

“Har bir bo‘lajak va bugungi dunyo liderlarining kitob javonida bo‘lishi shart bo‘lgan kitob.”

Robert Grin, «Hokimiyatning 48 qonuni», «O‘yin ustasi» kitoblari muallifi

G‘OV – BU YO‘L

**Yoxud
Qiyinchiliklarni
Manfaatga
Aylantirishning
Ko‘hna
San‘ati**

RAYAN HOLIDHEY



Rayan HOLIDEY

G`OV - BU YO`L

**YOXUD QIYINCHILIKLARNI MANFAATGA AYLANTIRISHNING
KO`HNA SAN`ATI**

EVEREST

KO'NGILLI TARJIMONLAR JAMOASI

Hukmingizga havola qilinayotgan ushbu kitob «Everest» ko'ngilli tarjimonlar guruhi tomonidan ilk bora o'zbek tiliga o'girildi.

Guruh faoliyatidan hech qanday moddiy manfaat ko'zlanmagan va siz azizlarni ko'pchilik e'tirof etgan kitoblar bilan bahramand qilish, shuningdek, o'z oldiga o'zbek tarjimashunosligiga xolis hissa qo'shish kabi maqsadlar qo'ygan.

Mazkur kitob jamoaning ilk tarjimasi bo'lganligi tufayli ishda juz'iy kamchiliklar uchrashi mumkin, buning uchun avvaldan uzr so'raymiz.

MUNDARIJA

Muallif haqida.....
8

Kitob haqida bildirilgan iliq fikrlar.....
9

Muqaddima.....

Kirish.....

I BOB. TAFAKKUR

Fikrlaringizni tartibga soling.....
...28

O`z qudratingizni anglang.....
.....35

Asablaringizni mustahkamlang.....41

Hissiyotlaringizni nazorat qiling.....45

Xolislik bilan ish yuriting.....52

Dunyoqarashingizni o`zgartiring.....
57

Barchasi	sizga
bog`liqmi?.....	63
Bugungi kun bilan yashang.....	69
Boshqacha fikrlang.....	74
Imkoniyatni biling.....	78
Harakatni tayyorlaning.....	86
	topa
	boshlashga

II BOB. HARA KAT

Faoliyat kuchi.....	89
Uyg`oning boshlang.....	95
	va
	harakatni
Qat`iyat ko`rsating.....	101
Harakat to`xtamang.....	107
	qilishdan
Jarayonni kuzating.....	112

Bugungi ishni ertaga
qoldirmang.....119

Nima to`g`ri bo`lsa u ish beradi.....
123

Yon qanotdan hujum.....
129

To`siqlardan ularning o`zlariga qarshi
foydalaning.....135

Kuch-quvvatingizni maqsad sari
yo`naltiring.....141

Hujumni nazoratga
oling.....145

Mag`lubiyatga tayyor
turing.....150

III BOB. IRODA

Mustahkam
iroda.....154

O`z «ichki qal`a»ngizni
quring.....162

Antisipatsiya (salbiy

fikrlash).....	167
Tan ola bilish san`ati.....	173
Taqdirni ochiq qabul qiling (Amor fati).....	180
Qati`yat va matonat	189
Sizdan-da kuchliroq.....	193
O`zingiz kuchsiz bo`lgan sohalar haqida tafakkur qiling.....	200
Qaytadan boshlashga tayyor turing.....	205
Yakuniy fikrlar.....	207
Postskriptum. Tabriklayman. Endi siz faylasufsiz.	213
Minnatdorchilik.....	217

Muallif haqida

Rayan Holidey — Taker Maks va Dov Charni singari taniqli mijozlar uchun bir necha yillardan berib ishlab kelayotgan, shuningdek, Tim Ferrisning «Haftasiga to`rt soatlik ish» reklama loyihasida muvaffaqiyatli faoliyat olib borgan media-strateg. O`n to`qqiz yoshida kollejni tamomlagach, nafaqat bestseller kitoblar mualliflariga, shuningdek mashhur musiqachilarga ham o`zining qimmatli maslahatlarini berib keladi. Hozirda u «American Apparel» kompaniyasining marketing direktori lavozimida faoliyat olib bormoqda va uning g`oyalari «Twitter», «YouTube» va «Google» tomonidan amaliy tadqiqotlar sifatida foydalanilmoqda. Uning «Ishoning, aldayapman» nomli ilk mualliflik asari «Wall Street Journal» gazetasining eng ko`p sotilgan kitobiga aylandi. Ayni paytda Rayan Nyu-Orleanda istiqomat qilmoqda.

«G`ov - bu yo`l» kitobi haqida bildirilgan iliq fikrlar

«Rayan kundalik hayotimizda uchraydigan har qanday muammoga bosiqlik va sovuqqonlik bilan yondashish, har kimga yordam berish mumkinligi to`g`risidagi falsafasini sinf xonasidan tashqariga olib chiqdida, asli turishi kerak bo`lgan joyga o`rnatdi-qo`ydi. Hayot uchun qo`llanma sifatida bu kitobga qayta-qayta murojaat qilar ekansiz, qiyinchiliklarni yengib o`tib, har qanday ziddiyatni osongina hal qilishni o`rganasiz. O`qilishi mutlaqo shart bo`lgan kitob».

Jimmi Soni, «Huffington Post» bosh muharriri,

«Rimning so`nggi fuqarosi» kitobi muallifi

«Dunyo Mark Avreliyni ko`rdi, undan so`ng esa buyuk Fridrixni. Endi navbat esa sizga. Ushbu ajoyib kitob sizga to`siq va qiyinchiliklarni mahkam quchib, asl hayot tarzini qurishga o`rgatadi».

Kris Gilbo, «Yuz dollarlik startup» kitobi muallifi

«Har bir bo`lajak va bugungi dunyo liderlarining kitob javonida bo`lishi shart bo`lgan kitob».

Robert Grin, «Kuchning 48 qonuni» va «O`yin ustasi» kitoblari muallifi

«Rayan Holidey ushbu ixcham va maroqli kitobda yaxshi yashash va liderlik yo`lida o`ziga xos kuchli mash`al nurini yoqdi. U muvaffaqiyatsizlik, turli xil g`ovlar va kundalik hayotimizda uchraydigan oddiy ko`ngilsizliklardan o`z foydamiz yo`lida qay tarzda foydalanishni ko`rsatish asnosida orzularimiz ro`yobiga yordam beradigan oddiy usullarni ham taklif qiladi. O`qing, o`rganing va harakatni boshlang».

Nensi F. Kon, Harvard biznes maktabi tarixchisi va liderlik mutaxassisi.

«Mening hayotim turli xil g`ovlar bilan to`lib-toshgan edi. Ularni yengib, muvaffaqiyatga erishish esa ulkan tajriba bilan birgalikda yetarlicha azob-uqubatni ham talab etardi. Rayanning ushbu kitobi esa ana shunday vaziyatlar uchun haqiqiy yo`riqnoma bo`la oladi».

Jeyms Altusher, investor, «O`zing tanla» kitobi muallifi

«Agar Jedi ritsarlari (1990-yillarda mashhur bo`lgan videoo`yin qahramonlari tarj.) o`zlari bilan yonida olib yurishi zarur bo`lgan kitob epizodi bo`lganda, o`sha o`yinlar uchun Holideyning ushbu kitobi aynan mos tushar edi. Kitob Makedoniyalik Iskandar yoki Mark Avreliydan tortib toki

Bill Geys kabi dunyoni zabt etgan shaxslardan o`z-o`zini boshqarishning zamonga bog`liq bo`lmagan usullarini jamuljam ko`rinishda bayon qiladi. Ushbu yo`l-yo`riqqa amal qiling va hayotingizni tubdan yaxshilang. Janob Holidey o`zi yozganidek: «Bu juda ham oddiy, lekin oson emas». Shunchaki, kitobni o`qib chiqishni maslahat beraman».

Stiven Presfild, «San`at jangi» va «Olov darvozalari» kitoblari muallifi

«Batafsil yoritilgan, ajoyib kitob. O`z-o`zini yaxshilash istagida yurgan har qanday odam o`qishi zarur bo`lgan asar».

Kamal Ravikant, «O`z haqiqatlaring bilan yasha va o`zingni sev, bilginki, barchasi shunga bog`liq» kitobi muallifi

«Yillar davomida Mark Avreliy hamda stoitsizm g`oyalaridan ilhomlangan Rayan o`zining ajoyib va noyob kitobini bizga taqdim qildi. Kitob bizga hayot tashvishlari bilan qay tarzda kurashishni, salbiy jihatlarini ijobiy tomonga o`zgartirishni o`rgatadi. Bir so`z bilan aytganda, bebaho kitob».

Frederik Blok, Qo`shma Shtatlar okrug faxriy sudyasi

«Rayan Holidey bizga o`zimizdagi eng yaxshi xislatlarni bir joyga jam qilishni o`rgatadi. Aksariyatimiz hayotimizni muammo va qiyinchiliklardan qochish bilan o`tkazamiz. Holidey yashashga bo`lgan bunday munosabatning fojiali oqibatlarini ko`rsatibgina qolmay, g`alabaga bo`lgan yo`lda asqotuvchi, qo`rquv va qiyinchilikni yengishga yordam beruvchi stoitsizm g`oyalari bilan o`rtoqlashadi «.

Sheron Lebel, «Yashash san`ati» kitobi muallifi

Muqaddima

Milodiy 170-yil. Yarim tun. Germaniyaga qarshi yurish arafasida turgan Rim imperatori Mark Avreliyning ko`ngli nimalarnidir yozishni ixtiyor etdi. Balki yozishni allaqachon Rimdagi saroyning o`zida va yoxud Kolizey ichida bo`layotgan qirg`inbarot o`yinlaridan o`zini chetga olib boshlab yuborgandir. Nima bo`lsa ham, yozilgan joyning aniqligi muhim emas. Muhimi biz uni so`nggi eng yaxshi besh imperatorlardan biri deb taniymiz va bilamiz.

Yozganlarini xalq yoki kimdir o`qishi uchun emas, balki o`zi uchun yozdi. Uning yozganlari shubhasiz, hayotdagi har qanday salbiy vaziyatlarni yengib o`tish uchun eng yaxshi tarixiy formula bo`lib qoldi. Bu formula nafaqat sodir bo`layotgan voqealarga yechim, balki ularning kelib chiqish sabablarini-da ko`rsatib bera oladigan formula ham edi.

Garchi o`sha payt qoralaganlari faqatgina bir necha satrdan iborat bo`lsa-da, aynan o`sha satrlar o`ziga xos va

butun haqiqatni o`zida mujassam etgandek edi. Satrlardagi mazmuni esa qaysidir ma`noda, dunyoning eng buyuk insonlari va ustoz deya tan olinishi mumkin bo`lgan shaxslarning yozganlaridan ham topish mumkin edi.

O`zining bor-yo`g`i sakson beshta so`zdan iborat mittigina matnida u o`zidan oldin yashagan Xrisip, Zeno, Klinf, Ariston, Appolon, Kvint Yuniy Rustik, Epiktet, Seneka, Muzoniy Ruf kabi mashhur faylasuflarning umrboqiy g`oyalarini bag`oyat sodda va tushunarli tilda bayon qilib berdi.

Shuning o`zi biz uchun yetarli emasmi?

Bizning harakatlarimizga xalaqit berilishi mumkin. Lekin aslida bizning xohish va niyatlarimizga to`sqinlik qiladigan hech qanday g`ov yo`q. Chunki, biz vaziyatga moslashish barobarida uni o`zimiz uchun moslashtira ham olamiz. Agar fikrimiz qandaydir to`siqlarni ko`rib, unga muvofiqlashib qolsa, aynan shuning o`zi bizning harakatimizga nisbatan birlamchi to`siqning o`zginasi.

Yozmalarini Mark Avreliy quyidagi betakror jumlar bilan yakunlaydi:

«Harakatga to`sqinlik qiluvchi – bu harakatni

tezlashtirguvchidir,

Qarshimizdagi g`ovning o`zi yo`ldir.»

Markning ta`biri bilan aytganda, bu qarash «To`siqlarni zabt etish» nomi bilan tanilgan. Har qanday vaziyatda ham bizda borishimiz kerak bo`lgan manzilga chiqish eshigi va yoki boshqa bir yo`l mavjud. Muvaffaqiyatsizlik va muammolar doimo uchrab turgani bilan ular hech qachon doimiy bo`lmaydi. Shak-shubhasiz, to`squinlik qiladigan g`ov bizga kuch ham bera oladi.

Uning quyidagi hayotiy tajribalaridan misollar bu gaplarning safsata emasligini isbotlaydi. U o`n to`qqiz yillik hukmronligi davrida doimiy urushlar, daxshatli vabo, umidsizlik, o`zining eng yaqin ittifoqchisi tomonidan taxt uchun bo`lgan kurash(xiyonat)ni ko`ribgina qolmay, imperiya bo`ylab Kichik Osiyodan Suriyacha, Misr, Gretsiya va toki Avstriyaga qadar mashaqqatli safarni boshidan o`tkazdi. Shuningdek, qobiliyatsiz va ochko`z o`gay akasi bilan hamkorlikda imperiyani boshqarishiga ham to`g`ri keldi.

O`z tajribalaridan kelib chiqqan holda, har bir to`siqni sabr-toqat, jasurlik, kamtarlik, topqirlik, aql, adolat va ijodkorlik kabi chinakam fazilatlar bilan shug`ullanish

uchun imkoniyat sifatida ko`rdi. Uni na tushkunlik va na stress bezovta qila olar edi. U kamdan-kam hollarda haddidan oshar va hech qachon nafrat va xafagarchilikka yo`l bermas edi. Yozuvchi adib Metyu Arnold 1863-yilda yozgan qoralamalarida shunday ta`kidlaydi:

«Biz Markni nafaqat butun dunyodagi eng qudratli imperiyani o`z qo`l ostida ushlab turgan eng buyuk shaxs sifatida bilamiz, balki o`z atrofidagi xalqni adolatli va umumbashariy qadriyatlar bilan boshqargan shaxs sifatida ham yaxshi taniymiz.»

Markning kichik satrlarda jamlagan katta ma`noning g`oyasi asrlar osha davom etib kelmoqda va yosh-u qari, katta-kichik, erkag-u ayollar tomonidan birdek qo`llanilmoqda.

Biz bu jarayonni Rim imperiyasining tanazzuli va qulashidan tortib, Renessans davrining ma`rifat zamoniga ijodiy ta`siri qanday ro`y berganigacha kuzatishimiz mumkin. Bu fuqarolar urushi va sanoat inqilobi talvasalari davridagi Amerika diyorining ixtirochiligi hamda Sovet Ittifoqining qat`iyatida yaqqol ko`zga tashlanadi. Shuningdek, fuqarolar huquqlari uchun kurash yetakchilari jasoratida yana namoyon bo`lib, Vyetnamning qamoq

lagerlarida mardona bo`y ko`rsatadi. Ayni bugungi kunda Silikon vodiysi tadbirkorlarining qonida oqib turgan bo`lsa ajab emas.

Ushbu falsafiy yondashuv o`z-o`zini yuksaklikka yetkazgan insonlarni va katta muammolar bilan mardlarcha yuzlana oladigan jasur shaxslarni harakatlantiruvchi kuchdir. Ana shunday insonlar jangohdami yoki ofisda, okeanning u tomonida yoki bu tomonida, qaysidir guruh orasida yoki yolg`iz holatda bo`lsa ham, o`z muammolarini o`z foydalariga ishlaydigan tomonga o`zgartirish tajribasini o`zlashtira olishdi.

Ushbu kurashlar ularning hayoti davomidagi doimiy hamrohi bo`lgan. Ularning har biri bevosita va bilvosita yillar yo`q qilib yubora olmaydigan g`oyaning davomchilari sifatida na`muna bo`lib kelmoqda.

Biz ana shu an`ananing izdoshlarimiz. Bu bizning tug`ilish huquqlarimizdan biri, desa ham bo`laveradi. Nima bo`lmasin, tanlov hamisha bor: to`siqlar bizni yengadimi yoki biz ularni?

Biz Mark Avreliydek imperator bo`lmasligimiz mumkin, lekin bu dunyoning hamisha biz uchun tayyorlab qo`ygan sinovlari bor. Biz hayotdagi o`z pozitsiyamizga

munosibmizmi? Kelishi muqarrar bo`lgan qiyinchiliklarni yengib o`ta olamizmi? Bu hayotga nima uchun kelganimizni boshqalarga ko`rsatib qo`ya olamizmi?

Ko`pchiligimiz bu savollarga qo`rqmay ijobiy javob bera olamiz. Tarixda qoluvchi shaxslar bug`doy doni kabi yomg`ir va qorli ob-havoga qaramay o`zining bor kuchini ko`rsatib unib chiqadi. Qiyinchiliklar esa qor-yomg`ir singari ularni yanada chiniqtiradi.

Agar sizda ular safiga qo`shilish va ular qatorida bo`lish istagi bo`lsa, bu kitob sizga o`ziga xos yo`l ko`rsatib bera oladi.

Kirish

Muammo! U sizning qarshingizda turibdi. Orzu-istaklaringiz amalga oshishi uchun eng asosiy to'siqlardan biri u. Yo'lingizda tasodifan paydo bo'lib qolgani yetmaganday, qalbingizning tub-tubidan chiqqan umidning-da kushandasi bo'lishi sizni g'azablantiradi. Lekin, bu aytarli katta muammo emas desam ishonasizmi?

Siz nima qilgan bo'lar edingiz? Sizdan boshqalar-chi? Ehtimol, ular ham xuddi siz kabi hech narsa qilmaslikni afzal ko'rgan bo'lar edilar.

Ochig'ini aytganda, ko'pchiligimiz qotib qolganmiz. Shaxsiyatimiz o'z oldiga katta maqsadlar qo'ysa-da, ko'pchiligimiz oldimizda turgan to'siqlar qarshisida muzlab qolgan odamday qotib turaveramiz. Qani endi yo'limizda to'siqlar bo'lmasa-yu, maqsadlarga osonlik bilan erishsak.

Oyog'imizga tushov bo'layotgan muammolarning turlari va shakli aniq:

Tizimli muammolar - yo'qolib borayotgan institutlar, ishsizlikning ko'payishi, ta'lim olish narxlarining tez sur'atda ortib borishi, texnoqaramlikning oshishi va boshqalar.

Shaxsiy muammolar - qo'limizning qisqaligi, yoshimizning o'tib borayotgani, tavakkalchilikdan qo'rqishimiz, kambag'allik, asabiylik, kerakli imkoniyatlarga vaqtda ega bo'la olmaslik, zarur paytda investorlar topa olmaslik, ishonchsizlik va boshqalar. Muammolarni tasniflay olish bizga ularni hal qilishda haminqadar yordam beradi.

Yo'limizdagi har bir g'ov bizga yetarlicha dars bera olishi bilan ahamiyatli. Lekin ulardan olingan natijalar deyarli bir xil: qo'rquv, qahr-g'azab, vahima, inkonsizlik, tushkunlik va boshqalar.

Nimalardir qilishni istasangiz-da, qandaydir ichki bir dushman sizni yostiqdan bosh ko'tarmay, u bilan ko'proq sirlashishingizni istaydi.

Qayerlargadir borib nimadir qilgingiz keladi va lekin yana o'sha ichki

dushman doimgidek yo`lingizga g`ov bo`ladi, oyoqlaringizga tushov bo`ladi.

Siz olg`a borishingiz va yoki barchasi o`z aybingiz sabab sodir bo`lganligini tan olib taslim bo`lishingiz ham mumkin.

Ko`pincha ishxonamizdagi ko`ngilsiz holatlardan, oila a`zolarimiz bilan bo`lgan dilxiraliklardan, ja`miyatdagi egallab turgan statusimizdan norozi bo`lib kayfiyatimiz buziladi. Nimalardir qilgimiz keladi-yu, yo`limizda yana o`sha g`ov paydo bo`lib, qo`limizdan hech narsa kelmaydigandek qotib qolaveramiz.

Ba`zida esa bularning barchasiga aybdor sifatida iqtisodiyotni ko`rsatib, rahbarlar-u siyosatchilarni «shirin» so`zlar bilan siylaymiz. O`zimizni omadsiz sanab, orzu va maqsadlarimiz ushalmas ekaniga asta-sekin ishona boramiz. Eng katta xatolarimiz esa bizning pozitsiyamiz, hamda qo`llaydigan chora-tadbirlarimizdir.

Shu paytgacha muvaffaqiyatga erishish, bu hayotda o`z o`rnini topishga doir maslahat bilan to`lgan minglab kitoblar chop etildi, taqdim qilindi. Lekin ularning hech birida mag`lubiyatdan so`ng qanday qilib o`zini o`nglash, oldindagi to`siqlar bilan qanday harakatlanish, ular ustidan qanday qilib g`alaba qozonish haqida yetarlicha ma`lumot berilmagan. Qisqa qilib aytganda, biz aniq bir maqsad sari yo`nalmagan holda, vaziyatlar ustidan tezkor xulosa chiqaradigan va natijalardan tezda kayfiyati buziladigan bo`lib qolganmiz. Endi nima qilish kerakligi to`g`risida qaror qabul qilish esa uzoq vaqt talab qiladi.

Lekin, oramizda bizga o`xshab o`z o`rnida qotib qolmaganlar ham yetarlicha. Biz uchun qiyinchilik tug`diradigan g`ovlarni yo`q qilib, o`z foydasiga foydalanayotganlar ham anchagina. Ular buni qanday amalga oshirishyapti? Ularning siri nimada?

Qanchalik taajjubli bo`lmasin, bizdan oldingi avlodlar imkoniyatlar va xavfsizlik darajasi kam bo`lsa ham, biznikidan-da kattaroq va hal etilishi

mushkulroq bo`lgan muammolar va to`siqlarga ro`baro` bo`lishgan. Ular ham biz kabi ana shunday to`siqlarni yengib o`tishga harakat qilishgan. Ular ham o`z avlodlarining yaxshi hayot kechirishlari uchun bor imkoniyatlari bilan kurashganlar. Lekin ulardan farqli o`laroq, biz o`z o`rnidan jila olmayotgan toshbaqaga o`xshaymiz.

Xo`sh? Biz qayerda xatoga yo`l qo`ydik? Buning javobi oddiy: uslub, anglash mezoni, qadrlash va hayot bizni otgan qiyinchiliklar bilan kurashish.

Misol uchun, Jon Rokfeller. Yuqoridagi xislatlar bilan o`zida xotirjamlik va g`ayratni shakllantirdi. Qadimgi yunon oratori Demosfen aynan shular yordamida eng yaxshi notiq bo`lish uchun to`xtovsiz mehnat va harakatga kuch topa oldi. Avraam Linkoln esa bu sifatlar bilan o`zida kamtarlik, chidamlilik va rahmdillik tuyg`ularini shakllantirdi.

Ushbu kitobda ana shunday insonlar toifasiga kiruvchi Uliss Grand, Tomas Edison, Margaret Tetcher, Samuyel Zemurray, Ameliya Erhart, Ervin Rommel, Dvayt Eyzenhour, Richard Rayt, Jek Jonson, Teodor Ruzvelt, Stiv Jobs, Jeyms Stokdeyl, Laura Ingels Vaylder, Barak Obama singari ko`plab insonlar ismlariga duch kelasiz.

Bu insonlarning ba`zilari tasavvur qilib bo`lmas qiyinchiliklarga duch kelishdi. Kundalik tashvishlardan tortib, sovuq qamoqxona xonalari, kundankun zaiflantiruvchi kasalliklar bilan kurashibgina qolmay, doimiy raqobat, siyosiy nayranglar, muttasil qarshiliklar, konservatizm, bo`linishlar, stress, iqtisodiy inqirozlar va undan-da mushkulroq qiyinchiliklar bilan yuzma-yuz to`qnash kelishdi.

Ular ana shunday qiyinchiliklar yordamida toblanib borishdi. «Intel»ning sobiq bosh ijrochi direktori Endi Gruv og`ir iqtisodiy jarayonlar katta-kichik biznesga qay tarzda ta`sir ko`rsatishi haqida yozar ekan shunday fikr bildiradi: *«Yomon faoliyat olib borayotgan biznes iqtisodiy inqiroz payti parchalanib ketadi, yaxshilari amallab jonini saqlab qoladi, eng zo`rlari esa*

o`sha inqirozdan ham manfaatlanadi va o`z-o`zini kuchaytiradi.»

Xuddi shu kabi buyuk shaxslar ham buyuk kompaniyalar singari ojizlikni kuchga aylantirish yo`lini topishadi. O`z maqsadlariga erishishda ularni ortga tortayotgan omildan olg`a borish uchun foydalanishadi.

Ko`rinib turibdiki, tarix zarvaraqlariga o`z ismlarini yozdirib qo`ygan barcha mashhur insonlarning umumiy o`xshashligi aynan shunda. Olovning kuchliroq yonishi uchun kislorodning ahamiyati muhim bo`lganidek, ularning oldidagi ulkan g`ovlar ularning kuch-g`ayrati oshishi uchun o`ziga xos «kislorod» vazifasini o`tab bergan. Ularni hech qanday g`ov umidsizlik va tushkunlik holatiga tushira olmadi. Har bir to`siq ichki nafratlarini yanada alanganishiga xizmat qildi.

Bu insonlar - o`z oldilaridagi to`siqlarni yakson qilgan shaxslar. Ular Mark Avreliy, Sitseron kabi buyuk faylasuflarni umrida ko`rmagan, o`qimagan bo`lsalar-da, ularning izini bosib, ko`hna stoitsizm g`oyalari¹ga ergashgan insonlardir. Ular to`siqlarni o`z vaqtida ko`ra olishdi, ularni zakiylik bilan yengib o`tishdi, anglash va boshqara olish kuchi bilan o`ziga xos dunyo yarata olishdi.

Qiyin vaziyatlardan holi bo`lgan chog`imizda, shunchaki matonatni sinovdan o`tkazishimiz kerak. Biz esa, aksincha, mayda-chuyda muammolarga e`tibor qaratib, biroz yoqimsiz holatlar bilan ovora bo`lib qolamiz. Yoinki, o`zimiz uzoq muddatdan beri qilmoqchi bo`lib yurgan og`ir va mushkul ishlarimizni amalga oshirishni istab qolamiz. Yana o`sha g`oyaga yuzlanamiz: atrofqa qara, mushkulotlarning o`zidan energiya sifatida foydalan.

Bu oddiy, to`g`ri, oddiy, lekin oson emas.

Bu kitob mujmal optimizm haqida emas. Bu kitob yiqilib tushganingiz yaxshi bo`ldi yoki o`ng yuzingizga tarsaki tushirishsa, chapini ham turib bering, deydigan kitob emas. Purma`no va jozibador maqol va hikmatli

soʻzlardan ham foydalanmayman. Stoitsizm tarixi va ilmiy asoslari haqida ham fikrlar berilmaydi. U haqida oqil va dono insonlar fikri bilan yoʻgʻrilgan adabiyotlar yetarlicha. Ularning yozganini yana qayta yozib vaqt va energiyani sarflashning hojati yoʻq. Bundan buyogʻiga falsafiy fikrlar haqida uzundan-uzoq maʼruzalar ham eʼtibortalab emas ortiq. Chunki, ular oʻqigan odamga ming yillarcha oldin emas, kechagina yozilganday tuyuladi.

Kitobni yozish davomida ana shu gʻoyalar magʻzini toʻplab, bir joyga jam qilishga qoʻlimdan kelgancha harakat qildim. Koʻhna falsafa gʻoyalari hech qachon egalik va asliyat tushunchalari haqida qaygʻurmagan. Barcha yozuvchilar kitoblar-u kundaliklardan tortib, qoʻshiq, sheʼr va hikoyalarda tarannum etilgan buyuk insonlarning donolik alomatlarini tarjima qilish va tushuntirish uchun oʻzlarining bor imkoniyatlari bilan harakat qilishgan.

Bularning barchasi insoniyatning minglab yillar toʻplagan tajribasi asnosida yuzaga keldi.

Ushbu kitob sizlarga donoliklar jamlanmasini oʻrtoqlashibgina qolmay, biz barchamiz uchun muhim boʻlgan, xoh aqliy, xoh jismoniy yoki hissiy va hattoki idrok toʻsiqlarni yengib oʻta olish maqsadini shakllantirishga yordam beradi.

Biz, kerak boʻlsa, muammolar bilan har kun yuzlashamiz, jaʼmiyat shuni taqozo etmoqda. Agar ushbu kitob ana shunday toʻsiqlarni yengib oʻtishga biroz boʻlsa-da yordam bera olsa, bundan nihoyatda minnatdor boʻlaman. Lekin mening maqsadlarim bundan-da yuksakroq: sizga har bir toʻsiqni oʻz foydangiz yoʻlida ishlatish malakasini koʻrsatish istagidaman.

Xulosa oʻrnida aytish mumkinki, bu shafqatsiz pragmatizm va tarixdan hikoyalar kitobi boʻlib, unda doimiy qatʼiylik va yengib boʻlmas zukkolik sirlari ulashiladi va sizga oʻzingizdagi qotib qolishga sababchi boʻlgan muzlarni eritishingizda yordam beradi.

Qanday qilib hayotimizda duch keladigan salbiy vaziyatlarni ijobiy

holatga aylantirishimiz mumkin? Hech bo`lmaganda, eng kamida ulardan qanday foyda olishimiz mumkin? Baxtsizlikdan baxtning o`zini qanday o`g`irlab qo`ysa bo`ladi?

Qanday qilib biror voqelikning unchalik ham yomon vaziyatda emasligi haqida o`ylashga o`zimizni undashimiz mumkin? O`zimizni biror ko`ngilsizlikning yaxshi ekanligiga, olg`a borish yoki yaxshiroq pozitsiyani egallash uchun yetarlicha imkoniyat bo`lishi mumkinligiga qanday ishontirishimiz mumkin?

«Bu unchalik ham yomon emas» deb emas, «Men buni yaxshiroq tomonga o`zgartira olaman» deb javob berish orqali harakat qilib ko`rsak qanday bo`larkin?

Chunki, buni rostdan ham amalga oshirish mumkin. Bu ishni uddalashgan va uddalab kelishmoqda. Biz ushbu kitobda ana shunday kuchni topishni o`rganamiz.

Bizning avlodimizga to`siqlarni yengib o`tish va ushbu betartiblik sharoitida har doimgidan-da yaxshiroq yashash uchun yondashuv kerak. Bu yondoshuv bizga muammolarimizni nazorat qilish, ularni ma`lum bir qolipga solib olishimizga yordam beradi. Bu moslashuvchan yondashuv tadbirkor yoki rassom, chempion yoki murabbiy, xoh siz yozuvchi, xoh adib yoki mehnatsevar futbol qiroli bo`lmang, barchaga birdek yordam bera oladi.

To`siqlarga yuzlanib

Sizga xalqi yuvosh va har qanday qiyinchilikka ko`nib ketaveradigan qadim Zen podshohi haqidagi voqeani hikoya qilamiz. Xalqning bu qadar boqibeg`amligi uning sabr kosasini to`ldiribdi-da va ularga o`ziga xos dars o`tmoqchi bo`lib bir reja tuzibdi. Shaharga olib boradigan markaziy yo`l qarshisiga ulkan tosh qo`yib, o`zi yashirinib olibdi-da, odamlarining harakatini kuzata boshlabdi. Uni xalqi «Ular bu toshga nisbatan nima qilishadi?», «Bir bo`lib toshni olib tashlashga birlashishadimi yoki taslim bo`lib ortga qaytishadimi?» kabi savollar qiynar edi.

To`siqni yengib o`tish fikridan voz kechib, ortga qaytayotgan xalqini ko`rgan podshohning xafsalasi pir bo`libdi. Hech bo`lmasa, qalbida kurashishga zarracha niyati bo`lganlarni birlashib, shu toshni qo`porib tashlashlarini xayol qilibdi. Podshohning bu qilgan ishidan ko`pchilik ochiqchasiga nolib, uni qarg`ab, oh-voh chekibdilar. Lekin hech kim toshni surish uchun harakat ham qilib ko`rmabdi.

Kunlardan bir kun shu yo`ldan bir dehqon o`tib qolibdi. Toshni ko`rib o`zicha chamalab ko`ribdi-da, uni yo`ldan surib tashlashga harakat qilibdi. Bo`lmabdi, tosh qimir etmas edi. Bor kuchi bilan surib ko`ribdi. Befoyda. To`satdan miyasiga bir fikr kelibdi-da, o`rmon tomonga o`qday otilib yugurib ketibdi. Birozdan so`ng toshni surishga yordam beradigan katta xodani ko`tarib kelib va undan richag yasabdi. Richag yordamida qiyinchilik bilan bo`lsa-da toshni siljitishga urinibdi va buning uddasidan chiqibdi.

Toshning tagida bir hamyon oltin tanga va qirol tomonidan yozilgan maktub bor edi:

«Qarshingdagi g`ovning o`zi bir yo`l. Unutma, har qanday g`ovning ortida seni mukammallikka olib boruvchi yo`l bor.»

Xo`sh, sizning yo`lingizni qaysi tosh, qaysi g`ov to`sib turibdi?

Hajmi va masofasi noodatiy, ulkan mablag` talab qiladigan

muammolarmi? Va yoki qo`rquv, ishonchsizlik, tajribasizlik yoki andisha bilan bog`liq muammolarmi?

Ehtimol, odamlar sizning harakatlaringizni jiddiy qabul qilishmas. Balki, o`zingizni endi biror qahramonlik qilish uchun yoshim o`tib qoldi deb hisoblarsiz? Ta`minot yoki jamg`armangiz kamligi uchun oqsoqlanayotgandirsiz balki? Qonunlar bilan chiqisha olmayotandirsiz, ehtimol? Majburiyatlar nimadir qilishingizga g`ovdir? Puch maqsadlar? Bularning bari o`z-o`ziga ishonmaslikdandir balki?

Qanday shakl va qanday hajmdagi muammo ichida bo`lishingizdan qat`iy nazar siz yashayapsiz!

To`siqlar hamisha bo`lgan va bundan keyin ham bo`ladi. Bu - inkor etib bo`lmaydigan fakt.

Kim bo`lmasin, sizdan oldin yashab o`tgan buyuklarning ro`yxatiga xayolan bir nazar tashlang. Jussasi mittigina bo`lgan atlet bolalar, ko`zlari yaxshi ko`rmaydigan bo`lajak uchuvchilar, o`z tushlarida kelajagini ko`rganlar, yetim-yesirlar, muhojirlar, yangi boylar, iymonlilar va xayolparastlar, hayotini kunni-kunga ulab o`tkazayotgan och-nahorlar? Ularga nima bo`ldi?

To`g`ri, ularning ko`pi taslim bo`lishdi, ba`zilari esa yo`q. Ular oldingidan ko`ra ikki baravar kuchliroq bo`lishdi. Ular boshqalarga qaraganda ko`proq mashq qilishdi. O`zlarining zaif nuqtalari ustida ishlashdi. Yuzlar ichidan o`z sheriklarini izlab topishdi. Kezi kelganda, inkor qilindilar ham. Neki bo`lsa ham, yakunda yana o`sha to`siqlar bilan yuzlanishga to`g`ri keldi.

To`siqlar orasida ular uchun Zen hikoyasidagidek xazina bor edi. Ular buni anglab yetgan holda harakat qilishdi. Biz ulardan o`rganishimiz mumkin bo`lgan ishlarni amalga oshirishdi.

Ish topishdagi qiyinchilikda ham, tahqirlashga qarshi kurashishda ham,

pul tejashda ham, kim bilandir gina-kuduratda ham, raqiblarimiz bilan kurash jarayonida ham, ishni eplab ketolmaydigan talabani ishga qabul qilishda ham, umuman har qanday qiyinchilik ichida bo'lishimizdan qat'i nazar, hamisha yo'l borligini bilishimiz kerak. Qiyinchiliklarga duch kelganimizda, biz yuqoridagi misollarning hayotiy tajribalaridan o'rnak olib, qiyinchilikni foydali tomonga og'dira olishimiz zarur.

Barcha ulkan va unutilmas g'alabalar, qaysi sohada, siyosat, biznes, san'at yoki ta'lim sohasida bo'lishidan qat'i nazar, muammolar bilan mardona kurashishdi va e'tibor, hamda jasurlik bilan ularni yengib o'tishdi. Maqsad aniq bo'lsa, to'siq o'ziga xos yo'l vazifasini o'taydi. Benja'min Franklin yozganidek: *«Qiyinchiliklar yaxshi ustoz demakdir.»*

Bizning bugungi kundagi muammolarimizning asosini shaxsiy muammolar tashkil etadi. Ikkinchi Jahon urushidan keyin tarixning eng gullab-yashnagan davrlarida yashamoqdamiz. Endi oldingidek kurashish uchun janggohlar yo'q, yakuni o'lim bilan tugaydigan kasalliklar barmoq bilan sanarli, shaxsiy xavfsizlik masalalari burungi zamonlardan ko'ra ancha yuqori. Ammo, bu beshafqat hayot kamdan-kam hollardagina biz xohlagan istaklarimizni amalga oshishiga yo'l qo'yadi.

Ba'zan, raqiblarimiz bilan kurashish o'rniga, bor kuchimizni ichki ziddiyatlarimiz bilan kurashishga qaratamiz. Ana shu paytda umidsizlik bobida esa bizga yetadigani yo'q. Chorasizlikka ko'nikib qolamiz. Bashariyat necha ming yillardan beri voz kecha olmay kelayotgan g'am-qayg'u, mashaqqat va mag'lubiyat tuyg'ulari bizga hamon hamroh.

Muammolarimizning ko'pi oddiy sabablar orqali izohlanishi mumkin. Texnologiyaga bo'lgan qaramlik, nosog'lom ovqatlarga bo'lgan qaramlik, an'analarga bo'lgan qaramlik va hokazolar. Bularning natijasida biz dangasa va ziddiyatlarga ochiqdan-ochiq kirisha olishdan cho'chiydigan bo'lib qolganmiz. Serobgarchilikning o'zi-da ko'plab to'siqlarning debochasidir.

Bizdan keyingi avlod bugungi chigal zamonda to`siqlarni yengib o`tish uchun yangicha yondashuvga muhtoj. Muammolar oldida gavdalarni g`oz tutib, ularni o`zlarining eng ajoyib harakatlariga aylantira oluvchi kuchni shakllantirish yondoshuviga ehtiyojmandlar ular.

Bu yondashuv o`z navbatida, yosh tadbirkordan tortib san`atkorgacha, askardan tortib murabbiygacha, oddiy yozuvchidan tortib havaskorgacha va hattoki, farzandining yetuk futbolchi bo`lishi uchun borini berayotgan onalar uchun ham foyda bersa ajab emas.

To`siqlar ichra yo`l

«Xolisona fikrlashni hozirdanoq boshlang. Jonbozlik ko`rsatishdan ikkilanib o`tirmang. Barchasiga tayyorman deya ayta olishning ayni payti. Qilishingiz kerak bo`lgan omillarning bari shu.»

MARK AVRELIY

To`siqlarni yengib o`tish uchta muhim bosqichga bog`liq.

Birinchi qadam, bizning muammolarga qay tarzda munosabat ko`rsatishimiz yoki yondoshishimizdir. Ikkinchisi esa, ularga qarshi kurashish uchun o`zimizda kuch va g`ayrat topib, ularni o`z foydamizga yo`naltira olish. Va nihoyat, so`nggisi, mag`lubiyat va qiyinchiliklarni yengishga imkon beradigan ichki irodani shakllantirish va rivojlantirishdir.

Bularni uchta o`zaro bog`liq va o`z navbatida bir-birga qarama-qarshi bo`lgan tushunchalar bilan izohlashimiz mumkin: idrok, harakat va iroda.

Bu oddiy jarayon, lekin yuqorida aytilganidek, oson emas.

Biz tarixda, biznesda, adabiyotda mana shu jarayonni o`z boshidan o`tkazgan insonlarning izlarini bosib o`tamiz. Har bir qadamga aniq bir misollar bilan turli nuqtai nazarlardan qarar ekanmiz, voqelikka nisbatan o`z munosabatimizni shakllantirishni va uni mohirlik bilan boshqarishni, buning oqibatida esa eshik yopiq bo`lsa-da, xonadan yangi chiqish yo`llarini topishni o`rganamiz.

Amaliyotchilarning hikoyalarini tinglash orqali umumiy to`siqlarni boshqarishni o`rganamiz, inson oldida mushkul vazifa bo`lib qolayotgan muammolarni hal qilishni, buyuk shaxslar tajribalarini o`z hayot yo`limizda qay tarzda joriy qilishni bosqichma-bosqich ko`rib boramiz. Zeroki, to`siqlarni quchoq ochib kutib olish lozimdir.

Quchoq ochib?

Ha, quchoq ochib. Chunki bu to`siqlar aslida o`zimizni sinab ko`rish, yangi narsalarni amaliyotda tatbiq etib ko`rish va oxir-oqibat g`alaba qozonish uchun ajoyib imkoniyatdir.

G`ov - bu yo`l aslida.

I BO`LIM

TAFAKKUR

Tafakkur nima? Tafakkur atrofimizda sodir bo`layotgan jarayonlarni qay tarzda anglab yetishimiz va ularga o`z ta`sirimizni ko`rsatishdir. Bizning fikrlarimiz mohiyatiga ko`ra kuch yoki ojizlik manbayi vazifasini o`tab berishi mumkin. Ta`sirchanlik, subyektivlik va mulohazasizlik oqibatida muammolarimiz sonini orttirib yuborishimiz mumkin. Dunyomizning bizga ta`sir darajasini kamaytirish uchun, biz o`z nafsimizni jilovlay olishimiz va uni bizni boshqarishiga yo`l qo`ymasligimiz darkor. Albatta, ongimizga parazit hasharotday yopishib olgan yomon odatlardan qutulish uchun o`ziga xos tajriba va intizom talab etiladi. Aldamchi his-tuyg`ular, ayniqsa, bid`at, puch umidlar va qo`rquvni, haqiqiylaridan ajrata olish ham muhimdir. Asl haqiqatni anglab yetish uchun bu judayam muhim. O`zgalarning kuchli hayajon yoki qo`rquv natijasida ta`sirlanishidan ibrat olgan holda, kishi o`z xotirjamlik va vazminlik pozitsiyasini saqlay olish ham muhim jarayondir. Biz voqelikni oddiy ko`z bilan to`g`ridan-to`g`ri qabul qilamiz. Xulosalar oldimizdagi g`ovlarga qarshi kurashish uchun o`ziga xos qurol vazifasini o`tab beradi.

Fikrlaringizni tartibga soling

Dunyoning eng yirik neft magnatlaridan biri bo'lishidan oldin Jon Rokfeller Ohayo shtatidagi Klivlend shahrida asta-sekin o'sayotgan omadsiz bir hisobchi lavozimida ishlar edi. Piyonista, qonunbuzar, oilasini allaqachon tark etgan bir nomaqbul bir otaning o'g'li sifatida yosh Rokfeller o'zining ilk ishini o'n olti yoshida, ya'ni 1885-yil, kuniga ellik sent uchun ishlashdan boshladi. Keyinchalik umri davomida bu kunni u «ilk ish kuni» sifatida nishonlab yurdi.

1857-yili bo'lib o'tgan yirik moliyaviy inqiroz, Ohayo shtati, shuningdek, Klivlendni ham chetlab o'tmadi. Ko'plab biznes turlarining inqirozga yuz tutishi va mamlakat bo'ylab don narxining keskin ko'tarilib ketishi «G'arb tomon siljish» harakatini butunlay to'xtatib qo'ydi va uzoq yillik iqtisodiy tushkunlikka sabab bo'ldi.

Ushbu vaziyatda Rokfeller ham iqtisodiy inqirozning qurboni bo'lishi mumkin edi. Dunyoning eng yirik iqtisodiy inqirozlaridan biri deya e'tirof etilgan bu holat biznesda asta-sekin atak-chechak qilayotgan Rokfeller uchun yaxshigina zarba bo'ldi. Otasi kabi barchasidan voz kechib, ichkilik bilan oshno tutinishi ham mumkin edi. Va yoxud och qornim, tinch qulog'im deya moliyaviy riskka asoslangan ishdan butunlay voz kechib, boshqa biznes bilan shug'ullansa ham bo'lar edi. Hali yosh bo'lishiga qaramay, u ushbu og'ir sharoitda ham o'zining bosiqligi va sovuqqonligini ko'rsata oldi. Bosh omon bo'lsa, do'ppi topiladi, deganlaridek, hammaning umidlari puchga chiqqan bir paytda, bizning qahramon sarosimaga tushmadi, o'zini yo'qotib qo'ymadi.

Inqirozdan nolib, ko'z-yoshi to'kish o'rniga, o'z atrofida bo'layotgan voqea-hodisalarni sinchkovlik bilan kuzatdi. Umuman olganda, kuzatishdan olgan xulosalaridan o'z tajribalarini oshirish uchun foydalandi. O'zgalar qilayotgan xatolardan ibrat olib, o'z jamg'armasi miqdorini oshira bordi.

Boshqalar oddiy ko`z bilan ko`ra olmaydigan, ularni bir ondayoq muzlatib, bankrot qilishi mumkin bo`lgan iqtisodiy zaifliklarni anglab yetdi.

Bundan buyon hayoti davomida doimo zarur bo`ladigan muhim darsni sabot bilan o`zlashtirdi: Bozor – nima bo`lishini oldindan taxmin qilib bo`lmaydigan bir jang maydoni. Undan faqatgina o`tkir zehn va intizomiy ong bilan omon chiqish mumkin. Olibsotarlikning falokatga sabab bo`lishini yaxshi anglagan holda, u endi «injiq mijozlar» va ularning istaklarini rad etishga majbur bo`lishini angladi.

Rokfeller yuqoridagi nazariyani darhol amaliyotga ko`chirdi. Yigirma besh yoshida bir guruh investorlar nazariga tushib, agar yangi neft quduqlarini topa olsa, unga \$500 000 miqdoridagi investitsiya kiritishlari mumkinligi taklifini oldi. Bunday ajoyib imkoniyatni qo`ldan chiqarishni istamagan Rokfeller shu zahoti yaqin atrofdagi neft maydonlariga yo`l oldi. Bir necha kunlik safardan so`ng Klivlendga qaytgan Rokfeller, investorlar tugul boshqa raqiblarini-da hayratga soldi-qo`ydi. U bu sohada ishlashni istamasligini e`lon qildi va uni qanchalik ahmoq sanashlariga qaramay, kiritilgan investitsiyani to`liq qaytardi va bu ishga qayta aralashmadi.

Rokfeller uchun aynan shu xolislik va o`z-o`zini chiniqtirish hisobiga Fuqarolar urushi va 1873, 1907 va 1929-yillardagi inqirozlar natijasida vujudga kelgan to`siqlar ustidan nazoratga ega bo`lish imkonini yaratdi. O`zining ta`kidlashicha, unda har qanday falokatda imkoniyatni ko`ra bilish qobiliyati shakllangan edi. Shuni ham alohida e`tirof etish joizki, vaziyatning qanchalik foydali va jozibali bo`lishidan qat`i nazar, unda nafs va hayajonni jilovlay olish salohiyati ham bor edi.

Yigirma yillik ilk krizis davomida Rokfeller neft bozorining 90 foizini yolg`iz o`zi nazorat qila oldi. Raqobatchilari esa ochko`zlik sabab yakson bo`lishdi. Inqirozga uchrashdan qo`rqan sheriklari o`z aksiyalarini sotib bu biznesni tark etishdi. Uning ortidan g`iybat qiluvchi qo`rqoqlar esa mum

tishlab qolishdi.

Hayoti davomida ham atrofidagi tartibsizlik qancha murakkablashsa, u shunchalik xotirjam va sabotli bo`lib boraverdi. Ayniqsa, atrofidagilar sarosimaga tushib, aqldan ozganlarida ham, u matonat bilan barini birma-bir yengib bordi. Boshqalar ko`ra olmaydigan narsalarni ko`ra olish qobiliyati sabab ana shunday bozor inqirozi davri bo`lishiga qaramay, o`z sarmoyasini sezilarli darajada ko`paytirdi. Uning g`oyalari bugungi kun milliardlaridan biri Vorren Baffetning mashhur «*Boshqalar ochko`z bo`lganda sen qo`rqq, ular qo`rqq bo`lganda esa sen ochko`z bo`l*» so`zlarida yashab kelmoqda. Boshqa barcha buyuk investorlar kabi Rokfeller ham sovuqqonlik va og`ir-bosiqlik hisobiga g`alaba qozondi.

Tanqidchilardan biri Rokfellerning «Standart Oil» kompaniyasini shunday ta`riflaydi: «*Standart Oil*» — *bu istagan raqib yoki hukumatning har qanday urinishini bir zarba bilan o`zgartirib yubora olishga qodir bir afsonaviy beqaror mavjudot.*» Garchi u bu so`zlarni kinoya ma`nosida aytgan bo`lsa ham, aslida bu so`zlar haqiqatdan ham Rokfellerning o`zida kuchli ruhiyat, moslashuvchanlik, sokinlik va mukammallik jam qilgan xarakterini ifodalagandek.

Uni na iqtisodiy inqiroz, na amalga oshmas imkoniyatlarning jilvali sarobi, na tajovuzkorlik, na raqiblarning muttasil zo`ravonliklari va na federal ayblovlar sindira olmas edi.

U ana shunday tug`ilganmidi? Aslo. Bu yillar davomida shakllangan xulq-atvor. U bunday xulq-atvorni qayerdan shakllantirdi? Uning bu jarayonga qo`ygan ilk qadamini 1857-yili bo`lib o`tgan, Rokfellerning o`zi «mashaqqat maktabi» deb atagan iqtisodiy inqiroz davrida ko`rishimiz mumkin.

«*O`z hayotini qurish davomida qiyinchilikka duchor bo`lgan insonlar qanchalik omadli insonlar-a?*» degandi u bir safar. «*Uch yarim yillik*

shogirdlik va bu yo`lda yengib o`tilgan qiyinchiliklar uchun minnatdor bo`lishdan hech qachon charchamayman.»

Shubhasiz, Rokfeller kabi o`z boshidan qiyin kunlarni, kerak bo`lsa, bundan ham yomonlarini o`tkazganlar kam emas. Lekin ularning ko`pchiligi Rokfeller kabi ish tutishmagan. Hamma ham o`zida to`siqlar ichra o`z imkoniyatlarini ko`ra olish qobiliyatini rivojlantirmagan, boshiga tushganlari tuzatib bo`lmas baxtsizlik emas, balki tarix xatolaridan o`rganish uchun ajoyib in`om ekanligini anglab yetmagan edi.

Siz umringiz davomida nohaqlik va adolat o`rtasidagi g`ovlarga duch kelasiz. Vaqt o`tib borgan sari asl muammo bu to`siqlarda emas, biz ularga nisbatan qay tarzda qarashimiz, qay tarzda munosabat ko`rsatishimiz va o`zimizni qay tarzda xotirjam tuta olishimizda ekanligini anglab borasiz. Ushbu munosabat orqali qanday qilib muvaffaqiyat qozonayotganimizni yoki ehtimol, ular tufayli qanday rivojlanishimizni bilib olasiz.

Kimdir oldidagi muammoni inqiroz deb ko`rsa, yana kimdir o`sha yerda yangi bir imkoniyat eshigini ko`radi. Shon-shuhrat kimningdir ko`zlarini ko`r qilsa, hayotning shafqatsiz sinovlari yana kimningdir ko`zlarini moshday ochib qo`yadi. Kimdir ojiz qalb bilan hissiyotlarga taslim bo`lsa, yana kimdir ana shunday hissiyotlardan bezib, metin irodali kimsaga aylanadi. Umidsizlik, ruhiy tushkunlik, qo`rquv, kuchsizlik – bularning barchasi tafakkurimizning vazifalari hisoblanadi. Shuni tushunib yetishimiz kerakki, hech narsa bizni bu kabi his-tuyg`ularga berilishga majbur qilmaydi. Yo ularga taslim bo`ling yoki Rokfellerga o`xshab ularni, shunchaki, chetlab o`ting.

Rokfellerning o`z sferasini kashf qilishi va boshqa odatiy odamlarning qiyin vaziyatlarda ko`radigan odatiy choralari o`rtasida neft magnatining tushunib bo`lmas muvaffaqiyati omillari paydo bo`lsa, ne ajab? Uning bunday kuchli bo`lishiga o`z-o`ziga bo`lgan ishonch asos bo`lgani kundek

ravshan.

O'zgalar tomonidan salbiy deb baholangan narsalardan qo'rqish yoki vahimaga tushish emas, balki unga oqilona yondashib, uni ham muhim imkoniyat sifatida bilish lozimdir.

Rokfeller bu, shunchaki, o'xshashlik emas.

Biz o'z davrimizning oltin asrida yashamoqdamiz. O'tgan o'n yil ichida allaqachon ikki yirik iqtisodiy pufaklarni, katta-katta sanoatlarning parchalanib ketgani va insonlar yashash tarzining tubdan o'zgarib ketganiga guvoh bo'ldik. Odamlar qo'rqqoq, tushkun, qancha tez achchiqlansa, shuncha tez xafa bo'ladigan bo'lib qolgan. Parklardan beri kelmaydigan, internet olamida esa soatlab o'tiradigan bo'lib qolishgan. Aslida odamzod shunday bo'lishi kerakmidi?

Bunchalik emas.

Tashqi ko'rinish aldamchi deganlaridek, biz asl mohiyatni ularning zamirida nimalarning borligini izlash orqali anglashimiz kerakdir.

Biz o'zgalar ishonadigan yoki qo'rqadigan xomxayollardan xalos bo'lish orqali ularni anglab yetishni o'rganishimiz kerak. Oldimizda turgan muammolarga «muammo» sifatida qarashni to'xtatib, aslida nimalarga e'tibor qaratishimiz lozimligini bilishimiz kerak.

Biz juda tez hissiyotlarga berilamiz, tushkunlikka tushamiz va ularning ta'sirida o'z dunyoqarashimizni tezda o'zgartiramiz. Salbiy qarashlar bizning harakat va istaklar shakllanuvchi tafakkurimizni barbod qilibgina qolmay, yo'limizdan adashishimizga-da sabab bo'ladi.

Bizning miyamiz ayni paytdagi yashash sharoitimizdan o'ta farq

qiladigan muhit uchun shakllangan. Buning natijasida esa, biz o`z ustimizga barcha turdagi biologik yuklarni ortib olamiz. Odamzod hali-hanuz allaqachon yo`q bo`lib ketgan qo`rquv va xavf-xatarni topish bilan yashab kelmoqda. Misol sifatida pulsizlik haqida o`ylaganimizda, endi nima qilaman, deya havotirlanib, yuragimizning bir qalqib qo`yishi, boshlig`ingizning tergash-u so`kishlaridan to`yib ketganingizda «ishingga ham, o`zingga ham» deya norozi bo`lishingiz holatlarini eslash kifoya.

Bu vaziyatda bizning xavfsizligimiz darajasi juda ham katta bo`lmagan tavakkalchilik asosida qurilgan. Bizga shunday tuyulishiga qaramay, ochimizdan o`lishimiz va yoki kuch-qudratimizdan mahrum bo`lish ehtimoli juda ham kam.

Ayni paytda bizda ushbu vaziyatga (boshqa vaziyatlarga ham) qay tarzda munosabat bildirish tanlovi bor. Yo ushbu birlamchi tuyg`ularga ko`r-ko`rona ergashish va yoki ularni tushunish va saralash. Idrok tartiblilik sizga har qanday vaziyatda vahima yoki qo`rquvlarsiz munosib yo`l va afzalliklarni aniq ko`rishingizga imkon yaratadi.

Rokfeller buni yaxshi anglagan holda, salbiy, vayronkor hislar qurshovidan o`zini xalos etdi. U o`zida ushbu signallarni nazorat qilish, yo`naltirish va tushunish qobiliyatini rivojlantirdi. Bu super kuchning o`zginasi; aksariyat odamlar o`zlarida shu qismni munosib baholashni hech qachon shakllantira olishmaydi, buning oqibatida esa javoblari topilmagan instinkt va impulslarining xizmatchisi bo`lib qolaverishadi.

Biz muammo va falokatlarni ongli tarzda ko`ra olamiz. Yoki Rokfelleriga o`xshab har qanday falokat orasidan o`z imkoniyatlarimizni ko`ra bilib, salbiydan ijobiy tomonga o`zgartirib, ulardan hayotning muhim bir darsi, tajribalar jamlanmasi, boylik orttirish ilmi sifatida foydalanishimiz

mumkin. Ko`rib turganingizdek, nima bo`lishidan qat`i nazar, xoh u iqtisodiy inqiroz, xoh shaxsiy fojea bo`lsin, ularning barchasi biz kutmagan jarayonlarga bog`liq bo`lsa ham, faqat va faqat olg`a borish uchun imkoniyatdir.

Yengib bo`lmas to`siqlarga duch kelganda, quyidagilarni eslab qolib, amalda qo`llashga harakat qilishimiz zarur:

- xolis bo`lish;
- his-tuyg`ularni nazorat qila olish va barqarorlikni saqlash;
- vaziyatning ijobiy tomonini ko`ra olish;
- asablarni mustahkam saqlash;
- o`zgalarga xalaqit beradigan yoki bezovta qiladigan omillarga e`tibor bermaslik;
- qarashlarimizni ong bilan birlashtirish;
- hozirga qaytish;
- nazorat qilinishi mumkin bo`lgan jarayonlargagina e`tibor qaratish.

Bu — to`siqlar orasidan qay tarzda o`z imkoniyatlaringizni ko`ra olishdir. Shubhasiz, bu jarayon o`zidan-o`zi sodir bo`lib qolmaydi. Mantiqiy fikrlash va o`z-o`zini tarbiyalash bu jarayonning asosini tashkil etadi. Aynan, mantiqning o`rni beqiyos. Shunchaki, uni jangovar holatga keltirsangiz bas.

O`z qudratingizni anglang

«Meni hech narsa ranjitolmaydi», deb qaror qiling, shunda o`zingizni yomon his qilmaysiz. O`zingizni yaxshi his qilar ekansiz, sizni hech narsa ranjitolmaydi.»

MARK AVRELIY

1960-yillarning o`rtalarida faoliyatining eng cho`qqisiga erishgan, o`rta vazn toifasida chempionlik kamari uchun asosiy da`vogari bo`lgan, «Bo`ron» laqabi bilan tanilgan Rubin Karter o`zi hech qachon qo`l urmagan dahshatli jinoyat – uch inson qotilligida nohaq ayblanadi. Sud uni aqlga sig`mas, noodatiy jazo bilan «siyladi». Jazo – uchta umrbod qamoq jazosi.

Muvaffaqiyat va mashhurlik cho`qqisidan mag`lubiyatning eng tubiga qulash juda og`ir. Karter ustida eng yaxshi chevarlar tomonidan tikilgan qimmat kostyum, qo`lida \$5000lik olmos uzuk va oltin soat yaltirab turganiga qaramay, to`ppa-to`g`ri qamoqqa ravona bo`ldi. Qamoqxonaga kiraverishda navbatda turar ekan, navbatchidan o`ziga rahbariyatdan kimnidir chaqirib berishni iltimos qildi.

Qamoqxonada ma`muri va qo`riqchilar ko`ziga tik qarab turar ekan, Karter o`z qo`lida bo`lgan so`nggi umidi, o`z-o`zini boshqarish kuchidan voz kechishni xayoliga ham keltirmas edi. O`zining otashin nutqida quyidagicha fikr bildirdi: *«Meni bu yerga olib kelgan adolatsizlikka sizlarning aloqangiz yo`qligini yaxshi bilaman, shuningdek, chiqib ketgunimcha shu yerda turishga ham tayyorman. Lekin menga mahkumga qilinadigan munosabat bo`lishiga aslo rozi emasman. Men hech qachon ojiz bo`lmaganman va bo`lmayman ham.»*

Bunday tushkun vaziyatda ko`pchilik ruhan sinib qoladi. Ammo Karter butunlay o`ziniki bo`lgan erkinliklardan voz kechmadi: o`z munosabati, qarashlari va tanlovlarini saqlab qoldi. Uni haftalab yakka tartibda saqlashsa ham, jismoniy ozodlikdan mahrum qilishsa ham, u o`zida hali ham tanlash huquqi bor deb hisoblar edi.

Bo`lib o`tgan ishlar uni jahlini chiqardimi? Shubhasiz! Karter juda darg`azab edi. Ammo bu g`azab hech qanday foyda bermasligini ham o`z

vaqtida anglab yetdi u. Ruhan sinish, kamsitilish yoki g'azablanishdan butunlay voz kechdi. U qamoq formasini kiyishni, qamoqxonada taomini yeyishni, mehmonlarni qabul qilishni, ozod bo'lish haqidagi ma'ruzalarga qatnashishni yoki muhlatni qisqartirishni so'rab ariza yozish va yoki shunga o'xshash ishlardan umuman bosh tortdi, inkor qildi. Biror janjal chiqmaguncha, kimdir uning yelkasiga hazillashib ham qo'l qo'ya olmas, xatto ashaddiy janjalsevarlar ham undan o'zini yiroq tutardi.

Bularning barchasi zamirida faqat bir maqsad yotar edi. Karter o'tayotgan har soniyani behuda sarflagisi kelmas, asosiy vaqtini o'zi bilan bog'liq sud ishi tahlillarini o'rganishga sarflar edi. U ko'proq kitob o'qir, e'tiborini huquq, falsafa va tarixga oid kitoblarga qaratgan edi. U o'z hayotini vayron bo'lib ketishiga yo'l qo'ymadi – uning vujudi o'zi nohaq tushib qolgan bu joyni tezroq tark etish istagi bilan yonar edi. Mana shu balodan tezroq qutulish uchun tinmay o'qib-o'rganar va vaqtdan unumli foydalanar edi. U bir kun qamoqdan nafaqat ozod, balki yanada kuchliroq bo'lib chiqishiga ishonar edi.

Hukm bekor qilinishi uchun ikkita sud va o'n to'qqiz yil vaqt ketdi. Karter qamoqdan chiqqach, hech narsa bo'lmagandek o'z hayot yo'lida davom etdi. Bo'lib o'tgan ishlar uchun na kompensatsiya va na suddan uzr so'rashni talab qildi. Chunki u o'zini adolatsizlikning qurboni, deb hisoblamas edi. Karter qamoqxonaning sovuq kameralarida yolg'iz qolgan eng og'ir paytlarda ham, o'zini taqdirning o'ljasi sifatida ko'rmas edi. U o'zining butun umrga tatiydigan hayot shiorini kashf etdi: *«Bu menga zarar berolmaydi – men bo'lgan ishdan xursand bo'lmasam ham, bu menga qanday ta'sir o'tkazishi faqat o'zimga bog'liq. Boshqa hech kimning bunga haqqi yo'q».*

U yoki bu vaziyatda qanday yo'l tutishni faqat o'zimiz hal qilamiz.

Taqdir zarbalariga dosh bera olish yoki parchalanib ketish o`z qo`limizda. Nimani qabul qilish va nimani inkor qilish ham o`zimizga bog`liq. Hech kim bizni xato ekanligini bilgan narsamizni buning aksi ekanligiga ishonishga majbur qilolmaydi. Bizning qarorlarimiz mutlaqo o`z nazoratimiz ostida bo`lgan omillardir.

Bu hayotda bizga tuhmat toshini otib, mol-mulkimizni musodara qilishlari, o`zimizni esa panjara ortiga ravona qilishlari mumkin. Lekin hech kim bizning fikrlarimiz, qarashlarimiz va vaziyatga munosabatimizni boshqara olmasligi ham bor gap.

Qisqa qilib aytganda, biz hech qachon butunlay kuchsiz bo`lib qolmaymiz.

Hattoki, deyarli barchasidan ayrilish mumkin bo`lgan qamoqxonada ham siz qandaydir erkinlikni saqlab qolasiz. Fikrlay olish qobiliyatingiz o`zingizda qoladi. Omadingiz kelib qolsa, kutubxona ham topilishi bilan birga, eng muhimi bo`lgan vaqt deb atalmish boylik qo`lingizda bo`ladi. Karterda bunday katta kuch yo`q edi, ammo bu kuchsizlik degani emasligini u yaxshi anglagan edi. Ko`plab buyuk shaxslar, Nelson Mandeladan tortib Malkom Iksgacha xuddi shunday tushunchaga ega edilar. Ular qamoqxonani o`zlarini rivojlantiruvchi ustaxonaga, aytish mumkin bo`lsa, hayot maktabiga aylantira olishdi.

Hatto, nohaq qamoq hukmini ham foydali o`zgarishlarga sarflash mumkin ekan, demak. Umuman, istalgan salbiy vaziyatdan o`z kuchayishiga manfaatlanish mumkin. Agar biz yetarlicha aqlli bo`lsak, bir soniya to`xtab, hech qaysi vaziyat o`z-o`zidan yaxshi yoki yomon bo`lmasligini anglaymiz. Bizning vaziyatga berajak bahoyimiz mutlaqo o`zimizning shu vaziyatni qanday qabul qilishimizga bog`liq.

Kimdir biror vaziyatni ijobiy baholasa, yana kimdir uni salbiy deb hisobaydi.

Shekspir aytganidek, *«Hech narsa yaxshi yoki yomon emas, buni fikrlash hal qiladi.»*

«Mitti uy» klassik kitoblar seriyasining muallifi Lora Ingalls Uaylder tabiatning inson oyog`i yetmagan joylari deya e`tirof etilgan Kanzas cho`llarining unumsiz va quruq tuproqlarida, Floridaning quyuq o`rmonlarida og`ir damlarni boshidan o`tkazganlarini o`z asari g`oyalarida aks ettiradi. Bunday murakkab sharoit uni qo`rqitmadi – chunki, u bularning hammasini xuddi bir sarguzashtdek qabul qilgan edi. Yo`lida neki uchramasin, u qandaydir yangi ish qilishga, bolalarcha quvnoq kayfiyat bilan yashab qolishga imkon topar edi.

Biz bu bilan u o`zini aldab hayotga balandparvoz nigoh bilan qaragan deb aytish fikridan yiroqmiz. Balki aksincha, Uaylder har bir vaziyatga obyektiv qarashga, astoydil mehnat qilishga va hech qachon ruhan sinmaslikka harakat qilar edi. Vaholanki, ushbu vaziyatda boshqalar o`zgacha yo`l tutishgan bo`lar edi. Biz esa bundanda oddiy hodisalarga duch kelsak ham, ortga chekinamiz.

Bu esa oldimizdagi g`ovlarning yanada kattalashishiga sabab bo`ladi.

Boshqacha aytganda, vaziyatlarga bo`lgan munosabatimiz vositasida biz o`z yo`limizdagi to`siqlarning yo` bunyodkori, yo` vayronkoriga aylanamiz.

Yaxshi yoki yomon degan narsaning o`zi yo`q. Ularning barchasi fikrlarimiz in`ikosi. Faqatgina hodisa va unga bo`lgan munosabatimiz bor. Bo`lib o`tayotgan voqeaga biz nisbat beramiz.

Bu barchasini o`zgartirishi mumkin bo`lgan tushuncha, shunday emasmi?

Korxonangiz ishchisi be`tiborlik qilib sizning qiyin vaziyatga soluvchi xatoga yo`l qo`ydi. Balki, bor kuch va vaqtingizni sarflab uni tuzatishni istarsiz? Balki, bu jarayon siz uzoq vaqtdan beri kutib yurgan, tajriba bilan erishiladigan bilimlarga egallash imkoniyatidir? Xato – o`rganish imkoniyati yaratuvchisi emasmikin?

Vaziyat o`zgarib qolmaydi: xatoga yo`l qo`yildi. Lekin voqea va uning rivojiga bo`lgan munosabat butkul o`zgachadir. Bir munosabatingiz vaziyatni foydaga aylantirsa, boshqasi esa sizni g`azab va qo`rquv tomon yetaklaydi.

Agar ongingiz sizga nimadir juda dahshatli, yoki rejalarangizni buzuvchi, deb aytsa, siz bunga ishonmang. O`zgalarning umidsizlik asosida qurilgan fikrlari har doim ham to`g`ri bo`lib chiqavermaydi. Vaziyatni qanday izohlashni faqat o`zimiz hal qilamiz. Va umuman, izohlamaslikni ham.

Qadrli o`quvchi, siz munosabatning qudratli kuchi bilan tanishdingiz. Unga halal berib bo`lmaydi. Uni faqat inkor qilish mumkin. Bunisini endi siz hal qilasiz.

Asablarinigizni mustahkamlang

Odamga kerak bo`lgan narsa jasorat emas, balki asabni boshqarish, xotirjam bo`la olish. Bunga faqat mashq qilish orqali erishish mumkin.

TEODOR RUZVELT

Kunlardan bir kun Uliss Grant (AQShning 18-prezidenti) Fuqarolar urushida nom chiqargan mashhur fotograf Metyu Breydi bilan suratga tushish uchun tayyorgarlik ko`rardi. Studiya juda qorong`i bo`lgani sababli, Breydi shiftdan biroz tirqish ochish uchun yordamchisini tomga chiqaradi. Nogahon, tom uzra yurgan yordamchining oyog`i sirpanib ketadi va tomdagi derazalardan birining chilparchin bo`lib sinib ketishiga sabab bo`ladi. Voqeani kuzatib turgan olomon tepadan xanjar kabi tushayotgan, agar odamga tegsa til tortmay o`ldiradigan shisha siniqlari prezidentning atrofiga chars-churs ovoz chiqarib tushayotganini ko`rib, dahshatdan qotib qolgan edi.

Shisha siniqlari ovozi to`xtagach fotograf asta-sekin prezident o`tirgan stulga qaradi. Xotirjam o`tirgan prezidentni ko`rib uning ham aqli boshidan uchdi. Shiftga bir qarab qo`ygan Grant go`yoki hech narsa bo`lmagandek yana kamera tomon yuzlandi.

U bilan sodir bo`lgan yana bir voqeani eslash o`rinli. Quruqlikdagi harbiy harakatlar chog`ida (04.05.1864 – 24.06.1864) Grant durbin orqali voqea joyini ko`zdan kechirayotgan edi. To`satdan, dushman snaryadi portlab ketdi va shu zahoti uning yonidagi otni mayda-mayda bo`laklarga sohib yubordi. Xotirjamlik bobida shuhrat qozongan prezident miq etmay, ko`zini durbindan uzmay maydonni kuzatishda davom etar edi. Grant haqida Richmond yaqinidagi Ittifoq bosh qarorgohi Siti-Poyntda yuz

bergan yana bir hikoyani eslab olgach, mavzumizda davom etamiz. Bug` kemasidan bombalarni tushirayotgan askarlardan birining ehtiyotsizligi oqibatida to`satdan katta portlash sodir bo`ldi. Askarlar tanalari har tomonga uchib ketgan, hali ham temir parchalari va bomba qoldiqlari uchib turgan joydan faqatgina Grantga hech nima qilmagan edi. Odamlar portlash maydonidan qochish o`rniga, u tomon yugurgan insonni qanchalik ahmoq sanashsa, portlashdan so`ng hech qanday jarohatsiz omon qolgan prezidentni ko`rib hayratlari ikki barobar oshgan bo`lsa ajab emas.

Grant o`z-o`zini foydali tomonga nazorat qila olgan shaxs sifatida tarixda qolgan. Insoniyat uni o`z oldiga katta maqsadlarni qo`ygan, ularga yetish uchun barcha qiyinchiliklarga chiday olgan matonat sohibi sifatida eslaydi. Bu yaxshi xislatlarning bir sababchisi - asablarni nazorat qila olishdir.

Shu o`rinda o`z hayotimizga nazar tashlasak...

Haddan tashqari asabiy bo`lib ketganmiz, shunday emasmi?

Biznesimiz raqobatchilar bilan to`la. Kunda muammolarning ming bir xili bila yuzma-yuz kelamiz. Eng yaxshi ishchimiz kutilmaganda ishdan ketadi. Ishlatayotgan texnikalarimiz biz istagan va bizga kerak quvvatda ishlay olmaydi. To`satdan noqulay ahvolga tushib qolamiz. Boshliqlarimiz bizdan imkonsiz bo`lgan ishlarni bajarishimizni talab qilishadi. Muammolar botqog`iga botishimizni poylab turganday, tashvishlarning bari ustimizga tog`day qulayotganday.

Endi nima qilamiz? Boshimiz uzra qulayotgan bu tashvishlarning bizni yakson qilishini jim kuzatamizmi? Balki, shunchaki e`tiborsiz qoldirarmiz? Balki diqqatimizni yana jamlab olish uchun biroz kutarmiz? Balki bariga taslim bo`larmiz? Ushbu ko`ngilsizlardan qutulish uchun

chora izlarmiz, ehtimol?

Bular, shunchaki, bizning ixtiyorimizsiz sodir bo`ladigan jarayonlar. Unutmang, doim sizni boshqarishni kutib turgan odamlar bor. Ular sizni nimadandir qo`rqishingizni istashadi. Sizni vahimada saqlashni xohlashadi. Barcha dalillarga ega bo`lmasingizdan avval qaror qabul qilishga majbur bo`lishingizni kutishadi. Ular o`z istaklaringiz bilan emas, balki ularning shartlari bo`yicha yo`l tutishingizni xohlashadi.

Xo`sh, siz bularning barchasiga rozimisiz?

O`z oldimizga ulkan maqsadlar qo`yganimizda, bu yo`lda bosim va stress hamroh bo`lishi tabiiy. Sarosimaga tushiradigan, tahdidga boy voqealar sodir bo`lishi ham mumkin. Syurprizlar (asosan, yoqimsizlari) bo`lishi ham deyarli kafolatlangan. Mag`lub bo`lish xavfi doimo mavjud.

Bunday vaziyatlarda iste`dod eng ko`p talab etiladigan xususiyat emas. Chunki, ikki xususiyat, ichki xotirjamlik va vazminlik, boshqa har qanday qobiliyatni ishga solish imkoniyatidan oldinda yuradi. Biz bir vaqtlar Volter o`zining Marlboro gersogining buyuk harbiy muvaffaqiyatlari haqida yozgan asarida izohlaganidek, «Inglizlar tushkun vaziyatlarda ham xotirjam bo`la olish san`ati deb hisoblaydigan, xavf-xatar va vahimada qalb osoyishtaligi»ga erisha olish iborasi mag`zini chaqqan holda unga amal qilishimiz darkor.

Qanchalik xavf-xatarda bo`lishimizdan qat`i nazar, stress bizni qo`rquvga olib boradigan instinktual reaksiyalarni keltirib chiqaradi.

Vazminlik, samimiylik va beozorlik ba`zi aristokratlarning yumshoq fazilatlari deb hisoblamang. Bularning barchasi oxir-oqibatda asabning itoatsizligi va nazoratiga borib taqaladi.

O`zingizga ayting: *Men yengilishni tan olishdan uzoqdaman. Men yuragimni qo`rquv egallashiga yo`l qo`ymayman. Men bo`lib o`tgan ishlarni muvaffaqiyatsizlik deb atash vasvasasiga qarshi turaman.*

Ammo tan ola bilish masalasida asab tizimining ham o`rni muhim: *«Demak, barchasi menga bog`liq. Menda hayratlanishlardan va sodir bo`lishi mumkin bo`lgan baxtsiz hodisalarni xayolimda takror va takror aylanishidan huzur-halovat yo`q. Men juda bandman va juda ko`p odamlar menga ishonishadi.»*

Qarshilik va tan ola bilish quyidagi prinsipda yaxshi uyg`unlashadi: har doim qarshi harakatlanish, qochish yoki o`tish yo`li bor, shuning uchun g`azablanishga hech qanday sabab yo`q. Albatta, bu oson bo`lmaydi, to`siqlar baland, ammo uni yengishga tayyor bo`lganlar uchun yo`l bor.

Bu qilishimiz kerak bo`lgan narsa. Va bu juda qiyin, hattoki dahshatli bo`lishini bilamiz.

Ammo biz bunga tayyormiz. O`zimizni tutib oldik va mulohazalimiz va bundan qo`rqmaymiz.

Bu unga qo`ldan kelgancha harakat qila olishimiz uchun vaziyat voqeligiga tayyorlanishimizni, asablarni mustahkamlashimizni, hozir bo`lishimizni, yomon narsa sodir bo`lganda, undan xalos bo`lishimizni, qiyinchiliklarga qaramasdan maqsad tomon harakatni to`xtatmasligimizni va hech narsa bo`lmagandek olg`a intilishimizni anglatadi.

Chunki, anglaganingizdek, bu ayni haqiqat. Agar asabingiz dosh bergan bo`lsa, unda chindan ham hech narsa sodir bo`lmagan - idrokimiz esa bu hech qanday ahamiyatga ega emasligiga ishonch hosil qiladi.

Hissiyotlaringizni nazorat qiling

«Buyuk imperiya tuzishni istarmiding? Unda boshqaruvni o`zingdan boshla.»

PUBLILY SIR

Orbita uzra ilk fazogirlarni chiqarish uchun bellashayotgan Amerika, o`z kosmonavtlarida bir mahoratni, vahimaga tushmaslik mahoratini boshqalariga qaraganda ko`proq kuchaytirishga harakat qilar edi.

Vahimaga tushgan odamlar boshqalarga qaraganda ko`proq xato qilishadi. Tartib-intizomni unutib, mas`uliyatsizlikka yuz tutishadi va qoidalarga amal qilishdan to`xtashadi, rejalari tubdan o`zgarib ketadi. Mas`ullikdan asar ham qolmay, tiniq fikrlash qobiliyati yakun topadi. Tomirlarda oqayotgan omon qolishga bo`lgan intilish gormonlarini kuchaytirish o`rniga, shunchaki e`tiborsiz qoldirishlari kerak bo`lgan narsalarga qarshi bor diqqatlarini qaratishadi.

Marhamat, kundalik hayotimizda ko`plab duch keladigan muammolarimizning asl ildizi bilan tanishing. Dastlab, barchasi rejamizga binoan davom etishni boshlaydi. Ammo nimadir noto`g`ri bo`ladi-yu, bizning tashlaydigan ilk qadamimiz, hissiyotlarga berilib reja`mizdan voz kechish bo`ladi. Ko`pchiligimiz vahimaga tushib qolish yo`lini tanlaymiz, chunki vahima qilish muammoga tik boqishdan ko`ra osonroq tuyuladi.

Yerdan 150 mil (241 km - tarj.) uzoqda turgan, bir mashina kabinasidan ham kichik bo`lgan kosmik kema ichida bo`lishni bir tasavvur qilib ko`ring-a? Hayotning o`lim bilan tugashi ham hech gap emas? Ayni shu lahzalarda vahima o`z joniga qasd qilish demakdir.

Shunday ekan vahima qilmaslikni o`rganish kerak. Albatta, bu oson ish emas.

Demak vahimani tarbiyalash darkor. Tabiiyki, yuqoridagi aytilganidek

bu oson kechmaydi.

Ilk parvoz kuniga qadar, NASA mutaxassislari astronavtlar bilan parvoz kunining ipidan ignasigacha bir necha yuz marotaba repetitsiya qilishdi. O`sha muhim kunda qilinishi kerak bo`lgan barcha ishlarni qayta-qayta bajarishdi, tashkillashtirishdi; to`g`ri ovqatlanishdan tortib kosmodromda tartibli harakat qilishgacha bo`lgan katta-kichik detallarga birma-bir e`tibor qaratishdi. Astronavtlarga fazoda yuz berishi mumkin bo`lgan barcha hodisalarni asta-sekinlik va takroriy tarzda o`rgatib borildi va tanishtirib chiqildi. Barcha harakatlar to ular uchun nafas olish kabi tabiiy va odatiy holga aylangunicha minglab marotaba bajarildi. Topshiriqlar va mashqlar, astronavtlar o`ziga ishonch hosil qilmaguncha va barcha muammolarni bartaraf etishga ko`zi yetmaguncha davom etdi.

Ishonchsizlik va qo`rquv ularni boshqarish orqali bartaraf etiladi. Ko`plab mashqlar evaziga esa ana shu boshqaruvga erishish mumkin. Tinimsiz mashq qilish orqali hatto bo`lishi muqarrar bo`lgan, noqulaylik tug`diradigan qo`rquv va kutilmagan hodisalarga tayyor tura olasiz. Baxtimizga, stress va tasodiflarga nisbatan chidamlilik daraja`mizni garchi oson bo`lmasa-da, oddiy mashqlar orqali rivojlantira olamiz.

Yer orbitasida bo`lgan birinchi Amerikalik astronavt, Jon Glen, yer yuzini tark etgach, deyarli butun bir kunni yurak urish pulsini bir daqiqa ichida yuztadan oshirmaslikka moslashtirish bilan sarf etdi. U nafaqat kosmik kemani balki o`z hissiyotlarini ham boshqara oldi. U o`zida rivojlantirgan bu mahoratni Tom Vulf keyinchalik «oqilona munosabat» deb atadi.

Lekin sizda bu jarayon biroz boshqacharoq kechadi. Mijozingiz bilan suhbatda yoki ko`chadagi begona inson bilan yuzlashganingizda yuragingiz qinidan chiqqudek uradi. Yoki sizni omma oldida nutq so`zlashga chaqirishsa

oshqozoningiz ovozi go`yoki dunyoni larzaga solayotgan momaqaldiroq ovoziday tuyiladi.

O`zingizni bunaqa tutish, qo`rquvingizga erk berishini va bu noto`g`ri yondashuvligini tushunish vaqti keldi. Kosmosdagi kabi o`z hissiyotlarini boshqara olish hayot-mamot masalasidir.

Noto`g`ri tugmachani bosish, boshqaruv paneli yo`riqnomasini xato o`qish, ketma-ket bajariladigan amallardan birini oldinroq boshlab yuborish - bular fazodagi astronavi yo`l qo`yishi mumkin bo`lmagan harakat hisoblanadi va oxiri halokatli yakunlanishi muqarrardir.

Shundan kelib chiqib astronaviyaga beriladigan savol uning qay darajada mohir uchuvchiligini bilishga emas, balki, muammoli vaziyatlarda sovuqqonlikni saqlab qola oladimi, yo`qmi shunda edi. U ziddiyatli vaziyatda vahimaga beriladimi yoki yuzaga kelgan hodisani o`z nazoratiga oladimi? Oldida turgan vazifani chalg`imay bajara oladimi? Ular shu savollarga asosiy e`tiborini qaratishgan edi.

Hayotda ham xuddi shunday. To`siqlarga duch kelgan paytimiz hissiyotlarga berilamiz. Ularni yengib o`tishning yagona yo`li hissiyotlarimizni nazorat tutib turishdir. Biz qanchalik sokin va barqaror bo`lsak hayotimizda nima sodir bo`lishi yoki muammoning qanchalik jiddiyliги ahamiyatsiz bo`lib qoladi.

Bu holatni yunonlar o`z tillarida «apatiya» so`zi bilan izohlashadi.

Apatiya bemani va asossiz his tuyg`ularga yo`l qo`ymasdan erishiladigan sovuqqonlik, sokinlik, barqarorlikdir. Bu barcha his-tuyg`ulardan voz kechish degani emas. Apatiya bizga zararli va befoyda bo`lgan tuyg`ulardan xalos bo`lishga yordam beradi. Salbiy his-tuyg`ular

sizni chulg`ab olishiga yo`l qo`ymang. Shunchaki, «Yo`q, rahmat. Men vahimaga berilishni xohlamayman» deng, tamom

Bu shunday mahoratki, siz bezovtalik va xavotirlarga bilan kurashish o`rniga ulardan xalos bo`lishingiz, asosiy e`tibor va energiyani qarshingizda turgan muammoning yechimiga yo`naltirasiz.

Boshliqdan kelgan shoshilinch xabar. Bardagi yoqimsiz vaziyat. Bankdan kreditingizni qaytarish haqidagi qo`ng`iroq. Bularning bari bir butun baxtsizlik sifatida eshik qoqayotganday.

Gevin de Beker o`zining «Qo`rquv tuhfası» kitobida shunday yozadi: «Biror narsadan xavotirlanishni boshlasangiz, o`zingizdan «aynan nimadan voz kechyapman», deb so`rang». O`z-o`zini tahlil qilish va hushyorlikdan ko`ra xavotirni ustun qo`yib nimalarni yo`qotmoqdasiz?

Boshqacha qilib aytganda, bezovtaligingiz sizga muammoni hal qilishning boshqa yo`llarini ko`rsata oldimi?

Umuman olganda bo`lishi mumkin. Lekin yuqoridagi vaziyatlardachi?

Yo`q, menimcha unday emas.

Unda yaxshi.

Agarda sizning hissiyotlaringiz siz bilan sodir bo`lgan vaziyatni o`zgartira olmasa, demak bu hissiyot nafaqat foydasiz, balki zararli hamdir.

Bu ayni men o`ylagan narsa.

O`zingizni bosing. Hech kim sizga «buni his qilmaslik kerak», demayapti. Hech kim sizni yig`lashdan cheklay olmaydi. Mardlik va botirlik haqidagi stereotiplarni unuting. Nimadir his qilyapsizmi? Davom eting.

Ammo haqiqiy kuch hissiyotlarni boshqarishdadir. Nasim Taleb aytganidek, *«Hissiyotlarni boshqarish, o`zini ular mavjud emasdek tutishda emas.»*

Shunday ekan, qancha xohlasangiz, shuncha his qilavering. Lekin o`zingizni aldamang. Hissiyotlarga munosabatingizni muammoni yechishdagi munosabat bilan almashtirmang. Bu ikkisi uyqu va uyg`oqlik kabi bir biridan farq qiladi.

O`zingizga doim eslatib turing: «Vaziyatni hissiyotlarim emas, men nazorat qilyapman. Men aslida nimalar bo`layotganini ko`rib turibman. Hayajonlanish yoki tushkunlikka tushish niyatim yo`q.»

Biz hissiyotlarni aql bilan yenga olamiz. Umuman olganda, shunday bo`lishi kerak. Aql bu to`g`ri savol bera olish va to`g`ri yondasha olishdir. Aql yordamida muammoni keltirib chiqargan sababni aniqlay olamiz. Bu esa muammoni yechishda bizga katta yordam beradi.

Biz pul yo`qotdik.

Biznesda pul yo`qotish odatiy hol emasmi?

Bunaqasi tez-tez sodir bo`ladi.

Bu yo`qotish ofat deb qila olasizmi?

Unchalik emas.

Biznesda bu odatiy hol bo`lsa, qolaversa, yo`qotish unchalik katta bo`lmasa, shu darajada hissiyotlarga berilib siqilish nega kerak?

Hayotingizda bundan ham qiyin vaziyatlarga duch kelgansiz. Nahotki aqlliroq va ziyrakroq bo`lish o`rniga jahl qilib hissiyotlarga qul bo`lishni tanlasangiz?

O`zingiz bilan mana shunday tanqidiy muloqotlar qilsangiz, vayronkor his tuyg`ulardan oson halos bo`lasiz.

Muammolardan hech kim o`lgan emas.

O`zingizni bezovta his qilishni boshlashingiz bilan shu so`zlarni qayta qayta takrorlang: «Muammo o`lim emas. Muammo o`lim emas. Muammo o`lim emas».

Yoki o`zingizga Mark Avreliyning quyidagi savolini bering: «Sodir bo`lgan voqea menga adolat, saxiylik, o`z-o`zini nazorat qilish, aql bilan ish tutish, ehtiyotkorlik, halollik, kamtarlik, uzoqni ko`ra olish kabilarni namoyon qilishda to`siq bo`la oladimi?»

Yo`q, to`siq bo`la olmaydi.

Unda ishga kirishing.

Har doim o`zingizga «Sodir bo`lgan voqea uchun shunchalik qayg`urishim shartmikan?» degan savolni takrorlab turing.

Va javob astronautlar uchun ham, askarlar uchun ham, doktorlar va boshqa har qanday kasb egalari uchun ham mana shunday bo`lishi kerak: «Yo`q, men bularning barchasiga tayyorman va o`zimni nazorat qila olaman». Yoki «Yo`q, chunki men o`zimni qo`lga oldim va shuni angladimki, hissiyotlar muammoni hal qilish uchun foydali imkoniyat taqdim etmaydi.»

Xolislik bilan ish yuriting

«Taasurol kuchining oyog`ingizdan chalishiga yo`l qo`ymang. Unga «Biroz sabr qil, seni tushunishimga, menga nimani ko`rsatayotganingni bilib olishimga imkon ber» deb ayting.»

EPIKTET

Aslida, «Ko`ngilsizlik yuz berdi» iborasining mazmuni ikki qismdan iborat. Birinchisi, «ko`ngilsizlik» so`zi voqeaning yoqimsiz ekanligini anglatadi va bu subyektiv fikr hisoblanadi. «Yuz berdi» qismi esa biror voqea yuz berganligini bildiradi buni o`z navbatida obyektiv dunyoqarash deb qabul qilishimiz mumkin.

XVI asrda yashab o`tgan samuray va mashhur qilich ustasi Miyamoto Musashi ko`plab janglarda kuchli raqiblarga qarshi mardonavor zafar quchgan va hattoki qilichsiz bo`lsa ham qurollangan bir necha raqiblar ustidan g`alaba qozongan shaxs sifatida e`tirof etiladi. «Besh uzuk kitobi» risolasida, u kuzatish va idrok qilish o`rtasidagi farq haqida to`xtalib o`tadi. Uning yozishicha, qabul qiluvchi ko`z – zaif, idrok ko`zi bo`lsa, kuchlidir.

Musashi kuzatayotgan ko`z nima bo`layotganini bemalol ko`rishini tushundi. Idrok qiluvchi ko`z esa sodir bo`layotganlardan-da ko`pro`g`ini ko`ra oladi.

Kuzatuvchi ko`z voqealarni hech qanday to`siqlarsiz, mubolag`asiz va noto`g`ri talqinda ko`radi. Idrok qiluvchi ko`z yengish qiyin bo`lgan muammolarni, ulkan mashaqqatlarni va hattoki muammolarni ham ko`radi. U kurashni o`zining muammolari bilan chigallashtiradi. Birinchisi foydali, ikkinchisi esa aksincha.

Nitshe tili bilan aytganda, ba`zi hollarda ayrim ko`ringan voqealarga ilk qarashda yuzaki bo`lish, eng samarali yondashuv deyish mumkin.

Biz o`zimiz nazorat qila olmaydigan voqea-hoлатlarni nazorat qilishga urinishimiz oqibatida ko`p muammolarga duch kelamiz. Hayotdagi voqea-hodislarni ham asl manzarasini payqamaymiz, ko`pincha ularni o`zimiz istagan nazar bilan idrok qilamiz.

Biroz tinchlanib, his-tuyg`ularimizni jilovlab olgach, biz narsalarning mohiyatini tushuna boshlaymiz. Darvoqe, kuzatuvchi ko`z bilan biz haqiqiy asliyatni ko`ra olamiz.

Idrok muammoni paydo qiladi. U bizga «keraksiz» ma`lumotni beradi, ayni paytda biz darhol ko`z o`ngimizda sodir bo`layotgan voqealarga: qilichning zarbasiga, muhim biznes muzokaralariga, imkoniyatga, kerakli fikrlarga yoki shunga o`xshash narsalarga e`tibor qaratish anchagina foydali bo`lardi.

Bizning hayvoniy fikrlashga moyil miyamiz taassurot va idrok o`rtasidagi masofani kamaytirishga harakat qiladi. Fikr, idrok va harakat bularni bir-biridan millisekundlar bilan ajratib turadi.

Kiyik tabiatiga xoslangan miyamiz vaziyatning o`ta xavfli ekanligini bilib, bizni qochishga undaydi va biz yuguramiz. Ba`zida, mashina g`ildiraklari ostiga o`zimizni uramiz.

Biz ushbu ichki tezlikni shubha ostiga olib, unga qo`shilmasligimiz mumkin. Xatti-harakatlarni boshlashdan oldin esa, xavf-xatarni o`rganib chiqib, unga iloji boricha duch kelmasligimiz lozim.

Biz ushbu ichki tezlikni so`roq ostiga olib, uni darhol amalga oshirmasligimiz ham mumkin. Harakatlarni boshlashdan oldin esa, xavf-

xatarni o`rganib chiqib, unga iloji boricha duch kelmaslikka obdon harakat qilishimiz lozim.

Ammo, bularning bari bizdan yaxshigina kuch-g`ayrat va tajriba talab qiladi. Buni bir chiniqtirilishi kerak bo`lgan muskul kabi anglab, tinimsiz harakat va mehnat bilan shakllantira bilishimiz zarur.

Shuning uchun ham Musashi va boshqa harbiy jang san`at ustalari jismoniy mashg`ulotlar bilan birgalikda ruhiy tayyorgarlikka jiddiy e`tibor qaratishgan. Tayyorgarlikning ikki ko`rinishi ham muhim ahamiyat kasb etib, birdek kuchli mashg`ulot va amaliyot talab qiladi.

Stoitsizm maktabining faylasuflari o`z qo`lyozmalarida «Nafratga qarshi javob» deb nomlangan mashq turini uchratishimiz mumkin. Stoiklar nafratdan narsalarning mohiyatini ochish va ularni yashiradigan xomxayollarni oshkor qilish maqsadida foydalanishgan.

Kunlardan bir kun Epiktet o`z shogirdlariga g`ayritabiiy bir maslahat beradi. Agar qaysidir buyuk mutafakkirning so`zlaridan iqtibos keltirishni boshlashsa, o`sha mutafakkirning jinsiy aloqa qilayotgan paytda holatini ham tasavvur qilishni taklif qiladi. Kulgili-a? Keyingi safar kimdir sizni qo`rqitsa yoki o`zidan hadiksirashga majbur qilsa ayni shu usulni sinab ko`ring. U ham biz kabi oddiy inson ekanini, u ham biz kabi shaxsiy hayotida qiynalishi, oh-voh chekishi haqida bir o`ylab ko`ring.

Mark Avreliy g`oyalari ham yuqoridagi mashq kabi firklashning o`ziga xos turi bo`lib, unda har qanday muloyim evfemizmlarning o`rniga muayyan achchiq tavsiflarni qo`llagan holda qo`llaniluvchi ta`riflar bor edi: oddiyroq aytganda, hil-hil pishirilib, qovurilgan go`sht bu – shunchaki o`lgan hayvon, oliy navli qimmatbaho sharob esa, achib qolgan uzum sharbati deb e`tirof etiladi. Bundan asosiy ko`zlangan maqsad, narsalarning asliy holatini qanday

bo'lsa, shundayligicha qabul qilish, ularni ortiqcha bezaklarsiz ko'rish edi.

Biz bu usulni yo'limizda uchragan istalgan odamga yoki istalgan narsaga nisbatan qo'llab ko'rishimiz mumkin. Bunday targ'ibotning asosiy vazifasi bizning jarayonlar mohiyatiga qanchalik ahamiyat berashimizni aniqlashdan iborat. Biz qilgan xizmatlarimizga e'tiroz bildiradigan va kamsitib azob berishga urinadigan tanqidchilar bo'lishidan qat'i nazar ularga o'z joyini ko'rsatib qo'ya olishimiz lozim. Tasavvuringizdagi narsalarga g'ayrioddiy sifatlarni bermasdan, ularni chinakam ranglarda, asl holicha ko'rish manfaatliroqdir.

Obyektiv bo'lish bu, «men» – ya'ni, subyektiv qismni – idrok tenglamasidan olib tashlash demakdir. Biror kishiga maslahat berayotganingizda, nimalar yuz berishini hech o'ylab ko'rganmisiz? Uning muammolari biz uchun shunchalik aniqki, yechim ham shu qadar yaqqol ko'rinib turadi. Qachonki, biz o'z muammolarimizni hal qilish bilan mashg'ul bo'lgan bir paytda, doimo o'zgalarning muammolarini tinglashdan hissiy yuk orttirish bizga halaqit beradi. Bunday vaziyatda, odamlar bilan obyektiv munosabatda bo'lishimiz mumkin.

Biz shunday holatga duch keladigan bo'lsak, darhol do'stimizga muammoni hal qilish uchun yordamga oshiqsak-da, aslini olganda xudbin va ahmoqona tarzda o'z hayotimizdan nolib, afsuslanib, o'zimizga achinib, asossiz ravishda o'zimizni adoyi tamom qilamiz.

O'zingizda hozirgi ahvolingiz, xuddi, siz bilan sodir bo'lmayotgandek tasavvur hosil qiling. Tasavvur qilingki, bu siz uchun, umuman ahamiyatsiz. Shu vaziyatda yechim topa bilish siz uchun qanchalik oson bo'lar edi? Holatingizni va uning rivojlanishi uchun variantlarni qanchalik tez va xotirjamlik bilan baholay olasiz? Agarda siz bunga xotirjam va sovuqqonlik

bilan qarasangiz, vaziyatdan chiqish yo`lini osongina topasiz.

Muammoni hal qilishning barcha usullarini o`ylab toping, masalan, unga begona odam kabi qarang. Buni jiddiy o`ylab ko`ring. O`zingizni erkin tutib, vaziyatni his-tuyg`ularsiz aniq ko`rishga urining – keyinroq ham sizda yana yetarli vaqt topiladi. Buni bir mashg`ulot kabi bilib, uni odatga aylantiring. Siz qanchalik ko`p o`z ustingizda ishlasangiz, yanada yaxshiroq natijaga erishasiz. Siz qanchalik narsalarning chinakam ranglarini, mohiyatini ko`ra bilsangiz, sizdagi idrok shuncha ko`p sizning foydangizga ishlay boshlaydi.

Dunyoqarashingizni o`zgartiring

Insoniyat shunchaki mavjud emas. Uning hayoti qanday bo`lishi hamda keyingi lahzada kim bo`lishi haqida uning o`zi muntazam qayg`uradi. Har bir kishida istagan onda o`zgara olish erkinligi bor.

VIKTOR FRANKL

Qachonlardir qadimgi Afina generali Perikl Peleponnes jangi davrida harbiy topshiriq bilan dengiz orqali yo`lga chiqqan vaqti quyosh tutiladi va buning oqibatida 150 kemadan iborat floti so`ngsiz qorong`ulik ichra g`arq bo`ladi.

Bunday kutilmagan va dahshatli hodisa guvohi bo`lgan odamlar sarosimaga tushib qolishadi. Boshqa ekipaj a`zolaridan farqli ravishda, Perikl vahimaga tushmadi. U kema shturvalchilari rahbari yoniga kelib, ustki kiyimini uning yuziga yopdi va u odamdan qo`rqanligini so`radi.

«Yo`q, albatta», taajjublandi boyagi kishi.

«Shunday ekan», javob qaytardi Perikl, qorong`ilikni keltirib chiqargan sabablarning katta-kichikligining ahamiyati qanday?

Ha, qadimgi greklar juda aqlli bo`lishgan. Lekin bu zakiylik zamirida nafaqat Soitsizm falsafasi g`oyalari, balki kognitiv psixologiya nazariyasi ham yotadi: Dunyoqarash barchasini hal qiladi.

Agar siz o`zingizni muammodan uzoqlashtira olsangiz va yohud unga boshqa tomondan qaray olsangiz, uning sizga nisbatan bo`lgan kuchini yo`qotadi.

Qo`rquv bu kishini zaiflashtiruvchi, holdan toydiruvchi, uni chalg`ituvchi asossiz jarayondir. Perikl buni yaxshi tushungan va uning ustidan g`alaba qozonish uchun o`z dunyoqarashi qudratidan samarali foydalana olgan inson edi.

Qadimgi yunonlar bizning ko`pincha arzimas narsalarni ham vahimaliroq ko`rinishini tanlashimiz va bu bilan o`zimizga zarar qilishimiz

to`g`risidagi haqiqatni anglab yetishgan edi. Biz oldimizda turgan to`siqlardan qo`rqamiz, chunki bizning dunyoqarashimiz noto`g`ri shakllangan – dunyoqarashimizdagi oddiygina o`zgarish ham bizning nuqtai nazarimizni tamomila o`zgartira oladi. Perikl bizga qo`rquvni inkor qilishni emas, uni anglashni o`rgatmoqchi edi. Qo`rquv sizni chulg`ab olganda, buning sababi ne ekanligi haqida tafakkur qiling, hamda uni yengib o`ting.

Unutmang: Dunyoga qaysi rang bilan qarashni o`zimi hal qilamiz. Vaziyatda turli tomondan qaray olish qobiliyati o`z qo`limizda. Biz to`siqlarni o`zgartira olmaymiz, biroq dunyoqarashimizning qudrati yordamida bunday to`siqlarning ko`rinishini o`zgartira olamiz, albatta. Bizning qarshimizdagi g`ovlarga bo`lgan yondashuvimiz, ularga bo`lgan nuqtai nazarimiz, uni kengroq kontekstda ko`rish qobiliyati, to`siqning mohiyatini tushunish qobiliyati ularni yenga olish biz uchun qay darajada qiyin bo`lishini aniqlab beradi.

Biror jarayonning oldidan «Men» so`zini qo`llash faqat sizning o`zingizga bog`liq: «Men omma oldida gapirishni yomon ko`raman.» «Men muvaffaqiyatsizlikka uchradim.» «Men ziyon-zahmat chekmoqdaman.» va hokazo... Bular esa o`z navbatida g`ovlarning shunchaki tavsifi bo`libgina qolmay, sizning to`siqlarga bo`lgan munosabatingizni ifodalaydi. Ana shunday noto`g`ri dunyoqarash tufayli aslida ahamiyatga molik bo`lmagan narsalar bilan band bo`lib qolamiz, oqibatda yengilamiz.

O`zimizni bunday qiyinchilik bag`riga otishdan ne naf?

Dunyoqarashning to`g`riligi sizda qiyinchilik va to`siqlarni g`ayrioddiy yengib o`tish kuchi bilan ta`minlaydi.

Shunday bo`lsada, ba`zi sabablarga ko`ra biz har bir jihatga alohida e`tibor qaratishga moyilmiz. Biz o`z-o`zimizni imkoniyatni qo`ldan boy

berganimiz yohud uchrashuvga kech qolganimiz uchun koyib, ich-etimizni yeyishni boshlaymiz. To`g`rirog`i, biz o`zimizni bor imkoniyatlardan mahrum bo`lgandek his qilamiz.

Bu holatda milliarder va ko`pseriyali tadbirkor Richard Brenson ta`kidlaganidek, *«Biznesdagi imkoniyatlar xuddi avtobuslarga o`xshaydi, negaki biri ketsa, uning ortidan doimo boshqasi keladi»* so`zlari mag`zini unutmashimiz kerak. Birgina o`tkazib yuborilgan biznes uchrashuvi butun hayot davomida bo`lib o`tadigan uchrashuvlar massshtabiga zarracha ta`sir qilmaydi. Bitta o`z nomi bilan bitta. Ehtimol, hech narsa yo`qotmagandirmiz? Balki, yaxshilikkadir. Keyingi imkoniyat bundan-da yaxshi bo`lar?

Bularning barchasi bizning dunyoqarashimizga bog`liq. Dunyoqarashimiz chindan ham o`z xizmatini o`tayaptimi yoki u zararimizga ishlayaptimi? Masala - shu.

Biz kelgusida bo`ladigan ishlarga tayyorgarlik ko`rish hamda osoyishta bo`la olish uchun o`z dunyoqarashimizni chegaralash va kengaytirish imkoniyatiga egamiz. Buni tanlangan yo`l deb qabul qiling – maqsad - boshqalarni aldash emas, o`zimizni to`g`ri yo`lga yo`naltirishdadir.

Natijada, bu yondashuv o`z kuchini ko`rsatadi. Dunyoqarashimizdagi zarradek o`zgarishlar ham biz bir paytlar umuman iloji yo`q deb hisoblagan vazifalarga bo`lgan munosabatni ham o`zgartira oladi. To`satdan, o`zimiz kuchsizlik sezgan joyda, qanchalik kuchli ekanligimizni anglab yetamiz. Dunyoqarash yordamida o`zimizda mavjud bo`lgan, lekin o`zimiz anglab yetmagan kuch-quvvatni kashf etamiz.

Dunyoqarashning ikki xil ta`rif bilan izohlasak bo`ladi:

1. Kontekstli: dunyoning ko`z oldimizdagi emas, balki uning ulkan

tasvirini idrok etish;

2. Perseptual: bu shaxsning o'zigagina xos bo'lgan dunyoqarash, dunyo hodisalarini izohlash usuli.

Yuqoridagilarning ikkisi ham muhim ahamiyatga ega. Ularning ikkalasini ham oldin o'zimiz qo'rqqan, imkonsiz ko'ringan vaziyatlarni samarali tarzda hal qilish uchun birdek foydalanilishi mumkin.

Jorj Kluniy Gollivuddagi faoliyatining ilk yillarini tanlovlarda rad javoblarini olish bilan o'tkazgan edi. U prodyuser va rejissorlar ko'nglidan joy olishga intilar, yakunda esa buning aksi bo'lib chiqar edi. Bu voqea yosh Jorjga qattiq ta'sir qildi va unda uning qanchalik yaxshi aktyor ekanligini ko'ra olmayotgan tizimga qarshi nafrat uy'g'otdi.

Bu kabi jarayon bizga ham begona emas. Ko'pchiligimiz bunday holatlarga ishga qabul qilinish jarayonida, mijozlar bilan aloqaga kirishayotganimizda va yoki kafeda jozibali jononning e'tiborini jalb qilayotgan paytda duch kelishimiz tabiiy. Bir qancha asarlar muallifi, tadbirkor Set Godin ta'kidlaganidek, *«Biz ongli ravishda «tanlanishni kutayotgan odam» pozitsiyasini egallaymiz.»*

Yana Kluni hikoyasiga qaytamiz. Dunyoqarashini o'zgartirish vaqti kelgani va buni qo'llay boshlagani sababli ishlari ijobiy tomonga o'zgara boshladi. Jorj o'tkazilayotgan kastinglar produserlar uchun g'ovning o'zginasi ekanligini anglab yetdi. Ular navbatdagi kirishi kutilayotgan nomzod o'zlari kutgani bo'lishi, ushbu kastinglar orqali eng munosib kadrlarni topa olishlariga umid qilishar edi. Kastinglar Kluni uchun emas, o'sha noziktab produser va rejissorlar uchun muammolarni hal qilish uchun imkoniyat edi.

Kluneyning yangi dunyoqarashi unga muammoning asl yechimi bu

uning o`zi ekanligini ko`rsatdi. Endi unga kinoda rol olish uchun biror kishining yordami kerak emas. Endi u o`zini rejissor-u produserlarga o`ziga xos biror bir narsani taklif qila oladigan odam deb tasavvur qilar edi. U o`zini boshqalarga bo`ysunuvchi emas, aksincha ekanligiga ishontira oldi. U har doim boshqalarga nimadir taklif qila olar edi. Ana shu voqealar rivojida u o`z kastinglarida nafaqat shaxsiy qobiliyatini, shuningdek bu ish uchun eng yaxshi nomzod ekanligini ko`rsata oldi. U rejissor va produserlarning aynan qanday aktyorni qidirayotganini qiyinchiliksiz topa olar, repetitsiya bo`ladimi, yoki suratga olish jarayonimi, farqi yo`q, istalgan payt o`z mahoratini ko`rsatib bera olar edi.

To`g`ri va noto`g`ri dunyoqarash o`rtasidagi farq juda ham ahamiyatli.

Hayotiyda sodir bo`layotgan voqealarni qay tarzda izohlashimiz, ularga nisbatan nuqtai nazarimiz ushbu voqealarga bo`lgan bizning keyingi munosabatimizni aniqlaydi - yo taslim bo`lamiz, yo kurashamiz va g`alaba qozonamiz.

Bosh egilgan tomonga bo`yin ham qayriladi. Idrok harakatdan oldin boshlanadigan jarayon. To`g`ri harakat esa to`g`ri dunyoqarash demakdir.

Barchasi sizga bog`liqmi?

Hayotdagi qilishimiz kerak bo`lgan birlamchi ish bu narsalarni ikki toifaga bo`lish va farqlashdir. Tashqi tomondan men nazorat qila olmaydigan, ammo ularni tanlashni o`zimiz hal qiladigan. Yaxshi va yomonni qayerdan bilamiz? O`zimiz, o`z tanlovlarimiz orqali.

EPIKTET

Beysbol olamining eng qobiliyatli pitcherlaridan biri Tommi Jon «Yuqori Liga» o`yinlarida ja`mi bo`lib yigirma olti mavsumni o`tkazgan. Yigirma olti mavsum! Karyerasining ilk yillari Kennedi prezidentligi yillariga to`g`ri kelsa, faoliyati so`nggida esa Jorj Bush prezident edi. Miki Mantle va Mark MakGvir kabi o`z davrining ko`zga ko`ringan beysbolchilari bilan birga bir maydonda to`p surdi.

Bu aql bovar qilmas muvaffaqiyat edi. Lekin u buni uddalay oldi. Chunki u o`zi va boshqalar tomonidan ko`p so`raladigan savollarga munosib javob bera olgan edi: «Menda imkoniyat bormi? Urinib ko`ra olamanmi? Qo`limdan nima keladi?»

Uning imkoniyat darajasi kam bo`lishiga qaramay, savollarning barchasiga ijobiy javob bera oldi. Agar biror imkoniyat bo`lsa, undan foydalanishga tayyor, uni amalga oshirish uchun bor kuchi va quvvatini sarf etishga hozir edi. Jonini bersa berardiki, foydalanilmagan imkoniyatdan aslo voz kechmas edi.

Jon 1974-yilgi mavsumni o`yinlari o`rtalariga kelganda to`satdan tirsagini jarohatlab oladi va unga tirsak payi to`qimalarining surunkali cho`zilishi jarohati bilan tashxis qo`yildi. Beysbol, umuman tibbiyotda bu tashxis «jonsiz qo`l» deb atalar edi va barchasi o`z nihoyasiga yetganini

anglatar edi.

John bunga rozi bo'lmadi. Uning jamoasiga qaytib yana oldingiday maroq bilan to'p uloqtira olishiga biror imkoniyat bor edimi? Ha, bor edi. Shifokorlar unga sog'lom qo'lidan tirsak paylarini ko'chirib o'tkazish mumkin bo'lgan eksperimental jarrohlik amaliyotini o'tkazishni taklif qilishdi. Operatsiyaning muvaffaqiyatli o'tishiga kimdir kafolat bera oladimi? Yo'q! Shifokorlar muolajadan so'ng Jonning katta sportga qaytish ehtimoli yuzdan bir foiz ekanini, lekin tavakkalchiliksiz bu bir foizning ham nolga aylanishi aniq ekanligini uqtirishdi.

U barchasidan voz kechib, nafaqaga yo'l olishi ham mumkin edi. Ammo o'sha bir foiz uni bu ishdan saqlab qoldi. Reabiliatsiya va doimiy mashg'ulotlar tufayli, bu imkoniyat qisman uning qo'lida edi. U bundan foydalandi. Keyingi o'n uch mavsum davomida o'ynagan o'yinlarining 164 tasida g'alaba qozondi. e'tiborli tomoni, bunungi kun tibbiyotida operatsiyaning aynan ushbu turi Tommi Jon nomi bilan ataladi.

O'n yil o'tgach, Jon o'zining operatsiyadan olgan ruh va matonatini yana bir karra ko'rsatishga majbur bo'ldi. Kichik o'g'li uchinchi qavat derazasidan dahshatli tarzda yiqilib tilini yutib yubordi va deyarli o'lim yoqasiga kelib qolgan edi. Hatto doktorlarning o'zi ham bolarning tirik qolmasligiga ishonib turgan bir vaqtda, Jon nafaqat oilasini, balki shifokorlarning o'zini ham qancha muddat o'tishidan qat'i nazar, umid qilishdan to'xtamaslikka, kichik bo'lsa ham imkoniyatdan foydalanishga ishontira oldi.

Ko'p vaqt o'tmay farzandi darddan butunlay forig' bo'ldi.

Jon 1988-yilgi mavsum so'nggida «New York Yankees» jamoasi bilan kechayotgan o'yinda yana bir bor jiddiy jarohat oldi. Bu vaqtda kelib sportchi

qirg beshga kirgan, jarohat esa uning sportdagi faoliyati yakunlanganligini anglatar edi. Sut bilan kirgan, jon bilan chiqadi deganlaridek, taslim bo'lish uning uchun begona edi. Jamoa murabbiylariga yuzlanib kelgusi bahor mashg'ulotlari boshlanguniga qadar ruxsat so'radi. Murabbiylar esa bunga javoban uning o'z karyerasini tugatish kerak ekanligini, bu yoshda sport bilan shug'ullanish to'g'ri emasligini uqtirishdi. U savolni boshqacha qo'ydi: «Ochig'ini ayting, bahorgacha formada qaytib kelsam, jamoada o'ynash uchun imkoniyat berasizmi?» Murabbiylar esa uni ijobiy javob bilan qanoatlantirdi.

Suhbatdan so'ng uning birinchi manzili mashg'ulotlar maydonchasi bo'ldi. Kuniga soatlab mashq qilar, chorak asr davomida sportdan olgan tajribalaridan har bir mashg'ulotda unumli foydalanar va allaqachon jamoning «otaxon» o'yinchisiga aylanib ulgurgan edi. Keyingi mavsumni o'yinni boshlab beruvchi sifatida boshlagan Jon yetti to'p uzatish va ikki marta ajoyib yugurish bilan jamoasini g'oliblik tomon yetaklab bordi.

Tommi Jonning vaziyatni o'zgartira olish qobiliyati unga katta muvaffaqiyat keltirdi va o'zini to'liq oqladi. «O'lsam ham maydonda o'laman» degan jumla uning shioriga aylangan edi.

Professional sportchi sifatida u uddalash qiyin bo'lgan va umuman imkoni bo'lmagan ishlar orasidagi farqni anglab yeta oldi. O'sha kichik farqni ko'ra olish qobiliyati uni mana shunday darajaga ko'tardi.

Ushbu kuchni topa olish va anglash uchun, kashanda va giyohvandlar Sereniti duosini² yod olishadi:

Parvardigor, o'zgartirish qo'limdan kelmaydigan narsalarni ochiq qabul qilish uchun meni xotirjamlik bilan siyla. Men uddalay oladigan narsalarni o'zgartirish uchun jasorat va farqni bilish uchun donolik ato et.

Shu tarzda ular o'z kuchlarini jamlashadi. Agar bu dunyoga kelgan kuningizga la'nat o'qimasangiz, ota-onangizda norozi bo'lib, ulardan nafratlanmasangiz, hayotda barcha narsadan butunlay mahrum bo'lganingizga afsuslanmasangiz, giyohvandlik bilan kurashish har qachongidan-da oson kechishi tabiiy. Bularning barchasi tarixga aylandi. O'tmishni esa ortga qaytarib bo'lmaydi. Ularni to'g'rilash endi imkonsiz.

Nega endi o'zgartirishimiz mumkin bo'lgan narsalarga e'tibor qaratmaslimiz kerak? Faqat shu bilan biz biron bir ijobiy natijaga erishishimiz mumkin.

Sereniti duosi mag'zida ikki ming yillik Stoitsizm jumllarining g'oyasi yotadi:

«Bizga bog'liq bo'lgan narsalar borligi rost, lekin qo'limizda bo'lmaganlari ham bor.»

Ho'sh, nimalar bizning o'z qo'limizda:

His-tuyg'ularimiz;

Fikr-mulohazalarimiz;

Ijodkorlik qobiliyatimiz;

Atrofdan sodir bo'layotgan ishlarga bo'lgan munosabatimiz;

Dunyoqarashimiz;

Orzu-umidlarimiz;

Qarorlarimiz;

Qat'iyatimiz.

Majoziy ma'noda aytganda, bu bizning o'yin maydonimiz. Undagi o'yin esa ma'lum qoidalarga muvofiq o'tkaziladi.

Endi nimalar bizga bog'liq emasligi to'g'risida fikr yuritsak. Nimalar bizning qo'limizda emas?

Ochig'i, hamma narsa. Ob-havo, iqtisod, moddiyat, odamlarning his-tuyg'ulari yoki qarashlari, uslublar, tabiiy ofatlar va hokazolar.

Demak, o'zimizga bog'liq bo'lgan narsalarni o'yin maydoni deb tasavvur qilsak, bog'liq bo'lmaganlarini esa o'sha o'yinning qonun-qoidalari deb tushunish mumkin. Kuchli atletlar omillarda o'z manfaatlari yo'lida foydalanishga harakat qilishadi va ularni muhokama qilish kabi ma'nosiz ishga vaqt sarflab o'tirishmaydi.

Bahslashish, shikoyat qilish, yoki undan ham yomoni, voz kechish – bu shaxsga bog'liq bo'lgan tanlovdir. Lekin, odatdagidan ko'proq tanlovlar har doim ham g'alaba degani emas.

Idrok haqida gap ketganda, qo'lingdan keladigan va kelmaydigan narsalarni farqlay bila olish ham hal qiluvchi qarordir. Aslida, bu yuksak marralarga erisha oladigan odamlarni nafaqat giyohvandlikdan yoki alkohol ichimliklardan, balki nosog'lom odatlardan ham saqlanish uchun qat'iylikni saqlay olmaydigan odamlardan ajratib turadi.

Biz ta'qib qilayotgan eng xavfli ajdaho, bu biz o'zgartira olmaydigan narsani o'zgartirishimiz mumkin deb o'ylashga majbur qiladi. Agar kimdir sizning kompaniyangizni moliyalashtirishni to'xtatishga qaror qilsa, siz uning qarorini inkor qila olmaysiz. Ammo o'z biznesingizni yaxshilashga kim sizga to'sqinlik qiladi? Hech kim. Agar kimdir sizning g'oyangizni o'g'irlagan bo'lsa, nima qilishingiz mumkin? Hech narsa. Ammo hech kim sizni uni

o`zgartirishdan, ijobiy tomonga o`zgarishdan ta`qiqalay olmaydi. Shunday.

Faqat kuchimiz yetadigan narsalarga e`tibor qaratish kuchimizni ko`paytiradi va imkoniyatimizni oshiradi. Shu bilan birga, bizning ta`sirimizdan tashqarida bo`lgan narsalarga yo`naltirilgan har bir energiya kaloriya o`zini o`zi yo`q qiladigan narsadir. Bizning va boshqa insonlarning kuchi shu tarzda sayqallanadi.

Bir to`siqni ko`rish, uni o`zingizning foydangizga o`zgartirish harakat qilish ham biz qabul qiladigan qarordir. Hech kim bizga shunchaki qaror qilishimizni ta`qiqlamaydi.

Murabbiy, menga yana imkoniyat berasizmi?

Barchasi menga bog`liqmi?

Bugungi kun bilan yashang

«Muammoni hal qilmoqchi bo`lsang, uni yaqindan kuzat.»

CHAK PALANIK

Marhamat, iqtisodiy qiyinchiliklar va inqirozlar davrida tashkil etilgan kompaniyalar ro`yxati bilan tanishing.

«Fortune» jurnali (1929-yilgi qimmatli qog`ozlar narxlarining keskin qulashidan to`qson kun o`tib)

«FedEx» (1973-yilgi neft inqirozi davrida)

«UPS» (1907-yilgi iqtisodiy inqirozi davrida)

«Walt Disney» kinokompaniyasi (11 oylik muammosiz faoliyatdan so`ng 1929-yildagi qimmatli qog`ozlar narxlari qulagan payt)

«HP (Hewlett Packard)» (1938-yilgi buyuk inqiroz davrida)

«Charles Schwab» (qimmatli qog`ozlar narxlaridagi inqiroz davri, 1974-75-yillar)

«Standard Oil» (Rokfeller sheriklaridan ulushlarni qayta sotib oldi va 1865-yil fevral oyida, AQSh fuqarolik urushining so`nggi yilida «Standard Oil»ning yagona egasiga aylandi.)

«Coors» (1873-yilgi iqtisodiy inqiroz davrida)

«Costco» (1970-yillar oxiridagi iqtisodiy tanazzul davrida)

«Revlon» (1932-yilgi buyuk inqiroz davrida)

«General Motors» (1907-yilgi moliyaviy inqiroz davrida)

«Procter & Gamble» (1837-yilgi moliyaviy inqiroz davrida)

«United Airlines» (1929-yil)

«Microsoft» (1973-75-yillardagi iqtisodiy tanazzul davrida)

«LinkedIn» (internet kompaniyalari inqirozi, 2002-yilda)

Aksariyat hollarda bu kompaniyalar tarixdagi katta inqirozlar haqida juda kam ma`lumotga ega edilar. Ular ayni paytda juda band bo`lib - asosan yuzaga kelgan vaziyatni yumshatish bilan shug`ullanishar edi. Vaziyatning yaxshilanishi yoki yomonlanishini bilishmas, shunchaki vaziyatdan xabardor

edilar xolos. Ularda bajarmoqchi bo`lgan narsaning o`zigina bor edi. Bu narsa ular ishonayotgan yaxshi g`oya yoki sota olaman deb o`ylayotgan mahsuloti edi.

Ammo biz odatiy hayotimizda, muammolarni hal qilibgina cheklana olmaymiz. Biz o`zimizga bu aslida nimani anglatishi, u yoki bu narsa ortida nima borligi haqida cheksiz savollar beramiz. Keyin esa muammolarni hal qilish uchun kuchimiz yo`qligi bizni qo`rqitadi. Agar biz allaqachon ish boshlaganimizda, bu qo`rquv ham allaqachon yengilgan bo`lardi.

Biz biznes olami haqida yetarli tushunchaga ega emasmiz. Chunki ko`pincha biz haqiqiy dalillardan emas uydirma hikoya va afsonalardangina xabardor bo`lamiz. Bu juda g`alati. Chunki biz tadbirkorlarning hozirgi holatida e`tibor berib, ularning biznesidagi asl tarixni esimizdan chiqaramiz. Aslida Fortunadagi 500 kompaniyaning yarmi rekressiya yoki iqtisodiy inqiroz paytida ish boshlagan; e`tibor bering, teng yarmi!

Gap shundagi, ko`pchilik biznesmenlar o`z faoliyatlarini noqulay iqtisodiy davrda boshlashgan (hatto ko`pchiligi vaziyat qanchalik og`irligini ham anglamagan) ammo baribir muvaffaqiyatga erishganlar. Bu eng asosiy qoidadir.

Noqulay iqtisodiy vaziyatlarni yengib o`tishga salohiyati yetgan insonlar, muammo kelganda ularni kundan - kunga yengadi. Bu esa muvaffaqiyatning asosiy kaliti.

Kelajakda sizni quchoq ochib kutayotgan dahshat-u vahimalarga emas, balkim, ayni paytdagi masalalarga e`tibor qarating. Imkon va vaqt borida ulardan qutulib olarmiz?

Biznesda atrofimizda sodir bo`layotgan dunyoviy cheklovlarini

odatdagidek qabul qilish va hozirgi sharoitda mumkin qadar foyda olishga harakat qilish kerak. Tadbirkorlik ruhiga ega shaxslarda hayvonlarda bo`lgan bir xislat bo`ladi; ular kelajakdan nimalar kutishlari mumkinligi haqida o`ylash uchun vaqt va imkoniyatga ega emasliklaridan xursand. Ular kelajagini tasavvuf qilish haqida o`ylamaydilar.

Insoniyatdan boshqa barcha biologik turlar dunyoni boricha qabul qiladi. Bizning asl muammomiz shundaki, insoniyat go`yoki bu yordam beradigandek, doimo jarayonlarning tub mohiyatini anglashga, ular nima uchun bunday ekanligini tushunib yetishga qiziqib kelgan. Emerson buni shunday izohlaydi:

«Biz butun kunni nimalarnidir tushuntirishga sarflay olmaymiz.»

Shunday ekan qimmatli vaqtimizni bekorchi xulosalarga sarflash to`g`ri ish emas.

Siz uchun hayot yaxshi o`tyaptimi yoki yomon, mehnat bozorida qulay sharoitlar bo`ladimi yoki noqulaymi, yo`lingizdagi to`siq qo`rqinchli yoki og`riqli bo`ladimi, yo`qmi, mutlaqo farqi yo`q. Eng muhimi, diqqatni bir joyda jamlay olishdir.

Qarshimizdagi to`siqlarimizning oqibatlarini ham nazariydir. Ular oldin ham bo`lgan, bundan keyin ham bo`ladi. Biz esa hozirgi zamonda yashayapmiz. Bugungi kun bilan yashab, e`tiborimizni qancha ko`p qaratsak, to`siqlarni yengib o`tish shuncha oson kechadi.

Siz duch keladigan muammongizni ayni paytdagi jarayonlarga e`tibor berish imkoniyati sifatida ishlatishingiz mumkin. Siz vaziyatingizning mumkin bo`lgan oqibatlarini e`tiborsiz qoldirib, hozirgi paytda sodir bo`layotganlardan qanoatlanishni o`rganishingiz mumkin. Kelajakni bashorat

qilishga urinmang, chunki, qoidada muvofiq, bu mumkin emas. Har bir lahzani o`z-o`zini yangilashiga qo`yib bering va keyingi lahza nima bo`lishidan xavotirlanmang.

O`zingizga eng ma`qul keluvchi yo`nalishni topa olasiz; hozirgi paytda sizni ana shu jarayonga yaqinlashtiruvchi omillar ham yetarli: jismoniy mashqlar, dam olish, parkda sayohat, meditatsiya. Shunchaki itingizni aylantirishga olib chiqish ham hozirning qanchalik faraxbaxsh holat ekanligini anglashingizga sababchi bo`ladi.

Bir narsa aniq. Vazifa shunchaki o`ziga «Men faqat hozirni yashayman»deya aytishdan iborat emas. Buning ustida ishlash kerak. Sizni, fikrlaringizni chalg`itishlariga yo`l qo`ymang. Chalg`itadigan fikrlardan xalos bo`ling. Kuchli istak bilan qilishni xohlagan ishimizni ham goh-gohida tark etish foydadan holi emas.

Agar sizning quv fikrlaringizni boshqarishga bo`lgan yondashuvingiz aktiv harakatlarga qaraganda ko`proq tartibga solishga o`xshasa, buni amalga oshirish. Shuni esda tutingki, ayni payt sizning butun hayotingizni tashkil qilmaydi - bu uning ma`lum bir qismi, xolos. Hozir sizning oldingizda nima borligiga e`tibor qarating. Sizga yuz beradigan uning ma`nosi va sabablari ga diqqat qaratmang.

Atrofda juda ko`p narsa bor; birdaniga hamma narsa haqida tashvishlanish esa ahmoqlikdir.

Boshqacha fikrlang

Daholik ongimizdagi g`oyalarni hayotga tatbiq etishdir. Boshqacha izohlash mumkin emas.

FRENSIS SKOTT FITSJERALD

Stiv Jobsni taniganlar uni «reallik yo`qqa chiquvchi maydon» deb atashar edi. Ham motivatsion taktika, ham ishtiyoq va tirishqoqlik manbayi bo`lgan bu maydon «bu ilojsiz», «bunga vaqt kerak» kabi so`zlarga nafrat bilan qarar edi.

Real hayot bolalikda o`rgatilgan qoidalardangina iborat emasligini erta anglagan Jobs imkon bor va imkonsiz narsalar haqida agressivroq tasavvurda edi. Agar xohishga voqealarni ko`ra olish va ishlash etikasi qo`shilsa, hayotda ko`p narsaning iloji bor, deb hisoblardi u.

Misol uchun, ilk Apple kompyuterlarining biri uchun sichqoncha dizaynini ustida ishlar ekan, Jobsning bu g`oyadan umidlari katta edi. U o`z sichqonchasi istalgan yo`nalishda erkin harakat qilishini istar edi (o`sha

paytdagi sichqonchalarda bunday imkoniyat yo`q edi). Lekin dasturchilardan biri bosh muhandisga bu ishning moliyaviy tomondan imkonsiz ekanligini aytdi. U Jobsning istagi xayoliy va amalga oshmas deb hisoblar edi. Ertasiga Jobs uni ishdan bo`shatdi. Uning o`rniga kelgan ishchining birinchi so`zlari: «Men bu sichqonchani yarata olaman» edi.

Jobsning ishga bo`lgan munosabati ana shunday edi. Jiddiy, moslashuvchan, qat`iy. Uning e`tibori illyuziyalarni vayron qilishga emas, masalalarni ijobiy hal qilishga qaratilgan edi. U o`z oldiga kichik maqsadlarni qo`yish - o`zini o`rtamiyona natijalarga mahkum etish bilan barobar ekanligini yaxshi bilar edi. Agar kishi o`z oldiga ulkan maqsadlar qo`ysa, hammasini to`g`ri bajarib, ajoyib yutuqlarga erishish mumkin deya hisoblar edi. U xuddi askarlariga «Oldingizda hech qanday tog` yo`q» deb hayqirgan Napoleonga o`xshar edi.

Ko`pchiligimiz uchun bunday qat`iyatni ko`rsatish oson ish emas. Buni tushunsa bo`ladi. Aksariyatimizni realistroq, konservativroq bo`lishga, va ayniqsa, rejalarimizni xavf ostiga qo`ymaslikka o`rgatishgan. Va bu — buyuk maqsadlarimiz sari harakat qilishga halal beruvchi ulkan to`siq. Bizning o`y-fikrlarimiz va shubhalarimiz (xususan, o`z kuchimizga ishonchsizlik) haqiqatdek tuyulsa-da, ular narsalarning imkonli va imkonsizligiga deyarli ta`sir o`tkazmaydi. Nimalarga qodir yoki qodir emasligimizni bizning tasavvurlarimiz belgilaydi. Ko`pincha tasavvurimiz reallikning o`zini ifodalaydi. Agar biz maqsaddan ko`ra uning yo`lidagi to`siqqa ko`proq e`tibor qaratsak, nima bo`ladi?

Misol uchun, rassomlar. San`at ularning o`ziga xos qarashlari va ichki ovozlari tufayli rivojlanmoqda. Karavadjogacha o`tgan rassomlarning hamda uning ajoyib to`q rangli asarlari yaralgandan keyingi davr musavvirlarining imkoniyatlari orasida farq katta. Uning o`rniga boshqa istalgan mutafakkir,

yozuvchi yoki rassomni qo`yib ko`ring – xulosa aynan shunday.

Aynan shuning uchun o`z shubhalarimiz va boshqa odamlarning aytayotgan gaplariga ko`p ham quloq solavermasligimiz lozim. Aksincha bo`lsa, maqsadlarimiz amalga oshmaganicha qolib ketishi mumkin.

Ochiq bo`ling. Savollar bering.

Ha, biz taqdirni boshqarolmaymiz, ammo munosabatimiz unga ta`sir o`tkazadi.

Ilk Makintosh kompyuterlari e`lon qilinishiga bir hafta qolganda dasturchilar Jobsga ishni o`z vaqtida yakunlashga ulgurmasliklarini aytishdi. Zudlik bilan chaqirilgan majlisda dasturchilar ikki hafta muhlat so`rashdi. Jobs xotirjamlik bilan ikki haftalik ishni bir haftada ham bajarish mumkinligini, chunki bu muddatlarning orasida deyarli farq yo`qligini tushuntirdi. Va ayniqsa, ish shu darajada uzoqqa yetib kelgan va shunchalik ulkan ko`lamdagi ish muvaffaqiyatli bajarilgan ekan, ular belgilangan sana – 16-yanvarda mahsulotni e`lon qilishga shunchaki majbur ekanliklarini aytdi. Dasturchilar ishtiyoq bilan astoydil ishga kirishdilar va belgilangan sanada ishni yakunladilar. Jobsning qaysarligi ularni majbur qildi. Shunday qilib, ular yana bir bor o`zlari o`ylagandan ko`ra yaxshiroq natijaga erishdilar.

Agar bizga shunday kam muhlat berilganda nima qilgan bo`lar edik? Biz shikoyat qilib, nolishni boshlaymiz. Biz asabiylashamiz. «Ular (tepadagilar)ning esi joyidami? Qanday qilib uddalayman? Meni robot deb o`ylashadimi, nima balo?» kabi savollarni beramiz. Biz o`zimizga achinamiz va bahonalar izlaymiz.

Albatta, bu reallikka, ya`ni ishning bajarilish muhlatiga hech qanday ta`sir o`tkazmaydi. Lekin tetiklashish, ruhlantirish ta`sir o`tkazishi mumkin.

Goho o`zining talablari noqulay, bajarilishi imkonsiz bo`lsa ham, Jobs o`z kuchiga ishonmaydiganlar bilan ishlashdan voz kechar edi.

Jobsning hozirgi zamon uchun imkonsizdek tuyulgan mahsulotining ajoyib va noyobligi xarakterining shu xususiyatiga bog`liq. Faqat to`siqlarni ko`radigan odamlarning fikrlari bilan hisoblashmasdan, u butkul yangicha ixtirolar qildi va bo`lishi mumkin bo`lgan hodisalar doirasini kengaytirdi. Apple hozirga kelib ishlab chiqargan mahsulotlarning yaratilishiga bir paytlar hech kim ishonmagan edi. Bundan tashqari, u 1985-yilda Apple kompyuterlarini iste`mol tovarlari toifasiga kiritish rejasini ahmoqona deb baholagan kompaniya boshqaruvi a`zolariga qarshi kurashishiga to`g`ri keldi. Tabiiyki, ular nohaq edilar.

Jobs ilk mulohazalarni va e`tirozlarni rad etishni o`rgandi, chunki bu e`tirozlarning zamirida deyarli doim qo`rquv yotar edi. U iPhone uchun maxsus oyna buyurtirganda ishlab chiqaruvchilar judayam tig`iz ish muddatidan norozi bo`lishdi. «Bizda bunday qobiliyat yo`q» – deyishdi. «Qo`rqmang. Siz buni qila olasiz. Shunchaki, harakat qilib ko`ring va uddalaysiz» – javob berdi Jobs. Deyarli bir kechada ishlab chiqaruvchilar o`z kuchlarini to`g`ri taqsimlab chiqdilar va oltioydan so`ng oynalarning birinchi partiyasi ishlab chiqarildi.

Bu biz o`rgangan yondashuvdan tubdan farq qiladi. Bizni realist bo`lishga ko`niktirishgan. O`zgalar fikrini doim inobatga olishni, boshqalar bilan bir jamoada bo`lishni, kelishuvlar qidirishni o`rgatishgan. O`sha boshqalar noto`g`ri o`ylayotgan bo`lsa-chi?! Odatiy donolik o`ta konservativ bo`lsa-chi?! Ko`pincha bizni aynan shu nolishga, keyinga qoldirishga va oxir-oqibat vazifani bajarishdan voz kechishga bo`lgan moyillik ushlab turadi.

Tadbirkor bu avval hech narsa yo`q bo`lgan joyda nimadir barpo eta olishiga ishongan odamdir. Ularga hech kim qilmagan ishni qilish yoqadi. U murakkab vazifalarni o`zida sinash uchun imkoniyat deb biladi. Vazifani naqadar murakkab ekanligini bila turib, uni bajarishga jon-jahdi bilan kirishadi, chunki aynan shunday noiloj va yo`qotishga hech narsa qolmagan paytlarda insonlar kreativligi yuqori darajaga ko`tariladi.

Eng zo`r g`oyalarni esa biz to`siqlar ortidan yangi imkoniyatlar paydo bo`lganida topamiz.

Imkoniyatlarni topa biling

«Komil inson – voqeliklarni shaxsiy qarashlari bilan chiroyli tomonga o`zgartiribgina qolmay, natijani ham o`z foydasiga ishlashga majbur eta oladi.»

SENEKA

Zamonaviy urushlardagi eng daxshatli va qo`rqinchli taktikalardan biri bu nemis natsistlari tomonidan qo`llanilgan Blitzkrieg (chaqmoq urushi) usuli edi. Bu usul yordamida nemislar ikkinchi Jahon urushi davrida uzoq vaqt talab qiluvchi urush usullaridan voz kechishdi va mobil diviziyalarni bir joyga jamlash, hamda dushmanga qaqshatqich zarba berish orqali uni dovdiratib qo`yishga erishishdi.

O`tkir nayza kabi bir qatorga saf tortgan tanklar guruhi deyarli hech qanday to`sqinlik va qarshiliklarsiz Polsha, Gollandiya, Belgiya va Fransiya hududlariga bostirib kirishdi va kutilgan, lekin qonli g`alabalarni qo`lga kiritishdi. Ko`p hollarda, qarama-qarshi qo`shin qo`mondonlari nemis armiyasi bilan yuzma-yuz to`qnashishdan voz kechar, qarshilarida yengib bo`lmas bir mahluq turganday shunchaki taslim bo`lib qo`ya qolishar edi.

Blitskrig strategiyasi dushmanlar qo`rquvidan foydalanib, ularni raqibning o`zidan bir necha barobar kattaroq ko`rinadigan kuchga ega bo`lganini ko`rib majbur bo`lishga sabab bo`luvchi strategiya edi. Bu uslubning g`alabasi shubhasiz raqiblarning unga qay tarzda munosabatda bo`lganliklarida edi. Bu harbiy strategiya o`z samarasini bera oldi. Unga qarshi chiqqan qo`shin o`z qarshisida yengilmas, ulkan g`ovni ko`rgandek bo`lar edi.

Shu tarzda ittifoqchilar ancha vaqtgacha Blitskrig uslubini mana shunday hisoblab yurishdi. Ular faqat fashist askarlarining kuchi ana shu kuch qarshisidagi o`z ojizliklarini ko`ra olishardi xolos. Ittifoqchi kuchlarning Normandiyaga bo`lgan zafarli hujumidan so`ng, ular yana bir necha hafta va oylar davomida nemis qo`shinlarining katta qarshiliklariga duch kelishdi. Ho`sh, ularni qanday qilib to`xtata olishdi? Bu ularga juda qimmatga tushish evaziga egallagan orollarini qaytarib berdimi?

Bu savolga buyuk bir liderdan javob olamiz. Maltadagi ittifoqchi kuchlarning shtab-kvartirasi konferensiyalar zaliga shahdam qadamlar bilan kirib kelgan general Duayt P. Eyzenxauer qo`mondonlarining qo`rqqoligidan tutoqib shunday deydi:

«Hozirgi vaziyatni biz falokat emas balki fursat sifatida ko`rishimiz darkor. Bundan buyon bu stol atrofida faqatgina xushchaqchaq kayfiyatli yuzlarni ko`rishni istayman.»

Dastlabki keskin qarshi hujumning o`zidayoq Eyzenxuaer butun vaqt davomida ularning o`z qolida bo`lgan taktik yechimni ko`rishga muvaffaq bo`ldi: fashistlar strategiyasining mag`lubiyati bu strategiyaning ichida yotibdi.

Ana shu fikrlash orqali Sovet ittifoqchilari qarshilaridagi to`siqni tahdid

sifatida emas, imkoniyat sifatida ko`ra olishdi. Vaziyatni to`g`ri baholagan ittifoqchilar agar bor kuchlari bilan harakat qilishsa, ellik mingdan ortiq nemis askarlarini tuzoqqa tushirishlari yoki general Patton tili bilan aytganda «go`sht maydalagichga» tashlash uchun yaxshi imkoniyatga ega bo`lishar edi.

Tarixda fashist armiyasining eng yirik va qonli yurishlaridan deya e`tirof etilgan Arden va Falez janglari ham nemislarning emas, ittifoqchilarning g`alabasi edi, aslida. Nemis armiyasiga olg`a borib harakatlanishga imkon berish va ikki qanotdan hujumga o`tish orqali sovet ittifoqchilari dushmanni butunlay o`rab olishga erishishdi. Endi tanklarining kuchli va yengilmas bo`lib ko`ringan tank guruhlari, notavon ko`rinibgina qolmay, o`z-o`zini vayron qiladigan holga ham kelib qolgan edi. Mana sizga yon-atrofigizni hech qachon ko`zdan qochirmaslik uchun eng yaxshi misol.

Eng muhimi shundaki, bu na`muna raqiblarimiz muvaffaqiyati va yoki g`alabasida bizning fikrlashimiz qay darajada rol o`ynashiga yaqqol misoldir.

Biz yuzaga kelgan to`siqlar tufayli vahima qilmaslik, jasoratni yo`qotmaslik va tushkunlikka tushib qolmaslik haqida ko`p gapiramiz. Gap boshqa, ish boshqa deganlaridek bu ish hammaning ham qo`lidan kelavermaydi. Lekin his-tuyg`ularingizni jilovlay olib, obyektiv qarash va turg`unlikka erishganingizdan so`ng, navbatdagi qadamni qo`yishga kuch topa olasiz. Keyingi bosqichda siz aqliy rivojlanishga erishasiz, shundagina oldingizdagi muammoni emas uning ichiga yashiringan imkoniyatni ko`ra olasiz.

Lora Ingels Vaylder ta`kidlaganidek: *«Agar ko`ra olsak, har narsada bir yaxshilik bor.»*

Lekin biz hali ham imkoniyatni ko`ra olish bobida yetarli tajribaga ega

emasimiz. Berilgan imkoniyatlarni o`z vaqtida ko`ra bilmaymiz. Tassavur qiling, agar Eyzenxauerning o`rnida bo`lganingizda qarshingizda kelayotgan kuchli armiyani ko`rib oddiy insonlar qatori siz ham faqatgina yaqinlashib kelayotgan yengilmas kuchni ko`rar edingiz. Jang qancha davom etishi mumkin? Bu jangda qancha jon qurbon beriladi?

Asl muammo bizning aks nuqtai nazar va g`oyalarimizdir. Ular bizga vaziyat qanday bo`lishi kerakligini ma`lum qilib turishadi va agarda biz kutganimizdek bo`lmasa, tabiiyki, bizning vaziyatimiz o`nglab bo`lmasligiga va yoki boshqa yo`l tanlashning mantiqiy emasligiga ishonishni boshlaymiz. Vaholanki, barchasi adolatli va har qanday vaziyat bizga harakat qilish uchun o`ziga hos imkoniyat demakdir.

Keling, barchamiz o`z boshimizdan sinab ko`rishimiz mumkin bo`lgan bir necha vaziyatlar haqida fikr yuritsak: Qattiqqo`l xo`jayin qo`l ostida ishlash. Tanish holat-a? O`zimizni go`yo jahannamdagidek his qilamiz. Jaxl va g`azabdan tepa sochimiz tikka bo`ladi. Asta-sekin baridan ko`nglimiz sovib, ortga chekinishni boshlaymiz.

Ammo, agar biz buni falokat o`rniga imkoniyat sifatida ko`rsakchi?

Shaxsiy to`siqlar qarshisida ekanligingiz va ularni yengib o`tishni chin dildan istashingizni o`zi rivojlanish uchun bir noyob imkoniyatdir. Bu noyob imkoniyat sizga turli xil yechimlar bilan tajriba oshirish, turli taktikalarni sinab ko`rish yoki o`z mahoratingizni oshirishga yordam beruvchi yangi tajribalarni sinab ko`rish uchun noyob imkoniyatdir. Yangi ish izlash barobarida bu yoqimsiz ho`jayindan foydali narsalarni o`rganib, o`zingizga kerakli xulosalarni olishingiz mumkin. Siz muloqotning yangi uslublarini sinab ko`rish yoki o`zingizning manfaatlaringizni himoya qilishga urinib, yangi ishga tayyorgarlikni boshlashingiz mumkin. Buni siz katta xavf deb

bilmang: chunki yaqin orada siz bu ishdan ketasiz va o`zingizga yoqmagan bu joydan qutulasiz.

Bunday yangi munosabat va jasorat bilan, ehtimol siz nimanidir yo`qotarsiz va yakunda ehtimol sevimli ishingizni qayta toparsiz. Tabiiyki, har qanday xo`jayin xatolardan holi emas. Ashqol-dashqollaringizni bir joyga jamlaysiz-u, bu yerni yelkamni chuquri ko`rsin deya ketishga chog`lanasiz. Bu jig`ibiyron bo`lib, so`kinish-u tushkunlikka tushishdan yaxshi albatta.

Yoki hamkasblaringiz orasida sizga doimo tish qayrab yuruvchi yoki korxonangizga bir necha yillardan beri raqib bo`lib kelayotgan «boshog`riq»lar bormi? E`tibor bering, ular «boshog`riq» bo`lsa ham:

- Sizni hamisha hushyorlikda tutadi;
- Sizdagi raqobatbardoshlikni kuchaytiradi;
- Xatolaridan xulosa chiqarishga undaydi;
- Sizni kuchayishingizga xizmat qiladi;
- Asl do`stlarni qadrlashga yordam beradi;
- Sizga «birni ko`rib fikr qil» qoidasini eslatib turadi.

Yoki haqiqiy muammo sizning barcha ishlaringizni o`chirib yuborgan komputerdadir? Tabriklaymiz! Endi siz ularni qayta tayyorlashda ikki barobar ko`proq tajriba egasiga aylandingiz.

Tanazzulga yuz tutgan biznes qarori haqida nima deyishimiz mumkin? Niyatlar osmon edi-yu, natijalar yer bo`ldi, shundaymi? Lekin bu tushkunlikka tushib, xafa bo`lishga arziydimi? Aslo. Buni bir imkoniyat deb qabul qilishning ayni vaqti. Balki keyingi safar shoshilmay ish ko`rarsiz? Lekin endi siz ikki narsani o`zlashtirdingiz: birinchisi sizning qarashingiz xato ekanligi anglaganingiz ikkinchisi tavakkalchilikka nisbatan sizdagi jur`atni qay darajada ekanligi.

Muvafaqqiyat va qiyinchilik o'zaro bog'liq jarayonlar emas. Bu anchagina murakkab holat. Afinalik yetuk faylasuf Suqrotning juda ham vaysaqi va badjahl ayoli bo'lgan deyishadi. Lekin bu ayolga uylanish falsafa bobida yetuk shaxs bo'lish uchun unga juda ham katta amaliyot vazifasini o'tagani haqida ko'p gapirar ekan. «Xotining yaxshi chiqsa ho'p-ho'p, yomon chiqsa faylasuf bo'lasan» degan mashhur jumlaning tarixi mana shu voqeaga borib taqalsa ajab emas.

Shubhasiz, inson xarakteri ko'ngilsizlardan hamisha uzoq turishni ixtiyor etadi. Lekin ular yakunda bizning foydamizga ishlashini bilib harakat qilsakchi?

Yaqinda sport bo'yicha psixologlar, qiyinchilik yoki jiddiy jarohatga duch kelgan sportchilarni o'rtasida tadqiqot o'tkazishdi. Dastlab, ular o'zlarida yolg'izlik, emotsional buzilishlar va o'z jismoniy qobiliyatlariga shubha bilan qaraganliklarini, lekin keyinchalik boshqalarga yordam berish istagi, yangi istiqbolga ishonish va o'zlarining kuchli tomonlarini ko'rish kabi tuyg'ularni his qilganlarini aytishdi. Boshqacha qilib aytganda, jarohat davomida boshlaridan o'tgan har bir qo'rquv va shubha ularni o'z o'sha sohalarni kuchli qobiliyatga aylantirishda katta xizmat qildi.

Bu ajoyib yechimdir. Psixologlar buni qarama-qarshi tomon o'sish va chuqur depressiyadan keyingi rivojlanish deb atashadi. «Meni o'ldirmagan har qanday narsa meni kuchli qiladi.» Yuqoridagi tajribalar bu fikrni bekorchi gap emas balki haqiqat ekanligining yaqqol misolidir.

Muamolarga qarshi kurashish muqarrar ravishda jangchini yangi darajaga ko'tarilishiga sabab bo'ladi va bu kurashdagi qiyinchilik darajasi o'sish darajasini belgilab beradi. Muamo bu qiyinchilik emas ustunlik demakdir. Bizga shuni tushunishga to'sqinlik qiladigan har qanday narsa bu

bizning dushmanimizdir.

Biz bu yerda muhokama qilingan barcha strategiyalardan har qanday sharoitda foydalanishingiz mumkin. Siz har qanday vaziyatga ham sovg`ani o`rab qo`yilgan jimjimador qog`oz o`ramlarini emas, balki uning ichidagi sovg`aning aslini ko`ra olishingiz mumkin.

Aks holda muammolarga qarshi butun umr davomida kurashishimiz mumkin. Natija esa baribir bir xil. To`siq hali ham mavjud. Foyda esa shundoq ham ko`rinib turibdi. Undan foydalanmaslik esa ahmoqlikdir.

Endi biz boshqa odamlar inkor qiladigan bazi narsalardan minnatdor bo`lishimiz kerak:

- Odamlar qo`pol va hurmatsiz bo`lganida ular bizga past nazar bilan qarashlari. Bu bizning yutug`imiz;
- Ziqna va baxil bo`lishganda biz ularni yomonlar qatorida misol qilib ko`rsatishimizdan uyalmasligimiz;
- Bizning qobiliyatlarimizga shubha va tanqid ostiga olishganda buning unchalik ham yomon emasligini, kamroq umid qilingan ajoyib natijalar bilan barbod qilish osonroq ekanligini;
- Dangasa bo`lishganda biz uchun barchasi osonroq ko`rinadi, chunki bizning muvaffaqiyatlarimiz ularning fonida hayratlanarli va yanada ta`sirchan ko`rinadi.

Ajablanarlisi, bular juda yaxshi boshlang`ich natijalar va ba`zi hollarda siz umid qilgan eng yaxshi natijalardan ham yaxshiroqdir. Siz boshqalarning xushmomula bo`lishidan yoki ularning zarbalariga javob qaytarishdan qanday foyda olishingiz mumkin? Darhol salbiy reaksiya uyg`otadigan xatti – harakatni boshqarish imkoniyati – ma`lum bir foydadir. U bizni aqlan fikrlashga va keyin harakat qilishga undaydi.

Shunday ekan, sifatsiz o`ralgan va yoqimsizdek ko`ringan sovg`a olgandek noqulay vaziyatga tushib qolsangiz, e`tiborni sovg`a o`ramiga emas, uni ichidagi narsaning o`ziga qaratishimiz zarur. Chunki o`ram ichida aynan bizga kerakli narsa bo`lishi mumkin; ko`pincha bu haqiqiy qiymatga ega bo`lgan narsa esa katta foyda keltiradigan sovg`adir.

Biz bu yerda keraksiz ma`ruza qilib o`tirmoqchi emasmiz. Bu sizga shahdam qadamlarni tashlashga yordam beruvchi yordamchi bo`lishi kerak deb o`ylaymiz. O`zingiz istamasangiz ham salbiylik orasidan ijobiy nuqtalarni topa olish ham bir mahorat.

Harakatni boshlashga tayyorlaning

*«Yo`lbarsning xatti-harakatlariga taqlid qiling: mushaklaringizni
chiniqtiring va diqqatingizni bir nuqtaga jamlang!»*

UILYAM SHEKSPIR

Muammolar kamdan kam holatlardagina biz o`ylaganchalik yomon bo`lib chiqadi yoki ular ayni biz o`ylaganchalik ta`sir kuchiga ega bo`lishi ham mumkin. Undan ko`p ham, oz ham emas.

Buni tushunib yetish hayotda eng yomoni ro`y berishini anglash sari ulkan qadam, lekin aslida eng yomoni bu sizning o`zligingizni yo`qotishingizdir.

Sizdan talab qilinadigan narsa shuki, siz dunyoni aslida qanday bo`lsa, shundayligicha anglashingiz bilanoq harakat qilishni boshlab yuborishingiz kerak. O`ziga xos, obyektiv (xolis), to`g`ri, tiniq va asosli idrok qilish qobiliyati to`siqlarni nima ekanligini ochib beradi va kerak bo`lsa, uni yo`ldan olib tashlaydi.

Tiniqroq fikrlash kishini har qachongidan ko`ra kuchliroq qiladi. Keyin ana shu kuch ishga solinishi kerak bo`ladi. Albatta, yaxshi, foydali ishga!

Biz barchamiz hayotda taxminlar qilishga, aql tarozimizda esa qilayotgan ishlarimizning bizga qanchalik qimmatga tushishini va qanchalik foyda keltirishini hisoblab chiqishga majburmiz. Sizdan hech kim dunyoga dunyoni chiroyli qilib ko`rsatadigan ko`zoynak ortidan qarab, uni faqat rohatdan iborat deb bilishingizni so`rayotgani yo`q. Hech kim sizdan tengsiz muvaffaqiyatsizlik yoki jafokashlikni talab qilayotgani ham yo`q.

Biroq jasorat va mardlik sizdan (to`siqdan oshib o`tishning ehtimoldagi salbiy natijalari va uning asl haqiqatini bilishingizga qaramasdan) olg`a harakat qilaverishni talab qiladi. Yo`lingizga to`g`anoq bo`layotgan narsani

bartaraf qilish uchun qarorni o`zingiz qabul qiling - o`zingizda mavjud bo`lgan imkoniyatlaringizni inkor qilayotgan tavakkalchi ekanligingiz uchun emas, siz barchasini hisoblab chiqqanligingiz va xavf-xatarni mardlarcha qabul qila olganingiz uchundir.

Shunday qilib, hozir siz to`g`ri idrok qilishni uddaladingiz! Endigi navbat nimaga?!

Siz bunga tayyormisiz?

II BOB

HARAKAT

Harakat nima?

Har bir odam biron bir tarzda harakat qiladi. Agar biz harakat - to`siqlarni yenguvchi omil, deb hisoblasak, bu harakat tartibsiz emas, aniq bir maqsadga yo`nalgan bo`lmog`i lozim. Maqsad yo`lida harakat qilayotgan inson qo`lidan kelgan hamma ishni qilmog`i, har bir imkoniyatdan mumkin

qadar unumli foydalanmog`i lozim. Qadamba-qadam, asta-asta biz yo`limizdagi to`siqlarni yengib o`tamiz. Irodalilik, o`z qarorimizda sobit turmoqlik bilan biz maqsad sari katta qadam tashlaymiz. Ayni jarayonda qo`pollik bilan emas, qat`iylik bilan harakat qilish lozim. Har bir vazifaga shunchaki emas, ijodiy yondashish kerak,. Biz qat`iylik bilan, jasurlik bilan ish tutishimiz kerak. Mana shu to`g`ri va samarali yo`ldir. Hech qanday o`y-fikrlar, hech qanday o`zgalar yordami kerak emas. Faqatgina o`zimiz amalga oshirgan ishlar barcha muammolarimiznig yagona yechimidir.

Faoliyat kuchi

Kuni kelib Demosfen Yunonistonning va balki butun dunyoning eng buyuk notig`i bo`ladi deb kim ham o`ylabdi deysiz. U juda nimjon tug`ilgan, buning ustiga duduqlanib gapirardi. Yetti yoshida otasiz qolgan Demosfenning hayoti bundan keyin yanada og`irlashib bordi.

Eng yaxshi maktablarda, eng salohiyatli o`qituvchilar qo`l ostida tahsil olish uchun Demosfenga qoldirilgan meros unga g`amxo`rlik qilishi kerak bo`lgan kimsalar tomonidan talon-taroj qilindi. Ular Demosfenning o`qituvchilariga pul to`lashdan bosh tortib va uni ta`lim olish huquqidan mahrum qildilar. Zaif va xasta Demosfen qadimgi yunon hayotining boshqa bir muhim jabhasi - jismoniy mashqlarda ham o`zini ko`rsata olmadi.

Yetim, beso`naqay, o`zini g`alati tutguvchi bu bolani hech kim tushunmas, uning ustidan kular edilar. Kelajakda shu bolakay butun millatni o`z nutqlari bilan jangga boshlashini hech kim bilmas edi.

Sog`likdan nuqsonli, tashlandiq Demosfen yosh bola boshdan kechirishi mumkin bo`lgan barcha kulfatlarni ko`rdi. Demosfen bunga munosib emas edi. Uning o`rnida bo`lganimizda ko`pchiligimiz hayotdan umid uzgan, qo`lni yuvib, qo`ltiqqa urgan bo`lardik. Lekin Demosfen bunday qilmadi.

Afina sudida nutq qilgan notiqning siymosi Demosfenning bola ongida qattiq o`rnashib qoldi. Bu inson yolg`iz o`zi olomoni junbushga keltirar, minglab odamlar uning har bir so`zini jon qulog`i bilan eshitar edilar. Bunday tomosha zaif, baxtiqaro va tashlandiq Demosfenni ruhlantirdi. Ammo ko`p jihatdan bu kuchli va qat`iy notiqning teskarisi edi.

Shunday qilib, Demosfen o`z hayotini o`zgartirishga qasd qildi.

O`zining nutqiy kamchiligini to`g`rilash uchun u o`z mashqlarini o`ylab topdi. U og`zini tosh bilan to`ldirib, gapirishga harakat qilardi. Demosfen shamollardan oshirib hayqirishga, tepalikka chiqa turib to`xtamay qichqirishga urinar edi. U bir nafasda nutq qilishni o`rgandi. Ko`p o`tmay, uning zaif, past ovozi baland va viqorli ovozga aylandi.

Demosfen o`zini rivojlantirish uchun o`z yerto`lasiga qamalib oldi. Tashqi olamning nazokatlariga aldanmaslik uchun sochining yarmini qirib tashladi. Sochi o`rniga kelmagunga qadar u tashqariga - odamlarning qarshisiga chiqa olmas edi. U har kuni o`zining yerto`la «kabinet»iga kirib, o`z ovozi, yuz ifodalari va kelajakdagi nutqlarining tezislari ustida ishladi.

Bu muammoni hal etgach, Demosfen o`qishni davom ettirishi

kerakligini tushundi. Har bir soniya, har bir suhbat, har bir uchrashuvdan u o'z san'atini mukammallashtirish uchun foydalanar edi. Buning hammasi zamirida bir maqsad yotar edi: o'z dushmanlari bilan sudlashish va o'z haqqini qaytarib olish. Va u buning uddasidan chiqdi.

U ulg'aygandan so'ng, o'zining nomard dushmanlariga qarshi jinoiy ish qo'zg'atdi. Ular javobgarlikdan qochib, o'z advokatlarini yolladilar. Tirishqoq va kreativ Demosfen ularga qarshi yangi-yangi ishlar ochdi va hisobsiz nutqlar irod etdi. Va nihoyat u g'olib bo'ldi.

Ammo bu vaqtga kelib, merosning ko'p qismi yo'qolib bo'lgan, pullar esa uning uchun muhim emas edi. Demosfenning notiqlik reputatsiyasi, uning ommani boshqarish san'ati va huquq olamining nozik jihatlariga qadar tushuna olish qobiliyati qachondir yo'qotilgan merosning qoldiqlaridan ko'ra qimmatliroq edi.

Demosfenning har bir nutqi avvalgisidan yaxshilanib borar edi. Har bir muammo uni maqsad yo'lida chayirroq qilar edi. U o'z raqiblarini ochiq kitobday o'qiy olishni va ularda qo'rquv tuyg'usini uyg'otishni uddaladi. O'z baxtsiz taqdirini yaxshilash yo'lidan borib, Demosfen o'zining haqiqiy cho'qqisiga yetdi - U Afina shahrining ovozi, uning eng yaxshi notiqi, shaharning «qalbi»ga aylandi. U o'z boshidan o'tkazgan ko'rguliklar va ularga bo'lgan munosabati bilan shu darajaga erishdi. Demosfen o'z g'azabi va og'riqlarini o'zini rivojlantirishga yo'naltirdi. Bunga hech kim qarshi chiqolmas edi.

Bir kuni olimlar Demosfenning notiqlik san'atida kerak bo'ladigan 3ta muhim xususiyatni so'rashdi. U shunday javob berdi: «*Harakat, harakat, va yana harakat*».

Albatta, Demosfen baribir o'z merosini tiklamadi. Bu juda qayg'uli

holat. Lekin real hayot bilan to`qnash kelib, u shunday merosga ega bo`ldiki, buni hech kim olib qo`yolmas edi.

Siz-chi? Boshingizga ko`rgulik tushsa qanday harakat qilasiz? Qanday munosabatda bo`lasiz? Kurashdan voz kechasizmi yoki yuzaga kelgan vaziyat doirasida qo`lingizdan kelganini qilishga urunib ko`rasizmi?

Aytaylik, to`g`ri va majoziy ma`noda portlashga duch keldingiz. Yordamga otilasizmi? Yoki xavfdan mumkin qadar uzoqqa qochishga intilasizmi? Yoki, eng yomoni, joyingizda, harakatsiz qolib ketasizmi?

Mana shu kichkina test sizning xarakteringiz haqida hamma narsani aytib beradi.

Afsuski, ko`pchiligimiz yomon sharoitda harakat qilishdan voz kechamiz. Lekin, biz amalda bajarayotgan ishlar - bo`layotgan hodisalarga bo`lgan tabiiy munosabatimizku. Siz qoqilib ketganingizda avtomatik ravishda sizning himoya instinktlaringiz ishga tushadi. Baxtsizlikka duch kelib, siz shok holatiga tushasiz, ammo shunda ham yuzingizni himoya qilishga ulgurasiz. Aytgancha, «himoya payti olingan jarohatlar» termini shu yerdan kelib chiqqan. Biz bunday paytda o`ylamaymiz, nolimaymiz, bahslashmaymiz. Biz ishlaymiz. Biz real kuchga egamiz. Va bu kuch biz tasavvur qilgandan-da qudratliroq.

Lekin kundalik hayotimizda, bizni eng yomon instinktlarimiz boshqarayotgan mahal, biz harakat qilmaymiz, vaqtni bekorga isrof qilamiz. Biz Demosfendek yo`l tutmaymiz. Biz taqdirga tan beramiz. Balki biz muammo nimada ekanini tushunarmiz, hattoki, uning amaliy yechimini ham toparmiz. Ammo keyin haftalar, oylar, yillar o`tadi, muammo esa chuqurlashaveradi. Biz o`zimizni xuddi bu muammolar o`zi yo`q bo`lib ketadigandek, yoki kimdir ularni bizning o`rnimizga yechib beradigandek

tutamiz.

Bu hammamizda bor xususiyat. Biz o`zimizni oqlashga moyilmiz: «*Men hozir bandman, charchaganman, kechikdim, yengildim va hokazo ...*»

Muammoni hal qilamizmi? Yo`q. Bazmlarga boramiz, to`yib ovqatlanamiz, uxlaymiz yoki shunchaki kutamiz.

Albatta, muammoni inkor qilish yoki uni yo`q deb tasavvur qilish oson. Ammo ichki hissiyot bilan sezamizki, bu bilan muammo hal bo`lmaydi. Amalda nimadir qilish kerak. Amalda. Hoziroq.

Biz ba`zan shuni unutib qo`yamiz: hayotda boshingizga qanday ish tushishi yoki qanday muhitda yashashingiz ahamiyatsiz. Muhimi qo`limizdagi imkoniyatdan foydalanish va hodisaga qanday ta`sir o`tkazish. Va qandaydir masalani qoyilmaqom qilib uddalashning yagona yo`li – yuzaga kelgan har qanday vaziyatdan foyda bilan chiqish.

Odamlar har doim eng yomon vaziyatlarni ham o`zlari uchun foydali vaziyatga aylantirishgan. Men nogironliklar, irqiy kelishmovchiliklar, bir necha barobar ko`p bo`lgan dushman armiyasi bilan jang qilish kabilar haqida gapiryapman. Lekin bu odamlar yengilmadilar. Ular o`zlarini ayamas, oson yechimlar haqidagi fantaziyalarga aldanmas edilar. Ular faqat bitta narsaga e`tibor qaratdilar: o`zlarini qat`iy va kreativ tutishga.

O`tgan asrning alg`ov-dalg`ov, urush-janjalga boy yillarida, qashshoqlikda tug`ilgan insonlarni bugungi adolat, ezgulik va yovuzlik tushunchalari bilan baholab bo`lmaydi. Ularda imkon yo`q edi. Ular shikoyat qilmadilar, nolimadilar. Aksincha, ular shart-sharoitdan imkon qadar oqilona foydalandilar. Ular shunday yo`l tutishga majbur edilar.

Hech kim ojiz, kuchsiz bo`lib tug`ilishni istamaydi. Hech kim o`zining

so`nggi tiyini yo`qotishni istamaydi. Hech kim o`z yo`lida qandaydir to`siqqa duch kelishni istamaydi. Bu kabi muammolarni shunchaki ularga bo`lgan munosabatimiz bilan emas, balki amalda qilajak ishlarimiz bilan hal qilishimiz mumkin. Aslini olganda ham, amalda bajariladigan ishlar muammolarning yagona yechimidir.

Hech kim sizga bir soniya to`xtab, «Jin ursin, boshga bitgan balo bo`ldi» deyishingiz mumkin emas, demayapti. Bemalol, istaganingizcha gapiring. Faqat ko`p cho`zmang chunki hali ishga qaytish kerak, chunki har bir to`siq sizni kuchliroq qiladi, har bir to`siqdan so`ng keyingi to`siqni yengishingiz osonlashib boradi.

«Ha, ammo...»

Iltimos, o`zingizni oqlamang. Hech qanday bahonalar, o`zini oqlashlar o`tmaydi. Sizning boshqa imkoningiz yo`q - harakat qilishingizga to`g`ri keladi.

Biz qochib qutulolmaymiz. Muammolardan berkinib bo`lmaydi. Chunki oldimizda aniq maqsad turibdi. Biz aynan shu maqsadga e`tibor qaratishimiz kerak.

Hech kim sizga yordamga kelmaydi. Va agarda siz maqsadlaringizga yetishishni istasangiz, faqat bitta to`g`ri yo`l bor – muammolarni to`g`ri harakatlar bilan hal qilish.

Shunday qilib biz doim muammolarimizni shunday kutib olishimiz va hal qilishimiz kerak:

- G`ayrat bilan,
- Shijoat bilan,

- Yengib bo`lmas qat`iyat bilan,
- Tirishqoqlik bilan,
- Pragmatik qarash bilan,
- Strategik topqirlik bilan,
- Zukkolik va sog`lom mantiq bilan,
- Yuzaga keladigan imkoniyatlardan foydalanishga tayyor bo`lish bilan.

Ishga kirishishga tayyormisiz?

Uyg`oning va harakatni boshlang

Har birimizda ikki yo`l bor: biri mashaqqatdan charchoqqa ,ikkinchisi – sustlikdan zanglashga olib boradi. Shaxsan men uchun, birinchisi ma`qul.

TEODOR RUZVELT

Ameliya Erhart har doim buyuk uchuvchi bo`lishni orzu qilardi, lekin u davrlarda, ya`ni, 1920-yillarda, insonlar hali ham ayollar kuchsiz va zaif degan tushuncha bilan yashashar edi. Hatto ayollarga saylov huquqi berilganiga o`n yil ham bo`lmagan edi.

Ameliya uchuvchi sifatida o`z o`rnini topa olmadi va shu tufayli o`z faoliyatini oddiy ishchi sifatida boshladi. Lekin bir kuni telefon qo`ng`irog`i jiringladi, telefon qilgan odam judayam qo`pol ohangda «Birinchi ayol uchuvchini Atlantika okeani osha uchib o`tishi uchun mablag` ajratishga tayyor homiy topildi. Ammo birinchi tanlagan odamimiz taklifimizni rad etdi. O`rniga sen uhasan. Sen o`zing samolyotni boshqarmaysan, sen bilan birga ikki kishi va hamroh yuboramiz va albatta ularga pul to`laymiz, lekin sen bir chaqa ham olmaysan, shuni unutma» deya taklif kiritdi. «Aytkancha, sen bu

parvozdan tirik qaytmasliging ham mumkin», deya soʻzini yakunladi taklif bergan kishi.

Bilasizmi, Ameliya bunday taklifga nima deb javob berdi? U bu taklifga rozi boʻldi. Chunki, qarshilik va qiyinchiliklardan qoʻrqmaydigan insonlar aynan shunday yoʻl tutishadi va aynan shu yoʻl orqali ular buyuklikga erishishadi. Bu ishlari baʼzan xavfli boʻlishiga qaramay, harakat qilishadi va ular istalgan joydan boshlay olishadi. Bunday insonlar ahvol yaxshi yomonligiga yoki birov ularni kamsitayotganiga qarab oʻtirishmaydi. Chunki, ular boshlashganida hech boʻlmaganda bir marotaba imkoniyat paydo boʻlishi bilan, shu imkoniyatdan foydalana olishlarini bilishadi.

Ameliya ham shu imkoniyatdan toʻlaqonli foydalandi. U besh yil oʻtib oʻtmay u Atlantika uzra toʻxtovsiz uchib oʻtgan birinchi ayol uchuvchiga aylandi va haqli ravishda dunyoning eng mashhur va eng hurmatga loyiq insonlaridan biriga aylandi.

Oʻylab koʻringchi, agar u oʻsha birinchi qoʻpol muomila bilan berilgan taklifni rad etganida yoki bir chekkada oʻz taqdiridan nolib oʻtirganda, shu muvaffaqiyatlarning birontasiga erisha olgan boʻlarmidi? Yoki birinchi muvaffaqiyatli parvozdan soʻng toʻxtaganidachi? Ameliya fursatdan foydalandi va oldinga harakat qilishdan toʻxtamadi va shu uning muvaffaqiyati eng asosiy rol oʻynadi.

Hayotimiz qiyinchilik va umidsizliklardan xoli emas, bazida biz muamolarimiz nimada ekanligini oʻzimiz ham bilamiz. Hattoki, baʼzida biz shu muammoni qanday yoʻl bilan yechimini topishni ham bilsak-da, lekin biz bu yoʻlning xavfidan qoʻrqamiz. Bu yoʻlda tajribasizligimiz tufayli yiqilib qolishdan qoʻrqamiz. Yoki baʼzida biz bu yoʻl oʻylaganimizdan boshqacharoq, yoki bu yoʻlni narxi biz oʻylaganimizdanda koʻproq boʻlishi

mumkinligidan qo`rqamiz. Va shu qo`rquv tufayli, biz biror bir chora ko`ra olmaymiz va ohirida hech nimasiz qolib ketamiz.

Bir o`ylab ko`ring, harakat qilishni vaqti yetib kelmadimikin? Vaqt keldi, uyg`oning, harakatni boshlang.

Biz ko`pincha bu dunyo bizni xohishlarmizga qarab ishlaydi deb o`ylaymiz. Biz bilib turib, boshlashni rad etamiz. Biz yugurishimiz kerak bolgan paytlarda sekin harakatlanishni ma`qul ko`ramiz. Va eng kulgilisi, oxiriga kelib hech qanday katta o`zgarishlar bo`lmaganidan yoki har xil muammolar paydo bo`layotganidan va, hattoki, hamma dushmanlarimiz birlashganidan hayratlanamiz, va hatto ba`zida iztirob ham chekamiz.

Albatta, bizning raqimlarimiz birlashadilar, nimagaligini bilasizmi? Chunki biz ularga sharoit yaratib berdik, biz ularga erkinlik berdik.

Shunday ekan, birinchi qadam: hech nimani kutmang, to`pga yaqinlashing va hech nimani o`ylamasdan zarba bering. Qayerga bormoqchi bo`lishingizdan qat`i nazar, birinchi qadamni tashlashingiz va sayohatni boshlashingiz shart.

Keling, siz ilk qadamni tashlab bo`ldingiz deb tassavur qilaylik! Ajoyib, shunday emasmi? Demak, siz ba`zi insonlardan allaqachon oldindasiz. Lekin o`zingizdan so`rab ko`ringchi: Bundan ham ko`piga qodirmisiz? Menimcha, ha, qodirsiz – har doim ko`prog`iga erishsa bo`ladi. Hech bo`lmasa kuchliroq harakat qilsangiz bo`ladi. Ha to`g`ri, siz allaqachon boshlab bo`lgan bo`lishingiz mumkin, lekin bu sizning qobiliyatingizning cho`qqisi emas!

Ikkinchi jahon urushi davlarida, britan qo`shinlari uchun Shimoliy Afrika frontiga jo`natilishdanda yomonroq vazifa yo`q edi. Shafqatsiz ob-

havo va yer qatlami britan qo`shinining rejalari va mashinalariga qattiq putir yetqazar va albatta bu ularga yoqmas edi. Va natijada, ular xohlaganlaricha harakat qilishdi: sekin, qo`rqan va ehtiyot bo`lgan tarzda.

Nemis qo`shining Marshalli Ervin Rommel esa bunday sharoitni juda ham xush ko`rardi. U uchun urush bu o`yin edi - xavfli, beshavqat va tezlik bilan harakat qilish talab qilinadigan o`yin. Eng muhimi, u o`yinga boshqacha g`ayrat bilan kirishar va o`z askarlarini har doim oldinga chorlardi. Nemis qo`shini orasida u haqida bir gap ha, bor edi: Rommel qayerda bo`lsa, o`sha yerda yo`l bor.

Sizdan talab qilinadigan keyingi qadam – bu o`zingizni qo`lga olish va maqsadingiz sari olg`a qadam bosishdir.

Afsuski, hozirgi kundagi ko`p rahbarlarda aynan shu harakatni kuzata olmaymiz. Aksariyat direktorlar uzoq vaqt ta`tilda yurib, e-mail ortiga berkinayotgan bir vaqtda, chekka bir joyda qandaydir dasturchi kuniga o`n sakkiz soatlab yangi startap ustida bosh qotirmoqda va shu startap aynan o`sha direktorning biznesini katta ehtimol bilan sindiradi. Ha aytgancha, bizning eski muammolarimiz yangilaridan ko`ra bizga yaqinroqligini unutmang.

Siz uxlayotganingizda, sayohat qilayotganingizda, har hil uchrashuvlarda yurganingizda yoki internetda befoyda vaqt o`tkazayotkaningizda, ayni vaqtda vaziyatni boy bermoqdasiz. Siz yetarlicha qattiqqo`l emassiz, siz yetarlicha jiddiy emassiz. Siz oldinga qadam bosmayapsiz. Siz yetarlicha shiddat bilan qadam bosa olmay to`xtab turganingizga ba`zi bir sabablarni ko`rasiz va bu hammasi sizga muammolaringizni kattaroq ko`rsatadi.

Negadir, hozirgi kunlarda biz ko`pchiligimiz, agressiyani, tavakkal va

oldingi to`xtovsiz harakat qilishlik muhimligini tan olgimiz kelmaydi. Balki, aynan shu xislatlar zo`ravonlik va zolimlik tushunchalari bilan salbiy bog`liqligidandir.

Lekin, Erhart bunday fikrlash notog`ri ekanligini isbotladi. Uning samolyotini bir chekkasida «Oldinga nazar tashlagan holatda o`ylang» degan yozuv bor edi. Bu so`zlarning ma`nosi siz uchish tezligini tushira olmaysiz, agar tushirsangiz pastga qulaysiz. Oldindan hamma narsani o`ylab qo`ying va albatta oldinga qadam bosishni unutmang.

Va so`nggisi, har doim harakatda bo`ling.

Erhart kabi, Rommel ham tarixdan shuni juda yaxshi anglar edi: muammolarga tik boqib, ularga o`zgacha g`ayrat va shijoat bilan qarshi hujum qiladigan insonlar katta ehtimol bilan g`alaba qozonishadi. Rommel har doim oldinga harakat qilardi va ehtiyotkor britan qo`shinini har doim sarosimada ushlab tura olardi.

Sirenaika, Tobruk va Tunisga qaratilgan qator hujumlar urush tarixidagi eng hayratlantiradigan g`alabalarga olib kelgan. Britan askarlari yon-atrofga moslashayotgan bir paytda, Rommel birinchi bo`lib jangga kirishgan. Natijada ob-havo va yer sharoitlaridagi qiyinchiliklarni o`z foydasiga ishlata oldi. U Shimoliy Afrikaning juda katta masofali jang maydonlari, qum bo`ronlari, juda issiq va suvsiz sharoitlariga qaramasdan muvaffaqiyatga erisha oldi va bu muvaffaqiyat sababi albatta uni hech qachon to`xtamagani bo`ldi.

Bu g`alabalar hattoki uni ora-orada to`xtatishga va sekinroq harakat qilishga undagan qo`mondonlarni ham hayratga soldi. Albatta uning qo`mondonlari muhokama qilingan xolatda olg`a siljishni xush ko`rishardi va bu Rommel o`z qo`shinlari bilan birgalikda qurgan impulsiga qattiq ta`sir

qildi. Shunday qarorlar ba`zi-ba`zida bizni hayotimizda ham o`z salbiy ta`sirini ko`rsatadi.

Shunday ekan, maqsadingizga erishish uchun g`azabingizni ham o`z foydangizga ishlatishni o`rganing, o`z muammolaringiz yoki siz xohishingizdagi kabi narsalar yo`qligi haqida bir chekkada o`tirib olib shikoyat qilishni bas qiling. Siz hanuzgacha boshlashga harakat ham qilib ko`rmadingiz, shunday ekan o`z joyingizda boshqa yana qayerda bo`lishingiz mumkin? Siz hali ham hech nimaga erisha olmadingizku?

Biz jamoat sifatida jasorat haqida juda ham ko`p gapiramiz lekin ba`zida bizdan faqatgina boshlash talab qilinishini esdan chiqarib qo`yamiz! Ha, sizni boshlash boshlamasligingiz eng muhim harakatlardan biri hisoblanadi - xoh bu siz yoqtirgan insonga va nihoyat yaqinlashish bo`lsin, xoh bu siz o`qishingiz kerak bo`lgan fan kitobini ochib ko`rish bo`lsin. Hamma siz yoqtirgan va hurmat qilgan buyuk insonlar ham huddi Erhartdek «Nega endi yo`q? Qani harakat qilib ko`rishim kerak» degan so`zlari bilan o`z karyeralarini boshlashgan va ko`pincha muvaffaqiyatga erishishgan. Ha aytgancha, u insonlar ko`pincha bizdan ko`ra ancha qiyinroq sharoitda bo`lishganini ham unutmang.

Shunchaki siz yoqtirgan yoki xohlagan sharoitda emasligingiz, bahona bo`la olmaydi. Sizga impuls yoki turtki kerakmi? Siz bularni o`zingiz yaratishingiz kerak, shunday ekan uyg`oning va harakatni boshlang!

Qat`iyat ko`rsating

U eng yaxshi yo`l – matonatli bo`lmo`qlik, dedi.

Bundan yaxshiroq yo`lni bilmaganim sababli, men ham bunga qo`shilaman.

ROBERT FROST

Deyarli bir yil davomida general Uliss Grant mamlakatning asosiy daryosi Missisipida yaqinidagi konfederatlar uchun muhim strategik ahamiyatga ega bo'lgan Viksburg shahrini zabt etishga urindi. U to'g'ridan to'g'ri hujum qilib ko'rdi, orqadan aylanib o'tib ham o'tdi. Daryo o'zanini o'zgartirish uchun kanal qazishga esa oylar sarf qildi. Suvning yuqori oqimi bo'ylab to'g'onlar qurdirib, shaharga suv toshgan hududlar orqali qayiqlarda suzib borishga ham urinib ko'rdi. Lekin bularning hech biri natija bermadi. Bu vaqtda gazetalar uni tanqid qilish bilan band bo'ldi.

Oylar ketidan oylar o'taverdi, lekin biror o'zgarish sodir bo'lmadi. Hattoki Linkoln uning o'rniga boshqa qo'mondon yo'lladi. Yangi qo'mondon ham boshqaruvni qo'lga olishga tayyor edi. Biroq Grant gazetadagi bekorchi gaplarga e'tibor bermadi. Qo'shinni yangi qo'mondonga topshirishdan bosh tortib, harakatlarini davom ettiraverdi. U albatta konfederatlarning mudofaasida biror nozik nuqta borligiga ishonardi. U albatta uni topishga va, kerak bo'lsa, o'zi o'sha nozik nuqtani yaratishga ham tayyor edi.

Uning keyingi harakatlari esa deyarli barcha odatiy harbiy nazariya qoidalariga zid edi. U qayiq'larni daryo tomondan shaharning kirish qismini himoya qilayotgan artileriya batareyalari oldidan olib o'tishga qaror qildi. Bu juda xavfli edi, chunki daryoning pastki oqimi bo'ylab suzib ketgan qayiq'lar ortlariga qayta olmasliklari mumkin edi. Tunda bo'lib o'tgan shiddatli yong'inga qaramasdan deyarli barcha kemalar yo'qotishsiz o'tib olishdi. Bir necha kundan so'ng Grant o'ttiz mil pastroqdan daryoni kechib o'tib, taqdir hazili bilan Hard Times (Og'ir davr) deb atalmish joyga yetib keldi.

Grantning rejasi juda katta jasorat talab qilar edi. Uning rejasi yegulik'larni ko'p qismini qoldirib, qo'shinni daryoning yuqori oqimi bo'ylab harakatlantirib, yo'llarida uchragan barcha shaharlarni birin-ketin zabt etib borishdan iborat edi. Shu alfozda ular Viksburgga yetib borgunlaricha

dushman Grant aslo chekinmasligini tushunib yetishlari kerak edi. Natijada dushmanning mudofaa ruhi zaiflashardi. Grantni to`xtatishning iloji yo`qdek edi. Uning g`alabasi buyuk bo`lmasa-da, lekin u qat`iyat bilan, o`ziga bo`lgan ishonch bilan birma-bir g`alaba qozonib borar edi.

Agar biror to`siqni yengib o`tmoqchi bo`lsangiz, aynan shuni o`zingizga va boshqalarga ko`rsatishingiz kerak. Bizni mag`lubiyat yoki atrofdagilarning gap-so`zlari to`xtata olmaydi. Biz qarshimizda turgan devorlarni qulatmagunimizcha harakat qilaveramiz. Qarshi chiqish befoyda.

Viksburgda grant ikki narsani tushunib yetdi: 1- qat`iyatlilik va tirishqoqlik tengi yo`q va yo`l boshlovchi uchun eng muhim sifatlardir. 2. Barcha variantlarni sinab ko`rgach, ba`zan yangi uslublardan foydalanishga ham to`g`ri keladi.

Dushmanlardan olib qo`yilgan zahiralalar bilan askarlarni ta`minlash Shimol kuchlari tomonidan avval ishlatilmagan usul edi. Shunday bo`lsa-da, bu usul Janubni zahiralalaridan mahrum qilishga va ularning qarshilik ko`rsatishga bo`lgan irodalarini sindirish uchun qo`l kelar edi.

Qat`iyatini namoyon etib, Grant nafaqat vaziyatdan chiqib ketdi, balki samarasiz yo`llardan yuraverib, butunlay yangi, oxir-oqibat baribir g`alabaga yetaklovchi yo`lni kashf qildi.

Grant voqeasi bu qoidadan istisno emas. Bu aynan ushbu qoidaning isbotidir. Mana shunday qilib yangiliklar kashf qilinadi.

1878-yilda Edison dan boshqa ko`plab olimlar ham cho`g`lanma lampalar ustida tajriba o`tkazayotgan edi. Lekin u lampani cho`g`latish uchun tola topishning 6000 dan ziyod yo`llarini sinab ko`rishga tayyor bo`lgan yagona inson bo`lib chiqdi (uning bu usullari orasidan hattoki xodimining

soqol tolasi ham o`rin oldi). Uning har bir o`tkazgan sinovi masalaning yechimiga tobora yaqinlashtirar edi. Oxir-oqibat, u maqsadiga erishib, daholik - bu shunchaki qat`iyatlilikning sinonimi ekanligini isbotladi. Bor jismoniy ba ruhiy energiyasini maqsadi yo`lida sarflab, omadsizliklar oldida yengilmay, Edison o`zining barcha sabrsiz raqiblaridan, matbuotdan ustun keldi. Barcha usullarni sinab ko`rib, dunyoni yoritguvchi kuchni bambuk tolasidan topdi .

Barcha urinishlar zoye ketgan yillarning birini Edisoning laboratoriyasida o`tkazgan Nikola Tesla kulib shunday degan edi: «*Agar Edison pichan g`arami ichida igna topmoqchi bo`lsa, u har bir somonni birma-bir tekshirib chiqishga tayyor edi.*» Nima ham der edik, ba`zida bu yagona to`g`ri yechimdir.

Qiyinchiliklarga duch kelganimizda Grant va Edisonni yodimizga keltirish foyda beradi. Sigara chekib turgan Grant va kunlab laboratoriyasidan chiqmagan Edison. Bu ikki inson xotirjam va ishonchga to`la qat`iyatni aks ettirdilar. Bu qat`iyat ruhi Alfred Tennisonning misralarida go`zal ifodasini topgan «*Kurashish, izlash, topish*». Bu insonlar maqsadlaridan chekinmadilar. Ular ko`plab usullarni har birini teng ishtiyoq bilan sinab ko`rdilar. Bu tinimsiz izlanishlar orqali orttirgan bilimlaridan mamnun bo`lib, qayta-qayta tajriba o`tkazib borishga tayyor edilar.

Yo`lingizdagi to`siqlar hech qayerga g`oyib bo`lmaydi. Siz ularni fikr va tasavvuringiz kuchi bilan yenga olmaysiz. Biror mo`jiza sodir bo`lib, u to`siqlar o`z-o`zidan g`oyib bo`lib ham ketmaydi. Siz bu to`siqlarga va sizni ahdingizdan qaytarishga uringan insonlarga tik qarashingizga to`g`ri keladi.

Ko`pchilik Grant va Edison erishgan yutuqlarni shunchaki ularga birdaniga kelgan ajoyib g`oya va ularning daholigi mevasi deb hisoblaydi.

Aslida bu o`z o`zidan sodir bo`lmagan. Ular tinimsiz izlandilar, masalaning yechimiga har tomonlama yondashib ko`rdilar, boshqa foydasiz usullardan voz kehdilar va asta-sekin g`alaba tomon yaqinlashdilar. Ularning daholigi esa sobitqadamlik, shubhalarga e`tibor qilmaslik va ortga chekinmaslikda namoyon bo`ldi.

Bu usul boshqalardek yetarlicha ilmiy yoki to`g`ri bo`lmasa nima qilibdi? Asosiysi, bu usul foyda berishida. Faqatgina biror natija beradigan maqsad yo`lida harakat qilish kerak. Bu juda oddiy. (Lekin oson emas!)

Biz hayotimiz davomida duch keladigan muammolarni hal qilishda biror o`ziga xos kuch talab qilinmaydi. Ko`pincha bizda bilim va ko`nikmalar, imkoniyatlar yetarli, biroq... Bizda bu muammoni yechishda sabot yetarlimi? Investor va qo`llab quvvatlovchilarni topish yo`lida ko`plab eshiklarni taqillatish uchun kuch yetarlimi? Guruh bo`lib ishlashda duch kelishimiz mumkin bo`lgan qiyinchiliklarni yengish uchun matonatchi? Agarda siz to`siqlarga qarshi chiqishga qaror qilgan bo`lsangiz, ortga yo`l yo`q. Chekinishni hayolingizga ham keltirmasligingiz kerak. Albatta bunda foydasiz usullardan voz kechish mumkin holos. Siz chekinishni hayolingizga keltirdingizmi, demak g`olib bo`lishga ham kuchingiz yetadi. Masala hal.

Eslab qoling: aslo shoshilmang, aslo kichik muammolarni deb havotirga tushavermang, aslo tushkunlikka tushmang. Aslo to`xtab qolmang. Bu muvaffaqiyatga yetaklovchi fikrlashdir.

Epiktetning sevimli iborasini yodda tuting: «*Qat`iyatli bo`l va qarshilik ko`rsat*». Intilishlaringizda sobit bo`ling. Sizni chalg`ituvchi, o`zingizga bo`lgan ishonchni so`ndirmoqchi bo`lganlarga qarshilik ko`rsating. Terga botishning va kuyib-pishishning keragi yo`q. Hali hech narsa hal bo`lgani yo`q. Hali oldingizda uzun va mashaqqatli yo`l turibdi.

Siz butun masofani yengib o'tishinigiz kerakligi uchun ham qancha vaqt kerakligini o'ylamang. Asosiysi, siz maqsadingiz yo'lida to'xtab qolmasligingizni bilasiz. Shuning o'zi yetarli. Vaqtinchalik sustkashlik tushkinlikka tushishingizga arzimaydi. Ular shunchaki biz bosib o'tmoqchi bo'lgan yo'limizdagi o'nqir-cho'nqirliklar. Biror bir yangi maqsadni amalga oshirishga bel bog'lash – bu mashaqqat demakdir. Yangi yo'llar barpo qilish doim ham oson emas. Faqat vaqt va matonat yordamida qiyinchiliklarni yengib o'tishimiz mumkin. Boshqalar o'ta olmagan mashaqqatlardan o'tibgina boshqa erisha olmagan natijalarga erishish mumkin. Faqat matonat va bizni yo'limizdan qaytarmoqchi bo'lganlarga qarshi chiqish bilangina, boshqalarning sabri yetmagan ishlarni uddalay olamiz.

Ba'zan jasoratni yo'qotib qo'yish ham unchalik qo'rqinchli emas. Qo'rqinchlisi – to'xtab qolish. Yengilishga, voz kechib ketishga tayyor bo'lib turganingizda, o'zingizda kurashish uchun kuch topishingiz – mana bu matonat.

Edison «kashfiyotlardagi birinchi qadam – bu to'satdan kelgan intuitiv g'oya, undan keyin esa qiyinchiliklar boshlanadi» deb tushuntirgan edi. Boshqa kashfiyotchilardan Edisonni shu qiyinchiliklarga bo'lgan sabrliligi va ularni yengishdagi qat'iyatliligi ajratib turar edi.

Boshqacha qilib aytganda, qiyinchiliklar bo'lishi tabiiy. Sizning ilk harakatlaringiz natija bermasligi mumkin. Maqsadlaringiz sizdan ko'p kuch talab qiladi. Lekin bu qo'rqinchli emas, chunki energiyani qancha kerak bo'lsa o'zingizdan topishingiz mumkin. Mo'jiza sodir bo'lishini kutib o'tirmang, muammoni boshqa yo'llar bilan yechishga harakat qilib ko'ring. Variantlar doim topiladi. Uzoq yo'lga tayyorlaning va yo'lingizda uchragan barcha imkoniyatlardan foydalaning – va maqsadingizga erishasiz.

Odamlar bizdan nimalar qilayotganimizni, ishlar qanday ketayotganini so`rasha, javobimiz aniq bo`lsin: «*Maqsadimiz sari yaqinlashib boryapmiz, qiyinchilikarga duch kelganda esa ikki hissa ko`roq harakat qilyapmiz*».

Harakat qilishdan to`xtamang

Mag`lubiyat nima? Bu saboq yoxud muvaffaqiyat yo`lidagi ilk qadam.

UENDEL FILIPS

Silikon Vodiysida, startaplar o`z cho`qqisiga erishib bo`lgan va tugatilgan biznes bilan boshlanmaydi. Aksincha, ular «eng kam foyda keltiruvchi mahsulot» (EkFKM) deb ataladigan bir yoki ikki asosiy xususiyatga ega bosh g`oyaning eng oddiy ko`rinishini aks ettirishadi.

Bundan maqsad iste`molchilarning qanday reaksiya bildirishlarini ko`rish. Agar bu mahsulot odamlarni qiziqtirmasa, ishlab chiqaruvchi mablag`ini hamda vaqtini yo`qotgani qoladi. Hech kim iste`molchiga kerak bo`lmagan mahsulot ishlab chiqarishni xohlamaydi bundan tashqari hech kim bunday mahsulotga sarmoya kiritishni ham istamaydi.

Zamonaviy muhandislarda bu to`g`risida shunday dono gap bor:

«Omadsizlik - bu qo`shimcha imkoniyatdir.»

Va bu hazil emas. Mag`lubiyat haqiqatdan ham siz o`rganishga uringaningizda yoki biror yangi narsani qilib ko`rganingizda foyda keltiradi. U esa barcha muvaffaqiyatlarning azaliy kaliti. Xato qilishning hech qanday uyatli joyi yo`q. Har safar biz xato qilganimizda , bizda yangi yo`llar ochiladi. Bizning muammolarimiz imkoniyatlarimizga aylanadi.

Biznezning an`anaviy uslubi – korxonalar iste`molchilarga nima kerakligi haqida bosh qotirashadi va bu mahsulotni laboratoriyalarda ishlab chiqarishadi. Agar sifatli ishlab chiqarilgan mahsulot o`sha kuniyoq muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, shuncha ketgan mehnat havoga sovuriladi. Agarda bu mahsulot muvaffaqiyat qozonsa, hech kim nega va nima bu muvaffaqiyatga sababchi bo`lganini bilmaydi . O`z navbatida, EkFKM modeli omadsizlikka uchrab, turli bo`htonlar girdobida qoladi. Bu esa unga yanada kuch bag`ishlaydi, xaridorlarning e`tiborini mana shu narsa jalb etadi.

Biz tobora ko`p mehnat qilayotgan bu dunyoda biz o`zimizga o`zimiz javobgarmiz, bu o`zimizda – muayyan bir shaxsning startapini ko`rganimizni tushunamiz.

Bu bo`lsa, bizning muvaffaqiyatsizlikka bo`lgan munosabatimizni o`zgartirishimiz lozimligini bildiradi. Bari barbod bo`lganda ham biz harakat qilish va yuksalishni to`xtatmasligimiz zarur. Boshqacha qilib aytganda: qayta-qayta urinib ko`rmoq, omadsizlikka uchramoq va oxirida ko`zlangan maqsadga yetishmoq.

Bizning kuch-quvvatimiz bevosita qobiliyatimiz va sabr-bardoshimiz bilan bevosita bog`liq.

Muvaffaqiyatgacha bo`lgan yo`lda bizni ko`plab omadsizliklar bilan

to`qnash kelishimiz - tabiiy holat. Buni hech qanday yomon joyi yo`q. Harakat va muvaffaqiyatsizlik bir tanganing ikki tomoni. Biri ikkinchisiz kelmaydi. Ammo bunday muhim aloqani odamlarning noto`g`ri xatti-harakati – harakat qilishdan to`xtash barbod qiladi. Muvaffaqiyatsizlikka uchraganimizda o`z-o`zingizga savol bering: *Bu yerda nima xato ketdi? Nima yordamida buni yaxshilash mumkin? Men nimani e`tibordan chetda qoldirdim?* Bu o`z navbatida muqobil yo`llarni qidirishga yordam beradi. Omadsizlik sizni bir burchakka tiqib qo`yadi, qayerdagi sizni undan chiqish yo`llarini axtarishga majburlaydi. Omadsizlik - sizni rivojlanishga eltuvchi g`oyalar manbasidir.

Buyuk muvaffaqiyatlar katta omadsizliklardan boshlanadi chunki insonlar qayta-qayta urinib ko`rishdan to`xtashmaydi. Ular mag`lub bo`lishdan uyalishmaydi balki yanada zavqlanib, jadallashtirib borishadi. Ba`zida sportda sportchi o`z raqibidan mag`lubiyatga uchrashiga uning raqibidan zaif ekanligi sababchi bo`ladi. Bu mag`lubiyat og`riqli bo`lishi mumkin, ammo shuningdek, bu mag`lubiyat Franklin aytganidek katta malaka ham hisoblanadi.

Biznesda, biz aksariyat muvaffaqiyatsizliklarga ko`p hollarda o`zimiz sababchi ekanligimizni tushunmasdan buni jarayonning bir qismidek qabul qilamiz. Agarda sarmoya yoki mahsulot o`z-o`zini qoplab foyda olib kelsa, bu juda ajoyib. Agarda aksincha bo`lsa biz achchiqlanmaymiz, modomiki biz bunday vaziyatlarga tayyor bo`lsak. Biz bu biznesga hamma pulimizni oxirgi tiyinigacha tikkanimiz yo`qku. Kuchli biznesmenlar

- hech qachon biror holatga chuqur kirib ketishmaydi;
- hech qachon sarmoyalarining ozrog`ini yo`qotishdan qo`rqishmaydi;
- hech qachon achchiqlanishmaydi yoki hech narsadan hayratlanishmaydi;

- hech qachon uzoq vaqt o`yindan tashqarida bo`lishmaydi;

Ular ko`plab marta yo`ldan toyib ketishlari mumkin, biroq yiqilishmaydi.

Biz mag`lubiyatni hayotning buyuk darsi deb bilsak ham – buni o`z ko`zlarimiz bilan ko`rishga kelganda qayta-qayta o`zimizni olib qochamiz. Muvaffaqiyatsizlikni oldini olish uchun biz qo`limizdan kelgan hamma narsani qilib ko`ramiz, sababi – biz buni uyaltiradigan va hijolat qiladigan hol deb tasavvur qilamiz. Biz mag`lub bo`lamiz, hamma narsani uloqtirib, qichqirib-baqiramiz.

Xo`sh, men nega omadsizlikka uchrashim kerak? Bu juda og`riqli...

Men hech qachon omadsizlik og`riqli bo`lmaydi deb aytmaganman. Ammo lekin siz vaqtinchalik va kutilgan mag`lubiyatning og`rig`i abadiy va fojiali mag`lubiyatning og`rig`idan kuchsizroq ekanligini tan olasizmi? Maktabda bo`lganidek, muvaffaqiyatsizliklardan olingan darslar tekinga o`tib berilmaydi. Ta`lim uchun to`lanadigan to`lov zarar, noqulaylik tug`diradi va ko`p narsani yo`qotish orqali qoplanadi.

Bu to`lovni mamnuniyat bilan to`lang. Sizda karyerangizni yaratishga, kitob yozish va biznes tashkil qilishga ko`maklashadigan bunday zo`r o`qituvchi bo`lmaydi. Shunday voqea bo`lgan, bir yoshi ulug` irland kapitani kemasining tag qismini bandargohdagi barcha suvosti qoyalariga urish yordamida ularning joylashuvini puxta o`rganib chiqadi. Bu usul ish berdi, shunday emasmi?

Ervin Rommel, uning yashin tezligidagi shiddatli tanklarining matonati va Shimoliy Afrikadagi Amerika va Buyuk Britaniya askarlarining joylashish tartibi esingizdami? Bu voqeaning ikkinchi bir jihati bor. Qurolli

kuchlar jang uchun noqulay hududni ataylab tanlashgandi. Cherchill nemislarga qarshi birinchi jangni qayerdadir belgilash zarurligini, ammo bu jangning Yevropada bo`lishi jangovor ruhni tushirib yuborishini tushungandi.

Shimoliy Afrikada, inglizlar nemislarga qarshi jang qilish taktika qo`llashni o`rganib olishdi, taktika ketma-ket mag`lubiyatlardan olingan malakaning natijasi edi. Xuddi o`z vaqtida Grant va Edison qilishganidek, buni inglizlar jarayonning bir qismi sifatida qabul qilishdi, ular anglashdiki: xatolardan ko`rinib turibdiki, g`alaba ular kutganidek yaqin emas. Natijada, Italiyadagi nemislarga qarshi kurashayotgan inglizlarning birlashgan qo`shini Afrikadagiga nisbatan birmuncha yaxshiroq edi. Fransiya va Germaniyada nemislar to`qnash kelgan inglizlarning birlashgan qo`shini bo`lsa undan ham a`lo edi.

Shubhasiz, omadsizlikni achinarli ko`ngilsizlik deb qabul qilish mumkin agarda inson undan xulosa chiqarmasa va undan o`z manfaati yo`lida foydalanmasa. Odam takror va takror bitta narsaga urilishi mumkinmi? (Bu esa aqlsizlikdan boshqa narsa emas). Odamlar har doim va har yerda kichik muvaffaqiyatsizliklarga uchrab turishadi. Lekin ular bundan saboq olishmaydi. Ular aql-idroklarining ovozini tinglashmaydi. Ularni muvaffaqiyatsizlikka olib keladigan muammolarga e`tibor qaratishmaydi. Oqibatda, ular bundan ham battar ahvolga tushib qolishadi.

Har qanday o`zgarishga qarshilar va o`ylamay ish qiluvchi kimsalar hayot ularning xatolarini ko`rsatish va jimgina tushuntirib bahslashishga vaqti yo`qligini anglash uchun haddan tashqari xudbinlik qilishadi. Yengiltabiat kaltafahmlar o`z xatolaridan saboq olish uchun juda aql doiralari torlik qiladi.

Hayot sizga har bir yangi xato har qanday yangi harakat orqali sizga

nimadir aytayotganini tushunish vaqti keldi. Bularning barchasi hayotning qanday qilib yaxshi yashash to`g`risidagi aniq hamda tushunarli ko`rsatmasi. Hayot sizni bilimsizlik botqog`idan chiqarishga urinyapti. Bu bilan u sizga nimanidir o`rgatmoqchi. Unga quloq soling.

Darhaqiqat, agarda siz buni tinglash uchun kar bo`lsangiz, pand-nasihat, o`gitlar sizga foydasiz bo`ladi, shu sababli o`zingizni karlikka solmang.

Hayotni qiyinchilik va to`siqlarni yenguvchi yo`lning bir qismi ekanligini ko`ra olishingiz va ma`nosini anglashingiz lozim. Mana shundagina sizning salbiy tomoningiz ijobiyga o`zgaradi, albatta. Biz har qanday tushkunlik yoki umidsizlikni imkoniyatga aylantiramiz. Muvaffaqiyatsizlik bizga bir yo`lning xatoligini ko`rsatgan holda ikkinchi yo`lning to`g`riligini ko`rsatib beradi.

Jarayonni kuzating

«Taroq ostidagi chigal yo`l ham, tekis yo`l ham bir xil.»

GERAKLIT

Murabbiy Nik Saban haqiqatan ham bu haqida unchalik ko`p gapirmaydi, lekin uning har bir yordamchisi va o`yinchilari shu bo`yicha faoliyat olib boradi. Ular buni tasvirini onglariga chizgan holda va har bir qilgan harakatlarida murabbiylari uchun aytishadi. Chunki shugina so`z - jarayon ularning misli ko`rilmagan darajada ulkan muvaffaqiyatlariga javobgardir.

Alabama Futbol jamoasi bosh murabbiyi Saban (balki, u kollej futboli tarixidagi eng ustuvor shaxs) boshqa murabbiylar e`tibor qaratgan narsaga yoki kamida ular tutgan yo`lga e`tibor bermaydi. U jarayonni o`rgatadi.

«SEC chempionatini (SEC chempionati - Amerika futbol o`yini, Janubi-Sharqiy konferensiyaning mavsumiy chempionati) yutish haqida o`ylamang. Milliy Chempionatda yutish haqida ham o`ylamang. Bu mashg`ulotda, ushbu o`yinda, shu lahzada sizga nima zarur bo`lgani haqida o`ylang.

Mana shu jarayon: qani, endi bugun nima qila olishimiz haqida o`ylab ko`raylik-chi».

Xuddi hayotdagidek sportdagi tartibsizlikda ham tabiiy o`zgarishlarga moslashuvchanlik jarayoni bizga imkoniyatni ta`minlab beradi.

U shunday deydi: *«Yaxshi, siz bir juda qiyin narsani bajarishingizga to`g`ri keladi. Lekin bunga diqqat qaratmang. Buning o`rniga uni qismlarga bo`ling va shunchaki hozir sizga nima zarur bo`lsa, shuni bajaring. Va uni yaxshi bajaring. Keyin navbatdagi ishga e`tibor qarating. Jarayonga qiziqing, mukofotga emas.»*

Bir-biriga yaqin chempionatlar ham xuddi yo`l kabidir. Bu yo`lni qadamba-qadam bosib o`tasiz. Ustunlik qadamlarning asosidir: birinchi bittasini, keyin boshqasini, keyin navbatdakisini qoyilmaqom qilib bajarish. Sabanning jarayoni faqat shu edi: hozir mavjud bo`lish, bir vaqtda bitta ishni bajarish, boshqa hech narsa: na raqib jamoa, na hisob taxtasi, na olomon tomonidan fikrning bo`linmasligi.

Jarayon yakunlash haqidadir, o`yinlarni, mashg`ulotlarni, mavsumni, hujumlarni, tayyorgarliklarni, qarshiliklarni va qarshingizdagi eng kichik topshiriqni yaxshi yakunlash haqida.

Bu muvaffaqiyat cho`qqisining davom etishi bo`ladimi yoki shunchaki tirik qolish yoki yoqimsiz kechinmani boshdan kechirish bo`ladimi, bir xil yondashuv ish beraveradi. Yakun haqida o`ylamang. Bir vaqtning o`zida

taomdan taomgacha, tanaffusdan tanaffusgacha, kuzatish nuqtasidan kuzatish nuqtasigacha, to'lov chekidan to'lov chekigacha hal qilib, omon qolish haqida o'ylang.

Va qachonki siz uni to'g'ri tushunsangiz, hatto eng qiyin narsalarni ham amallasa bo'ladi. Chunki jarayon bu tinchlantiruvchidir. Uning talsiri ostida biz sarosimaga tushishimiz kerak emas. Hatto ulkan vazifalar ham bir qancha tarkibiy qismlarga bo'ladi.

Bu 19-asrning buyuk meteorologiya pioneri Jeyms Pollard Espi tomonidan yosh inson sifatida ko'rsatilgan tasodifiy uchrashuv edi. Espi 18 yoshigacha na o'qiy va na yoza olmasdan mashhur orator Genri Klayning insonni junbushga keltiruvchi ma'ruzalariga qatnay boshladi.

Suhbatdan sehrlanib qolgan Espi Klay tomonga borishga harakat qildi. Biroq u eng yaxshi ko'rgan insoniga aytishga so'z topolmadi. Uning do'stlaridan biri uning uchun baqirib aytdi: «U hatto o'qiy olmasligiga qaramay sizga o'xshashni xohlaydi». Klay ustiga katta harflar bilan KLAY deb yozib qo'yilgan posterlaridan birini oldi, Espiga qaradi va aytdi: «Hoy bola, mana buni ko'ryapsanmi?» - dedi bir harfga ishora qilib. «Bu «A» harfi. Hozir senda davom etish uchun yana yigirma beshta harflar bor».

Espiga jarayon hadya qilingan edi. Bir yil ichida u kollejga o'qishga kirdi.

Bu juda ham oddiy tuyulishini bilaman. Biroq o'zingiz ham bir soniyaga bo'lsa ham haddan tashqari qiyin hunarni o'rganayotgan yoki uni oson qilib ko'rsatayotgan usta haqida o'ylab ko'ring. Juda xotirjam. Zo'riqish va havotirsiz. Shunchaki bir aniq harakat ortidan ikkinchisi. Bu jarayonning natijasidir.

Biz buni ham ma`lum bir yo`nalish bo`yicha harakatlantira olamiz. Qarshimizda murakkab topshiriqlar turganda bajarishga tez-tez moyil bo`lib qolganimiz kabi shosha-pisha bajarishimizga zarurat yo`q. Birinchi marta murakkab algebra tenglamasini ko`rgan paytingizni eslaysizmi? U alg`ov-dalg`ov simvollar va noma`lum sonlardan iborat edi. Biroq o`shanda siz to`xtadingiz, chuqur nafasoldingiz va uni yechdingiz. Siz o`zgaruvchanlarni ajratib oldingiz, ularni yechdingiz va qolgani bujavob edi.

Shuni hozir duch kelganingiz - har qanday to`siqlarga qarshi ishlating. Biz nafas ola olamiz, qarshimizda bizga to`g`anoq bo`lib turgan masalaning kechiktirib bo`lmas, murakkab qismini bajara olamiz va uning umumiy g`oyasini keyingi harakatimiz ketidan ulay olamiz. Hamma narsa tartibli.

Hammasi bir-biriga bog`langan.

Gap qachon bizlarning harakatimiz haqida ketganda, tartibsizlik va fikri tarqoqlik o`lim bilan teng.

Tartibsiz ong qarshisidagi narsaning izini yo`qotadi va kelajak haqida o`ylarga fikri chalg`iydi.

Jarayon tartib asosidadir; u bizning fikrlarimizni tartibda va harakatlarimizni mutanosiblikda saqlaydi.

Bu kundek ravshan bo`lishi mumkin, lekin biz buni eng muhim pallada unutib qo`yamiz. Hozir agar men sizni urib yiqitib, yerga yopishtirib qo`ysam, qanday javob qaytargan bo`lardingiz? Ehtimol, siz vahimaga tushib qolardingiz. Keyin esa bor kuchingizni meni o`zingiz tomon tortib yengishga sarflar edingiz. Lekin bu ish bermaydi: tana og`irligimni ishlatib, yelkalaringizni yerga tegib turishiga ozgina harakat bilan erishishim mumkin va siz bu tarzda urishishdan charchab qolasiz. Bu jarayonning teskarisidir.

Shu bilan birga, osonroq usuli ham bor. Birinchi navbatda vahimaga berilmaysiz va kuchingizni asraysiz. O`ylamasdan o`zingizni sharmanda qilib qo`yadigan biror ahmoqona harakat qilmaysiz. Keyin nafas olish va havo bo`shlig`ini yaratish uchun qo`llaringizni keng yoyasiz. Endi esa yon tomoningiz bilan turishga harakat qiling. Bu yerdan siz mening ushlab turishimdan xalos bo`lishingiz mumkin: qo`limdan ushlaysiz, oyog`imni qisasiz, soningiz bilan tepib, tizzangiz bilan sirpanib, itarib yuborasiz.

Bu biroz vaqt oladi, lekin siz o`zingizni halos etib olasiz. Har bir bosqichda, tepadan bosib turgan dam oz-ozdan voz kechib borishga hech nima qolmaguncha majbur qilinadi. Keyin siz ozod bo`lasiz, jarayonga rahmat deymiz.

Qopqonga tushib qolish taqdir emas, oddiy holatdir. Siz muammoni yechishga harakat qilish va o`sha pozitsiyani kuchik, ammo ehtiyotkor harakatlar bilan bartaraf qilish orqali qutulib ketasiz, super odam kuchi bilan itarib tashlashga harakat qilish (va muvaffaqiyatsizlikka uchrash) orqali emas.

Biznesdagi raqiblarimiz bilan ularni ahamiyatsiz qilib qo`yadigan, mijozlarni hayratda qoldiradigan yangi mahsulot haqida boshimizni qotiramiz hamda jarayon davomida, ko`zimizni ko`ptokdan olamiz. Biz bu orzumiz bo`lishiga qaramasdan kitob yozishga yoki film olishga ovoragarchiligi ko`pligi sabab qo`rqamiz. Biz bir yerdan ikkinchi yerga qanday bora olishimizni tasavvur qila olmaymiz.

Biz haqiqiy yechimni juda ulkan yoki qurbimizdan tashqarida deb his qilganimiz sababli qanchalik kelisha olamiz yoki masalani hal qila olamiz? Biz o`zgarish kattaligi sababli uni qachongacha imkonsiz deb bilamiz? Bu ko`plab turli xil guruhlarini qamrab oladimi? Yana ham yomonrog`i,

qanchadan qancha odamlar o`zlarinig g`oya va fikrlaridan harakatdan to`xtab qoladilar?

Ular o`zlarini o`zlari chalg`itib va qiyin hollarida ham olg`a harakatlana bilish o`rniga barcha orzularining ketidan quvadilar va hech qayerga bora olmay qolib ketadilar. Ular ajoyib, albatta, lekin ular kamdan kam amalga oshiradilar. Ular o`zlari borishni xohlagan va borishlari zarur bo`lgan nuqtagacha deyarli borolmaydilar.

Bu muammolarning barchasini hal qilsa bo`ladi. Har biri jarayon ostida buzilib ketadi. Biz hammasi bir vaqtda ro`y berishiga to`g`ri keladi deb noto`g`ri tushunamiz va shu o`y bilan voz kechib yuboramiz. Biz «A»dan havotir olib, «Z»ning ketidan quvib, «B»dan tortib «Y»gacha bo`lgan harflarni unutib qo`yadigan tafakkur egalarimiz.

Biz maqsadimiz bo`lishini xohlaymiz, ha, demak biz qiladigan har bir narsa maqsadli bo`la oladi. Biz qachonki nimani ko`zda tutayotganimizni bilsak, yo`limizda paydo bo`ladigan to`siqlar tobora kichikroq va eplasa bo`ladigan bo`lib tuyulaveradi. Qachonki nimani ko`zda tutayotganimizni bilmasak, ularning har biri qo`rqinchli va imkonsiz tuyulaveradi. Maqsadlar kichik muammolarni va g`urralarni mos o`ringa joylashtirishga yordam beradi.

Biz chalg`ib ketsak, qachonki o`z rivojlanishimiz va urinishlarimizdan boshqa narsalar haqida qayg`ura boshlasak, jarayon foydalidir. Agar ba`zan miyamizdagi ovoz buyruq berishini yaxshi ko`radigan bo`lsa. Bu aqlli insonlarning shakllanishidir. O`zining kimligini va nima qilishini biladigan yoshi ulug` yetakchi: *«Jim bo`ling. O`z stansiyangizga qayting va u yerda nima bo`layotganini o`ylab havotirlanish o`rniga biz o`zimiz nima qilmoqchiligimiz haqida o`ylashga harakat qiling. O`z ishingiz nimaligini*

bilasiz. Safsata sotishni bas qiling va ishga qayting!», - deb ayta oladi.

Jarayon biz javobgarlikni va rahbarlikni zimmamizga olishimizni talab qiladigan ovozdir. U bizni hatto eng kichik yo`lda ham harakatlanishga undaydi.

Beshavqat mashinadek, bir vaqtning o`zida bir qadam olg`a intilib har bir mavjud yo`lni oz-ozdan bosib oling. Kuchni jarayonga bo`ysundiring. Qo`rquvni jarayon bilan almashtiring. Jarayonga asoslaning. Jarayonga tayaning. Jarayonga ishonang.

Vaqtinizdan foydalaning, faqat shoshmang. Ba`zi muammolar boshqalaridan ko`ra qattiqroqdir.

Qarshingizdagisini eng birinchi hal qiling. Qolganlariga keyinroq qayting. Siz shunda ko`zlangan manzilga yetishingiz mumkin.

Jarayon aniq narsalarni hozirning o`zidayoq bajarishdir. |Keyinroq nima ro`y berishini o`ylab havotirga berilish yoki natijalar yoki butun boshli tasavvur emas.

Bugungi ishni ertaga qoldirmang

«Nimaiki kamtarlik bilan qilingan bo`lsa bu - oliy janoblik.»

SER HENRI ROYS

Prezident Endryu Jonson o`zi boshlagan kamtarona hayot tarzidan ancha uzoqlashib ketar ekan, siyosatga sho`ngishdan oldin shug`ullangan kasbi - tikuvchilik davrini g`urur bilan eslaydi: *«Men tikkan ko`ylaklar hech qachon eskirmas edi.»*

Saylovoldi kompaniya jarayonida ishtirokchilardan biri uning vakolatlari ishchi sinf doirasidagina ekanini haqida qichqirib, uning obrosini to`kmoqchi bo`ldi. O`zini hotirjam tutgan Jonson esa o`sha g`alamisga quyidagicha javob qaytardi: *«Bu meni umuman bezovta qilmaydi. Tikuvchilik paytimda ham barcha meni birdek yaxshi ko`rar edi. Mijozlarim bilan doimo yaxshi aloqada edim va mening tikkan kiyimlarim hamisha ularga ma`qul kelgan.»*

Yana bir prezident, Djeyms Garfild esa universitet to`lovini to`lash uchun 1851-yilgi to`liq o`quv choraklari davomida eshik og`asi bolib ishlashga rahbariyatni ko`ndirdi. U har kuni yuzida tabassum bilan ishga kelar, har tong universitet minorasidagi qo`ng`iroqni chalib, allaqachon bir necha soat ishlab qo`ygach, sinfga darsga tayyor va joshqin kayfiyatda kirib borar edi.

Universitetga kirganidan bir yil o'tib, Garfield professor unvonini oldi. U o'qish vaqtidan tashqari darslar ham o'tar edi. Yigirma olti yoshida esa allaqachon dekan lavozimini egallagan edi.

Qanday ishni bajarsangiz ham, agar sidqidildan mehnat qilinsa, mana shunday natijaga erishish mumkin.

Bu odamlar o'z vazifalarini sidqidildan, astoydil va g'urur bilan bajarganliklari sababli haqiqiy qashshoqlikdan hokimiyat cho'qqisigacha yetdilar.

Ba'zida, biz tanlagan yo'limizda o'zimiz xohlamaydigan ishlarni qilishga majbur bo'lamiz. Ko'pincha biz, karyeramizni endi boshlar ekanmiz, Endryu Karnegi aytganidek, birinchi ishimiz «supurgi bilan tanishish» bo'ladi. Ko'chalarni supurishning uyatli joyi yo'q. Bu ham rivojlanish va o'rganishning bir yo'li.

Lekin siz kelajak haqidagi hayollarga band bo'lib, hozir oldingizda turgan masalalarga e'tibor bermaysiz. Siz hech narsaga diqqat qaratmaysiz, oyligingizni olsangiz-u, hayotta balandroq darajaga yetsangiz. Yoki siz quyidagicha fikrlaysiz: «*Bu shunchaki ish. Bu menga munosib emas, shuning uchun u ahamiyatsiz*».

Va bu ahmoqlik.

Har bir qiladigan ishimiz ahamiyatli. Hattoki maqsadga erishgandan keyin ham. Har bir ish o'zimizni ko'rsatish va maksimal darajada muvaffaqiyatli bajarish uchun imkoniyat bizga. Faqatgina xudbin ablahlar borini berib ishlashim shartmas, deb hisoblaydilar.

Qayerda bo'lmaylik, nima qilmaylik, biz qo'limizdagi ishni mukammal qilib bajarishga majburmiz, o'zimiz uchun, ijodimiz uchun, butun dunyo

uchun. Bu bizning eng katta burchimiz. Qarzimiz ham. Agar amalda bajargan ishlarimiz yaxshi bo`lsa, shuhratparastlikka berilishga hojat qolmaydi

Rassomlarga har xil polotno va suratlarga buyurtma beradilar. Lekin ular har biriga alohida e`tibor bilan, xuddi hayotidagi eng yaxshi asarni yaratayotgandek qaraydilar. U suratga qancha haq to`lanishi rassomlarni qiziqitirmaydi. Har bir loyiha qandaydir ahamiyat kasb etadi, ammo yagona achinarli holat-qo`ldan kelganicha harakat qilmaslik, yengil-yelpi qarashdir.

Xuddi mana shu bizga ham tegishli. Biz hayotda ko`p ishlarni qilamiz. Ularning ba`zisi foydali, ba`zilari omadsiz bo`lishi mumkin. Ammo, ularning birontasi biz bilan qolmaydi. Nimaiki qilmaylik, imkon qadar tirishqoqlik va halollik bilan bajarishimiz zarur.

Siz hech qachon o`zingizdan «Endi nima qilsam ekan?» deb so`ramasligingiz kerak. Sababi ma`lum: sizning qilishingiz kerak bo`lgan narsa aniq. Buni kimdir sezishi, pul to`lashi, yoki ishingiz muvaffaqiyatli chiqishi shart emas. Biz oldimizdagi to`siqlarga qaramasdan har doim mana shu uchta xususiyatga ega bo`lishimiz kerak.

Hech qachon bizga o`z vazifamizni bajarish uchun halaqit qiluvchi to`siqlar bo`lmaydi. Albatta, burchlarimiz nisbatan yengil yoki og`ir bo`lishi mumkin. Ammo ularni bajarsa bo`ladi. Har bir ish bizdan sidqidildan ishlashimizni talab qiladi. Hattoki bankrot bo`lish, mijozlar g`azabiga duchor bolishimiz, yoki pul to`plab, buyog`iga qanday rivojlanishni belgilashimiz mumkin, ammo nima bo`lishidan qat`inazar agar biz qo`limizdan kelganini qilsak, biz hech qachon uyalib qolmaymiz. Chunki biz o`z ishimizni bajardik.

Albatta, har bir vaziyat boshqasidan farq qiladi. Biz yangi iPhone yoki iPad yaratmaymiz, lekin baribir kim uchundir nimadir qilamiz, hatto o`z rezyumemiz uchun bo`lsa ham. Har bir ishga, ayniqsa, hech kim

ko`rmaydigan yoki bajarish qiyin bo`lgan ishlarga bjr xuddi Jobsdek munosabatda bo`lishimiz mumkin.

Uchta konslagerda bo`lib qaytgan buyuk psixolog Viktor Frankl «Hayotning ma`nosi qanday» degan abadiy savolga quyidagicha javob bergan edi:

«Buni xuddi boshqa kishi so`rashi kerakdek. Butun dunyo sizdan shu savolni so`raydi. Siz amalga oshirgan ishlaringiz bilan javob berishingiz kerak.»

Agar siz bu hammasiga boshga bitgan balodek qarayotgan bo`lsangiz, bu noto`g`ri. Chunki hammasi yaxshi bo`lishi uchun uchta kichkina vazifamiz bor:

Qo`ldan kelgancha harakat qilish, halol bo`lish, o`zimiz va boshqalarga yordam berish. Shu bizdan talab qilinadi, xolos. Ko`p ham, kam ham emas.

Albatta, maqsad juda ham muhim. Lekin shuni unutmangki, alohida ajratilgan qismlar ham ahamiyatli- ularning har biri bus-butun bir narsaning kichik ko`rinishidir. Bus-butun narsa faqat sanoqli holatlardagina boshqacha bo`lishi mumkin. Qaysidir ishning bir qismini qanday bajarishinhiz butun ishni qanday bajarishingizni ko`rsatadi. Biz har doim to`g`ri harakat qilishimiz mumkin.

Nima to`gri bo`lsa, u ish beradi

Bodringning ta`mi taxirmi? Unda uni tashlab yubor. Yo`lingda maymunjon o`sib yotibdimi? Unda uni aylanib o`t. Sen bilishing zarur bo`lgan hamma narsa - shu.

MARK AVRELIY

1915-yilda Janubiy Amerikaning qalin jungli o`rmonlarida bir-biriga raqib bo`lgan Amerikaning ikki meva yetishtiruvchi kompaniyalari o`rtasidagi tobora kuchayib borayotgan mojaro to`satdan jiddiy tus oldi. Ularning har biri besh ming akrga teng serunum yer maydoniga ega chiqishni juda ham xohlardi.

Muammo nima edi? Muammo ikkita mahalliy yerliklar guruhi ushbu plantatsiyaga (ya`ni yerga) egalik huquqini ifodalovchi rasmiy hujjatga ega ekanliklarini da`vo qilayotganlari edi. Gonduras va Gvatemala orasidagi ushbu tashlandiq yerda kompaniyalar ham yerning qonuniy egasi kim ekanligini-yu, uni kimdan sotib olishlari mumkinligini ayta olmas edilar.

Ularning bu muammoni qanday hal qilishgani ularing kompaniya tashkiloti va g`oyaviy qarashlari asosida aniqlab olindi. Bir kompaniya katta va qudratli, boshqasi esa mug`ambir va ayyor edi. Birinchisi AQSHdagi eng kuchli korporatsiyalardan biri - «United Fruit» kompaniyasi, ikkinchisi Samuil Zemuray tomonidan boshqariladigan kichik bir «tirrancha» korxonasi edi.

«United Fruit» korporatsiyasi muammoni hal qilish uchun juda ham kuchli huquqshunoslar guruhini yubordi. Ular ushbu bahsli vaziyatda yutib chiqish uchun har qancha pul to`lashga tayyor bo`lib, mamlakatdagi ahamiyatga molik har bir hujjat va har bir qog`oz parchasini ko`zdan kechira

boshladilar. Bunda pul, vaqt, resurslar hech narsa bo`lmay qoldi.

Kichkinagina, hech qanday ma`lumotsiz raqobatchi - Zemuray o`yindan chiqarib tashlandi. Shundaymi? U raqiblarining o`yinini o`ynay olmadi va o`ynamadi. U moslashuvchan, bo`ysunmaydigan, o`zgaruvchan xarakter ko`rsatib shunchaki yer egalari sifatida ko`rilayotgan har ikki xo`jayinlar bilan alohida-alohida uchrashdi va yerni ularning har ikkisidan ham sotib oldi. U ikki marta to`lashiga to`g`ri keldi, albatta, lekin shu bilan o`yin tugagan edi. Yer endi uniki edi. Qonun-qoidalar kitobini unuting, muammoni hal qiling.

Bu haqiqiy prototip bo`la oladigan pragmatizm - amaliyotdan kelib chiqib ish tutish usulidir. To`g`ri yo`ldan qo`rqmang. To`g`ri bo`lib ko`ringan yo`ldan qo`rqing. Ushbu misol biz muammolarimizni qay tarzda hal qilishni ko`rsatib beradi.

Zemuray muammolarga doimo shu taxlit munosabatda bo`lgan. Aytishlaricha, u Utila daryosidan o`tish uchun zarur bo`lgan ko`prik qura olmadi. Chunki uning raqobatchilari hukumatdagi mas`ul shaxslarni ko`prikni noqonuniy tarzda qurish uchun huquqni pora evaziga sotib olishgandi. Zemuray ko`prik o`rniga o`zining muhandislariga ko`prik tiragichlarini qurdirtirdi va ularga qisqa soatlar ichida daryodan o`tib olish uchun yig`iladigan va tez taxt holga keladigan, vaqtinchalik ko`prik vazifasini bajaruvchi, (suv yuziga bir-biriga mahkamlanib tashlanadigan) ponton (vaqtinchalik ko`chma ko`prik)ni yoyib chiqishdi. Temir yo`l relslari ham ikki sohil qirg`oqlari bo`ylab bir-biriga qarama-qarshi yotqizib chiqildi. «United Fruit» uning ustidan ko`prik masalasi bo`yicha shikoyat qilganda Zemuray kuldi va shunday javob berdi: «*Nega, axir? Bu yerda hech qanday ko`prik yo`q-ku. Bu shunchaki bir juft kema to`xtaydigan eski joy-ku*»...

Siz esa bu ishni goh unday, goh bunday uslubda amalga oshirasiz. Maktabda o`rgangan taktikalarigizni doim shay qilib foydalana olish emas, ularni har qanday vaziyatga moslashtirib, foydalana olish muhimroqdir. Har qanday usulda bu ish beradi - mana shu shioringiz bo`lsin.

Biz barchasini mukammal qilishga intilib atrofimizdagi narsalarning qanday holatda bo`lishi kerakligi yoki qonunlarda aytib o`tilganlarni bajarishimiz lozimligi haqida o`ylashga juda ko`p vaqt sarflab yuboramiz. Biz o`zimizga o`zimiz sharoit yaxshilanishi bilan yoki biz yaxshilanganiga ishonishimiz bilanoq boshlashimizni aytamiz. Qachonki, haqiqatan, chiroyli uslublar o`rniga natijalarga ko`proq e`tibor qaratsak, o`zimizda boriga e`tibor qaratishimizdek yaxshi bo`ladi.

Braziliyacha jujitsu jang san`atida shunday qoida bor: raqiblaringni qanday qilib yer tishlatishing emas, oxir-oqibat sen ularni yengishing muhim.

Zemuray hech qachon ko`zdan qochirmagan vazifa bitta edi: bananlarni daryodan olib o`tish. Ular foydalangan vosita ko`prikmidi yoki o`rtasida vaqtinchalik ko`prik o`rnatilgan tirgagichlardan iboratmidi, bu ahamiyatsiz edi. Muhimi, ular yukni o`z joyiga yetkazishga muvaffaq bo`lishgan edi. Shuningdek, qachon u plantatsiyaga banan ekmoqchi bo`lganida qonuniy yer egasini topish ahamiyatsiz edi, uning o`zi qonuniy xo`jayin bo`lish arafasida edi.

Nima bo`lishidan qat`iy nazar sizning o`z missiyangiz bor. Uni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun qolganlarga o`xshab siz ham o`zingiz xohlaganday bo`lishini tasavvur qilgan, lekin asl hayotda bundan boshqacha bo`lgan va doimo bir falokatday tuyulgan dilemma orasidasiz. Bu yo`lda qanchalik uzoqqa borishga tayyorsiz? Bu uchun nimalar qila olishingizga ko`zingiz yetadi?

Nolishni yig`ishtiring. Safsatabozlikni bas qiling. Hech qanday ojizlik yoki qo`rquv o`tmaydi. Siz shunchaki uyingizdagi oyijoningizni oldiga yugurib borolmaysiz. Siz bu muammoni yechish uchun qanday harakat qilyapsiz? Maqsadingizga yetishingizga to`sqinlik qiluvchi qoidalarni chetlab o`tish uchun nima qilmoqchisiz?

Balki siz biroz ayyor yoki ichidan pishgan bo`lishingiz zarurdir. Ba`zan bu bir qancha eskirgan tartiblarni inkor qilishni yoki hozir ruxsat so`ralsa, rad qilinishi tufayli boshqaruvchilardan kechroq kechirim so`rashni talab qiladi. Lekin sizda muhim bir vazifa bor bo`lsa, bor ahamiyat kasb etgan ish bu sizning o`sha vazifani muvaffaqiyatli uddalashingizdir.

1925-yilda Richard Rayt hali uncha tanilmagan edi. Lekin kambag`al va qora tanli bo`lsa ham u o`qishga qaror qildi va uni hech kim bu maqsadini amalga oshirishdan to`xtata olmadi. Sizningcha, u kutubxonaga o`g`irlikka tushib jinoyat qildimi? Yo`q, Janubdagi Jim Crouda bunday qilmadi. Buning o`rniga u bir qayd varaqachasini soxtalashtirdi va uni mug`ombirlik qilib xuddi kitoblar birov uchundek ko`rsatish uchun o`g`irlangan kutubxona kartasi bilan ro`yxatdan o`tkazdi. Unda shunday deyilgan edi: «*Qadrli xonim: siz bu qora tanli bolaga H. L. Menkenning bir nechta kitoblarini berib tura olasizmi?*»

Bunday ulkan manfaatlar bilan siz qoidalarni buzishga yoki biror diqqatga sazovor yoki achchiqlanadigan ish qilishga ham tayyor turing. Siz ba`zi rasmiylarni mensimasligingizni ko`rsatib qo`ying va ularga qarab ayting: «*Nima? Bu ko`prik emas. Men nima haqida gapirayotganingizni tushunmayapman*». Yoki ba`zi holatlarda qonun qoidalardan bezdirib, o`zlarining yovuz niyatlari tomon sudrab yo`lingizga to`g`anoq bo`lmoqchi bo`lganlarga shunchaki parvo qilmang.

Vaziyatdan kelib chiqib ish tutish - pragmatizm moslashuvchanlikday realizm hisoblanmaydi. «A» nuqtadan «B» nuqtaga borish uchun ko`plab yo`llar mavjud. Bu yo`llar to`g`ri chiziq bo`lishi ham shart emas. Bu yo`l sizni siz bo`lishingiz kerak bo`lgan yerga olib borsa bo`lgani. Biroq ko`pchiligimiz qarshimizda turgan imkoniyatimizdan foydalanmay, vaziyatga mukammal yechim qidirib juda ko`p vaqt sarflab yuboramiz.

Den Xiaoping bir vaqtlar shunday degan edi: *«Men mushukning oq yoki qora ekanligiga e`tibor bermayman, u sichqonlarni tutib yesa bo`lgani».*

Qadimgi Stoiklarning esa o`zlarining shaxsiy eslatmalari bori: *«Platon Respublikasini kutib yashama».*

Chunki siz hech qachon u qadar mukammallikni topa olmaysiz. Buning o`rniga o`zingizda bor imkoniyatlar bilan bor kuchingizni ishga solishni o`rganing. Pragmatizmning idealizmga mos tushmasligi olg`a borishdan voz keshich kerakligini anglatmaydi. Ilk «iPhone» inqilobiy o`zgarish edi, lekin hali ham matnni ko`chirish va joylash (copy+paste) funksiyasiz yoki «Apple» o`ziga qamrab olishni yoqtirgan boshqa bir qancha xususiyatlarsiz ham sotilib kelmoqda. Stiv Jobs siz qachondir u bilan murosa qilishingizga to`g`ri kelishini yaxshi bilgan. Ahamiyat kasb etgan narsa shuki, siz shu ishni bajardingiz va u ish berdi.

Tajovuzkor, g`oya-maqсадlarini amalga oshirishda chuqurlashib ketgan radikal pragmatist singari o`ylang. O`zingizda bo`lishini xohlaydigan narsalar haqida yoki dunyoni hozirning o`zidayoq o`zgartirish haqida emas, balki sizga hozir zarur bo`lib turgan hamma narsaga ega bo`lish haqida o`ylang. Kalta o`ylamang, tanqidchilardan va qolganlardan farq qilib turing.

Rivojlanish, o`sish haqida o`ylang, mukammallik haqida emas.

Bunday bosim ostida, qarshingizdagi to'siqlar parchalanadi. Ularda boshqa chora qolmaydi. Siz ularni ahamiyatsiz holatga keltirganingiz sababli ularda qarshilik ko'rsatishning ham imkoni qolmaydi.

Yon qanotdan hujum

Kutilmagan vaziyatlarni qidirib topa olmaydigan inson hech narsani ko'rmaydi, chunki bizga ayon bo'lgan yo'l - boshi berk ko'cha hisoblanadi.

GERAKLIT

Jorj Vashingtonning Amerika folklordagi mashhur siymosi o'rganganlaridanda ko'p narsa biladigan, bosqinchi va mustabid inglizlarni o'z yurtidan quvib chiqargan jasur va qo'rqmas general sifatida gavdalanadi. Aslida esa uning haqiqiy tasviri biroz kamroq ulug'vor ko'rinadi. Vashington partizan emas edi, ammo yetarlicha shunga yaqin edi. U hiylakor va gapni

chalg`itadigan edi, ko`pincha jangdan bosh tortardi.

Uning armiyasi kichik, yaxshi tayyorgarlik ko`rmagan, qurolsiz va mo`rt edi. U ingliz qo`shinlarining katta tuzilmalaridan saqlanib, asosan mudofaa uchun izchillik bilan jang olib bordi. Gap-so`zlariga qaramasdan, uning ko`pgina harakatlari kuchli va ko`p sonli dushmanga qarshi igna bilan og`riq berishga qiyoslash mumkin: zarba berish va qochish, nayza sanchish va sirg`alib qochish.

Vashington o`z odamlariga hech qachon aniq bo`lgan joyga hujum qilmaslikni o`rgatdi. Dushman kutgan pallada hujum qilmang, buning o`rniga u shunday dedi: «Qayerda xavf kam bo`lsa, dushman shunchalik kam tayyorgarlik ko`rgan bo`ladi va natijada o`sha yerda muvaffaqiyatga erishish eng yaxshi istiqbolga ega». U kichik janglarni ulkan g`alabaga aylantirishni bilar edi.

Hattoki uning eng shonli «g`alabasi» inglizlar bilan to`g`ridan-to`g`ri bo`lgan jang emas edi. Buning o`rniga, Vashington, deyarli imkonsiz qolganda, mast bo`lgan yoki bo`lmagan uxlab yotgan nemis yollanma guruhiga hujum qilish uchun Rojdestvo kuni tongda Delaverni kesib o`tdi.

U haqiqatdan ham hujum qilishdan ko`ra ortga chekinishni afzal ko`rardi va mag`lubiyatga uchrashi mumkin bo`lgan qo`shinlarni saqlab qolishga muvaffaq bo`lar edi. Vashington kamdan-kam hollarda tuzoqqa tushar va har doim chiqish yo`lini topar edi. Dushmanini charchatishga umid qilib, bu hiylakorlikdan juda kuchli qurol sifatida foydalandi.

Kontinental armiya generali va mamlakatning birinchi prezidenti sifatida uning merosi biroz oqlangani va bezatilganligi ajablanarli emas. Va u bu borada yagona general emas edi. Tarixning filmlar va hikoyalar tomonidan va bizning o`zimiz bilmagan holda targ`ib qilinadigan buyuk

afsonasi shundaki, umumiy jangda ikki qo'shinning to'qnashuvi bilan g'alaba qozoniladi va mag'lubiyatga uchraladi. Bu dramatik tushuncha, lekin juda noto'g'ri.

Qadimgi davrdan zamonaviy tarixga qadar bo'lgan 280 dan ortiq harbiy yurishlarni o'z ichiga olgan 30 ga yaqin mojarolarni o'rganish jarayonida strateg va tarixchi B.X. Liddell Hart ajoyib xulosaga keldi: 280 ta harbiy harakatning faqat oltitasida hal qiluvchi g'alaba dushmanning asosiy armiyasiga to'g'ridan-to'g'ri hujumning natijasida bo'lgan.

Atigi oltitasi. Bu 2 foiz degani. Agar
janglarda qatnashilmagan bo'lsa, biz g'alabani qayerdan topamiz?

Hamma joydan. Yon tomondan. Kutilmagan joydan. Psixologik tomondan. Raqiblarning mudofaasidan tashqarida. Noan'anaviy usuldan. Har narsadan, lekin...

Hart o'zining shoh asari «Strategiya»da yozganidek:

Buyuk kapitan eng xavfli bilvosita yondashuvni qo'llaydi - kerak bo'lsa, hattoki aloqadan uzilib oz sonli qo'shin bilan tog'lar, cho'llar va botqoqlardan kechib o'tadi. To'g'ridan-to'g'ri hujumning durang natijasi xavfini qabul qilishdan ko'ra har qanday noqulay vaziyatga duch kelishni ma'qul ko'radi.

Boshi berk ko'chaga kirib qolib juda holdan toyganingizda odamlar juda jahlingiz chiqayotganini aytishganda, bir qadam orqaga qayting, keyin muammoga boshqa tomondan nazar soling. Uning richagini toping.

Qiyinchiliklarga duch kelganingizda birinchi bo'lib nimani o'ylaysiz?

Raqibdan ustun kelishnimi? Uzoq vaqtdan beri mavjud bo`lgan fikrlarni o`zgartirish uchun odamlar bilan bahslashishnimi? Orqa eshik, yon eshiklar va derazalar ochiq qoldirilgan bo`lishi mumkinligiga qaramasdan old eshikdan chiqib ketishga harakat qilasizmi?

Nima qilsangiz ham, agar rejangiz fizik qonunlar va mantiqqa asoslanmagan bo`lsa, u yanada qiyinlashadi. Buning o`rniga Grant Viksbergni qo`lga kiritish uchun uni aylanib o`tishiga to`g`ri kelganligini eslab ko`ring. «Shon-sharaflar zali» murabbiyi Fil Jekson va uning mashhur usuli, ya`ni basketbol topini avtomatik ravishda to`g`ridan-to`g`ri oshirishdan ko`ra, uni himoya bosimidan uzoqlashtirishi haqida o`ylab ko`ring.

Agar biz noldan boshlayotgan bo`lsak va joriy o`yinchilar himoyani kuchaytirishga ulgurgan bo`lsalar, biz ularni kuchli tomonlaridan mag`lub eta olmaymiz. Shunday ekan, bunga urinib ko`rmaslik aqlli fikr, aksincha boshqa cheklangan resurslarimizga e`tibor qaratishimiz maqsadga muvofiq.

O`z ishining ustalari uchun ba`zi ko`nikmalarni osondek tuyulishini sabablaridan biri – ular buni puxta o`zlashtirganliklarida emas, ular aslida bizdan ham kam ish qilishadi. Ular kuch sarflash va bema`ni tortishish taktikasi bilan kurashishdan ko`ra, faqat samarali bo`lgan kuchni tanlashni afzal ko`rishadi.

Afsonaviy dzyudo asoschisi yengil va besh fut bo`yli Jigoro Kano bilan jangdan keyin kimdir shunday degan edi: «Kano bilan kurashish, bo`sh kurtka bilan jang qilishdek gap!»

Bu siz bo`lishingiz mumkin.

Son jihatdan ustun bo`lish, orqada qolish, mablag` yetishmasligi kamchilik sanalmasligi kerak. Ular in`om bo`lishi mumkin. Bu narsalar bizni ijodkor bo`lishga, yechim topishga va dushmanlarimizni eng kuchli jihatlarini sinash, g`alaba qozonish uchun har qanday narsani qilishga

majbur qiladi. Bular qiya burchakdan yondashishimizni bildiruvchi belgilardir.

Aslida, o'lcham, kuch yoki quvvatning ustunligi ko'pincha haqiqiy va halokatli zaiflik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Muvaffaqiyatning inertligi haqiqatan ham yaxshi texnikani rivojlantirishni qiyinlashtiradi. Ushbu o'lchamdagi afzalliklarga ega bo'lgan odamlar yoki kompaniyalar hech qachon shafqatsiz kuch bilan ishlashga muvaffaq bo'lganlarida bu jarayonni o'rganishlari shart emas. Va bu ish bermay qolguncha ishlaydi. Ular sizni uchratgunga qadar va siz ularni chaqqon va egri manyovrlar bilan tanib-bilishni boshdan kechirganingizda mag'lub bo'ladilar.

Biz kuchsizlar kuchlilarni mag'lub etadigan o'yinda ishtirok etyapmiz. Shuning uchun, Kuch Kuch bilan moslashishga urinib ko'rolmaydi.

Albatta, itarib yuborilganingizda, tabiiy instinkt doimo ortga tisarilish bo'ladi. Ammo jang san'atlari bizga bu impulsni e'tiborsiz qoldirmasligimiz kerakligini o'rgatadi. Biz ortga chekina olmaymiz, raqib muvozanatni yo'qotmaguncha uni o'zimizga tortishimiz kerak. Keyin biz o'z harakatimizni boshlaymiz.

Yon eshik strategiyasi san'ati - bu keng va ijodiy makon. Va bu hech qanday urush, biznes yoki savdo bilan cheklanmaydi.

Buyuk faylasuf Soren Kierkegor kamdan-kam odamlarni hokimiyat nuqtai nazaridan ishontirishga harakat qilgan. U ma'ruza o'rniga o'zi «bilvosita aloqa» deb nom bergan usulni qo'lladi. Kierkegor bir mavzuda bir necha marotaba ko'p qirralardan o'z fikrlarini hissiy va dramatik tarzda yetkazish uchun taxallus ostida yozardi, unda har bir soxta shaxs boshqacha platforma yoki nuqtai nazarni aks ettirardi. U kamdan-kam hollarda o'quvchiga «buni qiling» yoki «shunday deb o'ylang» deb aytgan. Buning

o`rniga u dunyoga qarashning yoki tushunishning yangi usullarini namoyish etardi.

Siz odamlarni qat`iy fikrlarini o`zgartirishga harakat qilib ishontirolmaysiz. Umumiy nuqtai-nazar toping va u bilan ish olib boring. Yoki sizni tinglashlari uchun yo`l qidiring. Yoki shunday alternativa topingki, odamlar sizni qo`llab-quvvatlashdan zavqlansin, o`z qarashlaridan voz kechib, siz tomoningizga o`tsin.

Samara beradigan usul har doim ham bizni lol qoldiradigan darajada emas. Ba`zan bu qisqa yo`ldan borayotgandek yoki adolatsiz kurashayotgandek tuyuladi. Odamlarni harakatga moslashtirishga urinish uchun juda ko`p bosim bor, go`yo siz uchun ishlaydigan narsaga yopishib olish qandaydir aldovga o`xshaydi. O`zingizni aybdan va o`z-o`zini ayblashdan qutqarishga ijozat bering: bu unday emas.

Siz haqiqiy strategit kabi harakat qilyapsiz. Siz natijaga erishish umidida resurslarni behuda sarflamayapsiz. Siz o`z kuchingizni egoizm va mag`rurlikka asoslangan janglarda sarflamayapsiz.

Hoh ishoning, hoh ishonmang, bu qiyin yo`l. Shuning uchun ham u natija beradi.

Esingizda bo`lsin, ba`zida eng uzoqdek ko`ringan yo`l manzilga eltuvchi eng yaqin yo`ldir.

To`siqlardan ularning o`zlariga qarshi foydalaning

«Oqil odamlar hatto o`zlarining adovatlaridan ham to`g`ri foydalana oladilar.»

PLUTARX

Gandi Hindiston mustaqilligi uchun kurashmagan. Britaniya imperiyasi qancha-qancha janglar uyushtirdi va baxtga qarshi, barchasida mag`lubiyatga uchradi.

Bu, albatta, avvaldan o`ylangan edi. Gandi boshchiligidagi Britaniya tovarlarini boykot qilish va fuqarolarning bosh egmasligi shuni ko`rsatadiki, barchasi harakatga qilinayotgan harakat bog`liq. U har doim ham olg`a borish pozitsiyasida bo`lmagan. Ba`zi hollarda shunchaki o`z o`rnida turish pozitsiyasini ham ma`qul ko`rgan.

Ba`zida siz to`siqlarni ularga hujum qilish orqali emas, balki ortga chekinish va sizga hujum qilishlariga yo`l qo`yib berish orqali yengishingiz mumkin. O`zingizning harakat qilish o`rniga, boshqalarning harakatidan ularga qarshi foydalanishingiz mumkin.

Gandi o`zgartirishni umid qilgan kuchlar oldida juda ham zaif edi. Lekin u bu zaiflikdan foydalana bilgan holda, o`z zaifligini ochiq-oydin namoyon qildi. U dunyodagi eng kuchli istilochi harbiylarga qarata shunday dedi: *«Men sizning qonunlaringizning hech biriga amal qilmay, okeanga tuz yig`ish maqsadida ketyapman»*. Bu ularning qonini qaynatsa-da, qo`llarida hech vaqo kelmas edi: *«Ho`sh, qanday chora ko`rmoqchisiz? Bizning qilayotganlarimizning sizning qarorlaringizga nisbatan hech qanday yomon yeri yo`q.»* Gandi bu harakati orqali hukumatning chorasiz, tang ahvolga tushishini juda yaxshi anglar edi. Yo ular bankrot e`lon qilishadi yoki baridan

voz keshishadi. Bunday vaziyatda harbir kuchlardan foydalanish kamaytiriladi. Aks holda, bu hukumatga juda qimmatga tushishi hech gap emas edi.

Hattoki Martin Lyuter King Gandi g'oyalariga ergashib, o'z ortidagilarga jismoniy kuchga ong kuchi bilan qarshi chiqishlari kerakligi ko'p uqtirar edi. Boshqacha qilib aytganda, ular aks kuchdan foydalanishgan. Zo'ravonliklar qarshisida ular tinchliksevar bo'lish, nafratga esa sevgi bilan javob berishni o'zlari uchun eng ma'qul yo'l deya topishdi.

Qarama-qarshiliklar naf keltiradi. Harakatsizlikning o'zi ham harakat bo'lishi mumkin. Bu jarayon boshqalarning kuchidan foydalanadi va bizga ularning kucharini o'zimizniki kabi qabul qilish va undan oqilona foydalanish imkonini beradi. Boshqa odamlar siz uchun ish qilishlariga imkon berish qanday yaxshi?

Misol tariqasida o'z chegaralarini qat'iyat bilan himoya qilibgina qolmay, mamlakat ichiga chekingan holda urush olovini uyidan uzoqda saqlagan, raqib bilan jang qilishni o'zlari emas qish fasliga qo'yib bergan, Napaleon va natsistlar ustidan ulkan g'alabaga erishgan ruslarni keltirishimiz mumkin.

Bu harakatmi? Siz ha deb javob berishingiz mumkin.

Misoldagi holatda bo'lganidek, qarshingizdagi dushmaningiz va to'sig'ingizni haqiqatan ham yengib bo'lmas darajadadir. Ehtimol, szidagi g'alaba qozonish imkoniyati nolga tengdir yo'qdir yoki o'yinni tavakkalchilik asosida o'ynashni istamassiz balki? Tushunarli. Taslim bo'lishga hojat yo'q.

Vaqtivaqti bilan qarshingizda turgan qiyinchiliklarga nisbatan sizda

yetarlicha kuch va imkoniyatning yo`qligini tan ola bilish ham aqli qarorlardan biriga aylanishi mumkin. Balki qarshimizdagi qiyinchilikning energiyasidan o`z manfaatimiz yo`lida foydalanishga imkon topib ko`rarmiz?

Bug`dan energiya olish ixtiro qilinishidan avval, kema kapitanlari Mississippi daryosining kuchli oqimlarini yengishning ajoyib usulidan foydalanishar edi. Qayiqning arqoni atrofdagi daraxtlardan yoki biror qoyaga bog`lab qo`yilgandan keyin, to`lqin sabab yuqoriga ko`tarilayotgan qayiq pastga harakatlanayotgan qayiq bila yonma-yon bo`lib qoladi. Shu bilan qayiqlar bir- biriga yopshib qoladi. To`lqin ko`targan qayiqni pastdagi o`ziga tortar va shu tarzda bir-biriga mahkam jipslashib qolar edi.

Shu vaziyatga o`xshab to`lqin va oqimlar kabi to`siqlar bilan kurashish o`rniga, ularning o`zini o`zi yengadigan yo`lni topishning o`zi kifoya.

Bu borada qarshisidagi to`siqlarga qarshi ularning o`zidan mohirona foydalangan va bu bilan kun kelib dunyoning hukmdoriga aylanishining ilk belgilarini ko`rsatib qo`ya olgan Iskandar Zulqarnayn haqida ham mashhur bir hikoya bor. Hatto otasi Filip ham jilovlay olmagan tulpor Butsefalni yoshligidayoq jilovlabgina qolmay, unda sehrlil harakatni amalga oshirishni boshlab yuborgan Aleksandar tez orada tillarda doston bo`ldi. Bu otni bo`ysundirishga ne-ne chavandozlarning kuchi yetmagani, zarur bo`lsa kuch ishlatishga, qamchi va arqonlarning foyda bermagani ana shu shov-shuvga sabab edi. Ot ustiga egarsiz, chaqqonlik bilan chiqib olgan yosh Iskandar esa biz muhokama qilib turgan mavzuni o`z harakatlarida namoyon qildi. Tinmay tipirchilayotgan ot ustidagi chavandozni uloqtirishga harakat qilar, to`xtamay sakrar, ora-sirada orqa oyoqlari bilan tik turib kishnab ham qo`yar edi. Aleksandr esa hech narsa qilmay otning charchashi kutdi. Unga na qamchi urdi, na qorniga tepdi. Sakrayverib o`zini o`zi charchatgan, hansirab qolgan

Butsefalning ustidagi chavandozning ta'sir kuchiga bo'ysunishdan boshqa chorasi qolmadi. Iskandar keying yigirma yil davomida janglarida ham aynan ushbu tulpor unga sodiq xizmat qildi.

To'siqlaringiz haqida nima deyish mumkin?

Ba'zan Amelia Earhart kabi faol harakat qilishimiz mumkin. Biroq harakat qilmaslik bizning eng yaxshi tanlovimiz bo'lishi mumkinligini tushunishga ham tayyor bo'lishimiz shart. Ba'zida siz sabr-toqatli bo'lishingiz va vaqtinchalik to'siqlar o'z-o'zidan yo'q bo'lib ketishini kutishingiz kerak. Muammo va vaqtning bir-birlari bilan kurashishlariga qo'yib bering. Ba'zan esa muammoning o'zi esa siz bilan emas o'zi bilan o'zi kurashishni istab qolishi ham mumkin.

Qachonki nafsimiz o'z kuchini ko'rsatsa, eng dahshatli dushmanimiz bizning o'zimiz bo'lib qolamiz. Kuchli xohish ta'sirida, istagan narsamizni amalga oshishiga ba'zan keraksiz harakat qilamiz va maqsadimizga erisha olmaymiz. Qor yoki loyga botgan g'ildiraklarimizni gaz berib yanada ko'proq aylantiramiz va u yanada chuqurroq botib qoladi; biz undan chiqqa olmaymiz.

Olg'a harakat qilish bilan shunchalik band bo'lib qolamizki, biz boradigan manzilga boshqa yo'llar borligini ham unutib qo'yamiz. Tabiiyki, shunchaki to'xtash yoki ba'zi hollarda ortga qarab yurish eng yaxshi usul bo'lishi bo'lishi mumkin. Hech narsa qilmang, o'sha yerda to'xtang.

Oldimizga ish haqini ko'paytirishni, yangi mijozni jalb qilishni, qiyin vaziyatning oldini olishni talab qilish uchun biz o'zimizni olg'a suramiz. Aslida, istaklarimizga erishishning eng yaxshi usuli, avvalo ularni qayta ko'rib chiqish bo'lishi mumkin. Yoki bu butunlay boshqa narsaga intilish va to'siqlardan yangi yo'nalishlarni topish sifatida foydalanish

bo'lishi mumkin. Shunday qilib, yetishmayotgan daromadni o'rni qoplaydigan yangi korxonani tashkil etishimiz kerak. Qaysar mijozlarga sarflaydigan vaqtimizni, yangi mijozlar topishga sarflash maqbul ish ekanligini anglashimiz lozim. Yoki, biz sodir bo'lishidan qo'rqib yurgan hodisalar va qachondir sodir bo'lsa, undan foyda ko'rish yo'li haqida qayta o'ylab ko'rishimiz kerak.

Olg'a harakat qilish rivojlanish uchun, g'alaba qozonish uchun yagona vosita deb xato taxmin qilamiz. Ba'zan to'xtash, yonga harakatlanish yoki ortga qaytish - yo'lingizda sizga halaqit beradigan yoki to'sqinlik qiladigan narsalarni yengishning eng yaxshi yo'li.

Shubhasiz, bu yondashuv kamtarlikni talab etdi. Bu - siz avval boshdan xohlagan narsangizni bajarishning iloji yo'qligini tan ola bilishdan boshlanadi. To'g'ri, buni «an'anaviy» usulda bajara olmaysiz. Xo'sh, bu nima?

Muhimi, aniq yondashuv siz xohlagan joyingizga borish imkonini beradi. Va shuni aniqki, to'siqlardan ularning o'ziga qarshi foydalanish - bu hech narsa qilmaslikdan mutlaqo farq qiladi. Sust qarshilik qilishda ham, aslida, juda ko'p harakat bo'ladi. Biroq bu harakatlarni tartib-intizom, o'zini tuta billish, jasurlik, qat'iyatlilik va munosib strategiya ko'rinishida bo'ladi.

Buyuk strateg Saul Alinskiyning fikricha, *«Har qanday salbiy vaziyat, agar siz unga uzoq vaqt va qaysarlik bilan qarshilik ko'rsatsangiz, u ijobiy tomonga hal bo'ladi»*. Har bir ijobiy narsaning salbiy tomoni bor. Har bir salbiy narsa esa o'zining ijobiy tomoniga ega. Harakat bu bir tomondan boshqa tomonga siljishda. Salbiyni ijobiy tomonga aylantirishda.

Bu juda yaxshi yupanch bo'la oladi va shuni anglatadiki, yo'limizdagi to'siqlarning kamligi, bizga juda katta muammo bo'lib tuyiladi. Chunki

qarshimizdagi muammolarning ko`pligi ham bir ustunlik bo`lishi mumkin. Chunki biz bu miqdorni to`siqning o`ziga qarshi ishlatishimiz mumkin. Shuni unutmangki, qasr ulkan, buzib bo`lmaydigan bino bo`lishi mumkin. Vaholanki uni qurshab olinganda, oddiygina qamoqxonaga ham aylanishi mumkin. Farqi esa harakat va yondashuvlardadir.

Bizga to`sqinlik qiladigan narsalardan o`z hisobimiz uchun foydalanishimiz va ularga biz uchun murakkab bo`lgan ishlarni qilishlariga imkon berishimiz mumkin. Ba`zida bu to`siqni o`zgartirish uchun tirishib harakat qilish o`rniga, uni o`z holicha qoldirishni anglatadi.

Butsefal qanchalik shiddat bilan yugursa, shunchalik tez charchab qoldi. Politsiya fuqarolarning itoatsizligiga qanchalik shafqatsiz munosabatda bo`lsa, itoatsizlar tarafdorlari shunchalik ko`payib bordi. Ba`zan qancha ko`p kurashsangiz, «yutug`ingiz» faqatgina charchoq bo`ladi, xolos.

Shunday qilib, bu bizning muammolarimizga bog`liq.

Kuch-quvvatingizni maqsad sari yo`naltiring

«Muqarrar holatlardan hayratga tushganingizda, darhol o`zingizga qaytib oling va izchillikni ko`p ham yo`qotmang. Agar siz unga qaytishni davom ettirsangiz, uyg`unlikni yaxshiroq anglaysiz.»

MARK AVRELIY

Tennischi Artur Eshda ajoyib ichki qarama-qarshiliklar bor edi. 1950-60-yillardagi irqchilik zug`umlaridan omon qolish uchun u otasidan o`z hissiyotlarini kortda jilovlashni o`rgandi. Artur hech qanday munosabat, hech qanday omadsiz zarbadan achchig`lanish, hech qanday hayqiriqlarni bildirmas edi. Qora tanli tennischi bo`lgani sabab unga hech qanday g`ururini, quvonchi yoki intilishlarini namoyon qilish mumkin emas edi.

Lekin uning asliyati va o`yin uslubi tamoman turfa xil edi. U butun kuch-g`ayrati va hissiyotlarini jasur va ulkan o`yin shakliga aylantirdi. Uning yuzidan hech narsani bilib bo`lmas edi. Biroq uning butun tanasi qaynoq shijoat bilan to`lib toshgan edi. Uning o`z shioriga aylantirgan so`zlari buni juda yaxshi izohlaydi: *«Jismonan to`be bo`lsang-da, tafakkur jihatdan yetuk bo`l.»*

Shunday tushuncha bilan Eshning o`yini salkam yengilmas tennis darajasiga yetdi. Inson sifatida u o`z hissiyotlarini jilovlar, tennischi sifatida esa qo`rqmas, kuchli portchi sifatida namoyon bo`lar edi. Artur Esh shunday zarba uslubini yaratdiki, u zarba oldida boshqa o`yinchilar ip esholmay qolishdi. U erkin bo`lgani uchun ham bunga erishdi. Unda eng muhim erkinlik bor edi – ichki erkinlik.

Eshdan farqli ravishda, hakamlar yoki raqib bilan tortishadigan, bor ovozda hayqiradigan, quvonchdan irg`ishlaydigan tennischilar o`z karyeralari

uchun muhim bo`lgan matchlarning katta bosimiga dosh bera olmadilar. Ular ko`pincha Eshni nazarga ilmas, uni odam o`rnida ko`rmas edilar. Albatta, odam ichiga yig`ilgan hissiyotlarini chiqarib yuborishi kerak, Esh esa buni o`zining kuchli zarbalari, uzatmalari va kort bo`ylab amalga oshirgan chaqqon harakatlari bilan chiqarib yuborar edi.

Kulfatlar sizni toshbag`ir qilib qo`yishi mumkin. Yoki sizga erkinlik taqdim qilishi ham mumkin. Sizga bog`liq endi bu.

Siz o`z g`ayrat-shijoatingizni xuddi Esh va boshqa qora tanli sportchilar kabi, kerakli tomonga yo`naltirishimiz mumkin. Masalan, bokschi Jo Luis irqchilik kayfiyatidagi muxlislar qora tanli sportchining o`z hissiyotlarini namoyish qilishiga chidolmasliklarini bilar edi. Shuning uchun ham u hissiyotlarini po`latdek yuzida bilintirmaslikka tirishar edi. Ring roboti, deb laqablangan Jo Luis o`z raqiblarini shunday temir ko`rinishi bilan vahimaga solib qo`yar edi. Shunday qiilib Jo Luis o`z kamchiligini yutuqqa aylantirdi.

Har birimiz, imkon bo`lsa, ma`lum qonun-qoidalar va ijtimoiy tamoyillardan voz kechishga tayyor turamiz. Kiyim tanlash qoidalari, boshqaruv iyerarxiyasi – bularning hammasi biz o`zimizni qanday tutishimiz kerakligini o`rgatadi. Agar chuqurroq o`ylab ko`rilsa, bu qoidalar bizni bo`g`adi. Va agar biz bunga yo`l qo`ysak, ular bizni o`yindan chiqaradilar.

Ammo biz bundan g`azablanish o`rniga, foydalanishimiz mumkin. Ular bizning harakatlarimizga quvvat berishlari mumkin, chunki biz jasur va erkin bo`lganimizda harakatlarimiz ham kuchayib boradi. Agar bizga boshqalar qoidalarga amal qilishimizni aytib bosim qilsa, biz oz-ozdan bu bosimni kamaytirib, uni o`z foydamizga aylantirishimiz mumkin. Masalan, suvni olaylik. Agar daryoni damba bilan to`silsa, suv aynib qolmaydi. Aksincha, uning energiyasi to`planadi va butun boshli shaharlarni energiya bilan

ta`minlovchi elektrostansiyani yurg`izadi.

Generalga aylangan Gaitilik sobiq qul Tyussen Lyuvertyur fransuz dushmanlarga shu darajada tutqich bermay kurashadiki, hatto ular bir safar «Bu odam hamma joydan chiqish yo`lini topadi» deb yuborishgan ekan. U shu darajada serharakat, qo`lga tushmas ekanki, natijada Luvertyur, ya`ni «teshik», «tuynuk» degan ma`noli familiya oldi. Bunda chuqur ma`no bor. Uning hayotida hamma narsa to`siq edi, ammo u hammasini yengib o`tdi.

Biz esa proyektor PowerPoint prezentatsiyamizni ko`rsatmasa ham shartta jonli nutq ijro etishning o`rniga, uni parchalab mayda-mayda qilib tashlagimiz keladi. Qandaydir foydali ish qilishni o`rniga hamkasblarimiz bilan g`iybatlashib o`tiramiz. Biz harakat qilish o`rniga sustlashamiz.

Ulkan kamchiliklar ham endi uncha katta ahamiyat kasb etmay qo`yadi. Har bir pas yoki zarba nishonga aniq yetib boradi, charchoq ketadi. Bunday o`yinchilarni u yoki bu harakatni amalga oshirishdan tutib qolish mumkin, ammo also maqsaddan chalg`itib bo`lmaydi. Tashqi omillar yo`lga ta`sir o`tkazishlari mumkin, ammo aslo harakat yo`nalishiga ta`sir o`tkaza olmaydilar: faqat olg`a.

Mana shunday kuchli, qudratli ishonchning qarshisida qanday to`siq chiqishi mumkin?

Jismonan va ma`nan mustaqil bo`lish uchun hech qanday maxsus qobiliyat bo`lishi shart emas. Tavakkalchilik mana shunday bo`ladi. Lekin biz to`g`ri harakatlar haqida gapiryapmiz, bu kabi harakatlar haqida emas.

Jismoniy va aqliy jihatdan qulga aylantirilgan odam doim xavotir his qiladi. bunday variant ham maqbul emas. Xavotir bosimi ostida sinib ketish mumkin. Lekin, ham aqliy, ham jismoniy erkinlik – bu haqiqiy kuch.

Aynan mana shu kuch bizning raqiblarimizni muvozanatdan chiqaradi. Ular bizni shunchaki o`yin o`ynayapti, deb o`ylaydilar. Chetdan qaraganda, biz o`z maqsadlarimiz yo`lida stress va turli cheklovlarga e`tibor bermayotgandek tuyulamiz. Aslida ham shunday.

Hujumni nazoratga oling

«Eng yaxshi erkaklar imkoniyatlar kelishini kutib o`tiradigan emas, balki ulardan foydalana biladigan, ularni qo`lga oladigan, zabt etadigan va imkonini o`ziga xizmat qildiradigan erkaklardir.»

E. H. CHAPIN

2008-yil bahorda Barak Obamaning prezidentlik nomzodi xavf ostida qoldi. Saylovlardagi muhim bir davrda Ruhoniy Reverend Jeremiah Vrayt tomonidan bildirilgan, odamning achchig`ini keltiradigan mulohazalar aralashgan, oq va qora tanli saylovchilar o`rtasida Obama tashkil qilgan bog`liqlikni buzishga qaratilgan irqiy g`iybatlar uning kompaniyasini sindirish xavfini tug`dirdi.

Irqiy, diniy, demografik nizolar bir-biriga aralashib ketdi. Bu prezidentlikka nomzod shaxslarning faoliyati qo`rquv tufayli bo`g`ilib, ularning kerakli chora-tadbirlarni amalga oshirishini kechiktirishiga va siyosiy tashkilotlarini saqlab qola olmasliklariga sabab bo`ladigan og`ir ahvol edi. Bunday vaziyatga ularning reaksiyalari yashirinish, inkor qilish, ikkilanish yoki o`zlarini chetga olishdan iborat edi, xolos.

Odamlar Barak Obamaning siyosati haqida qanday fikrda ekanligidan qat`iy nazar, hech kim endi nima ro`y berishini bilmasligini rad qilmas edi. U siyosiy harakatidagi eng sust davrda hayratlanarli hujum uyushtirishga erishdi.

Barcha maslahatlar va o`tkazilgan yig`ilishlarga qaramay, u ushbu salbiy vaziyat haqiqatan ham «dars bo`ladigan voqea» ekanini ta`kidlab harakatlarini davom ettirishga qaror qildi. U diqqati va kuch-quvvatini jamoat oldiga chiqib Amerikaning irqiy bo`linishga moyil aholisiga qarata bevosita

nutq so`zlashga yo`naltirdi.

Bugun «Yanada Mukammal Birlashma» nomi bilan mashhur bo`lgan bu nutq tarixda qolgan va vaziyatni tubdan o`zgartirgan voqea bo`lgan. Obama o`zini olib qochish o`rniga barchaga to`g`ridan-to`g`ri murojaat qildi. Shunday qilib, u nafaqat ro`y berishi mumkin bo`lgan falokatli nizoning ta`sirini bartaraf etdi, balki saylovlarda yuqori natijaga erishib g`olib bo`lish uchun ham imkoniyat yaratdi. O`sha salbiy vaziyatda ham kuch-quvvatni qamrab olib, uning siyosiy partiyasi ko`z ochib yumguncha uni «Oq Uy» tomon yo`naltirgan kuchga ega bo`ldi.

Agar siz hayotingizda paydo bo`ladigan imkoniyatlardan foydalanish uchun bu mutlaqo yetarli deb o`ylasangiz, buyuklikka yetishmasdan qulaysiz. Har qanday sezgir odam buni bajara oladi. Atrofingizdagi odamlar falokatni ko`rib turganda siz qilishingiz kerak bo`lgan ish qat`iyat bilan davom etishdir.

Chamasi, qiyin damlarda odamlar eng kam umidvor bo`lganda biz ulkan g`alabaga erishish uchun tez va kutilmagan harakat qila olamiz. Boshqalar umidsizlikka tushgan paytda biz imkoniyatni boshqacha ko`z bilan ko`ramiz va shunga yarasha tegishli ravishda harakat qilamiz.

Siyosatni e`tiborsiz qoldiring va Obamaning maslahatchisi Rahm Emmanuel bir vaqtlar unga bergan ajoyib tavsiyasiga diqqatingizni qarating: *«Siz hech qachon jiddiy krizisdan foydalanmay qolishni xohlamaysiz. Biz anchadan beri kechiktirgan uzoq muddatli ishlarni hozir kechiktirib bo`lmaydi va ular darhol hal qilinishi kerak. Krizis bizga oldin qilolmagan ishlarimizni qilib oshimizga imkon beradi».*

Agar tarixga nazar solsangiz, ba`zi buyuk liderlarning salbiy voqea-hodisalardan muhim islohotlarni amalga oshirish uchun foydalanib

qolganliklarini ko`rasiz. Biz buni o`z hayotimizda qo`llab ko`rishimiz mumkin.

Doim nimadir qilish uchun reja tuzasiz. Qayd yozing. Sayohat qiling. Biror ustozdan maslahatlar oling. Harakatingizni boshlang.

Yaxshi, hozir nimadir ro`y berdi, deylik - muvaffaqiyatsizlik yoki falokat kabi biror putur yetkazadigan voqea. Bundan foydalaning.

Balki, siz to`shakka mixlanib qolib, tuzalish jarayonidadirsiz. Yaxshi, hozir sizda yozish uchun vaqt bor. Balki sizning hissiyotlaringiz juda kuchli va og`riqlidir, ularni resurs (yoki material)ga aylantiring. Ishingiz yo`qotdingizmi yoki kim bilandir munosabatingizdan buzildimi? Bu juda yomon, lekin hozir siz erkin sayohat qila olasiz. Biror muammoingiz bormi? Siz hozir unga qanday yondashish kerakligini bilasiz. Ongoingizda uzoq vaqt ishlatilmay qolib ketgan rejangizni taxt holga keltirish uchun bu imkoniyatdan foydalaning. Har bir kimyoviy reaksiya katalizatorni talab qiladi. Bu sizniki bo`lishiga izn bering.

Oddiy odamlar salbiy holatlardan saqlanishadi, xuddiki ular muvaffaqiyatsizlikka muhtojdek. Ular muammodan saqlanish uchun bor imkoniyatlarini ishga soladilar. Buyuk insonlar esa buning teskarisini qilishadi. Ular bunday vaziyatlarda eng zo`rlaridirlar. Ular shaxsiy tragediya va baxtsizliklarini - haqiqatan ham, har narsasini ustunliklariga aylantira oladilar.

Biroq bu krizis sizning qarshingizdami? Siz o`zingizga achinib, o`zingizni charchagan yoki xafsalasi pir bo`lgan odamdek his qilib bu imkonni ko`kka sovuryapsiz. Siz buni unutib qo`ygansiz: hayot qo`rqmas insonlarda tezlashadi va mardlarni tanlaydi.

Bir esa bu yerda o`tirib olib bizga imkoniyatlar berilmayotganidan noliymiz. Lekin imkoniyatlar berilyapti.

Biz qisqa mavjudlik davrimizning ma`lum bir lahzalarida ulkan sinovlarga yuzlanamiz. Ko`pincha, bu sinovlar achchiqni keltiradigan, baxtsiz va adolatsiz sinovlar bo`ladi. Xuddi ular bizga eng kam zarur bo`lganda aynan oyog`imiz ostidan chiqib kelaveradigandek tuyuladi. Savol esa quyidagicha: biz buni faqatgina salbiy holat sifatida qabul qilavermizmi, u ifodalayotgan narsaning yaxshi tomonlarini ko`rolmaslik va omadsizlikni aylanib o`ta olamizmi va hujum uyushtira olamizmi?

Yana ham aniqroq aytadigan bo`lsak, bizga bu «muammo» anchadan beri kutayotganimiz - yechim uchun imkoniyat taqdim qilishini tushuna olamizmi? Agar siz buni tushunmasangiz, bu sizga bog`liq.

Napoleon urushni sodda so`zlar bilan shunday ta`riflaydi: *«Ikki armiya xuddi ikki tanadirki, ular urushadi va bir-birini qo`rqitish uchun harakat qiladi»*. Buning ta`sirida shunday bir oniy vahima bo`ladiki, bu onda ustun rahbar vaziyatni o`zining foydasiga hal qilib oladi.

Rommel, masalan, o`zining oltinchi hissiyoti (*Fronterfuehring*) urushning hal qiluvchi paytidagi hissiyoti bilan mashhur edi. Uning hatto hissiyotga kuchli berilganda ham hujumga o`tishda eng samarali bo`lgan aniq misollarni his qilishdek kuchli qobiliyati bor edi. Bu unga mag`lubiyat changalidan g`alabasini bir necha marta va aqlbovar qilmas ravishda ilib ketishiga imkon berdi.

Boshqalar falokatni yoki, nari borsa, shunchaki odatiy shovqin va jang to`zonini ko`rishsa, Rommel imkoniyatlarni his qilardi. *«Dushmanning qayeri ojiz ekanligini his qilish menga berilgan qobiliyatdir»*, - der edi u. Va shu hissiyotlari asosida u jangning nazoratini qo`lga olib va hech qachon voz

kechmasdan bor kuch-quvvati bilan hujum qilishga odatlangan edi.

Buyuk rahbarlar qaror qilish nuqtalarini qidiradilar. Ular bosim qilaveradilar, qilaveradilar, qilaveradilar va keyin qachonki vaziyat umidsizdek tuyulsa yoki umidsiz bo`lib boshi berk bo`chaga kirib qolsa, yana bir bor bosim qilib qo`yadilar.

Ko`plab janglarda xuddi hayotdagidek, qarama qarshi ikki kuch tez-tez bir-biridan charchashgacha yetib boradi. Bu inson tongni uzoq kunlik jang va kuch to`plashdan so`ng orttirgan va chekinish o`rniga «*Men hujum qilishni va shu yerning o`zida hoziroq ularni qamchilashni xohlayman*», - deb aytgan va uyga g`alaba bilan qaytadigan insondir.

Bu Obama bo`yin tovlamasdan, uzoq vaqt tengma-teng natijalar qayd etilgan saylovda charchoqqa taslim bo`lmasdan, ammo so`nggi lahzada yanada kuchayib, qiyinchilikni oshirib yuborib, shuning natijasida zafar qozongan ish edi. U ko`ngilsiz hodisani o`zi uchun ibratli darsga va tarixdagi irqchilik haqidagi eng teran nutqlardan biriga aylantirdi.

Bunda to`siq faqatgina ostin-ustun qilib yuborilmadi, balki katapulta sifatida ham foydalanildi.

Mag`lubiyatga tayyor turing

«Bundan buyon quidagi qoidalarga amal qilish uchun boringcha harakat qil: muvaffaqiyatsizlikka uchragan payting taslim bo`lma, boyluk kuchiga ishonib o`zingdan ketma va taqdirning ham o`z istak va rejaları borligini doimo yodda saqla»

SENEKA

Idrokni boshqarish, harakatni esa yo`naltirish mumkin.

Biz doimo aniq fikrlay olishga va ijodiy javob berishga o`zimizda kuch topa olamiz. Shunday ekan imkoniyatni izlash va fursatdan foydalana bilish darkor.

Biz bajara olmaydigan yagona narsa bu – atrofimizdagi olamni o`zimiz hohlagandek boshqarish. Biz atrofimizdagi narsalarni anglay olishimiz va tog`ri harakat qilishimiz mumkin lekin baribir ularning boshqaruvini qo`lga olishga kelganda muvaffaqiyatsizlikka uchraymiz tayin.

Lekin, shuni doim yodda saqlashimiz zarur: Sizni bu narsa hech qachon harakat qilishdan qaytara olmaydi. Hech qachon!

To`g`ri, ba`zida, barcha his tuyg`ularingizni chetga surib, harakat qilib ko`rganingizda ayrim to`siqlarni yengib o`tish imkonsizdek, ba`zi harakatlar samarasizdek va bazi yo`llar esa o`tib bo`lmasdek ko`rinadi.

Bu, albatta juda yomon narsa emas. Chunki biz bu to`siqni ostin-ustun qilib tashlashimiz mumkin, shunchaki uni boshqa fazilat yoki mahoratga ega bo`lish uchun imkoniyat sifatida foydalansak bas - hattoki eng kamida, bu bizga yomon vaziyatlarga ro`y berishini qabul qila bilish va insoniy tuyg`ularni ishlatish haqida chinakam dars bo`la oladi.

Yo`lingizdagi to`siqqa, yangi qobiliyat va imkoniyatlarni ishlatish uchun yangi yo`l taqdim etadi deb qarajak, bu moslashuvchan qarash (formula) har qanday vaziyatda ish beradi. Agar siz sevgan inson yuragingizga ozor bersa, bu kechirishni o`rganish uchun ajoyib imkoniyat. Agar biznesingiz muvafaqiyatsizlikka uchrasa, bu sizga hayot taqdim etayotgan «sovg`alar»ni qabul qilishga amaliyot bo`ladi. Agar hozir o`zingiz uchun hech narsa qila olmayotgan bo`lsangiz, bu boshqalarga yordam berishingiz uchun ajoyib imkoniyatdir.

Duk Ellinton bir vaqtlar aytganidek, *«Muamo o`zimizning eng kuchli tomonlarimizdan foydalanishimiz uchun imkoniyatdir.»*

Shunchaki eng kuchli tomonlarimiz. Bu imkonsiz emas.

Shoshqolni tashlashdan oldin yutqazishga ham tayyor turishimiz shart. Natija muvafaqiyasizlik bilan ham tugashi mumkin, bunga o`zingizni tayyorlang.

Maqsad sari intilgan har bir kishi bu kabi vaziyatga qayta va qayta yuzma-yuz keladi. Ba`zida, qanchalik rejalashtirmaylik, qanchalik o`ylamaylik va qancha ko`p harakat qilmaylik, haqiqat shunday bo`ladiki, ayrim narsalar umuman ish bermaydi.

Hayot ba`zida qurbonliklar ham talab qilishi mumkin.

Biz ham, ishlarni bajarishga harakat qiladigan, qo`lidagi hamma imkoniyatni sinab ko`radigan va qanday hukm chiqishidan qat`i nazar, uni darhol qabul qilishga va keyingi bosqichga o`tishga tayyor odamlar qatorida bo`lishimiz kerak.

Siz shunday insonmisiz? Istasangiz qo`lingizdan keladi!

III BOB

IRODA

Iroda – nima? Iroda bu tashqi dunyo ta`sir o`tkaza olmaydigan ichki kuchimizdir. Bu bizning so`nggi yashirin kartamizdir. Agar bizda vaziyatdan kelib chiqib harakatni amalga oshirish zarurati bo`lsa, iroda ana shu harakatni bor yoki yo`q qiladigan jarayondir. O`zgarmas va shubhasiz salbiy bo`lib tuyuladigan ba`zi bir vaziyatni ham o`rganish tajribasiga, kamtarlik tajribasiga va boshqa bizga yordam beruvchi imkoniyatlar kalitiga aylanishtirishimiz mumkin. Aynan shu iroda kuchidir. Lekin buni rivojlantirish darkor. Biz qiyinchiliklarga va notinchliklarga tayyorlanishimiz, hatto qorong`u paytlarda ham xushchaqchqlik ulashish mahoratini o`rganishimiz lozim. Ko`pincha odamlar nimanidir xohlashni yomon deb o`ylashadi. Aslida, istakning kuchi bilagimizdagi kuchdan ko`ra baquvvatroqdir. O`zgarib ketishi mumkin bo`lgan rejalarga ham «shunaqa bo`ladi», «shunaqa qilmoqchiman» jummalari o`rniga «Xudo xohlasa» jumlasini ko`proq ishlatishga harakat qiling. Sof istak - bu sokinlik, kamtarlik, tirishqoqlik va moslashuvchanlik; istakning boshqa turi - bu mavhumlik va shuhratparastlik bilan qoplangan zaiflikdir. Bularning qay biri eng qiyin to`siqlar ostida qancha davom etishini birgalikda kuzatamiz.

Mustahkam iroda

Modomiki, Avraam Linkoln oddiy odamdan afsonaga aylangan ekan, ko`pchilik uning hayoti davomida og`ir qiyinchiliklarni boshdan kechirganini bilishmaydi. O`sha vaqtlari melanxoliya atamasi bilan mashhur, tushkunlik holati uni holdan toydirgan, hattoki, ikki marotaba o`z joniga qasd qilishgacha borgan edi.

Uning hazil-mutoyibaga moyilligi, eslaganimizda tabassum qilishga majbur qiladigan tuturiqsiz hazillari qachonlardir hayotning o`n beshi qorong`u kunlarida unga dalda bo`ldi. Tashqaridan qaraganda xushchaqchaq va xursand ko`rinsa-da, aslida qayg`uli davrda, yolg`izlikda, og`riqli hislar bilan kun kechirardi. U ichida ko`tarib yurish qiyin bo`lgan og`ir tashvishlarni yengishga bel bog`ladi.

Linkolnning hayoti mashaqqatli sinovlarni bardosh bilan kurashish bilan o`tdi. Qishloqda qashshoqlikda kun kechirdi, bolaligidayoq onasidan ayrildi, o`zi mustaqil ravishda boshlang`ich ta`limni egalladi, o`z kuchiga tayanib, huquqshunoslikni o`rgandi. Ayni yoshlik chog`ida suygan ayolini yo`qotdi, markazdan uzoq bo`lgan kichik bir ovloq shaharchada huquqshunoslik bilan shug`ullandi, siyosatga kirib bordi, saylovlarda omadi kelmay bir necha marotaba muvafaqqiyatsizliklarga uchradi, shubhasiz, o`sha davrlarda Linkoln kasallik deb hisoblanmagan depressiya xurujidan aziyat chekdi va qarshisidagi barcha to`siqlarni yengib, bu bilan o`zining qat`iyatliligi va chidamli ekanligini namoyon qildi.

Linkolnning shaxsiy muammolari shu qadar jadal ediki, u bu muammolarga taqdirning bir belgisi sifatida ishondi. Bu muammolar esa uni olomondan ajratib turardi. U depressiyani ulkan yutuqlarga tayyorlaydigan noyob tajriba singari qabul qildi. Barcha azob-uqubatlarda sabrli bo`lishni,

asl mohiyatni anglab, xulosa chiqarishni va ularni o'z foydasiga ishlatishdi o'rgandi. Ushbu qobiliyatni anglash, insonning buyuklik sirlarini ochishga imkon beradigan asosiy kalitdir.

Uning siyosiy mavqeyining uzoq yillik davri mobaynida, qullik - butun xalqni qamrab oladigan va dahshatli bo'ronga duchor qiladigan qora bulut misoli edi. Ba'zilar bu muammodan o'zlari olib qochsa, boshqa toifa vakillari esa qullikni odatiy holdek qabul qilib qo'ya qoldi va hattoki uni qo'llab-quvvatlashga o'tdilar. Ko'pchilik qullik kuni kelib, davlat federatsiyasini vayron qiladi, yoki, eng yomoni, ular bilgan dunyoning oxiriga olib keladi, deb ishondi.

Shunday bo'ldiki, barcha shaxsiy sinovlar davomida Linkolnda millatni boshqarish uchun zarur bo'ladigan istalgan insoniy fazilatlar paydo bo'ldi. Boshqa siyosatchilardan farqli o'laroq, u kichik to'qnashuvlarda va fikrni chalg'ituvchi vaziyatlarda dovdiramadan, o'zini qo'lga olish uddasidan chiqdi. Linkoln nafaqat, optimistik yondashish bilan ajralib turar, balki, boshqalar kabi raqiblaridan nafratlanishga qodir emas edi. Jismoniy hamda ruhiy azoblar tajribasi Linkolnga odamlarga nisbatan rahmdillik tuyg'usini uyg'otdi, odamlarni tinchlantirish qobiliyatiga ega bo'ldi. U har ishda sabrli bo'ldi, chunki mushkul muammolarni bir kechada hal qilib bo'lmasligini yaxshi anglar edi. Bulardan tashqari, u azob-uqubatlarining ma'nosini o'z-o'zidan va shaxsiy muammolaridan ko'ra ko'proq ahamiyatga ega bo'lgan vazifada topdi.

Mamlakat oliyjanoblik bilan boshqaradigan va maqsadni aniq ko'zlaydigan boshqaruvchini kutardi va ular bu xislatlarni Linkolnda topishdi. Bu paytda Linkoln siyosatga endigina qadam qo'ygandi, ammo shunga qaramay u metin-iroda va sabr-toqat masalalari borasida ancha tajribali mutaxassis aylanib bo'lgan edi. Bu fazilatlar uning o'zi ta'kidlab

o`tganidek, mashaqqatli tajriba natijasida shakllangan va xalqni eng og`ir va qiyin sinov – fuqarolar urushini olib borish orqali noyob qobiliyatini yaratgan.

Linkoln ayyor, aqlli va shuhratparast bo`lsa-da, biroq uning haqiqiy kuchi – uning mustahkam irodasida edi – zahmatli vazifaga ham hech qanday umidsizlikka tushib qolmasdan tan berar, hazil va jiddiylikni o`z xarakterida birdek namoyon qilibgina qolmay, boshqa odamlarga nimanidir o`rgatish va ko`mak berish uchun o`zining shaxsiy tajribalarini ham birdek ishlata olar edi. Ortiqcha harakatlarsiz yuksaldi, siyosatga falsafiy ko`z bilan nazar tashlay boshladi. «Hammasi o`tkinchi» – jumlasini uning eng sevimli iborasi bo`lib, bu so`zlarni u har qanday odam bilan sodir bo`ladigan istalgan vaziyatga tegishli ekanligini tinmay takrorlar edi.

U depressiya bilan yashashni o`rganish uchun himoyalovchi kuchli ichki qo`rg`onni mustahkamladi. 1861-yilda ushbu qo`rg`on Linkolnga yana boshlanadigan urushga tayyor turish uchun zarur bo`lgan kuch va bardoshni berdi. Keyingi to`rt yil mobaynida bu urush dahshatli va shafqatsiz tus oldi va uni oldini olishga birinchilardan bo`lib tashvishga tushgan Linkoln g`alaba erishish uchun odilona jangga kirdi. Oxir-oqibat, biror kimsaning nafratiga uchramasdan urushni nihoyasiga yetkazishga harakat qildi. Oxirgi kunlarida Linkolnning yonida bo`lgan admiral Devid Porterning so`zlariga ko`ra, Linkoln urush vaqtida faqat zimmasidagi nohush vazifani bajarish kerakligini o`ylagan va imkon qadar insonparvarlik bilan bajarishga intilgan.

Mabodo biz ham shu kabi sinovlarni yengib o`tmagan ekanmiz, o`zimizni naqadar omadli ekanimizdan xursand bo`lsak bo`laveradi. Vaholanki, Linkolndan chidamlilik va jasoratni o`rganishimiz shart va zarur.

Hoh siyosatda bo`lsin, hoh hayotda bo`lsin, har doim ham o`tkir zehn

va to`gri harakatlar yetarli bo`lavermasligi mumkin. Barmog`ingizni qarsilatish yoki o`zgacha yechim bilan ayrim to`siqlarni bartaraf qilib bo`lmaydi. Birgina shaxs har doim ham butun dunyoni ulkan yovuzlik iskanjasidan qutqarib qololmaydi yoki mojaroni duch kelgan mamlakat ham to`xtata olmaydi. Albatta, harakat qilib ko`rishimiz kerak, chunki har doim odamda imkoniyat mavjud. Biroq, shunday bo`lsa-da, biz harakatlarimiz hech qanday samara bermasligiga ham tayyor turishimiz kerak. Biz azob-u qiynoqlarning oliy maqsadini topa olishimiz va unga matonat va tirishqoqlik bilan bardosh berishimiz kerak bo`ladi.

Linkoln har doim yangi g`oya yoki kutilmagan yondashuv taklif qilishi mumkin edi (misol uchun, Fort-Sammerda qamalda qolgan qo`shinga qo`shimcha madad kuchlarini emas, oziq-ovqat ta`minot kemalarini yubordi; o`z salohiyatini namoyon uchun Entitem yaqinidagi federalistlarning qilgan g`alabasi sharafiga qullarni ozod qilishni tantanali ravishda e`lon qildi). Shu bilan birga u sodir bo`lishi mumkin bo`lgan eng yomoniga ham birdek tayyor turardi. Keyin esa bu salbiylikni eng ijobiy jarayonga o`zgartira olar edi.

Rahbarlik qilish qatiyat va katta kuch-quvvatni talab qiladi. Bir qancha vaziyatlar va tarixiy davrlar mashaqqatli damlarda kuchini namoyon qilish uchun hal qiluvchi energiyani boshqara oladigan rahbarlarga muhtoj. Linkoln juda ko`p qiyinchiliklarni boshdan kechirdi, shaxsiy muammolarini hal qilishni o`rgandi, kurashdi va ko`p azob chekdi, shuning uchun u rahbar bo`lishga – xalqni boshqarish, adolatli ish uchun kurashish, g`alabaga erishish uchun intildi.

Shunday yakuniy omillarni belgilovchi vosita bu – irodadir. Agar idrok va harakatlar ong va tananing intizomini talab qilsa, iroda ham qalb va ruhning intizomliligini talab qiladi. Istaklarimiz – bu biz har doim va to`la-to`kis boshqara oladigan yagona narsa. Garchi to`g`ri idrokni rivojlantirishga

qanchalik urunsam-da yoki bo`lmasa kuchimni butunlay to`g`ri harakatlarga sarflasam ham, mening bu urinishlarim yo`qqa chiqishi yoki besamar ketishi mumkin. Mening irodam idrok va xatti-harakatlarimdan farq qiladi, sababi u mening ichimda yashiringan.

Iroda – bu shunchaki ma`lum to`siqlarga qarshi vositagina emas, balki u odamning butun hayoti mobaynida yuzaga chiqadigan zehni, qat`iyati va donoligi hamdir. Iroda – bu to`siqlarning hayotga qanday qo`yilganini tushunish qobiliyati. Iroda bizga yengilmas, eng so`nggi kuchni beradi – ya`ni, biz osonlikcha bardosh berolmaydigan to`siqlardan(o`zgartirib bo`lmaydigan imkonsiz narsani o`z foydamizga hal qiluvchi) ma`noni anglab olishga sazovor bo`lamiz.

O`z davrida Linkolnning zamondoshlari uning xotirjamligi, jiddiyligi va odamlarga nisbatan rahmdilligidan hayratda qolgandilar. Bugungi kundagi umumjahon inqiroz davrida bunday fazilatlariga ega bo`lgan shaxs qudratli bo`lib ko`rinadi. U shuningdek, ziyraklikda va siyosiy vaziyatlarda qilinishi lozim bo`lgan narsani fahmlash qobiliyati bilan boshqalardan ajralib turardi. Aftidan, u odamlar ikkiga ajratadigan barcha qarama-qarshiliklardan ustun edi va to`qnashuvlarning ortishiga imkon yaratib bermasdi. U xuddi, o`zga sayyoradan kelgandek edi.

Qaysidir jihatdan shunday edi ham. Shunday bo`lmasa ham, kamida, boshqa odamlar oyog`i yetmagan joydan kelganday tuyular edi. Linkoln ko`p og`ir amaliyotlarni o`taganidan keyin (Virjildan iqtibos keltirilgan), ruhiy azob chekkanlarga tasalli berishni o`rgandi. Bunday mahorat ham qisman boshqalar haqida o`ylash, yuzaga kelmasidanoq bartaraf qilinishi kerak bo`lgan qo`rqinchli vaziyatni o`z foydasiga hal qilish – iroda va qobiliyatga bog`liq bo`lsa-da, buni amalga oshirishning iloji yo`q, shunchaki taqdirni boricha, shijoat va xursandchilik bilan qabul qilish lozim.

Linkolnning har bir aytgan soʻzlari insonlarning yuragigacha yetib bordi, chunki soʻzlar uning qalbidan chiqardi, chunki u oʻzlarini ongdan ajratishga uringan insoniyatning bir qismiga kirish yoʻliga ega boʻlgan. Shaxsiy ogʻriqlari uning ustun tarafi boʻlib, uning rahbar sifatida kuchli va jurʼatli boʻlishiga xizmat qildi. Shu bilan birga, u stoik xalqining shiori «sabrli boʻl va oʻzingni tiy (nazorat qil)» tushunchalarini oʻz maqsadlarida gavdalantirdi: *«Ogʻriqlaringizdan minnatdor boʻling, oldinga, maqsaddan ogʻishmay unga qarab harakatni davom ettiring.»* Urush uzoq davom etgan taqdirda ham, Linkoln xalqini boshqarishda davom etgan boʻlar edi. Federalistlar «Fuqarolar urushi»da yutqazib qoʻygudek boʻlsa, u gʻalaba uchun qoʻlidan kelgan har qanday ishni qilgan boʻlardi. Muhimi shundaki, magʻlub boʻlganida ham, Linkoln har qanday natijani obroʻ-eʼtibor, kuch va jasorat bilan oxiriga yetkazishga tayyor edi. U xoh gʻalabada boʻlsin, xoh magʻlubiyatda boʻlsin, odamlarga oʻrnak boʻladigan shaxs edi.

Zamonaviy texnologiya atrofimizdagi dunyoni boshqarish mumkin degan xatolikka yoʻl qoʻydi. Biz, nihoyat, nazorat qilib boʻlmaydigan narsalarni boshqarishimiz mumkin deb yanglishdik.

Albatta, bu notoʻgʻri. Hayotda qachondir biz toʻqnashadigan yoqimsiz va kutilmagan vaziyatlardan qutulib qolish - haqiqatdan yiroq. Dunyoni qanchalik oldindan aytib boʻlmaydigan tasodiflarga toʻla ekanligini, algʻov-dalgʻov va adovatligini anglash uchun tarixga bir nazar tashlash kifoya. Biz umuman tushunib boʻlmaydigan hodisalar doim sodir boʻlaveradi.

Ayrim hayotiy voqealar borki, ular sizga malham boʻlish oʻrniga, jiddiy shikast yetkazadi. Qachon ushbu hodisa sodir boʻlsa – yaʼni eng muhim paytda – dunyo sizning ichingidagi yashiringan narsaga nazar tashlaydi. Xoʻsh, bezovtalik va siquv taʼsiri ostida sizdagi nimalar fosh boʻladi: metin irodami yoki boʻshliqmi? Balki quruq safsatalardir?

Mana nima uchun, mustahkam iroda muhim uchinchi omil hisoblanadi. Biz o`ylashimiz, harakat qilishimiz va oxir-oqibat oldindan aytib bo`lmaydigan mavhum dunyoga moslashishimiz mumkin. Iroda bizni ana shunday moslashuvga tayyorlab boradi; unga qarshi bizni himoya qiladi; unga qaramay baxtli bo`lishimizga va gullab-yashnashimizga imkon beradi. U shuningdek, barcha omillar ichidagi eng qiyini hamdir. Iroda boshqalar ruhiy tushkunlikka tushgan va vahimaga berilib qolgan vaqtda barqaror turishimizga ko`mak beradi. Biz tashqi sharoitga qaramay, ishonch, xotirjamlik va qiyinchiliksiz ishlashga tayyor turamiz. Hattoki, eng dahshatli tushlarimiz ro`yobga chiqsa ham – tassavur qilish qiyin bo`lgan vaziyatlarda ham – boshlagan ishimizni davom ettirishga shay turishimiz kerak.

Boshqa odamlarning xatti-harakatlari va voqealarni nazorat qilishni istagidan voz kechishga qaraganda, o`zimizning idrokimiz va his-tuyg`ularimizni boshqarish ancha osonroq. Noqulay va og`riqli holatlarni boshdan kechirgandan ko`ra, muvaffaqiyat va harakatlarimizni to`xtatmasdan matonatli bo`lish osonroq. Donolikni namoyon qilishga qaraganda, fikrlash va harakat qilish osonroq.

Quyidagi darslar balki qiyindek tuyular, ammo, oxirida, biz har qanday holatda qiyinchilik va muammolarga qarshi kurashda ustunlikka erishamiz:

- Eng qiyin vaziyatga tayyor turing;
- O`zgarmas ekanligingizni qabul qiling;
- Chin umidlarga egasi bo`ling;
- Boshlagan ishingizni qat`iyat bilan oxiriga yetkazing;
- Taqdiringizni va sodir bo`ladigan barcha ishni qalban qabul qiling;
- O`zingizni oshkor qilmasdan, ichki dunyongizni himoya qiling;

- O`zingizga eng yaxshi va asosiy sabablarni ko`rsatib boring;
- O`zingizga o`limni tez-tez eslatib turing.

Va albatta, ushbu davrdan qayta o`tishga tayyorlab boring.

O`z «ichki qal`a»ngizni quring

O`n ikki yoshga qadar, Teodor Ruzvelt o`zining qisqa umrining deyarli har kunini dahshatli astma bilan kurashib o`tkazdi. Bir necha imtiyozlar bilan tug`ilganiga qaramay, uning hayoti muvozanatsizliklar ichra kechdi - har tomonlama hujumlar uni deyarli o`limga yaqinlashtirar edi. Uzun bo`yli, va ojiz, bir oz kuch butun muvozanatni buzar edi va bir necha hafta davomida uni yotoqda qoldirar edi.

Bir kuni otasi uning xonasiga kirib, bolakayning hayotini o`zgartiradigan gap aytdi: *«Teodor, o`g`lim, sening aqling bor, es-hushing joyida. Lekin baquvvat jussaga ega emassan. Men senga tanangni takomillashtirish uchun yo`l ko`rsataman. Bilaman, bu oson kechmaydi. O`ylaymanki, bu ishda juda ham qat`iyatli bo`lasan.»*

Sizningcha, bu so`zlar boylik va jamiyatda yuqori mavqega ega bo`lgan oilada tarbiya topgan bolaning qulog`iga yetib bormaydi, shunday emasmi?. Ammo bu suhbatning guvohiga aylangan Ruzveltning singlisiga so`zlariga ko`ra, barchasi buning aksi bo`lib chiqdi. Teodor g`ayrat va qat`iyat bilan javob berib, o`zining kimligini ko`rsatib qo`ydi: *«Men o`z tanamni kuchaytiraman»*.

Otasi ikkinchi qavat ayvonida jihozlangan sport zalida yosh Ruzvelt keyingi besh yil davomida har kuni tinimsiz mashqlar qilar, asta-sekin mushaklarni chiniqib, tanasini, ayniqsa o`pkani baquvvatlashtirdi. U o`z kelajagi uchun o`z ustida tinmay mehnat qildi. Yigirma yoshida astma bilan kurash deyarli Teodor foydasiga yakun topdi.

Sport zalidagi tinimsiz mashg`ulotlar jismonan zaif, ammo aqlan yetuk bolakayni noyob va qiyin taqdir sinovlariga tayyorlab bordi.

Darhaqiqat, taqdir unga kutilmagan «sovg`a»larni tayyorlab turar edi: dastlab fariqasidan ajraldi, ortidan ko`p o`tmay onasi vafot etdi, uning progressiv rejalarini rad etgan kuchli dushmanlar bilan yuzma-yuz kelib, saylovlardagi muvaffaqiyatsizliklardan eson-omon chiqib oldi. Buning barobarida bir necha bor joniga qasd ham qilib ko`rishdi. Nima bo`lishidan qat`i nazar u barcha bu ofatlarga tayyor turar, chunki uning bolaligi va yoshligi doimiy tayyorgarlik ko`rish jarayoni bilan o`tgan edi.

Siz ham Ruzvelt kabi hozirdan tayyorlanib boryapsizmi?

Biz zaiflikni odatdagidek qabul qilamiz. O`zimiz bilan tug`ilgan kamchiliklarga tan berib qolamiz va bu kamchiliklarni umuman o`zgarmasdek qabul qilamiz. Va bu esa muvaffaqiyatsizliklarimizning birlamchi sababidir.

Bunday yondashuv esa hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turish uchun eng yaxshi tadbir emas, albatta.

Hayotida boshlangan noqulay sharoitlarni hamma ham ochiqdan-ochiq qabul qilib ketavermaydi. Ko`pchilik maqsadli harakatlar va jismoniy mashqlar orqali tanalarini va butun hayotlarini o`zgartirishga harakat qiladilar. Ular o`zlarini oldindan qiyin yo`lga tayyorlab boradilar. Ular bu yo`lda muvaffaqiyatsizlikka ham uchrashlari mumkinmi? Albatta. Ammo ular o`zlarini har qanday mumkin bo`lgan natijaga tayyorlab boradilar.

Sizchi?

Bu dunyoda hech kim ichida temir yadrosi bilan tug`ilib qolmaydi. Biz buni umrimiz davomida asta-sekin yaratib boramiz.

Biz jismoniy mashqlarni bajarish orqali o`zimizni ruhan kuchaytiramiz va aqliy mashqlar natijasida (sog'lom tanda - sog' aql) jismoniy kuchayib

boramiz.

Bu yondashuv ham qadimgi qadimiy faylasuflar g'oyalariga borib taqaladi. G'oyalarning barchasi kelajakdagi qiyinchiliklarga kishini tayyorlash va kuchaytirishga qaratilgan edi. Ularning aksariyati o'zlarini aqliy intizom bilan shug'ullanadigan sportchilardek ko'rishdi - miya ham boshqa faol to'qimalar singari mushakdir. Uni maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish va kuchaytirish mumkin. Vaqt o'tishi bilan miyaning mushaklari xotirasi shu qadar rivojlanib boradiki, u har qanday vaziyatga, ayniqsa to'siqlarga intuitiv ravishda javob bera oladigan bo'ladi.

Uzoq vaqt davomida tarixiy vatanlaridan mahrum bo'lgan yahudiylarga vayron qilingan ma'badlarni jismoniy dunyoda emas, balki onglarida tiklashlari kerakligi aytili. Ma'bad metafora bo'lib qoldi va har bir yahudiyning ongida mavjud edi. Va ularning har biri, qayerda bo'lishidan qat'i nazar yoki qanday qiyinchiliklarni boshdan kechirmasin, o'ziga kuch va xavfsizlik hissini qo'shishi mumkin edi.

Yahudiylarning Aggadadagi muqaddas kitobidan: *«Har bir naslda tug'ilgan inson o'zini o'zini Misrdan quvilganidek kabi his qilishi kerak»*, - deb yozilgan edi.

Ba'zi bayramlarda, yahudiylarning taomnomasi faqatgina achchiq o'simliklar va xamirturushsiz nondan iborat bo'ladi. Nima uchun? Qaysidir ma'noda, bu yahudiylarning ko'p avlodlari tomonidan saqlanib kelayotgan jasorat va qat'iyatning ramziy ifodasidir. Ushbu marosim nafaqat yahudiylarning urf-odatlarini ulug'laydi, balki ushbu taomning ishtirokchilariga yahudiylarni Misrdan olib chiqqan kuchni tasavvur qilish va moslashtirishga imkon beradi.

Bu stoiklar har birimizning ichimizdagi biron bir tashqi ofat vayron

qilolmaydigan mustahkam yadro - «ichki qal`a»ni qurish fikri bilan aynan o`xshashdir. Garchi bu «qal`a» tug`ilganimizda biz bilan yarakamagan bo`lsa ham, umrimiz davomida shakllantirishimiz va uni faol ravishda kuchaytirishimiz kerak. Yaxshi kunlarda uni mustahkamlab, yanada baquvvatligiga e`tibor qaratamiz, yomon kunlarda esa beminnat unga tayanishimiz mumkin. Biz uni himoya qilamiz, u esa bizni.

Ruzvelt uchun hayot o`ziga xos jang maydoni edi va u o`zini gladiator sifatida ko`rdi. Omon qolish uchun u kuchli, moslashuvchan, qo`rqmas, har narsaga tayyor bo`lishi kerak edi. Ruzvelt og`riqdan qo`rqmaslikka tayyor edi va o`zida dadillik, jasorat, chidamlilik va jismoniy kuch bo`lish faizlatlarini rivojlantirish uchun ko`p energiya sarfladi.

O`zingizni kuchaytirish, dunyo sizga berishi kerak deb o`ylagan narsalarni tishlaringiz bilan yo`q g`archillatib uzib olishga urinishdan ko`ra osonroqdir. Zamon yaxshi yoki yomon bo`lishidan qat`i nazar, biz har doim o`zimizni eng yomonlariga tayyorlashimiz kerak. Qaysidir ma`noda, barchamiz Ruzveltning holatidamiz.

Yuqorida ta`kidlaganimizdek, hech kim gladiator va yoki o`z «ichki qal`a»si bilan tug`ilib qolmaydi. Oldimizdagi maqsadlarimizni sharaflig`alabaga aylantirishni istasak, uni asta-sekin kuchaytirib borishimiz zarur.

Nimadadir kuchli bo`lish o`ziga xos mashaqqatni talab qiladi.

Qarshilik ko`rsatmaslik - yomon o`qituvchiday gap. Bizni qo`rqitadigan narsadan qochib qutulolmaymiz. Biz zaiflikni odatdagidek qabul qilmasligimiz kerak.

Sizga yolg`izlik yoqadimi? Agar kerak bo`lsa, qo`shimcha kuch sarflashga tayyormisiz? Qiyinchiliklardan qo`rqasizmi? Noma`lumlik sizni

bezovta qiladimi? Vaziyatlarning bosimiga toqat qila olyapsizmi?

Bu savollarga javoblar juda muhim, chunki bularning hammasi siz bilan ham sodir bo`lishi mumkin. Va keyin hayot sizdan javobni talab qiladi. Siz o`zingiz erishgan yutuqlarga to`la faol hayotni tanladingiz. Va endi siz tanlaganingizning oqibatlariga tayyorgarlik ko`rishingiz kerak.

Tayyorlik - bu sizning qurol-yarog`ingiz. Ular sizni tajovuzkor qilmaydi, ammo hayotdagi muqarrar o`zgarishlarga tayyorgarlik ko`rishga yordam berishi aniq.

Antisipatsiya (salbiy fikrlash)

«Kafolat taklif qiling va falokatlardan qochmang.»

QADIMIY DELFA IBODATXONASI SHIFTIGA YOZILGAN BITIK

Bosh ijrochi direktor yangi yirik tashabbusni boshlash arafasida o`z hodimlarini konferensiya zaliga taklif qildi. Ular stol atrofiga yig`ilib, o`z joylarini egallashdi. Direktor o`z so`zlarini quyidagi jumla bilan boshladi: *«Sizlar uchun yomon yangiligim bor. Loyihamiz kutilmaganda muvaffaqiyatsizlikka yuz tutgani sababli uni yakunlashga majburmiz. Aytingchi, biz qanday xatolikka yo`l qo`ydik?»*

Hodimlar hayratdan baqrayib qolishdi: *«Qanday qilib, axir?! Biz hatto hali boshlashga ham ulgurmagan edik...»*

Barchasi rejadagiday sodir bo`ldi. Bosh direktorning ham asl maqsadi hodimlarning yoqa ushlashlari asnosida sodir bo`lishi mumkin bo`lgan xatolarni ko`rib chiqishni taklif qilish edi. U ushbu vaziyatda psixolog Gary Klein tomonidan ishlab chiqilgan «premortem» (lot. «o`layotgan») usulidan foydalana oldi.

Keling avval «postmortem» uslubi haqida biroz fikr yuritaylik. Bu uslubga juda ko`p sohalarda ko`zimiz tushadi. Doktorlar to`satdan vafot etgan bemor ustida to`planib, o`lim sabablari taxlil qilishadi; keyingi gal shunga o`xshash vaziyatga duch kelishganda nima qilish kerakligini bilib olishadi. Tibbiyotdan boshqa sohalarda esa, biz uni xulosa qilish, analiz qilish, qayta kuzatish kabi nomlar bilan atasak-da, g`oyaning mazmuni bir xil qolaveradi: biz loyihani u amalga oshib bo`lganidan keyin tahlil qilyapmiz.

Premortem usuli esa butunlay boshqa. Bu uslub bilan biz biror ishni

boshlashimizdan avval, nima noto'g'ri bo'lishi mumkinligini tasavvur qilib ko'ramiz. Ko'plab buyuk tashabbuslar avvaldan o'ylab ko'rsa bo'ladigan sabablar tufayli muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Ko'plab odamlarda esa zaxira reja yo'q, chunki ular biror narsa o'zlari xohlagandek amalga oshmasligi mumkinligi rad etishadi.

Rejangiz va unga yetishish yo'li kamdan kam hollardagina bir-biriga to'g'ri keladi. O'zingizni loyiq deb birdanigan narsalarga kamdan kam hollardagina ega bo'lasiz. Shunda ham bu haqiqatni inkor etamiz va atorifimizda bo'layotgan voqealardan hayratga tushamiz.

Bu bemanilik. Muvaffaqiyatsizlik uchun qadam qo'yishni bas qiling.

Mayk Tayson boyligi va shon-shuhratining cho'qqisidan qulashi haqida hikoya qilar ekan, jurnalistlarga qarata shunda deydi: *«Agar siz kamtar bo'lmasangiz, hayot sizni bu fazilatlarni egallashga majbur qiladi».*

Agar odamlar hayotimizdagi natijalari dahshatli ko'rinish oladigan voqealar haqida bir oz bo'lsa ham o'ylashganda edi, «Dotkom portlashi», 11-sentabr voqealari, Eron, Iroq urushlari va ko'chmas mulk muammolarini oldini olish mumkin bo'lgan bo'lardi. Hech kim yakunda nima sodir bo'lishi mumkinligi haqida hisoblashishni istamadi. Natija nima bo'ldi? Falokat.

Bugunki kunda, vaziyatni oldindan baholash uslubi yosh startaplardan tortib, yetakchi «Fortune 500 korporatsiyalari» ro'yxatida va shuningdek «Harvard Business Review» kabi biznes hamjamiyatida tobora ommalashib bormoqda. Biroq barcha buyuk g'oyalar singari, bu g'oya ham yangi emas. Stoitsizm g'oyalariga yuzlanamiz: ularda hatto bu g'oya uchun yaxshiroq noma ham topiladi - «premeditation malorum» (yomonlikni oldindan ko'rish).

Hattoki Seneka singari mashhur yozuvchi ham o'z rejalarini boshidan ko'rib chiqishni yoki qaytadan hisob-kitob qilishni, aytaylik, uzoq-uzoqlarga dengiz orqali sayohat qilishdan boshlar edi. U tasavvuriy (yoki yozma ravishda) unga tosqinlik qilishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni birma-bir hisoblab chiqar edi; yo to'satdan bo'ron boshlanishi mumkin, yo kapitanning mazasi qochib qolishi mumkin, va yoki qaroqchilar kemasi hujum qilib bularning «tog'ora»sini dengizga cho'ktirib yuboradi.

«Yaxshi insonning umidiga qarshi hech narsa sodir bo'lmaydi,»- deydi u do'stiga yozgan maktublardan birida. «...va lekin hamma narsa ham uning xohishi bilan amalga oshavermaydi. Lekin u nimadir uning rejalariga xalaqit berishi mumkinligini avvaldan his qila olishi kerak», - davom etadi u o'z maslahatida.

Rejalaringizni barbod bo'lishiga hamisha tayyor turing, hech qachon buni istisno qilmang. Mag'lubiyat ham, g'alaba ham kutilmaganda oyoq ostida paydo bo'lib qolishi mumkin. Tan olaylik, yoqimli kutilgan sovg'a har doim kutilmaganidan ko'ra yaxshiroq bo'lgan.

Agar ... bo'lmasa, unda ...

Agar ... bo'lsa, uning o'rniga ...

Agar mabodo... bo'lib qolsa, ... mayli uni o'rniga... qilaman.

Agar mabodo hech narsa bo'lmasachi? Stoiklar bunga ko'pincha biror narsaga erishish uchun qodir emasligimizni anglashga imkon beradigan muhim amaliyot sifatida qarshadi. Ba'zan «Agar ...» deb boshlanuvchi savollarga eng yaxshi javob «Havotir olma, biroz og'riydi, xolos» degan jumla bo'la oladi.

Dunyo tashqi omillar tomonidan boshqariladi. Va'dalar bajarilmaydi.

Shunday vaziyatlar bo`ladiki, har doim o`zingizga tegishli bo`lgan narsalarga o`z vaqtida ega chiqavermaysiz, garchi siz uni qo`lga kiritsangiz ham. Hamma narsa ham biznes maktabalaridagi o`yinlar singari tabiiy va to`g`ri emas. Bunga tayyor hamisha tayyor.

Goh-gohida atrofingizdagi olam uchun yon berib turishingiz kerak bo`ladi. Biz ham doim boshqalarga bog`liqmiz. Hamma ham siz kabi bellasha olmaydi(haqiqatni aytadigan bo`lsak, bizning eng yomon dushmanimiz bu bizning o`zimiz). Bu shuni anglatadiki, odamlar xato qilishadi va rejalarini o`zgartirishadi, bu har doim bo`lmasa ham, lekin ko`p marta.

Agar bu har safar sodir bo`ladigan kutilmagan sovg`a bo`lsa, bunda siz nafaqat baxtsiz bo`lib qolasiz, balki buni qabul qilishga va ikkinchi, uchinchi va to`rtinchi urinishlar uchun ko`p vaqt sarflashingiz kerak bo`ladi. Yagona kafolatlanadigani shuki, kutganlaringizning barchasi aks tomonga aylanib qolishi hech gap emas. Qo`limizdan keladigani esa buni oldindan sezib uni o`z foydamizga yumshatish. Chunki bizni to`liq boshqara oladigan yagona shaxs bu bizning o`zimizdir.

Dunyoviy donolik bu bilimlarni quyidagi ibratli so`zlar bilan namoyon etadi:

- Bo`rondan oldin o`zingni hotirjam tut.
- Eng yaxshisiga umid qil, eng yomoniga esa tayyorlan.
- Eng yomoni hali oldinda.
- Mukammal bo`lishidan avval, anchagina yomonroq bo`ladi.

Sizni pessimist deb atashlari mumkin. Kimning nima ishi bor? Tahdidni o`tkazib yuborishdan yoki unga tayyor bo`lmaslikdan ko`ra pessimist bo`lgan ma`qul. Nima yuz berishi mumkinligi haqida mulohaza

yuritish, rejalarimizning zaif tomonlarini tekshirish yaxshi. Shuning uchun muqarrar bo`lgan muvaffaqiyatsizliklarni to`g`ri idrok etish, tegishli ravishda hal qilish yoki shunchaki sabr qilish kerak.

Yomonlikni o`ylash bilan muammoga uchramaymiz. Hech bo`lmasa, sodir bo`lishi mumkin bo`lgan muammolarga nisbatan o`zimizni tayyor holga keltiramiz. Biz muammolarga avvaldan tayyorlanar ekanmiz, boshqa insonlarning bunga mutlaqo tayyor emasligi haqida o`ylab ko`ramiz. Boshqacha qilib aytganda, biz uchun omadsizlik bu - biz uchun bir oz o`ylab olishga ajoyib imkoniyatdir. Biz xuddi balandlik yoki adirlikda mashq qiladigan poygachilarga o`xshaymiz, ular yugurishni oson bo`ladi deb kutganlarni osongina mag`lub etadi.

Albatta, oldindan bashorat qilish jang maydonidagi jarayonlarni osonlashtirmasligi tabiiy. Lekin ular bizni qanchalik kuchli bo`lishimiz zarur bo`lsa, shu darajada tayyorlab boradi.

Oldindan bashorat qilish tufayli, biz yuz berishi mumkin bo`lgan natijalar doirasini tushunib yetamiz va ularning hammasi (kamdan-kam hollarda) yaxshi bo`lavermasligini anglaymiz. Biz ulardan birortasiga ham moslasha olmaymiz. Agar shunday bo`lsa, hammasi xato bo`lishini anglab yetamiz. Va endi biz oldimizga qo`ygan maqsadimizga qaytishimiz mumkin.

Siz «X»ni bajarishni chin dildan niyat qilgansiz. Shu tufayli unga erishish uchun vaqt, pul va harakatingizni sarf etasiz. Yuz berishi mumkin bo`lgan eng yomon narsa bu - biron bir ishni no`to`g`ri usulda ketayotgani va uning natijasi sizni hayratda qoldirishidir. Sababi nima? Chunki kutilmagan muvaffaqiyatsizlik, sizni tushkunlikka butkul tushkunlikka tushirib qo`yadi.

Ammo xatolarini yoddan bilgan inson bunday vaziyatda hayron qolmaydi. Xafsalasi pir bo`lmaydi. Ularga bardosh bera oladi. Ular

tushkunlikka tushishlari yoki oldilaridagi vazifadan voz kechishlari yoki yana bir bora aynan o`sha xatoni qaytarishlari mumkin emas.

Xayol qilishdanda yaxshiroq narsa nima ekanligini bilasizmi? Haqiqiy hayotda o`sha xayollarni barpo etishdir. Albatta, tasavvurlarda uni barpo etish juda qiziqarliroq. Ammo bundan maqsad nima? Bu sizning umidingizni puchga chiqaradi.

Bizda mudofaani kuchaytirish yoki hatto ulardan butunlay voz kechish uchun yetarlicha vaqt bor. Biz bu yo`lni tark etishga tayyormiz, chunki biz chekinish uchun ham rejamiz bor. Agar rejalar muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, biz bunga tayyormiz. Sabr, bardosh qila olamiz.

Biz muvaffaqiyatsizlikka ham, muvaffaqiyatga ham birdek tayyormiz.

Tan ola bilish san`ati

«Taqdir uni borligicha qabul qilgan kishiga yo`l ko`rsatadi, aksincha unga qarshilik qilgan kishiga to`squinlik qiladi.»

KLINF

Tomas Jefferson tug`ma yuvosh, xayolparast, sirini birovga aytmaydigan, og`ir-bosiq, odamovi va ehtiyotkor bir odam edi. O`z davrining katta notiqdari – Patrik Genri, Jon Uesli, Edmund Berklar bilan solishtirilganda u xalq oldida juda yomon nutq so`zlardi.

Biroq u siyosatga mehr qo`ygandi va uning oldida ikki tanlov ko`ndalang turardi: yo o`z kamchiliklari bilan yo`lida davom etish, yo to`xtash.

Jefferson birinchisini tanladi, boshqalar e`tiborni notiqdarlik san`atiga qaratgan bir paytda u bor kuch-mahoratini yozuvchilikka yo`naltirdi. U nutqning qog`ozda yanada ravshanroq bo`lishini anglab, fikr bayon qilishning o`zgacha usulini kashf qildi. U matn tuzishda zabardast edi. Mustaqillik Deklaratsiyasini ishlab chiqishdek zarurat tug`ilgan bir mahalda u katta tashabbus ko`rsatib, mustaqil AQSh davlatining bosh asoschilaridan biri maqomini oldi. Jefferson birgina qora qog`ozdagi eskiz bilan insoniyat tarixidagi eng muhim hujjatlaridan birini yaratdi.

Jeffersonda notiqdarlik qobiliyati bo`lmagan. U buni tan olishga tayyor edi va shunga muvofiq tarzda ish ko`rdi.

Shuni ham ta`kidlab o`tish kerakki Jefforsonning deyarli kar ekanligidan ko`pchilikning xabari bo`lmagan. Yoki bo`lmasa Xelen Kellerning ko`zi ojizligini va karligini qariyb hech kim bilmagan. Bu

jismoniy nuqsonlarni hech qanday ko`ngilg`ashliklarsiz va ranjishlarsiz qabul qilish orqali ular reallikga moslashishga imkon beradigan boshqa, ammo ularga teng darajada kuchli hissiy organlarni yaratishdi. Bunday cheklovlar ba`zida bizning foydamizga ishlaydi, qachonki biz ularni qabul qilib, o`zimiz tomonga yo`naltirsak. Ular biz mustaqil holda hech qachon rivojlantira olmaydigan qobiliyat va iqtidorlarimizni yuzaga chiqarishga majbur qilishadi.

Bir paytlar Samuel Jonson aytganidek, *«Haqiqiy daho – bu tasodifiy ravishda bir belgilangan yo`nalishga e`tibor qaratgan, katta umumiy kuchga ega bo`lgan aql sohibidir»*.

O`z kuchini yo`naltirish qobiliyati taqdir bilan murosa qilishni talab etadi. Biz kutilmagan holatlarga qarshilik ko`rsatmasligimiz ahamiyatga molikdir.

Men bo`ysunishni xohlamayman! Men kurashishni xohlayman!

Bilasizmi, siz xushlamaydigan narsangizni qabul qilishga majbur bo`lgan yagona inson emassiz.

Agarda sizning biror tanishingiz svetofor chiroqlarini o`z foydasiga almashtirib qo`ysa, uni aqldan ozgan deya gumon qilib, g`azablanib achchig`ingiz chiqadi.

Hayot ham bizga aynan shunday yo`l tutadi. U bizni biror lahzada to`xtashimiz shartligini tushuntiradi. Yoki qaysidir chorrahada to`siq borligi, qaysidir yo`l noqulayligini aks etadi. Biz talashib-tortishib yoki ayyuhannos solib o`tirmaymiz. Biz buni oddiygina qabul qilamiz.

Gap maqsad sari yo`limizni batamom to`xtatish haqida emas, balki o`z yo`nalishimizni o`zgartirib yo`limizda davom etish haqida ketayapti.

Agar shifokor sizga siz istagandan ayricha tashxis qo`yib, dori yozib bersa siz nima qilasiz? Uni qabul qilishdan boshqa chorangiz qolmaydi, albatta. Vaholanki bu sizni sevintirmaydi, lekin bilasizki davolanishdan voz kechish tuzalishni kechiktiradi.

Sizga bog`liq bo`lgan va bog`liq bo`lmagan narsalarni ajrata olganingizdan so`ng siz nazorat qila olmaydigan vaziyatlar yuzaga keladi... Sizning birdan bir tanlovingiz qoladi – ularni borligicha qabul qilish. Boshqacha qilib aytganda:

Tepkan koptogingiz darvoza to`ridan joy olmay qolishi mumkin.

Aksiyalar nol qiymatgacha tushib ketishi mumkin.

Ob-havo mahsulot yetkazib berishga to`squinlik qilishi mumkin.

Men bilan birgalikda takrorlang: buni hayot deydilar, hammasi yaxshi bo`ladi.

Siz buni nazoratga olish yoki foydangizga hal etish uchun zo`r berib tirishishga majbur emassiz. Modomiki, bizning muammolarimiz sababi boshqaruvimizdan tashqarida ekan biz yaxshisi uni qabul qilgan holda olg`a qadam bosishimiz darkor. Kurashni to`xtatib murosaga kelish maqsadga muvofiq. Stoiklar buni «tan ola bilish san`ati» deb nomlashgan.

Keling yanada oydinlashtiramiz. Biz muammo oldida yengilish haqida emas, qo`limizdan kelmaydigan narsaga qarshilik ko`rsatmaslik haqida gapiryapmiz. Biroq uni qabul qilish jasurlik, matonat va biroz tavoze talab qiladi. Faqat chinakam insongina chorasizlikka tik boqa oladi.

Barcha tashqi hodisalardan manfaat yo`lida foydalanish mumkin. Ular bizga notanish bo`lgan narsalar bo`yicha saboq berishlari mumkin.

Misol tariqasida, 2006-yilda «Lakers» jamoasi murabbiyi Fil Jekson belidan jiddiy jarohat oldi, so`nggi operatsiya uning o`yin zalida harakatlanish qobiliyatini anchagina cheklaydi. Uning zahiradagi o`yinchilar yonida maxsus kursida o`tirishdan boshqa chorasi qolmaydi. U odatdagidek yon chiziq bo`ylab yurib, o`yinchilarga ta`sirini o`tkaza olmasdi. U murabbiy sifatida imkoniyatlari cheklanib qolishidan xavotirda edi. Taqdirni qarangi, Jeksonning o`yinchilar tepasida bu holda o`tirishi uning hurmatini oshirdi va bu o`yinchilarga katta motivativatsiya berdi. U jarohat olishidan avval ham bunday e`tibor-hurmatga sazovor emas edi.

Biroq bu imtiyozlar paydo bo`lishidan ilgari, biz kutilmagan taqdir burilishini qabul qilishimiz kerak, hatto busiz o`tishni ortiq bilsak ham.

Afsuski, biz ko`pincha iloji boricha ko`proq narsaga ega bo`lishni istaymiz. Biz qanday ko`rishni xohlasak shunday ko`rishni o`ylay boshlaymiz va kamdan kam hollarda ahvol bundan ham badtar darajada bo`lishi mumkinligi haqida fikr yuritamiz.

Vaziyat bundanda yomon bo`lish ehtimoli bor edi. Bu gapga oddiy yupanchiq sifatida qaramang:

Pulingizni yo`qotdingizmi, o`ylab ko`ring, do`stingizni yo`qotishingizmi mumkin edi;

Ishingizni ajraldingizmi, fikr qiling, qo`lingiz yoki oyog`ingizdan ajralsangiz nima qilar edingiz;

Uyingizdan ayrildingizmi, tafakkur qilib ko`ring, borbudingizdan mahrum bo`lishingiz mumkin edi.

Umumlashtirib aytganda, agarda biz biror molimizdan ayrilsak o`zimizni hech narsasiz qolgandek his qilib, qayta-qayta shikoyat qilishdan

to`xtamaymiz. O`zimizda qolganlarini qadrlamaymiz.

Yoinki, kibr-havo va dimog`dorlik xuddi hamma narsani o`zgartira olish mumkindek qilib ko`rsatadi. Xohlagan ma`lumotni yerning narigi chekkasiga bir nanosekunda yubora olishimiz, yuqori sifatli ko`rinishda do`st-u yorlarimiz bilan bemalol ko`rib suhbatlasha olishimiz, ob-havoni aniq daqiqasigacha oldin aytib berishimiz mumkin bo`lgan bu dunyoda bizda tabiatni o`zlashtirib, o`z xohish-irodamizga bemalol bo`ysundira olamiz degan xato o`y-fikr paydo bo`ladi. Aslo unday emas.

Antik davrda (hatto undan so`ng ham) insonlar «taqdir» «peshona» «tole» «qismat» so`zlarini bizdan ko`ra ko`proq qo`llashgan, chunki ular nozik va tasodiflarga boy bo`lgan bu tabiatni bizlarga nisbatan yaxshiroq bilishgan. Voqea-hodisalarga xudoning xohishi deb qarashardi. Xatlar «Xudoning irodasi» deb jumla bilan tugatilar edi. Darhaqiqat, kelajakda bizni nima kutayotganini hech kim bashorat qila olmaydi.

Amerika mustaqillik urushida o`zini namoyon qilgan general Jorj Vashingtonni yodga olaylik. U shunday xitob qilgan: «*Barchaning taqdiri yolg`iz xudoning qo`lida*». Yoki bo`lmasa Sitsiliya urushida ittifoqchi qo`shinlar istilosi arafasida Eyzenxauer ayoliga quyidagicha maktub yo`llaydi: «*Biz qo`limizdan kelganini qilamiz. Askarlar jangga tayyor va bor kuchlari bilan harakat qilishyapti. Natija qanday bo`lishi faqatgina xudoga ayon*». Ular o`zlari qilishi kerak bo`lgan ishni boshqaga yuklatishmagan, ular shunchaki yakunda nima bo`lishi kerak bo`lsa, batahqiq shu sodir bo`lishini tushunishgan. Va shu nazariya bo`yicha ish tutishgan. Kamtar va moslashuvchan bo`lish vaqti keldi. Hayotimizda o`ylagan rejalarimizni o`zgartira oladigan kutilmagan kuchlar mavjud ekanligini tan olishimiz zarur. Shunday maqol bor: «*Harakat bandasidan, mukofot xudodan*».

Taqdirdan qochib qutulib bo`lmaydi.

Bizning mol-u jonimiz xudoning qo`lida.

Tabiat o`z qonun-qoidalari asosida rivojlanadi.

Xato bo`lishi kerak bo`lgan hamma narsa albatta xato bo`ladi.

Qaysi bir ko`rinishni afzal ko`rishingizning ahamiyati yo`q, baribir ularning mohiyati birdir. Biz yashayotgan zamon va qadimgilar yashagan zamon o`rtasida tafovut yo`q, faqat ular inson hayotida taqdirning ahamiyatini yaxshiroq angashgan.

Hayotni o`yinga qiyoslasak, unda bizning chekimizga tushgan kartalar bilan o`ynashga to`g`ri keladi. Golf o`yinchisi tabiri bilan aytganda koptok joylashgan pozitsiyada o`ynang.

Hayot sizga o`z izingizni qoldirib, harakat qilishingiz uchun cheksiz maydon va cheklanmagan imkoniyatlar taqdim etadi. Boshida kishilar hamda voqealarni shundayligicha qabul qilish yetarlicha qiyinlik kasb etadi. Quyidagiga e`tibor qarating: Yaylovdan chuqurlikka dumalab kelayotgan suv kabi bo`ling, chunki u suv oxir oqibatda eng pastki manzilga yetadi, shunday emasmi?

Unutmang, siz sodir bo`lishi mumkin bo`lgan qiyinchiliklarning uddasidan chiqish uchun yetarlicha kuch va sabr-matонатga egasiz, va shuning bilan birga siz yo`lingizga uchrashi mumkin bo`lgan mushkulliklar mayda o`nqir-cho`nqirliklardan iborat ekanligini tushuna olish uchun yetarli darajada hissiyot va yetarlicha vaqt egasiz.

Biz e`tiborsizmiz, beparvomiz – va bu bizning kamchiligimiz emas.

Xulosa sifatida Frensis Bekonning quyidagi hikmatli so`zini

keltirmoqchiman: «*Tabiat bilan kelishish uchun unga bo`ysunish kerak*».

Taqdirni ochiq qabul qiling (Amor fati)

«Inson

buyukligi uchun mening formulam – «amor fati». Odam hech narsani kelajakda ham, o`tmishda ham o`zgacha bo`lishini xohlamaydi. Faqatgina muhim bo`lgan narsalarga chidash, yashirish kerak emas, ularni sevish kerak.»

NITSHE

Bir kuni kechqurun Tomas Edison laboratoriyada ishini yakunlar uyiga qaytar edi. U o`sha paytlari oltmish yetti yoshda edi. Kechki ovqatdan ko`p o`tmay, bir kishi uning uyiga shoshilinch yangilik bilan yugurib keldi: Edisonning bir necha mil narida joylashgan ilmiy-ishlab chiqarish laboratoriyasida yong`in chiqqan Olov bir necha binolarni qamrab olgan va Edison butun hayoti davomida qurgan ilmiy izlanishlari kuyib kul bo`lish arafasida edi.

Yaqin atrofdagi shaharlarning sakkizta o`t o`chirish mashinalari zudlik bilan voqea joyiga keldilar, ammo hech nima qila olmadilar. Derazalardan tashqari o`z uchqunlarini sochayotgan olov tinimsiz kuchayar, asta-sekin Edison laboratoriyasi joylashgan qavat tomon alanganardi.

Edison xotirjamgina, ammo zudlik bilan olov tomon yo`l oldi, yuzlab tomoshabinlar va qayg`uga botgan xodimlar ichidan o`g`lini qidirib topdi. «Bor, onangni va uning barcha do`stlarini olib kel», dedi u o`g`liga bolalarcha hayajon bilan. «Ular bunday tomoshabop alanganini boshqa hech qachon ko`rmaydilar.»

A?!

«Xavotir olma», tinchlantirdi uni Edison. - «Hammasi joyida. Biz shu bahona juda ko`p axlatdan qutulib olamiz.»

Bu juda ajoyib munosabat. Ammo bu haqda o`ylab ko`rsangiz, rostdan ham bundan boshqa hech qanday javob bo`lmasdi.

Edison nima qilishi kerak edi? Yig`lasinmidi? G`azablanishi kerakmidi?

Yoki o`sha joyda to`xtatib uyiga ketsinmidi?

Xo`sh, bu bilan nimaga erisha olardi?

Hozir javobni bilib olasiz: hech narsa. U vaqtni behuda sarflamadi. Buyuk ishlarni amalga oshirish uchun, fojia va muvaffaqiyatsizliklarga dosh bera olishimiz kerak. Biz qilayotgan ishimizni, uning yaxshi va yomon natijalarini yaxshi ko`rishimiz kerak. Nima sodir bo`lishidan qat`iy nazar, undan quvonch topishni o`rganishimiz kerak.

Albatta, Edisonning binolarida faqatgina keraksiz qog`ozlar saqlanmagan edi. Yillar mobaynida to`plangan bebaho hujjatlar, prototiplar va tadqiqotlar ham kulga aylangandi. O`tga chidamli betondan yasalgan binolar qiymatining atigi bir qismigina sug`urtalangan edi. O`zlarini bunday falokatlardan holi deb o`ylagan Edison va uning sarmoyadorlari yetkazilgan zararning uchdan bir qismi uchun sug`urta to`lovi oldilar.

Shunday bo`lsa-da, Edison tushkunlikka tushmadi. Aksincha, bu unga kuch bag`ishladi. Ertasi kuni jurnalistga aytganidek, u barchasini yangidan boshlashga juda ham qari emas edi. «Men bunga o`xshash ko`p narsalarni

boshdan kechirganman. Tajriba umidsizlikka tushmasligimga yordam beradi.»

Taxminan uch hafta ichida zavod qisman qayta tiklandi va ishlashni boshladi. Bir oy ichida uning ishchilari kuniga ikki smenada ishladilar va dunyo ko`rmagan yangi mahsulotlarni ishlab chiqardilar. Taxminan 1 million dollarni (bugungi kun hisobida 23 million dollardan ko`proq) yo`qotganiga qaramay, Edison o`sha yili deyarli 10 million dollar daromad olish uchun yetarli energiya sarflaydi (bugungi kursda 200 million dollar). U nafaqat ajoyib ofatni boshdan kechirdi, balki qayta oyoqqa turib, unga ajoyib tarzda javob qaytardi.

Umid qilgan narsalarimizdan voz kechib, biz bilan nima sodir bo`lishini qabul qilganimizdan so`ng, ba`zi narsalar, ayniqsa yomon narsalar bizning nazoratimizdan tashqarida ekanligini anglaganimizdan keyingi qadam - bu biz bilan sodir bo`ladigan hamma narsani yaxshi ko`rish va uni quvnoqlik bilan qarshi olish.

Bu biz qilishga majbur bo`lgan narsalarni imkoniyatga aylantirish harakati. Biz kuch-g`ayratimiz va hissiyotlarimizni ular haqiqiy ta`sir ko`rsata oladigan joyga sarflaymiz. Bu aynan o`sha joy. O`zimizga shunday deymiz: bu men qilishim kerak bo`lgan narsami yoki ko`nikishim kerak bo`lganmi? Men bundan xursand bo`lishim ham mumkin.

O`ylab ko`rish uchun bir misol: buyuk bokschi Jek Jonsonning Jim Jeffris bilan o`tkazgan o`n besh raundlik mashhur jangi. Buyuk Oq Umid nomi bilan taniqli Jeffri, qora chempionni mag`lubiyatga uchratish uchun ringga chaqirilganda hali chiqmagan edi. Raqibi va tomoshabinlarning samimiy nafratiga sazovor bo`lgan Jonson jangning har daqiqasidan zavq olardi.

Nega endi bunday qilmasligi kerak? Boshqa har qanday reaksiyaning ahamiyati yo`q. Undan nafratlanganlari uchun ularni yomon ko`rishi kerakmi? Nafratlanuvchi odam energiya sarflaydi, shuning uchun Jonson energiyani tejashga qaror qildi.

Yo`q, u odamlarning unga bo`lgan munosabatini shunchaki qabul qilmadi. Aksincha, Jonson uning atrofida o`zining kurash rejasini ishlab chiqdi. Jeffrisning burchagidagi har bir xiralik uchun raqibiga aldamchi harakatlar bilan javob berdi. Jeffrisning har qanday hiyla-nayrangi yoki hujumiga Jonson istehzo bilan javob berdi, lekin hech qachon hotirjamlikni yo`qotmadi. Va muvaffaqiyatli zarba Jonsonning labini yorganda ham u jilmayishda davom etdi - qonli, ammo shunga qaramay quvnoq tabassum. Har bir turda u yanada baxtli va do`stona munosabatda davom etdi, raqibi esa g`azabdan charchab, oxir-oqibat kurashish uchun irodasini yo`qotdi.

Hayotingizning eng yomon daqiqalarida Jonsonni eslang: har doim xotirjam, doim o`zini boshqarishni nazorat qila oladigan, o`zini isbotlashni va tomoshabinlar uning muvaffaqiyatga erishishini xohlash yoki xohlamasligidan qat`iy nazar ular uchun haqiqiy jang ko`rsatish imkoniyatini sevuvchi. Raqibning har bir mulohazasi javobga loyiq edi. Jonson raqibga o`z qabrini qazishga imkon berardi. Va oxir – oqibat jang Jeffrisning polga qulaganda, Jonsonga nisbatan bo`lgan har qanday shubhaga o`rin qolmadi.

Ushbu jangning guvohi bo`lgan mashhur romanshunosi Jek London shunday deb yozadi:

«Bu kulib turuvchi odamni hech kim uni tushunmaydi. Aslida, bu kurash jilmayish hikoyasi. Agar biron-bir odam bir tabassum bilan g`alaba qozongan bo`lsa, Jonson bugun buni amalga oshirdi.»

Bu odam biz yoki aksincha, agar unga o`xshashga harakat qilayotgan

bo`lsak, undan o`rnak olishimiz mumkin. Chunki biz ham o`z to`siqlarimiz bilan kurashyapmiz va biz ularni beparvo tabassum bilan yengib o`tishimiz mumkin. Biz zavodi olovda qolgan, taqdirni la`natlamagan, aksincha, ajoyib manzaradan zavq olgan Edison bo`lishimiz mumkin. Ertasi kuni esa imkon qadar yo`qotganlarimizni qaytarib, korxonamizni tiklashimiz mumkin.

Sizning to`siqingiz unchalik jiddiy bo`lmasligi mumkin. Ammo ular mutlaq ahamiyatsiz va sizning ixtiyoringizda emas. Ular faqat bitta javob bilan kafolatlanadi: tabassum.

Stoiklar o`zlaridan shunday narsani talab qilishgan: Har qanday vaziyatda xushchaqchaqlik muhim, ayniqsa yomon vaziyatlarda. Edison va Jonson ularning bu falsafasini qayerdan o`rganganligini bilmaymiz, lekin ular aynan shunday qila olishdi.

Boshqarishimiz mumkin bo`lmagan narsalar haqida xavotirlanmaslikni o`rganishimiz kerak. Befarqlik va qabul qilish, umidsizlik yoki g`azabdan yaxshiroq. Ushbu san`atni juda kam odamlar tushunishadi va amalda qo`llashadi. Ammo bulardan eng yaxshisi - har bir vaziyat uchun biz bilan sodir bo`layotgan barcha narsalarni sevish.

Maqsad salbiy emotsiyalarni boshdan kechirmay turib vaziyatni shunchaki qabul qilish emas. Asosiysi uni sevish. Agar bu holat yuz bergan bo`lsa, bu sodir bo`lishi kerakligiga o`zingizni ishontirish va undan mamnun bo`lish. Ushbu vaziyatdan maksimal darajada foydalanishga tayyor bo`lish. Va albatta, siz buni tushunishingiz kerak va unga muvofiq harakat qilishda davom etishingiz kerak.

Bizga nima sodir bo`lishini tanlay olmaymiz, lekin har doim bu haqda qanday fikrda ekanligimizni tanlashimiz mumkin. Xo`sh nega ijobiy munosabatni tanlamasligingiz kerak? Kim xalaqit beryapti? Kim to`squinlik qilyapti? Agar bu hodisa ro`y berishi kerak bo`lsa, uning javobi - Amor fati

(taqdirni sevish).

Bir lahzani ham umid qilgan narsalaringizni ortga qarab kutish uchun behuda sarflamang. Yuzda tabassum bilan kelajakka, oldinga qarang.

Jonson va Edisonni passiv bo`lmaganliklarini yodga olish juda muhim. Ular shunchaki qiyinchiliklarga bardosh berishmadi. Ular bilan yuz bergan holatni qabul qilishdi va ma`qul ko`rishdi.

Biz hech qachon sodir bo`lishini xohlamagan narsalar uchun minnatdor bo`lish biroz g`ayritabiiy holatdek tuyulishini bilaman. Ammo shuni ham bilamizki, bu vaziyatda kulfatlarning imkoniyatlari va foydalari ham yashiringan bo`ladi. Ularni yengib o`tish bilan birga biz yanada kuchliroq, o`tkirroq va qudratliroq bo`lib boraveramiz. Bu his-tuyg`ularni keyinga qoldirish uchun hech qanday sabab yo`q. Ularni hozirni o`zida his qilishimiz mumkin, sababi baribir bu tuyg`ular qachondir yuzaga chiqadi.

To`siqlarni yaxshi ko`rish kerak, chunki ular muvaffaqiyat uchun yonilg`i bo`lib xizmat qiladi. Va siz yoqilg`ini shunchaki xohlamaysiz. Siz unga muhtoj. Usiz hech kim yoki hech nima biron bir joyga borolmaydi. Shuning uchun undan minnatdor bo`lishimiz kerak. Bu degani yaxshilik har doim ham yomonlikdan ustun turadi, degani emas. Yoki bo`lmasa tekinga, xarajatsiz keladi degani ham emas. Ammo bizga sezilmasada, har doim yomonlik ichiga yashiringan bir yaxshilik bor. Uni topa olamiz va u uchun taqdirdan mamnun bo`lamiz.

Qati`yat va matonat

*«Janob, men ish faoliyatim haqidagi muammolar bilan toblanyapman.
Takror aytaman, ayni paytda ishimga nisbatan befarq bo`lib boryapman.»*

UINSTON CHERCHIL

Odissey o`n yillik Troya urushidan so`ng, Itakaga, o`z uyiga qaytadi. Biroq, o`shanda u yana o`n yil sargardon yurishini xayoliga ham keltirmagan edi. U ayoli va kichik o`g`li uni kutib turgan ona yer qirg`oqlariga yaqinlashgan bir paytda kemasi uni qayta ochiq dengizga olib ketishini, uyga qaytayotib esa bo`ronlarga, aldovlarga to`qnash kelishini, bir ko`zli bahaybat siklop bilan jang qilishini, halokatli suv girdobiga tushib qolishini va olti boshli maxluqqa duch kelishini yetti uxlab tushida ham ko`rmagan edi. Yetti yil davomida asirlikda yashash va dengiz xudosi Poseydonning g`azabiga uchrash Odisseyning hayotidagi kutilmagan voqealar edi. Bundan tashqari, Itakadagi dushmanlari uning hokimiyati va xotinini qo`lga olishganidan mutlaqo xabarsiz qolib ketgandi.

Xo`sh, Odissey barcha sinovlarni qanday yengdi? Og`ir qiyinchiliklarga qaramasdan, qahramonimizning uyga qaytishiga nima yordam berdi?

Topqirlik, albatta. Ustamonlik, rahnamolik fazilatlari, intizomlilik va jasoratli bo`lish. Eng muhimi, qat`iyatlilik.

Siz bilan Uliss Grantning Viksberg yaqinidagi daryodan kesib o`tib, shaharni qo`lga kiritish uchun nimalar qilganligi haqida suhbatlashgan edik. Buni qat`iyat deyдилar. Odissey ham ot rejasi unga omad olib kelmagunga qadar Troyaga kirishning ko`plab yo`llarini sinab ko`rgan edi.

Qat`iyatlilik aslida nima degani? Bu butun energiyani bitta muammoga yo`naltirish va unga yechim topilgunicha harakatni to`xtatmaslik qobiliyatidir. Ammo, siz o`n yil sarson-sargardonlik va sinovlar duch kelsangiz, qanday yo`l tutgan bo`lar edingiz? Hech qanday mag`lubiyatni qabul qilmasdan, umidsizlik va xatolar bilan yuzlashsangiz, uyingizga kamida bir qadam yaqin qolganingizda qayta va qayta kompas yo`nalishini tekshirsangiz-u, yetib kelgach esa, bu yerda sizni bir gala yangidan-yangi

muammolar qarshi olsa-chi? Xudolar yuborgan har qanday og`ir sinovlariga o`n yillik jasorat va tayyorgarlik bilan bardosh bera olarmidingiz? Bularning barchasini uddasidan chiqish esa tirishqoqlik emas, balki qat`iyatlilik deb ataladi.

Agar ba`zi qiyin masalalarni qaysarlik bilan hal qilishga harakat qilinsa, ko`pgina odamlarni tirishqoq deb atashimiz mumkin. Biroq, chidamlilik tirishqoqlikdan kuchliroqdir. Bu juda uzoq o`ynaladigan o`yinga o`xshaydi. Bunda nafaqat birinchi bosqichni, balki qancha bosqich bo`lsa oxirigacha – g`alabaga erishgunga qadar harakatni to`xtatmaslik kerak.

Nemislar buni bir so`z bilan ifodalaydi: *Sitzfleisch* - Kuchli bo`ling.

Toki hayot ekanmiz, biz ko`plab to`siqlarga duch kelamiz. Bizdan talab qilinadigan ish – bu muammoga yuzaki ya`ni faqat bir tomonlama e`tibor bermaslik, biroq biz ,albatta, kerakli manzilga qanday qilib bo`lmasin yetib olishimiz va bu yo`lda bizni hech narsa to`xtatib qololmasligi kerak.

Biz har qanday to`siqni yengib o`tamiz – ularning soni ahamiyatsiz – va maqsadga erishmaguncha davom etaveramiz. Tirishqoqlik – bu bizning harakatlarimiz-bardoshimiz. Qat`iyatlilik esa, irodani namoyon qilish. Biri qarshilik qilish bo`lsa, ikkinchisi – sabr-toqatli bo`lishdir.

Vaholanki, bu ikki fazilatlar bir-biri bilan o`zaro jipslashgan. Yuqorida aytib o`tilganlarni Tennisonning ikki misrasi bilan to`ldirib ketsak:

Mayli, irodangni sinasin taqdir,

Sen intil! Va albat, topgaysan, qidir!

Matonat va qati`yat ko`rsating. Insoniyat tarixi mobaynida nihoyasizdek tuyulgan va bir shaxsning yoki butun xalqning hayotini og`ir ahvolga

soladigan muammolarni hal qilishning ko`plab strategiyalari mavjud. Ba`zida yechim – texnologiya, ba`zida zo`ravonlik, ba`zida esa tubdan yangicha fikrlash usuli edi.

Biz shunga o`xshash misollarni ko`rib chiqdik. Biroq, bu hodisalarning barchasida bitta strategiya ancha samaraliroq bo`lib, boshqalariga qaraganda aynan u muvaffaqiyatga erishishga imkon bergan. U har qanday sharoitda – xoh yaxshi, xoh yomon, hattoki, qaltis va umidsiz vaziyatlarda ham as qotadi.

Antoniyo Pigafetta, mashhur dengizchi Magellanning dunyo bo`ylab sayohati davomida unga yordamchi bo`lib ishlagan paytlari xo`jaynining eng yoqimli va qoyil qoldiradigan sifatlari haqida mulohaza qilganida, bularning hech biri dengiz sayohati bilan umuman aloqador emas, degan xulosaga keldi. Pifagettaning so`zlariga ko`ra, Magellanning muvaffaqiyat siri boshqa odamlarga qaraganda ocharchilikka ko`proq chiday olishida edi.

Dunyodagi ko`plab tanazullarning ko`proq tashqi muhit ta`sirida emas, irodaning yetishmasligiga bog`liq.

Qat`iyat, matonat, aniq maqsad va mustahkam iroda – bular Amerika DNKsining o`ziga xos qismini tashkil qiluvchi xususiyatlar. Ammo, ba`zan bu xususiyatlar o`zlarini yetarli darajada namoyon qilmaydilar. 1841-yili Emersonning yozishicha,

«Agar bizning yoshlarimiz o`zlarining ilk biznesidayoq muvaffaqiyatga yo`liqishsa, ular barcha umidlarini yo`qotib qo`yishadi. Mabodo, yosh savdogar inqiroz uchrab qolgudek bo`lsa, odamlar uni xonavayron bo`ldi, deyishadi. Agar taniqli olim universitetlarning birida o`qisa-yu, bitirganidan keyin bir yil ichida Bostonda, Nyu-Yorkda yoki ularning yaqinidagi shaharlarda ish topolmasa, uning o`zi va do`stlari tushkunlikka berilib,

hayotining qolgan qismini nolish bilan o`tkazishi mumkin.»

Qiziq, Emerson biz haqimizda nima derkin? U shaxsan siz haqingizda nima aytishi mumkin?

Avlodimning ko`pchiligi universitetni tamomlab ham, ota-onasi bilan yashashda davom etishmoqda. Ular orasidagi ishsizlar soni bo`lsa, mamlakat aholisining o`rtacha ko`rsatkichidan ikki baravar ko`p. Michigan universitetining 2011-yilda o`tkazilgan so`rovnomasiga ko`ra, ko`plab bitiruvchilar hattoki mashina haydashni o`rganish uchun ham harakat qilishmaydi. Tadqiqotchilar ulardan *«Bu yerda yo`llar juda ham tirband bo`ladi, haydovchilik guvohnomasini olsam-u, foydalana olmasam, menga nimaga kerak u?»* degan javoblarni olishdi.

Qachonki, vaziyat bizning foydamizga hal bo`lmasa, e`tiroz bildiramiz, shikoyat qilamiz va xafa ham bo`lamiz. Biz «va`da qilingan» – sodir bo`lishiga yo`l qo`yilmaydigan - narsa bekor qilingan paytda umidsizlikka tushamiz. Muammolarimizni hal qilish o`rniga, keraksiz ishlar bilan band bo`lamiz: uyda o`tirib, video o`yinlar o`ynaymiz, sayohatga chiqamiz yoki bundan ham yomonrog`i aspirantura yoki doktoranturaga kiramiz-da, hech qachon qaytarolmaydigan kredit olamiz. Keyin esa, shuncha ishdan keyin ham hayotimiz nega yaxshilanmayotganiga hayron bo`lamiz.

Biz, asosan, Emersonning keltirgan salbiy misoliga mos kelamiz. Bitta imkoniyatdan foydalanishni istamaydigan odam ko`pgina kasblarni sinab ko`radi: ishchi, dehqon, olibsotar, maktab boshlig`i, voiz, gazeta muharriri, gongressmen, yer egasi...va har doim mushukka o`xshab, yiqilib, to`rt oyoqlab yerga ag`darilamiz.

Emersonning ta`kidlashicha, chidamlilik bilan o`zimizga bo`lgan ishonch ortib, yangi kuchga ega bo`lamiz. Asl matonatning yaxshi tarafi

shuki, unga ega bo'lgan odamni o'limdan tashqari hech narsa to'xtata olmaydi. Betxoven, «*Ilhom, iste'dod va matonat oldida hech qanday to'siq bo'lmaydi*» degan edi.

Biz to'siqni to'g'ridan-to'g'ri yanchib o'tib yoki aylanib o'tib yengishgimiz mumkin. Biz o'zimiz uchun kuch va mag'lubiyat o'zaro bog'liq emasligini anglab, bir yo'nalishdagi harakat to'siq bo'lsa ham, oldinga siljishni davom ettirishimiz lozim.

Harakatlarimiz cheklangan bo'lsa-da, xohishlarimizning chegarasi bo'lmaydi. Bizning rejalarimiz, hattoki, tanalarimiz ham yo'q bo'lib ketmaydi. Biroq, o'zimizga bo'lgan ishonchni yo'q qilish mumkinmi? Biz necha marotaba orqaga qaytishimizdan qat'i nazar, yana bir bora urunib ko'rish yoki boshqacha yondashish lozim. Juda og'ir vaziyatlarda esa, mavjud voqelikni qabul qilish va yangi maqsad tanlash haqida qaror qilishimiz kerak.

Qat'iyatlilik va matonat haqida o'ylasangiz, ular yengilmaslikdan iborat ekanini bilasiz. O'limdan boshqa hechnima bizni qayta urunib ko'rishdan qaytarolmaydi.

Umidsizlikmi? Bu o'zingizga bog'liq. Mabodo jangda oq bayroqni ko'targudek bo'lsangiz, bunda siz o'zingizni ayblashingizga to'g'ri keladi.

Biz yo'limizdagi to'siqlarni va ularni keltirib chiqarayotgan odamlarni nazorat qilolmaymiz. Biz o'zimizni nazorat qila olsak, shuni o'zi yetarli.

Demak, qat'iyat va matonat uchun haqiqiy qo'rquv voqea-hodisalarda emas, o'zimizda yuzaga keladi. Nima uchun siz o'zingizni eng yomon dushmaningiz bo'lishingiz kerak?

Mahkam bo'ling va oxirigacha boring.

Sizdan-da kuchliroq

«Har bir insoning vazifasi – bu dunyoni yashash uchun yanada yaxshiroq makonga aylatirishdir. Natija qanchalik kichik bo`lmasin, u buning uchun o`z jonini asragandek kurashmog`i darkor!»

LEROY PERSI

1965-yilda Shimoliy Vetnamda AQSh harbiy-dengiz kuchlarining qiruvchi uchuvchisi Jeyms Stokdeyl urib tushirildi. Samolyot pastga qarab sho`ng`ir ekan, qulash davomida uni pastda nima kutayotgani haqida fikr yuritdi. Qamoqdami? Albatta. Qiynoqmi? Ehtimol. O`limmi? Bo`lishi mumkin. Bularning hammasi qancha davom etishini kim biladi, yoki u o`z oilasini va uyini yana ko`ra oladimi yoki yoq?.

Stokdeyl yer bilan to`qnashgan soniyadan boshlab, bu mulohaza to`xtadi. U o`zi haqida o`ylashga jurlat etolmay qoldi. Chunki, uning o`z vazifasi bor edi.

Bundan o`n yil oldin Koreya urushi davrida faqat o`zini-o`zi saqlab qolishga harakat uning eng jirkanch tomonini ko`rsatib qo`ydi. Chunki urushning dahshatli, muzlatib turadigan lagerlarini har biri amerikalik askar butunlay o`zi bilan o`zi bo`lib qolgan edi va o`limdan qo`rqib, amerikalik harbiy asirlarning tirik qolish instinkti shu qadar kuchayib ketdiki, ular tirik qolish uchun asirga oluvchilarga qarshi kurashishdan ko`ra, tirik qolish uchun bir-birlariga qarshi jang qilishdi va hatto o`ldirishgan edi.

Stokdeyl (bo`lajak qo`mondon) o`zini Shimoliy Vetnamliklar qo`lga kiritgan eng yuqori martabali dengiz floti komandiri ekanligini yaxshi bilar, va shunidek, uning hayoti bilan hech narsa qila olmasliklarini ham tushunib yetgan edi. Ammo, shunday bo`lsa ham, qo`mondon sifatida u boshqa

mahbuslarga (shuningdek, bo`lajak senator Jon Makkeynni ham) rahbarlik va qo`llab-quvvatlash va yo`l-yo`riq ko`rsatib bordi. U vaziyatni o'zgartirishi va tarixning takrorlanmasligiga bor kuchi bilan harakat qildi - bu uning qasamyodi edi. Yetti yildan ko'proq (ikki yildan ko'proq kishanlangan holda) vaqt davomida u aynan shu narsani amalga oshirdi.

Stokdeyl qo`mondonlik vazifasiga shunchaki qo`l uchida qaramadi. U ba`zi vaziyatlarda o`z joniga qasd qilishga ham urinib ko`rdi. Lekin buni qiyinchiliklarga barham berish uchun emas, balki soqchilarga xabar yuborish uchun qilmoqchi bo`lgan edi. Urush paytida ko`plab askarlar o`z hayotlarini qurbon qildilar. Bunday mardonovorlikdan so`ng Stokdeyl ularning bu qahramonliklariga qarshi ish tutib, ularni va ularning shahidliklarini bee`tibor qoldirmadi. U boshqalarni ranjitib yoki xo`rlashdan ko`ra, o`ziga zarar keltirishni afzal bilar edi. U o`zini asirga olganlar oldida har qanday jismoniy jazosiga qarshi turishga qodir edi.

Ammo u va uning sheriklari ham hamma qatori oddiy odam edi. U qilgan birinchi narsa - bu soatlab qiynoq ostida ma`lumot berishini talab qilayotgan askar bilan nima sodir bo`lishi haqida idealistik tasavvurlarni yo`q qilish edi. Shunday qilib, u lager ichida, xususan, bosim ostida taslim bo`lishdan uyalgan askarlarga yordam berish uchun aloqa o`rnatdi va bu bilan ular hamisha birga ekanliklari haqida uqtirdi. U askarlarga quydagi so`zlarni belgi sifatida yuborgan edi: «*AQSh o`zaro birlashadi.*»

Jon Makkeyn ham huddi Stokdeyl kabi o`z kamerasida aynan shu o`ylar bilan hayol surib yotar va u ham boshqalar kabi azobli qiynoqlarga chidashga majbur bo`lgan edi. Makkeynlar oilasining AQSh harbiylari orasida obro`sizlantirishga harakat qilgan Vetnam qo`mondonlari unga bir necha bor ortga qaytish va ozod bo`lish taklifini berishdi. Ammo Jon buni rad etdi. U o`z manfaatini o`ylashi natijasida, o`z ahdini buzib qo`yishi

mumkinligi haqida yaxshilab o`ylagan edi. O`z ixtiyori bilan qoldi va qiynoqlarda azoblanishda davom etdi.

Bu ikki jasur askarlar urushning ko`r-ko`rona ergashuvchilari emas edilar - ular ham o`z vaqtida Vetnamda harbiy operatsiyalar o`tkazish zarurligiga shubha bilan qarab kelgan edilar. Ular uchun eng muhimi safdoshlari edi. Boshlarini dushman oldida tik tutib, nafaqat o`zlarini, balki o`zlari bilan birga qo`lgan do`stlarini ham haminqadar asrab kelayotgan edilar.

Umid qilamanki, siz yaqin orada ular kabi dushman asiriga aylanib, qamoqda qolib ketmaysiz. Lekin, biz og`ir iqtisodiy zamonda yashayapmiz, - aslini olib qaraganda bu jarayon ba`zida o`sha qamoqxonalardan ham yomon bo`lishi mumkin.

Siz hali yoshsiz. Iqtisodiyotning rasvoligi sizning aybingiz emas. Barchamiz bir xil yoqimsiz holatdamiz, shuning uchun ham ba`zan qanday bo`lishimiz va boshqa odamlarga nisbatan qanday munosabatda bo`lishimiz kerakligini unutimiz ham qo`yamiz.

Bu vaziyat, ayniqsa rahbarlarimiz o`zlarini shunday tutishlari uchun juda muhimdir. Biroq, bunday daqiqalarda siz o`zingizning haqiqiy irodangizni namoyish qila olishingiz kerak.

Bir necha yil oldin, iqtisodiy inqirozning o`rtasida, rassom va musiqachi Genri Rollins bu chuqur insoniy burchini ming yillar davomida barcha din arboblariidan ham yaxshiroq tushuntirib berishga muvaffaq bo`ldi:

«Ko`p odamlar umidsizlikka tushishga tayyor. Ehtimol, ular sizga eng yaxshi elementlarini ko`rsatishni istashmas. Siz o`zingiz yoqtirmaydigan insonlar darajasida bo`lmasligingiz va o`xshamaslikka harakat qilishingiz

kerak. Hoziroq axloqiy va fuqarolikning chinakan hislatlarini ko`rsatishga harakat qiling. Bu bilan siz, yosh bo`lishingizga qaramay, qahramonliklar ko`rsatish uchun ajoyib imkoniyat egasiga aylantira olasiz.»

Siz o`zingizni shahid qilishingiz shart emas. Qarang, biz boshqalarga e`tibor berishga, ularga yordam berishga yoki yaxshi na`muna ko`rsatishga intilsak, shaxsiy qo`rquvimiz va muammolarimiz kamayadi. Qo`rquv yoki yurak og`rig`i endi bizning asosiy tashvishimizdir, bunga vaqtimiz yo`q. Umumiy maqsad esa bizga kuch beradi.

Ushbu qaror ta`sir qilishi mumkin bo`lgan odamlarni hisobga olsak, prinsiplardan voz kechish yoki murosaga kelish istagi to`satdan o`zini oqlaydi. To`siqlar va ular orqali paydo bo`lgan reaksiyalar ularni qanday his qilishingizga qarab zerikish, nafrat, xafagarchilik yoki chalkashlik kabilarga aylanishi mumkin.

Ba`zan, biz murakkab muammoga duch kelganimizda, harakat qilish uchun yangi imkoniyatlar yoki yo`llarni yaratishning eng yaxshi usullaridan biri o`zimizga shunday deyishdan iborat bo`lish mumkin: «Agar men bu muammoni o`zim hal qila olmasam, unda boshqalarga qanday yordam bera olaman?» Biroz o`ylab ko`ring, bu muammoda siz uchun boshqa muhim narsa yo`q. Ushbu vaziyatdan qanday qilib boshqa odamlarning muvaffaqiyatiga foydalanishingiz mumkin? Bundan qanday foyda ko`rasiz? Agar siz uchun bo`lmasa, unda sizning oilangiz yoki siz boshqarayotgan odamlar uchun yoki sizdan keyin shunga o`xshash vaziyatga tushib qolishlari mumkinmi?

Yakuniy xulosaga kelganingizda, sizning holatingiz qanchalik tushkun ko`rinishniga guvoh bo`lib, hayron qolasiz. Endi siz nimadir qilishingiz mumkin. Stokdeyl singari, sizda ham bajarish kerak bo`lgan topshiriq bor.

O`zingiz haqida tashvishlanib, o`zingizdan nafratlanishni bas qiling. Barcha xavfli hodisalarga qarshi kurashishni ham to`xtating. Men buni uddasidan chiqdim. Men buni bajara oldim. Men juda aqlli edim. Men ko`prog`iga loyiqman. O`zingizning har qanday yo`qotishingizni o`zingiz qabul qilishingiz ajablanarli emas, shuning uchun ba`zan yolg`iz qolish ham unchalik yomon emas.

Stokdeyl singari bu bizmiz, biz birlashamiz deb o`ylashni boshlang.

Kimningdir yukini ko`tarishib yuborishga qilgan maqsadimiz, garchi oxirigacha amalga oshmagan taqdirda ham eng kamidan xulosa chiqarib olishimizga yordam beradi. Birovlarga yordam berish barobarida o`zimizga ham yordam beramiz. Aynan shu orqali o`zimizni o`stirish haminqadar maqsadlarimiz tomon qo`yilgan ilk qadamdir.

Boshimizdan kechirayotganlarimiz, yo`limizda biz duch kelgan har qanday qiyinchilik, to`plashimiz mumkin bo`lgan kuch manbai bo`lib qolishi mumkin. Boshqalarning azob chekishlarini kuzata turib, siz ularga juda ko`p e`tibor qaratasiz va buning barobarida atrofingizdagi azob-uqubatlaringiz haqida o`ylashga vaqtingiz bo`lmaydi.

Mag`rurlikni yaxshi ish emas. Uning chegarasi bor, albatta. Ammo sizning yordam berish istagingiz boshqalarga nisbatan hamdardligingizga xalaqit bermasligi kerak. Yelkadoshlik har doim ham eng yaxshi tanlovdur. Bu hech qachon tortib olinmaydigan iroda kuchi, faqat voz kechish mumkin xolos.

Boshingizdan o`tayotganlarni shunchalik adolatsiz ekanligini o`ylashni bas qiling. Siz qanday qiyinchilikka duch kelsangiz ham, muammolaringiz darajasi qanchalik yirik bo`lmasin, bu siz uchun yozilgan baxtsizlik emas. Bu shunchaki nimadir.

O`ziga xos ruhiy tushunchalar bizni haqiqatan ham koinotning markazimiz ekanligimizga ishontiradi. Va lekin tajribalarimizdan kelib chiqish shuni aytish mumkinki, atrofimizda bizdan-da yomonroq sharoitda yashagan insonlar ham bor. Siz ulardan hech qanday farq qilmaysiz. Hammamiz, hayotimizning turli daqiqalarida, ko`pincha tushunish va tushuntirishning iloji bo`lmagan tasodifiy voqealarga duch kelish bilan hayot kechiramiz.

Xudbinlikning ozgina qismidan xalos bo`lish uchun bu haqda o`zingiz bilan iloji boricha tez-tez gaplashish foydali bo`ladi, albatta.

O`zingizga har doim eslatib turing, bundan o`n yil, yuz yil, va hatto ming yillar oldin ham, siz ayni paytda o`z boshingizdan kechirayotgan muammolarini «tatib» ko`rgan, siz his qilayotgan his-tuyg`ularni o`z ko`zi bilan ko`rgan kimdir bo`lgan. U bir kun kelib siz dunyoga kelishingizni xayoliga ham keltirmagan, ammo siz uning mavjudligini bilasiz. Va yuz yildan so`ng, yana kimdir yana o`sha holatda bo`ladi.

Endi ushbu kuchdan foydalanishning ayni vaqti. insoniyatga tegishli bo`lgan tuyg`u bu va bu fikr odamga dalda beradi. Biz shunchaki odamlarmiz va o`z kuchimiz bilan hamma narsaga erishishga umid qilamiz va harakat qilamiz. Biz shunchaki omon qolishga harakat qilmoqdamiz va ayni paytda sivilizatsiyani bir santimetr oldinga siljishiga xizmat qilmoqdamiz.

Boshqalarga yordam bering. Yer ostiga borib yetgunga qadar boshqalarga ham oz bo`lsa-da foydamiz tegsin. Bu ish qo`lingidan kelganiga xursand bo`ling. Boshqalarga yordam qo`lini cho`zishdan ikkilanmang. Ularga yordam berish sizni ham kuchli inson bo`lishingizga yordam beradi.

O`zingiz kuchsiz bo`lgan sohalar haqida tafakkur qiling

«Agar inson ikki haftadan keyin o`lishini bilsa, bu uning diqqatini jamlash uchun katta yordam beradi.»

DOKTOR JONSON

1569-yilning oxirida Mishel Monten ismli fransuz zodagoni baland sakragan otdan yiqilganidan so`ng, hech kim uning sog`ayishiga umid qilmagan edi.

Do`stlari qonga botgan tanasini uyiga eltar ekanlar, Monten uning joni raqsga tushayotgan ruh kabi tanasini tark etayotganini kuzatar edi. Biroq so`nggi soniyada uning tanasiga hayot qaytdi.

Bunday ulug` va noodatiy hodisa Montening hayotini o`zgartirib yuborgan muhim nuqta bo`ldi. Bir necha yildan so`ng u Yevropaning eng taniqli yozuvchilaridan biriga aylandi. Bu baxtsiz hodisadan so`ng Monten bir necha tom mashhur asarlar yaratdi, ikki muddat mer bo`lib yuritdi va hatto qirolning ishonchli maslahatchisi ham bo`ldi.

Bu hikoya xuddi dunyo kabi juda eski. O`lim bilan yonma-yon bo`lgan inson o`z hayotini qaytadan tahlil qiladi va shundan so`ng u tamoman boshqa, yaxshi insonga aylanadi.

Monten bilan ham aynan shunday bo`ldi. O`limni tanasida his qilib ko`rib, u kuch-g`ayratga to`ldi. U endi o`limdan qo`rqmaydi. U o`limga tik boqib, yengilladi, hatto biroz ruhlendi ham.

O`lim bu hayotni ma`nosiz qilmaydi. Aksincha, u hayotga ma`no beradi. Baxtimizga, buni anglab yetish uchun o`lim ostonasiga kelish shart emas.

Montenning ko`plab asarlarida o`lim haqida g`am-qayg`u va tushkunlikka tushmasdan ham o`ylash mumkin, degan fikrning isbotini ko`ramiz. Bundan tashqari, boshidan o`tgan hodisa sabab Monten o`zining mavjudligiga sovuqqonlik bilan, yengil qarashni o`rgandi, shuningdek, ochiq-ravshanlik va eyforiya holati uni umrining oxiriga qadar tark etmadi. Bu insonni ruhlantiradi. Ya`ni, umrning o`tkinchiligi, mavjudligimizning muvaqqatligi haqida o`ylash bizlarni quvonch va g`ayratga to`ldiradi.

O`limdan qo`rqish hayotimizdagi muntazam ta`qib qiluvchi to`siqlardan biri. U bizning barcha qarorlarimiz, dunyoqarashimiz va qilayotgan ishlarimizda aks etadi.

Umrining so`nggiga qadar Monten o`zining o`lim bilan yonma-yon ekanini unutmadi. U o`limni o`rgandi, muhokama qildi, boshqa madaniyatlarning o`limga munosabati bilan tanishdi. Masalan, u bir qadimgi o`yinni tasvirlaydi. Bu o`yinda ishtirokchilar bir-birlariga go`rda yotgan jasad suratini uzatadilar va «Ich va ko`nglingni xushlab qolgin-ki, bir kun sen ham shunday jasadga aylanajaksan» deb qadah so`zi aytadilar.

Tobora o`limiga yaqinlashayotgan Shekspir «Bo`ron»da shunday degan edi: «*Men qabrning nafasini sezyapman*».

Har qanday madaniyatda o`limni eslatuvchi o`ziga xos eslatmalar bor. Qadimgi Rimda aytilganidek, *Memento Mori*. O`limni esla.

Sizga balki o`limni ko`proq eslab turish g`alati tuyular, ammo shunday qilish kerak.

O`lim haqidagi so`zlarni qabul qila olmaysizmi – demak hayotga bo`lgan munosabatingizni o`zgartirishingiz kerak. Biz buni ovoz chiqarib aytmasak ham, ichimizda go`yo biz abadiy yashashimizga

ishonadigandekmiz. Xuddi-ki, tabiat qonunlari bizni chetlab o`tdigandek. *Boshqalarga shunday bo`ladi. Menga hech narsa qilmaydi. Hali vaqtim ko`p.*

Bizni hayot daraxtida ushlab turgan barg naqadar mo`rt ekanini anglamaymiz.

Anglaganimizda edi, shuhrat ortidan quvmas edik, umr bo`yi sarflab ham tugatib bo`lmaydigan pullarni yig`mas edik, juda uzoq kelajakka ham rejalar tuzmas edik. O`lim bularning hammasining ustiga qora chiziq tortadi. Bularning barchasi odam xuddi o`lmaydigandek harakat qilayotganini ko`rsatadi. «Aslida shuhrat yo`llari», Tomas Grey aytganidek, «*Bizni to`ppa-to`gri qabrga olib boradi.*»

Kim bo`lishingizdan yoki qanday rejalar tuzishingizdan qat`i nazar, sizni 1000 dollarga, yoki bir siqim kokain uchun o`ldirishga tayyor turadigan odam doim topiladi. Shunchaki, kerakmas paytda yo`lidan chiqib qolganingiz uchun ham o`ldirishlari mumkin, yoki mashina urib ketishi mumkin. Buni hayot deydilar. U istalgan paytda yakunlanishi mumkin – hozir, ertaga, indinga...

«Agar sizda saraton borligi aniqlansa, hayotingizni qanday o`zgartirar edingiz?», degan savolga biz o`zimizni aldab, ovutib javob beramiz: «*Xudoga shukr, saraton emasman*».

Lekin, aslida, sizga qo`yilgan tashxis xuddi saraton kabi ayanchli. Siz o`limga hukm qilingansiz. Har soniyada o`limga yaqinlashasiz. Balki u kelib qolgandir? U holda siz uni to`xata olmaysiz. Shuning uchun, har soniyada o`limga tayyor turing.

Sokinlik ibodatini eslang: agar bizning qo`limizda nimadir qilish imkoniyati bo`lsa, unga bor kuchimizni sarflashimiz lozim. Lekin o`lim

bunday ishlar sirasiga kirmaydi: biz qachon va qanday vafot topishimizni hech qachon bilolmaymiz.

Lekin, o`limni eslash haqiqiy perspektiva va tirishqoqlikni yaratadi. Hayotning o`tkinchiligi haqidagi fikrlar bizni tushkunlikka tushirmasligi, aksincha, kuch-g`ayratga to`ldirishi kerak. O`limni inkor qilish, yoki undan qo`rqishdan ko`ra, uni qabul qilgan yaxshiroq.

Bir kuni o`lib ketishimizni muntazam yodda tutish hayotning har bir soniyasining qadriga yetib, ilohiy ne`matga qaragandek qarashimizni ta`minlaydi. Umri qisqaligini anglagan inson imkonsiz narsalarni qilishga urinmaydi, hayotdan nolishga vaqt sarflab o`tirmaydi.

U qilishi kerak bo`lgan ishlarni aniq biladi va muhlat tugagunga qadar iloji boricha ko`proq ishlarni qilishga intiladi. Shunda so`nggi soniyalarida *«Albatta, men ko`proq yashashim ham mumkin edi. Ammo shusiz ham qo`limdan keladigan ancha ishning uddasidan chiqdim»*, deb ko`z yumadi.

Shubhasiz, o`lim – yengib bo`lmas to`siq. Juda nari borsa, uning kelishini biroz kechiktirish mumkin, ammo yakunda baribir u g`olib bo`ladi.

Lekin bu, o`lim hayotimizning ma`nosini yo`qqa chiqardi, degani emas. Aksincha, o`lim soyasida hayotning qadriga yetish, odob-ahloq me`yorlarini buzmaslik, o`z maqsadlari sari intilish ancha oosonroq. O`lim haqida fikr yuritishingiz bilan hammasi joyiga tushadi. O`limni eslash sizga to`g`ri yashash qanday bo`lishini anglatadi.

Biz o`limga bosh egishimiz, uni qabul qilishimiz mumkin. Bu hayotning so`nggi haqiqatiga ko`nish bilan boshqa barcha muammolar o`limdan ko`ra yengilroq ekanini eslab, yengil tortamiz.

Demak, hatto o`z o`limimiz mavjudligi haqidagi faktdan ham foyda

olish mumkin ekan, nahotki hayot yo`lida uchraydigan boshqa har qanday to`siqlardan o`zimiz uchun foydalana olmasak?

Qaytadan boshlashga tayyor turing

«Sizga berilgan ne`matlar bilan sevinib yashang. Bu taqdir bizni bir sinovdan qutqazib, keyingisiga tutqazadi.»

VERGILIY

Tabiatning buyuk qonuni shuki, u aslo to`xtab qolmaydi. Uning poyoni yo`q. Endi bir qiyinchilikni yenganingizda, boshqasi chiqib turaveradi.

Hayot shunisi bilan qiziq aslida. Aynan shu bizga yangi imkoniyatlar eshigini ochadi.

Hayot – bu qiyinchiliklarni birma-bir yengib o`tish jarayoni. Har to`siqni yenganingizda biror saboq olasiz, o`zingizda kuch, donolik va his eta olish qobiliyatini rivojlantirib borasiz. Har qiyinchilikni yenganingizda, yana biroz raqobat yo`qoladi. Va shunday siz o`zingizning eng komil «men»ingizni topmaguningizgacha davom etadi.

Gaiti maqoli bu fikrni tasdiqlaydi: *«Tog`lar ortidan yana tog`lar keladi.»*

Faqat rohat-farog`atdan iborat hayot – bu shunchaki homhayol. Inson hech qachon qiyinchiliklarni yengib, qiyinchiliklarsiz olamga tushib qolmaydi. Aksincha, qancha ko`p yutuqlarga erishsangiz, qancha ko`p tosiqlarni bartaraf etsangiz, qiyinchiliklar ham shunga yarasha ortib boraveradi.

Hayotda doim kattaroq qiyinchiliklar va to`siqlar bor. Siz doim tog`ga ko`tarilib borasiz. Bu haqiqatni anglab yeting va shunga qarab harakat qiling.

Hayot sprint poygasi emas, balki marafon ekanligini anglab yetish juda ham muhim. Kuchingizni saqlashga harakat qiling. Har bir kurash – bu shunchaki hayot yo`lingizdagi sanoqsiz kurashlarning biri ekanligini va bu sizga keyingi to`siqlarni yengishda ko`mak berishini tushunib yetish juda muhim. Bundanda muhimi, siz holatni borligicha ko`ra biling.

Bir to`siqni bartaraf etishingiz bu shunchaki siz yanada ko`prog`iga

munosib ekanligingizni bildiradi. Hayot huddi sizda qiyinchiliklarni yengib o`tishga kuch yetarli ekanligini ko`rsatish uchun siz tomon ularni beayov uloqtirayotgandek. Shunisi quvonarliki, har bir mashaqqatdan so`ng biz kuchli bo`lib boraveramiz.

Aslo asabiylashib, hotirjamlikni yo`qotmang. Tentaklik qilmang. Quntmatonat, ishtiyoq bilan harakat qiling. Ishingizga kreativlik bilan yondoshing. Imkonsiz ishlarni qilishga urunmang. Lekin har bir qadamingiz uni bajarishingizga yaqinlashtirishini unutmang. Hayotingiz davomida duch keladigan qiyinchiliklarni o`zingizning foydangizga ishlating. To`siqlarga qaramasdan va aynan ular sababli rivojlanib boring.

Endi qo`rqishning hojati yo`q. Shavq va tetiklik ila keyingi raundni kutib oling.

Yakuniy fikrlar (xulosa)

Mark Avreliy hukmronligining so`nggi yillarida, betob va ehtimoliy o`lim yaqinligida hayratlanarli yangilik eshitdi. Uning qadrdon do`sti va eng ishongan generali Avidiy Kasssiy Suriyada qo`zg`olon ko`targan edi. Buni eshitgan imperator ojiz edi. Buyuk general o`zini Sesar deb e`lon qilishga qaror qiladi va taxtni zo`rlik bilan egalladi.

Markni jahli chiqishi kerak edi. Tarix uni bu dushmandan qasos olishni hohlagani uchun kechirardi. Markus unga hiyonat qilgan, uning hayotiga, oilasiga, merosiga tahdid qilgan kimsaga qarshi kurashish o`rniga hech narsa qilmadi. Iloji boricha qo`shinlaridan uning o`rniga g`azablanishi mumkin bo`lgan yangilikni sir saqladi. Kasiydan o`ziga kelib qolishi mumkinligini kutdi.

Afsuski unday bo`lmadi. Darhol qo`mondonlar kengashini chaqirgan Mark anchayin noodatiy xabarni e`lon qildi. Ular Kasiyga qarshi chiqishmoqchi va urushning «buyuk mukofoti va g`alabasi»ni qo`lga kiritmoqchi bo`lishdi. Lekin albatta bu urush mukofoti mutlaqo o`zgacha edi. Chunki unga kimsan Mark Avreliy boshchilik qilayotgan edi.

Ular Kasiyni tutishadi va uni o`ldirmaslikka harakat qilishadi, chunki *«... adashgan insonni kechiring, do`stlikni sotgan bilan do`st bo`lib qoling, ishonchni sindirgan bilan sodiq qoling».*

Markus hissiyotlarini jilovladi. U g`azablanmadi, nafratlanmadi, unga qarshi yomon so`z ham demadi. Bo`lgan voqeani o`ziga olmadi. So`ng u Rimdagi sarosimaga tushgan olomoni tinchlantirish va keyin qilinishi kerak bo`lgan ishni, ya`ni imperiyani himoya qilish, xavfni oldini olishni ko`zlagan holda askarlarini bu ishga safarbar qilib to`g`ri va qat`iyat bilan harakat qildi.

U qo'l ostidagi odamlariga aytganidek, agar ushbu nohush vaziyatda orasidan ham o'z foydalariga ishlash mumkin bo'lgan nimadir topa olishsa, butun insoniyatga hatto qirg'inbarot janglardan ham o'z manfaati yo'lida foydalanish mumkinligini ko'rsatib qo'yishining o'zi eng katta g'alaba ekanligini edi.

Muammo yechimga aylanadi.

Albatta, tez-tez sodir bo'lib turganidek hatto puxta rejalar ham boshqalar tomonidan barbod qilinishi mumkin. Uch oydan so'ng Kasiyning Misrda yollanma qotil tomonidan o'ldirilishi buyuk imperiya qurish haqidagi orzularini-da tiriklayin ko'mgandi-qo'ygandi. Lekin Markning bosh istagi ham o'z ichidan chiqqan ilonni kechirish bo'lib qolaverdi.

Ammo bu o'z o'rnida yanada kattaroq hajmdagi hiyonatlarni kechira olishga bo'lgan yanada yaxshiroq amaliyot bo'ldi. Stoiklar olov haqidagi metaforalarni qo'llashni yoqtirishar edi. Mark esa buni o'z qaydnomalarida shunday yoritadi: *«Olovning qanchalik baland bo'lishi uni atrofidagi narsalarga ilashishiga shuncha tez ta'sir ko'rsatadi va buning natijasida u yanada alangalanib, kuchini ko'proq ko'rsatadi.»*

Raqibining kutilmagan o'limi manashu metaforani o'zida mujassam qiladi. Mark o'sha payt bu ishga aralashgan barcha-barchani kechira olardi. U buni o'ziga jiddiy qabul qilmas va buning oqibatida o'zidan yaxshiroq inson, yaxshiroq sardor yarata olar edi.

Kasiyning o'limidan biroz vaqt o'tgach, Mark provinsiyalarga kelib fitnachilarni o'limga mahkum qilishni rad etdi. U qo'zg'olonga hissa qo'shgan senator va hukumat boshliqlarini oqlashni buyurdi. Boshqa senatorlar qo'zg'olon uyushtirganlarni haqorat qilayotgan vaqtda, u oddiygina javob qaytardi: *«Senatorlar, sizdan o'tinib so'rayman, mening*

hukmronligimga biror senator qoni bilan dog` tushirmang. Hech qachon bunday bo`lmasin.»

Muammo yechimga aylanadi. Har doim. Doimo.

Afsuski vaqt bo`ldi deguncha kimdir bizni taxtimizni egallamoqchi bo`ladi. Tuzoqlar qo`yiladi. Ular bizni yo`limizga g`ov bo`ladi. Raqiblarimiz ishimizni olishadi. Biz jarohatlanamiz. Kuchlar bizni orqaga tortadi. Yomon hodisalar ro`y beradi. Biz hattoki buni ham ijobiy tarafga o`zgartirishimiz mumkin. Har doim. Doim imkoni bor. Doimo.

Boshqa biror kimning kuchga(boylikka) o`chligi sabab Markdek holatga tushsak, tanlovimiz yaxshi va shunchaki kechirimli bo`lishni uddasidan chiqamizmi? Bu eng yaxshi tanlov.

Aminmanki, bu kitobdagi har bir hikoyadagi o`z misollaringizni topdingiz.

Kimningdir yo`lida nimadir qarshi turadi. Ular bunga tik boqishadi va qo`rqishmaydi. O`zlarining muammolari yoki zaif tomonini o`rganishda ular o`zlarining bor narsalarini, ham aqliy ham jismoniy kuchlarini sarflashadi. Hatto ular kutilgan natijaga erishmasalar ham, har birlari yanada yaxshiroq, yanada kuchliroq bo`lib borishadi.

Yo`limizdagi g`ov aynan bizning muvaffaqiyatimiz bo`ladi. Aynan maqsadimiz yo`lidagi to`siqlar bizni g`alaba tomon yetaklaydi. Bu bizni ilhomlantiradi va harakatga undaydi. Va bu biz hayotimiz davomida egallashimiz kerak bo`lgan san`atdir.

Hamma ham muammolarga qarab tushkunlikka tushishga sabab ko`rmaydilar. Aksincha ularda bizdagi holatning teskarisi kuzatiladi. Ular muammoni yechimi bilan ko`ra biladilar va unga o`zlarini sinash, shaxsiy

rivojlanish uchun imkoniyatdek qaraydilar.

Ularni yo`liga hech narsa g`ov bo`lolmaydi. Aksincha har bir to`siq ularni muvaffaqiyatga eltadi.

Bu yo`lni tanlashimiz ancha yaxshi, shunday emasmi? Bu yondashuv biz tushgan tushkunlik, xafagarchilik, asabiylashishga to`la yo`ldan o`zining yengilligi va har qanday holatga moslashuvchanligi bilan farqlanadi.

Taqdir fatalistik bo`lish shart emas, chunki bu tushuncha. Yuqoridagi shaxslar maxsus maktablarni tugatishmagan. (Lekin ko`plari antik davrning stoitsizm falsafasi bilan tanishlar). Ular bajargan ishlar ham biz uchun uddalab bo`lmaydigan emas. Ular aslida hamma insonda bo`lgan ichki bir kuchni yuzaga chiqara olganlar xolos.

Barcha mashaqqatlardan o`tib, ular dunyoda tengi yo`q uch kuchni anglab yetdilar: qabul qilish kuchi, harakat va iroda. Bu uchtalik bilan ular avvalo borliqni aniq ko`radilar, to`g`ri harakat qiladilar va albatta sabr qilib hayotni boricha qabul qiladilar.

Hayotingizda sodir bo`layotgan hodisalarni boricha qabul qiling, hech bir imkoniyatni qo`ldan boy bermang, matonat ko`rsating va o`zgartirish mumkin bo`lgan narsalarni o`zgartiring. Biri boshqasini yetaklaydi. Bizning harakatlarimiz bizni borliqqa nigohimizni nazorat qilishga yordam beruvchi ishonch bag`ishlaydi. Aynan harakatlarimiz bilan irodamizni mustahkamlaymiz.

Faylasuf va yozuvchi Nassim Nikolas Talet stoik deya qo`rquvni mulohazakorlikka, og`riqni yaxshi o`zgarishlarga, xatolarni tashabbusga, hohishni amalga o`zgartira oladigan odam atagan. Bu asta sekinlik bilan yechilib borayotgan tugunga o`xshaydi.

Albatta sizdan hechkim bu ishlarni birdaniga bajarishingizni soʻramayapti. Masalan, Margaret Tetcher ham «Iron Lady» («Temir xonim») boʻlib tanilgunga qadar umrining oltmish besh bahorini yashab qoʻygan edi. Soʻzlarimizga mos lotin maqoli ham bor: «*Vires acquirit eundo*» yaʼni biz kuchga harakat qilganimiz sari erishamiz. Bu bizning shiorimizdir.

Yuqorida taʼkidlangan uch kuchni egallab, biz har bir qiyinchilikni imkoniyatga aylantiradigan qobiliyatni qoʻlga kiritamiz. Bu bilan esa har qanday sinovga munosib ekanligimizni koʻrsata olamiz.

Albatta bu haqda oʻqishning yoki aytib oʻtishning oʻzi yetarli emas. Biz har bir kuchimizni amalda qoʻllashimiz va ular biz uchun odat tusiga kirmaguncha ular toʻgʻrisida mulohaza qilishimiz kerak.

Shunday qilib bosim ostida va sinovlar tufayli biz inson, yetakchi, mutafakkir sifatida yuksalib boramiz. Chunki odamzod hayotda turli bosimlar va sinovlar uchrashi muqarrar. Ular bizni har qadamda taʼqib qiladi.

Lekin siz havotirga tushmang. Ushbu toʻsiqlar va musibatlardan iborat hayotga hozirdan tayyor turing. Endi siz bu toʻsiqlarni qanday bartaraf etishni, hattoki ulardan foyda olishni bilasiz. Siz bu jarayonni tushinasiz.

Siz idrokingizni boshqara olish sanʼatiga ega boʻldingiz. Siz ham Rokfellerdek bosim ostida hotirjamlikni saqlash, kamsitish va hafagarchiliklarga eʼtibor bermaslik qobiliyatiga ega boʻldingiz. Endi zulmatda ham imkoniyatni topa olasiz.

Siz ishtiyoq va matonat ila harakat qilishga qodirsiz. Demosfendek shaxsiy rivojlanishingiz bilan shugʻullanish, tugʻma kamchiliklarni oʻrnini toʻldirishga va hayotda oʻz oʻrningizni topish uchun masʼuliyatni oʻz boʻyningizga ola bilasiz. Siz Linkolndek metin irodaga egasiz. Hayot bu

sinov ekanligini anglay olasiz. Bu oson bo`lmaydi, ammo siz boringizni berishga, matonat ko`rsatishga, boshqalarni ilhomlantirishga tayyorsiz.

Bu san`atni amalda qo`llay olganlarning qanchasini nomi biz uchun noma`lum qolib keldi, lekin ular ham aynan shu muammolarga duch kelishgan. Xotirjamlik va barcha qiyinchiliklarni yengib o`tganlar. Aslida ular shu tufayli ravnaq topganlar. Ular bizda bo`lmagan biroz noodatiy xususiyatlarga ega bo`lmaganlar. Ular uddalaganni biz ham uddalay olamiz. Ular qilgan narsa aslida oddiy (lekin oson emas) keling bir o`zimizga eslatib qo`yaylik.

Holatni boricha ko`ra biling.

Qo`lingizdan kelgancha harakat qiling.

Chidash kerak bo`lganda chidang.

Yo`limizni to`sgan g`ov endi imkoniyat. Maqsadimiz yo`lida halal bergan to`siq endi shu harakatlarimizni olg`a surilishiga yordam beradi.

G`ov bu yo`l demakdir.

Postskriptum. Tabriklaymiz! Endi siz faylasufsiz!

«Faylasuflik faqatgina buyuk fikrlarga ega bo`lish yoki qaysidir bir maktabga tegishli bo`lish emas, balki bu faqatgina nazariy emas, amaliy muammolarni hal qila olishdir.»

GENRI DEVID

TORO

Endi siz, Mark Avreliy, Katon, Seneka, Tomas Jefferson, Jeyms Stokdeyl, Epiktet, Teodor Ruzvelt, Jorj Vashington va boshqalar bilan bir qatordasiz.

Bu odamlarning barchasi Stoitsizmni o`rganishgan va amalda ishlata olishgan. Ular akademik olim emas, harakat insonlari bo`lishgan. Mark Avreliy - insoniyat tarixidagi eng qudratli imperiyaning imperatori. Katon - ko`plab faylasuflar uchun komillikning ramzi, Rim Respublikasining jasur himoyachisi. Epiktet - ma`ruzalar o`qib dars berishdan oldin qul bo`lgan.

Buyuk Frederik egarga ortilgan yuklarida stoiklarning qo`lyozmalarini olib yurgan chunki ular «baxtsizlikda insonga dalda bo`la oladi». Monten, siyosiy arbob va yozuvchi, vaqtining katta qismini o`tkazadigan xonasi devorlariga Epiktetning hikmatlarini yozib qo`yishni buyurgan. Jorj Vashingtonni stoitsizm bilan 17 yoshida qo`shnilari tanishtirishgan, shu tufayli u Velli Forjdagi noxush qishlov paytida askarlarini ruhiyatini ko`tarish uchun Katon haqida pyesani namoyish etgan.

Tomas Jefferson o`limidan so`ng uning yonidan Senekaning kitobi topilgan. Adam Smitning dunyoning turli sohalari o`rtasidagi aloqadorlik haqidagi kapitalizm qonunlarini izohlovchi nazariyalariga stoitsizmning ta`siri katta bo`lgan. U stoitsizmni maktab davrida Mark Avreliyning

qo'lyozmalarini tarjima qilgan ustozidan o'rgangan. O'zining «Ozodlik, yetakchi millat» surati bilan mashhur, romantizm davrining buyuk fransuz ijodkori Ejen Delakrua stoitsizmni o'zining «tasalli beruvchi ta'limoti» deb hisoblagan va uning jo'shqin tarafdori bo'lgan. Tyussen Luvertiur, imperatorga qarshi chiqqan sobiq qullardan biri, Epiktetning asarlarini juda ko'p o'qigan. Siyosiy faylasuf Jon Styurar Mill o'zining mashhur «Erkinlik» haqidagi traktatida Mark Avreliy va Stoitsizmni «Qadimgi davrning eng buyuk asari» deb tariflagan.

Yozuvchi, Fuqarolik urushi faxriysi, Mark Tven va G.L. Menkenlarning zamondoshi bo'lgan Ambrouz Birs unga murojaat qilgan yosh yozuvchilarga Seneka, Epiktet va Avreliyning asarlarini tavsiya qilgan. Birs ushbu asarlar ularga «Xudolar dasturxonida munosib mehmon bo'lish»ni o'rgatadi deb uqtirgan. Teodor Ruzvelt Prezidentlikdan iste'foga chiqqandan keyin sakkiz oy hali inson qadami yetmagan Amazonka junglilarini o'rgangan. U o'zi bilan sayohat uchun olgan sakkizta kitobidan biri Avreliygga, yana biri esa Epiktetga tegishli bo'lgan.

Ingliz ijtimoiy islohotchisi, «Jamoaviy shartnoma» ta'limotining asoschisi Beatris Veb o'zining memuarlarida Avreliyning «Fikrlar»i haqida «sadoqatga misol bo'luvchilarga ko'mak» deb atagan. Mashhur siyosiy arboblari, yozuvchilar va plantatorlar sulolasi bo'lgan va 1927-yil toshqin vaqtida minglab odamlar hayotini saqlab qolgan Persilar stoiklarning asarlariga yuksak baho berishi bilan tanilgan edi chunki «Hamma narsa yo'qotilgan vaqtda, stoik xotirjamligini saqlab qoladi».

1908-yilda bankir, senator va tadbirkor Robert Goddard Braun universitetiga Avreliyning otliq haykalini sovg'a qilgan. Ushbu voqeadan 80 yil o'tib sovet shoiri, dissident va siyosiy mahbus bo'lgan Iosif Brodskiy o'zining mashhur essesinde Rimdagi Avreliyning asl haykali haqida shunday

deb yozadi: «Agarda mulohazalar qadimiylik belgisi bo`lsa, unda biz xarobalarmiz». Brodskiyga o`xshab harbiy lagerda yetti yarim yil mahbuslikda saqlangan Stokdeyl ham parashutdan sakrayotganda quyidagi so`zlarni aytgan: «*Men texnologiyalar olamini tark etib, Epiktet olamiga kiryapman.*»

Hozirgi kunda Bill Klinton Avreliy asarlarini har yili o`qib chiqadi. Xitoyning sobiq Bosh vaziri Ven Szyabao Avreliyning «Mulohazalar» ini doimo o`zi bilan birga sayohatga olib ketadigan kitob ekani va uni 1000marta qayta o`qib chiqqanini aytib o`tgan. Mashhur yozuvchi va investor Tim Ferris stoitsizmni o`zining «operatsion tizimi» deb ataydi. U o`zidan oldingi insonlar an`analarini davom ettirgan holda uni Kremniy vodiysiga moslashtirgan.

Ehtimol, siz o`zingni faylasuf deb hisoblamassiz, lekin yuqorida sanab o`tirgan insonlar ham o`zlarini faylasuf hisoblashmagan. Shunga qaramay ular faylasuf so`zining barcha ma`nolariga mos bo`lishgan. Endi siz ham faylasufsiz. Siz - harakat odamisiz. Stoitsizm rishtalari yuqoridagi insonlar hayoti kabi sizning hayotingni ham bog`lab oladi. Bu rishtalar bazida ochiq-oydin bazida esa bilinmasdan butun insoniyat tarixi davomida yashab kelmoqda.

Falsafaning mohiyati harakatdadir, u muammolarni boricha qabul qilib ularni kattaroq masshtabda ko`ra olish, to`siqlardan o`z manfaati yo`lida foydalana olishda va voqealarga falsafiy qarab, shunga mos ravishda harakat qilishdadir.

Men bu kitob orqali tushuntirishga urinib ko`rganimdek, ko`pchilik odamlar o`zlari bilmay stoitsizm tamoyillarini va hayotga falsaliy qarashni amalda qo`llay olganlar. Bu odamlar yozuvchi yoki lektor bo`lishmagan, ular

ham siz kabi oddiy odam bo`lishgan. Biroq, oxirgi yuz yilda biz hayotga bunday munosabatni unutib qo`ydik. Bu hikmat bizdan atayin tortib olingan va xudbin kabinet olimlari tomonidan yashirilgandi. Ular bizni falsafadan unga xos ravishda, muammolarni hal qilish va hayotiy qiyinchiliklarni yengish uchun amaliy tizim sifatida foydalanish imkoniyatidan mosuvo qilishdi. Falsafa hech faqat universitetda o`zlashtirish kerak bo`lgan fan bo`lmagan. U biz hayot maydonidagi kurashlarda oladigan dars hisoblangan.

Epiktetning mashhur ‘Endixiridion» asarining lotincha tarjimasi «Qo`lda» degan ma`nolarni anglatgan. Falsafa aynan shunday bo`lish kerak. U sizning qo`lingizdagi qurol, amaliy faoliyatingizning davomi bo`lishi kerak. U bir marta o`qib yana javonga joylanadigan narsa emas. Falsafa, Avreliyga ko`ra bizni qilichbozga emas, balki mushtlar orqali urushadigan jangchiga aylantirishi kerak. Qurolga ega bo`lishimiz uchun barmoqlarni musht qilib jamlashning o`zi yetarli.

Umid qilamanki, ushbu kitob sizga qaysidir darajada ushbu darslarni bera oldi va bilim bilan qurollantirdi.

Endi siz - faylasuf va harakat odamisiz va bunga shak-shubha bo`lishi mumkin emas.

Minnatdorchilik

Meni stoitsizm bilan tanishtirgan doktor Dryu Pinskiy edi. Men kollejda o`qir edim va Loveline ko`rsatuvi boshlovchisi doktor Dryu mezbonlik qilayotgan kollejning xususiy jurnalistlar sammitiga taklif qilindim. Sammit tugagandan so`ng u bir chetda turar edi va men ehtiyotkorlik bilan biror kitob tavsiyasi ilinjida yo`limni u tomon burdim. U Epikte degan faylasufning kitobini o`qiyotganini aytib va uni ko`rib chiqishimni tavsiya qildi.

Men mehmonxonaga qaytdim va «Amazon» orqali Mark Avreliyning «Meditatsiya» kitobi bilan birga shu kitobni ham buyurtma qildim. Gregory Hays tomonidan tarjima qilingan Mark Avreliyning kitobi birinchi bo`lib yetib keldi. Shu paytdan boshlab mening hayotim o`zgardi.

Hammadan ham sevikligim, sevgilim Samantaga rahmat aytishni xohlayman. Biz bir necha hafta ko`rishgandik holos, lekin u men lol qolib maqtayotgan «Meditatsiya» kitobini sotib olgandan uni o`zgacha ekanligini bilganman. U yillar mobaynida mening sinovli kunlarimda yonimda bo`lib, matonat ko`rsatgani tahsinga sazovor. Men kuchugim Hannaga ham rahmat aytaman. Buni o`qiyotgani uchun emas, albatta. Hozirgi hayotda yashash va uning beg`ubor lazzatini doimiy eslatuvchisi bo`lgani uchun.

Siz hozirgina o`qib yakunlagan kitob uni muayyan shaklga keltirib, tahrir qilgan Nils Parkersiz yaralmas edi. Shunindek, agentim va muharririm Stefen Hanselman va meni birinchi kitobim muvaffaqiyat qozonishiga ulgan hissa qo`shgan Niki Popadopulossiz ham chuqur minnatdorchiligimni bildiraman. «Portfolio»da yozuvchi sifatida uy bilan ta`minlagan va meni harakatga undagan Adrian Zakheimga ham alohida rahmat.

Men manbaa sifatida foydalangan kitoblar bilan ta`minlabgina qolmay, xabar va kitob yozish san`atini o`rgatgan ustozim Robert Gringa rahmat aytishim kerak. Uning qoramalarimdagi qaydlari juda qimmatli edi.

Menga falsafiy hayot va yashash mutanosib ekanligini ko`rsatgan Aron Rey va Taker Maksga ham rahmat. Taker, siz meni o`qishga ruhlantirgan yagona insonsiz. Esingizda bo`lsa, bir vaqtlar Epiktet bilan Mark Avreliyini o`rganishni aytgan edingiz. Buni bajarganimdan so`ng, sizdan millionlab savollar so`ragan eski qadrlı e-maillarimni topib oldim. Meni maktabdan chiqarib olib, haqiqiy dunyoda yashashga undagan Aronga ham alohida rahmat. 2009-yilda stoitsizm haqida yozishga undagan va Amsterdamdagi kitobga ajoyib qo`shimchalar kiritgan uzoq suhbatimiz uchun Tim Ferrisga o`z tashakkurimni yetkazmasam insofdan bo`lmaydi.

Ajoyib qaydlari (Katodagi kitoblari) uchun Jimi Soni va Rob Gudmendan, uch qismli struktura taklifi uchun Shovn Kaynedan, kitobga tavsiyalari uchun Brett Mak Key va Manliness.com dan va BBJ dagi ko`rsatmalar va intuitsiyasi uchun Mattius Meisterlardan bir umr minnatdorman.

Fikr va mulohazalari uchun Garland Roninette, Emi Holiday, Brent Undervud, Mishel Tunneylarga ham rahmat. Ko`p savollarimga javob bergan Stoitsizm jamiyatiga uchun esa alohida rahmat.

Bundan tashqari yana, bu kitobdagi hikoyalarni menga ulashgan boshqa ko`plab insonlarga ham chuqur minnatdorchilik bildiraman. Men ularning ko`pini oddiy kitoblarimga joyladim. Men bu kitobni mendan aqlliroq va yaxshiroq odamlarning harakatlari va fikrlari jamlanmasi sifatida ko`raman.

«Milliy san`at» klubi, «Los Anjeles Atletik» klubi, «Nyu-York kutubxonasi», Kaliforniya universiteti kutubxonalariga, Riversiydga ham rahmat aytib

qolaman. Kitobning yaralishida barchangizning alohida o`rningiz bor.



KO'NGILLI TARJIMONLAR JAMOASI

**"Everest" ko'ngilli tarjimonlar guruhi jahonning eng sara asarlari tarjimasini
kitobxonlar ommasiga ulashishda davom etadi.**

Tarjimonlar:

Bahodir Mahmud. Ingliz tili fani o'qituvchisi.

Muhayyo Kurambayeva. Ingliz tili fani o'qituvchisi.

Sanobar Abdurashidova. ADU talabasi.

Shohruh Egamberdiyev. TDSu talabasi.

Munira Sobirova. NamDU talabasi.

Shahlo Tursunaliyeva. NamDU talabasi.

Sardor Abdulazizov. Koreyaning INHA universiteti talabasi.

Qobiljon Alimjanov. O'zDJTU talabasi.

Ihomjon Abduqahhorov. Polshaning Vistula universiteti talabasi.

Iroda Jaloldinova, TDSu talabasi.

Muhammad Xo'jamurodov. O'zDJTU talabasi.

Samatxonova Dilobarxon, O'zDJTU talabasi.

Odilxon Shukrulloh o'g'li. TDSu talabasi.

Quvonch G'ayratov. TDYU talabasi.

Muharrirlar:

Sadoqat Xolmonova. Ona tili va adabiyot fani o'qituvchisi.

Maftuna Nurboyeva. BuxDU magistranti.

Charos Islomova. SamDU talabasi.

Notes

[←1]

Fikrimcha, Stoitsizm o'ziga maftun etuvchi va eng muhim falsafa turlaridan biri. Shuni ham aniq bilamanki, tarixdan ma'ruza eshitishga ham ayni paytdagi real hayotda unchamuncha odamning toqati yo'q. Muammolaringizni hal qilish uchun samara beradigan real usullarni o'rganish niyatida bo'lsangiz bu kitob aynan siz uchun. Stoitsizm va uning g'oyalari haqidagi adabiyotlar siz uchun qiziqarli bo'lsa, ushbu kitobimning so'nggida ana shunday adabiyotlar ro'yxatini taqdim qilaman.

[←2]

Serenity Prayer - hotirjamlik, sokinlik ibodati. Amerikalik ilohiyotshunos Reyxold Nibuh tomonidan yozilgan duolar to'plami