

Deyl Karnegi. "Imkonni boy bermang!"

## BIRINCHI QISM

### TASHVISH HAQIDA NIMALARNI BILISH KERAK

#### 1 b o b

##### «Bugungi kun boʻlmasi»da yashang

1871 yil bahorida bir yigit qoʻliga kitobni oldi-da, uning butun kelajakdagi hayotiga chuqur taʼsir qilgan yigirma ikkita soʻzni oʻqidi. Bu yigit Monreal shahar kasalxonasida tibbiyotni oʻrgangan talaba edi. Uning tashvishlanishi uchun sabablar koʻp edi: u bitiruv imtihonlari topshirish borasida tashvishlanar, ke-yin nima qilishi kerakligini oʻylab tashvishlanardi, qaerga bosh urib borish, oʻzining tibbiyot amaliyotidan qanday foydalanish, qanday tirikchilik qilish – hammasi bir dunyo tashvish boʻlib boshida turardi. Ammo mazkur talaba 1871 yilda oʻqigan yigirma ikkita soʻz uning joniga oro kirdi va u zamonasining mashhur terapevt vrachi boʻlib yetishdi. U butun dunyoga mashhur Jon Xopkins tibbiyot maktabini tashkil etdi. Britaniya imperiyasi shifokorga berishi mumkin boʻlgan eng oliy unvonga sazovor boʻldi va Oksforddagi tibbiyotning qirollik professoriga aylandi. Angliya qirolining oʻzi uni dvoryanlik unvoni bilan sarafroz qildi. Uning oʻlimidan keyin u haqidagi hajmi 1466 betdan iborat ikki jildlik tarjimai hol asari yozildi.

Bu odamning ismi ser Uilyam Osler edi. 1871 yil bahorida u oʻqishga musharraf boʻlgan soʻzlar quyidagilar boʻlib, ularni Tomas Karleyl yozgandi va ular umrni tashvish bilan oʻtkazib, uni isrof qilmasdan yashashga yordam bergandi. Mana oʻsha soʻzlar: “Ayni vaqtda iloji boʻlgan va yaqqol koʻrinib turgan ishni qiling. Bizning vazifamiz shundan iborat, naryogʻi nomaʼlum boʻlgan mavhum narsani koʻrishga behuda urinmang”.

Qirq ikki yildan keyin bahorning iliq oqshomida, universitet shaharchasidagi chamanzorda lolalar choʻgʻday tovlanib turganda ser Uilyam Osler Yel universiteti talabalari huzurida nutq qildi. U aytdiki, u, toʻrt universitet professorini, yaʼni ommabop kitob-lar muallifini “alohida xislatli zakoga ega boʻlsa kerak” deb hisoblaydilar. Ammo u bunday emas deb aytdi. Uning soʻzlariga koʻra, doʻstlari “uning aqliy qobiliyati juda cheklangan” deb bilar ekanlar. Unda uning muvaffaqiyatlari sababi nimada? Professorning aytishicha, “bugungi kun boʻlmasi”da yashagani sharofati bilan erishgan. Bunda u nimani nazarda tutgan? Shu nutqidan bir necha oy oldin ser Uilyam Osler katta bahri muhit kemasida Atlantika bahri muhitini kesib oʻtgandi. Shu kema dargʻasi supachada turgancha tugmachani bosishi va shu zahoti mexanizmlar shovqini quloqqa chalinishi, kemandagi turli qismlari bir-biridan ajralib, suvoʻtmas boʻlmalarga tar-qalib ketishi mumkin edi.

“Har biringiz, – degan edi doktor Osler talabalarga, – oʻz holingizcha bu ulkan kemadan koʻra yanada mukammalroq mexanizmsiz va sayohatingiz yanada uzogroq boʻladi. “Bugungi kun boʻlmasida yashash” uchun sizni mana shu mexanizmni ana shunday boshqarishni oʻrganishingizga astoydil daʼvat etaman. Dargʻa supachasidagi oʻz oʻrningizni egallang va hech boʻlmasa, asosiy qismlar joyida ekanligini tekshirib koʻring. Hayot yoʻlingizning har bir bosqichida tugmachani bosing va temir eshiklar oʻtmishingizni, hayotsiz yashagan barcha kunlaringizni sizdan ajratib qoʻyayotganini eshiting. Yana bir tugmachani bosing va maʼdan parda hali dunyoga kelmagan kelajagingizni yashirib qoʻyadi. Shunda bugungi kuningizga hech narsa tahdid solmaydi!

O'lik o'tmish kunlar o'z murdalarini dafn etsin... nodonlarga qabr yo'lini yoritgan o'tmish kunlardan o'zingizni panaga oling... Hatto eng serbardosh odamlar ham o'tmish va kelajakning og'ir yukini yelkasida ko'tarib yura olmaydi. Kelajakni mana shunday o'tib bo'lmas to'siq bilan ajratib qo'ying. Kelajak – bu sizning buguningiz. Ertaga yo'q narsa. Inson o'zini hozir qutqaradi. Kelajak borasida tashvishlangan odam o'z quvvati, ruhiy iztiroblari va bezovtaligini behuda zoe etishga mahkumdir... O'shanda barcha kema bo'lmalarini havo o'tkazmaydigan qilib yoping, ha, yoping va o'zingizda bugungi kun bo'lmasida yashash odatini ishlab chiqishga harakat qiling”.

Nahotki, doktor Osler kelajakka tayyorlanish uchun sa'y-harakat qilish kerak emas, demoqchi bo'lsa? Yo'q, zinhor unday emas. Ammo o'z nutqida ertangi kunga tayyorgarlik ko'rishning eng yaxshi yo'li bor, aqlu zakovatingiz, bor ishtiyoqingiz bilan bugun zimmangizda turgan ishni astoydil ado etishdan iboratligini ta'kidlagan edi.

Ser Uilyam Osler talabalarni kunni Xudoga: “Rizq-ro'zimizni o'zing ulug' qilgin” degan duo bilan boshlashga chaqirar edi. Shuni unutmangki, duoda gap faqat bugungi rizq-ro'z haqida ketmoqda. U yerda kechagi qotgan nondan shikoyat qilish yo'q, zero, u yerda “E, Xudo, bu yil yoz issiq keldi, bug'doy ildizigacha qurib ketdi. Kelasi yil ham shunday qurg'oqchilik bo'lsa, unda nima qilamiz? Kelasi hosilga donni qaerdan olamiz? Yoki, faraz qilaylik, men ishimdan ayrildim, ey, Xudo. Non sotib olish uchun ishni qaerdan topaman?” – degan so'zlar yo'q.

Bunday so'zlar duoda yo'q, faqat bugungi kun noni haqidagi iltijo bor, zero, faqat shunday nonni yeyish mumkin.

Ko'p yillar muqaddam bir tilanchi faylasuf mamlakat bo'ylab daydib yurarkan, toshloq va hosilsiz yerda odamlar qora terga botib, o'zlariga rizq topayotganlarini ko'radi. Bir kuni bir tepalikda u xalq oldida nutq qiladi, hozirda eng ko'p iqtibosni shu nutqdan olishmoqda. Bu nutqda ko'p asrli hikmat mujassamlangan bir ibora mavjud: “Shunday qilib, ertangi kunni o'ylamang, zero, ertangi kun tashvishini ertangi kun tortadi; har kunning tashvishi o'ziga yetarli”.

Ko'plar bu so'zlardagi hikmatni tan olmay kelmoqdalar: “Shunday qilib, ertangi kunni o'ylamang”. Uni sharqona mutasavvuflik hodisasi deb hisoblab, inson o'zini barkamollashtirishi uchun bu o'gitdagi hikmatni inkor etadilar. Ular deydilar: “Men ertangi kun haqida tashvish chekishim kerak. Men keksalikka pul yig'ib qo'yishim kerak. Men kasbimni rivojlantirish chorasini ko'rishim kerak”.

Bo'lmasam-chi, siz shunday qilishingiz kerak! Gap shundaki, uch yuz yildan ham ko'proq ilgari tarjima qilingan Isoning bu so'zlari shoh Iakov zamonidagi ma'nosidan ko'ra bugun boshqacha ma'no kasb etadi. Uch yuz yil avval “g'am chekmoq” so'zi “tashvish tortmoq” degan ma'noni anglatardi. Injilning hozirgi zamondagi talqini aniqroq tarjimani beradi: “Shunday qilib, ertangi kundan tashvish tortmang”.

Ertangi kun haqida o'ylash, qunt bilan reja tuzish va tayyorgarlik ko'rish shartligi o'z-o'zidan ayon. Ammo bular barchasini amalda qilar ekansiz, siz tashvish chekmasligingiz kerak.

Urush vaqtida sarkardalar ertangi kunga reja tuzganlar, ammo ular o'zlarini tashvishga botirib qo'ymaganlar.

“Menda yaxshi odamlar bor va ular yaxshi texnika bilan ta'minlanganlar, – degan edi AQSh harbiy-dengiz floti qo'mondoni admiral King, – va men a'lo darajada tayyorlangan operatsiya rejasini berdim. Mening qo'limdan kelgan bor-yo'q ish – shu. Bordi-yu, kema cho'ktirib yuborilsa, men uni dengiz tubidan chiqarolaman. Bordi-yu, uni cho'ktirib yuborishmoqchi bo'lishsa, men buning oldini olishdan ojizman. Kecha bo'lib o'tgan narsadan tashvish tortib o'tirishdan ko'ra ertangi kun muammolarini hal etish ustida ishlar ekanman, men o'z vaqtimdan yanada samaraliroq foydalana olaman. Bundan tashqari, agar o'zimni iztiroblarga ko'mib yuborsam, uzoqqa bormayman”. Urush vaqtida ham, tinchlik vaqtida ham tafakkurning to'g'ri va noto'g'ri usullari o'rtasidagi farq quyidagilardan iboratdir: to'g'ri fikrlash voqealar sababi va natijalari bilan bog'liq, u mantiqiy va amaliy rejalashtirishga olib keladi, noto'g'ri fikrlash esa ko'pincha asabiy

zo'riqish va uzilish keltirib chiqaradi.

Yaqinda men jahondagi eng mashhur "Nyu-York Tayms" gazetasi noshiri Artur Keys Zaltsberger bilan suhbatlashish sharafiga muyassar bo'ldim. Mister Zaltsberger menga Yevropada birinchi jahon urushi boshlanganda, u azbaroyi hayajonlanganidan kelajak haqida tashvish tortganini, qariyb uxlay olmaganini so'zlab berdi. U dam-badam yarim tunda karavotdan sakrab turib ketar, bo'z va bo'yoqlarni qo'lga olar, ko'zguna qarar va o'zini tasvirlashga harakat qilar ekan. U mutlaqo rasm chiza olmasdi, ammo shunday bo'lsa ham bezovtalikdan qutulish uchun rasm chizar ekan. Mister Zaltsbergerning menga aytishiga qaraganda, u tashvishini yenga olmagan, "bir odam uchun mukofot" degan cherkov madhiyasidagi so'zlarni ham o'zi uchun shior sifatida qabul qilib olmaguncha ruhi orom topmagan ekan.

Taxminan shu vaqtlarda harbiy libosdagi bir yigit Yevropaning allaqaerida muammoga to'qnash keladi. Uning ismi Ted Bengermينو edi. U Merilend shtati, 5716 Nyu-Xoli roud, Baltimor shahrida yashardi. Uning muammosi shunda ediki, urush vaqtidagi kechinmalar va ruhiy iztiroblar uning ruhiy sog'lig'iga putur yetkazadi va unda harbiy harakatlar asabiyligi degan kasallik kuchli darajada namoyon bo'ladi.

"1945 yilning aprelida, – deb yozadi Ted Bengermينو, – shu qadar asabiylasha boshladimki, shifokorlar kuchli og'riq beruvchi "ko'ndalang yo'g'on ichak sanchig'i" deb ataladigan xastalikka giriftor bo'ldim. Agar urush tugamaganda, sog'lig'im butunlay ishdan chiqishi hech gap emasdi.

Men butunlay holdan toygandim. Safdan tashqari, xizmat zobiti sifatida 94-piyoda diviziyasining qabr va dafnlarni hisobga olish bilan shug'ullanuvchi bo'linmada xizmat qilardim. Mening vazifamga jang harakatlari vaqtida o'ldirilgan, bedarak ketgan yoki gospitalga yotqizilgan barcha harbiy xizmatchilarni hisobga olish kirar edi. Bundan tashqari, bizning bo'linmamiz jang harakatlari davomida shoshilinch ko'milgan o'zimizning hamda dushman tomonning askarlarini eksqumatsiya qilish bilan shug'ullanardi. Men o'lganlarning shaxsiy buyumlarini to'plash, bu buyumlar kim uchun katta ahamiyat kasb etsa, o'sha qarindoshlari yoki ota-onalariga qaytarishni nazorat qilish bilan shug'ullanardim. Biz muttasil yanglishib ketishdan va manzilni "adashtirib" qo'yishdan xavotirlanardik. Men bularning barchasiga bardosh bera olamanmi, yo'qmi, shundan ko'proq tashvishlanar edim. O'n olti oylik bo'lgan o'g'ilchamni ko'rish nasib etadimi, yo'qmi, shundan jonim halakda edi, men o'g'limni hali biron marta ko'rmagandim.

Tashvishlarim shunga olib keldiki, 34 funt vaznimni yo'qotdim. Men ruhiy inqiroz yoqasiga kelib qolgandim. Qo'llarimga qarayman: qoq suyak. Uyga quruq jasadimni olib borarkanman-da, degan o'y dahshatga solardi va yosh boladay yig'lab yuboardim. Bir o'zim qoldim deguncha yig'lardim. Ardentdagi jangdan so'ng men yana shunday tez-tez yig'lab yurgan vaqtimda tinch hayotga qaytishdan butunlay umidimni uzgan edim.

Hammasi harbiy gospitaldagi karavot bilan nihoyasiga yetdi. Harbiy shifokor menga bergan bir maslahat hayotimni tubdan o'zgartirib yubordi. Meni obdon tibbiy ko'rikdan o'tkazishdi, shundan keyin u menga kasallik sababi ongda ekanini aytdi.

– Ted, – dedi u, – hayotingga qaragin-da, uni qum soat deb faraz qil. Yuqori qismida minglab qumlar turadi. Tor bo'g'izdan ular asta va bir maromda pastga tushib turadi. Bo'g'izdan faqat bitta qum o'tadi. Aks holda soat buzilishi mumkin. Siz ham, men ham va boshqalar ham shu soatga o'xshaymiz. Ertalab uyg'onganimizda oldimizda qiladigan mingta ishimiz bo'ladi, ammo agar biz ularning birini izchil ado etib bormasak, bo'g'izdan o'tayotgan qumlar singari ishlarimizni kunimiz orqali sekin-asta va bir maromda o'tkazib turmasak, biz jismoniy va ruhiy qudratimizni barbod etamiz".

Harbiy shifokor bilan bo'lgan o'sha mashhur suhbatdan keyin men shu falsafaga amal qilib kelayapman. Bir qum zarrasi ortidan bosh-qasi tushadi. Bir ishning ortidan boshqasi paydo bo'ladi. Mana shu maslahat meni urushda ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan saqlab goldi. Endi urushdan keyin ham u menga "Edkrafterz Printing end Ofset" kompaniyasida jamoatchilik bilan munosabat va reklama bo'yicha direktorlik ishida yordam bermoqda.

Biznesda men urush vaqtida ham yuzaga keladigan muammolar bilan to'qnash keldim. Bir vaqtning o'zida o'nlab ishni qilishingga to'g'ri kelardi, buning ustiga bari uchun ozginadan vaqt berilardi. Birjada aktsiyalarimiz kotirovkasi tushib ketmoqda edi. Biz o'z faoliyatimizni boshqatdan tartibga solib, yangi aktsiyalar chiqarar edik, boshqa joyga ko'chib o'tardik. Vakolatxonalarimizning birini ochib, birini yopardik va hokazo. Biroq tashvishga tushish va asabiylashish o'rniga men harbiy shifokorning so'zlarini esladim: "Bir qum zarrasi ortidan boshqasi tushadi. Bir ishning ortidan boshqasi paydo bo'ladi". Shu tamoyilga rioya qilib, men o'z vazifamni urush vaqtida bor-yo'g'imni qariyb barbod etgan zo'riqishu salbiy hissiyotlarsiz g'oyat oqilona tarzda ado etmoqdaman".

Kishini hammadan xafa qiladigan narsa shuki, bugungi kunda ko'pgina kasalxonalarining yarmidan ko'pini ruhiy va asab kasalliklaridan jabr ko'ruvchi, kechagi kunlarini barbod etuvchi yuki va kelajak oldidagi qo'rquvga bardosh berolmaydigan kasallar bilan band. Bordi-yu, Iso Masihning: "Ertangi kun g'amini yemang" so'zlariga yoki ser Uilyam Oslerning "Bugungi kun bo'lmasida yashang", degan maslahatiga rioya qilganlarida, bu odamlar bugungi kunda baxtli va mazmunli hayot kechirgan bo'larmidilar. Siz ham, biz ham hayotimizning har bir soniyasida ikki abadiyat: ulkan, abadiy mavjud o'tmish va nihoyasiz oldinga intiluvchi kelajak o'rtasida turamiz. Biz, albatta, bir vaqtning o'zida unisida ham, bunisida ham yashay olmaymiz, hatto soniyaning bir ulushicha ham u yerda, ham bu yerda bo'la olmaymiz. Boz ustiga, bunday qilishga urinib, vujudimiz va ongimizni barbod etamiz. Shu bois, keling, biz faqat yashay oladigan vaqtdagi hayot bilan qanoatlanib qo'ya qolaylik: bu "hozir" dan tortib to'xlagunimizgacha bo'lgan vaqtdir.

"Quyosh botgunga qadar har bir odam o'z yukini ko'tarib bora oladi, – deb yozgandi Robert Luis Stivenson. – Bir kun mobaynida har bir odam har qanday murakkab ishni bajarishga qodir. Quyosh botgunga qadar har bir odam quvnoq, sabr-toqatli, sevuvchan, pok bo'la oladi. Bular barchasi esa "hayot" so'zi anglatgan narsalarning o'zidir".

Ha, hayotda bizdan talab etiladigan narsalar mana shulardir. Darvoqe, Michigan shtati, Santino shahri Kurt-strit, 815 da istiqomat qiluvchi miss E.K.Shild "kun botguncha yashash" tamoyili bo'yicha yashashni o'rganishdan oldin o'z joniga qasd qilish holatigacha keltirib qo'yilgan hayotdan umidini uzib qo'ya qolgan edi.

"1937 yilda erimni yo'qotdim, – deb hikoya qiladi miss Shild. – Men ezilib, adoi tamom bo'lgan edim. Ilgari ishlagan "Rouch Fauler" firmasi egasi mister Leon Rouchga xat yozdim va meni qayta ishga olishini so'radim. Ilgari qishloq va kichik shaharlardagi maktablarga jug'rofiya xaritalari sotib kun ko'rar edim. Ikki yil avval erim yotib qolganida, mashinani sotdim, biroq kreditga tutilgan mashina sotib olish uchun pul orttirishga va yana kitob sotish bilan shug'ullanishga muvaffaq bo'ldim. Tinimsiz yurishlar bilan bog'liq ish meni chalg'itar, asabiy zo'riqishlarimni qaytarar deb o'yladim. Biroq mashinada yurish va yolg'iz ovqatlanishlar turgan-bitgani chidab bo'lmas sinovlar ekan. Bundan tashqari, garchi u qadar katta bo'lmasa-da, mashina badalini to'lab borish uchun yetarli pul ishlayolmasdim.

1938 yil bahorida Missuri shtati Versal tumanida ishlardim. U yerdagi maktablar g'arib, yo'llari yomon edi. Men o'zimni shu qadar yolg'iz va bechorahol his etar edimki, bir kuni hatto o'zimni o'ldiraman, deb o'yladim. Bundan keyin yaxshi bo'lishiga umid yo'q. Pul degani anqoning urug'i bo'lib ketgan. Ertalab qo'rquv bilan uyqudan ko'z ochaman. Men yashashdan qo'rqardim. Mashina badalini, turgan joyim haqini to'layolmayman, oziq-ovqat ololmayman deb qo'rqardim. Shifokorga borgani pulim yo'qligidan og'rib qolishdan qo'rqardim. Meni jonimga qasd qilishdan to'xtatib qolgan narsa – agar o'lsam, singlim meni qaysi puliga ko'madi, degan o'y bo'ldi.

Ammo bir kun qandaydir maqolani o'qib qoldim-u, meni u tushkunlik girdobidan olib chiqdi va bundan keyin yashashda davom etgani jasorat baxsh etdi. Meni larzaga solgan va ruhlantirgan fikrni aytgani uchun muallifdan umrbod minnatdorman. U bunday degandi: "Dono uchun har bir kun yangi hayotdir". Men bu hikmatli so'zni mashinkaladim-da, yurgan vaqtimda har doim ko'rinib turadigan joyga yopishtirib qo'ydim. Faqat bir kun bilan yashash unchalik qiyin emasligini bildim. Men o'tmish

kunlar haqida eslashni tashladim va ertangi kunni o'ylamay qo'ydim. Har kuni ertalab o'zimga derdim: "Bugun yangi hayot boshlanayapti".

Yolg'izlikdan qo'rquvni va kambag'allik oldidagi qo'rquvni muvaffaqiyat ila bartaraf etdim. Hozir baxtiyorman va ishlarim unchalik yomon ketmayapti. Yuragim ishtiyiq va hayot sevgisiga limmo-lim. Endi, kelajakda meni nima kutib turishidan qat'i nazar, hech qachon qo'rqmayman. Kelajakdan qo'rqish kerakmasligini bilaman. Endi faqat bir kunlik tashvishim bilan yashay olishimni bilaman, chunki "donolar uchun har bir kun – yangi hayotdir".

Shunday qilib, eng asosiy narsa shundan iboratki, agar hayotingizda tashvishdan xoli bo'lishingizni istasangiz, ser Uilyam Osler qilgan ishni qiling.

O'zingizni o'tmish va kelajakning temir devorlari bilan to'sing. Bugungi kun bo'lmasida yashang.

Oldingizga bir qancha savollarni ko'ndalang qo'yishga harakat qiling va ularga yozma javob qaytaring:

1. Kelajak borasida tashvishlanish va "ufqdan naryoqda bog'lari chappor urib gullagan qandaydir mamlakatni izlab topish uchun bugungi kunni unutish" xayoli menda bormi?
2. O'tmishda sodir bo'lgan, o'tib ketgan va tugallanib bo'lganlardan afsuslanish bilan o'zimning hozirimni yomonlashtirayapmanmi?
3. "O'z imkoniyatimni boy bermayman" va oldindagi yigirma to'rt soat haqini olaman degan qat'iy niyat bilan har tong o'rnimdan turamanmi?
4. "Bugungi kun bo'lmasida" qanday qilib hayotdan ko'proq narsa olaman?
5. Bular hammasini qachondan boshlashim kerak? Kelasi haftami, ertagami, bugunmi?

## I b o b

Tashvish bilan bog'liq vaziyatlarni hal etish uchun sehrli qoida xususida

Tashvish bilan bog'liq vaziyatlarni hal etish uchun tez va ishonchli yo'riqni bilishni istaysizmi? Ushbu kitobni o'qimasdan turib, siz hozirning o'zida qo'llashingiz mumkin bo'lgan uslubga muhtojmisiz? Unda Nyu-York shtati, Sirakuza shahridagi dunyoga mashhur "Kerrier" korporatsiyasiga rahbarlik qilayotgan, konditsionerlar ishlab chiqarishga asos solgan, ajoyib iste'dod sohibi Uillis X.Kerrier uslubi haqida hikoya qilib berishga izn bergaysiz. Tashvish bilan bog'liq muammolarni hal etishdagi uning texnologiyasi men ilgari eshitganlarim ichida eng yaxshilaridan biridir. Nyu-Yorkdagi muhandislar klubida bo'lib o'tgan ziyofatda u haqda uning o'zi menga hikoya qilib bergandi.

"Yigitlik chog'imda Nyu-York shtati, Buffalo shahridagi "Buffalo Forj" kompaniyasida ishlar edim. Menga Missuri shtati, Kristal-Siti shahridagi "pittsburg Pleyg Glass" kompaniyasi zavodida gaz tozalash tizimini o'rnatish topshirilgandi. Bu zavod bir necha million dollar turardi. Gaz tozalashning biz taklif etgan uslubi yangi va faqat bir marta, shunda ham mutlaqo boshqa sharoitlarda sinab ko'rilgan edi. Kristal-Sitida ishlab turgan vaqtimda ko'z ko'rib, quloq eshitmagan qiyinchiliklar kelib chiqdi. Umuman, jihoz yaxshi ishlab turgan edi, ammo tayyorlovchi zavodning "kafolat majburiyatlariga muvofiq bo'lish uchun yetarli emasdi".

Ishim chappasiga ketganidan hangu mang edim. O'zimni xuddi boshimdan qattiq zarb yeganday his qilardim. Qornim, butun ichim chidab bo'lmas darajada og'rir edi. Bezovtalik ancha vaqtgacha menga uyqu bermadi.

Nihoyat, bezovtalikning oxiri xayrli bo'lmasligini eslatuvchi oqilona nasihatga rioya qildim. Shunda tashvish tortmasdan muammoni yechishga imkon beruvchi uslubni ishlab chiqdim. Bezovtalik bilan kurashishning bu uslubini men o'ttiz yildan ko'proq vaqtdan beri qo'llab kelaman. U juda oddiy. Undan har kim foydalansa bo'ladi. U uch bosqichdan iborat:

1. Barcha bo'lib o'tgan ishlarni qo'rqmasdan baholab, vaziyatni haqqoniy tarzda tahlil qilib chiqdim va agar vaziyat men uchun eng yomon tarzda rivojlanadigan bo'lsa, yana

sodir bo'lishi mumkin deb taxmin qildim. Meni qamoqqa tiqmaydilar va otmaydilar. Bu mutlaqo aniq edi. Shuningdek, biz jihozni qayta sozlashimiz kerakligi va bunga qo'yilgan yigirma ming dollarni yo'qotishimiz ehtimolligi ham mavjud edi.

2. Muvaffaqiyatsizlik oqibatlarining salbiy imkoniyatlarini aniqlagandan keyin men bunga tan berdim. Bu muvaffaqiyatsizlik mening obro'yimga zarar yetkazadi va ehtimol, ishimni yo'qotishimga olib kelar. Agar shu hol ro'y bersa, men har doim boshqa joy topaman. Men ishlagan firma uchun vaziyat ancha xunuk bo'lishi mumkin. Albatta, biz gaz tozalagichning yangi uslubi bo'yicha tajriba o'tkazayotganimizni tushunishadi va agar bu tajriba ularga yigirma ming dollarga tushsa, bunga chidaydilar. Zararni ular tadqiqot faoliyatiga urib yuboradilar. Oqibatning eng yomon ehtimolliklarini aniqlab, ularga iqror bo'lgandan keyin, haddan tashqari muhim narsa sodir bo'ldi: men darhol tinchlandim va bu barcha kunlari his qilmagan xotirjamlikni sezdim.

3. Shu vaqtdan boshlab men o'z g'ayratimni voqealarning eng yomon rivojlanishiga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishga yo'naltirdim. Endi men yo'l va vositalar qidirishga tushib ketdim, toki bular yordamida 20 ming dollarlik taxminiy zararimizni kamaytirish imkoniga ega bo'laylik. Men bir qancha vaqt sinov o'tkazdim va aniqladimki, agar biz qo'shimcha jihozga yana besh ming dollar sarflasak, oldimizda turgan muammoni hal etar ekanmiz. Biz shunday qildik va 20 ming dollar zarar o'rniga 15 ming dollar foyda oldik.

Agar tashvishlanib yuravergan bo'lganimda, men hech qachon bunday natijaga erishmagan bo'lar edim, chunki tashvish keltirish mumkin bo'lgan eng yomon narsa – bu fikrni bir joyga jamlashga qobiliyatsizlikdir. Biz tashvishlanganimizda, fikrlash qobiliyatini yo'qotamiz. Biroq, bordi-yu, biz o'zimizni xayolan voqealar rivojini ko'zda tutgan sirlaridan eng yomoni bilan to'qnashishga majbur bo'lsak, biz xira tuyg'ulardan xalos bo'lamiz va diqqatimizni muammoni yechishga qaratish holatida bo'lamiz.

Men hikoya qilgan voqea ko'p yillar ilgari bo'lgandi. Usulim shu qadar yaxshi ish berdiki, shunday buyon men uni boshqa holatlarda ham qo'llab kelayapman”.

Xo'sh, psixologiya nuqtai nazaridan Uillis X.Kerrierning bu sehrli qoidasi nechuk bu qadar bebaho, amaliy jihatdan bu qadar maqsadga muvofiq? Gap shundaki, u biz tashvishlar yuki oldida ko'zimiz hech narsani ko'rmay, botib qolgan ma'yus hislar botqog'idan chiqib olishimizga yordam beradi. Biz qaddimizni adl tutish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Biz qanday ahvolga tushib qolganimizni aniq tushunamiz. Bordi-yu, bunday tushuncha bo'lmaganida, unda, umuman, bizning biron narsaga aqlimiz yetar edimi?

Bordi-yu, Uillis X.Karrier katta muammolar bilan to'qnashgan deb o'ylasangiz, demak, siz haqiqiy katta muammolar qanaqa bo'lishini bilmas ekansiz. Massachusetts shtati, Vinchester shahridan Erl P. Xeyni voqeasini olaylik. Biz u bilan 1948 yil 17 noyabrda Bostondagi “Statler” otelida uchrashgan edik. “Ancha ilgari, yigirmanchi yillarda, – deb hikoya qilgandi u, – muttasil tashvishlanish oqibatida oshqozon yarasi orttirib olgandim. Bir kuni tunda qop-qora qon qusa boshladim va meni zudlik bilan Chikago universiteti qoshidagi kasalxonaga yotqizishdi. Ozib, cho'p bo'lib ketdim va qirq kilo ham kelmaydigan bolakayga aylanib qoldim. Holbuki, oldin naqd yetmish kilo tosh bosar edim. Betobligim shu darajaga bordiki, qo'limni ko'tarolmasdim. Oralarida oshqozon yarasi kasalliklari bo'yicha g'oyat taniqli bir mutaxassis bo'lgan shifokor kelib, meni tuzalmaydigan xiliga giriftor bo'lgan degan xulosaga keldi. Men ishqorli dorilar va har yarim soatda bir osh qoshiqdan qaymoqli sut ichar edim va shuning sharofatidan o'lmay turgandim. Hamshira ertalab va kechqurun rezina naycha orqali oshqozonimdagi narsani so'rib chiqarib tashlardi.

Shu zayl ko'p oylar o'tdi... Oxiri o'zimga dedim: “Menga qara, Erl Xeyni, modomiki, oldingda muqarrar o'limdan boshqa hech nima yo'q ekan, qolgan hayotingdan imkoning boricha haqingni olib qolsang-chi. Sen har doim dunyo bo'ylab sayohat qilishni xohlarding va bordi-yu, umuman, shunday sayohat qilish niyating bor ekan, hozir ayni payti”.

Doktorimga jahon bo'ylab sayohat qilmoqchi ekanimni va rezina naychani o'zim

eplashimni aytganimda, hammalari anqayib qolishdi. Bu sira mumkin emas! Ular bunaqasini hech eshitishmagan edi. Agar jahon bo'ylab sayohatga chiqadigan bo'lsam, meni ochiq dengizga dafn etishlarini ogohlantirishdi. "Yo'q, dafn etmaydilar, – deb javob berdim men, – qarindosh-urug'larimdan meni Nebraska shtatining Broksi Bou shahrida joylashgan qabristondagi bizga taalluqli xilxonaga qo'yishlari va'dasini olganman. Shu bois safarimga, har ehtimolga qarshi, tobut ham olib ketayapman".

Tobut sotib oldim, uni kemaga yukladim va kema kompaniyasi bilan o'lib qolgan taqdirimda tobutimni muzxonaga solib qo'yishlarini va shu holatda uni uyga qaytarib yuborishlarini kelishib oldim.

Los-Anjelesda sharqiy yo'nalishda suzib ketgan "Prezident Adams" kemasiga ko'tarilishim hamonoq men o'zimni bardam his qila boshladim. Asta-sekin ishqorli kukun ichish va naychadan foydalanishni tashladim. Ko'p o'tmay meni hatto kafolatli tarzda tugatib qo'ya qolishi mumkin bo'lgan tansiq taomlarni ham tanovul qila boshladim. Vaqt o'tishi barobarida men hatto uzun sigaralar chekib va uncha-muncha achchiq limonaddan icha boshladim. Ana buni lazzat desa bo'ladi. Biz ochiq dengizda bo'ronga duch keldik, tayfunlar bilan olishdik, aslida ular meni tayyor tobutga tiqib qo'ya qolishlari kerak edi. Ammo bu barcha sarguzashtlar menga katta quvonch bag'ishlamoqda edi. Men hech nimadan qo'rqmay qo'ygandim.

Kemada men qarta o'ynar, qo'shiq aytar, do'stlar orttirar va goho tong otguncha o'tirib, ular bilan xushchaqchaqlik qilar edim. Biz Xitoy va Hindistonga yetib kelganimizda, men chekkan tashvish va g'amlar bu mamlakatlarda hukm surgan qashshoqlik va ochlikka nisbatan bog'i eramdagi halovat ekanini angladim. Men bema'ni tashvishlarimni bir chetga surib qo'ydim-da, o'zimni juda yaxshi his eta boshladim. Amerikaga qaytib kelganimda, o'ttiz kiloga semirgan edim va oshqozon yarasini deyarli unutgan edim. Umrimda o'zimni hech qachon bunaqa yaxshi his qilmagandim. Men ishimga qaytdim va shundan buyon boshqa hech qachon hech nima bilan og'rimadim".

Erl Xeyni menga tashvish bilan kurashishim uchun Uillis X.Kerrier qo'llagan usuldan bilmay turib foydalanganini aytdi.

"Birinchidan, – deb so'radim o'zimdan, – voqealar rivojining eng yomon varianti qaysi?" Javob bitta edi – o'lim.

Ikkinchidan, men o'zimni shunday qilishga chog'lagan edim. Shunday qilishim kerak edi. Men uchun boshqa yo'l yo'q edi, zero, shifokorlar umid yo'qligini aytishgandi.

Uchinchidan, men yuzaga kelgan ahvolni yaxshilashga urinib ko'rgan edim. Shu bois qolgan vaqtimdan iloji boricha ko'proq lazzat olishga ahd qilgan edim". Bordi-yu, jahon bo'ylab sayohatga yo'l olib ham tashvishlanishda davom etganimda edi, albatta, uni tobutda nihoyasiga yetkazgan bo'lardim. Ammo men tinchlandim va barcha muammolarimni unutdim. Bu xotirjamlik menga ikkinchi hayot bag'ishladi va shunday g'ayrat ato etdiki, qaytadan tirildim".

Shu bois quyidagi "2- QOIDA"ga rioya qiling.

Bordi-yu, Siz tashvish bilan to'la muammoga duch kelsangiz, Uillis X. Kerrierning sehrli qoidasini qo'llang:

1. Voqealar rivojining eng yomon variantini aniqlang.
2. Agar boshqasi buyurilmagan bo'lsa, uni qabul qilishga hozirlik ko'ring.
3. Ish ahvolini yaxshilash uchun xotirjamlik bilan harakat qiling.

### III b o b

Tashvishning sizga ta'siri xususida

Tashvish bilan kurashishni eplay olmagan ishbilarmonlar yosh o'ladilar.

Doktor Aleksis Karrel

Birmuncha muddat ilgari kechqurun uyim eshigi taqilladi. Qo'shnim chiqibdi, u hammamizni qizamiqdan emlashga astoydil unday boshladi. U odamlarni shunday chora

ko'rish zarurligiga ishontirgan, Nyu-York shahrida uyma-uy yuruvchi ko'ngillilardan biri edi.

Kayfi uchgan odamlar emlash joylarida soatlab navbatda turar edilar. Emlash joylari barcha kasalxonalaridagina emas, balki o't o'chiruvchilar deposida, politsiya mahkamalarida va katta sanoat korxonalarida ham ochilgan edi. Ikki mingdan ko'proq shifokor va hamshira aholini emlab, tunu kun hormay-tolmay ishlar edilar. Bunday vahimaning sababi nima edi? Gap shundaki, Nyu-Yorkda sakkiz nafar odam qizamiq bilan og'rigan, shulardan ikkitasi o'lgan edi. Shaharning qariyb sakkiz million aholisiga ikki o'lim.

Men Nyu-Yorkda o'ttiz yetti yildan buyon istiqomat qilaman va biron marta ham hech kim eshigimni taqillatmagan va "tashvish" atalmish ruhiy kasallikka chalinish haqida ogohlantirmagan edi. Bu kasallik esa so'nggi o'ttiz yetti yil mobaynida qizamiqqa qaraganda o'n ming martadan ko'proq zarar yetkazgandi.

Bironta ham ko'ngilli eshigimga kelib taqillatmagan va AQSh ning har o'ninchi fuqarosi odatda tashvish va ruhiy iztiroblar natijasida yuzaga keluvchi asab buzilishi qurboni bo'lganidan ogohlantirilmagan edi. Shu bois bu xatardan ogohlantirish uchun ushbu bobni yozayotirman. Eshigingizni taqillatgan men bo'laman.

Tibbiyot bo'yicha Nobel mukofoti sovrindori doktor Aleksis Karrel shunday degandi: "Tashvish bilan kurashishni eplolmagan ishbilarmonlar yosh o'ladilar". Bu uy bekalariga ham, faxriylarga ham, g'isht teruvchilarga ham birday taalluqlidir.

Bir necha yil muqaddam ta'limni avtomobilda Texas va Nyu-Meksiko bo'ylab sayohat qilib o'tkazgandim. Men bilan birga doktor O.F.Gober ham bor edi. U Santa Fe shahri temir yo'l kasalxonasida ishlar va Meksika qo'ltig'i, Koloradi va Santa Fe tibbiyot muassasalari assotsiatsiyasining bosh terapevti lavozimini egallagandi. Oramizda tashvish oqibatlarini haqida qizg'in suhbat ketdi va u dedi:

"Shifokor huzuriga kelgan bemorlarning yetmish foizi qo'rquv-larini yengib, tashvishdan qutula olsalar, tuzalib ketadigan holatdir. Ularning kasalliklarini yolg'ondakam deb o'ylash kerak emas. Xuddi tish og'rig'i kabi bor kasalliklardir va goho juda ham xatarli hamdir. Men ruhiy iztirob natijasida oshqozonda ovqat hazm bo'lmasligini, oshqozon yarasining ayrim turlarini, yurak muammolarini, uyqusizlik, bosh og'rig'i va falajning ayrim turlarini nazarda tutayapman. Bu kasalliklar ko'rinib turadi va men ularni qulog'im bilan eshitib emas, ko'zim bilan ko'rib bilaman, axir o'zim o'n ikki yil oshqozon yarasidan azob chekkanman-da.

Qo'rquv tashvishga sababchi bo'ladi. Notinchlik asab zo'riqishiga olib keladi, bu esa, oshqozon asab tolalariga ta'sir ko'rsatadi va aslini olganda, oshqozon shirasi tarkibini o'zgartiradi. Uning yaxshi ishlashiga xalaqit beradi va ko'pincha oshqozon yarasi paydo bo'lishiga olib keladi".

Darvoqe, sigaretalar xususida. Sigareta ishlab chiqarish bilan shug'ullanuvchi dunyodagi eng mashhur kompaniyalar sohibi yaqinda Kanada o'rmonlarida qisqa dam olish vaqtida yurak xastaligidan vafot etdi. U millionlab dollarlar jamg'ardi, o'zi esa oltmish bir yil umr ko'rdi. U o'z hayotini bizlar "ishdagi muvaffaqiyat" deb gapirib o'rgangan narsaga sotdi.

Mening nuqtai nazarimda bu sigareta magnati o'zining barcha millionlari bilan Missuri shtatidagi fermer, sakson to'qqiz yoshida bir dollar ham jamg'ara olmagan otamning ulushiga tushgan muvaffaqiyatning yarmiga ham yetolmagandi.

Mashhur aka-uka Meyolar aytar edilarki, kasalxonalarimizdagi joylarning yarmidan ko'prog'ini asab kasalligidan jabr ko'ruvchilar egallaydilar. Ammo o'lganlaridan keyingi tibbiy ko'ruv vaqtida bu odamlarning asablari a'lo ekanligi ma'lum bo'lgan. Bu odamlardagi "asab kasalliklari" asab tizimining jismoniy buzilishidan emas, balki tushkunlik, tashvish, notinchlik, qo'rquv, ishdagi omadsizlik, g'azab singari hissiyotlardan kelib chiqqan.

Platon aytgan ediki, "shifokorlarning eng katta xatosi shundan iboratki, ular ruhni davolash chorasini ko'rmay turib, badanni davolashga harakat qiladilar. Ammo jism va jon yaxlitdir, ularni bir-biridan ajratib bo'lmaydi!"

Bu haqiqatni anglash uchun tibbiyotda yigirma uch asrlik vaqt o'tdi va endigina jonni ham, jismni ham davolaydigan psixomatika deb ataluvchi yangi yo'nalish vujudga kelmoqda. Buning uchun allaqachon vaqt yetib kelgan edi, chunki tibbiyot chechak, vabo, sariq, bezgak va necha-necha millionlab odamlarning bevaqt o'lib ketishiga sababchi bo'lgan bunday dahshatli yuqumli kasalliklardan forig' bo'lishga yordam berdi. Ammo tibbiyot fani yuqumli kasalliklar emas, balki bezovtalik, qo'rquv, nafrat, tushkunlik va qahr-g'azab kabi hissiyotlar keltirib chiqaruvchi ruhiy va jismoniy kasalliklarni davolay olmadi.

Ruhiy olamning bu buzilishlari qurboni soni hayratomuz darajada tezlik bilan ortib bormoqda. Shifokorlar shunday xulosaga keldilarki, hozirgi vaqtda yashayotgan amerikaliklarning har yigirmatasidan bittasi o'z hayotining bir qismini ruhiy kasalliklarni davolash bilan shug'ullanuvchi tibbiy muassasalarda o'tkazmoqdalar. Ikkinchi jahon urushi vaqtida xizmatga chaqirilgan olti yigitdan bittasi ruhiy sog'liq holati bo'yicha yaroqsiz deb e'tirof etilgan.

Ruhiy kasalliklar nimani keltirib chiqaradi? Bu savolga hech kim javob bera olmaydi. Ammo ko'p hollarda ularning yuzaga kelishiga imkon beruvchi omillar qo'rquv va notinchlik ekanligi ko'proq ehtimol tutilmoqda. Kuchli bezovtalikka duchor bo'lgan odam og'ir hayotiy qiyinchiliklarga bardosh berolmaydi, buning natijasida voqelik bilan har qanaqangi munosabatni uzadi va o'z orzulariga berilib, shu yo'l bilan muammolarini hal etgan bo'ladi.

Ushbu satrlarni yozar ekanman, stolim ustida Edvard Podolskiyning "Tashvishlanishni bas qiling va sog'lom bo'ling" kitobi yotardi. Mana shu kitobdagi ayrim boblarning nomi:

1. Bezovtalikning yurak faoliyatiga ta'siri.
2. Bezovtalik kuchli bosimni keltirib chiqaradi.
3. Bezovtalik bodning sababchisi.
4. Tashvish qancha oz bo'lsa, oshqozonga shuncha yaxshi.
5. Bezovtalik shamollashni keltirib chiqaradi.
6. Bezovtalik va qalqonsimon bez.
7. Diabet kelib chiqishida bezovtalikning roli.

Bezovtalik bod yoki bo'g'inlar bodi qimirlashdan mahrum etib, sizni nogironlar aravachasiga mixlab qo'yishi mumkin. Korneul universiteti tibbiyot fakulteti doktori va bo'g'imlar bodi bo'yicha dunyoga taniqli doktor Rassel L.Sesil bu kasallikni keltirib chiqaruvchi eng keng tarqalgan to'rt sababni sanab o'tadi:

- omadsiz nikoh;
- moliyaviy falokat yoki musibat;
- yolg'izlik va bezovtalik;
- birovga zimdan kek saqlash.

Albatta, bu to'rt hissiy omil bilan ushbu kasallikning yuzaga kelishidagi barcha sabablar barham topib qolmaydi. Bo'g'im bodining ko'plab turlari va uni yuzaga keltiruvchi sonsiz sabablar bor. Ammo yuqorida sanab o'tilgan omillar, men bunga alohida e'tiboringizni tortaman, turli sabablar hisoblanadi. Masalan, mening bir do'stim zo'riqish natijasida g'oyat og'ir moddiy ahvolga tushib qoldi, uning uyida gazni o'chirib qo'yishdi. Bank esa, uni uyga garov xati sotib olish huquqidan mahrum etdi. Qo'qqisdan xotining bo'g'im bodi xuruj qilib qoldi va dori-darmonu parhezlariga qaramay, to do'stimning ishlari joyiga tushmaguncha, kasallik davom etdi.

Tashvishdan hatto karies 1 paydo bo'lishi mumkin.

Qalqonsimon bez giperfunksiyasining oshkora alomatlari bo'lgan odamni hech ko'rganmisiz?

Men ko'rganman va ayta olamanki, bunday odamlar dag-dag' titraydilar, silkinadilar, xuddi birov o'lguday qo'rqitib qo'yganga o'xshaydilar. Ularda a'zoi badan ishi uchun javob beradigan qalqonsimon bez faoliyati buzilgan bo'ladi. Natijada yurak faoliyati

tezlashadi va a'zoi badani o't bo'lib yonadi, bamisoli gurillab yonib turgan pechkaga solib qo'yganday bo'ladi. Bordi-yu, o'z vaqtida zaruriy choralar ko'rilmasa, ya'ni operatsiya amalga oshirilmasa, bemor o'zini o'zi yeb, o'lib qolishi mumkin.

Yaqinda men qalqonsimon bez faoliyati buzilgan bir do'stim biln Filadelfiyada bo'lgan edim. U ushbu kasallik bilan o'ttiz sakkiz yildan beri shug'ullanib kelayotgan taniqli mutaxassis doktor Izrael Bramdan maslahatlar oldi. Unda quyidagi maslahatlar aniq-taniq qilib yozib qo'yilgandi:

Yengillashish va hordiq.

Sog'lom e'tiqod, musiqa va kulgi eng kuchli tinchlantiruvchi va yengillashtiruvchi ta'sirga ega.

Xudoga ishonig, qattiq uxlashni o'rganing.

Yaxshi musiqani seving. Hayotning quvnoq tomoniga ko'proq e'tibor bering.

Shunda siz sog'lom va baxtli bo'lasiz.

U do'stinga birinchi savolni berdi: "Qanday hissiy kechinmalar sizni bu ahvolga soldi?"

Keyin esa ogohlantirib, agar tashvishlanishda davom etaversangiz, yurak, oshqozon yarasi yoki diabet muammolari asorat qoldirishi mumkin, dedi. "Bu barcha kasalliklar, – dedi u, – egizaklardir, yaqin qarindosh-urug'lardir". Yaqin qarindosh-urug' bo'lmay nima? Axir ularning sababchisi bitta – bezovtalik-ku.

Bugungi kunda Amerikada o'limning asosiy sababchisi yurak kasalliklari hisoblanmoqda.

Ikkinchi jahon urushida janglarda qariyb uch yuz ming amerikalik harbiy xizmatchi o'lgan edi, ammo xuddi shuncha davr ichida yurak kasalliklaridan ikki million fuqaro vafot etgan, shulardan yarmi – notinchlik va zo'riqishdan kelib chiquvchi yurak xastaliklaridan o'lgan. Ha, aynan shuning uchun ham doktor Aleksis Karrel aytgan edi: "Notinchlik bilan kurashishni eplolmagan ishbilarmonlar yosh o'ladilar".

Qo'shma Shtatlar janubidagi negrlar va xitoyliklar bezovtalik hisoblangan yurak kasalliklari bilan og'rimaydilar, chunki ular voqealarga xotirjamlik bilan munosabatda bo'ladilar. Shifokorlar va fermerlar esa yurak yetishmovchiligidan yigirma marta ko'proq o'ladilar, chunki ularning hayoti juda keskin kechadi va buning uchun sog'liqlari bilan to'lov to'laydilar.

"Gunohlarimizni xudo kechirar, – degan edi Uilyam Jeyms, – ammo asab tizimlarimiz hech qachon kechirmaydi".

Mana sizga aqlni lol qoldiradigan va mutlaqo hayratomuz dalil: har yili Amerikada odamlar beshta eng keng tarqalgan yuqumli kasalliklardan o'lganlarga qaraganda ko'proq o'z jonlariga qasd qilib o'ladilar. Nima uchun? Javob, asosan, bir narsaga kelib taqaladi: "xavotirlik".

Shafqatsiz xitoy hukmdorlari asirlarni qiynoqqa solmoqchi bo'lsalar, asirlarning qo'l va oyoqlarini bog'laganlar-da, boshlari uzra suvli qop osib qo'yganlar, undan tinimsiz ravishda, bir zaylda kechasiyu kunduzi suv tomchilab turgan. Asta-sekin suv tomchilari asirlarning boshlariga bolg'a bilan urilgandek tuyula boshlagan va ular aqldan ozganlar. Xuddi shu usulni ispan tsivilizatsiyasi ham, Gitler paytida nemis kontsentratsion lagerlaridan ham qo'llashgan.

Bezovtalik mana shu muttasil tomib turuvchi suv tomchilariga o'xshaydi. Doimiy notinchlik esa insonni telbalik va o'z joniga suiqasd qilishgacha olib keladi.

Yosh bolalik paytimda va Missurida yashaganimda Billi Sandinning u dunyodagi do'zax azoblari haqidagi yozgan hikoyalari meni o'lgudek dahshatga solar edi. Ammo u yorug' dunyodagi tashvishlar bilan to'qnashish inson kechiradigan do'zax azoblari haqida hech qachon hech narsa gapirmasdi. Masalan, agar siz surunkali bezovtalikka moyil bo'lsangiz, siz hech bir qiyinchiliksiz stenokardiya bilan og'rishingiz va mutlaqo chidab bo'lmas og'riqni boshdan kechirishingiz mumkin.

Oh, bordi-yu, shunday og'riqni boshdan kechirishingizga to'g'ri kelganda, sizni qiynayotgan azobdan jon talvasasida o'zingizni urgan bo'lar edingiz. Oh-vohlaringiz shunchalik kuchli bo'lardiki, ular oldida Dantening "Do'zax"idagi gunohlar faryodi bolalar hushtakchasi ovoziday ko'rinib qolardi. "Ey, Tangrim, bordi-yu, shuni boshdan

kechirgudek bo'lsam, hech qachon, hech narsa haqida zinhor-bazinhor tashvish chekmagan bo'lar edim".

Siz hayotni sevasizmi? Uzoq yashashni va yaxshi sog'liq lazzatini surishni istaysizmi? Siz buni hozirning o'zida boshlashingiz mumkin. Mana sizga doktor Aleksis Karrelning dil izhorlaridan biri: "Kimki hozirgi zamon shahri taloto'pi ichida o'z qalbidan teran osudalikni saqlay olsa, o'sha odam asab kasalliklaridan mosuvodir".

Hozirgi zamon taloto'plari ichida o'z qalbingizda teran osudalikni saqlashga qodirmisiz? Agar siz sog'lom odam bo'lsangiz, hech shubhasiz "ha" deb javob berasiz. Ko'pchiligimiz o'zimiz o'ylaganimizdan ko'ra ko'proq kuchliroqmiz. Biz, ehtimol, hech qachon foydalanmagan yashirin zaxiralarga egamiz. Toro o'zining "Uoldey" degan o'lmas kitobida bunday degan:

"Menga hech narsa inson ongi sa'y-harakatlari asosida o'z hayotini takomillashtirishga qodir, degan rad etib bo'lmas dalolatni bilishdek ilhom bag'ishlamaydi... Bordi-yu, siz o'z orzuvingizga erishish yo'lida olg'a harakat qilsangiz va o'zingiz orzu qilgandek yashash uchun o'zingizni o'tga-cho'qqa ursangiz, odatdagi harakat tarzingiz bilan erisholmaydigan muvaffaqiyatga, albatta, erishasiz".

Ushbu kitobning aksariyat o'quvchilari Ogayo shtatilik Olga K.Jorvi singari o'shanday iroda kuchi va o'shanday pinhoniylar imkoniyatga ega ekanliklari zarracha shubha tug'dirmaydi. U hatto eng fojiali sharoitlarda ham tashvishlanmaslikka qodir ekanini anglab yetgan. Iymonim komilki, ushbu kitobda ko'rib chiqilayotgan g'oyat ko'hna haqiqatlarni qo'llashdan erinmasak, siz ham, men ham shunga qodirmiz. Olga K.Jorvining menga yozgan maktublaridan bir voqeani e'tiboringizga havola etaman:

"Sakkiz yarim yil muqaddam shifokorlar menga o'lim hukmi chiqarishdi: saratondan astasekin azobli o'lim. Uni mamlakatning eng nufuzli shifokorlari ham tasdiqlashdi. Men boshi berk ko'chaga kirib qoldim. Meni abadiyat kutardi. Men yosh edim. O'lishni istamasdim. Dahshat ichida Kellogdagi shifokorimga qo'ng'iroq qildim va ko'zlarimdan duv-duv yosh to'kib, yuragimda borini unga to'kib soldim. U toqatsizlik bilan gapimni bo'ldi-da, meni urishib berdi: "Nima gap, Olga? Nahotki kurashishga kuching yetmasa? Albatta, yig'laydigan bo'lsang, o'lasan-da. Boshingga tushgan eng yomon ko'rgilik tushib bo'ldi. Haqiqat yuziga tik qara. Tashvishlanishni bas qil va biron chora topishga urin".

Shunda men ont ichdim. Shunday paytda ichgan ontim menga shu qadar kuchli ta'sir ko'rsatdiki, tirnoqlarim terim ichiga chuqur botganini va badanimdan bir sovuq narsa jimirlab o'tganini his qildim. Men shu so'zlarni tantanavor irod etdim: "Men tashvishlanmayman. Yig'lamayman! Biron narsa qilishim mumkin bo'lsa, shu narsani qilaman va yengib chiqaman. Men yashayman!"

Odatda, bunday tavakkalli hollarda, radiyni qabul qilish mumkin bo'lmaganda, rentgen nurlanishi seansi o'ttiz kun mobaynida o'n yarim daqiqaga cho'ziladi. Qirq to'qqiz kun davomida men o'n to'rt yarim daqiqa nurlandim. Men qoq suyakka aylanib qolgandim, suyaklarim tekislikdagi tepaliklar singari bo'rtib turardi, oyoqlarim esa qo'rg'oshin etik kiyganday qilt etmasdi, shunday bo'lsa-da, men parvo qilmasdim! Biron marta ham yig'lamadim! Men jilmayardim. Men tom ma'noda o'zimni jilmayishga majbur etar edim.

Birgina jilmayish bilan saratonni yengib bo'lmasligini anglamaydigan darajada nodon emasdim. Ammo bari bir yaxshi kayfiyat vujudga kasallik bilan kurashishda yordam beradi, deb hisoblayman. Nima bo'lganda ham mo'jiza ro'y berdi. Men tuzalib ketdim. So'nggi yillarda hech qachon o'zimni hozirgidek yaxshi his qilmaganman. Bular bari kurashga da'vat etuvchi so'zlar sharofati bilan bo'ldi: "Haqiqat yuziga tik qara. Tashvishlanishni bas qil va biron chora ko'rishga urin".

Muhammad payg'ambarning mutaassib maslakdoshlari ko'pincha badanlariga igna bilan Qur'on oyatlaridan chekib olar ekanlar. Men har bir o'quvchi quyidagi so'zlarni badanlariga igna bilan chekib yozib qo'yishlarini xohlar edim: "Tashvish bilan kurashishni eplay olmagan ishbilarmonlar yosh o'ladilar".

## IKKINCHI QISM

### TASHVISHNI TAHLIL QILISHNING ASOSIY USULLARI

#### IV b o b

Tashvish bilan bog'liq muammolarni tahlil qilish va hal etish xususida

Men egalik qilgan olti xizmatkor qo'limdan kelgan hamma ishni qilishga undab keldi. Ularning ismlari: Nima va Nima uchun, Qachon va Qanday, Qaerda va Kim.

Kipling

Uillis Kerrierning ushbu kitobidagi ikkinchi bobning birinchi qismida tilga olingan sehrli qoidasi tashvish tufayli yuzaga keluvchi muammolarni hal etishga qodirmi? Albatta, yo'q. Xo'sh, bunday holda nima qilish kerak? Bu savolga javob mana bunday: biz o'zimiz uchun har qanday ko'rinisdagi tashvishga qarshi turish imkonini beradigan uslublarni ishlab chiqishimiz kerak. Buning uchun muammolar tahlilining uch asosiy yo'li bilan tanishish kerak bo'ladi.

Mana ular:

1. Ashyoviy dalil to'plang.
2. Uni tahlildan o'tkazing.
3. Qarorni ishlab chiqing va uni amalga oshirishga kirishing.

Hammasi sizga kunday ravshanmi? Ha, bu shunaqa. Bir vaqtlar Aristotel shunga o'qigan va hayotida foydalangan edi. Bizga tashvish tug'dirib, hayotimizni do'zaxga aylantirgan muammolarni hal etish uchun siz ham, men ham shu qoidaga rioya qilmog'imiz kerak.

Keling, 1-qoidani ko'rib chiqaylik. Unda bunday deyiladi: ashvoviy dalil to'plang. Nima uchun dalil to'plash bu qadar muhim? Gap shundaki, agar bizda dalil bo'lmasa, hatto muammomizni oqilona hal etishga ham yo'l topolmaymiz. Ashvoviy dalilsiz biz faqat vahimaga tushamiz, xolos. Mening g'oyam nimadan iborat? Aniqrog'i, bu g'oya Kolumbiya universiteti qoshidagi Kolumbiya kolleji dekani marhum Gerbert Yo.Xoksning g'oyasi. Yigirma ikki yil ichida u ikki yuz ming talabaga tashvish bilan bog'liq muammolarni hal etishda yordam ko'rsatdi, u menga "sarosimaga tushish tashvish keltiruvchi asosiy sababdir", degan edi.

U bu fikrni quyidagi so'zlar bilan ifoda etdi: "Odamlarning yarmi zaruriy va yetarli dalillarga ega bo'lmay turib qaror qabul qilishga uringanlari uchun tashvishdan boshlari chiqmaydi". Masalan, u bunday degandi: "Bordi-yu, men kelasi seshanbada soat uchda muammoga to'qnash kelishim kerak bo'lsa, unda men bu vaqtgacha biron-bir chora ko'rishga urinmayman. Hozircha butun e'tiborimni shu muammoga daxldor barcha dalillarni olishga qarataman. Men tashvish qilmayman. O'zimni turfa mulohazalar bilan qiynamayman. Men yaxshi uxlayman. Men dalillarni to'playman, xolos. Muammo yuzaga kelgan vaqtgacha bisotimda barcha zaruriy dalillar bo'ladi va muammo o'z-o'zidan hal bo'lib ketadi!"

Men dekan Xoksdan, bir narsa o'zingizni tashvishdan butunlay xalos qilib olganingizni anglatadimi, deb so'radim. "Ha, – dedi u. – Nazarimda, hayotim endi bezovtalikdan forig' bo'ldi, men buni vijdonan aytayapman. Shu narsani bildimki, agar kishi dalillarni yig'ish bilan mashg'ul bo'lsa, buni zo'raki emas, xolisona qilsa, bezovtalik tuyg'usi odatda bilimlar kuchi bilan g'oyib bo'ladi".

Ammo ko'pchiligimiz nima qilamiz? Dalillar bilan tanishmoq uchun vaqt topolamizmi, sa'y-harakat qilamizmi? Ishqilib, fikr qilishdan qochish uchun inson har qanaqangi

ayyorlikka borishdan tap tortmaydi, deb jiddiy gapirganida Edison haq edi. Bordi-yu, baribir ham dalillar to'playdigan bo'lsak, allaqachon bizga ma'lum bo'lgan narsalarnigina tasdiqlaydiganlar ketidan tushamiz, qolganlarni esa nazar-pisand qilmaymiz! Bizga faqat a'mollarimizni oqlayotgan dalillargina bizning taxminlarimizni oqlayotgan voqelikka emas, xohishlarimizga mos keladigan dalillargina kerak!

Andre Marua aytgan edi: shaxsiy xohishlarimizga mos kelgan narsa bizga haqiqat bo'lib ko'rinadi. Unga zid keladigan hamma narsa esa g'azabimizni qo'zitadi.

Menda dalillarni xolisona va aniq baholaydigan va o'z muammolarimizga tashqaridan turib qarashga imkon beradigan ikki yo'l bor. Mana ular:

1. Ashyoviy dalilni to'plar ekanman, bu ishni o'zim uchun emas, boshqa birov uchun qilayapman deb tasavvur etaman. Bu menga beg'arazlik va xolislikni saqlab qolishimga yordam beradi. Bu menga ushbu jarayondan hissiyotni bartaraf etishga ko'maklashadi.

2. Meni bezovta qilayotgan muammo haqidagi ashvoviy dalilni to'plar ekanman, men o'zimni goho sudda raqibim tomonida turib gapirishga tayyorlanayotgan advokatday tasavvur qilaman. Boshqacha aytganda, men o'zimga qarshi dalillarni to'plashga harakat qilaman: bular xohishlarimga to'g'ri kelmaydigan va men yoqtirmaydigan dalillardir.

Keyin men bu ishning har ikkala tomoni uchun dalillarni yozib olaman va odatdagidek, haqiqat mana shu ikki chetdagi nuqtai nazarlarning o'rtalarida yotgandek tuyuladi.

Ishning mohiyati shundaki, na siz, na men, na Eynshteyn yoki Qo'shma Shtatlarning Oliy Sudi mazkur masala bo'yicha avval ashvoviy dalillarni to'plamay turib, biron-bir muammoni oqilona hal qilish uchun bu qadar mukammal hisoblanmaymiz. Tomas Edison buni bilardi. Hayotining oxiriga kelib, uning bisotida ikki ming besh yuz qayd daftarchasi to'plangan edi. Ularga uni tashvishga solgan muammolar bo'yicha dalillarni qayd etib borgan.

Shuning uchun muammoni hal etishning birinchi qoidasi ashvoviy dalilni to'plashdan iborat. Keling, dekan Xoksdan ibrat olaylik-da, masalani xolis ashvoviy dalilni bir karra to'plab olgandan keyin hal etishga o'taylik.

Ammo dunyodagi mavjud ashvoviy dalilni to'plaganimizda ham, agar uni tahlil va talqin etmasak, bundan tirnoqcha naf bo'lmaydi.

Kezi kelganda shuni aytishim kerakki, o'zimga juda qimmatga tushgan tajribam asosida agar bir varaq qog'ozga oldindan yozib borilsa, dalillarni tahlil qilish ancha oson bo'lishini anglab yetdim. Haqiqatan ham, dalillarni qog'ozga tushirib borishimiz va muammolarni aniq bir shaklga solishimiz uni oqilona hal etish yo'lini topishda durustgina yordam beradi.

Charlz Kettring aytgan edi: agar aniq ifoda etilgan bo'lsa, bu muammo yarmiga hal bo'ldi deganidir.

Bu tamoyillar amaliy ishini misollarda ko'rsatishimga ijozat bersangiz. Xitoylarda, o'n mingta so'zdan bitta suvrat afzal degan naql bor. Shu bois, keling, faraz qilaylikki, men sizga bu suvratni ko'rsatayapman, unda siz tilga olgan tamoyillar asosida muaayyan qadamlar qo'yilmoqda.

Geylen Litchfild boshidan shunday voqea o'tdi. Men uni bir necha yildan beri bilaman. U Uzoq Sharqdagi eng omadli amerika ishbilarmonlaridan biri, 1942 yilda mister Litchfild Xitoyda bo'lgan edi, ayni shu vaqtlarda yaponlar Shanxayni bosib olgan edi. Litchfild menikida mehmon bo'lganida quyidagi voqeani hikoya qilib bergan edi:

Yaponlar Perl-Xarborga zarba bergandan keyin ko'p o'tmay ularning qo'shin qismlari Shanxayga bostirib kiradi. O'shanda men Shanxayda Osiyo sug'urta kompaniyasi boshqaruvchisi bo'lib ishlardim. Kompaniyamizda admiral unvonidagi harbiy kushanda degan shaxs paydo bo'ldi, u menga kompaniya aktivlarini tugatishda unga qarashib yuborishimni buyurdi. Menga xo'p, demasdan ilojim yo'q edi. Men u bilan yo hamkorlik qilishim, yo boshqa yo'l tanlashim kerak edi. Bu "boshqa yo'l" muqarrar o'limni anglatardi.

Men nima aytsalar, shuni bajarardim, chunki boshqa ilojim ham yo'q edi. Biroq admiralga berganim aktivlarimiz ro'yxatiga 750 ming dollarlik qimmatli qog'ozni kiritmagan edim.

Bunday qilishimning sababi, ular bizning Gongkondagi filialimizga qarar va Shanxaydagi urush harakatlariga buning hech qanday aloqasi yo'q edi. Shunday bo'lsa-da, buni yaponlar bilib qolishi mumkinligidan xavotirlanardim. Ko'p o'tmay ular buni bilib qolishdi ham.

Bu vaqtda men ofisda emasdim. Ammo u yerda kompaniyaning bosh hisobchisi bor edi. Uning aytishicha, admiral qattiq darg'azab bo'libdi. Yer tepib, meni o'g'ridan olib o'g'riga, sotqindan olib, sotqinga solibdi. Men yapon armiyasining obro'yini to'kkan emishman. Buning nimani anglatishini bilardim: meni Brij Xausga jo'natishadi.

Brij Xaus! Bu yapon istilosining qiynoqlar kamerasi. Mening yaqin do'stlarim bo'lguvchi edi. Shu qamoqxonaga tushmaslik uchun ba'zilar o'z joniga suiqasd qilib o'lib ketardilar, boshqalari esa o'n kuncha davom etgan so'roq va qiynoqlarga bardosh berolmay, jon taslim etar edilar. Endi navbat menga kelgandi!

Nima qilish kerak edi? Men bu haqda yakshanba kuni tushda xabar topdim. Ahvol shu darajaga yetib kelgan ediki, men hamma narsadan umidimni uzishim kerak edi. Agar muammolarni hal etishning muayyan uslubiga ega bo'lmaganimda, bu shunday bo'lardi ham. Ko'p yillar badalida menda shunday odat yuzaga kelgan ediki, biron-bir narsadan g'am-tashvishga botib qolsam, har doim shartta yozuv mashinkamga o'tirardim-da, ikkita savolni berib va ularga javobni yozishga kirishardim.

Mana o'sha savollar:

1. Tashvishlanishning sababi nimada?
2. Bu borada qanday chora ko'rsam bo'ladi?

Avvaliga men bu savollarga yozuvsiz javob berishga harakat qilardim. Ammo ko'p yillar bo'ldiki, bu odatni tashlab yuborgandim. Savollarning ham, javoblarning ham yozuvini fikrlash, tafakkurni ravshanlashtirishini bildim. Shu bois o'sha yakshanba kuni tushda to'g'ri yosh nasroniyalar assotsiatsiyasi Shanxay bo'limi menga olib bergan o'z xonamga kirdim-da, mashinkani olib, yoza boshladim:

Nimadan bezovtalanayapman?

Meni Brij Xaysga jo'natishlaridan qo'rqayapman

So'ng navbatdagi savolni yozdim:

Shu munosabat bilan qanday choralar ko'rishim mumkin?

Bu borada ko'p soat bosh qotirdim. Ehtimol tutilgan amallarning to'rtta variantini, shuningdek, ehtimol tutilgan oqibatlarni yozdim.

1. Men o'zi ishlarimni yapon advokatiga tushuntirib berishga harakat qila olaman. Ammo u inglizcha gapirmaydi. Bordi-yu, u men bilan tilmoch yordamida gaplashadigan bo'lsa, u yana darg'azab bo'lishi mumkin. Bu esa, o'limni anglatishi mumkin, chunki u shu qadar berahmki, men bilan qiynalib gaplashishdan ko'ra meni Brij Xausga jo'natib qo'ya qoladi.

2. Men qochib ketishga harakat qilishim mumkin. Buning iloji yo'q. U muttasil ortimdan poylaydi. Bordi-yu, qochib ketishga harakat qilsam, unda meni tutib olishlari va otib tashlashlari tayin.

3. Men shu yerda qolishim va idorada ko'rinmasligim kerak. Bordi-yu, shunday qilsam, yapon admiral mendan shubhalanadi va ehtimol, meni hibsga olgani va Brij Xausga jo'natgani askarlarni yuboradi. Men, odatdagidek, dushanba kuni ertalab ishga borishim mumkin. Agar shunday qilsam, admiral g'oyat band bo'ladi, mening nima qilganim borasida o'ylamaydi, bunga mening ishonchim komil bo'ladi. Shunda ular bilan gaplashishga menda imkoniyat bo'lmaydi. Hatto u buni eslaganda ham, ehtioli, u tinchlangan va meni o'z holimga qo'ygan bo'lardi.

4. Shu bois, agar ertaga idoraga borsam va o'zimni hech narsa bo'lmagandek tutsam, bu menga Brij Xaysdan qochish uchun ikki qulaylik paydo qiladi.

Yuzaga kelgan ahvolni har tarflama o'ylab ko'rib, to'rtinchi variant bo'yicha ish tutishga qaror qabul qilib bo'lganimdan keyin idoraga kelganimda admiral o'sha yerda edi. U o'tirib sigara tortardi. U, odatdagidek, menga tikilib qaradi, ammo hech nima demadi. Yarim yildan keyin esa Xudoga shukrki, u Tokioga qaytdi va mening tashvishlarim nihoyasiga yetdi.

Oldin aytganimdek, o'sha yakshanbada o'zimning barcha ehtimol tutgan amallarimni va ularning ehtimol tutilgan oqibatlarini qayd etib, xotirjamlik bilan bir to'xtamga kelib, hayotimni saqlab qolgan edim. Bordi-yu, bunday qilmaganimda, nima qilishimni bilmay, iztirob chekkan va ehtimolki, shoshilinchda xatoga yo'l qo'ygan bo'lardim. Butun yakshanba oqshomida tashvish-tahlikadan o'zimni qo'ygani joy topolmasdim. Tunni mijja qoqmay va hayajonlangan holda o'tkazardim. Dushanba kuni idoraga sarosimada va hayajonlangan holda kelgan bo'lardim va mana shuning o'ziyoq yaponning mendan shubha qilishiga va meni jazolashga turtki bo'lar edi.

O'z tajribamdan qayta-qayta ishondimki, qaror qabul qilish holatlarining o'zi katta qiymatga ega. Aynan ma'lum qaror qabul qilishga layoqatsizlik va shubhayu gumonlarning jirkanch doirasidagi ma'nosiz harakatlarni bas qilish odamlarning asabini qattiq qaqshatadi va ular hayotini chinakam do'zaxga aylantiradi.

Aniq bir to'xtamga keldim demaguncha tashvishlarimning yarmi beiz g'oyib bo'lishini bildim. To'xtamga kelgan narsani bajara boshlaganingda yana qirq foizi yo'qoladi.

Shu tariqa, quyidagi to'rt amalni ado etar ekanman, tashvishlarimning to'qson foizidan forig' bo'laman:

1. Yozma ravishda tashvishlarim boisini aniq ifoda etaman.
2. Ehtimol tutilgan amallarning variantlarini yozib qo'yaman.
3. Aniq bir to'xtamga kelaman.
4. Uni bajarishga darhol kirishaman.

Hozirgi vaqtda Geylen Litchfild "Starr Prak end Frimen" kompaniyasi Uzoq Sharq bo'limi direktori lavozimida ishlamoqda. U yerda yirik sug'urta va moliya firmalari manfaatlarini namoyon etadi. Darhaqiqat, oldin aytib o'tganimdek, u Osiyodagi eng omadli biznesmenlardan biri hisoblanadi. O'z muvaffaqiyatlari uchun tashvish kelib chiqishi sabablarini tahlil etishdagi o'z uslubidan va muayyan to'xtamga kela bilishidan minnatdor ekanini e'tirof etdi.

Gap uslubning muvaffaqiyat qozonishining siri nimada? Gap shundaki, u samarali, aniq, bevosita muammoli mohiyatni hal etishga yo'naltirilgan. Bundan tashqari, uchinchi muqarrar qoida eng muhim tarkibiy qism hisoblanadi: yuzaga kelgan muammoni hal etish uchun qandaydir chora ko'ring. Bordi-yu, biron-bir chora ko'rmasak, ashyoviy dalil to'plash bo'yicha bizning barcha faoliyatimiz bu – shamolga sovurish demak.

Tashvish bilan bog'liq muammolarimizni hal etish uchun nimaga Geylen Litchfild usulini hozirning o'zida qo'llab bo'lmas ekan?

Savol 1. Ayni vaqtda meni nima bezovta qilmoqda? (Javobini qalamda yozing).

Savol 2. Bu borada men qanday chora ko'raman? (O'z javobingizni yozing).

Savol 3. Mening so'nggi qarorim.

Savol 4. Uni amalda qachon qo'llay boshlayman?

V b o b

Ishingizda yuzaga kelgan tashvishning yarmidan qutulishingiz siri

Agar siz biznes bilan shug'ullanayotgan bo'lsangiz, hozirning o'zidayoq o'zingizga bunday deng:

"Bu bobomning nomi mutlaqo nobop. Men o'n to'qqiz yildan beri shug'ullanaman va albatta buni mendan yaxshi biladigan odam bormikan?"

Kimdir menga kelib, ishimda yuzaga kelgan bir ishbilarmonning tashvishlarining 50 foizdan qutulgani emas, balki odatda turli muammolarni hal qilishga bag'ishlangan yig'ilishlarga sarflaydigan vaqtning 75 foiz tejab qolgani to'g'risida hikoya qilib beraman.

Men qandaydir "Mister Jons" yoki "mister X" yoxud "Ogayolik bir tanishim" kabi noma'lum odamni tanishtirmoqchi emasman. Gap Leon Shimkin degan muayyan shaxs ustida bormoqda. Ko'p yillar davomida u "Simon end Shuster" nashriyot uyining direktori edi va hozirda u Nyu-Yorkdagi Rokfeller markazi "Poket buks" kompaniyasining raisi lavozimini egallab turibdi.

Mister Shimkin bizga quyidagilarni soʻzlab berdi.

Oʻn besh yil davomida ish vaqtimning yarmini yigʻilishlarda oʻtkazdim. Ularda biz muammolarni muhokama qilar va u yoki bu ishni qilishga yoxud umuman hech narsa qilmaslikka ahd etar edik. Biz asabiylashar, oʻrindiqlarimizda tipirchilar, zalda u yoqdan-bu yoqqa yurar, bahslashar edig-u, hech narsani hal etolmay, yana dastlabki mushohadalarga qaytar edik. Men kechga borib oʻzimni mutlaqo behol his etardim. Qolgan umrimni nuqul shunaqa yigʻilishlardan boshim chiqmay oʻtkazishimni bilib turardim. Oʻn besh yil shunday qildim va muammoni hal etishning bundan durustroq yoʻli boriligini tasavvur qilmasdim. Bordi-yu, kimdir menga yigʻilishlarga sarflagan vaqtimning toʻrt dan uch qismini tejab qolishim mumkinligini aytgudek boʻlsa, uni hayotdan orqada qolgan sodda odam deb oʻylardim. Darvoqe, aynan men kuchim yetmaydigan yukni itqitib tashlashga imkon beruvchi uslubni ishlab chiqdim. Ishimning samaradorligi hayratomuz darajada oʻsdi. Bu usuldan sakkiz yil davomida foydalandim. Sogʻligʻim yaxshilanib, oʻzimni gijinglagan toychoqdek his etar va eng baxtli inson hisoblardim.

Bu sehriga oʻxshardi, ammo barcha sehr ishlari kabi mening uslubim haddan tashqari joʻn edi. Uning mohiyati quyidagidek edi. Eng avvalo, yordamchilarim avval-boshdan oq hammasini miridan-sirigacha bir-bir sanab chiqib, ularni tashvishga solgan muammo haqida hikoya qilgan va oʻz soʻzlarini “Nima qilmoq kerak?” degan savol bilan tugatgandi. Men yigʻilishlarda yashab kelgan oʻn besh yillik amaliyotimdan shartta voz kechdim. Bundan tashqari, men yangi qoida joriy qildim. Bu qoida shundan iborat ediki, men bilan biron muammoni hal etmoqchi boʻlgan har qanday odam quyidagi savollarga javob berilgan maxsus maʼlumotni taqdim etishlari kerak edi:

Savol 1. Muammo nimadan iborat?

(Ilgari biz, odatda, mohiyatini ichimizdan hech kim aniq bilmaydigan muammoni muhokama qilishga bir yo ikki soat vaqtimizni sarflardik. Biz tashvishga solgan muammolar haqida qizgʻin bahslashardik, ularning mohiyatini yozma ravishda aniq bayon etishga hatto harakat qilmasdik).

Savol 2. Muammoni keltirib chiqargan sabablar nimadan iborat?

(Orqamga qayrilib qarar ekanman, koʻplab soatlarimni muammolarni muhokama qilishga behuda sarflab, ular sababini aniq bilib olishga zarracha harakat qilmaganimni anglab, vujudimni dahshat kemirardi).

Savol 3. Muammolarni hal etishning qanday imkoniyatlari mavjud?

(Ilgari yigʻilish vaqtida, odatda, bir odam qarorni taklif etardi. Boshqalar u bilan bahsga kirishib ketardi. Asablar junbushga kelardi. Muhokamalarimizda koʻpincha masala mohiyatidan uzoqlashib ketardik. Yigʻilish soʻngida esa muhokama paytida yuzaga kelgan xilma-xil takliflarni hech kim yozib bormagani maʼlum boʻlardi).

Savol 4. Siz qanday yechimni taklif qilasiz?

(Koʻpincha yigʻilishlarda mazkur muammo bahonasida uzoq vaqt davomida jabr chekkan, ammo biron marta uni hal qilish imkoniyatlari haqida oʻylamagan va men mana bunday yechimni taklif etaman deb yozib qoʻyishni ep bilmagan odam bilan munozara qilar edim). Endi muammolarni muhokama qilish uchun xodimlar bilan kam uchrashaman. Nimaga? Gap shundaki, mening toʻrt savolimga javob berish uchun barcha dalillarni toʻplashlari va ahvolni atroflicha muhokama qilishlari kerak boʻlardi. Bu narsalar qilib boʻlingach esa toʻrttadan uch holatda har kim bilan maslahatlashishlari shart boʻlmasdi, chunki zaruriy yechim bodroq donasi kabi sakrab ketaverar edi. Bordi-yu, baribir men bilan shunday maslahat qilish shart boʻlib qolsa, unda uning muhokamasiga ilgari shu maqsadda sarflangan vaqtning uchdan bir qismidan ozroq vaqt ketardi, chunki muhokama batartib, mantiqli olib borilib, biz har doim oqilona yechim topar edik.

Endi kompaniyamizda tashvishlar va muammolar haqidagi suhbatlarga kamroq vaqt sarf boʻlmoqda, ahvolni oʻylash uchun koʻriladigan zaruriy chora-tadbirlarga koʻproq eʼtibor berilmoqda.

Sugʻurta biznesi sohasida yetakchi korchalonlardan biri, doʻstim M.Frenk Betjer menga

shunday usul yordamida o'z ishlari borasida kamroq tashvish chekishgina emas, balki o'z daromadlarini ikki baravar ko'paytirib olgani haqida hikoya qilib berdi:

Ko'p yillar muqaddam, sug'urta polislarini endi-endi sota boshlaganimda, o'z ishimga jon-jahdim bilan kirishib ketgan edim. Keyin nimadir sodir bo'ldi, hafsalam pir bo'lganini his etdim, ishimdan butunlay ko'nglim sovidi, boshqa ish bilan shug'ullansam qanday bo'larkin, deb o'ylay boshladim. Agar bir gal yakshanba kuni ertalab miyamga bir fikr kelib qolmaganida, balki shunday qilgan ham bo'lardim. Men bemalol o'tirib, tashvishlarim boisini bilishga harakat qildim.

1. Eng avvalo o'zimdan so'radim: muammo o'zi nimadan iborat? Javob: mening sonsiz ishbilarmonlik uchrashuvlarim durustroq samara bermayapti. Mijoz, ehtimol, mendan sug'urta polisini sotib olaman deb aytib turganida hammasi jo'yalikkina ketayotgandek bo'lib turgandi, ammo qarabsizki, bitim buzilib turibdi... nazarimda, mister Betjer, keling, boshqa vaqt uchrashaylik, – der edi mijoz. Aynan mana shu takroriy uchrashuvlar mening hafsalamni pir qilar edi.

2. O'zimdan so'radim: muammoni hal etishning qanday ehtimol tutilgan yo'llari bor? Ammo bu savolga javob aytishdan avval men dalillarni o'rganishim kerak edi. Men keyingi yigirma yildagi ishbilarmonlik qog'ozlarimni oldim-da, raqamlarni tahlil etishga kirishdim.

Men ajoyib kashfiyot qildim! Aynan o'sha yerda aniq-taniq qilib yozib qo'yilgandiki, o'zimning savdo-sotiqklarimning 70 foizini birinchi uchrashuvimda amalga oshirgan ekanman, 23 foizini ikkinchi uchrashuvda, amalga oshirgan ekanman, faqat 7 foizinigina keyingi uchrashuvlarda amalga oshirishga muvaffaq bo'lgan ekanman. Xuddi mana shu so'nggilari meni nari olib borib, beri olib kelayotgan edi va xuddi mana shu uchrashuvlarga vaqtim ko'proq isrof bo'lgan ekan. Boshqacha aytganda, men ish kunimning yarmini mijozlarning sotilgan sug'urta polisleri umumiy miqdoridan faqat 7foiz bergan qismiga behuda sarflar ekanman.

3. Bunday ahvolda nima qilish lozim bo'ladi? Javob mutlaqo ravshan edi. Men zudlik bilan birgina mijozning oldiga qatnashni to'xtatdim, ortib qolgan vaqtni istiqboldagi mijozlar bilan ishlashga bag'ishladim. Natija hayratomuz edi. Qisqa muddat ichida mijoz bilan har bir uchrashuvdan tushadigan moliyaviy foydani qariyb ikki baravar oshirishga muvaffaq bo'ldim.

Avval aytib o'tganimdek, bugungi kunda Frenk Betjer – mamla-katdagi eng yaxshi sug'urta agentlaridan biri. U Filadelfiyadagi “Fideliti mitchuel” kompaniyasida ishlaydi va har yili bir million dollarga sug'urta polislarini sotadi. Ammo u bir vaqtlar bu ishni tashlamoqchi bo'lib yurardi. U yengiltakligini tan olishga tayyor edi, ammo vaziyatni tahlil etib, o'z ishida olg'a siljib oldi va muvaffaqiyatga erishdi.

## UCHINCHI QISM

### SIZNI YENGMASDAN OLDIN TASHVISHNI YENGISH XUSUSIDA

#### VI b o b

#### Tashvish xayolini miyadan haydash

Bir qancha yillar muqaddam tunda bo'lib o'tgan bir suhbat sira esimdan chiqmaydi. Mister Marion J.Duglas mashg'ulotlarimga qatnab yurardi: (uning shaxsan o'tinchi bilan uning haqiqiy ismini tilga olmayman). Ammo bu voqea rostdan bo'lib o'tgan va men uni mister Duglas qanday hikoya qilgan bo'lsa, o'shanday tasvirlayapman. U xonadoni boshiga bir emas, ikki marta tushgan fojiani gapirib berdi. Birinchi gal uning jondan ortiq sevuvchi besh yasharlik qizaloqi nobud bo'ladi. U va xotini bu g'amni ko'tarolmasak kerak, deb o'ylaydi. “O'n oy o'tgach, – deb hikoya qiladi u, – xudo bizga yana bir qizaloqni hadya etdi, ammo besh kundan so'ng bu qizaloq ham bizni tashlab ketdi.

Bu qo'shaloq musibat zarbiga chidashimiz amri mahol edi. Men na uxlar, na ovqat yer, na hordiq chiqara olardim. Asab tizimlarim butunlay ishdan chiqib, sababsiz qo'rquvlar

vujudimni kemirardi.”

Oxiri u shifokorga murojaat qildi. Ulardan biri uyqu dori iching, boshqasi – sayohatga chiqing, deb maslahat berdi. U ikkalasini ham qildi, lekin bular ham yordam bermadi. Nazarimda, – deydi u, – vujudimni nimadir iskanjaga olib, tobora kuchliroq qisib kelayotganday. Bordi-yu, og‘ir musibat tushgan bo‘lsa, buning qanaqa bo‘lishini o‘zingiz bilasiz.

Ammo Xudoga shukrki, mening yana bir bolam qolgandi: to‘rt yashar o‘g‘ilcham. Muammoni qanday yechishni menga mana shu bolam aytdi. Bir kuni kechga yaqin o‘rindiqda o‘tirgancha qismatim sho‘rligidan Xudoga nola qilardim. O‘g‘lim asta kelib, dada, menga kema yasab bering, deb iltimos qilib qoldi. To‘g‘risi, qo‘lim hech narsaga bormay qo‘ygandi. Ammo farzand – farzand ekan-da, uning mo‘ltirab turishidan yurak-bag‘rim ezilib ketdi.

Kemani yassashga uch soat vaqt ketdi. Kemani yasab bo‘lgach, mana shu o‘tgan uch soat ichida band bo‘lganimdan, so‘nggi ko‘plab oylardan keyin birinchi marta men uchun odat bo‘lib qolgan asabiy zo‘riqishni his etmaganimni va o‘zimni xotirjam tutganimni angladim. Bu kashfiyot ko‘zimni moshdan ochdi va biroz o‘ylashga majbur etdi. So‘nggi vaqt davomida men chinakamiga o‘ylandim. Rejalashtirish va fikrlashni talab etuvchi biron-bir ish bilan band bo‘lsang, tashvishga o‘rin qolmasligini tushundim. Mendagi holatda o‘g‘limga kemacha yasab berish bahonasi yordamida miyamdanda tashvish xayolini chiqarib tashlagandim. Shu bois muttasil nima bilandir shug‘ullanishga qaror qildim.

Ertasiga kechqurun uyda u xonadan-bu xonaga o‘tib yurar ekanman, qilishim kerak bo‘lgan ishlar rejasini tuzar edim. O‘nlab buyumlarning siniq va chiqiqlarini sozlash lozim edi. Kitob javonlari, zinapoya pog‘onalari, deraza darchasi, deraza pardasi, qulflar, suv jo‘mraklari – bari ta‘mirtalab bo‘lib yotardi.

Hayron qoldim: bir hafta ichida oz emas, ko‘p emas, naqd 242 banddan iborat zaruriy ishlar ro‘yxatini tuzdim.

Ikki yil ichida ulardan ko‘pchiligini bajarib bo‘ldim. Bundan tashqari, menga kuch bag‘ishlovchi ishlar bilan hayotimni to‘ldirdim. Haftasiga ikki marta kechqurunlari Nyu-Yorkdagi kechki maktabga qatnardim. Ona shahrimda ijtimoiy faoliyat bilan shug‘ullana boshladim va hozirgi vaqtda maktab kengashi raisiman. O‘nlab yig‘ilishlarda ishtirok etaman. Qizil Xoch uchun pul to‘plashda yordam qilaman va yana ko‘plab ishlar bilan mashg‘ul bo‘laman. Shu qadar band bo‘lamanki, tashvishlanish uchun menda vaqt bo‘lmaydi.

Oramizdan ko‘pchiligimiz osongina “ish bilan andarmon” bo‘lamiz, chunki har doim ish va kundalik yumushlardan sira boshimiz chiqmaydi. Ammo xatar ishdan keyingi vaqtda boshlanadi. Biz ish bilan mashg‘ul bo‘lmagan va bo‘sh vaqtdan lazzatlanishimiz mumkin bo‘lgan vaqtda o‘zimizni baxtiyor his etishimiz kerakday tuyuladi, biroq ayni shu paytda tashvishdan kelib chiquvchi qora kuchlar balo-qazoday yopirilib keladi. Ayni shu pallada hayotda to‘g‘ri yo‘lni tanlay olmaganimiz fikrlari bizga azob bera boshlaydi, boshlig‘imiz tomdan tarasha tushganday aytgan iboradan pinhoni fikrni o‘lib-tirilib qidiramiz yoki sochimiz to‘kilayotganidan iztirob chekamiz.

Biron-bir yumush bilan band bo‘lmaganimizda miyamiz bo‘shliq deb ataluvchi holatga intiladi. Har qanday fizik talaba tabiat bo‘shliqqa toqat qilolmasligini biladi. Bo‘shliqning eng oson tushunarli misoli – bu oddiy elektr chirog‘i. Uni sindiring, tamom, tabiat bu nazariy bo‘m-bo‘shliqni havo bilan to‘ldirishga majbur etadi.

Agar biron-bir faoliyat bilan band bo‘lmasa, tabiat xuddi o‘shandayin ongimizdagi bo‘shliqni to‘ldirishga intiladi. Nima bilan to‘ldiradi? Odatda, hissiyotlar bilan to‘ldiradi. Nima uchun? Chunki tashvish, qo‘rquv, nafrat va hasad singari hissiy holatlar yovvoyilikning ibtidoiy kuchlari va jo‘shqin quvvati bilan harakatga keladilar. Bu hissiyotlar shu qadar kuchliki, ular barcha dunyoviy hamda baxtiyor fikr va tuyg‘ularimizni shuurimizdan siqib chiqarib tashlashi mumkin.

Kolumbiya pedagogika kolleji professori Jeyms L.Mitchell bu fikrni juda yaxshi ifodalagan. U quyidagilarni aytgan: kundalik yumushlaringizdan xoli paytingizda tashvish sizni

ayniqsa ko'proq holdan toydirishi mumkin. Ixtiyoringiz qo'ldan ketishi va boshingizga turli balolarni yog'dirishi, arzimagan ehtiyotsizligingiz tufayli pashshadan fil yasashi mumkin. Bunday vaqtda miyangiz bor kuchi bilan ishlab turgan motorga o'xshaydi. U aql bovar qilmas tezlikda chirillab aylanadi, podshipniklar eriy boshlaydi, motor ana-mana bo'laklarga bo'linib, har tomonga sochilib ketadigandek bo'laveradi. Bu tashvishni yengish uchun siz o'zingizni darhol qandaydir yaratuvchilik faoliyati bilan band qilishingiz kerak. Ammo bu haqiqatni anglash va uni amalda qo'llash uchun kollej professori bo'lish shart emas. Urush vaqtida men chikagolik bir uy bekasini uchratganman va u menga tashvishni yengish uchun darhol o'zini bironta yaratuvchanlik faoliyati bilan band etish zarurligini anglashga muvaffaq bo'lganini so'zlab bergandi. Yonida eri ham bo'lib, ular poezdning restoranli vagonida Nyu-Yorkdan Missuridagi mening fermamga ketishayotgan edi.

Ularning aytishicha, Perl-Xarborga hujum qilishganining ertasiga o'g'illari armiyaga jo'natilgan. O'g'illarini o'ylayverib, bechora xotin adoyi tamom bo'libdi. Qaerda u? Tanjoni sog'mikan? Yo jandamikan? Yarador bo'ldimikan? O'lib ketdimikan?

Tashvishingizni qanday yengdingiz, deb bergan savolimga u: boshim bilan yumushlarga ko'milib ketdim, deb javob berdi. U eng avvalo cho'ri yollashni bas qilibdi va uydagi yumushlarni o'zi tindira boshlabdi. Ammo bu ham aytarli dardini yengillatmabdi.

Hamma balo shundaki, dedi u, men yumushlarimni deyarli beixtiyor bajarar edim, miyam hech narsa bilan band bo'lmasdi. Shu bois ko'rpa-to'shaklarni yiqqanda va idish-tovoqlarni chayganda tashvish meni sira tark etmasdi. Shunda faqat jismoniy emas, aqliy jihatdan ham meni band qilib turadigan boshqa bir ish qilishim kerakligini angladim. Keyin katta universal do'koniga sotuvchi bo'lib ishga kirdim.

Shu yordam berdi. Men darhol xilma-xil ishlar gidobiga sho'ng'ib ketdim: oldiniga xaridorlar kelardi, narxini so'rardi, buyum o'lchamlari va ranglarini tanlardi. O'z muammomni o'ylashga bir soniya ham vaqt bo'lmasdi. Tunlari esa oyog'imdagi og'riqni o'ylardim, xolos. Kechlikni yerdimu tappa tashlab uxlardim. Tashvishlanish uchun na vaqtim bo'lardi, na majolim.

Ayol o'zi uchun kashfiyot yasadi va Jon Kaunger Pouns o'zining "Tashvishni unutish san'ati" kitobida yozgan quyidagi gaplar bilan nimani nazarda tutganini o'z tajribasida tushunib yetdi: Inson zoti unga topshirilgan ish bilan band bo'lganida uni xavfsizlikning allaqanday yoqimli tuyg'usi, teran xotirjamlik va sirli baxtiyor tuyg'u qamrab oladi.

Shunga qodirligimizning o'zi bir baxt emasmi?

Odamzoddagi baxtsizlik sirini bir jumlada umumlashtirib, bo'sh vaqtingiz bo'lishiga erishish va undan baxtiyormisiz yoki yo'qligini o'ylash uchun foydalaning deganida Jorj Bernard Shou mutlaqo haq edi. Shu bois tashvish haqida o'ylamang. Yeng shimarib ishga kirishing. Siz o'sha zahoti tomiringizda qon jo'sha boshlaganini, miyangiz ishlay boshlaganini va hayotiy quvvatning qudrat oqimi sizni tashvish balosidan xalos qilganini his etasiz, ishga kirishing. Ishlang. Bu yer yuzidagi eng arzon va eng yaxshi dorilardan biridir.

Tashvishlanish odatidan qutulish uchun quyidagi qoidaga rioya qiling.

Qoida 1:

Ishga kirishing. Tashvishga botgan odam boshi bilan ishga sho'ng'ishi kerak, aks holda, tushkunlik uning sog'lig'ini yeb bitiradi.

VII b o b

Qo'rqqanga qo'shaloq ko'rinadi

Bu hayratomuz voqeani bir umr esdan chiqarmasam kerak. Uni menga Nyu-Jersi shtati, Memplvud shahridan Robert Mur hikoya qilib bergandi.

1945 yil martida 276 fut chuqurlikda Hindi-Xitoy sohillari yaqinida hayot menga zo'r saboq bergandi. Men "Baya SS 318" suvosti kemasining sakson sakkiz kishilik komandasida edim. Radarlar yapon kemalarining uncha katta bo'lmagan qo'riqchi guruhi biz tomon kelayotganini ko'rsatib turardi. Tongda biz suv ostiga tushib ketdik va hujumga

tayyorlana boshladik. Periskopda yapon esminetsi, tankeri va minonosetsini ko'rdim. Esminetsdan otilgan uchta torpedo yonimizdan o'tib ketdi. Bu torpedolarning mexanik qismidagi nosozlikdan shunday bo'ldi. Hujumni sezmagani esminets o'z yo'lidan harakat qilib kelardi. Kemalar qatorining oxirida kelayotgan minonosetsga hamla qilishga shaylandik. Biroq u to'satdan burildi-da, to'g'ri biz tomonga qarab yo'l oldi. Bizni yapon samolyoti oltmish fut chuqurlikdan payqab qolgandi va bu axborot kemaga uzatilgandi. Dushmandan yashirinish uchun biz 150 fut chuqurlikka tushdik va chuqurlikdan otiluvchi bombalar bilan hujumga o'tishga shaylana boshladik. Qo'shimcha boltlar bilan lyuklarni mahkam berkitdik va to'la sukunat saqlash uchun barcha parraklarni, sovutish tizimini va elektr tizimini o'chirib qo'ydik.

Uch daqiqadan so'ng biz do'zax otashgohiga tushib qoldik. Atrofimizda chuqurlikda otiluvchi olti bomba portladi va portlash kuchi bizni naq dengizning tubiga, 276 fut chuqurlikka itqitib yubordi. Bizni dahshat qamrab oldi. Suvosti kemasi uchun 1000 fut chuqurlikda hamlaga uchrash xatarli bo'ladi, 500 futdan kamroq chuqurlikda esa har doim o'limga duch kelinadi. Biz esa 250 futdan sal ko'proq chuqurlikda hamlaga duch kelgandik, xavfsizlik nuqtai nazaridan biz bamisoli tizzamizda suvda turardik. Yapon minonosetsi bizga 15 soat mobaynida bomba yog'lirib turdi. Suvosti kemasidan o'n yetti fut radiusda bomba portlashi uning korpusida yoriq paydo bo'lishini anglatardi. O'nlab bombalar biz turgan joydan ellik fut narida portlardi. Biz ehtiyot choralarini ko'rish va koykalarda tinchgina yotishga buyruq oldik. Mening qo'rqqanim shunchalikki, zo'rg'a nafas olardim.

Ajalim yetdi, – tinimsiz takrorlardim men, – ajalim yetdi. Suvosti kemasidagi barcha parraklar va elektr tizimi o'chirib qo'yilganidan kema ichidagi harorat 100 darajadan oshib ketgandi, biroq men qo'rqquvdan shunday qaltirardimki, sviter va mo'yna nimchamga o'ranib oldim, baribir sovqotganimdan tishlarim takirlardi. Badanim muzday, yopishqoq terdan jiqqa ho'l. Hujum o'n besh soat davom etdi. Keyin birdaniga portlashlar to'xtadi. Aftidan, yapon esminetsi zaxiradagi barcha chuqurlikdan otiluvchi bombalarni otib bo'lgan va ketgandi. Mana shu o'n besh soat menga o'n besh yilday tuyulib ketgandi. Men onadan qayta tug'ilganday bo'ldim. Men qilgan barcha yomon ishlarim, meni tashvishga solgan barcha behuda qiliqlarimni esladim. Flotdagi xizmatgacha bankda klerk1 bo'lib ishlardim. Meni bir narsa tashvishga solardi – ish kuni juda cho'zilib ketardi, oladigan maoshim esa arzimangina bo'lardi, boz ustiga xizmatdagi olg'a siljishim uchun yaxshi istiqbol ham yo'q edi. Uyim yo'qligi, yangi mashina sotib ololmasligim, xotinimga yangi kiyim olib berolmasligimni o'ylab, ich-etimni yerdim. Oh, mudom hammadan xafa bo'lib yuradigan tund boshliq cholni shunaqangi yomon ko'rardimki. Kech xuftonda sillam qurigan holda uyga qaytib kelganimda xotinim bilan jiqillashlarimni esladim. Avtomobil halokatida orttirgan peshonamdagi xunuk chandiqni o'ylab, xafa bo'lib ketardim.

Bular bo'lib o'tgani qachonlar edi! Chor atrofingda chuqurlikda bombalar portlab, har lahzada narigi dunyoga ketishim mumkin bo'lib turgan bir paytda bu muammolar shunchalik bachkana ko'rinib ketardi. Agar quyosh va yulduzlarni ko'rish tag'in nasib etsa, boshqa hech qachon g'am chekmayman, deb o'zimga so'z berdim. Hech qachon! Hech qachon! Sirakuza universitetida o'qigan to'rt yildan ko'ra mana bu o'n besh soat ichida yashash san'ati haqida ko'proq narsa bilib oldim.

O'zi tez-tez shunday bo'lib turadi: jiddiy hayot sinovlarini mardonavorlarcha qarshi olamiz-da, umuman bir chaqaga arzimaydigan turmush ikir-chikirlariga bardosh berolmaymiz.

Bizga tashvish keltiruvchi ko'plab mayda-chuyda narsalar xususida ham shunday deyish mumkin. Biz ularni yoqtirmaymiz va ularga haddan tashqari ko'p ahamiyat berib yuborganimizdan g'ashimiz keladi.

Dizraeli: "Mayda ishlar bilan shug'ullanish uchun umrimiz g'oyat qisqalik qiladi", degandi. Bu so'zlar, – deb yozgandi Andre Morua "Shu haftada" jurnalida, – juda ko'p sinovlardan muvaffaqiyatli o'tishimga yordam bergandi. Aslida biz yomon ko'rishimiz va unutilib

yuborishimiz lozim bo'lgan mayda-chuyda narsalardan jig'ibiyron bo'lishga o'zimiz yo'l qo'yishimizni angladim. Yorug' dunyoda yashashimiz uchun bir necha o'n yillikkina ato etilgan, biz esa yillar o'tib, o'zimiz ham, boshqalar ham unutib yuboradigan narsalar ustida tashvishlanib va xafa bo'lib, qimmatli soatlarimizni boy beramiz. Yo'q, bunga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Keling, hayotimizni munosib ishlar va orzularga, buyuk g'oyalarni ijro etishga, pok tuyg'ular va ko'lamdor rejalarga bag'ishlaylik. Zero, umrimizni g'oyat qisqa, mayda ishlarga sarflab, zoe ketkazmaylik.

Hatto Redyard Kiplingdek iste'dodli shaxs ham "umrimiz g'oyat qisqaligini, uni mayda-chuydalarga isrof qilmaslik"ni goho unutib qo'yar edi. Buning natijasida u o'z qaynisi bilan sudlashgandi, bu sud jarayoni Vermont tarixidagi eng mashhur sudlardan bo'lib qoldi. U jamoatchilikda shunday kuchli taassurot qoldirdiki, bu voqea munosabati bilan hatto Redyard Kiplingning "Vermontdagi sud jarayoni" degan kitobi ham chiqdi.

Ishning mohiyat-mazmuni esa mana bunday edi. Kipling vermontlik Karolina Balester degan qizga uylandi, Bratlbordda shinam uy qurdi va qolgan umrini shu yerda o'tkazishga ahd qildi. Uning qaynisi Bitti Balester Kiplingning eng yaxshi do'stiga aylandi.

Keyin mana bunday voqea yuz berdi. Kipling Balesterdan yer sotib oldi, ammo shu shart bilanki, Balester har yili yerdagi pichanni o'rib, yig'ib olishi mumkin. Biroq bir kuni Balester qarasaki, Kipling pichan bosishga mo'ljallangan joyni ag'darib, gulzor qilishga kirishib ketibdi. G'azabdan qaynisining chaparasta jahli chiqib ketdi. Kipling ham undan past kelgani yo'q. Vermontning yam-yashil tog'lari uzra bulut quyug'lasha bordi. Bir necha kundan keyin mana bunday bo'ldi.

Kipling odatdagidek velosipedda ketayotgandi. Shu payt qo'qqisidan ot qo'shilgan usti yopiq arava uning yo'lini kesib o'tdi. O'rindiqda Balester o'tirardi. Kipling o'zini tutolmay, yiqilib tushdi. Mana shu odam: "Serg'ulu xaloyiq orasida o'zingni tut, ko'ngillariga g'ulu solganing bu xaloyiq seni la'natlagay", deb yozgan shu odam o'zini yo'qotdi-da, Balesterni hib etishlarini so'radi. Shov-shuvga sabab bo'lgan sud jarayoni boshlandi-ku. Shaharni yirik gazetalarning muxbirlari bosib ketdi. Xabar butun dunyoga tarqaldi. Mana shu sud Kipling va xotinini butunlay Amerikaga ketishga majbur qildi. Bular bari arzimagan narsa – bir bog' pichan tufayli sodir bo'ldi.

Bundan yigirma to'rt asr muqaddam Periks bizlarni ogohlantirgandi: Ahli dunyo, to'xtang, endi mayda-chuydalar bilan shug'ullanishni bas qiling. Aftidan, biz aynan shu narsa bilan shug'ullanayapmiz, chog'i.

Bir necha yil muqaddam Vashington shtatining katta yo'l noziri Charlz Seyfred va yana bir qancha do'stlar bilan birgalikda biz Teton milliy bog'ida sayr qilar edik. Biz Jon D.Rokfellerning bog' hududida joylashgan mulkiga borishni mo'ljallab qo'ygandik. Biroq avtomobil u yo'l qolib, adashib boshqasidan yurib ketdi, natijada biz o'sha joyga boshqalardan yarim soat keyin yetib bordik.

Darvoza kaliti mister Seyfredda edi. Ammo u bizni jaziramadan kuygan va chivinga talangan holda o'rmonda kutardi. Chivinlar shunaqangi ko'p ediki, ularning chaqishiga anov-manov odam chidayolmasdi. Biz yetib kelgach, Seyfredning og'zidan bezori chivinlar sha'niga la'natlarni eshitdik dersiz? Qayoqda, bizni kutib, u tog'terak shoxidan hushtak yasabdi-da, hushtak chalib o'tiraveribdi.

Hayotimizda to'lib-toshib yotgan ikir-chikirlardan qanday baland kelish kerakligini bilgan shu hushtak egasidan esdalik sifatida men uni asrab kelaman.

Sizni yengmasidan oldin tashvishni yengishingiz uchun quyidagi qoidaga rioya qiling.

Qoida 2:

Yomon ko'rishimiz va unutib yuborishimiz lozim bo'lgan mayda-chuydalardan jahlingiz chiqishiga yo'l qo'ymang. Esingizda bo'lsin, mayda-chuydalar bilan mashg'ul bo'lishga umrimiz g'oyat qisqalik qiladi.

VIII b o b

Tashvishlar kuchini qirquvchi qonun

Men Missuri shtatidagi fermada o'sganman. Bir kuni olchani danagidan tozalashda onamga yordam berayotgan edim, to'satdan ko'zlarimda yosh tirqiradi. Onam so'radi: "Ey, Xudoyim, Deyl, nima bo'ldi?" javobiga g'udranib dedim: "Meni tiriklay ko'mishlaridan qo'rqayapman".

O'sha kunlari tashvish naq jonimni sug'urib olayotgandi. Momaqaldiroq vaqtida yashin urishidan qo'rqardim. Boshimizga og'ir kunlar tushganda yeyishga hech narsa bo'lmasligidan qo'rqardim. O'lganimdan keyin do'zaxga tushishdan qo'rqardim. Akam Sem Kayt o'zi po'pisa qilganidek, quloqlarimni kesib tashlashidan o'lguday qo'rqardim.

Qizlarga ozgina e'tibor berib qaraganim uchun ularning ustimdan boplab kulishlaridan qo'rqardim. Bironta ham qiz bola menga xotin bo'lishga rozi bo'lmasligidan, to'ydan keyin xotinimga nima deyishimni bilmasligimdan qo'rqardim. Bironta kichikroq qishloq cherkovida nikohdan o'tgach, shokilalar bilan bezatilgan aravaga o'tiramiz-da, xotinim bilan fermaga yo'l olamiz, deb tasavvur qilardim. Shunda yo'lda nima deyman? Nima deyman, xo'sh, nima deyman? Yer haydar ekanman, bir necha soat davomida ana shunday savollar bilan boshimni qotirganim-qotirgan edi.

Biroq yillar o'tib bildimki, meni qiynagan tashvishlarning to'qson foizi hech qachon amalga oshmas ekan.

Maslan, boya aytganimday, yashindan o'lgudek qo'rqardim. Ammo endi bilamanki, qaysi bir yilda meni yashin urishi Xavfsizlik bo'yicha milliy kengash hisob-kitoblariga ko'ra, uch yuz ellik mingdan bittasini tashkil etar ekan.

Meni tiriklayin ko'mishlaridan xavfsirashim esa undan ham bema'niroq bo'lib chiqdi. Hatto o'sha olis zamonlarda, o'lganlarni hali mo'miyolab dafn etish rasm bo'lmagan vaqtlarda ham o'n milliondan bir odamni tiriklayin ko'mishgan ekan. Ammo shundan qo'rqib yig'lagan paytlarim bo'lgan. Har sakkiztadan bir odam saratondan o'ladi. Agar tashvish qiladigan bo'lsam, meni yashin urib ketishi yoki tiriklayin ko'mishlari emas, balki men saratondan o'lib ketishim kerak edi.

Albatta, shuni nazarda tutish kerakki, bu yerda gap mening bolaligim yoki o'smiriligimda paydo bo'lgan tashvish haqida ketmoqda. Ammo katta yoshdagi odamlarda paydo bo'ladigan tashvishlarning ko'pchiligi u qadar bema'ni emas. Balki katta sonlar qonunini belgilab qo'yish imkoniyatiga ega bo'lmoq va tashvish hamda xavotirlarimiz uchun aniq asoslarga xotirjam inonmoq uchun ancha muddat xotirjam yashay olsakkina tashvishlarimizning o'ntadan to'qqiztasini bartaraf etgan bo'lardik, balki.

Londonda joylashgan eng mashhur "Lloyd" sug'urta kompaniyasi ko'pgina odamlarning har zamonda sodir bo'ladigan narsalardan tashvishlanishga moyilliklaridan foydalanib, necha-necha millionlab dollar ishlab olgandi. Sirasini aytganda, "Lloyd" o'z mijozlari bilan o'ziga xos bitim tuzdi: ehtimolligidan tashvishlanayotgan halokat sodir bo'ladimi? Ammo ular buni bitim emas, balki sug'urta deb aytadilar. Haqiqatda esa bu katta sonlar qonuniga asos solgan chinakam bitim-ku. Bu kompaniya ikki yuz yildan beri gurkirab kelmoqda va bordi-yu, bashariyat tabiati o'zgartirib, u yana ellik asrlik istiqbol bilan ta'minlangan deyaverib, bu vaqt davomida u katta sonlar qonuni bo'yicha odamlar odatda o'ylagandek, hech ham tez-tez sodir bo'lavermaydigan halokat chog'ida ilgarigidek poyabzal, kemalar yoki surgun sug'urtasi bilan shug'ullanib kelaveradi.

Agar katta sonlar qonunini batafsilroq qarab chiqadigan bo'lsak, kashfiyotimizdan o'zimiz yoqa ushlaymiz. Masalan, kelajakdagi besh yilda, xuddi Gettsburgda bo'lganidek, qattiq va qonli jangda ishtirok etadigan bo'lsam, bu meni dahshatga solishini bilar edim. O'lish ehtimoliga deb barcha sug'urta qog'ozlarini tartibga solgan bo'lardim. Vasiyat yozgan va ishlarimni tartibga keltirgan bo'lardim. Shunday degan bo'lardim: bu jangda o'lib ketishim hech gap emas, shuning uchun qolgan vaqtimni juda yaxshi o'tkazishim kerak. Biroq katta sonlar qonuni bo'yicha tinchlik vaqtida odam umri ellikdan ellik besh yoshgacha, xuddi Gettsburgdagi jangda ishtirok etgandagi kabi, har lahzada o'lim xavf solib turadi. Bu bilan aytmoqchimanki, tinchlik vaqtida har ming odamga ellikdan ellik besh yoshgacha shu jangdagi 163000 ishtirokchidan har mingtasiga to'g'ri kelganchalik o'lim to'g'ri keladi.

Bir kun men mister Gerbert X.Selinjer va xotini missis Selinjer bilan tanishib qoldim. Ular San-Fransiskodan kelishgan ekan. Menga missis Selinjer hech qachon hech narsadan tashvish chekmaydigandek bo'lib tuyuldi. U o'zini xotirjam va vazmin tutardi.

– Hech g'am-tashvish chekkanmisiz? – so'radim men undan.

– Ham-tashvish deysizmi? – jilmaydi xonim. – Binoyi umrim tashvishu g'amlardan chiqmay kelaman-ku. Tashvish bilan kurashishni o'rganguninga qadar o'n bir yilni men o'z qo'lim bilan yaratgan do'zaxda o'tkazdim. Men o'zimga yetganча jonsarak va qiziqqon edim. Dunyo ko'zimga tordek ko'rinib ketardi. Har haftada o'zim yashaydigan San-Mateodan San-Fransiskoga xarid qilgani borar edim. Ammo hattoki do'konda ham yo'q joydan tashvish tug'dirib olardim. Ishqilib, dazmolni sug'urib qo'ygan bo'lay-da, ishqilib xizmatkor bir yoqqa chiqib ketib, bolalar qarovsiz qolmasin-da, velosipedni minib, ko'chaga chiqib ketishmasin-da, mashina urib yuborib, o'lib-netib qolmagan bo'lsin-da, deb o'ylayverardim. Xaridimning yarmini qilar-qilmas tashvishimning zo'ridan naq qora terga tushardim. Tinch-omonlikni ko'zim bilan ko'ray deb avtobusga chiqardim-da, uyga jo'navorar edim. Birinchi erim bilan nega ajrashganimga ajablanmasa ham bo'ladi.

Ikkinchi erim huquqshunos. U vazmin, yetti o'lchab bir kesadigan odam, dunyoni sel bossa to'pig'iga chiqmaydi. Men bir narsadan tashvishlanib, bezovtalana boshlasam, u menga deydi: tinchlan, azizam, kel, buni o'ylab ko'raylik. Xo'sh, qani, sen o'zi nimadan buncha tashvish chekayapsan? Kel, katta sonlar qonunini ishlataylik-da, vahimang qanchalik to'g'riligini bilib olaylik.

Masalan, bir narsa esimda, bir kuni mashinada Nyu-Meksiko shtati, Al-Bukeke shahridan Karlsbad mag'oralari tomon ketib borardik. Tuproq yo'lda edik, birdan kuchli bo'ron ko'tarildi. Mashina yurolmay qoldi, ivigan yo'lda g'ildirak chirillab aylanar va sirpanar edi, xolos. Rulni sira boshqarib bo'lmasdi. Bo'ron bizni yo'l chetiga uchirib yuborishiga amin bo'ldim. Lekin erim faqat bitta gapni gapirardi. Men juda sekin yuraman, hech bir yomon narsa bo'lishi mumkin emas. Hatto bo'ron mashinani uchirib yuborgan taqdirda ham, katta sonlar qonuniga ko'ra biz jabrlanmaymiz. Undagi xotirjamlik va ishonch menga o'tardi.

Bir kuni yozda Kanada tog'lariga safarga chiqdik. Tunda dengiz sathidan yetti ming fut balandlikda chodir tikdik. Shu payt bo'ron qo'zg'olib qolsa bo'ladimi? Shamol chodirimizni tilka-tilka qilib tashlagudek kuchli esardi. Arqonlar bilan yerga qoqilgan xodalarga mahkamlangan bo'lishiga qaramay, birdan chodir shamolga dosh berolmay, chayqala boshladi. Dahshat ichida chodirning uchib ketishini kutardim. Ammo erim yakkash derdi: tashvishlanma, jonim, yonimizda "Bryuster" yetakchilari bor, ular o'zlarining ishlarini yaxshi bilishadi. Ular oltmish yildan buyon bu tog'larda chodir tikib kelayptilar. Shuncha yildan buyon bitta ham chodirni bo'ron qo'zg'atolmagan. Buning ustiga, katta sonlar qonuniga binoan, bu tunda chodirni bo'ron uchirolmaydi. Uchirganda ham biz boshqasiga o'tib olamiz. Shuning uchun tinchlan, o'zingni bos...

Bir necha yil muqaddam Kaliforniyaning biz yashaydigan qismida poliomielit (asab falaji) tarqadi. Ilgari bo'lganda, albatta, vahimaga tushgan bo'lardim. Ammo erim meni o'zimni bosishimni aytdi. Biz barcha ehtiyot choralarini ko'rdik: bolalarni odam to'p bo'lib turgan joylarga yaqin yo'latmadik, na maktabga, na kinoga yuborardik. Sog'liqni saqlash mahalliy departamentidan bildikki, hatto Kaliforniyada qachonlardir sodir bo'lgan dahshatli o'latda hammasi bo'lib 1835 nafar bola kasalga chalingan, odatda og'riganlar soni 200–300 atrofida bo'lar edi. Bu raqamlar qanchalik dahshatli bo'lmasin, katta sonlar qonuniga binoan bolalarimizning kasallikka chalinish ehtimoli juda oz edi.

"Katta sonlar qonuniga ko'ra, bunday bo'lmaydi". Tashvishlarimning 90 foizidan xalos bo'lishim va hayotimning so'nggi yigirma yilini barcha dadil orzularim ushalgan mana shunday tinch va osuda o'tkazishga yordam bergan sehrli ibora shu bo'ladi.

Tashvishlanish odatidan xalos bo'lish uchun quyidagi qoidaga rioya qiling:

Qoida 3:

Keling, ishning mohiyatini ko'rib chiqaylik va o'zimizdan so'raylik: menda notinchlik keltirib chiqaruvchi voqea haqiqatan ham sodir bo'lishi ehtimoli qanday?

## IX b o b

### Taqdirga tan bering

Bolaligimda Missurining shimoli-g'arbidagi eski tashlandiq yog'och uyning chordog'ida bolalar bilan o'ynayotgan edim. Chordoqdan tushayotib, bir lahza oyog'imni deraza rahiga qo'ydim va pastga sakradim. Chap qo'limning ko'rsatkich barmog'ida uzugim bo'lardi. Sakrayotgan vaqtimda u mix qalpoqchasiga ilinib qoldi va barmog'im uzilib tushdi.

Og'riqdan qichqirib yubordim. Azbaroyi dahshatga tushganimdan o'lishimga chippa-chin ishongan edim. Biroq yaram bitib ketganidan keyin bu borada boshqa biron marta ozor chekmadim. Bunda qanday ma'no bor edi? Men haqiqatni tan olgan edim. Endi chap qo'limda atigi to'rtta barmog'im borligiga oylab e'tibor bermayman.

Bir necha yil muqaddam Nyu-York markazidagi ofis binolaridan birida yukchi liftida nozim bo'lib ishlaydigan bir odam bilan tanishib qoldim. Uning chap qo'lining panjasi yo'qligini ko'rdim, bu uni tashvishga soladimi, deb so'radim.

"He, yo'q, – dedi u, – men buni deyarli o'ylamayman. Uylanmaganman va ninaga ip o'tkazayotganimdagina panjam yo'qligi esimga tushadi".

Bordi-yu, biz nochor ahvolga tushib qolsak, hayratomuz tezlik bilan qariyb har qanday vaziyatga ko'namiz. Biz unga moslashamiz va uni esdan chiqaramiz.

Men ko'pincha bir bitikni o'ylayman, uni Gollandiyaning Amsterdam shahridagi XV asr Jomesi xarobalaridan o'qigan edim: "Bu shunday. Boshqacha bo'lishi mumkin emas".

Siz ham, men ham o'z hayotimizda necha martalab o'zgartirib bo'lmaydigan noqulay vaziyatlarga tushib qolamiz. Ular boshqacha bo'lishi mumkin emas. Biz tanlash imkoniga egamiz: yo haqiqatni qabul qilishimiz va yangi vaziyatga moslashishimiz yoki isyon ko'tarib, o'z hayotimizni barbod etishimiz mumkin va ehtimol, bu asablarimiz bardosh berolmasligi bilan tugaydi, vassalom.

Mana sizga Uilyam Jeymsning dono maslahati: bor narsani hozirjavoblik bilan qabul qiling, degan edi u. Ro'y berganni qabul qilish har qanday musibat oqibatlarini bartaraf etish tomon qo'yilgan birinchi qadam hisoblanadi.

Origon shtati, Portland shahridan Elizabet Kaniley o'zining qayg'uli tajribasida bu fikrning to'g'riligiga ishonch hosil qildi. Men undan yaqindagina ushbu maktubni oldim.

Amerika Shimoliy Afrikadagi qurolli kuchlarimiz g'alabasini bayram qilgan kunda, – deb yozadi xonim, – menga maxsus xabarnoma keldi. Unda dunyodagi hamma narsadan ortiq sevuvchi jiyanimning harbiy harakatlar vaqtida bedarak ketgani aytilgandi. Ko'p o'tmay yana bir xabarnoma keldi. Unda jiyanimning halok bo'lgani aytilgandi.

Men qayg'udan tamom bo'ldim. Shu vaqtgacha hayotim juda yaxshi ketayapti deb hisoblab kelar edim. O'zim sevgan ishda ishlardim. Jiyanimni katta qilishda yordam berardim. U yoshlikka xos bo'lgan barcha fazilatni o'zida mujassam etgandi.

Sa'y-harakatlarim zoe ketmaydi, qancha qilgan bo'lsam, ikki baravar bo'lib o'zimga qaytadi, deb umid qilardim. To'satdan, mana bu telegramma. Men yashayotgan dunyo ostin-ustun bo'ldi. Men ishimni tashladim. Do'stlarim bilan uchrashmay qo'ydim. Badgumon bo'lib qoldim. Nima uchun kelib-kelib mening jiyanim boshiga bunday qismat tushadi? Nima uchun qarshisida butun boshli hayot lang ochilgan shunday yaxshi bola nobud bo'lishi kerak? Men bu bilan murosa qila olmasdim. G'am-anduhim shu qadar ulkan ediki, ish-pishni yig'ishtirib qo'yib, ko'z yoshlarimu alamli xayollarga ko'milib yotishga qaror qildik.

Men stolimni tartibga solib, endi ketishga hozirlanayotgan ham edimki, birdan ko'zim unut bo'lgan bir maktubga tushdi. Bu xatni endilikda halok bo'lib ketgan jiyanim yozgan edi. U bu xatni menga bir necha yil muqaddam onam vafotidan keyin yozgandi. "Albatta, bu barchamiz uchun og'ir yo'qotish bo'ldi, – deb yozgandi u. – Ayniqsa, siz uchun. Ammo bilaman, siz ruhingizni tushirmaysiz". Men bu xatni qayta-qayta o'qidim. Nazarimda, u yonginamda o'tirganday. Nazarimda, u menga nima uchun o'rgatgan narsalaringizni

o'zingiz qilmaysiz? Nima bo'lganda ham bardosh bering va ruhingizni tushirmang. G'am-qayg'ungizni tabassum bilan yashiring-da, olg'a boring, deganday tuyuldi.

So'ng men ishga qaytishga qaror qildim. Isyon ko'tarish va g'am-anduh chekishni to'xtatdim. O'z-o'zimga dedim: "Bo'lar ish bo'ldi. Men buni o'zgartira olmayman. Ammo jiyanim istagandek bo'la olaman va olg'a yura olaman. O'zimning bor bilimim va g'ayratimni ishga qaratdim. Men askarlarga, boshqa odamlarning bolalariga xatlar yozar edim. Kechqurun kurslarga qatnardim.

Yangi mashg'ulotlar va yangi do'stlar topdim. Menda shunday o'zgarish sodir bo'lganiga o'zim ham ishonardim. Men o'tmishdan afsuslanmay qo'ydim va o'shandan buyon begidir yashab kelayapman. Xuddi jiyanim iltimos qilganidek, mening har bir kunim shodlikka to'la. Hayot bilan murosaga kelib oldim. Taqdirimga tan berdim. Endi men har doimgidek yanada mazmunliroq, yanada to'kisroq hayot kechirayapman".

Origon shtati, Portland shahridan Elizabet Kannley bizlar ertami, kechmi o'rganishimiz kerak bo'lgan narsaga o'rgandi: muqarrarni qabul qilish va u bilan hisoblashish. "Bu shunday. Boshqacha bo'lishi mumkin emas". Bunga o'rganishning o'zi bo'lmaydi. Hatto qirollar ham haqiqatni o'zlariga muttasil eslatib turishlari kerak. Bukingem saroyidagi marhum Georg V kutubxonasi devoridagi ramkada shunday so'zlar osib qo'yilgan: "Menga imkoni bo'lmagan narsani orzu qilmaslikni va sodir bo'lgan narsadan kuyib-yonmaslikni o'rgat". Xuddi o'sha fikrni Shopengauer quyidagi so'zlar bilan ifodalagan. "Hayot bo'ylab qilingan safar uchun musofirning bisotida itoatkorlikning kattagina zaxirasi bo'lmog'i birinchi darajali ahamiyat kasb etadi".

To'g'ri, bizning baxtimiz yoki baxtsizligimiz faqat muayyan vaziyatlargagina bog'liq emas. Tuyg'ularimiz aynan ularga qanday mo'ljal qilgan bo'lsak, o'shani aniqlaydi. Iso aytgan ediki, "Arshi a'lo qalbimizdadir". Binobarin, Xudo ham qalbimizda joylashgan. Bordi-yu, biz mana shunday zaruriyatga ato etilgan ekanmiz, barchamiz halokatu fojialarni boshdan kechirishimiz ham mumkin, ular ustidan g'alaba qilishimiz ham mumkin, shu birinchi imkoniyatlarimizdan ustunlik qila oladiganday bo'lib ko'rinishi mumkin, ammo bizda shunday hayratomuz botiniy kuchlar yashirinki, agar biz ulardan foydalansak, hammasiga barham berishimizda qo'l keladi. Biz o'zimiz o'ylagandan ko'ra ham kuchlimiz. Marhum But Tarington yaxshi ko'rgan bir gap bor edi: "Dunyoda faqat bir narsa – ko'rlikdan boshqa hamma narsaga chiday olaman. Ko'rlikka aslo toqatim yo'q".

Tarington yoshi oltmishdan oshganda bir kuni yerdagi gilamga qarab turib, gilam o'rnida chaplashib ketgan bir dog'ni ko'radi. U gilam gullarini ajratolmadi. U shifokorga bordi va fojiadan xabardor bo'ldi. U ko'r bo'lmoqda ekan. Ko'p o'tmay ikkinchi ko'ziga navbat kelarkan. U hammadan ko'ra ko'proq qo'rqib yurgan narsa sodir bo'lgandi.

Xo'sh, bu barcha ehtimol tuyulgan musibatlar ichida eng yomoniga Tarkington qanday munosabat bildirdi? "Ana, xolos. Bu tamom degani", deb taqdirga tan berib qo'ya qoldimi? Yo'q. Quvnoq kayfiyati saqlanib qolganiga uning o'zi ham hayron qolgan bo'lsa, ne ajab. U hatto askiya qilar edi. Ko'z oldidagi dog'lar uning g'ashiga tegardi. Dog'lar nigohi oldida suzib yurar va ko'zlarini qoplab olardi. Biroq hammasidan yirigi paydo bo'lganda u derdi: – "Salom! Yana bobomiz marhamat qilibdilar-da. Qiziq. Bunday ajoyib tongda u qayoqqa yo'l oldiykin?!"

Qayta ko'rishga umid qilib, Tarkington bir yilda o'n ikki martadan ortiq operatsiyani boshidan o'tkazishiga to'g'ri keldi, tag'in og'riqni o'ldirish yo'li bilan. U bundan nolirmidi? Shunday bo'lishi kerakligini u bilardi. Bundan qochib bo'lmaslikni u bilardi, shu bois azobni kamaytirishning yagona yo'li – uni mardona turib qarshi olish edi. U yolg'iz bo'lmada yotishdan voz kechdi va boshqa bemorlar bilan munosabatda bo'lishi mumkin bo'lgan umumiy bo'lmaga o'tkazishlarini iltimos qildi. U bemorlar ruhini ko'tarishga harakat qilardi. U birin-ketin yangi-yangi operatsiyalarni o'tkazishi kerak bo'lgan, hushi hali tamoman o'zida bo'lgan vaqtda uning juda omadi kelgani haqida o'ziga eslatib qo'yishga harakat qilardi. "Gap yo'q, – derdi u, – Gap yo'q, hozir fan hatto inson ko'zidek nozik a'zoni ham operatsiya qilishga qodir". Boshqa odam bo'lganda o'n ikki marta operatsiyani boshdan o'tkazgandan va ko'rlik bilan to'qnashgandan keyin qattiq asabiy

holatga tushgan bo'lar edi. Tarkington esa bunday derdi: "O'zimning bu tajribamni boshqa baxtliroq tajribaga alishmagan bo'lar edim". Tajriba uni hayotni qabul qilishga o'rgatgan edi. Tajriba uni yana shu narsaga o'rgatgan ediki, hayot unga in'om etishi mumkin bo'lgandan boshqa hech bir narsa uning irodasidan ortiq emas. Tajriba yana shu narsani o'rgatgan ediki, Milton so'zlari bilan aytganda, "Ko'r bo'lib qolgan odam baxtsiz emas, ko'rlikka chiday olmagan odam baxtsizdir".

Sara Bernerni kim tanimaydi – uni ilohiy ayol deyishardi, bundan tashqari, u boriga baraka deya taqdirga tan berguvchilar uchun yorqin misol hamdir. Yarim asr to'rttala qit'a teatr sahnalarining qirolichasi bo'lib keldi. U dunyodagi eng e'zozli aktrisalardan biri edi. U yetmish bir yoshga kirganida bor-yo'g'idan ajraldi – xonavayron bo'ldi, uning shifokori, parijlik professor Patstsi esa uning oyog'ini kesishga to'g'ri keladi degan xabarni e'lon qildi. Atlantika orqali sayohat qilayotganida bo'ron payti yiqilib tushgan va oyog'ini qattiq lat yedirib olgandi. Lat flebitga aylandi. Oyog'i shishib ketdi. Og'riq kuchaygandan-kuchayib borardi va doktor unga oyog'ini kesish zarurligini aytdi. Shifokor qiziqqon ilohiy Saraga bunday operatsiya zarurligi haqida gapirganida o'zi qandaydir dahshatga tushgandi. Bu xabarni eshitib, artist xonim qattiq talvasaga tushsa kerak, deb o'ylagandi. Biroq Sara xotirjam tusda dedi: "Agar shunday qilish kerak bo'lsa, mayli, shunday qilishsin".

Uni operatsiyaga olib kirib ketishayotganda uning o'g'li yig'lardi. Onasi esa unga quvnoq qo'l silkitib tetik ovozda dedi: "Ketmay tur, men darrov chiqaman".

Aktrisani operatsiya xonasiga olib kelishar ekan, u sahnadagi qaysidir bir rolini takrorlab borardi. Kimdir undan: "O'zingizga dalda berish uchun ataylab shunday qilayapsizmi?" – deganida, u: "Men doktorlar va hamshiralarga dalda berish uchun shunday qilayapman", degan.

Operatsiyadan keyin tuzalgach, Sara butun jahon bo'ylab kezib chiqdi va yana yetti yil tomoshabinlar olqishiga sazovor bo'ldi.

Nima uchun avtomobil shinalari yo'lda ketayotib, barcha zo'riqishlarga bardosh beradi? Avval-boshda pokrishka ishlab chiqaruvchilar harakat paytida yuzaga keluvchi kuchlarga chidamli pokrishkalar ishlab chiqarganlar. Ammo bunday shinalar uzoq chidamagan va yirtilib ketgan. Keyin ular zarbalarni yutuvchi pokrishkalar ishlab chiqara boshlaganlar.

Agar zarbalarga, hayot yo'limizga to'shalgan toshlarga urilishlarni yutishga o'rgansak, biz ko'proq chidaymiz va hayotdagi harakatimiz yanada tinchroq kechadi.

Biz ko'plab ichki ziddiyatlarga to'qnash kelamiz. Biz hayajonlanamiz, asabiy holatdan zo'riqamiz. Bordi-yu, qaysarlik qilsak, hayotimizning achchiq-chuchuklariga tan berishdan bo'yin tovtlasak, avvaliga o'zimiz yaratgan sarob dunyosiga kirib yashirinamiz-da, keyin aqldan ozamiz.

Urush vaqtida millionlab o'takalari yorilgan askarlar yo taqdirga tan berishlari, yo zo'riqishga tan berolmay sinishlari kerak bo'lgan. Misol tariqasida Uilyam X.Kassemus boshidan kechirgan voqeani olaylik. Nyu-Yorkdagi mashg'ulotlarimiz vaqtida mukofot olgan uning mana bu hikoyasiga quloq bering.

"Sohil muhofazasida xizmat qila boshlaganimdan ko'p o'tmay, meni Atlantika okeani qirg'og'idagi eng olovli joyga yuborishdi. Meni portlovchi moddalar noziri etib tayinlashdi. Buning nima ekanini tasavvur qila olasizmi? Meni-ya? Krekerfurushdan portlovchi moddalar noziri bo'lsam-a!

Ming-ming tonnalab trotil bilan ishlashni o'ylagandayoq qonim muzlab ketardi. O'qish kursi ikki kun vaqtni oldi. Bilganlarimning o'zidanoq dahshatga tushar edim. Birinchi topshiriqni hech qachon yodimdan chiqarmayman.

Nyu-Jersi shtati, Beyonna shahridagi Keyven-Poynt bandargohida tumanli, sovuq va qorong'i kunda kemadagi besh raqamli tryumga mas'ul edim. Besh nafar yukchi bilan birga men Tyurmga tushishim kerak edi. Bu yukchilar mushakdor yigitlar edi, ammo ular portlovchi moddalar haqida hech narsa bilmasdi. Ular og'ir va juda og'ir bombalarni yuklar edilar, har bir bomba ichida bir tonnadan torotil bor. Mana bu shaloq ro'daponi qipiqday uchirib yuborish uchun shuning o'zi bemalol kifoya qilardi. Bombalar ikkita

arqonda tushirilardi. Men o'zimcha tinimsiz takrorlardim: arqonlardan biri uzilib ketsa, tamom! Ey, Xudo! Qo'rquvdan adoyi tamom bo'lgandim. Xuddi terak bargidek titrardim. Og'zim qurib ketgan. Tizzalarim bukilib-bukilib ketardi. Yuragim qinidan chiqqudek bo'lardi. Ammo qochib keta olmasdim, bu qochoqlik men va ota-onam uchun sharmandalikni anglatardi. Meni otib tashlashlari mumkin edi. Qochib keta olmasdim. Men qolishga majbur edim. Yukchilar ajal yuki bilan juda e'tiborsiz muomala qilayotganlarini ko'rib turardim. Har daqiqada kema havoga uchib ketishi mumkin edi. Men bir soatmi yoki undan ko'proqmi, ana shunday dahshatli holat ichida bo'ldim, keyin esa hushimni joyiga qo'yib, mulohaza yurita boshladim. O'zimga-o'zim dedim: menga qara, portlab ketsa, xo'sh, nima bo'ladi? Sen hech narsani sezmayсан. Bu eng oson o'lim. Esingni yig'. Abadiy yashab qololmayсан. Sen yo shuni bajarishing kerak, yo seni otib tashlaydilar. Undan ko'ra durustroq narsalarni o'ylasang-chi.

Shu tariqa men soatlab o'zim bilan o'zim gaplashdim va oxiri yengil nafas oldim. Nihoyat, shunday palla yetib keldiki, o'zimni taqdirga tan berishga majbur qilib, tashvish va qo'rquvlarimni bartaraf etdim. Men bu saboqni hech qachon unutmayman. Hozir ham har gal vaziyat tufayli menda o'zgarib bo'lmas tashvishlanish paydo bo'lsa, yelka uchirib qo'yaman-da, o'zimcha deyman: "Ketdik". Qizig'i shundaki, bu krekerfurushga ham qo'l kelarkan. Ura! Ura! Azamat krekerfurushga sharaflar bo'lsin!

Bashariyat tarixida, sirasini aytganda, faqat Suqrotning o'limi o'z fojiasi bilan Isoning xochga tortilishiga qaysidir darajada to'g'ri keladi. O'n ming yildan keyin ham odamlar Platon tasvirlab ketgan bu o'lmas voqeadan hayajonga tushgaylar. Bir qancha afinalik fuqaro oyoqyalang Suqrotga hasad qilib sud qildilar va o'lim hukmi chiqardilar. Do'stona kayfiyatdagi qamoqxona qo'riqchisi unga bir piyola zahar olib kelib: "Taqdir yozuqlariga osongina tan berib qo'ya qoling", dedi. Suqrot taqdirga tan berdi ham. U o'limini muqaddas, farahbaxsh bir narsaday mardona qarshi oldi.

Qoida 4:

Taqdirga tan bering.

X b o b

Tashvishlaringiz uchun "zararli cheklash" tartibi o'rnating

Uoll-Stritda qanday pul ishlash mumkinligini bilmogchimisiz? Bo'lmasa-chi! Bizga qo'shilib, buni yana millionlab boshqa odamlar ham bilmogchilar. Ammo agar javobini bilganimda, ushbu kitobning har nusxasi 10.000 dollardan turgan bo'lardi. Darvoqe, omadli birja maklerlari qo'llaydigan bir yaxshi g'oya bor. Bu hikoyani menga Nyu-Yorklik Charlz Robertson aytib bergandi. U mablag' qo'yish bo'yicha maslahat xizmatlari ko'rsatish bilan shug'ullanadi. U mana bunday hikoya qiladi:

"Men Texasdan Nyu-Yorkka kelganimda, cho'ntagimda yigirma ming dollar pulim bor edi. Bu pullarni aktsiya sotib olishga pul qo'ygani menga do'stlarim o'rtada to'plab berishgandi. Jamg'arma bozori ishida o'zimni ustasi farang deb o'ylagandim. Ammo barcha pulimni so'nggi tsentigacha boy berdim. To'g'ri, ayrim bitimlarda talay pul ishladim. Biroq pirovardida hammasidan mahrum bo'ldim.

O'zimning pulimni yo'qotganimda bunchalik alam qilmasdi, ammo meni dahshatga solgan narsa shu ediki, bu pullar do'stlarimniki edi. To'g'ri, ular ancha boy odamlar bo'lib, uncha-muncha zarar ularga cho't emasdi, baribir ham o'ylagan narsalarim chippakka chiqqandan keyin yurak hovuchlab ular bilan yangi uchrashuvga chog'landim. Lekin, ajabo, ular pinaklarini ham buzmadilar, bu ham yetmaganday, mening ko'nglimni ko'tarib, dalda berishdi.

Men yo ostidan, yo ustidan qabilida ish tutishimni bilardim, asosan boshqa odamlar fikriga tayanib, omadga umid qilgandim. X.I.Fillips aytganidek, notani bilmasdan "eshitib chalardim".

Men xatolarim ustida mulohaza yurita boshladim va jamg'arma bozoriga yana qaytib borishdan oldin uning qanday ishlayotgani haqida ko'proq narsa bilib olishga qaror

qildim. Men o'ylarimni ro'yobga chiqarish yo'llarini qidira boshladim va tezda bozorning butun tarixi davomida eng omadli birja o'yinchisi bilan tanishib qoldim. Uning ism-sharifi Berton S.Kastl edi. Men undan ko'p narsa o'rgana olaman, deb o'ylamagandim. Zero, u e'tiborli odam bo'lib, ko'p yillardan buyon jamg'arma ishlarini muvaffaqiyat bilan olib bormoqda edi. Bu muvaffaqiyat unga osmondan tushmaganligiga fahmim yetib turardi.

U menga jamg'arma bozoridagi oldingi ishlarim xususida bir qancha savollar berdi. Keyin u menga, nazarimda, biznesda asosiy qoida hisoblangan bir gapni aytdi. O'zimning birja ishlarimdan har biri uchun men "zararlarni cheklash" tartibini o'rgandim. Agar men aktsiyalarni, deylik, bittasini ellik dollardan sotib olsam, zudlik bilan 4 dollar darajasiga "zararlarni cheklash" tartibini o'rnataman. Bu quyidagini anglatadi: agar aktsiyalar besh banddan ko'proq bahoga pasayadigan bo'lsa, ular o'z-o'zidan sotilib ketadi va shu tariqa mening zararlarim besh band bilan cheklanib qoladi.

– Asosiysi, aql bilan ishlash kerak, – davom etdi tajribali murabbiy, – shunda sizning o'rtacha foydangiz yigirma besh yoki hatto ellik bandni tashkil etadi. Binobarin, zararlaringizni yarmidan ko'prog'iga xato qilgan bo'lasiz va baribir ko'p pul ishlab olasiz. Men darhol shu yo'ldan foydalandim va hozirgacha shunday qilib kelyapman. Bu mijozlarimni himoya qilishimga va necha-necha ming dollar ishlab olishimga yordam berdi.

Asta-sekin men zararlarni cheklash tartibi jamg'arma bozoridagina ishlatilmasligini anglab yetdim. Men boshqa mutlaqo moliyaviy bo'lmagan, meni bezovta qilgan holatlar uchun ham shu tartibni joriy qildim. Bezovtalik yo xafagarchilik jonimga tekkan har qanday holatda bu tartibdan foydalanadigan bo'ldim. Bu tartib menga juda qo'l keldi.

Masalan, men ko'pincha doim kechikib keladigan bir do'stim bilan birga ovqatlanaman. Ilgari uning kechikib kelishidan juda bo'larim bo'lar edi, chunki u tushga yaqin ishga kelardi. Oxiri men unga tashvishlarga qarshi qo'llaydigan zararlarni cheklash tartibi to'g'risida so'zlab berdim. Men dedim: – Bill, mening zararlarni cheklash tartibim uchrashuvimiz belgilangan vaqtdan o'n daqiqa o'tgach, amal qila boshlaydi. Agar kech kelsang, shartnomamiz bekor qilinadi va men ketaman.

Ey Xudoyim! Ko'p yillar oldin men o'zim sabrsizligim, jizzakiligim, o'z-o'zimni oqlashim, afsus-nadomatlarimga, barcha aqliy va ruhiy iztiroblarimga nisbatan qo'llashim mumkin bo'lganda bu tartibga qanchalik muhtoj edim. Mening ruhiy osoyishtaligimga tahdid soluvchi har bir holatdan chiqib ketishim uchun yetarli darajada sog'lom fikr menda nega topilmagandi? Axir o'zimga: "Menga qara, Deyl Karnegi, bundan mana shu darajagacha tashvish qilish mumkin, xolos", deb ayta olar edim-ku. Nega men buni ilgari qilmagan edim?

Lekin biroz sog'lom aql bilan ish tutgan vaqtimda baribir o'zimni maqtab qo'ya olaman. Bu hayotimdagi bir vaziyat edi, kelajakdagi ko'zlab tuzgan barcha orzu va rejalarim kunpayakun bo'lganini ko'rganimdagi hayotiy bo'hron edi bu. Ish bunday bo'lgandi. O'shanda yoshim endigina o'ttizdan oshgan va men hayotimni romanlar yozishga bag'ishlashga qaror qilgandim. Men ikkinchi Frank Norris, Jek London, Tomas Xardi bo'lmoqchi edim.

Bu maqsadga intilganim shunchalikki, birinchi jahon urushidan keyin kuchli pul qadrsizlanishi vaqtida ozgina dollarim bo'lsa, jannatdagiday yashashim mumkin bo'lgan Yevropada ikki yil istiqomat qildim. Yevropada ikki yil yashab, o'zimning asosiy asarimni yozdim. U "Qor bo'roni" deb atalardi. Asarimning nomi nashriyotlarda romanimga ko'rsatilgan muzdek munosabatga juda-juda mos kelgandi, go'yo qor bo'roni butun Dakota vodiysidan esib o'tgandek. Adabiy agentlik menga romanimning bir chaqaga qimmatligini, menda badiiy adabiyot uchun hech qanday layoqat yo'qligini aytganda, yuragim urishdan to'xtab qolganday his qilgandim o'zimni. Agentim oldida karaxt ahvolda chiqib ketdim. Butunlay hangu mang bo'lib, boshimga bir chelak muzdek suv quyilganday sezmoqda edim. Men o'zimni yo'qotib qo'ygandim. Chorrahada turganimni va hayotimda eng muhim bir to'xtamga kelishim kerakligini angladim. Nima qilishim, qayoqqa borib bosh urishim kerak edi?

Karaxtlikdan chiqib olgunimcha bir necha hafta o'tdi. Bu vaqtda tashvishlar uchun "zararlarni cheklash" tartibi haqida hech narsa qulog'imga kirmagandi. Endi esa ortimga burilib qarar ekanman, men aynan shunday qilganimni tushunaman. Roman ustida zo'r berib ishlagan shu ikki yilni hisobdan chiqarib tashladim va uning uchun munosib o'rinni tayin qildim. Ha, yuksak san'at bilan shug'ullanishga urinish bo'lgan edi. Ammo men oldinga qarab harakat qilishim kerak edi. Men katta yoshdagilar uchun mashg'ulotlar tashkil etish va o'tkazish bilan bog'liq ishingam qaytdim. Bo'sh vaqtlarimda tarjimai hol va hozir siz o'qib turganga o'xshash umumta'lim kitoblarini yozdim.

O'shanda qabul qilgan qarorimdan xursandmanmi? Har gal shu haqda o'ylaganimda shunday sevinib ketamanki, ko'chaga chiqib, raqs tushib ketgudek bo'laman. Ochiq-oydin e'tirof etib aytolamanki, ikkinchi Tomas Xardi bo'lmaganimdan biron marta afsuslanmadim.

Yuz yil muqaddam Uolden ko'li sohilida boyo'g'lining mudhish hu-hulashi qulog'imga chalinganda Genri Toro g'oz patini qo'lbola siyohga botirib, o'z kundaligiga quyidagilarni yozgan ekan:

"Har qanday narsaning qiymati men "hayot" deb atagan, bu narsaga endi va bundan keyin almashtirish talab etiluvchi substantsiyalar miqdori bilan belgilanadi".

Boshqacha so'zlar bilan ifoda etilgan shu fikr mana bunday jarang kasb etadi: biror narsa uchun faqat nodonlargina bunga talab etiluvchi hayotiy kuch miqdoridan ko'proq haq to'laydilar.

Biroq Gilbert va Sallivan aynan shunday qilgan edilar. Quvnoq she'r va musiqalar ijod qilishda ularning oldiga tushadigani topilmasdi, biroq o'z hayotlarini quvonch bilan qanday to'ldirishlari haqida deyarli hech narsa bilmas edilar. Ular dunyodagi eng a'lo operettalar "Chidam", "Peshbandcha", "Mikado"larni yozgan edilar-u, ammo o'zlarini tutishga kelganda yo'q edilar. Arzimagan gilam narxi deb ular bu yorug' dunyoda bir-birlari bilan yuz ko'rmas bo'lib ketgan edilar. Sotib olgan teatri uchun Sallivan gilamga buyurtma berdi. Hisob qog'ozini ko'rganda Gilbertning kapalagi uchib ketdi. Ular bir-birlarini sudga berib, shundan keyin to umrlarining oxirigacha bir-birlariga bir og'iz so'z demay o'tib ketishdi. Yangi asar uchun yozilgan musiqasini Sallivan Gilbertga pochtdan yuboradi. Musiqaga so'z yozganda Gilbert ham shunday javob qaytarishiga to'g'ri kelgan edi. Ular sahnaga baravar chiqishi kerak bo'ldi qoldi, ammo ikkalasi bir-biriga ko'zi tushmasligi uchun sahnaning har ikki chekkasidan turib olib, ta'zim qilar edi. Linkoln qilganidek, gina-kuduratga barham berish uchun zararlarni cheklash tartibi o'rnatishga ularning aql-zakovati musoida etmagandi.

Benjamin Franklin yetti yasharlighida yo'l qo'ygan bir xatosini yetmish yil esdan chiqarolmay yurdi. Uning hushtak olgisi kelib yurardi. Azbaroyi hushtakka ishqibozligidan o'yinchoqlar do'koniga bordi-da, narxini ham so'ramay yonidagi bor pulini to'lab, hushtakni oldi. "Uyga kelib, - deb yozgandi u bir do'stiga yetmish yildan keyin, - uyni boshimga ko'tarib, xumordan chiqquncha hushtak chaldim. Biroq aka va opalarim hushtakka o'zining narxidan ancha-muncha ortiq to'laganimni bilib, rosa ustimdan kulishdi". Benjamin Franklinning aytishicha, u yig'lab yuboribdi.

Ko'p yillar keyin, o'sha vaqtda dunyoga taniqli davlat arbobi va AQShning Fransiyadagi elchisi Franklin hushtakni qimmatga olganini hanuz eslab yurgan va bu hushtak huzurdan ko'ra ko'proq afsus-nadomat keltirgan.

Ammo mana shu hayotiy saboq uchun Franklin pirovard-oqibatda unchalik qimmat to'lamagan. Franklin shunday degan: men o'sib, voyaga yeta borganim va odamlar bilan tanishganim sayin ularning xatti-harakatlarini kuzatar va hushtak uchun juda katta pul to'lagan odamlarni uchratar edim. Xullas, odatda odamlar boshiga tushgan musibatlar u yoki bu narsani noto'g'ri baholashdan va hushtak uchun ortiqcha pul to'lashdan kelib chiqadi.

Gelbert va Sallivan albatta o'z hushtaklari uchun yaxshigina to'lov to'lashdi. Deyl Karnegi ham vaqti-vaqti bilan shunday nuqsonga yo'l qo'yib turardi.

Hatto bu davraga o'lmas daho, "Urush va tinchlik" va "Anna Karenina"dek dunyoga

taniqli romanlar muallifi Lev Tolstoy ham kirib qolganiga nima deyish mumkin?

Britaniya qomusida aytilishicha, Lev Tolstoy umrining so'nggi yigirma besh yilida harholda dunyodagi eng hurmatli odam bo'lgan. Vafotigacha yigirma yil davomida 1890 dan 1910 yilgacha uni loaqal bir karra o'z ko'zi bilan ko'rishga, ovozi o'z qulog'i bilan eshitishga yo bo'lmasa kiyimiga birrov qo'lini tekkizishga mushtoq sonsiz muxlislar kelar edi. Uning og'zidan chiqqan har bir jumlaning o'sha zahoti yon daftarlariga yozib olishar va bamisoli muqaddas bitikday e'zozlashardi. Biroq oddiy turmush haqida gap ketganida Tolstoy yetti yashar Franklinga qaraganda ham esi yo'qroq bo'lgan! Ba'zi qiliqlaridan yoqa ushlaysiz.

Men nimani nazarda tutayapman? Tolstoy o'zi jondan sevgan qizga uylangan. Ular chindan ham birga yashaganlaridan shunchalik baxtiyor edilarki, goho tiz cho'kardilar-da, shunday dorilamon va quvnoq hayotlarining uzun bo'lishini Xudodan yolvorib so'rar edilar. Biroq qiz tushmagur o'ziga yetguncha rashkchi edi. U qishloqcha kiyinib olib, hatto eri ortidan o'rmonga yo'l olardi. Buning oxiri janjalga olib kelardi. Xotini uni hatto o'z farzandlaridan ham qizg'anardi. Ish shungacha borib yetdiki, bir kuni xotini pistoletdan o'z qizi suvratiga qarata o'q uzadi. U yerda g'ujanak bo'lib yotganicha afyunli shishani og'ziga olib borib, o'zini o'ldirish bilan qo'rqitadi. Bu paytda bolalari o'takalari yorilib, bir burchakda o'tirib, qo'rqanlaridan yig'lar edilar.

Xo'sh, Tolstoy nima qildi, deysizmi? Bordi-yu, u baqirib-chaqirganda, narsalarni yerga urib sindirganda men uni ayblamasdim. Lekin u bundan badtarroq ishni qilgan: u kundalik yoza boshlagan! Ha-ha, shaxsiy kundalik yoza boshlagan. Unda boshdan-oyoq o'z xotini ustidan mag'zava ag'dargan. Bu uning hushtagi edi. Yozuvchi kelajak avlodning uni oqlab, xotini yomonlashini istagan. Uning xotini jim qarab turganmidi? Qayoqda, u o'zi haqida bo'lmag'ur gaplar yozilgan sahifalarni yirtib olib, yoqib tashlayvergan, bu ham yetmaganday, xotini o'zining kundalik daftarini tuta boshlagan, unda to'nkamijoz erini ahmoqdan olib, ahmoqqa solgan. U hatto bir hikoya yozib, unga "Ayb kimda?" deb sarlavha qo'ygan. Hikoyada u o'z erini xonaki zolim, o'zini mazluma deb atagan.

Buning oxiri nima bilan tugagan? Nima uchun bu ikki odam o'z xonadonini, Tolstoyning o'z so'zi bilan aytganda, jinnixonaga aylantirgan? Ravshanki, buning uchun ko'p sabablar bo'lgan. Shulardan biri shundan iboratki, ular zurryodlarida taassurot paydo qilishni jon-jahdlari bilan xohlashgan. Ular aynan o'zlari haqidagi fikrdan ko'proq tashvishlanganlar. Ammo ularning oilaviy muammolarida kim aybdorligi bugungi kunda qaysi birimizni qiziqtiradi? Hech kimni. Biz o'z muammolarimizni hal etish bilan bandmiz. Tolstoylar oilasi haqida o'ylashga bir daqiqa ham fursatimiz yo'q. Bu ikki bechora banda o'z hushtaklari uchun qanaqangi katta haq to'lamadi. Ellik besh yil do'zaxda yashash, tag'in bu shuning uchunki, ulardan hech birida "bas" deb aytish uchun farosat yetmagan. Kel, munosabatlarimizda tezlik bilan zararlarni cheklash tartibini joriy qilaylik, deb aytish uchun ularda bir chimdingina sog'lom aql yetishmagan. Biz umrimizni isrof qilishga o'rganganmiz. Keling, hoziroq "bas" deylik.

Men chin dildan aminmanki, narsalarning haqiqiy qadrini anglash shunday eng muhim sinoat hisoblanadiki, uni bilish ruhiy xotirjamlikka, jonning huzuriga olib keladi. O'zimizning oltin andozamizni yarata olsak, unga qarab hayotimiz uchun bu narsalarning nechog'li muhim ekanini baholay olsak, biz o'z tashvishlarimizning 50% yo'qotishga godirmiz, deb bilaman.

Shu bois, sizni yengmasidan oldin tashvishlanish odatingizni yengay desangiz, quyidagi qoidani bajaring.

Qoida 5:

Har gal ma'lum darajadagi sa'y-harakatlaringizni arzimaydigan maqsadlarga erishishga yo'naltirmoqchi bo'lganingizda, to'xtang va o'zingizga uchta savolni bering:

1. Bu savol men uchun qay darajada muhim?
2. Unga nisbatan men zararlarni cheklash tartibidan qachon foydalanaman va uni qachon unutaman?
3. Bu hushtakning asl narxi qancha? Unga keragidan ortiqcha pul to'lab yubormadimmi?

XI b o b

Qipiqni arralashga urinmang

Ushbu satrlarni yozar ekanman, derazadan qarayman va bog' maysazorida bir qancha dinozavr izlarini ko'ra olaman. Ular loy va toshga muhrlanib qolgan. Men ularni Yel universitetidagi Pibodi muzeyiga olib keltirdim. Menda shu muzey saqllovchisidan bir xat bor. Ushbu izlarning yoshi 180 million yil deyiladi. Bu izlarni o'zgartirish uchun 180 million yil orqaga qaytib bo'lmasligiga uchiga chiqqan ahmoqning ham aqli yetadi. Biz 180 million yil orqaga qayta va uni o'zgartira olmasligimizdan tashvishlanishimiz ham bundan kam ahmoqlik bo'lmas edi. Ammo oramizdan ko'plarimiz aynan shu bilan andarmonmiz. Albatta 180 soniya muqaddam sodir bo'lgan narsa oqibatlarini o'zgartirish uchun biz biror narsa qila olarmiz, ammo bu voqea sodir bo'lishining o'zini o'zgartirish qo'limizdan kelmaydi.

Yer yuzida o'tmish voqealaridan oshkoralik bilan foydalanishga imkon beruvchi birgina yo'l bor. U shundan iboratki, bemalol tahlil qilib, undan o'zimiz uchun foyda undirish va uni unutib yuborish, vassalom.

Buning shundayligini men bilaman. Ammo shunday harakat qilishga menda har doim ham jur'at va farosat yetarli bo'larmikan? Bu savolga javob berish uchun men ko'p yillar ilgari boshimdan o'tgan bir ertaknamo voqeani sizlarga so'zlab bermoqchiman. Gap shundaki, yonimda uch yuz ming dollardan ko'proq pul bor edi. Ammo men ulardan bir tsent ham daromad olmay, boy bergan edim.

Voqea mana bunday bo'lgandi: men katta yoshdagilar uchun ta'lim sohasida yirik korxonalar tashkil qilgandim. Ko'p shaharlarda bo'limlar ochgandim va qo'shimcha xarajatlar hamda reklamani qoplashga katta mablag' sarflagandim. Men dars berish bilan shu qadar band edimki, moliyani nazorat qilishga na imkoniyat va na xohishim bor edi. Men mutlaqo tajribasiz edim va menga chaqqon moliyaviy direktor kerakligini tushunmagan edim.

Biroq bir yildan so'ng ishlarning haqiqiy ahvoli qandayligidan darak topdim. Bu meni hushyor qildi, sarosimaga ham soldi. Katta mablag' qo'yishimizga qaramay, biz hech qanaqa daromad olmaganimiz ma'lum bo'ldi. Shu narsa aniq bo'lgandan keyin men ikkita yo'ldan borishim lozim bo'lardi. Birinchidan, men jiddiy o'ylashim va qora tanli Jorj Vashington Karver qilgan ishni qilishim kerak edi. Bankda uning bir umrlik jamg'armasi yotardi. Kasod topganidan uning xabari bormi, degan savolga u bunday javob bergandi: "Ha. Bu haqda eshitgandim". Shunday dedi-yu, mashg'ulotlarni davom ettiraverdi. U bu haqda unutib yubordi, tamom. U buni shunchalik ishonch bilan qildiki, sodir bo'lgan voqeani boshqa hech qachon esga olmadi.

Ikkinchidan, men mana bunday qilishim lozim edi: men xatolarimni tahlil qilishim va bir umrga undan saboq chiqarishim kerak edi.

Biroq ochig'ini aytganda, men na birinchi yo'lni qildim, na ikkinchisini. Buning o'rniga men tashvishga botdim, bir necha oy mobaynida tuman ichida yashaganday yashadim. Uyqu va ishtaham yo'qoldi. Bu katta xatodan saboq olish o'rniga men indamay ketaverdim va bu xatomni sal kichikroq miqyosda takrorlayverdim.

Buning ustiga, kamchiliklarimga iqror bo'lishim menga malol kelardi, biroq ko'p yillar muqaddam shu narsaga amin bo'ldimki, yigirmata odamni biron-bir qiyin holatda qanday yo'l tutishga o'rgatish va shunga o'rgana oladigan yigirmata odamdan bittasi bo'lish osonroq ekan.

Ba'zi kitobxonlar "bosh omon bo'lsa, qalpoq topiladi", "yigit moli yerda", "pul qo'lning kiri" kabi mashhur maqollarga yaxshigina misol bo'lishini ko'pda e'tiborga olmaydilar.

To'g'ri-da, bu chaynalgan va jonga tekkan haqiqat. Siz buni minglab marotaba eshitganingizni bilaman. Ammo shu narsani ham bilamanki, bu siyqasi chiqqan maqollar butun bashariyatning asrlar davomida jilo topgan hikmatini o'zida namoyon etadi. Ular odamzodni ko'p asrlik tajribasidan tug'ilgan va yuz yillardan beri avloddan-avlodga o'tib

kelgan. Bordi-yu, siz barcha asrlarning buyuk mutafakkirlari tashvish to'g'risida yozgan hamma narsani o'rgana olganingizda edi, "suvni ko'rmaguncha etik yechma" yoki "aytilgan so'z – otilgan o'q" kabi siyqasi chiqqan maqollardan ko'ra muhimroq va teranroq bir narsa topa olmagan bo'lardingiz. Bordi-yu, shularni mensimaslik o'rniga faqat mana shu ikkitagina maqolni amalda qo'llaydigan bo'lganimizda, bizga qo'limizdagi mana shu kitobning umuman keragi bo'lmasdi. Boz ustiga, bordi-yu, ko'hna maqollarning ko'pchiligini taomilga kiritganimizda edi, biz bekamu ko'st hayot tarzimizni yo'lga solib olgan bo'lardik. Ammo bilim amalda qo'llansagina kuch hisoblanadi va ushbu kitobning maqsadi sizga biron-bir yangilikni aytishdan iborat emas, balki sizga yaxshi ma'lum bo'lgan narsalarni eslatish, o'zingizni harakat qilishga undash va ko'hna haqiqatlarni amalda qo'llashga ruhlantirishdir.

Men doim Fred Fuller Shedd singari odamlardan hayratlanib kelganman. Ular bu ko'hna haqiqatni yangicha rangda yorqin ko'rsata bilish iste'dodiga egadirlar. Fred Fuller Shedd "Filadelfiya bulletin" gazetasining muharriri edi. Kollej bitiruvchilariga qarata murojaat qilar ekan, u so'radi: Orangizda hech yog'och arralagan kimsa bormi? Qo'lingizni ko'taring.

Hozir bo'lganlarning ko'pchiligi qo'lini ko'tardi. Keyin muharrir yana so'radi: Ichingizda hech qipiq arralagan bormi? Bitta ham odam qo'l ko'tarmadi.

To'g'ri-da, qipiqni hech kim arralay olmaydi, – dedi mister Shedd. Ular arralab bo'lingan. O'tmish ham shunaqa. Siz o'tib ketgan va umri tugab bo'lgan narsalar haqida tashvishlana boshlaganingizda qipiq arralash bilan band bo'lasiz.

Bir kuni men Sing-Sing qamoqxonasini borib ko'rdim va meni eng ko'p hayron qoldirgan narsa shu bo'ldiki, mahbuslarning qiyofalari qamoqxonadan tashqaridagi odamlarga qaraganda baxtiyorroq ko'rinar edi. Men bu haqda o'sha vaqtda qamoqxona boshlig'i lavozimida ishlab turgan Lyus Ye.Louesga aytgan edim, u, jinoyatchilar Sing-Singga birinchi marta tushganlarida ko'proq xafa va darg'azab bo'ladilar. Biroq bir necha oydan keyin oralaridan eslari ko'proqlari taqdirga tan beradilar, o'rnashib oladilar va qamoqxona hayoti tartibiga jimgina rioya qilib, uni iloji boricha yaxshilashga harakat qiladilar, deb javob bergandi. Louesning aytishicha, bir mahbus bog'bonlik qilar ekan, qamoqxona ichida turib ham ovozini baralla qo'yib ashula aytar ekan.

Mana shu qo'shiq shaydosi bo'lgan mahbus bizning ko'pchiligimizdan ko'proq sog'lom fikr yuritar edi. U bilar edi:

Parvardigor ko'rsatkich barmog'i bilan yozadi,

Yozib bo'lib, nari ketadi.

Sizning barcha taqvongizu aqlingiz

Tangri barmog'ini orqaga burib qo'yishga  
yoki yozganlarining bir satrini o'chirishga  
qodir emas.

Hatto selday oqqan ko'z yoshlari ham

bironta kalomni o'chira olmas.

Shu bois ko'z yoshi to'kmoqdan ne naf? Biz, albatta, qo'pol xatolarga va beo'xshov qilmishlarga yo'l qo'yamiz. Yo'l qo'yganimizda-chi? Hatto Napoleon o'zining eng yirik janglarining uchtadan bittasida mag'lub bo'lgan. G'alaba va mag'lubiyatlarimiz nisbati Napoleonnikidan hecham yomon emas. Kim bilibdi?

Ammo nima bo'lganda ham butun qirollik suvoriylar qo'shini ham, qirollik jang aravalari ham o'tmishimizni orqaga qaytara olmaydi.

Shu bois unutmang:

Qoida 6:

Qipiqni arralashga urinmang.

XII b o b

## Hayotingizni o'zgartiradigan to'qqiz so'z

Mendan bir necha yil muqaddam radio eshittiruv savoliga javob berishimni iltimos qilishdi: hayotingizdagi eng muhim saboq qaysi?

Bundan osoni bor ekanmi? Shu paytgacha men o'rgangan asosiy saboq biz nima haqida o'ylasak, shuning muhimligini tushunishdan iborat bo'lib kelgan. Agar men sizning nima haqida o'ylayotganingizni bilsam, siz o'zingizni qanday tasavvur etayotganingizni bilgan bo'lardim. Fikrlarimiz bizni yaratadi. Bizning aqliy kayfiyatimiz taqdirimizni belgilovchi eng muhim omil hisoblanadi. Emerson aytgan edi: inson – bu uning kun davomida o'ylagan narsadir. U shundan boshqa nima ham bo'la olardi?

Endi menga shu narsa kunday ravshanki, biz to'qnash keladigan eng katta muammo fikrlarimizni to'g'ri yo'nalishga solishdan iborat. Agar shuning uddasidan chiqolsak, barcha muammolarimizni hal qilishga imkon beradigan yo'lni topgan bo'lardik. Rim saltanatida hukmronlik qilgan buyuk faylasuf Mark Avreliy bu fikrni taqdirimizni o'zgartira oladigan to'qqiz so'zga jam qilgan: bizning hayotimiz u haqda o'zimiz qanday o'ylasak, shuning o'zidir.

To'g'ri-da, agar fikrlarimiz baxt bilan to'liq bo'lsa, biz baxtli bo'lamiz. Bordi-yu, mung bilan to'liq bo'lsa, biz mungli bo'lamiz va o'zimizni baxtsiz his qilamiz.

Bordi-yu, fikrlarimiz qo'rquv haqida bo'lsa, biz qo'rqamiz. Agar kasallik haqida o'ylasak, rostdan kasal bo'lib qolishimiz hech gap emas. Bordi-yu, omadsizlik haqida o'ylasak, u boshimizga tushmay qolmaydi. Bordi-yu, biz juda shafqattalab bo'lib ketsak, hamma bizdan gochadi!

Norman Vinsent Pil degan edi: Siz o'zingiz haqingizda o'ylagan narsa emassiz, balki nimani o'ylasangiz – o'shasiz.

Siz meni, oson yo'lini tanlayapti va sizning barcha muammolaringizga nisbatan hayotbaxsh munosabatni nohaq ravishda himoya qilayapti, deb o'ylayotgan bo'lsangiz kerak. Afsuski, yo'q. Hayot u qadar oddiy narsa emas. Biroq haqiqatan ham yomon emas. Yaxshi fikrlash zarurligini himoya qilayapman. Boshqacha aytganda, biz muammolarimiz bilan mashg'ul bo'lishimiz kerag-u, ammo ulardan tashvish tortmasligimiz zarur. Mashg'ul bo'lish va tashvishlanish so'zlari o'rtasidagi farq nimada? Bir misol keltiraman. Har gal Nyu-Yorkning avtomobillarga to'la ko'chasini kesib o'tganimda, qilayotgan ishim bilan band bo'laman, ammo bundan tashvishda emasman. Muammo bilan band bo'lish uning mohiyatini tushunishni va uni bir yoqlik qilish uchun har tomonlama o'ylab ish tutishni anglatadi. Tashvishlanish deb shu muammo atrofida o'ylamaslikni va jonini berib kuymaslikni bildiradi.

Kishi jiddiy muammoni hal qilish bilan mashg'ul bo'lishi, ammo ayni vaqtda ko'chada boshini baland ko'tarib yurishi mumkin. Louell Tomas o'zini shunday tutganiga ko'zim tushgandi. Bu men unga birinchi jahon urushi vaqtida Allenbi va Lourens kompaniyalari to'g'risidagi uning mashhur kinofilmlarini taqdim etishda yordamlashib yuborganimda ro'y bergandi. U va yordamchilari bu filmni kamida oltita frontda bo'lgan janglardan lavhalar olib suvratga tushirgandi. Bular ichida eng yaxshisi T.N.Lourens va uning rang-barang arab qo'shini, shuningdek, Alenbining bu muqaddas zaminni zabt etgani muhurlangan hujjatli ashyolar to'g'risidagi tasmalar edi. Bu ashyolarni namoyish qilish barobarida aytgan hikoyalari "Alenbi bilan Falastinda va Lourens bilan Arabistonda" deb atalardi. Film Londonda va butun dunyoda shov-shuvlarga sabab bo'ldi. Uning namoyishi munosabati bilan Londonda opera mavsumining ochilishi olti haftagacha surilib ketgandi. Bu Tomasga o'zining mo'jizaviy sarguzashtlari haqidagi hikoyalarini davom ettirish va fotosuvratlari hamda filmlarini Konvent-Gardendagi qirollik opera teatrida namoyish etish imkonini berdi.

Londondagi mana shunday chinakam muvaffaqiyatdan keyin u ko'plab mamlakatlarda dovruq qozondi. So'ngra ikki yil davomida u Hindiston va Arabistondagi hayot to'g'risida film oldi. Biroq shundan keyingi ko'plab va mutlaqo xayolga kelmagan omadsizliklardan so'ng cho'ntagida hemirisiz Londonda paydo bo'ldi. O'sha vaqtda men u bilan birga edim.

Layon Korner-Xauzdagi arzon oshxonada ovqatlanib yurganlarimizni eslayman. Mashhur aktyor Jeyms Makbi ismli bir shotlanddan pul qarz olganimizda, o'zimizni bu ko'ylarga solib qo'yarmidik. Biroq hamma gap shunda ediki, qulog'igacha qarzga botgan va omadsizlikka uchragan Louell Tomas bundan tashvishlanish o'rniga muammolarini hal etish bilan mashg'ul bo'ldi. Agar qiyinchiliklarga bo'yin eggudek bo'lsa, o'ziga ham, kreditorlarga ham hech qanday foyda bo'lmasligini bilardi. Shu bois u kunni har tongda gul sotib olib, pidjagi ilmog'iga qistirib olishdan boshlar va bardam, boshini baland ko'targanicha Oksford strit bo'ylab yurar edi. U yaxshi narsalarni o'ylardi, o'zini yo'qotmasdi va omadsizlikka yon bermasdi. Uning nazarida, omadsizlik – o'yinning bir qismi, o'z ishida cho'qqiga yetishni istaydiganlar uchun foydali mashq edi.

Buyuk fransuz faylasufi Monten o'z hayotining shiori sifatida quyidagi so'zlarni tanlagan ekan: inson sodir bo'lgan voqealardan ko'ra, bu haqda o'ylaridan ko'proq iztirob chekadi. Biron-bir voqea borasida nimalarni o'ylash esa siz bilan bizning o'zimizga bog'liq.

Bu bilan nima demoqchiman? Siz boshimizga noxos tushgan qiyin-chiliklardan ikki bukilib qolgan, asablarimiz ipday tarang tortilgan va rubob toridek jaranglab turgan bir vaqtda tikka yuzingizga qarab, mana shunday vaziyatda faqat iroda kuchi bilangina ruhiy kayfiyatingizni o'zgartira olasiz, deb aytish uchun kishi qanaqangi surbet bo'lmog'i kerak. Nahotki, ha, shunday, deydigan darajada battol bo'lsam? Ha, men aynan shuni nazarda tutayapman! Hali bu hammasi emas. Buni qanday ado etishni sizga ko'rsatmoqchiman ham. Balki siz biroz harakat qilishingizga to'g'ri kelar, ammo buning siri juda oddiy.

Amaliyot ruhshunosligi sohasida tengsiz siymo bo'lmish Uilyam Jeyms bir kuni shunday hikoya qilgan edi: Tuyg'u ortidan amal keladigandek tasavvur tug'iladi, ammo aslida tuyg'u bilan amal bir vaqtdagi hodisadir. Iroda vositasida boshqarish oson bo'lgan harakatlarni nazorat qilish yo'li orqali biz iroda kuchi bilan boshqarish uncha oson bo'lmagan tuyg'ularimizni bilvosita nazorat qilamiz.

Boshqacha aytganda, biz iroda kuchi bilan o'z hissiy holatimizni ko'z ochib-yumguncha o'zgartirolmaymiz, ammo amallarimiz tabiati va yo'naluvchanligini o'zgartirishimiz mumkin. Amallarimiz tabiati va yo'naluvchanligini o'zgartirganimizda, beixtiyor hissiy holatimizni o'zgartiramiz.

– Shunday qilib, – deb izoh beradi Uilyam Jeyms, – sizni allaqachon yayratib yuborgandek ish qilish va gapirish uchun kayfiyatingizni chog' qilib olish yagona yo'l hisoblanadi.

Nahotki shunday jo'n usul qandaydir samara bersa? O'zingiz qilib ko'ring. Og'zingiz qulog'ingizga yetib jilmaying, ko'kragingizni kering, chuqur nafas oling va qandaydir kichik bir qo'shiqni xirgoyi qiling. Qo'shiq aytolmasangiz, hushtak chaling. Bu ham qo'lingizdan kelmasa, allanimalarni ming'irlang. Uilyam Jeyms aytgan hamma gaplar haqiqatga muvofiq ekanini bilasiz-qo'yasiz va agar o'zingizni mutlaqo baxtli odamdek tutsangiz, jismoniy jihatdan ham hech qanaqangi zo'riqishga duchor bo'lmaysiz.

Bu inson tabiatning eng oddiy va mustahkam xossalari biri bo'lib, u hayotimizda juda osonlik bilan mo'jizalar yarata oladi. Men kaliforniyalik bir xotinni bilaman – uning ismi sharifini aytib o'tirmayman – agar u mana shu sirdan voqif bo'lganida, u yigirma to'rt soat ichidayoq barcha musibatlaridan xalos topgan bo'lardi. Uning yoshi katta va beva ayol. Bu, albatta, ko'ngilli gap emas, ammo shu narsa o'zini baxtli odamdek tutib yurishiga xalaqit beradimi? Agar undan kayfiyatingiz qanaqa, deb so'rasangiz, u hammasi joyida deb javob beradi. Ammo uning yuz ifodasiyu ayanchli ovozidan, "Oh, boshimga ne musibatlar tushganini bilsangiz edi", deb turganini ko'rasiz. Shunday taassurot paydo bo'ladiki, uning oldida xushchaqchaq bir holatda paydo bo'lganingizda u sizni jinidan yomon ko'rib ketayapti. Yuzlab boshqa ayollar bundan-da og'ir sinovlardan o'tganlar. Zero, eri o'lganidan keyin bu ayolning bisotida ancha-muncha qo'r-qut qolgan, bu umrining oxirigacha kun ko'rishiga bemalol yetib-ortar, farzandlari allaqachon oilalik bo'lib, o'zlaridan tinchishgan va u ularnikiga borib tursa ham bo'laverar ekan. Biroq shunday bo'lsa-da, uning hech ochilib-sochilib turganini ko'rmaysiz. Garchi qizlarinikida qolib ketsa ham, u bari o'lguday ziqna deb, uchala kuyovidan tinmay nolirkan, go'yo qizlari unga sovg'a-salomlar qilmas emishlar, holbuki uning o'zi o'limiga deb topganini tugib

qo'yarkan. U o'zininggina emas, barcha farzandlarining turmushini zahar-zaqqumga aylantirardi! Shunaqa ham bo'ladimi, axir? Afsuski, u o'zini o'zgartirishni va sho'rlik bandadan izzatlik va hurmatli oila a'zosiga aylanishni istamadi. Agar istaganida, bu uning qo'lidan kelmaydigan ish emasdi. Buning uchun u o'zini baxtli odamday tutib yursa bo'ldi edi. O'zini odamlarga muhabbati zo'rday qilib ko'rsatsa olam guliston-ku. Buning o'rniga bor kuch-quvvatini baxtsizligiyu alamlarini saqlashga isrof qilardi.

Mana shu sirni bilgani uchun ham hozirgacha to'rt muchasi soppa-sog' yurgan bir odamni taniyman. Uning ismi sharifi X.J.Englert, Indiana shtatining Tell shahridan. O'n yil avval qizilcha bilan og'rigandi. Tuzalganidan keyin buyragi kasal ekanligi ma'lum bo'lgan. Uning qaratmagan joyi, qilmagan amali qolmagan, yangichasiga ham, eskichasiga ham ko'p ko'rsatgan-u, ammo bundan foyda bo'lmagan.

Yaqinda bu unda asorat paydo qilgan: qon bosimi birdan ko'tarilib ketgan. U shifokorga borgan, shifokor unga arterial bosimi halokatli, kasallik esa – kuchayib bormoqda, shuning uchun zudlik bilan tayyorgarligingizni ko'ravering, degan.

“Men uyga qaytib keldim, – deb hikoya qiladi u, – sug'urtamni to'lab qo'ydim. So'ng bandalik yo'lida qilgan barcha xatoyu gunohlarimni mag'firat qil deb Yaratganga iltijo qildim va mungli o'ylarga cho'mdim. Barcha yaqin qarindosh-urug'larim men bilan baravar iztirob chekar edilar. Men o'zim ham juda yomon ahvolda edim. Biroq bir haftacha o'zimni ayab yotganimdan keyin, o'zimga dedim: bu nima qiliq, ey xom sut emgan banda! Balki hali bir yillik nasibang bordir, undan ko'ra ko'zing tirikligida ikki kun bo'lsa ham o'ynab-kulib qolsang-chi.

Men qaddimni rostladim, jilmaydim va o'zimni go'yo hammasi joyidagidek tutdim. Avvaliga, to'g'risi, bu hiyla qiyin bo'ldi, lekin baribir o'zimni ochiqko'ngil va quvnoq tutishga harakat qilaverdim. Bu mening oilamgagina emas, hattoki mening o'zimga ham yordam berdi.

Men his qilgan birinchi narsa bu kayfiyatni yaxshilash. Men o'zimni xuddi tasavvur qilganimday yaxshi his qilar edim. Shundan yaxshilanib ketaverdim. Bugun esa men tirik va baxtligina emas, balki qon bosimim pasaydi ham. Men bir narsani aniq bilaman: bordi-yu, o'laman deb o'ylayverganimda, hech shubhasiz doktorning aytgani bo'lmay qolmasdi. Lekin men fikrlarim tarzini o'zgartirib, o'z tanimning sog'ayib ketishiga imkon tug'dirgan edim”.

Sizga bir savol bersam, malol kelmasin. Bordi-yu, bir odam jangovar kayfiyatini yo'qotmay, yaxshi narsalarni fikrlay boshlasa va u faqat shu bilan hayotini saqlab qolar ekan, unda nima uchun biz loaqal bir daqiqagina o'zimizning yomon kayfiyatimiz va asabiylashuvimiz bilan murosa qilishimiz kerak? O'zimizning va atrofimizdagilarning hayotini xiralashtirish nechun? Axir, baxtimizni o'zimiz yaratishga tayyor imkon bor-ku. Buning uchun bor-yo'g'i o'zimizni quvnoq va shodon tutsak – shuning o'zi kifoya-ku.

Ko'p yillar ilgari bir kitob o'qigandim, u menga kuchli ta'sir ko'rsatgandi. O'sha kitob “Odam qanday fikrlaydi” deb atalar, muallifi Jeyms Allen edi. U bunday deb yozadi:

“Narsalarga va boshqa odamlarga o'z munosabatini o'zgartirgan zahoti bu narsaga va boshqa odamlar unga munosabatini o'zgartirishini odam tushunadi”. Inson o'z fikrlarini tubdan o'zgartirsin va u buning hayotidagi moddiy sharoitlarga qanday tez ta'sir ko'rsatishidan hayratda qoladi. Odamlar ular xohlagan narsani emas, balki ular aslida nimani namoyon etsa, o'shani o'zlariga qarab tortadilar. Taqdirimizni bor qiladigan iloh ichimizda joylashgan. Bu bizning mohiyatimizning qoq yuragi... Inson yetishgan hamma narsa bu uning fikrlarining bevosita natijasidir. Fikrlari oldiga qo'yilgan vazifalar darajasida yuksalgandagina inson jang qila olishi va o'z maqsadlariga yetishishi mumkin. Bordi-yu, u fikrlarining yuksalishidan voz kechgudek bo'lsa, zaif, irodasiz va baxtsizligicha qolib ketadi.

## BUGUNNING O'ZIDAYOQ

1. Bugunning o'zidayoq men baxtli bo'laman. Bu Avraam Linkoln aytgan gaplar

to'g'riligini bildiradi: ba'zi odamlar o'zlarini qanchalik baxtli deb hisoblasalar, o'shanchalik baxtiyordirlar. Baxt sarchashmasi ichimizda joylashgan, u tashqi olam bilan bog'liq emas.

2. Bugunning o'zidayoq bor narsaning o'ziga moslashishga harakat qilaman va hamma narsani o'z xohishlarimga moslashtirishga urinmayman. Oilamni, ishimni va omadimni ular qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilaman va o'zimni mavjud sharoitlarga moslashtiraman.

3. Bugunning o'zidayoq o'z badanimga g'amxo'rlik qilaman. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanaman, unga g'amxo'rlik ko'rsatib, to'yintiraman. Undan noto'g'ri foydalanmayman yoki undan nafrat qilmayman va shu tariqa u talablarim ijrosi uchun mukammal mashinaga aylanadi.

4. Bugunning o'zidayoq aqlimni rivojlantirishga harakat qilaman. Bironta foydali narsani o'rganaman. Aqliy yalqovlikka berilmayman. Sa'y-harakat, mulohaza va e'tiborni talab etuvchi kitobni mutolaa qilaman.

5. Bugunning o'zidayoq barcha yo'nalishlarda ruhimni mashq qildiraman. Men kimgadir yaxshilik qilaman. Uilyam Jeyms taklif qilganidek, mashq sifatida men, hech bo'lmaganda, bajarishni xohlamagan ikki ishni qilaman.

6. Bugunning o'zidayoq pok niyatli bo'laman. Qo'limdan kelgancha yaxshi kiyinaman va orasta bo'lib ko'rinaman. Men past ovozda so'zlashaman. O'zimni yaxshi tutaman, ko'proq boshqalarni maqtayman. Men umuman hech kimni tanqid qilmayman. Birovlarning o'ylari va ishlaridan xato qidirmayman, birovlarning kamchiligini to'g'rilamayman.

7. Bugunning o'zidayoq faqat bugungi kun bilan yashashga harakat qilaman va barcha hayotiy muammolarimni da'f'atanoq hal etishga urinmayman. O'n ikki soat mobaynida bironta ishni bajarish uchun kuchim yetadi, ammo bordi-yu, uni butun umrim doirasida qarab chiqadigan bo'lsam, bunga chiday olmayman.

8. Bugunning o'zidayoq o'z dasturimni ado etaman. Har bir soatda qiladigan ishimni qayd etib qo'yaman. Ehtimol, uni miridan-sirigacha bajarishimga muvaffaq bo'lmasman, ammo u menda bo'lishi uchun qayd etib qo'yaman. Men ikki dushmanimga: shoshma-shosharlik va sarosimalikka barham beraman.

9. Bugunning o'zidayoq kunda yarim soatdan o'zim bilan tanho qolib, osudalikda o'tkazaman. Hayotimga kengroq qarash uchun goho mana shu yarim soatda Xudo haqida o'y suraman.

10. Bugunning o'zidayoq qo'rquvni bas qilaman, ayniqsa, baxtli bo'lishdan, go'zallikdan bahra olishdan, men sevgan odam meni sevishiga ishonish va sevilishdan cho'chimayman.

### XIII b o b

#### Hisoblashish juda qimmatga tushadi

Ko'p yillar muqaddam Yellouston milliy bog'iga turistik sayohat qilgan edim. Kechqurun sayyohlar ravog'ida o'tirgan edik, bu yerdan qarag'ayzor va archazorlar kaftdagiday ko'rinib turardi. Biz ushbu o'rmonning sardori – ayiqpolvonning paydo bo'lishini kutayotgandik. Ana, u quyosh nurlariga to'la maydonda to'satdan paydo bo'ldi. Ayiqpolvon bu yerda qoldirilgan oshxona qoldiqlarini bemalol titkilashga tushdi. Mahalliy o'rmonchi mayor Martindeyl otda o'tirgancha hayajonli sayyohlarga ayiqlar haqida hikoya so'zlar edi. Bu ayiq g'arbiy yarimshardagi boshqa har qanday hayvon bilan bemalol bas boylashar ekan, to'g'ri, faqat qo'tos bilan kadyak ayig'ini bundan mustasno etish mumkin. Darvoqe, yaqinda ochiq maydonda ayiq bilan yana qandaydir jonivor turganiga e'tibor qildim. Bu amerika sassiqko'zani edi. Garchi sassiqko'zanni panjasi bilan urib tinchitib qo'ya qolishi mumkin bo'lsa-da, ayiq unga beparvo edi. Nega u bunday qilmadi? Bunda hech qanday ma'no yo'qligini u bilardi.

Buni men ham bilardim. Bolalik paytimda fermada yashaganimda Missuri qirg'og'idagi chakalakzorda to'rt oyoqli sassiqko'zanni tutib olgandim. Katta bo'lgach, Nyu-York yo'lkalorida esa bir qancha ikki oyoqli sassiqko'zanlarga duch keldim. Muomala qilishdagi

mungli tajribam xoh to'rt oyoqli, xoh ikki oyoqli bo'lsin, bunday sassiqko'zanlar bilan ilakishmaslik kerakligini uqdirar edi.

Dushmanlarimizdan nafrat qilar ekanmiz, ularning ustimizdan hukmronlik qilishlariga yo'l qo'yib beramiz. Ular uyqumiz, ishtahimiz, qon bosimimiz, sog'lig'imiz, baxtimiz ustidan hukmronlik qiladilar. Ular tufayli qanchalik iztirob chekishimizni, boshimizga nene tashvishlar solishini bilganlarida edi, dushmanlarimiz do'ppilarini osmonga otardilar. Bu, albatta, ularning biz bilan orani ochiq qilishlari uchun ajoyib imkoniyat tug'dirgan bo'lardi. Bizning qanchalik nafrat qilishimiz ular uchun bir pul, ammo bu nafrat hayotimizni boshdan-oyoq do'zaxga aylantiradi.

Ammo dushmaningiz bilan orani ochiq qilishingizga urinishingiz o'zingizga qanchalik salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin? Aslida buning hisobiga yetib bo'lmaydi. "Layf" jurnali bu hatto sog'lig'ingizni ishdan chiqarishi mumkinligi haqida yozib chiqqandi: gipertoniklar, ya'ni qon bosimidan jabrlanuvchilar tabiatining asosiy xususiyati xafagarchilikka moyillik hisoblanadi. Xafagarchilik cho'zilib ketsa, surunkali gipertoniya yuzaga keladi, so'ngra yurak faoliyatida muammolar paydo bo'ladi.

Yaqindagina men taniydigan bir xotin jiddiy yurak xurujini boshdan o'tkazdi. Shifokor uni to'shakka yotqizdi va nima bo'lganda ham jahl qilmaslikni tayinladi. Agar yurakda chatoqlik bo'lsa, g'azab qo'zishi hatto o'ldirishi mumkinligini shifokorlar yaxshi bilishadi. O'ldirishi mumkin dedimmi? Bir necha yil burun toshib kelgan g'azab Vashington shtati, Spokeyn shahridagi bir restoran sohibining joniga zomin bo'ldi. Hozir oldimda shu shahar politsiya boshqarmasi boshlig'i Jerri Sourtautdan kelgan bir xat yotardi:

"Bir necha yil oldin Uilyam Falkaber qattiq g'azabi toshishdan o'ldi. U qahvaxona sohibi edi va oshpaz uning finjonidan qahva ichganidan qattiq g'azabga kelgan. G'azabi toshgani shunchalikki, pistoletini qo'lga olgan-da, oshpaz qani, deb izlashga tushgan, biroq shu payt yuragi xuruj qilib qolgan. U jon taslim etgan, qo'li esa hamon pistoletni qisib turgan. Sud ekspertlari xulosasida yurak xurujining sababi – g'azab deb qayd etilgan".

Men Shvetsiyaning Upsala shahrilik Jorj Ronadan xat oldim. Ko'p yillar davomida u Venada advokat bo'lib ishlagan, ikkinchi jahon urushi vaqtida Shvetsiyaga ketib qolgan ekan. U puldan siqilib, ish izlagan. O'zi bir qancha tillarda bemalol o'qib-yoza olarkan va shu bois bironta tashqi savdo firmasiga ishga kirishga umid bog'lab yurarkan.

Urushni bahona qilib, ko'pgina firmalar unga ish yo'q, deb javob berar, ammo ismingizni kartotekaga kiritib qo'yamiz, deb va'da qilar edilar. Darvoqe, bir odam unga shunday xat bilan javob qaytaribdi: siz mening ish jarayonimni noto'g'ri tushunibsiz. Biroq shu bilan bir qatorda, siz butunlay va qattiq adashasiz, buning ustiga nodon hamsiz. Menga muxbir kerak emas. Bordi-yu, kerak bo'lganida ham sizni zinhor ishga olmagan bo'lardim, chunki siz shved tilida juda yomon yozar ekansiz. Xatingizda xatolar g'ij-g'ij.

Bu xatni o'qib, Ronaning chaparsta jahli chiqibdi. Menga shvedchada yozolmaysiz deb bu nimani nazarda tutayapti? O'zining yozuvida g'ij-g'ij xato. Shu bois Jorj Rona bu biznesmenning obro'yini bir pul qilishga chog'lanib, javob xati yozibdi. Biroq sal nariga borib o'ylanib qolibdi: shoshma, bu odamning nohaqligini sen qayoqdan bilib o'tiribsan? Men shved tilini o'rgandim, ammo bu mening ona tilim emas-ku, shuning uchun xato qilgan bo'lsam qilgandirman, buni o'zim bilmagandirman.

Modomiki, xato qilgan ekanman, unda albatta tilni yaxshiroq o'rganishim kerak, ish olish niyatida yuribman-ku. Ehtimol, bu odam o'zi xohlamagan holda menga yaxshilikni sog'inib aytgandir. Uning menga qilgan qo'pol muomalasi esa uning xatidan keladigan foyda oldida hech narsa. Demak, ko'rsatgan hurmati uchun men undan minnatdor bo'lishim kerak.

Shundan keyin Jorj Rona xatni yirtib tashlabdi-da, boshqasini yozibdi:

"Sizga muxbir kerakmasligini hisobga olib, xatimga javob yozganingizdan g'oyat minnatdorman. Firmangiz faoliyati yo'nalishini noto'g'ri tushunganim uchun uzr so'rayman.

Kompaniyangiz meni qiziqtiruvchi faoliyat sohasida yetakchi kompaniyalardan biri ekanligi haqida olgan ma'lumotga asoslanib, o'z so'rovimni yozib yuborgan edim. Xatimda

bir qancha grammatik xatolarga yo'l qo'yganimni bilmabman. E'tiborsizlik qilganim uchun uzr so'rayman va shu munosabat bilan o'zimni g'oyat noqulay his qilayapman. Endi shved tilini mukammal o'rganishga kirishaman va grammatikadagi xatolarimni yo'qotishga harakat qilaman. Mening o'z bilimimni takomillashtirishimda yordam berganingiz uchun sizga minnatdorchilik bildirmoqchi edim”.

Bir necha kundan keyin Jorj Rona shu odamdan javob xati oldi. Unda suhbat uchun bir kelib ketishi so'ralgandi. Rona keldi va ishli bo'ldi. Rona o'z tajribasida shunga amin bo'ldiki, kamtarlik g'azabni daf etar ekan.

O'n to'qqiz asr muqaddam Epiktet, biz ekkanimizni o'ramiz, shunday vaqt bo'ladiki, sodir etgan barcha yovuzliklarimiz uchun taqdir bizni javob berishga majbur qiladi, degan edi.

Oxir-oqibatda, – degan edi Epiktet, – har bir odam o'z qilmishi uchun javob beradi. Buni yodida tutgan odamning hech kimdan jahli chiqmaydi, hech kim uning g'azabiga duchor bo'lmaydi. U hech kimni aybdor qilmaydi, hech kimni haqoratlamaydi va yomon ko'rmaydi.

Ehtimol, Amerikaning butun tarixida hech kim Linkolnchalik haqorat va nafrat botqog'iga botmagan bo'lsa kerak, biroq, Xerdon o'zining mumtoz bo'lib qolgan asari – Linkoln tarjimai holida yozganidek, hech qachon o'zining yaxshi yo yomon ko'rishiga asoslanib odamlar haqida fikr yuritmagan.

Bordi-yu, nimadir qilinishi kerak bo'lsa, buni dushmani boshqalardan yaxshiroq bajarishga qodirligi uni tashvishga solmagan. Bordi-yu, birov uni shaxsan haqorat qilgan bo'lsa, ayni vaqtda, u mazkur lavozimga eng yaxshi nomzod hisoblanib turgan bo'lsa, Linkoln aynan shu odamni lavozimga xuddi o'z do'stini tayinlagandek tayinlagan... Shaxsiy adovati borligi tufaylidan qachondir va kimnidir lavozimdan chetlashtirganiga hech ko'zim yetmaydi.

Linkoln mas'ul lavozimlarga aynan o'zi tayinlagan odamlarning hujumlariga tez-tez duchor bo'lib turardi. Masalan, Maklelan, Styuard, Stenton, Cheyz. Bundan tashqari, Xerdon so'zi bo'yicha Linkoln odamni qilgan ishi uchun ko'klarga ko'tarish yoki faoliyati yo faoliyatsizligi uchun qoralash kerak emas, chunki bizlarning barchamiz taomil va merosxo'rlikdan olingan sharoitlar, hissiyotlar, ta'lim darajasining farzandlarimiz, xolos.

Linkolnning haqligiga shubha qilmasa bo'ladi. Bordi-yu, biz dushmanlarimizning jismoniy, aqliy va hissiy sifatlarini meros qilib olsak va bordi-yu, hayot sharoitlari biz uchun xuddi dushmanlarimizdagidek tashkil topgan bo'lsa, biz ham o'shalardek ish tutgan bo'lar edik. Biz bundan boshqacha yo'l topa olmasdik ham. Shu bois, dushmanlarimizni fosh qilish va ulardan qasd olish o'rniga, yordam berishingizni, kechirishingizni, ular uchun duolar qilishingizni his etishlariga imkon tug'diring.

Mana shunday ruhiy holatga yetishmoq, tinchlik va baxtga ega bo'lmoq uchun quyidagi qoidani yodda tuting.

Qoida 2:

Hech qachon dushmanlaringiz bilan orani ochiq qilishga urinmang, chunki agar shunday qilsak, o'zimizga zarar yetkazamiz.

#### XIV b o b

Agar shunday qilsangiz, oqibatsizlik tufayli hech qachon ozor chekmaysiz

Yaqinda men texaslik bir biznesmen bilan tanishib qoldim, uning g'azabining cheki yo'q edi. Men u bilan tanishganimdan keyin o'n besh daqiqa o'tgach, hammasini so'zlab beradi, deb ogohlantirishgandi.

U shunday qildi ham. Uning g'azabini keltirgan voqea o'n bir oy muqaddam sodir bo'lgan ekan, ammo u hamon shundan fig'oni falakda ekan. U shundan boshqa hech narsani gapira olmasdi. U o'zining o'ttiz to'rt nafar xodimiga Rojdestvoga mukofot tarzida o'n

ming dollar, ya'ni kishi boshiga uch yuz dollarga yaqin beribdi. Ammo ulardan birontasi bir og'iz rahmat demabdi. Ularga umuman pul berganimdan, deb takrorlardir u yakkash, ming-ming pushaymonman.

Uning mudom zaharga to'lib turganidan, mening unga rostdanam rahmim kelib ketdi. U oltmish yoshlarda edi. Sug'urta kompaniyalarining hisob-kitoblariga ko'ra, u hozir sakson yoshda bo'lsa, yana qanchagina umri qolgandi, deysiz. Shunday bo'lgach, bu odam, agar omadi kelsa, ehtimol, yana o'n to'rt-o'n besh yil yashar. Bundan tashqari, u o'n bir oy muqaddam zaharga aylangan umrining bir yilini deyarli yashab bo'lgandi. Bu muddat qaytmas bo'lib o'tdi-ketdi. Men unga qattiq achindim. Xafa bo'lib va o'ziga o'zi achinib yurganidan ko'ra, u balki o'zidan bir so'rab ko'rsa bo'larmidi: nima uchun odamlari undan minnatdor bo'lmadi? Ehtimol, ular Rojdestvo mukofotini sovg'a deb o'ylagandir va buning uchun ishlab qo'yganmiz deb hisoblagandir? Balki, u xodimlariga azbaroyi qattiq turganidan ularni o'zidan bezdirib qo'rganu rahmat aytgani huzuriga kirishga yuraklari dov bermagandir? Balki baribir foydaning kattagina qismi soliqqa ketadigan bo'lgani uchun u shunday qilgan, deb hisoblagandir?

Boshqa tomondan esa, balki uning xodimlari xudbin, yaxshilikni bilmaydigan nonko'r odamlardir. Balki unisidir, balki bunisidir. Siz kabi men ham bu voqea to'g'risida boshqa hech nima bilmayman. Ammo doktor Samuel Jonson nima deganini bilaman: Oqibat – bu inson taraqqiyoti oliy darajasi natijasidir. Yaxshi tarbiya ko'rmagan odamlarda uni uchratmaysan. Sizga aytmoqchi bo'lganim shu: bu odam tez-tez uchrab turadigan, ammo noxush xatoga yo'l qo'ygan. U inson tabiatini bilmagan, vassalom.

Deylik, siz bir kishining hayotini qutqarib qoldingiz, bunga javoban undan minnatdorlik umidvor bo'lasizmi? Siz umidvor bo'larsiz, ammo Samuel Leybovits unday qilmaydi. Sudya bo'lguncha u jinoiy ishlar bo'yicha oqlovchi bo'lib ishlagan. U yetmish yetti odamni elektr kursida qatl etishdan saqlab qolgan! Nima deb o'ylaysiz, ulardan nechitasi Samuel Leybovitsga tashakkur aytgani fursat topa olgan yoki Rojdestvo bilan tabriklab, unga xat yo'llashdan erinmagan? Nechtasi? O'ylab ko'ring-chi. To'g'ri, ulardan birontasi ham bunday qilmagan.

Bir kuni Iso Masih o'n nafar moxovni tuzatib yuboradi. Ulardan nechitasi unga minnatdorchilik bildirishga vaqt topgan? Faqat bittasi. Shunda Iso Masih o'girilib, shogirdlaridan so'raydi: qolgan to'qqiztasi qani? Ularning barchasi bir og'iz shukrona so'z aytmay qochib qolgan ekan! Endi sizga bir savol bermoqchiman: nima uchun siz, men yoki texaslik anoyi biznesmen o'zimizning mayda savob ishlarimiz uchun Iso Masihga bildirilgan shukronalikdan ko'proq minnatdorlikdan umidvor bo'lishimiz kerak ekan?

Bordi-yu, ish pulga borib taqaladigan bo'lsa, unda nima bo'ladi? Unda ahvol beshbattar bo'ladi. Charlz Shvabning hikoya qilishicha, bir kuni u jamg'arma bozorida bankka qarashli pullar bilan o'ynagan xazinabonni qutqarib qolgan ekan. Shvab bu pulni unga bergan va u mag'lubiyat tovonini to'lagan. Bu xazinabonni qamalib ketishdan saqlab qolgan. U minnatdor bo'lganmi? Ha, sal-pal. Keyin u Shvabga qarshi gaplar gapirib, tuhmatlar qilib, ayblay boshlagan. Tag'in kelib-kelib Shvab qamoqqa tushishdan saqlab qolgan odam shunday qilgan.

Agar bir million dollar pulni meros qilib qoldirsangiz, qarindoshingiz sizdan minnatdor bo'larmidi? Endro Karnegi xuddi shunday qilgan. Biroq sal o'tib u go'ridan tirilib chiqqanda, qarindosh-urug'lari unga ayamay la'natlar yog'dirayotganini ko'rib, ozmuncha taajjubga tushmasdi. Nima uchun? Chunki qariya Karnegi 365 million dollarni xayriya ehtiyojlariga vasiyat qilgandi. O'zining eng yaqin qarindosh-urug'lariga esa, uning so'ziga qaraganda, bir million dollardan sal ortiq pul qoldirgan ekan.

Bular bari mana bunday sodir bo'ladi. Inson tabiati har doim inson tabiati bo'lib qolaveradi va ehtimol, butun umringiz davomida bu borada hech narsa o'zgarmas. Unda nima uchun shunga iqror bo'lib qo'ya qolmaymiz? Rim saltanatining eng dono hukmdorlaridan biri keksa Mark Avreliy tutgan yo'lni tutsak, osmon uzilib, yerga tusharmidi? O'z kundaligida u quyidagilarni yozgandi: bugun shallaqi odamlar bilan

uchrashaman. Ular xudbin, ochko'z va noinsofdir. Ammo bu meni hayratga ham, tashvishga ham solmaydi, zero, dunyoni bunday odamlarsiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Bunda mantiq yo'q emas, to'g'rimi? Bordi-yu, biz faqat odamlarning noinsofligidan yozg'irish bilangina mashg'ul bo'lsak, unda kimni ayblamoqchi bo'lamiz? Hamma gap inson tabiatida yoki bu tabiatni yaxshi bilmasligimizda. Keling, hech kimning bizdan minnatdor bo'lishini kutmaylik. Bordi-yu, tuyqus shunga muyassar bo'lib qolsak, u bizga ko'ngilli hech nima bo'lmaganday yuraveramiz.

O'n ming yillardan buyon ota-onalar farzandlarining nobakorliklaridan sochlarini yulib keladilar. Hatto Shekspirning qirol Liri ham xitoban deydi: farzandning nobakor bo'lgani ilon chaqqandan ham alamliroqdir. Modomiki, ularga oqibat ko'rsatishga o'zimiz vaqt topolmas ekanmiz, sirasini aytganda, nima uchun farzandlarimiz bizdan minnatdor bo'lishlari kerak ekan? Beoqibatlik tabiiydir va shu bilan birga u xas-xashakka o'xshaydi. Oqibatni gulga qiyos qilish mumkin. Uni o'g'itlab turish, sug'orish, parvarishlash, sevishtirish va himoya qilish kerak.

Bordi-yu, farzandlarimiz solih bo'lmasa, kimni ayblash kerak? Balki bizning o'zimiznidir? Agar biz ularni boshqalardan minnatdor bo'lishga o'rgatmasak, bizdan minnatdor bo'lishini kutmoqdan ne naf?

Men chikagolik bir odamni bilaman, uning noshud asrandi o'g'illaridan yozg'irishiga chindan sabablar bor edi. U qog'oz fabrikasida ishlar va haftasiga bazo'r qirq dollar topardi. U bir beva xotinga uylangandi, xotini uni qarz ko'tarishga va o'g'illarini kollejga joylashtirishga ko'ndirdi. Haftasiga oladigan mana shu 40 dollardan u ovqatga, uyga, o'tinga, kiyim-kechakka to'lashi, bundan tashqari, zayomga ham to'lab borishi kerak edi. To'rt yil u shu tariqa eshakday ishladi va biron marta og'zidan shikoyat so'zi chiqmadi.

Xo'sh, undan minnatdor bo'lishdimi? Yo'q. Uning xotini shunday bo'lishi kerak, deb bilishardi. Hammasi uchun o'gay otadan minnatdor bo'lish ularning tushiga ham kirmasdi, bir og'iz rahmat aytib, ko'nglini ko'tarish yo'q. Kimni ayblash kerak endi? Bolalarnimi? Ha, ammo ularning onalari ko'proq aybdor. Norasidalarini mehnatda ezib qo'ysak uyat bo'ladi, deb hisoblardi u. Farzandlarining ishni qarz to'lashdan boshlashini xohlamasdi. Bolalarim, sizlarni kollejga joylashtirib, o'gay otangiz ulug' ish qildi, deb bir og'iz aytishga yaramadi ona. Buning o'rniga u, qo'lingizdan kelibdi, qilibsiz, deb qo'ya qolardi, xolos.

Bu bilan u bolalarini qutqarib qolaman, deb o'ylardi, aslida esa dunyo ulardan qarzdor degan mash'um xayol bilan hayotga yo'llagan edi. Ha, bu rostdanam xatarli o'y edi. O'g'illaridan biri xo'jayindan pul qarz oldi-da, qamoqqa tushdi.

Shuning uchun, keling, eslab qo'yaylik: solih farzandlar yetishtirish uchun avval o'zimiz solih bo'laylik. Shu narsa yodingizda bo'lsinki, bolajonlarimiz mitti bo'lsalar ham, quloqlari katta bo'ladi, og'zimizdan chiqqan gapni bitta qoldirmay eshitib turishadi. Bolalaringiz borida bironta odamning yaxshiligini kamsitish ko'nglingizga kelib qolgudek bo'lsa, taqqa to'xtang. Zinhor-bazinhor: Syu xola Rojdestvoga yuborgan mana bu salfetkalarini qarang. Ularni uning o'zi to'qigan, yonidan bir tsent ham ketmagan, demang. Sizga kunda bo'ladigan gapday tuyulishi mumkin, ammo farzandlaringiz ularni diqqat bilan eshitishadi. Buning o'rniga Syu xola Rojdestvoga yuborgan mana bu salfetkalariga qarang. Juda ajoyib-a ular? Erinmay tikkanini qaranglar! Kelinglar, unga tashakkurnoma yuboraylik, deganimiz yaxshi emasmi? Shu tariqa farzandlarimiz boshqalarni maqtash va ulardan minnatdor bo'lishni o'zlari bilib-bilmay o'rganib olishlari mumkin.

Oqibatsizlik tufayli tashvish va alam chekmaslik uchun quyidagi qoidani ato eting.

Qoida 3:

A. Birovning oqibatsizligi tufayli tashvish tortish o'rniga, keling, undan qo'lni yuvib, qo'ltiqqa suring.

B. Esingizda bo'lsin, baxtli bo'lishning yagona yo'li qilgan yaxshiligingiz evaziga minnatdor bo'lishlarini kutishdan emas, balki shu savob ishni bajarishdan keluvchi gasht va lazzatdan iborat.

V. Esingizda bo'lsinki, oqibatni tarbiyalash mumkin. Shu bois agar farzandlarimiz oqibatli

bo'lishlarini istasangiz, biz ularni oqibatli bo'lishga o'rgatishimiz kerak.

XV b o b

Bisotingizda bori uchun o'n besh million dollar olarmidingiz?

Men Garold Ebbot bilan ko'p yillardan beri tanishman. U Missuri shtatidagi Uebb-Siti shahrida yashardi va bir vaqtlar ma'ruzalarni tashkil etish bilan shug'ullanardi. Bir kuni biz Kanzas-Sitida uchrashib qoldik va u meni mashinada Beltondagi fermamga olib borib qo'ydi. Shu sayohatimiz asnosida undan tashvishdan qanday xalos bo'lish haqida so'radim. Javobidan u menga g'oyat qiziqarli bir voqeani hikoya qilib berdi, uni bir umr esdan chiqarmayman.

Ilgari men tez-tez tashvishlanar edim, deydi u, biroq bir kuni Uebb-Sitidagi Uest-Douerti ko'chasidan ketayotib, bir manzaraga duch keldim, ana shu narsa barcha tashvishlarimdan bir yo'la forig' bo'lishimga turtki bo'ldi. Hammasi o'n soniya ichida ro'y berdi, ammo mana shu o'n soniyadan umrimning o'tgan o'n yili ichidan qanday yashashim kerakligi haqida ko'proq narsalar bilib oldim. Ikki yil davomida Uebb-Sitidagi boqqollik do'konini yurgizdim. Barcha yiqqan-terganlarimni boy beribgina qolmadim, balki shunchalik qarzga botdimki, uni to'lab qutulishim uchun rosa yetti yil kerak bo'ldi. O'tgan yakshanbada do'konimni yopdim, o'sha kunning o'zida ish qidirgani Kanzasga borish uchun qarz olaman deb, Savdo va Tog' bankiga yo'l oldim.

Suvga tushgan lattaday shalvirab ketib borardim. To'satdan ro'paramdan bir oyoqsiz odam chiqib qoldi. U ixchamgina aravada o'tirardi. Qo'lidagi yog'och kaltakchalarga tiralib itargancha shu aravachada ko'chadan ketib borardi. Men u ko'chani kesib o'tib, to'siq toshi ustiga chiqib kelayotganida unga duch kelgan edim. Aravachasi xiyol burilib, ko'zlarimiz to'qnash kelgach, uning yuzi tabassumdan yorishib ketdi. "Xayrli tong, ser! Ajoyib erta, shunday emasmi?" quvnoq ohangda dedi u. Men unga qaradim va shu zahoti qanchalik boy ekanimni angladim. Mening ikkala oyog'im bor. Men yura olaman. Bir necha daqiqa avval o'zimga qanchalik rahmim kelib turganidan uyalib ketdim. Modomiki, oyoqsiz mana bu odam baxtli, xursand va o'ziga ishongan ekan, unda ikkala oyog'im butun bo'la turib men ham shunday baxtli bo'lishimga aslo shubha yo'q, dedim o'zimga. Vujudim tetiklashib ketayotganday his eta boshladim. Men bankdan 100 dollar miqdorida qarz so'ramoqchi edim, endi ikki baravar ko'p so'rayman, deb o'yladim. Bankdagilarga Kanzasda ish topishga harakat qilyapman, deb aytmoqchi edim, endi esa ish olgani borayapman, deyman, tamom. Men pulni oldim va ishni ham topdim.

Gulliver sayohatlarining muallifi Jonatan Svift ingliz adabiyotidagi eng katta pessimist odam bo'lgan. U dunyoga kelganidan shu qadar pushaymon bo'lganki, faqat qora kiyib yurgan va tug'ilgan kunini motam kuni sifatida nishonlagan. Ammo baribir aynan u, shu o'nglanmas o'ychi ham shodlik va xushchaqchqlikning tetiklashtiruvchi kuchini maqtagan. "Dunyodagi eng yaxshi doktorlar, – degan edi u, – doktor To'g'ri ovqatlanish, doktor Xotirjamlik va doktor Shodlik hisoblanadi.

Biz doktor Shodlik xizmatlaridan qatorasiga necha marta bepul foydalanishimiz mumkin, faqat o'zimizda bor bo'lgan boyliklarga e'tiborimizni qaratsak bo'lgani. Bu boyliklar Ali Boboning barcha afsonaviy xazinalaridan ham avlo turadi. Ikkala ko'zingizni bir million dollarga sotar edingizmi? Ikkala oyog'ingiz narxini necha pulga qo'ygan bo'lardingiz? Qo'llaringiz-chi, quloqlaringiz-chi? Farzandlaringiz-chi? Oilangiz-chi? Bisotlaringizni bir joyga to'plasangiz, bilar edingizki, ularni Rokfellerlar, Morganlar va Fodlar birgalikda to'plagan barcha oltinlarga sotmas edingiz.

Ammo biz shu boylikning qadriga yetayapmizmi? Afsuski, yo'q. Shopengauer aytganidek, o'zimizda bori haqida kam o'ylaymiz-u, o'zimizda yo'q narsa xayolimizdan nari ketmaydi. Ha, aynan o'zimizda bori haqida kam o'ylashga moyillik hayotdagi eng katta fojidadir. Ehtimol, bashariyat tarixidagi barcha urushlaru barcha o'latlarga qaraganda kattaroq musibatlar ana shulardir.

Lyusi Bleyk ism-sharifli menga bir tanish ayol o'lim to'shagida yotardi. To o'zida yo'q

narsadan qaygʻurish emas, balki oʻzida boridan quvonishni oʻrganmaguncha ahvoli oʻnglanmadi.

Men Lyusi bilan koʻp yillar ilgari tanishganman, biz Kolumbiya universiteti qoshidagi jurnalistlar maktabida “kichik hikoyalar qanday yoziladi” mavzusidagi oʻquv kurslarida birga oʻqir edik. Toʻqqiz yil muqaddam bir baxtsizlik roʻy beradi-yu, uning hayoti agʻdar-toʻntar boʻlib ketadi. Bu vaqtda u Arizona shtatidagi Tukson shahrida yashardi. U menga quyidagilarni hikoya qilib berdi:

“Oʻsha vaqtda men faol hayot kechirardim. Arizona shtatida organ chalishni oʻrganardim, nutqdagi nuqsonlarni tuzatish boʻyicha shahar klinikasiga mudirlik qilardim va Dezert-Uillou-Ranchda musiqa madaniyatidan dars berardim, oqshomlarda, dangsing1 larda qatnashardim, tunda ot minib, koʻngil ochardim. Bir kuni ertalab hushdan ketib qoldim. Yuragim xuruj qilib qolgandi. Doktor butunlay sogʻayib ketishim uchun bir yil toʻshakka mixlanib yotishim kerakligini aytdi. Ammo yana oldingidek, hech narsa koʻrmagandek boʻlib ketasiz, degan gaplarni aytmadi.

Bir yil toʻshakda mixlanib yotish. Men dahshatda edim. Nogiron boʻlib qolamanmi yo oʻlib ketamanmi? Nega bunday boʻlib qoldim? Bunday qora kunlarga qolishimga qay yozugʻim sabab boʻldiykin? Men qismatimdan yigʻlar va oh-vohlar qilar, kuyib-yonar va hasrat qilar edim, ammo baribir doktor aytganidek, toʻshakka mixlandim. Artist qoʻshnim mister Rudolf menga bunday dedi: “Hozir sen bir yil toʻshakda yotish fojia, deb oʻylayapsan. Ammo bunday emas, sen oʻzing haqingda oʻylashing va oʻzingni bilib olishing uchun fursatga ega boʻlasan. Mana shu bir necha oy ichida oʻtgan butun hayotingga qaraganda maʼnaviy jihatdan koʻproq oʻsasan!”

Men tinchlandim va hayotiy qadriyatlarni yangicha tushunishga harakat qila boshladim. Fikrni ishlatish uchun kerak boʻladigan kitoblarni oʻqishga kirishdim. Bir kuni radiodan bunday soʻzlar qulogʻimga chalinib qoldi: “Siz shuuringizda bor narsanigina ifoda eta olasiz”. Bunday soʻzlarni ilgari koʻp martalab eshitgandim. Ammo bu gal ular haqida chuqur oʻyladim va ular ongimda mahkam muhrlanib qoldi.

Men yashashimga yordam beradigan narsalar: sevinch, baxt, sogʻliq haqidagina oʻylashga ahd qildim. Har kuni ertalab uygʻonganimdan keyin men oʻzimni hayotimda nimadan minnatdor boʻlishim kerakligini eslashga majbur etaman. Hech qanaqa ogʻriq yoʻq. Radiodan taralayotgan musiqa gʻoyat yoqimli. Kitob oʻqish uchun vaqt toʻlib-toshib yotibdi, taomlar bir-biridan totli. Doʻstlarning yaxshiligini aytmysizmi: men ana shunday aʼlo kayfiyatda edim va meni shuncha koʻp odam koʻrgani kelar ediki, doktor koʻrgani kelganlar maxsus tuzilgan jadval boʻyicha navbat bilan kirsinlar, degan eʼlon osib qoʻyishga majbur boʻldi.

Oʻshandan buyon oʻn yil oʻtdi. Hozir ishlarim boshimdan oshib-toshgan; oʻsha yili kasalxona toʻshagidan menga inʼom etgan narsasi uchun taqdirimga qayta-qayta shukronalar aytaman. Bu hammasidan qadrli va baxtli davr edi. Oʻshanda taqdirga shukronalar aytishdek yangi odatim tufayli orttirgan martabam umrbod oʻzim bilan qoldi. Bu mening eng qimmatli boyliklarimdan biri edi. Oʻlimdan chinakamiga qoʻrqmagunimcha qanday yashashni bilmaganimdan hanuzgacha uyalaman”.

Azizim Lyusi Bleyk! Balki oʻzing bilmassan, ammo sen ikki yuz yil muqaddam Samuel Jonson olgan saboqlarni olgansan. “Oʻtmish voqealarning yaxshi jihatini koʻrish odati, – degan edi doktor Samuel Jonson, – yiliga ming funtdan foyda koʻrishdan koʻproq ahamiyat kasb etadi”.

Bir narsaga eʼtibor qiling, buni hayotni jonidan sevgan va koʻpni koʻrgan odam aytmagan, balki uni yigirma yillik umri mobaynida tashvishlar, alamlar va haddan tashqari muhtojliklar koʻrgan, pirovardida oʻz davrining eng mashhur yozuvchisiga aylangan shaxs ogʻzidan eshitib turibsiz.

Logan Pirs Smit soʻzlarida ham teran maʼno bor. Hayotda ikkita asosiy maqsad bor: birinchidan, istagan narsasiga yetishish. Ikkinchidan esa bundan lazzat ola bilish. Ikkinchisi faqat eng donolargagina nasib etadi.

Agar biz tashvishlanishni bas qilib, yashay boshlamoqchi boʻlsak, quyidagi qoidaga rioya

qilishimiz lozim.

Qoida 4:

Muammolarni emas, omadlarni hisoblab boring.

XVI b o b

O'zingizni toping va o'zingizdan qolmang: yer yuzida tengsiz odamga aylanasiz

Oldimda Shimoliy Karolina shtati, Maunt-Ayri shahridan missis Edit Olredning xati yotibdi.

“Bolaligimda men juda ta’sirchan va tortinchoq edim, – deb yozadi u, – buning ustiga tiqmachoddekkin edim. Lo’ppi yuzlarim meni battar semiz qilib ko’rsatardi. Onam ancha eski usuldagi xotinlardan bo’lib, meni chiroyli kiyintirishni nodonlik deb hisoblardi. Uning topgan gapi shunday edi: keng ko’ylaklar uzoq chidaydi, torlari esa bir yoqdan kiyding, bir yoqdan so’kilib turibdi. Men kechki oqshomlarga bormas, o’yin-kulgi nima bilmasdim, maktabga qatnay boshlagach esa, darsdan keyin sinfdoshlarim bilan hech qachon hech qayoqqa bormasdim. Sport bilan shug’ullanmasdim. Men o’taketgan tortinchoq edim. Men boshqalardan nimam bilandir ajralib turishimni, hech kimga keragim yo’qligini his etardim.

Katta bo’lgach, meni o’zimdan bir necha yosh katta kishiga erga berishdi. Ammo bu ham meni o’zgartirmadi. Erimning oilasi mo’tadil va o’ziga ishongan odamlardan iborat edi. Ular o’z qadrlarini bilar edilar. Men ham ularday bo’lishim kerak edi-yu, biroq bu qo’limdan kelmadi. Rosa tirishdim, biroq hech gap chiqmadi. Qilgan barcha urinishlarim shunga olib keldiki, men battar ichimdagini top bo’lib qoldim. Do’stlardan qochar edim. Ahvolim shu qadar yomonlashgandiki, eshik jiringlasa, yuragim qinidan chiqquday bo’lardim! Hayotim zaharga aylangandi. Men buni bilardim va bir kun kelib erimning voqif bo’lishidan dahshatga tushardim. Shu bois, har gal ko’cha-ko’yga chiqqanimizda, men quvnoq bo’lib ko’rinishga harakat qilardim va ko’pincha bu ishni qoyil qilib do’ndirardim. Qoyil qilayotganimni bilardim, ammo shundan keyin ko’p kunlar davomida ich-ichimdan rosa ezilardim. O’zimni shunday badbaxt his eta boshladimki, tirik yurishimda hech qanday ma’no qolmagan edi va o’z jonimga qasd qilishni o’ylay boshladim”.

Bu sho’rpesona ayolning qismatini nima o’zgartira olar edi: bor-yo’g’i bir og’iz gap, xolos.

“Mana shu bir og’iz gap, – deya iqror bo’ldi missis Olred, – butun hayotimni tubdan o’zgartirib yubordi. Bir kuni qaynonam menga farzandlarini qanday o’stirganini gapirib berib o’tirgandi.

Atrofda nimalar bo’layotganiga qaramay, – dedi u, – men har doim ularga o’zingdan qolma derdim. “O’zingdan qolma”. Mana shu bir og’iz o’git butun hayotimni o’zgartirib yubordi. O’sha asnoda tushundimki, mening barcha baxtsizliklarimga sabab o’zimga mutlaqo to’g’ri kelmaydigan allaqanday niqobni kiyishga urinishdan kelib chiqayotgan ekan.

Men bir kechadayoq o’zgardim. Men o’zimday bo’la boshladim. O’z shaxsiyatimni tadqiq etishga va o’zimning nimaga arzishimni aniqlashga harakat qildim. O’zimning kuchli jihatlarimni o’rgandim va kiyim rangi va urflari haqida qo’limdan kelgancha bilib oldim, o’zimning nazarimda hammadan yaxshi ko’rinadigan bo’lib kiyindim. Uncha katta bo’lmagan jamoat tashkilotiga a’zo bo’lib, do’stlar orttirdim. Menga ma’ruza qilishni topshirganlarida shunday qo’rqib ketdimki, qo’yaverasiz; biroq so’zga chiqqanim sayin jur’atliroq bo’lib boraverdim. Bunga ancha vaqt ketdi, biroq hozir shunchalik baxtiyor yashamoqdamaniki, ilgari buni xayolimga ham keltirolmasdim. Farzandlarimni tarbiyalar ekanman, men har doim ularga achchiq tajribamni gapirib beraman. Nima bo’lganda ham, ne gaplar o’tganida ham kishi o’zidan qolmasligi, hech kim soxta narsaga qul bo’lmasligi kerak ekan.

Bir qiz o’zining achchiq tajribasida shu so’zlarning to’g’riligiga amin bo’lgandi. U tramvay haydovchisining qizi bo’lib, qo’shiqchi bo’lishni juda xohlar edi. Biroq husn tushmagur

unga pand berar edi. Uning og'zi katta, kurak tishlari oldinga turtib chiqqandi. U Nyu-Jersidagi tungi klubda birinchi marta sahnaga chiqqanida latofatli bo'lib ko'rinishi uchun yuqorigi labi bilan pastki tishlarini yashirishga harakat qildi. Natija qanday bo'ldi deysizmi? U kulgili tus olib, haydaladigan bo'ldi.

Biroq tungi klubda bir tomoshabin ham bor edi. U bu qizning qo'shiq aytishini ko'rdi-da, unda ajoyib iste'dod borligini payqab qoldi. "Menga qara, – dedi u qizga, – sening chiqishingni ko'rdim va yashirinmoqchi bo'lganingni ham bildim. Sen tishlaringdan uyalayapsan!" Qiz xijolatdan churq etmasdi, biroq haligi kishi davom etdi: "Xo'sh, shunga nima bo'пти? Bundaqa tish bo'lishi jinoyatga kirmaydi-ku! Sen ularni yashirishga harakat qilma! Og'zingni keng och va tomoshabin seni yaxshi ko'rib qoladi, chunki u sening uyalmayotganingni ko'radi-da. Bundan tashqari, – sinchkovlik bilan qaradi u, – sen yashirmoqchi bo'lgan mana shu tishlar seni badavlat qilib yuborishi mumkin". Kes Deyli bu odamning maslahatiga kirdi va tishlarini esidan chiqardi. Shundan buyon qiz faqat o'zining tomoshabini haqida o'ylab keladi. U og'zini katta ochadi-da, shu qadar ehtiros va ishtiyiq bilan kuylaydiki, radio va televideniening yulduziga aylandi. Endi boshqa xonanda qizlar unga taqlid qilishga tirishar edilar.

Elga mashhur Uilyam Jeyms har bir odam o'z aqliy qobiliyat-larining atigi o'n foizinigina rivojlantira oladi, deb hisoblaydi. U bu gapni o'zlarini topish qo'lidan kelmaydigan odamlar xususida aytgan. "O'zimizning aslidagimizga nisbatan, – deb yozgandi u, – biz yarim uyqudamiz. Biz jismoniy va ma'naviy kuchlarimizning faqat kichik ulushidagina foydalanamiz. Keng ma'noda esa insoniyat individualligi rivojlanishi uchun juda katta imkoniyatlarga ega".

Inson, odatda, foydalanmayotgan turli xildagi kuchlarni o'zida mujassam etgan.

Modomiki, shunday imkoniyatlarga ega ekanmiz, keling, boshqa odamlarga o'xshamaganimizdan tashvishlanib, umrimizni zoe ketkazmaylik. Siz – bu dunyoda yangi mavjudotsiz, yorug' dunyo bino bo'lgandan buyon hech qachon sizga butunlay o'xshagan zot bo'lmagan edi va to davri qiyomatgacha ham hech qachon sizga mutlaqo o'xshaydigani bo'lmayajak.

Irsiyatdagi yangi kashfiyotlarning shohidlik berishicha, biz ko'p darajada o'zimiz bilan 24 ta ota va ona urug'larining o'zaro hamkorligi natijasini namoyon etar ekanmiz. Mana shu 48 ta urug'ning butun avlodi ajdodimiz haqidagi ma'lumotlardan iborat ekan. "Har bir urug'da, – deydi Aroan Sheynfild, – yigirmatadan to yuztagacha irsiy moddalar joylashgan bo'ladi, shu bilan birga insoniyat taraqqiyoti yo'nalishini butunlay o'zgartirib yuborish uchun goho bitta irsiy moddadagi o'zgarish ham kifoya qiladi. Darhaqiqat, biz dahshatli va mo'jizakor tarzda bino etilganmiz".

Hatto ota-onamiz nikohdan o'tib, qovushganlaridan keyin aynan sizning dunyoga kelishingiz ehtimolligini 300.000 milliarddan bittani tashkil etarkan. Boshqacha qilib aytganda, agar siz 300.000 milliard aka-ukayu opa-singilli bo'lganingizda ham, ulardan sizga o'xshagani kam bo'larkan. Siz buni ichidan to'qiyapti deb o'ylamang, yo'q, bu ilmiy dalil.

Biz – ushbu yorug' olamda qandaydir yangi narsamiz. Bundan suyuning. Tabiat sizga in'om etgan ne'matdan to'la foydalaning. Pirovardida butun san'at tadrijiydir. Siz faqat o'zingiz haqingizda kuylashingiz va faqat o'zingizning rasmingizni chizishingiz mumkin. Tajribangiz, hayot sharoitlaringiz va merosiyligingiz sizni qanday bino etgan bo'lsa, o'shanday bo'lishingiz kerak. Bu yaxshimi yo yomonmi, ammo siz o'z shaxsiyatingizning jajjigina bog'ini barpo etishingiz kerak. Emerson o'zining o'ziga ishonch essesida yozadi: "Har qanday insonning o'z taraqqiyot jarayonida shunday palla keladiki, u hasad – bu jaholat, takrorlash – o'z joniga qasd qilish ekanligini, inson yaxshimi yo yomonmi, ushbu hayotdagi o'z o'rnidan qanoat hosil qilishi kerakligini, garchand olam keng va ma'mur bo'lsa-da, inson undan faqat o'zi yetishtirgan hosilni tabiat unga ato etgan ma'lum joydagina mumkinligini axiyri anglab yetadi. Har bir insonga ato etilgan kuch mohiyatan yangidir va uning o'zidan boshqa hech kim u nima qila olishini bilmaydi, to o'zi sinab ko'rmaguncha buni hatto uning o'zi ham bilmaydi.

Qoida 5:

Boshqalardan nusxa olmang. O'zingizni toping va o'zingizdan qolmang.

XVII b o b

Limoningiz bo'lsa, undan limonad tayyorlang

Ushbu kitobni yozayotganimda, bir kuni Chikago shahri universitetida bo'lgan va uning rektori Robert Meynard Xatchinsdan tashvish bilan qanday kurashayotganini so'ragan edim. U javob berdi:

“Men har doim bir vaqtlar “Sirs, Roubak va Kompani” firmasining prezidenti bo'lgan marhum Julius Rozenvald maslahatiga amal qilishga harakat qilaman. U: “Agarda senda limon bo'lsa, undan limonad qil”, – derdi.

Ta'lim sohasidagi taniqli mutaxassis ana shunday ish tutardi. Ammo ahmoq odam buning aynan teskarisini qiladi. Agar hayot unga limon topshirsa, u taslim bo'ladi-da, deydi: “Yutqazdim. Bu taqdir. Men tamom bo'ldim”. Keyin u dunyoning bevafoqligidan nolib, beto'xtov shikoyat qilishga tushadi. Biroq limon donishmandning qo'liga tushsa, u deydi: “Bu omadsizlikdan men qanday saboq olsam ekan? Mavjud ahvolni qanday qilib yaxshilasam ekan? Limonni qanday qilib limonadga aylantirsa bo'ladi?”

Buyuk ruhshunos Alfred Adler, insoniyat hayratomuz sifatlaridan biri shundan iboratki, u minusni plyusga aylantirishga qodir, degandi. Xuddi shunday qilgan Telma Tompson ismli bir ayol haqidagi qiziqarli va zavqli hikoyaga quloq tuting.

“Urush vaqtida, – deb so'zlaydi ayol, – erim Kaliforniya shtatidagi Mohave sahrosidan sal narida joylashgan harbiy mashqlar lagerida xizmat qilardi. Uning yaqinida bo'lish uchun yashagani o'sha yoqqa bordim. Bu joyni juda yomon ko'rib qoldim. U turgan-bitgani rasvo joy ekan, men o'zimni g'arib va notavon his eta boshladim. Erimni mashq qilgani sahroga jo'natishardi, men esa kaftdekkina shaharchada bir o'zim tanho, yakka qolardim. Jazirama chidab bo'lmas darajada yondirardi – kaktuslar soyasida harorat 50 S ga yetardi. U yerda faqat hindilar va meksikaliklar istiqomat qilardi, men gaplashadigan bironta zot yo'q edi, chunki ulardan birontasi ham inglizchani bilmas edi. Tinmay shamol g'uvillardi. Ovqatlar va hatto havo ham qumga to'la. Qayoqqa qaramang qum, qum, qum...

Men o'zimni shu qadar xokisor sezar va o'zimga shunchalik rahmim kelib ketar ediki, oxiri ota-onamga, ortiq chidolmayman, uyga qaytaman, bu yerda ortiq bir daqiqa qolishga majolim yo'q, deb xat yozdim. Bundan qamoqda bo'lganim durust. Otam menga atigi ikki satr javob xati yo'llabdi va mana shu ikki satr shunday ta'sir ko'rsatdiki, hayotimni butunlay o'zgartirib yubordi:

Ikki mahbus bor edi, qamoqxona ichida

Biri ko'rar yerda loyni, biri ko'kda yulduzni.

Bu satrlarni qayta-qayta o'qir va uyatdan yerga kirguday bo'lar edim. Shu ahvolimda biron-bir yaxshi narsa qidirib topishga azmu qaror qildim. Men yulduzni qidirishga tushdim.

Men mahalliy aholi bilan do'stlashib oldim va ularning munosabatidan hayratda qoldim. Ularning mato va sopol buyumlariga qiziqib qarayotganimni ko'rib, ular menga o'z ishlarining sayyohlarga sotishni istamagan eng yaxshi namunalarini sovg'a qildilar. Men kaktuslarning ajoyib va g'aroyib shakllarini, yukki va daraxtsimon turlarini o'rgandim. O'tloqzor kuchuklari hayoti haqida ko'p narsalar bilib oldim. Sahroda quyosh botishidan zavqlarga to'ldim, sahro qushlari, okean tubidagi uch million yildan beri yotgan dengiz chig'anoqlarini to'pladim.

Nima uchun bunday hayratomuz o'zgarishlar sodir bo'ldi? Sahroning o'zi o'zgarгани yo'q. Hindilar ham o'sha-o'sha. Ammo men o'zim o'zgarandim. Men sodirliklarga

munosabatimni o'zgartirgan edim. Shu narsani qilib, men do'zaxni hayotimning eng maroqli sayohatiga aylantirgan edim. O'zimga yangi olam eshigini ochib, sevinch va hayajonga to'lgan edim. Hayajonim shunchalik kuchli ediki, bu joy haqida kitob yozdim, olam yuzini ko'rgan bu romanni "Jilvagar manzillar" deb ataganman...

Men o'zimni qamab qo'ygan qamoqxonadan mo'ralab, yulduzlarni ko'rgan edim.

Telman Tompson, siz ko'hna haqiqatni kashf etgansiz, Iso Masihdan besh yuz yil avval Yunonistonda shuni o'rganganlar: hammasidan qiyini eng yaxshi narsani yaratishdir.

XX asrdayoq Garri Emerson Fodik buni tag'in takrorladi: "Baxt, bundoq olib qaraganda, lazzat hisoblanmaydi. Bu aslini olganda g'alabadir". Albatta, bu shunday g'alabaki, u oldinga qo'yilgan maqsadga yetish natijasida qo'lga kiritiladi, u limonni limonadga aylantirish g'alabasidir.

So'nggi o'ttiz besh yilda men Nyu-Yorkdagi katta yoshdagilarni o'qitish kurslarini olib bordim va o'quvchilarimning ko'pchiligi ularda oliy ma'lumotning yo'qligidan tashvishda ekanliklarini bildim. Ular, oliy ma'lumotning yo'qligi ular uchun hayotda to'sqinlik yaratadi, deb o'ylar ekanlar. Men bu unchalik to'g'ri emasligini bilaman, chunki muvaffaqiyatga erishgan minglab odamlar bilan tanishligim bor. Shu bois bunday talablarga ko'pincha hatto o'rta ma'lumotga ham ega bo'lmagan bir tanishim haqidagi voqeani hikoya qilib beraman. U qattiq muhtojlikda o'sgan. Otasi o'lganida tobut sotib olishga uning do'stlari pul to'plashgan. Otasining o'limidan so'ng onasi soyabon chiqaradigan fabrikaga ishga kirgan. Sho'rlik ayol kunda o'n soatdan ishlagan, bu ham yetmaganday, ishni uyiga olib kelgan va tungi soat o'n birgacha ishlagan.

Shunday sharoitda voyaga yetgan o'g'il cherkov qoshidagi teatr to'garagida shug'ullana boshlagan. U aktyorlik o'yiniga shu qadar berilib ketganki, notiqlik san'atini o'rganishga qaror qilgan. Bu uni siyosatga olib kelgan. O'ttiz yoshida uni Nyu-York qonunchilik yig'ini a'zosi qilib saylaydilar. Ammo u bunday ishni bajarish uchun mutlaqo tayyor emasdi. Boz ustiga, u menga ochiq-oydin aytardiki, o'zi nima ish qilishini ham tasavvur eta olmas ekan. U o'zi ovoz berishi kerak bo'lgan uzun-uzun murakkab qonun loyihalarini o'qir ekan, ammo uning uchun ular shu qadar tushunarsiz bo'lganki, go'yo ular ingliz tilida emas, hindilarning qandaydir chaktou degan tilida yozilganday. Uni o'rmon va o'rmon xo'jaligi bo'yicha qo'mitaga saylaganlarida u qattiq tashvish va sarosimaga tushib qolgan. Axir u o'rmon haqida hech nima bilmas edi-da. Uni banklar bo'yicha davlat qo'mitasi a'zosi qilib saylaganlarida u juda ham tashvish va sarosimada qolgan. Axir bank hisobi degan narsaga umrida ishi tushmagan ham, ko'rmagan ham ekan-da. Uning o'zi menga aytishicha, u shunaqangi sarosimaga tushib qolganki, agar mag'lubiyatiga iqror bo'lganidan onasi oldida uyalishdan andisha qilmaganida, shartta iste'foga chiqib ketar ekan. Alamidan u kuniga olti soatdan o'qishga va jaholat limonini bilim limonadiga aylantirishga jazm etgan. U shu bilan shug'ullanib yurar ekan, uning o'zi mahalliy ahamiyatdagi siyosatchidan butun mamlakatga taniqli siyosiy siymoga aylangan va hatto "Nyu-York tayms" gazetasi uni "Nyu-Yorkning eng hurmatli kishisi" deb atagan.

Men El Smit haqida gapirayotgan edim.

O'n yil o'tgach, El Smit o'zining siyosiy o'z-o'zini tashkil etish dasturini amalga oshirishga kirishganidan keyin u Nyu-York shtati hukumatida eng katta nufuzli shaxsga aylandi. Uni to'rt marta Nyu-York gubernatorligiga saylashdi. Bu rekordni hech kim takrorlamagan. 1928 yilda u demokratlar partiyasidan prezidentlikka nomzod bo'lgan edi. Kolumbiya va Garvard universitetlari bilan birgalikda olti eng yirik universitet loaqal o'rta ma'lumotga ega bo'lmagan odamga ilmiy daraja taqdim etdi.

Odamlarning muvaffaqiyati sabablarini qancha ko'p o'rganganim sayin shunga ishonchim ko'proq amin bo'ladiki, o'z hayot yo'lining boshida ular duch kelgan qiyinchiliklar tufayli ko'plari muvaffaqiyatga erishganlar. Bu qiyinchiliklar ularni ajoyib natijalarga olib kelgan zaruriy sa'y-harakatlar qilishga undagan. Uilyam Jeyms bunday degandi: "Muammolarimiz bizga to'satdan yordam beradi".

Ha, ko'r bo'lgani uchun ham Milton yaxshi asarlar yozgani, karligi tufayli Betxoven ham yaxshi musiqiy asarlar yaratgani bejiz emasga o'xshaydi.

Agar Chaykovskiy hayotda xotinidan yolchimay, bu taxlit tushkunlikka tushmaganida va sal bo'lmasa o'z joniga qasd qilishgacha borib yetmaganida, shuningdek, agar shaxsiy hayoti fojialar bilan to'lib-toshmaganida, ehtimol, u hech qachon o'lmas "Pitetik simfoniya"sini yozmagan bo'lardi.

Agar Dostoevskiy va Tolstoylarning hayoti azob-uqubatli voqealarga to'liq bo'lmaganida, ehtimol, ular hech qachon o'zlarining o'lmas romanlarini yozmagan bo'lishardi.

– Agar men mana shunday katta jismoniy kamchiliklarga ega bo'lmaganimda, – deb yozgandi Yerdagi hayot tug'ilishining ilmiy tushunchasini o'zgartirgan inson, – men bunday ulkan ishni qilolmagan bo'lardim". Shunday yozgandi Charlz Darvin, jismoniy kamchiligi hayotda unga mutlaqo kutilmagan tarzda yordam berganini oshkor e'tirof etib. Angliyada Darvin tug'ilgan o'sha kunda Kentukki o'rmonlaridagi yog'och kulbada boshqa bir chaqaloq ham dunyoga keldi. Unga ham qiyinchiliklar yordam berdi. Uning ismi Avraam Linkoln edi. Agar u zodagonlar oilasida tug'ilib o'sganida va Garvardda huquqshunoslik bilimi olganida, oilaviy hayotda baxtli bo'lganida, ehtimol, yuragining chuqur qa'rida u Gettsburgda abadiyatga muhrlab qo'yilgan hayrotomuz so'zlarni hech qachon topmagan bo'larmidi. Ikkinchi marta prezidentlik lavozimini bajarishga kirishgan o'sha kunda dastlabki ezgu so'zlarni irod qila olmagan, odamlar hukmdori qachonlardir irod etgan: "Nafratsiz, ammo jumlai olamga muruvvat ila..." degan eng go'zal va ilohiy so'zlarni topib aytolmagan bo'larmidi.

Faraz qilaylikki, biz mutlaqo sarosimaga tushib qolganmiz va o'z limonimizni limonadga aylantirish uchun zarracha umid yo'q, shunday bo'lsa-da, nima uchun biz shunday qilishimiz kerakligiga ikkita sabab mavjud. Har qanday holatda ham bu ikki sabab mavjud, zero, biz yutib chiqishimiz, ammo hech narsa yo'qotmasligimiz mumkin.

Birinchi sabab: biz muvaffaqiyatga erisha olamiz.

Ikkinchi sabab: garchi biz muvaffaqiyatga erishmasak ham minuslarni plyusga aylantirishga sa'y-harakatlarimizning o'ziyoq shunga olib keladiki, biz orqaga emas, oldinga boqamiz va salbiy fikrlarimiz ijobiyga almashadi. Bu ijodiy quvvatni xalos etishga majbur qiladi va o'z ishlarimizga boshimiz bilan sho'ng'ib, abadiy o'tib ketgan narsa haqida shikoyat qilishga na vaqt, na xohish bo'lmasligi tomon undaydi.

Hayotga nisbatan qalbimizga osudalik va baxt jo etaylik va shunday munosabatni o'zimizda bunyod etish uchun quyidagi qoidaga amal qilaylik.

Qoida 6:

Taqdir sizga limon ato etsa, undan limonad qilishga urining.

XVIII b o b

Ikki hafta ichida xafaqondan xalos bo'lish xususida

Men ushbu kitobni yozishga kirishganimda, "Tashvish ustidan g'alaba qozonish xususida" mavzusida eng ibratli va hayotbaxsh haqqoniy hikoya uchun ikki yuz dollarlik mukofoti bilan tanlov e'lon qilishga qaror berdim. Hay'at a'zosi bo'lganligim uchun uch odamni taklif qildim. Bular "Sharq havo yo'llari" kompaniyasi prezidenti Eddi Reckenbaker, Linkoln xotirasi muzeyi direktori doktor Styuart K.Makkeland, radiosharhlovchi X.V.Kaytenborn edilar. Biroq biz shu qadar ajoyib hikoya oldikki, hay'at a'zolari ulardan qaysi biri yaxshi ekanligini aniqlay olmadi. Shu bois, biz mukofotni taqsimladik. Birinchi mukofotni olgan hikoyalardan biri quyidagicha edi. Uning muallifi S.R.Berton (firmada ishlaydi, "Uizzer" avtomobillari sotuvchisi, Missuri shtati, Apringfild shahri).

To'qqiz yoshimda onasiz qoldim, o'n ikki yoshimda esa otadan ajraldim. Otam halok bo'lgan edi, onam esa o'n to'qqiz yil burun uydan chiqib ketgan, uni boshqa ko'rganim yo'q. Yana ikki singilchamni ham ko'rganim yo'q, onam ularni o'zi bilan olib ketgandi. Faqat yetti yildan keyingina undan xat oldim. Onam ketganidan uch yil o'tgach, otam halok bo'lgandi. U Missuri shtatidagi bir kichikroq shaharda qahvaxona sotib olgandi, otam ish safarida bo'lgan vaqtda uning sherigi qahvaxonani sotgan-da, pulni olib, qochib qolgan. Bir do'sti otamga telegramma yuborgan va zudlik bilan shaharga qaytishni

so'ragan. Otam shoshib yo'lga chiqqan va Kanzas shtatining Salinas shahrida avtomobil halokatidan halok bo'lgan. Otamning ikkita opasi bo'lgan. Ular kambag'al, kasalvand xotinlar edi. Ular oilamizdagi uch bolani o'zlariga olganlar. Biroq men va ukam ortiqchalik qilganmiz va shahar ahli qaramog'ida qolganmiz. Bizni yetimlar deb atashlari va bizga yetimlardek muomala qilishlaridan juda qo'rqardik. Ko'p o'tmay xuddi qo'rqqanimizday bo'lib chiqdi ham. Birmuncha vaqt men bir kambag'al oilada turdim. Og'ir zamonlar edi, oila boshlig'i ishini yo'qotgach, ular meni ortiq boqa olmas edilar. Shundan keyin meni er-xotin Loftinlar o'zlariga olishdi. Biz shahardan o'n bir mil naridagi fermada yashar edik. Mister Loftin yetmish yoshda edi, u temiratkinging og'ir turi bilan og'rir va to'shakdan turmasdi.

U, agar men yolg'on gapirmasam, o'g'rilik qilmasam va bezorilik qilishga urinmasam, ularnikida qolishim mumkinligini aytdi. Bu mening injilim bo'lib qoldi. Men mana shu so'zlarga mutlaqo muvofiq tarzda yashay boshladim..

Men maktabga qatnay boshladim, biroq bir haftadan keyin u yoqqa bormay qo'ydim, uyda qolib, yosh boladay yig'lar edim. Maktabda bolalar meni yetimcha deb masxara qilar va uzun burnimni kalaka qilib kular edilar. Meni shunchalik qattiq xafa qilishdiki, ular bilan mushtlashishga tayyor edim. Biroq fermer Loftin menga: "Shuni bilki, mushtlashmaslik mushtlashishning o'zidan ko'ra ko'proq matonatni talab etadi", – dedi. Men maktabdagi bir bola yuzimga tovuq axlati bilan solib qolmaguncha mushtlashuvdan o'zimni tiyib yurdim, men uning boplab ta'zirini berdim va ikkita do'st orttirdim. Ular menga, bezori shunga munosib edi, deyishdi.

Men mister Loftin olib bergan yangi qalpog'imdan g'ururlanib yurardim. Bir kuni yuqori sinfdagi bir qiz qalpog'imni boshimdan yulqib oldi. Uni suvga botirib, ivitib tashladi. Keyin u, "Sening mis manglayingni ho'llab, yumshatish uchun shunday qildim, bo'lmasa tovuq miyang qurib qolgan edi", – dedi. Maktabda men hech qachon yig'lamasdim, lekin uyga kelgach, ho'ngrab yig'ladim. Shunda missis Loftin menga bitta nasihat qildi, shu nasihat barcha tashvish-o'ylarimni yo'qqa chiqarib, dushmanlarimni do'stga aylantirdi: "Ralf, agar sen ularga qiziqib qarasang va ular uchun nimadir qilishing mumkinligini o'ylasang, ular seni boshqa masxaralamay qo'yishadi va seni yetimcha deb atashmaydi", dedi. Men uning nasihatiga kirdim, qunt bilan o'qiy boshladim va ko'p o'tmay eng yaxshi o'quvchiga aylandim. Lekin hech kim menga kek saqlamay qo'ydi, chunki men hammaga yordam berishga harakat qilardim.

Bir necha bolaga bayon va matn yozishda yordamlashardim. Boshqalariga esa bahslar uchun nutq yozib berar edim. Bir bola uy vazifalarini tayyorlashda mening yordamim tegayotganini to'g'ri o'zimga aytdi. Shuning uchun u onasiga kalamush tutgani ketayapman deb, uning o'rniga mening oldimga kelardi. U kuchuklarini saroyga bog'lab qo'yardi-da, biz bilan birga dars tayyorlar edik. Bir bolaga kitoblarga sharhlar yozib berdim, buning uchun bir nechta oqshomning bahridan o'tishimga to'g'ri keldi. Yana bir qizga esa matematikadan qarashib yubordim.

Mana, o'n uch yildirki, meni hech kim yetimcha deb atamaydigan bo'ldi.

Yashasin S.R.Berton! Qanday do'st orttirishda uning oldiga tushadigani yo'q. Bundan tashqari, tashvishni qanday yengishni va hayotdan qanday lazzatlanishni ham biladi.

Buyuk ruhshunos qalami ostidan chiqqan eng ajoyib gap quyidagidek edi, uni Alfred Adler aytgan edi. Xafaqondan aziyat chekkan mijozlariga u odatda bunday derdi: "Agar maslahatimga kirsangiz, ikki haftaga qolmay tuzalib ketasiz. Har kuni odamlarga qanday huzur bag'ishlash mumkinligi haqida o'ylashga harakat qiling".

Bu gap shu qadar ehtimoldan yiroq tuyuladiki, men doktor Adlarning "Sizningcha hayot nimani anglatishi kerak?" degan ajoyib kitobidan ikki betni ko'chirib, izohlashga harakat qilish zaruratini his etib turibman.

"Xafaqonlik, – deydi u o'z kitobida, – boshqalarga nisbatan pinhoni g'azab va ta'nani esga soladi, biroq bemor o'z aybidan ezilganday taassurot uyg'otadi. Holbuki, uning maqsadi atrofda g'ilarning unga e'tibor berishi, hamdard bo'lishi va qo'llab-quvvatlashiga erishishdan iborat. Xafaqonlik esga soladigan birinchi narsa taxminan quyidagi so'zlar

bilan ifoda etilishi mumkin: “Esimda, akam kushetkada yotgan edi va men qancha xohlasam ham u bunday qilishga yo‘l bermagandi. Men qattiq yig‘lay boshlagan edim. U yonidan joy berishga majbur bo‘ldi”.

Xafaqonlik bilan og‘riganlar ko‘pincha o‘z jonlariga qasd qilish yo‘li bilan qasos olishga moyil bo‘ladilar, shu bois shifokorning birinchi vazifasi bunday qilishga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Muolajaning birinchi qoidasiga rioya qilishni taklif etib, men o‘zim keskinliklarni yumshatishga harakat qilaman: “Hech qachon istamagan narsangizni qilmang”. Bu maslahat haddan tashqari oddiy bo‘lib tuyuladi, ammo mening nazarimda, u kasallikning eng asosiy sababini bartaraf etishga qaratilgan. Bordi-yu, xafaqonchi u istagan hamma narsani qilishga qodir bo‘lsa, u kimni ayblay oladi? “Bordi-yu, siz teatrga bormoqchi yoki ta‘tilga chiqmoqchi bo‘lsangiz, shunday qiling deyman. Bordi-yu, birdaniga borgingiz kelmay qolsa, unda to‘xtang. Bu kishi tushishi mumkin bo‘lgan eng yaxshi holatdir va u uning intilishini afzallik tomonga qondirishga imkon beradi. U o‘zini Xudoga qiyos qiladi va nima xohlasa, hammasini qilishi mumkin. Boshqa tomondan, bunday xulq-atvorni uning hayot uslubi bilan biriktirib yuborish unchalik oson emas. U buyruq berishni va boshqalarni ayblashni istaydi, bordi-yu, ular u bilan hamjihatliklarini izhor etsalar, unda u buyruq berishga bo‘lgan o‘z intilishini amalga oshirish imkoniyatidan mahrum bo‘ladi. Bu qoida kasallik maromini ancha yengillashtiradi va mening bemorlarim orasida biron marta ham o‘z joniga qasd qilish hodisasi sodir bo‘lgan emas.

Odatda bemor mana bunday javob beradi: “Axir men qilishni xohlaydigan hech vaqo yo‘q”. Bu holda, chunki men bunday fikrlarni tez-tez eshitaman, menda oldindan tayyorlangan javob bor: “Unda sizga yoqmaydigan narsani qilishdan o‘zingizni tiying”. Goho u shunday javob berishi mumkin: “Men uzzukun karavotda uzala tushib yotishni xohlar edim”. Ammo bilamanki, agar men imkon bergudek bo‘lsam, u boshqa bunday qilishni xohlamaydi. Agar unga xalaqit bergudek bo‘lsam, u rosmana qiyomat qilishini bilaman. Shu bois men har doim rozi bo‘laman.

Bu bitta qoida. Ikkinchi qoida, ular hayot uslubining o‘ziga bevosita qarshi qaratilganidir. Men ularga deyman: “Agar maslahatimga rioya qilsangiz, o‘n to‘rt kun ichida tuzalib ketishingiz mumkin. Har kuni odamlarga qanday huzur bag‘ishlashingiz haqida o‘ylang. Ular uchun bu nimani anglatishini bir ko‘ring-a. Odatda, ular mana bunday fikrdan tashvish tortadilar: “Birovlarni xafa qilishga qanday ko‘nglim bo‘lsin?” Ularning javoblari g‘oyat qiziq: “Bu juda oson, axir men binoyidek bir umr shunday qilib kelyapman”. Aslida ular hech qachon bunday qilmaganlar... Boshqalari javob beradilar: “Hech qachon bunday qila olmasligimdan tashvishdaman”. Men ularga deyman: “Tashvishlanishdan to‘xtamang, ammo shu bilan bir vaqtda goh-goh boshqalar haqida ham o‘ylang”. Ko‘plar aytishadi: “Nima uchun men boshqalarga huzur bag‘ishlashim kerak ekan? Ular menga huzur bag‘ishlashga harakat qilishmayapti-ku?” Men javob beraman: “Siz o‘z sog‘lig‘ingiz haqida o‘ylashingiz kerak, boshqalar keyinroq og‘riydilar”. Juda kam hollardagina bemor bunday javob beradi: “Men sizning taklifingizni obdon o‘ylab ko‘rdim”. Mening barcha sa‘y-harakatlarim bemorning ijtimoiy manfaatlarini faollashtirishga qaratilgan. Uning kasalining haqiqiy sababi boshqalar bilan munosabat o‘rnatish chog‘ida hamkorlik yetishmasligidan iborat ekanini bilaman, ammo bemorim buni tushunishini xohlayman. Tenglik va hamkorlik asosida boshqa odamlar bilan munosabat o‘rnatgani hamon u tuzalib ketadi... Eng muhim diniy vazifa har doim o‘z yaqiniga muhabbat qo‘yishdan iborat bo‘lib kelgan... Atrofidagi odamlar bilan ish tutmaydigan odamgina hayotida juda katta qiyinchiliklarga duch keladi va boshqalarni ko‘proq xafa qiladi. Aynan shunday odamlar ichida eng omadsizlari uchraydi... Biz boshqa inson zotidan talab qiladigan hamma narsa va unga biz berishimiz mumkin bo‘lgan hamma narsa uning ishda yaxshi safdosh, atrofidagi odamlarga do‘st va sevgi hamda nikohda vafodor sherik bo‘lmog‘idan iborat.

Doktor Adler bizni har kuni savob ishlar qilishga chaqiradi. Savob ish degani nima o‘zi? “Savob ish, – deydi Muhammad payg‘ambar, – quvnoq tabassum bilan boshqa

odamlarning chehrasini yoritishdan iborat”.

Nima uchun har kuni savob ish qilish savob ish qilayotgan odamga bu qadar kuchli ta’sir ko’rsatadi? Gap shundaki, boshqalarga lazzat bag’ishlashga harakat qilar ekanmiz, o’zimiz haqimizda o’ylashdan to’xtaymiz. Aynan o’zini o’ylash bezovtalik, qo’rquv va xafaqonlikning bosh sababidir.

Agar erkak kishi bo’lsangiz, ushbu abzatsni tashlab o’ting. Uning siz uchun qiziq joyi yo’q, chunki unda bir notavon sho’rlik qizning bir necha yigit iltifotiga muyassar bo’lgani hikoya qilinadi. Bu qiz hozir buvi bo’lib qolgan. Bir necha yil avval men u eri bilan turadigan uyda tunab qoldim. Men shu shaharda ma’ruzalar o’qiyotgandim va ertasiga tongda meni Nyu-Yorkning markaziy vokzaliga qatnaydigan tezyurar poezdiga ilinishim uchun ellik mil naridagi stantsiyaga olib borib qo’ydi. Yo’lda qanday do’st ottirish ustida gap sotib ketdik. U dedi: Mister Karnegi, men sizga hech qachon, hech kimga, hatto o’z erimga aytmagan bir narsani hikoya qilib bermoqchiman (har tugul, bu hikoya siz o’ylaganchalik qiziq emas).

Qiz Filadelfiya jamiyatining oliy tabaqaga mansub oilada o’sgan ekan. “Bolaligim va balog’at yoshimdagi fojia shundan iborat ediki, – dedi u, – biz kambag’al edik. Atrofimdagi qizlar yashagandek yashashga mening qurbim ham, imkonim ham yo’q edi. Yaxshi kiyina olmasdim. Vaqt o’tgani sayin kiyimlarim tor kelib, urfdan ham chiqib ketdi. Azbaroyi xo’rlanganimdan va uyalganimdan ko’pincha qon-qon yig’lardim. Oxiri alamimdan bir ish qilishga jazm etdim. Yigitlarimdan ularning hayoti, g’oyalari, kelajakdagi rejaları haqida so’zlab berishni iltimos qilishga tushdim. Bunday savollar berishimning sababi undan qanday javob olish emasdi. Bundan maqsadim bitta edi: ishqilib, ularning nigohini egnimdagi libosdan chalg’itish. Biroq g’alati hol sodir bo’ldi: yigitlarimning hikoyalarini tinglar ekanman, ular haqida ko’proq narsalar bila boshladim. Suhbatga berilib ketganimdan hatto o’zimning ko’rimsiz libosimni ham unutib qo’yardim. Ammo meni boshqa narsalar hayratga solgandi: yaxshi tinglovchi bo’lganim va yigitlarga ko’proq o’zlari haqida gapirishga qo’yib berganim bois men davramizdagi eng ko’zga yaqin qizga aylana boshladim. Shunda bir emas, birvarakayiga uch yigit qo’limni so’rasa bo’ladimi (ko’rdingizmi, qizlar qanday bo’lishi kerak).

Bu bobni o’qib, ayrimlar aytishlari mumkin: “Boshqa odamlarga nisbatan qiziqish haqidagi bu barcha suhbatlar – puchak va xurofiy safsatadan boshqa hech narsa emas! Ularning menga nima keragi bor! Menga cho’ntagimda mullajiring bo’lsa, bas. Puling bo’lsa changalda sho’rva. Quruq qoshiq og’iz yirtadi”.

Nachora, modomiki, siz shunday o’ylar ekansiz, bunga to’la haqqingiz bor. Ammo, bordi-yu, siz haq bo’lsangiz, bashariyat tafakkurining ilk yozma yodgorliklaridan tortib, barcha buyuk faylasuflaru ustozlargacha hato qilar ekanlar-da? Men Iso Masih, Konfutsiy, Platon, Aristotel, Sokrat, Fransiskolarni nazarda tutayapman. Bordi-yu, bu diniy siymolar nomini eslash sizda nafratomuz kinoya uyg’otar ekan, keling, unda maslahat bilan dahriylarga murojaat qilaylik. Yigirmanchi asrning eng mashhur amerikalik dahriysi Teodor Drayzer bu borada nimalar deganini eshiting-a. U barcha dinlar ustidan kulgan edi, ularni ertaklar deb atab va bu hayot jinnilik, baqirib va g’azab bilan hikoya qilib bergan hech narsani anglatmovchi tarixdir, degandi. Ammo Drayzer Iso Masih o’rgatgan bir buyuk tamoyilni himoya qilib chiqqandi: odamlarga xizmat qilish tamoyili. “Bordi-yu, u o’ziga ajratilgan muddatdan zavqlanishni istasa, – deb yozgandi u, – o’zinigina emas, u boshqalarning ham holatini qanday yaxshilashi to’g’risida mulohaza yuritishi kerak, chunki uning quvonchini uning boshqalar uchun va boshqalarning uning uchun qanchalik sevinishini belgilaydi”.

Drayzer ta’kidlaganidek, agar biz o’zimiznigina emas, boshqalarning ham hayotini yaxshilashni istar ekanmiz, shoshmaslik va vaqtni zoe ketkazmaslik kerak. “Modomiki, shu yo’lni ixtiyor etdikmi, hoziroq karomat ko’rsatish yoki savob ish qilishga izn ber. Shu yo’ldan qaytmaslikka va savob ish qilish imkoniyatini boy bermaslikka izn ber, zero, bu yo’ldan ikkinchi marta yurish nasib etmagay”.

Qoida 7:

Boshqalarni o’ylab, o’zingizni unuting. Har kuni tabassum bilan inson chehrasini

yoritadigan savob ish qiling.

## BESHINCHI QISM TANQIDDAN TASHVISH TORTMASLIK XUSUSIDA

XIX b o b

O'lgan itni hech kim urmaydi

1929 yilda barcha maorif xodimlari orasida chinakam shov-shuv keltirib chiqaradigan voqea sodir bo'ldi. Faoliyatning bu sohasi vakillari misli ko'rilmagan bu voqea guvohi bo'lish uchun Amerikaning barcha burchaklaridan Chikagoga intildilar. Bir necha yil ilgari Robert Xatchins ism-sharifli bir yigit qattiq mehnat bilan Yel universitetiga yo'l topib kirdi. Bungacha u ofitsiant, o'rmon kesuvchi, retseptor va kiyimfurush bo'lib ishlagandi. Endi esa, oradan atigi sakkiz yilgina o'tib, u Chikago universiteti rektori lavozimiga ko'tarilgan edi. Bu universitet Amerikaning barcha universitetlari orasida to'rtinchi o'rinda turardi. Yigitning yoshi nechada edi deysizmi? O'ttizda. Bu mutlaqo ko'z ko'rib, quloq eshitmagan voqea edi! Sochlari oqargan professorlar qattiq norozilik bildirdilar. Bir yosh bolakayga tanqid do'lday yog'ila boshladi. Unga har tomondan hujum qilar edilar. Uni yoshlikda va tajribasizlikda ayblardilar, Ta'lim haqida bilimi haminqadar der edilar. Hatto gazetalar Xatchinsga qashi faqat tanqidiy maqolalar chop etar edi.

Lavozimni bajarishga kirishadigan kuni Robert Xatchinsning bir do'sti uning otasiga dedi: "Bugun ertalab o'g'lingizni tanqid qilib chiqqan bosh maqolani o'qib, esimni yo'qotib qo'yay dedim".

"Ha, – uning gapiga qo'shildi ota Xatchins, – tanqid juda qattiq bo'libdi, ammo bilib qo'y, hech kim hech qachon o'lgan itni tepmaydi".

Bu shunday, nima bo'lganda ham it qanchalik muhim bo'lsa, uni tepganlar shuncha ko'proq maza qiladilar. Keyinchalik qirol Eduard XIII (undan keyin Vindzor gertsogi) bo'lgan Uels valiahdi buni o'z boshidan o'tkazib bildi. O'sha vaqtda u Devonshirdagi Dartmut kollejida o'qir edi. Angliyada bu xuddi Annapolisidagi harbiy dengiz akademiyasidek bir gap. O'shanda valiahd o'n to'rt yoshda edi. Bir kuni dengizchi zobitlardan biri uni yig'lab turganda ko'rib qoladi va nima bo'ldi, deb so'raydi. Avvaliga valiahd gapirishdan bosh tortdi, biroq keyin baribir gapirishga ko'ndi-da, haqiqatni aytdi. Ma'lum bo'lishicha, bilim yurti o'quvchilari uni mushtlab ketishgan ekan. Kollej kompodori o'quvchilarni huzuriga chorladi va ularga valiahd hech qanday shikoyat qilmaganini, ammo u valiahdga nima uchun bunday qo'pol va yaramas tarzda munosabatda bo'lganlarini bilmoqchi ekanini aytdi.

Kursantlar hech narsa aytishni istashmadi, og'irliklarini u oyoqlaridan bu oyoqlariga solib turar, o'zlaricha bir nimalar deb ming'irlar edilar, biroq oxiri bari bir ham iqrar bo'lib aytdilarki, ular kelajakda qirol frontining kapitanlari bo'lishganida biz qirolning o'zini do'pposlab urganmiz, deb maqtanib yurishni xohlaganlar.

Shu bois, esingizda bo'lsin, sizga qarshi qaratilgan tanqid ko'pincha shuni anglatadiki, tanqid qiluvchi o'zini ustunroq his etadi. Bu aksar shundan darak beradiki, siz e'tiborga loyiq bir narsa qilayotibsiz. Ko'plar o'zlaridan ma'lumotliroq yoki katta muvaffaqiyatlarga erishgan odamlarni tanqid ostiga olganlarida qandaydir yovuzona lazzatni his etadilar.

Agar siz adolatsiz tanqiddan chidayolmay tashvishga botsangiz, quyidagi qoidaga rioya qiling.

Qoida 1:

Esingizda bo'lsin, adolatsiz tanqid ko'pincha yashirin takalluf hisoblanadi. Hech kim hech qachon o'lgan itni urmasligini esdan chiqarmang.

XX b o b

Shunday qilsangiz, tanqid sizga zarar yetkazmaydi

Bir gal men “Ko’zi Teshar Chol” laqabli general-mayor Smedli Batler bilan suhbatlashib qoldim. Jahannam Shaytoni Batler Chol! Esingizdami, bu AQSh dengiz piyoda askarlariga qo‘mondonlik qilgan generallarning eng o‘ziga xos va dovyuraklaridan biri edi.

U menga yoshlik chog‘larida taniqli va hammada yaxshi taassurot qoldiradigan bo‘lishni juda qattiq orzu qilganini so‘zlab bergan edi.

O’sha paytlarda sha’niga aytilgan zig‘ircha tanqidga ham chidayolmas ekan, ammo dengiz piyoda qo‘shinidagi o‘ttiz yil uni obdon toblaydi.

“Meni qo‘llaridan kelganicha kalaka qilar va haqoratlar edilar, – tan olib dedi u. – Meni sariq ko‘ppak ham, ilon ham, kalamush ham dedilar. So‘kishda ustasi faranglar xumordan chiqquncha so‘kar edilar. Ingliz tilida kitobda yozib bo‘lmaydigan qanaqangi so‘kish turlari bo‘lsa, hammasi menga ishlatilgan. Meni bularga e’tibor berar edi, deysizmi? Hechda! Bordi-yu, hozir birov meni so‘ksa, unga boshimni burib ham qaramayman”.

Ehtimol, Ko‘z Teshar Chol o‘z sha’niga aytilgan tanqidga haddan tashqari beparvo qarardi. Ha, balki shundaydir. Ammo bir narsa aniq: ichimizda ko‘plarimiz mayda-chuyda tahqirugina-kuduratlariga keragidan ortiqcha e’tibor berib yuboramiz. Esimda, ko‘p yillar ilgari “San” gazetasi sharhlovchisi kurslarimdagi ko‘rgazmali saboqqa keldi va keyin men va ishim to‘g‘risida achchiq tanqidiy maqola yozdi. G‘azabdan o‘zimni qo‘ygani joy tomolmay qoldimmi? Qayoqda, men uni shaxsiy haqorat deb qabul qildim. Men o’sha zahoti “San” gazetasi ijroiya qo‘mitasi raisi Jil Xojersga qo‘ng‘iroq qildim va sharhlovchi bo‘lmag‘ur to‘qima gaplar emas, dalillar bayon etilgan maqola bosishini rasman talab etdim. Jazo jinoyatga yarasha bo‘lishi uchun qat’iy turib oldim.

O’shanda shunday qilganimdan endi uyalayapman. Ushbu gazetani sotib olgan odamlarning yarmi ham haligi maqolani umuman o‘qimaganini endi tushunayapman. Uni o‘qiganlarning yarmi esa beg‘araz maqsadda ermak uchun o‘qishgan, qolgan yarmi ichqoralik bilan qo‘l ishqab, bir necha haftadan keyin unutilib yuborgan.

Odamlar siz haqingizda, men haqimda o‘ylamasliklarini va biz to‘g‘rimizda nima deyayotganlari ularga bari birligini endi bilayapman. Sizning yoki mening o‘limim haqidagi xabardan ko‘ra, o‘zlarining arzimagan bosh og‘riqlaridan ming baravar ko‘proq tashvish qiladilar.

Bordi-yu, siz yoki men aldasak, kulgiga qolsak, chuv tushgan bo‘lsak, orqadan pichoq yesak, sotilsak va bular barini olti nafar eng yaqin do‘stlarimizning bittasidan ko‘rgan bo‘lsak, o‘zimizga ichimiz battar achib o‘tirmasligimiz kerak. Buning o‘rniga Iso Masihning ham boshiga shunday kunlar tushganini bir eslab qo‘ysak, ma’qul bo‘lardi. Uning o‘n ikki nafar do‘stlaridan biri sotqin bo‘lib chiqdi va uni hozirgi hisob bilan o‘n to‘qqiz dollarga sotadi. Uning yana bir shogirdi Iso musibatga duch kelganida undan shartta yuz o‘giradi va men sizni tanimayman, deb uch karra qaytaradi, qasam ichadi. Bular Iso Masihning boshiga tushganlari.

Garchi sha’nimga aytilgan adolatsiz tanqiddan odamlarni to‘xtatib qola olmasam-da, ko‘p yillar ilgari shuni bildimki, men mislsiz darajada ko‘p ishlar qila olar ekanman: men bu tanqidning menda tashvish tug‘dirishga imkon berish-bermasligimni hal eta olar ekanman.

Ochig‘ini aytib qo‘ya qolay: men tanqidni umuman rad etish tarafdori emasman. Bunday fikrdan juda uzoqman. Men faqat adolatsiz tanqidnigina rad etish to‘g‘risida gapirayapman. Bir kuni Eleonora Ruzveltdan, adolatsiz tanqidga qanday qaraysiz, deb so‘radim. Uning chekiga bunday tanqidlarning qanchasi tushgani bir Allohga ma’lum. Oq uyning har qanday bekasiga qaraganda, ehtimol, samimiy do‘stlari va dushmanlari eng ko‘pi u bo‘lsa kerak.

U aytdiki, bolaligida o‘taketgan tortinchoq bo‘lgan va odamlarning gaplaridan juda qo‘rqqan. Azbaroyi tanqiddan dahshatga tushganidan bir kuni maslahat so‘rab, ammasi Teodora Ruzveltga murojaat qilgan.: “Ammajon, men falon-falon ishlarni qilmoqchiman, ammo buning uchun meni tanqid qilishlaridan qo‘rqyapman”.

Teddi Ruzveltning opasi jiyanining ko‘ziga tik qarab dedi: “Agar to‘g‘ri ish qilayotganingga yurakdan ishonsang, odamlarning nima deyishiga parvo qilma”. Eleonora Ruzaeltning

menga aytishicha, bu maslahat unga Oq uyda yashagan barcha yillar davomida uning uchun bukilmas tayanch bo'lgan. U aytdiki, tanqiddan qutulishning yagona yo'li — Drezden chinnisidan ishlangan haykalga aylanish va tokchada turishdir. Yuraging nimani aytsa, shuni qil, zero, seni baribir tanqid qilishadi. Sen nimadir qilasanmi, qilmaysanmi, har qanday holda ham seni la'natlaydilar. Ammaning maslahati ana shunday edi.

Linkoln aytgan edi: “Sha'nimga aytilgan barcha tanqidlarga javob bermaslikka emas, bor-yo'g'i o'qib chiqishga harakat qilganimda ham baribir nima qilib turgan bo'lsam, shuni qilavergan bo'lardim. Barcha bilimimdan foydalangan holda harakat qilaman va o'zimga bog'liq hamma ishni qilaman, to' abadul-abad shunga amal qilish niyatidaman. Bordi-yu, meni g'alaba kutayotgan bo'lsa, menga qarshi gapirilayotgan gaplar bir pulga qimmat. Bordi-yu, meni mag'lubiyat kutayotgan bo'lsa, o'nta farishta mening haqligimga qasam ichib, guvohlikka o'tganida ham ahvolni o'zgartirib bo'lmaydi”.

Adolatsiz tanqidga duch kelganingizda, keling, bir qoidani eslaylik.

Qoida 2:

Sizga bog'liq hamma ishni qiling, keyin esa yomg'ir tomchilari yoqangizdan ichingizga kelib tushmasligi uchun tanqidiy gaplar yomg'iri yoqqanda soyaboningizni ochib boshingizni tutib oling.

XXI b o b

Mendan o'tgan ahmoqliklar

Shaxsiy arxivimda “MO'A” nomi ostidagi bir jild bor. Bu “mendan o'tgan ahmoqliklar” iborasining qisqartirilgani edi. Bu jildga mendan o'tgan ahmoqona ishlarga taalluqli hamma narsani joylab qo'yaman. Goho ularni kotibamga aytib turib yozdirdsam, goho ular shu qadar xususiy, shu qadar ahmoqona bo'ladiki, aytib turib yozdirishdan uyalaman, shuning uchun hammasini qo'lda yozib chiqaman.

Deyl Karnegiga qashi bir qancha tanqidiy nutqlarni eslayman, ularni “MO'A” jildiga o'n besh yil muqaddam solib qo'yanman. Agar men vijdonim oldida chindan pok bo'lganimda edi, “MO'A” muhrli jildlarimni sig'dirolmay javonim yorilib ketishi kerak edi. Shu o'rinda shoh Saulning o'ttiz asr muqaddam aytgan so'zlarini takrorlamoqchiman: “O'ylamasdan ish qilib, juda ko'p gunohlarga yo'l qo'ydim”.

“MO'A” sarlavhali jildni ochganimda va o'zim haqimda yozganim tanqidiy fikrlarni qayta mutolaa qilganimda men tinimsiz duch keladigan eng murakkab muammolarni hal qilishda ular menga yordam beradi: Deyl Karnegi nomi ostidagi korxonaga rahbarlik qilish muammolari.

Odatda, o'z muammolarimda boshqalarni ayblar edim, biroq yoshim ulg'ayishi barobarida va umid qilamanki, donoroq bo'lganimda shunday xulosaga keldimki, pirovardida o'zimning barcha omadsizliklarimda faqat o'zimgina ayblashim kerak ekan. Yoshim ulg'ayib, donolik rutbasiga yetishgach, juda ko'p odamlar ana shunday xulosa qilganlar.

“Mening mag'lub bo'lishimda, — degan edi Napoleon avliyo Yelena orolida, — mendan boshqa hech kim aybdor emas. O'zimning eng yovuz dushmanim, fojiali taqdirimning sababchisi o'zim edim”.

Men sizga o'ziga baho berish san'atida va o'zini o'zi boshqarishda chinakam mahoratga erishgan bir tanishim haqida hikoya qilib bermoqchiman. Uning ismi X.P.Xauell edi. 1944 yil 3 iyulda Nyu-Yorkdagi “Ambassador” mehmonxonasi dorixonasida uning to'satdan o'limi haqidagi xabar mamlakat bo'ylab yoyilganda Amerikaning moliya dunyosi dahshatga tushgan edi. Gap shundaki, Xauell Tijorat milliy banki direktorlar kengashi raisi, shuningdek, ko'pgina yirik korporatsiyalar direktori edi. Yaxshi ma'lumot olmay, o'z mehnat faoliyatini u qishloq do'konida xizmatchilikdan boshlagandi, keyinchalik “Yu.S.Stil” kompaniyasida kredit aloqalari masalalari bo'yicha boshqaruvchi bo'lib ishlagandi. Shundan keyin baland lavozimlarga va ko'proq hokimiyatga ega bo'lgandi.

“Ko'p yillar davomida kundalik yuritar edim, unda kun bo'yi bo'lib o'tgan o'zimning

barcha amaliy uchrashuvlarimni qayd etar edim, — deb hikoya qilgandi mister Xauell, uning muvaffaqiyatlari sababini tushuntirib berishni so‘raganimda. — Yakshanba oqshomiga oilam hech narsani rejalashtirmasdi, chunki bu vaqtda o‘z ishlarimning tahlili, bir haftada qilingan ishlarni ko‘rib chiqish va shu ishni baholash bilan shug‘ullanishimni hamma bilardi. Kechki ovqatdan keyin tanho qolaman, uchrashuvlar kitobini ochaman va o‘tgan haftadagi barcha suhbatlar, muhokamalar va yig‘ilishlar ustida fikrlar yuritaman. Va o‘zimdan, bir hafta ichida qanday xatolarga yo‘l qo‘ydim, qanday to‘g‘ri ish qildim va o‘z faoliyatimni qanday yaxshilashim mumkin edi, deb so‘rayman. Ba‘zan shunday bo‘ladiki, o‘z faoliyatimni shunday tahlil qilishim natijasida o‘zim haqimda g‘oyat tashvishli xulosalarga kelaman. Goho ishda qo‘pol xatolarimdan fig‘onim chiqadi. Albatta, yillar o‘tgani sayin bunday qo‘pol xatolarim tobora kamroq sodir bo‘la boshlardi. O‘zimni tahlil etishning bu tizimiga men ko‘p yillar rioya qildim va boshqa har qanday tashabbusimdan ko‘ra menga ko‘proq foyda keltirdi”.

Ehtimol, X.P.Xauell o‘z g‘oyasini Benjamin Franklindan olgandir. To‘g‘ri, Franklin yakshanbani kutib o‘tirmasdi. U har kuni kechqurun bir kunda qilgan ishlarini jiddiy tahlil qilar edi. Bir kuni u bir ish kunida o‘n uchta jiddiy xatoga yo‘l qo‘yganini bilib qoldi. Shulardan uchta mana bunday: vaqtni yo‘qotish, arzimagan narsadan tashvish tortish, bahslar va kelishmovchiliklar. Agar shu nuqsonlardan qutulmasa, hayotda ko‘p narsaga erishmasligini dono va keksa Franklin anglab yetgandi. Shu bois har haftada u o‘z kamchiliklaridan bittasi bilan kurash olib borar, kurash natijalarini kundaligiga qayd etib qo‘yardi. Kelasi hafta uchun u boshqa bema‘ni qilg‘ini tanlardi va bokschi qo‘lqopini kiyib, ringga chiqqancha uni jangga chaqirardi. Franklin ikki yildan ko‘proq o‘zining yomon qiliqlari bilan jang olib bordi. Uning eng ko‘p dovrug‘ qozongan va Amerikada zo‘r e‘tiborga sazovor bo‘lgan odamlardan biriga aylangani taajjublanarli hol emasdi.

Elbert Xabber bunday degandi: “Har bir odam bir kunda juda bo‘lmaganda besh daqiqa g‘irt ahmoq bo‘ladi. Shu me‘yordan oshib ketmasa, bilingki, u chinakam donishmanddir”. Pastkash odam o‘z sha‘niga aytgan kichikkina tanqiddan qattiq darg‘azab bo‘ladi, ammo dono odam esa, uni qoralagan, ayblagan va uning yo‘lini to‘sgan odamdan jon-jon deb aql o‘rganadi.

Faraz qilaylikki, kimdir sizni g‘irt ahmoq deb atadi. Bunday holda siz qanday chora ko‘rgan bo‘lardingiz? Tutaqqan bo‘larmidingiz? A‘zoyi badaningiz o‘t olganday bo‘larmidi? Bunday holda Linkoln nima qilganini bir ko‘ring.

Linkoln kabinetining mudofaa vaziri Edvard M.Stanton bir kuni uni “g‘irt ahmoq” deb atadi. Linkoln uning ishiga aralashganidan Stantonning fig‘oni chiqmoqda edi. Bu xudbin siyosatchining esini joyiga keltirib qo‘yish uchun Linkoln bir nechta polkni boshqa joyga ko‘chirib o‘tkazish haqidagi buyruqqa imzo chekadi. Stanton bu buyruqni bajarishdan bosh tortibgina qolmay, bunday farmoyish uchun Linkolnni “g‘irt ahmoq” deb haqorat ham qildi. Keyin nima bo‘ldi deysizmi? Stantonning u haqda nima deganini Linkolnga ma‘lum qilganlarida, Linkoln bamaylixotir shunday javob qildi: “Agar meni Stanton “g‘irt ahmoq” degan bo‘lsa, demak, men g‘irt ahmoqman, zero, u deyarli har doim haq. Men bu haqda o‘zim o‘ylab ko‘rishim kerak”.

Linkoln haqiqatan ham Stanton bilan uchrashdi. U buyruqning noto‘g‘ri ekaniga prezidentni ishontirdi va Linkoln buyruqni o‘zgartirdi. O‘z sha‘niga aytilgan tanqid samimiy dalillarga asoslangan va ko‘mak ruhi bilan sug‘orilgan bo‘lsa, Linkoln uni ochiq chehra bilan qabul qilardi.

Zamonamizning eng teran mutafakkiri Albert Eynshteyn, “Ilmiy xulosalarimizning atigi bir foizigina haqiqatdir”, degan edi.

“Dushmanlarimizning biz o‘zimiz haqimizdagi fikri, — degan edi Laroshfuko, — o‘zimiz haqimizdagi o‘z fikrimizga qaraganda haqiqatga yaqinroqdir”.

Bu gaplar ko‘pincha haqiqatga mos kelishini bilaman. Biroq meni tanqid qila boshlashganda va agar men o‘zimni tutolsam-da, hatto tanqidchim bir nima demoqchi bo‘lib og‘iz juftlashi bilanoq men o‘sha zahoti beixtiyor himoyalana boshlayman. Har gal shunday qilganimda, o‘zimni yomon ko‘rib ketaman. Tanqid yoki maqtov qanchalik

bo'lishidan qat'i nazar, barchamizda tanqidni yomon ko'rish va maqto'vni yaxshi ko'rish moyilligi bor. Amallarimiz mantiqqa to'g'ri kelmaydi. Ular hissiyotga asoslangan. Bizning mantig'imiz hissiyotlarimizning bo'ronli to'lqinlari u yoqdan-bu yoqqa itqitayotgan qayiqqa o'xshaydi.

Bundan oldingi boblarda agar adolatsiz tanqid yomg'iri ostida qolsangiz, o'zimizni qanday tutishimiz lozimligi to'g'risida so'zlab bergandim. Endi bunga quyidagilarni qo'shimcha qilmoqchiman. Agar sizning nazaringizda nohaq qilingan tanqid tufayli darg'azab bo'la boshlaganingizda, to'xtab turib quyidagi gaplarni aytsangiz, nima qilibdi: "Bir daqiqa. Men u qadar komil inson emasman. Agar Eynshteyn o'z xulosalarining yuzdan bittasi haqiqat ekaniga iqror bo'lgan ekan, unda men, balki yigirmatasida haqdirman. Balki tanqid qilishayotgani o'rinlidir. Agar shunday bo'lsa, buning uchun men harakat qilishim kerak".

Tanqid tufayli bezovtalanishdan xalos bo'lay desangiz, quyidagi qoidaga rioya qiling.

Qoida 3:

O'zingiz qilgan ahmoqliklarni yozib qo'ying va o'zingizni o'zingiz tanqid qiling. Oliy darajada komil bo'lishga umid qilolmaganimiz uchun E.X.Littl qilganini qilaylik — bizni tushmasiz, foydali, amaliy tanqid ostiga olishlarini o'tinib so'raylik.

## OLTINCHI QISM

### TOLIQISH VA BEZOVTALIKDAN XALOS BO'LISHNING OLTITA SIRI

XXII b o b

Faol hayotingizni bir soatga o'zgartirish xususida

Nima uchun tashvish bilan kurashga bag'ishlangan kitobda toliqishdan xalos bo'lish haqidagi bobni yozayotirman? Javob g'oyat oddiy: gap shundaki, toliqish aksariyat bezovtalik paydo bo'lishiga olib keladi yoki juda bo'lmaganda, bezovtalik uchun sizni moyil qilib qo'yadi. Har bir tibbiyot talabasi biladiki, toliqish vujudning odatdagi shamollashiga va yuzlab boshqa betobliklarga jismoniy qarshiligini susaytiradi va har bir ruhshunos shifokor e'tirof etadiki, toliqish, bundan tashqari, qo'rquv va bezovtalik singari hissiyotlar sizning qarshiligingizni susaytiradi. Shu bois, toliqishingizning oldini olish bezovtalikning oldini olish uchun sharoit tug'diradi.

Bezovtalikning oldini olish uchun sharoit tug'diradi, dedimmi? Tag'in ham bu yumshoq qilib aytanim. Doktor Edmund Yakobson bundan ko'ra jiddiyroq gaplarni aytadi. Doktor Yakobson bezovtalik haqida "Bosqichli relaksatsiya" va "Siz dam olishingiz kerak" degan ikkita kitob yozgan. U Chikago universiteti qoshidagi klinik fiziologik laboratoriyasining direktori edi va uzoq yillar relaksatsiyaning tibbiy maqsadlarda qo'llanilishini tadqiq qilgan edi. Qanday sabablar bilan kelib chiqqan bo'lmasin, agar odam to'la tinchlik holatida bo'lsa, asab hissiy zo'riqish holati g'oyib bo'ladi. Boshqacha aytganda, agar vujudingizni to'la tinchlik holatiga keltirsangiz, siz ortiq bezovtalanmay qo'yasiz.

Shu bois, toliqish va tashvish paydo bo'lishining oldini olsangiz, birinchi qoidaga amal qiling, u "tez-tez dam olib turish kerak. Charchashingizdan oldinroq dam oling"dan iboratdir.

Nima uchun bu bunchalik muhim ahamiyatga ega? Gap shundaki, toliqish shiddat bilan to'planadi. AQSh armiyasidagi ko'p tajribalar shuni ko'rsatdiki, hatto ko'p yillik harbiy tayyorgarlikdan o'tgan yigitlar ham, agar har soatda o'n daqiqa dam olsalar, og'ir jangovar harakatlarda katta chidamlilik ko'rsata olar ekanlar. Shu bois armiyada aynan shunday qilishga majbur etishadi. Yuragingiz buni mustaqil bajaradi. U har kuni temir yo'l tsisternasini to'ldirishga yetgulik qonni haydarkan. Yigirma to'rt soat ichida yurak uch fut balandlikdagi platformaga yigirma tonna ko'mirni ortish uchun kifoya qiladigan quvvatni sarflaydi. Bu hayratomuz ishni yurak ellik, yetmish va balki to'qson yil davomida bajarib turadi. Bunday og'irlikka yurak qandoq chidarkin? Garvard tibbiyot maktabi professori doktor Uolter B.Kennon buni quyidagicha izohlaydi. U deydi: "Ko'plar

yurakni tinimsiz ishlaydi, deydi. Haqiqatda esa har bir qisilishdan keyin u birmuncha muddat dam oladi. Agar yurak daqiqasiga o'rtacha yetmish marta urib qisqarsa, u aslida yigirma to'rt soatda faqat to'qqiz soatgina ishlagan bo'ladi. Umuman, yurak bir kunda o'n besh soat dam oladi".

Ikkinchi jahon urushida Uinston Cherrchill yetmish yoshlarda edi. Biroq yoshi ulug'ligiga qaramay, u bir kunda o'n olti soat ishlar edi. Britaniya imperiyasi armiyasiga boshchilik qilar ekan, u bunday kun tartibiga butun urush davomida rioya qildi. Uning bu qadar favqulodda ish qobiliyati siri nimada edi? U gazetalarni qarab chiqish, buyruqlarni aytib turish, telefonda gaplashish va muhim uchrashuvlar o'tkazish bilan mashg'ul bo'lardi. Tushlikdan keyin bir soat dam olardi. Kechqurun ovqatlanishdan oldin ikki soat uxlardi. U hordiqdan davolanmasdi. Uni davolashning keragi bo'lmasdi, chunki u o'zini charchatib qo'ymasdi. U doim tetik va g'ayratli edi hamda tez-tez dam olish sharofati bilan yarim tungacha ishlay olardi.

Jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi ishchi, agar ko'proq dam olsa, katta hajmdagi ishni bajarishi mumkin. Frederik Teylor po'lat quyish kompaniyasida buni namoyish qilgan edi. Uning kuzatishicha, har bir yukchi taxminan 12,5 tonna cho'yanni mashinaga ortardi va tushga yaqin hammalari charchoqdan tappa-tappa tashlardi. U charchoq keltirib chiqaruvchi barcha omillarni ilmiy tadqiqotdan o'tkazdi va shunday xulosaga keldiki, ishchilar kuniga 12,5 tonna emas, balki 47 tonna cho'yan ortishlari mumkin ekan. Uning hisob-kitoblariga qaraganda, ishchilar o'z ish samaradorligini qariyb to'rt martagacha oshirishlari, buning ustiga oldingidan kamroq charchashlari kerak edi! Ammo buni nima bilan isbotlash mumkin?!

Teylor Shmidt bir ishchiga o'z ishini xronometrlab borishni taklif etdi.

Ish paytida unga mutaxassislar hamrohlik qildilar va u yoki bu jarayonni bajarish uchun qancha vaqt ketishini qayd etdilar. Ular unga bunday der edilar: "Endi quymani ko'tar-da, jo'na, endi o'tirib dam ol, endi bor, dam ol".

Xo'sh, nima bo'ldi? Shmidt kun bo'yi 47 tonna cho'yanni ortdi. Boshqa ishchilar esa atigi 12,5 tonnadan ortdilar. Haqiqatdan ham Frederik Teylor zavodda ishlab turgan vaqtda Shmidt jadvalda biron marta xato qilmadi. Shmidtning bunday natijalar ko'rsatishiga sabab shunda ediki, u toliqishga ulgurmasdan turib dam olardi. U har bir soatda taxminan 26 daqiqa ishlardi, qolgan 34 daqiqa dam olardi. U ishlashdan ko'ra ko'proq dam olardi, ammo boshqalarga qaraganda ishni to'rt barobar ortiq bajarardi.

Bular barchasi quruq gaplar emas. Siz ashyoviy ma'lumotlar bilan Frederik Uinslou Teylorning ilmiy boshqaruv tamoyillari kitobida tanishishingiz mumkin.

XXIII b o b

Toliqishdan qutulish yo'li

Aqliy faoliyat sizda o'zidan-o'zi toliqish paydo qilishi mumkin emasligi isbot etilgan. Garchi quloqqa g'alati eshitilsa-da, bu ajoyib va hayratomuz dalil. Biroq bir necha yil muqaddam olimlar inson miyasi o'z ish qobiliyatini susaytirmasdan qancha vaqtgacha faoliyat ko'rsatishini aniqlashga harakat qildilar. Hayron qoladigan joyi shundaki, olimlarning miyasi orqali o'tadigan qonda charchoq alomatlari kuzatilmaganini bildilar! Agar ishchi qonidan analiz olsangiz, unda charchoq toksinlari va charchoq mahsulotlari degan narsalarning talay miqdorini topasiz. Biroq bordi-yu, Albert Eynshteyn miyasidan bir tomchi qonni olsangiz, unda ish kunining oxirigacha charchoq toksinlaridan nom-nishon ko'rmaysiz.

Miyaga kelsak, u ish boshlaganidan keyin o'n ikki soatdan so'ng ham xuddi hozir ish boshlagandek yaxshi va aniq ishlashi mumkin. Miyaning o'zi toliqish nimaligini bilmaydi. Unday holda sizni charchatayotgan narsa nima bo'ldi ekan?

Ruhshunoslarning aytishicha, asosan bizning toliqishimiz ruhiy va hissiy holatimiz bilan belgilanadi. Eng yetuk ingliz ruhshunoslaridan biri J.E.Xellfild o'zining "Kuch ruhshunosligi" kitobida bunday deb yozadi: "Bizni qiynaydigan toliqish aksar holda

ruhoniyl tabiatiga ega. Sof jismoniy sabablardan kelib chiquvchi qattiq toliqish juda kam uchraydi”.

Qanday hissiy omillar stolda o'tirgan aqliy mehnat odamida charchoq keltirib chiqarishi mumkin? Sevinchmi? Lazzatmi? Hech qachon! Zerikish, alam, mehnati munosib baholanmagani, kuyinish, sarf qilgan sa'y-harakatlarining behudaligini his etish, shoshish, tashvish, bezovtalik — mana sizga aqliy mehnat xodimi charchoqligining hissiy sabablari. Mana shu sabablar uni shamollash kasalliklariga chidamsiz qilib qo'yadi, mehnat unumdorligini pasaytiradi, ishni to'xtatib qo'yishga majbur etuvchi bosh og'riqlar keltirib chiqaradi. Ha, biz charchaymiz, chunki bizning hissiyotlarimiz tanimizda asabiy zo'riqish keltirib chiqaradi.

Aqliy mehnat bilan mashg'ul bo'lar ekanmiz, nima uchun vujudimizda keraksiz zo'riqishni paydo qilamiz? Josselin aytadi: “Murakkab ishni bajarish uchun zo'riqishni his etish talab etiladi, aks holda bu ishni bajarib bo'lmaydi desak, qariyb ommaviy e'tiqod asosiy to'siq hisoblanadi, deb o'ylayman”. Aynan shuning uchun ham biron narsaga diqqatimizni jamlasak, xo'mraya boshlaymiz. Biz yetti bukilamiz. Mushaklarimizni taranglashishga majbur etamiz, bu esa miyamizning ishlashiga hech qanday yordam bermaydi.

Siz qanday yo'l bilan zo'riqishdan xalos bo'lasiz? Miyadan boshlaysizmi yoki asabdanmi? Yo'q. Siz har doim mushaklaringizdagi tanglikni bartaraf etishdan boshlaysiz!

Zo'riqish va toliqish sizni juda tez qaritadi. Badanigingizdagi selni quritib, tarovatingizni yo'qotadi.

Endi uyda bajarishingiz mumkin bo'lgan bir qancha ishlar bilan tanishing. Bir hafta davomida bajarib boring-chi, keyin tashqi ko'rinishingiz va kayfiyatingizda qanday o'zgarishlar bo'lganini ko'ramiz!

A. Charchoqni his qilganingizda, yerga uzula tushib chalqancha yoting. Bor kuchingiz bilan kerishing. Istayangiz, u va bu yoningizga ag'dariling. Kunda ikki martadan bajaring.

B. Ko'zlaringizni yuming. Professor Jonson maslahat berganidek, taxminan quyidagi so'zlarni takrorlang: “Quyosh boshimdan o'zining kumush nurlarini sochmoqda. Moviy osmon charaqlab turibdi. Tabiat tinch nafas olmoqda. U dunyoni boshqarmoqda. Men — tabiat farzandiman va tabiat bilan hamnafas yashayman”. Ammo, eng yaxshisi, duolar o'qing.

V. Yotishga imkoningiz bo'lmasa, chunki duxovkada go'sht dimlangan va mashg'ulotlar uchun vaqtingiz bo'lmasa, stulda o'tirib bajarsangiz ham bo'ladi. Suyanchig'i baland qattiq stul bo'lsa, undan yaxshi. Misr haykalidek tikka o'tiring, qo'llaringizni tizzalaringiz ustidan kaftlaringizni pastga qilib, qo'yib oling.

G. Endi asta oyoq barmoqlaringizni kering, so'ng asta-sekin taranglikni yo'qotib, oyoq mushaklaringizni kering. Har bir mushak guruhi uchun shuni takrorlab, to bo'yinga yetmaguncha pastdan yuqoriga qarab harakat qiling. Keyin boshingizni futbol to'pidek yelkalaringizga eging. “Tinchlaning, tinchlaning”, deganchara mushaklaringizga murojaat qilib turing.

D. Ohista ravon nafas oling, asablaringizni tinchlantiring, chuqurroq nafas olig. Bir maromda nafas olish — asablarni tinchlantirishning eng yaxshi yo'li, deb hind yog'lari aytishgan.

Ye. Yuzingizdagi ajin va tirishlar haqida o'ylang va xayolan ularni tekislang. Xo'mrayganingizda qoshlaringiz orasida paydo bo'ladigan tirishlarni tekislang, buni kunda ikki martadan bajaring, yuzingizni uqalatish uchun pardozxonaga borishingizga hojat qolmaydi. Tashvish bilan birga ajinlar ham yo'q bo'lib ketsa, ehtimol.

#### XXIV b o b

#### To'rt foydali mehnat malakasi

Mehnat malakasi 1: Ish stolingizni hozir bajara olgan ishingizga bevosita aloqasi bo'lmagan barcha qog'ozlardan yengillating.

Vashingtondagi kongress kutubxonasida bo'lsangiz, shiftga shoir Aleksandr Pop qalamiga mansub birgina satr she'r yozib qo'yilganiga ko'zingiz tushadi: "Tartib — bu birinchi osmoniy qonun". Tartib biznesning birinchi qonuni bo'lishi kerak. Aslida ham shundaymikan? Hech ham unday emas. Odatda, biznesmenning stoli u haftalab qo'lga olmaydigan turli qog'ozlarga ko'milgan bo'ladi. Yangi Orleandagi gazeta noshiri menga hikoya qilib berishicha, kotiba uning stolini u yerda to'planib qolgan qog'ozlardan tozalaganda, tagidan ikki yil burun yo'qotib qo'yilgan yozuv mashinkasi chiqqan ekan!

Qog'ozlar, xatlar, ma'ruzalar va xabarlarga ko'milgan stolga ko'zingiz tushgan hamon vujudingizni bezovtalik, tanglik va tashvish egallaydi. Ammo bu hali eng yomoni emas. Stoldagi tartibsizlik — bu bajarishga vaqt bo'lmagan millionta ishni qilish kerakligi haqida muttasil eslatib turish degani, bundan paydo bo'lgan tashvish qon bosimingiz oshishiga, yurak muammosi yoki oshqozon yarasi vujudga kelishiga sabab bo'lishi hech gap emas.

Asabi ishdan chiqqan bir bemor yordam so'rab doktor Uilyam L.Selder qabuliga kiradi.

"Bu odam dardini aytar ekan, — deb hikoya qiladi doktor Selder, — telefon jiringlab qoldi. Kasalxonadan qo'ng'iroq qilishayotgan ekan. Men o'sha zahotiyuq masalani bir yoqliq qilib berdim. Go'shakni joyiga qo'yishim bilan yana jiringladi. Ish shoshilinch bo'lib, talay vaqt muhokama qilindi. Uchinchi gal suhbatimizni bir mushkul voqea bo'yicha maslahat olishga kirgan hamkasabam bo'ldi. U bilan gapni tugatib, nihoyat yana bemorga murojaat qildim. Uni kuttirib qo'yganim uchun kechirim so'ray boshladim. Biroq uning chehrasi yorishib, mutlaqo boshqacha ifoda kasb etdi.

— Kechirim so'ramang, doktor, — dedi u, — mana shu o'n daqiqa ichida, nazarimda, ko'zim moshdek ochildi. Men idoramga qaytaman-da, ishdagi tartibimni qayta ko'rib chiqaman. Biroq, eng avval, yo'q demasangiz, sizning yozuv stolingizni bir ko'rsam degandim.

Doktor Selder stoli tortmasini ochdi. U yerda yozuv-chizuv buyumlaridan boshqa hech vaqo yo'q edi. "Ayting-chi, — dedi bemor, — tugallanmagan ish qog'ozlaringizni qaerda saqlaysiz?"

— Men hammasini tugallab bo'lganman, — javob berdi Selder.

— Hali javob qaytarilmagan xatlar qaerda?

— Hamma xatlarga javob qaytarganman, — dedi unga doktor Selder. — Javob berilmagan xatlarni bir chetga tashlab qo'yadigan odatim yo'q. Javobni o'sha zahoti kotibamga aytib yozdiraman.

Olti haftadan keyin shu bemor doktor Selderni idorasiga chaqirdi. U juda o'zgarib ketgandi. Yozuv stolining ko'rinishi ham o'zgargandi. Tortmalarini ochib ko'rsatganda ichida ishlov berilishi kerak bo'lgan hujjatlardan boshqa hech narsa yo'q edi.

Olti hafta ilgari idoramda ikkita stol turardi. Ikkalasi ham qog'ozlarga ko'milib yotardi. Ish tugamaydigandek tuyulardi. Siz bilan bo'lgan suhbatdan keyin idoramga qaytdim-da, ma'ruzalarning eski hisobotlarini bir mashina qilib chiqarib tashladim. Endi, mana, bitta stol kifoya qilmoqda. Endi ilgari mening g'ashimga tegadigan, tashvishga soladigan tugallanmagan ishlar yo'q, hammasiga o'sha zahoti nuqta qo'yayapman. Ammo hammadan ham butunlay sog'ayib ketganimdan hayratda qolayapman. Endi o'zimni gijinglagan toyday his qilayapman".

AQSh oliy sudining sobiq bosh sudyasi Charlz Evans Xyuz degan edi: "Haddan tashqari ko'p ishlash odam o'limiga sabab bo'lolmaydi. O'limga faqat kuchni behuda sarflash va tashvish sabab bo'ladi". Ha, aynan shunday. O'z ishini hech qachon bajara olmaydigandek bo'lib ko'ringanidan tashvishlanib va ortiqcha kuch sarflab o'ladilar odamlar".

Mehnat malakasi 2:

Vazifalarni ularning muhimligiga qarab hal eting.

Shahar xizmatlari umummilliy kompaniyasi aloqachisi Genri L.Doxerti aytgan ediki, to'lanadigan ish haqi miqdori qanchaligidan qat'i nazar, xodimlarda ikki xislatni topish amri mahol: birinchisi, o'ylash qobiliyati va ikkinchisi, vazifalarni ularning mukammalligi tartibida hal etish. Ishni shu joyda boshlagan va o'n ikki yil ichida "Pepsodent"

kompaniyasi prezidentigacha o'sgan yigit Charlz Lukman yiliga yuz ming dollar miqdorida ish haqi olar va bundan tashqari yana million dollar ishlab topar edi. Aynan shu yigitning aytishicha, u o'zining Genri Doxerti aytganidek, topish amrimahol bo'lgan ikki xislatni rivojlantirish sharofati bilan muvaffaqiyatga erishgan ekan. Charlz Lukman bunday degan: "Esimda, men har doim ertalab soat beshda turardim, chunki bu vaqtda hammadan yaxshi o'ylar, demakki, bir kunlik tadbirlarimni yaxshi rejalashtirar va muhimligiga qarab, qaysinisini qilishim kerakligini hal etib olar edim".

Agar Jorj Bernard Shou birinchi darajali ishlarni avval bajarishning yozilmagan qoidasiga rioya qilmaganida, u yozuvchi bo'la olmagan va bir umr bankda xazinabon bo'lib qolgan bo'lardi.

Uning bir rejasi bo'lib, unga ko'ra bir kunda besh sahifadan yozib borishi kerak edi. Bu eng og'ir reja to'qqiz yil davomida uning joniga ora kirdi va u kuniga besh sahifadan yozib borganiga qaramay, bu vaqt ichida atigi o'ttiz dollar ishlab topar edi, xolos. Ya'ni, kuniga bir pennidan<sup>1</sup> to'g'ri kelardi. Hatto kimsasiz orolda yashagan Robinzon Kruzo ham har bir kunga soatbay reja tuzib olardi.

### Mehnat malakasi 3:

Muammoga duch kelganingizda, agar sizda qaror qabul qilishga dalillar bor bo'lsa, uni zudlik bilan hal eting. Qaror qabul qilishda imillamang.

Sobiq tinglovchilarimdan biri X.P.Xauell menga kompaniya-laridagi majlislar juda uzoq cho'zilib ketishi haqida so'zlab bergan edi. Ularda ko'p masalalar muhokama qilinarkan, lekin qarorlar oz qabul qilinarkan.

Bu shunga olib kelganki, boshqaruvning har bir a'zosi hujjatlarning ko'pchiligini uyda ko'rib chiqishlari kerak bo'lgan.

Pirovardida, mister Xauell boshqaruv a'zolarini har bir majlisdan bittadan masalani ko'rib chiqishga, ammo uning uchun kechiktirmay va sansalorlik qilmay aniq yechimlar topishga ko'ndirishga muvaffaq bo'lgan. Qaror qabul qilish uchun zaruriy qo'shimcha dalillarni to'plash, qandaydir choralar ko'rish yoki umuman hech nima qilmaslik – bor-yo'q qaror shu. Biroq keyingi savolga o'tishdan oldin yechim, albatta, topilishi shart bo'lgan. Mister Xauell menga aytdiki, natijalar juda tez o'zini bildirgan va ishning yaxshilanishiga olib kelgan: majlisning kun tartibiga kiritilgan barcha masalalari to'liq ko'rib chiqilgan, navbatdagi masalani ko'rib chiqish chog'ida boshqa imillashlar bo'lmagan va dasta-dasta hujjatlarni uyga ko'tarib ketishga ortiq zarurat qolmagan. Hal etilmay qolgan muammolar tufayli hech kim boshqa tashvish tortmagan.

Bu yaxshi qoida, u kompaniya direktorlari kengashi majlislari uchungina emas, balki sizni bizning ishlarimiz uchun ham qo'l kelishi turgan gap.

### Mehnat malakasi 4:

Tashkil etishni, vakillar jo'natishni va nazorat qilishni o'rganing.

Ko'pgina biznesmenlarning barvaqt go'rga kirib ketishlari sababi shundaki, o'z vakolatlarini boshqalarga topshirishni o'rgana olmaganlar. Natijada ular maydachuydalarga va noaniqliklarga o'ralashib qolganlar. Ular muttasil shoshganlar, tashvishlanganlar, hayajonlanganlar va zo'riqqanlar. Vakolatini topshirishga o'rganish g'oyat qiyin. Bunday qilish menga ham qiyin edi, juda ham qiyin edi. Men yana o'z tajribamdan bilamanki, vakolat topshiriladigan odamni tanlashda agar xatolik o'tsa, natijasi chindan halokatli bo'lishi mumkin. Ammo vazifa har qancha og'ir bo'lmasin, agar tashvishdan, zo'riqishdan va toliqishdan qochib qutulolmasa, boshqaruvchi uni, albatta, bajarishi kerak.

Yirik korxonalar tuzayotgan va ammo ishni tashkil etishni, vakolatni topshirishni va boshqalar ishini nazorat qilishni o'rganmagan odam, odatda, ellik-oltmish yoshlarga kelib, zo'riqish va tashvishlar tufayli yurak kasalligi orttirib olishi hech gap emas. Aniq misollar istaysizmi? Mahalliy gazetamizda chop etiladigan o'lim haqidagi xabarlarga ko'z tashlang, bas.

## XXV b o b

### Charchoqlik, tashvish va xafagarchilik tugʻdiradigan zerikishdan xalos boʻlish

Dilgirlik — charchoqlikning bosh sabablaridan biri. Misol uchun, keling, stenografchi qiz Alisaga nima boʻlganini koʻrib chiqaylik. Bunday Alisa, hoynahoy, sizning koʻchangizda ham boʻlsa kerak. Kechqurun charchoqlikdan oyoqlari shol boʻlgan Alisa uyga keldi. Ogʻriqdan hatto boshi chatnab ketmoqda. Azbaroyi charchaganidan ovqat ham yemasa-yu, tappa tashlab yotsa. Onasi uning joniga ora qirmoqchi boʻladi. Qiz stolga kelib oʻtiradi. Birdan telefon jiringlaydi. Bu uning yigiti. U qizni raqsga taklif qilyapti. Alisaning koʻzlari yonishini koʻrsangiz. Bundan tetiklanadi, uchib tepaga chiqadi. Moviy koʻylagini kiyadi va tungi soat uchgacha raqs tushadi. Uyga qaytayotganda esa unda charchoqdan asar ham koʻrinmaydi. Aksincha, toʻlqinlangani shunchalikki, uyqusi ham kelmasdi.

Charchaganday boʻlib koʻringanida va sakkiz soat muqaddam oʻzini charchaganday tutganida, Alisa rostdanam charchaganmidi? Boʻlmasam-chi, u charchagandi, uning ishi zerikarli edi. Balki yorugʻ olamda yashash uning joniga tekkandir. Bunday Alisalar millionlab. Ehtimol, siz — shulardan birisiz.

Shu narsa yaxshi maʼlumki, odatda charchoqlik jismoniy zoʻriqishdan koʻra koʻproq hissiy holatga bogʻliq boʻladi. Dilgirlikdan charchoqlik kelib chiqishi borasida doktor Jozef E.Barmak talabalarda test sinovlari olib bordi. Bu testlar talabalarda kam qiziqish uygʻotishini u bilardi. Natija nima boʻldi deysizmi? Talabalar toliqib, uyqulari keldi. Boshlari, koʻzlari ogʻrib, asabiylashdilar. Baʼzilarining qorni ham ogʻridi. Xoʻsh, bularning barini tasavvur oʻyini deb atash kerakmi?

Yoʻq, albatta. Bu talabalarda moddalar almashinuvi surʼatini aniqlash boʻyicha tadqiqot oʻtkazilgandi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, haqiqatan ham odam dilgir boʻlsa, qon bosimi pasayar va kislorod isteʼmoli qisqarar ekan. Ish unga zavq bagʻishlashi hamon unga qiziq tuyula boshlarkan, almashinuv sharoitlari zumda faollasharkan.

Qiziq va serzavq ish bilan shugʻullanar ekanmiz, biz deyarli charchamaymiz. Misol uchun, yaqinda men Kanadaning Luiz koʻlidagi qoyador togʻlarida dam olgan edim. Karral-Krik daryosida bir necha kun baliq tutdim. Boʻyimdan baland keladigan butazor oralab borar edim, qulagan daraxtlar yoʻlimni toʻsardi, ammo sakkiz soatlik bu sinovlarda zarracha toliqish sezmadim. Nima uchun? Gap shundaki, kayfiyatim koʻtarinki edi. Kun ajoyib boʻlib, oltita katta-katta baliq tutgan edim. Biroq, deylik, baliq ovi zerikarli boʻlganida edi, bunday jismoniy holatimda oʻzgarish boʻlardi, deb hisoblarmidingiz? Albatta, boʻlardi. Dengiz sathidan yetti ming fut balandlikda bu qadar zoʻriqishdan kuchli charchoq meni holdan toydirgan boʻlardi.

Ushbu bob ustida ishlar ekanman, bir kuni kechqurun Jerom Kernning “Yigʻloqi teatr” degan ajoyib musiqali komediya-sining yangi postanovkasini tomosha qilgani bordim. “Paxta-guli” kemasi kapitani Endi oʻzining bir falsafiy monologida bunday deydi: “Koʻngillariga yoqqan narsani qilgan odamlargina baxtlidirlar. Ularning baxtiyorligi shundaki, ular koʻproq gʻayratchan, koʻproq quvnoq, kamroq tashvishli va kamroq charchagan boʻladilar. Kuch-gʻayratimiz manfaatlarimiz sari yoʻnaltirilgan boʻlmogʻi kerak.

Keling, tanglikni olib tashlashga harakat qilib koʻraylik. Buning qanday qilinishini koʻrsatish uchun koʻzdan boshlaymiz. Ushbu paragrafni oʻqib chiqing va uning oxiriga yetganda oʻzingizni oʻrindiqliq suyanchigʻiga tashlang. Koʻzingizni yuming va xayolan koʻzlaringizga: “Tinchlaning, tinchlaning, taranglashmang, taranglashmang, tinchlaning, tinchlaning”, deng bir daqiqa davomida buni takrorlab turing.

Bir necha soniyadan soʻng koʻz mushaklaringiz sizga quloq sola boshlaganini payqadingizmi? Tanglikni qoʻl bilan yulib olib tashlagandek his etdingizmi? Bu qanchalik gʻalati eshitilmasin, bir daqiqa ichida siz oʻz tajribangizda mohiyatni his etdingiz va relaksatsiya sanʼat sirini angladingiz. Jagʻlar, yuz, boʻyin, yelka va butun tanadagi mushaklar bilan ham shunday mashq qilishingiz mumkin. Ammo eng asosiy aʼzo bu —

ko'z. Chikago universitetidan doktor Edmund Jakobson bunday deb marhamat qiladi: "Agar ko'zlarinigizdagi tanglikni butunlay bartaraf etsangiz, barcha muammolarinigizni birvarakayiga unutishingiz mumkin!"

Asabiy keskinlikni yumshatishda ko'zlar katta rol o'ynaydi. Bu shu bilan bog'liqki, ular inson vujudidagi butun asab quvvatining to'rt dan bir qismidan foydalanadi. Aynan shuning uchun ko'zlari sog'lom juda ko'p odamlar ko'zlari tez toliqishidan aziyat chekadilar. Ular ko'zlariga zo'r beradilar.

Quyidagi besh maslahat sizga relaksatsiyani o'rganishda yordam beradi:

1. Shu mavzuga oid eng yaxshi kitoblardan birini mutolaa qiling. Uning muallifi Devid Garold Fink. Kitob "Asab zo'riqishidan xalos bo'lish" deb ataladi.

2. Imkon topildi deguncha har doim badaningizdan tanglikni yo'qoting. Badaningiz eski paypoqday yumshoq bo'lib qolsin. Ishlayotgan vaqtimda ro'paramdagi stolga to'q qizil rangdagi eski paypog'imni tashlab qo'yaman. U menga badanim qanday yumshoq bo'lishi kerakligini eslatib turadi. Agar paypog'ingiz bo'lmasa, mushuk ham bo'laveradi. Biror marta oftobda bo'shashgan mushukni qo'lingizga olganmisiz? Agar olgan bo'lsangiz, uning boshi va dumi ho'l gazetaga o'xshab kaftingizga osilib tushganiga e'tibor bergan bo'lishingiz kerak. Hatto hind yog'lari ham, agar siz relaksatsiya san'atini egallamoqchi bo'lsangiz, mushukning fe'lini o'rganishingizga to'g'ri keladi, deyishgan ekan. Men hech qachon charchagan mushukni ko'rgan emasman. Mushuklarda hech qachon asab buzilik bo'lmaydi. Mushuklar uyqusizlikdan, bezovtalikdan, oshqazon yarasidan hech qachon aziyat chekmaydi. Mushuklar qilganidek, tanangizdagi tanglikni yo'qotishga o'rgansangiz, siz ham, ehtimol, mana shu "palakatlardan" qutularmidingiz.

3. Qulay holatda iloji boricha mushaklarni zo'riqtirmasdan ishleng. Esingizda bo'lsin, badanni taranglashtirar ekansiz, yelkalarinigizda og'riq paydo qilasiz va asablarinigiz toliqadi.

4. O'zingizga: "Ishimni aslidagidan qiyinroq bajarayapmanmi? Uni bajarish zarurati talab etilmaydigan mushaklardan foydalanmayapmanmi?" — deb savol berib, kunda o'zingizni to'rt yo besh marta tekshirib boring. Bu sizga badaningizni tanglikdan xalos etish ko'nikmasini shakllantirishga yordam beradi. Zero, doktor Devid Garold Finkning so'zlariga ko'ra, bu ko'nikma ruhshunoslikning eng yaxshi bilimdonlari orasida keng tarqalgan.

5. O'zingizga: "Qanchalik charchadim? Agar charchagan bo'lsam, bu men qilgan aqliy mehnat tufayli bo'ldimi, uni qay yo'sinda bajarganim tufayli bo'ldi?" — deb savol berib, kun oxirida o'zingizni yana bir karra tekshirib ko'ring. "Qilgan ishimni charchaganimga qarab emas, balki qanchalik charchaganimga qarab baholayman, — degan edi doktor Daniel U Joselin. — Kun oxirida o'zimni ayniqsa charchoq his qilganimga yoki ortiq darajada asabiylashuv charchaganimganidan darak berganida, hech shubhasiz, qilgan ishimning sifat jihatdan emas, balki miqdor jihatidan ham kunim muvaffaqiyatsiz o'tgan bo'ladi". "Agar har bir ishbilarmon shuni e'tiborga olsa, bir kechada o'ta zo'riqish bilan bog'liq kasalliklardan o'lish ko'rsatkichi keskin qisqaradi. Sanatoriyalarimiz va uylarimiz charchoq va tashvish bilan asab kasalliklaridan sog'lig'ini ishdan chiqargan odamlarga bu qadar to'lib-toshib ketmagan bo'lardi.

XXVI b o b

Uy bekasining charchoqdan qutulib, yosh ko'rinishi xususida

O'tgan kuzda xodimalarimizdan biri tibbiyot bo'yicha dunyodagi eng g'aroyib kurslardan birida ishtirok etish uchun Bostonga bordi. Tibbiyot bo'yicha? Ha, tibbiyot bo'yicha desa ham bo'ladi. Kurslar Boston kasalxonasida haftada bir marta o'tkazilar va unda qatnashadigan bemorlar kurslarga qabul qilinishdan oldin sinchiklab tibbiy ko'rikdan o'tar ekanlar. Garchi rasman amaliy ruhshunoslik kurslari deb atalsa-da, ular ruhshunoslik maqsadi tashvishidan bemor bo'lganlarga yordam ko'rsatishdan iborat edi. Bunday bemorlarning ko'pchiligini ruhiy tanglikka duchor bo'lgan uy bekalari tashkil

etardi.

Bu kurslar qanday vujudga kelgan edi? 1930 yilda doktor ser Josef X.Pratt, garchi tashqaridan qaraganda haqiqatan ham u yoki bu kasallik alomatlari paydo bo'lgan esa-da, Boston kasalxonasining aksariyat bemorlari jismoniy kasalliklardan aziyat chekmaganlariga e'tibor qaratdi. Bir ayolning qo'llari artritdan dabdalasi chiqqan bo'lib, ish qilolmasdi. Bemorlarning biri bel og'rig'i, biri bosh og'rig'i bilan, yana boshqalari surunkali charchoqdan qiynalardi. Ular rostdan ham og'rir edilar. Ammo eng puxta tibbiy ko'rik ham ularning jismoniy jihatdan mutlaqo sog'lom ekanliklarini ko'rsatgan. Ko'plab eski maktab shifokorlari ular barchasining kasalligi — ular tasavvurining mevasi bo'lib, sababi esa miyada, deb aytgan bo'lishardi.

Ammo doktor Pratt bunday bemor ayollarga: “Uyga boring-da, og'riqlaringizni unuting”, — deb aytish behudaligini angladi. Bu ayollarning ko'pchiligi og'rishni istamaganini u bilardi. Agar kasalliklarni unutish oson bo'lganida, buni aytmasa ham o'zlari qilaverishardi. Xo'sh, qanday chora ko'rish mumkin edi? U tibbiyotga ishonadiganlarga o'chakishib, o'z kurslarini ochdi. Hayhot, naq mo“jiza ro'y berdi, desangiz! Ochilganidan beri o'tgan o'n sakkiz yil ichida minglab bemorlar u yerda shifo topdi. Ayrimlari kurslarda yil bo'yi qatnashdi. Ular kurslarga qandaydir diniy munosabatda bo'ldilar va xuddi cherkovga qatnagandek qatnar edilar. Xodimam bir ayolning to'qqiz yildan ko'proq vaqt davomida bitta ham mashg'ulotni qoldirmay qatnaganini aytdi. U klinikaga birinchi bor kelganida buyragi va yuragida kasali borligiga qattiq ishongan. U bundan tashvishlanib, azbaroyi zo'riqqanidan asta-sekin ko'zlari xiralasha borshlagan va deyarli ko'rmaydigan bo'lib qolgan. Lekin hozir u sog'lig'i mutlaqo joyida ekaniga imoni komil. Ko'rinishidan qirq yoshlarga o'xshasa-da, qo'lida nevarasini ko'tarib olgan.

“Ilgari oiladagi muammolardan shunchalik tashvish chekardimki. — deydi u, — yashagim kelmasdi. Klinikada esa tashvish noo'rin ekanini tushunib yetdim. Men tashvishlanishdan qochishni o'rgandim. Hozir esa beg'am-betashvish yashayapman, deb bemalol ayta olaman”.

Kurslarda tibbiy maslahatchi bo'lib ishlaydigan doktor Roza Xilferdning aytishicha, tashvishni yengillashtiruvchi eng yaxshi dori bu tashvishni o'zi ishongan bir odamga to'kib solishdir. Buni biz “katarsis” deb ataymiz.

Ma'lum darajada ruhiy tadqiqot so'zlarning shu shifobaxsh kuchiga asoslanadi. Freyd zamonidanoq ruhiy tadqiqotchilar agar gapirsa, shunchalik gap sotsa, bemor o'zining ichki tashvishlaridan xalos bo'lishini bilganlar. Nega shunday? Balki, suhbat chog'ida ichki muammolarimizni mohiyatan va ularning haqiqiy sababini yaxshiroq tushunarmiz? Hech kim to'liq javob berolmaydi. Ammo agar yuragidagi gaplarni to'kib solsa va himoya qilsa, kishi darhol yengil tortishini hamma biladi.

O'z muammolarini aytib berish — Boston kasalxonasidagi kurslarda foydalaniladigan asosiy muolaja usullaridan biri. Darvoqe, biz u yerda qator g'oyalarni oldik va uy bekasi sifatida biz ularni mustaqil bajarishimiz mumkin.

1. Jonlantiruvchi mutolaa uchun o'zingizga daftar yoki yon daftar tuting. Bu daftarga she'r, qisqa duolar yoki kayfiyatingizni ko'taruvchi va o'zingizga yoqqan parchalarni yozib qo'ying. Ruhingiz tushganda o'qib, g'amingizni ariting.

2. Boshqa odamlar kamchiliklarini tahlil qilishga qattiq kirishib ketmang. Hech shubha yo'qki, eringizning kamchiliklari bisyor. Agar farishta bo'lganida u sizga uylanmagan bo'lardi. Shunday emasmi? O'zining serjahl va vaysaqi xotinga aylanib qolayotganini sezib qolgan bir ayol kurslarga qatnay boshlagan. Kutilmaganda mening: Agar eringiz o'lib qolsa, nima qilar edingiz? — deb savol berganimdan keyin u darhol erining fazilatlarini qayd etishga kirishdi. Erining fazilatlarini talaygina ekan. Agar siz allaqanday ziqna va zolim odamga turmushga chiqqan bo'lsangiz, balki siz ham shunday yo'l tutganingiz ma'quldir. Uning yaxshi jihatlari ro'yxatini tuzar ekansiz, bu ayni sizga kerakli odam ekanidan boxabar bo'larsiz, balki?

3. Yoningizda yashaydigan odamlarga qiziqib qarang. Siz bilan birga va bir ko'chada yashaydigan odamlarga nisbatan o'zingizda sog'lom va do'stona munosabatni

rivojlantiring.

4. Uyquga yotishdan oldin ertangi ishingizni rejalashtiring. Mashg'ulotlar vaqtida ko'pgina uy bekalari sonsiz ro'zg'or yumushlaridan tinkalari qurishi ma'lum bo'lgan. Ularga qilinishi shart bo'lgan yumushlar ro'yxati tuzish taklif etilgan. Natija qanday bo'lgan? Ham ko'p yumush bajarilgan, hamda uy bekalari kam charchagan. Dam olishga ham, o'zlariga qarashga ham vaqtlari bemalol yetadigan bo'lgan.

Nihoyat, zo'riqish va toliqishdan o'zingizni olib qoching. Mushaklaringizdagi tanglikni yo'qotishga harakat qiling.

XVII b o b

Uyqusizlik tashvishidan qutulish xususida

Sizni uyqusizlik bezovta qiladimi? Bordi-yu, shunday bo'lsa, balki umrida biron marta tuzuk uxlolmagan dunyoga taniqli huquqshunos Semyuel Untermeyer qilgan narsani qilib ko'rarsiz?

Kollejga o'qishga kirgan chog'ida uni ikki narsa qiynardi: damqisma va uyqusizlik. Sirasini olib qaraganda, u na unisidan va na bunisidan xalos topa olgandi, shuning uchun u bunday paytda tatbiq qilish mumkin bo'lgan yagona chorani qo'lladi: tungi bedorlikdan foydalanib qolish. Shu bois uxlolmaganidan karavotda yotib asabiylashish o'rniga u o'rnidan turardi-da, vaqtini mashg'ulotlarga sarflardi. Natija qanday bo'ldi deysizmi? U barcha fanlardan eng yaxshi talabaga aylandi va Nyu-York shahri kollejining bilimdon talabasi degan faxriy nomga ega bo'ldi.

U huquqshunoslik amaliyoti bilan shug'ullana boshlaganidan keyin ham o'sha-o'sha uyqusizlikdan aziyat chekar edi. Ammo Untermeyer bundan zarracha tashvishlanmasdi. "Menga tabiatning o'zi g'amxo'rlik qiladi", — der edi u. Darhaqiqat, shunday bo'ldi ham. Garchand kam uxlasa-da, sog'lig'i-ga putur yetmadi, Nyu-York shahri advokaturasida har qanday boshlov-chi huquqshunos kabi g'ayrat bilan ishlash qobiliyatini saqlab qoldi.

U hamkasabalaridan ko'ra ko'proq ishlardi, chunki ular shirin uyquni urayotganlarida, ter to'kib mehnat qilar edi-da!

Yigirma yetti yoshida Sem har yili yetmish besh ming dollar ishlab topardi. Uning uslubini o'rganib, endi boshqa tajribasiz advokatlar uning ishtirokidagi sud majlislariga kelar edilar. 1931 yilda u, hoynahoy, eng yuqori ish haqi — yurisprudentsiya tarixida hali bunaqasi bo'lmagandi — bir million dollar kaftiga naqd kelib tushardi. Pulning tagida qolib ketdi degani shu bo'lsa kerak.

Ammo u hamon uyqusizlikdan azob chekardi. Odatdagidek, tunning yarmini mutolaaga bag'ishlardi, keyin esa soat beshda o'rnidan turib, xatlarni aytib yozdirishga tutinardi. Ko'pchilik odamlar o'z mehnat kunlarini boshlay deb turganlarida u kundalik ishining deyarli yarmisini do'ndirib qo'ygan bo'lardi. Garchi umrida bir kun ham odamlarday uxlamagan bo'lsa-da, u sakson bir yil umr ko'rdi. Bordi-yu, uyqusizligi tufayli tashvishlanib va nolib yurganida, kim bilsin, allaqachon hayotiga nuqta qo'ygan bo'larmidi.

Umrimizning uchdan bir qismi uyquda o'tadi. Ammo uyqu nimaligi haqida hech kim tirnoqcha tasavvurga ega emas. Buning vujudimiz sarf etgan quvvatning o'rnini to'ldirish uchun foydalaniladigan odat, hordiq ekanini bilamiz, biroq uyqu uchun har bir odamga qancha vaqt talab etilishini bilmaymiz. Biz, umuman, uxlashimiz kerakmi, yo'qmi ekanini -da bilmaymiz.

Siz buni xayolparastlik deb o'ylayapsizmi?

Birinchi jahon urushi vaqtida Paul Kern degan bir venger askari boshidan og'ir yaralandi. O'q uning miyasining old tomoniga kelib tekkandi. U sog'ayib ketdi, ammo qizig'i shundak, u uxlolmasdi. Shifokorlarning qilmagan amali qolmadi, to gipnozgacha bordilar, ammo Kern mijja qoqmasdi. Shifokorlar uni ko'p yashamaydi deb xulosa chiqarishdi. Lekin Kern ularga boplab pand berdi. U o'ziga munosib ish topdi va uzoq yillar sog'u salomat hayot gashtini surdi.

U to'shakda yotar, ko'zlarini yumar va dam olardi. Biroq uyqudan dom-darak yo'q. Uning kasali — tibbiyot jumbog'i bo'lib, uyqu tabiati to'g'risida ko'plab tasavvurlarimizni ag'dar-to'ntar qilib tashladi.

Uyqusizlikdan tashvishlanish goho uyqusizlikning o'zidan ko'ra ko'proq zarar keltirishi mumkin. Tinglovchilardan Ayra Sander surunkali uyqusizlik tufayli o'z joniga qasd qilmoqchi ham bo'lgan.

“Jinni bo'lib qolaman deb o'ylardim, — dedi u menga. — Muammo shunda ediki, ilgari men tosh qotib uxlardim. Hatto budilnik ovozigga ham uyg'onmay, ko'pincha ishga kech borar edim. Boshlig'im har gal ogohlantirish berar va men ishimdan ajrab qolishdan qo'rqardim.

Bari bir shu budilnik qurmagur boshimga bitgan balo bo'ldi. Uning tinimsiz chiq-chiqi sira uyqu bermas, u yonboshimdan bu yonboshimga ag'darilar edim. Ertalab kasalga o'xshab turardim. Sakkiz hafta azob chekdim. Aqlidan ozish darajasiga yetdim. Ba'zan tunlari uyda kezinar ekanman, derazadan o'zimni tashlab o'ldirib qo'ya qolsam, deb o'ylardim.

Oxiri men bir umrlik tanish shifokor huzuriga bordim. U: “Ayra, senga yordam berolmayman. Hech kim senga yordam berolmaydi, chunki o'zing o'zingni shu holga solgansan. Uyga bor-da, kechasi yotib uxla, agar uyqung kelmasa, bu haqda o'ylashni unut... Tupurdim bu uyqusizlikka, ertalabgacha uxlamay yotaveraman, — degin-da, yotaver. Ko'zingni yumib, tinch yotibman, qiynalmayapman, shuning uchun baribir dam olayapman, — degin-da, yotaver”, — dedi.

Men uning aytganiday qildim va ikki haftadan keyin uxlaydigan bo'ldim. Bir oydan keyin sakkiz soatdan uxlay boshladim va ko'nglim joyiga tushdi.

Ayrani aslida uyqusizlik emas, tashvish jonidan to'ydirib yuborgandi.

Xavfsizlikni his etish — yaxshi uyquning bosh sharti.

Ibodatga o'rgangan odam uchun duo o'qish aqlni peshlovchi va asablarni tinchlantiruvchi eng munosib va tabiiy vositadir.

Uyqusidan judo bo'lib, odamlar o'z jonlariga qasd qilgan voqea sira bo'lmagan, hech kim va hech qachon bunday qilmaydi ham. Har qancha tirishib-tirmashmasin, tabiatning o'zi odamni uxlashga majbur qiladi. U uxlamaslikdan ko'ra ko'proq bizga yemaslik va ichmasligimiz uchun imkon tug'diradi.

Uyqusizlik balosidan jonim tinch bo'lsin desangiz, quyidagi qoidalarga amal qiling:

1. Agar uyqungiz kelmasa, Semyuel Uintermeyerday ish tuting: uyqu kelishiga muntazir bo'lmay, ishlang.
2. Uyqusizlik hali hech kimning jonini olgan emas. Uyqusizlikdan ko'ra uni o'ylab tashvishlanish ko'proq zararli.
3. Uyqusizlikdan aziyat cheksangiz, duolarni ko'proq o'qing.
4. Badanigingizni zo'riqishdan asrang. Shunga oid kitoblarni mutolaa qiling.
5. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanang. Uyquga qarshlik ko'rsatolmaydigan darajaga yetguncha o'zingizni toliqtiring.

[https://telegram.me/Elektron\\_kitoblar\\_Uz](https://telegram.me/Elektron_kitoblar_Uz) kanali uchun