

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС
БЎЛИШ ВА ЯНГИ ҲАЁТ
БОШЛАШ СИРЛАРИ

Иккинчи нашр

Тошкент
«Янги аср авлоди»
2013

УЎК: 159.9

КБК: 88.3

К-24

Карнеги Д. Безовталиқдан халос бўлиш ва янги ҳаёт бошлаш сирлари. — Т «Янги аср авлоди», 2013. - 232 б.

ISBN 978-9943-08-946-4

Қўндалик ҳаётда таъвишларга шунчалик ўралашиб қоламизки, у бизни безовталиқ, саросималиқ, ранж-алам ва дилгирликка дучор қилади. Оқибатда ўзимизга касаллик орттирганимизни билмай қоламиз. Кучли сиқилиш, нохуш ўй-хаёллар бизни ич-ичимиздан кемира бошлайди. Дард чекамиз, ҳатто тўшаққа михланиб қоламиз. Ваҳоланки, безовталиқдан халос бўлишнинг ечими оддий. Бунга мазкур китобни ўқиб чиқиб, ишонч ҳосил қилишингиз шубҳасиз. Дунёга машҳур руҳшунос Дейл Карнеги қолдирган бебаҳо мерос сизни янги марралар сари ундайди, деган умиддамиз. Китобда безовталиқнинг омиллари, ечимини баробарида турфа инсонлар ҳаётидаги турли ҳолатлар мисол тариқасида келтирилади. Ўқинг, уқинг, қўлланг. Ана шунда ҳаётингизда янги саҳифалар очилганига амин бўласиз.

Китоб кенг ўқувчилар оммаси учун мўлжалланган.

УЎК: 159.9

КБК: 88.3

**Таржимон
Фатхулла НАМОЗОВ**

ISBN 978-9943-08-946-4

© Дейл Карнеги «Безовталиқдан халос бўлиш ва янги ҳаёт бошлаш сирлари». Иккинчи нашр. «Янги аср авлоди», 2013 йил.

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, арзон мебеллар билан жиҳозланган Фарбий кўчадаги 56-уйда яшаш мен учун ўлимдан ҳам оғир эди. Ҳозиргача эсимда, хона деворида бўйинбоғларим осифлиқ турар, эрталаб тоза бўйинбоғни олмоқчи бўлсам, сувараклар ҳар томонга қараб қочарди. Жирканиб бўлса-да, сувараклар билан тўлиб-тошган арзон иркит ошхоналарда овқатланардим.

Ҳар куни кечқурун бошим қақшаб, дилгир, умидсиз ҳолда ғазаб ва аламга тўлиб кимсасиз кулбамга қайтар эдим. Қаҳр-ғазабга 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 қўзғатадиган 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 юрганимда 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 йўллари эндигина бошлаган ёш йигит-

лар бир қарорга келган вазиятга қадам қўйдим. Шундай қарорга келдимки, у ҳаётимни тубдан ўзгартириб юборди. Кейинги ўттиз беш йиллик ҳаёлий умидвор ҳаётимни осмон баробар кўтариб, мени бахтиёр ва мамнун этди.

Қарорим шундай эди: мен нафрат қўзғайдиган ишдан воз кечишим шарт. Шу тарзда Миссури штатидаги Уорренсберг педагогика коллежида тўрт йил таҳсил олдим, кечки мактабларда катта ёшлиларни ўқитиш жараёнида ўзимни ҳаётга тайёрлаш мақсадини тўлиқ англадим. Шунда китоб ўқиш, маърузаларга тайёрланиш, роман ва ҳикоялар ёзиш учун бўш вақт бўлар эди. Мен “ёзиш учун яшаш, яшаш учун ёзиш”га берилиб кетдим.

Кечқурун ёши катталарга қайси фандан сабоқ берсам экан? Коллеждаги машғулотларимни эслаб, шуни тушундимки, барча дарслардан кўра иш юритишда, умуман, ҳаётда энг муҳими ва фойдалиси муомала санъати экан. Нера? Чунки шу санъатни эгаллаганим туфайли ўзимдаги журъатсизлик ва ишончсизликни енгдим, муомалада дадиллик ва маҳорат орттирдим. Шунингдек, ўз қатъий нуқтаи назарига эга одамгина бошқалар устидан раҳбарлик қила олишини англаб етдим.

Мен Колумбия ва Нью-Йорк университети кечки курсларида нотиқлик санъатидан дарс берувчи ўқитувчилик лавозимига ўтиш учун ариза бердим. Аммо бу университетлар менинг ёрдамимга асло муҳтож эмас экан.

Шунда жуда ранжидим, лекин кейинчалик маълум бўлдики, менга бахт кулиб боққан ва мен ҳеч нарса йўқотмаган эканман. Мен ўсмирлар насроний уюшмаси кечки мактабида машғулот ўта бошладим, бунда муайян натижаларга тезликда эришишим шарт эди. Олдимда мураккаб вазифа турарди! Ёши катталар менинг машғулотларимга диплом олиш ёки ижтимоий нуфуз илинжида келмасдилар, албатта. Улар фақат бир мақсад — ўз муаммоларини ҳал этиш учун келишар эди. Улар турли ишга доир мунозараларда қўрқувдан ҳушдан кетиб қолмасдан ўз нуқтаи назарини қатъий ҳимоя қилиш маҳоратини эгаллашга тиришардилар. Савдо агентлари дадил бўлиш учун квартал атрофини уч марта айланмасдан камгап мижоз билан тезда тил топиш маҳоратини эгалласам, дерди. Улар ўзларини йўқотиб қўймас-

лик ва ўзларида ишончни мустаҳкамлаш кўникмаларини ривожлантиришни истар эдилар. Ишларида олдинга си-
жишни хоҳлашар, кўп пул ишлаш ва оиласини бемалол таъминлаш доимий истаклари эди. Ўқигани учун улар вақ-
ти-вақти билан бадал тўлашар, агар машғулотлар кўнгил-
дагидек натижа бермаса, пул тўлашни бас қилишарди, ле-
кин мен ҳеч вақт шикоят эшитганим йўқ, фақат даромад-
дан келадиган фоиз билан кифояланардим, очдан ўлмаслик
учун кўпроқ амалиётчи бўлишга тўғри келарди.

Ўша пайтда менга оғир шароитда машғулот ўтказишга
тўғри келгандай туюлган эди, аммо ҳозир англасам, бебаҳо
тажриба тўплаган эканман. Мендан ўқувчиларимда қизи-
қиш малакасини ошириш талаб этиларди. Мен уларнинг
муаммоларини ечишга ёрдам беришим зарур эди. Ҳар бир
машғулотни ёрқин ва таъсирчан ўтказишим шарт эди, токи
бу машғулотни давом эттириш учун ўқувчиларда иштиёқ
пайдо бўлсин.

Бу жуда мароқли фаолият эди. Ва мен ўз ишимни ниҳо-
ятда ёқтириб қолдим. Мени шуниси ҳайратлантирдик, ишбилармон кишилар тезда ўзларида ишонч ҳосил қилиб,
хизмат пиллапояларидан анча илгариларидилар, уларнинг
мойнаси ҳам анча ўсди. Муваффақият менинг кўқдаги ор-
зуларимдан ҳам анча зиёд эди. Орадан уч ой ўтгач, илгари
ҳар кечки маъруза учун беш доллар тўлашдан бош тортган
уюшма энди даромаддан устама фоиз ҳисобида ўттиз дол-
лардан тўлай бошлади. Мен дастлаб нотиклик санъатидан
машғулот ўтказардим. Йиллар давомида англадимки, ме-
нинг ёши катта талабаларим ҳам дўстлар орттириш ва одам-
ларга таъсир кўрсатишга жуда муҳтож экан. Бу борада
маъқул келадиган ўқув қўлланмаси топа олмаганим сабаб-
ли жамиятда одамлар орасидаги муносабатга доир китоб
ёздам. У ёзилди, йўқ, у оддий тарзда ёзилгани йўқ. Ёши
катта тингловчиларимнинг ҳаётий тажрибалари асосида
яратилиб, шу асосда дунёга келди. Мен уни "Қандай қилиб
дўстлар орттириш ва одамларга таъсир кўрсатиш мумкин?"
деб номладим. Китоб тингловчиларим учун ўқув қўлланма-
си тарзида ёзилган бўлса-да, мен яна тўртта бошқа китоб
ёздам, у ҳақда ҳеч ким билмасди, ўзим ҳам уларни шу
қадар кенг тарқалиб кетади, деб ҳаёлимга келтирмаган эдим,

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 биллиб ҳайратим ошди. Безовталиқка нисбатан қарта ўйинига тегишли китоб деярли тўққиз марта кўп эди. Ҳалати-я, шундай эмасми? Ахир безовталиқ бугун 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 юр்தларининг бирортасидан ҳам топа олмадим. Дэвид Сибири "Безовталиқни қандай бартараф этиш керак?" номли китобида қуйидагиларни ёзганида, ҳайрон қолмаслик керак: *"Китобни кемирувчи Ғумбак балетга тушиш учун қанчалик 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 дилсиёҳлиқдан 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 дебача эди.

Бинобарин, мен суҳбат ва муголаадан 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 тарқатдим?" деган мавзуда дунёда ҳеч ким мендек кўп ҳикоя тингламаган бўлса керак. Шу билан бирга мен почта орқали каминага жўнатилган шу мавзуга доир юзлаб ҳикояларни ўқиб чиққанман. Уларнинг аксарияти АҚШ ва Канаданинг бир юз етмишта шахрида 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 нарсани аниқ: бу китоб амалий қўлланмадир. Сиз уни ўрганишга киришаверишингиз мумкин.

Шуни хушнудлик билан маълум қиламанки, бу китобда тасаввур қилинган ҳаёлий "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 безовталикини бартараф этишга имкон берувчи, ўзини оқлаган андазалар тўпламидан иборатдир. Шу билан бирга огоҳлантириб қўяй: сиз қандайдир янги нарсани пайқамассиз, лекин унда кундалик турмушда қўлланмайдиган нарсани топасиз. Шундай ҳолда қандайдир янги нарсанинг ҳожати ҳам йўқ. Биз 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 улуғлашдан иборатдир.

Бу китоб сизга қандай ёзилганини билиш учун учунгина керак эмас, албатта. У сизга фаолият кўрсатишингиз учун керак. Ҳўш, 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

БУТУНГИ КУННИНГ “ОРАЛИҚ, БЎШ ЖОЙИ”ДА ЯШАНГ

1871 йил баҳорида бир ўспирин китобдан ўзининг келажагини 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 безовталиқдан халос этишга ёрдам берган Томас Карлейл томонидан ёзилган йигирмата сўз келтирилади: *“Бизнинг асосий вазифамиз келажакнинг туманли йироқ жойларига нигоҳ солиш эмас, балки кўзимизга кўриниб 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 этди: *"Одамлар мени, яъни тўрт университет профессори ва оммабоп китоблар муаллифини "алоҳида ҳислатлар 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 пимада? Ўзининг айтишича, муваффақиятининг сабаби, бошқа кунлар билан ҳаддан зиёд *"зичлашиш"*дан алоҳида олинган, ажратиб ташланган бугун билан яшашга интилганида. Бунда у нимани назарда тутган? Сэр Уильям Ослер Йэл университетида маъруза ўқишдан бир неча ой муқаддам йирик океан кemasида Атлантика океанини кесиб ўтган эди. Кема капитани кўприкчада туриб тутмачани боса олар, шунда бирдан механизмлар шовқини эшитилар, кеманинг бошқа бўлма-лари 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 шуни 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 беҳатарлигини таъминлаган бўласиз. Кўприкчада турунг ва ҳеч бўлмаганда кеманинг асосий сув ўтказмайдиган қисми доимий ишлаб туришини таъминланг. Тутмачани босинг ва ўшанда ҳаётингизнинг ҳар бир босқичида темир эшиклар сизни ўтмишдан — ўликка айланган кечаги кундан ажратиб турганини эшитасиз. Бошқа тутмачани босинг ва темир парда сизни ҳали туғилмаган эртанги кундан ажратади. Шунда сиз бутунлай хавф-хатардан қутилиб, бутунда бўласиз!.. Ўтмишни яккалатиб қўйинг! Майли, ўлик ўтмиш ўз марҳумларини дафн этаверсин... Аҳмоқларга қабр томон йўл кўрсатган ўтган кунларни ажратиб қўйинг! Ўтмиш юки устига ортилган келажак юкини елкангизга олсангиз ҳам, бу йўл, ҳатто энг кучлиларни ҳам талай тўсиқларга дуч келишига мажбур этади. Келажакни ҳам ҳудди ўтмиш каби ажратиб ташланг... ўтмиш бутундагир... Эрта бўлмаслиги мумкин.*

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

Доктор Ослер бизга эртанги кун учун ҳеч қандай тайёргарлик кўрмаслик керак, демоқчимиз? Йўқ. Мутлақо ундай эмас. У ўзининг нутқида эртанги кун учун тадорик кўришнинг энг яхши усули — бугунги 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 олдига энг оқилона вазифаларни қўйдим. Иложим етгани шу эди"*

"Агар кемани чўктираётган бўлишса, — деб давом этади адмирал Кинг, — мен уни асло қўтаролмайман. Агар фарқ бўлса, мен уни қўтқара 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 яллиғланиши хасталиги мени тамоман ҳолдан тойдирди. Бу касаллик чуда бўлмас даражада овриқ берарди. Агар уруш ўша вақтда тўхтамаганида, соғлиғимдап ажралишим аниқ эди.

Тинка-мадорим бутунлай қуриганди. 94-пиёда дивизиясининг дафн этиш билан шуғулланувчи қисмида унтер-офицер бўлиб хизмат қилардим. Ишим жангга ўлганлар, бедарак йўқолганлар ва госпиталда ётқизилганларнинг ҳисоб варақаларини тўлдиришга қўмаклашишдан иборат эди. Шунингдек, уруш қизиган пайтда иттифокдаги ҳамда душман аскарлари қабрга шошилиш тарзда нари-бери қўмилган 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 худди қалтис хатолар юз берадигандай доимий қўрқув таъқиб этарди. Бунга қандай чудаيمان, деб ҳамиша безовта бўлардим. Ҳали бирор марта кўрмаганим — ўн олти ойлик яккаю-ягона ўғлимни қўлимда кўтаришга муяссар бўлармиканман, деган фикр қийнарди. Мен шу даражада ҳолдан тойган ва қийналган эдимки, ўттиз тўрт фунт оғирлигимни йўқотиб, ақлдан озиш даражасига келиб қолдим. Қўлларимга қарадим, худди скелет қўлига ўхшарди. Уйга ногирон бўлиб қайтиш пешонамга битган экан, деган фикрдан даҳшатга тушардим. Бутунлай умидсизликка тушиб, худди 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 худди қум соатдай назар ташлашингни истайман. Биласанми, минглаб қум доналари соатнинг юқори қисмида туради ва улар оҳиста тарзда тинмай ўртадаги тор тешикдан пастга "оқади" Агар сен ёки мен шу тешикни

маълум вақтда кўпроқ қум ўтадигандай қилиб ўзгартирсак, соат ишдан чиқади. Мен, сен ва бошқа одамлар ҳам ана шу қум соатларга ўхшаймиз. Эрталаб ўрнимиздан турганимизда бажаришимиз шарт бўлган юзлаб ишлар қўндаланг туради. Бу юмушларни маълум вақт оралиғида битталаб бажармасак (хўдди қум доналари оралиқ тешикдан ўтгани каби), уларнинг ҳаммасини бирваракайига бажаришга уринсак, ўзимизнинг жисмоний ва руҳий кучимизни барбод қилган бўламиз"

Мен бу фалсафани, ҳарбий шифокор: "Ҳар бир қум донаси вақтнинг бир бўлаги, демак... Ҳар бир иш вақтнинг муайян бўлагига амалга ошиши керак", деган ўша унутилмас 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 компаниясида хизмат қиламан. Иш фаолиятим даврида хўдди уруш пайтидагидек муаммоларга тўқнаш келдим; бирваракайига жуда кўп ишларни бажариш зарур, ихтиёримдаги вақт эса жуда оз эди. Акцияларимиз нархи тушиб кетган, фаолиятимизга янги шаклларни киритишимиз керак эди. Ўша пайтда янги акциядорлик жамиятлари очилар, ёпилар, манзиллари ўзгарарди ва ҳоказо. Мен ҳаяжонланиш ва асабийлашиш ўрнига шифокорнинг айтганларини эслардим: "Ҳар бир қум 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 бажара бориб, ҳарбий шароитда мени деярли хароб этаётган саросималик ва гангиб қолиш ҳолатларини мутлақо ҳис этмадим"

Турмуш тарзимизга хос бўлган иллатлардан бири шундаки, шифохоналардаги ўринлар сонининг деярли ярми кечаги кун ташвишлари, ўлчов билмас юки остида эзилган ва эртанги кундан ваҳимага тушган руҳий ва асабий ҳаяжонланишдан азоб чеккан беморлар билан банд. Уларнинг аксарияти агар Исо Масихнинг: "Эрта учун асло ташвиш тортманг" ёки Уильям Ослернинг: "Бугунни алоҳида ажратиб яшанг" деган маслаҳатларига амал қилишганида,

ҳаётдан мамнун бўлиб яшар ва атрофдагиларга ҳам фойдаси тегарди.

Сиз ва мен шу лаҳзада икки абадиёт кесишган жойда турибмиз: мангуликка чўзилган бепоён ва сана охирига бориб тақалувчи келажак. Ҳар эҳтимолга кўра, биз ҳам, у ҳам бу абадиётда яшай олмаймиз, йўқ, ҳаттоки бир сония ҳам. Бунга эришиш учун ҳаракат қилсак, соғлиғимиз ва ақлий қувватимизга путур етказамиз. Шу сабабли, келинг, вақтнинг 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 уддалаймиз. Ҳар биримизнинг офтоб ботгунча кўнглимизда ёруғ ниятлар, сабр-тоқат ва теварак-атрофга муҳаббат билан қараб яшашига 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 кам-ғуссага чўмдим. Яшаш учун деярли ҳеч вақом йўқ эди. Мени илгари иш билан таъминлаган Канзас-Ситидаги "Роуч-Фаулер" фирмасининг эгаси Леон Роучга хат ёздим ва яна ишга қабул қилиндим.

Илгари ҳам кун кечириш учун қишлоқ ва шаҳар мактабларида китоб сотардим. Эрим касалланиб қолганида, икки йил олдин автомашинани сотган эдим. Сўнг насияга автомобиль олиш учун бир амаллаб 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 кун и ўзимни ўлдирмоқчи ҳам бўлдим. Бирор ютуққа эга бўлолмайман, деб ўйладим. Ҳаёт мен учун бутунлай бемаъни кўриниб қолди. Оламдаги барча нарсани мен 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 синглимининг қаттиқ қайғуга тушиши ва мени дафн этиш учун етарли маблағ йўқлиги тўғрисидаги фикр қайтарди.

Бир кун бир мақолани ўқиб қолдим, у руҳий тушкунликдан қутилишимга ёрдам берди ва яшаш учун дадиллик бахш этди. Мени қийинчиликларга қарши курашга илҳомлантирган бир жумласи учун мақола муаллифини умрим борица алқайман. Мана ўша жумла: "Донишманд учун ҳар кун янги ҳаёт кучоқ очади" Мен мазкур жумлани кўчириб олдим ва уни машинанинг олд ойнасига ёпиштириб қўйдим. Рулга ўтирсам, ҳар доим шу жумлага кўзим тушарди. Маълум бўлдики, бир кунни яшаб ўтиш унчалик оғир эмас экан. Мен ўтган 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, ба-рига улгурялман, ғайратга ва ҳаётга муҳаббат билан лим-мо-лим тўламан. Энди қандай бўлмасин, кўрқув нималигини бошимдан кечирмаслигимни албатта биламан. Келгуси кўрқувдан бутунлай халос бўлдим. Энди мен фақат бугунни ўйлаш кераклигини тушунаман, чунки "донишманд одам учун ҳар кун янги ҳаёт кучоқ очади"

Одамзод табииатининг энг фожиавий жиҳатларидан бири, менинг назаримда, ўз орзу-умидларимизни рўёбга чиқаришни орқага ташлашга мойилликдир. Биз уфқ ортида беркинган гулларга фарқ тўлган сеҳрли боғларни орзу қилармиз, 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 мазмуни унинг ўзига, ҳар бир кун, соатлик маромида эканлигини ҳаддан зиёд кеч тушунамиз"

Детройтлик марҳум Эдвард С.Эванс "ҳаётнинг асл мазмуни шу ҳаётнинг ўзига, ҳар бир кун, соатнинг маромида" эканини билгунига қадар доимий безовталиқ туфайли ҳалок бўлаёзган эди. Камбағал оиладан чиққан Эдвард С.Эванс га-зеталар сотиш билан кун кўрар, сўнг баққоллик дўкониди 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 куни кўчада кетаётиб, ҳушдан кетиб қолдим. Ортиқ юролмайдиган бўлдим. Тўшакка михланиб, бутун баданамга чипқон тошиб кетди. Чипқон ташқи томондагина эмас, ичимда ҳам бор эди. Ҳатто тўшакда ётиб ҳам, оғамзод чигаб бўлмайдиган оғриқни

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

Бир неча ҳафтадан кейин мен қўлтиқтаёқда юра олагиган 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 йилдиракларига юриш учун зарур бўлган тормоз колодкалари билан савдо қила бошладим. Ниҳоят, ҳаётий 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, куч-қувватимни янги ихтисосликни ўрганишга бағишладим”

Эдвард С.Эванс хизмат пиллапояларидан илгарилаб кетди. Бир неча йиллардан сўнг у “Эванс продакт” компаниясининг президенти бўлиб олди. Унинг компанияси кўп йиллар давомида Нью-Йорк фонд биржасида рўйхатга олиниб 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”, безовталиқ бемаънилик эканини англамаганида, ҳаётда бунчалик ҳайратомуз муваффақиятларга эриша олмасди.

Эрамингача беш юз йиллар муқаддам Гераклит ўз шоғирларига: “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 янгиланиш-

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-бугун:
Қаг-бастимиз улуғлиги,
Ҳаракатимиз сеҳри,
Ютуғимиз улуғлиги.
Ўтган кунлар мисоли туш ахир,
Эрта эса ноаниқ шарпа.
Бугун яхши яшаб ўтсак умрни,
Эртага айланар у хайрли тушга,
Ҳар бир эрта эса умид шарпаси.
Бугунги кун билан яшагин албат!
Шудир кутиш тонғни аслида.*

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

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

Ўзингизга ушбу саволларни беринг ва унга жавобларни ҳам ёзинг:

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

2. Баъзан ўтган ишдан афсусланиб, бутунги турмушни чигаллаштираманми?

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

4. Биринчи навбатда бутунни ўйлаб, ҳаётда кўп нарсага эриша оламанми?

5. Буни бажаришга қачон киришаман? Келгуси ҳафтами? Эртагами?.. Бутунми?

Иккинчи бўлим

БЕЗОВТАЛИК БИЛАН БОҒЛИҚ ВАЗИЯТДАН ЧИҚИШНИНГ СЕҲРЛИ ФОРМУЛАСИ

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

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 камина эшитган безовталикка оид муаммоларни ҳал этувчи энг самарали усуллардан бирини тавсия қилди. Буни жаноб Кэрриэрниинг шахсан ўзи Нью-Йоркдаги муҳандислар клубида нонушта қилган кунларимизнинг 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 ўрнатиш 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 шароитларга синаб кўрилганди. Кристал-ситида ишлаган давримда мен кутилмаган қайинчиликларга тўқнаш келдим. Қурилма умуман ишлар эди-ю, аммо биз берган кафолатларни таъмин эта олмасди. Мен бу мағлубиятдан бутунлай гангиб қолдим. Гуё кимдир калламга оғир нарса билан туширгандай ҳолатда эдим. Ичим-ташим тинимсиз оғрий бошлади. Шу даражада нотинч эдимки, кечалари миужа қоқмасдим.

Нихоят, ақл-идроким ҳаяжонланиш менга ҳеч қачон ёрдам бера олмаслигини англатди: 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 фойдаланаман. У жуда оддий 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 қамоққа 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 бадтари 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 ҳамиша 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 қурблари етар. Бу маблағни илмий тадқиқот мақсадида сарфладик, деб ҳисоблашлари мумкин.

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

мен бирдан енгиллашиб қолдим, кўп кунлардан бери насиб этмаган хотиржамликни ҳис қилдим.

3–босқич. Шу лаҳзадан бошлаб хотиржам ҳолда фикран тасаввур этган ва унга фикран кўниккан тарзда бор куч-қувватимни 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 қилиб, яна беш минг доллар сарфласак, муаммо ҳал бўлади, деган хулосага келдим. Биз бунни уйдаладик, ҳатто фирма-миз йигирма минг доллар йўқотиш ўрнига ўн беш минг доллар ишлаб ҳам олди.

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

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

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

Амалий психология фани асосчиси профессор Уильям Жеймс бундан ўттиз саккиз йил муқаддам вафот этган. Агар у ҳозир ҳаёт бўлиб, фавқулодда вазиятларда ўзимизни тутишимиз ҳақидаги формуладан бохабар бўлганида, бунини бутун вужуди билан қўллаб-қувватларди. Бу менга қаердан маълум? Чунки у ўз талабаларига шундай деган эди: “Мавжуд шароит билан муроса қилинг, чунки... бўлиб ўтган ҳолатлар ҳар қандай оғир вазиятдаги оқибатларни бартараф этишда дастлабки босқич бўлиб ҳисобланади”

Хуади шундай фикр Лин Ютан томонидан унинг "Ҳаётнинг аҳамияти" номи машҳур китобида ҳам айtilган. *"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 юрийтилади"*

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 қўниқиб, — деб эслайди Уиллис Х.Кэрриэр, — мен шу заҳоти бўлашдим 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 ғамгин шикоятлар билан шуғулландилар. 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-Йоркда 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 давлат назоратчиси деб таништирган ва мазкур воқеа ҳақида шов-шув кўтармаслик шарти билан мендан пул талаб қилган кишидан эшитдим. Унинг ихтиёрида ҳайдовчиларимизнинг 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 қўрқитмасди. Шу билан бирга фирма қонунга мувофиқ ўз ходимларининг хатти-ҳаракати учун жавобгар эканлигини ҳам англардим. Ўз-ўзимга ҳисоб бериб шундай қарорга келдимки, агар иш судга ошса, бу ҳақдаги маълумотлар газеталарга босилса, бу бағномлик ишимни барбод этарди. Мен эса ўз ишим билан фахрланардим, чунки отам унга йигирма тўрт йил муқаддам асос солган эди. Шу даражада гулим хуфтон эдики, касал бўлиб қолиш даражасига етдим! Уч кечаю уч кунгуз томоғимдан овқат ўтмади, кўзимга уйқу келмади. Мен қандайдир дарди бедавога учраб қолдим. Нима қилсам экан? Беш минг доллар пулни берсамми ёки ўша одамга нима қилсанг, қилавер, десамми? Қандай қарорга келмайин, бари даҳшатли туюларди.

Якшанба оқшомига мен "Безовталиқдан қандай халос бўлиш мумкин?" номли рисолаи ўқий бошладим. Уни менга Карнегининг нотиқлик 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 барбод бўлади — юз берадиган ҳодисадан энг ёмони шу! Мени камокҳона кўрқита олмайди. Энг ёмон ҳалокатли таъсир этадигани — бу жамоат жанжали, албатта"

Сўнг ўз-ўзимга дедим: "Маيلي, ишим барбод 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 соҳасида малакали мутахассисман, мени ишга қучоқ очиб кутиб оладиган бир неча фирмалар бор, албатта... Мен ўзимни анча дуруст ҳис этдим. Уч кечаю уч кунгуз давом этган руҳий тушқунлик 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 ҳаёлимга 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 тутади? Эртаси ҳуқуқшуносим округ прокурорига кириб, бўлган воқеани унга сўзлаб беришни маслаҳат берди. Мен унинг маслаҳатларига амал қилдим. Ҳикоямни тугатганимда, прокурор бундай товламачилик бизнинг округда бир неча ойдан бери давом этаётганини, 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 кунгуз қийналганимни ўйлаганимдан сўнг устимдан тоғ ағдарилгандай бўлиб эшитдим!

Бу тажриба менга бир умрлик сабоқ бўлди. Энди қай пайт рўпарамда безовталиқ тугдирувчи оғир муаммо пайдо бўлса, дарров "кекса Уиллис Кэрриэр формуласи" деб ўзим ном берган усулни қўлайман"

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. Буни амалга оширадиган вақт энди келди"* Ва у кемага патга сотиб олди.

Шифокорлар ваҳимага тушиб қолишди. *"Биз сизни огоҳлантирамыз, — дейишди улар жаноб Хэнга, — агар шу саёҳатга чиқсангиз, сизни генгизга дафн этишади"*

"Йўқ, бундай бўлмайди, — деди у, — мен қариндошларим билан келишганман, улар мени Небраска штатининг Брокен-Боудаги оилавий хилхонага қўмишади. Шу сабабли ўзимга тобут сотиб оламан ва уни ўзим билан олиб кетаман"

Хэни 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 шеърідан илҳомланган ҳолда жўнаб кетди:

*Кечаги кунингни айламагил ёғ,
Эртанг келмай туриб, этма кўп фарёд.
Ўтган, келмаганга қайғурмоқни қўй,
Қувноқ бўл, умрингни этмагил барбод.*

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 ўлдириши 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 ўткир романтик туйғуларни ҳис этардим, холос!

Кемада бўлганимда, рақсга тушиб, қўшиқ кўйлардим, янги гўстлар топар ва ярим кечагача хурсандчилик қилардим. Хитой ва Ҳиндистондан ўтганимиздан сўнг иш билан боғлиқ бўлган, уйда мени таъқиб 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 безовталиikka қарши кураш ҳақидаги усули ҳақида умуман эшитмаган эди. "Лекин ҳозир менга аниқки, — деди у яқинда менга, — мен беихтиёр хушга 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, ордан 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 товламачиликдан 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 қўлаб кўринг:

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

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

3. Вазиятни қай тарзда ўзгартириш ҳақида хотиржам ўйлаб кўринг.

Учинчи бўлим

БЕЗОВТАЛИК ҚАНДАЙ ОҚИБАТЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ

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

Доктор Алексис Каррель

Бир неча йил муқаддам кечқурун қўшним эшигим қўнғироғини чалиб, мен ва оилам чечакка қарши эмланишимиз зарурлигини уқтира бошлади. У Нью-Йоркдаги қўпгина хонадонларга шу мақсадда ташриф буюрган минглаб қўнғиллилардан бири эди. Эсанкираб қолган одамлар эмлашни кутиб соатлаб навбатда турардилар. Эмлаш нуқталари шифохоналардагина 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 бойси нимада эди? Нью-Йоркда саккиз киши чечак билан оғриб, шундан иккитаси вафот этганди. Саккиз миллионга яқин аҳолига икки ўлим.

Айтишим керакки, ўттиз етти йилдан буён Нью-Йоркда 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, бутун АҚШда яшаётган ҳар ўн кишидан бири аксарият ҳолларда безовталик ва ҳиссий тўқнашувлар туфайли асаб тизими бузилишидан хасталанаётганини айтгани йўқ.

ҳозир мазкур бўлимни ёзаётиб, эшигингиз қўнғироғини 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 ҳудди тиш оғриғи каби аниқ, баъзи ҳолларда эса ҳатто юз баробар жиддийдир. Мен ошқозон яраси, юрак санчиғи, уйқусизлик, бош оғриғи ва фа-
лажликнинг айрим турларини назарда тутяпман»*

*«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 клиникасига ошқозон касаллиги билан оғриб
тушган 1500 беморни текшириб чиққандан сўнг пайдо бўлган
хулоса эди. Ундаги ҳар беш беморнинг тўрттасида ошқозон

касаллигини келтириб чиқарувчи жисмоний сабаблар йўқ эди. Ваҳима, нотинчлик, нафрат, ўтакетган худбинлик ва мавжуд воқеликка мослашишга ноқобиллик ошқозон касалликларини қўзғовчи 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 дупсида 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 буюк 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 аллақачон 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 безовталик 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:

"Безовталик юракка қандай таъсир қилади?"

"Қон босимининг ошиши ва унинг безовталики билан алоқаси"

"Безовталики туфайли бод 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"

Безовталиikka қарши кураш муаммосига бағишланган бошқа китоб ҳам бор: *"Одам 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 буни фуқаролар уруши охирида пайқаб қолди. Бу ҳақда шундай дейишади.

Грант аскарлари Ричмондни 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, кўтарилган 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 кўтармасини 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 чоптириб 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 ҳамано 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 қўзлаб, 4.400.000 бушел буғдойни сотиб олгани важидан 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 безовталиқ оқибатида қандли диабетга учраган. Фонд биржасида акция баҳоси пасайганида, унинг қони ва пешобида қанд миқдори сезиларли равишда ошган.

Машҳур француз файласуфи Монтень ўзининг қадрдон шаҳри Бордода мэр бўлиб сайланганида, ватандошларига қуйидаги сўзлар билан мурожаат этган экан: *"Мен ташвишларингизни елкамга ортишга тайёрман, аммо 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 ўлдираёзган эди.

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

1. Оилавий турмушнинг барбод бўлиши.
2. Молиявий фалокат ёки бирор мусибат.
3. Ёлғизлик ва безовталиқ.
4. Ўзоқ 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 гаровни қайтариш ҳуқуқидан маҳрум қилган эди. Бу одамнинг хотини тўсатдан артритнинг азобли хуружини бошидан ўтказди. Дори-дармон, парҳезга қарамасдан оиладаги молиявий аҳвол ўнглалмагунича артритни даволаб бўлмади.

Безовталиқ, 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 вужугга келадиган нохуш кечинмалар одам организмида кальций миқдорининг бузилишига олиб келиши, натижада кариес пайдо бўлиши мумкин"*. Доктор Макгонигл бир миждоз ҳақида гапириб, айтишича, унинг хотини тўсатдан касалланганида, жуда ҳаяжонланган, унинг тишлари соғлом бўлган, аёлини шифохонада ётқизишганида оғзидаги тўққизта тишида кариес ҳосил бўлган. Бу безовталиқ туфайли юзага келганди.

Сиз қалқонсимон беги оғриётгани яққол кўриниб турган беморни кўзингиз билан кўрганмисиз? Мен шундай одамга дуч келганман, бундайлар, рост, ҳаддан зиёд қалтирайди, титрайди ва сизга шундай қарайдики, беихтиёр, ўлгудай кўрқоқ 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 қуйидагича 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 безовталикдан 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 қолгандим, — деб эслайди у, — Ўшанда

эндигина Ҳиндустондан 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 тамадди қилдим. Бу ҳолда мен фақатгина безовта эмас, балки оч ҳам эдим. Ўз-ўзимга: "Эҳтимол, сен аҳмоқдирсан. Балки бир умр кинога тушолмассан. Хулласи калом, сенда тажриба ҳам йўқ. Сен ҳеч қачон саҳнага чиққан эмассан. Сендаги жалб қиладиган яккаю ягона нарса — бу яхшигина чеҳра", дедим.

Шунда ойнага яқин келдим. Безовталиқ юзимни қай аҳволга солганини кўрсангиз эди! Юзим ажинларга тўлиб, бужмайиб кетган эди. Шунда ўз-ўзимга "Сен буларни дарҳол тўхтатишинг керак! Ўзингни безовта қилмаслиқ учун ҳаракат қилишинг лозим. Сендаги энг катта бойлиқ, бу — мафтункор чеҳра. Аммо безовталиқ гўзаллигингни хароб этади", дедим.

Ҳеч нарса безовталиқ каби аёлни тез қаритиб, уни қаримсиқ, хунук қилиб қўймайди. Безовталиқ чеҳрага ёқимсиз ифода беради, жағни 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 хасталиги ҳозир Америкада биринчи рақамли қотил ҳисобланади. Иккинчи жаҳон уруши даврида жанг майдонларида уч миллионга яқин эркак ҳалок бўлган эди. Лекин ўшанда юрак хасталиги икки миллион фуқарони ҳалок этди, бир миллионга яқин ўлим ҳодисаси безовталиқ ва фавқулодда серташвиш турмуш ҳодисаси билан боғлиқ юрак хасталиги оқибатида содир бўлди. Дарҳақиқат, юрак хасталиги доктор Алексис Каррель айтган асосий сабаблардан биридир: "Безовталиқ билан курашишни билмайдиган ишбилармон одамлар ҳаётдан эрта кўз юмадилар"

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

нарсаса хотиржам қарайдилар. Қишлоқ хўжалиги ишлари билан банд бўлган ишчиларга нисбатан шифокорлар йи-гирма баробар кўп ҳолда, юрак фаолиятидаги етишмовчи-лик туфайли вафот этишади. Улар диққат-эътиборини ўта талаб этадиган иш билан банд бўладилар ва унга ҳаётла-рини ҳам тикадилар.

"Худо бизнинг гуноҳларимизни кечирishi мумкин, аммо 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 ас-карларини шундай қийнашган: оёқ-қўллари боғланган асир-ларни сув солинган ва кечаю кундуз битта-битта томади-ган меш остига қўйишган. Тўхтовсиз томиб турадиган бу томчилар бора-бора асирнинг калласига худди болға би-лан ургандай таъсир этган. Натижада одамлар ақдан озиш-ган. Бу усул испан инквизицияси, шунингдек, Гитлернинг немис концентрация лагерларида ҳам қўлланилган.

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

Қишлоқда ўспирин эдим, Миссури штатида яшаган эдим, шунда Били 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 кичкира бошлай-сиз. Сизнинг дод-фарёдингиз олдида Данте "Дўзах"ида эшитилган қичқириқ болақайнинг гиншиганига ўхшаб қола-ди. 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? Бунӣ қандай амалга оширишингиз мумкин? Яна доктор Алексис Каррелнинг сўзларини келтираман: "Қимқи замонавий шаҳарнинг ғала-ғовури қуршовида 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 улўвор 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 одатдаги юриштиришдан кутиш мумкин эмас"

Дарҳақиқат, кўпчилик китобхонлар худди Ольга К.Жарви каби ички куч-қувватга эга. У энг оғир фожиали ҳолатларда ҳам безовталикини енга олишга қодирлигини кўрсатди. Ишончим комилки, сиз ҳам, мен ҳам ушбу китобда тилга олинган энг азалий ҳақиқатларни қўллаб, бунӣ амалга ошира оламиз. Ольга К.Жарви менга ўзи ҳақида нима деб ёзганига эътибор беринг: "Саккиз ярим йил муқаддам мен ўлимга — аста-секин таъсир этувчи, азоб берувчи рак касаллигига маҳкум бўлдим. Мамлакатнинг энг яхши шифокорлари, ака-ука Мэйолар бу ҳукмни тасдиқладилар. Мен жар лабидга эдим, жаҳаннам гўё рўпарамда турарди! Мен ахир ҳали ёш эдим. Ёруғ дунёдан кетишни асло истамасдим. Умидсизликка тушиб Келлоггдаги 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 дарг ёпишибди. Шундай экан, ҳақиқат юзига тик қаранг-га! Ташвишга тушишни бас қилинг! Кейин нуманидир амалга оширинг!" Ана шу лаҳзадан бошлаб қасам ичдим. Қалбимнинг туб-тубидаги бор яширин қувватимни жалб этдим, аъзои баганим — елкамдан тирноғимнинг учига қадар қалтираб кетдим. Ўз-ўзимга: "Мен асло безовта бўлмайман! Сира йиғламайман! Нумагаки уринмайин, ғалаба қилишим керак! Мен яшашим керак!" деб буйруқ бердим.

Айнан шундай вазиятларга 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 кун иш тўрт ярим дақиқадан нур билан даволадилар. Қоқ қуруқ гавдамдан суякларим кўриниб қолди, улар худди саҳро ялангликларига қог кўтарган чўққиларни эслатарди, тирноқларим эса кўрғошинга ўхшаб қолса ҳам йиғламайдим! 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 Маккаферининг сўзлари ҳамиша руҳлантирувчи аҳамият касб этди: "Бор ҳақиқатнинг юзига тик қаранг. Безовта бўлишни бас қилинг! Сўнг нуманидир амалга оширишга урининг"

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

Доктор Каррель сиз ҳақингизда гапирганми?

Эҳтимол.

ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР:

1-қоида: Агар сиз безовталиқдан халос бўлишни истасангиз, Уильям Ослер маслаҳатига амал қилинг: "Бутунги 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, Уильямс 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: Бегоналик соғлигингизга ҳаддан зиёд зарар келтиришини эсланг. "Бегоналик 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.
Қангай, Нима учундир исми,
Ким, Нимаю Қачон, Қаерга.*

Редьярд Киплинг

Бу саволга қуйидагича жавоб бериш мумкин: биз безовталикнинг барча кўринишларини бартараф этмоқ учун пухта тайёргарлик кўришимиз керак. Бунинг учун муаммони таҳлил этишнинг уч босқичини ўрганиш зарур.

Биринчи қоуга: 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 гирдобда сарсон бўлиб юраверамиз. Бу менинг фикримми? Йўқ. Бу фикр Колумбия университети қошидаги Колумбия коллежида йигирма икки йил мобайнида деканлик қилган марҳум Герберт Е.Хоксга тегишли. Икки юз минг талабани безовталиқдан халос этишга ёрдам берган Хокс менга шундай деган эди: "Саросимага тушиш — безовталикнинг асо-

сий сабабчисидир" У бунн куйидагича таърифлайди: "Дун-ёдаги безовталиkning 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 кунн 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. Дикқат-эътиборимни далиллар тўплашга сарфлайман. Ўша вақтда, яъни сешанба келгач, агар ихтиёримда барча далиллар бўлса, муаммо, одамда, ўз-ўзидан ҳал бўлади"

Мен Хоксдан "бу безовталиқдан тўла халос бўлишга етармикан" деб сўрадим. "Ҳа, — деб жавоб берди у, — менинг ҳаётим безовталиқдан деярли халос бўлди, деб очиқ-ойдин эътироф эта оламан. Шунн тушундимки, агар одам ўз вақтини далиллар тўплашга бағишласа, бунн сидқидилдан ва холис тарзда амалга оширса, унинг безовталиғи, одамда, билим нурлари остида йўқолиб кетади"

Такрорлашга изн беринг: "Агар одам ўз вақтини далиллар тўплашга бағишласа, бунн сидқидилдан ва холис тарзда амалга оширса, унинг безовталиғи одамда билим нурлари остида йўқолиб кетади"

Аммо кўпчилик безовталиқ ҳолатида ўзини қандай тутарди? 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 зиммамизга 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 ҳолларгина қаноатлантиради, холос!

Андре Моруа айтганидек, "бизнинг хоҳиш-иродамизга мос келадиган барча нарсалар тўғри деб ҳисобланади. Бунга тескари 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 бўлмасмиди. 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 гирдобиди 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 "четта суриш"га қўмаклашади.

2. Мени ташвишга солган муаммолар билан боғлиқ далилларни ошкор қилмоқча 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 ораликда турибди, деган ҳулосага келаман.

Фикримнинг асл маъзи ана шунда. На мен, на сиз, на Эйнштейн, на АҚШ олий суди далиллар билан олдиндан танишмасдан туриб, у ёки бу муаммони оқилонга ҳал эта олади. Томас Эдисон буни билар эди. Вафотидан кейин у дуч келган муаммоларга доир ғиж-ғиж 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 ҳолисона жамламай туриб, муаммоларимизни олдин ҳал этишни ҳаёлимизга 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 олдиндан ёзиб чиққандан сўнг таҳлил қилиб чиқиш анча енгил кўчади. Аслини олганда, далилларнинг барини бир вараққа оддийгина ёзиб чиқиш ва олдингизда турган муаммоларни аниқ таърифламоқ унинг маълум маънода мантикий ҳал этилишини таъминлайди. Чарлз Кеттеринг айтганидек, *"Яхши таърифланган муаммо, бу ярим ҳал этилган масала демакдир"*

Ижозатингиз билан мазкур усул амалда қандай қўлланилишини кўрсатиб берсам. Хитойликлар битта сурат ўн минг сўздан иборат, деганлар. Ҳозир айтганларимизни бир киши 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 тўда-тўда бўлиб Шанхайга ёпирилиб кирдилар. Ўшанда мен Шанхайдаги Осие суғурта компанияси бошқарувчиси вазифасида эдим. Бизга адмирал унвонидаги ҳарбий келди. Фондимизни тугатишда унга ёрдам бериш вазифаси каминага 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 қорозлар тахламини киритмадим. Чунки у бизнинг Ҳонконгдаги ташиклоти-мизга тегишли бўлиб, Шанхай фондига ҳеч қандай алоқаси йўқ эди. Шу билан бирга мен жуда кўрқдим, чунки бу ишимни японлар пайқаб қолишса, аҳволим ниҳоятда чатоқ бўларди. Ва улар буни тезда пайқаб қолишди ҳам.

Иш очилиб қолганида, мен идорада эмасдим, бу пайтда бош ҳисобчим бор экан. У менга, япон генерали вазаб 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 якшанба кuni туш пайтида эшитдим. Ҳар эҳтимолга кўра менда 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 олдида 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 якшанба кuni туш пайтида Шанхай бўлимидаги ўз хонамга келдим ва ёзув машинкаси олдида 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 қийнагандан кўра, мени Брижхауз қийноқхонасига 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 бўлганидан нима иш қилганимни эслай олмас. Ҳатто, бу ҳақда ўйлаганида ҳам, шак-шубҳасиз, унинг ғазаби анча сўнган бўлиб, мени ўз ҳолимга қўяр. 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 нарсa 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, ҳудога шукур, у Токиога

жўнаб кетди. Шу билан менинг барча ҳаяжонларим барҳам топди.

Юқорида 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 административидида 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 қобилиятининг йўқлиги, айтиш мумкинки, учи-кети йўқ калавасини йўқотиб қўйиш одамларни асаб бузилишларига ва улар ҳаётини дўзахга айлантиришга олиб келади. Мен қачон аниқ муайян қарор қабул қилсам, ҳаяжонларимнинг эллик фоизи барҳам топади, қолган қирқ фоизи эса одатда уни амалга ошириш вақтида ўз-ўзидан ғойиб бўлади.

Шундай қилиб, ҳаяжонларимнинг тахминан тўқсон фоизини қўйидаги ҳолларга 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 безовталиқ 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 *"безовталик"* 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 ўгирилиб 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 безовталикка олиб келиши мумкин. Шундай вақт бўладиги, узундан-узоқ таҳлил ва фикр юритиш 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 пастда 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 ЭЛЛИК 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 эллик 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 шуни сизларга кўрсатиб бераман, қолгани ихтиёрингизда!

Эҳтимол, сиз дунёга машҳур Алексис Каррелнинг *"Безовталиқ билан курашишни уддалай 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 эллик фоизгина қутилиб қолмай, иш билан боғлиқ

муаммоларга доир йиғилишларга беҳуда сарфланган етмиш фоиз вақтни тежашга муваффақ бўлган бир маъмур туғрисида 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" наприётининг директори ва хўжайини ҳақида бормоқда.

Мана, Леон Шимкиннинг ўзи ҳақида гапиргани:

"Ўн беш йил давомига иш вақтининг ярмини деярли ҳар кун йиғилишларга сарфлар эдим. Биз муаммоларни муҳокама қилиш билан шуғулланардик. Уни-бун 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-кели йўқ гирдобга тушиб қолардик.

Кечқурун ўзимни бутунлай абжағи чиққандай ҳис этардим. Умр бўйи шу тарзда 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 зўриқишни тўртдан уч қисмга камайтириш мумкин деса, уни хизмат хонасида ўтирган кўйи еттинчи осмонда учиб юрган хаёлпараст деб атаган бўлардим. Аммо ишлаб чиққан режам айнан шу натижаларни берди. Мен уни, мана, саккиз йилдан бери қўллаيمان. 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 этишнинг янги қоидадини амалга

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 асосида 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. Қўпинча муҳокама этиладиган мавзудан четлашиб кетардик ва йиғилиш охирида муаммони ҳал этишга оид қўп қиррали таклифларни ёзишга бирор кишининг ҳам уринмаганлиги маълум бўлиб қоларди).

4-савол: Сиз қандай ечимни тавсия этардингиз?

(Мен йиғилишда вужудга келган вазиятдан соатлаб бегозга бўлган, барча ечимларни мулоҳаза қилмасдан, унинг атрофида 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 бўлмайди-

лар. Тўғри ечим ҳудди электр тостерда пиширилган нон бўлаги каби ўз-ўзидан "сакраб" чиқади. Ҳатто, маслаҳат зарур бўлиб қолганда ҳам илгаригига нисбатан жуда кам вақт сарфланиб, мунозара тартибли ва мантиқий 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 тушқунликка 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 мағзи нимада? Унинг моҳияти қуйидагича эди: мен жуда қўп сафарларда бўлдим, даромадим эса унча қўп эмас. Шох қўчага 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 келишга кетадиган вақт тоқатимни тоқ қилди.

2. Ўз-ўзимдан: "Муаммони ҳал этишнинг 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 ҳужжа-

ти имзолангани очиқ-ойдин намоён бўлди. Иккинчи учрашувда ўттиз уч фоиз суғурта ҳужжати сотилган эди. Уч, тўрт, беш ва бошқа учрашувларда етти фоиз суғурта ҳужжати расмийлаштирилди. Хуғди шу сафарлар жуда кўп вақтимни олди ва менга ҳақдан 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-қонда. Далилларни тўпланг. Колумбия университети, 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 бовариқ 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 тухфани 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 китобга 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 тўхтанг, 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 сугурта концернини бошқарган бир киши билан таниш эдим. У ҳар ойда компанияси билан тузилган сугурта 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 йўллари 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 куни 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 одатга айланади. Ана шунда сиз уни ихтиёрсиз равишда қўллай-верадиған 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 билimler 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 интилдингиз. 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 келаетганини 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-тўкис 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 усулларида 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 яшнайдди, 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 ғоят қизиқ ва ажойиб таъсир этади!

ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР

1. Безовталикни бартараф этишга доир тамойилларни эгалламоқ учун чуқур, мустаҳкам 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 қўмаклашувчи ёрдамчи деб билинг.
6. Бу тамойилларни ҳар бир имкониятга қараб амалга оширинг.
7. Ўқишни қувноқ ўйин жараёнига айлантиринг, 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 яшиланиб, қўлга киритилганини, келгусида ундан қандай сабоқлар чиқарилганини сўранг.

9. Китоб охирида топ-тоза варақлар қўйиб, кундалик юритинг, унда қандай ва қачон бу тамойилларни қўллаганингизни 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 нобуд бўлди. Бу икки зарба бизни адо қилди. Мен бунга дош бера олмадим. На ухлай олардим, на овқатланардим, на дам олиш, на қувватга кириш эсга келарди. Асабларим бутунлай ишдан чиққан, яшашдан буткул умидим узилган эди"

Ниҳоят у шифокорларга мурожаат қилди. Улардан бири уйқу 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 шукурлар бўлсинки, менда битта фарзанд — тўрт ёшли ўғлим қолган эди. У менинг кулфатимни бартараф

этишга ёрдам берди. Бир кун и ўзимнинг аянчли аҳволимдан куюниб ўтирганимга, у: "гада, менга қайиқ ясаб беринг", деб қолди. Менга қайиқ ясашга қайфият қайда дейсиз, боз устига бу ишга уқувим етишмасди. 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 қарахлик ҳолатидан чиқарди ва вазиятни мушоҳада этишга мажбур этди. Бир неча ойлар мобайнида биринчи марта фикр юритдим. Шунга англадимки, биз режалаштирилган ва чуқур ўйланган фаолият билан банд бўлсакки, безовталиқдан қўтилишимиз мумкин. Шундай қилиб, қайиқ ясаш қайғу-ғамимни бироз енгиллаштирди. Мен доимо иш билан банд бўлишга аҳд қилдим.

Келгуси оқшом хонама-хона юриб, бажариш зарур бўлган ишлар рўйхатини тузиб чиқдим. Жуда кўп ашёларни тузатиш лозим эди: китоб жавонлари, зинапоя тахталари, деразанинг иккинчи ромлари, шторлар, эшик тутқичлари, қулфлар, 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 фаоллигини тахмин этувчи юмуш билан машғул бўлдим. Ҳафтада икки марта Нью-Йоркдаги катталар ўқув машғулотига қатнайдман. Қадрдон шахримда 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 бандманки, 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 бандман", 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 бўлишадики, 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 нарсадан ортиқ нарсани ўйлай олмайди. Сиз бунга ишонмаяпсиз-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 очик 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 йида квакерлар санаторийсига келган киши руҳий хасталарнинг ип йигириб ўтирганларини кўриб, ҳайратга тушганди. Шўринг қурғур 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 сўргични 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, ақлдан 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-ҳодисаларни 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 демоқчими... 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 olmayди"* 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, қўрқув, 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 саврда, — деб давом этади у, — сизнинг миянгиз юксиз ишлаётган моторни эслатади. У ҳаддан ташқари тезликда ишлайди, подшипникларнинг куйиши ёки бутунлай ишдан чиқиш хавфини тўғдиради. Безовталиқдан бутунлай халос бўлиш учун аниқ ишни бажариб, бутунлай банд 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 ишонарлиқ бағишлайди).

Эр-хотиннинг менга ҳикоя қилишича, уларнинг ўғли Перл-Харбор олинганининг эртаси кuni 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 кирдимиди? Ярадор бўлдимикан? Ўлдиришдимиди?

Мен ўз безовталигини қандай бартараф этганини сўраганимда, у: "мен доимо банд 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. Ўрин сола туриб ва идиш-товоқ юваётиб шу фикрга келдимки, менга бошқа турдаги иш зарур, токи у мен-

дан ҳар бир соатда 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 гирдикапалак 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 қўтилишни ўйлардим, холос. Кечки овқатдан сўнг мен дарров уйкуга кетардим ва мисоли ўликдай қотиб қолардим. Безовта бўлиш учун менда на вақт, на қувват бор эди"

У ўзи учун Жон Каупер Поуиснинг "Ярамасликларни унутиш санъати" китобида ёзилган ҳолатни кашф этган эди.

"Хавфсизликни қандайдир ёқимли ҳис этиш, чуқур ички хотиржамлик, ўзига хос ёқимли эсдан чиқариш одати, унга топширилган иш билан банд бўлган одамнинг асабла-рини тинчлантиради"

Бизнинг бахтимиз айнан ана шунда! Дунёга донғи кетган машҳур саёҳатчи аёл Оус Жонсон яқинда менга безовталики 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 намойиш этиш учун отландилар. Денвердан улар учган самолёт қирғоқ яқинига қўниши лозим эди. Лекин самолёт тоққа бориб урилди. 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 ўзигорар оромкурсида ҳаракат қилиб, катта аудиторияларда маърузалар ўқий бошлади. Аниқроғи, юздан оргик 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 безовталиikka 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 адоий тамом қилади"*

Адмирал Берд Жанубий Қутбда улкан муз ғори тагида тириклайин кўмилиб, беш ой давомида танҳоликда ялаган 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 айланётганини юзига урган шамолдан сезиб турарди. Ўзининг "Танҳо" номли китобида Адмирал Бард жуда узок вақт қалбини зулматда эзган беш ойни қандай ўтказганини ҳикоя қилади. Кунлар мисоли тун каби қоп-қоронғи эди. Ақдан озмаслик учун у доимий равишда ўзини иш билан банд этди.

"Кечкурун, — деб ёзади у, — чироқни ўчиришимдан олдин эртага қилинадиган ишларни ўзим ишлаб чиққан одамга мувофиқ тақсимлаб чиқардим. Масалан, ярим соат вақтимни туннель тозалашга, ярим соатни қор уюмларини текислашга, бир соатни ёқилчи 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, беҳуда ўтарди, мақсадсиз ҳаёт эса, одамга, 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.Кэботдек обрўли шахс гапириб ўтган. Ўзининг "Инсон ҳаётининг маъноси нимада?" номли китобида Кэбот шундай ёзади: *"Бўлғуси шифокор сифатида мен турли эсанкираш, иккиланиш ва кўркув туфайли қалби мажруҳ ҳолга келган кўлгина кишиларни меҳнат қай даражада соғайтирганини қувонч билан кузатганман. Ишимиз туфайли биз муяссар бўлган жасурлик аслида Эмерсон асрлар бўйи куйлаб ўтган ўзимизга ишончининг ўзгинасиғир"*

Агар бирор иш билан банд бўлмай, ўтириб оҳ-воҳ чекаверсак, бизни, одатда, Чарльз Дарвин атаган, "тушкун руҳлар" аталмиш нарсалар тўдаси қуршаб олади. Бу "руҳлар" қалбимизни ҳувиллатиб, куч-қудратимиз ва қобилиятимизни сўндирувчи шафқатсиз "гном", яъни кўринмас махлуқчалардан бошқа нарса эмас.

Мен Нью-Йоркда бир ишбилармон кишини биламан. Иш билан ҳаддан зиёд банд бўлгани сабабли унинг асабийлашиши ва ҳаётдан нолиши учун мутлақо вақти йўқ. Шу йўл билан "митти одамчалар" устидан ғалаба қозонган эди. Уни Тремпер Лонгмен деб аташади. Идораси Уолл-Стритда жёойлашган. 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, менга уйқусизлик бошланди. Доимий равишда бетоқат бўлиб, ҳамиша жиғибийрон ва асабий эдим. Мен деярли жинни бўлиш арафасида эдим."

Безовталиқ учун менга асослар бор эди-га! Нью-Йоркдаги "Фрут энг экстракт" фирмасида хазиначи бўлиб хизмат қилардим. Биз бир галлонлик банкага солинган қадоқланган қулупнай савдоси билан шуғулланиш учун ярим миллион доллар миқдорида маблағ тиккан эдик. Йигирма йил давомига бу банкаларни музқаймоқ ишлаб чиқарувчи йирик

фирмага сотаётгандик. Қўққисдан олди-сотдимиз тўхтаб қолди, чунки "Нэшнл деэри" ва "Боргенс" каби йирик фирмалар музқаймоқ ишлаб чиқаришни кескин оширишга киришди. Бунинг учун маблағ ва вақтни тежаш мақсадида 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 миқдорида қулупнай сотиб олиш учун шартнома ҳам тузган эдик. Бу шартнома жорий йигирма ой давомида амал қиларди. Банкдан эса уч юз эллик минг доллар миқдорида қарздор эдик. Биз на қарзни тўлай олардик, на унинг муддатини чўза олардик. Менинг безовталигимга энди ажабланмаса ҳам бўларди!

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

Мен бир неча кун давомида уни қулупнайни банккаларга қадоқлашни тўхтатиш ҳамда захирадаги барча янги меваларни Сан-Франциско бозорида сотишга қўнғиришга уриндим. Бу муаммоларимизни деярли тўлиқ ҳал этди. Мен безовталанишни дарҳол бас қилишим лозим эди, аммо бунга кучим етмади. Безовталик мен учун одатга 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 бетоқатланиб, асабийлашадиган одатга 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 дастурни бажара туриб уч ойни ўтказдим. Шу муддат ичига безовталиқ одатидан бутунлай халос бўлдим ва яна ҳар кун етти-саккиз соатдан ишлай бошладим. Бу воқеа ўн саккиз йил муқаддам бўлиб ўтган эди. Шундан буён уйқусизлик нималигини билмайман. Безовталиқдан бутунлай қутилдим"

Бернанд Шоу ҳақ эди. У юқоридагиларни қисқа хулосалаб, шундай деган эди: "Бахтсизлигимиз сири шундаки, биз бахтлимизми ёки йўқми, деб мушоҳада юриштиш учун ҳагдан зиёд кўп вақт сарфлаймиз". Келинг, шу ҳақда сўз юриштишни бас қилайлик! Қўлқопни кийинг-у, ишга киришинг, танангизда қон дадил ҳаракат қила бошлайди, миянгиз ҳам жуда тез ишлайди, ҳаётинг 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 қондани бажаринг: ҳамиша банд бўлинг. Безовталиққа гирифтор бўлган одам ҳамиша ўзини ишга уриши керак, акс ҳолда у умидсизлик гирдобига нобуғ бўлади.

Еттинчи бўлим

АРЗИМАС НАРСАЛАРДАН ХАФА 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 қирғоқларидаги 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. Радар қурилмаси ёрдамида кемага ўртача япон қўриқчи кемаси яқинлашаётганидан хабар топдик. Тонг отиши олдидаги ҳужум қилиш мақсадида 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 олтамиш 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 дақиқа ўтгач, рўпарамизда гўё дўзах эшиклари очилди. Апрофимизда чуқурликда ишлатиладиган олти бомба портлаб, бизни 276 фут сув қаърига, океан тубига улоқтирди. Биз даҳшат ичига қолдик. 1000 фут чуқурликда ҳужумга душ 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 қайикдан ўн етти фут масофада портласа, қайикда тешик ҳосил бўлади. Биздан эллик фут нарида нечта бомба портлади, уларни санаш жуда қийин 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 ҳўрқа-

нимдан совқотиб қалтирардим. Баганимда совуқ ёпишқоқ тер пайдо бўлди. Ҳужум 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 ҳужум 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 олмайман, 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 қўнғилсиз 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, Сэмүэл 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 кутбнинг 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 градусга тушиб кетарди*) мардонавор енгар эдилар. "Аммо, — деб ҳикоя қилади адмирал Бэрд, — *баъзи пайтда бир-бири билан иноқ-қалин дўстлар гапирмай қўярдилар, чунки бири иккинчисидан ўз асбобларини униқининг ўрнига қўйганидан гумонсарарди. 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 лагерда, — дейди адмирал Бэрд, — *хуғди шундай арзимас икир-чикирлар, ҳатто, энг интизомли киши-ни 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 ўлдиришгача 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 "қакиради"

Элеонора 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 қиляпсан, кўрмаяпсанми? Сен стол атрофига 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? Очиғини айтсам, бундай хотиннинг дийдиёсини эшитиб, хитойча ўрдак гўшти ва акула сузгичини егандан кўра, сосиска билан гармдорини хотиржам ҳолатда тановул қилишни афзал кўардим.

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 нарсан хотки кечки зиёфатни йўққа чиқарса?" Сўнг: *"Нега бунга йўл қўяр эканман?"* деб ўйладим-да, зиёфат столига ўтириб, вақтни хушчақчақ ўтказишга қатъий аҳд қилдим. Бутун кеча давомига ниҳоятда хушнуд кайфиятда эдим. Майли, дўстларим мени асабий, даргазаб хотин дегандан

кўра 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 гутақиб кетарди.

“Бир пайт келиб, — деб ҳикоя қилади Хомер Крой, — дўстларим билан бирга саёҳатга отландим. Гулҳанда чирсиллаб ёнаётган шохчаларнинг овозини эшитиб, бу радиаторлар шовқинини эслатади, деб кўнглимдан ўтказдим. Нера чирсиллаб ёнаётган шохчалар овози менга ёқимли туюладигу-ю, радиаторларнинг ҳудди шундай шовқини кўнглимни айнилатади? Уйга қайтгач, ўз-ўзимга, гулҳандаги шохчаларнинг овози менга радиаторларнинг шовқини каби ёқимлику, дедим. Ухлашга ётганимда, бу овоз мени ортиқ безовта қилмайдиган бўлади. Ҳудди 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, жигибийронимизни чиқариб юборади. Гап шундаки, биз уларнинг ҳаётимиздаги аҳамиятини ҳаддан зиёд ошириб юборамиз...”

Дизраэли шундай деган эди: “Ҳаёт ҳаддан 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, эсан 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-чўйдаларга сарфламаслик керак"

Ҳатто, Редьярд Киплинг каби машҳур инсон ҳам "ҳаёт деганлари ҳагдан зиёд қисқа, уни майда-чўйда, 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 Киплингнинг 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 боғ 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 ҳушини йўқотиб, бунинг учун сизни айблашганида ҳам иложини топсангиз, асло ҳушингизни 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 қизиққонлиқ 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 мағлубиятга 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-саноқсиз яшин, бўрон ва қор кўчкларига рўбарў келганди, тўрт аср давомида буларнинг барига чидади. Ниҳоят ахийри кичкина қумурсқалар галаси уни эмира бошлади. Зараркунадалар 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 зараркунада қумурсқалар туфайли у ер билан яксон бўлди.

Биз ана шу ўрмон паҳлавонининг жангини эсдан чиқара оламизми? Ҳаётнинг бизга юборган баъзи бўронлари, қор кўчкларига, 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 манзилини биргаликда 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, заҳарли искабтопарлар билан лиқ тўла ўрмонда бир соатдан буён кутиб ўтирарди. Искабтопарлар шу даражада очкўз эдики, ҳатто энг муқаддас нарсани ҳам эсдан 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 хушчақ-чақ ҳолда ҳуштак чаларди. Мен бу ҳуштакни ҳозирга қадар ҳаётнинг майда икир-чикирлари устидан ғалаба 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 ҳагдан 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 кўрқялман"*, 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 қўрқар 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 қўрқувнинг тўқсон тўққиз фоизи сохта эканлиги, мени қўрқитган воқеаларнинг рўй бермаганини англадим.

Масалан, юқорида айтганимдек, мен момақалдиروқдан ўлғудай қўрқардим. 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 қўрқув бундан ҳам беъмани кўринди. Ўн миллион кишидан фақат битта одамни тириклайин кўмишни тасаввур қилиш ҳам мумкин эмас. Ваҳоланки, бу ҳодиса худди мен билан содир бўладигандай қўрқиб йиғлар эдим.

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

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

Сиз ва мен ўндан тўққизта безовталиқни дарҳол бартираф этишимиз мумкин. Йирик сонлар қонунига қўра, қўрқувимиз 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 эллик аср гуллаб-яшнайверади, пойафзал, 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 дадиллардан 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 эллик ёшдан эллик беш ёшгача яшашга уриниш Геттисберг ёнида бўлиб ўтган жангга нисбатан хавфли ва қалтис оқибатларга олиб келиши мумкин. Мен қуйидагиларни назарда тутаяпман: тинчлик даврида эллик ёшдан эллик 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, очиқкўнгил 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 безовталикини бошингиздан ўтказганмисиз, деб

сўрадим. "Бўлмаса-чи, — деб жавоб берди у, — безовталиқ сал бўлмаса, мени ўлдираркан эди. Мен уни бартараф эт-гунимча ўн бир йиллик ҳаёт нақ дўзахнинг ўзи эди, уни ўзим яратган эдим, ахир. Мен ўлгудай аччиғи тез ва инжиқ эдим, жуда қалати бетоқатликда яшардим. Ҳар ҳафта, Сан-Матеодан Сан-Францискога харид қилиш учун борар эдим. Дўконма-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 нарсга жойидалигини билиш учун уйга югурардим. Биринчи турмушим барбод бўлганига ажабланмаса ҳам бўлади.

Иккинчи эрим — ҳуқуқшунос. У етарли билимга эга бўлган хотиржам одам. У безовта бўлишни асло ҳаёлига келтирмайди. Мен саросимага тушиб, ҳаяжонланадиган бўлсам, у ҳамиша: "Ўзингни қўлга 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 кун Нью-Мексико штатидаги Албукеркдан Карлбад ғорига қараб йўлга тушганимиз эсимда. Биз тошлоқ йўлдан борардик, бирдан бўрон қўзғалиб, жала қўйди. 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 тинчантирди.

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 қўзғалди. 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 саёҳатга чиққанмиз. Улар ўзларига юклатилган ишни яхши билишади. Чодирлар эса бу тоғларга олтмиш йилдан бери ўрнатилади. Бизнинг чодиримиз бир неча мавсумдан бери чидаш бери турибди. Ҳозиргача уни шамол улоқтириб юборган эмас, йирик сонлар қонунига кўра, бу тунда ҳам олиб кета olmayди; 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 қисмида полиомиелит касаллиги эпидемияси тарқалди. Агар илгари вақт бўлганда-ку, роса жазавага 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 безовталикни 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 безовталикнинг 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?"* Албатта, 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. *"Қутилмаганда миямга бир фикр келиб, ўз-ўзимга савол бера бошладим, — деб ҳикоя қилади у. — "Жим, Грант, эшитяпсанми, сен шу йиллар мобайнида неча вагон мева орднинг?" — деб ўз-ўзимдан сўрадим. Жавоб шундай бўлди: "Йигирма беш мингга яқин" Сўнг яна ўзимга савол бердим: "Ҳалокат туфайли неча вагон зарар кўрднинг?" 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. Ўша вақтдан бошлаб ошқозон ярасини ҳам эсимдан чиқардим"

Эл Смит Нью-Йорк штати губернатори бўлган маҳалда ўзининг сиёсий муҳолифлари 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 қуйидагиларни гапириб берганди:

"1944 йилнинг июнь ойи бошларида Омаха-Бич яқинида бир кишилик окопга турардим. Ўшанда 999-алоқа ротасида 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. Беухтиёр равишда "Бу менинг ҳақиқатдан ҳам қабримдир", деб ўйлардим. Эртаси соат 11 га немис бомбардимончилари устимизга ёпирилиб, бомба ёғдира кетишди. Мен қўрқув ичига қотиб қолдим. Дастлабки икки-уч кеча мутлақо ухлай олмадим. Тўртинчи, бешинчи кеча эса деярли асабий фалаж ҳолатида эдим. Нимадир қилиш кераклигини тушундим, акс ҳолда ақлдан 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 ўн мингдан биттани ташкил этар экан. Шу тарзда икки кеча мулоҳаза

юритгандан сўнг мен анча хотиржам бўлдим ва, ҳатто бомбардимон 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 таңкерга 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 маълумотта ҳам эга эди: унга мувофиқ, ҳар юз торпедога учраган танкердан олтиштаси 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 қондани бажаринг:

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

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 тоқчасига 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 ойлари 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. Бўйдоқман, фақат игнадан ип 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 қаршилиқ кўрсатиб, умримизни хазон қилишимиз ёки, эҳтимол, асабимизни ишдан чиқаришимиз мумкин.

Эътиборингизга севимли файласуфлардан бири Уильям Жеймснинг ҳикматли маслаҳатини ҳавола этмоқчиман. *"Нимаки 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 қуйидаги мазмунда хат келди: *"Қуrolли кучларимизнинг Шимолий Африкадаги ғалабасини бутун Америка байрам қилган кун-*

да ҳарбий вазирликдан шошилиночнома олдим: унда мен дунёда ҳаммадан кўра яхши кўрган жиянимнинг дом-дараксиз йўқолгани айтилган эди. Кейин яна бир шошилиночнома 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 баравар ошиб қайтса керак, деб ўйлардим!.. Аммо кутилмаганда келган шошилиночнома... 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 даражада 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 муқаддам ёзган эди. "Албатта, биз уни соғинамиз, — дейилганди хатда, — айниқса, сиз. Лекин, биламанки, сиз бунга бардош бера оласиз. Жиддийлигингиз сизни чидашга мажбур этади. Мен сиз ўргатган ажойиб донишмандона ҳикматларни ҳеч қачон унутмайман. Қаерда 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 чиқдим. У худди ёнимда туриб, мен билан гаплашаётгандай эди назаримда. Гўё: "Сиз нима учун менга ўргатганларингизни бажармаяпсиз? Бирор ҳодиса юз берса ҳам фақат бардам бўлинг. Барча ғам-ташвишларингизни пинҳон тутинг, жилмайинг ва гадил 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: "Ҳаётий саёҳатга тайёргарлик кўришда етарли равишда итоаткорлик 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 ўтамыз. Биз ўзимиз билгандан зиёд равишда куч-қувватга эгамиз.

Мархум Бут Таркингтон ҳамиша: "Ҳаёт менга нимани тиркаб қўйган бўлса, барига чидай оламан. Фақат сўқир-

ликка тоқатим йўқ. Бу мен бардош бера олмайдиган бир-дан-бир ҳолатдир", дер эди.

Кунлардан бир куни Таркингтон, олтмиш ёшларга яқинлашиб қолган адиб, полда тўшалган гиламга тикилиб қолди. Кўз олдида ранглар жимирай 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 кўрққан балофат бошига ёпирилган эди.

Хўш, Таркингтон "энг даҳшатли бахтсизлик"ка қандай муносабат билдирди? *"Мана у! Бу ҳаётимнинг интиҳоси!"* деб кўнглидан ўтказдими? 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! Қизиқ, шундай ажойиб тонг палласи у қаёққа йўл олди экан?!"*

Тақдир шундай бардам руҳиятни енгиб ўта олармиди? Енга олмайди, деган жавоб жаранглайди. Ёвуз ғира-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 дунёмда яшашда давом эта олардим. Ахир биз ақлий нигоҳ билан кўрамиз — бу ҳақда биламизми-йўқми, бундан қатъий назар, ички дунёмизда 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 бўлди? 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 даражасига етган!"*

Агар у ўртамиёна одам бўлганида, кўр бўлиб қолгани ҳамда йигирмадан ортиқ операцияни ўтказганига дош бера олмай асабий бўлиб қолиши тайин эди. Аммо Таркингтон *"Мен бошимдан ўтказганларимни ҳагдан зиёд бахтли ҳодисаларга алмашмасдим"*, дейди. Бу унга муқаррар рўй берадиган ҳолат билан келишиб кетишга ўргатди. Маълум бўлдики, уни енгадиган куч дунёда йўқ экан. Таркингтон Жон Мильтон томонидан кашф этилган: *"Бахтсизлик кўр бўлиб қолишга эмас, балки кўрликка чидай олмасликдир"* деган ҳақиқатни англаб етди.

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

Кекса вайсақи чол Томас Карлейль бу гапни Англияда эшитганида, минғирлаб қўйган эди: *"Ё раббим, унга шунинг ўзи жуда маъқул! Ростини, 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:

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

вонлар каби тинч, хотиржам турсам маъқул эмасми?!" де-
йишга тўғри келган эди.

Мен ўн икки йил қорамол фермасида хизмат қилган
эдим, аммо жерсий зотли сигирларда яйловда ёмғир бўлма-
гани оқибатида ўтлар саргайганида ёки шаррос ёмғир қуйиб,
совуқ турганида, уларнинг ҳарорати кўтарилишини асло
пайқамаган эканман. Бу сигир бошқа бузоққа эътибор бер-
ган жуфтини ҳам кечира олмас экан. Ҳайвонлар тунни,
бўронни ва совуқни хотиржам ҳолда чидам билан ўтказади,
шу сабабли уларда асаб бузилиши, ошқозон яраси бўлмай-
ди ва улар ҳеч қачон ақлдан озмайди.

Ўйлайсизки, мен тақдирнинг йўлимизда дуч келган барча
оғирликлари билан оддийгина келишиб кетиш тарафдори-
манми? Ҳеч қачон! Бу фатализм, яъни ҳақиқий тақдирга ишю-
ниш бўларди. Ҳозирча вазиятни ўз фойдаимизга ўзгартириш
имконияти бор экан, келинг, курашайлик. Аммо биз нимага-
дир тўқнаш келсак, у қандоқ бўлса ўзгармай турса, бошқача
бўлмаса ҳам, шундагина ҳушимизни йиғиштириб олдинга қара-
май ва атрофга алангламай, йўқ нарсага ғам чекиб ўтирмас-
лигимиз лозим; соғлом ақл бизга худди шуни уқтиради.

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

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

Мазкур китоб устида ишлаш жараёнида мен Америка-
нинг кўпгина таниқли ишбилармон кишилари билан суҳ-
батлашдим; уларнинг муқаррар ҳодисалар билан ҳисоб-
лашгани, ҳаётларида безовталиكنинг ҳайратланарли тарз-
да йўқлиги менда кучли таассурот қолдирди. Агар шундай
қобилиятга эга бўлмаганларида, иш фаолияти билан боғлиқ
тиғизликка асло тоқат қилишолмасди. Бунга оид бир неча
мисолни ҳикоя қилиб бераман.

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

"Мен барча пулларимдан охирги центигача маҳрум бўлганимда ҳам асло безовта бўлмас эдим, ахир жонсарақлик ҳеч нарсага ёрдам бера олмайди-да! Одатда, 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, оддийгина 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 ҳолати 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 йўл 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 қобилятли 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, парижлик профессор Поцци унинг 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-*

ши) бошланади. Унинг оёқлари шиша бошлайди. Оғриқ шу даражада чидаб бўлмас эдики, шифокор кесиб ташлаш учун уни кўндиришга мажбур бўлди. Шифокор инжиқ ва қизиқ-қон "Илоҳий Сара"га ўзи амалга оширмакчи бўлган иш ҳақида 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 ўзиюрар оромкурсида операция хонасига элта-ётганларида, ёнида ўғли турар ва йиғларди. У эса қувноқ кайфиятда қўл силкиди ва бардам ҳолда: *"Кетиб қолма тагин, мен тезда 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 дағдил бўлишлари учун ҳаракат қилдим. Биламан, бу иш улар учун жуда оғир"*, деб жавоб берди.

Операциядан сўнг тузалган Сара дунё бўйлаб саёҳатга 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 дай-жест" журналида босилган мақоласида, — ҳаётимизни бойитиб турган куч-қувватни асраб қолган бўламиз"

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

Мен бу ҳолатни Миссуридаги фермамда 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 халос бўлиш ўрнига бу да-

рахтлар мағрур туриб, қаршилик кўрсатарди, охир-оқибатда эса оғир юкни кўтара олмай синиб кетди. Натижада бу дарахтларни тубидан қўпоришга тўғри келди. Улар шимол ўрмонлари ҳикматиини 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 "билиди"

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

Автомобил ғилдираги қопламаси шунча зарбаларга учраб, нега титилиб кетмагани ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Дастлабки пайтларда йўл зарбаларига қаршилик кўрсатувчи ғилдирак 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 қаршишлик кўрсатсак қандай ҳодиса юз беради? *"Тол каби эгилишдан воз кечиб, дуб мисоли қаршилик 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 бунни Уильям Касселиус мисолида айтяпман. Унинг ҳикояси Нью-Йоркдаги курсларимизнинг бир машғулотида мукофотга сазовор бўлган эди. Мана, айтиб берганлари:

"Соҳилни қўриқлаш бўйича хизматга кирганимга қўп вақт ўтмасдан мени Атлантика океани қирғоқларидаги

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

Қандолат маҳсулотлари сотувчиси бирданига портловчи модгалар бўйича назоратчига айланиб қолди! Милглаб 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 тегди. Ушбу трюмда беш нафар порт юк ташувчиси билан ишлашим керак эди. Улар бақувват, елкалари кенг, аммо портловчи модгалар 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 бўлишларига кифоя қиларди. Бу бомбалар икки трос ёрдамиде туширилар эди. Мен ўз-ўзимга: "Темир арқонлардан бири силжиб ёки узилиб кетса-я?" — деб такрорлардим. О, худойим! Мен нақадар қўрққан 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 иснодга қолишарди. Мени қочоқ сифатига 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 пайтда 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. Ракдан 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 тортдим. Ниҳоят, муқаррар равишда юз берадиган вазият билан келишишга ўзимни мажбур этиб, безовталиқ 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 қиялсизми, 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 гайирлиги келгани боис унга сохта айб қўядилар. 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 эрамизгача 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”

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

БЕЗОВТАЛИГИНГИЗГА "ТЎСИҚ" ЎРНАТИНГ

Фонд биржасида қандай қилиб пул ишлашни билишни истайсизми? Албатта, миллионлаб бошқа одамлар ҳам ўрғанишни истайдилар; агар бериладиган жавобни билганимда, бу китоб ақлга сиғмас даражада пулга сотиларди. Аммо айрим ишбилармон кишилар фойдаланадиган ақлли ғоялар ҳам мавжуд. Бунини 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" йўлларида яхши билгандай эдим. Лекин маблағнинг ҳаммасини йўқотдим. Тўғри, айрим битимлар 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 дуч 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 ютук 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 корхонасига "харажат чеклагичи"ни ўрнатаман, — деди у, — ҳар бири 50 доллар турадиган акция тўпламини оладиган бўлсам, унга 45 доллар ҳажмида "харажат чеклагичи"ни қўяман. Бунинг маъноси қуйидагича: агар ушбу акциялар биржага беш поғона (наرخ) бўйича қўйилса, улар ўз-ўзидан сотилади. Шундай қилиб, йўқотиш, яъни харажат беш поғона миқёсига 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 дилисийҳлик 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: "Бил, 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?

Нихоят 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 ҳалоқатли 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 ялангликларида 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 безовталиikka "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 тортдим 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 кўрқинчли бойқуш Уолден қўли қирғоқидаги 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 сониди, унга буюмларни шу заҳоти ёки узоқ муғдат 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 қувноқ шеърлар ҳамда хушчақчақ мусиқа ижод қилишни қойиб 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 хатти-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 йўлларди. 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. Сўнгги 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. Ростини, ундан кўра ойга сўзласам маъқул бўларди).*

Эдит хола учун адоват, гина сақлаш жуда қимматга тушди. У рухий оромини бутунлай йўқотди.

Бенжамин Франклин етти ёшида йўл қўйган хатосини етмиш ёшга тўлганида ҳам эслаб юрган. Етти ёшли бола экан, унда хуштакка эга бўлишга кучли истак пайдо бўлган. У ўйинчоқлар дўконига важоҳат билан кириб, дўкон пештахтасига бор тапга-чақаларини қўйиб, нархини билмасдан ҳатто, хуштакни сўраган. *"Сўнгра уйга келдим, — деб ёзади у орадан етмиш йил ўтгач, дўстига, — ва бутун уй бўйлаб хуштагим борлигини кўз-кўз қилиб, чалиб юрдим"* Аммо акалари ва опалари хуштакни жуда қиммат олганини билиб қолиб, унинг устидан роса калака қилиб кулганлар. *"Мен аламимга чудаё 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 хуштак 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 "хуштак учун тўловга тушганлари" ни кўрдим. Қисқа қилиб айтганда, шундай ҳулосага 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 хуштаклари 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 озоиштлиқнинг 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 қондани 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 даражада "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 Йэзль 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, безовталиқка 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 совурилди-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 машғулотлари 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 чархлаган 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-тўкис 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.

Очиғини 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 гирдобиде 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 ўрга-тишдан 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 нима-манидир 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 эгалладик 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, кўряп-сизми; 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 латин 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, шизанинг 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 жигига 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-саноқсиз авлодлар орқали етиб келган. Агар сиз барча даврлардаги булок олимларнинг безовталиқ ҳақида ёзганларини ўқиб чиқсангиз, бирор жойда шунча кўп мақол ишлатилганини учратмайсиз. Масалан, "Қўприкка яқинлашмасдан туриб, ундан ўтма", яъни вақтбевақт ўзингни ўзинг қийнама ёки "Тўқилган сут учун қайғуриб, кўз ёши тўкма". Агар биз мазкур икки мақолни ҳаётда қўлласак, уни сийқаси чиққан, деб вайсамасак — бу китобга мутлақо эҳтиёжимиз бўлмасди. Очиғи, 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 қўлашга мажбур этишдир.

Мен ҳамиша марҳум Фред Фуллер Шеддга ўхшаган кишиларга ҳавас қилардим; у қадимий ҳақиқатларни янгича ва ўзига хос ёқимли тил билан баён этишга ниҳоятда муҳир 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? Қўлларингизни кўтаринг!" Ўқувчилардан кўпчилиги қўлини кўтарган. Сўнгра у яна сўради: "Сизлардан бирор киши қипиқ арралаганми?" Бирор киши ҳам қўлини кўтармади.

"Албатта, ҳеч қачон қипиқни арралаб бўлмайди! — деб кичқирди Шедд. — У аллақачон арралаб бўлинган! Ўтмиш билан ҳам айнан шундай ҳолат юз беради. Сиз рўй берган ва қачондир тутаган 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 йўқ. У ҳеч нарсага ёрдам бермайди. Ахир аллақачон гарёга оқиб кетган сув билан уруғни янчиб бўлмайди-ку!"

Шак-шубҳасиз, аллақачон 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 кунда мен Жек Демпси билан биргаликда тушлик қилдим. Шунда у офир вазнли 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 ёлиб 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 сиқишга интилишди. Айримларнинг кўзига эса ёш бор эди.

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

ўз-ўзимга: *"Мен ўтмишни ўйлайвериб яшайман ҳамда аллақачон тўкилган сут учун кўз ёши тўкмайман, бу зарбага мардона бардош бераман ва мени енгишига йўл қўймайман", — дедим"*

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 қўзғаш бўлур эди. У мағлубият билан мураса қилди, сўнг хотирасидан бу воқеани бутунлай ўчириб ташлади ҳамда бутун диққатини келажакдаги режалари ҳақида ўйлашга йўналтирди. У сайлгоҳда *"Жек Демпси ресторани"*ни ва 57-қўчада *"Буюк шимол меҳмонхонаси"*ни очди, бокс бўйича кўрикларни ташкил этиш ишига машғул бўлди ва кўргазмали матчлар ўтказиш билан шуғулланди. Ўзининг ишлари билан азбаройи бандлигидан, 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 дуруст, 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.Лоуэс 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 тутқунлиқдаги ҳаётига кўникиб, уни иложи борица қаноатли ўтказишга ҳаракат қилади.

Лоуэс менга бир маҳбуснинг боғбон бўлиб, қўшиқ куйлаб, қамоқхона деворлари тагида гул ва сабзаёт етиштирганини гапириб берди.

"Синг-Сингда" қўшиқ қуйлаган 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 қоидани ёдга оламиз: қилиқни аралашга асло уринманг.

ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР:

1-қоида: *Ҳаётингиздан безовталиқни чиқариб ташлаш учун доимий равишда банд бўлинг.*

Фаолият билан банд бўлиш руҳиятдан ғамгинликни қувиб чиқаришнинг энг яхши дорисидир.
2-қоида: *Ҳар қандай арзимас майда-чўйдаларга хафа бўлаверманг. Уларга асло йўл берманг — майда-чўйдалар 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 безовталиқка у ёки бу воқеа арзийди — ўзингиз ҳал этинг ва ортиқча безовта бўлманг.*

6-қоида: *Майли, ўтмиш ўз марҳумларини кўмаверсин. Қилиқни асло араламанг.*

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 бормайди. Ташвишланмоқ, бу — муаммоларимиз нимадан иборат эканлигини тушуниб етмоқ ва хотиржам равишда уларни ҳал этиш чораларини белгиламоқдир.

Безовталик гирдобидида 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. Биргаликда унинг биринчи жаҳон уруши давридаги Алленби-Лоуренс компаниялари ҳақидаги машҳур фильмларини намоиш 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 намоиши 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" номли 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 борица қисишни 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 қисиш 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 худди гўдакнинг қўлидай жимит бўлиб қолган*).

Хэдфилд учинчи марта тажриба ўтказганида синовдан ўтаётганларни жуда кучли деб ишонтирган. Шундан кейин уларнинг ҳар бири ўртача 142 фунтгача қисишга 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! Бунини аниқ биламан! Биламан!! Биламан!!! Мен одамларнинг бутун ҳаётидаги кескин ўзгаришларни юз марталаб 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 қўлларни қўзғолон кўтаришга даъват қилишда айблаб, осган эди. Браун дор остига ўз тобутига ўтириб борган. У билан ёнма-ён бораётган қамоқхона нозир бундан ҳаяжонланган ва ғамгин эди. Аммо

мўйсафид Жон Браун хотиржам бўлиб, пинагини ҳам бузмасди. Виржиниянинг Блу-Риж яқинидаги тоғ олдидан ўтилаётганида, 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 ёқилғи бутунлай тугаб 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 музликларидида ариқчалар ҳосил қилганди. Скотт ва дўстлари ўлимга маҳкум эканликларига иқрор эдилар. Шу сабабли саёҳатга отлана туриб ўзлари билан қорадори олгандилар, зарурат туғилганида, 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 қўшиқлар куйладилар. Биз бундан орадан саккиз ой ўтиб уларни излаб топган партия томонидан музлаб қолган жасадлари 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 қўшиқларни 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 *"дунёда 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, таширф буюрса ёки бирор қувонарли воқеа рўй берса, сени шоду хуррамлик қамраб олади; олдинда ажойиб дамлар кутиб олади, деб умид қиласан. Аммо бунга ишонмагин. Дунёда ўзингдан 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. *"Оқибатда, — 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, бевозталиқ туфайли азият чекаётганингизни кўриб, асабларингиз *хўш* мана-мана узилай деб таранг тортилган сим

каби қакшаб 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 кун қуйидаги кузатувни ўтказди: *“Хатти-ҳаракатни кайфиятнинг натижаси, деб ҳисоблашади, аслида эса улар бир-биридан айри эмас. Иродамиз билан назорат этиладиган ўз хатти-ҳаракатимизни йўналтирар эканмиз, бевосита бу назоратга бўйсунмайдиган кайфиятимизни ҳам муайян даражада йўналтиришимиз мумкин”*

Уильям Жеймс бошқача сўзлар билан яна айтадики, биз ҳиссиётларимизни *“габдурустган бир иродавий ҳаракат билан ўзгартира олмаимиз, 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, бирданига хурсанд бўлиб кета олмайсиз. Аммо қувноқ ҳолда ўтириб, ҳаракат қилиб ва гапириб турсангиз, беухтиёр 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 олма-сангиз, 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 биладан (*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 иш-тироқида бахтли бўлганингиз учун сизни айбдор ҳисобла-япти. Унга нисбатан юзлаб хотин-қизлар оғир аҳволда яшай-дилар; эри унга охириги 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 зикна 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 заҳарлайди! Шундай бўлиши мумкинми? Буларнинг бари бўлмағур ишлардир. Аммо ҳаётда, агар у хоҳласа, бахтсиз, хафақон, ҳасратта 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.

Индианада 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-ангудхли мушоҳадаларга берилдим.

Мен барчани бахтсизликка гирифтор қилдим. Хотиним ва оила аъзоларим қийналиб қолдилар, ўзим эса чуқур тушқунлик 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 қилдим 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 мағлубият 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 тушқун ҳолатда ўтказамиз? Нима учун ўзимизни ва атрофимиздаги одамларни бахтсизлик ва тушқунликка 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, қуйидаги фикрларни айтган:

"Инсоннинг нарсаларга ва бошқа одамларга нисбатан муносабати ўзгарганида, уларнинг ҳам одамга муносабати ўзгариб қолишини одамзод 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 баландликка кўтарилади, ғалаба ва ютуққа эришади. Аксинча, ўз фикрларини юксакликка 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 ҳукмни 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 Жеймсининг қуйидаги сўзларини эслайлик. *"Биз жаҳолат деб атаган нарсанинг жуда кўпини... баъзан қўрқув 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 бўлув эдик.

Айнан бугун

1. Айнан бугун мен бахтга эришаман. Бу Авраам Линкольн айтган сўзларга амал қилишимни англатади. У шундай деган эди: *“Кўпчилик кишилар бахтли бўлашга 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 бирданига 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 қатъиятсизликдан 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 қоида 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 очиқ ёритилган жойга ўтди-да, яқин меҳмонхона ошхоналаридан чиқариб ташланган чиқиндиларни ғажий бошлади. Ўрмон беги, майор Мартиндейл отда туриб, ғазаб қўзиган сайёҳларга айиқлар тўғрисида гапириб бера бошлади. Бу махлуқ ғарб дунёсида, фақат бизон ва кадьяк айигидан 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 хугбин кишилар сиздан ўз мақсадлари йўлида фойдаланишга уриниб кўрсалар, уларни танишларингиз 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 соғлигингизни 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*

кечиринг", 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 — олтамиш саккиз ёшли Уильям Фолкабер — ошпаз унинг кичкина тақсимчасидаги қаҳвани ичмоқчи бўлганида, бирдан тутақиб кетиб, ҳалок бўлган эди. Кафе хўжайини шу даражада ғазаблангандики, у қўлига тўппонча олиб, ошпазни қувлашга тушди ва юрак хуружидан тўсатдан жони чиқиб кетди. Қўли эса ҳамон тўппончани қисиб турарди. Терговчининг хулосасига кўра, унинг ғазаб 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; бунни фақат кечирим билан, нафосат ва меҳр билан лиммолим қалб эплаган бўлур 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, хушнудликдан қўлларини бир-бирига ишқаган бўлур 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 қаддан зиёда ёқманг,
Балки унда ўзингиз ёнарсиз ҳали"*

Исо Масих *"Етти мартадан етмиш мартагача душманни кечириш"* зарурлигини айтганида, оқилона амалий фикрни ҳам тарғиб этган. Мен сизга қуйидаги мисолни келтирмоқчиман. Мана, Швецияда истиқомат қувчи 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, шекилли. Сиз ногон ва аҳмоқ киши сифатида таассурот қолдирасиз. Менга ҳеч қандай муҳбир 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, газабдан 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, бунга ўзим ҳам билмайман. Шундай экан, иш топишдан умидвор бўлсам, бу тилни янада пухта ўрганишим зарур. Шубҳасиз, бу киши*

ўзи билмаган ҳолда менга илтифот кўрсатди. Ўз-ўзидан мени ноқулай тарзда огоҳлантирди, мен бундан миннатдор бўлишим керак. Шундай экан, унга хат ёзиб, миннатдорлигимни 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 қўйганимчи 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 арзимаيدۇ". 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 идеализми? 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 тўқкандай 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 синдирар 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, уйида 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. Менда 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 Кейвеллинг гранит ҳайкали Лондондаги Миллий портретлар галереясида Англиянинг ўлмас қаҳрамонларидан бири сифатида савлат тўкиб турибди. *“Биламан, ватанпарварлик бу ҳали ҳаммаси эмас. Менда ҳеч кимга нисбатан нафрат ҳам, ёмонлик ҳам бўлиши мумкин эмас”*

Балки душманларимизни кечириш 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 эксак, 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 уддасидан чиқишига кўзи етса — топширишдан ҳам қайтмаган. Агар бирор киши унга бўҳтон ёғдурса ёки у билан қўпол 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 одат ҳамда ирсий хусусиятлар таъсирига дучор бўлганмиз”* Худди ана шу омилар инсонни шакллантиради ва у қандай ҳолатда бўлса, уни ҳамиша 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, худди генерал Эйзенхауэрдай ҳаракат қилайлик: сиз учун ёқимсиз бўлган одамларни ҳеч қачон бирор дақиқа ҳам ўйланманг.

**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 мукофотини 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 жиноий 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 жилла қурса, рождество айёмида унга табрикнома жўнатди? Нечтаси? Топинг-чи!.. Тўғри: бирортаси ҳам.

Исо Масиҳ бир кунда ўн нафар моховни касалликдан фориғ этди. Ана шу моховлардан нечтаси унга ҳеч бўлмаганда миннатдорчилик билдириш учун орқага қайтди? Фақат биттаси! Сиз бу ҳақда Инжилда ўқиган бўлишингиз мумкин. Исо Масиҳ 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 Масиҳ ҳам кўрмаган миннатдорчилик кутар эканмиз?

Агар ишга пул аралашса-чи? Унда аҳвол янада қийинлашади. Чарлз Шваб бир куни банка 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, гўҳмат берди — уни қамоқдан қутқариб қолган одамга!

Борди-ю, сиз қариндошларингиздан бирига миллион доллар берсангиз, ундан миннатдорчилик кутарминдигиз? 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 қундалигига шундай деб ёзган эди: *"Бутун мен ҳагган зиёд эзма одамлар — ўзи билан ўзи овора бўлиб қолган, худбин ва оқибатсиз кишилар билан учрашаман. Аммо мени бу ҳайрон қолдирмайдиги ва безовта қилмайдиги, чунки мен 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 муъжизали 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 дилсиёҳликларни тайёрлаб қўйган бўласиз.

Мен Нью-Йоркда истиқомат қиладиган бир аёлни танийман, ҳамиша ёлғизлигидан шикоят қилгани-қилган. Уни бирорта қариндоши ҳам кўришни асло истамайди, бунга ажабланмаса ҳам бўлади. Агар сиз олдида 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 аҳволидан 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. Бунини у "миннатдорчилик" деб атади. 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 кутмаслиқдир.

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. Хайриялари учун ҳеч ким ташаккур билдирмаган, фақат хат 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 хурсандликни ҳис этади; аммо ўзгаларнинг мурувватини қабул қилишдан уялади. Олижаноб феъллар 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, бунини 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 ўтай 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 шахзода! Коллежда маълумот олишингиз учун фақат утина 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 қилишганимиди? 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 шиддатиغا қулоқ тутарди.

Виола хола ҳозир қаерда экан-а? У йигирма йилдан бери бева, вояга етган беш нафар фарзанди оиласи билан алоҳида яшайди. Уларнинг бари Виола хола илтифат 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 меҳроқибат 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 сочикларни 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 совғасини тайёрлаш учун у неча соат вақт сарфлади экан?! Буни 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 яхшиликни қадрлаш одатини эгаллайдилар ва ким яхшилик қилса, унга миннатдорчилик билдиришни ўрганадилар.

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

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

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

С. Ёдингизда бўлсин, миннатдорчилик шундай феъл-атвор белгисики, уни тарбиялаш лозим, агар болаларимиз яхшиликнинг 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 мудирлиги 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, — аммо 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. Ўтган шанбада дўконни ёпишга мажбур бўлдим, ҳозир эса банкдан қарз олиб, Канзас-Ситига иш ахтариб бормоқчиман. Мен қамдан 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, ғилдираклар ўрнига роликлар маҳкамланган эди. Бу инсон қўлларига ёғоч бўлаклари ёрдамида олдинга ҳаракатланарди. Мен уни кўчани кесиб ўтиб, йўлакнинг бир неча дюм баланг 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, шод-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 ердан 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 куйидаги 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 бепоён 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 вазият 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 саёҳатлари" асари муаллифи Жонатан Свифт инглиз адабиётида энг умидсиз пессимист ёзувчилардан бири эди. У дунёга келганига минг бор пушаймон

қилар, ҳар йили туғилган кунда қоп-қора кийинар ва рӯза 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 Пархез, 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 Али-бобонинг эртақларида тилга олинган хазинадан ҳам зиёд-дир. Сиз ҳар иккала кўзингизни миллиард долларга сотар-мидингиз? Икки оёғингиз учун қанча маблағ талаб қилар эдингиз? Қўлларингиз учун-чи? Қулоғингиз учун-чи? Болаларингиз сиз учун қимматлими? Оилангиз-чи? Фикран барча бойликларингизни қўя туринг, 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.

Ҳаётта 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 шахсий корхонамни очдим. Кечаю кунгуз тиним билмай ишладим. Дастлабки пайтларда ишлар бинойидек эди. Кўнгилсизликлар кейин бошланди. Мен ишга тегишли детал ва жиҳозларни топа олмадим. Корхонамни ёпишга тўғри келадими, деб кўрқардим. Шу гаражада безовта бўлдимки, оқибатда навқирон йигитдан вайсақи чолга айландим. Асабий ва тажанг одам бўлдим-қолдим. Лекин буни асло пай-

қамасдим. Шу туфайли оилавий бахт ўчоғидан айрилиб қолишимга озгина қолганини энди-энди англаяпман. Аммо бир кун корхонамда ишлайдиган ёшгина уруш ногирони менга шундай деди: "Жонни, сен уялишинг керак. Ўзингни шундай тутяпсанки, гўё ер юзига фақат сенга оғирлик тушяпти. Фараз қилайлик, маълум муддатда корхонангни ёпдинг, ҳўш, 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 ўрнингга мен бўлсам! Мана, қара, менинг бир қўлим бор, холос. Юзимнинг ярмини эса ўтсочар қуролаб яралаб дабдала қилган. Шунга қарамай, мен асло зорланмайман. Агар сен бақирши ва вайсашни бас қилмасанг, нафақат корхонангдан, балки ўз соғлигинг, оиланг ва дўстларингдан ҳам айриласан!"

Бу огоҳлантиришлар мени лол қолдирди. Ихтиёримга нима бўлса, шундан фахрлашга мажбур этди. Мен зудлик билан ўзимни қўлга 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 университетда орган чалишни ўрганиб, талаффузига нуқсон бор талабалар билан ўтказиладиган машғулотларга раҳбарлик қилардим. Ўзим истиқомат қиладиган Дезерт-Уиллоу-Ранчда мусиқани игрок қилиш бўйича дарс ўтардим. Кечки зиёфатларда қатнашар эдим, рақсга тушардим ва тунда от миниб сайр қилишга ишқибоз эдим. Бир кун ногаҳон эрталаб ўрнимдан тура олмадим. Юрак! "Сиз бир йил давомида тўшакда қимирламай ётишингиз керак. Сизга фақат хотиржамлик керак"

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

Бутун йил давомига тўшакка михланиб ётиш! Ногирон бўлиш, ҳатто ўлиб кетиш! Мен даҳшат ичига ўзимни йўқотиб қўйгандим. Бу нега айнан менга 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 фожа 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 уйқудан кўз очганимда, тақдиримдан шукр қилишни ўйлашга ўзимни мажбур этардим.

Мен айнан шу пайтда бирор жойим оғримайётгани, ажойиб қизим борлиги, кўзим яхши кўриши, эшитиш қобилятим яхшилигини ўйлар эдим. Радиодан ёқимли мусикалар 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 соатларга кириши мумкин, деб кўрсатилган эди.

Шундан бери тўққиз йил ўтди ва мен ҳозир тўлақонли фаол ҳаёт кечирялман. 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 одат қилдим. Бу одат бутун умрим давомига сақланиб

қолди. У ҳаётимда қўлга киритилган энг қимматбаҳо ҳазинадир. Мен ўлимдан қўрққан кунимдан бошлаб яшашни ўрганганимни эсласам, уялиб кетаман"

Қадрдоним Люсиль Блейк, сиз билан бундан икки юз йил муқаддам Сэмюэл Жонсон ўзлаштирган сабоқни ўзлаштириб олганимиз маълум бўлса керак. "Ҳар бир воқеанинг ижобий томонини қўра олиш маҳорати, — деган эди доктор Жонсон, — бир йилда минг фунтдан қўра зиёд туради"

Эътибор беринг, бу сўзлар профессионал оптимист томонидан айтилгани йўқ. Уни йигирма йил давомида руҳий азоблар, муҳтожлик ва йўқчилик ичида яшаган, охир-оқибатда ўз авлоди орасида энг машҳур ёзувчи ва барча даврлар учун ёрқин суҳбатдош бўлиб етишган киши айтмоқда.

Логан Пирсалл Смит бир неча сўзга чуқур донишмандликни жойлаб, шундай деган эди: "Ҳаётда ўз олдимизга икки мақсадни қўймоғимиз керак. Биринчиси — нимага эришмоқчи бўлсангиз, шунини амалга оширинг. Иккинчи мақсад — эришилган нарсадан шог-хуррам бўлиш маҳоратидир. Фақат инсониятнинг энг донишманд намоёндаларигина иккинчи мақсадга эришишга муяссар бўладилар"

Сиз, балки, ишонмасиз, ҳатто ошхона чаноғи (раковинаси)да идишларни ювиш ҳам кучли равишда ҳаяжон қўзғатиши мумкин. Бу ҳақда билишга қизиқсангиз, Боргильд Далнинг такрорланмас жасорати ҳақидаги илҳомбахш китобини ўқиб чиқинг. Китоб "Мен қўришни хоҳлайман" деб номланган.

У ҳақиқатан ҳам эллик йил давомида кўзи ожиз бўлиб қолган аёл томонидан ёзилган. "Менинг фақат битта кўзим қўрарди, — деб ёзади муаллиф, — у ҳам қалин чандиқлар билан қопланган эди. Бирор нарсанинг фарқини фақат чап кўзимнинг тирқишидан ажратардим. Китобни ҳам юзимга ниҳоятда яқин тутиб, бутун кучимни сарфлаб кўз қирим билан қўрардим"

Аммо Боргильд Даль бировларнинг раҳм-шафқатига муҳтож бўлишни истамади, бошқаларнинг раҳмдиллик кўрсатганидан юз ўгириб, уларнинг "ноқис" дейишларини хоҳламади. У кичкиналигида бошқа болалар қатори "класс" номли ўйинни жуда севар, аммо чизиқлар ва белгиларга

кўзи ўтмас эди. Шунинг учун тенгқурлари уйига кетгач, у ерда ўрмалаб, кўзлари билан чизиклар ўрнини аниқлашга ҳаракат қиларди. Болалар ўйнаган ҳудуддаги ҳар бир сантиметр жойни эслаб қолар эди. Ва тезда ажойиб тарзда чопадиган бўлди. Уйда у йирик-йирик ҳарфлар билан ёзилган китобни кўзига шу даражада яқин келтириб ўқирдики, киприклари китоб varaқларига тегиб турарди. Унинг иккита илмий унвони бор эди: Миннесота университети санъат бакалаври ва Колумбия университети санъат магистри.

Боргильд Даль ўз фаолиятини Миннесота штатидаги Туин-Вэлли номли кичкина қишлоқда дарс беришдан бошлаб, Жанубий Дакота штатининг Сиу-Фолсдаги Август коллежида журналистика ва адабиёт профессори мартабасига эга бўлди. Ўн уч йил давомида таълим бериш билан шуғулланди. Шу билан бирга хотин-қизлар клубида маърузалар ўқиди, радиодан бериладиган эшиттиришларда иштирок этди, адабий асарлар таҳлиliga бағишланган тадбирларда қатнашди. *“Юрагимнинг туб-тубидан, — деб ёзади у, — бутунлай кўр бўлиб қолсам керак, деб жуда кўрқардим. Бу кўрқувдан халос бўлиш учун ўзимни эркин ҳис этишга, қувноқ кайфиятга бўлишга ҳаракат қилардим”*

Шундан сўнг, 1944 йилда, Боргильд Даль эллик икки ёшга тўлганида, мўъжиза юз берди: Мэйодаги машҳур клиникада операция ўтказилди. У энди аввалгига нисбатан қирқ марта яхши кўрадиган бўлди.

Боргильд Даль олдида янги ва қизиқарли дунё очилди. Энди унга ошхона чаноғи (*раковинаси*)да идиш-товоқ ювиш ҳам бир дунё завқ бағишлар эди. *“Мен идиш юва туриб, косадаги оқ совун пуфаклар билан ўйнашаман, — деб ёзади у, — қўлимга пуфакчаларни йиғаман-у, уларни ёруққа солиб кўраман, шунда ҳар бирида кичик камалак товланаётганига кўзим тушади”*

Ошхона деразасидан қараганида, қора қўнғир қанотларини силкитаётган қарғаларга кўзи тушди. Қор ёғишига қарамай, улар илдам учар эди.

Сиз ва мен ўз-ўзимиздан уялишимиз керак. Ҳаётимизнинг ҳар бир куни ва йили афсонавий гўзалликлар билан ўтмоқда. Аммо биз уларни кўра олмайдиган сўқирмиз ва улардан завқланишдан ўта безганмиз.

Агар сиз безовта бўлишни истамай, яхши яшамоқчи бўлсангиз, 4-қондани 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 кўрунарди. Онам эскича тарбия олган бўлиб, кийимларим чиройли бўлишини истамасди. Буларнинг барини бемаънилик, деб ҳисоблар эди. "Кенг кийимлар ярашади, тор либослар эса тез йиртилади" — дерди доим. Мени шу қондага амал қилиб кийинтирарди. Мен асло меҳмондорчиликка бормас, ҳеч қандай ўйин-кулгининг яқанига 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 ҳислатларга эга эдилар. Мен кучим борица 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 наст ҳисоблардим.

Мен бун билар ва эрим сезиб қолишидан қўрқардим. 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 яшадан маъни қолмагандай кўринди. 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 ўзгартириб юборди. Бир кун қайнонам ўз болаларини қандай тарбиялаганини ҳикоя қила туриб, шундай деди: "Қандай бўласин, 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 усуларини ўзлаштира бошладим, қиёфамга қараб кийинишга ҳаракат қилдим. Янги дўстлар орттирдим. Жамоат ташкилотига кирдим, у дастлаб унча катта эмасди, менга маъруза ўқиш топширилганида, қўрқувдан 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 — ҳудди 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 ҳагдан 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 гоим 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 қўтилишдир"*

Яқинда мен *"Сокони Вакуум-ойл"* номли йирик нефть компаниясининг кадрлар бўлими раҳбари Пол Бойнтондан иш юзасидан унга мурожаат этган кишиларнинг энг катта хатоси нимадан иборатлигини сўрадим. У иш ахтарган олти миш мингдан ортиқ киши билан суҳбатлашган, шу билан бирга *"Иш топишнинг 6 усули"* номли 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, очик, 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 кўшиқчи 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 иштирокчилари орасида бир киши қизнинг қўшиқларини тинглаб, қобилияти борлигини пайқайди. *"Қулоқ сол, — дейди у дангалига, — мен чиқишларингни кузатдим ва биламан, сен нуманидир яширишга уринясан. Сен ўз тишларингдан уялясан"* 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 юлдузига 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 эғалик 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 монанд 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 хромосомада, — деб ёзади Амран Шейнфелд, — икки ўнлик гendan тортиб, юзлаб генлар мавжуд бўлади, айрим ҳолларда биргина геннинг ўзи ҳам инсон ҳаётини бутунлай ўзгартириб юбориши мумкин”* Ҳақиқатан ҳам *“гаҳшатли 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 кири-да, “Сиз ва насл-насабингиз” 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 макка-жўхори 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 омадли 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 тақрорланмас 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 нотиқлик санъати бўйича ишбилармон кишиларга мўлжалланган бўлиб, аллақачон ёзилиши керак эди. Энг яхши китоб бўлади, деб умид қилдим. Аммо китоб устида ишлаш жараёнида мен ўша бемаъни ғоя, яъни актёр бўлиш учун тайёргарлик кўриш арафасидаги ғояга асосландим. Жуда кўп адибларнинг фикрига тақлид қилишга киришдим ва уларни битта китобга жамлашга уриндим, у барча нарсани қамраб олиши керак эди.

Шундай қилиб, мен нотиқлик 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, ба-рига қўл силтаб, бошида машғул бўлган ишга уриндим: нотиқлик санъатига доир дарслик ёздим, унда шахсий тажрибам, кузатишларим ва нотиқлик, нотиқлик маҳорати муаллими сифатида жамланган фикрларим ўз аксини топган эди. Мен сэр Уолтер Рэлей ўзлаштирган сабоқни *(бир умрга деб умид қиламан)* эгаллаб 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 англанинг. 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 бераман, — деди Берлин, — агар сиз бу иш билан машғул бўлсангиз, иккинчи даражали Берлин бўлиб қоласиз. Агар қунт билан ўз-ўзингизни англасангиз, бир кун келиб, биринчи даражали Гершвин бўлиб қоласиз"

Гершвин бу огоҳлантиришларни қабул қилди ва кейинчалик ўз даврнинг 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 эгаллагунига 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 пайқамганида умри беҳуда ўтиб кетарди. Мэри Маргарет Макбрайд дастлаб радиога чиқди, комик ирланд актрисаси амплуасини 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 негрларининг мусиқа асбоби*)да ковбой қўшиқларини куйлаганида, мавқеи ошишига асос солинган эди. У кинода ҳам, шунингдек, радиода 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 қўлингиз билан чизишингиз мумкин. Тажрибангиз, муҳитингиз, наслингиз сизни қандай яратган бўлса, сиз шу тарзда бўлишингиз керак. Қандай бўлмасин, ўз кичкина боғингизни 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 ўлдириб билан тенгдир; инсон нуманики 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 гарахт бўл, аммо яхшиси.
Чашма бўйида яхши гарахт 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, юлдуз бўла қол.
Ютасанми, ютқазасанми, эмасдир муҳим,
Ўзингда борини этгил намоён.

Ҳаётда сизга осойишталик ва безовталиқдан халос этувчи муносабатни ишлаб чиқиш учун бешинчи қондани 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. Менга

ҳеч қандай имконият қолмади", дейди. Шундан сўнг ҳаётдан нолиб, ўз-ўзидан афсусланаверади. Лекин лимон ақли кишининг қўлига тушиб қолса, у: "Бу ишқалиқдан 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 ҳаётини 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 жимитдай уйда бутунлай ёлғиз қолдим. Иссиққа чидаб 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 чидай 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 дарахтсимон юкки турларини ўргандим. Ўтлоқ лайчалари ҳақида кўпгина янги маълумотларни билиб олдим, саҳрода куёш ботишини кузатдим; денгиз чиганокларини изладим, улар миллион йиллардан бери, саҳро қумлари океан тубида 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 ўзгартиргандим. 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 эрамизгача беш юз йил олдин айтган тарихий ҳақиқатни кашф этдингиз: "Эзгу ишларни амалга ошириш ҳамиша қийин".

Гарри Эмерсон Фосдик бунни 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 куни 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 чинкироқ илонлар тен-тирарди. Ниҳоят, унинг миясига бир фикр келди. Манфий-

ни мусбатга айлантирса-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 жонсарақ 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 паст буни эглайди. 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 ортиғи билан қоплаган. Уни Бен Фортсон дейишади. У билан Жоржия штати 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. *"Нихоятга хижолатгаман, — 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 новдаларини кесиб, уни бовдаги дуккакли ўсимликларга тирговуч қилиш учун жўнадим. Уларни "Форд" имга ортим-да, уйга қайтдим. Бирдан новдалардан 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 чудаёй 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. *"Нихоят 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 фожа 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. Мутлақо бе-рилди ва энг яхши асарларни севиб ўқий бошлади. Ўн тўрт

йил давомида бир минг тўрт юзгача китобни ўқиб чиқди, булар эса унинг олдида янги уфқлар очди ва ҳаётини янада бойитди. Ваҳоланки, бунимкониятдан 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. *"Ҳаётимда биринчи марта, — деди у, — мен дунёга чанқоқлик билан қарадим ва қадриятларнинг асл моҳиятини чуқур ҳис этдим. Шунимангладимки, олдинги барча интилишларим ҳеч нарсага арзимас экан"*

Мутолаа туфайли у сиёсатга қизиқди, ижтимоий муаммоларни ўрганди ва аравадада ўтирган ҳолда йиғилишларда сўзга чиқди. Доимий равишда кўплаб одамлар билан танишди, уни ҳам таниб қолдилар. Ҳозир ҳам Бен Фортсон доимгидек аравачасини 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 тутатмаган. 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 тўгарак машғулотларига қизиқиб қолди. Саҳнада ўйнаш шу даражада завқ-шавқини тоширдики, у нотиклик 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 очик 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 бирданига 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 қар 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 Ерда 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 Геттисбергда 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 ҳаётини 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 шухрат ва бахт одамларга исталган шароитда — яхши, ёмон ёки ўрта вазиятларда — агар улар ўзларига масъулиятни олган бўлсалар, албатта, келади. Шундай қилиб, яна такрорлайман: "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 қайғуриб ётишга вақтимиз ҳам, иштиёқимиз ҳам асло бўлмайди.

Бир куни дунёга машҳур скрипкачи Оле Буль Парижда концерт бераётганида, кутилмаганда скрипкасидаги Атори узилиб кетди. Аммо Оле Буль куйни уч тор билан бинойидек қилиб тутатди. *“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 куйидаги сўзларини бронзага ўйиб ёздириб, мамлакатнинг ҳар бир мактабига илиб қўйган бўлур эдим: *“Ҳаётда ўзингнинг энг қўп муваффақиятга эришганинг асосийси эмас. Ҳар бир эси паст буни эглайди. Қўлдан кетган, талофатдан фойда чиқариш маҳорати энг муҳим ҳисобланади. Бу эса ақл-идрокни талаб қилади. Худди шу ўринда ақли киши билан ногон фарқланади”*

Шундай қилиб, ҳаётда руҳий хотиржамлик ва бахт келтирувчи муносабатни ишлаб чиқиш учун б-қондани татбиқ этишга ҳаракат қиламиз: *тақдир сизга лимонни тақдим этган бўлса, ундан лимонад ясашга ҳаракат қилинг.*

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. Голибга икки юз доллар мукофот берадиган бўлдим.

Танловга учта одам: Эдди Риккенбаккер, яъни “Истерн Эрлайнс” компанияси президенти, доктор Стюарт У.Макклеманд, 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 фирмада 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 гийдорлашмадим. 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 кафени 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 ўўлиқиб вафот этди. Унинг икки сингилси бор эди. Улар жуда камбағал, касал ва кекса эдилар. Шунга қарамай, бу оиладаги уч болани ўз бағрига олишди. Фақат мен ва кичик укам ҳеч

кимга керак бўлмай қолдик. Бизни шаҳар ҳокимияти ўз қарамоғига олди.

Бизни ҳамиша, ҳудди етимлардай муносабатда бўлишса керак, деган қўрқув таъқиб этарди. Тез орада шундай бўлди ҳам. Бироздан сўнг мени бир камбағал оила тарбиялаш учун олди. Аммо замон оғир бўлиб, оила бошилиғи ишсиз қолди, шу сабабли улар мени оилادا сақлай олмас эдилар. Шундан сўнг мен эр-хотин Лофтинлар оиласига яшай бошладим. Жаноб Лофтин етмиш ёшга кирган, белини темирлатки қоплаган, шунинг учун у тўшакка михланиб қолган эди. У менга уйда яшашга рухсат берди ва ёлғон гапирмаслик, ўғирлик қилмаслик ҳамда ҳар қандай гапга қулоқ солишни қаттиқ талаб қилди. Бу уч қатъий буйруқ менинг инжилимга айланиб, уларни қатъий равишда бажардим. Мактабга қатнай бошладим, аммо орадан бир ҳафта ўтгач, уйда қолиб, ҳудди ёш боладай йиғлайдиган бўлдим. Болалар мени хўрлай бошлаб, узун бурним туфайли масхара қилишар ва эси-паст, "етимча, етти кулча" деб аташар эди. Бу таҳқирларни юрагимга жуда яқин олар ва ҳамиша улар билан муштлашмоқчи бўлардим. Аммо мени ўз тарбиясига олган жаноб Лофтин шундай деди: "Ҳамиша ёдингда тут: сенга ҳужум қилган рақибга зарба беришдан кўра курашдан воз кечиш кўпроқ мардлик ва матонатни талаб қилади" Шундан кейин мен жанжалга аралашмадим, аммо бир куни синфдошларимдан бири мактаб деворигаги товуқ ахлатини юзимга улоқтирди. Мен уни ўлгудай дўппосладим ва икки дўст орттирдим. Улар менга, қилмишига яраша жазосини олди, дейишди.

Бир куни Лофтин хоним менга жуда ярашадиган бош кийим олиб берди. Юқори синф қизларидан бири уни бошимдан юлиб олиб, ичига сув тўлдирди. Бош кийим бутунлай ишдан чиқди. "Шапкангни шунинг учун сувга ботирдимки, мисдай пешонангни пачақлашни хоҳлайман, токи товуқ қовурилмасин", деди у. Мен мактабда ҳеч қачон йиғламадим, аммо уйда кўз ёшларимни асло тия олмадим.

Шунда Лофтин хоним барча безовталиқ ва қаҳр-ғазабни баріпараф этиб, душманларимни дўстга айлантиришга оид бир маслаҳат берди. У менга шундай деган эди: "Ральф, агар сен болаларга қизиқиш билан қарасанг, улар учун фой-

дали ва ёқимли нимадир қилсанг, шунда сени масхара қилиш-майди, "етимча, етти кулча" ҳам дейишмайди" Мен унинг маслаҳатларига амал қилдим. Тинимсиз шуғулланиб, синфдаги энг яхши ўқувчи даражасига етдим. Лекин менга ҳеч кимнинг ҳаваси келмасди, чунки бор кучим билан бошқа болаларга ёрдам берардим.

Бир неча болага иншо ва баён ёзишда қўмаклашдим. Улардан бир нечаси учун маърузаларни тўлиқ тайёрлаб бердим. Синфимиздаги ўқувчилардан бири ёрдам бераётганимни ота-онасига айтишга уялибди. Шунинг учун, оғатда, онасига менинг олдимга келаётганида, оппосум овига боряпман, деб айтар эди. У жаноб Лофтин фермасига келганида, саройга итларини киритиб, боғлаб қўяр ва мен дарс тайёрлашига қўмаклашардим. Бир ўқувчига китоблар бўйича хулосавий маъруза ёзиб бердим, бир қизга математикадан бир неча оқшом қўмаклашдим.

Қўшниларимиздан икkitасига ўлим юз берди. Икки кекса фермер вафот этди, бир аёлнинг эри ҳаётдан қўз юмди. Мен тўрт оилага яккаю-ягона эркак бўлиб қолдим. Бу беваларга икки йил ёрдам бердим. Мактабга кета туриб, фермага уларнинг олдига кириб ўтардим, ўтин ёриб берардим, сигирларини соғардим, суғорардим ва уларни ўтлатар эдим. Энди мени бутун атрофдагилар дуо қилишар, ҳеч ким ҳақорат қилмасди. Улар ўз дил изҳорларини мен флотда хизмат қилиб қайтганимдан сўнг ҳам баён этишди. Келганимнинг биринчи кун мени кўриш учун икки юздан ортиқ фермер ташриф буюрди. Айримлари саксон мил йўл босиб келишган, мени кўрганган кейинги қувончлари ниҳоятда самимий эди.

Мен деярли безовта бўлмасдим, чунки ҳамиша банг эдим, бошқаларга ёрдам беришга ҳаракат қилардим. Буларнинг бари менга бахт-омад келтирди. Мана, ўн уч йил бўлибдики, ҳеч ким мени "етимча, етти кулча" демайди!"

Жаноб Бертонга шарафлар! У қандай қилиб дўстлар орттиришни жуда яхши билади! Безовталиқдан халос бўлишни, ҳаёт лаззатларидан ҳузурланишни ҳам уддалайди, шунингдек.

Вашингтон штатидаги Сиэтл шаҳрида истиқомат қилувчи доктор Фрэнк Луп ҳам худди шундай йўл тутди. У йи-

гирма уч йилдан буён ногирон эди. Бўгин яллиғланиши касалига мубтало эди. Аммо "Сизга стар" газетаси мухбири Стюарт Уитхаус менга: *"Мен доктор Лупдан кўп марта интервью олдим ва умрим давомига шу қадар одамижон ва меҳрибон кишини учратмаганман; бунинг устига у "ҳаётдан барча нарсани олган кишига дуч келмаган эдим"*, деган эди.

Тўшакка бир умр михланиб қолган ногирон қандай қилиб "ҳаётдаги барча нарсани олади"? Сизга икки жумбоқни ечиш имкониятини бермоқчиман. У доим ҳаётдан нолиган ва барчани айблаган эдими? Йўқ... Ўз-ўзича қайғу-ғам чекиб, атрофдагилардан бирор марта раҳм-шафқат тиладими? Йўқ. Яна нотўғри. У ҳаётнинг барча қувончларидан тўла баҳраманд эди, чунки Уэльс шахзодаси гербида немис тилида битилган: *"Мен хизмат қиламан"* деган сўзларни ўзига шиор қилиб олганди. Доктор Луп бошқа ногиронларнинг исми-шарифи ва яшаш манзилларини билиб олар, уларга кўнгилни кўтарувчи, умидбахш хатлар жўнатар эди. У ҳатто ногиронлар ёзишмалари клубини ташкил этди, уларни бир-бирига хат ёзишга ундади. Ниҳоят, Луп "Қамал қилинганлар жамияти" номли миллий ташкилот тузди.

Тўшақда ётганига қарамай, у йилига бир минг тўрт юз дона хат ёзган ва минглаб ногиронларга радио ва китоблар, ташқи дунёдан узилиб қолганларга шодлик ва қувонч улашган эди.

Доктор Лупдан бошқа минглаб одамларнинг асосий фарқи нимада эди? Фақат битта нарсада: ўзгалардан фарқли равишда унинг қалби юксак мақсад ва олижаноб ҳиммат билан нурланган эди. Луп, худди Шоу айтганидек, *"касалик ва хафаликнинг эгоцентрик гуваласи билан мудом зорландиган кишига бахт ато этмоқ учун дунё ўзини мутлақо фидо этмайди"*. Шунга ўхшаш олийҳиммат ва ажойиб ғояга унинг ҳаёти бўйсунган эди, у шу ўй-фикрдан қувонч ҳиссини туйради.

Мана, машҳур психиатр қалами остидан чиққан ва мен ўқишга муяссар бўлган энг ҳайратланарли фикр. Ушбу фикрни Алфред Адлер айтган. Дилгирликдан азият чеккан мижозларига у ҳамиша *"Сиз бу рецептга амал қилсангиз, ўн тўрт кунда тузалиб кетасиз. Бунинг учун ҳар кун*

бирор ёқимли ишни амалга оширишни ўйлашга ҳаракат қилинг", деб айтар эди.

Бу фикр шу даражада баланд жарангладики, мен уни Адлернинг машҳур асари "Сиз учун ҳаёт нимани англатади?" номли китобидан икки саҳифа ўқиб, изоҳлаб беришга ҳаракат қиламан (*дарвоқе, сиз ҳам бу китобни, албатта, ўқиб чиқинг*).

"Дилгирлик (меланхолия), — дейди Адлер ўзининг "Сиз учун ҳаёт нимани англатади?" китобида, — бамисоли атрофни ўраб турганларга қарши пинҳоний ғазаб ва пичинг кабидир; мижоз гарчи ўзига нисбатан хайрихоҳлик ва қўллаб-қувватлашни истаса ҳамки, ўз шахсий айби билан руҳи тушган кўринади. Мижознинг биринчи эслаши тахминан қуйидагича бўлади: "Эсимда, менга юмшоқ узун курсига ётиш маъқул кўринади, аммо унда акам ётди. Мен шундай шовқин кўтардимки, у ўрнидан туриб кетишига тўғри келди"

Дилгир кишилар кўпинча ўзи учун қасд олиш, ўз-ўзини ўлдиришга мойил бўладилар ва шифокорнинг биринчи навбатдаги вазифаси ўз-ўзини ўлдириш учун асос бермаслик, яъни уни шу йўлдан қайтаришдир.

Шахсан мен умумий тарангликни анча юмшатиш учун даволашда худди биринчи қоида каби қуйидагиларни тавсия этаман: "Ўзингиз хоҳламаган ишни ҳеч қачон қила кўрманг". Бу анча оддий кўринади, аммо барча муаммоларнинг моҳиятини ўзида жамлайди. Агар дилгир киши хоҳлаган барча ишни амалга оширишга имкон топа олса, унда кимни айблаши мумкин? Нима учун у ўч олиши керак? "Агар сиз театрга бормоқчи бўлсангиз, — дейман унга, — ёки дам олмақчи бўлсангиз, шундай қилаверинг. Агар йўлда айниб қолсангиз, зинҳор бундай қилманг" Бу рад этишнинг энг яхши қоидаси бўлиб, мижознинг устунлик сари ҳаракатини қаноатлантиради. У бамисоли худо каби хоҳлаганини амалга оширади. Бошқа томондан олганда, бу унинг турмуш тарзига мос келмаслиги мумкин. У бошқалардан устун бўлиш ва бошқаларни айблашни истайди, агар келишса, улар устидан устунлик қилишга мутлақо ҳожат йўқ. Бу қоида улар ўртасида тортишувга сабаб бўлади, бу борада мижозларим орасида ўз жонига қасд қилиш бўйича бирор ҳодиса юз берган эмас.

Одатда мижоз шундай деб жавоб беради: *"Мен бирор нарса қилишни хоҳламайман"* Бунга жавоб беришга тай-ёрлангандим, чунки кўп марта эшитганман. *"Агар сизга ёқмаса, ҳеч нарса қилманг"*, дейман. Шундай бўлса-да, баъзан мижоз шундай жавоб беради: *"Кун бўйи тўшақда ётгим келяпти"* Биламан, агар мен рухсат берсам, у энди буни хоҳламайди. Биламан, мабодо қаршилиқ кўрсатсам, жанжал кўтаради. Мен доимо рози бўламан.

Бу бир қоида. Бошқаси уларнинг турмуш тарзига бево-сита таъсир этади. Мен уларга: *"Сиз бу рецептга риоя қилсангиз, ўн тўрт кун мобайнида соғайишингиз мумкин. Ҳар кун кимгадир қандай қилиб ёқимли ишни амалга оширишни ўйлашингиз керак"* дейман. Бу улар учун нимани англатади? Улар битта фикр билан банд: *"Бирор кишини қандай қилиб ранжитмоқ мумкин?"*

Жавоблар жуда қизиқарли. Баъзилари: *"Бу мен учун жуда осон"*, дейди. *"Буни мен умр бўйи амалга оширганман"*, дейди. Аммо ҳеч қачон уни амалга оширмаганлар. Мен улардан яна бир бор ўйлаб кўришни илтимос қиламан. Яна бир марта ўйлаб кўрмайдилар. Мен *"Агар уйқунгиз келмаётган бўлса, бирор ёқимли ишни амалга оширишни ўйлаш учун фойдаланинг, шу вақтдан соғлигингизни яхшилаш йўлида бир қадам ташланган бўлар эди"* дейман. Эртаси уларга дуч келганда: *"Кеча берган маслаҳатларимни ўйлаб кўрдигизми?"* деб сўрайман. *"Кеча ўринга ётганим заҳоти уйкуга кетдим"*, деб жавоб беришади. Буни ҳамма бажариши керак, шунинг учунки, шилқимлик қилмай, дўстона, устунлигини шаъма қилмасдан қилиш лозим.

Бошқалари эса шундай деб жавоб беради: *"Мен ҳеч қачон бундай қила олмайман, ниҳоятда безовтаман"* Унга: *"Майли, безовта бўлаверинг, аммо бир вақтнинг ўзига баъзан бошқалар ҳақида ҳам ўйлашингиз мумкин"*, дейман. Доимо уларнинг энг яқин кишиларига нисбатан қизиқишларини уйғотишга ҳаракат қиламан. Кўпчилиги: *"Нега мен ўзгаларга хуш келадиган ишни қилишим керак? Бошқалар менга нисбатан ёқимли иш қилишмайди-ку!"* дейишади. *"Сиз ўз соғлигингиз ҳақида қайғуришингиз керак, — деб жавоб бераман. — Бошқалар кейин азият чекишади"* Қуйидагича жавоб берадиган мижозни камдан-кам учратганман: *"Берган*

маслаҳатларингизни ўйлаб кўрдим". Менинг бутун куч-қувватим мижознинг ижтимоий манфаатдорлигини оширишга қаратилган эди. Биламан, касаллигининг ҳақиқий сабаби нариги томон билан ҳамкорлигининг йўқлигидир, мен эса уни кўришини истайман. Қачон ўз яқинлари билан тенглик ва ҳамкорлик асосида яқин алоқада бўлса, у соғайиб кетади... Диннинг ҳам ўртага қўйган энг муҳим талабларидан бири доимо: *"ўз яқинларингизни севгин..."* деб аталган. Энг яқин кишиларига ҳеч қандай эътибор бермаган киши ҳаётда жуда кўп қийинчиликларни бошидан ўтказади ва бошқаларга ҳам катта зарар етказади. Худди шундай кишилар орасида омади чопмаганлар шаклланади... Инсонга бўлган барча талабларимиз ва буюк мақтовларимиз қуйидагича: *"у бошқа одамлар билан бирга меҳнат қила олсин, барча билан дўстона муносабатда бўла олсин ҳамда муҳаббат ва ошлага ишончли ҳамроҳ бўлсин"*

Доктор Адлер таъкидлаб айтадики, биз ҳар куни хайрли ишлар қилишимиз керак. *"Хўш, хайрли ишнинг ўзи нима?"* деб сўрарсиз? *"Хайрли ишлар, —* деб айтган эди Муҳаммад пайгамбар (с.а.в.), *— бу бошқа кишининг юзига шодлик кулгисини уйғотишдир"*

Нима учун ҳар кунги хайрли иш уни амалга оширган кишида ҳайратли тарзда таъсир этади? Чунки бошқаларга ҳузур-ҳаловат бахш этиш ҳисси ўзимиз ҳақимизда ўйлашга изн бермайди. Худди шунинг ўзи безовталиқ, қўрқув, дилгириликнинг асосий сабаби ҳисобланади.

Мен ўзларини унутиб, шу йўсинда саломатлик ва бахтга муяссар бўлган кишилар ҳақидаги ҳикоялардан иборат бутун бошли китоб тузишим мумкин. Масалан, Америка ҳарбий денгиз флотида энг машҳур аёллардан бири Маргарет Тейло Йейтс ҳаёти ҳақидаги ҳикоя билан танишишимиз мумкин.

Йейтс хоним романлар ёзган, аммо унинг шов-шувли саргузашт асарларидан ҳеч бири японлар томонидан америкаликларнинг Перл-Харбордаги кемаларига зарба берган ўша даҳшатли тонг воқеалари каби таъсирчан эмас. Йейтс бир йилга яқин вақтдан бери ногирон: унинг юраги касал эди. Йигирма тўрт соатнинг йигирма икки саотини тўшақда ётиб ўтказарди. Энг узоқ саёҳати боққа сайр қилиши

эди, у ерда куёш ваннасини қабул қиларди. Ҳатто, боғдан чиқишида ҳам хизматчи аёлнинг қўлига суяниб олиши лозим эди. Менга айтишига кўра, ўша кунлари у бир умр ногирон бўлиб қоламан, деб ўйлаган. "Агар японлар Перл-Харборга ҳужум қилишмаганида, — деган эди Йейтс хоним менга, — мутлақо тузалмасдим, улар менинг доимий осуда тингчилигимни кутилмаганда бузиб қўйишди".

"Бу воқеа рўй берганида, — деб давом этди Йейтс хоним, — бутун атрофни тартибсизлик ва саросима қамраб олди. Бомбалардан бири уйим яқинига келиб тушди, унинг зарбидан тўшакдан отилиб кетдим. Ҳарбий юк машиналари шошилиш равишида Хикем-Филд аэропортига, Скоуфилд казармаларига ва Кэниох-Беедаги авиабазага пиёда аскарларнинг, денгизчиларнинг хотинлари ва болаларини олиб кетиш ҳамда уларни мактабларга жойлаштириш учун йўлга тушдилар. Қизил хоч ходимлари эвакуация қилинганларни қабул қилиш учун кимда бўш хоналар борлигини телефон орқали суриштира бошлашди. Улар каравотим ёнида телефон борлигини билардилар, шунинг учун ҳарбий хизматчиларнинг оилаларини эвакуация қилиш ҳақидаги хабарни етказишни мендан илтимос қилишди. Мен пиёда ва денгизчиларнинг хотин ва болаларини қаерга жойлаштиришгани ҳақидаги барча маълумотларни тўпладим. Ҳарбий хизматчиларга уларнинг оилалари қаерга олиб кетилгани ҳақидаги хабарни билиш учун менга мурожаат қилиш бўйича кўрсатма берилди.

Кўп ўтмай эрим, иккинчи ранг капитани Роберт Рэлей Йейтс шикаст топмаганлигидан хабардор бўлдим. Мен эрларидан беҳабар, уларнинг тирик ёки ўлиқлигини билмаганларни руҳлантиришга уринардим. Шунингдек, эри ҳалок бўлиб, бева қолган аёлларни тинчлантиришга ҳаракат қилардим. Бундайлар кам эмасди, 2117 офицер ва ссдий аскар флотда ва денгиз пиёдасида ўлдирилган, 960 нафари беғарак йўқолган эди.

Дастлаб мен телефон қўнғироқларига тўшакда ётиб жавоб берардим. Кейин-кейин ўтирган ҳолда маълумот берадиган бўлдим. Ниҳоят ишга шу даражада шўнғиб кетдимки, ҳаракатга тушиб, заифлигим ҳам эсан чиқиб, тўшакдан туриб, столга ўтирдим. Мендан кўра кўпроқ

азият чеккан, қийналган одамларга қайғурганим туфайли касаллигимни ҳам унутдим. Шундан бошлаб тўшакда фақат уйқу учун ажратиладиган саккиз соатдан фойдаланадиган бўлдим. Ҳозир биламанки, агар японлар Перл-Харборга ҳужум қилишмаганида, мен бутун умрга чалажонлигимча қолаверардим. Тўшакда вақт ўтказишим ёқимли бўлиб қолди. Менга доимий равишда хизмат кўрсатишарди. Ҳозир шуниси аниқки, ихтиёрсиз равишда ҳаётдан умид узиб, ўзимнинг тузалишим учун курашмаган эканман.

Перл-Харборга ҳужум Америка тарихидаги энг фожиалардан бири, аммо у мен учун диққатга сазовор воқеа бўлди. Мазкур даҳшатли фалокат менга куч берди, бу ҳаёлимга ҳам келмаганди. Бутун, бутун диққат-эътиборим ўз шахсий ғам-ғуссаларимдан четлашиб, бошқаларга жалб этилган, ўзим ҳақимда ўйлаш ва қайғуришга мутлақо вақтим йўқ эди"

Психиатрларга ёрдам учун интилган беморларнинг учдан бири, эҳтимол, Маргарет Йейтсга эргашганларида ўзларини ўзлари даволай олишар эди. Агар улар бошқаларга ҳамият кўрсатганларида аллақачон тузалиб кетардилар. Бу менинг фикримми? Бу Карл Юнг (1875–1961) айтганига тахминан тўғри келади. Ким ҳам ундан ортиқ биларди? У шундай деган эди: "Ихтиёримдаги беморларнинг учдан бири клиник аниқланган асаб хасталигидан эмас, балки ҳаёти мақсадсиз, бўм-бўш эканлигидан азият чекади" Бошқача сўзлар билан айтганда, кимдир уларга омад келтиришини жон-жон, деб истайдилар, аммо ҳаёт қиё боқмайди. Ва психиатр ҳузурига шошилиб бориб, ўзларининг чекланган, мақсадсиз, фойдасиз ҳаётларидан нолийдилар. Улар кема сахнидан ташқарида, соҳилда туриб, ўзидан бошқа барчани айблайдилар, бутун дунё поцентрик хоҳиш-иродасига эргашишини талаб қиладилар.

Сиз, балки, ҳозир ўзингизга: "Ҳа, албатта, бу ҳикоялар менда унчалик чуқур тассурот қолдирмади. Агар мен Перл-Харборда бўлганимда, ҳудди Маргарет Тейлор Йейтс каби хурсандлик билан иш тутган бўлардим. Лекин менда бари бошқача: ҳаётим жуда оддий ва бир хилда кечади. Ҳар кун саккиз соат давомига зерикарли иш билан банд бўламан. Ҳаётимда бирорта кучли таассурот қолдирадиган воқеа рўй

бермайди. Мен қандай қилиб бошқаларга ёрдам беришга ошиқаман? Умуман, нега бу ишни қилишим керак экан? Бу менга нима берарди?"

Савол, дарҳақиқат, ўринли. Унга жавоб беришга ҳаракат қиламан. Ҳа, сизнинг ҳаётингиз бир хил, аммо ҳар куни қандайдир одамларни учратарсиз? Улар учун сиз нима қиласиз? Ёнидан шунчаки ўтиб кетарсиз ёки уларни нима тўлақилантирганини билишга ҳаракат қиларсиз? Масалан, ҳар куни почтачини учратасиз. У сизга газета-журнал олиб келиш учун ҳар йили бир неча юзлаб мил йўл босади. Бирор марта ана шу почтачи қаерда яшашига қизиқдингизми? Оиласи ва болаларининг фотосуратларига қараб қўйишни истадингизми? У ишдан ҳориб келармикан, бу иш жонига тегдимикан — шуларни сўрадингизми?

Ҳар куни бурчақдаги баққоллик дўконига сотувчи, газета сотувчиси ёки пойафзалингизни ялтиратиб қўювчи устага кўзингиз тушади. Ахир улар ҳам одам, уларнинг ҳам ўз муаммолари, орзу ва ниятлари бор. Улар ҳам ким биландир дардлашишни истайдилар. Сиз уларга бирор марта шундай имконият яратиб бердингизми? Бирор марта шахсига ва ҳаётига жонли, самимий равишда қизиқдингизми? Мен худди шуни назарда тутяпман. Ахир дунёни, сизнинг шахсий дунёнгизни ўзгартириш учун Флоренс Найтингейл ёки ижтимоий ислохотчи бўлиш мутлақо шарт эмас. Сиз буни ўзингиз мулоқот қиладиган одамлар билан эрта тонгданоқ бошлашингиз мумкин!

Бу қандай наф келтиради? Улкан бахт! Сиз фахрланиб юрадиган азим қаноат! Арасту бу хулқ-атвори "матри-фатли худбинлик" деб атаган эди. Зардўшт: *"Бошқаларга яхшилик қилиш мажбурият эмас. Бу — қувонч. Бу соғлиқни мустаҳкамлаб, бахтни юксалтиради"* деган эди. Бенжамин Франклин эса буни жуда қисқа тарзда хулосалаган эди: *"Сиз бошқаларга ҳиммат кўрсатганингизда биринчи навбатда ўзингизга яхшилик қиласиз"*

"Менимча, — деб ёзганди Нью-Йоркдаги руҳшунослик хизмати маркази директори Генри С.Линк, — замонавий психология соҳасидаги бирорта кашфиёт фидойилик ёки ўз-ўзини бағишлаш, бахт интизомининг илмий исботи каби шу қадар муҳим эмас"

Бошқаларга ғамхўрлик қилиш фақат безовталиқдан чалғитибгина қолмайди, балки сизга янги дўстлар орттиришга ва ҳаётдан бир олам лаззат олишга ёрдам беради. Қандай қилиб? Бир кун худди шундай савол билан Йель университети профессори Уильям Лайон Фелпсга мурожаат қилдим. Мана унинг жавоблари: "Мен қачон меҳмонхона ёки дўкон, сартарошхонага кирсам, кимни учратсам, албатта, уларга ёқадиган бирорта гап айтаман. Шахсиятини ажратиб турадиган жиҳатни ифодалашга ҳаракат қиламан, токи у ўзини машинанинг бир мурватидай ҳис этмасин. Баъзан дўкондаги менга хизмат қиладиган сотувчи аёлга мақтов сўзлар айтиб хушомат қиламан. Завқ-шавқимни унинг чиройли кўзлари ёки сочларини таърифлаш билан ифодалайман. Сартарошдан, кун бўйи оёқда тик туриб, чарчамайсизми, деб сўрайман. Шу билан бирга ундан қандай қилиб сартарош бўлганига, неча йилдан бери ишлашига ва шу вақт ичига қанча ҳурпайган сочларни тартибга келтирганлигига қизиқаман. Бунини санашига кўмаклашаман ҳам. Шунини пайқадимки, инсонга эътибор бериш уни бахтдан гул-гул яшнашига мажбур этар экан. Саквояжимни кўтариб келган ҳаммолнинг кўлини қасаман. Бу унинг кайфиятини кўтаради ва у кун бўйи ўзини бардам ҳис этади. Жазирама ёз кунларидан бирида нонушта қилгани темир йўл экспресс поезди вагон-ресторанига кирдим. Йўловчилар билан лик тўла вагон худди қизиган печга ўхшар, уларга хизмат кўрсатиш анча сушт эди. Ниҳоят, официант менга таомномани узатганида, унга: "Қизиб турган ошхонада ишлаётган ошпазларга бугун жуда оғир бўлса керак?! — дедим. У дастлаб сўкинишга тушди. Анчайин ранжиган овозда гапирди. Дастлаб менга худди хафа бўлгандай кўринди. "О, худо, карами кенг Аллоҳ! — деб қичқирди у, — одамлар бизга келиб, нуқул овқатдан нолишгани-нолишган. Улар сушт хизмат қиляётганимиз, иссиқнинг ҳамда нархнинг баланглигидан жаврашгани-жаврашган. Мен ўн тўққиз йилдан бери бу шикоятларни эшитиб келаман. Сиз чўғдай қизиган печ олдида туриб ишлаётган ошпазларга оғамийлик ҳамдардлигини билдирган биринчи ва яккаю ягона оғамсиз. Худого ибодат қилиб, сўрайманки, бизга худди сиздай йўловчилар кўпроқ учрасин!"

Официант ниҳоят таъсирланган эди, чунки мен негр ошпазларга одамгарчилик нуқтаи назаридан ёндашган эдим. Уларга темир йўлдаги мураккаб механизмнинг мурвати сифатида эмас, жонли одамдай қараган эдим.

Одамлар, — деб давом этди профессор Фелпс, — озгина бўлса-да, инсоний эътиборга муҳтож бўлишади. Мен кўчада юрганамда, чиройли кучук етаклаган кишини кўрсам, завқланганимни, албатта, сездираман. Бироз олдинга ўтаман ва ўгирилиб қараб, итини эркалатаётганига кўзим тушади. Менинг завқ-шавқим унинг муҳаббатини ошириб юборади.

Англияда бир кун бир чўпонни учратдим, унинг жуда катта, ақли овчаркаси бор эди. Мен бу баҳайбат жониворнинг чиройидан ҳайратга тушдим ва чўпонга айтдим. Ундан кучукни қандай тарбиялаганини гапириб беришини сўрадим. Шундан сўнг бир неча масофа узоқлашганимда, елкам оша қараб, итнинг кейинги оёқда тик турганини, чўпоннинг елкасига оёқларини қўйгани, чўпон эса уни эркалатаётганини кўрдим. Менинг чўпон ва унинг итига қизиқиш билан қараганим чўпонни ниҳоятда қувонтирган эди. Мен ўзимни ва уларни ниҳоят бахтиёр қилган эдим"

Тасаввур қиялпсизми, ҳаммолнинг қўлини қисиб, миннатдорчилик билдираётган, чўғдай қизиб турган печ ёнида куйиб ишлаётган ошпазларга ҳамдард бўлаётган ва кўчада бегона одамларнинг итидан завқ-шавққа тўлаётган киши маънос ва безовта бўлиши мумкинми? Бундай одам психиатр ёрдамига муҳтож бўладими? Ўз-ўзидан аёнки, йўқ. Хитой мақолида айтилганидек, "атиргул ҳиди доимо уни тақдим этган кишининг қўлига анқийди"

Агар сиз ҳақиқий эркак бўлсангиз, навбатдаги хатбошини ташлаб ўқинг. У сизни мутлақо қизиқтирмайди. Унда безовта, бахтсиз бир қизнинг бир неча ёш йигитларнинг кўнглидан жой олганлиги ҳикоя қилинади. Уларнинг бари қизнинг қўлини сўраган. Ҳозир бу қиз бувиға айланган. Бир неча йил бурун мен унинг эри билан яшаётган уйи олдида тўхтагандим. Улар истиқомат қилаётган шаҳарда маъруза ўқишим керак эди. Эртаси у мени автомобилига ўтказиб, Нью-Йорк томон жўнайдиган поезд станциясига элиб қўйди. Биз эллик милга яқин масофани босиб ўтдик

ва йўлда иккимиз ўртамизда қандай қилиб дўстлар орттириш ҳақида суҳбат бўлиб ўтди. Ҳамроҳим менга деди: “Жаноб Карнеги, мен сизга бир воқеани айтиб берай. Бунини ҳеч кимга, ҳатто эримга ҳам билдирганим йўқ” (дарвоқе, мазкур ҳикоя сиз ўйлаганчалик қизиқарли эмас, албатта).

У Филадельфияда аслзода табақага мансуб оилада тарбиялаганини гапириб берди.

“Менинг болалик ва ёшлигимдаги асосий фожиаси камбағаллигимиз эди, ўз сафимдаги қизлардан фарқли ўлароқ меҳмонга одам чақира олмас эдик. Менга кўзни қувонтирадиган кийимлар ҳеч қачон бўлмаган. Доимо бир хил либос кийардим, шунинг ичига ўсдим ҳам. Улар менга ярашмас ва эски урфда эди. Мен шу даражада камситилган эдим, уларардим, туни билан кўз ёши тўкиб чиқардим. Ниҳоят, сабрбардошим тугаганида, миямга бир фикр келиб қолди. Мен атрофимдаги йигитлардан, яъни кавалерларимдан оқшомлари уларнинг кўнглидан нималар кечаётганини, ҳаётга муносабатлари ва келгусидаги режалари ҳақида сўрашга қарор қилдим. Бу саволларни унинг жавоблари қизиқтиргани учун берганим йўқ, албатта. Эски урфда тикилган кийимларимдан диққатини чалғитиш учун шундай саволларни берардим. Кутилмаганда ғалати ҳолат юз берди: бу ёш йигитларнинг ўзи ҳақидаги ҳикояларини эшитганим ва уларнинг ҳаётини кўп билганим сайин ўзим учун улар билан суҳбатлашиш шунчалик қизиқарли кечадиган бўлди. Шунчалик қизиқиб кетдимки, натижада ўзимнинг кийимбошларимни, безанишларимни ҳам мутлақо унутиб қўйдим. Аммо мени ҳаммадан кўп лол қолдирагани: шунчалик ажойиб тингловчи бўлганим ва ёш йигитларни ўзи ҳақида гапириб беришга руҳлантирганим сайин улар ўзларини бахтиёр деб ҳис этардилар, мен эса тенгдошларим орасида энг кўп муваффақият қозонардим. Уч йигит мендан турмушга чиқишга розилик сўради” (Қизлар, йигитлар қалбини забт этишни ўрганинг).

Эҳтимол, мазкур бўлимни ўқиган айрим кишилар: “Буларнинг бари атрофдагиларни қизиқтириш учун қилинган сафсатадан бошқа нарса эмас! Бемаъни, диний хомхаёллар! Буларнинг бирортаси ҳам менга маъқул эмас! Мен пул ишлашим керак, токи чўнтагим қуруқ бўлмасин! Мен ҳаёт-

даги барча нарсага эга бўлишим керак! Сафсата бу, жин урсин", дейиши мумкин.

Нима ҳам қилардик, агар шундай фикрда бўлсангиз, ҳаққингиз бор, аммо агар ҳақ бўлсангиз, у ҳолда инсониятнинг ёзув пайдо бўлганидан бери буюк файласуфлари ва диний таълимот арбоблари: Исо Масих, Конфуций, Будда, Афлотун, Арасту, Суқрот, авлиё Франциск катта хато қилган эканлар! Сиз кинояли кулишингиз мумкин, гап диний таълимот арбоблари ҳақида боряпти, майли, у ҳолда даҳрийларга мурожаат қиламиз.

XX асрнинг машҳур атеисти америкалик Теодор Драйзердан маслаҳат олишга уриниб кўрамиз. Теодор Драйзер барча динларни эртак деб кулган ва *"ҳаёт бу аҳмоқлар қайта ҳикоя қилиб берган қиссадир, унда жуда кўп сўз ва жўшқинлик бор, аммо фақат маъно йўқдир"*, деган ва шундай деб ҳисоблаган. Аммо Драйзер Исо Масихнинг бир буюк диний амрига, яъни бошқаларга хизмат қилиш ҳақидаги амрига мафтун бўлган эди: *"Ҳаётда унга ажратиб берилган қисқа умрнинг бир бўлагига қандайдир хушбахтликка эга бўлиш учун у (одам), — дейди Теодор Драйзер, — фақат ўзи учун аҳволни яхшилашга қаратилган ўй-фикр юриштиши ва режалаштириши билан чекланмай, бошқалар учун ҳам режалар тузиши лозим. Чунки қувонч, хушбахтлик ўзидан кўра бошқаларнинг қанчалик қувонгани ва бошқаларнинг унинг учун қувонганига боғлиқ бўлади"*

Агар биз аҳволни, Т.Драйзер айтганидек, бошқалар учун яхшилашга уринар эканмиз, шошилишимиз керак, вақт ўтяпти. *"Бу йўллардан фақат бир марта ўтаман. Шундай экан, мен ҳозирданоқ арзийдиган иш қилишим ёки мурувват кўрсатишим даркор. Бас, шундай бўлгач, бунга кейинга қолдиришим ёки бу ишни амалга оширишни асло қўлдан чиқармаслигим керак, ахир мен бу йўллардан бошқа вақт ҳеч қачон ўтмайман"*

Шундай қилиб, агар сиз безовталикдан халос бўлиб, руҳий осойишталик ва бахт топмоқчи бўлсангиз, еттинчи қоида бажаринг:

Атрофдагиларга эътибор бериб, ўзингизни асло ўйламанг. Ҳар кун шодлик ва хуррамлик, табассум бахш этувчи хайрли ишлар қилишдан асло чарчаманг.

ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР:

1-қоида: Ўз онг-шуурингизни хотиржамлик, мардлик, соғлиқ ва умидворлик ҳақидаги фикрлар билан тўлдилинг, ахир бизнинг ҳаётимиз у ҳақдаги ўй-фикрлардан иборат-ку!

2-қоида: Ҳеч қачон душманларингиз қўлидаги шамларни ёқишга уринманг, чунки улардан кўра кўпроқ ўзингизга зарар етказасиз. Бамисоли генерал Эйзенхауэрдай ҳаракат қилинг: ўзингиз ёқтирмаган, яхши кўрмаган одам тўғрисида бирор дақиқа ҳам ўйламанг.

3-қоида: А. Миннатдор бўлмаганлардан хафа бўлиш ўрнига унга тайёр тулинг. Эсингизда бўлсин, Исо Масих бир кунда ўн нафар моховни тузатган, шулардан фақат биттаси унга миннатдорчилик билдирган, холос. Нима учун сиз Исо Масихдан ҳам зиёд миннатдорчилик кутасиз?

Б. Эсингизда бўлсин, бахтга сазовор бўлишнинг ягона йўли — бу миннатдорчилик кутмаслик, балки хурсандчилик учун хайр-саховат кутишдир.

В. Ёддан чиқарманг: миннатдорчилик бу феъл-атворнинг шундай белгисидирки, у фақат тарбия натижасида юзага чиқади, шу сабабли, агар истасангиз, болаларингизга яхшиликни қадрлашни ўргатинг.

4-қоида: Ўз муваффақиятларингизни ҳисобга олиб боринг, кўнгилсизликларни эса мутлақо эсдан чиқаринг.

5-қоида: Бошқаларга тақлид қила кўрманг. Ўзингизни топинг ва ўз-ўзингиз билан бирга бўлинг. Ахир, "нафрат — жаҳолат, тақлид эса ўз-ўзини ўлдиришдир"

6-қоида: Агар тақдир сизга лимонни муяссар кўрган бўлса, сиз ундан лимонад ясанг.

7-қоида: Ўзингиздаги кўнгилсиз ҳодисаларни унутинг, бошқаларга бахт улашиш учун ҳаракат қилинг. "Бошқаларга мурувват кўрсатар экансиз, биринчи навбатда сиз ўзингизга ёрдам берган бўласиз"

ТАНҚИД ТУФАЙЛИ БЎЛАДИГАН БЕЗОВТАЛИҚДАН ЎЗНИ САҚЛАШ ТЎҒРИСИДА

Ўн тўққизинчи бўлим

ЭСИНГИЗДА БЎЛСИН, ҲЕЧ КИМ ҲЕЧ ҚАЧОН ЎЛИК ИТНИ УРМАЙДИ

1929 йилда Америкада маориф соҳасидаги арбоблар орасида мисли кўрилмаган шов-шувли воқеа бўлиб ўтди. Бугун дунё олимлари мазкур воқеанинг шоҳиди бўлиш учун Чикагога ёпирилдилар. Бундан бир неча йил муқаддам Роберт Хатчинс номли ёш йигит Йель университети томон йўл олган эди, шунгача у официант, ўрмон кесувчи, репетитор ва кир ёядиган арқон сотувчиси бўлиб ишлаганди. Хатчинснинг фаолият бошланганига саккиз йил тўлганида, у Америкада университетлари орасида нуфузи жиҳатидан тўртинчи ўринни эгаллаган Чикаго университети президенти вазифасига тайинланди. Унинг ёши нечада эди? Ўттизда. Ишониш қийин! Ёши ўтган профессорлар бош чайқаб қолишди. Илм оламида "янги вундеркинд" билан боғлиқ эҳтирос қайнади. Уни ҳар жиҳатдан танқид қила бошладилар. Нималар дейишмади, у ниҳоятда ёш, тажрибаси кам, таълим соҳасидаги ғоялари арзимас ва ҳоказо. Унга бўлган ҳужумда, ҳатто газеталар ҳам иштирок этди.

Роберт Мейнард Хатчинснинг университет президенти вазифасини бажаришга киришган куни дўсти унинг отасига шундай деган эди: *"Мен бугун газетанинг бош мақоласида ўғлингизга бўлган хуружларни ўқиб, ғоятда таъсирландим"*

"Ҳа, — деди Хатчинснинг отаси, — бу ўта шафқатсизлик, аммо эсингизда бўлсин, ҳеч ким ҳеч қачон ўлган итни тепмайди"

Дарҳақиқат, одамларни таҳқирлаган кишилар кўпроқ қониқиш ҳосил қилганлар.

Уэллс шахзодаси, кейинчалик қирол Эдуард VIII (*сўнг Виндзор герцоги*) буни ўз ҳаётида чор-ночор синаб кўрди. У бир вақтлар Девонширдаги Дартмут коллежида таҳсил олганди. Коллеж Аннаполисдаги ҳарбий-денгиз академияси билан бир қаторда турарди. Шаҳзода ўн тўрт ёшларда эди. Бир куни денгиз офицерларидан бири уни йиғлаб турган ҳолда кўриб, сабабини сўради. Дастлаб бола жавоб беришни истамасди, аммо тез ўтмай иқрор бўлди. Маълум бўлишича, уни гардемаринлар, яъни ҳарбий билим юртидаги юқори синф талабалари уришган экан. Коллеж коммодори (*бошлиғи*) уларни чақирди ва шахзода шикоят қилмаганини, аммо улар нима сабабдан таққирлаш учун шахзодани танлаб олишганини сўради.

Гардемаринлар биров вақт гапни чайнаб, тиллари гапга келмай, ниманидир минғирладилар. Аммо ахийри бўйинларига олдилар. Улар келажакда ўзларини қирол флотига командир ва капитан сифатида тасаввур этиб, ёшликларида қиролни дўппослаганимизни айтиб юрамиз, деган гапни айтдилар!

Шундай қилиб, агар сизга ташланиб қолишса ёки ноҳақ танқид қилишса, эсингизда бўлсин, бу кўпинча сизни таҳқир этувчи кишининг шахсий хусусиятидан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Яъни, сиз ниманидир қўлга киритдингиз ва кўпчиликнинг диққатини жалб этдингиз. Айрим кишилар маълумоти баланд ва ундан кўра кўпроқ иш қилиб қўйган кишини ҳақоратлаб, шундан шафқатсиз тарзда ҳузур қиладилар. Масалан, мен ушбу бўлимни ёза туриб, Халоскор Армия асосчиси генерал Уильям Бутни фош қилувчи бир аёлдан мактуб олдим. Мен генерал Бутни кўкларга кўтарувчи радиоэшиттиришлар уюштирган эдим. Бу аёл менга нималарни ёзмади, дейсиз?! У генерал Бутни камбағалларга ёрдам бериш учун йиғилган саккиз миллион долларни ўмарганликда айблади. Албатта, бу айблов бутунлай тугуриқсиз эди. Аммо аёл ҳақиқатни тан олгиси келмасди. У ўзидан анча баланд турган одамга тўхмат қилиб, шундан гаразли тарзда лаззатланарди. Мен унинг тўхматдан иборат хатини ахлат қутисига улоқтирдим-у, худога минг бор шукрона келтирдим: яхшиям у менинг хотиним эмас. Хатидан генерал Бут ҳақида ҳеч нарса билолганим йўқ, аммо

унинг ўзи тўғрисида кўп нарсани билиб олдим. Шопенгауэр анча йиллар олдин шундай деган эди: *"Пасткаш одамлар буюк кишиларнинг камчиликлари ва ўйламай қилган хатти-ҳаракатларидан хабардор бўлганларида, ҳаддан зиёд ҳузур-ҳаловатни ҳис этадилар"*

Йель университетининг собиқ президентини тубан одам деб ҳисоблаш мумкинми? Аммо Тимоти Дуайт, шубҳасиз, АҚШ президентлигига номзод бўлган шахсга ташланиб, чиқишлар қилганида, баҳри-дили очилиб кетган эди. Йель университети президенти огоҳлантириб айтгандики, агар бу одамни президент этиб сайласак, *"хотин-қизларимиз қонунлашган фоҳишабозликнинг қурбонига айланади, улар совуққон равишда иснодга қолишади, қалблари аниқ равишда ҳўрланади, улар жигдийлик ва олиўҳимматликдан маҳрум бўлади, худо ва одамларнинг қаҳр-ғазабига дучор бўлади"*

Бу худди Гитлерни фош этгандай гап, шундай эмасми? Ваҳоланки, мутлақо бошқа одам ҳақида айтилган. Бу Томас Жефферсон айбловидир. Қайси Томас Жефферсон? Наҳотки ўлмас Томас Жефферсон, мустақиллик декларацияси муаллифи, демократиянинг ҳомийси ҳақида бўлса?! Ҳа, тасаввур қиялпсизми, у худди шундай ҳамлаларга дучор бўлган эди.

Сиз нима деб ўйлайсиз? Қайси америкаликни "иккиюзламачи" "товламачи" ва "салкам қотил" деб аташган эди? Бир газетада унинг боши узра улкан тиг кўрсатилган ҳолда гильотинада турган қиёфаси карикатура тарзида босилиб чиққан. У кўчадан отда ўтганида, одамлар орқасидан масҳаралар, ҳуштак чалишар эди. Бу инсон ким эди? Жорж Вашингтон эди.

Аммо буларнинг бари кўп йиллар муқаддам бўлиб ўтганди. Балки шундан бери инсон табияти биров мукаммаллашгандир. Нима ҳам қилардик, омон бўлсак, кўрармиз. Шимоллий Қутб тадқиқотчиси (уни 1909 йил 6 апрелда очган эди) адмирал Пирини мисол келтириш мумкин. У мазкур саёҳатни кучуклар қўшилган нарта (чанга)да амалга оширган эди. Бу жасоратни бутун дунё қувонч билан қарши олди. Асрлар давомида кўпгина жасур одамлар ушбу буюк мақсадни амалга ошириш йўлида чексиз азоб чеккан ва жон фидо қилгандилар. Пирининг ўзи совуқ ва очликдан ўлиб кетаёзган эди.

Оёғидаги саккиз бармоғини шунчалик совуқ урган эдики, кейинчалик уни қирқиб ташлашга тўғри келди. Пирига шу қадар боло-қазо ёпирилганидан у ақлдан озиб қоламан, деб қўрқди. Шу билан бирга юқори мартабали денгизчи амалдорлар аламзадалиқдан ёниб кетай дерди, чунки Пири бутун дунёда эътироф ва олий унвонга сазовор бўлганди. Уни илмий экспедициялар ўтказиш учун пул йиғишда, аммо "ўзи Арктикада вақтихушлик билан вақтини чоғ қилиб юрган" - ликда айблашди. Ҳар эҳтимолга қарши шундай деб ўйлади-лар, ахир нимани хоҳласангиз, шунга ўзингизни ишонтира-сиз-да! Уларнинг Пирини камситишга ва ҳалақит беришга интилишлари шу даражада кучли эдики, президент Мак-Кинли тўғридан-тўғри буйруқ бериб, унга Арктикада ўз фаолиятини давом эттиришига имкон берди.

Пири Вашингтонда ҳарбий-денгиз кучлари вазирлигининг бирор идора иши билан машғул бўлганида, шундай ҳақоратга дуч келармиди? Йўқ, албатта. Унинг фаолияти нафрат туғдирадиган даражада аҳамиятли бўлмас эди.

Адмирал Пирига нисбатан генерал Грант кўпроқ шафқатсизликка дуч келган. 1862 йилда у биринчи ҳал қилувчи буюк ғалабани қўлга киритди. Бу ғалаба бир кунда қўлга кирган, Шимол бирданига пешқадам бўлган эди, у Грантни тўсатдан қаҳрамон даражасига кўтарган, мазкур ғалаба, ҳатто узоқ Европада ҳам улкан акс-садо берган, бу зафарни олқишлаб Мэндан Миссисипи қирғоқларига қадар гулханлар ёқилган ҳамда черков қўнғироқлари тантанали равишда жаранлаган эди. Бу буюк ғалабадан сўнг олти ҳафта ўтгач, Грант, яъни Шимол қаҳрамони қамоққа оlinиб, ўз армиясига қўмондон бўлишдан маҳрум бўлди. У бу камситиш ва умидсизликдан аччиқ кўз ёши тўккан эди.

Нима учун генерал У.С.Грант шуҳрат чўққисига чиққанида қамоққа оlinди? Чунки у ўз такаббур бошлиқларининг шубҳа ва ҳасадини қўзғаган эди.

Агар сиз ноҳақ танқид туфайли безовта бўлишга мойил бўлсангиз, биринчи қoидани бажаринг.

Эсингизда бўлсин, ноҳақ танқид баъзи ҳолларда никобланган хушомат ҳисобланади.

Ёддан чиқарманг ҳеч ким ҳеч қачон ўлик ишни қoғ-лашмайди.

Йигирманчи бўлим

ЎЗИНГИЗНИ ШУНДАЙ ТУТИНГКИ, ТАНҚИД СИЗГА ҲЕЧ ҚАНДАЙ РАНЖ-АЛАМ ЕТКАЗМАСИН

Бир куни генерал-майор Смедли Батлер билан суҳбатлашиб қолдим. Уни ҳамма гапдан воқиф кўзли қария деб айтишади. Шунингдек, "дўзах иблиси Батлер" деб ҳам таърифлайдилар. У бир вақтлар АҚШ денгиз пиёда қўшинларига қўмондонлик қилган, кўзга тез ташланадиган ва энг бепарво генерал эди.

Смедли Батлер менга ёшлигида машҳур бўлиш учун жон-жаҳди билан уринганини сўзлаб берди. У барчада ёқимли таассурот қолдиришни истаган эди. Ўша пайтда, ҳатто бегараз танқид ҳам унга чуқур ғам-алам кўзғар эди. Аммо, ўзининг эътироф этишича, денгиз пиёда қўшинлари сафидаги 30 йиллик хизмат унинг терисини ниҳоятда "қалинлаштирган" эди. *"Мени қанчалик таҳқирлашган, қанчалик ҳақорат қилишганди, — деб эслайди Батлер, — разил, илон ва ярамас деб атардилар. Бу ишнинг устаси фаранглари сўкишар эди. Мени инглиз тилига айтиб бўлмайдиган барча ҳақоратлар билан тилга олишарди. Ўйлайсизки, бу гапларга эътибор бердимми? Ҳечам-га! Мени кимдир сўкаётганини эшитсам, ким экан, деб бурилиб ҳам қарамайман"*

Балки Батлер, яъни ҳар гапдан воқиф қария танқидга ўта бефарқдир, аммо бир нарса аниқ: кўпчилигимиз арзимас хафагарчилик ва ҳақоратни юракка ниҳоятда яқин оламиз. Эсимда, кўп йиллар муқаддам Нью-Йоркдаги "Сан" газетаси муҳбири катталар учун ташкил қилинган машғулотларимда иштирок этган эди. У мен ва ишим ҳақида пасквиль (*ҳақоратнома*) ёзган эди. Ўшанда мен ғазабдан ўзимни йўқотиб қўйдимми? Буни шахсий ҳақорат сифатида қабул қилдим. "Сан" газетаси ижроия қўмитасининг раиси Жил Хожесга қўнғироқ қилдим ва бемаъни пасквиль ўрнига фаолиятимнинг аниқ далиллари билан мақола чоп этишни талаб қилдим. Жиноятга яраша тегишли жазо берилишига тўла равишда ишончим комил эди.

Бугун эса ўзимни шундай тутганимдан ниҳоятда хижолатдаман. Энди тушундимки, бу газетани сотиб олган кишиларнинг ярми ушбу мақолани ўқиб чиқишга ҳам улгурмаган. Қолган ярми эса ўқиб, худди беғараз ҳазилдай унинг устидан кулгандир балки. Эҳтимол, ярми шу муносабат билан ғаразона хурсанд бўлса ҳамки, бир неча ҳафтадан сўнг уни бутунлай унутиб юборишгандир.

Энди англадимки, одамлар мен ҳақимда ҳам, сиз ҳақингизда ҳам ўйлашмайди, уларни сиз, мен тўғримдаги гаплар мутлақо қизиқтирмайди. Ўз-ўзлари билан банд бўлиб, нонушта пайтида ҳам, ундан кейин ҳам, ярим кечадан ўн дақиқа ўтгунча ҳам фақат ўзлари ҳақида ўйлашади. Уларни сиз ва менинг ўлимим ҳақидаги хабардан кўра салгина бош оғриғи минг карра кўпроқ безовта қилади.

Агар энг яқин олти нафар дўстларингиздан бири сизга тухмат қилса, устингиздан масхаралаб кулса, алдаса, елкангизга пичоқ тираса, асло тушкунликка тушманг, ўзингизга раҳмингиз келмасин. Энг яхшиси, Исо Масих билан нима воқеа бўлганини эсланг. Энг яқин ўн икки дўстидан бири уни порахўрликда айблайди, бу ҳозирги ҳисобда ўн тўққиз долларга тўғри келади. Бошқа 12 нафар энг яқин дўстларидан бири эса Исонинг бошига оғир кун тушганида, ундан юз ўтиради ва у билан ҳеч қачон таниш эмаслигини уч марта баён этади. Олтидан бири! Мана, Исо Масих билан бўлган воқеа. Шундай экан, сиз ва биз нега яхши натижани кутар эканмиз?!

Кўп йиллар муқаддам мен ноҳақ танқидга нисбатан ҳалақит бера олмаслигимни пайқаган бўлсам-да, бошқа муҳим нарсани: ноҳақ айбларга нисбатан муносабат билдира оламанми-йўқми, шунини аниқлаб олишим керак эди.

Очигини айтай: ҳар қандай танқидни назар-писанд қилмаслик керак, деган фикрдан жуда узоқман. Мен фақат ноҳақ танқидни эътиборга олмаслик кераклиги ҳақида гапиряпман. Бир куни Элеонора Рузвельтдан ноҳақ танқидга қандай муносабатда бўлишини сўрадим. Худо биледи, унинг бошига бундай танқидлар қанча ёғилган. Шубҳасиз, Оқ уйда қачондир яшаган ҳар бир аёл каби унинг ҳам кўплаб содиқ дўстлари ва шафқатсиз душманлари бор эди.

Унинг ҳикоя қилишига кўра, ёшлигида у жуда тортинчоқ бўлиб, доимо одамлар нима дер экан, деб хавотирланиб юрган. Танқиддан ҳам жуда қўрққан, шунинг учун холаси, Теодор Рузвельтнинг синглисидан маслаҳат сўраб, унга мурожаат қилган. Элеонора унга: *"Бай хола, мен шундай-шундай қилмоқчиман, аммо мени айблашади, деб қўрқаман"*, деган.

Тедди Рузвельтнинг синглиси унинг кўзларига тикилиб, шундай жавоб берди: *"Одамлар нима дейишаркан, деб хавотирланиб ўтирма, кўнглинга тўғри иш қилаётганингга ишонч бўлса, бас"*. Элеонора Рузвельтнинг менга айтишича, бу маслаҳат унга бир неча йилдан сўнг Оқ уйда яшаган даврида мисоли Гибралтар чўққисидай бўлиб кўринган. У менга ҳар қандай танқиддан холи бўлиб туришнинг ягона йўли — дрезден чиннисидан қилинган ҳайкалча мисоли тоқчада туришдир, деган эди. *"Кўнглинг майлига қараб иш тутсанг ҳамки сени барибир муҳокама этишади, қандай иш қилсанг ҳам барибир фарқи йўқ. Бу ишни қилсанг ҳам, қилмасанг ҳам, барибир сўкишади"* Унинг маслаҳати ана шундай эди.

Марҳум Мэтью С.Брашдан, у халқаро Америка корпорацияси президенти бўлган пайтда, сиз танқиддан таъсирланасизми, деб сўрадим. Мана унинг менга гапириб берганлари: *"Ҳа, ёшлигимда мен танқидга ортиқ гаражада куйишиб, муносабатда бўлардим. Ўшанда ташкилотимиз ходимлари мени мукамал киши деб ҳисоблашларини жонжаҳдим билан истар эдим. Улар буну айтмасалар, жудаям бетоқат бўлардим. Одатда ким менга биринчи бўлиб қарши чиқса, ўшани ўзимга оғдиришга ҳаракат қилардим, аммо шуниси аниқ эдики, у билан муносабатимни йўлга қўйганимда, бошқа ходимнинг ғазабига дучор бўлардим. Буниси билан ҳам муносабатни яхшилашга уринган пайтимда бошқа бағбин одамларнинг норозилиги кўзғалиб қоларди. Ниҳоят, шунга ишонч ҳосил қилдимки, мендан ранжиганларнинг кўнглини қанчалик овласам ёки тинчлантирмоқчи бўлсам, шу билан ўзимга нисбатан танқидлардан халос бўлмоқни истасам, шунга кўп душман орттирардим. Ниҳоят ўз-ўзимга: "Агар оломондан баланд кўтарилсанг ҳам, барибир, сени айблашаверади. Шундай экан, сен бунга кўникишинг керак" дедим. Бу фикр менга катта ёрдам берди. Шундан кейин кучим етгунича қоидага мувофиқ барча ишни қилиш-*

ни *одат қилиб олдим, сўнг эски соябонимни олиб, ўзимни ноҳақ танқидлардан ҳимоя қилиб, унинг ёмғири томчилари ёқамга тушмасин, деб очиб қўйдим*"

Димс Тейлор эса анча илгари кетди: у танқид ёмғири ёқасига киргунича индамади, сўнг очикчасига унинг устидан кулди. Тейлор радио орқали Нью-Йорк филармоник-симфоник оркестрининг якшанбалик концертлари орасида эшиттиришлар олиб борганида, қандайдир аёлдан унга хат узатишди, хатда у *"фирибгар, хоин, илон ва аҳмоқ"*, деб аталган эди.

Келгуси ҳафтада жаноб Тейлор бу хатни миллионлаб радио эшитувчиларга ўқиб берди. У ўзининг *"Одамлар ва мусиқа ҳақида"* номли китобида ҳикоя қилишича, бир неча кундан сўнг яна ўша аёлдан мактуб олган. Хатда аёл ўзининг яна олдинги фикрини такрорлаб, уни *"фирибгар, хоин, илон ва аҳмоқ"* деб қатъий ишончини ифодалайди. *"Шубҳам бор эдики, — деб қўшимча қилади жаноб Тейлор, — у менинг радио орқали берган эшиттиришимда хатини эслатганимга мутлақо эътибор бермаган"*. Биз ҳақорат эштаётган одамни, ўзини шундай тутган кишини беихтиёр олқишлаймиз, унинг вазминлигига, босиқлиги ва ҳазилкашлигига тан берамиз.

Чарлз Шваб Пристонда бир гуруҳ талабалар ҳузурида маъруза ўқиганида, ҳаётда энг муҳим сабоқлардан бирини ўзининг пўлат қуйиш заводида ишлаётган кекса немисдан олганини эътироф этган эди. Бир куни немис ҳарбий мавзуда бошқа ишчилар билан қизгин тортишаётган пайтда улар қарияни дарёга улоқтиришпади. *"У менинг хонамга кирганида, — деб ҳикоя қилади жаноб Шваб, — бошдан-оёқ жиққа ҳўл ва чиркин эди. Мен ундан дарёга улоқтирган одамларга нима деганини сўрадим. "Мен фақат кулдим" деб жавоб берди у"*

Жаноб Шваб кекса немиснинг сўзларини ўзига шиор қилиб олди: *"Фақат кулгин"*

Бу шиор, айниқса, сиз ноҳақ муҳокама қурбони бўлган пайтда ниҳоятда фойдалидир. Сизга қўполлик қилган одамга жавоб бериш мумкин, аммо *"фақат кулаётган"* одамга нима деб айтса бўлади?

Линкольн фуқаролар уруши девридаги таранг вазиятда ўзининг шафқатсиз танқидчилари, яъни ўйламасдан иш

қилувчиларга жавоб беришга уриниб ётганида, ҳаммасига бардош бера олармиди? У ниҳоят шундай дейди: "Агар мен ўзимга нисбатан бўлган ҳаммаларни даф этиш билан ўралашиб қолганимда, уларга жавоб бериш у ёқда турсин, бошқа ишлар билан шуғулланишни бутунлай йиғиштириб қўйишга тўғри келарди. Мен қўлимдан нимаки келса, барини амалга ошираман ва охирига қадар шундай қаракат қилишни мўлжаллаганман. Агар охири муваффақиятли бўлса, шунда менга нисбатан бўлган ташланишларнинг бари аҳамиятсиз бўлиб қолади. Мабого мени мағлубият кутиб турган бўлса, ҳатто ўнлаб фаришта ҳақлигимга имон келтириб турганида ҳамки, ҳеч нарсани ўзгартира олмайман"

Шундай қилиб, сиз ва мени ноҳақ равишда айблашса иккинчи қоидани эслаш зарур:

Кучингиз етгунча, ҳаракат қилиб ишланг. Сўнг эски соябонингизни очинг, у сизни танқид ёмғиридан ҳимоя қиладу. Шунингдек, совуқ вайсақиликлар ёқангизга асло тушмайди.

Йигирма биринчи бўлим

МЕН ЙЎЛ ҚЎЙГАН БЕМАЪНИ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАР

Шахсий архивимда "МЙҚБХХ" деб ном қўйилган индексли бир жилдни сақлайман, у қисқартирилган тарзда "Мен йўл қўйган бемаъни хатти-ҳаракатлар" деб юритилади. Ушбу жилдларда ўз айбим билан йўл қўйган бемаъни хатти-ҳаракатларим ҳақидаги ёзувлар мавжуд. Баъзи ҳолларда мазкур эсдаликларни котибамга айтиб ёздираман, аммо улар шу даражада шахсий маънога ҳамда шу қадар бемаъниликка эгаки, ўқиб туриб ёздиришга уяламан, шу боис уларни ўз қўлим билан ёзиб қўяман.

Мен ҳозир ҳам ушбу жилддаги ўн беш йил муқаддам Дейл Карнеги ҳақида билдирилган танқидий мулоҳазаларни эслай оламан. Агар ўзимнинг виждонимга ишонсам, бемаъни хатти-ҳаракатларим ҳақидаги ёзувлар билан тўлган жилдим алақачон чок-чокидан сўкилиб кетар эди. Мен бундан

йигирма аср муқаддам: *"Бемаъниларча ҳаракат қилдим ва жуда кўп гуноҳларга йўл қўдим"* деб айтган шоҳ Саулнинг сўзларини такрорлашга ўзимни ҳақли деб биламан.

Қачон мен ушбу жидди қўлимга олиб, ўзим ҳақимдаги танқидий фикр-мулоҳазаларни ўқисам, улар зиммамда турган муҳим муаммо — Дейл Карнегини бошқариш муаммосини ечишга ёрдам беради.

Мен ўзим йўл қўйган ножўя хатти-ҳаракатлар учун кўпинча бошқаларни айблашни одат қилиб олган эдим, аммо улғайганим сари ва умид қилганимдек, ақлли бўлганим сайин шуни англадимки, охир-оқибатда барча бахтсизликлар менинг айбим билан рўй берар экан. Кўпчилик улғайганидан кейин шундай хулосага келади. *"Ўзимдан бошқа ҳеч ким, — деган эди Наполеон Авлиё Елена оролида, — менинг ҳалокатимга айбдор эмас. Қаттол душманам менинг ўзим — фожиали тақдирим сабабчиси ўша"*

Ижозатингиз билан бир киши тўғрисида гапириб берай. Ўз-ўзини баҳолаш ва ўзини бошқариш бобида у тенги йўқ моҳир уста ҳисобланади. Бу инсоннинг номи Х.П.Хауэлл. 1944 йил 31 июлда Нью-Йоркдаги "Амбассадор" меҳмонхонаси дорихонасида унинг тўсатдан вафот этгани ҳақида хабар тарқалганида, Уолл-стрит изтиробга тушди. Ахир у Америка молия дунёсининг энг машҳур арбобларидан бири, тижорат миллий банки ва компанияси бошқарувининг раиси, Уолл-Стритдаги 56-кўчада жойлашган ишончли вазифаларни бажарувчи, шунингдек, йирик корпорациялар директори ҳисобланар эди. Хауэлл ёшлигида деярли чуқур билим ололмади. Ўз фаолиятини қишлоқ дўконига сотувчи сифатида бошлади, сўнг "Ю.С.стил" номи йирик пулат қуюв компаниясида кредитларни бошқарувчи бўлди ва ўз йўлини юқорига — юксак мансаб ва куч-қудрат томон давом эттирди.

"Мен кўп йиллардан буён кун бўйи ҳузуримга ўтказилган учрашувларнинг ҳаммаси ҳақида битилган ёзувлар жамланмасини юритаман, — деб ҳикоя қилиб берганди жаноб Хауэлл унинг муваффақиятлари сабабини сўраганимда. — Ошлам шанба оқшомига ҳеч қачон вақтимни олмайди, чунки бу вақтнинг бир қисмини мен ҳамиша ўз-ўзимни текшириш, хатти-ҳаракатларимни кўриб чиқиш ва баҳолаш-

га сарф этишимни яхши билади. Тушликдан кейин ёлғиз қолиб, учрашувлар китобини очаман ва ҳафта давомида ўрин олган барча мулоқотлар, йиғилиш ва мажлислар ҳақида ўйлаб кўраман. Ўзим-ўзимдан, қандай хатога йўл қўйдим экан, деб сўрайман. Мен қайси ўринларда тўғри иш қилдим ва қандай ҳолларда бундан ҳам яхши ҳаракат қилишим мумкин эди?

Бу таржибадан қандай сабоқ чиқариб олиш мумкин? Баъзан бу ҳафталик хатти-ҳаракатларни таҳлил қилиш мени мушкул аҳволга солиб қўяди. Баъзида ўзимнинг қўпол хатоларимдан ҳайрон қоламан. Албатта, бу камчиликлар йилма-йил тобора камайиб боради. Йилма-йил олиб борадиган мазкур тизим, ўз-ўзини таҳлил этиш усули ўзим қабул қилганларга нисбатан менга кўпроқ фойда берди."

Балки, Хауэлл Бен Франклиннинг ўз-ўзини таҳлил этиш ғоясини ўзлаштиргандир? Фақат Франклин шанба оқшомига кутмаган, у ҳар оқшом ўз устида унумли ишлаган. У ўзида ўн учта жиддий камчилик борлигини аниқлаган эди. Шулардан учтаси: бекордан-бекорга вақт сарфлашга мойиллик, беҳуда нарсаларга аччиқланиш, тортишиш ва қаршилик кўрсатишдир. Кекса донишманд Бен Франклин мазкур камчиликларни бартараф этмаса, ҳаётда муваффақият қозона олмаслигини яхши тушунди. Шунинг учун у ҳафта давомида ҳар куни ўзининг камчиликларидан бирини йўқотиш учун курашди ва кундалик юритиб, ким-кимни бартараф этганини батафсил ёзиб борди. Бошқа куни у камчиликларидан яна бирини танлаб, худди рингга чиққан боксчи каби гонг эшитилганида қўлқоп кийиб олди. Франклин ўзининг камчиликлари билан икки йил давомида шиддатли кураш олиб борди.

У Америка дунёга келтирган энг ҳурматли шахслардан бири бўлиб етишганига ажабланмаса ҳам бўлади!

Элберт Хаббард шундай деган эди: *"Ҳар бир одам бир кунда ҳеч бўлмаганда беш дақиқа қил-қизил аҳмоққа айланади. Бу чегарани оширмаслиқнинг ўзи донишмандликдир"*

Майдакаш одам арзимас ҳисобланган танқидлардан ҳам қаттиқ газабланади, доно эса унга "йўл бермай" таъна қиладиган ва уни ёмонлайдиган кишидан ҳам ниманидир ўрга-нади.

Уолт Уитмен бу фикрни қўйидагича таърифлаган: *"Сиз фақат сизни мақтайдиган, сизни ёқтирадиган ва сизга йўл берадиган кишидан бирор нарса ўрганасизми? Сизга қарши чиқадиған, сизни кўра олмайдиған ва йўл бермайдиған кишилардан буюк сабоқлар чиқариб олишни синаб кўрмадингизми?"*

Душманларимиз бизни ва ишимизни танқид қилишларини нега кутиб ўтириш керак? Нега улардан олдинроқ ўтиб кетмаймиз? Келинг, ўз-ўзимиз учун шафқатсиз танқидчига айланайлик. Шундай қилсак, душманларимиздан олдин ўзимизнинг заиф томонларимизни аниқлаб ва тузатиб оламиз. Дарвин худди шундай қилди. Аниқроғи, у ўн беш йил танқид билан машғул бўлди. Бу воқеа шундай бўлган эди. Дарвин ўзининг ўлмас асари *"Турларнинг келиб чиқиши"* ҳақидаги асари қўлёзмасини тугатган пайтда тушундики, ҳаётнинг келиб чиқиши ҳақидаги инқилобий концепциясининг нашр этилиши интеллектуал ва диний дунёни ларзага соларди. Шунда у ўзининг шахсий танқидчисига айланди ва яна ўн беш йил давомида ўзи келтирган маълумотларни синчиклаб текширди, ўз мулоҳазаларини шубҳа остига олди, хулосаларини танқид қила борди.

Фараз қилайлик, кимдир сизни *"лаънати аҳмоқ"* деб ҳақорат қилди. Сиз нима қилардингиз? Хафа бўлармидингиз? Ғазабланармидингиз? Мана, Линкольн қандай йўл тутган? Линкольннинг ҳарбий вазири Эдвард М.Стэнтон уни *"лаънати аҳмоқ"* деб атаган эди бир куни. Стэнтон Линкольн унинг ишига аралашгани учун қаттиқ ғазабланган эди. Бир худбин сиёсатчининг кўнглини топиш учун Линкольн айрим полкларнинг ўрнини алмаштириш ҳақидаги буйруқни имзолаганди. Стэнтон нафақат Линкольннинг буйруқларини бажармади, балки Линкольн лаънати, аҳмоқ, деб қасам ичди, чунки у шундай буйруқларга имзо чекади. Оқибатда нима бўлди? Стэнтон нималар деганини Линкольнга етказганларида, у хотиржам ҳолатда шундай деган: *"Агар Стэнтон мени лаънати, аҳмоқ деган бўлса, шундай бўлиши мумкин, чунки у кўпинча ҳақ бўлиб чиқади. Ўзимга келганда эса буни кўриб чиқишим керак"*

Линкольн Стэнтон ҳузурига йўл олди. Буйруғи хато эканлигига Стэнтон уни ишонтирди ва Линкольн амрни бекор

қилди. Линкольн ўзининг хатти-ҳаракатига нисбатан бўлган танқидлар самимий, асосли ва дўстона бўлса, уни қўллаб-қувватлаган.

Шундай экан, сиз ҳам, мен ҳам шу тахлит танқидларни қутлашимиз керак, гарчи унинг тўртдан уч қисми тўғрилигига шубҳамиз бўлса ҳам умид қилаверишимиз мумкин. Теодор Рузвельт охир-оқибатда худди шундай деб ҳисоблаганди. Давримизнинг энг буюк мутаффакири Эйнштейн ўзининг тўқсон тўққиз фоиз хулосалари хатолардан иборат эканлигига иқрор бўлган эди!

"Душманларимизнинг биз тўғримиздаги мулоҳазалари, — деган эди Ларошфуко, — ўз фикр-ўйларимиздан кўра ҳақиқатга жуда яқиндир"

Биламанки, бу таъкид кўп ҳолларда тўғри ҳисобланади. Шу билан бирга кимдир мени танқид қилишни бошласа, мен ўзимга қарамай қўйсам, танқид қилувчига дарров нима дейиш ҳақида жиндай тасаввурга эга бўлмасам ҳамки, табиий равишда ўзимни ҳимоя қилишга ўтаман. Ҳар сафар шундай ҳолатга тушсам, ўз-ўзимдан норози бўламан. Бизнинг ҳаммамиз танқиддан ғазабланиш, мақтовдан ийиб кетишга жуда мойилмиз, шунга қарамай, танбеҳ ёки мақтовга арзиймизми? Мантиқ бизга хос эмас. Бизни ҳиссиёт чулғаб олади. Бизнинг мантиқ ҳиссиётлар денгизида ўзимизни у ёқ-бу ёққа улоқтирган қайиқни эслатади. Кўпчилигимиз ўзимиз тўғримизда ҳаддан зиёд юқори фикрдамиз (*шахсимизни юқори қўямиз*). Аммо орадан қирқ йил ўтгач, балки ҳозир қандай эканлигимизни ўйлаб кулгимиз қистаса керак.

Унча катта бўлмаган америкача шаҳардаги энг таниқли газета ношири Уильям Аллен Уайт бир ёш йигитнинг элик йил аввал қандай бўлганини эслаб, унга таъриф берган эди: *"...ўзига бино қўйган, куч-ғайрати жўшган аҳмоқ... думоғи баланд мурғак риёкор... мағрур реакционер..."* Балки йигирма йилдан сўнг сиз ва мен ўзимизнинг ҳозирги пайтдаги ҳолатимизни таърифлаб, шундай сўзларни ишлатармиз? Эҳтимол... Ким билади дейсиз?

Олдинги бўлимларда мен, агар сизни ноҳақ танқид қилишса, ўзни қандай тутиш тўғрисида гапирган эдим. Яна қуйидагиларни қўшимча қилишни истайман: сизни ноҳақ

айблаб турганларида, қаттиқ ранжиган пайтингизда нега ўз-ўзингизга: *"Бир дақиқа тўхта... Мен ҳар жиҳатдан пухта эмасман-у! Агар Эйнштейн тўқсон тўққиз фоиз хато қилганини эътироф этган бўлса, балки мен энг кўпи билан саксон фоиз хатога йўл қўярман. Эҳтимол, бу хатога лойиқдирман. Агар шундай бўлса, бундан миннатдор бўлиб, ундан ўзимга фойдали хулосалар чиқариб олишим керак"* демайсиз?

"Пепсодент" компанияси президенти Чарлз Лакман Боб Хоупнинг радио орқали чиқишларини молиялаштириш учун бир йилда миллион доллар сарфлайди. Бу дастурдан унга жуда кўп фикр-мулоҳазалар битилган хатлар келади. У мақтов битилган мактубларни кўрмай, балки танқид битилган хатлар асосида маъруза қилишни талаб қилади. Бундай мактубларда фойдали тавсиялар бўлишини яхши билади.

"Форд" компанияси раҳбарлари ўз фаолиятларидаги камчиликларни аниқлашга ҳаракат қиладилар. Шу мақсадда компания ходимлари билан яқинда сўров ўтказилди, уларга ишлаб чиқаришни ташкил этиш ва уни бошқа жабҳалари билан боғлиқ ишларни танқид қилиш тавсия қилинди.

Мен совун савдоси агенти билан танишман, у одати бўйича ўзини танқид қилишларини талаб қилиб олади. У "Колгейт" фирмаси учун совун сотишни бошлаган пайтда буюртмалар жуда кам эди. Шу боис ишсиз қолишдан жуда кўрққанди. У маҳсулот сифати олий даражада ҳамда нархи ҳам маъқул эканлигини билгани ҳолда, асосий сабаб ўзида эканлигини англади. Битим туза олмагач, кўпинча кварталлар орасида тентираб юрар, хато нимадан иборат эканлигини билишга тиришар эди. Балки ўз фикрини мужмал тарзда ифодалагандир? Ёки унда завқ-шавқ етишмагандир? У кўтара савдо билан шуғулланувчи ишончли харидор ҳузурига келганида, баъзан шундай дейди: *"Мен сизнинг ҳузурингизга яна бир бор совун олишни тавсия қилиш учун эмас, балки маслаҳат ва танқидларингизга муҳтож бўлиб келдим. Агар бир неча дақиқа олдин совун сотишга уринганимда, хатога йўл қўйганимни очиқ-ойдин айтсангиз, мингдан-минг миннатдор бўлур эдим. Сиз менга нисбатан бой тажрибага эгасиз ҳамда кўп нарсага эришгансиз. Марҳамат қилиб, ўз танқидий мулоҳазаларингизни айтсангиз."*

Самимий бўлсангиз. Фикрларингизни айтишдан асло тор-тинманг!"

Шу тариқа у кўп дўстлар ва қимматли маслаҳатларга эга бўлди. Бу инсоннинг кейинги тақдири-чи? Ҳозирги пайтда у "Колгейт-полмалив-пит суп" компанияси президенти ҳисобланади. Мазкур компания жаҳонда энг кўп совун ишлаб чиқаради. Уни Э.Х.Литтл деб номлашади. Ўтган йили у топган 240.141 доллардан ташқари АҚШда бор-йўғи ўн тўрт киши юқори даромад олди.

Худди Х.П.Хауэлл, Бен Франклин ва Э.К.Литтл каби иш кўриш учун катта киши бўлиш шартмикан? Ҳозир эса, сизни ҳеч ким кўрмайди, нега ойнага қараб ўз-ўзингиздан "бу компанияга ярайсанми ўзи?" деб сўрамайсиз?!

Танқид туфайли безовталиқдан халос бўлиш учун учинчи қоидага риоя қилинг:

Ўзингиз йўл қўйган бемаъни хатти-ҳаракатлар рўйхатини тузиб чиқинг-да, ўзингизни танқид қилинг. Мукамалликдан шунчалик узоқ эканмиз, келинг, худди Э.Х.Литтлдай йўл тутайлик: бошқалардан беғараз, фойдали ва конструктив танқидни сўраб олайлик.

ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР:

1-қоида: Ноҳақ танқид айрим ҳолларда ниқобланган хушомат ҳисобланади. У баъзан сиз туфайли кўзғалган нафрат ва ҳасадни ҳам англайди. Эсингизда бўлсин, ҳеч ким ҳеч қачон ўлик итни урмаган.

2-қоида: Кучингиз етган ишни қилинг, сўнг эски соябонингизни олинг, майли, танқид ёмғири унга ёғаверсин, фақат ёқангизга тушмаса бўлгани.

3-қоида: Ўзингиз йўл қўйган хатти-ҳаракатлар рўйхатини тузиб чиқинг-да, ўзингизни ўзингиз танқид қилинг. Ҳали баркамолликдан узоқ эканмиз, келинг, худди Э.Х.Литтл каби йўл тутайлик. Бошқалардан беғараз, фойдали ва конструктив танқидни сўраб олайлик.

**ЧАРЧАШ ВА БЕЗОВТАЛИКНИ БАРТАРАФ
ЭТИШ ҲАМДА ЮҚОРИ ҲАЁТИЙ ФАОЛИЯТ
ВА ЯХШИ КАЙФИЯТНИ САҚЛАБ ТУРИШГА
РИОЯ ҚИЛИШНИНГ ОЛТИ ҚОИДАСИ**

Йиғирма иккинчи бўлим

**ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ҲАЁТИНГИЗДАГИ
ФАОЛЛИККА БИР СОАТДАН ҚЎШИШ
МУМКИН**

Безовталикини бартараф этишга бағишланган ушбу китобда нима сабабдан чарчоққа барҳам беришга доир бобни ёзпман? Жавоби жуда оддий: чунки чарчаш кўпинча безовталикка сабаб бўлади ёки охир-оқибатда бизнинг безовталикка мойиллигимизни англатиб туради. Ҳар қандай тиббиётчи талаба сизга ҳорғинлик организмнинг шомоллашга жисмоний қаршилигини пасайтиришини айтиб беради, ваҳоланки бошқа юзлаб касаллик ҳақида гапирмаса ҳам бўлади ва ҳар қандай психиатр бизга чарчоқ қўрқув ва безовталиқ каби ҳиссиётларга қаршилигимизни пасайтиришини маълум қилади. Шу сабабли чарчоқни бартараф қилиш безовталикини бартараф этишга ёрдам беради.

Мен, "безовталикини бартараф қилишга ёрдам беради", дедим. Бу ниҳоятда юмшатиб айтиш демакдир. Доктор Эдмунд Жекобсон бўшашмоқ ҳақида иккита китоб ёзган: "Аста-секин бўшашиш" ва "Сиз бўшашишингиз керак" Чикаго университети клиник физиология лаборатория директори сифатида у бир неча йиллар давомида бўшашишдан даволаш усули сифатида фойдаланишга доир тадқиқотлар ўтказди. У ҳар қандай асабий ёки ҳиссий зўриқиш "тўла бўшашиш оқибатида бартараф этилади", деб таъкидлаган. Бошқача айтганда, агар сиз бўшашсангиз, безовталиқ давом этмайди.

Шундай қилиб, чарчаш ва безовталиқни бартараф этиш учун, биринчи қоидада айтилганидек, тез-тез дам олинг. Қачон чарчаганингизни ҳис этсангиз, дарров дам олинг.

Бу нима учун шунчалиқ зарур? Чунки чарчоқ мисли кўрилмаган тезлиқда тўпланади. Қўшма штатларнинг пиёда қўшинлари аскарлари билан ўтказилган кўп марталик тажрибалардан маълум бўлишича, ҳатто ёшлар, кўп йиллик пиёда қўшинлар сафида хизмат қилиб чиниққан ёшлар ҳам ўз сафархалталарини ташлаб, ҳар соатда ўн дақиқа дам олишса, узоқ масофани бемалол босиб ўтишади ва юқори бардошни намоён этишади. Армияда уларни бу ишни бажаришга мажбур қиладилар. Сизнинг юрагингиз ҳам худди америкача армия каби ақлидир. У ҳар куни жисмингизга шунчалиқ кўп қон ҳайдайдики, у билан темир йўлда турган бутун цистернани тўлдириш мумкин. Ҳар йигирма тўрт соатда шунчалиқ кўп энергияни сарфлайдики, у билан уч фут (*1 фут — 30,48 см*) баландлиқда турган платформадаги йигирма тонна кўмирни белкурак билан бемалол юклаш мумкин. Бу мислсиз ишни у элик, етмиш, балки тўқсон йил давомида беминнат амалга оширади. Бундай оғирликни юрак қай тарзда кўтара олади? Гарвард университети тиббиёт факультети профессори доктор Уолтер Б.Кэннон бунини шундай изоҳлайди: *“Кўпчилик юрак ҳамиша тўхтовсиз ишлайди, деб ўйлайди. Ҳақиқатда эса у ҳар қисқарганида, маълум даражада дам олиш мавжуд бўлади. Юрак ҳар дақиқада етмиш зарб билан урганида, ҳақиқатан ҳам йигирма тўрт соатдан фақат тўққиз соатда ишлайди. Унинг бир кундаги дам олишини миқдорий жиҳатдан ҳисобласак, ўн беш соатни ташкил этади”*

Иккинчи жаҳон уруши йилларида Уинстон Черчилл етмиш ёшларда эди. Шунга қарамай, бир кунда ўн олти соатлаб ишларди, ўша йилларда у Британия империяси ҳарбий қувватига раҳбарлик қилган эди. Бу фавқулодда муъжизали ҳодисадай кўринади. Сири нимада? У ҳар куни тўшакдан турмай соат ўн бирга қадар ишлар эди. Бу муддатда газета ўқиган, буйруқларни ёздирган, телефонда гаплашган ва муҳим кенгашларни ўтказган. Тушлиқдан сўнг у яна ётар ва бир соат чамаси ухларди. Оқшом яна ётар ва кечки соат 8 да бўладиган овқатдан олдин тагин икки соат ухлар-

ди. У ҳориб қолганидан асло даволанган эмас. Даволанишига ҳожат ҳам йўқ эди. Черчилл чарчоқни ана шундай баратараф этарди. Тез-тез дам олиши туфайли у дадил ва батартиб ва ярим кечагача ишлаш қобилиятига эга эди.

Машҳур Жон Д.Рокфеллер икки буюк ютуғи билан машҳур эди. У жаҳонда энг кўп бойлик тўплади ва тўқсон саккиз ёшгача яшади. Бунга қандай эришди? Асосий сабаби, бизнинг фаразимишча, шундаки, узоқ умр кўриш уларнинг авлодида мавжуд эди. Иккинчи сабаби шуки, у туш пайтида ўз хизмат хонасида ҳар куни ярим соат ухлашни одат қилганди. Ўша ерда турган юмшоқ узун курсида мизғиганида ҳеч ким, ҳатто АҚШ президенти ҳам Жон Д.Рокфеллерни телефонда чақира олмасди!

Даниэл У.Жосселин ўзининг ажойиб китоби — “Нега чарчаш мумкин?”да: *“Дам олиш бутунлай бекорчиликни англатмайди. Дам олиш бу таъмирлаш гемакдир”* деган. Қисқа давом этган ҳордиқ шундай катта тиклаш қувватига эгаки, ҳатто беш дақиқалик уйқу ҳам чарчоқни бутунлай тарқатиб юбориши мумкин! Шухратларга бурканган бейсбол қироли Конни Макк менга, у агар ўйин олдидан ухламаганида, бешинчи марта тўп ирғитганидаёқ сулайиб қолиши мумкинлигини айтиб берган эди. Лекин ҳеч бўлмаганда, беш дақиқа ухлаб олса, бир кунда икки матч ўйнаганида ҳам чарчашни ҳис этмасди.

Мен Элеонора Рузвельтдан Оқ уйда йигирма йил давомида силлани қуритадиган фаолият олиб боришнинг уйдасидан қандай чиқа олганини сўраганимда, у жавоб бериб айтдики, ҳар бир учрашув ёки чиқишдан олдин кўпинча оромкурсида ўтириб ёки юмшоқ узун курсида ётиб, йигирма дақиқа бутунлай жони-жисмини бўшаштирган.

Яқинда мен Жин Отри билан суҳбатлашдим. Биз унинг “Мэдисон-сквер-горден” номли хонасида учрашдик. Бу ерда у родео бўйича ўтказиладиган жаҳон чемпионатида омманни жалб қилиш учун хизматга жалб этилган эди. Хонасида сафар каравоти қўйилганига эътибор бердим. *“Мен бу ерда ҳар куни дам оламан, — деди Жин Отри. — Чиқишларим орасидаги соатда ухлаб оламан. Ҳолливудга суратга тушишда кўпинча катта юмшоқ оромкурсига ўтираман-га, ўзимни бутунлай бўшаштираман. Сўнг кун давомида ўн*

дақиқадан икки-уч марта пинакка кетаман. Бу менинг ҳаётий фаолиятимни фавқулодда юқори даражага кўтарди"

Эдисон ўзининг битмас-туганмас қуввати натижасини қачон хоҳласа, ўша пайтда ухлаб олиш қобилиятида, деб кўрсатган эди.

Генри Форд билан унинг саксон ёшлиги арафасида суҳбатлашган эдим. Мени Форднинг барқ урган ва навқирон кўриниши ҳайратта солганди. Бунинг сирини сўрадим. *"Мен ўтириш имконияти бўлганида ҳеч қечон тик турмайман, ётишни истганимда ҳеч қачон ўтирмайман"*, деб жавоб берди у.

"Замонавий педагогиканинг отаси" бўлмиш Хорас Мэнн ёши ўтиб қолган пайтда худди шундай йўл тутди. Антиох коллежи президенти бўлган пайтда у одатда талабалар билан юмшоқ узун курсига қулай жойлашиб ўтириб суҳбатлашарди.

Мен Ҳолливудда бир режиссёрдан шу усулни синаб кўриш учун кўндирдим. Унинг эътироф этишича, натижалар мўъжизага тенг эди. Мен Жек Черток, яъни ҳозирги пайтда *"Метро-Голдвин-Мейер"* киноккомпаниясининг энг пешқадам режиссёрларидан бири ҳақида сўзлаяпман. Жек Черток бир неча йил муқаддам ҳузуримга келган пайтда *"МГМ"*нинг қисқа метражли фильмлар бўлими бошлиғи эди. У ҳолдан тояр даражада чарчаб қолар, куч-қуввати охирги нуқтага етиб борганди. Ўзида ҳаммасини: қувват берувчи воситалар, витаминлар, доривор препаратларни синаб кўрди. Аммо уларнинг ҳеч бири асло ёрдам бермади. Мен ҳар куни дам олишни маслаҳат бердим. Қандай қилиб? Хонада ўриндиқ (*кушетка*) қўйиб, унга ёта туриб, ўзининг сценарийнавислари билан йиғилиш ўтказаятганида, бўшатиб турмоқ...

Орадан икки йил ўтгач, яна кўрдим ва у шундай деди: *"Мўъжиза юз берди. Менинг шахсий шифокорларим шундай ҳисоблаяпти. Илгари ўзимизнинг қисқа метражли фильмларимиз мавзусини муҳокама этганимизда, курсига худди михлангандай, асабларим охирги даражага таранглашиб ўтирар эдим. Энди эса жонгашларни хонамда, кушеткада бўлишган ҳолда ўтказаман. Йигирма йил даво-*

мида биринчи марта ўзимни инсон сифатида ҳис этдим. Ҳозир мен олдингига нисбатан икки соат зиёда ишлайман ва жуда кам чарчайман"

Булар қай даражада қўлланиши мумкин? Фараз қилайлик, стефанографсиз ва худди Эдисон, Сэм Голдвин каби иш вақтида пинакка кета олмайсиз. Борди-ю, ҳисобчи бўлиб ишласангиз, бошлигингиз билан молиявий ҳисоботни муҳокама эта туриб, кушеткада ағанашга ким рухсат берарди дейсиз? Аммо кичик шаҳарда истиқомат қилиб, уйга тушлик қилгани келганингизда, овқатдан сўнг ўн дақиқа ухлашга имконият топарсиз балки? Генерал Жорж С.Маршалл худди шундай йўл тутган эди. Уруш йилларида Қўшма штатлар армияси бош штабида бошлиқ бўлган пайтида у қанчалик банд бўлмасин, туш пайтида дам олишни зарур деб ҳисобларди. Агар сиз эллик ёшда бўлсангиз, дам олиш учун бирор дақиқа вақт топа олмасангиз, у ҳолда ҳаётингизни дарҳол суғурта қилдингиз. Дафн этиш ҳам анча қimmat, бизнинг даврда ногаҳонда содир бўлади, хотинчангиз эса, балки, сизнинг суғурта пулингизни олишни ва ёшгина эрга турмушга чиқишни хоҳлаб қолар!

Сиз тушлиқдан сўнг, ҳеч бўлмаса кечки овқат олдидан ярим соат ухлаб олишга ҳаракат қилинг. Бу сизга содали вискига нисбатан арзон тушади ҳамда узоқ муддат давомида 5467 марта фойда беради. Агар соат бешдан олтигача ёки кечқурун еттида ухлай олсангиз, шу тариқа ҳаётингизни фаоллигингизни бир соатга чўзган бўласиз. Нега? Қай тарзда? Чунки кечки овқат олдидаги бир соатлик уйқу қўшув олти соатлик тунги уйқу — буларнинг бари бирийўла саккиз соатлик уйқудан фойдалироқ.

Жисмоний меҳнат қилувчи киши дам олишга кўп вақт сарфласа, у катта ҳажмдаги ишни бажара олади. Фредерик Тейлор бунини иш вақтида "Бетлехем стил" номи пўлат қуйиш компаниясида илмий бошқариш бўйича муҳандис бўлиб ишлаганида намоиш этган эди. У ҳар бир ишчи бир кунда юк машинасига тахминан 12,5 тонна чўянни юклашини ва туш пайтида барча ишчилар йиқилгудай чарчаб қолишларини аниқлади. Уларнинг чарчашига сабаб бўладиган барча омилларни илмий таҳлил қилиб, бир кунда 12,5 тонна эмас, балки тонна юк орта олиши мумкинлигини асос-

лаб берди. Чарчамасдан тўрт баробардан зиёд юк ортишлари мумкинлигини ҳисоблаб берди. Сиз бунинг исботи қани деб сўрарсиз балки?

Тейлор тажриба учун Шмидт номли бир кишини танлади, унга секундомер билан ишлаш тавсия этилди. Шмидт ишлаётганда, унинг ёнида секундомер билан хронометрчи турар ва "команда" берарди: *"Ҳозир қўймани кўтаринг ва юринг... Энди ўтиринг ва дам олинг... Энди юринг... Энди дам олинг..."*

Нима бўлди дерсиз? Шмидт ҳар куни 47 тонна чўян ортар, бошқа ишчилар эса бу муддат ичида бор-йўғи 12,5 тонна юклай олишарди, холос. Шмидт шу тарзда уч йил ростакамига ишлади, токи Фредерик Тейлор компанияда ишлаган давргача. Шмидт бу натижага қачон чарчоқни ҳис этса, ўша пайтда ухлаш орқали эришди. У соатига тахминан 26 дақиқа ишлади, 34 дақиқа эса дам оларди. Ишлаганига нисбатан кўпроқ дам олар, меҳнат унумдорлиги эса бошқа ишчиларга нисбатан тўрт баробар кўп эди! Бу уйдирмами? Асло! Сиз ўзингиз Фредерик Уинислоу Тейлорнинг "Бошқаришнинг илмий асослари" китобида келтирилган маълумотлар билан танишиб олишингиз мумкин.

Такрорлашга изн беринг: *америкалик армия аскаридан намуна олинг — тез-тез дам олинг. Юрагингиз нима иш қилса, сиз ҳам шуни бажаринг — дам олинг, чарчашни кутманг, ўшанда ҳаётий фаоллигингизнинг бир кунига бир соат қўшган бўласиз.*

Йигирма учинчи бўлим

СИЗ НЕГА ЧАРЧАЙСИЗ ВА ЧАРЧОҚНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ БАРТАРАФ ЭТИШ ҲАҚИДА

Мана сизга ҳайратланарли ва ғоят муҳим далил: ақлий фаолият ўз-ўзидан сизни асло толиқтирмайди. Бу бемаъниликдан бошқа тушунча эмас. Аммо бир неча йиллар муқаддам олимлар одам мияси "ишлаш қобилятини сусайтирмасдан" (*бу чарчашнинг илмий таърифидур*) ишлаш даражасини қанча давом этишини тушунтиришга ҳаракат қилдилар. Олимларни ҳайратта солгани шуки, мияда ўтув-

чи қон фаол ҳолатда бўлганида, у чарчоқни мутлақо ифода-
ламас экан! Агар сиз ишлаётган мардикорнинг венасидан
қон олсангиз, унда кўп миқдорда ҳорғинлик токсини ва
чарчаш белгиларини кўрасиз. Аммо, миёдаги қон томчиси-
ни, масалан, Альберт Эйнштейндан олсангиз, унда кун охи-
рида ҳеч қандай ҳорғинлик токсинлари мутлақо бўлмайд.

Шундай қилиб, бизнинг миямиз *"сақкиз соатли ёки йи-
гирма соатли иш кун охирида ҳам хуғду иш бошидагидек
яхши ва тез ишлайди"* Мия, умуман, чарчамайди... Хўш,
сиз нега чарчайсиз?

Психиатрларнинг тасдиқлашича, кўпчилик ҳолларда чар-
чаш руҳий ва ҳиссий ҳолатлар натижаси ҳисобланади. Анг-
лиянинг энг машҳур психиатрларидан бири Ж.Э.Хедфилд
ўзининг *"Куч психологияси"* номли китобида шундай деб
ёзган эди: *"Оғатда, биз руҳий жиҳатдан келиб чиққан чар-
чоқ туфайли азият чекамиз, жисмоний жиҳатдан гармон
қуриши ҳодисаси жуда кам учрайди"*

Американинг энг машҳур психиатрларидан бири доктор
А.А.Брилл ундан анча олдин кетди. Брилл шундай деб таъ-
кидлаган эди: *"Ақлий меҳнат билан шуғулланувчи соғлом
ҳодимнинг юз фоиз чарчоғи руҳий омиллар, бошқача айт-
ганда, ҳиссий-эмоционал омиллар туфайли юзага чиқади"*

Столда ўтирган ходимнинг толиқишига сабаб бўладиган
эмоционал омиллар нималардан иборат? Шодликми? Қони-
қиш ҳиссими? Йўқ! Ҳеч қачон! Зерикиш, хафагарчилик,
қадрсизланиш, ўз меҳнатининг маъносизлигини ҳис этиш,
пала-партишлик, хавотирланиш, безовталиқ — айнан ана
шу ҳиссий омиллар хизмат хонасида миҳланиб ўтирган хо-
димнинг силласини қуритади, унинг шамоллашга мойил-
лигини кучайтиради, иш унумдорлигини пасайтиради ва у
бош оғриғидан азоб чекиб, уйига йўл олади. Аниқроғи, биз-
нинг салбий ҳиссиётларимиз жисмимизда асабий таранг
вазиятни юзага чиқаради.

"Метрополитен лайф" суғурта компанияси чарчоқ тўғри-
сида рисола босиб чиқарди. *"Оғир меҳнат, — дейилади ушбу
қўлланмада, — ўз-ўзидан жуда кам ҳолларда чарчоқни кел-
тириб чиқаради, уни яхши уйқу ёки дам олиш билан даво-
лаш қийин кечмайди... Безовталиқ, руҳий зўриқиш ва ҳис-
сий изтироб — ана уч омил чарчоқнинг сабабчисидир. Жис-*

моний ва ақлий меҳнат сабабли улар баъзан асосий айбдор. Эсингизда бўлсин, таранг тортилган мушаклар ҳеч қачон дам олмайди. Ўзингизни бўшаштиринг. Куч-қувватингизни муҳим ишлар учун сақланг"

Энди бир зум сабр қилинг, нимаики иш қилган бўлсангиз, ўз аҳволингизни текширишдан ўтказинг. Бу сатрларни ўқиб, қовоғингиз уйилиб кетмадими? Икки кўзингиз орасидаги тарангликни сездингизми? Оромкурсидан ўтириб, ўзингизни бўш қўйдингизми? Ёки букчайиб қолдингизми? Агар танангиз қаттиқ ва бўш бўлмаса, шу пайтдан бошлаб худди эски латта қўғирчоқ мисоли асабий ва мушак таранглигини вужудга келтирган бўласиз. Сиз ўзингиз учун асабий таранглик ва асабий чарчоқни юзага чиқарган бўласиз!

Биз ақлий меҳнат жараёнида нима учун бундай беҳуда тарангликни яратамиз? Жосселин шундай деб ёзади: *"Менимча, асосий тўсиқ... умумий тушунча шундаки, гўё оғир меҳнат тарангликни талаб қилади, бошқача бўлганда, у муваффақиятли бажарилмайди"* Биз букчайиб, фикрларимизни бир жойга тўплаганда қовоқларимизни уйиб оламиз. Тўқималаримизни шундай мажбур этамизки, у миямиз фаолиятига ҳеч қандай ёрдам бермайди!

Ҳайратга соладиган ва фожиали ҳақиқатни эътироф этишга тўғри келади: миллионлаб одамлар беҳуда доллар сарфлашдан қўрқадилар, Сингапурдаги етти бадмаст денгизчи ўз куч-қувватини бекордан-бекорга сарфлайди.

Бундай асабий толиқишга қарши қандай курашмоқ керак? Ўзингизни бўш қўйинг! Ўзингизни бўш қўйинг! Ишингизни бажараётган пайтда ўзингизни бўш қўйишни ўрганинг!

Бу осонми? Йўқ, балки сиз йиллар давомида шаклланиб улгурган ўз хатти-ҳаракатларингизни ўзгартирарсиз? Аммо ҳаётингизда катта ўзгариш бўладиган инқилобга ҳаракат қилиш керак. Уильям Жеймс ўзининг *"Бўшашиш ҳадиси"* номли эссесидан шундай деб ёзади: *"Туб америкаликларда ўта зўриқиш, асабийлик, шошқалоқлик, ҳаддан ортиқ қувват сарфлаш ва муомалалардаги азобли талаблар... булар оз-эмас, кўп эмас, беъмани хатти-ҳаракатлардир"* Тигизлик, бу — одат. Бўшашиш қобиляти, бу ҳам одатдир.

Бемаъни одатлардан халос бўлиш мумкин, яхши одатлар эса ҳосил қилинади.

Сиз қай тарзда бўшаша оласиз? Дастлаб миянгиз бўшашадими ёки асабларингизми? Униси ҳам эмас, буниси ҳам. Ҳаммасидан олдин пайларингиз бўшашади!

Энди буни бажаришга ҳаракат қиламиз. Марҳамат, биз бу ишни кўзни бўшаштиришдан бошлаймиз. Мазкур хатбошини охиригача ўқинг, сўнг орқага суяниб, кўзингизни чирт юмиб, фикран ўз-ўзингизга шундай денг: *"Хотиржам дам олинг, хотиржам ором олинг, зўриқманг, ҳўмрайманг. Дам олинг, хотиржам дам олинг!"* Бу сўзларни бир дақиқа давомида оҳиста такрорланг...

Балки пайкагандирсиз, бир неча дақиқадан сўнг кўзларингиз тўқимаси ўзингизга бўйсуна бошлайди. Қандайдир меҳрибон қўл сизни зўриқишдан халос этганини ҳис этасиз. Балки ишонмассиз, аммо ана шу дақиқадан сиз бўшашишнинг умумий калити ва санъатининг сирини топдингиз. Шу тарзда жағ, юз, елка, бўйин ва бутун гавданнинг пайлари билан мазкур амални бажаришингиз мумкин. Аммо организмда энг муҳими кўз ҳисобланади. Чикаго университети доктори Эдмунд Жекобсон дадиллик билан шуни айтадики, агар сиз кўз тўқималарини тўла бўшаштира олсангиз, бир йўла барча нохуш ҳодисаларни унута оласиз. Асабий тарангликда кўзнинг ўрни шундаки, у асаб қувватининг организм ютадиган тўртдан бир қисмини сарфлайди. Шу боис меъёрида кўра оладиган одамларнинг аксари яти астенопия (*кўзнинг тезда чарчаб қолиши*) дарди билан азият чекади. Улар ўз кўзларини ўзлари зўриқтирадилар.

Таниқли романист аёл Викки Баум ёшлигида бир чолни учратиб, бу қария унга бир умрга татигулик сабоқ берганини хотирлайди. Бир куни у йиқилиб тиззасини шилиб юборади, билаги шикастланади. Чол уни кўтариб олади. Қачонлардир циркда масхарабоз бўлиб ишлаган бу қария унинг кўйлагини қоқиб қўяр экан, шундай дейди: *"Сен бўшашмоқни билмаганинг учун азоб единг. Гавдангни худди пайпоқ каби енгил ва юмшоқ деб тасаввур қилгин, ёйжимланган пайпоқ мисоли. Юр, бу қандай бўлишини сенга кўрсатаман"*

Чол Викки Баум ва бошқа болаларга қандай йиқилиш, сальто-мортало ва юмалашни кўрсатади. У ҳамиша: *"Та-*

саввур қилгинки, сен — эски ғижимланган пайпоқсан. Шунда, албатта, бўшашасан”, дея такрорларди.

Сиз қаерда бўлманг, ҳатто иш ўртасида ҳам бўшаша оласиз. Фақат бўшашаман, деб ортиқча ҳаракат қилманг. Бўшашмоқ дегани, аслида барча ҳаракат ва зўриқишларнинг йўқ бўлиши демакдир. Қандайдир ёқимли нарса ва бўшашмоқ ҳақида ўйланг. Дастлаб кўзларингиз ва юз пайларини бўшашсин. “Хотиржам дам олинг... Хотиржам ором олинг... Хотиржам дам олинг ва ўзингизни бўш қўйинг” Қувват юз пайларидан жисмингиз марказига томон йўналмоқда, деб фараз қилинг. Худди навқирон йигит каби ўзингизни барча зўриқишлардан озод деб ҳис этинг.

Буюк сопрано қўшиқчиси Галли—Курчи худди шундай йўл тутган эди. Элен Жепсон Галли—Курчини томоша кўрсатишидан олдин бир неча бор кузатганини гапириб берганди. У курсида ўтириб, барча мушакларини тўла равишда бўшаштирарди. Пастки жағи шунчалик бўшашардики, худди осилгандек бўлиб қоларди. Бу ажойиб одат унга саҳнага чиқишдан олдин асабийлашишига мутлақо йўл бермасди; у чарчоқни бартараф этар эди.

Бўшаштирувни ўргатишга ёрдам берадиган бешта тавсия:

1. Бу соҳада ёзилган энг яхши китоблардан бири — “Ассоний зўриқишдан халос бўлиш”ни ўқиб чиқинг. Муаллифи Дэвид Гарольд Финк.

2. Мумкин бўлган пайтда бўшашинг. Майли гавдангиз эски пайпоқ сингари шалвираган бўлсин. Ишга киришдан олдин мел ёзув столига эски қора жигарранг пайпоқни ташлаб қўяман. У менга бўшашмоқ кераклигини эслатиб туради. Агар сизда пайпоқ бўлмаса, мушук ҳам ўрнини босади. Сиз бирор марта офтобда мудраб ётган мушукни қўлингизга олиб кўрганмисиз? Балки унинг боши ва думи худди ҳўл газетадай осилиб турганини пайқагандирсиз? Ҳатто, ҳинд йоглари ҳам бўшашмоқ санъатини ўрганмоқчи бўлганларга мушукка тақлид қилишни маслаҳат берадилар. Мен уйқуси бузилган ёки асаби чатоқ мушукни ҳеч қачон кўрган эмасман. Мушукларни ҳар қандай ташвиш ҳам, ошқозон яллиғланиши ҳам сира безовта қилмайди. Сиз ҳам мушукдек бўшашмоқни ўргансангиз, ўзингиздан ана шу фалокатларни бартараф этган бўласиз.

3. Бор куч-қувват билан ишланг, фақат қулай жойлашиб олинг. Эсингизда бўлсин, гавданинг зўриқиши елкаларга оғриқ беради ва асаб чарчоғини юзага келтиради.

4. Ўз-ўзингизни бир кунда тўрт ёки беш марта назорат қилинг ва *"Ишимни бажара туриб, ҳагдан зиёд куч сарф-ламаяпманми? Пайларимни, гарчи ишимга ҳеч қандай алоқаси бўлмаса ҳамки, зўриқтириб қўямаяпманми?"* деб ўзингиздан сўранг. Бу сизда бўшашиш тарзини ишлаб чиқишга ёрдам беради. Доктор Дэвид Гарольд Финк ёзганидек, бу одат психология фанини жуда яхши билган кишилар орасида кенг тарқалган.

5. Ўзингизни иш куни охирида яна бир бор текшириб, ўз-ўзингиздан шундай деб сўранг: *"Жуда чарчадимми? Агар чарчаган бўлсам, бу ақлий меҳнат туфайли эмас, балки уни бажариш усуллари туфайлидир"* *"Мен кун давомида унумли ишлаганимни, — деб ёзади Даниэл У.Жосселин, — чарчаганимга эмас, балки чарчамаганимга қараб баҳолайман"* У яна шундай дейди: *"Иш куни охирида ҳориган ёки зўриққаннимни пайқасам, асабларим чарчагани билинса, ҳеч иккиланишсиз биламанки, шу куни мен унумсиз ишлаганман; бу ҳам сон, ҳам сифат жиҳатига тегишлидир"* Агар ҳар бир киши шу сабоқни ўзлаштирса, гипертониядан вафот этиш кескин пасайиб кетар эди. Ва санаторийларимиз ва ақли ноқислар уйи чарчоқ ва безовталиқдан абгор бўлганлар билан бу даражада тўлиб қолмасди.

Йигирма тўртинчи бўлим

УЙ БЕКАСИ ҲОРҒИНЛИҚДАН ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ХАЛОС БЎЛИШИ ВА ШУ ТУФАЙЛИ ЁШ КЎРИНИШИ МУМКИН

Ўтган куз кунларининг бирида ходимам Бостонга, дунёдаги энг ноодатий ҳисобланган тиббий курслар сессияси томон йўл олди. Тиббиёт дейсизми? Ҳа, маълум маънода шундай деса ҳам бўлади. У ерда машғулотлар ҳафтада бир марта Бостон поликлиника шифохонасида ўтказилади. Унга қатнайдиған беморлар жиддий равишда доимий кўрикдан

ўтказилганидан кейингина машғулотларга қўйилади. Ҳақиқатдан эса ушбу курслар ўзини психологик клиника сифатида намоён қилади, гарчи улар расмий равишда амалий психология курслари, деб юритилса-да (*илгари фикрлар устидан назорат курслари деб юритишган — бу номни уларнинг биринчи иштирокчиси тавсия этган эди*); туб мақсад — безовталиқдан хасталанган кишиларга ёрдам кўрса-тишдир. Улар орасида ҳиссий жиҳатдан азият чеккан уй бекалари кўпчиликини ташкил этади.

Безовталиқдан азоб чекаётганлар учун ушбу курслар қандай ташкил топди? Доктор Жозеф Х.Прэтт (*дарвоқе, у Уильям Ослернинг шогирди ҳисобланади*) 1930 йилда қайд этишича, Бостон шифохонасидаги амбулатор хасталари аслида жисмоний хаста эмасдилар. Аммо уларда у ёки бу касаллиқнинг барча белгилари бор эди. Бир аёлнинг қўли "атрит" туфайли шундай акашак бўлиб қолгандики, у қўлини мутлақо бошқара олмасди. Яна бир аёл мижоз эса "ошқозон раки"нинг азобли аломатлари туфайли бутунлай руҳий тушкунликка тушган эди. Бошқа хаста аёллар бел, бош оғриғи, сурункали чарчаб қолиш ва бошқа ноаниқ касалликлардан азоб, оғриқ чекишарди. Аммо энг жиддий тиббий кўриклар кўрсатдики, барча хасталар жисмоний жиҳатдан соппасоғ эди. Эскидан чиниққан кўпгина шифокорлар айтмоқчи, *"бу оддий тасаввур — "бари кўнглида эди"*

Шу билан бирга доктор Прэтт тушунардики, уларга: *"уйларингизга боринг ва буларни унутинг"*, дейиш беҳуда. Аксарият аёллар оғриқни зўр иштиёқ билан орзу қилмасликларини у биларди, агар уларга бу кулфатни унутиш осон иш бўлганида, жон-жон деб амалга оширардилар; ҳўш, нима қилиш керак?

Доктор Прэтт спектик кайфиятдаги кўпгина тиббиёт арбобларининг эътирозларига қарамай, ўз курсларини ташкил этди. Ва у мўъжиза кўрсатиш бахтига муяссар бўлди! Курс очилгач, ўн саккиз йил давомида унга қатнайдиган минглаб одамларнинг дардига даво бўлди. Улардан баъзилари йиллар давомида худди черковга ибодатга боровчилар каби ихлос билан қатнар эдилар. Менинг ёрдамчим тўққиз йилдан бери бирор машғулоти канда қилмай қатнашган аёл билан суҳбатлашган эди. Унинг айтишича, биринчи

марта клиникага борган пайтда ҳақиқатдан ҳам жигари ва юраги қандайдир касаллик билан оғриган, деб қатъий ишонган. У шунчалик гангиган ва асаби таранг эдики, вақт ўтиши билан кўриш қобилиятини йўқотди, кўрлик хуружи бошланди. Энди эса қувноқ, ўзига ишонган, ўзини ажойиб ҳис этмоқда. Кўринишини қирқ ёшларда дейсиз, ваҳоланки, учрашган пайтимизда тиззасида невараларидан бирини олиб ўтирарди. *“Мен оиламиздаги оврагарчиликлардан шунчалик безовта эдимки, ўлимга ҳам рози эдим, — деган эди у. — Аммо клиникада безовталиқ беҳуда эканлигини англадим. Мен уни тўхтатишни ўргандим. Энди ростини айтсам, ҳаётим ҳозир барча ғалвадан холи”*

Курсларнинг тиббиёт маслаҳатчиси доктор Роза Хилфердинг айтишича, безовталиқни енгиллаштиришнинг энг ажойиб усулларида бири *“ўз кўнгилсизликларини ўзи ишонган кишига гапириб беришдир”* *“Биз буни катарсис деб атаيمиз, — дейди у, — миждоз машғулотга келгач, нимадан безовта эканлигини батафсил баён этгунича тўлиқ имконият яратилади, бу ҳолат кўнгли тинчигунча давом этади. Ёлғизликдан сиқилиш, ўз кўнгилсизликларини бошқалардан яширишга уриниш ҳолари юқори даражада асабий зўриқишга олиб келади. Биз ўз ташвишларимизни ким биландир баҳам кўришга эҳтиёж сезамиз. Безовталигимизни баҳам кўрамиз. Бу дунёда бизни кимдир тушунишга лойиқ ва тинглашга тайёр эканлигини ҳис этишимиз керак”*

Ёрдачимнинг кузатишига кўра, бир хаста аёл ўз муаммоларини гапириб бергач, ҳаддан зиёд енгил тортган. Хонадонда кетма-кет кўнгилсизликлар рўй бериб, у бу можаролар ҳақида сўзлаганида, худди пружина каби сиқилган эди. Сўнг аста-секин, ўзининг айтишича, меъёрида тинчлана бошлаган. Суҳбат охирида эса, ҳатто жилмайган ҳам. Хўш, аёлни ташвишга солган муаммо ечилдими? Йўқ, бу шунчаки оддий нарса эмас. Ўзгариш ким биландир дардлашиш, қандайдир маслаҳат олиш ёки озгина инсоний ҳамдардлик туфайли юзага келган эди. Ўзгаришнинг туб сабаби эса сўзларда жо этилган шифобахш кучдир.

Бу сўзларнинг шифобахш кучи маълум маънода психологик анализ (*руҳий таҳлил*) асосига ўтади. Фрейд замонидан бери психоанализ бўйича мутахассислар биладиларки, ми-

жозга ичида ётган дардларини айтиб бериш имкониятини беришса, у энгил тортиши мумкин, фақат тўхтаб қолса бўлгани. Нега шу ҳолат рўй беради? Эҳтимол, биз сўзлаб бериш жараёнида ўзимизни тўлқинлантириб турган муаммоларни чуқур мушоҳада қилиб, уни асл ҳолича кўз ўнгимизда кўрармиз. Ҳеч ким тўлақонли жавобни билмайди. Аммо ҳаммамиз билишимизча, агар гапира бошласак, руҳ энгиллашади, сўнг бирдан энгил тортамыз.

Шундай қилиб, сизда ҳиссиётга доир муаммо пайдо бўлса, нима сабабдан уни баҳам кўриш учун бирор кишини излаб топмайсиз? Сўзсиз, мен атрофдагиларнинг барини ўз инжиқликлари ва йиғи-сиғилари билан безор қилиб юбориш мумкин, деб айта олмайман. Ўзингиз ишонган бировни топинг ва уни учрашувга таклиф этинг. Балки қариндошингиз, шифокор, ҳуқуқшунос ёки диндор киши бўлиши мумкин. Унга қуйидаги усулда мурожаат этишингиз мумкин: *"Сизнинг маслаҳатингизга жудаям муҳтожман. Менга бир муаммо пайдо бўлди ва шунинг сиз эшитишингизни жуда истайман. Менга маслаҳат беришга иложингиз етар, эҳтимол. Сиз мен кўра олмаган томонларни кўришингиз мумкин. Борди-ю, муаммоларимни ҳал эта олмасангиз-га, шунчаки эшита туриб ҳам менга катта ёрдам қилган бўласиз"*

Шу билан бирга бошқаларга мурожаат қилмасангиз ҳам асло қайғурманг, ҳаётни қутқарувчи махсус лига борки, у сизни мушкул аҳволда қолдирмайди. Унинг Бостон шифохонасига ҳеч қандай алоқаси йўқ. Ҳаётни қутқариш лигаси дунёдаги бир-бирига сира ўхшамаган лигалардан биридир. Дастлаб у ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш мақсадида тузилган эди. Йиллар ўтди ва фаолият доираси доимий равишда кенгайиб борди. У бахтсиз ва ҳиссий ҳимояга муҳтож кишиларни маънавий қўллаб-қувватлай бошлади.

Мижозларнинг ўз кечинмаларини ҳикоя қилиб бериши — Бостон шифохонасидаги курсларда қўлланиладиган асосий терапевтик усуллардан биридир. Яна айрим гоёлар борки, шу курсларда ўзлаштирдик, агар сиз уй бекаси бўлсангиз, уни уйингизда қўллашингиз мумкин:

1. *"Руҳ берувчи"* — ўқиш учун *дафтар* ва *ён дафтар* тутинг. Унга ўзингизга ёққан ёки кайфиятингизни кўта-

радиган шеърлар ёки кўчирмаларни ёпиштириб қўйишин-
гиз мумкин. Агар ёмғирли кунлардан бирида ғамгин бўлиб
қолсангиз, балки бу дафтардан сиздаги туманли фикрлар-
ни қувадиган рецепт топилиб қолар. Бостон шифохонаси-
даги аксарият мижозлар бундай дафтарларни йилаб тути-
шади. Ўзларининг айтишича, бу уларга қувват берадиган
укол каби руҳий ҳолатларига ёрдам беради.

2. *Бошқаларнинг камчилигини ҳагдан зиёд ўйлаб ўтир-
манг.* Сўзсиз, эрингиз ўз камчиликларига эга! Агар у фа-
ришта бўлганида, ҳеч қачон сизга уйланмаган бўларди!
Шундай эмасми? Бир куни юз-кўзларидан дарғазаблиги
кўриниб турган тингловчи аёлни тўхтатишди-да, агар эрин-
гиз ўлиб қолса, нима қилардингиз, деб сўрашди. У бу са-
волдан шундай шошиб қолдики, дарров ўтириб, эрининг
фазилатларини рўйхатга туза бошлади. Маълум бўлдики,
улар оз эмас экан. Сизнинг каллангизга ўта хасис ҳукм-
дорга турмушга чиққанингиз келиб қолганида, нима учун
шундай аёлдан ибрат олмайсиз? Балки бу кишининг бир қатор
фазилатлари ёзилган рўйхатни кўргач, у билан учрашишни
сиз ҳам истаб қоларсиз!

3. *Қўшниларингизга эътибор билан қаранг!* Бир кўчада
бирга истиқомат қилувчи одамлар билан жонли, дўстона
муносабатни одатга айлантиринг. Курсларда битта мижоз
аёл бўлиб, у ўзини ҳамиша "истисно", яъни, дўстларим йўқ,
деб ҳисоблар эди. Машғулотлардан бирида унга илк дуч
келган одам ҳақида ҳикоя тузиш топширилди. У трамвайда
кета туриб, кўрган одамларининг таржимаи ҳоллари ва яшаш
тарзи тўғрисида ўйлай бошлади. Уларнинг ҳаёти қандай
кечишини ўзича тасаввур этишга уринди. Энди бу аёл қаерда
бўлмасин, одамлар билан суҳбат ўтказади. Айни дамда у
ўзига азоб бераётган дардлардан халос бўлган бахтли, дил-
каш ва жозибали аёлга айланган.

4. *Уйқуга кетишдан олдин эртанги кун учун режа ту-
зинг.* Курс машғулотларида маълум бўлишича, кўпгина аёл-
лар ўзларини уй-рўзгор ташвишлари мажбуриятларидан
силласи қуриган ва асаблари ишдан чиққан кишилар, деб
ҳисоблашар экан. Уй ишларини ҳеч қачон тугата олмайди-
лар. Уларда ҳамиша вақт етишмайди. Доимий равишдаги
саросималик ва безовталиқдан халос бўлиш учун уларга

ҳар куни кечқурун эртанги кун учун режа тайёрлаш тавсия этилди. Нима бўлди дейсизми? Улар жуда катта ҳажмдаги ишни бажарадиган, камроқ чарчаيدиган уй бекаларига айланишди. Ўз ишидан фахрланиш ва қаноатланиш туйғусини ҳис этадиган бўлдилар. Уларда дам олиш ва ўзларига оро бериш учун вақт топилди.

(Ҳар бир аёл кун бўйи ўзининг ташқи кўриниши учун шуғулланишга вақт топиши керак. Менга шахсан шуниси аниқки, агар аёл чиройли кўринишини пайқаса, асабийлашишни бас қилади).

5. Ва ниҳоят — асабий таранглик ва чарчоқдан ўзингизни четга олинг! Ўзингизни бўшаштиринг! Ўзингизни бўш қўйинг! Асабий таранглик ва чарчоқдан бошқа нарса одамни тез қаритмайди. Ҳеч нарса ёшлик ва гўзаллигингизни қоронғилик каби хароб этмайди! Ёрдамчим Бостон шифохонасидаги фикрларни назорат қилиш курслари машғулотларида соатлаб ўтириб, профессор Пол Э.Жонсон (*курс раҳбари*) олдинги бўлимда тилга олинган — бўшашиш қоидалари ва унинг жуда кўп тамойиллари ҳақида гапириб берганининг шоҳиди бўлди. Бу бўшаштирувчи машқларни бажарувчилар билан бирга иштирок этган ёрдамчим орадан ўн дақиқа ўтгач, ўзи ўтирган курсида ухлаб қолади. Нима учун жисмоний жиҳатдан бўшашишга бу қадар катта аҳамият берилади? Шунинг учунки, Бостон шифохонаси шифокорлари, бошқа ҳамкасблари каби хасталарни безовталиқ хуружидан даволаш учун уларни ўзларини бўш қўйишга ўргатиш кераклигини яхши биладилар.

Ҳақиқатан ҳам, агар сиз уй бекаси бўлсангиз, бўшашингиз керак! Сизда жуда катта бир имконият бор — исталган пайтда ётишингиз мумкин, ҳатто полда ҳам. Қанчалик ғалати туюлмасин, дурустгина қаттиқ пол бўшаштирувчи машқлар учун кўрпа солинган пружинали каравотдан жуда қулайдир. Пол катта қаршилик кўрсатиш хусусиятига эга. Бу умуртқа поғонаси учун фойдали.

Шундай қилиб, мана сизга уйда бажаришингиз мумкин бўлган бир неча машқлар. Уларни ҳеч бўлмаганда, ҳафтада бир марта бажаришга ҳаракат қилинг, ана шунда кайфиятингиз ва ташқи кўринишингиз қанчалик яхши бўлганини кўрасиз!

А. Чарчаганингизни сезган ҳамоно яктагингиз билан полга ётинг. Бутун кучингиз билан, агар хоҳласангиз, у ёнбошдан бу ёнбошга думаланг. Ушбу машқни бир кунда икки марта бажаринг.

Б. Кўзларингизни юминг. Профессор Жонсон айтганидек, сиз қуйидаги бир гапни: *"Кўкда қуёш нур сочиб турибди. Тепамда мовий шаффоф осмон. Табиат тинч ва у оламда ҳукмрон. Мен бўлсам, табиат фарзанди сифатида қоинот билан бирлашиб кетганман"*, деб айтишга ҳаракат қилинг.

В. Балки сизда ётиш учун имконият йўқдир, чунки газ печида қовурма тайёр бўляпти! Майли, ҳечқиси йўқ, курсида ўтирган пайтда худди шундай натижа юзага келиши мумкин эди. Қаттиқ курси тўғри ясалган суянчиғи билан бўшашишга ҳаммасидан кўпроқ мос келади. Худди Миср ҳайкали каби тўғри ўтириб қўлларингизни тиззадан пастга, сонларнинг юқори қисмига қўйинг.

Г. Энди оёқ панжаларини аста-секин таранг қилинг, сўнг уларни бўшаштиринг. Оёқ мушакларини таранглаштиринг, сўнг уларни бўш қўйинг. Оёқларни юқори кўтариб, аста-секин, бутун гавда мушаклари билан токи бўйинга боргунча бажаринг. Сўнг бошингизни мисоли футбол тўпи каби аста-секин айлантиринг. Ўз мушакларингизга қарата, олдинги бўлимдаги каби, *"хотиржам дам олинг"*, *"хотиржам дам олинг"* дея такрорланг.

Д. Асабларингизни осойишта текис нафас олиш йўли билан тинчлантиринг. Ҳинд йоглари ҳақ: ритмик нафас олиш — асабларни тинчлантиришнинг энг яхши усулларида бири, кашфиёти эди.

Е. Ажинларингиз ва юзингиздаги буришган жойларни унутманг, уларнинг барини силаб текисланг. Хўмрайганда, қошларингиз орасида пайдо бўлган бурмаларни ҳамда оғиз бурчагидаги бурмаларни текислаб тарқатинг. Бунинг бир кунда икки марта адо этинг, шунда сиз учун гўзаллик салонида боришнинг ҳожати қолмайди. Руҳий аҳволингизнинг яхшиланиши ташқи қиёфангизни ҳам тузатиши эҳтимолдан холи эмас.

Йигирма бешинчи бўлим

СИЗГА ҲОРФИНЛИК ВА БЕЗОВТАЛИКНИ БАРТАРАФ ЭТИШГА ЁРДАМ БЕРУВЧИ ТЎРТТА АЖАБТОВУР МЕҲНАТ КЎНИКМАСИ

1. Яхши меҳнат кўникмаси: ўз иш стилингизни ҳозир ҳал қиладиган муаммага алоқадор бўлмаган барча қоғозлардан бўшатинг.

Чикаго ва Шимолий Фарбий темир йўл компанияси президенти Роланд Л.Уильямс шундай дейди: *“Турли-туман масалаларга доир қоғозлар билан қалашиб ётган ёзув стилини бўшатиб, фақат зудликда ҳал этилиши зарур бўлган қоғозларни қолдирган киши ўзини иши енгил ва самарали деб ҳисоблайди. Мен уни ажойиб рўзгоршунослик дейман ва бу самарадорлик сари биринчи қадамдир”*

Агар сиз Вашингтондаги конгресс кутубхонасига кирсангиз, шифтда ёзилган сўзлар диққатингизни тортади. Бу сўзлар шоир Попга тегишлидир: *“Тартиб — қоинотнинг биринчи қонуни”* Тартиб шу тарзда иш фаолиятининг ҳам биринчи қонуни бўлиши керак. Аслида шундайми? Йўқ, ўртача ишбилармоннинг столида қоғозлар қалашиб ётади, ҳафта давомида унга бир бор қарашга ҳам фурсат топмайди. Ҳақиқатдан ҳам, Янги Орлеон газетаси ношири менга бир пайтлар гапириб беришига кўра, унинг котибаси столлардан бирини тартибга келтира туриб, икки йил аввал йўқолган ёзув машинкасини топиб олган экан!

Жавобсиз хатлар, маъруза ва эсдалик ёзувлари билан тўлиб-тошган столнинг биргина кўриниши ҳам саросималик, асабий таранглик ва безовталикка сабаб бўлади. Лекин ҳали “миллионлаб ижро этилмаган ишлар ҳамда уларни бажариш учун вақт етишмаслиги ҳақида” ҳадеб эслайверишнинг ўзи сизда фақат руҳий таранглик ва чарчоқни эмас, балки қон босими ошиши, юрак фаолиятининг бузилиши ва ошқозон яллиғланишига сабаб бўлиши мумкин.

Пенсильвания университети тиббиёт факультети профессор доктор Жон Х.Стоукс Америка тиббиёт уюшмаси миллий съездида маъруза қилган эди. Маъруза “Функцио-

нал неврозлар органик касалликларнинг авж олдирувчилари сифатида" деб номланган.

Ушбу маърузада доктор Стоукс ўн бир ҳолатни қуйидагича сарлавҳаларда номлаб, санаб ўтган: "Мижознинг руҳий ҳолати қандай бўлиши мумкин?" Мазкур рўйхатнинг биринчи банди: "Доимий туйғумиз шундаки, одамзод ниманидир қилиши керак ёки шунга мажбур; бажарилиши зарур бўлган навбатдаги ишларнинг охири навбатдаги қаторидир". Лекин ёзув столини тартибга келтириш ва қарор қабул қилишдек оддий иш тартиби қай усулда сизни юқори босимдан ҳамда "навбат кутиб турган қатор-қатор бажарилиши зарур бўлган ишларни доимий ҳис этишдан халос этиши мумкин? Таниқли психиатор доктор Уильям Л.Сэдлер ушбу оддий усулдан фойдаланиб, асаб бузилишининг олдини олган мижоз тўғрисида ҳикоя қилган эди. Гап Чикагодаги йирик фирма маъмури ҳақида боради. У доктор Сэдлер кабинетига кирган пайтда жуда дарғазаб, асабий ва безовта кўринишда эди. У билардики, ҳадемай "пастга шўнғишга тайёр", аммо у қандай бўлмасин ишини ташлай олмасди, ёрдамга муҳтож эди.

"Бу одам менга ўз ҳаёти ҳақида гапириб бераётганида, — деб ҳикоя қилади доктор Сэдлер, — бирдан телефоним жиринглаб қолди. Шифохонадан экан; масалани қолдириш ўрнига мен ўша заҳоти қарорга келдим. Имкониятим борича бирдан масалани ҳал этаман. Ҳали гўшақни осмасимдан яна қўнғироқ жиринглади. Мен бир ишни шошилнч равишда муҳокама қилишим керак эди, бу эса вақтни талаб этарди. Хонамга ҳамкасабам оғир бир касаллик вазидан маслаҳат сўрашга киргач, бизни учинчи марта суҳбатдан чалғитишди. У билан суҳбатни тугатгач, келган кишига юзланиб, куттириб қўйганим учун узр сўрадим. Шунда у бирдан қувониб кетди, юзи ҳам ўзгарди"

"Узр сўраманг, доктор, — деди у Сэдлерга, — мана шу ўн дақиқа ичига тушундимки, менда ундай эмас экан. Ишхонамга қайтиб боргач, ўз иш тамойилларимни қайтадан кўриб чиқаман... Аммо унғача ёзув столингизни кўриб чиқишимга рухсат беринг"

Доктор Сэдлер столидаги барча тортма қутиларни чиқарди. Бари бўш — ҳеч вақо йўқ, фақат ҳозиргина келган почта бор эди, холос. "Қани, айтинг-чи, — деб сўради

мижоз, — сиз тамомланмаган ишлар жилдини қаерда сақлайсиз?”

“Менга тугалланмаган ишлар йўқ” деб жавоб берди Сэдлер.

“Жавоб беришга улгурмаган хатларни қаерда сақлайсиз?”

“Барча хатларга жавоб қайтарилган, — жавоб берди унга Сэдлер. — Одатим шуки, хатларга ўша заҳоти жавоб қайтараман. Дарҳол масъул котибга айтиб туриб ёздираман”

Орадан олти ҳафта ўтгач, ўша амалдор доктор Сэдлерни ўз идорасига таклиф этди. У ўзгариб кетганди. Иш столи кўриниши ҳам батартиб эди. Қутиларни чиқариб кўрсатди, охирига етмаган бирорта ҳам жилд кўринмасди. “Олти ҳафта бурун, — деди у, — икки идорада учта ёзув столим бор эди, уларга хужжатлар тахлами тиқилиб кетганди. Мен ишни охирига етказа олмай хуноб эдим. Сиз билан гаплашгандан сўнг қайтиб келиб бир вагон маъруза ва эски ҳисоботларни улоқтириб юбордим. Энди битта столда ишлайман, масалаларни уларнинг юзага келишига қараб ҳал этаман. Шу тарзда охирига кетмаган ишлар дунёсидан қутилдим. Улар менга ёпирилиб ғазабимни кўзгар, безовта қиларди. Энди эса соғлигим айтгандан ҳам зиёда”

Қўшма Штатлар олий суди бош судьяси Чарльз Эванс Хьюз шундай деган эди: “Одамлар ҳаддан зиёд иш туфайли ҳалок бўлишмайди. Улар мақсадсиз куч сарфлаш ва безовталик оқибатида ҳалок бўладилар” Ҳа, ўз ишини бажаришга кўзлари етмагач, улар мақсадсиз равишда куч сарфлайдилар ва безовта бўладилар.

2-ажойиб меҳнат кўникмаси: ишни аҳамиятига қараб тартиб билан бажаринг.

Шаҳарлараро хизмат кўрсатувчи умуммиллий компания асосчиси Генри Л.Дохерти айтганидек, қандай маош тўланмасин, икки қобилият унга деярли аниқланмайдигандай бўлиб туюлган.

Гап икки қимматли қобилият тўғрисида бормоқда: биринчидан, фикр юритиш қобилияти, иккинчидан, ишнинг зарурлигига қараб бажариш қобилияти.

Чарльз Лакман, бу йигит ҳеч нарсага бўлмағи туриб, ўн икки йил давомида “Пепсодепт” минанияси президенти

лавозимигача кўтарилди. Ҳар йили юз минг доллар олади-ган, шу билан бирга яна миллион доллар ишлайдиган бу йигит айтадики, мазкур муваффақиятларнинг кўпига, Ген-ри Л.Дохерти сўзларига кўра, ҳеч қачон топиб бўлмайдиган ана шу икки қобилият туфайли эришган. Чарльз Локман шундай дейди: *"Мен анчадан бери ҳар кун эрталаб соат бешда туришни одат қилдим, чунки бу пайтда бошқа вақтга нисбатан яхшироқ ўйлайман, шу даврда мен яхши ўйлаб ва маъқул тарзда режалаштираман, ишнинг зарурлигига қараб режа тузаман"*

Американинг энг пешқадам суғурта агентларидан бири ўз иш кунини режалаштириш учун соат бешни кутиб ўтирмайди. Кеч бўлмасдан тузади: ўз олдига маълум мақсад қўяди — эртаси қанчадир суғурта ҳужжатини сотмоқчи бўлади. Агар ўз режасини тўлиқ амалга оширишга муяссар бўлмаса, у сотилмай қолган суғурта ҳужжатларини эртаси кун сотиладиганларга қўшади ва ҳоказо.

Мен кўп йиллик тажрибамга суяниб, шуни биламанки, ишни зарурлигига қараб бажариш ҳар доим ҳам амалга ошармайди, лекин яна шуни ҳам биламанки, ишларни навбатига қараб тахминий режалаштириш ҳам ҳаракат йўналишини кўр-кўрона бажаришга нисбатан жуда фойдалидир.

Агар Жорж Бернард Шоу қатъий қоида, яъни бирипчи навбатда энг зарур ишларни бажариш, адо этишни маҳкам тутмаганида, у ёзувчи бўлмай, бир умр банкда кассир бўлиб қолиши мумкин эди. Режаси талабига кўра, у ҳар кун беш саҳифа ёзиши керак эди. Ушбу режа ва ўз вазифасини бажаришдаги қатъият уни қутқариб қолди. Мазкур режа уни руҳлантирди, ҳеч нарсага қарамай ҳар кун беш саҳифадан тўққиз йил рўшносиз ҳар кун тер тўкиб ёзди, ваҳоланки, шунча йиллар давомида у бор-йўғи 300 доллар, яъни ҳар кун 1 пеннидан ишлади, холос.

3-ажойиб меҳнат кўникмаси: агар олдингизда бирор муаммо рўбарў келса, уни тезликда ҳал этинг, қарорни қабул қилиш учун далиллар етарли бўлса, қарорни орқага ташламанг.

Собик тингловчиларимдан бири, ҳозир марҳум Х.П.Хат-уэллнинг менга ҳикоя қилишига кўра, у "Ю.С.Стил" шўлат

қўйиш компанияси бошқаруви аъзоси бўлган пайтида компания мажлислари кўпинча чўзилиб кетган. Унда жуда кўп муаммолар муҳокама этилган ва қарорлар кам қабул қилинган. Натижада бошқарув аъзоларининг ҳар бири кўриб чиқиш учун бир неча тахлам маърузаларни олиб кетишган.

Ахийри жаноб Хауэлл бошқарув аъзоларини ҳар сафар фақат битта муаммони кўриб чиқиш ва уни ҳал этишга ишонтирди. Ҳеч қандай пайсалга солиш, ҳеч қандай орқага ташлаш йўқ. Қарор қабул қилиш қўшимча далилларни излаб кўришни талаб этиши мумкин эди, қандайдир ҳаракатни белгилашни тақозо этар ёки ҳеч қандай чора қабул қилинмасди. Лекин бирор муаммо ҳам олдингисидан қарор қабул қилинмай кўрилмасди. Жаноб Хоуэллнинг менга айтишига кўра, натижалар ғоят диққатга сазовор ва самарали бўлган; муҳокамага қўйилган кун тартиби охирига етган. Муддати ўтиб кетган ҳужжатлар бўлмаган. Бошқарув аъзолари энди уйларига маърузалар тахламларини олиб кетмайдилар. Ва улар ечилмаган муаммолар бўйича таъкид этувчи безовталиқ ҳиссидан қутилганлар.

Мазкур қулай қоида фақат "Ю.С.стил" компанияси бошқаруви учун эмас, балки сиз ва мен учун ҳам жуда зарурдир.

4-ажойиб меҳнат кўникмаси: ишни ташкил этишни, масъулиятни зиммага олишни ва назоратни амалга оширишни ўрганинг.

Кўпгина ишбилармон кишиларнинг ажалидан беш кун бурун кетишларига сабаб шуки, улар масъулиятни тегишли кишиларга тақсимламай, барча ишни ўзлари амалга оширмакчи бўладилар. Натижа-чи? Одам барча икир-чикирлар ичида гангиб қолади, чалкашлик пайдо бўлади. Уни доимий саросималик, безовталиқ, ваҳима ва зўриқиш эгаллаб олади. Масъулиятни зиммага олиш оғирлигини биламан, албатта. Бу мен учун очиқдан-очиқ оғир, жуда оғир. Шахсий тажрибамдан шуни биламанки, масъулият тасодифий кишилар зиммасига юкланганида, қандай фалокатларга олиб келгани маълум. Аммо ҳар қандай оғир бўлмасин, масъулиятни бировлар зиммасига юклашни маъмур ҳал этмоғи лозим, агар безовталиқ, асабийлик ва чарчоқдан халос бўлсин, деса.

Йирик корхона яратган киши унинг фаолиятини ташкил этиш, масъулиятни тақсимлаш ва назоратни ўрнатишни ўрганмас экан, одатда эллик-олтмиш ёшида юрак оғриғи касаллигига учрайди, асабийлик ва безовталиikka гирифтор бўлади. Аниқ мисол керакми? Маҳаллий газетангиздан ўлим ҳақидаги хабарларни ўқиб чиқинг.

Йигирма олтинчи бўлим

ЧАРЧАШ, БЕЗОВТАЛИК ВА РАНЖ-АЛАМ ҲИССИЁТЛАРИГА САБАБ БЎЛУВЧИ ДИЛГИРЛИҚДАН ҚАНДАЙ ХАЛОС БЎЛИШ МУМКИН

Чарчоқнинг биринчи бош сабабларидан бири диққатлиликдир. Бунинг ёрқин мисоли сифатида кўчамизда яшовчи Алисани кўрсатиш мумкин. Бир куни кечқурун Алиса уйига ишдан эзилиб қайтди. У азбаройи чарчаганидан оёқда зўрға турарди. Ҳақиқатдан ҳам ўша даражада ҳориган эди. Унинг боши оғрир эди. Яғрини қақшарди. Биргина хоҳиши — кечки овқатни кутмай ухлаш эди. Онаси ёлворди ҳамки... у дастурхонга ноилоҳ ўтирди. Кутилмаганда телефон жиринглаб қолди. Унинг дўсти қўнғироқ қилган эди. Алисани рақсга таклиф этди! Қизнинг кўзлари чақнаб кетди. Бирдан кайфияти кўтарилди. У юқорига ўз хонасига югуриб кетди, хушбичим мовий кўйлагини кийди ва эрталаб соат учгача рақсга тушди. Уйга қайтганида, чарчоғи бутунлай ёзилган эди. Унинг вақти шунчалик чоғ эдики, ҳатто мизғиб ҳам олмади. Алиса ҳақиқатдан ҳам саккиз соат илгари эзилиб чарчаган ва ўзини шу аҳволга солган эдими? Шубҳасиз, Алиса ҳақиқатдан ҳам жуда эзилган, чунки иш уни зериктирган, балки ҳаёт уни роса ҳоритган эди. Алисага ўхшаганлар миллионлаб топилади. Балки сиз ҳам шуларнинг биридирсиз?

Барчага маълумки, жисмоний зўриқишдан кўра кўп ҳолларда бизни ҳиссий кайфият кўп даражада толиқтиради. Бир неча йил муқаддам Жозеф Э.Бармак "Психологик архивлар" номли журналда ўзининг айрим тажрибаларини, дилгирлик чарчашни келтириб чиқаришини кўрсатган маъ-

рузасини чоп этган эди. Доктор Берман бир гуруҳ талабаларга қатор тестларни бажаришни тавсия этди. Булар талабаларни асло қизиқтирмаслигини билар эди. Натижа қандай бўлди? Талабалар чарчаш, мудрашни ҳис этиб, бош оғриғи ва кўзлари толиққанликдан шикоят қилиб, тез ачиқланадиган бўлдилар. Баъзи ҳолларда, ҳатто ошқозон ишдан чиққани кузатилди. Буларнинг бари "қуруқ хаёлни"? Йўқ. Бу талабалар билан метаболизм тадқиқоти ўтказилди. Натижалар кўрсатишича, диққатлилиқ туфайли организмда қон босими ва кислород ютилиши ҳақиқатан ҳам жуда пасайиб кетар экан. Аммо одамнинг ишга қизиқиши ортганида ва ундан қониқиш пайдо қилганида, унда модда алмашинуви зудлик билан яхшиланар экан! Агар биз қандайдир қизиқарли ва диққатга сазовор нарсалар билан овунсак, жуда кам чарчаймиз. Масалан, мен яқинда Канададаги Луиз кўли ёқасида дам олдим. Бир неча кун Коррал-Крик дарёсида форел балиғи овладим. Менга бўйимдан сал паст буталардан оралаб ўтиш, йиқилган дарахт шохларига қоқилиб, саккиз соатдан ортиқ юришга тўғри келса-да, мутлақо толиқмадим. Нега? Чунки кайфиятим яхши эди, кунни бинойидек ўтказдим, деб ҳис этдим. Ахир йирик-йирик олти-та форел тутдим-да! Майли, балиқ ови мен учун зерикарли машғулот, дейлик, бу менинг жисмоний аҳволимда акс этади деб ўйлайсизми? Мен етти минг фут баландликдаги оғир ишдан ўзимни ҳолдан тойган деб ҳисоблар эдимми?

Ҳагго, спортнинг оғир тури ҳисобланган альпинизм билан машғул бўлган кишига ҳам диққатлилиқ юқори даражадаги чарчашни келтириб чиқаради, бошқа жисмоний зўриқишга нисбатан. Масалан, Миннеаполисдаги фермерлар ва механиклар омонат банки президенти жаноб С.Х.Кингмен менга бир воқеани гапириб берган эди. Бу менинг айтганларимга энг мос мисол бўла олади. 1943 йили Канада ҳукумати мамлакат альпинистлар клубига мурожаат қилиб, Уэльс шаҳзодаси номидаги диверсия-разведка полкига аскар альпинизми бўйича машқлар ўтказиш учун йўл бошловчилар сўраган эди. Жаноб Кингмен ана шу аскарлар билан машқ ўтказувчи йўл бошчилар таркибида эди. Менга ҳикоя қилишича, у ва бошқа йўл бошловчилар — қирқ икки ёшдан элик тўққиз ёшгача бўлган эркаклар —

ёш аскарлар учун музликлар ва қор қоплаган далалар орқали узундан-узоқ йўл бошлаб, қирқ фут баландликдаги қиррали чўққиларга арқонлар ёрдамида ва қўлларига ҳамда оёқларига ишончсиз таянчлар билан тирмашардилар. Улар Майкл чўққисига, Вице-президент номидаги чўққига ҳамда Канададаги чўққили тоғларга кўтарилдилар. Ўн беш соатлаб тоғларга кўтарилиб юрган бу ёш йигитлар, дастлаб ихчам кўринса-да (улар олти ойлик *диверсант-десант аскарларини тайёрлаш курсини эндиgina ўтаган эдилар*), аслида ҳаддан зиёд ҳолдан тойишганди.

Улар курс машғулотлари пайтидаги машқни ўтамасдан мушакларига зўр берганлари учун чарчаб қолишдими? Диверсант-десант армияси лагерида тайёргарликдан ўтган ҳар бир аскар бу бемаъни саволдан кулиб юбориши мумкин эди! Йўқ, аскарлар шунинг учун ҳам ҳолдан тойган эдиларки, уларни тоғ ўнгирларида беҳуда тентираш зериктириб юборганди. Шу даражада чарчашгандики, ҳатто кечки овқатни кутмасдан ухлаб қолишарди. Йўл бошловчилар ўзларини қандай ҳис этдилар? Ахир уларнинг ёши аскарлардан икки ва, ҳатто уч баробар катта эди. Чарчаб қолишдими? Ҳа, лекин ҳолдан тойиб қолганлари йўқ. Кечки овқатни иштаҳа билан тановул қилдилар, сўнг бир неча соат кундалик ишларни муҳокама этдилар. Чарчоқни хаёлларига келтирмасликларига сабаб шуки, бу иш улар учун ғоят қизиқarli эди.

Колумбия университетидан доктор Эдвард Торндайк чарчоқни ўрганиш юзасидан тажрибалар ўтказганида, ёш йигитларга бир ҳафта давомида ухлаш учун рухсат бермаган, уларга фавқулодда қизиқтирадиган иш топширган эди. Узоқ тадқиқотлар ўтказганидан сўнг, хабар беришларига кўра, қуйидагича хулосага келган: *“Зерикиш иш унумдорлигининг пасайишига сабаб бўладиган ягона туб сабабдир”*

Агар сиз ақлий меҳнат билан шуғуллансангиз, бажарилган иш миқдоридан жуда кам чарчайсиз. Сиз бажарилмаган иш туфайли чарчашингиз мумкин. Масалан, балки эсларсиз, ҳафтанинг бир кунда сизни ишдан тўхтовсиз равишда қолдиришди. Хатларга жавоб қайтара олмадингиз. Белгиланган учрашувлар ўтказилмай қолди. У ерда ҳам, бу ерда ҳам кўнгилсизликлар рўй бераверди. Ўша кун

ҳамма иш чаппасидан кетди. Сиз шу куни ҳеч иш қила олмай, ҳолдан тойиб, бошингиз оғриб уйга қайтдингиз.

Эртаси идорада ҳамма иш силлиқ кетди. Сиз илгарига нисбатан қирқ баробар иш бажардингиз. Уйга бардам тарзда ва худди арчилган тухумдай навқирон ҳолатда қайтдингиз. Сизда шу ҳол рўй берганмиди?.. Менда ҳам.

Бундан қандай хулоса келиб чиқади? Фақат битта: чарчаш иш туфайли эмас, кўпинча безовталиқ, руҳий тушқунлиқ ва ранж-алам ҳиссиётлари туфайли юзага келади.

Ушбу бўлим устида ишлаш жараёнида мен Жером Керннинг "Сузувчи театр" номи ажойиб мусиқали комедиясининг янгича талқинини кўришга бордим. Унда иштирок этувчи капитан Энди шундай дейди: *"Бахтли одамлар ўзларига ҳузур бағишлайдиган иш билан шуғулланадилар"*. Шунинг учун ҳам бахтлики, уларда куч-қувват кўп, қувонч етарли, безовталиқ кам, чарчаш камдир. Қизиқишингиз қайси томонга йўналтирилган бўлса, куч-қувватингиз ҳам ўша томонга йўналган бўлади. Сизни сидқидилдан севувчи гўзал билан ўн мил юрганга нисбатан миждов хотин билан ўн квартал масофани босиб ўтиш азоб-уқубатдан иборат бўлар.

Хўш, нима бўпти? Шундай ҳолатда сиз нима қила olasиз? Мана, Оклахома штати Талсе нефть фирмасида хизмат қилувчи бир стенографчи аёл нима қилган? Ҳар оининг бир неча куни унга ниҳоятда зерикарли ишни бажаришга тўғри келган, тасаввур этиясизми, янги топилган нефть жойларини ижарага бериш бўйича шартнома варақларини тўлдириш, унга рақамлар ва статистик маълумотлар қўшиш лозим эди. Иш шу даражада диққинафас эдики, бу аёл ўз-ўзини ҳимоя этиш мақсадида уни қизикарли тарзда ташкил этишга қарор қилди.

Қандай қилиб жувон ҳар куни ўз-ўзи билан мусобақалаша бошлади. Ҳар куни эрталаб тўлдирилган варақаларни санаб чиқар, сўнг кун бўйи бу рақамларни оширишга ҳаракат қиларди. Иш куни охирида у яна тўлдирилган ҳужжатларнинг умумий сонини тагин санаб чиқар ва эртага янада кўпроқ иш ҳажмини бажаришга интилар эди.

Натижа-чи? Тезда у бўлимдаги бошқа стенографчиларга нисбатан бу диққинафас бланкаларни кўпроқ тўлдирадиган бўлди. Натижада нимага эга бўлди? Мақтовми? Йўқ...

Ташаккурми? Йўқ... Мансаби кўтарилдими? Йўқ... Унинг маошини оширдиларми? Йўқ... Аммо у зерикиши туфайли пайдо бўлган чарчоқдан қутилди. Унда руҳий қўзғатувчи омил пайдо бўлди. Зерикарли ишни қизиқарли машғулотга айлантиришга ҳаракат қилиш қувват ва завқ-шавқ бағишлади. У кўпроқ шодлик-қувончга ва ором олиш соатларига эга бўлди. Мазкур воқеа мен учун тасодиф бўлса-да, аммо ҳақиқат: ахир мен бу жувонга уйландим-да!

Ёки бошқа стенографчи аёлларнинг кечмишини кўрайлик. У ўз ишини янада қизиқарли ташкиллаштириш учун ҳаракат қилишни мақсад қилиб қўйган эди. Илгари ишини бажаришига ниҳоятда кўп куч-қувват сарфлаганди. Энди эса аҳвол ўзгарди. Уни Вэлли Ж.Голден деб аташади. Мана унинг менга ёзганлари: *"Игорамизда тўртта стенографчи ишлар эди, ҳар биримизга бир неча ходимнинг ҳужжатларини ёзиб бориш топшириларди. Баъзига шундай топшириқлар билан қўшилиб қолар эдикки, бир кунни бўлимимиз бошлиқ ўринбосари узундан-узоқ бир хатни қайта ёзиб чиқишни талаб қилиб туриб олганида, мен аччиқландим. Бу хатни қайта ёзиб чиққандан кўра уни шундоққина тузатиш ҳам мумкин, деб ишонтиришга ҳаракат қилдим. У агар мен кўнмасам, рози бўладиган кишини топа олишини айтди! Мен аччиқланганимдан ўзимни йўқотиб қўдим! Шу билан бирга бу хатни қайтадан ёзиб чиқа бошлаганимда қутилмаганда мен божараётган ишни қабул қилганларида кўпчилик ўзини бахтли деб ҳис этишини тушуниб қолдим. Бунинг устига менга айнан шу иш учун ҳақ тўлашарди. Кайфиятим яхшилана бошлади. Ниҳоят, шундай ишлашга қарор қилдимки, ишим менга ҳузур бағишлайди, ваҳоланки ундан жиркансам ҳам, деган хаёлга бордим. Шунда муҳим нарсани кашф этдим: агар мен ишимни худди ундан ҳузур-ҳаловат олгандек бажарсам, ундан у ёки бу даражада қаноат ҳосил қиламан. Агар ишимдан қониқсам, тезроқ ишлашим мумкинлигини ҳам пайқадим. Шу боис менда ишдан кейин қолиб ишлаш зарурати камдан-кам бўлади. Ишга муносабат ўзгаргани сабабли мен ажойиб ишчи деган мартабага эга бўлдим. Бўлим раҳбарларидан бирига шахсий котиба зарур бўлиб қолганида, у айнан мени танлади, чунки ўзи айтганидек, мен қўшимча ишни рози бўлиб қабул қилар-*

гим! Бу психологик йўл-йўриқнинг ўзгариши натижаси, — деб ёзади Голден ходим, — *фавқулодда муҳим кашфиёт бўлди. У мўъжизалар яратди!*"

Балки ўз-ўзига ҳисоб берган Вэлли Голден хоним машхур фалсафий тамойил — "худди шундек" дан фойдалангандир? Уильям Жеймс бизга ана шундай ҳаракат қилишни тавсия қилди. "Худди шундай, бамисоли" мардмиз, десак, биз ботир бўламиз, худди шундай ўз-ўзимизни бахтли деб ҳис этсак, бахтли кишилардай бўламиз ва ҳоказо.

Ўзингизни ишингиз жуда қизиқарли каби тутинг. Дастлаб бу ўйиндай туюлади, кейинчалик эса сизда ишингизга нисбатан ҳақиқий қизиқиш уйғонади. Шу билан бирга сиздаги чарчоқ, руҳий зўриқиш ва безовталиқни камайтиради.

Бир неча йил муқаддам Харлан А.Хауард ҳаётини бутунлай ўзгартириб юбуровчи бир йўл тутди. У зерикарли юмушни қизиқарли машғулотга айлантирди. Иши ҳақиқатан ҳам тинкани қуритадиган даражада бир хил эди: у идиш-товоқларни ювиши, пештахтани артиши ва мактаб ошхонасида музқаймоқ сотиши керак эди. Бу пайтда бошқа ўғил болалар копток ўйнашар ёки қиз болаларга илтифот кўрсатишарди. Харлан Хауард ўз ишидан нафратланар, лекин бу ишдан кетиш имконияти йўқ эди, шунда у музқаймоққа тегишли барча нарсани ўрганишга киришди — қандай тайёрлашади, нега бир нави бошқасига нисбатан яхши... У музқаймоқ ишлаб чиқаришнинг кимёвий технологиясини ўрганди ва ўрта мактабда кимё курси бўйича энг яхши тингловчи бўлди. Бора-бора озиқ-овқат маҳсулотлари кимёсига шунчалик қизиқиб қолдики, натижада Массачусетс штатидаги коллежга кирди ва озиқ-овқат техникаси соҳасига ихтисослашди. Нью-Йоркдаги какао биржаси какао ва шоколаддан фойдаланиш бўйича энг яхши талабалар маърузаси учун очиқ танлов эълон қилинганида ҳамда юз доллар мукофот белгиланганида, ким ғолиб бўлди, деб ўйлайсиз?... Ҳа, тўғри топдингиз, у Харлан Хауард эди.

Иш ахтариб, турли қийинчиликларга дуч келган Харлан Массачусетс штатининг Амхерстдаги уйи ертўласида хусусий лаборатория очди. Шундан кейин тез орада янги қонун чиқди. Сутдаги бактериялар сонини аниқлаш зарур эди. Харлан Хауард дарҳол Амхерстдаги ўн тўртта сут маҳсу-

лотлари фирмасининг бактерияларини ҳисобга олиш билан шуғуллана бошлади, ҳатто унга иккита лаборант қизни жалб этишга тўғри келди.

Нима деб ўйлайсиз, уни йигирма беш йилдан сўнг нима кутарди? Дарҳақиқат, озиқ-овқат кимёси соҳасидаги замонавий пешқадам арбоблар пенсияга кетар ёки нариги дунёга равона бўлар, уларнинг ўрнини ташаббускор ва кучайратга тўла ёш йигитлар эгалларди. Шак-шубҳасиз, орадан йигирма беш йил ўтиб, Харлан Хауард ишда кўп нарасага улгурар ва ўз соҳасининг энг пешқадам етакчисига айланар, шунда бир пайтлар у музқаймоқ сотган синфдошлари ғамгин омадсизларга айланиб, ишсизлар сонини тўлди-рар, ҳукуматни қарғаб, ҳаётларини ўзгартириш имконияти йўқлигини айтиб, оҳ-воҳ тортишар эди. Тўла равишда шуниси аниқки, агар зерикарли ишни қизиқарли машғулотга айлантирмаганида, Харлан А.Хауард ҳам худди шундай имкониятга сира муяссар бўлмасди.

Кўп йиллар муқаддам бир йигитни ҳам иш ҳаддан зиёд бездирган эди. У чилангарлик дастгоҳи ёнида туриб, заводда болт ясарди. Ёш йигитни Сэм деб атардилар. Сэм ишдан жон-жон деб кетишни истарди, аммо бошқа жойда ишга жойлай олмайман, деб қўрқди. Шу сабабдан мазкур зерикарли ишни бажаришга мажбур эди. Сэм бу юмушни қизиқарли қилишга қарор қилди. У қўшни дастгоҳда ишлаётган оператор билан мусобақа боғлади.

Улардан бири юқори нотекис қисмини қайта ишлаши, бири эса болтларга тегишли диаметр ўлчови бериши керак эди. Ким кўпроқ болт тайёрлашини кўриш учун вақт-вақти билан дастгоҳни алмаштирардилар. Беш уста Сэмнинг тезкорлиги ва орасталигини юқори баҳолади ва уни кўп ўтмай юқори малакали ишга ўтказишди. Бу унинг мансаб пилла-поялари томон кўтарилиши эди. Ўттиз йил ўтгач, Сэм, яъни Сэмюэл Воклейн "Болдуин локомотив уоркс" фирмаси президенти бўлди. Агар у зерикарли ишни мароқли машғулотга айлантиришга уринмаганида, бир умр оддий ишчилиги-ча қолиб кетарди.

Х.В.Калтенборн — Америка радиосининг машҳур шарҳловчиси — бир куни меъдага тегадиган ишни мароқли ва қизиқарли қилишга муяссар бўлганини гапириб берди. У

йигирма икки ёшдалигида ўзининг кира ҳақини тўлаш учун Атлантика океанини кесиб ўтадиган, қорамол ортилган кемада ишлаган эди. Зиммасига буқаларни боқиш ва уларни суғориш юклатилган эди. Англия бўйлаб велосипедда саёҳат қилиб, Парижга оч-яланғоч кириб келди. Кейин ўз фотоаппаратини беш долларга гаровга қўйиш тўғри келди. У "Нью-Йорк геральд" газетасининг Париж нашрига иш ахтариб юрганлиги ҳақида эълон берди. Унга иш таклиф қилишди. Агар сиз қирқ ёшда бўлсангиз, балки эски стереоскопларни эсларсиз, уларни кўзимизга яқин келтириб қарасак, иккита бир хил тасвирни кўрамиз. Биз кўришда давом этамиз ва тўсатдан мўъжиза юз беради. Стереоскопдаги икки линза икки тасвирни биттага жамлаб, учинчи ўлчовдаги эффе́ктни ҳосил қилади. Биз масофани қабул қилдик. Истиқболдаги қизиқарли ҳиссиётга эга бўлдик.

Юқорида айтганимдек, Калтенборн Парижда бу ускуналарни сота бошлади. У бир эшиқдан иккинчиси томон тентирар, лекин французча гапиришни билмасди. Шунга қарамай, воситачилик йўли билан биринчи йили беш минг доллар ишлашга муяссар бўлди ва ўша йили Франциядаги энг юқори иш ҳақи тўланадиган савдо агентига айланди. Калтенборннинг менга ҳикоя қилишича, мазкур тажриба унга Гарвардда ўқиган йилидан кўра кўпроқ билим берган. Бу ўз-ўзига ишончми? Ўзининг эътирофича, у, ҳатто француз уй бекаларига "конгресс баённомалари"ни сотишига бемалол қурби етарди.

Мазкур тажриба Калтенборнга французлар ҳаётини билишда шунчалик чуқур тушунча бердики, кейинчалик бу ҳол Европа воқеаларини радиода таҳлил этишда бебаҳо манба бўлди.

Француз тилини билмасдан туриб, у қандай қилиб биринчи даражали савдо агентига айланди? Калтенборн иш берувчидан ўз сотувчиларига мурожаат этадиган матнни француз тилида ёзиб беришни илтимос қилди.

Кейин ушбу матнни ёдлаб олди. Шундай бўлдики, Калтенборн уй қўнғироғини босади, уй бекаси эшикни очади ва у ёдлаган матнини худо урган шундай талаффузда такрорлайдики, кулмасликнинг сира иложи йўқ. Сўнг уй бекасига ўз суратларини кўрсатади. Агар бека савол берса,

елкаларини қисар ва "америкаликман", "америкаликман" дер эди. Кейин эса шляпасини ечиб, унда ёпиштирилган француз тилидаги ажабтовур матнни кўрсатарди. Бу ҳақда ҳикоя қилар экан, Х.В.Калтенборн иши енгил эмаслигини эътироф этди. Аммо унга бир хусусият ёрдам берди: қатъийлиги, чўрткесарлиги ишининг қизиқарли бўлишини таъминлади.

У ҳар куни ишга отланишда ойнага қарар экан, ўз-ўзини руҳлантирарди: *"Калтенборн, сен агар яхши яшашни истасанг, бу ишни бажаришинг керак. Демакки, буни бажаришинг шарт экан, нега уни ажойиб ва дилтортар қилмайсан? Ҳар сафар эшикни тақиллатганимда, ўзимни актёр мисоли ҳудди омма олдига чиқаётгандай ҳис этаман. Ахир сен бажараётган иш ҳам ҳудди саҳнадаги қандайдир кўриниш каби кулгули-ку! Шундай экан, нега ўз ўйинингга эҳтирос ва завқ-шавқ бахш этмайсан?"*

Жаноб Калтенборннинг менга ҳикоя қилишича, ана шундай руҳлантирувчи суҳбатлар дастлаб унда нафрат ва кўрқув уйғотган, кейин ишни саргузаштга айлантиришга ёрдам берган, катта даромад келтирган.

Мен жаноб Калтенборндан ҳаётда муваффақият қозонишга чанқоқ ёш америкаликларга берадиган бирор маслаҳат сўраганимда, у шундай деди: *"Ҳар куни эрталаб ўз устингизда ишланг. Биз жисмоний машқлар зарурлигини жуда кўп айтамыз, у аксариятимиз гирифторм бўлган ярим уйқудан уйғотади. Лекин кўпроқ маънавий ва ақлий машқларга зарурат сезамиз, улар ҳар куни эрталаб бизни фаолиятга чорлайди. Ўзингизни руҳлантирувчи сўзларни айтишдан эринманг"*

Наҳотки, ўз-ўзи билан руҳлантирувчи кундалик гап-сўз бемаъни, енгилтаклик ва болаларча қилиқ бўлиб кўринса? Йўқ, аксинча, унда соғлом руҳий моҳият мавжуд. *"Бизнинг ҳаётимиз — бизнинг у ҳақдаги ўйларимиздан иборат"* Бу сўзлар ҳозир ҳам, ўн саккиз аср олдингидан ҳам асло кам эмас. Бунинг Марк Аврелий ўзининг "Мулоҳазалар" китобида ёзган эди: *"Бизнинг ҳаётимиз — бизнинг у ҳақдаги ўйларимиздан иборат"*

Ўз-ўзингиз билан ҳар соат суҳбатлаша туриб, сиз мардлик ва бахт, куч-қувват ва хотиржамлик ҳақида ўй суринг.

Ўз-ўзингиз билан ўзингизга маълум бўлган нарсалар хусусида гаплашар экансиз, қалбингизни забт этасиз ва қалбингиз куйлаб юборади.

Ўз фикр-ўйларингизни ижобий томонга йўналтиринг, ана шунда ҳар қандай иш сизга ёқимли туюлади. Бошлингиз ишга жуда қизиқиш билан муносабатда бўлишингизни хоҳлайди, чунки унинг даромади шунга боғлиқ. Аммо бошлиқ нима хоҳлаётганини унутамиз. Ўз ишингизга қизиқсангиз, шу қизиқишни ҳис этсангиз, фақат нималарга эга бўлишингизни ўйланг. Ёдингизда бўлсин, сизнинг майший кундалик қувончингиз фаол ҳаётингизнинг ярми иш билан ўтганида, икки баробар ортади. Шу сабабли агар, сизга қувонч келтирмаса, балки уни ҳеч қачон ҳеч қаердан топа олмайсиз. Эсингизда турсин, ишга қизиқишингиз сизни безовталиқдан халос этади, пировард натижада, мансабга кўтарилиш ва маошингиз ошиши аниқ бўлиб қолади. Ҳатто, бу рўй бермаса ҳам ишга бўлган қизиқишингиз чарчоқни энг қуйи даражага туширади ва сизнинг дам олиш соатларидан ҳузур-ҳаловат топишингизга ёрдам беради.

Йигирма еттинчи бўлим

УЙҚУСИЗЛИК ТУФАЙЛИ ПАЙДО БЎЛГАН БЕЗОВТАЛИҚДАН ҚАНДАЙ ХАЛОС БЎЛИШ МУМКИН

Ёмон ухлаганингизда безовта бўласизми? Унда, балки, бутун дунёга машҳур Сэмюэл Унтермейер ҳақида билиш сизга қизиқарли туюлар, у ҳаёти давомида бирор марта ҳам дуруст ухлай олмаган.

Сэм Унтермейер коллежга кирган пайтида уни икки кулфат — астма (*нафас қисиши*) ва уйқусизлик безовта қилди. У, афтидан, ушбу хасталиклардан бирортасини ҳам даволай олмади. Шу сабабли ҳеч нарса тенг келмайдиган ҳолат, яъни ўз бедорлигидан наф чиқаришга қарор қилди. Тун бўйи тўшақда ағдарилиб-тўнтарилиб, асабини бузилиш даражасига етгунчалик азоблаш ўрнига ўрнидан турар ва фақат ўқиш билан машғул бўларди. Натижа-чи? У барча

фанлардан пешқадам бўлиб, Нью-Йоркдаги коллеж юлдузларидан бирига айланди.

Хатто ҳуқуқ амалиётини бошлаганида ҳам у уйқусизликдан қутила олмади. Аммо Унтермейер руҳан тушкунликка тушмади. *“Табиатнинг ўзи, — деди у, — менга ғамхўрлик қилади”*. Дарҳақиқат, табиат унга қарашди. Уйқусизлик бўйича нуқсонга эга бўлишига қарамай, соғлиғи ёмонлашгани йўқ, у Нью-Йорк адвокатурасининг ҳар қандай ёш ҳуқуқшуносларидан ортда қолмай берилиб ишлаш қобилиятига эга эди; ҳатто улардан ҳам зиёд ишлар эди. Ахир ҳамкасблари донг қотиб ухлаганида, у тер тўкарди-да!

Сэм Унтермейер йигирма бир ёшга тўлганида, йилига етмиш беш минг доллар ишлади; бошқа ёш адвокатлар унинг иш усуллариини ўрганиш учун судга шошар эдилар. 1931 йилда бир ишни кўриши учун — бу балки бутун тарихда адвокат учун энг юқори гонорар бўлса керак — унга нақд бир миллион доллар тўлаган эдилар, бочкага солинган пулларни.

Лекин Унтермейерда ҳануз уйқусизлик бор эди. Одатда, у ярим кечага қадар ўқир, сўнг эрталаб соат бешда турар ва хатларни айтиб туриб ёздирарди. Ўша пайтда кўпчилик кишилар иш кунини бошлаганида, уникийнинг ярми бажарилган бўларди. Бу инсон саксон бир ёшгача умр кечирди, лекин деярли ҳеч вақт дуруст, меъёрида ухламади. У уйқусизлик туфайли асабийлашиб, ташвиш тортганида, эҳтимол, ўз умрига ўзи зомин бўлар эди.

Биз ҳаётимизнинг учдан бир қисмини уйқу билан ўтказамиз. Аммо ҳеч ким уйқу ҳам аслида воқелик эканлигини англайвермайди. Биз биламизки, бу одатдан иборат ва дам олиш ҳолатидир, бу пайтда табиат ташвишлар билан тўлган талофатнинг ўрнини тўлдиради. Аммо биз ҳар бир кишига қанча миқдордаги уйқу талаб қилинишини билмаймиз. Ҳатто уйқу аслида керакми, йўқми, билмаймиз!

Бу хом хаёлми? Шундай қилиб, биринчи жаҳон уруши даврида венгер аскарлари Паул Керн нақ пешонасидан ўқ еган эди. Жароҳатланганидан сўнг тузалди, аммо шуниси ғалатики, у мутлақо ухлай олмасди. Шифокорлар қандай чоралар кўришмади дейсиз — улар седатив ва наркотик воситаларнинг барча турларини, ҳатто гипнозни ҳам қўллаб

кўрдилар — қани энди Паул Кернни ухлатиб бўлса, у, ҳатто зигирча мудрамасди.

Шифокорлар, Керннинг саноқли кунлари қолди, дейишарди. Қарангки, Паул Керн уларни чув туширди. У бир неча йиллар давомида тинмай ишлади ва ўзини ҳамиша бардам ҳис этди. Одатда, у тўшақда ётар, кўзларини юмар ва дам олар, аммо уйқуси келмасди. Ушбу ҳодиса тиббиёт ходимлари учун жумбоқлигича қолаверди, шунингдек, уйқуга дойр қарашларимизни ҳам ўзгартириб юборди.

Айрим кишиларнинг бошқаларга нисбатан кўпроқ ухлашига тўғри келади. Тосканини учун бир кеча-кундузда беш соат кифоя қилар эди, аммо Кэлвин Кулиж ундан икки баробар кўп ухларди. Кулиж йигирма тўрт соатнинг ўн бир соатини уйқу билан ўтказар эди. Бошқача сўзлар билан айтганда, Тосканини ўз умрининг бешдан бир қисмини, Кулиж эса деярли ярмини ухлаб ўтказган.

Уйқусизлик туфайли вужудга келган безовталиқ сизга уйқусизликдан кўра кўпроқ зарар келтиради. Масалан, тингловчиларимдан бири — Айра Сэнднер сурункали уйқусизлик туфайли сал бўлмаса, ўз-ўзини ўлдираёзганди.

“Ҳақиқатан ҳам ақлдан озиб қолдим деб ўйлагандим, — деб ҳикоя қилганди менга Айра Сэнднер. — Ҳамма бало шундаки, мен дастлаб жуда қаттиқ ухлаб қолар эдим. Соат жиринглаганида ҳам мутлақо уйғона олмасдим, шу туфайли эрталаблари ишга кечикардим. Бундан жудаям қийналардим. Устига-устак бошлиғим мени огоҳлантириб, ишга ўз вақтида келишимни тайинлади. Агар яна илгаригидек кечикадиган бўлсам, бўшашиб юборишларини билар эдим.

Мен бу ҳақда дўстларимга гапириб бердим ва улардан бири бор диққатимни ухлашдан олдин уйғотувчи соатга қаратишни маслаҳат берди. Ана шундан кейин мендаги уйқусизлик бошланди! Энди мени лаънати соатнинг тўхтовсиз чиқиллаши таъқиб этарди. Уйқумни йўқотиб, тун бўйи у ёқдан-бу ёққа аяғарилардим! Эрталаб ўзимни касалдай ҳис этардим. Мени чарчоқ ва безовталиқ ҳолдан тойдирди. Бу ҳол саккиз ҳафта давом этди. Азобимни сўз билан бирма-бир ифодалаш қийин. Мен энди ақлдан озсам керак, деб ишонган эдим. Баъзан соатлаб хонада у ёқдан-

бу ёққа юрар ва деразадан ўзимни ташлаб, шу билан ҳаётимга нуқта қўйсам-чи, дея жигдий ўйлар ҳам эдим!

Нихоят мен шифокорга учрашдим, у бутун ҳаётимдан хабардор эди. Шифокор шундай деди: "Айра, сенга ёрдам беришга асло кучим етмайди. Сенга ҳеч ким ёрдам бера олмайди. Чунки сен ўзинг ўзингни шу аҳволга солдинг. Бугун тўшакка тунда киргин-у, хотиржам чўзилгин, агар уй-қунг келмаса, буни бутунлай унутгин. Шунчаки ўз-ўзингга: "Агар уйқута кетмасам, мени ҳеч нарса безовта қила олмайди; эрталабгача тетик ва бардам бўлишимга бутунлай розиман", дегин. Кўзларингни юмиб ётгин ва: "ҳозирча мен хотиржам ётибман ва асабийлашаётганим йўқ, мен у ёки бу тарзда дам оляпман" дегин.

"Мен унинг маслаҳатларига амал қилдим, — дейди Сэнднер. — Орадан икки ҳафта ўтгач, ухлай бошладим. Бир ой ҳам ўтмай яна саккиз соатлаб ухлайдиган бўлдим, асабларим ҳам тинчланди"

Айра Сэнднерни уйқусизлик эмас, балки уйқусизлик туфайли вужудга келган безовталиқ ўлдираёзган эди.

Дунёда ҳеч ким уйқусизлик муаммоларини Чикаго университети профессори Натаниэль Клейтман каби чуқур тадқиқ этмаган. У жаҳонда уйқуни текширган энг йирик мутахассислардан бири ҳисобланади. Клейтманнинг исботлашига қўра, ҳали ҳеч ким уйқусизликдан ўлган эмас. Аслида эса одам уйқусизлик туфайли шу қадар безовта бўладики, организмдаги қаршилиқ кўрсатиши пасаяди ва у микроблар учун заиф жойга айланиб қолади. Бу зарарни уйқусизлик эмас, балки безовталиқ вужудга келтиради.

Доктор Клейтманнинг таъкидлашича, уйқусизликдан шикоят қилувчи кишилар ўзлари тасаввур қилгандан қўра кўпроқ ухлайдилар. Эҳтимол, зорланган одам гўё тун бўйи кўз юмганини, аслида эса кўп ухлаганидан шубҳаланади. Масалан, XX асрнинг энг машҳур мутафаккирларидан бири Герберт Спенсер кекса бўйдоқ бўлиб, пансионда яшар эди.

У уйқусизликдан шикоят қилавериб, ҳамманинг жонига тегди. Ҳатто, қулоқларига "тиқин" қўйиб, шовқиндан халос бўлмоқчи ҳамда асабларини тинчлантирмоқчи бўларди. Баъзан ухлаш учун афъюн истеъмол қиларди. Бир куни унга Оксфорд университети профессори Сейс билан бир хона-

да тунашга тўғри келди. Аслида эса профессор Сейс бутун кеча давомида кўз юммаган эди. Спенсер хуррак отгани учун у ухлай олмаган эди-да!

Энг яхши уйқу учун биринчи шарт хавфсизлик ҳисси ҳисобланади. Шунингдек, жисмоний машқлар воситасида ўзингизни бўшаштиришни ҳам ўрганишингиз лозим. "Асабий зўриқишдан озод бўлиш" номли китоб муаллифи доктор Дэвид Гарольд Финк бунинг учун энг яхши усул — ўз танаси билан мулоқот ўтказишдир, деб ҳисоблайди. Финк нуқтаи назарига кўра, сўз гипнознинг барча турлари учун калит вазифасини ўтайди; агар сиз сурункали равишда ухлай олмасангиз, уйқусизликка дучор бўлибман, деб ўз-ўзингизни ишонтирибсиз. Бундан халос бўлиш учун — ўзингизни қайта гипноз қилинг — буни бемалол бажара оласиз, танангиздаги мушакларга: *"хотиржам бўл, хотиржам бўл, ўзингни бўш қўй ва ором ол"*, денг.

Биз алақачондан бери биламизки, мушакларимиз таранг тортилган пайтда мия ва асабларимиз асло бўшашмайди. Шу сабабли сиз ухламоқчи бўлсангиз, мушаклардан иш бошланг. Доктор Финкнинг тавсия қилишича (*бу амалиётга ҳам анча ёрдам беради*), оёқнинг таранглигини камайтириш учун бир ёстиқни тиззанинг тагига қўйиш, иккита кичикроқ ёстиқни қўл остига худди шу тарзда жойлаштириш керак. Сўнг ўз жағларингизга гапиринг, у ёзилиб кетсин, кўзлар, қўллар ва оёқлар ҳам сўзланг — бўшашсин ва ўшанда ухлаб қолганингизни билмай қоласиз. Мен буни биламан — синаб кўрган эдим. Агар ухлай олмасангиз, доктор Финкнинг "Асабий зўриқишдан халос бўлиш" номли китобини кўриб чиқинг, уни юқорида сизга эслатган эдим. Бу ўзимга маълум мароқли ўқишли ҳамда уйқусизликка даво бўладиган ягона машҳур китобдир.

Уйқусизликнинг энг яхши воситаларидан бири — боғда меҳнат қилиш, сувда сузиш, теннис, гольф ўйнаш, чанғида юриш ва оддий жисмоний чиниқтирадиган машғулотлардир. Теодор Драйзер худди шундай йўл тутди. Адабиётда ўз йўлини топиб олганида, уни уйқусизлик ҳаддан зиёд қийнаб юборган эди. Шунда Нью-Йорк марказий темир йўлига оддий ишчи бўлиб жойлашди. У кун бўйи рельсга қайрилма катга мих қоқар, белкурак билан шағал ётқизар, на-

тижада шу қадар чарчар эдики, бор куч-қувватини кечки овқатга ухлаб қолмаслик учун сарфлашига тўғри келарди.

Агар етарли даражада толиқсак, табиат бизни, ҳатто юриб турган пайтда ҳам пинакка кетишимизга мажбур этади. Мен буни шахсий тажрибамда синаб кўрганман. Ўн уч ёшимда отам чўчкалар ортилган вагонни Миссури штатидаги Сент-Жо манзилига жўнатган эди. Унга темир йўлда юриш учун иккита талон беришди, у мепи ҳам ўзига ҳамроҳ қилиб олди. Мазкур сафаргача мен тўрт мингдан зиёд аҳоли истиқомат қиладиган бу шаҳарда асло бўлмаган эдим. Сент-Жода — олти юз минг аҳолига эга шаҳарда бўлар эканман, шошиб қолдим. Олти қаватли осмонўпар биноларни, мўъжизанинг энг каттаси — трамвайни кўрдим. Ҳозир ҳам кўзимни юмсам, ўша трамвайни кўраман, овозини эшитгандай бўламан. Ҳаётимдаги энг тўлқинлантирувчи дамлар шундаки, мен отам билан поездда Миссури штатидаги Рейн-венвудга қайтдик. Бу ерга тунги соат иккида тушдик, сўнг тўрт мил пиёда юриб, фермамизга етиб келдик. Мазкур воқеанинг туб моҳияти ана шунда. Шунчалик чарчаган эдимки, юра туриб, ухлаб қолганман. Кўриб турибсизки, мен тирикмап ва бу ҳақда сизга гапира оляпман!

Ҳаддан зиёд чарчаган одамлар тўплар гумбурлаши, уруш даҳшатлари ва хавф-хатарга қарамай, ухлаб қолишган. Таъниқли асабшунос доктор Фостер Кеннедининг менга гапириб беришича, 1918 йилда, 5-Британия армияси чекинаётган пайтда, у ҳаддан зиёд чарчаган бир неча аскарни кўрган, улар ўзларини ерга таппа ташлаб, тошдай қотиб ухлаб қолишган. Қовоқларини қўл билан очиб кўришганида ҳам мутлақо уйғонишмаган. Кеннедининг айтишига кўра, уларнинг кўз қорачиғи юқорига йўналган экан. *"Шундан кейин, — деб ҳикоя қилади доктор Кеннеди, — уйқум келмаган пайтда кўз қорачиғи соққасини шундай айлантирардимки, қорачиғ ҳам шундай йўналишда бўларди. Одатда бир неча сониядан сўнг эснай бошлаб, уйқум келаётганини ҳис этардим. Менда ўзим бошқара олмайдиган автоматик рефлекс ишлай бошлар эди"*

Ҳали ҳеч ким уйқусизлик туфайли ўз-ўзини ўлдирмаган, бундай қилишмайди ҳам. Табиат одамни унинг бутун ирода кучига қарамай ухлагга мажбур этади. Табиат биз-

ни озиқ-овқатсиз, сувсиз қолдириши мумкин, аммо уйқусиз қолдира олмайди.

Ўз-ўзини ўлдириш ҳақида гапира туриб, мен доктор Генри С. Линкнинг "Инсоннинг иккинчи кашфиёти" китобида битилган бир воқеани эсладим. Доктор Линк психологик корпорация вице-президенти, у руҳан безовта бўлган жуда кўп одамлар билан суҳбатлашади. Китобдаги "Қўрқув ва безовталиқдан халос бўлиш" номли бўлимда у ўз жонига қасд қилмоқчи бўлган мижоз тўғрисида ҳикоя қилган. Доктор Линк бемор билан тортишиш беҳуда эканлигини, бундан унинг аҳволи фақат оғирлашиши мумкинлигини яхши билар эди. Ва унга: *"Агар ўз жонингизга барибир қасд қилмоқчи бўлсангиз, бунни қаҳрамонларча амалга оширишингиз керак. Бунинг учун бутун квартал бўйлаб ўлиб қолгунингизга қадар югуринг"*, дер эди.

Мижоз бунни бир неча бор синаб кўрди ва ҳар сафар ўзини жисмонан эмас, руҳий жиҳатдан анча енгил ҳис этди. Учинчи кеча доктор Линк кутган аҳвол юз берди. Бемор жисмоний жиҳатдан шунчалик чарчадики (жисмонан бўшашди ҳам), худди ўлиқдай ухлаб қолди. Кейинчалик у атлетика клубига кирди ва спорт мусобақаларида қатнаша бошлади. Тезда ўзини ниҳоятда бардам ҳис этиб, энди абадий яшашни хоҳлаб қолди!

Шундай қилиб, сизга уйқусизлик туфайли юзага келадиган безовталиқдан халос бўлишнинг тўрт қондасини тавсия этаман:

1. Агар сиз ухлай олмасангиз, Сэмюэл Унтермейердан намуна олинг. Ўрнингиздан туриб ишланг ёки уйқунгиз келгунга қадар ўқинг.

2. Эсингизда турсин, ҳали ҳеч ким уйқуси камлигидан ўлмаган. Одатда уйқусизликдан кўра ундан келадиган безовталиқ кўп зарар келтиради.

3. Ўз танангизни бўшаштиринг. "Асабий зўриқишдан халос бўлиш" номли китобни ўқинг.

4. Жисмоний машқларни амалга оширинг. Ўзингизни жисмоний толиқишдан шу даражага келтирингки, тетиклик даражасида бўлманг.

ҚИСҚА ХУЛОСАЛАР:

1-қоида: Чарчоқни кутмасдан дам олинг.

2-қоида: Ишда ўзингизни бўшаштиришни ўрганинг.

3-қоида: Агар сиз уй бекаси бўлсангиз, ўз соғлигингиз ва ташқи кўринишингизни сақлашга уриниш, уйда ўзингизни бўшаштиринг.

4-қоида: Қуйидаги 4 та меҳнат кўникмасини қўланг:

а) иш столингизни ҳозир ҳал этишингизга алоқадор бўлмаган барча қорозлардан озод қилинг;

б) ишни унинг зарурлигига қараб ҳал этинг;

в) агар зиммангизда бирор муаммо пайдо бўлса, дарҳол ҳал этишга оид зарур далиллар етарли бўлса, тезда ҳал этинг;

г) ишни ташкил этиш, масъулиятни зиммага олиш ва назорат қилишни ўрганинг.

5-қоида: Безовталиқ ва чарчоқни бартараф этиш учун шижоат билан меҳнат қилинг.

6-қоида: Эсингизда тутинг: ҳали ҳеч ким уйқуси камлигидан ўлган эмас. Уйқусизлик туфайли пайдо бўлган безовталиқ уйқусизликдан кўп зарар келтиради.

МУНДАРИЖА

Бу китоб қай тариқа ва нима сабабдан ёзилди	3
Биринчи қисм. БЕЗОВТАЛИК ҲАҚИДА БИЛИШ ЗАРУР БЎЛГАН АСОСИЙ ҲАҚИҚАТЛАР	
Биринчи бўлим.	
Бугунги куннинг "оралиқ, бўш жойи"да яшанг	9
Иккинчи бўлим.	
Безовталик билан боғлиқ вазиятдан чиқишнинг сеҳрли формуласи	19
Учинчи бўлим.	
Безовталик қандай оқибатларга олиб келади	27
Иккинчи қисм. БЕЗОВТАЛИКНИ ТАҲЛИЛ ЭТИШНИНГ АСОСИЙ УСУЛЛАРИ	
Тўртинчи бўлим.	
Безовталик муаммоларини қандай таҳлил этмоқ ва ҳал қилмоқ керак	40
Бешинчи бўлим.	
Ишда содир этиладиган элик фоиз безовталикни қандай бартараф этиш ҳақида	48
Ушбу китобдан юқори даражада самара олишни таъминловчи тўққиз тавсия	53
Учинчи қисм. БЕЗОВТАЛИК ОДАТИ СИЗНИ ЕНГМАСДАН ТУРИБ, УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ТЎҒРИСИДА	
Олтинчи бўлим.	
Кўнглингиздан безовталикни қандай "сиқиб" чиқариш мумкин	58
Еттинчи бўлим.	
Арзимас нарсалардан хафа бўлиб, ўзингизни абгор қилманг	68
Саккизинчи бўлим.	
Сиздаги безовталикнинг муайян қисмини қонундан ташқари қўйган қонун	76
Тўққизинчи бўлим.	
Муқаррар юз берадиган ҳодиса билан ҳисоблашинг	83
Ўнинчи бўлим.	
Безовталигингизга "тўсиқ" ўрнатинг	95
Ўн биринчи бўлим.	
Қипиқ учун арралашга уринманг	101
Тўртинчи қисм. СИЗГА РУҲИЙ ХОТИРЖАМЛИК ВА ОМАД КЕЛТИРУВЧИ АҚЛИЙ ЙЎНАЛИШНИНГ ЕТТИ ҚОИДАСИ	
Ўн иккинчи бўлим.	
Ҳаётингизни ўзгартириб юбориши мумкин бўлган тўққизта сўз	108

Ўн учинчи бўлим.	
Ўч олишга интилиш жуда қимматга тушади	119
Ўн тўртинчи бўлим.	
Агар сиз буни амалга оширсангиз, ҳеч қачон миннатдор бўлмаган кишидан ранжимайсиз	127
Ўн бешинчи бўлим.	
Ўзингиз эга бўлган нарсани миллион долларга берармидингиз?	134
Ўн олтинчи бўлим.	
Ўзлингизни топинг ва ўзингиз билан бўлинг: Ёдингизда тутинг, ер юзида сизга ўхшаган одам йўқ.....	142
Ўн еттинчи бўлим.	
Қўлингизга лимон тушса, ундан лимонад ясанг	150
Ўн саккизинчи бўлим.	
Дилгир кишини қандай қилиб ўн тўрт кунда даволаш мумкин	159
Бешинчи қисм. ТАНҚИД ТУФАЙЛИ БЎЛАДИГАН БЕЗОВТАЛИҚДАН ЎЗНИ САҚЛАШ ТЎҒРИСИДА	
Ўн тўққизинчи бўлим.	
Эсингизда бўлсин, ҳеч ким ҳеч қачон ўлик итни урмайди.....	174
Йигирманчи бўлим.	
Ўзингизни шундай тутингки, танқид сизга ҳеч қандай ранж-алам етказмасин	178
Йигирма биринчи бўлим.	
Мен йўл қўйган бемаъни хатти-ҳаракатлар	182
Олтинчи қисм. ЧАРЧАШ ВА БЕЗОВТАЛИКНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ҲАМДА ЮҚОРИ ҲАЁТИЙ ФАОЛИЯТ ВА ЯХШИ КАЙФИЯТНИ САҚЛАБ ТУРИШГА РИОЯ ҚИЛИШНИНГ ОЛТИ ҚОИДАСИ	
Йигирма иккинчи бўлим.	
Қандай қилиб ҳаётингиздаги фаолликка бир соатдан қўшиш мумкин.....	189
Йигирма учинчи бўлим.	
Сиз нега чарчайсиз ва чарчоқни қандай қилиб бартараф этиш ҳақида.....	194
Йигирма тўртинчи бўлим.	
Уй бекаси ҳорғинликдан қандай қилиб халос бўлиши ва шу туфайли ёш кўриниши мумкин	199
Йигирма бешинчи бўлим.	
Сизга ҳорғинлик ва безовталиқни бартараф этишга ёрдам берувчи тўртта ажабтовур меҳнат кўникмаси	206
Йигирма олтинчи бўлим.	
Чарчаш, безовталиқ ва ранж-алам ҳиссиётларига сабаб бўлувчи дилгирликдан қандай халос бўлиш мумкин	211
Йигирма еттинчи бўлим.	
Уйқусизлик туфайли пайдо бўлган безовталиқдан қандай халос бўлиш мумкин	220

Оммабон нашр

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

**БЕЗОВТАЛИҚДАН ХАЛОС БЎЛИШ
ВА ЯНГИ ҲАЁТ БОШЛАШ СИРЛАРИ**

Иккинчи нашр

Муҳаррир
Анвар НАМОЗОВ

Мусахҳиҳ
Маъмура ҚУТЛИЕВА

Тех. муҳаррир
Вера ДЕМЧЕНКО

Компьютерда саҳифаловчи
Феруза БОТИРОВА

Муқова муаллифи
Ўткир ТОЖИБОЕВ

Босишга 25.01.2013 й.да рухсат этилди. Бичими 84x108 1\32.

Босма тобоғи 7,25. Шартли босма тобоғи 12,18.

Гарнитура «Baltika Cyr + Uzb». Газета қоғози.

Адади 5000 нусха. Буюртма № 22.

Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» нашриёт-матбаа марказида тайёрланди.

Лицензия рақами: АЛ № 198, 2011 йил 28.08 да берилган.

«Shams-Asa» босмахонасида босилди.

Тошкент, Бунёдкор шоҳ кўчаси, 28.

«Ёшлар матбуоти» босмахонасида муқоваланди.

100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун манзил:

100113, Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Телефон: 273-56-45; 128-78-43;

web-сайтимиз: www.yangiasr.uz

интернет-дўкон: www.yangidavr.uz e-mail: yangiasravlodi@mail.ru

Насиба Юсупова

"ТАЙМ МЕНЕЖМЕНТ вақтни бошқариш"

Ҳажми 88 бет. Адади 1000 нусха

Китобда муаммоли вазиятларда тўғри қарор қабул қила билиш, вақт, пул, фойда, шунингдек, компьютер бошқаруви ҳақидаги назарий билимлар ўрин олган. Уни замонавий кишилар учун зарур қўлланма дейиш ҳам мумкин.

Мутахассисларнинг таъкидлашларича, расмий идора ишчиси керакли қоғознинг қидирув ишларига бир кунда бир соат вақт сарфлар экан, дейилади ушбу китобда. Агар ишлар ақл ва тартиб билан ташкил қилинса, ҳамма ташвишлардан осонлик билан қутулиш мумкин.



Маъмура Қутлиева

"ФАРЗАНД БИЛАН СУҲБАТЛАР"

Ҳажми 60 бет. Адади 1000 нусха

Ушбу китобда фарзанд руҳияти хусусидаги мулоҳазалар ҳаётий мисоллар, таҳлиллар асосида ёритиб берилади. Бола тарбиясига оид фикрлар билдирилади. Чунончи, балоғат ёшидаги йигит-қизларнинг дунёси очиб берилади. Китобхон бевосита ўсмирлик давридаги ўзига хос жараёнларга гувоҳ бўлади. Ўғлингиз айримларга қўшилиб, жиноят кўчасига кириб кетиши ҳам мумкин. Бундай вақтда ота-оналар қандай иш тутишлари лозим? Мазкур саволга жавобни китобдан топасиз.



Д.Мингбоева

"СИЗ, СЎЗСИЗ, ГЎЗАЛСИЗ" (Aedēī ÷ ē ēēōī ā)

Ҳажми 66 бет. Адади 2000 нусха

Тиниқ юз, чиройли қошу кўз ва жилоланиб турган сочлар кўрган кўзни қувонтиради, ўзимизга ҳам беради. Аммо ҳамиша ҳам гўзаллик биз билан ҳамроҳ, деб мақтанолмаймиз. Бу борада сизни ўйлантираётган муаммолар бўлса, мазкур китобни ўқиб чиқинг. Ана шунда ойчеҳра соҳибаси бўлиш, юзни парваришлаш, ажинларни йўқотиш, қош, киприк ва сочни парваришлашни билиб оласиз. Бу китоб сизга ҳақиқий гўзалликка эришиш йўлини кўрсатади.



Насиба Юсупова

"ФЕЪЛ-АТВОР ВА ЁЗУВ"

Ҳажми 144 бет. Адади 1000 нусха

Ушбу китобда ёзув эгасининг ички дунёси, руҳияти, дунёқараши каби масалалар таҳлил қилиб берилган. Сиз ҳар қандай инсонни хуснихатига қараб феъл-атворини айтиб беришингиз мумкин. Ахир ҳар ким ҳар хил ёзади-да!

"Инсонни ўрганиш илми" рукни остида чоп этилган мазкур китобда қизиқарли далиллар ҳам келтирилган бўлиб, илмий асослар қайд этилган.



Сабрина

"СИЗ, СЎЗСИЗ, ГЎЗАЛСИЗ" (Ё ёёёё! + ё ёёё! а)

Ҳажми 50 бет. Адади 2000 нусха

Гўзаллик яратиш ўз қўлингизда. Уни қандай бино этишни англаб етсангиз бас. Мазкур китоб сизни бу сирлардан воқиф этади. У кийиниш ва модани қамраб олган. Бир неча бўлимдан иборат китобда, жумладан, зебо кўриниш сири, дўндиқ хонимга маслаҳатлар, базмга кийиладиган либос ва бошқа мавзулар билан танишасиз. Шунингдек, ораста бўлишнинг бир неча қоидалари тавсия этилади. Зеро, биз ҳаётни севгандагина юзу кўзларимиз ёшаради, юриш-туришимиз, кийинишимиз, муносабатимиздан меҳр ёғилиб туради.



Сабрина

"КЎНГИЛ ОЛИШ САНЪАТИ"

Ҳажми 60 бет. Адади 1000 нусха

Ушбу китоб кўнгил олиш санъати сирларини ўз ичига олади. Иш фаолиятида эътиборни қаратиш, муаммоли вазиятларда ишончни сақлаб қолиш, бошқаларни ўзингизга ишонтириш, кўнгилга йўл топа билиш муваффақиятга эришишнинг бир гарови сифатида намоён бўлади. Китобда олий инсоний туйғулар муҳимлиги тилга олинади.

Самимият — ўзаро муносабатларнинг кафолати. Ўзгаларга меҳр беринг, ана шунда йўлингиз ҳамиша раvon бўлади.



МУРОЖААТ УЧУН МАНЗИЛ:

100113, Тошкент, Чилонзор-8, Қатормол кўчаси, 60.

Телефон (+99871) 278-30-52. Факс: (+99871) 273-00-14.

Тарғибот маркази: (+99871) 273-42-67, (+99871) 128-78-43.

e-mail: yangiasravlod@mail.ru