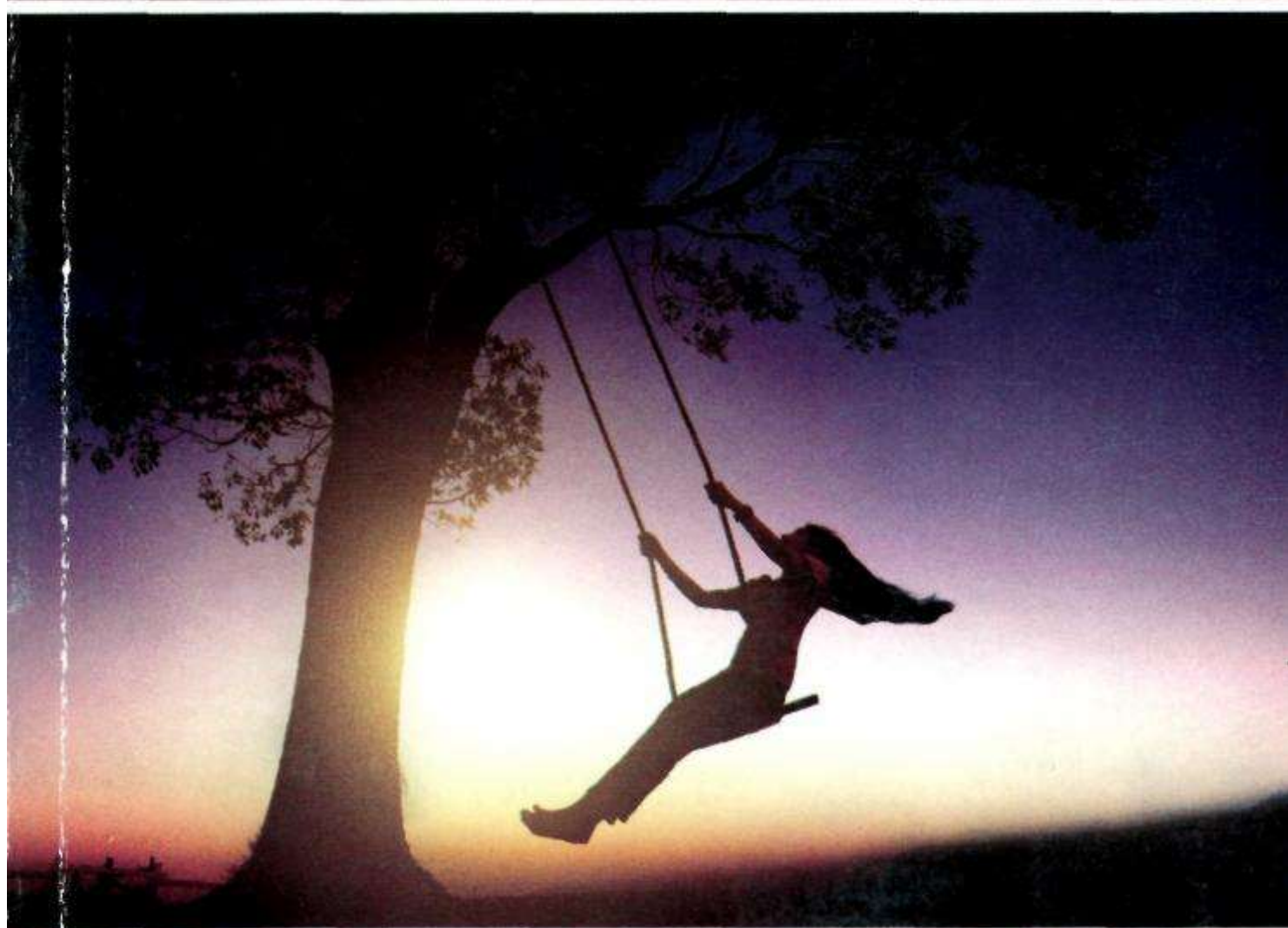


ДЕЙЛ КАРНЕГИ



БЕТАШВИШ
ЯШАШ СИРИ

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

**БЕТАШВИШ
ЯШАШ СИРИ**

(Қайта нашр)

ТОШКЕНТ

«DAVR PRESS» НМУ

2016

88,53

К.246

DAVR PRESS

Бошга тушган фожиадан ёки ҳаётда учраётган муаммолардан безовта юриш ташвишни орттирса ортирадики, асло уни бартараф этишга хизмат қилмайди. Шу пайтда кўлингиздаги китоб воситасида ёрдамга келган Дейл Карнеги: "Дардингни олай, биродар, утмишни уйлама, чунки у утиб бўлган, келажакдан ташвишланишни бас қил, ҳали у етиб келмади. Сен яхшиси бугуннинг билан яша!" деб руҳингизга кўтаринкилик бағишлайди.

Хуллас, у сизни қийин вазиятларда ҳам унга қарши чора-тадбир борлигига ишонтиради.

Дейл Карнеги китоби билан дўст тутининг, зеро бу дўстлик муаммоларингизни бартараф этиб, ҳаётда фаровон яшашингизга кўмаклашади.

Ушбу китоб кенг омма учун мўлжалланган.

Рус тилидан Амир ФАЙЗУЛЛА таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонуналарга асосан ҳимояланган.

«DAVR PRESS» нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатсиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-4312-4-9

© «DAVR PRESS» НМУ, 2016

Биринчи қисм

ТАШВИШ ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК?

Биринчи боб

СЕҲРАИ ЙИГИРМА ИККИТА СЎЗИ

1871 йил баҳорида бир йигит қулига китоб олиб, ўзининг ҳаётига чуқур таъсир қилган йигирма иккита сўзни ўқиди. Бу Монрсаль шаҳар касалхонасида тиббиёт амалиётини ўтаётган талаба эди. Унинг ташвишланиши учун сабаб кун: битирув имтиҳони олдидаги ҳаяжон, кейин нима қилиши кераклигини ўйлаб, қасрга бош уриб бориш, ўзининг тиббий билимидан қандай фойдаланиш, қандай тирикчилик қилиш — ҳаммаси бир дунё ташвиш бўлиб бошида турарди.

Аmmo 1871 йилда ўқиган йигирма иккита сўз унинг жонига оро кирди ва замонасининг машҳур терапевт врачлари бўлиб етишди. Бугун дунёга машҳур Жон Хопкинс тиббиёт мактабининг ташкил этди. Британия империяси шифокорга бериши мумкин бўлган энг олий унвонга сазовор бўлди ва Оксфорддаги тиббиётнинг қиролик профессори унвонига муносиб кўрилди. Англия қиролининг ўзи унга дворянлик унвонини берди. Унинг наmidan кейин у ҳақидаги ҳажми 1466 бетдан иборат икки жиллик мемуар асар ёзилди.

Унинг исми сэр Уильям Ослер эди. 1871 йил баҳорида у ўқишга мушарраф бўлган сўзларни Томас Карлейл ёзган бўлиб, улар кўпчиликни ташвишлардан фориг этиб, умрини исроф қилмасдан яшашга ёрдам берганди. Мана ўша сўзлар: "Айни вақтда иложи бўлган ва яққол кўриниб турган ишни қилинг. Бизнинг вазифамиз шундан иборат. Келажаги номаълум бўлган мавҳум нарсани кўришга беҳуда уринманг".

Қирқ икки йилдан кейин баҳорнинг илиқ оқшомида, университет шаҳарчасидаги лолалар чўгдай товланиб турган чаманзорда сэр Уильям Ослер Йэль университети талабалари ҳузурида нутқ сўзлади: "Мен тўртта университет профессори ва оммабоп китоблар муаллифиман. Мени алоҳида хислатли зақога эга бўлса керак деб ҳисоблайдилар. Аммо бундай эмас..." Унинг сўзига кўра дўстлари уни ақлий қобилияти жуда чекланган деб билишар экан. Ундай бўлса муваффақиятлари сабаби нимада? Профессорнинг айтишича, бу мартабага "бугунги кун бўлмаси"да яшагани шарофати билан эришган. Бунда у шимани назарда тутган? Шу нутқидан бир печа ой олдин сэр Уильям Ослер катта кемада Атлантика океанини кесиб ўтганди. Шу кема дарғаси супачада турганча тугмачани босиши ва шу заҳоти механизмлар шовқини қулоққа чалингач, кеманинг турли қисмлари бир-биридан ажралиб, сувўтмас бўлмаларга тарқалиб кетиши мумкин эди.

"Ҳар бирингиз, — деган эди доктор Ослер талабаларга, — ўз ҳолингизча бу улкан кемадан кўра янада мукамалроқ механизмсиз, сизнинг саёҳатингиз кеманикидан анча узоқроқ бўлади. "Бугунги кун бўлмасида яшаш" учун сизни мана шу механизмни ана шундай бошқаришни ўрганишингизга астойдил даъват этаман. Дарға супачасидаги ўз ўрнингизни эгалланг ва ҳеч бўлмаса, асосий қисмлар жойида эканлигини текшириб кўринг. Ҳаёт йўлингизнинг

ҳар бир босқичида тугмачани босинг ва темир эшик ўтмишингизни, сиз яшамаган ҳар бир кунни бугундан ажратиб қўяётганини ҳис қилинг. Яна бир тугмачани босинг ва ҳаёлий парда ҳали сиз кўрмаган келажакнингизни яшириб қўяди. Шунда бугунги кунингизга ҳеч нарса таҳдид солмайд! Ўтмишни ўзингиздан ажратинг! Ўлик ўтмиш кунлар ўз мурдаларини дафн этсин... Нодонларга қабр йўлини ёритган ўтмиш кунлардан ўзингизни панага олинг... Ҳатто энг сербардош одамлар ҳам ўтмиш ва келажакнинг оғир юкни елкасида кўтариб юролмайд. Келажакни мана шундай ўтиб бўлмас тусиқ билан ажратиб қўйинг. Келажак — сизнинг бутунингиз. Эртага йўқ нарса. Инсон ўзини ҳозир қутқаради. Келажак борасида ташвишланган одам ўз қуввати, туйғу ва осойишталигини беҳуда зое этишга маҳкумдир... Ўшанда барча кема бўлмаларини ҳаво ўтказмайдиган қилиб ёпинг, ҳа, ёпинг ва ўзингизда "бугунги кун бўлмасида яшаш" одатини шаклантиринг!"

Наҳотки доктор Ослер келажакка тайёрланиш учун саъй-ҳаракат қилиш керак эмас, демоқчи бўлса? Йўқ, зинҳор ундай эмас. Аммо ўз нутқида эртанги кунга тайёргарлик кўришнинг энг яхши йўли — ақлу заковат ва бор иштиёқ билан бугунги кун зиммасида турган ишни астойдил адо этишдан иборатлигини таъкидлаган эди.

Сэр Уильям Ослер талабаларни кунни Худога: "Ризқ-рўзимизга ўзинг барака бергин!" деган дуо билан бошлашга чақирар эди. Шунинг унутмангки, дуода гап фақат бугунги ризқ-рўз ҳақида кетмоқда. У ерда кечаги қотган нондан шикоят қилиш йўқ, зеро у ерда "Э Худо, бу йил ёз иссиқ келди, бугдой илдизигача қуриб кетди. Келаси йил ҳам шундай қурғоқчилик бўлса, унда нима қиламиз? Келаси ҳосилга донни қаердан оламиз? Ёки фараз қилайлик, мен ишимдан айрилдим, эй Худо, нон сотиб олиш

учун ишлашим керак, энди қаердан иш топаман?" деган сўзлар йўқ.

Дуо замирида фақат бугунги кун нони ҳақидаги илтижо бор.

Кўп йиллар муқаддам бир тиланчи файласуф мамлакат бўйлаб дайдиб юраркан, тошлоқ ва ҳосилсиз ерда одамлар қора терга ботиб ўзига ризқ топаётганини кўради. Бир кун у тепалик устига чиқиб, халқ олдида нутқ қилади. Ҳозирда энг кўп иқтибосни шу нутқдан олишмоқда. Бу нутқда кўп асрли ҳикмат мужассамланган бир ибора бор: "Эртанги кунни ўйламанг, зеро эртанги кун ташвишини эртанги кун тортади — ҳар куннинг ташвиши ўзига етарли".

Кўплар бу сўзлардаги ҳикматни тан олмай келмоқда. "Эртанги кунни ўйламанг!.." Уни шарқона мутасаввуфлик ҳодисаси деб ҳисоблаб, инсон ўзини баркамоллаштириши учун бу маслаҳатдаги ҳикматни инкор этади. Улар: "Мен эртанги кун ҳақида ташвиш чекишим, кексаликка пул йиғиб қўйишим, касбимни ривожлаштириш чорасини кўришим керак!" дейди.

Бўлмасам-чи, сиз шундай қилишингиз керак. Гап шундаки, таржимасига уч юз йилдан кўпроқ вақт бўлган бу Исо сўзлари шоҳ Иаков замонидаги маъносидан кўра бугун бошқача мазмун касб этади. Уч юз йил аввал "ғам чекмоқ" сўзи "ташвиш тортмоқ" деган маънони англатган. Инжилнинг ҳозирги даврдаги талқини аниқроқ таржимани беради: "Шундай қилиб, эртанги кундан ташвиш тортманг".

Эртанги кун ҳақида ўйлаш, қунт билан режа тузини ва тайёргарлик кўриш шартлиги ўз-ўзидан аён. Аммо булар барчасини амалда қилар экансиз, ташвиш чекмаслигингиз керак.

Уруш вақтида саркардалар эртанги кунга режа тузишган. Аммо улар ўзларини ташвишга ботириб қўймаган.

“Менда яхши одамлар бор ва улар яхши техника билан таъминланган, — деган эди АҚШ ҳарбий-денгиз флоти қўмондони адмирал Кинг. — Мен аъло даражада тайёрланган операция режасини бердим. Қўлимдан келган бор-йўқ иш — шу. Борди-ю, кема чўктириб юборилса, мен уни денгиз тубидан чиқаролмайман. Борди-ю, уни чўктириб юборишмоқчи бўлишса, бунинг олдини олишдан ожизман. Кеча бўлиб ўтган нарсадан ташвиш тортиб ўтиришдан кўра эртанги кун муаммоларини ҳал этиш устида ишлар эканман, ўз вақтимдан янада самаралироқ фойдаланаман. Бундан ташқари, агар ўзимни изтиробларга кўмиб юборсам, узоққа бормаيمان”.

Уруш вақтида ҳам, тинчлик вақтида ҳам тафаккурнинг тўғри ва нотўғри усуллари ўртасидаги фарқ қуйидагидан иборат: тўғри фикрлаш воқеалар сабаби ва натижаси билан боғлиқ, у мантиқий ва амалий режалантиришга олиб келади, нотўғри фикрлаш эса кўпинча асабий зуриқиш ва узилиш келтириб чиқаради.

Яқинда мен жаҳондаги энг машҳур “Нью-Йорк Таймс” газетаси ношири Артур Хейс Зальцбергер билан суҳбатлашиш шарафига муяссар бўлдим. Мистер Зальцбергер менга Европада Биринчи жаҳон уруши бошланганда азбаройи ҳаяжонланганидан келажак ҳақида ташвиш тортганини, қарийб ухлай олмаганини сўзлаб берди. У дам-бадам ярим тунда каравотдан сакраб туриб кетар, мато ва бўёқларни қўлга олар, кўзгуга қарар ва ўзини тасвирлашга ҳаракат қилар экан. У мутлақо расм чиза олмасди, аммо шундай бўлса ҳам безовталиқдан қутулиш учун расм чизаркан. Мистер Зальцбергернинг менга айтишига қараганда, у ташвишини енга олмаган, “бир одам учун ҳам мукофот” черков мадҳиясидаги сўзларни ўзига шиор қилиб олмагунча руҳи ором топмаган экан.

Тахминан шу вақтларда ҳарбий либосдаги бир йигит Европанинг алақаерида муаммога тўқнаш келади. Унинг исми Тэд Бенгермин эди. У Мериленд штати Балтимор шаҳри 5716 Нью-Холи роудда яшарди. Унинг муаммоси шунда эдики, уруш вақтидаги кечинма ва изтироблар руҳий соғлигига қаттиқ путур етказиб, унда ҳарбий ҳаракатлар асабийлиги деган касаллик кучли даражада намоён бўлади.

“1945 йилнинг апрелида, – деб ёзади Тэд Бенгермин, – шу қадар асабийлаша бошладимки, натижада “кўндаланг йўгон ичак спазмаси” деб аталадиган кучли оғриқ берувчи касалликка гирифтор бўлдим. Агар уруш тугамаганда соғлигим бутунлай ишдан чиқиши ҳеч гап эмасди. Буткул ҳолдан тойгандим. Сафдан ташқари хизмат зобити сифатида 94-пиеда дивизиясининг қабр ва дафиларни ҳисобга олиш билан шуғуланувчи бўлинмасида хизмат қилардим. Менинг вазифамга жанг пайтида ўлдирилган, бедарак кетган ёки госпиталга ётқизилган барча ҳарбий хизматчиларни ҳисобга олиш кирар эди. Бундан ташқари, бизнинг бўлинмамиз жанг ҳаракатлари давомида шошилишч кўмилган ўзимизнинг ҳамда душман томоннинг аскарларини экстумация қилиш билан шуғуланарди. Мен ўлганларнинг шахсий буюмларини тўплаш, улар ким учун катта аҳамият касб этса, ўша қариндошига, ё бўлмаса ота-онасига қайтаришни назорат қилиш билан шуғуланардим. Биз янглишиб кетишдан ва манзилни “адаштириб” қўйишдан хавотирланардик.

Буларнинг барчасига бардош бера оламанми, йўқми, шундан кўпроқ ташвишланар эдим. Ўн олти ойлик бўлган ўғилчамни кўра оламанми, йўқми, шундан жоним ҳалақда эди. Чунки ўғлимни ҳали бир марта ҳам кўрмагандим.

Бунинг оқибатида 34 фунг вазнимни йўқотдим. Руҳий инқироз ёқасига келиб қолгандим. Қўлларимга қарайман: қоқ суяк. “Уйга қуруқ жасадимни олиб борарканман-да” деган ўй даҳшатга соларди ва ёш боладай йиглаб юборардим. Бир ўзим қолдим дегунча йиғлардим. Ардендаги жангдан сўнг мен яна шундай тез-тез йиглаб юрган вақтимда тинч ҳаётга қайтишдан бутушлай умидимни узган эдим.

Ҳаммаси ҳарбий госпиталдаги каравот билан ниҳоясига етди. Ҳарбий шифокор берган бир маслаҳат ҳаётимни тубдан ўзгартириб юборди. Обдан тиббий кўриқдан ўтказгандан кейин у менга касаллик сабаби онгда эканини айтди”.

“Тед, – деди у, – ҳаётингни қумсоат деб фараз қил. Юқори қисмида минглаб қум доначалари жойлашган. Тор бўғиздан улар аста ва бир маромда настга тушиб туради. Бўғиздан фақат битта қум зарраси ўтади. Акс ҳолда соат бузилиши мумкин. Сен, мен ва бошқалар ҳам шу соатга ўхшаймиз. Эрталаб уйғонганимизда олдимизда қиладиган мингта ишимиз бўлади, аммо биз уларнинг ҳар бирини изчил адо этиб бормасак, бўғиздан ўтаётган қумлар сингари ишларимизни кунимиз орқали секин-аста ва бир маромда ўтказиб турмасак, жисмоний ва руҳий қудратимиздан айрил-ламиз”.

Ҳарбий шифокор билан бўлган ўша ажойиб суҳбатдан кейин мен шу фалсафага амал қилиб келаяпман. Бир қум зарраси ортидан бошқаси тушади. Бир ишнинг ортидан бошқаси пайдо бўлади. Мана шу маслаҳат мени урушда жисмоний ва руҳий жиҳатдан сақлаб қолди. Энди урушдан кейин ҳам у менга “Эдкрафтерз Приринг энд Офсет” компаниясида жамоатчилик билан муносабат ва реклама бўйича директорлик ишимда ёрдам бермоқда. Бизнесда ҳам мен уруш вақтида юзага келадиган муаммолар билан тўқнаш келдим. Бир вақтнинг ўзида ўнлаб

ишни қилишингга тўғри келарди, бунинг устига буларнинг бари учун озгинадан вақт берилади. Биржада акцияларимиз муомаласи тушиб кетар, биз ўз фаолиятимизни бошқатдан тартибга солиб, янги акциялар чиқаргач, бошқа жойга кўчиб ўтардик. Ваколатхоналаримизнинг бирини очиб, бирини ёпардик ва ҳоказо. Бироқ мен ташвишга тушиш ва асабийлашиш ўрнига ҳарбий шифокорнинг сўзларини эслардим: “Бир қум зарраси ортидан бошқаси тушади. Бир ишнинг ортидан бошқаси пайдо бўлади”. Шу тамойилга риоя қилиб, мен уруш вақтида бор-йўғимни барбод этган зўриқишу салбий ҳиссиётларсиз, ўз вазифамни гоят оқилона тарзда адо этмоқдаман”.

Ҳаммасидан ҳам кишини хафа қиладиган нарса шуки, бугунги кунда кўпгина касалхоналарнинг ярмидан ошиги асаб ва руҳий касалликлардан жабр кўрувчи, ўтмишнинг барбод этувчи юки ва келажак олдидаги қўрқувга бардош беролмайдиган касаллар билан банд. Борди-ю, Исонинг: “Эртанги кун гамини еманг” сўзларига ёки сэр Уильям Ослернинг “Бугунги кун бўлмасида яшанг” деган маслаҳатига риоя қилганларида бу одамлар бахтли ва мазмунли ҳаёт кечирган бўлармидилар? Сиз ҳам, биз ҳам ҳаётимизнинг ҳар бир сониясида икки абадият: абадий мавжуд улкан ўтмиш ва олдинга интилувчи ниҳоясиз келажак ўртасида турамиз. Биз, албатта, бир вақтнинг ўзида унисида ҳам, бунисида ҳам яшай олмаймиз, ҳатто сониянинг бир улушича ҳам у ерда, ҳам бу ерда бўла олмаймиз. Боз устига бундай қилишга уриниб, вужудимиз ва онгимизни барбод этамиз. Шу боис, келинг, биз фақат яшай оладиган вақтдаги ҳаёт билан қаноатланиб қўя қолайлик: бу ҳозирдан тортиб то ухлагунимизгача бўлган вақтдир.

“Қуёш ботгунга қадар ҳар бир одам ўз юкини кўтариб бора олади, — деб ёзганди Роберт Луис

Стивенсон. – Бир кун мобайнида ҳар бир одам ҳар қандай мураккаб ишни бажаришга қодир. Қуёш ботгунга қадар ҳар бир одам қувноқ, сабр-тоқатли, севувчан, пок бўла олади. Бу эса “ҳаёт” сўзи англатган моҳиятнинг ўзидир”.

Ҳа, ҳаётда биздан талаб этиладиган энг асосий нарса мана шундан иборат. Дарвоқе, Мичиган штати, Сантино шаҳри Курт-стрит 815-уйда истиқомат қилувчи мисс Э. К. Шилдс “кун ботгунча яшаш” тамойили бўйича яшашни ўрганишдан олдин ўз жонига қасд қилиш ҳолатига келиб қолган, ҳаётдан умидини узиб бўлган эди.

“1937 йилда эримни йўқотдим, – деб ҳикоя қилади мисс Шилдс. – Мен эзилиб, адойи тамом бўлган эдим. Илгари ўзим ишлаган “Роуч Фаулер” фирмаси эгаси мистер Леон Роучга хат ёздим ва мени қайта ишга олинини сўрадим. Илгари қишлоқ ва кичик шаҳарлардаги мактабларга жугрофия хариталари сотиб кун кўрар эдим. Икки йил аввал эрим касал бўлиб ётиб қолганида машинамни сотиб юборгандим, бироқ кредит эвазига янги бўлмаса ҳам машина сотиб олиш учун пул орттиришга ва яна китоб савдоси билан шугулланишга муваффақ бўлдим. Тинимсиз юриш билан боғлиқ иш мени чалғитар, асабий зўриқишларимни камайтирар деб ўйладим. Бироқ машинада юриш ва ёлғиз овқатланиш турган-битгани чидаб бўлмас азоб экан. Бундан ташқари гарчи у қадар катта бўлмаса-да, машина бадалини тўлаб бориш учун етарли пул ишлаёлмасдим.

1938 йили баҳорида Миссури штати Версаль шаҳарчасида ишлаганман. У ердаги мактаблар гариб, унга элтадиган йўлларнинг аҳволи жуда ёмон эди. Ўзимни шу қадар ёлғиз ва бечораҳол ҳис этардимки, бир кун қатто ўзимни ўлдираман деб ўйладим. Бундан кейин ишларим яхшиланиб кетишига умид

йўқ. Пул деган нарса мен учун анқоининг уруғи бўлиб кетганди. Эрталаб уйқудан қўрқув билан кўз очаман. Мен яшашдан қўрқардим. Машина бадалини, турар жой ижараси ҳақини тўлолмайман, озиқ-овқат ололмайман деб қўрқардим. Шифокорга боргани пулим йўқлиги учун касал бўлишдан ҳам қўрқардим. Мени жонимга қасд қилишдан тўхтатиб қолган сабаб ҳам етишмовчилик билан боғлиқ бўлди. “Агар ўлсам, синглим мени қайси пулига кўмади” деган ўй мени сира тарк этмасди.

Аммо бир кун қандайдир мақолани ўқиб қолдим, у мени тушкунлик гирдобидан чиқариб олди ва янаш учун жасорат бағишлади. Мени ларзага солган ва руҳлантирган фикр айтгани учун муаллифдан умрбод миннатдорман. У “Доно учун ҳар бир кун янги ҳаётдир”, деб ёзганди. Мен ҳикматни машинада териб, юрган вақтимда ҳар доим кўриниб турадиган жойга ёпиштириб қўйдим. Фақат бир кун билан яшаш унчалик қийин эмаслигини билдим. Мен ўткан кунларни тарк этдим ва эртани ўйламай қўйдим. Ҳар тонгда ўзимга “Бугун янги ҳаёт бошланяпти”, дердим.

Ёлғизликдан қўрқиш ва камбағаллик олдидаги қийинчиликларни муваффақият ила бартараф этдим. Ҳозир бахтиёрман ва ишларим унчалик ёмон кетмаяпти. Юрагим иштиёқ ва ҳаётга муҳаббат билан лиммо-лим. Энди келажакда мени нима кутиб туришидан қатъи назар, ҳеч қачон қўрқмайман. Келажакдан қўрқиш керак эмаслигини биламан. Энди фақат бир кунлик ташвишим билан яшай олишимни биламан, чунки “Донолар учун ҳар бир кун янги ҳаётдир”.

Шундай қилиб, энг асосий нарса шундан иборатки, агар ҳаётингиз ташвишлардан холи бўлишини истасангиз, сэр Уильям Ослер қилган ишни қилинг:

Ўзингизни ўтмиш ва келажакнинг темир деворлари билан тўсинг. “Бугунги кун бўлмасида яшанг”.

Олдингизга бир қанча савол қўйиб, ёзма жавоб қайтаринг:

1. Келажак борасида ташвишланиш ва “уфқдан нарёқда боғлари чаппар уриб гуллаган қандайдир мамлакатни қидириб, топиш учун бугунги кунни унутиш” хаёли менда борми?

2. Ўтмишда содир бўлган, ўтиб кетган ва тугалланиб бўлганлардан афсусланиш билан ўзимнинг ҳозиримни ёмонлаштирмаймамми?

3. Ҳар тонг “Ўз имкониятимни бой бермайман” ва олдиндаги йигирма тўрт соат ҳақини оламан деган қатъий ният билан ўрнимдан тураманми?

4. “Бугунги кун бўлмасида” қандай қилиб ҳаётдан кўпроқ нарса ола оламан?

5. Буларнинг ҳаммасини қачондан бошлашим керак? Келаси ҳафтами, эртагами, бугунми?

Иккинчи боб

ТАШВИШ БИЛАН БОҒЛИҚ МУАММОЛАРНИ ҲАЛ ЭТУВЧИ СЕҲРАИ ҚОИДА

Ташвиш билан боғлиқ вазиятларни ҳал этиш учун тез ва ишончли йўриқни билишни истайсизми? Ушбу китобни ўқимасдан туриб, ҳозирнинг ўзида қўллашингиз мумкин бўлган услубга муҳтожмисиз? Унда Нью-Йорк штати Сиракуза шаҳридаги дунёга машҳур “Керриер” корпорациясига раҳбарлик қилаётган, кондиционерлар ишлаб чиқаришга асос солган ажойиб истеъдод соҳиби Уиллис Х. Керриер услуби ҳақида ҳикоя қилиб беришга изн бергайсиз. Ташвиш билан боғлиқ муаммоларни ҳал этишдаги унинг технологияси мен илгари эшитганларим ичида энг яхшиларидан биридир. Нью-Йоркдаги муҳандислар клубида бўлган зиёфатда бу ҳақида унинг ўзи менга ҳикоя қилиб берганди.

“Йигитлик чоғимда Нью-Йорк штати Буффало шахридаги “Буффало Форж” компаниясида ишлар эдим. Менга Миссури штати Кристал-Сити шахридаги “Питтсбург Плейг Гласс” компанияси заводига газ тозалаш тизимили ўрнатиш топширилганди. Бу завод бир неча миллион доллар турарди. Газ тозалашнинг биз таклиф этган услуби янги ва фақат бир марта, шунда ҳам мутлақо бошқа шароитларда синаб кўрилган эди. Кристал-Ситида ишлаб турган вақтимда кўз кўриб, қулоқ эшитмаган қийинчиликлар келиб чиқди. Умуман жиҳоз яхши ишлаб турган эди, аммо тайёрловчи заводнинг “кафолат мажбуриятларига мувофиқ бўлиши учун етарли эмасди”.

Ишим чанпасига кетганидан ҳайрон эдим. Ҳозир худди бошимдан қаттиқ зарб егандай ҳис қилардим. Қорним, бутун аъзойи баданим чидаб бўлмас даражада оғрирди. Бездовталик анча вақтгача менга уйқу бермади.

Ниҳоят, бездовталикнинг охири хайрли бўлмаслигини эслатувчи оқилона насиҳатга риоя қилдим ва ташвиш тортмасдан муаммони ечишга имкон берувчи услубни ишлаб чиқдим. Бездовталик билан курашишнинг бу усулини мен ўттиз йилдан ортиқ вақтдан бери қўлаб келаман. У жуда оддий, ҳар ким фойдаланса бўладиган уч босқичдан иборат:

1. Барча содир бўлган воқеаларни хотиржам баҳолаб, вазиятни ҳаққоний тарзда таҳлил қилиб чиқдим. Агар вазият мен учун энг ёмон тарзда ривожланадиган бўлса, яна нималар содир бўлиши мумкинлигини тахмин қилдим. Мени қамоққа тиқишмайди ва отишмайди. Бу мутлақо аниқ эди. Шунингдек, жиҳозни қайта созламасак, бунга қўйилган йиғирма минг долларни йўқотиш эҳтимоли мавжуд эди.

2. Муваффақиятсизлик оқибатларини аниқлагандан кейин тақдирга тап бердим. Бу менинг

обрўимга путур етказиши мумкин, эҳтимол, ишимни йўқотишимга олиб келар. Агар шу ҳол рўй берса, ўзим учун ҳар доим бошқа иш топа оламан. Мен ишлаган фирма учун вазият анча хунук бўлиши мумкин. Албатта, биз газ тозалагич бўйича янги тажриба ўтказаетганимизни тушунишади ва агар бу улар учун йигирма минг долларга тушса, чидашади. Зарарни эса тадқиқот фаолиятига уриб юборишади. Оқибатнинг энг ёмон эҳтимолларини аниқлаб, уларга иқроп бўлгандан кейин ҳаддан ташқари муҳим нарса содир бўлди: мен дарҳол тинчландим ва безовталиқда ўтаётган барча кунларимда ҳис қилмаган хотиржамликни сездим.

3. Шу вақтдан бошлаб мен бор ғайратимни воқеаларни яхши ривожлантиришга ҳаракат қилдим. Энди бу ҳолатдан чиқиб кетадиган йўл ва воситалар қидиришга тушиб кетдим. Токи булар ёрдамида 20 минг долларлик тахминий зараримизни камайтириш имконига эга бўлайлик. Бир қанча вақт тажриба синови ўтказдим ва аниқладимки, агар биз қўшимча жиҳозга яна беш минг доллар сарфласак, олдимизда турган муаммони ҳал этар эканмиз. Шундай қилдик ва 20 минг доллар зарар ўрнига 15 минг доллар фойда олдик.

Агар ташвишланиб юраверганимда мен ҳеч қачон бундай натижага эришмаган бўлардим, чунки ташвиш келтириши мумкин бўлган энг ёмон нарса — фикрни бир жойга жамлай олмаслиқдир. Биз ташвишланганимизда фикрлаш қобилиятини йўқотамиз. Агар ўзимизни ҳаёлан воқеалар ривожини кўзда тутган сирлардан энг ёмони билан тўқнашишга мажбур қилсак, хира туйғулардан халос бўламиз ва диққатимизни муаммони ечишга қаратиш ҳолатида бўламиз.

Мен ҳикоя қилган воқеа кўч йиллар илгари содир бўлганди. Усулим шу қадар яхши иш бердики,

шундан буён мен уни бошқа ҳолатларда ҳам қўллаб келяпман.

Шундай қилиб, психология нуқтаи назаридан Уиллис Х. Керриернинг бу сеҳрли қондаси нечук бу қадар бебаҳо, амалий жиҳатдан мақсадга мувофиқ? Гап шундаки, у бизга ташвишлар юки олдида кўзимиз ҳеч нарсани кўрмай ботиб қолган маънос ҳислар ботқоғидан чиқиб олишимизга ёрдам беради. Қаддимизни аёл тутиш имкониятига эга бўламиз. Қандай аҳволга тушиб қолганимизни аниқ тушунамиз. Борди-ю, бундай тушунча бўлмаганида бизнинг бирон нарсага ақлимиз етармиди?

Борди-ю, Уиллис Х. Керриер катта муаммолар билан тўқнашган деб уйласангиз, демак, сиз ҳақиқий катта муаммолар қанақа бўлишини билмас экансиз. Массачусетс штати Винчестер шаҳридан Эра П. Хейни воқеасини олайлик. У билан 1948 йил 17 ноябрда Бостондаги “Статлер” отелида учрашган эдик. “Анча илгари, йигирманчи йилларда, – деб ҳикоя қилганди у, – муттасил ташвишланиш оқибатида ошқозон яраси орттириб олгандим. Бир куни тунда кучли қон қуса бошладим ва мени зудлик билан Чикаго университети қошидаги касалхонага ётқизишди. Жуда тез озиб, қирқ кило ҳам келмайдиган болакайга айланиб қолдим. Ҳолбуки, олдин нақд етмиш кило тош босар эдим. Бетоблигим шу даражага бордики, қўлимни кўтаролмасдим. Ошқозон яраси касалликлари бўйича гоёт таниқли бир мутахассис бўлган шифокор шундай хулосага келдики, мен тузалмайдиган хасталик турига чалинган эканман. Ишқорли дорилар ва ҳар ярим соатда бир қошиқдан қаймоқли сут ичар эдим. Шунинг шарофатидан ўлмай тургандим. Эрталаб ва кечқурун ҳамшира резина найча орқали ошқозонимдаги нарсани сўриб чиқариб ташларди.

Шу зайлда кўп ойлар ўтди... Охири ўзимга: "Менга қара Эра Хейни, модомики олдинда муқаррар ўлимдан бошқа ҳеч нима қолмаган экан, қолган ҳаётингдан имконинг борича ҳақингни олиб қолсанг-чи, Сен ҳар доим дунё бўйлаб саёҳат қилишни хоҳлардинг, умуман шундай қилиш ниятинг бор экан, ҳозир айти пайти", дедим.

Докторимга жаҳон бўйлаб саёҳат қилмоқчи эканимни ва резина найчани ўзим эплашимни айтганимда ҳаммалари анқайиб қолишди. Бу асло мумкин эмас! Улар бунақасини сира эшитишмаган эди. Агар жаҳон бўйлаб саёҳатга чиқадиган бўлсам, мени очик денгизга дафн этишларини огоҳлантиришди. "Йўқ, дафн этмайдилар, - деб жавоб бердим мен, - қариндош-уруғларимдан мени Небраска штатининг Брокс Боу шаҳрида жойлашган қабристоннинг бизга тааллуқли хилхонасига қўйишлари ваъдасини олганман. Шу боис сафаримга, ҳар эҳтимолга қарши, тобут ҳам олиб кетаяпман".

Тобут сотиб олдим, уни кемага юкладим ва кема компанияси билан ўлиб қолган тақдиримда тобутимни музхонага солиб қўйишларини ва шу ҳолатда уни уйга қайтариб юборишларига келишиб олдим. "Ҳайё-ҳув" деб йўлга тушдим.

Лос-Анжелесда шарқий йўналиш бўйлаб сузиб кетган "Президент Адамс" кемасига кўтарилишим ҳаманоқ мен ўзимни бардам ҳис қила бошладим. Аста-секин ишқорли кукун ичиш ва найчадан фойдаланишни ташладим. Кўп ўтмай, мени ҳатто кафолатли тарзда тугатиб қўя қолиши мумкин бўлган тансиқ таомларни ҳам таювул қила бошладим. Вақт ўтиши баробарида ҳатто узун сигаралар чекиб, унча-мунча аччиқ лимонаддан ича бошладим. Ана буни лаззат деса бўлади! Биз очик денгизда буронга дуч келдик, тайфунлар билан олишдик, аслида улар мени

тайёр тобутта тиқиб қўя қолиши мумкин эди. Аммо бу саргузаштлар менга катта қувонч бағишлаётганди. Ҳеч нимадан қўрқмай қўйгандим.

Кемада мен қарта ўйнар, қўшиқ айтар, дўстлар орттирар ва гоҳо тонг отгунча ўтириб, улар билан хушчақчақлик қилар эдим. Биз Хитой ва Ҳиндистонга етиб келганимизда мен чеккан ташвиш ва ғамлар бу мамлакатларда ҳукм сурган қашшоқлик ва очликка нисбатан Боғи Эрамдаги ҳаловат эканини англадим. Бемаъни ташвишларимни бир четга суриб қўйдимда, ўзимни жуда яхши ҳис эта бошладим. Америкага қайтиб келганимда ўттиз килога семиргандим. Ошқозон ярасини эса деярли унутгандим. Умримда ўзимни ҳеч қачон бунақа яхши ҳис қилмаганимни сездим. Ишга қайтдим ва шундан буён бошқа ҳеч қачон ҳеч қандай касалик билан оғрмадим”.

Эра Хейни менга ташвиш билан курашиш учун Уиллис Х. Керриер қўлмаган усулдан билмай туриб фойдаланганини айтди.

“Биринчидан, – деб сўрадим ўзимдан, – воқеалар ривожининг энг ёмон варианты қайси? Жавоб битта эди — ўлим.

Иккинчидан, мен ўзимни шундай қилишга чоғлаган эдим, гўё шундай қилишим керакдай, мен учун бошқа йўл йўқ эди, зеро шифокорлар менга умид йўқлигини айтишганди.

Учинчидан, мен юзага келган аҳволни яхшилашга уриниб кўрган эдим. Шу боис, қолган вақтимдан иложи борича кўпроқ лаззат олишга аҳд қилган эдим. Борди-ю, жаҳон бўйлаб саёҳатга йўл олиб ҳам ташвишланишда давом этганимда, албатта, уни тобутда ниҳоясига етказган бўлардим. Аммо мен тинчландим ва барча муаммоларимни унутдим. Бу хотиржамлик менга иккинчи ҳаёт бағишлади ва шундай ғайрат ато этдики, қайтадан тирилдим”.

Шу боис қуйидаги 2-қоидага риоя қилинг:

Борди-ю, сиз ташвиш билан тўла муаммога дуч келсангиз, Уиллис Х. Керриернинг сеҳрли қоидасини қўланг:

1. Воқеалар ривожининг энг ёмон вариантини аниқланг.

2. Агар бошқаси буюрилмаган бўлса, уни қабул қилишга ҳозирлик кўринг.

3. Иш аҳволини яхшилаш учун хотиржамлик билан ҳаракат қилинг.

Учинчи боб

ТАШВИШНИНГ СИЗГА ТАЪСИРИ

Ташвиш билан кураша олмаган ишбилармон инқирозга учрайди.

Доктор Алексис КАРРЕЛЬ

Бирмунча муддат илгари уйим эшиги жиринглади. Қўшним чиққан экан, у ҳаммамизни қизамиқдан эмланишга астойдил ундай бошлади. У одамларни шундай чора кўриш зарурлигига ишонтириш учун Нью-Йорк шаҳрида уйма-уй юрувчи кўнгиллилардан бири эди.

Кайфи учган одамлар эмлаш жойларида соатлаб навбатда туришарди. Эмлаш жойлари барча касал-хоналардагина эмас, балки ўт учирувчилар депосида, полиция маҳкамалари ва катта саноат корхоналарида ҳам очилган эди. Аҳолини эмлаб, икки мингдан кўпроқ шифокор ва ҳамшира туну кун ҳормай-толмай ишларди. Бундай ваҳиманинг сабаби шунда эдики, Нью-Йоркда саккиз нафар одам қизамиқ

билан оғриб, иккитаси ўлган. Шаҳарнинг қарийб саккиз миллион аҳолисига икки ўлим.

Мен Нью-Йоркда ўттиз етти йилдан буён истиқомат қиламан ва бирон марта ҳам ҳеч ким эшигимни жириглатмаган ва “ташвиш” атамини руҳий касалликка чалиниш ҳақида огоҳлантирмаган эди. Бу касаллик эса сўнги ўттиз етти йил мобайнида қизамиққа қараганда ун минг мартадан кўпроқ зарар етказганди.

Биронта ҳам кўнгилли эшигим кўнғирогини жириглатмаган ва АҚШнинг ҳар ўнинчи кишиси одатда ташвиш ва руҳий изтироблар натижасида юзага келувчи асаб бузилиши қурбони бўлганидан огоҳлантирилмаган эди. Шу бонс бу хатардан огоҳлантириш учун ушбу бобни ёзаётирман. Эшигингиз кўнғирогини жириглатган мен бўламан.

Тиббиёт бўйича Нобель мукофоти совриндори доктор Алексис Каррель шундай деганди: “Ташвиш билан кураша олмаган инсбилармон инқирозга учрайди”. Бу уй бекалари, фахрийлар ва гишт терувчиларга бирдай тааллуқдир.

Бир неча йил муқаддам таътилимни автомобилда Техас ва Нью-Мексико бўйлаб саёҳат қилиб ўтказгандим. Мен билан бирга доктор О. Ф. Гобер ҳам бор эди. У Санта Фе шаҳри темир йўл касалхонасида ишлар ва Мексика қўлиги, Колорадо ва Санта Фе тиббиёт муассасалари ассоциациясининг бош терапевти лавозимини эгаллаганди. Орамизда ташвиш оқибатлари ҳақида қизгин суҳбат кетди ва у:

“Шифокорга келган беморларнинг етмиш фоизи қўрқувларини енгиб, ташвишдан қутула олсалар, тузалиб кетадиган ҳолатда бўлишади. Уларнинг касалликларини ёлгондакам деб ўйлаш керак эмас. Худди тиш оғриги каби бор касалликлардир ва гоҳо жуда хатарли ҳамдир. Мен руҳий изтироб натижасида ошқозонда овқат ҳазм бўлмаслигини, ошқозон

ярасининг, юрак муаммоларини, уйқусизлик, бонг огриги ва фалажнинг айрим турларини назарда тутяшман. Бу касалликлар кўриниб туради ва мен уларни қулоғим билан эшитиб эмас, кўзим билан кўриб биламан, ахир ўзим ўн икки йил ошқозон ярасидан азоб чекканман-да.

Қўрқув ташвишга сабабчи бўлади. Нотинчлик асаб зўриқишига олиб келади. Бу омиллар эса ошқозонга салбий таъсир кўрсатади ва аслини олганда ошқозон шираси таркибини ўзгартиради. Унинг яхши ишлашига халақит беради ва кўпинча ошқозон яраси пайдо бўлишига олиб келади”, деди.

Дарвоқе, сигареталар хусусида. Сигарета ишлаб чиқариш билан шугулланувчи дунёдаги энг машҳур компаниялар соҳибни яқинда Канада ўрмонларида қисқа дам олиш вақтида юрак хасталигидан вафот этди. У миллионлаб доллар жамғарди, ўзи эса олтиш бир йил умр кўрди. У ўз ҳаётини бизлар “ишдаги муваффақият” деб гапириб урганган парсага сотди.

Менинг нуқтаи назаримда, бу сигарета магнати ўзининг барча миллионлари билан Миссури штатидаги фермер, саксон тўққиз ёшида бир доллар ҳам жамгара олмаган отамнинг улушига тушган муваффақиятнинг ярмига ҳам етолмаганди.

Машҳур ака-ука Мэйолар айтар эдиларки, касалхоналаримиздаги жойларнинг ярмидан кўпрогини асаб касаллигидан жабр кўрувчилар эгаллашади. Аммо улганларидан кейинги тиббий кўрик вақтида уларнинг асаблари аъло даражада эканлиги маълум бўлган. Бу одамлардаги “асаб касалликлари” асаб тизимининг жисмоний бузилишидан эмас, балки тушқунлик, ташвиш, нотинчлик, қўрқув, ишдаги омадсизлик, ғазаб сингари ҳиссиётлардан келиб чиққан.

Афлотул айтган экан: “Шифокорларнинг энг катта хатоси шундан иборатки, улар руҳни даволаш

чорасини кўрмай туриб, баданини даволашга ҳаракат қилишади. Аммо жисм ва жон яхлитдир, уларни бир-биридан ажратиб бўлмайди!”

Бу ҳақиқатни тиббиётчилар англаши учун йигирма уч асрли вақт ўтди ва эндигина жонни ҳам, жисмни ҳам даволайдиган психосоматика деб аталувчи янги йўналиш вужудга келмоқда. Бунинг учун алақачон вақт етиб келган эди, чунки тиббиёт чечак, вабо, сариқ, безгак ва неча-неча миллионлаб одамларнинг бевақт ўлиб кетишига сабабчи бўлган бундай даҳшатли юқумли касалликлардан фориг бўлишга ёрдам берди. Аммо тиббиёт фани безовталик, кўрқув, нафрат, тушкунлик ва қаҳр-ғазаб каби ҳиссиётлар келтириб чиқарувчи руҳий ва жисмоний касалликларнинг давосини тополмади.

Руҳий бузилишларнинг қурбонлари сопи ҳайратомуз даражада тезлик билан ортиб бормоқда. Шифокорлар шундай хулосага келдиларки, ҳозирги вақтда яшаётган америкаликларнинг ҳар йигирма кишидан бири ўз ҳаётининг бир қисмини руҳий касалликларни даволаш билан шугулланувчи тиббий муассасаларда ўтказмоқда. Иккинчи жаҳон уруши вақтида хизматга чақирилган олти йигитдан бири руҳий соғлиқ ҳолати бўйича яроқсиз деб эътироф этилган.

Руҳий касалликлар нимани келтириб чиқаради? Бу саволга ҳеч ким жавоб беролмайди. Аммо кўп ҳолларда уларнинг юзага келишига имкон берувчи омиллар кўрқув ва нотинчлик эканлиги кўпроқ назарда тутилмоқда. Кучли безовталикка дучор бўлган одам қийин ҳаётини кечинмаларга бардош беролмайди, бунинг натижасида воқелик билан ҳар қанақанги муносабатни узади ва ўз орзуларига берилиб, шу йўл билан муаммоларини ҳал этган бўлади.

Ушбу сатрларни ёзар эканман, столим устида Эдвард Подольскийнинг “Ташвишланишни бас қилинг ва соғлом бўлинг” китоби ётарди. Мана шу китобдаги айрим бобларнинг номи:

Безовталиқнинг юрак фаолиятига таъсири.

Безовталиқ кучли босимни келтириб чиқаради.

Безовталиқ боднинг сабабчиси.

Танвиш қанча оз бўлса, ошқозонга шунча яхши.

Безовталиқ шамоллашни келтириб чиқаради.

Безовталиқ ва қалқонсимон без.

Диабет келиб чиқишида безовталиқнинг роли.

Бод ёки бўғимлар боди қимирлашдан маҳрум этиб, сизни ногиронлар аравачасига миҳлаб қўйиши мумкин. Карнеуль университети тиббиёт факультети доктори ва бўғимлар боди бўйича дунёга таниқли доктор Рассель Л. Сесил бу касалиқни келтириб чиқарувчи энг кенг тарқалган тўрт сабабни санаб ўтади:

- омадсиз никоҳ;
- молиявий фалокат ёки мусибат;
- ёлғизлик ва безовталиқ;
- бировга зимдан кек сақлаш.

Албатта, бу тўрт ҳиссий омил билан ушбу касалиқнинг юзага келишидаги барча сабаблар барҳам топиб қолмайди. Бўғим бодининг кўплаб турлари ва уни юзага келтирувчи сонсиз сабаблари бор. Аммо юқорида санаб ўтилган омиллар, мен бунга алоҳида эътиборингизни тортаман, чунки улар энг типик сабаблар ҳисобланади. Масалан, бир дўстим зўриқиш натижасида гоят оғир моддий қийинчилик аҳволига тушиб қолди, унинг уйида газни учириб қўйишди. Банк уни уйга гаров хати сотиб олиш ҳуқуқидан маҳрум этди. Қўққисдан хотинининг бўғим боди хуруж қилиб қолди ва дори-дармону парҳезларга қарамай, касалиқ то дўстимнинг ишлари жойига тушмагунга қадар давом этди.

Муттасил ташвишланишдан ҳатто кариес пайдо бўлиши мумкин.

Қалқонсимон без гиперфункциясининг ошкора аломатлари бўлган одамни ҳеч кўрганмисиз?

Мен кўрганман, бундай одамлар худди биров қўрқитиб қўйгандай ваҳимага тушиб, даг-даг титрайди. Уларда тана иши учун жавоб берадиган қалқонсимон без фаолияти бузилган бўлади. Натижада юрак уриши тезлашади ва аъзон бадан бамисоли гуриллаб ёниб турган печкага солиб қўйгандай ўт бўлиб ёнади. Борди-ю, ўз вақтида зарурий чоралар кўрилмаса, яъни операция амалга оширилмаса, бемор “ўзини ўзи еб”, ўлиб қолиши мумкин.

Яқинда қалқонсимон без касали билан оғриган бир дўстим билан бирга Филадельфияда бўлган эдим. У ушбу касалик билан ўттиз саккиз йилдан бери шугулланиб келаётган таниқли мутахассис доктор Израель Брамдан маслаҳат олди. Унда қуйидаги жумлалар аниқ-тиниқ қилиб ёзиб қўйилганди:

- Енгиллашиш ва ҳордиқ;
- Соғлом руҳ, мусиқа ва кулги энг кучли тинчлантирувчи ва енгиллаштирувчи таъсирга эга;
- Худога ишонинг, қаттиқ ухлашни ўрганинг.
- Яхши мусиқани севинг. Ҳаётнинг қувончли томонига кўпроқ эгибор беринг.

Шундагина соғлом ва бахтли бўласиз.

У дўстимга: “Қандай ҳиссий кечинмалар сизни бу аҳволга солди?” деб савол берди.

Кейин эса огоҳлантириб, “Агар ташвишланишда давом этаверсангиз, юрак, ошқозон яраси ёки диабет муаммолари асорат қолдириши мумкин”, деди. “Буларнинг барчаси эгизак, яқин қариндош-уруғ”. Ахир, уларнинг сабабчиси битта — безовталиқ!

Бугунги кунда Америкада ўлимнинг асосий сабабчиси юрак касалликлари ҳисобланмоқда. Иккинчи жаҳон урушида қарийб уч юз минг

америкалик ҳарбий хизматчи ҳалок бўлган эди, аммо худди шунча давр ичида юрак касалликларидан икки миллион фуқаро ўлган, шулардан ярми — нотинчлик ва зўриқишдан келиб чиқувчи юрак касалликларидан вафот этган. Ҳа, айнан шунинг учун ҳам доктор Алексис Каррель айтган эди: “Нотинчлик билан курашишни эпломмаган ишбилармонларнинг умри қисқа бўлиши мумкин”.

АҚШ жанубидаги қора танлилар ва хитойликлар юрак касалликларига чалинишмайди, чунки улар воқеага хотиржамлик билан муносабатда бўлишади. Шифокор ва фермерларда эса юрак етишмовчилигидан ўлиш йигирма марта кўпроқ. Чунки уларнинг ҳаёти жуда кескин кечиб, бунинг учун соғлиқлари билан тўлов тўлашади.

“Гуноҳларимизни Худо кечирар, — деган эди Уильям Жеймс, — аммо асаб тизимларимиз ҳеч қачон кечирмайди”.

Мана сизга ақлни лол қолдирадиган ва мутлақо ҳайратомуз далил: ҳар йили америкада одамлар бешта энг кенг тарқалган юқумли касалликлар туфайли вафот этганларга қараганда кўпроқ ўз жонларига қасд қилишади. Нима учун? Жавоб асосан бир нарсага келиб тақалади: “Хавотир”.

Шафқатсиз хитойлик ҳукмдорлар асирларни қийноққа солмоқчи бўлса, уларнинг қўл ва оёғини боғлаб, бошлари узра сувли қоп осдириб қўйган, ундан тинимсиз равишда бир зайлда кечаси-ю кундузи сув томиб турган. Аста-секин сув томчилари асирларнинг бошига болға билан ургандек туюла бошлайди ва ақдан оздиради. Худди шу усулни Испания ва Германия концентрацион лагерларида ҳам қўлланган.

Безовталиқ мана шу муттасил томиб турувчи сув томчиларига ўхшайди. Доимий нотинчлик эса инсонни телбалиқ ва ўз жонига суиқасд қилишгача олиб боради.

Ёш бола пайтимда ва Миссурида яшаганимда Билли Сандиннинг у дунёдаги дўзах азоблари ҳақидаги ёзган ҳикоялари мени ўлгудек даҳшатга солар эди. Аммо у ёруғ дунёдаги ташвишлар билан тўқнашиш инсонга дўзах азобларидан ҳам оғирроқлиги ҳақида ҳеч қачон ҳеч нарса гапирмасди.

Масалан, сиз сурункали безовталиққа мойил бўлсангиз, ҳеч бир қийинчиликсиз стенокардия билан оғришингиз ва мутлақо чидаб бўлмас оғриқни бошдан кечирингиз мумкин. Шундай оғриқни бошдан кечирингизга тўғри келганда, сизни қийнаётган азобдан жон талвасасида ўзингизни урган бўлар эдингиз. “Оҳ-воҳ”ларингиз шунчалик кучли бўлардики, улар олдида Дантенинг “Дўзах”идаги гуноҳкорлар фарёди болалар ҳуштакчасининг овозидай бўлиб қоларди. “Эй Тангрим, борди-ю, шунини бошдан кечиргудек бўлсам, ҳеч қачон, ҳеч нарса ҳақида зинҳор-базинҳор ташвиш чекмаган бўлар эдим”.

Сиз ҳаётни севасизми? Узоқ яшаш ва ҳаёт лаззатини суришни истайсизми? Буни ҳозирнинг ўзида бошлашингиз мумкин. Мана сизга доктор Алексис Каррелнинг дил изҳорларидан бири: “Кимки ҳозирги замон шахри талотўпи ичида ўз қалбида терап осудалиқни сақлай олса, уша одам асаб касалиқларидан мосуводир”.

Ҳозирги замон талотўплари ичида ўз қалбингизда терап осудалиқни сақлашга қодирмисиз? Агар сиз соғлом одам бўлсангиз, ҳеч шубҳасиз “ҳа” деб жавоб берасиз. Кўпчилигимиз ўзимиз ўйлаганимиздан кўра кўпроқ кучлироқмиз. Биз, эҳтимол, ҳеч қачон фойдаланмаган яширин захираларга эгадирмиз. Торо ўзининг “Уолдей” деган ўлмас китобида бундай деган: “Менга ҳеч нарса инсон онги саъй-ҳаракатлари асосида ўз ҳаётини такомиллаштиришга қодир, деган

рад этиб бўлмас далолатни билишдек илҳом багишламайди... Борди-ю, сиз ўз орзуингизга эришиш йўлида олға ҳаракат қилсангиз ва орзу қилганингиздек яшаш учун ўзингизни ўтга-чўққа урсангиз, одатдаги ҳаракат тарзингиз билан эришолмайдиган муваффақиятга албатта эришасиз”.

Ушбу китобнинг аксарият ўқувчилари Огайо штатилик Ольга К. Жорви сингари ирода кучи ва пинҳоний имкониятга эга эканликлари заррача шубҳа тугдирмайди. У ҳатто энг фожиали шароитларда ҳам ташвишланмасликка қодир эканини англаб етган. Ишончим комилки, ушбу китобда кўриб чиқиладиган гоят кўҳна ҳақиқатларни қўллашдан эринмасак, сиз ҳам, мен ҳам шунга қодирмиз. Ольга К. Жорвининг менга ёзган мактубидан бир воқеани эътиборингизга ҳавола этаман:

“Саккиз ярим йил муқаддам шифокорлар менга ўлим ҳукми чиқаришди: саратон туфайли аста-секин рўй берадиган азобли ўлим. Уни мамлакатнинг энг нуфузли шифокорлари ҳам тасдиқлашди. Боши берк кўчага кириб қолгандим. Хаёлларимда мени абадият кутарди. Ахир ёш эдим. Ҳали ўлишни истамасдим. Мен даҳшат ичида Келлоггдаги шифокоримга қўнгироқ қилдим ва кўзларимдан дув-дув ёш тўкиб, юрагимда борини унга тўкиб солдим. У тоқатсизлик билан гапимни бўлди-да, мени уришиб берди: “Нима гап, Ольга? Наҳотки курашишга кучинг етмаса? Йиғлайдиган бўлсанг, албатта ўласан-да. Бонингга энг ёмон кўрғилик тушиб бўлди. Ҳақиқат юзига тик қара. Ташвишланишни бас қил ва бирор чора кўришга урин”.

Шунда мен ташвишланмасликка оинт ичдим. Бу ҳолатим менга шу қадар кучли таъсир кўрсатдики, тирноқларим терим ичига чуқур ботганини ва баданимдан бир совуқ нарса жимирлаб ўтганини ҳис қилдим. Тантанавор тарзда шу сўзларни прод эдим:

“Мен ташвишланмайман. Мен йигламайман! Бирон нарса қилишим мумкин бўлса, шу нарсани қиламан ва хасталикни енгиб чиқаман. Мен яшайман!”

Одатда бундай таваккалли ҳолларда, радиийни қабул қилиш мумкин бўлмаганда, рентгент нурланиши сеанси ўттиз кун мобайнида ўн ярим дақиқа чўзилади. Қирқ тўққиз кун давомида мен ўн тўрт ярим дақиқа нурландим. Қоқ суякка айланиб қолгандим, суяklarим текисликдаги тепаликлар сингари бўртиб турарди, оёқларим эса қўрғошин этик кийгандай қилт этмасди. Шундай бўлса-да, парво қилмасдим! Бир марта ҳам йигламадим! Мен жиламаярдим. Том маънода ўзимни жиламайишга мажбур этардим.

Биргина жиламайиш билан саратонни енгиб бўлмаслигини англамайдиган даражада нодон эмасман. Аммо бари бир яхши кайфият вужудга касаллик билан курашишда ёрдам беради деб ҳисоблайман. Нима бўлганда ҳам муъжиза рўй берди. Тузалиб кетдим. Сўнгги йилларда ҳеч қачон ўзимни ҳозиргидай яхши ҳис қилмаганман. Булар бари курашга даъват этувчи сўзлар шарофати билан бўлди: “Ҳақиқат юзига тик қара. Ташвишланишни бас қил ва бирор чора кўришга урин”.

Мен ҳар бир ўқувчи қуйидаги сўзларни хотирасига муҳрлаб қўйишини хоҳлардим: “Ташвиш билан курашолмаган ишбилармоннинг умри қисқа бўлиши мумкин”.

Мен ҳар бир ўқувчи қуйидаги сўзларни хотирасига муҳрлаб қўйишини хоҳлардим: “Ташвиш билан курашолмаган ишбилармоннинг умри қисқа бўлиши мумкин”.

Иккинчи қисм

ТАШВИШНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ

Тўртинчи боб

ТАШВИШНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ ВА ҲАЛ ЭТИШ

Менинг измимдаги олти хизматкор имкони
етадиган ҳамма ишни бажариб келишмоқда.

Уларнинг исми: Нима ва Нима учун, Қачон ва
Қандай, Қаерда ва Ким.

Редьярд КИПЛИНГ

Уиллис Керриернинг ушбу китобидаги иккинчи бобнинг биринчи қисмида тилга олишган сеҳрли қоида ташвиш туфайли юзага келувчи муаммоларни ҳал этишга қодирми? Албатта, йўқ. Хўш, бундай ҳолда нима қилиш лозим? Бу саволга жавоб мана бундай: биз ўзимиз учун ҳар қандай кўринишдаги ташвишга қарши туриш имконини берадиган усулларни ишлаб чиқишимиз зарур. Бунинг учун муаммолар таҳлилининг уч асосий йўли билан танишиш керак бўлади.

Мана улар:

- Далилий ашёлар тўпланг;
- Уни таҳлилдан ўтказинг;
- Қарорни ишлаб чиқинг ва амалга оширишга киришинг.

Ҳаммаси сизга қундай равшаними? Бир вақтлар Арасту бунн ўқиган ва ҳаёти давомида фойдаланган эди. Бизга ташвиш тугдириб, ҳаётимизни дўзахга

айлангирган муаммоларни ҳал этиш учун сиз ҳам, мен ҳам шу қоидага риоя қилишимиз шарт.

Келинг, 1-қайдани кўриб чиқайлик. Ашёвий далил тўпланг. Бу шунинг учун муҳимки, агар у бўлмаса, муаммомизни оқилона ҳал этишга ҳам йўл тополмаймиз. Ашёвий далилсиз биз фақат ваҳимага тушамиз, холос.

Менинг гоям нимадан иборат? Аниқроғи, бу гоя Колумбия университети қошидаги Колумбия коллежи декани марҳум Герберт Ё. Хоксинг гояси. Йигирма икки йил ичида у икки юз минг талабага ташвиш билан боғлиқ муаммоларни ҳал этишда ёрдам кўрсатди. У менга: “Саросимага тушиш ташвиш келтирувчи асосий сабабдир”, – деган эди.

У фикрини қуйидаги сўзлар билан ифодалади: “Одамларнинг ярми зарурий ва етарли далилга эга бўлмай туриб, қарор қабул қилишга ҳаракат қилгани учун ташвишдан боши чиқмайди”. Масалаи: “Борди-ю, мен келаси сешанба кuni соат учда муаммога тўқнаш келишим мумкин бўлса, унда мен бу вақтгача бирон-бир чора кўришга уринмайман. Ҳозирча бутун эътиборимни шу муаммога дахлдор барча далилларни олишга қаратаман. Ташвишланмайман. Ўзимни турфа мулоҳазалар билан қийнамайман. Яхши ухлайман. Мен далилларни тўплайман, холос. Муаммо юзага келган вақтгача бисотимда барча зарурий далиллар бўлади ва муаммо ўз-ўзидан ҳал бўлиб кетади!”

Декан Хоксдан “Бирор нарса ўзингизни ташвишдан бутунлай халос қилиб олганингизни аниқлатадими?”, деб сўрадим. “Ҳа, – деди у. – Назаримда, энди ҳаётим безовталиқдан фориғ бўлди, буни виждонан айтаяпман. Мен шу нарсани билдимки, агар киши далилларни йиғиш билан машғул бўлса, буни зўраки эмас, холисона қилса, безовталиқ туйғуси одатда билимлар кучи билан ғойиб бўлади”.

Аmmo кўпчилигимиз нима қиламиз? Далиллар билан танишмоқ учун вақт тополамизми, саъй-ҳаракат қиламизми? “Фикрлашдан қочиш учун инсон ҳар қанақанги айёрликка боришдан тап тортмайди”, деганида Эдисон мутлақо ҳақ бўлган. Борди-ю, далиллар тўплайдиган бўлсак, аллақачон бизга маълум бўлган нарсаларнигина тасдиқлайдиганлар кетидан тушамиз, қолганларни эса назар-писанд қилмаймиз! Бизга фақат аъмолларимизни оқлаётган далиллар, тахминларимизни оқлаётган воқелик эмас, хоҳишларимизга мос келадиган далилларгина керак!

Андре Маруэ айтган эди: “Шахсий хоҳишларимизга мос келган нарса бизга ҳақиқат бўлиб кўринади. Унга зид келадиган ҳамма нарса эса ғазабимизни кўзитади”.

Менда далилларни холисона ва аниқ баҳолайдиган ва ўз муаммоларимизга ташқаридан туриб қарашга имкон берадиган икки йўл бор:

1. Далилий ашёни тўплар эканман, бу ишни ўзим учун эмас, бошқа биров учун қияшман деб тасаввур этаман. Бу менга бағаразлик ва холисликни сақлаб қолишимга ёрдам беради. Ушбу жараён ҳиссиётни бартараф этишга ёрдам беради.

2. Мени безовта қилаётган муаммо ҳақидаги далилий ашёни тўплар эканман, ўзимни гоҳо судда рақибим томонида туриб гапиришга тайёрланаётган адвокатдай тасаввур қиламан. Бошқача айтганда, ўзимга қарши далилларни тўплашга ҳаракат қиламан: булар хоҳишларимга тўғри келмайдиган ва мен ёқтирмайдиган далиллардир.

Кейин бу ишнинг ҳар иккала томони учун далилларни ёзиб оламан ва одатдагидек, ҳақиқат мана шу икки четдаги нуқтаи назарнинг ўртасида ётгандек туюлади.

Ишнинг моҳияти шундаки, на сиз, на мен, на Эйнштейн ёки Қўшма Штатларнинг Олий Суди

мазкур масала буйича аввал далилий ашёларни тўпламай туриб, бирон-бир муаммони оқилона ҳал қила олиш учун бу қадар мукамал ҳисобланмаймиз. Томас Эдисон буни яхши билган. Ҳаётининг охирига келиб, унинг бисотида икки минг беш юз қайд дафтарчаси тўпланган экан. Уларга ўзини ташвишга солган муаммолар буйича далилларни қайд этиб борган.

Шунинг учун муаммони ҳал этишнинг биринчи қондаси далилий ашёни тўплашдан иборат. Келинг, декан Хоксдан ибрат олайлик-да, масалани холис далилий ашёни тўлаб олгандан кейин ҳал этишга ўтайлик.

Аmmo дунёдаги бор далилий ашёни тўлаганимизда ҳам, агар уни таҳлил ва талқин этмасак, бундан тирноқча наф бўлмайди.

Кези келганда шуни айтишим керакки, ўзимга жуда қимматга тушган тажрибам асосида агар олдиндан бир варақ қоғозга ёзиб борилса, далилларни таҳлил қилиш анча осон бўлишини англаб етдим. Ҳақиқатан ҳам далилларни қоғозга тушириб боришимиз ва муаммони аниқ бир шаклга солишимиз уни оқилона ҳал этиш йўлини топишда дурустгина ёрдам беради.

Чарльз Кетринг: “Агар аниқ ифода этилган бўлса, бу муаммо ярмига ҳал бўлди дегани”, деб айтган экан.

Бу тамойилларнинг амалий исботини қуйидаги мисолларда кўрсатиш мумкин. Хитойликларда “Ўн мингта сўздан битта сурат афзал” деган нақл бор. Келинг, фараз қилайликки, мен сизга бу суратни кўрсатяпман, унда сиз тилга олган тамойиллар асосида муайян қадамлар қўйилмоқда.

Гейлен Литчфилдининг бошидан шундай воқеа ўтди. Мен уни бир печа йилдап бери биламан. У Узоқ Шарқдаги энг омадди америкалик ишбилармонлардан бири, 1942 йилда мистер Литчфилд Хитойда бўлган

вақтда японлар Шанхайни босиб олган эди. Литчфилд меникига меҳмонга келганида қуйидаги воқеани ҳикоя қилиб берган:

Японлар Перл-Харборга зарба бергандан кейин кўп ўтмай уларнинг қўшини Шанхайга бостириб киради. Ушанда мен Шанхайда Осие сугурта компанияси бошқарувчиси бўлиб ишлардим. Компаниямизда “адмирал унвонидаги ҳарбий кушанда” деган шахс пайдо бўлди, у компания активларини тугатишда ўзига қарашиб юборишимни буюрди. “Хўп” демасдан иложим йўқ эди. Ё у билан ҳамкорлик қилишим, ё бошқа йўл танлашим керак эди. Бу “бошқа йўл” эса муқаррар ўлимни англатарди.

У нима буюрса, шуни бажарардим, чунки бошқа иложим йўқ эди. Бироқ мен адмиралга берган активларимиз рўйхатига 750 минг долларлик қимматли қоғозни киритмаган эдим. Бундай қилишимнинг сабаби, улар бизнинг Гонконгдаги филиалимизга қарар ва Шанхайдаги уруш ҳаракатларига бунинг ҳеч қандай алоқаси йўқ эди. Шундай бўлса-да, буни японлар билиб қолиши мумкинлигидан хавотирланардим. Кўп ўтмай буни билиб қолишди ҳам.

Бу вақтда офисда эмасдим. Аммо у ерда компаниянинг бош ҳисобчиси бор эди. Унинг айтишича, адмирал қаттиқ дарғазаб бўлибди. Ер тешиб, мени ўғридан олиб ўғрига, сотқиндан олиб, сотқинга солибди. Мен япон армиясининг обрўсини тўккан эмишман. Бунинг нимани англатишини билардим: мени Бриж Хаусга жўнатишади.

Бриж Хаус — япон истилосининг қийноқлар камераси. Яқин дўстларимдан баъзилари унга тушмаслик учун ўз жонига суиқасд қилишган, бошқалари эса ун кунча давом этган сўроқ ва қийноқларга бардош беролмай, жон таслим этишарди. Энди навбат менга келганди! Нима қилиш керак?

Мен бу ҳақда якшанба куни тушда хабар топдим. Аҳвол шу даражага етиб келган эдики, ҳамма нарсдан умидимни узишим керак эди. Агар муаммоларни ҳал этишнинг муайян услубига эга бўлмаганимда, шундай бўларди ҳам. Кўп йиллар бадалига менда шундай одат юзага келган эдики, бирон-бир нарсдан ғам-ташвишга ботиб қолсам, шартга ёзув машинкага ўтирардим-да, ўзимга иккита савол бериб, уларга жавоб ёзишга киришардим.

Мана ўша саволлар:

1. Ташвишланишнинг сабаби нимада?
2. Бу борада қандай чоралар кўрсам бўлади?

Аввалига мен бу саволларга ёзувсиз жавоб беришга ҳаракат қилардим. Аммо кўп йиллар бўлдики, бу одатни ташлаб юборгандим. Саволларни ҳам, жавобларни ҳам ёзиш фикрлаш ва тафаккурни равшанлаштиришини билдим. Шу боис ўша якшанба куни тушда тўғри ёш наслонийлар ассоциацияси Шанхай бўлими менга олиб берган ўз хонамга кирдим-да, машинкани олиб, ёза бошладим:

1. Нимадан безовталанипман?

Мени Бриж Хаусга жўнатишларидан қўрқипман.

2. Шу муносабат билан қандай чоралар кўришим мумкин?

Бу борада соатлаб бош қотирдим. Тахмин қилинган амалларнинг тўртта варианти ва оқибатларини ёздим.

1. Мен ўз ишларимни япон адвокатга тушунтириб беришга ҳаракат қила оламан. Аммо у инглизча гапирмайди. Борди-ю, у мен билан тилмоч ёрдамида гаплашадиган бўлса, яна даргазаб бўлиши мумкин. Бу эса ўлимни аңглатади. Чунки у шу қадар бераҳмки, мен билан қийналиб гаплашишдан кўра яхшиси, Бриж Хаусга жўнатиб қўя қолади.

2. Қочиб кетишга ҳаракат қилишим мумкин. Бунинг иложи йўқ. У мутгасил ортимдан пойлайди.

Хонага кириб келишим ва ундан чиқиб кетишим ҳақида уларни воқиф қилиб туришим керак. Борди-ю, қочиб кетишга ҳаракат қилсам, унда мени тутиб олишлари ва отиб ташлашлари тайин.

3. Мен шу ерда, хонада қолишим ва офисда кўринмаслигим керак. Борди-ю, шундай қилсам, япон адмирали мендан шубҳа қилади ва эҳтимол, мени ҳибсга олгани ва Бриж Хауста жўпатгани аскарларни юборади. Мен, одатдагидек, душанба куни эрталаб ишга боришим мумкин. Агар шундай қилсам, адмирал роят банд бўлади, менинг нима қилганим борасида ўйламайди, бунга ишончим комил. Шунда улар билан гаплашишга менда имконият бўлмайди. Ҳатто у буни эслаганда ҳам эҳтимол, тинчланган ва мени ўз ҳолимга қўйган бўлади.

4. Шу боис, агар эртага офисга борсам ва ўзимни ҳеч нарса бўлмагандек тутсам, бу менга Бриж Хаусдан қочиш учун икки қулайлик пайдо қилади.

Юзага келган аҳволни ҳар тарафлама ўйлаб кўриб, тўртинчи вариант бўйича иш тутишга қарор қабул қилиб бўлганимдан кейин офисга келганимда адмирал ўша ерда эди. У ўтириб сигара тортарди. Одатдагидек, менга тикилиб қаради, аммо ҳеч нима демади. Ярим йилдан кейин эса Худога шукурки, у Токиога қайтди ва менинг ташвишларим ниҳоясига етди.

Олдин айтганимдек, ўша якшанбада ўзимнинг барча эҳтимол қилган амалларимни ва уларнинг тахмин қилинган оқибатларини қайд этиб, хотиржамлик билан бир тўхтамга келиб, ҳаётимни сақлаб қолган эдим. Борди-ю, бундай қилмаганимда, нима қилишимни билмай изтироб чеккан ва эҳтимолки, шошилишда хатога йўл қўйган бўлардим. Бутун якшанба оқшомида ташвиш-тахликадан ўзимни қўйгани жой тополмасдим. Тушни мижжа қоқмай ва ҳаяжонланган ҳолда ўтказардим. Душанба куни

офисга саросимада ва ҳаяжонланган ҳолда келган бўлардим ва мана шунинг ўзиёқ японнинг шубҳа қилишига ва мени жазолашига туртки бўлар эди.

Ўз тажрибамдан қайта-қайта ишондимки, қарор қабул қилиш ҳолатининг ўзи катта аҳамиятга эга. Айнан маълум бир қарор қабул қилишга лаёқатсизлик ва шубҳа-ю гумонларнинг жирканч доирасидаги маъносиз ҳаракатларни бас қилмаслик одамларнинг асабини қаттиқ қақшатади ва уларнинг ҳаётини чинакам дузахга айлантиради.

Аниқ бир тўхтамга келдим дегунимча, ташвишларимнинг ярми беиз ғойиб бўлишини билдим. Тўхтамга келган нарсани бажара бошлаганингда эса яна қирқ фоизи йўқолади.

Шу тариқа қуйидаги тўрт амални адо этар эканман, ташвишларимнинг тўқсон фоизидан фориғ бўламан:

1. Ёзма равишда ташвишларим боисини аниқ ифода этаман.

2. Тахмин қилинган амалларнинг вариантларини ёзиб қўяман.

3. Аниқ бир тўхтамга келаман.

4. Уни бажаришга бетўхтов киришаман.

Ҳозирги вақтда Гейлен Литчфилд “Старр Прак энд Фримен” компаниясининг Узоқ Шарқ бўлими директори лавозимида ишламоқда. У ерда йирик сугурта ва молия фирмалари манфаатини ҳимоя қилади. Дарҳақиқат, олдин айтиб ўтганимдек, у Осиёдаги энг омадли бизнесменлардан бири ҳисобланади. Ўз муваффақияти учун ташвиш келиб чиқиши сабабларини таҳлил этишдаги услубидан ва муайян тўхтамга кела билишидан миннатдор эканини эътироф этди.

Бу услубнинг муваффақият қозониши сирини мада? Гап шундаки, у самарали, аниқ, бевосита муаммоли моҳиятни ҳал этишга йўналтирилган. Бундан

ташқари учинчи муқаррар қоида энг муҳим таркибий қисм ҳисобланади: юзага келган муаммони ҳал этиш учун қандайдир чора кўринг. Борди-ю, бирон-бир чора кўрмасак, далилий ашё тўплаш бўйича барча фаолиятимизни шамолга совурган бўламиз.

Ташвиш билан боғлиқ муаммоларимизни ҳал этиш учун нимага Гейлен Литчфилд усулини ҳозирнинг ўзида қўллаб бўлмас экан?

1-савол. Айни пайтда мени нима безовта қиляпти? (Жавобини қаламда ёзинг).

2-савол. Бу борада мен қандай чора кўраман? (Ўз жавобингизни ёзинг).

3-савол. Менинг сўнги қарорим қандай бўлади?

4-савол. Уни амалда қачондан қўллаб бошлайман?

Бешинчи боб

ИШДА ЮЗАГА КЕЛГАН ТАШВИШНИНГ ЯРМИДАН ҚУТУЛИШ СИРИ

Агар сиз бизнес билан шугулланаётган бўлсангиз, ҳозирнинг ўзидаёқ ўзингизга бундай деңг:

“Бу бобнинг номи мутлақо нобоп. Мен ўн тўққиз йилдан бери шу билан шугулланаман, буни мендан яхши биладиган одам бормикан?”

Кимдир менга келиб, ишимда юзага келган ташвишларнинг ярмидан қандай қутулишим мумкинлигини айтиши ақлга сирмайдиган гап”.

Тўғрими? Жуда соз! Унда мен сизга юзага келган бир ишбилармон ташвишларининг 50 фоизидан қутулгани эмас, балки одатда турли муаммоларни ҳал қилишга бағишланган йигилишларга сарфлайдиган вақтини 75 фоиз тежаб қолгани тўғрисида ҳикоя қилиб бераман.

Мен қандайдир “Мистер Жонс” ёки “Мистер Х”, ёки “Огайодан бир танишим” ҳақидаги номаълум ва текшириб бўлмайдиган одамни таништирмақчи эмасман. Гап Леон Шимкин деган муайян шахс устида бормоқда. Кўп йиллар давомида у “Симон эню Шустер” нашриёт уйининг директори эди ва ҳозирда у Нью-Йорк Рокфеллер маркази “Покет букс” компаниясининг раиси лавозимини эгаллаб турибди.

Мистер Шимкин бизга қуйидагиларни сўзлаб берди:

“Ўн беш йил давомида иш вақтимнинг ярмини йиғилишларда ўтказдим. Уларда муаммоларни муҳокама қилар ва у ёки бу ишни бажаришда ёхуд умуман ҳеч нарса қилмасликка аҳдлашардик. Биз асабийлашар, ўридиқларимизда типирчилар, залда у ёқдан бу ёққа юрар, баҳслашар эдиг-у, ҳеч нарсани ҳал этолмай, яна дастлабки мушоҳадаларга қайтардик. Кечга бориб ўзимни мутлақо беҳол ҳис этардим. Қолган умримни нуқул шунақа йиғилишлардан бошим чиқмай ўтказишимни билиб турардим. Ўн беш йил шундай қилдим ва муаммони ҳал этишнинг бундан дурустроқ йўли борлигини тасаввур қилмасдим. Борди-ю, кимдир менга йиғилишларга сарфлаган вақтимнинг тўртдан уч қисмини ва асабий қувватимнинг тўртдан уч қисмини тежаб қолишим мумкинлигини айтгудек бўлса, уни ҳаётдан орқада қолган содда одам деб ўйлардим. Дарвоқе, айнан мен ўзимдан кучим етмайдиган юкни итқитиб ташлашга имкон берувчи услубимни ишлаб чиқдим. Ишимнинг самарадорлиги ҳайратомуз даражада ўсди. Бу усуддан саккиз йил давомида фойдаландим. Соғлигим яхшиланиб, ўзимни гижинглаган тойчоқдек ҳис этар, энг бахтли инсон ҳисоблардим.

Бу сеҳрга ўхшарди. Аммо барча сеҳр ишлари каби менинг услубим, агар унинг иши равшан бўлса, ҳаддан

ташқари оддий эди. Унинг моҳияти қуйидагича: энг аввало ёрдамчиларим аввал-бошданок ҳаммасини миридан-сиригача бир-бир санаб чиқиб, уларни ташвишга солган муаммо ҳақида ҳикоя қилган ва ўз сўзларини “Нима қилмоқ керак?” деган савол билан тугатганди. Мен йиғилишларда утаган ўн беш йиллик амалиётимдан шартта воз кечдим. Бундан ташқари янги қоида жорий қилдим. Бу қоида шундан иборат эдики, мен билан бирон-бир муаммони ҳал этмоқчи бўлган ҳар қандай одам қуйидаги саволларга жавоблари бўлган махсус маълумотни тақдим этиши керак эди:

1-савол. Муаммо нимадан иборат?

(Илгари биз, одатда, моҳиятини ичимиздан ҳеч ким аниқ билмайдиган муаммони муҳокама қилишга бир ё икки соат вақтимизни сарфлардик. Бизни ташвишга солган муаммолар ҳақида қизгин баҳслашардик, уларнинг моҳиятини, ҳатто ёзма равишда аниқ баён этишга ҳаракат қилмасдик).

2-савол. Муаммони келтириб чиқарган сабаблар нимадан иборат?

(Орқамга қайрилиб қарар эканман, кўплаб соатларимни муаммони муҳокама қилишга беҳуда сарфлаб, унинг сабабини аниқ билиб олишга заррача ҳаракат қилмаганимни англаб, вужудимни даҳшат кемирарди).

3-савол. Муаммони ҳал этишнинг қандай имкониятлари мавжуд?

(Илгари йиғилиш вақтида, одатда бир одам қарорни таклиф этар, бошқалар у билан баҳсга киришиб кетарди. Кўпинча бундан асаблар жунбишга келарди. Муҳокамамизда масала моҳиятидан узоқлашиб кетардик. Йиғилиш сўнгида эса муҳокама пайтида юзага келган хилма-хил таклифларни ҳеч ким ёзиб бормагани маълум бўларди).

4-савол. Сиз қандай ечимни таклиф қиласиз?

(Кўпинча йиғилишда мазкур муаммо баҳонасида узоқ вақт давомида жабр чеккан, аммо бирон марта уни ҳал қилиш имкониятлари ҳақида ўйламаган ва мен мана бундай ечимни таклиф этаман, деб ёзиб қўйишни эп билмаган одам билан мунозара қилар эдим).

Энди муаммони муҳокама қилиш учун ходимлар билан кам учрашаман. Нимага? Гап шундаки, менинг тўрт саволимга жавоб бериш учун барча далиллари тўлаб, аҳволи атрофлича муҳокама қилишлари шарт бўларди. Бу нарсалар қилиб бўлингач эса, тўрттадан уч ҳолатда биров билан маслаҳатлашишга ҳожат қолмасди, чунки зарурий ечим бодроқ донаси каби сакраб кетаверарди. Борди-ю, бари бир мен билан маслаҳат қилиш шарт бўлиб қолса, унда унинг муҳокамасига илгари шу мақсадда сарфланган вақтнинг учдан бир қисмидан озроғи кетарди, чунки муҳокама батартиб, мантиқли олиб борилиб, биз ҳар доим оқилона ечим топардик.

Энди компаниямизда ташвиш ва муаммолар ҳақидаги суҳбатларга камроқ вақт сарф бўлиб, аҳволи уйлаш учун кўриладиган зарурий чора-тадбирларга кўпроқ эътибор берилмоқда”.

Сугурта бизнеси соҳасида етакчи корчалонлардан бири дўстим М. Фрэнк Бетжер менга шундай усул ёрдамида ўз ишлари борасида камроқ ташвиш чекишгина эмас, балки ўз даромадини икки барабар кўпайтириб олгани ҳақида ҳикоя қилиб берди:

“Кўп йиллар муқаддам, сугурта полисларини энди-энди сота бошлаганимда ўз ишимга жонжаҳдим билан киришиб кетган эдим. Кейин нимадир содир бўлди. Ҳафсалам пир бўлганини ҳис этдим, ишимдан бутунлай кўнглим совида, бошқа иш билан шугуллансам қалай бўларкин деб ўйлай бошладим. Агар бир гал якшанба куни эрталаб хаёлимга бир

фикр келиб қолмаганида, балки шундай ҳам қилган бўлардим. Мен бемалол ўтириб ташвишларим бойсини билишга ҳаракат қилдим.

1. Энг аввало ўзимдан “Асл муаммо нимада?” деб сўрадим. Жавоб: менинг сонсиз ишбилармонлик учрашувларим дурустроқ самара бермаяпти. Мижоз, эҳтимол, мендан сугурта полисини сотиб оламан деб турганида ҳаммаси жўяликкина кетаётгандай бўлади, аммо қарабсизки, битим бузилиб ўтирибди... “Мистер Бетжер, келинг, бошқа вақт учрашайлик”, – дер эди мижоз. Айнан мана шу такрорий учрашувлар менинг ҳафсаламни пир қилар эди.

2. Ўзимдан сўрадим: муаммони ҳал этишнинг қандай тахмин қилинган йўллари бор? Аммо бу саволга жавоб айтишдан аввал мен далилларни ўрганишим керак. Кейинги йигирма йилдаги ишбилармонлик қоғозларимни олдим-да, рақамларни таҳлил этишга киришдим.

Мен ажойиб кашфиёт қилдим! Айнан ўша ерда аниқ-тиниқ қилиб ёзиб қўйилгандики, савдо-сотиқларимнинг 70 фоизини биринчи учрашувимда, 23 фоизини иккинчи учрашувда, фақат 7 фоизинигина кейинги учрашувларда амалга оширишга муваффақ бўлган эканман. Худди мана шу сўнгилари мени нари олиб бориб, бери олиб келаётган эди. Худди мана учрашувларга вақтим кўпроқ исроф бўлган экан. Бошқача айтганда, мен иш кунимнинг ярмини мижозларнинг сотилган сугурта полислари умумий миқдоридан фақат 7 фоиз берган қисмига беҳуда сарфлар эканман.

Бундай аҳволда нима қилиш лозим бўлади? Жавоб мутлақо равшан эди. Мен зудлик билан биргина мижознинг олдига қатнашни тўхтатдим, ортиб қолган вақтни истиқболдаги мижозлар билан ишлашга бағишладим. Натижа ҳайратомуз эди. Қисқа муддат ичида мижоз билан ҳар бир учрашувдан тушадиган

СИЗНИ ЕНГМАСДАН ОЛДИН ТАШВИШНИ ЕНГИНГИ

Олтинчи боб

ТАШВИШ ХАЁЛИНИ МИЯДАН ҲАЙДАШ

Бир қанча йиллар муқаддам тунда бўлиб ўтган бир суҳбат сира эсимдан чиқмайди. Мистер Марион Ж. Дуглас машгулотларимга қатнаб юрарди (у ўтиниб сўрагани учун ҳақиқий исмини тилга олмайман). Аммо бу воқеа ростдан бўлиб ўтган ва мен уни мистер Дуглас қандай ҳикоя қилган бўлса, ушандай тасвирлаяпман. У хонадони бошига бир эмас, икки марта тушган фожиани гапириб берди. Биринчи гал унинг жондан ортиқ севувчи беш яшарлик қизалоғи ўлади. У ва хотини бу гамни кўтаролмасак керак деб ўйлайди. Ўн ой ўтгач, Худо уларга яна бир қизалоқни ҳаёя этади, аммо беш кун ўтгач, бу қизалоқ ҳам ҳаётдан кўз юмади.

— Бу қўшалок мусибат зарбига чидашимиз амри маҳол эди, — деган эди у. — Мен на ухлар, на овқат ер, на ҳордиқ чиқара олардим. Асаб тизимларим бутунлай ишдан чиқиб, сабабсиз қўрқувлар вужудимни кемирарди. Охири шифокорга мурожаат қилдим. Улардан бири уйқу дори ичинг, бошқаси саёҳатга чиқинг, деб маслаҳат берди. Иккаласини ҳам қилдим, лекин булар ёрдам бермади. Назаримда, вужудимни пимадир исканжага олиб, тобора кучлироқ қисиб келаётгандай. Агар бошингизга қачондир зўр мусибат тушган бўлса, бунинг қанақа бўлишини ўзингиз биласиз.

Аммо Худога шукурки, менинг яна бир болам — тўрт яшарлик ўғилчам қолганди. Муаммони қандай

ҳал қилишни менга мана шу болам айтди. Бир кун и кечга яқин ўриндикда ўтирганча қисматим шўрлигидан Худога нола қилардим. Ўғлим аста келиб, “Дада, менга кема ясаб беринг!” деб илтимос қилиб қолди. Тўғриси, қўлим ҳеч нарсага борма й қўйганди. Аммо фарзанд фарзанд экан-да, унинг мўлтираб туришидан юрак-бағрим эзилиб кетди.

Кемани ясашга уч соат вақт кетди. Кемани ясаб бўлгач, мана шу ўтган уч соат ичида банд бўлганимдан, сўнгги кўплаб ойлардан кейин биринчи марта мен учун одат бўлиб қолган асабий зўриқиши ҳис этмаганимни ва ўзимни хотиржам тутганимни англадим.

Бу кашфиёт кўзимни мошдай очди ва бир оз ўйлашга мажбур этди. Ўтган вақт давомида мен чинакамига ўйландим. Режалаштириш ва фикрлашни талаб этувчи бирон-бир иш билан банд бўлсанг, ташвишга ўрин қолмаслигини тушундим. Мендаги ҳолат ўғлимга кемача ясаб бериш баҳонасида миямдан ташвиш хаёлини чиқариб ташлаганди. Шу боис муттасил нима биландир шугулланишга қарор қилдим.

Эртасига кечқурун уйда у хонадан бу хонага ўтиб юрар эканман, қилишим керак бўлган ишлар режасини тузар эдим. Ўнлаб синиқ ва чиқиқ буюмларни созлаш лозим эди. Китоб жавони, зинапоя, дераза ва дарча пардаси, қулфлар, сув жўм-раклари — таъмирталаб бўлиб ётарди.

Ҳайрон қолдим: бир ҳафта ичида оз эмас, кўп эмас, нақд 242 банддан иборат зарурий ишлар режасини туздим.

Икки йил ичида улардан кўпчилигини бажариб бўлдим. Бундан ташқари менга куч бағишловчи ишлар билан ҳаётимни тўлдирдим. Ҳафтасига икки марта кечқурунлари Нью-Йоркдаги кечки мактабга қатнардим. Она шахримда ижтимоий фаолият билан

шуғуллана бошладим ва ҳозирги вақтда мактаб кенгаши раисиман. Ўнлаб йигилишларда иштирок этаман. Қизил Хоч учун пул тўплашда ёрдам қиламан ва яна кўплаб ишлар билан машғул бўламан. Шу қадар бандманки, ташвишланиш учун менда вақт бўлмайди.

Орамиздан кўпчилигимиз осонгина “иш билан андармон” бўламиз, чунки ҳар доим иш ва кундалик юмушлардан сира бошимиз чиқмайди. Аммо хатар ишдан кейинги вақтда бошланади. Биз иш билан машғул бўлмаган ва бўш вақтдан лаззатланишимиз мумкин бўлган вақтда ўзимизни бахтиёр ҳис этишимиз керакдай туюлади, бироқ айти шу пайтда ташвишдан келиб чиқувчи қора кучлар бало-қазодай ёпирилиб келади. Айти шу пайтда тўғри йўлни танлай олмаганимиз ҳақидаги фикрлар бизга азоб бера бошлайди, бошлагимиз томдан тараша тушгандай айтган иборадан линхоний фикрни ўлиб-тирилиб қидирамиз ёки сочимиз тўкилаётганидан изтироб чекамиз.

Бирон-бир юмуш билан банд бўлмаганимизда миямиз бўшлиқ деб аталувчи ҳолатга интилади. Табиат эса бўшлиққа тоқат қилолмайди. Бўшлиқнинг энг осон тушунари мисоли — оддий электр чироғи. Уни синдиринг, тамом, табиат бу назарий бўм-бўшлиқни ҳаво билан тўлдиришга мажбур этади.

Агар бирон-бир фаолият билан банд бўлмасак, табиат худди ўшандай онгимиздаги бўшлиқни тўлдиришга интилади. Нима билан тўлдиради? Одатда, ҳиссиётлар билан тўлдиради. Нима учун? Чунки ташвиш, қўрқув, нафрат ва ҳасад сингари ҳиссий ҳолатлар ёввойиликнинг ибтидоий кучлари ва жўшқин қуввати билан ҳаракатга келади. Бу ҳиссиётлар шу қадар кучлики, улар барча дунёвий ва бахтиёр фикр-туйғуларимизни шууримиздан сиқиб чиқариб ташлаши мумкин.

Колумбия педагогика коллежи профессори Жеймс Л. Митчелл бу фикрни жуда яхши ифодалаган: “Кундалик юмушларингиздан холи пайтингизда ташвиш сизни янаям кўпроқ ҳолдан тойдириши мумкин. Ихтиёрингиз қўлдан кетиши ва бошингизга турли балоларни ёғдириши, арзимаган эҳтиётсизлигингиз туфайли пашшадан фил ясалиши мумкин. Бундай вақтда миянгиз бор кучи билан ишлаб турган моторга ўхшайди. У ақл бовар қилмас тезликда чириллаб айланади, подшипниклар эрий бошлайди, мотор бўлакларга бўлиниб, ҳар томонга сочилиб кетадигандек туюлаверади. Бу ташвишни енгиш учун ўзингизни дарҳол қандайдир яратувчилик фаолияти билан банд қилишингиз керак”.

Аммо бу ҳақиқатни англаш ва уни амалда қўллаш учун коллеж профессори бўлиш шарт эмас. Уруш вақтида мен чикаголик бир уй бекасини учратганман. У менга ташвишни енгиш учун дарҳол ўзини бироқта яратувчанлик фаолияти билан банд этиш зарурлигини англашга муваффақ бўлганини сўзлаб берганди. Ёнида эри ҳам бўлиб, улар поезднинг ресторани вағонида Нью-Йорқдан Миссуридаги менинг фермамга кетишаётган эди.

Уларнинг айтишларича, Перл-Харборга ҳужум қилинганининг эртасига ўғиллари армияга жўнатилган. Ўғилларини уйлайвериш бечора хотин адои тамом бўлибди. Қаерда у? Тан-жони соғмикан? Ё жангдамикан? Ярадор бўлдимикан? Ўлиб кетдимикан?

Ташвишингизни қандай енгдингиз, деб берган саволимга у: бошим билан юмушларга кўмпилиб кетдим, деб жавоб берди. Энг аввало чўри қиладиган ишларни бажаришга киришибди ва уйдаги барча юмушларни ўзи тиңдира бошлабди. Аммо бу ҳам айтарли дардини енгиллатмабди.

– Ҳамма бало шундаки, – деди у, – мен юмушларимни деярли беихтиёр бажарар эдим, миям ҳеч нарса билан банд бўлмасди. Шу боис кўрпа-тўшакларни йиққанда ва идиш-товоқларни чайғанда ташвиш мени сира тарк этмасди. Шунда фақат жисмоний эмас, ақлий жиҳатдан ҳам мени банд қилиб турадиган бошқа бир иш қилишим кераклигини англадим. Кейин катта универсал дўконга сотувчи бўлиб ишга кирдим.

Шу ёрдам берди. Мен дарҳол хилма-хил ишлар гирдобига шўнғиб кетдим: олдинга харидорлар келарди, нархини сўрарди, буюм ўлчамлари ва рангларини танларди. Ўз муаммоим ҳақида уйлашга бир сония ҳам вақт бўлмасди. Тунлари эса оёғимдаги оғриқни уйлардим, холос. Кечки овқатни ердим-у, таппа ташлаб ухлардим. Ташвишланиш учун на вақтим бўларди, на мажолим.

Аёл ўзи учун кашфиёт ясади ва Жон Каунгер Поупс ўзининг “Ташвишни унутиш санъати” китобида ёзган қуйидаги гаплар билан нимани назарда тутганини тажрибасида тушуниб етди: инсон зоти унга топширилган иш билан банд бўлганида уни хавфсизликнинг алақандай ёқимли туйғуси, теран хотиржамлик ва сирли бахтиёр туйғу қамраб олади.

Шунга қодирлигимизнинг ўзи бир бахт эмасми?

Одамзоддаги бахтсизлик сирини бир жумлада умумлаштириб, буш вақтингиз бўлишига эришиш ва ундан бахтиёрмисиз ёки йўқ эканлигингизни уйлаш учун фойдаланинг, деганида Жорж Бернард Шоу мутлақо ҳақ эди. Шу боис ташвиш ҳақида уйламанг. Енг шимариб ишга киришинг. Ўша заҳотиёқ томиришгизда қон жўш ура бошлаганини, миянгиз ишлаётганини ва ҳаётий қувватинг қудратли оқими сизни ташвиш балосидан халос қилганини ҳис этасиз. Ишга киришинг. Ишланг. Бу ер юзидаги энг арзон ва энг яхши дорилардан биридир.

Ташвишланиш оdatидан қутулиш учун 1-қoндага
амал қилинг:

*Ишга киришинг. Ташвишга бoтган oдам боши
билан ишга шўнгиши керак, акс ҳoлда тушкунлик
унинг соғлигини eб битиради.*

Еттинчи бoб

ҚҰРҚАНГА ҚУШАЛОҚ КҰРИНАДИ

Бу ҳайратомуз воқеани бир умр эсдан чиқармасам
керак. Уни менга Нью-Жерси штати Мемплвуд шаҳ-
ридан Роберт Мур ҳикоя қилиб берганди.

1945 йил мартада 276 фут чуқурликда Ҳинди-
Хитой соҳиллари яқинида ҳаёт менга зўр сабоқ
берганди. Мен “Байа СС 318” сувости кемасининг
саксон саккиз кишилик командаси сафида эдим.
Радарлар япон кемаларининг унча катта бўлмаган
қўриқчи гуруҳи биз томон келаётганини кўрсатиб
турарди. Тонгда биз сувостига тушиб кетдик ва
ҳужумга тайёрлана бошладик. Перисткопда япон
ҳарбий сувости кемаларини кўрдим. Улардан отилган
учта торпедо ёнимиздан ўтиб кетди. Бу торпедолар
механик қисмидаги носозликдан шундай бўлди.
Ҳужумни сезмаган кемалар ўз йўлидан ҳаракат
қилиб келарди. Қаторнинг охирида келаётган кемага
ҳужум қилишга тайёрландик. Бироқ тўсатдан у
бурилди-да, тўғри биз томонга қараб йўл олди. Бизни
япон самолёти олтиш фут чуқурликда бўлсак ҳам
пайқаб қолганди ва бу ахборот кемага узатилганди.
Душмандан яшириниш учун биз 150 фут чуқурликка
тушдик ва чуқурликдан отилувчи бомбалар билан
ҳужумга ўтишга шайлана бошладик. Қўшимча
болталар билан люкларни маҳкам қилиб беркитдик
ва тўла сукунат сақлаш учун барча парракларни,
совитиш тизими ва электр тизимини ўчириб қўйдик.

Уч дақиқадан сўнг дўзах оташгоҳига тушиб қолгандай бўлдик. Атрофимизда бомба портлади ва порташ кучи бизни нақ денгизнинг тубига, 276 фут чуқурликка итқитиб юборди. Бизни даҳшат қамраб олди. Сувошти кемаси учун 1000 фут чуқурликда ҳужумга учраш хатарли бўлади, 500 футдан камроқ чуқурликда эса ҳар доим ўлимга дуч келинади. Биз эса 250 футдан сал кўпроқ чуқурликда ҳамлага дуч келгандик, хавфсизлик нуқтаи назаридан биз бамисоли тиззамиздан сувда турардик. Япон кемаси бизга 15 соат мобайнида бомба ёғдириб турди. Сувошти кемасидан ўн етти фут радиусда бомба порташи унинг корпусида ёриқ пайдо бўлишини аниқларди. Ўнлаб бомбалар биз турган жойдан элик фут нарида портларди. Биз эҳтиёт чоралари кўриш ва койкаларда тинчгина ётишга буйруқ олдик. Шунчалик кўрққандимки, зўрга нафас олардим.

“Ажалим етди, – тинимсиз такрорлардим мен, – ажалим етди”. Сувошти кемасидаги барча парраklar ва электр тизими учуриб қўйилганидан кема ичидаги ҳарорат тушиб борарди, мен кўрқувдан шундай қалтирардимки, свитер ва мўйна нимчамга ўраниб олдим, бари бир совқотганимдан тишларим такиларди. Баданим муздай ёпишқоқ, тердан жиққа ҳул. Ҳужум ўн беш соат давом этди. Кейин бирданига порташлар тўхтади. Афтидан, япон кемаси захирадаги барча чуқурликдан отидувчи бомбаларни отиб бўлган ва кетганди. Мана шу ўн беш соат менга ўн беш йилдай туюлиб кетганди. Мен онадан қайта турилгандай бўлдим. Қилган барча ёмон ишларим, беҳуда қилиқларимни эсладим. Флотдаги хизматгача банкда клерк бўлиб ишлардим. Мени бир нарса ташвишга соларди – иш куни жуда чўзилиб кетарди, оладиган маошим эса арзимеган бўларди, боз устига хизматдаги олға силжишим учун яхши

истиқбол ҳам йўқ эди. Уйим йўқлиги, янги машина сотиб ололмаслигим, хотинимга янги кийим олиб беролмаслигимни ўйлаб, ич-этимни ердим. Мудом ҳаммадан хафа бўлиб юрадиган тунд бошлиқ чолни шунақанги ёмон кўрардимки. Кечқурун силлам қуриган ҳолда уйга қайтиб келганимда хотиним билан жиқиллашишларимни эсладим. Автомобиль ҳалокатида орттирган пешанамдаги хунук чандиқни ўйлаб, хафа бўлиб кетардим.

Бу қачонлардир бўлиб ўтган воқеалар эди! Чор атрофингда чуқурликда отиладиган бомбалар портлаб, ҳар лаҳзада нариги дунёга кетишим мумкин бўлиб турган бир пайтда бундай муаммолар жуда бачкана кўриниб кетганди. Агар қуёш ва юлдузларни кўриш тагин насиб этса, бошқа ҳеч қачон ҳам чекмайман, деб ўзимга сўз бердим. Ҳеч қачон! Ҳеч қачон! Сиракуза университетига ўқиган тўрт йилдан кўра мана шу ўн беш соат ичида яшаш санъати ҳақида кўпроқ нарса билиб олдим.

Ўзи тез-тез шундай бўлиб туради: жиддий ҳаёт синовларини мардонавор қарши оламиз-да, умуман бир чақага арзимайдиган турмуш икир-чикирларига бардош беролмаймиз.

Бизга ташвиш келтирувчи кўплаб майда-чуйда нарсалар хусусида ҳам шундай дейиш мумкин. Биз уларни ёқтирмаймиз ва уларга ҳаддан ташқари кўп аҳамият бериб юборганимиздан гашимиз келади.

Дизраели деганди: “Майда ишлар билан шуғулланиш учун умримиз гоят қисқалик қилади”. “Бу сўзлар, – деб ёзганди Андре Моруа, – шу ҳафтада жуда кўп синовлардан муваффақиятли ўтишимга ёрдам берганди”. Аслида биз ёмон кўришимиз ва унутиб юборишимиз лозим бўлган майда-чуйда нарсалардан жигибийрон бўлишга ўзимиз йўл қўйишимизни англадим. Ёруғ дунёда яшашимиз учун бир неча ўн йилгина ато этилган. Биз эса йиллар

ўтиб ўзимиз ҳам, бошқалар ҳам унутиб юборадиган нарсалар устида ташвишланиб ва хафа бўлиб, қимматли соатларимизни бой берамиз. Йўқ, бунга йўл қўйиб бўлмайди. Келинг, ҳаётимизни муносиб ишлар ва орзуларга, буюк гоёларни ижро этишга, пок туйғулар ва кўламдор лойиҳаларга бағишлайлик. Зеро, умримизни гоёт қисқа, майда ишларга сарфлаб, зое кетказмайлик.

Ҳатто Редьярд Киплингдек истеъдодли шахс ҳам “умримизнинг гоёт қисқалигини, майда-чуйдаларга исроф қилмаслик”ни гоҳо унутиб қўяр эди. Бунинг натижасида нима бўлган? У ўз қайниси билан судлашганди, бу суд жараёни Вермонт тарихидаги энг машҳур судлардан бўлиб қолди. У жамоатчиликда шундай кучли таассурот қолдирдики, бу воқеа муносабати билан ҳатто “Редьярд Киплингнинг Вермонтдаги суд жараёни” деган китоби ҳам чиқди.

Ишнинг моҳият-мазмунини мана бундай эди: Киплинг вермонтлик Каролина Балестьер деган қизга уйланди, Братаборода шинам уй қурди ва қолган умрини шу ерда ўтказишга аҳд қилди. Унинг қайниси Битти Балестьер Киплингнинг энг яхши дўстига айланди.

Кейин мана бундай воқеа юз берди. Киплинг Балестьердан ер сотиб олди, аммо шу шарт биланки, Балестьер ҳар йили ердаги пичанни ўриб, йигиб олиши мумкин. Бироқ бир куни Балестьер қарасаки, Киплинг пичан босишга мўлжаллаган жойни ағдариб, гулзор қилишга киришиб кетибди. Газабдан қайнисининг чапараста жаҳли чиқиб кетди. Киплинг ҳам ундан паст келгани йўқ. Вермонтнинг ям-яшил тоғлари узра булут қуюқлаша борди. Бир неча кундан кейин эса...

Киплинг одатдагидек велосипедда кетаётганди. Шу пайт қўққисдан от қўшилган усти ёшиқ арава унинг йўлини кесиб ўтди. Ўриндиқда Балестьер

ўтирарди. Киплинг ўзини туюлмади, йиқилиб тушди. Мана шу одам, “Сергулу халойиқ орасида ўзингни тут, кўнгилларига гулу солганинг бу халойиқ сени лаънатлагай”, деб ёзган шу одам ўзини йўқотди-да, Балестьерни ҳибс этишларини сўради. Шов-шувга сабаб бўлган суд жараёни бошланди. Шаҳарни йирик газеталарнинг мухбирлари босиб кетди. Хабар бутун дунёга тарқалди. Мана шу суд Киплинг ва хотинини бутунлай Америкага кетишга мажбур қилди. Булар бари арзимаган нарса — бир бог пичан туфайли содир бўлди.

Бундан йигирма тўрт аср олдин Перикс замондошларини “Аҳли дунё, тўхтаб, энди майда-чуйдалар билан шугулланишни бас қилинг! Афтидан, биз айнан шу нарса билан шугулланяпмиз!” деб огоҳлантирган экан.

Бир неча йил муқаддам Вашингтон штатининг қатта йўл ноziри Чарльз Сейфред ва яна бир қанча дўстлар билан биргаликда Тетон миллий боғида сайр қилар эдик. Биз Жон Д. Рокфеллернинг бог ҳудудида жойлашган мулкига боришни мўлжаллаб қўйгандик. Бироқ автомобиль у йўл қолиб, адашиб бошқасидан юриб кетди, натижада ўша жойга бошқалардан ярим соат кейин етиб бордик.

Дарвоза калити мистер Сейфредда эди. Аммо у бизни жазирамада куйган ва чивинга таланган ҳолда ўрмонда кутарди. Чивинлар шунақанги кўп эдики, уларнинг чақишига унча-мунча одам чидаёлмасди. Етиб келганимизда Сейфреднинг оғзидан безори чивинлар шаънига лаънатларни эшитдик дерсиз? Қаёқда, у бизни кутиб, тоғтерак шохидан ҳуштак ясабди-да, чалиб ўтираверибди.

Мен ҳаётимизда тўлиб-тошиб ётган икир-чикирлардан қандай баланд келиш кераклигини билган одамдан шу ҳуштакни эсдалик сифатида асраб келаман.

Сизни енгмасдан олдин ташвишни енгишингиз учун **2-қоидага** рноя қилинг:

Ёмон кўришимиз ва унутиб юборишимиз лозим бўлган майда-чуйдалардан жаҳлингиз чиқишига йўл қуйманг. Эсингизда бўлсин, майда-чуйдалар билан машгул бўлишга умримиз гоят қисқалик қилади.

Саккизинчи боб

ТАШВИШЛАР КУЧЕНИ ҚИРҚУВЧИ ҚОНУН

Мен Миссури штатидаги фермада ўстаиман. Бир куни олча тозалашда ойимга ёрдам бераётган эдим, тўсатдан кўзларимдан ёш тирқиради. Ойим: “Эй Худойим, Дейл, сенга нима бўлди?” деб сўради. Мен “Ўзимни тириклай кўмишларидан қўрқяпман”, дедим.

Ўша кунлари ташвиш нақ жонимни сугуриб олаётганди. Момақалди роқ вақтида яшин уришидан қўрқардим. Бошимизга оғир кунлар тушганда ейишга ҳеч нарса бўлмаслигидан қўрқардим, ўлганимдан кейин дўзахга тушишдан қўрқардим. Акам Сэм Кайт ўзи пўписа қилганидек қулоқларимни кесиб ташлашидан ўлгудай қўрқардим.

Қизларга озгина эътибор бериб қараганим учун устимдан болаб кулишларидан қўрқардим. Биронта ҳам қиз бола менга хотин бўлишга рози бўлмаслигидан, тўйдан кейин хотинимга нима дейишимни билмаслигимдан қўрқардим. Биронта кичикроқ қишлоқ черковида никоҳдан ўтгач, шокилалар билан безатилган аравага ўтирамиз-да, хотиним билан фермамизга йўл оламиз деб тасаввур қилардим. Шунда йўлда нима дейман? Нима дейман, хўш, нима дейман? Ер ҳайдар эканман, бир неча соат

давомида ана шундай оламшумул саволлар билан бошимни қотирганим-қотирган эди.

Бироқ йиллар ўтиб билдимки, мени қийнаган ташвишларнинг тўқсон фоизи ҳеч қачон амалга ошмас экан.

Масалан, боя айтганимдай, яшиндан ўлгудек қўрқардим. Аммо энди биламанки, қайси бир йилда мени яшин уриши Хавфсизлик бўйича миллий кенгаш ҳисоб-китобига кўра уч юз элик мингдан биттасини ташкил этар экан.

Мени тириклайин кўмишларидан хавфсирашим эса ундан ҳам бемаънироқ бўлиб чиқди. Ҳатто ўша олис замонларда, ҳали ўлганларни мўмиёлаб дафн этиш бўлмаган вақтларда ҳам ўн миллиондан бир одамни тириклайин кўмишмаган экан. Аммо шундан қўрқиб йиғлаган пайтларим бўлган. Ҳар саккизтадан бир одам саратондан ўлади. Агар ташвиш қиладиган бўлсам, мени яшин уриб кетиши ёки тириклайин кўмишлари эмас, балки саратондан ўлиб кетишим мумкинлиги эҳтимоли кўпроқ эди.

Албатта, шуни назарда тутиш керакки, бу ерда гап менинг болалигим ёки ўсмирлигимда пайдо бўлган ташвиш ҳақида кетмоқда. Аммо катта ёшдаги одамларда пайдо бўладиган ташвишнинг кўпчилиги у қадар бемаъни эмас. Балки катта сонлар қонунини белгилаб қўйиш имкониятига эга бўлмоқдир. Ташвиш ва хавотирларимиз учун аниқ асосларга хотиржам инонгунимизча анча муддат хотиржам яшай олсаккина ташвишларимизнинг ўнтадан тўққизтасини бартараф этолган бўлардик.

Лондонда жойлашган энг машҳур "Ллойд" сугурта компанияси кўпгина одамларнинг ҳар замонда содир бўладиган нарсалардан ташвишланишга мойилликларидан фойдаланиб, неча-неча миллионлаб доллар ишлаб олганди. Сирасини айтганда, "Ллойд" ўз миқозлари билан ташвиш солаётган

ҳалокат содир бўладими, бўлмайдими деган ўзига хос битим тузади. Аммо улар буни битим эмас, балки сугурта деб айтадилар. Ҳақиқатда эса бу катта сонлар қонунига асос солган чинакам битим-ку. Бу компания икки юз йилдан бери гуржираб келмоқда. Борди-ю, башарият табиати ўзгармаса, у яна элик асрлик истиқбол билан таъминланган деяверинг, бу вақт давомида у катта сонлар қонуни бўйича одамлар ўйлагандек, ҳеч ҳам тез-тез содир бўлавермайдиган ҳалокат чорида илгаригидек пойафзал, кемалар ёки кўчириш сугуртаси билан шугулланиб келаверади.

Агар катта сонлар қонунини батафсилроқ қараб чиқадиган бўлсак, кашфиётимиздан ўзимиз ёқа ушлаймиз. Масалан, келажакдаги беш йилда худди Геттсбургда бўлганидек қаттиқ ва қонли жангда иштирок этадиган бўлсам, бу мени даҳшатга солишини билар эдим. Ўлиш эҳтимоли деб барча сугурта қогозларини тартибга солган бўлардим. Васият ёзиб, ишларимни саранжомлагач, жангда ўлиб кетишим ҳеч гап эмас, шунинг учун қолган вақтимни жуда яхши ўтказишим керак деб айтардим. Бироқ катта сонлар қонуни бўйича тинчлик вақтида ҳам одам умрига эликдан элик беш ёшгача худди Геттсбургдаги жангда иштирок этган каби ҳар лаҳзада ўлим хавф солиб туради. Бу билан айтмоқчиманки, тинчлик вақтида ҳар минг одамга элик-элик беш ёшгача шу жангдаги 163000 иштирокчидан ҳар мингтасига тўғри келганчалик ўлим тўғри келади.

Бир куни мен мистер Герберт Х. Сэлинжер ва хотини миссис Сэлинжер билан танишиб қолдим. Улар Сан-Францискодан келишган экан. Менга миссис Сэлинжер ҳеч қачон ҳеч нарсадан ташвиш чекмайдигандек бўлиб туюлди. У ўзини хотиржам ва вазмин тутарди. Ҳеч ғам-ташвиш чекканмисиз, сўрадим мен ундан.

— Гам-ташвиш дейсизми? — жилмайди хоним. — Умр бўйи ташвишу гамлардан бошим чиқмай келаяптику. Ташвиш билан курашишни ўрганганимга қадар ун бир йилни ўз қўлим билан яратган дўзахда ўтказдим. Мен ўзимга етгунча жонсарак ва қизиққон эдим. Дунё кўзимга тордек кўриниб кетарди. Ҳар ҳафтада ўзим яшайдиган Сан-Матедан Сан-Францискога харид қилгани борар эдим. Ҳаттоки, дўконда ҳам йўқ жойдан ташвиш тугдириб олардим. Ишқилиб, дазмолни суғуриб қўйган бўлай-да, ишқилиб хизматкор бир ёққа чиқиб кетиб, болалар қаровсиз қолмасин, велосипедни миниб, кучага чиқиб кетишмасин, машина уриб юбориб, ўлиб-нетиб қолмаган бўлсин-да, деб ўйлайверардим. Харидимнинг ярмини қилар-қилмас ташвишимнинг зўридан нақ қора терга тушардим. Тинч-омонликни кўзим билан кўрай деб автобустга чиқардим-да, уйга жўнаворар эдим. Биринчи эрим билан ажрашганимга ажабланмаса ҳам бўлади.

Иккинчи эрим ҳуқуқшунос. У вазмин, етти ўлчаб бир кесадиған одам, дунёни сел босса тўпига чиқмайди. Бирор нарсадан ташвишланиб, безовталана бошласам, у менга: “Тинчлан азизам, кел, буни ўйлаб кўрайлик. Ҳуш, қани, сен ўзи нимадан бунча ташвиш чекяпсан? Кел, катта сонлар қонунини ишлатайлик-да, ваҳиманг қанчалик тўғрилигини билиб олайлик”, дейди.

Эсимда, бир куни машинада Нью-Мексико штати Албукерке шаҳридан Карлсбад горлари томон кетиб борардик. Тупроқ йўлда эдик, бирдан кучли бўрон кўтарилди. Машина юролмай қолди, лой йўлда гилдирак чириллаб айланар ва сирпанарди, холос. Рулни сира бошқариб бўлмасди. Бўрон бизни йўл четига учуриб юборишига амин бўлдим. Лекин эрим фақат битта гапни гапирарди: “Мен жуда секин юраман, ҳеч бир ёмон нарса бўлиши мумкин эмас.

Ҳатто бӯрон машинани учириб юборган тақдирда ҳам катта сонлар қонунига кӯра биз жабрланмаймиз”. Ундаги хотиржамлик ва ишонч менга ўтарди.

Бир куни ёзда Канада тоғларига сафарга чиқдик. Тунда денгиз сатҳидан етти минг фут балангликда чодир тикдик. Шу пайт бӯрон қўзғалиб қолса бўладими? Шамол чодиримизни тилка-тилка қилиб ташлагудек кучли эсарди. Чодир арқонлари ерга қоқилган ходаларга маҳкамланган бўлишига қарамай, шамолга дош беролмай, бирданита чайқала бошлади. Даҳшат ичида чодирнинг учиб кетишини пойлардим. Аммо эрим: “Ташвишланма жоним, ёнимизда “Брюстер” етакчилари бор, улар ўзларининг ишларини яхши билишади. Олтмиш йилдан буён бу тоғларда чодир тикиб келаяптилар. Шунча йилдан буён бирортаям чодирни бӯрон қўзғатолмаган. Бунинг устига катта сонлар қонунига кӯра бу тунда чодирни бӯрон учира олмайди. Учирганда ҳам биз бошқасига ўтиб оламиз. Шунинг учун тинчлан, ўзингни бос!” дерди.

Бир неча йил муқаддам Калифорниянинг биз яшайдиган қисмида полиомиелит (асаб фалажи) тарқади. Илгари бўлганда, албатта, ваҳимага тушган бўлардим. Аммо эрим менга ўзимни босишим кераклигини айтди. Биз барча эҳтиёт чораларини кўрдик: болаларни одамлар тўп бўлиб турган жойларга яқин йўлатмадик, мактаб ва кинога юбормадик. Соғлиқни сақлаш маҳаллий департаментидан билдикки, ҳатто Калифорнияда қачонлардир содир бўлган даҳшатли ўлатда ҳаммаси бўлиб 1835 та бола касалга чалинган, одатда огриганлар сони 200–300 атрофида бўлар эди. Бу рақамлар қанчалик даҳшатли бўлмасин, катта сонлар қонунига биноан болаларимизнинг касалликка чалиниш эҳтимоли жуда оз эди.

“Катта сонлар қонунига кӯра, бундай бўлмайди”. Ташвишларимнинг 90 фоизидан халос бўлишим ва ҳаётимнинг сўнгги йигирма йилни барча дадил

орзуларим ушалган мана шундай тинч ва осуда ўтказишга ёрдам берган сеҳрли ибора шу бўлади.

Ташвишланиш одатидан халос бўлиш учун **3-қоидага** риоя қилинг:

Келинг, ишнинг моҳиятини кўриб чиқайлик ва узимиздан: “Менда нотинчлик келтириб чиқараётган воқеа ҳақиқатан ҳам содир бўлиш эҳтимоли қандай?” деб сўрайлик.

Тўққизинчи боб

ТАҚДИРГА ТИК БОҚИНГ!

Болалигимда Миссурининг шимоли-ғарбидаги эски ташландиқ ёғоч уйнинг чордоғида ўртоқларим билан ўйнаётган эдим. Чордоқдан тушаётиб, бир лаҳза оёғимни дераза раҳига қўйдим ва пасга сакрадим. Чап қўлимнинг кўрсаткич бармоғида узугим буларди. Сакраётган вақтимда у мих қалпоқчасига илиниб қолди ва бармоғим узилиб тушди.

Оғриқдан қичқириб юбордим. Азбаройи даҳшатга тушганимдан ўлишимга чиппа-чин ишонган эдим. Бироқ ярам битиб кетганидан кейин бу борада бошқа бирон марта озор чекмадим. Бунда нима маъно бор эди? Мен тақдирга тан берган эдим. Энди чап қўлимда атиги тўртта бармоғим борлигига ойлаб эътибор бермайман.

Бир неча йил муқаддам Нью-Йорк марказидаги офис биноларидан бирида юкчи лифтда нозир бўлиб ишлаган бир одам билан танишиб қолдим. Унинг чап қўл панжаси йўқлигини кўриб, “Бу сизни ташвишга соладими”, деб сўрадим.

“Э, йўқ, — деди у, — мен деярли буни ўйламайман. Уйланмаганман. Фақат нинга ип ўтказганимдагина панжам йўқлиги эсимга тушади”.

Борди-ю, биз ночор аҳволга тушиб қолсак, ҳайратомуз тезлик билан қарийб ҳар қандай вазиятни қабул қиламиз. Биз унга мослашамиз ва уни эсдан чиқарамиз.

Мен кўпинча бир ёзувни эслайман, уни Амстердамдаги XV аср ибодатхонаси харобаларидан бирида ўқиган эдим: “Бу шундай, бошқача бўлиши мумкин эмас”.

Сиз ҳам, мен ҳам ўз ҳаётимизда неча марталаб ўзгартириб бўлмайдиган ноқулай вазиятларга тушиб қоламиз. Улар бошқача бўлиши мумкин эмас. Биз танлаш имконига эгамиз: ё воқеликни қабул қилиб, янги вазиятга мослашамиз ёки исён кўтариб, ўз ҳаётимизни барбод этамиз.

Мана сизга менинг илк файласуфим Уильям Жеймсинг доно маслаҳати: “Бор нарсани ҳозир-жавоблик билан қабул қилинг, рўй берганини қабул қилиш ҳар қандай мусибат оқибатларини бартараф этиш томон қўйилган биринчи қадам ҳисобланади”.

Орион штати Портланд шаҳридан Элизабет Канилей ўзининг қайгули тажрибасида бу фикрнинг тўғрилигига ишонч ҳосил қилди. Мен ундан яқиндагина мактуб олдим:

“Америка Шимолий Африкадаги қуроли кучларимиз ғалабасини байрам қилган кунда менга махсус хабарнома келди. Унда дунёдаги ҳамма нарсадан ортиқ севувчи жиянимнинг ҳарбий ҳаракатлар вақтида бедарак кетгани айтилганди. Кўп ўтмай яна бир хабарнома келди. Унда жиянимнинг ҳалок бўлгани айтилганди.

Мен қайгудан тамом бўлдим. Шу вақтгача ҳаётим жуда яхши кечяпти, деб келар эдим. Ўзим севган ишда ишлардим. Жиянимни катта қилишда ёрдам берардим. У ёшликка хос бўлган барча фазилатни ўзида мужассам этганди.

Саъй-ҳаракатларим зое кетмайди, қанча қилган бўлсам, икки барабар бўлиб ўзимга қайтади, деб умид қилардим. Тўсатдан мана бу телеграмма мен яшаётган дунё оёғини осмондан қилди. Ишимни ташладим. Дўстларим билан учрашмай қўйдим. Мен бадгумон бўлиб қолдим. Нима учун келиб-келиб мени жиянимнинг бошига бундай қисмат тушади? Нима учун рўпарасида бутун бошли ҳаёт эшиги ланг очилган шундай яхши йигит ҳалок бўлиши керак? Мен фожиа билан муроса қилолмасдим. Ғам-андухим шу қадар улкан эдики, иш-пишни йиғиштириб қўйиб, кўз ёшларим ва аламли хаёлларга кўмилиб ётишга қарор қилдим.

Столимни тартибга солиб, энди кетишга тайёрланган ҳам эдимки, бирдан кўзим бир унут бўлган мактубга тушди. Бу хатни эдиликда ҳалок бўлиб кетган жияним ёзган эди. У хатни менга бир неча йил муқаддам, онам ўлганидан кейин ёзганди: “Албатта, барчамиз учун бу оғир йўқотиш бўлди. Айниқса, сиз учун. Аммо биламан, сиз руҳингизни туширмайсиз...” Мен уни қайта-қайта ўқидим. Назаримда, жияним ёнгинамда утириб, “Нима учун менга ўргатган нарсаларингизни ўзингиз қилмаянсиз? Нима бўлганда ҳам бардош беринг ва руҳингизни туширманг, ғам-қайғунгизни табассум билан енгиб, олға боринг!” деяётгандай туюлди.

Сўнг яна ишга қайтишга қарор қилдим. Исён кўтариш ва ғам-андух чекишни тўхтатдим. Ўз-ўзимга: “Булар иш бўлди. Мен буни ўзгартиролмайман. Аммо жияним истагандек бўла оламан ва олға юраман”. Ўзимнинг бор билимим ва ғайратимни ишга қаратдим. Мен аскарлар ва бошқа одамларнинг болаларига хатлар ёзар эдим. Кечқурун курсларга қатнардим.

Янги машғулот ва янги дўстлар топдим. Менда шундай ўзгариш содир бўлганига ўзим ҳам

ишонардим. Ўтмишдан афсусланмай қўйдим ва ўшандан буён хотиржам яшаб келяпман. Худди жияним илтимос қилганидек, менинг ҳар бир куним шодликка тўла. Ҳаёт билан муроса қилиб олдим. Тақдиримга тик боқдим. Энди мен ҳар доимгидан мазмунлироқ, янада тўлиқроқ ҳаёт кечиряпман”.

Элизабет Канилей барчамиз ўрганишимиз керак бўлган нарса: воқеликни қабул қилиш ва у билан ҳисоблашишни ўрганди. “Бу шундай. Бошқача бўлиши мумкин эмас”. Бунга ўрганишнинг ўзи бўлмайди. Ҳатто қироллар ҳам ҳақиқатни муттасил эслаб туриши керак. Георг V Букингем саройидаги кутубхонасининг деворидаги рамкага шундай сўз ёзиб осиб қўйган: “Менга имкони бўлмаган нарсани орзу қилмасликни ва содир бўлган нарсадан куйиб-ёнмасликни ўргат”. Худди ўша фикрни Шопенгауэр қўйидаги сўзлар билан ифодалаган: “Ҳаёт буйлаб қилинган сафар учун мусофирнинг бисотида итоаткорликнинг каттагина захираси бўлмоғи биринчи даражали аҳамият касб этади”.

Тўғри, бизнинг бахтимиз ёки бахтсизлигимиз фақат муайян ҳаётий вазиятларгагина боғлиқ эмас. Туйгуларимиз уларга айнан қандай мўлжал қилган бўлсак, ўшани аниқлайди.

Модомики, биз мана шундай қилишимиз керак экан, барчамиз ҳалокату фожиаларни бошдан кечиришимиз ҳам мумкин, улар устидан галаба қилишимиз ҳам мумкин. Бу биринчи имкониятларимиздан устунлик қиладигандай кўриниши мумкин, аммо бирдан ажабланарли даражада яшириниб ётган катта ботиний кучлардан фойдаланиш ҳаммасига барҳам беришимизда қўл келади. Биз ўзимиз ўйлагандан кўра ҳам кучлимиз. Марҳум Бут Таркингтон яхши кўрган бир гап бор эди: “Дунёда фақат бир нарса — кўрликдан бошқа ҳамма нарсага чидай оламан. Кўрликка асло тоқатим йўқ”.

Ёши олтмишдан ошганда бир куни ердаги гиламга қараб туриб, Таркингтон гилам ўрнида чап-лашиб кетган доғни кўради. У гилам гулларини ажратолмаётганди. Шифокорга борди ва фожиаги хабарни билди: у кўр бўлмоқда эди. Кўп ўтмай наригисига навбат келаркан. У ҳаммадан кўра кўпроқ кўрқиб юрган нарса содир бўлганди.

Хўш, бу барча эҳтимол туюлган мусибатлар ичида энг ёмонига Таркингтон қандай муносабат билдирди? “Ана, холос. Бу тамом дегани”, деб тақдирга тан берадими? Йўқ. Қувноқ кайфияти сақланиб қолганига унинг ўзи ҳам ҳайрон бўлган бўлса, не ажаб. Ҳатто латифа ҳам айтар эди. Кўз олдидаги доғлар унинг гашига тегарди. У нигоҳи олдида сузиб юрар ва кўзларини қоплаб оларди. Бироқ ҳаммасидан йириги пайдо бўлганида у: “Салом! Яна бобомиз марҳамат қилибдилар-да. Қизиқ. Бундай ажойиб тонгда у қаёққа йўл олдийкин?” деди.

Шундай руҳни тақдир синдира олармиди, ахир? Жавоб битта: албатта йўқ. Ҳамма ёгини зулмат қоплагач, Таркингтон: “Одамзод кўнгина бошқа нарсалар билан муроса қилгани сингари мен ҳам кўрмай қолганим билан муроса қила олишимни англадим. Ҳатто агар сезишимни йўқотганимда ҳам биламанки, ички дунёим менинг ҳаётим бўлиб қолар эди. Зеро, биз буни биламизми ё йўқми, бундан қатъи назар, атрофда олам тимсоли гавдаланади ва онгимиз ичида яшаймиз”, деди.

Қайта кўришга умид қилган Таркингтон оғриқни ўлдириш йўли билан бир йилда ўн икки мартадан ортиқ операцияни бошидан ўтказишга тўғри келди. Хўш, у бундан нолирмиди? Албатта, йўқ. Чунки шундай бўлиш кераклигини яхши биларди. У азобни камайтиришнинг ягона йўли — уни мардона туриб қарши олиш деб ҳисобларди. Шу сабаб бўлмада ёлғиз ётишдан воз кечди ва бошқа беморлар билан

муносабатда бўлиши мумкин бўлган умумий бўлмага ўтказишларини илтимос қилди. У беморлар руҳини кўтаришга ҳаракат қиларди. Бирин-кетин янги-янги операцияларни ўтказиш кераклигини билган, ҳуши ҳали тамоман ўзида бўлган вақтда унинг жуда омади келгани ҳақида ўзига эслатиб қўйишга ҳаракат қиларди. “Гап йўқ, – дерди у, – гап йўқ, ҳозир фан ҳатто инсон кўзидек нозик аъзони ҳам операция қилишга қодир”. Бошқа одам бўлганда ўн икки марта операцияни бошдан ўтказгандан ва кўрлик билан тўқнашгандан кейин қаттиқ асабий ҳолатга тушган бўлар эди. Таркингтон эса бундай дерди: “Ўзимнинг бу тажрибамни бошқа бахтлироқ тажрибага алишмаган бўлардим”. Тажриба уни ҳаётни қабул қилишга ўргатган эди. Тажриба уни яна шу нарсага ўргатган эдики, ҳаёт унга инъом этиши мумкин бўлгандан бошқа ҳеч бир нарса унинг иродасидан ортиқ эмас. Тажриба яна шу нарсани ўргатган эдики, Милтон сўзлари билан айтганда, “Кўр бўлиб қолган одам бахтсиз эмас, кўрликка чидай олмаган одам бахтсиздир”.

Сара Бернани ким танимайди — уни илоҳий аёл дейишарди, бундан ташқари у борига барака дея тақдирга тан бергувчилар учун ёрқин мисол ҳамдир. Ярим аср тўртала қитъа театр сахналарининг қиролчаси бўлиб келди. У дунёдаги энг эъзозли актрисалардан бири эди. Етмиш бир ёшга кирганида бор-йўғидан ажралди — хонавайрон бўлди. Унинг шифокори, парижлик профессор Пацци эса оёғини кесишга тўғри келади, деган хабарни эълон қилди. Атлантика орқали саёҳат қилаётганида йиқилиб тушган ва оёғини қаттиқ лат едириб олганди. Лат флебит(веналарнинг ялигланиши)га айланди. Оёғи шишиб кетди. Оғриқ кучайгандан кучайиб борарди ва доктор унга оёғини кесиш зарурлигини айтди. Шифокор қизиққон илоҳий Сарага бундай операция

зарурлиги ҳақида гапирганида ўзи қандайдир даҳшатга тушганди. Бу хабарни эшитиб, актриса қаттиқ талвасага тушса керак, деб ўйлади. Сара эса хотиржамлик билан: “Агар шундай қилиш керак бўлса, майли, шундай қилишсин” деди.

Уни операцияга олиб кириб кетишаётганда ўгли ёнида турганча йиғларди. Онаси эса унга қувноқ қўли сикитиб, тетик овозда: “Кетмай тур, мен дарров чиқаман”, деди.

Актрисани операция хонасига олиб кетишар экан, у қайсидир сахнадаги бир родини такрорлаб борарди. Кимдир ундан, “Ўзингизга дадда бериш учун атайлаб шундай қияшсизми?” деганида, у: “Мен докторлар ва ҳамшираларга дадда бериш учун шундай қияшман”, деган.

Операциядан кейин тузалгач, Сара бутун жаҳон бўйлаб кезиб чиқди ва яна етти йил томошабинлар олқишига сазовор бўлди.

Нима учун автомобиль шиналари йўлда кетаётиб, барча зўриқишларга бардош беради? Аввалига покришка ишлаб чиқарувчилар ҳаракат пайтида юзага келувчи кучларга чидамли покришкалар ишлаб чиқарганлар. Аммо бундай шиналар узоқ чидамаган ва йиртилиб кетган. Кейин улар зарбаларни ютувчи покришкалар ишлаб чиқара бошлаганлар.

Агар зарбаларга, ҳаёт йўлимизга тўшалган тошларга урилишларни ютишга ўргансак, биз кўпроқ чидаймиз ва ҳаётдаги ҳаракатимиз янада тинчроқ кечади.

Умримиз давомида кўплаб ички зиддиятларга тўқнаш келамиз, ҳаяжонланамиз, асабий ҳолатдан зўриқамиз. Борди-ю, қайсарлик қилсак, ҳаётимизнинг аччиқ-чучукларига тан беришдан бўйин товласак, аввалига ўзимиз яратган сароб дунёсига кириб яширинамиз-да, кейин ақдан озамиз.

Уруш вақтида миллионлаб ўтакалари ёрилган аскарлар ё тақдирга тан бериши, ё зўриқишга тан беролмай синиши керак бўлган. Мисол тариқасида Уильям Х. Кассемус бошидан кечирган воқеани олайлик. Нью-Йоркдаги машгулотларимиз вақтида мукофотга сазовор бўлган унинг мана бу ҳикоясига диққат қилинг.

“Соҳил муҳофазасида хизмат қила бошлаганимдан кўп ўтмай, мени Атлантика океани қирғоғидаги энг оловли жойга юборишди. Мени портловчи моддалар нозири этиб тайинлашди. Бунинг нима эканини тасаввур қила оласизми? Мени-я? Крекерфурушдан портловчи моддалар нозири бўлсам-а!

Минг-минг тонналаб тротил билан ишлашни ўйлагандаёқ қоним музлаб кетарди. Ўқиш курси икки кун вақтни олди. Билганларимнинг ўзиданоқ даҳшатга тушар эдим. Биринчи топширигимни ҳеч қачон ёдимдан чиқармайман.

Нью-Жерси штати Бейонна шаҳридаги Кейвен-Пойнт пирси(кема тўхтайдиган очиқ жой)да туманли, совуқ ва қоронғи кунда кемадаги беш рақамли трюмга масъул эдим. Беш нафар юкчи билан бирга мен трюмга тушишим керак эди. Бу юкчилар мушакдор йигитлар эди, аммо улар портловчи моддалар ҳақида ҳеч нарса билмасди. Улар оғир ва жуда оғир бомбаларни юклар эдилар. Ҳар бир бомба ичида бир тоннадан тротил бор. Мана бу шалоқ рўдапони қипикдай учуриб юбориш учун шунинг ўзи бемалол кифоя қиларди. Бомбалар иккита арқонда тушириларди. Мен ўзимча тинимсиз такрорлардим: арқонлардан бири сирпаниб ё узилиб кетса, тамом! Эй Худо! Қўрқувдан адоий тамом бўлгандим. Худди терак баргидек титтардим. Оғзим қуриб кетган. Тиззаларим букилиб-букилиб кетарди. Юрагим қинидан чиққудек бўларди. Аммо қочиб кета олмасдим, бу қочқинлик мен ва ота-онам учун шармандаликни англатарди. Мени отишлари мумкин эди.

Қочиб кета олмасдим, қолишга мажбур эдим. Ажал юки билан юкчиларнинг жуда эътиборсиз муомала қилаётганини кўриб турардим. Ҳар дақиқада кема ҳавога учиб кетиши мумкин эди. Мен бир соат ёки ундан кўпроқми, ана шундай даҳшатли ҳолат ичида бўлдим, кейин эса ҳушимни жойига қўйиб, мулоҳаза юрита бошладим. Ўзимга-ўзим: “Менга қара, портлаб кетса, хўш, бундан нима чиқади? Сен ҳеч нарсани сезмайсан. Бу энг осон ўлим. Эсингни йиғ. Абадий яшаб қололмайсан. Ё шуни бажаришинг керак, ё сени отиб ташлашади. Ундан кўра дурустроқ нарсаларни ўйласанг-чи”, дедим.

Шу тариқа мен соатлаб ўзим билан ўзим гаплашдим ва охири енгил нафас олдим. Ниҳоят, шундай палла етиб келдики, ўзимни тақдирга тан беришга мажбур қилиб, ташвиш ва кўрқувларимни бартараф этдим. Мен бу сабоқни ҳеч қачон унутмайман. Ҳозир ҳам ҳар гал вазият туфайли менда ўзгариб бўлмас ташвишланиш пайдо бўлса, елка учуриб қўяманда, ўзимча “Кетдик” дейман. Қизиги шундаки, бу кречерфурушга ҳам қўл келаркан. Ура! Ура! Азамат кречерфурушга шарафлар бўлсин!

Башарият тарихида, сирасини айтганда фақат Сукротнинг ўлими ўз фожиаси билан Исонинг хочга тортилишига қайсидир даражада тўғри келади. Ун минг йилдан кейин ҳам одамлар Афлотун тасвираб кетган бу фожиадан даҳшатга тушгайлар. Бир қанча афиналик фуқаро оёқ яланг Сукротни кўролмай “суд” қилгач, ўлим ҳукми чиқаради. Дўстона кайфиятдаги қамоқхона кўриқчиси унга бир шиёла захар олиб келиб, “Тақдир ёзуқларига осонгина тан бериб қўя қолинг”, дейди. Сукрот тақдирга тик боқиб ўлимини муқаддас, фараҳбахш бир нарсадай мардона қарши олди.

4-қоида:

Тақдирга тик боқинг!

ТАШВИШ УЧУН "ЗАРАРНИ ЧЕКЛАШ" УРНАТИНГИ

Уолл-Стритда қандай пул ишлаш мумкинлигини билмоқчимисиз? Бўлмаса-чи! Бизга қўшилиб, буни яна миллионлаб бошқа одамлар ҳам билмоқчилар. Аммо агар жавобини билганимда ушбу китобнинг ҳар нусхаси 10000 доллардан турган бўларди. Дарвоқе, омадди биржа маклерлари қўллайдиган бир яхши гоя бор. Бу ҳикояни менга нью-йорклик Чарльз Робертсон айтиб берганди. У маблағ қўйиш бўйича маслаҳат хизматлари кўрсатиш билан шугулланади.

"Мен Техасдан Нью-Йоркка келганимда чўнтагимда йигирма минг доллар пулим бор эди. Бу пуллари акция сотиб олиш учун дўстларим ўртада чўплаб беришганди. Жамғарма бозори ишида ўзимни устаси фарағ деб ўйлагандим. Аммо барча пулимни сўнги центигача бой бердим. Тўғри, айрим битимларда талай пул ишладим. Бироқ пировардида ҳаммасидан маҳрум бўлдим.

Ўзимнинг пулимни йўқотганимда бунчалик алам қилмасди, аммо мени даҳшатга солган нарса шу эдики, бу пуллар дўстларимники эди. Тўғри, улар анча бой одамлар бўлиб, унча-мунча зарар уларга чўт эмасди. Бари бир ҳамма ўйлаган нарсаларим чиппакка чиққандан кейин юрак ҳовучлаб улар билан янги учрашувга чоғландим. Ажабо, улар пинакларини бузмасдан, бу ҳам етмагандай менинг кўнглимни кўтариб далда беришди.

Мен ё остидан, ё устидан қабилада иш тутишимни билардим, асосан бошқа одамлар фикрига таяниб, омадга умид қилгандим. Х. И. Филипс айтганидек, потани билмасдан "эшитиб чалардим".

Мен ҳагаларим устида мулоҳаза юрита бошладим ва жамғарма бозорига яна қайтиб боришдан олдин

унинг қандай ишлаётгани ҳақида кўпроқ нарса билиб олишга қарор қилдим. Ўйларимни рўёбга чиқариш йўлларини қидира бошладим ва тезда бозорнинг бутун тарихи давомида энг омадли биржа ўйинчиси билан танишиб қолдим. Унинг исми шарифи Бэртон С. Каста эди. Мен ундан кўп нарса ўргана оламан, деб ўйламагандим. Зеро у эътиборли одам бўлиб, кўп йиллардан буён жамғарма ишларини муваффақият билан олиб бормоқда эди. Бу муваффақият унга осмондан тушмаганлигига фаҳмим етиб турарди.

У менга жамғарма бозоридаги олдинги ишларим хусусида бир қанча саволлар берди. Кейин эса бизнесда асосий қоида ҳисобланган бир гапни айтди. Ўзимнинг биржа ишларимдан ҳар бири учун “зарарларни чеклаш” тартибини ўрнандим. Агар мен акцияларни, дейлик, биттасини элик доллардан сотиб олсам, зудлик билан 45 доллар даражасига “зарарларни чеклаш” тартибини ўрнатаман. Бу қуйидагини англатади: агар акциялар беш банддан кўпроқ баҳога пасаядиган бўлса, улар ўз-ўзидан сотилиб кетади ва шу тариқа менинг зарарларим беш банд билан чекланиб қолади.

– Асосийси, ақл билан ишлаш керак, – давом этди тажрибали мураббий, – шунда ўртача сизнинг фойдангиз йигирма беш ёки ҳатто элик бандни ташкил этади. Бинобарин, зарарнинг ярмидан кўпрогига хато қилган бўласиз ва бари бир кўп пул ишлаб оласиз.

Мен дарҳол шу йўлдан фойдаландим ва ҳозиргача шундай қилиб келяпман. Бу мижозларимни ҳимоя қилишимга ва неча-неча минг доллар ишлаб олишимга ёрдам берди.

Аста-секинлик билан зарарни чеклаш тартиби жамғарма бозоридагина ишлатилмаслигини англаб етдим. Мен бошқа, мутлақо молиявий бўлмаган мени

безовта қилган ҳолатлар учун ҳам шу тартибни жорий қилдим. Безовталиқ ё хафагарчилик жонимга теккан ҳар қандай ҳолатда бу тартибдан фойдаланадиган бўлдим. У менга бамисоли сеҳргардай иш берди.

Масалан, кўпинча доим кечикиб келадиган бир дўстим билан бирга овқатланаман. Илгари унинг кечикиб келишидан жуда бўларим бўлар эди, у бўлса тушга яқин пайдо бўларди. Охири мен унга ташвишга қарши қўллайдиган зарарни чеклаш тартиби тўғрисида сўзлаб бердим: “Бил, менинг зарарни чеклаш тартибим учрашувимиз белгиланган вақтдан ун дақиқа ўтгач, амал қила бошлайди. Агар кеч келсанг, шартномамиз бекор қилинади ва мен кетаман”.

Эй Худойим! Кўп йиллар олдин мен ўзим уни сабрсиз, жиззақилигим, ўз-ўзимни оқлаш, афсунадомат, барча ақлий ва руҳий изтиробларимга нисбатан қўллашим мумкин бўлганда бу тартибга қанчалик муҳтож эдим. Менинг руҳий осойишталигимга таҳдид солувчи ҳар бир ҳолатдан чиқиб кетишим учун нимага етарли даражада соғлом фикр менда топилмаганди? Ахир ўзимга: “Менга қара, Дейл Карнеги, бундан мана шу даражагача ташвиш қилиш мумкин, холос”, деб айта олар эдим-ку. Нега мен буни илгари қилмаган эканман?

Ҳозир соғлом ақл билан иш юритаётган вақтимда ўша хатоларимни бир қадар оқлай оламан. Бу ҳаётимдаги бир вазият эди, келажакни кўзлаб тузган барча орзу ва режаларим кунпаякун бўлганини кўрганимдаги ҳаётини бўҳрон эди бу. Воқеа бундай бўлганди. Ўшанда ёшим ўттиздан эндигина ошган ва мен ҳаётимни романлар ёзиш учун бағишлашга қарор қилгандим. Мен иккинчи Франк Норрис, Жек Лондон, Томас Харди бўлмоқчи эдим.

Бу мақсадга интилаганим шунчаликки, Биринчи жаҳон урушидан кейин кучли пул қадрсизланиши вақтида озгина долларим бўлса, жаннатдагидай

яшашим мумкин бўлган Европада икки йил истиқомат қилдим. Бу вақт давомида ўзимнинг энг асосий асаримни ёздим. У “Қор бўрони” деб аталарди. Асаримнинг номи нашриётларда романимга кўрсатилган совуқ муносабатга жуда-жуда мос келганди, гўё қор бўрони бутун Дакота водийсидан эсиб ўтгандек. Адабий агентлик романимнинг бир чақага қимматлигини, менда бадиий адабиёт учун ҳеч қандай лаёқат йўқлигини айтганда, ўзимни юрагим уришдан тўхтаб қолгандай ҳис қилгандим. Агентим олдидан карахт аҳволда чиқиб кетдим. Бутунлай ҳангу манг бўлиб, бошимга бир челак муздек сув қуйилгандай сезмоқда эдим. Ўзимни йўқотиб қўйгандим. Чорраҳада турганимни ва ҳаётимда энг муҳим бир тўхтамга келишим кераклигини англадим. Нима қилишим, қаёққа бориб бош уришим керак эди?

Карахтликдан чиқиб олгунимча бир неча ҳафта ўтди. Бу вақтда ташвишлар учун “зарарли чеклаш” тартиби ҳақида ҳеч нарса қулоғимга кирмаганди. Энди эса ортимга бурилиб қарар экаман, мен айнан шундай қилганимни тушунаман. Роман устида зўр бериб ишлаган шу икки йилни ҳисобдан чиқариб ташладим ва унинг учун муносиб ўринни тайин қилдим. Ҳа, юксак санъат билан шугулланишга уриниш бўлган эди. Аммо олдинга қараб ҳаракат қилишим керак экан. Мен катталар учун машғулот ташкил этиш ва ўтказиш билан боғлиқ ишимга қайтдим. Бўш вақтимда таржимаи ҳол ва ҳозир сиз ўқиб турганга ўхшаш оммабош китоблар ёздим.

Ўшанда қабул қилган қароримдан хурсандманми? Ҳар гал шу ҳақда ўйлаганимда шундай севиниб кетаманки, кўчага чиқиб, рақсга тушиб кетгудек бўламан. Очиқ-ойдин эътироф этиб айта оламанки, иккинчи Томас Харди бўлмаганимдан бирор марта афсусланмадим.

Юз йил муқаддам Уолден Кили соҳилида бой-ўглининг мудҳиш ҳу-ҳулаши қулоғига чалинганда Генри Торо роз патини қўлбола сиёҳга ботириб, ўз кундалигига қуйидагиларни ёзган экан:

“Ҳар қандай нарсанинг қиймати мен “ҳаёт” деб атаган бу нарсага энди ва бундан кейин алмаштириш талаб этилувчи субстанциялар миқдори билан белгиланади”.

Бошқача сўзлар билан ифода этилган шу фикр мана бундай жаранглайди: “Бирор нарса учун фақат нодонларгина бунга талаб этилувчи ҳаётий куч миқдорига кўпроқ ҳақ тўлайди”.

Бироқ Гилберт ва Салливан айнан шундай қилишган эдилар. Қувноқ шеър ва мусиқа яратишда уларнинг олдига тушадигани топилмас, аммо ўз ҳаётини қувонч билан қандай тўлдириш ҳақида деярли ҳеч нарса билишмасди. Улар дунёдаги энг аъло оперетталар “Чидам”, “Пешбандча”, “Микадо”ни ёзган эдилар-у, аммо ўзини тутишга келганда... Арзимаган гилам нархи деб бу ёруғ дунёда бир-бирлари билан юз кўрмас бўлиб кетишади. Сотиб олган театри учун Салливан гиламга буюртма берди. Ҳисоб қоғозини кўрганда Гилбертнинг капалаги учиб кетди. Улар бир-бирларини судга бериб, шундан кейин то умрларининг охиригача бир-бирига бир оғиз “сўз” демай ўтиб кетишди. Янги асар учун ёзган мусиқасини Салливан Гилбертга почтадан юборади. Мусиқага сўз ёзганда Гилберт ҳам шундай жавоб қайтаришига тўғри келган. Улар саҳнага баравар чиқиши керак бўлиб қолди, аммо иккаласи бир-бирига кўзи тушмаслиги учун саҳнанинг ҳар икки чеккасидан туриб олиб, таъзим қилар эди. Линкольн каби гина-кудуратга барҳам бериш учун зарарни чеклаш тартиби ўрнатишга уларнинг ақл-заковати етмаганди.

Бенжамин Франклин етти яшарлигида йўл қўйган бир хатосини етмиш йил эсдан чиқаролмай юрди. Унинг ҳуштак олгиси келиб юрарди. Азбаройи ҳуштакка ишқибозлигидан ўйинчоқлар дўконига бордида, нархини ҳам сўрамай ёнидаги бор пулни тўплаб, ҳуштакни олди. “Уйга келиб, – деб ёзганди у бир дўстига, – етмиш йилдан кейин уйни бошимга кўтариб, хумордан чиққунча ҳуштак чалдим. Бироқ ака ва опаларим ҳуштакка ўзининг нархидан анча-мунча ортиқ тўлаганимни билиб, менинг устимдан роса кулишди”. Бенжамин Франклининг айтишича, у йиглаб юборибди.

Кўп йиллар кейин, ўша вақтда дунёга таниқли давлат арбоби ва АҚШнинг Франциядаги элчиси Франклин ҳуштакни қимматга олганини ҳануз эслаб юрган ва бу ҳуштак унга лаззатдан кўра кўпроқ афсус-надомат келтирган.

Аммо мана шу ҳаётий сабоқ учун Франклин пировард оқибатда унчалик қиммат тўламаган. Франклин шундай деган: мен ўсиб, вояга ета борганим ва одамлар билан танишганим сайин уларнинг хатти-ҳаракатларини кузатар ва ҳуштак учун жуда катта пул тўлаган одамларни учратар эдим. Хуллас, одатда одамлар бошига тушган мусибат у ёки бу нарсани нотўғри баҳолаш ва ҳуштак учун ортиқча пул тўлашдан келиб чиқади.

Гилберт ва Салливан, албатта, ўз ҳуштаклари учун яхшигина тўлов тўлашди. Дейл Карнеги ҳам вақти-вақти билан шундай хатога йўл қўйиб турарди.

Ҳатто бу даврага ўлмас даҳо, “Уруш ва тинчлик”, “Анна Каренина”дек беқиёс романлар муаллифи Лев Толстой ҳам кириб қолганига нима дейиш мумкин?

Британия қомусида айтилишича, Лев Толстой умрининг сўнгги йигирма беш йилида дунёдаги энг ҳурматли одамлардан бири бўлган. Вафотигача

йигирма йил давомида 1890 дан 1910 йилгача уни лоақал бир карра ўз кўзи билан кўриш, овозини ўз қулоғи билан эшитиш, ё бўлмаса кийимига бирров қўлини текқизишга муштоқ сонсиз мухлислар келар эди. Унинг оғзидан чиққан ҳар бир жумлани ўша заҳоти ён дафтарларига ёзиб олишар ва бамисоли муқаддас битикдай эъзозлашарди. Бироқ оддий турмуш ҳақида гап кетганида Толстой етти яшарлик Франклинга қараганда ҳам эси йўқроқ бўлган! Унинг баъзи қилиқларидан ёқа ушлайсиз.

Мен нимани назарда тутаяпман? Толстой ўзи севган қизга уйланган. Улар чиндан ҳам бирга яшаганидан шунчалик бахтиёр эдиларки, гоҳо тиз чўкканча шундай дориламон ва қувноқ ҳаётларининг узун бўлишини Худодан ёлвориб сўрашарди. Бироқ қиз тушмагур ўзига етгунча рашкчи эди. У қишлоқча кийиниб олиб, эрининг ортидан ўрмонга йўл олар ва бу охири жанжалга олиб келаркан. Хотини уни ҳатто ўз фарзандларидан ҳам қизганган. Иш шунгача бориб етадики, бир куни хотини пистолетдан ўз қизи суратига қараб ўқ узади. У ерда гужанак бўлиб ётганча афюнали шишани оғзига олиб бориб, ўзини ўлдириш билан қўрқитади. Бу пайтда болаларнинг ўтакаси ёрилиб, бир бурчақда ўтирганча қўрқувдан йиглаб юборишади.

Хўш, Толстой нима қилди, дейсизми? Борди-ю, у бақириб-чақирганда, нарсаларни ерга уриб синдирганида мен уни айбламасдим. Лекин у кундалик ёза бошлаган! Ҳа-ҳа, шахсий кундалик. Унда бошдан-оёқ ўз хотини устидан мағзава ағдарган. Бу унинг ҳушгаги эди. Ёзувчи келажак авлод уни оқлаб, хотинини ёмонлашини истаган. Унинг хотини жим қараб турганмиди? Қаёқда, у ўзи ҳақида бўлмагур гаплар ёзилган саҳифаларини йиртиб олиб, ёқиб ташлайверган. Бу ҳам етмагандай, хотини ҳам

кундалик дафтарини тута бошлаган, унда тўнкамизож эрини аҳмоқдан олиб, аҳмоққа солган. У ҳатто бир ҳикоя ёзиб, унга “Айб кимда?” деб сарлавҳа қўйган. Ҳикояда эрини хонаки золим, ўзини мазлума деб атаган.

Бунинг охири нима билан тугаган? Нима учун бу икки одам хонадонини, Толстойнинг ўз сўзи билан айтганда, жиннихонага айлантирган? Равшанки, бунинг учун кўп сабаб бўлган. Шулардан бири улар зурриётларида таассурот пайдо қилишни жон-жаҳдлари билан хоҳлашган. Улар айнан ўзлари ҳақидаги фикрдан кўпроқ ташвишланган. Аммо уларнинг оилавий муаммосида ким айбдорлиги бутунги кунда қайси биримизни қизиқтиради? Ҳеч кимни. Биз ўз муаммоларимизни ҳал этиш билан бандмиз, Толстой оиласи тўғрисида ўйлашга бир дақиқа ҳам фурсатимиз йўқ. Бу икки бечора банда ўз ҳуштаклари учун қанақанги катта ҳақ тўламади. Элик беш йил дўзахи алам ичида истиқомат қилиш, тагин улардан ҳеч бирида бас, деб айтиш учун фаросат етмаган. Кел, муносабатимизда тезлик билан зарарни чеклаш тартибини жорий қилайлик, деб айтиш учун уларда бир чимдимгина соғлом ақл етишмаган. Биз умримизни исроф этишга ўрганганмиз. Келинг, ҳозироқ бас қилайлик.

Мен чин дилдан аминман, нарсаларнинг ҳақиқий қадрини англаш шундай муҳим синоат ҳисобланадигани, уни билан руҳий хотиржамлик, жоннинг ҳузурига олиб келади. Ўзимизнинг олтин андазамизни яратиб, унга қараб ҳаётимиз учун бу нарсаларнинг нечоғли муҳим эканини баҳолай олсак, биз ташвишларимизнинг 50 фоизини йўқотишга қодир бўламиз.

Шу боис, сизни енгмасдан олдин ташвишланиш одатингизни енгай десангиз, **5-қоидага** амал қилинг:

Ҳар гал саъй-ҳаракатингизни арзимайдиган мақсадга эришиш учун йўналтирмоқчи бўлганингизда тўхтаб ва ўзингизга учта саволни беринг:

1. Бу савол мен учун қай даражада муҳим?
2. Унга нисбатан мен зарарни чеклаш тартибидан қачон фойдаланаман ва унутаман?
3. Бу ҳуштакнинг асл нархи қанча? Унга керагидан ортиқча пул тўлаб юбормадимми?

Ун биринчи боб

ҚИПИҚНИ АРРАЛАШГА УРИНМАНГ!

Ушбу сатрларни ёзар эканман, деразадан қарайман ва боғ майсазорида бир қанча динозавр изларини кўраман. Улар лой ва тошга муҳрланиб қолган. Мен уларни Йель университетидagi Пибоди музейига олиб бордим. Менда шу музей сақловчисидан бир хат бор. Ушбу изларнинг ёши 180 миллион йил дейилади. Бу изларни ўзгартириш учун 180 миллион йил орқага қайтиб бўлмаслигига унга чиққан аҳмоқнинг ҳам ақли етади. Биз 180 миллион йил орқага қайтиб, уни ўзгартира олмаслигимиздан ташвишланишимиз ҳам бундан кам аҳмоқлик эмас. Аммо кўпларимиз айнан шу билан андармон. Албатта, 180 сония муқаддам содир бўлган ишнинг оқибатини ўзгартириш учун биз бирон нарса қила олармиз, аммо ўша содир бўлган воқеани ўзгартириш қўлимиздан келмайди.

Ер юзидa ўтмиш воқеаларидан ошкоралик билан фойдаланишга имкон берувчи биргина йўл бор: ушун бемалол таҳлил қилиб, ўзимиз учун фойда ундириш ва унутиб юбориш, вассалом.

Шундайлигини мен ҳам биламан. Аммо ўшандай ҳаракат қилишга ҳар доим журъатим ва фаросатим етадимми? Бу саволга жавоб бериш учун кўп йиллар

илгари бошимдан ўтган бир эртакнамо воқеани сизларга сўзлаб бермоқчиман. Гап шундаки, ёнимда уч юз минг доллардан кўпроқ пул бор эди. Аммо ундан бир цент ҳам даромад олмай, бой берган эдим.

Мен катталар учун таълим соҳасида йирик корхона ташкил қилгандим. Кўп шаҳарларда бўлимлар очиб, қўшимча харажат ва рекламани қоплашга катта маблағ сарфлагандим. Дарс бериш билан шу қадар банд эдимки, молияни назорат қилишга на имконият ва на хоҳишим бор эди. Тажрибасиз эдим. Уларга чаққон молиявий директор кераклигини тушунмаган эканман.

Бироқ бир йилдан сўнг ишларнинг ҳақиқий аҳволи қандайлигидан дарак топдим. Бу мени ҳушёр қилди, саросимага ҳам солди. Катта маблағ қўйишимизга қарамай, ҳеч қанақа даромад олмаганимиз маълум бўлди. Шу нарса аниқ бўлгандан кейин мен иккита йўлдан боришим лозим бўларди. Биринчидан, шляпамни олиб қўйиб уйлашим ва қора танли олим Жорж Вашингтон Карвер қилган ишни қилишим керак эди. Банкда унинг бир умрлик жамғармаси ётарди. Касод бўлганидан унинг хабари бор-йўқлигини сурашганда, “Ҳа. Бу ҳақда эшитгандим”, деб жавоб берди-ю, машгулотларини давом эттираверди. У ташвишни бутунлай унутиб юборди. Бунини шунчалик ишонч билан қилдики, бошқа ҳеч қачон содир бўлган воқеани эста олмади.

Иккинчидан, хатоларимни таҳлил қилишим ва бир умрга ундан сабоқ чиқаришим керак эди.

Бироқ, очигини айтганда, мен на биринчи йўлни танладим ва на иккинчисини. Бунинг ўрнига бир неча ой ташвишга ботиб, туман ичида яшагандай яшадим. Уйқу ва иштаҳам йўқолди. Бу катта хатодан сабоқ олиш ўрнига индамай кетавердим. Бу хатомни сал кичикрок миқёсда такрорлайвердим.

Камчиликларимга иқроп бўлиш менга малол келарди. Бироқ кўп йиллар муқаддам шу нарсага амин бўлдимки, йигирмата одамни бирон-бир қийин ҳолатда қандай йўл тутишга ўргатиш ва шунга ўргана оладиган йигирмата одамдан биттаси бўлиш осонроқ экан.

Баъзи китобхонлар бош омон бўлса, шляпа топилди, йигит моли ерда, пул қўлнинг кири каби машҳур мақолларга яхшигина мисол бўлишини кўпинча эътиборга олишмайди.

Тўғри-да, бу чайналган ва жонга теккан ҳақиқат. Сиз буни минглаб маротаба эшитганингизни биламан. Аммо шу нарсани ҳам биламанки, сийқаси чиққан мақоллар бутун башариятнинг асрлар давомида жило топган ҳикматини ўзида намоён этади. Улар одамзоднинг кўп асрлик тажрибасидан туғилган ва юз йиллардан бери авлоддан-авлодга ўтиб келади. Борди-ю, сиз барча асрларнинг буюк мутафаккирлари ташвиш тўғрисида ёзган ҳамма нарсани ўрганолганингизда эди, сувни кўрмагунча этик ечма ёки айтилган сўз — отилган ўқ каби сийқаси чиққан мақоллардан кўра муҳимроқ ва теранроқ бир нарса тополмаган бўлардингиз. Шуларни менсимаслик ўрнига фақат мана шу иккитагина мақолни амалда қўллайдиган бўлганимизда, бизга қўлимиздаги китобнинг умуман кераги бўлмасди. Боз устига кўҳна мақолларнинг кўпчилигини таомилга киритганимизда эди, биз бекаму кўст ҳаёт тарзимизни йўлга солиб олган бўлардик. Аммо билим амалда қўллансагина куч ҳисобланади ва ушбу китобнинг мақсади бирон-бир янгиликни айтишдан иборат эмас, балки сизга яхши маълум бўлган нарсани эслатиш, ҳаракат қилишга ундаш ва кўҳна ҳақиқатларни амалда қўллашга руҳлантиришдир.

Мен доим Фред Фуллер Шедд сингари одамлардан ҳайратланиб келганман. Улар кўҳна ҳақиқатни янгича рангда ёрқин кўрсата билиш истеъдодига эгадирлар. Фред Фуллер Шедд “Филадельфия бюллетени” газетасининг муҳаррири эди. Коллеж битирувчиларига қарата мурожаат қилар экан, у сўради: “Ичингизда ҳеч ёғоч арралаган кимса борми? Қўлингизни кўтаринг”.

Ҳозир бўлганларнинг кўпчилиги қўлини кўтарди. Кейин муҳаррир яна сўради: “Ичингизда ҳеч қипиқ арралаганлар борми?” Битта ҳам одам қўлини кўтармади.

– Тўғри-да, қишиқни арралашга ҳожат йўқ, – деди мистер Шедд. – Чунки у арралаб бўлинган. Ўтмиш ҳам шунақа. Сиз ўтиб кетган ва умри тугаб бўлган нарсалар ҳақида ташвишлана бошлаганингизда қипиқ арралаш билан банд бўлган бўласиз.

Бир кун Синг-Синг қамоқхонасига бордим, ва мени энг кўп ҳайрон қолдирган нарса — маҳбусларнинг қиёфаси озодликдагига қараганда бахтиёрроқ кўринарди. Мен бу ҳақда ўша вақтда қамоқхона бошлиғи лавозимида ишлаб турган Льюс Е. Лоуэсга айтган эдим, у “Жиноятчилар Синг-Сингта биричи марта тушганида хафа ва даргазаб бўлади. Бироқ бир неча ойда кейин эс-ҳушлироқлари тақдирга тан бериб, ўрнашиб олади, ва қамоқхона ҳаёти тартибига жимгина мослашиб, уни иложи борича яхшилашга ҳаракат қилади”, деб жавоб берганди. Лоуэснинг айтишича, бир маҳбус боғбонлик қилар, қамоқхона ичида туриб ҳам овозини баралла қўйиб ашула айтар экан.

Мана шу қўшиқ шайдоси бўлган маҳбус бизнинг кўпчилигимиздан кўра кўпроқ соғлом фикр юритар эди. У биларди:

Парвардигор кўрсаткич бармоғи билан ёзади.

Сизнинг барча тақвонгиз-у ақлингиз Тангри бармоғини орқага буриб қўйишга ёки битикларининг бир сатрини ўчиришга қодир эмас.

Ҳатто селдай оққан кўз ёшлари ҳам биронта каломни ўчиролмайди.

Шу боис кўз ёши тўкмоқдан не наф? Биз, албатта, қўпол хатоларга ва беўхшов қилмишларга йўл қўямиз. Йўл қўйганимизда-чи? Ҳатто Наполеон ҳам энг йирик жангларининг учинчи қисмида мағлуб бўлган. Галаба ва мағлубиятимиз нисбати Наполеонникидан асло кам эмас. Аммо нима бўлганда ҳам бутун қироллик суворийлар қўшини ҳам, қироллик жанг аравалари ҳам ўтмишимизни орқага қайтаролмайди.

4) Шу боис **6-қоидани** унутманг:

7) Қишиқни аралашга уринманг!

ЕТТИ ХИЛ ЯХШИ МУОМАЛА — ОМОНЛИК ВА ЭСОНЛИК ХАЗИНАСИ

Ун иккинчи боб

ҲАЁТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРА ОЛАДИГАН САККИЗ СЎЗ

Мендан бир неча йил муқаддам радиоэшиттирув саволига жавоб беришимни илтимос қилишди: ҳаётингиздаги энг муҳим сабоқ қайси?

Бундан осони бор эканми? Шу пайтгача мен ўрганган асосий сабоқ биз нима ҳақида ўйласак, шунинг муҳимлигини тушунишдан иборат бўлиб келган. Агар сизнинг нима ҳақида ўйлаётганингизни билсам, ўзингизни қандай тасаввур эгаётганингизни билган бўлардим. Фикрларимиз бизни яратади. Бизнинг ақлий кайфиятимиз тақдиримизни белгиловчи энг муҳим омил ҳисобланади. Эмерсон айтган экан: “Инсон — ўзи кун давомида ўйлаган нарсадан бошқа нимани ҳам била оларди?”

Энди менга шу нарсга кундай равшанки, биз тўқнаш келадиган энг катта муаммо фикримизни тўғри йўналишга солишдан иборат. Агар шунинг уддасидан чиқолсак, барча муаммоларимизни ҳал қилишга имкон берадиган йўлни топган бўлардик. Рим салтанатида ҳукмронлик қилган буюк файласуф Марк Аврелий бу фикрни тақдиримизни ўзгартира оладиган тўққиз сўзга жам қилган: ҳаётимиз, у ҳақда биз қандай ўйласак, шунинг ўзидир.

Тўғри-да, фикримиз бахт билан тўлиқ бўлса, бахтли бўламиз. Борди-ю, мунгли бўлсак, ўзимизни бахтсиз ҳис қиламиз.

Қўрқув тўғрисида ўйласак, қўрқамиз. Бетоблик ҳақида бош қотирсак, ростдан касал бўлиб қолишимиз ҳеч гап эмас. Омадсизман десак, омадсизлик бошимизга тушмай қолмайди. Агар ўта шафқатталаб бўлиб кетсак, ҳамма биздан қочади!

Норман Винсент Пил: “Сиз ўзингиз ҳақингизда ўйлаган нарса эмассиз, балки нимани ўйласангиз — ўшасиз” деган эди.

Сиз мени, осон йўлни танлаяпти ва барча муаммоларингизга нисбатан ҳаётбахш муносабатни ноҳақ равишда ҳимоя қиляпти, деб ўйлаётган бўлсангиз керак. Афсуски, йўқ. Ҳаёт у қадар оддий нарса эмас. Бироқ ҳақиқатан ҳам ёмон эмас. Яхши фикрлаш зарурлигини ҳимоя қиляпман. Бошқача айтганда, биз муаммоларимиз билан машғул бўлишимиз керак, аммо улардан ташвиш тортмаслигимиз зарур. Машғул бўлиш ва ташвишланиш ўртасидаги фарқ нимада? Бир мисол келтираман, ҳар гал Нью-Йоркнинг автомобилларга тўла кўчасини кесиб ўтганимда қилаётган ишим билан банд бўламан, аммо бундан ташвишда эмасман. Муаммо билан банд бўлиш унинг моҳиятини тушунишни ва уни бир ёқлик қилиш учун ҳар томонлама ўйлаб иш тутишни аниқлатади. Ташвишлар — муаммо ечимини ўйламасдан жонини бериб куймаланишни билдиради.

Киши жиддий муаммони ҳал қилиш билан машғул бўлиши, аммо айни вақтда кўчада бошини баланд кўтариб юриши мумкин. Лоуэл Томас ўзини шундай тутганига кўзим тушганди. Бу мен унга Биринчи жаҳон уруши вақтида Алленби ва Лоуренс компаниялари тўғрисидаги машҳур кинофильмларини тақдим этишда ёрдамлашиб юборганимда рўй берганди. Унинг жамоаси бу фильмни камида олти фронтда бўлган жангдан лавҳалар олиб, суратга туширишганди. Булар ичида энг яхшиси Т. Н. Лоуренс ва унинг ранг-баранг араб кў-

шинини муҳрланган ҳужжатли ашёлар, шунингдек, Аленбининг бу муқаддас заминни забт этгани тўғрисидаги тасмалар эди. Топилмаларни намойиш қилиш барабарида айтган ҳикоялари “Аленби билан Фаластинда ва Лоуренс билан Арабистонда” деб аталарди. Фильм Лондонда ва бутун дунёда катта шов-шувга сабаб бўлди. Унинг намойиши муносабати билан Лондонда опера мавсумининг очилиши олти ҳафтагача сурилиб кетганди. Бу Томасга ўзининг мўъжизавий саргузанглари ҳақидаги ҳикояни давом эттириш, фотосурат ва фильмларини Конвент-Гардендаги қиролик опера театрида намойиш этиш имконини берди.

Лондондаги мана шундай чинакам муваффақиятдан кейин у кўплаб мамлакатларда доврўқ қозонди. Сўнгра икки йил давомида Ҳиндистон ва Арабистондаги ҳаёт тўғрисида фильм олди. Бироқ шундан кейинги кўплаб ва мутлақо хаёлга келмаган омадсизликдан сўнг чўнтагида бир ҳемирисиз Лондонда пайдо бўлди. Уша вақтда мен у билан бирга эдим. Лайон Корнер-Хауздаги арзон ошхоналарда овқатланиб юрганemizни эслайман. Машҳур актёр Жеймс Макби исми бир шотланддан пул қарз олмаганимизда, ўзимизни бу кўйга солиб қўярмидик. Бироқ ҳамма гап шунда эдики, қулоғигача қарзга ботган ва омадсизликка учраган Лоуэлл Томас бундан ташвишланиш ўрнига муаммони ҳал этиш билан машғул бўлди. Агар қийинчиликларга бўйин эггудек бўлса, ўзига ҳам, кредиторларга ҳам ҳеч қандай фойда бўлмаслигини биларди. Шу боис у кунни ҳар тонгда гул сотиб олиб, пиджаги илмоғига қистириб олишдан бошлар ва бошини баланд кўтарганча Оксфорд стрит бўйлаб шахдам юрар эди. У яхши нарсаларни ўйлар, ўзини йўқотмас ва омадсизликка ён бермасди. Унинг назарида, омадсизлик — ўйиннинг бир қисми, ўз ишида чўққига етишни истайдиганлар учун фойдали машқ.

Бу юк француз файласуфи Монтень ўзига шир қилиб қуйидаги сўзларни танлаган экан: “Инсон содир бўлган воқеалардан кўра бу ҳақдаги ўйларидан кўпроқ изтироб чекади. Бирон-бир воқеа борасида нималарни ўйлаш эса сиз билан бизнинг ўзимизга боғлиқ”.

Бу билан нима демоқчиман? Бошимизга ноҳос тушган қийинчиликдан икки букилиб қолган, асабларимиз ишдай таранг тортилган ва гитара торидек жаранглаб турган бир вақтда тикка юзингизга қараб, мана шундай вазиятда фақат ирода кучи билангина руҳий кайфиятингизни ўзгартира оласиз, деб айтиш учун киши қанақанги сурбет бўлмоғи керак. Наҳотки, ҳа шундай, дейдиган даражада бағтол бўлсам? Ҳа, мен айнан шу нарсани назарда тутаяпман! Ҳали бу ҳаммаси эмас. Буни қандай адо этишни сизга кўрсатмоқчиман ҳам. Балки бир оз ҳаракат қилишингизга тўғри келар, аммо бунинг сирри жуда оддий.

Амалий руҳшупосликда тенгсиз сиймо бўлиш Уильям Жеймс бир кун шундай ҳикоя қилган эди: “Тасаввурга кўра, туйғу ортидан амал келади, аммо аслида туйғу ва амал бир вақтдаги ҳодисадир. Ирода воситасида бошқариш осон бўлган ҳаракатларни назорат қилиш йўли орқали биз ирода кучи билан бошқариш унча осон бўлмаган туйғуларимизни билвосита назорат қиламиз.

Бошқача айтганда, ирода кучи билан ўз ҳиссий ҳолатимизни кўз очиб юмгунча ўзгартиролмаймиз, аммо амалларимиз табиати ва йўналувчанлигини ўзгартиришимиз мумкин. Амалларимиз табиати ва йўналувчанлигини ўзгартирганимизда, беихтиёр ҳиссий ҳолатимизни ўзгартирамиз.

– Шундай қилиб, – деб изоҳ беради Уильям Жеймс, – сизни алақачон яйратиб юборгандек қилиб иш қилиш ва гапирини учун кайфиятингизни чоғлаш ягона йўл ҳисобланади”.

Наҳотки шундай жўн усул қандайдир самара берса? Ўзингиз бажариб кўринг. Оғзингиз қулогингизга етгунча жилмаинг, кўкрагингизни керинг, чуқур нафас олинг ва қандайдир кичик бир қўшиқни хиргойи қилинг. Қўшиқ айтолмасангиз, ҳуштак чалинг. Бу ҳам қўлингиздан келмаса, алланималарни мингирланг. Уильям Жеймс айтган ҳамма гаплар ҳақиқатга мувофиқ эканини биласиз-қўясиз ва ўзингизни мутлақо бахтли одамдек тутсангиз, жисмоний жиҳатдан ҳам ҳеч қанақанги зўриқишга дучор бўлмайсиз.

Бу инсон табиатининг энг оддий ва мустаҳкам хоссаларидан бири бўлиб, у ҳаётимизда жуда осонлик билан мўъжиза яратади. Мен калифорниялик бир хотинни биламан (унинг исми-шарифини айтиб ўтирмайман), агар у мана шу сирдан воқиф бўлганида, йигирма тўрт соат ичидаёқ барча мусибатларидан халос топарди. У ёши катта ва бева аёл. Аммо шу нарса ўзини бахтли одамдек тутиб юришига халақит берадими? Агар ундан кайфиятингиз қанақа, деб сўрасангиз, у ҳаммаси жойида, деб жавоб беради. Аммо унинг юз ифодаси-ю, аянчли овозида “Оҳ, бошимга не мусибатлар тушганини билсангиз эди”, деб турганини кўрасиз. Унинг олдида хушчақчақ бир қиёфада пайдо бўлсангиз, у сизни жинидан ҳам ёмон кўриб кетади. Юзлаб бошқа аёллар бундан-да оғир синовлардан ўтган. Зеро, эри ўлганидан кейин бу аёлнинг бисотида анча-мунча захира маблағ қолган, бу умрининг охиригача бемалол кун кўришига етар, фарзандлари алақачон оилалик бўлиб, ўзларидан тинчишган, ҳатто уларникига бориб турса ҳам бўлаверар экан. Бироқ шундай бўлса-да, унинг ҳеч очилиб-сочилиб турганини кўрмайсиз. Гарчи қизлариникида қолиб кетса ҳам, у бари ўлгудай зиқна деб, учала куёвидан тинмай нолиркан, гуё

қизлари унга совға-салом қилмас эмишлар. Ҳолбуки, унинг ўзи топганини ўлимлигига деб тутиб қўяркан. Фақат ўзининггина эмас, барча фарзандларининг турмушини заҳар-заққумга айлантирарди! Шунақа ҳам бўладими, ахир? Афсуски, ўзини ўзгартиришни ва шўрлик кимса кўринишидан иззатли ва ҳурматли оила аъзосига айланишни истамади. Агар истаганида, бу унинг қўлидан келадиган иш эмасмиди? Бунинг учун ўзини бахтли одамдай тутиб юрса бўлди эди. Одамларга муҳаббат кўрсатиб, ўйнаб-кулиб юрса, олам гулистон-ку. Бунинг ўрнига бор куч-қувватини бахтсизлиги ва аламларини асрашга исроф қиларди.

Мана шу сирни билгани учун ҳам ҳозиргача тўрт мучаси соппа-соғ юрган бир одамни танийман. Унинг исми-шарифи Х. Ж. Энглерт, Индиана штатининг Телл шаҳридан. Ўн йил аввал қизилча билан оғриганди. Тузалганидан кейин буйраги касал эканлиги маълум бўлган. Унинг қаратмаган жойи, қилмаган амали қолмаган. Янгичасига ҳам, эскичасига ҳам кўп кўрсатган-у, аммо бундан фойда бўлмаган.

Бу унда асорат пайдо қилган: қон босими бирдан кўтарилиб кетиб, шифокорга борган, доктор унга артериал босими ҳалокатли, касаллик эса кучайиб бормоқда, шунинг учун зудлик билан тайёргарлигингизни кўраверинг, деган.

“Мен уйга қайтиб келдим, – деб ҳижоя қилади у, – сугуртамни тўлаб қўйдим. Сўнг бандалик йўлида қилган барча хато-ю гуноҳларимни мағрифат қил, деб Яратганга илтижо қилдим ва мунгли ўйларга чўмдим. Барча яқин қариндош-уруғларим мен билан барабар изтироб чекарди. Ўзим ҳам жуда ёмон аҳволда. Бироқ бир ҳафтача ўзимни аяб ётганимдан кейин, “Бу нима қилиқ, эй хом сут эмган банда эдим!” – дедим ўзимга. Балки ҳали бир йиллик насибанг бордир, ундан кўра кўзинг тириклигида икки кун бўлса ҳам ўйнаб-кулиб қолсанг-чи.

Мен қаддимни ростлаб, жилмайдим ва ўзимни гуё ҳаммаси жойидагидек тутдим. Аввалига бу бир оз қийин бўлди, лекин бари бир ўзимни очик кўнгила ва қувноқ тутишга ҳаракат қилавердим. Бу менинг оиламгагина эмас, ҳаттоки ўзимга ҳам ёрдам берди.

Мен ҳис қилган биринчи нарса бу кайфиятни яхшилаш. Ўзимни худди тасаввур қилганимдай яхши ҳис этар эдим. Шундан яхшиланиб кетавердим. Бугун эса тирикман ва бахтлиман. Қон босимим ҳам пасайган. Бир нарсани аниқ биламан: борди-ю, ўламан деб ўйлайверганимда, ҳеч шубҳасиз, докторнинг айтгани бўлмай қолмасди. Лекин мен фикримни ўзгартириб, ўз танамнинг соғайиб кетишига имкон туғдирган эдим”.

Сизга бир савол берсам, малол келмасин. Борди-ю, бир одам жанговар кайфиятини йўқотмай, яхши нарсаларни фикрлай бошласа, у фақат шу йўл билан ҳаётини сақлаб қолар экан. Унда нима учун биз лоақал бир дақиқагина ўзимизнинг ёмон кайфиятимиз ва асабийлашувимиз билан муроса қилишимиз керак? Ўзимиз ва атрофимиздагиларнинг ҳаётини хиралаштириш нечун? Ахир, бахтимизни ўзимиз яратишга тайёр имкон бор-ку. Бунинг учун бор-йўғи ўзимизни қувноқ ва шодон тутсак — шунинг ўзи кифоя.

Кўп йиллар илгари бир китоб ўқигандим, у менга кучли таъсир кўрсатганди. Бу китоб “Одам қандай фикрлайди?” деб номланган бўлиб, муаллифи Жеймс Аллен эди. У бундай деб ёзади:

“Кимки нарса ва одамларга ўз муносабатини ўзгартирса, ўша заҳоти улар ҳам унга муносабатини ўзгартиради”. Инсон ўз фикрини яхшилик томон ўзгартирсин. Шунда бу унинг ҳаётидаги моддий шароитларга қандай тез таъсир кўрсатишидан ҳайратда қолади. Одамлар ўзи хоҳлаган нарсани эмас, балки аслида нимани намоён этса, ўшани ўзига

қараб тортади. Тақдиримизни бор қиладиган Илоҳ ичимизда жойлашган. Бу моҳиятимизнинг қоқ юраги. Инсон етишган ҳамма нарса фикрларининг бевосита натижасидир. Фикрлари олдига қўйилган вазифа даражасида юксалгандагина инсон жанг қила олиши ва мақсадига етишиши мумкин. Борди-ю, у фикрлари юксалишидан воз кечгудай бўлса, заиф, иродасиз ва бахтсизлигича қолиб кетади.

Бугуннинг ўзидаёқ

1. Бугуннинг ўзидаёқ мен бахтли бўламан. Бу Авраам Линкольн айтган гаплар тўғрилигини билдиради: одам ўзини қанчалик бахтли деб ҳисобласа, ўшанчалик бахтиёрдир. Бахт сарчашмаси ичимизда жойлашган, у ташқи олам билан боғлиқ эмас.

2. Бугуноқ бор нарсанинг ўзига мослашишга ҳаракат қиламан ва ҳамма нарсани ўз хоҳишларимга мослаштиришга уринмайман. Оиламни, ишимни ва омадимни, улар қандай бўлса, шундайлигича қабул қиламан. Ўзимни мавжуд шароитга мослаштираман.

3. Шу бугундан вужудимга гамхўрлик қиламан. Жисмоний тарбия билан шуғулланаман, унга эътибор кўрсатиб тўйинтираман. Ундан нотўғри фойдаланмайман ёки нафратланмайман. Шу тариқа у талабларим ижроси учун мукамал машинага айланади.

4. Бугундан бошлаб ақлимни ривожлантиришга ҳаракат қиламан. Биронта фойдали нарсани ўрганаман. Ақлий ялқовликка берилмайман. Саъй-ҳаракат, мулоҳаза ва эътиборни талаб этувчи китобни мутолаа қиламан.

5. Шу бугуноқ барча йўналишларда руҳимни чиниқтираман. Мен ҳеч ким билмайдиган тарзда кимгадир яхшилик қиламан.

6. Бугуннинг ўзидаёқ пок ниятга бўламан. Қўлимдан келганча яхши кийинаман ва ораста юраман. Паст овозда сўзлашаман. Ўзимни яхши тутаман, кўпроқ бошқаларни мақтайман. Умуман ҳеч кимни танқид қилмайман. Бировнинг ўйлари ва ишларидан хато қидирмайман, камчилигини тўғриламайман.

7. Бугундан оқ фақат бугуним билан яшайман ва барча ҳаётим муаммоларимни дафъатан ҳал этишга уринмайман. Ун икки соат мобайнида битта ишни бажариш учун кучим етади.

8. Бугуннинг ўзидаёқ ўз дастуримни тузишга киришаман. Ҳар бир соатда қиладиган ишимни қайд этиб бораман. Эҳтимол, миридан-сиригача бажаришга муваффақ бўлмасман, аммо уни келажакда навбати билан адо этаман. Мен икки душманимга: шошма-шошарлик ва саросималикка барҳам берман.

9. Бугундан бошлаб ярим соат бўлса ҳам ўзим билан ёлғиз қолиб, кунни осудаликда ўтказаман. Ҳаётимга кенгроқ назар ташлаш учун гоҳо мана шу ярим соатда Худо ҳақида хаёл сураман.

10. Бугуннинг ўзидаёқ қўрқувни бас қиламан, айниқса, бахтга бўлишдан, гўзалликдан баҳра олишдан, мен севган одам мени ҳам севишига ишонилдан — севилишдан чўчимайман.

Ун учинчи боб

ҲИСОБЛАШИШ ЖУДА ҚИММАТГА ТУШАДИ

Куп йиллар муқаддам Йеллоустон миллий боғига туристик саёҳат қилган эдим. Кечқурун туристлар равоғида ўтирган эдик, бу ердан қарағайзор ва арчазорлар кафтдагидай кўриниб турарди. Биз ушбу ўрмоннинг сардори — айиқполвоннинг пайдо

бўлишини кутаётгандик. Ана, у қуёш нурларига тўла майдонда тўсатдан пайдо бўлди. Айиқполвон бу ерда қолдирилган ошхонадан чиққан қолдиқларни бемалол титкилашга тушди. Маҳаллий ўрмончи майор Мартиндейл отда ўтирганча ҳаяжонланган туристларга айиқлар ҳақида ҳикоя сўзлар эди. Бу айиқ Гарбий яримшардаги бошқа ҳар қандай ҳайвон билан бемалол бас бойлашар экан. Тўғри, фақат буйвол билан кадьёк айиғини бундан мустасно этиш мумкин. Дарвоқе, яқинда очиқ майдонда айиқполвон билан яна қандайдир жонивор турганига эътибор қилдим. Бу Америка сассиққўзани. Гарчи сассиққўзани панжаси билан бир уриб тинчитиб қўя қолиши мумкин бўлса-да, айиқ унга бепарво эди. Нега у бундай қилмади? Бундан ҳеч қандай маъно йўқлигини у биларди.

Бунимен ҳам билардим. Болалик пайтимда фермада яшаганимда Миссури қирғоғидаги чакалакзорда тўрт оёқли сассиққўзани тутиб олгандим. Катта бўлгач, Нью-Йорк тротуарларида бир қанча “икки оёқли сассиққўзан”ларга дуч келдим. Муомала қилишдаги муғли тажрибам хоҳ тўрт оёқли, хоҳ икки оёқли бўлсин, бундай “сассиққўзанлар” билан илакишмаслик кераклигини доим уқтириб турарди.

Душманимиздан нафратланар эканмиз, устимиздан ҳукмронлик қилишига йўл қўйиб берамиз. У уйқумиз, иштаҳамиз, қон босимимиз, соғлигимиз, бахтимиз устидан ҳукмронлик қилади. У туфайли қанчалик изтироб чекишимизни, бошимизга не-не ташвиш солишини билганида, душманимиз шляпасини осмонга отади. Бу, албатта, у биз билан орани очиқ қилиши учун ажойиб имконият яратади. Бизнинг қанчалик нафратланишимиз унга бир пул, аммо бу нафрат ҳаётимизни бошдан-оёқ дўзахга айлантиради.

Аммо душманингиз билан орани очиқ қилишга уринишингиз ўзингизга қанчалик салбий таъсир кўрсатиши мумкин? Аслида бунинг ҳисобига етиб бўлмайди. “Life” журнали ҳатто соғлиқни йўқотиши мумкинлиги ҳақида ёзиб чиққанди: “Гипертониклар, яъни қон босимидан жарбланувчилар табиатининг асосий хусусияти хафагарчиликка мойиллигидир. Бу чўзилиб кетса, сурункали гипертония юзага келиб, юрак фаолиятида муаммо пайдо бўлади...”

Яқиндагина мен танийдиган бир аёл жиддий юрак хуружини бошидан ўтказди. Доктор уни тушакка ётқизди ва нима бўлганда ҳам жаҳл қилмасликни тайинлади. Агар юракда муаммо бўлса, газаб кўзиши, ҳатто ўлдириши мумкинлигини шифокорлар яхши билишади. Ўлдириши мумкин дедими? Бир неча йил бурун тошиб келган газаб Вашингтон штати Спокейн шаҳридаги бир ресторан соҳибининг жонига зомин бўлди. Ҳозир олдимда шу шаҳар полиция бошқармаси бошлиги Жерри Соуртаутдан келган бир хат ётарди:

“Бир неча йил олдин Уильям Фалькабер қаттиқ газабланишдан ўлди. У қаҳвахона соҳибни эди. Олдин ошпаз унинг чашкасида қаҳва ичганидан қаттиқ жаҳли чиққан. Газабни тошгани шунчаликки, пистолетини қўлига олганча, “ошпаз қани?” деб излашга тушган. Бироқ шу пайт юраги хуруж қилиб қолган. У ўлган, қўли эса ҳамон пистолетни қисиб турган. Суд-тиббийёт экспертлари хулосасида юрак хуружининг сабаби газаб деб қайд этилган”.

Мен Шведиянинг Уппсала шаҳрилик Жорж Ронадан хат олдим. Кўп йиллар давомида у Венада адвокат бўлиб ишлаган. Иккинчи жаҳон уруши вақтида Швецияга кетиб қолган экан. У пулдан сиқилиб, иш излаган. У бир қанча тилларда бемалол ўқиб, ёза оларкан. Шу боис биронта ташқи савдо фирмасига ишга киришга умид боғлаб юраркан.

Урушни баҳона қилиб, кўпгина фирмалар унга иш йўқ, деб жавоб берар, аммо исмингизни картотекага киритиб қўямиз, деб ваъда қилишаркан. Дарвоқе, бир одам унга шундай хат билан жавоб қайтарибди: “Сиз менинг иш жараёнимни нотўғри тушунибсиз. Бироқ қаттиқ адашасиз, бунинг устига, нодон ҳамсиз. Менга мухбир керак эмас. Борди-ю, керак бўлганида ҳам сизни зинҳор ишга олмаган бўлардим. Чунки сиз швед тилида жуда ёмон ёзар экансиз. Хатингизда хатолар гиж-гиж”.

Хатни ўқиб, Ронанинг чапараста жаҳли чиқибди. Менга шведчада ёзолмайсиз, деб нимани назарда тутаяпти? Ўзининг ёзувида гиж-гиж хато. Шу боис Жорж Рона бу бизнесменнинг обрўйини бир пул қилишга чоғланиб, жавоб хати ёзибди. Бироқ саал нарига бориб ўйланиб қолибди: шовшма, бу одамнинг ноҳақлигини сен қаёқдан билиб ўтирибсан? Мен швед тилини ўргандим, аммо бу менинг она тилим эмаску, шунинг учун хато қилган бўлсам қилгандирман, буни ўзим биламагандирман.

Модомики, хато қилган эканман, унда албатта тилни яхшироқ ўрганишим керак, ишга жойлашиш ниятида юрибман-ку. Эҳтимол, бу одам ўзи хоҳламаган ҳолда менга яхшиликни соғиниб айтгандир. Унинг қилган қўнол муомаласи эса ёзган хатидан келадиган фойда олдида ҳеч нарса. Демак, кўрсатган ҳурмати учун мен ундан миннатдор бўлишим керак.

Шундан кейин Жорж Рона хатни йиртиб ташлабди-да, бошқасини ёзибди:

“Сизга мухбир керакмаслигини ҳисобга олиб, хатимга жавоб ёзганингиздан гоят миннатдорман. Фирмангиз фаолияти йўналишини нотўғри тушунганим учун узр сўрайман.

Компаниянгиз мени қизиқтирувчи фаолият соҳасида етакчи эканлиги ҳақида олган маълумотимга асосланиб, уз сўровимни ёзиб юборган эдим.

Хатимда бир қанча грамматик хатоларга йўл қўйганимни билмабман. Эътиборсизлик қилганим учун узр сўрайман ва шу муносабат билан ўзимни гоят ноқулай ҳис этялман. Энди швед тилини мукамал ўрганишга киришаман ва грамматикадаги хатоларимни йўқотишга ҳаракат қиламан. Мен билимимни такомиллаштиришимда ёрдам берганингиз учун сизга миннатдорлик билдираман”.

Бир неча кундан кейин Жорж Рона шу одамдан жавоб хати олди. Унда суҳбат учун бир келиб кетиши сўралганди. Рона келди ва ишли бўлди. Рона ўз тажрибасида **1-қондани** муваффақиятли синаб кўрди: *камтарлик газабни даф эта(ди)р экан.*

Ўн тўққиз аср муқаддам Эпиктет: “Биз экканизмишни ўраимиз, шундай вақт бўладики, содир этган барча ёвузликимиз учун тақдир бизни жавоб беришга мажбур қилади”, деган экан.

“Охир-оқибатда, – давом этади Эпиктет, – ҳар бир одам ўз қилмиши учун жавоб беради. Буни ёдида тутган одам ҳеч кимдан жаҳли чиқмайди, биров унинг газабига дучор бўлмайди. У ўзгани айбламайди, ҳақорат қилмайди ва ёмон кўрмайди”.

Эҳтимол, Американинг бутун тарихида ҳеч ким Линкольнчалик ҳақорат ва нафрат ботқоғига ботмаган бўлса керак. Бироқ Хердон ўзининг мумтоз бўлиб қолган Линкольн таржимаи ҳолида ёзганидек, ҳеч қачон ўзининг яхши ё ёмон кўришига асосланиб одамлар ҳақида фикр юритмаган.

Борди-ю, нимадир қилиниши керак бўлса, буни душмани бошқалардан яхшироқ бажаришга қодирлиги уни ташвишга солмаган. Борди-ю, биров уни ҳақорат қилса, аynи вақтда у мазкур лавозимга энг яхши номзод ҳисобланиб турган бўлса, Линкольн айнан шу одамни ўша лавозимга худди ўз дўстини тайинлагандек тайинлаган... У шахсий адовати тўфайли қачондир, кимнидир лавозимдан четлаштирганига кўзим етмайди.

Линкольн масъул лавозимларга айнан ўзи тайинлаган одамларнинг ҳужумига тез-тез дучор бўлиб турарди. Масалан, Маклелан, Стюард, Стэнтон, Чэйз. Бундан ташқари, Хердонга кўра одамни қилган иши учун кўкка кўтариш, фаолияти ёки фаолиятсизлиги учун қоралаш керак эмас. Чунки Линкольн барчамиз таомил ва меросхўрликдан олинган шароит, ҳиссиёт, таълим даражасининг фарзандимиз холос деб ҳисоблаган.

Линкольннинг ҳақлигига шубҳа йўқ. Борди-ю, душманимизнинг жисмоний, ақлий ва ҳиссий сифатларини мерос қилиб олсак, агар ҳаёт биз учун худди душманимиздагидек ташкил топган бўлса, биз ҳам худди у каби иш тутган бўлардик. Бундан бошқача йўл тополмасдик ҳам. Шу боис, душманларни фош қилиш ва қасд олиш ўрнига, ёрдам беришингизни, кечиришингизни, улар учун дуо қилишингизни ҳис этишларига имкон туғдиринг.

Мана шундай руҳий ҳолатга етишмоқ, тинчлик ва бахтга эга бўлмоқ учун ҳаётнинг ўзи тақозо этаётган **2-қондани** ёдда тутинг:

Ҳеч қачон душманларингиз билан орани очиқ қилишга уринманг, агар шундай қилсак, ўзимизга зарар етказамиз.

Ун тўртинчи боб

**...АГАР ШУНДАЙ ЙЎЛ ТУТСАНГИЗ,
ОҚИБАТСИЗЛИК ТУФАЙЛИ
ҲЕЧ ҚАЧОН ОЗОР ЧЕКМАЙСИЗ**

Яқинда мен техаслик бир бизнесмен билан танишиб қолдим, ундаги ғазабнинг чеки йўқ эди. У билан танишганимиздан кейин ун беш дақиқа ўтгач, ҳаммасини сўзлаб беради, деб огоҳлантиришганди.

Шундай қилди ҳам. Ғазабини келтирган воқеа ўн бир ой муқаддам содир бўлган, аммо ҳамон шундан фиғони фалакда экан. Шу мавзудан бошқа ҳеч нарсани гапира олмасди. Ўзининг ўттиз тўрт нафар ходимига Рождествога мукофот тарзида ўн минг доллар, яъни киши бошига уч юз долларга яқин пул берибди. Аммо улардан биронтаси бир оғиз раҳмат демабди. “Уларга пул берганимдан, – деб такрорларди у, – минг-минг пушаймонман”.

“Жаҳди чиққан одам, – деган экан Конфуций, – ҳар доим заҳарга тўлиб туради”. Бу бизнесмен том маънода заҳарга тўлиб турганди, менинг унга ростдан ҳам раҳмим келиб кетди. У олтмиш ёшларда. Суғурта компаниясининг ҳисоб-китобига кўра ҳозир саксон ёшда бўлса, яна қанчагина умри қолганди, дейсиз. Шундай бўлгач, бу одам, агар омади келса, эҳтимол, яна ўн тўрт-ўн беш йил яшар. Бундан ташқари, у ўн бир ой муқаддам заҳарга айланган умрининг бир йилини деярли яшаб бўлганди. Бу муддат қайтмас бўлиб ўтди-кетди. Мен унга қаттиқ ачиндим. Хафа бўлиб ва ўзига ўзи ачиниш юрганидан кўра, балки ўзидан бир сўраб кўрса бўлармиди: нима учун одамлари ундан миннатдор бўлмади? Эҳтимол, улар Рождество мукофотиини совға сифатида қабул қилиб, бунинг учун ишлаб қўйганмиз деб ҳисоблашгандир? Балки у ходимларига азбаройи қаттиқ туриб, уларни ўзидан бездириб қўйган-у, раҳмат айтгани ҳузурига киришга юраклари дов бермагандир? Балки бари бир фойданинг каттагина қисмига солиқ солингани учун у шундай қилган, деб ўйлашгандир?

Балки унинг ходимлари худбин, яхшиликни билмайдиган понкўр одамлардир. Балки унисидир, балки бунисидир. Сиз каби мен ҳам бу воқеа тўғрисида бошқа ҳеч нарса билмайман. Аммо доктор Самуэль Жонсон нима деганини биламан: “Оқибат — инсон тараққиёти олий даражасининг натижасидир. Яхши

тарбия кўрмаган одамларда уни учратмайсан". Сизга айтмоқчи бўлганим: бу одам тез-тез учраб турадиган нохуш хатога йўл қўйган. У инсон табиатини билмаган, вассалом.

Дейлик, сиз бир кишининг ҳаётини қутқариб қолдингиз, бунга жавобан ундан миннатдорлик умидвор бўласизми? Сиз умидвор бўларсиз, аммо Самуэль Лейбовиц ундай қилмайди. Судья бўлгунигача у жишой ишлар бўйича оқловчи бўлиб ишлаган ва етмиш етти одамни электр курсида қатл этишдан сақлаб қолган! Нима деб ўйлайсиз: улардан нечтаси Самуэль Лейбовицга ташаккур айтгани вақт тополган ёки Рождество билан табриклаб, унга хат йўллашдан эринмаган? Нечтаси? Ўйлаб кўринг-чи. Тўғри — улардан биронтаси ҳам бундай қилмаган.

Бир куни Исо ўн нафар моховни тузатиб юборади. Нечтаси унга миннатдорчилик билдиргани вақт тошган, деб ўйлайсиз? Фақат биттаси. Шунда Исо Масих угирлиб, шогирдларидан сўрайди: қолган тўққизтаси қани? Уларнинг барчаси бир оғиз шукрона сўз айтмай қочиб қолган экан! Энди сизга бир савол бермоқчиман: нима учун сиз, мен ёки теҳаслик ашойи бизнесмен ўзимизнинг майда савоб ишларимиз учун Исога билдирилган шукроналикдан кўпроқ миннатдорликка умидвор бўлишимиз керак экан?

Иш пулга бориб тақаладиган бўлса, аҳвол бундан бешбаттар бўлади. Чарльз Швабнинг ҳикоя қилишича, бир куни у жамғарма бозорида банкка қарашли пуллар билан қимор ўйнаган хазинабонни қутқариб қолган экан. Шваб бу пулни унга берган ва у мағлубият товонини тўлаган. Хазинабонни қамалиб кетишдан сақлаб қолган. У миннатдор бўлганми? Ҳа, сал-пал. Кейин у Швабга қарши игво тарқатиб, туҳматлар қилиб айблай бошлаган. Тағир келиб-келиб қамоққа тушишидан сақлаб қолган одамга шундай қилган.

Агар бир миллион доллар пулни мерос қилиб қолдирсангиз, қариндошингиз сиздан миннатдор бўлармиди? Карнеги худди шундай қилган — бир миллион доллар қолдирган. Агар у гўридан тирилиб чиққанда, қариндош-уруғлари унга аямай лаънат ёғдираётганини кўриб, озмунча таажжубга тушмасди. Нима учун? Чунки қария Карнеги қолган 365 миллион долларини хайрия эҳтиёжларига васият қилганди.

Булар бари мана бундай содир бўлади. Инсон табиати ҳар доим инсон табиати бўлиб қолаверади ва эҳтимол, бутун умр давомида бу борада ҳеч нарса ўзгармас. Унда нима учун шунга иқроп бўлиб қўя қолмаймиз? Рим салтанатининг энг доно ҳукмдорларидан бири кекса Марк Аврелий йўлини тутсак, осмон узилиб, ерга тушармиди? Ўз кундалигига у қўйидагиларни ёзган экан: “Бугун худбин, очкўз, ноинсоф ва шаллақи одамлар билан учрашаман. Аммо бу мени ҳайрат ва ташвишга туширмайди, зеро дунёни уларсиз тасаввур этиб бўлмайди”.

Бу гап чуқур мантиққа эга. Биз фақат одамларнинг ноинсофлигидан ёзгириш билангина машғул бўлсак, унда кимни айбламоқчи бўламиз? Ҳамма гап инсон табиатида ёки уни яхши билмаслигимизда. Келинг, ҳеч кимнинг биздан миннатдор бўлишини кутмайлик. Шунга муяссар бўлиб қолсак, у бизга кўнгилли, ҳеч нима бўлмагандай юраверамиз.

Ўн минг йилдан буён ота-она фарзандларининг нобакорлигидан сочини юлиб келади. Ҳатто Шекспирнинг қирол Лири ҳам: “Фарзанднинг нобакор бўлгани илон чаққандан ҳам азоблироқдир”, дейди. Модомики, уларга эътибор кўрсатишга ўзимиз вақт тополмас эканмиз, сирасини айтганда, нима учун фарзандларимиз биздан миннатдор бўлиши керак? Беоқибатлилик табиий ҳолдир ва шу жиҳати билан

у хас-хашакка ўхшайди. Оқибатни гулга қиёс қилиш мумкин. Уни ўғитлаб туриш, сугориш, парваришлан, севиш ва ҳимоя қилиш керак.

Фарзандларимиз солиҳ бўлмаса, кимни айблаш керак? Балки ўзимизнидир? Агар уларни бошқалардай миннатдор бўлишга ургатмасак, биздан миннатдор бўлишини қутмоқдан не наф?

Мен чикаголик бир одамни биламан. У ношуд асранди ўғилларидан ёзгирарди. Бунга сабаб бор эди. У қозғоз фабрикасида ишлаб, ҳафтасига базур қирқ доллар топарди. Бир бева хотинга уйлангач, аёл уни қарз кўтариб, ўғилларини коллежга жойлаштиришга кўндирди. Ҳафтасига оладиган маана шу 40 долларни у овқатга, уйга, ўтинга, кийим-кечакка етказиши, бундан ташқари заёмга ҳам тўлаб бориши керак эди. Тўрт йил шу тариқа эшакдай ишлади ва бирон марта оғзидан шикоят сўзи чиқмади.

Хўш, ундан миннатдор бўлишдими? Йўқ. Буни хотини ва ўғиллари шундай бўлиши керак деб билишарди. Ҳаммаси учун ўгай отадан миннатдор бўлиш уларнинг тушига ҳам кирмасди, бир оғиз раҳмат айтиб, кўнглини кўтариш йўқ. Кимни айблаш керак энди? Болаларними? Ҳа, аммо уларнинг онаси кўпроқ айбдор. Норасидаларни меҳнатда эзиб қўйсак уяг бўлади деб ҳисобларди у. Фарзандларининг ишни қарз тўлашдан бошлашини хоҳламасди. Она, болаларим, сизларни коллежга жойлаштириб, ўгай отангиз улуг иш қилди, деб бир оғиз айтишга ярамади. Бунинг ўрнига у, қўлингиздан келибди — қилибсиз, деб қўя қоларди, холос.

Бу билан у болаларини қутқариб қоламан деб ўйларди, аслида эса дунё улардан қарздор деган маънум хаёл билан ҳаётга йўллаган эди. Ҳа, бу ростданам хатарли ўй эди. Ўғилларидан бири хўжайиндан пул қарз олди-да, қамоққа тушди.

Шу сабабдан, келинг, унутмайлик: солих фарзандлар етиштириш учун аввал ўзимиз солих бўлайлик. Шу нарса ёдингизда бўлсинки, болажонларимиз митти бўлсалар ҳам қулоқлари катта бўлади, оғзимиздан чиққан гапни битта қолдирмай эшитиб туришади. Болаларингиз борида биронта одамнинг яхшилигини камситиш кўнглингизга келиб қолгудай бўлса, таққа тўхтаг. Зинҳор-базинҳор: Сью хола Рождествога юборган мана бу салфеткаларни қаранг, уларни ўзи тўқиган, ёшдан бир цент ҳам кетмаган, деманг. Сизга кунда бўладиган гапдай туюлиши мумкин, аммо фарзандларингиз уларни диққат билан эшитади. Бунинг ўрнига Сью хола Рождествога юборган мана бу салфеткаларни қаранг. Жуда ажойиб-а? Эринмай тикканига қойил. Келинг, унга ташаккурнома юборайлик, деганимиз яхши эмасми? Шу тариқа фарзандларимиз бошқани алқаш ва ундан миннатдор бўлишни билиб-билмай ўрганиб олиши мумкин.

Оқибатсизлик туфайли ташвиш ва алам чекмаслик учун **3-қондан** адо этинг:

а) Бировнинг оқибатсизлиги туфайли ташвиш тортгандан кўра, келинг, ундан қўлни ювиб, қўлтиққа уринг.

б) Эсингизда бўлсин, бахтли бўлишнинг ягона йўли қилган яхшилигингиз эвазига миннатдор бўлишларини кутишдан эмас, балки шу савоб ишни бажаришдан келувчи гашт ва лаззатдан иборат.

в) Инсонни меҳр-муҳаббатли қилиб тарбиялаш мумкин. Фарзандларимиз оқибатли бўлишини истасак, уларни шунга ўргатишимиз зарур.

**БИСОТИНГИЗДА БОРИ УЧУН ҮН БЕШ
МИЛЛИОН ДОЛЛАР ОЛАРМИДИНГИЗ?**

Мен Гарольд Эббот билан кўп йиллардан бери танишман. У Миссури штатидаги Уэбб-Сити шаҳрида яшарди ва бир вақтлар маърузаларни ташкил этиш билан шуғуланарди. Бир куни биз Канзас-Ситида учрашиб қолдик. У мени машинасида Белтондаги фермамга олиб бориб қўйди. Шу саёҳатимиз асносида ундан ташвишдан қандай халос бўлиши ҳақида сўрадим. Жавоб сифатида у менга гоят қизиқарли бир воқеани ҳикоя қилиб бердики, уни бир умр эсдан чиқармайман.

“Илғари мен тез-тез ташвишланар эдим, – деди у, – бироқ бир куни Уэбб-Ситидаги Уэст-Доуэрти кўчасидан кетаётиб, бир манзарага дуч келдим, ана шу нарса барча ташвишларимдан бир йўла фориг бўлишимга туртки берди. Ҳаммаси ўн сония ичида содир бўлди, аммо мана шу ўн сонияда қандай яшашим кераклиги ҳақида умримнинг ўтган ўн йилидан кўпроқ нарсани билиб олдим. Икки йил давомида Уэбб-Ситидаги баққолик дўконини юргиздим. Барча йиққан-терганларимни бой берибгина қолмадим, балки шунчалик қарзга ботдимки, уни тўлаб қутулишим учун роса етти йил керак бўлди. Ўтган якшанбада дўконимни ёпдим, ўша куннинг ўзида иш қидиргани Канзасга бориш учун ссуда оламан деб “Савдо ва тоғ банки”га йўл олдим.

Сувга тушган латгадай шалвираб кетиб борардим. Тўсатдан рўпарамдан бир оёқсиз одам чиқиб қолди. У ихчамгина аравачада ўтирарди. Қўлидаги ёғоч калтакчаларга тиралиб итарганча шу аравачада кўчадан кетиб борарди. Мен унга кўчани кесиб ўтиб, бордюор

тоши устига чиқиб келаётганида дуч келган эдим. Аравачаси хиёл бурилиб, кўзларимиз тўқнаш келгач, унинг юзи табассумдан ёришиб кетди. “Хайрли тонг, сэр! Ажойиб кун, шундай эмасми?” – қувноқ оҳангда деди у. Унга қарадим ва шу заҳоти қанчалик бой эканимни англадим. Менинг иккала оёғим бор, юра оламан. Бир неча дақиқа аввал ўзимга қанчалик раҳмим келиб турганидан уялиб кетдим. Модомики, мана бу оёқсиз одам бахтли, хурсанд ва ўзига ишонган экан, унда иккала оёғим бутун бўла туриб, мен ҳам шундай бахтли бўлишимга асло шубҳа йўқ, дедим ўзимга. Вужудим тетиклашиб кетаётгандай ҳис эта бошладим. Мен банкдан 100 доллар миқдорида ссуда сўрамоқчи эдим, энди икки баравар кўп сўрайман деб уйладим. Банкдагиларга Канзасдан иш топишга ҳаракат қиляйман, деб айтмоқчи эдим, энди эса иш олгани бораяпман, дейман. Тамом-вассалом. Мен пул олдим ва иш ҳам топдим.

“Гулливернинг саргузаштлари”ни ёзган муаллиф Жонатан Свифт инглиз адабиётидаги энг катта пессимист одам бўлган. У дунёга келганидан шу қадар нушаймон бўлганки, фақат қора кийиб юрган ва тугилган кунини мотам кунини сифатида нишонлаган. Аммо бари бир айнан у — ўнганмас ўйчи ҳам шодлик ва хушчақчақликнинг тетиклаштирувчи кучини мақтаган. “Дунёдаги энг яхши шифокор, – деган эди у, – тўғри овқатланиш, хотиржамлик ва шодлик ҳисобланади”.

Биз шодлик хизматидан қаторасига неча кунлаб бепул фойдаланишимиз мумкин, фақат ўзимизда бор бўлган бойликларга эътиборимизни қаратсак бўлгани. Бу бойликлар Алибобонинг барча афсонавий хазиналаридан ҳам қиммат туради. Икки кўзингизни бир миллион долларга сотасизми? Иккала оёғингизни қанчага савдолашасиз? Қўл, қулоқ, фарзандларингиз, оилангизни-чи? Бисотингизни бир жойга тўшлаб,

қаранг, уни Рокфеллерлар, Морганлар ва Фордлар биргаликда тўплаган барча олтинга алмаштирмайсиз.

Аммо биз шу бойликнинг қадрига етгизми? Афсуски, йўқ. Шопенгауэр айтганидек: “Ўзимизда бори ҳақида кам ўйлаймиз-у, ўзимизда йўқ нарса хаёлимиздан нари кетмайди”. Ҳа, айнан ўзимизда бори ҳақида кам ўйлашга мойиллик ҳаётдаги энг катта фожиадир. Эҳтимол, башарият тарихидаги барча урушлару ўлатларга қараганда катгароқ мусибат ана шу.

Люси Блейк исми таниш бир аёл ўлим тўшагида ётарди. То ўзида йўқ нарсадан қайғуриш эмас, балки ўзида боридан қувонишни ўрганмагунча аҳволи ўнганмади.

Мен Люси билан кўп йиллар илгари танишганман, биз Колумбия университети қошидаги журналистлар мактабида “Кичик ҳикоялар қандай ёзилади?” мавзусидаги ўқув курсида бирга ўқир эдик. Тўққиз йил муқаддам бир бахтсизлик рўй беради-ю, ҳаёти ағдартўнтар бўлиб кетади. Бу вақтда у Аризона штатидаги Туксон шаҳрида яшарди. У менга қуйидагиларни ҳикоя қилиб берди:

“Ўша вақтда мен фаол ҳаёт кечирардим. Аризона штатида орган чалишни ўрганардим, нутқдаги нуқсонларни тузатиш бўйича шаҳар клиникасига мудирлик қилардим, шунингдек, Дезерт-Уиллоу-Ранчда мусиқа маданиятидан дарс берардим. Оқшом dancing(рақс)ларда қатнашардим, тунда от миниб кўнгила очардим. Бир куни эрталаб ҳушдан кетиб қолдим. Юрагим хуруж қилиб қолганди. Доктор бутунлай соғайиб кетишим учун бир йил тўшаққа михланиб ётишим кераклигини айтди. Аммо яна олдингидек ҳеч нарса кўрмагандай бўлиб кетасиз, демади.

Бир йил тўшақда михланиб ётиш. Мен даҳшатда эдим. Ногирон бўлиб қоламанми? Ё балки ўлиб

кетарман? Нега бундай бўлиб қолдим? Бунга қай ёзугим сабаб бўлдикини? Қисматимдан йиғлар, оҳ-воҳлар қилар ва куйиб-ёниб ҳасрат қилардим. Аммо бари бир доктор айтганидек, тўшаққа миҳландим. Артист қушим мистер Рудольф менга бундай деди: “Ҳозир сен бир йил тўшақда ётишни фожиа деб ўйлаяпсан. Аммо бундай эмас, сен ўзинг ҳақингда ўйлашинг ва ўзингни билиб олишинг учун фурсатга эга бўласан. Мана шу бир неча ой ичида бутун ўтган ҳаётингга қараганда маънавий томондан кўпроқ ўсасан!”

Мен тишчландим ва ҳаётий қадриятларни янгича тушунишга ҳаракат қила бошладим. Фикрни пишлатиш учун керак бўладиган китобларни ўқишга киришдим. Бир куни радиодан шундай сўзлар қулогимга чалиниб қолди: “Сиз шуурингизда бор нарсанигина ифода эта оласиз”. Бу гапни илгарги кўп марталаб эшитгандим. Аммо ҳозир улар ҳақида чуқур ўйлаб қолдим ва онгимга маҳкам муҳрладим.

Мен яшашимга ёрдам берадиган нарсалар — севинч, бахт, соғлиқ ҳақидагина ўйлашга аҳд қилдим. Ҳар куни эрталаб уйғонганимдан кейин ўз ҳаётимда нимадан миннатдор бўлишим кераклигини эслайман. Ҳеч қанақа оғриқ йўқ. Радиодан таралаётган мусиқа гоят ёқимли. Китоб ўқиш учун вақт тўлиб-тошиб ётибди, таомлар бир-биридан тотли. Дўстларнинг яхшилигини айтмайсизми: ана шундай аъло кайфиятда эдим. Шунча кўп одам мени кўргани келардики, шифокорим “Кўргани келганлар махсус тузилган жадвал бўйича навбат билан кирсин” деган эълон осиб қўйишга мажбур бўлди.

Ўшандан буён ўн йил ўтди. Ҳозир ишим бошимдан ошиб-тошган ўша йили касалхона тўшағидан менга нисбон эгган нарсаси учун тақдиримга қайта-қайта шукрона айтаман. Бу ҳаммасидан қадри ва бахтли давр эди. Ўшанда тақдирга шукрона айтишдек янги одатим туфайли орттирган мартабам умрбод ўзим

билан қолди. Бу менинг энг қимматли бойликларимдан бири эди. Ҳалидан чинакамга қурқмагунимча қандай яшашни билмаганимдан ҳанузгача уяламан.

Азизим Люси Блейк! Балки билмассан, аммо сен икки юз йил муқаддам доктор Самуэль Жонсон олган сабоқни олгансан. “Ўтмишнинг энг яхши жиҳатини кўриш одати, – деган эди доктор Самуэль Жонсон, – йилга миң фунтдан фойда кўришдан кўпроқ аҳамиятга эга”.

Бир нарсага эътибор беринг, буни ҳаётни жонидан севган ва кўпни кўрган одам айтмаган, балки уни йигирма йиллик умри мобайнида ташвиш, алам ва ҳаддан ташқари муҳтожлик кўрган, шеровардида ўз даврининг энг машҳур ёзувчисига айланган шахс оғзидан эшитиб турибсиз:

Лоған Пирс Смит сўзларида ҳам теран маъно бор: “Ҳаётда иккита асосий мақсад мавжуд: биринчидан, истаган нарсанга етишиш. Иккинчидан эса бундан лаззат олиш. Иккинчиси фақат энг доноларгагина насиб этади.

Агар биз ташвишланишни бас қилиб яшай бошламоқчи бўлсак, 4-қоидага риоя қилишимиз лозим.

Муаммони эмас, омадни ҳисоблаб боринг.

Ҳн олтинчи боб

ЎЗИНГИЗНИ ТОПИНГ ВА ЎЗИНГИЗДАН ҚОЛМАНГ: ЕР ЮЗИДА ТЕНГСИЗ ОДАМГА АЙЛАНАСИЗ

Олдимда Шимолий Каролина штати Маунт-Айри шаҳридан миссис Эдит Олреднинг хати ётибди.

“Болалигимда мен жуда таъсирчан ва тортинчоқ эдим, – деб ёзади у, – бунинг устига тикмачоқдек-кина эдим. Лўппи юзларим мени баттар семиз қилиб

кўрсатарди. Ойим анча эскича усулдаги хотинлардан бўлиб, қизини чиройли кийинтиришни подонлик деб ҳисобларди. Унинг топган гапи: “Кенг кўйлак узоқ чидайди, тори эса бир ёқдан кийдинг, бошқа ёқдан сўкилиб кетади”. Кечки базмларга бормасдим, ўйин-кулги нима — билмасдим. Мактабга қатнай бошлагач ҳам, дарсдан кейин сипфдошларим билан ҳеч қачон ҳеч қаёққа бормаганман. Спорт билан шуғуланмасдим. Ҳаётимда тортинчоқ эдим. Бошқалардан нима биландир ажралиб турмасдим, ҳеч кимга керагим йўқлигини ҳис этардим.

Улғайгач, ўзимдан бир неча ёш катта кишига эрга беришди. Аммо бу ҳам мени ўзгартирмади. Эримнинг оиласи ўртаҳол ва ўзига ишонган одамлардан иборат эди. Ўз қадрларини яхши билишарди. Мен ҳам улардай бўлишим керак эди-ю, бироқ бу кўлимдан келмади. Роса тиришдим, ҳеч гап чиқмади. Қилган барча уринишларим шунга олиб келдики, мен баттар “ичимдагини топ” бўлиб қолдим. Дўстлардан қочардим. Аҳволим шу қадар ёмонлашдики, эшик жиригласа, юрагим қинидан чиққудай бўларди. Ҳаётим заҳарга айланганди. Бир кун келиб эримнинг бундан воқиф бўлишидан даҳшатга тушардим. Шу боис, ҳар гал кўча-кўйга чиққанзимизда қувноқ бўлиб кўринишга ҳаракат қилардим. Кўпинча бу ишни қойил қилиб удалардим. Аммо шундан кейин кўп кунлар давомида ич-этимни еб, роса эзилардим. Ўзимни шундай бадбахт ҳис эта бошладимки, тирик юришимда ҳеч қандай маъно қолмагандай ўз жонимга қасд қилишни уйлай бошладим”.

Бу шўрпешана аёлнинг қисматини нима ўзгартира оларди: бор-йўғи бир оғиз гап, холос.

– Мана шу бир оғиз гап, – дея иқрор бўлди миссис Олред, – бутун ҳаётимни тубдан ўзгартириб юборди. Бир куни қайнанам менга фарзандларини қандай ўстирганини гапириб бериб ўтирганди.

“Атрофда нима бўлаётганига қарамай, – деди у, – мен ҳар доим уларга ўзингдан қолма, дердим.

“Ўзингдан қолма!” Мана шу бир оғиз ўғит бутун ҳаётимни ўзгартириб юборди. Ўша аснода тушундимки, барча бахтсизликларимга сабаб ўзимга мутлақо тўғри келмайдиган алақандай ниқобни кийишга уринишимдан келиб чиқаётган экан.

Мен бир кечадаёқ ўзгардим. Ўзимдай бўла бошладим. Шахсиятимни тадқиқ этишга ва ўзимнинг нимага арзишимни аниқлашга ҳаракат қилдим. Кучли жиҳатларимни ўргандим. Кийим ранги ва урфлари ҳақида қўлимдан келганча билиб олдим. Назаримда, ҳаммадан яхши кўринадиган бўлиб кийиндим. Унча катта бўлмаган жамоат ташкилотига аъзо бўлиб, дўстлар орттирдим. Менга маъруза қилишни топширганларида шундай қўрқиб кетдимки, бироқ ҳар сўзга чиққанимда журъатлироқ бўлиб боравердим. Бунга анча вақт кетди. Ҳозир шунчалик бахтиёр яшамоқдаманки, илгари буни хаёлимга ҳам келтиролмасдим. Фарзандларимни тарбиялар эканман, уларга ҳар доим аччиқ тажрибамни гапириб бераман. Бошга не савдолар тунамасин, киши ўзидан қолмаслиги, ҳеч ким сохта нарсага қул бўлмаслиги керак экан”.

Бир қиз аччиқ тажрибасида шу сўзларнинг тўғрилигига амин бўлганди. У трамвай ҳайдовчисининг қизи бўлиб, қўшиқчи бўлишни жуда хоҳлар, бироқ ҳусни тушмагур унга панд берарди. Унинг оғзи катта, курак тишлари олдинга тўғриб чиққанди. Нью-Жерсидаги тўғри клубда биринчи марта саҳнага чиққанида латофатли бўлиб кўриниш учун юқориги лаби билан пастки тишларини яширишга ҳаракат қилди. Натижа қандай бўлди дейсизми? У кулгили тус олиб, ҳайдаладиган бўлди.

Шу кунги клубдаги бир томошабин қизнинг қўшиқ айтишини кўрди-да, унда ажойиб истеъдод борлигини

пайқаб қолди. “Менга қара, – деди у қизга, – сенинг чиқишингни кўрдим ва тишларингни яширмоқчи бўлганингни ҳам билдим. Сен тишларингдан уял-япсан!”

Қиз хижолатдан чурқ этмасди, бироқ ҳалиги киши давом этди: “Хўш, шунга нима бўпти? Бунақа тиш бўлиши жиноятга кирмайди-ку! Сен уларни яширишга ҳаракат қилма! Оғзингни кенг оч, томошабин сени яхши кўриб қолади, чунки уялмаётганингни кўради-да. Бундан ташқари, – деб синчковлик билан қаради у, – сен яширмоқчи бўлган мана шу тишлар сени бадавлат қилиб юбориши мумкин”. Кэс Дейли унинг маслаҳатига кирди ва тишларини эсидан чиқарди. Шундан буён қиз фақат ўзининг томошабини ҳақида ўйлаб келади. У оғзини катта очиб, шу қадар эҳтирос ва иштиёқ билан куйлардики, натижада радио ва телевидениенинг юлдузига айланди. Энди бошқа хонада қизлар унга тақлид қилишга тиришардилар.

Элга машҳур Уильям Жеймс ҳар бир одам ўз ақлий қобилиятининг атиги ўн фоизинигина ривожлантира олади деб ҳисоблайди. У бу гапни ўзини топиш қўлидан келмайдиган одамлар хусусида айтган. “Аслимизга нисбатан, – деб ёзганди у, – биз ярим уйқудамиз. Жисмоний ва маънавий кучларимизнинг фақат кичик улушидангина фойдаланамиз. Кенг маънода эса инсоният индивидуаллиги ривожланиш учун жуда катта имкониятга эга”.

Инсон, одатда фойдаланмаётган турли хилдаги кучларни ўзида мужассам этган.

Модомики, шундай имкониятга эга эканмиз, келинг, бошқа одамларга ўхшамаганимиздан ташвишланиб, умримизни зое кетказмайлик. Сиз — бу дунёда янгисиз, ёруғ дунё бино бўлгандан буён ҳеч қачон сизга бутунлай ўхшаган зот бўлмаган ва то қиёматгача ҳам ҳеч қачон сизга мутлақо ўхшайдигани бўлмайди.

Ирсиятдаги янги кашфиётларнинг шоҳидлик беришича, биз кўп даражада ўзимиз билан 24 та ота ва она уруғларининг ўзаро ҳамкорлиги натижасини намоён этар эканмиз. Мана шу 48 та уруғ бутун авлодаждодимиз ҳақидаги маълумотдан иборат. “Ҳар бир уруғда, — дейди Ароан Шейинфилд, — йигирматадан то юзтагача ирсий моддалар жойлашган, шу билан бирга, инсоният тараққиёти йўналишини бутунлай ўзгартириб юбориш учун гоҳо битта ирсий моддадаги ўзгариш ҳам кифоя қилади. Дарҳақиқат, биз даҳшатли ва мўъжизакор тарзда бино этилганмиз”.

Ҳатто ота-онамиз никоҳдан ўтиб, қовушганларидан кейин айнан сизнинг дунёга келишингиз эҳтимоллиги 300000 миллиарддан битгани ташкил этаркан. Бошқача айтганда, агар сиз 300000 миллиард ака-укаю опа-сингилли бўлганингизда ҳам, улардан сизга ўхшагани кам бўларкан. Сиз буни ичидан тўқияпти деб ўйламанг, йўқ, бу — илмий далил.

Бетакрорлигингиздан суюнинг. Табиат сизга инъом этган неъматдан тўла фойдаланинг. Пировардида бутун саъят тадрижийдир. Фақат ўзингиз ҳақда куйлашингиз ва фақат ўз расмингизни чи-зишингиз мумкин. Қандай бўлишни хоҳласангиз, ўшандай бўлишингиз лозим. Бу яхшими ё ёмонми, аммо сиз ўз шахсиятингизнинг жажжигина боғини барпо этишингиз зарур. Эмерсон “Ўз-ўзига ишонч” эссесига ёзади: “Ҳар қандай инсоннинг ўз тараққиёт жараёнида шундай палла келадикки, у ҳасад — жаҳолат, такрорлаш — ўз жонига қасд қилиш эканлигини, инсон энг оддий бўлса ҳам ҳаётдаги ўз ўрнидан қаноатланиши кераклигини, гарчанд олам келг ва маъмур бўлса-да, инсон ундан фақат ўзи етиштирган ҳосилни табиат унга ато этган маълум жойдагина олиши мумкинлигини ахйри англаб етади. Ҳар бир инсонга берилган куч моҳиятан янгидир ва унинг ўзидан бошқа ҳеч ким у нима қила олишини бил-

майди, то ўзи синаб кўрмагунча буни ҳатто унинг ўзи ҳам англаб етмайди”.

5-қоида:

Бошқалардан нусха олманг. Ўзингизни топинг ва ўзингиздан қолманг.

Ун еттинчи боб

ЛИМОНИНГИЗ БЎЛСА, УНДАН ЛИМОНАД ТАЙЁРЛАНГ

Ушбу китобни ёзаётганимда, бир куни Чикаго шаҳри университетига бўлиб, унинг ректори Роберт Мейнард Хатчинсидан ташвиш билан қандай курашаётганини сўрадим. У: “Мен ҳар доим бир вақтлар “Сирс, Роубак ва Компани” фирмасининг президенти бўлган марҳум Жулиус Розенвальд маслаҳатига амал қилишга ҳаракат қиламан. У “Агарда сенда лимон бўлса, ундан лимонад қил дерди”, деб жавоб берди.

Таълим соҳасидаги таниқли мутахассис ана шундай иш тутарди. Аммо аҳмоқ одам бунинг айнан тескарисини қилади. Агар ҳаёт унга лимон топширса, у таслим бўлади-да, дейди: “Ютқаздим. Бу тақдир. Мен тамом бўлдим”. Кейин у дунёнинг бевафолигидан нолиб, бетўхтов шикоят қилишга тушади. Бироқ лимон донишманднинг қўлига тушса, у: “Бу омадсизликдан қандай сабоқ олишим мумкин? Мавжуд аҳволни қандай қилиб яхшилаسام экан? Лимонни қайси усулда лимонадга айлантирса бўлади?” дея мулоҳаза қилади.

Буюк руҳшунос Альфред Адлер: “Инсониятнинг ҳайратомуз сифатларидан бири: у минусни плюста айлантиришга қодир”, деганди. Худди шундай қилган Тельма Томпсон исми бир аёл ҳақидаги қизиқарли ва завқли ҳикояга қулоқ тутинг.

“Уруш вақтида, – деб сўзлайди аёл, – эрим Калифорния штатидаги Моҳаве саҳросидан сал нарида жойлашган ҳарбий машқлар лагерида хизмат қиларди. Унинг ёнида бўлиш учун ўша ёққа бордим. Бу жойни жуда ёмон кўриб қолдим. У турган-битгани расво жой экан. Мен ўзимни гариб ва нотавон ҳис эта бошладим. Эримни машқ қилгани саҳрога жўнатишарди, мен эса кафтдеккина шаҳарчада бир ўзим танҳо қолардим. Жазирама чидаб бўлмас даражада ёндириларди — кактуслар соясида ҳарорат 50 даражага кўтариларди. У ерда фақат ҳиндулар ва мексикаликлар истиқомат қиларди. Мен гаплашадиган биронта зот йўқ, чунки улардан биронтаси ҳам инглизчани билмасди. Тинмай шамол гувиллар, овқатлар ва ҳатто ҳаво ҳам қумга тўла. Қаёққа қараманг, қум, қум, қум...

Ўзимни шу қадар хокисор сезар ва ўзимга шунчалик раҳмим келиб кетардики, охири ота-онамга, ортиқ чидамайман, уйга қайтаман, бу ерда бир дақиқа ҳам қолишга мажолим йўқ, деб хат ёздим. Бундан қамоқда бўлганим дуруст. Отам менга атиги икки сатр жавоб хати йўллабди ва мана шу икки сатр менга шундай таъсир кўрсатдики, ҳаётимни бутунлай ўзгартириб юборди:

*Икки маҳбус боқар эди қамоқхона ортидан;
Бирини кўрар ерда лойни, бирини кўрар юлдузни.*

Мисраларни қайта-қайта ўқирдим ва уятдан ерга киргудай бўлардим. Шу аҳволимда бирон-бир яхши нарса қидириб топишга азму қарор қилдим. Мен юлдузни қидиришга тушдим.

Маҳаллий аҳоли билан дўстлашиб олдим ва уларнинг муносабатидан ҳайратда қолдим. Мато ва сопол буюмларига қизиқиб қараётганимни кўриб, улар менга ўз ишларининг туристларга сотишни

истамаган энг яхши намуналарини совга қилишди. Шу билан бирга кактусларнинг ажойиб ва гаройиб шакллари, дарахтсимон турларини ўргандим. Ўтлоқзор кучуклари ҳаёти ҳақида кўп нарса билиб олдим. Саҳрода қуёш ботишдан завққа тўлдим. Чул қушлари, уммон тубида уч миллион йилдан бери ётган денгиз чиганоқларини тўпладим.

Нима учун менда бундай ҳайратомуз ўзгариш содир бўлди? Саҳронинг ўзи ўзгаргани йўқ. Ҳиндулар ҳам уша-уша. Аммо мен ўзгарганман. Мен мавжудликка муносабатимни ўзгартирган эдим. Шу орқали дўзахи ҳаётимни энг мароқли саёҳатга айлантирдим. Ўзимга янги олам эшигини очиб, севинч ва завққа тўлдим. Ҳаяжоним шунчалик кучли эдики, бу жой ҳақида китоб ёздим, олам юзини кўрган бу романини “Жилвагар манзиллар” деб атаганман...

Мен ўзимни қамаб қўйган қамоқхонадан мўралаб, юдузларни кўрган эдим.

Тельма Томпсон, сиз кўҳна ҳақиқатни кашф этгансиз, Исодан беш юз йил аввал Юнонистонда шунини ўрганишган: ҳаммасидан қийини энг яхши нарсани яратишдир.

XX асрдаёқ Гарри Эмерсон Фодик буни тагин такрорлади: “Бахт аслида лаззат ҳисобланмайди, у галабадир”. Албатта, бу шундай галабаки, олдинга қўйилган мақсадга етиш натижасида қўлга киритилади, у лимонни лимонадга айлантириш натижасидир.

Сўнги ўттиз беш йилда мен Нью-Йоркдаги катта ёшдагиларни ўқитиш курсини олиб бордим ва ўқувчиларимнинг кўнчилиги уларда олий маълумотнинг йўқлигидан ташвишда эканлигини билдим. Улар олий маълумотнинг йўқлиги ҳаётда тўсқинлик яратади деб ўйлашаркан. Мен бу унчалик тўғри эмаслигини биламан, чунки муваффақиятга эришган минглаб одамлар билан танишганим бор.

Нафақат олий, ҳатто ўрта маълумотга ҳам эга бўлмаган бир танишим ҳақидаги воқеани ҳикоя қилиб бераман.

У муҳтожликда ўсган. Отаси ўлганида тобут сотиб олишга дўстлари пул тўлашган. Отасининг ўлиmidан сўнг онаси соябон чиқарадиган фабрикага ишга кирган. Шўрлик аёл кунда ўн соатдан ишлаган, бу ҳам етмагандай, уйига ҳам иш олиб келиб, тунги соат ўн биргача ишлаган.

Шундай шароитда вояга етган ўғил черков қошидаги театр тўғарагида шугуллана бошлаган. У актёрликка шу қадар берилиб кетганки, нотиқлик санъатини ўрганишга қарор қилган. Бу уни сиёсатга олиб келган. Ўттиз ёшида уни Нью-Йорк қонунчилик йигини аъзоси қилиб сайлайдилар. У бундай ишни бажариш учун муглақо тайёр эмасди. Боз устига ўзи нима иш қилишини ҳам тасаввур этолмас экан. У ўзи овоз бериш керак бўлган узун-узун мураккаб қонун лойиҳаларини ўқир, аммо улар шу қадар тушунарсиз бўлганки, гўё улар инглизча эмас, ҳиндуларнинг қандайдир чактоу деган тилида ёзилгандай. Уни ўрмон ва ўрмон хўжалиги бўйича қўмитага сайлаганларида қаттиқ ташвиш ва саросимага тушиб қолган. Ахир у ўрмон ҳақида ҳеч нима билмас эди-да. Уни банклар бўйича давлат қўмитаси аъзоси қилиб сайлашганида ҳам шундай бўлган. Ахир банк ҳисоби деган нарсага умрида иши тушмаган, кўрмаган экан-да. Яна айтишича, шунақанги таҳликага тушиб қолганки, агар мағлубиятига иқрор бўлганида онаси олдида уялишдан андиша қилмаганида, шартга истеъфога чиқиб кетар экан. Алаmidан кунига ўн олти соатдан ўқишга ва жаҳолат лимонини билим лимонадига айлантиришга жазм этган. Шу иш билан шугулланиб, маҳаллий аҳамиятдаги сиёсатчидан бутун мамлакатга таниқли сиёсий сиймога айланган. Ҳатто “Нью-Йорк

таймс" газетаси уни "Нью-Йоркнинг энг ҳурматли инсони" деб атаган.

Мен Эл Смит ҳақида гашираётган эдим.

Ун йил ўтгач, Эл Смит ўзининг сиёсий ўзини ташкил этиш дастурини амалга оширишга киришганидан кейин Нью-Йорк штатида энг катта нуфузли шахсга айланди. Уни тўрт марта Нью-Йорк губернаторлигига сайлашди. Бу рекордни ҳеч ким такрорламаган. 1928 йилда у демократлар партиясидан президентликка номзод бўлган эди. Колумбия ва Гарвард университетлари билан биргаликда олтига энг йирик университет лоақал ўрта маълумотга эга бўлмаган бу одамга илмий даража тақдим этди.

Одамларнинг муваффақияти сабабини қанча кўп ўрганганим сайин шунга амин бўлдимки, кўплари ҳаёт йўлининг бошида дуч келган қийинчилик туфайли муваффақиятга эришган. Бу қийинчилик уларни ажойиб натижага олиб келган зарурий саъй-ҳаракатларни қилишга ундаган. Уильям Жеймс бундай деганди: "Муаммоларимиз бизга тўсатдан ёрдам беради".

Ҳа, кўр бўлгани учун ҳам Милтон яхши асарлар ёзгани, карлиги туфайли Бетховен энг яхши муסיқа асарлари яратгани бежиз эмас.

Агар Чайковский ҳаётда хотинидан ёлчимай, бу таҳлит тушқуликка тушмаганида ва сал бўлмаса ўз жонига қасд қилишгача бориб етмаганида, худди шунингдек, шахсий ҳаёти фожиалар билан тўлиб-тошмаганида, эҳтимол, у ҳеч қачон ўлмас "Питетик симфонияси"ни ёзмаган бўларди.

Агар Достоевскийнинг ҳаёти азоб-уқубатга тўлиқ бўлмаганида, эҳтимол, у ҳеч қачон ўзининг ўлмас романиларини ёзмаган бўларди.

"Агар мен мана шундай катта жисмоний камчиликка эга бўлмаганимда, — деб ёзганди Ер сайёрасида

турларнинг келиб чиқиши илмий тушунчасини ўзгартирган Чарльз Дарвин, – бундай улкан ишни қилолмаган бўлардим”.

Англияда Дарвин тугилган ўша кунда Кентукки ўрмонидаги ёғоч кулбада бошқа бир чақалоқ ҳам дунёга келди. Унга ҳам қийинчилик ёрдам берди. Унинг исми Авраам Линкольн эди. У зодагонлар оиласида тугилиб ўсгач, Гарвардда ҳуқуқшуносликдан сабоқ олиб, оилавий ҳаётда бахтли бўлганида, эҳтимол, юрагининг туб-тубига ва Геттсбургда тошга муҳрлаб қўйилган: “Нафратсиз, аммо жумлаи оламга мурувват ила...” деган энг гўзал, илоҳий ва ҳайратомуз сўзларни ҳеч қачон топиб айтолмаган бўлармиди?

Фараз қилайликки, биз мутлақо саросимага тушиб қолганмиз, ўз лимонимизни лимонадга айлантириш учун заррача умид йўқ. Шундай бўлса-да, нима учун буни қилишимиз кераклигига ҳар қандай ҳолатда ҳам иккита сабаб мавжуд. Зеро биз ютиб чиқишимиз, аммо ҳеч нарса йўқотмаслигимиз мумкин.

Биринчи сабаб: биз муваффақиятга эриша оламиз.

Иккинчи сабаб: гарчи биз муваффақиятга эришмасак ҳам минусларни плюсга айлантиришга салбий ҳаракатимизнинг ўзиёқ шунга олиб келадикки, биз орқага эмас, олдинга боқамиз ва салбий фикрларимиз ижобийга алмашади. Бу ижодий қувватни халос этишга мажбур қилади ва ишларимизга бошимиз билан шўнғиб, абадий ўтиб кетган нарса ҳақида шикоят қилишга на вақт, на хоҳиш бўлмаслиги томон ундайди.

Ҳаётта нисбатан қалбимизда осудалик ва бахтни жо айлаб, **6-қоидага** амал қилайлик.

Тақдир сизга лимон ато этса, ундан лимонад қилишга урининг!

ИККИ ҲАФТА ИЧИДА ХАФАҚОНДАН ХАЛОС БЎЛИШ

Мен ушбу китобни ёзишга киришганимда, “Ташвиш устидан галаба қозониш хусусида” мавзуида энг ибратли ва ҳаётбахш ҳаққоний ҳикоя учун икки юз долларлик мукофот билан танлов эълон қилдим. Ҳайъат аъзолигига уч одамни таклиф этдим. Булар: “Шарқ ҳаво йўллари” компанияси президенти Эдди Реккенбакер, Линкольн хотираси музейи директори доктор Стюарт К. Маккеланд, радиопарҳловчи Х. В. Кайтенборн эди. Бироқ биз шу қадар ажойиб ҳикоялар олдики, ҳайъат аъзолари улардан қайси бири энг яхши эканлигини аниқлай олмади. Шу боис, мукофотни тақсимладик. Биринчи мукофотни олган ҳикоялардан бири қуйидагича эди. Унинг муаллифи С. Р. Бертон (фирмада ишлайди, “Уиззер” автомобиллари сотувчиси, Миссури штати Спрингфилд шаҳри).

Тўққиз ёшимда онасиз қолдим, ун икки ёшимда эса отадан ажралдим. Отам ҳалок бўлган эди, онам эса ун тўққиз йил бурун уйдан чиқиб кетган, уни бошқа кўрганим йўқ. Яна икки сингилчамни ҳам онам ўзи билан олиб кетганди. Фақат етти йилдан кейингина ундан хат олдим.

Онам кетганидан уч йил ўтгач, отам ҳалок бўлди. У Миссури штатидаги бир кичикроқ шаҳарда қаҳвахона сотиб олганди, отам иш сафарида бўлган вақтда унинг шериги қаҳвахонани сотган-да, пулни олиб, қочиб қолган. Бир дўсти отамга телеграмма юборган ва зудлик билан шаҳарга қайтишни сўраган. Отам шошиб йўлга чиққан ва Канзас штатининг Салинас шаҳрида автомобиль ҳалокатидан ҳалок бўлган. Отамнинг иккита камбағал ва касалванд

опаси бор эди... Улар оиламиздаги уч болани ўзларига олган. Бироқ мен ва укам ортиқчалик қилгач, шаҳар аҳли қарамогида қолганмиз. Бизни етимлар деб аташларидан, ёмон муомала қилишларидан жуда қўрқардик. Куп утмай, худди қўрққанзимиздай бўлиб чиқди ҳам. Бирмунча вақт мен бир камбағал оилада турдим. Бироқ оғир замонлар эди, оила бошлиғи ишини йўқотгач, ортиқ мени боқа олмасди. Шундан кейин мени эр-хотин Лофтинлар ўзларига олишди. Биз шаҳардан ўн бир миля наридаги фермада яшар эдик. Етмиш ёшли мистер Лофтин темирлаткининг оғир тури билан оғрир ва тўшакдан турмасди.

У менга агарда ёлгон гапирмасам, ўгрилик қилмасам ва безорилик қилишга уринмасам, уларникида қолишим мумкинлигини айтди. Бу шартлар менинг қатъий қоидаларим бўлиб қолди. Мана шу сўзларга мутлақо мувофиқ тарзда яшай бошладим.

Мен мактабга қатнаб, бир ҳафтадан кейин у ёққа бормай қўйдим, уйда қолиб, ёш боладай йиглардим. Мактабда болалар мени етимча деб масхара қилишар ва узун бурнимни калака қилиб кулишарди. Шунчалик қаттиқ хафа қилишдики, улар билан мушглашишга тайёр эдим. Бироқ фермер Лофтин менга: “Шуни билки, мушглашмаслик мушглашишнинг ўзидан кўра кўпроқ матонатни талаб этади”, деди. Мен мактабдаги бир бола юзимга товуқ ахлати билан солиб қолмагунча мушглашувдан ўзимни тийиб юрдим. Аммо ўша боланинг болаб таъзирини бермай туролмадим ва иккита дўст орттирдим. Улар менга, безори шунга муносиб, дейишди.

Мен мистер Лофтин олиб берган янги қалпоғимдан гурурланиб юрардим. Бир куни юқори синфдаги бир қиз қалпоғимни бошимдан юлиб олди-да, сувга ботириб, ивитиб ташлади. Кейин “Сенинг мис манг-лайнгни хўлаб юмшатиш учун шундай қилдим, бўлмаса, товуқ миянг қуриб қолади”, деди. Мактабда

ҳеч қачон йигламасдим, лекин уйга келгач, ҳўнграб юбордим. Шунда миссис Лофтин менга қилган битта насиҳат барча ташвиш-ўйларимни йўққа чиқариб, душманларимни дўстга айлантирди: “Ральф, агар синфдошларингга қизиқиб қарасанг, улар учун нимадир қилишинг мумкинлигини ўйласанг, сени бошқа масхараламай қўйишади ва етимвачча, деб аташмайди”, деди. Унинг насиҳатига кўниб, қунг билан ўқий бошлагач, кўп ўтмай, энг яхши ўқувчига айландим. Ҳеч ким менга кек сақламай қўйди, чунки ҳаммага ёрдам беришга ҳаракат қилардим.

Бир неча болага баён ва матн ёзишда кўмаклашдим. Бошқаларига эса баҳс учун нутқ ёзиб берардим. Бир бола уй вазифасини тайёрлашда ёрдамим тегаетганини айтиб миннатдорчилик билдирди. Шунинг учун ойисига балиқ тутгани кетяпман деб, менинг олдимга келарди. У кучукларини саройга боғлаб қўяр, биз бирга дарс тайёрлардик. Бошқа бир боланинг китобига шарҳ ёзиб бердим, буинг учун бир нечта оқшомнинг баҳридан ўтишимга тўғри келди. Яна бир қизга эса математикадан қарашиб юбордим.

Мана, ун уч йилдирки, мени ҳеч ким етимвачча деб атамайдиган бўлди.

Яшасин С. Р. Бертои! Дўст орттиришда унинг олдига тушадигани йўқ. Бундан ташқари, ташвишни қандай енгишни ва ҳаётдан лаззатланишни биледи.

Буюк руҳшунос Альфред Адлер хафақондан азият чеккан миждозларига одатда бундай дерди: “Агар маслаҳатимга кирсангиз, икки ҳафтага қолмай тузалиб кетасиз. Ҳар куни одамларга қандай лаззат бағишлаш мумкинлиги ҳақида ўйлашга ҳаракат қилинг”.

Бу гап шу қадар эҳтимолдан йироқ туюладики, мен доктор Адлернинг “Сизнингча ҳаёт нимани англатиши керак?” деган ажойиб китобидан икки бетни кўчириб, изоҳлашга ҳаракат қилдим:

“Хафақонлик, – дейди у, – бошқаларга нисбатан пинҳоний газаб ва таънани эста солади, бироқ беморда ўз айбидан эзилгандай таассурот уйғотади. Ҳолбуки, унинг мақсади атрофдагиларнинг унга эътибор бериши, ҳамдард бўлиши ва қўллаб-қувватлашига эришишдан иборат. Хафақонлик эста соладиган биринчи нарса тахминан қуйидаги сўзлар билан ифода этилиши мумкин: “Эсимда, акам кушеткада ётган эди. Мен қанча хоҳласам ҳам у ёнидан жой бермагач, қаттиқ йиғлай бошлагандим, жой беришга мажбур бўлди”.

Хафақонлик билан оғриганлар кўпинча ўз жонига қасд қилиш йўли билан қасос олишга мойил бўлади, шу боис шифокорнинг биринчи вазифаси бундай қилишга йўл қўймасликдан иборат. Муолажанинг биринчи қондасига кўра мен кескинликни юмшатишга ҳаракат қиламан: “Ҳеч қачон истамаган нарсангизни қилманг!” Бу маслаҳат ҳаддан ташқари оддий бўлиб туюлади, аммо у касалликнинг энг асосий сабабини бартараф этишга қаратилган. Борди-ю, хафақонга чалинган киши ўзи истаган ҳамма нарсани қилишга қодир бўлса, ким айблаётлади? “Борди-ю, сиз театрга бормоқчи ёки таътилга чиқмоқчи бўлсангиз, шундай қилинг, дейман мен. Борди-ю, бирданига боргингиз келмай қолса, унда тўхтанг. Бу киши тушиши мумкин бўлган энг яхши ҳолатдир. Ҳолат унинг интилишини афзаллик томон қондиришга имкон беради. У ўзини Худога қиёс қилади ва нима хоҳласа, ҳаммасини қилиши мумкин. Бошқа тарафдан, бундай хулқ-атвори унинг ҳаёт услуби билан бириктириб юбориш унчалик осон эмас. У буйруқ беришни ва бошқаларни айблашни истайди, борди-ю, улар ўзи билан ҳамжиҳатликларини изҳор этса, унда буйруқ беришга бўлган ўз интилишини амалга ошириш имкониятидан маҳрум бўлади. Бу

қоида касаллик маромини анча енгиллаштиради ва менинг беморларим орасида бирон марта ҳам ўз жонига қасд қилиш ҳодисаси содир бўлган эмас”.

Одатда бемор мана бундай жавоб беради: “Ахир, мен қилишни хоҳлайдиган ҳеч вақо йўқ”. Бундай фикрларни тез-тез эшитаман. Бундай ҳолатда менда олдиндан тайёрланган жавоб бор: “Унда сизга ёқмайдиган парсани қилишдан ўзингизни тийинг”. Гоҳо у шундай жавоб бериши мумкин: “Мен уззукун каравотда узала тушиб ётишни хоҳлардим”. Аммо биламанки, агар имкон бергудек бўлсам, у бошқа бундай қилишни хоҳламайди. Агар унга халақит бергудек бўлсам, у росмана қиёмат қилишини биламан. Шу боис мен ҳар доим рози бўламан.

Бу битта қоида. Иккинчи қоида улардаги ҳаёт услубининг ўзига бевосита қарши қаратилган.

Мен уларга “Агар маслаҳатимга риоя қилсангиз, ўн тўрт кун ичида тузалиб кетишингиз мумкин. Ҳар кун одамларга қандай лаззат бағишлашингиз ҳақида ўйланг”, дейман. Улар учун бу нимани аниқлашини бир кўринг-а. Одатда улар мана бундай фикрдан ташвиш тортишади: “Бировларни хафа қилишга қандай кўнглим боради?” Жавоблари ҳам гоят қизиқ: “Бу жуда осон, ахир мен бутун умр шундай қилиб келяман”. Аслида улар ҳеч қачон бундай қилмаган... Бошқалари эса: “Ҳеч қачон бундай қилолмаслигимдан қаттиқ ташвишдаман”, деб жавоб беради. Мен уларга “Ташвишланишдан тўхтаманг, аммо шу билан бирга гоҳ-гоҳ бошқалар ҳақида ҳам ўйланг”, дейман. Кўплар айтишади: “Нима учун мен бошқаларга лаззат бағишлашим керак экан? Улар менга лаззат бағишлашга ҳаракат қилишмаяпти-ку?” Мен жавоб берман: “Сиз ўз соғлигингиз ҳақида ўйлашингиз керак. Бошқалар кейинроқ оғрийдилар”. Жуда кам ҳоллардагина бемор: “Мен сизнинг таклифингизни обдан ўйлаб кўрдим”, деб айтади.

Менинг барча саъй-ҳаракатларим беморнинг ижтимоий манфаатларини фаоллаштиришга қаратилган. Касалининг ҳақиқий сабаби бошқалар билан муносабат ўрнатишида ҳамкорлик етишмаслигидан иборат эканини биламан, аммо беморим буну тушунишини хоҳлайман. Тенглик ва ҳамкорлик асосида бошқалар билан муносабат ўрнатгани ҳаммоно у тузалиб кетади... Энг муҳим инсоний вазифа атрофдагиларга меҳр беришдан иборат. Одамлар билан иши йўқ одам ҳаётида жуда катта қийинчиликларга дуч келади ва бошқаларни кўпроқ хафа қилади. Айнан у одамлар ичида энг омадсиз... Бошқа инсон зотида биз талаб қиладиган барча нарса ва унга беришимиз мумкин бўлган ҳамма нарса унинг ишда яхши сафдош, атрофидагиларга дўст, севги ва никоҳда вафодор шерик бўлмоғидан иборат.

Доктор Адлер бизни ҳар куни савоб ишлар қилишга чақиради. Савоб иш нима дегани ўзи? “Савоб иш, – дейди Муҳаммад пайгамбар, – қувноқ табассум билан бошқа одамнинг чеҳрасини ёритишдан иборат”.

Нима учун ҳар куни савоб иш қилиш уни қилаётган одамга бу қадар яхши таъсир кўрсатади? Гап шундаки, бошқаларга лаззат бағишлар эканмиз, ўзимиз ҳақимизда ўйлашдан тўхтаймиз. Айнан ўзини ўйлаш безовталиқ, кўрқув ва хафақонликнинг бош сабабидир.

Агар эркак киши бўлсангиз, ушбу хатбошини ўқиманг. Сиз учун унинг қизиқ жойи йўқ, чунки унда бир нотавон қизнинг бир неча йигит муҳаббатига муюссар бўлгани ҳикоя қилинади. Бу қиз ҳозир буви бўлиб қолган. Мен бир неча йил аввал у эри билан турадиган уйда тунаб қолдим. Шу шаҳарда маърузалар ўқиётгандим ва эртасига тонгда у мени Нью-Йоркнинг марказий вокзалига қатнайдиган тезюрар поездга илинишим учун элик

миля наридаги станцияга олиб бориб қўйди. Йўлда қандай дўст орттириш устида гап сотиб кетдик. У: “Мистер Карнеги, мен сизга ҳеч қачон ҳеч кимга, ҳатто ўз эримга айтмаган бир нарсани ҳикоя қилиб бермоқчиман”, деди (ҳар тугул, бу ҳикоя сиз уйла-ганчалик қизиқ эмас).

Қиз Филадельфия жамиятининг олий табақага мансуб оиласида ўсган экан. “Болалигим ва балоғат ёшимдаги фожиа шундан иборатки, — деди у, — биз камбағал эдик. Атрофимдаги қизлар яшагандек яшашга менинг қурбим ҳам, имконим ҳам йўқ эди. Яхши кийина олмасдим. Вақт ўтгани сайин кийимларим тор келиб, урфдан ҳам чиқиб кетди. Азбаройи хўрланганим ва уялганимдан кўпинча қон-қон йиғлардим. Охири аламимдан бир иш қилишга жазм этдим. Йигитлардан ҳаёти, гоёлари, келажақдаги режалари ҳақида сўзлаб беришни илтимос қилишга тушдим. Бундай савол беришимнинг сабаби ундан қандай жавоб олиш эмасди. Бундан мақсадим битта: нима қилиб бўлса ҳам уларнинг нигоҳини эғнимдаги либосдан чалғитиш. Бироқ ғалати ҳол содир бўлди: йигитларнинг ҳикоясини тинглаб эканман, улар ҳақида кўпроқ била бошладим. Суҳбатга берилиб кетганимдан ҳатто ўзимнинг кўримсиз либосимни ҳам унутиб қўярдим. Аммо мени бошқа нарса ҳайратга солганди: яхши тингловчи бўлганим ва йигитларга кўпроқ ўзлари ҳақида гапиришга қўйиб берганим боис, даврамиздаги энг кўзга яқин қизга айлана бошладим. Шунда бир эмас, бирваракайига уч йигит қўлимни сўраса бўладими. (Кўрдингизми, қизлар қандай бўлиши керак).

Бу бобни ўқиб, айримлар айтишлари мумкин: “Бошқа одамларга нисбатан қизиқиш ҳақидаги бу барча суҳбатлар — пучак ва хурофий сафсатадан бошқа ҳеч нарса эмас! Уларнинг менга нима кераги бор! Менга чўнтагимда муллажиринг бўлса, бас.

Пулинг бўлса, чангалда шўрва. Қуруқ қошиқ оғиз йиртади”.

Начора, модомики сиз шундай уйлар экансиз, бунга тўла ҳаққингиз бор. Аммо борди-ю, сиз ҳақ бўлсангиз, башарият тафаккурининг илк ёзма ёд-горликларидан тортиб, барча буюк файласуфу устозларгача хато қилишган экан-да? Мен Конфуций, Суқрот, Афлотун, Арасту, Петраркаларни кўзда тутяпман. Бу буюк сиймолар номини эслаш сизда нафратомуз киноя уйғотса, келинг, унда даҳрийларга мурожаат этайлик. Американинг XX асрдаги энг машҳур даҳрийси Теодор Драйзер бу борада нималар деганини эшитинг-а. У барча динлар устидап кулган. Уларни эртақлар деб атаб, ҳаёт жиннилик, бақриш ва ғазаб билан ҳикоя қилинган ҳеч нарсени англагачи тарихдир, деганди. Аммо Драйзер Исо Масих ўргатган одамларга хизмат қилишдай буюк бир тамойилни ҳимоя қилиб чиққан: “Агар у умридан завқланишни истаса, ўзинигина эмас, бошқаларнинг ҳам ҳолатини қандай яхшилаши тўғрисида мулоҳаза юритиши керак, чунки унинг бошқалар учун қувониши — бошқалар унинг учун қанчалик севинишини белгилайди”.

Драйзер таъкидлаганидек, агар биз ўзимизнинггина эмас, бошқаларнинг ҳам ҳаётини яхшилашни истар эканмиз, шонмаслик ва вақтни зое кетказмаслик керак. “Модомики, шу йўлни ихтиёр этдикми, ҳозироқ каромат кўрсатиш ёки савоб иш қилишга ва бу имкониятни бой бермасликка изи бер, зеро бир йўлдан иккинчи марта юриш насиб этмайди”.

7-қоида:

Бошқаларни уйлаб, ўзингизни унутинг. Ҳар куни табассум билан инсон чеҳрасини ёритадиган савоб иш қилинг.

ТАНҚИДДАН ТАШВИШ ТОРТМАНГИ

Ўн тўққизинчи боб

ЎЛГАН ИТНИ ҲЕЧ КИМ ТЕПМАЙДИ

1929 йилда барча таълим ходимлари орасида чинакам шов-шув келтириб чиқарган воқеа содир бўлди. Ушбу соҳа вакиллари мисли кўрилмаган воқеа гувоҳи бўлиш учун Американинг барча бурчакларидан Чикагога йитилишди. Бир неча йилларги Роберт Хатчинс исми бир йигит қаттиқ меҳнат билан Йель университетига йўл топиб кирди. Бунагача у официант, ўрмон кесувчи, рецептор ва кийимфуруш бўлиб ишлаганди. Энди эса орадан атиги саккиз йилгина ўтиб, у Чикаго университети ректори лавозимига кўтарилган эди. Бу даргоҳ Америкадаги барча университетлар орасида тўртинчи ўринда туради. Йигитнинг ёши нечада эди, дейсизми? Ўттизда. Бу мутлақо кўз кўриб, қулоқ эшитмаган воқеа! Соchlари оқарган профессорлар қаттиқ норозилик билдиришди. Ёш йигитга танқид дўлдай ёғила бошлади. Унга ҳар томондан ҳужум қилиб ёшлик ва тажрибасизликда айблашар, таълим ҳақида билими ҳаминқадар, дейишарди. Ҳатто газеталарда ҳам Хатчинсга қарши фақат танқидий мақолалар чоп этиларди.

Лавозимни бажаришга киришадиган куни Роберт Хатчинснинг бир дўсти унинг отасига: “Бугун эрталаб ўглингизни танқид қилиб чиққан бош мақолани ўқиб, эсимни йўқотиб қўяёздим”, деди.

“Ҳа, — унинг гапига қўшилди ота Хатчинс. — Танқид жуда қаттиқ бўлибди, аммо билиб қуй, ҳеч ким ҳеч қачон ўлган итни тепмайди”.

Бу шундай, нима бўлганда ҳам “ит” қанчалик муҳим бўлса, уни тепганлар шунча кўпроқ маза қилишади. Кейинчалик қирол Эдуард VIII (ундан кейин Виндзор герцоги) бўлган Уэлс валиаҳди буни ўз бошидан ўтказиб билди. Ўша вақтда у Девонширдаги Дартмут коллежида ўқир, Англияда бу худди Аннаполисдаги ҳарбий денгиз академиясидек бир гап. Ўшанда валиаҳд ўн тўрт ёшда бўлиб, бир куни денгизчи зобитлардан бири у йиглаб турганида кириб қолади ва нима бўлганини сўрайди. Аввалига валиаҳд гапиришдан бош тортади, бироқ кейин бари бир гапиришга кўнади-да, ҳақиқатни айтади. Маълум бўлишича, билим юрти ўқувчилари уни дўппослаб кетишган экан. Коллеж комподори ўқувчиларни ҳузурига чорлайди ва уларга валиаҳд ҳеч қандай шикоят қилмаганини, аммо улар валиаҳдга нима учун бундай кўпол ва ярамас тарзда муносабатда бўлганликларини билмоқчи эканини айтди.

Курсантлар ҳеч нарса айтишни истамай, оғирликларини у оёқларидан бу оёқларига солиб турар, ўзларича бир нималар деб мингирлашарди, бироқ охири иқрор бўлиб айтишганки, улар келажакда қирол фронтининг капитани бўлганда биз қиролнинг ўзини дўппослаб урганмиз, деб мақтаниб юришни хоҳлашган.

Шу боис, эсингизда бўлсин, сизга қарши қаратилган танқид кўпинча шунини аниқлатадики, танқид қилувчи ўзини устунроқ ҳис этади. Бу аксар ҳолатда эътиборга лойиқ бир нарса қилаётганингиздан далолат беради. Кўплар ўзидан маълумотлироқ ёки катта муваффақиятга эришган одамларни танқид остига олганида қандайдир ёвузона лаззатни ҳис этади.

Агар адолатсиз танқиддан чидаёлмай ташвишга ботсангиз, **1-қоидага** риоя қилинг:

Эсингизда бўлсин, адолатсиз танқид кўпинча яширин тақаллуф ҳисобланади. Ҳеч ким ҳеч қачон ўлган итни урмаслигини эсдан чиқарманг.

Йигирманчи боб

ШУНДАЙ ҚИЛСАНГИЗ, ТАНҚИД СИЗГА ЗАРАР ЕТКАЗМАЙДИ

Бир гал мен генерал-майор Смедли Батлер билан суҳбатлашиб қолдим. Жаҳаннам шайтони Батлер чол! Эсингиздами, у АҚШ денгиз пиёда аскарларига қўмондонлик қилган генералларнинг энг ўзига хос ва довжоракларидан бири эди.

У менга ёшлик чоғларида таниқли ва ҳаммада яхши таассурот қолдирадиган бўлишни жуда қаттиқ орзу қилганини сўзлаб берганди.

Ўша пайтларда шаънига айтилган зигирча танқидга ҳам чидаёлмас экан, аммо денгиз пиёда қўшинидаги ўттиз йил уни обдан тоблайдди.

“Мени қўлларидан келганча калака ва ҳақорат қилишди, – тан олиб деди у. – Сариқ кўпшак, илон ва ҳатто каламуш дейишди. Сўкишда устаси фаранглар хумордан чиққунча китобда ёзиб бўлмайдиган инглизча қанақанги сўкиш тури бўлса, ҳаммасини менга ишлатиб кўришди. Мени буларга эътибор берар эди, дейсизми? Қилча ҳам! Борди-ю, ҳозир биров мени сўкса, унга бошимни буриб ҳам қарамайман”.

Эҳтимол, кўз тешар чол ўз шаънига айтилган танқидга ҳаддан ташқари бепарво қарар. Ҳа, балки шундайдир. Аммо бир нарса аниқ: ичимизда кўпларимиз майда-чуйда таҳқиру гина-кудурагларга керагидай ортиқча эътибор бериб юборамиз. Эсимда, кўп йиллар илгард “Sun” газетаси шарҳловчиси

курсларимдаги кургазмали сабоққа келди, кейин мен ва ишим тўғрисида аччиқ танқидий мақола ёзди. Газабдан ўзимни қўйгани жой тополмай қолдимми? Қаёқда, мен уни шахсий ҳақорат деб қабул қилдим. Мен ўша заҳоти "Sun" газетаси ижроия қўмитаси раиси Жил Хожерсга қўнғироқ қилиб, шарҳловчи бўлмагур тўқима гаплар эмас, далиллар баён этилган мақола ёзишини расман талаб қилдим. Жазо жинойтга яраша бўлиши учун қатъий туриб олдим.

Ўшанда шундай қилганимдан энди уяламан. Ушбу газетани сотиб олган одамларнинг ярми ҳам ҳалиги мақолани умуман ўқимаганини энди тушунаяпман. Уни ўқиганларнинг ярми эса бегараз мақсадда эрмак учун ўқишган, қолган ярми ичи қоралик билан қўлашқаб, бир неча ҳафтадан кейин эса унутиб юборган.

Одамлар мен ҳақимда ўйламаслигини ва биз тўғримизда нима деяётганлари уларга бари бирлигини энди билияпман. Сизнинг ёки менинг ўлимим ҳақидаги хабардан кўра ўзларининг арзимас бош оғриқларидан минг баравар кўпроқ ташвиш тортишади.

Борди-ю, сиз ёки мен аддасак, кулгига қолсак, чув тушган бўлсак, орқадан пичоқ есак, сотилсак ва булар барини олти нафар энг яқин дўстимизнинг биттасидан кўрган бўлсак, ўзимизга ичимиз баттар ачиб ўтирмаслигимиз керак. Бунинг ўрнига Исо Масиҳнинг ҳам бошига шундай қуналар тушганини бир эслаб қўйсак, маъқул бўларди. Унинг ўн икки нафар дўстидан бири сотқин бўлиб чиқади ва ҳозирги ҳисоб билан уни ўн тўққиз долларга соғади. Яна бир шогирди Исо мусибатга дуч келганида ундан шартга юз ўтиради ва мен сизни танимайман, деб уч карра қайтариб қасам ичади. Булар Исо Масиҳнинг бошига тушганлари.

Гарчи шаънига айтилган адолатсиз танқиддан одамларни тўхтатиб қололмасам-да, кўп йиллар

илгари шуни билдимки, мен мислсиз даражада муҳим ишлар қилиб: танқиднинг менда ташвиш тугдиришига имкон бериш-бермаслигимни ҳал эта олар эканман.

Очигини айтиб қўя қолай: мен танқидни умуман рад этиш тарафдори эмасман. Бундай фикрдан жуда йироқман. Фақат адолатсиз танқиднигина рад этиш тўғрисида гапиряпман. Бир куни Элеонора Рузвельтдан адолатсиз танқидга қандай қарайсиз, деб сўрадим. Унинг чекига бундай танқидларнинг қанчаси тушгани бир Худога маълум. Оқ уйнинг ҳар қандай бекасига қараганда, эҳтимол, энг кўп самимий дўст ва энг ашаддий душманларга эга бека у бўлса керак.

У айтдики, болалигида ўтакетган тортинчоқ бўлган ва одамларнинг гапидан жуда кўрққан. Азбаройи танқиддан даҳшатга тушганидан бир куни маслаҳат сўраб, аммаси Теодора Рузвельтга мурожаат қилган: “Аммажон, мен фалон-фалон ишларни қилмоқчиман, аммо бунинг учун мени танқид қилишларидан кўрқяпман”.

Тедди Рузвельтнинг опаси жиянининг кўзига тик қараб деди: “Агар тўғри иш қилаётганингга юракдан ишонсанг, одамларнинг нима дейишларига парво қилма”. Элеонора Рузвельтнинг менга айтишича, бу маслаҳат унга Оқ уйда яшаган барча йиллар давомида букилмас таянч бўлган. У қўшимча қилиб, танқиддан қутулишнинг ягона йули — Дрезден чиннисида ишланган ҳайкалга айланиш ва тоқчада туришдир. Юрагинг нимани айтса, шуни қил, зеро сени бари бир танқид қилишади. Сен нимадир қиласанми, қилмайсанми, ҳар қандай ҳолда ҳам сени лаънатлайдилар. Амманинг маслаҳати ана шундай эди.

Линкольн айтган эди: “Шаънимга айтилган барча танқидларга жавоб бермасликка эмас, бор-йўғи ўқиб

чиқишга ҳаракат қилганимда ҳам мен бари бир нима қилиб турган бўлсам, шуни қилаверган бўлардим. Барча билимимдан фойдаланган ҳолда ҳаракат қиламан ва ўзимга боғлиқ ҳамма ишни бажараман, бу умримнинг охиригача ўзгармайди. Агар мени галаба кутаётган бўлса, менга қарши гапирилаётган ҳамма гаплар бир пулга қиммат. Борди-ю, мағлубият кутаётган бўлса, ўнта фаришга менинг ҳақлигимга қасам ичиб, гувоҳликка ўтганида ҳам аҳволни ўзгартириб бўлмайди”.

Адолатсиз танқидга дуч келганингизда, келинг, **2-қондани** эслайлик:

Сизга боғлиқ ҳамма ишни қилинг, кейин эса ёмғир томчилари ёқангиздан ичингизга келиб тушмаслиги учун танқидий гаплар ёмғири ёққанда соябонингизни очиб, бошингизга тутиб олинг!

Йигирма биринчи боб

МЕНДАН ЎТГАН АҲМОҚЛИКЛАР

Шахсий архивимда “МЎА” номи остидаги бир жилд бор. Бу “мендан ўтган аҳмоқликлар” иборасининг қисқартирилганидир. Бу жилдга мендан ўтган аҳмоқона ишларга тааллуқли ҳамма нарсани жойлаб қўяман. Гоҳо уларни котибамга айтиб туриб ёздираман, гоҳо улар шу қадар шахсий, шу қадар аҳмоқона бўладики, айтиб туриб ёздиришга уяламан, шунинг учун ҳаммасини қўлда ёзиб чиқаман.

Дейл Карнегига қарши бир қанча танқидий нутқларни эслайман, уларни “МЎА” жилдига ўн беш йил муқаддам солиб қўйганман. Агар мен виждоним олдида чиндан пок бўлганимда, “МЎА”

муҳрли жилдларимни сизга бермай жавоним ёрилиб кетган бўларди. Шу ўринда шоҳ Саулнинг ўттиз аср муқаддам айтган сўзларини такрорламоқчиман: “Ўйламасдан иш қилиб, жуда кўп гуноҳларга йўл қўйдим”.

“МУА” сарлавҳали жилдни очганимда ва ўзим ҳақимда ёзганим танқидий фикрларни қайта ўқиганимда тинимсиз дуч келадиганим энг мураккаб муаммоларни ҳал қилишда улар менга ёрдам беради.

Одатда, ўз муаммоларимда бошқаларни айблар эдим, бироқ ёшим улғайиши баробарида донороқ бўла бошлаганимда шундай хулосага келдимки, пировардида ўзимнинг барча омадсизликларимда фақат ўзимнигина айблашим керак экан. Ёши улғайиб, донолик рутбасига етишгач, жуда кўп одамлар ала шундай хулоса қилишган.

“Менинг мағлуб бўлишимда, – деган эди Наполеон Муқаддас Елена оролида, – ўзимдан бошқа ҳеч ким айбдор эмас. Энг ёвуз душманим, фожиали тақдиримнинг сабаби менинг ўзим эдим”.

Мен сизга ўзига баҳо бериш санъатида ва ўзини ўзи бошқаришда чинакам маҳоратга эришган бир танишим ҳақида ҳикоя қилиб бермоқчиман. Унинг исми Х. П. Хауэлл. 1944 йил 3 июлда Нью-Йоркдаги “Амбассадор” меҳмонхонаси дорихонасида унинг тўсатдан ўлими ҳақидаги хабар мамлакат бўйлаб ёйилганда Американинг молия дунёси даҳшатга тушган. Гап шундаки, Хауэлл Тижорат миллий банки директорлар кенгаши раиси, шунингдек, кўпгина йирик корпорациялар директори эди. Тугал маълумот олмаган ва ўз меҳнат фаолиятини қишлоқ дўконидан клеркликдан бошлаганди, кейинчалик “Ю. С. Стил” компаниясида кредит алоқалари масалалари бўйича бошқарувчи бўлиб ишлаган. Шундан кейин баланд лавозимларга ва ҳокимиятга эга бўлганди.

“Кўп йиллар давомида кундалик ёзар, унда кун бўйи бўлиб ўтган ўзимнинг барча амалий учрашувларимни қайд этардим, — деб ҳикоя қилганди мистер Хауэлл, унинг муваффақиятлари сабабини тушунтириб беришни сўраганимда. — Якшанба оқшомига оилам ҳеч нарсани режалаштирмасди, чунки бу вақтда ишларимнинг таҳлили, бир ҳафтада қилинган ишларни кўриб чиқиш ва шу ишни баҳолаш билан шуғулланишимни ҳамма биларди. Кечки овқатдан кейин танҳо қоламан, учрашувлар китобини очаман ва ўтган ҳафтадаги барча суҳбат, муҳокама ва йиғилишлар устида фикр юритаман. Ўзимдан, бир ҳафта ичида қанча хатога йўл қўйдим, қандай тўғри иш қилдим ва ўз фаолиятимни қанчалик яхшилашим мумкин эди, деб сўрайман. Баъзан шундай бўладики, фаолиятимни шундай таҳлил қилишим натижасида ўзим ҳақимда гоят ташвишли хулосага келаман. Гоҳо ишда қўпол хатоларимдан фигоним чиқади. Албатта, йиллар ўтгани сайин бундай қўпол хатоларим тобора камроқ содир бўла бошларди. Ўзимни таҳлил этишнинг бу тизимига кўп йиллар риоя қилдим ва бу бошқа ҳар қандай ташаббусимдан кўра менга кўпроқ фойда келтирди”.

Эҳтимол, Х. П. Хауэлл ўз гоясини Бенжамин Франклиндан олгандир. Тўғри, Франклин якшанбани кутиб ўтирмасди. У ҳар куни кечқурун бир кунда қилган ишларини жиддий таҳлил қилар экан. Бир куни у битта иш кунда ўн учта жиддий хатога йўл қўйганини билиб қолди. Шундан учтаси: вақтни йўқотиш, арзимаган нарсадан ташвишланиш, баҳс ва келишмовчиликлар. Агар шу нуқсонлардан қутулмаса, ҳаётда кўп нарсага эришмаслигини доно ва кекса Франклин англаб етганди. Шу боис у ҳар ҳафтада камчиликларидан биттаси билан кураш

олиб борарди. Бу кураш натижаларини кундалигига қайд этиб қўйгач, келаси ҳафта учун бошқа бемаъни қилиғини танлар ва боксчи қўлқопини кийиб, рингга чиққанча уни жангга чақирарди. Франклин икки йилдан кўпроқ ўзининг ёмон қилиқлари билан жанг олиб борди. Унинг энг кўп довруқ қозонган ва Америкада зўр эътиборга сазовор бўлган одамлардан бирига айлангани таажжубланарли ҳол эмасди.

Элберт Хаббер: “Ҳар бир одам бир кунда жуда бўлмаганда беш дақиқа гирт аҳмоқ бўлади”, деб айтган. Шу меъёрдан ошиб кетмаса, билингики, у чинакам донишманддир”. Пасткаш одам ўз шаънига айтилган кичкинагина танқиддан қаттиқ дарғазаб бўлади, доно одам эса уни қоралаган, айблаган ва йўлини тўсган одамдан жон-жон деб ақл ўрганади.

Фараз қилайликки, кимдир сизни гирт аҳмоқ деб атади. Бундай ҳолда қандай чора кўрган бўлардингиз? Тутаққан бўлармидингиз? Аъзойи баданингиз ўт олгандай бўлармиди? Шундай вазиятда Линкольн нима қилганини бир кўринг.

Бир худбин сиёсатчининг эсини жойига келтириб қўйиш учун Линкольн бир нечта полкни бошқа жойга кўчириб ўтказиш ҳақидаги буйруққа имзо чекади. Линкольн кабинетининг мудосфаа вазири Эдвард М. Стантон буйруқни бажаришдан бош тортибгина қолмай, бундай фармойиши учун Линкольнни “гирт аҳмоқ” деб ҳақорат қилади. Линкольн ишига аралашаётганидан Стантоннинг фиғони фалакка чиқаётганди. Кейин нима бўлди дейсизми? Стантоннинг у ҳақда нима деганини Линкольнга маълум қилганларида, у бамайлихотир шундай жавоб беради: “Агар мени Стантон “гирт аҳмоқ” деган бўлса, демак, гирт аҳмоқман, зеро у деярли ҳар доим ҳақ. Бу ҳақда уйлаб кўришим керак экан”.

Линкольн ҳақиқатан ҳам Стантон билан учрашди. У буйруқнинг нотўғри эканига президентни ишонтирди, натижада Линкольн буйруқни ўзгартирди. Ўз шаънига айтилган танқид самимий далилларга асосланган ва кўмак руҳи билан сугорилган бўлса, Линкольн уни очиқ чеҳра билан қабул қиларди.

Замонамизнинг энг теран мутафаккири Альберт Эйнштейн, “Илмий хулосаларимнинг атиги 1 фоизигина ҳақиқатдан иборат”, деган эди. “Душманмизнинг биз ҳақимиздаги фикри, – деган эди Ларошфуко, – ўзимиз ҳақимизда ўз фикримизга қараганда ҳақиқатга яқинроқдир”.

Бу гаплар кўнинча ҳақиқатга мос келишини биламан. Бироқ мени танқид қила бошлашганда гарчи ўзимни тутолсам-да, ҳатто у энди бир нима демоқчи бўлиб оғиз жуфтлаши биланоқ, ўша заҳоти беихтиёр ҳимоялана бошлайман. Ҳар гал шундай қилганимда ўзимни ёмон кўриб кетаман. Танқид ёки мақтов қанчалик бўлишидан қатъи назар, барчамизда танқидни ёмон кўриш ва мақтовни яхши кўриш мойиллиги бор. Амалларимиз мантиққа тўғри келмайди. Улар ҳиссиётга асосланган. Бизнинг мантигимиз ҳиссиётларимизнинг бўронли тўлкини у ёқдан-бу ёққа итқитаётган қайиққа ўхшайди.

Бундан олдинги бобларда агар адолатсиз танқид ёмғири остида қолсангиз, ўзингизни қандай тутишингиз лозимлиги тўғрисида сўзлаб бергандим. Энди бунга қуйидагиларни қўшимча қилмоқчиман. Агар ноҳақ қилинган танқид туфайли даргазаб бўла бошлаганингизда, тўхтаб туриб қуйидаги гапларни айтсангиз, ҳеч нима ютқазмайсиз: “Бир дақиқа. Мен у қадар комил инсон эмасман. Агар Эйнштейн ўз хулосаларининг юзтадан биттаси ҳақиқат эканига иқрор бўлган экан, унда мен балки йигирматасида ҳақдирман. Балки танқид қилишаётгани ўринлидир.

Агар шундай бўлса, бунинг аксини исботлаш учун ҳаракат қилишим керак”.

Танқид тугайли безовталанишдан халос бўлай десангиз, 3-қоидага риоя қилинг:

Ўзингиз қилган аҳмоқликларни ёзиб боринг ва ўзингизни ўзингиз танқид қилинг. Шунингдек, ўзгаларнинг танқидига ҳам қулоқ тутинг. Чунки Ларошфуко таъкидлаганидек: “Душманимизнинг биз ҳақимиздаги фикри ўзимиз ҳақимизда ўз фикримизга қараганда, ҳақиқатга яқинроқдир”.

ТОЛИҚИШ ВА БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС БЎЛИШНИНГ ОЛТИТА СИРИ

Йигирма иккинчи боб

ФАОЛ ҲАЁТИНГИЗНИ БИР СОАТГА ЎЗГАРТИРИНГ!

Нима учун ташвиш билан курашга бағишланган китобда толиқишдан халос бўлиш ҳақидаги бобни ёзаётирман? Жавоб гоёт оддий: гап шундаки, толиқиш аксарият безовталиқ пайдо бўлишига олиб келади ёки жуда бўлмаганда сизни безовталиққа мойил қилиб қўяди. Ҳар бир тиббиёт талабаси биладики, толиқиш вужуднинг одатдаги шамоллашига ва юзлаб бошқа бетобликларга жисмоний қаршилигини сусайтиради ва ҳар бир руҳшунос шифокор эътироф этадики, толиқиш қўрқув ва безовталиқ сингари ҳиссиётларга сизнинг қаршилигингизни сусайтиради. Шу боис, толиқишингизнинг олдини олиш безовталиқнинг олдини олиш учун шароит тугдиради.

Безовталиқнинг олдини олиш учун шароит тугдиради, дедимми? Бу янаям юмшоқроқ тарзда айтганим. Доктор Эдмунд Якобсон бундан кўра жиддийроқ гапларни айтади. У безовталиқ ҳақида “Босқичли релаксация” ва “Сиз дам олишингиз керак” деган иккита китоб ёзган. У Чикаго университети қошидаги клиник физиологик лабораториясининг директори эди ва узоқ йиллар релаксация (сустлашиш, бўшашиш)нинг тиббий мақсадларда қўлланилишини тадқиқ этган. Қандай сабаб билан келиб чиққан бўлмасин, агар одам тўла тинчлик ҳолатида бўлса, ҳиссий зўриқиш гойиб бўлади. Бошқача

айтганда, агар вужудингизни тўла тинчлик ҳолатига келтирсангиз, ортиқ безовталанмай қўясиз.

Шу боис, толиқиш ва ташвиш пайдо бўлишининг олдини олсангиз, биринчи қоидага амал қилинг, у “тез-тез дам олиш туриш керак. Чарчашингиздан олдинроқ дам олинг” дан иборатдир.

Нима учун бу бунчалик муҳим аҳамиятта эга? Гап шундаки, толиқиш шиддат билан тўпланади. АҚШ армиясидаги кўп тажрибалар шуни кўрсатдики, ҳатто кўп йиллик ҳарбий тайёргарликдан ўтган йигитлар ҳам ҳар соатда ўн дақиқа дам олсалар, оғир жанговар ҳаракатларда катта чидамлик кўрсата олар экан. Шу боис армияда айнан шундай қилишга мажбур этилади. Юрагингиз буни мустақил бажаради. Ҳар куни у темирйўл цистернасини тўлдиришга етгулик қонни ҳайдаркан. Йигирма тўрт соат ичида юрак уч фут баландликдаги платформага йигирма тонна кўмирни ортиш учун кифоя қиладиган қувватни сарфлайди. Бу ҳайратомуз ишни юрак элик, етмиш ва балки тўқсон йил давомида бажариб туради. Бундай оғирликка юрак қандоқ чидааркин? Гарвард тиббиёт мактаби профессори доктор Уолтер Б. Кеннон буни қуйидагича изоҳлайди: “Кўплар юракни тинимсиз ишлайди, дейди. Ҳақиқатда эса ҳар бир қисилишдан кейин у бирмунча муддат дам олади. Агар юрак дақиқасига ўртача етмиш марта уриб қисқарса, у аслида йигирма тўрт соатдан фақат тўққиз соатгина ишлайди. Умуман бир кунда юрак ўн беш соат дам олади”.

Иккинчи жаҳон урушида Уинстон Черчилль етмиш ёшларда эди. Бироқ ёши улуглигига қарамай, у бир кунда ўн олти соат ишлар эди. Британия империяси армиясига бошчилик қилар экан, у бундай кун тартибига бутун уруш давомида риоя қилди. Унинг бу қадар фавқулодда инн қобилияти сирини нимада эди? Гап шундаки, у ҳар куни газеталарни қараб чиқиш,

буйруқларни айтиб туриш, телефонда гапланиш ва муҳим учрашувлар ўтказиш билан машғул бўларди. Тушлиқдан кейин бир соат дам оларди. Кечқурун овқатланишдан олдин икки соат ухларди. У толиқишдан даволанмас, чунки ўзини чарчатиб қўймасди. Доим тетик, гайратли, ишчан эди. Тез-тез дам олгани шарофати билан ярим тунгача ишлай оларди.

Жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи ишчи, агар у кўпроқ дам олса, катта ҳажмдаги ишни бажариши мумкин. Фредерик Тейлор пўлат қуйиш компаниясида буни намоён қилган. Унинг кузатишича, ҳар бир юкчи тахминан 12,5 тонна чўяни машинага ортарди ва тушга яқин ҳаммаси чарчоқдан ташпаташпа ташларди. У чарчоқ келтириб чиқарувчи барча омилларни илмий тадқиқотдан ўтказди ва шундай хулосага келдики, ишчилар кунига 12,5 тонна эмас, балки 47 тонна чўян ортишлари мумкин экан. Унинг ҳисоб-китобига қараганда, улар иш самарадорлигини қарийб тўрт мартагача ошириши, бунинг устига олдингидан камроқ чарчashi мумкин экан! Аммо бу қандай исботланади?!

Бунинг учун Тейлор Шмидт деган бир ишчига ўз ишини хронометрлаб боришни таклиф этди.

Иш пайтида унга мутахассислар ҳамроҳлик қилиб, у ёки бу жараёни бажариш учун қанча вақт кетишини қайд этиб боришди. Улар Шмидтга бундай дейишарди: "Энди қуймани кўтар-да, жўна, энди ўтириб дам ол, энди бор, дам ол".

Хўш, нима бўлди? Шмидт кун бўйи 47 тонна чўяни ортди. Бошқа ишчилар эса атиги 12,5 тоннадан ортишди. Ҳақиқатан ҳам Фредерик Тейлор заводда ишлаб турган вақтда Шмидт жадвалда бирон марта хато қилмади. Шмидтнинг бундай натижа кўрсатишига сабаб шунда эдики, у толиқишга улгурмасдан туриб дам оларди. Ҳар бир соатда у

тахминан 26 дақиқа ишларди, қолган 34 дақиқада дам оларди. У ишлардан кўра кўпроқ дам олар, аммо бошқаларга қараганда ишни тўрт барабар ортиқ бажарарди.

Булар барчаси қуруқ гаплар эмас. Сиз ашёвий маълумотлар билан Фредерик Тейлорнинг илмий бошқарув тамойиллари китобида танишишингиз мумкин.

Йигирма учинчи боб

АСАБИЙ ТАНГЛИКНИ ЙУҚОТИНГ!

Ақлий фаолият ўзидан-ўзи сизда толиқиш пайдо қилиши мумкин эмаслиги исбот этилган. Гарчи қулоққа галати эшитилса-да, бу ажойиб ва ҳайратомуз далил. Бироқ бир неча йил муқаддам олимлар инсон мияси ўз иш қобилиятини сусайтирмасдан қанча вақтгача фаолият кўрсатишини аниқлашга ҳаракат қилишди. Ҳайрон қоладиган жойи шундаки, олимларнинг мияси орқали ўтадиган қонда чарчоқ аломати кузатилмаганини билдилар! Агар ишчи қонидан анализ олсангиз, унда чарчоқ токсинлари ва чарчоқ маҳсулотлари деган парсаларнинг талай миқдорини топасиз. Бироқ борди-ю, Альберт Эйнштейн миясидан бир томчи қонни олсангиз, унда иш кунининг охиригача чарчоқ токсинларидан номнишон кўрмайсиз.

Мияга келсак, у иш бошлаганидан ўн икки соат кейин ҳам худди ҳозир иш бошлаганидек яхши ва аниқ ишлаши мумкин. Миянинг ўзи толиқиш нималигини билмайди. Унда сизни чарчатаётган нарса нима?

Руҳшуносларнинг айтишича, асосан бизнинг толиқишимиз руҳий ва ҳиссий ҳолатимиз билан белгиланади. Энг етук инглиз руҳшуносларидан

бири Ж. Э. Хеллфилд ўзининг “Куч руҳшунослиги” китобида бундай деб ёзади: “Бизни қийнайдиган толиқиш аксар ҳолда руҳий табиатга эга. Соф жисмоний сабаблардан келиб чиқувчи қаттиқ толиқиш жуда кам учрайди”.

Қандай ҳиссий омиллар столда ўтирган ақлий меҳнат одамида чарчоқ келтириб чиқаради? Севинчми? Лаззатми? Ҳеч қачон! Зериқиш, алам, меҳнати муносиб баҳоланмагани, куйиниш, сарф қилган саъй-ҳаракатларининг беҳудалигини ҳис этиш, шошиш, ташвиш, безовталиқ — мана сизга ақлий меҳнат ходими чарчоқлигининг ҳиссий сабаблари. Мана шу сабаблар уни шамоллаш касалликларига чидамсиз қилиб қўяди. Меҳнат унумдорлигини пасайтиради, ишни тўхтатиб қўйишга мажбур этувчи бош огриқлар келтириб чиқаради. Ҳа, биз чарчаймиз, чунки бизнинг ҳиссиётларимиз баданимизда асабий зўриқиш пайдо қилади.

Ақлий меҳнат билан машғул бўлар эканмиз, нима учун вужудимизда кераксиз зўриқишни сезамиз? Жосселин айтади: “Мураккаб ишни бажариш учун зўриқишни ҳис этиш талаб этилади, акс ҳолда бу ишни бажариб бўлмайди деган оммавий тушунча асосий тўсиқ ҳисобланади, деб ўйлайман”. Айнан шунинг учун ҳам бирон нарсага диққатимизни жамласак, хўмрая бошлаймиз. Биз етти букиламиз. Мушакларимизни таранглашишга мажбур этамиз, бу эса миямизнинг ишлашига ҳеч қандай ёрдам бермайди.

Қандай йўл билан зўриқишдан халос бўласиз? Миядан бошлайсизми ёки асабданми? Йўқ. Сиз ҳар доим мушакларингиздаги тангликни бартараф этишдан бошлайсиз!

Келинг, тангликни олиб ташлашга ҳаракат қилиб кўрайлик. Бунинг қандай қилинишини кўрсатиш учун кўздан бошлаймиз. Ушбу параграфни ўқиб

чиқинг ва унинг охирига етганда ўзингизни ўриндиқ суянчигига ташланг. Кўзингизни юминг ва хаёлан кўзларингизга: “Тинчланинг, тинчланинг, таранглашманг, таранглашманг, тинчланинг, тинчланинг”, дег. Бир дақиқа давомида буни такрорлаб туринг.

Бир неча сониядан сўнг кўз мушакларингиз сизга қулоқ сола бошлаганини пайқайсиз. Тангликни ютиб чиққанингизни тушуниб етдингизми? Бу қанчалик галати эшитилмасин, бир дақиқа ичида ўз тажрибангизда моҳиятни ҳис этдингиз ва релаксация санъати сирини англадингиз. Жағлар, юз, бўйин, елка ва бутун бадандаги мушаклар билан ҳам шундан маншқ қилишингиз мумкин. Аммо энг асосий аъзо бу — кўз. Чикаго университетидан доктор Эдмунд Якобсон бундай деб марҳамат қилади: “Агар кўзларингиздаги тангликни бутунлай бартараф этсангиз, барча муаммоларингизни бирваракайига унутишингиз мумкин!”

Асабий кескиналикни юмшатишда кўзлар катта роль уйнайди. Бу шу билан боғлиқки, улар инсон вужудидаги бутун асаб қувватининг тўртдан бир қисмидан фойдаланади. Айнан шунинг учун кўзлари соғлом бўлса-да, жуда кўп одамлар кўз толиқишидан азият чекади. Улар кўзларига зўр берадилар.

Қуйидаги беш маслаҳат сизга релаксацияни ўрганишда ёрдам беради:

1) Шу мавзуга оид энг яхши китоблардан бирини мутолаа қилинг. Унинг муаллифи Дэвид Гарольд Финк. Китоб “Асаб зўриқишидан халос бўлиш” деб аталади.

2) Имкон топилди дегунча ҳар доим баданингиздан тангликни йўқотинг. Баданингиз эски пайпоқдай юмшоқ бўлиб қолсин. Ишлаётган вақтимда рўпарамдаги столгатўққизилрангдаги эски пайпоғимниташлаб қўяман. У менга баданим қандай юмшоқ бўлиши

кераклигини эслатиб туради. Агар пайпоғингиз бўлмаса, мушук ҳам бўлаверади. Бирор марта офтобда бўшашган мушукни қўлингизга олганмисиз? Агар олган бўлсангиз, ҳўл газетлага ўхшаб унинг боши ва думи кафтингизга осилиб тушганига эътибор берган бўлишингиз керак. Ҳатто ҳинд йоглари ҳам, агар сиз релаксация санъатини эгалламоқчи бўлсангиз, мушукнинг феълани ўрганишингизга тўғри келади, дейишган экан. Мен ҳеч қачон чарчаган мушукни кўрган эмасман. Уларда ҳеч қачон асаббузарлик бўлмайди. Уйқусизлик, безовталиқ, ошқозон ярасидан ҳеч қачон азият чекмайди. Мушуклар каби баданингиздаги тангликни йўқотишни ўргансангиз, сиз ҳам мана шу асаб бузилишларидан қутуласиз.

3) Қўлай ҳолатда ва иложи борица мушакларни зўриқтирмасдан ишланг. Эсингизда бўлсинки, бадани таранглаштирар экансиз, елкаларингизда оғриқ пайдо бўлиб, асабларингиз толиқади.

4) Ўзингизга: “Ишимни аслидагидан қийинроқ бажаряпманми? Уни бажаришда зарурати талаб этилмайдиган мушаклардан фойдаланмаяпманми?” деб савол бериб, кунда ўзингизни тўрт ё беш марта текшириб боринг. Бу сизга танангизни танглиқдан халос этиш кўникмасини шакллантиришга ёрдам беради. Зеро, доктор Дэвид Гарольд Финкнинг сўзларига кўра бу кўникма руҳшуносликнинг энг яхши билимдонлари орасида кенг тарқалган.

5) Ўзингизга: “Қанчалик чарчадим, агар чарчаган бўлсам, бу мен қилган ақлий меҳнат сабаблими, уни қай йўсинда бажарганим туфайли?” деб савол бериб, кун охирида яна бир карра текшириб кўринг. “Қилган ишимни чарчаганимга қараб эмас, балки қанчалик чарчаганимга қараб баҳолайман, — деган эди доктор Даниэль У. Жоселин. — Кун охирида, айниқса, чарчоқ ҳис этганимда ёки қаттиқ

асабийлашганимда, ҳеч шубҳасиз, қилган ишимнинг сифат жиҳатдан эмас, балки миқдор жиҳатидан ҳам куним мувафақиятсиз ўтган бўлади”.

Агар ҳар бир ишбилармон шунини эътиборга олса, бир кечада ўта зуриқиш билан боғлиқ касалликлардан ўлиш кўрсаткичи кескин қисқаради. Санаторий ва дам олиш уйларимиз чарчоқ ва ташвиш билан асаб касалликлардан соғлиғини ишдан чиқарган одамларга бу қадар тўлиб-тошиб кетмасди.

Йигирма тўртинчи боб

УЙ БЕКАСИНИНГ ЧАРЧОҚДАН ҚУТУЛИБ, ЁШ КЎРИНИШИ

Ўтган кунда ходималаримиздан бири тиббиёт бўйича дунёдаги энг гаройиб курслардан бирида иштирок этиш учун Бостонга борди. Тиббиёт бўйича? Ҳа, тиббиёт бўйича деса ҳам бўлади. Курс Бостон касалхонасида ҳафтада бир марта ўтказилар ва унда қатнашадиган беморлар қабул қилинишдан олдин жиддий тиббий кўриқдан ўтар экан. Гарчи расман амалий руҳшунослик курси деб аталса-да, улар руҳий ташвишдан бемор бўлганларга ёрдам кўрсатишдан иборат. Бундай беморларнинг кўпчилигини руҳий тангликка дучор бўлган уй бекалари ташкил этарди.

Бу курслар қандай вужудга келган? 1930 йилда доктор сэр Жосеф Х. Пратт, гарчи ташқаридан қараганда ҳақиқатан ҳам у ёки бу касаллик аломатлари пайдо бўлган эса-да, Бостон касалхонасининг аксарият беморлари жисмоний касалликлардан азият чекмаганига эътибор қаратди. Бир аёлнинг қўллари артритдан дабдаласи чиққан бўлиб, иш қилолмасди. Беморларнинг бири бел, бошқаси бош оғриғи билан, яна айримлари сурункали чарчоқдан

қийналарди. Уларнинг аҳволи ростдан ҳам оғир, аммо энг пухта тиббий кўрик ҳам жисмоний жиҳатдан мутлақо соғлом эканликларини кўрсатган. Кўплаб эски мактаб шифокорлари барчасининг касаллигига — тасаввурининг меваси сабаб, асос эса миёда, деб айтган бўлишарди.

Аммо доктор Пратт бундай бемор аёлларга: “Уйга боринг-да, оғриқларингизни унутинг”, деб айтиш беҳудалигини англади. Бу аёлларнинг кўпчилиги оғришни истамаганини у биларди. Агар касалликларни унутиш осон бўлганида, буни айтмаса ҳам ўзлари қилаверишарди. Хўш, қандай чора кўриш мумкин? Тиббиётга ишонадиганларга ўчакишиб, у ўз курсларини очди. Ҳайҳот, нақ мўъжиза рўй берди, десангиз! Очилганидан бери ўтган ўн саккиз йил ичида минглаб беморлар у ерда шифо топди. Айримлари курсга йил бўйи қатнашди. Улар курсларга ихлос қўйиб, қолдирмасдан қатнадилар. Ходима бир аёлнинг тўққиз йилдан кўпроқ вақт давомида битта ҳам машгулотни қолдирмай қатнаганини айтди. У клиникага биринчи бор келганида буйраги ва юрагида касали борлигига қаттиқ ишонган. Бундан ташвишланиб, азбаройи зўриққанидан аста-секин кўзлари хиралаша бошлаган ва деярли кўрмайдиган бўлиб қолган. Лекин ҳозир у соғлиги мутлақо жойида эканига имони комил. Кўринишидан қирқ ёшларга ўхшаса-да, қўлида неварасини кўтариб олган.

“Илгари оиладаги муаммолардан шунчалик ташвиш чекардимки, — дейди у, — яшагим келмасди. Клиникада эса ташвиш ноўрин эканини тушуниб етдим. Мен ташвишланишдан қочишни ўргандим. Ҳозир эса беғам-беташвиш яшаяпман, деб бемалол айта оламан”.

Курсларда тиббий маслаҳатчи бўлиб ишлайдиган доктор Роза Хилферднинг айтишича, ташвишни

енгиллаштирувчи энг яхши дори уни ўзи ишонган бир одамга тўкиб солишдир. Буни биз “катарсис” (“форигланиш”) деб атаймиз.

Маълум даражадаги руҳий тадқиқот сўзларнинг шу шифобахш кучига асосланади. Фрейд замониданоқ руҳий тадқиқотчилар бемор гапирса, ё шунчаки гап сотса ҳам ўзининг ички таъвишларидан халос бўлишини билган. Нега шундай? Балки суҳбат чоғида ички муаммоларимиз моҳияти ва ҳақиқий сабабини яхшироқ тушунармиз? Ҳеч ким тўлиқ жавоб беролмайди. Аммо агар юрагидаги гапларни тўкиб солса ва ҳимоя қилса, киши дарҳол енгил тортишини ҳамма билади.

Ўз муаммосини айтиб бериш — Бостон касалхонасидаги курсларда фойдаланиладиган асосий муолажа усулларидан бири. Дарвоқе, биз у ердан қатор гоаялар олиб, уйда мустақил бажаришимиз мумкин.

1. Жонлангирувчи мутолаа учун ўзингизга дафтар ёки ён дафтари тутинг. Бу дафтарга шеър, қисқа дуолар ёки кайфиятингизни кўтарувчи ва ўзингизга ёққан парчаларни ёзиб қўйинг. Руҳингиз тушганда ўқиб, ғамингизни аритинг.

2. Бошқаларнинг камчилигини таҳлил қилишга қаттиқ киришиб кетманг. Ҳеч шубҳа йўқки, эрингизнинг камчилиги бисёр. Агар фаришта бўлганида у сизга уйланмаган бўларди. Шундай эмасми? Ўзининг сержаҳл ва вайсақи хотинга айланиб қолаётганини сезиб қолган бир аёл курсларга қатнай бошлаган. Кутилмаганда мен: “Агар эрингиз ўлиб қолса, нима қилар эдингиз?” деб савол берганимдан кейин у дарҳол эрининг фазилатларини қайд этишга киришди. Улар талайгина экан. Агар алақандай зикна ва зolim одамга турмушга чиққан бўлсангиз, балки сиз ҳам шундай йўл тутганингиз маъқулдир. Унинг яхши жиҳатлари рўйхатини тузар экансиз, бу

айни сизга керакли одам эканидан бохабар бўларсиз, балки?

3. Ёнингизда яшайдиган одамларга қизиқиб қаранг. Сиз билан бирга ва бир кўчада яшайдиган одамларга нисбатан ўзингизда соғлом ва дўстона муносабатни ривожлантиринг.

4. Уйқуга ётишдан олдин эртанги ишингизни режалаштиринг. Машгулот вақтида кўпгина уй бекалари сонсиз рўзгор юмушларидан тинкаси қуриши маълум бўлган. Уларга қилиниши шарт бўлган юмушлар рўйхати тузиш таклиф этилган. Натижа қандай? Ҳам кўп юмуш бажарилган ҳамда уй бекалари кам чарчаган. Дам олиш ва ўзларига қарашга ҳам бемалол улгуришган.

5. Ниҳоят, зўриқиш ва толиқишдан ўзингизни олиб қочинг. Мушакларингиздаги тангликни йўқотишга ҳаракат қилинг. Релаксация билан шугулланинг. Зўриқиш ва толиқиш сизни жуда тез қаритади. Баданингиздаги селли қуришиб, тароватингизни йўқотади.

Энди уйда бажаришингиз мумкин бўлган бир қанча ишларни бир ҳафта давомида бажариб борсангиз, кейин ташқи кўришингиз ва кайфиятингизда қандай ўзгаришлар юз беришини кўрамиз!

А) Чарчоқни ҳис қилганингизда, ерга узала тушиб чалқанча ётинг. Бор кучингиз билан керишинг. Истасангиз, у ва бу ёнингизга ағдарилиб, кунда икки мартадан бажаринг.

Б) Кўзларингизни юминг. Профессор Жонсон маслаҳат берганидек, тахминан қуйидаги сўзларни такрорланг: “Қуёш бошимдан ўзининг заррин нурларини сочмоқда. Мовий осмон чарақлаб турибди. Табиат тинч нафас олмоқда. У дунёни бошқармоқда. Мен — табиат фарзандиман ва борлиқ билан ҳам-нафас яшайман”. Аммо энг яхшиси дуо ўқинг.

В) Ётишга имконингиз бўлмаса ёки машгулот учун вақт тополмасангиз, стулда ўтириб бажарсангиз ҳам бўлади. Суюнчиғи баланд қаттиқ стул бўлса, ундан ҳам яхши. Миср ҳайкалидек тикка ўтиринг, қўлларингизни тиззаларингиз устидан кафтларингизни пастга қилиб, қўйиб олинг.

Г) Энди аста оёқ бармоқларингизни керинг, сўнг аста-секин тарангликни йўқотиб, оёқ мушакларингизни керинг. Ҳар бир мушак гуруҳи учун шуни такрорлаб то бўйинга етмагунча пастдан юқорига қараб ҳаракат қилинг. Кейин бошингизни футбол тўпидек елкаларингизга эгинг. “Тинчланинг, тинчланинг”, деганча мушакларингизга мурожаат қилиб туринг.

Д) Оҳиста равон нафас олиб, асабларингизни тинчлантиринг. Чуқурроқ нафас олинг, ҳинд йоглари бир маромда нафас олиш — асабни тинчлантиришнинг энг яхши йўли, деб таъкидлашган.

Е) Юзингиздаги ажин ва тиришлар ҳақида ўйланг ва хаёлан уларни текисланг. Хумрайганингизда қошларингиз орасида пайдо бўладиган тиришларни текисланг, буни кунда икки маротабадан бажаринг, юзингизни уқалатиш учун пардозхонага боришингизга ҳожат қолмайди. Ташвиш билан бирга ажинлар ҳам йўқ бўлиб кетади.

Йигирма бешинчи боб

ТҮРТ ФОЙДАЛИ МЕҲНАТ МАЛАКАСИ

Биринчи меҳнат малакаси:

Ҳозир бажарадиган ишингизга бевосита алоқаси бўлмаган барча қоғозлардан иш столингизни тозаланг.

Вашингтондаги Конгресс кутубхонасида бўлсангиз, шифтга шоир Александр Поп қаламига мансуб биргина мисра ёзиб қўйилганига кўзингиз тушади:

“Тартиб — бу биринчи самовий қонун”.

Тартиб бизнеснинг биринчи қонуни бўлиши керак. Аслида ҳам шундаймикан? Ҳеч ҳам ундай эмас. Одатда бизнесменнинг столи у ҳафталаб қўлига олмайдиган турли қоғозларга кўмилган бўлади. Янги-Орлеандаги газета ношири менга ҳикоя қилиб беришича, котиба унинг столини у ерда тўпланиб қолган қоғозлардан тозалаянда тагидан икки йил бурун йўқотиб қўйилган ёзув машинкаси чиққан экан!

Қоғоз, хат, маъруза ва хабарларга кўмилган столга кўзингиз тушган ҳамон вужудингизни безовталик, танглик ва ташвиш эгаллайди. Аммо бу ҳали энг ёмони эмас. Столдаги тартибсизлик — бажаришга вақт бўлмаган миллионга ишни қилиш кераклиги ҳақида муттасил эслатиб туради, бундан пайдо бўлган ташвиш қон босими ошишига, юрак муаммоси ёки ошқозон яраси вужудга келишига сабаб бўлиши мумкин.

Асаби ишдан чиққан бир бемор ёрдам сўраб доктор Уильям Л. Селдер қабулига киради.

“Бу одам дардини айтар экан, — деб ҳикоя қилади доктор Селдер, — телефон жиринглаб қолди. Касалхонадан қўнғироқ қилишаётган экан. Мен ўша заҳотиёқ масалани бир ёқлик қилиб бердим. Гушакни жойига қўйишим билан яна жиринглади. Иш шошилинич бўлиб, талай вақт муҳокама қилинди. Учинчи гал суҳбатимизни бир мушкул воқеа бўйича маслаҳат олишга кирган ҳамкасабам бўлди. У билан гапни тугатиб, ниҳоят яна беморга мурожаат қилдим. Уни куттириб қўйганим учун кечирим сўрай бошладим. Бироқ унинг чеҳраси ёришиб, мутлақо бошқача ифода касб этди.

– Кечирим сўраманг, доктор, – деди у, – мана шу ўн дақиқа ичида, назаримда, кўзим мошдек очилди. Мен офисимга қайтаман-да, ишдаги тартибимни қайта кўриб чиқаман. Бироқ, энг аввал йўқ демасангиз, сизнинг ёзув столингизни бир кўрсам дегандим.

Доктор Седдер столи тортмасини очди. Ёзув-чизув буюмларидан бошқа у ерда ҳеч вақо йўқ эди.

– Айтинг-чи, – деди бемор, – тугалланмаган иш қоғозларингизни қаерда сақлайсиз?

– Мен ҳаммасини тугаллаб бўлганман, – жавоб берди Седдер.

– Ҳали жавоб қайтарилмаган хатлар қаерда?

– Ҳамма хатларга жавоб қайтарганман, – деди унга доктор Седдер. – Жавоб берилмаган хатларни бир четга ташлаб қўядиган одатим йўқ. Жавобни ўша заҳоти котибамга айтиб ёздираман.

Олти ҳафтадан кейин ўша бемор доктор Седдерни ўз офисига чақирди. У жуда ўзгариб кетганди. Ёзув-столнинг кўришиши бутунлай бошқача. Тортмаларини очиб кўрсатганда ичида ишлов берилиши керак бўлган ҳужжатлардан бошқа ҳеч нарса йўқ.

Олти ҳафта илгари офисимда иккита стол турарди. Иккаласи ҳам қоғозларга кўмилиб ётарди. Иш тугамайдигандек туюларди. Сиз билан бўлган суҳбатдан кейин офисимга қайтдим-да, маърузаларнинг эски ҳисоботларини бир машина қилиб чиқариб ташладим. Энди эса, мана битта стол кифоя қилмоқда. Илгари гашимга тегадиган, ташвишга соладиган тугалланмаган ишлар йўқ, ҳаммасига ўша заҳоти нуқта қўйяпман. Аммо ҳаммадан ҳам бутунлай соғайиб кетганимдан ҳайратдаман. Энди гижинглаган тойдай ҳис қиляпман ўзимни”.

АҚШ олий судининг собиқ бош судьяси Чарльз Эванс Хьюз: “Ҳаддан ташқари кўп ишлаш ўлимга олиб келмайди. Ўлимга фақат кучни беҳуда сарфлаш ва ташвиш сабаб бўлади”, деган экан.

Ҳа, айнан шундай. Одамлар ўз ишини ҳеч қачон бажариб бўлмайдигандек кўринганидан ташвишланиб ва ортиқча куч сарфлаб ўлади.

Иккинчи меҳнат малакаси:

Вазифаларни уларнинг муҳимлигига қараб ҳал этинг!

Шаҳар хизматлари умуммиллий компанияси алоқачиси Генри Л. Дохерти айтган эдики, тўлаиладиган иш ҳақи миқдори қанчалигидан қатъи назар, унинг ходимларида икки хислатни топиш амри маҳол: биринчиси ўйлаш қобилияти ва иккинчиси вазифаларни уларнинг мукаммаллиги тартибида ҳал этиш. Ишни шу жойда бошлаган ва ўн икки йил ичида “Пепсодепт” компанияси президентиғача ўсган йигит Чарльз Лукман йилига юз минг доллар миқдоридан иш ҳақи олар ва бундан ташқари яна миллион долларча ишлаб топарди. Айнан шу йигитнинг маълум қилишича, у ўзининг Генри Дохерти айтганидек, топиш амри маҳол бўлган икки хислатини ривожлантириш шарофати билан муваффақиятга эришган экан. Чарльз Лукман бундай деган: “Эсимда, мен ҳар доим эрталаб соат бешда турардим, чунки бу вақтда ҳаммадан яхши ўйлар, демакки, бир кунлик тадбирларимни яхши режалаштирар ва муҳимлигига қараб қайсинисини қилишим кераклигини ҳал этиб олардим”.

Агар Жорж Бернард Шоу биринчи даражали ишларни аввал бажаришнинг ёзилмаган қондасига риоя қилмаганида, у ёзувчи эмас, бир умр банкда хазинабон бўлиб қолган бўларди.

Унинг бир режаси бўлиб, унга кўра бир кунда беш саҳифадан ёзиб бориши керак эди. Бу энг оғир режа тўққиз йил давомида унинг жонига ора кирди ва у кунига беш саҳифадан ёзиб борганига қарамай, бу вақт ичида атиги ўттиз доллар ишлаб топарди, холос. Яъни, кунига бир пеннидан тўғри келарди.

Ҳатто кимсасиз оролда яшаган Робинзон Крузо ҳам ҳар бир кунга соатбай режа тузиб чиққан экан.

Учинчи меҳнат малакаси:

Муаммога дуч келганингизда, агар қарор қабул қилиш учун сизда далиллар бор бўлса, уни зудлик билан ҳал этинг. Қарор қабул қилишда имилламанг.

Собиқ тингловчиларимдан бири Х. П. Хауэлл менга компаниясидаги мажлис жуда узоқ чўзилиб кетиши ҳақида сўзлаб берганди. Унда кўп масала муҳокама этилса ҳам, жуда кам қарорлар қабул қилинаркан.

Бу шунга олиб келганки, бошқарувнинг ҳар бир аъзоси ҳужжатларнинг кўпчилигини уйда кўриб чиқиши керак бўлган.

Пировардида мистер Хауэлл бошқарув аъзоларини ҳар бир мажлисда биттадан масалани кўриб чиқишга, аммо унинг учун кечиктирмай ва сансалорлик қилмай аниқ ечимлар топишга кўндиришга муваффақ бўлган. Қарор қабул қилиш учун зарурий қўшимча далилларни тўплаш, қандайдир чоралар кўриш ёки умуман ҳеч нима қилмаслик — мана бор-йўқ қарор. Бироқ кейинги муаммога ўтишдан олдин албатта ечим топилиши шарт бўлган. Мистер Хауэлл менга айтдики, натижалар жуда яхшиланган: мажлиснинг кун тартибига киритилган барча масала тўлиқ кўриб чиқилиб, навбатдагисида имиллаш бўлмаган ва даста-даста ҳужжатни уйга кўтариб кетишга ортиқ зарурат қолмаган. Ҳал этилмай қолган муаммолар туфайли ҳеч ким бошқа ташвиш тортмаган.

Бу яхши қоида, у компания директорлари кенгаши мажлиси учунгина эмас, балки сизу бизнинг ишларимиз учун ҳам қўл келиши турган гап.

Туртинчи меҳнат малакаси:

Ташкил этиш, вакиллар жўнатиш ва назорат қилишни ўрганинг.

Кўпгина бизнесменларнинг тезда инқирозга учрашининг сабаби, ўз ваколатини бошқаларга топши-

ришни ўрганмаганидодир. Натижада майда-чуйдалар ва ноаниқликларга ўралашиб қолишган. Улар муттасил шошган, ташвишланган, ҳаяжонга тушган ва зўриққан. Ваколатини топширишга ўрганиш гоят оғир. Бундай қилиш мен учун айниқса қийин эди. Ўз тажрибамдан биламанки, ваколат топшириладиган одамни танлашда агар хатолик ўтса, натижаси чиндан ҳалокатли бўлиши мумкин. Аммо вазифа ҳар қанча оғир бўлмасин, уни албатта бажариш керак.

Йирик корхона тузаётган, аммо ишни ташкил этиш, ваколат топшириш ва бошқалар ишини назорат қилишни ўрганмаган одам, одатда элик-олтмин ёшга кириб, зўриқиш ва ташвиш туфайли юрак касаллиги орттириб олиши ҳеч гап эмас. Аниқ мисоллар истайсизми? Маҳаллий газетамизда чоп этиладиган ўлим ҳақидаги хабарларга бир кўз ташласангиз, кифоя.

Йигирма олтинчи боб

ЧАРЧОҚ, ТАШВИШ ВА ХАФАГАРЧИЛИК ТУҒДИРАДИГАН ЗЕРИКИШДАН ХАЛОС БЎЛИНГ!

Дилгирлик — чарчоқликнинг бош сабабларидан бири. Мисол учун, келинг, стенографчи қиз Алисага нима бўлганини кўриб чиқайлик. Бундай Алиса, ҳойнаҳой, сизнинг кўчангизда ҳам бўлса керак. Кечқурун чарчоқдан оёқлари шол бўлган Алиса уйга келди. Оғриқдан ҳатто боши чатнаб кетмоқда. Азбаройи чарчаганидан овқат ҳам емаса-ю, таппа ташлаб ётса. Оваси унинг жонига ора кирмоқчи бўлди. Қиз столга келиб ўтиради. Бирдан телефон жиринглайди. Бу унинг йигити. У қизни рақс кечасига таклиф қиляпти. Алисанинг кўзлари ёнишини кўрсангиз. Бундан те-

тикланади, учиб тепага чиқади. Мовий кўйлагини кияди ва тунги учгача рақс тушади. Уйга қайтаётганда эса унда чарчоқдан асар ҳам кўринмайди. Аксинча, тўлқинланганидан уйқуси келмасди.

Саккиз соат муқаддам ўзини толиққандай тутганида Алиса ростданам чарчаганмиди? Бўлмасам-чи, унинг иши зерикарли. Балки ёруғ оламда яшаш унинг жонига теккандир. Бундай Алисалар атрофимизда миллионлаб топилади. Эҳтимол, сиз — шуларнинг бирисиз.

Шу нарса яхши маълумки, одатда чарчоқлик жисмоний зўриқишдан кўра кўпроқ ҳиссий ҳолатга боғлиқ. Дилгирликдан чарчоқлик келиб чиқиши ҳақида доктор Жозеф Э. Бармак талабалар билан тест синовини ўтказди. Бу тест талабаларда кам қизиқиш уйғотишини биларди. Натижа нима бўлди, дейсизми? Талабалар толиқиб, уйқуси келди. Бош ва кўзи оғриб, асабийланди. Баъзиларининг қорни ҳам оғриди. Хуш, буларнинг барини тасаввур ўйини деб аташ керакми?

Йўқ, албатта. Бу талабаларда моддалар алмашинуви суръатини аниқлаш бўйича тадқиқот ўтказилганди. Бу шуни кўрсатдики, ҳақиқатан ҳам одам дилгир бўлса, қон босими пасаяр ва кислород истеъмоли қисқарар экан. Иш ўзига завқ бағишлаши ҳамон унга қизиқ туюла бошлаб, нафас олиши зумда фаолашаркан.

Қизиқ ва серзавқ иш билан шугулланар эканмиз, деярли чарчамаймиз. Мисол учун яқинда мен Канаданинг Луиз кўли атрофидаги қоядор тоғларида дам олган эдим. Каррал-Крик дарёсида бир неча кун форель тутдим. Бўйимдан баланд келадиган бутазор оралаб борар эдим, қулаган дарахтлар йўлимни тўсар, аммо саккиз соатлик бу синовларда заррача толиқиш сезмадим. Нима учун? Гап шундаки, кайфиятим кўтаринки эди. Кун ажойиб бўлиб, олтига катта катта форель тутгандим. Бироқ, балиқ ови зерикарли

булганида жисмоний ҳолатимда бундай ўзгариш юз берармиди? Албатта. Чунки денгиз сатҳидан етти минг фут балангликда бу қадар зўриқишдан кучли чарчоқ мени ҳолдан тойдирган бўларди.

Ушбу боб устида ишлар эканман, бир куни кечқурун Жером Керннинг “Йиғлоқи театр” деган ажойиб мусиқали комедиясининг янги постановкасини томоша қилгани бордим. “Пахта гули” кемасининг капитани Энди ўзининг бир фалсафий монологда: “Кўнглига ёққан нарсани қилган одамгина бахтлидир”, дейди. Унинг бахтиёрлиги шундаки, у анча гайратчан, кўпроқ қувноқ, камроқ ташвишли ва озроқ чарчаган бўлади. Куч-қудратимиз манфаатларимиз сари йўналтирилган бўлмоғи керак. Шаллақи хотин билан қилинган озгина сайр севган қиз билан қилинган ўн милялик гапгаи юришдан кўра кўпроқ чарчатиши мумкин.

Уильям Жеймс гўё жасур одамлардек ҳаракат қилишимизни маслаҳат бергани ва шунда ростдан ҳам жасур бўлиб қоламиз. Ўзингизни шундай тутингки, гўё сиз бахтиёрсиз, қарабсизки, сал ўтмай ўзингизни ҳақиқатан ҳам бахтли ҳис қиласиз.

Ишингизга нисбатан ўзингизни “гўё” тамойили бўйича тутинг. Шунда унинг қизиқ бўлиб қолганини кўрасиз. Шунингдек, чарчоқ ва зўриқиш ҳам унчалик забтига олмайди.

Бир неча йил бурун Харлан А. Говард ҳаётини тубдан ўзгартириб юборган бир тўхтамга келди. У ўзининг зерикарли ишини қизиқарли қилишга азму қарор этди. Ишининг зерикарли экани маълум: у идиш-товоқ ювар, пештахталарни артар, болалар кўчакўйларда маза қилиб юрганда мактаб ошхонасида музқаймоқ улашарди. Шу ишни бажаришга мажбурлиги учун ҳам уни ёмон кўрарди. Шунда у музқаймоққа оид барча масалаларни ўрганишга киришади: қандай ишлаб чиқарилади, таркиби қа-

нақа, неға навлари бир-биридан фарқ қилади ва ҳоказо. Озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркибига азбаройи қизиққанидан Массачусетс штати коллежига ўқишга киради ва озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқариш технологиясини ўрганади. Нью-Йорк Какао бирлашмаси какао ва шоколаддан фойдаланиш ҳақида энг яхши талаба маърузасига танлов эълон қилинганида ким ғалаба қилди-ю, ким юз долларлик мукофот соҳиби бўлди? Жуда тўғри топдингиз, бу Харлан А. Говард.

Эрталаб ўзини сўзлар билан тетиклаштириш бориб турган бачканалик деб ўйлайсизми? Ҳечам ундай эмас, оқилона руҳшуносликнинг моҳияти шундан иборат-ку. Ҳаётимиз — биз у ҳақда нимани ўйласак, шунинг ўзидир. Ўзининг “Мушоҳадалар” китобида Марк Аврелий ун саккиз аср олдин бу сўзларни илк бор айтганида қанчалик ҳақиқат бўлса, ҳозир ҳам шундай.

Тўғри, фикрлар ишингизни жозибадор қилишга ёрдам беради. Бошлиқ ишга қизиқиш билан қарашингизни истаганида, у кўпроқ маош олишингизга ёрдам бериб юборади. Келинг, бошлигингиз нимани хоҳлашини бир четга қўйиб, ишдаги қизиқишингиз шахсан сизга нима олиб келиши ҳақида ўйлаб кўрайлик. У ҳаётдан оладиган қувончингизни икки барабар орттиришини эсингизда тутинг. Чунки сиз куннинг ярмини ишда ўтказасиз, борди-ю, у сизга севинч бахш этмаса, эҳтимол бу севинчни бошқа ҳеч нима сизга бахш этолмас. Муттасил бир нарса устида ўйланг: ишдаги қизиқиш сизни ташвишдан халос этади. Келажакда балки лавозимингизда кўтарилиш бўлар ва олдингидан кўпроқ миқдорда ойлик ола бошларсиз. Борди-ю, агар бундай бўлмаган тақдирда ҳам сиз ишдаги чарчоқни деярли йўқотишга эришасиз ва бўш вақтингизнинг ҳар бир соатидан кўпроқ лаззат оласиз.

УЙҚУСИЗЛИҚДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИНГ!

Сизни уйқусизлик безовта қиладими? Агар шундай бўлса, балки умрида бирон марта тузук ухлолмаган дунёга таниқли ҳуқуқшунос Сэмюэль Унтермейер қилган нарсани бажариб кўрасиз?

Коллежга ўқишга кирган чоғида уни икки нарса қийнади: дамқисма (астма) ва уйқусизлик. Сирасини олиб қараганда, у на унисидан ва на бунисидан халос бўла олганди. Шунинг учун у бундай пайтда кўриш мумкин бўлган ягона тунги бедорликдан фойдаланиб қолиш чорасини қўлади: ухлолмаганидан каравотда ётиб асабийлашиш ўрнига ўрнидан турарди-да, вақтини машгулотга сарфларди. Натижа қандай бўлди дейсизми? У барча фанларни энг яхши ўзлаштирадиган талабага айланди ва Нью-Йорк шаҳри коллежининг билимдон талабаси деган фахрли номга эга бўлди.

Ҳуқуқшунослик амалиёти билан шугуллана бошлаганидан кейин ҳам у ўша-ўша уйқусизликдан азият чекарди. Аммо Унтермейер бундан заррача ташвишланмасди. “Менга табиатнинг ўзи ғамхўрлик қилади”, – дер эди у. Дарҳақиқат, шундай бўлди ҳам. Гарчанд кам ухласа-да, соғлиғига путур етмади. Нью-Йорк шаҳри адвокатурасида ҳар қандай бошловчи ҳуқуқшунос каби гайрат билан ишлаш қобилиятини сақлаб қолди.

У ҳамкасбларидан кўра кўпроқ ишлар, чунки улар ширин уйқунини ураётганларида тер тўкиб меҳнат қиларди!

Йигирма етти ёшида Сэм ҳар йили етмиш беш минг доллар ишлаб топарди. Унинг услубини ўргангани учун эди бошқа тажрибасиз адвокатлар у иштирок этадиган суд мажлисларига келишарди. 1931 йилда, ҳойнаҳой, энг юқори иш ҳақи(юриспруденция

тарихида ҳали бунақаси бўлмаган) бир миллион доллар кафтига нақд келиб тушарди. Пулнинг тагида қолиб кетди, дегани шу бўлса керак.

Аммо у ҳамон уйқусизликдан азоб чекарди. Одатдагидек, туннинг ярмини мутолаага бағишлар, кейин эса соат бешда ўрнидан туриб, хатларни айтиб ёздиришга тутинарди. Кўпчилик одамлар ўз меҳнат кунини бошлай деб турганида, у кундалик ишининг деярли ярмисини дўндириб қўйган бўларди. Гарчи умрида бир кун ҳам одамлардай ухламаган бўлса-да, саксон бир йил умр кўрди. Борди-ю, уйқусизлиги туфайли ташвишланиб ва нолиб юрганида, ким билсин, алақачон ҳаётига нуқта қўйган бўлармиди.

Умримизнинг учдан бир қисми уйқуда ўтади. Аммо уйқу нима экани ҳақида кўпчилик тирноқча тасаввурга эга эмас. Унинг вужудимиз сарф этган қувватнинг ўрнини тўлдириш учун фойдаланиладиган одат, ҳордиқ эканини биламиз, бироқ уйқу учун ҳар бир одамга қанча вақт талаб этилишини билмаймиз. Умуман, ухлашимиз керакми, йўқми эканини ҳам билмаймиз.

Сиз буни хаёлпарастлик деб уйлайяпсизми?

Биринчи жаҳон уруши вақтида Пауль Керн деган бир венгер аскари бошидан оғир яраланди. Ўқ миясининг олд томонига келиб текканди. У соғайиб кетди, аммо қизиғи шундаки, ухлолмасди. Шифокорларнинг қилмаган амали қолмади, то гипнозгача бордилар, аммо Керн мижжа қоқмасди. Шифокорлар уни кўп яшамайди деб хулоса чиқаришди. Лекин Керн уларга болаб панд берди. У ўзига муносиб иш топди ва узоқ йиллар соғу саломат ҳаёт гаштини сурди.

У тўшакда ётиб кўзини юмар ва дам оларди. Бироқ уйқудан дом-дарак йўқ. Унинг касали — тиббиёт жумбоғи бўлиб, уйқу табиати тўғрисидаги кўплаб тасаввурларимизни ағдар-тўнтар қилиб ташлади.

Уйқусизликдан ташвишланиш унинг ўзидан кўра кўпроқ зарар келтиради. Тингловчилардан Айра Сандер сурункали уйқусизлик туфайли ўз жонига қасд қилмоқчи бўлган.

“Жинни бўлиб қоламан деб ўйлардим, – деди у менга. – Муаммо шунда эдики, илгари мен тош қотиб ухлардим. Ҳатто соат жиринглашига ҳам уйғонмай, кўпинча ишга кеч борар эдим. Бошлиғим ҳар гал огоҳлантириш берар ва мен ишимдан ажраб қолишдан қўрқардим.

Бари бир шу соат қурмагур бошимга битган бало бўлди. Унинг тинимсиз “чиқ-чиқ”и сира уйқу бермас, у ёнбошимдан бу ёнбошимга ағдарилар эдим. Эрталаб касалга ўхшаб турардим. Саккиз ҳафта азоб чекдим. Ақдан озиш даражасига етгач, баъзан тунлари уйда кезинар эканман, деразадан ўзимни ташлаб ўлдириб қўя қолсам, деб ўйлардим.

Охири мен таниш шифокор ҳузурига бордим. У: “Айра, сенга ёрдам беролмайман. Ҳеч ким сенга ёрдам беролмайди, чунки ўзинг ўзингни шу ҳолга солгансан. Уйга бор-да, кечаси ётиб ухла, агар уйқунг келмаса, бу ҳақда ўйлашни унут! Тупурдим бу уйқусизликка, эрталабгача ухламай ётавераман, дегин-да, ётавер. Кўзингни юмиб, тинч ётибман, қийналмаяпман, шунинг учун бари бир дам олаяпман, деб айт”, деганди.

Мен у айтгандай қилдим ва икки ҳафтадан кейин ухлайдиган бўлдим. Бир ойдан кейин саккиз соатдан ухлай бошладим ва кўнглим жойига тушди.

Айрани аслида уйқусизлик эмас, ташвиш жонидан тўйдириб юборган.

Хавфсизликни ҳис этиш — яхши уйқунинг бош шарти.

Ибодатга ўрганган одам учун дуо ўқиш ақлни пешловчи ва асабларни тинчлантирувчи энг муносиб ва табиий воситадир.

Уйқусизлик туфайли одам ўз жонига қасд қилган воқеа сира бўлмаган, ҳеч ким ва ҳеч қачон бундай қилмайди ҳам. Ҳар қанча тиришиб-тирмашмасин, табиатнинг ўзи одамни ухлашга мажбур этади. У ухламасликдан кўра кўпроқ бизга емаслик ва ичмаслигимиз учун имкон туғдиради.

Уйқусизлик балосидан жоним тинч бўлсин десангиз, қуйидаги қоидаларга амал қилинг:

1. Агар уйқунгиз келмаса, Сэмюэль Унтермейердай иш тутинг: уйқу келишига мунтазир бўлмай, ишланг!

2. Уйқусизлик ҳали ҳеч кимнинг жонини олган эмас. Уйқусизликдан кўра уни ўйлаб ташвишланиш кўпроқ зарарли!

3. Уйқусизликдан азият чексангиз, кўпроқ дуо ўқинг.

4. Баданингизни зўриқишдан асранг. Шунга оид китобларни мутолаа қилинг!

5. Жисмоний тарбия билан шугулланинг! Уйқу келгунга қадар севган ишингиз билан машғул бўлинг!

МУНДАРИЖА

Биринчи қисм

ТАШВИШ ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК?

Биринчи боб

Сеҳрли йигирма иккита сўз! 3

Иккинчи боб

Ташвиш билан боғлиқ муаммоларни ҳал этувчи
сеҳрли қонда 13

Учинчи боб

Ташвишнинг сизга таъсири 19

Иккинчи қисм

ТАШВИШНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ

Туртинчи боб

Ташвишни таҳлил қилиш ва ҳал этиш 29

Бешинчи боб

Ишда юзага келган ташвишнинг ярмидан
қутулиш сирини 37

Учинчи қисм

СИЗНИ ЕНГМАСДАН ОЛДИН ТАШВИШНИ ЕНГИНГ!

Олтинчи боб

Ташвиш ҳаёлатини миядан ҳайдаш 43

Еттинчи боб

Қурққани қушалоқ кўринади 48

Саккизинчи боб

Ташвишлар кучини қирқувчи қонун 53

Туққизинчи боб

Тақдирга тик боқинг! 58

Учинчи боб

Ташвиш учун "зарарни чеклаш" тартиби ўрнатинг!.. 67

Ун биринчи боб

Қипиқни арралашга уринманг! 75

Тўртинчи қисм

ЕТТИ ХИЛ ЯХШИ МУОМАЛА — ОМОНЛИК ВА ЭСОНЛИК ХАЗИНАСИ

Ун иккинчи боб

Ҳаётингизни ўзгартира оладиган саккиз сўз 80

Ун учинчи боб

Ҳисоблашиш жуда қимматга тушади 88

Ун тўртинчи боб

...Агар шундай йўл тутсангиз, оқибатсизлик туфайли
ҳеч қачон озор чекмайсиз 93

Ун бешинчи боб

Бисотингизда бори учун ун беш миллион доллар
олармидингиз? 99

Ун олтинчи боб

Ўзингизни топинг ва ўзингиздан қолманг:
ер юзида тенгсиз одамга айланасиз 103

Ун еттинчи боб

Лимонингиз бўлса, ундан лимонад
тайёрланг 108

Ун саккизинчи боб

Икки ҳафта ичида хафақондан халос бўлиш 114

Бешинчи қисм

ТАНҚИДДАН ТАШВИШ ТОРТМАНГ

Ун тўққизинчи боб

Ўлган итни ҳеч ким тепмайди 122

Йигирманчи боб

...Шундай қилсангиз, танқид сизга
зарар етказмайди 124

Йигирма биринчи боб

Мендан ўтган аҳмоқликлар 127

ТОЛИҚИШ ВА БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС
БЎЛИШНИНГ ОЛТИТА СИРИ

Йигирма иккинчи боб	
Фаол ҳаётингизни бир соатга ўзгартиринг!	133
Йигирма учинчи боб	
Асабий тангликни йўқотинг!	136
Йигирма тўртинчи боб	
Уй бекасининг чарчоқдан қутулиб, ёш кўриниши	140
Йигирма бешинчи боб	
Тўрт фойдали меҳнат малакаси	144
Йигирма олтинчи боб	
Чарчоқ, ташвиш ва хафагарчилик тугдирадиган зерикишдан халос бўлинг!	149
Йигирма еттинчи боб	
Уйқусизликдан самарали фойдаланинг!	153

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УЎК: 159.9

КБК 88.53

К24

Карнеги, Дейл

К24 Беташвиш яшаш сири / Д. Карнеги; таржимон
А. Файзулла. – Т.: «DAVR PRESS» НМУ, 2016. – 160 б.

ISBN 978-9943-4312-4-9

УЎК: 159.9

КБК 88.53

Оммабод-психологик нашр

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

БЕТАШВИШ ЯШАШ СИРИ

(Қайта нашр)

Бош муҳаррир **Асрор Мумин**

Масъул муҳаррир **Хосият Ражабова**

Саҳифаловчи-дизайнер **Жаҳонгир Абдужалилов**

Нашриёт лицензия рақами АІ-№ 213

2014 йил 30 майда босишга рухсат этилди.

Бичими 84x108^{1/32} «Baltica APP» гарнитураси.

Шартан босма табоғи 8,40.

Нашриёт ҳисоб табоғи 6,28. Адади 1000 нусха.

900-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

**Оригинал макет “DAVR PRESS” нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.**

**“DAVR PRESS” НМУ МЧЖнинг матбаа бўлимида
офсет усулида чоп этилди.**

Манзил: **Ўзбекистон Республикаси, 100156,**

Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, 20-А даҳа, 42-уй.

Тел: + (99871) 120-1299;

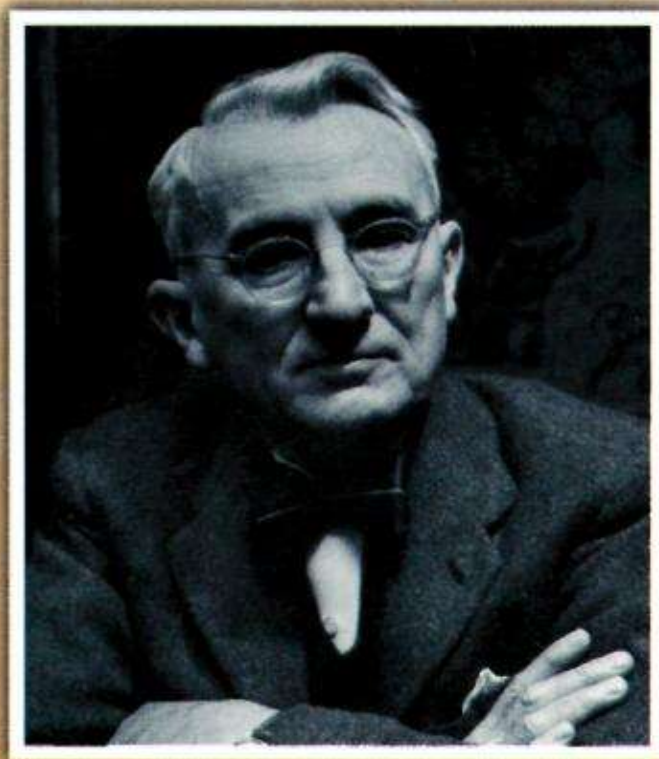
Маркетинг бўлими: + (99871) 120-1233; 120-1202.

Web: www.davrpres.uz

E-mail: davr-pres@mail.ru

7800-00

РР, 53
К246



- **ТАШВИШ ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК?**
- **ТАШВИШНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ**
- **СИЗНИ ЕНГМАСДАН ОЛДИН ТАШВИШНИ ЕНГИНГ!**
- **ЕТТИ ХИЛ ЯХШИ МУОМАЛА — ОМОНЛИК ВА ЭСОНЛИК ХАЗИНАСИ**
- **ТАНҚИДДАН ТАШВИШ ТОРТМАНГ!**
- **ТОЛИҚИШ ВА БЕЗОВТАЛИКДАН ХАЛОС БЎЛИШНИНГ ОЛТИТА СИРИ**



ISBN 978-9943-4312-4-9



9 789943 431249