

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

**БЕТАШВИШ
ЯШАШ СИРИ**

(Қайта нашр)

ТОШКЕНТ
«DAVR PRESS» НМҲ
2016

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

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

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

Ушбу китоб кенг омма учун мўлжалланган.

Рус тилидан Амир ФАЙЗУЛЛА таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунарга асосан ҳимояланган.

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

ISBN 978-9943-4312-4-9

© «DAVR PRESS» НМУ, 2016

ТАШВИШ ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК?

Биринчи боб

СЕҲРЛИ ЙИГИРМА ИККИТА СЎЗИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дуо замирида фақат бугунги кун ноши ҳақидаги натижа бор.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Олдингизга бир қатгча савол қўйиб, ёзма жавоб қайтаринг:

1. Келажак борасида ташвишланиш ва "уфқдан нарёқда боғлари чаптар уриб гуллаган қандайдир мамлакатни қидириб топиш учун бугунги кунни унутиш" хаёли менда борми?

2. Утмишда содир бўлган, ўтиб кетган ва тугаллашиб бўлганлардан афсусланиш билан ўзимнинг ҳозиримни ёмонлаштирмаяйтманми?

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

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

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

Иккинчи боб

ТАШВИШ БИЛАН БОҒЛИҚ МУАММОЛАРНИ ҲАЛ ЭТУВЧИ СЕҲРЛИ ҚОИДА

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

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

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

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

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

2. Муваффақиятсизлик оқибатларини аниқлашдан кейин тақдирга тая бердим. Бу менинг

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

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

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

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

шундан буён мен уни бошқа ҳолатларда ҳам қўлаб келяшман.

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

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

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

Докторимга жаҳон бўйлаб саёҳат қилмоқчи эканимни ва резина пайчани ўзим эплашимни айтганимда ҳаммалари ашқайиб қолишди. Бу асло мумкин эмас! Улар бунақасини сира эшитишмаган эди. Агар жаҳон бўйлаб саёҳатга чиқадиган бўлсам, мени очик денгизга дафи этишларини огоҳлантиришди. “Йуқ, дафи этмайдилар, – деб жавоб бердим мен, – қариндош-уруғларимдан мени Небраска штатининг Брокси Боу шаҳрида жойлашган қабристоннинг бизга таалуқли хилхонасига қўйишлари ваъдасини олганман. Шу боис сафаримга, ҳар эҳтимолга қарши, тобут ҳам олиб кетаяпман”.

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

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

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

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

Эрл Хейни менга ташвиш билан курашиш учун Уиллис Х. Керриер қўлаган усулдан билмай туриб фойдаланганини айтди.

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

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

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

Шу боис куйидаги 2-қоидага риоя қилинг:

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

1. Воқеалар ривожининг энг ёмон варианттини аниқланг.

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

3. Иш аҳволинни яхшилаш учун хотиржамлик билан ҳаракат қилинг.

Учинчи боб

ТАШВИШНИНГ СИЗГА ТАЪСИРИ

*Ташвиш билан кураша олмаган инбилармон
инқирозга учрайди.*

Доктор Алексис КАРРЕЛЬ

Бирмунча муддат илгари уйим эшиги жиришгади. Кўшним чиққан экан, у ҳаммамизни қизамиқдан эмлашишга астойдил ундай бошлади. У одамларни шундай чора кўриш зарурлигига шиконтириш учун Нью-Йорк шаҳрида уйма-у йи юрувчи кўнгилилардан бири эди.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Менинг нуқтан назаримда, бу снгарета магнати ўзининг барча миллионлари билан Миссури штатидаги фермер, саксон туққиз ошида бир доллар ҳам жамғара олмаган отамнинг улушига тушган муваффақиятнинг ярмига ҳам етолмагани.

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

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

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

Бу ҳақиқатни тиббиётчилар англаши учун йигирма уч асрли вақт ўтди ва эндигина жонни ҳам, жисмни ҳам даволайдиган психосоматика деб аталувчи янги йўналиш вужудга келмоқда. Бунинг учун аллақачон вақт етиб келган эди, чунки тиббиёт чечак, вабо, сариқ, безгак ва печачечак миллионлаб одамларнинг бевақф ўлиб кетишига сабабчи бўлган бундай даҳшатли юқумли касалликлардан фориғ бўлишга ёрдам берди. Аммо тиббиёт фани безовталиқ, қўрқув, нафрат, тушқунлик ва қаҳр-газаб каби ҳиссиётлар келтириб чиқарувчи руҳий ва жисмоний касалликларнинг давосини тополмади.

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

Руҳий касалликлар инмани келтириб чиқаради? Бу саволга ҳеч ким жавоб беролмайди. Аммо кўп ҳолларда уларнинг юзага келишига имкон берувчи омиллар қўрқув ва потинчлик эканлиги кўпроқ назарда тутилмоқда. Кучли безовталиққа дучор бўлган одам қийин ҳаётини кечинмаларга бардош беролмайди, бунини натижасида воқелиқ билан ҳар қандақани муносабатини узади ва ўз орзуларига берилиб, шу йўл билан муаммоларини ҳал этган бўлади.

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

Безовталиқнинг юрак фаолиятига таъсири.

Безовталиқ кучли босимни келтириб чиқаради.

Безовталиқ боднинг сабабчиси.

Ташвиш қанча оз бўлса, ошқозонга шунча яхши.

Безовталиқ шамоллашни келтириб чиқаради.

Безовталиқ ва қалқонсимон без.

Диабет келиб чиқишида безовталиқнинг роли.

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

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

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

Муттасил ташвишланишдан ҳатто кариес пайдо бўлиши мумкин.

Қалқонсимон без гиперфункциясининг ошкора аломатлари бўлган одамни ҳеч кўрганмисиз?

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

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

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

Шундагина соғлом ва бахтли бўласиз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТАШВИШНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ

Туртинчи боб

ТАШВИШНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ ВА ҲАЛ ЭТИШ

*Менинг изимдаги олти хизматкор имкони
етадиган ҳамма ишни бажариб келишмоқда.
Уларнинг исми: Нима ва Нима учун, Қачон ва
Қандай, Қаерда ва Ким.*

Редьярд КИПЛИНГ

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

Мана улар:

- Далилий ашёлар тўплани;
- Уни таҳлилдан ўтказиш;
- Қарорни ишлаб чиқиш ва амалга оширишга киришиш.

Ҳаммаси сизга қундай равшанми? Бир вақтлар Арасту бунга ўқиган ва ҳаёти давомида фойдаланган эди. Бизга ташвиш туғдириб, ҳаётимизни дўзахга

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Аммо дунёдаги бор далилий ашёни тўлаганимизда ҳам, агар уни таҳлил ва таққин этмасак, бундан тириқча наф бўлмайди.

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

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

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

Гейсен Литчфилднинг бошидан шундай воқеа ўтди. Мен уни бир неча йилдан бери биламан. У Узоқ Шарқдаги энг омадли америкалик ишбилармонлардан бири, 1942 йилда мистер Литчфилд Хитойда бўлган

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

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

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

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

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

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

Мана ўша саволлар:

1. Ташвишланишнинг сабаби нимада?

2. Бу борада қандай чоралар кўрсам бўлади?

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

1. Нимадан безовталанияпман?

Мени Бриж Хаусга жўнатишларидан қўрқяпман.

2. Шу муносабат билан қандай чоралар кўришим мумкин?

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

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

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

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

3. Мен шу ерда, хонада қолишим ва офисда кўринмаслигим керак. Борди-ю, шундай қилсам, япон адмирали мендан шубҳа қилади ва эҳтимол, мени ҳибсга олгани ва Бриж Хаусга жўнатгани аскарларни юборади. Мен, одатдагидек, душанба кунни эрталаб ишга боришим мумкин. Агар шундай қилсам, адмирал гоят банд бўлади, менинг нима қилганим борасида уйламайди, Бунга ишочиим комил. Шуида улар билан гаплашишга менда имконият бўлмайди. Ҳатто у буни эслаганда ҳам эҳтимол, тинчланган ва мени ўз ҳолимага қўйган бўлади.

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

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

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

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

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

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

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

1. Ёзма равишда ташвишларим боисини аниқ ифода этаман.

2. Тахмин қилинган амалларнинг вариантларини ёзиб қўяман.

3. Аниқ бир тўхтамга келаман.

4. Уни бажаришга бетўхтов киришаман.

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

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

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

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

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

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

3-савол. Менинг сўнги қарорим қандай бўлади?

4-савол. Уни амалда қачондан қўллаш бошлайман?

Бешинчи боб

ИШДА ЮЗАГА КЕЛГАН ТАШВИШНИНГ ЯРМИДАН ҚУТУЛИШ СИРИ

Агар сиз бизнес билан шуғулланаётган бўлсангиз, ҳозирнинг ўзидаёқ ўзингизга бундай денг:

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

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

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

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

Мистер Шимкин бизга қуйидагиларни сўзлаб берди:

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

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

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

1-савол. Муаммо нимадан иборат?

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

2-савол. Муаммони келтириб чиқарган сабаблар нимадан иборат?

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

3-савол. Муаммони ҳал этишнинг қандай имкониятлари мавжуд?

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

4-савол. Сиз қандай ечимни таклиф қиласиз?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

молиявий фойдани қарийб икки баравар оширишга муваффақ бўлдим”.

Аввал айтиб ўтганимдек, бугунги кунда Фрэнк Бетжер — мамлакатдаги энг яхши сугурта агентларидан бири. У Филадельфиядаги “Фиделити митчуэл” компаниясида ишлайди ва ҳар йили бир миллион долларга сугурта полисларини сотади. Аммо у бир вақтлар бу ишни ташламоқчи бўлиб юрарди. Енгилтаклигини таи олишга тайёр эди, аммо вазиятни таҳлил этиб, ўз ишида олга силжиб олди ва муваффақиятга эришди.

СИЗНИ ЕНГМАСДАН ОЛДИН ТАШВИШНИ ЕНГИНГ!

Олтинчи боб

ТАШВИШ ХАЁЛИНИ МИЯДАН ҲАЙДАШ

Бир қанча йиллар муқаддам тунда бўлиб ўтган бир суҳбат сира эсимдан чиқмайди. Мистер Марнон Ж. Дуглас машулотларимга қатнаб юрарди (у ўтишиб сўрагани учун ҳақиқий исмини тилга олмайман). Аммо бу воқеа ростдан бўлиб ўтган ва мен уни мистер Дуглас қандай ҳикоя қилган бўлса, ўшандай тасвирлаялман. У хонадонга бошига бир эмас, икки марта тушган фожияни гаптириб берди. Биринчи гал унинг жондан ортиқ севувчи беш яшарлик қизалоғи ўлади. У ва хотини бу гамини кутаролмасак керак деб ўйлайди. Ўн ой ўтгач, Худо уларга яна бир қизалоқни ҳадя этади, аммо беш кун ўтгач, бу қизалоқ ҳам ҳаётдан кўз юмади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уларнинг айтишларича, Перл-Харборга ҳужум қилинганининг эртасига ўғиллари армияга жўнатилган. Ўғилларни уйлайвериб бечора хотин адоий тамом бўлибди. Қаерда у? Тан-жони соғинмакми? Ё жангдамикан? Ярадор бўлдимикан? Улиб кетдимикан?

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

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

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

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

Шунга қодирлигинининг ўзи бир бахт эмасми?

Одамзодаги бахтсизлик сирини бир жумлада умумлаштириб, буш вақтингиз бўлишига эришиш ва ундан бахтиёрмисиз ёки йўқ экаилигинингизни ўйлаш учун фойдаланинг, деганида Жорж Бернард Шоу мутлақо ҳақ эди. Шу боис ташвиш ҳақида ўйламанг. Енг шимариб ишга киришинг. Ўша заҳотиёқ томирингизда қон жўш ура бошлаганини, миянгиш ишлаётганини ва ҳаётгий қувватининг қудратли оқими сизни ташвиш балосидан холос қилганини ҳис этасиз. Ишга киришинг. Ишланг. Бу ер юзидаги энг арзон ва энг яхши дорилардан биридир.

Ташвишланиш одатидан қутулиш учун **1-қондага**
амал қилинг:

*Ишга киришинг. Ташвишга ботган одам боши
билан ишга шўнғиши керак, акс ҳолда тушқунлик
унинг соғлигини еб битиради.*

Еттинчи боб

ҚҰРҚАНГА ҚУШАЛОҚ КҰРИНАДИ

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

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

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

“Ажалим етди, – тишимсиз такрорлардим мен, – ажалим етди”. Сувости кемасидаги барча парраклар ва электр тизими ўчириб қўйилганидан кема ичидаги ҳарорат тушиб борарди, мен қўрқувдан шундай қалтирардимки, свитер ва мўйна нимчамга ўраниб олдим, бари бир совқотганимдан тишларим такилларди. Баданим муздай ёпишқоқ, тердан жиққа ҳўл. Ҳужум ўн беш соат давом этди. Кейин бирданига портлашлар тўхтади. Афтидан, япон кемаси захирадаги барча чуқурликдан отилувчи бомбаларни отиб бўлган ва кетганди. Мана шу ўн беш соат менга ўн беш йилдай туюлиб кетганди. Мен онадан қайта тугилгандай бўлдим. Қилган барча ёмон ишларим, беҳуда қилиқларимни эсладим. Флотдаги хизматгача банкда клерк бўлиб ишлардим. Мени бир нарсга ташвишга соларди — иш куни жуда чўзилиб кетарди, оладиган маошим эса арзимаган бўларди, боз устига хизматдаги олға силжишим учун яхши

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бундан йигирма тўрт аср олдин Перикс замондошларини “Аҳли дунё, тухтанг, энди майда-чуйдалар билан шуғулланишни бас қилинг! Афтидан, биз айнан шу нарса билан шуғулланыпмиз!” деб огоҳлангирган экан.

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

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

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

Сизни енгмасдан олдин ташвишни енгишингиз учун **2-қондага** риоя қилинг:

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

Саққизинчи боб

ТАШВИШЛАР КУЧЕНИ ҚИРҚУВЧИ ҚОНУН

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ҳатто бўрон маши нани учириб юборган тақдирда ҳам катта сонлар қонунига кўра биз жабрланмаймиз”. Ундаги хотиржамлик ва ишонч менга ўтарди.

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

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

“Катта сонлар қонунига кўра, бунидай бўлмайди”. Ташвишларимнинг 90 фоизидан жалос бўлишим ва ҳаётимнинг сўнгги йилгирма йилнинг барча дадил

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

Ташвишланиш одатидан халос бўлиш учун **3-қондага** роя қилинг:

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

Тўққизинчи боб

ТАҚДИРГА ТИК БОҚИНГИ

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

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

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

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

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

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

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

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

Оршон штати Портланд шаҳридан Элизабет Канилей ўзининг қайғули тажрибасида бу фикрининг туғрилигига ишонч ҳосил қилди. Мен ундан яқиндагина мактуб олдим:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уни операцияга олиб кириб кетишаётганда ўгли ёнида турганча йигларди. Онаси эса унга қувноқ қўл силкиптиб, тетик овозда: "Кетмай тур, мен дарров чиқаман", деди.

Актрисани операция хонасига олиб кетишар экан, у қайсидир саҳнадаги блр ролини такрорлаб борарди. Кимдир ундан, "Ўзингизга далда бериш учун атайлаб шундай қиялпсизми?" деганида, у: "Мен докторлар ва ҳамшираларга далда бериш учун шундай қиялпман", деган.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Башарият тарихида, сирасини айтганда фақат Суқротнинг ўлими ўз фожиаси билан Исонинг хочга тортилишига қайсидир даражада тўғри келади. Уннинг йилдан кейин ҳам одамлар Афлотун тасвирлаб кетган бу фожиадан даҳшатга тушгайлар. Бир қанча афиналик фуқаро оёқ яланг Суқротни кўролмай “суд” қилгач, ўлим ҳукми чиқаради. Дўстона кайфиятдаги қамоқхона қуриқчиси унга бир пиёла заҳар олиб келиб, “Тақдир ёзуқларига осонгина тан бериб қўя қолинг”, дейди. Суқрот тақдирга тик боқиб ўлимини муқаддас, фараҳбахш бир нарсадай мардона қарши олди.

4-қонда:

Тақдирга тик боқинг!

ТАШВИШ УЧУН "ЗАРАРНИ ЧЕКЛАШ" УРНАТИНГИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Масалан, кўпинча доим кечикиб келадиган бир дўстим билан бирга овқатланаман. Илгари унинг кечикиб келишидан жуда бўларим бўлар эди, у бўлса тушга яқин пайдо бўларди. Охири мен унга ташвишга қарши қўлайдиган зарарни чеклаш тартиби туғрисида сўзлаб бердим: "Билл, менинг зарарни чеклаш тартибим учирашувимиз белгиланган вақтдан ундақиқа ўтгач, амал қила бошлайди. Агар кеч келсанг, шартномамиз бекор қилинади ва мен кетаман".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ҳар гал саъй-ҳаракатипгизни арзимайдиган мақсадга эришиш учун йўналғирмоқчи бўлганингизда тўхтаг ва ўзингизга учта саволни беринг:

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

Ун биринчи боб

ҚИПИҚНИ АРРАЛАШГА УРИНМАНГИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Баъзи китобхонлар бош омон бўлса, шяпа топилади, йигит моли ерда, пул қўлнинг кири каби машхур мақолларга яхшигина мисол бўлишини кўпинча эътиборга олишмайди.

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

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

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

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

Бир кун Синг-Синг қамоқхонасига бордим, ва мени энг кўп ҳайроп қолдирган нарса — маҳбусларнинг қиёфаси озодликдагига қараганда бахтиёрроқ кўринади. Мен бу ҳақда уша вақтда қамоқхона бошлиғи лавозимида ишлаб турган Льюс Е. Лоуэсга айтган эдим, у “Жиноятчилар Синг-Сингга биринчи марта тушганида хафа ва даргазаб бўлади. Бироқ бир печа ойдаи кейин эсхушироқлари тақдирга тан бериб, ўрнашиб олади, ва қамоқхона ҳаётини тартибига жимгина мослашиб, уни иложи борича яхшилашга ҳаракат қилади”, деб жавоб берганди. Лоуэснинг айтишича, бир маҳбус богбонлик қилар, қамоқхона ичида туриб ҳам овозини баралла қўйиб ашула айтар экан.

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

Парвардигор кўрсаткич бармоғи билан ёзади.

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

Ҳатто селдай оққан кўз ёшлари ҳам биронта каломни ўчиrolмайди.

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

Шу боис **б-қоид**ани унутманг:

Қилиқни арралашга уринманг!

ЕТТИ ХИЛ ЯХШИ МУОМАЛА — ОМОНЛИК ВА ЭСОНЛИК ХАЗИНАСИ

Ун иккинчи боб

ҲАЁТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРА ОЛАДИГАН САККИЗ СЎЗ

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

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

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

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

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

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

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

Киши жиддий муаммони ҳал қилиш билан машгул бўлиши, аммо айтилган вақтда кўчада бошини баланд кўтариб юриши мумкин. Лоуэлл Томас ўзини шундай тутганига кўзим тушганди. Бу мен унга Биринчи жаҳон уруши вақтида Алленби ва Лоуренс комианиялари тўғрисидаги машҳур кинофильмларини тақдим этишда ёрдамлашиб юборганимда рўй берганди. Унинг жамоаси бу фильмни камда олгита фронтда бўлган жангдан лавҳалар олиб, сурагга туширишганди. Булар ичида энг яхшиси Т. Н. Лоуренс ва унинг ранг-баранг араб қў-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бугуннинг ўзидаёқ

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

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

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

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

5. Шу бугуноқ барча йўналишларда руҳимни чишиқтираман. Мен ҳеч ким билмайдиган тарзда кимгадир яхшилиқ қиламан.

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

7. Бугунданок фақат бугуним билан яшайман ва барча ҳаётгий муаммоларимни дафъатан ҳал этишга уриймайман. Ўн икки соат мобайнида битта ишни бажариш учун кучим етади.

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

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

10. Бугуннинг ўзидаёқ қўрқувни бас қиламан, айниқса, бахтли бўлишдан, гўзалликдан баҳра олишдан, мен севгаи одам мени ҳам севишига ишонишдан — севилишдан чўтимайман.

Ун учинчи боб

ҲИСОБЛАШИШ ЖУДА ҚИММАТГА ТУШАДИ

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

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

Буни мен ҳам билардим. Болалик пайтимда фермада яшаганимда Миссури қирғоғидаги чакалакзорда тўрт оёқли сассиққўзанини тутиб олгандим. Катта бўлгач, Нью-Йорк тротуарларида бир қанча "икки оёқли сассиққўзан"ларга дуч келдим. Муомала қилишдаги мунгли тажрибам хоҳ тўрт оёқли, хоҳ икки оёқли бўлсин, бундай "сассиққўзанлар" билан илакишмаслик кераклигини доим ўқтириб турарди.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Компаниянгиз мени қизиқтирувчи фаолият соҳасида таққини жақлиги ҳақида олган маълумотингизга асосланиб, ўз сўровимни ёзиб юборган эдим.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ўн тўртинчи боб

...АГАР ШУНДАЙ ЙЎЛ ТУТсангиз, ОҚИБАТСИЗЛИК ТУФАЙЛИ ҲЕЧ ҚАЧОН ОЗОР ЧЕКМАЙСИЗ

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

Шундай қилди ҳам. Ғазабини келтирган воқеа ўн бир ой муқаддам содир бўлган, аммо ҳамон шундан фиғони фалақда экан. Шу мавзудан бошқа ҳеч нарсани гашира олмасди. Ўзининг ўттиз тўрт нафар ходимиға Рождествоға мукофот тарзида ўн минг доллар, яъни киши бошиға уч юз долларға яқин пул берибди. Аммо улардан биронтаси бир оғиз раҳмат демабди. “Уларға пул берганимдан, – деб такрорларди у, – минг-минг пушаймонман”.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фарзандларимиз солиқ бўлмаса, кимни айблаш керак? Балки ўзимизнидир? Агар уларни бошқалардай миннатдор бўлишга ўргатмасак, биздан миннатдор бўлишини кутмоқдан не наф?

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

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

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

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

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

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

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

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

БИСОТИНГИЗДА БОРИ УЧУН УН БЕШ МИЛЛИОН ДОЛЛАР ОЛАРМИДИНГИЗ?

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

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

Сувга тушган латгадай шалвираб кетиб борардим. Тўсатдан руҳларимдан бир оёқсиз одам чиқиб қолди. У ихчамгина аравачада ўтирарди. Қўлидаги ёғоч калтакчаларга тиралиб итгарганча шу аравачада кўчадан кетиб борарди. Мен унга кўчаин кесиб ўтиб, бордюр

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

билан қолди. Бу менинг энг қимматли бойликларимдан бири эди. Ўлимдан чинакамнига қўрқмаганимча қандай яшашни билмаганимдан ҳанузгача уяламан.

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

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

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

Агар биз ташвишланганини бас қилиб яшай бошламоқчи бўлсак, **4 – ҳондага** риоя қилишимиз лозим.

Муаммони эмас, омадни ҳисоблаб боринг.

УН ОЛТИНЧИ БОБ

ЎЗИНГИЗНИ ТОПИНГ ВА ЎЗИНГИЗДАН ҚОЛМАНГ: ЕР ЮЗИДА ТЕНГСИЗ ОДАМГА АЙЛАНСИЗ

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

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

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

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

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

– Мана шу бир оғиз гап, – дея иқрор бўлди миссис Олред, – бутун ҳаётимни тубдан ўзгартириб юборди. Бир кун қайнаган менга фарзандларини қапдай устирганини гапириб бериб ўтирганди.

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

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

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

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

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

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

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

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

Инсон, одатда фойдаланилмаётган турли хилдаги кучларни ўзида мужассам этган.

Модомики, шундай имкониятга эга эканмиз, келинг, бошқа одамларга ўхшамасликдан тап-вишланиб, умримизни зое кетказмайлик. Сиз — бу дунёда яшгисиз, ёруғ дунё бино бўлгандан буён ҳеч қачон сизга бугунлаш ўхшаган зот бўлмаган ва то қиёматгача ҳам ҳеч қачон сизга мутлақо ўхшайдигани бўлмайди.

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

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

Бетакрорлигингиздан суюнинг. Табиат сизга инъом этган пезишдан тўла фойдаланинг. Пировардида бутун санингиз тадрижийдир. Фақат ўзингиз ҳақда куйлашингиз ва фақат ўз расмингизни чиқаришингиз мумкин. Қандай бўлишни хоҳласангиз, ўшандай бўлишингиз лозим. Бу яхшими ё ёмонми, аммо сиз ўз ихтиёрингизнинг жажжигина боғини барпо этишингиз зарур. Эмерсон “Ўз-ўзига ишонч” эссесига ёзади: “Ҳар қандай инсоннинг ўз тараққиёт жараёнида шу пайда палла келадик, у ҳасад — жаҳолат, такрорлаш — ўз жонига қасд қилиш эканлигини, инсон энг олдин бўлса ҳам ҳаётдаги ўз ўрнидан қаноатлангани кераклигини, гарчанд олам кенг ва маъмур бўлса-да, инсон ундан фақат ўзи етиштирган ҳосилни табиат унга ато этган маълум жойдагини олиши мумкинлигини ахийри англаб етади. Ҳар бир инсонга берилган куч моҳиятан янғидир ва унинг ўзидан бонқа ҳеч ким у нима қила олишини бил-

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

5- қоида:

Бошқалардан нусха олманг. Ўзингизни топинг ва ўзингиздан қолманг.

Ўн еттинчи боб

ЛИМОНИНГИЗ БЎЛСА, УНДАН ЛИМОНАД ТАЙЁРЛАНГ

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

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

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

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

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

*Икки маҳбус боқар эди қамоқхона ортидан:
Бири кўрар ерда лойини, бири кўқда юлдузни.*

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

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

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

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

Мен ўзимни қамаб қўйган қамоқхонадан мўралаб, юлдузларни кўрган эдим.

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

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

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

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

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

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

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

Мен Эл Смит ҳақида гапираётган эдим.

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

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

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

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

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

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

турларнинг келиб чиқиши илмий тушуничасини узгартирган Чарльз Дарвин, — бундай улкан ишни қилолмаган булардим”.

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

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

Биринчи сабаб: биз муваффақиятга эриша оламиз.

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

Ҳаётга нисбатан қалбимизда осудалик ва бахтни жо айлаб, **6-қоида**га амал қилайлик.

Тақдир сизга лимон ато этса, ундан лимонад қилишга урининг!

ИККИ ҲАФТА ИЧИДА ХАФАҚОНДАН ХАЛОС БҮЛИШ

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

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

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

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

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

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

Мен мистер Лофтин олиб берган янги қалпогимдан гурурланиб юрардим. Бир куни юқори синфдаги бир қиз қалпогимни бошимдан юлиб олди-да, сувга ботириб, ивителиб ташлади. Кейин "Сенинг мис манг-лайнингни хўллаб юмшатиш учун шундай қилдим, бўлмаса, товуқ миянг қуриб қолади", деди. Мактабда

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

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

Мапа, ўн уч йилдирки, мени ҳеч ким етимвачча деб атамайдиган бўлди.

Яшасия С. Р. Бертон! Дўст орттиришда унинг олдинга тушадигани йўқ. Бундан ташқари, ташвишини қандай енгишни ва ҳаётдан лаззатланишни билади.

Буюк руҳшўнос Альфред Адлер хафақондан азият чеккан миҳозларига одатда бундай дерди: "Агар маслаҳатимга кирсангиз, икки ҳафтага қолмай тузалиб кетасиз. Ҳар кўни одамларга қандай лаззат бағишлаш мумкинлиги ҳақида ўйлашга ҳаракат қилинг".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7-қоида:

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

ТАНҚИДДАН ТАШВИШ ТОРТМАНГИ

Үн тўққизинчи боб

ЎЛГАН ИТНИ ҲЕЧ КИМ ТЕПМАЙДИ

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

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

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

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

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

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

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

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

Йигирманчи боб

...ШУНДАЙ ҚИЛСАНГИЗ, ТАНҚИД СИЗГА ЗАРАР ЕТКАЗМАЙДИ

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

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

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

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

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

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

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

Одамлар мен ҳақимда ўйламаслигини ва биз тўғримида нима деяётганлари уларга бари бирлигини энди билапман. Сизнинг ёки менинг ўлимим ҳақидаги хабардан кўра ўзларининг арзимас бош оғриқларидан минг барабар кўпроқ ташвиш тортишадди.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Йигирма биринчи боб

МЕНДАН ЎТГАН АҲМОҚЛИКЛАР

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

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

муҳрли жиддларимни сиғдиrolмай жавоним ёрилиб кетган бўларди. Шу ўринда шоҳ Саулнинг ўтгиз аср муқаддам айтган сўзларини такрорламоқчиман: “Ўйламасдан иш қилиб, жуда кўп гуноҳларга йўл қўйдим”.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Танқид тугайли безовталанишдан халос бўлай десангиз, **3-қоида**га риоя қилинг:

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

ТОЛИҚИШ ВА БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС БЎЛИШНИНГ ОЛТИТА СИРИ

Йигирма иккинчи боб

ФАОЛ ҲАЁТИНГИЗНИ БИР СОАТГА УЗГАРТИРИНГ!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Йигирма учинчи боб

АСАБИЙ ТАНГЛИКНИ ЙЎҚОТИНГ!

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

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

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

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

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

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

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

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

чиқинг ва унинг охирига етганда ўзингизни ўриқдиқ суянчиғига ташланг. Кўзингизни юминг ва жаёлан кўзларингизга: “Тинчланинг, тинчланинг, таранглашманг, таранглашманг, тинчланинг, тинчланинг”, денг. Бир дақиқа давомида буни такрорлаб туринг.

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

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

Қуйидаги беш маслаҳат сизга релаксацияни ўрганишда ёрдам беради:

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

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

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

3) Қулай ҳолатда ва иложи борича мушакларни зўриқтирмасдан ишланг. Эсингизда бўлсинки, бадани таратлаштирар экапсиз, елкаларингизда оғриқ пайдо бўлиб, асабларингиз толиқади.

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

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

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

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

Йигирма тўртинчи боб

УЙ БЕКАСИНИНГ ЧАРЧОҚДАН ҚУТУЛИБ, ЁШ КҮРИНИШИ

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

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

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

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

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

Курсларда тиббий маслаҳатчи бўлиб ишлайдиган доктор Роза Хилферднинг айтишича, ташвишни

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

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

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

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

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

айни сизга керакли одам эканидан Бохабар бўларсиз, балки?

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

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

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

Энди уйда бажаришингиз мумкин бўлган бир қанча ишларни бир ҳафта давомида бажариб борсангиз, кейин ташқи кўринишингиз ва кайфиятингизда қандай ўзгаришлар юз беришни кўраминг!

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

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

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

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

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

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

Йигирма бешинчи боб

ТҮРТ ФОЙДАЛИ МЕҲНАТ МАЛАКАСИ

Биринчи меҳнат малакаси:

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

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

"Тартиб — бу биринчи самовий қонуни".

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

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

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

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

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

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

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

– Мен ҳаммасини тугалаб бўлганман, – жавоб берди Селдер.

– Ҳали жавоб қайтарилмаган хатлар қаерда?

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

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

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

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

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

Иккинчи меҳнат малакаси:

Вазифаларни уларнинг муҳимлигига қараб ҳал этинг!

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

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

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

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

Учинчи меҳнат малакаси:

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

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

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

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

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

Тўртинчи меҳнат малакаси:

Ташкил этиш, вакиллар жўнатиш ва назорат қилишни ўрганинг.

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

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

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

Йигирма олтинчи боб

ЧАРЧОҚ, ТАШВИШ ВА ХАФАГАРЧИЛИК ТУҒДИРАДИГАН ЗЕРКИШДАН ХАЛОС БЎЛИНГИ

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

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

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

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

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

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

бўлганда жисмоний ҳолатимда бундай ўзгариш юз берармиди? Албатта. Чунки денгиз сатҳидан етти минг фут баландликда бу қадар зўриқшдан кучли чарчоқ мени ҳолдан тойдирган бўларди.

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

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

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

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

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

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

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

УЙҚУСИЗЛИҚДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИНГИ

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

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

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

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

Йигирма етти ёшида Сэм ҳар йили етминч беш минг доллар ишлаб тонарди. Унинг услубини ўрганиш учун энди бошқа тажрибасиз адвокатлар у нинтирок этадиган суд мажлисларига келишарди. 1931 йилда, ҳойпаҳой, энг юқори иш ҳақи (юриспруденция

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

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

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

Сиз буни хаёлпарастлик деб ўйлайяпсизми?

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

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

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

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

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

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

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

Айрани аслида уйқусизлик эмас, ташвини жонидан тўйдириб юборган.

Хавфсизликни ҳис этиш — яхши уйқунинг бош шарти.

Ибодатта ўрганган одам учун дуо ўқини ақлни пешловчи ва асабларни тинчлантирувчи энг муносиб ва табиий воситадир.

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

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

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

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

3. Уйқусизликдан азият чексангиз, кўпроқ дуо ўқинг.

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

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

МУНДАРИЖА

Биринчи қисм

ТАШВИШ ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК?

Биринчи боб	
Сеҳрли йигирма иккита сўз!	3
Иккинчи боб	
Ташвиш билан боғлиқ муаммоларни ҳал этувчи сеҳрли қоида	13
Учинчи боб	
Ташвишнинг сизга таъсири	19

Иккинчи қисм

ТАШВИШНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ

Туртинчи боб	
Ташвишни таҳлил қилиш ва ҳал этиш	29
Бешинчи боб	
Ишда юзага келган ташвишнинг ярмидан қутулиш сирини	37

Учинчи қисм

СИЗНИ ЕНГМАСДАН ОЛДИН ТАШВИШНИ ЕНГИНГ!

Олтинчи боб	
Ташвиш ҳаёлини миядан ҳайдаш	43
Еттинчи боб	
Қўрққанга қўшалоқ кўринади	48
Саккизинчи боб	
Ташвишлар кучини қирқувчи қонун	53
Тоққизинчи боб	
Тақдирга тик боқинг!	58

Унинчи боб	
Ташвиш учун “зарарни чеклаш” тартиби ўрнатинг!..	67
Ун биринчи боб	
Қипиқни аралашга уринманг!	75

Тўртинчи қисм

**ЕТТИ ХИЛ ЯХШИ МУОМАЛА —
ОМОНЛИК ВА ЭСОНЛИК ХАЗИНАСИ**

Ун иккинчи боб	
Ҳаётингизни ўзгартира оладиган саккиз сўз	80
Ун учинчи боб	
Ҳисоблашиш жуда қимматга тушади	88
Ун тўртинчи боб	
...Агар шундай йўл тутсангиз, оқибатсизлик туфайли ҳеч қачон озор чекмайсиз	93
Ун бешинчи боб	
Бисотингизда бори учун ўн беш миллион доллар олармидингиз?	99
Ун олтинчи боб	
Ўзингизни топинг ва ўзингиздан қолманг: ер юзида тенгсиз одамга айланасиз	103
Ун еттинчи боб	
Лимонингиз бўлса, ундан лимонад тайёрланг	108
Ун саккизинчи боб	
Икки ҳасфта ичида ҳафтондан халос бўлиш	114

Бешинчи қисм

ТАНҚИДДАН ТАШВИШ ТОРТМАНГ

Ун тўққизинчи боб	
Ўлган итни ҳеч ким тепмайди	122
Йигирманчи боб	
...Шундай қилсангиз, танқид сизга зарар етказмайди	124
Йигирма биринчи боб	
Мендан ўтган аҳмоқликлар	127

ТОЛИҚИШ ВА БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС
БЎЛИШНИНГ ОЛТИТА СИРИ

Йигирма иккинчи боб

Фаол ҳаётингизни бир соатга ўзгартиринг! 133

Йигирма учинчи боб

Асабий тангликни йўқотинг! 136

Йигирма тўртинчи боб

Уй бекасининг чарчоқдан қутулиб, ёш кўриниши 140

Йигирма бешинчи боб

Тўрт фойдали меҳнат малакаси 144

Йигирма олтинчи боб

Чарчоқ, ташвиш ва хафагарчилик тугдирадиган
зерикишдан халос бўлинг! 149

Йигирма еттинчи боб

Уйқусизликдан самарали фойдаланинг! 153

УЎК: 159.9

КБК 88.53

К24

Карнеги, Дейл

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

ISBN 978-9943-4312-4-9

УЎК: 159.9

КБК 88.53

Оммабоп-психологик нашр

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

БЕТАШВИШ ЯШАШ СИРИ

(Қайта нашр)

Бош муҳаррир Асрор Мўмин

Масъул муҳаррир Хосият Ражабова

Саҳифаловчи-дизайнер Жаҳонгир Абдужалилов

Нашриёт лицензия рақами АІ-№ 213

2014 йил 30 майда босишга рухсат этилди.

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

Шартли босма табоги 8,40.

Нашриёт ҳисоб табоги 6,28. Адади 1000 нусха.

900-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

**Оригинал макет "DAVR PRESS" нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.**

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

Манзил: Ўзбекистон Республикаси, 100156,

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

Тел: + (99871) 120-1299;

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

Web: www.davrpres.uz

E-mail: davr-press@mail.ru