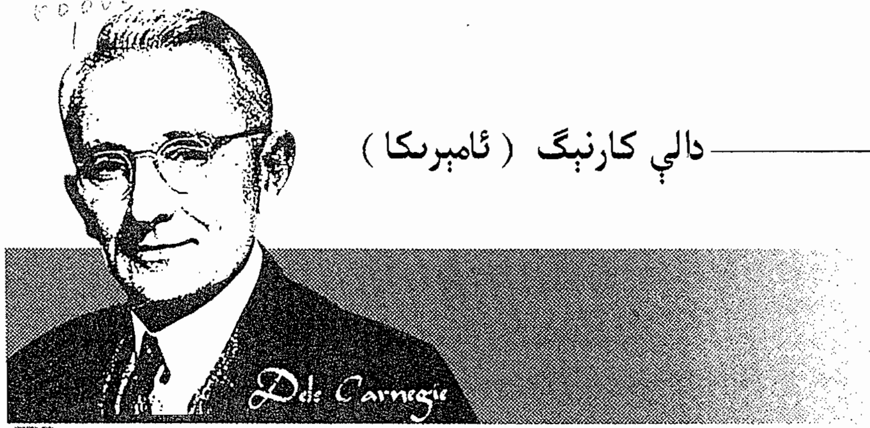


دالې كارنېگ (ئامېرىكا)

ئىنسان تەبىئىتىدىكى ئارتۇقچىلىقلار

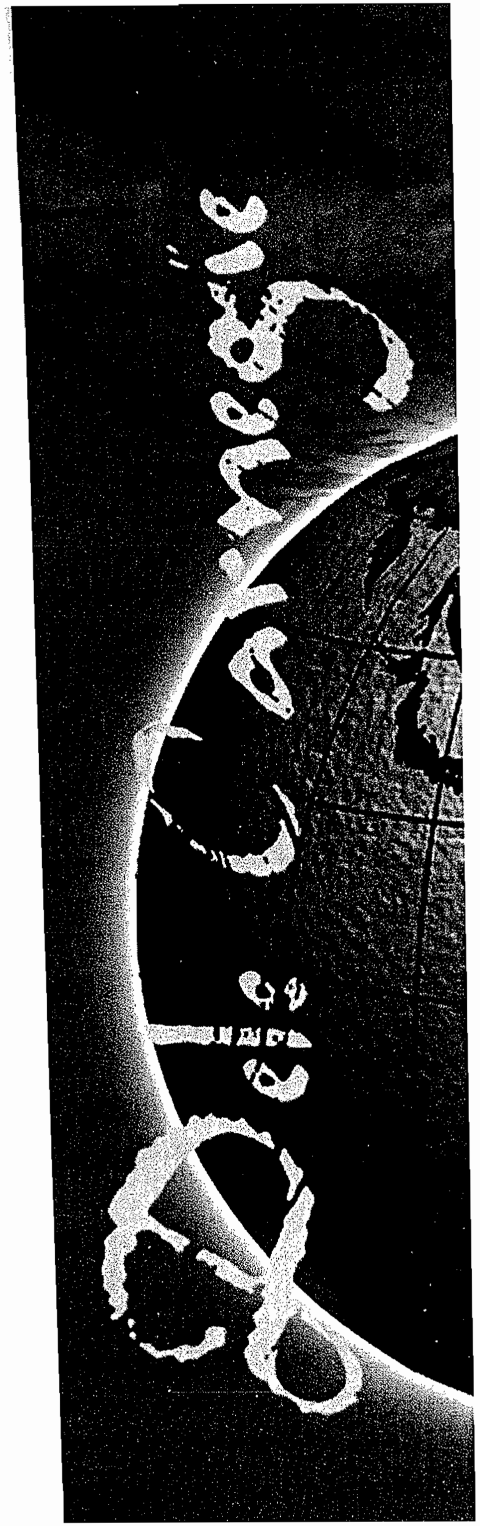
ASIC STORIES IN DALE CARNEGIE'S SPEECH

تەرجىمە قىلغۇچى: قۇربان ياسىن

0 000228

1BUI00002280

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى



مەسئۇل مۇھەررىرلىرى : نىجات مۇخلىس
مۇتەللىپ مەمتىمىن
مەسئۇل كوررېكتورلىرى : ئابلىز ئابباس
دىلىيار تۇرسۇن

ئىنسان تەبىئىتىدىكى ئارتۇقچىلىقلار
دالې كارنېگ (ئامېرىكا)
تەرجىمە قىلغۇچى : قۇربان ياسىن
*
شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى غالىبىيەت يولى 2 - كوچا، 1 - قورۇ، پ : 830049)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
شىنجاڭ خۇڭتۇ باسما چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
ئۆلچىمى : 1168×850مم، 32 كەسلەم، باسما تاۋىقى : 7.875
2003 - يىل 9 - ئاي 2 - نەشرى
2010 - يىل 3 - ئاي 3 - بېسىلىشى
ISBN 978 — 7 — 5371 — 4671 — 5
باھاسى : 16.00 يۈەن
بېسىلىشتا، تۈپلەشتە خاتالىق بولسا نەشرىياتىمىزغا ئەۋەتىڭ، تېگىشىپ بېرىمىز

كىرىش سۆز ئورنىدا

كارنېگنىڭ ھاياتى

دالې كارنېگ 1888 - يىل 11 - ئاينىڭ 24 - كۈنى تۇغۇلۇپ، 1955 - يىل 11 - ئاينىڭ 1 - كۈنى ئاتمىش يەتتە يېشىدا ئالەمدىن ئۆتكەن. ئۇ ئۆمرىدە ئىككى قېتىم ئۆيلەنگەن. تۇنجى قېتىم 1921 - يىلى فرانسىيىلىك ئايال گراف بىلەن توي قىلىپ، ئون يىلدىن كېيىن ئاجرىشىپ كەتكەن. ئىككىنچى قېتىم 1944 - يىلى ئافلېس كارنېگ بىلەن توي قىلغان، ئافلېس كارنېگ ئۇنىڭ شاگىرتى ۋە ئۇنىڭ ئىشلىرىنىڭ ۋارىسچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ كارنېگقا بىر قىز تۇغۇپ بەرگەن، ئۇلار قىزىغا دانىي دەپ ئىسىم قويغان.

كارنېگ ئاق كۆڭۈل، سادda، كىچىك پېئىل ئادەم ئىدى. ئۇ كىشىلەرگە قىزغىن، دوستانە، سەممىمىي مۇئامىلە قىلاتتى، قەيسەر ئېتىقادقا، ئۇرغۇپ تۇرىدىغان زېھنىي كۈچكە ۋە ئۆز غايىسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تەۋرەنمەي ئىلگىرىلەيدىغان جاسارەتكە ئىگە ئىدى. ئۇ ئامېرىكىنىڭ مىسسۇرى شتاتىدىكى بىر يوقسۇل دېھقان ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. ئۇنىڭ دادىسى جاپاكەش، تىرىشچان دېھقان ئىدى؛ ئانىسى بىر تەقۋادار مۇخلىس بولۇپ، ياتلىق بولۇشتىن

ئىلگىرى ئوقۇتقۇچى بولغان. كارنېگىنىڭ بالىلىق دەۋرى
ئامېرىكىنىڭ ئوتتۇرا غەربىي قىسمىدىكى دېھقان بالىلىرىغا
ئوخشاشلا ئۆي ئىشلىرىغا ياردەملىشىش، كالا بېقىش، سى-
يىر سېغىش بىلەن ئۆتكەن؛ بىر مەزگىل سائىتىگە بەش
پۇڭدىن ئىش ھەققى ئېلىش ھېسابىغا، باشقىلارغا بۆلجۈر-
گەن يىغىشىپ بەرگەن، ئوت - چۆپ ئورۇپ بەرگەن. يېزا
ئىگىلىكى ماشىنىلىشىپ كېتەلمىگەن ئاشۇ يىللاردا، ئۇ دا-
دىسى بىلەن بىللە ئېغىر ئېتىز - ئېرىق ئەمگىكىگە قاتناش-
قان. ئۇ كۈنلەردە ھەدېسىلا دەرياغا كەلكۈن كېلىپ، زىرا-
ئەتلەرنى سۈپۈرۈپ كېتىدىغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ يىل بويى
سىڭدۈرگەن جاپالىق ئەجرى يوققا چىقىپ، پۈتۈن ئائىلىسى
بويىچە نامراتلىق ئىچىدە كۈن ئۆتكۈزگەن.

كارنېگىنىڭ بالىلىق دەۋرى مىسسۇرى شتاتىدىكى دېھقان
بالىلىرىدىن پەرقلىنىدۇ دېيىلىدىغان بولسا، بۇ پەرق ئۇنىڭ
ئانىسىنىڭ تەسىرىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە قوبۇل قىلغان-
لىقى جەھەتتە ئىپادىلىنىدۇ. ئانىسى ئۇنى كىتاب ئوقۇشقا
ئىلھاملاندۇرغان، ئۇنىڭ كەلگۈسىدە دىن تارقاتقۇچى ياكى
ئوقۇتقۇچى بولۇشىنى ئۈمىد قىلغان. ئەمما، ئائىلىسى يوق-
سۇل بولغاچقا، ياش كارنېگ مائارىپتىن بەھرىمەن بولۇش
ئۈچۈن تىرىشىپ كۈرەش قىلىشقا توغرا كەلگەن. ئۇ 1904-
يىلى تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرۈپ، مىسسۇرى شتات-
دىكى ۋاللىنسبورگ پېداگوگىكا ئىنستىتۇتىغا ئوقۇشقا كىر-
گەن. بۇ چاغدا ئۇنىڭ ئائىلىسى بۇرۇنقى دېھقانچىلىق مەيدا-
نىنى سېتىۋېتىپ، ۋاللىنسبورگ پېداگوگىكا ئىنستىتۇتى-
نىڭ يېنىغا كۆچۈپ بارغانىدى. كارنېگ شەھەرنىڭ تۇرمۇش
خىراجىتىنى كۆتۈرەلمىگەچكە، دېھقانچىلىق مەيدانىدا

يېتىپ - قوپۇپ، ھەر كۈنى مەكتەپكە ئاتلىق بېرىپ ئوقۇ-
غان، پۈتۈن مەكتەپتىكى ئالتە يۈز ئوقۇغۇچىنىڭ بەش -
ئالتىسىلا شەھەرنىڭ ياتاق خىراجىتىنى كۆتۈرەلمەيتتى،
شۇنىڭ بىرى كارنېگ ئىدى. ئۇ ئۆيدە سىيىر سېغىش، ياغاچ
كېسىش، چوشقا بېقىش ئىشلىرىنى قىلاتتى، قارا چىراغنىڭ
يورۇقىدا قېتىرقىنىپ كىتاب ئوقۇيتتى، جۇڭگونىڭ قەدىم-
دىن كېلىۋاتقان سۆزلىرىدە ئېيتىلغاندەك، قېقىپ قويغان
قوزۇققا ئوخشاش مىدىرلىماي ئولتۇرۇپ بېرىلىپ ئۆگىنەت-
تى. ئۇ پۈتۈن ئوقۇش مۇكاپات پۇلى ئالىدىغان تۇرۇقلۇق-
مۇ، يەنە زۆرۈر بولغان ئوقۇش خىراجىتىگە تولۇق يەتكۈدەك
پۇل تېپىش ئۈچۈن، تۈرلۈك خىزمەتلەرگە قاتنىشاتتى. ئۇ
بۇنداق قىلىشتىن تولىمۇ خىجىل بولغاچقا، ئۇنىڭدا بىرخىل
ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش ھېسسىياتى شەكىللىنىپ قالغانىدى.
شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇ باش كۆتۈرۈشنىڭ ئەپچىل يولى ئۈستىدە
ئويلىناتتى. مەكتەپتە بىرى كالتەك توپ تەنھەرىكەتچىلىرى،
يەنە بىرى مۇنازىرىلەردە ۋە نۇتۇق سۆزلەشتە ئۇتۇپ چىققانلار
ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتەلەيتتى ھەم ئابرۇي قازىنالايتتى.
ئۇ ئۆزىدە تەنھەرىكەتچىلەرگە خاس ماھارەتنىڭ كەملىكىنى
بىلگەچكە، نۇتۇق سۆزلەش مۇسابىقىسىدە ئۇزۇپ چىقىش
نىيىتىگە كېلىدۇ. ئۇ نۇتۇق سۆزلەشنى بىرنەچچە ئاي مە-
شىق قىلىپمۇ، مۇسابىقىلەردە يەنىلا يېڭىلىپ قالىدۇ. بۇ
خىل مەغلۇبىيەت ئۇنى ئۈمىدسىزلەندۈرىدۇ، ئۇنىڭ رايىنى
قايتۇرىدۇ، ھەتتا ئۇ ئۆلۈۋالماقچىمۇ بولىدۇ. ئەمما، ئۇ
كېيىنكى يىلدىن باشلاپ، غەلىبە قازىنىشقا باشلايدۇ.

ئەسلىدە ئۇ مەكتەپتە ئىلمىي ئۇنۋانغا ئېرىشىپ، ئو-
قۇش پۈتتۈرگەندىن كېيىن ئۆز يۇرتىغا بېرىپ ئوقۇتقۇچى-

لىق قىلىشنى نىشان قىلغانىدى. ئەمما، ئوقۇش پۈتتۈرىدى-
غان يىلى، ئۆز سىنىپىدىكى بىر ساۋاقدىشىنىڭ يازلىق
تەتىلدە خەلقئارالىق سىرتتىن ئوقۇتۇش مەكتىپىگە سىرتتىن
ئوقۇتۇش دەرسلىكلىرىنى سېتىشىپ بېرىپ، ھەپتىسىگە دا-
دىسىنىڭ جاپالىق ئىشلەپ تاپقان پۇلىدىن تۆت ھەسسە ئارتۇق
پۇل تاپقانلىقىدىن خەۋەر تاپىدۇ. شۇڭا، ئۇ 1908 - يىلى
ئوقۇش پۈتتۈرگەندىن كېيىن، خەلقئارالىق سىرتتىن ئوقۇ-
تۇش مەكتىپىنىڭ باش ئورگىنى تۇرۇشلۇق دېنۋېر شەھىرى-
گە بېرىپ، مال ساتقۇچى بولۇپ ئىشلەيدۇ؛ كېيىنچە جەنۇ-
بىي ئاۋمىخقا بېرىپ، ئامېر شىركىتىدە سۈرلەنگەن چوشقا
سېنى، سوپۇن ۋە چوشقا مېيى ساتىدۇ. گەرچە ئۇ مال
سېتىش خىزمىتىدە خېلى زور مۇۋەپپەقىيەتلەرگە ئېرىشكەن
بولسىمۇ، ئەمما 1911 - يىلى نيۇيوركتىكى «ئامېرىكا تىيا-
تىر سەنئىتى ئىنستىتۇتى»گە بېرىپ ئارتىسلىقنى ئۆگىنىد-
دۇ. بىر يىلدىن كېيىن ئۆزىدە ئارتىس بولغۇدەك ماھارەت-
نىڭ يوقلۇقىنى ھېس قىلىپ، يەنە مال سېتىش كەسپىگە
قايتىپ، بىر ئاپتوموبىل شىركىتىدە مال ساتقۇچى بولىدۇ.
ھالبۇكى، بۇ خىزمەتلەرنىڭ ھېچقايسىسى ئۇنىڭ غايى-
سىگە ئۇيغۇن كەلمەيدۇ. ئۇ ئالىي مەكتەپتىكى چېغىدا ئەدە-
بىي ئىجادىيەت بىلەن شۇغۇللىنىش ئارزۇسىنى ئەمەلگە ئا-
شۇرالمىغانلىقى، ئۇلۇغ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرەلمىگەن-
لىكىدىن پەرىشان بولىدۇ ۋە تۇرمۇشۇمنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈ-
شۈم كېرەك، بۇنداق قىلىش پۇل تاپقاندىن مۇھىم دەپ
قارايدۇ. شۇڭا، كۈندۈزى ئىجادىيەت بىلەن شۇغۇللانسا،
كەچلىرى كەچلىك مەكتەپلەردە دەرس ئۆتۈپ، تۇرمۇش خى-
راجىتىنى قامداش نىيىتىگە كېلىدۇ. ئۇ ئالىي مەكتەپتىكى

ۋاقتىدا ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەش جەھەتتە تەربىيە كۆرگەن،
ئاز - تولا تەجرىبىگە ئىگە بولغان بولغاچقا، كەچلىك مەك-
تەپلەردە ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەش دەرسى ئۆتمەكچى بولىدۇ.
بۇ خىل تەربىيە ۋە تەجرىبە ئۇنى قورۇنۇش، ئۆزىنى تۆۋەن
كۆرۈش تۇيغۇسىدىن خالىي قىلىپ، كىشىلەر بىلەن دادىل
ۋە ئىشەنچلىك ھالدا ئالاقىلىشىش، ئادەم ۋە شەيئىلەرگە
مۇئامىلە قىلىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە
قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇ نيۇ يوركتىكى بىر خىرىستىئان دىنى
ياشلار ئۇيۇشمىسىنىڭ باشلىقىنى قايىل قىلىپ سودا ساھە-
سىدىكى زاتلارغا كەچلىك ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ، بىر ئاشكارا
نۇتۇق سۆزلەش كۇرسى ئېچىشقا كۆندۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئۆمۈر
بويى كۈرەش قىلغان چوڭلار مائارىپى ئىشى شۇنىڭدىن ئېتى-
بارەن باشلىنىدۇ.

كارنېگىنىڭ چوڭلار مائارىپى

كارنېگىنىڭ ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەش دەرسى نۇتۇق سۆز-
لەش سەنئىتىنىڭ تارىخىنى ۋە نۇتۇق سۆزلەشنىڭ قائىدىسى-
نى چۈشەندۈرۈپ ئۆتۈش بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ، بەلكى تېخىمۇ
ئاساسلىقى، ئۇ رىغبەتلەندۈرۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، ئۆ-
زى ئوقۇغۇچىلار بىلەن بىرلىكتە نۇتۇق سۆزلەشنى ئەمەلى-
يەتتە كۆرسىتىش، ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق كىشىلەر-
نىڭ پىكىر يۈرگۈزۈش يولىنى ئېچىش ھەمدە ئوقۇغۇچىلارنى
ئامما ئالدىدا نۇتۇق سۆزلىتىش يولى بىلەن، ئۇلارنى كۆڭلى-
دىكى ئوي - پىكرىنى تېخىمۇ ئېنىق، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك،
تېخىمۇ بىمالال بايان قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

كارنېگ ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەش دەرسى ئۆتۈشتىن
سىرت، يەنە كولۇمبىيە ئۇنىۋېرسىتېتىغا بېرىپ، ئاخباراتـ
چىلىق بويىچە بىلىم ئاشۇرىدۇ. 1914 ـ يىلى نيۇيورك
ئۇنىۋېرسىتېتىدا يەنە ھېكايە ئىجادىيىتى ھەققىدە تەلىم ئالـ
دۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن، ئۇنىڭ ماقالىلىرى بەزى گېـ
زىتـ ژۇرناللاردا ئېلان قىلىنىشقا باشلايدۇ. بۇنىڭلىق بىـ
لەن قالماي، ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەش دەرسىنى ئىنتايىن
مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن، ئۇنىڭ نامى يىراق ـ
يېقىنلارغا تارقىلىدۇ. بىرنەچچە ئاي ئىچىدىلا، ئۇ شەرقىي
دېڭىز بويىدىكى بارلىق خرىستىئان دىنى ياشلار ئۇيۇشمىلىـ
رىدا ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەش دەرسى ئۆتۈپ، ئابرۇيلۇق
ئوقۇتقۇچى بولۇپ قالىدۇ.

كېيىنچە كارنېگ ئادەملەرنىڭ «ئۇنۇملۇك سۆزلەش»
كىلا ئېھتىياجلىق بولۇپ قالماي، بەلكى كۈندىلىك ئىشلار
ۋە ئىجتىمائىي ئالاقىلەر داۋامىدا كىشىلەرگە ۋە شەيئىـ
لەرگــە مــۇئامــلە قىلىش سەنئىتىگىمۇ ئېھتىياجلىق ئىـ
كەنلىكىنى بايقاپ، ئارقا ـ ئارقىدىن كىشىلىك مۇناسىۋەت
كۇرسى، مال ساتقۇچىلار كۇرسى، باشقۇرۇشنى ئۆگىنىشـ
ئۆگىنىش كۇرسى، خېرىدارلار بىلەن مۇناسىۋەت قىلىش
كۇرسى، كادىرلار ئىشلىرى تەرەققىياتى كۇرسى قاتارلىق
كۇرسلارنى ئېچىش ئارقىلىق، نۇتۇق سۆزلەش سەنئىتى،
مال سېتىش سەنئىتى، كىشىلەرگە ۋە شەيئىلەرگە مۇئامىلە
قىلىش سەنئىتى، شۇنداقلا ئەمەلىي پسىخولوگىيە ئۆزئارا
بىرلەشتۈرۈلگەن بىرخىل تەلىم ـ تەربىيە ئۇسۇلىنى بەرپا
قىلىدۇ ۋە راۋاجلاندۇرىدۇ.

كارنېگنىڭ دەرسلىرى ئارىلىقتا بىرنەچچە يىل ئۈزۈـ

لۈپمۇ قالىدۇ. بىرىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، كارنېگ
نيۇيورك ئەتراپىدا بىر يېرىم يىل ھەربىي مەجبۇرىيەت ئۆتەيـ
دۇ. ھەربىي سەپتىن چېكىنگەندىن كېيىن، 1921 ـ يىلى
بىر رادىئو ئىستانسىسىنىڭ پروگرامما يېتەكچىسى ئۈچۈن
سەييارە نۇتۇق سۆزلەش دىرېكتورى بولىدۇ. 1922 ـ يىلى
چوڭلار مائارىپى خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. بىراق بۇ
چاغدا ئۇ بۇ خىزمەتنى خرىستىئان دىنى ياشلار ئۇيۇشمىسىغا
تايانماستىن ئۆز ئالدىغا باشقۇرىدۇ. بۇ، كارنېگ چوڭلار
مائارىپى ئاپپاراتىنىڭ رەسمىي ئىشقا كىرىشكەن ۋاقتى بوـ
لۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىنكى يىگىرمە يىل ئىچىـ
دە، كارنېگ چوڭلار مائارىپى ئاپپاراتى تەرەققىي قىلىپ
پۈتۈن مەملىكەت مىقياسىغا تارقىلىدۇ. ئالدى بىلەن، كەسـ
پىي مەكتەپلەر كارنېگنىڭ دەرسلىرىنى ئۆتۈش ھوقۇقىغا
ئېرىشىدۇ، ئاندىن كېيىن ئامېرىكىنىڭ چوڭلار مائارىپى
ئورگىنىدا كارنېگ ئاپپاراتى مەخسۇس تەسىس قىلىنىپ،
كارنېگنىڭ دەرسلىرى ئۆتۈلۈشكە باشلايدۇ.

كارنېگ بىر ئادەم كەسپىي جەھەتتىكى مۇۋەپپەقىيەتـ
نىڭ ئون بەش پىرسەنتىنى كەسىپ ـ تېخنىكىغا تايىنىپ
قولغا كەلتۈرسە، قالغان سەكسەن بەش پىرسەنتىنى كىشىـ
لىك مۇناسىۋەتكە، تۇرمۇشقا ۋە شەيئىلەرگە مۇئامىلە قىلىش
سەنئىتىگە تايىنىپ قولغا كەلتۈرىدۇ دېگەن بىرخىل نۇقتىـ
ئىنەزەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنىڭ تۈپ پەلسەـ
پە ئىدىيىسى: كىشىلەرنىڭ ئۆز ـ ئۆزىگە ئىشىنىش تۇيغۇـ
سىنى يېتىلدۈرۈش، كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت،
ئالاقە ۋە بىر ـ بىرىگە يول قويۇش كەيپىياتىنى نەزەردە
تۇتۇش ھەمدە ھەرىكەت ئىلمى ۋە پسىخولوگىيىنىڭ يېڭى

مۇۋەپپەقىيەتلىرىنى قوبۇل قىلىش ئارقىلىق، كىشىلەرنى
كەسپىي ئىشلىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش، ئائىلىسىنى
بەختكە ئېرىشتۈرۈش ۋە ئۆزىنى شاد - خۇرام تۇتۇش ئىمكا-
نىيىتىگە ئىگە قىلىشتىن ئىبارەت. ئەمەلىيەت كارنېگ مائا-
رىپىنىڭ تېز مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلىقى ۋە ئۇنۇملۇك بولغان-
لىقىدىن دېرەك بەردى. نۇرغۇن داڭلىق ئەربابلار كارنېگىنىڭ
دەرسلىرىنى ئوقۇپ تۈگەتكەن، نۇرغۇن ئادەملەر ئۆز مۇۋەپ-
پەقىيىتىنى كارنېگ دەرسلىرىنىڭ تەربىيىسىگە باغلىق دەپ
قارىغان. ئاۋام پالاتاسىنىڭ نۇرغۇن ئەزالىرى، نۇرغۇن
شتات باشلىقلىرى، شۇنداقلا باشقا نۇرغۇن ئەمەلدارلار كار-
نېگىنىڭ دەرسلىرىنى ماختىغان، كارنېگ دەرسلىرىنىڭ تەر-
بىيىسى بىزنى نۇتۇقنى تېخىمۇ ئوبدان سۆزلەش، كەسپىي
ئىشلىرىمىزدا تېخىمۇ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىمكانىيىتىگە
ئىگە قىلدى دېيىشكەن. سودا ساھەسىدىكى يۇقىرى دەرىجە-
لىك زاتلار ئۆزلىرىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىنى ئاما ئالدىدىكى
نۇتۇق سۆزلەش ئىقتىدارىغا باغلاپ قارىغان. كارنېگىنىڭ تەر-
بىيىسىدىن ئالغان نۇرغۇن ئەر - ئاياللار كارنېگقا خەت
يېزىپ، ئاممىۋى مۇناسىۋەت ۋە شەخسىي تۇرمۇش جەھەتتە
كىشىلەر بىلەن ئىلگىرىكىدىن تېخىمۇ ئاسانراق ئالاقە قىلا-
لايدىغان بولغانلىقىنى ئېيتقان. لوئىس ۋېللىس ئىسىملىك
بىر كىشى خوستۇن شەھىرىنىڭ باشلىقلىق سايلام رىقابىتىگە
ئىككى قېتىم قاتنىشىپ ھەر ئىككى قېتىمدا مەغلۇپ بولى-
دۇ. ئاخىر ئۇ 1963 - يىلى كارنېگىنىڭ دەرسىگە قاتنىشىدۇ
ۋە ئۆگىنىش داۋامىدا ئۆزى بىلەن سايلام رەقىبى ئوتتۇرىسى-
دىكى ئارىلىقنى تۈگىتىشنى نىشان قىلىدۇ. كارنېگىنىڭ
دەرسلىرىنى ئوقۇپ بولغاندىن كېيىن، كېيىنكى قېتىملىق

سايلام رىقابىتىدە ئۇتۇپ چىقىپ، ئۇدا بەش قېتىم شەھەر
باشلىقى بولىدۇ. بىر شىركەتنىڭ خوجايىنى كىشىلەر بىلەن
مۇناسىۋەت قىلىشنى بىلمىگەچكە، قولىدىكى ئۈچ يۈز قىرىق
نەپەر ئىشچى - خىزمەتچىنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ رەقىبىگە
ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇ كارنېگىنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋەت كۇر-
سىنى پۈتتۈرگەندىن كېيىن، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇنا-
سىۋىتىنى ياخشىلايدۇ، نەتىجىدە ئۇنىڭ ئۈچ يۈز قىرىق نەپەر
رەقىبى پۈتۈنلەي ئۇنىڭ دوستىغا ئايلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئىشلى-
رىمۇ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدۇ. غەم - قايغۇ دەستىدىن سەك-
راتقا چۈشۈپ قالغان نېفىت كارولى روكېفېللېر كارنېگىنىڭ
دەرسلىرىنى ئۆگەنگەندىن كېيىن غەم - قايغۇ ئۈستىدىن
غەلىبە قىلىپ، شاد - خۇراملىققا ئېرىشىدۇ، ئۇنىڭ سالا-
مەتلىكى ئەسلىگە كېلىپ، يېرىم ئەسىر ئارتۇق ياشايدۇ.
كارنېگىنىڭ دەرسلىرى مىڭلىغان - ئونمىڭلىغان
شەخسنىڭ كەسپىي ئىشلىرىنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈ-
رۈش، ئائىلىسىنى بەختىيار قىلىش بىلەن قالماي، ئۆز
نۆۋىتىدە يەنە كوللېكتىۋىزملىق روھ، ھەمكارلىشىش روھى-
نى يېتىلدۈرۈش ئارقىلىق، ھەربىر تارماق، ھەربىر كارخا-
نىنى قىيىن ئۆتكەلدىن ئۆتۈپ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ۋە
غەلىبىگە ئېرىشىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ئاڭلاشلارغا
قارىغاندا، 1972 - يىل 6 - ئاينىڭ 20 - كۈنى، ئاگرىش
قارا بورىنى ئامېرىكىنىڭ شەرقىي قىسمىغا شىددەتلىك ھۇ-
جۇم قىلىپ، زور بالايىئاپەت پەيدا قىلىدۇ. داڭلىق «پىپېر
ئايروپىلان شىركىتى» ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدىغان دە-
رىجىدە ئېغىر ۋەيران بولىدۇ، شىركەتنىڭ باش دىرېكتورى
ۋە ئۇنىڭ ياردەمچىلىرى قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىدۇ. بىراق،

بۇ شىركەتنىڭ دىرېكتورلىرى كارنېگىنىڭ باشقۇرۇشنى ئۆ-
گىنىش - ئۆگىنىش كۇرسىدا ئوقۇغان بولغاچقا، ئۆگەنگەن
پرىنسىپلىرىنى تەتبىق قىلىش ئارقىلىق ئايروپىلان شىركە-
تىنى قايتىدىن ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئۇلار ھەربىر خادىمنى
شىركەتنى قايتىدىن قۇرۇش پىلانى ئۆزىمىزنىڭ پىلانى دەپ
قاراش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ھەممە كىشىنى سەپەر-
ۋەر قىلىپ، مۇمكىنقەدەر ئۇلارغا ھوقۇق بېرىپ، ھەربىر
ئادەمنىڭ يۈكسەك قىزغىنلىقىنى قوزغايدۇ ۋە ھەمكارلى-
شىش روھىنى جارى قىلدۇرىدۇ. نەتىجىدە، كىشىلەر ئوت-
تۇرىسىدىكى پىكىرلەر تېزدىن بىرلىككە كەلتۈرۈلىدۇ.
ھەرقايسى تارماقلار ۋە گورۇپپىلار پۈتۈن كۈچى بىلەن ھەم-
كارلىشىدۇ، قىيىن ئۆتكەللەر كەينى - كەينىدىن بۆسۈپ
ئۆتۈلۈپ شىركەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋەزىپىسى مۇددەت-
تىن ئۈچ ئاي بۇرۇن ئورۇندىلىپ، يېڭى ئايروپىلانلار ياسى-
لىشقا باشلىنىدۇ.

ھەممىدىن تەسىرلىكى، مىسسۇرى شتاتىنىڭ بەييامئەن
شەھىرى كارنېگىنىڭ پرىنسىپلىرىنى تەتقىق قىلىش ئارقى-
لىق كوللېكتىپنىڭ ئۆز - ئۆزىگە ئىشىنىش كەيپىياتىنى
يېتىلدۈرۈشكە تايىنىپ يېڭى ھاياتقا ئىگە بولىدۇ. بەييامئەن
ئەسلىدە بىر مەزگىل تازا گۈللەنگەن كىچىك بازار ئىدى،
1960 - يىلىدىن كېيىن ئىلگىرىلىمەي بىر ئىزدا توختاپ
قالىدۇ. بۇ بازارنىڭ يوللىرى يىل - يىللاپ رېمونت قىلىن-
مايدۇ، يۇندى خەندەكلىرى كونىراپ توسۇلۇپ كېتىدۇ،
ئۆيلەر ۋەيرانلىششقا باشلايدۇ، بەزى مەكتەپ بىنالىرى ئۆ-
رۈلۈپ چۈشىدۇ؛ توك كۈچى يېتىشمىگەچكە، كونا زاۋۇتلار
تاقىلىپ قالىدۇ. يېڭى زاۋۇتلار بەرپا قىلىنمايدۇ، يېڭى

زاۋۇت قۇرۇشقىمۇ ئامال بولمايدۇ. ياشلارنىڭ ھەممىسى بۇ
يەردىن كەتمەكچى بولۇشىدۇ، قېپقالىدىغانلارنىڭ كۆڭلىنى
ئۈمىدسىزلىك قاپلىۋالىدۇ. مەغلۇبىيەت قارىشى كىشىلەر
كۆڭلىگە ئورناپ كېتىدۇ. كېيىنچە، بۇ يەردىكى كىشىلەر
بىردىنبىر چىقىش يولى بۇ شەھەرنى قۇتۇلدۇرۇش ئىكەنلى-
كىنى تونۇپ يەتكەن بولسىمۇ، ئەمما قانداق قۇتۇلدۇرۇشنى
بىلمەيدۇ. ئىش بۇ يەرگە يەتكەندە، ئۇلار كارنېگىنىڭ دەرس-
لىرىدىن تەلىم ئېلىش ئويىغا كېلىدۇ. ئۇلار كارنېگىنىڭ
تەلىم - تەربىيە ئۇسۇلى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش يۈنىلىشىنى
ئۆزگەرتەلىگەنىكەن، ئۇنىڭ پرىنسىپلىرى بىزنىڭ بۇ شە-
ھەرنى ئۆزگەرتىشىمىزگىمۇ ياردەم بېرەلەيدۇ دەپ قارايدۇ.
نەتىجىدە، ئۇلار كارنېگىنىڭ دەرسلىرى بويىچە بىر تەلىم -
تەربىيە كۇرسى ئاچىدۇ، ئۇنىڭغا ئىككى يۈز ئادەم قاتنىشىدۇ
ھەمدە بۇ كۇرسنى يادرو قىلغان ھالدا، پۈتۈن شەھەر خەلقى-
نى شەھەرنى قۇتۇلدۇرۇش ئىشىغا ئاتلىنىشقا سەپەرۋەر قى-
لىدۇ. ئۇلار يېڭى شەھەر باشلىقى سايلاپ چىقىدۇ، شەھەرنى
گۈللەندۈرۈش پىلانى تۈزۈپ چىقىدۇ، ۋاشىنگتون ھۆكۈمى-
تىنىڭ ئىقتىسادىي ياردىمىنى قولغا كەلتۈرىدۇ، سىرتنىڭ
مەبلىغىنى جەلپ قىلىش يولى بىلەن زاۋۇت قۇرىدۇ، شۇن-
داق قىلىپ نۇرغۇن ئادەمنى ئىشقا ئورۇنلىشىش شارائىتىغا
ئىگە قىلىدۇ. ئۇلار يەنە ئېلېكتر ئىستانسىسى قۇرىدۇ،
يۇندى خەندەكلىرىنى ئۆزگەرتىپ ياسايدۇ، مەكتەپ، دوخ-
تۇرخانا، ئاھالە ئۆيلىرىنى سالىدۇ. قىسقىسى، كارنېگ
تەلىم - تەربىيىسى كىشىلەرگە جاسارەت بېغىشلايدۇ، كى-
شىلەرنىڭ قىزغىنلىقىنى ئۇرغۇتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، بەي-
يامئەن شەھىرى يېڭى ھاياتقا ئىگە بولىدۇ.

01000228

كارنېگىنىڭ چوڭلار مائارىپى مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇپ
چىققانلىقتىن، كارنېگىنىڭ پرىنسىپ ۋە ئۇسۇللىرى هايت-
هۇيت دېگۈچە پۈتكۈل ئامېرىكىغا تارقىلىدۇ. كىشىلەر كار-
نېگ تەلىم - تەربىيىسىنى بارا - بارا تونۇپ يەتكەن هەمدە
ئۇنى جانغا ئەسقاتىدىغان ۋە تېز ئۈنۈم بېرىدىغان ئەڭگۈشتەر
دەپ ئېتىراپ قىلىغاندىن كېيىن، مەيلى ئىگىلىك كاساتلاش-
قان مەزگىلدە تۇرمۇشىنى هاللىق سەۋىيىگە كۆتۈرۈش ئۈمى-
دىدە بولۇۋاتقان ئاۋام خەلق بولسۇن، ياكى ئىگىلىك تەرەق-
قىي تاپقان زامانىۋى جەمئىيەتتە تېخىمۇ كۆپ پايدىغا ئېرى-
شىش ئويىدا بولۇۋاتقان مىليونېرلار بولسۇن، مەيلى ئۈچقاد-
دەك يۇقىرى ئۆرلەش، ئىشلىرىنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈ-
رۈش كويىدا بولۇۋاتقان هەربىي - سىياسىي ساهەدىكى مۇ-
هىم ئەربابلار، هەر ساهەدىكى داڭلىق چولپانلار بولسۇن،
ياكى تۇرمۇشىنىڭ شاد - خۇرام ئۆتۈشىنى، ئائىلىسىنىڭ
باياشات بولۇشىنى ئارزۇ قىلىۋاتقان ئائىلە ئاياللىرى بول-
سۇن، ھەممىسىلا كارنېگىنىڭ تەربىيىسىنى قوبۇل قىلىپ،
يېڭىچە ئادەم بولۇش، شەيئىلەرگە مۇئامىلە قىلىش ماھار-
ىتىنى ئىگىلەشنى ئۆز ئېھتىياجى ھېسابلاپ، كارنېگ تەلىم-
تەربىيىسىگە پائال قاتنىشىدۇ ۋە رازىمەنلىك بىلەن شۇ بويى-
چە ئىشلەيدۇ. خۇددى روكېفېلېر ئېيتقاندەك: كارنېگىنىڭ
تەربىيىسىنى قۇياشنىڭ ئاستىدىكى ھەرقانداق نەرسىدىن يۇ-
قىرىراق باھادا سېتىۋېلىشقا رازى بولىدۇ.
بۈنىڭلىق بىلەنلا قالماي، يەنە ھەرقايسى تەشكىلات،
ئاپپارات ۋە كەسپلەرمۇ كارنېگ تەلىم - تەربىيىسىنى ئۆز-
لىرىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنىڭ ئېھتىياجى دەپ قا-
راپ، ئۇنى بەس - بەس بىلەن پائال قوللايدۇ ۋە ئۇنىڭغا

مەبلەغ ياردەم بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى ئۆز ئورنىدىكى
بارلىق باشقۇرغۇچى خادىملارنى ياكى خېلى كۆپ ساندىكى
باشقا خىزمەتچىلىرىنى تەربىيە ئېلىش ئۈچۈن كارنېگ ئاپپا-
راتىغا ئەۋەتىدۇ، يەنە نۇرغۇن ئاپپاراتلار ئۆز ئورنىدا كۇرس
ئېچىپ، كارنېگىنىڭ دەرسلىرىنى ئۆتىدۇ. بىرمۇنچە تارماق-
لار كارنېگىنىڭ تەربىيىسىنى ئالغان - ئالمىغانلىقىنى ئىش-
چى- خىزمەتچىلەرنى تەكلىپ قىلىپ ئىشلىتىشىنىڭ شەرتى
قىلىدۇ. يەنە بەزى شىركەتلەر ئۆز خادىملىرىنىڭ كارنېگ
تەربىيىسىنى قوبۇل قىلغانلىقىنى تىجارىتىمىزنى روناق تاپ-
قۇزۇشنىڭ نامايەندىسى دەپ پەخىرلىنىدۇ. مەسىلەن، ۋېي-
سىننىيە شتاتىنىڭ رونوك شەھىرىدىكى «شادلىق» تۇرلۇك
ماللار شىركىتى بارلىق مال ساتقۇچىلىرىنى كارنېگ تەربى-
يىسىنى ئېلىشقا ئەۋەتىش بىلەنلا قالماي، بەلكى ئۆز مال
ساتقۇچىلىرىنىڭ كارنېگىنىڭ خېرىدارلار بىلەن مۇناسىۋەت
قىلىش كۇرسىنى پۈتتۈرگەنلىكى ھەققىدىكى سۈرىتىنى چو-
شەندۈرۈش سۆزى بىلەن قوشۇپ، ئېلان تەرىقىسىدە شۇ
يەرنىڭ گېزىتىگە مەخسۇس باستۇرىدۇ. 1979 - يىلى كار-
نېگ ئاپپاراتىنىڭ ئامېرىكىدىكى ئون بەش مىڭ ئوقۇغۇچى
ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشىدىن قارىغاندا، ئەللىك
يەتتە پىرسەنت ئادەم خوجايىنىنىڭ ئەۋەتىپ بېرىشى ئارقى-
لىق كارنېگ تەلىم - تەربىيە كۇرسىغا قاتناشقان؛ يەتمىش
ئىككى پىرسەنت ئادەمنىڭ ئوقۇش خىراجىتىنى خوجايىنلار
پۈتۈنلەي كۆتۈرگەن ياكى قىسمەن كۆتۈرگەن.
كارنېگىنىڭ پەلسەپە ئىدىيىسى، چوڭلار مائارىپىغا ئا-
ئىت پرىنسىپ ۋە ئۇسۇلى ئامېرىكىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا
ئومۇملىشىپلا قالماي، بەلكى دۆلەت چېگرىسىدىن ھالقىپ،

دېڭىز ـ ئوكيانلاردىن ئۆتۈپ، پۈتۈن دۇنياغا تارقالغان،
پۈتۈن يەر شارىدىكى بەش چوڭ قىتئە، ئەللىك نەچچە دۆلەتتە
بىرمىلىڭ يەتتە يۈزدىن ئارتۇق كارنېگ چوڭلار مائارىپى ئاپپا-
راتى تەسىس قىلىنغان. كانادا ئامېرىكا بىلەن قوشنا بولغاچ-
قا، كارنېگ تەلىم ـ تەربىيىسىنى ھەممىدىن بۇرۇن قوبۇل
قىلغان، شۇڭا كانادادا كارنېگ چوڭلار مائارىپىنىڭ يولغا
قويۇلۇشى ئامېرىكىدىن پەرقلەنمەيدۇ. ياپونىيىلىكلەر كار-
نېگ چوڭلار مائارىپىنى ئۆز ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرۇشتا
مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە دەپ قارىغانلىقتىن، نۇرغۇن چوڭ
شىركەتلەر ھەرقايسى تەبىقە خادىملىرىنى كارنېگ تەلىم ـ
تەربىيىسىنى قوبۇل قىلىشقا ئەۋەتكەن. بەزى دۆلەتلەردە،
تۇرمۇشى نامرات كىشىلەر ئوقۇش خىراجىتىنى تاپشۇرالمى-
سا، كارنېگ ئاپپاراتى تۈرلۈك چارە ـ ئاماللارنى قوللىنىپ،
ھەرقايسى شىركەتلەرنىڭ ئۆز كۆرسانتلىرىنىڭ ئوقۇش خى-
راجىتىنى پۈتۈنلەي ياكى مەلۇم ساندا كۆتۈرۈشىگە تۈرتكە
بولغان. ئەنگلىيىنىڭ رىز شەھەرلىك ھۆكۈمىتى ھۆكۈمەت
خادىملىرىنىڭ كارنېگ تەلىم ـ تەربىيىسىنى قوبۇل قىلىشى-
غا ئىلھام بېرىش ئۈچۈن، ئالاھىدە مەبلەغ ياردەم قىلىش
كومىتېتى قۇرۇپ، كارنېگ تەلىم ـ تەربىيىسىنى تاماملى-
غانلارنىڭ ئەللىك پىرسەنت ئوقۇش خىراجىتىنى ھۆكۈمەت
تەرەپتىن بەرگەن. شۇڭا، ئەنگلىيىنىڭ پارلامېنت زالىدىن
ئىپتىدائىي قەبىلىلەرنىڭ قومۇش كەپىلىرىگىچە، ئىسسىق
رايونلاردىن قاتتىق سوغۇق بولىدىغان سكاندىناۋىيىگىچە
ھېسابلىغاندا، كارنېگ تەلىم ـ تەربىيىسىنى ئالغانلار نەچچە
ئون مىليونغا يەتكەن. ئۇلارنىڭ ئارىسىدا زاۋۇت ئىشچىلى-
رى، ئائىلە ئاياللىرى، كارخانا دىرېكتورلىرى، مەكتەپلەر-

نىڭ ئوقۇتقۇچىلىرىمۇ، ئاتاقلىق چولپانلار، داڭلىق سودى-
گەرلەر، ھەر ساھەنىڭ كاتتىۋاشلىرى ۋە دۆلەتنىڭ نۇرغۇن
يۇقىرى دەرىجىلىك ھۆكۈمەت ئەمەلدارلىرىمۇ بار. كارنېگ
تەلىم ـ تەربىيىسىنى ئالغانلار ئىچىدىن نۇرغۇن كىشىلەر
ئىچكى كابىنېتقا، دۆلەت پارلامېنتىغا ئەزا بولغان، يۇقىرى
دەرىجىلىك دىپلوماتىيە ئەمەلدارى بولۇپ يېتىشكەن. ھىن-
دوراسنىڭ ئىككى قېتىملىق زۇڭتۇڭى ۋە بۇ زۇڭتۇڭلارنىڭ
رەپىقىلىرى، ئىسلاندىيىنىڭ سابىق زۇڭتۇڭى ۋە نۇرغۇن
كابىنېت ئەزالىرى كارنېگنىڭ دەرسلىرىنى ئوقۇپ تۈگەت-
كەن. «نيۇ يورك ۋاقتى گېزىتى» دە خەۋەر قىلىنىشىچە،
ھەتتا سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ بەزى رەھبەرلىرىمۇ كارنېگنىڭ
كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشىلاش ھەققىدىكى تەربىيىسىنى
قوبۇل قىلغان ھەمدە سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ چوڭلار مائارىپى-
دا كارنېگنىڭ نۇرغۇن دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى قوللانغان،
شۇنىڭ ئۈچۈن، دۇنياغا تارقالغان بۇ خەلقئارا چوڭلار مائا-
رىپى ھازىرقى زامان چوڭلار مائارىپىنىڭ بىرخىل ئېقىمى-
نى، كارنېگ ھەرىكىتىنى شەكىللەندۈرگەن. دۇنيا بويىچە
سانسىزلىغان ئادەم مول مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان ۋە
مۇھىم بولغان كارنېگ دەرسلىكلىرىنىڭ تەسىرى ئارقىسى-
دا، تۇرمۇش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگەن. ئۇلار كۆنسېرى
ئېشىپ بېرىۋاتقان ئىشەنچ ۋە قىزغىنلىق ئىچىدىن تۇرمۇش
كۆچىگە ئىگە بولغان، پىكىر ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنى
كۈچەيتكەن، كىشىلەرگە، شەيئىلەرگە مۇئامىلە قىلىش
سەنئىتىنى ئۆگىنىۋالغان، كەسپىي جەھەتتە، ئىجتىمائىي
ئالاقىلەردە ۋە شەخسىي تۇرمۇشىدا كىشىلىك مۇناسىۋەتتىن
يەنىمۇ بەھرىمەن بولۇپ، تېخىمۇ زور مۇۋەپپەقىيەتكە ۋە
بەختكە ئېرىشكەن.

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب غەم ـ قايغۇغا قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك 1

1. پۈتۈن ئۆمۈرنى ئۆزگەرتىدىغان بىر جۈملە سۆز 1

2. غەم ـ قايغۇنى تۈگىتىشنىڭ ھەممىگە قادىر فور- مۇلىسى 21

3. غەم ـ قايغۇ ئۈزۈن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ دۈشمىنى 35

ئىككىنچى باب غەم ـ قايغۇنى تەھلىل قىلىش ئۇسۇلى 55

1. غەم ـ قايغۇنى يېشىشنىڭ سىرى 55

2. قانداق قىلغاندا تىجارەت جەھەتتىكى غەم ـ قايغۇنى ئازايتقىلى بولىدۇ 68

ئۈچىنچى باب غەم يېيىش ـ قايغۇرۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتەيلى 76

1. غەم ـ قايغۇنى كاللىمىزدىن قوغلاپ چىقىرىۋې- تەيلى 76

2. ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن ئۈمىدسىزلىنىپ يۈر- مەيلى 94

3. ئوتتۇرىچە نىسبەت غەم-قايغۇنى يېڭىدۇ ... 108

4. ساقلانغىلى بولمايدىغان رېئاللىققا ئۇيغۇنلىشايلى 121
5. غەم-قايغۇغا «چەك» بېكىتىپ بېرەيلى ... 139
6. ھەرە كېپىكىنى ھەرىلىمەيلى 152
تۆتىنچى باب جۇشقۇن ھاياتىي كۈچنى ساقلايلى 162
1. قانداق قىلغاندا سەگەكلىكنى بىر سائەت ئارتۇق ساقلىغىلى بولىدۇ؟ 162
2. سىزنى نېمە ئىش چارچىتىدۇ؟ 172
3. ئائىلە ئاياللىرىنىڭ ياشلىقىنى ساقلايدىغان ئەپچىل ئۇسۇل 181
4. خىزمەت قىلىشتىكى تۆت خىل ئوبدان ئادەت 192
5. قانداق قىلغاندا ئىچى پۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ 201
6. ئۇخلىيالماسلىقتىن قايغۇرمايلى 218

بىرىنچى باب

غەم - قايغۇغا قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك

1. پۈتۈن ئۆمۈرنى ئۆزگەرتىدىغان بىر جۈملە سۆز

ھەممىدىن مۇھىمى، يىراقتىكى غۇۋا نەرسىلەرگە كۆز تىكمەستىن، يانىدىكى ئېنىق ئىشلارنى قىلىش كېرەك.

1871 - يىلى باھاردا، بىر ياش يىگىت بىر كىتابتىن ئۆز تەقدىرىگە ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر جۈملە سۆزنى ئۇچرىتىدۇ. ئۇ مونتروي ئۇنىۋېرسال دوختۇرخانىسىنىڭ تېببىي پەن ئوقۇغۇچىسى بولۇپ، تۇرمۇشتا غەم - قايغۇغا پېتىپ قالغان، مەۋسۇملۇق ئىمتىھاندىن قانداق ئۆتۈش، قانداق ئىشلارنى قىلىش، قەيەرگە بېرىش، ئۆز كەسپىنى قانداق باشلاپ، جېنىنى قانداق بېقىش قاتارلىق ئىشلاردىن غەم قىلغان.

بۇ ياش تېببىي پەن ئوقۇغۇچىسى 1871 - يىلى ئۇچراتقان ئاشۇ بىر جۈملە سۆز ئۇنى ئۆز دەۋرىدە ھەممىدىن

داڭلىق تېببىي ئالىم بولۇپ يېتىشىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ئۇ پۈتۈن دۇنياغا داڭلىق بولغان جون خوپكىنىس تېببىي ئىنستىتۇتىنى قۇرىدۇ، ئوكسفورد ئۇنىۋېرسىتېتى تېببىي ئىنستىتۇتىنىڭ پروفېسسورلىق ئورنىغا ئېرىشىدۇ (بۇ بۈيۈك ئەنگلىيە ئىمپېرىيىسىدە تېببىي ئىلىم ئۆگەنگەنلەر ئېرىشىدىغان ئەڭ يۇقىرى شان - شەرەپ). ئۇ يەنە ئەنگلىيە پادىشاھى تەرىپىدىن سىرلىققا تەيىنلىنىدۇ. ئۇ قازا تاپقاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ھاياتى بىر مىڭ تۆت يۈز ئاتمىش ئالتە بەت قېلىنلىقتىكى ئىككى كىتاب ئارقىلىق بايان قىلىنىدۇ.

ئۇنىڭ ئىسمى ۋىليام ئوسلېر سىر. ئۇ 1871 - يىل باھاردا توماس كارلىلېنىڭ كىتابىدىن «ھەممىدىن مۇھىمى، يىراقتىكى غۇۋا نەرسىلەرگە كۆز تىكمەستىن، ياندىكى ئېنىق ئىشلارنى قىلىش كېرەك» دېگەن بىر جۈملە سۆزنى بايقايدۇ. بۇ سۆز ئۇنىڭ پۈتۈن ئۆمرىنى غەم - قايغۇسىز ئۆتكۈزۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

قىرىق ئىككى يىلدىن كېيىن، پۈتۈن مەكتەپنىڭ ھويلىسىنى كۆركۈم ھىدى قاپلىغان ئىللىق باھار كۈنلىرىنىڭ بىر ئاخشىمى، ۋىليام ئوسلېر سىر يالې ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئوقۇغۇچىلىرىغا نۇتۇق سۆزلەپ: ماڭا ئوخشاش تۆت ئۇنىۋېرسىتېتتا پروفېسسور بولغان، بىر كىتابى قالتىس ئالقىشقا ئېرىشكەن كىشىدە «ئالاھىدە كاللا» بولۇشى كېرەكتەك كۆرۈنىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، يېقىن دوستلىرىمغا مەلۇمكى، مېنىڭ كاللام راستىنلا «ئادەتتىكى كاللا» دەيدۇ.

ئۇنداقتا، ئۇنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنىڭ سىرى

قەيەردە؟ ئۇنىڭ قارىشىچە، بۇ ئۇنىڭ پۈتۈنلەي «تامامەن تەنھا بۈگۈن» ئىچىدە ياشىغانلىقىدا. بۇ سۆزنىڭ مەنىسى نېمە؟ ئوسلېر سىر يالېغا بېرىپ نۇتۇق سۆزلەشتىن بىر نەچچە ئاي ئىلگىرى، ناھايىتى چوڭ بىر پاراخوتتا ئولتۇرۇپ ئاتلانتىك ئوكيانىنى كېسىپ ئۆتتۈۋاتقىنىدا، پاراخوت باشلىقىنىڭ كابىنكىدا تۇرۇپ بىر كۇنۇپكىنى باسسا، مېخانىك ھەرىكەتنى بىلدۈرىدىغان بىر ئاۋاز چىقىش بىلەن تەڭ، پاراخوتنىڭ بىرقانچە بۆلەكلىرىنىڭ بىر - بىرىدىن ئاجراپ كېتىۋاتقانلىقى — سۇدىن تامامەن قوغدىنالايدىغان بىرقانچە بۆلمىگە ئاجرىغانلىقىنى كۆرىدۇ.

«سىلەر ھەربىرىڭلار، — دەيدۇ ئوسلېر سىر يالېدىكى ئوقۇغۇچىلارغا، — ئاشۇ چوڭ پاراخوتتىنمۇ مۇكەممەل ۋە نازۇك كوللېكتىپ ئىچىدە ياشايسىلەر، باسىدىغان مۇساپەڭلار ئۇ پاراخوتنىڭ مۇساپىسىدىنمۇ يىراقراق. مەن سىلەرگە شۇنى نەسىھەت قىلىمەنكى، سىلەرمۇ قانداق قىلىپ ھەممىنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭلار، ‹تامامەن تەنھا بۈگۈن› ئىچىدە ياشىشىڭلار كېرەك. بۇ، مۇساپىدە بىخەتەرلىككە ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىشنىڭ ئەڭ ئوبدان چارىسى. كابىنكىغا كىرگەندە، ئاشۇ چوڭ بۆلمىلەرنىڭ ھەممىسىنى ئىشلەتكىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىشىڭلار؛ كۇنۇپكىنى باسقاندا، تۇرمۇشۇڭلاردىكى ھەربىر قاتلامنىڭ ساداسىنى دىققەت بىلەن ئاڭلاپ، ئۆتمۈشنى تۆمۈر ئىشىك بىلەن ئايرىۋېتىشىڭلار — ئۆلگەن تۈنۈگۈننى بۆلۈپ تاشلىشىڭلار؛ يەنە بىر كۇنۇپكىنى باسقاندا، كەلگۈسىنى تۆمۈر ئىشىك بىلەن ئايرىۋېتىشىڭلار — تېخى دۇنياغا كەلمىگەن ئەتىنى بۆلۈپ تاشلىشىڭلار كېرەك. شۇندىلا بىخەتەرلىككە ئېرىشىسىلەر —

بۇگۈنگە ئىگە بولغان بولسىلەر… ئۆتمۈشنى ئۇزۇپ تاشلى-
يالايسىلەر، ئۆلۈپ بولغان ئۆتمۈشنى دەپنە قىلىۋېتەلەيسى-
لەر؛ گالۋاڭنى ھالاكەت يولىغا باشلايدىغان ئەتىنى بۆلۈپ
تاشلىشىڭلار لازىم… ئەتىكى ئېغىر يۈككە تۈنۈگۈنكى ئېغىر
يۈك قوشۇلسا، بۈگۈنكى ئەڭ زور تۇسالغۇغا ئايلىنىپ قالى-
دۇ، كەلگۈسىنى ئۆتمۈشكە ئوخشاشلا ئىشىكىنىڭ سىرتىغا
قاماپ قويۇڭلار… كەلگۈسى بۈگۈننىڭ ئىچىدە بولىدۇ… ئەتە
دېگەن نەرسە مەۋجۇت ئەمەس، ئىنسانلار قۇتۇلدۇرۇۋالى-
دىغان كۈن بۈگۈندىن ئىبارەت، زېھنىي كۈچ ئىسراپچىلى-
قى، روھىي پەرىشانلىق كەلگۈسى ئۈچۈن غەم يەيدىغان كى-
شىگە چىڭ ئەگىشىۋالىدۇ… ئۇنداقتا، پاراخوتنىڭ ئالدى -
كەينىدىكى چوڭ بۆلمىلەرنى ئايرىپ تاشلاڭلار، ئۇبدان ئادەت
يېتىشتۈرۈشكە ھازىرلىنىڭلار، ‹تامامەن تەنھا بۈگۈن›نىڭ
ئىچىدە ياشاڭلار.»

دوكتور ئوسلېر ئەتە ئۈچۈن ئەجىر سىڭدۈرۈپ تەييار-
لىق قىلماسلىقىڭلار كېرەك دېمەكچىمۇ؟ ئۇنداق ئەمەس،
ھەرگىز ئۇنداق ئەمەس. ئۇ شۇ قېتىمقى نۇتقىنى داۋاملاشتۇ-
رۇپ، ئەتىگە تەييارلىق قىلىشنىڭ ئەڭ ئۇبدان چارىسىنى
تىلغا ئالىدۇ، يەنى بارلىق ئەقىل - پاراسىتىڭلارنى مەركەز-
لەشتۈرۈپ، بارلىق سەمىمىي نىيىتىڭلارنى ئىشقا سېلىپ،
بۈگۈنكى خىزمەتنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ ئىشلەڭلار، بۇ، كەلگۈ-
سىگە تاقابىل تۇرۇشنىڭ بىردىنبىر چارىسى، دەيدۇ.

جەزمەن ئەتىنى ئويلاش كېرەك. دۇرۇس، كۆڭۈل
قويۇپ ئويلىنىش، پىلانلاش ۋە تەييارلىق قىلىش كېرەك،
ئەمما ئەندىشىدە بولماسلىق لازىم.

ئۇرۇش ۋاقتىدا، ھەربىي داھىيلار كەلگۈسى ئۈچۈن

پىلان تۈزۈپ چىقىشى، ئەمما كەلگۈسىدىن ھەرگىز غەم
قىلماسلىقى كېرەك.

«مەن ئەڭ ياخشى قورال - جابدۇقلىرىمىزنى ئەڭ
ياخشى ئادەملىرىمىزگە بېرىمەن، — دەيدۇ ئامېرىكا دېڭىز
ئارمىيىسىگە قوماندانلىق قىلغان دېڭىز ئارمىيە گېنېرالى
ئېرنىست كىنگېن، — ئاندىن ئۇلارغا ئەڭ سەگەك ۋەزىپى-
لەرنى تاپشۇرىمەن، مېنىڭ قولۇمدىن مۇشۇ ئىشلارلا كېلى-
دۇ. بىر پاراخوت چۆكۈپ كەتسە، مەن ئۇنى سۈزۈۋالالماي-
مەن. پاراخوت چوڭقۇر دېڭىز ئاستىغا قاراپ چۆكۈپ كېتى-
ۋاتقان بولسا مەن ئۇنى توسۇۋالالمايمەن. مەن ۋاقتىمنى
ئەتىكى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش ئۈچۈن سەرپ قىلىمەن،
بۇنداق قىلىش تۈنۈگۈنكى ئىشلار ئۈچۈن پۇشايمان يېيىشتىن
كۆپ ياخشى، ھەمىشە ئۆتكەن ئىشلار ئۈچۈن بىئارام بولى-
مەن دېگەندىمۇ، بۇخىل بىئاراملىقنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇ-
رالمايمەن.»

مەيلى ئۇرۇش ۋاقتىدا بولسۇن ياكى تىنچلىق ۋاقتىلى-
رىدا بولسۇن، ياخشى ئوي - خىيال بىلەن يامان ئوي -
خىيالنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەرق بولىدۇ: ياخشى ئوي - خىيال
سەۋەب ۋە نەتىجىنى ھېسابقا ئېلىپ، مەنتىقىگە تولىمۇ ئۇيى-
غۇن كېلىدىغان ھەم ناھايىتى ئىجابىي پىلانلارنى مەيدانغا
كەلتۈرىدۇ؛ يامان ئوي - خىيال بولسا، كۆپ ھاللاردا
كىشىنى جىددىيلىككە ۋە مەنىۋى ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ.

مەن يېقىندا ئىنتايىن مەمنۇنىيەت بىلەن ئارتۇر سوزى-
بوگنى زىيارەت قىلدىم، ئۇ دۇنيا بويىچە ئەڭ داڭلىق بول-
غان «نيۇ يورك ۋاقتى گېزىتى»نىڭ تارقاتقۇچىسى. سوزى-

بوگ ئەپەندىنىڭ ئېيتىشىچە، ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشىنىڭ يالقۇنى ياۋروپاغا تۇتاشقان چاغدا، ئۇ ناھايىتى چۆچۈپ، كەلگۈسىدىن ئەندىشە قىلغان، كېچىلىرى ئۇيقۇسى قاچقان. ئۇ دائىم يېرىم كېچىلەردە كارىۋاتتىن چۈشۈپ، لاتا ۋە بوياقنى قولىغا ئېلىپ، ئەينەككە قاراپ تۇرۇپ ئۆزىنىڭ رەسىمىنى سىزماقچى بولغان. ئۇ گەرچە رەسىم سىزىشتىن پۈتۈنلەي خەۋەرسىز بولسىمۇ، ئۆزىنى ئەندىشىدىن خالىي قىلىش ئۈچۈن ئۆز رەسىمىنى سىزىشنى داۋاملاشتۇرۇۋەرگەن. ئاخىر، ئۇ بىر پارچە مۇناجات ئىچىدىكى بىر مىسرانى ئۆزىگە دەستۇر قىلىش ئارقىلىق، كۆڭلىدىكى ئەندىشىنى چىقىرىپ تاشلاپ تىنچلانغان. ئۇنىڭدا: «باسسامۇ بىر قەدەم شۇ ماڭا راھەت» دېيىلىدۇ.

مېنى باشلا سەن ئالغا رەھىمدىل چىراغ،
يېقىن تۇر يېنىمغا، كەتمىگىن يىراق.
كۆز يەتمەس مەنزىلنى كۆرگۈم يوق پەقەت،
باسسامۇ بىر قەدەم شۇ ماڭا راھەت.

بەلكىم ئاشۇ چاغلار بولسا كېرەك، بىر ياش ئەسكەرمۇ يۇقىرىدىكى بىر كۇپلېت شېئىرنى ئۆگىنىۋاپتۇ. ئۇنىڭ ئىسمى تادېر بېنجۇېور، مارىلاند شتاتىنىڭ پاتتېمپىل شەھىرىدە تۇرىدۇ. ئىلگىرى ئۇ غەم ـ قايغۇدىن كۇرەش ئىرادىسىنى يوقىتىپ قويايلا دەپ قالغانىكەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ:

«1945 ـ يىل 4 ـ ئايدا، مەن دوختۇرلار بوغماق ئۈچەي تارتىشىپ قېلىش دەپ ئاتايدىغان بىرخىل كېسەلگە گىرىپتار بولدۇم. بۇ كېسەل ئادەمنى بەك ئازابلايدىكەن،

مۇبادا ئۇرۇش ئاشۇ ۋاقىتىدا ئاياغلاشمىغان بولسا، مەن پۈتۈنلەي تۈگەشكەن بولاتتىم.

ئەينى ۋاقىتتا مەن تامامەن ھالىمدىن كېتىپ قالغانىدىم. مەن ئەسلىي توقسان تۆتىنچى پىيادىلەر شىسىدە جەڭچى ئوفىتسېرلىق ۋەزىپىسىنى ئۆتەيتتىم، خىزمىتىم ئۇرۇش داۋامىدا ئۆلگەن، يارىدار بولغان ۋە ئىز ـ دېرەكسىز يوقالغانلارنىڭ خاتىرىسىنى تۇرغۇزۇش ھەم ساقلاشتىن ئىبارەت ئىدى. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە جەددىي جەڭ ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىپ، ئالدىراپ قەبرىستانلىققا كۆمۈۋېتىلگەن ئەسكەرلەرنى قېزىپ چىقىشقا ياردەملىشەتتىم. ئاشۇ ئادەملەرنىڭ خۇسۇسىي بۇيۇملىرىنى يىغىۋېلىپ، شۇ كىشىنىڭ ئۇ نەرسىلىرىنى قەدىرلەيدىغان ئائىلە تاۋابىئاتلىرىغا ياكى يېقىن تۇغقانلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىشىمگە توغرا كېلەتتى. مەن يۇرەكئالدىلىق ئىچىدىلا ئۆتتۇم، ئۇ كىشىلەرنىڭ مېنى ئوڭايسىزلاندۇرۇپ قويۇشىدىن ياكى ئېغىر خاتالىق سادىر قىلىشىمدىن ئەنسىرەپ يۈردۈم، بۇ ئىشلارغا بەرداشلىق بېرەلمەسلىكىمدىن ئەنسىرىدىم، ھايات قايتىپ كېتىپ يالغۇز ئوغلۇمنى باغرىمغا باسالارمەنمۇ، دەپ غەم يېدىم. مېنىڭ ئۆزۈم تېخى كۆرۈپ باقمىغان ئون ئالتە ئايلىق بولغان بىر ئوغلۇم بار ئىدى. مەن ھەم غەم ـ غۇسسە، ھەم ھارغىنلىق ئىچىدە ئوتتۇز تۆت قاداق يېنىكلەپ كەتتىم، غەم ـ غۇسسىنىڭ دەردىدىن ساراڭ بولۇپ قالايلا دەپ قالدىم. ئىككى قولۇمغا قارىسام، بىر تېرە، بىر ئۇستىخانلا بولۇپ قاپتىمەن. مەن ئۆزۈمنىڭ ياداپ ئىسكىلىتقا ئايلانغان پېتىم ئۆيگە قايتىدىغانلىقىمنى ئويلىغىنىمدا، قورقۇپ تۈگىشىپ كېتىۋاتقانلىقىمنى ھېس قىلدىم، كىچىك باللاردەك يىغلىدىم، پۈتۈن

بەدىنىمنى تىترەك بېسىپ كېتىدىغان بولدى... بىر مەزگىل، يەنى گېرمانىيە قوشۇنلىرى ئەڭ ئاخىرقى كەڭ كۆلەملىك قايتۇرما ھۇجۇمنى باشلىغاندىن كېيىن يىغلاپلا يۈردۈم، ئەمدى پۈتۈن ئادەم بولالمىغۇدەكمەن دەپ ئۈمىدسىزلەندىم.

ئاخىر، دوختۇرخانىغا كىرىپ ياتتىم. بىر ھەربىي دوختۇر ماڭا بەزى ئاگاھلاندۇرۇشلارنى بەردى. ئۇنىڭ ئاگاھلاندۇرۇشى مېنىڭ تۇرمۇشۇمنى پۈتۈنلەي ئۆزگەرتتى. ئۇ مېنىڭ سالامەتلىكىمنى ئۇزۇل - كېسىل تەكشۈرۈپ چىققاندىن كېيىن، مەندىكى چاتاقنىڭ پۈتۈنلەي روھىي جەھەتتىكى مەسىلە ئىكەنلىكىنى ئېيتتى.

‹تادىر، — دېدى ئۇ، — مەن سېنىڭ ئۆز تۇرمۇشۇڭنى غەلۋىرگە ئوخشىتىشىڭنى ئۈمىد قىلىمەن. سەن بىلىسەن، غەلۋىرنىڭ ئۈستىدە سانسىز قۇم بار، ئۇ قۇملار غەلۋىرنىڭ تۆشۈكىدىن رېتى بويىچە ئاستا - ئاستا ئۆتىدۇ. غەلۋىر يىرتىق بولمىغىنىدا، ھېچقايسىمىز ئۇنىڭ كىچىككىنە تۆشۈكىدىن بىرلا ۋاقىتتا نۇرغۇن قۇمنى ئۆتكۈزۈۋېتەلمەيمىز. سەن، مەن ۋە باشقا ئادەملەرمۇ ئاشۇ غەلۋىرگە ئوخشىشىمىز. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىز يۈزلىگەن - مىڭلىغان ئىشلارنىڭ شۇ كۈن ئىچىدە تۈگىشى لازىملىقىنى ھېس قىلىمىز. ئەگەر بىز بۇ ئىشلارنى غەلۋىردىن قۇم ئۆتكەنگە ئوخشاش، ئۆز رېتى بويىچە ئاستا - ئاستا، بىر - بىرلەپ قىلمايدىغان بولساق، جەزمەن سالامەتلىكىمىزگە ۋە روھىي ھالىتىمىزگە زىيان يەتكۈزۈۋالىمىز.›

خاتىرىلەشكە ئەرزىيدىغان ئاشۇ كۈندىن باشلاپ، يەنى ھەربىي دوختۇر ماڭا شۇ سۆزنى ئېيتقان كۈندىن كېيىن،

مەن بۇ خىل پەلسەپىگە ئىزچىل ئەمەل قىلىپ كەلدىم. ‹قۇملار غەلۋىرنىڭ تۆشۈكىدىن رېتى بىلەن ئاستا - ئاستا ئۆتىدۇ... بىر قېتىمدا بىرلا ئىشنى قىلغىلى بولىدۇ›، دېگەن بۇ ئاگاھلاندۇرۇش ئۇرۇش ۋاقتىدا مېنى سالامەتلىك ۋە روھىي جەھەتتىن قۇتقۇلدۇرۇۋالدى. مەن ھازىر قول ھۇنەرى باسما شىركىتىنىڭ ئاممىۋى ئالاقە ۋە ئېلان بۆلۈمىدە ئىشلەۋاتىمەن، بۇ ئاگاھلاندۇرۇشنىڭ ھازىرمۇ ماڭا ناھايىتى زور ياردىمى بولۇۋاتىدۇ. مەن سەزدىمكى، تىجارەت سورۇنىدىمۇ جەڭ مەيدانىدىكىگە ئوخشاش مەسىلىلەر بولىدىكەن، بىر قېتىمدا بىرنەچچە ئىشنى قىلىۋېتىشكە توغرا كېلىدىكەن — ئەمما پايدىلانغۇدەك ئۇنچە كۆپ ۋاقىت چىقمايدىكەن. ماتېرىياللىرىمىز يېتىشمەيۋاتىدۇ، يېڭى گىراپىلىرىمىزنى بىر ياقلىق قىلمىساق بولمايدۇ، يېڭى ماتېرىياللارنى ئورۇنلاشتۇرۇشىمىز كېرەك، ئادرېسىمىزنى ئۆزگەرتىشىمىزگە توغرا كېلىۋاتىدۇ، شۆبە شىركەتنى كۆپەيتىش ۋە ئۇنى تاقىۋېتىشكە ئوخشاش ئىشلار تۇرۇپتۇ. ئەمدى مەن جىددىيلىشىپ بىئارام بولۇپ يۈرمەيمەن، چۈنكى ھېلىقى ھەربىي دوختۇرنىڭ ‹قۇملار غەلۋىرنىڭ تۆشۈكىدىن رېتى بىلەن ئاستا - ئاستا ئۆتىدۇ... بىر قېتىمدا بىرلا ئىشنى قىلغىلى بولىدۇ›، دېگەن سۆزى ھېلىمۇ ئېسىمدە. بۇ سۆزنى مەن دائىم تەكرارلاپ تۇرىمەن. خىزمەتلىرىم ئىلگىرىكىدىن ئۈنۈملۈكرەك ئىشلىنىۋاتىدۇ، ئىش قىلغاندا جەڭ مەيدانىدىكىگە ئوخشاش ئۆزۈمنى تۇگەشتۈرۈۋالىدىغان، گاڭگىراپ يۈرىدىغان ۋە قالايمىقانلىشىپ كېتىدىغان روھىي ھالەتنى ئەمدى سادىر قىلمايمەن.»

ھازىرقى تۇرمۇش ئۇسۇلىمىزدا بەكمۇ قورقۇنچلۇق بىر

ئىش بار، ئۇ بولسىمۇ، دوختۇرخانىمىزدىكى كېسەل كارد-
ۋاتلىرىنىڭ ئالاھازەل يېرىمىدىن كۆپرەكى نېرۋىسىدا ياكى
روھىي جەھەتتە نۇقسانى بار كىشىلەر ئۈچۈن ساقلاپ قويۇلۇ-
ۋاتىدۇ. ئۇلار ھاردۇق يەتكەن تۇنۇگۇن ۋە كىشىنى ئەندىشى-
گە سالىدىغان ئەتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان ئېغىر
يۈكنىڭ بېسىمىدا كاردىن چىققان كېسەللەردۇر. ھالبۇكى،
بۇ كېسەللەرنىڭ زور كۆپ ساندىكىسى ئەيسا ئەلايھىسسالام-
نىڭ «ئەتە ئۈچۈن پەرىشان بولماسلىق كېرەك» دېگەن سۆ-
زىگە ياكى ۋىلىيام ئوسلېر سىرنىڭ «تۇرمۇش تامامەن تەنھا
بۈگۈن ئىچىدە» دېگەن سۆزىگە ئەمەل قىلغانلا بولسا، بۈگۈن-
كى كۈندە كۆڭۈللۈك ھالدا كوچىلاردا مېڭىپ يۈرۈپ ئەھمى-
يەتلىك تۇرمۇش كەچۈرگەن بولاتتى.

سىز ۋە مەن ھازىرقى مۇشۇ دەقىقىدە، ئەبەدىي باغلى-
نىپ تۇرىدىغان ئىككى نۇقتا ئوتتۇرىسىدا — ئەبەدىي كەل-
مەسكە كەتكەن ئۆتمۈش بىلەن چېكى يوق كېلەچەككە سوزۇ-
لىدىغان ئىككى نۇقتا ئوتتۇرىسىدا تۇرۇۋاتىمىز، لېكىن ھەر
ئىككىمىز بۇ ئىككى نۇقتا ئوتتۇرىسىدا ياشىيالمايمىز، ھەتتا
بىرەر سېكۇنتمۇ ياشىيالمايمىز. مۇبادا بۇ ئىككى نۇقتا ئوت-
تۇرىسىدا ياشىماقچى بولساق، تېنىمىزنى ۋە روھىمىزنى
نابۇت قىلىۋالىمىز. شۇڭا، ياشىغىلى بولىدىغان مۇشۇ مى-
نۇتتا ياشىيالىغانلىقىمىز ئۈچۈن مەمنۇن بولايلى. «ھازىر-
دىن تارتىپ كارىۋاتقا چىققانغا قەدەر — يۈكىنىڭ قانچىلىك
ئېغىر بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەربىر ئادەم كەچ كىرگەنگە
قەدەر چىدىشى كېرەك، — دەپ يازغان روب ستېرېنسون،
— خىزمەتنىڭ قانچىلىك جاپالىق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر،
ھەربىر ئادەم ئىنتايىن لەززەت ئىچىدە، تولىمۇ سەۋرچانلىق

بىلەن چىرايىدىن كۈلكە ياغدۇرغان ھالدا، پاكلىقىنى ساق-
لاپ كۈن ئولتۇرغانغا قەدەر ياشىشى كېرەك، مانا بۇ ھاياتـ-
نىڭ چىن مەنىسىدۇر.»

دۇرۇس، ھاياتنىڭ بىزدىن كۈتىدىغىنىمۇ ئەنە شۇنىڭ-
دىن ئىبارەت. بىراق، مىچىگان شتاتىنىڭ ساگىنا شەھرىدە
ئولتۇرۇشلۇق شىلدېر خېنىم «كارىۋاتقا چىققۇچە ياشىيالى-
سام» دېگەن بۇ نۇقتىنى بىلىۋېلىشتىن ئىلگىرى، ئۆزىنى
تولىمۇ پەرىشان ھېس قىلغان، ھەتتا ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋالغىلى
تاس قالغان.

«1937 - يىلى ئېرىم ئۆلۈپ كەتتى، — دەيدۇ شىلدېر
خېنىم ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشىنى ماڭا بايان قىلىپ، — ئۆزۈمنى
تولىمۇ پەرىشان ھېس قىلدىم — نامىشەرىپىمنى يوقىتىپ
قويغاندەك بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن، ئىلگىرىكى خوجايىنىم
لېئوروچ ئەپەندىگە خەت يېزىپ، ئۇنىڭدىن قايتىپ بېرىپ
بۇرۇنقى خىزمىتىمنى ئىشلىشىمگە يول قويۇشىنى ئۆتۈن-
دۈم. مەن ئىلگىرى مەكتەپلەرگە دۇنيا ئېنسىكلوپېدىيە-
سىنى سېتىش يولى بىلەن تۇرمۇشۇمنى قامدايتتىم. ئىككى
يىل ئىلگىرى ئېرىم ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغاندا پىكاپى-
مىزنى سېتىۋەتكەنىدىم، كېيىن مىڭ تەسلىكتە ئاز - تولا
پۇل يىغىپ پۇلنى مۇددەتكە بۆلۈپ تۆلەش ھېسابىغا بىر كونا
پىكاپ سېتىۋېلىپ، قايتىدىن سىرتلارغا چىقىپ كىتاب سې-
تىشقا باشلىدىم.

ئەسلىدە، قايتىدىن ئىشلىسەم پەرىشانلىقتىن قۇتۇلۇ-
شۇمغا ياردىمى بولارمىكىن، دەپ ئويلىغانىدىم، بىراق پى-
كاپ ھەيدەشكە، ئوزۇقلىنىشقا بەرداشلىق بېرەلمەي قالدىم.
بەزى جايلاردا ھېچقانداق نەتىجىگە ئېرىشەلمىدىم، پىكاپنىڭ

مۇددەتكە بۆلۈپ تۆلەشكە تېگىشلىك پۇلى ئانچە كۆپ بولمىسىمۇ، ئەمما ناھايىتى تەستە تۆلەپ بولدۇم.

1938 - يىل كۈزدە، مىسسۇرى شتاتىنىڭ ۋىسېل شەھىرىدە تۇرۇۋاتقان چېغىمدا، ئۇ يەرنىڭ مەكتەپلىرى بەك نامرات، يوللىرى ئوسال بولغاچقا، بەكلا يېتىمسىرەپ غېرىبسىندىم، ھەتتا ئۆلۈۋېلىشنىمۇ ئويلىدىم. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىم مۇمكىن ئەمەس، ھاياتتىن ئۈمىد قالمىدى، دەپ قارىدىم. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئورنۇمدىن تۇرۇپ تۇرمۇشقا يۈزلىنىشتىن قورقتۇم. ھەممە ئىشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالدىم: پىكاپىنىڭ مۇددەتكە بۆلۈپ بېرىدىغان پۇلىنى تۆلىيەلمەسلىكىمدىن، ئۆي ئىجارىسىنى تاپشۇرالماسلىقىمدىن، قورسىقىمنى تويدۇرالماسلىقىمدىن، سالامەتلىكىم ناچارلىشىپ كەتسە پۇل تېپىپ دوختۇرغا كۆرۈنەلمەسلىكىمدىن قورقتۇم، ئۆزۈمنى ئۆلتۈرۈۋالماسلىقىمدىكى بىردىنبىر سەۋەب شۇ بولدىكى، ئاچامنىڭ تولىمۇ ئازابلىنىپ كېتىشىدىن ئەنسىرىدىم، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئاچامدا مېنىڭ دەپنە خىراجىتىمنى كۆتۈرگۈدەك پۇلمۇ يوق ئىدى.

كېيىنكى كۈنلەرنىڭ بىرىدە بىر ماقالىنى ئۇچرىتىپ قالدىم، ئۇ ماقالە مېنى چۈشكۈنلۈكتىن قۇتۇلدۇرۇپ، داۋاملىق ياشاش جاسارىتىگە ئىگە قىلدى. مەن ئۇ ماقالىدىكى ‹ئەقىللىق كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھەربىر كۈن بىر يېڭى ھايات دېمەكتۇر› دېگەن ئادەمنى ھاياجانلاندۇرىدىغان بۇ سۆزگە مەڭگۈ مىننەتدارلىق بىلدۈرىمەن. مەن بۇ بىر جۈملە سۆزنى ماشىنكىدا ئۇرۇپ چىقىپ، كۆزۈمگە چېلىقىپ تۇرسۇن دەپ، پىكاپىمنىڭ ئالدى ئەينىكىگە چاپلاپ قويدۇم. مەن ھەر قېتىمدا بىر كۈن ياشاشنىڭ ئۇنچە قىيىن ئەمەسلـ

كىنى بىلىۋالدىم، ئۆتمۈشنى ئۇنتۇشنى، كەلگۈسىنى ئويلىماسلىقنى ئۆگىنىۋالدىم، ھەر كۈنى سەھەردە ئۆز - ئۆزۈمگە ‹بۈگۈن يەنە بىر يېڭى ھاياتقا ئېرىشتىم› دەيدىغان بولدۇم.

شۇنداق قىلىپ، يالغۇزلۇق ۋە موھتاجلىقنىڭ ۋەھىمىسىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك يەڭدىم. ھازىر مەن تولىمۇ شاد - خۇرام ياشاۋاتىمەن، مۇۋەپپەقىيەت قازاندىم دېسەممۇ ئارتۇق كەتمەيدۇ، ھاياتقا ئىچ - ئىچىمدىن سەمىمىي نىيەت ۋە مۇھەببەت باغلىدىم. ھازىر شۇنى بىلىۋالدىمكى، تۇرمۇشتا ھەرقانداق ئىشقا يولۇقۇشۇمدىن قەتئىينەزەر، بۇرۇنقىدەك قورقۇپ يۈرمەيمەن؛ يەنە شۇنىمۇ بىلىۋالدىمكى، كەلگۈسىدىن ئەنسىرىشىم بىھاجەت ئىكەن؛ شۇنىسى ماڭا ئېنىق بولدىكى — ئەقىللىق كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھەربىر كۈن بىر يېڭى ھايات دېمەكتۇر».

تۆۋەندىكى كىمنىڭ شېئىرى ئىكەنلىكىنى ئويلاپ كۆرۈڭلار:

شاد - خۇرامدۇر بۇ كىشى، بەك شاد - خۇرام،
ئاڭا بولغاچقا تەئەللۇق ئاشۇ كۈن.
ھەمدە ئېيتار: ئۆتتۈم بۈگۈن سالامەت، تىنچ،
بەربىر قانداقچە كەلسە ئەتە ۋە ئۆگۈن.

بۇ بىرنەچچە مىسرا شېئىر زامانغا تولىمۇ لايىقتەك ئاڭلىنىدۇ، ئەمما بۇ خىرستوس دۇنياغا كېلىشتىن ئوتتۇز يىل ئىلگىرى يېزىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئاپتورى قەدىمي رىملىق خېروئېس.

مەن ئىنسان تەبىئىتىدىكى ئادەمنىڭ ئىچىنى ئاغرىتقۇـ

دەك بىر ئىشنى بىلمەن، ئۇ بولسىمۇ، بىز ھەممىمىز
بۇگۈننى قەدىرلەپ كېتەلمەيمىز، ئالەمنىڭ ئۇ چېتىدىكى
سەلتەنەتلىك ئەتىرگۈل باغچىسىنىلا خام خىيال قىلىمىز-
كى، شۇ تاپتا دېرىزىمىزنىڭ ئالدىدا ئېچىلىپ تۇرغان ئەتىر-
گۈلدىن لەززەتلەنمەيمىز.

بىز نېمىشقا بۇنداق گالۋاڭلارغا — بىچارە گالۋاڭلارغا
ئايلىنىپ قالىمىز؟

«ھاياتىمىزدىكى قىسقىغىنە مۇساپە نېمىدېگەن ئەگرى-
توقاي - ھە، — دەپ يازغان سېتىفان رىگولىك، — ئۇششاق
بالىلار ‹چوڭ بالا بولغان چېغىمدا› دېيىشىدۇ، چوڭ بالا
بولغاندا نېمە بولماقچى؟ چوڭ بالىلار ‹چوڭ بولۇپ ئادەم
بولغاندىن كېيىن› دېيىشىدۇ، چوڭ بولۇپ ئادەم بولغاندىن
كېيىن يەنە ‹توي قىلغاندىن كېيىن› دېيىشىدۇ، توي قىل-
غاندىن كېيىن نېمە بولماقچى؟ ئاخىرىدا ئۇلارنىڭ ئوي -
پىكرى ‹پېنسىيىگە چىققاندىن كېيىن› گە ئۆزگىرىدۇ. پېن-
سىيىگە چىققاندىن كېيىن، بېسىپ ئۆتكەن مۇساپىسىنى
ئەسلىسە تېنىنى تىترەك باسىدۇ. ئۇلار ئۆزى بىلىپ- بىل-
مەي، ھەممىنى قولدىن بېرىپ قويىدۇ، قولدىن كەتكەن بۇ
نەرسىلەر قايتىپ قولغا كەلمەيدۇ. بىز تولا چاغلاردا ھاياتلىق
تۇرمۇش ئىچىدە، ھەربىر كۈن ۋە ھەربىر مىنۇت ئىچىدە
ئىكەنلىكىنى بالدۇرراق بىلىۋېلىشقا ئامالسىز قالىمىز.»

دېترويت شەھىرىدىكى ئالەمدىن ئۆتكەن ئېدۋارد ئې-
ۋېنس «ھاياتلىق تۇرمۇش ئىچىدە، ھەربىر كۈن ۋە ھەربىر
مىنۇت ئىچىدە» ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشتىن ئىلگىرى،
غەم- قايغۇ ئىچىدە ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغىلى تاس قالغان.
ئېدۋارد ئېۋېنس بىر يوقسۇل ئائىلىدە چوڭ بولغان بولۇپ،

دەسلەپتە گېزىت سېتىپ پۇل تاپقان، كېيىن مىلىچماللار
دۇكىنىدا ئىشلىگەن. كېيىنچە، ئائىلىسىدىكى يەتتە جان
ئۇنىڭ قولىغا قاراشلىق بولۇپ قالغاچقا، ئۇ ياردەمچى كىتاب
باشقۇرغۇچىلىق ئۇنۋانىنى قولغا كەلتۈرگەن. ئۇ يەرنىڭ
ئىش ھەققى ناھايىتى ئاز بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ۋەزىپىسىدىن
ئىستېپا بېرىشكە پېتىنالمىغان. سەككىز يىلدىن كېيىن،
جاسارەتكە كېلىپ ئۆز كەسپىنى باشلىغان. ئىشقا رەسمىي
كىرىشكەندىن كېيىن، ئۇ ئارىيەت ئالغان ئەللىك بەش يۈەن
پۇلغا تايىنىپ قالتىس ئىش قىلغان، يەنى بىر يىلدا يىگىرمە
مىڭ ئامېرىكا دوللىرى تاپقان. ئارقىدىنلا تولىمۇ قورقۇنچ-
لۇق بىر پالاكەتكە يولۇققان: ئۇ بىر دوستى ئۈچۈن ناھايىتى
كۆپ پۇلغا كېپىل بولغان، ئەمما، دوستى ۋەيران بولغان.
ئارىدىن ئۇزۇن ئۆتمەي، يەنە بىر زور ئاپەتكە دۇچ كەلگەن،
يەنى ئۇ بارلىق مال - مۈلكىنى ئامانەت قويغان بىر چوڭ
بانكا ۋەيران بولغان. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ يىغقان ھەممە پۇلى-
نى زىيان تارتقاننى ئاز دەپ، يەنە ئون ئالتە مىڭ ئامېرىكا
دوللىرى قەرزگە بوغۇلۇپ قالغاچقا، روھىي جەھەتتە بۇخىل
زەربىگە بەرداشلىق بېرەلمىگەن.

«گېلىمدىن غىزا ئۆتمەيدىغان، كۆزۈمگە ئۇيقۇ كىرمەي-
دىغان بولۇپ قالدى، — دېدى ئۇ ماڭا، — دەسلەپتە غەلىتە
بىرخىل كېسەلگە گىرىپتار بولدۇم. ئۇ كېسەل باشقا سەۋەب-
تىن ئەمەس، دەل غەم - قايغۇدىن پەيدا بولدى. بىر كۈنى
كوچىدا ئايلىنىپ كېتىپ يولنىڭ چېتىگە يىقىلىپ چۈشتۈم،
شۇنىڭدىن كېيىن يول ماڭالمايدىغان بولۇپ قالدىم. كارىۋات-
تىن چۈشمەي ياتتىم، بەدىنىم پۈتۈنلەي يارا بولۇپ كەتتى.
يارا ئاۋۇغانسېرى، كارىۋاتتا ياتقۇدەكمۇ ماجالىم قالمىدى.

تېنىم كۈنسېرى ئاجىزلاپ كەتتى، ئاخىرىدا دوختۇر يەنە ئىككى ھەپتىلىكلا ئۆمرىڭىز قالدى دېدى. بۇ گەپنى ئاڭلاپ قاتتىق چۆچۈدۈم، ۋەسىيەتنامىنى يېزىپ بولۇپ ئۆلۈمنى كۈتۈپ ياتتىم. ئۇ چاغدا جان تالىشىشمۇ، قايغۇرۇشمۇ پايدىسىز ئىدى. شۇنىڭ بىلەن، ئازابتىن، غەم - قايغۇدىن خالاس بولدۇم، ھەممىنى ئۇنتۇدۇم، خېلى يېنىكلەپ قالدىم، كۆزۈمنى چىڭ يۇمغىنىمچە بەخىرامان ئارام ئالدىم. بۇرۇن نەچچە ھەپتىگىچە ھەر كۈنى ئىككى سائەتتىن ئوشۇق ئۇخلىيالماي كەلگەنىدىم. ئىش بۇ يەرگە يەتكەندە، ھەممە مۇشكۇلچىلىكتىن ئادا - جۇدا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلىقىم ئۈچۈن، باللاردەك بەخىرامان ئۇخلايدىغان بولدۇم. تېنىمنى ھالسىرىتىدىغان پەرىشانلىق ئاستا - ئاستا غايىب بولدى، ئىشتىھايىم ئەسلىگە كەلدى، بەدەن ئېغىرلىقىممۇ ئېشىشقا باشلىدى.

بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن ھاسا بىلەن ماڭالايدىغان بولدۇم. ئالتە ھەپتە ئۆتكەندە قايتىپ بېرىپ ئىشقا چۈشتۈم، ئىلگىرى بىر يىلدا يىگىرمە مىڭ ئامېرىكا دوللىرى تاپاتتىم، ھازىر ھەپتىسىگە ئوتتۇز دوللار بېرىدىغان بىر خىزمەتنى تاپقىنىمدىن قالتىس مەمنۇنمەن. مەن ھازىر ئاپتوموبىللارنى پاراخوت بىلەن يۆتكىگەندە چاقنىڭ ئاستىغا تىرەپ قويۇلىدىغان تاختايلارنى سېتىش ئىشىنى قىلىمەن. شۇ تاپتا مەن غەم قىلماسلىقنى — ئۆتكەن ئىشتىن پۇشايمان يېمەسلىكنى — كەلگۈسىدىن ئەنسىرىمەسلىكنى ئۆگىنىۋالدىم. بارلىق ۋاقتىم، پۈتۈن زېھنىي كۈچۈم، جىمى قىزغىنلىقىمنى تاختاي سېتىشقا سەرپ قىلىدىغان بولدۇم.»

شۇنىڭدىن كېيىن، ئېدۋارد ئېۋېنس ناھايىتى تېز ئالغا

باسىدۇ. بىرنەچچە يىلغا بارماي، ئېۋېنس سانائەت شىركىتىنىڭ باش مۇدىرى بولىدۇ. ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان، بۇ شىركەتتە نيۇيوركنىڭ پاي چېكى بازىرى سودىسى بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. ئەگەر سىز ئايروپىلان ئارقىلىق گرېنلاندىيىگە بارماقچى بولسىڭىز، ئېۋېنس ئايروپورتىغا قونۇشىڭىز مۇمكىن — بۇ ئايروپورتقا ئۇنىڭ نامىنى خاتىرىلەش يۈزىسىدىن ئېۋېنس ئايروپورتى دەپ نام قويۇلغان. ئەگەر ئېدۋارد ئېۋېنس «تۇرمۇش تامامەن تەنھا بۈگۈن ئىچىدە» دېگەن بۇ سۆزنى بىلىۋالمىغان بولسا، ھەرگىز بۇنداق غەلىبىلەرگە ئېرىشەلمىگەن بولاتتى.

بەلكىم قار خانىشىنىڭ «بۇ يەرنىڭ قائىدىسىدە تۈنۈگۈن مۇراببا يېيىشكە بولاتتى، ئەتىمۇ مۇراببا يېيىشكە بولىدۇ، بىراق، بۈگۈن مۇراببا يېيىشكە بولمايدۇ» دېگەن سۆزى ئېسىڭىزدىدۇر. كۆپىنچە ئادەملىرىمىز ئىشلارغا ئەنە شۇنداق قارايدۇ — تۈنۈگۈنكى مۇراببا ئۈچۈن قايغۇرىدۇ، ئەتىكى مۇراببا ئۈچۈن قايغۇرىدۇ — بۈگۈنكى مۇراببانى قولىدىكى بولكىسىغا بولۇشىچە سۈركەپ يېيىشنى بىلمەيدۇ.

ھەتتا فرانسىيىلىك ئۇلۇغ پەيلاسوپ مېتانمۇ يۇقىرىقىدەك خاتالىقنى سادىر قىلغان.

«مېنىڭ تۇرمۇشۇمنى، — دەيدۇ ئۇ، — دەھشەت بەختسىزلىك قاپلىغان، ئەمما ئۇ خىل بەختسىزلىكلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئەزەلدىن يۈز بەرگىنى يوق.»

بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزمۇ شۇنىڭغا ئوخشىشىدۇ.

دانتې: «ئويلاپ باقايلى بۇ كۈن ئەبەدىي قايتىپ كەلمەيدۇ» دېگەنىدى. ھايات ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمىگۈدەك تېز سۈرئەت بىلەن ئۇچقاندەك ئۆتۈپ كېتىدۇ، ئەمما بۈگۈن

ھەممىدىن بەك قەدىرلىشىمىزگە ئەرزىيدىغان بىر ۋاقىت، شۇنداقلا بىز قولىمىزدا ھەقىقىي تۇتالايدىغان بىردىنبىر ۋاقىت.

لوۋىر توماسمۇ يۇقىرىقىدەك ئوي - پىكىرنى قۇۋۋەتلەيدىكەن. مەن يېقىندا ئۇنىڭ دېھقانچىلىق مەيدانىدا بىر شەنبىنى ئۆتكۈزدۈم. بۇ جەرياندا ئۇنىڭ كۆزىگە چېلىقىپ تۇرۇش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى ئىككى مىسرا شېئىرنى ئەينەك رامكىغا ئېلىپ، تامغا چاپلاپ قويغانلىقىغا دىققەت قىلدىم.

جىخوۋاغ ئاتا قىلغان ھېكمەتلىك كۈن بۇ،
ياشايلى شاد - خۇرام قەدىرلەپ ئۇنى.

جۇن روسىك ئىش ئۈستىلىگە «بۈگۈن» دېگەن خەت ئويۇلغان بىر پارچە تاشنى قويۇپ قويىدىكەن. مەن ئىش ئۈستىلىمگە تاش قويۇپ قويمىدىم، ئەمما بىر پارچە ئەينەككە بىر شېئىرنى چاپلاپ قويدۇم، ھەر كۈنى ئەتىگەن ساقىلىمنى ئالغاندا ئۇ شېئىرنى كۆرۈپ تۇرىمەن — ۋىلىيام ئوسلېر سىرمۇ بۇ شېئىرنى دائىم ئىش ئۈستىلىگە قويۇپ قويىدىكەن — بۇ شېئىرنى ھىندىستانلىق مەشھۇر دراماتورگ كارىي داشىر يازغان.

سۈبھىگە سالام

قارايلى! مۇشۇ بىر كۈنگە،
چۈنكى ئۇ ھاياتتۇر، ھايات.
باردۇر سەندىكى بارچە ئۆزگىرىش،
رېئاللىق — ئامىتىك، بەختىك تەلىيىك.

ۋە يەنە ئىزلىرىڭ، شانۇ شۆھرىتىڭ،
قۇچقان ئۇتۇقۇڭ ھەم نەتىجىلىرىڭ
ئاشۇ بىر قىسقا ۋاقىت ئىچىدە.
تۈنۈگۈن — گوياكى بىر چۈش،
ئەتە بولسا خۇددى بىر سايە،
بۈگۈن،
ئۇ ھاياتتۇر، ھايات غەنىيمەت،
ئۆتمۈشنى ئەسلەشتىن كىم ئالغان لەززەت.
ئۈمىدلىك بىر خىيال ئەتە بىز ئۈچۈن،
شۇڭىمۇ قارايلى بۈگۈنگە پەقەت،
سالىمىم شۇ بولار سۈبھىگە ئەبەد.

شۇنىڭ ئۈچۈن، غەم - قايغۇغا دۇچ كەلگەندە بىلىشكە تېگىشلىك بىرىنچى ئىش شۇكى، سىز غەم - قايغۇغا تۇرمۇشىڭىزدىن ئورۇن بېرىشنى خالىمىسىڭىز، ۋىلىيام ئوسلېر سىردەك قىلىشىڭىز — «ئۆتمۈش بىلەن كېلەچەكنى تۆمۈر ئىشىك ئارقىلىق ئايرىپ تاشلىشىڭىز، تۇرمۇشىڭىز تامامەن تەنھا بۈگۈن ئىچىدە ئىكەنلىكىنى بىلىشىڭىز» كېرەك.

ئەمدى تۆۋەندىكى بىرنەچچە ئىشنى ئۆزىڭىزدىن سوراپ كۆرۈڭ، ئاندىن ئۇنىڭ جاۋابىنى يېزىشقا كىرىشىڭ:

بىرىنچى، مەن «بۈگۈننىڭ ئىچىدە ياشىماي، كەلگۈسىدىن ئەندىشە قىلىۋاتامدىم، يوق؟» «يىراقتىكى سەلتەنەتلىك ئەتىرگۈل باغچىسى»نى قوغلىشىۋاتامدىم، قانداق؟

ئىككىنچى، مەن بۈگۈنكى كۈندە ئىلگىرىكى ئىشلاردىن پۇشايمان يەپ، ئۆتۈپ كەتكەن، قىلىپ بولغان ئىشلار ئۈچۈن ئازابلىنىپ يۈرۈۋاتامدىم، قانداق؟

ئۈچىنچى، سەھەردە ئورنۇمدىن تۇرغاندا، «بۈگۈننى تۇتۇش» — مۇمكىنقەدەر مۇشۇ يىگىرمە تۆت سائەتتىن پايدىلىنىش قارارىغا كېلەلىدىممۇ، يوق؟

تۆتىنچى، «تامامەن تەنھا بۈگۈن ئىچىدە ياشاش» قارارىغا كەلسەم، ھاياتىم ئىچىدىن تېخىمۇ كۆپ نەرسىگە ئىگە بولالامدىم، يوق؟

بەشىنچى، قاچاندىن باشلاپ مۇشۇنداق قىلىشىم كېرەك؟ كېيىنكى ھەپتىدىنمۇ... ئەتىدىنمۇ... ياكى بۈگۈندىنمۇ؟

2. غەم - قايغۇنى تۈگىتىشنىڭ ھەممىگە قادىر فورمۇلىسى

غەم - قايغۇنى تۈگىتىشنىڭ ھەممىگە قادىر بۇ فورمۇلىسى سەكرات ئالدىدا جەسەت ساندۇقىنى ئېلىپ دېڭىز سەپىرىگە چىققان بىر كېسەل كىشىنى قىرىق كىلوگرام سەمرىتكەن.

سىز غەم - قايغۇنى تۈگىتىشنىڭ تېز پايدا بېرىدىغان ئۈنۈملۈك چارىسىگە — باشقا چارىلەرگە مۇراجىئەت قىلماستىن دەرھال قوللانغىلى بولىدىغان بىرخىل ئۇسۇلغا ئىگە بولۇشنى خالامسىز؟

ئۇنداقتا مەن سىزگە ۋىللىي كاررىل كەشىپ قىلغان مۇنداق بىر چارىنى ئېيتىپ بېرەي. كاررىل تولىمۇ ئەقىللىق بىر ئىنژېنېر بولۇپ، ھاۋا تەڭشىگۈچ قۇرۇلمىسىنى ئىشقا كىرىشتۈرگەن، ئۇ ھازىر نيۇ يورك شتاتىنىڭ سوررو شەھىرىدىكى دۇنياغا مەشھۇر كاررىل شىركىتىنىڭ مەسئۇلى. غەم - قايغۇنى ۋە مۇشكۇلچىلىكنى تۈگىتىشنىڭ مەن بىلىدىغان بۇ ئوبدان چارىسىنى نيۇيوركتىكى ئىنژېنېرلار كۇلۇبىدا كاررىل ئەپەندى بىلەن چۈشلۈك غىزادا بىللە بولۇۋېتىپ ئۇنىڭدىن ئۆز قۇلىقىم بىلەن ئاڭلىغان.

«ياش ۋاقتىمدا، — دەيدۇ كاررىل ئەپەندى، — نيۇ يورك شتاتىنىڭ شۇيىۋۇ شەھىرىدىكى شۇيىۋۇ پولات شىركىتىدە ئىشلەيتتىم. بىر قېتىم مىسسۇرى شتاتىنىڭ شۇيكىن

شەھىرىدىكى پىسبورگ ئەينەك شىركىتى — نەچچە مىليون ئامېرىكا دوللىرى خەجلەپ قۇرۇلغان زاۋۇت — گە بېرىپ، بىر دانە گاز تازىلاش ماشىنىسىنى قۇراشتۇرۇشۇمغا توغرا كەلدى. ئۇنى قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق، گازنىڭ ئىچىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، گاز كۆيگەندە ماتورغا زىيان يەتكۈزمەسلىكنى قولغا كەلتۈرمەكچىدۇق. گاز تازىلايدىغان بۇ خىل ئۇسۇل ئەڭ يېڭى ئۇسۇل بولۇپ، ئىلگىرى بۇنى بىرقېتىملا سىناق قىلغان — يەنە كېلىپ ئۇ ۋاقىتتىكى ئەھۋال ھازىرقىغا زادى ئوخشاشمايتتى. مىسسۇرى شتاتىنىڭ شۇيكىن شەھىرىگە بېرىپ ئىشقا كىرىشكەندىن كېيىن، خىيالىمغا كەلتۈرۈپ باقمىغان نۇرغۇن قىيىنچىلىقلار يۈز بەردى. بىر قاتار تىرىشچانلىقلار بەدىلىگە، ماشىنا ئىشلەتكىلى بولغۇدەك ھالغا كەلگەن بولسىمۇ، ئەمما يەتمەكچى بولغان سەۋىيىگە يېتەلمىدۇق.

مەن مەغلۇبىيىتىمدىن قاتتىق چۆچۈدۈم، كاللامغا كالتەك تەگكەندەك تۇيۇلدى. ئاشقازىنىم ۋە ئۈچەي - باغرىم تېلىپ ئاغرىشقا باشلىدى. خېلى ئۇزۇنغىچە پەرىشان بولۇپ كۆزۈمگە ئۇيقۇ كەلمىدى.

ئاخىردا، ئادىتىم بويىچە، غەم - قايغۇنىڭ مەسىلىنى ھەل قىلالمايدىغانلىقىنى ئېسىمگە ئېلىپ، مەسىلىنى ئەندىشىسىز ھەل قىلىشنىڭ چارىسىنى تاپتىم، ئۇ چارە كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم بەردى. غەم - قايغۇغا قارشى تۇرۇشنىڭ بۇ چارىسىنى ئوتتۇز نەچچە يىلدىن بۇيان قوللىنىپ كەلدىم. بۇ چارە بەك ئاددىي، ئۇنى ھەممە ئادەم قوللىنالايدۇ. ئۇ مۇنداق ئۈچ قەدەمنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

بىرىنچى قەدەمدە، ئالدى بىلەن، پۈتكۈل ئەھۋالنى

قىلچە قورقماستىن سەممىيلىك بىلەن تەھلىل قىلدىم، ئاندىن، ناۋادا مەغلۇپ بولسام قانداق ئەڭ يامان ئەھۋال يۈز بېرىشى مۇمكىنلىكىنى تېپىپ چىقتىم، راستىتىن مەغلۇپ بولسام، مېنى بىرى سولىۋەتمەيدۇ ياكى ئېتىۋەتمەيدۇ، بۇنىڭدا گەپ يوق. توغرا، خىزمەتتىن توختىتىپ قويۇشى مۇمكىن؛ ياكى بولمىسا خوجايىنىم ماشىنىنى پۈتۈنلەي چۇۋۇپ تاشلاپ، ماشىنا ئۈچۈن خەجلەنگەن يىگىرمە مىڭ دوللارنى سۇنىڭ كۆپۈكىدەك يوققا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

ئىككىنچى قەدەمدە، يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئەڭ يامان ئەھۋالنى تېپىپ چىققاندىن كېيىن، ئۆزۈمنى زۆرۈر تېپىلغان چاغدا بۇ يامان ئەھۋاللارنى قوبۇل قىلالايدىغان ھالەتكە كەلتۈردۈم. ئۆز - ئۆزۈمگە: بۇ قېتىمقى مەغلۇبىيەت مېنىڭ خاتىرەمگە چۈشكەن ناھايىتى چوڭ داغ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بۇنىڭلىق بىلەن خىزمەتكە ئەۋەتىلىشتىن مەھرۇم بولۇشۇم مۇمكىن، راستىتىن شۇنداق بولغان تەقدىردە، مەن يەنىلا باشقا خىزمەت تاپالايمەن. ئىش بۇنىڭدىنمۇ ئوساللىشىشى مۇمكىن، گاز تازىلاشنىڭ بىرخىل يېڭى ئۇسۇلىنى سىناق قىلىۋاتقانلىقىمىزنى خوجايىنىمىزمۇ بىلىدۇ، بۇ سىناق ئۈچۈن ئۇلار يەنە يىگىرمە مىڭ ئامېرىكا دوللىرى خەجلەشكە توغرا كەلسىمۇ بۇ پۇلنى چىقىرالايدۇ. ئۇلار بۇ چىقىمنى تەتقىقات خىراجىتىدىن كۆتۈرۈۋېتىدۇ، چۈنكى بۇ بىر سىناق - دە!

يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئەڭ يامان ئەھۋاللارنى بايقىغان ۋە ئۇنى قوبۇل قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن، ئىنتايىن مۇھىم يەنە بىر ئىش يۈز بەردى. شۇڭا، كاللامدىكى ئوي - خىيالنى چۆرۈپ تاشلاپ،

بىرنەچچە كۈندىن بۇيان ئېرىشەلمىگەن بىرخىل تىنچلىققا ئېرىشكەندەك بولدۇم.

ئۈچىنچى قەدەمدە، تىنچ ئولتۇرۇپ، ۋاقتىم ۋە زېھنىمنى مەركەزلەشتۈرۈپ، روھىي جەھەتتىن قوبۇل قىلغان ئەڭ يامان ئەھۋاللارنى ياخشى تەرەپكە تارتىشنى سىناق قىلدىم.

چارە - تەدبىر ئويلاپ، ئالدىمىزدا تۇرغان يىگىرمە مىڭ دوللار چىقىمنى ئازايتىش ئۈچۈن، بەزى چارىلەرنى تېپىشقا كىرىشتىم. تەكرار سىناق قىلىش نەتىجىسىدە، يەنە بەش مىڭ دوللار خەجلەپ بەزى ئۈسكۈنىلەرنى كۆپەيتسەك، مەسىلە ھەل بولۇپ كېتىدىغانلىقىنى بايقىدىم. بىز ئاشۇ چارە بويىچە ئىشلىگەنلىكىمىز ئۈچۈن، شىركەت يىگىرمە مىڭ دوللارنى زىيان تارتمىدىلا ئەمەس، بەلكى يەنە ئون بەش مىڭ دوللار پايدا ئالدى.

ئۆز ۋاقتىدا ئەندىشە قىلىۋەرگەن بولسام، بەلكىم بۇ مەقسەتكە يېتەلمىگەن بولاتتۇق، چۈنكى غەم - قايغۇنىڭ ئەڭ يامان يېرى — كىشىنى دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قىلىدۇ. غەم - قايغۇغا چۆكۈپ كەتسەك، پىكرىمىز چېچىلىپ، قارار قىلىش ئىقتىدارىمىزدىن پۈتۈنلەي مەھرۇم بولىمىز. ۋەھالەنكى، ئۆزىمىزنى ئەڭ يامان ئەھۋاللارغا مەجبۇرىي يۈزلەندۈرىدىغان ۋە ئالدى بىلەن بۇ ئەھۋاللارنى روھىي جەھەتتىن قوبۇل قىلىدىغان بولساق، يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان بارلىق ئىشلارنى دەڭسەپ كۆرۈپ، زېھنىمىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ، مەسىلىنى ھەل قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالايمىز.

مەن ئېيتقان بۇ ئىشلار بۇنىڭدىن ناھايىتى بۇرۇن

بولۇپ ئۆتكەن، بۇ ئىنتايىن ياخشى چارە بولغاچقا، مەن ئۇنى ئىزچىل قوللىنىپ كەلدىم. شۇڭا، ھازىرغىچە تۇرمۇشتا غەم - غۇسسىدىن تامامەن خالىي ئۆتۈۋاتىمەن.»

ۋىللىي كارىرىلىنىڭ ھەممىگە قادىر فورمۇلىسى نېمىشقا مۇنچىلىك قىممەتلىك، نېمىشقا مۇنچىلىك ئەسقاتىدۇ؟ پسىخولوگىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئۇ بىزنى قاتمۇقات قارا بۇلۇتلار ئارىسىدىن قۇتۇلدۇرىدۇ، غەم - ئەندىشە ئىچىدە تىمىسقىلاپ يۈرۈشتىن خالىي قىلىدۇ، بىزنى يەر يۈزىگە مەھكەم دەسسەپ تۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ، بىزمۇ ھەقىقەتەن ئۆزىمىزنىڭ يەر يۈزىدە تۇرغانلىقىمىزنى بىلىۋالالايمىز. ئايىغىمىز ئاستىدا مۇستەھكەم تۇپراق بولمىسا، ئىشلارنىڭ كاللىمىزدىن ئۆتۈشىنى قانداقمۇ ئۈمىد قىلالايمىز؟

پسىخولوگىيىنى تەتبىق قىلىشنىڭ بوۋىسى ۋىلىيام جېمىس پروفېسسورنىڭ ئالەمدىن ئۆتكىنىگە ئوتتۇز سەككىز يىل بولدى، مۇبادا ئۇ ھايات بولغىنىدا، ئەڭ يامان ئەھۋاللارغا يۈزلىنىشنىڭ بۇ فورمۇلىسىنى جەزمەن چاۋاك چېلىپ ئالقىشلىغان بولاتتى. چۈنكى، ئۇ شاگىرتلىرىغا: «بۇ خىل ئەھۋاللارنى رازىمەنلىك بىلەن قوبۇل قىلىڭلار، چۈنكى... شەكىللىنىپ بولغان پاكىتنى قوبۇل قىلىش ئۇنىڭ كەينىدىن يۈز بېرىدىغان ھەرقانداق بەختسىزلىكنى يېڭىشنىڭ تۇنجى قەدىمى» دېگەنىدى.

لىن يۇتاڭمۇ ئۆزىنىڭ كەڭ بازار تاپقان «تۇرمۇش سەنئىتى» ناملىق كىتابىدا يۇقىرىقىدەك نۇقتىئىنەزەرنى تىلغا ئالغان.

«روھىي جەھەتتىكى تىنچلىق، — دەيدۇ بۇ جۇڭگولۇق

پەيلاسوپ، —... ئەڭ يامان ئەھۋاللارنى قوبۇل قىلىش سىزنى مەنىۋى جەھەتتە يېڭى ئىقتىدارىڭىزنى جارى قىلدۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.»

بۇ گەپ توغرا ئېيتىلغان، ئۇنىڭ قىلچە خاتاسى يوق، ئۇ سىزنى ھەقىقەتەن مەنىۋى جەھەتتە يېڭى ئىقتىدارىڭىزنى جارى قىلدۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ئەڭ يامان ئەھۋاللارنى قوبۇل قىلغاندا ھېچنېمىنى قولدىن بېرىپ قويمايمىز، يەنى ھەممىنى قايتۇرۇۋالالايمىز.

«ئەڭ يامان ئەھۋاللارغا يۈزلەنگەندە، — دەيدۇ ۋېللىي كاررېل، — دەرھال كاللامدىكى ئوي - خىياللارنى چۆرۈپ تاشلاپ، نەچچە كۈندىن بۇيان ئېرىشەلمىگەن بىرخىل تىنچلىققا ئېرىشىمەن، ئاندىن پىكىر يۈرگۈزۈشكە كىرىشىمەن.»

بۇ ناھايىتى ئورۇنلۇق گەپ، شۇنداقمۇ؟ ھالبۇكى، مىڭلىغان - ئونمىڭلىغان ئادەملەر غەزەپ تۈپەيلى ئۆز تۇرمۇشىنى تۈگەشتۈرۈۋالىدۇ. چۈنكى، ئۇلار ئەڭ يامان ئەھۋاللارنى قوبۇل قىلمايدۇ، يامان ئەھۋاللارنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشمايدۇ، ئىمكان قىلىپ بالايىئاپەت ئارىسىدىن ئاز - تولا نەرسىلەرنى قۇتۇلدۇرۇپ چىقىشنى خالىمايدۇ. ئۆزىنىڭ مەنىۋى بايلىقىغا يېڭىۋاشتىن ئۇل سېلىش كويىدا بولمىغىنىنى ئاز دەپ، «گويا ئۆز بېشىدىن كەچۈرگەندەك، رەھىمسىز ۋە جىددىي كۈرەش» لەرگە قاتنىشىدۇ — ئاخىر بېرىپ، بىز ئېيتىپ كېلىۋاتقان مەيۈسلۈك كېسىلىنىڭ سولغۇن قۇربانىغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

باشقىلارنىڭ قانداق قىلىپ ۋېللىي كاررېلنىڭ ھەممىگە قادىر فورمۇلىسىنى پايدىلىنىپ ئۆز مەسىلىسىنى ھەل قىل-

غانلىقىنى بىلگۈڭىز كېلەمدۇ؟ بولىدۇ، ئۇنداقتا بۇ توغرۇلۇق بىر مىسال كەلتۈرۈپ ئۆتەي. بۇ، ئىلگىرى بىزنىڭ كۇرستا ئوقۇغان، ھازىر نيۇ يوركتا ماي سودىسىنى قىلىۋاتقان بىرەيلەننىڭ ئىشى:

«ئالداندىم، — دەيدۇ ئۇ، — مەن ئۇنداق ئىشنىڭ بولۇشىغا ئىشەنمەيتتىم — كىنودىن باشقا رېئال تۇرمۇشتا ئۇنداق ئىشنىڭ بولۇشىغا ئىشەنمەيتتىم — ئەمما، مەن راستتىن ئالداندىم. ئۇ ئىشنىڭ ئۆتمۈشى مۇنداق: مېنىڭ باشقۇرۇشۇمدىكى نېفىت شىركىتىدە بىرنەچچە ماي ئاپتوموبىلى ۋە بىرنەچچە شوپۇر بار ئىدى. ئۇ چاغدا، مال باھاسىنى باشقۇرۇش كومىتېتىنىڭ نىزاملىرى بەك قاتتىق، بىزنىڭ خېرىدارلارغا بېرىدىغان مېيىمىزمۇ چەكلىك ئىدى. باشتا مەن ھەقىقىي ئەھۋالنى بىلمەي يۈرۈپتىمەن، قارىغاندا ماي توشۇغۇچى بەزى خادىملىرىمىز خېرىدارلارغا بەلگىلەپ بېرىلگەن مايلارنى قىسقۇۋېلىپ، ئوغرىلىغان بۇ مايلارنى ئۆز خېرىدارلىرىغا سېتىپ يۈرگەن ئوخشايدۇ.

بىر كۈنى ئۆزىنى ھۆكۈمەتنىڭ تەكشۈرگۈچىسى دەپ ئاتىۋالغان بىرەيلەن مەن بىلەن كۆرۈشۈپ پۇل سورىدى. قولىدا ماي توشۇغۇچى خادىملىرىمىزنىڭ كۆز بويامچىلىق قىلغانلىقىغا دائىر ئىسپات بارلىقىنى ئېيتتى ۋە تەلىپىمگە كۆنمىسىڭىز، ئىسپاتنى يەرلىك تەپتىش ئەمەلدارلىرىغا تاپشۇرۇپ بېرىمەن دەپ ھەيۋە قىلدى. مەن شىركىتىمىزدە قانۇنسىز سودا قىلىش ئىشلىرىنىڭ بارلىقىنى شۇ چاغدىلا بىلدىم.

دەرۋەقە، مېنىڭدە ئەندىشە قىلغۇدەك ھېچ ئىشنىڭ يوقلۇقىنى بىلەتتىم. — ھېچبولمىغاندا، ئۇ ئىش مەن بىلەن

ئالاقىسىز ئىدى. قانۇننىڭ بەلگىلىمىلىرىدىن ۋە شىركەتنىڭ ئۆز خادىملىرىغا مەسئۇل بولۇشى كېرەكلىكىدىنمۇ خەۋىرىم بار ئىدى. بىراق، بۇ دېلو سوت مەھكىمىسىگە بېرىپ قالسا، يۇقىرىغا يوللانسا، بۇ خىل يامان ئاتاقنىڭ تىجارىتىمنى ۋەيران قىلىدىغانلىقىمۇ ماڭا ئايان ئىدى. مەن ئۆز تىجارىتىمدىن تولىمۇ پەخىرلىنەتتىم — چۈنكى مېنىڭ تىجارىتىم دادام يېگىرمە تۆت يىل بۇرۇن سېلىپ بەرگەن ئاساس بويىچە ئېلىپ بېرىلىۋاتاتتى.

كېسەل بولۇپ قېلىشىمدىن ئەنسىرىدىم، ئۈچ كېچە-كۈندۈز كېلىمدىن غىزا ئۆتمىدى، كۆزۈمگە ئۇيقۇ كەلمىدى. ئاشۇ ئىشنىڭ ۋەسۋەسىچىلىكىدىن قۇتۇلۇپ كېتەلمىدىم. ئۇ سورىغان پۇلنى — بەش مىڭ ئامېرىكا دوللىرىنى — بېرىشىم كېرەكمۇ ياكى ئۇنىڭغا خالىغىنىڭىزنى قىلىڭ دېيىشىم كېرەكمۇ دېگەن مەسىلىدە بىر قارارغا كېلەلمىدىم، كۈندە دېگۈدەك قارا بېسىپ تۈزۈكرەكمۇ ئۇخلىيالمىدىم.

كېيىنكى بىر يەكشەنبە كۈنى كەچتە، «قانداق قىلغاندا غەم-قايغۇدىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ» دېگەن كىتابچىنى ئۇچرىتىپ قالدىم، بۇ كىتابچىنى كارنېگىنىڭ ئاشكارا نۇتقىنى ئاڭلىغىلى بارغاندا ئالغاچ كەلگەنىدىم. شۇنىڭ بىلەن، ئۇنى ئوقۇشقا كىرىشتىم، ئوقۇپ ۋىللىي كاررېلىنىڭ ھېكايىسىگە كەلگەندە، «ئەڭ يامان ئەھۋاللارغا يۈزلىنىش» دېگەن جۈملىگە كۆزۈم چۈشتى، شۇڭا، ئۆزۈمدىن: «ئەگەر مەن پۇلنى بەرگىلى ئۇنىمىسام، ھېلىقى ئالدامچى ئىسپاتنى يەرلىك تەپتىش باشقارمىسىغا تاپشۇرۇپ بەرسە، ئۇ چاغدا قانداق يامان ئەھۋال يۈز بېرىشى مۇمكىن» دەپ سورىدىم.

بۇ سوئالنىڭ جاۋابى: «تىجارىتىم ۋەيران بولىدۇ —

مانا بۇ يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئەڭ يامان ئەھۋال. سولاققا چۈشۈپ كەتمەيمەن، يامىنى كەلسە بۇ ئىش بىلەن تۈگىشىشىم مۇمكىن» دېگەندىن ئىبارەت بولدى.

شۇنىڭ بىلەن ئۆز-ئۆزۈمگە: «بولدىلا، تىجارىتىم ۋەيران بولىدۇ دېيىلگەن تەقدىردىمۇ، بۇ نۇقتىنى روھىي جەھەتتىن قوبۇل قىلاي، ئاندىن قانداق بولاركىن» دېدىم.

ھەي، تىجارىتىم ۋەيران بولۇپ كەتسە، باشقا ئىش تاپالىشىم مۇمكىن. ئۇمۇ بولىدۇ، مەن نېفىتكە ئائىت جىق ئىشلارنى بىلىمەن — بىرنەچچە چوڭ شىركەت مېنى ئىشلىتىپ قالار... دېگەنلەرنى ئويلاپ، خېلى يېنىكلەپ قالغاندەك بولدۇم، ئۈچ كېچە-كۈندۈزدىن بۇيان، كۆڭلۈمدە ساقلىنىپ كەلگەن غەم-ئەندىشىلەر ئاز-تولا تارقىلىشقا باشلىدى. كەيپىياتىم تۇراقلاشتى... كۈتۈلمىگەندە بىردىنلا پىكىر يۈرگۈزۈشكە باشلىدىم.

كاللام سەگەكلەشكەندىن كېيىن ئۈچىنچى باسقۇچقا نەزەر تاشلىدىم — ئەڭ يامان ئەھۋاللارنى ئۆزگەرتىشكە باشلىدىم. مەسىلىنى ھەل قىلىش چارىسى ئۈستىدە ئويلىنىۋاتقىنىمدا، ئالدىمدا بىر يېڭى مەنزىرە نامايان بولدى: جىمى ئەھۋالنى ئادۋوكاتىمغا سۆزلەپ بەرسەم، مەن ئويلاپ باقمىغان بىر يول تېپىپ چىقىشى مۇمكىن. ئىلگىرى بەك گالۋاڭلىق قىلىپتىمەن، بۇ چارىنى زادىلا ئويلاپ باقماپتىمەن — دەرۋەقە، دەسلەپتە ئوبدان پىكىر يۈرگۈزمىگەنلىكىمدىن، ئەندىشە ئىچىدىن قۇتۇلالمىغانىدىم. ئىش بۇ يەرگە يەتكەندە، دەرھال بۇ چارىنى مۇقىملاشتۇرۇپ، ئەتىسى سەھەردىلا بېرىپ ئادۋوكاتىم بىلەن كۆرۈشتۈم — ئاندىن كارىۋاتقا ئۆزۈمنى تاشلاپ، بەخىرامان ئۇخلىدىم.

ئىشنىڭ نەتىجىسى قانداق بولدى؟ ئەتىسى ئەتىگەندە،
ئادۋوكاتىم يەرلىك تەپتىش ئەمەلدارىنىڭكىگە بېرىپ، پۇت-
كۈل ئەھۋالنى ئۇنىڭغا ئېيتىشىمنى تاپىلىدى. مەن ئۇنىڭ
دېگىنىدەك قىلدىم، مەن ئىشنىڭ جەريانىنى سۆزلەپ ئۆت-
كەندىن كېيىن، ئويلىمىغان يەردىن يەرلىك تەپتىش ئەمەل-
دارى بۇ خىل ئالدامچىلىق دېلوسىنىڭ داۋام قىلىپ كېلى-
ۋاتقىنىغا بىرنەچچە ئاي بولغانلىقىنى، ئۆزىنى «ھۆكۈمەت
ئەمەلدارى» دەپ ئاتىۋالغان ھېلىقى ئادەمنىڭ ئەمەلىيەتتە
ساقچى تەرەپ تۇتۇش ئۈچۈن ئىزدەپ يۈرگەن جىنايەتچى
ئىكەنلىكىنى ئېيتتى. بەش مىڭ ئامېرىكا دوللىرىنى ھېلىقى
كەسپىي جىنايەتچىگە بېرىش – بەرمەسلىك ھەققىدە بىر
قارارغا كېلەلمەي، ئۈچ كېچە – كۈندۈز ئەندىشىدە يۈرگەن-
لىكىم ئۈچۈن، تەپتىش ئەمەلدارىنىڭ گېپىنى ئاڭلاپ ھار-
دۇقۇم چىققاندەك بولدى.
شۇ قېتىمقى تەجرىبە ماڭا مەڭگۈ ئېسىمدىن چىقمايدى-
غان بىر دەرس بولدى. ھازىر مەن كۆڭلۈمنى پەرىشان
قىلىدىغان قىيىن مەسىلىلەرگە دۈچ كەلگەندە، «ۋىللىي
كاررېلىنىڭ فورمۇلىسى»نى قوللىنىمەن.»
تۆۋەندە ئال خانلېينىڭ ھېكايىسىنى سۆزلەپ بېرەي،
ئۇ بۇ ھېكايىنى 1948 – يىل 11 – ئاينىڭ 17 – كۈنى
بوستون شەھىرىدىكى سېتىللا رېستورانىدا ماڭا ئۆز ئاغزى
بىلەن سۆزلەپ بەرگەن.
«1920 نەچچىنچى يىلى، — دېدى ئۇ، — ھەمىشە
غەم – غۇسسە ئىچىدە يۈرگەنلىكىم ئۈچۈن، ئاشقازان يارى-
سىغا گىرىپتار بولدۇم. بىر كۈنى كەچتە، ئاشقازىنىم قاناپ
كېتىپ، چىكاگو شەھىرىدىكى سىبىر ئۇنىۋېرسىتېتى تىبا-

بىي ئىنستىتۇتىنىڭ قارىمىقىدىكى دوختۇرخانىغا ئېلىپ بې-
رىلدىم. ئېغىرلىقىم بىر يۈز يەتمىش قاداقتىن توقسان
قاداققا چۈشۈپ قالدى. كېسىلىم ئېغىرلىشىپ كەتكەچكە،
دوختۇر بېشىمنى كۆتۈرمەسلىكىمنى ئاگاھلاندۇردى. ماڭا
مەسئۇل بولغان ئۈچ دوختۇرنىڭ بىرى ئىنتايىن داڭلىق
ئاشقازان يارىسى مۇتەخەسسىسى ئىكەن. ئۇلار كېسەلگىمگە
«دورا كار قىلمايدۇ» دېيىشتى. ئۇ چاغدا مەن پەقەت سۇدا
پاراشوكىلا يېيەلەيتتىم، ھەربىر سائەتتە بىر يېرىم قوشۇق
سۈيۇق نەرسە ئىچەتتىم، ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە كەچتە
سېستىرا ئاشقازىنىمغا رېزىنكە نەيچە سېلىپ، ئاشقازىنىمنىڭ
ئىچىدىكى نەرسىلەرنى يۇيۇپ چىقىرىۋېتەتتى.
بۇ خىل ئەھۋال بىرنەچچە ئاي داۋاملاشتى… ئاخىردا
ئۆزۈمگە: «خانلېي، ئۇخلا، سەندە ئۆلۈمنى كۈتۈشتىن ئۆز-
گە ئۈمىد قالمىدى، نەچچە كۈنلۈك ئۆمرۈڭدىن ئوبدان لەز-
زەتلەن. سەن ئۆلۈپ كېتىشتىن ئىلگىرى دۇنيانى سەيلە
قىلىمەن دەپ ئويلايتتىڭ، سەيلە قىلماقچى بولساڭ، مانا
ئەمدى سەيلە قىل» دېدىم.
دوختۇرلارغا دۇنيانى سەيلە قىلماقچى بولۇۋاتقانلى-
قىمنى، ئاشقازىنىمنى ھەركۈنى ئىككى قېتىم يۇيىدىغان
ئىشنى ئۆزۈم قىلالايدىغانلىقىمنى ئېيتسام، ئۇلار چۆچۈپ
كېتىشتى. ئۇلار بۇرۇندىن بۇنداق ئىشنى ئاڭلاپ باقمىغاچ-
قا، مۇمكىن ئەمەس دەپ قاراشتى. ئۇلار مېنى ئاگاھلاندۇ-
رۇپ:
«دۇنيانى سەيلە قىلماقچى بولسىڭىز، ئۆلۈكىڭىز دې-
ڭىزدا قالىدۇ» دېدى.
«ياق، ئۇنداق بولمايدۇ، — دېدىم مەن جاۋابەن، —

ئۆرۈق - تۇغقان، دوست - بۇرادەرلىرىمگە جەمەتىمىزنىڭ نېبراسكا شتاتىدىكى قەبرىستانلىقىدا ياتىدىغانلىقىمنى ئېيتتىم، شۇڭا جەسەت ساندۇقىنى ئۆزۈم بىللە ئېلىۋالماقچىمەن.›

بىر دانە جەسەت ساندۇقىنى سېتىۋېلىپ، ئۇنى پاراخوتقا ئاچىقتىم ۋە پاراخوت شىركىتىدىكىلەرگە ناۋادا سەپەر ئۈستىدە قازا قىلىپ كەتسەم، جەسىتىمنى توڭلىتىش بۆلۈمىدە ساقلاپ قويۇپ، ئائىلەمگە يەتكۈزۈپ بېرىشنى تاپىلىدىم. ئاخىر سەپەرگە ئاتلاندىم، سەپەر ئۈستىدە ئومېئاتىسيانىنىڭ مۇنۇ بىر كۇپلېت شېئىرى خىيالىمدىن كەتمىدى.

بىز ئۆلۈپ تۇپراققا سىڭگۈچە،
ياشايلى شاد - خۇرام، پۇرسەت غەنىيمەت.
ئۇ ئالەم نە شادلىق، نە بەزمە - شاراب
بولمايدۇ ئەتىمۇ ئەبەدىلئەبەد.

لوس ئانژېلىستىن ئادامىس زۇڭتۇڭ ناملىق پاراخوتقا ئولتۇرۇپ شەرققە سەپەر قىلغىنىمدا، خېلى ئوڭلىنىپ قالغاندەك بولدۇم. ئۇزۇن ئۆتمەي، ئالدىمغا ئۇچرىغان يېمەكلىكنى، ھەتتا بارغانلا يەردىكى غەلىتە يېمەكلىكلەرنى ۋە دورا - دەرمانلارنىمۇ يەۋېرىدىغان بولدۇم. بۇلار ئىلگىرى كىشىلەر بۇنى يېسىڭىز جېنىڭىزغا زامىن بولىسىز دېگەن يېمەكلىكلەر ئىدى. بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن، ئۇزۇن قارا سىگارت چېكەلەيدىغان، بىرنەچچە رومكا ھاراقمۇ ئىچەلەيدىغان بولدۇم. كۆپ يىللاردىن بېرى ئۇنچىلىك ھوزۇرلىنىپ باقمىغانىدىم. ھىندى ئوكياندا پەسىللىك بورانغا، تىنچ

ئوكياندا تەيفېڭ بورىنىغا دۇچ كەلدۇق. بورانغا دۇچ كەلگەندە قورققان بولسام جەسەت ساندۇقىغا كىرىپ كەتكەن بولاتتىم، ئەمما مەن بۇخىل خەتەرلىك ئەھۋاللاردىن ھوزۇرلاندىم.

پاراخوتتا سەپەرداشلار بىلەن ئويۇن - تاماشا قىلدىم، ناخشا ئېيتتىم، يېڭى دوست تاپتىم، كەچلىرى ئۇلار بىلەن يېرىم كېچىگىچە پاراڭلاشتىم. جۇڭگو ۋە ھىندىستانلارغا يېتىپ بارغاندا، قايتىپ بارغاندىن كېيىن بىر تەرەپ قىلىشقا تېگىشلىك خۇسۇسىي ئىشلىرىمنى كۆڭلۈمگە پۈكتۈم. مەن شەرقتە يولۇقتۇرغان نامراتلىق ۋە ئاچارچىلىقلارنى بىزنىڭ بۇ يەرلەرگە سېلىشتۇرغاندا ئاسمان - زېمىن پەرق بارلىقىنى ھېس قىلدىم. ئايىغى چىقمايدىغان بارلىق غەم - ئەندىشىلەرگە خاتىمە بەردىم، ناھايىتى يېنىكلەپ قالغاندەك بولدۇم. ئامېرىكىغا قايتىپ كەلگۈچە توقسان قاداق سەمرىپتىمەن، ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولغىنىمنى ئېسىمدىن تامامەن كۆتۈرۈلۈپ كەتتى، قايتىپ كېلىپ ئىشلىدىم، شۇنىڭياقى بىر كۈنمۇ ئاغرىپ باقمىدىم.»

ئال خانلىي ماڭا ئۆزىنىڭ ۋېللىي كارىرېلىنىڭ غەم - قايغۇنى بويسۇندۇرۇش چارىسىنى مەقسەتلىك قوللانغانلىقىنى سۆزلەپ بېرىۋېتىپ مۇنداق دېدى:

«ئالدى بىلەن، ئۆزۈمدىن ‹قانداق ئەڭ يامان ئەھۋال يۈز بېرىشى مۇمكىن› دەپ سورىدىم، جاۋابى ئۆلۈم دېگەندىن ئىبارەت بولدى.

ئىككىنچى قەدەمدە، ئۆلۈمگە تەييار تۇردۇم. شۇنداق قىلمايمۇ ئامالىم يوق ئىدى، چۈنكى باشقا يول تېپىشقا چارىسىز ئىدىم، دوختۇرلار سىزدىن ئۈمىد يوق دېيىشكەنىدى.

ئۈچىنچى قەدەمدە، بىر ئامال قىلىپ بۇ خىل ھالەتنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشتىم، بۇنىڭ ئۈچۈن، ‹قېپقالغان ئازراق ئۆمرۈمدىن ئىمكانقەدەر تولۇق بەھرىمەن بولۇش› چارىسىنى قوللاندىم… ئەگەر پاراخوتقا چىققاندىن كېيىنمۇ غەم - قايغۇدىن خالىي بولالمىغان بولسام، جەسەت ساندۇقىدىن ئورۇن ئېلىپ، سەپىرىمنى ئاخىرلاشتۇرۇشۇم شۈبھىسىز ئىدى. ئەمما، مەن ھەممە ئوي - خىياللىرىمنى چۆرۈپ تاشلىدىم، بارلىق كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۇنتۇدۇم. روھىي جەھەتتىكى بۇ خىل تىنچلىق ماڭا يېڭى كۈچ ئاتا قىلدى، يېڭى ھايات بەخش ئەتتى.»

شۇنىڭ ئۈچۈن، ئىككىنچى بىر قائىدە شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، غەم - قايغۇغا دۇچ كەلسىڭىز، ۋىللىي كاررېلىنىڭ ھەممىگە قادىر فورمۇلىسىدىن پايدىلىنىپ، تۆۋەندىكى ئۈچ ئىشنى قىلىڭ:

بىرىنچى، ئۆزىڭىزدىن «قانداق ئەڭ يامان ئەھۋال يۈز بېرىشى مۇمكىن» دەپ سوراڭ.

ئىككىنچى، ئۇ ئەھۋالنى قوبۇل قىلىشقا تېگىشلىك بولسا، قوبۇل قىلىشقا تەييارلىنىڭ.

ئۈچىنچى، ئاندىن سالماقلىق بىلەن بىر ئامال قىلىپ، ئۇ خىل ئەھۋالنى ئۆزگەرتىڭ.

3. غەم - قايغۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ دۈشمىنى

ئادەمنى زېرىكتۈرىدىغان كۈندىلىك ئىشلارنى ئىككى قولىمىزغا تايىنىپ بىر تەرەپ قىلايلى، بىراق جىگىرىمىز، ئۆپكىمىز ۋە فېنىمىزغا يېقىن يولاتمايلى.

ئۇزۇن يىللار ئىلگىرى، بىر قوشنىمىز بىر كۈنى كەچتە ئىشىك قوڭغۇرىقىمىزنى بېسىپ، مېنىڭ ۋە ئائىلىمىزدىكىلەرنىڭ بېرىپ چېچەك چەكتۈرۈۋېلىشىمىزنى ئېيتتى. ئۇ كىشى نيۇ يوركتىكى ئىشىك قوڭغۇرىقىنى باسىدىغان پىدائىيلارنىڭ بىرى ئىدى. قورقۇپ كەتكەن نۇرغۇن كىشىلەر نەچچە سائەتلەپ ئۆچىرەتتە تۇرۇپ چېچەك چەكتۈرۈشتى. چېچەك چېكىش پونكىتى بارلىق دوختۇرخانىلاردىلا ئەمەس، بەلكى ئوت ئۆچۈرۈش ئەترىتى، ساقچىخانا ۋە چوڭ-راق زاۋۇتلاردىمۇ تەسىس قىلىنغانىدى. ئىككى مىڭدەك دوختۇر ۋە سېستىرا كۈندۈزنى كېچىگە ئۇلاپ قول - قولىغا تەگمىگەن ھالدا كىشىلەرگە چېچەك چېكىۋاتاتتى. نېمىشقا كىشىلەر بۇ ئىشقا مۇنچە قىزىپ كېتىدۇ؟ چۈنكى نيۇ يورك شەھىرى بويىچە سەككىز ئادەمگە چېچەك چىققان — بۇنىڭ ئىچىدىن ئىككى ئادەم ئۆلگەن — سەككىز مىليون ئاھالە ئىچىدىن ئىككى ئادەم ئۆلگەنىدى.

مېنىڭ نيۇ يورك شەھىرىدە ئولتۇرۇۋاتقىنىمغا ئوتتۇز

يەتتە يىل بولغان بولسىمۇ، ئەمما بۇ جەرياندا بىرمۇ ئادەم ئىشىك قوڭغۇرىقىمنى بېسىپ، ماڭا روھىي جەھەتتىكى غەمكىنلىك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئاگاھلاندۇرمىغانىدى — ئوتتۇز يەتتە يىل ئىچىدە بۇ خىل كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغان زىيان چېچەكتىن پەيدا بولغان زىياندىن ھېچبولمىغاندا ئون مىڭ ھەسسە ئارتۇق.

ئەزەلدىن بىرەر كىشى ئىشىك قوڭغۇرىقىمنى بېسىپ، ماڭا ھازىرقى دۇنيادا ياشاۋاتقان ھەر ئون ئادەمدىن بىرىنىڭ روھىي جەھەتتە تۈگىشىپ كېتىدىغانلىقىنى، يەنە كېلىپ ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ تۈگىشىپ كېتىشىگە غەم - قايغۇ ۋە ھېسسىيات جەھەتتىكى توقۇنۇش سەۋەب بولىدىغانلىقىنى ئاگاھلاندۇرۇپ باققان ئەمەس. شۇڭا، بۇ بابتا ئىشىك قوڭغۇرىقىڭلارنى بېسىش ئارقىلىق سىلەرگە ئاگاھلاندۇرۇش بېرىمەن.

نوبېل مېدىتسىنا مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن ئاللىس كوررېل دوكتور «غەم - قايغۇغا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى بىلمىگەن سودىگەرنىڭ ئۆمرى كوتا» دېگەنىدى. ئەمەلىيەتتە، يالغۇز سودىگەرنىڭلا ئەمەس، بەلكى ئائىلە ئاياللىرى، مال دوختۇرلىرى ۋە تامچىلارنىڭمۇ شۇنداق بولىدۇ.

بىرنەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، مەن دەم ئېلىش ۋاقتىمدا گوببېل دوكتور بىلەن بىللە تېكساس شتاتى ۋە يېڭى مېكسىكا شتاتىدىن ماشىنىلىق ئۆتتۈم. گوببېل دوكتور ساينىستافې تۆمۈريولى سەھىيە باشقارمىسىنىڭ باشلىقى ئىدى، ئۇنىڭ رەسمىي ئۇنۋانى دېڭىز قولتۇقى — كولورادو — ساينىستافې — بىرلەشمە دوختۇرخانىسىنىڭ مەسئۇل ۋراچى

ئىدى. مەن غەم - قايغۇنىڭ ئىنسانغا بولغان تەسىرىنى تىلغا ئالغىنىمدا، ئۇ:

— كېسىلىمنى كۆرسىتىمەن دەپ دوختۇر ئىزدەپ يۈرگەنلەر ئىچىدىلا، يەتمىش پىرسەنت ئادەمنىڭ كېسىلى ۋەھىمە ۋە غەم - قايغۇدىن خالىي بولىدىغانلا بولسا ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۇلار ئۇقۇشماسلىقتىن كېسەل بولۇپ قالدىم، دەپ يۈرمەسلىكى كېرەك. ئۇلارنىڭ كېسىلى قۇرت يېگەن چىشقا ئوخشىشىدۇ، بەزىدە ھەتتا يۈز ھەسسىلەپ ئېغىرلاپ كېتىدۇ. مېنىڭ دەۋاتقىنىم، نېرۋا خاراكتېرلىك تاماق ھەزىم بولماسلىق، ئاشقازان يارىسى، يۈرەك سىقىلىش، ئۇيقۇ قېچىش، باش ئاغرىش ۋە پالەچ بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش كېسەللەردۇر، — دېدى.

— يۇقىرىدا دېگەنلىرىم ھەقىقەتەن كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ، مەنمۇ ئاغزىمغا كەلگىنىنى دەۋاتقىنىم يوق، — دېدى يەنە گوببېل دوكتور، — چۈنكى مەن ئۆزۈممۇ ئاشقازان يارىسىنىڭ دەردىنى ئون ئىككى يىل تارتقان.

تەشۋىشلىنىش ئادەمنى غەم - قايغۇغا ئېلىپ بارىدۇ، غەم - قايغۇ ئادەمنى جىددىيلەشتۈرىدۇ ۋە ئاشقازان نېرۋىلىرىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى نورماللىقتىن نورمالسىزلىققا ئۆزگىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئاشقازان يارىسى پەيدا بولىدۇ.

يۇسىف مۇنتانە دوكتورنىڭ «نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسىلى» ناملىق كىتابىدىمۇ يۇقىرىقىدەك گەپلەر بار. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئاشقازان يارىسى تاماقتىن ئەمەس، بەلكى غەم - قايغۇدىن پەيدا بولىدۇ.»

مېيېر شىپاخانىسىدا ئىشلەيدىغان ئافروئوس دوكتور:

«ئاشقازان يارىسى كەيپىياتتىكى جىددىيلىكنىڭ ئۆرلىشى ياكى پەسىيىشىگە ئاساسەن ئاينىيدۇ ياكى يوقىلىدۇ دېگەندى.

ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ خىل كۆز قارىشىنى مېيىر شىپاخانىسىغا ئاشقازان كېسىلىنى كۆرسەتكەن ئون بەش مىڭ كىشى توغرىسىدىكى خاتىرىنى كۆرۈپ چىققاندىن كېيىن ئىسپاتلىغان. ئاشقازان كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ھەر بەش كىشىنىڭ تۆتى بۇ خىل كېسەلگە فىزىئولوگىيىلىك سەۋەبلەر تۈپەيلى ئەمەس، بەلكى تەشۋىشلىنىش، غەم ـ ئەندىشە، ئاچچىقلىنىش، ئۈچىغا چىققان نەپسانىيەتچىلىك، شۇنداقلا رېئال تۇرمۇشقا ماسلىشالماسلىقتەك سەۋەبلەر تۈپەيلى گىرىپتار بولغان. ئاشقازان يارىسى ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولىدۇ.

مەن يېقىندا مېيىر شىپاخانىسىدىكى خارروۋ خەينترېن دوكتور بىلەن بىرنەچچە پارچە خەت يېزىشتىم. ئۇ ئامېرىكا سانائەت ساھەسىدىكى ۋراچلار جەمئىيىتىنىڭ يىللىق يىغىنىدا بىر پارچە ئىلمىي ماقالىسىنى ئوقۇپ ئۆتۈپتۇ. ئىلمىي ماقالىسىدە، سودا ـ سانائەت ساھەسىدىكى ئوتتۇرىچە يېشى 44.3 ياش بولغان بىر يۈز يەتمىش ئالتە نەپەر مەسئۇل خادىم ئۈستىدە تەتقىقات ئېلىپ بارغانلىقىنى، ئۇلارنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىدىن كۆپرەكى تۇرمۇشتا ھەددىدىن ئارتۇق جىددىيلەشكەنلىكى تۈپەيلى، يۈرەك كېسىلى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى جاراھەتلىنىش ۋە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشتەك ئۈچ خىل كېسەلنىڭ بىرىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى، يەنە كېلىپ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ 45 ياشقىمۇ بارمىغان كىشىلەر ئىكەنلىكىنى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن نەقەدەر زور بەدەل تۆلەشكە توغرا كېلىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. ئۇ يەنە: «تېخى ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئەمەس، ئاشقازان يارىسى ياكى يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان تۇرۇقلۇق قانداقمۇ يەنە ئۆز ئىشىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالىسۇن؟ پۈتۈن دۇنيانى قولغا كەلتۈرگەن ھالەتتىمۇ، سالامەتلىكىدىن ئايرىلىپ قالسا ئۇ كىشى ئۈچۈن نېمە پايدىسى بار؟ پۈتۈن دۇنياغا ئېرىشكەن تەقدىردىمۇ، بىر ئادەمنىڭ ياتىدىغىنى بىر كارىۋات، ھەر كۈنى يەيدىغىنى ئۈچ ۋاخلىق تاماقتۇ، بۇنداق تۇرمۇشقا ئەقەللىيسى ئېرىق چاپىدىغان ئادەممۇ ئېرىشەلەيدۇ، يەنە كېلىپ ئۇ نوپۇزلۇق شىركەت مەسئۇلىدىنمۇ بەخىرامان ئۇخلىيالىشى، ئوبدانراق ئوزۇقلىنالىشى مۇمكىن. مەن ئالاباما شتاتىدىكى ئاتا ـ بوۋىلىرىمىزنىڭ زېمىنىغا بېرىپ تېرىقچىلىق قىلسام قىلىمەنكى، نامراتلىشىپ كەتسەممۇ، قىرىق بەش ياشقا بارماي تۇرۇپلا بىر تۆمۈريول شىركىتىنى ياكى بىرەر تاماكا شىركىتىنى باشقۇرىمەن دەپ سالامەتلىكىمدىن ئايرىلىپ قېلىشنى خالىمايمەن» دەپتۇ.

تاماكىنىڭ گېپى چىقسا، دۇنياغا تونۇشلۇق بولغان بىر تاماكا سودىگىرى ئېسىمگە كېلىپ قالدى. يېقىندا ئۇ كانادا ئورمانلىقىغا بېرىپ ئارام ئېلىۋاتقاندا يۈرەك كېسىلى قوزغىلىپ ئۆلۈپ كېتىپتۇ. ئۇنىڭ نەچچە مىليون دوللارلىق مال- دۇنياسى بار ئىدى، ئاتمىش بىر يېشىدا ئۆلۈپ كەتتى. ئۇ بەلكىم «تىجارەت جەھەتتىكى مۇۋەپپەقىيەت» نى بىرنەچچە يىللىق ھاياتىنى قۇربان قىلىش بەدىلىگە قولغا كەلتۈرگەن بولسا كېرەك.

مېنىڭ قارىشىمچە، نەچچە مىليون دوللارلىق مال ـ

دۇنياسى بار بۇ تاماكا پادىشاھىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى دادامنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىنىڭ يېرىمىغا يەتمەيدۇ. دادام مىسسۇرى شتاتىدا دېھقان ئىدى، ھېچقانداق نامى بولمىسىمۇ، ئەمما سەكسەن توققۇز ياشقىچە ئۆمۈر كۆرگەن.

ھەممىگە مەشھۇر بولغان ئاكا ـ ئۇكا مېيىر كېسەل كارىۋاتلىرىمىزنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىدە نېرۋا كېسەللەر ياتىدۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ نېرۋىسىنى ئۆتكۈر مىكروسكوپ ئاستىدا ئەڭ زامانىۋى ئۇسۇللار بىلەن تەكشۈرگەندە، كۆپىنچىسىنىڭ ئىنتايىن ساغلاملىقى مەلۇم بولىدۇ، ئۇلارنىڭ «نېرۋىسىدىكى كاشىلا» نى نېرۋىسىدىكى تۈغما بىنورماللىق ئەمەس، بەلكى كەيپىيات جەھەتتىكى ئۈمىدسىزلىك، بىزار بولۇش، بىئاراملىق، پەرىشان بولۇش، تەشۋىشلىنىش، ئوڭۇشسىزلىق ۋە مەيۇسلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار كەلتۈرۈپ چىقارغان، دەيدۇ. پلاتون: «دوختۇرلارنىڭ ئەڭ چوڭ خاتالىقى — كىشىلەرنىڭ جىسمىنى داۋالاشنىلا ئويلايدۇ، ئىدىيىسىنى داۋالاشنى ئويلىمايدۇ. روھ بىلەن تەن بىر گەۋدە، بۇ ئىككىسىنى ئايرىۋېتىشكە بولمايدۇ» دېگەنىدى.

بۇ ھەقىقەتنى تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئىلمى ساھەسىدىكىلەر ئىككى مىڭ ئۈچ يۈز يىلدا ئاران تونۇپ يەتكەن. بىز ئەمدىلا «پسىخولوگىيە ـ فىزىئولوگىيىلىك تېببىي ئىلىم» دەپ ئاتىلىدىغان بىرخىل يېڭى تېببىي ئىلىمنى راۋاجلاندۇرۇش ئارقىلىق، روھ بىلەن تەننى تەڭ داۋالاشقا باشلىدۇق. ھازىر بۇ ئىشنى قىلىشنىڭ ئەڭ ئوبدان پەيتى چۈنكى تېببىي ئىلىم باكتېرىيىدىن كېلىپ چىقىدىغان نۇرغۇن ۋەھىملىك كېسەللىكلەرنى، مەسىلەن، چېچەك، خولېرا، سېرىق قىزىتما كېسەللىكى، شۇنداقلا مىڭلىغان-

مىليونلىغان ئىنساننى يالماپ كەتكەن ئەنئەنىۋى كېسەللىكلەرنى يوقاتتى. لېكىن، تېببىي ئىلىم ساھەسىدىكىلەر مەنىۋى ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى باكتېرىيىدىن ئەمەس، بەلكى كەيپىيات جەھەتتىكى غەم ـ قايغۇ، تەشۋىشلىك، بىئاراملىق ۋە ئۈمىدسىزلىكتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالىيالماي كېلىۋاتىدۇ. كەيپىيات خاراكتېرىنى ئالغان بۇ خىل كېسەللىكلەر پەيدا قىلغان بالايىئاپەتلەر كۈنسېرى كۆپەيمەكتە، كۈنسېرى كەڭرىمەكتە، يەنە كېلىپ، ئۇنىڭ كېڭىيىش سۈرئىتى كىشىنى چۆچۈتكۈدەك دەرىجىگە بېرىپ يەتتى.

دوختۇرلارنىڭ مۆلچەرىچە، ھازىر ھايات ياشاۋاتقان ھەر يىگىرمە ئامېرىكىلىقنىڭ بىرى مەلۇم بىر ۋاقىتتا نېرۋا كېسىلىگە گىرىپتار بولغان. ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە ئەسكەرلىككە ئېلىنغان ئالتە ئامېرىكىلىق ياشنىڭ بىرى ئېلىشىپ قېلىش تۈپەيلى ھەربىي مەجبۇرىيەتنى ئادا قىلالمىغان.

ئېلىشىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى نېمە؟ بۇنىڭ مۇكەممەل جاۋابىنى ھېچكىم ئېيتىپ بېرەلمەيدۇ. ئەمما بۇ خىل ھالەت كۆپ ھاللاردا تەشۋىشلىك ۋە غەم ـ قايغۇدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن. تىت ـ تىتلىق ۋە بىئاراملىق ئىچىدە ياشايدىغانلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى رېئال دۇنياغا ماسلىشىپ كېتەلمەيدۇ، ئەتراپىدىكى مۇھىت بىلەن بولغان بارلىق مۇناسىۋىتىنى ئۈزۈپ تاشلاپ، ئۆزىنىڭ خىيالىي دۇنياسىغا بېكىنىۋالىدۇ، جىمىكى غەم ـ قايغۇلىرىنى شۇ ئارقىلىق ھەل قىلماقچى بولىدۇ.

بۇ بابنى يېزىۋاتقان چېغىمدا، يېزىق ئۈستىلىمگە دوكتور ئېدۋارد بودورسكىنىڭ «غەمنى تۈگىتىپ، كېسەلنى

ساقايتىش» ناملىق كىتابىنى قويۇپ قويدۇم. تۆۋەندە بۇ كىتابتىكى بىرنەچچە بابنىڭ تېمىلىرىنى كۆرۈپ بېقىڭلار:

غەم - قايغۇنىڭ يۈرەككە بولغان تەسىرى.

غەم - قايغۇ قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

رېماتىزىم غەم - قايغۇدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئاشقازىنىڭىزنى ئاسراش ئۈچۈن ئازراق قايغۇرۇڭ.

غەم - قايغۇ قانداق قىلىپ سىزنى زۇكام قىلىپ قويىدۇ.

غەم - قايغۇ ۋە قالقانبەز.

غەم - قايغۇدىن شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار.

غەم - قايغۇ سۆزلىنىدىغان يەنە بىر ئوبدان كىتاب بار. ئۇ، كارل مىنگىل دوكتورنىڭ «ئۆزىگە ئۆزى ئاۋارىچىلىك تېپىۋېلىش» ناملىق كىتابىدۇر. مىنگىل دوكتور بۇ كىتابىدا غەم - قايغۇدىن خالىي بولۇشنىڭ قائىدىلىرىنى ئېيتىپ بەرمەيدۇ، ئەمما بەزى قورقۇنچلۇق پاكىتلارنى تىلغا ئېلىش ئارقىلىق، بىزنىڭ قانداق قىلىپ تىت - تىتلىق، بىئارام بولۇش، غەزەپلىنىش، پۇشايمان قىلىش، بىرەر ئىشتىن كېيىنگە يېنىۋېلىش ۋە تەشۋىشلىنىش قاتارلىق كەيپىياتلار ئارقىلىق سالامەتلىكىمىزگە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىمىزنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

غەم - قايغۇ ھەتتا ئەڭ قەيسەر ئادەمنىمۇ كېسەل قىلىپ قويىدۇ. ئامېرىكىدىكى جەنۇب - شىمال ئۇرۇشى ئاخىرلىشىشقا بىرنەچچە كۈن قالغاندا، گرانت گېنېرال بۇ نۇقتىنى

سەزگەن. بۇ ئىشنىڭ جەريانى مۇنداق: گرانت رىچمېنغا قورشاپ ھۇجۇم قىلىپ توققۇز ئايدىن كېيىن، لى گېنېرالنىڭ قول ئاستىدىكى كىيىم - كېچەكلىرى پەجمۇردىلىشىپ كەتكەن ۋە ئاچلىقتىن ھالى قالمىغان قىسىملار مەغلۇپ قىلىنىدۇ. ئۇرۇش ئاخىرلىشاي دەپ قالغاندا لى گېنېرالنىڭ قول ئاستىدىكىلەر رىچمېندىكى پاختا ئىسكىلاتى ۋە كۆك تاماكا ئىسكىلاتى، ھەربىي سانائەت زاۋۇتىنى ئوت قويۇپ كۆيدۈرۈۋېتىپ، لاۋۇلداپ ئوت كۆيۈۋاتقان كېچىدە شەھەرنى تاشلاپ قاچىدۇ. گرانتنىڭ قىسىملىرى جەنۇبىي قىسىمنىڭ بىرلەشمە ئارمىيىسىگە غەلىبىسېرى قوغلاپ زەربە بېرىدۇ، ئىككى ياندىن ۋە ئارقا تەرەپتىن قىسىپ ھۇجۇم قىلىدۇ، ئاتلىق قىسىملار ئۇدۇلدىن توسۇپ زەربە بېرىپ، تۆمۈريوللارنى بۇزۇپ تاشلاپ، تەمىنات يەتكۈزۈپ بېرىۋاتقان ئاپتوموبىللارنى ئەسىرگە ئالىدۇ.

بېشى قاتتىق ئاغرىپ كۆزى يېرىم كۆرمەس بولۇپ قالغان گرانت قوشۇنغا يېتىشەلمەي، بىر دېھقاننىڭ ئۆيىدە تۇرۇپ قالىدۇ.

«ئۇ يەردە بىر كېچە تۇرۇپ قالدىم، — دەپ يازىدۇ گرانت ئەسلىمىسىگە، — ئەتىسى ئەتىگەنگىچە ئەسلىمگە كېلىپ قالسام ئەجەب ئەمەس دەپ، ئىككى پۇتۇمنى قىچا ئۈۋىقى سېلىنغان سوغۇق سۇغا چىلىدىم، قىچا ئۇرۇقىدىن ياسالغان دورا مەلھەمنى قولۇمنىڭ بېغىشىغا ۋە پاتىڭىمغا چاپتىم.»

ئەتىسى ئەتىگەندە ئۇ دېگەندەك ئەسلىگە كېلىدۇ. بىراق ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرگىنى قىچا ئۈۋىقىدىن ياسالغان دورا مەلھەمى بولماستىن، بەلكى لى گېنېرالنىڭ تەسلىمنامىسىنى ئەكەلگەن ئەسكەردۇر.

«ھېلىقى ئوفىتسېر ئالدىمغا كەلگەندە، — دەپ يازىدۇ ئۇ، — بېشىم يەنىلا قاتتىق ئاغرىۋاتاتتى، تەسلىمنامىنى كۆرۈپلا ئوڭلىنىپ كەتتىم.»

روشەنكى، گرانت ئەندىشە، جىددىيلىك ۋە كەيپىيات جەھەتتىكى بىئاراملىق سەۋەبىدىن ئاغرىپ قالغان، كەيپىيات جەھەتتە ئۆز ئىشەنچىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن، ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدىغانلىقى ۋە غەلىبە قىلىدىغانلىقىنى كۆڭلىگە پۈككەن ھامان ساقىيىپ كەتكەن.

يەتمىش يىلدىن كېيىن، روزىۋېلت زۇڭتۇڭنىڭ مالىيە مىنىستىرى ھېنرى موكانسوۋ غەم - قايغۇ تۈپەيلى بېشى قېيىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى سەزگەن. ئۇ خاتىرىسىگە: بۇغداينىڭ باھاسىنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن، روزىۋېلت زۇڭتۇڭ بىر كۈننىڭ ئىچىدە تۆت مىليون تۆت يۈز مىڭ بوشېل بۇغداي سېتىۋالدى، بۇ ئىشتىن مەن بەك ئەندىشە قىلدىم. بۇ ئىش ئاياغلىشىشتىن بۇرۇن، بېشىم قېيىپ، كۆزۈم قاراڭغۇلىشىۋاتقاندەك بولدى. ئۆيگە قايتىپ بېرىپ چۈشلۈك غىزادىن كېيىن ئىككى سائەت ئۇخلىدىم» دەپ يازىدۇ.

مەن غەم - قايغۇنىڭ ئادەمگە قانداق تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى بىلمەكچى بولسام، كۈتۈپخانا ياكى دوختۇرخانىغا بېرىپ ئىسپات ئىزدەپ يۈرمەيمەن، ھۇجرامنىڭ دېرىزىسىدىن سىرتقا قارىسىلا كوچىنىڭ ئۇ تەرىپىدىكى كورپۇستا غەم - قايغۇ تۈپەيلى نېرۋىسىدىن ئادىشىپ قالغان بىر ئادەمنى؛ يەنە بىر كورپۇستا غەم - قايغۇ تۈپەيلى شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىر ئادەمنى — پاي چېكى سودىسىدا زىيان تارتقانلىقتىن، ئۇنىڭ قېنى ۋە سۈيدۈكىدە

شېكەر تەركىبى يۇقىرىلاپ كەتكەن — كۆزۈمگە چېلىقتۇرالايمەن.

فرانسىيىلىك مەشھۇر پەيلاسوپ مېتان ئۆز يۇرتىنىڭ شەھەر باشلىقلىقىغا سايلىنىدىغان چاغدا، شەھەر ئاھالىلىرىگە: «مەن ئىككى قولۇم ئارقىلىق سىلەرنىڭ ئىشىڭلارنى بىر تەرەپ قىلىشنى خالايمەن، ئەمما بۇ ئىشلارنى جىگىرىم ۋە ئۆپكەمگە يېقىن يولاتمايمەن» دېگەن.

ئەمما، ھېلىقى قوشنام پاي چېكى بازىرىنى قېنىغا ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، قېرى جېنىدىن جۇدا بولغىلى تاس قالدى.

غەم - قايغۇنىڭ ئىنسانغا قانداق تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى ئەستە تۇتماقچى بولسام، باياتىن دېگەن قوشنامنىڭ ئۆيىگە بېرىپ يۈرۈشۈمنىڭ ھاجىتى يوق، ھازىرقى مۇشۇ ئۆيۈمگە قاراپ، بۇ ئۆينىڭ ئىلگىرىكى ئىگىسىنى ئېسىمگە ئالسىلا كۇپايە — ئۇ كىشى غەم - قايغۇدىن قۇتۇلالماي گۆرگە كىرىپ كەتتى. غەم - قايغۇ سىزنى رېماتىزىم ياكى بوغۇم ياللۇغىغا گىرىپتار قىلىپ، چاقلىق ئورۇندۇققا ئولتۇرغۇزۇپ قويىدۇ. كاننالې ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تېببىي ئىنستىتۇتىدىكى روسسوۋ سېكىل دوكتور بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاش بويىچە دۇنياغا تونۇلغان نوپۇزلۇق كىشى، ئۇ، بوغۇم ياللۇغىغا ئوڭاي گىرىپتار قىلىدىغان تۆت خىل ئەھۋالنى ئوتتۇرىغا قويغان:

بىرىنچى، نىكاھ جەھەتتىكى ئوڭۇشسىزلىق.

ئىككىنچى، مالىيە جەھەتتىكى بەختسىزلىك ۋە قىيىن ئۆتكەل.

ئۈچىنچى، بۇۋۇقتۇرمىلىق ۋە غەم - قايغۇ.

تۆتىنچى، ئۇزاققىچە غەزەپلىنىپ يۈرۈش.
ئەلۋەتتە، يۇقىرىدىكى تۆت خىل ئەھۋال بوغۇم ياللۇغى-
نىڭ بىردىنبىر سەۋەبى بولالمايدۇ، ئەمما بوغۇم ياللۇغىنى
پەيدا قىلىدىغان ئەڭ «دائىمىي سەۋەب» دۇر. بۇ توغرۇلۇق
بىر مىسال كەلتۈرۈپ ئۆتەي: مېنىڭ بىر دوستۇم بار ئى-
دى، ئۇ ئىگىلىكى روناق تاپمىغان كۈنلەردە ناھايىتى كۆپ
زىيان تارتتى. نەتىجىدە، كۆمۈر گازى شىركىتى ئۇنىڭغا
بېرىلىدىغان كۆمۈر گازىنى ئۈزۈپ قويدى، بانكا گۆرۈگە
قويۇش ھېسابىغا پۇل قەرز ئالغان ئۆيىنى مۇسادىرە قىلىۋال-
دى. شۇنىڭ بىلەن، ئۇنىڭ خانىمى تۇساتتىن بوغۇم ياللۇغى
كېسىلىگە گىرىپتار بولدى — گەرچە ئۇ ئوبدان داۋالانغان
ۋە ئوزۇقلانغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ كېسىلى ئۇلارنىڭ
مالىيە ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنلا ئاندىن ساقايدى.
غەم - قايغۇ ھەتتا چىشنى قۇرت يەپ كېتىشكە سەۋەبچى
بولىدۇ. ۋىلىيام مەككاۋلىنگ دوكتور بىر قېتىم ئامېرىكا
چىش دوختۇرلىرى جەمئىيىتىدە نۇتۇق سۆزلەپ: «تەشۋىش-
لىنىش، قورقۇش، ئەنسىرەش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولغان
كۆڭۈلسىز كەيپىيات ئادەم بەدىنىدىكى كالتسىي ماددىسى-
نىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، چىشنى ئوڭايلا قۇرت
يەپ كېتىشكە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن» دەيدۇ. مەككاۋ-
لىنگ دوكتور ئالدىغا كەلگەن بىر كېسەلنى تىلغا ئېلىپ
ئۆتىدۇ. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئەسلىدە ئۇ كىشىنىڭ چىشلى-
رى پۈتۈنلەي ساق ئىكەن، كېيىنكى كۈنلەردە ئۇنىڭ ئايالى
جىددىي خاراكتېرلىك كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغاچقا،
ئۇ غەمگە پېتىپتۇ. ئايالى دوختۇرخانىدا ياتقان ئۈچ ھەپتە
ئىچىدە، بىردىنلا ئۇنىڭ توققۇز تال چىشىنى قۇرت

يەپتۇ — بۇ ھال تەشۋىشلىنىشتىن بولغان.
سىز قالقانبەزنىڭ ئەكس تەسىرىگە ئۇچرىغان ئادەمنى
ئۇچراتقانمۇ؟ مەن ئۇچراتقان، بۇنداق ئادەملەر لاغىلداپ تىت-
رەيدۇ، قارىماققا قورقۇپ يېرىم ئۆلۈك بولۇپ قالغاندەك
كۆرۈنىدۇ — ئەمەلىيەتتىمۇ شۇنداق بولۇپ قالىدۇ. قالقان-
بەز ئەسلىدە بەدەننىڭ نورماللىقىغا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ،
ئەمما ئۇ قوزغىلىپ قالسا، يۈرەكنىڭ سېلىشى تېزلىشىپ
ھاياجان ئىچىدە پۈتۈن بەدەن ئېغىزىنى ئېچىۋەتكەن مەشكە
ئوخشىشىپ قالىدۇ، بۇنداق چاغدا ئۇ كىشى ئوپېراتسىيە
قىلىنمىسا ياكى داۋالىتىلمىسا ئۆلۈپ كېتىشى، «ئۆزىنى
مەشتە كۆيدۈرۈۋېلىشى» مۇمكىن.
تېخى يېقىندىلا، بۇخىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر
كىشى بىلەن بىللە فىلادېلفىيىگە بېرىپ، سېتنار بۇنان دوك-
تور — ئوتتۇز سەككىز يىلدىن بۇيان مۇشۇ خىل كېسەلنى
داۋالاپ كېلىۋاتقان مەشھۇر مۇتەخەسسىس بىلەن كۆرۈش-
تۇق. ئۇ ئامبولاتورىيىسىگە كېسەللەر ئۈچۈن ئاگاھلاندۇ-
رۇش يېزىلغان بىر پارچە تاختاينى ئېسىپ قويۇپتۇ. مەن
ئۇنى كۆچۈرۈۋالدىم:

كۆڭۈل ئازادىلىكى ۋە لەززەت

سىزنى ھەممىدىن بەك كۆڭۈل ئازادىلىكى ۋە خۇشاللىققا
ئېرىشتۈرىدىغان ئىشلار:
مۇكەممەل ئېتىقاد، ئۇيقۇ، مۇزىكا ۋە شاد - خۇراملىق. ئىلاھقا
قارىتا ئىشەنچ بولۇشى كېرەك — خاتىرجەم ئۇخلاشنى ئۆگىنىۋې-
لىش لازىم.
— ئوبدان مۇزىكىلارنى سۆيۈنۈپ ئاڭلاش كېرەك —

تۆرمۇشتىكى قىزىقچىلىق جەھەتتىن ئېيتقاندا — ساغلاملىق ۋە شاد - خۇراملىق سىزگە تەئەللۇق.

سېتنار يۇنان دوكتور ئالدى بىلەن ھېلىقى بۇرادىرىمىدىن: «كەيپىيات جەھەتتىكى قانداق بىر ئىش سىزنى بۇ خىل ئەھۋالغا دۇچار قىلدى؟» دەپ سورىدى ۋە ئۇنى ئاگاھلاندۇرۇپ: «ھەمىشە غەم - قايغۇ ئىچىدە يۇرۇۋېرىدىغان بولىسىڭىز، باشقا كېسەللەرنىمۇ تېپىۋالىسىز، يۇرەك كېسەلى، ئاشقازان يارىسى ياكى شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولىسىز. بۇ كېسەللىكلەر ئۆزئارا تۇغقان، يەنە كېلىپ ناھايىتى يېقىن تۇغقانلاردىن» دېدى. دۇرۇس، بۇ كېسەللەر يېقىن تۇغقان — غەم - قايغۇدىن پەيدا بولىدۇ.

ئايال چولپان ماننور ئاۋبايلۇڭنى زىيارەت قىلغان چېغىمدا، ئۇ ھەرگىز غەم - ئەندىشە قىلمايدىغانلىقىنى، چۈنكى غەم - ئەندىشە ئۇنىڭ ئېكرانىدىكى ئاساسلىق بايلىقى — گۈزەل رۇخسارىنى تۇگەشتۇرىدىغانلىقىنى ئېيتتى.

«كىنو مۇنبىرىدىن ئورۇن ئېلىشنى خىيال قىلغان دەسلەپكى چاغلاردا، — دېدى ئۇ ماڭا، — تەشۋىشلەندىم، ئەنسىرىدىم. ھىندىستاندىن قايتىپ كەلگەندە، لوندوندا بىرمۇ تونۇشۇم يوق ئىدى، ئەمما مەن بىرەر خىزمەت تېپىش كويىدا يۇردۇم. بىرنەچچە ستۇدىيە خوجايىنى بىلەن كۆرۈشتۇم، ھېچقايسىسى مېنى ئىشلىتىشكە ئۇنىمىدى. يېنىمدىكى ئازغىنا پۇلنى ھەرقانچە تېجەپ خەجلىسەممۇ تۇگەپ كەتتى، توپتوغرا ئىككى ھەپتىنى قايناق سۇ بىلەن پېچىنە يەپ ئۆتكۈزدۇم. ئۇ كۇنلەردە مەن قايغۇردۇملا ئەمەس،

بەلكى ئاچ قالدىم. ئۆزۈمگە - ئۆزۈم: ‹سەن گالۋاڭ بىر نېمە ئوخشايسەن، كىنوچىلىق ساھەسىگە ئەبەدىي قەدەم باسماسلىقىڭ مۇمكىن، گەپنىڭ توچكىسىنى ئېيتقاندا، سەن بۇ ھەقتە تەجرىبىسىز، رولغا چىقىپ باقمىغان، سېنىڭ گۆزەل چىرايىڭدىن ئۆزگە يەنە نېمەڭ بار› دېدىم.

ئەينەككە قاراپ، غەم - قايغۇنىڭ چىرايىمغا يەتكۈزگەن تەسىرىنى بايقىدىم. غەم - قايغۇدىن پەيدا بولغان قورۇقلار، تەشۋىشلىكنىڭ ئالامەتلىرى چىرايىمدا مانا مەن دەپلا كۆرۈنۇپ تۇرۇپتۇ، شۇڭا ئۆزۈمنى ‹ئەمدى سەن دەرھال غەم - قايغۇدىن خالىي بول، غەم - قايغۇ ئىچىدە يۇرۇۋەرمە، سېنىڭ كىشىلەرگە تەقدىم قىلىدىغىنىڭ چىراي شەكلىڭ، غەم - قايغۇ چىراي شەكلىڭنى تۇگەشتۇرىدۇ› دەپ ئاگاھلاندۇردۇم.»

ھېچ نەرسە ئاياللارنى غەم - قايغۇدەك تېز قېرىتىۋېتەلمەيدۇ، ئاياللارنىڭ رەڭگىرويىنى غەم - قايغۇدەك بەك تۇگەشتۇرۇۋېتەلمەيدۇ. غەم - قايغۇ رەڭگىرويىمىزنى سەتلەشتۇرۇۋېتىدۇ، ئادەمنى بۇرۇقتۇرما قىلىۋېتىدۇ، چېھرىمىزگە قورۇق سوۋغا قىلىدۇ، بىزنى مەيۇس ھالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ، چېچىمىزنى ئاقارتىۋېتىدۇ، بەزىدە ھەتتا چېچىمىزدىن مەھرۇم قىلىدۇ، يۇزىمىزگە سەپكۇن چۈشۈرىدۇ، داندخورەك چىقىرىدۇ، تېرىمىزنى بۇزىدۇ.

يۇرەك كېسىلى بۇگۇنكى كۇندە ئامېرىكا بويىچە بىرىنچى نومۇرلۇق قاتىل. ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، جەڭدە ئۇچ يۇز نەچچە مىڭ ئادەم ئۆلگەن بولسا، يۇرەك كېسىلى ئىككى مىليون پۇقرانىڭ جېنىغا زامىن بولغان — بۇنىڭ ئىچىدىكى بىر مىليون ئادەمنىڭ يۇرەك كېسىلى

غەم- قايغۇ ۋە ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىشتىن پەيدا بولغان. دۇرۇس، غەم - قايغۇ يۈرەك كېسىلىنى پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا، ئاللېس كوررېل دوكتور «غەم - قايغۇغا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى بىلمىگەن سودىگەرنىڭ ئۆمرى كوتا» دېگەنىدى.

جۇڭگولۇقلار ۋە ئامېرىكىنىڭ جەنۇبىدىكى نېگىرلار غەم - قايغۇدىن پەيدا بولىدىغان بۇ خىل يۈرەك كېسىلىگە كەمدىن - كەم گىرىپتار بولىدۇ، چۈنكى ئۇلار ھەممە ئىشتا ئۆزىنى بېسىۋالالايدۇ. يۈرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغان دوختۇرلار دېھقانلاردىن يىگىرمە ھەسسە كۆپ، چۈنكى دوختۇرلارنىڭ تۇرمۇشى جىددىي ئۆتىدۇ، شۇڭا ئۇلاردا يۈرەك كېسىلى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

«ئاللا بىزنىڭ جىنايەتلىرىمىزنى كەچۈرۈشى مۇمكىن، — دەيدۇ ۋىليام جېمىس، — ئەمما نېرۋا سىستېمىمىز كەچۈرمەيدۇ.»

ئادەمنى چۆچۈتىدىغان، ئەمما ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان بىر پاكىت بار، ئۇ بولسىمۇ، ھەر يىلى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدىغانلار دائىم كۆرۈلىدىغان ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغانلاردىن كۆپ.

نېمىشقا ئۇنداق بولىدۇ؟ بۇنىڭ جاۋابى ناھايىتى ئاددىي: «غەم - قايغۇ تۈپەيلى».

قەدىمكى زاماندا رەھىمسىز سەركەردىلەر ئەسىرلەرنى قىيناش ئۈچۈن، ئەسىرلەرنىڭ پۇت - قولىنى باغلاپ، سۇ تامچىپ تۇرىدىغان تاغارنىڭ ئاستىغا تۇرغۇزۇپ قوياتتى... سۇ كېچە - كۈندۈز توختىماي تامچىلارۋەرگەچكە، ئەسىرلەرگە خۇددى بېشىغا توقماق تېگىۋاتقاندەك تۇيۇلۇپ ئاخىر

نېرۋىسىدىن ئازاتتى. ئادەم قىينايدىغان بۇ خىل ئۇسۇل ئىسپانىيىنىڭ دىنىي سوتلىرىدا ۋە گىتلېرنىڭ قول ئاستىدىكى گېرمانىيە جازا لاگېرلىرىدىمۇ قوللىنىلغان.

غەم - قايغۇ توختىماي تامچىلاپ تۇرىدىغان سۇغا ئوخشىشىدۇ، توختىماي مېڭىڭىزگە تامچىلاپ چۈشۈپ تۇرىدىغان غەم - قايغۇ تولا چاغلاردا كىشىنى ئەقلىدىن ئازدۇرۇپ، ئۆلۈۋېلىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

مەن تېخى مىسسۇرى شتاتىدىكى بىر سەھرالىق بالا چېغىمدا، يەكشەنبە كۈنلىرى داخانىلارنىڭ دوزاختىكى ئوتنى تەسۋىرلەپ بەرگىنىنى ئاڭلىغىنىمدا، قورققىنىمدىن جېنىم چىقايلا دەپ قالاتتى؛ بىراق ئۇ شۇ مىنۇتلاردا غەم - قايغۇدىن پەيدا بولغان فىزىئولوگىيىلىك ئازابنىڭ دوزاخ ئوتىنى ئاغزىغا ئېلىپمۇ قويمايتتى. مەسىلەن، سىز ئۇزاققىچە غەم - قايغۇ ئىچىدە يۈرىدىغان بولسىڭىز، كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئەڭ ئازابلىق كېسەل — يۈرەك سانجىقىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدىغانلىقىڭىز توغرۇلۇق گەپ ئاچمايتتى.

ئۇ كېسەل قوزغىلىدىغان بولسا، سىزنى ئاغرىق قىيناپ چىرقىرىتىۋېتىدۇ، سىزنىڭ چىرقىرىشىڭىز دانتېنىڭ «ساماۋى داستان» ىنىڭ «دوزاخ ھەققىدە» ناملىق بابىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن «باللارنىڭ ئويۇنچۇق ئويناپ چىرقىراشلىرى» دىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئىش ئۇ يەرگە يەتكەندە، ئۆز - ئۆزىڭىزگە: «ئاھ، ئىلاھىم، ئاھ، ئىلاھىم! ساقىيىپلا قالسام، ئەبەدىي ھېچقانداق ئىشتىن قايغۇرمايمەن — ئەبەدىي قايغۇرمايمەن» دەيسىز. (بۇ سۆزۈمنى بەك مۇبالىغە بولۇپ كەتتى دەپ قارىسىڭىز، ئائىلە دوختۇرىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ.)

سىز ھاياتنى سۆيەمسىز؟ سالامەت بولۇشنى، ئۇزۇن

ئۆمۈر كۆرۈشنى ئويلامسىز؟ تۆۋەندە سىز قوللىنالايدىغان
بىر چارىنى ئېيتىپ بېرەي. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئاللىسېس كور-
رېل دوكتورنىڭ «هازىرقى زامان شەھەرلىرىدىكى قالايمى-
قانچىلىق ئىچىدە، كۆڭلىنى تىنچ تۇتالىغان ئادەملا نېرۋا
كېسىلىگە گىرىپتار بولمايدۇ» دېگەن سۆزىنى نەقىل كەلتۈ-
رۈپ ئۆتەي.

هازىرقى زامان شەھەرلىرىدىكى قالايمىقانچىلىق ئىچىدە
كۆڭلىڭىزنى تىنچ تۇتالامسىز، يوق؟ نورمال ئادەم بولغىنى-
ڭىزدا، «تىنچ تۇتالايمەن»، «جەزمەن تىنچ تۇتالايمەن» دەپ
جاۋاب بېرىسىز. ئادەملىرىمىزنىڭ تولىسى ئەمەلىيەتتە بىز-
نىڭ قارىشىمىزدىكىدىنمۇ بەكرەك قەيسەر. توربېئونىڭ ئۆل-
مەس مەشھۇر ئەسىرى «زىندان قاراۋۇلى» دا تىلغا ئېلىنى-
غانغا ئوخشاش، بىزدە ئۆزىمىز ئەزەلدىن سەزمىگەن نۇرغۇن
ئىچكى كۈچ بولۇشى مۇمكىن. توربېئو بۇ ئەسىرىدە: «مەن
نېمىنىڭ بىر ئادەمنى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئىقتىدارىنى ياخشى-
لاش ئۈچۈن قەتئىي ئىرادىگە كېلىشتىنمۇ بەكرەك روھلاندۇ-
رىدىغانلىقىنى بىلمەيمەن... بىر ئادەم كۆزلىگەن نىشانىغا
تولۇپ تاشقان ئىشەنچ بىلەن ئىلگىرىلەپ، قەتئىي ئىرادىگە
كېلىپ كۆڭۈلدىكىدەك ياشايدىغانلا بولسا، ئۇ جەزمەن ئويلى-
غىنىدىن ئارتۇق مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ» دەيدۇ.

مەن بۇ كىتابنى ئوقۇغان نۇرغۇن كىشىلەردە ئوجا گار-
ۋېيدەك جاسارەت ۋە ئىچكى كۈچنىڭ بارلىقىغا ئىشىنىمەن.
بۇ ئايال ئېدۋارد شتاتىدا ئولتۇرۇشلۇق بولۇپ، ئۇ ئۆزىنىڭ
ئەڭ پاجىئەلىك ئەھۋال ئاستىدىمۇ غەم - قايغۇدىن خالىي
بولالايدىغانلىقىنى سەزگەن. مەن بۇ كىتابتا ئوتتۇرىغا قويۇل-
غان بۇرۇنقى، ناھايىتى بۇرۇنقى ھەقىقەتلەرنى تەتبىق قىلا-

لايدىغانلا بولساق، ھەممىمىزنىڭ ئوجا گارۋېيدەك قىلالايدى-
غانلىقىمىزغا قەتئىي ئىشىنىمەن. تۆۋەندە ئوجا گارۋېي ياز-
غان بىر ھېكايىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتمەكچىمەن:

«سەككىز يىلنىڭ ئالدىدا، دوختۇر مېنىڭ پات ئارىدا
راك كېسىلى ئازابى بىلەن قىينىلىپ ئۆلىدىغانلىقىمنى
ئېيتتى. چۈنكى بۇ دىئاگنوزنى ئەڭ داڭلىق دوختۇر —
ئاكا- ئۇكا مېيىر ئىسپاتلاپ چىققانىدى. بۇ گەپنى ئاڭلاپ،
تۇيۇق يولغا كىرىپ قالغاندەك بولدۇم، ئۆلۈم ماڭا قاراپ
ئېتىلىشقا باشلىدى. ئەينى ۋاقىتتا مەن تېخى ياش بولغاچقا،
ئۆلۈشنى خالىمايتتىم. شۇڭا، ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ئۆز
دوختۇرۇمغا تېلېفون بېرىپ، كۆڭلۈمدىكى جۇدالىقنى ئۇ-
نىڭغا ئېيتتىم. ئۇ شۇ زامات قىلىۋاتقان گېپىمنى بۆلۈپ
تاشلاپ: ‹ئوجا، نېمە گەپ ئۇ؟ سىزدە ئازراقمۇ ئىرادە
يوقمۇ؟ ئاشۇنداق يىغلاپلا يۈرسىڭىز، جەزمەن ئۆلۈپ كېتى-
شىڭىزدە شەك يوق. دۇرۇس، ناھايىتى يامان ئەھۋالغا يو-
لۇقۇپسىز. بوپتۇلا! رېئاللىققا تەن بېرىڭ، پەرىشان بول-
ماڭ، كېيىنچە بىرەر چارە تاپارمىز› دېدى. ئۇنىڭ گېپىنى
ئاڭلىغاندىن كېيىنلا: ‹ئەمدى پەرىشان بولمايمەن، يىغلاپ
يۈرمەيمەن، كاللامغا كىرىۋالغان ھەرقانداق ئىش ئۈستىدىن
غالىب كېلىمەن، جەزمەن ياشايمەن› دەپ قەسەم بەردىم.
قەسەم بېرىۋاتقىنىمدا، قەتئىي پوزىتسىيىگە كەلگىنىمدىن
ئىرىنقىمنى بەدىنىمگە قاتتىق سانجىغانلىقىمنىمۇ سەزمەي
قاپتىمەن.

بەدىنىمگە رادىي نۇرى ئۆتكۈزۈشكە بولمىغاچقا، ئۇدا
ئون ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئون يېرىم مىنۇتتىن رېنتگېن
نۇرى ئۆتكۈزمەكچى بولدۇم. ئەمما ئۇلار قىرىق توققۇز

كۇنگىچە ھەر كۇنى ئون تۆت يېرىم مىنۇتتىن رېنتگېن نۇرى ئۆتكۇزدى. بۇ ئارىلىقتا گەرچە سۆڭەكلىرىم خۇددى قاقاس تاغ باغرىدىكى قورام تاشلاردەك قاقشال بولۇپ كەتكەن بەدىنىمگە سىغماي قالغان، ئىككى پۇتۇم چۆيۇندەك ئېغىرلىشىپ كەتكەن بولسىمۇ قىلچە پەرىشان بولمىدىم، بىرەر قېتىممۇ يىغلىمىدىم، كۇلۇمسىرەپلا تۇردۇم، زورىغا كۇلۇمسىرەپ يۇردۇم.

مەن كۇلۇمسىرەپ يۇرگەندىلا راك كېسىلىنى داۋالىغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدىغان گاللۇۋاڭلاردىن ئەمەس. ئەمما، روھىي ھالەتنى خۇشخۇي تۇتۇشنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا ياردىمى بولىدىغانلىقىغا ھەقىقەتەن ئىشىنىمەن. قىسقىسى، مەن راكنى ساقايتىشتا بىر مۆجىزە ياراتتىم. ئۆتكەن بىرنەچچە يىلدا مەن ھېچقاچان ھازىرقىدەك ساغلام يۇرگەن ئەمەس. بۇ بەختىمنى رىقابەتكە ۋە جەڭگىۋارلىققا تولغان ‹ رېئاللىققا تەن بېرىڭ، پەرىشان بولماڭ، كېيىنچە بىرەر چارە تاپارمىز › دېگەن سۆزنىڭ قۇدرىتىدىن كۆرىمەن. »

بۇ بابنى ئاخىرلاشتۇرۇش ئالدىدا، ئاللىبېس كوررېل دوكتورنىڭ «غەم ـ قايغۇغا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى بىلمىگەن كىشىنىڭ ئۆمرى كوتا» دېگەن سۆزىنى يەنە بىر قېتىم تەكرارلاپ ئۆتمەكچىمەن.

ئىككىنچى باب

غەم ـ قايغۇنى تەھلىل قىلىش ئۇسۇلى

1. غەم ـ قايغۇنى يېشىشنىڭ سىرى

ئەگەر بىز غەم ـ قايغۇ ئىچىدە ئۆتكەن ۋاقتىمىزنى پاكىت ئىزدەشكە سەرپ قىلىدىغان بولساق، غەم ـ قايغۇ ئەقىل ـ پاراسىتىمىزنىڭ نۇرى ئاستىدا غايىب بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۇلگەن ۋىلىيې كاررىېلنىڭ ھەممىگە قادىر فورمۇلىسى سىزنى غەم ـ قايغۇغا دۇچار قىلغان مەسىلىلەرنىڭ ھەممىسىنى ھەل قىلىپ كېتەلەمدۇ؟ ياق، ئەلۋەتتە ھەل قىلىپ كېتەلمەيدۇ.

ئۇنداقتا، قانداق قىلىش كېرەك؟ بۇنىڭ ئۇچۇن بىز چوقۇم مەسىلىنى تەھلىل قىلىشنىڭ تۆۋەندىكى ئۇچ خىل تۇپ قەدەم ـ باسقۇچىنى ئىگىلىۋېلىش ئارقىلىق، ھەرخىل قىيىنچىلىقلىرىمىزنى ھەل قىلىشىمىز لازىم. بۇ ئۇچ خىل قەدەم ـ باسقۇچ مۇنۇلاردىن ئىبارەت:

بىرىنچى، پاكىتنى ئېنىق تونۇش.

ئىككىنچى، پاكىتنى تەھلىل قىلىش.

ئۈچىنچى، قارارغا كېلىش — ئاندىن ئاشۇ قارار بويىچە ئىشلەش.

بۇ چارىنى ئارىستوتېل ئوتتۇرىغا قويغان ۋە ئۆزىمۇ قوللانغان. ئەگەر بىز ئۆزىمىزنى قىيناۋاتقان، كېچە - كۈندۈز دوزاخ كەبى تۇرمۇش كەچۈرۈشكە مەجبۇر قىلىۋاتقان مەسىلىلەرنى ھەل قىلماقچى بولساق، چوقۇم يۇقىرىقى قەدەم - باسقۇچ بويىچە ئىش كۆرۈشىمىز كېرەك.

ئالدى بىلەن ئۇنىڭ بىرىنچى ماددىسىغا نەزەر تاشلايلى — پاكىتنى ئېنىق تونۇيلى. پاكىتنى ئېنىق تونۇش نېمىشقا بۇنچە مۇھىم ھېسابلىنىدۇ؟ چۈنكى، ئالدى بىلەن پاكىتنى ئېنىق تونۇۋالساق، مەسىلىنى ئاقىلانىلىك بىلەن ھەل قىلالايمىز. پاكىتقا ئىگە بولالمىساق، قالايمىقانچىلىق ئىچىدە تىمىسقىلاپ يۈرىمىز، خالاس. بۇ نۇقتىنى مەن ئۆزۈم مۇھاكىمە قىلىپ چىققانمۇ؟ ياق. كولۇمبىيە ئۇنىۋېرسىتېتى كولۇمبىيە ئىنىستىتۇتىنىڭ ئالەمدىن ئۆتكەن مۇدىرى ھېبېرت ھورسكىي ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ ئىككى يۈز مىڭ ئوقۇغۇچىنىڭ كۆڭلىدىكى غەم - قايغۇنى چىقىرىپ تاشلىشىغا ياردەملەشكەن. ئۇ ماڭا مۇنداق دېگەنىدى: «قالايمىقانچىلىق غەم - قايغۇ پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي سەۋەب. دۇنيادىكى غەم - قايغۇلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى كىشىلەرنىڭ يېتەرلىك بىلىمگە ئىگە بولماي تۇرۇپ بىر قارارغا كەلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، مەن سەيشەنبىدىن بۇرۇن ھەل قىلىشقا تېگىشلىك بىر مەسىلىگە يولۇققان بولسام، سەيشەنبە كۈنىدىن ئىلگىرى ئۇ توغرۇلۇق بىر قارارغا كېلىشكە ئۇرۇنمايمەن. ئۇ ئارىلىقتا پۈتۈن كۈچۈم بىلەن ئاشۇ مەسىلىگە ئالاقىدار پاكىتلارنى توپلايمەن، ئۇ مەسىلە ئۈچۈن

غەم يەپ يۈرمەيمەن، بىئارام بولمايمەن، ئۇيقۇسىز قالمايمەن، پۈتۈن ۋۇجۇدۇم بىلەن پاكىت توپلايمەن. سەيشەنبە يېتىپ كېلەي دېگۈچە، ئۇ ھەقتىكى بارلىق پاكىتنى ئېنىق تونۇۋالغان بولسام، مەسىلە ئاساسەن ئۆزلۈكىدىن ھەل بولۇپ كېتىدۇ.»

مەن ھورسكىي مۇدىردىن: «بۇ سىزنىڭ غەم - قايغۇنى پۈتۈنلەي بىر چەتكە قايرىپ قويغانلىقىڭىزمۇ؟» دەپ سورىغىنىمدا، «شۇنداق — دېدى ئۇ، — راستىنى ئېيتسام، ھازىر مېنىڭ تۇرمۇشۇم قىلچە غەم - قايغۇسىز ئۆتۈۋاتىدۇ. مەن شۇنى ھېس قىلدىمكى، قايسىبىر كىشى ئۆزىنىڭ بارلىق ۋاقتىنى ئىنتايىن بىمالال ھالدا ۋە تولىمۇ ئوبيېكتىپ پوزىتسىيە بىلەن پاكىت ئىزدەشكە سەرپ قىلىدىغان بولسا، ئۇنىڭدىكى غەم - قايغۇ ئۇنىڭ ئەقىل نۇرى ئاستىدا ئىز - دېرەكسىز غايىب بولىدۇ.»

ھالبۇكى، كۆپىنچە ئادەملىرىمىز قانداق قىلىدۇ؟ ئېدىسون تەنتەنىلىك ھالدا: «بەزىلەر كۆپرەك ۋاقىت سەرپ قىلىپ پىكىر يۈرگۈزۈشتىن قېچىپ، ئويلىنا - ئويلىنا ئىشنى چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ» دېگەنىدى. ئەگەر بىز ھەقىقەتەن پاكىت ئۈستىدىلا ئويلىنىدىغان بولساق، كۆپ ھاللاردا تايغانغا ئوخشاش ئېسىمىزگە كەلگەن نەرسىلەرنى قوغلىشىش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، باشقا نەرسىلەرگە سەل قاراپ قالىمىز. ئۆز ھەرىكىتىمىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان پاكىتلار — كۆڭلىمىزگە ياقىدىغان ھېسابات، ئەسلىدىكى بىر تەرەپلىمە قارىشىمىزغا ماسلىشىدىغان پاكىتلارغىلا ئېسىلىۋالىمىز.

ئاندىرې موللوس ئېيتقاندەك: «شەخسىي ئارزۇيىمىزغا

ماس كېلىدىغان نەرسىلەر ھەقىقەتتەك كۆرۈنىدۇ، قالغان
نەرسىلەر غەزىپىمىزنى كەلتۈرۈپ قويىدۇ.»

قارىغاندا، سوئالىمىزغا جاۋاب تېپىش ئەجەب قىيىن
بولۇۋاتىدۇ، دەپ قارىغانلىقىمىزدىن ئەجەبلەنگىلى بولمىغۇ-
دەك. مۇبادا بىز ئىككىنى ئىككىگە قوشساق بەش بولىدۇ
دەپ تۇرۇۋالساق، ئەقلىيسى ئىككىنچى سىنىپنىڭ ھېسا-
بىنى ئىشلەشمۇ تەسكە چۈشمەمدۇ؟ ئەمەلىيەتتە، دۇنيادىكى
كۆرمىگىلىغان ئادەم ئىككىنى ئىككىگە قوشسا بەش ياكى بەش
يۈز بولىدۇ دەپ تۇرۇۋېلىپ، ئۆزىنىمۇ، باشقىلارنىمۇ كۈن
كەچۈرەلمەس ھالغا چۈشۈرۈپ قويۇۋاتىدۇ.

بۇ خىل قاراشنى قانداق تۈگىتىشىمىز كېرەك؟ بۇنىڭ
ئۈچۈن، ھېسسىياتىمىزنى پىكىر قىلىش يولىمىزنىڭ سىر-
تىدا قالدۇرۇپ، ھورسكىي مۇدىر ئېيتقاندەك، «بىمالال ۋە
ئوبيېكتىپ» پوزىتسىيە بىلەن پاكىتنى ئېنىق تونۇۋېلىشى-
مىز لازىم.

غەم - قايغۇغا دۇچ كەلگەن چاغدا بۇ تەلەپنى ئورۇنداش
ئۇنچە ئاسانغا چۈشمەيدۇ. چۈنكى غەم - قايغۇ كەيپىياتىمىز-
نى جىددىيلەشتۈرۈۋېتىدۇ. بىراق، مەن بۇنىڭ ئۈچۈن ئىك-
كى چارە تېپىپ چىقتىم، بۇ چارىلەر بىزنىڭ چەتتە قاراپ
تۇرۇپ، پاكىتلارنى تولىمۇ سەگەك، ئوبيېكتىپ پوزىتسىيە
بىلەن ئېنىق كۆرۈپ يېتىشىمىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ.

(1) تۇرلۇك پاكىتلارنى توپلىغان چاغدا، بۇ پاكىتلار-
نى ئۆزۈم ئۈچۈن ئەمەس، باشقىلار ئۈچۈن توپلاۋاتىمەن،
دەپ قارايمەن. بۇنىڭدا پاكىتقا قارىتا سالماق ۋە بىپەرۋا
پوزىتسىيە تۇتالايمەن، شۇنداقلا كەيپىياتىمنى كونترول
قىلالايمەن.

(2) غەم - قايغۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغان تۇرلۇك پا-
كىتلارنى توپلاشقا كىرىشكەن چاغدا، بەزىدە قارشى تەرەپنىڭ
ئادۋوكاتى سۈپىتىدە مەيدانغا چىقىمەن، باشقىچە ئېيتقاندا،
ئۆزۈمگە پايدىسىز پاكىتلارنى — ئۈمىدىمگە توغرا كەلمەيدى-
غان، ئۆزۈم قوبۇل قىلىشنى خالىمايدىغان پاكىتلارنى توپلا-
ۋاتىمەن، دېگەن قاراشتا بولىمەن.

ئاندىن كېيىن، بۇ تەرەپتىكى ۋە ئۇ تەرەپتىكى بارلىق
پاكىتلارنى چالا قويماي يېزىۋالىمەن — كۆپ ھاللاردا شۇنى
ھېس قىلىمەنكى، ھەقىقەت ئاشۇ ئىككى قۇتۇپنىڭ ئوتتۇرى-
سىدا بولىدۇ.

بۇ مەن چۈشەندۈرۈپ ئۆتمەكچى بولغان مۇھىم نۇقتا:
ئالدى بىلەن پاكىتنى ئېنىق تونۇۋالمىغاندا، ھەرقانداق بىر
كىشى، ھەتتا ئېينىشتېيىن ياكى ئامېرىكا ئالىي سوت مەھ-
كىمىسىمۇ ھەرقانداق بىر مەسىلە ئۈستىدە ئاقىلانە قارار
چىقىرالمايدۇ. ئېدىسون بۇ نۇقتىنى ناھايىتى ئېنىق ھېس
قىلغان، ئۇنىڭ ئالەمدىن ئۆتكەندە قالدۇرۇپ كەتكەن ئىككى
مىڭ بەش يۈز دانە خاتىرىسىگە ئۆزى يولۇققان تۇرلۇك مەسى-
لىلەرگە ئائىت پاكىتلار خاتىرىلەنگەن.

شۇنىڭ ئۈچۈن، مەسىلىمىزنى ھەل قىلىشنىڭ بىرىن-
چى چارىسى: پاكىتنى ئېنىق تونۇۋالايلى؛ ھورسكىي مۇدىر-
نىڭ ئۇسۇلىنى ئۆرنەك قىلايلى؛ بارلىق پاكىتنى ئوبيېكتىپ
پوزىتسىيە بىلەن توپلاپ چىقماي تۇرۇپ، مەسىلىمىزنى قاند-
داق ھەل قىلىش ئۈستىدە باش قاتۇرمايلى.

بىراق، دۇنيادىكى جىمى پاكىتلارنى توپلىغان تەقدىردى-
مۇ، ئۇنى تەھلىل قىلمىساق ۋە ئىزاھلىمىساق، ئۇنىڭ
بىزگە ھېچقانداق پايدىسى يوق.

ئۆز تەجرىبەمدىن قارىغاندا، ئاۋۋال بارلىق پا-
كىتنى يىغىۋېلىپ ئاندىن تەھلىل قىلغاندا، ئىش كۆپ
ئاسانلىشىدۇ. ئەمەلىيەتتىمۇ، بارلىق پاكىتنى قەغەز يۈزىگە
خاتىرىلىۋېلىپ، مەسىلىمىزنى ئېنىق يېزىپ چىقىدىغان بول-
ساق، مۇۋاپىق بىر قارارغا كېلىشىمىزگە ياردىمى بولۇشى
مۇمكىن. چارلىز گىتلىن ئېيتقانداك: «مەسىلە ئېنىق
سۆزلەنسە، ئۇنىڭ يېرىمى ھەل بولغانلىق بىلەن باراۋەر.»
بۇ چارىنىڭ ئۈنۈمىنى پاكىت ئارقىلىق سۆزلەپ ئۆتەي،
چۈنكى جۇڭگودا قەدىمدىن كېلىۋاتقان «مىڭ ئاڭلىغاندىن
بىر كۆرگەن ئەلا» دېيىدىغان گەپ بار. تۆۋەندە سىزگە بىرەي-
لەننىڭ بىز باياتىن ئېيتقان چارىنى قانداق قىلىپ ئۆز
ھەرىكىتىدە ھەقىقىي ئىشقا ئاشۇرغانلىقىنى ئېيتىپ بېرەي.
گېلىن لىچۇفىنى مىسالغا ئېلىپ ئۆتەيلى — مەن بۇ
كىشى بىلەن تونۇشقىلى بىرنەچچە يىل بولدى، ئۇ ھازىر
يىراق شەرقتە ئىنتايىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىۋاتقان ئامېرى-
كىلىق سودىگەر. 1942 - يىلى ياپون قوشۇنلىرى شاڭخەيگە
تاجاۋۇز قىلغاندا، لىچۇفى ئەپەندى جۇڭگودا ئىكەندۇق.
تۆۋەندە سۆزلەيدىغىنىم، ئۇ مېنىڭ ئۆيۈمدە مېھمان بولۇۋې-
تىپ ماڭا ئېيتىپ بەرگەن بىر ھېكايە.
«ياپون قوشۇنلىرى پېئارل - خاربورنى بومباردىمان
قىلىپ ئۇزۇن ئۆتمەي، — دېدى گېلىن لىچۇفى، —
شاڭخەينى ئىشغال قىلىۋالدى، ئەينى ۋاقىتتا مەن شاڭخەيدى-
كى ئاسىيا جىسمانىي سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ دىرېكتورى ئى-
دىم. ئۇلار ‹ھەربىي تەرەپنىڭ ھېسابات تەكشۈرگۈچى-
سى› — ئەمەلىيەتتە ئۇ دېڭىز ئارمىيە گېنېرالى ئىدى —
دەپ ئاتالغان بىر كىشىنى ئەۋەتىپ، ئۇنىڭ مال - مۈلكى-

مىزنى تەكشۈرۈشكە ياردەملىشىشىمنى بۇيرۇق قىلدى. بۇ
ئىشقا قارىتا مەندە ھېچقانداق ئامال يوق ئىدى ياكى ئۇلارغا
ھەمكارلىشىشىمغا، ياكى بولمىسا بولدى قىلىشىمغا توغرا
كېلەتتى، ئۇلارنىڭ مال - مۈلۈك ئېنىقلايمىز دېگىنى،
ئەمەلىيەتتە مېنى ئۆلۈم يولىغا چىللاشتىن باشقا نەرسە ئە-
مەس ئىدى.
باشتا بۇيرۇق بويىچە ئىش قىلدىم، چۈنكى ئۇنىڭدىن
ئۆزگە يول يوق ئىدى. بىراق، تەخمىنەن يەتتە يۈز ئەللىك
مىڭ ئامېرىكا دوللىرىلىق سۇغۇرتا خىراجىتىنى تاپشۇرۇل-
دىغان گىرافىنىڭ ئىچىگە تولدۇرمىدىم. تولدۇرماسلىقىم-
دىكى سەۋەب، ئۇ پۇل شياڭگاڭ شىركىتىمىزگە تەئەللۇق
بولۇپ، شاڭخەي شىركىتىمىزنىڭ بايلىقى بىلەن ئالاقىسىز
ئىدى. شۇنداقتىمۇ، ياپونىيىلىكلەر بۇ ئىشنى بىلىپ قالسا،
ماڭا ئىنتايىن پايدىسىز ئەھۋال يۈز بېرىدىغانلىقىدىن ئەنسى-
رىدىم. دېگەندەك ئۇلار ھايت - ھۇيت دېگۈچە بۇ ئىشنى
بىلىپ قالدى.
ئۇلار بۇ ئىشنى بىلىپ قالغان كۈنى مەن ئىشخانىدا يوق
ئىدىم. ئەمما بوغالتىر مۇدىرىم نەق مەيداندا بار ئىكەندۇق.
ئۇ ماڭا: ياپونىيە دېڭىز ئارمىيە گېنېرالىنىڭ قاتتىق ئاچ-
چىقلىنىپ، ئۇستەلنى مۇشتلاپ تۇرۇپ مېنى تىللاپ كەت-
كەنلىكىنى، مېنى قاراقچى، خائىن، ياپونىيە پادىشاھ ئار-
مىيىسىگە ھاقارەت قىلدى، دەپ ئەيىبلىگەنلىكىنى ئېيتتى.
مەن ئۇنىڭ نېمە دېمەكچى ئىكەنلىكىنى، ئۇلارنىڭ مېنى
ژاندارما ئەترىتىگە سولاپ قويىدىغانلىقىنى بىلەتتىم.
ژاندارما ئەترىتى ياپونىيە مەخپىي ساقچى ئىدارىسىنىڭ
ئۆلۈم جازاسى ئىجرا قىلىدىغان ئورنى ئىدى. بىرنەچچە

دوستۇم ئۇ يەرگە سولىنىشتىن باش تارتىپ، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشقا رازى بولغان. بەزى دوستلىرىم ئۇنىڭ ئىچىدە ئون كۈن سوراق قىلىنىپ، يەتكۈچە ئازابلانغانلىقى ئۈستىگە يەنە شۇ يەردە ئۆلگەن. شۇ كۈنلەردە مېنىڭمۇ ژاندارما ئەترىتىگە سولىنىشىم كۆزگە كۆرۈنۈپلا تۇراتتى.

ئەينى ۋاقىتتا مەن قانداق قىلدىم؟ بۇ خەۋەرنى يەكشەنبە كۈنى چۈشتىن كېيىن ئاڭلىدىم، ئەسلىدە قورقۇپ جېنىم چىقىپ كېتىشى كېرەك ئىدى. ئەگەر مەن مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ چارىسىنى تاپالمىغان بولسام، جەزمەن قورقۇپ تۈگەشكەن بولاتتىم. كۆپ يىللاردىن بۇيان، ھەر قېتىم ئەندىشىگە دۇچ كەلگەن چاغدا، ماشىنكامنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇپ، ئىككى مەسىلىنى ۋە مەسىلىنىڭ جاۋابىنى ماشىنكىدا ئۇرۇپ چىقىشقا ئادەتلەنگەنىدىم:

(1) نېمىدىن ئەندىشە قىلىۋاتىمەن؟

(2) قانداق قىلىشىم كېرەك؟

ئىلگىرى بۇ ئىككى مەسىلىنىڭ جاۋابىنى يېزىۋالماستىن، بەلكى ئۇنىڭغا كۆڭلۈمدە جاۋاب بېرەتتىم، بىراق نەچچە يىلدىن بۇيان ئۇنداق قىلمايدىغان بولدۇم. چۈنكى مەسىلىنى ۋە مەسىلىنىڭ جاۋابىنى بىرلا ۋاقىتتا يېزىۋالغاندا، پىكىر قىلىش يولۇمنىڭ ئېچىلىپ كېتىدىغانلىقىنى سەزدىم. شۇڭا، ئاشۇ يەكشەنبە كۈنى چۈشتىن كېيىن، شاڭخەي خرىستىئان دىنى ياشلار ئۇيۇشمىسىدىكى ھۇجرامغا قايتىپ بېرىپلا ماشىنكامنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇپ:

بىرىنچى، نېمىدىن ئەندىشە قىلىۋاتىمەن؟ ئەتە ئەتىگەندە ژاندارما ئەترەتكە سولىنىشتىن ئەندىشە قىلىۋاتىمەن، دېگەن خەتلەرنى ئۇردۇم. ئاندىن ئىككىنچى مەسىلىنى ئۇرۇشقا كىرىشتىم:

ئىككىنچى، قانداق قىلىشىم كېرەك؟

بۇ مەسىلە توغرۇلۇق بىرنەچچە سائەت ئويلانغاندىن كېيىن قوللىنىشىمغا بولىدىغان تۆت خىل ھەرىكەتنى ۋە بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ ھەربىرىنىڭ ماڭا كەلتۈرىدىغان ئاقىۋىتىنى ئۇرۇپ چىقتىم.

(1) ھېلىقى ياپونىيە دېڭىز ئارمىيە گېنېرالىنىڭ قېشىغا بېرىپ ئەھۋالنى چۈشەندۈرۈپ باقاي. بىراق، ئۇ «ئىنگلىز تىلىنى بىلمەيدۇ»، تەرجىمان ئارقىلىق چۈشەندۈرسەم، ئۇنىڭ ئاچچىقىنى كەلتۈرۈپ قويۇشۇم مۇمكىن، ئۇنداقتا ماڭا ئۆلۈمدىن ئۆزگە يول قالمايدۇ، چۈنكى ئۇ ئىنتايىن ۋەھشىي ئادەم. بولدى، ژاندارما ئەترىتىگە سولانسام سولىناي، ئۇنىڭغا ئاغزىمنى ئۇپرىتىپ يۈرمەي.

(2) قېچىپ كېتەي. بىراق، بۇ مۇمكىن ئەمەس، ئۇلار مېنى پايلاپ يۈرۈۋاتىدۇ، خرىستىئان دىنى ياشلار ئۇيۇشمىسىغا كىرىپ - چىقىشتا تىزىملىتىشقا توغرا كېلىدۇ، قاچسام ئۇلار مېنى تۇتۇۋېلىپ ئېتىۋېتىدۇ.

(3) خىزمەتكە بارماي، ھۇجرامدا تۇرۇۋېرەي. ئەگەر خىزمەتكە بارمىسام، ھېلىقى ياپونىيە دېڭىز ئارمىيە گېنېرالى مەندىن گۇمانلىنىدۇ، ئەسكەر ئەۋەتىپ مېنى تۇتۇپ ئاپىرىپ، ماڭا گەپ قىلىش پۇرسىتى بەرمىگەننىڭ ئۈستىگە، ژاندارما ئەترىتىگە سولىۋېتىشى مۇمكىن.

(4) دۈشەنبە ئەتىگەندە شىركەتكە بېرىپ بۇرۇنقىدەكلا ئىشقا چۈشۈۋېرەي. بەلكىم ھېلىقى ياپونىيە دېڭىز ئارمىيە گېنېرالى ئالدىراشلىق ئىچىدە مېنىڭ ئىشىمنى ئۇنتۇپ كېتەر. ئېسىگە ئالدى دېگەندىمۇ، ئاچچىقى يېنىپ قالغان بولسا، ماڭا ئاۋارىچىلىك تېپىپ بەرمەس. ئۇنداقتا مەن

ھەممىدىن خالاس بولىمەن. ئۇ مېنى ئىزدەپ كېلىپ بېشىمنى ئاغرىتقان تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭغا ئەھۋالنى چۈشەندۈرۈشكە يەنىلا پۇرسەت تاپالايمەن. شۇڭا، دۈشەنبە ئەتىگەندە بۇرۇنقىغا ئوخشاشلا ھېچ ئىش بولمىغاندەك قىياپەتتە ئىشخانامغا بېرىۋېرەي، ئۇنداقتا ژاندارما ئەترىتىدىن قۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ ئىككى پۇرسىتى چىقىدۇ.

بارلىق ئىشلارنى ئويلاپ كۆرۈپ، تۆتىنچى پىلاننى قوللىنىش — دۈشەنبە ئەتىگەندە ئادەتتىكىگە ئوخشاشلا ئىشقا بېرىۋېرىش — قارارىغا كەلگەندىن كېيىن، خېلى يېنىكلەپ قالغاندەك بولدۇم.

ئەتىسى ئەتىگەندە ئىشخانامغا كىرىپ كېتىۋاتسام، ھېلىقى ياپونىيە دېڭىز ئارمىيە گېنېرالى دەرۋازا ئالدىدا تاماكا چېكىپ ئولتۇرۇپتۇ، ئۇ ماڭا بۇرۇنقىدەكلا قاراپ قويۇپ ھېچنېمە دېمىدى. ئالتە ھەپتىدىن كېيىن — خۇداغا مىڭ قەتلە شۈكۈر — ئۇ توكيوغا يۆتكىلىپ كەتتى، مەندىكى غەم - قايغۇمۇ شۇنىڭ بىلەن تۈگىدى.

يۇقىرىدا ئېيتقىنىمدەك، شۇ قېتىم قۇتۇلۇپ قالالىشىمنىڭ سەۋەبى، ھېلىقى يەكشەنبە كۈنى چۈشتىن كېيىن جىم ئولتۇرۇپ ھەرخىل ئەھۋاللارنى ۋە ھەربىر قەدەم پەيدا قىلىدىغان ئاقىۋەتلەرنى يېزىپ چىققانلىقىم، ئاندىن سالماقلىق بىلەن بىر قارارغا كەلگەنلىكىمدىن بولسا كېرەك. ئۆز ۋاقتىدا ئاشۇنداق قىلمىغان بولسام، كۆڭلۈم پاراكەندە بولۇپ ياكى ئارىسالدىلىق ئىچىدە بىر قارارغا كېلەلمەي، ھالقىلىق پەيتتە قەدەمنى خاتا بېسىپ قېلىشىم مۇمكىن ئىدى. ئۆز مەسىلەم ئۈستىدە تەھلىل يۈرگۈزۈش ئارقىلىق بىر قارارغا كەلمىگەن بولسام، ئاشۇ يەكشەنبە كۈنى چۈشتىن

كېيىن كۆڭلۈم پاراكەندە بولۇپ، كەچتە ئوبدان ئۇخلىيالمايتتىم. ئەتىسى ئەتىگەندە يۈرەكئالدى بولۇپ، چىرايىم تاتارغان ھالدا ئىشقا بارغان بولاتتىم، بۇ ئەھۋالنى كۆرگەن ھېلىقى ياپونىيە دېڭىز ئارمىيە گېنېرالى مەندىن گۇمانلىنىپ، ماڭا قول سالغان بولاتتى.

شۇنىڭدىن كېيىنكى كۆپ قېتىملىق تەجرىبىلىرىم ئاستا - ئاستا بىر قارارغا كېلىشنىڭ ناھايىتى زور قىممەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. بىز كۆزلىگەن مەقسىتىمىزگە يېتەلمەسلىك ۋە ئۆزىمىزنى كونترول قىلالماسلىق سەۋەبىدىن، ئەتىدىن كەچكىچە ئادەم قىينايدىغان كىچىككىنە دائىرە ئىچىدىلا چۆرگىلەپ يۈرىمىز، شۇنىڭ بىلەن مەنىۋى جەھەتتە نابۇت بولىمىز، تۇرمۇشتا ئازابلىنىمىز. مەن شۇنى سەزدىمكى، ناھايىتى ئېنىق ۋە توغرا قارارغا كەلگەن ھامان، كۆڭلۈمدىكى غەم - قايغۇنىڭ ئەللىك پىرسەنتى غايىب بولىدۇ، قالغان قىرىق پىرسەنتى بولسا، ئاشۇ قارار بويىچە ئىش قىلغىنىمدىن كېيىن غايىب بولىدۇ.

تۆۋەندىكى تۆت قەدەم بويىچە ئىش كۆرسەم، كۆڭلۈمدىكى غەم - قايغۇنىڭ توقسان پىرسەنتىنى چىقىرىپ تاشلىيالايمەن.

بىرىنچى، نېمىدىن ئەندىشە قىلىۋاتقانلىقىمنى ناھايىتى ئېنىق يېزىپ چىقىش.

ئىككىنچى، قانداق قىلىشىم كېرەكلىكىنى يېزىپ چىقىش.

ئۈچىنچى، قانداق قىلىشىم توغرىسىدا قارارغا كېلىش.

تۆتىنچى، دەرھال ئاشۇ قارار بويىچە ئىشلەش.»

بۈگۈنكى كۈندە، گېلىن لىچۇفى ئاسىيادىكى ئامېرىكا-

لىق مۇھىم سودىگەرلەرنىڭ بىرى. ئۇ ماڭا ناھايىتى سەمى-
مىيلىك بىلەن ئۆز مۇۋەپپەقىيىتىنىڭ غەم - قايغۇنى تەھ-
لىل قىلىش ۋە غەم - قايغۇغا ئېتىبار بىلەن قاراش ئۇسۇلى-
غا تەئەللۇق ئىكەنلىكىنى ئېيتتى.

ۋىلىيام جېمىس: «بىر قارارغا كەلگەن ھامان، ئۇنى
شۇ كۈنىنىڭ ئۆزىدىلا ئەمەلگە ئاشۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىر
ۋاقىتتا مەسئۇلىيەت مەسىلىسىنى تامامەن ئارقىغا چۆرۈۋې-
تىش كېرەك، ئاقىۋەتكە كۆڭۈل بۆلۈپ ئولتۇرۇشمۇ ھاجەت-
سىز» دەيدۇ. ئۇ شۇنداق دېمەكچى: پاكىتنى ئاساس قىلىپ
تۇرۇپ ئېھتىياتچانلىق بىلەن بىر قارارغا كەلگەنىكەنسەن،
ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشۇڭ، يەنە توختاپ قايتا ئويلىنىپ
يۈرمەسلىكىڭ، ئارىسالدى بولماسلىقىڭ، قايغۇرماسلىقىڭ
ۋە ئىككىلەنمەسلىكىڭ، ئۆزۈڭدىن گۇمانلانماسلىقىڭ كې-
رەك، ئۇنداق قىلمىساڭ، باشقىلارنى گۇمانلاندۇرۇپ قويى-
سەن؛ ھەرگىز ئارقاڭغا قارىماي ئۇدۇل مېڭىۋەر.

ئوكلاخوما شتاتى بويىچە ئەڭ مۇۋەپپەقىيەت قازانغان
ۋىت فىلىپ ئىسىملىك بىر نېفىت سودىگىرىدىن قارارنى
قانداق قىلىپ ھەرىكەتكە ئايلاندۇرۇش لازىملىقىنى سورىغى-
نىمدا، ئۇ: «مەن شۇنى چۈشىنىپ يەتتىمكى، مەلۇم چەك-
تىن ئاشقاندىن كېيىنمۇ مەسىلە ئۈستىدە توختىماي ئويلىنى-
ۋېرىدىغان بولساق، جەزمەن كۆڭلىمىز پاراكەندە بولىدۇ ۋە
غەم - قايغۇغا دۇچار بولىمىز. ئۆزىمىزگە پايدىسىز ئىشلار
ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان ۋە ئويلانغان ۋاقتى-
مىز — دەل بىر قارارغا كېلىدىغان، ئۇنى ھەرىكەتكە ئايلان-
دۇرىدىغان ۋە قايتىدىن ئارقىمىزغا قارىمايدىغان ۋاقتىمىز-
دۇر» دەپ جاۋاب بەردى.

سىز نېمىشقا گېلىن لېچۇفىنىڭ چارىسىنى قوللىنىپ
كۆڭلىڭىزدىكى غەم - قايغۇنى چىقىرىپ تاشلىمايسىز؟

بىرىنچى مەسىلە — مەن نېمىدىن ئەندىشە قىلىۋا-
تىمەن.

ئىككىنچى مەسىلە — قانداق قىلىشىم كېرەك؟

ئۈچىنچى مەسىلە — قانداق قىلىش قارارىغا كەلدىم؟

تۆتىنچى مەسىلە — قاچاندىن باشلاپ شۇنداق قىلىمەن؟

2. قانداق قىلغاندا تىجارەت جەھەتتىكى غەم ـ قايغۇنى ئازايتقىلى بولىدۇ؟

بىز ھەمىشە بىر ـ ئىككى سائەت يىغىن ئېچىپ مەسىلىلەرنى مۇزاكىرە قىلىمىز يۇ، ھەقىقىي مەسىلىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى ھېچكىم ئايدىڭلاشتۇرۇۋالالمايدۇ.

مۇبادا سىز بىر تىجارەتچى بولسىڭىز، شۇ تاپتا ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە: «بۇ بەك ئېتىقسىز ئىبما بولۇپ قاپتۇ، مەن بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقىلى ئون توققۇز يىل بولدى، بۇ سوئالغا جاۋاب ئىزدەش توغرا كەلسە، ئەلۋەتتە جاۋاب مەندىن چىقىدۇ، شۇنداق تۇرۇقلۇق، خەقلەر ماڭا تىجارەت جەھەتتە ئەللىك پىرسەنت ئاۋارىچىلىكنى قانداق تۈگىتىشىم لازىملىقىنى ئېيتىپ بەرمەكچى بولۇۋېتىپتۇ — بۇ ئۇچىغا چىققان ئېتىقسىزلىق» دېيىشىڭىز مۇمكىن.

بۇ گەپنىڭ ھېچبىر خاتاسى يوق. نەچچە يىل ئىلگىرى بۇنداق ئېيمىنى ئۇچراتسام، مەنمۇ ئاشۇنداق تۇيغۇدا بولغان بولاتتىم. بۇ ئىبما سىزنىڭ نۇرغۇن سوئالىڭىزغا جاۋاب بېرەلەيدۇ، ئەمما ئۇنداق قۇرۇق گەپ بىر تىيىنگە ئەرزىمەيدۇ.

ئەمدى گەپنىڭ توچكىسىغا كېلەيلى. بەلكىم مەن ھەقىقەتەن سىزنىڭ تىجارەت جەھەتتىكى ئەللىك پىرسەنت غەم ـ قايغۇنى تۈگىتىشىڭىزگە ياردەم بېرەلمەسمەن. باياتىنقى تەھلىلىمدىن قارىغاندا، سىزنىڭ ئىشلىرىڭىزغا

ئۆزىڭىزدىن باشقا ھېچكىم ياردەم بېرەلمىگۈدەك. بىراق مەن سىزگە بۇ جەھەتتە باشقىلارنىڭ قانداق قىلغانلىقىنى ئۇقتۇرۇۋېلا قويالايمەن. قالغان ئىشلار ئۆزىڭىزگە باغلىق.

يۇقىرىدا دۇنياغا مەشھۇر ئاللىسىس كوررېل دوكتورنىڭ «غەم ـ قايغۇغا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى بىلمىگەن سودىگەرنىڭ ئۆمرى كوتا» دېگەن سۆزىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتتۇق.

غەم ـ قايغۇ شۇنداق يامان نەرسە بولغىنىدا، مەن سىزنىڭ غەم ـ قايغۇنى تۈگىتىشىڭىزگە ياردەم بېرەلىسەم — ھەتتا ئون پىرسەنتىنى تۈگىتىشىپ بەردىم دېگەندىمۇ، سىز رازى بولامسىز، ياق؟… رازى بولىسىز؟… ناھايىتى ياخشى، ئۇنداقتا تۆۋەندە بىر تىجارەتچىنىڭ قانداق قىلىپ كۆڭلىدىكى غەم ـ قايغۇنىڭ ئەللىك پىرسەنتىنى تۈگىتىپلا قالماي، بەلكى يەنە يىغىننى قانداق ئېچىپ، تىجارەتكە ئالاقىدار مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش ئۇچۇن سەرپ قىلىپ كېلىۋاتقان ۋاقتىنىڭ يەتمىش پىرسەنتىنى ئازايتقانلىقىنى سۆزلەپ بېرەي.

مەن بۇ يەردە سىزگە سىز ئىسپاتلىيالمايدىغان ئىشلارنى سۆزلەپ ئولتۇرمايمەن. بۇ ھېكايىنىڭ ئاساسىي پېرسوناژى ھايات بىر كىشى — لېئون شۇمېكچىن. ئۇ كۆپ يىللار مابەينىدە سىمون نەشرىياتىدىكى بىرنەچچە يۇقىرى تەبىقە ئورۇنلىرىنىڭ ئاساسلىق باشقۇرغۇچىلىرىدىن بىرى بولۇپ كەلگەنىدى، ھازىر نيۇ يورك شتاتىغا قاراشلىق نيۇ يورك شەھىرىنىڭ روكېفېللېر مەركىزىدىكى ئەپچىلگىنە بىر كىتاب شىركىتىنىڭ باش مۇدىرى.

تۆۋەندە سۆزلىنىدىغانلىرى لېئون شۇمېكچىننىڭ تەجرىبىسى:

«ئون بەش يىلدىن بۇيان، مەن ھەر كۈنى يېرىم كۈن
دېگۈدەك يىغىن ئېچىش ۋە مەسىلىلەرنى مۇزاكىرە قىلىش
بىلەن بەند بولۇپ كەلدىم. بىز ئۇنداق قىلىشمىز كېرەك،
مۇنداق قىلىشمىز كېرەك دېيىشتۇق — ياكى ھېچ ئىش
بىلەن كارىمىز بولمىدى. ناھايىتى جىددىي ئۆتتۇق، ئورۇن-
دۇقىمىزدا خاتىرجەم ئولتۇرالمىدۇق، ئىشخانىدا قاتراپلا
يۈردۇق، بىر - بىرىمىز بىلەن مۇنازىرە قىلىشتۇق، بىر
دائىرىنى توختىماي ئايلاندۇق، كەچ بولغۇچە ھېرىپ ھالىم
قالمىدى. مەن ئۆمۈر بويى ئاشۇنداق ئۆتۈپ كېتىدىغان ئوخ-
شايمەن دەپ قارىدىم. ئون بەش يىلنى شۇ تەرىقىدە ئۆتكۈز-
دۈم، ئىزچىل تۇردە ئوبدانراق بىر چارە تېپىشنى ئويلاپ
كەلدىم. ئۇ چاغلاردا ئەگەر بىرەرى ماڭا يىغىن ئاچقان
ۋاقتىڭىزنىڭ تۆتتىن ئۈچىنى قىسقارتسىڭىز نېرۋىڭىزدىكى
جىددىيلىكنىڭ تۆتتىن ئۈچى ئازىيىدۇ، دېگەن بولسا، مەن
ئۇنى كۆزىنى چەكچەيتىپ، ئاغزىنى ئېچىپلا تۇرىدىغان،
ئىش ئۇقمايدىغان ئۇمىدۋارلاردىن ئىكەن، دەپ قارىغان بو-
لاتتىم. ئاخىر مەن ئۆزۈم دەل ئاشۇ نۇقتىنى ئىشقا ئاشۇرغى-
لى بولىدىغان بىر پىلان تۈزۈپ چىقتىم. بۇ چارىنى سەككىز
يىل قوللاندىم، بۇ چارە ئىش ئۈنۈمۈم، سالامەتلى-
كىم ۋە شاد - خۇرام ئۆتۈشۈم ئۈچۈن مەن ئويلىغاندىن
ئارتۇقراق نەپ بەردى.

بۇ گەپ قۇلاققا سېھىرگەرلىك ئويۇندەك ئاڭلىنىدۇ،
بىراق بارلىق سېھىرگەرلىككە ئوخشاش، ئۇنىڭ سىرى ئاي-
دىڭلاشتۇرۇلغان ھامان ئىش ناھايىتى ئوڭايغا چۈشىدۇ.
تۆۋەندە بۇ ھەقتىكى سىرىمنى سۆزلەپ ئۆتەي: بىرىن-
چى، ئون بەش يىلدىن بۇيان قوللىنىپ كېلىۋاتقان يىغىن

تەرتىپىمىزگە دەرھال خاتىمە بەردىم — ئىلگىرى ئادەمنىڭ
كالللىسىنى قوچۇۋېتىدىغان خىزمەتداشلار يىغىندا ئالدى بى-
لەن مەسىلىنىڭ ئۇنجۇر - بۇجۇرلىرى چالا قويماي
باشتىن - ئاخىر دوكلات قىلىناتتى، ئاندىن ‹بىز قانداق
قىلىشىمىز كېرەك؟› دېگەن مەسىلە ئوتتۇرىغا قويۇلاتتى.
ئىككىنچى، بىر يېڭى قائىدە تۈزۈپ چىقتىم، يەنى بىرەر
مەسىلىنى كۆتۈرۈپ ئالدىمغا كەلمەكچى بولغان ھەرقانداق
ئادەم ئالدى بىلەن بىر پارچە يازما دوكلات تەييارلىشى،
دوكلاتىدا تۆۋەندىكى تۆت مەسىلىگە جاۋاب بېرىشى كېرەك
دەپ بېكىتتىم:

بىرىنچى، زادى قانداق مەسىلە كۆرۈلدى؟

ئىلگىرىدىكى يىغىنلىرىمىزدا ھەقىقىي مەسىلىنىڭ قە-
يەردە ئىكەنلىكىنى بىر - ئىككى سائەتكىچىمۇ ھېچكىم ئاي-
دىڭلاشتۇرالمايتتى. كۆپ ھاللاردا مەسىلىنى مۇزاكىرە قى-
لىشقا كىرىشكەنگە قەدەر، ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ مە-
سىلىنىڭ زادى قەيەردە ئىكەنلىكىنى يېزىپ چىقىشقا
كۆنمەيتتۇق.

ئىككىنچى، مەسىلىنىڭ سەۋەبى قەيەردە؟

مەن ئەسلەپ كۆرۈش ئارقىلىق، بۇ خىل يىغىنلاردا بىر
تالاي ۋاقىتنى ئىسراپ قىلغان تۇرۇقلۇقمۇ، مەسىلىنى
تەشكىل قىلغان ئاساسىي ئەھۋالنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى ئې-
نىقلاپ چىقالمىغانلىقىمنى چۆچۈگەن ھالدا سەزدىم.

ئۈچىنچى، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ قانداق چارىلىرى
بار؟

ئىلگىرىكى يىغىنلاردا بىرەيلەن مەسىلىنى ھەل قىلىش-
نىڭ بىر خىل چارىسىنى ئوتتۇرىغا قويسا، يەنە بىرەيلەن

قوپۇپ ئۇنىڭ بىلەن مۇنازىرىلىشىپ كېتەتتى، كۆپچىلىك ئاچچىقلىنىپ، سۆزلە - سۆزلە گەپنى باشقا تېمىلارغا ئېلىپ باراتتى، يىغىن ئاخىرلاشقاندا بولسا، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ چارىلىرى تېخى ئوتتۇرىغا قويۇلمىغان بولاتتى.

تۆتىنچى، سىزنىڭچە قايسى خىل چارىنى قوللىنىش كېرەك؟

ئىلگىرى مەن بىلەن يىغىنغا قاتناشقانلار بىر خىل ئەھۋال ئۈچۈن نەچچە سائەتكىچە غەم يەيتتىيۇ، يەنە شۇ بىر دائىرىدىنلا چىقىپ كېتەلمەيتتى، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ تۈرلۈك چارىلىرى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزمەيتتى، ئاخىردا يىغىن خاتىرىسىگە: مېنىڭ تەكلىپىم، مۇشۇ خىل لايىھىنى قوللانساق دەپ يېزىلاتتى.

ھازىر قول ئاستىمدىكىلەر ئۆزىگە تەۋە مەسىلىلەر ئۈچۈن مېنى ناھايىتى كەم ئىزدەيدۇ. نېمىشقا؟ چۈنكى ئۇلار شۇنى تونۇپ يەتتىكى، يۇقىرىدىكى تۆت مەسىلىگە جاۋاب بېرىش ئۈچۈن، بارلىق پاكىتلارنى توپلاپ، يولۇققان مەسىلىلىرى ئۈستىدە پۇختا ئويلىنىشى كېرەك. بۇ ئىشلارنى ئورۇنداپ بولغۇچە، مەسىلىنىڭ تۆتتىن ئۈچ قىسمى ھەل بولۇپ كېتىدۇ - دە، ئۇ توغرۇلۇق مەن بىلەن مەسلىھەتلىشىشنىڭ زۆرۈرىيىتى قالمايدۇ. چۈنكى، ئىش بۇ يەرگە يەتكەندە، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق لايىھىسى بولكا ماشىنىسىدا پىشىپ چىققان بولكىغا ئوخشاش تەييار بولۇپ قالىدۇ. بەزى مەسىلىلەرنى جەزمەن مەن بىلەن مۇزاكىرىلىشىش توغرا كەلگەندىمۇ، ئۇنىڭ ئۈچۈن كېتىدىغان ۋاقىت ئىلگىرى كېتىدىغان ۋاقىتنىڭ ئۈچتىن بىرىدىن ئاشمايدۇ، چۈنكى مۇزاكىرە جەريانى ناھايىتى تەرتىپلىك ۋە

مەنتىقىلىق ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ، ئاخىردا ئىنتايىن ئېنىق يەكۈن چىقىرىلىدۇ.

بۈگۈنكى كۈندە كىتاب شىركىتىنىڭ ئىشخانىسىدا بىرمۇنچە ۋاقىتنى سەرپ قىلىپ، كۆرۈلگەن مەسىلىلەر ئۈستىدە باش قاتۇرىدىغان ۋە ئۇنى مۇزاكىرە قىلىپ ئولتۇرىدىغانلار قالمىدى، ھەممەيلەن مەسىلىنى ئۆزى قول سېلىپ ھەل قىلىدىغان بولدى.»

فرانك بېچىل ئامېرىكىنىڭ سۇغۇرتا ساھەسىدىكى كاتتا ئادەم. ماڭا ئېيتىشىچە، ئۇمۇ يۇقىرىدىكى ئۇسۇلنى قوللىنىش ئارقىلىق، تىجارەت جەھەتتىكى غەم - قايغۇسىنى ئازايتىپلا قالماستىن، بەلكى كىرىمىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرغان.

«نۇرغۇن يىللار ئىلگىرى، — دەيدۇ فرانك بېچىل، — سۇغۇرتا ئۈچۈن بازار تېپىشقا كىرىشكەن چاغدا، ئۆز خىزمىتىمگە چەكسىز سەمىمىي نىيەت ۋە مۇھەببەت باغلىغانىدىم. كېيىن بىر ئىش يۈز بەرگەچكە، لاسىدە بولۇپ قالدىم، ئۇ خىزمەتتىن رايىم قايتتى، ھەتتا ئۇنىڭدىن ۋاز كەچمەكچى بولدۇم. خىزمىتىمدىن ئىستېپا بەرگىلى تاسلا قالدىم — شۇ ئارىلىقتا كاللامغا بىر ئىش كەلدى. بىر شەنبە كۈنى ئەتىگەندە مىدىرلىماي ئولتۇرۇپ، ئۆزۈمدىكى غەم - قايغۇنىڭ مەنبەسى ئۈستىدە ئىزدەندىم.

بىرىنچى، ئالدى بىلەن ئۆزۈمدىن: ‹مەسىلە زادى قەيەردە› دەپ سورىدىم. مەسىلە شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، شۇنچە كۆپ ئادەمنى زىيارەت قىلىپمۇ تۈزۈكرەك نەتىجىگە ئېرىشەلمىدىم. قولغا كېلىش ئېھتىمالى بولغان خېرىدارلار بىلەن خېلى ئوبدان پاراڭلاشتىم، ئەمما پۈتۈشۈشكە ئاز قالغاندا،

ئۇلار: «ھەي! مەن يەنە بىر ئويلىنىپ كۆرەي، بىچىل
ئەپەندى. كېيىن كەلگىنىڭىزدە بىر نەرسە دېيىشەرمىز»
دەپ گەپنى تۈگەتتى. شۇنىڭ بىلەن، ئۇلارنى يەنە ئىزدىشىمە-
گە توغرا كېلىپ، بىرمۇنچە ۋاقتىم بىكارغا كەتتى، بۇنىڭ-
دىن قاتتىق مەيۇسلەندىم.
ئىككىنچى، ئۆزۈمدىن يەنە: «بۇ مەسىلىنى ھەل قىد-
لىشنىڭ قانداق چارىسى بار؟» دەپ سورىدىم. بۇ سوئالغا
جاۋاب تېپىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئىلگىرىكى پاكىتلارنى
مۇھاكىمە قىلىپ كۆرۈشۈمگە، ئۆتكەن ئون ئىككى ئايدىن
بۇيانقى خاتىرەمنى ئاچقىپ، ئۇنىڭدىكى سانلىق مەلۇماتلار-
نى تەپسىلىي كۆرۈپ چىقىشىمغا توغرا كەلدى.
نەتىجىدە، خاتىرەمگە ئىنتايىن ئېنىق پۈتۈلگەن مەلۇ-
ماتلار ئىچىدىن ئادەم چۆچۈگىدەك بىر پاكىتنى سەزدىم. ئۇ
شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، مەن قولغا كەلتۈرگەن سوغۇرتىنىڭ
يەتمىش پىرسەنتى تۇنجى قېتىم كۆرۈشۈش بىلەنلا ۋۇجۇدقا
چىقىپتۇ؛ يىگىرمە ئۈچ پىرسەنتى ئىككىنچى قېتىم كۆرۈش-
كەندىن كېيىن ئاندىن ۋۇجۇدقا چىقىپتۇ؛ پەقەت يەتتە پىر-
سەنتىلا، ئۈچىنچى، تۆتىنچى، بەشىنچى··· قېتىم ئۇچراش-
قاندىن كېيىن ۋۇجۇدقا چىقىپتۇ. بۇ يەتتە پىرسەنت مېنى
جىق قىيىندى، بىرمۇنچە ۋاقتىمنى ئېلىپ كەتتى. باشقىچە
قىلىپ ئېيتقاندا، خىزمەت ۋاقتىمنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى
ئەمەلىيەتتە ئاشۇ يەتتە پىرسەنت ئۈچۈن زايە بولۇپ كەتتى.
ئۈچىنچى، ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟ بۇنىڭ جا-
ۋابى ناھايىتى ئېنىق، ئىككىنچى قېتىمدىن كېيىنكى زىيا-
رەتنىڭ ھەممىسىنى دەرھال توختىتىپ، بوش قالغان ۋاق-
تىمدا يېڭى خېرىدار ئىزدىشىم كېرەك. بۇ چارە ئادەم ئى-

شەنگۈسىز دەرىجىدە ئوبدان ئۈنۈم بەردى: قىسقىغىنا ۋاقىت
ئىچىدە، ھەر قېتىمدا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئىككى يۈەن
سەكسەن پۇڭ تېپىشتىن تۆت يۈەن يىگىرمە يەتتە پۇڭ تې-
پىشقا نائىل بولدۇم.»
فرانىك بېچىل جىسمانىي سوغۇرتىغا بازار تېپىش جە-
ھەتتە ئامېرىكا بويىچە مەشھۇر بولۇپ، ھەر يىلى سوغۇرتا
كەسپىدىن بىر مىليون ئامېرىكا دوللىرىدىن كۆپرەك كىرىم
قىلالايدۇ. ئەمما، ئۇ بىر مەزگىل بۇ كەسپتىن ۋاز كەچ-
مەكچى بولغان، ھەتتا مەغلۇپ بولغانلىقىنى ئېتىراپ قىلغىد-
لىمۇ تاس قالغان. ئاخىرىدىچۇ؟ مەسىلىنى تەھلىل قىلىش
ئۇسۇلى ئۇنى مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلىغان.
سىز بۇ چارىنى ئۆز مەسىلىڭىزگە تەتبىق قىلالامسىز،
يوق؟ بۇ بىرنەچچە مەسىلىنى تۆۋەندە يەنە بىر قېتىم تىلغا
ئېلىپ ئۆتەي:
بىرىنچى، مەسىلە قەيەردە؟
ئىككىنچى، مەسىلىنىڭ سەۋەبى قەيەردە؟
ئۈچىنچى، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ قانداق چارىلىرى
بار؟
تۆتىنچى، سىزنىڭچە قايسى خىل چارىنى قوللىنىش
كېرەك؟

ئۈچىنچى باب

غەم يېيىش - قايغۇرۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتەيلى

1. غەم - قايغۇنى كاللىمىزدىن قوغلاپ چىقىرىۋېتەيلى

كۈتۈپخانا، تەجرىبىخانىلاردىكى تەتقىقات خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان خادىملار ئارىسىدا غەم - قايغۇ تۈپەيلى نىرۋىسىدىن ئادىشىپ قالىدىغانلار ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ بۇ خىل «ھالاۋەت» تىن بەھرىمەن بولۇشقا ۋاقتى يوق.

نەچچە يىل ئىلگىرىكى بىر كېچە ئەبەدىي ئېسىمدىن چىقمايدۇ. كۇرسىمىزغا قاتناشقان مارىئان دوۋگلاس ئىسىملىك بىر ئوقۇغۇچى ماڭا، ئۆز ئائىلىسىنىڭ بىر قېتىم ئەمەس، بەلكى ئىككى قېتىم پاجىئەلىك ئەھۋالغا دۇچ كەلگەنلىكىنى، بىرىنچى قېتىم ئەمدىلا بەش ياشقا كىرگەن ئەتىۋارلىق بىر قىزىدىن ئايرىلىپ قالغانلىقىنى، ئەر - خوتۇن ئىككىيلەننىڭ بۇ دەردتە قاتتىق ئازابلانغانلىقىنى، ئەمما ئۇ ئۆزى دېگەندەك «ئون ئايدىن كېيىن خۇدا ئۇلارغا

يەنە بىر قىز ئاتا قىلغان — بىراق ئۇمۇ بەش كۈن ئۆمۈر كۆرۈپ قازا تاپقان» لىقىنى ئېيتتى.

كەينى - كەينىدىن كەلگەن بۇنداق زەربىگە ھەرقانداق ئادەم چىداپ تۇرالمايدۇ.

«چىداپ تۇرالمىدىم، — دېدى ئاتا بولغۇچى ماڭا، — كۆزۈمگە ئۇيقۇ كىرمىدى، گېلىمدىن غىزا ئۆتمىدى، ئۇستۇمدىن بىر نەرسە بېسىپ تۇرغاندەك بولۇپ، تۈزۈكرەك ئارام ئالالمىدىم. بۇ ئىش روھىي جەھەتتىن ماڭا ئەجەللىك زەربە بولدى، ئىشەنچىمدىن پۈتۈنلەي مەھرۇم بولغاندەك بولۇپ قالدىم.»

كېيىن ئۇ بېرىپ دوختۇرغا كۆرۈنۈپتۇ. بىر دوختۇر ئۇنىڭغا تىنچلاندۇرۇش دورىسى يېيىشنى بۇيرۇپتۇ، يەنە بىرى ساياھەتكە بېرىڭ دەپ مەسلىھەت بېرىپتۇ. ئۇ ھەر ئىككى خىل ئۇسۇلنى قوللىنىپ باققان بولسىمۇ، ھېچقايسى ئۇسۇلنىڭ ئۇنىڭغا ياردىمى بولماپتۇ.

«بەدىنىمنى چوڭ بىر ئامبۇر قىسىپ تۇرغاندەك، مىدىرلىغانسېرى قاتتىق قىسىۋاتقاندەك بولۇپ قالدىم» دېدى ئۇ ماڭا. بۇ قايغۇ - ھەسرەتنىڭ ئۇنىڭدىكى بېسىمى ئىدى. مۇبادا سىزمۇ قايغۇ - ھەسرەت تۈپەيلى گاڭگىراپ باققان بولسىڭىز، ئۇنىڭ نېمە دەۋاتقىنىنى بىلىۋالالايسىز.

«ھەر نېمە بولسا خۇداغا شۈكۈر، مېنىڭ يەنە بىر بالام بار، — دېدى ئۇ كېيىن يەنە، — تۆت ياشتىن ئاشقان بىر ئوغلۇم بار، ئۇ بىزنى مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ چارىسىگە ئىگە قىلدى. بىر كۈنى چۈشتىن كېيىن ئازابتىن گاڭگىراپ ئولتۇرغىنىمدا، ئۇ كېلىپ: ‹دادا، ماڭا بىر كېمە ياساپ بېرەمسىز› دېدى. مېنىڭ كېمە ياساشقا قىلچە رايىم يوق

ئىدى، ھېچقانداق ئىشقا قولۇم بارمايتتى. ئەمما بالام بەك چىڭ تۇرۇۋالغاچقا، ئۇنىڭ گېپىگە كۆنمەي تۇرالمىدىم.

ئۇنىڭغا ئويۇنچۇق كېمە ياساپ بېرىش ئۈچۈن ئۈچ سائەت ۋاقىت كەتتى. كېمىنى ياساپ بولغاندىن كېيىن، كېمە ياسىغان ئاشۇ ئۈچ سائەت ئىچىدە تۇنجى قېتىم نەچچە ئايدىن بۇيان ئېرىشەلمىگەن كۆڭۈل ئازادىلىكىگە ئېرىشكەنلىكىمنى ھېس قىلدىم.

بۇ ئىش مېنى غەپلەتتىن ئويغاتتى. پىكىر يۈرگۈزۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلدى — بۇ مېنىڭ بىرنەچچە ئايدىن بۇيان تۇنجى قېتىم پىكىر يۈرگۈزۈشۈم ئىدى. پىلانلاشقا ۋە كاللا ئىشلىتىشكە تېگىشلىك بەزى ئىشلار بىلەن ئالدىراش ئۆتسەم، غەم - قايغۇدىن خالىي بولالايدىغانلىقىمنى ھېس قىلدىم. ھېلىقى ئويۇنچۇق كېمە كۆڭلۈمدىكى غەم - قايغۇنى بىراقلا كۆتۈرۈۋەتتى، شۇڭا دائىم ئالدىراش ئۆتۈش قارارىغا كەلدىم.

ئەتىسى كەچتە ئۆيىنىڭ ھەممە يېرىنى تەكشۈرۈپ، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى بىر ۋاراق قەغەزگە يېزىپ چىقتىم. كىتاب ئىشكاپى، پەلەمپەي، دېرىزە پەردىسى، ئىشىك تۇتقۇچى، قۇلۇپ، جۈمەككە ئوخشاش بىرمۇنچە نەرسىلەرنى رېمونت قىلىشقا توغرا كەلدى. ئىككى ھەپتە ئىچىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشتىن ئىككى يۈز قىرىق ئىككىنى تىزىملاپ چىقالايدىغانلىقىم خىيالىمغا كىرىپ باقمىغانىدى.

ئۆتكەن ئىككى يىلدا يۇقىرىقى ئىشلارنىڭ تەڭدىن تولىسىنى قىلىپ تۈگەتتىم. تۇرمۇشۇمنى كۆڭلۈمنى ئاچىدىغان پائالىيەتلەرگە بەند قىلدىم: ھەر ھەپتىدە ئىككى ئاخشام نيۇيورك شەھىرىگە بېرىپ چوڭلار مائارىپى كۇرسىدا ئوقۇدۇم،

كىچىك بازاردىكى بەزى پائالىيەتلەرگە ئارىلاشتىم، ھازىر مەن مۇدىرىيەت كېڭەشىنىڭ رەئىسى، نۇرغۇن يىغىنلارغا قاتنىشىمەن، قىزىل كرېست جەمئىيىتىنىڭ ۋە باشقا ئاپپاراتلارنىڭ ئىئانە توپلىشىغا ياردەملىشىمەن. ھازىر ئالدىراشلىق ئىچىدە ئۆتۈۋاتقانلىقىم ئۈچۈن غەم قىلىشقا، قايغۇرۇشقا ۋاقتىممۇ يوق.»

«غەم قىلىشقا، قايغۇرۇشقا ۋاقتىم يوق» دېگەن بۇ سۆزنى چېرچىل جەڭ ۋاقتىدا كۈنىگە ئون سەككىز سائەتلەپ جىددىي ئىشلىگەن چاغلىرىدا ئېيتقانىدى. باشقىلار ئۇنىڭدىن: «زىممىڭىزدىكى مەسئۇلىيەتنىڭ ئېغىرلىقىدىن قايغۇرامسىز؟» دەپ سورىغاندا، ئۇ: «كۈنلىرىم بەك ئالدىراش ئۆتىدۇ، قايغۇرىدىغانغا ۋاقتىم يوق» دەپ جاۋاب بەرگەن.

چارلىز كېتىرىڭمۇ ئاپتوموبىلنىڭ ئاپتوماتىك ئوت ئېلىش سايمىنىنى كەشىپ قىلغان چاغدا، يۇقىرىقىدەك سەرگۈزەشتىنى بېشىدىن كەچۈرگەن. كېتىرىڭ ئەپەندى ئۇنىۋېرسال شىركەتنىڭ مۇئاۋىن باش مۇدىرى بولۇپ، دۇنياغا مەشھۇر ئۇنىۋېرسال ئاپتوموبىل تەتقىقاتى شىركىتىنىڭ خىزمەتلىرىگە مەسئۇل ئىدى، تېخى يېقىندىلا پېنسىيىگە چىقتى. ئەينى ۋاقىتتا، ئۇ يوقسۇللۇقنىڭ دەردىدىن ئاشلىق ئامبىرىدىكى شال پاخلى قويۇلغان جايىنى تەجرىبىخانا ئورنىدا ئىشلەتكەن. ئايالى باشقىلارغا پىئانىنو چېلىشنى ئۆگىتىپ قويۇش يولى بىلەن تاپقان بىر مىڭ بەش يۈز ئامېرىكا دوللىرىنى ئائىلە خىراجىتى قىلغان. كېيىنچە ئۇ يەنە جىسمانىي سۇغۇرتا ئۈچۈن رەنىگە قويغان پۇلىدىن بەش مىڭ ئامېرىكا دوللىرى قەرز ئالغان. مەن ئۇنىڭ خانىمىدىن شۇ كۈنلەردە قايغۇرغان - قايغۇرمىغانلىقىنى سورىغىنىمدا، ئۇ:

«غەم يېدىم، قايغۇردۇم، ئەندىشە ئىچىدە تۇزۇك ئۇخلىيال-
مىدىم، بىراق كېتىرىڭ ئەپەندى ھېچنېمىدىن ئەندىشە قىلمى-
دى. ئەتىدىن - كەچكىچە خىزمەت بىلەنلا بوئۇپ كەتكەچكە،
ئۇنىڭ ئەندىشە قىلىدىغانغا ۋاقتىمۇ چىقمايتتى» دەپ جاۋاب
بەردى.

ئۇلۇغ ئالىم باستېر «كۇتۇپخانا ۋە تەجرىبىخانىدا ئې-
رىشكەن تىنچلىق» ى ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتكەنىدى. نې-
مىشقا كۇتۇپخانا ۋە تەجرىبىخانىدا تىنچلىققا ئېرىشكىلى بو-
لىدۇ؟ چۈنكى كۇتۇپخانا ۋە تەجرىبىخانا خادىملىرى خىزمەت-
نىڭ ئىچىگە چۆكۈپ كەتكەچكە، ئۆزى ئۇچۇن پەرىشان بو-
لۇپ يۈرمەيدۇ. تەتقىقات خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان-
لاردا روھىي جەھەتتىن خارابلىشىش ھادىسىسى كەم ئۇچراي-
دۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ بۇ خىل «ھالاۋەت» تىن بەھرىمەن
بولۇشقا ۋاقتى يوق.

نېمىشقا «ئۆزىنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلىش»
تەك بۇنداق بىر ئاددىي ئىش كۆڭۈلدىكى غەم - قايغۇنى
قوغلاپ چىقىرالايدۇ؟ چۈنكى، پسىخولوگىيە جەھەتتە بايقال-
غان بىر تۈپ قائىدە بار. بۇ قائىدە شۇنىڭدىن ئىبارەتكى،
قانچىلىك ئەقىللىق بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ئىنساننىڭ كال-
لىسى بىرلا ۋاقىتتا بىردىن ئارتۇق ئىشنى ئويلاپ كېتەلمەي-
دۇ. قېنى بىر سىناق قىلىپ كۆرەيلى: شۇ تاپتا سىز
ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، ئىككى كۆزىڭىزنى مەھكەم يۇمۇپ
تۇرۇپ، بىرلا ۋاقىتنىڭ ئىچىدە ئەركىن ئىلاھە بولۇشنى ۋە
ئەتە ئەتىگەن نېمە ئىش قىلماقچى ئىكەنلىكىڭىزنى ئويلاپ
بېقىڭ.

بۇنىڭدا، بۇ ئىككى ئىشنى پەقەت نۆۋەت بىلەن بىر -

بىرلەپ ئويلىغىلى بولىدىغانلىقى، ئىككىسىنى بىرلا ۋاقىتتا
تەڭ ئويلىغىلى بولمايدىغانلىقىنى ھېس قىلىسىز، شۇنداقمۇ؟ ھېسسىيات جەھەتتە ئاشۇنداق تۈيغۇدا بولىسىز. بىز
بىرلا ۋاقىتنىڭ ئىچىدە ھەم كىشىنى خۇشال قىلىدىغان،
ھەم غەم - قايغۇ ئۇچۇن ئۆزىمىزنى ئاۋارە قىلىدىغان ئىككى
ئىشنى تەڭ قىلىپ كېتەلەيمىز. بىر خىل تۈيغۇ يەنە بىر
خىل تۈيغۇنى قوغلاپ چىقىرىدىغانلىقىدىن ئىبارەت بۇ ئاددىي
كەشپىيات ھەربىي تەرەپنىڭ پسىخىك داۋالاش مۇتەخەسسى-
لىرىنى جەڭ ۋاقتىدا ئاجايىپ مۆجىزىلەرنى يارىتىش ئىمكا-
نىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

بەزىلەر جەڭ مەيدانىدا زەربىگە ئۇچراش سەۋەبىدىن
چېكىنىپ، باشقىلار تەرىپىدىن «پسىخىك جەھەتتىكى روھىي
ئاجىزلىق كېسىلى» دېگەن نامغا ئىگە بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق
چاغلاردا ھەربىي تەرەپنىڭ دوختۇرلىرى ئۇلارنى ئالدىراشلىق
ئىچىگە بەند قىلىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ كېسىلىنى داۋالايدۇ.

روھىي جەھەتتىن زەربىگە ئۇچرىغان كىشىلەرنىڭ ئۇخ-
لىغاندىن باشقا ھەربىر مىنۇت ۋاقتىنىمۇ بېلىق تۇتۇش، ئوۋ
قىلىش، توپ ئويناش، گولف توپى ئويناش، سۇرەت تار-
تىش، گۈل تېرىش، تانسا ئويناشقا ئوخشاش پائالىيەتلەرگە
بەند قىلىش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ بېشىدىن كەچۈرگەن قور-
قۇنچلۇق تەجرىبىلىرىنى ئەسلىشىگە قىلچە ۋاقىت بەرمەس-
لىك لازىم.

«كەسپىي خاراكتېرلىك داۋالاش» — يېقىنقى زاماندىن
بۇيان پسىخولوگىيە دوختۇرلىرى قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۇ-
سۇل، بۇ، خىزمەتنى كېسەل داۋالايدىغان دورا ئورنىدا پايدى-
لىنىش دېگەنلىكتۇر. بۇنى يېڭى ئۇسۇل دېگىلى بولمايدۇ،

ئەيسا ئەلەيھىسسالام دۇنياغا كېلىشتىن بەش يىل ئىلگىرى،
قەدىمكى يۇنان دوختۇرلىرى بۇ ئۇسۇلنى قوللانغان.
فرانكلىن دەۋرىدە، فىلادېلفىيە شەھىرىدىكى دىنداشلار
ئۇيۇشمىسىنىڭ مۇخلىسلىرىمۇ بۇ خىل ئۇسۇلنى قول-
لانغان. 1774 - يىلى بىر ئادەم دىندارلار ئۇيۇشمىسىنىڭ
ساناتورىيىسىگە ئېكسكۇرسىيە ئۈچۈن بارغاندا، روھىي كې-
سەللەرنىڭ قولى - پۇتىغا تەگمەي رەخت تۇقۇۋاتقىنىنى
كۆرۈپ ھاڭ - تاڭ قالغان. ئۇ، بۇ بەختسىز بىچارىلەرنىڭ
ئەمگەك كۈچى تالان - تاراج قىلىنىۋېتىپتۇ، دەپ قارىغان.
كېيىن، دىندارلار ئۇيۇشمىسىنىڭ ئادەملىرى ئۇنىڭغا، بۇ
كىشىلەرنىڭ كېسىلى پەقەت ئىشلىگەن چاغلىرىدىلا ئاز -
تولا ياخشىلىنىپ قالىدۇ، چۈنكى خىزمەت نېرۋىنى تىنچلان-
دۇرىدۇ، دەپ چۈشەندۈرگەن.

ھەرقانداق بىر پسىخىك داۋالاش دوختۇرى سىزگە:
ئىشلەش — ئۆزىنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قى-
لىش — روھىي كېسەلنى داۋالايدىغان ئەڭ ياخشى دورا دەپ
چۈشەندۈرىدۇ. مەشھۇر شائىر ھېنرى لوڭفېللوۋ ياشقىنا
ئايالى قازا تاپقاندىن كېيىنلا بۇ نۇقتىنى سەزگەن. بىر
كۈنى، ئۇنىڭ ئايالى بىر تال شامغا ئوت يېقىپ، كونۋېرتتى-
كى سورغۇچنى ئېرىتمەكچى بولغاندا، كىيىمىگە ئوت تۇتى-
شىپ كەتكەن. لوڭفېللوۋ ئايالىنىڭ ۋارقىرىغان ئاۋازىنى
ئاڭلاپلا يۈگۈرۈپ كىرىپ ئۇنى قۇتۇلدۇرۇۋالغان بولسىمۇ،
ئەمما ئۇ ئايال ئاخىر يەنە كۆيۈك ئازابىدا ئۆلۈپ كەتكەن.
لوڭفېللوۋ خېلى ۋاقىتلارغىچە شۇ قېتىمقى قورقۇنچلۇق
ئەھۋالنى ئېسىدىن چىقىرىۋېتەلمەي، ساراڭ بولۇپ قېلىشقا
ئازلا قالغان. بەختكە يارىشا ئۈچ كىچىك بالىسى ئۇنىڭغا

قاراشلىق بولغاچقا، ئۇ كۆڭلىدە قاتتىق ئازابلىنىپ تۇرسى-
مۇ، ئەمما بالىلىرىغا ھەم ئاتا، ھەم ئانا ئورنىدا قارىغان.
بالىلىرىنى يېتىلەپ يۈرۈپ سەيلە قىلغان، ھېكايە ئېيتىپ
بەرگەن، بالىلىرى بىلەن ئوينىغان، ئاتا - بالا ئوتتۇرىسىدى-
كى قېرىنداشلىق ھېسسىياتىنى «بالىلىرىمنىڭ ۋاقتى» نام-
لىق داستانىغا سىڭدۈرگەن. دانتېنىڭ «ساماۋى داستان»
ىنى تەرجىمە قىلىپ چىققان. ئۇ، مۇشۇنداق بىر قاتار ئىش-
لار بىلەن بەند بولغاچقا، ئالدىراشچىلىق ئىچىدە ئۆزىنى
ئۇنتۇغان، كاللىسىنىمۇ خېلى تىنچلاندۇرغان، خۇددى بەن-
نىسۇن سىرداش دوستى ئارتور ھارلاند ئالەمدىن ئۆتكەندە
ئېيتقاندەك: «مەن چوقۇم خىزمەت ئىچىگە چۆكۈپ كېتى-
شىم كېرەك، بولمىسا ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە پەرىشان بو-
لۇپ يۈرىمەن» دەپ قارىغان.

كۆپىنچە ئادەملەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، كۈندىلىك خىزمەت-
لەر بىلەن ئالدىراش ئۆتكەن چاغلاردا، «خىزمەت ئىچىگە
چۆكۈپ كېتىش» نەتىجىسىدە چوڭ مەسىلە كۆرۈلمەسلىكى
مۇمكىن. بىراق، ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن —
ئارامچىلىقتىن ۋە شاد - خۇراملىقتىن بىمالال ھۇزۇرلىنى-
دىغان چاغدا — غەم - قايغۇنىڭ ئالۋاستىلىرى بىزگە ھۇجۇم
باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا، بىز تۇرمۇشتا قانداق نەتىجىلەر-
نى قولغا كەلتۈردۇق؟ ئىشلىرىمىز ئۆز ئىزىغا چۈشتىمۇ،
يوق؟ بۈگۈن خوجايىن ئېيتقان ھېلىقى گەپنىڭ «بىرەر
ئالاھىدە مەنىسى» بارمۇ، قانداق؟ ياكى ھەممىدىن قۇرۇق
قالغىلى تۇردۇقمۇ، نېمە؟ دېگەنلەرنى ئويلاشقا كىرىشىمىز.

بىكار قالغان چاغدا، كاللىمىز ۋاكۇئۇم بوشلۇققا ئايلى-
نىپ قالىدۇ. فىزىكا ئوقۇغان ھەربىر ئوقۇغۇچى «تەبىئەت

دۇنياسىدا ۋاكۇئۇم بوشلۇق ھالىتى يوق» لىقىنى بىلىدۇ. چوغلانغان بىر ئېلېكتر لامپىسى چېقىلىپ كەتسە، ئۇنىڭ ئىچىگە ھاۋا كىرىپ، نەزەرىيە جەھەتتە ۋاكۇئۇم بوشلۇق دەپ ئاتىلىدىغان ئاشۇ بىر پارچە ماكاننى تولدۇرۇۋېتىدۇ.

كاللىڭىز بوش قالغان چاغلاردا، بىر نەرسە كىرىپ ئۇ بوشلۇقنى تولدۇرىدۇ. نېمە كىرىپ تولدۇرىدۇ؟ سىزدىكى تۇيغۇ تولدۇرىدۇ. نېمە ئۈچۈن؟ چۈنكى، غەم -قايغۇ، ۋەھىمە، نەپرەت، ھەسەتخورلۇق ۋە ھەۋەس قاتارلىق كەيپىياتلار ئىدىيىمىز تەرىپىدىن كونترول قىلىنىپ تۇرىدۇ، بۇ خىل كەيپىياتلار ناھايىتى ۋەھشىي بولۇپ، كاللىمىزدىكى تىنچلىق، شادلىق تۇيغۇسى ۋە كەيپىياتىنى قوغلاپ چىقىرالايدۇ.

كولۇمبىيە پېداگوكىكا ئىنستىتۇتىنىڭ پېداگوكىكا پروفېسسورى جېمىس موسېل بۇ جەھەتتە ناھايىتى ئېنىق قىلىپ مۇنداق دەيدۇ:

«غەم - قايغۇ سىز ھەرىكەت ئۈستىدە تۇرغان چاغدا ئەمەس، بەلكى بىر كۈنلۈك خىزمىتىڭىزنى تۈگەتكەندىن كېيىنكى ۋاقىتتا سىزنى ئەڭ ئازابلايدۇ. ئۇ ۋاقىتتا، تەسەۋۋۇر كۈچىڭىز قالايمىقانلىشىپ، قاملاشمىغان ھەر خىل ئىمكانىيەتلەرنى ئويلايسىز، كىچىككىنە سەۋەنلىكنى مۇبالىغىلەشتۈرۈپ كۆزىتىسىز. بۇنداق ۋاقىتتا، كاللىڭىز قۇرۇق ئاپتوموبىلغا ئوخشاش، ئۇچرىغانلا يەرگە كېلىسە - كەلمەس ئۇرۇلىدۇ، ھەممىنى نابۇت قىلىدۇ، ھەتتا ئۆزىڭىزنىمۇ خانىۋەيران قىلىدۇ. ئۆزىنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلىپ، ئەھمىيەتلىك ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش — غەم - قايغۇنى تۈگىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى.»

بۇ داۋلىنى ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پروفېسسورى بولغان كىشىلا چۈشىنەلەيدۇ ۋە ئەمەلگە ئاشۇرالايدۇ دەپ قارىساق بولمايدۇ. ئۇرۇش ۋاقتىدا، مەن چىكاگودا ئولتۇرۇشلۇق بىر ئائىلە ئايالى بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم. ئۇ ماڭا ئۆزىنىڭ قانداق قىلىپ «ئۆزىنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلىپ، ئەھمىيەتلىك ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش — غەم - قايغۇنى تۈگىتىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى» ئىكەنلىكىنى ھېس قىلغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى. ئەينى ۋاقىتتا مەن نيۇيوركتىن مىسسۇرىدىكى يېزامغا قايتىپ كېتىۋېتىپ، پويىز ئاشخانىسىدا بۇ ئايال ۋە ئۇنىڭ يولدىشى بىلەن ئۇچرىشىپ قالغانىدىم.

بۇ ئەر - خوتۇننىڭ سۆزلەپ بېرىشىچە، ئۇلارنىڭ ئوغلى پېئارل - خاربور پورتى ۋەقەسى بولغان كۈننىڭ ئەتىسى قۇرۇقلۇق ئارمىيىسىگە كىرىپتۇ. ئۇ ئايال يالغۇز ئوغلىدىن غەم قىلىپ، سالامەتلىكىنى تۈگەشتۈرۈۋالغىلى تاسلا قاپتۇ. كۆڭلىدە بالام نەدە تۇرۇۋاتقاندۇر، سالامەتمىدۇر، ھازىرمۇ جەڭ قىلىشىۋاتقانمىدۇر، يارىدار بولۇپ قالارمۇ، ئۆلۈپ كېتەرمۇ دېگەنلەرنى ئويلاپتۇ.

مەن ئۇنىڭدىن كۆڭلىدىكى غەم - قايغۇنى قانداق تۈگەتكەنلىكىنى سورىغىنىمدا، ئۇ، «ئۆزۈمنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلدىم» دەپ جاۋاب بەردى. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، دەسلەپتە ئۆيىدىكى دېدەكنى قايتۇرۇۋېتىپ، ئۆي ئىشلىرىغا بەند بولۇش ئارقىلىق ئالدىراش ئۆتۈش ئۈمىدىدە بوپتۇ، ئەمما بۇنداق قىلىشنىڭ ھېچقانچە پايدىسى بولماپتۇ.

«بۇ يەردىكى مەسىلە، — دېدى ئۇ، — ئۆي ئىشلىرىمىز پۈتۈنلەي ماشىنىلىشىپ كەتكەن بولغاچقا، ئۇ ئىشلار ئۈچۈن كاللا ئىشلىتىش زۆرۈر بولمايتتى، شۇڭا ئورۇن

سالغان ۋە قاچا - قۇچىلارنى يۇغان چاغدا يەنىلا ئەندىشىدىن
نېرى بولالمىدىم. ئاخىر، بىرەر يېڭى خىزمەت تاپسام، ھەر
ۋاقىت روھىي، جىسمانىي جەھەتتىن ئالدىراش ئۆتۈپ كې-
تەرمەن دەپ ئويلاپ، كاتتا بىر تۈرلۈك ماللار شىركىتىگە
بېرىپ مال ساتقۇچى بولدۇم.
بۇ پىلانىم نەتىجىلىك بولۇپ چىقتى، ئۆزۈمنى ھەر-
كەت قايىنىمىغا كىرىپ كېتىۋاتقاندەك سەزدىم؛ ئەتراپىمغا
ئولىشىۋالغان خېرىدارلار ماللارنىڭ باھاسى، ئۆلچىمى،
رەڭگى قاتارلىق ئىشلارنى سوراپ تۇرغاچقا، قولۇمدىكى
خىزمەتتىن ئۆزگە ھېچقانداق ئىشنى ئويلايدىغانغا ۋاقىت چى-
قىرالمىدىم. كەچقۇرۇنلىرى سىرقىراپ ئاغرىۋاتقان ئىككى
پۇتۇمنى سوزۇۋېلىشنىڭلا كويىدا بولدۇم. كەچلىك تاماقتىن
كېيىن كارىۋاتقا ئۆزۈمنى تاشلاپ ئۇخلاشقا ئاران ئۈلگۈر-
دۇم، قايغۇرۇشقا ۋاقتىممۇ، قۇربىممۇ يەتمەيدىغان بولۇپ
قالدى.»
ئۇ ھېس قىلغان بۇ نۇقتا، دەل جون كابىل بوسنىڭ
«كۆڭۈلسىزلىكنى ئۇنتۇش سەنئىتى» ناملىق كىتابىدا ئېيى-
تىلغاندەك، «كىشىگە ھۇزۇر بېغىشلايدىغان بەختەرلىك
تۇيغۇسى، ئىچكى خاتىرجەملىك، خۇشاللىق تۇپەيلى ئاستا
ئىنكاس قايتۇرىدىغان سېزىم ئىنسانلارنى پۈتۈن زېھنى بى-
لەن خىزمەتكە بېرىلگەن چاغدا روھىي جەھەتتىن
تىنچلاندۇرىدۇ.»
بۇ نۇقتىنى ئورۇنداش نېمىدېگەن زور ئامەت - ھە!
دۇنياغا تونۇشلۇق بولغان ئايال تەۋەككۇلچى ئورسا جونسون
يېقىندا ماڭا ئۆزىنىڭ غەم - قايغۇ ۋە ئازابتىن قانداق قۇتۇل-
غانلىقىنى سۆزلەپ بەردى. سىز ئۇنىڭ «تەۋەككۇلچىلىككە

ئىشتىياق باغلاش» ناملىق تەرجىمىھالىنى ئوقۇغان بولۇشى-
ڭىز مۇمكىن. قايسىبىر ئايال تەۋەككۇلچىلىككە ئىشتىياق
باغلايدۇ دېيىلىدىغان بولسا، ئۇنىڭ ئۆزى دەل ئورسا جون-
سون بولۇپ چىقىدۇ. ئۇ ئون ئالتە ياشقا كىرگەن يىلى
مارتىن جونسون ئۇنى ئۆز ئەمرىگە ئېلىپ، كانزاس شتاتى-
نىڭ چاناتىي بازىرىدىن قۇچاقلاپ كۆتۈرگەن پېتى پولو شتا-
تىدىكى ئىپتىدائىي ئورمانلىققا يېتىپ بارغاندىلا ئاندىن يەرگە
چۈشۈرگەن. يىگىرمە بەش يىلدىن بۇيان، كانزاس شتاتىدىن
كەلگەن بۇ بىر جۈپ ئەر - خوتۇن پۈتۈن دۇنيانى ئايلىنىپ
چىقىپ، ئاسىيا ۋە ئافرىقىدىكى بارا - بارا تۈگەپ كېتىۋاتقان
ياۋايى ھايۋانلارنى سۈرەتكە ئالىدۇ. توققۇز يىلنىڭ ئالدىدا،
ئۇلار ئامېرىكىغا قايتىپ كېلىپ، جاي - جايلاردا نۇتۇق
سۆزلەيدۇ، ئۆزلىرىنىڭ داڭلىق كىنولىرىنى قويۇپ بېرى-
دۇ. دېنۋېر شەھىرىدىن ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ غەربىي قىر-
غاققا قاراپ ئۇچۇۋاتقاندا، ئايروپىلان تاغقا سوقۇلۇپ كې-
تىپ، مارتىن جونسون نەق مەيداندىلا قازا تاپىدۇ، دوختۇر-
لار ئورسانى مەڭگۈ كارىۋاتتىن چۈشەلمەيدۇ دېيىشىدۇ. ئەم-
ما، دوختۇرلارنىڭ ئورسا جونسون توغرىسىدىكى قارىشى
يېتەرلىك بولمىغانىدى. ئۈچ ئايدىن كېيىن، ئۇ چاقلىق
ئورۇندۇققا ئولتۇرۇپ، بىر توپ ئادەم ئالدىدا نۇتۇق سۆز-
لەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، شۇ جەرياندا ئۇ چاقلىق ئورۇندۇقنى
ئىتتىرىپ بېرىپ يۈز نەچچە قېتىم نۇتۇق سۆزلەيدۇ. مەن
ئۇنىڭدىن نېمە ئۈچۈن بۇنداق قىلغانلىقىنى سورىغىنىمدا،
ئۇ ماڭا: «قايغۇرۇش ۋە ئازابلىنىشىمغا ۋاقىت قالدۇرماس-
لىق ئۈچۈن شۇنداق قىلدىم» دەپ جاۋاب بەردى.
ئورسا جونسون ئۆزىدىن بىر ئەسىر بۇرۇن ئۆتكەن

دانېلسوننىڭ شېئىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ۋە ئۆز قارىشىغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان: «مەن چوقۇم خىزمەت ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشىم كېرەك، بولمىسا ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە جان تالىشىپ يۈرىمەن» دېگەن ھەقىقەتنى ھېس قىلغان.

دېڭىز ئارمىيە گېنېرالى بېيىدا قار - مۇز بىلەن قاپلانغان جەنۇبىي قۇتۇپتىكى بىر كىچىك كەپىدە ئۆزى يالغۇز بەش ئاي تۇرۇش داۋامىدا بۇ نۇقتىنى ھېس قىلغان. ئۇ يەردىكى قار - مۇزلار ئاستىغا تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئەڭ قەدىمىي سىرلىرى يوشۇرۇنغان — قار - مۇزلارنىڭ ئاستىدا، ھېچكىم بىلمەيدىغان، ئامېرىكا بىلەن ياۋروپا قىتئەسىنى قوشقاندىمۇ چوڭراق كېلىدىغان بىر چوڭ قۇرۇقلۇق بار. بېيىدا ئۇ يەردە ئۆزى يالغۇز تۇرغان بەش ئاي جەريانىدا، يۈز ئىنگلىز مىلى ئارىلىقتا ھېچقانداق بىر جانلىق مەۋجۇداتنى ئۇچراتمىغان. ئۇ يەرنىڭ ھاۋاسى ئىنتايىن سوغۇق بولۇپ، سوغۇق شامال قۇلاق تۈۋىدىن سىيپاپ ئۆتكەن چاغدا، ئۆز تىنىقىنىڭ خىرۇستالغا ئوخشاش توڭلاپ كېتىۋاتقانلىقىنى سەزگەن. ئۇ ئۆزىنىڭ «غېرىبسىنىش» ناملىق كىتابىدا جاپا - مۇشەققەت ۋە قورقۇنچ ئىچىدە ئۆتكۈزگەن بەش ئايلىق زۇلمەتلىك تۇرمۇشىنى شەرھلەپ ئۆتكەن. ئۇ بۇ بەش ئاي داۋامىدا ئەتىدىن كەچكىچە ئالدىراشلىق بىلەن ئۆتكەنلىكى ئۈچۈنلا ساراڭ بولۇپ قالمىغان.

«ئاخشىمى، — دەيدۇ ئۇ، — چىراغنى ئۆچۈرۈشتىن بۇرۇن ئەتىكى ئىشلىرىمىزنى ئورۇنلاشتۇرۇشنى ئۆزۈمگە ئادەت قىلىۋالدىم. يەنى ئۆزۈمنىڭ كېيىنكى قەدەمدە نېمە ئىش قىلىدىغانلىقىمنى ئورۇنلاشتۇرۇپ تۇردۇم. مەسىلەن، بىر سائەت ئادەم پاناھلىنىدىغان تونىلنى تەكشۈرىمەن، يېرىم

سائەت ئازگال كولايمەن، بىر سائەت ئۇچۇش سايمىنىنى ساقلايدىغان تونىلنىڭ تېمىغا كىتاب قويىدىغان جاي ھازىرلايمەن، ئىككى سائەتكىچە چانا ئوڭشايمەن... دېگەنگە ئوخشاش.

ۋاقىتنى تەقسىملىۋېلىش ناھايىتى ئوبدان ئۇسۇل. بۇ ئۇسۇل مېنى ئۆز - ئۆزۈمنى ئىدارە قىلىش تۇيغۇسىغا ئىگە قىلدى. ۋاقىتنى تەقسىملىۋالمىغاندا، كۈنلىرىمىز مەقسەتسىز ئۆتۈپ كېتىۋېرىدۇ. كۈنلىرىمىز مەقسەتسىز ئۆتۈپ كەتسە، ئۇنىڭ ھېچبىر ئەھمىيىتى بولمايدۇ، ئاخىر بېرىپ نېمە قىلىشىمىز لازىملىقىنىمۇ بىلەلمەي قالىمىز.»

بىرەر ئىش ئۈچۈن ئەندىشە قىلغان ۋاقتىمىزدا، خىزمەتتىن ئەڭ ئۈنۈملۈك قەدىمىي داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە پايدىلىنىشنى ئېسىمىزدىن چىقىرىپ قويمايلى! خارۋاد ئۇنىۋېرسىتېتى تېبىبىي ئىنستىتۇتىنىڭ ئالەمدىن ئۆتكەن پروفېسسورى رېسا كورىبېلت دوكتور «تۇرمۇشنىڭ شەرتلىرى» ناملىق كىتابىدا: «دوختۇر بولۇش سۈپىتىم بىلەن، خىزمەتنىڭ نۇرغۇن كېسەللەرنى داۋالىيالايدىغانلىقىنى خۇشاللىنارلىق بىلەن كۆردۈم. ئۇ كىشىلەرنىڭ يۇقتۇرۇۋالغىنى — ھەددىدىن ئارتۇق خەۋپسىرەش، ئارىسالدى بولۇش، ئىككىلىنىش ۋە تەشۋىشلىنىش قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىكلەردۇر. خىزمەت بىزگە بېغىشلايدىغان جاسارەت — ئېمىرسوننىڭ مەڭگۈلۈك ئىشەنچىسىگە ئوخشىشىدۇ» دېگەنىدى.

ئەگەر بىز ئۆزىمىزنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلمىساق — بىكار ئولتۇرۇپ غەم يېسەك، كاللىمىزدا دارۋىن ئېيتقاندەك بىرقاتار «كەلسە - كەلمەس ئوي - خىياللار»

پەيدا بولىدۇ، بۇنداق «كەلسە ـ كەلمەس ئوي ـ خىياللار»
خۇددى رىۋايەتلەردىكى ئالۋاستىلارغا ئوخشاش، نېرۋىمىزنى
كولايدۇ، ھەركەت ئىقتىدارىمىزنى نابۇت قىلىدۇ.
مەن نيۇ يوركتىكى بىر تىجارەتچىنى تونۇيمەن، ئۇ
ئالدىراش ئىشلەش ئارقىلىق كاللىسىدىكى «كەلسە ـ كەل-
مەس ئوي ـ خىياللار»نى قوغلاپ چىقىرىپ، ئۆزىگە بىئارام
بولۇش ۋە قايغۇرۇش پۇرسىتى بەرمىگەن. ئۇنىڭ ئىسمى
جوبېل رېمان بولۇپ، چوڭلار مائارىپى كۇرسىمىزدا ئوقۇ-
غان ئوقۇغۇچى. ئۇ غەم ـ قايغۇنى بويسۇندۇرۇش جەھەتتە
ئىنتايىن مەنىلىك ۋە ئۆزگىچە كەچۈرمىشكە ئىگە بولغاچقا،
دەرستىن چۈشكەندىن كېيىن مەن ئۇنى كېچىلىك غىزاغا
تەكلىپ قىلدىم. بىز بىر ئاشخانىدا يېرىم كېچىگىچە ئۇنىڭ
تەجرىبىلىرى ئۈستىدە پاراڭلاشتۇق. تۆۋەندىكىلەر ئۇ ماڭا
ئېيتىپ بەرگەن ئىشلاردۇر:
«ئون سەككىز يىل ئالدىدا، ھەددىدىن ئارتۇق قايغۇر-
غانلىقىم ئۈچۈن ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم،
ئىنتايىن جىددىيلەشتىم، تېرىككەك بولۇپ كەتتىم، نېر-
ۋامنى زادى تىنچلاندۇرالمىدىم، روھىي جەھەتتىن تۈگىشى-
دىغان بولدۇم، دەپ ئويلىدىم.
ئەينى ۋاقىتتا بۇنداق قايغۇرۇشۇمنىڭ سەۋەبى بار ئى-
دى. چۈنكى، مەن ئۇ چاغدا نيۇ يورك شەھىرى بروئادۋاي
كوچىسىدىكى خان تاجىسى مېۋە ـ چېۋىلەرنى پىششىقلاپ
ئىشلەش شىركىتىنىڭ مالىيە دىرېكتورى ئىدىم. بىز بەش
يۈز مىڭ ئامېرىكا دوللىرى مەبلەغ سالغان بولۇپ، بىر
گاللون سىغىمچانلىقتىكى كوزىلارغا بۆلجۈرگەن قاچىلايت-
تۇق. يىگىرمە يىلدىن بۇيان، ئاشۇ بۆلجۈرگەنلەرنى ماروژ-

نى زاۋۇتلىرىغا سېتىپ كېلىۋاتاتتۇق. بىردىنلا بازىرىمىز
كاساتلىشىپ قالدى، چۈنكى دۆلەتنىڭ سۈت مەھسۇلاتلىرى
شىركىتى قاتارلىق ماروژنى ياسايدىغان چوڭ زاۋۇتلار مەھ-
سۇلات مىقدارىنى كۆپلەپ ئاشۇرۇپ بېرىۋاتقانلىقتىن، چى-
قىم ۋە ۋاقىتنى تېجەپ قېلىش مەقسىتىدە ئوتتۇز ئالتە
گاللون سىغىمچانلىقتىكى تۇڭلارغا قاچىلانغان بۆلجۈرگەننى
ئالىدىغان بولۇۋالغانىدى.
بىز بەش يۈز مىڭ ئامېرىكا دوللىرى قىممىتىدىكى
بۆلجۈرگەننى سېتىشقا چارىسىز قالغانىنىڭ ئۈستىگە، يەنە
توختامدىكى بەلگىلىمىلەر بويىچە، كېيىنكى يىلى بىر مىل-
يون ئامېرىكا دوللىرى قىممىتىدىكى بۆلجۈرگەننى سېتىشى-
مىز كېرەك ئىدى. بىز ئەسلى بانكىدىن ئۈچ يۈز ئەللىك
مىڭ ئامېرىكا دوللىرى قەرز ئالغانىدۇق، شۇ تاپتا ئۇ قەرز-
نى قايتۇرۇشقا پۇلىمىز يوق ئىدى، باشقىدىن قەرز ئې-
لىشقىمۇ ئامالسىز ئىدۇق، شۇڭا مەن ئەندىشىگە دۈچ
كەلگەنىدىم.
ئاخىر مەن دەرھال كالىفورنىيە شتاتىنىڭ ھاۋېسۇلدىكى
زاۋۇتىمىزغا بېرىپ، باش دىرېكتورىمىزغا ئەھۋالدا ئۆزگى-
رىش بولۇپ، ھالاكەتلىك تەقدىرگە دۈچ كېلىۋاتقانلىقى-
مىزنى ئېيتتىم. ئەمما، ئۇ مېنىڭ گېپىمگە ئىشەنمەي،
جىمى جاۋابكارلىقنى نيۇ يوركتىكى شىركەتكە — بىچارە
كەسپىي خادىملارغا ئىتتىرىپ قويدى.
ئۇدا بىرنەچچە كۈن تەلەپ قىلىش نەتىجىسىدە، ئۇنى
ئاخىر بۆلجۈرگەننى بۇرۇنقىدەك قاچىلىماسلىققا، يېڭى مەھ-
سۇلاتلىرىمىزنى سان فرانسىسكودىكى يېڭى بۆلجۈرگەن باز-
رىغا ئاپىرىپ سېتىشقا كۆندۈردۈم. بۇنداق قىلغاندا، قىيىن-

چىلىقىمىزنىڭ كۆپ قىسمى ھەل بولۇپ كېتەتتى. مەنمۇ قايغۇرماسلىقىم كېرەك ئىدى، ئەمما مەن يەنىلا ئۇنداق قىلالمىدىم. غەم - قايغۇ ئىچىدە يۇرۇش بىر ئادەت ئىكەن، مەن بۇ خىل ئادەتنى يوقىتۇرۇۋالغانىكەنمەن.

نيۇ يوركقا قايتىپ كەلگەندىن كېيىنمۇ دەسلەپتە ھەربىر ئىش ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۇردۇم، ئىتالىيەدىن سېتىۋېلىنغان گىلاس، ھاۋايدىن سېتىۋېلىنغان بولۇۋ قاتارلىقلاردىنمۇ خاتىرجەم بولالماي ئەنسىزلىك ئىچىدە ئۆتتۈم، تۈزۈك ئۇخلىيالمىدىم، يوقىرىدا ئېيتقىنىمدەك، روھىي جەھەتتىن تۈگىشىپ كەتكىلى ئازلا قالدىم.

ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە تۇرۇۋېتىپ، يېڭىچە بىر خىل تۇرمۇش ئۇسۇلىنى قوللاندىم، بۇ ئۇسۇل ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىمنى داۋالاپ، مېنى غەم - قايغۇدىن خالاس قىلدى. ئۆزۈمنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلدىم، بارلىق زېھنىي كۈچۈم ۋە ۋاقتىمنى ئالدىراش ئىشلەشكە سەرپ قىلىپ، غەم - قايغۇ ئۈچۈن ۋاقىت قالدۇرمىدىم. ئىلگىرى كۈندە يەتتە سائەتلا ئىشلەيتتىم، ھازىر ئون بەش - ئون ئالتە سائەت ئىشلەيدىغان بولدۇم. ئەتىگەن سائەت سەككىزدە ئىشخانىغا بېرىپ، يېرىم كېچىدە قايتتىم، يېڭى خىزمەت، يېڭى مەسئۇلىيەتنى ئۈستۈمگە ئالدىم، يېرىم كېچىدە ئۆيۈمگە قايتىپ بارغۇچە ھېرىپ - چارچاپ ھالىم قالمىغاچقا، كارىۋاتقا ئۆزۈمنى تاشلىسىلا نەچچە سېكۇنتقا قالماي غەرق ئۇيقۇغا كېتىدىغان بولدۇم.

ئالاھازەل ئۈچ ئايغىچە مۇشۇنداق ئىشلىدىم، قايغۇرۇش ئادىتىمنى ئۆزگەرتىۋالغاندىن كېيىن، بۇرۇنقىدەك كۈنىگە يەتتە - سەككىز سائەت ئىشلەيدىغان نورمال ھالەتكە قايت-

تىم. بۇ ئون سەككىز يىل بۇرۇنقى ئىش، شۇنىڭياقى ئۇيقۇسىزلىق ۋە غەم - قايغۇدىن قۇتۇلدۇم.»

بېرنارد شاۋ توغرا ئېيتىدۇ. ئۇ يوقىرىقىدەك تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ: «بىراۋنى غەم - قايغۇغا دۇچار قىلىشنىڭ ئېپى — ئۇنىڭ خۇشال ئۆتۈۋاتامدىم، يوق دەپ ئويلىنىشىغا بىكار ۋاقىت چىقىرىپ بېرىش» دېگەنىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن، كەلسە - كەلمەس ئىشلارنى ئويلاپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز، ئۆزىمىزنىڭ قىلىدىغان ئىشىنى ئۆزىمىز تېپىپ، ئۆزىمىزنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلغىنىمىزدىلا، قېنىمىز توختىماي ئايلىنىپ تۇرىدۇ، كاللىمىز ئۆتكۈرلىشىشكە باشلايدۇ. ئۆزىنى ئالدىراشلىق ئىچىگە بەند قىلىش — دۇنيا بويىچە ئەڭ ئەرزان ۋە ئەڭ ئوبدان دورا.

غەم يېيىش، قايغۇرۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىشنىڭ بىرىنچى قائىدىسى:

ئۆزىمىزنى ئالدىراش ئىشلارغا بەند قىلايلى، غەم - قايغۇغا دۇچ كەلگەن كىشى جەزمەن خىزمەت ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى كېرەك، بولمىسا ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە جان تالىشىپ يۈرىدۇ.

2. ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن ئۈمىدسىزلىنىپ يۈرمەيلى

ئىنسان دۇنيادا نەچچە ئون يىللا ياشايدىغان تۇرۇقلۇق، نۇرغۇن ۋاقتىنى زايە قىلىپ، بىر يىل ئىچىدىلا ئۇنتۇپ كەتكىلى بولىدىغان ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرىدۇ.

تۆۋەندە سىزگە قىزىقارلىق بىر ئىشنى ئېيتىپ بېرەي، بۇ ئىشنى بەلكىم ئۆمۈر بويى ئۇنتۇپ كېتەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. بۇ، بوب مور ئىسىملىك بىرەيلەننىڭ كەچۈرمىشلىرى:

«1945 - يىل 3 - ئايدا، ئۆمرۈم بويى ئەڭ مۇھىم ھېسابلىنىدىغان بىر ئىشنى بىلىۋالدىم، — دەيدۇ ئۇ، — بۇ ئىشنى ھىندىچىنى يېرىم ئارىلىغا يېقىن كېلىدىغان ئىككى يۈز يەتمىش ئالتە فۇت چوڭقۇرلۇقتىكى دېڭىز ئاستىدا ئۆگىنىۋالدىم. ئۇ ۋاقىتتا مەن سەكسەن يەتتە ئادەم بىلەن بىللە بېيا 318. S. S - نومۇرلۇق سۇ ئاستى پاراخوتىدا ئىدىم. پاراخوتىمىز رادارغا چۈشۈپ قالغانلىقتىن، ياپونىيەنىڭ بىر كىچىك فلوتى بىز تەرەپكە قاراپ ئېتىلىپ كەلدى. بىز سۇبھى مەزگىلىدە سۇ ئۈستىگە چىقىپ ھۇجۇم باشلىدۇق. مەن دۇربۇن ئارقىلىق ياپونىيىنىڭ بىر دانە قوغلىغۇچى مۇھاپىزەت پاراخوتى، بىر دانە ماي پاراخوتى ۋە بىر دانە مىنا ئورۇنلاشتۇرغۇچى پاراخوتىنى بايقىدىم. بىز قوغلىغۇچى مۇھاپىزەت پاراخوتىغا قارىتىپ ئۈچ دانە تورپېدا قويۇپ بەرسەك، بىرىمۇ جايىغا تەگمىدى. قوغلىغۇچى پاراخوت ئۆزىنىڭ ھۇجۇمغا ئۇچراۋاتقىنىنى سەزمەي، ئالغا قاراپ ئىلگىرىلەۋەردى. بىز ئەڭ ئاخىرقى پاراخوتقا — مىنا ئورۇنلاشتۇرغۇچى پاراخوتقا زەربە بېرىشكە تەييارلاندۇق. تۇساتتىن، ئۇ پاراخوت بۇرۇلۇپ بىز تەرەپكە قاراپ ئۇدۇل ئىلگىرىلەشكە باشلىدى (ئەسلىدە ياپونىيىنىڭ بىر ئايروپىلانى بىزنىڭ ئاتمىش فۇت چوڭقۇرلۇقتىكى سۇ ئاستىدا تۇرۇۋاتقانلىقىمىزنى بايقاپ، بىز تۇرۇۋاتقان ئورۇننى رادىئو ئالاقىسى ئارقىلىق مىنا ئورۇنلاشتۇرغۇچى پاراخوتقا ئۇقتۇرۇۋەتكەنىكەن). ئۇلار سېزىپ قالماسلىق ئۈچۈن، بىز بىر يۈز ئەللىك فۇت چوڭقۇرلۇققا چۆكۈپ، سۇ ئاستى بومبىسىغا تاقابىل تۇرۇشقا تەييارلىنىپ تۇردۇق. بارلىق بۆلمىلەرنىڭ قاپقىقىنى مەھكەم ئەتتۇق، چۆكۈپ تۇرغان جايىمىزنى بىلىندۈرمەسلىك ئۈچۈن بارلىق شامالدۇرغۇچ، سوۋۇتۇش سىستېمىسى ۋە ھەممە ماتورنى توختاتتۇق.

ئۈچ مىنۇتتىن كېيىن، بىردىنلا ئاسمان ئۆڭتۈرۈلۈپ، يەر كۆمتۈرۈلۈپ كەتكەندەك تۇيۇلدى. ئالتە دانە سۇ ئاستى بومبىسى يېنىمىزدا پارتلاپ، بىزنى دېڭىز ئاستىغا چۆكتۈرۈۋەتتى — ئىككى يۈز يەتمىش ئالتە فۇت چوڭقۇرلۇققا چۆكتۈرۈۋەتتى. بىز بەك قورقتۇق، چۈنكى مىڭ فۇت چوڭقۇرلۇق ئىچىدە زەربىگە ئۇچراشنىڭ ئۆزى خەتەرلىك ئىدى — بەش يۈز فۇتقا يەتمەيدىغان چوڭقۇرلۇق ئىچىدە زەربىگە ئۇچرىغاندا، جاننى قۇيغىلى يەر تاپقىلىمۇ بولمايتتى. ھالبۇكى بىز بەش يۈز فۇتنىڭ يېرىمىغىمۇ يەتمەيدىغان چوڭقۇرلۇقتا زەربىگە ئۇچراۋاتاتتۇق — بىخەتەرلىك نۇقتى-

سىدىن ئېيتقاندا، تىزغا چىقمايدىغان سۇ ئىچىدە تۇرۇۋاتىد-
مىز دېيىشكە بولاتتى. ياپونىيىنىڭ مىنا ئورۇنلاشتۇرۇش
پاراخوتى كەينى - كەينىدىن سۇئاستى بومبىسى تاشلاپ،
ئۇدا ئون بەش سائەت ھۇجۇم قىلدى. ئۇ بومبىلار سۇ ئاستى
پاراخوتىمىزدىن ئون يەتتە فۇت يىراقلىق ئىچىگە چۈشكەن
بولسا، پاراخوتىمىزنى ئۆتمىتۆشۈك قىلىۋەتكەن بولاتتى.
ئون - يىگىرمە دانە سۇ ئاستى بومبىسى بىزدىن ئەللىك
فۇتچە يىراقلىقتا پارتلاپ تۇردى. بىز بۇيرۇق بويىچە «قىد-
مىرلىماي» تۇردۇق — كارىۋىتىمىزدا جىم يېتىپ، جىم-
جىتلىقنى ساقلىدۇق، مەن قورقۇپ چوڭراق تىنىشقىمۇ
پېتىنالمىدىم. ئەمدى ئۆلىدىغان بولدۇم، دەپ ئويلىدىم.
ئۆز - ئۆزۈمگە «ئەمدى ئۆلىدىغان بولدۇم... ئەمدى ئۆلىد-
غان بولدۇم» دەپ تۇردۇم. شامالدۇرغۇچ ۋە سوۋۇتۇش
سىستېمىسى توختىتىۋېتىلگەچكە، پاراخوت ئىچىنىڭ تېمپې-
راتۇرىسى يۈز سېلسىيە گرادۇستىن ئېشىپ كېتىشكە ئازلا
قالغانىدى. مەن بەك قورقۇپ كەتكەنلىكىمدىن غالىلداپ تىت-
رەپ كېتىۋاتاتتىم، يۇڭ پوپايكا ۋە تېرە چاپان كىيىۋالغان
بولسامۇ تېنىمدىكى تىترەك بېسىلمايۋاتاتتى، چىشلىرىم
غۇچۇرلاپ، بەدىنىمنى سوغۇق تەر بېسىپ كەتكەنىدى. ئون
بەش سائەت داۋاملاشقان ھۇجۇم بىردىنلا توختىدى. ياپونىيى-
نىڭ ھېلىقى مىنا ئورۇنلاشتۇرغۇچى پاراخوتى ئەكەلگەن
بارلىق سۇ ئاستى بومبىلىرىنى تاشلاپ بولۇپ كېتىپ قالغا-
نىدى. ئون بەش سائەت داۋاملاشقان بۇ ھۇجۇم ماڭا ئون بەش
مىليون يىلدەك تۇيۇلۇپ كەتتى. ئىلگىرىكى ھاياتىم خۇددى
كىنو ئېكرانىدەك بىر - بىرلەپ ئالدىمدىن ئۆتۈشكە باشلى-
دى، بۇرۇنقى بارلىق يامان ئىشلىرىمنى، ئىلگىرى پەرىشان

بولغان بەزى ئەرزىمەس ئۇششاق ئىشلارنى ئەسلىدىم. مەن
دېڭىز ئارمىيىسىگە كىرىشتىن بۇرۇن بانكا خىزمەتچىسى
بولغان. ئۇ چاغدا، خىزمەت ۋاقتىنىڭ ئۇزۇنلۇقى، ئىش
ھەققىمنىڭ تۆۋەنلىكى، يۇقىرىغا ئۆرلەش پۇرسىتىنىڭ ئاز-
لىقىدىن ھەسرەت چەككەنىدىم. ئۆي سېتىۋالالمىغانلىقىم،
يېڭى پىكاپ ئالالمىغانلىقىم، ئايالىمغا تۈزۈكرەك كىيىم
ئېلىپ بېرىشكە پۇل تاپالمىغانلىقىمدىن قايغۇرغانىدىم. بۇ-
رۇنقى خوجايىنىمدىن بەك بىزار ئىدىم. چۈنكى ئۇ ھەدېسىلا
ماڭا باش ئاغرىقى تېپىپ بېرەتتى. ھەر كۈنى كەچتە
ھېرىپ - چارچاپ بىئارامچىلىق ئىچىدە ئۆيگە قايتىپ بې-
رىپ، تېرىقچىلىك ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن ئايالىم بىلەن
ئۇرۇشقانلىقىم ھېلىمۇ ئېسىمدە. ھەتتا پېشانەمدىكى تىرناق-
چىلىك تاتۇق ئۈچۈنمۇ — بۇ بىر قېتىملىق ماشىنا ھادىسى-
سىدىن قېپقالغان تاتۇق ئىدى — پەرىشان بولغانىدىم.

بۇرۇنقى چاغلاردا كۆڭلۈمنى پەرىشان قىلىدىغان ئىشلا-
رنىڭ ھەممىسى ماڭا چوڭ ئىشتەك بىلىنەتتى، بىراق كې-
يىنچە سۇ ئاستى بومبىلىرى تەھدىت سېلىپ مېنى ئۇ ئالەم-
گە ئەكەتمەكچى بولغان چاغدىكىدەك ئاشۇنداق چوڭ ئىشلار-
مۇ ئەرزىمەس، ئۇششاق ئىشلاردەك بىلىندى. ئۆز ۋاقتىدا
مەن ئۆز - ئۆزۈمگە: قايتىدىن قۇياش ۋە يۇلتۇزنى كۆرۈش
پۇرسىتىگە ئىگە بولالىسام، ئەبەدىي غەم يېمەيمەن، ھېچنې-
مىدىن قايغۇرمايمەن، مەڭگۈ پەرىشان بولمايمەن، دەپ ۋەدە
بەردىم. سۇ ئاستى پاراخوتى ئىچىدە ئۆتكەن ھېلىقى ۋەھىمى-
لىك ئون بەش سائەت داۋامىدا تۇرمۇش توغرىسىدا بىلىۋال-
غان نەرسىلىرىم ئالىي مەكتەپتە تۆت يىل ئوقۇپ ئۆگەنگەن
نەرسىلىرىمدىن كۆپ ئېشىپ كەتتى.»

بىز كۆپ ھاللاردا تۇرمۇشتىكى نى - نى خەۋپلەر ئالدىدا
كۆكرەك كېرىپ ئوتتۇرىغا چىقالايمىز، ئەمما بەزى ئۇششاق
ئىشلارغا دۇچ كەلگەندە مەيۇسلىنىپ كېتىمىز.

بېيدا گېنېرال جەنۇبىي قۇتۇپتا ئۆتكۈزگەن سوغۇق ۋە
زۇلمەت كېچىلەردە يەنە مۇنداق بىر ئىشنى سەزگەن — قول
ئاستىدىكىلەر خېلى چوڭ - چوڭ ئىشلارغا پىسەنت قىلماي،
بەزى ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن پەرىشان بولۇپ يۈرگەن. ئۇلار
خەتەرلىك ۋە جاپالىق ئىشلارنى قىلچە ئاغرىنماستىن ئىشلە-
ۋەرگەن. نۆلدىن تۆۋەن سەكسەن سېلسىيە گرادۇس سوغۇق
بولۇۋاتقان شارائىتتا خىزمەت قىلغان.

«ئەمما، — دەيدۇ بېيدا گېنېرال، — باشقىلارنىڭ
نەرسە - كېرەكلىرىنى قالايمىقان قويۇشىدىن، ئۆز ئورنىنى
ئىگىلىۋېلىشىدىن گۇمانلىنىپ، بىر كەپىدە تۇرىدىغان بىر-
نەچچەيلەن ئۆزئارا گەپلەشمەيتتى. ئەترىتىمىزدە قورسىقى
قاتتىق ئاچقاندا ئاندىن تاماق يەيدىغان، تاماقنى يۇمشاق چاي-
ناپ يېسە ئادەم سالامەت بولىدۇ، دەپ قارايدىغان بىر ئاداش
بار ئىدى، ئۇ ئېغىزىغا ئالغان تاماقنى يىگىرمە سەككىز
قېتىم چايناپ تۇرۇپ يۇتمايتتى؛ يەنە بىرەيلەن زالنىڭ
ئىچىدىن ئادەم كۆرۈنمەيدىغان بىر جاينى تاپقاندىن كېيىن
ئاندىن تاماق يەيتتى.»

«جەنۇبىي قۇتۇپتىكى بارگاھتا، — دەيدۇ يەنە بېيدا
گېنېرال، — بۇنداق ئۇششاق ئىشلار قاتتىق تەربىيە كۆر-
گەن ئادەمنىمۇ ساراڭ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.»

«ئۇششاق» ئىشلار ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشتا يۈز
بەرسىمۇ ئادەمنى ساراڭ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ
ئۈستىگە، «دۇنيادىكى قايغۇغا يولۇققان ئادەملەرنىڭ كۆپىن-

چە كۆڭلىدىكى قايغۇلۇق ئىشلار» غىمۇ «ئۇششاق» ئىشلار
سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

بۇ گەپ نوپۇزلۇق زاتلارنىڭ ئاغزىدىن چىققان. مەسى-
لەن، چىكاگودىكى سوتچى يۇسىف شاباربش قىرىق مىڭدىن
ئارتۇق كۆڭۈلسىز نىكاھ دېلوسىنى بىر ياقلىق قىلغاندىن
كېيىن: «نىكاھلىق تۇرمۇشتىكى ئىنتايىن ئۇششاق ئىشلار
كۆڭۈلسىزلىك پەيدا قىلىدىغان ئەڭ توپ سەۋەبكە ئايلىنىپ
قالىدۇ» دېگەنىدى. نيۇ يورك شەھىرىنىڭ يەرلىك ساقچى
ئەمەلدارى فرانىك خاڭگېن «جىنايى ئىشلار دېلولىرىنىڭ
يېرىمىدىن كۆپرەكى ئەرزىمەس ئۇششاق ئىشلاردىن تۇغۇلى-
دۇ؛ قاۋاقخانىدا باتۇرلۇق قىلىش، تېرىقچىلىك ئىشلار ئۈ-
چۈن ئۇرۇش - تالاش قىلىش، كىشىلەرنى ھاقارەتلەش،
قاملاشمىغان گەپلەرنى قىلىش، قوپاللىق قىلىشقا ئوخشاش
ئۇششاق ئىشلاردىن خەقنىڭ كۆڭلىگە ئازار بېرىش ۋە ئادەم
ئۆلتۈرۈشتەك ھادىسىلەر تۇغۇلىدۇ. ھېچكىم تۇغما ۋەھشىي
بولمايدۇ، بەزىلەر كىچىككىنە ئىش غۇرۇرىغا تەگكەنلىكىنى
باھانە قىلىپ چوڭ خاتالىق ئۆتكۈزىدۇ. ئاز - تولا خورلى-
نىش ۋە شۆھرەتپەرەسلىك دۇنيادىكى قايغۇلۇق ئىشلارنىڭ
يېرىمىغا سەۋەب بولىدۇ» دەيدۇ.

روزۋېلت خانىم يېڭى توي قىلغان چاغلاردا ئاشپەزى
تاماقنى ياخشى ئېتەلمىگەنلىكى سەۋەبىدىن «ھەر كۈنى پەرى-
شان بولغان».

«ئۇنداق ئىش ھازىر بولىدىغان بولسا، —
دەيدۇ روزېۋېلت خانىم، — مۇرەمنى قىسىپ قويۇپلا ئۇنتۇپ
كەتكەن بولاتتىم.» بۇ ناھايىتى ئوبدان چارە، يېتىلگەن
ئادەملەر ئىشلارغا مانا مۇشۇنداق مۇئامىلە قىلىدۇ. ھەتتا

مۇستەبىتلىكتە ئۇچىغا چىققان شاھبانۇ كاتارىنمۇ ئاشپىزى
تاماقتا ئىس ئۆتكۈزۈۋەتكەن چاغلاردا كۆلۈپ قويۇش بىلەنلا
كۇپايىلىنەتتى.

بىر قېتىم، بىز چىكاگودىكى بىر ئاغىنىمىزنىڭ ئۆيىدە
غىزالاندۇق. سەيلەرنى قويىدىغان چاغدا، ئۇ بەزى ئۇششاق
ئىشلارنى توغرا قىلالمىدى. شۇ چاغدا مەن ئۇ ئىشلارغا
دىققەت قىلماپتىمەن. دىققەت قىلدىم دېگەندىمۇ ماڭا بەرد-
بىر. بىراق ئۇنىڭ قاراپ تۇرغان ئايالى ئۇنى ئالدىمىزدىلا
ئەيىبلەپ كەتتى:

«جون، — ئۇ ۋارقىراپ سۆزلەيتتى، — قاراڭ سىز-
نى، نېمە قىلىۋاتىسىز، سەي قويۇشنى ئۆلگىچىمۇ ئۆ-
گىنەلمەمسىز؟»

ئارقىدىن ئۇ بىزگە قاراپ:

«ئۇ ھەمىشە كەتكۈزۈپلا يۈرىدۇ، قىلچە كاللا ئىش-
لەتمەيدۇ» دېدى.

بەلكىم ئۇ توغرا قىلمىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن، بىراق
نېمىلا بولمىسۇن، ئۇنىڭ ئاشۇ ئايال بىلەن يىگىرمە نەچچە
يىل بىللە ئۆتەلىگىنىگە قايىل بولدۇم. ئوچۇقىنى ئېيتسام،
قۇرۇق بولكا يېسەم يەيمەنكى — ئارامخۇدا ئولتۇرۇپ يېيە-
لىسەملا — ئۇنىڭ غودۇراشلىرىنى ئاڭلىسام، بېيجىڭنىڭ
ئۆردەك كاۋىپى ۋە بېلىقىمۇ گېلىمدىن ئۆتمەيدۇ.

بۇ ئىشقا يولۇقۇپ ئۇزاق ئۆتمەي، ئەر - ئايال ئىككى-
مىز بىرنەچچە دوستىمىزنى كەچلىك تاماققا تەكلىپ قىل-
دۇق. مېھمانلار كېلىشكە ئاز قالغاندا، ئايالىم ئۈچ
تال سالفېتكىنىڭ داستىخان رەڭگىدە بولماي قالغانلىقىنى
ئېيتتى.

«ئىتتىك ئاشخانىغا كىرىپ قارىسام، — دېدى ئايالىم
كېيىنكى كۈنلەردە، — ئۈچ تال سالفېتكىنى يۇيدۇرۇشقا
بېرىۋەتكەنىكەنمىز. مېھمانلار بوسۇغىغا كېلىپ قالغان بول-
غاچقا، ئۇ نەرسىلەرنى ئالماشتۇرۇۋېتىشكە ئۈلگۈرمەيتتىم.
تىت - تىت بولۇپ يىغلىۋەتكىلى تاسلا قالدىم. كۆڭلۈمدە،
نېمىشقا مۇنداق ئەخمىقانە ئىشنى قىلىپ، بىر ئاخشام ۋاق-
تىمنى زايە قىلغاندىمەن، دەپ ئويلىدىم. ئارقىدىن كاللامغا
نېمىشقا بۇنچىلىك ئىشلار ئۈچۈن ئۆزۈمنى ئاۋارە قىلىپ
يۈرىمەن، دېگەن خىيال ھۆكۈم سۈردى. شۇنىڭ بىلەن،
مېھمانلارنىڭ قاتارىغا كىرىپ، ھۇزۇرلىنىپ ئولتۇرۇپ تا-
ماق يەي دېگەن قارارغا كەلدىم ۋە ئەمەلىيەتتىمۇ شۇنداق
قىلدىم.»

«دوستلىرىم مېنى ھۇرۇن ئايال ئىكەن دېسە
دېسۇنكى، — دېدى ئۇ يەنە ماڭا، — نېرۋىسى ئىتتىك،
مىجەزى ئوسال ئايال ئىكەن دەپ قالمىسۇن دەپ ئويلىدىم.
پەرىزىمچە مېھمانلارنىڭ بىرەرىمۇ سالفېتكىغا دىققەت
قىلمىدى.»

قانۇندا ھەممەيلەنگە مەلۇملۇق بىر جۈملە سۆز بار، ئۇ
بولسىمۇ: «قانۇن ئۇششاق ئىشلارغا ئارىلاشمايدۇ». كىمدە-
كىم كۆڭلۈم ئارامخۇدا ئۆتسۇن دېسە، ئۇششاق - چۈششەك
ئىشلار ئۈچۈن پەرىشان بولۇپ يۈرمەسلىكى كېرەك. كۆپ
ھاللاردا، ئۇششاق ئىشلاردىن پەيدا بولغان غەم - قايغۇنى
تۈگىتىش ئۈچۈن نۇقتىئىنەزەر ۋە مۇھىم نۇقتىنى يۆتكەشكە
توغرا كېلىدۇ — بۇنىڭ ئۈچۈن، يېڭىچە ۋە كۆڭۈلنى ئاچى-
دىغان بىر خىل قاراشنى شەكىللەندۈرۈش لازىم. دوستۇم
ھومېركروي بىرقانچە كىتاب يازغان يازغۇچى. ئۇ قانداق

قىلغاندا يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قىلغىلى بولىدىغانلىقى ھەق-
قىدە بىزگە ئوبدان ئۈلگە كۆرسىتىپ بەردى. ئىلگىرى ئۇ
يېزىقچىلىق قىلغان چاغلىرىدا، نيۇ يوركتىكى ياتاق بىنالى-
رىغا ئىسسىق سۇ يەتكۈزۈپ بېرىدىغان لامپىنىڭ شاۋقۇنىدىن
ساراڭ بولاي دەپ قالغان. پارنىڭ غىڭىلدىغان ئاۋازى توختى-
ماي ئۇنىڭ قۇلىقىغا كىرىپ تۇرغان — ئۇ ئىش ئۈستىلىدە
ئولتۇرۇپ ئاچچىقىدىن ۋارقىراپ كەتكەن.

«كېيىنكى كۈنلەردە، — دەيدۇ ھومېركروي، — بىر
قېتىم دوستلىرىم بىلەن بىللە دالاغا چىقتۇق، دالادا كۆيۈ-
ۋاتقان ئوتۇننىڭ ئاۋازىنى ئاڭلاپ، توساتتىن كۆڭلۈمدە،
ئوتۇننىڭ كۆيگەن ئاۋازى ئىسسىق سۇ يەتكۈزۈپ بېرىدىغان
لامپىنىڭ ئاۋازىغا بەكمۇ ئوخشىشىدىكەن، مەن نېمىشقا ئو-
تۇننىڭ كۆيگەن ئاۋازىنى ياقتۇرۇپ، ئىسسىق سۇ يەتكۈزۈپ
بېرىدىغان لامپىنىڭ ئاۋازىدىن بىزار بولىمەن، دەپ ئويلى-
دىم. ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، ئۆز - ئۆزۈمگە: ‹ئوتۇننىڭ
چارسىلداپ كۆيگەن ئاۋازى ناھايىتى يېقىملىق ئىكەن. ئىس-
سىق سۇ يەتكۈزۈپ بېرىدىغان لامپىنىڭ ئاۋازىمۇ شۇنىڭغا
ئوخشىشىدۇ، ئۇنىڭ غىڭىلدىشى بىلەن چاتىقىم بولماي،
بېشىمنى چۆكۈرۈپ ئۇخلاۋېرەي›، دېدىم ۋە شۇنداق قىلدىم.
دەسلەپكى بىرنەچچە كۈندە ئىسسىق سۇ يەتكۈزۈپ بېرىدىغان
لامپىنىڭ ئاۋازىغا يەنىلا دىققەت قىلدىم، ئۇزۇن ئۆتمەي ئۇ
ئاۋاز ئېسىمدىن كۆتۈرۈلۈپ كەتتى.

ئۇششاق - چۈششەك غەم - قايغۇلارمۇ شۇنىڭغا ئوخشى-
شىپ كېتىدۇ، بىز ئۇ ئىشلاردىن بىزار بولۇپ يۈرسەك،
ئۆزىمىزگە بىئارامچىلىق تېپىۋالىمىز، بۇ يەردىكى مەسىلە
بىزنىڭ ئاشۇ ئۇششاق ئىشلارغا بەك ئېتىبار بېرىپ كەتكەن-
لىكىمىزدە....»

دېسرا ئېلى: «ئۆمۈر دېگەن بەك قىسقا، ئۇششاق ئىش-
لار ئۈچۈن باش قاتۇرۇپ يۈرمىگۈلۈك» دېگەنىدى.

«بۇ سۆز، — دەيدۇ ئاندىرې مورىس ‹ھەپتىلىك›
ژۇرنىلىدا ئېلان قىلغان ماقالىسىدە، — مېنى نۇرغۇن ئې-
چىنىشلىق تەجرىبىگە ئىگە قىلدى. بىز ھەمىشە بەزى ئۇش-
شاق ئىشلاردىن، ئېتىبارغا ئالغۇچىلىكى يوق ۋە ئۇنتۇپ
كېتىشكە تېگىشلىك ئۇششاق ئىشلاردىن بىزار بولۇپ يۈرى-
مىز... بۇ دۇنيادا نەچچە ئون يىللا ياشايدىغان تۇرۇقلۇق،
قايتا قولغا كەلمەيدىغان نۇرغۇن ۋاقتىمىزنى زايە قىلىپ،
بىر يىل ئىچىدە ھەممە ئادەم ئۇنتۇپ كېتىدىغان ئۇششاق
ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرىمىز. ئۇنداق قىلمايلى، ھايا-
تىمىزنى قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار ۋە ئىگە بولۇشقا تېگىش-
لىك تۇيغۇلار ئۈچۈن سەرپ قىلىپ، بۈيۈك پىكىرلەرنى
تەسەۋۋۇر قىلايلى، چىن ھېسسىياتنى باشتىن كەچۈرەيلى،
قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى قىلايلى. ئۆمۈر دېگەن بەك
قىسقا، ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن باش قاتۇرۇپ يۈرمەيلى.»

كىپلىڭغا ئوخشاش مەشھۇر كىشىلەرمۇ بەزىدە «ئۆمۈر
دېگەن بەك قىسقا، ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن باش قاتۇرۇپ
يۈرمەيلى» دېگەن گەپنى ئېسىدىن چىقىرىپ قويغان. نەتى-
جىدە قانداق بولغان؟ تاغىسى بىلەن ئۇنىڭ ئارىسىدا ۋېل-
مېن تارىخىدا كۆرۈلۈپ باقمىغان بىر چوڭ دەۋا كېلىپ
چىققان — بۇ دەۋا تولىمۇ قىزىقارلىق بولغان، كېيىنچە بۇ
دەۋا تەسۋىرلىنىدىغان مەخسۇس بىر كىتاب يېزىپ چىقىل-
غان، كىتابقا «كىپلىڭنىڭ ۋېلمېندىكى سۆيۈرغاللىق يېرى»
دەپ نام قويۇلغان.

بۇ ئىشنىڭ جەريانى مۇنداق: كىپلىڭ ۋېلمېن دېگەن

جايدىن كارولىن بارستوۋ ئىسىملىك بىر قىزغا ئۆيلەنگەن
ۋە ۋېلمېندىكى بولاتوبولو دېگەن جايغا ئەپچىلگىنە بىر ئېغىز
ئۆي سېلىپ، ئۆمرىنى شۇ يەردە ئۆتكۈزۈشكە ھازىرلانغان.
تاغىسى بىتتېر بارستوۋ كىپلىڭنىڭ سىرداش دوستلىرىدىن
بولۇپ قالغان، ئۇلار بىللە ئىشلەپ، بىللە تاماشا قىلغان.
كېيىنچە كىپلىڭ بارستوۋدىن بىرئاز يەر سېتىۋالغان
ھەمدە بارستوۋنىڭ ھەر پەسىلدە ئۇ يەردىن ئوت - چۆپ
ئورۇۋالىدىغانلىقى ھەققىدە ئالدىن كېلىشىم ھاسىل قىلىش-
قان. بىر كۈنى، بارستوۋ كىپلىڭنىڭ چۆپلۈكنى باغ قىلد-
ۋالغىنىنى كۆرۈپ، ئاچچىقىدىن يېرىلىپ كەتكۈدەك بول-
غان، كىپلىڭمۇ ئۇنىڭغا تاپا - تەنە قىلغان، ئۇلار چۆپلۈكتە
قاراڭغۇ چۈشكۈچە كىتىرلاشقان.
بىرنەچچە كۈندىن كېيىن، كىپلىڭ ۋېلسىپىت مىنىپ
ئوينىغىلى ماڭغاندا، تاغىسى ئات ھارۋىسىنى ھەيدىگىنىچە
يولنىڭ ئۇ تەرىپىدىن قېيىپ كېلىپ، كىپلىڭنى قىستاپ
ۋېلسىپىتتىن يىقىتىۋەتكەن. كىپلىڭغا ئوخشاش «جىنى
ئىنسان كەيپ بولۇپ كەتسىمۇ، سەن ئۆزۈڭنى سەگەك تۇت»
دەپ ئېيتقان ئاشۇنداق بىر كىشى ئەس - ھوشىنى يوقىتىپ
سوت مەھكىمىسىگە ئەرز قىلىپ، بارستوۋنىڭ تۇتۇپ كېتىد-
لىشىگە سەۋەبچى بولغان. ئارقىدىن ناھايىتى چوڭ بىر دەۋا
باشلانغان، چوڭ شەھەردىكى مۇخبىرلار بۇ كىچىك بازارغا
يېتىپ كېلىشكەن، بۇ خەۋەر بارچە ئالەمگە پۇر كەتكەن.
بۇ ئىش ئاخىرقى ھېسابتا ھەل بولمىغان، جەڭگى - جېدەل
نەتىجىسىدە، كىپلىڭ خوتۇنىنى باشلاپ ئامېرىكىدىن ئەبەدىي
ئايرىلغان. دېمەك، شۇنچىلا پەرىشانلىق ۋە ئۇرۇش - جې-
دەلنى كىچىككىنە بىر ئىش — بىر ھارۋا قۇرۇق چۆپ
كەلتۈرۈپ چىقارغان.

پىنرويكرىس ئىككى مىڭ تۆت يۈز يىل ئىلگىرى:
«ھەممەيلەن بۇياققا كېلىڭلار! بىز ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن
ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىتنى زايە قىلىۋەتتۇق» دېگەنىدى. بۇ
گەپنىڭ قىلچە خاتاسى يوق، بىز ھەقىقەتەن شۇنداق
قىلدۇق.
تۆۋەندە ھارۋېي ئېمېرسون فوسدىك دوكتور ئېيتىپ
بەرگەن بىر ھېكايىنىڭ ئەڭ قىزىقارلىق بىر قىسمىنى —
ئورمانلىقتىكى «گىگانت ئادەم» نىڭ «ئۇرۇش» داۋامىدا
قانداق غەلىبە قىلغانلىقى ۋە قانداق مەغلۇپ بولغانلىقىنى
سۆزلەپ بېرەي.
كولارادو شتاتىدىكى ئۇزۇندىن ئۇزۇنغا سوزۇلغان تاغ-
لارنىڭ قاپتىلىدا بىر تۈپ يوغان دەرەخنىڭ خارابىسى سوزۇ-
لۇپ ياتىدۇ. تەبىئەتشۇناسلار ئۇ دەرەخنىڭ تۆت يۈز نەچچە
يىللىق تارىخقا ئىگە ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. ئۇ دەرەخ ئەمدىلا
بىخ سۈرگەن چاغلاردا، كولۇمبۇ ئامېرىكا قىتئەسىدە قۇرۇق-
لۇققا چىققان؛ بىرىنچى تۈركۈم كۆچمەنلەر ئامېرىكىغا يې-
تىپ كەلگەندە، ئۇ دەرەخ ھازىرقىنىڭ يېرىمىچىلىك چوڭ-
لۇقتا ئىكەندۇق. ئۇ ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق ئۆمرىدە ئون
تۆت قېتىم چاقماقنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچراپتۇ؛ تۆت يۈز يىلدىن
بېرى، سان - ساناقسىز بوران - چاپقۇن ئۇنىڭغا تاجاۋۇز
قىلىپتۇ. ئۇ بۇ خىل ھۇجۇملارنىڭ ھەممىسىگە غالىب كې-
لىپتۇ، ئاخىر بىر توپ قوڭغۇزنىڭ ھۇجۇمىدىن يەرگە يىقى-
لىپتۇ. ئۇ قوڭغۇزلار ئۇنىڭ يىلتىزىدىن باشلاپ
يەپ، بارا - بارا ئىچىگە قاراپ تەرەققىي قىلىپ، ئاخىر
ئۇنىڭ مادارىنى قويماپتۇ. گەرچە قوڭغۇز كىچىككىنە بىر
نەرسە بولسىمۇ، توختىماي ھۇجۇم قىلىۋەرگەچكە، يىللار-

نىڭ ئۆتۈشى بىلەن قۇرۇپ كەتمىگەن، چاقماقنىڭ ھۇجۇمىدىن زەخىملەنمىگەن ئاشۇنداق بىر «گىگانت ئادەم» باشمالتاق بىلەن بىگىز بارماقنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ مىجىۋەتكىلى بولىدىغان قوڭغۇزلارنىڭ ھۇجۇمىدىن غۇلاپ چۈشۈپتۇ.»

بىز ئورمانلىقتىكى نى ـ نى جەڭلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن ئاشۇ چوڭ دەرەخكە ئوخشىمامدۇق؟ ھاياتىمىزدا سان ـ ساناقسىز بوران ـ چاپقۇن ۋە چاقماقنىڭ ھۇجۇمى ئالدىدا بەل قويۇۋەتمىدۇق. ئەمما، بىزنىڭ يۈرىكىمىزنى غەم ـ قايغۇدىن ئىبارەت ئاشۇ قوڭغۇز — باشمالتاق بىلەن بىگىز بارماقنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ مىجىۋەتكىلى بولىدىغان قوڭغۇز يەپ كېتىۋاتىدۇ.

نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، مەن ۋايومىڭ شتاتىدىكى تىددون دۆلەت باغچىسىغا باردىم. ۋايومىڭ شتاتى تاشيول ئىدارىسىنىڭ باشلىقى چارلىز سۋېيد ۋە ئۇنىڭ بىرنەچچە دوستىمۇ مەن بىلەن بىللە باردى. بىز ئەسلىي روكفېللېرنىڭ باغچا ئىچىدىكى بىر كورپۇس ئۆيىنى بىرلىكتە ئېكىسكۇرسىيە قىلماقچىدۇق، ئەمما مەن ئولتۇرغان پىكاپ بىر دوقمۇشتىن قايرىلغاندا خاتا مېڭىپ قېلىپ يولدىن ئېزىپ قالدۇق. مەن ئۇ يەرگە يېتىپ بارغان چاغدا ئۇلارنىڭ بېرىپ بولغىنىغا بىر سائەت بولغانىكەن. سۋېيد ئەپەندى دەرۋازىنىڭ قۇلۇپىنى ئاچمىغاچقا، ئۇلار ئاشۇ ئىسسىقتا بىزنى ساقلاپ بىر سائەتكىچە پاشىغا يەم بولۇپ تۇرۇپتۇ. ئۇ يەردە پاشىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئەۋلىيامۇ سارْاڭ بولۇپ قالغۇدەك، شۇنداقتىمۇ باشقىلار چارلىز سۋېيدنىڭ گېپىنى يېرالماپتۇ. بىزنى ساقلاپ تۇرغان ئارىلىقتا، ئۇ تېرەكنىڭ بىر تال شېخىنى سۇندۇرۇۋېلىپ، بىر تال نەي ياساپتۇ. بىز يېتىپ

بارغان چاغدا، ئۇ پاشا قورۇش بىلەن بەندىمىكەندۇق؟ ئۇنداق ئەمەس ئىكەن. ئۇ نەي چېلىپ، قانداق قىلغاندا ئۇششاق ئىشلارغا نەزەر سالمىغىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدىغان بىر ئادەمنى خاتىرىلەۋېتىپتىكەندۇق.

غەم ـ قايغۇ سىزنى نابۇت قىلىشتىن ئىلگىرى، غەم يېيىش، قايغۇرۇش ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىشنىڭ ئىككىنچى قائىدىسى:

چۈرۈۋېتىشكە ۋە ئۇنتۇپ قېلىشقا تېگىشلىك ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرمەڭ. شۇنىسى ئېسىڭىزدە بولسۇنكى: «ئۆمۈر دېگەن بەك قىسقا، ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن باش قاتۇرۇپ يۈرمىگۈلۈك.»

3. ئوتتۇرىچە نىسبەت غەم - قايغۇنى يېڭىدۇ

چاقماق چۈشۈپ ئۆلۈپ كېتىشىمىزدىن، ئولتۇرغان پويىزىمىزنىڭ ئۆرۈلۈپ كېتىشىدىن ئەنسىرىگەن چېغىمىزدا، ۋەقە يۈز بېرىشىنىڭ ئوتتۇرىچە نىسبىتىنى تەسەۋۋۇر قىلساق، كۈلكىگە قېلىشتىن خالىي بولىمىز.

مەن كىچىكىمدىن مىسسۇرى شتاتىنىڭ بىر يېزىسىدا چوڭ بولغان. بىر كۈنى، ئانام بىلەن گىلاس ئۈزۈۋېتىپ يىغلاپ كەتتىم. ئانام: «نېمىگە يىغلايسەن؟» دېدى. مەن خىرقىراپ تۇرۇپ: «تىرىك كۆمۈلۈپ كېتىشتىن ئەنسىرەۋاتىمەن» دەپ جاۋاب بەردىم.

ئۇ كەملەردە كۆڭلۈمنى غەم - قايغۇ قاپلاپ كەتكەنىدى. بوران - چاپقۇنلۇق كۈنلەردە چاقماق چۈشۈپ ئۆلۈپ كېتىشتىن ئەنسىرەيتتىم؛ تۇرمۇشىمىز ناچارلىشىپ قالغاندا، ئاچ قېلىشتىن ئەنسىرەيتتىم؛ ئۆلگەندىن كېيىن دوزاخقا كىرىپ كېتىشتىن ئەنسىرەيتتىم؛ جەنىۋەيت ئىسىملىك بىر چوڭ بالىنىڭ قۇلىقىمنى كېسىۋېتىشىدىن ئەنسىرەيتتىم — ئۇ گويا ماڭا تەھدىت سېلىۋاتقاندەك تۇيۇلاتتى؛ شەپكەمنى قولۇمغا ئېلىپ تۇرۇپ قىز بالىلارغا تەزىم قىلغاندا ئۇلارنىڭ مەسخىرە قىلىشىدىن غەم يەيتتىم؛ كەلگۈسىدە ماڭا ياتلىق بولىدىغان قىز چىقماسلىقىدىن غەم يەيتتىم؛ توي قىلغاندىن

كېيىن ئايالىمغا تۇنجى قېتىم نېمە دېيىشىم كېرەك، دەپ باش قاتۇراتتىم. يېزىدىكى چېركاۋدا توي قىلىشنى، پوپۇكلۇك سايىۋەنى بار ئات ھارۋىسىغا ئولتۇرۇپ يېزىغا قايتىشنى تەسەۋۋۇر قىلاتتىم… يېزىغا قايتىۋاتقاندا ئۇنىڭ بىلەن قانداقسىغا مۇڭدىشىپ ماڭارمەن، زادى قانداق قىلغۇلۇق، قانداق قىلسام بولار دەپ ئويلايتتىم. يەر ھەيدىگەن چاغلىرىمدا، يەر - جاھاننى زىلزىلىگە كەلتۈرىدىغان چوڭ ئىشلار توغرۇلۇق نەچچە سائەتلەپ باش قاتۇراتتىم.

يىللار كەينى - كەينىدىن ئۆتۈۋەردى. مەن ئەندىشە قىلغان ئىشلارنىڭ توقسان توققۇز پىرسەنتى ھەرگىز يۈز بەرمەيدىغان ئىشلار ئىكەنلىكىنى ئاستا - ئاستا بايقىدىم. مەسىلەن، باياتىن ئېيتقاندەك، ئىلگىرى چاقماقتىن قورقاتتىم. ھازىر بىلدىمكى، قايسىبىر يىلى بولمىسۇن، چاقماقنىڭ خەۋپىگە ئۇچراش ئېھتىمالىم ئۈچ يۈز ئەللىك مىڭدا بىردىن ئاشمايدىكەن.

تىرىك كۆمۈلۈپ كېتىشتىن ئەنسىرىشىمۇ ئۆتۈپ كەتكەن بىمەنىلىك ئىكەن. شۇنى ئويلىمايتىمەنكى، مۇمىيا كەشىپ قىلىنىشتىن ئىلگىرىكى دەۋرلەردىمۇ ئون مىليون ئادەمنىڭ ئىچىدە پەقەت بىرىلا تىرىك كۆمۈۋېتىلىدىكەن. بىراق، مەن ئىلگىرى تىرىك كۆمۈۋېتىلىشتىن قورقۇپ يىغلىغانىدىم.

ھەر سەككىز ئادەمنىڭ بىرى راك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن، قايغۇرۇش توغرا كەلسە، چوقۇم راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشتىن قايغۇرۇشۇم، چاقماق چۈشۈپ ئۆلۈپ كېتىشتىن ياكى تىرىك كۆمۈۋېتىلىشىمدىن قايغۇرماسلىقىم كېرەك ئىكەن.

ئەمەلىيەتتە، باياتىن ئېيتقانلىرىم بالىلىق ۋە ئۆسمۈر-
لۈك چاغلىرىمدىكى غەم - قايغۇلار. ھالبۇكى ياش قۇرامىغا
يەتكەن نۇرغۇن ئادەملەرمۇ ئاشۇنداق بىمەنە غەم - قايغۇلارغا
دۇچار بولىدۇ. غەم - قايغۇ ئىچىدە ئۆتكەن ۋاقتىمىز بەك
ئۇزىراپ كەتسە، كۆڭلىمىزدىكى غەم - قايغۇلارنىڭ زادى
غەم - قايغۇ ھېسابلىنىدىغان - ھېسابلانمايدىغانلىقىغا ئوتتۇ-
رىچە نىسبەتكە ئاساسەن باھا بېرىدىغان بولساق، ئۇ خىل
غەم - قايغۇنىڭ ئۇندىن توققۇزىنى تۈگىتەلەيمىز.

دۇنيا بويىچە ئەڭ داڭلىق بولغان سۇغۇرتا شىر-
كىتى — لوندوندىكى روئاد سۇغۇرتا شىركىتى — خەقلەر-
نىڭ زادىلا يۈز بېرىش ئېھتىمالى يوق ئىشلار ئۈچۈن باش
قاتۇرىدىغانلىقىدىن پايدىلىنىپ نەچچە مىليون يۈەن پايدا
ئالغان. بۇ شىركەت كىشىلەر بىلەن سىلەر ئەندىشە
قىلىۋاتقان بالا - قازا مەڭگۈ يۈز بەرمەيدۇ دەپ تىكىشكەن.
بىراق، ئۇلار بۇنى قىمار دېمەستىن، سۇغۇرتا دەپ ئاتىغان،
ئەمەلىيەتتە ئۇ ئوتتۇرىچە نىسبەت ئاساس قىلىنغان بىر خىل
قىماردۇر. بۇ سۇغۇرتا شىركىتى ئىككى يۈز يىللىق ئېسىل
تارىخقا ئىگە بولۇپ قالدى. ئىنساننىڭ تەبىئىتى ئۆزگىرىپ
كەتمىسىلا، ئۇ يەنە ھېچبولمىغاندا ئىككى مىڭ يىل مەۋجۇت
بولۇپ تۇرالايدۇ. ئۇ سىزنىڭ ئاياغ كىيىمىڭىز، پاراخوتى-
ڭىزغا ئوخشاش نەرسىلەرنى سۇغۇرتىغا ئالىدۇ، ئادەتتىكى
ئادەملەر تەسەۋۋۇر قىلغاندەك ئەمەس، بەلكى ئوتتۇرىچە
نىسبەتتىن پايدىلىنىپ بېشىڭىزغا بالا - قازا كەلمەيدىغانلى-
قىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

مۇبادا ئوتتۇرىچە نىسبەتنى تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان بول-
ساق، كۆپ ھاللاردا ئۆزىمىز ھېس قىلغان پاكىتلاردىن

ھەيران قالىمىز. مەسىلەن ئائىلى، بەش يىل ئىچىدە گاي-
تېرسبورك ئۇرۇشىغا ئوخشاش دەھشەتلىك جەڭلەرگە قاتنى-
شىدىغانلىقىمىزدىن خەۋەر تېپىپ قالساق، قورقۇپ جېنى-
مىز چىقىپ كېتىدۇ. جەزمەن بىر ئاماللارنى قىلىپ ئۆزى-
مىزنى جىسمانىي سۇغۇرتىغا تىزىملىتىمىز؛ ۋەسىيەت يې-
زىپ بارلىق مال - مۈلكىمىزنى سېتىۋېتىمىز. «بۇ جەڭدىن
ھايات قايتىپ كېلەلمەسلىكىم مۇمكىن، ئەڭ ياخشىسى كۈن-
لىرىمنى خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزەي» دەيمىز. ئەمەلىيەتتە،
ئوتتۇرىچە نىسبەتكە ئاساسلانغاندا، ئادەتتە ئەللىك - ئەللىك
بەش ياشلىق ھەر مىڭ ئادەم ئىچىدىن ئۆلىدىغان ئادەم سانى
گايتېرسبورك ئۇرۇشىغا قاتناشقان بىر يۈز ئاتمىش ئۈچ
مىڭ ئەسكەر ئىچىدىكى ھەر مىڭ ئادەم ئىچىدىن ئۆلگەنلەر-
نىڭ سانى بىلەن ئوخشاش.

قايسىبىر يىلى يازدا، كانادانىڭ روككىي تاغلىق رايونى-
دىكى ئەگمە كۆل بويىدا ھېبىرىت شارلىنگىر ۋە ئۇنىڭ
ئايالى بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم. شارلىنگىر خېنىم تولى-
مۇ كەم سۆز، ئېغىر - بېسىق ئايال ئىكەن، ئۇ ماڭا
ئەزەلدىن غەم - قايغۇدىن خالىيدەك كۆرۈندى. بىر كۈنى
ئاخشىمى، يالقۇنجاپ يېنىۋاتقان مەشنىڭ ئالدىدا ئوتسىنىپ
ئولتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن: «سىز غەم - قايغۇ تۈپەيلى پەرىشان
بولۇپ باققانمۇ؟» دەپ سورىدىم.

«پەرىشان؟ — دېدى ئۇ، — مەن غەم - قايغۇ تۈپەيلى
ئۆزۈمنى تۈگەشتۈرۈۋالغىلى تاس قالغان. غەم -قايغۇنى
بويسۇندۇرۇشنى بىلىۋېلىشتىن ئىلگىرى، ئۆزۈم تاپقان ئا-
زاب ئىچىدە ئون بىر يىل ياشىدىم. ئۇ چاغدا بەك سەپرا،
ئالدىراقسان ئىدىم، كۆڭلىرىم تىت - تىتلىق ئىچىدىلا ئۆتەت-

تى. يەكشەنبە كۈنلىرى ساينىت ماتىئودىكى ئۆيۈمدىن ئاپ-
توبۇسقا ئولتۇرۇپ سان فرانسىسكوغا نەرسە - كېرەك ئال-
غىلى باراتتىم. نەرسە - كېرەك ئېلىۋاتقان چاغلىرىمدىمۇ
كۆڭلۈم ئەندىشىدىن خالىي بولالمايتتى — دەزمال ئۈس-
تەلنىڭ ئۈستىدە قېپقالغانمىدۇ؛ ئۆيگە ئوت كېتىپ قالار-
مۇ؛ دېدىكىم باللارنى تاشلاپ قويۇپ كېتىپ قالغانمىدۇر؛
باللىرىم ۋېلىسىپىت مىنىپ كوچىغا چىققان بولسا ماشىنىغا
ئۇرۇلۇپ كېتەرمۇ، دېگەندەك ئەندىشىلەردىن خالىي بولال-
مايتتىم. نەرسە - كېرەك ئېلىۋاتقان چاغلاردا تولا ئەندىشە
قىلىپ سوغۇق تەرگە چۈمۈلەتتىم - دە، ئۇچقاندەك چىقىپ
ئاپتوبۇسقا ئولتۇرغان پېتىم ئۆيگە كېلىپ ھەممە ئىشلارغا
بىر قۇر سەپسېلىپ چىقاتتىم. تۇنجى قېتىملىق نىكاھتا
ياخشى ئاقىۋەتكە قالمىغانلىقىمنىڭ سەۋەبىمۇ مۇشۇ يەردە.

ئىككىنچى يولدىشىم ئادۋوكات ئىدى — ناھايىتى كەم
سۆز، ھەممە ئىشنى تەھلىل قىلىپ كۆرىدىغان كىشى ئىدى،
ھېچقانداق ئىش ئۇچۇن قايغۇرۇپ ئولتۇرمايتتى. مەن رو-
ھىي جەھەتتە جىددىيلەشكەن، بىئارام بولغان چاغلاردا:
«تېنىمەڭ، نېمىدىن ئەندىشە قىلىۋاتقانلىقىڭىز ئۈستىدە
ئوبدانراق ئويلىنىپ باقايلى… ئوتتۇرىچە نىسبەتنى كۆرۈپ
باقايلى، ئۇ ئىشنىڭ يۈز بېرىش ئېھتىمالى بار - يوقلۇقىغا
قاراپ باقايلى» دەيتتى.

بىر مىسال كەلتۈرۈپ ئۆتەي. ھازىرمۇ ئېسىمدە تۇرۇپ-
تۇ، بىر قېتىم بىز يېڭى مېكسىكا شتاتىدىكى ئابوبوكى
دېگەن جايدىن ماشىنىلىق كاسپىرغا قاراپ ماڭدۇق، توپى-
لىق بىر يولنىڭ ئوتتۇرىسىغا بارغاندا دەھشەتلىك بوران -
چاپقۇنغا دۇچ كەلدۇق.

ماشىنا تېيىلىپ رولنى باشقۇرغىلى بولماي كەتتى.
مەن ئازگاللغا چۈشۈپ كېتىدىغان بولدۇم، دەپ ئويلىدىم،
بىراق يولدىشىم: «ناھايىتى ئاستا ھەيدەۋاتىمەن، چاتاق
چىقمايدۇ. ئوتتۇرىچە نىسبەتكە ئاساسلانغاندا، ماشىنا ئاز-
گاللغا چۈشۈپ كەتسىمۇ بىز يارىلانمايمىز» دەپ كەينى -
كەينىدىن ئەسكەرتىپ تۇردى. ئۇنىڭ تەمكىنلىكى ۋە ئى-
شەنچىسى كۆڭلۈمنى تىنچىتتى.

يەنە بىر يىلى يازدا، كانادانىڭ روككېي تاغلىق رايونى-
دىكى تاكۇن جىلغىسىغا بېرىپ دالادا قوندۇق. بىر كۈنى
ئاخشىمى، بىردىنلا قاتتىق شامال چىقىپ يامغۇر يېغىپ
كەتتى، دېڭىز يۈزىدىن يەتتە مىڭ فۇت ئېگىزلىككە قۇرغان
چېدىرىمىزنى تىتما - كاتاڭ قىلىۋەتكىلى تاس قالدى. ئەس-
لىي چېدىرنى بىر ياغاچ سۇپىغا تانا بىلەن باغلاپ قويغاندى-
دۇق. چېدىر شامالدا سىلكىنىپ، غۇرقىراپ ئاۋاز چىقى-
رىشقا باشلىدى. مەن كۆڭلۈمدە: شامال چېدىرىمىزنى ئاس-
مانغا ئۇچۇرۇپ كېتىدىغان بولدى، دەپ ئويلىدىم، يۈرىكىم
قېپىدىن چىقىپ كېتەي دەپ قالدى. يولدىشىم ئارقا -
ئارقىدىن: «ماڭا قاراڭ، سۆيۈملۈكۈم، بىزگە يول باشلاۋات-
قان نەچچە ئىندىئان بار، ئۇلار بۇ يەرنىڭ ئەھۋالىنى بەش
قولدەك بىلىدۇ، ئاتمىش يىلدىن بېرى بۇ تاغدا تۇرۇپ
كەلگەن، بۇ چېدىرلارنىڭ بۇ يەردە تۇرۇۋاتقىنىغىمۇ ئۇزۇن
يىللار بولدى، ھازىرغىچە بىرەر چېدىرنىمۇ شامال ئۇچۇرۇپ
كەتكىنى يوق. ئوتتۇرىچە نىسبەتكە ئاساسلانغاندا، بۈگۈن
ئاخشاممۇ ئۇچۇرۇپ كېتەلمەيدۇ. ئۇچۇرۇپ كەتتى دېگەندە-
مۇ، باشقا چېدىرلارغا كىرىۋالىمىز، جىددىيلەشمەڭ» دەپ
مېنى تىنچلاندۇرۇپ تۇردى. شۇنىڭ بىلەن، مەن خاتىرجەم

بولۇپ، تۈن نىسپىدىن ئاشقاندىن كېيىن ھۇزۇرلە-
نىپ ئۇخلاۋەردىم.
نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، باللار پالەچ كېسەللىكى كالى-
فورنىيە شتاتىنىڭ بىز تۇرۇشلۇق جايىنىڭ ئەتراپىدىكى را-
يونلىرىنى قاپلاپ كەتتى. بۇرۇنقى چاغلار بولسا، ئالاقزادە
بولۇپ، نېمە قىلارىمنى بىلمەي كېتەتتىم. بۇ نۆۋەت يولدى-
شىم مېنى تىنچلاندۇرۇپ تۇردى، بىز ئائىلىنىڭ بارچە ئائى-
لىنى ئېلىش چارىلىرىنىڭ ھەممىسىنى قوللاندۇق —
باللارنى ئاممىۋى سورۇنلارغا ئارىلاشتۇرمىدۇق، ئوقۇش-
تىن ۋاقتىنچە توختىتىۋالدۇق، كىنولارغا ئەۋەتمىدۇق.
سەھىيە مەھكىمىسى بىلەن ئالاقىلىشىش ئارقىلىق، كالى-
فورنىيە شتاتى بويىچە باللار پالەچ كېسەللىكى ئەڭ كەڭ
تارقالغان بىر قېتىمدا بىر مىڭ سەككىز يۈز ئوتتۇز بەش
بالىنىڭ بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغانلىقىنى، ئادەتتە
بولسا، ئىككى - ئۈچ يۈزدىن ئېشىپ كەتمەيدىغانلىقىنى
ئۇقتۇق. بۇ سان قۇلاققا ناھايىتى ئېچىنىشلىق ئاڭلانسىمۇ،
ئەمما بىز ئۇنىڭدىن ئوتتۇرىچە نىسبەت بويىچە قارىغاندا،
باللارنىڭ بۇ خىل كېسەلنى يۇقتۇرۇۋېلىش ئېھتىمالى ناھا-
يىتى ئاز ئىكەنلىكىنى بىلىپ يەتتۇق.
‹ئوتتۇرىچە نىسبەتكە ئاساسلانغاندا، ئۇنداق ئىش يۈز
بەرمەيدۇ›، دېگەن بۇ سۆز مەندىكى غەم - قايغۇنىڭ يۈزدىن
توقسان پىرسەنتىنى يوقىتىپ چىقاردى، ئۆتكەن يىگىرمە يىللىق
تۇرمۇشۇمغا كۆتكىنىمدىن ئارتۇق بىاياشاتلىق ۋە خاتىر-
جەملىك بەخش ئەتتى.»
بېسىپ ئۆتكەن نەچچە ئون يىللىق مۇساپەمنى ئەسلەپ،
كۆپ ساندىكى غەم - قايغۇنىڭ يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر تۈپەي-

لى پەيدا بولىدىغانلىقىنى سەزدىم. جېم گرانتمۇ ئۆزىنىڭ
شۇ خىل تەسىراتقا ئىگە ئىكەنلىكىنى ئېيتتى. ئۇ نيۇ يورك
شتاتىغا قاراشلىق فرانكېلىن شەھىرىدىكى گرانت توپ تار-
قىتىش شىركىتىنىڭ خوجايىنى بولۇپ، ھەر قېتىمدا فلورى-
دا شتاتىدىن ئون - ئون بەش ۋاگون ئاپېلسىن قاتارلىق
مېۋىلەرنى سېتىۋالىدۇ. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ئىلگىرى
ھەمىشە ئايىغى چىقمايدىغان نۇرغۇن ئىشلار توغرۇلۇق باش
قاتۇرىدىكەن. مەسىلەن، پويىز ۋاقتىدا قوزغىلالماي قالسا
قانداق قىلىمەن، مېۋە - چېۋىلىرىم تۆكۈلۈپ كەتسە قانداق
بولار، پويىز كۆۋرۈكتىن ئۆتۈۋاتقاندا كۆۋرۈك چۈشۈپ كەت-
سە قانداق قىلىمەن، دېگەنلەرنى ئويلايدىكەن. ئۇ مېۋە -
چېۋىلىرىنى سۇغۇرتىغا تىزىملىتىۋەتكەن تۇرۇقلۇقمۇ، ۋاق-
تىدا ئەكېلەلمەي، بازاردىن قۇرۇق قېلىشتىن ئەنسىرەيدى-
كەن. ھەتتا ئۇ تولا ئەندىشە قىلغانلىقى، قايغۇرغانلىقى تۈ-
پەيلى ئاشقازان كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، دوختۇر-
غا تەكشۈرتۈپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا باشقا چاتاق يوقلۇقىنى،
ئەمما نېرۋىسىنىڭ بەك جىددىيلىشىپ كەتكەنلىكىنى
ئېيتىپتۇ.
«شۇندىلا ئۆزۈمدىكى چاتاقنى ھېس قىلىپ، —
دەيدۇ ئۇ، — بەزى مەسىلىلەرنى ئۆز - ئۆزۈمدىن سوراشقا
باشلىدىم. ئۆز - ئۆزۈمگە: ‹جېم گرانت، دىققەت قىل،
شۇنچە يىللاردىن بۇيان قانچە ۋاگون مېۋىنى بىر ياقلىق
قىلغانسەن؟›، دېگەن سوئالنى قويدۇم. جاۋابى: ‹يىگىرمە
بەش مىڭ ۋاگوندىن ئاشسا كېرەك›، تىن ئىبارەت بولدى.
ئارقىدىن يەنە ئۆزۈمدىن: ‹شۇنچە كۆپ ۋاگون ئىچىدىن
قانچىسى خەتەرگە ئۇچرىغاندۇر؟›، دەپ سورىغىنىمدا،

‹ هه! — بەش ۋاگونغۇ دەيمەن › دېگەن جاۋابقا ئېرىشتىم.
ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزۈمگە: ‹ يىگىرمە بەش مىڭ ۋاگوننىڭ
ئاران بەشىدىن چاتاق چىقىپتۇ، بۇ نېمىنى چۈشەندۈرىدۇ؟
بەش مىڭدىن بىر پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا،
ئوتتۇرىچە نىسبەت بويىچە قاراپ، ئۆتكەنكى تەجرىبىلىرىڭگە
ئاساسلانغاندا، چاتاق چىقىش ئېھتىمالى بەش مىڭدىن بىر
ئىكەن، ئۇنداقتا يەنە نېمىدىن ئەندىشە قىلىسەن › دېدىم.
ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە ئۆزۈمگە: ‹ كۆۋرۈكنى ئۆرۈلۈپ چۈش-
مەيدۇ دېگىلى بولمايدۇ › دېدىم ۋە ئارقىدىنلا: ‹ ئىلگىرى
قانچە ۋاگون نەرسەڭ كۆۋرۈك ئۆرۈلۈپ چۈشۈش سەۋەبىدىن
زىيانغا ئۇچرىدى › دەپ سوئال قويغىنىمدا: ‹ بىرىمۇ زىيانغا
ئۇچرىمىدى › دېگەن جاۋابقا ئېرىشتىم. شۇنىڭ بىلەن ئۆ-
زۈمگە: ‹ ئەزەلدىن ئۆرۈلۈپ چۈشۈپ باقمىغان كۆۋرۈك ئۈ-
چۈن، بەش مىڭدىن بىر قېتىم كۆرۈلىدىغان پويىز ۋەقەسى
ئۈچۈن بىئارام بولۇپ ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولغانلى-
قىڭ ئۆتۈپ كەتكەن ئەخمىقانىلىك ئەمەسمۇ › دېدىم.
بۇ ئىش توغرىسىدا يۇقىرىقىدەك قاراشقا ئىگە بولغاندىن
كېيىن، ئىلگىرى تولىمۇ ئەخمەقلىق قىلغانلىقىمنى ھېس
قىلدىم. شۇنىڭدىن باشلاپ، ئوتتۇرىچە نىسبەتنى غەم -
قايغۇنىڭ ئورنىغا دەسسىتىش قارارىغا كەلدىم — شۇنىڭدىن
باشلاپ ‹ ئاشقازان يارىسى › ئۈچۈن پەرىشان بولۇپ يۈرمەيدى-
غان بولدۇم. »
ئېرىسمىت نيۇ يورك شتاتىنىڭ باشلىقى بولۇپ تۇرغان
كۈنلەردە، ئۇنىڭ ھەمىشە ئۆزىگە ھۇجۇم قىلغان سىياسىي
رەقىبلىرىگە «خاتىرىنى كۆرۈپ باقايلى··· خاتىرىنى كۆرۈپ
باقايلى» دەيدىغانلىقىنى، ئارقىدىن نۇرغۇن پاكىتلارنى ئوت-

تۇرىغا قويىدىغانلىقىنى ئاڭلىغانىدىم. شۇنىڭدىن كېيىن،
كېيىنكى قېتىم يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان بىرەر ئىش
توغرۇلۇق قايغۇرغاندا، ئېرىسمىتتىن ئىبارەت بۇ ئەقىللىق
كىشىگە ئوخشاش، مەنمۇ ئىلگىرىكى خاتىرىلەرنى كۆرۈپ
باقايلى، قايغۇرۇشىمىزنىڭ ئاساسى بار - يوقلۇقىنى بىلىپ
باقايلى دەيدىغان بولدۇم. بۇ، فرېدىل ماركس تارتىنىڭ ئەينى
ۋاقىتتا قەبرىستانلىقتا يېتىشتىن قورقۇپ قىلغان ئىشىغا
ئوخشىشىپ كېتىدۇ. تۆۋەندىكىسى ئۇ نيۇ يوركتىكى چوڭلار
مائارىپى كۇرسىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىشلاردۇر:
«1944 - يىل 6 - ئاينىڭ باشلىرىدا، مەن ئوماخا
دېڭىز ساھىلىغا يېقىن جايدىكى بىر يالغۇز ئەسكەر ئاكوپىدا
ياتتىم، ئۇ مېنىڭ ‹ 999 › سىگنال ليەنىدە ھەربىي خىزمەت
ئۆتەۋاتقان ۋاقتىم بولۇپ، بىز ئەمدىلا نورماندىيىگە يېتىپ
كەلگەنىدۇق. مەن سوزۇنچاق كەلگەن يالغۇز كىشىلىك ئەس-
كەر ئاكوپىنى كۆرۈپلا ئۆز - ئۆزۈمگە: ‹ بۇ ئاكوپ گۆرگە
ئەجەب ئوخشىشىدىكەن › دېدىم. ئاكوپتا يېتىپ ئۇخلاشقا
تەمشەلگەندە، ئۇنىڭ ھەقىقەتەن بىر گۆرگە ئوخشىشىدىغان-
لىقىنى تېخىمۇ ھېس قىلدىم - دە، ئىختىيارسىز ھالدا
ئۆز - ئۆزۈمگە: ‹ بۇ يەر بەلكىم مېنىڭ گۆرۈم بولۇپ
قېلىشى مۇمكىن › دەپ تاشلىدىم. كەچ سائەت ئون بىرلەر-
دە، گېرمانىيە قوشۇنلىرىنىڭ بومباردىمانچى ئايروپىلانلىرى
يېتىپ كېلىپ، ھەدەپ بومبا تاشلاشقا باشلىدى. مەن يۈرەك-
ئالدىچىلىق ئىچىدە قاققان قوزۇقتەك تۇرۇپلا قالدىم. ئۇ-
چىنچى كۈنىگە بارغاندا پەقەت ئۇخلىيالماي كەتتىم. تۆتىن-
چى، بەشىنچى كۈنلىرىگە بارغاندا بولسا، نېرۋىسىدىن ئا-
داشقان ئادەمدەكلا بولۇپ قالدىم. دەرھال بىر ئامال قىلماي-

دىغان بولسام، پۈتۈنلەي ئېلىشىپ قالىدىغانلىقىمنى بىلەت-
تىم. شۇڭا، ئۆزۈمنى ئاگاھلاندۇرۇپ: ‹بەش كېچە ئۆتتى،
ساپساق تۇرۇپتىمەن، گۇرۇپپىمىزدىكىلەرمۇ ھايات تۇرۇپ-
تۇ. پەقەت ئىككىيلەنلا يېنىك يارىلاندى. ئۇنىڭ ئۈستىگە،
ئۇ ئىككىيلەن گېرمانىيە قوشۇنلىرىنىڭ بومبىسىدىن ئە-
مەس، زېنىت توپ ئوقلىرىمىزنىڭ پارچىسى تېگىپ كېتىپ
يارىلاندى. شۇڭا، ئاز - تولا پايدىلىق ئىش قىلىش ئارقى-
لىق، غەم - قايغۇدىن خالىي بولاي›، دېدىم - دە، بومبىدىن
مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن ئاكوپىمنىڭ ئاغزىغا قېلىن شالدىن
قاپقاق ياسىدىم. ئارقىدىن بەدىنىمنىڭ ئۆزۈنلۈقىنى ھېساب-
لاپ چىقىپ، ئۆز - ئۆزۈمگە: ‹بومبا ئۈستۈمگە پەقەت
ئۇدۇل چۈشكەندىلا، ئاندىن بۇ چوڭقۇر ۋە تار قېزىلغان
يالغۇز كىشىلىك ئەسكەر ئاكوپىدا ئۆلۈپ كېتىشىم مۇم-
كىن›، دېدىم. شۇنىڭ بىلەن، بومبىنىڭ بىۋاستە تېگىش
نىسبىتىنى ھېسابلاپ كۆرسەم، ئون مىڭدىن بىر پىرسەنت-
كىمۇ يەتمەيدىكەن. مۇشۇ تەرىقىدە ئىككى - ئۈچ كېچە
ئويلانغاندىن كېيىن كۆڭلۈم جايىغا چۈشتى. شۇنىڭدىن كې-
يىن دۈشمەن ئايروپىلانى كېلىپ بومباردىمان قىلغان چاغ-
لاردىمۇ بېشىمنى كۆتۈرمەي ئۇخلاۋەردىم.»

ئامېرىكا دېڭىز ئارمىيىسى ھەمىشە ئوتتۇرىچە نىسبەت
بويىچە ستاتىستىكىلانغان سانلىق مەلۇماتلار ئارقىلىق ئەس-
كەرلەرنىڭ روھىي كەيپىياتىغا ئىلھام بېرىپ تۇرىدۇ. ئىل-
گىرى دېڭىز ئارمىيىسىدە ئىشلىگەن بىر ەيلەننىڭ ئېيتىشى-
چە، ئۇ ئۆز پاراخوتىدىكىلەر بىلەن بىللە بىر ماي پاراخوتىغا
ئەۋەتىلگەن چاغدا، ھەممەيلەن ناھايىتى قورقۇپتۇ. ئۇ پارا-
خوتقا يۇقىرى نىسبەتلىك نېفىت قاچىلانغان بولغاچقا، تورپې-

دا تېگىپلا كەتسە دەرھال پارتلاپ، ئۆزلىرىنىڭ جەھەننەمگە
يول ئېلىشىدىن ئەنسىرەپتۇ.

ئەمما ئامېرىكا دېڭىز ئارمىيىسى بۇنىڭغا قارىتا بىر
چارە تېپىپتۇ. دېڭىز ئارمىيە ئورۇنلىرى ئىنتايىن توغرا
ھېسابلاپ چىقىلغان ستاتىستىكىلىق مەلۇماتلار ئارقىلىق،
تورپېداغا يولۇققان يۈز ماي پاراخوتىنىڭ ئاتمىشى دېڭىزغا
چۆكۈپ كەتمەيدىغانلىقىنى، ھەقىقىي چۆكۈپ كېتىدىغان قى-
رىق پاراخوت ئىچىدىن پەقەت بەش پاراخوتنىڭلا بەش مىنۇتقا
يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە چۆكۈپ كېتىدىغانلىقىنى، بۇنداق
بولغاندا، پاراخوتتىن سەكرىۋېلىش ئۈچۈن يېتەرلىك ۋاقىت
چىقىدىغانلىقىنى — دېمەك، پاراخوتتا ئۆلۈپ كېتىش خەۋ-
پىنىڭ ناھايىتى ئاز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ ئۆتۈپتۇ. بۇن-
داق قىلىش ئەسكەرلەرنىڭ كەيپىياتىغا ياردەم بېرەلەپتىمۇ،
يوق؟ «بۇ خىل ئوتتۇرىچە نىسبەتنى بىلىۋالغاندىن كېيىن،
كۆڭلۈمدىكى غەم - قايغۇ ئاللىقاياقلارغا غايىب بولدى، —
دېدى مىننېسوتا شتاتىنىڭ سېنتپول شەھىرىدە ئولتۇرۇش-
لۇق كلىد ماس — يەنى مۇشۇ ئىشنى ئېيتىپ بەرگەن
كىشى، — پاراخوتتىكىلەرنىڭ ھەممىسى جانلىنىپ كەتتى،
بىز ئوتتۇرىچە نىسبەت بويىچە قارىغاندا، پاراخوتتا ئۆلۈپ
كەتمەسلىكىمىز مۇمكىن، ئۆزىمىزنى قۇتۇلدۇرغىلى پۇر-
سەت چىققۇدەك دېگەن ھېسسىياتقا كەلدۇق.»

غەم - قايغۇ سىزنى نابۇت قىلىشتىن ئىلگىرى،
غەم يېيىش، قايغۇرۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىشنىڭ ئۈچىنچى
قائىدىسى:

ئىلگىرىكى خاتىرىنى كۆرۈپ باقايلى، ئوتتۇرىچە نىسبەتكە ئاساسەن، ئۆز - ئۆزىمىزدىن: «مەن ھازىر يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان بىر ئىشتىن ئەندىشە قىلىۋاتىمەن، ئۇ ئىشنىڭ يۈز بېرىش ئېھتىمالى زادى قانچىلىك» دەپ سوراپ باقايلى.

4. ساقلانغىلى بولمايدىغان رېئاللىققا ئۇيغۇنلىشايلى

مۇقەررەرلىشىپ قالغان ئىشنى تال سۆگەتكە يامغۇر ياراشقاندەك، قومغا سۇ سىڭگەندەك خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بىزمۇ بارلىق رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىمىز كېرەك.

كىچىك ۋاقتىمدا، بىر كۈنى ئاغىنىلىرىم بىلەن بىللە شىمالىي مىسسۇرى شىتاتىدىكى بىر خارابە ياغاچ ئۆينىڭ باللىخانىسىدا ئوينىدىم. باللىخانىدىن چۈشىدىغان چاغدا، ئاۋۋال روجەكنىڭ قاپقىقىغا دەسسىۋېلىپ، ئاندىن تۆۋەنگە سەكرىدىم. تۆۋەنگە سەكرىگەندە، سول قولۇمنىڭ بىگىز بارمىقىغا سېلىنغان ئۈزۈك مىخقا ئىلىنىپ قېلىپ، بارمىقىم ئۈزۈلۈپ كەتتى.

مەن قورقۇپ ھۆركىرەپ يىغلاپ كەتتىم، ئۆلۈپ كېتىدىغان ئوخشايمەن دەپ ئەنسىرىدىم. قولۇم ساقايغاندىن كېيىن، ئۇ ئىشتىن قايتا بىئارام بولۇپ يۈرمىدىم. بىئارام بولغاننىڭ نېمە پايدىسى؟ مەن ساقلانغىلى بولمايدىغان بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلدىم.

ھازىر قولۇمنىڭ بارمىقى تۆت، ئۆتۈپ كەتكەن بۇ ئىشنى ھەرگىز ئېسىمگە ئېلىپ يۈرمەيمەن.

بىرنەچچە يىل ئالدىدا، نيۇ يورك شەھىرىنىڭ مەركە-

ـزىدىكى بىر خىزمەت بىناسىدا مال يۆتكەيدىغان لىفتنى باشـ
قۇرىدىغان بىر كىشى بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم. ئۇنىڭ سول
قولى بېغىشىدىن كېسىۋېتىلگەنىكەن. ئۇنىڭدىن بىر قولـ
ىڭىزنىڭ كەملىكىدىن ئازابلىنامسىز دەپ سورىسام، ئۇ:
«نەدىكىنى، ئېسىمگىمۇ كەلمەيدۇ. يىڭنىگە يىپ ئۆتكۈزىدىـ
غان چاغدىلا يادىمغا كېلىپ قالىدۇ» دېدى.
زۆرۈر تېپىلغاندا، ئۇ ئىككىمىز ھەرقانداق ئىشنى قوـ
بۇل قىلىۋېلىپ ۋە ئۇنىڭغا ئۇيغۇنلىشىپ، ئىش ئۆتۈپ كەتـ
كەندىن كېيىن ئۇنى تامامەن ئۇنتۇپ كېتەلىگۈدەكمىز.
مەن گوللاندىيىنىڭ پايتەختى ئامستېردامدىكى XV
ئەسىردىن قالغان بىر چېركاۋنىڭ خارابىسىگە ئويۇلغان:
«ئىش شۇنداق بولغانىكەن، ئەمدى باشقىچە بولمايدۇ» دېگەن
بىر جۈملە سۆزنى ھەمىشە ياد ئېتىپ قالىمەن.
ئۇزاققا سوزۇلغان يىللار داۋامىدا بىز بەزى كۆڭۈلسىز
ئىشلارغا يولۇقىمىز، بۇ ئىش ئاشۇنداق بولغانىكەن، ئەمدى
باشقىچە بولمايدۇ. بەزىدە ئۇ ئىشقا قارىتا باشقىچە چارىلەرنى
تاپالىشىمىزمۇ مۇمكىن. بىز ياكى ئۇنى ساقلانغىلى بولمايدىـ
غان ئىش قاتارىدا قوبۇل قىلىپ، ئۆزىمىزنى ئۇنىڭغا ئۇيغۇنـ
لاشتۇرىمىز، ياكى بولمىسا غەم ـ قايغۇ ئىچىدە ھاياتىمىزنى
ۋەيران قىلىۋالىمىز، ھەتتا ئۆزىمىزنى روھىي كېسەلگە گىـ
رىپتار قىلىۋالىمىز.
مەن ئەڭ ياقتۇرىدىغان پەيلاسوپ ۋىلیام جېمىس بىزنى
ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دەيدۇ: «ئىش مانا مۇشۇنداق بولـ
دۇ، دەپ خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىش كېرەك. بارلىققا
كەلگەن رېئاللىقنى قوبۇل قىلىش — ئۇنىڭغا ئۇلىشىپ
كېلىدىغان ھەرقانداق بەختسىزلىكنى يېڭىشنىڭ تۇنجى قەدـ

ـمى» . ئورېگون شتاتىدا ئولتۇرۇشلۇق ئېلىزابېت كانرېي
بۇ نۇقتىنى نۇرغۇن جەبىر ـ جاپا بەدىلىگە چۈشىنىپ يەتـ
كەن. يېقىندا ئۇ ئايال ماڭا بىر پارچە خەت يېزىپتۇ، خېتىدە
مۇنداق دەپتۇ:

«قۇرۇقلۇق ئارمىيىمىزنىڭ شىمالىي ئافرىقىدا
غەلىبىگە ئېرىشكەنلىكى ئامېرىكا بويىچە تەبرىكلەنگەن
ھېلىقى كۈنى، دۆلەت مۇداپىئە مىنىستىرلىكىنىڭ بىر
پارچە تېلېگراممىسىنى تاپشۇرۇۋالدىم. تېلېگراممىغا
جىيەن ئوغلۇمنىڭ — مەن ھەممىدىن سۆيۈنىدىغان بىر
ئادەمنىڭ — جەڭ مەيدانىدا يوقىلىپ كەتكەنلىكى يېزىـ
لىپتۇ، ئارقىدىن كەلگەن يەنە بىر تېلېگراممىدا ئۇنىڭ
ئۆلۈپ كەتكەنلىكى ئېيتىلىپتۇ.
بۇ خەۋەرنى ئاڭلاپ چەكسىز قايغۇ ئىچىگە چۆكۈپ
كەتتىم. بۇ ئىش بولۇشتىن ئىلگىرى، ھايات ماڭا
قەدىرلىك، كۆڭلۈمگە ياقىدىغان ئوبدان خىزمىتىم
بار، تىرىشىپ جىيەن ئوغلۇمنى ئوبدان چوڭ قىلىـ
مەن، مەن بولسام ياشلاردىكى گۈزەل ئارزۇنىڭ ۋەكىـ
لى، ئىلگىرىكى تىرىشچانلىقلىرىمنىڭ ھوسۇلىنى كۆـ
رىدىغان ۋاقتىم كەلدى ... دەپ قارايتتىم. ھېلىقىدەك
تېلېگراما كەلگەندىن كېيىن، جىمى دۇنيايىم تارمار
بولۇپ كەتتى، ئەمدى ھايات ياشىغىنىمنىڭ ئەھمىيىتى
قالمىدى، دېگەن تۇيغۇغا كەلدىم. شۇنىڭدىن باشلاپ،
خىزمىتىمگە، دوستلىرىمغا ئېتىبارسىز قارايدىغان بوـ
لۇپ قالدىم، ھەممىدىن ۋاز كەچتىم، كۆڭلۈم مۇزـ
دەك سوۋۇپ كەتتى، ۋۇجۇدۇمنى غەزەپ ـ نەپرەت

قايىلدى، ئىمىدەپ مېنىڭ سۆيۈملۈك جېيەنىم ئۆلۈپ كېتىدۇ، ئىمىدەپ مۇنداق ئوبدان بالا — تېخى تۇرمۇش يولىغا قەدەم باسمىغان بىر يىگىت — جەڭ مەيدانىدا ئۆلۈپ كېتىدۇ، دەپ ئويلىدىم. بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشقا چارىسىز قالدىم. قاتتىق ئازابلانغانلىقىمدىن، خىزمىتىمدىن ۋاز كېچىپ، يۇرتۇمنى تاشلاپ، ئۆزۈمنى كۆز يېشى ۋە پۇشايمان ئىچىگە بەند قىلىش قارارىغا كەلدىم.

ئىش ئۇستىلىمنى رەتلەپ، خىزمەتتىن ئىستېپا بېرىشكە تەييارلىنىۋاتقىنىمدا، ئېسىمدىن كۆتۈرۈلۈپ قالغان بىر پارچە خەتكە — ئۆلۈپ كەتكەن ھېلىقى جېيەن ئوغلۇمدىن كەلگەن بىر پارچە خەتكە كۆزۈم چۈشۈپ قالدى. ئۇ، بىر نەچچە يىل ئىلگىرى ئانام ئالەمدىن ئۆتكەندە ئاشۇ جېيەن ئوغلۇم ماڭا يازغان خەت ئىدى. خەتتە: «ئەلۋەتتە ھەر ئىككىمىز ئۇ ئانىمىزنى سېغىنىمىز، سىز تېخىمۇ سېغىنىسىز. بىراق، سىزنىڭ بۇ دەردكە چىدىيالايدىغانلىقىڭىزنى چۈشىنىمەن، سىزنىڭ ھاياتقا بولغان قارىشىڭىز بۇ دەردكە چىدىيالىشىڭىزغا ئىمكانىيەت بېرىدۇ. سىز ماڭا ئۆگەتكەن ئاشۇ گۈزەل ھەقىقەتنى ئەبەدىي ئېسىمدىن چىقارمايمەن. قەيەردىلا بولماي، سىزدىن قانچىلىك يىراقتا كەتمەي، سىزنىڭ كۆلۈمسىرەپ تۇر دېگەن گېپىڭىزنى مەڭگۈ ئېسىمدە ساقلايمەن، يۈز بەرگەن بارلىق ئىشلارنى يىگىتلەرچە جاسارەت بىلەن قوبۇل قىلىمەن» دېيىلگەنىدى.

مەن ئۇ خەتنى يېنىشلاپ ئوقۇغانسېرى، جېيەنىم

يېنىمدا تۇرغاندەك، ماڭا گەپ قىلىۋاتقاندەك تۇيۇلدى. ئۇ ماڭا: «سىز نېمىشقا ماڭا ئۆگەتكەندەك ئىش قىلمايسىز؟ سەۋر قىلىڭ، قانداقلا ئىش يۈز بېرىشتىن قەتئىينەزەر، دەرد-ئەلەمنى كۆلكىنىڭ ئاستىغا يوشۇرۇپ، ئۆز ئىشىڭىز بىلەن بولۇۋېرىڭ» دەۋاتقاندەك قىلاتتى.

شۇنىڭ بىلەن، قايتىدىن خىزمىتىمنى قىلىۋەردىم. كىشىلەرگە بۇرۇنقىدەك سوغۇق، ئېتىبارسىز مۇئامىلە قىلمايدىغان بولدۇم. ئۆزۈمنى كەينى-كەينىدىن: «ئەمدى ئىش بۇ يەرگە يەتكەندە مەن ئۇنى ئۆزگەرتىشكە ئامالسىز، جېيەنىم ئۇمىد قىلغاندەك ئۆز يولى بويىچە ياشاۋېرەي» دەپ ئاگاھلاندۇرۇپ تۇردۇم. بارلىق پىكرىم ۋە زېھنىي كۈچۈمنى خىزمەتكە قاراتتىم. فرونتتىكى ئەسكەرلەرگە — باشقىلارنىڭ ئوغلىغا خەت يازدىم. كەچلىرى يېڭى ئىشلارغا قىزىقىش، يېڭى دوست تېپىش مەقسىتىدە چوڭلار مائارىپى كۇرسىدا ئوقۇدۇم. كەيپىياتىمدا بارلىققا كېلىۋاتقان تۈرلۈك ئۆزگىرىشلەرگە ئۆزۈمنىڭمۇ ئىشەنگۈسى كەلمەيتتى. ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇشتىن قالدىم، ھازىر ھاياتىم ھەر كۈنى شاد-خۇراملىق ئىچىدە ئۆتىدۇ — جېيەنىم تەلەپ قىلغاندەك ياشاۋاتىمەن.»

ئېلىزابېت كانرېي ھەممىمىز ھامان بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك بىر ئىشنى بىلىۋالغان، ئۇ بولسىمۇ: ساقلانغىلى بولمايدىغان ئىشنى قوبۇل قىلىشىمىز ۋە ئۇنىڭغا ئۇيغۇنلىشىشىمىز كېرەك، دېگەندىن ئىبارەت. بۇ ئۇنچە ئاسان

ئۆگىنىۋالغىلى بولىدىغان ئىش ئەمەس. ھەتتا خانلىق مەرتى-
ۋىسىدە تۇرۇۋاتقان پادىشاھلارمۇ ئۆزلىرىنى دائىم ئاشۇنداق
قىلىشقا ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرىدۇ. بۇ ئالەم بىلەن ۋىدالاشقان
گېئورگى V بوكىڭخام سارىيىنىڭ تېمىغا: «ماڭا ئايغا
قاراپ يىغلىماسلىقنى، بىرەر ئىش ئۈچۈن پۇشايمان يېمەس-
لىكنى ئۆگىتىپ قويۇڭلار» دېگەن خەتنى ئاستۇرۇپ قوي-
غان. شوپېنخو ئېرمۇ يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش ئوي - پىكىر-
نى ئوتتۇرىغا قويغان، يەنى «تەن بېرىش — ھايات سەپىرىدى-
كى ئەڭ مۇھىم بىر ئىش» دەپ ئېيتقان.
شۇنىسى روشەنكى، مۇھىت بىزنىڭ شاد - خۇرام ئۆ-
تۈش - ئۆتەلمەسلىكىمىزگە سەۋەب بولالمايدۇ، بىزنىڭ تۇي-
غۇمىزنى ئەتراپىمىزدىكى مۇھىتقا بولغان ئىنكاسىمىز
بەلگىلەيدۇ.
زۆرۈر تېپىلغاندا، بىز بالا - قازا ۋە قايغۇ - ھەسرەتكە
چىداشلىق بېرەلەيمىز، ھەتتا ئۇنىڭ ئۈستىدىن غالىب كېلە-
لەيمىز. بەزىدە ئۇنداق قىلالمايمىز دەپ قارىشىمىز مۇم-
كىن، ئەمما ئىچكى كۈچىمىزنىڭ قابىللىقى كىشىنى ھەيران
قالدۇرىدۇ، بىز ئۇنىڭدىن پايدىلىنىدىغانلا بولساق، ئۇ بىز-
نىڭ بارلىق غەم - قايغۇنى يېڭىشىمىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ.
ئالەمدىن ئۆتكەن بوت تاكىڭتون ھەمىشە: «ھاياتلىق
يولىدا كۆزۈمگە بالا تەگكەندىن باشقا، بېشىمغا كەلگەن ھەر-
قانداق ئىشنى قوبۇل قىلالايمەن. كۆزۈمگە بالا تەگسە مەڭگۈ
قوبۇل قىلالمايمەن» دەيتتى.
ۋەھالەنكى، ئاتمىش ياشتىن ئاشقان كۈنلەرنىڭ بىرىدە،
يەردىكى گىلەمنىڭ رەڭگى ئۇنىڭ كۆزىگە غۇۋا كۆرۈنۈپتۇ،
ئۇ، گىلەمنىڭ گۈلىنى ئېنىق كۆرەلمەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن،

كۆز كېسەللىكى مۇتەخەسسىسىگە تەكشۈرتۈپ، كۆڭۈلسىز
رېئاللىقتىن — كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكى، بىر
كۆزىنىڭ پۈتۈنلەي كاردىن چىققانلىقى، يەنە بىر كۆزىنىڭمۇ
كاردىن چىقاي دەپ قالغانلىقىدىن خەۋەر تېپىپتۇ. ئۇ ئەڭ
ئەنسىرەيدىغان بۇ ئىش ئاخىر ئۇنىڭ بېشىغا كېلىپتۇ.
تاكىڭتون بۇ خىل «بالا - قازا ئىچىدىكى ئەڭ
ۋەھشىي بالا - قازا» غا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇپتۇ؟ «ئەمدى
تۈگەشتىم، ئۆمرۈمنىڭ يەتكەن يېرى مۇشۇ» دەپ قاراپتۇ-
مۇ؟ ئۇنداق قارىماپتۇ، ئۆزىنىڭ ئۈنچىلىك شاد - خۇرام
يۈرەلەيدىغانلىقىنى، ھەتتا تېخى قىزىقچىلىقتىنمۇ چالا قال-
مايدىغانلىقىنى ئويلاپ كۆرمىگەنىكەن. ئىلگىرى، ئۇنىڭ
كۆزىگە «قارا داغ» چۈشۈپ، بىر نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەل-
مەيدىغان بولۇپ قالغاندا تولىمۇ ئازابلانغانىكەن. بىراق، شۇ
تاپتا ئۇ قارا داغ چوڭىيىپ، ئۇنىڭ كۆز پەردىسىدىن
ئۇيان - بۇيان ئۆتكەندە، ئۇ: «ھەي، داغ بوۋام يەنە كەلدى،
بۈگۈن ھاۋانىڭ بۇنداق ئوچۇقلۇقىنى بىلمىسە نەگە باراتتى-
كىن» دەيدىغان بوپتۇ.
ئۇنىڭ ئىككى كۆزى پۈتۈنلەي كاردىن چىققاندىن كې-
يىن، ئۇ: «باشقا ئىشلارغا بەرداشلىق بېرەلىگەندەك، كۆ-
زۈمنىڭ كۆرمەس بولۇپ قالغىنىغىمۇ بەرداشلىق بېرەلىگۈ-
دەكمەن. بەش خىل سەزگۈ ئەزايىم كاردىن چىققان تەقدىر-
دىمۇ، ئوي - پىكىر ئىچىدە ياشاۋېرىمەن، چۈنكى بۇ نۇقتى-
نى چۈشىنىش - چۈشەنمەسلىكىمىزدىن قەتئىينەزەر، بىز
سىرتقى مۇھىتنى پەقەت ئوي - پىكىر ئارقىلىقلا كۆرەلەي-
مىز، ئوي - پىكىر ئىچىدىلا ھايات كەچۈرەلەيمىز» دېگەن.
تاكىڭتون كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش

ئۆچۈن، بىر يىل ئىچىدە ئون بەش قېتىم ئوپېراتسىيە
قىلدۇرغان، ئۇنى ئوپېراتسىيە قىلغان كىشى يەرلىك كۆز
دوختۇرى ئىكەن. تاكىڭتون قورقماپتۇمۇ؟ ئۇ شۇنداق قىـ
لىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى ئوپېراتسىيىدىن ئۆزىنى قاچۇرسا
بولمايدىغانلىقىنى ھېس قىلغان، دەرد ـ ئەلەمنى ئازايتىشـ
نىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى ئوپېراتسىيىنى رازىمەنلىك بىلەن
قوبۇل قىلىش دەپ قارىغان. يالغۇز ياتاقتا ياتماي، چوڭ
ياتاقتا باشقا كېسەللەر بىلەن بىرگە ياتقان. باشقىلارغا
ئويۇن ـ چاقچاق قىلىپ تۇرغان. كەينى ـ كەينىدىن ئوپېـ
راتسىيە قىلىشقا توغرا كەلگەن چاغلاردىمۇ — كۆزىنىڭ
قەيىرىنى ئوپېراتسىيە قىلىدىغانلىقىنى ئېنىق بىلىپ تۇرۇپـ
مۇ — مۇمكىنقەدەر ئۆزىنىڭ نەقەدەر بەختلىك ئىكەنلىكىنى
ئويلاشنى ئۇنتۇمىغان. «نېمىدېگەن ئوبدان ئىش بۇ، نېمىـ
دېگەن ئەپچىل تېخنىكا، ھازىر ئىلىم ـ پەن تەرەققىي قىـ
لىپ ئادەم كۆزىنىڭ ئىنچىكە جايلىرىنىمۇ ئوپېراتسىيە قىلىـ
غىلى بولىدىغان دەرىجىگە يېتىپتۇ» دېگەن.

ئادەتتىكى ئادەملەر ئون ئىككى قېتىمدىن ئارتۇق ئوپېـ
راتسىيىگە توغرا كەلسە ۋە يورۇقلۇقنى كۆرۈش ئىمكانىيىـ
تىدىن مەھرۇم بولسا، نېرۋا كېسەللى بولۇپ قېلىشى مۇمـ
كىن. ئەمما تاكىڭتون «مەن بۇ قېتىمقى تەجرىبىلىرىمنى
كۆڭۈللۈك ئىشلارغىمۇ تېگىشمەيمەن» دېگەن. بۇ ئىش ئۇـ
نىڭغا دەرد ـ ئەلەمنى قانداق قوبۇل قىلىشنى ئۆگەتكەن،
بۇ ئىش ئارقىلىق، ئۇ ھاياتلىقنىڭ ئۆزىگە قۇربى يەتمەيدىغان
ۋە چىداپ تۇرغىلى بولمايدىغان بىر ئىشنى بەخشەندە قىلغاـ
لىقىنى چۈشىنىپ يەتكەن. بۇ ئىش يەنە ئۇنى ئۆز نۆۋىتىدە
فوردۇننىڭ «قارىغۇلۇق ئادەمنى ئۇنچە ئازابلىمايدۇ، ئادەمـ

نى ئازابلايدىغىنى قارىغۇلۇققا چىداپ تۇرالماسلىق» دېگەن
سۆزىنى بىلىۋېلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان.

بىز دەرد ـ ئەلەمگە دۇچ كەلگەندە قورقۇش، قارشىلىـ
شىش، ئازابلىنىش يولى بىلەن ساقلانغىلى بولمايدىغان رېـ
ئاللىقنى ئۆزگەرتەلمەيمىز. ئەمما ئۆزىمىزنى ئۆزگەرتەلـەيـ
مىز، بۇنىسى مـاڭا ئـايان، چۈنـكى مـەن سىناق قىلىپ
كۆرگەن.

بىر قېتىم مەن ساقلانغىلى بولمايدىغان بىر ئىشقا دۇچ
كەلگەن تۇرۇقلۇق ئۇنى قوبۇل قىلمىدىم، ئەخمەقلىق قىـ
لىپ ئۇنىڭغا قارشى تۇرماقچى بولدۇم، نەتىجىدە بىرنەچچە
ئاخشام ئۇخلىيالماي، قاتتىق ئازابلاندىم. ئەسلىگۈم كەلمەيدىـ
غان بارلىق ئىشلارنى بىر قۇر ئەسلەپ چىقتىم، بىر يىلغىچە
ئۆزۈمنى ئاشۇنداق خارلاپ، ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغانلىقى
بۇرۇنلا مەلۇملۇق بولغان بۇ رېئاللىقنى ئاخىر قوبۇل قىلـ
دىم.

ئەسلىي ۋېتماننىڭ تۆۋەندىكى شېئىرىنى نەچچە يىل
بۇرۇن يادلىۋېلىشىم كېرەك ئىكەندۇق:

يۈزلەنگۈلۈك دەل ـ دەرەخ ۋە ھايۋان كەبى،
قارا زۇلمەت، جۇدۇن ـ چاپقۇن بورانلارغا.
يۈزلەنگۈلۈك ئاچ ـ توقلۇق ھەم نادامەتكە،
ئەلەم تولغان شۇ كۆڭۈلسىز زامانلارغا.

مـەن يىگىرمـە يىل كـالا بېقىپ، بىرەر ئىنەكنىڭمـ
ـۇ ئوت ـ چۆپ، سۇ يېتىشمىگەنلىكى، سوغۇق بولۇپ
كەتكەنلىكىنى ياكى بۇقىنىڭ ئىنەكلەرنى قوغلىغانلىقىدىن

غەزەپلەنگەنلىكىنى كۆرۈپ باقمىدىم. ھايۋانلار قارا زۇلمەتكە، بوران - چاپقۇنغا ۋە ئاچلىققا ئۈن - تىنسىز چىدايدۇ. شۇڭا ئۇلار نېرۋىسىنى نابۇت قىلىۋالمايدۇ ياكى ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولمايدۇ، ساراڭ بولۇپمۇ قالمايدۇ.

مەن ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا قول قوشتۇرۇپ قاراپ تۇرۇش كېرەك دېمەكچىمۇ؟ ئۇنداق ئەمەس، ئۇنداق قىلىدىغان بولساق، تەقدىرچىلىك تەرەپدارلىرىدىن بولۇپ قالىمىز. ھەرقانداق ئەھۋالدا، ئىشنى ئوڭشىۋېلىشنىڭ قىلچىلىك ئىمكانىيىتى بولىدىغانلا بولسا، شۇ مەقسەت ئۈچۈن كۈرەش قىلىشىمىز كېرەك؛ بىراق، ئومۇمىي ساۋات بىزگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، ئۇ ئىشتىن ساقلانغىلى بولمايدىغان بولسا — ئۇنى ھەرقانداق قىلىپمۇ ئۆزگەرتىش مۇمكىن بولمىسا — ئەقىل ھوشىمىزنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، خام خىيال ئىچىدە پەرىشان بولۇپ يۈرمەسلىكىمىز كېرەك.

كولۇمبىيە ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئالەمدىن ئۆتكەن مۇدىرى ھورىسكىي تۆۋەندىكى بىر كۇپلېت بېيىتنى ئۆزىگە دەستۇر قىلغان:

كېسەل تولا ئالەمدە، سانىنى ئېلىپ بولماس،
ساقىيىدۇ بەزىلەر، بەزىلەر ھايات قالماس.
قۇتۇلدۇرىمەن دېسەڭلار كۆپ شىپالىق ئىزدەڭلار،
ئۇ ئالەمگە يول ئالسا، ھەرگىز ئويلاپ يۈرمەڭلار.

مەن بۇ كىتابنى يازىدىغان چاغدا، ئامېرىكىدىكى بىرنەچچە داڭلىق سودىگەرنى زىيارەت قىلدىم. كۆڭلۈمدە چوڭ-

قۇر نەسىر قالدۇرغان ئىش شۇ بولدىكى، ئۇلارنىڭ مۇتلەق كۆپى ساقلانغىلى بولمايدىغان رېئاللىقنى قوبۇل قىلىپ، غەم - قايغۇسىز ياشاۋېتىپتۇ. ئۇلار ئاشۇنداق قىلمىغان بولسا، ئېغىر بېسىمنىڭ ئاستىدا مىجىلىپ كەتكەن بولاتتى. تۆۋەندە بۇ ھەقتىكى بەزى تەسىرلىك مىساللارنى تىلغا ئېلىپ ئۆتمەكچىمەن.

پۈتۈن مەملىكەتكە تارقالغان پان جەمەتى ماگىزىنىدىكى پاننىي ماڭا: «جىمى پۇلۇمدىن ئايرىلىپ قالساممۇ بىئارام بولمايمەن، چۈنكى بىئارام بولۇشتىن نەپ چىققىنىنى كۆرمىدىم. خىزمىتىمنى ئىمكانقەدەر ئوبدان ئىشلەيمەن، ئەمما ئۇنىڭ نەتىجىسى ئاللانىڭ شەپقىتىگە باغلىق» دېدى.

ھېنرى فورتمۇ يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش بىر جۈملە سۆزنى قىلدى: «بىر تەرەپ قىلغىلى بولمايدىغان ئىشلارغا يولۇقسام، باشقىلارنىڭ ھەل قىلىشىغا قويۇۋېتىمەن.»

كرىيسلېر شىركىتىنىڭ باش دىرېكتورى كېلىر ئەپەندىدىن غەم - قايغۇدىن قانداق ساقلانغانلىقىنى سورىغىنىمدا، ئۇ: «قول تۇتىدىغان ئىشلارغا يولۇققاندا، چارە تېپىپ بىر تەرەپ قىلغۇدەك بولسا بىر تەرەپ قىلىمەن، بىر ياققا ئاچىققىلى بولمايدىغانلىرىنى ئېسىمدىن چىقىرىۋېتىمەن. ئەزەلدىن كەلگۈسى ئۈچۈن قايغۇرغىنىم يوق، چۈنكى كەلگۈسىدە نېمە ئىش بولىدىغىنىنى ھېچكىم بىلمەيدۇ، كەلگۈسىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ناھايىتى تولا، بۇ ئامىللارنىڭ قەيەردىن كېلىدىغانلىقىنىمۇ ھېچكىم بىلمەيدۇ، شۇنداق تۇرۇقلۇق يەنە نېمىشقا كەلگۈسى ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرىمىز» دەپ جاۋاب بەردى. ئۇنى پەيلاسوپ دېسەك، ئۇ خىجىل بولۇپ قالىدۇ، ئۇ ئىنتايىن پىشقان تىجارەتچى.

بىراق، ئۇنىڭ پىكرى XIX ئەسىردىن ئىلگىرى ئۆتكەن رىملىق بۈيۈك پەيلاسوپ يىپىستوتاشنىڭ نەزەرىيىسىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. يىپىستوتاش رىملىقلارغا: «خۇشال - خۇرام ئۆتمەكتىن ئۆزگە چارە يوق، قۇربىمىز يەتمەيدىغان ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرمەسلىكىمىز كېرەك» دېگەنىدى.

شارا بانخارتنى ساقلانغىلى بولمايدىغان رېئاللىققا ئۇيغۇنلىشىشنى ھەممىدىن ئوبدان بىلىدىغان ئايال دېيىشكە بولىدۇ. ئەللىك يىلدىن بۇيان، ئۇ تۆت قىتئەنىڭ تىياتىرخانىلىرىدا بىردىنبىر خانىش — پۈتۈن دۇنيادىكى تاماشىبىنلارنىڭ ياقتۇرىدىغان ئارتىسكا بولۇپ كەلگەنىدى. ئۇ يەتمىش بىر ياشقا كىرگەندە ۋەيران بولىدۇ — تاپقان جىمى پۇلىنى زىيان تارتىدۇ — ئۇنىڭ ئۇستىگە، ئۇنىڭ دوختۇرى، يەنى پارىژدىكى پوكېي پروفېسسور ئۇنىڭغا پۇتىڭىزنى كېسىۋەتمىسەك بولمايدۇ، دەيدۇ. بۇ ئىشنىڭ ئۆتمۈشى مۇنداق: ئاتلانتىك ئوكياندىن كېسىپ ئۆتۈۋاتقاندا، قاتتىق بوران چىقىپ كەتكەچكە، ئۇ پاراخوت سۇپىسىغا يىقىلىپ چۈشۈپ ئېغىر يارىلىنىدۇ؛ شۇنىڭ بىلەن، ۋېنا ياللۇغى، پۇت تارتىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، ئىنتايىن ئازابلىنىدۇ، دوختۇر ئۇنىڭ پۇتىنى كېسىۋېتىش كېرەك دەپ قارايدۇ. شارانىڭ مىجەزى ئوسال بولغاچقا، دوختۇر بۇ ئىشنى ئۇنىڭغا ئېيتىشتىن قورقىدۇ ۋە بۇ قورقۇنچلۇق خەۋەرنى شارا ئۇقسا سەپراسى ئۆرلەيدىغانلىقىنى جەزملەشتۈرىدۇ. ھالبۇكى دوختۇر خاتالاشقانىدى. شارا بۇ ئىشتىن خەۋەر تاپقاندىن كېيىن، دوختۇرغا قاراپ تۇرۇپ كېتىپ بىمالال ھالدا: «كەسمىسە بولمايدىغان بولسا كېسىڭلار» دەيدۇ. بۇ، تەقدىر بىلەن ئوينىشىدىغان ئىش ئىدى.

دوختۇرلار ئۇنى ئوپېراتسىيە بۆلۈمىگە ئېلىپ ماڭغاندا، ئۇنىڭ چەتتە قاراپ تۇرغان ئوغلى يىغلايدۇ. شارا ئوغلىغا قولىنى پۇلاڭلىتىپ تۇرۇپ خۇشاللىق بىلەن: «كەتمەي تۇر، مەن ھازىرلا چىقىمەن» دەيدۇ.

ئۇ ئوپېراتسىيە بۆلۈمىگە كېتىۋېتىپ، ئۆزى ئورۇندىغان بىر درامىنىڭ سۆزىنى يادلاپ ماڭىدۇ. بەزىلەر روھىڭىزنى كۆتۈرۈش ئۈچۈن شۇنداق قىلىۋاتامسىز دېسە، ئۇ: «ياق، دوختۇرلار ۋە سېسترالارنى خۇشال قىلىش ئۈچۈن شۇنداق قىلىۋاتىمەن، شۇ تاپتا ئۇلارنىڭ زىممىسىدە ئېغىر بېسىم بار» دەيدۇ.

ئوپېراتسىيە تۈگەپ سالامەتلىكى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، شارا بانخارت دۇنيانى داۋاملىق ئايلىنىپ، تاماشىبىنلارنى يەنە يەتتە يىل ئۆزىگە مەپتۇن قىلىدۇ.

«ساقلانغىلى بولمايدىغان رېئاللىق بىلەن قارشىلىشىشقا خاتىمە بەرگەندىن كېيىن، — دەيدۇ ئايلىش مەكونىك ‹كىتابخانلار ماقالىلىرىدىن› ژۇرنىلىغا يازغان بىر پارچە ماقالىسىدە، — زېھنىي كۈچىمىزنى تېجەپ قېلىپ، تېخىمۇ مول تۇرمۇش يارىتالايمىز.»

ھەرقانداق ئادەمدە ھەم ساقلانغىلى بولمايدىغان رېئاللىق بىلەن قارشىلىشىشقا، ھەم يېڭى تۇرمۇش يارىتىشقا يەتكۈدەك تۈيغۇ ۋە زېھنىي كۈچ بولمايدۇ. سىز بۇ ئىككىسىنىڭ بىرىنى تاللىشىڭىز، ياكى تۇرمۇشتىكى ساقلانغىلى بولمايدىغان بوران - چاپقۇنغا باش ئېگىشىڭىز، ياكى بولمىسا ئۇنىڭغا قارشىلىق كۆرسىتىمەن دەپ ئۆزىڭىزنى ھالاك قىلىۋېلىشىڭىز كېرەك.

مىسسۇرى شتاتىدىكى دېھقانچىلىق مەيدانىمىزدا مۇنداق

بىر ئىشنى كۆرگەنىدىم. دېھقانچىلىق مەيدانىمىزغا نەچچە
ئون تۈپ جىرىم تىكىپ قويسام، دەسلەپتە ناھايىتى تېز
ئايىندى، كېيىنچە مۆلدۈر چۈشۈپ، ئۇنىڭ ئۇششاق شاخلى-
رىدا توختاپ قالدى. ئۇ شاخلار مۆلدۈرگە بوي بەرمەي،
تەكەببۇرلۇق بىلەن قارشىلىق كۆرسەتتى. ئاخىر بىرىپ
مۆلدۈرنى كۆتۈرەلمەي سۇنۇپ كەتتى — ئاخىر قاراپ تۇ-
رۇپ قۇرۇپ كەتتى. بۇ دەرەخلەر شىمالنىڭ دەرەخلىرىدەك
ئەقىللىق ئەمەس ئىكەن. مەن كانادادىكى نەچچە يۈز فۇت
ئۇزۇنلۇقتا سوزۇلغان بىر ئورمانلىق ئىچىدە بىرەر تۈپ
ئارچا ياكى قارىغاينىڭ مۆلدۈردىن غۇلاپ چۈشكىنىنى ئۇچ-
راتمىدىم. قىش - ياز كۆكىرىپ تۇرىدىغان بۇ دەرەخلەر
قانداق ئىتائەت قىلىشنى، شاخلىرىنى قانداق ئېگىشنى،
ساقلانغىلى بولمايدىغان ئەھۋاللارغا قانداق ئۇيغۇنلىششنى
ئوبدان بىلىدىكەن.

ياپونىيىنىڭ ياپونچە چېلىشىش ئۇستىلىرى شاگىرتلى-
رىنى: «تال چىۋىقتەك ئېگىلىپ تۇرۇڭلار، كاۋچوك دەرى-
خىدەك گىدىيىۋالماڭلار» دەپ تەربىيىلەيدۇ.

سىز پىكاپىڭىزنىڭ چاقىنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنچە ئۇزۇن
يولغا ۋە شۇنچە كۆپ سىلكىنىشكە چىدايدىغانلىقىنى بىلەم-
سىز؟ دەسلەپتە، چاق ياسايدىغانلار سىلكىنىشكە تاقابىل
تۇرالايدىغان بىرخىل چاق ياساشنى ئويلىغان، ئەمما بۇ خىل
چاق ئۇزۇن ئۆتمەيلا كېرەكتىن چىقىپ كەتكەن؛ شۇڭا،
كېيىن ئۇلار يولدىكى بارلىق بېسىمنى قوبۇل قىلالايدىغان
بىرخىل چاق ياسىغان، بۇ خىل چاق ئەمەلىيەتتىمۇ «ھەممى-
نى قوبۇل قىلىش» تەلىپىگە يەتكەن. ئەگەر بىز مۈشكۈل-
لۈككە تولغان ھايات سەپىرىدە ئوڭۇشسىزلىق ۋە سىلكىنىش-

لەرنىڭ ھەممىسىنى قوبۇل قىلىدىغان بولساق، ئۆمرىمىز
تېخىمۇ ئۇزىرىدۇ، سەپىرىمىزنى تېخىمۇ راۋانلاشتۇرالايمىز.

ئەگەر ئۇلارنى قوبۇل قىلماي، ھاياتىمىزدا يولۇققان
ئوڭۇشسىزلىقلار بىلەن قارشىلاشساق قانداق ئەھۋالغا دۇچ
كېلىمىز؟ بۇنىڭ جاۋابى تولىمۇ ئاددىي، بىر قاتار ئىچكى
زىددىيەتلەرگە بوغۇلۇپ قېلىپ، غەم - قايغۇ، جىددىيلىك،
تىت - تىتلىق ئىچىدە نېرۋا كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ
قالىمىز. مۇبادا، رېئال دۇنيادىكى كۆڭۈلسىزلىكلەردىن
قېچىپ، ئۆزىمىزنىڭ خىيالىي دۇنياسى ئىچىگە بېكىنىۋال-
دىغان بولساق، نېرۋىمىزدىن پۈتۈنلەي ئادىشىمىز.

ئۇرۇش ۋاقتىدا، كۆڭلىنى ۋەھىمە قاپلىۋالغان ئەس-
كەرلەر ئۈچۈن ساقلانغىلى بولمايدىغان رېئاللىقنى قوبۇل
قىلىش ياكى بېسىم ئاستىدا ئۆزىنى تۈگەشتۈرۈۋېلىشتىن
ئىبارەت ئىككىلا يول بار. تۆۋەندە بۇ توغرۇلۇق بىر مىسال
كەلتۈرۈپ ئۆتەي. بۇ، ۋىلىيام كاسپىلىئوسنىڭ بېشىدىن ئۆت-
كەن ئىش. ئۇ بۇ ئىشنى نيۇيوركتىكى چوڭلار مائارىپى
كۇرسىدا سۆزلەپ مۇكاپاتقا ئېرىشكەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ:

«مەن دېڭىز قىرغىقى مۇداپىئە ئەترىتىگە كىرگەندىن
كېيىن، ئاتلانتىك ئوكياننىڭ بۇ يېقىدىكى قورقۇنچلۇق بىر
ئورۇنغا ئەۋەتىلدىم. ئۇلار مېنى پارتلاتقۇچ دورا باشقۇرۇشقا
بۇيرۇدى، ئويلاپ بېقىڭلار، مەن پېچىنە ساتىدىغان بىر مال
ساتقۇچىلىقتىن تۇرۇپلا پارتلاتقۇچ دورا باشقۇرغۇچىغا ئايلى-
نىپ قالدىم. نەچچە مىڭ، نەچچە ئون مىڭ توننا تىروتىل
پارتلاتقۇچ دورىسىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدىغانلىقىمنى ئويلىسام،
ئىلىكىممۇ مۇزلاپ كېتىۋاتقاندەك تۇيۇلدى. ئىككى كۈنلۈك
تەلىم - تەربىيىدە ئۆگەنگەن نەرسىلىرىم كۆڭلۈمدىكى ۋەھى-

مىنى تېخىمۇ ئۈلغايتىۋەتتى. تۈنجى قېتىم ۋەزىپە ئىجرا
قىلغان چاغدىكى ئىشلار ئەبەدىي ئېسىمدىن چىقمايدۇ. ئۇ
كۈنى هاۋا سوغۇق ئىدى، ئۈنىڭ ئۈستىگە ئاسماننى بۇلۇت
قاپلاپ كەتكەنىدى، مۇشۇنداق ئەھۋالدا، مەن بۇيرۇق بويىچە
يېڭى جېرسېي شتاتىدىكى كاۋانجوۋلو پىرىستانىغا باردىم.

ئۇ يەرگە بارغاندىن كېيىن، پاراخوتنىڭ بەشىنچى بۆل-
مىسىگە تەقسىم قىلىنىپ، بەش نەپەر پىرىستان ئىشچىسى
بىلەن بىللە ئىشلىشىمگە توغرا كەلدى. ئۇلار بەستلىك ئا-
دەملەر ئىكەن. بىراق پارتلاتقۇچ دورا دېگەننى زادىلا چۈشەن-
مەيدىكەن. مەن بارغاندا، ئۇلار ئىككى مىڭ قاداقتىن ئوت
مىڭ قاداقچە ئېغىرلىقتىكى كەڭ دائىرىدە ۋەيران قىلغۇچى
پارتلاتقۇچ بومبىنى پاراخوتقا قاچىلىماقچى بولۇپ تۇرۇپتىد-
كەن، ھەربىر دانە پارتلاتقۇچ بومبا بىر تونىنا تىروتىل
پارتلاتقۇچ دورىسىغا باراۋەر قۇدرەتكە ئىگە بولۇپ، ئۇ
پارتلاپ كەتسە، بىز تۇرغان پاراخوتنىڭ كۆلىنى كۆككە
سورۇۋېتەلەيتتى. بىز پاراتلاتقۇچ بومبىلارنى ئىككى تال
زەنجىر بىلەن پاراخوتقا باغلاپ قويدۇق. مەن ئىچىمدە،
زەنجىرنىڭ بىرەرى سىيرىلىپ كېتىپ قالسا ياكى ئۈزۈلۈپ
كەتسە، ئىشنىڭ ئوخشىغىنى شۇ دەپ پىچىرلايتتىم. بەك
قورقتۇم، تېنىمگە تىترەك ئولىشىپ، ئاغزىم قۇرۇپ كەت-
تى، پۇتلىرىم بوشىشىپ، يۈرىكىم قېپىدىن چىقىپ كېتەي
دەپ قالدى. ئۇ يەردىن كېتىپ قېلىشقا چارىسىز ئىدىم.
كېتىپ قالسام، قاچتى دېگەن ئاتاق بىلەن مېنىڭ يۈزۈم
تۆكۈلۈپلا قالماي، ئاتا ـ ئانامنىڭمۇ يۈزى تۆكۈلەتتى، ئۇ-
نىڭ ئۈستىگە، ئۇلار مېنى قاچقۇن دەپ ئېتىۋېتىشى مۇمكىن
ئىدى، شۇڭا قاچماي تۇرۇۋەردىم. ئۆزۈم پىرىستان ئىشچىلى-

رىنىڭ پارتلاتقۇچ بومبىلارنى پەرۋاسىزلىق بىلەن يۆتكەۋات-
قانلىقىغا قاراپ تۇرۇۋاتقان بولساممۇ، كۆڭلۈمدە پاراخوت
ھامان پارتلاپ كېتىدۇ، دەپ ئويلايتتىم. ۋەھىمە، بىئارام-
لىق، جىددىيچىلىك ئىچىدە بىر سائەتنى ئۆتكۈزگەندىن كې-
يىن، ئومۇمىي ساۋاتىمدىن پايدىلىنىپ، ئۆزۈم بىلەن ئۆ-
زۈم پاراڭلىشىشقا باشلىدىم. ئۆزۈمگە ئۆزۈم: «گېپىمنى
قۇلاق سېلىپ ئاڭلا، پارتلاپ كەتسەڭ نېمە بوپتۇ؟ ئۆزۈڭمۇ
تۈيماي قالىسەن. ئۇنداق ئۆلۈم كۆڭۈللۈك ئۆلۈم ھېسابلى-
نىدۇ، راكتىن ئۆلگەندىن مىڭ ياخشى، قاپاق باشلىق قىل-
ما، بۇ ئالەم ساڭا باقىمەندە ئەمەس. بۇ ئىشنى قىلمايمەن
دەپ قىلماي تۇرالمايسەن، قىلمىساڭ ئېتىۋېتىدۇ، شۇڭا
كۆڭلۈڭنى توق تۇتۇپ قىلىۋەرگىنىڭ ياخشى، دېدىم.

مۇشۇ تەرىقىدە ئۆزۈم بىلەن ئۆزۈم بىرنەچچە سائەت
مۇڭداشقاندىن كېيىن كۆڭلۈم ئارامىغا چۈشۈشكە باشلىدى.
شۇنىڭدىن كېيىن، كۆڭلۈمدىكى غەم ـ قايغۇ ۋە ۋەھىمىن-
ى يېڭىپ، ساقلانغىلى بولمايدىغان بۇ رېئاللىقنى قوبۇل
قىلدىم.

بۇ تارىخ مەڭگۈ ئېسىمدىن چىقمايدۇ. ھازىر ئۆزگەرت-
كىلى بولمايدىغان ئىشلار تۇيۇقسىز قايغۇرۇشقا توغرا كەلسە،
مۇرەمنى قىسىپ قويۇپ: «بولدى قىل، دەپلا ئىشنى تامام-
لايمەن.»

بۇ ناھايىتى ئوبدان گەپ بولدى، تازا تەنتەنە قىلايلى!
پېچىنە ساتىدىغان مال ساتقۇچى ئۈچۈن تەنتەنە قىلايلى!

«مۇقەررەرلىشىپ قالغان ئىشنى خۇشاللىق بىلەن قو-
بۇل قىلايلى» دېگەن بۇ سۆز ئەيسا ئەلەيھىسسالام دۇنياغا
كېلىشتىن ئۈچ يۈز توقسان ئالتە يىل بۇرۇن ئېيتىلغان.

بىراق غەم - قايغۇ بىلەن تولغان بۇگۇنكى دۇنيادا ياشاۋاتقان كىشىلەر «مۇقەررەرلىشىپ قالغان ئىشنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلايلى» دېگەن بۇ سۆزگە ئۆتمۈشتىكى كىشىلەردىنمۇ بەكرەك ئېھتىياجلىق.

غەم - قايغۇ سىزنى نابۇت قىلىشتىن ئىلگىرى، غەم - يېيىش، قايغۇرۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىشنىڭ تۆتىنچى قائىدىسى:

«ساقلانغىلى بولمايدىغان ئەھۋاللارغا ئۇيغۇنلىشايلى.»

5. غەم - قايغۇغا «چەك» بېكىتىپ بېرەيلى

ئەگەر بىز غەم - قايغۇدىن تارتىدىغان زىياننى تۇرمۇش ئارقىلىق تولدۇرماقچى بولساق، تارتقان زىيىنىمىز بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، ئەخمەقلىق قىلغان بولىمىز.

ۋىلىيېل كوچىسىدا قانداق قىلىپ پۇل تېپىشنى بىلگۈڭىز كېلەمدۇ؟ بىر مىليوندىن ئارتۇق ئادەمنىڭ بۇ ساۋاتنى بىلىۋالغۇسى كېلىدۇ. مەن بۇ مەسىلىگە جاۋاب بېرەلىگەن بولسام، بۇ كىتابىمنىڭ ھەربىرى ئون مىڭ ئامېرىكا دوللىرىغا يارىغان بولاتتى. بىراق، بۇ يەردە ناھايىتى ئوبدان بىر نۇقتىئىنەزەر بار. بۇ نۇقتىئىنەزەرنى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان نۇرغۇن ئادەملەر تەتبىق قىلغان. تۆۋەندىكى ئىشنى ئېيتىپ بەرگەن كىشىنىڭ ئىسمى چارلىز روبېرد، ئۇ مەبلەغ سالغۇچىلار ئۇچۇن مەسلىھەت بېرىش رولىنى ئوينايدۇ.

«تېكساس شتاتىدىن نيۇ يوركقا يېڭى كەلگەن چاغدا، يېنىمدا ئاران يىگىرمە مىڭ ئامېرىكا دوللىرىلا بار ئىدى. بۇ پۇلنى بىر ئاغىنەم پاي چېكى بازىرىغا مەبلەغ سېلىش ئۇچۇن ئىشلىتىشىمنى ھاۋالە قىلغانىدى، — دېدى چارلىز روبېرد، — مەن پاي چېكى بازىرىنى ئوبدان چۈشىنىمەن دەپ ئويلاپتىمەن، بىراق ئاخىر بېرىپ ھەممە پۇلدىن قۇرۇق قالدىم. توغرا، بەزى سودىدا بىرمۇنچە پايدا ئالغان چاغلىـ

رىممۇ بولغان، ئەپسۇسكى، بۇ قېتىم ھەممىنى دوغا تىكىۋەتتىم.
ئۆزۈمنىڭ پۇلىدىن ئايرىلىپ قالغان بولسامىمغۇ كارايىتى چاغلىق ئىدى، ئاغىنەمنىڭ پۇلىنى يوقىتىۋەتكىنىم سەت ئىش بولدى — گەرچە ئۇنىڭ پۇلى ناھايىتى جىق بولسىمۇ، مەبلەغ سېلىش ئىشىمىزدىن ئاشۇنداق كۆڭۈلسىز نەتىجە كېلىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇلار بىلەن دىدارلىشىشتىن ئەنسىرەپ يۈردۈم، بىراق، ئۇلارنىڭ بۇ ئىشنى نەزەردىن ساقىت قىلىپ، ئۇلارنىڭ ماڭا بولغان قىممەتلىك يېقىنلىقىنى، ئالىمغاننىڭ ئۈستىگە، ناھايىتى ئۈمىدۋار قارايدىغانلىقىنى خىيالىمغىمۇ كەلتۈرمەپتىمەن.
مەن سەۋەنلىكىمنى تەپسىلىي مۇھاكىمە قىلىشقا باشلىدىم ۋە پاي چېكى بازىرىغا قەدەم بېسىشتىن بۇرۇن، پۈتكۈل پاي چېكى بازىرىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى جەزمەن بىلىۋېلىش نىيىتىگە كەلدىم. شۇنىڭ بىلەن، ھەر دائىم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ كېلىۋاتقان تەسەۋۋۇر مۇتەخەسسىسى بوتون كاسسېلىېزنى تېپىپ، ئۇنىڭ بىلەن دوست بولدۇم، ئۇنىڭدىن نۇرغۇن ئىشلارنى ئۆگىنىۋالالىشىمغا ئىشەندىم، چۈنكى، ئۇ ئۆزۈندىن بۇيان ئىنتايىن زور مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ كېلىۋاتاتتى، بۇنداق ئىش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئادەملەر پۈتۈنلەي پۇرسەتكە ۋە تەقدىرگىلا تايانسا بولمايدىغانلىقى ماڭىمۇ مەلۇملۇق ئىدى.
ئۇ باشتا مەندىن بىرنەچچە ئىشنى سورىدى. ئىلگىرى قانداق قىلغانلىقىمنى سۈرۈشتۈردى. ئاندىن ماڭا پاي چېكى سودىسىدىكى مۇھىم بىر پرىنسىپنى ئېيتىپ بەردى. ئۇ مۇنداق دېدى: «مەن ھەر قېتىم بازاردىن پاي چېكى سېتىۋالغاندا، مۇشۇ يەرگىچە بولسا دېگەن بىر چەكنى بېكىتىۋالىمەن، يەنى شۇنىڭدىن ئارتۇق زىيان تارتماسلىقنىڭ ئەڭ تۆۋەن چېكىنى بېكىتىۋالىمەن. مەسىلەن، ھەربىرى ئەللىك دوللارلىق پاي چېكىنى سېتىۋالغان بولسام، زىيان تارتىشنىڭ ئەڭ تۆۋەن چېكىنى قىرىق بەش دوللار قىلىپ بېكىتىۋالىمەن.» بۇ، ناۋادا پاي چېكىنىڭ باھاسى چۈشۈپ كەتكۈدەك بولسا، سېتىۋېلىنغان باھادىن بەش دوللارچە تۆۋەنلىگەن ھامان دەرھال سېتىۋېتىش كېرەك، بۇنداقتا زىياننى بەش دوللار ئىچىدە تىزگىنلىگىلى بولىدۇ، دېگەنلىكتۇر.
«سېتىۋالىدىغان چاغدا ئەقلىڭىزنى ئوبدان ئىشقا سالسىڭىز، — دېدى ئۇ سودىنىڭ پىرى سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ، — ئالىدىغان ئوتتۇرىچە پايدىڭىز ئون دوللار، يىگىرمە بەش دوللار، ھەتتا ئەللىك دوللار بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، زىياننى بەش دوللار قىلىپ بېكىتكەندە، ھۆكۈمىمىزنىڭ يېرىمىدىن ئارتۇقى خاتا بولۇپ چىققان تەقدىردىمۇ، يەنىلا نۇرغۇن پايدا ئالالايمىز.»
مەن بۇ چارىنى شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا ئۆگىنىۋېلىپ، ھازىرغىچە قوللىنىپ كېلىۋاتىمەن. بۇ چارە خېرىدارلىرىمغا ۋە ماڭا نەچچە مىڭ،* نەچچە ئون مىڭ دوللار پايدا يەتكۈزدى.
بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، مەن «چەك» بېكىتىپ بېرىش پرىنسىپىنىڭ پاي چېكى بازىرىدىن باشقا جايلاردىمۇ ئەسقاتىدىغانلىقىنى بايقىدىم. شۇڭا، مالىيە ئىشلىرىدىلا ئەمەس، باشقا ئىشلاردىمۇ دۇچ كەلگەن غەم - قايغۇغىمۇ «چەك» بېكىتىۋالىدىغان بولدۇم. بېشىمنى قاتۇرىدىغان، كۆڭلۈمنى غەش قىلىدىغان ئىشلارغا يولۇققاندا «چەك» بېكىتىۋالىدىغانلىقىم ئۈچۈن، ھەممىلا جايدا ئوبدان نەتىجىگە ئېرىشىپ كېلىۋاتىمەن.

مەسىلەن، كۆپ ۋاقىتلاردا چۈشلۈك تاماقتا بىللە بولۇ-
شۇمغا توغرا كېلىدىغان بىر دوستۇم بولۇپ، ئۇنىڭ ۋاقىت
قارىشى بەك ئاجىز ئىدى. ئىلگىرى ئۇ ھەر قېتىم دېگۈدەك
چۈشلۈك تاماق ۋاقتىنىڭ كۆپ يېرىمى ئۆتۈپ كەتكەندە كې-
لەتتى. ئاخىر ئۇنىڭغا ھازىر بىرەر مەسىلىگە يولۇققاندا
‹چەك› بېكىتىپ بېرىدىغان بولغانلىقىمنى سۆزلەپ كې-
لىپ: ‹بۇنىڭدىن كېيىن سىزنى ساقلايدىغان ۋاقتىم ئون
مىنۇت بىلەن چەكلىنىدۇ. ئون مىنۇتقىچە كەلمىسىڭىز،
چۈشلۈك تاماقتا بىللە بولۇش ۋەدىمىز ئىناۋەتسىز —
كەلسىڭىزمۇ مېنى تاپالمايسىز› دېدىم.»
بۇرادەرلەر، مەن خېلى بۇرۇنلا بۇ خىل «چەك» بېكى-
تىش چارىسىنى ئۆگىنىۋېلىپ، ئۇنى سەۋر - تاقەتسىزلى-
كىمگە، مىجەزىمگە، ئۆز - ئۆزۈمگە ئۇيغۇنلىشىش ئارزۇ-
يۇمغا، پۇشايمانغا ۋە روھىي ھەم ھېسسىيات جەھەتتىكى
بېسىم كۈچىگە تەتبىق قىلىش ئۈمىدىدە بولغانىدىم. ئىلگى-
رى نېمىشقا كۆڭلۈمنى پاراكەندە قىلىش ئېھتىمالى بولغان
ئىشلارنى ئۆز ۋاقتىدا ئىگىلەپ تۇرۇشنى ئويلاپ يېتەلمىگەن-
دىمەن؟ نېمىشقا ئۆز - ئۆزۈمگە: «بۇ ئىشقا شۇنچىلىك
كۆڭۈل بۆلۈشلا كۇپايە — ئارتۇقچە باش قاتۇرۇپ يۈرمە»
دەپ ئېيتالمىغاندىمەن؟...
بىراق، مەن بىر ئىشنى خېلى جايىدا بىر تەرەپ قىلدىم
دەپ ئويلايمەن. ئۇ چاغدا بىر مۇشكۈل ئەھۋالغا دۇچ كەلگە-
نىدىم — ئۇ ھاياتىمدىكى بىر قېتىملىق كرىزىس ئىدى —
ئەينى ۋاقىتتا، شېرىن خىياللىرىم، كەلگۈسى ھەققىدىكى
پىلانلىرىم، ئۆزۈمدىن بۇيانقى ئەجرىمنىڭ كۆپۈككە ئايلى-
نىپ كېتىدىغانلىقى كۆزۈمگە كۆرۈنۈپلا قالغانىدى. بۇ ئىش-

نىڭ ئۆتمۈشى مۇنداق: ئوتتۇز ياشتىن ئاشقان چاغلىرىمدا،
ھېكايە ئىجادىيىتىنى ئۆمۈرلۈك كەسپىم قىلىپ، ئىككىنچى
جېك لوندون ياكى ھاردىي بولۇپ يېتىشىپ چىقىش نىيىتىگە
كەلدىم. شۇنىڭ بىلەن، ئوتتەك قىزغىنلىق ئىچىدە ياۋروپادا
ئىككى يىل تۇردۇم. بىرىنچى دۇنيا ئۇرۇشى ئاياغلاشقان
كۈنلەردە، ياۋروپادا ئامېرىكا دوللىرىغا تايىنىپ، ناھايىتى
تېجەشلىك تۇرمۇش كەچۈردۈم. ئىككى يىلدا نادىر ئەسەر-
لەرنى يېزىپ بىر كىتاب قىلدىم، كىتابىمغا «جۇدۇن» دەپ
ئىسىم قويدۇم. بۇ ئىسىمنى قالتىس جايىدا تاللىغانىكەن-
مەن. چۈنكى، بارلىق نەشرىيات خوجايىنلىرى كىتابىمغا
قارىتا دىكتا شتاتىدىكى بىپايان تۈزلەڭلىكتىن ئۇچقىرتىپ
ئۆتكەن قار - بورانغا ئوخشاش سوغۇق مۇئامىلە قىلدى.
ۋاستىچىم بۇ ئەسىرىمنىڭ ھېچنېمىگە يارىمايدىغانلىقىنى،
مەندە ھېكايە يازغۇدەك تالانت يوقلۇقىنى ئېيتتى. بۇ گەپنى
ئاڭلاپ يۈرىكىم ھەرىكەتتىن توختاپ قالغىلى تاس قالدى.
مەن شۇ زامان ئۇنىڭ ئىشخانىسىدىن چىقىپ كەتتىم. ئۇ
بېشىمغا توقماق بىلەن ئۇرسىمۇ ئۇنچىلىك چۆچۈپ كەتمىگەن
بولاتتىم. ئۇنىڭ گېپىدىن ھاڭ - تاڭ قالدىم. كۆڭلۈمدە
ھاياتىمنىڭ ئاچا يولغا كېلىپ قالغانلىقىنى، دەرھال بىر
قارارغا كېلىشىم لازىملىقىنى ھېس قىلدىم. قانداق قىلى-
شىم كېرەك، قايسى تەرەپكە بۇرۇلسام بولار، دەپ ئويلى-
دىم. بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن، بۇ خىل گاڭگىراش ھالى-
تى ئىچىدىن ئۆزۈمنى تارتىۋالدىم. ئەينى ۋاقىتتا مەن
«غەم - قايغۇغا ‹چەك› بېكىتىپ بېرىش» دېگەن گەپنى
ئاڭلاپ باقمىغانىكەنمەن، بىراق ھازىر ئويلىسام، ئۆز ۋاق-
تىدا دەل ئاشۇنداق قىلىپتىمەن. شۇنىڭدىن كېيىن،

يۈرەك ـ قېنىمنى سەرپ قىلىپ ھېكايە يازغان ئاشۇ ئىككى يىلنى بىر قېتىملىق قىممەتلىك تەجرىبە دەپ قاراپ، داۋاملىق ئالغا ئىلگىرىلەۋەردىم. كونا كەسپىم بولغان چوڭلار مائارىپى كۇرسىنى تەشكىللەش ۋە ئوقۇتۇش ئىشىغا قايتىدىن تۇتۇش قىلغاندىن كېيىنمۇ، بوش ۋاقىت چىققاندا بەزىبىر تەزكىرە ۋە ھېكايە دائىرىسىگە كىرمەيدىغان كىتابلارنى يېزىپ تۇردۇم.

ئۆزۈمنىڭ ئاشۇنداق قارارغا كېلەلىگەنلىكىمدىن بەك خۇشال بولۇپ كەتتىممۇ، قانداق؟ ھازىر بۇ ئىش ئېسىمگە كەلسىلا، خۇشاللىقتىن كوچىغا چىقىپ ئۇسسۇل ئوينىغۇم كېلىدۇ، سەممىي گەپ قىلسام، شۇنىڭدىن ئېتىبارەن، ئىككىنچى ھاردىي بولالمىغىنىمغا بىر قېتىممۇ پۇشايمان يەپ باققىنىم يوق.

بۇنىڭدىن يۈز يىل بۇرۇن بىر ئاخشىمى، بىر قۇش ھاۋدۇن كۆلى بويىدىكى ئورمانلىق ئىچىدە سايراۋاتقاندا، تورېئۇ ھاڭگىت پېيىنى ئۆزى ياسىغان سىياھقا چىلاپ خاتىرىسىگە: «بىر ئىش ئۇچۇن تۆلىنىدىغان بەدەلنى، يەنى مەن دائىم ئېيتىدىغان كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ ئومۇمىي قىممىتىنى نەق مەيداندا ئالماشتۇرۇشقا ياكى ئاخىرىدا تۆلەشكە توغرا كېلىدۇ» دەپ يازغانىدى.

باشقا ئۇسۇل بىلەن ئېيتقاندا، ئەگەر بىز تۇرمۇشىمىزنىڭ بىر قىسمىنى بەدەل تۆلەشكە سەرپ قىلساق، تۆلىگەن بەدىلىمىز بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، گاللۋاڭ ھېسابلىنىپ قالىمىز. بۇ ھال گىلبېر بىلەن سولليۋاننىڭ ھەسرەتلىك تۇرمۇشىغا بەكمۇ ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ ئىككىيلەن شاد ـ خۇراملىقنى كۈيلەيدىغان ناخشا تېكىستى ۋە نوتا ئىجاد

قىلىشنى بىلگەن بىلەن، تۇرمۇشتا شاد ـ خۇراملىققا ئېرىشىشنىڭ يولىنى تاپالمىغان؛ كىشىلەر قالتىس ياقتۇرىدىغان نۇرغۇن ئوپېرالارنى يازغان بولسىمۇ، ئەمما ئاچچىقىنى قانداق بېسىشنى بىلمەي ئۆتۈپ كەتكەن، بىر پارچە گىلەمنىڭ تەننەرخى ئۈچۈن نەچچە يىلغىچە ئۇرۇش ـ جېدەل قىلغان. سولليۋان تىياتىرخانىغا بىرپارچە يېڭى گىلەم سېتىۋالغان، گىلبېر تالوننى كۆرۈپ قاتتىق ئاچچىقلانغان، بۇ ئىش ئۇچۇن ئۇلار ھەتتا سوراقخانىلارغىچە بېرىشقان، شۇنىڭدىن باشلاپ ئالەمدىن ئۆتكەنگە قەدەر بۇ ئىككىيلەن پەقەت گەپلەشمىگەن. سولليۋان يېڭى ئوپېرانىڭ مۇزىكىسىنى ئىشلەپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنى گىلبېرگە ئەۋەتىپ بەرگەن، گىلبېر ئۇ مۇزىكىلارغا تېكىست يېزىپ بولۇپ يەنە قايتۇرۇپ سولليۋانغا ئەۋەتىپ بەرگەن. بىر قېتىم بۇ ئىككىيلەن بىرلىكتە سەھنىگە چىقىپ تاماشىبىنلارغا سالام قىلىشقا توغرا كەلگەندە، بىر ـ بىرىنىڭ چىرايىغا قارىماستىن، سەھنىنىڭ ئىككى بۇرجىكىدە تۇرۇپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئوخشاشمىغان يۆنىلىشكە قاراپ تەزىم قىلغان. ئۇلار ئارىسىدىكى كۆڭۈلسىزلىككە «مۇشۇ يەردە توختاپ قالايلى» دەپ «چەك» قويۇشنى بىلەلمىگەن، ئەمما، لىنكولن ئاشۇنداق قىلغان.

ئامېرىكىنىڭ جەنۇب ـ شىمال ئۇرۇشى مەزگىلىدە، لىنكولننىڭ دوستلىرى ئۇنىڭ دۈشمەنلىرىگە ھۇجۇم قىلغاندا، لىنكولن: «سىلەرنىڭ شەخسىي شاپائەت ـ ئاداۋەتكە بولغان سېزىمىڭلار مەندىن كۈچلۈك ئىكەن، مەندە بۇخىل تۇيغۇ كەمچىل بولسا كېرەك؛ بىراق، مەن بۇنداق قىلىشنى ئەزەلدىن ئەرزىمەيدىغان ئىش دەپ قاراپ كەلدىم. ئادەمدە نەدىمۇ يېرىم ئۆمرىنى ئۇرۇش ـ تالاشقا سەرپ قىلغۇدەك

ۋاقىت بولسۇن، ئۇلار ماڭا يەنە ھۇجۇم قىلمىسىلا، كۆڭلۈمدە ئۆچمەنلىك ساقلىمايمەن» دەيدۇ.

مەن ھامما ئاچامنىڭ — ئىدىس ھامما ئاچامنىڭمۇ لىندكولنغا ئوخشاش ئەپۇ قىلىش روھىغا ئىگە بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن. ئۇ فرانك تاغام بىلەن يېزىدىكى رەنگە قويۇلغان بىر كورپۇس ئۆيدە ئولتۇرىدۇ. ئۇ يەرنىڭ يەرلىرى ئۇنۇمسىز، سۇيى كەمچىل بولغاچقا، ئۇلار ئوبدان ھوسۇل ئالالمايدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ ھال - كۈنى ناچارراق، بىر تىيىن پۇلىنىمۇ قىسىپ خەجلەيدۇ. شۇنداق تۇرۇقلۇق، ئىدىس ھامما ئاچام دېرىزە پەردىسى ۋە ئۇششاق - چۈششەك نەرسىلەرنى سېتىۋېلىپ ئۆيىنى تۈزەشتۈرۈش ئۈچۈن، مىسسۇرى شتاتىنىڭ مارىيۋېل دېگەن يېرىدىكى بىر مىلىچماللار دۇكىنىدىن نېسىگە مال ئالماقچى بوپتۇ. فرانك تاغام ئاتاق - ئابرۇيغا دىققەت قىلىدىغان ئادەم بولغاچقا، قەرزدار بولۇپ قالمايلى دەپ، نېسىگە مال ئېلىشقا كۆنمەپتۇ ۋە غىپپىدە بېرىپ مىلىچماللار دۇكىنىنىڭ خوجايىنىغا ھېلىقى ئايالغا نېسىگە مال بەرمەڭ دەپ قويۇپتۇ. ھامما ئاچام بۇ ئىشنى ئۇقۇپ قاتتىق خاپا بوپتۇ، بۇ ئىشقا ھازىر ئەللىك يىل بولدى، ئەمما ھامما ئاچام تېخىچە ئاچچىقىدىن يانغىنى يوق. مەن ھامما ئاچامنىڭ بۇ ئىشنى سۆز - چۆچەك قىلىپ يۈرگىنىنى ئاڭلىغانىدىم — بىر قېتىم ئەمەس، كۆرمىڭ قېتىم سۆزلىگىنىنى ئاڭلىغانىدىم. ھامما ئاچام ھازىر يەتمىشتىن ئېشىپ، سەكسەن ياشقا يېقىنلاپ قالدى. مەن ئۇنىڭغا: «ئىدىس ھامما ئاچا، فرانك تاغامنىڭ سىزنى ئۇنداق ئاھانەتكە قويغىنى قاملاشماپتۇ، بىراق ئۇ ئىش بولۇپ ئۆتكەن يېرىم ئەسىردىن بۇيان سىز ئۇنىڭدىن ئاغرىنىپ

يۈردىڭىز، بۇ قىلىقىڭىز ئۇنىڭ قىلىقىدىن نەچچە ھەسسە بەتتەرلىكىنى ھېس قىلمىدىڭىزمۇ؟» دېدىم.

ئىدىس ھامما ئاچام ئاشۇ بىر كۆڭۈلسىز ئىش ئۈچۈن بەدەل تۆلەيمەن دەپ كۆپ زىيان تارتتى، ئۇ ئاشۇ بىر ئىش ئۈچۈن كۆڭلىگە پاراكەندىچىلىك تېپىۋالدى.

فرانكلىن كىچىك ۋاقتىدىكى بىر سەۋەنلىكىنى يەتمىش يىلغىچە ئېسىدىن چىقىرىۋېتەلمىگەن. ئۇ يەتتە ياش ۋاقتىدا ئۇشتەككە ئامراق بولۇپ قېلىپ، خۇشاللىقىدىن ئويۇنچۇق ماگىزىنىغا يۈگۈرۈپ بارغىنىچە، يېنىدىكى پارچە پۇلنىڭ ھەممىسىنى پوكەينىڭ ئۈستىگە تاشلاپ قويۇپلا، باھاسىنى سورۇشتۇرمەي ئۇشتەكنى ئەكەتكەن. يەتمىش يىلدىن كېيىن ئۇ دوستلىرىغا خەت يېزىپ: «ئۇشتەكنى ئېلىپلا ئۆيگە قايتىپ، پىرقىراپ يۈرۈپ چېلىشقا باشلىدىم، ئۇشتەك ئالالىغانلىقىم ئۈچۈن قىنىمغا پاتماي كەتتىم» دېگەن. ئاكىسى بىلەن ئاچىسى ئۇنىڭ ئۇشتەككە كۆپ پۇل بېرىۋەتكەنلىكىنى ئۇققاندىن كېيىن، ئۇنى زاڭلىق قىلغان. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ ئۆزى كېيىنكى كۈنلەردە ئېيتقاندەك: «كۆڭلى غەش بولۇپ ھۆركىرەپ يىغلاپ كەتكەن.»

ئارىدىن ئۇزۇن يىللار ئۆتكەندىن كېيىن، فرانكلىن دۇنياغا داڭلىق ئەربابلار قاتارىدىن ئورۇن ئېلىپ، ئامېرىكىنىڭ فرانسىيىدە تۇرۇشلۇق باش ئەلچىسى بولغان. ئۇ ئۇشتەك ئۈچۈن ئارتۇق خەجلىگەن پۇلنىڭ ئۆزىگە ئۇشتەك بەخش ئەتكەن خۇشاللىقتىن جىقراق ئازاب كەلتۈرگەنلىكىنى ئېسىدىن چىقارمىغان.

فرانكلىن بۇ ساۋاقتىن ناھايىتى ئاددىي بىر تەسىراتقا ئىگە بولغان. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «چوڭ بولغاندىن كېيىن،

نۇرغۇن ئادەمنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتىنى ئاڭلىدىم ۋە كۆردۈم. مېنىڭچە، بىرمۇنچە ئادەملەر ئۇشتەك ئۈچۈن ئارتۇقچە پۇل تۆلەيدۇ. قىسقىسى، مەن ئىشىنىمەنكى، ئىنساننىڭ بىر قىسىم ئازاب ـ ئوقۇبەتلىرى شەيئىلەرنىڭ قىممىتىگە بولغان خاتا مۆلچەردىن، يەنى ئۇشتەككە ئارتۇق پۇل تۆلىگەنلىكىدىن كېلىدۇ.»

گىلبېر بىلەن سولليۋان ئۇشتەك ئۈچۈن ئارتۇق پۇل خەجلىگەن؛ ئېدىس ھامما ئاچامۇ شۇنداق قىلغان، مەنمۇ كۆپ ھاللاردا شۇنداق قىلىپ سالىمەن. دۇنيا بويىچە ئۇلۇغ ھېسابلىنىدىغان «ئۇرۇش ۋە تىنچلىق»، «ئاننا كارېنىنا» دىن ئىبارەت ئىككى روماننىڭ ئاپتورى بولغان نامى ئۆلمەس تولستويمۇ شۇ قاتاردا. بۈيۈك ئەنگلىيە ئېنسىكلوپېدىيىسىدە خاتىرىلىنىشىچە، تولستوي ئۆمرىنىڭ ئاخىرقى يىگىرمە يىلىدا «دۇنيا بويىچە ئەڭ ھۆرمەتكە سازاۋەر ئەرباب ھېسابلانغان بولۇشى مۇمكىن.» ئۇ ئالەمدىن ئۆتۈش ئالدىدىكى يىگىرمە يىلدا، ئۇنىڭغا چوقۇنىدىغانلار ئۇنىڭ ئۆيىگە ئارقا ـ ئارقىدىن بېرىپ، ئۇنى بىر كۆرۈۋېلىش، ئۇنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىۋېلىش، ھەتتا ئۇنىڭ كىيىمىنى سىلىۋېلىش ئۈمىدىدە بولغان، ئۇنىڭ ئېغىزىدىن چىققانلا گەپنى كىشىلەر «مۇقەددەس يارلىق» قاتارىدا خاتىرىسىگە پۈتۈۋالغان. بىراق، ئۇ تۇرمۇشتا يەتمىش ياشقا كىرگەن چاغدىمۇ فرانكلىننىڭ يەتتە ياش ۋاقتىدىكىچىلىك ئەقلىگە ئىگە بولالمىغان، ئۇنى قىلچىلىك ئەقلى يوق دېيىشكە بولىدۇ. نېمىشقا بۇنداق دەيدىغانلىقىمنى تۆۋەندىكىلەردىن بىلىۋېلىڭلار: تولستوي ئۆزى ئىنتايىن ياخشى كۆرىدىغان بىر قىزغا ئۆيلىنىپ ئۇنىڭ بىلەن خۇشال ـ خۇرام ئۆتىدۇ. شۇڭا ئۇلار

دائىم تىزلىنىپ تۇرۇپ، داۋاملىق مۇشۇنداق ئەۋلىيالاردەك تۇرمۇش كەچۈرۈشنى تىلەپ، ئاللاغا دۇئا ـ تىلاۋەت قىلىدۇ. بىراق، تولستوي ئۆيلەنگەن ئۇ قىز تۇغما كۈنلەمچى بولغاچقا، ھەمىشە سەھرالىق قىزلارچە ياسىنىۋېلىپ، تولستوينىڭ ھەرىكىتىنى كۆزىتىدۇ؛ ھەتتا ئورمانلىقنىڭ ئىچىگە كىرىۋېلىپ ئۇنى مارايدۇ. ئۇلارنىڭ ئارىسىدا كۆپ قېتىم ئادەم قورققۇدەك ئۇرۇش ـ تالاش بولىدۇ، خوتۇنى ھەتتا ئۇنى ئۆز پۇشتىدىن تامغان قىزىدىنمۇ كۈنلەپ، قىزىنىڭ سۈرىتىنى تاپانچا بىلەن ئېتىپ تېشىۋېتىدۇ. پولدا يۇمىلاپ، بىر پارچە ئەپيۇننى ئېغىزىغا تەڭلەپ تۇرۇپ، ئۆلۈۋالىمەن دەپ تولستويغا تەھدىت سالىدۇ، باللىرى قورقۇپ بۇلۇڭغا يىغىلىۋېلىپ ھۆكرەپ يىغلىشىدۇ.

ئاخىر تولستوي قانداق قىلىدۇ؟ ئەگەر ئۇ سەكرەپ چىقىپ، ئۆيدىكى سەرەمجانلارنى چېقىۋەتكەن بولسا، مەن ئۇنىڭدىن ئەجەبلەنمىگەن بولاتتىم — چۈنكى ئۇنىڭ بۇنداق ئاچچىقلىنىشى ئورۇنلۇق ھېسابلىناتتى. بىراق ئۇ بۇنىڭدىنمۇ بەتتەر ئىش قىلىدۇ، يەنى بىر دانە خاتىرە دەپتەرنى يېزىپ تولدۇرۇپ، ھەممە ئەيىبنى ئايالىغا دۆڭگەپ قويىدۇ، مانا ئۇ بۇنىڭ «ئۇشتەك»ىدۇر. ئۇ كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ ئۆزىنى كەچۈرۈشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، ھەممە گۇناھنى ئايالىدىن كۆرىدۇ. تولستوينىڭ بۇ چارىسىگە ئايالى قانداق تاقابىل تۇرىدۇ؟ بۇنى سوراپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز، ئايالى ئەلۋەتتە تولستوينىڭ خاتىرىسىنى يىرتىپ كۆيدۈرۈۋېتىدۇ. ئارقىدىن ئۇمۇ بىر خاتىرە تۇرغۇزۇپ، گۇناھنى تولستويغا ئىتتىرىپ قويىدۇ، ئۇ ھەتتا «كىم ئەيىبلىك؟» دېگەن تېمىدا بىر پارچە ھېكايە يېزىپ، ئېرىنى ئائىلىگە بۇزغۇنچىـ

لىق قىلغۇچى، ئۆزىنى بولسا ئۇنىڭ قۇربانى قىلىپ
كۆرسىتىدۇ.

بۇ ئىشلارنىڭ نەتىجىسى قانداق بولىدۇ؟ بۇ ئىككىلەن
نىمىشقا بىر ئائىلىنى تولستوينىڭ سۆزى بويىچە ئېيتقاندا
«ساراڭلار ساناتورىيىسى» گە ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ؟ بۇنىڭ
روشەن بىرنەچچە سەۋەبى بار، ئۇلارنىڭ ھەدەپ باشقىلارنىڭ
دىققىتىنى قوزغىماقچى بولغانلىقى بۇنىڭ ئىچىدىكى بىر سە-
ۋەب. دۇرۇس، ئۇلار باشقىلارنىڭ پىكرى بولۇپ قېلىشتىن
بەك ئەنسىرەيدۇ. خەقلەر كىمنىڭ ئەيىبلىك ئىكەنلىكى بى-
لەن ھېسابلىشىپ ئولتۇرامدۇ؟ ئۇنداق قىلمايدۇ، ھەركىم،
ئۆز ئىشلىرىغىلا كۆڭۈل بۆلىدۇ، تولستوينىڭ ئائىلە ئىشلى-
رى ئۈچۈن بىر مىنۇت ۋاقتىنىمۇ زايە قىلمايدۇ. تايىنى يوق
بۇ ئىككى ئادەم «ئۇشتەك» ئۈچۈن نەقەدەر زور بەدەل تۆلى-
گەن - ھە! بۇ ئىككىيلەننىڭ بىرەرىدىمۇ «ئەمدى ئۇرۇش-
مايلى» دېگۈچىلىك كاللا بولمىغانلىقى، بىرەرىمۇ ئۆز قىلى-
قىنىڭ قىممىتى ئۈستىدە ھۆكۈم چىقىرىپ، «ئۇرۇش -
تالىشىمىز مۇشۇ يەردە توختاپ قالسۇن، ئۆمرىمىز زايە كې-
تىۋاتىدۇ، ھازىردىن باشلاپ، ‹بولدى› قىلايلى» دېيەلمى-
گەنلىكى ئۈچۈن، ئۇلار ئەللىك يىللىق ھاياتىنى ۋەھىمىلىك
زىندان ئىچىدە ئۆتكۈزىدۇ.

دۇرۇس كۆڭلىنى ئارام تاپتۇرۇشنىڭ ئەڭ چوڭ سىر-
لىرىدىن بىرى توغرا قىممەت قارىشىغا ئىگە بولۇش ئىكەنلى-
كىگە مەن قەتئىي ئىشىنىمەن. ئۆزىمىزگە قارىتا بىر خىل
ئۆلچەم بېكىتىپ چىقالايدىغانلا بولساق — تۇرمۇشىمىز بى-
لەن سېلىشتۇرغاندا، قانداق ئىشنى قىلىشقا ئەرزىيدىغانلىقى
ھەققىدە ئۆلچەم بېكىتىپ چىقالايدىغانلا بولساق، كۆڭلىمىز-

دىكى غەم - قايغۇنىڭ ئەللىك پىرسەنتى شۇ زامان تۈگەيدى-
غانلىقىغىمۇ ئىشىنىمەن.

شۇنىڭ ئۈچۈن، غەم - قايغۇ سىزنى نابۇت قىلىشتىن
ئىلگىرى، غەم يېيىش، قايغۇرۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىشنىڭ
بەشىنچى قائىدىسى:

ھەرقانداق ۋاقىتتا، پۇلغا ئالماقچى بولغان نەرسىمىز
تۇرمۇش بىلەن سېلىشتۇرغاندا ئۇنچە كۆڭۈلدىكىدەك بولمى-
سا، ئاۋۋال توختاپ تۇرۇپ، تۆۋەندىكى ئۈچ مەسىلىنى ئۆ-
زىمىزدىن سوراپ كۆرەيلى:

بىرىنچى، شۇ تاپتا مەن ئەندىشە قىلىۋاتقان مەسىلىنىڭ
مەن بىلەن زادى قانداق مۇناسىۋىتى بار؟

ئىككىنچى، مېنى ئەندىشىگە سېلىۋاتقان بۇ ئىشقا قا-
چان، قەيەردە مۇشۇ يەردە توختاپ قالسۇن دېگەن « ‹چەك›
نى قويۇشۇم» ، ئاندىن ئۇنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ كېتىشىم
كېرەك؟

ئۈچىنچى، بۇ «ئۇشتەك» كە زادى قانچە پۇل تۆلىشىم
كېرەك؟ تۆلىگەن پۇلۇم «ئۇشتەك» نىڭ قىممىتىدىن ئې-
شىپ كەتتىمۇ - قانداق؟

6. ھەرە كېپىكىنى ھەرىلىمەيلى

ئۆتۈپ كەتكەن ئىش ئۈچۈن قايغۇرۇش ھەرە كېپىكىنى ھەرىلىگەنگە باراۋەر.

بۇ گەپلەرنى يېزىۋېتىپ دېرىزىدىن سىرتقا قارىسام، ھويلىمىزدىكى دىنوزاۋۇر[1]نىڭ ئاياغ ئىزى — شىبەن تاش ۋە پارچە تاشلارنىڭ ئۈستىدە قېپقالغان ئاياغ ئىزى كۆرۈندى. دىنوزاۋۇرنىڭ بۇ ئاياغ ئىزلىرىنى مەن يالىئې ئۈنىۋېرسىتېتىنىڭ پېئىبىر مۇزېيىدىن سېتىۋالغانىدىم. مەندە يەنە پېئىبىر مۇزېيىنىڭ باشلىقىدىن كەلگەن بىر پارچە خەتمۇ بار. خەتتە بۇ ئاياغ ئىزلىرى بىر يۈز سەكسەن مىليون يىل ئىلگىرى قېپقالغان دېيىلگەنىدى. ھەتتا قاپاق باش ئادەممۇ بىر يۈز سەكسەن مىليون يىل ئىلگىرىكى ئىشلارنى سۈرۈشتۈرۈپ، بۇ ئاياغ ئىزلىرىنى ئۆزگەرتىشنى ئويلىمايدۇ. ھالبۇكى، غەم - قايغۇغا يولۇققان بەزى ئادەملەر ئاشۇنداق ئەخمىقانە ئوي - خىياللاردا بولىدۇ — بىر يۈز سەكسەن سېكۇنت ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەن ئىشنىمۇ ئارقىغا قايتۇرغىلى بولمايدىغان تۇرۇقلۇق، يەنە ئۇنى ئارقىغا قايتۇرماقچى بولىدۇ. تېخىمۇ ئېنىقراق ئېيتقاندا، بىز بىر ئامال قىلىپ، بىر يۈز سەكسەن سېكۇنت ئىلگىرى يۈز بەرگەن ئىشنىڭ تەسىرىنى

① دىنوزاۋۇر — قەدىمكى دەۋرلەردىكى ئۆمىلەيدىغان ھايۋان.

ئۆزگەرتەلەيمىز، ئەمما ئۇ ئىشنىڭ ئۆزىنى ئۆزگەرتەلمەيمىز.

ئىلگىرىكى خاتالىقنى قىممەتكە ئىگە قىلىشنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى — ئۇنى سەۋرچانلىق بىلەن تەھلىل قىلىپ، خاتالىقتىن ساۋاق ئېلىش، ئاندىن ئۇ خاتالىقنى ئۇنتۇپ كېتىشتىن ئىبارەت.

بۇنىڭ ئورۇنلۇق گەپ ئىكەنلىكى ماڭا ئايان، بىراق، مەن كاللامنى ئىشقا سېلىپ، جاسارەت بىلەن ئاشۇنداق قىلالىدىممۇ، يوق؟ بۇ سوئالغا جاۋاب بېرىشتىن بۇرۇن، سىزگە بىرنەچچە يىل ئىلگىرىكى ئاجايىپ بىر تەجرىبەمنى سۆزلەپ بېرەي. مەن ئوتتۇز نەچچە دوللارنى قولۇمدىن چىقىرىۋېتىپ بىر تىيىنلىك پايدىغىمۇ ئېرىشەلمىدىم. بۇ ئىشنىڭ ئۆتمۈشى مۇنداق: مەن چوڭلار مائارىپى بويىچە ناھايىتى چوڭ بىر بىلىم ئاشۇرۇش كۇرسى ئاچتىم، بىرمۇنچە شەھەرلەردە ئۇنىڭ شۆبىسىنى تەسىس قىلدىم، ئۇنى داۋاملاشتۇرۇش ۋە بۇ ھەقتە ئېلان تارقىتىش ئۈچۈنمۇ بىرمۇنچە پۇل خەجلىدىم. ئۆز ۋاقتىدا دەرس ئۆتۈش بىلەنلا بولۇپ كەتكەنلىكىم ئۈچۈن، مالىيە ئىشلىرىنى باشقۇرۇشقا ۋاقتىممۇ، زېھنىممۇ يېتىشمىدى. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇ كەملەردە بەك ساددا بولغانلىقىم ئۈچۈن، ئوبدانىراق بىر كەسپىي دىرېكتور تاللاپ، تۈرلۈك خىراجەتلەرنى تىزگىنلەپ تۇرۇشقىمۇ كاللام ئىشلىمەپتۇ.

بىر يىلدەك ۋاقىت ئۆتكەندە، ئىنتايىن ئېنىق ۋە ئادەمنى قاتتىق چۆچۈتىدىغان بىر ئىشنى سېزىپ قالدىم — نۇرغۇن كىرىم قىلىنىۋاتقان بولسىمۇ، قىلچە پايدا يوقلۇقىنى بايقىدىم. بۇ ئىشنى سەزگەندىن كېيىنلا دەرھال ئىككى ئىش

قىلىشىم كېرەك، دەپ قارىدىم: بىرى، كاللامنى ئىشقا سېلىپ، نېگىر ئالىم گېئورگى ۋاشىڭتون كافېلغا ئوخشاش قىلىشىم كېرەك، ئۇ بانكىدىكى ئەللىك دوللار پۇلىنى — ئۆمۈر بويى توپلىغان پۇلىنى — باشقا بانكىغا يۆتكىۋەتكەن، باشقىلار ئۇنىڭدىن ۋەيران بولغىنىڭىزنى بىلەمسىز دەپ سورىغاندا، ئۇ «بىلىمەن، باشقىلاردىن شۇنداق دەپ ئاڭلىدىم» دەپ قويۇپ، قايتىپ بېرىپ دەرسىنى ئۆتۈۋەرگەن. ئۇ بۇ ئىشنى كاللىسىدىن چىقىرىۋېتىپ، كېيىن پەقەت ئېغىزغا ئالمىغان.

يەنە بىرى، خاتالىقىمنى تەھلىل قىلىپ، ئۇنىڭدىن ساۋاق ئېلىشىم كېرەك.

ئەمما راستىنى ئېيتقاندا، مەن بۇ ئىككى ئىشنىڭ بىردىنمۇ قىلمىدىم. ئەكسىچە، ھەدەپ قايغۇرۇشقا باشلىدىم، نەچچە ئايغىچە پەرىشان بولۇپ يۈردۈم، ئارامخۇدا ئۇخلىيالمىدىم، خېلى بەك ياداپ كەتتىم. كېيىن شۇ قېتىمقى خاتالىقتىن ساۋاق ئېلىش ئۇياقتا تۇرسۇن، بەلكى خاراكتېرى يۇقىرىدىكىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىكرەك بولغان يەنە بىر خاتالىقنى سادىر قىلدىم.

مەن ئۇچۇن ئېيتقاندا، ئىلگىرىكى ئاشۇ ئەخمىقانە قىلىقىمنى ئېتىراپ قىلىش — ھەقىقەتەن بىر كىشىنى ئوڭايسىزلاندۇرىدىغان ئىش ئىدى. بىراق مەن «يىگىرمە ئادەمگە بىر ئىشنى قانداق قىلىش لازىملىقىنى ئۆگىتىش ئۇ ئىشنى ئۆزى قىلغاندىن كۆپ ئوڭاي» لىقىنى خېلى بۇرۇنلا سەزگەنىدىم.

مەن نيۇ يوركتىكى گېئورگى ۋاشىنگتوننىڭ تولۇق ئوتتۇرا مەكتىپىگە بېرىپ، پاۋل براندۋېنغا ئوقۇغۇچى

بولۇشنى ئارزۇ قىلىمەن. پاۋل براندۋېن نيۇيورك شەھىرىنىڭ برووۋېن رايونىدا ئولتۇرۇشلۇق ئاللان شاندىسقا دەرس بەرگەن.

شاندىس ئەپەندى ماڭا ئۆزىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك تېببىي ئىلىم دەرسىنى ئۆتۈدىغان ئوقۇتقۇچىسى پاۋل براندۋېن دوكتورنىڭ ئىنتايىن زور قىممەتكە ئىگە بىر دەرس سۆزلەپ بەرگەنلىكىنى ئېيتقانىدى.

«ئۇ چاغدا مەن ئون نەچچە ياشتا ئىدىم، — دېدى ئاللان شاندىس ماڭا بۇ ئىشنى سۆزلەپ بېرىۋېتىپ، — بىراق، ھەدېگەندىلا نۇرغۇن ئىشلار ئۇچۇن قايغۇراتتىم، سادىر قىلغان سەۋەنلىكلىرىمدىن ئۆكۈنەتتىم؛ ئىمتىھان قەغىزىنى تاپشۇرغاندىن كېيىن يېرىم كېچىگىچە ئۇخلىيالمايتتىم؛ لاياقەتلىك بولالماي قېلىشتىن ئەنسىرەپ، تىرناقلىرىمنى چىشلەپ تۇرۇپ كېتەتتىم؛ ھەمىشە قىلغان ئىشلىرىمنى ئويلاپ، باشتا ئاشۇنداق قىلمىسام بوپتىكەن دەپ ئۆكۈنەتتىم؛ قىلغان گەپلىرىمنى ئېسىمگە ئېلىپ، شۇ چاغدا بۇ گەپنى تۈزۈكرەك قىلسام بوپتىكەن، دەپ ئويلايتتىم.

بىر كۈنى ئەتىگەندە، سىنىپىمىزدىكىلەر تەجرىبىخانىغا يىغىلدى. ئوقۇتقۇچىمىز پاۋل براندۋېن دوكتور بىر بوتۇلكا سۈتنى پارتىنىڭ بۇرجىكىگە قويۇپ قويدى. بىز ئۇ بوتۇلكىنىڭ دەرس بىلەن نېمە مۇناسىۋىتى بارلىقىنى بىلەلمەي، بوتۇلكىغا قاراپ ئولتۇردۇق. پاۋل براندۋېن دوكتور ئورنىدىن چاچراپ تۇرۇپ، سۈت بوتۇلكىسىنى بىر ئۇرۇپلا چېقىۋەتتى — ئارقىدىن ‹سۈت تۆكۈلۈپ كەتتى دەپ يىغلىماڭلار› دەپ ۋارقىرىدى. ئاندىن كېيىن ئۇ بىزگە: ‹بۇياققا كېلىپ تۆكۈلگەن سۈتنى ئوبدان كۆرۈۋېلىڭلار›

دېدى. ئۇ يەنە سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ: «ئوبدان كۆرۈۋې-
لىڭلار، مەن سىلەرگە بۇ دەرسنى ئۆمۈر بويى ئېسىدە تۇت-
سۇن دېمەكچى، بۇ بىر بوتۇلكا سۈت يوق بولدى — ئۇنىڭ
ئېقىپ كەتكىنىنى كۆرۈپ تۇرۇۋاتىسىلەر، قانچە تىت - تىت
بولغان، رەنجىگەن بىلەنمۇ، سۈتنى ئورنىغا ئەكەلگىلى بول-
مايدۇ. باشتا هوشيارراق تۇرۇپ، بوتۇلكىغا تېگىپ كەتمە-
گەن بولساق، سۈتنى ساقلاپ قالغىلى بولاتتى. بىراق،
ئەمدى كېچىكتۇق، هازىر بىزنىڭ قولىمىزدىن كېلىدىغىنى
ئۇنى ئۇنتۇپ كېتىش، بۇ ئىشنى ئېسىمىزدىن چىقىرىۋې-
تىپ، كېيىنكى ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلۈشتىن ئىبارەت» دەپ
ئەسكەرتتى.»

«شۇ قېتىمقى ئاددىي تەجرىبە، — دېدى ئاللان شاذ-
دىس، — بۇرۇن ئۆگەنگەن گېئومېتىرىيە ۋە لاتىنچە يېزىق-
نى ئۇنتۇپ كەتكەندىن كېيىنمۇ خېلى ئۇزۇنغىچە ئېسىمدە
تۇردى. ئۇ ئىش رېئال تۇرمۇشتا ماڭا تولۇق ئوتتۇرا مەك-
تەپتە نەچچە يىل ئۆگەنگەنلىرىمدىن ئارتۇقراق تەربىيە بول-
دى، ئىمكان بار سۈت بوتۇلكىسىنى چېقىۋەتمەسلىك، ناۋادا
بوتۇلكا چېقىلىپ سۈت تۆكۈلۈپ كەتسە، ئۇنى پۈتۈنلەي
ئەستىن چىقىرىۋېتىش لازىملىقىنى ئۇقتۇردى.»

بەزى كىتابخانلار «سۈت تۆكۈلۈپ كەتتى دەپ يىغلى-
ماڭلار» دېگەن بۇ كونا گەپنى شۇنچە كۆچەپ چۈشەندۈرۈپ
ئولتۇرۇش تېتىقسىزلىق بولمامدۇ دېيىشى مۇمكىن. بۇنىڭ
ئادەتتىكى بىر گەپ ئىكەنلىكىنى، بۇنداق قىلىشنىڭ ئۆتۈپ
كەتكەن گەپنى چايناپ ئولتۇرغانلىق بولىدىغانلىقىنى مەنمۇ
بىلىمەن. بىراق، بۇ خىلدىكى كونا گەپلەر ئۇزۇن يىلدىن
بۇيانقى ئەقىل - پاراسەتنىڭ يىغىندىسى، ئىنسانلار تەجرىبە-

سىنىڭ جەۋھىرى بولۇپ، ئەۋلادتىن - ئەۋلادقا داۋاملىشىپ
كېلىۋاتىدۇ. هەرقايسى دەۋرلەردىكى ئۇلۇغ ئالىملا-
رنىڭ غەم - قايغۇ توغرىسىدىكى كىتابلىرىنى چالا قويماي
ئوقۇپ چىقسىڭىزمۇ، «نۆۋەتى كەلگەندە بىر گەپ بولار» ۋە
«سۈت تۆكۈلۈپ كەتتى دەپ يىغلىماڭلار» دېگەندىن ئارتۇق
نېگىزلىك هەم جانغا ئەسقاتىدىغان كونا گەپنى ئۇچرىتالماي-
سىز. بۇ ئىككى جۈملە كونا گەپنى تەتبىق قىلالايدىغان ۋە
ئۇنىڭغا ئېتىبار بىلەن قارىيالايدىغانلا بولساق، قولىمىزدىكى
بۇ كىتابنىڭ قىلچە زۆرۈرىيىتى بولمىغان بولاتتى. تەتبىق
قىلىشنى بىلمىسەك، بىلىم — كۆچكە ئايلىنالمايدۇ. بۇ
كىتاب سىزگە بىرەر يېڭى نەرسىنى ئۇقتۇرۇپ بېرىشنى
ئەمەس، بەلكى ئۇقىدىغانلىرىڭىزنى ئېسىڭىزگە سېلىپ قو-
يۇش، ئۆگەنگەنلىرىڭىزنى تەتبىق قىلىشقا ئىلهاملاندۇرۇشنى
مەقسەت قىلىدۇ.

مەن بۇ ئالەم بىلەن ۋىدالاشقان فلۇد فۇل شىرىدَقا
ئىنتايىن قايىلمەن. ئۇنىڭدا كونا هەقىقەتنى يېڭىچە ۋە جەلپ
قىلارلىق ئۇسۇلدا سۆزلىيەلەيدىغان بىرخىل تالانت بار ئى-
دى. ئۇ فىلادېلفىيە «ئېلان» گېزىتىنىڭ مۇهەررىرى ئىدى.
ئۇ بىر قېتىم ئۇنىۋېرسىتېتنى پۈتتۈرىدىغان ئوقۇغۇچىلارغا
نۇتۇق سۆزلەۋېتىپ: «قانچىڭلار ياغاچ هەرىلەپ باققان؟
قول كۆتۈرۈڭلار» دەپ سورىغانىكەن، ئوقۇغۇچىلارنىڭ كۆ-
پى ياغاچ هەرىلەپ باققانلىقىنى ئېيتىپتۇ. ئارقىدىن: «قاذ-
چىڭلار هەرە كېپىكىنى هەرىلەپ باققان؟» دەپ سورىغاندا
بىرمۇ ئوقۇغۇچى قول كۆتۈرمەپتۇ.

«دەرۋەقە، هەرە كېپىكىنى هەرىلىمەيسىلەر، — دەپتۇ
شىرىد ئەپەندى، — چۈنكى ئۇ ياغاچنى هەرىلىگەندە چۈشكەن

نەرسە. ئۆتۈپ كەتكەن ئىش ھەرە كېپىكىگە ئوخشىشىدۇ،
قىلىپ بولغان، ئۆتۈپ كەتكەن ئىش ئۈچۈن قايغۇرۇش ھەرە
كېپىكىنى ھەرىلىگەنگە باراۋەر.»

مەن سەكسەن بىر ياشقا كىرىپ قالغان كالتەك توپ
ماھىرى كوننى ماركتىن: «مۇسابىقىدە ئۇتتۇرۇپ قويۇپ
پەرىشان بولغان چاغلىرىڭىز بولغانمۇ؟» دەپ سورىدىم.

«ھەي، بولمامدىغان، ئىلگىرى كۆپ پەرىشان بولات-
تىم، — دېدى كوننى مارك، — بىراق خېلى يىللار بولدى،
ئۇنداق ئەخمىقانە ئىشنى قىلمايدىغان بولدۇم. ئۇنداق قىل-
غانىنىڭ ماڭا ھېچبىر پايدىسى يوق ئىكەن، تۆگمەندە تارتىد-
لىپ خاپانغا چۈشۈپ بولغان ئۇننى يەنە تارتىمەن دەپ ئول-
تۇرغىلى بولمايدۇ.»

توغرا، تارتىلىپ بولغان ئۇننى يەنە تارتقىلى بولمايدۇ؛
ياغاچتىن چىققان كېپەكنى قايتا ھەرىلىگىلى بولمايدۇ. بى-
راق يۈزدىكى قورۇقنى تۈگەتكىلى، ئاشقازاندىكى يارىنى
ساقايتقىلى بولىدۇ. ئۆتكەن يىلدىكى مىننەتدارلىق بايرىمى-
دا، جېك دۇپساي بىلەن كەچلىك غىزادا بىرگە بولۇپ قال-
دىم. توخۇ گۆشى ۋە كرانبېر مۇراببasى يەۋاتقان چېغىمىز-
دا، ئۇ ئۆزىنىڭ بوكسچىلىقتىكى ھۆكۈمرانلىق ئورنىنى
كىلەك تونىيغا ئۇتتۇرۇپ قويغانلىقىنى ئېيتتى. ئەلۋەتتە، بۇ
ھال ئۇنىڭ ئىززەت - ئابرۇيىغا ناھايىتى زور زەربە بولاتتى.

«بوكسچىلىق مۇسابىقىسىدە، — دېدى ئۇ ماڭا، —
بىردىنلا بوۋايغا ئايلىنىپ قالغاندەك بولۇپ قالدىم…
ئونىنچى قېتىم ئېلىشقاندىمۇ يىقىلىپ چۈشمىدىم، پەقەت
يىقىلىپ چۈشمىدىم دېسەملا كۇپايە. بىراق يۈزلىرىم كۆكى-
رىپ كەتتى، نۇرغۇن يېرىم زېدە بولدى، كۆزۈمنى ئاچالماي-

لا قالدىم… رېپىر كىلەك تونىنىڭ قولىنى كۆتۈرۈپ، ئۇنىڭ
يەڭگەنلىكىنى جاكارلىدى… شۇنىڭ بىلەن، دۇنياۋى بوكس
پادىشاھلىقىدىن قېپقالدىم، يامغۇردا كىشىلەر توپىدىن ئۆ-
تۈپ ئۆيۈمگە قايتتىم. قايتىپ كېلىۋاتقىنىمدا، بەزىلەر قو-
لۇمنى تۇتماقچى بولۇشتى، يەنە بەزىلەر مەن ئۈچۈن كۆزىگە
ياش ئالدى.

بىر يىلدىن كېيىن، تونلى بىلەن يەنە بىر قېتىم ئې-
لىشتىم، ئەمما يەنىلا كارغا كەلمىدىم، شۇنداق قىلىپ
ئەبەدىي تۈگەشتىم. بۇ ئىشنى پۈتۈنلەي ئويلىمايمۇ تۇرالمى-
دىم، بىراق ئۆز - ئۆزۈمگە: ‹ئەمدى ئۆتمۈش ئىچىدە
ياشاۋەرمەي، تۆكۈلۈپ كەتكەن سۈت ئۈچۈن يىغلاپ يۈرمەي،
بۇ زەربىگە چىداي، بۇنىڭلىق بىلەن تۈگىشىپ كەتمەي›
دېدىم.»

جېك دۇپساي ئۆزى دېگەندەك قىلىدۇ. ئۇ قانداق قىلى-
دۇ؟ ئۆز - ئۆزىگە تەكرار - تەكرار: «ئۆتمۈش ئۈچۈن
قايغۇرمايمەن» دەپ قويۇش بىلەن كۇپايىلىنەمدۇ؟ ئۇنداق
ئەمەس. ئۇنداق قىلىش ئۆزىنى ئۆتكەنكى غەم - قايغۇنى
ئېسىگە ئېلىشقا قىستىغانلىق بولاتتى. ئۇ دەردكە چىداش،
مەغلۇبىيىتىنى ئۇنتۇپ كېتىش، ئاندىن زېھنىنى يىغىپ
كەلگۈسى ئۈچۈن پىلان تۈزۈش؛ بىروئادۋاي كوچىسىدىكى
دۇپساي ئاشخانىسى ۋە بۈيۈك شىمال سارىيىنى ئوبدان باشقۇ-
رۇش، بوكسچىلىق مۇسابىقىلىرىنى ئويۇشتۇرۇش، تەشۋىق
قىلىش، بوكسچىلىق مۇسابىقىسىگە ئالاقىدار كۆرگەزمىلەر-
نى ئېچىش، بەزىبىر ئىجادىي ئىشلار بىلەن بەند بولۇش
ئارقىلىق، ئىلگىرىكى پەرىشانلىقىنى ئەسلەشكە ۋاقتى ۋە
زېھنىنى قالدۇرماسلىق ئۇسۇلىنى قوللىنىدۇ. جېك دۇپساي

«ئۆتكەن ئون يىللىق ھاياتىم دۇنياۋى بوكسچىلىق پادىشاھى بولغان چاغدىكىدىنمۇ ئوبدانراق ئۆتتى» دەيدۇ.

دۇپساي ئەپەندىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ئۇنچە كۆپ كىتاب ئوقۇمىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۆزى بىلىپ ـ بىلمەي تۇرۇپ شېكسپىرنىڭ «ئەقىللىق كىشىلەر ئەبەدىي ئۆز زىيىنى ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرمەيدۇ، خۇشاللىق بىلەن چارە ئىزدەپ بەدىنىدىكى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ» دېگەن سۆزى بويىچە ئىش قىلغان.

تارىخىي كىتابلارنى ۋە كىشىلەرنىڭ تەرجىمىھالىنى ئوقۇغان، ئىنسانلارنىڭ جاپالىق مۇھىتلارنى قانداق باشتىن كەچۈرىدىغانلىقىنى كۆزەتكەن چاغلىرىمدا، گاھ چۆچۈپ كېتىمەن، گاھ كۆڭلىدىكى غەم ـ قايغۇنى ۋە ھاياتىدىكى بەختسىزلىكنى ئۇنتۇپ شاد ـ خۇرام تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتقان كىشىلەرگە ئاپىرىن ئوقۇيمەن.

مەن سىنسىن تۈرمىسىدە كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان بەزى ئىشلارنى كۆرگەنىدىم: تۈرمىدىكى جىنايەتچىلەر قارىماققا سىرتتىكى ئادەملەرگە ئوخشاشلا شاد ـ خۇرام كۆرۈنىدىكەن. مەن ئۆز كۆز قارىشىمنى لېۋىس لوئىسقا — سىنسىن تۈرمىسىنىڭ ئەينى ۋاقىتتىكى باشلىقىغا ئېيتسام، ئۇ ماڭا بۇ جىنايەتچىلەر سىنسىن تۈرمىسىگە يېڭى كەلگەندە كۆڭلىدە ئۆچمەنلىك ساقلايتتى، مىجەزى ئوسال ئىدى؛ بىرنەچچە ئايدىن كېيىن، بىرقەدەر ئەقىللىقراق كەلگەن كۆپ ساندىكى جىنايەتچىلەر ھاياتىدىكى بەختسىزلىكنى ئۇنتۇپ، تۈرمە ھاياتىغا كۆنۈپ، تۇرمۇشنى مۇمكىنقەدەر كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزىدىغان بولدى، دېدى. تۈرمە باشلىقى لوئىسنىڭ ئېيتىشىچە، سىنسىن تۈرمىسىدىكى بىر جىنايەتچى — تۈرمە

قورۇسىدا ئىشلەيدىغان بىرى — تۈرمە قورۇسىغا گۈل، كۆكتات تېرىغاچ ناخشا ئېيتىدىكەن.

گۈل سۇغىرىۋېتىپ، كۆكتات تېرىۋېتىپ ناخشا ئېيتىۋاتقان ئۇ جىنايەتچىنى خېلى جىق ئادەملىرىمىزدىن ئەقىللىق دېيىشكە ھەقلىقمىز، چۈنكى ئۇ تۆۋەندىكى شېئىرنى ئوبدان بىلىۋالغان:

يازغىنىڭدا جەڭنامە ئىزلىرىڭدىن بىر قاتار،
ئويلىما سەن شۆھرىتىڭ تەكرارلانماس ھېچ، پەقەت.
مۇمكىنلىكى يوق ئۇنىڭ، باسقان ئىزنى ئۆچۈرمەك،
تۆكسەڭمۇ سەن كۆز يېشىڭ ئۆچۈرۈلمەيدۇ ئەبەد.

شۇنداق ئىكەن، نېمىشقا كۆز يېشىمىزنى زايە قىلىمىز؟ دەرۋەقە، سەۋەنلىك سادىر قىلغاندا بىپەرۋالىق قىلىش توغرا بولمايدۇ، ئەمما سادىر بولۇپ قالسا، نېمە بوپتۇ؟ كىم خاتالىق ئۆتكۈزمىگەن؟ ھەتتا ناپولېئونمۇ مۇھىم ئۇرۇشلارنىڭ ئۈچتىن بىرىدە ئۇتتۇرۇپ قويغانغۇ. بىزنىڭ سادىر قىلغان سەۋەنلىكىمىز ناپولېئوننىڭ سەۋەنلىكلىرىگە يەتمەمدۇ تېخى، بۇنى كىم بىلىدۇ؟

پادىشاھنىڭ بارلىق ئەسكەرلىرىنى ئىشقا سېلىپمۇ ئۆتمۈشنى قايتۇرۇۋالغىلى بولمايدۇ. شۇڭا، تۆۋەندىكى ئالتىنچى قائىدىنى ئېسىمىزدە تۇتايلى:

«ھەرە كېپىكىنى ھەرىلىمەيلى.»

تۆتىنچى باب

جۇشقۇن ھاياتى كۈچىنى ساقلايلى

1. قانداق قىلغاندا سەگەكلىكنى بىر سائەت ئارتۇق ساقلىغىلى بولىدۇ؟

دەم ئېلىش ھاياتنى ئىسراپ قىلغانلىق ئەمەس، ئۇ بىزنى سەگەك ۋاقتىمىزدا تېخىمۇ سەگەك، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك ئىشلارنى قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

غەم - قايغۇنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش سۆزلىنىدىغان بۇ كىتابتا ھېرىش - چارچاشنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش مەسىلىسىنى نېمە ئۈچۈن تىلغا ئالماقچى بولۇپ قالدىم؟ بۇنىڭ جاۋابى ناھايىتى ئاددىي، چۈنكى ھېرىش - چارچاش ئوڭايلا غەم - قايغۇ پەيدا قىلىدۇ ياكى ھېچبولمىغاندا غەم - قايغۇنى بىرقەدەر ئوڭاي پەيدا قىلىدۇ. مەكتەپتە تېببىي ئىلىم ئۆگىنىۋاتقان ھەرقانداق بىر ئوقۇغۇچى ھېرىش - چارچاشنىڭ بەدەننىڭ ئادەتتىكى زۇكام ۋە كېسەللىكلەرگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ؛ ھەرقانداق بىر پسىخىك

داۋالاش مۇتەخەسسىسى ھېرىش - چارچاشنىڭ غەم - قايغۇ ۋە تەشۋىشلىنىش قاتارلىقلارغا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ. شۇڭا، ھېرىش - چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىش — غەم - قايغۇنىڭ ئالدىنى ئالغانلىقتۇر.

مەن «كۆڭۈلسىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ» دېمەكچىمۇ؟ بۇ بەك جانسىز گەپ بولۇپ قالدى. دوختۇر ئېدمۇند جاكوبسېن بۇ مەسىلىنى تېخىمۇ ئېنىق شەرھلىگەن. ئۇ «جىددىيلىكنى تۈگىتىش» ۋە «جىددىيلىك كەيپىياتىدىن قۇتۇلۇشىڭىز كېرەك» دېگەن تېمىلاردا جىددىيلىك كەيپىياتىدىن قانداق قۇتۇلۇشقا ئائىت ئىككى كىتاب يازغان بولۇپ، چىكاگو ئۇنىۋېرسىتېتى تەجرىبە پسىخولوگىيە لابوراتورىيىسىنىڭ مۇدىرى. ئۇ ئۇزۇن يىللىق ۋاقتىنى سەرپ قىلىپ، جىددىيلىك كەيپىياتىدىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلىنىڭ تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك جەھەتتىكى رولىنى تەتقىق قىلىشقا رىياسەتچىلىك قىلغان. ئۇ روھىي ۋە كەيپىيات جەھەتتىكى ھەرقانداق جىددىيلىك ھالىتى «جىددىيلىكتىن قۇتۇلغاندىن كېيىن قايتا مەۋجۇت بولمايدۇ» دەپ قارىغان. بۇ، جىددىيلىك كەيپىياتىدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، غەم - قايغۇ ئىچىدە يۈرۈۋېرىشتىن خالىي بولغىلى بولىدۇ، دېگەنلىكتۇر.

شۇڭا، ھېرىش - چارچاش ۋە غەم - قايغۇدىن ساقلىنىشنىڭ بىرىنچى قائىدىسى: ۋاقتى - ۋاقتىدا دەم ئېلىش، ھاردۇق يېتىشتىن بۇرۇن دەم ئېلىشتىن ئىبارەت.

بۇنداق قىلىشنى نېمە ئۈچۈن مۇھىم دەيمىز؟ چۈنكى ھېرىش - چارچاش ئاجايىپ تېز سۈرئەتتە ئېشىپ بارىدۇ.

ئامېرىكا قۇرۇقلۇق ئارمىيىسى بىرنەچچە قېتىم تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، ياشلارمۇ — كۆپ يىللىق ھەربىي تەلىمنى باشتىن كەچۈرگەن جاسارەتلىك ياشلارمۇ يۈك - تاقلىرىنى كۆتۈرمەي، سائىتىگە ئون مىنۇتتىن دەم ئېلىپ ھەربىي يۈرۈش قىلغاندا، يۈرۈش سۈرئىتىنى تېزلەتكىلى ۋە يۈرۈشنى ئۇزۇن داۋاملاشتۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان، شۇڭا قۇرۇقلۇق ئارمىيە ئەسكەرلەرنى ئاشۇنداق قىلىشقا مەجبۇرلايدۇ. سىزنىڭ يۈرىكىڭىزمۇ ئامېرىكا قۇرۇقلۇق ئارمىيىسىگە ئوخشاش سەزگۈر. ھەر كۈنى يۈرىكىڭىزدىن سىقىپ چىقىرىلىپ پۈتۈن بەدىنىڭىزدە ئايلىنىدىغان قان پويىزنىڭ ماي ۋاگونىغا لىق كېلىدۇ؛ يۈرىكىڭىزنىڭ يىگىرمە تۆت سائەت ئىچىدە بەدەنگە قان يەتكۈزۈپ بېرىشى ئۈچۈن سەرپ قىلىدىغان ئېنېرگىيىسى يىگىرمە توننا كۆمۈرنى كۆرەك بىلەن ئۈچ فۇت ئېگىزلىكتىكى سۇپىغا تاشلاش ئۈچۈن كېتىدىغان ئېنېرگىيىگە باراۋەر كېلىدۇ. يۈرىكىڭىز ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمىگۈدەك شۇنچە كۆپ خىزمەتنى ئورۇندايدۇ، يەنە كېلىپ بۇ خىزمەتنى ئەللىك يىل، يەتمىش يىل، ھەتتا توقسان يىل داۋاملاشتۇرىدۇ. يۈرىكىڭىز ئۇنچە كۆپ خىزمەتكە قانداق چىدايدۇ؟ خاراۋارد دوختۇرخانىسىدكى ھارتېي كاننون دوكتور بۇنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ كېلىپ: «مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئادەملەر ئادەمنىڭ يۈرىكى كۈن بويى توختىماي ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا، يۈرەك ھەر قېتىم تارايغاندا، بىر مەزگىل پۈتۈنلەي توختايدۇ. يۈرەك نورمال ھالەتتە مىنۇتىغا يەتمىش قېتىم سالسا، ئۇنىڭ يىگىرمە تۆت سائەت ئىچىدە ئەمەلىي ئىشلەيدىغان ۋاقتى توققۇز سائەتلا بولىدۇ. دېمەك،

يۈرەك ھەر كۈنى توپتوغرا ئون بەش سائەت ئارام ئالىدۇ» دەيدۇ.

ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، چېرچىل ئاتمىش نەچچە ياشتىن يەتمىش ياشقىچە بولغان ئۆمرىنى باشتىن كەچۈرگەن، ھەر كۈنى ئون ئالتە سائەتلەپ ئىشلىگەن، يىل - يىللاپ بۈيۈك ئەنگلىيە ئىمپېرىيىسىنىڭ ئۇرۇشلىرىغا قوماندانلىق قىلغان. بۇنى ھەقىقەتەن قالتىس بىر ئىش دېيىشكە بولىدۇ. ئۇنداقتا ئۇنىڭدىكى سىر قەيەردە؟ ئۇ ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت ئون بىرگىچە كارىۋاتتا يېتىپ ئىشلەيدۇ: دوكلاتلارنى كۆرىدۇ، ئاغزاكى بۇيرۇق چۈشۈرىدۇ، تېلېفون بېرىدۇ، ھەتتا كارىۋاتتا يېتىپ مۇھىم يىغىنلارنى ئاچىدۇ. چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن، بىر سائەت ئۇخلىۋالىدۇ. كەچ بولغاندا، سائەت سەككىزدە كەچلىك تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى، يەنە كارىۋاتقا چىقىپ ئىككى سائەت ئارام ئالىدۇ. ئۇ ھەرگىز ھاردۇق چىقىرىش ئۈچۈن ئۇنداق قىلمايدۇ، چۈنكى ئۇ چارچاشنىڭ ئالدىنى ئالغان بولغاچقا، ئۇنىڭ ئۈچۈن ھاردۇق چىقىرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولمايدۇ. كۈندۈزى دەم ئېلىشنى قولدىن بەرمىگەچكە، يېرىم كېچىدىن ئاشقۇچە ناھايىتى روھلۇق ئىشلەيدۇ.

جون روكېفېللېر كىشىنى ھەيران قالدۇرارلىق ئىككى رېكورت ياراتقان، يەنى ئەينى ۋاقىتتا دۇنيا بويىچە ئەڭ كۆپ بايلىققا ئىگە بولغان، شۇنداقلا توقسان سەككىز يىل ئۆمۈر كۆرگەن. ئۇ قانداق قىلىپ بۇ ئىككى مەقسەتكە يېتەلىگەن؟ ئۇنىڭ ئاتا - بوۋىلىرىمۇ ئىنتايىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن، بۇ ھەممىدىن مۇھىم سەۋەب. يەنە بىر سەۋەب، ئۇ ھەر كۈنى چۈشتە ئىشخانىسىدا يېرىم سائەت ئۇخلىۋالغان. ئىشخانىسى-

دىكى دىۋانغا ئۆزىنى تاشلاپ ئارام ئالغان — چۈشتە ئۇخلا-
ۋاتقاندا ئامېرىكا زۇڭتۇڭىدىن تېلېفون كەلگەن تەقدىردىمۇ
ئۇيقۇنى قولدىن بەرمىگەن.

دانىېل ھېسلىن «چارچاش نېمىدىن بولىدۇ» ناملىق
مەشھۇر كىتابىدا: «دەم ئېلىشنى ھېچ ئىش قىلمىغانلىق
دېگىلى بولمايدۇ؛ دەم ئېلىش ئەمەلىيەتتە قۇۋۋەت تولۇقلى-
غانلىقتۇر» دېگەنىدى. دەم ئالغان قىسقىغىنا ۋاقىت ئىچىدە
نۇرغۇن قۇۋۋەتنى تولۇقلىۋالغىلى بولىدۇ، بەش مىنۇت
م-ۈگدۈېلىشنىڭمۇ ھېرىش - چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا
ياردىمى بولىدۇ. كالتەك توپ ماھىرى كوننى مارك ماڭا،
ھەر قېتىملىق مۇسابىقىدىن بۇرۇن — چۈشتە ئۇخلىۋالمى-
سام، بەشىنچى مەيدانغا بارغاندا ھېرىپ ھالىمدىن كېتىپ
قالىمەن. چۈشتە ئۇخلىۋالالىسام، ھېچبولمىغاندا بەش مى-
نۇت بولسىمۇ ئۇخلىۋالسام، مۇسابىقە ئاياغلاشقىچە قىلچە
ھارمايمەن، دېگەنىدى.

ئېلا يېىنا روزۋېلت خانىمدىن ئاقسارايدا بىرىنچى خانىم
بولۇپ تۇرغان ئون ئىككى يىل ئىچىدە جىددىي خىزمەتلەرگە
قانداق تاقابىل تۇرغانلىقىنى سورىغىنىمدا، ئۇ: «ھەر قېتىم
بىر توپ ئادەمنى قوبۇل قىلىش ياكى نۇتۇق سۆزلەشتىن
بۇرۇن، ئورۇندۇق ياكى دىۋاندا ئولتۇرۇپ، كۆزۈمنى يۇ-
مۇپ يىگىرمە مىنۇت ئارام ئېلىۋالاتتىم» دېگەنىدى.

يېقىندا مادېسۇن مەيدانى باغچىسىدىكى كىنىك ئاۋگېرىنىڭ
دەم ئېلىش خانىسىغا بېرىپ، دۇنياۋى ئات بەيگىسىگە قات-
ناشقان بۇ چەۋەندازنى زىيارەت قىلدىم. ئۇنىڭ دەم ئېلىش
خانىسىدا بىر دانە قاتلىما كارىۋات تۇرۇپتۇ.

«ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن ئۇ كارىۋاتتا يېتىپ، —

دېدى كىنىك ئاۋگېر، — ئىككىنچى مەيدان ماھارەت كۆرسەت-
كۈچە بولغان ئارىلىقتا بىر سائەت ئۇخلىۋالىمەن. ھوللى-
ۋودتا كىنوغا ئېلىنىۋاتقاندىمۇ يۇمشاق ئورۇندۇققا يۆلىنىپ
ئولتۇرۇپ، ھەر كۈنى چۈشتە ئون مىنۇتتىن ئىككى قېتىم
ئ-ۇخلىۋالدىم، ب-ۇنداق قىلسام روھىم ك-ۆتۈرەڭگۈ تۇ-
رىدىكەن.»

ئېدىسون ئۆزىدىكى چەكسىز زېھنىي كۈچ ۋە چىداملىق-
نى ئۇيقۇسى كەلگەن ھامان ئۇخلاش ئادىتىدىن كەلگەن دەپ
قارىغان.

ھېنرى فورد سەكسەن ياشتىن ھالقىغان كۈنلەرنىڭ
بىرىدە مەن ئۇنى زىيارەت قىلدىم. ئۇنىڭ نېمىشقا شۇنچىلىك
روھلۇق، سالامەت تۇرىدىغانلىقىنى زادىلا قىياس قىلالمى-
دىم. مەن ئۇنىڭدىن شۇنداق ئوبدان تۇرۇشنىڭ سىرىنى
سورىغىنىمدا ئۇ: «ئولتۇرغۇدەكلا پۇرسەت بولسا، مۇتلەق
ئۆرە تۇرمىدىم، ياتقۇدەكلا پۇرسەت بولسا ھەرگىز ئولتۇرمى-
دىم» دېدى.

«ھازىرقى زامان مائارىپىنىڭ پىرى» ھارېس مان يېشى
چوڭىيىپ قالغان كۈنلەردىمۇ ھېنرى فوردنىڭ دېگىنىدەك
قىلغان. ئۇ ئانتىئوك ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ مۇدىرى بولۇپ
تۇرغان كۈنلەردە، ئوقۇغۇچىلار بىلەن دىۋاندا يېتىپ تۇرۇپ
پاراڭلاشقان.

ھوللىۋودتىكى بىر كىنو رېژىسسورىغا بۇ ئۇسۇلنى سى-
ناق قىلىپ بېقىشنى تەكلىپ قىلغانىدىم. ئۇ سىناق قىلىپ
كۆرگەندىن كېيىن، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق مۆجىزە ياراتقىلى
بولىدىكەن دېدى. مەن دەۋاتقان كىشىنىڭ ئىسمى جېك پار-
نېرىك بولۇپ، ھوللىۋود بويىچە ئەڭ داڭلىق رېژىسسورلار-

نىڭ بىرى. ئۇ بىرنەچچە يىلنىڭ ئالدىدا مېنى يوقلاپ كېلىپ-
تۇ. ئۇ چاغدا ئۇ مىگومېي شىركىتى قىسقا فىلىملەر بۆلۈ-
مىنىڭ دىرېكتورى ئىدى. ئۇ ھەممىشە ھېرىپ ھالىدىن كې-
تىپ قالىدىغانلىقىنى، بۇنىڭ ئۈچۈن قىلمىغان چارىسى قال-
مىغانلىقىنى، بۇلاق سۈيى ئىچىپ باققانلىقىنى، ۋىتامىن ۋە
باشقا قۇۋۋەت دورىلىرىنى يەپ باققان بولسىمۇ، ھېچبىر كار
قىلمىغانلىقىنى ئېيتتى. مەن ئۇنىڭغا ھەر كۈنى «دەم ئې-
لىش» تەكلىپىنى بەردىم. ئۇ قانداق قىلىپتۇ؟ ئۇ ئىشخاند-
ىسىدا قول ئاستىدىكىلەر بىلەن يىغىن ئاچقان چاغلاردا دىۋاندا
پۇتىنى سوزۇپ يېتىپ ھاردۇقىنى چىقىرىدىغان بوپتۇ.

ئىككى يىلدىن كېيىن ئۇنىڭ بىلەن كۆرۈشكىنىمدە،
ئۇ: «مۆجىزە كۆرۈلدى، مېنىڭ دوختۇرۇم ئاشۇنداق دې-
دى. ئىلگىرى قول ئاستىمدىكىلەر بىلەن قىسقا فىلىملەر
ئۈستىدە سۆزلەشكەندە، ئورۇندۇقتا ناھايىتى جىددىيلىشىپ
ئولتۇراتتىم. مانا ئەمدى ئىشخانامدىكى دىۋاندا يېتىپ يىغىن
ئاچىدىغان بولدۇم. كۆڭلۈم ئۆتكەنكى يىگىرمە يىلدىكىدىن
كۆتۈرەڭگۈ ئۆتۈۋاتىدۇ، ھەر كۈنى ئىككى سائەت ئارتۇق
ئىشلىسەممۇ، قىلچە چارچىمايمەن» دېدى.

بۇ چارىلەردىن سىز قانداق پايدىلىنىسىز؟ مۇبادا سىز
ماشىنىست بولسىڭىز، ئېدىسون ۋە شېمىر گورۋېنغا ئوخ-
شاش، ھەر كۈنى چۈشتە ئىشخانىڭىزدا ئۇخلىۋېلىش پۇرسى-
تىگە ئىگە بولالمايسىز؛ مۇبادا سىز بىر بوغالتىر بولسى-
ڭىز، خوجايىنىڭىز بىلەن دىۋاندا يېتىپ تۇرۇپ ھېسابات
توغرۇلۇق مۇزاكىرىلىشىشىڭىز مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر
سىز بىر كىچىك شەھەردە ئولتۇرۇشلۇق بولسىڭىز، ھەر
كۈنى چۈشتە تاماق ئۈچۈن ئۆيىڭىزگە بارغاندا، تاماقتىن

كېيىن ئون مىنۇت ئۇخلىۋالالايسىز. گېنېرال مارشال
ھەممىشە شۇنداق قىلاتتى — ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەز-
گىلىدە، ئۇ ئامېرىكا قوشۇنلىرىغا قوماندانلىق قىلىش بىلەن
بەك ئالدىراش ئۆتىدىغان بولغاچقا، ھەر كۈنى چۈشتە ئازراق
ئارام ئېلىۋالاتتى. يېشىڭىز ئەللىكتىن ئاشقان تۇرۇقلۇقمۇ
ئالدىراشچىلىق ئىچىدە دەم ئېلىشقا ۋاقىت چىقىرالمايۋاتقان
بولسىڭىز، جىسمانىي سۇغۇرتىغا بالدۇرراق تىزىملىتىڭ.
يېقىندىن بۇيان دەپنە خىراجىتى بەك ئۆسۈپ كەتتى —
يەنە كېلىپ ئۆلۈم - يېتىم ئىشلىرى ئويلىمىغان چاغدا
يۈز بېرىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ياش ئايالىڭىز سىزدىن ياشراق
بىرىگە تېگىۋېلىش ئۈچۈن سۇغۇرتا پۇلىڭىزغا قاراپ تۇرغان
بولۇشى مۇمكىن.

ئەگەر چۈشتە ئۇخلىۋېلىشنىڭ ئامالىنى قىلالمىسىڭىز.
ھېچبولمىغاندا كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى پۇت - قولىڭىز-
نى سوزۇپ بىرەر سائەت ئارام ئېلىۋېلىڭ، بۇ، تاماقتىن
ئىلگىرى ئىچكەن بىر رومكا هاراقتىن كۆپ ئەرزان چۈشى-
دۇ. يەنە كېلىپ ئومۇمىي ھېساب قىلىپ كۆرگەندە، ئۇنىڭ
ئۈنۈمى بىر رومكا هاراقتىن بەش مىڭ تۆت يۈز ئاتمىش يەتتە
ھەسسە ئارتۇق. چۈشتىن كېيىن سائەت بەش - ئالتە ياكى
يەتتىلەردە بىر سائەت ئۇخلىۋالسىڭىز، كۈنلۈك تۇرمۇشى-
ڭىزدا بىر سائەت ئارتۇقراق سەگەك تۇرالايسىز، نېمىشقا
ئۇنداق بولىدۇ؟ كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى ئۇخلىغان بىر
سائەتنى كېچىدە ئۇخلىغان ئالتە سائەتكە قوشقاندا جەمئىي
يەتتە سائەت بولىدۇ، بۇ يەتتە سائەتلىك ئۇيقۇ ئۇدا ئۇخلىغان
سەككىز سائەتلىك ئۇيقۇدىن كۆپ پايدىلىق.

جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار كۆپرەك دەم ئالسا،

تېخىمۇ كۆپ ئىشلىيەلەيدۇ. فېدېرىك تىلېر بېدېخەن پولات شىركىتىدە ئىلمىي باشقۇرۇش ئىنژېنېرى بولۇپ تۇرغان كۈنلىرىدە بۇ نۇقتىنى ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئىسپاتلىغان. ئۇ ھەر بىر ئىشچى ھەر كۈنى پويىزغا ئون ئىككى يېرىم توننا چويۇن قاچىلىيالايدىغانلىقىنى، ئەمما ئۇلارنىڭ چۈشكىچە ھېرىپ ھالىدىن كېتىدىغانلىقىنى بايقىغاندىن كېيىن، ئا-دەمنى چارچىتىدىغان ئامىللار ئۈستىدە ئىلمىي مۇھاكىمە ئېلىپ بېرىپ، بۇ ئىشچىلار كۈنىگە ئون ئىككى يېرىم تونىلا ئەمەس، بەلكى قىرىق يەتتە توننا قاچىلىشى كېرەك دەپ قارىغان. فېدېرىك تىلېرنىڭ قارىشى بويىچە ھېسابلى-غاندا، ئىشچىلار ھازىرقىدىن تۆت ھەسسە كۆپ نەتىجە يارى-تىشى، ئۇنىڭ ئۈستىگە چارچاپ كەتمەسلىكى كېرەك ئىدى، بۇنىڭ ئۈچۈن بۇ نۇقتىنى ئىسپاتلاشقا توغرا كېلەتتى.

تىلېر سمىت ئىسىملىك بىر ئەپەندىنى تاللاپ، ئۇنى بەلگىلەنگەن ۋاقىت بويىچە ئىشلەشكە بۇيرۇيدۇ. قولىغا مۇ-سابىقە سائىتى تۇتقان بىرەيلەن بىر چەتتە قاراپ تۇرۇپ: «ھازىر بىر پارچە چويۇننى ئېلىپ مېڭىڭ... ئەمدى توختاپ ئارام ئېلىڭ... يەنە مېڭىڭ... ئازراق ئارام ئېلىڭ» دېگەن گەپلەر ئارقىلىق سمىتكە قوماندانلىق قىلىدۇ.

بۇنىڭ نەتىجىسى قانداق بولىدۇ؟ باشقىلار ھەركۈنى ئاران ئون ئىككى يېرىم توننا چويۇن قاچىلىيالىغان يەردە، سمىت قىرىق يەتتە توننا قاچىلايدۇ. فېدېرىك تىلېر بېدىخەن پولات شىركىتىدە ئىشلىگەن ئۈچ يىل ئىچىدە، سمىتنىڭ خىزمەت ئىقتىدارى باشتىن - ئاخىر تۆۋەنلەپ باقمايدۇ. سمىتنىڭ بۇنداق قىلالىشىدىكى سەۋەب، ئۇ چارچاپ كېتىش-تىن ئىلگىرى ئازراق ئارام ئېلىۋالىدۇ: سائىتىگە يىگىرمە

ئالتە مىنۇتتەك ئىشلەپ، ئوتتۇز تۆت مىنۇت ئارام ئالىدۇ. ئۇ ئىشلىگەن ۋاقىتتىن كۆپرەك دەم ئالىدۇ — بىراق ئۇنىڭ خىزمەت ئۈنۈمى باشقىلارنىڭ ئازغىنە كەم تۆت ھەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ.

يەنە بىر قېتىم تەكرارلاپ ئۆتەي: ئامېرىكا قۇرۇقلۇق ئارمىيىسىنىڭ ئۇسۇلى بويىچە ئىش قىلايلى — ۋاقتى - ۋاقتىدا دەم ئالايلى، يۈرىكىمىزنىڭ ئىشلەش ئۇسۇلى بويىچە ئىشلەيلى — ھاردۇق يېتىشتىن ئىلگىرى ئارام ئېلىۋالايلى، شۇندىلا ھەر كۈنى سەگەك تۇرۇش ۋاقتىمىزنى بىر سائەت ئۇزارتالايمىز.

2. سىزنى نېمە ئىش چارچىتىدۇ؟

بىر كۈنلۈك خىزمەتنى سان ـ سۈپەت جەھەتتە تولۇق ئورۇندىغان ـ ئورۇندىمىغانلىقىڭىز قانچىلىك چارچىغانلىقىڭىز بىلەن ئەمەس، قانچىلىك چارچىمىغانلىقىڭىز بىلەن ئۆلچىنىدۇ.

تۆۋەندە ئادەمنى تولىمۇ ھەيران قالدۇرىدىغان، ئەمما ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر رېئاللىقنى تىلغا ئېلىپ ئۆتمەكچىمەن: ئادەم كاللا ئىشلەتكەنگە چارچاپ كەتمەيدۇ. بۇنداق دېسە قۇلاققا تازا قاملاشمىغان گەپتەك ئاڭلىنىدۇ. ئەمما نەچچە يىل ئالدىدا، ئالىملار ئىنسان مېڭىسىنىڭ «خىزمەت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش» دەرىجىسىگە بېرىپ يەتكەنگە قەدەر نەچچە سائەت ئىشلىيەلەيدىغانلىقىنى، يەنى ھېرىش ـ چارچاشنىڭ ئىلمىي تەبىرىنى ئىگىلەپ كۆرگەن. ئۇلار بۇ جەرياندا ھەرىكەتتىن كېيىنكى مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېنىدا قىلچە چارچاش ئالامىتى كۆرۈلمىگەنلىكىنى؛ بىراق، ئىشلەۋاتقان ئادەمنىڭ تومۇرىدىكى قان تەركىبىدە «ھېرىش ـ چارچاشتىن پەيدا بولغان زەھەرلىك ماددىلار» ۋە تۈرلۈك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئېشىپ ـ تېشىپ تۇرغانلىقىنى ھەيران قالارلىق ھالدا بايقىغان. ھالبۇكى، ئېينىشتېيننىڭ مېڭىسىدىن قان ئالغاندا، گەرچە ئۇ بىر كۈنلۈك خىزمىتىنى ئاخىرلاشتۇرغان چاغ بولسىمۇ، ئۇنىڭ قېنىدىن ھېرىش ـ چارچاشتىن پەيدا بولغان زەھەرلىك ماددىلارنى ئۇچراتقىلى بولماسلىقى مۇمكىن.

پەقەت چوڭ مېڭە ئۈستىدىلا سۆزلەشكە توغرا كەلسە، چوڭ مېڭە «سەككىز سائەت، ھەتتا ئون ئىككى سائەتتىن كېيىنمۇ، باشتىكىگە ئوخشاش تېز سۈرئەتلىك ۋە ئۈنۈملۈك خىزمەت ئىقتىدارىنى ساقلاپ تۇرالايدۇ»، دېمەك، مېڭە قەتئىي چارچىمايدۇ... ئۇنداقتا سىزنى نېمە ئىش چارچىتىدۇ؟

پسىخىك داۋالاش مۇتەخەسسىسلىرى ئادەمدىكى چارچاشنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىنى روھىي ۋە تۇيغۇ جەھەتتىكى ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەنگلىيىلىك مەشھۇر پسىخىك تەھلىلچى ج. ئا. ھېيدىرفېي «ھوقۇق پسىخولوگىيىسى» ناملىق كىتابىدا: «بىزدىكى چارچاشنىڭ مۇتلەق كۆپى پسىخىك تەسىرلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، فىزىئولوگىيە جەھەتتىنلا پەيدا بولىدىغان چارچاش ئالامەتلىرى ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ» دېگەنىدى.

ئامېرىكىلىق مەشھۇر پسىخىك تەھلىلچى ئا. ئا. بولېر دوكتور تېخىمۇ تەپسىلىي قىلىپ: «سالامەتلىكى ياخشى بولسىلا، ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ئادەملەردىكى ھېرىپ ـ چارچاش پۈتۈنلەي پسىخىك ئامىللاردىن بولىدۇ، يەنى ھېسسىيات جەھەتتىكى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ» دېگەنىدى.

مىدىرلىماي ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلارنى چارچىتىۋېتىدىغان پسىخىك ئامىل زادى نېمە؟ خۇشاللىقمۇ؟ قانائەتچانلىقمۇ؟ ئۇنداق ئەمەس، ھەرگىز ئۇنداق ئەمەس. بەلكى ئىچ پۇشۇقى، پەرىشانلىق، ھېچ ئىشتىن لەززەتلەنمەسلىك، ئۆزىنى كارغا كەلمەيدىغان ئادەم دەپ قاراش، ھەددىدىن زىيادە ئالدىراش ئۆتۈش، تىت ـ تىت بولۇش، قايغۇرۇش — مانا بۇلار ئولتۇرۇپ ئىشلەي-

دىغانلارنى چارچىتىۋېتىدىغان پىسخىك ئامىللاردۇر. بۇخىل پىسخىك ئامىللار كىشىنى ئوڭايلا زۇكام قىلىپ قويىدۇ، خىزمەت ئۇنۇمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. كىشىلەرنىڭ خىزمەتتىن چۈشكەندە نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى بىلەن ئۆيگە قايتىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. دېمەك، كەيپىياتىمىزدىكى جىددىيلىك جىسمىمىزدىكى جىددىيلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقتىن، بىز چارچىغانلىقىمىزنى ھېس قىلىمىز.

مېتروپولىتان جىسمانىي سۇغۇرتا شىركىتى ھېرىش - چارچاش مۇھاكىمە قىلىنىدىغان بىر كىتابچىدا بۇ نۇقتىنى ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتىدۇ:

«ئارام ئالغاندىن كېيىنمۇ خالىي بولغىلى بولمايدىغان ھېرىش - چارچاشنى قىيىن خىزمەت كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ... بەلكى غەم - قايغۇ، جىددىيلىك ۋە كەيپىيات جەھەتتىكى خاتىرجەمسىزلىكتىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ سەۋەب كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە بىز ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەك كەلتۈرۈپ چىقاردى دەپ قارايدىغان ھېرىش - چارچاشنى ئەمەلىيەتتە يۇقىرىدىكى ئۈچ سەۋەبتىن كۆرۈشىمىز كېرەك... ئېسىمىزدە بولسۇنكى، جىددىي ھالەتتە تۇرغان مۇسكۇللار — خىزمەت ئۈستىدە تۇرغان مۇسكۇللاردۇر، ئۇنى بوشىتىش ئارقىلىق، جىسمانىي كۈچىمىزنى توپلاپ، تېخىمۇ ئېغىر مەسئۇلىيەتنى ئۈستىمىزگە ئېلىشقا تەييارلىنىڭ.»

توختاڭ، ئازراق توختاڭ، ئۆزىڭىزنى تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ: مۇشۇ بەتلەرنى ئوقۇپ بولغۇچە قوشۇمىڭىز تۇرۇلدىمۇ، قانداق؟ كۆزىڭىز تالغاندەك بولدىمۇ؟ ئورۇندۇقتا ئۆزىڭىزنى يېنىك ھېس قىلىۋاتامسىز؟ دولىڭىز قورۇلۇۋاتامدۇ، قانداق؟ يۇزىڭىزنىڭ مۇسكۇللىرى تارتىشىۋاتامدۇ،

يوق؟ بەدىنىڭىزنى كونىراپ كەتكەن پۇرۇچ قونچاققا ئوخشاش ئەركىن قويۇۋېتىشىڭىز كېرەك، بولمىسا نېرۋىڭىز ۋە مۇسكۇللىرىڭىز جىددىيلىشىپ كېتىپ، ئۆزىڭىزنى چارچىتىۋالىسىز.

نېمىشقا ئەقلىي ئەمگەك قىلغان چاغلاردىمۇ يۇقىرىقىدەك زۆرۈر بولمىغان جىددىيلىشىشلەر پەيدا بولىدۇ؟

ھېسلىن: «مەن مۇنداق بىر ئاساسىي سەۋەبنى سەزدىم... ھەممە ئادەم خىزمەت قانچە قىيىن بولغانسېرى، شۇنچە كۆپ كۈچەش لازىم، بولمىسا كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ دەپ قارايدۇ» دەيدۇ. شۇڭا، دىققىتىمىزنىڭ مەركەزلىشىشىگە ئەگىشىپ قوشۇمىمىز تۇرۇلىدۇ، دولىمىز قىسىلىدۇ، مۇسكۇللىرىمىز «كۈچەيدۇ». ئەمەلىيەتتە، بۇنداق قىلىشنىڭ مەسىلىلەر ئۈستىدە ئويلىنىشقا قىلچە ياردىمى بولمايدۇ.

روھىي جەھەتتىكى بۇ خىل چارچاشقا قانداق چارە قوللىنىش كېرەك؟ بەدەننى بوش قويۇۋېتىش، بوش قويۇۋېتىش، يەنىمۇ بوش قويۇۋېتىش لازىم. ئىشلىگەن چاغدا بەدەننى ئەركىن تۇتۇش لازىم.

بۇنداق قىلىش ئوڭايمۇ؟ ئوڭاي بولمايچۇ، ئادەم پۇتۇن ئۆمرىدە ئۆزلەشتۇرۇۋالغان ئادىتىنىمۇ ئۆزگەرتەلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈچ سەرپ قىلساق ئارتۇق كەتمەيدۇ. چۈنكى بۇنىڭلىق بىلەن تۇرمۇشىڭىزدا ئىنقىلاب خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش بارلىققا كېلىدۇ. ۋىليام جېمىس «كەيپىيات جەھەتتە ئەركىن بولۇش ھەققىدە» سەرلەۋھىلىك ماقالىسىدە: «ئامېرىكىلىقلاردىكى ئارتۇقچە جىددىيلىشىش، ئولتۇرسا - قوپسا خاتىرجەم بولالماسلىق، تەشۋىشلىنىش ۋە

جىددىيلىكتىن ئازابلىنىش كەيپىياتى... بىرخىل يامان ئادەت، گەپ سىغمايدىغان يامان ئادەت» دېگەنىدى. جىددىيلىشىش بىر خىل ئادەت، ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشمۇ بىرخىل ئادەت، شۇڭا يامان ئادەتنى چۆرۈپ تاشلاپ، ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك.

قانداق قىلغاندا بەدەننى ئەركىن تۇتقىلى بولىدۇ؟ بۇنى كاللىدىن باشلاش كېرەكمۇ ياكى نېرۋىدىن باشلاش كېرەكمۇ؟ ھەر ئىككىسىدىن باشلىماستىن، مۇسكۇلنى ئەركىن تۇتۇشتىن باشلاش كېرەك.

مەن سىلەرگە قانداق قىلىش لازىملىقىنى ئېيتىپ بېرەي. بىز ئىشنى كۆزىمىزدىن باشلاپ، ئالدى بىلەن بۇ بىر ئابزاسنى ئوقۇۋېتەيلى. ئوقۇپ بولغاندىن كېيىن، بېشىمىزنى ئارقىغا تاشلاپ، كۆزىمىزنى چىڭ يۇمايلى. ئاندىن ئاۋاز چىقارماي تۇرۇپ كۆزىمىزگە: «ئۆزۈڭنى ئەركىن تۇت، ئەركىن تۇت، جىددىيلەشمە، قوشۇماڭ تۈرۈلمىسۇن، ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت، بوش قويۇۋەت» دەيلى، مۇشۇ تەرتىپتە ئاستا - ئاستا تەكرارلايلى، يەنە بىر مىنۇت تەكرارلايلى...

بىرنەچچە سېكۇنتتىن كېيىن، كۆز مۇسكۇللىرىڭىز بۇيرۇقىڭىزغا بويسۇنۇشقا باشلايدۇ، شۇنداقمۇ؟ بىر غايىبانە قولنىڭ سىزدىكى جىددىيلىك كەيپىياتىنى ئەكېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلدىڭىزمۇ؟ ئېيتىشقا بۇ گەپكە ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدۇ، بىراق سىز ئاشۇ بىر مىنۇت ئىچىدە كەيپىياتنى بوشاشتۇرۇش سەنئىتىنىڭ پۈتكۈل ئاچقۇچىنى ۋە سىرىنى سىناق قىلىپ ئۆتتىڭىز. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق يۈز مۇسكۇللىرىڭىز، بېشىڭىز، گەۋدىڭىز ۋە پۈتۈن بەدىنىڭىز-

نىمۇ يېنىكلەشتۈرەلەيسىز. بىراق بەدەندىكى ھەممىدىن مۇھىم ئەزا كۆزدۇر. چىكاگو ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى ئېدمونت جاكوبسېن دوكتور: «كۆز مۇسكۇللىرىڭنى پۈتۈنلەي ئەركىن قويۇۋېتەلىسەڭ، كۆڭلۈڭدىكى جىمى پەرىشانلىقىڭنى ئۇنتۇپ كېتىسەن» دەيدۇ. نېرۋىدىكى جىددىيلىكنى تۈگىتىشتە كۆز شۇنىڭ ئۈچۈن مۇھىمكى، كۆز پۈتۈن بەدەن تارقاتقان ئېنېرگىيىنىڭ تۆتتىن بىرىنى سەرپ قىلىدۇ. كۆزى ئوبدان تۇرغۇن كىشىلەرنىڭ «قاپىقىم تېلىۋالىدۇ» دېيىشىگە ئۇلارنىڭ قاپىقى تېلىشنى ئۆزى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقى سەۋەب بولىدۇ.

رومان يېزىش بىلەن داڭ چىقارغان ئايال يازغۇچى ۋىج بېمبىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ كىچىك ۋاقتىدا يولۇقتۇرغان بىر بوۋاي ئۇنىڭغا ئۆمۈر بويى ئۆگەنگەن نەرسىلىرى ئىچىدە ئەڭ مۇھىم ھېسابلىنىدىغان بىر ئىشنى ئۆگىتىپ قويۇپتۇ. ئىشنىڭ جەريانى مۇنداق بوپتۇ: بىر كۈنى بېمبى يىقىلىپ چۈشۈپ، تىزى يېغىر بوپتۇ، قولىنىڭ بېغىشى قايرىلىپ كېتىپتۇ. شۇ ئەسنادا، ئىلگىرى سېرك ئۆمىكىدە ھەييارلارنىڭ رولىنى ئېلىپ كەلگەن ھېلىقى بوۋاي ئۇنى يۆلەپ تۇرغۇزۇپ، ئۇستىۋاشلىرىنى قېقىشتۇرغاندىن كېيىن: «ئۆزۈڭنى ئەركىن تۇتۇشنى بىلمىگەنلىكىڭ ئۈچۈن، يىقىلىپ چۈشۈپ جاراھەتلەندىڭ. ئۆزۈڭنى پايپاققا ئوخشاش، كىيىپ كونىراپ كەتكەن پايپاققا ئوخشاش مەيلىگە قويۇۋېتىشىڭ كېرەك. ماڭا قارا، ساڭا قانداق مېڭىشنى ئۆگىتىپ قوياي» دەپتۇ.

ئۇ بوۋاي ۋىج بېمبىقا ۋە باشقا بالىلارغا قانداق يۈگۈرۈش، قانداق سەكرەش، قانداق موللاق ئېتىشنى ئۆگىتىپ

قويۇپتۇ. ۋە: «ئۆزۈڭلارنى كونا پايپاقتا ئوخشاتقىنىڭلاردىلا ئاندىن ھەرىكەت قىلالايسىلەر» دەپتۇ.

ھەر ۋاقىت، ھەر جايدا بەدەننى ئەركىن تۇتۇش ئۈچۈن كۈچ سەرپ قىلىش ھاجەتسىز. بەدەننى ئەركىن تۇتۇش دېگەنلىك، بەدەندىكى بارلىق جىددىيلىك ۋە كۈچنى چىقىرىپ تاشلاپ، كۆڭۈل ئازادىلىكىنى ئويلاش، ئۆزىنى ئەركىن ھېس قىلىش دېگەنلىكتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن، باشتا قانداق قىلىپ كۆز ۋە يۈز مۇسكۇللىرىنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىشنىلا ئويلاش، ئۆز - ئۆزىگە كەينى - كەينىدىن: «ئۆزۈڭنى ئەركىن تۇت... ئەركىن تۇت... بوش قويۇۋەت... يەنىمۇ بوش قويۇۋەت» دېيىش كېرەك. مۇشۇ تەرىقىدە جىسمانىي كۈچكە تەسىر كۆرسىتىش، بەدەننى ئەركىن تۇتۇشنى يۈز مۇسكۇللىرىدىن بەدەننىڭ مەركىزىگىچە داۋاملاشتۇرۇش ئارقىلىق، كىچىك باللارغا ئوخشاش، جىددىيلىك تۇيغۇسىدىن ئۈزۈل-كېسىل خالىي بولۇش لازىم.

بۇ، يۇقىرى ئاۋازلىق مەشھۇر ئايال ناخشىچى گارىيگىچ قوللانغان ئۇسۇل. ھېلېن جېپسوننىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ھەمىشە گارىيگىچنىڭ سەھنىگە چىقىش ئالدىدا ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، پۈتكۈل مۇسكۇللىرىنى بوشىتىدىغانلىقىنى، ئاستىنقى تاڭلىيى قىنىدىن ئاجراپ كېتەي دېگۈچە بوشىتىدىغانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن. بۇ ناھايىتى ياخشى چارە — مۇشۇنداق قىلغاندا ئۇ سەھنىدە جىددىيلىشىپ كەتمەيدۇ، چارچاپ كېتىشتىنمۇ خالىي بولالايدۇ.

تۆۋەندە ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان بەش تەكلىپنى ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتىمەن:

بىرىنچى، داۋىد خالوفنىڭ دوكتورنىڭ مۇشۇ مەسىلىگە ئالاقىدار بولغان «نېرۋىدىكى جىددىيلىكنى تۈگىتىش ھەققىدە» ناملىق كىتابىنى كۆرۈپ چىقىڭ. بۇ كىتاب ھۆكۈمەت قارمىقىدىكى كۇتۇپخانىلارنىڭ كۆپىنچىسىدە بار. دانىيېل ھېسلىننىڭ «ئادەم نېمە ئۈچۈن چارچايدۇ» دېگەن كىتابىنىمۇ كۆرۈپ بېقىڭ.

ئىككىنچى، ئۆزىڭىزنى ھەر ۋاقىت ئەركىن تۇتۇڭ، بەدىنىڭىزنى كونا پايپاقتا ئوخشاش ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىڭ. مەن ئىشلىگەن چاغلىرىمدا يېزىق ئۈستىلىمگە قوڭۇر رەڭلىك بىر دانە كونا پايپاقنى قويۇپ قويۇش ئارقىلىق، ئۆزۈمنى قايسى دەرىجىگىچە ئەركىن تۇتۇشۇم كېرەكلىكىنى ھېس قىلىپ تۇرىمەن. كونا پايپاق تاپالمىسىڭىز، بىر دانە مۈشۈك بولسىمۇ بولىدۇ. سىز كۈن نۇرىدا ئۇخلاپ ياتقان مۈشۈكنى كۆتۈرۈپ باققانمۇ؟ ئۇنى كۆتۈرسىڭىز، ئۇنىڭ بېشى سۇغا چىلىشىپ كەتكەن گېزىتتەك چۈشۈپ كېتىدۇ. ھىندىستاننىڭ يوگا ئېقىمىدىكىلەرمۇ «ئۆزۈڭنى ئەركىن تۇتىمەن دېسەڭ، مۈشۈككە كۆپرەك قارا» دېگەنىكەن. ئۆزىڭىزنى مۈشۈكتەك ئەركىن تۇتۇشنى ئۆگىنىۋالالىسىڭىز، يۇقىرىقىدەك مەسىلىلەردىن خالىي بولالىشىڭىز مۇمكىن.

ئۈچىنچى، ئىشلىگەندە بەدىنىڭىزنى ئازادە تۇتۇڭ. شۇنى ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بەدەندىكى جىددىيلىك دولىنىڭ تېپىپ ئاغرىشى ۋە روھىي جەھەتتىن چارچاشقا سەۋەب بولىدۇ.

تۆتىنچى، ھەر كۈنى ئۆزىڭىزنى بەش قېتىم تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ، ئۆز - ئۆزىڭىزدىن: «ئۆز خىزمىتىمنى ئەمەلىيەتتىكىدىن تېخىمۇ بەك ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىۋاتقان ئامىللار

بارمۇ، يوق، مۇسكۇللىرىم خىزمىتىم بىلەن قىلچە مۇناسىۋەتسىز هالدا چىكىپ كېتىۋاتامدۇ، قانداق» دەپ سوراپ تۇرۇڭ، بۇنداق قىلىش ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. داۋېد خالوفنىڭ دوكتور ئېيتقاندەك: «پسىخولوگىيىنى ئوبدان چۈشىنىدىغان ئادەملەر هېرىش - چارچاشنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى ئادەت خاراكتېرلىك بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ.»

بەشىنچى، هەر كۈنى كەچتە ئۆزىڭىزنى يەنە بىر قېتىم تەكشۈرۈڭ، ئۆز - ئۆزىڭىزگە: «مەن قانچىلىك چارچىدىم؟ ئەگەر چارچىغان بولسام، مەندىكى چارچاش ئەقلىمنى كۆپ ئىشلەتكەنلىكتىن ئەمەس، بەلكى ئىشلەش ئۇسۇلۇمنىڭ توغرا بولمىغانلىقىدىن بولدى» دەڭ. دانېل هېسلىن: «نەتىجەمنى هېسابلاشتا، بىر كۈنلۈك خىزمەتتىن كېيىن قانچىلىك چارچىغانلىقىمغا ئەمەس، بەلكى قانچىلىك چارچىمىغانلىقىمغا قارايمەن. كەچ بولغۇچە بەك چارچاپ كەتكەن ياكى روهسىزلىنىپ كەتكەن بولسام، شۇ كۈنلۈك خىزمەتنى سان- سۈپەت جەهەتتە تەلەپكە يەتكۈزەلمىگەنلىكىمنى گەپ- سۆزسىز تونۇپ يېتىمەن. هەربىر سودىگەر بۇ نۇقتىنى تونۇپ يېتىدىغان بولسا، نېرۋا جىددىيلىكىدىن كېسەل بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدىغانلارنىڭ سانى شۇ زامان ئازلىغان بولاتتى، شۇنداقلا هېرىش - چارچاش ۋە غەم - قايغۇ تۈپەيلى نېرۋىسىدىن ئادىشىپ قېلىپ، نېرۋا كېسەللىكلىرى ساناتورىيىسىگە بېرىپ ياتىدىغانلارمۇ چىقمايتتى» دەيدۇ.

3 . ئائىلە ئاياللىرىنىڭ ياشلىقىنى ساقلايدىغان ئەپچىل ئۇسۇل

كۆڭۈلنىڭ چوڭقۇر يېرىدىكى گەپنى ئېيتىش — «يۈرەك كېسىلى» گە يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى ئوكۇل سالغانلىق بىلەن باراۋەر.

ئۆتكەن يىلى كۈزدە، ياردەمچىم ئايروپىلان بىلەن بوستونغا بېرىپ، دۇنيادا كەمدىن - كەم ئۇچرايدىغان بىر قېتىملىق تېببىي دەرسكە قاتناشتى. تېببىي ئىلىم ئۆگەندىمۇ؟ شۇنداق. بۇ دەرس هەپتىدە بىر قېتىم ئۆتۈلىدۇ، بۇ دەرسكە قاتنىشىدىغان كېسەللەر دەرسكە كىرىشتىن ئاۋۋال، قەرەللىك هالدا ۋە ئۇزۇل - كېسىل بەدەن تەكشۈرتىدۇ. بۇ دەرس ئەمەلىيەتتە پسىخولوگىيە جەهەتتىكى بىرخىل كلىنىكىلىق تەجرىبە بولۇپ، دەرسنىڭ رەسمىي نامى ئەمەلىي پسىخولوگىيە دەپ ئاتالسىمۇ (ئىلگىرى ئىدىيىنى كونترول قىلىش دەرسلىكى دەپ ئاتىلاتتى)، ئەمما ئۇنىڭ چىن مەقسىتى غەم - قايغۇ تۈپەيلى كېسەل بولۇپ قالغانلارنى داۋالاشتىن ئىبارەت. بۇ كېسەللەرنىڭ مۇتلەق كۆپى روهىي جەهەتتە بۇرۇقتۇرمىلۇق هېس قىلىۋاتقان ئائىلە ئاياللىرىدۇر.

غەم - قايغۇغا دۇچ كەلگەنلەر ئۈچۈن مەخسۇس تەييارلانغان بۇ دەرس قانداق باشلانغان؟ 1903 - يىلى، يۈسۈف پوررىت دوكتور — ئۇ ۋىلىيام ئوسلېر سىرنىڭ ئوقۇغۇچىسى ئىدى — بوستون دوختۇرخانىسىغا كېلىپ كېسەل تەكشۈرت-

كەنلەرنىڭ كۆپىنچىسىدە فىزىئولوگىيە جەھەتتە ھېچقانداق مەسىلە يوقلۇقىنى، ئەمما ئۇلار ئۆزى مەندە ئاشۇنداق كېسەلنىڭ ئالامىتى بار دەپ قارايدىغانلىقىنى بايقىغان. بىر ئايالنىڭ ئىككىلا قولى «بوغۇم ياللۇغى» تۈپەيلى پۈتۈنلەي كارغا كەلمەس بولۇپ قالغان، يەنە بىر ئايال «ئاشقازان راكى» نىڭ ئالامىتىدىن ئازابلىنىپ ھالىدىن كېتەي دەپ قالغان. بۇنىڭدىن باشقا يەنە نۇرغۇن ئاياللارمۇ غولى تېلىش، بېشى ئاغرىش سەۋەبى بىلەن، ياپياش تۇرۇپلا ھە دېگەندە چارچاپ كېتىۋاتقانلىقىنى ۋە بىئارام بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغان. ئۇلار ئۆزىنىڭ ھەقىقەتەن ئازابلىنىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغان، ئەمما تېببىي جەھەتتە ئۇزۇل - كېسىل تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە، ئۇلاردا ھېچقانداق جىسمانىي كېسەلنىڭ يوقلۇقى بايقالغان. نۇرغۇن مويسىپىت دوختۇرلار بۇنداق كېسەللەرنى روھىي ئامىلدىن بولغان — «ئۇلارنىڭ كاللىسى كېسەل» دەپ ئېيتقان.

پوررىت دوكتور بۇ كېسەللەرنى توغرىدىن - توغرا «ئۆيىڭىزگە قايتىپ بېرىپ كېسىلىڭىزنى ئۇنتۇپ كېتىڭ» دېسە ئاقمايدىغانلىقىنى، ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ كېسەل بولۇۋالغۇسى يوقلۇقىنى، ئۇلار كۆڭلىدىكى ئازابنى ئوڭايلا ئۇنتۇپ كېتەلەيدىغان بولسا بۇرۇنلا ئاشۇنداق قىلىدىغانلىقىنى چۈشەنگەن. ئۇنداقتا، بۇ كېسەللەرنى قانداق داۋالاش كېرەك؟

ئاخىر ئۇ يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئاشۇنداق بىر كۇرس ئاچقان. تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ساھەسىدىكىلەر ئۇنىڭ بۇ ئىشىدىن قاتتىق شۈبھىلەنگەن، ئەمما ئۇنىڭ بۇ چارىسى ئويلىغىنىدىن ئارتۇق نەتىجە بەرگەن. بۇ كۇرس ئېچىلغان

ئون سەككىز يىلدىن بۇيان، مىڭلىغان - ئونمىڭلىغان كېسەللەر بۇ كۇرستا ئوقۇپ «سەللىمازا» ساقىيىپ كەتكەن. بەزى كېسەللەر ئۇدا بىرنەچچە يىلغىچە بۇ كۇرسقا كېلىپ دەرس ئاڭلىغان — خۇددى چېركاۋدا ئوقۇغاندەك تەقۋادارلىق بىلەن ئوقۇغان. مېنىڭ ھېلىقى ياردەمچىم توققۇز يىلدىن بۇيان بۇ كۇرسنىڭ دەرسىدىن بىر قېتىممۇ چالا قالماي كېلىۋاتقان بىر ئايال بىلەن سۆزلىشىپ بېقىپتۇ. ئۇ ئايالنىڭ ئېيتىشىچە، تۇنجى قېتىم بۇ يەرگە كەلگەندە، مەندە چوقۇم بۆرەك كېسىلى ۋە يۈرەك كېسىلى بار دەپ قاراپ، ئۆزىدىن قايغۇرۇپتۇ، روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىپتۇ، بەزىدە ھەتتا تۇرۇپلا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ كېتىدىغان بولغاچقا، كور بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپتۇ. بىراق، ھازىر ئۇ تولۇق ئىشەنچكە ئىگە بوپتۇ. ئۇنىڭ كۆڭلى ئىنتايىن شاد - خۇرام ئىكەن، سالامەتلىكىمۇ ناھايىتى ئوبدان تۇرۇپتۇ. قارىماققا ئۇ قىرىق ياشلارغا كىرگەندەك كۆرۈنىدىكەن، ئەمما، شۇ چاغدا ئۇنىڭ قۇچىقىدا بىر نەۋرىسى ئۇخلاۋاتقانىكەن.

«ئىلگىرى مەن ھەدېسىلا ئۆي ئىشلىرىم ئۈچۈن پەرىشان بولۇپ يۈرەتتىم، — دەپتۇ ئۇ، — ئۆلۈپ تۇگەشسەم بولمامدۇ دېگەن ئويدىمۇ بولغانىدىم. ئەمدى غەم - قايغۇنىڭ زىيىنىنى بىلىۋالدىم، غەم - قايغۇغا قانداق خاتىمە بېرىشنى ئۆگىنىۋالدىم. ھازىر تۇرمۇشۇم ئىنتايىن بەختلىك.»

بۇ كۇرسنىڭ تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك مەسلىھەتچىسى روس ھايفېنتىن دوكتور غەم - قايغۇنى ئازايتىشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى «كۆڭلىدىكى گەپنى ئۆزى ئىشىنىدىغان ئادەمگە ئېيتىشتىن ئىبارەت، بۇنى بىز پاكىزلىنىش رولى

دەپ ئاتايمىز» دەپ قارىغان. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «بۇ يەرگە
كەلگەن كېسەللەر مۇمكىنقەدەر ئۆز مەسىلىسىنى كاللىسى-
دىن قوغلاپ چىقارغانغا قەدەر تولۇق ئېيتىدۇ. ئادەم كۆڭلى-
دىكى غەم - قايغۇنى باشقىلارغا ئېيتماي ئىچىگە يۇتۇۋالسا،
روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىپ كېتىدۇ. بىز دۇچ كەلگەن
قىيىن مەسىلىلىرىمىزنى باشقىلارغا ئېيتىشىمىز، باشقىلار-
نىڭ كۆڭلىدىكى غەم - قايغۇنى تۆكىتىشىگىمۇ ياردەملىشى-
شىمىز لازىم. بىز دۇنيادا ئۆز گېپىمىزنى ئاڭلايدىغان،
بىزنى چۈشىنىدىغان ئادەملەرنىڭ بارلىقىنى بىلىشى-
مىز كېرەك.»
مېنىڭ ئۇ ياردەمچىم بىر ئايالنىڭ كۆڭلىدىكى غەم -
قايغۇنى ئېيتىپ بولغاندىن كېيىن بۆلەكچىلا يېنىكلەپ قال-
غانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرۈپتۇ. ئۇ ئايالنىڭ ئۆي
ئىشلىرى جەھەتتە بىرمۇنچە پەرىشانلىقى بار ئىكەندۇق، بۇ
ئىشلارنى سۆزلەشكە باشلىغان چاغدا، دەسلەپتە ئۇ بېسىلىپ
كەتكەن پۇرژىنىغا ئوخشاش تازا ئېچىلالماپتۇ، كېيىن سۆز-
لىگەنسېرى ئېچىلىپ، كۆڭلىنى بارا - بارا تىنچىتىپتۇ.
سۆزلەپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ چىرايىنى بىردىنلا كۈلكە
ئالامەتلىرى قاپلاپتۇ. ئۇنىڭ دەل غەشلىكى يېشىلىپ كەتكەنى-
لىكتىن شۇنداق بولغانمۇ؟ ياق، نەدىمۇ ئۇنداق ئاسان ئىش
بولسۇن. ئۇنىڭدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشكە ئۇنىڭ باشقىلار
بىلەن سۆزلىشىش ئارقىلىق، ئاز - تولا سەمىمىي نەسىھەتكە
ۋە ھېسداشلىققا سازاۋەر بولغانلىقى سەۋەب بولغان. دېمەك،
كۈچلۈك ۋە ئۈنۈملۈك داۋالاش ئىقتىدارىغا ئىگە سۆزلەر
ئادەمدە ھەقىقىي ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ.
مەلۇم جەھەتتىن ئېيتقاندا، پسىخىك تەھلىلدە تىلنىڭ

داۋالاش ئىقتىدارى ئاساس قىلىنىدۇ. فرېئۇد دەۋرىدىن باش-
لاپلا، پسىخىك تەھلىلچىلەر كېسەل كىشى ئۆز ئەھۋالىنى
سۆزلەپ بېرەلىسىلا — كېسەل كىشىنىڭ ئېغىزىدىن گەپ
چىقسىلا، ئۇنىڭ كۆڭلىدىكى غەم - قايغۇنى چىقىرىپ تاشلى-
غىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىپ يەتكەن. نېمىشقا؟ چۈنكى كې-
سەل كىشى ئۆز ئەھۋالىنى سۆزلىگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ
دەرد - ئەھۋالىنى يەنىمۇ ئوبدانراق چۈشىنىپ، مەسىلىنى
ھەل قىلىشنىڭ تېخىمۇ ئەپچىل چارىسىنى بىلىۋالالىشىمىز
مۇمكىن. كىشىلەرنىڭ دەرد - ئەھۋالىغا يېتىشنىڭ نەق
جاۋابىنى ھېچكىم ئېيتىپ بېرەلمەيدۇ، ئەمما «بىزئاز ئۇچى-
نى چىقارغان» ياكى «كۆڭلىدىكى دەردنى ئېيتقان» ھامان
كۆڭلىنىڭ خېلى ئارام تېپىپ قالىدىغانلىقىنى ھەممە ئادەم
بىلىدۇ.
خوش، ئۇنداقتا، كېيىنكى قېتىم بىز ھېسسىيات جە-
ھەتتىكى قىيىن مەسىلىلەرگە يولۇققاندا، يەنىلا بىرەرگە
ئېيتماي يۇرۇۋېرەمدۇق؟ بۇ يەردە مەن ئۇچرىغانلا ئادەمنى
تۇتۇۋېلىپ، كۆڭلۈڭدىكى دەردىڭنى، قورساق كۆپۈكۈڭنى
بولۇشىغا سۆزلە دېمەكچى ئەمەسمەن، ئەلۋەتتە. مېنىڭ دې-
مەكچى بولغىنىم، بىرەر ئىشەنچلىك ئادەمنى، يەنى بىرەر
تۇغقىنىمىزنى، دوختۇرنى، ئادۋوكاتنى، دىندارنى ياكى پوپ-
نى تېپىپ، ۋاقتىنى كېلىشىۋېلىپ، ۋاقتى كەلگەندە ئۇنىڭ-
غا: «سىزنىڭ سەمىمىي نەسىھەتىڭىزگە موھتاجمەن، مې-
نىڭ بىر ئىشىم بار ئىدى، سىزگە دېگۈم كېلىۋاتىدۇ،
بەلكىم ئوبدان مەسلىھەتىڭىزگە ئېرىشەرمەن. ئەلنىڭ كۆزى
ئەللىك دەيدىغان گەپ بار. ئۆزۈمگە ئايان بولمىغان تەرەپلەر
سىزگە ئايان بولۇشى مۇمكىن. ھېچبولمىغاندا، گېپىمنى

قولاق سېلىپ ئاڭلىغىنىڭىزنىڭ ئۆزىمۇ مەن ئۈچۈن كۆپ ياردەم بولىدۇ» دەيلى.

ئەگەر سىز ئۆز ئەھۋالىڭىزنى ئېيتقۇدەك ئادەم تاپالمىسىڭىز، مەن سىزگە «قۇتۇلدۇرۇش ئىتتىپاقى»نى تونۇشتۇراي — بۇ تەشكىلاتنىڭ بوستوندىكى ھېلىقى تېببىي دەرس بىلەن ھېچقانداق باغلىنىشلىقى يوق. «قۇتۇلدۇرۇش ئىتتىپاقى» دۇنيادا كەم ئۇچرايدىغان تەشكىلاتلارنىڭ بىرى. ئۇ ئەسلىدە كىشىلەر ئارىسىدىكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش دېلولىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە قۇرۇلغانىدى. ئەمما نۇرغۇن يىللار مابەينىدە، ئۇنىڭ دائىرىسى كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققان ياكى ھېسسىيات ۋە روھىي جەھەتتە تەسەللى بېرىشكە موھتاج بولۇپ قالغان كىشىلەرگە قەدەر كېڭەيدى.

كۆڭۈلدىكى ئىشنى ئېيتىش — بوستون دوختۇرخانىسى تەسىس قىلغان دەرسلەر ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندە بىز ئاشۇ دەرستىن ئالغان تەسىراتلىرىمىز ئۈستىدە توختىلىمىز، ئەمەلىيەتتە بۇ ئىشنى ئۆيدىمۇ بەجا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

(1) بىر دانە «ئىلھام بېرىش دەپتىرى» تەييارلاپ، ئۇنىڭغا ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان ۋە سىزگە ئىلھام بېرەلەيدىغان شېئىرلارنى ياكى مەشھۇر كىشىلەرنىڭ ئەقلىيە سۆزلىرىنى خاتىرىلىۋېلىڭ. روھىي جەھەتتە مەيۈسلەنگەن چاغلىرىڭىزدا، ئۇ دەپتەردىن مەيۈسلۈك كېسەللىكىڭىزگە شىپا بولىدىغان دورا تېپىلىپ قېلىشى مۇمكىن. بوستون دوختۇرخانىسىدا داۋالانغان نۇرغۇن كېسەللەر بۇ خىل دەپتەرنى ئۇزۇن يىللار ساقلىغان. ئۇلار بۇ دەپتەر روھىي جەھەتتە «ئوكۇل سالدۇرۇش» بىلەن باراۋەر دېيىشكەن.

(2) باشقىلارنىڭ كەمچىلىكى ئۈچۈن باش قاتۇرۇپ يۈرمەڭ. توغرا، ئېرىڭىزنىڭ نۇرغۇن سەۋەنلىكلىرى باردۇر بەلكىم. ئەمما ئۇ ئەۋلىيا بولغان بولسا سىزگە ئۆيلەنمىگەن بولاتتى، شۇنداقمۇ؟ ھېلىقى كۇرسقا قاتناشقان بىر ئايال ئۆزىنىڭ كەچكىچىلا باشقىلاردىن ئەيىب تاپىدىغان، گەپ كوچىلايدىغان ۋە كوتۇلداپ يۈرىدىغان خوتۇنغا ئايلىنىپ قالغانلىقىنى سەزگەن. باشقىلار ئۇنىڭدىن: «ئېرىڭىز ئۆلۈپ كەتسە قانداق قىلىسىز؟» دەپ سورىغاندىن كېيىنلا، ئۇ ئۆز كەمچىلىكلىرىنى ھېس قىلىشقا باشلىغان. بۇ گەپنى ئاڭلاپ، ئۇ قاتتىق چۆچۈگىنىدىن ئولتۇرۇپ قالغان ۋە ئېرىنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى بىر - بىرلەپ تىزىپ چىققان، تىزىپ چىققاندىمۇ ناھايىتى ئۇزۇن بىر پارچە قەغەزگە تىزىپ چىققان. سىزمۇ ئېرىڭىزگە ئوقۇشماي تېگىپ قالغانلىقىڭىزنى ھېس قىلغاندا، ئاشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ باقسىڭىز بولمامدۇ؟ ئېرىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى كۆرۈپ يەتكەندىن كېيىن، بەلكىم ئۆزىڭىز ئۈمىد قىلغان ئەرنىڭ شۇ ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

(3) قوشنىلىرىڭىزغا قىزىقىڭ. بىر كوچىدا ئورتاق تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتقان قوشنىلىرىڭىز بىلەن ئىناق ئۆتۈڭ، پاك قەلبىڭىز بىلەن ئۇلارغا ئىشتىياق باغلاڭ. ھېچكىمگە ئارىلاشماي يالغۇز ئۆتىدىغان بىر ئايال بولۇپ، ئۆزىنى تولىمۇ «يېتىم» ھېس قىلىدىكەن. ئۇنىڭ بىرەرمۇ دوستى يوق ئىكەن. بىرەيلەن ئۇنىڭغا ئالدىغا ئۇچرىغان بىرەر ئادەمنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ ھېكايە توزۇپ چىقىش تەكلىپىنى بېرىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ كوچا ئاپتوبۇسىغا چىقىپ، كۆزىگە چېلىققان بىرەيلەن توغرۇلۇق بىر ھېكايە توزۇپتۇ

ۋە ئۇ كىشىنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى ھەم تۇرمۇش ئەھۋالىنى
قىياس قىلىپتۇ، ئۇنىڭ ھال - كۈنىنى كۆڭلىدە دەڭسەپ
كۆرۈپتۇ. ئارقىدىن، باشقا بىرى بىلەن ئۇچراشقاندا بۇ توغ-
رۇلۇق پاراڭلىشىپتۇ، ئۇ شۇ كۈنى ناھايىتى كۆڭۈللۈك
ئۆتۈپتۇ، شۇنداق قىلىپ ئۇ باشقىلارغا قىزىقىدىغان ئايالغا
ئايلىنىپتۇ، «كۆڭۈل ئازابى»مۇ شىپا تېپىپتۇ.

(4) كەچتە كارىۋاتقا چىقىشتىن ئىلگىرى، ئەتىكى
ئىشلىرىڭىزنىڭ تەرتىپىنى ئورۇنلاشتۇرۇپ قويۇڭ. ھېلىقى
كۇرسقا ئاربلاشقانلار نۇرغۇن ئائىلە ئاياللىرىنىڭ تۈگمەس
ئائىلە ئىشلىرى بىلەن قاتتىق چارچاپ كېتىدىغانلىقىنى؛
گويا ئۆز ئىشىنى ئەبەدىي تۈگىتەلمەيدىغاندەك، ۋاقتىنىڭ
كەينىدىن سۈرۈلۈپلا يۈرىدىغانلىقىنى سەزگەن. ئالدىراشلىق
تۇيغۇسىنى تۈگىتىش ۋە قايغۇرۇش كېسىلىنى داۋالاش ئۇ-
چۈن، ئۇلار ئاشۇ خىل ئائىلە ئاياللىرىغا ئەتىكى ئىشنى
بۈگۈن ئوبدان ئورۇنلاشتۇرۇپ قويۇش تەكلىپىنى بېرىپتۇ.
ئۇنىڭ نەتىجىسى قانداق بوپتۇ؟ ئۇلار نۇرغۇن ئىشلىرىنى
تۈگىتىپ بولۇپمۇ بۇرۇنقىدەك چارچاپ كەتمەيدىغان بوپتۇ.
شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئۆز ئىشىدا نەتىجە قازانغانلىقى ئۈچۈن
پەخىرلىنىدىغان، ھەتتا ئارام ئېلىش ۋە «ياسىنىش» قىمۇ
ۋاقىت چىقىرالايدىغان بوپتۇ (ئايال كىشى ھەر كۈنى مۇۋا-
پىق ۋاقىت چىقىرىپ ياسىنىپ، ئۆزىنى چىرايلىقراق كۆر-
سىتىشى كېرەك. مېنىڭچە، ئايال كىشى سىرتقى كۆرۈ-
نۈشىدىن چىرايلىق تۇتالىسا، «جەددىيلىشىش» تىن خالىي
بولالايدۇ).

(5) ئاخىرقى بىر نۇقتا، جەددىيلىك ۋە ھېرىش -
چارچاشتىن خالىي بولۇشنىڭ بىردىنبىر يولى ئۆزىنى ئەر-

كىن تۇتۇش. ئادەمنى جەددىيلىك ۋە ھېرىش - چارچاشتىن-
مۇ ئاسان قېرىتىۋېتىدىغان ئىش يوق؛ ئادەمنىڭ سىرتقى
قىياپىتىگە ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق زىيان يەتكۈزىدىغان شەيئى
يوق. مېنىڭ ھېلىقى ياردەمچىم بوستون دوختۇرخانىسىنىڭ
ئىدىيىنى كونترول قىلىش دەرسىگە بىر سائەت داخىل بو-
لۇپ، مەسئۇل كىشى پائۇل چانسېن پروفېسسورنىڭ بىز
ئالدىنقى بابتا توختىلىپ ئۆتكەن نۇرغۇن پرىنسىپلار —
ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشنىڭ چارىسى ئۈستىدە سۆزلىگەن سۆز-
لىرىنى ئاڭلاپتۇ. ئون مىنۇتلۇق ئۆزىنى يېنىكلىتىش مەشى-
قى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، باشقىلار قاتارىدا ئاشۇ مەشىققە
قاتناشقان ياردەمچىم ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ ئۇخلاپ قالغىلى
تاس قاپتۇ. جىسمانىي جەھەتتە ئۆزىنى يېنىكلىتىشنىڭ نې-
مىشقا شۇنچە زور پايدىسى بولىدۇ؟ چۈنكى، بۇ دوختۇرخانى-
مۇ باشقا دوختۇرلارغا ئوخشاشلا، غەم - قايغۇدىن خالىي
بولۇش ئۈچۈن ئۆزىنى يېنىكلىتىش لازىملىقىنى ئوبدان
بىلىۋالغان.

شۇنداق، ئائىلە ئاياللىرى قانداق قىلىپ ئۆزىنى يېنىك-
لىتىشنى جەزمەن بىلىۋېلىشى كېرەك. ئازراق ۋاقىت چىقى-
رالىغۇدەك بولسىڭىز، ياتقۇڭىز كەلگەن ھامان يېتىۋېلىڭ،
بولسا يەردە يېتىۋېلىڭ. قىزىقارلىقى شۇكى، ئۆزىنى يېنىك-
لىتىشكە پۇرژىنىلىق لۆم - لۆم كارىۋاتتىن قاتتىق يەر
ياخشى. يەرنىڭ ئادەمگە بولغان قارشىلىق كۈچى بىرقەدەر
زور بولغاچقا، ئومۇرتقا سۆڭىكىگە ناھايىتى پايدىلىق.

خوش، ئۇنداقتا، ئۆيدە ئۆزىمىز ئىشلىۋالغىلى بولىدى-
غان بەزى ھەرىكەتلەر ئۈستىدە توختىلايلى. ئاۋۋال بۇ ھەرد-
كەتنى بىر ھەپتە سىناق قىلىپ، سىرتقى قىياپىتىمىزگە

قانچىلىك پايدىسى بولغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى.

بىرىنچى، چارچاش ھېس قىلغان چېغىڭىزدا، يەردە تۈز يېتىڭ، بەدىنىڭىزنى تۈپتۈز سوزۇڭ، ئۆرۈلگۈڭىز كەلسە ئۆرۈلۈڭ، بۇ ھەرىكەتنى ھەر كۈنى ئىككى قېتىم قىلىڭ.

ئىككىنچى، ئىككى كۆزىڭىزنى مەھكەم يۇمۇپ، ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە جانسىن پروفېسسور ئېيتقاندەك: «قۇياش بېشىمغا نۇر چېچىۋاتىدۇ، زۇمرەت ئاسمان كۈمۈشتەك پارقىراپ تۇرۇپتۇ، تەبىئەت ئادەتتىن تاشقىرى سۈكۈتكە چۆمۈپتۇ، پۈتۈن دۇنيا كونتروللۇق ئىچىدە تۇرۇۋاتىدۇ — مەن تەبىئەتنىڭ بىر بالىسى، پۈتكۈل ئالەم بىلەن كېلىشىپ ئۆتەلەيمەن» دەڭ.

ئۈچىنچى، ئوچاقتا سەي قورۇۋاتقان چاغدا يېتىۋېلىشقا ۋاقتىڭىز چىقمىسا، ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇۋېلىڭ، بۇنىڭدىمۇ يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز. ئارقىغا تاشلىنىپ ئولتۇرغىلى بولىدىغان قاتتىق ئورۇندۇقتىن بىرنى تېپىپ، قەدىمكى مىسىرلىقلارنىڭ ئولتۇرغان چاغدىكى ھەيكىلىگە ئوخشاش قىياپەتتە ئولتۇرۇڭ، ئاندىن ئىككى ئالقىنىڭىزنى پۇتىڭىزنىڭ ئۈستىگە تۈز قويۇڭ.

تۆتىنچى، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن، پۇتىڭىزنىڭ ئون بارمىقىنى ئاستا ـ ئاستا تۈگۈۋېلىڭ — ئاندىن ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىڭ؛ پۇتىڭىزنىڭ مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىڭ — ئاندىن ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىڭ؛ بارا ـ بارا يۇقىرىغا قاراپ، ھەرقايسى ئەزالىرىڭىزنىڭ مۇسكۇللىرىنى بوينىڭىزغا قەدەر ھەرىكەتلەندۈرۈڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن، بېشىڭىزنى پۇتبولغا ئوخشاش تۆت تەرەپكە ئايلاندۇرۇڭ. توختىماستىن مۇس-

كۇللىرىڭىزغا: «ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت...بوش قويۇۋەت...» دەڭ.

بەشىنچى، سالماقلىق بىلەن ئاستا نەپەس ئېلىپ، نېرۋىڭىزنى تىنچلاندۇرۇڭ، ھىندىستاننىڭ يوگا ئېقىمىدىكىلەر توغرا قىلغان، قانۇنىيەتلىك نەپەس ئېلىش — نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى.

ئالتىنچى، يۈزىڭىزدىكى قورۇقلارنى خىيالىڭىزغا كەلتۈرۈڭ، مۇمكىنقەدەر ئۇنى يوقىتىڭ، قوشۇمىڭىزنى تۈرۈۋالماڭ، ئاغزىڭىزنى مەھكەم يۇمۇۋالماڭ. ھەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن ئاشۇنداق قىلسىڭىز، ھۆسن تۈزەش ئورنىغا بېرىپ ئۇۋۇلىتىشتىن خالىي بولالايسىز، ئېھتىمال يۈزىڭىزدىكى قورۇقلارمۇ يوقىلىپ كېتىشى مۇمكىن.

4. خىزمەت قىلىشتىكى تۆت خىل ئوبدان ئادەت

بىزنىڭ بېشىمىزنى قايدۇرۇۋاتقىنى خىزمەتنىڭ ئېغىرلىقى ئە-
مەس، بەلكى ئۆزىمىزگە تەۋە قانچىلىك خىزمەتنىڭ بارلىقى ۋە
ئۇنىڭ قايسىسىنى بۇرۇن قىلىشىمىز لازىملىقىنى بىلمىگەنلى-
كىمىزدۇر.

خىزمەت قىلىشتىكى بىرىنچى خىل ئوبدان ئادەت:
ئىش ئۈستىلى ئۈستىدە چېچىلىپ ياتقان بارلىق قەغەزلەرنى
يىغىشتۇرۇۋېتىپ، شۇ ۋاقىتتىنىڭ ئۆزىدە بىر تەرەپ قىلىۋاتـ-
قان مەسىلىگە مۇناسىۋەتلىكلىرىنىلا قالدۇرۇش.
چىكاگودىكى غەربىي شىمال تۆمۈريولى شىركىتىنىڭ
باش مۇدىرى رونان ۋىلىيامس: «ئىش ئۈستىلىگە نۇرغۇن
ھۆججەت دۆۋىلىنىپ قالغان كىشى قولىدىكى بىر تەرەپ
قىلىشقا تېگىشلىك ھۆججەتلەردىن باشقىلىرىنى رەتلىۋەتسە،
خىزمىتىنىڭ ئاسانلىشىپ قالغانلىقىنى ۋە ئۆزىنىڭ ئەمەلىي
ئىش قىلىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. مەن بۇنى ئۆي ئىشلى-
رىنى بىر تەرەپ قىلىش دەپ ئاتايمەن، بۇ، خىزمەت ئۈنۈمى-
نى ئۆستۈرۈشنىڭ تۇنجى قەدىمى» دەيدۇ.
داڭلىق شائىر بوپ: «تەرتىپ — جەننەتنىڭ بىرىنچى
قائىدىسى» دېگەنىدى.
تەرتىپ يەنە ئۆز نۆۋىتىدە تىجارەتنىڭمۇ بىرىنچى قائىدى-

سى بولۇشى كېرەك. ئەمەلىيەتتە شۇنداقمۇ، ئەمەس؟ ئادەتـ-
تە سودىگەرلەر ئىش ئۈستىلىگە بىرنەچچە ھەپتىگىچىمۇ قا-
راپ قويمايدىغان ھۆججەتلەرنى دۆۋىلەپ قويىدۇ. «نيۇئورلە-
ئانس» گېزىتىنىڭ تارقاتقۇچىسى بىر قېتىم ماڭا، كاتىپى-
نىڭ ئۇنىڭغا ياردەملىشىپ ئىش ئۈستىلىنى رەتلەش داۋامى-
دا، ئىككى يىلدىن بۇيان تاپالماي كېلىۋاتقان بىر ماشىنكىنى
ئۇچراتقانلىقىنى ئېيتقانىدى.
ئىش ئۈستىلى ئۈستىدە دۆۋىلىنىپ ياتقان جاۋابسىز
خەتلەر، دوكلاتلار ۋە خاتىرە دەپتەر قاتارلىقلارنىڭ ئۆزىلا
كىشىدە پاراكەندىچىلىك، جىددىيلىك ۋە قايغۇرۇش تۇيغۇ-
سىنى پەيدا قىلىدۇ. تېخىمۇ يامىنى شۇكى، ھەمىشە «قى-
لىشقا تېگىشلىك كۆرمىگ ئىشنىڭ سىزگە قاراپ تۇرغانلى-
قى، ئەمما ئۇنى قىلىدىغانغا ۋاقىت يوقلۇقى» نى ئويلاۋەرسى-
ڭىز باش قېتىنچىلىقى ئىچىدە جىددىيلىك ۋە ھارغىنلىق
ھېس قىلىپلا قالماي، بەلكى قان بېسىمى، يۈرەك كېسىلى
ۋە ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولۇپ قالىسىز.
پېنسىلۋانىيە شتاتى ئۇنىۋېرسىتېتى تېببىي ئىنستىتۇ-
تىنىڭ پروفېسسورى جون ستوك دوكتور ئامېرىكا تېبابەتچى-
لىك - دورىگەرلىك ئىلمى جەمئىيىتىنىڭ مەملىكەتلىك
يىغىنىدا «فىزىئولوگىيىلىك كېسەللىكلەردىن پەيدا بولىدى-
غان پسىخىك كېسەللىكلەر» دېگەن تېمىدا بىر پارچە ئىلمىي
ماقالە ئوقۇپ ئۆتىدۇ. ئۇ ئىلمىي ماقالىسىدە «كېسەللەرنىڭ
روھىي ھالىتى ھەققىدە مۇھاكىمە» دېگەن مەزمۇن ئاستىدا
ئون بىر خىل ئەھۋالنى مىسال كەلتۈرىدۇ. تۆۋەندە ئۇنىڭ
بىرىنچى خىلىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتىمىز:
«زۆرۈر بولغان ياكى ساقلانغىلى بولمايدىغان بىر خىل

تۈيغۇ گويا قىلىپ تۈگەتمىسە بولمايدىغان، ئەمما ئەبەدىي
قىلىپ تۈگەتكىلى بولمايدىغان ئىشقا ئوخشىشىدۇ.»

ئىش ئۈستىلىنى رەتلەش، ھەر خىل قارارلارنى چىقى-
رىشقا ئوخشاش ئادەتتىكى ئىشلار قانداقىسىغا سىزنىڭ
ئېغىر بېسىمدىن — ساقلانغىلى بولمايدىغان تۈيغۇدىن، شۇن-
داقلا «قىلمىسا بولمايدىغان ئىشنى ئەبەدىي قىلىپ تۈگىتەل-
مەسلىك» تۈيغۇسىدىن خالىي بولۇشىڭىزغا ياردەم بېرەلەي-
دۇ؟ مەشھۇر پسىخىك داۋالاش مۇتەخەسسىسى ۋىلىيام شاندېر
دوكتور مۇشۇ خىل ئاددىي ئۇسۇل ئارقىلىق بىر كېسەلنى
روھىي خانىۋەيرانلىقتىن ساقلاپ قالغان. بۇ كېسەل چىكا-
گودىكى بىر چوڭ شىركەتنىڭ كاتتا ئەمەلدارى بولۇپ، تۇن-
جى قېتىم ئىنتايىن جىددىيلەشكەن، خاتىرجەمسىزلەنگەن،
قاتتىق پەرىشان بولغان ھالەتتە شاندېر دوكتورنىڭ شىپاخانى-
سىغا بارغان. ئۇ نېرۋامنى تۈگەشتۈرۈۋالىدىغان بولدۇم دەپ
ئويلىسىمۇ، ئەمما خىزمىتىدىن ئىستېپا بېرىشكە ئامالسىز
قالغان، باشقىلارنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولغان.

«ئۇ ئادەم ئۆز ئەھۋالىنى ماڭا ئېيتىۋاتقاندا، — دەيدۇ
شاندېر دوكتور، — تېلېفون جىرىڭلاپ كەتتى، ئۇ، دوخ-
تۇرخانىدىن كەلگەن تېلېفون ئىكەن. مەن تېلېفوندا ئېيتىل-
غان ئەھۋال توغرۇلۇق باش قاتۇرۇپ ئولتۇرماي، شۇ ۋاقىت-
نىڭ ئۆزىدىلا گەپنى ئۈزۈپ ئېيتتىم. مەن مەسىلىنى ئامال
بار نەق مەيداننىڭ ئۆزىدىلا ھەل قىلىۋېتىشكە تىرىشىمەن،
تۇرۇپكىنى ئەمدى قويۇپ تۇرۇشۇمغا تېلېفون يەنە جىرىڭلى-
دى. بۇ قېتىم تېلېفوننى ئالسام، يەنە بىر جىددىي ئىش
ئىكەن، ئۇ ئىش ئۇچچۇنمۇ بىرئاز ۋاقتىم كەتتى. ئۈچىنچى
قېتىم بىر خىزمەتدىشىمدىن ئىنتايىن ئېغىر بىر كېسەل

توغرۇلۇق مەندىن مەسلىھەت سوراپ تېلېفون كەلدى. تېلې-
فوندا ئۇنىڭ بىلەن سۆزلىشىپ بولۇپ، ھېلىقى كېسەل
كىشىدىن ئەپۇ سوراش ئۈچۈن ئارقامغا بۇرۇلدۇم، چۈنكى
ئۇ كىشىنى خېلى ئۇزۇن ساقلىتىپ قويغانىدىم. قارىسام
ئۇنىڭ كەيپىياتى بۆلەكچىلا، ئىنتايىن خۇشال ئولتۇرىدۇ.
ئۇ كىشى ماڭا: ‹دوختۇر، بولدى، ئەپۇ سورىمايلا قويۇڭ،
باياتىن سىز تېلېفوندا سۆزلەشكەن ئون مىنۇت ئىچىدە ئۆ-
زۈمدىكى مەسىلىنىڭ نەدىلىكىنى بىلىۋالدىم. ئەمدى ئىشخا-
نامغا قايتىپ بېرىپ خىزمەت ئادىتىمنى ئۆزگەرتسەم بولغۇ-
دەك… ئەمما كېتىش ئالدىدا، سىزنىڭ ئىش ئۈستىلىڭىزنى
كۆرۈپ باقسام بولامدۇ؟›، دېدى.»

شاندېر دوكتور ئىش ئۈستىلىنىڭ تارتمىلىرىنى ئېچىپ
ئۇنىڭغا كۆرسىتىپتۇ، ئۇنىڭ تارتمىلىرى قۇرۇق ئىكەن —
تارتمىدا پەقەت يېزىقچىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سايمان-
لارلا بار ئىكەن.

— ئېيتىڭا، — دەپتۇ ھېلىقى كېسەل كىشى، —
قىلىپ بولالمىغان ئىشلىرىڭىزنى قەيەرگە يىغىشتۇرۇپ
قويدىڭىز؟

— ھەممىنى قىلىپ بولغان، — دەپتۇ شاندېر.

— ئۇنداقتا جاۋاب يازالمىغان خەتلەرنى نەدە قويدىڭىز؟

— ھەممىسىگە جاۋاب يېزىپ بولغان، — دەپتۇ ئۇ
كىشىگە شاندېر، — مېنىڭ قائىدەم، كەلگەن خەتلەرنى
ھەرگىز جاۋابسىز قالدۇرمايمەن. خەت كەلگەن ھامان جاۋا-
بىنى ئۆزۈم ئېيتىپ بېرىپ، كاتىپىمغا ماشىنىكىدا
ئۇردۇرىمەن.

ئالتە ھەپتىدىن كېيىن، ھېلىقى كاتتا ئەمەلدار شاندېر

دوكتورنى ئىشخانىسىغا تەكلىپ قىلىپتۇ. شاندىر قارىغۇدەك بولسا، ئۇ كىشى پۈتكۈل ئىشلىرىنى ئۆزگەرتىپتۇ، ئىش ئۇستىلىگىمۇ يېڭى تۈس كىرگۈزۈپتۇ. ئۇ تارتمىلىرىنى ئاچقانىكەن. تارتمىسىدا تۈگىتىپ بولالمىغان ھېچقانداق ئىش كۆرۈنمەپتۇ.

— ئالتە ھەپتىنىڭ ئالدىدا، — دەپتۇ ھېلىقى كاتتا ئەمەلدار، — ئىككى ئىشخانىدا ئۈچ ئىش ئۇستىلىم بار ئىدى. ئۆزۈم خىزمەتنىڭ ئىچىگە چۆكۈپلا كەتكەنىدىم، ئىشلىرىمنى قىلسام - قىلسام تۈگىمەيتتى. سىز بىلەن پاراڭلىشىپ بولغاندىن كېيىن، ئىشخانامغا قايتىپ كېلىپ، بىر ھارۋا جەدۋەل ۋە كونا ھۆججەتلەرنى تازىلاپ چىقىرىۋەتتىم. ھازىر ماڭا بىر ئۈستەللا يېتىدىغان بولدى، ئالدىمغا كەلگەن ئىشنى شۇ ھامان قىلىپ تۈگىتىمەن. بىرمۇنچە ئىشلار تاغدەك دۆۋىلىنىپ قېلىپ، ماڭا تەھدىت سالىدىغان، مېنى جىددىيلەشتۈرىدىغان ۋە پەرىشان قىلىدىغان ھالەتكە خاتىمە بەردىم. سالامەتلىكىمنىڭ بۇ دەرىجىدە ياخشىلىنىپ كېتىدىغانلىقىنى خىيالىمغىمۇ كەلتۈرۈپ باقمىغانىكەنمەن، مانا ھازىر ھېچقانداق كېسىلىم يوق.

ئىلگىرى ئامېرىكا ئالىي سوت مەھكىمىسىنىڭ باش سوتچىسى بولغان چارلىز ئېۋېنس خۇئېس: «ئادەم خىزمەتتە بەك ھېرىپ كەتكەنلىكتىن ئەمەس، بەلكى ئىسراپچىلىق ۋە غەم - قايغۇدىن ئۆلۈپ كېتىدۇ» دېگەنىدى. دۇرۇس، ئادەم زېھنىي كۈچىنى ئىسراپ قىلىشتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ، چۈنكى ئۇنداق ئادەملەر ئۆز خىزمىتىنى ئەبەدىي قىلىپ تۈگىتەلمەيدىغاندەك غەم - قايغۇدىن نېرى بولالمايدۇ.

خىزمەت قىلىشتىكى ئىككىنچى خىل ئۇبدان ئادەت:

ئىشلارنى مۇھىملىق دەرىجىسى بويىچە ئىشلەش.

ئامېرىكىدا بەرپا بولغان ۋە پۈتۈن ئامېرىكىغا تارقالغان شەھەر ئىشلىرى شىركىتىدىن ھېمرى دوھات ھەرقانچە كۆپ ئىش ھەققى بېرىش بەدىلىگىمۇ تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل ئىقتىدارغا ئىگە ئادەمنى تاپالمايمەن دېگەن.

بۇ ئىككى خىل ئىقتىدارنىڭ بىرى، پىكىر يۈرگۈزەلەيدىغان بولۇش؛ يەنە بىرى، ئىشلارنى مۇھىملىق دەرىجىسى بويىچە ئىشلىيەلەيدىغان بولۇش.

چارلىز لوكمان ھېچقانداق نامى يوق بىر ئادەم ئىدى، يىگىرمە يىل ئىچىدە پېسودېنىڭ شىركىتىنىڭ باش مۇدىرلىقىنى ئۈستىگە ئالدى، ئۇ يىلىغا يۈز مىڭ ئامېرىكا دوللىرى مائاش ئالىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر مىليون ئامېرىكا دوللىرى پايدا تاپالايدۇ. ئۇ، بۇ نەتىجىلىرىم ھېمرى دوھات ئېيتقان، ئاسان تاپقىلى بولمايدىغان ئىككى خىل ئىقتىدارنى ھازىرلىغانلىقىمدىن بولدى، دەيدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: «ئادىتىم بويىچە، ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت بەشتە ئورنۇمدىن تۇرىمەن، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا كاللام باشقا ۋاقىتلاردىن كۆپ سەگەك بولىدۇ — بۇ چاغدا ئىشلارنى ئەتراپلىق ئويلىيالايمەن، بىر كۈنلۈك خىزمىتىمنى پىلانلايمەن. ئاشۇ پىلان بويىچە، ئىشلارنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسىگە قاراپ ئۇنىڭ تەرتىپىنى بەلگىلەيمەن.»

فرانكلىن بېرگىئېر سۇغۇرتا ساھەسىدە ئامېرىكا بويىچە ئەڭ مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئەتىگەن سائەت بەش بولۇشنى كۈتۈپ تۇرماستىنلا، ھەر كۈنى كەچتە ئەتىكى خىزمەتلىرىنى پىلانلاپ بولىدىكەن. كېيىنكى نىشانىنى، يەنى قايسى كۈنى سۇغۇرتا ئۈچۈن قانچىلىك بازار

تاپىدىغانلىقىنى بېكىتىۋالىدىكەن. كۆزلىگەن نىشانىغا يېتەلمىسە، كەم قىسمىنى ئەتىسىدىكى نىشانىغا قوشۇپ، بوشلۇقنى تولدۇرۇۋالىدىكەن.

ئۇزۇندىن بۇيانقى تەجرىبەمدىن شۇنى بىلىۋالدىمكى، ئادەم ھەممىلا ۋاقىتتا ئىشلارنىڭ تەرتىپىنى ئۇنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسى بويىچە بەلگىلەپ كېتەلمەيدۇ. ئەمما، شۇنىمۇ بىلىۋالدىمكى، پىلان بويىچە ئىش قىلىش — مەقسەتسىز، پىلانسىز ھالدا ئالدىغا ئۇچرىغان ئىشنىلا قىلىغاندىن كۆپ ياخشى.

ئەگەر بېرناردشاۋ ئىشلارنى تەرتىپى بويىچە قىلىش پرىنسىپىدا چىڭ تۇرمىغان بولسا، يازغۇچى بولالماستىن، ئۆمۈر بويى بانكا كاسسىرى بولۇپ ئۆتۈپ كەتكەن بولاتتى. ئۇ ھەر كۈنى بەش بەتلىك پىلان تۈزۈپ چىققان ۋە بۇ ئىشنى توققۇز يىل داۋاملاشتۇرغان. گەرچە ئۇ توققۇز يىل ئىچىدە كۈنىگە تەخمىنەن بىر موچەندىن جەمئىي ئوتتۇز نەچچە ئامېرىكا دوللىرىغا ئېرىشەلىگەن بولسىمۇ، ئەمما ھەر كۈنى پىلان تۈزۈشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرغان. ھەتتا يالغۇز ئارالدا سەرسان بولۇپ يۈرگەن روبىنسونمۇ ھەر كۈنى ۋە ھەر سائەتتە نېمە ئىش قىلىشى توغرىسىدا پىلان تۈزۈشنى ئېسىدىن چىقارمىغان.

خىزمەت قىلىشتىكى ئۈچىنچى خىل ئوبدان ئادەت: بىرەر مەسىلىگە يولۇققاندا، بۇ ھەقتە بىر قارارغا كېلىشكە توغرا كەلسە، ئارىسالدى بولۇپ يۈرمەي، نەق مەيداننىڭ ئۆزىدىلا بىر قارارغا كېلىش.

بۇ ئالەم بىلەن خوشلىشىپ كەتكەن ئوقۇغۇچىم ج. پ. ھوخاۋنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ئامېرىكا پولات شىركىتىدە مۇدىر

بولۇپ تۇرغان كۈنلەردە، مۇدىرىيەت كېڭىشىنىڭ يىغىنى ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت ئېچىلىدىكەن — يىغىندا بىرمۇنچە مەسىلىلەر مۇزاكىرە قىلىنسىمۇ، ئەمما ماقۇللىنىدىغان قارارلار ناھايىتى ئاز بولىدىكەن. نەتىجىدە، مۇدىرىيەت كېڭىشىنىڭ ھەربىر ئەزاسى بىر سومكا جەدۋەلنى ئۆيىگە ئاپىرىپ كۆرۈشكە توغرا كېلىدىكەن.

كېيىنچە ھوخاۋ ئەپەندى مۇدىرىيەت كېڭىشىنى ھەر قېتىم يىغىن ئاچقاندا بىرلا مەسىلىنى مۇزاكىرە قىلىپ، ئۇنىڭدىن يەكۈن چىقىرىش، مەسىلىنى تاشلاپ قويماسلىق، ئارقىغا سۈرمەسلىككە كۆندۈرۈپتۇ. ئۇ، بۇنداقتا ماقۇللىنىدىغان قارار ئۈچۈن نۇرغۇن ماتېرىياللارنى مۇھاكىمە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، قوبۇل قىلىنغان قارار كارغا كېلىشىمۇ، كارغا كەلمەسلىكىمۇ مۇمكىن، نېمىلا بولمىسۇن، كېيىنكى مەسىلىنى مۇزاكىرە قىلىشتىن ئىلگىرى مۇزاكىرە قىلىنغان ئاشۇ مەسىلە ئۈستىدە چوقۇم بىر قارارغا كېلىش كېرەك، دەپتۇ. بۇ چارە كىشىلەرنى ھەيران قالدۇرۇپتۇ ۋە ئىنتايىن زور ئۈنۈم بېرىپتۇ. يىل بويى بېسىلىپ قالغان كونا ھېسابلار ئېنىقلىنىپتۇ، كالېندار بەتلىرىمۇ پاكىز تۇرىدىغان بوپتۇ. مۇدىرلار مەلۇمات جەدۋەللىرىنى ئۆيىگە ئېلىپ قايتىشتىن، كۆپچىلىك ھەل بولمىغان مەسىلىلەر ئۈچۈن قايغۇرۇشتىن خالىي بوپتۇ.

بۇ ناھايىتى ياخشى چارە، بۇ چارە ئامېرىكا پولات شىركىتىنىڭ مۇدىرىيەت كېڭىشى ئۈچۈن ماس كېلىپلا قالماستىن، سىزگە ۋە ماڭىمۇ ماس كېلىدۇ.

خىزمەت قىلىشتىكى تۆتىنچى خىل ئوبدان ئادەت: قاندااق تەشكىللەش، قاتلام بويىچە مەسئۇل بولۇش ۋە نازارەت قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش.

نۇرغۇن سودىگەرلەر ئۆزى ئۇچۇن گۆر كولايدۇ، چۈن-
كى ئۇلار قانداق قىلىپ مەسئۇلىيەتنى باشقىلارغا تەقسىملەپ
بېرىشنى بىلمىگەچكە، ھەممە ئىشقا ئۆزى قول سالىدۇ.
نەتىجىدە بىر قاتار ئۇششاق ئىشلارنىڭ ئىچىدە پاراكەندە
بولۇپ يۈرىدۇ. ئۆزىنى ھەمىشە ئالدىراشلىق، پەرىشانلىق،
تىت - تىتلىق ۋە جىددىيلىك ئىچىدە يۈرگەندەك ھېس
قىلىدۇ. قاتلام بويىچە مەسئۇل بولۇشنى ئۆگىنىۋېلىش ئۇن-
چە ئاسان ئىش ئەمەس. مەن بۇنىڭ ناھايىتى قىيىن، ئىنتا-
يىن مۇشكۇل ئىش ئىكەنلىكىنى بۇرۇنلا بىلگەنىدىم. تەجرى-
بىلىرىمدىن شۇنى ھېس قىلدىمكى، بىر ئىشقا مەسئۇل
قىلىش ئۇچۇن تاپقان ئادىمىمىز تۈزۈك بولمىسا، ناھايىتى
زور ئاپەت يۈز بېرىشىمۇ مۇمكىن، بىراق، قاتلام بويىچە
مەسئۇل بولۇشنى يولغا قويۇش ئىنتايىن قىيىن ئىش بولسى-
مۇ، يۇقىرى دەرىجىلىك مەسئۇل كىشى غەم - قايغۇ،
جىددىيلىك ۋە ھېرىش - چارچاشتىن خالىي بولۇش ئۇچۇن
شۇنداق قىلماي بولمايدۇ.

5. قانداق قىلغاندا ئىچى پۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

ئۆز خىزمىتىڭىزدىن زېرىكەمسىز؟ نېمىشقا ئۆزىڭىز بىلەن
يالغان ئويۇن ئويناپ، ئويۇن داۋامىدا كۈتۈلمىگەن مۇۋەپپەقى-
يەتكە ئېرىشمەيسىز.

ھېرىش - چارچاشنى پەيدا قىلىدىغان ئەڭ ئاساسلىق
سەۋەبلەرنىڭ بىرى ئىچى پۇشۇش. بۇ ھەقتە مىسال كۆرسى-
تىش توغرا كەلسە، يېنىمىزدىكى ماشىنىست ئالىس خېنىم-
نى تىلغا ئېلىپ ئۆتەي. بىر كۈنى كەچقۇرۇنلۇقى ئالىس
ھېرىپ ھالى قالمىغان، چىرايى سولاشقان ھالدا ئۆيگە قاي-
تىپتۇ. بەك چارچاپ كەتكەچكە، ئۇنىڭ بېشى ئاغرىپتۇ،
دولىسى تېلىپتۇ، تاماق يېگۈسىمۇ كەلمەي ئۇخلاش ئۇچۇن
كارىۋاتقا ئۆزىنى تاشلاپتۇ. ئاپىسى يالۋۇرۇپ يۈرۈپ مىڭ
تەسلىكتە ئۇنى تاماق ئۇستىلىگە ئولتۇرغۇزۇپتۇ. شۇ ئارى-
لىقتا ئۇنىڭ ئوغۇل دوستىدىن تېلېفون كېلىپ، ئۇنى تانس-
سىغا تەكلىپ قىلىپتۇ. بۇنى ئاڭلاپ ئۇنىڭ كۆزلىرىگە نۇر
يۈگۈرۈپ، كەيپى كۆتۈرۈلۈپتۇ. ئۇ شۇ زامان ئۇستۇنكى
قەۋەتكە يۈگۈرۈپ چىقىپ، ھاۋا رەڭ مودا كىيىمىنى كىيىپ
ئۆيدىن ئايرىلىپتۇ ۋە يېرىم كېچە سائەت ئۇچكىچە تانسا
ئويناپ ئۆيگە قايتىپتۇ. ئۆيگە قايتىپ كەلگەندە، ئۇ چار-
چاش ئۇيياقتا تۇرسۇن، ھاياجانلانغانلىقىدىن ئۇخلىيالماي
قاپتۇ.

سەككىز سائەتنىڭ ئالدىدا، ئالىسنىڭ سىرتقى قىياپىتى ۋە ھەرىكىتىدىن قاتتىق چارچىغانلىقى چىقىپ تۇراتتى، شۇ چاغدا ئۇ ھەقىقەتەن ئاشۇنداق چارچاپ كەتكەنمۇ؟ شۇنداق، ئۇ خىزمىتىدىن بەك بىزار بولغانلىقى، ھەتتا ئۆز تۇرمۇشىدىنمۇ قاتتىق بىزار بولغانلىقى ئۈچۈن چارچاش ھېس قىلغان. دۇنيادا ئالىسقا ئوخشاش ئادەمدىن قانچىلىكى بارلىقى بىزگە نامەلۇم، ئەمما سىز شۇنىڭ ئىچىدىكى بىرى بولۇشىڭىز مۇمكىن.

روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرى ئادەتتە ئادەمنى جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندىنمۇ ئوڭايراق چارچىتىۋېتىدۇ، بۇ ھەممىگە ئايان بىر پاكىت. نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، يوسېف بامارىك دوكتور «پسىخولوگىيە گېزىتى» دە بىر پارچە دوكلات ئېلان قىلىپ، ئۆزىنىڭ بەزى تەجرىبىلىرى ئۈستىدە توختالدى، يەنى ئۆز تەجرىبىلىرى ئارقىلىق، ئىچى پۇشۇشنىڭ ھېرىش - چارچاشنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. بامارىك دوكتور ئوقۇغۇچىلارنىڭ قىزىقمايدىغىنىنى بىلىپ تۇرۇپ، بىر توپ ئوقۇغۇچىغا بىر قاتار تەجرىبىلەرنى ئىشلەتكۈزىدۇ. بۇ تەجرىبىنىڭ نەتىجىسى قانداق بولىدۇ؟ تەجرىبىگە قاتناشقان ھەممە ئوقۇغۇچى چارچاپ كېتىۋاتقانلىقىنى، بېشى ئاغرىۋاتقانلىقىنى، كۆزى تېلىۋاتقانلىقىنى، ئوڭاي ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ، ھەتتا بىرنەچچە ئوقۇغۇچى ئاشقازىنىنىڭ بىئارام بولۇۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ. بۇ ئالامەتلەر «تەسەۋۋۇر» دىن پەيدا بولغانمۇ؟ ئۇنداق ئەمەس. بۇ ئوقۇغۇچىلار مېتابولىزم تەجرىبىسى ئارقىلىق، ئادەمنىڭ ئىچى پۇشقان چاغدا قان بېسىمىنىڭ ۋە بەدىنىنىڭ ئوكسىدلىنىش رولى تۆۋەنلەپ كېتىدىغانلى-

قىنى؛ ئۆز خىزمىتىگە ھەۋەس قىلغان چاغدا، تەندىكى ماددا ئالمىشىش دەرھال تېزلىشىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەن.

بىز ئۆزىمىز قىزىققان ۋە كۆڭلىمىزنى شادلاندۇرىدىغان ئىشلارنى قىلغان چاغدا كەمدىن - كەم چارچاش ھېس قىلىمىز. مەسىلەن، يېقىندا مەن كانادانىڭ روكىئى تاغلىق رايونىدىكى لوۋئىس كۆلى بويىغا دەم ئېلىشقا بېرىپ، بىرنەچچە كۈن تېيىمەن بېلىقى تۇتتۇم. بۇ جەرياندا، بويۇمدىن ئېگىز ئۆسكەن چاتقاللىقلارنى بۆسۈپ ئۆتتۈم، ئىرماش - چىرماش بولۇپ كەتكەن نۇرغۇن شاخ - شۇمبىلاردىن ئاتلاپ ئۆتتۈم، قىيسىيىپ قالغان بىرمۇنچە دەرەخلەردىن يامىشىپ ئۆتتۈم، سەككىز سائەتلەپ مۇشۇنداق جاپا چەكسەممۇ قىلچە چارچاش ھېس قىلمىدىم. بۇ نېمە ئۈچۈن؟ بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، قىلىۋاتقان ئىشىمدىن ھاياجانلاندىم، كەيپىياتىم ئۇرغۇپ تۇردى، خېلى چوڭ تېيىمەن بېلىقىدىن ئالتىنى تۇتقانلىقىم ئۈچۈن، نەتىجە قازىنىۋاتىمەن دېگەن ھېسسىياتتا بولدۇم. ئەگەر مەن بېلىق تۇتۇشنى زېرىكەرلىك ئىش دەپ قارىغان بولسام، سىزنىڭچە مەن قانداق ھېسسىياتتا كەلگەن بولاتتىم؟ مەن جەزمەن دېڭىز يۈزىدىن يەتتە مىڭ فۇت ئېگىزلىكتىكى تاغ ئۈستىدە قاتراپ يۈرۈپ تارتقان جاپالىرىم ئۈچۈن قاتتىق چارچاش ھېس قىلغان بولاتتىم.

تاغقا يامىشىشتەك ئاشۇنداق كۈچ كېتىدىغان ھەرىكەتمۇ ئېھتىمال ئادەمنى ئىچ پۇشۇقىدەك ئوڭاي چارچىتىۋەتمەسلىكى مۇمكىن. مىننېئاپولىس دېھقان ئىشچىلار پۇل ئامانەت بانكىسىنىڭ باش مۇدىرى س. خ. كىڭمان ئەپەندى ماڭا بىر ئىشنى ئېيتىپ بەرگەنىدى، ئۇ ئىش يۇقىرىدىكى ئوخشىتىشنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدۇ: 1942 - يىل 7 -

ئايدا، كانادا هۆكۈمىتى كانادانىڭ ئالپىس تاغقا چىقىش كۇ-
لۇبىدىن ۋىلىس ئارمىيىسىنىڭ تاغقا چىقىش مەشىقىغە ھەم-
كارلىشىشنى تەلەپ قىلىپتۇ. كېيىن ئەپەندى ئاشۇ ئەسكەر-
لەرنى تەربىيىلەيدىغان ترېنېرلارنىڭ بىرىگە تاللىنىپتۇ. ئۇ-
نىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ باشقا ترېنېرلار بىلەن بىرلىكتە باشقا
ترېنېرلار قىرىق ئىككى ياشتىن ئەللىك بەش ياشقىچە بولغان
ئارىلىقتىكى كىشىلەردىن تەركىب تاپقانىكەن — ياش ئەس-
كەرلەرنى باشلاپ، نۇرغۇن مۇزلۇق دەريا ۋە ئوتلاقلاردىن
كېسىپ ئۆتۈپ، ئارغامچا ۋە ئازغىنا تاغقا چىقىش ئۈسكۈند-
لىرىگە تايىنىپ، قىرىق فۇت ئېگىزلىكتىكى تىك يارغا
يامىشىپ چىقىپتۇ، ئۇلار يەنە كانادانىڭ روكىئي تاغلىق
رايونىدىكى ئاي دەرياسى جىلغىسىدا رىگوۋ چوققىسىغا، مۇئا-
ۋىن زۇڭتۇڭ چوققىسىغا ۋە نۇرغۇن نامسىز چوققىلارغا
يامىشىپ چىقىپتۇ. ئون بەش سائەتلىك تاغقا چىقىش ھەرد-
كىتىدىن كېيىن، ھېلىقى ساغلام، ياش جەڭچىلەرنىڭ ھې-
رىپ ھالى قالماپتۇ.

ئۇلارنىڭ چارچاپ كېتىشى ھەربىي مەشىق قىلغان چاغ-
لاردا مۇسكۇللىرىنى ئوبدان چېنىقتۇرمىغانلىقىدىن بولغان-
مۇ؟ قاتتىق ھەربىي مەشىقنى باشتىن كەچۈرگەن ھەرقانداق
كىشى بۇنداق بىمەنە گەپكە دىمىغىدا كۈلمەي قالمايدۇ. ئەمە-
لىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئۇلارنىڭ شۇنچىلىك ھېرىپ ھالد-
دىن كېتىشىگە ئۇلارنىڭ تاغقا چىقىشتىن بەك بىزار بولۇپ
كەتكەنلىكى سەۋەب بولغان. ئۇلارنىڭ بىرمۇنچىسى بەك ھې-
رىپ كەتكەچكە كەچلىك تاماققا قارىمايلا ئۇخلاپ كەتكەن.
ھالبۇكى، ئاشۇ ترېنېرلار — ئەسكەرلەردىن خېلىلا چوڭ
ياشلىق كىشىلەر — چارچىمىغانمۇ؟ چارچىغان، ئەمما جەڭ-

چىلەردەك چارچاپ ھالىدىن كېتىپ قالمىغان. ئۇلار كەچ-
لىك تاماقتىن كېيىن تاغدا ئولتۇرۇپ بىرنەچچە سائەت پا-
راڭلاشقان، شۇ كۈنكى ئىشلار ئۈستىدە سۆزلەشكەن. ئۇلار
تاغقا چىقىشقا قىزىققاچقا، ھالىدىن كەتكۈدەك دەرىجىدە چار-
چاپ كەتمىگەن.

كولۇمبىيە ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى ئېدۋارد تونداك دوكتور
ھېرىش - چارچاشقا ئالاقىدار سىناق خىزمىتىگە رىياسەتچىد-
لىك قىلىش داۋامىدا، ياشلارنى قىزىقتۇرۇش چارىسى ئار-
قىلىق ئۇلارنى بىر ھەپتىدىن ئارتۇقراق ۋاقىت كالللىسىنى
سەگەك تۇتۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان. كۆپ قېتىم
تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش نەتىجىسىدە، تونداك دوكتور:
«خىزمەت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدىغان بىردىنبىر ھەقىقىي
سەۋەب ئىچى پۇشۇش» دەپ ئېيتقان.

ئەگەر سىز بىر ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچى بولسىڭىز،
سىزنىڭ چارچاپ كېتىشىڭىزگە كۆپ ئىشلەپ كەتكەنلىكىڭىز
ئەمەس، بەلكى ئاز ئىشلەپ قالغانلىقىڭىز سەۋەب بولىدۇ.
مەسىلەن ئالايلۇق، بەلكىم ئېسىڭىزدە باردۇر، ئالدىنقى
ھەپتىدىكى ھېلىقى كۈنى باشقىلارنىڭ كاشىلىسى بىلەن،
بىرەر پارچە خەتكىمۇ جاۋاب قايتۇرالمىدىڭىز، خەقلەر بىلەن
دېيىشىپ قويغان ئىشىڭىزنىمۇ قىلالمىدىڭىز، ھەممە ئىشد-
ڭىزدىن چاتاق چىقىپ تۇردى، كەچكىچە ھېچ ئىشىڭىز قام-
لاشمىدى، بىرەر ئىشنىمۇ بىر باشقا ئاچىقالمىدىڭىز، ئەمما
ئۆيىڭىزگە قايتىپ بارغۇچە ھېرىپ ھالىڭىز قالمىدى —
ئۇنىڭ ئۈستىگە بېشىڭىز يېرىلىپ كەتكۈدەك ئاغرىپ خاپا
سالدى.

ئەتىسى، ئىشخانىدا ھەممە ئىشلىرىڭىز ناھايىتى

ئوڭۇشلۇق بولدى. ئالدىنقى كۈندىكىدىن قىرىق ھەسسە كۆپ ئىش قىلدىڭىز، ئەمما ئۆيىڭىزگە قايتىپ بارغىنىڭىزدا كەيپىڭىز يەنىلا ياخشى بولدى. سىز جەزمەن مۇشۇنداق تەجرىبىگە ئىگە بولغان، مەنمۇ ھەم شۇنداق.

يۇقىرىقىلاردىن بىز نېمىنى بىلىۋالالايمىز؟ شۇنى بىلىۋالالايمىزكى، بىزدىكى ھېرىش - چارچاش خىزمەتتىن ئەمەس، بەلكى غەم - قايغۇ، جىددىيلىك ۋە كۆڭۈلسىزلىكتىن بولىدۇ.

بۇ بابنى يېزىۋاتقان كۈنلىرىمدە، ۋاقىت چىقىرىپ جېيرروم كاينىنىڭ قايتا ئوينالغان مۇزىكىلىق كومېدىيىسى «سەيلە كېمىسىدىكى نەقىشلىك ئوردا» نى كۆردۈم. كومېدىيىدىكى ئاساسىي پېرسوناژ — كېمە باشلىقى ئاندي پەلسەپىۋى پۇراق چىقىرىپ تۇرىدىغان مۇنداق بىر جۈملە سۆزنى قىلىدۇ: «ئۆزى ياقتۇرىدىغان ئىشنى قىلالىغان ئادەم ئەڭ بەختلىك ئادەمدۇر». بۇنداق ئادەملەر شۇنىڭ ئۈچۈن بەختلىككى، ئۇلارنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئۇرغۇيدۇ، شادلىقى تېخىمۇ كۆپىيىدۇ، غەم - قايغۇسى ۋە چارچىشى باشقىلاردىن ئازراق بولىدۇ. سىز نېمە ئىشقا قىزىقسىڭىز ئىقتىدارىڭىز شۇ جەھەتتە بولىدۇ. ئېغىزى بېسىلماي كاپىشىيدىغان بىر ئايالغا ھەمراھ بولۇپ ئون كوچىنى ئايلانسىڭىز دىلىڭىزدىن سۆيىدىغان مەشۇقىڭىزغا ھەمراھ بولۇپ ئون چاقىرىم يول ماڭغاندىن كۆپ چارچايسىز.

ئۇنداقتا قانداق قىلىش كېرەك؟ بۇ ئىشقا قارىتا سىزنىڭ قانداق چارىڭىز بار؟ تۆۋەندە بىر ماشىنىست خېنىمنىڭ بېشىدىن ئۆتكەن بىر ئىشنى تىلغا ئېلىپ ئۆتمەكچىمەن — بۇ ماشىنىست خېنىم ئوكلاخوما شتاتىنىڭ توسا شەھىرىدىكى

بىر نېفىت شىركىتىدە ئىشلەيدۇ. ئۇ ھەر ئايدا بىرنەچچە كۈن سىز تەسەۋۋۇر قىلالايدىغان تايىنى يوق بىر خىزمەتنى قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ — نېفىت سېتىشقا ئالاقىدار بېسىلىپ بولغان بىر پارچە جەدۋەلگە ستاتىستىكىلىق سانلارنى تولدۇرىدۇ. ئۇ بۇ خىزمەتنىڭ ئىنتايىن مەززىسى يوق بىر خىزمەت ئىكەنلىكىنى بىلىپ تۇرۇپ، خىزمەتتىكى كەيپىياتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن، بىر چارە ئويلاپ چىقىپ، ئۇنى ناھايىتى مەنىلىك بىر خىزمەتكە ئايلاندۇرىدۇ، قانداق قىلىدۇ؟ ھەر كۈنى ئۆزى بىلەن ئۆزى مۇسابىقىلىشىدۇ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى تولدۇرۇشقا تېگىشلىك جەدۋەلنى ساناپ چىقىپ، چۈشتىن كېيىن مۇمكىنقەدەر ئۆزى بېكىتكەن رېكورتنى بۇزۇپ تاشلايدۇ؛ ئاندىن شۇ كۈنى تولدۇرغان ئومۇمىي جەدۋەل سانىنى ھېسابلاپ كۆرۈپ، ئەتىسى ئامال قىلىپ شۇ كۈنكى رېكورتنى بۇزۇپ تاشلايدۇ. نەتىجىدە قانداق بولىدۇ؟ نەتىجىدە سۈرئەت جەھەتتە شۇ ئورۇندىكى باشقا ماشىنىست خېنىملاردىن كۆپ ئېشىپ كېتىدۇ، ھېلىقىدەك تايىنى يوق نۇرغۇن جەدۋەلنى بىر ئولتۇرۇشىدىلا تولدۇرۇۋېتىدىغان بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئۇ نېمە پايدىغا ئېرىشىدۇ؟ تەرىپلىنەمدۇ؟ ياق ··· مىننەتدارلىققا سازاۋەر بولامدۇ؟ ياق ··· ئۆستۈرۈلەمدۇ؟ ياق ··· مائاشى يۇقىرى كۆتۈرۈلەمدۇ؟ ياق··· ئەمما، ئۇ ئىچى پۇشۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان ھېرىش - چارچاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئۆز ئىشىغا قاتتىق قىزىقىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. ئۇ ئەڭ زور تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، مەنىسىز خىزمەتنى مەنىلىك خىزمەتكە ئايلاندۇرغانلىقتىن، تېخىمۇ كۆپ جىسمانىي ۋە مەنىۋى كۈچىنى تېجەپ قالالايدۇ، دەم ئېلىش ۋاقىتلىرىدا تېخىمۇ

كۆپ خۇشاللىقتىن بەھرىمەن بولالايدۇ.

مەن بۇ ئىشنىڭ راستلىقىنى ئوبدان بىلىمەن، چۈنكى مەن ئاشۇ قىزغا ئۆيلەنگەن.

تۆۋەندە يەنە بىر ماشىنىست خېنىم ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتەيلى. ئۇ، ئۆز خىزمىتىنى ناھايىتى مەنىلىك ھېسابلاشنىڭ ئادەمگە نۇرغۇن نەپ بېرىدىغانلىقىنى سەزگەن. ئۇ ئىلگىرى ئۆز خىزمىتىنى زادىلا ياقتۇرمايدىكەن، ئەمما ھازىر ئۇنداق قىلمايدىغان بوپتۇ. ئۇنىڭ ئىسمى ۋىللىي گېئوتون، تۆۋەندىكىسى ئۇ ئۆز خېتىدە ماڭا ئېيتقان ئىشلاردۇر:

«ئىشخانىمىزدا تۆت نەپەر ماشىنىست خېنىم بار، ھەر بىرىمىز بىرنەچچە ئادەمنىڭ خەتلىرىنى ئۇرۇشقا مەسئۇل، گاھىدا خىزمەتنىڭ كۆپلۈكىدىن يېتىشەلمەي كېتىمىز. بىر كۈنى، بىر تارماقنىڭ مۇئاۋىن دىرېكتورى ماڭا ئۇزۇندىن-ئۇزۇن يېزىلغان بىر پارچە خەتنى قايتا ئۇرۇپ بېرىڭ دەپ تۇرۇۋالغاچقا، بەك ئاچچىقىم كەلدى. مەن ئۇنىڭغا: ‹بۇ خەتنى ئۆزگەرتىسىلا بولۇۋېرىدىغۇ، باشتىن - ئاخىر قايتا ئۇرۇپ چىقىش ھاجەتسىز› دېدىم، ئۇ ماڭا: ‹ئەگەر قايتا ئۇرۇپ بەرمىسىڭىز، قايتا ئۇرۇپ بېرىدىغان بىرىنى تېپىپ ئۇردۇرىمەن› دېدى. مېنىڭ قالتىس ئاچچىقىم كەلدى. بىراق، ئۇ خەتنى يېڭىۋاشتىن ئۇرۇشقا باشلىغىنىمدا، بىردىنلا نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ چاچراپ چىقىپ بۇ پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ، مەن قىلىۋاتقان مۇشۇ ئىشنى قىلىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم. ئۇنىڭدىن باشقا، خەق ماڭا مۇشۇ ئىشنى قىلدۇرۇمەن دەپ مائاش بېرىدۇ دەپ ئويلاپ، خېلىلا يېنىكلەپ قالغاندەك بولدۇم؛ توساتتىن، گەرچە بۇ خەتنى ياقتۇرمىسامۇ، ئەمما ياقتۇرىدىغان قىياپەتتە ئىشلىشىم كېرەك،

دېگەن قارارغا كەلدىم. ئارقىدىن مۇنداق مۇھىم بىر نەرسىنى، يەنى يالغاندىن بولسىمۇ خىزمىتىمنى ياقتۇرۇپ ئىشلىسەم، بەلكىم مەلۇم دەرىجىدە راست ياقتۇرۇپ قېلىشىم مۇمكىنلىكىنى ھېس قىلدىم. خىزمىتىمنى ياقتۇرۇپ ئىشلىگەندىن كېيىن، سۈرئىتىممۇ بۇرۇنقىدىن كۆپ تېزلەشتى. شۇڭا ھازىر كەچلىرى بېرىپ ئىشلەيدىغان چاغلىرىم ناھايىتى ئاز. كۆپچىلىك بۇخىل يېڭىچە خىزمەت پوزىتسىيەمنى كۆرۈپ، مېنى ئوبدان خىزمەتچى دەپ قارايدىغان بولدى. كېيىنكى كۈنلەردە بىر ئورۇننىڭ ئاساسىي باشلىقىغا بىر خۇسۇسىي كاتىپ لازىم بولۇپ قالغاچقا، مېنى كاتىپ بولۇپ بەرسىڭىز دېدى ھەمدە ئۇ مېنىڭ ئۆز خىزمىتىمدىن سىرتقى ئىشلارنىمۇ رازىمەنلىك بىلەن ئىشلەيدىغانلىقىمنى، ئەمما بۇ ھەقتە ئاغرىنمايدىغانلىقىمنى تىلغا ئالدى. بۇ ئىش روھىي ھالەتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كۈچ پەيدا بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. مەن ئۈچۈن ئېيتقاندا، بۇ ئىنتايىن مۇھىم بىر كەشپىيات بولدى، بۇ كەشپىياتتىن مۆجىزە يارىتىلدى.»

گېئوتون خېنىم ھانىس ۋېيىسنكې پروفېسسورنىڭ «شۇنداق قىياپەتكە كىرىۋېلىش» پەلسەپىسىدىن پايدىلىنىپ، بىزگە «شۇنداق قىياپەتكە كىرىۋېلىش»نىڭ تۇرمۇشىمىزغا خۇشاللىق بەخش ئېتىدىغانلىقىنى ئۆگەتتى.

ئەگەر سىز ئۆز خىزمىتىڭىزگە قىزىققان قىياپەتكە كىرىۋالسىڭىز، بۇخىل يالغاندىن قولغا كەلتۈرگەن كىچىككىنە قىزىقىش سىزدىكى قىزىقىشنى راستقا ئايلاندۇرىدۇ. سىزدىكى چارچاشنى، جىددىيلىكنى ۋە غەم - قايغۇنى ئازايتىدۇ.

بىرنەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، ھانان خوۋار بىر قارارغا

كېلىش ئارقىلىق، ئۆز تۇرمۇشىغا تامامەن باشقىچە تۈس كىرگۈزۈپتۇ، ناھايىتى مەنىسىز بىر خىزمەتنى مەنىلىك بىر خىزمەتكە ئايلاندۇرۇپتۇ. ئۇنىڭ خىزمىتى ھەقىقەتەن ناھايەتى تايىنى يوق بىر خىزمەت ئىكەن. تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ پاراۋانلىق كوپىراتىپىدا تەخسە يۇيىدىكەن، پوكەي سۈرتىدىكەن، ماروژنى ساتىدىكەن. باشقا ئوغۇل باللار توپ ئوينايدىكەن ياكى قىز باللار بىلەن تاماشا قىلىدىكەن. ھانان خوۋار بۇ خىزمەتنى قىلچە ياقتۇرمىسىمۇ، ئەمما ئۇنى قىلماسلىققا چارىسىز بولغاچقا، ئاشۇ پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ماروژنىنى تەتقىق قىلىش — ماروژنىنى قانداق ياسايدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ ئىچىدە نېمىلەرنىڭ بارلىقى، نېمىشقا ماروژنىنىڭ باشقا نەرسىلەردىن تاتلىق ئىكەنلىكىنى تەتقىق قىلىش قارارىغا كېلىپتۇ. ئۇ ماروژنىنىڭ خىمىيىلىك تەركىبىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۆزى تۇرۇۋاتقان تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپتە خىمىيە دەرسلىكى بويىچە تالانتلىقلاردىن بولۇپ قاپتۇ، كېيىنچە ئۇ يېمەكلىكلەر خىمىيىسىگە قىزىققانلىقتىن، ماساچۇسېتس شتاتىغا قاراشلىق ئۇنىۋېرسىتېتقا بېرىپ، مەخسۇس يېمەكلىك ۋە ئوزۇقلۇق تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللىنىپتۇ. كېيىنكى بىر چاغلاردا، نيۇ يوركتىكى كائو شىركىتى يۈز ئامېرىكا دوللىرى مۇكاپات بېرىش شەرتى بىلەن كاكاۋئو ۋە شاكىلاتنى ئەمەلىي ئىشلىتىش بويىچە ئىلمىي ماقالە قوبۇل قىلىش مۇسابىقىسى ئۇيۇشتۇرۇپتۇ — بۇ بارلىق ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى قاتناشقان بىر قېتىملىق ئاشكارا ماقالە قوبۇل قىلىش مۇسابىقىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ — بۇ مۇسابىقىدە ئەڭ ئالىي مۇكاپاتقا كىم ئېرىشكەندۇر؟ ··· ئۇنىڭ ھانان خوۋار ئىكەنلىكىگە گەپ سىغمايدۇ.

كېيىنچە ئۇ خىزمەت تېپىشنىڭ قىيىنلىقىنى ھېس قىلىپ، ھۇجرىسىدىكى يەر ئاستى ئۆيىدە خۇسۇسىي تەجرىبىخانا ئېچىپتۇ. ئارىدىن ئۇزاق ئۆتمەي، مۇناسىۋەتلىك دائىرىلەر تەرىپىدىن كالا سۈتى تەركىبىدىكى باكتېرىيە سانىنى ھېسابلاپ چىقىش توغرىسىدا بىر يېڭى قارار لايىھىسى ماقۇللىنىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن، ھانان خوۋار ئانخۇست شەھىرىدىكى ئون تۆت سۈت شىركىتىگە باكتېرىيە ھېسابلاپ بېرىشكە باشلاپتۇ — ئۇ يەنە ئۆزىگە ئىككى نەپەر ياردەمچى ياللىۋاپتۇ.

يىگىرمە بەش يىلدىن كېيىن ئۇ قەيەردە تۇرىدۇ؟ ھازىر يېمەكلىكلەر خىمىيىسى تەجرىبىسى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان ئەپەندىلەر ئۇ ۋاقىتتا بارغاندا ياكى پېنسىيىگە چىقىپ كېتىدۇ، ياكى بولمىسا باقىي ئالەمگە يول ئالىدۇ. ئەمدىلا ئۆگىنىشكە كىرىشكەن ۋە بۇ ئىشقا سەمىمىي نىيەت باغلىغان نۇرغۇن ياشلار ئۇلارنىڭ ئىزىنى باسىدۇ. يىگىرمە بەش يىلدىن كېيىن، ھانان خوۋار مۇشۇ ساھەنىڭ داھىيلىرىدىن بولۇپ قېلىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. ئەينى ۋاقىتتا ئۇنىڭ قولىدىن ماروژنى ئېلىپ يېگەن بەزى ساۋاقداشلار يوقسۇللۇقتىن چۈشكۈنلىشىپ كېتىشى، ئىشسىزلىقتىن ئۆيىدە بىكار يېتىپ ھۆكۈمەتنى ئەيىبلىشى، ئۆزلىرىنىڭ تۇزۇكرەك خىزمەت پۇرسىتى تاپالمىغانلىقىدىن ئۆكۈنۈشى مۇمكىن. ھالبۇكى، ھانان خوۋار پۈتۈن كۈچى بىلەن مەنىسىز خىزمەتنى مەنىلىك خىزمەتكە ئايلاندۇرالمىغان بولسا، يۇقىرىدىكى ساۋاقداشلارغا ئوخشاش ھېچقانداق پۇرسەتكە ئېرىشەلمىگەن بولاتتى.

مەلۇم بىر زاۋۇتتا ئىشلەيدىغان شېمىر ئىسىملىك ياش بىرەيلەن بار ئىكەن. ئۇ كۈن بويى بىر ئىستانوكنىڭ يېنىدا

تۇرۇپ ۋىنتا ياسايدىغان بولغاچقا، ئۆز خىزمىتىنى ئىنتايىن
مەنىسىز ھېسابلايدىكەن. ئۇ خىزمىتىدىن ئىستېپا بېرىشنى-
مۇ ئويلايدىكەن، ئەمما يەنە باشقا خىزمەت تاپالماسلىقىدىنمۇ
ئەنسىرەيدىكەن. ئۇ ئاشۇنداق مەنىسىز خىزمەتنى ئىشلىمەس-
لىككە چارىسىز بولغاچقا، ئۇ خىزمەتنى مەنىلىك خىزمەتكە
ئايلاندۇرۇش نىيىتىگە كېلىپ، يېنىدىكى ماشىنا باشقۇرىدى-
غان بىرەيلەن بىلەن مۇسابىقىلىشىپتۇ. بۇ ئىككىيلەننىڭ
بىرى ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ ماشىنىسىدا ۋىنتىنىڭ شەكلىنى
چىقىرىپ بەرسە، يەنە بىرى ئۇنى بەلگىلەنگەن دىئامېتىرغا
يەتكەنگە قەدەر قىرىدىكەن. ئۇلار بەزىدە ماشىنا ئالمىشىپ،
قايسىسىنىڭ ۋىنتىنى كۆپ تەييارلىغانلىقىنى سېلىشتۇرۇپمۇ
باقىدىكەن. ئىسمىنا يېتەكچىسى شېمىرنىڭ خىزمەت سۈر-
ئىتى ۋە سۈپىتىدىن ئىنتايىن زوقلىنىپتۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي،
ئۇ ئۇبدان بىر خىزمەت ئورنىغا ئۆستۈرۈلۈپتۇ. بۇ قېتىمقى
ئۆستۈرۈلۈش ئۇنىڭ ئۇچۇن ئېيتقاندا كەينى - كەينىدىن
ئۆستۈرۈلۈشنىڭ تۇنجى قەدىمى بولۇپ قاپتۇ. ئوتتۇز يىل
ئۆتكەندىن كېيىن، شېمىر ۋاكنان بوۋېرۋېن پاراۋوزچىلىق
شىركىتىنىڭ باش مۇدىرى بوپتۇ. ئەگەر ئۇ ئۆز ۋاقتىدا
مەنىسىز خىزمىتىنى مەنىلىك خىزمەتكە ئايلاندۇرمىغان بول-
سا، ئۆمۈر بويى بىر ئىشچى بولۇپ ئۆتۈپ كېتىشى مۇمكىن
ئىدى.

مەشھۇر رادىئو ئاخباراتى تەھلىلچىسى ج. ۋ. كاتتېنب-
بورگ ماگا ئۆزىنىڭ قانداق قىلىپ قىلچە مەنىسى يوق بىر
خىزمەتنى ياقتۇرۇپ قالغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى. ئۇ
يىگىرمە ئىككى ياش ۋاقتىدا ئاتلانتىك ئوكيانىنى كېسىپ
ئۆتىدىغان ھايۋانات باسقان بىر پاراخوتتا ھايۋانلارنى سۇغى-

رىش ۋە ھايۋانلارغا يەم بېرىش ئىشىنى قىلىپتۇ. كېيىنچە
ۋېلسىپىت مىنىپ ئەنگلىيىنى ئايلىنىپتۇ ۋە پارىژغا بېرىپ-
تۇ. ئەينى ۋاقىتتا ئۇنىڭ يېنىدا يا بىر پۇڭ پۇل، يا
قورسىقىنى تويدۇرغۇدەك ئوزۇقلۇق بولمىغاچقا، قولىدىكى
سۈرەت ئاپپاراتىنى بەش ئامېرىكا دوللىرى ھېسابىغا ئۆتكۈ-
زۇپ، پارىژدا چىقىدىغان «نيۇ يورك خەۋەرچى» گېزىتىگە
خىزمەت تېپىش ئېلانى چىقىرىش ئارقىلىق، ستېرېئولۇق
كۆزىتىش ئەينىكىنى ساتىدىغان بىر خىزمەتكە ئېرىشىپتۇ. بۇ
خىل كۆزىتىش ئەينىكى ئارقىلىق بىر - بىرىگە پۈتۈنلەي
ئوخشىشىدىغان ئىككى پارچە سۈرەتنى كۆزەتكەندە، بىر مۆ-
جىزە پەيدا بولىدىكەن: كۆزىتىش ئەينىكىنىڭ ئىككى كۆزى
ئىككى پارچە سۈرەتنى بىر پارچە ستېرېئولۇق سۈرەت قىلىپ
كۆرسىتىدىكەن، ئۇنىڭدىن ئالدى ۋە ئارقا تەرەپتىكى ئارى-
لىقنى كۆرۈۋالغىلى بولىدىكەن، سۈرەتتىكى كۆرۈنۈش
كىشىگە خۇددى راست بولۇۋاتقان ئىشتەك ستېرېئولۇق
تۇيغۇ بېرىدىكەن.

باياتىن ئېيتىپ ئۆتكىنىمدەك، كاتتېنبورگ باشتا پا-
رىژدا ئۆيمۇ ئۆي قاتراپ بۇخىل كۆزىتىش ئەينىكىنى سېتىپ-
تۇ — يەنە كېلىپ ئۇ فرانسۇزچىنى بىلمەيدىكەن. شۇنداقتى-
مۇ ئۇ تۇنجى يىلىلا بەش مىڭ ئامېرىكا دوللىرلىق شېرىنكا-
نە تېپىپ، شۇ يىلى فرانسىيە بويىچە تاپاۋىتى ئەڭ يۇقىرى
بولغان مال ساتقۇچىغا ئايلىنىپتۇ. كاتتېنبورگ ماگا، شۇ
قېتىمقى تەجرىبەمنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىقتىدارىمنى
يۇقىرى كۆرسىتىش جەھەتتە ئوينىغان رولى خارۋارد ئۇنى-
ۋېرسىتېتىدا بىر يىل ئۆگەنگەن نەرسىلىرىمدىن كۆپ بول-
دى، دېدى. بۇ ئىش ئۇنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىگە

قانداق تەسىر كۆرسىتىدۇ؟ ئۇنىڭ ئۆز ئېغىزى بىلەن ئېيتى-
شچە، شۇ قېتىمقى تەجرىبىنى باشتىن كەچۈرگەندىن كې-
يىن، ئۇ ھەتتا «ئامېرىكا دۆلەت مەجلىسىنىڭ خاتىرىسى»
نى فرانسىيىلىك ئائىلە ئايالىغا سېتىۋەتكىلى بولىدىغانلىقى-
نى ھېس قىلغان.

شۇ قېتىمقى تەجرىبە ئۇنى فرانسىيىلىكلەرنىڭ تۇرمۇ-
شىنى ئىنتايىن چوڭقۇر چۈشىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىل-
غان، بۇ نۇقتا كېيىنكى كۈنلەردە ئۇنىڭ رادىئو - ئاخبارات
تەھلىلى خىزمىتى داۋامىدا ياۋروپانىڭ ئىشلىرى ئۈستىدە
توختىلىشىغا قىممەتلىك ئاساس سېلىپ بەرگەن.

ئۇ فرانسۇزچىنى بىلمەي تۇرۇپ قانداقچىسىغا مال سې-
تىش مۇتەخەسسىسى بولۇپ قالىدۇ؟ ئۇ ئالدى بىلەن ئۆز
خوجايىنىغا ئۆزى قىلىشقا تېگىشلىك گەپلەرنى ساپ فرانسۇز
تىلىدا يازدۇرۇۋېلىپ يادلىغان. ئۇ كىشىلەرنىڭ ئىشىك
قوڭغۇرىقىنى باسقاندا، ئائىلە ئاياللىرى چىقىپ ئىشىكنى
ئاچقان، ئاندىن ئۇ يادلىۋالغان ھېلىقى گەپلىرىنى قىلغان.
ئۇنىڭ قويۇق ئامېرىكا تەلەپپۇزىدا سۆزلىگەن سۆزلىرى قار-
شى تەرەپكە ئىنتايىن قىزىق ئاڭلانغان، ئارقىدىن ئۇ يېنىدى-
كى سۈرەتلەرنى ئۇلارغا كۆرسەتكەن. مۇبادا قارشى تەرەپ
بىرەر ئىشنى سوراپ قالسا، ئۇ مۈرىسىنى قىسىپ قويۇپ:
«مەن ئامېرىكىلىق... مەن ئامېرىكىلىق...» دېگەن ۋە شىلە-
پىسىنى قولىغا ئېلىپ، شلەپىسىنىڭ ئىچىگە چاپلانغان
فرانسۇزچە چۈشەندۈرۈشنى كۆرسەتكەن. ئۇنى كۆرۈپ ھې-
لىقى ئائىلە ئاياللىرى قاقاقلاپ كۈلۈپ كەتكەن. كاتتېن-
بورگ ماڭا بۇ ئىشلارنى سۆزلەپ بېرىۋېتىپ، بۇنداق ئىشنى
قىلىشنىڭ تولىمۇ تەسكە چۈشىدىغانلىقىنى سەممىيلىك

بىلەن ئېيتتى. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ بۇ ئىشلارغا بەر-
داشلىق بېرەلىشىگە ئۇنىڭدىكى كىچىككىنە بىر ئېتىقاد تۈرت-
كە بولغان، يەنى ئۇنىڭ ئۆز خىزمىتىنى مەنىلىك خىزمەتكە
ئايلاندۇرۇش نىيىتىگە كەلگەنلىكى سەۋەب بولغان. ھەر كۈ-
نى ئەتىگىنى ئۆيدىن چىقىش ئالدىدا، ئەينەككە قاراپ تۇرۇپ
ئۆز - ئۆزىگە: «كاتتېنبورگ، ئەگەر سەن قورسىقىمغا نان
تېپىپ يەي دېسەڭ، بۇ ئىشنى چوقۇم قىلىشىڭ كېرەك.
بۇ ئىشنى قىلماي تۇرالمىغانىكەنسەن نېمىشقا خۇشاللىق بى-
لەن قىلمايسەن؟ نېمىشقا ھەر قېتىم خەقلەرنىڭ ئىشىك
قوڭغۇرىقىنى باسقاندا، ئۆزۈڭنى بىر ئارتىسقا ئوخشىتىپ،
ھازىر سەھنىدە تۇرۇۋاتىمەن، نۇرغۇن تاماشىبىنلار ماڭا
تىكىلىپ تۇرىدۇ دېگەن ھېسسىياتنى شەكىللەندۈرمەيسەن.
چۈنكى ھازىر سېنىڭ قىلىۋاتقان ئىشىڭ سەھنىدە ئوينىلى-
ۋاتقان كومېدىيىگە ئوخشاش قىزىقارلىق بىر ئىش، شۇنداق
تۇرۇقلۇق، بۇ ئىشتىن نېمىشقا شادلانمايسەن، بۇ ئىشنى
نېمىشقا قىزغىنلىق بىلەن ئىشلىمەيسەن» دېگەن.

كاتتېنبورگ ماڭا ھەر كۈنى ئۆزىگە ئاشۇنداق مەدەت
بېرىدىغان سۆزلەرنى قىلىپ تۇرۇشىنىڭ ئىلگىرى ھەم ئۆزى
نەپرەتلىنىدىغان، ھەم ئەنسىرەيدىغان خىزمەتنى ئۆزى ياخشى
كۆرىدىغان خىزمەتكە ئايلاندۇرۇشقا ياردىمى بولغانلىقىنى،
ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇنى نۇرغۇن پايدىغا ئىگە قىلغانلىقىنى
ئېيتتى.

مەن كاتتېنبورگ ئەپەندىدىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا
ئالدىراپ كېتىۋاتقان ئامېرىكىلىق ياشلارغا ئاز - تولا نەسى-
ھەت قىلىپ قويۇشقا بولامدۇ دەپ سورىغىنىمدا، ئۇ: «بولى-
دۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۆزىمىز بىلەن قول باغلىششىمىز

كېرەك. بىز ھەمىشە ئاز - تولا ھەرىكەت ئىشلەپ، ئۆزد-
مىزنى ئۆيقۇسىراپ تۇرغان ھالەتتىن سەگەكلەشتۈرۈشكە
موھتاجمىز؛ بىراق، بىز روھىي ۋە ئىدىيە جەھەتتىكى ھەرد-
كەتكە تېخىمۇ موھتاج، بۇ ئارقىلىق ھەر كۈنى ئەتىگەندە
ھەقىقىي تۈردە ھەرىكەتكە كېلەلەيمىز. ھەر كۈنى ئەتىگەندە
ئۆزىمىزگە مەدەت بېرىپ تۇرۇشىمىز لازىم» دېدى.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۆزىگە مەدەت بېرىش ئەخمىقانە،
يۈزەكى ۋە بالىلارچە ئىشمۇ؟ ئۇنداق ئەمەس. دەل ئۇنىڭ
ئەكسىچە، بۇنداق قىلىش پسىخولوگىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا
ئىنتايىن مۇھىم ھېسابلىنىدۇ. «بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزنى ئىد-
دىيىمىز شەكىللەندۇرىدۇ» دېگەن بۇ سۆز بۈگۈنكى كۈندە
بىر مىڭ سەككىز يۈز يىل ئىلگىرى ماركاس ئىلسوس ئۆزد-
نىڭ «خىيالچانلىق خاتىرىسى» دېگەن كىتابىدا يېزىپ قال-
دۇرغان چاغدىكىدەكلا چىنلىققا ئىگە — «بىزنىڭ تۇرمۇشىد-
مىزنى ھەقىقەتەن ئىدىيىمىز شەكىللەندۇرىدۇ».

بۇ گەپنى ئۆزىڭىزگە ھەر سائەتتە بىر قېتىم دەپ تۇر-
سىڭىز، ئۆزىڭىزنى نۇرغۇن شىجائەتلىك ۋە كۆڭۈللۈك پىد-
كىرلەرنى تەسەۋۋۇر قىلىش تەرەپكە قاراپ يېتەكلىيەلەي-
سىز، بۇنىڭ بىلەن كۈچكە ھەم روھىي تىنچلىققا ئىگە
بولالايسىز. ئۆزىڭىز بىلەن رەھمەت ئېيتىشقا ئەرزىيدىغان
بىرمۇنچە ئىشلار توغرىسىدا پارراڭلىشالايسىز، كاللىڭىزغا
ئالغا ئىنتىلىش تۇيغۇسىنى پەۋەس قاچىلىۋالالايسىز.

ئوي - خىيالىڭىز دۇرۇس بولسىلا، ھەرقانداق خىز-
مەتتىن ئۇنچە بەك سەسكىنىپ كەتمەيسىز. خوجايىنىڭىز
سىزنىڭ ئۆز خىزمىتىڭىزگە قىزىقىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىدۇ،
چۈنكى ئۇ شۇندىلا تېخىمۇ كۆپ پايدا ئالالايدۇ. بىراق،

خوجايىنىڭ نېمىنى كۆزلىشىدىن قەتئىينەزەر، سىز ئۆز
خىزمىتىڭىزگە قىزىقىشىڭ پايدىسىنى تەسەۋۋۇر قىلىشىد-
ڭىز كېرەك؛ ئۆزىڭىزنى ھەمىشە ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرىدىغانلا
بولسىڭىز، تۇرمۇش داۋامىدا ھەسسىلەپ شاد - خۇراملىققا
ئېرىشەلەيسىز، چۈنكى سىز ھەر كۈنى سەگەك كاللىڭىزنىڭ
يېرىمىدىن كۆپرەكىنى ئۆز خىزمىتىڭىزگە سەرپ قىلىسىز.
شۇڭا خىزمەت جەھەتتە شاد - خۇراملىققا ئېرىشەلمىسىڭىز،
باشقا جەھەتتىمۇ شاد - خۇراملىققا ئېرىشەلمەيسىز. ئۆز
خىزمىتىڭىزگە قىزىقىش ھەققىدە ئۆزىڭىزگە توختىماي
سىگنال بېرىپ تۇرۇشىڭىز كېرەك، شۇندىلا غەم - قايغۇدىن
خالىي بولالايسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆستۈرۈلۈشىڭىز، ئىش
ھەققىڭىز كۆپىيىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ياخشى نەتىجىگە
ئېرىشەلمىگەن تەقدىردىمۇ، ھېچبولمىغاندا ھېرىش - چار-
چاشنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرۈپ، بوش ۋاقتىڭىزدىن
تولۇق پايدىلىنالايسىز.

6 . ئۇخلىيالماسلىقتىن قايغۇرمايلى

ئوبدان ئۇخلىيالماسلىقىڭىز ، ئۆزىڭىز «ئېيتقان» ئۇيقۇسىزلىق
كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىڭىزدىندۇر.

ئوبدان ئۇخلىيالمايۋاتقانلىقىڭىزدىن قايغۇرامسىز؟ ئۇنـ
ـداقتا سانتېر ئانتېرمېل — خەلقئاراغا تونۇشلۇق بولغان
چوڭ ئادۋوكات — نىڭ پۈتۈن ئۆمرىدە بىر كۈنمۇ تۈزۈكرەك
ئۇخلىيالمىغانلىقىدىن خەۋەردار بولۇشنى خالايدىغانسىز.
سانتېر ئانتېرمېل ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقۇۋاتقان چاغلىرىـ
ـدا ئىككى ئىشتىن — دېمى سىقىلىش كېسىلى ۋە ئۇيقۇسىزـ
ـلىق كېسىلىدىن قاتتىق پەرىشان بولغان ھەمدە ئۇنى داۋالىـ
ـغىلى بولمايدۇ دەپ قارىغان. شۇڭا ئۇ بۇ كېسەللەرنى ئېسىـ
ـدىن چىقىرىۋېتىپ، كاللىسى سەگەك ۋاقىتلاردىن تولۇق
پايدىلىنىش قارارىغا كەلگەن. ئۇيقۇسى كەلمىگەن چاغدا كا-
رىۋاتتا ئۇياق - بۇياققا ئۆرۈلۈپ، غەم يەپ روھىي جەھەتتە
ئازابلانغاننىڭ ئورنىغا كارىۋاتتىن چۈشۈپ كىتاب كۆرگەن،
نەتىجىدە قانداق بولغان؟ ھەممە دەرستە سىنىپنىڭ ئالدىنقى
قاتارىدا مېڭىپ، نيۇ يورك شەھىرى ئۇنىۋېرسىتېتى بويىچە
تالانتلىق ئوقۇغۇچىلاردىن بولۇپ قالغان.
ھەتتا ئۇ ئادۋوكاتلىق كەسپىگە كىرىشكەندىن كېيىنمۇ،
ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن خالىي بولالمىغان بولسىمۇ، بۇـ
ـنىڭلىق بىلەن پەرىشان بولمىغان. ئۇ: «تەبىئەت دۇنياسى

ماڭا غەمخورلۇق قىلىدۇ» دېگەن. ئەمەلىيەتتىمۇ شۇنداق
بولغان. ئۇنىڭ ھەر كۈنى ئۇخلايدىغان ۋاقتى ئىنتايىن قىسقا
بولسىمۇ، سالامەتلىكى ئوبدان تۇرغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇ
نيۇيوركنىڭ قانۇن ساھەسىدىكى بارلىق ياش ئادۋوكاتلارغا
ئوخشاش تىرىشىپ ئىشلىگەن، ھەتتا ئۇلاردىن ئېشىپ كەتـ
ـكەن، چۈنكى باشقىلار ئۇخلىغان چاغدا ئۇ سەگەك ئولتۇرۇپ
ئىشلىگەن.
يىگىرمە بىر ياشقا كىرگەن ۋاقتىدا، چوڭ ئادۋوكات
سانتېر ئانتېرمېلنىڭ يىللىق كىرىمى يەتمىش بەش مىڭ
ئامېرىكا دوللىرىغا يەتكەن، شۇڭا باشقا نۇرغۇن ياش ئادۋوـ
ـكاتلار سوت مەھكىمىسىگە بېرىپ ئۇنىڭ چارىسىنى مۇھاكىمە
قىلغان. 1931 - يىلى بىر دەۋا دېلوسىدا، ئۇ ئادۋوكاتلار
تارىخىدا ئەڭ يۇقىرى ھەقكە ئېرىشكەن — بىر قېتىمدىلا
تويتوغرا بىر مىليون ئامېرىكا دوللىرىغا ئىگە بولغان، ئۇـ
ـنىڭ ئۈستىگە نەق پۇل ئالغان.
لېكىن، ئۇ ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن يەنىلا قۇتۇلالمىـ
ـغان. ھەر كۈنى كېچىنىڭ يېرىمىنى كىتاب كۆرۈش بىلەن
ئۆتكۈزگەن، تاڭ سەھەر سائەت بەشتە ئورنىدىن تۇرۇپ،
كىشىلەردىن كەلگەن خەتلەرگە ئېغىزاكى جاۋاب تەييارلىـ
ـغان. كۆپىنچە ئادەملەر ئەمدىلا خىزمەتكە كىرىشكەن چاغدا،
ئۇ كۈنلۈك خىزمىتىنىڭ يېرىمىنى تۈگىتىپ بولغان. ئۇ
سەككەن بىر يىل ئۆمۈر كۆرگەن تۇرۇقلۇق، پۈتۈن ئۆمرىدە
بىر ئاخشاممۇ ھۇزۇرلىنىپ ئۇخلىيالمىغان. ئۇ ئۇيقۇسىزـ
ـلىق كېسىلى ئۈچۈن پەرىشان بولۇپ، قايغۇرۇپ يۈرگەن
بولسا، ئاللىبۇرۇنلا جېنىدىن جۇدا بولغان بولاتتى.
ھاياتىمىزنىڭ ئۈچتىن بىرىنى ئۇيقۇغا سەرپ قىلىمىز،

بىراق ئۇيقۇنىڭ نېمە ئىش ئىكەنلىكىنى ھېچقايسىمىز بىل-
مەيمىز. بىز ئۇيقۇنى بىرخىل ئادەت، ئارام ئېلىش دەپلا
قارايمىز، ئەمما ئادەم قانچىلىك ئۇخلىسا بولىدىغانلىقىنى
بىلمەيمىز، ئۇخلىمىسا بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى تېخى-
مۇ بىلمەيمىز.

بۇنى تەسەۋۋۇر قىلىش قىيىنمۇ؟ بىرىنچى دۇنيا ئۇرۇ-
شى مەزگىلىدە، ۋېنگرىيىلىك پائۇل كوت ئىسىملىك بىر
ئەسكەرنىڭ ئالدى مېڭىسىنى ئوق تېشىۋېتىدۇ، كېيىنچە
ئۇنىڭ جاراھىتى ساقىيىدۇ، ئەمما شۇنىڭدىن باشلاپ ئۇ
ئۇخلىيالماس بولۇپ قالىدۇ. دوختۇرلارنىڭ ھەرخىل چارى-
لەرنى قوللىنىشىدىن قەتئىينەزەر — دوختۇرلار ھەرخىل
تىنچلاندۇرۇش، ھوشسىزلاندۇرۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىپ
باقىدۇ، ھەتتا گىپنوزلۇقنى قوللىنىپمۇ كۆرىدۇ — پائۇل
كوت زادى ئۇخلىيالمايدۇ، ئۇ ئۇيقۇسىرىغانلىقىنىمۇ ھېس
قىلمايدۇ.

دوختۇرلار ئۇنى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلمەيدۇ دەپ قارايى-
دۇ، ئەمما ئۇلار ئالدانغانىدى. كېيىنچە ئۇ بىر خىزمەت
تېپىپ ئىشلەيدۇ ۋە ناھايىتى ساغلام پېتى نۇرغۇن يىللار
ئۆمۈر كۆرىدۇ. ئۇ بەزىدە كارىۋاتتا يېتىپ كۆزىنى يۇمۇپ
ئارام ئالىدۇ، ئەمما ئەبەدىي ئۇخلىيالمايدۇ. ئۇنىڭ كېسىلى
مېدىتسىنا تارىخىدىكى يېشىلمىگەن بىر سىر بولۇپ، بىزنىڭ
ئۇيقۇ ھەققىدىكى نۇرغۇن ئوي - پىكىرلىرىمىزنى
ئاغدۇرۇۋەتتى.

بەزىلەر باشقىلاردىن كۆپرەك ئۇخلايدۇ. مەشھۇر كوم-
پوزىتور توسكانىنىي ھەر ئاخشىمى پەقەت بەش سائەتلا ئۇخ-
لايتتى، ئەمما كولىگې زۇڭتۇڭ بولسا ئۇنىڭدىن بىر ھەسسە

كۆپ ئۇخلايتتى. ئۇ ھەر يىگىرمە تۆت سائەت ئىچىدە ئون
بىر سائەت ئۇخلايتتى. باشقىچە ئېيتقاندا، توسكانىنىي پۈتۈن
ئۆمرىنىڭ تەخمىنەن بەشتىن بىرىنى ئۇخلاشقا سەرپ قىلغان
بولسا، كولىگې ئۆمرىنىڭ ئازغىنا كەم يېرىمىنى ئۇيقۇ
بىلەن ئۆتكۈزگەن.

ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن قايغۇرۇشنىڭ ئادەمگە كەل-
تۈرىدىغان زىيىنى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنىڭ زىيىنىدىن
كۆپ ئارتۇق. بۇ ھەقتە بىر مىسال كەلتۈرۈپ ئۆتەي: مې-
نىڭ ئېلىلېئا ساندىلېر ئىسىملىك بىر ئوقۇغۇچىم بار ئىدى،
ئۇ ئېغىر ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقى سە-
ۋەبىدىن ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغىلى تاس قالغان.

«مەن راستتىنلا نېرۋامدىن ئادىشىپ قالىدىغان ئوخ-
شايمەن دەپ ئويلىدىم، — دېدى ئېلىلېئا ساندىلېر ماڭا، —
چۈنكى بۇرۇن ناھايىتى ھۇزۇرلىنىپ ئۇخلايتتىم، بېشىمدا
قوڭغۇراق چېلىنسىمۇ ئويغىنىپ كەتمەيتتىم، شۇڭا ھەر
كۈنى ئەتىگەن ئىشقا كېچىكىپ قالاتتىم. بۇ ئادىتىم كۆڭ-
لۈمنى پەرىشان قىلاتتى — ئەمەلىيەتتە، خوجايىنىممۇ مېنى
ئاگاھلاندۇرۇپ، جەزمەن ۋاقتىدا ئىشقا كەل دېگەنىدى. يەنە
ئاشۇنداق ئۇخلاپ ئىشقا كېچىكىۋەرسەم، خىزمەتتىن قۇرۇق
قالىدىغانلىقىممۇ كۆڭلۈمگە ئايان ئىدى.

مەن بۇ ئىشنى دوستلىرىمغا ئېيتسام، بىر دوستۇم
ئۇخلىغان چېغىڭدا سائەتنىڭ جىرىڭلىشىغا دىققەت قىل دې-
گەن تەكلىپنى بەردى. شۇنىڭ بىلەن ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى-
گە گىرىپتار بولۇپ قالدىم. باش تەرىپىمدىكى پالاكەت سا-
ئەتنىڭ چىكىلدىغان ئاۋازى قۇلىقىمغا كىرىۋېلىپ ئۇخلاتماي-
دىغان بولدى، كېچىلەرنى ئۇياق - بۇياق ئۆرۈلۈپ كىرپىك

قاقماي ئۆتكۈزدۈم. ئەتىگىنى كېسەل ئادەمدەك ئۆزۈمنى كارىۋاتتىن يۇلۇۋالالمايدىغان چارچاش ھېس قىلىدىغان، قايغۇرىدىغان بولۇپ قالدىم. بۇ خىل ھالەت سەككىز ھەپتە داۋام قىلغاندىن كېيىن، كۆڭلۈمدىكى ئازاب سۆز بىلەن سۈرەتلىگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ يەتتى. جەزمەن نېرۋامدىن ئادىشىپ قالىدىغان بولدۇم دەپ ئويلىدىم. بەزىدە سىرتتا نەچچە سائەتلەپ ئايلىنىپ يۈردۈم، بەزىدە ھەتتا دېرىزىدىن سەكرەپ بىراقلا تۈگەشسەم بولمامدۇ دەپمۇ خىيال قىلدىم.

ئاخىرىدا، تونۇش بىر دوختۇر بىلەن كۆرۈشتۈم، ئۇ: ‹ئېلىبېئا، مەن سىزگە ياردەم قىلىشقا ئامالسىز، سىزگە ھېچكىم ياردەم قىلالمايدۇ، چۈنكى بۇ كېسەلنى ئۆزىڭىز تېپىۋاپسىز. كەچقۇرۇنلۇقى ئۇيقۇڭىز كېلىش - كەلمەسلىكىگە پەرۋا قىلماي، كارىۋاتقا چىقىپ يېتىۋېرىڭ. ئۆز - ئۆزىڭىزگە: ئۇيقۇم كېلىش - كەلمەسلىك بىلەن چاتىقىم يوق، تاڭ ئاتقۇچە ئۇخلىيالمىساممۇ كېرەك يوق دەڭ. كۆڭلىڭىزنى يۇمۇۋېلىپ يەنە: ئىشقىلىپ ئۇيقۇسىزلىقتىن قايغۇرماي، كارىۋاتتا جىم ياتسام ئوخشاشلا ئارام ئالالايمەن دەڭ›، دېدى.

مەن ئۇنىڭ دېگىنىدەك قىلىۋېدىم، ئىككى ھەپتىگە قالمايلا بەخىرامان ئۇخلايدىغان بولۇپ كەتتىم. بىر ئايغا يەتمەي، ھەر كۈنى سەككىز سائەت ئۇخلىيالايدىغان بولدۇم، روھىي كەيپىياتىممۇ نورماللاشتى.»

دېمەك، ئېلىبېئا ساندىلېرنى ئازابلىغىنى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى بولماستىن، بەلكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى پەيدا قىلغان غەم - قايغۇدۇر.

چىكاگو ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پروفېسسورى شانلىي كرېتمان دوكتور ئۇيقۇ توغرىسىدا نۇرغۇن تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بارغان بولۇپ، دۇنيا بويىچە ئۇيقۇغا ئالاقىدار مەسىلىلەرنىڭ مۇتەخەسسىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ: «ئەزەلدىن بىرەر ئادەمنىڭ ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن ئۆلۈپ كەتكىنىنى ئاڭلاپ باقمىدىم. ئەمەلىيەتتە، بەزىلەر ئۇيقۇسىزلىقتىن قايغۇرغانلىقى سەۋەبىدىن بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىپ باكتېرىيىنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرىغان بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بۇ خىل زىياننى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى ئەمەس، بەلكى غەم - قايغۇ كەلتۈرۈپ چىقارغان» دەيدۇ.

كرېتمان دوكتور يەنە: «ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن بىئارام بولىدىغانلارنىڭ ئۇخلىغان ۋاقتى ئۆزىنىڭ تەسەۋۋۇر قىلغىنىدىن كۆپ ئارتۇق بولىدۇ. خۇدا ئالدىدا ‹تۈنۈگۈن ئاخشام زىنھار كۆزۈمنى يۇممىدىم.› دەپ قەسەم بەرگەنلەر ئەمەلىيەتتە بىر نەچچە سائەت ئۇخلىغان بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئۇخلىغانلىقىنى ئۆزى بىلمىگەن، خالاس» دەيدۇ. بۇ توغرۇلۇق بىر مىسال كەلتۈرۈپ ئۆتەيلى. XIX ئەسىردە ياشىغان مەشھۇر مۇتەپەككۇر جېبېرت سېپېنسېي قېرىغىچە بويتاق ئۆتكەن بولۇپ، بىر ئېغىز ئۆيدە يالغۇز يېتىپ قوپقان، ئەتىدىن كەچكىچە ئۇيقۇسى كەلمىگەنلىكى توغرۇلۇق پاراڭ سېلىۋېرىپ ھەممە ئادەمنى زېرىكتۈرۈۋەتكەن. ئۇ ھەتتا نېرۋىسىنى تىنچ تۇتۇش ئۈچۈن، سىرتتىكى ۋاراڭ - چۇرۇڭلاردىن قېچىپ قۇلىقىغا «قۇلاق پۈرۈپكىسى» تىقىۋالغان، بەزىدە ئەپيۇن يەپ ئۇخلىغان. بىر كۈنى ئۇ مېھمانخانىدا ئوكسفورد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پروفېسسورى سېيس بىلەن بىر ياتاقتا يېتىپ قالغان، ئەتىسى ئەتىگەندە ئۇ تاڭ ئاتقۇچە

كۆز يۇمماي چىقتىم دېگەن، ئەمەلىيەتتە سىيىس پروفېس-
سور ئۇنىڭ خورەك ئاۋازىدىن كېچىچە ئۇخلىيالمىغان.

كېچىسى بەخىرامان ئۇخلاشنىڭ بىرىنچى زۆرۈر شەرتى
بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بولۇشى كېرەك. بىز ئۆزىمىزدە ئۆزد-
مىزدىن غائىبانە بىر خىل كۈچنى ھېس قىلغىنىمىزدىلا،
ئاندىن ئاشۇ كۈچ بىزنى تاڭ سۈزۈلگەنگە قەدەر مۇھاپىزەت
قىلىپ تۇرىدۇ. توماس ھىسروپ دوكتور ئەنگلىيە تېبابەتچى-
لىك ـ دورىگەرلىك جەمئىيىتىدە سۆزلىگەن بىر قېتىملىق
نۇتقىدا بۇ نۇقتىنى ئالاھىدە تەكىتلەپ ئۆتكەن. ئۇ: «كۆپ
يىللىق تېبابەتچىلىك تەجرىبەمدىن مەلۇم بولدىكى، ئادەمنى
ئۇيقۇغا كىرىشتۈرىدىغان ئەڭ ياخشى چارىلەرنىڭ بىرى
دۇئا ـ تىلاۋەت قىلىش. مەن بۇ گەپنى پۈتۈنلەي بىر دوخ-
تۇرلۇق سالاھىيىتىم بىلەن ئېيتىۋاتىمەن. دۇئا ـ تىلاۋەت
قىلىشنى ئۆزىگە ئادەت قىلغان كىشىلەر ئۇچۇن ئېيتقاندا،
دۇئا ـ تىلاۋەت قىلىش ئىدىيىنى ۋە نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش-
نىڭ ئەڭ مۇۋاپىق، ئەڭ دائىملىق ئۇسۇلى» دېگەن.

«خۇدا ئۆزۈڭگە ئامانەت دېيىش — ئاندىن ئۆزىنى ئازادە
ھېس قىلىش لازىم.»

يۇقىرى ئاۋازلىق داڭلىق ئايال ناخشىچى، كىنو چولپى-
نى جېنى مادوۋئالدىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ روھىي چۈشكۈنلۈك
تۇپەيلى قايغۇرۇپ ئۇخلىيالمىغان چاغلىرىدا شېئىرنامىنىڭ
يېگىرمە ئۈچىنچى كۇپلېتىنى يادلىسا ئۆزىدە «بىر خىل
بىخەتەرلىك تۇيغۇسى» ھېس قىلىدىكەن. ئۇنىڭدا مۇنداق
دېيىلىدۇ: «جېخوۋاخ مېنىڭ يېنىمدا تۇرىدىغان پوپ، مەن
ئۇنىڭدىن زىنھار ئايرىلالمايمەن، ئۇ مېنى يېشىل كىمخابتەك
كۆكلەم ئېچىگە ئېلىپ بارىدۇ، زۇمرەتتەك سۈزۈك سۇ
بويىدا بەخىرامان ئۇخلىتىدۇ...»

ئەگەر سىز دىنغا ئېتىقاد قىلمايدىغان بولۇپ، مەسىلى-
نى بۇنداق ئاسان ھەل قىلىشقا ئىمكانىڭىز بولمىسا، باشقا
بىر خىل ئۇسۇل بىلەن ئۆزىڭىزنى يېنىكلىتىشنى ئۆگىنى-
ۋالىسىڭىزمۇ بولىدۇ*. داۋىد خالوفنىڭ دوكتور «نېرۋىدىكى
جىددىيلىكنى چىقىرىپ تاشلاش ھەققىدە» ناملىق بىر پارچە
كىتاب يېزىپ، ئۆزىنى يېنىكلىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى بىر
خىل چارىسىنى ئوتتۇرىغا قويغان، ئۇ بولسىمۇ ئۆز بەدىنى-
ڭىز بىلەن پاراڭلىشىشتىن ئىبارەت. فىنىك دوكتور:
«تىل ئادەمنى ئۇخلىتىدىغان بارلىق ئۇسۇللار ئىچىدىكى
مۇھىم ئاچقۇچ، سىزنىڭ ئۇخلىيالماسلىقىڭىز، ئۇيقۇسىز-
لىق كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم ‹دەپ› يۈرگەنلىكىڭىزدىن
بولغان. بۇنى ھەل قىلىشنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى ئۆزىڭىزنى
ئاشۇ خىل ئۇيقۇسىزلىق ھالىتىدىن قۇتۇلدۇرۇش —
بەدىنىڭىزدىكى مۇسكۇللارغا: ‹ئۆزۈڭنى ئەركىن تۇت، ئۇ-
زۇڭنى قويۇۋەت — ھەممە جىددىيلىكتىن خالاس بول› دې-
يىشتىن ئىبارەت» دەپ قارايدۇ. بىز ئالدىنقى بابلاردا مۇس-
كۇل جىددىيلەشكەن چاغدا، ئىدىيىنى ۋە نېرۋىنى ئەركىن
تۇتقىلى بولمايدىغانلىقىدىن خەۋەر تاپتۇق — شۇڭا ئۇخلىماق-
چى بولساق، ئىشنى مۇسكۇللارنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش-
تىن باشلىشىمىز كېرەك. فىنىك دوكتور تونۇشتۇرغان
ئۇسۇل — ئەمەلىيەتتىمۇ ناھايىتى ئۈنۈملۈك بولغان
ئۇسۇل — بويىچە، تىزىمىزنىڭ ئاستىغا ياستۇق قويۇپ،
ئىككى پۇتىمىزدىكى جىددىيلىكنى ئازايتىشىمىز، ئارقىدىن
يەنە شۇ مەقسەتتە بىلىكىمىزنىڭ ئاستىغا بىرنەچچە كىچىك
ياستۇق قويۇشىمىز، ئاندىن كېيىن، تاڭلىيىمىز، كۆزىمىز
ۋە پۇت ـ قوللىرىمىزنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىشىمىز كېرەك.

شۇندىلا نېمىشقا ئۇنداق قىلىدىغانلىقىمىزنى بىلىشكە ئۈلگۈرمەيلا ئۇيقۇغا كېتىپ قالىمىز. مەن بۇ ئۇسۇلنى سىناق قىلىپ كۆرگەن. شۇڭا بۇنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ئىكەنلىكى ماڭا ئايان. ئۇيقۇسىزلىق كېسەلگە گىرىپتار بولغان بولسىڭىز، ئامال قىلىپ فىنىك دوكتورنىڭ «نېرۋىدىكى جىددىيلىكنى چىقىرىپ تاشلاش ھەققىدە» دېگەن كىتابىدىن بىرنى سېتىۋېلىڭ، يۇقىرىدا ئېيتقىنىمدەك، بۇ كىتاب بىر ئوقۇپ چىقىشقا ئەرزىيدىغان ھەمدە ئۇيقۇسىزلىق كېسەلىنى داۋالايدىغان بىردىنبىر كىتاب.

ئۇيقۇسىزلىق كېسەلىنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر ياخشى ئۇسۇلى بار. ئۇ بولسىمۇ چارچىغۇدەك جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، يەنى گۈل تېرىش، سۇ ئۈزۈش، تور توپ ئويناش، گولف توپى ئويناش، قار تېيىلىش ياكى نۇرغۇن جىسمانىي ئەمگەك سەرپ قىلىدىغان خىزمەتلەرنى ئىشلەشتىن ئىبارەت. بۇ مەشھۇر يازغۇچى درېيسېرنىڭ ئۇسۇلى. ئۇ تىرىكچىلىك يولىدا تىرمىشىۋاتقان ياش يازغۇچى چاغلىرىدا، ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن قايغۇرغانلىقى ئۈچۈن، نيۇ يوركتىكى مەركىزىي تۆمۈر يولغا بېرىپ ئىشچى بولغان، ئۇ يەردە كۈن بويى قوزۇق قېقىش ۋە شېغىل ئۇسۇشقا ئوخشاش ئېغىر ئىشلارنى قىلغانلىقىدىن، ھېرىپ ھەتتا ئولتۇرۇپ تاماق يېگۈچىلىكمۇ ھالى قالمىغان.

بەك ھېرىپ كەتكەن چاغلاردا، تەبىئەت دۇنياسى بىزنى يول مېڭىۋاتقان بولساقمۇ ئۇيقۇغا غەرق قىلىدۇ. بۇ نۇقتىنى بىر مىسال ئارقىلىق چۈشەندۈرۈپ ئۆتەي: ئون ئۈچ ياش ۋاقتىمدا، دادام بىر ۋاگون چوشقىنى مىسسۇرى شتاتىنىڭ ساينت گېئورگې شەھىرىگە ئاپارماقچى بولۇپ قالدى، دادام-

دا ئىككى كىشىلىك ھەقسىز پويىز بېلىتى بولغاچقا مېنىمۇ بىرگە ئېلىۋالدى. ئۇنىڭدىن ئىلگىرى مەن تۆت مىڭدىن ئارتۇق ئاھالىسى بار شەھەرگە بېرىپ باقمىغانىدىم. ساينت گېئورگېدىن ئىبارەت بۇ ئاتمىش مىڭ ئاھالىسى بار چوڭ شەھەرگە بارغاندىن كېيىن، ھاياجاندىن ئېغىزىم ئېچىلىپلا قالدى. ئالتە قەۋەتلىك ھەيۋەت بىنالارنى كۆردۈم، ھەممىدىن ئېشىپ چۈشىدىغىنى ترامۋاينى كۆردۈم. ھازىرمۇ كۆزۈمنى شۇنداق يۇمسام، ئاشۇ بىنالار كۆزۈمگە كۆرۈنۈۋاتقاندەك تۇيۇلىدۇ. ھاياتىمدىكى بۇ ئەڭ خۇشاللىق كۈننى ئاخىرلاشتۇرۇپ، دادام بىلەن پويىزغا ئولتۇرۇپ يۇرتىمىزغا قايتتۇق. پويىزدىن چۈشكەندە يېرىم كېچە سائەت ئىككى بولۇپ قالغاچقا، تۆت ئىنگلىز مىلى يولنى پىيادە بېسىپ يېزىغا قايتىشقا توغرا كەلدى. ئەمدى گەپنىڭ توچكىسىنى ئېيتاي: ئۆز ۋاقتىدا بەك ھېرىپ كەتكەنلىكىمدىن يولدا ئۇخلاپ مېڭىپتىمەن، تېخى چۈشمۇ كۆرۈپتىمەن. تولا چاغلاردا ئات ئۈستىدە ئۇخلاپ قالاتتىم، بۇ ھەممىسى مېنىڭ بېشىمدىن ئۆتكەن ئىشلار.

قاتتىق چارچاپ كەتكەن چاغلاردا، ئادەم چاقماق چېقىۋاتسىمۇ ياكى ئۇرۇش ۋەھىمىسى ئاڭلىنىپ تۇرسىمۇ بەخىرامان ئۇخلاپ كېتىدۇ. مەشھۇر نېرۋا كېسەللىكلىرى دوختۇرى فىستېرگاننادى دوكتورنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ 1918-يىلى ئەنگلىيىنىڭ بەشىنچى جۈنى جەڭدىن چېكىنىپ ماڭغاندا، ھېرىپ ھالىدىن كەتكەن ئەسكەرلەرنىڭ ھوشىدىن كەتكەن ئادەمگە ئوخشاش ئۇچرىغانلا يەردە يېتىپ ئۇخلاپ كەتكەنلىكىنى، ئۇلارنىڭ قاپىقىنى قولى بىلەن ئۈستىگە قايرىپ باقسىمۇ ئويغانمىغانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەنىكەن.

ئۇ يەنە ھېرىپ ئۇخلاپ قالغان ئەسكەرلەرنىڭ كۆز ئالمىسى-
نىڭ يۇقىرىغا ئالىيىپ قالغانلىقىنى سەزگەن.
«شۇنىڭدىن كېيىن، — دەيدۇ گاننادى دوكتور، —
ئۇخلىيالمىغان چاغلىرىمدا كۆزۈمنىڭ ئالمىسىنى يۇقىرىغا
ئالايتىپ قويىمەن. شۇنداق قىلسام، نەچچە سېكۇنت ئۆتمەيلا
مۈگدەشكە باشلايمەن، بۇ مېنىڭ رايىمغا باقمايدىغان بىر
خىل تەبىئىي ئىنكاستۇر.»
ئەزەلدىن بىرمۇ ئادەم ئۇخلىيالمىغانلىقىدىن ئۆزىنى
ئۆلتۈرۈۋالغىنى يوق. ئادەمنىڭ قايسى دەرىجىدە شىجائەتلىك
بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، تەبىئەت دۇنياسى ھامان ئۇنى ئۇي-
قۇغا مەجبۇرلايدۇ. تەبىئەت دۇنياسى بىزنى تاماق يېيىش-
تىن، سۇ ئىچىشتىن ئۆز ئۇنغىچە مەھرۇم قىلسا قىلىدۇكى،
ھەرگىز ئۇيقۇدىن ئۆز ئۇنغىچە مەھرۇم قىلمايدۇ.
ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش گېپى چىقسا، ھېنرى لىنىك
دوكتورنىڭ «ئىنسانلارنىڭ قايتا تونۇشى» ناملىق كىتابىدا
تىلغا ئېلىنغان بىر مىسال ئېسىمگە كېلىۋاتىدۇ. لىنىك
دوكتور پسىخىكا مەسىلىلىرى شىركىتىنىڭ مۇئاۋىن باش
مۇدىرى بولۇپ، غەم - قايغۇ تۇپەيلى چۈشكۈنلىشىپ كەتكەن
نۇرغۇن ئادەملەر بىلەن پاراڭلىشىپ كۆرگەن. ئۇ ئۆز كىتا-
بىنىڭ «تەشۋىش ۋە غەم - قايغۇنى تۈگىتەيلى» دېگەن بابىدا
ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالماقچى بولغان بىر كېسەل ئۈستىدە توخ-
تالغان. لېنىك دوكتور ئۇ كىشى بىلەن مۇنازىرىلەشسە
ئىشىنىڭ تېخىمۇ يامىنىغا تارتىدىغانلىقىنى بىلگەچكە، ئۇنىڭ-
غا: «جەزمەن ئۆلۈۋالماقچى بولغان بولسىڭىز، ھېچبولمى-
غاندا مەردلەرچە ئۆلۈۋېلىڭ، مۇشۇ كوچىنى ئايلىنىپ يۈگۈ-
رۈپ يۈرۈپ ئۆلۈپ كېتىڭ» دېگەن.

دەرۋەقە ئۇ كېسەل كىشى لىنىك دوكتورنىڭ دېگىنى-
دەك قىلىپ، كوچىنى بىر قېتىم ئەمەس، نەچچە قېتىم
ئايلانغان. ھەر قېتىم ئايلانغاندا بۇرۇنقىدىن ئاز - تولا
ئوڭشىلىپ قالغاندەك بولغان، فىزىئولوگىيە جەھەتتىن ئە-
مەس، بەلكى پسىخىك جەھەتتىن ئوڭشىلىپ قالغاندەك بول-
غان. ئۈچىنچى كۈنى كەچكە بارغاندا، لىنىك دوكتور دەس-
لەپتە يەتمەكچى بولغان مەقسىتىگە ئاخىر يەتكەن — ھېلىقى
كېسەل كىشى جىسمانىي جەھەتتىن چارچاپ كەتكەنلىكتىن
غەپلەت ئۇيقۇغا پاتقان. ئارقىدىن ئۇ كىشى تەنتەربىيە كۇلۇ-
بىغا بېرىپ تۈرلۈك پائالىيەتلەرگە قاتناشقان، ئۇزاق ئۆتمەي
كۆڭلى ئېچىلىپ مەڭگۈ ياشاش قارارىغا كەلگەن.
شۇڭا، ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن قايغۇرماسلىق ئۈچۈن
تۆۋەندىكى بەش قائىدىگە رىئايە قىلىش شەرت:
بىرىنچى، ئۇخلىيالمىغاندا، ئورنىدىن تۇرۇپ مۈگدى-
گەنگە قەدەر ئىشلەش ياكى كىتاب كۆرۈش لازىم.
ئىككىنچى، ئەزەلدىن كەم ئۇخلىغانلىقتىن ئۆلۈپ قال-
غان بىرمۇ كىشى يوق، ئۇيقۇسىزلىقتىن قايغۇرۇشنىڭ زى-
يىنى ئۇيقۇسىزلىقتىن يامان.
ئۈچىنچى، دۇئا - تىلاۋەت قىلىش — ياكى جېنى
مادوۋئالدقا ئوخشاش شېئىرنامىنىڭ يىگىرمە ئۈچىنچى كۈپ-
لېتىنى يادلاش لازىم.
تۆتىنچى، بەدەننى ئەركىن تۇتۇش، «نېرۋىدىكى جىد-
دىيلىكنى چىقىرىپ تاشلاش ھەققىدە» دېگەن كىتابنى كۆ-
رۈش لازىم.
بەشىنچى، كۆپرەك ھەرىكەت قىلىش، جىسمانىي ئەم-
گەك ئارقىلىق ھېرىپ مۈگدەپ قېلىش ھالىتىنى شەكىللەن-
دۈرۈش لازىم.

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/（美）卡耐基著；库尔班译. —乌鲁木齐：新疆青少年出版社，2003.9
ISBN 978—7—5371—4671—5

Ⅰ.人…　Ⅱ.①卡…②库…　Ⅲ.成功心理学—通俗读物—维吾尔语（中国少数民族语言）
Ⅳ.B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 058932 号