Qalbingiz va nafsingizni oziqlantiradigan hayotiy hikoya

**ROBIN SHARMA**

# O‘Z «FERRARI»SINI SOTGAN ROHIB

ISTAKLARNING AMALGA OSHISHI VA
O‘Z MAQSADINI IZLASH HAQIDA HIKOYA



6 000 000 dan ziyod nusxadan sotilgan kitob

Kitob shu erda ko'rsatilgan muddatdan kechiktirilmagan holda topshirilishi shart

| Ilgarigi berilmalar miqdori_____ | |
|---|---|
| | |

Qalbingiz va nafsingizni oziqlantiradigan hayotiy hikoya

ROBIN SHARMA

# O‘Z «FERRARI»SINI SOTGAN ROHIB

ISTAKLARNING AMALGA OSHISHI VA O‘Z MAQSADINI IZLASH HAQIDA HIKOYA



6 000 000 dan ziyod nusxadan sotilgan kitob

«Yosh kuch»
Toshkent 2021

**UO'K: 821.111(71)**
**KBK: 83.3(5O'zb)**
**Sh – 26**

**Robin Sharma**
O'z «Ferrari»sini sotgan rohib [Matn]: / Robin Sharma. – Toshkent: «Yosh kuch», 2021. – 160 b.

*O'g'lim Kolbiga bag'ishlayman.*

Bu har kuni menga olamdagi barcha ezguliklarni eslatadi. Yaratganning O'zi seni yorlaqasin.

Hayot men uchun sham emas, aksincha, bu damda yonib turgan mash'aladir. Men esa uni kelajak avlodga topshirishdan oldin tobora alangalatib, iloji boricha yorqinroq qilib yetkazishni istayman.

***Jorj Bernard Shou.***

**ISBN 978-9943-6354-6-3**

**© «Yosh kuch», 2021 yil.**
**© Robin Sharma, 2021 yil.**

## UYG'ONISHDAN NISHONA

U chindan ham olomon ko'z o'ngida sud minbaridan qulab tushdi. U mamlakatdagi eng nufuzli advokatlardan biri hisoblanardi. Men ta'riflaydigan shaxs uch ming dollarlik italiyalik kostyumlari bilan mashhur bo'lib, faqat ungagina xos bo'lgan ko'rkam qomatiga kiyimlar yarashib turar, bularning bari uning yorqin g'alaba onlari ketma-ket kelganidan nishona edi. Buyuk Julian Mentel ayni damda o'zida achinarli holatni aks ettirib, zaif bir go'dak singari yerda behol ingrar, terlab ketgan badani esa misoli aqldan ozgan kishiniki kabi titrardi.

Go'yo barcha hodisalar mening ko'z o'ngimda sekin-astalik bilan sodir bo'lgandek tuyulardi. «Yo Xudo, Julian bilan qanday ko'rgulik!» – deya uning yordamchisi bizni haqiqatan ham katta falokat sodir bo'lganiga ishontirishga harakat qilardi. Sudya shoshib telefonda gaplashdi, xuddi bizning ko'z oldimizda namoyon bo'layotgan bu kutilmagan vaziyat maxsus uyushtirilgandek edi, go'yo.

Men esa hayratlanganimdan qotib qolgandim. Iltimos, o'lmaysiz, siz eski masxarabozsiz. O'yinni tark etishingiz uchun hali juda erta. Siz bunday o'limga loyiq emassiz.

Bundan oldin bema'ni narsalar haqida xayol surib, butga o'xshab o'tirgan sud ijrochisi kutilmaganda «jangga otildi» va «adolat»ning afsonaviy himoyachisi kabi chuqur nafas oldi. Uning yonida o'rinbosar qad rostlagan, uzun, sariq va jingalak sochlarini tushirib olib, Julianning qip-qizil yuzidan nigohini uzmasdi. U yupatuvchi so'zlarni ohista pichirladi, vaholanki, u eshitmasdi.

Men Julianni 17 yildan buyon bilaman. Biz ilk uchrashganimizda men yuridik universitetining yoshgina talabasi edim, uning sheriklaridan biri meni yozgi amaliyotga taklif qildi. O'sha paytlari Julian allaqachon iste'dodli huquqshunos nomiga sazovor, o'zining naqadar buyukligi haqida orzu qilganidek ko'rkam va dovyurak odamga aylanib ulgurgandi.

U kompaniyasining ko'zga ko'ringan yulduzi, ishonchi bo'lib shu zaylda o'z ishini davom ettirdi. Yodimda, bir kuni buyumimni unutib qoldirib, ishdan kechikishimga qaramasdan ortga qaytdim, Julianning hashamatli xonasiga kirar ekanman, eman stoli ustida Uinston Cherchillning purma'no so'zlari e'tiborimni tortdi. Bu so'zlar, Julianning aslida qanday shaxs ekanligi haqida bot-bot ta'kidlayotgandek edi.

Bugun o'z taqdirimizning egasi sifatida shuni ishonch bilan ayta olamizki, bizni tushkunlikka tushishimizga sabab bo'ladigan sinovlarni ham yengishga qodirmiz. Mehnat qilish va azob-uqubatlar qanchalik og'ir yuk bo'lmasin, ularni yengish o'z zimmamizda. Biz toki o'z ishimizga qat'iy ishonar ekanmiz, muvaffaqiyat yo'lidagi irodamizni hech narsa bukolmaydi, g'alaba esa bizni tark etmaydi.

Julianning harakatlarini so'z bilan ifodalab bo'lmas edi. U g'ayratli, jasur, muvaffaqiyatga erishish uchun kuniga o'n sakkiz soat ishlashga tayyor; bu uning nazdida kelajakda g'olib bo'lish uchun dastlabki qadam edi. Mish-mishlarga qaraganda, uning bobosi mashhur senator, otasi esa juda e'tiborli federal sudya bo'lgan ekan. Julian o'ziga to'q oilada ulg'aygan, go'yoki Armani ko'ylagi yarashib turgan yelkalarida u butun oilasining umidlarini ko'tarib yurgani rost



edi. Lekin tan olishim kerak, Julian o'z yo'lini topgan insonlardan. U o'zicha hamma narsani muhayyo qilib, bir-biridan ko'ngilochar shoularni tashkil qilishni yaxshi ko'rardi.

Sud zalida Julianning teatrdagi aktyorlar kabi ehtirosli tebranishlari gazetalarning dastlabki sahifalaridan joy oldi. Boy, mashhur va tengsiz bunday huquqshunosni turfa xil fikrlar bilan, yorqin usullar orqali uning sud zalidagi holatini tasvirlashga uringanlar ko'p bo'ldi.

Sud zalidan tashqari Julianning xulq-atvori, shubhasiz, hammaga ma'lum edi. Bizning kompaniyamizda uning yoshlikdagi beg'uborligi va amaliyotda kasb malakasini oshirish jarayonidagi fotosuratlari bilan bir qatorda Julianning qo'pol muomaladagi o'rtoqlari bilan o'zi «do'pposlashgan jamoa» degan nom orttirib, ularni haqorat qilishdan huzurlanadigan broker firmalar yosh va yengiltabiat fotomodellar bilan shahardagi eng yaxshi restoranlarga tashrif buyurganligi haqida afsonalar bor edi.

O'sha yozda, u qotillik ishida himoyachi sifatida ishtirok etdi. Nima uchun aynan u meni o'ziga yordamchi sifatida tanlaganini haligacha tushunolmayman. Garchi Garvard universitetining huquqshunoslik fakultetini tugatgan bo'lsam-da, tan olishim kerak, men uning firmasi ichida eng malakali xodim emas edim va jonajon qarindoshlarim esa o'z sevinchini ichlariga sig'dira olishmasdi. Dengizda xizmat qilgandan keyin ko'p vaqt o'tmay, otam butun umrini mahalliy bankda xavfsizlik xizmatida ishlashga sarfladi. Onam Bronksda ortiqcha hashamatlarsiz ulg'aygandi.

Biroq u meni bu jarayonga tanlashdan oldin ko'plab talabgorlar uning yordamchisi bo'lishni istagan, u esa meni shunchaki keyinchalik «qotillik voqeasini» ochish uchun aniq tanladi, balki u mendagi «Och odamdek ovqatga» talpinishimni yaxshi ko'rib qolgandir. Albatta, biz g'alaba qozondik va xotinini shafqatsizlarcha o'ldirishda ayblangan firma menedjeri aybini tan oldi.

O'sha yoz juda ko'p narsani o'rgandim. Har bir saboq men uchun juda katta foyda berardi. Julian yemoqchi bo'lgan nonni hech qaysi raqibiga bermasdi. Uning har bir burdasi uchun kurash olib borardi. Bu kabi g'alabalar ortida ham ruhiy, aqliy va jismoniy kuch yotar, menda esa ustozimning har bir ishini kuzatish uchun noyob imkoniyat paydo bo'lgandi. Men esa uning bergan bilimini, malakasini xuddi suvga tashna odamdek simirardim.

Julianning taklifiga binoan, men kompaniya xodimi bo'ldim. Ikkimiz o'rtamizda tezda do'stona munosabatlar o'rnatildi. Shunisi aniq ediki, u bilan ishlash oson emas edi. Julianning yordamchisi zimmasiga ba'zida tunda ham ishlash kabi qiyin vazifa topshirilgandi. Bu uning ishlash uslubi edi. Bu odam xato qilolmaydi. Biroq uning o'tkir nigohida odamlar taqdiriga befarq bo'lmagan kishi yashiringandek edi go'yo.

U qanchalik band bo'lmasin, doimo mendan huquqshunoslik fakultetiga kirishimdan oldin turmush qurgan qaylig'im Jenni haqida so'rardi. Menda pul bilan bog'liq muammolar yuzaga kelgani uchun u hisob raqamimga yaxshigina stipendiya tashlardi. Albatta, u kuchli raqiblar bilan shafqatsiz



o'yinlar o'ynashni yoqtirardi, shu bilan birgalikda u hech qachon do'stlarini unutmadi. Muammo shunda ediki, balki bu g'alati tuyulishi mumkindir, biroq Julian o'z ishiga nihoyatda qattiq berilib ketgan edi. Dastlabki yillarda u «kompaniyaning foydasi uchun» uzoq vaqt kunni tunga ulab mehnat qildi, tabiiyki, bu harakatlari o'z natijasini beradi. Keyingi yil esa jonajon qishlog'im – Kaymanga bir oylik dam olishga bordi. Vaqt o'tishi bilan, Julian yorqin muvaffaqiyatlarga erishish usulini topdi va buni barcha ishga tatbiq etdi. Julian chekinishga odatlanmagan, har bir ishiga o'ziga xos ishtiyoq bilan yondashar, yangi va qiziqarli ishlarga qo'l urardi. U kamdan-kam hollarda xotirjam uxlardi. Ko'p o'tmay, u menga o'zining eng yaqin safdoshi singari suyanishni boshladi. Bundan bu yog'iga bizni faqat obro'-e'tibor, pul va shon-shuhrat ko'tardi.

Men kutganimdek, Julianning barcha ishlari o'ngidan kela boshladi. U yillar mobaynida orzu qilgan narsalariga erishdi. Yelkasida yetti raqamli professional sharafli yulduzi, mashhur kishilar istiqomat qiladigan zodagonlar ko'chasidagi hashamatli koshona, shaxsiy samolyot, tropik orollarda joylashgan villa va faqat ungagina yarashib turadigan Ferrarida shahar parkining o'ng tomonidan Masjidga olib boradigan yo'lda qor bilan ketishni kim ham orzu qilmaydi, deysiz?!

Shunga qaramay, xuddi menga hamma narsa ajoyibdek tuyulsa ham, nimadir yetishmayotganini his etardim. Kompaniyadagi boshqa ishchilardan farqli o'laroq u bilan ko'proq vaqt o'tkazganim sabablimi yoki «ichki sirdosh» bo'lganim tufaylimi,

menga nisbatan ochiqdan-ochiq tashqi tahdidlar sezilib turardi va haqiqatan ham biz har doim birga bo'lardik, birga ishlardik. Shoshqaloqlik bilan ishga kirishishimiz va tugatishimiz to'xtamadi. Ikkimizning qarshimizda avvalgi ishlarimizga nisbatan mas'uliyatdan yanada yuqoriroq vazifa turardi. Sud jarayoniga tayyorgarlik ko'rayotganimizda, Juliandan osonlikcha «bugunga yetarli» degan mazmundagi ikki og'iz so'zni eshitishining o'zi men uchun orzu edi.

Sudya go'yoki oldindan bermoqchi bo'lgan savolni Xudo bermaslikni tayinlab qo'ygandek so'rashdan uyalardi. Agar uning bu savollari berilmay qolib ketsa, tasavvur qiling-a, masalaning katta bir jumbog'i ochilmagan bo'lardi. Julian o'zini olomon orasida yolg'iz qolib ketgan kiyik bolasidek tasavvur qilib ketardi. U ham, men ham o'zimizning dunyoyimizdan batamom zerikkandik. Biz ikki zanjirband qul singari qo'limizdagi mittigina soatiga zanjirlangan bir stoli va betonli monolitik binoning abadiy asiriga aylangandek edik. Julianning oila a'zolari chetdan uning bu g'alabalariga g'oyat mamnundek ko'rinsalarda ammo qandaydir nosog'lom muhit Julian va yaqinlari o'rtasida katta devor qurib ulgurgandi.

Julian bilan qancha vaqtimni o'tkazgan bo'lsam, men uni o'z g'am-g'ussalari dengiziga yanada chuqurroq cho'kib ketayotganiga guvoh bo'lardim. Go'yo uning yuzida o'lim sharpasi surati tushirilgan edi. U bilan necha yil birga ishlagan bo'lsak ham, hech qachon bir narsa Julianni qoniqtirmadi, oxir-oqibat, uning nikohi buzildi. Otasi bilan aloqalariga putur yetdi va u hayotda izlayotgan narsasini topolmadi. U o'zini ham ruhan, ham jismonan, zaif



his qila boshladi. Ellik uch yoshida Julian yetmish yoshdan oshgan keksa odamga o'xshardi. Hayotga nisbatan chigal dunyoqarash umrining shafqatsiz ritmidan kelib chiqqan dahshatli stress natijasida uning yuzi chuqur ajinlar bilan o'ralgandi. Shinam fransuz restoranlari shisha idishidagi qalin kuba sigaretlari va konyak – Julian bularning hech birini unutmasdi, aksincha ularga mukkasidan ketdi. Balki hayotda umidi so'ngan deb turgan odamlarning ba'zi birlari yuqoridagi uch xil «yoqimli» narsalardan bahra olib, o'z g'am-qayg'ularini biroz bo'lsa-da kamaytirishni xohlashar. U hazil tuyg'usini yo'qotdi, hattoki oddiygina jilmayishni unutgandek ko'rinardi. Julianning g'ayrioddiy hissiz yuragi muzlagan edi. Shaxsan men ham unga hayotda yashash maqsadini unutgan oddiygina manqurt kishi sifatida qaray boshladim endi.

Afsus, sud zalidagi qarshiliklarning keskinligi unga qattiq ta'sir qildi. Agar u ilgari o'zining favqulodda iste'dodidan noyob dalillar to'plash, uni sudga taqdim qilish bilan shug'ullangan bo'lsa, bu safar umuman teskari holat ro'y berayotgan edi, o'sha shafqatsiz dalillar uning o'ziga qarshi ishlardi. Oldin qarama-qarshi tomonning dalil, nusxalarini endi huquqshunoslik fakultetini bitirib kelgan yangi xodimdek chalkashtirib yubordi. Go'yo bu harakati bilan sud amaliyotida daho hisoblangan sudyalarning sabrini sinab ko'rdi. Muxtasar qilib aytganda, Julianning hozirgi hayoti suv yuzasida qalqib turgan bargdek sokin qimirlar edi.

Hayot shafqatsiz ritmining kutilmaganda kuchayib ketishi Julianni juda erta sahna maydonini tark etgan

aktyorga aylantirgan edi. Bu yerda faqatgina Julianga bog'liq bo'lmagan sabablar ham chuqurroq ildiz otib ketganini his qildim. Menimcha, ushbu holat ruhiy inqirozga o'xshardi. Deyarli har kuni u menga ishining mazasini sezmayotganligi, miyasini qandaydir bo'shliq egallab olganligi haqida gapirardi. "Boshlang'ich huquqshunos, - dedi Julian, ota-onasining ijtimoiy kelib chiqishi tufayli yuris-prudensiya sohasiga kirib kelsa ham, qonunni yaxshi ko'rishni ota-ona uning ongiga singdira olmaydi». Axir, bu yosh huquqshunosning o'ziga bog'liq. Qonunning qat'iy o'rnatilganligi va taklif etilgan tadqiqot loyihasining darajasi uni hayratga soldi va uni energiya bilan to'ldirdi. U shu qadar kuchli yurist ediki, mamlakatning amaldagi qonunlarini batamom o'zgarishiga ta'sir qilish qobiliyatiga ega edi. Keyin u Konnektikutdagi boy oilaning o'g'li ham emas edi. U haqiqatan ham, boshqalarning manfaati uchun o'zining eng sevimli sovg'asini taqdim etishdan ham toymasdi. Ushbu taqdimot uning hayotiga mazmun berdi: yuksak marralarni zabt etishiga sabab bo'ldi.

Julianning qulashi sabablari orasida, uning professional faoliyatiga qiziqish uyg'otadigan boshqa narsalar ham bor edi. Kompaniyaga ishga kirishimdan ancha oldin, u bilan bog'liq katta fojia yuz berdi. Hurmatga sazovor tanishimning so'zlariga ko'ra, u haqiqatan ham tushunarsiz va murakkab inson bo'lib qolgan, ammo hech kimga bu haqda gapirishga muvaffaq bo'lmagandim. Hatto Julianning sherigi Old Hardning, Ritz-Karlton mehmonxonasida, o'z ofisida dahshatli voqea sodir bo'lganini bilsa-da, sukut saqlagan. Men bu sirni nima bo'lishidan qat'i nazar



tashqariga chiqarmasligim, hattoki o'zim bilsam ham buni Julianga bildirmasligim kerak. Albatta, men juda ham g'alati bo'ldim, lekin birinchi navbatda unga yordam berishni xohlardim. U nafaqat menedjer, balki mening eng yaqin do'stim ham edi.

Keyinroq sodir bo'lgan voqea - bu Julian Mentelning yuragi zaifligini va xuruj qilish ehtimoli yuqori ekanligi bilan bog'liq edi - Dushanba kuni ertalab 7-raqamli konferensiya xonasida «qotillik ishi»da yutganimiz biz uchun yaxshi va yomon bo'lishi mumkin edi.

## SIRLI MEHMON

Bu kompaniya barcha a'zolarining navbatdan tashqari yig'ilishi edi. Uchrashuv xonasiga kirib bo'lgach, hamma narsalar juda jiddiy tuyuldi. Qadrdonimiz Harding avvalo olomonga murojaat qildi:

– Bu gapni aytishdan qo'rqaman, siz uchun yomon yangilik bor. Kecha «Air Atlantic» ishi haqida gapirayotgan payti Julian Mentel sud zalida qattiq yurak xurujiga uchradi. U endi intensiv davolanmoqda, lekin shifokorlar meni uning ahvoli biroz bo'lsa-da, yaxshilanishiga va tiklanishiga ishontirishdi. Lekin Julian keskin qaror qabul qildi, men buni bilishingiz kerak, deb hisoblayman. U bizning oilamizni tark etishga va yuridik amaliyotdan voz kechishga jazm qildi. U firmaga qaytmaydi.

Men hayratga tushdim. Julianning qiyinchiliklarga duch kelayotganini bilar edim. Lekin men uning ketishini xayolimga ham keltirmagandim. Bundan tashqari, biz birgalikda boshdan kechirgan sarguzashtlarimizdan so'ng, men ushbu qaror haqida yuzma-yuz u bilan xushmuomalalik ila gaplashishimni xayolan tasavvur qila boshladim. Hatto shifoxonaga borib uning holidan xabar olishimni ham xohlamadi. Opa-singillariga u uxlab dam olayotganligini va men qaysi payt kelganimdan qat'i nazar, uni bezovta qilmasligim kerakligini aytishdi. Hatto telefon qo'ng'iroqlarimga javob berishdan bosh tortdi. Ehtimol, men uning esdan chiqarmoqchi bo'lgan yomon xotiralarini yodiga solarman. Kim biladi? Men sizga ochiq-oydin aytaman – xafa bo'ldim, ha, juda qattiq xafa bo'ldim.

Bularning barchasi o'sha muhtasham uch yil ichida sodir bo'ldi. Julian haqida eshitgan so'nggi yangiligim, uning Hindistonga jo'nab ketganligi



haqidagi xabar bo'ldi. Uning sheriklaridan biri – mening suyukli hamkasbim Julian hayotining yangi qirralarini qaytadan yolg'iz kashf qilishiga umid bog'layotganligini, haqiqat izlab charchaganini aytdi. U o'z uyini, samolyotini va orollarini sotdi. Hatto Ferrarisini ham. Julianning ushbu so'zlari endi unga qarshi aytilgandek edi: **«Ba'zida qonun juda kutilmagan tomonga aylanadi»**.

Ushbu uch yil mobaynida har bir o'tayotgan kunim meni yosh advokat sifatida hayot qozonida toblardiki, tajribali advokat bo'lishim bilan bir qatorda, menimcha, qaysidir tomondan mag'rur bo'layotgan edi. Jenni va mo'jazgina oilamiz biz uchun haqiqiy jannatning o'zi edi. Vaqt o'tgach, hayotim ma'nosini izlay boshladim. Nihoyat, topdim, dunyoda hech bir narsa farzandlarim, suyukli ayolim kabi qadrliroq bo'lmaydi. Ular dunyoqarashimni va hayotdagi o'rnimni butkul o'zgartirishdi. Bir paytlar mehribon otam shunday degandi: «Jon o'g'lim, to'shakda qolgan payting oilangdan boshqa biror kim dardingga darmon bo'lolmaydi. Hattoki ularning bir og'iz shirin so'zi ham dardingni biroz bo'lsa-da esingdan chiqarshingga sabab bo'ladi». Shunday qilib, asta-sekin uyda ko'proq vaqt o'tkazishni boshladim, vaqtimni oilamga bag'ishladim. Men juda kamtarona, ammo xotirjam hayot tarzini o'zimga odat qilib olgandim. Keyinchalik Rotarey klubiga qo'shildim va sheriklarim bilan biroz chalg'ish uchun shanba kunlari golf o'ynab turardim. Biroq, qancha urinmayin o'zimni Julian haqida o'ylashdan to'xtatolmadim, birovga bildirmasdan Julian haqidagi eski xotiralarni eslay boshladim. Kutilmagan ajrashuvimizdan keyin uning hayotida qanday o'zgarishlar bo'lganini bilib oldim.

Ehtimol, u Hindistonda muqim joylashib olib, bamaylixotir ko'rgan-kechirganlari haqida o'ylayotgandir, balki ruhiyati o'sha yerlarda osoyish topgandir. Balki u Nepalga safar qilgandir? Yoki Kayman orollari dengiziga qayta sho'ng'igan chog'i qilgan ishlarini birma-bir ko'z oldidan o'tkazgandir. Lekin bir narsa aniq edi – u advokat sifatida o'z ishiga qaytmaydi, aniqrog'i qaytishni xohlamaydi.

Taxminan ikki oy avval g'alati, lekin men kutgan uchrashuv sodir bo'ldi. Bu ba'zi tushunmovchiliklarga oydinlik kiritdi. Ishim rosa avjiga chiqqan paytlari edi. So'nggi mijoz bilan xayrlashib uyga ketishga tayyorlanayotgan paytim ish yurituvchim – Jeneva xonamga kirib, dedi:

– Sizning yoningizga mehmon keldi, Jon. U siz bilan gaplashmasdan hech qayerga ketmasligini aytdi, jiddiy gapi borga o'xshaydi.

– Men ozroq vaqtdan keyin qaytib kelaman Jeneva, – biror narsa tanovul qilib Hamilton hujjatlari bilan shug'ullanishim kerak. Hozir hech bir mijozni qabul qilolmayman. Unga har doimgidek xushmuomalalik bilan tushuntiring, bunga ko'nmasa, qo'riqchilarni chaqiring – dedim jiddiy.

– Lekin u sizni haqiqatan ham ko'rishi kerakligini aytdi. Shunchalik zarur ishlari bordirki, ko'rmasdan ketmayman deb, oyoq tirab olgan.

Miyamga bir zumda navbatchi qo'riqchini chaqirish istagi keldi, ammo «toza vijdonim» kimdir sendan najot istab kelgan, uning ko'ksidan itarma, degan xayollarga chalg'ib, yurist falsafasiga taslim bo'ldim va o'zimni tinchlantirdim.



Men, «xo'p kirsin», deb rozilik bildirdim. Kim biladi, balki mijozim biron-bir boyvachcha bo'lsa-yu, ishlarimda keyinchalik foydasi tegib qolsa ajab emas.

Men o'tirgan xona eshigi asta-sekin ochildi. Eshik to'liq ochilib bo'lgach, eshik ortida o'ttiztacha odam uni va meni kuzatayotganini sezdim. Qarshimda bo'yi baland va muskulli, baquvvat qo'llari biron xayrli ishni qilishga tayyor ko'rkam yigit turardi. Nogahon, u menga huquqshunoslik maktabida o'qigan paytlarim – oltin yoshligimni eslatdi. Hashamatli avtomobillarni haydashni, yaxshi jihozlangan uylarda yashovchi boy oilalarga havas qilgan yigitcha qarshimda turardi. Lekin mehmonimning chiroyli kelbatidan ko'ra, meni o'ziga tortadigan boshqa jihatlari ham bor edi. Osoyishta yuzlaridan yog'ilib turgan nur har qanday odamni o'ziga jalb qiladi. Uning ko'zlari... Bu moviy ko'zlar va sochlar bir-biriga mutanosib edi.

«Yana bir yangi iste'dod meni hayron qoldirdi», dedim.

«Nega u menga bunday qaraydi?» Umid qilamanki, bu yosh yigit o'tgan haftada uning xotinini ajrashishdan himoya qilgan mijozim emas. Ehtimol, qo'riqchimni xonamga chaqirtirganim yaxshi edimi, deb o'ylab qoldim.

Yosh yigit xuddi Buddaga o'xshab, aytmoqchi bo'lgan gapidan oldin mayin tabassum qildi. Uzoq sukutdan so'ng kutilmaganda o'ziga ishongan ohangda gapira boshladi:

– Siz men kabi g'ayritabiiy mehmonlarni ham qabul qilasizmi, Jon? Hatto sud jarayonlarida qanday yutishni o'rgatgan tanishlaringizni ham. Barcha sirlarni yuragimda saqlashga majbur bo'ldim,

tashqariga chiqarmadim, – bu so'zlar tugashi bilan uning yuziga tabassum yugurdi.

Men g'alati bo'lib ketdim. Yuragimga qattiq bir narsa sanchilgandek bo'ldi. Bu salmoqli, ammo mayin ovozni darrov tanidim. Boshqacha bo'lib ketdim.

– Julian?! Siz? Men bunga ishonmayman! Chindan ham o'zingizmisiz? Tush ko'rmayapmanmi, mabodo?

Tanish ovozli mehmon kulimsirab, mening taxminim to'g'riligini tasdiqladi. Oldimda turgan yigit uzoq umr ko'rgan Julian Menteldan boshqa hech kim emas edi. Uning aql bovar qilmas o'zgarishidan hayratga tushdim. Sobiq hamkasbimning 10 yil yotoqda yotgan kasalmand odamdek siniq yuzi, behol yo'tali va jonsiz tanasi qayerda qoldi? Qarshimdagi bu savlat qaysarlikdanmi yoki o'ziga ishonchi natijasidanmi? Ro'paramda turgan o'ziga nihoyatda ishonchi, g'ururi baland bu insonning sog'lom va tekis yuzidan, u ayni paytda nima haqida o'ylayotganligini bilish juda qiyin edi. Uning qorachiqlarida yashashga bo'lgan ishonch boshqacha porlardi. Ammo Julianning ichki xotirjamligi meni yanada ajablantirgandi. Yonida o'tirarkanman, butunlay xotirjamlikni his qildim. U avvallari muvaffaqiyatli yuridik firmaning yetakchi xodimlaridan biri bo'lgan «eski advokat» edi. Mening oldimda turgan odam yosh, kuch-g'ayratga to'la, shijoatli, o'ziga ishongan edi, uning ma'noli jilmayishi – buyuk o'zgarishining timsolidek edi, go'yo.

## JULIAN MENTELNING KUTILMAGAN O'ZGARISHI

Men Julianning shu qadar o'zgarib, butkul yangi qiyofaga kirganidan hayratda qoldim.

«Keksa odam bir necha yil o'tgach, bunday yoshlik quvvatini qayerdan topishi mumkin?» Men jim bo'lib qoldim, haligacha. Biror sehr unga yoshlik favvorasini ochib berdimi? Bu darajadagi qayta yosharishning sababi nima?

Julian birinchi gap boshladi. U huquqshunoslik kasbini nafaqat jismoniy va ruhiy jihatdan, balki ma'naviy jihatdan ham o'rganganligini qayta-qayta takrorladi. Shafqatsizlik ritmi va cheksiz talablar uni charchatgan va adoyi tamom qilgandi. O'tmishda tanasida umuman kuch qolmagani va o'z nufuzini yo'qotganligini tan oldi. Yurak xuruji chuqur muammolarning alomati edi. Jahon miqyosidagi advokatning doimo bosim va qattiq ish rejasi – eng kerakli narsa – ruhiyatini ishdan chiqardi. Shifokor uning oldiga ikki xil yo'lni tanlov sifatida qo'ydi: huquqiy amaliyot yoki oddiy insonlarning hayot tarzi. Julian ikkinchi yo'lni tanladi, avvalgi ishini to'xtatib, ichki ishtiyoqini qaytadan uyg'otish uchun ajoyib imkoniyatni qo'ldan boy bermadi, oddiygina biznesni tanlay qoldi. Julian butun mol-mulkini sotganini, qadimiy madaniyati va betakror urf-odatlari bilan har doim uni qiziqtirgan mamlakat – Hindistonga ketganini aytib, u yerda o'zida ko'p o'zgarishlar sodir bo'lganini, kichik bir qishloqdan ikkinchisiga ba'zida piyoda, ba'zida poyezdda qanday sayohat qilganini to'lqinlanib gapirib berdi.

U o'zi uchun yangi an'analar, abadiy landshaftlarni kashf qilish haqida o'yladi; qalbiga hindlarning tuganmas muhabbati o'rnashdi, kimdir unga hayotning haqiqiy mazmuniga bo'lgan mehr-oqibat, insonparvarlik, diyonat kabilar haqida saboq bergandi. Uni ajablantirgan holat – hatto qorni to'ysa o'sha kun bayram qiladigan kambag'allar ham o'zlarining uylarini va yuraklarini G'arb dunyosidan kelgan, charchagan sayohatchiga ochdilar. Ushbu maftunkor muhitda, kunlar bir-biriga ulandi va Julian asta-sekin yana tirik va mustahkam hayot yo'nalishiga o'ta boshladi. Ehtimol, bolaligidan beri ilk marotaba ushbu holatda tushgandir.

Uning tug'ma g'ayrioddiyligi va ijodiy uchquni sekin-asta unga g'ayrat bilan qaytdi. U o'zini xursand va xotirjam his qila boshladi. Mayin tabassumini qaytarib oldi.

Julian, bu ekzotik mamlakatda o'tkazayotgan har bir daqiqani g'animat deb bilar, Hindistonga safari oddiygina uning miyasini bo'lmag'ur narsalardan forig' qilishga juda katta yordam berdi. Julian bu uzoq mamlakatda o'tkazgan vaqtini «xatolarni tushunish va ulardan xulosa chiqarish» yillari deb ta'riflagandi.

U menga haqiqatan ham, bosib o'tgan hayot yo'lini tuzatib bo'lmasligini ta'kidladi. Biroq unda yana bitta katta imkoniyat paydo bo'ldi. Bu imkoniyat – yo'l qo'yilgan xatolarni boshqa takrorlamaslik. Buning uchun birinchi navbatda dengizga qanday ishtiyoq va g'ayrat bilan qaragan bo'lsa, hayotga ham xuddi shunday teran fikrli insondek qarashi lozimligiga avvalo, o'zi ishonishi kerak edi.

– Jon, aslida muvaffaqiyatsiz inson emasman, lekin ba'zida yo'l qo'ygan kamchiliklarim menga omadsiz



inson ekanligim haqidagi xom xayolni miyamga quydi. Ichki ruhiyatimning tiniqligi va shaffofligi Hindiston safari tufayli bo'ldi. Men uchun bu misli ko'rilmagan ozodlik safari bo'ldi, – deb to'lqinlanib gapirayotgan Julian qarshisida men bir og'iz ham gapirishga so'z topolmay tinglab o'tirardim.

U qanchalik ko'p o'qigan bo'lsa ham, ko'z bilan ko'rmay turib hind madaniyati, urf-odatlari va xalqini necha yuz yildan beri yashab kelayotgan millat o'zligini hind xalqining dovyurakligi, qat'iyatligi bu darajada ekanligiga ishonmagandi. U qancha vaqt ketganiga qaramay, aqlni nazorat qilish ma'naviy uyg'onish san'ati hisoblangan chegarasi yo'q yogani o'rgandi. U qanchalik ko'p ko'rgan bo'lsa, shu sirlarning mohiyatini hayotiga tatbiq etishga umid qilib, insoniy tabiat sirlarini ortda qoldiradigan kuchlarni tushunishga intildi.

Safarning dastlabki bosqichida Julian ko'plab mashur va hurmatga sazovor donishmandlar bilan uchrashadi. Ularning hammasi g'arblik mehmonni ochiq yuz bilan qabul qilishdi, umr yo'llari davomida to'plashgan har bir hikmatli voqealarni Julian bilan baham ko'rishdi, eng asosiysi, bunday martabaga erishganlik odamlarning maqtovlariga uchmaganliklari natijasi ekanligi haqida aytib berishdi. Julian bular bilan kifoyalanmasdan, Hindistonning har bir go'shasida qad rostlagan qadimiy ibodatxonalarning go'zalligini tasvirlab berishdan charchamadi. Bu binolar necha asr oshgan dono hind xalqining sodiq qo'riqchilaridek chuqur ramziy ahamiyat kasb etardi. Uning ta'kidlashicha, har bir tarixiy obida hind xalqining muqaddas moziysiga chuqur ta'sir o'tkazgan.

«Bu hayotimda sehrli davr edi», deb aytdi Jon. Mana, men oldingi o'z ishidan charchagan advokatman, hatto men oxirgi buyumim roleksimgacha sotdim, qolgan mayda-chuyda narsalarimni katta qopga solib, dunyoviy boylikning deyarli barchasidan voz kechdim. Men Sharqning abadiy an'analariga qiziqishim bilan insonning boshqa ehtiyojlari o'tkinchiligiga amin bo'ldim.

– Hamma narsalardan voz kechish shunchalik ham osonmi? – Men jahlini chiqargan bo'lsam-da, o'zimning qiziquvchanligimni yashirolmadim.

– Bilasanmi, aslida meni ko'pchilik g'oyat murakkab inson deb o'ylasa-da, qarshingdagi eski advokat hayotda qolipga solish mumkin bo'lgan eng oddiy inson edi. Qonunchilik amaliyotidan chetga chiqish va menga qattiq yuk bo'ladigan shon-shuhratdan voz kechish payti kelgandi. Albert Kamyu bir paytlar «Kelajak uchun haqiqiy tashvish chekishing – bu hozirgi kungacha erishgan barcha keraksiz narsangdan mahrum bo'lisingdir» degandi. Men aynan shunday qildim. Men o'zimni o'zgartirishim kerakligini bilar edim, shuning uchun yuragimning buyruqlariga quloq solib, darhol ongimga emas, yuragimga suyandim.

O'tmishning yukidan qutulgach, hayotim juda sodda va yana mazmunli bo'ldi. Hayotning eski sarqitidan o'zimni ovutib, majburlab xursand bo'lgandan ko'ra, oddiy narsalardan bahramand bo'lishni o'rgandim: yulduzlar oyning nurida qanday raqsga tushayotganini yoki quyoshning ajoyib yoz chog'ida qanday tus olishini tasavvurimda jonlantirishning o'zi haqiqiy mo'jiza edi men uchun. Hindiston aql-idrokimni izga solishdan tashqari



yuragim amriga quloq tutishni ham o'rgatdi, men tug'ilgan joyimdagi muhitni kamdan-kam eslardim, hatto hozirgi holatim bilan eski holatimni solishtirishdan qo'rqardim. Bu men uchun haqiqiy dahshatning o'zi edi.

Avvaliga bu sehrli mamlakatning dindorlari va ko'zga ko'ringan hurmatga sazovor shaxslari bilan uchrashuvlar Julianni ko'p va xo'b hayratga solgan bo'lsa-da, ular aynan Julian talab qilayotgan falsafani osonlikcha oshkor qilishmadi. Dastlabki davrlarda, Odissey va boshqa tarixiy sirli voqeliklar insonni qanchalik o'ziga rom etgan bo'lsa, Julian ulardan o'n karra kuchli qiziqqon edi. Birinchi haqiqiy yutuq endigina Julianning Hindiston safarining yettinchi oyiga to'g'ri keldi.

Himolay tog'ining etagida joylashgan qadimiy sirli hudud Kashmir, Julian uchun nihoyat, omadli maskan bo'ldi. Bu yerda u Yoga Krishnan ismli odam bilan uchrashdi. Soqolli bu nozikta'b odam bilan Julian oldingi advokatlarga xos mutoyiba qilib, durdek tishlarini maqtagandek tabassum qilardi. Zamonaviy Yangi Dehli inqilobiy ritm bilan o'ralgan, Yoga Krishnan ham bir vaqtning o'zida moddiy boylikni qoldirib, hayratlanarli soddaligi bilan dunyoga mashhur bo'lgandi. U qishloq cherkovining xodimi sifatida xalqi uchun beminnat xizmat qildi.

«Men shunchaki mavjud bo'lib, doimo xavotirda yashashdan charchadim va oddiy hayotni tanladim, biroq endi hayotimda mazmun bor, qo'limdan kelgancha odamlarga xizmat qilaman va ularning baxtli bo'lishlari, dunyoning yaxshiroq bo'lishiga o'z hissamni qo'shaman», – debdi Krishnan Julianga.

Julian unga avvalgi hayotini, erishgan yutuqlari va g'alabalarini, boylikka bo'lgan kuchli intilishlarini, biroq hayotiy kuchlari so'na boshlagach, o'zida, ruhiyatida tasvirlab bo'lmas og'riqli ziddiyatlar paydo bo'lgani, umuman, o'z hayotidan qoniqmagani, unga nimadir yetishmaganligi haqida so'zlab beribdi. Shunda Krishnan bir vaqtlar o'zi ham shu yo'ldan o'tgani, ko'plab hayotiy ziddiyatlarga uchraganini aytibdi. «Bu hayotda hech nima bekorga bo'lmaydi. Biz boshimizdan o'tkazadigan shaxsiy hayotimizdagi, ishdagi va ruhimizdagi inqirozlar, tushkunliklar va mag'lubiyat bizga bejiz berilmaydi, ular shaxsimizning kamoli uchun muhim», – debdi Krishnan.

Shunda Julian Krishnanni mazmunga to'la, go'zal va baxtli hayotga erishish yo'lida o'z ustozi sifatida ko'ra boshlabdi va undan yordam so'rabdi. Krishnan unga bajonidil yordam berishga tayyorligini aytibdi. Biroq u haqiqatan ham o'zgarmoqchi bo'lsa, haqiqiy mazmunli hayot siriga yetishmoqchi bo'lsa, Himolay tog'larida yashirinib hayot kechiruvchi Sivana o'lkasi monaxlarini qidirib topish kerakligini aytibdi. Bu monaxlar ham ruhan, ham jisman mukammallikka erishgan bo'lib, baxtli va mazmunli hayot haqida o'z sir-sinoatlariga ega ekanlar. Julian ularni qanday qidirib topish mumkinligi haqida so'rabdi. Krishnan ularning aynan qayerda yashashini bilmasligi, ko'plab insonlar ularni izlab topishga uringani, biroq omadsizlikka uchrab halok bo'lishganini aytibdi.

Julian Sivana monaxlarini izlab topishga ahd qilibdi. Ular haqida boshqalardan ham so'rab-surishtirishibdi. So'ng Himolay tomon yo'l olibdi. U yetti kun davomida tog' oshibdi, bu albatta oson bo'lmagan, oxirgi kunlari



suvsizlik va ochlikdan qiynala boshlabdi. Biroq umid uning qalbini tark etmabdi. U yuqoriga ko'tarilgan sari, aqli tiniqlashib, o'tgan kunlariga boshqacha ko'z bilan qaray boshlabdi va har doim unda tanlov qilish imkoni bo'lganini anglabdi. Garchi u yetti kunlik yo'l azobidan qiynalgan bo'lsa-da, biroq aqli ravshanlashib, tiniq fikrlay boshlaganini his qilibdi.

Yettinchi kuni o'z xayollari bilan band bo'lib, tor so'qmoqdan yuqoriga ko'tarilib borayotib, yon tomonidan bir sharpa o'tganini sezib qolibdi. Shartta o'sha tomonga qaragan ekan, qizil kiyim va ko'k kapishonli bir kishiga ko'zi tushibdi. U odam ham Julianni ko'rib qolib, tezda o'girilib ketib qolibdi. Julian uning ortidan tushgan ekan, kapishonli odam qochishga tushibdi. Julian ham uning ortidan yuguribdi, oxiri kuchi qolmay, uni chaqiribdi. U odam kelib qolgan joyida shartta to'xtab qolibdi. Julian uning yoniga boribdi va qiziqib yuziga qarabdi. U odam yuzi silliq va tarangligidan yoshga o'xshasa ham, biroq qo'llari ancha yoshga kirib qolganidan darak berarkan. Julian unga hayotida duch kelgan ziddiyatlar, ruhiy inqirozlar haqida gapirib beribdi va haqiqiy hayot mazmuni va ruhiy xotirjamlikka erishish uchun Hindistonga kelgani, Sivana donishmandlari haqida eshitib, Himolay tog'larida yetti kundan beri izg'ib yurganini gapirib beribdi.

Kapishonli turganicha uni oxirigacha eshitibdi. Keyin shunday debdi: ***«Men seni o'z makonimizga olib boraman, u yerdagi aka va singillarim senga hayotiy baxt, ro'shnolik sirini ochib beradilar. Biroq u yerga seni olib borishdan oldin menga va'da ber, G'arbga qaytganingdan so'ng bu sirimizni oddiy***

***odamlarga yetkazasan. Biz garchi dunyodan ayro hayot kechirsak-da, unda qanday notinchlik va g'urbat hukmron ekanligidan xabarimiz bor. Yaxshi insonlar hayotlaridan baxt va xotirjamlikni topolmay azoblanmoqdalar. Biz senga ota-bobolarimizdan qolgan hayot tamoyillari va qoidalarini yetkazamiz, sen ularni boshqalarga yetkaz».*** Julian va'da beribdi. Bu on Julian uchun hayotidagi eng muhim va hayajonli bo'libdi, chunki mening qahramonim ma'nosiz va baxtsiz hayotini ortda qoldirib, yangi hayotiga qadam tashlabdi.

## SIVANA O'LKASI BILAN AJOYIB TANISHUV

Ular ikkisi bir necha soat yurishibdi, oxiri bir tomoni qorli tog', bir tomoni quyuq yam-yashil o'rmon bo'lgan joyga yetib kelishibdi. Havo yoqimli va musaffo bo'lib, salqin shamol esar, atrofda ko'zni qamashtiruvchi turfa yovvoyi gullar o'sardi. Ular yam-yashil maysalar o'sgan yo'lakdan yurib borishibdi, tog' ortida yashiringan vodiyga chiqishibdi. Shu onda Julian vodiydagi mo'jazgina qishloqqa ko'zi tushib, hayratdan qotib qolibdi. Uylar bamisoli atirgullardan yasalganday emish. Ular o'rtasida Nepal va Tailandda ko'rgan butxonalarga o'xshash ibodatxona ham bo'lib, uning devorlari ham bir-biri bilan zich chirmashib o'sgan qizil, pushti va oq atirgullardan iborat ekan. Julian bunday go'zallikni hatto tasavvur ham qilolmasdi.

U yerdagi odamlar ham Julianning hamrohiga o'xshar, nihoyatda xotirjam va sokin edilar. Ko'rinishlari yosh, tetik va bardam bo'lib, yuzlaridan nur taralib turardi. Julian hamrohining ismi Yog Raman ekan, u monaxlar ichida eng yoshi kattasi bo'lib, ularning bosh ruhoniysi hisoblanarkan. Qishloqdagi odamlar jim va xotirjam ishlar, anchadan beri begonalar bilan ko'rishmagan bo'lsalar-da, Julianni iliq kutib olishibdi.

Qishloqdagi ayollar ham nihoyatda go'zal, ruhan xotirjam va juda tetik edilar. Ular hech qanday qiyinchiliksiz daraxtga chiqib turishar, ayollarning epchilligi, harakatchanligi Julianni hayratga solibdi. Ayollar pushti rangdagi libosda bo'lib, sochlari tim qora, yuzlaridan sof go'zallik ufurib turar va yuzlarida bironta ajin ko'rinmas ekan.

– Qishloqda hamma ishlardi, ayollar hamma yoqni bezardilar, qo'lda tikilgan kashtali to'shamalarni solishardi, daraxtlarga bezak ilishardi. Qandaydir bayramga tayyorgarlik ketayotgandi.

Julian garchi bunday makonni umrida birinchi marta ko'rib turgan bo'lsa-da, xuddi tug'ilib o'sgan jonajon go'shasiga qaytib kelganday o'zini sokin va mamnun his qildi. Unga o'z xonasini ko'rsatishdi, kichikroq xonada yotoq bor edi, yotoq ustida esa yangi daftarcha turardi.

Julian qishloqning mehmoni emas, avvaldan birga yashab kelgan hamqishloqday qadrdon kishiga aylandi. U kun bo'yi vaqtini Yog Ramandan qadimgi donishmandlardan qolgan ilmni o'rganish uchun sarflardi. Faqat uyqugina bu darslarni uzib qo'yardi. Julian Yog Raman bilan dam archali o'rmonda, dam gullarga to'la vodiyda yurib suhbat qurar, ularning suhbatlari shu qadar maroqli va qizg'in ediki, Julian uni butun vujudi bilan tinglardi. U Yog Ramanni ustozi emas, garchi o'rtada bir necha yilgina farq bo'lsa-da, o'z otasiday ko'rardi. Har kuni Yog Raman birma-bir unga uzoq, baxtli va sog'lom umr kechirish, qarimaslik va kuch-quvvatni yo'qotmaslik sirlarini o'rgatib borardi.

U Sivanaga kelganidan uch hafta o'tganidan so'ng shaxsiy kamoli o'sganini his qildi, oddiy narsalarda go'zallikni his etdi. Bu go'zallik ko'kda yulduz miltillashi yoki o'rgimchak inida osilib qolgan yomg'ir tomchisi bo'lishi mumkin. Shu kundan boshlab, uning hayot haqidagi tushunchalari o'zgara boshladi. Bora-bora Julian o'zida quvonch, hayotga havas, kuch va tetiklikni his qila boshladi. U inson kamoli uchun ikki



narsa muhimligini bildi – biri o'z-o'zini boshqara olish, ikkinchisi o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlik, ikkisi bir-biri bilan bog'liq jihatlardir.

Julian bir dam jim bo'lib qoldi. Men uyga ketishim va ertasi kun bo'ladigan sudda chiqish qilishim uchun tayyorgarlik ko'rishim kerak edi. Biroq Julianning hikoyasiga shu qadar qiziqib qoldimki, uni tongga qadar eshitishga tayyor edim. Shuning uchun uning to'xtab qolganidan xavotirlanib, yana hikoyasini davom ettirishini istadim. Nihoyat, u yana so'zga kirib shunday dedi:

– Jon, men ilgari umuman boshqa odam edim. Oddiy haqiqatni tushunmagan ekanman. Tashqi olamdagi muvaffaqiyatlarimiz ichki olamdagi muvaffaqiyat bilan bir kelmasa, undan foyda yo'q ekan. O'z ustida ishlovchi va ichki olamini boyitish bilan shug'ullanuvchi kishilar ustidan kular ekanman. Qanday yashash to'g'ri kelsa, shunday yashash kerak, deb o'ylabman. Lekin o'zing baxtli bo'lmasang, o'zing ruhan nochor bo'lsang, qanday qilib boshqalarga yordam berishing mumkinligi hatto haqida o'ylab ham ko'rmabman.

Shundan keyin Julian ketishga chog'landi, men uni to'xtatib qolishga qancha urinmay, u shaxsiy ishlari borligini aytib, qolishga rozi bo'lmadi. Lekin ertasi kuni uyimga borib, hikoyasini davom ettirishga va'da berdi.

Ertasi kuni xotinim bilan uni kutib olishga tadorik ko'ra boshladik. Bir mahal eshik ohista taqilladi va men eshikni ochishim bilan sal qolsa baqirib yuboray dedim – mehmonim alvon rangdagi bosh kiyim va ko'k kapishonli xalatda turardi.

– Nima, meni Armani kastyumida keladi deb kutganmiding? – deb hazillashdi u.

– Julian, sening hikoyang ishonarsiz. Eng taniqli advokat birdan mol-mulki va Ferrarisini sotib Hind o'lkasiga yo'l oladi va go'yoki u yerda sirli monaxlar bilan uchrashadi. Meni ishontirish uchun ustingdagi xalatni ham antiqa buyumlar do'konidan izlab topgansan.

Julian shunday deyishimni oldindan bilganmi, jahli chiqmadi, bamaylixotirlik bilan tushuntira ketdi:

– Sudda biron narsaga ishontirish uchun nima kerak, dalil-isbot – to'g'rimi? Shunday ekan, mening ko'rinishim gaplarim rost ekanligiga isbot emasmi? Avvalgidan ancha yosh ko'rinmaymanmi, yuzimdagi ajinlar qayerga ketgan?

– Mabodo plastik operatsiya qildilaringmi?

– Yo'q, plastik operatsiya qildirganim yo'q. Yuzimni o'zgartirganim bilan kuch-quvvatga to'lib, o'zimni yoshday his qilib qololmayman-ku. O'zimni xotirjam va baxtli his qilishim-chi?

– Lekin sening hikoyang aqlga sig'maydi-da!

Shu vaqt Julian chashkamni oldi va unga choynakdan choy quya boshladi. Chashkam shusiz ham choyga to'la edi, choy uni to'ldirib chekkasidan oshib tusha boshladi va pastdagi likopchasiga quyildi. So'ng u ham to'ldi va yerga, xotinimning sevimli gilamiga quyila boshladi, Julian esa hamon chashkaga choy quyishda davom etardi.

– Nima qilyapsan, Julian? – deb yubordim men uni to'xtatishga urinib.

– Jon, sening aqling ham shu chashka kabidir. U o'z qarashlaring va tasavvurlaring bilan to'la, boshqasiga esa joy yo'q. Avvalo, sen uni bo'shatishing kerak.



Shu vaqt o'ylanib qoldim. Haqiqatan ham, oxirgi yillarda sohamga taalluqli, huquqqa oid kitoblardan boshqasini o'qigan emasman. Xotinim ham bu borada menga ko'p e'tiroz bildirgan, uning aytishicha, huquqdan boshqasini bilmas emishman.

Julian menga bir oy davomida Sivana monaxlaridan o'rgangan yetti fazilat haqida ilm berishga ahd qilgandi. U menga Sivana monaxidan eshitgan hayotning **YETTI HIKMATINI** o'zida aks ettirgan hikoyani aytib berishga qaror qilibdi. Butun vujudim quloqqa aylanub, uni tinglay boshladim.

– Tasavvur qil, ko'm-ko'k o'simlikka burkangan bog' ichida o'tiribsan. Bog' ajoyib, xushbo'y gullarga to'la, sen ilgari bunday go'zallikni ko'rgan emassan. Atrof sokin va tinch. Sen bog'dan bahra olyapsan, buning uchun senda cheksiz vaqt bor. Atrofingga nazar tashlaganingda esa bog' o'rtasida olti yarus balandlikda qizil mash'alaga ko'zing tushadi. Bir mahal bog'dagi tinchlikni mash'al etagidagi eshik g'ichirlab ochilishi buzadi. Undan lapanglab uch metrli va yarim tonnali yapon sumo kurashchisi chiqib keladi va bog' markaziga qarab yuradi.

Shunday qilib, sumo kurashchisi bog' ichra yurib, kimdir uzoq yillar avval qoldirib ketgan oltin sekundomerni topib oladi. U sekundomerni yerdan ko'taradi va gumburlagan ovoz bilan yerga qulaydi. U hushini yo'qotadi va qimirlamay jim yotadi. Sen uning ruhi chiqdi deb o'ylaysan, biroq shu mahal u o'ziga keladi, balki endigina ochilgan sariq atirgul ifori taralib, uni hushiga keltirgandir. U yangi kuch bilan shartta o'rnidan turadi va beixtiyor chap tomonga qaraydi va ko'rgan manzarasidan hayratga tushadi.

Bog'ni to'sgan butalar orasidan ilon iziday cho'zilib ketgan so'qmo'q bo'lib, unda boshdan oxirigacha sepilgan olmoslar yarqirab turibdi. Go'yoki ko'rinmas kuch uni shu yo'ldan yurishga itaradi va u bunga bo'ysunadi. Bu so'qmoq uni mangu xursandchilik va ro'shnolikka olib boradi.

Bu hikmatni eshitib birdan jim bo'lib qoldim. Uni Yog Raman kunlarning birida, kech oqshom mahali Julian eshigini taqillatib kelganda aytib bergan ekan. O'shanda Julian qandaydir yig'latuvchi, odamni chuqur o'yga soluvchi hikoyani eshitishga chog'langan bo'lsa kerak, buning o'rniga yapon sumo kurashchisi haqida ahmoqona hikoyani eshitganidan dovdirab qolgan bo'lsa ajab emas.

– Shoshma, Julian, – debdi Yog Raman, - oddiy narsalarda ham hikmatni ko'rishni o'rgan. Men senga yetti hikmat aks etgan ilmimizni qay yo'l bilan tushuntirishni ko'p o'yladim va oxiri senga buni hikmatli hikoya orqali tushuntirib berishni ma'qul ko'rdim. Bir qarashda bu hikoya bolalarga xos sodda ko'rinishi mumkin. Biroq unda bog', mash'al, pushti sim, sekundomer, atirgullar va so'qmoq ramziy ma'noda kelgan. Agar sen bu qisqa hikoyatning ma'nosini anglab, uni eslab qolsang, u senga kamolotga yetishishda yordam beradi. Bu hikoyadagi bog' ongimizdir. Uni qanchalik parvarishlab, mehr bersang, u shuncha ko'karib, yashnayveradi. U sen kutganingdan ham ko'p meva beradi, ko'p gullaydi. Lekin tashlab qo'ysang yovvoyi o't bosib, hamma yoqni egallaydi va anvoyi gullarni va mevali daraxtlarni bo'g'a boshlaydi. Yovvoyi o'tlar bu sening zararli fikrlaring, gullar va mevali daraxtlar ijodkorona, bunyodkorona fikrlaringdir.

## O'ZINI BOSHQARISHNING QADIMIY USULI

*Yaxshi insonlar hamisha kuchli bo'lishga intiladilar.*
***Konfutsiy***

– Vaqt suvdek oqadi, – dedi Julian, o'ziga yana bir finjon choy quyarkan. – Tez orada tong ham otadi. Sen yana eshitishni xohlaysanmi yoki bu kecha uchun shunchasi yetadimi?

Men hikmat sarchashmasiga ega bu odamning o'z hikoyasini tugatishini istamas edim. Avvaliga uning gaplari menga xayolotdek tuyuldi. Ammo uni tinglaganim sayin u aytayotgan so'zlarning ma'nosini tushunib, ularning har biriga butkul ishona boshladim. Uning aytganlari balandparvoz so'zlar yoki maqtanchoq kishining safsatalari emas edi. Julian nima deyayotganini yaxshi bilardi. Uning so'zlari ishonarli jaranglardi. Men unga ishonar edim.

– Iltimos, davom et Julian. Vaqtim ko'p hali. Bugun bolalar ota-onamnikida qolishadi, Jenni esa tonggacha uyg'onmaydi.

Mening chin dildan gapirayotganimni tushungach, u Yog Ramanning hayotni mukammal va chiroyli qilish to'g'risidagi rivoyatini so'zlashda davom etdi.

– Men senga aytgandim: bog' sening xazinaga va tugammas boylikka ega tasavvur olamingga o'xshaydi. Shuningdek, men senga maqsadga intilish va hayotda o'z yo'lingni topishingning ahamiyatini anglatuvchi mayoq to'g'risida so'zlab bergandim. Esingdami, rivoyatdagi mayoq eshigi ohista ochilib, u yerdan bo'yi uch metr va og'irligi yarim tonna keladigan yapon sumo kurashchisi chiqib kelgandi.

– Xuddi Gozilla filmidagi kabi.

– Bolaligimda shu kabi filmlarni tomosha qilishni yaxshi ko'rardim.

– Men ham. Lekin seni bunga o'xshash gaplar bilan chalg'itishimga imkon berma, – dedim men.

– Sivana donishmandlarning hayotni yaxshilash yo'lidagi harakatlarida sumo kurashchisi timsoli juda muhim o'rin tutadi. Yog Ramanning aytishicha, yuz yillar avval Qadimgi Sharq donishmandlari Kayzen deb nomlangan falsafani ishlab chiqib, uni takomillashtirganlar. Bu so'z yaponchadan tarjima qilinganda **doimiy va hech tugamaydigan rivojlanishni bildiradi**. Bu hayot mohiyatini anglab yashaydigan oliyjanob kishining tashrif qog'ozidir.

– Kayzen falsafasi donishmandlar hayotini qanday qilib mukammallashtiradi? – deb savol berdim men.

– Jon, men senga tashqi muvaffaqiyat, avvalo, ichki muvaffaqiyatdan boshlanadi degandim. Agar sen chindan ham tashqi olamingni mukammallashtirmoqchi bo'lsang, bu sog'liq bilan bog'liq bo'ladimi, atrofdagilar bilan aloqalarni yaxshilashmi yoki moliyaviy holatingmi, eng avvalo, o'z ichki olamingni yaxshilashing kerak bo'ladi. Buni amalga oshirishning eng samarali usuli doimiy kamolotga erishishga intilishingdir. O'zingni qo'lga ola bilishing hayotdagi muvaffaqqiyatning garovidir.

– Julian, umid qilamanki insonning «ichki dunyosi» to'g'risidagi gaplar men uchun oddiy ezoterikadan boshqa narsa emas desam, mendan ranjimaysan. Bilasan, men mashinani va maysalarni tekislaydigan qurilmasi bilan shahar tashqarisidagi uyda yashaydigan oddiy advokatman. Hamma



aytgan gaplaring men uchun juda muhim. Har holda, menga aytganlaringning asosiy qismi to'g'ri fikr deb o'ylayman, bizning davrimizda to'g'ri fikr juda noyob hodisa bo'lsa ham. Ammo Kayzen falsafasi men uchun biroz tushunarsiz bo'lib qolmoqda, yana ichki olamni mukammallashtirish to'g'risida savollarim ham bor. Aynan nima haqda suhbatlashyapmiz hozir?

Julian shunday dedi:

– Hozirgi davrda biz jamiyatdagi bilimsiz kishilarni ojiz deb ataymiz. Ammo ayni paytda ilmi kamligini e'tirof etgan va uni to'ldirishga uringan kishilar boshqalardan ko'ra tezroq o'z yo'llarini topishga muvaffaq bo'lishlarini unutib qo'yamiz. Bu savolni berishga haqqing bor va bu sening yangi g'oyalarni bilishga urinayotganingni ko'rsatadi. O'zgarishlar – bugungi kunda jamiyatdagi eng katta kuchdir. Ko'pchilik odamlar o'zgarishlardan hayiqadilar, aqlli kishilar esa ularni qabul qila oladilar. Kim yangi bilimlarni qabul qilishga tayyor bo'lsa, ya'ni aqlida yangi ma'lumot uchun bo'sh joy bo'lsa – u hamisha yuqori darajalarga erishishga va o'zini o'zi anglab yetishga harakat qiladi. Hech qachon o'zingga eng sodda savollarni berishdan qo'rqma. Chunki savollar ilm egallashning eng samarali usulidir.

– Tushundim. Ammo hali ham Kayzen g'oyasini to'g'ri tushunolmayapman.

– Men ichki olamingni yaxshilash deganda, shunchaki kamolotga intilish va o'zingni rivojlantirishni nazarda tutyapman. Bu sen o'zingga qilishing mumkin bo'lgan eng katta yaxshilikdir. Sen o'z ustingda ishlash uchun vaqtingni ayash maqsadida juda bandman deb bahona qilishing mumkin. Bu juda

katta xato bo'ladi. Bilasanmi, agar sen o'zingda kuchli irodani shakllantira olsang, tartibli, kuchli, sabrli va doim yaxshilikka ishonadigan inson bo'lolsang, u holda sen tashqi olamda nimani xohlasang, amalga oshira olasan. O'z qobiliyatingga ishonchni va ko'tarinki ruhni shakllantira olsang, hech narsa sen uchun hayotingda yutuqlarga erishishingda va har qanday ishga kirishganingda muvaffaqiyat qozonishingga to'siq bo'lolmaydi. Ilmingni oshirish, o'z jisming va qalbing salomatligi to'g'risida qayg'urish uchun vaqt ajrat, shunda hayotingni boyitish va kuchli bo'lishga imkon topasan. Ko'p yillar avval Epiktet aytganidek: ***«Kimki oz-o'ziga sohib bo'lolmasa, u ozod bo'lolmaydi»***.

– Demak, Kayzen haqiqatda juda muhim va foydali falsafa ekan.

– Juda ham. Bu haqda o'ylab ko'r, Jon. Inson o'zini-o'zi boshqara olmasa, u qanday qilib katta korporatsiyani boshqarishi mumkin bo'ladi? Agar o'zingni tarbiyalay olmasang, u holda qanday qilib oila qurishing va farzandlaringni tarbiyalashing mumkin? O'zingni yaxshi his qilmas ekansan, qanday qilib yaxshilik qilolasan? Nima deyayotganimni tushunyapsanmi?

Men uni tasdiqlab bosh irg'adim. Hayotimda ilk marta shaxsiy kamolotga erishish to'g'risida jiddiy o'ylay boshladim. Men metroda ba'zan «Ijobiy fikrlash kuchi» va «O'zlikni anglash baxti» kitoblarini o'qiyotgan kishilarni ko'rganimda, ularni hayotga qaytish uchun shifo izlayotgan qalbi xasta kishilar, deb tasavvur qilardim. Mana endi o'zini ruhiy tomondan takomillashtirish uchun vaqt topgan kishilarning kuchli insonlar ekanini va shaxsiy



kamolotga erishibgina kishi boshqalar hayotini ham yaxshilash imkoniga ega bo'lishiga tushunib yetdim. Shundan keyin yaxshilashim mumkin bo'lgan narsalar haqida o'ylay boshladim. Qo'shimcha kuch va mustahkam sog'liq menga o'z ustimda ishlashim uchun asqotgan bo'lardi. O'zimning nojo'ya xulqim va boshqalar gapini bo'lish odatimdan qutulib, ayolim va farzandlarim bilan munosabatlarimni yaxshilashga erishishim mumkin ekan.

Hamma narsadan xavotirlanishni bas qilib, uzoq qidirganim – ruhiy sokinlik va baxtni his qilishim mumkin ekan. Bular haqida o'ylaganim sari kamolotga erishish uchun imkoniyatlarim yetarli ekanini anglab yetardim.

O'zimga ijobiy odatlarni shakllantirish orqali hayotimda yuz berishi mumkin bo'lgan yaxshiliklar haqida o'ylar ekanman, hayajonlanib ketdim. Ammo men Julianning har kungi mashg'ulotlar, sog'liq parhezi va hayotni yaxshilash kabi tushunchalardan ko'ra muhimroq narsalar haqida gapirayotganini tushunib turardim. U Himolay tog'larida anglab yetgan haqiqat bulardan ko'ra chuqur mohiyatga ega va ahamiyatli edi. U irodani shakllantirish, to'g'ri fikrlashga erishish va hayotiy jasorat to'g'risida so'zlab berdi. Bu uch narsa nafaqat hayotimizni yaxshilaydi, ayni damda mazmunli hayot, ichki xotirjamlik va qoniqish hissini taqdim etadi. Jasorat – bu har bir inson erishishi mumkin bo'lgan va yakunda katta muvaffaqiyatlar keltiradigan sifatdir.

Jasoratning o'zini boshqarish va uning shaxsiy kamolot bilan qanday aloqasi bor? – qalbimdagini tilimda ifodaladim men.

– Jasorat senga o'z o'yiningni o'ynashga imkon beradi. Jasorat senga o'zing to'g'ri deb bilgan har qanday ishni qilishga yordam beradi. Jasorat o'zingni boshqarishga imkon berib, boshqalar muvaffaqiyatsizlikka erishgan joyda ham harakatlanishga undaydi. Nihoyat, sendagi jasorat darajasi imkoniyatlaring qanchalik keng ekanini anglashga yordam beradi. Yana jasorat senga o'z hayot hikoyangga tik boqishingga imkon beradi. Shaxsiy kamolotga erishgan kishi katta jasoratga ham ega bo'ladi.

– Yaxshi. Men o'z ustida ishlashning ahamiyatini tushundim. Ammo buni nimadan boshlashim kerak?

Julian Yog Raman bilan ajoyib yulduzli kechada bo'lgan suhbatga qaytdi.

– Boshida menda ham kamolotga erishish bilan bog'liq tushunmovchiliklar bo'lgan. Har nima bo'lganida ham, men Garvardning huquqshunoslik maktabida o'qigan mashhur advokat edim.

Menda aeroportda bir ahvoldagi kishilarning betartib harakatlarini ko'rib, qabul qilish mumkin bo'lgan yangi g'oyalar haqida o'ylashga vaqt yo'q edi. Ammo xato qilgan ekanman. Bu butun umrim davomida fikrlashdan to'xtatib turgan tor dunyoqarash edi. Yog Ramanning so'zlarini tinglab, o'tmishda ichki olamida bo'lgan og'riq va alamlar haqida o'ylar ekanman, yangi hayotimda doimiy va tuganmas tarzda ongimni, jismimni va qalbimni boyitib boradigan Kayzen falsafasini ochiq yuz bilan qarshi oldim, – dedi Julian.

– Nega so'nggi vaqtlarda «ong, jism va qalb» tushunchalarini ko'p eshitayapman? Menimcha,



bularni eshitmaslik uchun shunchaki televizorni o'chirib qo'yishimning o'zi yetmaydi.

– Jismoniy qobiliyatingni yaxshilashga erishmasdan turib ongingni mukammallashtirishing imkonsiz. Tana va ruhning keng imkoniyatlarini qo'llay ola bilsang-u, lekin qalbingni tarbiyalamasang, u holda ichingdagi bo'shliqni va noaniqlikni his qilgan bo'larding. O'z kuchingni insonga berilgan bu uch ne'matni takomillashtirishga sarflasang, baxtli hayot qanday bo'lishini his qilishing mumkin bo'ladi.

– Do'stim, sen meni hayajonga solib qo'yding.

– Nimadan, boshlash kerak, degan savolingga kelsak, senga va'da beraman, hozirning o'zida men qadimgi mo'jizaviy usullarni aytib beraman. Ammo bundan avval senga bir narsani ko'rsatmoqchiman. Polga egilib sportchilardek mashq qilish holatini egalla.

«Endi Julian tayyorgarlik mashqlaridagi serjantdek harakat qilishni boshladi», o'yladim men. Ammo qiziqish va ishtiyoq meni uning aytganlarini qilishga undadi.

– Endi esa kuching yetganicha mashqni bajar. Lekin to boshqa qilolmasligingga ishonching komil bo'lmagunicha mashqdan to'xtama.

Mashqni a'lo darajada bajarishga harakat qildim, ammo yuz kilolik vaznim meni bolalar bilan uyimiz yaqinidagi Mak Donald'sga borish yoki hamkasblarim bilan golf o'ynashga ketadigandan ko'ra ko'proq kuch sarflashimga majbur qildi. Dastlabki o'n besh mashq men uchun juda qiyin kechdi. Buning ustiga issiq yoz kechasining ta'siri ham qo'shilib, qora terga botib ketdim. Ammo charchog'imni bildirmaslikka urinib,

g'ururim qo'llarim bilan birgalikda yengilganini tan olgunicha davom etdim. Yigirma uchinchi bor mashqni bajarganimda ortiq chidolmadim.

– Boshqa chidolmayman, Julian. Tamom bo'ldim. Sen bu bilan nimani ko'rsatmoqchi bo'lding?

– Bu mashqni boshqa bajarolmasligingga ishonching komilmi?

– Albatta. Yetar, endi dam olmasam bo'lmaydi. Bu mashqdan men anglab yetgan birgina saboq shu – infarktga uchrash uchun nima qilish kerakligini endi bilaman.

– Buni yana o'n marta bajar. Keyingina dam olishing mumkin bo'lakdi, – buyurd Julian.

– Hazillashayapsan shekilli!

Ammo men davom etdim. Bir... Ikki... Besh... Sakkiz... Va nihoyat o'n. Shundan so'ng butunlay holsizlanib, polga yiqildim.

– Yog Raman menga saboq bergan o'sha kechada xuddi shunday mashaqqatga duch kelgandim, – dedi Julian. – U menga: «Og'riq – buyuk ustoz», degandi.

– Inson bunday mashaqqatga qanday sabr qila oladi? – zo'rg'a savol berdim men.

– Yog Raman va Sivananing boshqa donishmandlari inson noma'lum hududga tushib qolganida tezroq ulg'ayishi mumkin bo'ladi, deb hisobladilar.

– Yaxshi. Ammo buning mashqni bajarish bilan nima aloqasi bor?

– Sen qo'llaringga tayanib turib mashqni yigirma uch marta bajara olishingni aytganding. Sening nazaringda bu imkoniyating chegarasi edi. Ammo shunga qaramay men seni majbur qilganimdan keyin mashqni yana o'n marta bajarolding. Senda o'zing



bilmagan imkoniyatlar bor, qachonki qattiq harakat qilsang, ko'proq imkoniyatdan foydalana olasan. Yog Raman menga bir muhim haqiqatni o'rgatgandi: hayotimizdagi chegara bu o'zimiz ko'rib oladigan chegaradir. O'zingga qulay bo'lgan hududingdan chiqishga jasorat topib, noma'lum sarhadlarni tadqiq qilishga kirishsang, asta-sekin o'zingning yashirin imkoniyatlaringni bilib olasan. Bu o'zingni anglashda va hayotingdagi hodisalarga ta'sir etishingda ilk qadam bo'ladi. Xuddi hozir mashqni bajarganing kabi o'zing qo'yib olgan chegaralaringni oshib o'tsang o'zing bilmagan qobiliyatlaring yuzaga chiqishiga erishasan.

– Ajoyib, – o'yladim men. – Tasodifni qara, yaqindagina inson o'z imkoniyatlarini yuzdan birinigina istifoda etishi haqida o'qigandim. Shunda o'ylab qoldim: hamma imkoniyatimizni qo'llay olsak, nimalarni amalga oshira olardik.

Julian masalaning mohiyati ham shunda ekanini angladi.

– Kayzen falsafasini hayotingda tatbiq qilish uchun har kuni yaxshilab harakat qilishing kerak. Onging va tanangni takomillashtirish uchun qattiq ishla. Ruhingni tarbiya qil. Qo'rqayotgan ishlaringni amalga oshir. Energiya va cheksiz ishtiyoq bilan yashashga intil. Quyoshning chiqishini tomosha qil. Yomg'ir tomchilari ostida raqsga tush. O'zing xohlagandek inson bo'lishga harakat qil. Har doim istab kelgan, ammo juda yoshman, yoki juda keksaman, yoki juda boyman, yo juda faqirman deb bahona qilib hech ham qilmagan ishingni bajar. Sharaf bilan doimiy faollikda yasha. Sharqda shunday gap bor: ***baxt ongning***

***hozirlanganini kulib qarshi oladi.*** Menimcha, hayot ham hozirlangan ongni kulib qarshi oladi.

Julian o'z hikoyasini ko'tarinkilik bilan davom ettiradi:

– Avvalo, seni to'xtatib turgan narsalarni aniqlashtirib ol. Sen omma oldida harakat qilishdan qo'rqasanmi yoki boshqalar bilan aloqalarda doim ham kirishib ketolmaysanmi? Yaxshi munosabatlar yetishmayaptimi yoki ko'proq kuchga ehtiyojing bormi? O'zingning zaif tomonlaringni sanab chiq. Hayotdan xursand kishilar boshqalarga nisbatan ko'proq o'zlari haqida tafakkur qiladilar. Sen ham alohida vaqt ajratib o'zing xohlagandek hayot kechirishingga nima to'sqinlik qilayotganini yaxshilab o'ylab ko'r.

Zaif tomonlaringni aniqlab olgach, ularga tik boqishing va o'z qo'rquving bilan kurashishing kerak bo'ladi. Agar omma oldida chiqish qilishdan qo'rqsang, o'zingga o'zing buni albatta bajaraman deb yigirma marta so'z ber. Agar yangi ish boshlamoqchi va eski munosabatlaringni tugatmoqchi bo'lsang, barcha ichki kuchlaringni to'plab, buni bajarishga kirish. Bu ancha yillardan buyon ilk marta ozodlikni his qilishing bo'ladi. Qo'rquv – shunchaki o'zing o'ylab topgan narsa, ongning noto'g'ri yo'ldan yurishidir.

– Qo'rquv shunchaki ongning noto'g'ri yo'ldan yurishimi? Bu menga yoqyapti. Demak, seningcha qo'rquv bu shuncha yillar davomida ongimni egallab kelgan – men o'zim o'ylab topgan mitti dahshatli maxluqotlar ekan-da.



– Xuddi shunday, Jon. Har safar ular seni biron ishni qilishdan qaytarib qolishgan va sen ularga bo'ysunib olovga moy quygansan, xolos. Ammo agar sen qo'rquvingni yengib o'tsang, o'z hayotingni boshqarishing mumkin bo'ladi.

– Buning uchun biron misol keltirsang.

– Albatta. Omma oldida chiqish qilishni olaylik – ko'pchilik kishilar bundan o'limdan ko'ra ko'proq qo'rqadilar. Men advokat bo'lgan paytlarimda sud saliga kirishdan qo'rqadigan ko'p huquqshunoslarni ko'rganman. Ular odamlar bilan to'la sud zalida chiqish qilmaslik uchun har qanday bahona bilan hatto doimiy mijozlarini ham rad etardilar.

– Men ham shundaylarni ko'rganman.

– Sen haqiqatan ham ularni shu qo'rquv bilan tug'ilganlar deb o'ylaysanmi?

– Umid qilamanki, unday emas.

– Go'daklarga e'tibor qilganmisan? Ularni hech qanday to'siqlar chegaralamaydi. Ularning ongi – imkoniyat va qobiliyatlarning ulkan tasviri kabi. Agar bolaning ongi to'g'ri rivojlantirilsa, bu uni buyuklik sari eltishi mumkin. Lekin salbiy fikrlar bilan to'liq bilgan ong eng yaxshi holatda o'rtamiyona shaxsni shakllantirishi mumkin.

Aytmoqchimanki, har qanday tajriba, u omma oldida chiqish bo'ladimi, lavozimni ko'tarish bo'yicha rahbar bilan gaplashishmi, quyosh tig'i ostida ko'lda cho'milishmi yoki oy nurida sohil bo'yida sayr qilishmi, insonga yo yoqimli bo'ladimi yoki mashaqqatli – bunda insonning ongi muhim o'rin tutadi.

– Qiziq.

– Bolalarni quyosh porlab turgan kun ularni sog'inib kutayotganiga ishontirib tayyorlash mumkin. Yana ularni kichkina kuchukchaga boqqanida xuddi dahshatli maxluqqa qaraydigandek tarbiyalash mumkin. Katta yoshli odamni giyohvand modda shunchaki lazzanlantiruvchi deb ishontirish mumkin. Hamma gap o'yin qoidalarida, shunday emasmi?

– Albatta!

– Qo'rquvga nisbatan ham xuddi shunday munosabat bildirish kerak. Qo'rquv – bu shartli ta'sirdir. Bu hayotdagi shunday bir odatki, agar sen ehtiyot bo'lmasang qo'rquv sening kuch-quvvatingni, ijodiy qobiliyatingni va shaxsiy xislatlaringni yutib yuboradi. Agar qo'rquv bosh ko'targudek bo'lsa, uni shu zahoti bartaraf et. Buni amalga oshirishning eng yaxshi usuli – qilishga qo'rqadigan ishingni bajarishdir. Qo'rquv tuzilishini o'rgan. Uni sen o'zing shakllantirgansan. Boshqa o'zing tashkil qilgan narsalar kabi qo'rquvni ham osonlik bilan yo'qqa chiqarishing yoki yanada kattalashtirishing mumkin. Yaxshilab fikr yurit va ongingga yashirincha kirib joylashib olgan qo'rquvni bartaraf et. Shu birgina qadamning o'zi senga kuchli ishonchni taqdim qiladi, baxtni, ruhiy xotirjamlikni his qilishing mumkin bo'ladi.

– Nahotki, inson umuman qo'rquvni his qilmasligi mumkin bo'lsa? – so'radim men.

– Ajoyib savol. Mening javobim bitta va juda ta'sirli: «Ha!» Sivananing har bir donishmandi qo'rqmas edi. Men buni ularning yurishlaridan ko'rib bildim. Men buni ularning so'zlash tarzida ko'rdim. Men buni ularning ko'zlariga tikilganimda ko'rdim. Senga yana bir narsani aytishim kerak, Jon.



– Nimani? – so'radim men, hamon eshitganlarim ta'siridan chiqmay turib.

– Men ham qo'rqmayman. Men o'zimni yaxshi bilaman va mening eng katta boyligim bu yengilmas kuchim va katta imkoniyatlarim ekanini yaxshi anglayman. Gap shundaki, shu yillar davomida men o'zimga to'g'ri baho berolmasdim va beqaror xayollar bilan band edim. Yana bir narsani aytsam. Qo'rquvni ongingdan chiqarib tashlagingdan keyin yana yashroq ko'rinasan va sog'lig'ing ham yaxshilanadi.

– Ha, ong – jismning mashhur bog'liqligi, – javob berdim men, o'zimni biladigan qilib ko'rsatish uchun.

– Ha, Sharq mutafakkirlari buni besh ming yil avval ham bilganlar va bu qandaydir yangi narsa emas, – dedi u, uning yuzida tabassum paydo bo'ldi.

– Donishmandlar menga yana bir muhim narsani o'rgatishdi, buni doim yodimda tutaman.

O'ylaymanki, bu sening haqiqatni izlash yo'lingda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu qoida atrofimizdagi narsalarga yengil qarayotganimni his qilgan paytimda harakatlanishim uchun kuch berardi.

Uning mohiyatini qisqacha shunday ifodalash mumkin: muvaffaqiyatli kishilarni boshqalardan nima ajratib turadi – bu farq shundaki, muvaffaqiyatga erishgan kishilar boshqa insonlar qilishni sevmaydigan ishlarni amalga oshiradilar.

Haqiqiy yutuqqa erishgan – har kuni baxtni his qilib yashaydigan kishilar katta xursandchiliklarga ega bo'lish uchun xursandchilikni chetga surib tura oladilar. Ular o'zlarini noqulay ahvolga solib qo'ysalarda o'z ojizliklari va qo'rquvlarini unutaoladilar. Ular Kayzen falsafasi bilan yashashga urinadilar va

har doim shaxsiy xislatlarini mukammallashtirib boradilar. Vaqt o'tishi bilan qachondir imkonsizdek tuyulgan ishlar qulaylashib boradi. Shu singari baxtimiz, sog'ligimiz va rivojlanishimizga to'siq bo'lgan qo'rquv ham xuddi shamolda uchib ketgan qog'oz uycha kabi vayron bo'ladi.

– Demak, sen menga hayotimni o'zgartirishdan avval o'zimni o'zgartirishim kerakligini ta'kidlamoqchisan, shundaymi?

– Ha! Bu menga huquqshunoslik fakultetidagi ustozim aytib bergan hikoyani eslatib yubordi. Bir kun oqshom payti ishdan charchab kelgan ota kresloda gazeta o'qib o'tiradi. Uning kichkina o'g'li o'ynashni juda xohlardi va otasini tinmay birga o'ynashga undardi. Shunda toqati toq bo'lgan ota gazetada tasvirlangan yer sharining suratini mayda bo'laklarga bo'ldi va o'g'liga tutqazib dedi: «O'g'lim buni ol va qaytadan yig'ib chiq». Ota shu bilan narsa bolaning diqqatini uzoq vaqt chalg'itishga umid qildi. Ammo o'g'li uni hayron qoldirib bir daqiqa o'tmasdan tasvirni tiklashga muvaffaq bo'ldi. Hayratlangan ota o'g'lidan buni qanday bajarganini so'raganida, u shunday javob berdi: «Dada, yer sharining orqa tasvirida bir odamning surati bor ekan, uning rasmini to'g'irlagan edim, yer shari ham to'g'rilandi».

– Ajoyib hikoya.

– Ko'rayapsanmi, Jon, barcha aqlli kishilar Sivana donishmandlaridan tortib Garvard professorlarigacha barchalari baxtning asosiy formulasini bilar edilar.

– Davom et, davom et, – sabrsizlik bilan dedim men.



– Buni men avval ham aytgandim: baxt sen asosiy maqsadingni anglab yetganingda oldingga keladi. O'zing yaxshi ko'rgan ishni qilish bilan rohatlanasan.

– Agar baxt yaxshi ko'rgan ishini qiladigan kishilarga keladigan bo'lsa, u holda nega dunyoda baxtsiz kishilar buncha ko'p.

– Bu gaping ham to'g'ri, Jon. Yoqtirgan ishingni qilishing, aytaylik, aktyor bo'lish uchun seni boqayotgan kasb bilan shug'ullanishdan bosh tortishing yoki uncha ahamiyatli bo'lmagan ishni muhimrog'iga o'zgartirishing sendan katta jasorat talab qiladi. Buning uchun sen qulaylik hududidan tashqariga chiqishing kerak. Chunki o'zgarishlar doimo noqulaylik keltiradi. Bu shunchaki uncha katta bo'lmagan bir tavakkal. Ammo bularning barini o'zingga so'zlar ekansan, baxtli hayot qurish uchun bu eng yaxshi yo'l ekanini anglab yetasan.

– Inson qanday qilib o'zida jasoratni shakllantirishi mumkin?

– Xuddi hikoyada bo'lgani kabi «o'zingni to'g'irlashing bilan, dunyo ham tartibga tushadi». Onging, jisming va xulqingni tartibga solishing bilan baxt va to'kin-sochinlikning o'zi hayotingga kirib keladi. Ammo sen kunda hech bo'lmasa o'n yoki o'n besh daqiqani o'z ustingda ishlashing uchun sarflashing kerak.

– Yog Ramanning so'zlaridan balandligi uch metr va og'irligi yarim tonna keladigan yapon sumochisining nima ahamiyati bor?

– Bu kuchli obraz senga Kayzen falsafasining kuchi haqida eslatib turadi. Bu kuch doimiy kamolotga intilish va rivojlanish kuchidir.

Bir necha soatlar ichida Julian menga katta saboq bergandi – bu hayotimda eshitgan eng qimmatli ma'lumot edi. Men o'z tafakkurimning qanchalar kuchli ekanini anglab yetdim. Yashirin imkoniyatlar haqida xabar topdim. Tafakkurimning erkin bo'lishi va u orqali o'z orzu-istaklarimga yetishish uchun yordam beradigan tajriba va ishonchli usulga ega bo'ldim. Hayotda aniq maqsadni belgilab olish va o'zimning shaxsiy, kasbiy va ruhiy tomonlarim uchun ma'lum maqsadlarni oldimga qo'yish juda muhim ekanini anglab yetdim. Hozir Julian menga o'zini-o'zi boshqarish qoidasi – Kayzen falsafasini bayon etayotgandi.

– Men Kayzen san'atini qanday qilib o'zlashtirishim mumkin?

– Men senga qadimiy, ammo juda samarali bo'lgan o'nta amalni o'rgataman. Ular senga kamolotga erishish uchun harakat qilganingda, albatta asqotadi. Agar sen ularning foydasiga shubha qilmay har kuni ularni bajarsang, bir oydan so'ng natijani ko'rishing mumkin bo'ladi. Bu amallarni bajarishda davom etib, ularni o'zingga odat qil, shunda kuch-quvvatga, mustahkam sog'liqqa va fikr erkinligiga ega bo'lasan. Tug'ilganingda belgilab qo'yilgan ilohiy haqiqatni topasan. Yog Raman menga o'zi aniq foyda berdi deb hisoblagan o'nta amalni o'rgatdi. Sen ularning samarasini mening misolimda ko'rishing mumkin. Shunchaki, senga aytayotganlarimni tingla va natijalarini tahlil qil.

– Atigi o'ttiz kun ichida inson hayotini o'zgartirib yuboradigan natijalarmi? – ishonmay so'radim men.

– Ha. O'ttiz kun davomida men senga aytgan amallarni bajarish uchun kamida bir soat ajratishing



kerak. Bu sendan talab qilinadigan yagona qurbonlik. Iltimos, menga vaqtim yo'q dema.

– Ammo haqiqatan ham vaqtim yo'q, – dedim men.

– Huqushunoslik faoliyatim ayni gullayotgan payt. Julian, men o'zim uchun bir soat nima bo'libdi o'n daqiqa ham ajratolmayman.

– Avval aytgandim: tafakkurni kengaytirishmi yoki qalbni tarbiyalashmi, nima uchun bo'lsa ham o'zimga vaqt ajratolmayman deyishing-bu xuddi shoshyapman deb avtomobilga yoqilg'i quyish uchun sxohobchaga bormaslik bilan teng. Chunki ertami kechmi bu ishni baribir amalga oshirishingga to'g'ri keladi.

– Rostdanmi?

– Senga biroz boshqacharoq qilib tushuntiraman: tasavvur qil, sen so'nggi texnika yutuqlarini o'zida jo qilgan yuz million dollarlik yuqori tezlikka ega poyga avtomobilisan.

– Rahmat senga, Julian.

– Sening aqling – tabiatning betakror mo'jizasi. Jisming esa sen o'ylab ham ko'rmagan ishlarni qilishga qodir.

– Xo'sh, xo'sh...

– Sen avtomobilning juda qimmat ekanligi va yuqori imkoniyatlarini bila turib, har kuni uni motori biroz sovushiga ham qo'ymay, yuqori tezlikda haydab yurarmiding?

– Yo'q, albatta.

– U holda nega sen har kuni, biroz dam olib o'zingga kelib olishga vaqt ajratmaysan? Nima uchun aqlingda super dvigatelni biroz sovub olishi uchun vaqt bermaysan? Tushunmayapsanmi? Qilishing

mumkin bo'lgan eng yaxshi ish o'zingga kelib olishing uchun biroz bo'lsa-da vaqt topishingdadir. Bu senga ishonarsiz tuyulishi mumkin, ammo kamolotga erishish uchun ish jadvalingdan biroz vaqt ajratib dam ola bilsang, ishingga qaytgan vaqtingda faolliging oshganini ko'rishing mumkin bo'ladi.

– O'ttiz sutka davomida har kun bir soat dam ajratish – shuning o'zimi?

– Bu men doim izlab kelgan sehrli formula. O'z vaqtida men uning ahamiyatini bilganimda hech ikkilanmay ikki millionning bahridan o'tgan bo'lardim. Boshqa bebaho hikmatlar kabi bu usulni hech narsa bermay turib qo'lga kiritish mumkin deb o'ylamayman. Agar sen qat'iy qaror qilsang, qoidalarga rioya qilishning va har kuni formuladagi amallarni ularning foydasiga chin dildan ishonib bajarishing kerak bo'ladi. Bu bir muddatlik kelishuv emas. Bu ishga kirishsang, buning uchun ancha vaqt ajratishingga to'g'ri keladi.

– Bu bilan nima demoqchisan?

– Har kuni oz ustingda ishlash uchun vaqt ajratib va to'g'ri harakat qilib bir oydan keyin yuqori natijalarga erishishing mumkin. O'zingda yangi odatni shakllantirishing uchun biroz muddat kerak bo'ladi. Bu usullarni o'zlashtirib, yakunda ularni o'zingning ikkinchi «men»ingga aylanganini ko'rasan. Agar sen undan keyin ham yaxshi natijalarga erishishni istasang, ularni har kuni qo'llashda davom etshing kerak bo'ladi.

– Sen haqsan, – dedim men. Julian shubhasiz hayotiy quvvat manbayi va shaxsiy hayotida ichki xotirjamlikka erisholgandi. Haqiqatan ham, uning



yosh va tajribasiz advokatdan hayotiy kuch-quvvatga to'la faylasufga aylanishi bir mo'jiza edi. Ayni paytda men endigina o'rgangan odamlarimni hayotimga tatbiq etish uchun har kuni bir soatdan ajratishga qaror qildim. Men avval muhim deb hisoblaganim, boshqalarni o'zgartirishga urinishdan avval o'z ustimda ishlab, kamolotga erishishga ahd qildim. Balki men ham Mentel kabi o'zgara olarman, balki, o'zimni sinab ko'rishim kerakdir.

– O'sha kecha mehmonxonadagi narsalarim yonida cho'kkalab, Julianning menga o'rgatgan ***«yorqin hayotning o'n amali»***ni o'ylab o'tirardim. Ularning ba'zilari mendan biroz ko'proq kuch talab etardi, ba'zilarini esa ortiqcha urinishsiz bajarish mumkin edi. Ammo ularning bari ajoyib natijalarni va'da qilardi.

– Birinchi amalni donishmandlar yolg'izlik amali deb atashardi. Unga ko'ra, sen har kungi jadvalingda tinchlik uchun albatta vaqt ajratgan bo'lishing kerak.

– Tinchlik vaqti qanday bo'ladi o'zi?

– Tinchlik uchun ajratilgan vaqt o'n besh yoki ellik daqiqadan iborat bo'lishi mumkin. Bu vaqt ichida sen jimjitlikning shifobaxsh kuchini his qilasan va aslida kim ekanligingni anglab yetasan, – tushuntirdi Julian.

– Mening qizib ketgan dvigatelim uchun eng kerakli vaqtmi bu? – dedim, jilmayib.

– Ajoyib qiyoslash.Sen qachondir oilang bilan uzoq safarga chiqqanmisan?

– Albatta. Biz har yozda Jennining ota-onasi bilan dam olish uchun ikki haftaga sayohat qilamiz.

– Yaxshi. Sen yo'lda ketayotganingda to'xtab-to'xtab turasanmi?

– Ha, albatta. Tamaddi qilib olish uchun yoki tinimsiz olti soat davomida orqa o'rindiqdagi bolalar shovqinidan biroz dam olish yoki uxlab olish uchun to'xtashimga to'g'ri keladi.

– Yolg'izlik holatini qalbing uchun xuddi shu dam olishga to'xtatgan holating kabi tasavvur qil. Undan maqsad – o'zingni o'zing tiklab olishingdir, ya'ni sen jimjitlik yopinchig'iga o'ranib olib, yolg'izlikda o'zingni tiklab olishing mumkin bo'ladi.

– Jimjitlik nima beroladi?

– Yaxshi savol. Yolg'izlik va jimjitlik seni ijodiy qobiliyating bilan bog'laydi va borliqning keng imkoniyatlariga yo'l ochib beradi. Jon, bilasanmi, tafakkur xuddi qo'lga o'xshaydi. Bizning shovqinli dunyoyimizda ko'pchilik odamlarning tafakkurlari jimjitlik nima ekanligini bilmaydi. Ammo har kuni tinch holatda va jimjitlikda bo'lish uchun vaqt topar ekanmiz, tafakkur tarzimizni oyna kabi tiniqlashishiga erishaolamiz. Ichki xotirjamlik bizga katta foyda beradi: o'zimizni baxtli his qilamiz va katta kuchga ega ekanligimizni anglaymiz. Uyqung yaxshilanadi, sen esa har kuni ishlash jarayonida yanada tetik ekanligingni his qilasan.

– Bu jimjitlik vaqti uchun munosib joyni men qayerdan topaman?

– Umuman olganda, bu bilan sen har qanday joyda shug'ullanishing mumkin. Yotoqxonangdami yoki ish joyingdami – farqi yo'q. Asosiysi, haqiqiy tinch va chiroyli joyni topa olishing kerak.

– Go'zallik ham ahamiyatga egami?

– Chiroyli narsalarga qarash bezovta qalbni sokinlashtiradi, – chuqur tin olib davom etdi



Julian. – Bir dasta atirgullar yoki bittagina Nargiz guli hissiyotlaringga ijobiy ta'sir qilishi va seni rohatlantirishi mumkin. Bunday rohatni tuyushing uchun eng ajoyib holat bu o'z mening bilan yolg'izlikda va jimjitlikda bo'lishingdir.

– Bu qanday joy?

– Qisqa qilib aytganda, bu sening ham aqliy , ham ruhiy rivojlanishingga yordam beradigan bir makondir. Bu uyingdagi qandaydir bo'sh xona yoki xonadondagi kichik burchak bo'lishi ham mumkin. Asosiysi, hozir bo'lishingni kutayotgan joyni aniq o'zing uchun tanlay olishingdir.

– Bu fikr menga yoqdi. Agar ishdan kelib dam olishim uchun shunday makonim bo'lganida edi, hayotimda ko'p narsa o'zgargan bo'lar edi. Og'ir ish kunidan keyin charchog'imni chiqarar edim va biroz dam olar edim. Balki shundan keyin boshqalar bilan muomala qilishda muloyimroq bo'la olar edim.

– Masalaning boshqa tomoni ham bor. Yolg'izlik holati bilan har kuni ayni bir vaqtda shug'ullanadigan bo'lsang ko'proq yutuqlarni qo'lga kiritishing kerak bo'ladi.

– Nega?

– Chunki shunday qilsang, bu holat kundalik hayotingning bir parchasiga aylanadi – haqiqiy odat bo'ladi. Har kuni bir xil vaqtda bu ishni bajarsang, jimjitlikning bir qismini o'zingga odat qilib olasan va unga doim amal qilasan. Hayotingdagi ijobiy holatlar esa sening taqdiringga olib boradi.

– Yana-chi?

– Yana, agar imkoning bo'lsa har kuni tabiat qo'ynida bir oz vaqtingni o'tkaz. O'rmonda qiladigan

biroz muddatlik sayr yoki uying oldidagi bog'chada bir necha daqiqa yurishing ham ichingda mudrab yotgan jimjitlik manbayi bilan seni qovushtiradi. Tabiat bag'rida sayr qilish shaxsiy mening hikmatlarini anglab yetishingda senga yordam berishi mumkin. O'zing anglab yetgan, ammo hali namoyon bo'lmagan imkoniyatlaringni ham aniqlashing mumkin. Buni hech qachon unutma, – hayajon bilan gapirdi Julian.

– Bu amal senga yordam berdimi, Julian?

– Shubhasiz. Men ilk quyosh nurlari bilan baravar uyg'onaman va ilk qiladigan ishim o'zimning sirli makonimga borish bo'ladi. U yerda **ATIRGUL YURAGI** amalini keragicha bajaraman. Shunday kunlar bo'ladiki, bir necha soatlarni shunchaki jimjitlik holatini o'tkazaman. Natijada esa deyarli har doim bir xil bo'ladi: ichki munosabat va jismlarning jismoniy kuchi tiklanganini his qilaman. Shunday qilib, biroz sen bilan ikkinchi amalga ham yetib keldik. Uning nomi jismoniy mukammallik amali.

– Qiziq. Bu nima degani?

– Bu yerda gap, o'z taning haqida g'amxo'rlik qilishing to'g'risida ketmoqda.

– Lekin qanday qilib?

– Bu juda oson. Jismoniy mukammallik amali shunday qoidaga asoslangan: ***O'z – jismingni mukammallashtirar ekansan, ruhingni ham komillik sari yetaklayotgan bo'lasan.*** Tanangni tarbiyalab, tafakkuringni ham yaxshilayotgan bo'lasan. Har kuni jisming qaytadan kuchga kirishi uchun alohida vaqt ajrat. Tomirlaringdagi qon oqimini tezlat va jismingni harakatga boshla. Sen bir haftada bir yuz oltmish sakkiz soat borligini bilasanmi?



– Yo'q, aniq bilmasdim.

– Anig'i shunday. Shu soatlarda hech bo'lmaganda beshtasini qandaydir jismoniy faoliyat turi bilan shug'ullanish uchun sarfla. Sivana donishmandlari qadimgi yoga sporti qoidalarini o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini uyg'otish uchun qo'llashgan. Ular hayotlarini doimo harakatda o'tkazadilar. Qishloq markazida bu ajoyib odamlarning oyoqlarini osmondan qilib turishlarini tomosha qilish ajoyib edi. Ular hayotlarida vaqtdan ustun kelib qolgan insonlar edi.

– Sen o'zing yoga bilan shug'ullanishga hech harakat qilib ko'rganmisan, Julian? Jenni o'tgan yozda yoga bilan shug'ullana boshlagandi, uning aytishicha, bu sport bilan shug'ullangach, umrining besh yilga uzayishiga erishibdi.

– Avvalo, senga bir narsani aytib qo'yishim kerak Jon, hayotingni sehrli tarzda o'zgartirib yuboradigan bir vosita yo'q. Uzoq va katta o'zgarishlar men senga bayon qilgan amallarni doimo bajarish bilan amalga oshadi. Ammo yogaga kelsak, bu zaxiraviy kuch-quvvatingni yuzaga chiqarishning eng samarali usulidir. Men har kuni ertalab yoga bilan shug'ullanaman va dadil aytamanki, o'zim uchun qiladigan ishlarimning eng yaxshisi shu sportdir. Uning yordamida tanam tetiklashibgina qolmay, aqlim ham to'g'ri ishlay boshlaydi. Yoga tufayli ijobiy imkoniyatlarimni ham ishga solishni o'rgandim. Bu juda foydali mashg'ulot ekan.

– Donishmandlarning o'z tanalari haqida qayg'urishlarining yana boshqa bironta usuli ham bo'lganmi?

– Yog Raman va uning birodarlari tabiatga qilingan har qanday sayr, u baland tog'da bo'ladimi, tekis

vodiydami ahamiyati yo'q, charchoqni yo'q qilib, kuchni tiklashga ishonganlar. Ob-havo noqulay bo'lgan kunlarda donishmandlar o'z kulbalarida mashqlar bilan shug'ullanganlar. Ular taomlanishni o'tkazib yuborishlari mumkin, ammo hech qachon mashqlar majmuasini qoldirmaganlar.

– Kulbalarda nima bo'lgan, yuguradigan gilamchami? – hazillashdim men.

– Yo'q, albatta. Ular ba'zan yoga holatlarini bajarganlar. Ba'zan ularning polga tayanib qilinadigan mashqlarini bir yoki ikki davrasini faqatgina bitta qo'llari bilan ham qilganlarini ko'rganman. O'ylashimcha, ularni aynan nima ish qilishlari ucnchalik ham xavotirga solmagan. Asosiysi, tanalarini harakatda tutganlar va o'pkalariga toza havo yetib borishi uchun harakat qilganlar.

– Toza havoning bular bilan nima aloqasi bor?

– Bu savolingga Yog Ramanning sevimli jumlasi bilan javob bermoqchiman: ***«To'g'ri nafas olish – to'g'ri yashash demak»***.

– Nafas olish – shunchalik muhimmi? – hayron bo'lib so'radim men.

– Sivanda bo'lgan ilk kunlarimdanoq, donishmandlar menga kuchimni oshirishning eng tezkor usuli to'g'ri nafas olishni o'rganish ekanini o'rgatgan edilar.

– Lekin axir, biz hammamiz, hatto yangi tug'ilgan go'dak ham nafas olishni bilamiz-ku!

– Aslini olganda yo'q, bilmaymiz, Jon. Agar ko'pchiligimiz yashab qolish uchun nafas olishni bilsak ham, biron nimaga erishish uchun qanday nafas olishni bilmaymiz. Biz osongina nafas olamiz.



Bunda o'pkalarimizga tanamizning a'lo darajada ishlashi uchun kerak bo'lgan kislorod yetib bormaydi.

– Menimcha, to'g'ri nafas olish san'ati unchalik oson bo'lmasa kerak.

– Ha. Donishmandlar uni to'g'ri bajarish uchun quyidagicha fikrlaganlar: foydali nafas olish yo'li bilan ko'proq kislorodni yutib sen zaxira kuchlaringni ishga tushirishing, sarflagan quvvatingni tiklab olishing mumkin bo'ladi.

– Yaxshi, ammo ishni nimadan boshlashim kerak?

– Aslida, bu juda oson. Har kuni ikki yoki uch mahal bir-ikki daqiqa to'g'ri va samarali nafas olish haqida fikr yurit.

– To'g'ri nafas olayotganimni qayerdan bilaman?

– To'g'ri nafas olganingda birozgina ko'tarilasan. Shundan to'g'ri nafas olayotganingni tushunasan. Yog Raman qo'lini qorin ustiga qo'yish kerakligini aytgan edi. Nafas olganingda qo'ling qimirlasa, demak to'gri nafas olish usulini qo'llayotgan bo'lasan.

– Juda qiziq.

– Agar bu senga yoqqan bo'lsa, unda, Yu – Yorqin Hayotning uchinchi amali ham yoqadi deb o'ylayman, – dedi Julian.

– Bu qanday amal ekan?

– To'g'ri ovqatlanish amali. Men advokat bo'lib ishlagan yillarimda steyk, qovurilgan kartoshka va boshqa zararli yeguliklarni doimiy iste'mol qilardim. To'g'ri, doim eng yaxshi restoranlarda ovqatlanishga harakat qilardim. Shunday bo'lsa-da, oshqozonimni tinimsiz zararli narsalar bilan to'ldirib borardim. O'sha paytda bunga aqlim yetmagandi, ammo noxushligimning asosiy sabablaridan biri aynan shu odat edi.

– Rostdanmi?

– Ha. Noto'g'ri parhez hayotingga sezilarli ta'sir o'tkazadi. U sening aqliy va jismoniy quvvatingni so'rib oladi. Kayfiyatingga salbiy ta'sir ko'rsatib, to'g'ri fikrlashingga to'siq bo'ladi. Yog Raman buni shunday ifodalagandi: ***«Tanang haqida qanchalik g'amxo'rlik qilsang, tafakkuring haqida ham shunchalik g'am-xo'rlik qilasan»***.

– Demak, parhezni o'zgartiribsan-da!

– Darhol amalga oshirdim buni. Natijada ko'rinishimda va his qilishimda katta o'zgarishlarga duch keldim. Men doim tushkunlik va ishdagi mashaqqatlar sabab holsizlanaman, deb o'ylardim. Bundan tashqari keksalik meni o'zining ajin bosgan barmoqlari bilan yo'qlab kelgandi. Sivanada bo'lganimda beholligimning sababi aslida, tanamni to'ldirib olgan «yoqilg'i» ekanini anglab yetdim.

– Sivana donishmandlari yosh va kuchli bo'lib qolish uchun nimalar bilan oziqlanishar ekan?

– Tirik ozuqa bilan, – javob berdi u.

– Nima?

– Javob – tirik ozuqa. Tirik ozuqa bu o'lik ozuqa emas deganidir.

– Julian, kel endi, tirik ozuqa deganing nima degani? – sabrsizlik bilan so'radim men.

– Aslida olganda, tirik ozuqa bu – quyosh, havo, yer va suvning tabiiy aloqadorligi asosida yetishtirilgan ozuqa. Men o'simlikxo'rlar parhezini nazarda tutayapman. Likopchangni barra sabzavotlar, mevalar va yormalar bilan to'ldir – shunda uzoq umr kechirish imkoniga ega bo'lasan.

– Nahotki?!



– Sivana donishmandlarining ko'pchiligi yuzga yetgan odamlar. Ammo ular hech ham keksa ko'rinmaydilar. O'tgan haftada men Sharqiy Xitoy dengizida joylashgan Okinava oroli haqida o'qib qoldim. Olimlar u yerdagi insonlarning yuz yoshdan kam umr ko'rmasliklari haqida bilib, buning sabablarini o'rganishga kirishibdilar.

– Nimani aniqlashibdi olimlar?

– O'simliklar bilan oziqlanish – uzoq umr ko'rishning asosiy sabablaridan biri ekanligini.

– Ammo parhez chindan ham sog'liq uchun foydalimi? U bizga ko'pro'q kuch beradi, deb o'ylamayman. Unutma Julian, men hamon ishga ko'milgan huquqshunoslardan biriman.

– Bu parhez tabiat tomonidan belgilab qo'yilgan. U tirik, kuch-quvvatga to'la va o'ta sog'lom. Ming yillardan buyon donishmandlar ushbu parhezga rioya qilib keladilar. Ular bu parhezni toza ozuqa deb ataydilar. Sening kuch-quvvat borasidagi xavotiringga kelsak, yer yuzidagi eng kuchli jonivorlar, gorilladan tortib fillargacha barchasi – vegetarianlardir.

Bilasanmi, bitta gorillaning kuchi o'ttizta odamning kuchudan ham ko'proq bo'ladi?

– O, shunday muhim ma'lumot uchun rahmat.

– Esingda bo'lsin, donishmandlar qandaydir boshqacha insonlar emas. Ularning donoligi abadiy qonuniyatga asoslangan: ***«Inson doimo mo'tadil hayot kechirishi kerak va hech qachon o'zini yo'qotmasligi zarur»***. Shunday ekan, agar sen go'shtni yaxshi ko'rsang, uni yeyishda davom etishing mumkin. Shunchaki uni yeyayotganingda o'lik ozuqani ichingga kiritganingni unutma. Iloji

bo'lsa ovqatlanish jarayonida qizil go'sht miqdorini kamaytir. Qizil go'sht haqiqatda hazmi qiyin bo'lgan ozuqadir. Hazm qilish organi esa sening tanangdagi ishlash uchun eng ko'p kuch talab qilinadigan a'zodir. Kuch-quvvating befoyda narsa uchun sarf bo'ladi. Nima demoqchi ekanimni tushunyapsanmi? Agar qat'iy vegeterian bo'lishni istamasang, har safar ovqatlanganingda taom bilan birga salat va desertga meva iste'mol qilishni yo'lga qo'y. Shuning o'zi ham senga jismoniy holating yaxshilanishida ma'lum darajada yordam beradi.

– Menimcha, buni amalga oshirish unchalik qiyin bo'lmaydi, – dedim men. – Men vegeterian parhez foydasi haqida ko'p eshitganman. Yaqindagina, aniqrog'i, o'tgan haftada Jenni menga Finlandiyada o'tkazilgan tadqiqot haqida gapirib berdi. Tadqiqot xulosalarida aytilishicha, endigina vegeterian ovqatlanish tarziga o'tgan odamlarning 87 foizi parhez boshlaganlaridan yetti oy o'tib, o'zlarini kamroq charchayotganlarini va avvalgidan tetikroq his qilayotganlarini bildirganlar. Demak, men ham har bir ovqatim oldiga salat tanovulini kiritishim kerak, Julian, senga qarab turib faqat salatning o'zi bilan kifoyalanishga ham tayyorman.

– Shunday ovqatlanish tartibiga bir oy amal qilsang, natijasini ko'rasan. O'zingni ajoyib his qila boshlaysan.

– Kelishdik. Agar bu odat donishmandlar uchun foydali bo'lgan bo'lsa, ajabmas, menga ham foyda keltirsa. Senga so'z beraman, buni amalga oshirishga harakat qilaman. Bu unchalik ham qiyin emas. Umuman olganda, o'zim ham har kech yog'li ovqatlar



yeyishdan charchagandim.

– Seni to'g'ri ovqatlanish amaliga rioya qilishga ko'ndirgan bo'lsam, endi to'rtinchi amal ham senga yoqadi deb o'ylayman.

– Shogirding hali ham bo'shagan finjonini ushlab o'tiribdi.

– To'rtinchi amal «Ilmga sho'ng'ish» – deb nomlanadi. Uning mohiyati shundaki, butun umrni ilm olishga sarflab, amalda uni o'zi va boshqalarning manfaati uchun qo'llamoq darkor.

– Ilm bu kuch, degan eski falsafaga o'xshabmi?

– Bu amal sen o'ylaganingdan ko'ra ko'proq ahamiyatiga ega, Jon. Ilm bu shunchaki qo'lga kiritish mumkin bo'lgan kuch. Kuchni ko'rsatish uchun uni amalda qo'llash shart. Ko'pchilik odamlar qanday harakat qilish kerakligini biladilar. Ammo muammo shundaki, ular o'z kuchlarini har kuni va har doim ham o'z bilganlariga amal qilishda ishlatmaydilar. Ilmga sho'ng'ish amali insonni hayot o'quvchisiga aylantiradi. Yanada muhimrog'i, u sendan o'z hayotiy darsxonangda erishgan bilimingni har kuni qo'llashingni talab qiladi.

– Yog Raman va boshqa donishmandlar bu amalni bajarish uchun nimalar qilganlar?

– Ularning yana boshqa ko'plab unchalik katta bo'lmagan vazifalari ham bor edi. Ular ushbu vazifalarni har kuni Ilmga sho'ng'ish amalining bir qismi sifatida bajarib kelardilar. Eng muhim ishlardan biri ayni paytda eng osoni hamdir. Sen uni bajarishni hozirdanoq boshlashing mumkin.

– U ko'p vaqt olmaydimi?

Julian kuldi.

– Men senga hikoya qilayotgan ushbu amallar va vazifalar vaqtingni har qachongidan ham barakali va samarali qiladi. Dirhamni qo'lga kiritaman deb, o'zingdagi dinorlarni qo'ldan boy berma.

– Bu bilan nima demoqchisan?

– Ko'pchilik odamlarni kompyuterlarida joylashgan ma'lumotlar bazasining nusxasini olib qo'yish uchun vaqt yo'q deb bahona qilganlarini esla. Ular ish bilan band bo'lib nusxalash uchun vaqtni qizg'anadilar. Qachonki kompyuter ishdan chiqqanida oylab qilingan mehnatning samarasi bo'lgan ma'lumotlar bazasini nusxalab qo'yish uchun vaqt ajratmaganlaridan afsuslanadilar. Nima demoqchi ekanimni tushunyapsanmi?

– Demak, men o'zimning afzal jihatlarimni aniqlab olishim kerak ekan-da?

– Xuddi shunday. Ma'lum bir qoidalar asosida tartibga solingan hayotni yashashdan voz kech. Buning o'rniga vijdoning va yuraging buyurganidek ish qil. Tafakkuringni, qalbingni va jismingni mukammallashtirish uchun intila boshlasang, ichingda shaxsiy yo'l boshlovchi paydo bo'lganini his qilasan. U seni yaxshi va foydali natijalarni beradigan yo'ldan yurishga chorlaydi. Shundan keyin sen soatlar to'g'risida bosh og'ritishni bas qilib, o'z hayotingni yashay boshlaysan.

– Buni tushundim. Sen aytmoqchi bo'lgan unchalik ham katta bo'lmagan vazifalar qanday edi? – so'radim men.

– Muntazam mutolaa bilan band bo'l, har kuni yarim soat vaqtingni o'qish uchun ajratib, mo'jizaga ega bo'lasan. Ammo ogohlantirib qo'yay: hamma



narsani ham o'qiyverma. Tafakkuringning shinam bog'iga kiritayotgan narsalarni tanlashda diqqatli bo'lishing, eng yaxshisini tanlay bilishing kerak. Mutolaa senga ozuqa bo'lsin. Seni va hayot tarzing sifatini yaxshilashi mumkin bo'lgan kitoblarnigina o'qigin.

– Donishmandlar nimalar o'qishar edi?

– Ular ko'p vaqtlarini ajdodlarining ta'limotlarini o'qib o'tkazar edilar. Ular ushbu hikmatli adabiyotni o'qishga sho'ng'igandilar. Esimda, bu ajoyib insonlar kichkina bambukdan yasalgan stullarda o'tirib, o'zlarining ajoyib tarzda tikilgan kitoblarini o'qir edilar. Yuzlarini lablaridagi nim tabassum yoritib turardi, go'yo. Men aynan Sivanda kitoblarning kuchini va donolikning eng yaxshi do'sti ekanligini anglab yetgandim.

– Demak, men qo'limga tushgan har qanday yaxshi kitobni o'qishni boshlashim mumkin ekan-da!

– Bu savolingga ham ha, yo'q deyman, – dedi u. – Men hech qachon senga o'zing xohlagan miqdorda kitob o'qimaslikni maslahat bermagan bo'lar edim. Ammo yodingda tut, kitoblar ulardan rohatlanishimiz va foyda olishimiz uchun yoziladi. Ularning ba'zilarini shunchaki chaynash mumkin, ba'zilarini esa chaynamay yutib yuborish ham mumkin. Bu o'z-o'zidan keyingi ma'lumotga olib boradi.

– Qorning ochdimi?

– Yo'q, Jon, – kuldi Julian. – Shunchaki men senga kitoblarning eng yaxshisini tanlab olish uchun ularni o'qish emas, o'rganib chiqish kerak demoqchiman. Ularni xuddi senga muhim mijozlaring senga keltiradigan huquqiy kelishuv uchun tayyorlangan

shartnomalarni o'qiganingdek diqqat bilan o'qishing kerak. Bu haqda yaxhshilab o'yla, u bilan ishla, u bilan maqsading bir bo'lsin. Donishmandlar kutubxonalaridagi hikmatli kitoblarni o'n yoki o'n besh martalab o'qib chiqar edilar. Ular buyuk kitoblarga ilohiy kitoblardek ehtirom bilan qarar edilar.

– Shunaqa degin. Mutolaa shunchalik muhim ekanda!

– Bir kunda o'ttiz daqiqa kitob o'qish hayotingni ajoyib tarzda o'zgartirib yuboradi. Sen duch kelishing mumkin bo'lgan har qanday muammoning yechimi qog'ozga allaqachon bitib qo'yilgandir. Agar sen eng yaxshi huquqshunos, ota, do'st yoki turmush o'rtoq bo'lishni istasang bu maqsadingga yaqinlashtiradigan kitoblarni topishing mumkin. Bu hayotda endigina yo'l qo'ygan xatolarni sendan avval ham boshqa odamlar qilib o'tganlar. Sen haqiqatan ham o'zing duch kelayotgan mashaqqatlar faqat o'zing uchun tayyorlab qo'yilgan, deb o'ylaysanmi?

– Men hech qachon bu haqda o'ylab ko'rmagan ekanman, Julian. Lekin hozir sening nima demoqchi ekaningni tushunayapman va fikringga qo'shilaman.

– Davomida duch keladigan va kelajakda duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar avval ham bo'lgan va boshqa odamlar ular bilan to'qnashganlar, – dedi Julian.

– Yanayam muhim jihati shuki, muammolarning yechimi va chorasi allaqachon kitoblarda qayd qilingan. Sen kerakli kitoblarni o'qi. Hozirgi paytda oldingda turgan muammolarga sendan avvalgilar qanday munosabatda bo'lganlarini o'rgan. Ularning



tajribalaridan foydalan, shunda hayotingda ajoyib o'zgarishlardan o'zing ham hayratga tushasan.

– Aynan qaysi kitoblarni «to'g'ri» deyish mumkin? – Julianning fikrini tezda tahlil qilib so'radim men.

– Men buning yechimini sening qarashing va didingga qoldiraman, do'stim. Shaxsan men o'zim, Sharqdan qaytganimdan keyin vaqtimning asosiy qismini o'zim muxlisi bo'lgan kishilarning hayotini va hikmatli kitoblarni o'qish bilan o'tkazishga odatlanganman.

– Balki bir ikkita kitobni tavsiya qilarsan? – kulib dedim men.

– Albatta. Masalan, Benjamin Franklinning hayot yo'lini o'qib chiqib ko'p narsani o'rganishing mumkin. Shuningdek, Mahatma Gandining «Mening Haqiqat bilan kechgan tajribalarim tarixi» nomli tarjimayi holi yozilgan kitobni o'qib ham o'zingni kamolotga erishishing uchun yordam beradigan ma'lumotlarni qo'lga kiritishing mumlin. Yana German Gessening «Siddxartxa», Mark Avrekiyning hayot yo'li va va Senekadan biron bir ijod mahsulini o'qishingni maslahat bergan bo'lardim. Bundan tashqari Napoleon Hillning «O'yla va boy bo'l» kitobini o'qisang ham bo'ladi. Men bu kitobni o'tgan haftada o'qib chiqdim va uni juda foydali ekanini angladim.

– O'yla va boy bo'l! – takrorladim men. – Men esa sen infarktdan keyin bunaqa narsalarga qiziqmay qo'ygansan deb o'ylagandim. Men kecha savdogarlari bizni ojizligimizdan foydalanib ipsiz bog'lab qo'yadigan «qanday millioner bo'lish mumkin» kabi narsalardan juda charchadim.

– Tinchlan, do'stim! Men bu borada sening fikringga qo'shilaman, – dedi Julian yoshi katta dono birodar sifatida muloyimlik bilan. – Men ham jamiyatimizdagi axloqiy munosabatlarni tiklashni istardim. Ammo bu kichkina kitobcha qanday qilib ko'p pul topish haqida emas, u senga hayotingni qanday qilib go'zallashtirishing mumkinligini o'rgatadi. Men senga avval ham aytgandim, moddiy boylik bilan ma'naviy boylik o'rtasida farq katta. O'zim buni boshimdan kechirganman va pul tufayli boshimizga kelishi mumkin bo'lgan hayot mashaqqatini yaxshi bilaman. «O'yla va boy bo'l» kitobi senga ma'naviy jihatdan boy bo'lishni o'rgatib, yaxshi fazilatlarni hayotingga tatbiq etishga chaqiradi. Bu kitob senga ham katta manfaat keltirgan bo'lardi. Ammo buni o'qib chiqishga majbursan, demayman.

– Kechirasan, Julian, men tajovuzkor ayblovchi sifatida ko'rinishni istamagandim, – dedim men aybdorona ohangda. – Fe'lim ko'pincha noqulay ahvolga solib qo'yadi. Bu men to'g'rilashim kerak bo'lgan asosiy vazifalardan biri. Menga shunday qimmatli fikrlarni bayon etayotganingdan xursandman.

– Hechqisi yo'q, Jon. Men shunchaki senga o'qishni tavsiya qilayapman. Yana qandaydir qiziqroq ma'lumotni bilishni xohlaysanmi?

– Nimani masalan?

– Aslida, kitobdan seni ma'naviy jihatdan boyitadigan narsani olmaysan – bu kitoblar hayotingning go'zallashishiga to'sqinlik qilib turgan ba'zi sifatlarni chiqarib tashlaydilar. Ko'rayapsanmi, Jon, aslida kitoblardan biron yangi narsani o'rganmaysan.



– Rostanmi?

– Albatta. Kitob shunchaki senga ichingdagilarni ko'rishingga imkon beradi, xolos. Mana shu insonning o'sishidir. Sayohatlarim va tadqiqotlarimdan so'ng men shunday xulosaga keldim: o'spirinlik paytimdagi holatimga qaytib men katta yo'lni bosib o'tdim. Ammo hozir aslida kimligimni va kim bo'lishimni yaxshi bilaman.

– Demak, ilmga sho'ng'ish amali kitob o'qish va atrofimizdagi qimmatli ma'lumotlarni anglab yetishni anglatadi, shundaymi?

– Qisman shunday desa ham bo'ladi. Hozircha kuniga yarim soatdan mutolaa qil. Qolganlari o'z-o'zidan bo'laveradi, – dedi Julian sirli qilib.

– Yaxshi unda ayt-chi, beshinchi – ***Yorqin hayot amali*** nima?

– Bu ***O'zlikni anglash amali*** bo'lib, donishmandlar insonning ichki kuchiga ishonganlar. O'zingni anglab yetish uchun vaqt ajratar ekansan, sen avval borligini ham o'ylamagan shaxsiy borlig'ing imkoniyatlaridan boxabar bo'lasan.

– Juda boshqacha eshitilyapti bu gaping.

– Haqiqatda ham bu juda foydali ma'lumot. Bilasanmi, har birimiz yashirin qobiliyatimizni uyg'otishimiz va namoyon qilishimiz mumkin bo'ladi. Ammo ichki borlig'ing xotirjamligi bu juda katta fazilat. U seni kuchliroq, hur fikrli va aqlliroq qiladi.

– Men hamon bu fikrni g'aroyib deb o'ylayapman, Julian.

– Bu mantiqan to'g'ri fikr. Men ham birinchi marta eshitganimda uning mohiyatini tushunmagandim.

Aslida, o'zini anglash, ichki olamni ko'ra bilish bu tafakkur qilish deganidir.

– Axir biz hammamiz ham fikrlaymiz-ku! Insonning ajralmas sifatlaridan biri emasmi, bu?

– Ko'pchilik fikrlaymiz. Ammo aksar odamlar shunchaki yashash uchun yetarli miqdordagina fikrlaydilar. Bu amal haqida so'zlar ekanman, men hayotimizni yorqin qilish uchun yetarli bo'ladigan darajada tafakkur qilishni nazarda tutgandim. Benjamin Franklinning tarjimayi holini o'qisang, mening nima demoqchi ekanimni tushunib olasan. U har oqshom og'ir ish kunidan so'ng uyinning jimjit burchagiga joylashib olib, o'tkazgan kuni haqida o'ylagan. Har bir qilgan ishini tahlil qilgan: ijobiy yoki to'g'rilash kerak bo'lganlarini bir-biridan ajratgan. U kun davomida nimani noto'g'ri qilganini aniq bilib, tezda harakat qilishni va xatosini to'g'rilab, o'zini kamolotga erishishda yana bir qadam tashlashi mumkin bo'lgan. Donishmandlar ham shunday qilganlar. Har kech ular o'zlarining kulbalaridagi muqaddas deb bilgan burchaklariga – atirgul yaproqlari bilan qoplangan makonlariga ajrab chiqib, chuqur tafakkurga berilganlar. Yog Raman esa o'tkazgan kunning barcha hodisalarini yozib ham qo'yardi.

– Aynan nimalarni yozardi u? – so'radim men.

– Uyg'onganidan boshlab bajargan har bir ishini, boshqa donishmandlar bilan o'zaro suhbatini hamda o'tin va ozuqa izlab o'rmonga qilgan sayohatini, barchasini yon daftariga qayd qilib qo'yardi. Yana kun davomida xayoliga kelgan fikrlarni daftariga yozib borardi.



– Axir, bu unchalik ham oson emas-ku! Men besh daqiqa avval nima haqida o'ylaganimni zo'rg'a xotirlayman, o'n ikki soat avval bo'lgan ish haqida esa gap ham bo'lishi mumkin emas.

– Agar sen bu ishni har kuni qilib borsang qiyin bo'lmay qoladi. Bilasanmi, odam har qanday katta muvaffaqiyatlarga erishishi mumkin. Har kim. Asosiy muammo – bahona degan dahshatli kasallikka chalinishdir.

– O'ylashimcha, men ham shu kasallik bilan og'riganman, – dedim suhbatdoshimning nima demoqchi ekanligini tushunib.

– Bahona qilishni bas qil va shu ishni qilishga kirish! – dedi Julian, ovozini ishonarliroq jaranglashiga harakat qilib.

– Nima qilay?

– Nima qilayotganing haqida o'ylash uchun vaqt ajrat. Qilgan ishlaringga qaytadan nazar solish uchun doim o'tkazgan kuning haqida o'yla. Yog Raman qilgan ishlarini bir ustun va o'ylagan fikrlarini bir ustun qilib yozardi va bajargan ishlarining natijasini boshqa bir ustunga yozardi va ularning natijasi uchun ham yana bir ustun ajratardi. Qilgan ishlarining ifodasini yozuvda ko'rib turib, u o'zidan qilgan amallarni yaxshimi yo yo'qmi deb so'rardi. Ijobiy amallari uchun harakat qilishda davom etardi.

– Agar ular salbiy bo'lsa-chi?

– U holda ulardan qutulish uchun aniq reja tuzib yozib qo'yardi.

– Menimcha, biron-bir namuna keltirsang ko'proq foydasi tegardi.

– Shaxsiy tajribamdan keltirsam bo'ladimi? – so'radi Julian.

– Albatta, sening ba'zi sirli fikrlaringni bilishga yo'q demasdim, – dedim men.

– Men esa sening sirli fikrlaringni bilib olmoqchi edim.

Ikkalamiz ham maktab hovlisidagi o'quvchilar kabi qah-qah otib kulib yubordik.

– Yaxshi. Sen tutgan joyidan kesadigan odamsan.

– Kel unda, bugun sen qilgan ba'zi ishlarni ko'rib chiqaylik. Ularni stoldagi qog'ozga yozib chiq, iltimos, – dedi Julian.

Men hozir qandaydir muhim hodisa yuz berishini his qilib turgandim. Uzoq yillardan buyon ilk marta biron ishni bajarish uchun emas, balki avval qilgan yoki qilishni rejalashtirgan ishlarimni yozish uchun vaqt sarflayotgan edim. Bularning bari g'ayritabiiy va ayni paytda ongli ravishda sodir bo'layotgandi. Bundan tashqari, axir men nimani to'g'irlashim kerakligini aniqlab olish uchun vaqt ajratmasdan turib, qanday qilib o'zim va hayotimni mukammallashtirishim mumkin edi?

– Nimadan boshlay? – so'radim men.

– Bugun ertalab birinchi qilgan ishingdan boshla va kechgacha davom etaver. O'z kuningni bir nechta muhim onlarini ajratib ol. Ularni ko'rib chiqish uchun yetarlicha vaqtimiz bor. Shuningdek, men bir necha daqiqadan so'ng yana Yog Ramanning dono fikrlariga qaytishni xohlardim.

– Ajoyib. Men bugun ertalab olti yarimda elektron xo'rozimning ovozidan uyg'ondim, – hazillashdim men.



– Jiddiy bo'l, qani davom etchi, – qat'iy so'zladi Julian.

– Yaxshi. Keyin dush qabul qildim, soqolimni oldim, nonushta qilib, ishga jo'nadim.

– Oilang-chi?

– Ular hali uxlab yotishgandi. Demak, men ofisga kirdim va bildimki, bugun yetti yarimda uchrashuv belgilangan. Mijozim yettidayoq ofisga kelib bo'lgan va kutaverib asabiy holda o'tirgan edi.

– Sen-chi?

– Men ham uning salomiga yarasha alik oldim. Nima, menga hujum qilishiga qo'yib berishim kerakmidi?

– Hm, yaxshi. Keyin nima bo'ldi?

– Keyinmi? Keyin ishlar yanada yomon tus oldi. Menga suddan qo'ng'iroq qilib, Vahshiy sudyaning meni ko'rmoqchi ekanligini va o'n daqiqada uning kabinetida bo'lmasam «boshim ketishi»ni aytishdi. Vahshiy sudyani eslaysanmi? Sen o'zing unga Vahshiy deb nom bergan eding, axir? O'shanda uning mashinasi to'xtaydigan joyga «Ferrari»ingni qo'yib turganing uchun senga tashlanib qolgandi! – kulib esladim men.

– Sen bu haqda eslashni xohlaganding, shundaymi? – dedi Julian, uning ko'zida avvallari ko'pchilikka tanish bo'lgan quvlik bor edi.

– Xullas, men sud binosiga yugurdim va u yerda xodimlardan biri bilan tortishib qoldim. Ofisimga qaytganimda avtojavob beruvchi telefonda yigirma yettita, yana hammasi zarur deb belgilangan xabar borligini ko'rdim. Davom etaveraymi?

– Ha, davom et, iltimos.

– Uyga qaytayotganimda esa Jenni menga qo'ng'iroq qilib onasinikiga kirib o'tishimni, qaynonamning ajoyib piroglaridan birini uyga olib borishimni so'radi. Ammo yo'lda men mashinalar tirbandligiga uchrab qoldim. Bu men zamonamizda ko'rgan eng yomon tirbandlik edi. Shunday qilib, tiqilinchda qirq darajali issiq tig'ida vaqtimning uchib ketayotganini bilib, to'xtab turardim.

– Sen bu tirbandlikka qanday munosabatda bo'lding?

– Tirbandlikni la'natlay boshladim, – to'g'risini aytdim men. – Mashinamda o'tirib go'yo baqirardim. Nima deganimni bilishni istaysanmi?

– Menimcha, bu mening tafakkur gulshanim uchun befoyda so'zlar bo'ladi, – nim tabassum bilan dedi Julian.

– Balki bu bog'ing uchun yaxshi o'g'it bo'larmidi?

– Yo'q, rahmat. Menimcha shu yerda bu mavzuni yopsak yaxshi bo'ladi. Yana bir necha soniya o'ylab, o'tkazgan kuningdagi ishlaringni tahlil qil. Ehtimol, ortingga boqib imkoning bo'lganida qaysidir amalingni o'zgartirishni xohlab qolarsan.

– Shubhasiz!

– Masalan, nimani?

– Hm. Birinchidan ertalab barvaqtroq uyg'ongan bo'lardim. Ertalab shoshilib, yugurib yurish menga qandaydir foyda keltiradi deb o'ylamayman. Tongni xotirjam boshlashni xohlardim, toki bu osudalik kunning qolgan qismida ham davom etsin. O'ylashimcha, bunda menga sen aytib bergan Atirgul yuragi odati yordam beradi. Shuningdek, men shunchaki bo'tqa tortilgan dasturxon bo'lsa ham, oilam bilan birgalikda ovqatlanishni xohlardim. Bu



menga diqqatimni jamlab olishishga biroz bo'lsa-da yordam berardi. Men har doim Jenni va farzandlarim bilan yetarlicha vaqtni birga o'tkazolmayman, deb o'ylayman.

– Ammo hozir mukammal dunyoda mukammal hayotni yashayapsan. Sen o'zing har bir kuningni xohlaganingdek tashkil qilishing mumkin. Sen faqat va faqat ezgu fikrlarni o'ylash va orzularing amalga oshishiga erishish imkoniyatiga egasan, – dedi Julian hayajon bilan.

– Ha, albatta. Men o'zim ham haqiqatan o'zgarishim mumkinligiga ishonib boryapman.

– Ajoyib. Kunni xotirlashda davom et, – dedi Julian.

– Xo'sh, ayni damda men mijozimga baqirib yuborganim, sud zalidagi xodim bilan tortishib qolganimga va yo'lda tirbandlikka duch kelganim uchun o'zimni tutib turolmaganimga afsuslanayapman.

– Tirbandlik sening haqoratlaringdan keyin bartaraf bo'lmadi, to'g'rimi?

– Ha, yo'l tirbandliklari har doim bo'lib kelgan va bundan keyin ham bo'laveradi, – dedim men.

– Menimcha, mana endi sen O'zingni o'zing anglab yetish amalini bajarolding. O'zing bajargan ishlarni, kuningni qanday o'tkazishingni va nima haqda o'ylayotganingni tahlil qilib, mukammallikka erishish yo'lida ma'lum qoidalarni belgilab olishing mumkin bo'ladi. Ertangi kuningni a'lo darajada o'tkazishingni anglab yetish bu katta saboq.

– Va buni boshqa qaytarilmasligi uchun aniq reja tuzib olish kerak, shundaymi? – so'radim men.

– Aynan shunday. Hammamiz xato qilamiz, buning dahshatli joyi yo'q. Xatolar – hayotimizning ajralmas

qismidir, ular bizning rivojlanishimiz uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu hikmatli gapdagi kabi: ***«Baxtga to'g'ri fikrlash bilan, to'g'ri fikrlashga tajriba bilan, tajribaga esa xato fikrlash bilan erishiladi»***. Ammo kundan kunga ayni xatoni qayta-qayta takrorlayverish, adashish deyiladi. Bu holatda insonning uni hayvondan ajratib turadigan sifati – o'zini-o'zi anglash yetishmasligini e'tirof etish mumkin.

– Men bunaqasini eshitmagan ekanman.

– Ammo bu haqiqat. Faqat insondagina o'z chegaralaridan oshib o'tib nimani to'g'ri va nimani noto'g'ri qilayotganini tahlil qilish imkoniyati mavjud. Bunday qobiliyat boshqa tirik mavjudotlarda mavjud emas. Hatto maymun ham bunday qilolmaydi. Sen esa buni qila olasan. O'zingni o'zing anglash amalining mohiyati ham aynan shunda – qayerda xato qilayapsan va nimani to'g'ri qilayapsan hammasini yaxshilab o'yla, keyin tezda xatolaringni to'g'irlashga kirish.

– Ha, o'ylab ko'rishim kerak bo'lgan holatlar ko'p, Julian, bor, – o'ychanlik bilan dedim men.

– Oltinchi amal – Yorqin hayotning Barvaqt uyg'onish amali to'g'risida nima deysan?

– Ha-ha, menimcha, bu yerda gap nima haqida ekanligini tushunib turibman.

– Men uzoq va ajoyib go'sha Sivanada qo'lga kiritgan eng qimmatbaho o'gitlarimdan biri bu – quyosh bilan barobar uyg'onish va kunni yaxshi boshlash edi. Odatda, biz hammamiz keragidan ko'ra ko'proq o'ylaymiz. Umuman olganda, insonga sog'lom va tetik bo'lishi uchun olti soatlik uyqu kifoya qiladi. Aslida, uyqu ham bir odat. Shunday ekan, sen bu odat



ustida ishlab, boshqa odatlar kabi – o'zing xohlagan natijani qo'lga kiritishing mumkin, ya'ni harakat qilsang ham o'xshashga o'rgana olasan.

– Ammo men juda erta uyg'ongan kunim o'zimni juda holsiz his qilaman, – dedim men.

– Dastlabki kunlarda o'zingni charchagan his qilishing mumkin. Bu fikringga qo'shilaman. Balki erta turishni boshlagan ilk kunlarda bir hafta davomida o'zingni noxush his qilishing mumkin. Iltimos, sen buni sog'lig'ing uchun juda foydali bo'lgan achchiq dori o'rnida qabul qil. Erta turishga odatlanib olsang, keyin har doim o'zingni yaxshi his qilasan. Bu xuddi yangi oyoq kiyim kiyishga o'xshaydi: faqat dastlabki kunlarda oyoqlaringda noqulaylik his qilasan, avval ham aytib o'tganimdek, og'riq shaxsiy kamolotingning xushxabaridir. Undan qo'rqma, aksincha uni mamnuniyat bilan qabul qil.

– Yaxshi, umuman olganda menga bu fikring ma'qul, ammo bir savolimga javob bersang, erta deganda sen aniqroq vaqtni ayta olasanmi?

– Yana bir yaxshi savol. Bu yerda ideal bir vaqtni keltirolmayman. Avvaligi holatlarda ham aytib o'tganimdek, bunda ham o'zingga qulayini tanlab olishing kerak. Yog Ramanning gapini unutma: ***«Favqulodda vaziyatlar kerak emas, hammasi mo'tadil bo'lishi kerak».***

– Ammo quyosh bilan barobar uyg'onish shartdek tuyulyapti.

– Aslini olganda, unday emas. Kunni quyosh nurlarini qarshi olishdek xursandchilik bilan boshlashdan ham tabiiyroq nima bo'lishi mumkin! Donishmandlar quyosh nurlarini osmon hadyasi deb

biladilar va hamisha quyosh vannasini qabul qiladilar. Ko'pincha ularning quyoshning ilk nurlari ostida raqs tushayotganlarini ko'rish mumkin bo'lardi. Men aniq ishonamanki, bu ularning uzoq yashash sirlaridan yana biridir.

– Sen ham quyosh vannasini qabul qilasanmi? – so'radim men.

– Albatta. Quyosh meni yoshartiradi. Charchagan vaqtimda kayfiyatimni ko'taradi. Qadim Sharq madaniyatida quyoshning qalb bilan aloqasi borligiga ishonganlar. Odamlar quyoshdan mo'l hosil va ma'naviy boylik homiysi sifatida yordam so'raganlar. Quyosh nurlari sening hayotiy kuchlaringni ishga solishi va ma'naviy, jismoniy tetiklikka erishtirishi mumkin. Bu ajoyib shifokor, lekin albatta uning xonasida uzoq vaqt o'tirish yaramaydi. Men chalg'ib ketdim. Demak, asl maqsad har kuni barvaqt uyg'onish.

– Ham. Ammo men buni qanday qilib har kunlik hayotimning bir qismiga aylantira olaman.

– Senga ikkita mulohaza keltiraman, ular senga yordam beradi. Birinchidan, eng ahamiyatlisi qancha uxlashing emas, balki qanday uxlashing muhimdir. Olti soat yaxshi uxlash o'n soat bezovtalanib uxlagandan yaxshiroqdir. Asosiysi – tanang orom ola bilsin. Shunda, kun davomidagi charchoq va tushkunlikni bartaraf etishga yordam beruvchi jismoniy holatingni tiklab olasan. Aksar donishmandlarning odatlari dam olishning sifatiga e'tibor berish bo'lgan, uyqu soatiga emas. Masalan, Yog Raman hech qachon soat sakkizdan keyin biron nima yemagan u buni uxlashga salbiy



ta'sir qilardi deb izohlardi. Boshqa bir misol: ba'zi donishmandlar uyquga yotishdan avval bir muddat arfa kuyi ostida meditatsiya bilan shug'ullanganlar.

– Buning qanday foydasi bor?

– Jon, ayt-chi, sen o'zing uyquga yotishdan avval nima qilasan?

– Barcha tanishlarim kabi men ham Jenni bilan televizor orqali yangiliklarni tomosha qilaman.

– O'zim ham shunday deb o'ylagandim, – dedi Julian, ko'zlarida tushunarsiz ifoda bilan.

– Tushunmayman, uxlashdan avval yangiliklarni ko'rishning nima yomon tarafi bo'lishi mumkin?

– Uyquga yotishdan avval va uyg'onganingdan keyingi ilk o'n daqiqa vaqt sening onginga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu vaqtda onging eng yaxshi va go'zal fikrlar bilan band bo'lishi kerak.

– Sen miyamga xuddi kompyuterga qaragandek qarashimni istayapsanmi?

– Ajoyib taqqoslash, unutma, senunganimabersang, javobiga ham o'shani olasan. Va eng muhimi, bu yerda dasturlovchi bu faqat o'zingsan. Xayolingga qanday fikrlar kirishini belgilab, undan nima chiqishini ham bilasan. Shunday ekan, uxlashdan avval yangiliklarni ko'rma, hech kim bilan bahslashma va o'tkazgan kuning haqida o'ylama, shunchaki rohatlan. Istasang, gullarda qilingan damlama ichishing mumkin, yoki mumtoz musiqa tingla va o'zingni sifatli hamda kuchingni tiklab bera oladigan uyqu uchun tayyorla.

QADIMIY YIGIRMA BIR QOIDASINI UNUTMA: BIR NARSANI YIGIRMA BIR KUN DAVOMIDA QILIB BORSANG, KEYINCHALIK U SENING ODATINGGA AYLANADI. Shunday qilib, uch hafta doimgidan

avvalroq uyg'onishga harakat qilib o'zingni noqulay his qilsang ham ahdingdan qaytma. Vaqt o'tishi bilan bu hayotingning ajralmas qismiga aylanib ulguradi. Shunday qilib, sen besh yarimda tura olishga va kuningni go'zal sur'atda boshlashga muvaffaq bo'lasan.

– Yaxshi, aytaylik, men har kuni besh yarimda turdim ham deylik, ammo erta turib nima qilaman?

– Savoling sening o'ylayotganingni ko'rsatib turibdi, do'stim. Buni qadrlayman. Barvaqt turganingda ko'pgina ishlarni amalga oshirishing mumkin bo'ladi. Sening aqlingda mahkam o'rnashishi kerak bo'lgan asosiy qoida bu – kunni albatta qandaydir yaxshi ish bilan boshlashingdir.

Avval ham senga aytganimdek, uyg'onganingdan keyin ilk o'n daqiqa ichida xayolingga keladigan fikrlar boshlanajak kuning davomida senga o'z ta'sirini ko'rsatib turadi.

– Nahotki?!

– Bo'lmasam-chi. Faqat yaxshi narsalar to'g'risida o'yla va o'zing ega bo'lgan narsalar uchun doim shukr qil. Hayotingdagi ne'matlar to'g'risida tafakkur qil. Yaxshi bir musiqa tinglasang ham bo'ladi yoki quyosh chiqishini tomosha qil, istasang, ochiq havoda biroz sayr qilishing ham mumkin. Donishmandlar har doim tonggi «baxt sharbati»dan tatib ko'rish uchun kulishga harakat qilardilar, ularning kayfiyatlari bormi yo'qmi – buning ahamiyati yo'q edi.

– Julian, men finjonimni qiyinchilk bilan bo'sh holatda saqlab tura olaman – sezib turibman, sen mening bu borada yangi odam uchun yaxshigina



natijaga erishishim mumkin ekanligini yaxshi bilasan.

Lekin bu gap g'aroyib tuyulayapti men uchun, ayniqsa, Himolay tog'larida yashovchi rohiblar haqida aytilgani uchun ham.

– Yo'q, unday emas. Ayt-chi, to'rt yoshli bola o'rtacha necha marta kulishi mumkin?

– Kim bilsin?

– Men bilaman, uch yuz marta. Endi esa o'ylab ko'r-chi, bizning jamiyatdagi katta yoshli odam bir kunda o'rtacha necha marta kuladi?

– Balki ellik martadir? – topishga urindim men.

– Yo'q, atigi o'n besh marta, – dedi Julian, qoniqish ohangi bilan.

– Nima demoqchi ekanimni tushunyapsanmi? Kulgu – bu qalb dorisi. Agar kulish uchun holing bo'lmasa, oynaga qaragin-da, biroz kulishga urinib ko'r. O'zingni juda ajoyib his qila boshlaysan. Uilyam Jeyms shunday degandi: ***«Biz baxtli bo'lganimiz uchun kulmaymiz, balki kulganimiz uchun baxtli bo'lamiz»***. Shunday qilib, har bir kuningni biron bir xursandchilik bilan boshlashga harakat qil, o'ynab-kul, xursand bo'l va o'zingda bor narsalar uchun shukr qil. Shunda har bir kuning quvonchga to'la bo'ladi.

– Sen o'zing kuningni ijobiy kayfiyatda boshlash uchun nimalar qilasan?

– Men ertalabki jarayon uchun Atirgul qalbidan boshlab to ikki stakan mevali sharbatgacha bo'lgan barcha foydali narsalarni o'z ichiga olgan aniq tartibni joriy etganman. Hozir esa senga yana bir narsani o'rgataman.

– Ajoyib!

– Shunday. Ertalab turganingdan so'ng yoqimli jimjit makonga yo'l ol. Biroz o'tirib, fikrlaringni jamlashga urin. Keyin o'zingga savol ber: «Agar bugun mening oxirgi kunim bo'lganida men uni qanday o'tkazgan bo'lar edim?» Asosiysi, bu savolning mohiyatini anglab yetishingdir. Hayotingda qiladigan ishlaring, qo'ng'iroq qilishing kerak bo'lgan odamlar va rohatlanishing mumkin bo'lgan holatlarni o'ylab ol. Bu ishlarni ikki karra ko'proq ishtiyoq bilan amalga oshirishingni tasavvur qil. Oxirgi kuning bo'lganida oilang va do'stlaring bilan qanday muomala qilarding, o'ylab ko'r. Agar so'nggi kuningni yashayotgan bo'lsang, ilk marta uchrashib qolgan odamlaring bilan qanday munosabatda bo'larding - tasavvur qil. Oldin ham senga aytganimdek agar har bir kuningni go'yo umringning so'nggi kuni deb tasavvur qilib yashasang, hayoting betakror bo'ladi. Bu esa meni HAYOTNING YETTINCHI AMALI – MUSIQA AMALI haqida so'zlashga undaydi.

– Menimcha bu menga yoqadi, – javob berdim men.

– Senga yoqishiga ishonaman. Bilasanmi, donishmandlar musiqani yaxshi ko'radilar. Musiqa ularga quyosh nurlari berganidek ma'naviy kuch beradi. Musiqa donishmandlarni kulishga, kuylashga va harakatga undaydi. Senga ham aynan shunday ta'sir ko'rsatadi. Hech qachon musiqaning kuchini unutma. Har kuni biroz vaqtingni musiqa bilan o'tkaz, hech bo'lmaganda ishga ketishda mashinangda musiqa tinglab borishing mumkin. Qachon o'zingni charchagan va tushkun kayfiyatda his qilsang, yaxshi musiqa eshit. Bu men bilgan eng yaxshi usullardan biri.



– Qalb xotirjamligiga erishish usullaridan biri! – samimiylik bilan dedim men. – Hozir sening aytib berayotganlaringni eshitishnimning o'zi ham kayfiyatim ko'tarilishiga sabab bo'lyapti. Sen haqiqatan ham o'zgaribsan Julian, nafaqat tashqi ko'rinishing, ichki olaming ham o'zgaribdi. Doimiy betgachoparligingdan asar ham qolmabdi. Hayotga bo'lgan salbiy munosabating ham ijobiy tomonga o'zgaribdi. Avvalgi tajovuzkorona fe'ling ham muloyimlashibdi. Menimcha, sen o'zingni anglab yetgansan allaqachon.Bugun sen bilan suhbatlashib qalbim boshqacha bo'lib ketdi, Julian.

– Hoy. Men hali gapimni tugatganim yo'q! – baqirdi Julian. – Kel suhbatni davom ettiramiz!

– Albatta, men uni hech narsaga almashmayman.

– Yaxshi. Demak sakkizinchi amal bu – aytilgan so'z amali. Donishmandlarning ertalab va kechqurunlari ovozlarini chiqarib takrorlab yuradigan mantralari bor edi. Ular menga bu ishning diqqatni jamlash va o'zlarini kuchli hamda baxtli his qilishlarida yaxshi foyda berishini aytgan edilar.

– Mantra nima ekan? – so'radim men.

– Mantra – ijobiy foyda olish uchun tanlab olinadigan bir nechta so'zlar birikmasi. Sanskritchada «man» – «ong» degani, «tra» esa "qutilish». Demak, mantra ongni ozod qilishni bildiradi. Ishon menga Jon, mantralar bunday natijaga juda tez va oson erishtiradi.

– Sen hayotingda mantralardan foydalanganmisan?

– Albatta, foydalanaman. Ular qayerga bormayin, ishonchli hamrohim bo'lishadi. Avtobusda ketayotganimda, kutubxonaga yo'l olganimda yoki xiyobonda

sayr qilib, atrofni tomosha qilganimda – har qachon hayotimdagi eng yaxshi narsalarni takrorlab yuraman.

– Mantrani ovozni chiqarib aytish kerak ekan-da!

– Shartmas. Yozib qo'yilgan mantralar ham o'z ta'siriga ega. Lekin tajribamdan kelib chiqib aytishim mumkinki, ovoz chiqarib mantralarni takrorlaganimda kayfiyatim ko'tarilganini his qilaman. Agar kuchli bo'lishni istasam, ikki yuz yoki uch yuz marta «mening ishtiyoqim baland, men tartibliman va kuchliman» deb takrorlayman. O'zimga bo'lgan ishonchimni mustahkamlash uchun esa «men kuchliman, qobiliyatliman va xotirjamman» deb aytaman. Yosh bo'lib qolish va hayotiy kuchga ega bo'lish uchun ham doim mantradan foydalanaman, – dedi Julian.

– Mantra qanday seni yosh bo'lib qolishingni ta'minlashi mumkin?

– So'zlar ongimizga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Aytilgan yoki yozilgan bo'lsa ham birdek sehrli kuchga ega. Ahamiyatlisi, sening odamlarga nima deyishing, yanada muhimrog'i, o'zingga o'zing nima deyishingdadir.

– O'zimga-o'zim?!

– Ha, o'zingga o'zing. Aniqroq aytadigan bo'lsak, sen kun bo'yi nimani o'ylab yursang shunday kayfiyatda bo'lasan. Kun bo'yi o'zingga o'zing nima desang, o'shanday odam bo'lasan. Agar o'zingga o'zing charchadim va yoshim o'tib qoldi desang, bu haqiqatda senda namoyon bo'ladi. Agar ojizman va kuchim yetmaydi desang, bu holat ham tabiatingga o'rnashib oladi. Lekin agar men sog'lomman, kuchliman,



desang, ruhing ham shu darajada o'zgarib ketganini ko'rasan. Ko'ryapsanmi, o'zingga aytadigan so'zlaring o'zingning ko'zlaringdagi «men»ingga ta'sir ko'rsatadi va harakatlaringni belgilab beradi. Masalan, o'zingni biron ishni qilishga o'zida ishonch yetishmaydigan inson sifatida ko'rsang, barcha qiladigan ishlaring xuddi shu qarash tegrasida chegaralanib qoladi. Aksincha, agar o'zingni qo'rqmas, energiyaga to'la deb ko'rolsang, bu holat qiladigan ishlaringda albatta namoyon bo'ladi. Sening shaxsiy ko'rinishing ma'lum ma'noda aytgan so'zingdir.

– Qanday qilib?

– Agar sen biron nimani qila olishingga ishonmasang, aytaylik, ajoyib umr yo'ldosh topolmayman yoki tushkunlik kayfiyati meni tark etmaydi deb o'ylasang, bu sening shaxsiy ko'rinishingda o'z ifodasini topadi. O'z navbatida o'z «men»ing umr yo'ldoshingni qidirib yurish yoki xotirjam bo'lish uchun biron nimalar qilishingdan to'xtatib qoladi, bu yo'lda qilmoqchi bo'lgan ishlaringni yo'qqa chiqaradi.

– Nega endi?

– Hammasi aniq. Shaxsiy «men»ing o'z o'rnida sening hokiming. U senga hech qachon o'z qarashlaringga to'g'ri kelmaydigan yo'ldan yurishingga ruxsat bermaydi. Ammo masalaning shunday tomoni ham borki, hayotingdagi boshqa yoqimsiz holatlarni o'zgartirish imkoniga egasan. Bunda mantralar maqsadga yetishingda eng yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi.

– Ichki olamimni o'zgartirolsam tashqi olamim ham o'zgaradi, – dedim men.

– Albatta, tez o'rganib olyapsan, – dedi Julian, katta barmog'ini yuqoriga qilib meni maqtarkan, uning advokatlik qilgan paytlari esimga tushib ketdi.

– Bu esa bizni to'qqizinchi amalga boshlaydi. Bu YORQIN HAYOTNING MUNOSIB FE'L-ATVOR AMALIDIR. Bu biz sen bilan hozirgina suhbatlashgan shaxsiy «men» mavzusining turli ko'rinishlaridan biridir. Tushunarli qilib aytganda, bu amal sendan har kuni doimiy ravishda o'z fe'lingni shakllantirishing uchun harakat qilishingni talab qiladi. Fe'lingni shakllantirishing o'zingni qanday inson deb bilishingga va qilayotgan amallaringga ta'sir o'tkazadi. Qilayotgan ishlaring odatga aylanadi, insonning odatlari esa uning taqdiri hal bo'lishida muhim o'rin tutadi. Buni Yog Raman ushbu fikrlari bilan osongina tushuntirib bergan: «Sen fikr urug'larini ekasan va hosil sifatida harakatlarga ega bo'lasan. Odat urug'ini ekib, hosil yig'ganda fe'l-atvoringni shakllantirasan. Fe'l-atvor urug'larini ekib, taqdiringga zamin hozirlaysan».

– Fe'l-atvorimni tarbiyalash uchun nima qilishim kerak?

– Yaxshi fazilatlarga erishish uchun nima qilish kerak bo'lsa, shunday qilishing kerak. Yaxshi fazilatlar qanday bo'ladi deb so'rashingdan avval, senga yana bir narsani aytib berishim kerak. Himolay tog'larida yashaydigan dono kishilar ***yaxshi fazilatlar bilan yashaladigan hayot – ma'noli hayot deb hisoblardilar***. Ular har bir harakatlarini mustahkam qat'iyat asosida bajarar edilar.

– Men esa ular o'z hayotlarini maqsadlariga erishishga harakat qilib o'tkazadilar, deyishingni kutgandim.



– Ha, bu fikring to'g'ri, ammo ayni paytda ular ajdodlarining qalbida ming yillar davomida saqlanib kelgan qoidalarga munosib ravishda ish tutishga moyil edilar.

– Bular oddiy qoidalar: intilish, shafqat, itoat, sabr, halollik va mardlik.

Qachonki sening harakatlaring yuqoridagi qoidalarga munosib bo'lsa, sen ichki olamingda ham mutanosiblikni his qilasan. Bunday tarzda hayot kechirish esa seni ma'naviy jihatdan kamolotga erishishingga sabab bo'ladi. Bu sen nimani to'g'ri deb bilsang, o'shani qilganing uchun ro'y beradi. Sen tabiat va borliq qonunlariga bo'ysunib yashaysan. Shunda o'zing uchun boshqa manbalardan kuch olishing mumkin bo'ladi va istasang uni oliy kuch deyishing ham mumkin. Shunda hayoting doimiy bir xillikdan qutulib, turfa xillikni aks ettiradi va o'z borlig'ingning mohiyatini anglab yetasan. Bu esa yorqin hayot sari qo'yilgan ilk qadam bo'ladi.

– Sen o'zing buni tajribada sinab ko'rganmisan? – so'radim men.

– Ha, sinab ko'rganman va ishonchim komilki, sen ham buni boshingdan o'tkazgansan. Doim to'g'ri harakat qil. O'zingning asl fe'l-atvoringga mos hayot kechir. Tafakkur sofligini saqlashga intil. Qalbing amrlariga quloq sol. Qolgani o'z-o'zidan sodir bo'laveradi. Sen hech qachon yolg'iz bo'lmaysan, – dedi Julian.

– Bu bilan nima demoqchisan?

– Balki buni senga boshqa safar tushuntirib berarman. Hozir esa bir narsani bilib ol, har kuni o'z fe'l-atvoringni mustahkamlash uchun kichik

qadamlarni amalga oshirishing kerak. Emerson aytganidek: ***«Fe'l-atvor aqliy salohiyatdan yuqorida turadi. Buyuk qalb doimo yashash va o'ylash uchun kuch topa oladi»***. Men senga aytib bergan qoidalarga asoslanib, harakat qila boshlasang, fe'l-atvoring toblanadi. Agar sen bu ishni uddalay olmasang, baxt sendan qochib yuradigan bo'ladi.

– So'nggi amal-chi, u qanday ekan?

– Bu eng muhim amal bo'lib, u ODDIYLIK AMALI deb ataladi. Bu amal hayotingni go'zal o'tkazishga chorlaydi. Yog Raman aytganidek: «Mayda narsalarni deb o'zingni halok qilma. Sen uchun ahamiyatli bo'lgan asosiy narsalarga diqqatingni qarat. Shunda hayoting erkin, mo'tadil bo'ladi va seni mukofotlaydi. Buni senga va'da beraman».

– U haq edi, – davom etdi Julian. – Men ko'chatlarni begona o'tlardan tozalayotganimda ichimda mutanosiblikni his qildim. Avval o'rganib qolganimda notinch hayotda yashashni bas qildim. O'zimni Tornado markazida turgandek his qilishdan qutuldim. Har kuni yugur-yugurlardan to'xtab, shoshmasdan o'gitlarda aytilgan atirgul isidan boshladim.

– Oddiylikka erishish uchun nima qilding?

– Qimmatbaho kiyimlar kiyishdan voz kechdim, har kuni oltita gazeta o'qish odatimni tashladim. Men har doim va har kimga kerak ekanimni his qilib turishni istardim, endi buni bas qildim. Vegetarian parhezga o'tdim va kamroq yeydigan bo'ldim. Umuman olganda, ehtiyojlarim hajmini kamaytirdim. Tushunyapsanmi Jon, ehtiyojlarni qisqartirmasdan turib, sen qoniqqaningni his qila olmaysan. Sen Las-Vegasda o'zining omadli raqami chiqib qolishini



kutib ruletka oldidan ketmaydigan o'yinchiga o'xshab qolasan. Har doim ko'p narsani xohlaysan-u, kam narsaga erishasan. Shunday holatda baxtli bo'lish mumkinmi?

– Ammo sen o'zing aytmaganmiding, baxtga nimanidir qo'lga kiritish bilan erishiladi deb. Endi esa menga ehtiyojlarimni kamaytirishni va oziga qanoat qilishni aytayapsanmi? Bu ikkisi bir-biriga zid emasmi?

– To'g'ri aytyapsan, Jon. Ajoyib. Bu senga qarama-qarshidek ko'rinishi mumkin. Ammo aslida, unday emas. Haqiqiy baxtni o'z orzularingga erishishga intilishing orqali qo'lga kiritasan. Oldinga harakat qilib o'zingni eng yaxshi odam kabi his qilasan. Asosiysi, baxtni oltinlar xazinasiga ega bo'lishda deb tushunmasliging kerak. Masalan, men bir necha million dollarga ega bo'lib turib ham, omad bu bankdagi hisobdan joy olgan uch yuz million dollar mablag' deb o'ylardim. Bu nodonlik edi.

– Uch yuz million? – ishonqiramay so'radim men.

– Ha, uch yuz million. Qancha pulim bo'lsa ham qoniqmasdim. Baxtli emas edim. Bu ko'p uchraydigan ochko'zlik turlaridan biri. Endi men buni ochiq e'tirof etishim. Bu menga shoh Midas haqidagi afsonani eslatadi. Sen albatta buni eshitgansan-a?

– Albatta. Bu oltinni juda yaxshi ko'rgan odam haqida edi. Shunchalik oltinni sevganidan, u Xudoga qo'li nimagaki tegsa, o'sha narsa oltinga aylanishini so'rab duo qilgandi. Duosi qabul bo'lganida esa juda sevinadi. Ammo endi taomi ham qo'li tegishi bilan oltinga aylanib qolganidan keyin ovqatlanolmay qoladi, keyin shunga o'xshash hodisalar davom etadi.

– To'g'ri. Men xuddi u singari boylikka oshiq bo'lgandim, qo'limdagi bor narsam menga kifoya qilmasdi. Bilasanmi, shunday vaqtlar bo'lardiki, suv bilan nondan boshqa narsani qabul qilolmay qolardim, – dedi Julian, o'ylanib qoldim.

– Hazilyashyapsanmi? Men har doim seni o'zingning mashhur do'stlaring bilan eng yaxshi restoranlarda ovqatlanib yurasan, deb o'ylardim.

– Avvaliga shunday edi. Bu haqda ko'pchilik bilmaydi, ammo men betartib hayot tarzim tufayli oshqozonimni kasal qilib qo'ydim. Men hatto xotdog ham yeyolmay qoldim. Hayot ekan-da! Shuncha pulim bilan faqat non va suv bilan kifoyalanishga majbur bo'ladimi? Bu haqiqiy fojia edi.

Julian biroz to'xtab davom etdi.

– Ammo men o'tmish bilan yashaydiganlardan emasman. Bu men uchun yana bir katta hayot sabog'i bo'ldi. Senga oldin ham aytganimdek, og'riq bu ajoyib ustozdir. Og'riqni yengib o'tishim uchun avvalo uni his qilishim kerak bo'ladi. Agar bu og'riq bo'lmaganida, bugungi Julian bo'lmas edim, – dedi u jiddiy ohangda.

– Oddiylik amalini hayotimga joriy qilishim uchun nimani maslahat bera olasan? – so'radim men.

– Sen ko'p narsa qilishing mumkin, hayotingdagi kichik narsalar ham uni o'zgartirib yuborishga qodir.

– Qanday narsalar bo'lishi mumkin?

– Telefon har jiringlaganida unga javob berishga oshiqma, pochtadan keladigan reklama e'lonlarini o'qib, bekorga vaqtingni sarflama, haftasiga uch marta restoranda o'tirish odatingdan voz kech, golf klubiga qatnayverma, ko'proq vaqtingni bolalar bilan birgalikda o'tkaz. Haftaning hech bo'lmaganda



bir kunini soatga qarab o'tkazma, erkin bo'l. Uch-to'rt kunda bir marta bo'lsa ham quyosh chiqishini kuzat, uyali telefoningni sotib yubor va peyjeringdan voz kech. Davom etaveraymi?! – ritorik ohangda so'radi Julian.

– Hammasini tushundim. Ammo uyali telefonni sotib yuborish deganing nimasi? – so'radim bezovtalik bilan, bir zum o'zimni doktor kindigini kesib olishiga chog'lanayotgan go'dakdek his qildim.

– Senga aytib berganimdek, o'zim o'rgangan narsalarning barini senga o'rgatish mening burchim. Hayotingni qayta tashkillashtirishing uchun men aytganlarimning barini ham qabul qilishga majbur emassan. O'zingga to'g'ri keladiganlarini sinab ko'rib, qabul qil.

– Tushundim, tushundim. Haddan oshib ketmaslik kerak – hammasi o'rtamiyona bo'lsin.

– Xuddi shunday.

– Bilasanmi, aytganlaringning bari ajoyib ishlar. Ammo nahotki ular o'ttiz kun ichida hayotimni yaxshilashga erishtira oladi?

– Buning uchun, hatto o'ttiz kundan kam muddat ham kifoya qiladi – yoki aksincha, o'ttiz kun kamlik ham qilishi mumkin, – dedi Julian, uning yuziga tabassum yugurdi.

– Shunaqami? Yaxshi, tushuntirib ber-chi endi bu gapingni donishmand do'stim! – Shunchaki Julian degin, donishmand so'zi ko'proq eski yon daftarimda chiroyli ko'rinadi, – hazillashdi u.

– Men hayoting o'zgarishi uchun o'ttiz kun ko'plik qiladi dedim, chunki o'zgarishlar o'z-o'zidan ro'y beradi.

– O'z-o'zidan?!

– Ha, agar sen ich-ichingdan hayotingni mukammal darajada o'zgartirishga qat'iy qaror qilsang, bir ondayo'q o'zgarib ketishi mumkin, o'sha lahzada o'zing ham boshqa odamga aylanasan, o'z taqdiringga ishonasan.

– Qanday hollarda o'ttiz kun kamlik qiladi?

– Men senga va'da beraman, agar o'ttiz kun davomida yuqoridagi o'gitlarga quloq solib, aytilgan amallarni bajarsang, hayotingdagi ajoyib o'zgarishni ko'rasan. Yanada kuchliroq bo'lib, ijodiy imkoniyatlaring ham oshganini his qilasan. Xavotir va tushkunlik kayfiyatidan xalos bo'lasan. Shu o'rinda aytib o'tmoqchimanki, donishmandlarning hayot tajribalaridan olingan amallarni qolgan umring davomida har kuni amalga oshirishing zarur. Agar ularni bajarishni to'xtatsang, yana eski holatingga qaytayotganingni guvohi bo'lasan.

Menga yorqin hayotning o'nta amalini tushuntirib berganidan keyin Julian biroz tin oldi.

– Sen davom etishimni xohlayapsan, shuni bilganim uchun ham davom etaman. O'ylaymanki, aytayotganlarim uyqudan voz kechishingga arziydi. Endi mavzuga chuqurroq kirib borishning ayni vaqti deb o'ylayman.

– Tushunmadim? Shu choqqacha eshitganlarimning barchasi menimcha chuqur ma'noga ega edi, – hayron bo'lib dedim men.

– Men senga ochgan sirlar nafaqat senga, shu bilan birga sen bilan aloqada bo'ldigan barcha insonlarga hayotlarini qurishda yordam beradi. Ammo shunisi ham borki, Sivana donishmandlari falsafasida oddiy ko'z bilan ko'rish mumkin bo'lganidan ham ko'ra



ko'proq hikmat yashiringan. Senga shu chog'g acha o'rgatganlarim hammasi amaliy narsalar edi, sen men o'rgatgan narsalarni mustahkamlovchi ma'naviy asoslar to'g'risida ham ma'lumotga ega bo'lishing kerak. Agar hozir sen meni tushunmayotgan bo'lsang, xavotirlanma. Shunchaki meni tinglab, vaqting bo'lganda yaxshilab o'ylab ko'r. Keyinroq hammasini tushunib yetasan.

– Demak, qachon shogird tayyor bo'lsa shunda o'qituvchi unga keladi?

– To'ppa-to'g'ri, – dedi Julian kulib, – sen har doim tez ilg'ab olasan.

– Yaxshi, kel unda ma'naviy asoslar haqida gaplashaylik, – dedim men, vaqt allamahal bo'lganiga qaramay eshitishga tayyorligimni bildirib.

– Ichingda quyosh, oy, osmon va borliqning boshqa mo'jizalari joy olgan. Bu mo'jizalarni shakllantiruvchi ong seni tashkil qilgan kuchdir. Xuddi shu manbadan atrofingdagi narsalar ham shakllanadi. Biz hammamiz bir butunmiz.

– Negadir seni tushunolmay qoldim.

– Yer yuzidagi har qanday jonzot va narsaning qalbi mavjud. Hamma qalblar bir qalbdan – Borliq qalbidan kuch oladi. Tushunyapsanmi Jon, sen o'z qalbing va ruhiyatingni tarbiya qilganingda, aslida Borliqning qalbini tarbiya qilayotgan bo'lasan.

O'zingni mukammallashtirishga uringaningda, atrofingdagi kishilarning kamolotga yetishlari uchun harakat qilayotgan bo'lasan. O'z orzularing sari jasorat va mardlik bilan intilganingda borliq kuchiga tayanib ish ko'rasan. Aytganimdek, hayot senga sen so'ragan narsangni beradi. U doim seni eshitadi.

– Demak, o'zimni anglab yetish va Kayzen falsafasi yordamida o'zimga yaxshilik qilib aslida insoniyatga yaxshilik qilayotgan bo'laman, shundaymi?

– Aynan shunday deb bo'lmaydi. O'z tafakkuringni boyitib, ruhing va tanangga g'amxo'rlik qilib mening gaplarimdan asl maqsadni tushunib olasan.

– Julian, shundoq ham gaplaringni tushunib turibman. Ammo o'zini-o'zi anglab yetish bu yuz kilo tosh bosuvchi va shu kungacha asosiy vaqtini mijozlar bilan o'tkazib kelgan oilali erkak uchun murakkab vazifa. Agar omadsizlikka uchrasam-chi?

– Omadsizlik – bu nimadir qilish uchun jasorat yetishmasligi, bundan ko'p emas, kam ham emas. Inson va uning orzulari o'rtasida turuvchi yagona to'siq – bu omadsizlik-dir, u har qanday yangi boshlangan ishning muvaffaqiyati uchun muhimdir. Omadsizlik bizni sinovdan o'tkazadi va ulg'ayishimizga sabab bo'ladi. U bizga ta'lim beradi va yorqin hayot sari yo'l ko'rsatadi. Sharq donishmandlarining ta'kidlashicha, nishonga aniq tekkan bitta o'q yuzta noaniq ketgan o'qning natijasidir. Mag'lubiyat orqali biron nimaga erishish – bu tabiatning asosiy qonunidir. Hech qachon omadsizlikdan qo'qma. U sening do'stingdir.

– Omadsizlik... do'stim? – hayron bo'ldim men.

– Borliq jasur insonlarni qo'llab-quvvatlaydi. O'z hayotingni oliy darajada yaxshilashga qat'iy qaror qilsang, qalbing senga yo'l ko'rsata boshlaydi. Yog Raman har bir insonning hayot yo'li u tug'ilganidek bitib qo'yilgan, deb hisoblardi. Bu yo'l uni xazinalar makoni bo'lgan sehrli manzilga olib boradi. Bu yo'ldan yurish uchun o'zida jasorat topa olish esa har bir insonning o'z qo'lida.



Raman menga bir hikoyani aytib bergandi, uni sen ham tinglashingni istardim. Qachonlardir qadimiy Hindistonda sohil bo'yida joylashgan bir qasrda zolim dev yashar ekan. Dev turli janglarda qatnashib, qasrdan uzoqqa ketganida atrofdagi qishloqlarda yashaydigan bolalar qasrning ajoyib bog'ida maza qilib o'ynar ekanlar. Bir kuni dev jangdan qaytib kelibdi va bolalarni bog'dan quvib yuboribdi. «Hech qachon bu yerga qaytib kelmanglar!» – deb baqiribdi u og'ir eman daraxtidan yasalgan eshikni yoparkan. Keyin bolalar bog'ga kirolmasliklari uchun marmar toshlardan bog' atrofiga baland devor quribdi. Kunlar o'tibdi, Hindistonning shimolida hukm suradigan qahraton qish kelibdi. Dev kunlarni sog'inibdi. Qish tugab atrofidagi qishloqlarga bahor qaytibdi, ammo devning bog'ida hamon qahraton hukm surarmush. Bir kuni dev tashqaridan kelayotgan bahor isini va iliqligini his qilgandek bo'libdi. «Va nihoyat bahor qaytdi!» – debdi u va yugurib bog'iga chiqibdi. Ammo dev bog'dagi manzarani ko'rishga tayyor emas ekan. Qishloq bolalari ilojini qilib devordan, oshib bog'ga kirganlar va ularning kelganliklari uchun ham sovuq va huvillagan bog' yana atirgul, nargiz va orxideya kabi gullarga to'la yashnagan bog'ga aylanibdi. Barcha bolalar o'ynab-kulishar va xursandchilik qilardilar. Ularning ichida bo'yi eng kichik bolakay devorni oshib o'tolmay turarkan. Bolakay xafa bo'lib, yig'labdi. Devning bolaga rahmi kelib, umrida birinchi marta qilgan zolimliklari haqida o'ylab qolibdi. «Men unga yordam beraman!» – debdi u va bolaning oldiga yaqinlashibdi. Devning ular tomon kelayotganini ko'rgan boshqa bolalar qo'rqib ketib bog'dan

qochishga tushibdilar.Kichkina bolagina turgan joyidan qimirlamapti. «Men taslim bo'lmayman, – debdi u o'ziga-o'zi. – Men o'ynaydigan joyimiz uchun kurashaman».

Dev esa bolaga yaqinlasharkan, quchog'ini ochibdi. «Men seni do'stingman, – debdi u. – Senga devorni oshib o'tib bog'ga kirishingga yordam berish uchun keldim». Bola doim bo'ynida olib yuradigan oltin zanjirini devga beribdi. «Bu mening tumorim, uni siz taqib yurishingizni istayman».

Shu kundan boshlab bolalar har kuni bog'da dev bilan birga o'ynaydigan bo'lishibdi. Ammo dev yoqtirib qolgan kichkinagina va jasur bolakay boshqa qaytmapti. Bolalar hamon bog'da o'ynashar, ammo devning endi ular bilan qo'shilib o'ynashga madori yetmas ekan. Shunday kunlarda u o'sha kichkina bolakayni ko'p eslar ekan.

Qahraton qish kunlarining birida, dev qasr derazasidan tashqariga qarab ajoyib manzarani ko'ribdi: hammayoq oppoq qor, ammo bog'ning markazida atirgul ko'chati yashnab turarkan, uning gullari esa betakror ranglarda jilvalanar ekan. Atirgul yonida dev yoqtirib qolgan bolakay turgan bo'lib, u xursand qiyofada jilmayarkan. Dev shoshilib bog'ga chiqibdi va bolani quchoqlamoqchi bo'libdi. «Shuncha yillar davomida qayerda eding, kichik do'stim? Men seni juda sog'indim».

Bola javob berishga shoshmapti: «Ko'p yillar avval, sen meni ko'tarib bog' devoridan o'tkazib qo'yganding. Endi esa men seni olib ketgani keldim». O'sha kuni bog'ga o'ynash uchun kelgan bolalar devni



yerda jonsiz holatda yotganini ko'rishibdi. Uning tanasi atirgul yaproqlari bilan qoplangan ekan.

Jon, har doim shu bola singari jasoratli bo'l. O'z aytganingda qat'iy turib, orzuyingga intil. Ular seni taqdiring tomon eltadi. Har doim borliq mo'jizalarining ortidan yur, zero ular seni atirgullar to'la bo'lgan o'zgacha bir bog'ga eltadi.

Julianga, aytib bergan hikoyasi yuragimga yetib borganini aytib, minnatdorchilik bildirish uchun unga qaraganimda, hayratli manzarani ko'rdim: qoyadek mustahkam sud xodimi, ko'p vaqtini mashhur va boy insonlar huquqlarini himoya qilib o'tkazgan kuchli jangchining ko'zlarida yosh miltillab turardi.

## JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA

**Fazilat:**

• Kayzen tajribasi.

**Hikmat:**

• O'zini anglab yetish – hayotni anglab yetish demakdir.

• Tashqi muvaffaqiyat avvalo, ichki muvaffaqiyatdan boshlanadi.

• Yorqin hayotga doimo tarbiyalanish bilan erishish mumkin.

**Vazifa:**

• Qilishga qo'rqadigan ishni amalga oshirish.

• Yorqin hayotning qadimiy o'nta amali.

**Asosiy saboq:**

Borliq jasur insonlarni qo'llab- quvvatlaydi. O'z hayotingni oliy darajada yaxshilashga qat'iy qaror qilsang, qalbing seni xazinalar oroli bo'lgan sehrli manzil tomon boshlab boradi.

## TARTIB KUCHI

*Ishonchim komilki, bugun biz o'z taqdirimizning quruvchilarimiz, boshimizga tushgan sinovlarni yengib o'ta olamiz, yelkamizdagi mashaqqat yukini bartaraf eta olamiz. Qilayotgan ishimiz to'g'riligi va irodamizga ishonar ekanmiz, hech kim ga'labamizni bizdan tortib ololmaydi.*

**Uinston Cherchill**

Julian menga bilishim kerak bo'lgan narsalarni o'rgatish uchun, yana Yog Ramanning nasihatlarini aytib bera boshladi. Men tasavvurimda yashnagan bog' – kuch va imkoniyatlar xazinasi haqida bilib oldim. Mayoq obrazi orqali hayotdagi asosiy maqsadimizning ahamiyati va uni aniqlashtirib olishning foydasini tushunib yetdim. Yapon sumochisini misol keltirib, Julian menga qadimiy Kayzen falsafasining ahamiyatini va o'z ustimizda ishlashning ko'pgina afzalliklari borligini tushuntirmoqchi bo'ldi. Men, eng qizig'i hali oldinda ekanligini tasavvurimga ham keltirmagan edim.

– Sumo kurashchisi kiyimsiz bo'ladi, bilasanmi?

– Ha, qorni va oyoqlarini yopib turadigan belidagi pushti rang bog'ichini aytmaganda, – dedim men.

– To'g'ri, – tasdiqladi Julian. – Kurashchining pushti rang bog'ichi senga baxtli, yorqin va to'kin hayot barpo etishda, o'zini-o'zi boshqarish va tartibli bo'lishning muhim ekanligini eslatib turadi. Mening Sivanadagi ustozlarim hayotimda ko'rgan eng sog'lom, mamnun va sodda kishilar edi. Shuningdek, ular tartibga qat'iy rioya qilar edilar. Ular meni tartibga rioya

qilish fazilati qalin kabel o'tkazgichiga o'xshaydi, deb o'rgatgandilar. Sen hech qiziqib ko'rganmisan, kabel simi nimalardan tashkil topadi, Jon?

– Bu savol meni qiziqtirgan savollar ichida asosiysi emasmi? – dedim kulib.

– U holda imkoning bo'lganida bir qarab ko'r. Shunda uning juda ko'p mayda va unchalik mustahkam bo'lmagan tolalardan iborat ekanligini ko'rasan. Tolalar bir-birlari bilan aralashib ketgan bo'ladi. Ularni bittadan olsang osonlik bilan uzib tashlashing mumkin. Lekin ularni bitta qilib jamlasang, po'latdek mustahkam bo'ladi. O'zini boshqarish va iroda kuchini xuddi shu kabel simiga o'xshash deyish mumkin. Temir irodaga ega bo'lish uchun har kuni seni tartibli inson bo'lib yetishishingga sabab bo'ladigan mayda ishlarni qilib borishing kerak. Bunday ishlar har kuni takrorlanaverib, yig'ilib boradi, natijada ichki qarshiligingiz ojiz bo'lib qoladi. Ehtimol, buni yanada aniq ifodalash uchun Afrikaliklar maqolini keltirish to'g'ri bo'lar. ***«O'rgimchak to'rining tolalari birlashib sherni ham asr qilishi mumkin»***. Iroda kuchingni ozod qilib, o'z taqdiringning quruvchisiga aylanasan. Agar qadimiy o'zini o'zi boshqarish usulini doimiy takrorlab borsang sen uning yechib bo'lmaydigan muammo, o'tib bo'lmaydigan to'siq va bartaraf etishing mushkul bo'lgan inqirozli holat emasligini anglaysan. Hayot turli xil sinovlar bilan seni u tomondan bu tomonga sarson qilganida tartiblilik tanlagan yo'lingda sobit turishingga yordam beradi.

– Sening diqqatingni yana bir muhim narsaga qaratmoqchiman, irodaning yetishmasligi bu ruhiy kasallik, – dedi Julian meni hayratlantirib. – Agar



sen bu nuqsondan ozor chekayotgan bo'lsang, darhol undan qutulishga harakat qil. Mustahkam iroda va tartibga rioya qilish – barcha kuchli va mazmunli hayot kechirayotgan insonlarning ajralmas sifatlaridandir. Iroda senga o'zing rejalashtirgan ishlaringni amalga oshirishga yordam beradi. Aynan irodang yordamida ertalab beshda uyg'ona olasan. Sovuq qish kunlarida issiq o'rning o'ziga chorlab tursa, meditatsiya jarayoni yordamida tafakkuringni charxlash yoki ochiq havoda sayr qilib ruhingga orom berishi uchun ham kuchli irodang tufayli o'rningdan turasan. Iroda kuchi seni omi inson haqorat qilganida yoki senga nisbatan odobsizlik qilganida o'zingni tutib turishingda tayanch bo'ladi. Orzularingga erishish yo'lida uchragan to'siqni yengib o'tishingga qodir insonga aylantiradi. Aynan iroda seni boshqa odamlar oldidagi burch va mas'uliyatingni undan ham muhimrog'i o'zingga nisbatan munosabatingda adolatli bo'lishingni eslatib turadi.

– Bu shuncalik muhimmi?

– O'ta muhim do'stim, bu baxt, imkoniyat va tinchlik hukm surgan hayotni ko'rolgan har qanday kishiga zarur bo'lgan muhim xislatlardir.

Keyin Julian kiyimining cho'ntagidan kumush medalyon chiqardi, bunaqasini Qadimiy Misr madaniyatiga oid muzey eksponatlari orasidagina uchratish mumkin.

– Senga unchalik ham yarashmabdi, – hazillashdim men.

– Sivana donishmandlari buni menga ularning orasida o'tkazgan so'nggi kechada hadya qilgandilar. Bu hayotni butun qalbdan sevishga o'rgangan oila

a'zolarining sevgi to'la bayramona munosabatidan ham quvonchliroq edi. O'sha kecha hayotimdagi eng muhim, shu bilan birga eng qayg'ulisi ham edi. Men Sivana Narvanasini tark etishni istamasdim. U yer men uchun muqaddas makon, bu dunyodagi ezgulik vohasiga aylangandi. Donishmandlar mening ma'naviy birodarlarimga aylanishgandi. O'sha kecha men ularning bir qismini Himolay tog'larida tashlab ketdim. –Julian jim bo'lib qoldi.

– Medalyonga nima deb yozilgan?

– Kel, senga o'qib beray. Ularni hech qachon unutma, Jon. Bu so'zlar menga qiyin damlarda doim yordam bergan. Ular seni ham qiyinchilik kunlaringda muhabbat va g'amxo'rlik bilan yashashingga sabab bo'lishini tilayman.

Po'latdek tartib-qoida bilan yashasang, mardlik va xotirjamlik singari xislatlarni egallaysan. Iroda kuchi seni hayotning muhabbat va ezgulikka to'la bo'lgan oliy darajalariga olib chiqadi. Tartibsiz va iroda kuchisiz sen yo'ldan adashgan yo'lovchi kabisan yoki tez orada kemasi dengiz to'lqinlari ichida g'arq bo'ladigan kompasi yo'q dengizchisan.

– Men hech qachon o'zini-o'zi boshqarishning muhim ekani haqida o'ylab ko'rmagan ekanman. Holbuki, har doim menga tartib yetishmasligini bilardim, – tan oldim men. – Demak, sen aytmoqchisanki, o'spirin o'g'lim mashq zalida mushaklari bilan shug'ullanganidek, men ham o'z ustimda ishlab tartibli insonga aylanishim mumkin?

– Ajoyib taqqoslash bo'ldi. Iroda kuchingni aynan o'g'ling mashq zalida o'z tanasini chiniqtirgani kabi chiniqtirishing kerak. Har qanday inson ayni damda



qanchalik zaif yoki kuchli bo'lmasin, qisqa vaqt ichida harakat qilib, o'zi uchun ma'lum tartib-qoidalarni joriy eta oladi. Bunga oddiy misol qilib Mahatma Gandini keltirish mumkin. Hozirda bu inson haqida so'z ketganida uni haftalab ochlikka sabr qilgan va o'z e'tiqodi yo'lida sobit turgan, qat'iy turgan inson sifatida ta'riflaydilar. Ammo agar uning tarjimayi holini o'rgansang, har doim ham o'zini tutib tura olish qobiliyatiga ega bo'lmaganini ko'rasan.

– Shirinlikni ko'rganda Gandi o'zini tutib turolmagan demoqchi emasdirsan?

– Aslo, Jon. Yoshlik paytlarida Janubiy Afrikada huquqshunoslik bilan shug'ullanayotgan kezlari sal narsaga asabiylashadigan inson bo'lgan. Taomlanishdan tiyilish va meditatsiya bilan shug'ullanish esa uning uchun keyinchalik Gandining tashrif qog'oziga aylangan oppoq kiyimi kabi chidab bo'lmas narsalar bo'lgan.

– Demak, agar o'z ustimda ishlasam va to'g'ri mashq qilsam, Mahatma Gandi singari iroda kuchiga ega bo'lolaman, shundaymi?

– Hamma insonlar har xil bo'lishadi. Raman menga o'rgatgan asosiy qoidalardan biri shundaki, haqiqiy muvaffaqiyatli kishilar hech qachon kimgadir o'xshashga intilmaganlar. Buning o'rniga ular doimo o'zlarining shaxsiy «men»idan yuqoriroq bo'lishga harakat qiladilar. Boshqalardan emas, o'z «men»ingdan o'zib ketishga harakat qil, – dedi Julian. – O'zingni o'zing boshqarishni o'rgansang, har doim rejalashtirgan ishingni qilishga muvaffaq bo'lasan. Aytaylik, marafon uchun belgilangan masofaga yugurish yoki asov daryoni kechib o'tishga urinish,

yo bo'lmasa huquqshunoslik faoliyatidan voz kechib, o'zingni aktyor sifatida sinab ko'rish va boshqa ishlar. Nimani istasang-u moddiy bo'ladimi yoki ma'naviy, bundan qat'iy nazar men seni bu borada tanqid qilolmayman. Shunchaki, irodangni ishga solsang, har qanday istagingni amalga oshira olasan, deb aytaman.

Julian qo'shib qo'ydi:

– O'zingni boshqarish va tartibli bo'lish sifatlarini o'zlashtirsang o'zingni erkin his qilasan. Shuning o'zigina ko'p narsani o'zgartirib yuboradi.

– Tushunmadim?

– Ko'p insonlar erkindirlar. Ular qayerga xohlasalar boradilar va nimani istasalar, qiladilar. Ammo juda ko'pchilik insonlar o'z his-tuyg'ularining asiridirlar. Ular odatda, eshkakdan foydalanib qayiqlarini yo'naltirish o'rniga oqimga monand harakat qiladilar. Boshqacha aytganda, ular dengiz ko'pigi kabilar: qoyali sohilda ular parchalanib ketadi va to'lqin qayoqqa harakatlansa o'sha tomonga yo'l oladi. Ular oila a'zolari bilan vaqt o'tkazayotganlarida ishdan qandaydir muhim masalada qo'ng'iroq bo'lib qolsa, bir zum to'xtamasdan va hayotlaridagi asosiy maqsadlarini o'ylab ham o'tirmay ishga sho'ng'ib ketadilar. Bilasanmi, men hayotda juda ko'p holatlarni ko'rdim, bu yerda G'arbda ham, yana Sharqda ham, keyin shunday xulosaga keldim-ki, bunday odamlarda har qanday ish qilish uchun erkinlik bor, ammo o'sha ishni tanlab olish erkinligi yo'q. Ularga hayotning asosiy qismi bo'lgan element yetishmaydi: ular o'rmon daraxtlari osha to'g'ri tanlovni amalga oshirish erkinligini ko'rolmaydilar.



Mening Julianga qo'shilishdan boshqa choram yo'q edi. Albatta, ayni damda hech qanday shikoyatim yo'q edi. Ajoyib oilam, shinam uyim va yetarlicha huquqiy tajribam bor. Ammo qo'limni yuragimga qo'yib turib, erkinlikka erishdim deyolmayman. Uyali telefonim xuddi qo'limdek tanamning bir qismiga aylangandi. Men har doim qayoqqadir shoshaman. O'ylashimcha, menda hech qachon Jenni bilan jiddiyroq suhbatlashish uchun vaqt topilmagan. O'zim uchun yetarlicha vaqt ajratish imkoniyati xuddi Boston marafonida g'olib chiqish imkoniyati kabi haqiqatdan yiroqdek tuyulardi. Bu haqda o'ylaganim sari bir narsani anglab yetdim, hatto yoshlik chog'larimda ham haqiqiy erkinlik shabadasidan bahra ololmagan ekanman. O'ylashimcha, haqiqatan ham o'z hislarimning asiri bo'lib kelganman. Har doim boshqalarning fikri bilan ish qilgan ekanman.

– Agar irodamni tarbiyalasam erkinlikka erisha-olamanmi?

– Erkinlik bir binoga o'xshaydi – sen uning g'ishtlarini bitta-bitta terib qurishing mumkin. Ilk qo'yishing kerak bo'lgan g'isht – iroda kuchidir. Bu sifat senga har qanday aniq vaziyatda o'zing to'g'ri deb bilgan qarorni qabul qilishingga yordam beradi. U senga kuch bag'ishlaydi. Irodang senga hayotingni boricha, o'zing xohlagan shaklda yashashingga imkon beradi.

Shuningdek, Julian tartibli bo'lish tufayli qo'lga kiritiladigan ko'pgina foydalarni ham sanab o'tdi.

– Ishonasanmi yoki yo'q, aynan irodang sababli doimiy hamrohing bo'lgan xavotirdan qutulasan va sog'lom bo'lib hayotingni ajoyib o'tkaza olasan.

Ko'rayapsanmi Jon, o'zini-o'zi boshqarish bu o'z ongini boshqarish demakdir. Iroda kuchi – sening onging ega bo'lgan barcha sifatlarning hokimidir. Agar ongingga buyruq bera olishga qodir bo'lsang, hayotingni ham o'zing bilgancha boshqara olasan. Ongni boshqarish haqiqatan ham, xayolingga keladigan turli fikrlarni boshqarishdan boshlanadi. Qachonki xayolingdagi barcha ahmoqona va behuda fikrlardan qutulsang va faqatgina ezgu fikrlar haqida o'ylaydigan bo'lsang, o'zing ham foydali va ijobiy ishlarni amalga oshirishni boshlaysan. Tez orada foydali va ijobiy ishlarning o'zi hayotingga oqib kela boshlaydi.

Senga bir misol keltiraman. Aytaylik, har kuni ertalab oltida uyqudan turish va uying oldidagi xiyobonda yugurishni maqsad qilding. Tasavvur qil, ayni damda qahraton qish va soating seni chuqur uyqudan uyg'otadi. Ilk istaging – soat tugmasini bosib, ovozini o'chirish va uyquni davom ettirish bo'ladi. O'zingni o'zing ertadan albatta hayotimni o'zimga bergan va'dam asosida o'zgartirgan holda yashayman, deb qo'yasan. Bunday holat bir necha kun davom etadi va bir kuni shunday xulosa qilasan: odatlaringni o'zgartirish uchun endi yosh emassan. Oldingga qo'ygan maqsading – o'zingni jismoniy jihatdan to'g'rilashga urinish – haqiqatdan biroz yiroq bo'lmadimikin?

– Meni juda yaxshi o'rganibsan, – ochiq so'zladim men.

– Xel, endi shunga o'xshash boshqa misolni ko'rib chiqamiz. Demak, hali ham qishning o'rtasi. Soating jiringlaydi, sen esa yana biroz yotishni o'ylaysan. Ammo, o'z odatingga qarshi kuchliroq o'y bilan



harakatga kirishasan. Xayolingda jismoniy mashq bilan shug'ullanib, qanday holatda ko'rinishingni ko'z oldingga keltirasan. Hamkasblaring seni maqtaydilar. Ertalabki mashg'ulotlar natijasi o'laroq ko'proq kuchga ega bo'lishingni o'ylaysan. Qiyin o'tgan sud ishidan so'ng kechki xotirjamliging mazmunga boy bo'ladi.

– Tasavvur qilaylik, sen aytgandek qildim, ammo hamon turib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'rniga uxlashni xohlayotgan bo'lsam-chi?

– Avvaliga dastlabki bir necha kun qiyin kechadi va o'z odatingga qaytishni istab qolasan. Lekin bilasanmi, Yog Raman har doim bir o'zgarmas qoidaga ishonardi: ijobiy narsa albatta salbiy narsani yengadi. Shunday ekan, o'z tafakkuringga in qurib olgan behuda fikrlaringga qarshi jang qilsang, oxir-oqibat ular bu yerda o'zlari uchun joy yo'qligini anglaydilar va istalmagan ekanliklarini tushunib, o'zlari chekinib ketadilar.

– Aytmoqchi, fikrlar ham qandaydir narsami?

– Ha, o'z navbatida ular senga butunlay bo'ysunadi. Ijobiy fikrlarni o'ylash xuddi salbiy fikrlarni o'ylash kabi oson.

– Unda nega dunyodagi ko'pgina odamlar doim xavotir bilan yashaydilar va jahondagi salbiy axborotlarga moyil bo'ladilar?

– Chunki ular o'z-o'zini boshqarish va tartibli bo'lish uchun harakat qilmaganlar. Men suhbatlashgan odamlarning ko'pchiligi o'z xayollaridagi fikrlarni boshqara olishlari mumkinligini bilmaydilar ham: har soniyada, daqiqada va soatda. Ular fikrlar o'z-o'zidan kelaveradi deb o'ylaydilar, bu bilan fikrlarini

boshqarishga vaqt ajratmaydigan bo'lsalar, oqibatda ular fikrlari emas, balki fikrlari ularni boshqaradigan bo'lishini tushunmaydilar. Agar foydali fikrlarni o'ylashga harakat qilib, irodang sababli bekorchi xayollardan voz kecholsang, va'da beramanki salbiy fikrlar tafakkuringdan juda tez o'chib ketadi.

– Demak, shunday: agar ichki kuchimni oshirmoqchi bo'lsam, ertalab vaqtli turish, kamroq yeyish, ko'proq kitob o'qish, kamroq xavotirlanish, doim vazmin bo'lish va o'zimni baxtli his qilishim uchun qilishim kerak bo'lgan yagona ish – irodam kuchiga tayanib fikrlarimni tartibga solish ekan-da!

– Fikrlaringni boshqarishni boshlasang ongingni ham boshqarasan. Ongingni boshqarganingda esa hayotingni o'z qo'lingga olgan bo'lasan. Hayotingni to'liq boshqarishni boshlaganingda esa o'z taqdiring quruvchisiga aylanasan.

Buni eshitishim kerak edi. Bu noodatiy va ayni damda meni hayajonga solgan suhbat davomida, hamma narsaga shubha bilan qarab, hamma narsani tahlil qiladigan odamdan, ko'p yillar davomida endi haqiqatni ko'ra bilgan qat'iy ishonchli insonga aylandim. Jenni bularni eshitmaganligidan afsuslandim. Aslida, farzandlarimning ham bu suhbatni tinglashlashlarini istardim. Bu ularga xuddi menga ta'sir qilgandek ta'sir qilishiga ishonardim. Men har doim oilam mukammal bo'lishini va to'liq mazmunli hayot kechirishni istaganman. Ammo har doim o'zimcha muhim va ortga surib bo'lmaydi deb o'ylagan ishlarim bilan band bo'lib, oilamga vaqt ajratolmaganman. Ehtimol, bu aynan o'zini o'zi boshqarish sifatining yetishmasligi – mening nuqsonim bo'lgandir. Boshqacha aytganda,



daraxtlar ortidagi o'rmonni ko'rolmaganligimdandir. Hayot shiddat bilan o'tib ketdi. Xuddi kechagina huquqshunoslik fakultetining yosh va kuchga to'la o'quvchisi edim. O'sha vaqtlarda men siyosiy arbob bo'lishni va Oliy sudga kirishni orzu qilar edim. Ammo yillar o'taverdi, men esa kundalik tashvishlar bilan mashg'ul bo'lib yuraverdim. Julian o'ziga bino qo'ygan advokat bo'lgan paytlarida ham menga «xotirjamlik o'ldiradi» deb o'rgatgandi. Bu haqda o'ylaganim sari ishtiyoqim yo'q bo'lganini tushunardim. Bu yaxshiroq uy yoki yaxshiroq chuqur mashinaga ega bo'lish ishtiyoqi emasdi. Bu ishtiyoq chuqur ma'noga ega edi: hayot ma'nosini anglab yetish, ko'proq quvonch va rohatni his qilish.

Julian davom etar ekan, xayolimda orzularim og'ushida suzib yurardim. Uning aytganlarini tahlil qilarkanman, o'zimni avvaliga ellik yoshda, keyin esa oltmish yoshda deb tasavvur qildim. O'shanda ham yana o'z ishim bilan shug'ullanayotgan bo'lamanmi? Bu meni dahshatga soldi.

Men har doim jahon rivojiga qandaydir ma'noda o'z hissamni qo'shishni istaganman, ammo o'ylashimcha, bu qo'limdan kelmadi. O'ylashimcha, shu ajoyib iyun oqshomlaridan birida, Julian bilan mehmonxona polidagi suhbat tufayli o'zgardim. Yaponlar buni satori deb ataydilar, yaponchadan tarjima qilinganda bu tasodifiy uyg'onish deb ataladi. Men bilan aynan shunday bo'ldi. O'z orzularimni amalga oshirishga va o'zim xohlagandek hayot kechirishga qat'iy qaror qildim.

Birinchi marta haqiqiy erkinlikni his qila oldim.

Bunday ozodlik, sen hayoting va undagi barcha narsalarni o'z qo'lingga olishga ahd qilganingda paydo bo'ladi.

– Men senga irodani tarbiyalash usulini o'rgatganman, – dedi Julian, ichimdagi g'alayon haqida shubha ham qilmay. – Donolikni o'ziga munosib o'rinlarda qo'llamas ekansan, u donolik bo'lmay qoladi. – Har kuni ishga ketayotganingda bir nechta so'zlarni takrorlab yur.

– Bular sen menga aytib bergan mantradanmi? – so'radim men.

– Ha, mantradan. Ularning yoshi besh ming yildan ortiq, ammo ular haqida Sivanadagi rohiblarning kichik guruhigina biladi. Yog Ramanning aytishicha ularni takrorlab, qisqa vaqt ichida o'zini-o'zi boshqarish va kuchli irodaga ega bo'lish mumkin ekan. Esingda bo'lsin, so'z katta kuchga ega. So'z – kuchning amaliy timsolidir. Tafakkuringni umid so'zlari bilan to'ldirib, o'zing umidga ega bo'lasan. Agar ezgu so'zlarni takrorlayversang, o'zing ham yaxshi insonga aylanasan. Tafakkuringni jasorat so'zlari bilan to'ldirib, o'zing ham mard inson bo'la olasan. So'z katta kuchga ega, – dedi Julian.

– Yaxshi, men diqqat bilan seni tinglayman.

– Bu mantrani kuniga o'ttiztadan kam bo'lmagan adadda takrorlashing kerak: men ko'ringanimdan ko'ra kuchliroqman, menda dunyoning kuch-quvvati jo bo'lgan. Bu sening hayotingni tubdan o'zgarishiga xizmat qiladi. Yanada yaxshiroq natijaga erishish uchun yuqorida aytib o'tgan amallarni ham hamohang ravishda bajarib bor. Masalan, tinch joyni topib, o'sha yerda bir muddat



ko'zlaringni yumib o'tir. Fikrlaring chalkashib ketishiga yo'l qo'yma. Harakatsizlikni saqlab qol, zero oliy darajada ishlatish mumkin bo'lgan aqlning kushandasi dam olishni bilmaydigan jismdir. Keyin mantrani takrorla va shunday davom et.

Buni bajarib tur, o'zingni fikrini jamlab olgan va aqli, tanasi hamda ruhiyatini boshqara oladigan o'ziga ishongan inson deb bil, shunday tasavvur qil. O'zingni xuddi Gandi va Ona Tereza o'zlarini qiyinchilik damlarida qanday tutgan bo'lsalar shunday tutayotgandek tasavvur qil. Menimcha, albatta yuqori natijalarga erishasan, – va'da qildi u.

– Shu hammasimi? – so'radim men, irodani tarbiyalashning bunchalar oson usuli borligiga ishonqiramay.

– Shu oddiy mashq yordamida kuch zaxiramni yuqori ko'rsatgichga to'ldira olamanmi?

– Sharqning ma'naviy ustozlari xuddi shu usulni ming yillar davomida ta'lim berib kelganlar. Bugun uning hamon biz bilan birgaligi uning samarasi borligidadir. Har doimgidek ishni emas, uning natijasini baholashga odatlan. Agar senga qiziq bo'lsa, irodani mustahkamlash va tartibli inson bo'lish uchun asqotadigan boshqa bir qancha mashqlarni ham keltirib o'tishim mumkin. Ammo ogohlantirib qo'yay: avvaliga ular senga g'ayritabiiydek tuyulishi mumkin.

– Julian, eshitganlarimdan hayratdaman. Bugun juda omadli bo'ldi o'zi ham. Iltimos to'xtama, davom et.

– Yaxshi. Avvalo, sen qilishni yoqtirmaydigan ishlaringni bajarishga o'rganishing kerak. Masalan,

ertalab uyg'ongandan so'ng o'rningni tartibga keltirish yoki mashina haydash o'rniga ishga piyoda yo'l olish. Irodangni istifoda etishga odatlanar ekansan, o'z ojizligingning quli bo'lishdan qutulasan.

– Bu «yo'qotib qo'ymaslik uchun foydalan» qoidasi asosidami?

– Xuddi shunday! O'zingda iroda va jur'atni shakllantirish uchun bu sifatlardan foydalanishing kerak bo'ladi. Qanchalik tartibli bo'lishga tirishsang, u shuncha tezroq mustahkamlanib, tez orada o'z mevasini bera boshlaydi. Ikkinchi mashq – Yog Ramanning sevimli mashqi edi. U ba'zan butun kunni hech bir so'z aytmay o'tkazardi. Faqat zarur bo'lib qolgandagina so'ralgan savollarga javob berardi.

– Jim yurish uchun o'ziga o'zi so'z berarmidi?

– Shunday desa ham bo'ladi, Jon. Bu usulni keng qo'llaydigan Tibet rohiblari inson tartibli bo'lish uchun ma'lum vaqt davomida tilini tiyib tura olishi muhim o'rin tutadi, deb hisoblardilar.

– Qanday qilib?

– Kun davomida gapirmaslikka harakat qilib sen irodangni o'zing buyurgan ishni qilishga majbur qilasan. Qachonki gapirishni istab qolsang, darhol chavandoz asov otni qo'lga olgani kabi bu istakning yo'lini to'sasan va jimlikda davom etasan. Ko'ryapsanmi, irodaning o'zida aql bo'lmaydi. U sening buyrug'ingni kutadi va shu asosida harakatga keladi. Unga qanchalik qat'iy turib boshqaruvchilik qilsang, irodang shunchalik mustahkam bo'ladi. Hamma muammo ko'p insonlarning o'z iroda va imkoniyatlaridan foydalanmasliklaridandir.

– Lekin nega? – so'radim men.



– Menimcha, ko'p insonlar mening irodam yo'q deb o'ylaydilar. Ular ochiq ko'rinib turgan ojizliklariga qaramay, hamma vaqt aybni o'zlaridan boshqa har narsa va har kimga ag'daradilar. Ko'proq tor tabiatli kishilar senga bahona qiladilar: «Nima qilay, qo'limdan kelmaydi, otam ham shunday inson bo'lgan». Tez-tez xavotirga tushadigan kishilar shunday deydilar: «Ayb menda emas, ishimda shuncha ko'p muammo borki»... Ko'p uxlashni sevadiganlarning bahonasi bunday: «Nima qilay? Mening organizmim o'n soatlik uyquni talab qiladi». Bunday insonlarda, avvalo, o'zlari oldidagi masuliyatini his qilish sifati yetishmaydi. Bu sifat bizning ichimizda mudrab yotgan yashirin imkoniyatlarni ishga solishga yordam beradi. Borliqning, tabiatning va butun tirik jonning azaliy qonuniyatlarini anglab yetganingda, tug'ilganingdan boshlab har qanday inson bo'la olish uchun imkoniyating bo'lganini anglab yetasan. Boshqacha odam bo'lish uchun atrofingdagilardan ko'ra ko'proq imkoniyating bor. Xuddi shunga o'xshab o'tmishingning asiri bo'lib yashashdan xalos bo'lishga ham imkoniyating yetarli. Bunga erishish uchun o'z ustingdan g'olib chiqishing kerak.

– Juda keskin so'zlading.

– Men jiddiy gapirayapman, bu tajribadan o'tgan. Tasavvur qilib ko'r, irodangni ikki yoki uch marta kuchaytirolganingda nimalar qilishing mumkin bo'lardi? Faqat orzuyingdagi qilishing mumkin bo'lgan mashqlar tartibini bajarolgan bo'larding, o'zingni turli xavotirlardan butunlay qutqargan yoki mukammal umr yo'ldoshi bo'la olarding. Irodangni ishga solib yo'qotdim deb o'ylagan hayot ta'mini

qayta tatib ko'rishing mumkin bo'ladi. Bunga diqqat qaratish lozim.

– Demak, asosiysi – bu har doim irodani boshqarib turish, shundaymi?

– Ha. Qilishing kerak bo'lgan ishlarni bajarishga kirish, qarshiliklar kamroq bo'lgan yo'ldan yurmaslikka harakat qil. Zararli odatlar va kamchiliklardan qutulishga urin. Samolarga yetib borish uchun yerning tortishish kuchini yengib o'tadigan raketa kabi harakat qil. O'zingni buni bajarishga unda. Bir necha hafta o'tgach albatta natijasini ko'rasan.

– Bunda sen aytgan mantra yordam beradimi?

– Ha. Senga o'rgatgan mantrani takrorlab yursang va har kuni o'zingni orzuyingdagi inson deb his qilib yashashing, senga orzularingga yetishishingga ko'maklashuvchi tartibli va hayotning yorqin tarafini ko'ra oladigan inson bo'lishingda yordam beradi. Butun dunyoni bir kunda o'zgartirishga urinish shart emas. Kichkina narsalardan boshla. Ming milga sayohat qilish birinchi qadamdan boshlanadi. Biz birdaniga buyuk bo'lib qolmaymiz. Hattoki, tongda odatdagidan barvaqt turolsang va har kuni shunga o'rganib olsang, o'zingga bo'lgan ishonch ortishiga va yuqori marralarni zabt etishga undovchi ishtiyoqqa ega bo'lasan.

– Ammo men bu yerda bog'liqlikni ko'rmayapman.

– Kichik-kichik g'alabalar seni katta yutuqlarga boshlaydi. Ulkan narsani qo'lga kiritish uchun maydalaridan boshlashing kerak. Qachonki, ertalab barvaqt turishdek oddiy odatni o'zlashtirolsang, bu kichik natijangdan qoniqib o'zingni xursand



his qilasan. O'z oldingga maqsad qo'ydingmi – u tomon intil. Bu zo'r natija beradi. Bunda yagona sir – tutqichni yuqoriroq ko'tarish va doimiy kamolotga intilib borish. Bu o'z navbatida sendan o'zini-o'zi takomillashtirish vazifasini ham talab qiladi, natijada esa yangidan-yangi imkoniyatlaring namoyon bo'layotganini ko'rasan. Chang'ida uchishni yaxshi ko'rasanmi? – kutilmaganda so'radi Julian.

– Ha, yaxshi ko'raman, – javob berdim men. – Biz Jenni ikkalamiz imkon bo'lishi bilan bolalarni olib tog'ga yo'l olamiz. Ammo buni har doim ham amalga oshirolmaymiz.

– Yaxshi. Shunchaki tasavvur qil, yuqoridan turib pastga qarab uchishga hozirlanishing qanday bo'ladi? Avvalida sekin harakatlanasan, lekin keyin tezlashib, xuddi ertangi kun yo'qdek tez sur'atda pastda bo'lasan. Shundaymi?

– Tezlikni yaxshi ko'raman!

– Bunday tezlik senga nima beradi?

– Aerodinamik shakl-shamoyilnimi? – hazillashdim men.

– Yaqinlashding – kuldi Julian. – Harakat vaqti – mana shu javobni kutgandim. Harakat vaqti shuningdek, o'zingda tartibli bo'lish sifatini shakllantirishingda muhim vazifani bajaradi. Avval ham aytganimdek sen kichik ishlardan boshlashing kerak – bir necha daqiqa erta turasanmi, kechasi yaqin atrofdagi ko'chalarni sayr qilasanmi yoki shunchaki televizorda yaxshi ko'radigan dasturing va hokazo ishlar. Bu kichik g'alabalar o'z «men»ingni topishga undaydigan o'sha hayajonli harakat vaqtini tashkil qiladi. Shunday qilib, tez orada orzu qilganingdan

ham kattaroq ishlarni bajara olasan va tushingda ham ko'rmagan kuch- quvvatga ega bo'lasan. Bu shunday ajoyibki, Jon, shunchaki ajoyib. Shunday qilib, Yog Ramanning sirli o'gitlarida tasvirlangan yapon sumo jangchisining belidagi pushtirang bog'ichi senga doimo irodang kuchini eslatib turadi.

Julian o'zini boshqarishga oid so'nggi fikrlarini bayon etarkan, quyoshning ilk nurlari mehmonxonaga yoyilayotganini sezdim. Xuddi go'daklar ustilaridagi yopinchiqni bir chetga uloqtirganlari kabi yorug'lik zulmatni surib tashlayotgandi. "Bu bir buyuk kun bo'ladi, – o'yladim men. – Yangi hayotimning ilk kuni".

## JULIANNING HIKMATLARIDAN XULOSA

**Fazilat:**

• Tartib asosida hayot kechirish.

**Hikmat:**

• Tartib doimiy mardona harakatlarni amalga oshirish orqali joriy qilinishi mumkin.

• O'z tartib-qoidalarningni kuchaytirishga qanchalik intilsang, ular shunchalik mustahkamlanib boraveradi.

• Iroda kuchi – mazmunini anglab yetgan hayotingda muhim fazilatdir.

**Vazifa:**

•Mantralar, ijodiy ko'ra olish qobiliyati.

**Asosiy saboq:**

Agar tafakkuringga maxfiy ravishda o'rnashib olgan behuda o'y-xayollar bilan kurashda davom etsang, oxir-oqibat ular a'zolaringning tashriflaridan xursand bo'lmaganlarini sezgan mehmonlar kabi jimgina seni tark etadilar.

## SENING ENG QIMMATLI FAZILATING

*To'g'ri taqsimlangan vaqt – bu to'g'ri shakllangan aqlning aniq belgisidir.*
**Ser Isaak Pitmen**

– Bilasanmi, eng qizig'i nimada? – so'radi Julian.

– Qani ayt-chi.

– Xuddi qoida singari aksar odamlar hayotdan nimanidir olishlari kerakligini va unga qanday yo'l bilan erishishni tushunib yetganlarida vaqt kech bo'lgan bo'ladi. Juda ajoyib gap bor: ***«Qani endi yoshlik bilsaydi, qani endi keksalikka imkon bo'lsaydi»***.

– Demak, Ramanning hikoyasidagi sekundomer shu bilan bog'liq ekan-da!

– Ha. Balandligi uch metr, og'irligi yarim tonna keladigan sumo jangchisi faqatgina pushti rangdagi yopinchig'i bilan qo'lida bir sekundomerni tutib olgan holatda hikoya qilinadi. Bu sekundomer mo'jizali bog'da unutib qoldirilgan bo'ladi, – esalatdi Julian.

– Ha esimda shu joyi, – javob berdim men kulib.

Endilikda men, Yog Ramanning sirli hikoyalari Julianga yorqin hayotga erishishning qadimiy falsafasini bayon qilish va uni eslab qolishda o'ziga xos bosqichlari bilan yordam berishini anglab yetgandim. Buni do'stimga aytdim.

– Ha, advokatning oltinchi tuyg'usi. Sen haqsan. Donishmand – ustozimning usuli avvaliga g'ayritabiiy tuyuladi, men ham boshida boshim qotib yurardim: uning gaplaridagi mohiyat nima ekan? Bularni aytib berayotganimda senda ham shu savol paydo bo'ldi-a?



Ammo Jon, bir narsani aytishim kerak. Bu hikoyadagi yettita epizodning bari: bog', sumo kurashchisi, sariq atirgullar, yana olmos bilan qoplangan yo'l – bu haqida men senga o'rni kelganda aytib beraman – bular menga Sivanada o'rganganlarimni eslab qolishimda yordam beradi. Bog' obrazi go'zal fikrlarni o'ylashni, mayoq esa hayotning mazmuni bu – mazmunli hayot ekanini anglatadi. Sumo kurashchisi har doim o'zimni anglashda urinishim kerakligini eslatib tursa, undagi pushti kabel simi irodaning ajoyib imkoniyatlarini anglatadi. Har doim Yog Ramanning menga o'rgatganlarini eslab, bu usullarni tahlil qilaman.

– Jilolanib turuvchi oltin sekundomerning ma'nosi nima ekan?

– Bu bizning asosiy boyligimiz – vaqtni bildiradi.

– Ezgu fikrlar, hayotdagi maqsadga erishish usullarining kamolotga erishishi... bular-chi?

– Bularning bari vaqt bo'lmasa hech qanday ahamiyatga ega emas. Sivanada olti oy davomida sayohat qilib yurganimdan keyin o'z boshpanamga ega bo'ldim. Bir kuni shug'ullanib o'tirganimda, donishmandlardan biri atirgulli uyimga kirib keldi. Bu ayol kishi edi. Uni Divya deb atashardi. U o'zining mayin va yoqimli ovozi bilan bu yerdagi donishmandlar ichida eng kichigi ekanini aytdi. Shuningdek, uni mening oldimga Yog Raman yuborganini va ustoz uchun hayotidagi eng yaxshi shogirdi ekanligimni aytdi.

– Bu balki sabab, o'tgan hayotingda boshingdan kechirganing darddir, – dedi u, – bu dard senga bizning hikmatlarimizni butun yuragingdan anglab yetishingga sabab bo'ldi. Mendan – jamiyatdagi

eng yosh shogirddan senga sovg'a olib kelishimni so'radilar. Bu hammamizdan senga sovg'a, uni bizning hayot tarzimizni anglab yetishdek yo'lni bosib o'tganing uchun hurmatimiz ramzi sifatida taqdim etamiz.

Sen hech qachon harakatlarimizni tanqid yoki mazax qilmading. Shuning uchun bir necha haftadan so'ng bizni tark etmoqchi bo'lsang ham seni oilamiz a'zosi bo'lib qolaverasan. Bizning yerlarimizga tashrif buyurgan hech bir inson senga beradigan hadyamizga ega bo'lmagan.

– Bu qanday hadya ekan? – sabrsizlik bilan so'radim men.

– Divya qo'lda to'qilgan matodan tikilgan xaltani ochib, qandaydir narsani oldi va menga berdi. Men ajib hid taratib turgan qog'oz o'ramni ochib, umrimda ko'rmagan narsamni ko'rdim. U yerda shisha va sandal daraxti bo'laklaridan yasalgan jajji qum soatlar bor edi. Yuzimdagi ifodani ko'rib, Divya har bir donishmand bolaligida shunday sovg'aga ega bo'lganini aytib berdi. «Bizning moddiy boyligimiz bo'lmasa ham va biz faqirona hayot kechirsak ham, hamisha vaqtning ahamiyatini va uning o'tib borayotganini esda tutamiz. Bu jajji soatchalar bizga yoshimiz o'tib borayotganini va hayotda o'z maqsadimizni belgilab, unga tomon intilishimiz kerakligini eslatib turuvchi vositadir».

– Ular vaqtga qarab ish tutarmidilar?

– Ular vaqtning ahamiyatini yodda tutar edilar. Barchalari men «vaqtni anglash» deb ataydigan sifatga ega edi. Bilasanmi, vaqtning barmoqlarimiz orasidan qum parchalari to'kilib ketgandek o'tib ketishini



va uni hech qachon ortga qaytarib bo'lmasligini tushunib yetdim. Oramizda yoshlikdanoq vaqtning qadriga yetib, uni to'g'ri taqsimlay olgan insonlar boy, foydali va mazmunli hayot kechirish imkoniga ega bo'ladilar. Ammo «VAQTNI BOSHQARISH – HAYOTNI BOSHQARISH DEMAK» qoidasini o'rganmagan insonlar esa hech qachon o'zlarining salohiyatlarini anglab yetmaydilar. Vaqt – oliy hakam, u barcha insonlar uchun barobar: biz omad bilan tug'ilgamizmi yoki yo'q – farqi bo'lmaydi, hammamizga bir sutkada yigirma to'rt soatdan beriladi. Undan qanday foydalanishimiz, bizni yoki omadli yoki muvaffaqqiyatsiz deb ajratishi mumkin.

– Esimda, bir safar otam bo'sh vaqt faqat mashg'ul kishilarda bo'ladi derdi. Sen bunga qanday qaraysan?

– Bunga qo'shilaman. Ijod bilan mashg'ul kishilar o'z vaqtini o'ta aniqlik bilan taqsimlay oladilar – aks holda ular biron narsaga erisholmaydilar. Vaqtni to'g'ri sarflashga o'rganishing seni mehnatkash insonga aylantiradi, deyish xato. Aksincha, vaqtdan to'g'ri foydalanolsang, o'zing sevgan va muhim deb bilgan ishlar bilan shug'ullanishga ham imkon topa olasan. Vaqtni boshqarish – hayotni boshqarish demak. Unutma, vaqt qayta tiklanmaydigan boylik.

Senga bir misol keltiray. Tasavvur qil, bugun dushanba tongi va sening kun jadvaling muhokama, uchrashuv va sud eshituvlari bilan to'la.

Sen ertalab olti yarimda turib qahva ustida ishga ko'milishning o'rniga, bir kun avval oqshomda o'n besh daqiqa ajratib, ertangi ishlaringni rejalashtirib olgansan, deylik. Yoki bir haftalik ish rejangni tuzib olish uchun yakshanba kuni ertalab xotirjam

holda bir soat sarflagansan – bunisi yanada foydali bo'ladi. Seshanba kuniga mijozlar bilan uchrashuv, hujjatlar bilan ishlash va telefon qo'ng'iroqlariga javob berishni belgilagansan. Eng asosiysi haftalik rejalaringga o'zingning shaxsiy, ijtimoiy va ma'naviy maqsadlaringni kiritgansan. Bu oddiy qadam – mutanosib hayotning siridir. Hayotingdagi muhim savol va muammolarni aniq vaqtlarga belgilab, yon daftaringga kiritish orqali sen hayot mazmunini va ahamiyatini nafaqat bu hafta, shuningdek, butun hayoting davomida saqlab qolishga erishasan.

– Menga, ish kuni o'rtasida xiyobonda sayr qilish yoki meditatsiya bilan shug'ullanishni maslahat bermassan, har holda?

– Aynan shuni maslahat beraman. Nega aniq belgilangan tartibga rioya qilmoqchisan? Nega hamma ishingni barcha odamlar kabi aniq bajarishim kerak deb o'ylaysan? Sen o'z o'yiningni o'yna. Nega endi ofising ro'parasidagi xiyobonda biroz sayr qilishga vaqt topishing uchun, ish kuningni bir soat oldin boshlashga qaror qilmaysan? Yoki boshqa hafta kunlarida ko'proq ishlab, shu sababli juma kuni ishdan vaqtliroq chiqib, bolalaringni hayvonot bog'iga olib bormaysan? Senga aytmoqchi bo'lganim – butun haftani va hayotingni ijodiy yondoshib rejalashtirib ol. Ishlardan biroz chekinib vaqtingni to'g'ri taqsimlashga odatlan. Hayotingdagi muhim narsalarni ahamiyatsiz narsalar uchun qurbon qilmasliging kerak. Esingda bo'lsin, omadsiz taqsimlangan vaqt bu omadsizlikni rejalashtirishdir. Agar sen yon daftaringga faqatgina boshqalar bilan nima qilishingni emas, ayni paytda o'zing uchun nima



qilishingni ham yozsang – nimani o'qish, qanday dam olish va h.k – shunda vaqtingdan samaraliroq foydalana olasan. Unutma, ishdan tashqarida hayotingni yaxshilash uchun sarflangan vaqt bekorga ketmagan bo'ladi. Aksincha, bu ish vaqtingga ham foydali bo'ladi. Bo'laklarga ajralib yashashdan voz kech. Har doim yodingda tut: barcha ish va harakatlaring yagona maqsad uchundir. Ayni paytda hamkasblar va mijozlar bilan muomala qilish usuling oilang va do'stlaring bilan muomalangda ham aks etadi.

– Yaxshi, Julian, ammo bilasanmi, ish kunining o'rtasida haqiqatdan ham tanaffus qilolmayman. Rostini aytsam, deyarli har kuni kechgacha ofisda qolib ketaman. Hozir ish jadvalim to'lib yotibdi, – shularni aytar ekanman, ishimning, ko'pligini eslab, ichim muzlab ketdi.

– Sening band ekanliging bahona bo'lolmaydi. Bu yerda sening nima bilan band ekanliging muhim. Sivanada ta'lim olayotganimda anglab yetgan bir haqiqatini senga aytsam, ishimizda erishadigan muvaffaqiyatimizning sakson foizi ish faoliyatimizning yigirma foizi natijasida qo'lga kiritiladi. Yog Raman buni «QADIMIY YIGIRMA AMALI» deb atagandi.

– Seni tushunolmadim.

– Yaxshi. Kel endi sening dushanba kungi ishingga qaytaylik. Ertalabdan kechgacha turli ishlar bilan band bo'lishing mumkin: telefon orqali mijozlar bilan suhbatlashish, sud hujjatlarini tayyorlash, oqshom uyqu oldidan o'g'lingga ertak o'qib berish yoki xotining bilan shaxmat o'ynash, to'g'rimi?

– To'g'ri.

– Ammo qiladigan ishlaringni yuz foiz deb olsak ularning yigirma foizigina sen oladigan aniq va foydali natijaga ta'sir o'tkazadi. Ishingning yigirma foizigina yashashing uchun ahamiyat kasb etadi. Bu sening haqiqiy «faoliyating». Nima deb o'ylaysan, o'n yildan so'ng bugun yo'lakda hamkasblar bilan choy ustida gaplashishga, chekish xonasida chekishga va televizor ko'rishga sarflagan vaqting hayotingda biror iz qoldirishi mumkinmi?

– To'g'risini aytganda, yo'q.

– To'g'ri. Shuning uchun ham men ishonamanki, sen ba'zi ishlarning juda ko'p narsaga sababchi bo'lishini bilasan.

– Sen kasb mahoratini oshirish, mijozlarning ishonchini oshirish uchun o'tkaziladigan suhbatlar va advokat sifatidagi imkoniyatlarimni kengaytirish uchun ketadigan vaqtimni nazarda tutyapsanmi?

– Ha, shuningdek, Jenni va bolalar bilan munosabatlaringni mustahkamlash uchun sarf-laydigan vaqtingni ham nazarda tutgandim. Shuningdek, aqling, qalbing va tanang tarbiyasi uchun sarflaydigan vaqting. Bular yordamida sen o'zing munosib bo'lgan hayotni ko'rolasan. Vaqtingni ahamiyatli ishlargagina sarfla. Muvaffaqiyatli kishilar doim asosiy ishlarga diqqat qiladilar.

– Bularni barini senga Yog Raman o'rgatganmi?

– Men hayotni o'rganishga kirishdim, Jon. Shubhasiz, Yog Raman ajoyib va mukammal ustoz edi, men uni hech qachon unutmayman. Ammo hozir o'z tajribamdan olgan saboqlarim mozaikaning bo'laklari kabi birlashib, menga kamolotga erishish yo'lini ko'rsatyapti.

Julian davom etdi:



– Umid qilamanki, mening bu hayotda qilgan xatolarimdan to'g'ri xulosa chiqara olasan. Ba'zi odamlar boshqalarning qilgan xatolaridan saboq oladilar. Bular – oqil insonlardir. Ba'zilar esa, haqiqiy dars shaxsiy tajriba orqali qo'lga kiritiladi, deb hisoblashadi. Bunday insonlar xayollari davomida keraksiz og'riq va mahzunlikni boshdan kechiradilar.

Huquqshunos sifatida men malaka oshirish bo'yicha ko'pgina seminarlarda ishtirok etganman. Ammo hech qachon hozirgina, menga Julian aytib bergan vaqtni to'g'ri taqsimlashning ahamiyati haqida eshitmaganman. Vaqtni boshqarish – bu ofisda tafakkur qilib, keyin ish kuni so'ngida unutib yuboradigan masala emasdi. Bu hayotimni yaxshilash va tartibga solishda yordam beradigan muhim qoidalar tizimi edi. Men hislarimni avvaldan rejalashtirishga, vaqt ajratib nafaqat ishimda yaxshi natijalarga erishishni, asosiysi baxtli bo'la olishim mumkinligini angladim.

– Demak, hayot bu go'shtning mazali joyi, – dedim men.

– Vaqtingning haqiqiy sohibi bo'lish uchun go'shtni yog'dan ajrata bilishing kerak.

– Ajoyib. To'g'ri so'zlading. Garchi vegetarian hayot tarzini tanlagan bo'lsam-da, ayni paytda sening qiyoslashing menga yoqdi. Chunki bu bilan to'g'ri nishonga urding. Sen butun diqqat-e'tiboringni go'shtga qaratgan zamon yog' bilan ishing ham bo'lmaydi. Sen, narsa va hodisalarning asl sababiga aylanasan va kutilmaganda sen uchun yorqin hayot eshiklari ochiladi, tushundingmi Julian.

– Shu yerda yana bir muhim narsani aytib o'tishim kerak. Boshqalarga vaqtingni o'g'irlashlariga imkon berma. Shunday odamlar borki, endigina bolalarni uxlashga yotqizib, o'zing sevgan divanga ajoyib romaningni o'qish uchun qulay joylashib olganingda, qo'ng'iroq qilib qolishadi. Bunday insonlarda, ish kunining o'rtasida biroz yolg'iz qolib bir necha daqiqagina davom etadigan bunday vaqtdan biroz tin olish va fikrlaringni jamlash uchun foydalanaman deb turganingda, kabinetingga tashrif buyurish odati bo'ladi. Tanish manzarami?

– Har doimgidek, Julian, hammasi – xuddi dorixonadagidek. Men hamisha beodob ko'rinishdan qo'rqqanim uchun ham bunday mehmonlarni qaytarib yuborish yoki kabinetim eshigiga tegmasliklarini aytishdan o'zimni qaytarganman, – e'tirof etdim men.

– Sen bu ishing bilan o'z vaqtingga shafqatsiz munosabatda bo'lgansan. Boshqalarga «yo'q» deyolsang, hayotdagi muhim narsalarga «ha» deyish uchun imkoning bo'ladi. Muhim ish bilan shug'ullanish uchun senga bir necha soat kerak bo'lsa, kabineting eshigini yopib qo'y. Senga aytgan gapimni esla. Telefon har safar jiringlaganida javob beraverma. Bu qurilma sening ehtiyojlaring uchun, boshqalar uchun emas. Bu g'alati tuyulishi mumkin, ammo atrofingdagilar o'z vaqtingni qanchalik qadrlayotganingni ko'rib, senga bo'lgan hurmatlari oshadi. Ular vaqting qimmatli ekanini tushunib, uni qadrlay boshlaydilar.

– «Keyinga surish» borasida nima deya olasan? Ko'pincha, men yoqtirmagan ishimni keyinga qoldiraman, keyin esa uning o'rniga, pochta orqali



keladigan keraksiz reklama e'lonlarni va huquqiy jurnallarni tomosha qilib o'tiraman. Balki bu bilan shunchaki vaqtimni yo'q qilarman?

– Vaqtni yo'q qilish – yaxshi o'xshatish. Sen haqsan, insonga sevgan mashg'ulotini bajarib, yoqtirmaganlarini ortga suraveradi. Lekin yer yuzidagi ijodkor insonlar boshqa odamlar qilishni xohlamaydigan ishlarni qilishga odatlanadilar. Ehtimol bu ham ishlarni qilish ularga har doim yoqavermas.

Men, endigina bilgan qoidamni mushohada qilib jimib qoldim. Balki men doim qilishni xohlamagan ishlarimni ortga surishimga yakka-yu yagona aybdor o'zim emasdirman. Balki hayotim chalkashib ketgandir. Julian mening fikrlarimni o'qigandek edi, go'yo.

– Yog Ramanning menga o'rgatishicha, vaqtni to'g'ri sarflaydigan kishilar oddiy hayot kechirar ekanlar. Shiddat bilan shoshilib ish qilish tabiat qoidalariga muvofiq kelmaydi. Haqiqiy baxtni, o'z oldiga aniq maqsadni qo'yib olg'a intiladigan tirishqoq kishilar qo'lga kirita olar ekanlar, u holda bu yo'lda hayotdagi voqea hodisalarga o'ralashib, o'z fikrlarining besaranjomligi evaziga harakat qilish yaramaydi. Aynan shu saboq donishmandlar menga o'rgatgan ta'lim tizimidagi eng yoqimlisi bo'ldi. Bu fikr meni barcha imkoniyatlarimni ishga solib samarali mehnat qilishni va ayni paytda ruhiy xotirjamlikni saqlab qolishimni o'rgatdi.

## BORGAN SARI JULIANGA ISHONIB BORARDIM

– Sen har doim men bilan ochiq gaplashgansan, men ham o'z navbatida sendan biron narsani yashirmoqchi emasman. Men baxtli bo'lish va o'zimdan qoniqish uchun huquqiy faoliyatimni, uyimni va mashinamni tashlab ketishni istayman. Bu narsalar va boshqa erishgan moddiy boyliklarimni yoqtiraman. Bu sen bilan bo'lgan uchrashuvimizdan so'ng o'tgan yillarda ishlab erishgan narsalarimdir. Lekin shunga qaramay men hozir o'zimni hech narsasiz his qilyapman, ichim bo'm-bo'sh go'yo. Men senga talaba bo'lgan paytlarimdagi orzu-istaklarimni aytib bergandim. Hayotda esa bundan ham ortig'ini amalga oshirish mumkin edi. Bilasanmi, men deyarli qirq yoshdaman, ammo hali hamon Katta Kanonda va Eyfel minorasida bo'lmaganman. Sahroda yurish va yoz kunlarida qayiqda sayr qilishga imkonim bo'lmagan, hali. Men hech qachon oyoq kiyimimni va paypog'imni yechib xiyobonda bolalar qiy-chuvi va kuchuklar vovillashidan rohatlanib sayr qilmaganman. Oxirgi marta qachon sokin oppoq qor bilan qoplangan ko'chalarda shoshmasdan va xotirjam qadamlar bilan yolg'iz yurganimni va tabiat nafasiga quloq osib, bundan rohatlanganimni eslolmayman ham.

– U holda hayotingni soddalashtirishing kerak, – tasalli ohangida dedi Julian. – Oddiylikning qadimiy amalini o'zingda sinab ko'r, balki shunda tabiat mo'jizalaridan bahra olish uchun imkon topa olarsan. Hayotda qilish mumkin bo'lgan eng mudhish ishlardan biri – bu keyinga qoldirish. Ko'pchilik odamlar o'z



uylari oldidagi bahavo bog'dan rohatlanish o'rniga, ufqning qaysidir burchagida joylashgan atirgullarga to'la sirli bog' haqida orzu qiladilar. Bu qanday ham ayanchli!

– Sen nimani taklif qilarding?

– Buni, men sening xayolot olamingga qoldiraman. Men senga donishmandlardan o'rgangan ko'pgina saboqlarimni aytib berdim. Ularni amalda qo'llay olsang, senga mo'jizalar sodir qilishing uchun yordam beradi. Shu yerda hayotimni sodda va tinch o'tkazishimda qo'llaydigan bir amalni eslab qoldim.

– Qanday ekan bu amal?

– Tushdan keyin biroz mizg'ib olishni yoqtiraman. Bu menga kuch-quvvat baxsh etadi va qarishning oldini oladi. Bu «go'zallik uyqusi»ni shunchaki zarur deyish ham mumkin, – kuldi Julian.

– Ha, go'zallik har doim sening ojiz tomoning bo'lgan.

– Yumor hissi esa har doim sening kuchli tomoning bo'lgan. Istaganingni olmasdan qo'ymaysan. Har doim kulguning kuchini yodingda tut. Xuddi musiqa singari kulgi tushkunlik va charchoq holatlarida o'ziga xos mo'tadillashtiruvchi quvvat bo'lib xizmat qiladi. O'ylashimcha, buni Raman hammadan ham chiroyli ifodalagandi: «Kulgi sening yuragingni ochib, qalbingni yashnatadi. Hayotni o'ta jiddiy qabul qilmaslik kerak, aks holda kulishni unutib qo'yamiz».

Julianning men bilan bo'lishni istagan vaqtga oid yana bir fikri ham bor edi.

– Balki hozir senga aytadiganim eng muhimidir, Jon. O'zingni oldingda xuddi besh yuz yillik umring bordek tutishni bas qil. Menga jajji qum soatchalarni

hadya qilayotib, Divya bir maslahat bergandi. Men uni hech qachon unutmayman.

– U nima degandi?

– U menga, ko'chat o'tqazish uchun eng qulay lahza o'tib ketdi, degandi. Bu ishni qirq yil oldin qilish kerak edi. Ikkinchi qulay payt esa bugun keladi. Kuningni bir daqiqasini ham bekor sarflama. O'lim to'shagida yotgan inson kabi o'ylashga harakat qil.

– Tushunmadim?... – Julianning so'nggi gapidan hayratlanib so'radim men. – O'lim to'shagidagi kishi kabi o'ylash...

– Bu hayotga boshqacha qarashning bir usulidir. Istasang, uni qayta kuchga ega bo'lishning o'ziga xos usuli deyishing mumkin. Uning yordamida sen bugungi kuningni hayotingdagi oxirgi kun deb hisoblab, undan to'lig'icha foydalanishga urinasan.

– Juda g'alati eshitilarkan. O'lim to'g'risida o'ylash kerak ekan-da.

– Aslini olganda hayot falsafasi ham shunday. O'lim to'shagida yotgan kishi kabi tafakkur qila boshlasang, har bir kuningni, hayotingni so'nggi kunim deb o'ylaysan va imkoniyatlaringni boricha ishga solishga urinasan. Tasavvur qil, har kuni uyqudan uyg'onib o'zingga o'zing shunday savol berasan: «Agar bu mening so'nggi kunim bo'lganida nima qilar edim?» Keyin esa shunday bo'lganida hamkasblaring bilan ishda o'zingni qanday tutarding, begona odamlar bilan-chi, o'ylab ko'r. Shunda sen bir kunning har bir lahzasidan foydalanib, baxtli va mazmunli hayot kechirasan. O'lim to'shagi to'g'risida o'ylashning o'ziyoq hayotingni o'zgartitib yuboradi. Bu senga kuch beradi, harakatlaringni ishtiyoq va jasorat



bilan bajarishingga ko'maklashadi. Sen narsalarning ahamiyatini anglaysan, avvali orqaga surgan ishlaring haqida o'ylaysan: besaranjom hayotga olib borgan behuda narsalarga vaqt ajratishdek odatingni tashlaysan.

Julian davom etdi:

– O'zingni yanada ko'proq mashaqqatlardan va sinovlardan o'tishga majbur qil. Umiding va sabringni oshirish uchun barcha kuch-quvvatingni sarf et. Shu bilan birga katta narsalarni orzu qil. O'rtacha hammanikiga o'xshagan oddiy hayot bilan kifoyalanma, zero, sening cheksiz imkoniyatlaring ularni qo'llashingni kutib turibdi. Buyuk bo'lish uchun harakat qilib ko'rishdan qo'rqma. Tug'ilganingdayoq ushbu huquqlar bilan ta'minlangansan.

– Juda ta'sirchan so'zlar.

– Lekin bu hammasi emas. Bizni vabo singari o'z girdobiga tortib ketuvchi umidsizlik xastaligiga qarshi yana bir oddiy retsept bor.

– Qo'limdagi finjon hali ham bo'sh, – qo'shib qo'ydim men.

– Sen biron ish qilayotganingda omadsizlik mumkin emasdek, omad esa allaqachon kafolatlab qo'yilgandek harakat qil. Maqsading ma'naviy yoki moddiy bo'lsa ham, uni qo'lga kirita olishingga shubha bilan qarama. Jur'atli bo'l va xayolingdagi bo'lmag'ur fikrlardan yuz o'gir. O'z o'tmishingni asiri bo'lishni bas qil. Kelajagingning arxitektori bo'l. Endi sen hech qachon avvalgidek bo'lmaysan.

Quyosh nurlari hamma yoqni yanada yorqin qilib yuborgan paytda, tirishqoq shogirdining talabi bilan kecha davomida tinim bilmagan ustozim – ayni

paytda vaqtdan ustun keladigan do'stim menda charchoq alomatlarini seza boshladi. Men uning bardoshi, kuchi va tuganmas ishtiyoqidan hayratda edim. U shunchaki qilgan ishlarini gapirmasdi, balki gapirayotgan ishlarini bajarardi ham.

– Biz, Yog Ramanning sirli nasihatlarini oxiriga kelib qoldik va endi men seni tark etishim kerak, – dedi u nihoyat. – Hali ko'p ishlarim va uchrashuvlarim bor.

– Firma bo'yicha hamkoringga nima deb javob bermoqchisan – qaytasanmi? – so'radim men azbaroyi qiziqqanimdan.

– O'ylashimcha, yo'q - javob qildi Julian. – Endi men ular bilgan Julian Mentel emasman. Endi men boshqacha fikrlayman, boshqacha kiyinaman va o'zgacha narsalar bilan shug'ullanaman. Men tubdan o'zgardim. Ular endi meni taniy olmaydilar.

– Sen haqiqatan ham boshqa odamga aylanibsan, – ma'qulladim men, qarshimdagi qizil yopinchiqli sirli rohibning o'tmishdagi qirmizi «Ferrari»sidan qanday tushib kelishini tasavvur qilarkanman.

– Aniqroq aytganda – yangi mavjudot.

– Men farqni ko'rmayapman, – tan oldim men.

– Hind xalqida bir eski hikmat bor: **«Biz ma'naviy tajribaga ega inson zotidan emasmiz. Biz insoniylik tajribasiga ega ma'naviy mavjudotmiz»**. Endi men o'zimning Borliqda tutgan o'rnimni yaxshi bilaman. Kim ekanligimni ko'ra olaman. Men ortiq bu olamda yashamayman. Balki olam menda yashaydi.

Bularning hammasini yaxshilab o'ylab ko'rishim uchun vaqt kerak. Haliyam Julianning nima deganini tushunolmasdim.



– Albatta. Seni tushunaman do'stim. Vaqti kelib senga nima demoqchi bo'lganimni, albatta anglab yetasan. Agar men senga o'rgatgan qoidalarga amal qilsang va aytgan amallarimni bajarib borsang, kamolotga erishish yo'lida katta natijalarni qo'lga kiritasan. O'zingni mukammal darajada boshqara oladigan bo'lasan. Hayotingni asl yuzini ko'ra olasan: mangulik tasviridagi kichkinagina nuqta. Shunda, aslida kim ekanligingni va o'z hayotingdagi asosiy maqsadni anglab yetasan.

– Asosiy maqsad bu...

– ...o'zgalarga xizmat qilish. Uying nechta xonadan iborat ekani yoki nechta mashinang borligi biror ahamiyatga ega emas. Narigi dunyoga ketayotganingda ularni o'zing bilan olib ketmaysan baribir. Olib ketishing mumkin bo'lgan yagona narsa, bu – sening vijdoning. Har doim unga quloq sol. Hayotingda u senga yo'lboshlovchi bo'lsin. U nima haqiqat ekanligini yaxshi biladi. U senga, u yoki bu shaklda insoniyatga beminnat xizmat qilishing kerakligini o'rgatadi. Shaxsiy tajribamdan bilaman buni. Endi esa men juda ko'p odamlar bilan uchrashishim, ularga yordam berishim va ularni davolashim kerak. Mening vazifam – Sivana donishmandlarining ta'limotini unga ehtiyoji bor kishilarga yetkazish. Bu hayotimdagi oliy maqsaddir.

Ilm olovi Julianning ruhiyatini ko'tardi, mendek oddiy inson ham buni tushunoldim. U shu qadar hayajon va ishonch bilan so'zlardiki, his-tuyg'ulari yuzida aks etib turardi. Uning yoshi o'tib qolgan advokatdan ma'nan yosh va kuchli adonisga aylanishi shunchaki parhez yoki har kunlik tonggi mashqlarini bajarishining natijasi emasdi. Julian o'zi uchun buyuk

tog'lar orasidan muvaffaqiyat kalitini topa bilgandi. U insonlar uzoq yillar davomida izlab yurgan sirni anglab yetgandi. Bu umrbod yosh bo'lib qolish, istaganining erishish yoki abadiy baxtdan ham kattaroq narsa edi. Julian ochgan sir – bu uning O'zi edi.

## JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA

**Fazilat:**

• O'z vaqtingni qadrla.

**Hikmat:**

• Vaqt – eng qimmatli ne'mat, u qayta tiklanmaydigan boylik.

• Hayotingdagi asosiy narsalarga diqqatingni qaratib, mutanosiblikni ta'minla.

• Hayotingni osonlashtir.

**Vazifa:**

• Qadimiy Yigirma qoidasi.

• «Yo'q» deya olishga jur'at top.

• «O'lim to'shagi» tafakkuri.

**Asosiy saboq:**

Vaqt barmoqlarimiz orasidan qum parchalarining to'kilib ketgani singari oqib ketmoqda. U hech qachon qaytmaydi. Oramizda yoshligidayoq vaqtning qadriga yetib, uni to'g'ri taqsimlay olgan insonlar boy, foydali va mazmunli hayot kechirish imkoniga ega bo'ladilar. Ammo «vaqtni boshqarish – hayotni boshqarish demak» qoidasini o'rganmagan insonlar esa, hech qachon o'zlarining salohiyatlarini anglab yetmaydilar.

## HAYOTDAGI ASOSIY MAQSAD

*Har bir tirik jon borki, o'z bilganicha va faqat o'zi uchun yashay olmaydi.*
**Uilyam Bleyk**

– Sivana donishmandlarining o'ziga xos fazilatlari, faqatgina ularning tetik va qalblarining yosh ekanligida emas. Ayni paytda ular juda mehribon va ochiqko'ngil ham edilar. Yog Ramanning aytib berishicha, yoshlik paytlarida uyquga yotganidan keyin otasi uning kulbasiga sekin kirib kelib, o'g'lidan bugun qanday yaxshi ishlar qilganligini so'rar ekan. Xoh ishon, xoh ishonma, agar u otasiga rad javobini bersa, u o'g'liga o'rnidan turishni va qandaydir ezgu ishni amalga oshirmaguncha, qaytib uyquga yotmaslikni aytar ekan.

Julian davom etdi:

– Yorqin hayotning asosiy fazilati shundaki Jon, hamma narsa aytib bo'linadi va qilib bo'linadi, sening tutgan o'rning, uying, mashinang senga ustunlik bermaydi, hayotingning sifati boshqa insonlar hayotiga qo'shgan hissang bilan belgilanadi.

– Bu Yog Raman hikoyasidagi sariq atirgul bilan bog'liqmi?

– Albatta, bog'liq. Bu gullar senga qadimiy xitoyliklar maqolini eslatib turadi: ***«Gul sovg'a qilgan qo'lda uning hidi saqlanib qoladi»***. Maqolning ma'nosi ochiq-oydin: boshqa insonlarning hayoti yaxshi bo'lishi uchun harakat qilar ekansan, ayni damda o'z hayotingni ham takomillashtirayotgan bo'lasan. Agar har kuni ezgu ishlarni bajarishga harakat qilsang,



shaxsiy hayoting yanada boy va mazmunli bo'lib boradi. Agar har kuning ajoyib va baxtli bo'lishini istasang, boshqalar uchun nimadir ishni bajar.

– Xayriya ishlari bilan shug'ullanaymi?

– Bu yaxshi boshlanish bo'lardi. Ammo men bu fikrni yanada keng ma'nosini ko'ryapman. Men senga yer yuzida tutgan o'rningni yangi paradigmasini qabul qilishingni taklif qilaman.

– Men yana tushunmayapman. Paradigma nima ekanligini tushuntirib berolasanmi? Bu so'zning ma'nosini bilmas ekanman.

– Paradigma – bu, sodda qilib aytganda sening holatni yoki hayotni butunligicha qanday qabul qilishing. Ba'zilar hayotni deyarli mazmunsiz deb qabul qiladilar. Optimistlar esa hayotni deyarli mazmunli deb qabul qiladilar. Turli paradigmalarni qabul qiluvchi kishilar bitta voqeaga turlicha yondashadilar. Umuman olganda, paradigma bu – sen u orqali hayotingdagi voqealarga ham ichki, ham tashqi tarafdan boqishing mumkin bo'lgan linzadir.

– Demak, menga maqsadimning yangi paradigmasini qabul qilishimni taklif qilasan, ya'ni men dunyoga qarashimni o'zgartirishim kerak ekan-da, shundaymi?

Ma'lum ma'noda, ha! Hayotingni tubdan takomillashtirishing uchun bu dunyoga nega kelganing haqida o'ylashing, ya'ni fikrni shakllantirishing kerak. Sen bu dunyoga bo'sh qo'l bilan kelganingdan keyin undan ketayotganingda ham hech narsasiz ketishingni anglashing lozim. Shunda bu yerda hozir bo'lishingning bittagina sababi bo'ladi.

– Nima ekan bu sabab?

– O'zgalarga xizmat qilish va dunyo rivojiga o'z hissangni qo'shishing, – javob berdi Julian. – Men senga o'zing sevgan narsalaringdan voz kech yoki huquqiy faoliyatingni to'xtat va o'z hayotingni baxtsiz kishilarga yordam berish uchun sarfla, demayman. Shunga qaramasdan, men bu yo'lni mamnuniyat bilan tanlagan kishilarni uchratganimni ham aytib o'tmoqchiman. Dunyo shiddat bilan o'zgarib bormoqda. Bugun insonlar hayotini mazmunli o'tkazish uchun pul sarflashga tayyorlar. Avvallari kishilarning toifasi va hamyoniga qarab munosabatda bo'lgan advokatlar, endilikda insonlarga ularning halolligi va yaxshi odam bo'lganlari ham uchun yordam bermoqdalar.

Maktab o'quvchilari hayotlarining to'kin-sochin bo'lishlarini kafolatlovchi ishdan voz kechib, urush ketayotgan hududdagi bolalar ilmini oshirishga bel bog'lamoqdalar. Barcha insonlar o'zgarishlarga moyillik bildirmoqdalar. Ular bu dunyoga qandaydir maqsad uchun kelganlarini va unga erishish uchun imkoniyatlari yetarli ekanligini anglab yetdilar.

– Qanday imkoniyatlar, masalan?

– Senga butun kecha davomida aytganlarim: keng tafakkur, kuch-quvvat, iste'dod, yaratuvchilik qobiliyati, o'z-o'zini boshqarish va mo'tadillik xislatlari. Asosiy muammo ushbu xazinaga yetib borish va uni amalda qo'llay olishdir, – dedi Julian.

– Hm, tushundim. Yaxshilik qilishni nimadan boshlash kerak?

– Senga aytmoqchi bo'lganim shu: avvalo, dunyoga bo'lgan qarashingni o'zgartir.



O'zingni yakka shaxs deb bilishingni bas qil va jamiyatning bir a'zosi ekaningni his et.

– Demak, atrofimdagilarga yanada mehribon va xushmuomala bo'lishim kerak ekan-da!

– Bilib qo'y, sen amalga oshirishing kerak bo'lgan eng katta ish – o'zingni boshqalarga bag'ilshlay olishingdir. Sharq mutafakkirlari buni «o'z-o'zidan qutulish» deb ataydilar. Bu o'zingni anglab yetish chegarasidan o'tishing va yanada kattaroq maqsadga erishishingda namoyon bo'ladi. Ehtimol, bu senda boshqalarga ko'proq vaqt va kuch sarflashingni talab etar, bular esa sendagi eng qimmatli narsalardir. Sen amalga oshiradigan yaxshilik muhim bo'lishi (masalan, ta'til vaqtida nochor kishilarga yordam berishing) yo kichikroq ish bo'lishi mumkin (masalan, yo'lda ketarkansan, mashinalar bilan to'qnash kelib qolganingda ularni o'tkazib yuborishing). Balki bu senga siyqasi chiqqan gapdek tuyular, ammo bilasanmi, bu hayotda nimaga erishgan bo'lsam dunyoni yaxshilashga harakat qilib o'z hayotimni yaxshilashim mumkinligini anglab yetdim. Yog Raman aytdiki, biz hammamiz dunyoga kelganimizda yig'laymiz, olam esa kuladi. Uning fikricha, shunday yashashimiz kerakki, ketayotganimizda xursand bo'lib ketaylik, olam esa xafa bo'lsin.

Julianning haq ekanligini bilardim. Advokatlik bilan shug'ullanar ekanman, ko'nglim doim xijil bo'lgan bir holat bor edi: men hech qachon ishimni qo'limdan kelgan darajada bajarmayman. Ya'ni bajarganimdan ko'ra yaxshirog'ini amalga oshirishga imkoniyatim yetardi. To'g'ri, men bir qancha sud ishlarida g'alaba qozongandim, bu ishlarda

tayyorlagan huquqiy hujjatlarim keyingi ishlarimga ham qo'l kelgandi. Ammo qonun men uchun ish faoliyatidan ko'ra ko'proq biznesga aylanib qolgandi. Ko'pchilik singari men ham talabalik yillarimda idealist bo'lganman. Talabalar yotoqxonasida sovuq qolgan qahva ustida dunyoni qanday o'zgartirish mumkinligi haqida suhbat qilardik. Shundan buyon deyarli yigirma yil o'tib ketdi va mening dunyoni o'zgartirish borasidagi kuchli orzularim, uy uchun kredit to'lash va o'zimga yaxshi nafaqa jamg'armasini tashkillashtirish istagi soyasida yo'q bo'lib ketdi. Shuncha yillar o'tib, endi o'zimni o'rta sinf dunyosiga qamab qo'yganimni anglab yetdim. Bu holatga o'rganib ham qolganman va uning yordamida o'zimni boshqa sinflardan himoya ham qilar ekanman.

– Men senga yana ham tushunarli bo'lishi uchun bir qadimiy rivoyatni aytib bermoqchiman, – davom etdi Julian. – Qadim zamonda bir ayol yashab o'tgan ekan. Uning eri vafot etibdi va ayol o'g'li, kelini hamda nabirasi bilan qolibdi. Kun o'tgan sayin uning ko'rish va eshitish qobiliyati zaiflashib boribdi. Qo'llari titraydigan bo'lib qolibdi, ba'zan kosadagi sho'rvani yoki tarelkadagi ovqatni bexosdan to'kib yuborar ekan. Kunlarning birida uydagilar bu holatdan bezor bo'libdilar va keksa ayolni eshik yonidagi kichik omborxonaga kichkina stul bilan joylashtirishibdi. Endi ayol bechora bir o'zi ovqatlanishga mahkum ekan. Har safar taom vaqtida kampir farzandlariga ko'zida yosh bilan termular ekan, ammo ular kampir bilan gaplashmas ekanlar. Faqatgina qoshiq sanchiqilarning ovozi eshitilib turar ekan.



Bir kuni kechqurun nabirasi polda o'yinchoqlarini o'ynab o'tirganida, otasi undan - «nima quryapsan»? – deb so'rabdi.

– Men siz va onam uchun kichkina stulcha quryapman, – javob beribdi qizcha va so'zida davom etibdi: – men katta bo'lganimda sizlar shu stulni chetga qo'yib, unda ovqatlanasizlar.

Ota-ona bir muddat jim qolishibdi. Keyin esa ko'z yosh to'kishibdi. Ular noto'g'ri ish qilishayotganini anglab yetishibdi. O'sha kundanoq kampirni avvalgi joylariga qaytaribdilar va u bilan ovqatlanadigan bo'libdilar.

– Bu rivoyatdagi qizchaning ota-onasi yomon odamlar emasdilar, – dedi Julian. – Shunchaki ularning ko'ngillarida shafqat olovini yoqishi mumkin bo'lgan bir uchqun kerak edi. Rahm-shafqat va har kungi ezgu ishlar hayotingni yanada boyitadi. Uyqudan turganingda vaqtingni qizg'anmay, bugun amalga oshirishing mumkin bo'lgan yaxshi ishlar haqida fikr yurit. Yoqimli so'z eshitishni kutmagan kishiga yaxshi so'z aytishing, qiyinchilik davrini boshidan o'tkazayotgan do'stingga hamdardlik bildirishing, hech qanday sababsiz oila a'zolaringga ularni sevishing va qadrlashingni bildirishing – bularning barchasi hayoting yorqinroq va qiziqroq bo'lishiga yordam beradi. Do'stlik aloqalari haqida ham unutib qo'yma. Uchta ishonchli do'sti bor odam – bu eng badavlat odamdir.

Men bosh irg'ab ma'qulladim.

– Do'stlar hayotingni xursandchilik va quvonch bilan to'ldiradi. Ancha yillik qadrdon do'sting bilan yurakdan maza qilib kulishdan boshqa

yana nima seni bolalalik chog'laringga qaytarishi mumkin? Mutakabbir kimsaga aylanib qolsang, do'stlaring kibringni yo'qotishga yordam berishadi. O'ta jiddiylashib ketsang, do'stlaring kuldirishga urinishadi. Og'ir damlaringda yaxshi do'stlaring hamisha yoningda bo'lishadi. Advokat bo'lib ishlab yurgan paytlarimda do'stlarim uchun vaqt ajratolmas edim. Endi esa men yolg'izman, sendan boshqa mening hech kimim yo'q, Jon. Atrof uyquga cho'mganda o'rmonda sayr qilish uchun hamrohim yo'q. Biror qiziq kitobni o'qib tugatganimda, undan olgan taassurotlarimni bo'lishadigan biron odamni topolmayman. Sentabrning ajoyib kunlarida quyosh iliq nurlari bilan qalbimni isitganida va quvonchga to'ldirganida, yurakdan suhbatlashishim mumkin bo'lgan do'stim yo'q meni.

## JULIAN SHU YERDA SO'ZINI TUGATDI

– Endi menda afsuslanib o'tirishga vaqt ham yo'q.

U haqiqatan ham o'zgarib ketibdi. Mening qarshimda muloyim, mehribon va tinchliksevar odam o'tirardi. U hayot teatridagi asosiy rolining mohiyatini anglab yetgandi. U o'tmishdagi xatolarini dono va ulug' ustoz sifatida qabul qila olgandi. Ayni damda shunisi aniq ediki, uning hayoti o'tgan voqea-hodisalardan ko'ra qimmatliroq edi.

Julianning ko'zlarida umid yashadi. Men uning bu olam mo'jizalariga hayajon bilan boqishini ko'rib hayratda edim, u tufayli hayotga bo'lgan muhabbatim ortgandi. Men qachonlardir boshqalar ustidan g'alaba qozonishga o'rganib qolgan, qattiqqo'l va badavlat



insonlarni himoya qiladigan shafqatsiz Julian Mentelning hayotini, insonlarning manfaati uchun yashashni maqsad qilgan oliy darajadagi ma'naviy yetuk insonga aylanganini ko'rdim. Balki buyog'iga men ham uning yo'lidan ketishim kerakdir.

## JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA

**Fazilat:**

• Boshqalarga beminnat yordam berish.

**Hikmat:**

• Hayotingning qanday bo'lishi bu dunyo hayotiga qiladigan xizmating bilan bog'liq.

• Har bir kunni katta ne'mat deb bil.

• Berish uchun yasha.

• O'zgalar hayotini yaxshilashga intilib, aslida o'z hayoting yorqin bo'lishiga erishasan.

**Vazifa:**

• Har kuni yaxshilik qilish.

• Muhtojlarga yordam berish.

Insonlar bilan aloqada xushmuomala bo'lish.

**Asosiy saboq:**

Sen bajarishing mumkin bo'lgan eng yaxshi ish bu – boshqalarga yaxshilik qilishingdir. Hayotdagi oliy maqsadingni bilib ol.

## SIZNI TARK ETMAYDIGAN BAXTNING MANGU SIRI

*Quyoshning botishi yoki oyning go'zalligiga*
*mahliyo bo'lganimda, qalbimdan*
*Yaratganga shukronalar aytaman.*
**Mahatma Gandi**

Julian menga Sivanada o'rganganlarini aytib berish uchun uyimga kelganiga o'n ikki soatdan oshdi. Shubhasiz, bu o'n ikki soat hayotimdagi eng muhim vaqt bo'lib qoladi. Men o'zimni bir vaqtning o'zida kuch-quvvatga to'la, o'z maqsadini anglab yetgan va erkin insondek his qilayotgandim. Julian menga ustozi Ramanning o'gitlarini aytib va ular ifodalagan abadiy yaxshiliklarni izohlab berarkan, hayotga bo'lgan qarashimni tubdan o'zgartirishimga sabab bo'ldi. Men o'zimning imkoniyatlarimni hech qachon sinab ko'rmaganimni, hatto qiziqmaganimni anglab yetdim. Hayotimdagi har kunni behudaga sarflagan ekanman. Julianning saboqlari menga, baxtli va kuch-quvvatga to'la hayotimni yashashga va maqsadimni anglashga imkon bermagan narsalar haqida o'ylab ko'rishimga turtki bo'ldi. Bunga haqqim bor edi. Bularning bari meni hayajonga soldi.

– Tez orada ketadigan vaqtim ham bo'ladi. Sening ham kutib turmaydigan ishlaring bor, mening ham ishtirok etishim kerak bo'lgan ishlarim bor, – dedi Julian uzrli ohangda.

– Mening ishim kutib turishi mumkin.

– Meniki esa kutib turolmaydi, – tez javob berdi u tabassum bilan. – Lekin ketishimdan avval senga Yog



Ramanning sehrli o'gitlarining so'nggi qismini aytib berishim kerak. Yodingdami, pushti rang yopinchiqli sumo kurashchisi bog' markazidagi mayoqxonadan chiqib, oltin sekundomerli qo'lini balandga ko'taradi va yerga yiqiladi. Biroz o'tib u sariq atirgullar iforidan o'ziga keladi. Unga xuddi uzoq vaqt o'tib ketgandek tuyuladi. Keyin o'rnidan turadi va millionlab olmos toshchalar bilan qoplangan yo'lakni ko'radi. Albatta, sumo kurashchisi bu yo'ldan yuradi va uzoq hamda baxtli hayot kechiradi.

– Ajoyib hikoya, – kuldim men.

– Ramanning tasavvur olami keng edi, buni tan olaman. Ammo o'zing tushunib turganingdek bu hikoyaning chuqur ma'nosi ham bor. Undan olinadigan foydalar juda katta va shu bilan birga hayotimizda qo'llash uchun munosib ham.

– Bu aniq, – dedim men.

– U holda olmos toshchalar bilan qoplangan yo'lak senga yorqin hayotning so'nggi fazilatini eslatib turadi. Bu qoidani kundalik hayotingda qo'llab, ta'riflash qiyin bo'lgan darajada hayotingni boy bo'lishiga erishasan. Sen oddiy narsalarda ham mo'jizani ko'radigan bo'lasan va har bir kuning katta quvonch bilan o'tadi. Sen bunga haqlisan. Menga bergan va'dangni bajarib va buni boshqalarga ham o'rgatib, sen, avvalo, o'z hayotingni mo'jizaga aylantirasan.

– Buni o'rganishim uchun qancha vaqt kerak bo'ladi?

– Qoidani tushunib olish qiyin emas. Ammo uni jiddiy paytlarda samarali tarzda qo'llay olish uchun bir necha hafta davomida mashq qilishing kerak bo'ladi.

– Yo'g'-e. Tezroq ayta qol endi.

– Ajoyibsan-da, Jon. Bu yorqin hayotning yettinchi va ayni damda oxirgi fazilati hisoblanadi. Sivana donishmandlari haqiqatdan, baxtli va samarali hayot kechirish uchun «haqiqiy hayotni yashash» qoidasini qabul qilish kerak, derdilar. Donishmandlar fikricha, o'tmishdagi ufqda nur sochib turgan quyosh. Inson uchun eng muhimi, bu – uning buguni. Bugungi kuning bilan yashashga va undan to'liq foydalanib qolishga harakat qil.

– Nima demoqchi ekaningni tushunib turibman, Julian. Umuman olganda, men o'zim ham kunimning asosiy qismini o'tib ketgan va o'zgarish mumkin bo'lmagan ishlarni va ertaga nima bo'lishi mumkinligini o'ylab o'tkazib yuboraman. Ongim mingdan ortiq mayda narsalar bilan band. Bu odamni asabiylashtiradi.

– Nega?

– Bu yoqimsiz holat! Go'yo tinch fikrlay olishning imkoni yo'qdek. Ba'zan oldimda turgan muammoni yechish uchun butun aqlim band bo'lib qoladi. Lekin bu holat o'sha ishni zudlik bilan tayyorlash kerak bo'lganida yoki o'ylash uchun boshqa mavzu qolmaganda yuz beradi. Bunday yuz foiz diqqatni jalb qilolgan holat, do'stlarim bilan futbol o'ynayotganimizda bo'lgandi, o'shanda men yutishni juda xohlagandim. Soatlar daqiqalardek tez o'tib ketgandi va men faqat bir maqsad sari intilardim. Qolgan barcha narsalar – xavotirlarim, muammolarim, bankdagi hisob va advokatlik ishlarim xayolimdan ko'tarilgandi. Tushunayapsanmi, o'shanda o'zimni haqiqatan ham xotirjam his qilgandim.



– Biron bir maqsadga erishish yo'lida barcha kuchingni ishga solishing – bu ayni damda o'zingdan qoniqa olishing uchun ham yaxshi imkoniyatdir. Ammo asosiy narsani unutma: «Baxt – bu sayohat, oxirgi manzil emas». Bugungi kuning uchun yasha – bu kun boshqa qaytmaydi, – dedi Julian, bu hikmatlardan boxabar bo'lgani uchun minnatdorlik bildirgandek, qo'llarini bir-biriga tekkizib.

– Ramanning hikoyasidagi olmos toshlar bilan qoplangan yo'lak, shu qoidani ifodalar ekan-da? – so'radim men.

– Ha, – dedi u qisqa qilib, – xuddi olmos bilan qoplangan quvonch keltiradigan yo'lakdan yurib ketgan sumo kurashchisi singari. Sen ham tanlagan yo'lingning olmos va boshqa qimmatbaho narsalar bilan qoplanganini anglab yetgan oningdayoq o'sha yo'ldan yurishni boshla. Yoningdagi hayot quvonchlarini his etolmas ekansan, katta-katta xursandchiliklar ketidan quvib yurma. Tinchlan va biroz dam ol. Atrofingdagi go'zal manzaradan huzurlan. Buni ancha avval qilishing kerak edi.

– Nima, bu bilan kelajakka tuzib qo'ygan katta rejalarimni bir chetga surib qo'yib, faqat bugun bilan yashashim kerak, demoqchimisan?

– Yo'q, – qat'iylik bilan dedi Julian. – Avval ham aytganimdek, maqsad va istaklar – haqiqiy hayotning muhim qismlaridir. Kelajakdan bo'lgan umiding seni ertalab o'rningdan turishga undaydi va kun davomida ruhlantiradi. Maqsad ma'lum ma'noda hayotingni ishtiyoq bilan ta'minlaydi. Aytmoqchi bo'lganim shuki, hech qachon biron nimaga erishishga harakat qilib baxtni orqaga surib qo'yma. Ayni damda seni

quvontiradigan va huzur bag'ishlaydigan ishni keyinga qoldirma. Bugungi kunni to'liq yashashing kerak. To'liq yashayman deb, lotereyadan yutuqqa ega bo'ladigan kunning yoki nafaqaga chiqadigan paytingni poylama. Hayotni hech qachon keyinga qoldirma!

Julian o'rnidan turib mehmonxonada u yoqdan bu yoqqa yura boshladi. U o'zining ishonchli nutqini aniq dalillar keltirish bilan yakunlagan advokatga o'xshardi.

– O'zingni o'zing firmaga bir nechta yosh advokat kadrlar ishga olinganida, yaxshi va e'tiborli ota bo'laman, deb aldama. Bankdagi hisobingda ma'lum mablag' to'plangach va bemalol yashashing mumkin bo'lgach, aql, ruh va tanam kamoloti bilan shug'ullanaman deb, bahona qilma. Mehnating samarasidan bugunning o'zida rohatlan. Bugungi kundan foydalanib qolishing va quvonishing mumkin bo'lgan munosib paytdir. Bugungi kun – tasavvuringdagidek yashashing va orzularingni amalga oshirishing uchun munosib vaqtdir. Keyin, iltimos, hech qachon oilang qanchalik bebaho ekanligini unutma.

– Julian, seni juda yaxshi tushunayapman deb aytolmayman.

– Bolalaringning bolaligini yasha, – qisqacha javob qildi u.

– Nima? – hayron bo'lib so'radim men.

– Bu dunyoda farzandlaringning bolaligini bir qismi bo'lishingdan ham muhimroq bo'lgan narsalar juda kam. Agar farzandlaringning ilk qadam tashlashini ko'rolmagan bo'lsang, muvaffaqiyatga erishish yo'lida



olg'a qadam bosishingdan nima ma'no bor? Oilang bilan birgalikda vaqt o'tkazolmasang hududdagi eng katta uyga egalik qilganingning nima ahamiyati bor? O'z farzandlaring otasini yaxshi bilmaganidan keyin, seni mashhur huquqshunos sifatida mamlakatga tanilishingning qanday foydasi bor? – dedi Julian, uning ovozi hayajondan titrardi. – Men nima deyayotganimni bilaman.

So'nggi xitobdan qotib qoldim. Mening Julian haqida bilganlarim, uning doim mashhurlar va sohibjamollar bilan birga bo'lgan odam ekanligi edi. Fotomodellar bilan ishqiy sarguzashtlari, huquqshunoslik faoliyati singari ma'lum va mashhur edi. Sobiq yengiltak-millioner otalik haqida nimani bilishi mumkin? Men bir vaqtning o'zida ham yaxshi ota, ham yaxshi advokat bo'lishga majbur ekanligimni u qayerdan ham bilsin? Ammo Julianning hislari menga qattiq ta'sir qildi.

– Men farzandning qanday ne'mat ekanini yaxshi bilaman, – dedi u.

– Ammo men seni, to ringga oq bayroqni tashlab chiqib ketgan bokschilarga o'xshab huquqshunoslik faoliyatini tashlab ketmaguningcha shaharning old bo'ydoqlaridan biri, deb bilardim.

– Ammo yengiltak hayot tarzi meni o'ziga jalb qilmaguncha, men ham senga o'xshab oilali edim.

– Nahotki?

Keyin u o'zining eng yaqin do'stiga muhim sirini aytish uchun nafas rostlab olayotgan bolakayga o'xshab biroz tin oldi va davom etdi:

– Sen mening qizim bo'lganini ham bilmaysan. U hayotimda ko'rgan juda ajoyib, yoqimli va ayni paytda nozik ne'mat edi. Ilk uchrashgan kezlarimizda

men ko'p jihatdan senga o'xshardim. Men g'ururli, maqsad sari intiluvchan va ezgu umidlar ro'yobi uchun harakat qiladigan odam edim. Hamma narsam yetarli edi. Menga kelajagim yorqin ekanligini va ajoyib rafiqam hamda qizim borligini aytishardi. Men bir lahzada bularning baridan ayrildim.

Qayta uchrashganimizdan so'ng ilk marta Julianning yuzida qayg'u alomatlari o'rin oldi. Qoraygan yonoqlarida yosh paydo bo'lib, qizil yopinchig'iga tomdi. Men hamon jim edim, bir necha yillik do'stimning e'tirofi menga qattiq ta'sir qilgandi.

– Davom etishing shart emas, Julian, – dedim, so'ng qo'limni tasalli bergandek uning yelkasiga qo'ydim.

– Yo'q, Jon, men davom etishim kerak. O'tgan hayotimda taniydigan kishilar orasida sen eng ishonchlisisan. Senga qaraganimda ko'pincha o'zimning yoshligimni esga olaman. Hozir sening oldingda hali juda ko'p imkoniyatlar bor. Ammo agar sen shunday yashashda davom etsang, muvaffaqiyatsizlikka uchrashing mumkin. Men bu yerga seni hali ko'p o'zing bilmagan mo'jizalar va his etmagan zavqli onlar kutayotganini aytish uchun keldim.

Iliq oktyabr kunlarining birida, qizimni mashinasida urib ketgan mast haydovchi mendan bitta emas, ikkita hayotni tortib oldi. Qizimning vafotidan so'ng hayotim barbod bo'ldi. Har bir bo'sh qolgan daqiqamni ishga bag'ishlashga harakat qildim, bu bilan ayriliq azobini unutaman deb o'ylagandim. Ba'zida ajoyib xotiralarni eslatib turuvchi ish kabinetimdagi divanda tunab ham qolardim. O'sha paytda advokatlik faoliyatimda yuqori ko'tarilgan



bo'lsam-da, ichki olamim xarob ahvolda edi. Talabalik yillarimdan buyon vafodor hamrohim bo'lgan ayolim meni tashlab ketdi. Sog'lig'im ham yomonlashib bordi va men sen bilan ilk uchrashgan vaqtimizdagi nochor insonga aylanib bordim. Albatta, pulga sotib olish mumkin bo'lgan hamma narsam bor edi. Ammo bularning barchasi evaziga men qalbimni sotib yuborgandim, ha-ha, xuddi shunday qilgandim, – titroq ovozda dedi Julian.

– Demak, sen bolalaringning bolaligini yashashga harakat qil deganda, ularni qanday unib-o'sishlarini o'tkazib yuborma, demoqchisan, shundaymi?

– Bu voqea yigirma yetti yil avval qizimni dugonasining tug'ilgan kuniga olib borganimda yuz bergandi. Bugun esa, qizimning kulgusini yana bir bor eshitish uchun, yoki u bilan bog'imizda tez-tez o'ynab turadiganimiz – bekinmachoq o'yinini o'ynash uchun borimni bergan bo'lardim. Uni ko'targim va oltin rang sochlarini sekin silagim keladi. Garchi men, Sivanada bo'lib yorqin hayot va kamolotga erishish sirlarini o'rgangan hamda o'z yo'limni topib ketgan bo'lsam-da tasavvurimdagi ovozsiz tasvirda qizimning qirmizi yanog'ini eslamagan biron kunim bo'lmagan. Seni ajoyib farzandlaring bor, Jon. Daraxtlar ortidagi o'rmonga nazar solishni unutma. Farzandlaringga berishing mumkin bo'lgan eng qimmat sovg'a bu – sening ularga bo'lgan muhabbatingdir. Ularni qaytadan o'rganishga kirish. Bolalaringga ularni ishdagi o'tkinchi muvaffaqiyatingdan ko'ra qadrliroq ekanliklarini bildir. Tez orada ular o'z hayotlarini yo'lga qo'yadilar va oilali bo'ladilar. U paytda esa kech bo'lgan, vaqt esa o'tib ketgan bo'ladi.

Julian qalbimga yetib borgan so'zlarni ayta-yotgandi. Men avvalroq, o'zimning mehnat faoliyatimni shoshmasdan olib borayotganimni va ayni paytda oilamga g'amxo'rlik qilolmayotganimni anglab yetdim. Bu xuddi o'zini halok etuvchi so'nggi yonishidan avval, barcha quvvatini yig'ib, sekingina buruqsab yonayotgan ko'mirni eslatadi. Farzandlarim menga buni aytmasalar-da, ularga kerak ekanligimni his qilardim. Men buni Juliandan eshitishim kerak edi. Vaqt o'tib ketdi, ular tez ulg'aydilar. Men o'g'lim Endi bilan, qachon oxirgi marta otam bilan doimiy joyimiz bo'lgan suv bo'yida, butun kun davomida baliq ovlash uchun shanba kuni ertalab uydan qochib qolganimizni eslay olmayman. Bir paytlar, biz u yerga har hafta dam olish kunlari borar edik. Endi esa bu menga boshqa odam bilan sodir bo'lgandek tuyulayapti.

Bu haqda o'ylaganim sari o'zimdan jahlim chiqayapti. Fortopiano pyesalarini o'rganish, uyga vazifa qilib berilgan rojdetstvo sahna ko'rinishlarini va bolalar sport musobaqalari mening advokatlik faoliyatim sababli qurbon bo'lgandi.

«Men nima bilan shug'ullandim o'zi?» – o'zimga o'zim savol berdim. Men Julian aytganidek, sirpanchiq qiyalikdan pastga uchib tushdim. Xuddi shu onda hayotimni o'zgartirishga qaror qildim.

– Baxt qimmat turadi, – Julian hikoyasini davom ettirdi, uning ovozida yana shiddat va jo'shqinlik paydo bo'ldi. – Ayni paytda bu sening tanloving hamdir. Yo'lingda uchragan olmoslar go'zalligiga mahliyo bo'lishing va kun o'tganini sezmay, qimmatbaho qutichani izlab yurishing mumkin. Ammo, qutini



topganingda uning bo'sh ekanligini ko'rasan. Har kuni oldingdan chiqadigan go'zalliklardan bahra ol, chunki bugun, bu seniki bo'lgan yagona vaqt.

– «Haqiqiy hayotni yashash»ni o'rganish mum-kinmi?

– Albatta. Sening qanday holatda ekanligingning ahamiyati yo'q. Sen hayot bergan ne'matlardan huzurlanishing va har kungi hayotingni qimmatbaho toshlar bilan to'ldirishing mumkin.

– Juda optimistik fikr emasmi bu? Omadsiz shartnoma tufayli boridan ayrilgan kishi nima qilsin, uning talofati nafaqat moddiy, ayni paytda ma'naviy ham axir?

– Bankdagi hisobingdagi pullar qancha ekanligi yoki uyingning nafaqat hashamatli ekanligi zavqlanishda biron bir ahamiyatga ega emas. Bu dunyoda baxtsiz millionerlar qancha.

«Yashash» va tirikchilik» tushunchalari bir-biridan farq qiladi. Hech bo'lmaganda, besh daqiqa ajratib o'zingda bor ne'matlar haqida o'ylasang, qanchalar mazmunli hayot kechirishingni tushunasan.

Inqirozga uchragan odam ham yaxshilab o'ylab ko'rsa, o'zining ayanchli moliyaviy ahvoliga qaramay shukr qilishi mumkin bo'lgan ko'p narsalarga ega ekanligini ko'radi. Undan so'rab ko'r-chi, u sog'mikin, oilasi uni yaxshi ko'radimi, jamiyatda uni hamon hurmat qilishadimi? O'z mamlakatining fuqarosi ekanligidan qoniqayaptimi, boshida boshpanasi bormikin, so'ra undan. Balki uning jon-jahdi bilan fazilati yo'qdir. O'z o'rnida bu ham shukr qilish mumkin bo'lgan xislatdir. Hammamizning shukr qilishimiz kerak bo'lgan nimamizdir albatta bor. Oqil

inson uchun tong payti deraza ortidan qushning kuylaganini eshitish ham bir tuhfadir. Esingda bo'lsin Jon, hayot hamma vaqt ham senga so'ragan narsangni beravermaydi, u sening haqiqatan ehtiyojing bo'lgan narsani beradi.

– Demak, o'zim egalik qilayotgan moddiy va ma'naviy boyliklarga har kuni shukr qilib, men haqiqiy hayotni yashashni o'rganaolamanmi?

– Ha. Bu kundalik hayotingda samarali yashashning eng qulay usullaridan biridir. Agar sen hozir o'zing ega bo'lib turgan narsalar uchun shukr qilsang, taqdiringni qurishing uchun yordam beradigan hayot olovini yoqqan bo'lasan.

– Taqdirimni qurish...

– Ha. Men senga aytgandim-ku, har birimizga qandaydir iste'ded berilgan bo'ladi. Yerdagi har bir odam – bir daho.

– O, sen mening ba'zi hamkasblarimni bilmaysanda, – boshladim men.

– Yana qaytaraman – har birimizga, – takrorladi Julian. – Hammamizga peshonamizga yozilganini bajarish uchun imkoniyat berilgan bo'ladi. Sen hayotdagi oliy maqsadingni aniqlab olganingda va unga erishish uchun butun kuchingni safarbar etganingda, sendagi daholik yuzaga chiqib, hayotingni to'ldiradi. O'z vazifangni bilib olgach – buyuk artist yoki bolalar murabbiysi bo'lish – istak-xohishlarining ortiqcha urinishlaringsiz o'z-o'zidan ro'yobga chiqib ketayotganini ko'rasan. Ko'p kuch sarflashingga ham hojat qolmaydi. Umuman olganda, qanchalik ko'p harakat qilsang, shunchalik maqsading tomon yaqinlashaverasan. Buning uchun peshonangga yozib



qo'yilgan barakani kelishini kutib, orzuying yo'lidan shunchaki ketaver. Bu sen uchun belgilab qo'yilgan taqdirga olib boradi.

«Taqdirni ko'rish» deganda aynan shuni nazarda tutgandim, – dedi Julian ajoyib ohangda.

– Yoshligimda otam menga «Piter va sehrli ip» deb nomlangan ertakni o'qib berishni yaxshi ko'rar edi:

– Oilasida ham maktabda ham. Ammo uning bittagina kamchiligi bor edi.

– Qanday kamchilik ekan?

– U haqiqiy hayotni yashashni bilmasdi. Hayotdan hech zavqlanolmasdi. Darsda o'tirganda ham ko'chaga chiqib o'ynashni orzu qilardi. Ko'chada o'ynayotganda yozgi ta'til haqida orzu qilardi. U har doim orzu qilib yashar, hech qachon yashayotgan kunining imkoniyatlaridan foydalanishga urinmasdi. Kunlarning birida, tongda u uyi yonidagi o'rmonda sayr qilib yurgandi. Biroq charchaganini sezib, o'tlar ustida dam olmoqchi bo'ldi va uxlab qoldi. Bir payt kimdir uni chaqirayotganini eshitdi. «Piter! Piter!» – deb chaqirardi, yuqoridan kelayotgan ovoz. U ko'zini tezda ochdi va ustida unga ergashib qarab turgan ayolni ko'rdi. Uning yoshi yuzdan oshgan bo'lsa kerak. Kampirning qordan oppoq sochlari yelkalari bo'ylab yoyilib yotardi. Qavarib ketgan qo'lida sehrli sharni ushlab turardi. Sharning kichik yoriq joyida oltin ip chiqib turardi.

– Piter, – dedi u, – bu sening hayot iping. Agar sen uni sekin tortsang soatlar soniyalardek o'ta boshlaydi. Sal qattiqroq tortsang kunlaring daqiqadek tez o'ta boshlaydi. Agar bor kuching bilan tortsang, oylar, hatto yillar bir necha kun kabi tez o'tib ketadi. Piter

bunday sehrli sharni ko'rib xursand bo'lib ketdi. «Uni qo'lga kiritishni juda ham xohlardim!» – dedi u.

Kampir qo'lidagi ipli sharni Piterga beribdi. Ertasi kuni Piter darsda o'tirar ekan, tezroq mashg'ulotlar tugashini istardi. Birdan uning esiga oltin ipli shar tushdi. Sekin ipni tortdi va o'zini uyida – bog'da o'ynab yurgan holatda ko'rdi. Oltin ipning kuchini anglagan Piter endi maktab o'quvchisi bo'lishni istamasdi. U o'spirin yoshda bo'lib qolishni va yoshlikning zavqini tuyishni istardi. Shuning uchun ham u yana sharni olib, oltin ipni qattiqroq tortdi.

Mana endi u yosh yigitga aylandi. Uning yonida esa qiz o'rtog'i Elza turardi. Ammo Piterning ko'ngli hali ham to'lmagandi. Chunki u hali ega bo'lib turgan ne'matlardan bahra olishni bilmasdi va hayotning har bir onidan zavqlanishni xayoliga ham keltirmasdi. Endi u katta bo'lishni xohlardi. U ipni yana tortdi va bir zumda yillar o'tib ketdi. Endi Piter qirq yosharli erkak edi. Elza uning rafiqasiga aylangan va ularning uylari bolalar bilan to'la edi. Endi Piter bir narsani sezdi. Uni bir vaqtlar qora bo'lgan sochlariga oq oralabdi. Bir paytlar yosh va quvnoq bo'lgan onasi endi keksayib, kuchdan qolibdi. Piter esa hamon haqiqiy hayotni yashashni bilmasdi. Shuning uchun u endi nima bo'lishni bilishim uchun yana ipni tortdi.

Endi Piter to'qson yoshli chol edi. Uning bir paytlar qalin va qop-qora bo'lgan sochlari qordek oppoq bo'lib siyraklashib ketibdi. Sohibjamol rafiqasi Elza esa keksayib, bir necha yil avval vafot etibdi. Uning ajoyib bolalari katta bo'lib, o'z hayotlarini qurib, uydan uzoqlashibdilar. Hayotda birinchi marta Piter, hayotdan hech qachon zavq tuyolmaganini



anglab yetibdi. U hech qachon bolalari bilan baliq oviga bormagan va rafiqasi Elza bilan oy nurlarida sayr qilmagan ekan. Bog' ham yaratmabdi, yana onasi o'qishni yaxshi ko'radian kitoblarni o'qib ham chiqmabdi. Buning o'rniga u hayotning muhim davrlarini hatlab o'tib biron marta ham hayot go'zalligidan bahra olish uchun to'xtamabdi.

Piter bu haqiqatni tushunib juda qayg'uga botibdi. U bolaligida sayr qilishga odatlangan o'rmonga borib yaxshilab o'ylab olmoqchi bo'libdi. O'rmonga kirib bir vaqtdagi yosh ko'chatlar ulkan eman daraxtlariga aylanganini ko'ribdi. O'rmon o'zi esa ajoyib tabiat maskaniga aylangan ekan. U o'tlar ustiga o'tiribdi va chuqur uyquga ketibdi. Bir payt u o'zini kimdir chaqirayotganini eshitibdi. «Piter! Piter!» – deb chaqiribdi bir ovoz. U ko'zini ochib yuqoriga qarabdi va u bir paytlar sehrli sharni bergan kampirni ko'ribdi.

– Sovg'am senga yoqdimi? – so'rabdi u.

## PITER OCHIQ JAVOB BERIBDI

– Avvaliga, bu menga juda yoqqandi, ammo endi uni ko'rishga ko'zim yo'q. Butun hayotim ko'z oldimda o'tib ketdi, undan rohatlanishga imkonim bo'lmadi. Albatta, unda bir qancha mahzun va yoqimli damlar bo'ldi, ammo men ularning hech birini yashamadim. Ichim bo'm-bo'sh. Hayot ne'mati shundoqqina yonimdan o'tib ketdi.

– Noshukur ekansan, – debdi kampir.

– Shunday bo'lsa ham, mendan so'nggi tilagingni tilashing mumkin.

Piter bir soniya o'ylab, tez javob beribdi: «men yana maktab o'quvchisi bo'lib qolishni va hayotimni boshqatdan yashahni xohlayman». Shunday deb yana uyquga ketibdi.

Piter uni kimdir chaqirayotganini eshitibdi. «Bu safar kim chaqirayotgan ekan?» – o'ylabdi u. Ko'zini ochib u to'shagi yonida onasi turganini ko'ribdi. U yosh, sog'lom bo'lib, kulib turarkan. Piter o'rmondagi kampir uning istagini bajo keltirgani va yana avvalgi hayotiga qaytganini tushunibdi.

– Tezroq bo'la qol, Piter. Juda ko'p uxlaysan-da. Agar hoziroq o'rningdan turmasang maktabga kech qolasan, – debdi onasi. Piter o'rnidan tezlik bilan turibdi va o'sha kundan boshlab o'zi xohlagandek yashay boshlabdi. Endi uning hayoti xursandchilik, g'alaba va muvaffaqiyatlarga to'la ekan. Buning barchasi, u bugunini qo'yib, kelajak haqida o'ylab yashashni bas qilganidan keyin yuz beribdi.

– Ajoyib hikoya, – dedim men ohista.

– Afsuski, Jon, Piter va sehrli ip haqidagi bu hikoya oddiy bir ertak. Bizning haqiqiy olamimizda hayotimizni to'laqonli yashashimiz mumkin bo'lgan ikkinchi imkoniyat bo'lmaydi. Bugungi kun – kech bo'lmasdan avval hayotni munosib qarshilay olish uchun berilgan imkoniyatdir. Vaqt esa, qum parchalari barmoqning orasidan to'kilib ketayotgani kabi oqib ketaveradi. Yangi kun sening hayotingni hal qiluvchi vaqt bo'lishiga imkon ber, bugundan foydalanib, o'zing uchun hozir va har doim nima muhim ekanligini anglab ol.

Ko'proq vaqtingni hayoting ma'nosi oshishiga ko'makchi bo'ladigan insonlar bilan o'tkazishga



o'zingga so'z ber. Ajoyib lahzalarning qadriga yet va ulardan bahra ol. Har doim o'zing istagan ish bilan shug'ullan. O'zing chiqishing yoki o'zing istagan musiqa asbobi chalishni o'rganishing mumkin. Yoki yomg'ir ostida raqs tushishing yo bo'lmasa yangi ishni ochishing mumkin. Musiqani sevishni o'rgan, yangi chet tilini o'rganishga kirish yoki bolalaring qiziqqan biron mashg'uloti bilan shug'ullanib ko'r. Biron nimaga erishaman deb baxtingni ortga surma. Shunchaki hayotning o'zidan zavq ol. Jur'atli bo'l va qalbing amriga quloq sol. Bu yo'l seni Nirvanaga boshlaydi.

– Nirvanaga?

– Sivana donishmandlari barcha kamolotga erishgan qalbning so'nggi manzili Nirvana bo'ladi deb, ishonardilar. Aslida, bu manzildan ko'ra kengroq ma'noga ega. Donishmandlar Nirvana – bu qiyosi yo'q bir holat deb bilganlar. Unda hamma narsaning imkoni bor. U yerda azoblar bo'lmaydi, hayot raqsi esa mukammal tarzda amalga oshiriladi. Ta'kidlashlaricha, Nirvanaga erisholgan inson tanasi yerda bo'lib turib, ruhi samolarga yetishi mumkin. Bu donishmandlar hayotidagi asosiy maqsad edi, – dedi Julian, uning yuzida tabassum ufurardi. – Har birimiz bu dunyoga ma'lum bir sabab bilan kelganmiz, – davom etdi u. – Nimaga qobiliyating borligi va insonlarga qanday qilib yordam bera olishingni yaxshilab o'ylab ko'r. Mayda tashvishlaring bilan band bo'laverma. Bugun, aynan shu kuni hayoting olovini yoq, uning yanada alanga olishiga harakat qil. Men senga aytib bergan qoidalar va maslahatlarga amal qil. Qo'lingdan kelgancha imkoniyatlaringdan

foydalan. Vaqti kelib sen Nirvana manziliga yetishing mumkin bo'ladi.

– Bunday kamolotga yetganimni qanday bilishim mumkin?

– Bu manzilga yetganingni bildiruvchi belgilar ayon bo'ladi. Atrofingdagi narsalarning ahamiyatini anglab borasan: oy rangidagi ilohiylik, jazirama kunda moviy osmon mo'jizasi, gullarning ajoyib ifori yoki go'daklarning kulgusi betakrorligini ko'ra olasan.

– Julian, men bilan o'tkazgan vaqting bekor ketmaganini senga isbotlayman. Hayotimni Sivana donishmandlarining ta'limotini amalga tatbiq etish uchun sarflayman. Buni chin dildan aytyapman. Senga so'z beraman, – samimiyat bilan so'zladim men.

– Donishmandlarning hikmatlarini atrofingdagilarga ham o'rgat. Bu bilimlar insonlarga ularning hayotlarini yaxshilashda yordam beradi. Xuddi ular yordamida sen o'z hayotingni yaxshilaganing kabi. Unutma, ayni sayohatning o'zidan zavq ola bilish kerak. Yo'lning o'zi ham uning oxiri kabi juda ajoyibdir.

Men Julianni diqqat bilan tinglardim.

– Yog Raman ko'p rivoyatlar aytib berardi, ularning ichida men uchun muhim bo'lgani bor. Uni senga aytib beraymi?

– Albatta!

– Qadim zamonlarda Hindistonda bir maharoja o'z rafiqasi xotirasiga bag'ishlab unga bo'lgan sevgisining ramzi sifatida betakror maqbara qurdirishga qaror qilibdi. U dunyo hali ko'rmagan qurilish haqida orzu qilibdi, bu shunday bino bo'lsinki, tungi osmonni yoritsin, odamlar yuz yillar davomida uning go'zalligidan zavqlanib yursinlar. Quruvchilar har



kuni quyosh tig'i ostida mehnat qilar ekanlar, bino qad rostlagani sari Hindiston osmonidagi muhabbat mayog'i misol buyuk yodgorlikka aylanib boribdi. Nihoyat, yigirma ikki yil tinimsiz mehnatdan so'ng sof marmardan qurilgan saroy tayyor bo'libdi. Nima haqida gapirayotganimni anglab yetgandirsan?

– Yo'q.

– Toj-Mahal haqida. Dunyoning sakkizinchi mo'jizasi, – javob qildi Julian. – Bu hikoyaning mazmuni oddiy. Bu dunyodagi har bir narsa – dunyoning mo'jizasi. Har birimiz ma'lum ma'noda qahramonmiz – hammamizning qandaydir noodatiy ishni amalga oshirish va qobiliyatimizni aniqlab, baxtli bo'la olish imkoniyatimiz bor. Buning uchun esa orzuyimiz tomon bosib boradigan mayda qadamlarimiz zarurdir. Toj-Mahal kabi bizning mo'jizamiz ham tinimsiz mehnat va ma'lum vaqt talab qiladi. Kichik yutuqlarimiz bizni katta g'alaba tomon boshlaydi. Yaxshilikka tomon kichkina va ahamiyatsiz o'zgarishlar senga aytganimdek ijobiy odatlarni shakllantiradi. Bu natijalar esa seni o'z ustingda yanada ko'proq ishlashga undaydi. Har bir kuningni umringni so'nggi kuni deb tasavvur qilib yashashni boshla. Bugunoq boshla, ko'proq tushunishga, quvonishga harakat qil va istagan ishing bilan shug'ullan.

Taqdiring sendan yuz o'girmaydi. Sening orqangdagi va oldingdagi narsalar ichingdagilar kabi ahamiyat kasb etmaydi.

Ajoyib rohibga aylangan sobiq millioner – advokat Julian Mentel boshqa bir so'z demay o'rnidan turdi va meni xuddi qarindoshidek (uning qarindoshi yo'q edi) bag'riga bosdi va mehmonxonamdan chiqib ketdi. Men yolg'izlikda o'tirib shular haqida o'yladim: donishmandlar elchisining meni ziyorat qilganini bildiruvchi yagona alomat mehmonxonadagi yozuv stoli o'rnida qoldirgan. Bu bo'sh finjon edi.

## JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA

**Fazilat:**

• Haqiqatni qabul qil.

**Hikmat:**

• «Ayni dam»ni yasha. Bugundan bahra ol.

• Hech qachon biron nimaga erishaman deb baxtingni qurbon qilma.

• Yurayotgan yo'lingdan zavqlanib har bir kunni xuddi so'nggi kuningday o'tkaz.

**Vazifa:**

• Farzandlaringni bolaligini yasha.

• Xayrli ishlar qil.

• Taqdiringni o'zing qur.

**Asosiy saboq:** Har birimiz bu dunyoga ma'lum bir sabab bilan kelganmiz. O'tmishing asiri bo'lishdan voz kech. O'z kelajaging quruvchisi bo'l.

## MUNDARIJA

UYG'ONISHDAN NISHONA ..... 3
SIRLI MEHMON ..... 12
JULIAN MENTELNING KUTILMAGAN O'ZGARISHI 17
SIVANA O'LKASI BILAN AJOYIB TANISHUV ..... 25
O'ZINI BOSHQARISHNING QADIMIY USULI ..... 31
JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA .... 94
TARTIB KUCHI ..... 95
JULIANNING HIKMATLARIDAN XULOSA ..... 113
SENING ENG QIMMATLI FAZILATING ..... 114
BORGAN SARI JULIANGA ISHONIB BORARDIM .. 124
JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA . 131
HAYOTDAGI ASOSIY MAQSAD ..... 132
JULIAN SHU YERDA SO'ZINI TUGATDI ..... 138
JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA . 139
SIZNI TARK ETMAYDIGAN BAXTNING MANGU SIRI .. 140
PITER OCHIQ JAVOB BERIBDI ..... 153
JULIANNING HIKMATLI SO'ZLARIDAN XULOSA . 158

*Robin Sharma*

# O'Z «FERRARI» SINI SOTGAN ROHIB

**Muharrir**
Ma'mura Qutliyeva

**Texnik muharrir**
Avaz Anvarov

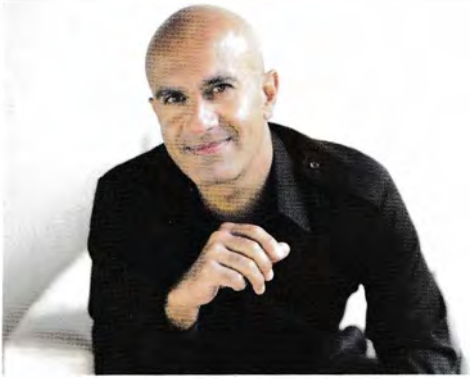
**Sahifalovchi dizayner**
Abduqodir Yuldashev

Nashriyot litsenziyasi AI № 001. 20.07.2018 yilda berilgan.

«Yosh kuch» nashriyoti. Toshkent shahri,
Sodiqov ko'chasi. 13-uy.

Bosishga15.01.2021 yilda ruxsat etildi.
Qog'oz bichimi 84x108 $_{1/32}$. Buyurtma raqami № 4.
Bosma tabog'i 5. Adadi 3000

«Yosh kuch matbuoti» MCHJda chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,
Muqumiy ko'chasi, 178-uy.



## ROBIN SHARMA

Kanadalik eng mashhur yozuvchilardan biri.

Shimoliy Amerikada liderlik, motivatsiya va shaxsni rivojlantirish bo'yicha malakali mutaxassis. Shu kunga qadar uning asarlari 6 milliondan ko'proq nusxada chop etilgan.

Sharmaning *"O'lsang kim yig'laydi"*, *"Titulsiz lider"*, *"Har kunlik ilhom"* kabi kitoblari o'quvchilari qalbidan chuqur joy olgan, ularni ruhlantirgan va yashashga bo'lgan ishtiyoqini oshirgan; kitobxonga hayotning go'zal lahzalaridan bahramand bo'lish, har bir soniyadan zavq olib yashashga chaqirgan.

Qo'lingizdagi kitob ham yozuvchining navbatdagi bestseller asari hisoblanib, dunyoning 15 tiliga tarjima qilingan va 18 dan ziyod davlatda sevib o'qilgan. Siz hayotda o'z maqsadingizdan chalg'iyapsizmi yoki maqsadlaringiz ro'yobi yo'lida biror to'siqqa uchrayapsizmi? Yoki sizga biror madad kerakdir?

Unda bu kitob aynan siz uchun, aziz kitobxon!

ISBN 978-9943-6354-6-3

YOSH KUCH