

ҚАНДАЙ ҚИЛИБ
**АҚЛЛИ,
СОҒЛОМ
ВА БОЙ**
БЎЛИШ МУМКИН

РЕНДИ ГЕЙЖ



УЎК: 151.82+174.4

КБК: 88.3

Г 29

Г 29 **Гейж, Ренди**

Қапдай қилиб ақли, соғлом ва бой бўлиш мумкин /
Р. Гейж; таржимон М.Мирфайзиев. – Тошкент: Yurist-media markazi,
2014. – 140 б.

И. Мирфайзиев, Мирафзал (таржимон).

ISBN-978-9943-387-50-8

УЎК: 151.82+174.4

КБК: 88.3

Мазкур китобда баён этилган фикрлар сизни қизиқтириши, табиий. Лекин айнан шу фикрларни ҳақиқат сифатида қабул қилинг, деёлмаймиз. Чунки ҳар бир инсоннинг ўзига хос яшаш тарзи ва муваффақиятга эришиш борасида ўз мулоҳазалари мавжуд.

Китоб дунёқарашингизни шакллантиришда ва бафлат уйқусидан уйғониб, атрофга терап нигоҳ билан қарашингизга туртки бўлади, деган умиддамиз. Зеро, китоб муаллифининг мақсади ҳам бу борада сизга ёрдам беришдан иборат.

Масъул муҳаррир:

Маълиё Мирсоатова,

филология фанлари номзоди

ISBN-978-9943-387-50-8

© «Yurist-media markazi» нашриёти, 2014 йил

ТАШАККУР

Ҳар бир яхши китоб ортида кўплаб беқиёс одамларнинг меъшати туради. Мабодо бу китоб унча яхши бўлмаса, бунга бир ўзим жавобгарман. Чунки менга ёрдам берганлар чиндан ҳам баҳоси йўқ яхши инсонлардир.

Лорнет Браун - режиса ва жасадвалга риоя қилишим учун мени дамиша назорат қилиб турган бебаро ёрдамчим.

Викки Маккаун - қўлғезмаларимни синчиклаб, диққат билан ўқиган ҳолда, асарим бутлигини сақлаб, менинг нуқтаи назаримдан келиб чиқиб, фикрларимни ўзгартирмасдан ва сиз муҳтарам ўқувчининг китобдан ўзингизга фойдали нималаринидир олишингиз учун, астойдил жсон куйдирган биринчи муҳаррир.

Мэт Холт ва «John Wiley & Sons, Inc.» нашриёти ходимларининг хизматлари туфайли бу китобни кўлингизда ушлаб турибсиз. Дунёга қандай китоб кераклигини Мэт билган ва уни ёзингизга мени лойиқ кўрган.

Мақсад, фалсафа, шиор ва тамойилларимни изоҳлашда мен Боб Берг, Ян Перси, Ларри Уинжсет ва Эрик Уорр каби ашломаларнинг фикрларига таяндим.

Барчангизга таашаккур!

РЕНДИ ГЕЙЖ

I БОБ

**«АҚЛ ВИРУСЛАРИ» ВА ҲИЙЛА-НАЙРАНГ:
ОНГ-ШУУРИНГИЗ УСТИДАН ҲОКИМЛИК
ҚИЛИШ УЧУН КУРАШ**

**Сизни овсар, хаста ва камбағал
бўлишга ундовчи кучлар**

Китоб катталар ҳаётига тегишли бўлгани учун баъзи бир ўқувчиларга ёқмаслиги мумкин. Лекин айтишим керакки, болаларга уни ўқиш фақат ота-оналар рухсати билан тавсия қилинади.

Ҳозир гапирмоқчи бўлганим ушбу воқеа шанба кечаси ёки якшанба тонгида содир бўлди. Мен клубдан қайтаётган эдим. Автомобилимни тўхташ жойига қўйиб, энди машинадан чиқишим билан бўйдор нотаниш кимса менга яқинлашди. Ўзимча сигарета ёки йўлни сўрамоқчи бўлса керак, деб ўйладим. Унинг қўлида пистолет борлигини сезмадим. Лекин энди жуда кеч эди. Кўринишидан бу йигит гиёҳванд моддалар истеъмол қиларди. Афтидан навбатдаги оғу учун пул зарур эди.

Саксонинчи йилларда Маямида «ёввойи жануб» даври бўлиб, кокаин чекиш кенг авж олган, кўчаларда эса майда безорилар кўп бўлар эди. Мен яшайдиган туман «ширин» заҳар қабул қилувчиларнинг маркази эди.

Шу топда мен ўлдирилган одамлар рўйхатидан ўрин олишим мумкин эди...

Йигит пистолетини пешонамга тираб, менга қараб турарди, орқамиздан машинада шериги аста-секин кузатиб келмоқда эди. Авваллари спортнинг жанговар турлари билан шуғулланган бўлсам ҳам, ҳозирги ҳолатимда бу менга ёрдам бермасди, бир ўқ узиш билан мени тамом қилиши ҳеч гапмасди. Бундан ташқари, орқада келаётган шериги машинада мени босиб кетиши мумкин эди. Шунинг учун мен йигитни тинчлантиришга уриниб, бор пулимни унга бериб муаммони тинч йўл билан ҳал қилмоқчи бўлдим. Аксига олиб чўнтагимда атиги 7 доллар бор экан. «Шуни сенга бераман. 5 долларга бир доза кокаин оласан, мен бунни эсдан чиқараман ва тинчгина тарқаламиз», десам кўнмади ва яна пул талаб қилди. Бошқа пулим йўқлигини қанча тушунтиришимга қарамай, ишонмади ва машинамга ўтиришимни буюрди. Машинага ўтирсам, тирик чиқмаслигимни билиб, ўтиришдан бош тортдим.

– Мана сенга бор пулим, мана машина калити, машинани ҳам олақол, мен уйга кетаман ва ҳаммасини унутаман, – дедим. Қоронғуроқ жойда турганимиз учун мен ёруғроқ жойга ўтишни мўлжалладим. Йигит асабийлашди, орқадаги машинада ўтирган шериги машинани ўт олдирди. Наркоман пистолетини қорним томон кескин ўқталиб, нималардир деб ўдағайлади. Эслолмайман, бу менга тааллуқлими ёки умуман бутун дунёгами ёки фақат унинг ўзигами, хуллас, бу ўдағайлаш кўп маънони англатарди. Кейинроқ буни мен бир неча одамлар билан мунозара қилиб кўрдим. У кимга ўдағайлади, нима демоқчи эди. Қизиғи шундаки, кейин бунни эсламоқчи бўлганимда, калламга

ҳеч нарса келмади, чунки у нима бўлишидан қатъий назар миямдан ўчиб кетган эди.

У тўппончасининг тепкисини босди...

Бу телевизорда кўрсатиладиган ур-йиқит киноларга ўхшамас эди. Тўппонча овози қулоқ битар даражада шунчалик қаттиқ эдики, уй ларзага келди ва ён-атрофга акс садо бўлиб ёйилди. Эндиликда эса вақт жуда секинлик билан ўтаётгандек эди. Мен ўқ узган йигит машинага ўтириб, Майами томонга тезда кўздан ғойиб бўлганини бамайлихотир кузатдим. Бир секундча ўзимни ҳеч нарса бўлмагандай ҳис қилдим, гўё унинг қўлидаги қурол ўқсиз, спортчиларга старт берадиган тўппонча каби эди. Лекин қорнимга қарасам, қўлларим орасидан шиддат билан қон оқмоқда эди. Шундан сўнгигина мен қаттиқ оғриқни сездим.

Ёзувчи ва профессионал нотиқ бўлганим учун фикр ва воқеаларни равшан ёритиш қобилиятимдан фахрланаман, лекин ўша отилган ўқ ички аъзоларимни қандай парчалаб ўтганини ҳеч ёрита олмадим.

Гап чидаб бўлмайдиган куйдирувчи, термоядер оғриқ ҳақида борарди. Ўқ овози шунчалик қаттиқ эдики, эшитганларнинг уйларида чироқлар ёнади, одамлар дераза ва эшикларини очиб қарайдилар ва мени кўриб ёрдамга шошиладилар, деб ўйлагандим.

Кутганим содир бўлмади. Кўчада сокинлик ҳукм сураётган эди.

Мен кўча чироғи остида оёғимни узатиб, атрофимга қон оқаётганини кузатиб, гаранг ҳолда бир неча муддат ўтирдим. Агар ҳозир ўрнимдан туриб, бир амаллаб уйимга кириб, одамларни ёрдамга чақирмасам, шу ерда, кўчада жон беришим муқаррарлигини тезда тушундим.

Кўйлагимни ечиб, қон тўхтатиш учун қорнимни боғладим, зўрға ўрнимдан туриб кўчани кесиб ўтдим

ва ўз уйимга кириб 911 га қўнғироқ қилдим. Сўнгра куч-қувватим оқаётган қон билан бирга мени тарк этаётганини сезиб креслога йиқилдим. «Тез ёрдам» келганида шунчалик ҳолсиз эдимки, машинага кресло билан бирга кўтариб боришди. Ичимдан тинимсиз қон оқарди. Касалхонага етгунча қон босимим шунчалик тушиб кетдики, юрагим тўхтаб қолмасин учун махсус скафандр кийгизиб қон босимини нормал ушлаб туришди. Касалхонага келганимизда ҳамширалар кутиб олиб, тезда жарроҳлик бўлимига ўтказишди ва йўғон ичагимни тикиб қўйишди. Ҳаётим сақлаб қолинди, лекин ҳали кўп азоб-уқубатларни бошимдан ўтказишим зарур эди. Операциядан кейин сўнгги бир неча ой шундай азобда ўтди. Аксига олиб, қорнимга инфекция тушиб, на ўтиролмасдим, на туролмасдим ёки ёта олмасдим. Нормал ҳолга келишим учун икки йил кетди, бошимдан кечирганларимни ашаддий душманамга ҳам раво кўрмайман.

Вақт ўтиб ўз бошимга ўзим кўнгилсизлик келтирганимни тушуниб етганимда, аҳволимни бир кўрганингизда эди.

Албатта, кимдир ўша вақтда менга буни тушинтирмоқчи бўлса, керакли жойига мушт туширган бўлардим. Лекин ҳақиқатдан ҳам кўр-кўрона равишда ўз бошимга ўзим бу ғавғони келтирганимни сиз тезда тушуниб оласиз. Ўзим англамаган ҳолда болалигимдаёқ бу воқеалар онгимда программаланган эди. Ўзимни жабрдийданинг танг аҳволдаги хатти-ҳаракати бақувват кучлар томонидан бошқарилувчи, кучсиз пиёда каби ҳис қилганман. Худди сиз каби ўзимизга ўзимиз қийинчиликлар туғдириб, онгсиз равишда кулфатлар келтирганмиз, ҳатто ўз муваффақиятимиз йўлига ғов бўлганмиз. Нима учун бу кўнгилсизлик менинг

ҳаётимда содир бўлди? Нима учун бу кўргиликлар сизнинг бошингизга тушди?

Бошимга тушган кулфатларга сабаб бўлган қатор фалати, роботлаштирилган ҳаракатлар ҳақида кейинроқ айтиб бераман. Аввало аниқлаб олайлик, сизни ҳам шундай кучлар бошқармаяптими, муваффақиятингизга ғов бўлиб, ҳаётдан олишингиз мумкин бўлганидан анча кам олишга ундамаяптими?

Тўғриси, бу кучлар ҳақида гап кетганида шайтон террорчи ёки қўзғолончи коммунистларни назарда тутмаяпман. «Кода да Винчи»даги махфий жамият каби Ерни бутунлай тарк қилиш учун ракетанинг кейинги рейсига жой брон қилиш ниятим ҳам йўқ.

Мен ён атрофимиздаги оддийтаниш-билишлар, ташкилотлар, институтлар, яъни оилада мулоқотда бўлувчиларингиз, черков, масжид ёки бошқа маҳкама, ҳукумат ҳамда оммавий информация воситаларини назарда тутмоқдаман, чунки улар яширин хавф-хатар келтирувчи асосий кучлар ҳисобланади.

Агар сиз кўпчилик билан фикрласангиз, албатта, бу кучлар ҳаётингизнинг бир қисми ва сизнинг фаровонлигингиз учун хизмат қилади, деб ўйлайсиз. Англашингиз қийин, аммо аслида фақат шу кучлар сизни овсар, хаста ва камбағал қилишга ундайди.

Бу билан оила аъзоларингиз ва дўстларингиз сизни яхши кўрмайди, демоқчи эмасман ёки пирингиз раввинми ёки католик роҳибими сизга ёмонликни раво кўради, деб ўйламайман. Ёки сиз овоз берган конгресс аъзоси манфаатингизга қарши қонун қабул қилмайди ва кундалик газетада босилиб чиқадиган мақола муаллифи қасддан сизга ёмонлик қилиш ниятида эмас. Лекин бу уларга ва минглаб бошқа одамларга сизни ўз-ўзингизга зарар етказишингизга мажбур қилишга

халақит бермайди: хизмат поғоналаридан юқори кўтарилиш умидингиз пучга чиқади, никоҳингиз бузилади. Хасталикка чалинасиз, жароҳатланасиз, бизнесингиз ким томонидандир бўғилади. Сиз зарарли моддалар қабул қиласиз ва кўплаб бошқа ножўя ҳаракатлар қиласиз, натижада соғлигингиз ёмонлашади, бахт-саодат, гуллаб-яшнашдан йироқлашасиз, ваҳоланки, сиз уларга туғилганингизданоқ ҳақлисиз.

Мен тушунаман, буларнинг ҳаммаси туш кўраётган пайтдаги алаҳсирашга ўхшайди, лекин шуни назардан қочирмангки, миянгни чайқаб, ўзингизни ҳеч нарсага ярамаслигингизни онгингизга сингдириб, бойлик ва муваффақият ҳақида ёлғон таассуротларни тарғиб қилиб, ўзингиз билмаган ҳолда ўзингизга ўзингиз душман бўлиб қолгансиз.

Бунинг сабабини аниқлаш учун онгимиз шакллана бошлаган болаликка қайтиб, тафаккуримиз қандай программалаштирилган, қандай эътиқодлар пайдо бўлганлигини синчковлик билан ўрганишимиз керак. Биз энди мемлар, яъни «ақл вирус»ларини тадқиқ қилишимиз зарур.

«Ақл вирус»лари ҳам худди компьютер мемларига ўхшаб, ўз эгалари ҳисобига вирусларни кўпайтиришади. Каллангизда ўрнашиб қолган янги мусиқавий хит ҳам мем ҳисобланади, эътиборингизни жалб қилувчи Nike фирмасининг «Just do it!» – «Шунчаки буни амалга оширишга ҳаракат қил!» ва шунга ўхшаш шиорларга ўхшаб. Лекин булар анча хавфсиз мемлар ҳисобланиб, жуда кўп хавфлилари ҳам мавжуд.

Ҳафта давомида сизга турли мемлар ўз таъсир кучини ўтказди. Масалан, «Мебель сотиб олинг – шу заҳоти пулини беришингиз шарт эмас, икки йилгача



- Lituz.com

Elektron kitoblar

**To'liq qismini Shu tugmani
bosish orqali sotib oling!**