

## БУ КИТОБ ҚАЙ ТАРИҚА ВА НИМА САБАБДАН ЁЗИЛДИ

Ўттиз беш йил муқаддам мен ўзимни Нью-Йоркдаги энг бахтсиз йигитлардан бири деб ҳисоблар эдим. Мен юк машиналарини сотиш билан шуғулланар ва шундан келади-ган даромад ҳисобига кун кечирардим. Механизмлар ҳаракати билан бошқариладиган юк машиналарини мутлақо тушунмасдим, тушунишни истамас ҳам эдим, чунки ишимни кўргани кўзим йўқ эди. Сувараклар ғужғон ўйнаган, арзои мебеллар билан жиҳозланган Фарбий кўчадаги 56-уйда яшаш мен учун ўлимдан ҳам оғир эди. Ҳозиргача эсимда, хона деворида бўйинбоғларим осиглиқ турар, эрталаб тоза бўйинбоғни олмоқчи бўлсам, сувараклар ҳар томонга қараб қочарди. Жирканиб бўлса-да, сувараклар билан тўлиб-тошган арзон иркит ошхоналарда овқатланардим.

Ҳар куни кечкурун бошим қақшаб, дилгир, умидсиз ҳолда газаб ва аламга тўлиб кимсасиз кулбамга қайтар эдим. Қаҳр-газабга минишимнинг боиси шунда эдики, коллежда ўқиб юрган пайтдаги орзуларимнинг бари саробга айланганди. Шу ҳам ҳаёт бўлди-ю, деб ўйлардим. Ҳамиша интиқ бўлиб кутган музаффар кун қани? Наҳотки, ҳаётим бутун умр шундай ўтса, нега мен нафратимни кўзгатадиган ишга боришим, сувараклар билан тўла хонада яшашим, ёқимсиз овқатларни тановул қилишим керак, наҳотки келажақдан ҳеч қандай умид бўлмаса?.. Мен ўқиш ва китоб ёзиш учун бўш вақт бўлишини интизорлик билан кутардим. Бу ҳақда ҳали коллежда ўқиб юрганымда ўйлаган эдим.

Билардим, ўзимга ёқмаган ишдан воз кечсам, ҳеч нарса йўқотмайман ва аксинча кўп нарсага эга бўламан. Мени катта пуллар қизиқтирмас, ҳаётим қизиқарли бўлишини истардим, холос. Хуллас, мен Рубикон ҳузурига келдим, яъни ўзларининг ҳаёт йўларини эндигина бошлаган ёш йигит-

балки ҳозирга қадар энг кўп олқиш олишга сазовор бўлган муаллифлардан бири ҳисоблансам керак.

Йиллар ўтди ва мен тингловчиларимнинг энг асосий муаммоларидан бири безовталиқ эканини англадим. Уларнинг кўпчилиги ишбилармон кишилар — маъмурий ходимлар, савдо агентлари, муҳандислар, ҳисобчилар, турли соҳа ва касб-ҳунар мутахассислари бўлиб, аксарияти олдида муайян муаммолар кўндаланг турарди! Машғулотларда аёллар — хизматчи ва уй бекалари ҳам иштирок этарди. Уларнинг ҳам муаммолари мавжуд эди. Ўз-ўзидан аён эдики, безовталиқни қандай бартараф этиш ҳақида ўқув қўлланмаси зарур ва мен шундай китобларни топишга яна ҳаракат қилдим. Нью-Йорк марказий кутубхонасига йўл олдим ва у ерда мени "Безовталиқ" рукни остида фақат 22 номдаги китоб борлиги ҳайратга солди. Қарта ўйинига оид "Таппон" рукни остида эса 189 та китоб ҳисобда туришини билиб ҳайратим ошди. Безовталиқка нисбатан қарта ўйинига тегишли китоб деярли тўққиз марта кўп эди. Ғалати-я, шундай эмасми? Ахир безовталиқ бутун инсоният олдида турган энг катта муаммолардан бири-ку! Ўз-ўзидан маълумки, "Безовталиқни қандай бартараф этиш мумкин?" номли курс мамлакатнинг барча ўрта мактаб ва коллежларида ўтилиши шарт бўлади. Аммо мазкур масалага оид ўқув қўлланмасини мамлакатимиз ўқув юртларининг бирортасидан ҳам топа олмадим. Дэвид Сибери "Безовталиқни қандай бартараф этиш керак?" номли китобида қуйидагиларни ёзганида, ҳайрон қолмаслик керак: *"Китобни кемурувчи Гумбак балетга тушиш учун қанчалиқ нотайёр бўлса, биз ҳам ўсмирлик пайтимизда ҳаётий ташвишларга шунчалик нотайёр ҳолда қадам қўямиз"*.

Натижада нима бўлади? Мамлакатимиз шифохоналаридаги ўринлар сонининг деярли ярмидан кўпи асаб ва руҳий дилсиёҳликдан азоб чекувчи кишилар билан банддир. Мен Нью-Йорк марказий кутубхонаси тоқчасидаги безовталиқ билан боғлиқ ана шу йигирма иккита китобни ўқиб чиқдим. Шу билан бирга мазкур масалага доир топган китобларнинг барини сотиб олдим. Лекин улар орасида ўзим машғулот ўтаётган курсга яроқли бирор қўлланмани топа олмадим. Шунда бундай китобни ўзим ёзишга қарор қилдим.

Бу китоб устида ишлаш учун етти йил муқаддам тайёр-гарлик кўрган эдим. Қай тарзда? Барча асрларда ўтган файласуфларнинг безовталиқ ҳақидаги фикрларини ўқиб чиқдим. Шу билан бирга Конфуцийдан тортиб Черчилга қадар юзлаб таржимаи ҳолларни ўргандим. Турли соҳадаги машҳур кишилар, масалан, Жек Демпси, генерал Омар Брэдли, генерал Марк Кларк, Генри Форд, Элеонора Рузвельт, Дороти Дикс билан суҳбатлашдим. Аммо булар ҳали дебоча эди.

Бинобарин, мен суҳбат ва мутолаадан ташқари ниҳоятда муҳим бир иш билан ҳам банд бўлдим. Беш йил давомида безовталиқка алоқадор муаммоларни тадқиқ этувчи лабораторияда тер тўқдим. Лаборатория курсимиз қошида ташкил этилган эди. Менга маълум бўлишича, бу дунёда мазкур йўналишдаги биринчи ва ягона лабораториядир. Фаолиятимиз қуйидагича ташкил қилинган эди. Биз тингловчиларга безовталиқ билан курашга тегишли қатор қоидаларни бериб, уни турмушга татбиқ этишни сўрар эдик, сўнг қўлга киритилган натижалар хусусида машғулотлар пайтида ахборот бериш талаб этиларди.

Бошқа тингловчилар безовталиқ билан курашда илгари қўллаган усуллари ҳақида сўзлаб берардилар.

Бунинг натижаси ўлароқ, "Безовталиқни қандай тарк этдим?" деган мавзуда дунёда ҳеч ким мендек кўп ҳикоя тингламаган бўлса керак. Шу билан бйрга мен почта орқали каминага жўнатилган шу мавзуга доир юзлаб ҳикояларни ўқиб чиққанман. Уларнинг аксарияти АҚШ ва Канаданинг бир юз етмишта шаҳрида ўтказилган курсимиз мукофотига сазовор бўлган эди. Мазкур китоб фил суягидан ясалган минора устида яратилган эмас, албатта. Шунингдек, у безовталиқка қарши курашни кўрсатувчи академик трактат ҳам ҳисобланмайди. Мен безовталиқдан халос бўлган минглаб кишиларнинг аниқ дадилларига асосланган, енгил ўқиладиган ихчам китоб ёзишга ҳаракат қилдим. Бир нарса аниқ: бу китоб амалий қўлланмадир. Сиз уни ўрганишга киришаверингиз мумкин.

Шуни хушнудлик билан маълум қиламанки, бу китобда тасаввур қилинган хаёлий "Жаноб Б..." ёки тўқиб чиқарилган, шахсини тиклаб бўлмайдиган "Мэри ва Жон" ҳақида-

ги ҳикояларни топа олмайсиз. Китоб ҳаққоний ёзилган. У ҳужжатли манбаларга асосланган. "Фан, — деган эди француз файласуфи Валери, — ўзини оқлаган рецептлар тўпламидан иборатдир". Менинг китобим ҳам вақт синовидан ўтган ва ҳаётимиздан безовталиқни бартараф этишга имкон берувчи, ўзини оқлаган андазалар тўпламидан иборатдир. Шу билан бирга огоҳлантириб қўяй: сиз қандайдир янги нарсани пайқамассиз, лекин унда кундалиқ турмушда қўлланмайдиган нарсани топасиз. Шундай ҳолда қандайдир янги нарсанинг ҳожати ҳам йўқ. Виз мукамал ҳаёт кечиришни тўлиқ биламиз, албатта. Бизнинг фожиамиз саводсизликда эмас, балки фаолият кўрсатмасликда. Мазкур китобнинг мақсади — қадимий ва унутилмас кўпгина ҳақиқатларни таърифлаш, мисол билан кўрсатиш, замонавийлаштириш ҳамда улуглашдан иборатдир.

Бу китоб сизга қандай ёзилганини билиш учун учунгина керак эмас, албатта. У сизга фаолият кўрсатишингиз учун керак. Хўш, келинг, бошлаймиз. Даставвал китобнинг қирқ тўрт варағини ўқиб чиқинг, безовта бўлишга имкон берувчи ва ҳаётдан ҳузур-ҳаловат олиш учун янги куч-қувват, илҳом олмаганингизга ишонч ҳосил қилсангиз, бу китобни ахлат қутисига улоқтиринг. Бундай ҳолатда у сизга керак бўлмайди.

## БЕЗОВТАЛИК ҲАҚИДА БИЛИШ ЗАРУР БЎЛГАН АСОСИЙ ҲАҚИҚАТЛАР

### Биринчи бўлим

#### БУГУНГИ КУННИНГ "ОРАЛИҚ, БЎШ ЖОЙИ"ДА ЯШАНГ

1871 йил баҳорида бир ўспирин китобдан ўзининг келажagini бутунлай ўзгартириб юборган йигирмата сўзни ўқиди. Монреалдаги умумий ихтисослик шифохонасида тиббиёт талабаси сифатида амалий машғулотларни ўтказар экан, уни қуйидаги муаммолар безовта қилар эди: битириш имтиҳонларини қандай топшириш керак, қаерга бориб ишлаш мумкин, ўз амалиётини қай тарзда ташкил этмоқ лозим, яшаш учун нима қилиш керак?

Бу ёш тиббиёт талабасини 1871 йилда ўқиган йигирмата сўз ўз даврининг энг машҳур терапевти бўлиб етишишига ёрдам берди. У Жонс Гопкинс университети қошида жаҳонга донғи кетган тиббиёт мактабини ташкил этди. У Британия империясида тиббиёт олими муяссар бўладиган энг юксак унвон — Оксфорд қироллиги тиббиёт профессори деган номга сазовор бўлди. Англия қироллиги дворяни даражасига кўтарилди. Вафотидан сўнг 1466 саҳифадан иборат каттакон икки жилдди китоби босилиб чиқди, унда ҳаёт йўли ҳикоя қилинган эди.

Уни сэр Уильям Ослер дейшарди. Қуйида унинг ҳаётини безовталикдан халос этишга ёрдам берган Томас Карлейл томонидан ёзилган йигирмата сўз келтирилади: *"Бизнинг асосий вазифамиз келажакнинг туманли йироқ жойларига нигоҳ солиш эмас, балки кўзимизга кўришиб турган томонлари сари дарҳол ҳаракат қилмоқдан иборат"*.

Орадан қирқ икки йил ўтиб, университет чорбоғида лолалар гуллаган сокин баҳор оқшомларидан бирида сэр Уиль-

ям Ослер Йель университети талабаларига мурожаат эди: *"Одамлар мени, яъни тўрт университетни профессорни ва оммабоп китоблар муаллифини "алоҳида хислатлар мияси"га эга бўлиши керак, деб ҳисоблашади. Бу тўғри эмас",* деб таъкидлади у. Маълум бўлишича, яқин дўстлари уни *"ўртамиёна қобилият эгаси"* деб билар эканлар.

Барибир ундаги ютуқлар сири нимада? Ҳақиқат айтишича, муваффақиятининг сабаби, бошқа кунлар билан ҳаддан зиёд *"зичлашиш"*дан алоҳида олинган, ажратиб танланган бутун билан яшашга интиганида. Бунда у нимани назарда тутган? Сэр Уильям Ослер Йэл университетиде маъруза ўқишдан бир неча ой муқаддам йирик океан кемазида Атлантика океанини кесиб ўтган эди. Кема капитани кўприкчада туриб тугмачани боса олар, шунда бирдан механизмлар шовқини эшитилар, кеманинг бошқа бўлмалари сув кирмаслик учун герметик тарзда ёпилар эди. *"Сизларнинг ҳар бирингиз, — дейди доктор Ослер бу талабаларга, — катта кемадан кўра кўпроқ зарур бўлган керакли механизм каби катта ҳаёт йўлига чиқиб олгач, узоқ сафарга отланасиз. Мен шуну талаб қиламанки, ўзингизга берилган ушбу механизмларни назорат қилишни ўрганишингиз, уни турли тўфонлардан ҳимоя қилишингиз, яъни уни турли "бўлақлар"дан ўз вақтида ажратиб олишингиз керак. Шундагина саёҳатингиз бехатарлигини таъминлаган бўласиз. Кўприкчада турунг ва ҳеч бўлмаганда кеманинг асосий сув ўтказмайдиган қисми доимий ишлаб туришини таъминланг. Тугмачани босинг ва ўшанда ҳаётингизнинг ҳар бир босқичида темир эшиклар сизни ўтмишдан — ўликка айланган кечаги кундан ажратиб турганини эшитасиз. Бошқа тугмачани босинг ва темир парда сизни ҳали турилмаган эртанги кундан ажратади. Шунда сиз бутунлай ханф-хатардан қутилиб, бугунда бўласиз!.. Ҳаётини яққолашиб кўйинг! Майли, ўлик ўтмиш ўз марҳумларини дафн этаверсин... Аҳмоқларга қабр томон йўл кўрсатган ўтган кунларни ажратиб кўйинг! Ҳаётини юки устига орттирган келажак юқини елкангизга олсангиз ҳам, бу йўл, ҳатто энг кучлиларни ҳам талай тўсиқларга дуч келишига мажбур этади. Келажакни ҳам худди ўтмиш каби ажратиб ташланг... Ҳаётини бугундагир... Эрта бўлмагани мумкин.*

Одамни халос этувчи кун — бугундир. Қувватнинг беҳуда исроф бўлиши руҳий изтироб, асосий безовталиқ келажакни ўйлаб жонсарақ бўлувчи одамнинг изидан ҳамшиша таъқиб этиб юради... Шундай қилиб, кеманинг барча бўлмаларини маҳкам беркитиб ташланг, лайнер тумшуғи ва куйруқ томонини темир тўсиқлар билан ажратиб ташланг. Ўзингизда ўтмиш ва келажакни "герметик тўсиқлар" билан ажратиб ташланган вақт бўлагиде яшаш одамини доимий равишда тарбиялаб боринг".

Доктор Ослер бизга эртанги кун учун ҳеч қандай тай-ёргарлик кўрмаслик керак, демоқчимиз? Йўқ. Мутлақо ундай эмас. У ўзининг нутқида эртанги кун учун тадорик кўришнинг энг яхши усули — бутунги кун юмушларини адо этиш учун ўз куч-қувватини бир жойга жамлашни қайта-қайта уқтирган, холос.

Уруш даврида ҳарбий раҳбарларимиз келгуси режаларни тузишар, аммо ўзлари безовталиқни намоён этишга йўл қўймасдилар. "Мен ихтиёримдаги энг яхши одамларимизни энг яхши ҳарбий техника билан таъминладим, — дейди АҚШ ҳарбий денгиз кучлари қўмондони Эрнест Ж.Кинг, — ва уларнинг олдида энг оқилона вазифаларни қўйдим. Иложим етгани шу эди".

"Агар кемани чўктираётган бўлишса, — деб давом этади адмирал Кинг, — мен уни асло кўтаролмайман. Агар фарқ бўлса, мен уни кутқара олмайман. Кеча нима рўй берганига қайғуриб ўтиргандан кўра, яхшиси, мен эртанги кун муаммоларини ҳал этиш учун вақтимни сарфлайман. Агар бу хилдаги нарсаларга безовта бўлаверсам, умрим етмайди".

Ҳарбий ва тинч шароитларда тўғри ва нотўғри фикр юритиш ўртасидаги фарқ қуйидагича бўлади: тўғри фикр сабаб ва оқибатлар таҳлилига асосланади, у мантикий конструктив режалашга олиб боради; нотўғри фикр юритиш эса кескинлик ва асаб бузилишига сабабчи бўлади.

Иккинчи жаҳон уруши даврида ҳарбий кийимдаги ёш йигит Европанинг қаеридадир муҳим бир сабоқ олди. Уни Тед Бенгермино деб аташарди. Бу инсон уруш вақтида руҳий жароҳат олиш даражасигача борди.

"1945 йилнинг апрелида, — деб ёзади Тед Бенгермино, — мен шунчалик безовта эдимки, натижада, шифокорлар тили

билан айтганда, йўғон ичак яллрланишни кин шалиги мени тамоман ҳолдан тойдирди. Бу касаллик чидиб бўлмади даражада оғриқ берарди. Агар уруш ўша нарқта тўхтамасганида, соғлигимдан ажралишим аниқ эди.

Тинка-мадорим бутунлай қуриганди. 94 пидда дивизиясининг дафн этиш билан шуғуланувчи қисмида унтер-офицер бўлиб хизмат қилардим. Ишим жангга ўлишлар, бедарак йўқолганлар ва госпиталда ётқизилганларнинг ҳисоб варақаларини тўлдиришга кўмаклашишдан иборат эди. Шунингдек, уруш қизиган пайтда иттифоқдаги ҳамда душман аскарлари қабрга шошилиш тарзда нари-бери кўмилган бўлса, уларни қазиб олишим керак эди. Шу билан бирга зиммамга ўлдирилганларнинг шахсий буюмларини тўплаш, уларни ота-оналари ва қариндош-уруғларига (бу улар учун ниҳоятда қадрли эди) юборишни назорат қилиш вазифаси ҳам кирарди. Мени хуғди қалтис хатолар юз берадигандай доимий кўрқув таъқиб этарди. Бунга қандай чидайман, деб ҳамиша безовта бўлардим. Ҳали бирор марта кўрмаганим — ўн олти ойлик яккаю-ягона ўғлимни кўлимда кўтаришга муяссар бўлармиканман, деган фикр қийнади. Мен шу даражада ҳолдан тойган ва қийналган эдимки, ўттиз тўрт фунт оғирлигимни йўқотиб, ақлдан озиш даражасига келиб қолдим. Қўлларимга қарадим, хуғди скелет кўлига ўхшарди. Уйга ногирон бўлиб қайтиш пешонамга битган экан, деган фикрдан даҳшатга тушардим. Бутунлай умидсизликка тушиб, хуғди ёш бола каби ҳўнграб йиғлардим. Шу даражада изтиробга тушгандимки, ёлғиз қолдим дегунча кўз ёшларим юзимни ювиб кетаверарди. Арденнадаги жангдан сўнг шундай пайт келдики, мен тез-тез йиғлаб, яна одам бўлишдан бутунлай умидимни уздим.

Охир-оқибатда шифохонага тушиб қолдим. Бир ҳарбий шифокор берган маслаҳат ҳаётимни бутунлай ўзгартириб юборди. Атрофлича текширувдан ўтказганидан сўнг менинг касаллигимни руҳий ҳаяжонланиш оқибатида рўй берган, деб хулосага келди. "Тег, — деди у, — сен ўз ҳаётингга хуғди қум соатдай назар ташлашингни истайман. Билсанми, минглаб қум доналари соатнинг юқори қисмида туради ва улар оҳиста тарзда тинмай ўртагини тор тешикдан пастга "оқиди". Агар сен ёки мен шу тешикни



маълум вақтда кўпроқ кум ўтадигандай қилиб ўзгартир-  
сак, соат ишдан чиқади. Мен, сен ва бошқа одамлар ҳам  
ана шу кум соатларга ўхшаймиз. Эрталаб ўрнимиздан тур-  
ганимизда бажаришимиз шарт бўлган юзлаб ишлар кўн-  
данг туради. Бу юмушларни маълум вақт оралиғида бит-  
талаб бажармасак (хўдди кум доналари оралиқ тешикдан  
ўтгани каби), уларнинг ҳаммасини бирваракайига бажар-  
ишга уринсак, ўзимизнинг жисмоний ва руҳий кучимизни  
барбод қилган бўламиз”.

Мен бу фалсафани, ҳарбий шифокор: “Ҳар бир кум до-  
наси вақтнинг бир бўлаги, демак... Ҳар бир иш вақтнинг  
муайян бўлагига амалга ошиши керак”, деган ўша уну-  
тилмас кундан бошлаб амалиётга татбиқ эта бошладим.  
Бу маслаҳат уруш даврида мени ҳам жисман, ҳам руҳий  
жиҳатдан қутқарди, ҳозирги тинч даврда ҳам менга ёрдам  
бермоқда. Мен Балтимордаги Савдо кредит компаниясига  
хизмат қиламан. Иш фаолиятим даврида хўдди уруш пай-  
тидагидек муаммоларга тўқнаш келдим; бирваракайига  
жуда кўп ишларни бажариш зарур, ихтиёримдаги вақт  
эса жуда оз эди. Акцияларимиз нархи тушиб кетган, фао-  
лиятимизга янги шаклларни киритишимиз керак эди. Ўша  
пайтда янги акциядорлик жамиятлари очилар, ёпилар, ман-  
зиллари ўзгарарди ва ҳоказо. Мен ҳаяжонланиш ва аса-  
бийлашиш ўрнига шифокорнинг айтганларини эслардим:  
“Ҳар бир кум донаси вақтнинг бир бўлаги, демак... Ҳар бир  
иш вақтнинг муайян бўлагига амалга ошиши керак”. Бу  
сўзларни ўз-ўзимга қайта-қайта такрорлаб, вазифамни  
янада самарали тарзда адо эта бошладим. Ишимни бажар-  
ра бориб, ҳарбий шароитда мени деярли хароб этаётган  
саросималик ва гангиб қолиш ҳолатларини мутлақо ҳис  
этмадим”.

Турмуш тарзимизга хос бўлган иллатлардан бири шун-  
даки, шифохоналардаги ўринлар сонининг деярли ярми  
кечаги кун ташвишлари, ўлчов билмас юки остида эзилган  
ва эртанги кундан ваҳимага тушган руҳий ва асабий ҳаяжон-  
ланишдан азоб чеккан беморлар билан банд. Уларнинг ак-  
сарияти агар Исо Масихнинг: “Эрта учун асло ташвиш  
тортманг” ёки Уильям Ослернинг: “Бугунни алоҳида аж-  
ратиб яшанг” деган маслаҳатларига амал қилишганида,

ҳаётдан мамнун бўлиб яшар ва атрофдагиларга ҳам фойдаси тегарди.

Сиз ва мен шу лаҳзада икки абадият кесишган жойда турибмиз: мангуликка чўзилган бепоён ва сана охирига бориб тақалувчи келажак. Ҳар эҳтимолга кўра, биз ҳам, у ҳам бу абадиятда яшай олмаймиз, йўқ, ҳаттоки бир сония ҳам. Бунга эришиш учун ҳаракат қилсак, соғлиғимиз ва ақлий қувватимизга путур етказамиз. Шу сабабли, келинг, вақтининг ягона бир бўлаги, яъни ҳозирдан кифояланиб қолайлик. *“Ҳар бир киши, қанчалик оғир бўлмасин, тун келгунча ўз юкини ўзи тортади, — деб ёзган эди Роберт Луис Стивенсон. — Ҳар биримиз, оғир бўлса ҳамки, кун мобайнида ўз ишимизни угдалаймиз. Ҳар биримизнинг офтоб ботгунча кўнглимизда ёруғ ниятлар, сабр-тоқат ва теварак-атрофга муҳаббат билан қараб яшашга қурбимиз етади. Ҳаётнинг асл маъноси ҳам шунда”*.

Пировардини айтганда, ҳаёт ҳам биздан айнан шуни талаб қилади. Аммо Э.К.Шилдс хоним тонг отгандан кун ботгунга қадар яшашни ўргангунича шунчалик умидсизликка тушган эдики, ҳатто ўз жонига қасд қилмоқчи бўлди.

*“1937 йилда эрим вафот этди, — дейди Шилдс хоним ўз ҳаёти ҳақида менга гапира туриб, — чуқур ғам-ғуссага чўмдим. Яшаш учун деярли ҳеч вақом йўқ эди. Мени илгари иш билан таъминлаган Канзас-Ситидаги “Роуч-Фаулер” фирмасининг эгаси Леон Роуга хат ёздим ва яна ишга қабул қилиндим.*

*Илгари ҳам кун кечиршиш учун қишлоқ ва шаҳар мактабларига китоб сотардим. Эрим касалланиб қолганида, икки йил олдин автомашинани сотган эдим. Сўнг насияга автомобиль олиш учун бир амалаб пул йиққач, яна китоб савдоси билан машғул бўлдим.*

*Яна йўлга тушгач, диққинафасликни енгаман, деб хаёл қилган эдим. Аммо машинани ёлғиз бошқариш ва танҳолик менинг кучимдан баланд келди. Бир неча жойда етарли ишлай олмадим. Жуда оз бўлса-да, автомобиль учун тегишли бадални тўлаш менга оғирлик қилиши маълум бўлиб қолди.*

*1938 йил баҳоридан Миссури штатидаги Версал яқинида ишлай бошладим. Мактаблар ночор аҳволда, йўллар но-*

соз эди. Ҳаётда шунчалик ёлғиз ва ундан шу қадар безган эдимки, ҳатто бир кунни ўзимни ўлдирмоқчи ҳам бўлдим. Бирор ютуққа эга бўлолмайман, деб ўйладим. Ҳаёт мен учун бутунлай бемаъни кўриниб қолди. Оламдаги барча нарса мени кўрқувга соларди. Автомобиль учун олинган бадални тўлай ололмайман, хона учун ижара ҳақи беролмайман, егани ноним бўлмайди, деган кўрқув вужудимни қамраб олди. Касал бўлишдан ўтакам ёрилар, чунки шифокорга тўлаш учун пулим йўқ эди. Ўз жонимга қасд қилишдан синглимнинг қаттиқ қайғуга тушиши ва мени дафн этиш учун етарли маблағ йўқлиги тўғрисидаги фикр қайтарди.

Бир кунни бир мақолани ўқиб қолдим, у руҳий тушқунликдан қутилишимга ёрдам берди ва яшаш учун гасдилик бахш этди. Мени қийинчиликларга қарши курашга илҳомлантирган бир жумласи учун мақола муаллифини умрим борица алқайман. Мана ўша жумла: "Донишмандг учун ҳар кунни янги ҳаёт кучоқ очади". Мен мазкур жумлани кўчириб олдим ва уни машинанинг олг ойнасига ёпиштириб қўйдим. Рулга ўтирсам, ҳар доим шу жумлага кўзим тушарди. Маълум бўлдики, бир кунни яшаб ўтиш унчалик оғир эмас экан. Мен ўпган кунларни унутиб ва эртани ўйлаб безовта бўлмасликни ўргана бошладим. Ҳар тонг ўз-ўзимга: "Бугун менинг қаршимда янги ҳаёт бошланади", дер эдим.

Мен якка яшаш даҳшати ва муҳтожлик ваҳимасини енгишга муваффақ бўлдим. Мен бахтлиман ва умуман, барига улгуриялман, ғайратга ва ҳаётга муҳаббат билан лиммо-лим тўламан. Энди қандай бўлмасин, кўрқув нималигини бошимдан кечирмаслигимни албатта биламан. Келгуси кўрқувдан бутунлай халос бўлдим. Энди мен фақат бутунни ўйлаш кераклигини тушунаман, чунки "донишмандг одамг учун ҳар кунни янги ҳаёт кучоқ очади".

Одамзод табиатининг энг фожиавий жиҳатларидан бири, менинг назаримда, ўз орзу-умидларимизни рўёбга чиқаришни орқага ташлашга мойилликдир. Биз уфқ ортида беркинган гулларга гарқ тўлган сеҳрли боғларни орзу қиламиз, ваҳоланки бундай гуллар деразамиз тагида ўсади, ундан баҳраманд бўлгимиз келмайди.

Биз нега бу қадар нодонмиз, ҳаддан ортиқ нодонмиз?

"Умримиз деб аталадиган вақтнинг кичик бўлагини нега бу қадар ғалати ўтказамиз, — деб ёзган эди Стивен Линок. — Бола "Қачон катта бўламан?" дейди. Хўш, бу нимани англатади? Ўсмир "Мен қачон йигит бўламан!" дейди. Ниҳоят, йигит бўлиб етилгач, "Қачон уйланаман?" дейди. Уйланади ҳам, аммо шунда ҳам деярли ҳеч нарса ўзгармайди. У яна ўй суради: "Қачон нафақага чиқаман". Нафақа ёшига етгач, ўтган умрига назар ташлайди ва аччиқ изғирин шамол юзига урилиб, унинг кўзи олдида шафқатсиз ҳақиқат очилади: умрининг қанчаси беҳуда ўтибди, бари қайтмас бўлиб кетибди. Биз бу ҳаётнинг асл мазмунини унинг ўзига, ҳар бир кун, соатлик маромида эканлигини ҳақдан зиёд кеч тушунамиз".

Детройтлик марҳум Эдвард С.Эванс "ҳаётнинг асл мазмунини шу ҳаётнинг ўзига, ҳар бир кун, соатнинг маромида" эканини билгунига қадар доимий безовталиқ туфайли ҳалок бўлаёзган эди. Камбағал оиладан чиққан Эдвард Эванс газеталар сотиш билан кун кўрар, сўнг баққолик дўконидан кичик хизматчи (клерк) бўлиб хизмат қиларди. Бироздан кейин кутубхоначига ёрдамчи бўлди. Унинг қарамоғида етти жон бор эди. Маоши оз бўлса-да, у ишдан кетишдан жуда қўрқарди. Ҳаммасини бошдан бошлаш учун мардона киришган пайтида орадан саккиз йил ўтган эди. У корхона очди, унда насияга олинган эллик беш доллар қўйилган бўлиб, йилига йигирма минг доллар даромад оларди. Сўнг унга ҳалокатли зарба ёғилди. У дўстидан катта маблағ ҳисобига вексель олди, дўсти эса кутилмаганда хонавайрон бўлди. Унинг изидан иккинчи зарба келди: Эванснинг барча маблағлари сақланган банк касодга учради. У бор-йўғидан ажралибгина қолмай, ўн олти минг доллар қарздор ҳам бўлиб қолди. Асаблари бу руҳий изтиробларни кўтара олмади. "Мен на ухлардим, на овқат ердим, — деб менга ҳикоя қилган эди у, — тушуниб бўлмайдиган касаллик билан оғридим. Бу касаллик фақат безовталиқ, яна безовталиқни келтириб чиқарарди. Бир кун кўчада кетаётиб, хушдан кетиб қолдим. Ортиқ юролмайдиган бўлдим. Тўшакка миҳланиб, бутун баданимга чипқон тошиб кетди. Чипқон ташқи томондагина эмас, ичимда ҳам бор эди. Ҳатто тўшакда ётиб ҳам, одамзод чудаб бўлмайдиган оғриқни

бошдан ўтказдим. Кундан-кунга ҳолдан кета бошладим. Ниҳоят, шифокор умримдан икки ҳафта қолганини айтди. Мен қотиб қолдим, шу заҳоти васиятнома туздим ва тўшақда ётиб, ўлимимни кута бошладим. Курашиш, безовта бўлишдан ҳеч қандай наф йўқ эди. Тақдирга тан бердим, гармоним қуриб, ухлаб қолдим. Ҳафталаб икки соатдан ортиқ ухлай олмасдим, энди эса дунё ташвишлари тугаб, мен худди ёш болагай ухлаб қолдим. Аста-секин чарчоқ ўтиб кетди, иштаҳам очилиб, эт ола бошладим

Бир неча ҳафтадан кейин мен қўлтиқтаёқда юра олагани бўлдим. Олти ҳафтадан сўнг ишга киришдим. Илгари бир йилда йигирма минг доллар ишлаган бўлсам, эндиги ишим туфайли қўлимга ҳафтада тушадиган ўттиз доллар билан кифояланардим. Мен автомобиль фидиракларига юриш учун зарур бўлган тормоз колодкалари билан савдо қила бошладим. Ниҳоят, ҳаётим тажриба маъносини англаб етдим. Мен учун энг муҳими — безовталиқдан халос бўлиш, ўтмишда нималар рўй берганига қарамай, пушаймон бўлмаслик, келажак олдидан қўрқувга тушмаслик эди. Бутун вақтим, кучкуватимни янги ихтисосликни ўрганишга бағишладим”.

Эдвард С.Эванс хизмат пиллаполяридан илгарилаб кетди. Бир неча йиллардан сўнг у “Эванс продакт” компаниясининг президенти бўлиб олди. Унинг компанияси кўп йиллар давомида Нью-Йорк фонд биржасида рўйхатга олинб турди. 1945 йилда вафот этган Эдвард С.Эванс АҚШнинг энг илғор ишбилармон кишиларидан бири ҳисобланар эди. Агар сиз вақти келиб Гренландия устидан учиб ўтсангиз, унинг шарафига қўйилган Эванс-филд аэропортига қўниб ўтишингиз эҳтимолдан холи эмас.

Мазкур ҳикоянинг асосий моҳияти қуйидагича: Эдвард С.Эванс бутунги кунни “ажратиб олиб”, безовталик бемаънилик эканини англамаганида, ҳаётда бунчалик ҳайратомуз муваффақиятларга эриша олмасди.

Эрамизгача беш юз йиллар муқаддам Гераклит ўз шогирдларига: “Ўзгариш қонунларидан ташқари барча нарсалар алмашади”, деган эди. Шунингдек, у: “Бир вақтнинг ўзига бир дарёда икки марта чўмила олмайсиз”, деган. Дарё ҳар сонияда ўзгариб туради, унга тушган одамда ҳам ана шундай ҳолат рўй беради. Ҳаёт ўзида узлуксиз янгилашиб-

335885

ни қамраб олади. Ягона аниқлик бугун ҳисобланади. Шу сабабли поёни кўринмайдиган ўзгариш ва ноаниқликларга тўла, ҳеч ким кўролмаган келгусининг муаммоларини ечиш билан уриниб ётиб, бугуннинг гўзалликларини барбод қилишга не ҳожат?

Қадимги римликларда шунга мос нақл бўлган. Аниқроғи, икки ибора: *"Бугундан фойдаланиб қол"* ёки *"Ҳар лаҳзани қўлга кирит"*. Ҳа, ҳар лаҳзани "овлаб", ундан қаноат ҳосил қилишга урининг.

Жон Рескин ўзининг ёзув столига оддий тош ўрнатган бўлиб, унда фақат битта сўз: "Бугун" ўйиб ёзилган эди. Менинг столимда тош қўйилмаган бўлса-да, аммо ойнам тепасида Уильям Ослернинг столи устида доимий турадиган шеър ёпиштирилган. У машҳур ҳинд драматурги Калидаса қаламига мансубдир.

*Бугунга нигоҳ ташла!*

*Унда ҳаёт, унинг моҳияти мужассам.*

*Унинг бир қисқа парчасига*

*Борлиғимиз маъноси ётар бус-бутун:*

*Қағ-бастимиз улуғлиги,*

*Ҳаракатимиз сеҳри,*

*Ютуғимиз улуғлиги.*

*Ўтган кунлар мисоли туш ахир,*

*Эрта эса ноаниқ шарпа.*

*Бугун яхши яшаб ўтсак умрни,*

*Эртага ай-анар у хайрли тушга,*

*Ҳар бир эрта эса умид шарпаси.*

*Бугунги кун билан яшагин албат!*

*Шудир кутиш тонгни аслида.*

Шундай қилиб, биринчидан, безовталиқ ҳақида қуйидагиларни билишингиз керак: агар сиз ўз ҳаётингиздан "беоромлик"ни "қувиб" чиқармоқчи бўлсангиз, худди сэр Уилям Ослер каби ҳаракат қилинг:

*Ўтмиш ва келажакни темир эшиклар билан беркитиб ташланг. Бугуннинг зич беркитилган "бўлаги"га яшанг.*

Ўзингизга ушбу саволларни беринг ва унга жавобларни ҳам ёзинг:

1 Келгусини ўйлаб, безовта бўлиб, бугун бажариш лозим бўлган ишларни эртага қолдираманми, қандайдир гулларга сува, уфқ ортидаги "сеҳрли боғлар"ни орзу қиламанми?

2 Ўтган ўтган ишдан афсусланиб, бугунги турмушни тинчлантираманми?

3 Ҳар эрта "лаҳзаларни овлаш" орзуси билан уйғонаганим ва ихтиёримдаги йигирма тўрт соатдан унумли фойдаланаманми?

4 Биринчи навбатда бугунни ўйлаб, ҳаётда кўп нарсага қизиша оламанми?

5 Буни бажаришга қачон киришаман? Келгуси ҳафта-нинг? Эртагами?.. Бугунми?

## Иккинчи бўлим

### БЕЗОВТАЛИК БИЛАН БОҒЛИҚ ВАЗИЯТДАН ЧИҚИШНИНГ СЕҲРЛИ ФОРМУЛАСИ

Сиз, балки, безовталиқ билан боғлиқ вазиятдан чиқишга ширин берувчи рецепт (андаза)га ҳамда ушбу китобни ўқиб чиқмасдан туриб, уни амалга татбиқ этишга ундовчи усулга шуктождирсиз?

Рухсатингиз билан сизга ҳавони тозалаб берадиган қурилма ишлаб чиқарувчи корхона яратган талантли муҳандис Уиллис Х.Кэрриэр ишлаб чиққан усул ҳақида сўзлаб берай. Ҳозир у Нью-Йорк штатининг Сиракьюс шаҳридаги "Кэрриэр" номли жаҳонга машҳур корпорацияни бошқаради. У қачонлардир каминга эшитган безовталиқка оид муаммоларни ҳал этувчи энг самарали усуллардан бирини таъсия қилди. Буни жаноб Кэрриэрнинг шахсан ўзи Нью-Йоркдаги муҳандислар клубида нонушта қилган кунларинининг бирида менга гапириб берган эди.

*"Ёшлигимда, — дейди жаноб Кэрриэр, — Нью-Йоркдаги Буффало темирчилик компаниясида хизмат қилар эдим. Менга Миссури штатидаги Кристал-ситида ойна ишлаб чиқарувчи Питтсбург компанияси заводига газни тозалаб берувчи қурилма ўрнатилиши вазифаси юклатилди. Мазкур завод миллион доллар турарди. Бу янги қурилма машина-*

ларга шикаст етказмасдан газдан аралашмани ажратишга мўлжалланиб ўрнатилиши керак эди. Газни бундай тозалаш усули янги эди. Илгари ҳам у фақат бир марта бошқача шароитларда синаб кўрилганди. Кристал-ситида ишлаган давримда мен кутилмаган қийинчиликларга тўқнаш келдим. Қурилма умуман ишлар эди-ю, ammo биз берган кафолатларни таъмин эта олмасди. Мен бу мағлубиятдан бутунлай гангиб қолдим. Гўё кимдир калламга оғир нарса билан туширгандай ҳолатда эдим. Ичим-ташим тинимсиз оғрий бошлади. Шу даражада нотинч эдимки, кечалари мижжа қоқмасдим.

Ниҳоят, ақл-игроким ҳаяжонланиш менга ҳеч қачон ёрдам бера олмаслигини англагди: шунда мен безовта бўлмасдан ўз муаммоларимни ҳал этиш усулини ишлаб чиқдим. У ўзини аъло даражада оқлади. Мен ўттиз йилдан бери безовталикка қарши курашда шу усулдан фойдаланман. У жуда оғдий бўлиб, ҳар бир киши бемалол фойдаланиши мумкин. Унинг тартиби уч босқични қамраб олади:

1-босқич. Мен ҳар қандай ваҳимадан холи ҳолда вазиятни таҳлил қилиб чиқдим ва ҳудди шу шароитда бундан оғир ҳолат юз берса, нималар бўларди, деб тасаввур қилиб кўрдим. Ҳеч ким мени қамоқда тиқмоқчи ёки отмоқчи эмасди, албатта. Бундан кўнглим тўқ эди. Аслида айрим эҳтимоллар бор эди, мен ишимдан маҳрум бўлишим, менга иш берганлар янги жиҳозларни қўлаб, корхонага биз қўйган йигирма минг долларни ҳавога совуришлари мумкин эди.

2-босқич. Бундан бағтари рўй бериши мумкинлигини кўз олдимга келтириб, ҳар эҳтимолга қарши мазкур ҳодиса билан келишишга қарор қилдим. Ўз-ўзимга шундай дедим: бу омадсизлик менинг шаънимга доғ туширади, натижада ишдан маҳрум бўлишим мумкин, агар бу ҳодиса рўй берса ҳам бошқа жойдан қамиша иш топаман. Шартлари жуда оғир бўлиши мумкин. Иш берганлар, балки биз газни тозалаш бўйича янги усулни текшириб кўраётганимизни тушунишар, агар у йигирма минг доллар харажат талаб қилса ҳам улар бу қийматни тўлашга кўрблари етар. Бу маблағни илмий тадқиқот мақсадида сарфладик, деб ҳисоблашлари мумкин.

Шундай шароитда янада бағтар аҳвол юз бериши мумкинлигини ўйлаб ҳамда у билан келишиб, шунинг англадимки,



саннур этган ва унга фикран кўниккан тарзда бор куч-қушишимни энг оғир шароитни яхшилашга сарфлай бошладим.

Мен йигирма минг долларни беҳуда совуришнинг олдини олишга ёрдам берувчи йўл ва воситаларни ишлаб чиқиш учун ҳаракат қила бошладим. Бир неча бор ҳисоб-китоб қилди, яна беш минг доллар сарфласак, муаммо ҳал бўлади, деган хулосага келдим. Биз бунни уддаладик, ҳатто фирма-минг йигирма минг доллар йўқотиш ўрнига ўн беш минг доллар ишлаб ҳам олди.

Агар мен ваҳимага берилиб кетганимда, фикримни бир кўнга тўплаш ўрнига қобилиятни бутунлай сўндирар эдим. Ушимизни оғир шароитда деб фикран тасаввур этсак, алмакандай ваҳималардан халос бўламиз ва муаммоларни ҳал этиш учун имкониятларимизни бир жойга тўплай оламиз.

Бу воқеа бир неча йил олдин рўй берганди. Шунчалик ширатли эдики, ундан бир умрга етгулик сабоқ чиқариб олдим. *Натижада мен безовталиқдан деярли бутунлай халос бўлдим*".

Психологик нуқтаи назардан қараганда, Уиллис Х.Кэррининг бу мўъжизакор формуласи нима учун қимматли ва амалий аҳамият касб этган? Шу билан изоҳланадики, у оғирин безовталиқдан сўқир бўлиб гангиб юрганимизда, ўтиб бўлмас зим-зиёликдан қутқаради. Бу формула ерга оёғини солилап маҳкам туришга ундайди. Аммо оёғимиз тагида тўстаҳкам асос бўлмаса, бирор нарсани ўйлаш ҳамда ҳал этишни уддалай оламизми?

Амалий психология фани асосчиси профессор Уильям Джеймс бундан ўттиз саккиз йил муқаддам вафот этган. Агар у ҳозир ҳаёт бўлиб, фавқулодда вазиятларда ўзимизни дуншимиз ҳақидаги формуладан бохабар бўлганида, бунинг бутун вужуди билан қўллаб-қувватларди. Бу менга қаердан келди? Чунки у ўз талабаларига шундай деган эди: *"Мавжуд шароит билан муроса қилинг, чунки... бўлиб ўтган ҳолатлар ҳар қандай оғир вазиятдаги оқибатларни барта-раф этишда дастлабки босқач бўлиб ҳисобланади"*.

Худди шундай фикр Лин Ютан томонидан унинг "Ҳаётнинг аҳамияти" номли машҳур китобида ҳам айтилган. *"Ҳақиқий руҳий хотиржамлик, — деган эди хитойлик бу*

файласуф, — энг нохуш ҳолат билан келишув оқибатида қўлга киритилади. Психология тили билан, менинг ўйлашимча, у куч-қувватнинг озод этилиши, деб юритилади”.

Аниғи, гап куч-қувватнинг янгитдан озод бўлиши ҳақида боради! Энг нохуш ҳолат билан мурасага келганимизда ҳам биз бирор нарса йўқотмаймиз. Шу тариқа бу, ўз-ўзидан барча нарсага эга бўламиз, демакдир. “Энг ёмон ҳолатга кўникиб, — деб эслайди Уиллис Х.Кэрриэр, — мен шу заҳоти бўшашдим ва хотиржамликка берилдим, бу ҳолатни кўп вақтдан бери бошимдан кечирмагандим. Шу лаҳзадан бошлаб ўйлашга қодир эдим”. Бу ҳақ гап, шундай эмасми? Шу билан бирга миллионлаб кишилар ўз ҳаётларини қаҳр-ғазаб ичида барбод этганлар, чунки улар энг нохуш ҳолатни қабул қилишидан, ниманидир ўзгартириш учун ҳаракат қилишдан, барбод этувчи кучларни жиловлаш қўлларида бўлса-да, уни қутқаришдан бўйин товлаганлар. Улар ўз ҳаётларини ўзгартиришга ҳаракат қилиш ўрнига “тақдир зарбаси” ҳақидаги гамгин шикоятлар билан шугулландилар. Бундай шикоятлар дилгир ҳолат деб аталувчи вазиятга олиб келади, холос.

Агар хоҳласангиз, сизга Уиллис Х.Кэрриэрнинг мўъжизавий формуласини ҳаётга татбиқ этиш бўйича мисол келтираман. Уни Нью-Йорқда суюқ ёқилғи билан савдо қилувчи савдогар муваффақият билан қўллади. У менинг курсимда таълим олган эди.

“Мен товламачилик қурбони бўлдим, — деган сўзлар билан ҳикоясини бошлади у. — Бундай бўлиши мумкин эмас, бу фақат кинода рўй беради, деб ўйлардим. Ваҳоланки, менга ҳақиқатдан ҳам фириб бердилар. Воқеа шундай бўлган эди: мен бошқарадиган нефть компанияси ихтиёрида бир неча юк машиналари бўлиб, уларни бир неча ҳайдовчилар бошқарарди. У пайтда баҳоларни тартибга солувчи бошқарма талабларига риоя этиш қатъий сўралар ва мижозларимизга бериладиган бензин миқдори чегаралаб қўйилган эди. Мен бўлиб ўтган воқеалардан беҳабар эдим, афтидан, баъзи ҳайдовчилар доимий мижозларимизни алдаб, бензинни уриб қолар ва кейинчалик бу қолдиқ бензинни ўз мижозларига сотишар экан.

Мен бу ноқонуний найранг ҳақидаги гапни ўзини дав-

мен инспекторчиси деб таништирган ва мазкур воқеа қақига шунчунув кўтармаслик шарти билан мендан пул талаб қилгани кишидан эшитдим. Унинг ихтиёрида ҳайдовчиларимнинг ноқонуний хатти-ҳаракатини тасдиқловчи ҳужжатлар бор эди, агар мен ҳамённи кавламасам, ишни округ прокурорига оширажагини айтиб, пўписа ҳам қилди.

Билардим, шахсан мени ҳеч қандай хавф-хатар кўрқитмасди. Шу билан бирга фирма қонунга мувофиқ ўз ходимларининг хатти-ҳаракати учун жавобгар эканлигини ҳам аниқлардим. Ўз-ўзимга ҳисоб бериб шундай қарорга келдимки, агар иш судга ошса, бу ҳақдаги маълумотлар газеталарга босилса, бу бағномлик ишимни барбоғ этарди. Мен эса у ишим билан фахрланардим, чунки отам унга йигирма тўрт йил муқаддам асос солган эди. Шу даражада дилим муфтон эдики; касал бўлиб қолиш даражасига етдим!- Уч кечяю уч кундуз томоғимдан овқат ўтмади, кўзимга уйку келмади. Мен қандайдир дарди бедавога учраб қолдим. Нима қилсам экан? Беш минг доллар пулни берсамми ёки ўша оғамга нима қилсанг, қилавер, десамми? Қандай қарорга келишимни, бари даҳшатли туюларди.

Якшанба оқшомида мен "Безовталиқдан қандай жалос бўлиш мумкин?" номли рисолаи ўқий бошладим. Уни менга Кариегининг нотиклик санъати машғулотлари ўтадиган синфда беришган эди. Ўқиттириб, Уиллис Х.Кэрриэрнинг "Энг ёмон ҳолатга ўзингизни мослаштиринг" деган ҳикоясига кўзим тушиб қолди. Шундай қилиб, ўз-ўзимдан: "Агар пул беришдан бош тортсам ва бу товламачилар ўз ҳужжатларини округ прокурорига топширишса, нима ҳодиса юз берарди, бундан ҳам энг ёмони борми?" деб сўрадим.

Жавоб қуйидагича бўлди: "Менинг ишим барбоғ бўлади юз берадиган ҳодисадан энг ёмони шу! Мени қамоқхона кўрқита олмайди. Энг ёмон ҳалокатли таъсир этадигани — бу жамоат жанжали, албатта".

Сўнг ўз-ўзимга дедим: "Майли, ишим барбоғ бўлди". Фикран шундай хотима билан муросага келдим. Кейин нима бўлади?

Агар ишим барбоғ бўлгудай бўлса, мен балки, ўзимга бошқа иш ахтарарман. Бу унчалик қийин эмас. Мен нефть маҳсулотлари соҳасига малакали мутахассисман, мени ишга

қучоқ очиб кутиб оладиган бир неча фирмалар бор, албатта... Мен ўзимни анча гуруст ҳис этдим. Уч кечаю уч кундуз давом этган руҳий тушкунлик аста-секин тарқала бошлади. Анча хотиржам бўлдим. Ҳайратга солгани шу бўлдики, менга ўйлашга имкон топилди.

Фикрим тиниқлаша бошлади, энди учинчи босқич — энг ёмон ҳолатни яхшилаш ҳаракатига тушдим. Муаммони ҳал этиш давомига вазиятга бошқача нуқтаи назардан қарадим. Агар адвокатимга воқеанинг ҳолатини ёзиб берсам, у балки менинг хаёлимга келмаган бирор жиҳатни топар эди, албатта. Илгари калламга шундай фикр келмаганига ҳайронман, чунки мен нуқул безовта бўлавериб, муаммони ҳал этишни асло ўйламаганман! Эрталаб зудликда адвокат билан маслаҳатлашишга қарор қилдим—у, ўликдай қотиб ухладим.

Барибир воқеа нима билан тугади? Эртаси ҳуқуқшуносим округ прокурорига кириб, бўлган воқеани унга сўзлаб беришни маслаҳат берди. Мен унинг маслаҳатларига амал қилдим. Ҳикоямни тугатганимда, прокурор бундай товламачилик бизнинг округга бир неча ойдан бери давом этганини, ўзини “давлат назоратчиси” деб атаган киши аслида фирибгар эканини, полиция уни ахтариб юрганини айтганида, очиги, ҳайратга тушдим. Буларнинг барини, фирибгарга беш минг долларни берсаммикан ёки йўқми, деб уч кечаю уч кундуз қийналганимни ўйлаганимдан сўнг ус-тимдан тоғ ағдарилгандай бўлиб эшитдим!

Бу тажриба менга бир умрлик сабоқ бўлди. Энди қай пайт рўпарамда безовталиқ туғдирувчи оғир муаммо пайдо бўлса, гарров “кекса Уиллис Кэрриэр формуласи” деб ўзим ном берган усулни қўлмайман”.

Айнан шу вақтда, яъни Уиллис Х.Кэрриэр Кристал-Сити заводида газ тозаловчи қурилма ўрнатиш учун қийналиб юрган кунларида Небраска штатидаги Брокен-Боуда ёш йигит васиятнома ёзарди. Уни Эрл П.Хэни деб атардилар. Унинг ўн икки бармоқли ичагида яра бор эди. Уч шифокор; шу жумладан, ичак яраси бўйича таниқли мутахассис жа

ноб Хэни даволаб бўлмайди, деган фикрга келишди. Улар парҳез тутиш, ҳаяжонланмаслик ва тўла осойишталик сақлашни маслаҳат бердилар! Шу билан бирга унга васиятнома ёзишни ҳам тавсия қилдилар!

Касаллик Эрл П. Хэнини қулай ва маоши яхши ишдан воз кечишга мажбур қилди. Шундай қилиб, унга ҳеч иш қилмаслик, фақат аста-секин яқинлашаётган ўлимни кутишгина қолди, холос.

Шунда у ўзига хос ва ҳайратомуз қарорга келди. *“Демак, саноқли кунларим қолган экан, — деб ўйлади у, — шу қисқа фурсат ичига ҳаётдан кўпроқ нарса олиб қолишим керак. Мен ҳамиша дунё бўйлаб саёҳат қилишни орзу қилар эдим. Бун амалга оширадиган вақт энди келди”*. Ва у кемага патта сотиб олди.

Шифокорлар ваҳимага тушиб қолишди. *“Биз сизни огоҳлантирамиз, — дейишди улар жаноб Хэнга, — агар шу саёҳатга чиқсангиз, сизни денгизга дафн этишади”*.

*“Йўқ, бундай бўлмайди, — деди у, — мен қариндошларим билан келишганман, улар мени Небраска штатининг Брокен-Боудаги оилавий хилхонада кўмишади. Шу сабабли ўзимга тобут сотиб оламан ва уни ўзим билан олиб кетаман”*.

Хени ҳақиқатан ҳам тобут сотиб олди, уни кемага жойлаштирди ва кема раҳбарияти билан мабодо ўлиб қолгудай бўлса, нима иш қилиш кераклигини келишиб олди. Улардан кема ватанига қайтгунга қадар жасадни музхона бўлимига жойлаштиришни илтимос қилди.

У бу саёҳатга мўйсафид Умар Хайёмнинг шеърдан илҳомланган ҳолда жўнаб кетди:

*Кечаги кунингни айламагил ёғ,  
Эртанг келмай туриб, этма кўп фарёғ.  
Ўтган, келмаганга қайғурмоқни кўй,  
Қувноқ бўл, умрингни этмагил барбоғ.*

Саёҳат давомида у спиртли ичимликлар ичмаслик ҳақидаги қоидага мутлақо риоя қилмади. *“Мен сода ва музли виски ичиб, узун сигара чекдим, — деб ҳикоя қилади у ёзган хатида, — ҳар хил овқат тановул қилардим, мени ўлдирishi мумкин бўлган ерли аҳоли овқатидан ҳам ўзимни тиймас-*

*гим. Мен тўйгунча вақтихушлик қилардим, ахир неча йиллар давомига бундай бўлмаган эди-да! Биз муссон ва тўфонларни бошимиздан кечирдик, уларнинг фақат биргина кўркуви мени тобутга тиқиши мумкин эди, аммо мен фақат ўтқир романтик туйғуларни ҳис этардим, холос!*

*Кемада бўлганимда, рақсга тушиб, кўшиқ куйлардим, янги дўстлар топар ва ярим кечагача хурсандчилик қилардим. Хитой ва Ҳиндистондан ўтганимиздан сўнг иш билан боғлиқ бўлган, уйда мени таъқаб этган қийинчиликларнинг бари Шарқда ўз кўзим билан кўрган ночорлик ва очарчилик қаршисига баайни жаннатдай гап эканлигини тушундим. Мен ўзимнинг бемаъни ўртанишларимни бас қилдим ва ниҳоят яхши ҳис этдим ўзимни. Америкага тўқсон фунт семириб қайтдим. Ошқозон яраси борлигини деярли унутиб юбордим. Ҳаётда ҳеч қачон ўзимни шу қадар енгил ҳис этмаган эдим. Зудлик билан тобутсозга тобутни қайтариб сотдим ва яна иш билан банд бўлдим. Шундан буён бирор марта ҳам касалланган эмасман".*

*Бу воқеа юз берган пайтда Эрл Хэни Уиллис Х.Кэрриэр ва унинг безовталикка қарши кураш ҳақидаги усули ҳақида умуман эшитмаган эди. "Лекин ҳозир менга аниқки, — деди у яқинда менга, — мен беихтиёр хурду ўша тамойилни қўллаган, юз бериши мумкин бўлган энг ёмон ҳолат билан муроса қилган эканман. Бу воқеада ўлим ҳақида гап борарди. Шундан сўнг мен ўзимнинг аҳволимни яхшилашга, орадан ўтган анча вақт давомига ҳаётдаги ҳузур-ҳаловатни татишга ҳаракат қилдим... Агар саёҳат давомига безовталикини бошимдан кечирганимда, қайтишда, албатта, тобут ичига келишим аниқ эди, аммо мен ўзимни йўқотиб қўймадим ва барчасини эсдан чиқардим. Руҳий хотиржамлик менга янги куч-қувват бағишлади, бу менинг ҳаётимни қайтарди".*

Шундай қилиб, Уиллис Х.Кэрриэр йигирма беш минг долларлик битимдан, Нью-Йорклик тадбиркор эса товламачилиқдан қутилди, Эрл Хэни эса биз тилга олган сеҳрли формула туфайли ҳақиқатан ҳам ҳаётга қайтди. Балки у сизнинг айрим муаммоларингизни ҳал этишда ёрдам берар?

Ниҳоят, иккинчи қоида: сизда безовталик туфайли вазият юзага келса, Уиллис Х.Кэрриэр усулини қўллаб кўринг:

1. Ўз-ўзингиздан: "Юзага келиши мумкин бўлган энг ёмон ҳолат қайси?" деб сўранг.

2. Шундай ҳолат юзага келса, у билан муросага келишга тайёр туринг.

3. Вазиятни қай тарзда ўзгартириш ҳақида хотиржам ўйлаб кўринг.

## Учинчи бўлим

### БЕЗОВТАЛИК ҚАНДАЙ ОҚИБАТЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ

*Безовталиқ билан курашишни  
билмайдиган ишбилармон одамлар  
ҳаётдан эрта кўз юмадилар.*

*Доктор Алексис Каррель*

Бир неча йил муқаддам кечқурун қўшним эшигим қўнғи-роғини чалиб, мен ва оилам чечакка қарши эмланишимиз зарурлигини уқтира бошлади. У Нью-Йорқдаги кўпгина хонадонларга шу мақсадда ташриф буюрган минглаб қўнғиллилардан бири эди. Эсанкираб қолган одамлар эмлашни кутиб соатлаб навбатда турардилар. Эмлаш нуқталари шифоналардагина эмас, балки ўт ўчириш депоси, полиция идораси ва йирик саноат корхоналарида ҳам очилган эди. Икки мингга яқин шифокор ва тиббий ҳамширалар тўда-тўда одамларни кечаю кундуз эмлаш билан банд эдилар. Бундай саросималикнинг боиси нимада эди? Нью-Йорқда саккиз киши чечак билан оғриб, шундан иккитаси вафот этганди. Саккиз миллионга яқин аҳолига икки ўлим.

Айтишим керакки, ўттиз етти йилдан буён Нью-Йорқда яшаётган бўлсам, ҳеч ким эшик қўнғироғини чалиб, чечакка нисбатан ўн баробар кўпроқ одамлар умрига зомин бўлган руҳий зўриқишдан халос этишга уринган эмас.

Қўнғиллилардан бирор киши ҳам эшигим қўнғироғини чалиб, бугун АҚШда яшаётган ҳар ўн кишидан бири аксарият ҳолларда безовталиқ ва ҳиссий тўқнашувлар туфайли асаб тизими бузилишидан хасталанаётганини айтгани йўқ.

ҳозир мазкур бўлимни ёзаётиб, эшигингиз қўнғирогини ча-  
либ, сизни шундан огоҳ этмоқчиман.

Таниқли олим, Нобель мукофоти совриндори Алексис Каррель (1904–1939) шундай деган эди: *«Безовталиқ билан курашишни билмайдиган ишбилармон одамлар ҳаётдан эрта кўз юмадилар»*. Бу уй бекаларига, ветеринарлар, тош те-  
рувчиларга ҳам бирдек тегишли.

Бир неча йил муқаддам меҳнат таътилим давомида Сана-  
Фе темир йўли тиббий ходимларидан бири доктор О.Ф.Го-  
бер билан Техас ва Нью-Мексика бўйлаб автомобилда саё-  
ҳат қилгандим. У Санта-Фе, Колорадо, Мексика бўғози ши-  
фохоналари уюшмаси терапевти лавозимида хизмат қилар-  
ди. Биз безовталиқнинг инсонга таъсири ҳақида суҳбатлаш-  
дик. У шундай деди: *“Шифокорларга мурожаат қилаётган мижозларнинг етмиш фоизи ўзларини ўзлари даволашлари мумкин. Агар ўзларидagi ваҳима ва безовталиқдан халос бўлсалар! Уларнинг касаллигини енгил ҳисоблаяпти, деб асло ўйламанг. Уларнинг касаллиги ҳам худди тиш оғриғи каби аниқ, баъзи ҳолларда эса ҳатто юз баробар жиддийдир. Мен ошқозон яраси, юрак санчиғи, уйқусизлик, бош оғриғи ва фаллажликнинг айрим турларини назарда тутялман”*.

*“Бу касалликлар аниқ. Мен нима тўғрисида гапирётган-  
нимни жуда яхши биламан, — дейди доктор Гобер, — ахир ўзим ҳам ўн икки йил мобайнида ошқозон ярасидан азият чекдим.*

*Қўрқув безовталиқни “чақиради”, у сизни ҳаяжонга со-  
либ асабийлаштириб, ошқозон асаб толаларига таъсир қила-  
ди ва ҳақиқатдан ҳам ошқозон шираси таркибини ўзгар-  
тиради. Натижада ошқозон ярасига дучор қилади”*.

*“Асабийлик оқибатида ошқозоннинг бузилиши” китоби муаллифи доктор Жозеф Ф.Монтэгью ҳам айнан шу фикр-  
да. У шундай ёзган: “Ошқозон яраси сиз еган нарсадан эмас,  
балки сизни еган нарсадан пайдо бўлади”*.

Мэйо клиникаси шифокори У.С.Алвареснинг айтишича: *“Ошқозон яраси ҳиссий зарбнинг пасайиши ва кўтарили-  
шига қараб баъзан очилади ёки чандиқ бўлиб қолади”*.

Бу Мэйо кликасига ошқозон касаллиги билан оғриб тушган 1500 беморни текшириб чиққандан сўнг пайдо бўлган хулоса эди. Ундаги ҳар беш беморнинг турғанида ошқозон



касаллигини келтириб чиқарувчи жисмоний сабаблар йўқ эди. Ваҳима, нотинчлик, нафрат, ўтакетган худбинлик ва мавжуд воқеликка мослашишга ноқобиллик ошқозон касалликларини кўзғовчи асосий омиллар эди. Ошқозон яраси сизни ҳалок этиши мумкин. "Лайф" журналининг хабар қилишича, ҳозир бу омиллар ўлим билан тугайдиган касалликлар қаторининг ўнинчи поғонасида туради.

Яқинда Мэйо клиникаси доктори Гарольд С.Хабейн билан хат ёзишгандим. У меҳнат гигиенаси соҳасида хизмат қиладиган терапевт ва жарроҳларнинг Америка уюшмаси йиллик конференциясида маъруза қилди. Хабейннинг ахборотига кўра, 176 нафар маъмурий ходимнинг соғлиғи тадқиқ этилганида уларнинг ўртача ёши 44,3 ни ташкил этган. Маълум бўлишича, ушбу маъмурларнинг ҳар учдан бири таранг турмуш тарзи туфайли келиб чиқадиган уч касалликдан бири — юрак оғриғи, овқат ҳазм қилиш аъзолари яраси ҳамда қон босимининг кўтарилишидан азоб чекишган. Маълум бўладики, ишбилармон одамларимизнинг учдан бир қисми қирқ беш ёшга етмай туриб, ўз вужудини юрак хасталиғи, ошқозон яраси ва қон босимининг ошиши туфайли хароб қиладилар. Уларнинг муваффақияти ниҳоятда қимматга тушади.

Бундайлар, ҳатто муваффақиятга эришишга улгура олмайдилар ҳам! Ахир хизматда ошқозон касали ёки юрак хасталигини орттирган одамни муваффақиятга эришган деб ҳисоблаш мумкинми? Бутун дунёни эгалласа-ю соғлиғини йўқотса, бу унга татийдими? Ахир дунёни забт этган одам ҳам тўшакка ётиб, бир кунда уч маҳал овқатланади-ку! Ҳатто, ер қазувчи ҳам у бажарган ишни яхшироқ адо этиши, балки юқори мансабдор амалдордан кўра ҳузур қилиб ухлаб, зўр иштаҳа билан овқатланиши мумкин. Очигини айтсам, темир йўл ёки тамаки ишлаб чиқарувчи фирмани бошқариб, қирқ беш ёшимда соғлиғимни барбод қилгандан кўра чоракор бўлиб, Алабама ялангликларида банжо ўйнашни афзал кўрардим.

Тамаки ҳақида гапира туриб, уни ишлаб чиқарувчи дунёга машҳур фирма эгасини эсладим. Яқинда у дам олиш пайтида Канада ўрмонларида юрак хуружидан вафот этди. У миллионларга эга эди ва олтмиш бир ёшида дунёдан кўз

юмди. Шубҳасиз, ишда ютуқларга эришмоқ учун жуда кўп йиллар давомида тер тўқди.

Аммо мен тамаки ишлаб чиқарувчи фирма эгасига нисбатан Миссури штатидаги чўнтагида бир доллари ҳам бўлмаган фермер отамни, саксон тўққиз ёшида оламдан кўз юмган падаримни муваффақиятга эришган, деб ҳисоблайман.

Машҳур ака-ука Мейолар айтишадики, мамлакатимиздаги касаллар ўрнининг ярмидан кўпи асаб касалликлари билан азоб чекувчи одамлар билан банддир. Аммо бу инсонларнинг асаблари улар вафотидан сўнг кучли микроскоп остида кўрилганида, асаблари кўп ҳолларда худди Жек Демпси асаби каби соғлом эканлиги маълум бўлган. Демак, бу одамларда асаб касалликлари асаб тизимининг бузилиши туфайли эмас, балки турли-туман ҳиссиётлар, умидсизлик, безовталиқ, ваҳима, мағлубият, руҳий тушқунлик оқибатида юзага келган. Афлотун шундай деган эди: *"Шифокорларнинг энг катта хатоси шундаки, улар одам танасини даволашга ҳаракат қиладилар, лекин унинг руҳини даволашга уринмайдилар. Руҳ, ва тана бир-бири билан яхлитдир, уларни алоҳида-алоҳида даволаш мумкин эмас"*.

Тиббиёт фанига бу буюқ ҳақиқатни англаш учун икки минг уч юз керак бўлди. Биз тиббиётдаги янги тармоқ — психопатик тиббиётни ривожлантиришга эндигина киришдик. Мазкур тиббиёт тармоғи тана ва руҳни бир вақтда даволайди. Бу соҳани такомиллаштириш билан алақачон машғул бўлишимиз керак эди. Тиббиёт, асосан, чечак, вабо, сариқ иситма ва бошқа шу каби миллионлаб кишиларни барвақт қабрга олиб кетган юқумли касалликларга барҳам берди. Аммо тиббиёт фани ҳозиргача микроблар туфайли эмас, балки ҳиссиётлар — безовталиқ, ваҳима, нафратланиш, руҳий тушқунлик туфайли юзага келадиган руҳий ва жисмоний зўриқишларни бартараф этишга қодир эмас. Бундай руҳий зўриқишлар қурбонлари сони ҳалокатли тезликда ошиб бормоқда.

Шифокорлар ҳисоб-китоби бўйича айни пайтда яшаётган ҳар йигирма америкаликдан бири умрининг бир қисмини руҳий хасталар учун мўлжалланган муассасада ўтказди. Иккинчи жаҳон уруши даврида армияга чақирилган

йигитларимизнинг ҳар олтитасидан бири руҳий хасталиги учун яроқсизга чиқарилиб, хизматдан озод этилган эди.

Руҳий хасталик қандай пайдо бўлади? Бу саволга ҳеч ким аниқ жавоб беролмайди. Лекин шуниси аёнки, аксарият ҳолларда ваҳима ва безовталики бунга имконият яратади. Шафқатсиз реал ҳаётга мослаша олмаган, ғазабга минган ва заҳарланган шахс ўзини ўраб турган муҳит билан алоқани узиб, ўз ҳаёлот дунёсига шўнғийди. Шу тариқа у ташвиш ва изтироблардан ўзини халос этмоқчи бўлади.

Ушбу сатрларни ёзаётганимда ёзув столим устида доктор Эдвард Подольскийнинг "Безовталики тарк этинг ва хотиржам яшанг" номли китоби турарди. қуйида мазкур китобнинг айрим қисмлари номини келтираман:

*"Безовталики юракка қандай таъсир қилади?"*

*"Қон босимининг ошиши ва унинг безовталики билан алоқаси"*

*"Безовталики туфайли боғ касаллиги юз бериши мумкин"*

*"Ошқозоним соғ бўлсин, десангиз, камроқ безовта бўлинг"*

*"Безовталики қай тарзда шамоллашни келтириб чиқаради?"*

*"Безовталики ва қалқонсимон без"*

*"Безовталики туфайли пайдо бўлган диабет"*

Безовталики қарши кураш муаммосига баришланган бошқа китоб ҳам бор: *"Оғам ўз-ўзига қарши"*. У таниқли психиатр Карл Меннингер томонидан ёзилган. Бу китоб ўз ҳаётимизга салбий руҳий кечинмалар ҳукмронлик қилишига йўл қўйиб берсак, ўзимизга қанчалик зарар келтиришимизни ажойиб тарзда кашф этган. Агар ҳаётингизни барбод этишдан сақланмоқчи бўлсангиз, бу китобни ўқинг ва уни дўстларингизга ҳам тавсия қилинг.

Безовталики, ҳатто тепса-тебранмас одамни ҳам касал қилиши мумкин. Генерал Грант бунга фуқаролар уруши охирида пайқаб қолди. Бу ҳақда шундай дейишади.

Грант аскарлари Ричмондга тўққиз ой қамал қилдилар. Генерал Лининг абжағи чиққан ва оч-наҳор отрядлари тормор қилинди. Бутун-бутун полклар қоча бошлади. Душманининг бошқа аскарлари ўз чодирларида тўпланиб, ибодат қилар, қичқирар ва йиғлаб тентирарди. Фалокат яқин эди.

Ли аскарлари Ричмонддаги пахта, тамаки ҳамда қурол-яроқ омборига ўт қўйиб, қўтарилган аланга қуршовида шаҳардан қочди. Грант армияси уларни кетидан қолмай таъқиб қилди, жанубликларнинг ҳар икки томони ва орқасидан ҳамла қилди. Шу пайт Шеридан отлиқ аскарлари қаттиқ зарба берди. Темир йўл қўтармасини портлатиб, поездни барча таъминоти билан қўлга киритди.

Грант ғоят қақшаган бош оғриғидан азобланиб, ўз армиясидан орқада қолди ва бир фермернинг уйида тўхтади. *"Мен оёғимни гармдори солинган сувга тиқиб, елкам ва куракларимга гармдори қўйиб тунни ўтказдим, — деб ҳикоя қилади у ўз мемуарларида. — Эрталабгача тузалиб қоларман, деб умид қилдим"*.

Эртаси Грант бутунлай тузалиб кетди. Уни гармдори эмас, йўл бўйлаб отини тинимсиз чопгириб келган олтиқнинг хушхабари оёққа турғазиб юборди. У генерал Лининг мактубини узатди. Хатда генерал таслим бўлишга тайёр эканлигини билдирган эди.

*"Офицер менга хатни узатганида ҳалиям бош оғриғидан азият чекаётгандим, аммо мактубни ўқиганим ҳамоно бирдан азобдан халос бўлдим"*, — деб ёзади Грант.

Ўз-ўзидан маълумки, безовталиқ, асаб таранглиги ва салбий кечинмалар Грантда касалликни қўзғаган. Қўлга киритилган ютуқ ва ғалабадан қувониб, ўзида ишонч туйғуларини ҳис этган, ҳиссиётлари бошқача тусга кирган ва у шу заҳоти бирдан соғайиб кетган.

Етмиш йил олдин Франклин Рузвельт маъмуриятидаги молия вазири кичик Генри Моргентауминг безовталиқ туфайли боши айланадиган бўлиб қолди. У кундаликларида президент бир кунда нархни оширишни кўзлаб, 4.400.000 бушел буғдойни сотиб олгани вазидан ниҳоятда юраги сиқилганини ёзган эди. *"Мен бу ҳақда эшитиб, бошим айланаётганини сезиб қолдим. Уйга келиб, енгилгина овқатландим-да, икки соат ухладим"*, — деб ёзади у кундаликларида.

Безовталиқ одамларни қандай офатларга гирифтор этганини билиш учун кутубхонага ҳам, шифокорга ҳам боришининг ҳожати йўқ. Ҳозир мен китоб ёзаётган уйнинг деразасидан бир нигоҳ ташлашнинг ўзи кифоя, унда бир квартал наридаги уйга кўзим тушди — безовталиқ бир одамнинг

асабини бутунлай ишдан чиқарган, бошқа уйда эса бир киши безовталик оқибатида қандли диабетга учраган. Фонд биржасида акция баҳоси пасайганида, унинг қони ва пешобида қанд миқдори сезиларли равишда ошган.

Машхур француз файласуфи Монтень ўзининг қадрдон шаҳри Бордода мэри бўлиб сайланганида, ватандошларига қуйидаги сўзлар билан мурожаат этган экан: *"Мен ташқи ишларнингизни елкамга ортишга тайёрман, ammo ўз жигарим ва ўпкамни қўлимга олишга қурбим етмайди"*.

Юқорида эслатилган қўшним эса биржадаги ҳолат унинг қонига таъсир қилиши учун йўл очиб берди, бу эса уни сал бўлмаса ўлдираётган эди.

Безовталик бод (*ревматизм*) ёки бўғин яллиғланиши (*артрит*)га олиб келиши ва доимий равишда сизни ўриндиқа миҳлаб ташлаши мумкин. Корнел университети тиббиёт профессори Рассел С.Сесил жаҳонда бўғин яллиғланиши касаллиги соҳасида таниқли мутахассис ҳисобланади. У миҳкур касалликни келтириб чиқарадиган тўртта асосий шартни тилга олган:

1. *Оилавий турмушнинг барбод бўлиши.*
2. *Молиявий фалокат ёки бирор мусибат.*
3. *Ёлғизлик ва безовталик.*
4. *Узоқ давом этган пинҳоний алам-қайғу.*

Ўз-ўзидан маълумки, бу тўрт ҳиссий ҳолат бўғин яллиғланишининг яккаю ягона сабабчиси эмас, албатта. Бўғин яллиғланишининг яна кўп турлари борки, улар ҳам ҳар хил сабаблар туфайли юзага келади. Лекин, такрор айтаман, бўғин яллиғланишини юзага келтирувчи шароитларнинг энг кўп тарқалгани доктор Рассел С.Сесил томонидан айтилган тўрт омил ҳисобланади. Масалан, менинг дўстим молиявий инқироз даврида жуда қийналди, чунки газ компанияси унинг газини ўчириб қўйган, банк эса уни уйи учун гаровини қайтариш ҳуқуқидан маҳрум қилган эди. Бу одамнинг қонини тўсатдан артритнинг азобли хуружини бошидан ўтказди. Дори-дармон, парҳезга қарамасдан оиладаги молиявий ақвол ўнганмагунича артритни даволаб бўлмади.

Безовталик, ҳатто тишларда кариесни ҳам келтириб чиқариши мумкин. Доктор Уильям И.Л.Макгонигл Америка стоматологлари уюшмаси йиғилишида сўзлаган нутқида

айтган эдики, *“безовталиқ, ваҳима, асоссиз айблар туфайли вужудга келадиган нохуш кечинмалар одам организмда кальций миқдорининг бузилишига олиб келиши, натижада кариес пайдо бўлиши-мумкин”*. Доктор Макгонигл бир мижоз ҳақида гапириб, айтишича, унинг хотини тўсатдан касалланганида, жуда ҳаяжонланган, унинг тишлари соғлом бўлган, аёлини шифохонада ётқизишганида орзидаги тўққизта тишида кариес ҳосил бўлган. Бу безовталиқ туфайли юзага келганди.

Сиз қалқонсимон бези оғриётгани яққол кўриниб турган беморни кўзингиз билан кўрганмисиз? Мен шундай одамга дуч келганман, бундайлар, рости, ҳаддан зиёд қалтирайди, титрайди ва сизга шундай қарайдики, беихтиёр, ўлгудай қўрқоқ дейсиз. Бутун-жисми-жонини, ҳаёт фаолиятини ишга солиб турган қалқонсимон без фаолияти бузилган. У юрак уришини тезлаштиради, бутун организм ўтхона тешиги очиқ қолган қизиб кетган печни эслатади. Агар операция ёки бошқа даволаш чораси кўрилмаса ўлим билан тугаши мумкин. Бунда беморнинг ўз-ўзидан ёниб кетиш ҳодисаси юз беради.

Яқинда Филадельфияга қалқонсимон безга дучор бўлган дўстим билан бордим. Шу турдаги касалликни ўттиз саккиз йилдан бери даволаётган таниқли мутахассис, тиббиёт шифокорига кўриниш зарур эди.

Унинг дўстимга берган биринчи саволи куйидагича бўлди: *“Соғлигингизни шу даражага келтирган руҳий зарбаларни айтиб бера-оласизми?”* Дўстимни огоҳлантириб айтдики, агар ҳаяжонланишни бас қилмас экан, унда юрак оғриғи, ошқозон яллиғланиши ва диабет асорати пайдо бўлиши мумкин. *“Бу хасталиқларнинг бари, — деди машҳур шифокор, — бир-бирига яқин қариндошлардир”*. Шак-шубҳасиз, улар яқин қариндошлардир, чунки барчаси безовталиқ туфайли ҳосил бўлган!

Мен Мерл Оберондан интервью олганимда, у безовталиқдан бутунлай халос бўлганини айтди. Безовталиқ киноактриса сифатидаги асосий бойлиги — унинг кўринишини барбод этиши мумкинлигини Мерл жуда яхши англади.

*“Кинода биринчи марта синовдан ўтганимда ташвиш ичига ўралашиб, гангиб қолганим, — деб эслайди у, — Ушанда*

эндигина Ҳиндистондан келган, иш топишга уриниб юрар, Лондонда ҳеч кимни танимас эдим. Бир нечта продюсерга учрашдим, аммо уларнинг бирортаси ҳам мени кинога суратга тушишга таклиф этишмади. Жамғарган озгина пулим ҳам аста-секин тугай бошлади. Икки ҳафта давомига фақат печенье ва сув билан тамагди қилдим. Бу ҳолда мен фақатгина безовта эмас, балки оч ҳам эдим. Ўз-ўзимга: "Эҳтимол, сен аҳмоқдирсан. Балки бир умр кинога тушолмассан. Хулласи калом, сенга тажриба ҳам йўқ. Сен ҳеч қачон саҳнага чиққан эмассан. Сенгаги жалб қиладиган яқкаю ягона нарса — бу яхшигина чехра", дедим.

Шунда ойнага яқин келдим. Безовталиқ юзимни қай аҳволга солганини кўрсангиз эди! Юзим ажинларга тўлиб, бужмайиб кетган эди. Шунда ўз-ўзимга "Сен буларни гарҳол тўхтатишинг керак! Ўзингни безовта қилмаслик учун ҳаракат қилишинг лозим. Сенгаги энг катта бойлик, бу — мафтункор чехра. Аммо безовталиқ гўзалигингни хароб этади", дедим.

Ҳеч нарса безовталиқ каби аёлни тез қаритиб, уни қаримсиқ, хунук қилиб қўймайди. Безовталиқ чехрага ёқимсиз ифода беради, жарни маҳкам қисишга мажбур қилиб, барашарамизни ажинга тўлдириб юборади. Безовталиқ юзга хунук тус беради. У туфайли сочлар оқариб кетиши, баъзи ҳолларда эса бутунлай тўкилиши мумкин. Безовталиқ оқибатида юз териси бузилади — унда тошмаларнинг ҳар хил турлари, яллиғланиш, ҳуснбузарлар пайдо бўлади.

Юрак хасталиғи ҳозир Америкада биринчи рақамли қотил ҳисобланади. Иккинчи жаҳон уруши даврида жанг майдонларида уч миллионга яқин эркак ҳалок бўлган эди. Лекин ўшанда юрак хасталиғи икки миллион фуқарони ҳалок этди, бир миллионга яқин ўлим ҳодисаси безовталиқ ва фавқулодда серташвиш турмуш ҳодисаси билан боғлиқ юрак хасталиғи оқибатида содир бўлди. Дарҳақиқат, юрак хасталиғи доктор Алексис Каррель айтган асосий сабаблардан биридир: "Безовталиқ билан курашишни билмайдиган ишбилармон одамлар ҳаётдан эрта кўз юмадилар".

Кўшма Штатлар жанубида истиқомат қилувчи негрлар ҳамда хитойликлар безовталиқдан келиб чиқадиган юрак хасталиқларидан кам азият чекадилар, чунки улар ҳамма

нарсага хотиржам қарайдилар. Қишлоқ хўжалиги ишлари билан банд бўлган ишчиларга нисбатан шифокорлар йигирма баробар кўп ҳолда, юрак фаолиятидаги етишмовчилик туфайли вафот этишади. Улар диққат-эътиборини ўта талаб этадиган иш билан банд бўладилар ва унга ҳаётларини ҳам тикадилар.

"Худо бизнинг гуноҳларимизни кечирishi мумкин, ammo асаб тизимимизни ҳеч қачон афв этмайди", деган эди Уильям Жеймс. Олдимизда яна битта эътиборли ва ишониш қийин бўлган далил: америкаликлар орасида ўз жонига қасд қилиш ҳодисалари тобора кўпаймоқда. Ҳар йили ўзини ўлдирганлар сони билан энг кўп тарқалган беш хилдаги юқумли касалликлардан вафот этганлар ўртасидаги фарқ ошиб борапти.

Нега шундай? Жавоби битта: "Безовталиқ туфайли".

Бир пайтлар Хитойнинг шафқатсиз саркардалари ўз аскарларини шундай қийнашган: оёқ-қўллари боғланган асирларни сув солинган ва кечаю кундуз битта-битта томадиган меш остига қўйишган. Тўхтовсиз томиб турадиган бу томчилар бора-бора асирнинг калласига худди болға билан ургандай таъсир этган. Натижада одамлар ақлдан озишган. Бу усул испан инквизицияси, шунингдек, Гитлернинг немис концентрация лагерларида ҳам қўлланилган.

Безовталиқ тўхтовсиз оқиб турадиган сув томчисини эслатади, унинг доимий таъсири баъзан одамларни ақлдан оздириши ва ўз-ўзини ўлдиришигача олиб келади.

Қишлоқда ўспирин эдим, Миссури штатида яшаган эдим, шунда Билли Сандининг ўлимдан кейинги дўзах оловлари ҳақидаги ҳикояларини эшитиб, ўзимни ўлгудай йўқотиб қўярдим. Лекин у доимий равишда безовталиқни бошдан кечириб юрган кишилар ҳақида ҳеч нарса гапирмас эди. Агар сиз сурункали равишда безовталиқ ҳолатида бўлсангиз, бирор кун одам бошидан кечирган энг дўзахий азобни ҳис этасиз ва тайёргина стенокардия хуружига эга бўласиз.

Борди-ю, шундай ҳолатга дуч келсангиз, одам боласи чидай олмайдиган азоблардан қийналиб қичқира бошлайсиз. Сизнинг дод-фарёдингиз олдида Данте "Дўзах"ида эшитилган қичқариқ болакайнинг финшиганига ўхшаб қолади. Шунда ўз-ўзингизга: "Ё раббим, раббим, агар бу азоб-



лардан эсон-омон қутилсам, ҳеч қачон жонсарақ (безовта) бўлмасдим. Ҳеч қачон", дер эдингиз (агар, ошириб юборяпти, деб ўйласангиз, оилавий шифокорингиздан сўраб билинг).

Сиз ҳаётни севасизми? Узоқ умр кўришни ва соғ-саломат, бардам бўлишни истайсизми? Буни қандай амалга оширишингиз мумкин? Яна доктор Алексис Каррелнинг сўзларини келтираман: "Қимки замонавий шаҳарнинг тала-ювури куршовида руҳий хотиржамликни сақлай олса, у асаб касалликларини ўзига мутлақо яқинлаштирмайди".

Замонавий шаҳар шовқин-сурони ичида сиз руҳий хотиржамликни сақлай олишга қодирмисиз? Агар сиз ақли расо одам бўлсангиз: "Ҳа, сўзсиз, ҳа!" деб жавоб берардингиз. Кўпчилигимиз ўзимиз ўйлагандан кўра кучлироқмиз. Бизда ички куч-қувват борки, унга деярли эътибор бермаймиз. Торо ўзининг ўлмас китоби "Уолден"да айтганидек: "Мен инсоннинг улугвор мақсадлар сари юксалтирувчи ва рад қилиб бўлмайдиган инсон қобилиятидан бошқа руҳлантирувчи ҳолатни билмайман... Агар сиз ўз орзуларингизни рўёбга чиқариш учун ишонч билан ҳаракат қилсангиз, албатта, ютуққа эришасиз, уни эса одамдаги юриштиришдан кутиш мумкин эмас".

Дарҳақиқат, кўпчилик китобхонлар худди Ольга К.Жарви каби ички куч-қувватга эга. У энг оғир фожиали ҳолатларда ҳам безовталикни енга олишга қодирлигини кўрсатди. Ишончим комилки, сиз ҳам, мен ҳам ушбу китобда тилга олинган энг азалий ҳақиқатларни қўлаб, буни амалга ошира оламиз. Ольга К.Жарви менга ўзи ҳақида нима деб ёзганига эътибор беринг: "Сақкиз ярим йил муқаддам мен ўлимга — аста-секин таъсир этувчи, азоб берувчи касаллигига маҳкум бўлдим. Мамлакатнинг энг яхши шифокорлари, ака-ука Мэйолар бу ҳукми тасдиқладилар. Мен жар лабига эдим, жаҳаннам гўё рўпарамда турарди! Мен ахир ҳали ёш эдим. Ёруғ дунёдан кетишни асло истамасдим. Умидсизликка тушиб Келлогггаги ўз шифокоримга қўнғироқ қилдим ва юрагим тутдай тўкилиб йиғлаб юбордим. У бирдан сабрсизлик билан мени койиб ташлади: "Ольга, сизга нима бўлди ўзи? Наҳотки қўлингиздан курашиш келмайди? Агар шундай йиғлайверсангиз, албатта, ўлиб кета-

сиз. Ҳа, сизга энг ёмон *гард ёпишибди*. Шундай экан, ҳақиқат юзига тик қаранг-га! Ташвишга тушишни бас қилинг! Кейин ниманидир амалга оширинг!" Ана шу лаҳзадан бошлаб қасам ичдим. Қалбимнинг туб-тубидаги бор яширин қувватимни жалб этдим, аъзои баданим — елкамдан тирноғимнинг учига қадар қалтираб кетдим. Ўз-ўзимга: "Мен асло безовта бўлмайман! Сира йиғламайман! Нимагаки уринмайин, ғалаба қилишим керак! Мен яшашим керак!" деб буйруқ бердим.

Айнан шундай вазиятларда рағбий қабул қилиш ман этилганди. Рентген нурларини қабул қилиш сеанси бир ойлик муддат ичига кунлик ўн ярим дақиқани ташкил этиши керак. Мени эса қирқ тўққиз кун мобайнида ҳар куну ўн тўрт ярим дақиқадан нур билан даволадилар. Қоқ қуруқ гавдамдан суюкларим кўриниб қолди, улар худди саҳро ялангликларига қад кўтарган чўққиларни эслатарди, тирноқларим эса кўрғошинга ўхшаб қолса ҳам йиғламадим! Фақат кулардим! Ҳа, ўзимни кулшига мажбур қилардим!

Фақат биргина кулги билан рақни даволаб бўлмаслигини билардим, лақма эмасдим, албатта! Лекин ҳақиқатан ҳам қувноқ кайфиятда бўлиш касаллик билан курашда жисму жонга катта ёрдам беради. Ҳар эҳтимолга қарши мен рақдан даво топишда мўъжизани бошимдан ўтказдим. Бир неча йиллардан буён ўзимни шундай соғлом ҳис этмаган эдим, бунда доктор Маккафериннинг сўзлари ҳамиша руҳлантирувчи аҳамият касб этди: "Бор ҳақиқатнинг юзига тик қаранг. Безовта бўлишни бас қилинг! Сўнг ниманидир амалга оширишга урининг".

Бу бўлимни тугатар эканман, сўзбошида келтирилган Алексис Каррел жумласини такрорлайман: "Безовталиқ билан курашишни билмайдиган ишбилармон одамлар ҳаёт-дан эрта кўз юмадилар".

Доктор Каррель сиз ҳақингизда гапирганми?

Эҳтимол.

#### ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР:

1-қоида: Агар сиз безовталиқдан халос бўлишни истасангиз, Уилям Ослер маслаҳатига амал қилинг: "Бугунги кундан ажратиб олинган жой-

"да яшанг. Келажакни ўйлаб, ҳадеб ҳаяжонга тушаверманг. Тинчгина хотиржам ухлайверинг.

**2-қоида:** Агар Бош ҳарф билан ёзиладиган Кулфат сизни таъқиб этиб, бурчакка тиқиб ташласа, Уилямс Ж.Кэрриэрнинг сеҳрли формуласини татбиқ этинг:

а) ўзингиздан: "мен ўз муаммомни ҳал-эта олмасам, энг нохуш аҳвол қандай бўларди?" деб сўранг;

б) зарур бўлиб қолганда, ўзингизни энг нохуш ҳолатга фикран тайёрланг;

в) зарурат юзасидан муросага келадиган вазиятни фикран яхшилаш учун зарур тартибларни хотиржам ўйлаб олинг.

**3-қоида:** Безовталиқ соғлигингизга ҳагдан зиёд зарар келтиришини эсланг. "Безовталиқ билан курашишни билмайдиган, ишбилармон одамлар, ҳаётдан эрта кўз юмадилар".

БЕЗОВТАЛИКНИ ТАҲЛИЛ  
ЭТИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ

Тўртинчи бўлим

БЕЗОВТАЛИК МУАММОЛАРИНИ  
ҚАНДАЙ ТАҲЛИЛ ЭТМОҚ ВА ҲАЛ  
ҚИЛМОҚ КЕРАК

*Бордир менинг олти хизматчим,  
Садоқатда тенгсиз ҳамда марг.  
Атрофимда неники кўрсам,  
Барчасини билдим шулардан.*

*Ўхшаб-кетар барчаси менга,\*  
Пайдо бўлар керакли пайтда.  
Қандай, Нима учундир исми,  
Ким, Нимаю Қачон, Қаерда.*

Редьярд Киплинг

Бу саволга қуйидагича жавоб бериш мумкин: биз безов-  
таликнинг барча кўринишларини бартараф этмоқ учун пухта  
тайёргарлик кўришимиз керак. Бунинг учун муаммони таҳ-  
лил этишнинг уч босқичини ўрганиш зарур.

*Биринчи қоуда:* далилларни тўплаш кераклигини кўриб  
чиқайлик. Нима учун далилларга таяниш шунчалик муҳим?  
Агар ихтиёримизда далиллар бўлмаса, биз муаммони оқилона  
ҳал этишга урина олмаймиз ҳам. Қуруқ уйдирмалар гирдо-  
бида сарсон бўлиб юраверамиз. Бу менинг фикримми? Йўқ.  
Бу фикр Колумбия университети қошидаги Колумбия кол-  
лежида йигирма икки йил мобайнида деканлик қилган мар-  
ҳум Герберт Е.Хоксга тегишли. Икки юз минг талабани  
безовталикдан халос этишга ёрдам берган Хокс менга шун-  
дай деган эди: "Саросимага тушиш: — безовталикнинг асо-

сий сабабчисидир". У буни қуйидагича таърифлайди: "Дунёдаги безовталиқнинг ярми муаммоларни ҳал этиш учун шарт бўлган ахборотларни тўлиқ олмасдан туриб қарор қабул қилишга уринувчи кишилар томонидан содир этилади". Хокс, яна шундай дейди: "Агар менинг зиммамда келгуси сешанба кун соат учда ҳал этилиши лозим бўлган муаммо турган бўлса, келгуси сешанбагача қарор қабул қилишни, ҳатто ҳаёлимга ҳам келтирмайман. Шу оралиқдаги муддатда мазкур муаммо билан боғлиқ барча далилларни тўплашга уринаман. Мен асло безовта бўлмайман, ваҳимага берилмайман. Уйқумни ҳам йўқотмайман. Диққат-эътиборимни далиллар тўплашга сарфлайман. Ҳақиқат вақтда, яъни сешанба келгач, агар ихтиёримда барча далиллар бўлса, муаммо, одамга, ўз-ўзидан ҳал бўлади".

Мен Хоксдан "бу безовталиқдан тўла ҳалос бўлишга етармикан", деб сўрадим. "Ҳа, — деб жавоб берди у, — менинг ҳаётим безовталиқдан деярли ҳалос бўлди, деб очиқ-ойдин эътироф эта оламан. Шунини тушундимки, агар одам ўз вақтини далиллар тўплашга бағишласа, буни সিққидилган ва ҳолис тарзда амалга оширсин, унинг безовталиғи, одамга, билим нурлари остига йўқолиб кетади".

Такрорлашга изн беринг: "Агар одам ўз вақтини далиллар тўплашга бағишласа, буни сиққидилган ва ҳолис тарзда амалга оширсин, унинг безовталиғи одамга билим нурлари остига йўқолиб кетади".

Аммо кўпчилик безовталиқ ҳолатида ўзини қандай тутаяди? Далиллар билан танишмоқ учун озгина бўлса-да, куч сарфлаймизми? Томас Эдисон менга ниҳоятда жиддийлик билан: "Одам ҳамма нарсага тайёр, фақат ақлий қобилиятни сарфламаса бўлгани", деб бежиз айтмаган эди. Агар биз далилларни тўплаш машаққатини зиммамызга олсак, аллақачон билганларимизнинг изига тушамиз. Қолган барча далилларни тўлиқ назар-писанд қилмасликка мойил бўламиз! Бизни хатти-ҳаракатларимизни оқлайдиган, хоҳиш-иродамизга мос ва ўтмишда ўзлашган барча бидъатларимизни оқлайдиган ҳоларгина қаноатлантиради, ҳолос!

Андре Моруа айтганидек, "бизнинг хоҳиш-иродамизга мос келадиган барча нарсалар тўғри деб ҳисобланади. Бунга тесқари бўлган нарсаларнинг бари қонимизни қайнатади".

Муаммоларни ҳал этиш йўлида катта қийинчиликларга дуч келганимизда, нега ҳайрон бўламиз? Балки оддий арифметик масалани ечишда икки қўшув икки — беш, деган фарздан келиб чиққанимизда, бунчалик қийин бўлмасми-ди. Лекин дунёда шундай одамлар борки, улар ҳаётни ўзлари учун ҳам, ўзгалар учун ҳам дўзахга айлантирадилар, икки қўшув икки беш ёки беш юз, деб оёқ тираб оладилар!

Шундай пайтда қандай иш тутишимиз керак? Биз фикр юритишда ҳиссиётга берилмай, Хокс айтганидек, далилларни сидқидилдан ва холис тарзда тўплашимиз лозим.

Аммо тўлиқ безовталиқ гирдобида бўлсак, мазкур вазифани бажариш енгил кечмайди. Бу пайтда ҳиссиётларимиз анчагина фаол бўлади. Мен холис киши нуқтаи назари билан муаммоларимиз бўйича фикр юритишнинг икки усулини тавсия этаман. Бу эса уларни жуда аниқ ва синчковлик билан кўриб чиқишга ёрдам беради.

1. Мен далилларни тўплашда ахборотларни ўзим учун эмас, балки бошқа бирор киши учун йиғаман, деб фарз қиламан. Бу вазиятга атрофлича ва синчковлик билан ёндашишга ёрдам беради, ҳиссиётларни “четга суриш”га кўмаклашади.

2. Мени ташвишга солган муаммолар билан боғлиқ далилларни ошкор қилмоққа уринар эканман, ўзимни четда туриб сўзга чиқмоқчи бўлган ҳуқуқшунос дея тасаввур этаман. Бошқача айтганда, ўзимга қарши гувоҳлик берувчи барча далилларни тўплашга уринаман, мазкур далиллар менинг хоҳиш-иродамга бутунлай тескари бўлади. Ваҳоланки, бу далилларга мен мурожаат қилишни асло истамас эдим.

Шундан сўнг барча “ҳа” ва “йўқ”ларни — агар гап аниқ ўша битта муаммо хусусида бўлса — уларни ёзиб чиқаман. Одатдагидай, ҳақиқат қандайдир икки нуқтаи назарнинг охиридаги оралиқда турибди, деган хулосага келаман.

Фикримнинг асл мағзи ана шунда. На мен, на сиз, на Эйнштейн, на АҚШ олий суди далиллар билан олдиндан танишмасдан туриб, у ёки бу муаммони оқилона ҳал эта олади. Томас Эдисон буни билар эди. Вафотидан кейин у дуч келган муаммоларга доир гиж-гиж далиллар билан лиқ тўлган икки ярим мингта ён дафтарча борлигини аниқлашган.

Шундай қилиб, "Далилларни тўпланг" деб номланган биринчи қоида муаммоларимизни ҳал этиш учун жуда зарур. Хоксдан мисол келтирамиз. Ахборотларни холисона жамламай туриб, муаммоларимизни оддин ҳал этишни хаёлимизга ҳам келтирмаслигимиз керак. Шу билан бирга дунёдаги барча далилларни қидириб топганимизда ҳам улар бизга заррача ёрдам бера олмаслиги мумкин. Биз уларни таҳлил қилиш ва улар ҳақида мулоҳаза юритишимиз лозим (иккинчи қоида).

Ўзим бошдан ўтказган аччиқ тажрибадан шуни тушундимки, барча далилларни оддиндан ёзиб чиққандан сўнг таҳлил қилиб чиқиш анча енгил кўчади. Аслини олганда, далилларнинг барини бир вараққа оддийгина ёзиб чиқиш ва оддингизда турган муаммоларни аниқ таърифламоқ унинг маълум маънода мантиқий ҳал этилишини таъминлайди. Чарлз Кеттеринг айтганидек, *"Яхши таърифланган муаммо, бу ярим ҳал этилган масала гемакдир"*.

Ижозатингиз билан мазкур усул амалда қандай қўлланилишини кўрсатиб берсам. Хитойликлар битта сурат ўн минг сўздан иборат, деганлар. Ҳозир айтганларимизни биркиши қандай амалга оширганини тушунтираман.

Келинг, Гейлен Литчфилд билан рўй берган воқеани кўриб чиқайлик. Мен бу одам билан бир неча йиллардан бери танишман. У Узоқ Шарқдаги энг пешқадам ишбилармонлардан ҳисобланади. 1942 йилда Жаноб Литчфилд Хитойда, японлар Шанхайни босиб олган пайтда яшаган эди. Меҳмоним бўлганида, ўзи билан кечган бир воқеа ҳақида гапириб берган.

*"Японлар Перл-Харборни босиб олганидан сўнг кўп ўтмай, — деб ҳикоясини бошлади Гейлен Литчфилд, — улар тўғатўғабўлиб Шанхайга ёпирилиб кирдилар. Ўшанда мен Шанхайдаги Осие сугурта компанияси бошқарувчиси вазифасида эдим. Бизга адмирал унвонигаги ҳарбий келди. Фондимизни тугатишда унга ёрдам бериш вазифаси камингага буюрилган эди. Мазкур ҳолатда мен нима қилишни билмасдим. Ё японлар билан ҳамкорлик қилиш керак... ёки мени ўлим кутарди.*

Менга нима буюришган бўлса, шуни бажардим, бошқа иложим йўқ эди. Аммо адмиралга бериладиган рўйхатга 750

000 доллар қийматга эга қимматбаҳо қоғозлар тахламини киритмадим. Чунки у бизнинг Ҳонконгдаги ташкилотимизга тегишли бўлиб, Шанхай фондига ҳеч қандай алоқаси йўқ эди. Шу билан бирга мен жуда кўрқдим, чунки бу ишимни японлар пайқаб қолишса, аҳволим ниҳоятга чатоқ бўларди. Ва улар буни тезда пайқаб қолишди ҳам.

Иш очилиб қолганида, мен идорага эмасдим, бу пайтга бош ҳисобчим бор экан. У менга, япон генерали ғазаб отига минди, деб айтди. Ер тепиниб, ҳақорат қилибди ва мени ўғри, сотқин деб атабди. Мен япон армиясига қарши чиққан эмишман. Бунинг маъносини жуда яхши билардим. Мени Брижхаузга ташлаши ҳам мумкин экан!

Брижхауз! Япон гестапосининг қийноқ камераси! Бу турмага тушгандан кўра ўзини ўлдиришни афзал билган дўстларим бор эди. Айримлари у ердаги сўроқ ва қийноқлардан ўн кун ўтгач, ҳалок бўлишган. Энди эса ана шу турма менга таҳдид солмоқда!

Шунда мен қандай иш тутдим? Бу хабарни яқшанба куни туш пайтида эшитдим. Ҳар эҳтимолга кўра менга руҳий тушқунликка тушиш учун ҳамма асослар бор эди. Агар ўз муаммоларимни ҳал этишнинг муайян усулларидан хабардор бўлмаганимда, мушкул аҳволда қолишим тайин эди. Узоқ йиллар давомига агар дилгир аҳволга тушиб қолсам, кўпинча ёзув машинкаси олдига келаман-у, икки савол ҳамда унга икки жавобни ёзаман.

1. Мен нега безовтаман?

2. Шундай ҳолатда нима қила оламан?

Даставвал, бу саволларга жавоб ёзмадим. Лекин кўп ўтмай ўз нуқтаи назаримни ўзгартирдим. Шунда савол-жавобларни ёзиб чиқиш муаммони таҳлил этишни анча енгиллаштирганини пайқаб қолдим. Хуллас, мен яқшанба куни туш пайтида Шанхай бўлимидаги ўз хонамга келдим ва ёзув машинкаси олдига ўтирдим. Машинкада шундай деб ёздим:

"1 Мен нега безовтаман?

Эртага мени эрталаб Брижхаузга жўнатишади, шундан кўрқаман".

Сўнг навбатдаги саволни машинкада ёздим:

"2. Шундай ҳолатда нима қила оламан?"



Жавоб излаб, кўп вақтни ўтказдим ва ҳар бир ҳодисадан қутулиш мумкин бўлган оқибатни ҳамда шундай мураккаб вазиятда ўзни тута билишнинг тўрт кўринишини ёзиб чиқдим.

"1. Мен япон адмиралига бирма-бир тушунтириб беришга ҳаракат қиламан. Лекин у "инглиз тилида гапира олмайди". Агар таржимонга мурожаат этгудай бўлсам, адмирал яна тутақиб кетиши мумкин. Унинг ғазаби мени ҳалок этиши мумкин. Ахир адмирал ўта шафқатсиз, мен билан гаплашиб, ўзини қайнагандан кўра, мени Брижхауз қайноқхонасига ташлашга тезроқ рози бўларди.

2. Мен қочишга уринишим мумкин. Лекин мени мудом кузатиб туришибди. Идорага кирган ва чиққан вақтимдан уларни ҳар доим хабардор қилиб туришим керак. Мабодо қочгудек бўлсам, балки мени тутиб олиб, отиб ташлашади. Мен ўз хонамда қолишим мумкин ва идорага асло бормайман. Агар шундай қилсам, бу япон адмиралига шубҳа уйғотади. Эҳтимол, мени тутиш учун аскар юборади ва бир оғиз гапиришимга имкон бермай Брижхаузга жўнатади.

3. Мен душанба кuni эрталаб одатдагидек идорага бораман. Балки япон адмирали ўта банд бўлгандан нима иш қилганимни эслай олмас. Ҳатто, бу ҳақда ўйлаганида ҳам, шак-шубҳасиз, унинг ғазаби анча сўнган бўлиб, мени ўз ҳолимга кўяр. Бундай ҳолатда мен зарар кўрмайман. Ҳатто, у эслаганда ҳам менда унга ниманидир тушунтириб бериш умиди бўлар. Шундай қилиб, душанба кuni эрталаб ишга одатдагидай келиб, ҳеч нарса кўрмагандай ҳаракат қилиш билан турмага тушмасликнинг икки имкониятига эга бўламан".

Мавжуд вазиятни тўлиқ мулоҳаза қилиб чиққач, тўртинчи ҳаракат режасини қабул қилишга қарор қилдим, яъни душанба кuni эрталаб ҳеч қандай воқеа рўй бермагандай идорага боришни ўйлаганимда, анча енгиллашганимни ҳис этдим.

Эртаси идорага келган пайтимда япон генерали оғзига сигара билан менинг хонамда ўтирарди. У менга одатдагидай синчковлик билан тикилди, аммо бир оғиз ҳам гапирмади. Орадан олти ҳафта ўтгач, худого шукур, у Токиого

жўнаб кетди. Шу билан менинг барча ҳаяжонларим барҳам топди.

Юқарига айтганимдек, шубҳасиз, якшанбада кун бўйи ўтириб, зарурий имкониятлар ва унинг аниқ оқибатларини ёзиб чиққанлигим учун ўз ҳаётимни сақлаб қолишга муваффақ бўлдим. Буларнинг бари бамайлихотир қарор қабул қилишга ёрдам берди. Агар мавжуд вазиятни мулоҳаза қилиб чиқмасам, балки асабийлашиб, иккиланиб, қизишган кўйи бирор балога гирифтор бўлардим. Ўз муаммоларимни қайтадан ўйлаб чиқмасам ва қатъий қарорга келмасам, ваҳимага тушиб, якшанба кuni безовта ҳолда юрардим. Туни билан мижжа коқмасдим. Душанба кuni ишга безовта ва эзилган қиёфада келардим. Бу эса япон адмиралига шубҳа уйғотиши ва уни ҳаракат қилишга мажбур этиши мумкин эди.

Ҳаётдаги тажрибам менга муайян қарорни атрофлича чуқур ўйлаш катта фойда келтириши мумкинлигига ишонтирди. Ҳаракат қилишнинг аниқ режасини мўлжаллаш қабилятининг йўқлиги, айтиш мумкинки, учи-кети йўқ калавасини йўқотиб кўйиш одамларни асаб бузилишларига ва улар ҳаётини дўзахга айлантиришга олиб келади. Мен қачон аниқ муайян қарор қабул қилсам, ҳаяжонларимнинг элик фоизи барҳам топади, қолган қирқ фоизи эса одатда уни амалга ошириш вақтида ўз-ўзидан ғойиб бўлади.

Шундай қилиб, ҳаяжонларимнинг тахминан тўқсон фоизини кўйидаги ҳолларда бартараф этаман:

1. Мени тўлқинлантирган вазиятнинг аниқ тавсифи.
2. Қабул қилишим мумкин бўлган ҳаракатлар рўйхати.
3. Қарорлар қабул қилиш.
4. Бу қарорларни зудлик билан амалга ошириш".

Ҳозирги пайтда Гейлен Литчфилд АҚШ молиявий манфаатларини ифодаловчи "Старр, Парк энд Фримен" корпорациясининг Узоқ Шарқ бўлими директори ҳисобланади.

Аслида, юқорида айтганимдек, Гейлен Литчфилд ҳозирги пайтда Американинг Осиёдаги энг обрўли ишбилармонларидан биридир. Унинг эътирофига кўра, бу муваффақиятга маълум даражада безовталик билан боғлиқ муаммони таҳлил этиш усулидан унумли фойдаланиш туфайли эришган.

Мазкур усулнинг муваффақияти нимада? У ўзининг таъсирчанлиги ва аниқлиги ҳамда муаммо моҳиятига чуқур кириб боргани билан алоҳида ажралиб туради. Шундай қилиб, юқорида айтилганлардан хулоса тарзида сизга учинчи ўзгармас қондани айтаман: *"Муаммони ҳал этиш мақсадида ҳаракатни ишга солинг"*. Агар мўлжалланган ҳаракатни амалга оширишга киришмасангиз, далилларни тўплаш ва уларни мушоҳада этиш қуруқ сафсата сотиш билан баробар бўлиб қолади. Бундай ҳолатда кучларимиз беҳуда сарфланади.

Уильям Жеймс шундай деган эди: *"Қачон қарор қабул қилиниб, ижроси мўлжалланса, унинг масъулияти ҳақида безовта бўлишни бутунлай бас қилинг ва натижалари тўғрисида қайғуринг"*. Уильям Жеймс *"қайғу"* сўзини *"безовталиқ"* сўзига синоним сифатида ишлатган. У далилларни мулоҳаза этиш асосида қарор қабул қилгач, дарҳол уни амалга оширишга киришишни назарда тутган. Ўз қарорингизни қайта кўриб чиқишга уриниб ўтирманг. Белгиланган режадан, асло чекинманг. Иккиланманг. Акс ҳолда навбатдаги иккиланишлар юзага келиши мумкин. Орқага ўтирилиб қараманг.

Бир куни Оклахоманинг энг машҳур нефт саноатчиларидан бири Уэйт Филипсдан ўз қарорларини қандай амалга оширганини сўраб қолдим. У шундай деб жавоб берди: *"Менимча, ўз муаммоларимизни ҳагдан зиёд ўйлайвериш эсанкираш ва безовталиқка олиб келиши мумкин. Шундай вақт бўладиги, узундан-узоқ таҳлил ва фикр юриштиш фақат зарар келтириши мумкин. Шундай фурсат келадиги, бу вақтда ҳеч қачон орқага қарамай қарор қабул қилишимиз ва ҳаракатга тушишимиз зарур"*.

Шундай экан, айти дамда сизни безовта қилиб турган муаммоларни ҳал этиш учун Гейлен Литчфилд усулини нега татбиқ этмаслигимиз керак?

Ўзингизга савол беринг: 1. Мен ҳозир нега безовтаман? (*Марҳамат қилиб, бу саволга жавобни пахтада қалам билан ёзинг. Бунинг учун бўш жой ажратилган.*)

2-савол: Мен нима қила олишим мумкин?

3-савол: Муаммони бартараф этиш учун нимани амалга оширишим мумкин?

4-савол: Белгиланган ҳаракатни амалга оширишга қачон киришишим мумкин?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Бешинчи бўлим

### ИШДА СОДИР ЭТИЛАДИГАН ЭЛИК ФОИЗ БЕЗОВТАЛИКНИ ҚАНДАЙ БАРТАРАФ ЭТИШ ҲАҚИДА

Агар сиз ишбилармон киши бўлсангиз, балки ўз-ўзингизга: *“Бу сарлавҳа мутлақо ёпишмабди. Мен ўн икки йилдан бери ўз ишим билан шуғулланаман, бунга жавобни ўзимдан бошқа ҳеч ким яхши билмайди. Иш туфайли юзага келадиган элик фоиз безовталиқдан қандай халос бўлишни менга кимдир ўргатмоқчи бўлса, бу фақат бемаъниликдан иборат фикр!”* дейишингиз мумкин.

Бу эътироз тўғри, албатта. Бир неча йил муқаддам мазкур сарлавҳани ўқиб, мен ҳам шундай деб ўйлашим мумкин эди. У жуда кўп нарсани ваъда қилади, ваъда эса одатда ҳамиша ҳам ўзини оқламайди.

Келинг, дангалига кўчиб қўя қолайлик, эҳтимол сизга ишда рўй берадиган безовталиқнинг ярмидан халос бўлишингизга ёрдам бера олмасман. Охир-оқибатда ўзингиздан бошқа киши уни амалга ошира олмайди. Аммо бу ишни бошқалар қандай уддалаган — ана шунини сизларга кўрсатиб бераман, қолгани ихтиёрингизда!

Эҳтимол, сиз дунёга машҳур Алексис Каррелнинг *“Безовталиқ билан курашишни уғдалай олмаган ишбилармон кишилар ўз умрларини эрта хазон қиладилар”*, деган сўзларини эсларсиз.

Демак, безовталиқ сиз учун шу даражада хавфли экан, жилла қурса, унинг ўн фоизини бартараф этишда сизга ёрдам берсам, фойдали эмасми? Балли! Мен сизга безовталиқдан элик фоизгина қутилиб қолмай, иш билан боғлиқ

муаммоларга доир йиғилишларга беҳуда сарфланган етмиш фоиз вақтни тежашга муваффақ бўлган бир маъмур тўғрисида гапириб бераман.

Сизга "номаълум жаноб Жонс" ёки "Жаноб Х", шунингдек, "Оҳайодаги бир йигит" ҳақида гапириш ниятим йўқ. Бундай жумбоқли воқеаларни текшириб кўриш мумкин эмас. Гап аниқ шахс — Леон Шимкин — АҚШдаги "Саймон энд Шустер" наشريётининг директори ва хўжайини ҳақида бормоқда.

Мана, Леон Шимкиннинг ўзи ҳақида гапиргани:

*"Ўн беш йил давомда иш вақтининг ярмини деярли ҳар куну йиғилишларга сарфлар эдим. Биз муаммоларни муҳокама қилиш билан шуғулланардик. Уни-буну бажариш ёхуд ҳеч нарса қилмаслик керак, деб роса бош қотирардик. Охири асабларимиз чидаш бера олмай, оромкурсиларимизда сулайиб қолардик, олдинга ва кейинга одим ташлардик, тортишардик ҳамда чиқиб кетиб бўлмайдиган боши-кети йўқ гирдобга тушиб қолардик.*

*Кечқурун ўзимни бутунлай абжағи чиққандай ҳис этардим. Умр бўйи шу таразда давом этса керак, деб ўйлардим. Шундай азобда ўн беш йил ишладим ва бундан чиқишнинг яхши усули борлиги калламга келган эмас. Агар бирор киши менга шу каби йиғилишларга кетган вақтининг тўртдан бир қисмидан воз кечиб, асабий зуриқишни тўртдан уч қисмга камайтириш мумкин деса, уни хизмат хонасида ўтирган кўйи еттинчи осмонда учиб юрган хаёллараст деб атаган бўлардим. Аммо ишлаб чиққан режам айнан шу натижаларни берди. Мен уни, мана, саккиз йилдан бери қўллайман. У менинг ҳаётимда ўзгариш ясади, иш қобилиятим ўсди, соғлиқ ва бахтга эга бўлдим.*

*Буларнинг бари сеҳргарликка ўхшайди. Аммо барча сеҳргарлик ўйинлари каби у ҳам оддий усулдан иборат, уларни қандай бажаришни билсангиз жуда ҳам соғда.*

*Сири қуйидагича: Мен дастлаб зудлик билан йиғилиш ўтказиш тартибини ўзгартирдим. Одатда йиғин маъюс ёрдамчиларимнинг ишдаги камчиликларни батафсил баён этишидан бошланар эди. Йиғилиш айнан бир-хил савол билан тугарди: "нима қилишимиз керак?" Мен ишга доир муаммоларни муҳокама этишининг янги қоидадини амалга Эле-*

оширдим. Агар ходимлардан бири муҳокама учун масалани тавсия этса, ундан дастлаб қўйидаги тўртта саволга жавоб берувчи матн тайёрлаш талаб этиларди.

1- савол: Муаммо нимадан иборат?

(Биз йиғилишни бир-икки соатни тортишув билан ўтказар, аммо ҳеч ким муаммони аниқ таърифлаб беролмасди. Ўзимиздаги ноқулайликларни томоғимиз бўғилгунча муҳокама этсак-да, муаммонинг асл сабаби нимадан иборат эканини ёзма равишда бирортамиз баён этиб бера олмасдик).

2-савол: Муаммо қай тариқа юзага келган?

(Агар ортимга қараб, ўз мартабамнинг алоҳида босқичларини эсласам, ваҳимага тушаман, қанча вақтимиз йиғилишларга беҳуда кетган эди. Ваҳоланки, биз муаммолар асосига ётган шароитни англаб олишга, ҳатто уринмагандик ҳам).

3- савол: Муаммони ҳал этишнинг қандай ўнғай томонлари бор?

(Илгари йиғилишларда одатда бир киши битта муаммони ҳал этишни тавсия этарди. Бошқаси у билан тортишарди. Доимгидек, ҳамма жунбушга келарди. Кўпинча муҳокама этиладиган мавзудан четлашиб кетардик ва йиғилиш охирида муаммони ҳал этишга оид кўп қиррали таклифларни ёзишга бирор кишининг ҳам уринмаганлиги маълум бўлиб қоларди).

4-савол: Сиз қандай ечимни тавсия этардингиз?

(Мен йиғилишда вужудга келган вазиятдан соатлаб безовта бўлган, барча ечимларни мулоҳаза қилмасдан, унинг атрофига айланиб, "мен мана шу ечимни тавсия этаман" деган одамни кўрганам йўқ).

Ҳозир ходимларим ўз муаммолари хусусида менга жуда кам мурожаат этишади. Нима учун? Чунки улар ўртага ташланган тўртта саволга жавоб бериш учун барча далилларни тўплаш ва ўз муаммоларини таҳлил этишни талаб қилишни тушуниб олдилар. Шу тариқа тўрт ҳолатдан учтасида менинг маслаҳатларимга асло муҳтож бўлмайдиган

лар. Тўғри ечим худди электр тостерда пиширилган нон бўлаги каби ўз-ўзидан "сақраб" чиқади. Ҳатто, маслаҳат зарур бўлиб қолганда ҳам илгаригига нисбатан жуда кам вақт сарфланиб, мунозара тартибли ва манتيқий узвийлик касб этади, натижада биз оқилона ечимга келамиз.

Ҳозир "Саймон энг Шустер" наشريётида олдингига нисбатан безовталиқ ва ишдаги камчиликлар хусусида жуда кам вақт сарфланади. Унинг ўрнига фаолиятни янада яхшилаш учун катта хатти-ҳаракат ишга солинади".

Менинг дўстим, Америка суғурта компаниясининг пешқадам арбобларидан бири Френк Беттжер айнан шу усул воситасида ўзининг безовталигини камайтирибгина қолмай, балки даромадини ҳам икки баробар оширишга муваффақ бўлганини гапириб берган эди.

"Анча йил муқаддам, — дейди Ф.Беттжер, — суғурта агентли сифатида иш фаолиятимни бошлаганимда, ишимга нисбатан чек-чегараси йўқ завқ-шавқ ва муҳаббатга эга эдим. Сўнг нимадир бўлди. Мен тушкунликка тушдим ва ишдан ҳазар қила бошладим. Ҳатто, бу даргоҳдан бўшаб кетишни ҳам ўйладим. Ишдан қўл силташим ҳам мумкин эди, аммо шанба кунларидан бирида эрталаб ўтириб, ўз ташвишларим сабабини изоҳлашга ҳаракат қилиш фикри туғилди.

1. Даставвал ўз-ўзимга савол бердим: "Муаммонинг асосий маъзи нимада? Унинг моҳияти қуйидагича эди: мен жуда кўп сафарларда бўлдим, даромадим эса унча кўп эмас. Шох кўчага доир сотув ишим унчалик ёмон эмасди, лекин кейинчалик суғурта бўйича шартнома тузишда иш тўхтаб қолди. Мижозлар: "Сизнинг таклифингизни ўйлаб кўрамиз, жаноб Беттжер, ҳузуримизга яна бир бор келинг", деб айтадиган бўлишди. Уларга қўшимча равишда келишига кетадиган вақт тоқатимни тоқ қилди.

2. Ўз-ўзимдан: "Муаммони ҳал этишининг қандай ечимлари бор?" деб сўрадим. Бу саволга жавоб бериш учун далилларни ўрганиш талаб этиларди. Кейинги ўн икки ойлик рўйхатга олиш дафтаримни варақлаб, рақамларни таҳлил қилиб чиқдим.

Мен ҳайратомуз кашфиётга қўл ургандим! Мижозларим билан биринчи учрашувимда етмиш фоиз суғурта хужжа-

ти имзолангани очик-ойдин намоён бўлди. Иккинчи учрашувда ўттиз уч фоиз суғурта ҳужжати сотилган эди. Уч, тўрт, беш ва бошқа учрашувларда етти фоиз суғурта ҳужжати расмийлаштирилди. Худди шу сафарлар жуда кўп вақтимни олди ва менга ҳагдан зиёд безовталиқ олиб келди. Бошқача айтганда, мен иш вақтимнинг деярли ярмини етти фоиз расмийлаштирилган фаолиятга сарфладим.

3. *Жавоб қандай бўлди? Жавоб аниқ эди. Мен мижозлар ҳузурига боришни иккинчи мартадан сўнг дарҳол бас қилдим. Ихтиёримдаги вақтни истиқболи бор мижозларга сарфладим. Ҳар бир келишилган ишнинг қийматини деярли икки баробарга ортирдим!"*

Юқорида айтганимдек, Фрэнк Беттжер ҳозир Американинг суғурта соҳасидаги машҳур арбобларидан биридир. У Филадельфиядаги "Фиделити мьючуэл" компаниясида хизмат қилади ва ҳар йили миллион долларга суғурта ҳужжатларини расмийлаштиради. Ахир Беттжер ўз мартабасидан воз кечмоқчи бўлган, ҳалокат ёқасига келиб қолган эди-да. Уни муаммони таҳлил этишгина муваффақият сари етаклади.

Эҳтимол, ишингизга оид муаммоларни ҳал этишда шу саволларни қўлларсиз? Такрор айтаманки, улар сизнинг безовталигингизни элик фоиз қисқартириши мумкин. Мана, ўша саволлар:

1. *Муаммо нимадан иборат?*
2. *Муаммо қай тариқа юзага келган?*
3. *Муаммони ҳал этишнинг қандай ўнғай томонлари бор?*
4. *Сиз қандай ечимни тавсия этардингиз?*

## ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР

**1-қоида.** *Далилларни тўпланг. Колумбия уни-верситети, Колумбия коллежи декани Хокс нима деганини эсланг: "Дунёдаги безовталиқнинг ярми муаммоларни ҳал этиш учун шарт бўлган ахборотларни тўлиқ олмасдан туриб, қарор қабул қилишга уринувчи кишилар томонидан содир этилади".*



**2-қоида.** Далилларни синчиклаб таҳлил этгандан кейингина қарор қабул қилинг.

**3-қоида.** Қарор қабул қилгач, уни дарҳол амалга оширишга киришинг! Ўз қарорингизни амалга ошириш билан машғул бўлинг ва натижаларига боғлиқ бўлган безовталиқни "улоқтириб ташланг". Ўзингиз ёки хизматчилардан бирортаси муаммо туфайли безовта бўлаётган бўлса, қуйидаги саволларга жавоб ёзинг: А. Муаммонинг асосий моҳияти нимада? Б. Муаммо қай тариқа юзага келган? В. Муаммони ҳал этишнинг қандай ўнғай томонлари бор? Г. Сиз қандай ечимни тавсия этардингиз?

## УШБУ КИТОБДАН ЮҚОРИ ДАРАЖАДА САМАРА ОЛИШНИ ТАЪМИНЛОВЧИ ТЎҚҚИЗ ТАВСИЯ

1. Агар сиз бу китобдан юқори даражада самара олишни истасангиз, битта асосий талабни бажаринг — у ҳар қандай қоида ва усуллардан кўра тамоман муҳим. Бу асосий маслаҳатга амал қилмас экансиз, ўрганилиши зарур мингта қоида бўлса ҳам, асло ёрдам бермайди. Агар сиз бу муҳим туҳфани эгаллаб олсангиз, гарчи қандайдир китобдан энг самарали фойда олиш ҳақидаги тавсияларни ўқиган бўлсангиз ҳам мўъжизалар ихтиро этамиз.

Бу сеҳрли-сирли талаб нимадан иборат ўзи? Мана, нимада. Ўта иштиёқ билан ўқишга интилиш ва безовта бўлишдан бутунлай халос бўлиш бўйича қатъий қарорга келиш ва яшашда давом этмоқ керак.

Бу интилишни қандай ривожлантирмоқ мумкин? Мазкур қоидалар сиз учун жуда муҳим эканлигини доимо ўзингизга эслатиб туринг. Уни эгаллагач, фаровон ва бахт-саодатли турмуш муяссар бўлишимга ёрдам беради, деб тасаввур қилинг. Ўз-ўзингизга қайта-қайта: "Менинг руҳий хотиржамлигим, бахтим, соғлигим ва ниҳоят, эҳтимол даромадларим ушбу китобда баён этилган кўҳна, синовдан

*ўтган ва абадий ҳақиқатларни эгаллашимга кўп жиҳатдан боғлиқдир*", деб такрорланг.

2. Китоб тўғрисида тўлиқ тасаввур ҳосил қилиш учун даставвал унинг ҳар бир бўлимига куз югуртириб чиқинг. Балки, навбатдаги бўлимни ўқишни хоҳлаб қоларсиз. Аммо бундай қилманг. Сиз ахир кўнгилхушлик учун ўқимаяпсиз-ку. Агар безовталиқдан халос бўлиб, янги ҳаёт бошлашни хоҳласангиз, ҳар бир бўлимни диққат билан мутолаа қилинг. Бу вақтни тежаш ҳамда муайян натижаларга олиб келади.

3. Китобни ўқиб туриб, баъзан тўхтаб, токи унинг мазмуни устида фикр юритиш қулай бўлсин. У ёки бу тавсияни қандай ва қаерда қўллаш мумкин деб ўз-ўзингиздан сўраб ҳам қўйинг. Бундай ўқиш сиз учун қуённи қувган чавандоз мисоли тезлашганга нисбатан анча фойдали бўлади, албатта.

4. Ўқиганда, қўлда оддий ёки қизил қалам ёки ручка бўлсин. Фойдаланмоқчи бўлган тавсияни қавс ичига олинг. Агар у алоҳида қимматли тавсия бўлса, ҳар бир иборанинг тагига чизинг ёки тўртта қўшув аломати қўйинг: + + + + . Китобни бундай чизиш уни, айниқса қизиқарли қилади ва кейинги сафар қайта кўздан кечиришга ёрдам беради.

5. Мен йирик суғурта концернини бошқарган бир киши билан таниш эдим. У ҳар ойда компанияси билан тузилган суғурта шартномаларини қайта ўқиб чиқарди. Ҳа-ҳа, у айнан ўша бир хил шартномаларни ойма-ой, йилма-йил ўқир эди. Нима учун? Чунки тажриба бу шартномалар мазмунини хотирада сақлашнинг ягона йўли шу эканлигини ўргатган эди-да!

Нотиқлик санъатига доир китобим устида ишлашда икки йилча вақтим сарф бўлди. Бунинг устига уни вақт-вақти билан ўқиб чиқишимга тўғри келади, ўз китобимда ёзганларим эсимдан чиқиб кетмасин, дейман. Биз унутишнинг ажабтовур йўлларини биламиз.

*Шундай қилиб, сиз ушбу китобдан аниқ, узлуксиз самарага эга бўлишни истасангиз, юзаки қараб чиқишнинг ўзи кифоя, деб асло ўйламанг. Китобни батафсил ўқиб чиққандан кейин уни ҳар ой бир неча соат вақт ажратиб ўқиб чиқишингизга тўғри келади. У сизнинг ҳар кун фойдаланадиган китобингизга айланиб қолиши керак. Сиз уни ҳар*

куни кўришингиз лозим. Уни тез-тез кўздан кечириб туринг. Яқин келажакдаги ҳаётингизнинг камолга етиш имконияти ҳамиша руҳлантириб турсин. Эсингизда бўлсин: мазкур қоидалар уни доимо такрорлаш натижасида одамга айланади. Ана шунда сиз уни ихтиёрсиз равишда қўллайверадиган бўласиз. Бошқа йўл йўқ.

6. Бернард Шоу бир куни шундай деган эди: "Агар сиз одамга бирор нарсани ўргатмоқчи бўлсангиз, у ҳеч қачон ҳеч нарсани ўрганмайди". Шоу ҳақ эди. Ўргатмоқ — фаол жараён. Биз тажриба жараёнида ўрганамиз. Шундай қилиб, агар сиз бу китобда келтирилган тамойилларни эгаллашни хоҳласангиз, уни ишда татбиқ этинг. Уни турли шароитларда қўлаб кўринг. Агар уни бажаришни истамасангиз, тезда унутиб юборасиз. Фақат тажрибада қўлланган билимлар хотирада сақланиб қолади.

Эҳтимол, бу тавсиялардан ҳамиша фойдаланиш сизга оғирлик қилиб қолар. Ҳатто менга, китоб муаллифига ҳам бу қоидаларни амалда қўллаш баъзан мушкулликлар туғдиради. Шундай қилиб, бу китобни ўқиб, сиз фақат ахборот олишга уринмадингиз, шуни эсда тутинг. Сиз янги одатларни шакллантиришга ҳаракат қилдингиз. Аслида эса сиз янги турмуш тарзи сари интидингиз. Бунинг учун эса вақт, кунт ва кундалик амалиёт талаб этилади.

Демак, сиз бу китоб саҳифаларига тез-тез қайтиб туринг. Уни безовталиқ билан кураш соҳасида ўқув қўлланмаси деб ҳисобланг: қандайдир мураккаб муаммога тўқнаш келгудай бўлсангиз, асло ваҳимага тушманг, у равшан намоеён бўлса-да, таъсирига берилиб кетманг. Бундай хатти-ҳаракатлар одатда хато бўлади. Ана шунда сиз бу саҳифаларга мурожаат қилинг ва ўзингиз чизган хат бошиларни яна қайта кўриб чиқинг. Ана шунда ҳаётингизда мўъжизалар юзага келаятиганини кўрасиз.

7. Китобда баён этилган тамойиллардан бирортасини бузган бўлсангиз, уни хотинингиз пайқаб қолса, унга бир доллардан тўлаб туришни тавсия қилинг. Ҳушёр бўлинг, акс ҳолда у сизни тўла-тўқис хонавайрон қилади.

8. Марҳамат қилиб, китобдан "Мен йўл қўйган бемаъни хатти-ҳаракатлар" бўлимидаги Уолл-стрит банк бошқарувчиси Х.П.Хауэлл ва мўйсафид Бен Франклин ўз хатолари-

ни қандай тўғрилаганлари ҳақидаги саҳифаларни ўқиб чиқинг. Ушбу китобда баҳс юритилган қоидаларни текшириб кўрмоқ учун Х.П.Хауэлл ва қария Бен Франклин усулларидан нега фойдаланиб кўрмас экансиз? Ана шунда сиз икки натижага эришасиз.

Биринчидан, сиз жозибали ва қимматбаҳо билим жараёни билан машғул бўлдингиз.

Иккинчиси, безовталикка қарши кураш қобилиятига эга бўлиб, ҳаёт кечиришни бошладингиз. Бу қобилият яшил лавр каби яшнайти, ўсади.

9. Кундалик юритинг — унда сиз бу тамойилларни татбиқ этганингизда, қандай ютуқларга эришганингизни белгилаб боришингиз лозим. Эътиборли бўлинг, исмлар, вақт, натижаларни ёзиб боринг. Бундай ёзувлар сизни зўр ғайрат сари илҳомлантиради; айниқса орадан кўп йиллар ўтгач, бир куни кечқурун тўсатдан бу ёзувларни кўриб қолсангиз, улар гоят қизиқ ва ажойиб таъсир этади!

### ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР

1. Безовталикни бартараф этишга *доир* тамойилларни эгалламоқ учун чуқур, мустақкам хоҳиш-истакни ишлаб чиқинг.

2. Бошқа бўлимга ўтишдан олдин ҳар бир бўлимни икки марта ўқиб чиқинг.

3. Ўқиш давомида баъзан тўхтанг, ҳар бир тавсияни қандай амалга татбиқ эта олишим мумкин, деб ўз-ўзингиздан сўранг.

4. Энг муҳим фикрларнинг ҳар бири тагига чизинг.

5. Бу китобни ҳар ой қайта ўқинг. Ундан ўқув қўлланмаси каби фойдаланинг, уни кундалик муаммоларни ҳал этишга кўмаклашувчи ёрдамчи деб билинг.

6. Бу тамойилларни ҳар бир имкониятга қараб амалга оширинг.

7. Ўқишни қувноқ ўйин жараёнига айлантинг, дўстларингиздан бирига бу тамойиллардан бирини бузганингизни пайқаб қолса, унга

ҳар сафар бир доллардан тўлашингизни тавсия этинг.

8. Ҳар ҳафта қандай ютуқларни қўлга киритганингизни текшириб туринг. Ўзингиздан қандай хатоларга йўл қўйганингизни, нималар яхшиланиб, қўлга киритилганини, келгусида ундан қандай сабоқлар чиқарилганини сўранг.

9. Китоб охирида топ-тоза варақлар қўйиб, кундалик юритинг, унда қандай ва қачон бу тамойилларни қўлаганингизни кўрсатиб боринг.

## БЕЗОВТАЛИК ОДАТИ СИЗНИ ЕНГМАСДАН ТУРИБ, УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ТЎҒРИСИДА

Олтинчи бўлим

### КЎНГЛИНГИЗДАН БЕЗОВТАЛИКНИ ҚАНДАЙ “СИҚИБ” ЧИҚАРИШ МУМКИН

Мен бир неча йил аввал Марион Ж.Дугласнинг ўз ҳаёт йўли ҳақида сўзлаб берган оқшомни сира унута олмайман. У мен ўтказган машғулотларда қатнашар эди (*Унинг ҳақиқий номини келтиролмайман. Шахсий сабабларга кўра, ўзи ҳақидаги маълумотларни айтмасликни мендан илтимос қилди*). Мана унинг бошидан кечирганлари, буни машғулотлардан бирида сўзлаб берган эди. Унинг хонадонида битта эмас, бирваракайига икки фожиа юз берди. Биринчи марта унинг суюкли беш ёшли қизчаси вафот этди. Хотини билан, бу айрилиққа дош бера олмаймиз, деб ўйлаган эди.

*“Орадан ўн ой ўтгач, — деб ҳикоя қилади у, — худо бизга бошқа жажжи қизчани ҳадя қилди, аммо у беш кундан сўнг нобуг бўлди. Бу икки зарба бизни адо қилди. Мен бунга дош бера олмадим. На ухлай олардим, на овқапланардим, на дам олиш, на кувватга кириш эсга келарди. Асабларим бутунлай ишдан чиққан, яшашдан буткул умидим узилган эди”.*

Ниҳоят у шифокорларга мурожаат қилди. Улардан бири уйку дориси, бошқаси эса саёҳат қилишни тавсия этди. У ҳар иккисини қўллашга ҳаракат қилди, аммо бирортаси ҳам наф бермади. *“Бутун жисмим гўё исканжага қисиб олинган-у, у тобора қаттиқ ва қаттиқроқ сиқар эди”*, деб ҳикоя қилади у. Ғам-қайғуси тобора ортиб борди. Агар сиз қачонлардир ғам-алам билан чулганган бўлсангиз, унинг бошидан кечирганларини аниқ ҳис этасиз.

*“Худого шукрулар бўлсинки, менга битта фарзанд — тўрт ёшли ўғлим қолган эди. У менинг кулфатимни бартараф*

этишга ёрдам берди. Бир куни ўзимнинг аянчли аҳволимдан куюниб ўтирганымда, у: "Ғада, менга қайиқ ясаб беринг", деб қолди. Менга қайиқ ясашга кайфият қайда дейсиз, боз устига бу ишда уқувим этишмасди. Аммо ўғлим жуда қайсар, айтгани-айтган, дегани-деган эди. Мен таслим бўлишга мажбур бўлдим.

Ўйинчоқ қайиқчани ясашга уч соат вақтим кетди. У тайёр бўлгач, мен бир неча ойлардан сўнг биринчи марта руҳан енгиллашганимни англадим!

Бу кашфиёт мени карахтлик ҳолатидан чиқарди ва вазиятни мушоҳада этишга мажбур этди. Бир неча ойлар мобайнида биринчи марта фикр юритдим. Шунинг билан биз режалаштирилган ва чуқур ўйланган фаолият билан банг бўлсаккина, безовталиқдан қутилишимиз мумкин. Шундай қилиб, қайиқ ясаш қайғу-ғамимни биров енгиллаштирди. Мен доимо иш билан банг бўлишга аҳд қилдим.

Келгуси оқшом хонама-хона юриб, бажариш зарур бўлган ишлар рўйхатини тузиб чиқдим. Жуда кўп ашёларни тўзатиш лозим эди: китоб жавонлари, зинапоя тахталари, деразанинг иккинчи ромлари, шторлар, эшик тутқичлари, кулфлар, оқиб ётган водопровод кранлари ва ҳоказо. Шуниси қизиқки, мен икки ҳафтада ўзимга 242 та иш топдим.

Кейинги икки йил давомида мен улардан кўпини бажардим. Шу билан бирга ҳаётим фаолигини тахмин этувчи юмуш билан машғул бўлдим. Ҳафтада икки марта Нью-Йоркдаги катталар ўқув машғулотига қатнайдман. Қадргон шаҳримда жамоат иши билан машғулман ва ҳозирги пайтда мактабларни бошқариш бўйича комиссия раислигига сайланганман. Қизил хоч фондига пул тўплашга кўмаклашаман ва фаолиятнинг бошқа турлари билан шуғулланаман. Ҳозир мен шу даражада бангманки, безовта бўлишга вақтим ҳам йўқ!"

Безовта бўлишга вақт йўқ! Уинстон Черчилль уруш авжга чиққанида, суткасига ўн саккиз соат ишлаган вақтда худди шу ҳақда гапирган эди. Ундан зиммасига юклатилган шундай улкан масъулият туфайли безовта бўласизми, деб сўралганида: "Безовта бўлиш учун менга умуман вақт йўқ, ўта бангман", дея жавоб берган.

Чарлз Кеттеринг автомобиль учун автоматик стартерни кашф этиш устида ишлаганида, худди шундай аҳволга тушган эди. Кейинчалик жаноб Кеттеринг "Женерал моторс" фирмасининг вице-президенти бўлди. Яқиндагина у нафақага чиқди. У "Женерал моторс" фирмасининг дунёга донғи кетган илмий-тадқиқот корпорациясини бошқарди. Дастлабки пайтда Кеттеринг шу даражада ночор эдики, лабораторияни омборда қуришга мажбур бўлганди. Озиқ-овқат учун у пианинодан дарс берувчи хотинидан бир ярим доллар оларди. Кейинчалик ўзининг суғуртасини гаровга қўйиб, беш юз доллар қарз кўтарди. Мен унинг хотинидан шундай оғир пайтларда безовта бўлармидингиз, деб сўраганимда: *"Ҳа, шу даражада дилгир эдимки, ҳатто ухлай олмасдим. Аммо жаноб Кеттеринг жуда хотиржам эди. У безовта бўлмаслик учун боши билан ишга шўнғиган эди"*, дея жавоб берди.

Буюк олим Пастер: *"Руҳий хотиржамликка кутубхона ва лабораторияларда муяссар бўлиш мумкин"*, деган эди. Нега айнан ўша ерда? Чунки кутубхона ва лабораторияларда кишилар илмий муаммолар билан шу даражада банд бўлишадикки, уларнинг безовта бўлиш учун умуман вақтлари бўлмайди. Олимларда асаб бузилишлари деярли рўй бермайди. Уларнинг бунга сарфлайдиган вақти йўқ.

Нега иш билан банд бўлишдек оддий нарса безовталикни "сиқиб" чиқаришга ёрдам беради? Бу психология фанининг асосий қонунларидан бири эканлиги билан изоҳланади. Мазкур қонун қуйидагича: ҳар бир ақлли киши, ҳатто кучли ақл соҳиби ҳам бир вақтнинг ўзида бир нарсдан ортиқ нарсани ўйлай олмайди. Сиз бунга ишонмаясиз-а? Майли, тажриба ўтказишга ҳаракат қиламиз.

Фараз қилайлик: оромкурсида жойлашиб ўтириб, кўзларингизни юмасиз ва айнаи бир пайтнинг ўзида Озодлик ҳайкали ҳамда эртага нима иш қилиш кераклиги тўғрисида ўйлашга уриняпсиз.

Англадингизми, у ёки бу нарса тўғрисида бирваракайига эмас, навбати билан ўйлаш мумкин экан, шундай эмасми? Худди шундай ҳол ҳиссиётларимизда ҳам содир бўлади. Биз бир пайтнинг ўзида кўтаринки руҳда ёки тушқун кайфиятда бўла олмаймиз. Ҳиссиётнинг бир тури иккин-



чисини сиқиб чиқаради. Айнан ана шу оддий кашфиёт уруш пайтида армияда хизмат қилган йигитларга мўъжизалар яратишга қўл келган.

Аскарлар жанг майдонидан асаби бузилиб, даҳшатга тушиб, телба аҳволда қайтишар экан, ҳарбий шифокорлар уларга дори сифатида "бирор машғулот билан банд бўлиш"ни буюрардилар. Даҳшат ва ваҳимага лиммо-лим тўлган бу кишиларнинг ҳар бир дақиқаси қандайдир машғулот билан банд бўларди. Бу машғулот очиқ ҳавода ўтказилар эди. Улар балиқ овлаш, овга чиқиш, копток тепиш, голф ўйнаш, суратга тушириш, боғбонлик ҳамда рақсга тушиш каби машғулотлар билан шуғулланишарди. Шу тариқа бўлиб ўтган даҳшатли ҳодисаларни эслаш учун вақтлари қолмас эди.

"Меҳнат терапияси" — бу атама психатрияда дори ўрнига иш буюрилганида қўлланилади. Қадимги юнон шифокорлари "меҳнат терапияси"ни эрамиздан беш юз йил муқаддам ишлатган эдилар.

Филадельфияда квакер (*насроний динига мансуб киши*)лар Бен Франклин даврида "меҳнат терапияси"дан фойдалангандилар. 1774 йилда квакерлар санаторийсига келган киши руҳий хасталарнинг ип йигириб ўтирганларини кўриб, ҳайратга тушганди. Шўринг курғур бахтсизларни эзиб ташлашяпти-я, деб ўйлаганди. Аммо квакерлар унга хасталар баҳоли қудрат бирор иш билан машғул бўлгач, саломатликлари яхшиланаётганлигини айтганлар. Бундай ҳол уларнинг асабларини тинчлантирган.

Ҳар бир психиатр сизга асаби хаста касал учун энг яхши дори — иш, меҳнат фаолияти эканлигини айта олади. Генри У. Лонгфелло ўзининг ёшгина турмуш ўртоғини бир умр йўқотгач, бу ҳақиқатни аниқ тушунди. Бир куни унинг хотини озгина сўрғични шам алангасида қиздирмоқчи бўлганди, бирдан кийими олов олди. Лонгфелло хотинининг қичқиривини эшитган заҳоти уни қутқаришга шошди. Аммо у кечиккан эди. Хотини куйиб, ҳалок бўлди. Лонгфелло бу даҳшатли ҳодисадан шунчалик ларзага тушдики, ақдан озишига сал қолди, хайриятки, бахтига унинг учта жажжи фарзанди ота қаровига муҳтож эди. Кулфатга гирифтор бўлишига қарамай, Лонгфелло уларга ҳам ота, ҳам

она бўлди. Фарзандлари билан бирга сайр қилар, турли ҳангома, воқеа-қодисаларни гапириб берар, бирга ўйнар эди. Бу дамларини у ўзининг "Болалар вақти" номли машҳур асарига муҳрлади. Шу вақтнинг ўзида Дантеснинг таржимаси билан машғул бўлди ва мазкур ишлар туфайли у доимий равишда банд бўлиб, ўз ғам-кулфатини унута борди. Шу тариқа руҳий осойишталик топди.

Теннисон ўзининг энг яқин дўсти Артур Халламдан жудо бўлганида шундай деган эди: *"Мен жўшқин фаолият билан банд бўлмасам, хароб бўлардим"*.

Кўпчилигимиз учун "ўзни фаолият билан кўмиб юбориш" қийин эмас, албатта. Чунки биз ҳар куни хизмат билан бандмиз, олмахон айлана ичида ҳаракат қилганидек, ишга бориб-келаверамиз. Аммо ишдан кейин шундай вақт қоладики, бу биз учун жуда хавфлидир. Дам олиб, роҳатланиб, ўзимизни энг бахтли киши, деб ҳисоблаб юрган пайтимизда, бизни безовталиқ аталмиш "шайтон" васвасага солади. Ҳақиқатан ҳам худди шу вақтда, ҳаётда ҳеч нарсага эга бўла олмадим, бир жойда депсиниб турибман-а, бошлиқ ҳам танбеҳ бериб, нимадир демоқчимми... ёки сочимиз тушиб тепакал бўлиб қолаётганимиздан қайғуриб, узундан-узоқ ўйларга берилиб кетамиз.

Агар биз бирор иш билан банд бўлмасак, миямиз вакуум (бўш) ҳолатга яқинлашади. Ҳар бир физик яхши биладики, *"табиат бўшлиққа асло тоқат қила олмайди"*. Вакуумнинг энг яқин кўриниши доимо кўриб юрганимиз — лампочканинг ички қисмидир. Агар лампочкани синдирсак, табиат унга ҳавони зарб билан юбориб, у ердаги назарияда айтилган бўшлиқни тўлдиради.

Табиат ҳам худди шу тарзда бекор турган мияни шошилинч равишда тўлдиришга интилади. Нима билан? Ҳиссиётлар билан, албатта. Нега? Чунки безовталиқ, кўрқув, нафрат ва ҳасад каби ҳиссиётлар мисоли чангалзорнинг тизгинсиз кучи ва динамик қуввати билан ҳаракатга келади. Бундай ҳиссиётлар шу даражада кучлики, улар бизнинг ҳолатимизда барча хотиржам, хушвақт ўй-фикрлар ва ҳисларни "сиқиб" чиқаради.

Колумбия округидаги ўқитувчилар коллежининг педагогика профессори Жеймс Мерселл бу фикрни қуйидаги

сўзлар билан ажойиб тарзда ифодалаган эди: "Безовталиқ сизни ҳаракатда бўлган пайтингизда эмас, балки кундалиқ ишлар тугаганидан сўнг қийнайди. Шунда сизнинг тасаввурингиз ҳаётдаги рўй берган омадсизлиқларингизнинг беўхшов курашини чизади, мўъжаз хатоларингизни ошириб кўрсатади". "Бу даврда, — деб давом этади у, — сизнинг миянгиз юксиз ишлаётган моторни эслатади. У ҳақдан ташқари тезликда ишлайди, подшилникларнинг куйиши ёки бутунлай ишдан чиқиш хавфини тўғдиради. Безовталиқдан бутунлай халос бўлиш учун аниқ ишни бажариб, бутунлай банг бўлиш зарур".

Бу оддий ҳақиқатни англаш ва уни амалга ошириш учун коллеж профессори бўлиш шарт эмас, албатта. Уруш пайтида мен Чикагода яшаган бир уй бекаси билан танишган эдим. Вақтни ва инсон куч-қувватини қамраб олувчи фаолият — безовталиққа қарши энг яхши дори эканлигини у жуда яхши англаб олганди. Мен бу аёл ва унинг эри билан Нью-Миссуридаги фермамга қайта туриб, поезднинг вагон-ресторанида танишгандим (Афсуски, уларнинг исмини сўрамабман — одамларнинг исми-шарифи ҳамда яшаш манзилини кўрсатмай туриб мисоллар келтиришни ёқтирмайман. Бундай тафсилотлар ҳикоя қилишда ишонарлилик бағишлайди).

Эр-хотиннинг менга ҳикоя қилишича, уларнинг ўғли Перл-Харбор олинганининг эртаси куни қуроли кучлар сафига қабул қилинибди. Аёл ўзининг яккаю-ягона ўғлини ўйлаб доимий равишда безовталанган, бу унинг соғлигини деярли издан чиқарди. У қаерда экан? Хавфсиз жойдамикан? Урушга кирдимиз? Ярадор бўлдимикан? Ўлдиришдимиз?

Мен ўз безовталигини қандай бартараф этганини сўраганимда, у: "мен доимо банг эдим", деб жавоб берди. Маълум бўлишича, у даставвал хизматкорига жавоб бериб юборган ва барча рўзгор ишларини ўзи бажарган. Лекин бу ҳам унчалик ёрдам бермаган. "Энг ёмони шу эдики, — дейди аёл, — мен уй ишларини беихтиёр бажарардим, миям эса деярли "бекор" эди. Шу сабабли безовталигим давом этаверди. Урин сола туриб ва идиш-товоқ юваётиб шу фикрга келдимки, менга бошқа турдаги иш зарур, токи у мен-

дан ҳар бир соатга ақлий ва жисмоний куч-қувватимни бир жойга тўплашни талаб этсин. Шундан сўнг мен йирик универсал дўконда сотувчи бўлиб ишлай бошладим”.

“Бу менга анча ёрдам берди, — деб ҳикоясини давом эттирди у, — дарҳол кучли фаолият гирдобига шўнғиб кетдим, харидорлар доимий равишда атрофимда гурдиқапалак бўлишар, нарх, ўлчам ва молларнинг рангини сўрашарди. Менга ўз зиммамдаги мажбуриятлардан бошқа нарсани ўйлаш учун бирор сония ҳам вақт қолмас эди. Оқшом тушгач, зирқираётган оёқ оғриғидан қандай қутулишни ўйлардим, холос. Кечки овқатдан сўнг мен дарров уйқута кетардим ва мисоли ўликдай қотиб қолардим. Безовта бўлиш учун менга на вақт, на қувват бор эди”.

У ўзи учун Жон Каупер Поуиснинг “Ярамасликларни нутиш санъати” китобида ёзилган ҳолатни кашф этган эди.

“Хавфсизликни қандайдир ёқимли ҳис этиш, чуқур ички хотиржамлик, ўзига хос ёқимли эсдан чиқариш оғати, унга топширилган иш билан банд бўлган оғамнинг асабларини тинчлантиради”.

Бизнинг бахтимиз айнан ана шунда! Дунёга донғи кетган машҳур саёҳатчи аёл Оус Жонсон яқинда менга безовталиқ ва қайғу-ғамдан қандай халос бўлганини гапириб берди. Балки сиз унинг бошидан ўтганлари ҳақида ўқиб чиқарсиз. “Мен саргузаштлар билан туғилганман” деб номланади. Агар бирор аёл саргузаштлар билан яқин эгизак бўлган бўлса, бу айнан ўша аёлдир. Оус ўн олти ёшга тўлганида Мартин Жонсонга турмушга чиқди. Мартин Жонсон уни Канзас штатининг Чонута текис йўлакларидан Борнеонинг ёввойи чангалзор сўқмоқларига етаклаб кетди. Канзаслик бу эру хотин чорак аср давомида бутун ер юзини кезиб чиқиб, Осиё ва Африкадаги йўқолиб кетиш арафасида турган ёввойи ҳайвонлар тўғрисидаги фильмларни суратга олишди. Тўққиз йил муқаддам Америкага қайтиб келиб, мамлакат бўйлаб маърузалар ўқиш ва кинофильмлар иомойиш этиш учун отландилар. Денвердан улар учган самолёт қирроқ яқинига қўниши лозим эди. Лекин самолёт тоққа бориб урилади. Мартин Жонсон ўша заҳоти ҳалок бўлди. Шифокорлар Оусга энди ҳеч қачон тўшақдан тура олмаслигини айтишди. Аммо улар Оус Жонсоннинг ким-

лигини яхши билишмасди. Орадан уч ой ўтгач, у ўзиюрар оромкурсида ҳаракат қилиб, катта аудиторияларда маърузалар ўқий бошлади. Аниқроғи, юздан ортиқ маърузани худди шу тарзда оромкурсида ўтирган ҳолатда ўқиди. Мен бу ҳақда сўраганимда Оус шундай деб жавоб берди: *"Бу ишни шунинг учун қилдимки, токи қайғу-ғам ва безовталиққа асло ўрин қолмасин"*.

Оус Жонсон бундан бир аср муқаддам Теннисон куйлаган ҳақиқатни ошкор қилган эди: *"Мен ўзимни иш билан ўта банд этишим керак, тушкунлик мени адоғи тамом қилади"*.

Адмирал Берд Жанубий Қутбда улкан муз ғори тагида тириклайин кўмилиб, беш ой давомида танҳоликда яшаган пайтда ҳам айнан шу ҳақиқатни кашф этган эди. Бу муз қопламаси ўзида табиатнинг энг қадим сирларини яшириб, АҚШ ва Европага тенг ҳудудни қоплаб ётарди. Адмирал Берд ўша ерда якка ўзи беш ой яшади. Юз мил нари-берида бирор тирик жон йўқ эди. Совуқ шу даражада даҳшатли эдики, у нафас олаётган ҳавонинг музлаб кристалга айланаётганини юзига урган шамолдан сезиб турарди. Ўзининг "Танҳо" номи китобида Адмирал Бард жуда узоқ вақт қалбини зулматда эзган беш ойни қандай ўтказганини ҳикоя қилади. Кунлар мисоли тун каби қоп-қоронғи эди. Ақлдан озмаслик учун у доимий равишда ўзини иш билан банд этди.

*"Кечкурун, — деб ёзади у, — чироқни ўчиришимдан олдин эртага қилинадиган ишларни ўзим ишлаб чиққан одатга мувофиқ тақсимлаб чиқардим. Масалан, ярим соат вақтимни туннель тозалашга, ярим соатни қор уюмларини текислашга, бир соатни ёқилғи солинган темир бочкаларни ўрнатиш, бир соатни туннель деворларига озиқ-овқат маҳсулотлари қўйиш учун китоб тоқчасини ясашга, икки соатни эса одамларни ташийдиган чанғининг синган тахталарини таъмирлаш учун сарфлар эдим..."*

*"Вақтни шу тарзда тақсимлаш имконияти, — деб эслайди у, — ниҳоятда катта аҳамиятга эга. Бу ўзим устимдан қаттиқ назорат ўрнатишга ўргатди..."* Ва шундай қўшимча қилади: *"Бусиз кунлар мақсадсиз, бехуда ўтарди, мақсадсиз ҳаёт эса, одатда, шахсни таназзулга олиб боради"*.

Охирги жумлага эътибор берамиз: *"Мақсадсиз ҳаёт эса, одатда, шахсни таназзулга олиб боради"*. Агар сиз ёки мен нимадандир безовта бўлсак, келинг, энг қадимий даволаш усули ҳақида ўйлаб кўрайлик. Бу ҳақда доктор Ричард С.Кэ-ботдек обрўли шахс гапириб ўтган. Ўзининг "Инсон ҳаёти-нинг маъноси нимада?" номли китобида Кэбот шундай ёзади: *"Бўлғуси шифокор сифатида мен турли эсанкираш, икки-ланиш ва кўркув туфайли қалби мажруҳ ҳолга келган кўпгина кишиларни меҳнат қай даражада соғайтирганини қувонч билан кузатганман. Ишимиз туфайли биз муяссар бўлган жасурлик аслида Эмерсон асрлар бўйи куйлаб ўтган ўзи-мизга ишончинг ўзгинасиدير"*.

Агар бирор иш билан банд бўлмай, ўтириб оҳ-воҳ чека-версак, бизни, одатда, Чарльз Дарвин атаган, "тушкун руҳ-лар" аталмиш нарсалар тўдаси қуршаб олади. Бу "руҳлар" қалбимизни хувиллатиб, куч-қудратимиз ва қобилиятимиз-ни сўндирувчи шафқатсиз "гном", яъни кўринмас махлуқ-чалардан бошқа нарса эмас.

Мен Нью-Йоркда бир ишбилармон кишини биламан. Иш билан ҳаддан зиёд банд бўлгани сабабли унинг асабийла-шиши ва ҳаётдан нолиши учун мутлақо вақти йўқ. Шу йўл билан "митти одамчалар" устидан ғалаба қозонган эди. Уни Тремпер Лонгмен деб аташади. Идораси Уолл-Стритда жэ-ойлашган. Лонгмен менинг катталар учун ташкил этилган курсимда қатнашар эди. Безовталиқ одатини бартараф этишга доир ҳикоялари шу даражада мароқли ва таъсирли эдики, мен уни кечки овқатга ресторанга таклиф қилдим, у ерда деярли тонг отгунча ўтирдик. Лонгмен менга ўз ҳаёти ҳақида ҳикоя қилиб берди. Мана унинг айтганлари:

*"Ўн саккиз йил муқаддам шу даражада безовта эдимки, менда уйқусизлик бошланди. Доимий равишда бетоқат бўлиб, ҳамиша жиғибийрон ва асабий эдим. Мен деярли жинни бўлиш арафасида эдим.*

*Безовталиқ учун менга асослар бор эди-да! Нью-Йорк-даги "Фрут энг экстракт" фирмасида хазиначи бўлиб хиз-мат қилардим. Биз бир галлонлик банкага солинган қадоқ-ланган қулупнай савдоси билан шуғулланиш учун ярим мил-лион доллар миқдорига маблағ тиккан эдик. Йигирма йил давомида бу банкларни музқаймоқ ишлаб чиқарувчи йирик*

фирмага сотаётгандик. Қўққисдан олди-сотдимиз тўхтаб қолди, чунки "Нэшл деэри" ва "Борденс" каби йирик фирмалар музқаймоқ ишлаб чиқаришни кескин оширишга киришди. Бунинг учун маблағ ва вақтни тежаш мақсадига катта бочкаларга солинган қулупнайни сотиб ола бошлади.

Биз бир ярим миллион долларга олинган меваларни сота олмай қолдик, боз устига умумий нархи бир ярим миллион доллар миқдорига қулупнай сотиб олиш учун шартнома ҳам тузган эдик. Бу шартнома жорий йигирма ой давомига амал қиларди. Банкдан эса уч юз эллик минг доллар миқдорига қарздор эдик. Биз на қарзни тўлай олардик, на унинг муддатини чўза олардик. Менинг безовталигимга энди ажабланмаса ҳам бўларди!

Калифорния штатигаги Уотсонвиллда жойлашган фабрикамизда гурдикапалак бўлиб қолдим. Фирма президентини шароит ўзгаргани ва фалокат ёқасига эканимизни айтиб, ишонтиришга уриндим. У бунга ишонмади. Асосий муваффақиятсизликка Нью-Йорк корхонасини сабабчи қилиб кўрсатиб, маҳсулот сотишга укуви йўқлиги учун айбдор деб ҳисоблади.

Мен бир неча кун давомига уни қулупнайни банкаларга қadoқлашни тўхтатиш ҳамда захирадаги барча меваларни Сан-Франциско бозорига сотишга кўндиришга уриндим. Бу муаммоларимизни деярли тўлиқ ҳал этди. Мен безовталанишни дарҳол бас қилишим лозим эди, аммо бунга кучим етмади. Безовталиқ мен учун одамга айланган, мен унга ўрганиб қолган эдим.

Нью-Йоркка қайтгач, мен ҳар нарсадан: Италиядан сотиб олинган олча, Гавай оролларидаги харид қилинган ананас ва ҳоказолардан безовта бўлаверардим. Қандайдир бепотқатланиб, асабийлашадиган одамга айландим, уйқум ўчадиган бўлди. Илгари айтганимдек, мен ақлдан озиш даражасига келиб қолдим.

Умидсизликка берилгач, шундай турмуш тарзини танладимки, натижада уйқусизлик ва безовталиқдан халос бўлдим. Мен ўзимни бутунлай иш билан банд қилиб ташладим. Барча қобилиятимни бир нуқтага жамлайдиган ишни ўз зиммамга олдим. Одатда бир кунда етти соат ишлар эдим. Энди эса кунига ўн беш ёки ўн олти соат ишлайди-

ган бўлдим. Корхонага соат саккизда келиб, ярим кечага қадар қолиб кетардим. Зиммамга янги мажбурият, янги масъулиятли вазифалар олдим. Ярим тунда уйга эзилиб келардим—га, дарров ухлашга ётиб, бир неча дақиқадан сўн қотиб пинакка кетардим.

Ушбу гастурни бажара туриб уч ойни ўтказдим. Шу муддат ичига безовталиқ одатидан бутунлай халос бўлдим ва яна ҳар кун итти-саккиз соатдан ишлай бошладим. Бу воқеа ўн саккиз йил муқаддам бўлиб ўтган эди. Шундан буён уйқусизлик нималигини билмайман. Безовталиқдан бутунлай қутилдим”.

Бернард Шоу ҳақ эди. У юқоридагиларни қисқа хулосалаб, шундай деган эди: “Бахтсизлигимиз сири шундаки, биз бахтлимизми ёки йўқми, деб мушоҳада юрийтиш учун ҳақдан зиёд кўп вақт сарфлаймиз”. Келинг, шу ҳақда сўз юрийтишни бас қилайлик! Қўлқопни кийинг—у, ишга киришинг, танангизда қон дадил ҳаракат қила бошлайди, миянгиз ҳам жуда тез ишлайди, ҳаётгий фаоллигингиз жуда тез кўтарилади, буларнинг бари безовталиқни унутишга ёрдам беради. Доимо нима биландир банд бўлинг. Ҳамиша бирор иш билан шуғулланинг. Ер юзидаги энг арзон дори бу, ҳаммасидан энг яхшиси шу!

Безовталиқ одатидан қутилмоқ учун биринчи қоидани бажаринг: **ҳамиша банд бўлинг. Безовталиқка гирифтор бўлган одам ҳамиша ўзини ишга уриши керак, акс ҳолда у умидсизлик *гиргобидга* нобуд бўлади.**

**Иттинчи бўлим**

## **АРЗИМАС НАРСАЛАРДАН ХАҒА БЎЛИБ, ЎЗИНГИЗНИ АБГОР ҚИЛМАНГ**

Бу фожиали воқеани, балки, бир умр унутмасман. Уни Нью-Жерси штатидаги Мейплвуд шаҳрида яшовчи Гоберт Мур сўзлаб берган эди.

“Мен ҳаётимдаги энг катта сабоқни 1945 йил март ойида олган эдим, — деган эди у. — Ҳиндихитой қирғоқларига денгизнинг 276 фут (1 фут — 30,48 см.) чуқурлигида



бу сабоқни олишга муяссар бўлдим. "Байя С.С. 318" сув ости кемасидаги саксон саккиз кишидан бири эдим. Рагар қурилмаси ёрдамда кемага ўртача япон қўриқчи кемаси яқинлашаётганидан хабар топдик. Тонг отиши олгидан ҳужум қилиш мақсадига чуқурроқ чўкдик. Мен перископ орқали қараганимда, япон соқчи кемаси, танкер ва мина қўювчи кемага кўзим тушди. Соқчи кемага учта торпедо жўнатдик, аммо нишонга тегмади. Ҳар бир торпедонинг қандайдир механизми ишдан чиқди. Соқчи кема ўзига ҳужум қилинаётганини пайқамай, йўлида давом этди. Биз охириги кема ва мина отувчи кемага ҳужум қилишга тайёрландик, аммо у бирдан бурилиб, қаршимиздан кела бошлади (япон самолёти бизни олтмиш фут сув остидаги чуқурликда таъқиб қилиб, япон мина отувчи кемасига жойимизни хабар қилган эди). Бизни пайқамасинлар, деб 150 фут чуқурликка чўкдик, чуқурликда ишлатиладиган бомбалар билан ҳужум қилишларини кутиб, тайёрланиб турдик. Люкларга қўшимча болтлар ўрнатдик; кемамиз ҳаракати бутунлай шовқинсиз бўлсин деб, барча вентилятор, совутиш ҳамда электр қурилмаларини ўчирдик.

Орадан уч дақақа ўтгач, рўпарамизда гўё дўзах эшиклари очилди. Атрофимизда чуқурликда ишлатиладиган олтига бомба портлаб, бизни 276 фут сув қаърига, океан тубига улоқтирди. Биз даҳшат ичига қолдик. 1000 фут чуқурликда ҳужумга дуч келиш хатарли, 500 футдан камми эса деярли ҳалокатга тенг. Бизга эса 250 футга етар-етмас масофадаги чуқурликда ҳужум қилдилар. Хавфсизлик тўғрисида гап-сўз бўлиши мумкин эмас эди. Япон мина отувчи кемаси ўн беш соат давомда бизнинг устимизга бомба ёғдирди. Агар бомба қайиқдан ўн етти фут масофада портласа, қайиқда тешик ҳосил бўлади. Биздан элик фут нарида нечта бомба портлади, уларни сапаш жуда қайин эди. Бизга "ўз хавфсизлигини таъминлаш", яъни ўз тўшагида хотиржам ётиш ва ўз устидан назоратни йўқотмаслик буюрилган эди. Мен шу даражада саросимага тушгандимки, зўрға нафас олардим. "Бу ўлим, — деб ўзимга қайта-қайта айтар эдим, — бу ўлим... Вентилятор ва совутиш қурилмалари ўчирилгани туфайли сув ости кемаси ичигаги ҳарорат 38° га ошиб кетди, аммо қўрққа

нимдан совқотиб қалтирардим. Баганимда совуқ ёпишқоқ тер пайдо бўлди. Хужум ўн беш соат давом этди. Сўнг бирдан тўхтади. Назаримда, япон мина отувчи кемаси захирадаги барча бомбасини ишлатиб бўлди, шекилли, сузиб кетди. Ўн беш соатлик бу хужум гўё ўн беш миллион йил каби туюлди. Хотирамда бутун ўтган умрим жонланди. Умрим давомига қилган ёмон ишларим, энг майда ярамасликлар, безовта қилган ташвишларнинг барини эсладим. Флотга хизматга киришдан олдин банкда кичик ходим бўлиб ишлардим. Кўп ишляпман, маош эса жуда кам, юқорироқ ишга кўтарилишдан ҳеч қандай умид йўқ, деб жуда кўп ўйланардим. Яшаётган уйим шахсий эмас, янги машина сотиб олишга қурбим етмайди, хотинимга чиройли янги кўйлак олиб бера олмаيمان, деб безовта бўлганим-бўлган эди. Хўжайиним — кекса чолни-ку, доимо менга бақиргани ва жонимга теккани учун кўришга кўзим йўқ эди! Эсимда, кечқурун ишдан хуноб бўлиб, норози ҳолда қайтардим ва хотиним билан арзимас гап устида жанжаллашиб қолардик. Автомобил ҳалокатидан кейин пешонамда қолган чандиқ ҳам мени безовта қилаверарди.

Кўп йиллар муқаддам бу кўнгилсиз воқеалар мен учун жуда улкан кўринган эди! Аммо сув ости кемаларини портлатадиган бомбалар мени нариги дунёга жўнатгудай даҳшатга солган бир пайтда улар ниҳоятда арзимас бўлиб туюлди. Шунда, агар қуёш ва юлдузларни яна кўриш менга насиб этса, бундан буён бирор марта бўлсин безовта бўлмайман, деб қасам ичдим. Ҳеч қачон! Ҳеч қачон!! Ҳеч қачон!!! Ана шу даҳшатли ўн беш соат давомига Сиракьюсс университетига тўрт йил мобайнида китобларда ўқиганим ҳаёт ҳақидаги сабоқлардан зиёд ҳақиқатни англаб етдим”.

Биз кўпинча ҳаётнинг оғир руҳий ларзаларига мардона бардош берамиз, сўнгра арзимас нарсаларнинг ништар уришига йўл қўямиз. Мисол учун, Сэмуэл Пепис ўз кундалигида сэр Гарри Вэйннинг қандай тарзда қатл этилганини ёзиб қолдирган. У Лондонда ҳамманинг кўз олдида Вэйннинг бошини танасидан қандай жудо этишганини ўз кўзи билан кўрган. Сэр Гарри қатл ижро этиладиган тахтасупага чиқар экан, афв этишларини сўраб ялинмаган, балки

жаллодга ёлвориб, бўйнидаги оғриб турган чипқонга тегиб кетмасликни сўраган!

Одамзоддаги ана шу ўзига хосликни адмирал Бэрд қутбнинг даҳшатли совуқ тунларида пайқаган эди. Унинг айтишича, қўл остидаги одамлар жиддий нарсалардан кўра арзимас майда-чуйдаларга кўпроқ асабийлашишган экан. Улар хавф-хатар, ҳаётнинг оғир синовларини, совуқни (*ҳарорат кўпинча — ўттиз етти градуcга тушиб кетарди*) мардонавор енгар эдилар. *"Аммо, — деб ҳикоя қилади адмирал Бэрд, — баъзи пайтга бир-бири билан иноқ-қалин дўстлар гапирмай қўярдилар, чунки бири иккинчисидан ўз асбобларини уникиннинг ўрнига қўйганидан гумонсирарди. Мен бир одамни билардим, у ошхонада оғзидаги луқмани йигирма саккиз марта чайнаб, сўнг ютадиган флетчерист (овқатни роса чайнаб, сўнг ютадиган киши) кўринмайдиган жойни танламагунча, асло ўтирмасди"*.

*"Қутбдаги лагерга, — дейди адмирал Бэрд, — хужди шундай арзимас икир-чикирлар, ҳатто, энг интизомли кишини ҳам ақлдан оздириш даражасигача етказиши мумкин эди"*.

Сиз адмирал Бэрдга қўшимча қилиб, оилавий ҳаётдаги майда-чуйдалар одамларни жинни бўлиш даражасига етказиши, *"жаҳондаги юрак хасталиги касаллигининг ярмини ташкил этади"*, деб айта олишингиз мумкин.

Ҳар ҳолда мутахассислар шундай деб ҳисоблайдилар. Масалан, чикаголик Жозеф Сабат қирқ минг никоҳни бекор қилишга оид жараёнда қатнашиб, шундай хулосага келади: *"Бахтсиз оилаларга арзимас икир-чикирлар сабаб бўлади"*. Нью-Йорк округи прокурори Фрэнк С.Хоган айтгандики: *"Судларимизда кўриб чиқиладиган жиноий ишларнинг деярли ярми арзимас икир-чикирлардан бошланган"*. Бардаги чираниш, уйдаги машмашалар, ҳақоратомуз танбеҳ бериш, беибо гап, қўпол тарзда хуруж қилиш — ана шу арзимас икир-чикирлар тажовузкорлик ҳамда одам ўлдирिशгача олиб боради. Орамизда ҳаётдан безганлар жуда кам. Худди ана шу иззат-нафсимизга тегадиган арзимас зарбалар, ҳақоратомуз танбеҳлар, манманлигимиз, ўзимизга ортиқча баҳо бериш дунёдаги юрак хасталигининг ярмини "чақиради".

онора Рузвельт биринчи марта турмушга чиққанида, "кун бўйи безовталаниб юрган", чунки унинг янги ошпази тушлик овқатни кўнгилдагидай пиширмаган. "Агар ҳозир шундай бўлса эди, — дейди Рузвельт хоним, — елкамни қисиб, дарров унутардим-қўярдим". Ажойиб! Ёши катта кишилар ҳам худди шундай қилишлари керак. Ҳатто, Екатерина II ҳам ўзининг шафқатсизлиги билан ном чиқарганига қарамай, ошпази қандайдир овқатни яхши тайёрламаган бўлса, кулиб қўя қолган, холос.

Бир куни хотиним билан Чикагодаги бир дўстимникида тушлик қилдик. Дўстим гўшт тўғрай туриб, ниманидир нотўғри бажарди. Мен буни сезганим ҳам йўқ. Сезганимда ҳам эътибор бериб ўтирмасдим. Аммо бу ҳолатни хотини кўриб қолди-ю, рўпарамизда эрига ташланиб қолди. "Жан, — деб қичқирди у, — нима қиялпсан, кўрмаялсанми? Сен стол атрофида ўтиришни қачон ўрганасан-а?" Сўнг бизга қараб: "У доим ана шунақа хато қилаверади. Хатосини тузатгиси ҳам келмайди", деб вайсай кетди. Балки дўстим гўштни рисоладагидай тўғрай олмас, аммо мен унинг бардошига қойил қолдим: шундай аёл билан йигирма йилдан бери қандай яшаган экан? Очигини айтсам, бундай хотиннинг дийдиёсини эшитиб, хитойча ўрдак гўшти ва акула сузгичини егандан кўра, сосиска билан гармдорини хотиржам ҳолатда тановул қилишни афзал кўрадим.

Бироз вақт ўтгач, бу зиёфатдан кейин бизникига меҳмонлар ташриф буюрадиган бўлишди. Улар келмай туриб, Карнеги хоним дастурхонда учта сочиқ етишмаслигини пайқаб қолди.

"Мен ошпазга ташланиб қолдим, — деб ҳикоя қилди кейинчалик, — маълум бўлдики, ўша учта сочиқ кирхонага жўнатилган экан. Меҳмонлар эса бўсағага келиб қолишганди. Сочиқ тўғрисида ади-бади айтиб ўтирадиган вақт эмасди. Ҳозир йиғлаб юборсам керак, деб ўйладим. Фақат бир ўй хаёлимдан ўтди: "Шу биргина бемаъни нарса наҳотки кечки зиёфатни йўққа чиқарса?" Сўнг: "Нега бунга йўл қўяр эканман?" деб ўйладим-да, зиёфат столига ўтириб, вақтни хушчақчақ ўтказишга қатъий аҳд қилдим. Бутун кеча давомида ниҳоятда хушпуд кайфиятда эдим. Майли, дўстларим мени асабий, дарғазаб хотин дегандан

кура исқирт аёл экан, деб ўйласинлар. Ҳар ҳолда, менга шуниси аниқки, сочиққа биров эътибор ҳам бергани йўқ”.

Машҳур ҳуқуқий тамойилда шундай дейилган: “Қонун майда-чўйдалар билан шуғулланмайди”. Агар серташвиш одам руҳий хотиржамликни истаса, у арзимас икир-чикирларга эътибор бермаслиги керак.

Арзимас нарсалардан аччиқланмаслик учун кўпчилик ҳолларда ўз миямизда ҳузур-ҳаловатга йўналган янги йўл тутиш лозим бўлади. “Улар Парижни кўришлари зарур эди” номли китоб ёзган дўстим Хомер Крой бошқалар каби бу ишни қандай амалга оширишга доир ҳайратомуз мисол келтирган. У янги китоб устида ишлаш жараёнида ақлдан озиш даражасига келиб қолган эди. Бунга эса Нью-Йоркдаги уйида ўрнатилган радиаторларнинг дириллаши сабаб бўлган эди. Хомер Крой ёзув столида ўтирган заҳоти ана шу овозлардан тутақиб кетарди.

“Бир пайт келиб, — деб ҳикоя қилади Хомер Крой, — дўстларим билан бирга саёҳатга отландим. Гулханда чирсиллаб ёнаётган шохчаларнинг овозини эшитиб, бу радиаторлар шовқинини эслатади, деб кўнглимдан ўтказдим. Нега чирсиллаб ёнаётган шохчалар овози менга ёқимли туюлади-ю, радиаторларнинг худди шундай шовқини кўнглимни айнитади? Уйга қайтгач, ўз-ўзимга, гулхандаги шохчаларнинг овози менга радиаторларнинг шовқини каби ёқимли-ку, дедим. Ухлашга ётганимда, бу овоз мени ортиқ безовта қилмайдиган бўлади. Худди шундай йўл тутдим. Бир неча кун радиаторлар шовқинидан таъсирланиб юрдим, аммо кўп ўтмай уни бутунлай унутдим.

Кўпгина арзимас нарсалар туфайли шундай ҳолатлар рўй беради. Улар жуда ёқимсиз бўлиб, жиғибийронимизни чиқариб юборади. Гап шундаки, биз уларнинг ҳаётимиздаги аҳамиятини ҳагдан зиёд ошириб юборамиз...”

Дизраэли шундай деган эди: “Ҳаёт ҳагдан зиёд қисқа, уни майда-чўйдаларга сарфлаб юбормаслик керак”. “Бу сўзлар, — деб ёзган эди Андре Моруа “Зис уик” журналида, — менга кўпгина ноқулайликларни бартараф этишга ёрдам берди. Биз эътибор бермаслик, эсдан чиқариш ўрнига арзимас майда-чўйдалардан аччиқланиб юрамиз.\* Ваҳоланки, оламда бир неча ўн йиллар яшаймиз, холос. Бир йил ўтгач,

унутиб юборадиган хафагарчиликларни ўйлаб, қанчадан-қанча қайтмас соатларни йўқотамиз. Уларни атрофдагиларнинг ҳаммаси ҳам унутиб юборади. Келинг, умримизни муносиб одамларга хос хатти-ҳаракат ва ўй-фикрларга бағишлайлик, бизга буюк тафаккур мевалари, ҳақиқий меҳр-оқибат, ўлмас фаолият илҳом берсин. Ахир ҳаёт деганлари ҳагдан зиёд қисқа, уни майда-чуйдаларга сарфламаслик керак”.

Ҳатто, Редьярд Киплинг каби машҳур инсон ҳам “ҳаёт деганлари ҳагдан зиёд қисқа, уни майда-чуйда, арзимас нарсаларга сарфлаш керак эмас” лигини хотирасидан чиқарган эди, шекилли. Натижада нима бўлди? У ва қайноғаси Вермонт тарихида энг авжга чиққан суд машмашаларини бошлашга жазм қилган эдилар. Уларнинг судлашиш жараёни шу даражада машҳур бўлиб кетгандики, ҳатто бу ҳақда “Вермонтда Редьярд Киплингни синовдан ўтказган судлашув” номли китоб ҳам ёзилганди.

Бу ишнинг тафсилоти тахминан қуйидагича: Киплинг вермонтлик Каролина Бейлстир номли қизга уйланган эди. У Вермонт штатидаги Брэттлборода ажойиб уй қурди ва жойлашиб, умрининг қолган қисмини ўша ерда ўтказмоқчи бўлишди. Қайноғаси Битти Бейлстир Киплингнинг энг яқин дўсти бўлиб қолди. Улар бирга ишлар ва улфатчилик қилишарди.

Сўнг Киплинг Бейлстирдан томорқа сотиб олди ва ҳар йили у ердан Бейлстир пичан ўриб олишига келишиб олдилар. Бир куни Бейлстир Киплингнинг шу яланглиқда бор барпо этмоқчи эканлигини эшитиб қолади. У бирдан ғазаб отига минади. Киплинг ҳам ўзини қўлга ололмади. Вермонтнинг мовий тоғлари об-ҳавоси кескин бузилиб қолди-ку!

Орадан бир неча кун ўтгач, Киплинг велосипедда сайр қилиб юрганида, қайноғаси отлар зич ортилган фургон билан йўлни кесиб ўтди. Унга туртилиб кетган Киплинг йиқилди. “Атрофингизни ўраб олган одамлар хушини йўқотиб, бунинг учун сизни айблашганида ҳам иложини топсангиз, асло хушингизни йўқотманг”, деб ёзган Киплингнинг ўзи тезда ўзини қўлга ололмади-да, Бейлстирни дарҳол қамоққа олишни талаб қилди! Шов-шувга сабаб бўлган машмашали суд жараёни бошланиб кетди. Йирик шаҳарлардан журналистлар Брэттлборога ёпирилиб келишди. Бу

янгилик бутун дунёга ёйилди бир зумда. Икки томонни ҳам асло яраштириб бўлмади. Мазкур жанжал Киплинг ва унинг хотинини америкача уйни тарк этишга мажбур этди. Арзимас нарса туфайли қанча безовталиқ ва қизиққонлик юзага келди! Бариси пичан уюми туфайли келиб чиқди.

Бундан йигирма тўрт аср муқаддам Перикл шундай деган эди: *"Фуқаролар, бас қилинг! Биз арзимас нарсалар билан ҳагдан зиёд шуғулланиб қолдик!"* Бу ҳақ гап!

Энди эса сизга энг қизиқарли воқеалардан бирини айтиб бермоқчиман. Уни менга доктор Гарри Эмерсон Фосдик сўзлаб берганди. Унда ўрмондаги улкан бир дарахтнинг "жанг"да қандай енгилгани ва марлубиятта учрагани ҳикоя қилинади.

Колорадо ўрмонларидаги Лонгс-Пик тоғи чўққиларидан бирида улкан дарахт қолдиқлари сақланиб қолган. Мутахассисларнинг фикрича, у тўрт юз йилдан бери қад кўтариб турган. Колумб Сальвадорга келганида, бу дарахт ҳали ниҳол бўлган экан. Инглиз колонизаторлари Плимутда ўз қароргоҳларини қурганида, дарахт ярим ўсган эди. Ўзининг узоқ умри давомида бу дарахт сон-саноксиз яшин, бўрон ва қор кўчкларига рўбарў келганди, тўрт аср давомида буларнинг барига чидади. Ниҳоят ахийри кичкина қумурсқалар галаси уни эмира бошлади. Зараркунандалар унинг ички томонини аста-секин сезилар-сезилмас, аммо доимий равишда кемириб, асосий ички кучини хароб этдилар. Бу ўрмон паҳлавонини асрлар давомида яшинлар, бўронлар асло енга олмаганди, аммо одам икки бармоғи билан эзиб ташласа бўладиган энг кичик зараркунанда қумурсқалар туфайли у ер билан яксон бўлди.

Биз ана шу ўрмон паҳлавонининг жангини эсдан чиқара оламизми? Ҳаётнинг бизга юборган баъзи бўронлари, қор кўчклари, яшинларига сабот билан бардош бериб яшаймиз, у ёки бу тарзда, аммо безовталиқнинг кичик қумурсқаларига юрагимизни адо қиламиз. Ваҳоланки, у шу даражада кичкинаки, икки бармоқ билан эзиб юбориш мумкин.

Бир неча йил олдин Вайомингдаги Титон миллий боғига саёҳатга борган эдик. Биз билан Чарлз Сейфред ва унинг бир неча дўстлари бор эди. Биз парк ҳудудида жойлашган Жон Д.Рокфеллер манзилни биргалиқда кўрмоқчи эдик.

Аммо у ерга бориши лозим бўлган автомобил адашиб бошқа томонга бурилиб кетди-ю, бошқа машиналардан бир соат кейин манзилга кечикиб келдик.

Дарвоза калити жаноб Сейфредда эди. У бизни дим, захарли искабтопарлар билан лиқ тўла ўрмонда бир соатдан буён кутиб ўтирарди. Искабтопарлар шу даражада очкўз эдики, ҳатто энг муқаддас нарсани ҳам эздан оғдирарди. Аммо уларнинг бирортаси ҳам Чарлз Сейфредга бас келолмади. У бизни кутиб ўтирар экан, шу аснода тоғтерак шохчасидан кесиб олиб, ҳуштак ясади. Биз келган пайтда у искабтопарларни лаънатлаб ётганмиди? Асло! У хушчақчақ ҳолда ҳуштак чаларди. Мен бу ҳуштакни ҳозирга қадар ҳаётнинг майда икир-чикирлари устидан галаба қозонган одамдан хотира сифатида эҳтиёт қилиб сақлайман.

Безовталиқ одати сизни енгмасдан туриб, учинчи қоидага риоя қилинг:

Бўлар-бўлмас майда-чуйдаларга асабийлашманг, уларни асло писанд қилмаслик ва унутиш лозим. Эсингизда бўлсин, *"умр ҳақдан ташқари қисқа, уни майда-чуйда ишларга сарфламаслик керак"*.

### Саккизинчи бўлим

## СИЗДАГИ БЕЗОВТАЛИКНИНГ МУАЙЯН ҚИСМИНИ ҚОНУНДАН ТАШҚАРИ ҚЎЙГАН ҚОНУН

Ёшлигим Миссури штатидаги фермада ўтди. Бир куни гилос данагини ажратишда онамга ёрдам бера туриб, бирдан йиғлаб юбордим. Онам мендан: *"Дейл, нима бўлди? Нега йиғлайсан?"* деб сўради. *"Мени тириклайин кўмишадиги, деб кўрқяпман"*, деб жавоб бердим.

Ўша пайтда мен тўхтовсиз безовта бўлаверардим. Момақалдироқ бўлганида, мени чақмоқ уради, деб кўрқардим. Бошимизга оғир кунлар тушганида, егулик нарсамиз қолмайди, деб ваҳима қилардим. Ўлганимдан сўнг дўзахга тушаман, деб ўтакам ёриларди. Мендан катта ёшдаги Сэм Уайт улкан қулоқларимни кесиб олади, деб даҳшатга ту-



шардим. Ахир у шундай қиламан, деб дағдаға қилганди-да. Қизларга хушомад қилсам, улар устимдан кулишади, деб жуда кўрқар эдим. Бирорта қиз ҳам менга турмушга чиқмайди, деган ваҳима босарди. Тўйдан кейин хотинимга қандай гапираман, деб ҳаммадан олдин асабийлашардим. Биз қандайдир қишлоқ черковида никоҳдан ўтамиз-у, шокилалар осилган икки ўринли извошга ўтириб, бизникига... фермага борамиз, деб тасаввур қилардим. Лекин шу вақт мобайнида қаллиғим билан тил топиша оламанми, деб безовта бўлардим. Ўзимни қандай тутишим керак? Ушбу жаҳоншумул муаммони ҳал этиш учун далада омов кетидан юриб, ўзимча роса бош қотирганман.

Йиллар ўтди, шунда мендаги кўрқувнинг тўқсон тўққиз фоизи сохта эканлиги, мени кўрқитган воқеаларнинг рўй бермаганини англадим.

Масалан, юқорида айтганимдек, мен момақалдиروқдан ўлгудай кўрқардим. Энди аниқ биламанки, миллий хавфсизлик маълумотларига мувофиқ, исталган йилда уч юз элик минг имкониятдан фақат биттасида мени яшин уриши мумкин экан.

Мени тириклайин кўмишади, деган кўрқув бундан ҳам беъмани кўринди. Ун миллион кишидан фақат битта одамни тириклайин кўмишни тасаввур қилиш ҳам мумкин эмас. Ваҳоланки, бу ҳодиса худди мен билан содир бўладигандай кўрқиб йиғлар эдим.

Саккиз кишидан бири рақ туфайли ўлар экан. Агар мен бирор нарсадан ташвишга тушсам, рақдан ўламан, деб кўрқсам, яшин уриши ёки бошқа нарсадан ўлар эканман, десам, у ҳолда мени тириклайин кўмишади.

Ўз-ўзидан тушунарлики, бундай ҳолатда гап безовталиқ, ўсмирлик ва ёшлиқнинг ўзига хослиги тўғрисида бормоқда. Шу билан бирга кўпинча ёши катталарнинг ваҳимаси ҳам шунчалик бемаънидир.

Сиз ва мен ўндан тўққизта безовталиқни дарҳол барта-раф этишимиз мумкин. Йирик сонлар қонунига кўра, кўрқувимиз асосли эканлигини аниқласак, узоқ вақт давомида ташвишга тушишдан бутунлай халос бўламиз.

Лондондаги "Ллойд" дунёдаги энг машҳур суғурта компанияси ҳисобланади. У безовталиқка мойил кишилар жуда

кам учрашини аниқлаб, сон-саноқсиз миллионларни тўплади. "Ллойд" компанияси безовта бўлувчи кишилар билан бахтсизлик ҳеч қачон рўй бермайди, деб гаров боғлайди. Аммо фирма буни гаров боғлаш, деб ҳисобламайди, балки суғурта деб атайди. Аслида эса у йирик сонлар қонунидан келиб чиқиб, гаров боғлайди.

Бу йирик суғурта компанияси, мана, икки юз йилдан буён гуллаб-яшнапти. Агар одамзод мижози ўзгармаса, компания ишлайверади ва яна элик аср гуллаб-яшнаиверади, пояфзал, кемаларни бахтсиз ҳодисалардан суғурта қилиш билан шуғулланаверади. Йирик сонлар қонунига кўра, булар биз тасаввур этгандан бошқача тарзда содир бўлади.

Агар йирик сонлар қонуни билан танишсак, кўпгина дедиллардан ҳайратга тушамиз. Масалан, мен келгусидаги беш йил давомида Геттисберг ёнидаги урушдагидек қонли жангда қатнашиб қолишни билиб қолсам, даҳшатга тушар эдим. Ўшанда васиятнома ёзиб, ўзимнинг барча дунёвий ишларимни тартибга солардим. "Ҳар эҳтимолга қарши мен бу урушдан тирик қолмайман, шунинг учун қолган умримни ажойиб тарзда ўтказишим керак", деб ўйлардим балки. Шу билан бирга йирик сонлар қонунига мувофиқ, фактлар шундан далолат берадики, тинчлик даврида элик ёшдан элик беш ёшгача яшашга уриниш Геттисберг ёнида бўлиб ўтган жангга нисбатан хавfli ва қалтис оқибатларга олиб келиши мумкин. Мен куйидагиларни назарда тутяпман: тинчлик даврида элик ёшдан элик беш ёшгача ҳар минг кишидан қанча ўлган бўлса, бу рақам Геттиберг ёнидаги урушда 163 000 аскар орасидан ўлган ҳар минг киши миқдоридан ўлган кишилар сонига тенг келади.

Мен ушбу китобнинг айрим қисмларини Канаданинг Боу кўли ёқасидаги Нам-Ти-Тахе манзилида жойлашган Жеймс Симпсоннинг овчи кулбасида ёзган эдим. У ерда ёз кунларининг бирида Сан-францисколик эр-хотин Герберт Х.Сэлинжерлар билан танишиб қолдим. Хотиржам, очиққўнгил Сэлинжер хоним менда ҳаётда ҳеч қачон безовта бўлмаган хотин бўлса керак, деган тасаввур пайдо қилди. Оқшомлардан бирида камин ёнида ўтириб, шохчаларнинг ёнаётган алангаси гуриллашига қулоқ тутиб, ундан, ҳаётда бирор марта безовталикни бошингиздан ўтказганмисиз, деб

сўрадим. "Бўлмаса-чи, — деб жавоб берди у, — безовталиқ сал бўлмаса, мени ўлдирардиган эди. Мен уни бартараф этгунимча ўн бир йиллик ҳаёт нақ дўзахнинг ўзи эди, уни ўзим яратган эдим, ахир. Мен ўлгудай аччиғи тез ва илжик эдим, жуда қалати бетоқатликда яшардим. Ҳар ҳафта, Сан-Матеодан Сан-Францискога харид қилиш учун борар эдим. Дўконми: дўкон юрарканман, ўз-ўзимни қийин аҳволга солардим: "Дазмолни узиб қўйиш эсимдан чиқдимикан? Эҳтимол, уйимиз ёниб кетгандир? Хизматкор аёл қочиб кетган бўлса-я, сайр қилгани боришган бўлса, уларни машина бирдан уриб юборган бўлса-чи?! Харид авжига чиққан пайтда шунчалиқ безовта бўлардимки, пешонамдан совуқ тер чиқиб кетарди. Мен апил-тапил автобусга чиқиб, ҳамма нарса жойидалигини билиш учун уйга югурардим. Биринчи турмушим барбоғ бўлганига ажабланмасам ҳам бўлади.

Иккинчи эрим — ҳуқуқшунос. У етарли билимга эга бўлган хотиржам одам. У безовта бўлишни асло хаёлига келтирмайди. Мен саросимага тушиб, ҳаяжонланадиган бўлсам, у ҳамиша: "Ўзингни кўлга ол. Кел, вазиятни бир таҳлил қилиб кўрайлик... Ҳозир нимадан безовта бўляпсан ахир? Қани, йирик сонлар қонунини татбиқ этайлик-чи, кўрамиз, шу ҳодиса юз берармикан?" дерди.

Масалан, бир кўни Нью-Мексико штатидаги Албукеркдан Карлбад ёрига қараб йўлга тушганимиз эсимда. Биз тошлоқ йўлдан борардик, бирдан бўрон кўзғалиб, жала кўйди. Автомобил гоҳ силжир, гоҳ жойида айланарди. Биз уни бошқара олмай қолган эдик. Мен йўл чеккасидаги бирор чуқурликка тушиб кетамиз, деб ишонган эдим. Аммо эрим тинмай: "Биз жуда секин кетяпмиз. Ҳар эҳтимолга кўра, ҳеч қандай жиддий ҳодиса юз бермайди. Машинамиз жарга йиқилиб тушса ҳам йирик сонлар қонунига кўра биз асло зарар кўрмаймиз", деб такрорлагани-такрорлаган эди. Унинг хотиржамлиги ва ўзига ишончи мени анча тинчлантирди.

Ёз кунларининг бирида биз Канаданинг Тунен водийсига саёҳатга жўнадик. У ерда бир воқеага дуч келдик. Тунда денгиз сатҳидан етти минг фут балангликда чодир ўрнатдик. Бирдан бўрон кўзғалди. У чодиримизни парча-парча қилиб улоқтириб юбориши мумкин эди. Чодир ёғоч котга, тўшамага пишиқ арқонлар билан маҳкамланган эди. Чодир-

нинг ички томони чайқалиб, тебрана бошлади ва биз шамолнинг шовқинини эшитдик. Ҳар бир дақиқада гўё чодир узилиб, ҳавога учаётгандай эди. Мен даҳшатдан қотиб қолаёздим! Аммо эрим: "Азизам, қулоқ сол. Биз "Брюстер" фирмасининг йўл бошловчилари билан саяҳатга чиққанмиз. Улар ўзларига юклатилган ишни яхши билишади. Чодирлар эса бу тоғларга олтмиш йилдан бери ўрнатилади. Бизнинг чодиримиз бир неча мавсумдан бери чигаш бери турибди. Ҳозиргача уни шамол улоқтириб юборган эмас, йирик сонлар қонунига кўра, бу тунда ҳам олиб кета олмайди; борди-ю, шундай ҳодиса рўй берганида ҳам биз бошқа чодирдан бошпана топамиз. Шундай экан, ўзингни қўлга ол ва хотиржам бўл", дер эди қайта-қайта. Мен унинг маслаҳати билан туннинг қолган қисмини уйқуда ўтказдим.

Бир неча йил муқаддам Калифорниянинг биз истиқомат қиладиган қисмига полиомиелит касалиги эпидемияси тарқалди. Агар илгари вақт бўлганда-ку, роса жазавога тушиб қолардим. Аммо эрим мени хотиржамликка ундади, ишонтирди. Биз кучимиз етгунча эҳтиёт чораларини кўрдик. Болаларимизни одамлар ғуж бўлган жойларга қўймадик, уларни мактаб ва кинога юбормадик.

Соғлиқни сақлаш бўлими маълумотномалари билан таниша туриб, Калифорния тарихида энг оғир полиомиелит эпидемияси тарқалган пайтда бутун штат бўйича 1835 нафар бола жабрланганидан воқиф бўлдик. Ўртача оддий рақам эса 200 ёки 300 болани ташкил этар эди. Аслида бу рақамлар бизни даҳшатга туширса ҳам йирик рақамлар қонунига кўра, исталган боланинг эпидемия қурбони бўлиш имконияти унчалик катта эмас.

"Йирик сонлар қонунига кўра, бу ҳодиса юз бермайди", деган ибора мендаги тўқсон тўққиз фоиз безовталиқни бартараф этди ва кейинги йигирма йил мобайнида хотиржам яшашимга имкон бердики, бу кутган эзгу орзуларимдан ҳам зиёда эди".

Агар ўтган ўн йилларга назар ташласам, мендаги безовталиқнинг кўпгина қисми тасаввурлар туфайли пайдо бўлганини англайман. Жим Грант худди шу ҳолатни бошдан кечирганини менга гапириб берган эди. У Нью-Йоркдаги "Жеймс А.Грант" фирмаси хўжайини ҳисобланади. Фир-

маси Флоридадан апельсин ва грейнфрутнинг кўтара савдоси билан шуғулланади. Жим Грант Флоридадан бирва-ракайига ўн-ўн беш вагонлаб мева жўнатиш ишларига бош-қош бўлади.

Менга айтишича, у ўзини илгари қуйидаги фикрлар билан қийнаган: *"Бирдан поезд ҳалокатга учраса-я? Борди-ю, меваларим сочилиб кетса, нима бўлади? Вагонларим ўтиб кетаётганида, кўприк нураб кетса-чи?"* Албатга, мевалар суғурта қилинган. Лекин бу мевалар ўз вақтида келтирил-маса, у бозорни йўқотиб қўйиши мумкинлигини ўйлаб, безовта бўларди. Шу даражада безовта эдики, ўзида ошқозон яраси бор, деб гумонсиради ва шифокорга мурожаат қилди. Шифокор ундан толиққан асаблардан бошқа ҳеч қандай касаллик топа олмади. *"Кутилмаганда миямга бир фикр келиб, ўз-ўзимга савол бера бошладим, — деб ҳикоя қилади у. — "Жим, Грант, эшитяпсанми, сен шу йиллар мобайнида неча вагон мева ортдинг?" — деб ўз-ўзимдан сўрадим. Жавоб шундай бўлди: "Йигирма беш мингга яқин". Сўнг яна ўзимга савол бердим: "Фалокат туфайли неча вагон зарар кўрдинг?" Жавоб: "Бештача, шекилли". Кейин ўз-ўзимга шундай дедим: "Йигирма беш мингдан фақат бештами? Биласанми, бу нима дегани? Таққосла: беш мингдан битта-си! Бошқача айтганда, тажрибага асосланган йирик сонлар қонунига кўра, беш мингдан битта вагоннинг ҳалокатга учраш имконияти бор. Шундай экан, сен нега безовта бўласан?"*

*Шундан сўнг ўз-ўзимга: "Ахир кўприк ҳам қулаши мумкин-ку!" дедим. Яна ўз-ўзимдан "Аслида кўприк қулашидан неча вагонингни йўқотдинг?" деб сўрадим. "Бирорта ҳам", деган жавоб бўлди. Шунда ўз-ўзимга: "Ўзингни ошқозон ярасига қадар олиб келган безовталиқдан уялмадингми? Кўприк ҳеч қачон қуламаган экан-ку! Агар гап темир йўл ҳалокати ҳақида кетса, беш мингдан фақат бештасида шундай эҳтимоллик бор", деб айтдим.*

Юқоридагиларга қараб англадимки, мен ўзимни лақмаларча тутган эканман. Шу заҳоти безовта бўлишни бас қилдим ва доимо йирик сонлар қонунини амалга оширишга ҳаракат қилдим. *Уша вақтдан бошлаб ошқозон ярасини ҳам эсимдан чиқардим".*

Эл Смит Нью-Йорк штати губернатори бўлган маҳалда ўзининг сиёсий мухолифлари ҳамлаларига: *"келинг, далилларни ўрганиб чиқайлик... келинг, далилларни ўрганайлик"*, деганини бир неча бор эшитганман. Шундан сўнг у далилларни келтирарди. Янаги сафар мен ёки сиз безовта бўлсак, мўйсафид донишманд Эл Смитнинг *"Келинг, далилларни ўрганиб чиқайлик, у азобли безовталигимизга арзийдими, асос борми? Шунга яраша бир ечимга келайлик"*, деганига қулоқ солайлик. Фредерик Ж.Малстедт ўзини қабрга киргудай йўқотиб қўйганида, худди шундай йўл тутган эди. У Нью-Йоркда катталар учун курс машғулотларимда куйидагиларни гапириб берганди:

*"1944 йилнинг июнь ойи бошларида Омаха-Бич яқинида бир кишилик окопга турардим. Ўшанда 999-алоқа ротасига хизмат қилардим. Нормандияга эндигина жойлашган эдик. Мен бу якка окопга қараб (у тўғри бурчакли чуқурга ўхшар эди), ўз-ўзимга "Қабрга ўхшайди-я", деб қўйдим. Унда ётиб, ухламоқчи бўлганимда, худди қабрга ётгандай сездим ўзимни. Беихтиёр равишда "Бу менинг ҳақиқатдан ҳам қабримдир", деб ўйлардим. Эртаси соат 11 да немис бомбардимончилари устимизга ёпирилиб, бомба ёғдира кетишди. Мен кўркув ичига қотиб қолдим. Дастлабки икки-уч кеча мутлақо ухлай олмадим. Тўртинчи, бешинчи кеча эса даярли асабий фалаж ҳолатида эдим. Нимадир қилиш кераклигини тушундим, акс ҳолда ақдан озишим тайин эди. Шундан беш кеча ўтди, мен ҳали ҳам тирикман, бўлинмамизда ҳамма соғ-саломат, деб ўз-ўзимга эслатдим. Фақат икки киши яраланган эди, қолаверса, немис бомбаларидан эмас, балки ўзимизнинг шахсий зенит қурооларимиз снаряд парчаларидан жароҳат олишган эди. Мен безовта бўлишни бас қилиб, бошқа бирор бир маъқул машғулот билан шуғулланишга қарор қилдим. Окопим тепасига қалин ёғоч қоплама ясадим, у мени зенит снарядларининг сочилган парчаларидан ҳимоя қиларди. Бўлинмамиз жуда катта майдонни эгаллаган бўлса керак, деб ўйлагандим. Ўзимча, бу бир кишига мўлжалланган энсиз чуқур окопга тўғридан-тўғри бомба тушиб, ҳалок бўлиш мумкин, деб ўйлагандим. Чамалаб кўрсам, бомба тушиш имконияти ун мингдан биттани ташкил этар экан. Шу тарзда икки кеча мулоҳаза*

юритгандан сўнг мен анча хотиржам бўлдим ва, ҳатто бомбардирмон пайтида ҳам бемалол ухлайверардим”.

АҚШ ҳарбий-денгиз кучлари қўмондонлиги статистик маълумотлардан денгизчиларнинг руҳини кўтаришда фойдаланади. Бир собиқ денгизчининг менга ҳикоя қилишича, у ва ўртоқларини юқори октанли ёқилғи ортилган танкерга юборишганида, улар қаттиқ саросимага тушганлар. Агар танкерга торпедо тегса, юқори октанли бензин билан портлаб кетамиз-у, шу заҳоти ҳаммамиз нариги дунёга равона бўламиз, деб қатъий ишонган эдилар.

Аммо АҚШ ҳарбий-денгиз кучлари қўмондонлиги бошқа маълумотга ҳам эга эди: унга мувофиқ, ҳар юз торпедога учраган танкердан олтмиштаси сувда сузаётган ҳолатда бўлади; фақат қирқтаси чўкиши мумкин, шундан бештаси ўн дақиқа давомида сувга чўқади. Бу вақтда экипаж кемани тарк этиши мумкин, шунингдек, йўқотиш ҳам арзимас даражада бўлади. Булар жанговар руҳни кўтаришга ёрдам берадими? “Йурик сонлар қонунига доир билимлар мени руҳий зарбалардан ҳалос этди”, — дейди мазкур воқеаларни менга гапириб берган Клайд У.Маас. — *Бўлимда барча ўзини бардам ҳис этди*”.

Билдикки, йурик сонлар қонунига кўра, биз ҳалок бўлмас эканмиз.

Безовталиқ одати сизни енгмасдан туриб, уни бартараф этиш учун учинчи қоидани бажаринг:

Далилларни (асосларни, бўлган воқеаларни) ўрганиб чиқинг. “Йурик сонлар қонунига кўра, мени безовта қилган ҳодиса қачондир содир бўладими?” деб ўз-ўзингиздан сўранг.

### Тўққизинчи бўлим

## МУҚАРРАР ЮЗ БЕРАДИГАН ҲОДИСА БИЛАН ҲИСОБЛАШИНГ

Бола эдим, бир куни тенгқурлар билан Миссурининг шимоли-ғарбий томонидаги эски, ташландиқ ёғоч уйнинг чордоғида ўйнаётгандик. Чордоқдан тушишда бир лаҳза ичида оёғимни дераза токчасига қўйдим-у, пастга сакрадим. Чап қўлимнинг кўрсаткич бармоғида ҳалқа бор эди,

сакраган пайтимда бу ҳалқа михчанинг қалпоғига кириб қолди-ю, бармоғим узилиб кетди.

Жон ҳолатда қичқириб юбордим. Мени ваҳима қуршаб олди. Ўлиб қоламан, деб ишондим. Лекин қўлим қимирлаганида, мен бирор сония ҳам безовта бўлмадим. Ўйлагандан нима чиқарди?.. Мен муқаррар юз берган ҳодиса билан келишдим, албатта.

Баъзи ҳолларда ойлар давомида ҳам чап қўлимда тўртта бармоқ борлиги эсимга келмайди.

Бир неча йил муқаддам Нью-Йорк марказидаги бинолардан бирида юк кўтарувчи лифтни бошқарадиган кишини учратган эдим. Унинг чап қўлида бармоқлар йўқлиги эътиборимни тортди. *“Чап қўлингиз безовта қилмайдими?”* деб сўрадим *“Асло, ҳатто эсимга ҳам келмайди. Бўйгоқман, фақат игнадан ил ўтказиш чоғида эсимга тушади, холос”*, деб жавоб берди у.

Шуниси қизиқки, биз деярли ҳар қандай ҳаётий вазият билан — агар биз буни бажаришга мажбур бўлсак, дарҳол келишиб кетамиз. Унга мослашиб, унутиб ҳам юборамиз.

Мен Голландиядаги Амстердамнинг XV асрдан қолган хароба ибодатхонасидаги ёзувни тез-тез эслаб тураман. Фламанд тилидаги ушбу битикда шундай дейилган: *“Бу шундай. Бошқача бўлиши мумкин эмас”*.

Ҳаёт йўлимизда кўпгина ноқулай вазиятларга дуч келамизки, уларни асло ўзгартириб бўлмайди. Бошқача бўлмасди. Олдимизда улардан бирини танлаш вазифаси туради. Биз ушбу вазиятни муқаррар ҳодиса сифатида қабул қилиб, унга мослашишимиз ёки унга қаршилик кўрсатиб, умримизни хазон қилишимиз ёки, эҳтимол, асабимизни ишдан чиқаришимиз мумкин.

Эътиборингизга севимли файласуфлардан бири Уильям Жеймсинг ҳикматли маслаҳатини ҳавола этмоқчиман. *“Нумаиқи мавжуд бўлса, уни қабул қилишга рози бўлинг, — дейди у. — Рўй берган ҳодисага кўникиш ҳар қандай бахтсизликнинг оқибатларини бартараф этиш сари қўйилган биринчи қадамдир”*. Элизабет Коннли ўзининг аччиқ тажрибасида бунга ишонч ҳосил қилди. Яқинда ундан қўйидаги вазмунда хат келди: *“Қуроли кучларимизнинг Шимолий Африкадаги ғалабасини бутун Америка байрам қилган кун-*



да қарбий вазирликдан шошиличнома олдим: унда мен дунёда ҳаммадан кўра яхши кўрган жиянимнинг дом-гараксиз йўқолгани айтилган эди. Кейин яна бир шошиличнома келиб, жияним ҳалок бўлгани хабар қилинганини ўқидим.

Мен қайғу-алам ичига қолдим. Шунга қадар ҳаётдан жуда мамнун эдим. Севимли ишим бор эди. Жиянимни тарбиялашга ёрдамлашардим. У мен учун гўзаллик, навқиронликнинг тимсоли, тажассуми эди. Унга барча сарфлаганларим юз барабар ошиб қайтса керак, деб ўйлардим!.. Аммо кутилмаганда келган шошиличнома... Мен учун бутун дунё остин-устун бўлиб кетди. Ҳаёт буткул маъносини йўқотди, деб тасаввур этдим. Ишга нисбатан қизиқишим сўнди, дўстларимни деярли унутдим. Ҳамма нарсага бефарқ бўлиб қолдим. Дийдам қотиб қолди. Нега азиз бола ўлдирилди, ахир бутун ҳаёти ҳали олдинда эди-ку!.. Мен бунга асло кўника олмасдим. Қайғу-ғамим шу гаражага эдики, ишни ташлаб кетмоқчи бўлдим, одамлардан холи жой ахтарардим. Қолган умримни ғам-алам ва кўзимда ёш билан ўтказмоқчи бўлдим.

Ёзув столим устини тартибга келтириб, ишдан кетишга шайландим. Бирдан жиянимнинг менга ёзган хатига, кўзим тушиб қолди, уни алақачон унутиб юборган эдим. Бу мактубни у онам вафот этганида, бир неча йил муқсдам ёзган эди. "Албатта, биз уни соғинамиз, — дейилганди хатда, — айниқса, сиз. Лекин, биламанки, сиз бунга бардош бера оласиз. Жиддийлигиниз сизни чидашга мажбур этади. Мен сиз ўргатган ажойиб донишмандона ҳикматларни ҳеч қачон унутмайман. Қадарга бўлмайин, бир-биримиздан қанчалик узоқда бўлсак ҳамки, мени жилмайишга ва нимаики содир бўлса, ўшани мардона қабул қилишга ўргатганингизни бир умр ёдга сақлайман".

Жиянимнинг ушбу хатини бир неча бор ўқиб чикдим. У худди ёнцмда туриб, мен билан гаплашаётгандай эди назаримда. Гўё: "Сиз нима учун менга ўргатганларингизни бажармаядсиз? Бирор ҳодиса юз берса ҳам фақат бардам бўлинг. Барча ғам-ташвишларингизни пинҳон тутинг, жилмайинг ва дадил бўлинг", деяётгандек эди.

Мен яна ишга киришиб кетдим. Ортиқ жазавага тушмайдиган ва ҳаётдан нолимайдиган бўлдим. Қайта-қайта

*Ўзимга: "Бўлган иш бўлиб ўтди. Мен бирор нарсани ўзгартира олишга қодир эмасман. Лекин у маслаҳат бергандай бардош бера оламан", дер эдим. Ишга бор куч-қувватим билан берилдим. Кимларнингдир фарзанди ёки қариндоши бўлмиш аскарларга хат ёза бошладим. Катталар учун кечки курсларда машғулотлар ўтказдим. Менга янги орзу-ҳаваслар ва дўстлар пайдо бўлишини хоҳлар эдим. Ҳаётим ўзгариб кетганини кўриб, кўзларимга ишонмасдим. Мен асло қайтиб келмайдиган ўтмишни ўйлаб қайғурмайдиган бўлдим. Ҳозир ҳар бир кунни, жияним айтганидек, қувонч билан ўтказаман. Мен ҳаёт билан келишиб кетдим. Ҳозир ҳар доимгидан кўра хушчақчақ ва тўлақонли ҳаёт кечиряпман".*

Элизабет Коннли биз эртами-кечми билишимиз зарур бўлган энг муҳим ҳолат, яъни муқаррар юз берадиган ҳодиса билан келишиш ва у билан ҳисоблашишни фаҳмлаб етди: *"Бу шундай. Бошқача бўлиши мумкин эмас"*. Мазкур сабоқни ўрганиш осон эмас. Бу борада тахтда соч-соқоллари оқарган қиролларни ҳам эслаб ўтишга тўғри келади. Марҳум Георг V ўзининг Букингем саройи-кутубхонаси деворига қуйидаги сўзларни: *ҳошия (рамка)га солиб, осиб қўйган эди: "Менга иложи йўқ ишни талаб қилмасликни ва тузатиб бўлмайдиган нарсага қайғурмасликни ўргатгин!"* Худди шу фикр Шопенгауэр томонидан қуйидагича ифодаланган эди: *"Ҳаётний саёҳатга тайёргарлик кўришда етарли равишда итоткорлик захираси бирламчи аҳамият касб этади"*.

Ўз-ўзидан маълумки, фақат шароитнинг ўзигина бизни бахтли ёки бахтсиз қилмайди. Муҳими, бунга қандай муносабатда бўлишимизда. Худди шу омил бизнинг идрокимизни аниқлаб беради.

Агар биз мажбур бўлсак, бахтсизликка ва фалокатларга бардош бериб уни енгишга қодирмиз. Буни амалга ошириш қийинга ўхшаб кўринади, аммо фойдаланганимиз ҳамоно бизда ғоят катта куч борлиги маълум бўлади, шунинг воситасида барини енгиб ўтамиз. Биз ўзимиз билгандан зиёд равишда куч-қувватга эгамиз.

Марҳум Бут Таркингтон ҳамини: *"Ҳаёт менга нимани тиркаб қўйган бўлса, барига чидай оламан. Фақат сўқир-*

ликка тоқатим йўқ. Бу мен бардош бера олмайдиган бирдан-бир ҳолатдир”, дер эди.

Кунлардан бир куни Таркингтон, олтмиш ёшларга яқинлашиб қолган адиб, полда тўшалган гиламга тикилиб қолди. Кўз олдида ранглар жимирлай бошлади. У безакларни фарқлай олмасди. Таркингтон мутахассисга мурожаат этди. Даҳшатли ҳақиқатни билишга тўғри келди: у кўриш қобилиятини йўқотган эди. Бир кўзи мутлақо кўрмас, иккинчиси ҳам сафдан чиқай деб қолганди. У энг кўп қўрққан балоофат бошига ёпирилган эди.

Хўш, Таркингтон “энг даҳшатли бахтсизлик”ка қандай муносабат билдирди? “Мана у! Бу ҳаётимнинг интиҳоси!” деб кўнглидан ўтказдимиз? Мутлақо! Ҳайратланарли томони шундаки, у қувноқ, шодонлигича қолди. Ҳатто, шу дақиқаларда ҳам уни ҳазилкашлик одати тарк этмади. “Ўжар доғлар” аччиғини келтирарди; улар кўз олдида суза бошлар ва атрофини ўраб турган дунёни тўсиб қўярди. Шулардан энг катта доғ унинг олдида суза бошлаганида, Таркингтон қичқириб юборарди: “Ў-ҳў, салом! Мана, яна бобом келиб қолди-ку! Қизик, шундай ажойиб тонг палласи у қаёққа йўл олди экан?!”

Тақдир шундай бардам руҳиятни енгиб ўта олармиди? Енга олмайди, деган жавоб жаранглайди. Ёвуз гира-ширлик олдига йўналган пайтда Таркингтон шундай деган эди: “Мен шуни тушундимки, одам кўп ҳоллар билан келишиб кетгани сингари мен ҳам сўқирликка мослашиб кета олар эканман. Мабодо беш сезгимдан маҳрум бўлганимда ҳам ўзимнинг ички гунёмда яшашда давом эта олардим. Ахир биз ақлий нигоҳ билан кўрамиз — бу ҳақда биламизми-йўқми, бундан қатъий назар, ички гунёмизда яшаймиз”.

Кўриш қобилиятини тиклаш учун Таркингтон бир йилда ўн иккидан ортиқ операцияни ўтказди. Уларнинг бари этни ўлдиришнинг маҳаллий тури билан боғлиқ эди! Бундан у дарғазаб бўлдимиз? Булар зарур эканлигини адиб яхши англади. Ушбу муқаррарлик билан келишиш ва ўзини муносиб тутиш — азоб-уқубатларни енгиллаштиришнинг ягона усули ва зарурияти эканлигини тушунди. У шифохонада алоҳида палатада ётишдан бош тортди ва худди шундай дард билан азоб чекаётган хасталар ёнига борди. Уларни

руҳлантиришга ҳаракат қилди. Янги-янги операцияларга ётар экан, Таркингтон уни кўзи билан нима қилаётганларини тушунар ва ўзини омади келган кишидек ишонтиришга ҳаракат қиларди. *"Қандай ажойиб! — дерди у. — Қандай гўзал, фан шундай мураккаб аъзо — одам кўзини операция қилиш гаражасига етган!"*

Агар у ўртамиёна одам бўлганида, кўр бўлиб қолгани ҳамда йигирмадан ортиқ операцияни ўтказганига дош берадиган ҳолат билан келишиб кетишга ўргатди. Маълум бўлдики, уни енгадиган куч дунёда йўқ экан. Таркингтон Жон Мильтон томонидан кашф этилган: *"Бахтсизлик кўр бўлиб қолишда эмас, балки кўрликка чидай олмасликдадир"*, деган ҳақиқатни англаб етди.

Янги англиялик машҳур феминист Маргарита Фуллер бир куни: *"Мен Коинотни маъқул кўраман"*, деб ўзи амал қилган ҳаётий ҳақиқатни айтган эди.

Кекса вайсақи чол Томас Карлейль бу гапни Англияда эшитганида, минғирлаб қўйган эди: *"Ё раббим, унга шунинг ўзи жуда маъқул! Рости, менга ҳам, сизга ҳам муқаррар ҳодиса билан келишиб кетиш ниҳоятга ёқимли!"*

Агар биз аччиқлансак, қаршилик кўрсатсак ва дарғазаб бўлсак ҳам юз берадиган вазиятни асло ўзгартира олмаймиз, аммо ўз-ўзимизни ўзгартира оламиз. Мен буни биламан. Буни аллақачон бошимдан кечирганман.

Бир куни рўпарамда турган муқаррар вазиятдан, у билан келишишдан бутунлай воз кечдим. Ўзимни аҳмоқларча тутдим, асабийлашдим ва ғазаб отига миндим. Узундан-узоқ уйқусиз тунларим даҳшатга айланди. Ниманики хоҳламаган бўлсам, уларнинг барини "чақирдим". Ниҳоят бир йиллик руҳий азоблардан сўнг аввал бошдан асло ўзгартириб бўлмайдиган воқеа билан келишишга, мослашишга мажбур бўлдим. Уни мен ўзгартира олмасдим.

Кўп йиллар муқаддам мўйсафид Уолт Уитмен билан бирга жўр бўлиб:

*"Тунлар, бўрон, очлик, мазах-масхаралар, ҳодисалар, инкорлар қаршисига қандай тураман?! Мисоли дарахт ва ҳай-*

вонлар каби тинч, хотиржам турсам маъқул эмасми?!" дейишга тўғри келган эди.

Мен ўн икки йил қорамол фермасида хизмат қилган эдим, аммо жерсий зотли сигирларда яйловда ёмғир бўлмагани оқибатида ўтлар сарғайганида ёки шаррос ёмғир куйиб, совуқ турганида, уларнинг ҳарорати кўтарилишини асло пайқаманган эканман. Бу сигир бошқа бузоққа эътибор берган жуфтини ҳам кечира олмас экан. Ҳайвонлар тунни, бўронни ва совуқни хотиржам ҳолда чидам билан ўтказади, шу сабабли уларда асаб бузилиши, ошқозон яраси бўлмайди ва улар ҳеч қачон ақлдан озмайди.

Ўйлайсизки, мен тақдирнинг йўлимизда дуч келган барча оғирликлари билан оддийгина келишиб кетиш тарафдориманми? Ҳеч қачон! Бу фатализм, яъни ҳақиқий тақдирга ишониб бўларди. Ҳозирча вазиятни ўз фойдамизга ўзгартириш имконияти бор экан, келинг, курашайлик. Аммо биз нимагадир тўқнаш келсак, у қандоқ бўлса ўзгармай турса, бошқача бўлмаса ҳам, шундагина ҳушимизни йиғиштириб олдинга қармай ва атрофга алангламай, йўқ нарсага гам чекиб ўтирмаслигимиз лозим; соғлом ақл бизга худди шуни уқтиради.

Колумбия университети декани марҳум Хоксинг менга айтишича, у "Онахон Ҳоз" шеърларидан бирини ўзига шиор қилиб олган экан:

*"Бу дунёда ҳар бир кулфатдан,  
Шифо бордир ёки йўқ вафо.  
Бу шифони тинмай ахтаргил,  
Ҳар топмасанг, чекмагин жафо".*

Мазкур китоб устида ишлаш жараёнида мен Американинг кўпгина таниқли ишбилармон кишилари билан суҳбатлашдим; уларнинг муқаррар ҳодисалар билан ҳисоблашгани, ҳаётларида безовталиқнинг ҳайратланарли тарзда йўқлиги менда кучли таассурот қолдирди. Агар шундай қобилиятга эга бўлмаганларида, иш фаолияти билан боғлиқ тифизликка асло тоқат қилишолмасди. Бунга оид бир неча мисолни ҳикоя қилиб бераман.

Ж.С.Пенни, бутун мамлакатдаги дўконлар тармоғи билан шуғулланувчи фирма эгаси, менга шундай деган эди:

*"Мен барча пулларимдан охирги центигача маҳрум бўлганимда ҳам асло безовта бўлмас эдим, ахир жонсараклик ҳеч нарсага ёрдам бера олмайди-га! Одатга, кучим етгунча ҳаракат қиламан, натижаси қандай бўлади — бу ёлғиз Худого аён".*

Генри Форд ҳам тахминан шундай фикрни менга айтган эди: *"Мен қачондир воқеаларни бошқара олсам, уларни ўз ихтиёрига ўз-ўзини бошқариш учун қўйиб юбораман".*

"Крейслер" корпорацияси президенти К.Т.Келлердан безовталиқдан қандай қутилишни сўраганимда, шундай деб жавоб берганди: *"Мен оғир аҳволга тушиб қолсам, кучим етгунча ундан қутилишга ҳаракат қиламан. Агар уддасидан чиқа олмасам, огдийгина қилиб уларни ёддан чиқараман. Мен келажакни ўйлаб безовта бўлавермайман. Дунёда шунчалик кўп кучлар борки, улар бу келажакка таъсир этади! Биламан, ер юзига яшовчи бирор киши келажакда нима рўй беришини олдиндан кўра олмайди. Ҳеч ким бу кучларни бошқара оламан, деб айтолмайди. Ҳеч ким уларни билолмайди ҳам. Шундай экан, уни ўйлаб безовта бўлишнинг нима ҳожати бор?"* Агар К.Т.Келлерни файласуф деб атаганларида, у аччиқланган бўларди. Келлер — оддийгина пухта-пишиқ тадбиркор. Фақат бундан ўн тўққиз асрча муқаддам Римда Эпиктет тарғиб қилган шундай ақидани ҳаётга татбиқ этади, холос. *"Бахт сари фақат битта ўй бор, — деб таълим берган эди римликларга Эпиктет, — бунинг учун иродамизга бўйсунмайдиган нарсалар ҳақида безовта бўлишни бас қилиш керак".*

Сара Бернарни "Илоҳий Сара" деб аташарди. У муқаррар рўй берадиган ҳолатлар билан келишишга ҳавас қиларли даражада қобилиятли эди. Эллик йил давомида Сара Бернар дунёнинг энг яхши саҳналарида ярқираб, санъатини намойиш этди. Тўрт қитъада ҳам уни театр қироличаси деб аташарди. У ер юзига энг севимли актриса сифатида ном қозонди. Етмиш бир ёшида бор-йўқ маблағидан маҳрум бўлганидан сўнг шифокори, паришлик профессор Поццининг оёқларини кесиш лозимлигини айтади. Сара Атлантика океанини кесиб ўтаётган кунлардан бирида кучли бўрон кўтарилган, шунда палубага йиқилиб тушган ва оёғи қаттиқ шикастланган эди. Натижада флебит (веналар яллиғлани-

иш) бошланади. Унинг оёқлари шиша бошлайди. Оғриқ шу даражада чидаб бўлмас эдики, шифокор кесиб ташлаш учун ушн кўндиришга мажбур бўлди. Шифокор инжиқ ва қизиққон "Илоҳий Сара"га ўзи амалга оширмақчи бўлган иш қақида айтишга ҳайиқди.

У ушбу қўрқинчли хабар актрисани даҳшатга солади, деб ишонганди. Аммо адашган эди. Сара унга бир лаҳза тикилди, сўнг хотиржам равишда: *"Демак, шундай бўлиши керак экан, бўла қолсин"*, деди. Бу пешонада борини кўриш эди.

Сарани ўзиюлар оромкурсида операция хонасига элтаётганларида, ёнида ўғли турар ва йиғларди. У эса қувноқ кайфиятда қўл силкиди ва бардам ҳолда: *"Кетиб қолма тағин, мен тезга қайтаман"*, деди.

Операция хонасига етгунча, йўл-йўлакай қачондир ижро этган пьесасидан бир сахнани такрорлаб борди. Кимдир, ўзингизни бардам тутиш учун шундай қилдингизми, деб сўради. У эса: *"Йўқ, мен шифокор ва ҳамширалар гадиш бўлишлари учун ҳаракат қилдим. Биламан, бу иш улар учун жуда оғир"*, деб жавоб берди.

Операциядан сўнг тузалган Сара дунё бўйлаб саёхатга отланди ва яна етти йил мобайнида барчанинг олқишига сазовор бўлди.

*"Биз муқаррар рўй берадиган ҳодиса билан курашишдан воз кечсак, — деб ёзган эди Элси Маккормик "Ридерс дайжест" журналида босилган мақоласида, — ҳаётимизни бойитиб турган куч-қувватни асраб қолган бўламиз"*.

Ёр юзида яшовчи бирорта одам рўй берадиган муқаррар ҳодисага қарши курашишда ҳам, янги ҳаётни бунёд этишда ҳам бирваракайига етарли ҳиссиёт ва куч-қувватга эга бўла олмайди. Униси ёки бунисини танлаш зарур. Сиз ҳаётингизга шиддат билан ёпирилиб келаётган муқаррар қорли бўронлар тиғи устидан сакраб ўтишингиз ёки унга қаршилиқ кўрсатиб, мағлуб бўлишингиз мумкин!

Мен бу ҳолатни Миссуридаги фермада кузатдим. Ўшанда йигирмага яқин дарахт кўчати ўтқазган эдим. Улар дастлаб ҳайратланарли тарзда тез ўсиб кетди. Сўнгра қор бўрони пайтида ҳар бир шохча юпқа муз парчаси билан қопланди. Устидаги оғирликдан осонгина жалос бўлиш ўрнига бу да-

рахтлар мағрур туриб, қаршилиқ кўрсатарди, охир-оқибатда эса оғир юкни кўтара олмай синиб кетди. Натижада бу дарахтларни тубидан кўпоришга тўғри келди. Улар шимол ўрмонлари ҳикматини ўрганмаган эди-да! Мен Канада-нинг ҳамиша кўм-кўк товланиб турадиган ўрмонлари бўйлаб юзлаб мил йўл босиб, саёҳат қилганман, аммо бирор марта ҳам қор ёки муздан синиб қолган арча ёки қарағайни кўрган эмасман. Бу яшил товланувчи мангу ўрмонзор дарахтлари қай пайтда эгилмоқ, қачон шохларини букиш, муқаррар юз берадиган ҳолатларга мослашиш кераклигини "билади".

Жиу-житсу мураббийлари ўз шогирдларига: *"Мисоли тол каби эгилмоқ, аммо дуб каби қаршилиқ кўрсатмаслик керак"*, деб таълим беришади.

Автомобил гилдираги қопламаси шунча зарбаларга учраб, нега титилиб кетмагани ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Дастлабки пайтларда йўл зарбаларига қаршилиқ кўрсатувчи гилдирак қопламалари ишлаб чиқарилган. Улар дарров парча-парча бўлиб титилиб кетган. Шундан кейин йўл зарбаларини "ютиб юборадиган" қопламалар тайёрлашга киришганлар. Худди шундай қопламалар зарбаларга "чидарди". Биз билан сиз ҳам бу ёруғ дунёда ҳаёт сўқмоқларидаги зарба ва силкинишларни "ютиб юбориш"ни ўргансак, узоқ ва хотиржам яшай оламиз.

Ҳаёт зарбаларини ютиш ўрнига унга қаршилиқ кўрсатсак қандай ҳодиса юз беради? *"Тол каби эгилишдан воз кечиб, дуб мисоли қаршилиқ кўрсатсак-чи?"* Жавоби жуда оддий бўлади. Биз бир қатор ички зиддиятни яратардик. Нотинч ва дилгир, хуноб ва асабий бўлиб қолар эдик.

Агар яна ичкарироқ кирсак ва бизни ўраб турган шафқатсиз воқелиқдан юз буриб, тасаввуримизда яратилган сохта дунёга кирсак, ақлдан озишимиз турган гап.

Уруш пайтида миллион-миллион гангиган аскарлар муқаррар юз бераётган ҳодисаларга мослашишлари ёки асаб бузилиши билан касалланишга маҳкум эдилар. Мен бунини Уильям Касселюс мисолида айтяпман. Унинг ҳикояси Нью-Йоркдаги курсларимизнинг бир машғулотида мукофотга сазовор бўлган эди. Мана, айтиб берганлари:

*"Соҳилни кўриқлаш бўйича хизматга кирганимга кўп вақт ўтмасдан мени Атлантика океани қирғоқларидаги*



хавфли жойлардан бирига жўнатишди. У ерда портловчи моддалар бўйича назоратчи этиб тайинладилар. Тасаввур қилиясизми? Айнан мени!

Қандолат маҳсулотлари сотувчиси бирданига портловчи моддалар бўйича назоратчига айланиб қолди! Минглаб тонна тротил ёнида туришни ўйлаганда, бу қандолат сотувчисининг томирларидаги қон музлаб қоларди. Уни ўрганиш учун эса менга бор-йўғи икки кун вақт бердилар, барисини билганимдан сўнг мени даҳшат қамраб олди. Ўзимга берилган топшириқни бир умр унутмасам керак. Қоронғи, совуқ, туманли кунларнинг бирида менга Нью-Жерси штатидаги Бейоннанинг Кейвен-Пойнт очиқ пирс (кемалар боғлаб қўйиладиган махсус жой)га жўнаш ҳақида буйруқ берилди.

Менга кемамиздаги 5-трюм теги. Ушбу трюмга беш нафар порт юк ташувчиси билан ишлашим керак эди. Улар бақувват, елкалари кенг, аммо портловчи моддалар тўғрисида ҳеч қандай маълумотга эга эмасдилар. Жуда катта қувватга эга фугас бомбаларини юклашарди, уларнинг ҳар бири тонналик тротилга эга бўлиб, мабодо портлаб кетгудай бўлса, кема ҳам, ундаги барча кишилар ҳам катта боболари ётган жойга равона бўлишлариغا кифоя қиларди. Бу бомбалар икки трос ёрдамида туширилар эди. Мен ўз-ўзимга: "Темир арқонлардан бири силжиб ёки узилиб кетса-я?" — деб такрорлардим. О, худойим! Мен нақадар кўрққан эдим! Аъзойи баданим қалтирарди. Оғзим қуриб қолганди. Тиззаларим букилиб-букилиб кетар эди. Юрагим қиниган чиқиб кетай дерди. Аммо ҳеч қачон қочиб қутула олмас эдим. Бу қочоқлик ҳисобланарди. Ўзим ҳам, ота-онам ҳам исногга қолишарди. Мени қочоқ сифатида отиб ташлашлари мумкин эди. Шу боис қочиб кетолмасдим, қолишга мажбур эдим. Мен юк ташувчилар бу бомбаларга қанчалик эҳтиётсизлик билан муносабатда бўлаётганликларини кўриб турардим. Кема исталган пайтга портлаб кетиши мумкин эди. Бу даҳшатли онлар бир соат чамаси давом этди, бутун вужудимдан тер чиқиб кетди. Охири ақлимни ишлатиб, ўзимни қўлга олдим. Ўз-ўзимга ҳисоб бердим: "Майли, сени портлатишди ҳам дейлик! Хўш, нима бўпти? Нима фарқи бор? Бу жуда осон ўлим бўлар эди. Рақдан ўлгандан

кўра анча енгил, албатта. Аҳмоқ бўлма. Барибир, бир умр тирик юрмайсан-ку! Бу топшириқни бажаришинг керак, акс ҳолда сени отиб ташлашади. Қай бири яхши — номаълум”, дегим ўзимга.

Бир неча соат давомига мен ўзим билан гаплашдим ва анча енгил тортидим. Ниҳоят, муқаррар равишда юз берадиган вазият билан келишишга ўзимни мажбур этиб, безовталик ва қўрқувимни енгдим.

Мен ушбу сабоқни ҳеч қачон унутмайман. Ҳозир ҳам бирор нарсадан безовталансам, уни ўзгартириб бўлмайдиган ҳолат бўлса, елкаларимни қисаман-у, “уни унутгин!” дейман. Тасаввур қиялпсизми, бу ҳатто, қандолат сотувчисига ҳам қор қиладиган иш, ахир!” Ура! Яшасин қандолат маҳсулотларининг шоввоз сотувчиси!

Исо Масиҳнинг хочга миҳланишидан ташқари инсоният тарихида энг машҳур ва фожиали ўлим саҳнаси Сукротнинг ўлими ҳисобланади. Ҳатто, орадан ўн минг аср ўтса ҳам одамлар унинг Афлотун томонидан ёзиб қолдирилган ўлим тафсилотларини таъсирланиб ўқийдилар, бу жаҳон адабиётининг энг тўлқинлантирувчи ва ёрқин асарларидан бири ҳисобланади. Афинанинг айрим кишилари оёқ яланг юрадиган мўйсафид Сукротга ғайирлиги келгани боис унга сохта айб қўйдилар. Уни суд қилиб, ўлим жазосига ҳукм қиладилар. Сукротга дўстона муносабатда бўлувчи турма бошлиғи заҳар солинган косани бера туриб, унга шундай деган: “Муқаррар рўй берадиган ҳолатни енгил қабул қилишга ҳаракат қилгин”. Сукрот худди у айтгандек қилди. Ўлимни қандайдир илоҳий сокинлик ва иззат билан қабул қилди.

“Муқаррар рўй берадиган ҳолатни енгил қабул қилишга ҳаракат қилинг”. Бу сўзлар эрализгача 399 йил муқаддам айтилган. Аммо бизнинг мудом безовта дунёмиз мазкур сўзларга олдингига қараганда, ҳозир ниҳоятда муҳтождир: “Муқаррар рўй берадиган ҳолатни енгил қабул қилишга ҳаракат қилинг”.

Безовталик одатидан халос бўлиш учун у сизни енгмасдан туриб, тўртинчи қоидани бажаринг: муқаррар рўй берадиган ҳолат билан, албатта, ҳисоблашинг.

## Ўнинчи бўлим

БЕЗОВТАЛИГИНГИЗГА  
"ТЎСИҚ" ЎРНАТИНГ

Фонд биржасида қандай қилиб пул ишлашни билишни истайсизми? Албатта, миллионлаб бошқа одамлар ҳам ўрганишни истайдилар; агар бериладиган жавобни билганимда, бу китоб ақлга сиғмас даражада пулга сотиларди. Аммо айрим ишбилармон кишилар фойдаланадиган ақлли ғоялар ҳам мавжуд. Буни менга капитал маблағлар жамғариш бўйича маслаҳатчи Чарлз Робертс сўзлаб берган эди.

*"Техасдан Нью-Йоркка илк бор келганимда, менга дўстларим берган йиғирма минг доллар бор эди. Бу пулларни фонд биржасига қўйишим керак эди. Мен, — дея давом эттирдим гапини у, — гўё фонд биржасининг барча "кирим" ва "чиқим" йўлларини яхши билгандай эдим. Лекин маблағнинг ҳаммасини йўқотдим. Тўғри, айрим бизимлар менга каттагина даромад келтирди, аммо алалоқибат боримдан маҳрум бўлдим".*

*"Ўзимнинг пулларимдан жудо бўлганимда, дилим бунчалик хуфтон бўлмасди, — деб изоҳ берди жаноб Робертс. — Мен дўстларимнинг пулларидан, гарчи улар ҳар жиҳатдан тўлиқ таъминланган бўлсалар-да, маҳрум бўлганимда, ростки, даҳшатга тушдим. Ўзаро келишув муваффақиятсиз тугагани боис улар билан гуч келишга ҳам қўрқиб қолдим. Аммо мени ҳайратга солгани шу бўлдики, дўстларим мендан хафа бўлиш у ёқда турсин, балки тенги йўқ оптимистлар чиқиб қолишди.*

*Билардим, таваккал ҳаракат қилганим, бу маълум даражада ютуқлар ва бошқа одамларнинг фикри билан амалга ошган эди. Худди Х.И.Филлипс айтганидек, мен биржада "миш-мишлар туфайли ютқазган эдим". Ўз хатоларимни таҳлил қилиб, яна биржа операцияларга киришишдан олдин биржага тааллуқли барча нарсани батафсил ўрганишга қарор қилдим. Мен шу иш билан шуғулланиб, биржа тарихига муҳим ўрин эгаллаганлардан бири Бэртон С.Касл билан танишдим. Ундан кўп нарса ўрганишга ишонар эдим. Дарҳақиқат, у биржа ходимлари орасида катта мавқега эга бўлиб,*

ҳар йили муваффақиятга эришарди. Билардим, бу ютуқ фақат оддийгина омадга боғлиқ эмасди.

У менга ўтган йилги биржа битимига боғлиқ бир неча савол билан мурожаат қилди. Шундан сўнг биржа операцияларининг энг муҳим тамойилларини тушунтириб берди. "Мен биржа корхонасида "харажат чеклагичи"ни ўрнатаман, — деди у, — ҳар бири 50 доллар турадиган акция тўпламини оладиган бўлсам, унга 45 доллар ҳажмига "харажат чеклагичи"ни қўяман. Бунинг маъноси қуйидагича: агар ушбу акциялар биржада беш поғона (нарх) бўйича қўйилса, улар ўз-ўзидан сотилади. Шундай қилиб, йўқотиш, яъни харажат беш поғона миқёсида чегараланади. Ҳаммадан олдин, — деб сўзини давом эттирди кекса маэстро, — сиз биржага оид ишларингизни обдон ўйлаб ташкил қилишингиз лозим, ана шунда даромадингиз ўртача ўн, йигирма беш, ҳатто эллик поғона бўлади. Демак, йўқотишни беш поғонагача чегаралаб, сиз ярим ҳолатдагина хато қилсангиз, барибир кўп пулга эга бўласиз".

Мен ушбу тамойилни дарров ўзлаштирдим ва уни ўша вақтдан бошлаб қўлаб келаман. Шу тариқа миждозларим ва ўзим ҳам кўп минг долларни тежаб қолдик.

Бир мунча вақт ўтгач, "харажат чеклагичи" тамойилини нафақат фонд биржаларида, балки ҳаётнинг бошқа соҳаларида ҳам қўллаш мумкинлигини тушундим. Бошимдан кечирадиган ҳар қандай дилсиёҳлик ва кўнгилсизликка "чеклагич" қўйишга ҳаракат қила бошладим. Бу тамойил мўъжизали тарзда таъсир кўрсатди. Масалан, мен баъзан дўстим билан бирга нонушта қилишга келишиб оламан. Аммо у кўпинча кечикиб келади. Илгари мен нонушта учун ажратилган вақтнинг ярмига қадар ҳаяжонланиб ўтирардим, шундан сўнг у пайдо бўларди. Ниҳоят дўстимга ўзимнинг безовталигим учун "чеклагич" қўйганимни гапириб бердим. Унга: "Билл, қулоқ сол, сени кутишим учун "чеклагичим" ролла-роса ўн дақиқани ташкил этади. Агар ўн дақиқадан ўтказиб, кечикиб келадиган бўлсанг, бизнинг нонушта ҳақидаги келишувимиз бутунлай бекор қилинади, мен кетиб қоламан", дедим.

Худо барҳақ! Агар бир неча йил олдин тоқатсизлигим, миждозим, ўз-ўзимни оқлашим, афсусларим ва ақлий ҳамда ҳис-

сий зўриқишларимга "чеклагич" қўйишга ақлим етганида эди! Нега руҳий осойишталигимга хавф солувчи вазиятни баҳолашга фаросатим етмади экан? Ўз-ўзимга: "Қулоқ сол, Дейл Карнеги, бундан бағтари ҳам безовта бўлишга арзирмикан?" демаган эканман-а? Нега шундай қилмаганман?

Ниҳоят кунлардан бир куни менда жиндай бир фикр пайдо бўлдики, ундан умрбод миннатдор бўлишим керак.

Бу ҳаётимдаги энг жиддий вақтда — барча орзуларим, режаларим, кўп йиллик меҳнатим мисоли қоғоз уй каби нураб кетган ҳалокатли даврга тўғри келди.

Воқеа шундай бўлган эди. Ёшим ўттиздан эндигина ошганида, умримни романлар яратишга бағишламоқчи бўлдим. Мен иккинчи Фрэнк Норрис ёки Жек Лондон, ёки Томас Харди бўлмоқ учун ҳаракат қила бошладим. Ёзувчи бўлиш ҳақидаги қарорим шу даражада жиддий эдики, шу мақсадда икки йилни Европада ўтказдим. У ерда қиймати паст доллар сарфлаб яшашим мумкин эди, чунки биринчи жаҳон урушидан сўнг доимий равишда пул ислохотлари ўтказилаётган ва пуллар тўхтовсиз равишда босилаётганди. Мен у ерда икки йилни ҳаётимда муҳим ўрин тутган асарни яратиш билан ўтказдим. Номини: "Қор. бўрони" деб атадим. Асарга қўйилган ном маъқул эди, аммо ноширлар менинг ижод маҳсулимни шунчалик совуқ қабул қилишдики, бунинг олдида Дакота ялангликларидега эсан қор бўрони ҳеч гап эмасди. Адабий агентим бу асар бир чақага ҳам арзимаслигини, менда ёзувчилик қобилияти йўқлигини айтганида, юрагим сал бўлмаса тўхтаб қолаёзди. Унинг идорасидан мисоли соядай чиқиб кетдим. Бошимга худди тўқмоқдан зарба егандай аҳволда эдим. Бутунлай гангиб қолдим. Шунда турмушнинг чорраҳаларига дуч келиб қолганимни ва фавқулодда муҳим қарорга келишим зарур эканлигини англаб етдим.

Нима қилсам экан? Қайси йўлни танлайин? Ҳафталар ўтди ва мен бу қарахт аҳволдан чиқдим. Ўшанда бундай безовталикка "чеклагич" қўйиш зарурлиги ҳақида, ҳатто ўйлаб ҳам кўрмаган эдим. Аммо орқага қараб, худди шу нарса кўп ишларни амалга оширганини англадим. Бор куч-қувватимни сарфлаб, бу романни ёзганим — икки йил устидан чизик тортидим ва буни жуда фойдали тажриба сифатида тўғри баҳолаб, сўнг ўз ҳаётимни ўзгартиришга қарор

қилдим. Мен яна ёши улуғлар учун ташкил қилинган курсларда машғулот ўта бошладим ва бўш вақтларимда машхур кишиларнинг таржимаи ҳолларини ҳамда ҳозир сиз ўқиётган каби билим орттиришга хизмат қилувчи китоблар ёзишга киришдим.

Шу қарорга келганимдан қалбим шодликка тўлдими? Юрагим завқ-шавққа лиммо-лимми? Қачонки бу ҳақда ўйласам, шод-хуррамликдан, ҳатто кўчада бўлсаям ўйинга тушиб кетгим келади. Ростини айтганда, ўша дақиқадан бошлаб иккинчи Томас Харди бўла олмаганимга бирор кун ҳам, бирор соат ҳам ачинганим йўқ.

Бундан бир аср муқаддам қўрқинчли бойқуш Уолден кўли қирғоғидаги ўрмонга учиб кетган пайтда, Генри Торо роз патидан ясалган перони қўлда ясалган сиёҳдонга ботириб, кундалигига шундай деб битган эди: *"Буюмнинг қиймати мен ҳаёт деб атайдиган шундай нарсаларнинг сониники, унга буюмларни шу заҳоти ёки узоқ муддат давомига алмаштириш талаб этилади"*.

Бошқача айтганда, биз, лақмалар қандайдир арзимас нарсани ҳаётимиздан қиммат туради, деб биламиз.

Аммо Гилберт ва Салливан худди шундай йўл тутдилар. Улар кувноқ шеърлар ҳамда хушчақчақ мусиқа ижод қилишни қойил қилишарди. Аммо шахсий ҳаётларида шодонлик мутлақо кўринмас эди. Улар бутун дунё олқишига сазовор бўлган "Бардош", "Болалар фартуги", "Микадо" каби ғоят ёқимли опералар яратгандилар. Аммо ўз хатги-ҳаракатларини асло бошқара олмас эдилар. Ҳаётларини арзимас икир-чикирлар, масалан, гиламнинг нархи каби бир тийинга қиммат гап учун ҳам ғурбатга гирифтор қилардилар! Салливан театр учун гиламга буюртма бериб, уни сотиб олишди. Гилберт гилам нархи ёзилган ҳисоб қоғозини кўргач, бирдан тутақиб кетди. Улар бир-бирларини судга беришди ва шундан сўнг юзкўрмас бўлиб кетдилар. Иш шу даражага етдики, Салливан ҳамкорликда яратилаётган асар учун мусиқа ёзиб, уни почта орқали Гилбертга юборар, Гилберт эса унга сўз ёзиб, жўнатма билан Салливанга почта орқали йўларди. Бир куни икковини томошабинлар олқишлаш учун саҳнага чақирдилар. Шунда улар саҳнанинг қарама-қарши томонида туриб, бир-бирига кўзи тушмаслиги учун томо-

шабинларга турли томондан эгилиб, таъзим бажо келтиришди. Ўз гина-аразларига худди Авраам Линкольн каби "чегаралагич" қўйишга фаҳм-фаросатлари етмаганди.

Фуқаролар уруши кечаётган кунлардан бирида Линкольннинг дўстлари унинг ёвуз душманларига лаънат ёғдириб турган пайтда, у шундай деганди: *"Менинг душманларимга нисбатан сизларга шахсий адоват кучли. Ўзимда унчалик эмас. Эҳтимол, у менга жуда камдир, аммо шу жиндак адоват ҳам ўзини оқлайди, деб ҳисобламаганман. Одамзод ярим умрини жанжал-низоларга сарфлаши учун вақт етмайди. Агар душманларимдан бири менга қаршилик қилишдан воз кечса, мен ҳеч қачон унинг ўтмишини таъна қилмайман"*.

Афсуслар бўлсинки, менинг кекса холам Эдит Линкольн раҳмдиллик хислатини ўзлаштирмаган эди. У ва Фрэнк амаки гаровга олинган фермада яшар, ери бегона ўтлар, чакалак билан қопланган, унумсиз бўлиб, жуда кўп зовурлар мавжуд эди. Уларга осон тутиб бўлмасди, ҳар бир центни тежаб-тергаш учун тиришардилар. Лекин Эдит холам ғарибона уйини озгина бўлса-да, ҳашамдор қилиш учун пардалик ҳамда бошқа ашёлар сотиб олишни яхши кўрарди. У ушбу безакка доир озгина лаш-лушни Миссури штатидаги Дэн Эверсолга қарашли газмол дўконидан қарзга олмоқчи бўлди. Фрэнк амакини эса қарз жуда безовта қиларди. Фермер сифатида ўсиб бораётган ҳисоб-китоблардан хавотири бор эди, шу боис хуфия равишда Дэн Эверсолдан хотинига насияга мол сотмасликни илтимос қилди. Холам буни билиб қолиб, ўзини йўқотиб қўйди. Ана шу воқеа юз берганидан бошлаб элик йил давомида ҳаддан ошишни асло бас қилмади.

Мен холам бу воқеани бир бор эмас, балки бир неча марта гапирганини эшитганман. Сўнги марта кўрганимда, у саксон ёш атрофида эди. *"Эдит хола, Фрэнк амаки сизнинг ҳамиятингизга тегиб, яхши иш қилмаган, албатта. Аммо бу ҳақда, мана, ярим асрдан бери гапириб юришингиз унинг қилмишидан ҳам бағтар эканлигини биласизми?"* — дедим унга *(Аммо гапларим унга заррача таъсир қилмади. Росту, ундан кўра ойга сўзласам маъқул бўларди)*.

Эдит хола учун адоват, гина сақлаш жуда қимматта тушди. У руҳий оромини бутунлай йўқотди.

Бенжамин Франклин етти ёшида йўл қўйган хатосини етмиш ёшга тўлганида ҳам эслаб юрган. Етти ёшли бола экан, унда ҳуштакка эга бўлишга кучли истак пайдо бўлган. У ўйинчоқлар дўконига важоҳат билан кириб, дўкон пештахтасига бор танга-чақаларини қўйиб, нархини билмасдан ҳатто, ҳуштакни сўраган. *"Сўнгра уйга келдим, — деб ёзади у орадан етмиш йил ўтгач, дўстига, — ва бутун уй бўйлаб ҳуштагим борлигини кўз-кўз қилиб, чалиб юрдим"*. Аммо акалари ва опалари ҳуштакни жуда қиммат олганини билиб қолиб, унинг устидан роса калака қилиб кулганлар. *"Мен аламимга чигай олмай роса йиғлаганман"*, деб эслайди Франклин.

Орадан кўп йиллар ўтиб, Франклин жаҳонга таниқли шахсга айланиб, АҚШнинг Франциядаги элчиси бўлиб танилгач, бу воқеани яна эслайди ва ҳуштак ҳузур-ҳаловат бағишлагандан кўра кўп ранж-алам келтирганини таъкидлайди. Гарчи унча қимматли бўлмаса-да, бу воқеа унга жуда катта ҳаётий сабоқ берди.

*"Улғайганимдан сўнг, — деб ҳикоя қилади у, — жамоатга аралашиб, жуда кўплаб одамларни учратдим, хатти-ҳаракатларини кузатиб, уларнинг ҳам неча-неча марталаб "ҳуштак учун тўловга тушганлари"ни кўрдим. Қисқа қилиб айтганда, шундай хулосага келдимки, инсониятнинг катта бахтсизлиги шундаки, улар ҳаётда у ёки бу нарсаларнинг аҳамиятини сохта баҳолар билан ошириб юборишади ва эвазига умр бўйи ўртаниб юрадилар"*.

Гилберт ва Салливан ўз қилмишлари, яъни ҳуштаклари учун ҳаддан зиёд тўлов тўладилар. Бу менинг Эдит холамга ҳам тааллуқли. Кўп ҳолларда Дейл Карнеги ҳам шундай аҳволга тушди.

Ҳа, мен ишонч билан айта оламанки, ҳақиқий руҳий озоишга эришганинг энг муҳим сирларидан бири нарсаларни, яъни қийматни тўғри баҳолашдир. Агар тегишли баҳоларнинг ҳақиқий қийматини баҳолашга хос ўз ўлчовларимизни ишлаб чиқсак, у ёки бу нарсаларнинг ҳаётдаги аҳамиятига оид аниқ ўлчовини белгиласак, барча нотинчлигимизнинг эллик фоизини бартараф этган бўлардик.

Шундай қилиб, безовталиқ одати сизни енгмасдан туриб, уни бартараф этиш учун бешинчи қоида бажаринг:



*Рўпарангизда амалга ошириш қийин бўлган ишни ўжарларча қизиқиб давом эттириш кўндаланг турганида, бир зум тўхтанг ва ўзингизга савол беринг:*

*1. Мени безовта қилаётган шунча нарса ҳақиқатан ҳам ҳаётимда муҳим ўрин тутадими?*

*2. Ушбу безовталиқни унутишим учун қайси гаражада "чеклагич" қўйишим лозим?*

*3. "Ҳуштак" учун аниқ қанча тўлашим керак? Унинг ҳақиқий баҳосидан ошиқча тўлаб юбормадимми?*

## **Ўн биринчи бўлим**

### **ҚИПИҚ УЧУН АРРАЛАШГА УРИНМАНГ**

Мазкур жумлаларни ёза туриб, деразага кўз ташлар эканман, боғимдаги лой ва тошга солинган динозавр изини кўра оламан. Ушбу из туширилган ашёни Йёэль университетининг Пибоди музейидан сотиб олгандим. Менда музей хазиначисининг хати мавжуд, унда айтилишича, мазкур излар 180 миллион йил аввалги даврга тегишли. Бу изларни ўзгартириш учун 180 миллион йил орқага қайтишга ҳаракат қилиш, ҳатто эсини еган аҳмоқнинг ҳам калласига келмаса керак.

Шу билан бирга биз орқага қайтиб, безовталиқни ҳис қила олмаймиз, 180 сония аввал нимаики ўтган бўлса, уни асло ортга қайтаролмаймиз. Ваҳоланки, кўпчилигимиз худди шундай ҳаракат қилиб, безовталиққа сабаб бўламиз. Айни пайтда 180 сония олдин юз берган ҳодисанинг оқибатларини ўзгартиришга ҳаракат қиламиз, аммо, ҳар эҳтимолга қарши, биз ўша пайтда юз берган воқеаларни ўзгартириш имкониятига эгамизми?

Бу дунёда ўтмишдан ибрат олишнинг биргина усули бор — у ҳам бўлса ўтмиш хатолари ҳеч қачон такрорланмаслиги учун уни шошилмай таҳлил этиш, сўнг уни тўлиқ равишда унутишдир.

Бунинг ҳақиқатдан тўғри эканлигига ишондим. Аммо уни амалга татбиқ этишда ирода ва ақл етдими? Бу саволга жавоб бериш учун шахсий ҳаётимда бўлиб ўтган мўъжиза-

вий бир воқеани сўзлашга изн беринг. Шундай воқеа рўй бердики, қўлимдаги уч юз минг долларга яқин зиёд маблағ ҳавога совурилли-ю, мен бирор цент ҳам даромад ололмадим. Мен катталарга таълим берувчи кенг миқёсдаги корхона ташкил этишга қарор қилиб, мамлакатнинг турли шаҳарларида унинг филиалларини очдим, бунинг учун қўшимча харажатлар ва реклама эълонларига пулни аямай сарфладим. Курс машғулоти билан шу даражада банд эдимки, молиявий масалалар билан шуғулланишга вақтим ҳам, хоҳишим ҳам мутлақо йўқ эди. Мен ҳаддан зиёд гўл эдим, шу сабабли харажатларимни эплаб сарфлайдиган, унга раҳбарлик қиладиган ақлли ва ҳушёр бошқарувчи зарур эканлигини англаб етмаганман.

Орадан тахминан бир йил ўтгач, ақлимни чарчлаган ва ҳайратга солган аччиқ ҳақиқатни пайқаб қолдим. Курсни ташкил этиш учун сарфлаган катта маблағимиз бирор цент даромад келтирмаганини тушуниб олдим. Бундан бохабар бўлгач, мен икки омилга риоя қилишимга тўғри келди. Биринчидан, негр олими, Жорж Вашингтон Карвер каби ўзимни тутишим зарурлигини чуқур мулоҳаза қилиб англадим. У қирқ минг долларини банкка қўйган, банк эса касодга учраб, пуллар куйиб кетганди. Карвер бу маблағни умр бўйи тўплаган эди. Кимдир ундан тўла-тўқис хонавайрон бўлганидан хабари бор-йўқлигини сўраганида, Карвер: *"ҳа, мен бу ҳақда эшитдим"*, деган. Сўнг хотиржам ҳолда маърузасини ўқийверган. Бундай катта ўпирилишни у ўз хотирасидан бутунлай сиқиб чиқарди ва шундан сўнг бирор марта ҳам эсламади.

Иккинчидан, мен қуйидаги ҳолатга риоя қилишни шарт деб ҳисобладим: барча хатоларимни таҳлил қилиб, тегишли хулоса чиқариб олишим керак, токи у бутун ҳаётим давомида асқотсин.

Очигини айтганда, мен унисини ҳам, бунисини ҳам амалга оширмадим. Унинг ўрнига безовталиқ билан ўзимни қийнаб қўйдим. Ойлар давомида гангиган ҳолатда юрардим. Уйқум йўқолди ва озиб кетдим. Бу улкан хатодан зарур хулоса чиқариб олиш ўрнига, яна худди аввалги аҳволга тушдим, омадсизлик гирдобида кичикроқ ҳажмда бўлса-да, суза бошладим!

Бу бемаъниликнинг барини эътироф этиш ниҳоятда ёқимсиз: аммо орадан кўп йиллар ўтгач, шуни тушундимки, *"бирор ишни амалга ошириш учун йигирма кишига ўргатишдан кўра таълимимни қабул қилган йигирма кишидан бири бўлганим маъқул экан"*.

Минг афсуски, мен Нью-Йоркдаги Жорж Вашингтон номли мактабнинг жаноб Брэндуайн синфида (унда Аллен Сондерс ўқиган эди) таълим олишга муяссар бўла олмадим.

Жаноб Сондерс гигиена курси муаллими жаноб Брэндуайн унга бир умрга татигулик сабоқ берганини менга гапириб берган эди. *"Ўсмир эканимда, — деб эслайди Аллен Сондерс ўзи ҳақида ҳикоя қила туриб, — ҳар бир нарсадан безовта бўлишга жуда мойил эдим. Йўл қўйган ҳатоларимдан асабийлашар ва ҳадеб хафа бўлаверардим. Ёзма имтиҳон ишимни текширишга берганимда, тун бўйи ухламай, йиқилсам керак, деб қўрқувдан аъзои баганим титраб чиққан. Мен доимий равишда илгари нима иш қилган бўлсам, шуни ўйлаб ташвишланардим, нега ундоқ эмас, бундоқ бажардим, дея афсус чекардим. Ҳамиша нуманидир нотўғри айтгандай ёки рисоладагидай бажармагандай туюлаверарди.*

*Эрталаб синфимиз турнақатор бўлиб, илмий лабораторияга кирди, у ерда бизни муаллимимиз Брэндуайн кутиб турарди. Столи чеккасида кўринарли жойда сутли шиша турар эди. Биз ўз жойимизни эғалладик ва ҳайрон бўлиб, бу шишанинг гигиена дарсига қандай тааллуқли жиҳати борлигини тушунмадик: Жаноб Брэндуайн бирдан ўрнидан турди-да, сутли шишани чаноқ (раковина)га улоқтирди. Шиша синиб, сут оқиб кетди. У эса: "Тўкилган сутга кўз ёши тўкиб ўтирманг! Йўқолганни қайтариб бўлмайди!" деб ҳайқирди.*

*Сўнг у барчамизни чаноққа яқин келиб, синган шишага қарашимизни буюрди. "Диққат билан қаранг, — деди у, — бу дарс бутун умр хотирангизда қолишини истайман. Сут бутунлай оқиб, синган жойдан чиқиб кетди, кўрпачимиз; дунёда ҳеч қандай ташвиш ва афсус чекишлар сутнинг, ҳатто бирор томчисини ҳам орқага қайтара олмайди; биз агар эътиборли ва эҳтиёткор бўлсаккина уни сақлай олардик. Энди эса кеч бўлди, энди уни ҳисоб-*

дан чиқаришимиз, бу ҳақда унутиб, бошқа ишлар билан машғул бўлиш қолади, холос".

"Бу кичик тажриба, — деди менга Аллен Сондерс, — гарчи стереометрия ва лотин тилини унутган бўлсам ҳам, хотирамда узоқ сақланиб қолди. Дарҳақиқат, у мени мактабда тўрт йил ўзлаштирганамга нисбатан кўпроқ нарса ўргатди. Бу тажриба мени имкони борича сутни тўкмасликка ўргатди, борди-ю, тўкилиб, шишанинг синиқ жойидан оқиб кетса, уни бутунлай унутиш керак".

Айрим китобхонлар "ўлди, ўчди", яъни "йўқолганни асло қайтара олмайсан" деган ҳаммага аён мақол кўп такрорланганига қандайдир киноя билан қарайдилар. Биламан, бу гапнинг роса сийқаси чиққан, кўпчиликнинг жирига теккан. Сиз ҳам уни минг марталаб эшитганингизни биламан. Лекин менга шуниси ҳам маълумки, ана шу чайналган ҳикматда инсониятнинг минг йил давомида тобланган энг сара донишмандлиги жо этилган. Улар инсониятнинг улкан тажрибасига асосланган ва сон-саноксиз авлодлар орқали етиб келган. Агар сиз барча даврлардаги буюк олимларнинг безовталиқ ҳақида ёзганларини ўқиб чиқсангиз, бирор жойда шунча кўп мақол ишлатилганини учратмайсиз. Масалан, "Кўприкка яқинлашмасдан туриб, ундан ўтма", яъни вақт-бевақт ўзингни ўзинг қийнама ёки "Тўкилган сут учун қайғуриб, кўз ёши тўкма". Агар биз мазкур икки мақолни ҳаётда қўлласак, уни сийқаси чиққан, деб вайсамасак — бу китобга мутлақо эҳтиёжимиз бўлмасди. Очиги, биз уни ҳаётда қўллаганимизда умримиз анчагина тўлақонли кечарди, албатта. Дарҳақиқат, билим фақат амалда қўлланганидагина кучга эга бўлади; бу китобнинг вазифаси ҳам сизга қандайдир янгиликни маълум қилишдан иборатгина эмас. Китобнинг мақсади — биланларингизни эслатиш, сизни ҳаракат қилишга ундаш ва бу ҳақиқатларни турмушга қўллашга мажбур этишдир.

Мен ҳамини марҳум Фред Фуллер Шеддга ўхшаган кишиларга ҳавас қилардим; у қадимий ҳақиқатларни янгича ва ўзига хос ёқимли тил билан баён этишга ниҳоятда моҳир эди. Шедд "Филадельфия буллетин" журнали муҳаррири эди. Бир куни у коллеж битирувчиларига мурожаат қилиб, уларга шундай савол берди: "Сизлардан бирортан-

гиз бирор вақт ўтин арралаганмисиз? Қўларингизни кўтаринг!" Ўқувчилардан кўпчилиги қўлини кўтарган. Сўнгра у яна сўради: "Сизлардан бирор киши қипиқ арралаганми?" Бирор киши ҳам қўлини кўтармади.

"Албатта, ҳеч қачон қипиқни арралаб бўлмайдиги! — деб қичқирди Шедд. — У алақачон арралаб бўлинган! Ўтмиш билан ҳам айнан шундай ҳолат юз беради. Сиз рўй берган ва қачондир тугаган ҳодисадан безовта бўлар экансиз, қипиқ арралашга ҳаракат қилганга ўхшайсиз".

Бейсбол бўйича таниқли уста Конни Макк саксон бир ёшга тўлган пайтда ундан ютқазган ўйинлардан бирор марта безовта бўлганмисиз, деб сўраган эдим.

"О, бўлганда қандоқ, — деб жавоб берди Конни Макк, — аммо мен бу бемаъни одамдан кўп йиллар олдин халос бўлганман. Англадимки, безовталиқдан ҳеч қандай наф ўйқ. У ҳеч нарсага ёрдам бермайди. Ахир алақачон дарёга оқиб кетган сув билан уруғни янчиб бўлмайдиги-ку!"

Шак-шубҳасиз, алақачон оқиб кетган сув билан уруғни янчиш ва қипиқни арралаш мутлақо, мумкин эмас. Аммо сиз бу ҳақда ўйлаб безовта бўлаверсангиз, ажинлар юзингизга из қолдиради ва ошқозонингизда яллиғланиш рўй беради.

Ўтган йили шукроналик кунида мен Жек Демпси билан биргалиқда тушлик қилдим. Шунда у офир вазли боксчилар билан бўлган жаҳон чемпионатида Танни номли рақибига ютқазиб, жаҳон чемпиони унвонидан маҳрум бўлган матч ҳақида гапириб берди. "Матч ўртасида, — деб ҳикоя қилди Демпси, — бирдан қарияга айланиб қолганимни сезиб қолдим... Ўнинчи раунд охирида мен ҳали оёқда турардим, фақат шу эди, холос. Юзим шишиб кетган, шилинган, кўзимни деярли оча олмасдим... Ҳакам Жин Таннининг қўлини голиб сифатида кўтарганини кўрдим... Мен энди жаҳон чемпиони эмас эдим. Шундан сўнг ёмғир остида одамлар орасидан ўтиб, кийиниш учун хонамга кирдим. Мен ўтаётганимда, айрим мухлислар қўлимни сиқашга интилишди. Айримларнинг кўзида эса ёш бор эди.

Бир йил ўтгач, мен яна Танни билан боксга тушдим. Лекин бу ҳеч нарсани ҳал этмади. Мен учун ҳаммаси тугаган эди. Безовталиқни енга олмай, жуда қийналдим, аммо

ўз-ўзимга: "Мен ўтмишни ўйлайвериб яшамайман ҳамда аллақачон тўқилган сут учун кўз ёши тўкмайман, бу зарбага мардона бардош бераман ва мени енгишига йўл қўймайман", — дегим".

Ҳақиқатан ҳам Жек Демпси ўзини худди шундай тутди. Ўз-ўзига қайта-қайта: "Ўтмишни ўйлаб, безовта бўлмайман", деб такрорларди. Йўқ, бу ўтган дамларни эсга тушириб, безовталиқни яна кўзгаш бўлур эди. У мағлубият билан муроса қилди, сўнг хотирасидан бу воқеани бутунлай ўчириб ташлади ҳамда бутун диққатини келажақдаги режалари ҳақида ўйлашга йўналтирди. У сайлгоҳда "Жек Демпси ресторани"ни ва 57-кўчада "Буюк шимол меҳмонхонаси"ни очди, бокс бўйича кўрикларни ташкил этиш ишига машғул бўлди ва кўргазмали матчлар ўтказиш билан шуғулланди. Ўзининг ишлари билан азбаройи бақдидан, унда ўтмишни ўйлашга вақти ҳам, хоҳиши ҳам йўқ эди. "Кейинги ўн йиллар мобайнида мен нисбатан ажойиб турмуш кечирдим, — дейди у, — бу чемпион бўлган йилларимдан анча гуруст, албатта".

Мен қачон тарихий ва биографик йўналишдаги асарларни ўқисам ёки ноқулай аҳволга тушиб қолган одамларнинг хулқини кузатсам, мени ҳамиша улардан айримларининг ўз безовталиқларини, фожиаларни улоқтириб ташлаб, ниҳоятда бахтли ҳаёт кечиришни давом эттиришлари ҳайратга солади ва руҳлантиради.

Бир кун "Синг-синг" номли машҳур қамоқхонани бориб кўрдим. Мени очикда юрган одамларга нисбатан маҳкумларнинг ҳаётга чанқоқлиги ҳайратга солди. Бу ҳолатни ўша пайтда турма бошлиғи бўлиб ишлаган Льюис Э. Лоуз билан бўлган суҳбатда ҳам сездим. У менга маҳбуслар қамоққа тушганларида, дастлаб одатдагидай дарғазаб ва эзилган ҳолатда бўлишларини гапириб берди. Аммо орадан бир неча ой ўтгач, улардан энг ақлли кўпчилиги ўзининг бахтсизлигини мутлақо ўйламайди ва тутқунликдаги ҳаётига кўникиб, уни иложи борича қаноатли ўтказишга ҳаракат қилади.

Лоузс менга бир маҳбуснинг боғбон бўлиб, қўшиқ куйлаб, қамоқхона деворлари тагида гул ва сабзавот етиштириганини гапириб берди.

"Синг-Сингда" қўшиқ куйлаган бу маҳбус гулларни парвариш қила туриб, барчамизга нисбатан кўпроқ соғлом фикрга эга экан.

Албатта, биз хатоларга йўл қўйиб, бемаъни қилиқлар содир этганмиз. Хўш, нима бўпти? Кимлар хато қилмайди? Ҳатто, Наполеон ҳам муҳим жангларнинг учдан бирида мағлубиятга учраган эди. Эҳтимол, бизнинг ҳаётдаги ўртача арифметик мағлубиятларимиз Наполеондан кам эмасдир? Ким билади дейсиз?

Ҳар эҳтимолга қарши бутун бошли подшоҳ лашкари ва унинг машҳур чавандозлари ҳам ўтмишни орқага асло қайтара олишмайди.

Шундай қилиб, олтинчи қоида ни ёдга оламиз: қипиқни арралашга асло уринманг.

#### ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР:

**1-қоида:** Ҳаётингиздан безовталиқни чиқариб ташлаш учун доимий равишда банг бўлинг. Фаолият билан банг бўлиш руҳиятдан ғамгинликни қувиб чиқаришнинг энг яхши дориридир.

**2-қоида:** Ҳар қандай арзимас майда-чуйдаларга хафа бўлаверманг. Уларга асло йўл берманг — майда-чуйдалар ҳаётда худди чумоли мисоли бахтингизни барбод қилиши мумкин.

**3-қоида:** Ҳаётингиздан безовталиқни сиқиб чиқариш учун йирик сонлар қонунидан фойдаланинг. Ўзингиздан: "бу воқеа қай тарзда юзага келди?" деб сўранг.

**4-қоида:** Муқаррар юз берадиган ҳолат билан ҳисоблашинг. Агар у ёки бу воқеани ўзгартириш қўлингиздан келмаса, ўз-ўзингизга: "бу шундай, бошқача бўлиши мумкин эмас", деб айтинг.

**5-қоида:** Безовталигингизга "чеклагич" ўрнатинг. Қайси безовталиққа у ёки бу воқеа арзийди — ўзингиз ҳал этинг ва ортиқча безовта бўлманг.

**6-қоида:** Майли, ўтмиш ўз марҳумларини кўмаверсин. Қипиқни асло арраламанг.

## ТҮРТИНЧИ ҚИСМ

# СИЗГА РУҲИЙ ХОТИРЖАМЛИК ВА ОМАД КЕЛТИРУВЧИ АҚЛИЙ ЙЎНАЛИШНИНГ ЕТТИ ҚОИДАСИ

Ўн иккинчи бўлим

## ҲАЁТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРИБ ЮБОРИШИ МУМКИН БЎЛГАН ТЎҚҚИЗТА СЎЗ

Бир неча йил муқаддам радио орқали чиқиш қилганимда: *“ҳаётдан қандай муҳим сабоқ олгандингиз?”* дея савол беришган эди.

Бунга жавоб бериш менга осон эди: энг муҳим сабоқ, ҳаётдан ўзлаштирганим — ўйлаганларимиз зарур эканлигини англашдан иборатдир. Нима ўйлаётганингни менга айтиб бер, кимлигингни айтаман. Бизнинг фикрларимиз шахс сифатида ўзига хослигимизни белгилаб беради. *“Кун бўйи ўйлаган бу инсондир. У яна бошқача бўлиши мумкинми?”* деган эди Эмерсон.

Мен, шак-шубҳасиз, шуни биламанки, биз ва сиз тўқнаш келадиган — ҳақиқатдан ҳам яккаю ягона бўладиган энг катта муаммо, доимий равишда сизу бизга боғлиқ муаммо, бу ақлий йўналишни аниқ белгилаб олишдир. Агар бу йўналишни тўғри белгилаб олсак, ўз муаммоларимизни ҳал этиш йўлига тушиб олган бўламиз. Рим империясини идора қилган буюк файласуф Марк Аврелий мазкур фикрни тўққизта сўзда ифодалаб берган эди; бу сўзлар тақдирингизни белгилаб бериши мумкин: *“Бизнинг ҳаётимиз шу ҳаёт тўғрисида ўйлаган ўйларимиздан бошқача эмас”*.

Ҳақиқатан ҳам агар бахт ҳақида ўйласак, ўзимизни бахтиёр ҳис этамиз. Агар бизни қайғули фикрлар чулғаса, ғамгин бўламиз. Фикрларимизни қўрқув эгалласа, қўрқамиз. Агар касаллик ҳақида ўйласак, шубҳасиз, касалланиб қолишимиз мумкин. Омадсизлик борасида ўй сурсак, нимадан-



дир мағлубиятга учраймиз. Агар ўз-ўзимизга раҳм-шафқат уйғотмоқ учун муккасидан кетсак, барча биздан ўзини олиб қочади. "Сиз ўз ҳақингизда ўйласангиз, ўзингиз эмассиз, — деган эди Норман Винсент Пил, — балки ўйлаган ўйларингиз туфайли сиз бўла оласиз".

Назарингизда, мен сизнинг барча муаммоларингизга оддий кўтаринки муносабатни тарғиб этаётганга ўхшарман. Йўқ, бахтга қарши, ҳаёт бунчалик оддий эмас. Мен, атрофимизни ўраб турган дунёга салбий муносабатни эмас, балки ижобий муносабатни ишлаб чиқишимиз зарур, деган фикр тарафдориман. Бошқача айтганда, биз ўз муаммоларимизни ҳал этиш учун ғамхўрлик қилишимиз, лекин у туфайли безовта бўлмаслигимиз керак. Бу борадаги фарқ нимада?

Келинг, шу фикрни мисоллар билан тушунтирай. Ҳар сафар Нью-Йоркнинг транспорт қатнови қайнаган кўчасидан ўтаётганимда бирор машинанинг тагига тушиб кетмайин деб, ташвишланиб тураман, аммо бу мени безовталикка олиб бормади. Ташвишланмоқ, бу — муаммоларимиз нимадан иборат эканлигини тушуниб етмоқ ва хотиржам равишда уларни ҳал этиш чораларини белгиламоқдир.

Безовталиқ гирдобида қолиш эса беҳуда ва жазавага тушиш даражасига келтирувчи доирани, тўхтовсиз югуришни англатади.

Жиддий муаммолар билан ўта банд бўлиш мумкин, аммо бунинг учун кўчада бошни мағрур ҳолда баланд кўтариб, ёқада чиннигул билан қадам ташлашга тўғри келади. Лоуэлл Томас худди шундай ҳолатда бўлганида, уни табриклаган эдим. Бир вақтлар мен Лоуэлл Томас билан бирга ишлаш шарафига муяссар бўлганман. Биргалиқда унинг биринчи жаҳон уруши давридаги Алленби-Лоуренс компаниялари ҳақидаги машҳур фильмларини намойиш этган эдик. У ёрдамчилари билан тахминан олти фронтда бўлиб ўтган ҳарбий ҳаракатларни тасмага туширганди. Энг муҳими, улар Т.Э.Лоуренс ва унинг ғайриоддий араб армияси, шунингдек, Алленби Муқаддас ерни қандай қилиб истило қилганлиги ҳақидаги ҳужжатли фильмни олиб келган эдилар. Томаснинг сўзга чиқиши, изидан эса "С.Алленби Фаластинда ва Лоуренс билан Арабистонда" номли фильмларининг намойиши унга Лондон ва бутун дунёда шов-

шувли муваффақият келтирди. Лондондаги опера мавсуми олти ҳафтага кечиктирилди, чунки Томаснинг Ковент-Гардендаги Қирол опера театрида чиқиши давом этиш керак эди. Шу сабабли у ерда ажойиб саргузаштлар ҳақидаги фильмлар намоиш этилганди.

Лондондаги мислсиз муваффақиятидан сўнг жуда кўп мамлакатларда унинг зафарли юриши бошланди. Шундан кейин икки йил давомида Ҳиндистон ва Афғонистондаги ҳаёт тўғрисидаги фильм устида ишлади. Тушуниб бўлмас омадсизлик занжиридан сўнг мумкин бўлмаган ҳодиса юз берди: Томас Лондонда бор-йўғидан айрилган абгор ҳолда пайдо бўлди. Мен худди шу пайтда у билан бирга эдим. Эсимда, энг арзон ресторанларда арзон овқатлар билан тановул қилишимизга тўғри келарди. Агар таниқли актёр — шодландиялик Жеймс Макби қарз бериб турмаганида, ўша ерда овқатланишга ҳам қурбимиз етмасди. Ушбу ҳикоянинг асл маъниси: Лоуэлл Томас катта қарз кўтариб, ҳамма нарсадан кўнгли совиган пайтда ҳам ўз муаммолари билан шунчалик банд эдики, унинг диққатини безовталиқ асло тортмасди. Томас умидсизликка асло тушмаслик лозимлигини жуда яхши биларди, акс ҳолда ҳамма, ҳатто унга қарз берганлар ҳам ундан юз ўгириши мумкин эди. Шу сабабли ҳар куни ишга отланар экан, гул сотиб олар ва уни ёқасига қистириб, Оксфорд-стрит бўйлаб бошини кўтарганича қувноқ ҳолатда виқор билан қадам ташлар эди. Фикр-ўйлари ижобий ва мардонавор эди ва у ҳеч қачон ўзини тушкунликка берилган деб ҳисобламас, мағлубият ҳақида ўйламас эди. Мағлубиятга ўйиннинг бир қисми, худди ҳаётда муваффақиятга эришишни истаган киши учун фойдали машқ мисоли қарар эди.

Бизнинг ўй-фикрларимиз жисмоний куч-қувватимизга ҳаддан зиёд таъсир кўрсатади. Машҳур руҳшунос Ж.А.-Хедфилд ўзининг "Куч психологияси" номи оламшумул китобида бу далилга доир ҳайратомуз мисол келтиради. "Мен уч эркак устида тажриба ўтказдим, — деб ёзади Ж.А.Хедфилд. — Уларга ишонтириш жисмоний кучларига қандай таъсир қилишини текшириб кўрдим. Бу динамометр ёрдамида ўлчаб кўрилди". Хедфилд синовдан ўтаётган киши-

ларнинг ҳар бирига динамометрни кучи борича қисисни буюрди. Тажриба уч хил шароитда ўтказилди.

Тажриба оддий шароитда ўтказилган пайтда синовдаги кишининг ўртача сиқиш кучи 101 фунтни ташкил этди.

Сўнгра синовдагилар гипноз таъсирига туширилиб, тажрибадан ўтказилди. Дастлаб улар жуда заиф эканлигига ишонтирилди. Натижада уларнинг қисис миқдори бор-йўғи 29 фунтни, яъни оддий кучнинг учдан бир қисмини ташкил этди (*синовдан ўтаётганларнинг бири боксчи эди; гипноз билан таъсир этиб, заиф эканлигига ишонтирилгач, унинг қўли, ўзининг айтишига қараганда, бирдан хуғду гўдакнинг қўлидай жимит бўлиб қолган*).

Хэдфилд учинчи марта тажриба ўтказганида синовдан ўтаётганларни жуда кучли деб ишонтирган. Шундан кейин уларнинг ҳар бири ўртача 142 фунтгача қисисга эришган. Қачон мия куч ҳақидаги ижобий фикрлар билан тўла бўлса, ўшанда уларнинг ҳақиқий жисмоний кучи эллик фоизгача ортган.

Бизнинг шууримиз ана шундай тенги йўқ кучга эга. Ўттиз беш йилдан бери катта ёшлилар билан машғулот ўтказишим натижасида шуни биламанки, эркаклар ва аёллар фикрлаш тимсолини ўзгартириш туфайли безовталиқдан, қўрқув ва турли касалликлардан халос бўлиш қобилиятига эгадирлар ва ўз ҳаётларини шу асосда қайта қура оладилар! Буни аниқ биламан! Биламан!! Биламан!!! Мен одамларнинг бутун ҳаётидаги кескин ўзгаришларни юз мартабалаб кузатганман. Уларга шунчалик кўп дуч келдимки, эндиликда мени асло ҳайратга солмайдилар.

Мен шунга чуқур ишонч ҳосил қилдимки, бизнинг руҳий хотиржамлигимиз ва қувончимиз, қаерда яшашимиз, нимага эга бўлганимиз ёки жамиятда тутган мавқеимизга эмас, балки шууримизнинг йўналишига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Бунда ташқи шароитлар ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас. Масалан, кекса Жон Браун тарихини эсланг. Харперс-Ферри шаҳри маъмурияти уни қурол-аслаҳа омборини босиб олганликда ва қуларни кўзғолон кўтаришга даъват қилишда айблаб, осган эди. Браун дор остига ўз тобутига ўтириб борган. У билан ёнма-ён бораётган қамоқхона нозирни бундан ҳаяжонланган ва ғамгин эди. Аммо

мўйсафид Жон Браун хотиржам бўлиб, пинагини ҳам бузмасди. Виржиниянинг Блу-Риж яқинидаги тоғ олдидан ўти-лаётганида, у бирдан қичқириб юборади: *"Нақадар хушманзара жойлар-а! Нега уларни илгари кўрмаган эканман?"*

Бошқа мисол, яъни Жанубий қутбни очган дастлабки англияликлар — Роберт Фалкона Скотт ва унинг ўртоқлари. Уларнинг орқага қайтиш йўли, шубҳасиз, одамзод чекига тушган энг оғир машаққатлардан бири бўлган. Озиқ-овқат ва ёқилги бутунлай тутаб қолади. Улар бир қадам ҳам олдинга боса олмас эдилар, чунки дунёнинг энг чеккасидаги бу жойда ўн бир кечаю кундуз бўрон қутуриб, кўз очиртирмасди.

Шамол шу даражада даҳшатли эдики, у қутб музликларида ариқчалар ҳосил қилганди. Скотт ва дўстлари ўлимга маҳкум эканликларига иқрор эдилар. Шу сабабли саёҳатга отлана туриб ўзлари билан қорадори олгандилар, зарурат тувилганида, азобдан халос бўлиш учун уни кўпроқ миқдорда истеъмол қилиб, хотиржам ухлаш, шу билан ҳеч қачон қайта уйғонмаслик мумкин эди. Аммо улар бу наркотик моддадан мутлақо фойдаланмадилар ва ўлаётиб, хушчақчақ ва кўтаринки кўшиқлар куйладилар. Биз бундан орадан саккиз ой ўтиб уларни излаб топган партия томонидан музлаб қолган жасадалари билан бирга топилган видолашув хатидан хабардор бўлганмиз.

Ҳа, агар биз ижодий ниятлар, жасурлик ва хотиржамлик билан тўлиб-тошган бўлсак, ўз тобутимизда ўтириб ҳам табиатдан лаззат оламиз, очлик ва совуқдан палаткамизда жон бера туриб ҳам *"хушчақчақ ва кўтаринки кўшиқларни куйлайверамиз"*.

Кейинчалик сўқир бўлиб қолган Мильтон ушбу ҳақиқатни бундан уч юз йил йил муқаддам англаган эди:

*"Инсоннинг ақли ўзигадир ва унинг ўзи,  
Жамиятни дўзахга, дўзахни жаннатга айлантира олур"*.

Наполеон ҳамда Элен Келлернинг ҳаётга муносабати Мильтоннинг бу фикрларини тўлалигича тасдиқлайди. Наполеон одамлар одатда интилган нарсанинг барини — шон-шуҳрат, ҳокимият ва бойликни қўлга киритган эди. Аммо у

Муқаддас Елена оролида экан, шундай деган: *"Ҳаётимда, ҳатто саодатли олти кун ҳам бўлмади, ҳеч қачон"*. Шунда қулоғи кар, кўзи сўқир Элен Келлер эса: *"Ҳаётим қанчалик гўзал-а!"* деб таъкидлаган эди.

Агар мен ярим асрлик ҳаётимда ниманики ўрганган бўлсам, у ҳам *"гунёда ўзингиздан бошқа ҳеч ким сизга руҳий ором келтира олмаслиги"*ни англашимдир.

Мен кўпинча Эмерсон томонидан унинг *"Ўз-ўзига ишонч"* эссеси охирида айтилган ажойиб сўзларни такрорлашга ҳаракат қиламан. У шундай деб ёзади: *"Сен қачон сиёсат майдонига ғалабага эришсанг, қачон даромадларинг ошиб-тошса, уйингда кимдир касал бўлиб, сўнг тузалиб кетса, анчадан бери келмаган дўстинг йўқлаб, ташриф буюрса ёки бирор қувонарли воқеа рўй берса, сени шоду хуррамлик қамраб олади; олдинда ажойиб дамлар кутиб олади, деб умид қиласан. Аммо бунга ишонмагин. Дунёда ўзингиздан бошқа ҳеч ким қалбингни хушнуд эта олмайди"*.

Буюк файласуф Эпиктет *"бадандаги ғурра ва чипқонларни бартараф этишдан кўра, калламиздаги бемаъни фикрларни чиқариб ташлашга катта эътибор беришимиз керак"*лигини таъкидлаган эди.

Эпиктет бу ҳақда ўн икки аср муқаддам айтган, лекин замонавий тиббиёт унинг нуқтаи назарини қўллар эди. Доктор Ж.Кэнби Робинсоннинг айтишига кўра, Жон Гобкинс шифохонасидаги ҳар беш бемордан тўрттаси ҳиссий зўриқиш ва асабийликдан пайдо бўладиган касаллик туфайли азият чекар экан. Бу органик фаолиятнинг бузилишида ҳам тез-тез кузатилади. *"Оқибатга, — дейди у, — мазкур хасталиклар инсоннинг ҳаётга ва унинг муаммоларига мослаша олмаганлиги туфайли келиб чиқади"*.

Буюк француз файласуфи Монтена қуйидаги ўн уч сўзни ўз ҳаётининг асосий шиори қилиб олган эди: *"Инсон рўй бераётган ҳодисадан эмас, балки рўй берган ҳодиса қандай баҳоланишидан азият чекади"*. Бизнинг юз берган ҳодисаларга қандай баҳо беришимиз эса бутунлай ўзимизга боғлиқдир.

Мен нимани назарда тутяпман? Юзингизга қараб, безовталиқ туфайли азият чекаётганингизни кўриб, асабларингиз худди мана-мана узилай деб таранг тортилган сим

каби қақшаб турган пайтда сурбетларча: бутун иродангизни ишга солиб, фикрлаш тарзингизни ўзгартиришни қандай талаб қила оламан?! Ҳа, мен худди шунга сизни мажбур қиламан! Ҳали ҳаммаси эмас. Буни қандай амалга оширишни кўрсатишга ҳаракат қиламан. Бунинг учун сиз томонингиздан жиндай ҳаракат талаб этилади, аммо унинг сири жуда оддий.

Амалий руҳшунослик соҳасининг паҳлавони Уильям Жеймс бир куни қуйидаги кузатувни ўтказди: *“Хатти-ҳаракатни кайфиятнинг натижаси, деб ҳисоблашади, аслида эса улар бир-биридан айри эмас. Ирогамиз билан назорат этилаган ўз хатти-ҳаракатимизни йўналтирар эканмиз, бевосита бу назоратга бўйсунмайдиган кайфиятимизни ҳам муайян даражада йўналтиришимиз мумкин”*.

Уильям Жеймс бошқача сўзлар билан яна айтадики, биз ҳиссиётларимизни *“габдурустдан бир иродавий ҳаракат билан ўзгартира олмаймиз, аммо ўз хатти-ҳаракатларимизни ўзгартиришга қодирмиз”*. Ўз хатти-ҳаракатларимизни ўзгартирганда, ўз-ўзидан туйғуларимизни ҳам ўзгартирамиз.

*“Шундай қилиб, — деб изоҳ беради у, — агар сиз хафа ҳолатда бўлсангиз, бирганига хурсанд бўлиб кета олмай-сиз. Аммо қувноқ ҳолда ўтириб, ҳаракат қилиб ва гапириб турсангиз, беихтиёр равишда руҳингизни кўтарасиз”*.

Бу оддий ўйин аслида ёрдам берадими? У бамисоли пластик операция каби таъсир этади. Буни ўзингизда синаб кўринг. Ҳаммадан олдин қувнанг ва чин юракдан тўлиб-тошиб кулинг, елкаларни кенг қўйинг, чуқур нафас олинг ва бир қўшиқнинг бандини куйлашга урининг. Агар куйлашни билмасангиз — ҳуштак чалинг. Ҳуштак чала олмасангиз, димофингиз билан хиргойи қилишга урининг. Шунда дарров Уильям Жеймс нимани назарда тутганини англаб оласиз. Агар сиз бахтиёр одам ниқобини тақиб олган бўлсангиз, жисмоний жиҳатдан эзилган ва руҳан тушқун кишининг аҳволига тушмайсиз-ку!

Бу табиатнинг кичик асосий ҳақиқатларидан бири ва у ҳаётимизда мўъжизалар яратишга қодир. Мен калифорниялик бир аёлни биламан (*исмини айтмайман*), у ана шу сирни билганида эди, ўзининг барча бахтсизликларидан бир кеча-кундузда халос бўларди. У ниҳоятда кекса бўлиб,

бунинг устига эри ҳам йўқ эди. Иқрорман, жуда қайғули ҳолат, албатта. Аммо у ўзини бахтли кишидай қилиб кўрса-тишга ҳаракат қиладими? Агар сиз ундан, ўзингизни қандай ҳис қиляпсиз, деб сўрасангиз, "ҳаммаси жойида", деб жавоб беради. Аммо юз ифодаси, товушидаги ғамгин оҳанг: "О, худойим, менга қанчалик оғирлигини билсангиз эди!" деб туради. Шундай таассурот уйғонадики, гўё унинг иштирокида бахтли бўлганингиз учун сизни айбдор ҳисобла-япти. Унга нисбатан юзлаб хотин-қизлар оғир аҳволда яшай-дилар; эри унга охирги кунларда муҳтожлик тортмагин, деб етарли маблағни суғурта агенти орқали қолдирган; турмушга чиққан қизлари ҳам доимий равишда йўқлаб тура-дилар. Аммо мен унинг жилмайганини кўрмадим. У, учала куёвим ҳам зиқна ва худбин, деб нолигани-нолиган. Шунга қарамай, куёвлариникида ойлаб меҳмондорчиликда бўлади. Шу билан бирга, қизларим сира совға бермайди, деб шикоят қилади. Ваҳоланки, яширинча улардан пул жамғаради. Ўзининг айтишича, бу пуллар унга "оғир кун"да керак бўлиб қолар эмиш. Бу аёл ўзини ва бахтсиз болалари ҳаётини захарлайди! Шундай бўлиши мумкинми? Буларнинг бари бўлмағур ишлардир. Аммо ҳаётда, агар у хоҳласа, бахтсиз, хафақон, ҳасратга тўла турмушдан обрўли, ҳаммага ёқимли оила аъзоларидан бирига айланиши мумкин эди! Бу эври-лиш юз бериши учун барбод бўлган ҳаёти ҳақида гапириш, йиғлаш билан банд бўлиш ўрнига ўзини қувноқ тутиши, яқинларини озгина бўлса-да, севишни бошлаб, ўзини бош-қача тутиши лозим бўлур эди.

Индияда бир кишини, Х.Ж.Энглертни билардим, у бу сирни очгани учун ҳозиргача яшаб юрибди. Ўн йил муқад-дам жаноб Энглерт қизилча касаллиги билан оғриб, ундан сўнг нефрит (*буйрак яллиғланиши*) асорати қолди. У жуда кўп шифокорларга, ҳатто "табиб"ларга ҳам мурожаат қилди. Аммо ҳеч ким ёрдам бера олмади.

Бир мунча муддатдан сўнг унда бошқа асоратлар пайдо бўлди. Қон босими бирдан кўтарилди. Шифокорга учраш-ганида, қон босими 214 га чиққани маълум бўлди. Унга аҳволи ниҳоятда оғирлигини, касаллик кучайиб кетиши мум-кинлиги, шу сабабли ўз ишини тартибга келтириш зарур-лиги айтилди.

*"Мен уйга келдим, — деб ҳикоя қилади Энглерт, — суғурта агентига берилган тўловимни текшириб кўрдим, сўнг яратгандан гуноҳларимни сўраб, тавба қилдим ва ғам-ан-дуҳи мушоҳадаларга берилдим.*

*Мен барчани бахтсизликка гирифтор қилдим. Хотиним ва оила аъзоларим қийналиб қолдилар, ўзим эса чуқур тушкунлик гирдобига тушдим. Ҳафталаб оҳ-воҳ чекардим, ўз-ўзимга раҳмим келарди...*

*Тез орада ўз-ўзимга: "Сен аҳмоқларча иш тутяпсан! Балки яна бирор йил яшарсан, шундай экан, нега бахтлироқ яшашга ҳаракат қилмайсан?" дедим.*

*Елкаларимни тўғрилаб, шод-хуррам кулдим ва ўзимни худди ҳаммаси жойида экандай тутдим. Тан олиш керакки, дастлабки пайтда бу бироз қувват талаб қилди, аммо мен ўзимни қувноқ ва ҳаётдан мамнундай кўрсатишга мажбур қилдим, бу фақат оиламга эмас, ўзимга ҳам ёрдам берди.*

*Тез орада ҳақиқатдан ҳам ўзимни тетик ҳис эта бошладим — бу худди ўзим тасаввур қилгандай ажойиб эди. Аҳволим сезиларли даражада яхшиланди. Ҳозир, яъни мени бир неча ойдан сўнг дафн этишни ният қилганларидан сўнг фақат тирик бўлибгина қолмай, соппа-соғ ва бахтлиман, қон босимим ҳам пасайди! Мен бир нарсани аниқ биламан. Шифокорнинг олдиндан айтиб бергани — ўлим ва маълубият ҳақида ҳадеб ўйлайверишни давом эттирганимда, сўзсиз, амалга ошарди. Фикр юритиш тарзини ўзгартирганим туйфайли касалликни бартараф этишга муваффақ бўлдим!"*

Сизга битта савол беришга ижозат беринг. Агар шод-хуррам ва мамнун кўриниш ҳамда ижобий, соғлом фикр юритиш тарзи бу одамни ҳаётга қайтарган бўлса, у ҳолда нега сиз ва мен ҳар бир дақиқани ғамгин ва тушкун ҳолатда ўтказамиз? Нима учун ўзимизни ва атрофимиздаги одамларни бахтсизлик ва тушкунликка соламиз, ваҳоланки, бизда доимий равишда бахтли бўлиш имконияти бор, бунинг учун фақат мамнун ва шод-хуррам одамлар ролини бажаришимиз керак, холос.

Бир неча йил муқаддам ҳаётимда ўчмас из қолдирган бир кичик китобчани ўқиган эдим. У "Одам қандай ўйлайди?" деб номланганди. Муаллифи Жеймс Лейн Аллен бўлиб, куйидаги фикрларни айтган:



*"Инсоннинг нарсаларга ва бошқа одамларга нисбатан муносабати ўзгарганида, уларнинг ҳам одамга муносабати ўзгариб қолишини одамзоғ англаб олган... Шунинг учун одам қатъий равишда ўз фикрларини ўзгартириши шарт, ана ўшанда у ҳайрат ичига ўз ҳаётидаги маиший шароитлар тезлик билан қандай ўзгараётганини кўради. Одамларни улар хоҳлаган нарсалар эмас, балки худо ато этган тақдир, ўз-ўзимизда мавжуд бўлган нарсалар белгилаб берган... Бу бизнинг тўлақонли моҳиятимиздир... Инсон қўлга киритганларининг бари — унинг шахсий фикрларининг тўғридан-тўғри маҳсулидир... Инсон ўз фикрларини юксалтирган ҳолдагина балангликка кўтарилади, ғалаба ва ютуққа эришади. Аксинча, ўз фикрларини юксаликка кўтаришни хоҳламас экан, у заиф, бечора ва бахтсиз бўлиб қолаверади".*

Илоҳий китобда айтилишича, яратган одамни бутун ер юзига ҳукмрон қилиб қўйди. Сўзсиз, бу буюк иноят эди. Лекин менга бу юксак шоҳона имтиёзлар асло даркор эмас.

Мен хоҳлаган нарсаларнинг бари — ўз устимдан ҳукм юритиш, ўз фикр-ўйларим, ўз хавотирларим, ўз ақлим, ўз қалбим устидан ҳукм ўрнатишдир. Мен билган энг ажойиб нарса ҳам истаган пайтда бу ҳукми ажойиб тарзда қўлга киритишни билишимдир. Бунинг учун менга ўз хатти-ҳаракатимни оддийгина бошқариш зарур бўлади, улар эса ўз навбатида сезгиларимга ҳам таъсир этади.

Шундай қилиб, келинг, энди Уильям Жеймснинг қуйидаги сўзларини эслайлик. *"Биз жаҳолат деб атаган нарсанинг жуда кўпини... баъзан кўрқув ва умидсизликдан азоб чекувчининг фикрини руҳлантирувчи ва тетиклик йўлига, яъни кураш томон йўналтириш мумкин"*.

Бахтимиз учун ана шундай курашамиз! Келинг, орзуларга тўла, конструктив фикрлашга асосланган бахтимиз учун курашайлик. Бунинг учун ҳар куни бажарилиши зарур бўлган дастурни тавсия этаман. У "Айнан бугун" деб номланади. Мен уни ниҳоятда рағбатлантирувчи деб ҳисоблайман, шунинг учун уни юзлаб нусхада тарқатганман. Уни марҳума Сибилла Ф.Патриж ўттиз олти йил аввал ёзган эди. Агар сиз ва мен бу дастурга амал қилсак, жуда кўп ташвишларни бартараф этиб, французлар айтган "Ҳаёт қувончи"ни ҳаддан зиёд оширган бўлура эдик.

## Айнан бугун

1. Айнан бугун мен бахтга эришаман. Бу Авраам Линкольн айтган сўзларга амал қилишимни англатади. У шундай деган эди: *“Кўпчилик кишилар бахтли бўлишга тўла қарор қилганликлари қанча бўлса, шунча киши бахтлидир”*.

2. Айнан бугун мени ўраб турган ҳаётга мослашишга ҳаракат қиламан, хоҳишларимга эса мослашишга уринмайман ҳам. Мен оилам, ишим ва ҳаёт шароитимни аслида қандай бўлса, шундай қабул қилиб, унга тенглашишга ҳаракат қиламан.

3. Айнан бугун мен ўз танам ҳақида ғамхўрлик қиламан. Жисмоний машқлар бажараман, ўз жисмимни парвариш қиламан, тўғри овқатланиб, ўз соғлиғимга зарар етказмасликка уринаман ва уларга бепарво муносабатда бўлмайман; шунга эришайки, танам талабларимни тўла бажарувчи идеал машинага айлансин.

4. Айнан бугун ўз ақл-идрокимнинг ривожланишига алоҳида эътибор қаратаман. У ёки бу фойда берувчи манбаларни ўрганаман. Ақлий жиҳатдан дангаса бўлишни истамайман. Куч-қувватни, мулоҳаза юритиш ва фикрларни бир жойга тўплашни талаб этувчи манбаларни ўқиб чиқаман.

5. Айнан бугун мен ахлоқий камолот билан машғул бўламан. Бунинг учун учта ишни амалга оширишни мўлжаллайман; кимгадир фойдали иш кўрсатаман, аммо унинг ўзи бундан беҳабар бўлади. Хоҳишимга қарши бўлса-да, икки ишни амалга ошираман, уларни Уильям Жеймс маслаҳат берганидек, машқ сифатида бажараман.

6. Айнан бугун мен барчага хайрихоҳ кайфиятдаман. Имкони борича яхши кўринишга: ўзимга жуда ярашган кийим кийишга, осойишта овозда гаплашишга, ўзимни назокатли тарзда тутишга, мақтовда саҳий бўлишга, ҳеч кимни танқид қилмаслик, жиғига тегмаслик, кимгадир раҳбарлик қилмаслик ва кимнингдир хатосини тўғриламасликка ҳаракат қиламан.

7. Айнан бугун мен фақат шу кун билан яшашга уринаман, ҳаётимнинг барча муаммоларини бирданга ҳал этишга уринмайман. Ўн икки соат давомида шундай ишларни амалга ошираманки, агар улар билан бир умр шуғулланганимда даҳшатга тушар эдим.

8. Айнан бугун мен ўз ишларим дастурини белгилаб оламан. Ҳар бир соатда нима иш қилишим зарурлигини ёзиб оламан. Мен балки бу дастурни аниқ бажара олмасман, аммо уни барибир тузаман. У мени икки ярамаслик — шошқалоқлик ҳамда қағъиятсизликдан халос этади.

9. Айнан бугун мен ярим соат тинч ва ёлғиз қолиб, аъзойи баданимни бўшаштираман.

10. Айнан бугун мен қўрқмайман, асосан бахтли бўлишдан, гўзалликдан роҳатланишдан, севиш ва ишонишдан, кимни яхши кўриш ва севишимдан асло қўрқмайман.

Агар сиз ўзингизда хотиржамлик ва бахт келтирувчи ақлий йўналишни ишлаб чиқишни хоҳласангиз, биринчи қондани бажаринг:

*Ўзингизни ҳаётдан мамнун тарзда тутинг, ўй-фикрларингизни ҳам шу тарзда йўналтиринг, шунда ҳаётдан кўнглингиз тўқ бўлади.*

## Ўн учинчи бўлим

### ЎЧ ОЛИШГА ИНТИЛИШ ЖУДА ҚИММАТГА ТУШАДИ

Бир неча йил муқаддам оқшом чоғи Йеллоустон миллий боғига борган эдим. Ўшанда бошқа сайёҳлар билан бирга-ликда балконда ўтирар эдик. Арча ва қарағайлар ўсган гўзал ўрмонни мириқиб томоша қилаётгандик. Бирдан кўз олдимда биз кутган ўрмон момақалди роғи — айиқ пайдо бўлди. У очик ёритилган жойга ўтди — да, яқин меҳмонхона ошхоналаридан чиқариб ташланган чиқиндиларни ражий бошлади. Ўрмон беги, майор Мартиндейл отда туриб, ғазаби кўзиган сайёҳларга айиқлар тўғрисида гапириб бера бошлади. Бу махлуқ ғарб дунёсида, фақат бизон ва кадьяк айиғидан ташқари, ҳар қандай ваҳший ҳайвонни енгишга қодир эканлигини билиб олдик. Аммо ўша оқшом англаганим шу бўлдики, айиқ ўрмондан фақат битта ҳайвон — Америка сассиқ кўзани, яъни скунсни ўзи билан бирга ёруғ жойда юришига рухсат берди. У сассиқ кўзанни ўзининг улкан панжаси билан бир уриб, абжағини чиқариши мумкин эди.

Нега бу ишни қилмади? Чунки "шахсий тажрибаси"дан яхши билардики, бу ўз-ўзини мутлақо оқламас эди.

Мен ҳам бунга ишондим. Болалигимда, фермада яшаганимизда, Миссурининг яшил деворларидан бу тўрт оёқли сассиқ кўзанларни овлаган эдим; кейинчалик вояга етганимда, Нью-Йорк кўчалари йўлакларида икки оёқли сассиқ кўзанларни учратган эдим баъзан. Маҳзун тажрибам скулларнинг ҳар икки тури билан алоқа боғламасликка ўргатди.

Биз ўз душманларимизни кўра олмас эканмиз, уларнинг устимиздан ҳукмронлик қилишларига йўл очиб берган бўламиз — улар уйқумиз, иштаҳамиз, қон босими, соғлигимиз ва бахтимизга таъсир этишади. Душманларимиз бизга қанчалик безовталиқ, азият ва нохушлиқлар келтираётганликларини билганларида хурсандликдан рақсга тушиб кетардилар! Нафратимиз уларга ҳеч қандай зарар келтирмайди, аммо ёруғ кунимизни зулматга айлантиришади.

Қуйидаги сўзларни ким айтганини биласизми: *"Агар хуғбин кишилар сиздан ўз мақсаглари йўлида фойдаланишга уриниб кўрсалар, уларни тавишларингиз рўйхатидан ўчириб ташланг, лекин ҳеч қачон ўч олишга уринманг. Ўч олишга ҳаракат қилсангиз, уларга нисбатан кўпроқ ўзингизга катта зиён келтирган бўласиз"*. Бу сўзлар қандайдир кўнгли очиқ идеалист томонидан айтилганга ўхшаб кетади. Мутлақо ундай эмас. Милуоки шаҳридаги полиция бошқармаси томонидан чиқарилган бюллетендаги келган сўзлар бу.

Қасос олишга ҳаракат қилиш сизга қандай зиён беради? Бу кўп жиҳатдан хавфли. "Лайф" журналида босилган мақолага кўра, бундай ёндашув, ҳатто соғлиғингизни ҳам ишдан чиқариши мумкин. Мақолада шундай дейилган: *"Гипертония билан азият чекаётган шахснинг асосий белгиси шундаки, у гина-кудрат сақлайди; аговат сақлаш сурункали (хроник) тарзга айланса, у хроник гипертония ва юрак хасталигини "чақиради"*.

Шундай қилиб, Исо Масихнинг "Ўз душманларингизни севинг" дегани сизга тушунарли бўлар, деб ўйлайман; у фақат муҳим ахлоқий тамойилларни тарғиб этибгина қолмади. Тиббиётнинг XX асрдаги тамойилларини ҳам тарғиб этди. Исо Масихнинг: *"Етти мартадан етмиш мартагача*

кечириг", деган сўзлари қон босими ошиши, юрак касаллиги, ошқозон яраси ва бошқа касалликлардан халос бўлишга ёрдам беради.

Яқинда танишимнинг юрак хуружи рўй берди. Шифокор унга тўшакдан турмасликни тайинлади ва бирор нарсадан хафа бўлмасликни буюрди. Тиб аҳли юрагингиз заиф бўлса, жаҳл чиқиши сизни ҳалок этиши мумкинлигини яхши билади. Мен ҳалок этиши мумкин, деяпман. Бир неча йил муқаддам ана шундай хуруж Вашингтондаги Спокан ресторани хўжайинини ҳақиқатан ҳам гўрга тикди. Менда Спокан полицияси бошлиғи Жерри Суортаутнинг хати турибди, унда шундай дейилган: *"Бир неча йил муқаддам Спокан кафеси эгаси — олтмиш саккиз ёшли Уильям Фолкабер — ошпаз унинг кичкина тақсимчасидаги қаҳвани ичмоқчи бўлганида, бирдан тутақиб кетиб, ҳалок бўлган эди. Кафе хўжайини шу даражада газаблангандики, у қўлига тўппонча олиб, ошпазни қувлашга тушди ва юрак хуружидан тўсатдан жони чиқиб кетди. Қўли эса ҳамон тўппончани қисиб турарди. Терговчининг хулосасига кўра, унинг газаб отига миниши юрак хуружига сабабчи бўлган"*.

Исо Масих: *"Ўз душманларингизни севинг"*, деганида, бир вақтнинг ўзида ташқи қиёфамизни қандай яхшилашни ҳам кўрсатиб берган эди. Мен баъзи аёлларни биламан (сиз ҳам биласиз): уларнинг башараси ажинга тўлиб кетган, ғараз ва адоват сақлагани учун буришиб, кек сақлаганидан хунуклашган. Ер юзидаги бирорта косметик пардоз ҳам улар ташқи қиёфасининг ярминиям тузата олмайди; буни фақат кечирим билан, нафосат ва меҳр билан лиммолим қалб эплаган бўлув эди.

Нафрат бизни, ҳатто энг ширин таомдан лаззатланишдан ҳам маҳрум этади. Инжилда шундай дейилган: *"Энг яхши таом кўкат, унинг ёнида муҳаббат; наинки бўрдоқи хўкиз ва унинг ёнида нафрат бўлса..."*

Душманларимиз, уларга нисбатан нафратимиз ўзимизни қанчалик абгор қилиб, асабийлаштириб, ташқи кўринишимизни хароб қилиб, бизни юрак хасталигига дучор этганини, шубҳасиз, умримизни қисқартиришини билганида, ҳушнудликдан қўлларини бир-бирига ишқаган бўлув эдилар, албатта. Шундай эмасми?

Агар душманларимизни сева олиш қўлимиздан келмаса, келинг, охир-оқибат ўзимизни яхши кўрайлик. Ҳатто, ўзимизни шундай севайликки, душманларимиз бахтимиз, соғлигимизни бошқаришга илож топа олмасин, ташқи қиёфамизни хароб этолмасин. Шекспир айтганидек:

*"Душманингизга печни ҳагдан зиёда ёқманг,  
Балки унга ўзингиз ёнарсиз ҳали".*

Исо Масих *"Етти мартадан етмиш мартагача душманни кечиринг"* зарурлигини айтганида, оқилона амалий фикрни ҳам тарғиб этган. Мен сизга қуйидаги мисолни келтирмоқчиман. Мана, Швецияда истиқомат қилувчи Георг Рон томонидан ёзилган хат. Георг Рон кўп йиллар Венада адвокат бўлиб ишлаган, аммо иккинчи жаҳон уруши даврида Швецияга қочиб кетган эди. У бир неча тилни билар, шу сабабли импорт ва экспорт билан шуғулланувчи бирорта фирмада ишлашидан умидвор эди. Кўпгина фирмалар бундай мутахассисга муҳтож эмаслигини айтиб, рад жавобини берди, чунки уруш кетаётганди. Ўз картотекаларига унинг исми-шарифини киритишни ва ҳоказоларни айтиб, ваъда беришди... Аммо бир фирма эгаси Георг Ронга қуйидаги мазмунда мактуб битди: *"Сиз менинг фирмам нима билан шуғулланганини нотўғри тасаввур этибсиз, шеклли. Сиз ногон ва аҳмоқ киши сифатида таассурот қолдирасиз. Менга ҳеч қандай мухбир керак эмас. Агар бу ишга зарурат туғилганида ҳам, сизни асло қабул қила олмасдим, чунки сиз, ҳатто швед тилида ҳам тўғри ёза олмайсиз. Хатингизда хатолар тўлиб ётибди"*.

Георг Рон бу хатни ўқир экан, вазабдан ўзини йўқотиб қўяёзди. Нега бу швед уни швед тилида ёза олмайди, деган қарорга келди? Ахир ўзининг хати ҳам хатога тўла-ку! Шундай қилиб, Георг Рон унга мактуб ёзди: бу хат унинг *"дабдала"* сини чиқариши керак эди. Сўнг бир зум тин олди. Ўз-ўзига: *"Қани бир дақиқа тўхта-чи! Балки бу одам ҳақ бўлса-чи? Мен швед тилини ўргандим, аммо бу менинг она тилим эмас. Балки хатога йўл қўйгандирман, буни ўзим ҳам билмайман. Шундай экан, иш топишдан умидвор бўлсам, бу тилни янада пухта ўрганишим зарур. Шубҳасиз, бу киши*

уни билмаган ҳолда менга илтифот кўрсатди. Ўз-ўзидан мени ноқулай тарзда огоҳлантирди, мен бундан миннатдор бўлишим керак. Шундай экан, унга хат ёзиб, миннатдорчигимни изҳор этишим зарур", деди. Георг Рон ғазаб билан ёзилган хатини йиртиб ташлади ва бошқа мактуб битди. Унда шундай дейилганди: "Сиз томонингиздан менга нисбатан илтифот кўрсатилди. Фирмангиз мухбирга муҳтож бўлмаса-да, сиз менга хат ёзиш машаққатини зиммангизга олибсиз. Фирмангиз фаолияти ҳақида тўғри тасаввурга эга бўлмаганим учун қаттиқ афсусдаман. Менга сизни ўз соҳангиз бўйича энг пешқадамлардан бири деб маълумот беришгани учун мактуб ёзган эдим. Хатимда имловий хатоларга йўл қўйганимни билганим йўқ. Мен бундан афсусдаман ва ниҳоятда хижолат бўлдим. Энди швед тилини янада чуқур ўрганаман ва хатоларимни тузатишга ҳаракат қиламан. Менга малакани ошириш йўлига ёрдам берганингиз учун миннатдорчилик билдиришга ижозат бергайсиз!"

Бир неча кундан сўнг фирма бошлиғидан жавоб мактуби келди, унда Георг Рон билан учрашиш истаги билдирилган эди; Рон у билан танишди ва ишга жойлашди. Георг Рон ўз шахсий тажрибасида "қисқа жавоб ғазабни сўндириши"га ишонч ҳосил қилди.

Биз ўз душманимизни севиш даражасида улуғ бўлмаслигимиз мумкин, аммо ўз соғлигимиз ва бахтимиз учунгина уларни қандай бўлмасин кечирайлик ҳамда уларнинг борлигини эсдан чиқарайлик. Бу ҳақиқатан ҳам амалга оширишимиз мумкин бўлган ақлли ишдир. "Агар сизни ранжитишса ёки тунаб кетишса, — деган эди Конфуций, — бу ҳақда доимо эслаб турмасангиз, ҳеч нарсага арзимайдиган". Мен бир куни генерал Эйзенхауэрнинг ўғли Жондан, отангиз кек сақлармиди, деб сўрадим. "Йўқ, — деб жавоб берди у, — отам ўзи ёқтирмаган одамлар ҳақида бирор дақиқа ҳам ўйламасди".

Қадимий шундай ҳикмат бор: кимки хафа бўла олмаса, у аҳмоқдир, кимки хафа бўлишни истамаса, у донишманддир.

Нью-Йоркнинг собиқ мэри Уильям Ж.Гейнорнинг нуқтаи назари худди шундай эди. Уни "сарик матбуот"га аралашганликда айблаб, қабиҳларча бўҳтон қилдилар. Шундан

кейин бир савдойи унга ўқ ўзди, ўлишига бир баҳя қолди. У шифохонада ётиб, ҳаёт-мамот учун жон-жаҳди билан курашар экан, шундай деган эди: *“Ҳар кеча мен фикран ҳам-мани ва барча нарсани кечираман”*. Бу таҳсинга лойиқ идеализмми? Ҳаддан зиёд яхшилик ёки ёруғ ниятми? Агар шундай бўлса, буюк немис файласуфи, *“Тушкунлик ҳақида этюдлар”* китобининг муаллифи Шопенгауэрга маслаҳат олиш учун мурожаат этайлик. У ҳаётни бефойда ва азоб берувчи саргузашт деб ҳисоблаган эди. Ўзининг ҳар бир қадамида умидсизлик билан кўз ёши тўккандай бўларди. Шунга қарамай, Шопенгауэр ғамгин ҳолатининг қаъридан туриб, шундай деб ҳайқирганди: *“Агар иложи бўлса, ҳеч кимга асло душманлик кайфиятига бўлманг”*.

Бир куни Бернард Барух билан суҳбатлашиб қолдим. У олти президент: Вильсон, Гардинг, Кулиж, Гувер, Рузвельт ва Трумэннинг ишончли маслаҳатчиси бўлган. Мен ундан, душманларингиз бирор марта сизга ташланиб, жонингизга текканми, деб сўрадим. Барух шундай деб жавоб берди: *“Бирор киши мени камсита олмайди ҳам, жонимга тега олмайди ҳам. Бунга асло йўл қўймайман”*.

Агар биз йўл қўймасак, сизни ва мени бирор киши камсита олмайди ҳам, жигимизга тегмайди ҳам.

*Таёқ ва тошлар суякларимни синдирад балки,  
Аммо сўзлар мени ярадор этмайди сира.*

Асрлар давомида инсоният худди Исо Масих каби одамлар қаршисида қуллуқ қилиб келди, улар ўз душманларига ёмонликни асло раво кўрмас эдилар. Мен Канададаги Жаспер миллий боғига тез-тез бориб тураман. Фарб дунёсининг энг хушманзара жойларидан бўлмиш ушбу масканни ниҳоятда яхши кўраман. У немис аскарлари отганида, ўлимни худди илоҳий неъмат каби қабул қилган англиялик жасур ҳамшира Эдит Кейвелл шарафига қўйилган. Мазкур воқеа 1915 йил 12 октябрда рўй берган эди. Унинг айби нимада эди? Эдит Кейвелл Белгияда яшаган, уйда француз, инглиз аскарларини яшириб, уларни боқди ва даволади, сўнг Голландияга қочишларига кўмаклашди. Ўша октябр тонгида Эдит ётган ҳарбий камерага уни ўлимга тайёрлаш учун



руҳоний кирганида, у икки оғиз сўз айтган, бу сўзлар кейинчалик бронза ва гранитга ўйиб ёзилган эди: *"Биламан, ватанпарварлик ҳали бу ҳаммаси эмас. Менга ҳеч кимга нисбатан нафрат ҳам, ёмонлик ҳам бўлиши мумкин эмас"*. Орадан тўрт йил ўтгач, унинг хоки Англияга келтирилиб, Вестминстер аббатлигида дафн маросимлари адо этилди. Ҳозир Эдит Кейвелнинг гранит ҳайкали Лондондаги Миллий портретлар галереясида Англиянинг ўлмас қаҳрамонларидан бири сифатида савлат тўкиб турибди. *"Биламан, ватанпарварлик бу ҳали ҳаммаси эмас. Менга ҳеч кимга нисбатан нафрат ҳам, ёмонлик ҳам бўлиши мумкин эмас"*.

Балки душманларимизни кечирिश ва уларни унутишни ўрганиш керакдир; бунинг учун қандайдир жуда муҳим кўтаринки бир иш билан машғул бўлиш керак бўлади. Шунда биз ҳаётда дуч келадиган таҳқирлаш ва душманлик арзимас нарса бўлиб қолади, чунки фақат ўз ишимизни ўйлаб қоламиз.

Эпиктет бундан ўн тўққиз аср муқаддам нима эксақ, шунинг ҳосилини ўришимизни пайқаган эди; аммо негадир тақдир ўз ёмонлигимиз учун деярли ҳар вақт жавоб беришга мажбур этади. *"Охир-оқибатда, — деган эди Эпиктет, — ҳар бир киши ўз жинояти учун товон тўлайди. Агар инсон худди шу нарсани англаса, ҳеч кимдан ранжимайди, ҳеч кимни ҳақорат қилмайди, ҳеч кимни камситмай, ҳеч кимга нафрат билан қарамайди"*.

Америка тарихида бирон бир давлат арбоби Линкольн каби ҳақорат, нафрат ва алдамчиликка дуч келмаган бўлса керак. Герндон ёзган классик таржимаи ҳолига кўра, Линкольн *"Ҳеч қачон одамларни унга ёқиш ёки ёқмаслигига қараб баҳоламаган. Агар қандайдир зарур тағбирни амалга ошириш керак бўлиб қолса, ҳатто уни энг ашаддий душманига — агар у бу ишнинг уйдасидан чиқишига кўзи етса — топширишдан ҳам қайтмаган. Агар бирор киши унга бўҳтон ёғдурса ёки у билан кўпол муомалада бўлса, шу билан бирга мазкур лавозимга энг яхши номзод бўлса, Линкольн иккиланмасдан уни, албатта, тайинлар эди, ҳатто ўша инсон унинг дўсти бўлса ҳам... У душманлик қилгани ёки ёқтирмагани учун бирор кишини ҳам вазифасидан бўшатмаган, деб ўйлайман"*.

Линкольн, ҳатто унинг ҳукуматида юксак лавозимларни эгаллаган кишилар — Макилеллан, Сьюард, Стэнтон, Чейс томонидан айблов ва ҳақоратларга ҳам дуч келган эди. Шу билан бирга, адвокат Герндоннинг сўзларига қараганда, Линкольн одамни у ёки бу ишни бажаргани ёки бажармагани учун мақташ ёки ерга уриш мумкин эмас, деб ҳисобларди, чунки *"ҳаммамиз у ёки бу тарзда шароит, вазият, ўраб турган муҳит, маълумотлилик гаражаси ва ўзлаштирилган оғат ҳамда ирсий хусусиятлар таъсирига гучор бўлганмиз"*. Худди ана шу омиллар инсонни шакллантиради ва у қандай ҳолатда бўлса, уни ҳаминша шу ҳолга олиб келади.

Балки, Линкольн ҳақдир. Агар биз ва мен душманларимиз мерос қилиб олган жисмоний, руҳий ва ҳиссий хусусиятларни ўзлаштириб олганимизда, улар қандай ҳаёт кечиришган бўлишса, биз ҳам худди ўшалардай бўлар эдик, албатта. Ҳар эҳтимолга кўра, асло бошқача бўла олмасдик. Кларенс Дарроу кўп марта айтганидек, *"кўп нарсани билиш, демак, кўп нарсани тушунишдир ва бу омил айблашга ҳам, муҳокама қилишга ҳам асло ўрин қолдирмайди"*. Шунинг учун душманларимизни айблаш ўрнига, келинг, яхшиси, уларни аяб, Парвардигорга шукрона айтайликки, ҳаётда бизни улардай қилиб яратмаган. Душманларимизни айблаш ва улардан қасос олиш ўрнига уларни тушунишга, ҳамдардлик билдиришга, ёрдам беришга тайёр туриш ва кечиришга ҳозир бўлиб, улар учун ибодат қилайлик.

Шундай қилиб, сизга руҳий осойишталик ва бахт келтирувчи ақлий йўналишни ишлаб чиқиш учун иккинчи қондани эсланг:

*Ҳеч қачон душманларингиздан ўч олишга уринманг, бу уларга нисбатан ўзингизга катта зарар етказади. Келинг, хуғди генерал Эйзенхауэрдай ҳаракат қилайлик: сиз учун ёқимсиз бўлган одамларни ҳеч қачон бирор дақиқа ҳам ўйламанг.*

## Ўн тўртинчи бўлим

## АГАР СИЗ БУНИ АМАЛГА ОШИРСАНГИЗ, ҲЕЧ ҚАЧОН МИННАТДОР БЎЛМАГАН КИШИДАН РАНЖИМАЙСИЗ

Яқинда Техасда қаҳр-ғазаби ошиб-тошиб кетган бир киши билан танишиб қолдим. Орадан ўн беш дақиқа ўтар-ўтмас у аччиғи чиққани ҳақида сизга албатта гапириб беради, деб мени огоҳлантиришди. Ҳақиқатан ҳам шундай бўлди.

Уни ғазаблантирган ҳодисага ўн бир ой ўтган бўлса-да, ҳамонки жаҳддан тушмаган эди. У бошқа мавзуда гапира олмасди. Бу инсон ўттиз тўрт ходимига ўн минг доллар қийматга эга рождество мукофоти тақдим этган, улардан ҳар бири тахминан уч юз доллардан олишганди. Ва улардан бирортаси миннатдорчилик билдирмаган. *"Мен, — деб алам билан шикоят қилади у, — уларга тўланган ҳар бир цент учун афсусланаман"*.

*"Дарғазаб одам, — деган эди Конфуций, — ҳамиша заҳар-заққумга тўла бўлади"*. Бу одам ҳам шу даражада заҳарга лиммо-лим эдики, мен унга чин юракдан ачиндим. У олтмиш ёшга яқинлашиб қолган эди. Бизнинг даврдаги сугурта компаниялари умримиздан тахминан қанча қолганини ҳисоблаб чиққан. Уларнинг ҳисоб-китобига кўра, ҳозирги ёшимиз билан саксон йил ўртасидаги учдан икки фарқ билан боғлиқ ҳаёт кечирар эканмиз. Демак, шундай бўлса, бу одам яна (*агар омади келса*) ўн тўрт ёки ўн беш йил яшаши мумкин. Аммо умрининг деярли бир йилини мутлақо орқага қайтмас воқеалардан ўртаниб, дарғазаб ва хафагарчиликда ўтказди. Мен унга чин юракдан ачиндим.

У ғазаб отига минмай, ғам-андухга берилиш ўрнига ўз-ўзидан бу хатти-ҳаракати нима учун муносиб баҳо олмаганини сўраши лозим эди. Балки ходимларига иш ҳақини тўлиқ бермагандир ёки уларни ортиқча ишлатгандир? Эҳтимол, улар рождество мукофогини совға сифатида эмас, балки ўзларининг пешона терига берилган иш ҳақи деб ҳисоблашгандир? Ёки у ҳаддан ташқари қаттиққўл ва манман бўлиб, шунинг учун ҳеч ким унга миннатдорчилик билди-

ришга журъат этмагандир? Эҳтимол, даромаднинг катта қисми барибир солиққа кетади, шунинг учун бизга мукофот бериляпти, деб ўйлаган бўлишлари ҳам мумкин.

Шу билан бирга ходимлар худбин, пасткаш ва тарбиясиз одамлар бўлиши мумкин. Балки шундай, балки шундай эмасдир. Мен бу ҳақда сиздан ортиқ билмайман. Лекин шуни аниқ биламанки, доктор Сэмюэл Жонсон шундай деган: *"Миннатдорчилик билдириш — инсон ахлоқий камолоти гаражасининг юқори натижаси ҳисобланади"*.

Мен сизга айтсам, бу киши одатий ва алам қиладиган хатога йўл қўйган: миннатдорчилик кутган. У одамзод хулқатворини деярли билмаган, холос.

Агар бирор кишининг ҳаётини сақлаб қолсангиз, ундан миннатдорчилик кутармидингиз? Эҳтимол, сиз кутарсиз, аммо жинойи ишлар бўйича таниқли адвокат Сэмюэл Лейбовиц судья бўлгач, етмиш саккиз кишини электр стули билан ижро этиладиган ўлим жазосидан қутқариб қолди. Қани айтинг-чи, улардан нечтаси ундан миннатдор бўлди? Ёки жила курси, рождество айёмида унга табрикнома жўнатди? Нечтаси? Топинг-чи!.. Тўғри: бирортаси ҳам.

Исо Масих бир кунда ўн нафар моховни касалиқдан фориф этди. Ана шу моховлардан нечтаси унга ҳеч бўлмаганда миннатдорчилик билдириш учун орқага қайтди? Фақат биттаси! Сиз бу ҳақда Инжилда ўқиган бўлишингиз мумкин. Исо Масих ўз шогирдларига юзланиб, қани тўққизтаси, деб сўраганида, уларнинг бари кетиб қолгани маълум бўлди. Ҳеч қандай миннатдор бўлмай ғойиб бўлишган эди! Бир савол беришга изн беринг: нима учун сиз, мен ва теҳаслик ишбилармон жиндай яхшилигимиз учун Исо Масих ҳам кўрмаган миннатдорчилик кутар эканмиз?

Агар ишга пул аралашса-чи? Унда аҳвол янада қийинлашади. Чарлз Шваб бир куни банкка тегишли пулларни биржада чайқовчилик қилган банк ҳизматчисини қандай қутқарганини гапириб берди. Шваб бу одамни қамоқдан қутқариш учун ўз шахсий маблағини келтириб беради. Хазиначи унда миннатдор бўлдими? Ҳа, лекин бу узоқ давом этмади. Сўнг у Швабга ташланиб қолди, уни ҳақорат қилди, тухмат ёғдирди — уни қамоқдан қутқариб қолган одамга!

Борди-ю, сиз қариндошларингиздан бирига миллион доллар берсангиз, ундан миннатдорчилик кутармидингиз? Эндрю Карнеги худди шундай қилди. У ўз қариндошига миллион доллар инъом қилди. Агар Э.Карнеги бироз вақтдан кейин гўридан тик турганида, қариндоши уни қарғаганини эшитиб, ҳушдан кетиб қоларди! Нега? Чунки кекса Энди уч юз олтмиш беш миллион долларни хайрия мақсадларида муассасаларга қолдирган, бу қариндошига эса, ўзи айтганидек, *"қандайдир арзимас миллионни васият қилиб қолдирган эмиш"*.

Ишлар ана шунақа. Инсон хулқ-атвори ҳамиша шундоқ бўлиб келган ва у бутун ҳаётимиз давомида ўзгарармиди? Шундай экан, нима учун уни аслидай қабул қилмаймиз? Нима сабабдан унга қачонлардир Рим империясини бошқарган энг донишманд кишилардан бири Марк Аврелий каби ҳақиқий тарзда ёндашмаймиз? У кундалигига шундай деб ёзган эди: *"Бугун мен ҳагган зиёғ эзма одамлар — ўзи билан ўзи овора бўлиб қолган, хугбин ва оқибатсиз кишилар билан учрашаман. Аммо мени бу ҳайрон қолдирмайди ва безовта қилмайди, чунки мени дунёни уларсиз тасаввур эта олмайман"*.

Бу ақлли гап, шундай эмасми? Агар сиз ва мен ҳамиша миннатдорчилик билдиришмагани учун вайсаб юрсак, унда кимни айблаш мумкин? Одамзод феъл-атворини ёки ўзимизнинг нодонлигимизними? Шу сабабли миннатдорчиликни кутмаслигимиз лозим. Шунда кимдир тўсатдан бизга миннатдорчилик билдирса, бу мўъжизали кутилмаган совға бўлур эди. Мабодо уни эшитмасак ҳам асло ранжимаслигимиз керак.

Мана, менинг ушбу бўлимда таъкидламоқчи бўлган асосий фикрим: одамлар учун миннатдорчилик билдиришни эсдан чиқариш табиий ҳолга айланган. Шунинг учун ташаккур айтишларини, ўзингиз учун жуда кўп айтишларини кутсангиз, ўзингиз учун жуда кўп диалсиёҳликларни тайёрлаб қўйган бўласиз.

Мен Нью-Йорқда истиқомат қиладиган бир аёлни танийман, ҳамиша ёлғизлигидан шикоят қилгани-қилган. Уни бирорта қариндоши ҳам кўришни асло истамайди, бунга ажабланмаса ҳам бўлади. Агар сиз олдига боргудек бўлсан-

гиз, соатлаб ўз жиянларига ҳали ёш бўлганларида яхшилик қилганини, бир пайтлар қизамиқ, тепки, кўкйўтал билан оғриганларида тинмай қарашганини, уларга кўп йил уйдан жой берганини, бир жиянига савдо мактабини тугатишга ёрдамлашгани, бошқаси эса турмушга чиққунга қадар уникида яшаганини тинмай гапирaveraди.

Жиянлари ундан хабар олишадими? Ҳа, баъзи-баъзида, шунда ҳам бурч туйғуси туфайли, холос. Аммо бундай хабар олишдан ҳам ўлгудай ҳайиқишади. Улар соатлаб ўтириб, кинояга тўла гап-сўз, сон-саноксиз оҳ-воҳлар, кўри-ниш ва ўз аҳволдан шикоятини эшитиб ўтирадилар. Агар у турли пўписа ва пичинглар билан жиянларини, ўз жиянларини келтира олмаса, тутқаноғи тутиб қолади. Юрак хуружи бошланади.

Бу хуруж унда ҳақиқатан ҳам рўй берадими? Шифокорларнинг айтишига кўра, у "юраги асабий", тахикардиядан азоб чекади. Аммо яна шуни таъкидлайдиларки, уларнинг қўлидан ҳеч иш келмайди, бу аёлнинг касали ҳиссий характерга эга.

Дарҳақиқат, аёл меҳр-муҳаббат ва эътиборга ниҳоят даражада муҳтож. Буни у "миннатдорчилик" деб атайтиди. Лекин ҳеч қачон миннатдорчиликка ҳам, меҳр-шафқатга ҳам сазовор бўла олмайди, чунки буларни талаб қилади. Бу туйғуларни ўзига берилиши лозим, деб ишонади.

Унга ўхшаган минглаб аёллар бор, улар ўзларига миннатдорчилик билдирмаганлари учун қаттиқ оғринганлар, якка яшайдилар ва ўз яқинлари томонидан эътиборсиз қолганлардир. Севимли бўлишга ниҳоятда чанқоқ; аммо бу ёруғ оламда муҳаббатга сазовор бўлишнинг фақат битта усули мавжуд — уни талаб қилишни бас қилиш ва муҳаббат улашиш, эвазига эса ташаккур кутмасликдир.

Осмонда учиб юрган, амалиётдан узоқ идеалистлар шундай фикр юритадиларми? Сира ундай эмас. Бу шунчаки соғлом фикр, холос. Бу сиз ва мен орзу қилган бахтга эришмоқнинг энг яхши усули. Бизнинг оилада худди шундай бўлган эди. Онам ва отам шод-хуррамлик билан бошқаларга ёрдам беришарди. Биз ночор яшар, бошимиз қарздан чиқмасди. Шунга қарамай, ота-онам ҳар йили Айова штатининг Каунсил-Блафсдаги етимхонага бир амаллаб пул жўнатишарди.

Улар бу етимхонада бирор марта ҳам бўлишмаган. Хайрия-лари учун ҳеч ким ташаккур билдирмаган, фақат хаг жўнатган, холос. Шундай бўлса-да, ота-онам болакайларга кўмак берганларидан бошлари осмонга етар, ўзларини юксак мукофот олгандай ҳис этишарди, эвазига ҳеч қандай миннатдорчилик кутишмас ҳам, хоҳламас ҳам эдилар.

Мен уйдан кетганимдан сўнг ҳар йили ота-онамга рождество олдидан чек жўнатиб, бу пулга ўзларига ёқадиган бирор нарса харид қилишларини сўрар эдим. Қарангки, ана шу пулларни ҳам ўзларига камдан-кам сарфлашарди. Рождество муносабати билан бир неча кунга улар ҳузурига келганимда, отам серфарзанд, ночор бир бева аёлга кўмир ва озиқ-овқат олиб берганларини менга сўзлаб берардилар. Бу совғани топширганларида, ота-онамнинг нақадар қувонганликларини бир кўрсангиз эди, бу — эвазига ҳеч нарса кутмай порлаган қувонч эди!

Ишонардим, дадам Аристотель таърифлаган идеал одамнинг таърифига деярли мос келарди, у бахтга эришмоққа тўла равишда ҳақли эди. *"Идеал одам, — деган эди Аристотель, — бошқаларга мурувват кўрсатганидан хурсангликни ҳис этади; аммо ўзгаларнинг мурувватини қабул қилишдан уялади. Олижаноб феъллилар эзгуликни яратади, паст феъл-атворли кишилар эса уни қабул қилади"*.

Мана менинг бу бўлимда алоҳида таъкидламоқчи бўлган иккинчи фикрим: *агар сиз бахтга эришмоқчи бўлсангиз, келинг, миннатдорчилик ёки кўрнамаклик тўғрисида ўйлашни бас қилайлик. Унинг ўрнига кўнглимдаги қувонч учун меҳр-мурувватни такомиллаштирайлик, буни ҳис этиб турайлик.*

Ўн минг йилдан буён ота-оналар сочларини юлиб, фарзандларининг кўрнамакликларидан нолийдилар.

Ҳатто Шекспир қирол Лири ҳам ҳайқирган:

"

... ҳатто

*Илон чаққан касал ҳам афзал,  
Кўрнамак болага эга бўлгандан"*.

Биз уларда шу хислатни тарбияламаган бўлсак, нима учун улар миннатдор бўлишар экан?! Кўрнамаклик, яхши-

ликни билмаслик табиий, у бамисоли бегона ўтга ўхшайди. Миннатдорчилик билдириш мисоли гул. Уни ғамхўрлик билан вояга етказмоқ, асраб-авайламоқ керак.

Агар фарзандларимиз нонкўр бўлса, ким айбдор? Эҳтимол, ўзимиздир? Агар биз миннатдорчилик билдиришга ҳеч қачон ўргатмаган бўлсак, улардан ўзимизга нисбатан миннатдорчиликни қандай кутишимиз мумкин?

Мен Чикагода яшовчи бир киши билан танишман. Унинг асраб олган болаларининг нонкўрлигидан шикоят қилишга сабаблари бор, албатта. У қути фабрикасида тинка-мадори қуригунча меҳнат қилар, эвазига ҳафтасига қирқ доллардан ошиқроқ ҳақ оларди. Вояга етган икки ўғлини коллежга ўқитиш шарти билан бир бева аёлга уйланган эди. Коллежга ҳам ҳақ тўлаш талаб этиларди. Бу киши ҳафтасига маошидан қирқ долларга озиқ-овқат, кийим-кечак ва ёқилғи сотиб олиш ҳамда ижара ҳақи тўлашга мажбур эди, боз устига бу маблағдан ўз векселига ҳам пул тўларди. У тўрт йил давомида ҳўкиздай тер тўқди ва ҳеч қачон шикоят қилгани йўқ.

Эвазига бирор киши унга миннатдорчилик билдирди-ми? Йўқ! Бу ҳеч кимнинг эсига ҳам келмасди. Хотини ҳам бунга одатий ҳол деб қарар, болалари ҳам ундан ибрат оларди. Улар ўгай отага жиндай бўлса-да, бурчли эканликларини ўйламасдилар, шу тариқа миннатдор бўлиш тўғрисида гап ҳам бўлиши мумкин эмас эди.

Хўш, бунга ким айбдор? Болаларми? Сўзсиз, аммо онаси ундан ҳам кўпроқ айбдор. Бу аёлга "бурч туйғуси"га амал қилиш уларнинг ёш оиласига малол келиб, камситишдай туюлган. У фарзандлари ҳаётда "қарздор" бўлиб қолишини асло истамасди. Шунинг учун: "*Сизнинг тутинган дадангиз бамисоли марҳаматли шаҳзода! Коллежда маълумот олишингиз учун фақат угина ёрдам бера олди!*" дейиш умуман миясига келмасди! Бунинг ўрнига қуйидаги нуқтаи назарга маҳкам ёпишиб олган эди: "*О, у амалга оширадиган ишдан сиз учун энг озгинаси мана шу!*"

Бу аёл аслида фарзандларини аягандай бўлар, аммо ҳақиқатда уларда ҳаётга нисбатан қалтис муносабатни тарбияларди, худди бутун дунё улар олдида нимадандир қарздордай эди. Дарҳақиқат, ана шу хатарли ғоя ўғиллардан



бирини ҳалокатга дучор қилди. У ўз хўжайинидан пул қарз сўрашга ҳаракат қилди ва охир-оқибат қамоққа тушди!

Шуни унутмаслигимиз керакки, фарзандларимизни қай тарзда вояга етказсак, улар шу тарзда ўсадилар. Масалан, холам Виола Александер аёлларнинг ажойиб намунаси эди, у ҳеч қачон болалари миннатдорчилик билдирмагани учун зорланмаган. Мен ҳали ёш эканимда, Виола хола ўз онасини бағрига олди, онасига қанчалик меҳрибон ва ғамхўр бўлса, қайнонасига ҳам худди шундай муносабатда бўлди. Кўзимни юмаман-у, бир зум хаёлан ўтмишга шўнғийман. Бу икки қари кампир Виола холамнинг фермаси остонасида дўстона ўтиришгани шундоқ кўз олдимда гавдаланади. Улар холамни безовта қилишганмиди? Баъзан-баъзан бўлса керак, деб ўйлайман. Аммо хатти-ҳаракатида мазкур ҳолат асло билинмасди. У бу икки кекса аёлни севар ва ардоқлар эди. Холамнинг ҳузурида кампирлар ўзларини худди ўз уйларида ўтиргандек сезишарди. Виола холанинг олти боласи бўлишига қарамай, уларни қучоқ очиб қаршиларди. У ҳеч қачон, мурувват кўрсатяпман, деб ўйламас, кекса аёлларга нисбатан ғамхўрлиги учун улардан тантанали ташаккур ҳам кутмасди. Бу холам учун табиий ҳол эди. У қалбининг шиддатига қулоқ тутарди.

Виола хола ҳозир қаерда экан-а? У йигирма йилдан бери бева, вояга етган беш нафар фарзанди билан алоҳида яшайди. Уларнинг бари Виола хола интиқлик билан кутади ва ўзлари билан бирга яшашга таклиф этишади! Болалар уни ниҳоятда яхши кўришади ва у билан кўпроқ бирга бўлгилари келади. Бу миннатдорчилик туфайлими? Ҳеч ҳам-да! Уларни чинакам муҳаббат бошқаради. Улар ҳароратли ва кенг қамровли муҳитда вояга етганлар. Шу сабабли энди шароит ўзгарса ҳам онага жавобан меҳр-оқибат кўрсатадилар, бунга ажабланмаса ҳам бўлади.

Шунинг учун эсдан чиқармаслигимиз керакки, миннатдор болаларни ўстириш учун ўзимиз бошқаларга нисбатан мурувват кўрсатишимиз керак. Ҳамиша эсда тутинг: болалар ҳамма вақт катталарнинг суҳбатини эшитишни хуш кўришади — ҳушёр бўлинг. Мисол учун: бошқаларга кам мурувват кўрсатилган ўринларда улар иштирокини сезсангиз — шу заҳоти тўхтанг. Ҳеч қачон: *“Мана буни, Сью*

амаки юборган сочиқларни қарагин, рождествога юборибди, уларни ўзи тўқиган. У бир мири ҳам турмайди", деманг. Бу гап-сўз бизга оддий кўриниши мумкин, аммо болалар эшитиб туришибди. Бунинг ўрнига: "Сью амакини қаранг-а, бизга рождество соврасини тайёрлаш учун у неча соат вақт сарфлади экан?! Бунга ўйлаб кўрдингизми? У қандай ажойиб одам-а! Келинлар, дарров унга табрикнома ёзиб, миннатдорчилик билдирамиз", деб амакини чин юракдан мақтасак, яхши эмасми? Шунда фарзандларимиз ўз-ўзидан яхшилиқни қадрлаш одатини эгаллайдилар ва ким яхшилиқ қилса, унга миннатдорчилик билдиришни ўрганадилар.

Миннатдорчилик билдирмаслик оқибатида юзага келадиган дилгирлик ва безовталиқдан сақланмоқ учун учинчи қонидани бажаринг:

**А.** Миннатдорчилик билдирганлари учун ранжиш ўрнига, яхшиси, миннатдорчилик кутманг. Ёдингизда тутинг, Исо Масиҳ ўн та моховни бир кунда соғайтирганида, уларнинг фақат биттаси миннатдор бўлган, холос. Биз нега Исо Масиҳ сазовор бўлган миннатдорчиликдан ортиғини кутар эканмиз?

**В.** Эсингизда бўлсин, бахтга эришишнинг ягона йўли, бу — миннатдорчилик кутмаслик, балки ўз шахсий шодлиги учун меҳр-мурувват "ижод этишдир".

**С.** Ёдингизда бўлсин, миннатдорчилик шундай феъл-атвор белгисики, уни тарбиялаш лозим, агар болаларимиз яхшилиқнинг қадрига етишини истасак, уларни шунга ўргатишимиз керак.

## Ўн бешинчи бўлим

### ЎЗИНГИЗ ЭГА БЎЛГАН НАРСАНИ МИЛЛИОН ДОЛЛАРГА БЕРАРМИДИНГИЗ?

Мен Гарольд Эбботт билан кўп йиллардан бери танишман. Маълум вақт у камина дарс берган курсда ўқув бўлими мудирини бўлиб ишлаганди ҳам. Бир куни у билан Канзас—Ситида учрашиб қолдик ва мени автомобилида Мис-

сури штатидаги Белтонда жойлашган фермамга олиб кетди. Сафар мобайнида мен ундан безовталиқдан қандай халос бўлганини сўрадим. Гарольд бу саволга жавобан шундай руҳлантирувчи воқеани гапириб бердики, уни ҳеч қачон унутмайман:

"Мен одамга жуда кўп безовта бўлардим, — деди у, — ammo бир кун... 1934 йилнинг баҳор кунларидан бирида Уэбб-Ситидаги Уэст-Доуэрти кўчаси бўйлаб борар эканман, шундай бир манзаранинг гувоҳи бўлдимки, у барча ташвишларимни бирйўла бартараф этди. У бор-йўғи ўн сония давом этди, ана шу вақт давомига кейинги ўн йилда қандай яшаш кераклигини англаб етдим.

Икки йил мобайнида мен Уэбб-Ситидаги баққоллик дўконига эгалик қилдим, — деб ҳикоя қилади Гарольд Эббот, — шунда жами жамғармамдан маҳрум бўлибгина қолмай, қарзга ботиб қолдим, уни етти йилда узишим мумкин эди. Утган шанбада дўконни ёпишга мажбур бўлдим, ҳозир эса банкдан қарз олиб, Канзас-Ситига иш ахтариб бормоқчиман. Мен ғамдан адо бўлган одам каби қадам ташлар эдим. Ҳаётга ишончим ва курашга қобилиятим йўқолганди. Бирдан икки оёғидан ажралган бир одамга кўзим тушди. У унча катта бўлмаган ёғоч аравачада ўтирар, ғилдирақлар ўрнига роликлар маҳкамланган эди. Бу инсон кўлларидagi ёғоч бўлаклар ирдамда олдинга ҳаракатланарди. Мен уни кўчани кесиб ўтиб, йўлакнинг бир неча дюм баланд жойига чиқмоқчи бўлганида учратдим. У ўзининг кичик енгил аравачасини қўзғатганида, кўзларимиз беихтиёр равишда тўқнашди. У мени бахтиёр таббасум билан қаршилади. "Ассалому алайкум, сэр. Қандай ажойиб тонг-а? Шундай эмасми?" деди қувноқ ҳолда. Унга тикилиб туриб, нақадар улкан бойликка эга эканлигимни тушундим. Менинг икки оёғим бор. Юра оламан. Ўз аҳволимга афсусланганим учун уят ҳисси мени қамраб олди. Ўз-ўзимга: "Оёғи бўлмаса ҳамки, бу одам бахтиёр, қувноқ, шог-хуррам ва ўзига ишонган экан, сўзсиз, ўшандай бўлмоғим керак, ахир менинг икки оёғим бор-ку", дедим. Бирдан қандайдир кучга тўлиб кетганимни сездим. Илгари мен банкдан қарзга фақат юз доллар олардим. Энди қатъият билан икки юз доллар сўрай олардим. Банк хизматчисига Канзас-Ситига жўнаш учун

отланганимни, у ерган иш топиш учун ҳаракат қилаётганимни айтмоқчи эдим. Энди ишонч билан Канзас-Ситига ишга бориб, жойлашмоқчи эканлигимни билдирдим. Заёмни олдим ва ишга жойлашдим.

Ҳозир ювиниш хонамнинг ойнасида қуйидаги сўзлар ёпиштириб қўйилган, мен уни ҳар кун соқолимни қираётганда ўқийман: "Оёқ кийимим бўлмагани учун ғам-аламдан адо бўлаёзган" эдим. Аммо бу аҳвол икки оёғи йўқ кишини учратганимга қадар давом этди".

Бир кун Эдди Риккенбакердан Тинч океанининг бепоян уммонида уч ҳафта ўртоқлари билан яшашдан умид узиб, қутқарув солида тентираб юрганида, қандай сабоқ чиқариб олгани ҳақида сўрадим. "Энг ибратли сабоқ, — деди у, — етарли ичимлик суви ва озиқ-овқат ҳамда ҳеч нарсадан мутлақо шикоят қилмасликдир".

"Тайм" журналида Гаудаканал жангида ярадор бўлган сержант ҳақида мақола босилиб чиққан эди. Снаряд парчаси унинг томоғига теккан, шундан сўнг унга етти марта қон қуйганлар. У шифокорга: "мен яшай оламанми?" деб ёзиб берди. Шифокор "ҳа", деб жавоб берди. Сержант бошқа қоғозга: "гапира оламанми?" деб ёзиб берди. Шифокорнинг жавоби яна таъкидловчи бўлди. Шунда ярадор навбатдаги шундай ёзувни битди: "Жин урсин, мен нега безовта бўлар эканман?"

Нима учун бир нафас тин олиб, ўзингизга: "жин урсин, нега мен безовта бўлар эканман?" деб савол бермайсиз? Шунда важлар ҳар жиҳатдан асоссиз ва арзимас эканлигини билиб оласиз.

Ҳаётимизда тўқсон фоиз яхшилик ва тўғрилиқ ҳамда ўн фоиз ёмонлик мавжуд. Агар биз бахтли бўлишни истасак, бутун диққат-эътиборимизни фақат яхшиликка йўналтиришимиз ва ёмонлик ҳақида ўйламаслигимиз керак. Агар безовталиқ, ғам-алам ҳамда ошқозон яллиғланишини хоҳласак, унда биз ўн фоиз ярамасликларга диққатни жалб этишимиз, тўқсон фоиз ойдинлик, хушчақчақликни писанд қилмаслигимизга тўғри келади.

"Гуливернинг саёхатлари" асари муаллифи Жонатан Свифт инглиз адабиётида энг умидсиз пессимист ёзувчилардан бири эди. У дунёга келганига минг бор пушаймон

қилар, ҳар йили туғилган кунида қоп-қора кийинар ва рўза тутарди. Шунга қарамай, бу тенги йўқ пессимист ёзувчи Англия адабиётида қувонч ва бахтнинг қудратли кучига тўлқинланиб баҳо берган эди: *"Дунёдаги энг яхши шифокорлар, — деб эълон қилганди у, — бу жаноб Парҳез, жаноб Ором ва жаноб Шодликдир"*. Сиз ва мен *"доктор Шодлик"* — нинг хизматларидан ҳар куни ва ҳар соатда текин фойдаланишимиз мумкин, бунинг учун ихтиёримиздаги тенги йўқ бойликларга эътиборимизни қаратишимиз керак. Улар Алибобонинг эртақларида тилга олинган хазинадан ҳам зиёддир. Сиз ҳар иккала кўзингизни миллиард долларга сотармидингиз? Икки оёғингиз учун қанча маблағ талаб қилар эдингиз? Қўлларингиз учун-чи? Қулоғингиз учун-чи? Болаларингиз сиз учун қимматлими? Оилангиз-чи? Фикран барча бойликларингизни қўя турунг, шунда англаб оласизки, ихтиёрингиздаги барча бойликларингизни Рокфеллерлар, Фордлар, Морганлар бойлиги билан бирга қўшганда ҳам асло алмашмас эдингиз.

Аммо биз буларнинг қадрига етамизми? Шубҳасиз, йўқ. Шопенгауэр айтганидек, биз ўзимиздаги мавжуд нарсалар тўғрисида кам ўйлаймиз, аммо ўзимизда бўлмаган нарсалар ҳақида ҳамиша безовта бўламиз. Аслини олганда, ўзимиздаги мавжуд нарсалар тўғрисида кам ўйлаш ва ўзимизда бўлмаган нарсалар борасида ҳамиша безовта бўлишга мойиллик ер юзидаги энг йирик фожиадир. Эҳтимол, бу мойиллик инсониятга тарихдаги барча уруш, эпидемиялардан кўра кўпроқ бахтсизлик келтиргандир.

Ҳаётга шу тариқа муносабатда бўлиш танишим Жон Палмерни *"навқирон йигитдан кекса вайсақига айлантирди"*, унинг оилавий ҳаёт ўчоғини барбод қилаёзганди. Бу ҳақда ўзи менга гапириб берган эди.

*"Армиядан қайтганимдан сўнг, — дейди у, — дарҳол ўз цахсий корхонамни очдим. Кечаю кундуз тиним билмай ишладим. Дастлабки пайтларда ишлар бинойидек эди. Кўнгилсизликлар кейин бошланди. Мен ишга тегишли гетал ва жиҳозларни топа олмадим. Корхонамни ёпишга тўғри келадими, деб қўрқардим. Шу даражада безовта бўлдимки, оқибатда навқирон йигитдан вайсақи чолга айландим. Асабий ва тажанг одам бўлдим-қолдим. Лекин бунга асло пай-*

қамасдим. Шу тужайли оилавий бахт ўчоғидан айрилиб қолишимга озгина қолганини энди-энди англаяпман. Аммо бир куни корхонамга ишлайдиган ёшгина уруш ногирони менга шундай деди: "Жонни, сен уялишинг керак. Ўзингни шундай тугъясанки, гўё ер юзига фақат сенга оғирлик тушяпти. Фараз қилайлик, маълум муддатга корхонангни ёпдинг, хўш, нима бўпти? Ҳаммаси жойига тушгач, яна очасан. Сен жуда кўп бойликка эгасан, бундан хурсанд бўлишинг лозим. Ваҳоланки, фақат бақирганинг-бақирган. О, худойим, қани энди сенинг ўрнингда мен бўлсам! Мана, қара, менинг бир қўлим бор, холос. Юзимнинг ярмини эса ўтсочар қурол яралаб дабдала қилган. Шунга қарамай, мен асло зорланмайман. Агар сен бақириб ва вайсашни бас қилмасанг, нафақат корхонангдан, балки ўз соғлигинг, оиланг ва дўстларингдан ҳам айриласан!"

Бу огоҳлантиришлар мени лол қолдирди. Ихтиёримда нима бўлса, шундан фахрлашга мажбур этди. Мен зудлик билан ўзимни кўлга олиш ва олдингидай бўлишга аҳд қилдим. Ва шундай бўлдим ҳам".

Танишим Люсиль Блейк ҳам ўзида мавжуд нарсалардан хурсанд бўлиш ва йўқ нарсадан безовта бўлмасликни ўрганганига қадар маънавий ҳалокат ёқасига бориб қолган эди.

Мен Люсиль билан кўп йиллар муқаддам танишган эдим. Биз Колумбия университетининг журналистика факультетида бирга ўқидик, қисқа ҳикоялар ёзиш маҳоратини эгалладик. Тўққиз йил муқаддам у ўз ҳаёти давомида энг оғир руҳий изтиробни бошидан кечирди. Ўша пайтда у Аризона штатидаги Тугон манзилида истиқомат қиларди. Ўзи тўғрисида менга қўйидагиларни гапириб берди: "Мен турлитуман воқеалар ва вақтихушлик гирдобига тушиб қолган эдим. Аризона штатидаги университетга орган чалишни ўрганиб, талаффузига нуқсонни бор талабалар билан ўтказиладиган машғулотларга раҳбарлик қилардим. Ўзим истиқомат қиладиган Дезерт-Уиллоу-Ранчда мусиқани идрок қилиш бўйича дарс ўтардим. Кечки зиёфатларда қатнашар эдим, рақсга тушардим ва тунда от миниб сайр қилишга ишқибоз эдим. Бир куни ногаҳон эрталаб ўрнимдан тура олмадим. Юрак! "Сиз бир йил давомида тўшақда қимирламай ётишингиз керак. Сизга фақат хотиржамлик керак",

деди шифокор. У менин бирор кун соғайиб оёққа туриб кетишимга ишонмас эди.

Бутун йил давомида тўшакка михланиб ётиш! Ногирон бўлиш, ҳатто ўлиб кетиш! Мен даҳшат ичига ўзимни йўқотиб қўйгандим. Бу нега айнан менда соғир бўлди? Айбим нимага эди? Мен йиғлар ва ғам-аламдан оҳ-воҳ чекардим. Фазабим ошиб-тошиб кетган, сабр косам тўлган эди. Аммо шифокорнинг маслаҳатига кўниб, ўзимни тўшакка ташладим. Қўшним, рассом жаноб Рудольф менга: "Сиз ҳозир бир йил тўшакда михланиб ётишни фожиа деб ўйлаяпсиз. Лекин ундай эмас. Сизда ўй суриш ва ўзингизни англаш учун вақт етарли бўлади. Шу бир неча ой ичига бутун ҳаётингиздан кўра кўпроқ руҳан ўсасиз", деди. Мен анча хотиржам бўлдим ва барча қадриятларни қайта баҳолашга ҳаракат қилдим. Шундай китобларни ўқиб чиқдимки, улар менга руҳ берди. Бир кун радиодан куйидаги сўзларни эшитиб қолдим: "Сиз ўз ақлингиз доирасида бўлган нарсаларни ифодалай оласиз, холос". Илгари бундай сўзларни кўп марта эшитгандим, аммо моҳиятини энди англаб етдим. Энди фақат яшашимга ёрдам берадиган бахт, шодлик ва саломатлик тўғрисида ўйлашга аҳд қилдим. Ҳар кун эрталаб уйкудан кўз очганимда, тақдиримдан шуқур қилишни ўйлашга ўзимни мажбур этардим.

Мен айнан шу пайтда бирор жойим оғримаётгани, ажойиб қизим борлиги, кўзим яхши кўриши, эшитиш қобилиятим яхшилигини ўйлар эдим. Радиодан ёқимли мусиқалар эшитиларди. Ўқишим учун вақт етарли эди. Яхши тановул қилиш имконияти бор эди. Ажойиб дўстларга эга эдим. Мен ниҳоятда шод-хуррам эдим ва мени кўришга шунчалик кўп танишлар келишар эдики, ахийри шифокор палатам эшигига ёзувли тахтача осиб қўйди. Унда хонага фақат бир киши, у ҳам белгиланган соатларда кириши мумкин, деб кўрсатилган эди.

Шундан бери тўққиз йил ўтди ва мен ҳозир тўлақонли фаол ҳаёт кечиряпман. Мен тўшакда ётган бир йилдан ҳаддан зиёд миннатдорман. Бу Аризонадаги энг фойдали ва хушбахт йилим эди. Худди ўша пайтдан бошлаб ҳар кун эрталаб тақдир сийлаган барча эзгуликлар ҳақида ўйлашни оғат қилдим. Бу оғат бутун умрим давомида сақланиб

Агар сиз безовта бўлишни истамай, яхши яшамоқчи бўлсангиз, 4-қоидани бажаринг: ютуқларингизни ҳисоблаб боринг, дилсиёҳликларингизни эмас!

### Ўн олтинчи бўлим

## ЎЗЛИГИНГИЗНИ ТОПИНГ ВА ЎЗИНГИЗ БИЛАН БЎЛИНГ: ЁДИНГИЗДА ТУТИНГ, ЕР ЮЗИДА СИЗГА ЎХШАГАН ОДАМ ЙЎҚ

Мен Эдит Олред хонимдан мактуб олдим. “Болалигимда жудаям таъсирчан ва уятчанлигим билан ажралиб турардим, — дейди у ўзининг хатида, — ҳамиша ортиқча вазнга эга эдим, юзларим эса менга одатдагидан кўра анча қалин кўринарди. Онам эскича тарбия олган бўлиб, кийимларим чиройли бўлишини истамасди. Буларнинг бари бемаънилик, деб ҳисоблар эди. “Кенг кийимлар ярашади, тор либослар эса тез йиртилади”, — дерди доим. Мени шу қоюдага амал қилиб кийинтирарди. Мен асло меҳмондорчиликка бормас, ҳеч қандай ўйин-кулгининг яқинига йўламасдим, мактабга борганимда, очиқ ҳавода ўтказиладиган ўйинларда мутлақо иштирок этмасдим, ҳатто спорт билан шуғullanмасдим. Ҳагдан ташқари тортинчоқ эдим. Бошқаларга ўхшамаслигимни ҳис этганим боис эътиборларини ўзимга торта олмайдиган ёқимсиз бўлсам керак, деб ҳисоблардим.

Улғайганимдан сўнг ўзимдан бир неча ёш катта кишига турмушга чиқдим. Аммо ўзгармадим. Эримнинг қариндошлари оғир-вазмин ва ўзларига ишонган кишилар эдилар. Улар мен эга бўлишни истаган барча хислатларга эга эдилар. Мен кучим борича уларга ўхшашга ҳаракат қилар, аммо элай олмасдим. Уларнинг мени янада дилкаш этишга бўлган ҳаракатларининг натижаси шу бўлдики, мен кундан-кунга ва тобора ўзим билан ўзим овора бўлиб қолдим. Асабий ва тажанг инсонга айланиб, барча дўстларимдан ўзимни четга тортадиган бўлдим. Аҳволим шу даражада ёмонлашдики, ҳатто эшик қўнғироғи жиринглаганида ҳам даҳшатга тушиб қалтирар эдим. Ўзимни толеи паст ҳисоблардим.

Мен буну билар ва эрим сезиб қолишидан кўрқардим. Шу сабабли давраларда бўлганимизда, қувноқ кўринишга



ҳаракат қилардим ва кўпинча бундан ютқазар эдим. Шу зайлда бир неча кун ўзимни бахтиқаро деб ҳисоблардим. Ниҳоят, шундай тушкун ҳолатга тушдимки, энди яшайдан маъни қолмагандай кўрунди. Ўз-ўзимни ўлдиришни ўйлай бошладим”.

Бу бахтиқаро аёлнинг тақдирини нима ўзгартирди? Бир оғиз тасодифан айтилган сўз!

“Ушбу тасодифий мулоҳаза, — деб давом этди Олред хоним, — ҳаётимни бутунлай ўзгартариб юборди. Бир кун қайнонам ўз болаларини қандай тарбиялаганини ҳикоя қила туриб, шундай деди: “Қандай бўлмасин, уларни ўз-ўзини англашга мажбур этардим...” Ўз-ўзини англаш... Ана шу бир оғиз сўз ҳаётимни янгидан ўйлаб кўришга мажбур этди. Бирдан калламга фикр келиб қолди. Англадимки, барча ғам-аламлар менга мос бўлмаган ролни ўйнашга ҳаракат қилганим оқибатида пайдо бўлган экан.

Мен бирдан хулқимни ўзгартирдим. Дастлаб ўзимни англашга ҳаракат қила бошладим. Шахсиятимни ўрганишга киришдим. Ўзим нимадан иборат эканлигимни аниқлашга ҳаракат қила бошладим. Қадр-қийматимни ўргандим. Рангларни ажрата билиш; кийиниш-гусулларини ўзлаштира бошладим, қиёфамга қараб кийинишга ҳаракат қилдим. Янги дўстлар орттирдим. Жамоат ташкилотига кирдим, у дастлаб унча катта эмасди, менга маъруза ўқиш топширилганида, кўрқувдан юрагим ёрилай деган. Лекин ҳар бир янги маърузадан дадилроқ ва яна далилроқ бўла бошладим. Менга кўп вақт керак бўларди, аммо энди бир пайтлар орзу қилганимга нисбатан хушбахт эдим. Болаларимни тарбиялай туриб, уларни ҳамиша ўз аччиқ тажрибамдан англаганим: “қандай ҳодиса юз бермасин, доимо ўз-ўзингиз билан бирга бўлинг”, деб ўргатардим”.

“Бу муаммо, яъни ўз-ўзини англаш — худди азал абад каби қадимийдир, — деган эди доктор Жеймс Гордон Жилки, — ва инсон ҳаёти каби умумийликка эга”. Ўз-ўзи билан бўлмаслик кўпинча асабийлик, руҳий касаллик ва бошқа мажмуаларнинг яширин сабабчиси бўлади. Анжело Патри болалар тарбиясига оид ўн учта китоб ва мингдан ортиқ мақолалар ёзди. У шундай дейди: “Ўзининг жисмоний ва руҳий хусусиятларига эга бўлган шахс бошқа кимгадир ва

нимагадир ўхшашга ҳагган зиёд уринса, у кўп жиҳатдан бахтсиздир”.

Бошқа кишига ўхшашга уриниш, асосан, Ҳолливудда кўпроқ тарқалган. Ҳолливуднинг энг машҳур режиссёрларидан бири Сэм Вуднинг ҳикоя қилишига кўра, ёш шуҳратпараст актёрлар билан унинг орасида рўй берган муаммо ана шу, яъни уларни ўз-ўзини англашга мажбур этиш машаққати бўлган. Уларнинг бари иккинчи навли Лана Тернер ёки учинчи даражали Кларк Гейбл бўлишни хоҳларди. *“Оммага уларнинг ўзига хослиги алақачон маълум, — деб тинмай такрорлайди Сэм Вуд, — у эса энди бошқаларга ўхшагиси келади”*.

*“Алвидо, жаноб Чипс” ва “Қўнғироқ кимга чалинди?”* каби фильмларга қадар Сэм Вуд кўчмас мулк савдоси соҳасида кўп йиллар меҳнат қилди, савдо-сотиқ агентларини тайёрлади. Унинг фикрича, бизнес оламида ҳам, кино дунёсида ҳам бир хил тамойиллар амал қилади. *“Сиз доим бировга кўр-кўрона тақлид қилсангиз, ҳеч нарсага эга бўлмайсиз. Тўтиқушга ўхшамаслик керак. Тажриба менга шуни ўргатдики, — дейди Сэм Вуд, — энг муҳим мақсагга мувофиқлик ўзига ўхшамаган кишилардай ўзини тасаввур этадиган одамлардан тезроқ қутилишдир”*.

Яқинда мен “Сокони Вакуум-ойл” номи йирик нефть компаниясининг кадрлар бўлими раҳбари Пол Бойнтондан иш юзасидан унга мурожаат этган кишиларнинг энг катта хатоси нимадан иборатлигини сўрадим. У иш ахтарган олтинчи мингдан ортиқ киши билан суҳбатлашган, шу билан бирга “Иш топишнинг 6 усули” номи китоб ёзган, демак, кўп нарсани билади. Пол Бойнтон шундай деб жавоб берди: *“Иш ахтарган кишиларнинг энг катта хатоси шундаки, улар аслида қандай бўлса, ўзларини шундай кўрсатишмайди. Тортинмасдан, очиқ, бемалол бўлиш ўрнига шундай саволлар беришадики, уларнинг ўйлашича, сиз бу ҳақда эшитишни истайсиз. Лекин бундай ёндашув кетмайди, чунки алдоқчиларнинг ҳеч кимга кераги йўқ. Улар худди қалбаки тангага ўхшайдилар”*.

Ўзининг аччиқ тажрибаси билан худди шу воқеага ишонган бир аёлнинг кечмишини сўзлаб берай. У трамвай кондукторининг қизи эди. Бу қиз қўшиқчи бўлишга ҳаракат

қилди. Аммо афт-башараси унга жуда кўп кўнгилсизликларни келтирди. Унинг оғзи катта ва тишлари олдинга туртиб чиққан эди. Нью-Жерсидаги тунги клубда омма олдинда биринчи марта чиққанида, тишларини беркитиш учун юқори лабларини чўзади. У ўзини "мафтункор" этишга ҳаракат қиларди, аммо натижаси нима бўлди? Кулгили аҳволга тушди. Унинг тутган мавқеи барбод бўлиши мумкин эди.

Аммо тунги клуб ишгирокчилари орасида бир киши қизнинг қўшиқларини тинглаб, қобилияти борлигини пайқайди. *"Қулоқ сол, — дейди у дангалига, — мен чиқишларингни кузатдим ва биламан, сен ниманидир яширишга уриняпсан. Сен ўз тишларингдан уяляпсан"*. Қиз хижолат тортди, лекин эркак гапиришда давом этди: *"Хўш, бундан нима чиқади? Чиройли тишга эга бўлмаслик жиноятми? Уларни яширишга уринмай қўя қол! Оғзингни очавер, кўпчилик сени кўриб, ёқтириб қолади, уялиб қолмайсан. Бунинг устига, — зийраклик билан қўшиб қўйди у, — сен яширишга уринган худди ана шу тишлар, балки сенга муваффақият ва бойлик келтирар"*.

Кэсс Дейли унинг маслаҳатига амал қилди ва ўзининг тишларини унутди. Ўша вақтдан бошлаб у фақат ўз шинавандаларини ўйлади. Оғзини катта очиб, шундай завқ-шавқ билан куйладик, оқибатда кино ва радионинг энг ёрқин юддузига айланди. Бошқа комедия артистлари ҳозир унга тақлид этишга ҳаракат қиладилар!

Таниқли Уильям Жеймс ўзларини топа олмаган кишиларни назарда тутиб, ўртача одам ўзида мавжуд бўлган интеллектуал қобилиятларнинг фақат ўн фоизини ривожлантиради, холос, деб таъкидлаган эди. *"Қандай бўлишимиз лозимлигини таққослаганимизда, — деб ёзади у, — фақат шунинг ярмигагина тетик бўламиз, холос. Биз ўзимизда мавжуд бўлган жисмоний ва ақлий куч-қувватларнинг фақат бир қисмидан фойдаланамиз. Умуман олганда, одам шу тариқа ўз имкониятларидан охиригача фойдаланмайди. У турли хилдаги беҳуда сарф этиладиган кучларга эгалик қилади"*.

Сиз ва биз шундай имкониятларга эга эканмиз, бошқаларга ўхшамаганимиз учун бирор дақиқа ҳам безовта бўлмаслигимиз керак. Ўзингизни бу дунёда мутлақо янги

деб тасаввур этинг. Асрлар ўтган бўлса ҳамки, худди сизга аниқ-тиниқ ўхшаган одам ҳеч қачон бўлмаган, келаси асрларда ҳам айнан сизга монаид одам бўлмайди. Генетиканинг ҳисоб-китобига кўра, биз аслида қандай бўлсак, худди шундайлигимизча қоламиз, яъни оталикнинг 24 хромосомаси ва оналикнинг 24 хромосомаси қўшилиши туфайли вужудга келамиз.

Ушбу 48 хромосомада наслимизни белгиловчи барча нарсалар мавжуд бўлади. *“Ҳар бир хромосомага, — деб ёзади Амран Шейнфелд, — икки ўнлик гендан тортиб, юзлаб генлар мавжуд бўлади, айрим ҳолларда биргина генининг ўзи ҳам инсон ҳаётини бутунлай ўзгартириб юбориши мумкин”*. *Ҳақиқатан ҳам “даҳшатли ва мўъжизавий” тарзда яратилганмиз-га”*.

Ҳатто, сизнинг ота ва онангиз учрашиб, сўнг никоҳга кирганидан сўнг ҳам 300 000 миллиард имкониятдан фақат биттасида худди сиз каби одам туғилар экан! Бошқача айтганда, агар сизнинг 300 000 миллиард ака-ука ва сингилларингиз бўлганида уларнинг ҳаммаси ҳам сизга ўхшамаслиги мумкин экан! Буларнинг бари тахмин деб ўйла-япсизми? Асло ундай эмас. Бу илмий асосга эга. Агар мазкур масалада қўшимча маълумотга эга бўлишни хоҳласангиз, халқ кутубхонасига кириш-да, *“Сиз ва наслнасабингиз”* номли китобни олинг. Унинг муаллифи Амран Шейнфелддир.

Менда *“ўз-ўзини англаш”* учун гапирмоққа асос бор, чунки бу мени ниҳоятда қизиқтиради. Нима ҳақида гапирётганимни яхши биламан. Аччиқ тажрибам менга жуда қимматга тушди. Мана мисол: мен Миссурининг маккажўхори экилган далаларидан Нью-Йоркка дастлаб келганимда, Америка драматик санъат академиясига ўқишга кирдим. Актёр бўлишга интилдим. Шунда калламга бир фикр келди, назаримда, бу ният зўр, ғоятда оддий, шу билан бирга ниҳоятда омадди ғоя эдики, мен минглаб ростгўй кишилар нега унга дуч келмаганлар, деб сира тушуна олмасдим. Бу ғоя мазмуни қуйидагича эди: мен ўша даврда донг қозонган актёрлардан Жон Дрю, Уолтер Хэмпден ва Отис Скиннерлар ижодини ўрганаман. Сўнг уларнинг ҳар биридаги энг яхши хислатларга тақлид қилиб,

Ўзимга сингдираман. Бу ҳол менинг энг ёрқин ва такрорланмас актёр бўлишимга ёрдам қилади, деб ўйладим. Нақадар бемаънилик! Нақадар тутуриқсизлик! Ўз-ўзимча қолишим керак, балки ҳеч қачон бошқа киши бўлиб қолмасман, деган фикр менинг ошқовоқ мисоли миссурилик калламга келгунча, бошқаларга тақлид қилиб, қанча йилларни беҳуда ўтказиб юбордим.

Бу аччиқ тажриба кўп йиллар давомида менга сабоқ бўлиши керак эди. Аммо бундай бўлмади. Қаёқда дейсиз, мен ҳаддан ташқари гўл эдим. Буларнинг барини яна бошимдан ўтказдим. Бир неча йил ўтгач, китоб ёзишга киришдим, у нотиклик санъати бўйича ишбилармон кишиларга мўлжалланган бўлиб, аллақачон ёзилиши керак эди. Энг яхши китоб бўлади, дсб умид қилдим. Аммо китоб устида ишлаш жараёнида мен ўша бемаъни гоё, яъни актёр бўлиш учун тайёргарлик кўриш арафасидаги гоёга асосландим. Жуда кўп адибларнинг фикрига тақлид қилишга киришдим ва уларни битта китобга жамлашга уриндим, у барча нарсани қамраб олиши керак эди.

Шундай қилиб, мен нотиклик санъатига доир ўнлаб китобларни қўлга киритдим ва улардаги фикрларни ўз қўлёзмамга киритиш учун бир йил вақт сарфладим. Охир-оқибатда яна аҳмоқларча ҳаракат қилаётганим калламга келиб қолди. Мен ёзган бошқаларга тааллуқли бўлган фикрлар шу қадар зерикарли эдики, бирор ишбилармон одам унинг устида астойдил ишлашни хаёлига ҳам келтирмасди. Шунда бир йиллик ижод маҳсулимни ахлат қутисига улоқтирдим-у, ҳаммасини қайта бошдан бошладим. Бу сафар ўз-ўзимга: *“Сен бутун нуқсонлари ва ожизликлари билан бирга Дейл Карнеги бўлиб қолишинг керак. Шубҳасиз, бошқага ўхшашинг мумкин эмас”*, дедим. Бошқаларнинг яхши томонларини ўзимга қўшиб олиб боришдан воз кечдим, барига қўл силтаб, бошида машғул бўлган ишга уриндим: нотиклик санъатига доир дарслик ёздим, унда шахсий тажрибам, кузатишларим ва нотиклик, нотиклик маҳорати муаллими сифатида жамланган фикрларим ўз аксини топган эди. Мен сэр Уолтер Рэлей ўзлаштирган сабоқни *(бир умрга деб умид қиламан)* эғаллаб олдим *(Ўзининг плашчини ифлос кўприк устига ташлаб, устидан қиролича босиб ўти-*

шини жудаям истаган сэр Уолтер ҳақида гапираётганим йўқ. Гап 1904 йилда Оксфордда инглиз адабиёти бўйича профессор бўлган сэр Рэлей ҳақида бормоқда). "Мен Шекспир даражасида китоб ёза олмайман, — деди у, — аммо ўз шахсий китобимни ёза оламан".

Ўз-ўзингизни англаг. Ирвинг Берлин марҳум Жорж Гершвинга берган донишмандона маслаҳатларига амал қилинг. Улар илк бор учрашганларида, Берлин машҳур, Гершвин эса ёш композитор бўлиб, ҳаётда ўзини эндигина топаётган эди. У енгил мусиқалар ижод қилиб, ҳафтасига фақат ўттиз беш доллар ишларди. Берлинда Гершвиннинг қобилияти кучли таассурот қолдирди ва мусиқий котиблик бўйича иш таклиф қилди, ўшанда унинг маоши уч баробар ошарди. "Лекин бу ишга рози бўлмасликни маслаҳат берман, — деди Берлин, — агар сиз бу иш билан машғул бўлсангиз, иккинчи даражали Берлин бўлиб қоласиз. Агар кунт билан ўз-ўзингизни англасангиз, бир кун келиб, биринчи даражали Гершвин бўлиб қоласиз".

Гершвин бу огоҳлантиришларни қабул қилди ва кейинчалик ўз даврининг энг машҳур америкалик композитори га айланди.

Чарли Чаплин, Уилл Рожерс, Мэри Маргарет Макбрайт, Жин Отри ва бошқа миллионлаб кишилар ушбу бўлимда сизнинг шуурингизга етказмоқчи бўлган сабоқни ўзлаштиришга мажбур бўлганлар. Худди мен каби уларга ҳам бу анча қимматга тушган. Чарли Чаплин кинога суратга туша бошлаганида, фильм режиссёрлари ўша пайтда таниқли немис комик актёрига тақлид қилишни талаб қилишган. Чаплин ўзига хос услубни эгалагунига қадар ҳеч нарсага эриша олмади. Боб Хоуп худди шу ҳолатни бошидан кечирди — у бир неча йил давомида рақс ва қўшиқ ижрочиси бўлиб қолди ва шу тариқа муваффақият қозона олмади. У фақат ўз шахсий жанри — юмористик ҳикоя санъатини танлагач, машҳур бўлиб кетди. Агар Хоуп ўзида юмористик ҳангомаларни сўзлаш қобилиятини пайқамаганида умри беҳуда ўтиб кетарди. Мэри Маргарет Макбрайд дастлаб радиода чиқди, комик ирланд актрисаси ампуласини танлаганида, муваффақиятсизликка учраган эди. Фақат ўз-ўзини, яъни Миссуридаги оддий қишлоқи қиз ролини ижро

эта бошлаганидан сўнг Нью-Йорк радиосининг энг машхур юлдузларидан бирига айланди.

Жин Отри Техас талаффузидан халос бўлиш учун ҳаракат қилиб юрганида, ўзини Нью-Йорқдан, деган эди, шунда одамлар унинг орқасидан фақат калака қилиб, кулгандилар. Аммо Жин ўзининг мусиқа асбоби банжо (*Америка 1 егрларининг мусиқа асбоби*)да ковбой кўшиқларини куйлаганида, мавқеи ошишига асос солинган эди. У кинода ҳам, шунингдек, радиога ҳам ковбой дунёсидаги каби энг машхур шахсга айланди.

Сиз бу дунёда нимадандир камолга етган янги киши ҳисобланасиз. Бундан хурсанд бўлинг. Табиат сизга нимаики инъом этган бўлса, шундан фойдаланинг. Охир-оқибатда ҳар бир санъат худди таржимаи ҳолга ўхшайди. Сиз фақат ўз овозингиз билан куйлашингиз мумкин. Сиз фақат ўз кўлингиз билан чизишингиз мумкин. Тажрибангиз, муҳитингиз, наслингиз сизни қандай яратган бўлса, сиз шу тарзда бўлишингиз керак. Қандай бўлмасин, ўз кичкина бофингизни яратишингиз лозим. Сиз ҳаёт оркестрида ўзингизнинг кичкина чолғу асбобингиз билан чалишингиз керак.

Эмерсон ўзининг “Ўз-ўзига ишонч” номли бадиасида ёзган эди: *“Инсоннинг руҳий дунёсида шундай лаҳзалар бўладики, у ҳасад жаҳолат туфайли туғилишига амин бўлади; тақлид — ўз-ўзини ўлдириш билан тенгдир; инсон нимаики хоҳламасин, ўз-ўзи билан келишиши зарур, у белгиланган қисмат билан муроса қилади; коинот қанчалик тўлиб-тошмасин, ризқу насибасини теришда у ўзига ажратилган бир қулоч ерда тер тўкмасдан туриб муяссар бўла олмайди, ана шунга ишонч ҳосил қилади. Унинг кучқуввати табиатда ҳеч нарсага тенг келмайди ва фақат унинг ўзигина нималарга қобил эканлигини ўзини синовдан ўтказмасдан туриб, англай олмайди”*.

Эмерсон шундай деган. Марҳум шоир Дуглас Мэллок эса буни қуйидагича ифодалаган эди:

*Агар баландга қайин бўла олмасанг,  
Водийда дарахт бўл, аммо яхшиси.  
Чашма бўйида яхши дарахт бўл,  
Дарахт бўлолмасанг, бўлгил бир шохча.*

*Агар шохча бўлмасанг, майса бўл, майли,  
Йўлларни буркагин бахту иқболга,  
Бўлолмасанг чўртан, бўлгил олабуға,  
Кўлни яшнатган олабуға бўлгин сен!*

*Капитан бўлолмасмиз баримиз албат,  
Кимлардир матрос бўлмоғи керак,  
Баримизга бунда топилади иш,  
Юмушлар бўлади катта ва кичик,  
Фақат зарурини этамиз адо.*

*Йўл бўлолмасанг, сўқмоқ бўл, майли,  
Қуёш бўлолмасанг, юлгуз бўла қол.  
Ютасанми, ютқазасанми, эмасдир муҳим,  
Ўзингда борини этгил намоён.*

Ҳаётда сизга осойишталик ва безовталиқдан халос этувчи муносабатни ишлаб чиқиш учун бешинчи қоидани бажаринг:

*Бошқаларга тақлид қилманг. Ўзлигингизни топинг ва ўз-ўзингиз билан машғул бўлинг.*

**Ўн еттинчи бўлим**

## **ҚЎЛИНГИЗГА ЛИМОН ТУШСА, УНДАН ЛИМОНАД ЯСАНГ**

Бу китоб устида ишлаш жараёнида бир куни Чикаго университетида бўлдим ва унинг ректори Роберт Мейнард Хатчинс билан суҳбатлашдим. Хатчинсдан безовталиқни қандай бартараф этишни сўрадим. У шундай деб жавоб берди: "Мен ҳамиша "Сирс, Роубик энг компани" фирмасининг президенти марҳум Жулиус Розенвальд айтган "Сенга берилган лимондан лимонад ясагин" деган маслаҳатга амал қиламан". Таниқли педагог айнан шунга риоя қилади. Аммо лақма киши бунинг тескарисини бажаради. Агар тақдир унга лимонни муяссар кўрганини пайқаса, у бирдан руҳи тушиб кетиб: "Мен ютқаздим. Тақдирдан кўрдим. Менда



ҳеч қандай имконият қолмади", дейди. Шундан сўнг ҳаётдан нолиб, ўз-ўзидан афсусланаверади. Лекин лимон ақли кишининг кўлига тушиб қолса, у: "Бу ишкаликдан қандай қилиб сабоқ чиқариб олишим мумкин? Мен аҳволимни қай тарзда тузата оламан? Бу лимондан қандай қилиб лимонад олиш мумкин?" дейди.

Машҳур руҳшунос, ҳаётини инсон ва унинг яширин ҳаётий кучларини ўрганишга бағишлаган Альфред Адлер айтган эдики, инсоннинг ҳайратомуз фазилатларидан бири "унинг манфийларни мусбатга айлантириш қобилиятидир".

Мен сизга худди шундай иш қилган бир таниш аёлнинг қизиқарли ва таъсирли ҳикоясини айтиб берай. Унинг номи Тельма Томпсон. "Уруш пайтида, — деб ҳикоя қилади у менга, — эримни Нью-Мексико штатидаги Мохова саҳроси яқинидаги ҳарбий ўқув лагерига хизматга тайинлашди. Ундан айрилмаслик учун мен ҳам бирга жўнадим. Бу жойларни кўрарга кўзим йўқ эди. У билан боғлиқ нимаики бўлса, гашимни келтирарди. Ҳаётда ҳеч қачон ўзимни шу даражада бахтсиз деб билмаган эдим. Эримни Мохова саҳросидаги ҳарбий ўқувга жўнатишди, мен эса жимитгай уйга бутунлай ёлғиз қолдим. Иссиққа чигаб бўлмасди: кактус сояси Фаренгейт бўйича 125 га чиққан эди. Яқинимда бирор тирик жон йўқ эдики, у билан дардлашсам. Атрофда фақат мексикаликлар ва ҳиндулар бўлиб, улар инглиз тилида гаплашмасдилар. Шамол тўхтовсиз эсар, ейдиган овқатим ҳам, оладиган нафасим ҳам фақат қум, қум, қумдан иборат эди!

Шу даражада бахтсиз бўлиб, ўз-ўзимга ачинардимки, ниҳоят ота-онамга хат ёздим. Тоқатим тоқ бўлди, уйга қайтаман, бирор дақиқа ҳам қолишга чигаё олмайман, деб айтдим. Отам менга фақат икки қатордан иборат жавоб мактуби юборди. Ушбу икки сатр бир умр хотирамда муҳрланиб қолди. Улар ҳаётимни бутунлай ўзгартириб юборди.

"Икки киши қамоқхона панжарасидан қарайди,  
Бири фақат ахлатларни, бири эса юлдузларни кўради".

Мен ушбу мисраларни қайта-қайта ўқидим. Ўзимнинг хатти-ҳаракатларимдан уялиб кетдим. Аҳволимдаги ижобий томонларни топишга аҳд қилдим. "Юлдуз" ларни кўришга интила бошладим.

Тезда маҳаллий аҳоли билан дўст тутиндим, уларнинг менга муносабати ҳайратланарли эди. Газмоллари ва керамик буюмларига қизиққан пайтимда улар ўзлари ясаган энг яхши буюмларини менга совға қилишди, ваҳоланки, сайёҳларга сотишдан бош тортган эдилар. Мен кактусларнинг ёввойи юкки ва гарахтсимон юкки турларини ўргандим. Ўтлоқ лайчалари ҳақида кўпгина янги маълумотларни билиб олдим, саҳрога қуёш ботишини кузатдим; денгиз чиғаноқларини изладим, улар миллион йиллардан бери, саҳро қумлари океан тубига бўлганидан буён ётган экан.

Мендаги бу ажабтовур ўзгариш нима туфайли рўй берди? Мохова чўллари ўзгарган эмас. Ҳиндулар ҳам ўша-ўша эди. Мен ўзгарган эдим. Фикрлаш тарзимни ўзгартирдим. Шу тариқа ҳаётимдаги энг оғриқли кечинмаларни энг қизиқарли саргузаштларга айлантирдим. Мен гўё янги дунё очдим. У мени тўлқинлантирар ва илҳом берарди. Шу даражада таъсирланган эдимки, ҳатто бу ҳақда китоб, яъни "Ёрқин нурланган бастионлар" номи билан нашр этилган роман ёздим. Мен ўзим яратган қамоқхонадан назар ташлаб, "юлдузлар" ни кўрдим".

Тельма Томпсон, сиз юнонлар эрализгача беш юз йил олдин айтган тарихий ҳақиқатни кашф этдингиз: "Эзгу ишларни амалга ошириш ҳамиша қийин".

Гарри Эмерсон Фосдик бунини йигирманчи асрда яна такрорлади: "Бахт фақат ҳузур-ҳаловатдан иборат эмас, у, асосан, ғалаба демакдир". Ҳа, ғалаба машаққатларни бартараф этиш натижасида амалга ошади, худди зафарият каби биз ўз лимонларимиздан лимонад ясаймиз.

Бир кун мен Флоридадаги бахтиёр фермернинг уйида бўлдим, у заҳарли лимондан лимонад ясаган эди ҳатто. Фермани сотиб олганида, дастлаб жуда қийналган эди. Ердан ҳеч нарса ундириб бўлмасди. Унда мева-чева етиштириб бўлмас, ҳатто чўчқани кўпайтириш амримаҳол эди. Бу ерда фақат найзабаргли дублар ўсар ва чинқироқ илонлар тентирарди. Ниҳоят, унинг миясига бир фикр келди. Манфий-

ни мусбатга айлантурса-чи? Ҳаммани ҳанг-манг қилиб, у чинқироқ илонлар гўштидан консерва қилиш билан машғул бўлди (нима учун чинқироқ илонлардан фойдаланиб бўлмас экан?). Бир неча йил муқаддам мен унинг фермасида тўхтадим ва сайёҳлар тўдаси чинқироқ илонлар фермасини кўриш учун қанчалик жонсарак бўлишаётганини кўрдим. Уни ҳар йили йигирма минг киши келиб кўрар эди. Фермернинг корхонаси гуллаб-яшнади. Илон тишларидан олинган заҳар лабораторияга жўнатилар ва ундан антитоксин иммунли зардоб тайёрланар эди. Илон териси эса ҳаддан зиёд баланд нархларда пулланарди. Ундан аёллар пойафзали ва сумкалари тайёрланар эди. Чинқироқ илонлар гўштидан тайёрланган консервалар бутун дунёдаги мижозларга юборилаётганини кўзим билан кўрдим. Мен ферма тасвири туширилган ойнахат сотиб олиб, қишлоқдаги "Чинқироқ илон" деб номланган почта бўлимига юбордим, у заҳарли лимонни лимонадга айлантирган инсон шарафига қўйилган эди.

Деярли бутун Американи кезиб чиқиб, ўнлаб эркак ва аёлни, "манфийни мусбатга айлантирган" қобилиятли кишиларни учратиш бахтига муяссар бўлдим.

"Ўн иккиси худоларга қарши" китобининг муаллифи, марҳум Уильям Болито буни тахминан қуйидагича ифодалаган эди:

*"Ҳаётда энг муҳими муваффақиятдан юқори даражада фойдаланиш эмас. Ҳар бир эси наст буни элайди. Қўлдан чиқарилган талофатдан фойда чиқариш маҳорати энг муҳимдир. У ақл-идрокни талаб қилади. Худди шу ўринда ақли киши билан ногон фарқланади".*

Болито бу сўзларни темир йўл фалокати оқибатида оёқларидан ажралганидан кейин айтган эди. Аммо мен бир одамни биламан, у иккала оёғидан жудо бўлганидан сўнг бу йўқотиш ўрнини ортиги билан қоплаган. Уни Бен Фортсон дейишади. У билан Жоржия шгати Атланта меҳмонхонасидаги лифтда танишган эдим.

Мен лифтга кирганимда, икки оёғи йўқ жилмайиб турган киши диққатимни тортди. У лифт бурчагида ногиронлар аравасида ўтирарди. Лифт у турган қаватда тўхтаганида, бу инсон менга назокат ила мурожаат қилиб, аравачаси

билан чиқиб кета олиши учун бошқа бурчакка ўтиб туришимни илтимос қилди. *"Ниҳоятда хижолатдаман, — деди у, — сизни ноқулай аҳволга солдим"*, — унинг чехраси қалбни илиқ меҳрга тўлдирган ёрқин табассумга тўлди.

Лифтдан чиқиб, ўз хонамга кирдим. Кун бўйи бу ҳаётдан хушбахт ногирон тўғрисида ўйлаб юрдим. Шунинг учун уни излаб топдим ва ўз ҳаёти тўғрисида гапириб беришни сўрадим.

*"Бу ҳодиса 1929 йилда рўй берган эди, — дея кулиб ҳикоясини бошлади у, — мен ёнғоқ новгаларини кесиб, уни боғдаги дуққакли ўсимликларга тирговуч қилиш учун жўнадим. Уларни "Форд"имга ортим-га, уйга қайтдим. Бирдан новгалардан бири силжиб кетиб, автомобил тагига тушди ва мен машинани кескин бурганимга, бошқариш механизмига тишлашиб қолди. Автомобил катта тезликда шитоб билан тўсиқдан сакраб ўтди, мен ундан отилиб кетиб, гарахтга урилдим. Умуртқам қаттиқ шикастланиб, оёқларим шол бўлиб қолди.*

*Бу фалокат йигирма тўрт ёшимда рўй берган эди. Шундан бери мен бирор оғим босган эмасман".*

У йигирма тўрт ёшида бир умр ногиронлик аравасига михланиб қолди! Мен буларнинг барига қандай қилиб мардларча бардош берганини сўраганимда, шундай деб жавоб берди: *"Дастлаб бунга чидай олмадим".* У қаттиқ ғазабланди ва умидсизликка берилди. Доимий равишда ўз тақдирига лаънат ўқир эди. Машаққатли йиллар ўтаверди ва у шунга ишондики, қаҳр-ғазабга миниши бағритошлиқдан бошқа ташвиш келтирмас экан. *"Ниҳоят одамларнинг менга нисбатан меҳрибонлик ва эътибор билан муносабатда бўлаётганликларининг қадрига етдим, — дейди у, — шунда оз бўлса ҳам уларга нисбатан меҳр-оқибатли, эътиборли бўлишга қарор қилдим".*

Мен ундан, орадан шунча йил ўтса ҳам бу фалокатни ҳаётидаги энг оғир фожиа деб ҳисоблайсизми, деб сўраганимда, дарҳол шундай деб жавоб берди: *"Мен бу ҳодиса рўй берганидан, ҳатто энди хурсанд бўламан".* У руҳий зарбалар ва қаҳр-ғазабланишни бартараф этгач, мутлақо янги дунёда яшаётганини гапириб берди. Мутолаага берилди ва энг яхши асарларни севиб ўқий бошлади. Ўн тўрт

йил давомида бир минг тўрт юзтача китобни ўқиб чиқди, булар эса унинг олдида янги уфқлар очди ва ҳаётини янада бойитди. Ваҳоланки, буни имкониятдан ташқари деб биларди. У энди ажойиб мусиқалар тинглай олар, буюк симфониялар билан фахрланарди, ваҳоланки, улар илгари уни зериктирган. Аммо муҳими шу эдики, унда мушоҳада юритиш учун вақт пайдо бўлди. *“Ҳаётимга биринчи марта, — деди у, — мен дунёга чанқоқлик билан қарадим ва қадриятларнинг асл моҳиятини чуқур ҳис этдим. Шунингладимки, олдинги барча интилишларим ҳеч нарсага арзимас экан”*.

Мутолаа туфайли у сиёсатга қизиқди, ижтимоий муаммоларни ўрганди ва араваҷада ўтирган ҳолда йиғилишларда сўзга чиқди. Доимий равишда кўплаб одамлар билан танишди, уни ҳам таниб қолдилар. Ҳозир ҳам Бен Фортсон доимгидек араваҷасини тарк этмаган, у Жоржия котиби ҳисобланади!

Кейинги ўттиз беш йил давомида мен Нью-Йоркдаги катталар курсини бошқардим. Шу давр мобайнида кўпгина тингловчиларимнинг коллежда ўқиб маълумот ололмаганликларини ва бундан қаттиқ афсусда эканликларини пайқаб қолдим. Улар, шубҳасиз, олий маълумотга эга бўлмасликни катта тўсиқ ҳисоблайдилар.

Шу сабабли тингловчиларимга ўзим яхши билган бир кишининг кечмишини сўзлаб бераман. Бу инсон, ҳатто бошланғич мактабни ҳам тугатмаган. У ҳаддан зиёд ночорликда вояга етди. Отаси ўлганида, дўстлари тобут учун пул йиғишган, сўнг дафн этишганди. Отасининг вафотидан сўнг онаси соябон ясайдиган фабрикада ишлай бошлади. У кунига ўн соатлаб ишлар, устига устак уйда бажариладиган иш олган эди. Уйда кечки соат ўн бирга қадар тер тўкарди.

Ана шундай шароитда тарбияланган бола черков қошидаги клубда ташкил қилинган драматик тўғарак машғулотларига қизиқиб қолди. Саҳнада ўйнаш шу даражада завқшавқини тоширдикки, у нотиқлик санъатини эгаллашга қарор қилди. Бу эса уни сиёсат томон етаклади. Ўттиз ёшида у Нью-Йорк штати қонун чиқарувчи органида сайланди. Аммо, афсуски, йигитча бундай масъул фаолиятга тайёр эмас эди. У ҳатто менга бу тўғрида етарли тушунчага эга эмаслигини очиқ эътироф этганди. У овоз бериш лозим бўлган узун-

дан-узоқ мураккаб қонун лойиҳаларини ўрганар, аммо бу ҳужжатлар ҳиндуларнинг чоктоу тилида ёзилганидан ҳам баттар унга тушунарсиз эди. Ўрмонда умри давомида бирор марта бўлмаганига қарамай, уни ўрмон ишлари бўйича қўмита аъзоси қилиб қўйишганида, у ниҳоятда безовталаниб, саросимага тушиб қолди. Унинг номига банкда ҳисоб очилганида, уни штатдаги банк қўмитасига аъзо қилиб қўйишганида, у яна безовталаниб ва эсанкираб қолди. Эгаллаб турган лавозимидан жон-жон деб кетаман, деган эди менга. Аммо бу ҳақда онасига гапириб беришга ҳам уяларди, шунинг учун ишлашни давом эттирди. У руҳи тушиб кетган ҳолда ҳар куни ўн олти соатлаб ишлар ва ўзидаги нодонлик лимонини билим лимонадига айлантиришга ҳаракат қиларди. Натижада маҳаллий сиёсатчидан миллий миқёсдаги йирик арбобга айланди. Ва шу даражада танилдики, "Нью-Йорк таймс" газетаси уни "Нью-Йоркнинг энг севимли кишиси" деб атади.

Мен сизга Эл Смит ҳақида ҳикоя қилдим. Орадан ўн йил ўтгач, Эл Смит ўзининг сиёсий маҳоратини ошириш дастурини бажаргач, у Нью-Йорк штати маъмуриятида энг машҳур шахсга айланди. Нью-Йорк штатида бирдан нига тўрт муддатда губернаторликка сайланди, бундай рекорд натижа ҳеч кимда бўлмаган эди. 1928 йилда у демократлар партияси томонидан президентликка номзодликка кўрсатилганди. Машҳур олти университет, шу жумладан, Колумбия ва Гарвард университетлари фақат бошланғич мактабни тугатган кишига фахрий илмий унвон берган эди.

Эл Смит буларнинг бари унинг тиним билмай меҳнат қилганлиги натижаси эканлигини айтганди. Агар у ҳар куни ўн олти соат тер тўкмаганида ўзидаги манфийларни асло мусбатга айлантира олмас эди.

Мен муваффақиятга эришган кишиларнинг ҳаётини қанчалик кўп ўргансам, уларнинг аксарияти фаолиятининг дастлабки босқичида ҳайратланарли даражада жуда кўп тўсиқларга дуч келишга, шунинг оқибатида кўп нарсага эришганларига иқрор бўлдим. Худди шу тўсиқлар уларни бор куч-қувват билан ҳаракат қилишга ундаган ва бу ҳол йирик ютуқларга олиб келган. Худди Уильям Жеймс айт-

ганидек, *"номаъкул, салбий омилларимиз кутилмаганда бизга ёрдам беради"*.

Ҳа, ҳақиқатан ҳам тўғри, ахир Мильтон сўқир бўлгани учун ажойиб шеърлар ёзди, балки Бетховен кар бўлмаганида, шундай ажойиб мусиқалар яратмас эди.

Элен Келлернинг қўл етмас муваффақиятлари унинг кўзи ожизлиги ва қарлиги натижасида юзага келган эди.

*"Агар мен чорасиз ногирон бўлмаганимда, — деган эди Ерма ҳаётнинг пайдо бўлиши ҳақидаги илмий концепцияни инсониятга тақдим этган киши, — зиммамга шундай улкан меҳнатни олмас ва шундай ютуқларга эришмас эдим"*.

Чарлз Дарвин эътироф этишича, унинг камчиликлари кутилмаганда унга ёрдам берган.

Англияда Чарлз Дарвин туғилган ўша кунда Кентуккидаги ёғоч кулбада бошқа бир чақалоқ дунёга келди. Унга ҳам ҳаётдаги тўсиқлар ёрдам берди. Уни Линкольн — Авраам Линкольн деб атардилар. Агар у оқсуяк оилада тарбияланганида, сўнг Гарварддаги ҳуқуқ факультетини битирганида ва бахтли ҳаётга мушарраф бўлганида, тўла равишда айтиш мумкинки, қалбида Геттисбергга абадий ўрин олган муқаддас поэмада самимий сўзлай олмасди. Иккинчи марта президентлик лавозимига ўтираётганида, ҳукмдор сифатида айтган энг гўзал ва муҳим аҳамиятга молик бу сўзлари унинг қалбидан ўрин ололмасди: *"Ҳеч кимга нафрат билан эмас, балки барчага раҳмат-шафқат билан мурожаат қиламан"*.

Гарри Эмерсон Фосдик ўзининг "Моҳиятни кўриш қобилияти" номли китобида таъкидлашича: *"Шундай Скандинавия ҳикматли сўзлари бор, уни ҳар биримиз ҳаётий шиор қилиб олсак арзирди: "Викингларни шимол шамоли яратган". Осойишта ҳаёт, тўлиқ таъминот, қийинчилик ва машаққатларнинг йўқлиги ўз-ўзидан одамларни ажойиб ва хушбахт қилади, деган гапни қаёқдан олдик? Аксинча, ўзларини аяшни биладиган кишилар бу ишни, ҳатто юмшоқ ёстиққа ёнбошлаб ҳам давом эттирадилар. Аммо инсоният тарихида шуҳрат ва бахт одамларга исталган шароитда — яхши, ёмон ёки ўрта вазиятларда — агар улар ўзларига масъулиятни олган бўлсалар, албатта, келади. Шундай қилиб, яна тақрорлайман: "Викингларни шимол шамоли яратган"*.

Фараз қилайлик, биз умидсизликка тушдик, лимонни лимонадга айлантириш учун барча умидларимиз пучга чиқди ҳам дейлик; шунда мен икки сабабни, нима учун уни бажаришга уринишимизни, яъни хоҳлаганимизга эга бўлиш имкониятларини ва ҳеч нарсани йўқотмасликни сизга айтиб бераман.

Биринчи сабаб: бизда ютуққа эришиш эҳтимоли бор.

Иккинчи сабаб: агар манфийни мусбатга айлантиришга улгура олмаганимизда ҳам хатти-ҳаракатларимиз бизни ўз-ўзидан олдинга қарашга мажбур қилади, орқага ўтирилмасликка ундайди, ижобийдан салбий фикрларимизни сиқиб чиқаради, бу ижодий куч-қувватимизни озод қилади ва биз шу даражада банд бўламизки, нимаики қайтмас бўлиб ўтиб кетган бўлса, уни ўйлаб қайгуриб ётишга вақтимиз ҳам, иштиёқимиз ҳам асло бўлмайди.

Бир куни дунёга машҳур скрипкачи Оле Буль Парижда қонце т бераётганида, кутилмаганда скрипкасидаги Атори узилиб кетди. Аммо Оле Буль куйни уч тор билан бинойидек қилиб тугатди. *"Ҳаёт ҳам худди шундай, — дейди Гарри Эмерсон Фосдик, — унинг бир тори ишдан чиқса, бизни уч тори билан куйни тугатишга мажбур этади"*.

Ҳаёт фақат шундай эмас. Бу ҳаётдан ҳам баландроқ туради. Бу музаффар, ғолиб ҳаётдир! Мен, агар имкониятим бўлганида, Уильям Болитонинг қуйидаги сўзларини бронзага ўйиб ёздириб, мамлакатнинг ҳар бир мактабига илиб қўйган бўлур эдим: *"Ҳаётда ўзингнинг энг кўп муваффақиятга эришганинг асосийси эмас. Ҳар бир эси паст буни эплайди. Қўлдан кетган, талофатдан фойда чиқариш маҳорати энг муҳим ҳисобланади. Бу эса ақл-идрокни талаб қилади. Худди шу ўринда ақлли киши билан ногон фарқланади"*.

Шундай қилиб, ҳаётда руҳий хотиржамлик ва бахт келтирувчи муносабатни ишлаб чиқиш учун б-қоидани татбиқ этишга ҳаракат қиламиз: *тақдир сизга лимонни тақдим этган бўлса, ундан лимонад ясашга ҳаракат қилинг.*



## Ўн саккизинчи бўлим

**ДИЛГИР КИШИНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ  
ЎН ТҮРТ КУНДА ДАВОЛАШ МУМКИН**

Бу китобни ёзишдан аввал мен анчагина фойдали ва илҳом берувчи, "Безовталиқдан қандай халос бўлдим?" мавзусида автобиографик ҳикоя ёзиш бўйича танлов ташкил этишга қарор қилдим. Ролибга икки юз доллар мукофот берадиган бўлдим.

Танловга учта одам: Эдди Риккенбаккер, яъни "Истерн Эрлайнс" компанияси президенти, доктор Стюарт У.Маккелланд, Линкольн номидаги мемориал университет президенти, радио бўйича сиёсий шарҳловчиси Х.В.Калтенборн ҳакам қилиб танланди. Ниҳоят, биз иккита ажойиб ёзилган ҳикояни олдик, ҳакамлар ҳам улардан бирортасига етарли баҳо беришга ожизлик қилдилар. Шу сабабли мукофотни тақсимладик. Ҳозир шулардан бири билан сизни таништираман. Уни С.Р.Бертон юборган (*у Миссури штатидаги Сирингфилда "Уиззер" автомобиллари билан савдо қилувчи фирмага ишлайди*).

*"Тўққиз ёшга тўлганимда, онамдан ажралдим. Ўн икки ёшга тўлганимда эса отасиз қолдим, — деб ёзади жаноб Бертон. — Отам вафот этган, онам эса ўн икки йил муқаддам уйдан чиқиб кетганича қайтиб келмади, мен шундан буён уни бошқа қайтиб кўрмадим. У олиб кетган жажжи сингилчаларим билан ҳам мутлақо дийдорлашмадим. Онам кетганидан етти йил ўтгач, менга хат ёзган эди. У уйни тарк этганидан орадан уч йил ўтиб, отам бахтсиз ҳодиса қурбони бўлганди. Отам шериги билан Миссури штатидаги кичик шаҳарчада кафе сотиб олишган эди. Хизмат сифарида бўлганида, шериги кофени сотиб, барча пулларни ўмариб, қочиб кетди. Отамнинг дўстларидан бири шошилинчнома юбориб, отамни тезроқ қайтишини тайинлаганди. Отам ниҳоятда шошган ва Канзас штатидаги Салинас номли манзилда автомобиль ҳалокатига йўлиқиб вафот этди. Унинг икки сингилиси бор эди. Улар жуда камбағал, касал ва кекса эдилар. Шунга қарамай, бу оиладаги уч болани ўз бағрига олишди. Фақат мен ва кичик укам ҳеч*