизда барча бўлар-бўлмас ҳодисаларга (телевизор пультадаги батарея ишламай қолгани, дўкондаги ўтиб кетган акция, тузи камроқ таом), эътибор қаратишга арзимайдиган ҳолатларга диққинафас бўлаверсангиз, ҳаётингизда муҳим ва қадрли сабаблар туфайли қайғуришга жой қолмайди. Сиз учун телевизор пульти, тузи оз таом улкан муаммолигининг ўзи ҳақиқий

муаммони туғдиради.

Бир рассом таъкидлаганидек, инсонда бирорта муаммо бўлмаса, унинг акли уларни ўйлаб топишга ҳаракат қилар экан. Назаримда, аксарият ўқимишли, оқсуяк, ўрта синфга мансуб одамлар ташвишланишга муҳимроқ нарса йўқлиги оқибатида юзага келган камчиликларни “ҳаётий муаммолар,” деб ҳисоблайди.

Келиб чиқадики, ҳаётда бирор маъноли ва муҳим нарсани топиш учун куч ва фурсатни сарфлаш керак. Ўзингизга аҳамиятли бўлган нарсани тополмасангиз, ҳаётингизни бекорчи нарсалар ҳақида қайғуриш ва хавотирланиш билан беҳудага совуриб юборасиз.

*Учинчи нозик жиҳат: Сиз буни англашингиздан қатъи назар, нима ҳақида қайғуриш фақат ўзингизга боғлиқдир.*

Бепарво бўлиш туғма хислат эмас. Аксинча, одамзод ҳамма нарсага қайғурадиган мавжудот. Бунинг учун шляпаси ўртоқлариникидан бошқача рангда бўлгани туфайли хархаша қилиб йиғлаётган болакайни тасаввур қилиш кифоя. Нима дедингиз? Бу табиий ҳолат.

Ёшлигимизда ҳамма нарса кўзимизга янги ва хаяжонли, аҳамиятли кўринади. Шунинг учун ҳар қадамда жиғибийрон бўлаверамиз, ҳамма нарса ва ҳар ким ҳақида асабийлашаверамиз. Одамлар нима деркин, уларнинг кўзига қандай кўринар эканман, деган ўй билан яшаймиз. Ҳатто пайпоқнинг ранги, туғилган кундаги пуфакнинг шакли ҳаловатимизни ўғирлайди.

Вақт ўтган сари улғайиб, ҳаётий тажрибамиз ҳам ортиб боради. Умримизнинг олтин дақиқалари беҳуда сарфлангани, биз куйиб-пишган нарсалар тақдиримизга салмоқли даражада таъсир қилмаганлигини англаймиз. Ўғит ва насиҳатлари биз учун қадрли бўлган инсонлар ҳаётимиздан изсиз йўқолганлиги, бизни назарга илмаганларнинг қилиқлари охир-оқибатда фойдамизга ишлаганини тушуниб етамиз. Боз устига, инсонлар биз

ҳақимиздаги бирламчи тафсилотларга жуда оз эътибор қаратишига гувоҳ бўлиб, асабни бузмасликка астойдил ҳаракат қиламиз.

Бора-бора қайғурадиган нарсаларни ақл кўзи билан танлайдиган бўламиз. Бундай ҳодисани одатда “улғайиш” деб номлашади. Яхши нарса. Ора-сирада унга амал қилиш фойдадан холи бўлмайди. Инсон чиндан-да қайғуришга арзийдиган нарсалар тўғрисида қайғуришни ўргансагина улғайган ҳисобланади. “Жосуслик” сериалида Банк Морленд шериги изкувар Макналтига айтганидек: “Қайғуриш керак бўлмаган нарса учун куйиб пишсанг, одатда мана шунақа оқибатга эришасан.”

Биз янада улғайиб, ўрта ёшларга етганимизда ҳаётимизда яна нимадирлар ўзгаришни бошлайди. Куч-қувватимиз камаяди. Сажиямиз кучаяди. Биз кимлигимизни яхши биламиз ва ўзимизни қандай бўлсак (айрим нуқсон ва фазилатлар билан), шундай қабул қилишни ўрганамиз. Энг қизиғи, мана шу ҳолат бизни турли кишанлардан озод этади. Энди дуч келган нарса учун жигибийрон бўлавермаймиз. Ҳаёт мукамал эмаслигини тафаккур қилиб, борича қабул этамиз. Ҳеч қачон саратонни даволай олмаслигимиз, Ойга учиб боролмаслигимиз ёки оламга машҳур гўзалнинг ёри бўлолмаслигимизни англаймиз. Майли, бу муҳим эмас. Ҳаёт давом этади. Энди озайиб бораётган қувватимизни ҳақиқатан қийматли нарсалар: оила, яқин дўстлар ва сеvimли машғулотимизга йўналтирамиз. Ажабланарли жиҳати, бу бизни тўлиқ қаноатлантиради. Бундай оддийлик қалбимизга муттасил бахт улашади. Шунда ҳалиги пиёниста Буковскининг гапларида жон бор дея ўйлашга тушамиз. Уринманг!



### Хўш Марк, бу китобдан кўзланган муддао не?

Ушбу китобдан муддао ҳаётда нима муҳим ва нима муҳим эмас деган саволга жавоб топишда сизга ёрдам беришдир.

Ишончим комил, ҳозирда омадсизлик, баъзан ишларнинг “ўхшамаслиги” батамом табиий ҳоллигини унутиб юборган инсонлар талайгина. Биламан, сиртдан бу ақлий танбалликдай янграйди, бироқ бу, аслини олганда, ҳаёт-мамот масаласидир.

Гоҳида муваффақиятсизликка учрашнинг ёмон жиҳати йўқлигига ишонмаганимиз боис омадсиз паллаларда ўзимизни айблашни бошлаймиз, гўёки муаммолар гирдобида қолиб кетгандек ҳис қиламиз. Оқибатда, асабийлашиш, ичкилик ёки, энг ёмони, инсонларнинг ҳаётига зомин бўлишга замин яратадиган аянчли ҳаракатлар содир этилади.

Ҳамма нарса ҳар доим зўр бўлишини исташ инсонни надомат ўрасига тушириб кўяди. Афсуски, жамиятимизда бу тенденция кучайиб бормоқда. Лаънатланган ўрадан кутулиб кетиш амримаҳол.

Бепарволик, бўлар-бўлмас сабаб туфайли қайғуравермаслик ҳаётдан кутган муждаларимизни қайта кўриб чиқишга, таҳлил қилишга ва муҳим нарсаларни англашга ёрдам беради. Бундай кўникмани ҳосил қилиш кишида камина “амалий маърифат,” деб атайдиган хислатнинг илдиз ёйишига замин яратади.

Бу ерда мен мутлак, эртактагидай мукамал ва барча ташвишларнинг интиҳосини англатувчи фароғатни назарда тутмаяпман. Аксинча, амалий маърифат баъзан ташвишланиш, қийналиш одатий ҳол эканлигини тушуниш, нима қилган тақдирингизда ҳам умр омадсизлик, йўқотиш, таассуф ва ҳатто ўлимдан иборатлигини англаш, бунга кўникиш демакдир. Ҳаёт сизга отадиган тошларга тайёр туриш (у сизга жуда кўп тош отади, ишонаверинг), у атаган барча кўнгилсизликларга шай туриш қайсидир

маънода сизни мушкулотлар қаршисида енгилмас инсонга айлантиради. Алалхусус, оғриқни енгилмакка ягона усули унга қандай чидашни ўрганишдир.

Ушбу китоб сиздаги муаммолар ёки оғриқларни баргараф этмайди. Мен сизга бор гапни ёзмакданман. Бу китоб сизни улугликка етаклайдиган қомус бўлмайди, бинобарин, улуглик онгимиздаги иллюзия, ўйлаб топилган интиҳо, хаёлий Атлантидамиздан ўзга нарса эмас.

Бироқ бу китоб оғриқни қуролга, жароҳатни кучга, муаммоларингизни бир қадар ижобийлаштиришда йўл кўрсатади. Шунинг ўзи ҳақиқий ўзгариш эмасми? Китобдан қийинчилик ва у билан курашиш, уни ақл билан енгил, тушуниш бўйича йўриқнома ўрнида фойдаланишингиз мумкин. Бу китоб оғир ташвишларга қарамай енгил қадам ташлаш, буюк кўркувлар оғушида юракни сокин тутиш, йиғлаш асносида кўз ёшлар устидан кулиш ҳақидадир.

Бу китоб бирор нарсани қўлга киритиш, қозонишни эмас, қўйиб юборишни, ҳаётга ташқаридан нигоҳ ташлаш ва чиндан-да муҳим бўлган нарсалардан бўлак ҳамма хавотирларга қўл силташни ўргатади. Бу китоб кўзларингизни юмган ҳолда бўшлиққа ўзингизни отиб, соғ қолишни, тегирмондан бутун чиқиш борасида сабоқ беради. У сизга камроқ ташвишланиш йўллари кўрсатиб, камроқ уринишни ўргатади.

# 2

## БАХТ МУАММОДИР

**Т**ахминан, икки ярим минг йил илгари бугунги Непаль худудидаги Ҳимолай тоғлари этагида улкан сарой қад ростлаган эди. У ерда яшаган шоҳнинг оиласида бир куни ўғил фарзанд дунёга келади. Шоҳ бу фарзандининг бутунлай беташвиш ҳаёт кечирishiни, қийинчилик нелигини бир зум бўлса-да ҳис этмаслигини истаб, унинг ҳар бир хоҳиши, ҳар битта тилаги сўзсиз бажо келтирилишига шароит яратмоқчи бўлади.

У сарой атрофига баланд деворлар курдириб, фарзанди(шаҳзода)ни ташқи оламдан ҳимоялаб қўяди. Шоҳ ўғлини турфа ноз-неъматлар ва совға-саломлар, оғзидан чиққанини беҳато бажарадиган хизматкорлар билан ўраб, беҳад эркалашда давом этади. Ҳаммаси режалаштирилгандек бўлади: болакай инсон зотининг кундалик ташвишларидан бебаҳра ўса бошлайди.

Шаҳзоданинг бутун болалиги шу алфозда ўтади. Аммо ниҳоясиз ҳашамат ва чексиз бойликка қарамасдан унинг ҳаётдан кўнгли тўлмай боради. Ҳамма нарса унга маъносиз ва мақсадсиздай туюларди. Отасига нима беришидан қатъи назар, унга камдай кўринар, қалбига ҳаловат бахш этмасди.

Охири, бир куни тунда шаҳзода баланд деворлар ортидаги дунёни кўриш учун саройдан қочиб чиқади. Ва ҳаётида илк бора одамзод бошдан кечирадиган

азоб-укубатларга ўз кўзи билан гувоҳ бўлади. У бемор, кексайган, бошпанасиз, дарбадар ва ҳатто ўлаётган инсонларни кўради.

Саройга қайтган шаҳзода руҳан азобланишни бошлайди. Кўзлари билан кўрган ҳодисаларни ҳазм қилолмай, атрофдаги ҳамма нарса ҳақида хавотир оладиган ва улардан шикоят қиладиган бўлиб қолади. Барча ёшларга хос бўлган сажия билан у ўзига яратилган шароитлар учун отасини айблашга, маломат қилишга чоғланади. Шаҳзода айнан бойлик ва тўқлиқ уни бахтсизлик жарига етаклаб, ҳаётдан маъно-мазмунни айирганига ишонарди. У қочиб кетишга қарор қилади. Лекин шаҳзода ўзи ўйлагандан-да кўпроқ отасига тортган эди. Унинг онгида ҳам буюк ғоялар акс-садо беради. У нафақат саройни тарк этиш, балки шохлик мақомидан, оиласидан, ҳар қандай мулкдан воз кечиш, кўча-кўйда ҳайвонлардек лой ва иркит жойларда ётиб юриш, умрининг охиригача оч-наҳор яшаш, ўзини ҳаёт неъматларидан Мосуво қилиб, бегоналар еб ташлаб кетган саркитлар билан озикланиш фикрига келади.

Кейинги окшом шаҳзода яна сарой деворидан ошиб ўтади. Бу сафар у қайтиб келмайди. Йиллар давомида дарбадар, ялангоёқ гадойдек умр кечириб, жамият нигоҳида энг паст қатламдаги инсонга айланади. Ўзи истагандай жуда оғир аҳволда кун кўради. У касаллик, очлик, оғриқ ва ёлғизликни бошдан ўтказади. Ўзини очлик билан шу қадар чўнг азобларга дучор этадики, ўлиб кетишига бир баҳя қолади.

Орадан бир неча йил ўтади. Кейин яна бир неча йил... Шундан кейин... Ҳеч нарса рўй бермайди. Шаҳзода укубатлар ичидаги ҳаёт у кутгандай эмаслигини сезишни бошлайди. Бундай умр у кутган ҳаловатга эшик очмаслигини тушунади. Бундай турмуш дунёнинг сирини, ундан кўзланган мақсадни очиб бермайди.

Умуман олганда, шаҳзода кўпчилигимиз тушунган

қуйидаги ҳодисанинг тагига етади. Қийинчилик жуда ёмон нарса. Бу ҳолатдан у маъно топмайди. Шаҳзода ҳаёт мазмуни на бойлик ва на камбағалликда эканлигини қалбан ҳис қилади, онги билан тушунади. Натижада, у ўйлаган буюк ғоя, аслида, бекор гаплигига тўлиқ амин бўлади ва бошқа йўлни қидиришга тушади.

Фикрлари чалкашиб кетган шаҳзода ораста бўлиб, яна йўлга отланади ва дарё ёқасида катта бир дарахтга дуч келади. У бошқа буюк ғояни ўйлаб топмагунча шу дарахт тагида ўтиришга қарор қилади.

Афсоналарга кўра, безовта кайфиятли шаҳзода дарахт тагида қирқ тўққиз кун ўтиради. Инсон бир хил ҳолатда қирқ тўққиз кун қандай қилиб ўтириш мумкин, деган биологик савол билан чалғимай, шаҳзода бу вақт оралиғида англаган муҳим ҳақиқатларга назар соламыз.

Ушбу ҳақиқатлардан бири қуйидагича эди: ҳаётнинг ўзи, аслида, азоб-уқубатдир. Бой бойлиги туфайли қийналади. Камбағал қашшоқлигидан озорланади. Ёлғиз инсонлар оиласи йўқлиги боис азобланса, оилали одамлар ўз оиласи сабаб қийинчиликка йўликади. Дунёвий лаззатларни излаган кимсалар айнан мана шундай лаззат туфайли машаққат чекади. Дунё лаззатларидан тийилувчи инсонлар шу тийилиш сабаб азобланади.

Барча азоб-уқубатларни бир хил деб бўлмайди. Айрим уқубатлар бошқаларига қараганда бир неча қарра оғирроқ. Бироқ ҳамма қайсидир маънода азоб-уқубат чекиши бор гап.

Орадан йиллар ўтиб, ўша шаҳзода ўз фалсафасини яратиб, оламга ёяди. Ушбу фалсафанинг бирламчи ва асосий ғояси қуйидагича янграйди: “Азоб-уқубат ва йўқотишлардан қочиб бўлмайди. Уларга қарши туришга уринмаслик керак.” Ўша шаҳзода кейинчалик Будда номи билан дунёга танилади. Агар у ҳақида эшитмаган бўлсангиз, сизни ишонтариб айтаманки, у буюк инсон бўлган.

Бизнинг кўплаб ғояларимиз ва идрокимиз асосида муайян бир ишонч мавжуд. Бу ишончга кўра Ҳарвард университетига кириш ёки лево ўйинчоғини йиғиш сингари бахтни ҳам алгоритмлаш мумкин. Унга кўра, агар Хга эришсам, У каби кўринсам, Зга ўхшаган инсон билан яшасам бахтли бўламан.

Шу ишончнинг ўзи муаммодир. Бинобарин, бахт бу ечиладиган математик тенглама эмас. Қаноатсизлик ва хавотир инсон табиатидаги ажралмас унсурлардир. Улар инсон бахтини ташкил қиладиган зарурий ҳодиса ҳисобланади. Будда бу борада илоҳий ва фалсафий нуқтаи назардан фикр юритган. Мен ҳам бу бўлимда шу ҳақида фақат биологик жиҳатдан гапираман. Бунда бизга пандалар ёрдам беради.

### Ҳафсалани пир қилувчи панда саргузаштлари

Агар мен супер қахрамон ярата олганимда ҳафсалани пир қилувчи пандани ўйлаб топардим. У кўзига ялтироқ ниқоб тақиб, бесўнақай қорнига анча кичкина майка (ўртасида катта Т ҳарфи туширилган) кияди. Унинг супер қудрати одамларга аччиқ, лекин улар эшитиши керак бўлган ҳақиқатни айтишдан иборат бўлади.

Панда худди идиш-товоқ сотувчиси сингари эшикма-эшик юриб, кишиларга ёқимсиз нарсалар ҳақида гапиради. Масалан, дейлик, эшикни қоқиб, қаршисида турган одамга қараб: “Шубҳасиз, кўп пул топиш сизга ҳузур бағишлаши мумкин, лекин пул фарзандларингизни сизни севишга мажбурлай олмайди,” ёки “агар сиз “хотинимга ишонаманми?” деб ўзингиздан сўраган бўлсангиз, демак, ишонмас экансиз,” ёки “Сиз “дўстлик” деб атаётган иш, аслида, одамларни ҳайрон қолдиришга қаратилган уринишдан ўзга нарса эмас,” дейди. Шундан кейин уй соҳибига хайрли кун тилаб, кейинги эшикни қоқишга йўл олади.

Бу иш бир вақтнинг ўзида ҳам ажойиб, ҳам оғир, ҳам

ҳазин, ҳам ишонарли ва керакли бўларди. Нима бўлганда ҳам, очиқ ҳақиқатларни тинглаш жуда ёқимсиз.

Ҳафсалани пир қилувчи панда ҳеч ким хушламайдиган, бироқ барча учун керакли супер қаҳрамон бўларди. Унинг сўзлари биз истеъмол қилаётган маънан сохта таомлардан кейин парҳез мева сингари жонимизга хуш ёқади. Панда ўз ҳақиқатлари билан тушкун ҳолатга туширса-да, ҳаётимизни яхшиларди. У бизни бўлақларга ажратиб ташлаш орқали кучимизга куч қўшар ва зулматни кўрсатиш билан келажагимизни ёрқинроқ қиларди. Панданинг гапларига қулоқ тутиш кишида сюжет охирида ижобий қаҳрамон ўладиган фильмни томоша қилгандай таассурот қолдирган бўларди. Гарчи фильм ўз хотимаси билан сизни маҳзун қилган бўлса-да, у реал ва ҳақиқий туюлгани учун уни янада кўпроқ яхши кўрган бўлардингиз.

Келинг, бугун мен шу панданинг ниқобини кийиб, сизга ёқимсиз ҳақиқатлар ҳақида сўзлаб берай.

Одамлар қайғуриш биологик жиҳатдан фойдали бўлгани учун қайғуради. Табиат шу орқали бизни ўзгартиради. Моҳғиятан, инсон ҳамиша маълум даражадаги қаноатсизлик ва хавотир билан яшайди, чунки бундай хусусиятлар одамни олға боришга, яшаш учун курашга ундайди. Биз ўзимизда мавжуд барча нарсага шукр қилмаслик ва ўзимизда йўқ биргина нарса билан қаноат ҳосил қиладиган тартибда яратилганмиз. Мунтазам қаноатсизлик инсон зотини курашадиган, интиладиган, бунёд қиладиган ва забт этадиган мавжудотга айлантирди. Демак, азоб ва бахтсизлигимиз инсон юксалишидаги носозлик эмас, балки ажралмас хусусиятдир.

Оғриқ ва унинг ҳар қандай тури киши организмни ҳаракатга келтирувчи самарали усулдир. Дейлик, оёқ бармоғингизни столга уриб олдингиз. Агар менга ўхшаган бўлсангиз, бундай пайтда авлиёларни йиғлатадиган

нохуш сўзларни айтиб бақирасиз. Ёки ҳис қилаётган оғриқ учун безабон буюмни айблаб: “Ярамас, стол,” дейсиз. Бундан ҳам баттари, оғриётган бармоқ интерьер дизайнининг тўғрилигига шубҳа билдиришга туртки бериб: “Қайси тўнка столни бу ерга қўйди? Нима бало?” деб кичкирасиз.

Мавзудан чалғиб кетдим. Урилган бармоқдаги қаттиқ оғриқ, ҳа-ҳа, ўша мен, сиз ва авлиёлар ёмон кўрадиган оғриқ муҳим сабаб туфайли мавжуддир. Жисмоний оғриқ асаб тизимининг маҳсули бўлиб, тескари алоқа ёрдамида у бизга қаерда юриш ва қаерда юриш мумкин эмаслигини англашда ёрдам кўрсатади. Қачонки биз у белгилаган чекловлардан чиқиб кетсак, асаб тизимимиз бу иш учун бизга дакки бериб, уни бошқа қайтармасликка чақиради.

Шу боис қанчалик ёмон кўрсак ҳам оғриқ аслида фойдалидир. Ёш ва эътиборсиз бўлганимизда оғриқ бизни диққат қилишга ўргатади. У биз учун яхши ва ёмон бўлган нарсаларни кўрсатади, шахсий чегараларимизни тушуниш ва амал қилишга ёрдам беради. Ўғриқ туфайли иссиқ печка яқинида туриш ва металл буюмларни розеткага тиқиш хавfli эканлигини тушунамиз. Шу боис оғриқдан қочиш доим ҳам фойдали бўлавермайди, чунки шундай пайтлар бўладики, у инсон учун ҳаёт-мамот масаласига айланади.

Аммо оғриқ фақатгина жисмоний бўлмайди. Буни сериалнинг кейинги фаслини кутиб кун санаган одамдан сўрасангиз, сизга мендан ҳам аниқроқ қилиб таърифлаб беради. Одамзод кучли руҳий изтиробни ҳис қилишга ҳам қодир. Боз устига, тадқиқотларда айтилишича, миямиз жисмоний ва руҳий изтироб ўртасида катта фарқни сезмас экан. Масалан, севган қизим менга хиёнат қилганини эшитганимда кимдир бошимдан совуқ сув қуйиб юборгандай бўлади. Бундай пайтда инсон, эҳтимол, юракка санчилган ханжар оғриғини ҳис қилар.

Жисмоний оғриқ сингари руҳий изтироб ҳам муайян



тенгликнинг бузилгани ёки маълум чегарадан чиқиб кетилганига ишора қилади. Рухий азоб ҳам жисмонийси каби ҳар доим ёмон ёки кераксиз бўлавермайди. Баъзан ҳиссий ёки руҳий оғриқни туйиш саломатлик учун муҳим ва зарур бўлиши мумкин. Худди столга урилган оёқ бармоғидаги оғриқ бизни тўғри юришга ўргатганидек, инкор ва омадсизлик туфайли пайдо бўлган ҳиссий оғриқ келажақда бундай хатоларни такрорламасликка тайёрлайди.

Ҳаётдаги ноқулайлик ва ташвишларга кўз юмаётган жамиятнинг энг катта хатоси шундаки, у оғриқдан олинадиган ижобий жиҳатларни илғамай қолмоқда. Бу эса, ўз навбатида, бизни реал борликдан узоқлаштиряпти.

Балки, сиз ҳар қандай ташвишдан батамом холи бўлган, эҳтирос ва бахт билан тўлиб тошган ҳаёт ҳақида оғзингиз сувини окизиб орзу қиларсиз, аммо шу нарса кундай равшан – Ерда муаммолар ҳеч қачон яқун топмайди, тугамайди, ниҳоясига етмайди. Мана, ҳафсалани пир қилувчи панда ҳам етиб келди. Гулхан атрофида иккимиз ўтириб ҳаёл сурдик. Унинг айтишича, ҳаётда муаммолар асло тугамас, лекин уларни ёқимли муаммоларга айлантириш ўз қўлимизда экан. Жаҳондаги энг бой одамлардан бўлган Уоррен Баффетда пул билан боғлиқ муаммолар бор, бироқ бундай муаммо кўчадаги уйсиз тиланчини ҳам четлаб ўтмаган. Шунчаки Баффетда бу муаммо тиланчига қараганда ёқимлироқ. Ҳаёт ҳам шунақа!

“Ҳаёт туганмас муаммолар занжиридан ташкил топган, Марк,” – деди панда ва қўлидаги ичимлигини ичиб, пушти соябонни тўғрилаб қўйди: “Битта муаммони ҳал этиб, бошқа муаммони яратасан.”

Бироз сукунатдан кейин ундан қаердан пайдо бўлиб қолгани, нега биз бу ерда эканлигимиз ҳақида сўрадим.

“Муаммосиз ҳаётдан умидингни уз,” – гудранди Панда. – “Бундай ҳаёт хомхаёл, холос. Аслан, ҳаёт

фақатгина ёқимли муаммолардангина таркиб топиши мумкин.”

Шундай дея у қўлидаги финжонни кўйди, сомбреро шляпасини тўғрилаб, кунботарга қараб равона бўлди.

### **Бахт муаммоларга ечим топишдан келади**

Юқоридаги бобда ёзилгандек, хаёт муаммолардан иборатдир. Фитнес зал абонементини сотиб олиш орқали саломатликка оид муаммоларни ҳал қилсангиз, аслида, ўзингиз билмаган ҳолда яна бир муаммони яратган бўласиз. Қандай қилиб дейсизми? Масалан, фитнес залга бориш учун эрталаб уйқудан уйғониш, машқ ускунаси устида қора терга ботгунча югуриш, шундан кейин бутун офисни саситиб ташламаслик учун душ қабул қилиш ва кийимларни алмаштиришингиз керак бўлади. Шуларнинг ўзи ортиқча ташвиш эмасми? Ёки айтайлик, рафиқангиз билан бирга жуда кам вақт ўтказасиз. Ушбу бўшлиқни тўлдириш учун ҳар чоршанба куни у билан ресторанга боришга одатланасиз. Лекин бу қарор муаммони ҳал қилиш ўрнига яна бир муаммони келтириб чиқаради. Энди ҳар чоршанба иккингизга ҳам ёқадиган жой танлаш, овқатга пул сарфлаш ва муносабатларда мана шундай кайфият билан алоқадор муаммолар ҳақида ўйланишингиз керак бўлади.

Муаммолар ҳеч қачон тўхтаб қолмайди. Улар қайсидир маънода ўзгариши ёки ўз даражасини ўзгартириши мумкин, холос.

Бахт – муаммоларга ечим топишдан ҳосил бўлади. Бу ерда калит сўз – “ечим топиш.” Агар муаммолардан қочсангиз ёки ўзингизда бирорта муаммо қолмаган, деб ўйласангиз, у ҳолда ўзингизни бахтсиз этишга шайланасиз. Асосий сир муаммолардан қочиш эмас, балки уларга ечим топишда.

Бахтли бўлиш учун бирор нарсага ечим топиш зарур. Бахтга фаолият шакли, ҳаракат деб қаралиши бежиз эмас.

Бахт совға қилинмайди, “Хаффингтон Пост” газетасидаги қайноқ мақолалар таъсирида қаршингизда пайдо бўлиб қолмайди. Ёки маълум донишманд, устознинг маслаҳати туфайли ҳосил бўлмайди. Уйингизга яна битта хона қўшиш учун етарли миқдорда пул жамлаганингизда бахт мухайё бўлиб қолмайди. У сизни қандайдир олдиндан белгиланган ерда ёки муайян ғоя, иш ё китоб ичида мунтазир кутиб ўтирмайди.

Бахт — бу мутгасил меҳнат дегани. Бинобарин, муаммоларни ҳал қилиш ҳеч қачон тўхтаб қолмайдиган жараён бўлиб, бутунги муаммоларга жавоб топиш эртанги муаммоларга пойдевор қўяди. Ҳақиқий бахт ўзингиз яхши кўрган муаммони учратиш ва унга ечим топишдан юзага келади.

Баъзан муаммолар жуда оддий: сифатли таом ейиш, бирор янги манзилга саёҳат қилиш, яқинда сотиб олган янги видеоўйинда ғолиб бўлиш. Баъзан эса муаммолар мавҳум ва мураккабдай: онангиз билан ярашиб олиш, ўзингизга ёққан касбни топиш, яхши дўстлар орттириш.

Муаммолар қандай бўлишидан қатъи назар, мазмун бир хил: уларни ҳал этинг ва бахтли бўлинг. Афсуски, кўпчилик учун ҳаёт бу қадар содда туюлмайди. Сабаби одамлар қуйидаги йўлларнинг бири билан доим ҳаётни мураккаблаштириб юборади:

1. *Инкор*. Баъзида кишилар муаммо борлигини инкор қилади. Улар фактларга орқа ўтиргани боис доим ўзини алдаши ҳамда реалликдан қочиши керак бўлади. Бундай ҳаракат қанчадир муддат уларни тинчлантириши мумкин, бироқ охир-оқибатда одамни хавф, невроз ёки ҳиссий инқирозга етаклаши тайин.
2. *Мазлумлик кайфияти*. Айримлар муаммоларини ечиш имкони бўлгани билан, ўзини имконсиздай кўрсатишга уринади. Бу каби “мазлум”лар муаммолари учун доим бошқаларни ёки ташқи шароитларни айблашга одатланади. Ушбу ҳаракат кишининг ҳолатини

қанчадир вақт мобайнида яхшиласа-да, яқунда қаҳр, чорасизлик ва умидсизликка дучор қилади.

Инсонлар муаммога тик қарашга чўчиб, улар учун бошқаларни айблашга ошиқади. Чунки бу ёқимли ва ожизлар учун энг осон йўлдир. Муаммоларга ечим топиш эса қийин ва кўпинча машаққатлидир. Ўзгаларни айблаш ҳамда инкор ёрдамида кайфиятимиз дарҳол кўтарилиб, қалбимизга шодлик киради.

Одам кўп усуллар билан енгиллик ҳис қилиши мумкин. Хоҳ бир қадаҳ шароб бўлсин, хоҳ бошқаларни айбладан келадиган руҳий ҳақлик туйғуси ёки хавфли саёҳат арафасидаги ҳаяжон, буларнинг барчаси ҳаётингизни бошқариш, унинг ҳаққоний хожасига айланиш учун у қадар яхши йўл эмаслиги кундай равшан. Кўплаб ўз-ўзига кўмак бериш ҳақидаги адабиётлар муаммога тик қарашни эмас, балки ундан чалғиш йўлларини таклиф қилади. Улар муаммони инкор қилишга оид янги усулларга ўргатиб, ҳақиқий муаммони бир четга суради ва қисқа давр мобайнида ёрдам бериши мумкин бўлган машқлар билан билакларингизни чиниқтиради. Эслаб қолинг, ўзини чиндан-да бахтли ҳис қилган киши кўзгу қаршисида ўтириб олиб, ўзига-ўзи мен бахтлиман, деб такрорламайди.

Бу каби усуллар кўпинча одатланишга олиб келади. Ҳақиқий муаммолардан чалғитадиган усулларга қанча кўп мурожаат қилсангиз, шунча боғланиб қоласиз. Шу маънода деярли ҳамма нарса инсонни қарамликка олиб келиши мумкин. Ичимиздаги ҳар бир оғриқни тинчитиш учун ўзимизга аён усуллардан фойдаланамиз. Агар меъёр жойида бўлса, бунинг зарари йўқ. Лекин реалликдан қочиб, оғриқ қолдирувчи дориларни ошқозонимизга ютаверсак, кейинчалик ҳақиқат билан юзлашиш қийин кечади.

### Ҳиссиётлар ролини бўрттиришади

Ҳиссиётлар эволюция жараёнида бизга яхшироқ яшаш ва кўпайишда кўмаклашиш учун вужудга келган. Бор-йўғи шу. Улар бирор нарса бизнинг фойдамиз учун яхши ёки ёмонлигини айтувчи реакция механизмидир. Ортиқ ҳеч нима эмас.

Қизиб турган печга теккандаги оғриқ иссиқ буюмларни ушламасликни ўргатгани каби ёлғизлик изтироби ўзимизни якка ҳис этишга сабаб бўладиган ишларни қилмаслик борасида таълим беради. Ҳиссиётлар ижобий ўзгаришлар томон йўналтирадиган биологик сигналлардир.

Кулоқ солинг, мен ўрта ёшда юз берадиган инкирозингиз ёки ширакайф отангиз саккиз ёшингизда велосипедингизни ўғирлаб кетганини эслатиш ниятим йўқ. Биламан, сизга бу хотиралар қаттиқ ботади. Сабаби булар қалбингизнинг бир бурчагида ечилмаган ва ҳал этилмаган муаммо сифатида қолиб кетган. Бошқача айтганда, салбий ҳиссиётлар, аслида, ҳаракатга чақирувдир. Улар сизга нимадир қилиш лозимлигини кўрсатади. Ва аксинча, ижобий ҳиссиётлар тўғри амал учун мукофот ҳисобланади. Сиз уларни ҳис қилганда ҳаёт бағоятда оддий кўриниб, ундан баҳра олишни истайсиз. Шу йўсин бошқа нарсаларга ўхшаб ижобий ҳиссиётлар бизни тарк этиб, ўрнига янги муаммолар қад ростлайди.

Ҳиссиётлар ҳаётимизда тенгликнинг бир бўлаги, бироқ мазкур тенгликнинг бутунлай ўзи эмас. Бирор нарса шунчаки кайфиятни кўтаргани учун уни яхши деб атаб бўлмайди. Худди шундай сизга ёкмаган нарсада ҳам хайр бўлиши мумкин. Ҳиссиётлар нейробиологиямиз тортиқ қиладиган кўрсатма ва тавсияларга ўхшайди. Шу боис доим ҳиссиётларга ишониб қолмаслигимиз даркор. Аксинча, уларга кўпроқ шубҳа билан қараш лозим.

Турли шахсий, ижтимоий ва маданий сабаблар туфайли кўп одамларга ҳиссиётларни, айниқса, салбий

туйғуларни маҳв этишни ўргатилади. Афсуски, салбий ҳиссиётларни инкор қилиш орқали инсон унинг ечимига хизмат қиладиган бир қатор реакция механизмларни ҳам рад этган бўлади. Натижада, муаммоларни инкор этган аксарият инсонлар бутун ҳаёти мобайнида муаммоларга тўғри ечим тополмайди. Муаммоларни ҳал этолмаган кишилар эса хотиржамликка эриша олмайдилар. Доим ёдингизда сақланг: ҳар бир дарднинг ўз ҳикмати бор.

Шу билан бирга, ўз ҳиссиётларига ҳаддан ортиқ маъно берадиган инсонлар ҳам бор. Улар учун ҳиссиётлар ҳамма нарсани ҳал қилади. “Ҳа, мен уловингиз ойнасини синдирдим, бироқ асабим ростдан жойида эмасди, ўзимни тутиб туrolмадим,” ёки “Ўзим тўғри деб сезганим учун мактабни ташлаб, Аляскага кўчиб келдим,” деган гапларни шунга мисол қилиш мумкин. Ақл тарозисида тортилмай, фақат ҳис-туйғулар асосида қабул қилинган қарорлар аксарият ҳолларда хато бўлиб чиқади. Биласизми, кимлар ўз ҳаётини фақат ҳиссиётлар билан ўлчайди? Уч ёшли болалар ва кучуклар. Яна уч ёшли болалар ва кучуклар нима қилишини биласизми? Захар танг маҳали, гиламга бовул қилади.

Ҳиссиётлар узоқ давом этмайди. Шунинг учун уларга ҳаддан ташқари берилиб, қаттиқ аҳамият қаратиш кишини ёмон вазиятда қолдиради. Бугун бизни хурсанд қилган нарса эртага бизга ёқмай қолиши эҳтимолдан холи эмас. Чунки биологиямиз ҳамisha янги нарса хоҳлайди. Бахтга ҳаддан ортиқ қизиқиш ҳеч қачон тугамайдиган “янги ниманидир излаш” жараёнини бошлаб беради: янги уй, янги ишқий алоқалар, яна бир фарзанд ёки ойликка кўшимча пул. Аммо тўкилган тер ва сарфланган асабларга қарамай, ўзимизни аввалгидай қониқмаган ҳолатда топаверамиз.

Психологлар бу ҳолатни одатда “гедоник югуриш йўлакчаси” деб аташади. Бу жараёнда одамлар турмушини ўзгартириш учун тинмай ҳаракат қилади, лекин барибир

Ўзгаришни ҳис этмайди.

Чунки муаммолар қайтиб келаверади ва улардан қочиб кутулиш имконсиз. Сиз турмуш қурадиган одам сиз билан жанжал қиладиган одамдир. Сиз сотиб оладиган уй сиз таъмирлайдиган уйдир. Орзу қилган ишингиз кўп асаббузарлик келтирадиган ишдир. Ҳар доим ниманидир қурбон қилишга тўғри келади. Бизга хурсандчилик бағишлайдиган нарса айни вақтда кайфиятимизни туширади. Биз эришган нарса аслида биз кўлдан бой берган нарсадир. Бизга ижобий тажриба берадиган нарса бир вақтнинг ўзида салбий тажрибани аниқлаб беради.

Ҳамма гап мана шунда. Абадий бахтга эришиш ғояси бизга ёқади. Биз барча дардлардан бир зумда фориг бўлишни истаймиз. Биз ҳамиша ҳаётдан хушнуд ва қаноатланиш мумкинлигига ишонамиз.

Бироқ бунинг иложи йўқ.

### **Ўз курашингизни танланг**

Агар сиздан ҳаётдан нима исташингизни сўрасам-у, менга бахтли бўлиш ва орзунгиздаги иш, оила ҳақида сўзласангиз, бу жавобингиз шу қадар оддий ва умумий бўладики, ундан маъно топишнинг ўзига вақт сарфлагиси келмайди кишининг.

Ишлар юришгани барчамизга маъқул. Ҳаммамиз ташвишлардан холи, тўкин ва бахтли ҳаёт кечиришни, севиш ва севилиш, яхши дўстлар билан ҳамроҳ бўлиш, хушбичим кўриниш, мўмай даромад топиш, танилиш, ҳурматга сазовор бўлиш ва Қизил денгиз Мусога бағрини очгандек одамлар бизни кўрганда мойдек эриб кетишини истаймиз.

Ҳаммамиз буни истаймиз. Буни исташ жуда осон.

Бироқ кўплаб инсонлар ўйлаб кўрмаган бундан-да қизиқ саволлар бор ҳаётда. Шулардан иккитаси: “Сиз ҳаётда қандай азоб хоҳлайсиз?” ёки “Ниманинг йўлида курашишни истардингиз?” деган саволлардир. Уларга

бериладиган жавоб умримиз мазмунини аниқлаб беради.

Масалан, кўпчилик кабинетда ўтириб, қанор-қанор пул топишни орзу қилади. Лекин ҳамма ҳам бошқа даражадаги ҳаёт пиллапоясига қадам қўйиш учун суткасига ўн соатлаб ишлаш, узоқ вақт офисга қатнаш, ҳужжатлар билан ишлаш ва раҳбариятнинг инжиқликларига сабр қилишни истамайди.

Кўп одамлар эҳтиросли маишат ва бетакрор муносабат хоҳлайди. Лекин жуда камчилик бунинг учун жиддий суҳбатлар, маъноли сукутлар, тегилган иззат-нафси ва ҳиссий можаролардан ўтишга тайёр. Шунинг учун кишилар кўлини қовуштириб ўтиришни афзал билади ва ўтирган бўйи: “Мана бундай қилсам ундай бўларди,” деб орзу қилади. Шу зайл йиллар ўтиб кетади. Бу жараён “Балки, бошқа бирор нарсани синаб кўриш керакдир?” деган савол пайдо бўлгунча давом этади. Иш юристлар аралашуви ва алимент қоғози билан якунлангач, аста уйғониб “Қайси гуноҳим учун?” дея сўрайди. Очиги, йигирма йил олдин улар ўз қаричини бироз қисқартирганда бугунги муаммолар юз бермаслиги мумкин эди.

Бинобарин, бахт курашларни талаб қилади. У муаммолардан томир олади. У камалак ва момоқаймоққа ўхшаб ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Чинакам, жиддий ва давомли ифода ҳамда мазмунга доимий курашлар ортидан эришилади. Нима азоб беришидан қатъи назар, хоҳ безовталиқ, ёлғизлик, обсессив-компульсив синдром ёки кунингизнинг ярмини заҳарлаётган аҳмоқ бошлиқ бўлсин – ечим муаммоларни тан олиб, уларни фаол тарзда бартараф этиш орқали келади. Муаммоларга кўз юмиш ва улардан қочиб ҳеч қачон яхшилиққа етакламайди.

Одамлар жозибадор қиёфага эга бўлишни истайди. Бироқ калорияларни ҳисоблаш ва овқатдан тийилишни ўрганмаса, фитнес залидаги оғрик ва жисмоний босимга чидаб, соатлаб машқ қилишга одатланмаса, афсуски,



киёфасининг жозибадорлигини кўриш насиб қилмайди.

Одамлар шахсий бизнес очишни истайди. Аммо хавф-хатар, ноаниқликларга тик боқиш, такрорий омадсизликлар занжиридан ўтиш ва ҳеч вақога арзимас ишларга соатлаб вақт сарфлаш ўрганилмас экан, муваффақиятли бизнес борасида гап бўлиши мумкин эмас.

Одамлар ўзига яхши жуфт истайди. Бироқ киши ишқий можаролар ортидаги ҳиссий ўзгаришларни қабул қилмагунча ишончли жуфти ҳалол топиши мушкул. Бу севги ўйинининг бир қисми: ўйнамаган ғолиб бўлолмайди.

Бошқача айтганда, омадга эришиш учун “Мен нимадан роҳатланишни истайман?” деб сўрашни тўхтатинг. Аксинча, “Қандай оғриқ менга ёқади?” деган саволга жавоб топишга урининг. Бахт сари йўл омадсизлик ва тушкунлик билан тўлиб тошган.

Сиз шу йўлни танлашингиз керак. Билъакс, оғриқсиз, муаммосиз ҳаётни ҳеч қаердан тополмайсиз. Ҳаёт фақат фараҳли онлардан ташкил топмайди. Роҳат-фароғат билан ҳаммаси тушунарли. Кўпчилигимиз бу борада деярли бир хил нарсаларга интиламиз.

Оғриқ масаласи жуда қизиқарли. Сиз қандай оғриқни бошдан кечиришга тайёрсиз? Шу савол қандайдир мазмун касб этади ва ҳаёт истиқболини ўзгартириб юборишга кодир. У мени ва сизни шакллантиради, бизни аниқлаб, бир-биримиздан фарқлайдиган савол.

Балоғат ёшимда мусиқачи, аниқроғи, рок юлдузи бўлишни орзу қилганман. Гитара садолари остида янграган кўшиқни эшитган пайт кўзларимни юмган ҳолда ўзимни саҳнада тургандай ҳис этар, мен чалган торлардан чиққан оҳанглардан одамлар ақлини йўкотаёзгандай туюларди. Бу орзулар оғушига соатлаб ғарқ бўлардим. Одамлар қаршисида кўшиқ куйлармиканман, деган иккиланиш хаёлимга келмасди. Аксинча, қачон ушбу кун келади, деб ўзимдан сўрардим. Ҳаммасини режалаштирган эдим ва қулай фурсат келишини кутардим

холос. Дейлик, бунинг учун аввал мактабни тугатиш, сўнг керакли жиҳозлар учун пул йиғиш керак. Кейин машқлар учун бўш вақт топиш ва керакли одамлар билан танишиб, биринчи лойиҳани амалга ошириш талаб этиларди. Кейин... кейин эса ҳеч нарса бўлмади.

Ярим умримни бу ҳақида орзу қилиб ўтказишимга қарамай, реаллик бошқача бўлиб чиқди. Узоқ вақт ўйлаб, ниҳоят, орзум нега амалга ошмаганини тушуниб етдим: Мен, аслида, буни истамаган эканман.

Менга натижа хуш ёққанди. Ўзимни гавжум мухлислар қаршисидаги сахнада тасаввур қилиб, қалбимни жараёнга эмас, натижага бағишлагандим. Шунинг учун бу борада омадим чопмаган. Бир эмас, кўп маротаба чопмаган. Чунки мақсад йўлида тиришиб ҳаракат қилмаганман: ҳар куни танаффуссиз машқ қилиш – осон иш эмас. Яна гуруҳни яратиш, ўзингизга ўхшаган одамларни топиш, тинимсиз шуғулланиш, концерт учун жой танлаш, одамларни чақириб, қизиқтириш керак бўлади. Торлар синади, лампали кучайтиргич бузилади, 20 килоли аппаратурани у ердан бу ерга пиёда (уловсиз) кўчиришга тўғри келади. Қисқаси, тоққа чиқиш керак, чўққигача эса ҳали анча йўл бор. Тоққа чиқишни хуш кўрмаслигимни англаш учун вақт керак бўлди. Менга ўзимни чўққида тасаввур қилиш ёққан экан, холос.

Одамлар менга: “Сен дангаса, омадсизсан, ҳаммасига ўзинг айбдорсан. Сен орзу сари йўл тополмай, жамиятнинг босимига чидай олмагансан!” дейиши тайин.

Лекин гап бунда эмас. Ҳақиқат анча оддийроқ. Мен шунчаки истамаган нарсамни истайман, деб ўйлаганман. Бор гап шу.

Мен курашмасдан мукофот олишни, натижага жараёнсиз эришишни кўзлаганману жанг қилмай туриб зафар қозониш ишқида ёнганман.

Бироқ ҳаёт бундай қоидалар билан ўйнамайди.

Кимлигингиз сиз курашмоқчи бўлган нарса билан

ўлчанади. Фитнес залидаги курашларни ёқтирадиган инсонгина триатлонда югура олади, қорнида тўртбурчак прессчаларни ҳосил қилади. Фақат кеча-ю кундуз иш-лашни яхши кўрадиган ва корпоратив пиллапоёга риоя қиладиган киши унинг чўққисига чиқа олади. Рассомнинг оч-наҳор кечадиган ҳаётига чидай оладиган инсонгина буюк тасвирий асарлар яратишга қодир.

Мен ҳозир ирода кучи ва бардош ҳақида гапиряпман. Бу “юрған – дарё, ўтирган – бўйра” ҳақидаги ривоят эмас, ҳаётнинг энг содда ва асосий бўлаги ҳисобланади. Бизнинг курашларимиз муваффақиятимизни аниқлаб беради. Биздаги муаммолар бахтимизни яратади ва бироз енгилроқ ҳамда ёқимли характердаги муаммоларни кафолатлайди.

Тушуняпсизми? Бу ҳеч қачон ниҳоя топмайдиган спирал бўйича юқорига интилишдир. Қайсидир паллада курашишга ҳожат қолмади, деб ўйласангиз, демак, ниманидир назардан четда қолдирибсиз. Чунки бахт курашишдир.

# 3

## СИЗ ЎЗГАЧА ЭМАССИЗ

**М**енинг бир эски танишим бўларди, келинг, уни Жимми деб атаймиз. Жимми доим иш билан банд эди. Худонинг берган куну у банд. Нима билан машғуллигини сўрасангиз борми, ё қандайдир фирма билан иш борасида маслаҳатлашаётгани ёки истиқболли тиббий ускуна учун инвестор қидираётгани, баъзан хайрия маросимида нутқ сўзлашни режалаётгани ёки миллиардлаб фойда келтириши кутилаётган янги турдаги автомобилларга ёнилғи қуйиш шахобчаси устида ишлаётгани ҳақида оғиз кўпиртириб сўзларди. Жимми серҳаракат, серкор эди. Суҳбат давомида у миянгизни ўз ишларининг аҳамияти, ғояларининг оламшумуллиги ҳақидаги ахборотга тўлдириб ташлар эди. У тилга олган машҳур исмларни эшитиб ўзингизни маҳаллий журналист билан суҳбатлашяпман, деб ўйлардингиз.

Жимми ҳамиша яхши кайфият тарқатарди. У гўё янги режалар устида ишлар, тегирмондан бутун чиқишга ҳаракат қиларди.

Бироқ буларнинг ҳаммаси сафсата, Жимми, аслида, фирибгар ва авантюрист, келажак технологиялари ҳақида турли эртақлар айтиб, яқинларининг пулларини кўкка соурадиган профессионал паразит эди. У қиммат бар ва хашамдор ресторанларга ўзининг “бизнес ғоялари”дан-

да кўпроқ пул сарфларди. Ҳа, баъзан у рамзий бўлса-да ўзини ишлаётгандай қилиб кўрсатар, дейлик, казозо танишларининг исмларини айтиб, баъзи муҳим шахсларнинг бошини қотирарди. Бироқ бундан ҳеч қандай наф бўлмасди. Бундай “бизнес”ларнинг бирортаси гуллаб кетмади.

Жимми энди ёш йигит бўлмаса-да, саргузаштлари йиллаб давом этарди. У қиз-ўртоқлари ва анчагина узоқ қариндошлари ҳисобига кун кўрарди. Энг ёмон фожиа – бундай ҳаётнинг Жиммига ёқиши эди. У ўзига жуда қаттиқ ишонар, у билан сўзлашганда гўшакни кўядиганлар ҳаётидаги улкан имкониятлардан маҳрум бўлаётганини таъкидларди. У айтган бизнес ғояларини киноя ва кулги билан қарши оладиганлар унга жуда ғўр ва тажрибасиз инсонлардай кўринарди. Унинг ит ётиш, мирза туриш шаклидаги турмушини танқид қилганларни ҳасад ва ичиқораликда айбларди.

Ғоҳида Жимми оз бўлса-да пул топар, бироқ бунинг учун жирканч усуллардан фойдаланарди. Дейлик, у бировнинг бизнес ғоясини ўзиники қилиб кўрсатар, бировни чув тушириб қарз олар ёки бирорта стартапдан қанчадир улушни тортиб оларди. Баъзан у омма олдида нутқ сўзлаш учун кимларнидир пул тўлашга мажбурларди. (У нима ҳақида нутқ сўзлашини ҳатто тасаввур қилолмайман).

Энг даҳшатлиси, Жимми ўзи тўқиган сафсаталарга ишонарди. Унинг ҳаёлидаги уйдирмалар шу қадар қаттиқ ҳимояланган эдики, кўрган одам бундан жаҳли чиқиш ўрнига кўпроқ ҳайратда қоларди.

Тахминан, 1960-йилларда психология фанида “шахсий ишонч” борасида катта портлаш юз беради: ижобий идрок ва ўзини ишонтириш бутун бир йўналишга айланади. Тадқиқот натижаларига кўра, ўзи ҳақида юксак фикрда бўлган инсонлар одатда яхши иш бажариб, нисбатан камроқ муаммо яратар экан. Шу зайл аксарият

тадқиқотчилар ва амалдорлар аҳолининг ўзига бўлган хурматини орттиришга ундарди. Бу орқали жиноятларни камайтириш, таълимни яхшилаш, ишсизлик даражасини тушириш ва бюджет танқислигини қисқартириш мумкин, деб ҳисоблашарди. Натижада, 1970-йилларга келиб инсоннинг ўзига бўлган хурматини кучайтириш ҳақидаги гаплар ҳамманинг қулоғига қуйила бошлади. Уни шифокорлар, сиёсатчилар ва педагоглар тарғиб қилиб, таълим дастурларига киритишди. Алалоқибат, баҳолар инфляцияси юз бериб, кучсиз ўқувчилар ўз билимсизлигидан хижолат чекмаслиги ҳақида бонг урилди. Оддий кундалик, аҳамиятсиз маросим ва фаолият турлари учун турли мукофотлар ўйлаб топилди. Болаларга “Мен нимада ноёбман?” ёки “Менга ўзимдаги қайси жиҳат ёқади?” мавзусида иншо ёзиш каби маънисиз уй вазибалари бериларди. Авлиёота ва руҳонийлар черковга келувчиларга ҳар бир киши Худо қаршисида ўзгача экани, ўртамаёна эмас, балки ҳаммадан ажралиб туриш учун яратилганини уқтирарди. Бизнес ва мотивацияга оид тадбирларда ҳар бир инсон муваффақиятга эришиши ва ўзгача бўлиши тўғрисидаги парадоксал зикр янграшда давом этарди.

Бир авлод улғайгандан кейинги хулоса шуки, кўпчилигимиз ўзгача эмас эканмиз. Муҳим сабабларсиз инсоннинг ўзига юқори баҳо бериши маъносиз эканлиги маълум бўлди. Машаққат ва омадсизликлар инсонни чиниқтириш, муваффақиятли қилиш учун зарур ва фойдалилиги кундай равшанлашди. Одамларни ўзига юқори баҳо беришга ўргатиш Билл Гейтс ёки Мартин Лютер-Кинг эмас, Жиммига ўхшаган миллионлаб касларни пайдо қилиши ошкор бўлди.

Жимми – тушунарсиз стартаплар асосчиси. Жимми ҳар куни наша чекиб, ўзини кўкларга кўтариб мақташдан нарига ўтолмайдиган бир касдир. Ўз бизнес

ҳамкорини тажрибасизликда айблаб, кейин қандайдир рус моделининг қалбини забт этиш учун “Le Bernardin” компаниясининг картасидан бор пулларни ечиб олган кимса ҳам шу Жимми бўлади. Жимми – қарз берадиган сахий хола ва амакилари кундан-кун камайиб борадиган йигитдир.

Ҳа, ўзига қаттиқ ишонган ва катта баҳо берган Жимми қанчалик омадли ва билимдон эканлиги ҳақида соатлаб лоф уриб, охир-оқибат бирор нарсани эплаб бажаришни ҳам унутади.

Инсоннинг ўзига юқори баҳо беришидаги жиддий хато у фақатгина ижобий таассуротларга таянишида. Киши ўз қадрини англашида бутунлай бошқа нарса, яъни у ўзининг салбий жиҳатларига қандай муносабатда экани ғоятда муҳим. Жимми кабилар ҳаётидаги таназзулга қарамай 99.9 % ўзини жуда зўр деб ҳисобласа, қандай қилиб бу ишончли ва бахтли ҳаётнинг мезонига айланиши мумкин?

Жимми – такаббур. Унинг фикрича, бармоғини қимирлатиб қўймаса-да, барибир у ҳамма яхши нарсаларга лойик. Ундан ҳамма қарздор, у ҳеч нарса қилмасдан роҳатга эришишни истайди. Ҳаракат қилмасдан бойиб кетишига ишонади, бировга қўмак бермаса ҳам уни ёқтиришлари ва ҳурмат кўрсатишлари зарур деб ўйлайди. Ҳеч нарсани қурбон этмай, тўкин-сочин турмуш кечиришга ўзини ҳақли санайди.

Жимми кабилар ўзига шу қадар бино қўядики, ўзини буюк иш қилаётгандай тутати (аслида, бу шунчаки рўё, ўзини алдашдан бошқа нарса эмас). Улар ўзини қойиллатиб роль ижро этган актёрдай сезади, ваҳоланки, томошабинларга ўз субутсизликларини кўрсатди. Улар бир ишни охирига етказмаса-да, муваффақиятли стартап асосчиларидай ҳаракатланади. Бундай кимсалар эндигина йигирма беш ёшга кирган, ҳаётда бирор маррани забт этмаган бўлса ҳам, ўзини шахсий ривожланиш бўйича

тренер деб атайди ва бошқаларга қандайдир ёрдам бериш эвазига пул талаб қилади.

Ўзини барча яхши нарсага лойиқ деб ҳисоблайдиган такаббур одамлар чехрасидан қалбаки ишонч таралади. Бу ишонч ўзгаларни бир муддатга алдаб қўйиши мумкин. Айрим ҳолларда инсоннинг ўзига ҳаддан ортиқ баҳо бериши юкумли бўлиб, атрофдагиларнинг ҳам кибрини оширади. Жиммидаги камчиликларга қарамай, тан олишим керак, баъзида у билан вақт ўтказиш менга мароқли эди. Унинг ёнида ўзимни енгилмас сезардим.

Такаббурларнинг муаммоси, нима ҳисобидан бўлмасин, ўзини ҳамиша ақли ва омадли ҳис қилишга муҳтожлигида. Шунинг учун асосий вақтини ўзи ҳақида ўйлашга сарфлайди. Ахир, саримсоқпиёзни паққос туширгач, оғзинг сасимаётганига ўзингни ишонтириш учун жуда катта куч-қувват талаб қилинади.

Ҳар қандай вазиятдан ўз эгоси ва аҳамиятини излай бошлаган одамни бу одатдан қайтариш қийинлашади. Сабаби қайтариш йўлидаги ҳар қандай ҳаракат уларнинг буюклигига нисбатан таҳдид сифатида қабул қилинади. Бу кимсалар ўзига маслаҳат берган ёки насиҳат қилган шахсларни ҳаёт тарзига ҳасад қилаётган ғаразгўйлардай кўради.

Такаббурлик бора-бора атрофдаги воқеликларни бузиб кўрсатадиган пуфакка айланади. Ўзини супер юлдуздай ҳис қиладиган шахслар рўй берадиган ҳодисаларни ўз буюклигига тасдиқ ёки таҳдид сифатида баҳолайди. Яъни улар ҳаётимдаги яхши воқеаларга тенгсиз қобилият ва иқтидорим туфайли эришаман, нохуш ҳоллар бўлса, қайсидир ҳасадгўй кўролмай, чоҳ қазиётгани боис юз беради, деб ўйлайди. Ўзини доим ҳақ ҳисоблаган кишининг қалб кўрғонини замбарак билан ҳам тешиб ўтолмайсиз. Керак пайтда улар бошқаларга руҳий ва жисмоний оғриқ бериш ҳисобига кибрларини сақлашга интилади.



Такаббурлик – муваффақиятсиз стратегия. Бу шунчаки галдаги енгиллик, асло бахт эмас.

Инсоннинг асл киймати унинг бахтга эмас, балки бахтсизликка бўлган муносабатида намоён. Жиммига ўхшаганлар ҳар қадамда ўзи учун тасаввурий омад кашф этиб, муаммолардан яширинишга, уларга чап беришга уринади. Шу боис улар қанчалик ўзини муваффақиятли ва чакқон ҳисобламасин, муаммолардан яширингани учун нотавонлигича қолаверади.

Ўзини ҳурмат қилган шахсгина феъл-атворидаги камчиликларга самимий нигоҳ ташлашга қодир: “Ҳа, баъзида пулларимга бефарқ қарайман”, “Ҳа, гоҳида муваффақиятларимни бўрттириб юбораман”, “Ҳа, айрим ҳолларда бошқаларнинг кўмагига ҳаддан ортиқишонаман, ўзим ҳаракат қилишим керак”. Ва уларни тўғрилаш учун ҳаракат қилади. Такаббур кимсалар муаммоларга теран қаролмагани боис ҳаётини яхшилашнинг уддасидан чиқолмайди. Улар ёқимли, бироқ алдамчи тасаввурлар ортидан қувиб, реалликдан узоқлашиб бораверади.

Аммо реал ҳаёт билан тўқнашув муқаррар, ортга сурилган муаммолар эса бир куни эшик қоқиши шубҳасиз. Ҳамма гап уларнинг қачон ва қандай қақшатқич зарба беришида!

### Ҳар нарсанинг поёни бор

Эрталаб соат тўққизда қўлларимни жағимга тираганча, биология ўқитувчисининг хромосома ва митоз ҳақидаги бир маромли шовқинига мос ҳаракатланаётган соат милларига термилиб ўтирар эдим. Синфдаги аксарият ўн уч ёшли ўсмирлар сингари мен ҳам жуда зерикардим.

Шу дам кимдир эшикни тақиллатди ва мактабимизнинг директор ўринбосари жаноб Прайс мўралади: “Халақит берганим учун узр, – деди у. – Марк, бир дақиқага мумкинми сени? Нарсаларингни ҳам ўзинг билан ол.”

Ичимда ўйлаяпман: “Одатда, болалар директор ўрин-

босарини хонага чақирарди, бу гал унинг ўзи мени чор-лаяпти. Ғалати-ку!” Лаш-лушларимни йиғиб, тапқарига чиқдим.

Дахлиз бўм-бўш. Қаршимда юзлаб шкаф бўлмалари қад ростлаган. “Марк, менга бўлмачангни кўрсата оласанми?”

“Ҳа, албатта, – дедим ва қопдай жинси шим, катта ўлчамли “Pantera” майкасини кийган ҳолимда дахлизга қараб одимладим.

Бўлмачага етиб келдик. “Илтимос, уни оч,” – деди жаноб Прайс. Бўлмачамни очдим. У мени четга суриб, бир нечта қайд дафтари ва қаламлардан ташқари менга тегишли бўлган бошқа буюмлар: куртка, спорт формаси солинган сумка ва йўлхалтамни у ердан олди. Сўнг аста қадам ташлаб, жиддий оҳангда ортига қарамай: “Юр мен билан,” – деди. Ўзимни ноқулай ҳис қилишни бошладим.

Унинг хонасига кирганимиздан кейин стулга ўтиришимни сўрагач, эшикни ёпиб, кулфлади. Кейин деразага яқинлашиб, ташқаридан ҳеч кимнинг назари тушмаслиги учун пардани тортди. Кафтим терлаб кетди. Бу одатий чақирув эмаслигини кўнглим сезди.

Жаноб Прайс ўтирган ҳолда нарсаларимни тита бошлади: чўнтакларни текширди, спорт формасини силкитиб, полга қўйди.

Менга нигоҳини тикмасдан деди: “Марк, нимани излаётганимни биласанми?”

“Йўқ”, – деб таажжубландим.

“Гиёҳванд моддани.”

Бу сўз мени бир муддат лол қолдириб, асабимни бузди. “Ни-маа?” Бироз тутилиб ундан: “Қанақа гиёҳванд модда?” деб сўрадим.

У менга кескин нигоҳини қадади. “Мен билмасам, сенда қанақаси бор?” Шундай дея сумкадаги бўлмалардан бирини очиб, ручкаларга мўлжалланган чўнтаклардан бирини текширишга киришди.

Ҳаяжондан аъзойи баданимни тер босди. Талмов-сирашни бошладим. Юзим қирмизи олмадек қизариб кетди. Гиёхванд модда сақлашда айбланган бошқа ўсмирлар сингари менинг ҳам бу мактабдан қочгим ва яширингим келди.

“Нима ҳақида гапираётганингизни тушунмадим,” – дедим норози оҳангда, бироқ овозим ўзим кутгандан заифроқ жаранглади. Шу вазиятда кучли ишонч билан сўз қотмаганим учун ўзимни ичимда койиб қўйдим. Аммо яшин тезлигида фикримни ўзгартириб, балки чўчиган қиёфада бўлиш яхшимикан деб ўйлаб қолдим. Қизиқ, ёлгончилар кўпроқ қандай қиёфада бўларкан? Қўрққан суратдами ёки ҳеч нарса бўлмагандай тутадами? Буни билганимда шундай кўринишга ҳаракат қилармидим... Саросималик менга қарши ишлаяпти, сўзларимдаги қатъиятсизлик эса ўзимга бўлган ишончни парча-парча қилиб кесаётгандай гўё. Жин урсин!

“Ҳозир биламиз,” – деди у ва диққатини яна саноқсиз чўнтакчалару йўлхалтамга қаратди. Йўлхалтанинг ичи рангли қаламлар, тўксонинчи йиллар бошида урф бўлган ғилофли CD дисклар, қуриган маркерлар, ярим саҳифаси йўқ альбомлар, шунингдек, ҳар бир ўсмирнинг сумкасидан топиладиган ҳар хил лаш-луш ва чанг билан тўлганди.

Пешонамдаги тер ёруғлик тезлигида шовуллаб оқарди десам, муболаға қилмаган бўламан. Биология хонасидаги соат миллари тош асрида қолиб кетгандай туюлди. Мен эса ҳар дақиқа ўлиб-тирилдим. Бу маконда фақат мен, жаноб Прайс ва тубсиз йўлхалта қолгандек эди.

Тахминан, Мезолит даврида директор ўринбосари текширувни яқунлади. Ҳеч нарса тополмагач, у гангиб қолди ва жаҳл устида йўлхалтанинг оёғини осмондан қилганди ичидаги ҳамма буюмлар ерга тўкилди. Энди ўринбосарни ҳам тер қолади. Фарқли жиҳати, мен саросимадан, у ғазабдан терлаётганди.

“Балки, ҳеч қандай гиёҳванд модда йўқдир?” У доимгидек сўзлашга тиришди.

“Йўқ.” Мен ҳам хотиржам жавоб беришга ҳаракат қилдим.

Жаноб Прайс ердаги нарсаларни бирин-кетин ёйиб, спорт формам ёнига терди. Куртка ва йўлхалтам ҳаёт билан видолашгандай унинг оёқлари остида жонсиз ётарди. У бир хўрсиниб олиб, деворга тикилди. Менинг эса жаҳлдор эркак билан бир хонага қулфланган бошқа ўсмирларга ўхшаб йиғлагим келди.

Жаноб Прайс полдаги буюмларни кўздан кечирди. Ноқонуний ҳеч нарса йўқ, халта ва кийимлардан гиёҳванд модда ёки мактаб қоидаларига мос келмайдиган буюм чиқмади. Бироздан кейин у оғир тин олиб, куртка билан йўлхалтани ҳам полга улоқтирди, қўллари билан тиззасига таяниб, пастга эгилди ва кўзларимга нигоҳини қадади.

“Марк, менга рост сўзлашинг учун сўнгги имконият бераман. Агар бор гапни айтсанг, ўзингга фойда. Агар алдасанг, ўзингдан ўпкала.”

Қўл-оёғим титраб, ҳаяжонимни босиш учун оғзимни тўлдириб нафас олдим.

“Энди гапир!” – деб талаб қўйди ўринбосар. “Бугун мактабга гиёҳванд модда олиб келдингми?”

Ўзимни йиғидан аранг тўхтатиб, томоғимга тикилган бир нарсани зўрға ушлаб, ўтинган оҳангдаги овоз билан унга қарадим: “Йўқ, менда сиз айтган нарса йўқ. Сиз нима ҳақида гапиратганингизни тушунмадим.”

“Яхши,” – деди у енгилганини тан олгандек. “Буюмларингни йиғиштириб кетишинг мумкин.”

У бажарилмаган ваъда сингари полда ётган бўш йўлхалтамга охирги бор узоқ назар солди. Беихтиёр бир оёғини унинг устига қўйиб, сўнгги уриниш сифатида енгил ҳаракат билан эзгилади. Менинг тоқатим тоқ бўлди. Имкони бўлса, тезроқ шу хонадан чиқсам-у, яна ўша

бир маромдаги ҳаётимга қайтиб, бу кўрқинчли тушни бутунлай унутсам...

Шу пайт унинг оёғи нимагадир тегди.

“Бу нима?” деб сўради у мендан оёғи билан оҳиста босиб.

“Нима нима?” – дедим саволга савол билан.

“Бунинг ичида яна нимадир бор!” Жаноб Прайс сумкани кўтариб, тагини пайпаслашни бошлади.

Мен ўтирган хона назаримда алғов-далғов бўлаётгандек гўё. Ўсмирлик пайтимда фаросатли ва самимий йигит бўлганман. Шу билан бирга, шумтакалим ҳам бор эди... Кулоқсиз, алдоқчи шумтака. Айёр ва ҳаётдан хафа шумтака. Ўн икки ёшимда хавфсизлик тизимини совутгич магнити билан ишдан чиқариб, ярим тунда уйдан қочгандим. Мен ва дўстим унинг онасига тегишли машинани нейтрал узатмага қўйиб, ташқарига итариб чиқарардик ва бемалол ҳайдардик. Яна инглиз тили муаллимामиз консерватив христиан аёл эканлигини билган ҳолда абортлар ҳақида иншо ёзардим. Яна бир дўстим иккимиз онасининг тамакисини ўғирлаб, мактаб биноси ортида болаларга сотганмиз.

Бундан ташқари, марихуанани яшириш учун йўл-халтамнинг остига яширин чўнтакча ясаганман.

Жаноб Прайснинг оёғи шу махфий чўнтакдаги марихуана халгачасига тегиб кетганди. Бу гал аниқ қўлга тушгандим. Жаноб Прайс айтганини қилиб, жуда қаттиқ таъзиримни берди. Бир неча соатдан кейин қўлимга кишан тақилган ҳолда полиция машинасининг орқа ўриндиғида ўтирар эканман, ҳаётим поёнига етди деб ўйладим.

Қайсидир маънода ҳақ бўлиб чиқдим. Ота-онам мени уй қамоғига ҳукм этди. Узок вақт дўстларимдан айро қолдим. Мактабдан ҳайдалгач йилнинг қолган пайти уйда ўқишга мажбурландим. Онам сочимни калта олдириб, Мерилин Мэнсон ва “Metallica” тасвири туширилган барча футболкаларимни (бу ҳаракат 1998 йилдаги

Ўсмир учун оғир кийноқлардан кейин олий жазога ҳукм қилингандек эди) улоқтириб ташлади. Отам эса ҳар тонг мени ўзи билан ишга олиб борар ва тўхтовсиз ҳар хил қоғозларни жилдларга жойлашга мажбурларди. Уйда таълим олиш муддати ниҳоясига етгач, мени кичикроқ христиан мактабига қабул қилишди. Топганингиздек, у ерда ўзимни соҳилга отилган балиқдай ҳис этардим.

Эндигина ўзимга тегишли хулоса чиқариб, масъулиятни ҳис қила бошлаган пайтимда ота-онам ажрашишга қарор қилди.

Мен буларни ўсмирлик чоғларим қанчалик суронли, ўзим жуда безори бўлганимга урғу бериш мақсадида айтмоқдаман. Тўққиз ой ичида яқин ўртоқларимни, ўзимга тегишли қонуний ҳуқуқлар ва оиламни йўқотишга улгурдим. Балоғат давримда шифокорим ўсмирликда юз берган воқеаларни “чинакам жароҳатли таъсир” деб номлади. Бу таъсирдан чиқиш, ўзимни тиклаш учун оз эмас, кўп эмас, ўн йилдан ортиқ вақт керак бўлди.

Оиламдаги муаммо айtilган ёки қилинган даҳшатли ишларда эмас, балки даҳшатли ишларнинг айtilмагани ва қилинмаганида эди. Уоррен Баффет бойлик манбаини ёки Женна Жеймсон ишқий алоқаларини беркитгандек, ота-онам ҳам оилавий сирларини қалин парда ортига яширарди. Бу жиҳатдан бизга етадигани йўқ эди. Ҳатто ўтирган уйимиз ёниб кулга айланса-да, ота-онам: “Ҳаммаси яхши, эҳтимол, сал қизиб кетгандирмиз, аммо чидаса бўлади,” деб тураверарди.

Ота-онам ажрашганда уларнинг ҳеч бири идиш-товокни полга уриб синдирмади, эшикни тарақлатиб ёпмади ёки хиёнатлар туфайли жанжал қилмади. Бир куни улар укам иккимизни ажримда айбимиз йўқлигига ишонтириб, саволларимизга жавоб беришини билдирди.

Ҳа, тўғри ўқидингиз, гап бундай буён турмушимиз қандай бўлиши ҳақида эди. Кўзлардан бир томчи бўлсин ёш тўқилмади. Ҳеч ким овозини баландлатмади. Мен

билан укам отам-онамнинг суҳбатига ноҳос қулоқ тутдик: “Ҳеч ким ҳеч кимга хиёнат қилмади. Қандай яхши! Эҳтимол, сал қизиб кетгандирмиз, аммо чидаса бўлади.”

Тўғри тушунишингизни истардим: ота-онам яхши инсон бўлган. Мен уларни ҳеч нимада айбламайман (ҳар ҳолда, ортиқ айбламайман). Ва уларни жуда яхши кўраман. Барча ота-оналар қатори уларнинг ҳам ўз ҳикояси, ўз ҳаёт йўли, ўз муаммоси бўлган. Бошқа ота-оналар сингари менинг ота-онам ҳам муаммоларининг бир қисмини яхши ниятлар билан менга учирма қилди. Мен ҳам фарзандларим билан шундай қилсам керак.

Ҳаётимизда шундай “чинакам жароҳатли таъсир” юз берганда қаршимизда деярли ҳал этиб бўлмас муаммолар тургандек туюлади. Ушбу муаммоларни еча олмаслигимизни англаб, ўзимизни бахтсиз ва ночор ҳис қиламиз.

Афсуски, иш шу билан тугамайди. Агар бизда ечиб бўлмас муаммолар мавжуд бўлса, онгостимиз бизга ё ўзгача иқтидорли ёки ўзгача нуқсонлисан, дея баҳо беради: сен ҳаммага ўхшамайсан. Қоидалар сен учун бошқача ишлаши керак.

Шу тариқа биз такаббурга айланамиз.

Ўсмирликдаги мусибатлар мени такаббурлик йўлига бошлади ва анча муддат ундан чиқа олмадим. Жиммининг такаббурлиги бизнесга йўналиб, у ўзини беҳад муваффақиятлидек тутган бўлса, мендаги кибр бошқалар билан муносабатларда, аниқроғи, аёллар борасида юзага чиқарди. Жароҳат оиламда яқинлик етишмагани ва мени ажратиб қўйишгани туфайли келиб чиққанди. Шу боис мен мудом бу нарсаларга жиддий эҳтиёж сезардим, барча мени ёқтириши ва қабул қилишини ўзимга-ўзим исботлашга интилардим. Натижада, аёлларга канадай ёпишиб оладиган одат чиқардим. Мен севги уммонига шу қадар шўнғидимки, қайтиб чиқиш амримахол эди.

Ўзим билмаган ҳолда мен ўйинчига, ҳа-ҳа, гўр, худбин

ва келишган ўйинчига айландим. Шу тахлит умримнинг гуллаган даврлари носоғлом ва юзаки муносабатларга ўралашган тарзда ўтиб борди.

Ҳа, аёллар билан ишрат қилиш менга ёқарди, аммо ундан ҳам кўпроқ бошқаларга кераклигимни ўзим учун исботлашни истардим. Мени хоҳлашарди, мени севишарди, аклимни таниганимдан бери биринчи марта ўзимни қадрли сезардим. Қадр чанқоғи бора-бора ақлий кўникмага айланиб, кибр-ҳавога берилдим. Мен ўзимни ҳар нарсани гапириш ва қилишга ҳақли инсондай ҳис қилардим. Одамлар ишончини синдириш, уларнинг туйғуларига беписанд боқиш ва шундан кейин куракда турмас баҳоналар билан ўзимни оқлаш мен учун одатий ишга айланганди.

Инкор этмайман, бу даврнинг ўзига яраша ҳаяжонли ва роҳатбахш томонлари бўлган. Мен бир нечта ажойиб аёл билан танишдим. Ҳаётим тўфонда сузаётган кемага ўхшарди. Кўпинча ишсиз юрардим, дўстларим ёки онамнинг уйида яшаб, керагидан ортиқ ичардим. Шу алфоз менга яхши муносабатда бўлган кўплаб дўстларимни ўзимдан бездирдим. Ўзимга чиндан ҳам маъқул келган аёлни учратганда эса худбинлигим ҳаммасини кунпаякун қиларди.

Оғриқ кучайган сари ўзимизни муаммолар қаршисида ночор ҳис қиламиз. Муаммоларга чап бериш учун такаббурликка эрк берамиз. Такаббурлик икки хил тарзда намоён бўлади:

1. Мен зўрман, қолганлар эса омадсиз. Демак, менга ўзгача муомала қилиниши керак.
2. Мен омадсизман, қолганлар эса зўр. Демак, менга ўзгача муомала қилиниши керак.

Ташқаридан ҳар хил кўринса-да, бу икки тушунчанинг хамиртуруши битта жойдан. Ўзини ўзгача ҳисобловчилар одатда юқоридаги иккита ҳолат ўртасида юради: кайфиятига қараб баъзан дунё чўққисида, баъзан Ер



каърида.

Одамлар Жиммини ўзига бино кўйган нарцисс ва сўтаклигини тез илғайди. Чунки унинг ўзи ҳақидаги уйдирмалари чегарасиз. Лекин кўпчилик ўзини жабрдийда ва яшашга нолойиқ сановчилардаги такаббурликни пайқамайди.

Ўзини ҳаётдаги ҳар бир ҳодисанинг қурбони сифатида тушуниши кишидан анча-мунча худбинлик талаб қилади. Бинобарин, “менда бир дунё муаммолар тахланиб ётибди, бошқаларда эса умуман муаммо йўқ,” деган фикрга келиш учун жуда катта қувват ва кибр зарур.

Асл ҳақиқат шуки, ҳаётда ўзгача муаммолар бўлмайди. Сиздаги муаммолар билан миллионлаб инсонлар олдин яшаган, ҳозир яшамоқда ва кейин ҳам яшашда давом этади. Худди сиз билган инсонлар сингари. Муаммоларингизни ўзгача кўриш уларни камайтирмайди ёки ўзингизни жабрдийда ҳис этишга ҳуқуқ бермайди.

Бу шунчаки ўзгача инсон эмаслигингизни англатади, холос.

Одатда, шу факт, яъни сиздаги муаммолар ўзгача ва жиддий эмаслигини тан олиш уларни ҳал этиш йўлидаги биринчи қадамдир.

Бироқ айрим сабабларга кўра, кўп инсонлар, айниқса, ёшлар бу ҳақида унутиб кўяди. Бир қатор профессор ва педагоглар замонавий ёшларда ҳиссий чидам етишмаслиги ва худбинона талаблар кўпайгани ҳақида фикр билдирган. Кимгадир ёқмагани учун баъзи китобларни ўқув дастуридан олиб ташлаш ҳолатлари кўп юз беради. Нотик ва ўқитувчиларга арзимас сабаблар (масалан, қандайдир кийимларни Хеллоуин байрамига кийишнинг ҳақоратли тарафи йўқ, деган фикр учун) туфайли дағдаға қилинади, ишдан ҳайдашди. Рухшунослар қайд этишича, ҳозирги ўсмирлар мактабдаги энг оддий муаммолар: синфдошлар билан гап талашгани ёки ёмон баҳо олгани учун оғир психологик стрессни бошдан кечиради.

Шуниси қизиқки, мулоқот ҳар қачонгидан-да ривожланган бир даврда, инсонлардаги такаббурлик ўз чўққисига етмоқда. Замонавий технологиялардаги айрим жиҳатлар комплексларимизни аввалгидан анча тез тарқатиб юбормоқда. Бизга қанча кўп фикр билдириш эркинлиги тақдим қилинса, шунча тез қарашларимизга қўшилмайдиган инсонлардан узоқлашишни истаймиз, қарама-қарши нуқтаи назарга дуч келсак, уларнинг мавжудлиги таъбимизни хира қилади. Ҳаётимиз муаммолардан халос бўлса, қолган муаммоларни ўзгача ҳисоблай бошлаймиз.

Шубҳасиз, интернет ва ижтимоий тармоқлар мўъжизанинг ўзгинаси. Ҳозир тарихдаги энг яхши даврда яшаймиз. Аммо, фикримча, бундай технологиялар ижтимоий томондан ўзининг акс таъсирини кўрсатмоқда. Жуда кўп одамларни эркинлик ва ахборот билан таъминлаган технологиялар уларга такаббурлик ҳиссини доимгидан кўпроқ сингдираётган бўлса не ажаб.

### **Мустаснолик балоси**

Кўпчилигимиз аксарият ишларни ўртача бажарамиз. Бирор ишда қобилиятли бўлсак, бошқа нарсаларда ўртача ёки ўртачадан пастлигимиз сир эмас. Бу шунчаки ҳаётнинг қонуни. Бирор нарсада чинакамига уста бўлиш учун жуда кўп вақт ва қувват сарфлаш керак. Бироқ вақтимиз ва кучимиз чегаралангани боис орамиздан деярли ҳеч ким бир нечта соҳада юксак чўққиларни забт этолмайди.

Статистик нуқтаи назардан битта одам барча жабҳаларда мислсиз натижаларга эришиши ақлга сиғмаслиги мумкин. Дейлик, жуда муваффақиятли бизнесменлар гоҳида оилавий ҳаётни йўлга қўя олмайди. Машҳур спортчилар кесилган дарахтдан қолган тўнкага ўхшайдиган ҳолатлар ҳам талайгина. Ёки жуда кўп машҳури замон бўлган шахслар яхши ва хотиржам яшаш борасида уларга ҳавас ва тақлид қилувчиларга қараганда нўноқроқ

чиқиб қолади.

Жуда кўпчилигимиз аксарият ҳолларда ўртамиёна одамлармиз. Бироқ чегарадан бу ҳақида жуда кам гапирамиз ёки бош қотирамиз. Боз устига, бунинг муаммога айланиши ҳақида ҳеч қачон ўйлаб ўтирмаймиз.

Ҳа, Интернет, Google, Facebook, YouTube ва юзлаб каналли телевидениега эга бўлиш жуда яхши. Бироқ унутмаслигимиз керакки, эътиборимизнинг чек-чегараси бор. Устимизга қулаётган ахборот кўчкисини таҳлил қилишга қурбимиз ва имкониятимиз етмайди. Шу сабаб гидрокимизга чиндан-да таъсирли ва ноодатий бир неча томчи ахборот етиб боради, холос.

Лекин кундан-кунга таъсирли ва ноодатий ахборотлар ҳам кўпаймоқда. Яхшиларнинг яхшиси, ёмонларнинг ёмони, энг буюк спорт рекордлари, энг қизиқ ҳазиллар, энг қайғули хабарлар, энг қўрқинчли таҳдидлар – буларнинг ниҳояси кўринмайди.

Ҳаётимиз айни вақтда муваффақиятли кишиларнинг тажрибалари ҳақидаги ахборотларга тўлиб кетган. Бунга сабаб шундай руҳдаги хабарлар омма эътиборини жалб қилишидир. Айнан улар медиабизнесга миллионлаб доллар даромад келтиради. Бироқ жуда кўп одам ўртамиёна умр кечиради. Ҳаётимизнинг аксар қисми ўртамиёналикдан ташкил топган. Ўз ўзанида сокин оқади.

Ҳаддан ортиқ ахборотлар тошқини бизни мустаснолик, бошқалардан ажралиб туриш одатий ҳол эканига ишонтирмоқчи бўлади. Айни пайтда ҳаётимиз сокин, бир маромда давом этгани туфайли бундай ахборотлар ўзимизни бир қадар тушкун ва кучсиз ҳис қилишга туртки беради. Алалоқибат, ичимиздаги кибр ва қарамликни кучайтиришга интиламиз. Афсуски, бу вазиятда ўзимиз билган яна ўша эски усуллар, аниқроғи, ўзимиз ва бошқаларни мадҳ этишга ҳаракат қиламиз.

Бунинг учун кимдир тез бойиб кетиш йўлларини излашни бошласа, бошқа бири Африкада очликдан азият

чекаётган болаларни кутқариш учун дунёнинг нариги тарафига равона бўлади. Яна кимдир боши билан ўқишга шўнғиб, барча мавжуд соврину мукофотларни қўлга киритишга чоғланади. Кимлардир, минг таассуфки, мактабда отишма уюштириш билан зўрлигини ўзи ва бошқаларга исботламоқчи бўлади. Яна кимдир аламини мутгасил ва тартибсиз маишатлардан олади.

Буларнинг бари одамнинг ўз ноёблигини исботлаш куткуси билан боғланган. Кўпчилик ушбу маданий ўзгаришда йигирманчи асрнинг сўнгги чорагида туғилганларни айбламоқчи бўлади. Аммо бу авлод шунчаки кўзга кўринган ва доим диққат марказида бўлгани туфайлидир. Аслида, ўзини алоҳида ва ноёб ҳис қилиш эҳтиёжи барча авлодларда кузатиладиган ҳодиса. Менга қолса, бунинг асосий сабабчиси ва айбдори сифатида ОАВ томонидан сингдирилаётган мустаснолик орзусини кўрсатган бўлардим.

Муаммо шундаки, қамрови кенг технологиялар ва оммавий маркетинг жуда кўп одамларнинг ўзларидан кутган умидларини яксон қилади. Мустасноликни тарғиб қилаётган манбалар таъсирида одамлар ўзини бахтсиз, деб ҳисоблайди ва бошқалар уларга эътибор қаратиши учун янада ноодатий, янада радикал ва янада виқорли бўлишга уринади.

Ёшлигимда жинсий ҳаёт билан боғлиқ камчиликларим ўша давр поё-маданиятида илгари сурилган эркакликка оид кулгили мезонлар билан янада бўрттирилган. Бундай мезонларни ҳозир ҳар қадамда учратасиз: келишган йигит худди рок юлдузидай вақтини ўтказди, унга кўрсатиладиган ҳурмат даражаси эса уни севадиган ва уни деб ақлини йўқотадиган аёллар билан ўлчанади. Эркак учун жинсий маишатдан бўлак муҳим масала йўқ. Гўё айримлар бунга эришиш учун ўз обрўсидан воз кечишга тайёр.

Оммавий ахборот воситалари онгимизга сингди-

радиган реал ҳаётдан йироқ бу каби ақидалар ўзимизга бўлган ишончни чилпарчин қилади. Биз бу каби стандартларга мос эмаслигимизни англагач, ўзимизни еб битиришда давом этамиз. Ҳал этиб бўлмас муаммолар қаршисида ожиз ҳис қилаётганимиз етмагандай, ўлганнинг устига тепган қилиб Google тизимидаги оддий кидирув минглаб инсонлар бу каби муаммоларсиз яшаётганини кўрсатади.

Технологиялар бизга янги руҳий муаммоларни яратиб, эски иқтисодий муаммоларни ечиб берди. Интернет нафақат очик манбадаги маълумотлар кони, балки очик манбадаги шубҳа, хатар ва иснод демакдир.

### **Алоҳида ва ўзгача бўлмасам, нима қилишим керак?**

Бизнинг маданиятда ҳаммамиз қандайдир ноодатий нарсага боғлиқ эканимиз таъкидланади. Буни машҳурлар таъкидлайди. Олигархлар шундай дейди. Сиёсатчилар айтади. Ҳатто Опра Уинфри фикрга қўшилади (демак, рост бўлса керак-да). Ҳар биримиз ноёб истеъдод эгаси бўлишимиз мумкин. Ҳар биримиз буюкликка лойиқмиз.

Бироқ кўплаб одамлар мазкур тезисдаги ички зиддиятни илғамайди: агар ҳамма бошқалардан ўзгача ва мустасно бўлса, демак, таъриф бўйича ҳеч ким ўзгача ва мустасно бўлолмайди. Ва аслида, биз нимага лойиқлигимиз ёки лойиқ эмаслигимиз ҳақида ўйланиш ўрнига биз бу чўпчакни иштаҳа билан тановул қиламиз ва яна тортиқ қилишларини сўраймиз.

“Ўртамиёна” бўлиш тушунчаси омадсизликнинг янги мезонига айланиб улгурди. Ҳаётда ўртамиёна яшашдан-да ёмонроқ нарса йўқ гўё. Муваффақият “бошқалардан фарқли бўлиш” ва “мустаснолик” билан ўлчанувчи маданиятда ўртада бўлгандан кўра энг пастда бўлган афзал. Нега дейсизми? Шунда ҳар ҳолда одамлар сизни пайқай бошлайди, эътиборга тушасиз. Кўпчилик шу стратегияни танлайди: атрофдагиларга ўзининг энг

мазлум, бахтсиз ва ночор кишилигини исботлашга уринади.

Кўп кишилар ўртамиёналикни қабул қилишдан кўрқади. Чунки бунга қабул қилса, ҳаётда ҳеч нимага эриша олмаслиги, муваффақият қозонмаслиги ва эътибордан бебаҳра ўтиб кетишига ишонади.

Бундай фикрлаш жуда хавфли. Чинакам буюк ва шонли ҳаёт – муносиб ҳаёт деган фикрни тан олиб, сиз сайёрамиздаги миллионлаб инсонлар умрини (шу жумладан, ўзингизни ҳам) фойдасиз ва кераксизга чиқарасиз. Бу фикр сиз ва бошқалар учун хатарли тус олади.

Айрим шахсларнинг у ёки бу йўналишда юксак марраларни забт этишига сабаб ўзини мустасно, бошқалардан фарқли санашида эмас. Аксинча, улар жон-жаҳди билан ривожланишга берилгани туфайли юқори даражага кўтарилади. Жон-жаҳди билан ривожланишга берилиш эса ҳамма қатори оддий инсон эканлигига ишонишидан илдиз отади. Бу такаббурликнинг тамоман аксидир. Бирор соҳада муваффақият қозонган инсонлар буюк эмаслигини англайди – улар ўртамиёна, улар ҳеч кимдан фарқ қилмайди – демак, улар ҳозиргидан баланд чўққиларга етиши мумкин.

“Ҳар бир одам бошқалардан фарқли бўлишга ва буюкликка эришишга қодир!” каби жумлалар, аслида, иззат-нафсингизга зарба беради. Бундай баландпарвоз гаплар қулоққа ёқимли эшитилса-да, мия ва идрок учун навбатдаги калориясиз емишдан ўзга нарса бўлмай, бесўнақай семиришга ёрдам беради, холос.

Ҳиссий саломатликка йўл, жисмоний саломатликда бўлганидек, сабзавотли парҳездан, яъни ҳаётдаги чин ҳақиқатларни англашдан бошланади. Дейлик, “Ходисалар занжирида сенинг ҳаракатинг катта рол ўйнамайди” ва “Умрнинг кўп қисми зерикарли ва аҳамиятсиз ўтиши одатий ҳол” сингари ҳақиқатларни ўзимизга вақти-вақти билан такрорлаб туришимиз лозим. Эҳтимол, ушбу

парҳезнинг мазаси дастлаб расво туйилар. Ҳа, жудаям расво. Уни тўхтатиш ҳақида ўйлаб ҳам кўрарсиз.

Бироқ ҳақиқат ҳазм қилинган ўзингизни жуда енгил ва соғлом сеза бошлайсиз. Охир-оқибатда елкангиздан тоғ ағдарилади. Сиз доим бошқалардан ажралиб туриш керак деган фикрдан қутуласиз. Мустаснолигингизни исботлашга интилиш ортидан келган стресс ва таҳлика қалбингизни тарк этади. Ўзингизнинг ўртамиёна ва оддий инсонлигингизни тан олиш сизни, ҳақиқатан, ортиқча умидларсиз бажаришни истайдиган ишларингизга имкон беради.

Ҳаётдаги оддий ҳақиқатлардан завқланишни ўрганасиз: дўстлик, яратувчанлик, кўмак, мутолаа, қимматли инсон билан биргаликда қулиш роҳатидан баҳраманд бўласиз.

Зерикарли эшитилади, шундайми? Чунки булар оддий нарсалар. Балки, бу оддийлик бежиз эмасдир. Одатда, оддий нарсалар жуда муҳим ҳисобланади.

# 4

## ИЗТИРОБ ҚИЙМАТИ

**1** 944 йилнинг сўнгги ойлари... Қарийб ўн йил давом этган урушдан кейин Япониянинг силласи қуриётган давр... Иқтисодиёт хароб аҳволда, ҳарбий кучлари бутун Осиё бўйлаб тарикдай сочилган, Тинч океани бўйлаб юз бераётган жанглар АҚШ ҳужуми таъсирида домино доналаридай қулаётган эди. Мағлубият муқаррар кўринарди.

1944 йилнинг 26 декабрь санасида Япон армиясининг кичик лейтенанти Хиро Онода Филиппиндаги Лубанг оролига юборилди. Унга имкон қадар АҚШ ҳужумини ортга суриш, ҳар қандай ҳолатда ҳам курашни давом эттириш ва душманга асло таслим бўлмаслик вазифаси юкланди. У ва унинг бошлиғига ушбу вазиятдан омон чиқиш мушкуллиги аён эди.

1945 йилнинг февраль ойида Америка кучлари Лубанг оролига келиб, йирик устунлик боис у ерни эгаллаб олади. Санокли кунларда кўплаб япон аскарлари уларга таслим бўлади ёки ўлдирилади. Бироқ Онода ва унинг қўл остидаги 3 киши орол чангалзориди яширинишга муваффақ бўлади. Шундан кейин улар АҚШ армияси ва маҳаллий аҳолига қарши партизанлик жангларини бошлаб, ҳаёт учун зарур алоқа воситаларини кўпоради, АҚШ аскарларини ўққа тутади ва қўлларидан келган ҳар қандай ҳаракат билан америкаликларга халақит беришга



уринади.

Ўша йилнинг август ойида АҚШ қуроли кучлари Япониянинг Нагасаки ва Хиросима шаҳарларига атом бомбаларини улоқтиради. Оқибатда, Япония бутунлай тор-мор этилади, инсоният тарихидаги энг даҳшатли жаҳон уруши шу тахлит ўз поёнига етади.

Лекин ҳали минглаб япон аскарлари Тинч океанидаги турли оролларга сочилган кўйи қолаётганди, уларнинг кўпчилиги худди Онодага ўхшаб уруш тугаганидан беҳабар ҳолда чангалзорларга яшириниб олади. Улар аввалгидай кураш ва талашда давом этишади. Бу ҳолат шарқий Осиёнинг урушдан кейин қайта тикланишига сезиларли равишда тўғаноқ бўлган десам янглишмаган бўламан. Ўша онда мазкур худуддаги ҳукуматлар бунга қарши бирор чора кўришга келишади.

АҚШ қуроли кучлари япон ҳукумати билан ҳамкорликда Тинч океанидаги оролларга уруш тугагани ҳақида ёзилган минглаб варақаларни ташлаб, аскарларни уйга қайтишга ундайди. Онода ва унинг одамлари бошқаларга ўхшаб варақаларни топиб ўқийди, бироқ хатни қалбаки, Америка кўшинларининг галдаги найранги сифатида қабул қилади. Онода варақаларни ёқиб юбориб, одамлари билан яширинганча курашни давом эттиради.

Шу зайл беш йил ўтиб кетади. Варақаларни ташлаш амалиёти тугаб, америкалик аскарлар уйларига қайтади. Лубанг оролидаги маҳаллий аҳоли яна одатий ҳаётга қайтиб, деҳқончилик ва балиқчилик билан шуғулланишга уринади. Бироқ уларга Онода ва унинг тўдаси қаршилик кўрсатади. Улар деҳқонларни ўққа тутар, ерга қадаладиган уруғларни ёқиб юборар, қорамолни ҳайдаб қочар ва ўрмон ичига кирган аҳолини ўлдирарди. Шундан кейин Филиппин ҳукумати “Чиқинглар! Уруш тугади! Сиз ютқаздингиз” деган мазмунда ёзилган варақаларни юқоридан яна чангалзорга ташлади.

Бироқ бу чақириқлар ҳам жавобсиз қолади.

1952 йилда япон ҳукумати Тинч океани ҳудудида яшириниб юрган аскарларини чақириб олиш учун охириги марта уриниб кўради. Бу гал осмондан ўша аскарларнинг яқинлари юборган хатлар, уларнинг уйдан олинган суратлар ва императорнинг шахсий илтимосномаси ёзилган мактублар ташланади. Бу сафар ҳам Онода мазкур хабарнинг ҳақиқатлигига ишонгиси келмайди. Бу сафар ҳам у мазкур амалиётни Америка ҳийласи, деб ҳисоблайди ва тўдаси билан бирга курашда давом этаверади.

Орадан яна бир неча йил ўтади. Ниҳоят, Онода тўдасининг қилмишларидан тўйган маҳаллий аҳоли кўлига қурол олиб, қарши ҳужумга ўтади. 1959 йилга келиб Оноданинг шерикларидан бири таслим бўлади, яна бири ўлдирилади. Яна орадан, тахминан, ўн йиллар ўтиб Оноданинг охириги зобити Коцука шоли майдонини ёққандан кейин маҳаллий полиция билан юз берган отишма чоғида ҳалок бўлади (у иккинчи жаҳон уруши тугаганига чорак аср ўтганига қарамай маҳаллий аҳоли билан курашда давом этаверган).

Ўз умрининг деярли ярмини Лубанг чангалзорларида ўтказган Онода энди у ерда якка-ёлғиз қолади.

1972 йилда Коцука ўлими ҳақидаги хабар Япониягача етиб боради ва қаттиқ норозиликларни келтириб чиқаради. Японлар жаҳон урушининг сўнгги аскари анча йиллар илгари уйига қайтганига ишонарди. Япония ОАВлари Коцука Лубанг оролида шунча йил яшаган бўлса, демак, эски япон армияси жангчиси Онода ҳам тирик деган гумонга боради. Ўша йили Япония ва Филиппин ҳукумати ярим афсона, ярим қаҳрамон ва ярим арвоҳ бўлган кичик лейтенант Онодани топиш учун махсус гуруҳларни Лубангга жўнатади.

Бироқ улар чангалзордан қуруқ қўл билан қайтишади.

Орадан ойлар ўтиб борарди. Лейтенант Онода ҳақидаги ҳикоялар Японияда қайсидир маънодаги афсонага

айланади. Урушнинг бу қахрамони ҳали-хануз тирик бўлиши ҳеч кимнинг хаёлига келмасди. Кимлардир унинг номини абадийлаштиради. Кимлардир уни танкид қилади. Яна кимлардир уни маҳв этилган Япония қудратига хануз ишонувчи шахслар тўқиган эртақ қахрамони ҳисобларди.

Тахминан, ўша пайтда Норио Сузуки исмли ёш япон йигити Онода ҳақида эшитиб қолади. Сузуки саргузашт излаб юрадиган бир дайди эди. У урушдан кейин туғилган бўлиб, улғайгач университетни ташлаб, Осие, Ўрта Шарқ, Африка бўйлаб тўрт йил саёҳат қилади, парк, бегона уловлар, қамок камералари ва очик осмон остида тунаб юради. Овқат учун фермерлар қўлида ишлар, бошпанага пул тўлаш мақсадида донорликка қон топширарди. У эркин куш, эҳтимол, телбароқ инсон эди.

1972 йилда Сузуки янги саргузашт тусаб қолади. У узоқ саёҳатлардан кейин Японияга қайтиб, қатъий маданий меъёрлар ва ижтимоий табақаланишдан безор бўлганди. Сузуки ўқишни ёқтирмас, бирор жойда муқим ишломасди. У эски ҳаётига қайтишни, ҳеч кимга боғлиқ бўлмасликни истарди.

Шундай кунларнинг бирида Хиро Онода афсонаси Сузукининг муаммоларига ечимдек оёқ остидан чиқади. Бу Сузуки учун мос ва хос саргузашт бўлишига асло шубҳа йўқ эди. У Онодани топишига қаттиқ ишонарди. Тўғри, Япон, Филиппин ва АҚШ ҳукумати Онодани топишга юборган қидирув бўлинмалари куруқ қўл билан қайтганди. Маҳаллий полиция ўттиз йилдан буён чангалзорни титкилаб, Онодани топа олмади. Осмондан ташланган минглаб варақалар жавобсиз қолди. Энди эса ўқишдан воз кечган саёқ йигит уни топмоқчи.

Қуролсиз ва ҳарбий тактикадан беҳабар Сузуки Лубанг оролига йўл олади ва бир ўзи чангалзор ичра кезишни бошлайди. У баланд овозда Онодани исми билан чакириб, император ундан хавотир олаётганини билдиради.

Натижада, у Онодани тўрт кун ичида топади.

Сузуки бир муддат Онода билан чангалзорда қолади. Ўша вақтлари, Онода бир йилдан бери якка ўзи яшаб, инсоний мулоқот ва ташқи олам ҳақида ахборотга қаттиқ эҳтиёж сезарди. Икковлон анча дўстлашиб олишади.

Сузуки Онодадан нима учун бу ерда қолиб, жангни давом эттирганини сўрайди. Онода: “Мен ҳеч қачон таслим бўлмаслик буйруғини олганман. Шунинг учун курашда давом этдим,” дея жавоб беради. У қарийб ўн уч йил давомида буйруқни бажариб келганди. Шундан сўнг Онода Сузуки каби дайди йигит нима учун уни излаб келгани билан қизиқади. Сузуки учта нарса учун Японияни тарк этганини билдириб, дейди: “Лейтенант Онода, панда айиқ ва қор одамни – айни шу кетмакетликда излаб топишни мақсад қилганман.”

Бу икки инсон қизик вазиятда учрашганди: шон-шарафнинг сохта рўёси ортидан қувиб, Филиппин чангалзорига камалиб олган бу саргузаштсеварларни япон Дон Кихоти билан Санчо Пансосига қиёслаш мумкин эди. Улар ёлғизликда ҳеч нарса қилиш билан машғул бўлса-да, ўзини қахрамон санарди. Онода умрининг катта қисмини аллақачон тугаб бўлган урушга бесамар сарфлаганди. Сузуки ҳам ундан кўп фарқ қилмасди. У Хиро Онода ва панда айиғини топиб бўлгач, бир неча йилдан сўнг Ҳимолай тоғларида қор одамни излаб юрганида вафот этади.

Аксарият одамлар кўп вақтини афтидан кераксиз ва ҳатто зарарли ишларга бахш этади. Бир қарашда улар қилаётган ишлар маъносиз туюлади. Ҳашарот ва кемирувчиларни еб, лой-тупроқ устида ухлаган ва маҳаллий аҳолини ўлдирган Онода қандай қилиб ўзини бахтли ҳис қилганини тасаввур қилиш мушкул. Бирор дўстга, ҳамроҳга, ёки афсонадаги қор одамни топишдан бошқа мақсадга эга бўлмаган Сузукини ҳам тушуниш қийин.

Шунга қарамай, кейинчалик Онода бўлган ишлардан асло афсусда эмаслигини, танлаган йўли ва ўтказган умридан фахрланишини билдиради. У мавжуд бўлмаган империя учун ҳаётининг кўп қисмини бағишлаганидан ғоятда ғурурланишини айтади. Тирик бўлганда, Сузуки ҳам ўзи севган иш билан шуғулланганини ва асло бундан афсусланмаслигини айтган бўларди.

Бу икки инсон ўзига маъқул машаққат йўлини танлади. Хиро Онода қулаган салтанат учун машаққат чекиш, Сузуки хатарли саргузаштлар туфайли азобланиш йўлидан борди. Уларнинг иккисига азоб-уқубат қандайдир маъно касб этарди, катта мақсад учун хизмат қиларди. Шунинг учун улар машаққатларни енгиб ўтишди, балки, улар бундан роҳатланган ҳам бўлсалар ажаб эмас.

Агар азоб-уқубат муқаррар ва ҳаётдаги муаммолардан қочишнинг имкони йўқ экан, у ҳолда “Қандай қилиб азобланишдан тўхташ мумкин?” деб эмас, аксинча, “Нима учун мен қийналмоқдаман? Қайси мақсад учун?” дея сўраш ўринлидир.

Хиро Онода 1974 йилда Японияга қайтади ва қайсидир маънода машҳур инсонга айланади. У ҳар хил кўрсатув ва шоуларга, радиоэшиттиришларга таклиф қилинар, сиёсатчилар унинг қўлини сиқишга интиларди. Онода ёзган китоб эвазига ҳукумат катта миқдорда пул мукофоти таклиф қилади.

Бироқ Японияга қайтиб кўрганлари: истеъмолчи, капиталист ва юзаки маданият Онодани даҳшатга солади. Бу маданият унинг авлоди тарбия топган ишонч ва қурбонликларга оид барча анъаналарни йўққа чиқарганди.

Онода ўз машҳурлигидан эски Япония кадриятларини қайта тиклашда фойдаланмоқчи бўлади. Афсуски, унинг сўзлари кар-соқовга айланган жамият қулоғига етиб бормайди. Жамият уни жиддий мутафаккир эмас, кўпроқ экспонат, музейдаги осори-атика сифатида кўрарди.

Тақдир ҳазилини қарангки, Онода ўзини чангалзордан

кўра ўз уйида анча ёмон ҳис этарди. Ҳартугул, унинг чангалзордаги ҳаётида мазмун бор эди. Бу эса азоб-укубатларга нисбатан саботни ошириб, умрини ҳатто ҳавас қилгулик даражага кўтарган. Аммо Японияга қайтгач, у ўз наздида қуруқ ва маъносиз умр ўтказаяётган жамиятни: атроф тўла хиппи, ғалати хулқли ва европача кийинган аёлларни учратади. Онода муқаррар ҳақиқатга дуч келади: унинг шунча қураши ҳеч нарсани ўзгартирмаганди. У билган ва шарафи учун қурашган Япония йўқлик қаърига қулаган эди. Ушбу аччиқ ҳақиқат унинг кўксини ҳар қандай ўқдан кўра чуқурроқ тешади. Чеккан азоблари бесамар кетгани яна бир ҳақиқатни юзага чиқаради: Онода умрининг ўттиз йили беҳуда совурилганди.

Шундай қилиб, 1980 йилда Онода бор-будини йиғиб, Бразилияга отланади ва ҳаётининг охиригача ўша ерда яшайди.

### Ўзликни англаш пиёзи

Ўзликни англаш пиёзга ўхшайди. У кўп қатли ва қанча арчисанг, шунча йиғлагинг келаверади.

Ўзликни англашнинг биринчи қати ўз хиссиётларинг-ни тушуниш дейлик: “Бу ўзимни бахтли ҳис қиладиган ҳолат”, “Бу иш мени ғамга ботиради”, “Бу нарса менга умид бағишлайди”.

Афсуски, кўп инсонлар ўзликни англаш пиёзининг шу оддий қатини ҳам эплаб арчолмайди. Мен ўзим шундайлардан бириман. Рафиқам иккимиз баъзан қуйидагича қизиқ суҳбат қураимиз:

У: Нима бўлди?

Мен: Айтарли ҳеч нима. Ҳаммаси яхши.

У: Аниқми? Ундайга ўхшамайди. Нима бўлганини айтинг.

Мен: Ҳаммаси жойида. Аниқ.

У: Ишончингиз комилми? Хафага ўхшайсиз.

Мен (асабий қулиб): Йўғ-е? Ҳаммаси яхши, жиддий

айтяпман.

Мен (ярим соатдан кейин): ...Мана шунинг учун асабийлашяпман! Анави нусха жуда асабимга тегяпти.

Ҳаммамизда ҳиссий доғлар бор. Одатда, улар болалигимизда бизга номақбул деб ўргатилган ҳиссиётлар билан боғлиқдир. Ўзидаги ҳиссий доғларни аниқлаш, сўнг таъсирланган туйғуларни тўғри ифодалашни удалаш кишидан кўп йиллик машқ ва ҳаракат талаб этади. Қанчалар мураккаб бўлмасин, бу инсон учун жуда муҳим вазифа ҳисобланади.

“Нега биз муайян туйғуларни ҳис қиламиз?” деган саволни сўраш қобилияти ўзликни англаш пиёзидagi иккинчи қаватдир.

Нега билан бошланувчи саволларга жавоб топиш осонмас. Тўғри ва манتيқий жавоб учун баъзан ойлар ва ҳатто йиллар талаб этилади. Аксарият одамлар бу каби саволларни эшитиш учун руҳшуносга боришига тўғри келади. Шундай саволлар нима омад ва нима омадсиз эканлигини тушунишга ёрдам беради. Нега жаҳлингиз чиқади? Олдингизга кўйган мақсадга ета олмаганингиз учунми? Нега ўзингизни ҳорғин ва тушкун ҳис қиласиз? Ўзингизни етарли даражада маҳоратли деб ўйламаганингиз туфайлими?

Пиёзнинг ушбу қавати бизни тушкунликка солувчи, умидларимизни парчаловчи ҳисларнинг аниқ сабабини тушунишга кўмаклашади. Аниқ сабаб маълум бўлгач биз уни ўзгартириш учун зарур чораларни кўра оламиз.

Бироқ ўзликни англаш пиёзининг яна бир чуқур қавати борки, у кўз ёшларга тўла. Учинчи қаватда бизнинг шахсий қадриятларимиз яширинган. Нима учун мен буни омад ёки омадсизлик деб ҳисоблайман? Мен ўзимни қандай мезон билан ўлчаяпман? Қандай стандартга асосан ўзим ва атрофдагиларга баҳо бермоқдаман?

Доимий сўроқ ва ҳаракат талаб этувчи бу босқичга етиб бориш ўта мушкулдир. Бироқ айна шу босқич

характерни шакллантиришда катта аҳамиятга эга, чунки қадриятларимиз муаммоларимизнинг асл табиатини аниқлайди. Ўз ўрнида, муаммоларимиз табиати турмушимизнинг сифатини белгилаб беради.

Қадриятлар бизнинг борлигимиз ва амалларимизнинг асосини ташкил қилади. Агар биз қадрлайдиган нарса бунга арзимаса, агар биз омад ва омадсизлик мезонларини нотўғри ўрнатган бўлсак, у ҳолда бу қадриятларга асосланган ҳамма нарса: фикрлар, ҳис-туйғулар ва сезгилар хато ўзандан кетади. Демак, маълум вазиятга нисбатан ҳис қиладиган туйғуларимиз шу вазиятни қанчалик қадрлашимизга боғлиқдир.

Кўпчилик “Нега?” деган саволга жавоб беришга қийналади, натижада, ўз қадриятларини тушунолмайдикки ўт орасида қолади. Албатта, ҳар ким “Мен дўстлик ва самимийликни қадрлайман” дейиши, лекин ўз фойдаси учун орқангиздан ғийбат қилиши ҳеч гап эмас. Ёки айтайлик, инсонлар ўзини ёлғиз сезадиган вазиятлар мавжуд. Бироқ улардан нега ўзини ёлғиз сезиши ҳақида сўрасангиз, улар бунда атрофдагиларни айблай кетади. Гўёки уларни ҳеч ким тушунмайди, атроф аҳмоқ, нодон ва худбин инсонлар билан тўлиб тошган. Табиийки, бу йўл билан улар муаммога ечим топишдан кўра улардан қочишга уринади.

Баъзилар буни ўзликни англаш дея номлайди. Аммо улар теранроқ тафаккур қилиб, туб қадриятларига назар ташлаганда эди, бирламчи таҳлиллари муаммони аниқлашга эмас, муаммонинг жавобгарлигидан тонишга асосланганини кўрарди. Қабул қилаётган қарорлари чинакам бахтнинг эмас, аксинча, енгилликнинг ортидан қувишга йўналганини пайқарди.

Шахсий ва профессионал ривожланиш бўйича аксар маслаҳатчилар ўзликни англашнинг мазкур босқичини назардан четда қолдиради. Улар бой бўлишни истагани туфайли ўзини ночор сезувчи кишиларни тўплайди ва



уларга яхши пул ишлаб топиш юзасидан турли маслаҳатлар беради. Аммо муҳим кадриятларга асосланган: “Нега бу инсонлар бой бўлишга эҳтиёж сезади?”, “Улар ўзининг омад ва омадсизлигини қайси мезон бўйича ўлчайди?” каби саволларга ўрин бермайди. Эҳтимол, бахтсизликлар ортида қимматбаҳо машинанинг йўқлиги эмас, муайян кадрият ётгандир?

Рухий тушқун вазиятидаги инсонларга вақтинча ёрдам бериб, асл муаммони ҳал қилмайдиган ғуж-ғуж юзаки маслаҳатлар мавжуд. Инсонлардаги ҳис ва идрок ўзгарса-да, қалб тубидаги кадриятлар ва шу кадриятларни ўлчовчи мезонлар ўз ҳолича қолади. Демак, юзаки маслаҳатлар енгилликка эришишнинг бошқа усули бўлиб, ҳақиқий ўзгариш содир қилмайди.

Инсон ўзини самимий сўроққа тутиши бағоят мураккаб жараён. Бунда киши ўзидан оддий аммо жавоб бериш ноқулай саволлар сўраши талаб қилинади. Кузатувларимга кўра, жавоб қанча ноқулай бўлса, унинг тўғри чиқиш эҳтимоли шунча юқоридир.

Дўппини бир четга олиб ўзингизни қаттиқ безовта қилаётган масала ҳақида ўйланг. Кейин бу масала сизни нима учун безовта қилаётганини ўзингиздан сўранг. Жавобингизда қандайдир муваффақиятсизлигингиз акс этиши шубҳасиз. Сўнгра шу муваффақиятсизликни нима сабабдан муваффақиятсизлик дея ҳисоблашингизга жавоб топинг. Балки, бу муваффақиятсизлик, аслида, муваффақиятсизлик эмасдир. Эҳтимол, сиз унга тўғри баҳо бермагандирсиз?

Келинг, шу жойда ўзимдан мисол келтирсам:

– Укам менинг СМСларим ва электрон хатларимни эътиборсиз қолдириши асабимга тегади.

– Нега?

– Чунки бу худди у менга парво қилмаётгандай туюлади.

– Хўш, бундай хулоса қаердан келди?

– Агар у мен билан гаплашишни истаса, бир кунда, албатта, ўн сония вақт ажратган бўларди.

– Хўп, унда нега сен унинг алоқага чиқишни истамаетганини ўзингнинг омадсизлигинг деб билипсан?

– Нега, нега? Чунки биз ака-укалармиз! Биз доим бир-биримизга яхши муносабатда бўлишимиз керак.

Бу ерда иккита нарса ҳаракатда: 1-мен учун муҳим қадрият, 2-қадриятни ўлчовчи мезон. Менинг қадриятим: ака-укалар бир-бирларига яхши муносабатда бўлишлари керак. Менинг мезоним: телефон ёки электрон почта орқали боғланиб, муносабатларни қўллаб-қувватлаш лозим. Мазкур мезонга таяниб, мен бу жараёнда ўзимни омадсиздай ҳис қиламан ва кунларни беҳаловат ўтказаман.

Баъзида масалага бошқа кўз билан қараб, жараённи такрорлаб кўрса бўлади:

– Нима учун ака-укалар яхши муносабатда бўлиши керак?

– Чунки улар бир оила фарзандлари, оила эса бир-бирига яқин ва оқибатли бўлиши лозим.

– Нега айнан шундай ҳулосага келинди?

– Чунки оила ҳаётдаги бошқа нарсалардан муҳимроқ.

– Нега ҳулоса айнан мана шундай?

– Чунки оила билан яқин ва оқибатли бўлиш одатий ва соғлом ҳолатдир. Мен ҳам бунга эҳтиёж сезяпман.

Юқоридаги диалогда мен асосий қадриятни тан оляпман: мен учун укам билан яхши алоқаларни қўллаб-қувватлаш аҳамиятли. Бироқ мезонларим билан боғлиқ муаммолар ҳали ҳам мавжуд. Мен ўз мезонимга бошқача ном топдим: “оқибат.” Аммо мезоннинг туб мазмуни ўзгаргани йўқ. Ҳануз мен ака сифатидаги ҳолатимни мулоқот фаоллиги билан ўлчаяпман ва бунда ўзимни бошқа танишларим билан таққосляпман. Кимга боқма, ҳаммада ака-укалари билан муносабатлар бинойидек, менинг эса бу борада омадим чопмаяпти. Демак, менда

уларга яхши пул ишлаб топиш юзасидан турли маслаҳатлар беради. Аммо муҳим қадриятларга асосланган: “Нега бу инсонлар бой бўлишга эҳтиёж сезади?”, “Улар ўзининг омад ва омадсизлигини қайси мезон бўйича ўлчайди?” каби саволларга ўрин бермайди. Эҳтимол, бахтсизликлар ортида қимматбаҳо машинанинг йўқлиги эмас, муайян қадрият ётгандир?

Руҳий тушқун вазиятидаги инсонларга вақтинча ёрдам бериб, асл муаммони ҳал қилмайдиган ғуж-ғуж юзаки маслаҳатлар мавжуд. Инсонлардаги ҳис ва идрок ўзгарса-да, қалб тубидаги қадриятлар ва шу қадриятларни ўлчовчи мезонлар ўз ҳолича қолади. Демак, юзаки маслаҳатлар енгилликка эришишнинг бошқа усули бўлиб, ҳақиқий ўзгариш содир қилмайди.

Инсон ўзини самимий сўроққа тутиши бағоят мураккаб жараён. Бунда киши ўзидан оддий аммо жавоб бериш ноқулай саволлар сўраши талаб қилинади. Кузатувларимга кўра, жавоб қанча ноқулай бўлса, унинг тўғри чиқиш эҳтимоли шунча юқоридир.

Дўппини бир четга олиб ўзингизни қаттиқ безовта қилаётган масала ҳақида ўйланг. Кейин бу масала сизни нима учун безовта қилаётганини ўзингиздан сўранг. Жавобингизда қандайдир муваффақиятсизлигингиз акс этиши шубҳасиз. Сўнгра шу муваффақиятсизликни нима сабабдан муваффақиятсизлик дея ҳисоблашингизга жавоб топинг. Балки, бу муваффақиятсизлик, аслида, муваффақиятсизлик эмасдир. Эҳтимол, сиз унга тўғри баҳо бермагандирсиз?

Келинг, шу жойда ўзимдан мисол келтирсам:

– Укам менинг СМСларим ва электрон хатларимни эътиборсиз қолдириши асабимга тегади.

– Нега?

– Чунки бу худди у менга парво қилмаётгандай туюлади.

– Хўш, бундай хулоса қаердан келди?

– Агар у мен билан гаплашишни истаса, бир кунда, албатта, ўн сония вақт ажратган бўларди.

– Хўп, унда нега сен унинг алоқага чиқишни истамаётганини ўзингнинг омадсизлигинг деб билияпсан?

– Нега, нега? Чунки биз ака-укалармиз! Биз доим бир-биримизга яхши муносабатда бўлишимиз керак.

Бу ерда иккита нарсга ҳаракатда: 1-мен учун муҳим қадрият, 2-қадриятни ўлчовчи мезон. Менинг қадриятим: ака-укалар бир-бирларига яхши муносабатда бўлишлари керак. Менинг мезоним: телефон ёки электрон почта орқали боғланиб, муносабатларни қўллаб-қувватлаш лозим. Мазкур мезонга таяниб, мен бу жараёнда ўзимни омадсиздай ҳис қиламан ва кунларни беҳаловат ўтказаман.

Баъзида масалага бошқа кўз билан қараб, жараёни такрорлаб кўрса бўлади:

– Нима учун ака-укалар яхши муносабатда бўлиши керак?

– Чунки улар бир оила фарзандлари, оила эса бир-бирига яқин ва оқибатли бўлиши лозим.

– Нега айнан шундай хулосага келинди?

– Чунки оила ҳаётдаги бошқа нарсалардан муҳимроқ.

– Нега хулоса айнан мана шундай?

– Чунки оила билан яқин ва оқибатли бўлиш одатий ва соғлом ҳолатдир. Мен ҳам бунга эҳтиёж сезяпман.

Юқоридаги диалогда мен асосий қадриятни тан оляпман: мен учун укам билан яхши алоқаларни қўллаб-қувватлаш аҳамиятли. Бироқ мезонларим билан боғлиқ муаммолар ҳали ҳам мавжуд. Мен ўз мезонимга бошқача ном топдим: “оқибат.” Аммо мезоннинг туб мазмуни ўзгаргани йўқ. Ҳануз мен ака сифатидаги ҳолатимни мулоқот фаоллиги билан ўлчаяпман ва бунда ўзимни бошқа танишларим билан таққослаяпман. Кимга боқма, ҳаммада ака-укалари билан муносабатлар бинойидек, менинг эса бу борада омадим чопмаяпти. Демак, менда

са” ҳам жуда номдор гуруҳга айланади. У дунё бўйлаб 180 миллиондан ошқ альбом сотишни удалайди. Бу гуруҳни кўпчилик барча даврларнинг энг машҳур рок гуруҳи деб билади.

Шу боис 2003 йилда камдан-кам учрайдиган очик суҳбатда, Мастейн кўзида ёш билан ханузгача ўзини омадсиз ҳисоблашини тан олади. У қўлга киритган барча ютуқларига қарамай, ўз онгида “Metallica” гуруҳидан қувилган гитарачи бўлиб қолганди.

Биз маймунлармиз. Ҳар хил замонавий жиҳозлар-у, қимматбаҳо кийимлар билан илғорлашиб кетганмиз, деб ўйлаймиз. Аммо аслида, усти безалган маймунлармиз. Нега дейсизми? Чунки биз ўзимизни бошқа инсонларга қараб ўлчаймиз ва мавқе борасида мусобақалашамиз. Демак, гап ўзимизни бошқалар билан таққослашда эмас, балки қандай мезонларга мурожаат қилишда экан.

Дэйв Мастейн билиб ёки билмай “Metallica” билан пойгага киришади ва ўз муваффақиятини айнан шу пойга натижаси билан қаричлайди. Собиқ гуруҳдан ҳайдалиш шу қадар оғриқли таъсир қиладики, у ўзини ва мусиқий фаолиятини “Metallica” шухрати билан қиёслашга уринади.

Ёқимсиз ҳодисадан ижобий воқелик ҳосил қилиш ўрнига, Мастейн “Metallica” муваффақиятини ўз ҳаётий муваффақиятининг мезонига айлантиради ва бу йиллар давомида ҳаловат бермайди. Бойлик, саноксиз мухлислар ва омма эътиборига қарамай у ўзини барибир омадсиз деб ҳисобларди.

Ҳозир мен билан сиз Мастейн ҳолатига қараб кулишимиз мумкин. Бу одамнинг мўмайгина пули, юз минглаб мухлислари ва севимли касби бўлса-да, у йигирма йил олдин танишган ҳамгуруҳлари ундан-да омадлироқ эканига кўз ёш тўқади.

Мастейннинг бу қилиғига кулишимиз сабаби ундан ўзгача қадриятларга эгалгимиз ва ўзимизни

бошқа мезонлар билан ўлчашимизда. Мен ва сизнинг мезонларимиз деярли қуйидагича: “Ўзим ёмон кўрадиган бошлиқ кўл остида ишлашни истамайман” ёки “Болаларимни яхши мактабга жойлаш учун етарлича пул ишлаб топишим керак” ёки “Оқова қувири ичида уйғонмасликдан хурсанд бўламан” ва ҳоказо. Ушбу мезонларга кўра хулоса қилсак, Мастейн ғоятда омадли. Аммо унинг мезони, яъни “Metallica” гуруҳидан-да машхур ва омадли бўлиш – унинг чин омадсизлиги.

Қадриятларимиз ўзимиз ва бошқаларни қай тарзда баҳолашимизни белгилайди. Онода учун япон империясига бўлган садоқат чин маънодаги қадрият эди ва ўттиз йил давомида унга Лубанг ўрмонларида жон сақлаб, курашишда куч бағишлайди. Аммо шу қадрият уни Японияга қайтганидан кейин бахтсиз инсонга айлантиради. Мастейн мезони (“Metallica” гуруҳидан ўзиш) ҳам мусикий карьера яратишда унга илҳом бахш этгани аниқ. Бироқ шу мезон улкан зафарларга қарамай охир-оқибатда уни изтиробларга маҳкум қилади.

Агар муаммоларга нисбатан қарашингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, аввало, омад ва омадсизликни ўлчовчи мезонларингиз ёки қадриятларингизни ўзгартиришингиз зарур.

Мисол тариқасида гуруҳидан ҳайдалган бошқа бир мусиқачининг тақдирини олайлик. У билан содир бўлган воқеалар Дэйв Мастейннинг бошидан кечирганлари билан анча ўхшаш, аммо йигирма йилча муқаддам юз беради.

1962 йил... Ҳамманинг оғзида ливерпуллик гуруҳ. Ҳамма улар ҳақида гапирётган давр. Гуруҳ аъзоларининг соч турмаги ғалати, гуруҳ номи ундан-да ғалатироқ, шунга қарамай улар қуйлаётган кўшиқлар ва ижро этаётган мусиқалар омманинг эътиборини жалб этиб, овоз ёзиш студияларининг эътиборига туша бошлаганди.

Гуруҳда Жон – кўшиқлар ижодкори ва хонандаси.

Пол – ўспирин чехрали хаёлпараст басс чалувчи ва Жорж – табиатан исёнкор, бош гитарачи фаолият кўрсатарди. Бундан ташқари гуруҳда яна барабанчи ҳам бор эди. Барабанчи гуруҳдаги энг келишган йигитлардан бўлиб, қизлар уни деб эс-хушидан айриларди. Балки, шундан бўлса керак, журналларнинг муқоваларида айнан унинг юзи биринчилардан пайдо бўларди. Шу билан бирга, барабанчи гуруҳнинг энг моҳир аъзоси эди. У гиёҳванд моддаларни қабул қилмас, ортиқча ишқий муносабатларга берилмаган, биттагина севган қизи билан яқин алоқада бўларди. Костюм кийиб, галстук тақадиган айрим шахслар Жон ёки Полни эмас, айнан уни гуруҳнинг юзи бўлишини истарди. Бу йигитнинг исми Пит Бест эди. 1962 йилда, овоз ёзиш учун биринчи шартнома тузилгандан кейин гуруҳдаги қолган уч йигит гапни бир жойга қўйиб, гуруҳ менежери Брайан Эпстайдан Пит Бестни ҳайдашни сўрайди. Эпстайн Питни жуда хурмат қилгани учун йигитлар фикридан қайтишига умид қилиб бу борада жуда секин қарор қабул қилади.

Ниҳоят, орадан бир неча ой ўтиб, биринчи альбомни ёзишга атиги уч кун қолганда Эпстайн Питни хонасига таклиф қилиб, ортиқча тараддуларсиз унинг гуруҳдан кетишини ва ўзига бошқа иш қидиришини айтади. Эпстайн бунинг сабабини тушунтирмайди, масалага аниқлик киритиб, ўзининг таассуфини билдирмайди. Шунчаки гуруҳдаги бошқа йигитлар у билан ишлашни истамаётганини билдиради.

Унинг ўрнига гуруҳга Ринго Стар исмли йигитни жалб қилади. Рингонинг ёши қолганлардан катта, бурни эса картошкадек кўпол ва кулгили эди. Ринго Жон, Пол ва Жорж каби бадбашара соч турмагини қўйишга рози бўлиб, саккизоёқ ва субмаринлар ҳақида кўшиқлар ёзишга ундайди. Гуруҳда қолганлар унинг таклифини бир овоздан қабул қилади.

Бест гуруҳдан ҳайдалгач олти ой ўтмасдан “Beat-

les” муваффақият чўққисига чиқади, Жон, Пол, Жорж ва Ринго дунёдаги энг таниқли чехраларга айланишга улгуради.

Бу орада Пит Бест бизга маълум сабабларга кўра тушқунликка тушади ва ўзининг аксарият вақтини депрессиядаги бошқа инглизлар каби шароб устида ўтказди.

Пит Бест учун 1960-йиллар бағоятда омадсиз келади. 1965 йилда у “Beatles” аъзоларининг икки нафарини тухмат учун судга беради, унинг бошқа мусиқий лойиҳалари батамом яксон бўлади. 1968 йилда Пит ўз жонига қасд қилишга уринади, хайриятки, онаси уни бу машъум фикрдан қайтаришга муваффақ бўлади. Бестнинг ҳаёти жарликка қараб кетаётган эди.

Бу қахрамоннинг умри Дэйв Мастейнники сингари парвозлардан иборат бўлмайди. У жаҳон таниган юлдузга айланмайди, миллион долларлаб пул ишлаб топмайди. Бироқ жуда кўп томондан Бест Мастейнга қараганда бахтлироқ бўлиб чиқади. 1994 йилда берган интервьюсида Бест: “Мен “Beatles” билан бўлгандан кўра анча бахтлироқман” деганди.

Қандай қилиб?!

Унинг айтишича, “Beatles” гуруҳидан ҳайдалиши оқибатида у бўлажак рафиқасини учратади, уйланади ва оталик бахтига муяссар бўлади. Унинг қадриятлари ўзгаради, ҳаётини бошқа мезонлар билан ўлчай бошлайди. Ҳа, қадр ва машхурлик унга халақит қилмасди, бироқ ҳозиргача эришганлари: катта ва севимли оила, бахтли никоҳ ва оддий ҳаёт муҳимроқ эди. Пит барабан чалишда давом этди, 2000-йилларга қадар Европа бўйлаб саёҳат қилиб, альбомлар ёзди. Хўш, у нимадан мосуво бўлди?! Шунчаки омманинг диққат-эътибор ва севгисини йўқотди, холос. Аммо ҳаётда эришганлари юқоридагилардан бир неча қарра муҳим ва қадрли эди.

Бу воқеалар айрим қадрият ва мезонлар бошқаларидан



кўра яхшироқ эканлигини англатади. Уларнинг айримлари осон, мунтазам ечиладиган яхши муаммоларга етакласа, бошқалари осон ҳал бўлмайдиган, ёмон муаммоларга бошлайди...

### Чириган қадриятлар

Шундай умумий қадриятлар борки, улар одамлар учун чиндан-да нохуш ва деярли ҳал этиб бўлмас муаммоларни келтириб чиқаради. Келинг, улардан баъзиларига назар ташлаймиз:

1. *Лаззат*. Лаззат – ҳар бир инсон учун ёқимли нарса. Бироқ унга ҳаётдаги асосий қадрият сифатида қараш даҳшатлидир. Лаззат излаш оқибати нима бўлганини исталган гиёҳванддан сўраб кўринг. Хиёнат йўлига кирган ва оиласи, фарзандларидан жудо бўлган ҳар қандай инсонга лаззат бахт келтирганми, деб савол беринг. Очофатликдан ўлар даражага келган инсондан лаззат унинг муаммоларига қай даражада ечим бўлганини сўранг.

Лаззат – сохта Худо. Тадқиқотларга кўра, кувватини юзаки лаззатларга йўналтирувчи инсонлар анчагина безовта, хиссий жиҳатдан заиф ва тушқун бўларкан. Лаззат – ҳаётдан қониқишнинг энг юзаки шакли. Шу боис унга эришиш ҳам, уни йўқотиш ҳам жуда осон. Шундай бўлса-да, бизга 24 соат давомида лаззатни реклама қилишади. Биз унга боғланиб қолганмиз. Биз лаззатдан оғриқ ва изтиробни камайтириш ва ўзимизни чалғитиш учун фойдаланамиз. У ҳаётда зарур бўлса-да (муайян меъёрда), ўз-ўзидан биз учун етарли эмас.

Лаззат бахт боиси эмас, унинг натижасидир. Ҳаёт учун зарур бошқа нарсаларни (қадрият ва мезонларни) тўғри йўлга қўйсангиз, лаззат ўз-ўзидан пайдо бўлади.

2. *Моддий омад*. Кўпчилик одамлар ўз қадр-қийматини қанча пул ишлаб топиши, қандай марказдаги уловда

юриши ёки уйи олдидаги газон кўшниникидан яшилроқ ва чиройлироқ бўлишига қараб баҳолайди. Тадқиқотларда ёзилишича, инсон ўзидаги бирламчи жисмоний эҳтиёжларни (таом, бошпана ва бошқалар) қондиргач, бахт ва дунёвий омад орасидаги мутаносиблик нолга тенглашади. Оддийроқ қилиб айтганда, агар сиз оч-наҳор, Ҳиндистондаги кўча ўртасида яшаётган бўлсангиз, йилига кўшимча ўн минг доллар сизга чиндан-да бахт бағишлайди. Лекин ривожланган давлатда ўртаҳол одамлар синфига мансуб бўлсангиз, йилига кўшимча ўн минг доллар турмушингизга у қадар сезиларли таъсир кўрсатмайди – тинимсиз, ҳатто дам олиш кунлари ҳам ўлгудек ишлашингиз айтарли аҳамият касб этмайди.

Моддий бойликка ортиқча қиймат бериш бориб-бориб унинг ишонч, бағрикенглик ва ҳамдардлик туйғуларидан устун бўлишига сабаб бўлади. Одамлар ўзини хулқ-атвори билан эмас, мавқени билдирувчи қалбаки рамзлар билан ўлчаса, бу уларнинг нафақат обрўпарастлиги, балки маънавий бузуқлигидан ҳам далолат беради.

3. *Доим ўзини ҳақ деб ўйлаш.* Бизнинг миямиз носозликларга эга машина мисолидир. Ҳамиша янглиш хулосалар чиқарамиз, эҳтимолларга тўғри баҳо бермаймиз, фактларни нотўғри талқин қиламиз, ақлий хатоларга йўл кўямиз ва ҳиссий ҳолатимизга асосланиб қарорлар қабул қиламиз. Бир сўз билан айтганда, инсон боласи бўлганлигимиз учун бот-бот хатолар қиламиз. Ҳаётдаги омад мезонингиз ўзингизни ҳақ деб ҳисоблаш бўлса, ҳақлигингизни далиллаш учун минг бир чиғирикдан ўтишингизга тўғри келади.

Ҳар масалада ҳақ эканлигига қараб ўзини баҳоловчи инсонлар хатолардан ўрганиш имкониятидан маҳрумдир. Улар янгича қарашларни ўзлаштира олмайди ва

бегона ўғитларга амал қилмайди. Улар муҳим ва янги ахборотдан яширинади.

Ваҳоланки, инсон ўзини номукамал ва билимсиз деб ҳисоблаши фойдалидир. Шу йўсин сиз турли иримлар ва доғмалардан узоқ бўлиб, янги маълумотларни ўрганган ҳолда ўсиб бораверасиз.

4. *Оптимизм*. Орамизда ўз ҳаётини ҳодисаларга бўлган оптимистик муносабатига асосланиб ўлчовчи инсонлар ҳам учрайди. Ишни йўқотдингизми? Ҳечқиси йўқ! Бу ўз қизиқишларингизни аниқлаш учун ажойиб имконият. Эрингиз яқин дутонангиз билан хиёнат йўлига кирдими? Майли, жилла курса, яқинларингиз олдидаги қадрингизни билиб олдингиз. Болангиз томоқ саратонидан сўниб боряптими? Майли, камида унинг ўқишига пул тўлаш керак бўлмайди.

“Ҳаётнинг қуёшли тарафида бўлинг” деган гапларда бироз жон бор, бироқ ҳаёт бешафқат ва бу ҳақиқатни англаш ҳамма учун фойдалидир.

Салбий ҳиссиётларни инкор этиш янада чигал ва узоқ давом этадиган муаммолар гирдобини сари бошлайди. Доимий кўтаринкилик том маънода муаммоларга ечим эмас, улардан қочишдир. Қадрият ва мезонлар чалкаштириб юборилмаса, айрим муаммолар одамни илгари етаклаши мумкин.

Ҳаёт шунақа: ишлар юришмайди, одамлар хафа қилади, нохуш ҳолатлар юз беради. Булар бизнинг руҳиятимизга салбий таъсир этади. Ва бу табиий ҳолат. Салбий туйғулар ҳиссий саломатликнинг муҳим таркибий қисмидир. Шу боис уларни инкор қилиш – муаммоларга ечим топиш ўрнига уларни қамаб қўйиш билан баробар.

Салбий ҳиссиётларга қуйидагича тўғри ёндашиш мумкин:

- 1) уларни одамлар тушунадиган ва тўғри усулда ифода қилаш керак;

2) уларни ўз кадриятларингизга мослаб тушунтириш лозим.

Оддий мисол: Бағрикенглик – менинг кадриятим. Шу боис, биров жаҳлимни чиқарса, ўз норозилигимни билдираман, шу аснода қаршимдаги инсоннинг юзига мушт туширмасликка ҳаракат қиламан. Ҳа, ғалатироқ тушунча, биламан. Аслан, жаҳл муаммо эмас. Жаҳл – табиий кайфият. У ҳаётимизнинг бир бўлаги. Ҳатто айрим вазиятларда жаҳлнинг ижобий роли бор. (Эсланг, ҳиссиётлар шунчаки акс таъсир, холос).

Аммо одамларнинг юзига мушт тушириш муаммодир. Ҳаргиз жаҳл эмас. Жаҳл шунчаки зарбага куч беради. Шунинг учун уни айбламанг. Яхшиси, менинг муштимни (ёки ўз юзингизни) айбланг.

Ўзимизни ҳамиша некбин, оптимист тутишга мажбурлаган пайт беихтиёр ҳаётдаги муаммоларни инкор қиламиз. Бу орқали муаммоларни ҳал этиш ва бахт сари йўл очиш имкониятидан маҳрум бўламиз. Муаммолар ҳаётга мазмун ва аҳамият бағишлайди. Муаммоларни инкор қилиш мазмунсиз умр кечириш (сиртдан ташвишсиз кўринса-да) билан баробардир.

Узоқ масофали марафонни босиб ўтиш бизга шоколадли тортни ейишдан кўра кўпроқ хушнудлик бахш этади. Бола ўстириш бизни видеоўйиндаги ғолиблиқдан кўра ортиқроқ хурсанд қилади. Кўл учида кун кўраётган бир маҳалда дўстлар билан кичик бизнес бошлаш биз учун янги компьютер харид қилгандан кўра ёқимлироқ бўлади. Ҳа, юқоридаги фаолиятлар анча мушкул, асаб ва вақтингизни олади. Ҳа, бунда муаммо кетидан муаммони ҳал этишга тўғри келади. Шунга қарамай, улар ҳаётимиздаги энг мазмунали онлардир. Изтироб, кураш, жаҳл ва тушкунликни енггандан кейинги натижа кутганимиздан хайрли бўлиб, келажакда ютуқларимизни невараларимизга сўзлаб беришига замин яратади.

Фрейд айтганидек: “Кун келиб курашларда ўтган

йилларингиз умрингизнинг энг ширин дамлари бўлганини англаб етасиз.”

Шунинг учун лаззат, моддий бойлик, ўзини мудом ҳақ, деб ўйлаш ва доим оптимистликни сақлаш каби қадриятлар инсон ҳаёти учун ўта аҳамиятсиз идеаллар ҳисобланади. Ҳаётдаги энг масъуд дамларнинг ҳаммаси ҳам ёқимли, муваффақиятли ва некбин эмаслиги барчамизга аён. Бинобарин, қадриятлар ва мезонлар тўғри қўйилганда лаззат ва муваффақият ўз-ўзидан келади. Улар эзгу қадриятларнинг доимий ҳамроҳидир. Ўз ўрнида, қадриятларсиз эришилган лаззат ва муваффақият шунчаки ҳушдан айирувчи гиёҳдир.

### Яхши ва ёмон қадриятларни қандай аниқлаймиз?

Яхши қадриятлар: 1) реалликка мувофиқ; 2) ижтимоий жиҳатдан бунёдкор; 3) бевосита ва назорат қилинувчидир.

Ёмон қадриятлар: 1) реалликдан узоқ; 1) ижтимоий жиҳатдан бузғунчи; 3) билвосита ҳамда назоратдан йироқдир.

Виждон – яхши қадрият, бинобарин, у доим назоратингиз остида, у реалликни ифодалайди ва бошқаларга ҳам манфаат келтиради (гарчи доим ёқимли бўлмаса-да). Машҳурлик, аксинча, ёмон қадрият. Агар сизнинг қадриятингиз машҳурлик, мезонингиз одамлар наздидаги энг машҳур инсонга айланиш бўлса, у ҳолда келгусидаги аксарият вазиятлар назоратингиздан ташқарига чиқиб кетади. Сиз ўзингиздан ёрқинроқ ва мафтункорроқ инсонларнинг пайдо бўлишини олдиндан била олмайсиз. Иккинчидан, бу қадрият, мезон реалликка асосланмаган. Сиз ўзингизни таниқли ёки оддий инсон, деб ҳисоблашингиз мумкин, бироқ вазиятга тўғри баҳо бермаганингиз туфайли атрофдаги инсонлар сиз ҳақингизда бутунлай бошқача фикрда бўлишини ҳам унутманг. (Изоҳ: Дейлик, инсон ўзи ҳақида бошқаларнинг

нима деб ўйлашидан кўркса, бу ҳаракати билан бошқа одамларнинг ўзи тўғрисидаги фикрини тасдиқлаган бўлади).

Келинг, яхши ва соғлом қадриятларга оид мисоллар билан танишамиз: ҳалоллик, янгилик, ўзи ва бошқаларни ҳимоя қилиш лаёқати, ўзига ҳурмат ҳисси, қизиқиш, хайрия, камтарлик ва ижодкорлик.

Ёмон ва носоғлом қадриятларга мисоллар: Авраш ёки зўравонлик орқали ҳокимлик, бетартиб маишатлар, доимий оптимизм, ҳамиша диққат марказида бўлишни исташ, ёлғизликдан кўрқиш, ҳамманинг эътиборини қозонишга уриниш, мавҳум маъбудлар учун ожиз жонзотларни қурбон қилиш.

Эътибор берганингиздек, яхши ва соғлом қадриятлар ичкаридан қалқиб чиқади. Масалан, камтарлик ва ижодкорликни ҳозироқ ҳис қилиш мумкин. Буни сезиш учун идрокинғизни бирор нарсага йўналтириш кифоя. Бу қадриятлар бевосита назоратда ва сизни реал ҳаётдан узоқлаштирамай, аксинча, ундаги воқеликка яқинлаштиради.

Ёмон қадриятлар кўпинча ташқи таъсирларга боғлиқ. Уларни рўёбга чиқариш учун баъзан шахсий учоқда учиш, сизни доим ҳақ деб ҳисоблайдиган инсонлар қуршовида бўлиш, Багамада кўшк-у сарой куриш ёки танноз аёллар қучоғида канноли тановул қилиш керак бўлади. Баъзи ёмон қадриятлар бир қарашда лаззатли туюлса-да, сизнинг назоратингизда бўлмайди, боз устига, кўп ҳолларда уларни амалга оширишда жамият учун ҳалокатли воситалардан фойдаланишга тўғри келади.

Хулласи калом, қадриятлар том маънода афзаллик масаласидир. Мазали канноли ва Багамадаги саройни ким ҳам хуш кўрмайди дейсиз. Бироқ бу ерда масала афзал кўрилган қадриятда. Қайси қадриятлар биз учун биринчи ўринда, бирор масалада қарор қабул қилишда биз қандай қадриятларга суянамиз – ҳамма гап шунда.

Садоқат ва Япония империясига хизмат қилиш — Хиро Оноданинг энг буюк қадрияти эди. Унинг таржимаи ҳолидан маълумки, мазкур қадриятнинг бўлмагур иси оламни булғади. Ҳа, бу Хиро учун йўқ жойдан жуда кўп муаммолар яратди, аниқроқ айтсак, у кишибилмас оролда узоқ йиллар қолиб кетди, таомга бўлган эҳтиёжини эса кўнғиз ва қуртлар билан қондиришга мажбур бўлди. Устига-устак яна бегуноҳ инсонларни ўлдиришга ундади. Шу боис у ҳаётини муваффақиятли онларга бой, деб ҳисоблаган ва ўз мезонларига риоя қилган бўлса-да, унинг умри беҳудага кетгани ҳаммага аён.

Дэйв Мастейн катта шухрат қозонди, инсонлар орасида танилди, бироқ барибир ўзини мағлуб ҳис қилди. Чунки у муваффақиятини бошқаларнинг омади билан ўлчашдек мажруҳ қадриятни танлади. Оқибатда бу қадрият: “Мен яна 150 миллионта альбом сотишим лозим. Шундан кейин ҳаммаси яхши бўлиб кетади” ёки “Мен кейинги гастролда улкан стадионда концерт бермасам бўлмайди” каби тинчлик бермас муаммоларни ҳосил қилди. У шундан бахтли бўлиб қоладигандек эди. Афсуски, буларнинг бари рўё бўлиб чиқди.

Пит Бест эса ўз қадриятларини вақтида аниқлагани сабаб ҳаётда қоқилмади. “Beatles” гуруҳидан ҳайдалиши туфайли аввалбошда тушқунликка тушган эса-да, улғайган сари ҳаётидаги қадриятларга тўғри баҳо бера бошлади ва ўзи учун манфаатли бўлган мезонларни илғай олди. Шунинг учун Бест мазмунли, катта оилали, соғлом ва бахтли инсон сифатида ҳаёт кечирди. “Beatles” гуруҳининг қолган аъзолари, Бестдан фарқли ўлароқ, айни шу нарсаларга эришиш учун анча тер тўқди, кўп вақт сарфлади.

Ўзимиз учун носоғлом қадриятларни танласак, ўзимиз ва атрофдагилар учун нотўғри ўлчовларни ўрнатсак, у ҳолда биз учун унча муҳим бўлмаган нарсалар учун куйиб-пишишимизга тўғри келади. Қадриятларни тўғри танлаганимиздагина ҳаракатларимиз умримизга мазмун

бағишлаши ва бахт келтириши мумкин бўлган нарсаларга сафарбар этилади.

Гапнинг индаллоси шуки, инсон камолотининг асл моҳияти – яхши қадриятларни устун қўйиш, қайғуриш учун муҳим нарсаларни танлаш билан боғлиқ. Негаки инсоннинг ташвишлари қанчалик яхши бўлса, унинг муаммолари шунчалик ёқимли бўлади. Муаммолар ёқимли бўлгач ҳаёт ўз маромига тушади.

Ушбу китобнинг қолган қисми ўзаро зиддиятли, бироқ, наздимда, фойдали қадриятларга бағишланган. Уларнинг барчасида биз юқорида сўз юритган “тескари ҳаракат қондаси” ҳисобга олинган. Шу жиҳатдан, уларни “салбий” дейиш ҳам мумкин. Мазкур қадриятлар муаммоларга чап бериш эмас, балки ичига чуқурроқ сингиб боришни тақозо этади. Ушбу бешта қадрият инсон учун ноқулай ва ноодатий ҳисобланади. Аммо, менинг назаримда, улар инсон ҳаётини ўзгартиришга қодир.

Кейинги бўлимда танишадиган илк қадрият – масъулиятнинг радикал шакли: ҳаётимиздаги барча ҳодисалар учун, ким айбдорлигидан қатъи назар, жавобгарликни бўйнимизга олиш. Иккинчи қадрият – ишончсизлик: билимсизлигимизни тан олиш ва қарашларимизни шубҳа остига қўйишдан иборат. Галдаги қадрият – омадсизлик: шахсий камчилик ва хатоларни иштиёқ-ла қашф этиб, шу орқали уларни бартараф этишни қамраб олади. Тўртинчи қадрият – инкор: “ЙЎҚ” жавобини айтиш ва эшитиш қобилияти, шу йўсин ҳаётимиз учун устун қадриятларни белгилашдан ташкил топади. Ва ниҳоят, охирги қадрият – фонийликни тан олиш. Бу жуда муҳим қадрият. Чунончи, ўлимни муттасил ёдда сақлаш бошқа нарсаларга теран нигоҳ ташлашга ёрдам беради.



# 5

## ДОИМ ТАНЛОВ ОЛДИДАМИЗ

**Т**асаввур қилинг: пешонангизга тўппончани тираб, беш соат ичида нақ 42 километр югуришингиз кераклигини буюришди. Акс ҳолда ўзингиз ва бутун оилангизнинг ҳаёти хавф остида қолиши тайин.

Ҳа, кўрқинчли вазият.

Энди бошқа ҳолат: ўзингиз учун қулай кроссовка ва спорт кийимларини харид қилдингиз, ойлаб шуғулландингиз ва охири марафоннинг қирқ икки километр йўлини босиб ўтишга эришдингиз, финиш чизигида сизни оила аъзоларингиз ва яқин дўстларингиз кучок очиб табриклашди.

Бу, эҳтимол, ҳаётингиздаги энг ифтихорли лаҳзалардан бўлишга арзир.

Худди ўша 42 километр. Худди ўша инсон югурапти. Оёқларда эса худди ўша оғриқ. Танада ўша чарчоқ. Аммо югуришни эркин танласангиз, унга тайёрлансангиз, у сизнинг ҳаётингиздаги муҳим онлардан бирига айланиши мумкин. Бироқ мажбуран югуртирилсангиз, бундан ортиқ азоб бўлмайди.

Кўпинча азобли ва ёқимли муаммо ўртасидаги ягона фарқ шундаки, инсон ихтиёрий танлаган ва масъулиятни зиммасига олган муаммолар ёқимли бўлади.

Агар ҳозирги вазиятингиз олдида ожиз бўлсангиз, демак, у сизнинг назоратингиздан ташқарида: уни ҳал

килишга қодир эмассиз ва у сизнинг истагингизга қарши тарзда олдингиздан чиққан.

Муаммоларни эркин танласак, ўзимизни қаноти бордек хис қиламиз. Бироқ муаммолар бизни танлаганда ўзимизни бечора жабрдийда сезамиз.

### Танлов

Уильям Жеймс муаммолар гирдобидида қолиб кетганди. Муаммо бўлганда ҳам жуда жиддий муаммолар эди.

У бой ва номдор хоноданда туғилишига қарамай болалигидан ҳаёт учун хавfli касалликлардан азият чекарди. Кўзидаги нуқсон болалигида уни вақтинча сўқир қилиб қўяди, ошқозонидаги мараз эса бот-бот кўнглини айнитар ва уни қатъий парҳез сақлашга мажбурларди, боз устига, у яхши эшитмас ва умуртқанинг сиқилиши оқибатида баъзан кунлаб на ўтира, на қаддини тик тута оларди.

Соғлиғи яхши бўлмагани туфайли Уильям кўп вақтини уйда ўтказарди. Унинг дўстлари оз, ўқиши эса чатоқ эди. Аммо у кунбўйи бўш ўтирмай, расм чизиш билан машғул бўларди. Бу машғулоти кайфиятини яхшилар ва у ўзини шу ишда қобилиятли деб ўйларди.

Бахтга қарши, ҳеч ким унинг бу истейдодини пайкамайди. Улғайганда ҳеч ким унинг асарларини харид қилмайди. Ўз отаси (бой тадбиркор) унга лаёқатсиз ва дангаса деган тамғани ёпиштириб, устидан кулади.

Бу орада унинг кичик укаси Генри Жеймс бутун дунё танийдиган ёзувчига айланади, синглиси Элис ҳам қалами ортидан яхши кун кўради. Уильям эса оиланинг ношуд боласи бўлиб қолаверади.

Ўғлининг келажагини сақлаб қолиш мақсадида отаси танишларини ишга солади ва Жеймсни Ҳарвард тиббиёт мактабига жойлаб қўяди. Отанинг қарашларига кўра бу сўнгги чора эди. Агар ўғли бу имкониятни ҳам қўлдан бой берса, унинг умидлари, ҳақиқатан, саробга айланарди.

Бироқ Жеймс Ҳарвардда ўзини бегона ва безовта ҳис қилади. У тиббиётга қизиқмас, янги соҳа, янги муҳитга кўника олмасди. Билъакс, ўз ташвишларига ечим топмаган инсон қандай қилиб бошқаларга ёрдам кўлини чўза олади? Бир куни руҳий хасталар касалхонасида бўлгач, у кундалигида ўзини шифокорлардан кўра хасталарга яқин сезиши ҳақида қайд қолдиради.

Орадан йиллар ўтди. Жеймс отасининг раъйига қарши бориб, тиббиёт университетини ташлаб кетади. Аммо уйга қайтиб отасининг даққисини эшитишга тоқати етмай, узоқ-узоқларга кетишга қарор қилади ва Амазонка ўрмонларига уюштириладиган антропологик экспедицияга ёзилади.

19-асрнинг ўрталарида китъалараро саёҳатлар анчагина мушкул ва хавфли эди. Агар болалигингизда компьютерда “Oregon Trail” ўйинини ўйнаб кўрган бўлсангиз, унда вазиятни яхши тасаввур қила оласиз. Бундай саёҳатлар турли касаллик ва хатарларга жуда бой бўлади.

Шунга қарамай Жеймс Амазонка ўрмонларига етиб боради, қанчалик ғалати бўлмасин, унинг саломатлиги йўл азобларига дош беради. Бироқ ҳақиқий саргузаштлар ҳали олдинда кутиб турарди. Экспедициянинг илк кунларида у чечак касаллигига чалинади ва чангалзорда ўлиб кетишига бир баҳя қолади.

Бахтга қарши умуртқадаги оғриқлар яна пайдо бўлиб, унинг ҳаракатланишига тўсқинлик қилади. Шу зайл Жеймс чечак касалига чалинган, ҳаракатсиз аҳволда, боз устига, Жанубий Американинг қалин ўрмонларида бир ўзи қолади (экспедициянинг қолган аъзолари йўлида давом этиб, анча илгарилаб кетганди). У уйга қандай қайтишни билмасди. Билганда ҳам бундай машаққатли йўл ҳатто тўрт мучаси соғ инсонни толиқтириши ва ўлдириб қўйиши ҳеч гап эмасди.

Бир илож қилиб Жеймс, ниҳоят, Янги Англияга қайтишга муваффақ бўлади. У ерда уни жаҳлдор ва Жеймсдан

хафсаласи пир бўлган отаси кутиб олди. Бу пайтга келиб Жеймс ўттиз ёшни қаршилаган, ишсиз ва нимагаки қўл урса, омади чопмаган, саломатлиги нуқсонли бир инсонга айланиб қолганди. Ҳаётидаги шунча имконият, ёрдам ва суянчга қарамасдан, Жеймсининг кетмони учмас, ҳаёт фақат изтироб ва умидсизликдан иборат эди гўё. У қаттиқ тушқунликка тушади ва жонига қасд қилишни ўйлай бошлайди.

Кунларнинг бирида файласуф Чарльз Пирсининг маърузаларини ўқиб туриб, Жеймс кичиккина тажриба ўтказишга қарор қилади. Кундалигининг бир четига бир йил давомида юз берадиган ишларга фақат ўзи жавобгар бўлажagini ёзиб қўяди. Бу вақт оралиғида у рўй берадиган нохуш вазиятни ўзгартириш учун қўлидан келадиган ҳар қандай ишни қилишга бел боғлайди. Агар йил давомида ҳеч нарса яхши тарафга ўзгармаса, унда атрофдаги шароит олдида унинг ожиз эканлиги ўз тасдиғини топади ва... ўз жонига қасд қилишдан бошқа чораси қолмайди.

Хўш, шундан кейин нима бўлди дейсизми? Эшитинг. Уильям Жеймс Америкадаги психологиянинг отасига айланди. У ёзган асарлар кўплаб тилларга таржима қилинди, унинг номи эса ўз замонасининг энг улуғ мутафаккири, файласуфи ва руҳшуноси сифатида тарихга муҳрланди. Келгусида у Ҳарвардда ҳам таълим бериб, АҚШ ва Европа университетларида маърузалар ўқийди. Уйланиб, беш нафар фарзанд кўради (улардан бири Генри машҳур биограф ва Пулитцер мукофотининг лауреатига айланади). Ўзининг кичиккина тажрибасини Жеймс “қайта туғилиш” деб номлаб, ҳаётидаги барча муваффақиятларни айнан шу билан боғлайди.

Инсон учун барча шахсий юксалиш ва улғайишга ёрдам берадиган оддийгина икром мавжуд. Бу икром ташқи шароитлардан қатъи назар, ҳаётимиздаги ҳар бир ҳодисага ўзимиз жавобгар эканимизни билдиради. Ҳа, рўй бераётган барча ҳодисаларнинг тизгини бизнинг

қўлимизда эмас. Аммо уларни қандай талқин қилиш, муносабат билдириш, қабул қилиш ўз ихтиёримизда.

Буни англаймизми-йўқми, барибир, юз бераётган ишларга жавобгармиз. Бу муқаррар. Ҳодисалар талқин қилмаслик ҳам уларнинг бир талқинидир. Ҳаётимизда рўй бераётган ишларга муносабат билдирмаслик ҳам бир муносабатдир. Мактаб болаларининг шовқини сизни толиқтирган бўлса-да, вазиятни талқин қилиш ва унга муносабат билдириш сизнинг зиммангиздаги ишдир.

Ёқадими ёки йўқ, биз билан ва бизнинг ичимизда юз бераётган ҳодисаларда фаол иштирок этамиз. Биз ~~ҳамиша~~ ҳар бир лаҳза ва ҳодисанинг моҳиятини талқин ва таҳлил қиламиз. Ҳаётимиздаги қадриятларни ва юз берадиган ҳодисаларни таҳлил қилишга ёрдам берадиган мезонларни ўзимиз танлаймиз. Одатда, биз танлаган мезонларга қараб муайян ҳодиса ёмон ёки яхши бўлиши мумкин.

Билиб-билмаган ҳолда биз ҳамиша танлаймиз. Ҳамиша!

Инсон шунчаки ҳамма нарсага бепарво бўлолмайди. Бундай бўлиши имконсиз. Биз, албатта, нимагадир парво қиламиз, нимадир ҳақида қайғураемиз. Ҳеч нарсага парво қилмаслик барибир нимагадир парво қилиш демакдир.

Бу ерда асосий масала айнан нимага парво қилишни танлашда. Ҳаракатларимизни асослаш учун қайси қадриятларни танлаяпмиз? Ҳаётимизни ўлчаш борасида қандай мезонларни танлаяпмиз? Яхши деб билган танловимиз чиндан ҳам тўғри қадрият ва мезонга асосланганмикин?

### **Жавобгарлик ва айбдорлик рўёси**

Бундан бир неча йиллар илгари мен анча ёш ва гўр бўлганимда ўзим ёзган бир блогпостни, тахминан, шундай сўзлар билан яқунладим: “Ва бир улуғ файласуф айтганидай, катта кудрат катта масъулиятни тақозо

килади.” Ҳа, бу анча маъноли ва залворли жарангларди. Бу ҳикматли гапни ким айтганини эслолмадим. Бунда менга Google ҳам ёрдам бера олмади, аммо бу сўзлар менга жуда ёқарди. У постларга мазмунан мос тушарди.

Орадан ўн дақиқача ўтгач, постга биринчи изох ёзилди: “Менимча, улуғ файласуф деганда сиз “Ўргимчак одам” фильмидаги Бен амакини назарда тутган бўлсангиз керак.”

“Жин урсин!” (бошқа бир буюк файласуф айтганидек). “Катта қудрат катта масъулиятни тақозо қилади.” Бу Бен амакининг Питер Паркер қочиб кетишига йўл қўйиб берган, уни оломонга тўла кўчада мутлақо тушунарсиз сабабга кўра ўлдирадиган босқинчининг олдида айтган сўнги сўзларидир. Ана у буюк файласуф.

Бу ҳикматли гапни ҳамма эшитган. Уни тез-тез одатда истехзо билан ва етти стакан пиводан кейин такрорлаб туришади. Бу – ақлли ифодаланган, сиз аввал ўйлаб кўрмаган бўлсангиз-да, аслида, яхши биладиган идеал ҳикматли гаплардан бири.

“Катта қудрат катта масъулиятни тақозо қилади”.

Ҳақиқатда шундай. Аммо шу мавзуда бошқа бир ибора бор. Бу ҳақиқатан ҳам чуқур маънога эга, фақат сўзларнинг жойларини ўзгартириш керак: “Катта масъулият катта қудратни тақозо қилади.”

Биз масъулиятни қанча устун қўйсақ, шунча кучга эга бўламиз. Демак, ўз муаммоларимиз учун жавобгарликни ўз зиммамизга олиш уларни ҳал қилиш томон илк қадамни ташлашдир.

Бўйи пакана бир танишим ҳеч қайси аёл у билан учрашувга чиқмаслигига ишонар эди. У ўқимишли, қизиқувчан ва келишган, кўринишидан ҳавас қилгулик йигит эса-да, “аёллар бўйим пастлиги учун мени рад этади,” деган фикрни миясига қўйиб олганди.

Танишим ўзини шу қадар паст бўйли деб ҳисоблаганидан, аёлларни учрашувга таклиф қилишга кўпам

ҳаракат ҳам қилмасди. Худо ярлақаб, бирортаси билан кўришган тақдирда ҳам, у аёлга ёқмаётганини тасдиқловчи аломатларни қидирарди. Танишим, аслида, аёлга ёққан бўлса ҳам, ўзини унга ёқмаганлигига ишонтитарди. Ўзингиз тушунганингиздек, бу каби учрашувларнинг келажаги бўлмасди.

У ўзи танлаган қадрият, яъни бўй ўзига азоб бераётганини англамади. Танишим аёлларни фақат бўй қизиқтиради, деб ўйларди. Шунинг учун у нима қилмасин, иш бермасди.

Бундай қадриятни танлаши уни умидсизликка солиб, ёқимсиз муаммолар келтирди. Унинг наздида ҳамма нарса баланд бўйли одамлар учун яратилган эди.

Зотан, дунёда бўйдан кўра яхшироқ қадриятлар мавжуд. Танишим ана шундай яхши қадриятларни танлаганда учрашувлари бутунлай бошқача бўлар эди. Масалан: “Мен фақат қандай бўлсам шундайлигимча ёқтирадиган аёллар билан учрашмоқчиман.” Бошланишига ёмон эмас, тўғрими? Бу мезон самимийлик ва қабул қилиш каби қадриятларни устун қўяди. Афсуски, танишим бу қадриятларни танламади. Афтидан, у ҳатто ўз қадриятини ўзи танлаганидан (ёки танлаши мумкинлигидан) беҳабар эди. У муаммолари учун ўзи жавобгарлигини ҳам англамаганди.

Ҳаммасига ўзи айбдор бўлса-да, у дуч келганга дардини тўкиб соларди. “Бирор йўли йўқ,” – дея нолирди у барменнинг ёнида. “Ҳеч нарса қилиб бўлмайди! Аёллар сохта ва юзаки ўйлашади. Мен уларга ҳеч қачон ёқмайман!” Ҳа, ҳар бир аёлнинг айби шуки, улар ўз ўзига ачинишдан бошқасини билмайдиган, бемаъни қадриятларни афзал кўрадиган аҳмоқни ёқтирмайди. Шубҳасиз.

Кўпчилик одамлар муаммолари учун жавобгарликни зиммасига олишдан қўрқади, чунки улар ўз муаммоларига жавобгарлик ўз муаммоларида айбдорлик билан баробар,

деб ўйлайди.

Жавобгарлик ва айбдорлик кўпинча бизнинг маданиятда бир-бири билан боғланади. Аммо улар ҳар хил нарсалар. Агар сизни машинада туртиб юборсам, мен бир вақтда ҳам айбдор, ҳам қонуний жиҳатдан жавобгар бўламан, дейлик, сизга товон тўлашим керак бўлади. Ҳатто ходиса тасодифий бўлса ҳам барибир жавобгар бўламан. Айбдорлик бизнинг жамиятимизда қуйидагича ишлайди: агар нўноқлик қилиб ишни барбод қилсангиз, унда сиз “қўлга тушдингиз”. Вазиятни тўғирлашдан бошқа чорангиз йўқ. Ва бу мантиқан тўғри.

Бироқ шундай муаммолар борки, биз уларда айбдор бўлмаймиз, аммо биз улар учун жавобгар бўламыз.

Айтайлик, бир кун тонгда уйғондингиз ва уйингиз остонасида янги туғилган чақалоқни кўрдингиз. Бунда сизнинг айбингиз йўқ. Болани сиз ўзингиз ташлаб қўймагансиз. Аммо жавобгарлик бор. Нима қилиш кераклигини дарҳол ҳал қилиш керак. Ва сиз нимани танласангиз ҳам: болани ўзингизда қолдирасизми, ундан халос бўласизми, эшик остонасида қолдирасизми ёки кучукка ем қиласизми – барибир танловингиз муаммоларни келтириб чиқаради ва бу муаммолар учун жавобгар ўзингиз бўласиз.

Судьялар қайси ишни кўриб чиқишини ўзи танламайди. Иш судьяга топширилади. У на жиноят қилган, на гувоҳ бўлган, умуман жиноятга алоқаси йўқ. Бироқ бу вазиятда жиноят учун жавобгарлик унинг зиммасида бўлади. У ўз ишининг оқибатлари ҳақида ўйлаши лозим. У жиноятни ўлчовчи мезонларни танлаб, кейин ушбу мезонлар бажарилаётганини назорат қилиши керак.

Кўпинча биз ўзимиз айбдор бўлмаган ҳолатлар учун жавобгар бўламыз. Ҳаёт шунақа.

Бу тушунчаларни фарқлашга бир мисол: айб ўтмиш билан боғлиқ. Жавобгарлик эса ҳозирги кун билан. Айбдорлик аллақачон қилинган танлов оқибатида



келиб чиқади. Жавобгарлик эса сиз ҳозир, ҳар куни ва ҳар дақиқада қилаётган танловингиздан келиб чиқади. Масалан, сиз ушбу китобни ўқишни танладингиз. Сиз китобдаги тушунчалар ҳақида ўйлаш учун танлов қиласиз. Сиз бу тушунчаларни қабул қилиш ёки рад этишни танлайсиз. Эҳтимол, фикрларимни саёз деб ўйлаётганингиз учун мен айбдордирдирман. Бирок хулосаларингиз учун сиз жавобгарсиз. Менинг бу иборани ёзганим сизнинг айбингиз эмас, лекин уни ўқиш (ёки ўқимаслик) борасидаги танловингизга ўзингиз жавобгарсиз. Бахтсизлигингиз учун кимдир айблашингиз мумкин, аммо бу унинг жавобгарлигини англатмайди. Бахтсизлигингизга жавобгар сизнинг ўзингиз. Эҳтимол, бахтсизлигингиз учун кўпчилик айбдордир. Аммо бунинг учун жавобгарлик ҳеч кимнинг зиммасида эмас. Негаки воқеаларга қандай қараш ва қандай муносабатда бўлиш, уларни қандай баҳолаш мезонларини сиз ўзингиз танлайсиз. Сиз ҳар доим воқеаларга ўзингиз тушунадиган нуқтаи назардан қараб, ўзингиз учун тўғри деб билган мезонни танлайсиз.

Менинг биринчи қиз ўртоғим мендан жуда ўзгача тарзда воз кечди: у ўзининг ўқитувчиси билан менга хиёнат қилди. Мен учун бу унутилмас ҳиссиёт бўлди. Шу маънода унутилмас эдики, нафасим бўғилиб, юрагимнинг 253 марта урган қаттиқ зарбасини ҳис этдим. Бундан ҳам ёмони мен унга бу ҳақида гапирганимда. У мени бутунлай ташлаб, ўқитувчисининг олдига кетди. Шу тарзда уч йиллик муносабатлар яқун топди.

Мен ойлаб азоб чекдим. Бунинг ажабланарли жойи йўқ. Шу билан бирга, аянчли ҳолатим учун қиз ўртоғимни жавобгар ҳисоблардим. Ишонинг, бу ёндашув фойда келтирмади. Мен шунчаки янада бахтсиз бўлдим.

Кўрдингизми, мен қиз ўртоғимни назорат қила олмадим. Мен унга қанча қўнғироқ қилсам ҳам, қайтиб келишини ёлвориб сўрасам ҳам, тўсатдан унинг уйига

борсам ҳам, ҳар қанча бемаъни ва бефойда томошаларни уюштирганимга қарамай, унинг ҳис-туйғулари ва хатти-ҳаракатлари устидан ҳукмронлик қила олмадим. Натижада нима бўлди? Ҳа, менинг ҳолатимда уни айблашга асослар бор эди. Аммо у бунинг учун жавоб бермади. Бу бутунлай менинг жавобгарлигим эди.

Бироқ кўп кўз ёшлар ва кўп қадахлардан сўнг фикрларим бошқа томонга ўзгарди. У дилимни оғритиб, олдимда айбдор бўлса ҳам бундан буён бахтим ўз қўлимдалигини тушуна бошладим. У қайтиб келмайди ва ҳеч нарсани тузатмайди. Мен буларнинг барчасини ўзим учун ўзим тузатишим керак.

Ушбу ёндашувни танлаганимда қуйидагилар содир бўлди. Биринчидан, ўз устимда ишлай бошладим, спорт билан шуғулланиб, дўстларим билан кўпроқ вақт ўтказишга киришдим (бу ишларга илгари эътиборсиз қарардим). Мен атайлаб янги одамлар билан учраша бошладим, ўқиш бўйича чет элга катта сафар уюштирдим ва кўнгилли ишлар билан шуғулландим. Шу тариқа секин-аста аҳволим яхшиланди.

Мен ҳанузгача собиқ қиз дўстимдан менга нисбатан қилган иши учун нафратланардим. Лекин, ҳар ҳолда, ўз ҳиссиётларим учун жавобгарликни ўз зиммамга олгандим. Ва севгилимнинг менга қайтишини эмас, ҳаётимга эътибор бериш, руҳиятимни ривожлантириш истагини муҳим қадрият сифатида танладим.

(Айтганча, “менинг бахтсизлигим учун у айбдор” деганга ўхшаш мантиқ кўп жиҳатдан ҳаётимдаги узилишга сабаб бўлди. Аммо бу кейинги бобларнинг мавзуси.)

Кейин, тахминан, бир йилдан сўнг ноодатий бир нарса юз берди. Мен ортга, ўзаро муносабатларимизга назар ташлар эканман, илгари пайқамеган муаммолар: ўзим айбдор бўлган ва ҳал қила олишим мумкин бўлган муаммоларни кўришни бошладим. Қиз ўртоғимга мен

билан осон бўлмагани ва унинг хиёнати тўсатдан юз бермаганини англадим.

Бу билан уни кечирдим демаяпман. Мутлақо ундай эмас. Бироқ хатоларни тан олиш, менга тасаввуримдагичалик бегуноҳ, жабрдийда эмаслигимни тушунишга ёрдам берди. Мен ўзим “яхши” одамлигим учун ҳавас қилгулик бўлмаган муносабатларни чўзиб юрганман. Умуман олганда, ўзаро учрашиб юрадиган одамлар кўпинча шунга ўхшаш қадриятларга эга бўлади. Агар расво қадриятларга эга бўлган аёл билан узоқ вақт учрашиб юрсам, бу мен ва менинг қадриятларим ҳақида нимани англатади? Мен аччиқ тажрибамдан билиб олдим: агар жуфтинг ўзини худбинларча тутса ва сени хафа қилса, демак, сен ҳам ўзинг англамаган ҳолда ўзингни шундай тутаётган бўлишинг мумкин.

Шу орада, қиз ўртоғимнинг феъл-атворидан огоҳлантирувчи белгилар бўлганини англадим: биргалигимизда бу белгиларга эътибор бермасликни ва сезмасликни афзал кўрганман. Бу менинг айбим. Шунингдек, ўша вақтлари у мени ўз орзусидаги йигит деб ҳисобламагани тушунарли. Энг ёмони мен у билан кўпинча совук ва такаббуруна муносабатда бўлардим. Унга эътибор қилмаган ёки уни хафа қилган ҳолатларим учраб турарди. Булар ҳам менинг айбим.

Менинг хатоларим унинг хатосини оқлайдими? Асло. Аммо яна ўша ҳолатга тушмаслик мақсадида эски хатоларни такрорламаслик ва огоҳлантирувчи белгиларни эътибордан четда қолдирмаслик масъулиятини ўз зиммамга олдим. Келгусида аёллар билан муносабатимни яхши йўлга қўйиш учун ҳаракат қилиш масъулиятини ўз зиммамга олдим. Бу эса иш берганини айтишдан мамнунман. Ортиқ ҳеч қандай алдов ва хиёнат йўқ. Ҳеч қандай бир нафасдаги 253 зарбани ҳис этиш йўқ. Мен муаммоларим учун жавобгарликни зиммамга олдим ва ўз устимда ишладим. Носоғлом муносабатлардаги ролим

учун жавобгарликни ўз зиммамга олдим ва келгуси муносабатларда ҳамма нарса бошқача бўлиши учун ҳаракат қилдим.

Биласизми, нима? Қиз ўртоғимнинг хиёнати энг оғир зарбалардан бири бўлишдан ташқари, ҳаётимдаги энг муҳим ва ҳал қилувчи воқеалардан бири ҳам бўлди. У туфайли кўп жиҳатдан ўсишга муваффақ бўлдим. Бу бахтсизлик мени ўндан ортиқ муваффақиятга эришишга ўргатди. Ҳаммамиз муваффақият ва бахт учун жавобгарликни зиммамизга олишни яхши кўрамиз. Бу нимани ўзгартиради?! Биз эришилган муваффақият ва бахт учун жавобгар бўлиш борасида кўп курашамиз. Бироқ муаммоларимиз учун жавобгарлик анча муҳимроқ, чунки у кўп нарсаларга ўргатади. Шу тариқа биз чиндан ҳам ўсишимиз мумкин. Бошқаларни айблаш – ўзингни янада азоблаш демакдир.

### Фожиадан таъсирланиш

Ҳақиқатан ҳам даҳшатли воқеалар рўй берганда нима қилиш керак? Кўп кишиларни ишда муаммога дуч келгани ёки фарзандлари билан вақт ўтказиши керак бўлган вақтда телевизор кўраётгани учун жавобгар қилиш мумкин. Аммо жиддий фожа ҳақида гап кетганда одамлар масъулият ҳақида эшитишни хоҳламайди. Ва бу тушунарли. Баъзи нарсалар учун масъулиятни бўйинга олиш жуда оғриқли.

Аммо бир ўйлаб кўринг: ҳодисанинг фожиали экани асл ҳақиқатни ўзгартирмайди. Дейлик, сизни тунаб кетишди. Албатта, сиз айбор эмассиз. Ҳеч ким сизнинг ўрнингизда бўлиб қолишни истамаган бўларди. Бу вазиятда ҳам, остонадаги чақалоқ билан бўлгани каби сизда жиддий танлов масъулияти бор. Қарши жавоб қайтаришни хоҳлайсизми? Ваҳимага тушасизми? Даҳшатдан донг қотасизми? Кейинроқ полицияни чақирасизми? Ёки унутишга ва ҳеч нарса бўлмагандек

кўрсатишга уринасизми? Қандай танлов қилишингиз ва қандай муносабат билдиришингиз фақат ўзингизга боғлиқ. Сизга қилинган хужумни сиз танламадингиз, аммо унинг хиссий ва психологик (хукукий) оқибатлари учун энди сиз жавобгарсиз. 2008 йилда толибонлар Покистоннинг шимоли-шарқий қисмида жойлашган Сват водийсини ўз назоратига олди. Улар ўйлаб қўйган мусулмон-экстремистик режаларини тезда амалга оширди. Телевизор кўрилмайди. Фильмлар томоша қилинмайди. Аёллар уйдан эркакларнинг ҳамроҳлигисиз чиқиши мумкин эмас. Қизларнинг мактабга бориши тақиқланади.

2009 йилда ўн бир ёшли покистонлик Малала Юсуфзай исмли қизча тақиқларга қарши чиқди. У ўзи ва отасининг ҳаётини хавф остига қўйиб, дарсларга боришни давом эттирди, шунингдек, қўшни шаҳарлардаги анжуманларда қатнашди. Интернетда қизалоқ шундай ёзди: “Толибон” қандай қилиб менинг таълим олиш ҳуқуқимни тортиб олишга журъат этади?”

2012 йилда, ўн тўрт ёшга тўлганида уни нақ юзидан отиб ташлашди. Малала мактабдан уйга автобусда қайтаётган эди. Автобусга “Толибон”нинг милтиқ билан қуролланган никобли жангчиси бостириб кирди ва сўради: “Бу ерда Малала ким? Жавоб беринг. Акс ҳолда барчани отиб ташлайман.” Малала ўзини таништирди (бу энг ажойиб танлов). Эркак барча йўловчиларнинг кўз ўнгида унинг бошига ўқ узди.

Малала узоқ вақт комада ётди ва аранг тирик қолди. Толибонлар очиқчасига, қизча тирик қолса ҳам уни ва унинг отасини барибир ўлдиришларини оммага баён қилди.

Ҳозир Малала тирик. У аввалгидек мусулмон мамлакатларидаги аёлларга нисбатан қилинаётган зулм ва зўравонликка қарши курашда давом этмоқда. Унинг китоби бестселлерга айланган. 2014 йилда у Тинчлик

учун Нобел мукофотига сазовор бўлди. Юзига отилган ўқ унинг жасоратини янада оширишга ва уни янада кўпчилик тинглашига ёрдам бергандек туюлади. Ахир, у учун ҳам кўлларини юқорига кўтариб, “Мен ҳеч нарса қилолмайман” ёки “Менда танлов имконияти йўқ” дейиш жуда осон эди. Бу ҳам бир танлов бўларди. Аммо Малала аксини танлади.

Бир неча йил олдин блогимда ушбу бобга киритилган баъзи фикрларни айтгандим. Бир киши шарҳ қолдирди. У мени майда гап ва юзаки шахс, на ҳаёт муаммолари, на инсоний масъулият ҳақида тасаввурга эга бўлмаган инсон, деб атади. Унинг ўғли яқинда автохалокатда вафот этган экан. У мени ҳақиқий оғриқ ҳақида ҳеч қандай тушунчага эга эмасликда айблади. Унинг фикрича, фақат аҳмоққина унинг зиммасига ўғлининг ўлимидан азоб чекаётгани учун жавобгарликни юклаши мумкин.

Ҳа, бу одам ҳаётда кўпчиликка қараганда кўпроқ азобланган. У ўғлини йўқотишни хоҳламагани ва бу ўлим унинг айби эмас. Йўқотишга нисбатан кўникиш учун жавобгарлик унга исталмаган тарзда берилган. Лекин барибир жавобгарлик бўлган: ҳиссиётлар, эътикод ва ҳаракатлар учун жавобгарлик. Ўғлининг ўлимига қандай муносабатда бўлиш унинг шахсий танлови бўлган. У ёки бу шаклдаги оғриқ ҳар биримиз учун муқаррар, аммо у биз учун қандай аҳамиятга эга эканлигини танлашимиз мумкин. Ҳатто ўзининг танлаш имконияти йўқлиги ва фақатгина ўғли қайтишини хоҳлаётганини айтиш орқали бу одам танлов қилди. Ахир, у ўзини бошқача, мутлақо бошқача тутиши ҳам мумкин эди.

Албатта, мен ҳеч нарса демадим. Чунки муаммоларимга кўмилиб, нима деётганимни тушунмадиммикан, деган фикрдан даҳшатга тушгандим. Менинг ишимда бундай хатар мавжуд. Мен танлаган муаммолардан бири мана шу. Ва бу – ечимини топишда масъулият зиммамда бўлган муаммолардан бири.

Аввалига ўзимни ёмон ҳис қилдим. Аммо бир неча дақиқадан сўнг ғазаблана бошладим. Унинг эътирозларини мен гапираётган нарсаларга боғлиқлиги йўқ эди. Мен ўзимга шундай дедим: “Нима бўпти шунга?! Менинг болам ҳалок бўлмаган бўлса, бу ҳеч қачон қийналмаганимни ва азобланмаганимни англатмайди-ку!” Бироқ кейин ўз маслаҳатларимга амал қилдим. Иккала муаммодан энг яхшисини танладим. Танлов эса мана бундай эди: ё бу одамдан ғазабланиш, тортишувга киришиб, кимнинг оғриғи азоблироқ эканини аниқлаш. (Бунда иккаламиз ҳам аҳмоқ ва ҳиссиздек кўринган бўлардик.) Ёки ўзимнинг сабр-тоқатим устида ишлаш, ўзимнинг ўқувчиларимни яхшироқ тушунишга ҳаракат қилиш, шунингдек, яна оғриқлар ва жароҳатлар ҳақида ёзишга киришганимда бу одам ҳақида унутмаслик. Мен иккинчи вариантни танладим.

Мен унга ҳаётидаги бу йўқотиш учун ҳамдардлик билдириб жавоб ёздим. Ва бошқа бирор сўз қўшмадим. Бу ўринда яна нима ҳам дейиш мумкин?

### Генетика ва қўлдаги қарталар

2013 йилда ВВС телерадиокомпанияси обсессив-компульсив бузилиши (ОКБ) бўлган олтита ўсмирни танлаб олди ва уларнинг исталмаган фикрлар ва мияга ўрнашиб қолган ҳаракатлардан халос бўлиш мақсадида интенсив даволанишдан қандай ўтаётганликларини кузатди.

Улар орасидаги ўн етти ёшли Иможен исмли қизнинг миясига ёнидаги ҳар қандай юзага тақиллатиб туриши кераклиги ўрнашиб қолган эди. Акс ҳолда, унинг миясига оиласининг ўлиб қолиши ҳақидаги даҳшатли фикрлар қуйилиб келарди. Жош ҳамма ҳаракатни танасининг икки томони билан тенг бажариши лозим деб ўйларди: қўл сиқиб учун иккала қўлни узатиш, овқатни иккала қўли билан ейиш, эшиқдан иккала оёқ билан ўтиш ва ҳ.к. Агар у иккала томони билан тенг ҳаракат қилмаса, қаттиқ

вахима хуружи бошланарди. Жек классик гермофоб эди: у қўлқопсиз уйдан чиқишдан бош тортар, ҳар қандай сувни ичишдан олдин қайнатар, фойдаланишдан олдин ювилмаган идишни ишлатмас ва ўзи пиширмаган овқатни емасди.

ОКБ – бу жиддий руҳий ва ирсий бузилиш. Уни даволаш мумкин эмас. Энг яхши ҳолатда уларни бошқара олиш мумкин. Ва кўриб турганимиздек, агар биз кадриятларни тўғри танлай олсак, бунинг имкони бор.

Аввалига лойиҳада ишлаган психиатрлар ўсмирларга миясига ўрнашиб қолган истакларнинг номукамаллигига кўникиши кераклигини айтади. Иможен оиласининг ўлиб қолиши мумкинлигини ўйлаб ақлдан озаётганди. Унга яқинлари қачондир барибир ўлиши ва буни ўзгартириб бўлмаслигини, бу унинг айби бўлмаслигини тушунтиришади. Жош охир-оқибат тананинг ҳар икки томони билан ҳамма нарсани қилишга ҳаракат қилиш даврий ваҳима хуружларидан кўра кўпроқ зарар келтиришини англаб етишига эришилади. Жекка у қанчалик уринмасин, микроблар доим мавжудлиги ва организмга тушиши ҳақида эслатишади. Болаларга уларнинг кадриятлари ақлга мувофиқ эмаслигини ва бу кадриятлар уларнинг ўзи эмас, балки ОКБ томонидан яратилгани, мантиқсиз кадриятларга риоя қилиш орқали ўз қобилиятларининг меъёрий ишлашига зарар етказишаётгани тушунтирилди.

Кейинги босқичда болаларга ОКБ кадриятидан муҳимроқ кадриятни танлашга ва бор диққатини унга йўналтиришга ёрдам берилиши керак эди. Жош учун бу кадрият – ўзининг руҳиятидаги бузилишни дўстлари ва қариндошларидан яширмаслик, табиий ва муносиб ижтимоий ҳаёт кечирish имконияти. Иможен учун бу – ўз фикрлари ва ҳиссиётларини бошқариш, бу билан яна хотиржамликка эришиш ғояси. Жек учун – ўз уйини узоқроқ вақтга тарк этиш ва бундан азобланмаслик



қобилиятидир.

Бу қадриятлар уларнинг фикрларида биринчи ва марказий ўриндан жой олгач, ўсмирлар янги қадриятларга мувофиқ яшашга имкон берувчи фаол десенсибилизация машқларини бошлайди. Аввалига улар буни уддасидан чиқа олмайди: ваҳима хуружлари бўлади, кўз ёшлар тўкилади, Жек ғазаб билан баъзи нарсаларни итариб юбориб, дарҳол қўлларини ювади. Аммо фильм охирига келиб, жиддий тараққиёт кўзга ташланади. Иможенга ҳар бир юзани тақиллатишнинг кераги йўқ. У шундай дейди: “Миямнинг қайсидир бурчагида ҳали ҳам маҳлуқлар яшайди, ва эҳтимол, улар умрбод ўша ерда қолар, аммо ҳозир улар анча тинчланган.”

Жош танасининг иккала томони ўртасидаги ҳаракатни “тенглаштирмасдан” туриб 25-30 дақиқани ўтказишнинг уддасидан чиқяпти. Жек улар орасида энг яхши натижага эришди. У энди ресторанларга боряпти ва шиша стаканлардан қайта ювмай фойдаланяпти. Жек ўрганганларини умумлаштиради: “Мен бу ҳаётни танламадим. Мен бу даҳшатни, даҳшатли ҳолатни танламадим. Аммо мен у билан қандай яшашим кераклигини танлашим мумкин. Ва мен у билан қандай яшашни танлашим шарт.”

Кўпчилик бирор бир “камчилик” билан, хоҳ у ОКБ бўлсин, хоҳ паканалик ёки шунга ўхшаш нуқсон билан туғилишни жуда юқори аҳамиятга эга нарсдан маҳрум бўлганлик сифатида қабул қилади. Улар ўзини худди ҳеч нарса қила олмайдигандек сезиб вазият учун жавобгарликдан қочишади. Улар: “Мен ўзимнинг жин ургур ирсиятимни ўзим танламадим. Шунинг учун ҳамма иш расво бўлса ҳам бу менинг айбим эмас,” – деб ўйлашади.

Ҳа, бу уларнинг айби эмас. Аммо барибир бунинг учун улар жавобгар.

Коллежда ўқиб юрганымда профессионал покер

ўйинчиси бўламан деган ҳаёлга боргандим. Покерда мен пул ва ҳамма нарсани ютиб олардим. Бу жуда ажойиб эди. Аммо деярли бир йил жиддий шуғуллангач ўйинни ташладим. Компьютер қаршисида туни билан ўтириш, бир кунда минг доллар ютиш, бошқа кун унинг кўп қисмини йўқотиш билан кечадиган ҳаёт тарзи мен учун эмасди. Умуман олганда, покер пул топишнинг соғлом ва барқарор усули эмас эди. Бироқ у ҳаётга бўлган ёндашувимга чуқур таъсир кўрсатди.

Покернинг гўзаллиги шундаки, ғалаба қозониш учун омаднинг ўзи етарли эмас. Омад ўйин натижасини аниқламайди. Сиз энг ёмон қарталарни олишингиз ва энг зўр қарталарга эга бўлган рақибни мағлуб қилишингиз мумкин. Албатта, яхши қарталарга эга ўйинчи ўйинда ғалаба қозониш учун кўпроқ имкониятга эга бўлади, аммо ғолиб ўйин охирида, ҳа, тушунганингиздек, ўйин давомида барча ўйинчилар қилган танлов натижасида аниқланади.

Бутун ҳаётимиз мана шундай. Ҳаммамиз қўлимизга қарталар оламиз. Кимдир яхшироқ, кимдир ёмонроқ. Биз учун қўлимиздаги қарталарга ишониб қолиш ва ўзимизни ютказгандек ҳис этиш осон. Бироқ бошқача йўл танлаш ҳам мумкин: таваккал қилиб ўйинга киришиш ва бор қарталаримиздан фойдаланишга ҳаракат қилиш. Мавжуд вазиятдан келиб чиқиб энг яхши танловни амалга оширувчилар покерда ва ҳаётда ҳаммиса ғалаба қозонади. Гарчанд уларнинг қўлида доим ҳам энг яхши қарталар бўлавермайди.

Неврологик ёки ирсий касалликлардан руҳий ва ҳиссий азоб чекадиган одамлар бор. Аммо бу ҳеч нарсани ўзгартирмайди. Ҳа, уларнинг қўлларига ёмон қарталар тушиб қолган ва бу уларнинг айби эмас. Уларнинг айби учрашувга боришни хоҳлайдиган пакана йигитникидан ёки тунаб кетилган жабрдийданикидан кўп эмас. Аммо азоблар учун жавобгарлик уларнинг зиммасида

бўлади. Рухиятни даволаш, терапиядан ўтиш ёки ҳамма нарсани борича қолдириш – уларнинг шахсий танлови. Шунингдек, болалиги қийин кечган одамлар бор. Қаттиқ таҳқирланган, жисмоний, ҳиссий ва молиявий зўравонликка дучор бўлган одамлар бор. Улар ўзининг фалокати ва муаммолари учун айбдор эмас, лекин барча муаммоларга қарамай яшашда давом этиш ва вазиятдан келиб чиқиб имкон қадар энг яхши танлов қилиш мажбурияти (хар доим!) уларнинг зиммасида туради.

Келинг, шу ўринда очиқ айтамыз. Агар барча рухий оғишга, депрессияга ёки ўз жонига қасд қилиш ҳақидаги фикрларга эга барча одамларни, бепарволик ва зўравонликдан азият чеккан барча одамларни, фожиа ёки яқин кишисининг ўлимини, оғир касалликни, жароҳат ёки бахтсиз ҳодисани бошдан кечирган барча одамларни оладиган бўлсангиз, агар уларни барчасини олиб битта хонага жойлаштирадиган бўлсангиз, бутун инсоният шу хонанинг ичига жам бўлади. Чунки ҳаётни бирор чандик орттирмасдан кечириш мумкин эмас. Ҳа, қолганларга қараганда жиддийроқ муаммоларга эга одамлар бор. Зўравонликка учраган одамлар бор. Аммо қанчалик қийин ва оғриқли бўлмасин, охирида ҳеч нарса ўзгармайди. Ўзи учун жавобгарлик инсоннинг ўзида қолади.

### **Урф бўлган мазлумлик ҳисси**

Жавобгарлик ва айбдорликни фарқламаслик натижасида одамлар ўз муаммоларини ҳал қилиш учун жавобгарликни бошқаларга юклайди. Айбни бошқага ағдариш билан масъулиятни бировнинг зиммасига юклаш вақтинчалик енгиллик ва рухий адолат туйғусини ҳис қилишга имкон беради.

Афсуски, интернет ва ижтимоий тармоқларнинг камчиликларидан бири шуки, улар туфайли масъулиятни (хатто қандайдир бемаънилик учун ҳам) бошқа гуруҳларга ва бошқа шахсларга юклаш осонлашди. Бошқа

бировни айблаш ва шармандаликнинг бу оммавий ўйини оммалашиб кетди, ҳатто модага айланди. Одамлар уларга нисбатан қилинган “адолатсизлик”ни, уларни қандай қилиб хафа қилишганликларини ҳаммага айтиб бермоқда ва бунга ижтимоий тармоқларда бошқа ҳодисаларга қараганда кўпроқ эътибор қаратилмоқда, хиссий муносабатлар билдирилмоқда. Шу тариқа абадий ўзини жабрлангандек ҳис этиб яшаётганлар тобора кўпроқ эътибор, ҳамдардликка эришмоқда.

Жабрланганлик тўғрилар учун ҳам, эгрилар учун ҳам, бойлар орасида ҳам, камбағаллар орасида ҳам модага айланди. Аслида, бу инсоният тарихида биринчи марта бир вақтнинг ўзида ҳар бир демографик гуруҳ ўзини адолатсизларча қурбонга айланганини ҳис қилаётган ҳолатдир. Ва буларнинг барчаси инсонлардаги ўзи келтириб чиқараётган руҳий дарғазабликни янада орттирмоқда.

Баъзилар университетдаги машғулотларда ирқчилик ҳақидаги китобни ўқиш топширилгани учун, бошқалар шаҳар марказига янги йил арчасини ўрнатиш тақиқлангани учун, яна бошқалар инвестиция фондлари учун солиқларни ярим фоизга оширганликларига норози. Аммо бирор-бир нарсадан хафа бўлганларнинг ҳар бири ўзини мазлумдек ва ғазабланишга, эътиборни тортишга ҳақлидек ҳис этади. ОАВ бундай кайфиятни рағбатлантиради ва қўллаб-қувватлайди, чунки бу бизнес учун фойдалидир. Ёзувчи ва медиа шарҳловчиси Райан Ҳолидей буни “ахлоқсизликни кўзгатиш” деб номлайди. ОАВ учун ҳақиқий воқеалар ва ҳақиқий муаммолар эмас, балки ўрточа даражадаги ҳақоратли нарсалар ҳақида ёзиш, у ҳақида иложи борича баландроқ жар солиш, аҳолининг муайян қисмининг эътирозини келтириб чиқариш, бу эътирозларни яна аҳолига қайта узатиш ва бу билан аҳолининг бошқа қисмида ғазабланишни келтириб чиқариш осонроқ. Кўтарилган масалаларга нисбатан бир-

иккита ўйлаб топилган тарафлар ўртасида келиб чиққан фикрлар карама-қаршилиги кўпчиликнинг диққатини тортади ва уларни ҳақиқий ижтимоий муаммолардан чалғитади. Сиёсий жиҳатдан биз ҳозирда ҳар қачонгидан ҳам кўпроқ икки қутбга ажралиб кетганимизнинг ажабланарли жойи йўқ.

Жабрланганлик модаси эса энг ёмони, чунки у ҳақиқий қурбонлардан эътиборни чалғитади. У худди бўридан кўрқиб йиғлайдиган болага ўхшайди. Атрофда гўёки қандайдир бемаънилик қурбони бўлган одамлар қанча кўп бўлса, ҳақиқий қурбонларни аниқлаш шунча қийин бўлади.

Одамлар хафа бўлиш ҳиссиётига гиёҳванд моддага ружу қўйгандек ўрганиб қолади. Хафа бўлиш одамга мана шундай ёпишиб олади! Ўзининг ҳақлигини ва ахлоқий устунлигини ҳис қилиш ёқимли. Сиёсий карикатура устаси Тим Кридер “The New York Times” газетасида шундай ёзган: “Ғазабланиш бошқа кўп нарсалар каби ҳаловат бағишлайди, аммо охир-оқибат у бизни ичимиздан қуршаб олишни бошлайди. У, шунингдек, кўпчилик нуқсонлардан ҳам маккорроқдир, чунки биз ундан завқланаётганимизни англамаймиз.”

Биз демократик ва эркин жамиятда яшаётганимизни унутмайлик. Бунда ўзимизга ёқавермайдиган қарашлар ва одамлар билан муомала қилишимизга тўғри келади. Бу шунчаки биз тўлайдиган қиймат, айтиш мумкинки, бутун тизимнинг моҳияти ҳам шунда. Афтидан, одамлар бу ҳақида кўпроқ унутиб қўймоқда.

Нима учун қурашаётганимизни синчковлик билан танлаб олишимиз лозим. Ва “душман” деб номланган тарафга бирозгина ўтса ҳам арзийди. ОАВ янгиликлари ва хабарларига етарлича соғлом шубҳа билан муносабатда бўлишимиз ўринлидир ва биз билан бир фикрда бўлмаганларга нисбатан кўр-кўрона, асоссиз ҳукм чиқармаслигимиз даркор. Биз биринчи ўринда ростўйлик,

ошкораликни қўллаб-қувватлаш каби қадриятларга, шунингдек, ҳамиша ҳақ бўлиш истаги, ҳамиша ўзимизни яхши ҳис қилиш истаги, қасос олиш истаги кабиларнинг муҳимлигига шубҳаланиш каби қадриятларга эътибор қаратишимиз керак. Ижтимоий тармоқларнинг доимий шов-шувлари пайтида ушбу “демократик” қадриятларни сақлаб қолиш тобора қийинлашмоқда. Биз жавобгарликни зиммамизга олишимиз ва уларни ҳимоя қилишимиз керак. Эҳтимол, сиёсий тизимларимизнинг келажақдаги барқарорлиги шунга боғлиқдир.

### Ҳеч қандай “қандай” йўқ

Буларнинг барчасини эшитиб, кўпчилик шундай дейди: “Яхши, лекин қандай қилиб? Мен қадриятларим бефойда экани ва муаммоларим учун жавобгарликдан қочишимни, бутун дунё мен ва муаммоларим атрофида айланади, деб ўйлайдиган бироз худбин одамлигимни тушунаман. Лекин қандай қилиб ўзгартиришим мумкин?”

Мен бунга Йоданинг сўзлари билан жавоб беришим мумкин: “Ёки қил, ёки қилма. Ҳеч қанақа “қандай қилиб” йўқ.” Сиз аллақачон ҳар куннинг ҳар дақиқасида нимага эътибор бериш кераклиги ҳақида танлов қиляпсиз. Шундай экан, ўзингизни ўзгартиришингиз осон, бунинг учун ўзингиз қайгурадиган объектни ўзгартириш кифоя. Ҳа, ҳаммаси жуда оддий. Аммо буни айтиш буни қилишдан кўра осонроқ.

Буни қилиш эса осон эмас, чунки аввалига ўзингизни омадсиз, ёлғончи ва аҳмоқ ҳис этасиз. Асабийлаша бошлайсиз. Ғазабланасиз. Эҳтимол, бу жараёнда рафиқангиз, дўстларингиз ёки отангиздан жаҳлингиз чиқади. Буларнинг барчаси қадриятларингизни ўзгартираётганингиз, афзалликларингизни алмаштираётганингиздаги ёндош таъсирлардир. Бундай таъсирларнинг рўй бериши муқаррар.

Ҳаммаси оддий, лекин қийин.

Келинг, баъзи ножўя таъсирларни кўриб чиқамиз. Гаров ўйнаймиз, сизда ишончсизлик пайдо бўлади. “Мен ҳақиқатан ҳам ундан воз кечишим керакми? Бу ишни қилиш тўғрими?” Йиллар давомида таяниб келган қадриятингиздан воз кечиш сизни адаштириб юбориши мумкин. Ўзингизни худди яхши ва ёмонни фарқлай олмаётгандек ҳис қиларсиз, балки. Бу кийин, лекин табиий ҳолат.

Шунда ўзингизни омадсиздек сезасиз. Ахир, ҳаётингизнинг ярми давомида ўзингизни эски қадриятингиз асосида муҳокама қилдингиз. Устуворлик ва мезонларингизни ўзгартирганингизда ўзингизни бошқача тута бошлайсиз, эски ва синалган мезонларингизсиз ўзингизни қаллоб ва кераксиз туясиз. Ва бу ҳам ноқулай бўлса-да, табиий ҳол.

Албатта, бу жараёнда кўплаб рад этилишларни бошдан кечирасиз. Кўпгина ҳаётий муносабатларингиз эски қадриятлар атрофида қурилган. Қадриятларингизни ўзгартириб, ўқиш, тунги базмлардан, никоҳ ва оила тийиқсиз жинсий алоқадан, сеvimли иш пулдан муҳимроқ деган қарорга келганингиздан сўнг бу ўзгаришлар барча муносабатларингизга таъсир қилади. Уларнинг аксарияти барбод бўлади. Гарчи ноқулай бўлса-да, бу ҳам табиий ҳол.

Буларнинг барчаси устуворликни ўзгартиришнинг, кучларни янада муҳим ва муносиб нарсаларга сарфлашнинг оғриқли ва ножўя бўлса-да зарур таъсирларидир. Қадриятларингизни қайта кўриб чиққанингизда ички ва ташқи қаршиликларга дуч келасиз. Биринчи навбатда, ишончсизликни ҳис қиласиз. Тўғри қиляпманми, деб ўйланиб қоласиз.

Ва кўрасизки, бу жуда яхши иш бўлади.

# 6

## СИЗ ҲАММАСИДА НОҲАҚСИЗ (МЕН ҲАМ)

**Б**еш юз йиллар олдин харита тузувчилар Калифорнияни орол, деб ҳисоблаган. Шифокорлар қон олиш касалликларни даволашга қодир деб ишонган. Олимлар олов флогистон деб номланган асосдан келиб чиқишига шубҳа қилмаган. Аёллар итнинг пешобини юзга суртиш терини ёшартиради деб ўйлаган. Астрономлар Қуёш Ер атрофида айланишига шак келтирмаган.

Кичкиналигимда “mediocre”ни бемаза сабзавот деб ўйлардим. Акамни бувимнинг уйида яширин йўл топган деб ишонардим, чунки у ҳожатхона эшигидан чиқмасдан туриб ташқарига чиқа оларди (ҳожатхонада дераза бор эди). Дўстим ва унинг оиласи Washington В.С. деб номланган жойга борганда, улар ўтмишда, динозаврлар даврида бўлган деб ўйлардим: чунки В.С. – бу милоддан аввалги.

Ўспиринлигимда ҳаммага ҳеч ким ва ҳеч нарса билан ишим йўқ, менга барибир деб айтардим. Аслида, менга ҳамма нарса ҳам барибир эмасди. Бошқа одамлар менинг дунёмни бошқарган, аммо бундан умуман хабарим бўлмаган. Мен бахтни танлов эмас, тақдир деб билардим, муҳаббат ўз-ўзидан пайдо бўлади, у учун курашиш керак эмас деб ўйлардим. Мен бошқаларга тақлид қилиб (ўз йўлингдан юриш ўрнига), ҳақиқатан, “энг зўр” бўлишга шубҳаланмасдим.



Биринчи қиз ўртоғимни топганимда у билан абадий бирга бўламингизга шубҳа қилмасдим. Муносабатларимиз тугаганида эса бошқа аёлга нисбатан бундай ҳислар менда ҳеч қачон бўлмайди деб ўйладим. Улар пайдо бўлганида мен баъзида муҳаббатнинг ўзи етарли эмас, деган фикрга келдим. Кейин тушундимки, ҳар бир инсон ўзига нима “етарли” эканини ўзи ҳал қилади ва муҳаббат ўзимиз қандай яратсак, шундай бўлади.

Мен ҳар бир қадамимда адашганман. Ҳамма нарса борасида. Бутун ҳаётим давомида ўзимга, бошқаларга, жамиятга, маданиятга, дунёга, бутун борлиққа – ҳамма нарсага нисбатан, ҳамма нарса борасида адашганман.

Умид қиламанки, ҳаётимнинг қолган қисмида ҳам шундай бўлади.

Худди ҳозирги Марк орта қараб ўтмишдаги Маркнинг ҳар бир камчилиги ва хатоларига назар ташлай олганидек, бир кун келиб келажакдаги Марк ҳозирги Маркнинг фикрларига (шу жумладан, ушбу китобда ёзганларига) назар ташлаши ва хатоларни пайқаш мумкин. Ва бу яхши. Чунки бу менинг ўсганлигимни аниқлатади.

Майкл Жордан такрор-такрор муваффақиятсизликка учрагани ва шунинг учун муваффақиятга эришгани ҳақидаги машҳур сўзларни айтгани. Демак, мен ҳам ҳамма нарсада яна ва яна хато қиламан, чунки ҳаётим яхшиланаяпти.

Ўсиш босқичма-босқич амалга ошадиган жараён. Биз янги нарсани ўрганганимизда “нотўғри”дан “тўғри”га ўтиб қолмаймиз. Нотўғридан бир қадар камроқ нотўғрига ўтаемиз. Ҳар бир янги асос билан қарашларимиз бироз камроқ нотўғри бўлади, лекин тўлиқ ҳақиқатга эришмаймиз. Биз тўлиқ мукамалликка эриша олмаймиз, ҳар доим йўлда бўлаемиз.

Ҳақиқатнинг охириги босқичини биз кўрмаймиз. Бироз эртага камроқ хато қилиш учун аста-секин, қадамба-

қадам бугунги хатоларимиздан узоқлашамиз.

Агар нарсаларга шу нуқтаи назардан қарасак, шахсий ўсишда қандайдир илмийлик борлигини кўрамиз. Бизнинг қадриятларимиз бизнинг фаразларимиздир. Мана бу яхши ва муҳим хатти-ҳаракат, буниси эса ёмон ва зарарли хатти-ҳаракат. Қилган ишларимиз бу – тажрибалар, сўнги ҳиссиётлар ва онгимиздан кечган фикрлар – тўпланган маълумотлар.

Дунёда тўғри ақида ҳам, мукаммал мафкура ҳам мавжуд эмас. Фақатгина тажрибангизга асосланиб шахсан сиз учун тўғри бўлган нарсалар бор. Чиқарган хулосаларнинг тўғрилиги ҳам факт эмас. Сиз, мен ва қолган барча инсонлар ҳар хил эҳтиёжларга, турли ўтмишга ва турли ҳаётий шароитларга эга эканмиз, ҳаётимизнинг мазмуни нимадалиги, уни қандай қилиб яхшироқ яшаш кераклиги ҳақида муқаррар равишда турли хил “тўғри” жавобларни берамиз. Мен учун тўғри жавоб ҳар йили турли манзилларга саёҳат қилиш, янги жойларда яшаш ва хатоларим устидан кулишдир. Ҳар ҳолда, яқингача тўғри жавоб бўлган. Бу жавоб ўзгаради ва ривожланади, чунки мен ўзгараман ва ривожланаман. Ёшим улғаяди ва тажрибам ошади. Ҳар куни хатодан узоқлашиб, камроқ хато сари яқинлашаман.

Кўпчилик одамлар ўзининг “тўғри фикрдалиги”га шу қадар ишониб қоладики, фақат шу ҳақиқат билан яшайди. Турмуш қурмаган ёлғиз аёл умр йўлдош топишни орзу қилади. Аммо у ҳеч қаерга бормади ва ўз муаммосини ҳал қилиш учун бармоғини ҳам қимирлатмайди. Эрта-лабдан кечгача тиним билмай ишлайдиган одам мансабим кўтарилиши керак деб ҳисоблайди, лекин бу ҳақида тўғридан-тўғри хўжайинига айтмайди.

Улар ютқазилшдан, рад этилишдан ва таклифининг қабул қилинмаслигидан кўрқади, дейишади. Йўқ. Менимча, гап бунда эмас. Албатта, рад жавоби инсонни хафа қилади. Омадсизликка учраш жуда ёмон. Аммо

яна бир фараз бор: биз маълум бир фикрлар йўналишига шунчалик боғланиб қоламизки, бу фикрлар борасида шубҳаланишга, улардан воз кечишга кўрқамиз. Гап йиллар давомида ҳаётимизни белгилаб берувчи қадриятлар ҳақида бормоқда. Аёл учрашувга чиқмайди, чунки мени ёқтиришармикан, деган фикр уни ортга тортади ва тўсқинлик қилади. Эркак лавозимини ошириш ҳақида сўрамайди, чунки уни меҳнатининг қиймати ҳақидаги фикр ортга тортади.

Мени жозибали ҳисоблашмайди, қобилиятимни қадрлашмайди, деган оғриқли ишонч билан яшаш ростдан шундайлигини текшириш ва бунга ишонч ҳосил қилишдан кўра осонроқ.

“Мен ҳатто уриниб кўришга арзигулик даражада ҳам чиройли эмасман”, “Менинг бошлиғим пасткаш, шунинг учун ундан сўраб ўтиришнинг фойдаси йўқ” каби фикрлар бизга ўша вақтда, эҳтимол, таскин берар, афсуски, келажакдаги баҳтимиз ва муваффақиятимизга тўсқинлик қилади. Бу фикрлар билан биз ҳеч қандай муваффақиятга эришмаймиз, аммо улардан воз кеча олмаймиз ҳам, чунки ўзимизнинг ҳақлигимизга ишониб қолган бўламиз, гўёки ҳаммаси тушунарлидек нима бўлишини тахмин қиламиз, биламиз. Бопқача айтганда, биз бу ҳикоянинг қандай яқун топишини билишимизни тахмин қиламиз.

Ишонч ўсишнинг душманидир. Ҳеч нарсани то у рўй бермагунича муқаррар деб ҳисоблаш керак эмас. Ҳатто рўй берса ҳам бу факт бўла олмайди. Шу боис ўсишга эришиш учун куйидаги фикрни тўғри англаб етиш ва қабул қилиш керак: бизнинг ҳар қандай қадриятимиз доимо номукамалдир.

Биз ишончни эмас, шубҳаларни излашимиз керак. Биз ишонган нарсаларимизга, эътиқодларимизга, ҳис-туйғуларимизга, келажак ҳақидаги тасавурларимизга шубҳа қилишимиз керак... Албатта, то бу келажакка ўтгунимизча ва уни ўзимиз учун яратмагунимизча.

Қисқаси, яна ва яна ҳақлигимизга эмас, аксинча, хато тушунчада эканимизга асос излашимиз керак. Чунки биз доим адашамиз.

Хато қилиш ўзгаришга имкон яратади. У ўсиш имкониятини беради. У қон олиш шамоллашни тузатмаслигини, ит пешобини юзга суриш ёшартирмаслигини англатади. У туфайли “mediocre” сабзавот эмаслигини тушунасиз. Бу, ўз ўрнида, кўркмасдан ҳамма нарсани англашга ҳаракат қилишингиз керак демакдир.

Чунки ғайритабиий, лекин ҳақиқат бўлган бир нарса бор: биз, аслида, ижобий ёки салбий тажриба нималигини билмаймиз. Ҳаётимиздаги баъзи энг оғир ва энг стрессли вазиятлар биз учун туртки берувчи ва шакллантирувчи вазият ўрнида хизмат қилади. Ҳаётимиздаги баъзи энг ёқимли ва энг яхши вазиятлар эса чалғитувчи ва ривожланишдан ортга тортувчи вазият бўлиб қолади. Шунинг учун ижобий ва салбий тажрибалар ҳақидаги фикрларингизга ишонманг. Биз айни вақтда биз учун нима оғриқли, нима оғриқсизлигини биламиз холос. Аксига олиб, буни билиш катта аҳамият касб этмайди.

Биз беш юз йил олдин одамлар қандай яшагани ҳақида даҳшат билан ўқиймиз. Беш юз йилдан кейин авлодларимиз ҳозирги ақидаларимиз устидан кулса керак, деб тасаввур қиламан. Биз учун пул ва мартаба биринчи ўринда туриши улар учун ўта қулғили туюлади. Улар яқинларимизга яхши сўзларни айтишдан кўрқишимиз, шу аснода оммавий таниқли шахсларга нисбатан мақтовларни жар солиб айтишимиз устидан кулади. Улар урф-одатларимиз ва ирим-чиримларимиз, ғалаёнларимиз ва урушларимиз борасида ўқиб кулади. Улар қаттиққўллигимизни жоҳиллик деб ҳисоблайди. Улар санъатимизни ўрганади ва тарихимиз ҳақида баҳслашади. Улар биз ҳақимизда ўзимиз ўйлаб ҳам кўрмаган нарсаларни тушунади ва улар ҳам адашади. Шунчаки биздан камроқ адашади.

### Биз ўз қарашларимизнинг меъморимиз

Бу фикрга нима дейсиз? Дуч келган одамларни танлаб, уни бир нечта босиладиган тугмача бор хонага олиб кириш. Кейин айтиш, агар улар бир нарсани бажарса, балл ютиб олганини кўрсатувчи чироқ ёнади. Чирокни ёндириш учун улар айнан нима бажариш кераклигини топиши лозим. Ўттиз дақиқадан сўнг тўпланган баллар ҳисобланишини эслатиш.

Психологлар ушбу тажрибани ўтказганда келиб чиқадиган натижани ўз тажрибангиздан ҳам кутишингиз мумкин. Тажиба давомида иштирокчилар ўтириб, тасодифий тугмачаларни боса бошлайди. Алалоқибат, чироқ ёнади ва зарур ҳаракат топилганини билдиради. Мантқан, улар кўпроқ балл олиш учун бажарганларини такрорлашга уринади. Аммо кейинги сафар чироқ ёнмайди. Шундай қилиб иштирокчилар мураккаброқ кетма-кетликларни синаб кўради – бу тугмачани уч марта босиш керак. Кейин бу тугмачани бир марта босиш керак. Кейин беш сония кутиш керак ва динг! Яна бир балл. Кейинги сафар бу ҳам иш бермайди. Эҳтимол, гап тугмачаларда эмасдир, деб ўйлайди қатнашчилар. Эҳтимол, бу қандай ўтирганим ё нимага тегаётганим билан боғлиқдир. Оёқларим жойлашувини ўзгартирсам-чи? Динг! Яна бир балл. Ҳа, гап оёқларимда бўлса керак, энди эса бошқа тугмани босаман. Динг!

Умуман олганда, 10-15 дақиқа ичида ҳар бир иштирокчи кўпроқ балл тўшлашга ёрдам берадиган ҳаракатлар кетма-кетлигини топади. Одатда, бу, масалан, бир оёқда туриш ёки муайян вақт оралиғида босиладиган маълум бир тугмаларнинг узун кетма-кетлигини эслаб қолиш каби ғалати нарса бўлиб чиқади.

Кулгили жойи шундаки: тугмачалар ҳақиқатан ҳам тасодифий бўлади. Ҳеч қандай кетма-кетлик, ҳеч қандай қоида йўқ. Шунчаки ҳар бир “Динг!” этганда чироқ ёнади ва одамлар ўзи қилаётган ҳаракат балл олиб келаяпти деб

ўйлайди.

Тажрибадан мақсад (садизм, яъни бировни ўйин қил-иш бу ерда истисно) – инсон онги қанчалик тез бирор нар-сани ўйлаб топиб, мавжуд бўлмаган сафсатага кўр-кўрона ишонишга қодирлигини кўрсатиш. Тажрибадан келиб чиқдики, ҳаммамиз буни жуда яхши уддалаймиз. Хона-ни тарк этган ҳар бир киши тажрибадан муваффақиятли ўтганига, яъни қонуниятни илғаганига ва ўйинда ғала-ба қозонганига ишонади. Уларнинг барчаси тугмачалар-нинг балл олиб келувчи “мукаммал” кетма-кетлигини топганига шубҳаланмайди. Аммо иштирокчилар ўйлаб топган усуллар ўзлари каби ўзига хос бўлади. Масалан, бир қатнашчи тугмачаларни босишнинг узундан-узун кетма-кетлигини топди, лекин бу кетма-кетликнинг моҳиятини ўзидан бошқа ҳеч ким тушунмади. Яна бир қиз балл олиш учун шифтни маълум миқдорда бир неча марта уриши керак, деган қарорга келди. Тажриба хонасидан чиққанида у хадеб сакрайвергани учун ҳолдан тойган эди.

Миямиз фикр ишлаб чиқарадиган машинадир. Биз “маъно” деб тушунадиган нарса миямиз икки ёки ундан ортиқ тажрибалар ўртасида яратадиган боғланишлар натижасида ҳосил бўлади. Биз тугмани босамиз, шунда чироқ ёнганини кўрамиз ва тугмача чироқни ёнишига сабаб бўлди, деб тахмин қиламиз. Бу, ўз навбатида, маънонинг асоси ҳисобланади. Тугма, чироқ, чироқ, туг-ма. Биз диванни кўрамиз. Унинг кулранг эканлигини кўрамиз. Шунда дарҳол миямиз ранг (кулранг) ва объект (курси) ўртасидаги боғланишни яратади ва маънони ҳосил қилади: “Диван – кулранг.”

Онгимиз доимий равишда ишлайди ва бизни ўраб турган атроф-муҳит ҳақида тушуниш, уни бошқаришга ёрдам берадиган боғланишларни яратади. Бизнинг ташқи ва ички тажрибаларимиз онгимизда янги боғланишлар ва алоқаларни ҳосил қилади. Ушбу саҳифадаги сўзлардан

тортиб, уларни ўқишда фойдаланадиган грамматик тушунчалар, ёзганларим зерикарли тус олганда ёки такрорланганда миянғизга қуйиладиган ҳақоратли сўзларгача бўлган нарсаларнинг: фикрлар, имгульслар ва идрокнинг ҳар бири сон-саноксиз нейронларнинг ўзаро алоқасидан тузилган бўлиб, бу алоқалар англаш ва билиш манзарасини ҳосил қилади.

Бу ерда иккита муаммо мавжуд. Биринчидан, мия мукамал эмас. Биз ҳар доим ҳам тўғри кўравермаймиз ва тўғри эшитавермаймиз. Баъзан нарсаларни унутамиз ёки воқеаларни нотўғри талқин қиламиз.

Иккинчидан, ўзимиз учун бирор маъно яратганимизда миямиз шу маънога маҳкам ёпишиб олади. Биз онгимиз яратган маънони тўғри деб қарашга мойилмиз ва ундан воз кечилми хохламаймиз. Онгимиз яратган маънога зид келадиган далилларни кўрсак-да, кўпинча уларга эътибор бермаймиз ва ўзимизникига ишонишда давом этамиз.

Комедия устаси Эмо Филипс шундай деганди: “Қачонлардир миям танамдаги энг ажойиб аъзо деб ўйлардим. Кейин тушуниб қолдим. Менга буни ким айтяпти!” Афсуски, билимларимиз ва эътиқодларимизнинг аксарияти миямизга хос бўлган табиий ноаниқлик ва янглишишлар маҳсулидир. Аксарият қадриятларимиз бу оламга хос бўлмаган ҳодисалар маҳсули ёки умуман нотўғри анланган ўтмиш натижасидир.

Булардан қандай хулосага келиш мумкин? Биз ишонган кўпгина нарсалар, аслида, хато. Аниқроқ айтадиган бўлсак, барча эътиқодларимиз нотўғри: шунчаки баъзилари кўпроқ, бошқалари эса камроқ даражада нотўғри. Инсон онги – ноаниқликлардан иборат жумбоқ. Гарчи буни англаш ва қабул қилиш ёқимли бўлмаса-да, кўриб турибмизки, бу қабул қилиниши керак бўлган жуда муҳим тушунчадир.

## Ўзингиз ишонган нарсалардан эҳтиёт бўлинг

1988 йилда терапиядан ўтаётган пайтида журналист ва феминист ёзувчи Мередит Маран ўта дахшатли ҳақиқатга дуч келди: у кичкиналигида ўз отаси томонидан жинсий зўрланган экан. Хотираси бутунлай кўмиб юборган ушбу хотирани юзага чиқиши аёлни шокка туширди. Мередит ҳаётининг катта қисмини бу воқеани англамай, билмай ўтказган эди. Аммо 37 ёшида у отасининг қаршисига чиқиб бор гапни айтди, шунингдек, оиласига содир бўлган воқеа ҳақида гапириб берди.

Бу янгилик унинг барча яқинларини дахшатга солди. Ота буни қатъиян инкор этди. Баъзи оила аъзолари Мередит томонда, бошқалари унинг отаси тарафда бўлди. Шажара дарахти иккига ажралди. Мередитнинг отаси билан муносабатида узоқ вақтдан бери мавжуд (бу айбловдан анча олдин бошланган) оғриқ янада чуқурлашиб, ҳар тарафга кенг ёйилди. Бутун оила ҳар ёққа тарқаб кетди.

1996 йил Мередит яна бир кутилмаган нарсани англайди: отаси томонидан унга нисбатан ҳеч қандай жинсий зўравонлик бўлмаган эди. (Унинг нималарни ҳис қилганини тасаввур қилаётгандирсиз!) Қандай қилиб бундай адашди? Воқеа бундай бўлганди: Мередит яхши мақсадда унга ёрдам бермоқчи бўлган терапевт ёрдамида ўз хотираларини шунчаки ўйлаб топган эди. Айбдорлик ҳиссидан азият чекиб, аёл отаси ва бошқа қариндошлари билан ярашиш учун жуда кўп ҳаракат қилди. Тинимсиз кечирим сўради, ҳолатини тушунтиришга уринди. Аммо жуда кеч эди. Кўп ўтмай отаси вафот этди, лекин Мередит олдинги оилавий муносабатларини қайта тиклай олмади.

Кейинроқ маълум бўлдики, Мередит ёлғиз эмас экан. У ўзининг “Менинг ёлғоним: сохта хотира ҳақидаги ҳақиқий ҳикоя” (*My Lie: A True Story of False Memory*) дея номланган автобиографиясида 1980-йилларда кўплаб аёллар эркак қариндошларини жинсий зўравонликда



айблагани ва йиллар ўтиб ўз хатоларини тан олгани ҳақида ҳикоя қилади. Худди шу ўн йилликда болаларга тажовуз қиладиган шайтоний мазҳаблар борасида жуда кўп одамлар арз қилди. Полиция ўнлаб шаҳарларда текширув ишларини олиб борди, аммо таърифлангандек ақлдан озган гуруҳларнинг мавжудлиги ҳақида бирор далил топмади.

Нима учун одамлар бирданига оилалар ва ижтимоий гуруҳлардаги даҳшатли зўравонлик ҳақидаги хотираларни ўйлаб топди? Ва нега буларнинг барчаси 1980-йилларда содир бўлди?

Болалигингизда “Бузилган телефон” ўйинини ўйнаган бўлсангиз керак? Ўйин қондаси ёдингиздами? Сиз ёнингиздагининг қулоғига бирор нима дейсиз, у буни ўздан кейингининг қулоғига айтади ва шу тариқа бу гап ўнта одам орқали ўтади. Охирги иштирокчи ўзига етиб келган гапни овоз чиқариб айтганида бу гап ўзининг дастлабки ҳолатидан бутунлай ўзгариб кетганлиги маълум бўлади. Умуман олганда, хотираларимиз ҳам шундай ишлайди...

Биз бирор воқеани бошдан кечирамиз. Бир неча кун ўтгач уни аниқ эслай олмаймиз. Гўё қулоғимизга шивирлашган-у, тўлиқ эшитмаганмиз. Кейин суҳбатдошимизга ундаги бўшлиқларни (воқеа бутун бўлиши, биз эса аҳмоқ бўлиб кўринмаслик учун) ўзимиз ўйлаб топган фикрлар билан тўлдириб гапириб берамиз. Кейин эса ўзимиз бу воқеага кўшган кичик кўшимчаларга ўзимизни ишонтирамиз. Келаси сафар худди шу воқеани яна кимгадир бир нечта ўзгартириш билан сўзлаймиз. Бир йил ўтгач биз бу воқеани маст ҳолатда айтиб бераётганимизда унда янада кўпроқ уйдирмалар бўлади, очиғини айтганда, воқеанинг учдан бир қисми тўқима бўлиб қолади. Ҳушимизга келгандан сўнг бир қоп ёлғон тўқиганимизни тан олишни истамаймиз. Шунинг учун ўзгартирилган версияни қабул қилиб, унга аста-секин

бир қатор ўзгартиришлар киритамиз. Беш йилдан кейин биз мутлақ ҳақиқат деб айтадиган, ҳақиқийлигига Худони ўртага қўйиб, онамизнинг қабри билан қасам ичишга тайёр бўлган, орасида бир томчи ёлгон йўқ, деб айтиб берадиган ҳикоямизнинг аслида 50 фоизигина ҳақиқат бўлади.

Биз ҳаммамиз шундай қиламиз. Сиз шундай қиласиз. Мен шундай қиламан. Қанчалик ҳақгўй ва яхши ниятли бўлмайлик, оддий сабабларга кўра, яъни миямиз аниқликка эмас, самарага қаратилгани учун атрофимиздагиларни ва ўзимизни хоҳламаган тарзда адаштириб юборамиз.

Бундан ташқари хотирамиз жуда ёмон, шу қадар ёмонки, суд залларида доим ҳам гувоҳларга ишонаверишмайди. Онгимиз ҳам ўта тахминий ишлайди.

Нима учун шундай? Онгимиз ҳамisha нуқтаи назаримиз ва тажрибамизга асосланиб, ҳозирги вазиятни тушунади. Ҳар бир янги маълумот бизда мавжуд қадрият ва хулосалар билан боғланади. Натижада, биз ҳақиқат деб билган нарсанинг фойдасига тахминий фикрларни ишлаб чиқади.

Агар синглимиз билан жуда яхши муносабатда бўлсак, у ҳақидаги хотираларимизнинг кўпчилигини ижобий талқин қиламиз. Агар орамиздан қора мушук ўтган бўлса, биз айна ўша хотираларга бошқача қараймиз ва уларни синглимизга бўлган ҳозирги ғазабимиз билан изоҳлаймиз. Унинг ўтган янги йил байрамида берган совғаси эндиликда самимият эмас, аксинча, олифтагарчиликдек туюлади. У бизни кўл бўйидаги уйига таклиф қилишни унутгани беғубор хато эмас, ўтакетган илтифотсизликдек кўринади.

Мередитнинг жинсий зўравонлик ҳақида ўйлаб топган ҳикояси, агар у ишонган нарсаларни келтириб чиқарган қадриятлар ҳисобга олинса, тушунарлироқ бўлади. Биринчидан, аёлнинг отаси билан алоқаси узоқ вақт сохта ва мураккаб бўлган. Иккинчидан, унинг

эркаклар билан жинсий муносабати, жумладан, никоҳи ҳам омадсиз кечган.

Бир сўз билан айтганда, Мередитнинг кадриятларида куйидаги тушунча бор эди: эркаклар билан яқин (интим) муносабатлардан ҳеч қандай яхшилиқ кутма.

1980-йилларнинг бошида Мередит радикал фе-министга айланди ва болаларга нисбатан зўравонликларни тадқиқ қилишга киришди. У жуда кўп даҳшатли ҳикояларни эшитди, болалигида инцест (яқин қариндошлари томонидан жинсий зўрланиш)ни бошдан кечирган одамлар (одатда ёш қизлар) билан кўп мулоқот қилди.

У янги илмий тадқиқотлар ҳақидаги – охир-оқибат ноаниқ бўлиб чиққан, болаларга жинсий зўравонликнинг кенг ёйилиши ҳақидаги ҳаддан ташқари бўрттириб ёзилган хабарларни ўқиди. (Энг машҳур тадқиқот катта ёшли аёлларнинг учдан бир қисми болаликда шундай зўравонлик қурбони бўлганини тасдиқлаган. Ўшандан бери бу рақам нотўғри эканлиги исботланган.)

Бундан ташқари, Мередит севиб қолди. У инцест қурбони бўлган аёл билан яқин алоқа бошлади. Уларнинг муносабати носоғлом эди. Мередит бу аёлга жуда боғланиб қолган, уни жароҳатли ўтмишдан “қутқаришга” ҳаракат қиларди. Жуфти эса ўтмишдаги жароҳатларидан қурол сифатида фойдаланиб, Мередитнинг ҳамдардлигига эришиш учун бошқаларни айбларди (бу ва муносабатлардаги чегаралар ҳақида батафсил 8-бобда ўқинг). Мередитнинг отаси билан муносабати янада ёмонлашди (у қизининг лесбиликка берилиб кетганидан ғазабда эди) ва психотерапевтлар қабулига кўпроқ бора бошлади. Ўз кадрияти ва ишончига таяниб иш кўрувчи психотерапевтлар унинг бахтсизлигига журналистика касбидаги стресслар ва муваффақиятсиз шахсий муносабатлар сабаб эмаслигига ишонтирди: яна нимадир, чуқурроқ нимадир бўлиши керак эди.

Тахминан, ўша вақтда “унутилган хотиралар терапияси” деган даволаш усули урфга айланганди. Терапевт мижозни унутилган болаликдаги ҳолатларини қайта тиклаш ва салбийларини олиб ташлаш учун мижозни транс – ўхшаш ҳолатга киритади. Бундай хотираларнинг кўпчилиги ижобий эди, аммо терапиянинг мақсади жароҳатли хотиралар борлигини аниқлашдан ҳам иборат эди.

Мередит ушбу терапияни қабул қилгач нима бўлди? Бахтсиз, кундан-кунга инцест ва болаларга нисбатан зўравонлик ҳикояларини эшитиб эзилган, отасидан ғазабда бўлган ва эркаклар билан салбий муносабатларни бошдан кечирган бечора Мередит, уни гўё тушунадиган ва севадиган ягона одамни топган бўлиб чиқди. Унинг севгилиси – инцест қурбони. Бундан ташқари, Мередит ўзи эслай олмайдиган хотираларни эслашини яна ва яна талаб қиладиган психотерапевт қўлига тушиб қолди. Ва мана оқибат: қаршингизда ҳеч қачон содир бўлмаган жинсий зўравонлик ҳақидаги хаёлий хотиранинг мукамал талқини.

Онгимиз бирор кечинма ҳақида қайта ўйлаганда, биринчи навбатда уни аввалги кечинмаларимиз, олдинги ҳиссиётларимиз ва ишонган нарсаларимиз билан мослаштиришга уринади. Бироқ биз кўпинча ўтмиш ва ҳозир бир-бирига зид бўлган ҳолатларга дуч келамиз. Бундай ҳолатда айни дам бошдан кечираётганимиз ўтмишда тўғри ва оқилона деб ҳисоблаган барча нарсага қарши чиқади. Баъзан бундай ҳолатларда уларнинг мувофиқлигига эришиш учун онгимиз сохта хотираларни яратади, ҳозирги кечинмамизни ўтмишдаги тасаввурлар билан боғлаб, топилган мазмунни сақлаб қолишга имкон беради.

Юқорида таъкидлангандек, Мередитнинг ҳикояси ҳақиқий эмас эди. Аслида, 1980-90-йилларнинг бошида юзлаб бегуноҳ одамлар шунга ўхшаш ҳолатлардаги

жинсий зўравонликда хато айбланишганди. Уларнинг кўпчилиги бунинг учун қамоққа тушди.

Юқоридаги тахминий сабаблар оммавий ахборот воситаларидаги шов-шувлар билан бирлашиб (медиадаги жинсий зўрлаш ва шайтоний зўравонликларнинг ҳақиқий эпидемияси ҳақида ўкиб, сиз ҳам унинг қурбони бўлишингизга ишониб қолардингиз), ҳаётдан норози одамларни онгсиз равишда сохта хотиралар ўйлаб топишга, ҳозирги изтиробларини худди жабрланганлик натижаси деб изоҳлашга ундади. Бу уларга муаммолари учун жавобгарликдан қочишга имкон берарди. Унутилган хотира терапияси ўшанда мия ўзи яратган истакларни фаоллаштириб, уларга ҳақиқий (кўринишидан) кечинма шаклини берганди.

Бу жараён ва онгнинг бу ҳолати охир-оқибат шу қадар кенг тарқалдики, унга ўзига мос ном ўйлаб топилди: ёлгон хотира синдроми. Бу суд ишларида ҳисобга олина бошлади.

Суд даъволари туфайли минглаб психотерапевтлар лицензиясидан маҳрум бўлди. Унутилган хотира терапияси фойдаланишдан чиқиб кетди ва унинг ўрнини кўпроқ амалий усуллар эгаллади. Замонавий тадқиқотлар ўша даврнинг оғриқли сабоғини тасдиқлади: эътиқодларимиз таъсирга учрашга мойил, хотираларимиз эса жуда ишончсиздир.

“Ўзингга ишон” ёки “Ўз ҳиссиётларингга ишон” талқинидаги ёқимли аммо сийқаси чиққан маслаҳатлар кенг тарқалган. Бироқ ўзингизга камроқ ишонсангиз яхшироқ бўлармиди?! Чунки юрагимиз ва онгимиз ишончсиз экан, мақсад ва ниятларимизга кўпроқ шубҳа қилишимиз керак. Ҳар қадамда хатога йўл кўяр эканмиз, ўзимиздан шубҳаланиш, эътиқодларимиз ва нуқтаи назарларимизга қатъий шубҳа қилишни билиш тараққиётнинг ягона мантиқий йўли эмасми?

Эҳтимол, бу кўрқинчли ва салбий жаранлар. Аслида,

ҳаммаси аксинча. Бу йўл нафақат энг ишончли, балки эркинликка олиб борувчи йўлдир.

### Тўлиқ ўзига ишониш хавфи

Сешанба. Тушдан кейинги соат тўрт. Эрин суши ресторанида қаршимда ўтириб олиб, нима учун ўлимга ишонмаслигини тушунтиришга уринарди. Уч соат ўтди. У бу вақтда тўртта бодринг рулетини еб тугатди ва бир шиша саке ичишга улгириб, иккинчи шишанинг ярмига келганди.

Мен уни бу ерга таклиф қилмаганман. У қаердалигимни интернет орқали топиб, учрашувга келган. Яна шундай бўлди.

Бу биринчи марта эмас. Ўзингиз гувоҳ бўлган бўлсангиз, Эрин ўлимни даволай олишига ишонади, аммо бунинг учун унга менинг ёрдамим керак. У мендан иш бўйича ёрдам сўрамаяпти. Реклама ёки бошқа масалада ёрдам бериш керак бўлса, майли эди. Эрин мендан йигити бўлишимни хоҳлаяпти. Нега? Уч соат ўтириб, бир яримта саке бўшатиладан кейин ҳам бу саволга жавоб топилмади.

Қайлигим биз билан битта ресторанда эди. Эрин у ҳам суҳбатга қўшилишини муҳим деб ўйларди. Эрин унга мени “ўртада баҳам кўришга тайёрлиги” ва бўлажак рафикам учун бундан ҳеч қандай хатар йўқлигини билдириб қўймоқчи бўлди.

Эринни 2008 йилда психологик семинарда учратганман. У анча ёқимтой инсон бўлиб кўринганди. Эрин нуфузли олийгоҳлардан бирида ўқиган, ҳозир хуқуқшунос бўлиб ишларди. У мени яхши, қувноқ йигит сифатида кўрарди, гапларимдан сезган бўлсангиз керак, у билан ўртамизда ишқий алоқа бўлган.

Бир ойдан сўнг Эрин дунёнинг бошқа бурчагига бирга боришни таклиф қилди. Бу хатарли белгидек туюлди ва у билан алоқаларни узишга уриндим. Эрин эса уни ташлаб

кетсам, ўзини ўлдиришини айтди. Бу иккинчи хатарли белги эди. Мен уни почтам ва барча қурилмаларимдан блоклаб ташладим.

Бу уни биров секинлаштириши мумкин, аммо тўхтата олмасди.

Эрин билан учрашишимиздан бир неча йил олдин у автоҳалокатга учраган ва ажал олиб кетишига сал қолган экан. Аслини олганда, у тиббий томонлама бир фурсат ўлим ҳолатига тушган, мия фаолияти тўхтаган, аммо шифокорлар мўъжиза яратиб, уни ҳаётга қайтарган. У ҳаётга қайтганда барчасини ўзга оламда кўрганлигини таъкидлаган. Диний инсонга айланган. Биоэнергия, фаришталар, умумонг ва таро қарталари билан қизиқа бошлаган. Шунингдек, даволовчи ва эмпатга айланганига ҳамда келажакни кўра олишига ишонарди. Мени учратганидан сўнг қайсидир сабабга кўра мен билан бирга дунёни кутқаришга, ўзи айтганидек, “ўлимни енгишга” қарор қилган.

Мен у билан алоқа қиладиган тармоқларни блоклаб ташлаганимдан сўнг Эрин янги почта манзиллари очди, кунига ўнталаб дарғазаб кайфият билан ёзилган хатлар юборди. Фейсбук ва Твиттерда мени ва яқинларимни хафа қиладиган сохта аккаунтлар яратди. Меникига ўхшаш сайт очиб, унда мен унинг собиқ йигити бўлганим, турмуш қурамиз ва биз бир-биримизга тегишлимиз, деб уни алдаганим ҳақида ўнлаб мақолалар ёзди. Сайтни ёпишни сўраганимда у Калифорнияга келиб, мен билан бирга бўлсанггина сайтни ёпаман деди. Бу унинг муроса гоёси эди.

У ўзининг хатти-ҳаракатларини фақат бир нарса билан оқларди: мен унинг пешонасига битилган эканман, Худо шуни хоҳлаган эмиш, у бир куни туннинг ярмида фаришталар овозидан уйғониб кетибди, улар Эринга “бизнинг алоқамиз” ерда янги ва тинч замоннинг нишонасига айланишини маълум қилибди. Ҳа, у ҳақи-

қатдан шундай деди.

Биз ресторанда ўтирган пайтга келиб, ундан менга минглаб хатлар келган. Жавоб берганманми ёки йўқми, ҳурмат ёки жаҳл билан жавоб берганманми, барибир, ҳеч нарса ўзгармаган. Унинг фикри умуман ўзгармаган, эътиқоди қатъий эди. Етти йилдирки, шу аҳвол ҳамон давом этмокда.

Ресторанда ўтирганча Эрин қадаҳ кетидан қадаҳ кўтариб, руҳий энергия билан мушугининг буйрак тошларини қандай даволаганлигини тинмай гапирарди.

Бир нарсага амин бўлдим: Эрин ўзини-ўзи комиллаштиришга жуда қизиқади. У китоблар, маърузалар ва курсларга ўн минг долларлаб пул сарфлайди. Ва у қиладиган аҳмоқона иш ўрганганларини ҳаётга татбиқ этишдан иборат. Бу унинг орзуси. У бу орзудан воз кечмайди. Тасаввур қилади, ҳаракат қилади, мағлубиятлардан кўнгли чўкмайди, қайтадан уринади. Эрин ижобий қарашлардан чарчамайди, ўзига ўта юқори баҳо беради. Яъни Исо Лазарусни даволагани каби мушукларни даволай олишига ишонади.

Аммо бу ҳеч нимага ярамайди, бундан маъно йўқ. У барчасини “тўғри” бажараётган бўлса ҳам бу у ҳақ дегани эмас.

Эренга ўзингга бўлган бу ишончдан воз кеч, дедим. У менга, ҳаттоки, асосий ғояси бемаъни ва ақлга тўғри келмаслигини, иккаламизни ҳам бахтсиз қилиши мумкинлигини айтган. Аммо бу ғоя унга тўғри бўлиб туюлган ва ундан воз кечолмаган.

1990-йиллар ўрталарида руҳшунос Рой Баумайстер ёвузлик тушунчасини тадқиқ этишни бошлади. У ёвуз ишларни амалга оширган одамлардан нима учун бундай қилганига қизиққан.

Ўша вақтлари одамлар ёмон ишларни ўзига тўғри баҳоламай, паст баҳо бергани учун содир этади, деган тушунча кенг тарқалганди. Баумайстер вазият доим



ҳам бундай бўлмаслигини исботлаб ҳаммани хайрон қолдирди. Одатда, бунинг тескариси бўларкан. Энг даҳшатли жиноятчиларнинг айримлари ўзига кўпам паст баҳо бермаган. Аксинча, атрофдагиларнинг фикрига қарамай ўзига яхши баҳо бериши уларнинг бошқаларни шикастлаш ва менсимаслик ҳиссини оқлаган.

Одамлар ўзининг тўлиқ ҳақлигига, эътиқодларига, хизматларига ишониб, бошқаларга нисбатан даҳшатли ишларни содир этади. Ирқчилар ирқчилик билан шуғулланади, чунки улар ўзини энг олий ирқ деб ҳисоблайди. Диний фанатлар ўзини портлатади ва бошқаларни қурбон қилади, чунки шу ишлар билан жаннатдан жой оламиз, деб ўйлайди. Айрим эркаклар аёлларни зўрлаб, азоб беради, чунки аёлнинг танасига эгаман, деб ишонади. Ёмон одамлар ўзини ҳеч қачон ёмонман демайди, қолганларни ёмон деб ишонади.

Ҳозирда руҳшунос Стэнли Милгрэм номи билан аталувчи Милгрэм тажрибаларини ёдга олайлик, унда тадқиқотчилар оддий одамларга турли қоидаларни бузган кўнгиллиларни жазолаш вазифасини юклайди. Қоида бузилишлар ошгани сари жисмоний жазо ҳам кучайтирилган. Жазоловчиларнинг ҳеч биридан изоҳ сўралмаган. Аксинча, тажриба ўтказувчи шахс томонидан таъсир кўрсатилган маънавий тўғрилиқ ҳисси одамларга йўл очиб беради.

Бу ерда муаммо ўзига тўлиқ ишонилга эришишда эмас, балки ўзига ишончли қидириш кўпинча ўзига яна ҳам кўпроқ ишонмасликка олиб келади (янада ёмонроғига).

Кўпчилик ишдаги қобилиятларига ёки аслида қанча маблағ олиш кераклигига ҳаддан ортиқ ишониб юборади. Бу ишонч ёмон ҳиссиётларни тақдим этаверади. Масалан, кўрадики, бошқалар маоши кўпроқ, уники эса кам. Бундан кайфияти бузилаверади. Улар ўзига нисбатан паст баҳо беришаётганлиги ва тан олишмаётганлигини ҳис

қилади.

Ёки олайлик, йигитининг телефонидаги СМСларни кўриш ва бошқалардан ўзи ҳақида фикр сўраш каби оддий ҳолатлар қатъиятсизлик ва ишонч ҳиссига эга бўлиш истагининг оғриқли эканлигидан дарак беради.

Йигитингизнинг смсларини текшириб кўриб, ҳеч нарса топа олмасангиз, енгил тортасизми? Йўқ, албатта. Шунда ҳам барибир “унинг иккинчи телефони бўлсачи?” деб иккиланасиз. Ишда сизни қадрлашмаётгани дилингни оғритаётганлигини, шу боисдан кўтаришмаётганлигини ҳис қилишингиз мумкин. Бу ҳолат ҳамкасбларга нисбатан ишончсизлик, уларнинг гап-сўзларидан бошқа маъно кидириш, сизга нисбатан муносабатларида шубҳа қилишингизга сабаб бўлади ва бу ўз навбатида лавозимингизнинг ошйиш эҳтимолини камайтиради. Гўёки тақдирингизга битилгандек ким биландир кимўзар ўйнайсиз, аммо ҳар бир мағлубият ва ёлғиз ўтган тун “Нимани нотўғри қиляпман?” деган саволни ўзингизга қайта-қайта беришга сизни мажбур қилаверади.

Ўзига ишонмаслик, тушкунлик лаҳзаларида айёрона бир фикр пайдо бўлади: ўзимиз хоҳлаган нарсага эришиш учун озгина ёлғон гапиришга ҳақли эканимиз, бошқаларни жазолашга лойиқлигимиз, ўзимиз хоҳлаган нарсани олиш учун зўравонлик қилишга ҳаққимиз борлигига ишона бошлаймиз.

Бу қарама-қарши таъсирга эга – нимагадир дадиллик билан қанча уринсангиз, шунча қатъиятсизлик ва ишончсизликни ҳис этасиз.

Аммо шубҳа ва билимсизликни тўғри қабул қилсангиз, билимсизлигингизни қабул қилишингиз осон кечади.

Ишончсизлик – атрофингиздагиларни айблаш ҳисидан халос этади, телевизорда кўрадиган, ишда ва кўчада учратадиган одамлар ҳақидаги янглиш, одатий фикрларни олиб ташлайди. Ўзимизни айблашни ҳам

бас қиламиз. Кимгадир ёқамизми ёки йўкми, ҳаётда нималарга эриша оламиз – булар бизга қоронғи. Исталган нарсага эришишнинг бирдан-бир йўли – бирор нарсада қатъий қолмаслик ва тажриба орқали муаммоларнинг жавобини топиш.

Ишончсизлик – ҳар бир ютуқ ва ривожланишнинг илдизи. “Ҳаммасини биламан, деган одам ҳеч нарсани ўрганмайди,” деган гап бор. Билимимиздаги бўшлиқларни тан олмасдан туриб ҳеч нарсани ўргана олмаймиз. Билмаслигимизни кўп англасак, билиш имкониятимиз катта бўлади.

Қадриятларимиз мукамал ва тўқис эмас, фақат такаббур ва ўзига бино қўйган, масъулиятдан қочадиган ақидапарастларгина ўзини тўқис ва мукамал, деб ҳисоблаш мумкин. Муаммоларимизни ҳал қилишнинг бирдан-бир йўли ҳозиргача қилган ҳаракатларимиз, ишончимиз хато ва иш бермаганини тан олишдир.

Ноҳақликни тан олишга тайёр бўлмасдан туриб ўзгариш ва ўсишнинг имкони йўқ.

Соғлом қадриятлар ва устун жиҳатларни ўзимиз учун танлаш, уларни яхшироғига ўзгартиришимиздан олдин айна пайтдаги қадриятларимизга шубҳа билан қарай бошлашимиз керак. Ушбу қадриятлардан фикран узоқлашимиз, камчиликлари ва таассубларини кўриб чиқишимиз, уларнинг далилларга зидлик томонларини текширишимиз, билимсизлигимизга тик боқишимиз ва унинг кўламини тан олишимиз лозим.

### **Мэнсоннинг қочиш қонуни**

Паркинсон қонунини эшитган бўлсангиз керак: “Иш бажарилишга берилган муддатни камраб олиш учун кўпаяди.”

Мерфи қонунини эса аниқ эшитгансиз: “Нотўғри бўлиши мумкин бўлган нарса нотўғри бўлади.”

Кейинги сафар бирор-бир ажойиб базмга бориб,

кимдадир таассурот қолдирмоқчи бўлсангиз, албатта, Мэнсон қонунини келтиришга уриниб кўринг:

“Нимадир шахсиятингизга қанча кўп таҳдид қилса, ундан шунча қочасиз.”

Ўзингизга бўлган қарашларингиз, муваффақият ёки муваффақиятсизлигингиз ҳақидаги тушунчалар ва қадриятларингизга нима кўпроқ хавф солса, улардан шунча кўп қочишга ҳаракат қиласиз.

Одамлар орасида ўрнингизни билишдан-да ёқимлироқ роҳат йўқ. Ушбу роҳатни бузадиган дунёдаги жамики ҳолатлар, ҳаттоки ҳаётингизни яхшилаши мумкин бўлса ҳам сизни маълум даражада кўрқитади.

Мэнсоннинг қочиш қонуни ҳаётдаги яхши ва ёмон ҳолатларга тегишли. Миллион долларлаб пул ишлаб топиб, уни йўқотишдан эмас, балки шахсиятни йўқотишдан кўрқасиз, таниқли рок юлдузи бўлсангиз, ишни йўқотишдан эмас, нуфузни йўқотишдан кўрқасиз. Шу сабабдан одамлар ютуқлардан, ундан кейинги муваффақиятсизликлардан кўрқади, чунки бу уларнинг ўзи ҳақидаги фикрини хатарга қўяди.

Ўзингиз аллақачонлардан бери орзу қилиб юрган киносценарийларни ёзишдан қочасиз, чунки, дейлик, оддий суғурга агенти бўлганингиз учун одамлар сизни киносценарист дея тасаввур қила олмаслигидан чўчийсиз. Ётоқда умр йўлдошингизга ижодкорроқ бўлишни таклиф қила олмайсиз, чунки бу сизнинг яхши, ифбатли аёл деган шаънингизга доғ тушириши мумкинлигини ўйлайсиз. Дўстингизга “Сени бошқа кўришни истамайман,” дея олмайсиз, чунки ажралиш сизнинг илтифотлилик ва кечиримлилик сифатларингизга путур етказишидан кўрқасиз.

Биз ҳар доим муҳим ва яхши имкониятларни қўлдан бой берамиз, чунки бу бизнинг ўзимиз ҳақимиздаги қарашларимиз ва ҳиссиётларимизга, биз танлаган ва яшашимизда асос бўлаётган қадриятларимизга хавф солади.

Бир дўстим бўларди. У узоқ вақт давомида ўзининг суратларини интернетга жойлаштириш ва ўзини профессионал (ёки ҳеч бўлмаганда ярим профессионал) рассом сифатида маълум қилиши кераклигини айтиб юрди. Йиллар давомида шу ишни амалга оширмоқчи бўлди, янги вебсайтлар очди, ҳаттоки уларга портфолиоларини юклади ҳам.

Аммо бу ишни охиригача олиб бормади. Ҳар доим бир сабаб топилган – гоҳида тасвир аниқлиги етарли бўлмаган, гоҳ бирор нарсани яхши чизган-у, сайт билан ишлашга вақти бўлмаган.

Йил кетидан йиллар ўтди, аммо у ўзининг “кундалик иши”дан воз кечмади. Нега? Санъат орқали пул топиш орзуларига қарамай, ҳеч кимга ёқмайдиган рассом бўлиш ҳеч ким эшитмаган рассом бўлиб қолишдан-да кўпроқ кўрқитарди уни. Ҳеч ким эшитмаган рассом бўлиб қолишга у кўникиб бўлган эди.

Базмлар, ичкилик ва қизларни илинтиришни яхши кўрадиган бир дўстим бўларди. Бир неча йиллар шу алфозда юриб, у ўзини ёлғиз ва умидсиз ҳис қила бошлади, соғлиқ ҳам панд берди. У ўзининг базмгарчилик ҳаётидан воз кечмоқчи бўлди. У булар ҳақида ўзи билан алоқада бўлган ва ҳаётда ўрнини топиб олганларга астойдил айтарди. Аммо ўзи ҳеч қачон ўзгармади. Йиллар кетидан йиллар ўтди, ёлғиз тунлар кетидан тунлар ўтди, сурункасига ичишни тўхтатмади. Ҳар доим ўзини оқлашга нимадир топилди. Бундай ҳаёт тарзидан воз кеча олмаётганлигига баҳона ҳар доим топилаверди.

Олдинги ҳаёт тарзидан воз кечиш унинг шахсиятига хавф соларди. У базму жамшиддан бошқасини ўйлай олмасди. Бошқача ҳаёт тарзига ўтиш унинг учун руҳан ўз-ўзини ўлдиришдай гап эди.

Ҳаммамизда ҳам кадрятлар бор. Биз ушбу кадрятларни ҳимоя қиламиз. Уларга мувофиқ яшашга, уларни оқлашга ва сақлашга ҳаракат қиламиз. Ўзимиз

шундай қилмасак-да онгимиз бевосита шу ишни ба-  
жаради. Олдин айтганимдек, бизда аллақачон билган ва  
аниқ ишонганларимизга мойиллик каби нотўғри ақида  
яшайди. Агар яхши бола бўлсам, бунга путур етказадиган  
ҳолатлардан ўзимни олиб қочаман. Ёки яхши ошпаз  
бўлсам, буни яна ва яна исботлаш имкониятларини  
қидираман. Ишонч ҳар доим ўз сўзини айтади. Ўзимизга  
бўлган қараш, ишончдан воз кечмас эканмиз, хавотир ва  
тўсиқларни енга олмаймиз. Ўзгара олмаймиз. Шу ўринда  
“ўз-ўзини англаш” ва “ўз-ўзини топиш” анча хавфли  
бўлиши мумкин. Улар бизни бир жойга маҳкамлаши ва  
кераксиз умидлар билан уринтириб қўйиш эҳтимоли бор.  
Бу ички ва ташқи имкониятларингизга эрк бермайди.

Шунинг учун “ўзингизни изламанг.” Ҳеч қачон ўзимни  
топдим ва англадим деманг. Шундагина, изланишда ва  
курашишда давом этасиз. Бу эса мулоҳазаларингизни  
ўзгартирмасдан туриб, ўзгаларнинг ўзгача фикрларини  
қабул қилишга куч беради.

### “Мен”ингизни ўлдилинг

Буддизм нуқтаи назаридан “мен” – бу ақлнинг ал-  
даниши, уни инкор қилган маъқулрок: шахсий “мен” ҳа-  
қидаги нотўғри тасаввур домига тортади, эркин бўлишга  
халал беради. Ушбу ҳолатда буддизм сизни бефарқ бўл-  
масликка ўргатади.

Ҳаётга бундай ёндашув шубҳали туюлиши мумкин,  
аммо бунинг руҳий томонлама устун жиҳатлари бор.  
Ўзимиз ҳақимизда маълум қиладиган тарихдан воз кечсак,  
эркин ҳаракатланиш учун, ўсиш учун имкониятлар эшиги  
очилади.

Бир аёл турмуши ўхшамаганлигини, ўзаро муно-  
сабатларда яхши эмаслигини тан олса, у тўсатдан эркин  
ҳаракат қила бошлайди ва ўзининг яхши бўлмаган  
турмушига яқун ясаши мумкин. Заруриятдан кечаётган  
бахтсиз ва аҳмоқона никоҳга ёпишиб олган олдинги

“мен” йўқолади.

Талаба исёнкор эмаслигини ва кўрқувга мойиллиги борлигини тан олса, ўз-ўзидан интилувчан бўлиб қолади. Унда илмий орзулари борасида хавфни ва қоқилишларни хис қилишга сабаб қолмайди. Суғурга агенти на унинг орзуларида, на ишида ҳеч қандай ноёб ёки ўзгачалик йўқлигини тан олса, киносценарийлар ёзиб, қандай натижа чиқишини синаб кўриши мумкин.

Сизга ҳам ижобий, ҳам салбий янгилигим бор: муаммоларингизда айтарли бир ноёблик ёки ўзига хослик мавжуд эмас. Шу сабабдан инсон ўзининг “мен”ини ўлдириши эркинликлар яратади.

Баъзан ҳамма нарсани ўзига олиш мавҳум ишончга асосланган кўрқув билан бирлашади. Масалан, “Айнан менинг самолётим ҳалокатга учрайди ёки менинг лойиҳам аҳмоқона чиқади, ҳамма унинг устидан кулади ва ерга уради,” деб, аслида, “Мен бошқачаман, ҳеч кимга ўхшамайман, мен ўзгачаман” деган бўласиз.

Бу нарциссизмнинг ўзгинаси. Сиз айнан сизнинг муаммоларингиз эътиборга моликлигини, улар ўзига хослиги ва оламнинг физик қонунларига бўйсунмаслигига ишонасиз.

Маслаҳатим шундай: ўзингизнинг бетакрорлигингиз ҳақидаги фикрларни бир четга суриб қўйинг. Ўзингизни кўтарилаётган юлдуз ёки тан олинмаган даҳо деб ўйламанг. Ўзингизни вазият қурбони ёки омадсиз бир одам деб тасаввур қилманг. Бунинг ўрнига талабаман, ҳамкорман, дўстман, ижодкорман денг.

Ўзингиз учун қанчалик тор ва ноёб шахсиятни танласангиз, барчаси сизни шунчалик кўрқитаверади. Шу сабабдан ўзингизга имкон қадар оддийроқ тавсиф беринг.

Бу ўз ҳақингиздаги кўтаринки фикрларни ўлдиришни аниқлатади. Масалан, бошқалар тасаввур қила олмай-диган даражада юксак иқтидор соҳибиман, деб ортиқ ўйламайсиз. Ёки олайлик, бутун дунё олдимда қарздор, деган

фикрдан воз кечасиз. Бу сиз йиллар давомида ўрганиб қолган ҳиссий гиёҳвандликни инкор қилиш демакдир. Онгингиздаги шундай фикрлардан халос бўлган пайтда игнага ўтирган банги каби хуморни енгишингиз керак бўлади. Аммо бошқа томондан улкан ютукни қўлга киритасиз.

### Қандай қилиб ўзига камроқ ишониш мумкин?

Ўзингизга танқидий саволлар беришингиз, фикрларингиз ҳамда эътиқодларингизга шубҳа қилишингиз осон эмас. Аммо бунинг иложи бор. Ўзингизга камроқ ишониш учун бир нечта саволни келтириб ўтамиз.

#### *1-савол: Янглишаётган бўлсам-чи?*

Бир дўстим турмушга чиқмоқчи. Унга буни таклиф қилган йигит яхши одам. Ичмайди. Урмайди, хафа қилмайди. Самимий. Иши ҳам ёмон эмас.

Аммо унаштирилган пайтдан бошлаб дўстимнинг акаси бу одамга тегиб пушаймон бўлишини, катта хато қилаётганлигини, умуман, бу масалага жиддий қарамаётганлигини айтиб, тинимсиз маслаҳат бера бошлади. Шунда дўстим акасидан: “Сизга нима? Нега бу сизни хавотирга соляпти?” деб сўраганида у “Шунчаки ўзим, ёрдам беришни хоҳлагандим,” деб жавоб берди.

Аммо акани нимадир безовта қиларди. Балки, бу унинг турмуш қуриш борасида хавотирларидир. Балки, синглисининг турмуш ўртоғи қиёфасида рақибини кўраётгандир. Балки, рашк. Балки, ўзини жабрдийда санашга кўникиб қолиб, синглисини бахти учун қайғуришга қодирмасдир.

Биз ўзимизга четдан назар ташлай олмаймиз. Жаҳлимиз чиққанда, рашк қилганимизда кўпинча буни энг охири бўлиб билиб қоламиз. Кўзни катгароқ очишнинг битта йўли бор: ўзига ишончининг онгимизга сингиб кетган тушунчаларидан халос бўлиш, шахсий баҳоналаримизга доим шубҳа қилиш.



“Рапк қияпманми? Агар шундай бўлса, нега?”  
 “Жаҳлим чиқяптими?” “Агар у ҳақ бўлиб, мен иззат-талаблигимни ҳимоя қилаётган бўлсам-чи?”

Шундай саволлар ақлий одатга айланиши керак. Кўп ҳолатларда шундай саволлар пайдо бўлишининг ўзи бизни раҳмдил қилиб қўяди, бу муаммоларимизни ҳал қилиш учун зарурдир.

Изоҳ киритамиз: ҳақлигингизга шубҳа қилишингиз, сиз ноҳақсиз дегани эмас. Агар эрингиз таом куйиб кетганлиги учун урса, сиз ўзингиздан “Ундан хафа бўлишимга сабаб борми?” деб сўранг, баъзан сиз ҳақ бўласиз. Бундан мақсад ўзингизни ёмон кўришингиз эмас, вазиятга танқидий қараш.

Эслаб қолинг: ҳаётингизда ўзгаришлар бўлиши учун ўзингиздаги хатоларни топишингиз керак. Ўзингизни кун давомида бахтсиз ҳис қилсангиз, демак, нимададир хато қилгансиз, ушбу хатоларни тўғриламас экансиз, ҳеч нарса ўзгармайди.

*2-савол: Хато қилган бўлсам, бу нимани  
англаган бўларди?*

Кўпчилик хато қияпманми ёки йўқми, деб ўзидан сўрай олади, аммо ҳамма ҳам уларнинг ноҳақлиги нимани англатишини ўйлаб кўра олмайди. Чунки янглишиш оқибаги жуда оғриқли бўлиши мумкин. Ушбу ҳолатда нафақат қадриятларимиз хавф остида қолади, умуман, бошқа қадрият қандай кўриниши ва сезилишини ҳам ўйлаб кўриш керак бўлади.

Аристотель шундай ёзади: “Билимли одам маълум фикрни қабул қилмасдан туриб кўриб чиқишга қодир.” Қадриятларни ўрганиш ва баҳолаш керак, уларни қабул қилиш шарт эмас, бу шахсий ҳаётимизни ижобий томонга ўзгартиради.

Дўстимнинг акасини ёдга олайлик. У “Синглимнинг турмуши борасида ноҳақ бўлиб чиқсам, бу нимани англатади?” деган саволни ўзига бериши керак эди. Бу

саволга жавоб аниқ. Агар у янглишган бўлса ва синглиси бахтли турмуш кечирса, аканинг хатти-ҳаракатида аҳмокона қадриятлари айбдор бўлади: унинг фикрича, қандай яшаши кераклигини синглисидан яхшироқ билади, синглиси муҳим ҳаётий қарорларни қабул қила олмайди, синглиси учун қарорларни у қабул қилиши керак, у ҳақ қолган барча ноҳақ.

Булар нотўғри эканлиги маълум бўлса, дўстимнинг акаси буни тан олиши осон эмас. Бу оғриқли. Ким ҳам ўзига-ўзи қийнайдиган саволларни берарди. Аммо шундай саволларсиз бемаъни ҳаракатларимизнинг нотўғри эканлигини исботлаб бўлмайди.

*3-савол: Ноҳақ бўлишим мен ва дўстларим учун ҳозиргига нисбатан камроқ ёки кўпроқ муаммоларни яратадими?*

Бу литмус тести: бизда барқарор қадриятлар мавжудми ёки йўқми, ёки биз ким қаерга судраса, кетаверадиган онгсиз невротикмизми?

Бундан мақсад – қайси муаммо яхши эканлигига аниқлик киритиш. Ҳафсалани пир қилувчи Панда айтганидек, ҳаётнинг муаммолари тугамайди.

Яна дўстимнинг акаси ҳақида. Унинг қўлидан нима келади?

- А. Олдингидек оилага босим ўтказиш, одамларнинг ҳаётини заҳарлаш, синглиси танлаган умр йўлдош унга мос эмас, деган биргина ноаниқ тахмин билан (кимдир буни ички сезги дейди) ўзига бўлган ишонч ва ҳурматни бузиш.
- Б. Синглиси ҳақидаги тасаввурларига шубҳаланиш, ўзини камтарроқ тутиш ва синглисининг қарор қабул қила олишига, нима бўлган тақдирда ҳам уни яхши кўришда давом этиш.

Кўпчилик А вариантни танлайди. Чунки бу осонроқ йўл. Ўйлаш керак эмас, ҳеч нарсани идрок этиш ҳам шарт

эмас, бошқаларга ва бегона қарорларга тоқат қилиш талаб этилмайди.

Аммо охирида ҳаммаси барча учун бахтсиз якун топади.

Ишонач ва ҳурматга асосланган соғлом, бахтли муносабатлар Б вариантга тегишли. Бу вариант оддийлик ва ўзининг нодонлигини тан олишга мойил бўлиб, одамлар ўзини ғайрияхтиёрӣ, адолатсиз ва худбин тутадиган ҳолатларни кўриш ва енгиб ўтишга имкон беради.

Аммо Б вариант оғир ва мушкул. Шунинг учун кўпчилик танлайдиган йўл эмас.

Синглиси унаштирилгач, ака тасавурида ўзи билан ўзи кураш бошлади. У синглисини ҳимоя қилаётганлигига ишонарди, аммо бу жинниликнинг ўзгинаси эди: унинг асосида аҳмоқона кадриятлар ва мезонлар ётарди. Ҳақиқат шунда эдики, у ўзининг ноҳақлигини тан олишдан кўра синглиси билан алоқаларни бузишни афзал кўрарди (бундай йўл тутиш – хато сабабига айланган ҳолатларни енгиб ўтишга ёрдам бериши мумкин эди-да).

Йиллар давомида ўзим учун белгилаб олган қоидалардан бири шундай: “Қолганлар эмас, фақат мен шундай ўйлаётган бўлсам, демак, менда янглишиш эҳтимоли кўпроқ.” Буни тажрибада синаганман. Ҳаётнинг кўплаб вазиятларида ўзимни бутунлай аҳмоқона ва жинниларча тутганман. Яхши эмас, албатта. Бу билан кўпчилик ҳамиша ҳақ бўлади, демоқчи эмасман. Ҳа, сиз ҳақ, қолган кўпчилик эса ноҳақ бўлган ҳолатлар ҳам учраб туради.

Ҳақиқат эса шундай: агар ўзингизни бутун дунёга қарши тургандай ҳис қилсангиз, сиз фақат ўзингизга қарши турган бўласиз.

# 7

## МУВАФФАҚИЯТСИЗЛИК – ОЛФА ЮРИШ ДЕГАНИ

**О**мадим келиб қолди десам, ишонингки, аслида ҳам шундай. 2007 йил университетни тамомладим. Молиявий пасайиш ва Буюк Иқтисодий Инқироз даври эди ўшанда, сўнгги саксон йилда меҳнат бозори бунчалик ёмон бўлмаган экан.

Тахминан, шу пайтда квартирамдаги бир хонани ижарага олган қиз уч ойдан бери ижара ҳақини тўламагани маълум бўлди. У билан бу ҳақида гаплашганимда йиғлаб юборди, муаммоларни ҳал қилишни мен ва бошқа ижарадошларимга ташлаб, ўзи уйни тарк этди. Йиғиб қўйганларимиз ҳам тугади. Кейинги олти ойда оғайним билан бирга тунадик, тўғри келган ишни қилдик, “ҳақиқий иш” топиш давомида иложи борича камроқ қарзга киришга уриндик.

Бу ерда омадлилик қани? Мен ахир катталар оламига муваффақиятсизлик билан кириб келдим ва кутилмаганда пастга тушиб қолдим. Одатда, инқирозий муаммолар ҳаётда кейинроқ пайдо бўлади, янги бизнес бошлаётган, касбни алмаштирган ёки ёмон ишдан кетган одамларга хавф солади. Мен эса бирдан шундай ҳолатдаман. Энди нима бўлади?

Шунга қарамай, буни омад дейиш мумкин. Ивирсиб кетган тўшақда ётавериб, чўнтагингдаги сўнгги чақаларни

фастфудда санаётган ва ишга йигирматалаб ариза бериб, бирорта ҳам жавоб ололмаётган пайтингда интернетда блог очиб, аҳмоқона бизнесни йўлга қўйишинг яхши ғоя. Лойиҳаларимни ҳаммаси барбод бўлиб, ишга юборган аризаларим ахлат кутичасига ташлаб юборилган экан, нега бу ғоянинг ижросини синаб кўрмаслигим керак?

Муваффақиятсизлик – нисбий тушунча. Анархо-коммунист ёки инқилобчи бўлишни орзу қилганимда, 2007–2008 йилда пул ишлаб топа олмаслигим зўр муваффақият бўларди. Аммо мен бошқа кўпчилик каби олийгоҳни тамомлаб тўловларимни тўлашга имкон берувчи биринчи ишимни топишни хоҳлардим, бу борада омадим чопмади.

Мен бой оилада ўсганман. Пул муаммо бўлмаган. Аммо оиламда пулдан муаммоларни ҳал қилишда эмас, балки уларнинг олдини олишда фойдаланишган. Бунинг ҳам ижобий томонлари бор. Пул асосий мақсад бўла олмаслигини анча эрта англадим. Пулнинг кўплиги бахт дегани эмас, масалан, камбағалроқ одам ҳам ҳаётда бахтли бўлиши мумкин. Шундан келиб чиқиб ўз қадримни топаётган пулимга қараб ўлчаганман.

Менинг қадриятим бошқача: озодлик, эркинлик – энг асосийси эди. Тадбиркор бўлиш ғояси мени ҳар доим жалб қилган, чунки бошқаларнинг измида ишлай олмайман, ўзимча иш тутишни афзал кўраман. Интернетда ишлаш ғояси менга ёққанига сабаб исталган жойда ва вақтда бу иш билан шуғулланишим мумкинлигида эди.

Шунда ўзимга-ўзим савол бердим: “Ўзим ёқтирмайдиган ишда кўпроқ пул топиш яхшироқми ёки бошида бироз пулсиз юриб, тадбиркорликни ривожлантирсам маъкулми?” Жавоб аниқ эди – иккинчи вариант. Шунда ўзимдан яна сўрадим: “Уриниб кўрсам-у, бир неча йилдан кейин бу ишдан ҳеч нарса чиқмаслиги маълум бўлса, нима йўқотаман?” Жавоб: “Ҳеч нарса.” Пулсиз, ишсиз, тажрибасиз 22 ёшли одам ўрнига 25 ёшли пулсиз, ишсиз

ва тажрибасиз одам бўламан, холос. Унчалик ҳам ёмон эмас.

Менинг қадриятим бўйича резюме учун иш тажрибамнинг йўқлиги, пулсизлик, дўстларим ва яқинларимникида тунаб қолишим (кейинги икки йилда, кўпинча, шундай бўлди) эмас, балки лойиҳаларимдан воз кечишим чин муваффақиятсизлик бўларди.

### Муваффақият ва муваффақиятсизлик парадокси

Кунларнинг бирида Пабло Пикассо Испаниядаги қаҳвахоналардан бирида ишлатилган салфеткада ниманидир чизарди. У бундай нарсаларга жиддий қарамаган, бир сония бўлса ҳам ўзини қизиқтирган нарсаларни чизган, худди ўсмирлар ҳожатхоналарда уятли расмларни чизгани каби. Аммо Пикассо барибир Пикассо. Қаҳвахона тепасидаги бўлманинг ажи-бужи хати кубистик-импрессионистик ғоялар саналарди.

Унга яқинроқ жойда бир аёл ўтирарди. Бироз вақт ўтгач Пикассо ўрнидан туриб кетишга чоғланди.

Шунда ҳалиги аёл уни тўхтатди. “Бир дақиқа, илтимос,” деди у. “Сиз сурат чизган салфеткани олсам майлими? Бунинг учун пул тўлайман.” “Албатта,” деди Пикассо. “Йигирма минг доллар.”

Аёлнинг шунчалар жаҳли чиқдики, ғишт топилса-ю, Пикассонинг калласига урса. “Нима? Сиз бор-йўғи унга икки дақиқа сарфладингиз-ку?”

“Йўқ, хоним,” деди Пикассо. “Бу расмни чизишга олтмиш йилдан ортиқ вақт кетган.” Пикассо салфеткани чўнтагига солиб, қаҳвахонани тарк этди.

Ҳар қандай ишдаги муваффақият минглаб майда муваффақиятсизликларга асосланади, муваффақиятингиз кўламини эса неча марта қоқилганингиз белгилаб беради. Кимдир сиздан бирор-бир ишда яхшироқ бўлса, демак, у ҳаётда сиздан кўпроқ қоқилган. Агар кимдир сиздан кўра бирор ишда ноқобилроқ бўлса, демак, сиз

ҳаётда ундан кўпроқ қоқилгансиз.

Юришга ҳаракат қилаётган болани эслайлик: токи юриб кетгунича у неча марта йиқилиб, неча марта туришини ҳеч ким билмайди. Аммо болакай юришга уринишдан тўхтамайди, “Юриш мен учун эмас, бу ишни эплай олмас эканман,” демайди.

Муваффақиятсизликдан қочиш истаги кейинроқ пайдо бўлади. Менимча, бу муваффақиятга мўлжалланган ва ўзлаштирмаслик учун аёвсиз жазолайдиган таълим тизимимизга боғлиқ бўлса керак. Болаларининг йиқилиб-туртилишларига йўл қўймайдиган, бирор нарсани ўзича синаб кўрганда жазолайдиган қаттиққўл ота-оналар бунда муҳим ўрин тутади. Оммавий ахборот воситаларига келсак, муваффақият учун талаб этилган минглаб машаққатларни кўрсатиш ўрнига юлдузларнинг ҳозирги ҳолатини кўз-кўз қилади.

Қайсидир маънода кўпчилигимиз муваффақиятсизликлардан кўрқа бошлаймиз, уларни четлаб ўтишга ва эски, синалган йўлдан боришга ҳаракат қиламиз.

Бу йўл ички имкониятларимизни чеклаб қўяди. Қоқилишимизни била туриб танлаган йўлимиздагина ҳақиқатдан муваффақиятли бўла оламиз. Муваффақиятсизликларга тайёр бўлмасак, демак, бизга муваффақият керак эмас.

Муваффақиятсизликдан кўрқишга кўпинча аҳмоқона қадриятлар сабаб бўлади. Масалан, “Танишларимни ўзимга ўхшатиб олиш” қабилида иш тутсам, бу асабни бузади, чунки муваффақиятсизлигим менинг эмас, 100 фоиз бошқаларнинг ҳаракатлари орқали белгиланади. Ушбу ҳолатда вазиятни назорат қилмайман, ўз-ўзимга баҳо беришим тўлиқ атрофдагиларга боғлиқ бўлади.

Агар бошқа мезон (ҳаётнинг ижтимоий томонини яхшилаш) ва қадрият (атрофдагилар билан яхши алоқа)ни танласам, ўз бахтим ва ўзимга хурматни ўзим яратадиган бўламан.

4-бўлимда кўрганимиздек, қадриятларимиз назоратимизда бўлмаган ташқи мақсадларга боғлиқ бўлса, улар яхши эмас. Ушбу мақсадлар ортидан қуввиш хавотирга солади. Уларга эришган тақдиримизда ҳам бўшлиқ ва бемаъниликни ҳис қиламиз, муваффақият қўлга киритилди, кейин нима қилиш кераклигини билмаймиз.

Яхшироқ қадриятлар жараёнга йўналади. “Самимийлик” қадриятини ўлчовчи “бошқалар билан самимий бўлиш” мезонини асло тўлиқ тугаллаб бўлмайди. Муаммо қайта-қайта юзага келаверади. Ҳар бир янги суҳбат, ҳар янги алоқа самимий ёндашув учун бошқа муаммо ва имкониятларни ҳосил қилаверади. Бу бутун умр давом этадиган туганмас жараён.

Ёки олайлик, сиз танлаган қадрият машина ва уй сотиб олиш каби турмуш талабларига асосланган. Бунга эришиш учун йигирма йил ишладингиз, эришдингиз ҳам дейлик, кейин бу қадриятнинг ўрни қолмайди. Шунда ўрта ёш инқирози бошланади, катталар ҳаётида сизни руҳлангирган муаммо ғойиб бўлади. Ўсиш ва такомиллашишда давом этишигини таъминлайдиган бошқа имкониятлар йўқ. Лекин бахт шахсий муваффақиятларнинг узун рўйхатидан эмас, ривожланишдан пайдо бўлади. Ушбу ҳолатда олийгоҳни тамомлаш, қўл бўйидан уй сотиб олиш, вазн ташлаш каби аниқ ифодаланган мақсадлар фақат чекланган бахт беради. Улар қисқа муддатли ва тез амалга ошадиган ютуқлар учун яхши, аммо бу мақсадлар асосида ҳаётни қуриб бўлмайди.

Пикассо бутун умри давомида ижод қилган. У тўксонга кирганда ҳам сурат чизишдан тўхтамади. Агар Пикассо машҳур бўлиш ёки бошқа рассомларга нисбатан кўпроқ пул ишлаб топиш ёхуд мингта сурат чизишни мақсад қилганда маълум бир вақтда қотиб қолиб, хавотир ва шубҳаларга берилиб кетган, мукамалликка эриша олмай, бир неча ўн йиллаб ижодда ўз йўлини тополмаган



бўларди.

Пикассо муваффақиятининг сабаби у кексайган чоғи қахвахонада салфеткага расм чизиб нега завққа тўлгани сабаби билан бир хил. Унинг асосий қадрияти оддий, самимий ва туганмас эди. Бу қадрият “самимий тасвирлаш” деб аталарди. Салфеткага чизилган сурат қимматбаҳолигининг сири шунда эди.

### **Азоб-уқубатлар – жараённинг бир қисми**

1950-йилларда поляк руҳшуноси Казимир Дабровский Иккинчи жаҳон урушидан тирик қолганлар қандай қилиб жароҳатларни енгиб ўтганини татбиқ қилди. Поляклар урушда жуда оғир кунларни бошдан кечирган: оммавий очлик, кучли портлашлар, асирларни қийноққа солиш, зўрлаш, яқинларининг ўлимига (дастлаб фашистлар, бир неча йилдан сўнг Совет ҳукумати томонидан) гувоҳ бўлишди.

Тирик қолганларни ўрганиб, Дабровский ғалати ва ажабланарли бир ҳолатга дуч келди. Қаҳрамонларнинг кўпчилиги уруш йилларида бошдан ўтказган оғир азоблар ва жароҳатлар уларни яхши томонга ўзгартиргани, янада масъулиятли ва бахтли қилганини тан олади. Уларнинг аксарияти урушгача бўлган вақтда яқинларини қадрламаган, ялқов, майда-чуйда муаммоларга берилганини айтади. Урушдан сўнг тирик қолганларда қандайдир ички куч, ташаккур билдира олиш, шунингдек, турмушда учрайдиган майда-чуйда ёқимсиз ҳолатларга босиқлик билан муносабатда бўлиш қобилияти шаклланган.

Улар бошдан ўтказган воқеалар даҳшат эди. Албатта, бундай воқеалар бўлмаслиги учун одамлар борини берган бўларди. Кўпчилиги урушдан қолган хотиралардан ҳануз азоб чекарди. Аммо уларнинг айримлари шундай мудҳиш хотиралар ёрдамида ўзини ижобий ва кучли томонга ўзгартира олганди ва улар ёлғиз

эмасди. Кўпчилигимиз фақат қийинчиликлар ортидан муваффақиятларга эришганмиз. Азоблар бизга кўпроқ куч, барқарорлик ва яшовчанлик тақдим этади. Саратон касаллигидан эсон-омон қутулганлар “Энди ҳаётда янада кучли ва яхшироқман,” деб бекорга айтмайди. Кўпчилик ҳарбий аскарлар урушни бошдан ўтказганидан кейин руҳий барқарорликка эришганини айтади.

Дабровский “Кўрқув, хавотир ва қайғу ақлга доим ҳам зарар қилмайди, улар руҳан юксалишга етакловчи зарурий азобдир,” деб ҳисоблайди. Ушбу азобни рад этиш – ўз салоҳиятимизни инкор қилиш дегани. Масалан, мушакларни кучайтириш учун жисмоний оғриққа, ҳиссий барқарорлик, мустақиллик, ҳамдардликни ривожлантириш, умуман, бахтга эришиш учун руҳий азобларга чидаш керак.

Кўпинча бизни оғир синовларгина тубдан ўзгартиради. Фақат шунда қаттиқ азобни ҳис қиламиз, қадриятларимизга назар солишга ва улар нима учун панд берганини ўйлаб кўришга тайёр бўламиз. Ҳаётнинг моҳияти деб сановчи ҳолатларга объектив қарашимиз учун бизга жорий ўзгаришлар зарур, шундан кейин ўзгариш жараёнини кўриб чиқсак бўлади.

Буни ҳар хил аташади: “Пастга қулаш” ёки “Жорий инқироз.” Мен буни “Қийинчиликлар тўфонига чидаш” деб атаган бўлардим. Ўзингизга мос номни танлаб олаверасиз.

Балки, ҳозир шундай кунларни бошдан кечириётгандирсиз. Эҳтимол, оғир вазиятдан чиқиб, саросимани ҳис қиларсиз, чунки олдин тўғри ва рисоладагидек туюлган ҳолатлар энди аксига ўзгаради.

Бу яхшилик белгиси, чунки ҳаммаси энди бошланмоқда. Яна қайтараман: азоб-укубатлар жараёнинг бир қисми. Уни ҳис қилиш жуда муҳим. Агар ўзингизни ўзгача санасангиз, “хуморни босувчи” ва “оғриқ қолдирувчи” воситалар, алдамчи ижобий ҳаёлларни қидирсангиз,

ўзингизга қаттиққўл бўлмасангиз, ҳақиқатан, ўзгариш учун керакли сабабни топа олмайсиз.

Ёшлигимда уйга видеоманитофон ёки стереотизим олиб келишганда, ундаги ҳар тугмани босиб кўрганман, ҳар бир кабелини суғуриб олиб, яна жойига қўйиб, қурилма қандай тузилганига қизиққанман. Маълум вақт ўтгач бу тизим қандай ишлашини тушуниб олганман. Унинг қандай ишлашига қизиқиб, билиб олганим учун уйда кўпинча ундан мен фойдаланардим.

“Ўйинчилар” авлоди билан кўпинча шундай бўлади: ота-онам мени вундеркинд санарди. Фойдаланиш йўриқномасига қарамасдан стереотизимни телевизор билан улаш ота-онам кўзи олдида иккинчи Тесло пайдо бўлаётгандай гап эди.

Ота-оналар авлодига четдан назар солиб, уларнинг технофобияси устидан кулиш осон. Катта бўлаверганим сари ота-онам стереотизимга тушунмагани сингари ҳар бир авлодда шундай ҳолатлар мавжудлигини англадим – ўтирамиз, қараймиз ва иш чикмагач “Бу қандай бўлади?” деб қўл силтаймиз. Жавоби оддий: ишга киришсангиз бўлди.

Кўпинча одамлардан саволлар билан хатлар келади. Кўп йиллардан бери уларга қандай жавоб беришни билмаганман.

Масалан, ота-онаси муҳожир бўлган бир қизни олайлик. Улар қизимизни тиббиётга ўқитамиз, деб бутун умр пул йиғган. Ҳозир у тиббиёт олийгоҳида ва бу унга ёқмайди. Қиз ҳаётини шифокор сифатида ўтказмоқчи эмас ва олийгоҳни ташламоқчи. У боши берк кўчага кириб қолган. Бу кўчанинг боши шунчалар беркки, у интернетдаги бегона одамга “Университетни қандай ташласам бўлади?” деган савол билан мурожаат қилган.

Ўқитувчисига кўнгил қўйган яна бир талабани олайлик. У севгилисининг ҳар бир ишораси, ҳар бир ҳазили, ҳар бир гап қистиришларидан қийналмоқда ва

менга “Уни қандай учрашувга таклиф қилсам экан?” деган савол мазмунидаги 28 варақли узундан-узун хат ёзган. Ёки олайлик, ёлғиз онанинг болалари-улғайган, олийгоҳни тамомлаган, аммо бекорчи, онасининг уйида овқат ейди, унинг пулларини сарфлайди ва онасини хурмат қилмайди. Она эса бундан кейин болаларининг мустақил яшашини хоҳлайди. Уларни олдидан кеткизмоччи. Аммо она уларнинг кўнглини қолдиришдан кўрқади, “Қандай қилиб болалримга кетинглар дейман?” деган савол уни қийнайди.

Бунинг ечими оддий, худди стереотизим билан бўлгани сингари. Ташқаридан қараганда, жавоб оддийга ўхшайди. “Кетинглар” дейилади, тамом-вассалом.

Аммо ичкаридан, ушбу одамларнинг ҳар бири нуқтаи назаридан олиб қараганда, масала ниҳоятда оғир ва чалкаш – Рубик кубигининг ичига жойлаштирилган ва сирли экзистенциал жумбоқлар каби.

Бундай саволлар қизик, чунки бошига тушган одамга қийин, бошига тушмаган одамга осон туюлади.

Бу ерда муаммо оғриқда. Университетдан кетиш ҳақида ариза ёзасиз, бўлди. Ота-она-чи? Уларнинг дили оғримайдими? Ўқитувчини учрашувга таклиф қилиш қийин иш эмас, аммо рад жавобини олсангиз, дилингиз оғримайдими? Кимдандир уйингиздан кетишини сўраш мураккаб иш эмас, бироқ ўз болаларига шундай дейиш осонмикин?

Ёшлигимнинг катта қисмида, кейин катталар ҳаётига ўтганимда социофобиядан азият чекдим. Кунбўйи видеоўйинлар ўйнаб вақт ўтказардим, хотиржам бўлиш учун ичиб, чекиб чиқардим. Бир неча йил давомида бегона аммо ёқимли, келишган, машҳур ва ақлли одам билан шунчаки гаплашиш имконсиздай туюларди менга. Бир неча йил ярим қарахт ҳолатда ўзимга-ўзим шундай аҳмоқона савол бердим: “Қандай қилиб? Бегона инсон олдига бориб, шунчаки гаплашиш мумкин? Одамлар

буни қандай эплайди?”

Бирор одамга амалий зарурият бўлмаса, гапириб бўлмайди ва бирор аёлга шунчаки “Салом” десам, қабих ниятли зўравон деб тушунади, деган бемаъни ишонч бор эди менда.

Муаммо – менинг ҳиссиётларим реал ҳолатимни ифодалашади эди. Чунки одамлар мен билан гаплашишни хоҳламаётгандай туюларди. Шундан стереотизим саволи юзага келади: “Одамлар олдига бориб, улар билан қандай гаплашиш мумкин?”

Нимани ҳис қилганимни, аслида, нима эканлигидан ажрата олмаганлигим учун ўз доирадан чиқа олмаганман ва дунё, аслида, қандай эканлигини кўра олмаганман. Масалан, иккита одам бир-бири билан учрашиб гаплашиши мен учун тушунарсиз бўлган.

Кўпчилик қандайдир азоб, жаҳл ёки қайғуни бошдан кечирганда ҳаммасини ташлаб, ҳиссиётларига кулоқ солишга уриниб кўради. Уларнинг мақсади имкон қадар тезроқ олдинги ҳолатга қайтиш. Гарчи бунинг учун чегарадан чиқишга, ўзини-ўзи алдашга ёки янглиш қадриятларга қайтишга тўғри келса ҳам.

Танлаган оғрик билан яшашни ўрганинг. Янги кадрият билан бирга ўзингиз учун оғрикнинг янги шаклини ҳам танлайсиз. Уни қадрланг. Ундан завқланг. Очiq қўл билан кутиб олинг. Кейин унга эътибор бермай, ҳаракат қилинг.

Алдамайман: бу дастлаб осон бўлмайди. Аммо қийин ҳам эмас. Аввалида нима қилишни билмайдигандек бўласиз. Бироқ бу ҳақида айтиб ўтдик: сиз шундоғам ҳеч нарсани билмайсиз. Биламан деб ўйласангиз ҳам аниқ ҳолатдан хабарингиз йўқ. Шундай экан, йўқотадиган нарсангиз йўқ.

Ҳаёт шунақа. Ҳеч нарсани аниқ билмайман, деб қўл қовуштириб ўтириш ярамайди. Бутун ҳаёт давомида шундай. У ҳеч қачон ўзгармайди. Ҳаттоки бахтли

бўлсангиз ҳам. Хаттоки кўрксангиз ҳам. Бахтли чипта ютиб олиб, аквабайк сотиб олсангиз ҳам нима қилаётганлигингизни билмайсиз. Бу ҳақида унутманг ва бундан кўркманг.

### “Бирор нима қил” қондаси

2008 йил мутахассислигим бўйича олти ҳафта ишлагач, интернет бизнеси билан шуғулланиш учун ишдан кетдим. Ўша пайтлари нима қилаётганим ҳақида тасаввурга ҳам эга эмасдим, аммо қашшоқ ва бахтсиз бўлиш пешонамга ёзилган экан, севган ишимда шундай бўла қолай дедим. Ўшанда қизларга муккамдан кетгандим. Қизлар билан учрашувлар ҳаётимнинг бир қисми экан, учрашувларга бағишланган блок очишга қарор қилдим.

Биринчи кун мустақил тадбиркор сифатида ишга киришар эканман, мени кўркув босди. Ноутбуким атрофида ўзимдан бошқа ҳеч ким йўқ, демак, қарорларим ва уларнинг оқибатлари учун тўлиқ жавобгарлик ўз зиммамда, веб-дизайн, Интернет маркетинг, қидирув тизимларини оптималлаштириш ва бошқаларни ўрганиш учун ўзим масъулман. Барча-барчаси энди менинг зиммамда эди. Ишдан кетган, нима қилишни билмаган 24 ёшли йигит бундай пайтда нима қилиши мумкин? Бир қатор компьютер ўйинларини юклаб олдим ва Эбола вирусига каби ишдан қочдим.

Шу алфозда ҳафталар ўтиб кетди, ҳисобимда пулим камайиб борди, янги бизнесни йўлга қўйиб олиш учун қандайдир режа тузиб олишим керак эди. Шунда қутилмаган ғоя туғилди.

Мактабда ўқиб юрган кезларим математика ўқитувчимиз Паквуд шундай деганди: “Боппингизга тапвиш тушса, қўл қовуштириб ўтирманг. Муаммо устида ишланг. Нима қилаётганлигингизни билмасангиз ҳам, шунчаки ишлашда давом этинг. Оқилонга ғоялар ўз-

ўзидан келаверади.”

Оёққа туришга ҳаракат қилаётган пайтларим ҳар бир ўтган куним осон бўлмаган. Буёғига нима қилиш кераклиги тўғрисида тасаввурга эга эмасдим, натижалардан (ёки уларнинг йўқлигидан) кўрқардим. Шунда Паквуднинг маслаҳати менга асқата бошлади. Унинг сўзларини шиор қилиб олдим:

“Кўл қовуштириб ўтирма. Бирор нарса билан шуғуллан. Шунда масала ечими чиқаверади.”

Паквуднинг маслаҳатига амал қилишим мотивация борасида муҳим дарс бўлди. Тўғриси айтсам, бу дарс-ни уқишга етти йил вақт сарфладим: муваффақиятсиз чиққан маҳсулотлар, газеталардаги кулгили маслаҳатлар, дўстларим диванларида ўтган ноқулай тунлар, лимити ошиб кетган қарзлар, юз минглаб ёзилган сўзларга (одатда ўқилмаган) тўла машаққатли ойлар, эҳтимол, ҳаётимда ўрганган энг муҳим нарсани бергандир, мана у:

*Ҳаракат – мотивациянинг меваси эмас, балки унинг сабаби.*

Кўпчилигимиз мотивацияни ҳис қилганимизда, нима биландир жиддий шуғулланамиз. Мотивацияни эса руҳий томонлама илҳомланиш бўлса ҳис этамиз. Буларнинг бари занжирли реакция каби ишлайди, деб ўйлаймиз, масалан, қуйидагича:

*Руҳий илҳомланиш → Мотивация → Исталган ҳаракат*

Бирор ишга кўл урмоқчи бўлсангиз-у, бунга сабаб ва туртки кўрмасангиз, шу ишни қилмайсиз. Кўл силтаб кўя қоласиз. Кучли руҳий туртки бўлганда ўрнингиздан туриб бирор ишга кўл урасиз.

Аслида, мотивация уч томонлама занжир эмас, у туганмас айлана:

*Руҳланиш → Мотивация → Ҳаракат → Руҳланиш →*

*Мотивация → Ҳаракат → ва ҳк.*

Ҳаракатларимиз руҳан таъсир қилади ва илҳомлантиради, натижада, бўлғуси ҳаракатларимизни белгилаб беради. Шунини ҳисобга олиб, ёндашувимизни қуйидагича қайта йўналтириши мумкин:

*Ҳаракат → Руҳланиш → Мотивация*

Ҳаётда муҳим ўзгариш учун мотивацияларингиз камроқ бўлса, нима биландир, нима билан бўлса ҳам шуғулланинг, кейин таъсир қилувчи турткини сизга мотивация берадиган усул сифатида ҳаракатга айлантиринг.

Мен буни “Бўш ўтирма” қондаси деб атаб, дастлаб бизнесимни ривожлантиришда фойдаландим, кейин уни “стереотизим”га ўхшаш саволлар билан келган ўқувчиларга тавсия қила бошладим. Масалан, “Ишга қандай кириш мумкин?” “Йигитларга менга ёқасиз деб қандай айтса бўлади?” каби саволлар билан мурожаат қилганларга.

Биринчи икки йил ўзим учун ишладим, нима қилишни билмай ўтирдим, барчасидан воз кечсамми, деган хаёлларга борардим, шу йилларни игнанинг устида ўтиргандай ўтказдим. Бироқ тез ўргандим: бирор нимани, ҳаттоки энг майда ишларни қилишга ўзимни мажбурласам, катта ишлар осон кечишини англадим. Масалан, сайтнинг дизайнини алмаштириш керак. Мен ўзимни бунга мажбурладим, “ҳозироқ ўтириб, сарлавҳани ўзгартираман,” дедим. Айтдим – бажардим. Шунда сайтнинг бошқа қисми пайдо бўлди. Кейин ишнинг қолганини қилишга куч ва шижоат топилди. Шу тариқа иш кетаверди.

Ёзувчи Тим Феррис етмишдан ортиқ роман ёзган ёзувчи ҳақида айтиб ўтган. Илҳом ва мотивацияни сақлаган ҳолда бунча асарни қандай ёздингиз, деб сўрашганда, у “қунига икки юзтадан аҳмоқона сўз ёздим,” деган экан. Яъни у нима дуч келса, шундан икки юзта



ёзиб қўяверган, бу сўзлар унга илҳом берган, кейин уларга қараб икки юзта эмас, минглаб сўзларни ёзган.

“Бўш ўтирма” қондасига амал қилсак, муваффақиятсизлик ўз аҳамиятини йўқотади. Муваффақият ўлчови ҳаракат экан, ҳар қандай натижа катта муваффақият саналади. Рухланиш бизни олға ундайдиган шарт эмас, балки мукофот сифатида кўрилади. Шунда муваффақиятсизликка хотиржам қараймиз ва у бизни олдинга ундайверади.

“Бўш ўтирма” қондаси нафақат прокрастинацияни енгиб ўтишга ёрдам беради, балки ушбу жараён орқали биз янги қадриятларни ўзлаштирамиз. Ёмон вазиятга тушиб қолган бўлсангиз ва барчаси сизга бемаъни туюлса, келажак ноаниқ, ҳаётий мезонларингиз иш бермай қўйган, орзуларингиз барбод бўлган бўлса ёки энг яхши мезонларга эҳтиёж сезиб, уларни топа олмаётган бўлсангиз, жавоб куйидагича:

Бўш ўтирма.

Бу сизга мос келадиган ҳар қандай фаолият, исталган нарса бўлиши мумкин.

Бопқалар билан худбинларча муносабатда бўлганингизни тан олиб, яқинларингизга ҳамдардлик кўрсатмоқчимисиз? Бўш ўтирманг. Оддийсидан бошланг. Кимнингдир муаммосини эшитиб, унга ёрдам беришни кўзланг. Ҳеч курса, бир марта шундай қилинг. Сизда кўнгилсизликлар бошланса, шу муаммонинг бошида ўзимман дейишга одатланинг. Шунчаки синаб кўринг, натижасини англаг.

Кўпинча вазият изига тушиши учун шунинг ўзи етарли, ҳаракат мотивацияга туртки бўлади. Яъни ўзингизни руҳлантирадиган ҳам, ўзингизга мотивация берадиган ҳам ўзингиз. Ҳаракат – ўзингизга боғлиқ. “Бўш ўтирма” қондаси муваффақиятингизнинг ягона мезонига айланар экан, муваффақиятсизлик ҳам ютуқ саналади.

# 8

## “ЙЎҚ” ДЕЙИШНИНГ АҲАМИЯТИ

2009 йил барча нарсаларимни йиғдим, бир қисмини сотдим, яна бир қисмини сақлашга бердим, квартирадан кетиб, Лотин Америкасига жўнадим. Шу вақтда учрашувлар бўйича мен йўлга қўйган маслаҳат блоги гавжум бўлиб қолганди. ПДФ файллар ва курсларнинг интернет сотувидан пул ҳам қилаётгандим. Кейинги бир неча йилни хорижда ўтказишни, бошқа маданиятларни кўришни ва бизнесимни мустаҳкамлаш мақсадида Осиё ва Лотин Америкасининг ривожланаётган давлатларидаги паст нархлардан фойдаланишни режалаштирдим. 25 ёшдаги йигитнинг орзуси шу эди. Унга яна нима керак?

Афтидан, бу жуда ғаройиб ва ажойиб туюлса-да, саёҳатга мени фақат соғлом қадриятлар жалб қилди дея олмайман. Арзийдиган қадриятлар ҳам бор эди, масалан, дунёни кўриш, янги дўстлар ва маданиятлар билан танишиш, қадимда аجدодларимизда бўлган саргузаштларни бошдан кечиришга чанқоқлик. Бироқ уларнинг таг замирида қандайдир хунук қадрият ҳам бор эди. Ўша пайтлар бунга шубҳа қилмаганман, ўзим билан самимий бўлганман. Бу хунук қадриятни кўриб бўлмасди, аммо бир сония сокинлик лаҳзаларида ва тўлик самимийликда ҳис этиш мумкин эди.

Йигирма ёшлигимда бутун дунё менга нимадир

бериши керак деб ўйлардим. Ўсмирлигимдан мерос қолган “жароҳатлар” шундай ишонч берган. Бир неча йил давомида ишончсизликка бадал тўладим, ва натижада, ҳар қандай одам билан танишиш, дўстлашиш, севишиш, исталган қиз билан яқинлик қилишни уддалай бошладим. Кейин нега айнан битта ижтимоий гуруҳ, битта шаҳар, битта мамлакат ва маданият билан чекланиб қолишим керак экан, деб ўйлаб қолдим. Олдимда барча йўллар очик эди, ҳаммасини синаб кўришни хоҳладим.

Дунёга яқинлик ҳисси билан 5 йилдан ортиқ вақт мобайнида давлатлар ва океанларда юрдим. 55 та давлатда бўлдим, ўнлаб дўстлар орттирдим, кўп қизлар билан севишиб, бошқа давлатга бориш керак бўлганда ташлаб кетдим.

Бу зўр давр бўлди, хоҳлаганимдай яшадим, билимимни оширдим, кўринмас ҳисларни боса оладиган таассурутлар етарлича эди. Ушбу тажрибам ҳам яхши, ҳам бемаъни эди. Кўп нарсани ўргандим, албатта. Умуман бошқа одам бўлиб қайтдим, десам хато бўлмайди. Аммо жуда кўп вақт ва қувват беҳуда кетганди.

Ҳозир Нью-Йоркда яшайман. Уйим бор, электрга тўлов қиламан, рафиқам билан яшайман. Бундай ҳаётни жўшқин деб бўлмайди. Ва бу менга ёқади. Барча кўрган-кечирганларимдан олган дарсим шу бўлдики, эркинликнинг ўзи етарли эмас экан.

Эркинлик — ғоялар қидиришни осонлаштиради. Унинг ўзига хос бошқа томонини айта олмайман. Ва ниҳоят, тушундимки, ҳаётнинг моҳияти ва аҳамиятини билишнинг бирдан-бир йўли — икки йўлдан бирини танлаш, озодликни чеклаш, битта жой, бир одам, битта эътиқодга содиқлик.

Бу фараз саёҳатларим давомида менда аста-секин пайдо бўлди. Саёҳатларим менга бахт бермади. 53-, 54-, 55-давлатга бордим, ҳаммаси зўр ва ажойиб эканлигини, аммо узоқ муддат аҳамиятга эга эмаслигини тушуна

бошладим. Бу вақтда дўстларим оила куриб улгуришди, уйлар сотиб олишди. Улар бу вақтда компаниялар ёки бошқа сиёсий масалалар билан банд эди, мен эса у ёқдан-бу ёққа санғиб юрардим.

2011 йил Россиянинг Санкт-Петербург шаҳрига бордим. Овқат – расво. Об-ҳаво – расво. Тасаввур қилинг, май ойида қор? Сизга ҳазиллашмаяпман. Квартира – расво. Ҳеч нарса ишламайди. Нархлар ўта баланд. Одамлар кўпол ва ғалати эди. Ҳеч ким кулмайди, ҳамма кўп ичкилик ичади. Аммо бу менга ёқди. Бу энг яхши саёҳатларимдан бири эди.

Кўполлик – рус. маданиятига хос хислат. Бу ғарбликларнинг ғашини келтиради. Сохта мулозамат умуман йўқ. Бегоналарга жилмаймайсиз ва ёқмаса, ёқадигандай ўзингизни тутмайсиз. Аҳмоқликни аҳмоқлик дейишади. Кимдир ўзини телба тутса, сиз унга телбасан, дея оласиз. Агар бирор-бир аёл сизга ёқса ва у билан бироз вақт ўтказмоқчи бўлсангиз, унга шу ниятингизни бемалол айтишингиз мумкин. У бегона бўладими, дўстингиз бўладими ёки беш дақиқа олдин кўчада кўриб қолганмисиз, бунинг фарқи йўқ.

Биринчи ҳафта ўзимни ноқулай ҳис қилдим. Рус қиз билан қаҳвахонага борганимни эслайман. Уч дақиқадан кейин у менга “Аҳмоқона гапларни гапирма,” деди. Ҳайратдан қотиб қолдим. Унинг сўзларида тажовузкорлик йўқ эди. Бу гапни одатий оҳангда айтди. Биз ўшанда эсласам, об-ҳаво ёки поябзал ўлчами ҳақида гаплашаётган эдик. Ғарбда буни бевосита ўтакетган сурбетлик деб қабул қилишади. Агар нотаниш одамга шундай десангиз, тамом. Уларда ҳар бир мулоқотда шундай экан. Ғарблик бўлганлигим учун бундай муносабатни даставвал ҳақорат деб тушунганман. Натижада, йиллар давомида ўзини кўрсатмаган ҳолатлар намоён бўла бошлади.

Ҳафта кетидан ҳафталар ўтди, русларнинг очиқ ва тўғри мулоқотларига мослашдим, худди ичимлик ва ярим

тунда куёш чиқишига мослашганим каби. Шунингдек, мулоқотга бўлган бундай ёндашувни қадрлай бошладим, чунки унда шартлилик йўқ. Бу маданиятда сўзлар юракдан чиқади. Бу бошқа маъноси бўлмаган мулоқот, бу ерда бировга ёқиш учун сохта сўзлар ишлатилмайди.

Бир неча йиллик саёҳатдан кейин фақат шу ерда Америка эркинлигига ўхшамайдиган ўзига хос озодликни кўрдим: қалбингда нима бўлса, оқибатидан кўркмасдан гапирар экансан. Инкорни қабул қилиш орқали бўладиган эркинликнинг ғалати шакли. Йиллар давомида бевоситаликни кўмсаган одам сифатида – дастлаб оиладан сиқилганлик, кейин ёлғондан ўзига ишониш ҳиссидан тўйган одам сифатида бундай маданиятдан тўйиб баҳра олдим. Санкт-Петербургда бир ой билинмай ўтиб кетди. Кетишни хоҳламасдим.

Ўз-ўзини такомиллаштириш учун саёҳат катта имкониятларни тақдим этади, чунки у маданиятимиздан ташқаридаги бошқа жамиятни, одамлар бошқа қадриятлар билан ҳам яшаётганлигини, улар амалда эканлигини кўрсатади. Ўзга қадриятлар ва мезонлар билан тўқнаш келиш ҳаётимизда яққол кўриниб турган қадриятларни мулоҳаза қилиш ва булар асосида яшаш энг яхши йўл эмаслигини ўйлашга мажбур этади.

Масалан, Россия мени инглиз-американча маданият учун хос бўлган сохта ва ҳеч нарсага арзимайдиган дўстлик ҳақида ўйлашга мажбур қилди ва ўзимдан “Балки, бизнинг маданият муносабатларимизни барбод қилар, ҳақиқий мулоқотга ҳалал берар?” деб сўрай бошладим.

Буни рус тили ўқитувчим билан муҳокама қилганим ёдимда. Унда қизиқ назария бор эди: “Коммунизмда иқтисодий имкониятларсиз ва маданий кўркувсиз бир нечта авлод яшаган руслар ишончли қадрлашарди. Ишонч бўлиши учун, аввало, одам виждонли бўлиши керак. Яъни ишларинг яхши бўлмаса, буни очик ва уялмасдан айтишинг керак. Тўғрилиқнинг ноқулай томони бор, аммо

яшаш учун шундай йўл тутиш лозим, кимга ишониш мумкин, кимга эса йўқ буни тезроқ англаш керак бўлади."

"Эркин" Фарба эса бошқачароқ: иқтисодий имкониятлар бисёр, аслида, мос бўлмаса ҳам, сохта бўлса ҳам маълум бир қиёфани сақлаб қолиш керак. Ишончнинг аҳамияти йўқолган. Бу ерда асосийси – қиёфа ва сота олиш. Фарба кўпчилик билан юзаки танишув озчилик билан яқиндан танишувдан устунроқ, дея тушунтирганди ўқитувчим.

Фарб маданиятида жилмайиш ва яхши нарсаларни гапириш, ўзини розидай кўрсатиб алдашнинг ҳам сабаби шу. Одамлар ўзига ёқмайдиган одамлар билан "дўстлашади," хохламайдиган нарсаларини сотиб олади – мана сизга изоҳ. Иқтисодий тизим мана шундай ўз-ўзини алдашга йўл кўяди.

Фарба сиз гаплашиб турган одамингизга ишониш керакми ёки йўқми, умуман билмайсиз. Баъзан оилада ва дўстлар орасида ҳам шундай ҳолатга дуч келиш мумкин. Фарба одамлар суҳбатдошига қараб тўлиқ бошқа тусга киришлари мумкин.

### **Инкор ҳаётингизни яхшилайти**

Ижобийлик ва истеъмолчилик маданиятининг яна бир томони шундайки, кўпчилигимизни имкон қадар барча нарсага тасдиқ билан жавоб қайтаришга ишонтиришади. Имкониятларни кучоқ очиб кутиб олинг, қабул қилишни ўрганинг, ҳамма нарсага "ҳа" денг ва бошқа шу каби ғояларга асосланган ёндашув ижобий фикрлашга оид аксар китобларнинг мазмуни саналади.

Ниманидир инкор қилиш муҳимдир. Акс ҳолда, қадримиз қолмайди. Агар маълум нарсалардан яхшироқ бўлган бошқа нарсалар бўлмаса, биз йўқмиз ва аҳамиятсизмиз, бизда қадриятлар бўлмайди ва мақсадсиз яшаётган бўламиз.

Кўпинча инкордан қочиш ўзингизни яхши ҳис қи-

лишга ёрдам беради, қисқа муддатли завқ билан таъминлайди, аммо узоқ муддатли истиқболда кучини йўкотади ва оқим бўйлаб қалқишга мажбур қилади.

Ниманидир ҳақиқатдан баҳолаш учун ўзингизни шу нарса билан чеклашингиз керак. Ўн йиллаб битта одам билан муносабатга, битта соҳага, битта ишга шўнғисангиз, ҳаётингиз ўзига хос қувонч ва аҳамиятга эга бўлади. Бошқа вариантларни инкор қилмасдан туриб бундай йўл тутиш имконсиз.

Бир қадриятни танлашимиз бошқа муқобил қадриятларни рад этишни талаб қилади. Агар никоҳни қадрласам, гиёҳванд моддалар ва фоҳишалардан воз кечаман. Агар дўстликни қадрласам, дўстларим ортидан ёмон гапларни гапирмайман. Буларнинг барчаси яхши, аммо ҳар қадамда инкорни талаб қилади.

Бир сўз билан айтганда, бирор нарсани қадрлаш учун бошқа нарсаларга эътибор бермаслигимиз керак. Ва ниманидир қадрлаш учун унга алоқаси бўлмаган нарсаларни инкор қилишимиз лозим. Яъни Х ни қадрлаш учун Х бўлмаганини инкор қилишга тўғри келади.

Инкор қилиш қадриятларимизни сақлашнинг муҳим ва ажралмас қисмидир. Шахсиятимиз шундан келиб чиқади. Нимани инкор қилганимизга қараб бизга баҳо беришади. Агар ҳеч нарсани инкор қилмасак, бизда шахсият йўқ.

Инкордан қочиш, қарама-қаршиликдан қочиш, ҳамма нарсани бир хил даражада қабул қилиш, уйғунлаштиришга уриниш – такаббурликнинг чуқур ва нозик шакли. Такаббур кишилар ўзини ҳаминша яхши ҳис қилишга лойиқ кўргани туфайли инкордан қочади, чунки “йўқ” дейиш ўзини ёки бошқани хафа қилиши мумкин. Улар ҳеч нарсани инкор қилмагани учун қадрсиз, завқшавққа қаратилган, ўз қобиғига ўралган бемаъни ҳаёт кечиради. Уларни руҳий енгилликни қандай қилиб узоқ вақт сақлаш, қандай қилиб муваффақиятсизликка

учрамаслик, қай тарзда бахтли кўриниш ҳосил қилиш кизиқтиради, холос.

"Йўқ" дея олиш ҳаётдага зарурий кўникмадир. Ҳеч ким бахтсиз муносабатларни давом эттиришни хоҳламайди. Ҳеч ким ўзи ёмон кўрадиган ва ишонмайдиган ишда қотиб қолишга ҳавасманд эмас. Ҳақиқатни айта олмаслик ҳиссини туйиш кимга ҳам ёқарди?

Аммо одамлар шуни танлайди. Ҳамиша.

Самимийлик инсонга хос хислат. Самимийлик эса "йўқ" сўзини эшита билиш ва айта олиш кўникмасини тақозо этади. Шу тариқа инкор муносабатларимизни яхшилайти ва бизни руҳан соғломлаштиради.

### Чегаралар

Бир қиз ва йигит ҳикоясини келтириб ўтсам. Уларнинг оиласи бир-бирини ёмон кўрган. Йигит қизнинг оиласида бўлаётган базмга боради, чунки унга нохушликлар ёқарди. Қиз йигитни кўриб севиб қолади. Йигит ҳам қизни кўриб унга ошиқ бўлади. Улар боғда яширинча учрашиб, кейинги кун никоҳдан ўтишга қарор қилади, қиз билан йигитнинг ота-оналари бир-бирини кўришга кўзи йўқ бўлиб турган пайтда бу ақлга сиғмайдиган иш, албатта. Шу аснода бир неча кун ўтади. Уларнинг оиласи никоҳ ҳақида хабар топади ва фожиа содир бўлади. Қиз шундай қайғуга тушиб қоладики, икки кун ухлатадиган дори ичади, аммо қайлиғига бу ҳақида хабар беришни унутади. Чунки ёшлар оилавий мулоқот кўникмаларига эга эмасди. Ёш йигит қизнинг ҳолатини кўриб, ўлган деб ўйлайди ва у билан нариги дунёда бирга бўлишни ўйлаб ўз жонига қасд қилади. Шу лаҳза қиз уйғонади, ёнида ўлиб ётган йигитни кўриб, у ҳам худди йигит каби ўйлаб, ўзини-ўзи ўлдиради. Тамом.

Ромео ва Жульеттанинг сюжети шундай. Бизнинг даврда бу "муҳаббат" тимсоли. Инглиз тилида гаплашувчи маданиятларда буюк севги ҳикояси, ҳиссий идеал



саналади. Бироқ ҳикоя обдон ўйлаб кўрилса, болалақ ақлан соғлом эмас. Улар севгисини исботлаш учун ўзларини ўлдиради.

Адабиётшунослар Шекспир “Ромео ва Жульетта”ни севги мадҳи сифатида эмас, балки пародия сифатида ёзган, дейди. Ёзувчи ушбу жуфтликнинг ҳисларини куйламоқчи эмасди. Аслида, Шекспир бунга қарши эди. У полициянинг “Тақиқланади” ёзуви каби бундай тақдирдан сақланишни айтмоқчи бўлган.

Инсоният тарихининг аксарият қисмида романтик севги ҳозиргидек нишонланмаган. Аслида, 19-асрнинг ўрталаригача севги ҳаётда муҳим нарсаларга олиб борадиган йўлда хавфли тўсиқ деб қаралган. Ёшларни кўпинча севги-муҳаббат ўрнига ҳисоб-китоб билан турмуш қуришга мажбурлашган, бу уларнинг ва оиласининг барқарорлигини таъминлаган.

Аммо ҳозирги кунда аҳмоқона севгидан бошимиз айланган. У маданиятимиздан устун келмоқда. Қанча жиддий бўлса, шунча яхши. Бен Аффлек севгилиси учун ерни кутқариб, астероидни йўқ қилади, Мел Гибсон юзлаб инглизларни ўлдиради ва ўзини қатл қилишаётган пайтда зўрланган ва ўлдирилган рафиқасини ўйлайди, “Узуклар ҳукмдори”да Арагор билан бирга бўлиш учун Элфейка абадийликдан бош тортади, бир аҳмоқона романтик комедияда Жимми Фэллон “Ред сокс” ўйинига чипталардан воз кечади, Дрю Бэрриморга нимадир керак бўлиб қолар, деб ўйлайди.

Романтик севгининг шундай тури кокаин бўлганда эди, маданиятимиз “Чандиқли юз”дан Тони Монтанага ўхшаган бўларди. Ёдингизда бўлса, у юзини кокаин уюмига кўйиб “Кичкинтой дўстимга салом денг!” дейди.

Муаммо шундаки, романтик севги қайсидир маънода кокаин. Ва кокоиндек даҳшатли. Севги ҳам кишига бироз фурсат енгиллик бағишлайди, шу билан бирга шунча муаммо туғдиради, худди кокоин каби.

Биз кидираётган романтик севгининг кўп элементлари, масалан, драматик ва бошни гангитадиган ҳислар, маълум муддат кўтаринки ва тушқун кайфият соғлом ва чин севгининг кўринишлари бўла олмайди. Аслида, муносабатларда шу тариха эгоцентризм намоён бўлади.

Биламан, мени мижғов ва севгига қарши деб ҳисоблайсиз. Аммо яхшилаб эпитинг.

Севгининг соғлом ва носоғлом шакллари бор. Носоғлом севгида севишганлар муаммолардан паноҳ кидиради, улар вазиятдан чиқиш учун бир-биридан фойдаланади. Соғлом севгида эса одамлар муаммоларини тан олади ва уларни бартараф этишда бир-бирига ёрдам беради.

Соғлом ва носоғлом муносабатлар ўртасидаги фарқ икки нарсага боғлиқ: 1) томонларнинг ҳар бири масъулиятни қанчалик ўз зиммасига олишига; 2) ҳар бирининг инкор қилиниш ва инкор қилиш истагига.

Муносабатлар носоғлом бўлганда жуфтлар жавобгарликни ўйламайди, рад этишга ёки рад этилишни қабул қилишга қодир бўлмайди. Муносабатлар соғлом бўлса, икки севишган ва уларнинг қадриятлари орасида аниқ чегара мавжуд бўлади, зарурият бўлганда инкорни ва инкор қилинишни қабул қила олади.

"Чегаралар" деганда томонларнинг ҳар бири шахсий муаммолари учун ўзи жавоб беришини назарда тутяпман. Аниқ чегаралар мавжуд бўлган соғлом муносабатларда одамлар ўз қадриятлари ва муаммолари учун масъулиятни ўз зиммасига олади. Ноаниқ ёки чегаралар мавжуд бўлмаган носоғлом муносабатларда кишилар ўзи ёки жуфтининг муаммолари учун масъулиятни зиммасига олишдан кўпинча чекинади.

Муносабатларнинг ёки чегараларнинг носоғлом кўринишлари қандай? Мана мисоллар:

*"Дўстларинг билан менсиз ресторанга бормаيسان.  
Қанчалар рашкчи эканлигимни биласан-ку! Мен  
билан уйда қолишинг керак."*

*“Ҳамкасбларим аҳмоқ. Улар туфайли ҳар доим учрашувга кечикаман, уларга қандай ишлаш кераклигини тушунтириб қўйишим керак.”*

*“Опамнинг олдида мени аҳмоққа чиқардинг.”*

*“Унинг олдида мен билан ҳеч қачон тортишма.”*

*“Милюокида ўша ишга кирмоқчи эдим, аммо узоққа кетсам, онам ҳеч қачон кечирмайди.”*

*“Сен билан учрашувга чиқаман, аммо дўстим Синдига буни айтмайсан. Менинг йигитим бор-у, уники йўқлигини билса, хафа бўлади.”*

Ҳар бир ҳолатда жумлалар муаллифи ўзига тегишли бўлмаган муаммо (ҳиссиётлар) учун ё жавобгарликни ўз зиммасига олади ёхуд ўз муаммоси (ҳиссиётлари) учун масъулиятни бошқа бировдан талаб қилади.

Очиғи, такаббур киши муносабатларда икки йўлдан бирига тушиб қолади. Биринчиси, шахсий муаммолар учун бошқалардан масъулиятни зиммасига олишни кутади: “Дам олиш кунлари уйда дам олмакчи эдим. Сен буни билиб, режаларингни бекор қилишинг керак эди.” Иккинчиси, ўзини ортиқча равишда масъулиятга кўмади: “Уни яна ишдан бўшатишди. Бу менинг айбим, чунки уни қўллаб-қувватламадим. Эртага унга резюме ёзишда ёрдам бераман.”

Аслида, бу стратегиялар шахсий муаммолар учун жавобгарликдан қочишга ёрдам беради. Натижада, муносабатлар сохталашади ва поёнига ета бошлайди, чунки одамлар ўз жуфтгани ҳақиқатдан тушуниш ва севиш ўрнига ички азобдан қочишга уринади.

Бу нафақат севгига, балки оилавий ҳаёт, дўстликка ҳам тааллуқли. Масалан, ортиқча ғамхўр она охир-оқибат болаларининг ҳар бир муаммоси учун масъулиятни ўз гарданига олиши мумкин. Бунинг яхши томони йўқ. Болалар муаммоларини бошқа кимдир ҳал қилиши керак, деган қараш билан улғаяди.

(Романтик муносабатлардаги муаммолар ота-онангиз муносабатидаги муаммоларни эслатишининг сабаби ҳам шунда.)

Ким нима учун жавоб бериши, кимни нима учун айблаш ва ниманидир нега қилаётганлигингиз ноаниқ экан, шу саволларга жавоб бера олмас экансиз, сизда мустаҳкам қадриятлар бўлмайди. Сизнинг ягона қадриятингиз жуфтингизни бахтли қилиш ёки жуфтингиз сизни бахтли қилиши бўлиб қолади.

Бундан бир иш чиқмайди. Бундай ноаниқ муносабатлар Ҳинденбургга ўхшаб одатда драма ва фожиа билан яқунланади.

Муаммонгизни бошқалар ҳал қилиб бермаслиги керак. Ҳа, бошқалар бунга ҳаракат ҳам қилмаслиги керак, чунки бу сизни бахтли қила олмайди. Ёки бошқаларнинг муаммосини сиз ҳал қилмаслигингиз керак, чунки бу уларни бахтли қила олмайди. Фақат носоғлом муносабатларда руҳий енгиллик учун одамлар бир-бирининг муаммосини ҳал қилишга уринади. Соғлом муносабатларда одамлар бир-бирининг ташвишини ўйлаб шахсий муаммоларини ўзи ҳал қилади.

Аниқ чегараларнинг белгиланиши жуфтингизга ёрдам беришни ёки жуфтингиз сизга ёрдам беришни тўхтатиши керак дегани эмас. Иккинчиз ҳам бир-бирингизни қўллаб-қувватлашингиз лозим. Фақат ўзаро ёрдам жуфтингиз сизга кераклиги учун эмас, онгли равишда бўлиши даркор.

Айрим худбинлар ҳиссиётлари ва қилмишларида бошқаларни айблади, чунки улар ўзини вазият қурбони деб ҳисоблайди, кимдир келиб қутқаришига, орзу қилган севгисини инъом қилишига ишонади.

Бошқа худбинлар эса ўзгаларнинг ҳиссиёт ва қилмишлари учун айбни ўз бўйнига олади, чунки улар "жуфтимни оғир вазиятдан олиб чиқсам, ўзим истаган севги ва ҳурматга эришаман," деб ўйлайди.

Улар ҳар қандай носоғлом муносабатнинг "инь"

ва “ян”идир: яъни жабрдийда ва қутқарувчиси. Бири олов олдиради, чунки бу унинг хиссиётлари учун хизмат қилади, бошқаси ўтни ўчиради, чунки бу унинг хиссиётлари учун хизмат қилади.

Одамларнинг бу икки тури ўхшайди ва одатда бирга бўлади. Уларнинг касаллиги бир-бирига мос келади. Улар кўпинча шундай “сифатлардан” холи бўлмаган ота-оналар томонидан тарбияланган. Шунинг учун уларнинг “бахтли” муносабатлар модели кучсиз чегаралар ва кўп нарсага “ҳақлилиқ” хиссига асосланган.

Ачинарлиси, бундай жуфтлик бир-бирининг чин эҳтиёжларини қондирмайди. Ё бошқаларни, ё фақат ўзини айблаш одати худбинлик ва ўзини тўғри баҳолай олмасликни келтириб чиқаради. Бу эса чинакам эҳтиёжларни қондиришга тўсиқ бўлади. Жабрдийда янада кўпроқ муаммоларни туғдирaveraди. Нега? Мақсад – шу муаммоларни ҳал қилдириш орқали жуфтига ёқиш ва унинг эътиборини тортиш. Қутқарувчи ёрдам беришда давом этаверади. Нега? У, аслида, муаммолар учун қайгурмайди, балки шу тариқа жуфтидан эътибор ва ғамхўрлик кутади. Иккала ҳолатда ҳам сабаблар ўзини ўйлаш билан билан боғлиқ. Одатда, бундайлардан чин севгини кутмаган маъқул.

Жабрдийда қутқарувчини ҳақиқатдан севганда у “Менда бир муаммо бор. Лекин уни ҳал қилишга мажбур эмассан. Ўзим ҳал қиламан, фақат қўллаб-қувватласанг бўлди,” дейди. Мана бу ҳақиқий севги: муаммолари учун масъулиятни ўз зиммасига олиш ва уларни бошқалар зиммасига юклармаслик.

Қутқарувчи ҳақиқатдан севса, у “Сен муаммоларингда бошқаларни айблайсан. Буни ўзинг ҳал қилишинг керак,” дейди. Бундай ёндашув бироз ёқимсиз. Аммо ҳақиқий севги -- жуфтининг муаммоларини ҳал қилмасдан унга ёрдам бериш.

Шундай дейиш ўрнига жабрдийда ва қутқарувчи

бир-биридан рухий хотиржамликка эришиш учун фойдаланади. Бир-бири учун наркотикка айланади ва уларга маънан соғлом жуфт дуч келса, зерикади, нимадир етишмайди. Улар руҳан соғлом жуфтидан воз кечади, чунки соғлом жуфтилардаги аниқ чегарага сабаб – худбинлар керакли “доза”ни ололмайди.

Жабрдийда ўз муаммоси учун ўзи жавоб бериши қийин. Чунки у бутун умр муаммоларини бошқалар ҳал қилишига ўрганиб қолган. Ўзи учун ўзи жавоб беришнинг биринчи босқичи кўпинча даҳшатли бўлади.

Қутқарувчи эса ўзгалар муаммоси учун масъулиятни зиммасига олишни бас қилиши қийин. Чунки у кимгадир ёрдам берганимдагина унга ёқаман ва қадрлиман, деб ўйлайди. Бундай ҳолатдан чекинишга кўрқади.

Кимгадир ёрдам берар экансиз, бундай қилиш шартлиги ва ёрдам беришни инкор қилиш оқибатидан кўрққанлигингиз учун эмас, балки шуни хоҳлаганингиз учун ёрдам беринг. Агар жуфтингиз сизга ёрдам бераётган бўлса, бу чин истак асосида бўлиши керак, жаҳл ёки айбдорлик оқибатида эмас. Севги – шартларсиз ва ортиқча умидларсиз бўлганда ҳақиқий саналади.

Баъзан одамлар беминнат ва мажбурият юзасидан қилинадиган ёрдам ўртасидаги фарқни тушунишга қийналади. Аммо ўзингизга шундай савол беринг: “Агар ёрдам беришдан бош тортсам, муносабатлар қанчалик ўзгаради?” Ёки “Агар жуфтим истагимни бажаришдан бош тортса, муносабатлар кейин қандай бўлади?”

Агар рад жавоби можарога сабаб бўлса, билингни, муносабатлар яхши эмас. Сиз жуфтингизни шарт қўймасдан, борица қабул қила олмайсиз, муносабатингиз манфаатлар асосида қурилган, уларда манфаатлар устунрок.

Мустаҳкам чегарали одамлар жанжаллардан, уларни биров хафа қилишидан кўрқмайди. Кучсиз чегарали одамлар булардан кўрқади, жуфти билан алоқалардаги

хиссиётлардан келиб чиқиб хулқини доим ўзгартириб туради.

Мустақкам чегарали одамлар соғлом муносабатларда жуфтлик бир-бирини тўлиқ тартибга солиши ва қаноатлантиришидан умид қилиши нотўғри эканини тушунади. Бундай инсонлар шу тарзда кечадиган самимий муносабатлар озор етказиши мумкинлиги ва бу йўлдошининг жавобига боғлиқ эканлигини билади. Мустақкам чегарали одамлар соғлом муносабатларда иккала томон бир-бирининг хиссиётларини назорат қилиши эмас, балки ўсишда ва муаммоларни ҳал қилишда бир-бирига ёрдам бериши керак, деб ҳисоблайди.

Жуфтнинг ҳар бир муаммосига бурун тикиш керак эмас: шунчаки бефарқ бўлинг ва қўлингиздан келса, беминнат ёрдам беринг. Буни севги дейишади.

### Ишонч қандай қозонилади?

Аёлим ойнанинг олдида энг кўп вақт ўтказадиганлардан. Унга чиройли кўриниш ёқади, у чиройли бўлса менга ҳам ёқади, албатта.

Кечки пайт бирор жойга боришдан олдин у бир соат ясан-тусан қилади ва мендан кўринишим яхшими, деб сўрайди. Одатда, оғзим очилиб қолади. Аммо баъзан унинг кўриниши мен кутганчалик бўлмайди. Масалан, янги соч турмаги ярашмайди ё Миландан келган дизайнерлик туфлиси ўта замонавий бўлади, хуллас, нимадир ўхшамайди.

Буни айтсам, одатда у хафа бўлади. Кейин ваннахонага кириб, баъзан шаънимга ҳар хил сўзларни айтиб, ярим соат йўқ бўлади (шу боисдан ярим соат кечикамиз).

Одатда, эркаклар бундай ҳолатда аёлининг кайфиятини бузмаслик учун алдашади. Аммо мен бундай қилмайман. Нега? Чунки муносабатларда мен учун доимий тинчликдан кўра тўғрилиқ, самимийлик муҳимроқ. Нима бўлганда ҳам аёлимни алдамаган бўлардим.

Бахтимга, мен фикримга кўшиладиган ва ҳақиқатни тинглайдиган аёлга уйланганман. Агар нимададир хато қилаётган бўлсам, у ичида сақламайди, дангалини айтади-кўяди. Бу жуфтимнинг энг яхши сифатларидан бири. Мендаги эго баъзан ўзини топталган сезади, қаршилик қилиб, тортишишга уринаман. Бир неча соатдан сўнг ўзимга келиб, ноҳақлигимни ҳис қиламан. Тўғри гап тукқанингга ёқмайди дейишади, аммо бу яхши инсон бўлишимга ёрдам беради.

Ўзингизнинг ёки жуфтингизнинг руҳий хотиржамлигини бузмаслик сиз учун асосийси бўлса, охир-оқибат бундан ҳеч ким ҳаловат топмайди. Муносабатлар дарз кетаётганини сезмай қоласиз.

Уруш-жанжалсиз ишонч бўлмайди. Уруш-жанжаллар, аслида, ким бизни манфаатсиз севишини, ким манфаат учун севишини кўрсатади. Ҳар доим "ҳа" дейдиган одамга ҳеч ким ишонмайди. Ҳафсалани пир қилувчи панда шу ерда бўлганда муносабатларда ўзаро ишончни, яқинликни оғриқсиз мустаҳкамлаб бўлмайди, дерди.

Муносабатлар соғлом бўлиши учун одамлар "ҳа" ва "йўқ" дея олиш, уларни эшитиш истаги ва кўникмасига эга бўлиши керак. Агар инкор бўлмаса, чегаралар йўқолади, битта одамнинг муаммолари ва қадриятлари бошқанинг муаммолари ва қадриятларидан устун бўлиб қолади. Шунинг учун можаролар нафақат меъёрий ҳолат, балки соғлом муносабатларни сақлаш учун ўта муҳимдир. Яқинлар зиддиятларни очиқ ва самимий равишда тартибга сола олмаса, демак, муносабатлар ёлғону ҳийлаларга асосланган. Ва аста-секинлик билан ёмонлашаверади.

Ишонч – ҳар қандай муносабатларнинг муҳим таркибий қисми, чунки усиз муносабатлар ҳеч нарсага арзимамайди. Олайлик, кимдир сизни севаман, сиз билан бўлмоқчиман, сиз учун ҳамма нарсага тайёрман дейди, аммо унга ишонмасангиз, бу гаплардан не наф? У сизни



қандай бўлсангиз шундайлигингизча севмагунча унга ишонмайсиз, ўзингизни севилган ҳис қилмайсиз

Хиёнат шуниси билан хавфли. Бу ерда жисмоний хиёнат ҳақида сўз кетмаяпти. Гап жинсий яқинлик натижасида поймол бўладиган ишонч ҳақида. Ишонч бўлмаса, муносабатлар дарз кетади. Демак, ё ишончни тиклаш ёки хайрлашиш керак.

Менга кўпинча одамлар яқини хиёнат қилганлигини ёзади. Улар ажрашмасликни истайди, аммо ишончни қандай қайтаришни билмайди. Уларнинг айтишича, муносабатларда ишонч бўлмаса, орада тўсиқ бордек туюларкан. Бундай муносабатлар хавфли, чунки қувонч йўқ, ҳар доим қоровуллик қилиш керак бўлади.

Бу ерда муаммо шундаки, хиёнаткорлар ҳар қанақасига узр сўраб, “Бошқа қайтарилмайди,” деб сўз беради. Ҳатто улар билмасдан биров билан бирга бўлибди, деб ўйлаш мумкин. Кўпинча бундай ваъдаларга ишонишади ва алдовга сабаб бўлган қадриятларни тушунишмайди. Улар ўзидан енгилтак қадриятлари ва хулқ-атвори бўлган одам билан муносабатларни давом эттириш керакми ёки йўқми, деб сўрамайди. Бундай қадриятлар муносабатларга шунчалик таъсир қиладики, қора туйнук каби уларда ўзига бўлган ҳурмат йўқолади.

Хиёнат қилган одамлар учун муносабатларнинг аҳамияти йўқ. Улар бу билан бошқалар устидан устунлик қилишни таъкидлайди. Ҳиссиётларга эрк беради. Нима бўлган тақдирда ҳам енгилтак қадриятларга эга хиёнаткорлар соғлом муносабатга қодир эмас. Агар хиёнаткор буни тушунмаса ёки ўйлаб ҳам кўрмаса, “Билмайман, ўзимда эмасдим, ҳаяжонда эдим, ичибман. Кейин у билан бирга бўлиб қўйибман” деган баҳоналар топса, демак, муносабатлардаги муаммоларни ҳал қилиш учун керакли бўлган ўзини баҳолаш хусусияти унда етарли эмас.

Хиёнат қилган одам ўзини жиддий равишда англаши

керак: уни қайси арзирли сабаблар ва қадриятлар ишонч-ни йўқ қилишга мажбур этди, муносабатларни олдингидек қадрлайдимиз каби саволларга жавоб бериши лозим. Масалан, у қуйидаги ҳолатларни тан олиши керак: "Мен худбинман. Муносабатлардан кўра кўпроқ ўзим ҳақимда қайғураман, тўғриси тани олсам, муносабатларга тупурдим." Инсон қилмишларининг сабаби, қайси қадриятлар устунлиги ҳақида ўзига ҳисобот бермас экан, унга ишонишга ҳолат йўқ. Ишонч бўлмаса, муносабатлар ўзгармайди ва яхшиланмайди.

Бузилган муносабатларни тиклашда яна бир аниқ омил – хатти-ҳаракатнинг айтилган сўзга тўғри келиши. Дейлик, кимдир ишончингизни поймол қилган, гап-сўзи эса ёмон эмас. Аммо у ўзгарганми ёки йўқми, текшириш керак. Фақат шунда унинг қадриятлари ижобий тус олгани ва бошқа алдамаслигини тахмин қилиш мумкин.

Мен севгига хиёнат ҳақида сўз юритяпман, аммо бу ҳар қандай муносабатга тегишли. Ишонч йўқотилса, уни фақат иккита йўл билан тиклаш мумкин: 1) айбдор хиёнат қилишга ундаган чинакам қадриятларни англаб, уларни тан олади; 2) хиёнаткор нима бўлганда ҳам яхшиланишга интилади. Бусиз муносабатларни тиклашга уриниш беҳуда.

Ишонч хитой чиннисига ўхшайди. Синдимиз, уни ўзидай тиклаш учун жуда катта эътибор ва меҳнат талаб этилади. Аммо уни яна қайта синдирсанг, синиқлар кўпаяди ва ўз ҳолидай елимлаш янада қийинлашади. Агар уни синдираверсанг, бир кун келиб уни қайта тиклашнинг имкони қолмайди. Шунинг учун ишонччи йўқотмаган яхшироқ.

### **Садоқат орқали эркинлик**

Истеъмолчи маданияти бизни кўпроқ хоҳлашга мажбурлайди. Реклама ва маркетинг асосида қанча кўп бўлса, шунча яхши, деган ғоя бор. Кўп йиллар давомида

камина ҳам шундай ўйлаган. Кўпроқ пул топинг, кўпроқ давлатларга боринг, кўпроқ тажриба орттиринг, кўпроқ аёллар билан бўлинг.

Муаммо шуки, “кўпроқ” ҳамиша ҳам яхшироқ эмас. Аслида, тескариси тўғрироқ: камроқ билан кўпроқ бахтлимиз. Имкониятлар ва вариантлар кўп бўлса, “танлаш парадокси”дан азият чекамиз. Имкониятлар қанча кўп бўлса, танлаганимиз шунча кам қаноатлантиради, чунки бошқасини танласам, фойдалироқ бўлармиди деймиз.

Масалан, қаерда яшаш кераклигига қарор қиляпсиз, сизда танлаш учун иккита вариант бор, улардан бирига тўхталсангиз, ўзингизда ишонч ва хотиржамликни ҳис қиласиз. Қарорингиздан қониқасиз.

Аммо сизда 28 та вариант бўлса-чи? “Танлаш парадокси”га мувофиқ йиллар давомида қийналасиз, иккиланасиз ва тўғри танладимми, деб ўзингиздан сўрайсиз. Балки, бошқа жойда бахтлироқ яшармидим, дейсиз. Идеал вариантни топа олмаслик ҳисси сизни бахтсиз қилади.

Бундай ҳолатда нима қилиш керак? Агар менга ўхшасангиз, ҳеч нарсани танламасликка уринасиз. Барча вариантларни иложи борича очиқ қолдирасиз. Танловдан қочасиз.

Бир томондан, битта одамга, битта жойга, битта ишга ва фаолиятга содиқ бўлиш сиз хоҳлаган тажриба миқдорини чегаралаб қўйиши мумкин. Бошқа томондан, тажрибалар сони тажриба сифати берадиган мукофотни қўлга киритишга йўл бермайди. Шундай имкониятлар борки, бир жойда беш йиллаб яшасангиз, битта одам билан ўн йил бирга бўлсангиз, битта йўналиш ёки соҳада бутун умр ишласангиз очилади. Мен ўттиз ёшдаман ва шуни англадим: садоқат – имконият ва тажриба хазинасининг қалити.

Тажриба сонининг ортидан қувганингизда ўша-ўша янги саргузаштлар, одамлар ёки нарсаларга қайтаверасиз. Бошқа давлатга умуман чиқмаган бўлсангиз, сиз борган

биринчи давлат онгингизда катта ўзгариш ясайди, чунки хали ўзга давлатни кўрмагансиз. Агар йигирмата давлатда бўлиб, йигирма биринчисига борсангиз, бу сизни кам ўзгартиради. Эллик биринчи давлатга ташрифингиз маҳали онгингиздаги ўзгаришлар янада камроқ бўлади.

Одамлар танлайдиган аянчли ва саёз қадриятлар – оддий мулк, пул, хобби, иш, дўстлар, ишқий алоқалар билан ҳам худди шундай. Улғайиб, тажрибангиз ошгани сари ҳар бир машғулот тез жонга тегаверади. Илк марта кечки базм чоғи ичганимда ажойиб бўлганди. Юзинчи марта ичганимда ҳам ёмон бўлмаган. Беш юзинчи марта ичганимда айтарли ҳеч нарса бўлмаган. Мингинчи мартасида зерикарли ва аҳамиятсиз туюлган. Бироқ сўнги бир неча йил ичида ҳаётимда муҳим воқеа рўй берди – мен ўзим қадрлаган нарса ва шахсларга садоқатни бўйнимга олдим. Атрофимдаги танишларим, шунингдек, қадриятларим ва машғулотларимни яхшилаб элақдан ўтказдим. Барча бизнес лойиҳаларимни бир четга суриб қўйдим ва мақолалар ёзишга тўлиқ диққат қаратдим. Шундан бери вебсайтим тасаввур қилганимдан-да машҳур бўлиб кетди. Анчадан бери бир аёлга содиқман. Қизиғи, ортиқча ишқий муносабатлар, учрашувлар, ўтмишдаги танишлар билан алоқа қилишдан кўра бу менга кўпроқ ёқмоқда. Яшаётган манзилимга содиқман, уйимни ўзгартирмайман, дўстларим кўп эмас, аммо мавжуд дўстлик ришталари жиддий ва соғлом.

Шу йўлдан бориб бутунлай тескари ҳолат гувоҳи бўлдим: садоқатда эркинлик ва озодлик бор экан. Энг муҳими, танловимиз фойдасини кўзлаб унга муқобил вариантларни инкор қилсак, имкониятларимиз ошади.

Садоқат эркинлик беради, чунки иккинчи даражали ва аҳамиятсиз вариантлар билан чалғимайсиз. Садоқат озодлик беради, чунки сизни соғлом ва бахтли қилувчи йўлга эътиборингизни буради. Садоқат қарор қабул қилишни енгиллаштиради ва қўрқувдан халос этади,

масалан, фойдалироқ имкониятни кўлдан бой берсангиз, сиз “менда яхшиси бор-ку, нега янада яхшироғининг кетидан кувишим керак,” деб таскин топасиз. Садоқат бир нечта муҳим мақсадларга диққатни қаратиш ва бошқачасига эришиб бўлмайдиган муваффақиятга етиш имконини беради.

Шу тариқа муқобил вариантлардан воз кечиш – асосий қадриятларимиз ва танлаган мезонларимизга қарши нарсалардан воз кечиш, сифатни эмас соннинг ортидан кувишдан воз кечиш бизга эркинлик тақдим этади.

Ёшлик пайтингизда тажрибани ошириш муҳим ва фойдали. Бу, аввало, келажакда нима учун куч сарфламоқчи эканингизни, нимада иқтидорингиз борлигини кўриш учун керак. Лекин унутманг, хазина анча пастда беркитилган бўлади, шунинг учун бир жойда қолиб қазишда давом этиш керак. Мана шу садоқатни бўйинга олиш зарур. Бу муносабатларга, ишга, ҳаёт тарзига, умуман, барча-барчасига тегишли.

# 9

## ...ВА УМРИНГИЗ ЎТАДИ

**Х**ақиқатни ўзинг учун кидир ва мен сени ўша ерда кутиб оламан.” Бу Жош менга айтган сўнгги сўз эди. У буни ҳазиллашиб, лекин жиддий айтди. У ўшанда маст ва хурсанд эди. Ва у менинг дўстим эди.

Ўн тўққиз ёшимда ҳаётимдаги энг кескин ўзгаришни бошдан кечирганман. Дўстим Жош Техас штатидаги Далласдан шимолда жойлашган кўл бўйига базмга олиб борди. Тепаликда бир уй жойлашганди, ундан пастрокда бассейн, ундан ҳам пастрокда кўлга қараган қоя бор эди. Қоя жуда баланд эмас – ўн метрлар келарди. Аммо бу қоядан сакраш фикридан қайтиш учун уч сония ўйлашнинг ўзи етарли. Бироқ ёшликка хос довюрақлик билан мастлик бирлашганда ўйланган уч сониядаги якуний фикр ғойиб бўлади

Базмга келиб Жош билан тезда бассейнга йўл олдик. Пиво ичиб қизлар, ичимлик, рок гуруҳлари, барча ажойиб нарсалар, Жош ёзда мусиқа мактабидан кетганидан сўнг нималар қилганлиги ҳақида суҳбатлашдик. Биз каби ёшлар яна қандай суҳбат қуради? Шунингдек, бирорта рок гуруҳда кўшиқ айтиш ва Нью-Йоркка кўчиб боришимиз борасида гаплашдик.

Биз ҳали ғўр эдик.

“Шу ердан сакраб бўладими?” – деб сўрадим кўл устидаги қояга ишора қилиб.

“Ҳа. У ердан кўп сакрашади,” – деди Жош. “Сакрайсанми?” деб сўрадим. У елкасини қисиб кўйди: “Балким. Кўрамиз.”

Кечга яқин Жош билан ажралдик. Мен видеоўйинларни яхши кўрадиган осиелик қизга қизиқиб қолдим. Мен кабилар учун бу бахтли чипта деса ҳам бўлади. Мен қизга ёқмаганим аниқ эди, аммо у сафсаталаримни самимий эшитди. Бироз пиво ичгач, ўзимда куч топиб, унга уйга бориб таом олиб келишни таклиф қилганимда йўқ демади.

Тепаликка чиқаётиб пастга тушаётган Жошни учратиб қолдик. Мен ундан бирор нарса ейиш-емаслигини сўрадим. У емаслигини айтди. Уни кейинроқ қаердан топишим мумкинлигини сўраганимда кулиб, “Ҳақиқатни ўзинг учун қидир ва мен сени ўша ерда кутиб оламан,” дея жавоб берди.

Мен бош чайқаб кўйдим. “Яхши, ўша ерда кўришамиз,” дедим, худди ҳақиқат қаерда эканлигини ва унга қандай боришни яхши билгандек.

Жош жилмайиб, тепалик бўйлаб қоя томон кетди. Мен ҳам жилмайиб, йўлимда давом этдим.

Уй ичида қанча вақт бўлганлигимни эслай олмайман. Қиз билан уйдан чиққанимизда атрофда ҳеч ким қолмагани ва сигнал чалинаётганини эслайман. Бассейнда ҳеч ким йўқ, одамлар тепаликдан пастга, қоя этагидаги кўл қирғоғига қараб югураётганди. Айримлар сувга тушиб улгурганди. Бир неча киши сувда сузиб юрганлигини пайқадим. Атроф қоронғи, кўриш қийин эди. Мусиқа янграб турар, аммо ҳеч ким эшитмасди.

Нима бўлганлигини англамай қирғокқа шопдим, ҳамма қаерга қараётганига қизиқдим. Осиелик қиз нохушлик рўй берган, шекилли, деди.

Тепаликнинг пастки қисмига етиб борганимда кимдандир Жош қаерда деб сўрадим. Ҳеч ким менга қарамади. Ҳамманинг кўзи сувда эди. Яна сўрадим. Шунда бир

қиз хўнграб йиғлаб юборди.

Шунда ҳам англамадим.

Кўл тубидан Жошнинг жасадини топиш учун ғаввослар уч соат уринди. Экспертизанинг хабар беришича, ичкиликдан кейинги сувсизланиш ва сувга сакрагандаги зарба сабаб Жошнинг оёғи тортишиб қолган. Жош жарликдан сакраганда совуқ эди. Қоронғи тушгани учун сувда ҳеч нарса кўринмаган. Бошқалар у ёрдамга чақираётганини эшитган, аммо топа олмаган. Фақат сувнинг шалоपлаган овози ва товушлар эшитилган, холос. Кейинроқ Жошнинг ота-онаси айтишича, у сузишни яхши билмас экан. Мен ҳам билмасдим.

Дўстим ўлимидан ўн икки соат ўтди ва мен, ниҳоят, йиғладим. Машинамда Остинга қайтаётган эдим. Отамга кўнғирок қилиб, Далласга яқинлашиб қолганлигим ва ишга улгурмаслигимни айтдим. (Ўшанда отамга ишда ёрдам берардим.) У “Нима бўлди? Ҳаммаси жойидами?” деб сўради ва шунда ўзимни тутиб туролмадим. Йиғлаб юбордим. Йўл четига машинани тўхтатиб, худди ёш боладек отамга хўнг-хўнг йиғлаб бердим.

Ёзда кучли тушқунликка тушиб қолдим. Тушқунликни биламан деб юрарканман, аммо буниси шундай оғир бўлдики, ҳаттоки жисмоний оғриқ сездим. Одамлар келиб далда берди, нима қилиш керак бўлса қилди, айтадиганларини айтди, уларни эшитдим, ташаккур билдирдим, сохта кулиб кўйдим, ҳаммаси яхши деб алдадим, аммо ўша дард ичимдан кетмади.

Бир неча ой давомида Жош тушимга кирди. Тушимда у билан ҳаёт ва ўлим ҳақида, бошқа нарсалар хусусида гаплашардик. Шу пайтгача мен оддийгина ўрта мактаб ўқувчиси, масъулиятсиз, ялқов бола, одамови эдим. Аммо Жошга ҳавас қилардим. У мендан ёши катта, ўзига ишонган, тажрибали эди, дунёни мендан анча яхши идрок қиларди. Сўнги марта кўрган тушларимнинг бирида Жош иккимиз жакузида гаплашиб ўтирган эканмиз. “Сен



ўлганингдан хафаман,” дебман. У кулиб нимадир деди. Айнан нима деганини эслай олмайман-у, ammo мазмуни, тахминан, шундай: “Ўзинг яшашдан кўрқиб турганингда менинг ўлганимдан нега хавотир оласан?” Йиғлаб уйғондим.

Ўша ёз онамнинг диванига ўтириб, бир бўшликка тикилганча Жош билан дўстлигимиз ўрнини эгаллаган ғалати мавҳумликни кўрардим. Ўша лахзаларда кўрқинчли бир нарсани англадим: бирор нарса қилишга сабаб бўлмаса, унда нимадир қилмасликка ҳам сабаб йўқ. Муқаррар ўлим юзлашганда кўрқишга, уялишга ёки ўзни шарманда сезишга асос йўқ, чунки улар ўлим олдида ҳеч нарса эмас. Қисқа ҳаётимда ўзим учун ноқулай ва оғриқли нарсалардан қочсам, аслида, тирикликдан қочаётган бўламан.

Ўша ёзда “зарарли фикрлар”дан, сигаретдан, видео ўйинлардан воз кечдим. Рок юлдузи бўламан, деб ўйлашни тўхтатдим, мусиқа мактабини ташлаб, курсларга аъзо бўлдим. Машқ қилишни бошладим, вазним камайди. Янги дўстлар орттирдим. Севган қизимни учратдим. Ҳаётимда илк марта уйга вазифаларни чин дилдан бажардим ва астойдил хоҳласам ўзим истаган баҳони олишимга ишондим. Кейинги ёзда эллик кун ичида билим олиш учун элликта китоб ўқишни ният қилдим, бунга эришдим. Кейинги йил мамлакатнинг бошқа бир бурчагидаги олийгоҳга ўқишга кирдим. Ўқишни, мулоқотни яхши уддаладим.

Жошнинг ўлими ҳаётимни иккига – унинг ўлимидан олдинги ва кейинги қисмга бўлиб ташлади. Жош ўлимигача бошқалар мен ҳақимда нима ўйларкин, деган одамови, бировларга боғлиқ одам эдим. Фожиадан кейин бошқа одамга айландим: масъулиятли, қизиқувчан, меҳнаткаш. Маълум камчиликларим бор эди, ammo кимда айб йўқ дейсиз, менда улардан муҳимроқ бўлган жиҳатлар пайдо бўлганди. Ва бу барчасини ўзгартириб юборди.

Дўстимнинг ўлими менга куч бергани ғалати, албатта. Ҳаётимнинг энг оғир лаҳзалари менга бошқача ҳаётни тухфа этганди.

Ўлим бизни кўрқитади. Кўрққанамиз учун у ҳақида гапирмасликка ва ўйламасликка ҳаракат қиламиз, ҳаттоки яқин кишимиз қазо қилса ҳам.

Бироқ унинг қимматли жиҳати ҳам бор: шу орқали ҳаёт моҳиятини англаймиз. Ўлимсиз ҳамма нарса аҳамиятсиз ва тасодифий, барча кадритлар ва мезонлар маъносиз бўларди.

### **Нимадир бизнинг измимизда эмас**

Эрнест Беккер олим бўлган. 1960 йил у докторлик ишини антропология бўйича олади. Унинг тадқиқоти дзен буддизм ва психотаҳлилнинг ноодатий, ғалати амалиётларини қиёсига бағишланган эди. Ўша пайтлар дзен буддизмга хишти ва наркоманлар машғулотидек, фрейд психотаҳлилига эса тош давридан қолган психологиянинг бир тури сифатида қарашган.

Катта ўқитувчи лавозимини олган Беккер психиатрия фашизмнинг бир шакли сифатида кўрилувчи жойга ишга кириб қолади. Бу жойда психиатрияга камбағал ва химоясизларга босим бериш, дея қараларди.

Муаммо Беккернинг раҳбари психиатрлигида эди. Бу раҳбарни Гитлер билан қиёслашдай гап эди.

Албатта, тахмин қилиш қийин эмас, Беккерни ишдан ҳайдашди.

Беккер кескин ғояларини тинглашадиган бошқа жойда ишлашга уриниб кўрди. Масалан, Берклей, Калифорния. Аммо бу ҳам узоқ давом этмади.

Муаммо унинг идора билан келиша олмаслигида эмасди. Унинг ўқитиш методлари ҳам бошқача эди. Беккер психологияни ўқитиш учун Шекспирдан, антропологияни ўқитиш учун психология дарсликларидан, социологияни ўқитиш учун антропология маълумотларидан

фойдаланарди. Қирол Лир кийимини кийиб, қиличлар билан дарс ўтди, ўқув дастуридан йироқ бўлган узун сиёсий мавзуларни кўзгаб кўйди. Талабалар уни яхши кўрарди. Бошқа ўқитувчилар эса бунга чидолмасди. Бир йилга бормасдан ишдан ҳайдаларди.

Шундан сўнг Беккер Сан-Франциско университетига ишга кирди. У ерда бир йилдан ортиқроқ ишлади. Вьетнам уруши туфайли талабалар норозилик билдирганда раҳбарият миллий гвардияга мурожаат қилди. Беккер талабалар томонига ўтиб, деканнинг ҳаракатларини оммавий қоралагач уни яна ишдан ҳайдашди.

Беккер олти йилда тўрт марта иш алмаштирди. Бешинчи марта ишдан ҳайдалишдан олдин у ичак саратонига йўлиққан эди. Ташхис яхши чиқмади. Беккер кейинги бир неча йилни тўшакка миҳланиб, умидсиз ўтказди. Шу боис ўлим ҳақида китоб ёзишга қарор қилди.

Беккер 1974 йилда вафот этади. Унинг “Ўлимни инкор қилиш” китоби Пулитцер мукофотини олди ва йигирманчи асрнинг машҳур интеллектуал асарларидан бирига айланди. Теран ва ҳозирга қадар таъсир кучи юқори бўлган фалсафий ғояларни қамраб олган ушбу китоб фалсафа ва антропология оламида оламшумул воқеа бўлди.

Қисқача айтганда, китобда асосий иккита фикр мавжуд бўлиб, улар қуйидагилар:

1. Ўзи ҳақида мавҳум фикрлашга қодир ягона мавжудот одамлардир. Итлар меҳнат фаолияти ҳақида бош қотирмайди. Мушуклар олдинги хатолари ҳақида эслаб, бошқачароқ йўл тутсам қандай бўларди, деб ўйламайди. Маймунлар бўлгуси имкониятлар ҳақида баҳслашмайди, балиқлар бошқаларга нисбатан узунроқ сўзгичларим бўлса, деб орзу қилмайди.

Биз, инсонлар, ўзимизни хаёлий ҳолатларда тасаввур қиламиз, ўтмиш ва келажак, барчаси бошқача бўлиши мумкин бўлган вазиятлар ҳақида ўйлаймиз.

Беккернинг айтишича, шу ақлий қобилиятимиз туфайли ўлимдан ҳеч қачон қочиб бўлмаслигини англаймиз. Реалликнинг муқобил вариантларини идрок қила олишимиз боис биз, аслида, йўқ бўлган реалликни тасаввур қила оладиган ягона ҳайвонлармиз.

Беккерга кўра “ўлим даҳшати” шундан келиб чиқади. Бу бизнинг барча фикрларимиз ва қилмишларимиз остида ётувчи мавжуд ҳавотирдир.

2. Беккернинг иккинчи фикри ҳар биримизда иккита “мен” бор деган тахминдан бошланади. Биринчиси – жисмоний “мен”: овқат ейди, ухлайди, хуррак отади ва ҳоказо. Иккинчиси – тушунчавий “мен”: шахсиятимиз, ўзига хослигимиз.

Беккернинг аргументи шундай: Барчамиз бир кун келиб жисмонан йўқ бўламиз, яъни ўламиз. Ўлим муқаррар ва унинг муқаррарлиги ғайриихтиёрий равишда бизни кўрқитади. Жисмоний “мен”ни муқаррар йўқотишдан кўркувни энгиш учун биз тушунчавий “мен”ни яратишга уринамиз. Одамлар биноларда, ҳайкалларда ва китобнинг тикилган жойида исмларини қолдиришига сабаб ҳам шу. Бошқаларга, асосан, болаларга яна ва яна ўзимизни бағишлашимиз кераклигини ҳис қиламиз. Таъсиримиз туфайли тушунчавий “мен”имиз жисмонийсига нисбатан узоқроқ яшاشига умид қиламиз, жисмоний “мен”имиз йўқ бўлиб кетгандан кейин ҳам эслашади, улуғлашади ва яхши кўришади, деб ўйлаймиз.

Беккер шу уринишларни “боқийлик лойиҳалари” деб атаган. Бу лойиҳалар тушунчавий “мен”имизга жисмоний ўлимни энгиш имконини беради. Беккерга кўра бутун инсоният цивилизацияси: шаҳар ва ҳукуматлар, тузумлар ва арбоблар аждодларимизнинг боқийлик лойиҳаларидан униб чиққан. Улар ўлишни хоҳламаган тушунчавий “мен”нинг қолдиқлари.

Исо Масих, Муҳаммад Алайҳиссалом, Наполеон ва Шекспир каби номлар олдин қандай таъсирга эга бўлган бўлса, ҳозирда ҳам шундай. Гап мана шунда. Бунга эришиш усуллари ҳар хил: санъат дурдоналари яратиб ёки янги ерларни босиб олиш, катта бойлик ёки авлодлари кўп катта оила орқали бўлиши мумкин. Ҳар қандай ҳаётий ғоя ўлмаслик истаги остида шаклланади.

Дин, сиёсат, спорт, санъат ва технологик янгиликлар – боқийлик лойиҳалари натижаси. Беккернинг фикрига кўра, урушлар, инкилоблар ва оммавий қотилликлар турли гуруҳларнинг боқийлик лойиҳаси ўзаро тўқнаш келганда содир бўлади. Миллионлаб кулфатлар ва қотилликлар бир боқийлик лойиҳасининг бошқасидан ҳимояланиши билан оқланган.

Боқийлик лойиҳамиз муваффақиятли яқун топмаса, аҳамияти қолмаса, тушунчавий “мен”имизнинг яшашга имконияти шубҳали ва кам бўлса, ўлим даҳшати онгимизга ўрнашиб олади. Жароҳатлар, шармандалик ва ижтимоий истехзо, шунингдек, руҳий касаллик ҳам бунга олиб келади, дейди Беккер.

Ҳали тушунмаган бўлсангиз, боқийлик лойиҳаларимиз – бизнинг қадриятларимиз. Улар ҳаётимизнинг мазмун ва кадр кўрсаткичи. Қадриятларимиз поймол бўлганда биз ҳам руҳан поймол бўламиз. Беккер: “Моҳиятан кўрқув бизни нимагадир эътибор қаратишга ундаши, шу орқали биз реаллик ва муқаррар ўлим даҳшатидан чекинишимиз мумкин,” – дейди. Ҳеч нарсага эътибор қилмаган одам ўзининг фонийлигига бўйсунди ва худбинликка камрок мойил бўлади.

Беккер ўлим тўшагида ётганда ғаройиб бир хулосага келади. Унга кўра, инсониятнинг боқийлик лойиҳалари ечим эмас, балки муаммодир, Тушунчавий “мен”ни оламга боғлаш керак эмас, унга шубҳа қилиш, ўлимнинг мавжудлигига кўникиш керак. Беккер буни “аччик

зидди заҳар” деб атади ва ўлими олдидан қўллашга уриниб кўрди. Ўлим ёмон, аммо ундан қочиб бўлмайди. Шунинг учун унга қаршилиқ қилиш эмас, балки имкон қадар уни очиқ кутиб олиш лозим. Ўлим даҳшатига кўниксак, мантиқсиз тарзда боқийликни қидириш ва хавфли ақидавий қарашлардан ҳоли қадриятларни янада эркинроқ танлаймиз.

### Ўлимнинг ёруғ жиҳати

Қоядан-қояга ўтиб, секинлик билан юқорига кўтариляпман, оёқ мушакларим чўзилган ва оғрияпти. Бундай транс ҳолат секин ва бир хил жисмоний юкламадан пайдо бўлади. Юқорига чиқишимга оз қолди. Осмон янада кенгайиб, мовийлашиб бормоқда. Ёлғизман. Дўстларим пастда океанни суратга олмоқда.

Ниҳоят, кичик бир тошга осилиб чиқдим ва олдимда кенглик пайдо бўлди. Бу ердан уфқнинг чексизлиги кўринади. Мовий денгиз мовий осмон билан туташган ернинг охирига тикилаётгандек ҳис этасан ўзингни. Юзимга шамол уриб турибди. Юқорига қарайман. Қанчалар ёруғ. Нақадар гўзал.

Мен Жанубий Африкада – Яхши Умид бурнидаман. Бир пайтлар бу жой нафақат Африканинг, балки бутун дунёнинг энг жанубий нуқтаси ҳисобланган. Бу ерда сув сокин эмас, тез-тез довуллар бўлиб туради. Бу тижорат, савдо ва инсоният қилмишларининг юз йилликлар давомида гувоҳи бўлган макон. Ҳазил билан айтганда, йўқолган орзулар макони.

Португалларда шундай ибора мавжуд: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança*. Бу тўғридан-тўғри таржим қилинса, “У Яхши Умид бурнини айланиб ўтмоқда” дегани. Аммо иборанинг асл маъноси аксинча жаранглайди: инсоннинг ҳаёти сўнгги босқичга ўтди, энди ҳеч нарса қилиб бўлмайди.

Тошларнинг устидан юриб, мовийлик томон одим

ташлайман. Жикқа хўл бўлиб терласам-да, айна дам совқотяпман ҳам. Қалбимда ҳам хаяжон, ҳам асабийлик мужассам. Демак, ана у.

Кулоғим остида шамол ғувиллайди. Ҳеч нарсани эшитмаяпман, аммо дунёнинг четини кўриб турибман – қоялар йўқлик билан учрашган жой. Ундан бир неча қадам нарида ҳаракатсиз қотиб қоламан. Пастда ҳар томонига бир неча километр чўзилган океан. Тўлқинлар қирғоқ қояларига урилиб чекинмоқда. Олдимда ўн метрлик жарлик, пастда океан.

Ўнг томонимдаги соҳилда сайёҳлар, улар суратга тушмоқда ва чумолиларга ўхшаб тўпланмоқда. Чап томонимда Осиё. Олдимда осмон, ортимда эса ўзим ишонган ва ўзим билан олиб келганларимнинг барчаси.

Наҳотки, ҳаммаси шу ерда тугаса?

Атрофга қарайман. Ёлғизман. Қоя четига қараб бир қадам босаман. Инсон танаси ўлимдан огоҳлантирувчи радарлар билан жиҳозланганга ўхшайди. Масалан, қояга уч метр қолганда, яъни тақиқланган тўсиққа яқинлашсангиз, танада босим пайдо бўлади. Умуртқага юк тушади. Этингиз жимирайди. Кўз ҳар бир ҳолатни диққат билан кузата бошлайди. Оёқларингиз тошдай қотади. Қандайдир кўринмас магнит секинлик билан сизни хавфсиз жойга ўтказди.

Аммо мен магнит билан курашаман. Қоянинг четига оёқ кўяман.

Қоя четидан бир ярим метр масофада миянгиз ишга киришади. Бу ерда нафақат дунё охирина, балки ўзингизни кўрасиз, қоқилиш ва кулаш, ўлиш – ғайририхтиёрий ҳолат. Жуда узоқ учасиз, мия эслатади. Ҳақиқатан ҳам узоқ. Нима қиялпсан? Тўхта. Бас қил, дейди.

Миямга бўлди қил деб, ўзим давом этаман.

Қоя четидан бир метр масофада тана бутунлай хавф сигналини беради. Бир қадам олдинга ва ҳаммаси тамом. Битта кучли шамол ва йўқликка равона бўласиз. Оёқлар

титрайди. Қўллар ҳам. Овоз титрайди, барчаси хавфни эслатади.

Кўпчилик қоя четига бир метр ҳам яқинлашмайди. Ушбу масофадан эгилиб пастга қараш мумкин, аммо барибир ўлим хатарини туймайсиз. Ҳаттоки Яхши Умид бурни каби шунчалар ажойиб ва жозибатор қоя четига яқин турганда ҳам бош айланади, яқинда қилинган нонушта чиқиб кетгудек бўлади.

Демак, ана у. Бу барчасими? Билишим мумкин бўлган барчасини биламанми?

Яна биров олдинга юрдим. Қоя четигача ярим метр. Олд оёғим қалтираяпти, худди бор оғирлигимни унга ташлагандай. Магнитга қарши юришда давом этдим. Онгимга, яшаб қолишга оид барча инстинкларимга қарши юришда давом этдим.

Яна ўттиз сантиметр. Пастга қарайман. Кўз ёшларим куйилиб келади. Тана қандайдир тушунарсиз ҳолатдан ҳимояланиб, ўз-ўзидан сиқилади. Шамол эсиб турибди. Мияга фикрлар куйилиб келмоқда.

Қоянинг энг четида бўлганингизда гўёки учгандек ҳиссиёт пайдо бўлади. Осмон билан кўшилиб кетгандек сезасиз. Шу ҳолатда қулашингизни кутасиз.

Биров эгиламан, нафасимни ушлаб, фикримни жамлайман. Пастдаги қояга урилаётган сувга қарашга ўзимни мажбурлайман. Кейин ўнгга – пастга чумолидек гавжум, расмга тушаётган, автобусга чиқаётган сай-ёҳларга қарайман, балки, мени кимдир кўраётгандир? Ушбу истак бутунлай мангиксиз. Худди бошқалари каби. Мени пастдан кўриш имконсиз. Агар кўришганда ҳам бундай масофадан ҳеч ким бирор нарса дея олмасди ёки қила олмасди.

Мен фақат шамолни эшитяпман.

Демак, шуми?

Тана қалтирайди, кўрқув маст ва кўр қилади. Медитацияда бўлгани каби фикримни жамлайман. Ўз



Ўлимнингдан бир қадам турганчалик ҳеч нарса диққатни бунчалар жамлай олмайди. Қаддимни ростлаб, яна узоқларга тикиламан. Ўлим кўрқинчли эмаслигини ўзимга эслатаман.

Шахсий ўлимнинг бундай очиклиги қадимга бориб тақалади. Қадимги юнон ва рим таълимотлари одамлар ҳаётни кадрлаши ва ўлим олдидан кўркмаслиги учун ўлимни кўпроқ эслашга чорлаган. Буддизмнинг айрим йўналишларида медитация тирик одамни ўлимга тайёрлаш йўли сифатида қаралади. “Мен”ни ҳеч нарсага эритиш – нирвананинг ойдинлашган ҳолатини эгаллаш маълум маънода нариги дунёга ўтишни машқ қилиш саналади. Тонг юлдузи каби қисқа умр кўрган Марк Твен шундай деганди: “Ўлимдан кўркишга сабаб – ҳаётдан кўркиш. Ҳаётда тўлақонли яшаган инсон ҳар доим ўлимга тайёр.”

Мен ҳали ҳам қоя лабидаман, бироз ортга эгилганман. Кўлларимни ерга қўйиб оҳиста ўтираман. Бир оёғимни жарлик устида осилтириб оламан. Қоя лабида ўйик жой бор экан. Оёғимни унга тикаман. Иккинчи оёғимни ҳам у ерга қўяман. Орқага тисарилиб, кафтимга суяниб, бироз муддат шу алфоз ўтираман. Уфққа диққатимни жамлаганимдан сўнггина кўркув босилади.

Кейин тўғрига қараб ўтириб, пастга қарайман. Бирдан танамга кўркув югуради, ақл тананинг ҳар бир сантиметрини аниқ координаталарга жамланган. Кўркув вақти-вақти билан хавф солади. Аммо ҳар сафар шундай бўлганда фикрларимни йўққа чиқаради, ўзим ҳақимда ҳукм чиқаришга, мавжудлигини шунчаки тан олишимга мажбурлайди.

Мен дунёнинг охирида, умидларнинг энг жанубий нуқтасида, шарқ дарвозасида ўтирибман. Ҳиссиётларим жўшган. Танам бўйлаб тарқалаётган адреналинни ҳис қилияпман. Бундай ҳаракатсиз ва ўйчан ҳолат менда олдин бўлмаган. Шамолни эшитиб, океанни кузатяпман, ернинг

охирини томоша қиялпман, ёруғлик билан жилмайпман.

Ўлим ҳақида ўйлаш ҳаётдаги бемаъни, беқарор ва юзаки қадриятлардан халос этади. Кўпчилик кунбўйи ортиқча пуллар, жиндеккина обрў ёки эътибор, ўзига ишонч ҳисси ортидан қувади, аммо ўлим оғриқли ва муҳим саволни ўртага ташлайди. Ўзингдан нима қолдирасан?

Дунёни яхшилаш олдингми? Сендан қандай нишон қолди? Оламга қандай таъсир қила олдинг? Айтишларича, Африкада қанотларини қоқиб учувчи капалак Флоридада довулга сабаб бўларкан, сен-чи?

Беккер ҳақ эди, бу ҳаётимиздаги энг муҳим савол. Бироқ биз бу ҳақида ўйлашни хоҳламаймиз. Биринчидан, бу оғир савол. Иккинчидан, бу савол бизни кўрқитади. Учинчидан, нима қилаётганлигимизни ўзимиз ҳам билмаймиз ва бу саволга жавоб беришдан қочганимизда зарарли ва ичи бўш қадриятлар онгимизга кириб олиб, истак ва кизиқишларимизни бошқаришига йўл қўйиб берган бўламиз. Ўлимга бўлган қарашдан қочсак, юзаки қадриятлар муҳим, муҳимлари эса юзакига айланади. Чунки ўлим муқаррар ҳолат. Шунинг учун у бошқа барча қадриятлар ва қарорларда йўлқўрсатгич вазифасини бажариши керак.

У беришимиз керак бўлган барча саволларга тўғри жавоб, аммо биз бу саволларни бермаймиз. Ўлимга кўниқишнинг бирдан-бир йўли — одам ўзини каттароқ нарсанинг бир қисми сифатида ўйлаши ва кўриши, ўзига хизмат кўрсатишдан воз кечиши. Бу барча бахтларнинг асоси. Аристотелни ўқийсизми ёки Исони, ёки Битлзни эшитасизми, уларнинг барида бахтдан бир манба борлиги айтилади — ўзингдан муҳимроқ нарсани ўйлаш, одамлар учун муҳим иш қилаётганингга, ҳаётинг буюк ва улкан жараённинг бор-йўғи бир қисми эканлигига ишониш. Айнан шу ҳис одамларни черковга чорлайди, урушга тортади, оилани тарбиялашга, пенсия жамғаришга, уяли

алоқа телефонини ихтиро қилишга, кўприклар қуришга ёрдам беради. Бу дунёда юқорироқ кадриятларга тегишли бўлган ҳиссиёт.

Ўзимизни ўйлаш булардан махрум қилади. У “мен”-га, ички оламга ёпишиб олади, натижада, оламнинг барча муаммолари марказида биз эканлигимизни, жабр-дийдалигимизни, бошқаларга нисбатан кўпроқ эътиборга лойиқлигимизни ҳис қила бошлаймиз.

Ўзимиз учун ёқимли бўлса-да, худбинлик бизни чеклаб қўяди. Дунёни билишга қизиқиш ва ундан қувониш ўрнига фақат ўзимизга қизиқа бошлаймиз, ўзимизнинг таассуб ва важларимиз билан бошқаларга таъсир қилишга уринамиз. Бу ажойиб кўринади, фойдали туюлади, бир муддат рухий хотиржамлик тақдим этади, аммо маънавий оғудек хизмат қилади...

Ҳозирда жамиятнинг касаллиги бу. Моддий жиҳатдан аҳволимиз яхши, бироқ онгимизни пасткаш ва юзаки қизиқишлар емирмоқда. Одамлар масъулиятдан бош тортиб, жамият уларнинг нозик ҳиссиётларига қай-ғуришини талаб қилишмоқда. Одамлар нимага ишонаётганини ўзи ҳам билмайди, қарашларини бошқаларга кўпинча мажбурлаб, одил идеаллар номи ила ўтказди. Одамлар мен зўрман, деган ёлғондан маст бўлади, лекин ўзи омадсизлик олдида қўл қовуштиришдан бошқасига ярамайди.

Ҳозирда “ақл” эгалари талтайиб кетган: ўзи лойиқ бўлмаган нарсани сўрайди, ўзини меҳнат қилиб эришмаган нарсаларга лойиқ кўради, ҳаёт тажрибасига эга бўлмасдан туриб, ўзини новатор, эксперт, тадбиркор, мураббий ва исёнкор, деб атади. Улар фавқулодда ҳолатлар қадрланадиган оламда бўлиш учун буюк бўлиш заруриятига ишонади.

Маданиятимизда катта эътибор билан улкан ютуқ бир нарса деб ҳисобланади. Аслида, бундай эмас.

Сиз буюксиз. Аллақачон шундай. Бунга англайсизми

ёки йўқ, барибир. Кимдир англайдими ёки йўқ, барибир. Буюклигингиз iPhone иловасини яратганингизда ёки мактабни бир йил олдин тугатганингизда ёки яхта сотиб олганингизда эмас. Булар буюкликни белгилаб бермайди.

Чексиз хатолар ва муқаррар ўлим қаршисида нима учун қайғуриш ёки қайғурмасликни танлашда давом этсангиз, демак, сиз буюксиз. Ўз қадриятларингизни танлаб олишингиз сизга чирой, омад, севги беради. Ўзингиз англамасангиз ҳам, оч қолиб, сув оқадиган ариқда ухласангиз ҳам бу айни ҳақиқат.

Сиз ҳам бир кун ҳаётдан кетасиз, сабаби ҳаётда яшашга муваффақ бўлдингиз. Буни ҳис қилмаслигингиз ҳам мумкин. Бирор-бир жарлик устига борсангиз, балки, тушунарсиз.

Буковскининг шундай гапи бор: “Барчамиз бу дунёни тарк этамиз. Қандай томоша-я! Бу нарса бир-биримизни севишга мажбур қилиши керак, аммо бундай эмас. Бизни ҳаётнинг майда-чуйда ташвишлари қўрқитади, ҳар нарса ичимизни кемираверади.”

Кўл бўйидаги ўша кеча ёдимга тушади. Ўшанда кутқарувчилар дўстим Жошни сувдан чиқариб олаётганини кўрганман. Техасдаги ўша машъум тунда ўз “мен”имдан қутулганлигимни эслайман. Жошнинг ўлими мени кескин ўзгартириб юборди. Ҳа, бу фожиа ҳаётни ухлаб ўтказмасликка, танловим учун масъулиятни зиммамга олишга ва ички уят, баҳоналарсиз орзуларимни амалга оширишга ёрдам берди.

Аммо булар иккинчи даражали эди. Мен учун энг муҳим дарс – ҳеч қачон қўрқмаслик кераклигини билиб олганим бўлди. Ҳеч қачон. Сўнгги пайтларда медитация, фалсафа бўйича китоблар ёки Жанубий Африкадаги аҳмоқлик ёрдамида ўлим ҳақида кўп эсладим ва фақат шу тариқа ўлимни онгимнинг марказида сақлаб қола олдим. Ўз ўлимимни қабул қилишим, фонийликни тушунишим туфайли иштиёқлардан қутулиш, “мен”имга қарши ку-

рашиш, ўз муаммоларим учун масъулиятни бўйнимга олиш, кўрқув ва ишончсизлик, муваффақиятсизликларни енгиб ўтиш, инкорларда ижобий ҳолатни кўриш осон кечди. Ҳаётнинг қоронғи томонларига қанча кўп қарасам, ҳаёт шунча ойдинлашади, онгостидан нимадир шунча камроқ қаршилиқ қилади.

Қоя лабида бир неча дақиқа ўтирдим, атрофни кузатдим. Ниҳоят, ўрнимдан туришга қарор қилдим, қўлларимни ортга тираб, секин-секин тура бошладим. Бирор тош силжиб пастга тушиб кетмасин, деган мақсадда оёғим остидаги ерни текширдим. Бунга ишонч ҳосил қилгач, реалликка қадам қўйганим сари танам ўзига кела бошлади. Қадамларим энгиллашди. Ҳаёт магнити ўзига тортишига йўл қўйиб бердим.

Тошлар устидан юриб, асосий йўлга қайта бошладим. Менга қараб турган бир кишини кўрдим. Кўзларимиз тўқнашди.

“Сизни қояда ўтирганингизни кўрдим”, деди у. Талаффузидан австралиялик эди. “У ерда” сўзини хижолат бўлиб талаффуз қилди. Антарктика томонни кўрсатди.

“Ҳа. Ҳақиқатан, ажойиб манзара!” Жилмайдим. У кулмади, жиддий кўринди.

Кўлимни калта иштоним чўнтагига солганча турарканман, бўлган воқеадан танам ҳамон қалтирарди. Орага сукунат чўкди.

Австралиялик менга қараб бир муддат хижолат бўлиб турди, нима дейишни аввал ўйлаб олди, шекилли. Бироздан кейин дона-дона қилиб, “Ҳаммаси жойидами? Ўзингизни яхши ҳис қиляпсизми?” деди.

Бироз жим туриб, жилмайган кўйи “Ҳа. Ҳаттоки жуда яхшиман,” дедим.

У ҳам жилмайди. Бошини иргитиб қўйиб, пастга қараб тушиб кетди. Мен эса юқорида қолдим, кенгликдан тўйиб нафас олдим, дўстларим ёнимга чиқишини кутдим.

## ТАШАККУРНОМА

Бу китоб мен учун жуда йирик ва машаққатли лойиҳа сифатида тарихда қолди. Бир ўзим уни рўёбга чиқаришим маҳол эди.

Авалло, энг керак пайтларда менга “йўк” деган сўзни айтишдан истиҳола қилмайдиган ажойиб ва гўзал рафиқам Фернандога миннатдорлик билдирмоқчи эдим. Сен мени юксалтирибгина қўймадинг, балки меҳринг ва бутун иш давомидаги кўмагинг менга улкан қувват бағишлади, қанот берди.

Шунингдек, йиллар давомида шўхликларимга чидаб келаётган, мени самимий ардоқловчи ота-онамга раҳмат айтаман. Бу китобда ёзилган кўп нарсаларни тушунмасам, қайсидир маънода бутунлай улғаймаган бўлардим. Шу маънода сизларни улғайган инсоннинг кўзи билан яна бир бор англаш менга чексиз шодлик бағишлади. Укамдан ҳам жуда миннатдорман. Баъзан сен менинг хабарларимга жавоб ёзмасанг-да, ўртамиздаги меҳр-оқибатни қадрлайман.

Шу билан бирга, миям аслидагидан янада салмоқлироқ ишлаши учун бор кучини аямаган Филипп Кемпер ва Дрю Бирниларга ташақкур дейман. Сизнинг машаққатли меҳнатингиз ва иқтидорингиз менга ҳамиша ғайрат бахш этади.

Яна Майкл Ковеллдан интеллектуал тест учун бағоят

миннатдорман, айниқса, унинг психологик тадқиқотлари ва менга ёғдирган тинимсиз танқидлари ўсишимга катта туртки берди. Менинг муҳарририм, мен ёзган ҳар бир сўзни тарошлаган (ва уни сал жиддийлаштирган) Люк Демпсига алоҳида раҳмат. Китоб моҳиятини шакллантириш ва унинг мақсадини аниқлашга ёрдам берган агентим Молли Гликдан ҳам қарздорман. Яна ташаккурларим Тейлор Пирсон, Ден Эндрюз ва Жоди Эттенбергларга: улар китобни ёзиш жараёнида мени қўллаб-қувватлади, ёзувчи учун муҳим бўлган идрок ва масъулият сингари хусусиятларни сақлашга ёрдам бердилар.

Ва ниҳоят, бостонлик дарбадар ўз блогида ҳаёт ҳақида ёзаётган фикрларни ўқишга вақт топган миллионлаб инсонларга ўзимнинг чексиз миннатдорлигимни изҳор қиламан. Ўзининг энг яширин сирларини мен каби бир бегона билан улашиб, минглаб хатлар ёзган сиз азизларнинг эътиборидан ғоят ҳаяжондаман.

Бу менга туганмас илҳом беради. Ҳаётимнинг бу даврини, минглаб соатларни илм устида ўтказмоқдаман. Аммо аслида, мен сизлардан кўп нарса ўрганмоқдаман. Ташаккур.

# МУНДАРИЖА

<b>1. Уринманг</b>	<b>3</b>
Надомат ўраси	7
Бепарволикнинг нозик санъати	16
Хўш Марк, бу китобдан кўзланган муддао не?	22
<b>2. Бахт муаммодир</b>	<b>24</b>
Ҳафсалани пир қилувчи панда саргузаштлари	27
Бахт муаммоларга ечим топишдан келади	31
Ҳиссиётлар ролини бўрттиришади	34
Ўз курашингизни танланг	36
<b>3. Сиз ўзгача эмассиз</b>	<b>41</b>
Ҳар нарсанинг поёни бор	46
Мустаснолик балоси	55
Алоҳида ва ўзгача бўлмасам, нима қилишим керак?	58
<b>4. Изтироб қиймати</b>	<b>61</b>
Ўзликни англаш пиёзи	67
Рок юлдузининг муаммолари	72
Чириган қадриятлар	78
Яхши ва ёмон қадриятларни қандай аниқлаймиз?	82
<b>5. Доим танлов олдидамиз</b>	<b>86</b>
Танлов	87
Жавобгарлик ва айбдорлик рўёси	90
Фожиадан таъсирланиш	97
Генетика ва қўллардаги қаргалар	100
Урф бўлган мазлумлик ҳисси	104
Ҳеч қандай “қандай” йўқ	107
<b>6. Сиз ҳаммасида ноҳақсиз (мен ҳам)</b>	<b>109</b>
Биз ўз қарашларимизнинг меъморимиз	114
Ўзингиз ишонган нарсалардан эҳтиёт бўлинг	117
Тўлиқ ўзига ишониш хавфи	123
Мэнсоннинг қочиш қонуни	128
“Мен”ингизни ўлдириш	131



Қандай қилиб ўзига камроқ ишониш мумкин?	133
<b>7. Муваффақиятсизлик – олға юриш дегани</b>	<b>137</b>
Муваффақият ва муваффақиятсизлик парадокси	139
Азоб-уқубатлар – жараённинг бир қисми	142
“Бирор нима қил” қондаси	147
<b>8. “Йўқ” дейишнинг аҳамияти</b>	<b>151</b>
Инкор ҳаётингизни яхшилайти	155
Чегаралар	157
Ишонч қандай қозонилади?	164
Садоқат орқали эркинлик	167
<b>9. ...ва умрингиз ўтади</b>	<b>171</b>
Нимадир бизнинг измимизда эмас	175
Ўлимнинг ёруғ жиҳати	179
<b>Ташаккурнома</b>	<b>187</b>

**“ASAXIY BOOKS” LOYIHXASI DOIRASIDA CHOP  
QILINGAN KITOBLAR:**

1. Жорж Оруэлл, “1984”, 2019, 296 бет.
2. Жорж Оруэлл, “МОЛХОНА”, 2019, 100 бет.
3. Ден Браун, “РАҚАМЛИ ҚАЛЪА”, 2019, 480 бет.
4. Уолтер Айзексон, “СТИВ ЖОБС”, 2019, 624 бет.
5. Малкольм Гладуэлл, “ЗУККОЛАР ВА ЛАНДОВУРЛАР”, 2019, 220 бет.
6. Элиф Шафак, “ИШҚҚА ОИД 40 ҚОИДА”, 2019, 288 бет.
7. Лара Эдриан, “ТУНГИ ТАШРИФ”, 2019, 240 бет.
8. Робин Шарма, “ЎЛСАНГ, КИМ ЙИҒЛАЙДИ?”, 2019, 160 бет.
9. Стивен Р. Кови, “МУВАФФАҚИЯТЛИ ИНСОНЛАРНИНГ 7 КЎНИКМАСИ”, 2020, 438 бет.
10. Брайан Трейси, “САМАРАДОРЛИКНИНГ 21 ЙЎЛИ”, 2020, 92 бет.
11. Дэниел Киз, “ЭЛЖЕРНОНГА АТАЛГАН ГУЛЛАР”, 2020, 254 бет.
12. Рамита Наваи, “ЁЛҒОНЛАР ШАХРИ”, 2020, 276 бет.
13. Пауло Коэльо, “АЛИФ”, 2020, бет.
14. Тони Шей, “БАХТ ЕТКАЗИШ: МИЛЛИАРД ДОЛЛАРЛИК ИНТЕРНЕТ ДЎКОН ТАРИХИ”, 2020, бет.
15. Ҳенри Форд, “МЕНИНГ ҲАЁТИМ”, 300 бет.

# БЕПАРВОЛИКНИНГ НОЗИК САНЪАТИ

Марк Мэнсон

*Таржимон*

Мавлон Марасулов

*Муҳаррирлар:* Д. Мўнгбоева

О. Ғуломова

*Мусахҳиҳ:* Г. Қодирова

*Рассом:* О. Нурмухамедов

*Саҳифаловчи:* Х. Йўлдошев

Ушбу китобнинг муаллифлик ҳуқуқи “Asaxiy Books” лойи- ҳасига тегишли бўлиб, “Asaxiy Books” рухсатсиз китобни электрон, аудио, видео ёки бошқа ҳар қандай шаклда тарқатиш Ўзбекистон Республикаси қонунларига биноан тақиқланади.

Босишга 04.03.2020 да рухсат этилди. Бичими 84x108/32. Офсет қоғози. Офсет босма. Times New Roman гарнитураси. Шартли босма табоғи 10.08. Босма табоғи 6. Адади 2000 нусха. Буюртма № Д20

RAVZA YAYINLARI VE MATBAACILIK-ÖMER FARUK KASADAR

Davutpasa cad. Kale iş merkezi no:51/52

Topkapı/zeytinburnu/istanbul

02124819411

Matbaa sertifikası no: 43988

## ***Қайдлар учун***