روھىي ساغلاملىق دۇردانىلىرى — 1

بابۇرو دېفىيىت (ئامېرىكا)

ئاقىللار دەستۇرى

تەرجىمە قىلغۇچى: غالىپ مۇھەممەت
ئابدۇللا ئاۋۇت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

0 000229

تەرجىماندىن

ئەسسالام ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن ، قايسىدۇر بىر مۇ-
تەپەككۇر «ئۆز روھىيىتىڭنى تىزگىنلىگىنىڭ شەھەر بىنا
قىلغىنىڭ بىلەن باراۋەر» دەپ ناھايىتى توغرا ئېيتقاند-
ىكەن . خۇددى سىز ۋە بىزگە مەلۇم بولغىنىدەك ، كىشى-
لىك ھاياتتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن ساغلام روھىي
ھالەت بولۇشى كېرەك . ساغلام بولغان روھىي ھالەت
ئاساسىدا قولغا كەلمىگەن ھەرقانداق مۇۋەپپەقىيەتتە ھا-
مان كەمتۈكلۈك ساقلانغان بولغاچقا ، گۇمراھلىق پاتقىقى-
غا پېتىپ قېلىشى مۇقەررەر . ناپالېئون نېمە ئۈچۈن شۇنچە
زور بېسىم ئاستىدىمۇ ئۇزۇن دەۋر سۈرەلەيدۇ ؟ خېلىن
كېللېرنىڭ كۆزى كۆرمىسىمۇ ، يەنە نېمە ئۈچۈن يورۇق-
لۇقتىن ئۈمىدىنى ئۈزمەيدۇ ؟ . . .بۇلارنىڭ ھەممىسى
ساغلام روھىي ھالەتنىڭ رولىدىن بولغان .

ئامېرىكىلىق مەشھۇر پسىخىك مەسلىھەت بېرىش
مۇتەخەسسىسى بابۇرو دېفېيت مۇنداق دەيدۇ : «دۇنيادىكى
ئەڭ مۇھىم ئىش روھىي ھالەتنىڭ ساغلام بولۇش -
بولماسلىق مەسىلىسىدۇر . چۈنكى ، تۇرمۇشتا مۇۋەپپەقى-
يەت قازىنىش پۇرسىتى دائىم كېلىۋەرمەيدۇ . ئەكسىچە ،
قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىق سىزدىن نېرى بولمايدۇ .
بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمىسىڭىز ھېچقانداق ئىشنى ۋۇ-

图书在版编目（CIP）数据

智者手册：维吾尔文/(美)巴勃罗·德菲特著；阿力甫江等译. —乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2008. 12
（精神健康明珠. 第1辑）
ISBN 978—7—5372—4382—7

Ⅰ. 智… Ⅱ. ①巴…②阿… Ⅲ. 成功心理学—通俗读物—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ. B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 196715 号

精神健康明珠. 第1辑

智者手册

（维吾尔文）

(美)巴勃罗·德菲特著
阿力甫江·买买提，阿不都拉·阿吾提译

策　　划：艾则孜·阿塔伍拉·萨尔特肯
责任编辑：优力吐孜·乌斯洪江
责任校对：可尤木·吐尔逊
封面设计：努尔买买提·吾买尔
装帧设计：亚里坤江·司马义
出　　版：新疆人卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街 196 号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆翼百丰印务有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2008 年 12 月第 1 版
印　　次：2009 年 10 月第 1 次印刷
开　　本：880×1230 毫米　1/32 开本　40 印张　插页 6
书　　号：ISBN 978—7—5372—4382—7
印　　数：1—5000
总定价(三册)：92.00 元

1BUI00002290

发行科联系电话：(0991)2823055　　邮编：830001

جۇتقا چىقىرالمايسىز . دېمەك ، قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىق ئالدىدا ئەڭ قورقۇنچلۇقى روھىي ھالەت جەھەتتىكى مەغلۇبىيەت ھېسابلىنىدۇ . روشەنكى ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ مەخپىيىتى ـ ساغلام روھىي ھالەتنىڭ بولۇشىدا . »

كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى ، رىقابەتكە تولغان مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يوللىرىدا نۇرغۇن كىشىلەر باشقىلار تەرىپىدىن ئەمەس ، بەلكى ئۆزى تەرىپىدىن مەغلۇب قىلىنغان . ئۇلارنىڭ كۆڭلى ناھايىتى نازۇك بولۇپ ، بىرەر قىيىن مەسىلىگە يولۇقسىلا ۋايساپ ، نېمە قىلارىنى بىلەلمەي قالىدۇ . نەتىجىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويىدۇ .

دىققىتىڭىزگە سۇنۇلۇۋاتقان بۇ كىتابتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ساغلام روھىي ھالىتى ئەمەلىي مىساللارنىڭ ياردىمىدە تەھلىل قىلىنىش ئارقىلىق كىشىلەرگە «ئاكتىپ روھىي ھالەت» بىلەن «پاسسىپ روھىي ھالەت»نىڭ تۈپ پەرقى كۆرسىتىپ بېرىلگەن . بۇنىڭدىن ئاقىللارنىڭ پەم ـ پاراستى بىلەن نادانلارنىڭ كالتە پەملىكلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ . بىز سىزنىڭ بۇ كىتاب ئارقىلىق ئۆز روھىي ھالىتىڭىزدىكى مەسىلىلەرنى ۋاقتىدا بايقاپ ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا دادىل قەدەم تاشلىشىڭىزغا تىلەكداشمىز .

مۇندەرىجە

ئۆزىڭىزدىكى ئاكتىپ كۈچنى بايقاڭ 1
روھىي ھالەت ئادەمنىڭ پۈتكۈل ھاياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ 1
روھىي ھالىتىڭىزنى تەڭشەشنى بىلىڭ 6
قەلبىڭىزدىكى يوشۇرۇن كۈچنى ئويغىتىڭ 11
روھىي ھالىتىڭىز جۇشقۇن بولسۇن 16
يوشۇرۇن كۈچنى ئويغىتالىدىلا، ئاندىن تەقدىرنى بويسۇندۇرغىلى بولىدۇ 20
ئاكتىپ روھىي ھالەتنى يېتىلدۈرۈڭ 20
پاسسىپ روھىي ھالەتكە خاتىمە بەرگەندىلا كىشىلىك ھاياتىڭىزنى قىيىن ئۆتكەللەردىن ھالقىپ ئۆتكىلى بولىدۇ 28
مېشچانلىقنى تاشلاپ، ئىرادىلىك بولۇڭ 36
ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىز، كىشىلىك ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتەلەيسىز 44
كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ زور كاپىتالنى تېپىپ چىقىڭ 47
روھىي ھالىتىڭىزنى پەقەت ئۆزىڭىزلا ئىگىلىيەلەيسىز 47
«يەنە بىر ئېلىشىپ باقايچۇ» دەيدىغان ئىرادە بولۇش كېرەك 54
«كېرەك يوق» دېگەن سۆزنى كۆپرەك قىلىڭ 63
ئۆزىڭىزنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ياخشى كۆرۈڭ 68
ئۆزگىرىش بۇرۇنقىغا ئېرىشىلىۋېلىشتىن ئۈستۈن تۇرىدۇ 73

ئۆزى خالىغان ئىشنى قىلىش ئەڭ كۆڭۈللۈك 73
ئالماشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 82
ئېرىشكىنىڭىزدىن شادلىنىپ، يوقىتىپ قويغىنىڭىزدىن قايغۇرۇپ كەتمەڭ 85
«غېرىبلىق» ھالىتىڭىزنى تەڭشەپ تۇرۇڭ 93
قەلبىڭىزدىكى چاڭ توزانلارنى يۇيۇپ تاشلاڭ 98
تەقدىر ئۈستىدىن غالىب كېلىشنىڭ ئاچقۇچى 101
پاسسىپلىقنىڭ جىسمىڭىزدا ئەدەپ كېتىشىگە يول قويماڭ 101
تۆت بارمىقىڭىزنى بەش بارمىقىڭىزنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىڭ 117
قاتتىق غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىڭ 123
ئەسلىمىلەر ئىچىدە ياشىماي، ھازىرقى ھالىتىڭىزدە ياشاڭ 132
قانائەتلىنىش روھىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىڭ 143
نىشانغا قاراپ تىرىشىڭ 152
ياشاش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈڭ 160
بەختسىز ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ 160
ئوڭۇشسىزلىقتا ھەرگىز باش ئەگمەڭ 167
ئەقىللىق ئوۋچىغا ئايلىنىڭ 173
ئۈمىدسىزلىكنى يوقىتىڭ 181
پۈتۈن دىققىتىڭىزنى ئۆز ئىشىڭىزغا قارىتىڭ 186
سەۋر قىلساڭ غورىدىن ھالۋا پۈتەر 196
جۈرئەتلىك بولۇڭ 201
كىشىلىك ھاياتىڭىزنى ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزغا ئاساسەن لايىھىلەڭ 206
ئىجادىي پىكىرلەرنى كۆپرەك قىلىڭ 210

گاڭگىراشنىڭ «كلاپان» نى ئېچىۋېتىڭ 230
ئۆزىنى يەڭگىل تۇتۇپ، ئۈنۈمدارلىقنى ئۆستۈرۈش 230
روھىي ھالەت دەستۇرى — ئىجادىيەت ۋە قىزغىنلىق 236
ئۆزىڭىز ئۈستىدىن غالىب كېلىڭ 237
كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشكە ماھىر بولۇڭ 243
ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 251
ھاياتتا ئەستە تۇتمىسا بولمايدىغان يەتتە خىل ئاكتىپ ئامىل 257
ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى تۈزىتىشكە جۈرئەت قىلىڭ 257
ئارىسالدىلىق ئىچىدىمۇ ياشاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 263
قىزغىنلىقىڭىزنى ساقلاڭ 270
مەغلۇبىيەتنى «ئىجابىي قۇۋۋەت» كە ئايلاندۇرۇڭ 276
ئۈمىدۋار بولۇڭ 282
ھازىرقى ۋاقتىڭىزنى قەدىرلەڭ 287
پاسسىپ ئامىلنى تۈگىتىشنىڭ يەتتە خىل تەدبىرى 294
مەيۈسلەنمەڭ 294
ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى كەمسىتمەڭ 304
ئۆكۈنۈشنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى 323
ھاياتىڭىزنى پۇشايمان بىلەن ئاخىرلاشتۇرماڭ 330
ئۆزىنى كونترول قىلالماسلىق ناچار ئىللەت 333
زېرىكىشلىككە جەڭ ئېلان قىلىش 337
ئۆزىڭىزنى ھەرگىز قىيناماڭ 340
«كەيپىيات بوپىسى» نى يۈدۈۋالماڭ 340

غەمكىنلىكنى تاشلاڭ 346
مەيۈسلىنىش زېھنىڭىزنى خورىتىدۇ 352
قەلبىڭىزدىكى ئەخلەتلەرنى تازىلاشقا ماھىر بولۇڭ 357
بىھۇدە ئاغرىنىشتىن ساقلىنىڭ 364
ئاچچىقلىنىش بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ 368
ئازابنى يەڭگىللىتىڭ 371
قارار قىلىش ھوقۇقى ئۆزىڭىزدە 375
خۇشاللىق ئۈچۈن ياشاش 381
خۇشال كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈڭ 381
ئەستايىدىللىق كىشىنى خۇشاللىققا ئېرىشتۈرىدۇ 386
ئۆزىڭىزنىڭ روھىي ھالىتىنى جانلاندۇرۇڭ 388
ئۆزىڭىزنى سۆيىسىڭىزلا كۇپايە 391
«مەغلۇبىيەت» نى قوبۇل قىلىشقا ماھىر بولۇڭ 394
«مەن ئەڭ ياخشىسى» 397
روھىي ھالىتىڭىزنى تەڭشەڭ 403
كەيپىيات كۆڭۈلگە باغلىق 407
ئوچۇق – يورۇق بولۇڭ 411
كۈلكە تەسىرلەندۈرۈش كۈچىگە ئىگە 417
يۇمۇرلۇق ۋە خۇشخۇي بولۇڭ 425
گۈزەللىكنى سۆيۈڭ 431
تۇرمۇشىڭىزدا سەنئەت پۇرىقى كۆپرەك بولسۇن 439

ئۆزىڭىزدىكى ئاكتىپ كۈچنى بايقاڭ

روھىي ھالەت ئادەمنىڭ پۈتكۈل ھاياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ

ئىشلارنى ھەرگىز ئۇنچىۋالا يامىنىغا ئويلىماڭ.
بەلكىم ئەتە سەھەردە ياخشىلىنىشقا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

روھىي ھالەت بىلەن ئىستىقبالنىڭ مۇناسىۋىتى ھەر بىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ئويلىشى زۆرۈر بولغان كىشىلىك ھايات تېمىسىدۇر. بۇ يەردە شۇنىڭغا ئىشىنىمىزكى: ئىشلىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەم كۆپىنچە ھاللاردا ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ كۈچىدىن تولۇق پايدىلىنالىغانلاردۇر. ھەممە ئادەم مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئۆزىگە تاسادىپىي نېسىپ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، لېكىن مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئادەمنىڭ تەلىيى ئوڭدىن كەلمەيدۇ ياكى

شارائىتى يوق. بۇنداق شارائىت ۋە تەلەي بولغان تەقدىردىمۇ ھېس قىلالماي پۇرسەتنى قولدىن كەتكۈزۈپ قويۇشىمىز مۇمكىن. ناھايىتى روشەن نەرسىلەر ئاسانلا كىشىلەر تەرىپىدىن سەل قارىلىپ قالىدۇ، ھەر بىر ئادەمنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى دەل ئۇنىڭ ئارتۇقچىلىقىدۇر، بۇنىڭ ھېچقانداق سىرلىق يېرى يوق.

ئامېرىكا خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ داڭلىق پائالىيەتشۇناسى پىلۇكسىنىڭ «روھىي ھالەت ئادەمنىڭ پۈتكۈل ھاياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ» دېگەن كىتابىدىكى كۆز قاراش بويىچە بولغاندا: ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، تەبىئىي ھالدا ئاكتىپ روھىي ھالەت ۋە پاسسىپ روھىي ھالەت دەپ ئىككى خىل بولۇپ شەكىللىنىدۇ. ئىدىيە ھەر قانداق بىر خىل روھىي ھالەت بىلەن بىرلەشسە بىر خىل «ماگنىتلىق» كۈچ شەكىللەندۈرىدۇ. بۇنداق كۈچ ئوخشاش تۈردىكى ئىدىيىلەر ياكى مۇناسىۋەتلىك ئىدىيىلەرنى ئۆزىگە تارتالايدۇ.

روھىي ھالەتتىن «ماگنىتلانغان» بۇنداق ئىدىيە خۇددى ئۇرۇققا ئوخشايدۇ، ئۇ مۇنبەت تۇپراققا تېرىلغاندىن كېيىن، بىخ چىقىرىپ ئۆسۈپ - يېتىلىدۇ ھەمدە ئەسلىدىكى ئاشۇ كىچىككىنە ئۇرۇق سانسىزلىغان ئوخشاش ئۇرۇققا ئايلانغىچە توختىماستىن كۆپىيىدۇ.

مانا بۇ روھىي ھالەتنىڭ غايەت زور رول ئوينىيالىشىدىكى سەۋەب. ئاكتىپ روھىي ھالەت بارلىق ئەقىل - پاراستىمىزنى قوزغىتالايدۇ؛ پاسسىپ روھىي ھالەت بولسا خۇددى ئۆمۈچۈك تورى قۇرت - قوڭغۇزلارنىڭ قانات - قۇيرۇقى، پۇت - قولىنى چىرمىۋالغاندەك، قابىلىيىتىمىزنىڭ جارى قىلدۇرۇلۇشىنى چەكلەپ قويىدۇ.

بىر شېئىردا مۇنداق تەسۋىرلەنگەن:

«يېڭىلدىم دەپ قارىساڭ،
يېڭىلىشىڭ مۇقەررەر.
يېڭىلمەيمەن دېسەڭ گەر،
يېڭىلمەيسەن مۇقەررەر.
ئارزۇيۇڭ غالىب كېلەر، بىراق ئىشەنچ بولمىسا،
ئۇندا سەن ئېرىشەلمەيسەن شۇ غالىبقا ھېچقاچان.
بولىمەن مەغلۇب دېگەن ئويلار بىلەن گەر بەل قويساڭ،
غالىب كېتىپ، قالار ساڭا مەغلۇبىيەت ھەر قاچان.»

ئامېرىكا بىرلەشمە سۇغۇرتا شىركىتىدە ئاللېن ئىسىملىك بىر سۇغۇرتا ساتقۇچى بولۇپ، ئۇ شىركەتتە سۇغۇرتا سېتىش چولپىنى بولۇشنى بەك ئارزۇ قىلىدىغان بولغاچ ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە ئىلھام بېرىدىغان كىتاب - ژۇرناللاردىن ئۈزلۈكسىز تۈردە ئاكتىپ روھىي ھالەت يېتىلدۈرگەن. بىر قېتىم، ئۇ قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈپ قالىدۇ. بۇ ئۇنىڭ ئادەتتە ئاكتىپ روھىي ھالىتىنى چېنىقتۇرۇشقا نىسبەتەن بىر قېتىملىق سىناق بولىدۇ.

ئۇ بىر زىمىستان قىش كۈنى بولۇپ، ئاللېن ۋىسكونسىن شتاتىدىكى بىر شەھەرنىڭ مەلۇم بىر كوچىسىدا سۇغۇرتا ساتماقچى بولىدۇ. لېكىن بىرنىمۇ ساتالمايدۇ. ئۇ بۇنىڭدىن ناھايىتى ئۈمىدسىزلىنىدۇ. بىراق ئۇنىڭ شۇ چاغدىكى نارازىلىقى ئاكتىپ روھىي ھالەت ئاساسىدىكى نارازىلىق بولىدۇ. ئىلگىرى كىتابتىن ئوقۇغان ئاكتىپ روھىي ھالەتنى ساقلاش قائىدىلىرىنى ئېسىگە ئالىدۇ. ئىككىنچى كۈنى، ئۇ سۇغۇرتا ساتقىلى مېڭىشتىن بۇرۇن خىزمەتداشلىرىغا ئالدىنقى كۈندىكى مەغلۇبىيىتىنى سۆزلەپ بېرىدۇ ھەمدە: «قاراپ تۇرۇڭلار، بۈگۈن مەن ئۇ مۇئامىلىدارلارنى يەنە

ئىزدەپ بېرىپ، سىلەر ساتقان سوغۇرتىنىڭ يىغىندىسىدىنمۇ كۆپرەك سوغۇرتا ساتىمەن» دەيدۇ.

ئاللېن مۇشۇ خىل روھىي ھالەت بىلەن ھېلىقى كوچىغا قايتىپ بېرىپ، ئالدىنقى كۈنى سۆزلەشكەن ھەر بىر ئادەمنى يەنە ئىزدەپ باردۇ، نەتىجىدە يېڭىدىن ۋەقە سوغۇرتىسىدىن 66 نى ساتتىدۇ. بۇ ھەقىقەتەن قالتىس نەتىجە، بۇ نەتىجىنىڭ قولىغا كېلىشىگە ئۇ ئەينى چاغدا يولۇققان قىيىنچىلىق سەۋەب بولغان. چۈنكى بۇنىڭدىن بۇرۇن، ئۇ قار-شىۋىرغانلىق ناچار كىلىماتتا سەككىز سائەتتىن كۆپرەك ۋاقىت سەرپ قىلىپ، ھەر بىر ئۆينى ئالا قويماي ئارىلاپ چىققان بولسىمۇ نەتىجىسى بولمىغان. لېكىن ئاللېن مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىكى ئۈمىدسىزلىكنى ئىككىنچى كۈنى ئۆزىگە ئىلھام بەخش ئېتىدىغان ھەرىكەتلەندۇرگۈچ كۈچكە ئايلاندۇرغان. نەتىجىدە ئارزۇيىغا يەتكەن.

پادىشاھ ئالېكساندىر بىر قېتىم ئۆزىنىڭ سېخىيلىقىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن كاتتا سوۋغا ئىنئام قىلىدۇ. ئۇ A غا نۇرغۇن پۇل، B غا بىر ئۆلكە، C غا يۇقىرى ھوقۇق-مەرتىۋە ئىنئام قىلىدۇ. ئۇنىڭ دوستى بۇ ئىشتىن خەۋەر تاپقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا: «ئەگەر مۇشۇنداق قىلىۋېرىدىغان بولساڭ، قاقسەنەم بولۇپ كېتىسەن» دەيدۇ. ئالېكساندىر: «مەن قانداقمۇ قاقسەنەم بولۇپ كېتەي، مەن ئەڭ ئۇلۇغ سوۋغىنى، يەنى ئۈمىدكە تولغان روھىي ھالىتىمنى ئۆزۈمگە ئېلىپ قالدىم» دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

كېرلىن پوۋېل يامايكىدىكى بىر كۆچمەن ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن بولۇپ، ئامېرىكا شتاب باشلىقلىرى بىرلەشمە يىغىنىنىڭ رەئىسلىكىگە (ھازىرقى ئامېرىكا دۆلەت ئىشلىرى كاتىپى) سايلىنىپ، ئامېرىكىدىكى ھۆرمەتكە ئەڭ سازاۋەر كىشىلەرنىڭ بىرى

بولغان. ئۇ تازا بازار تاپقان «ئامېرىكىنىڭ يولى» دېگەن كىتابىدا ئۆزى قاتتىق ئەمەل قىلىپ كەلگەن تۇرمۇش مىزانىدىن 30 نەچچىنى مىسال كەلتۈرگەن، بۇلارنىڭ خېلى كۆپ قىسمىدا ئۈمىدۋار روھىي ھالەتنىڭ ئاساسىي قىممىتى گەۋدىلەندۈرۈلگەن بولۇپ، كورۋىي بىلەن دوننىڭ ناھايىتى ماختىشىغا ئېرىشكەن. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

(1) ئىشلارنى ھەرگىز ئۇنچىۋالا يامىنىغا ئويلىماڭ، بەلكىم ئەتە سەھەردە ياخشىلىققا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

(2) بۇ ئىشنى قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ!

(3) ھەر قانداق پايدىسىز پاكىتنىڭ ياخشى بىر قارار چىقىرىشىڭىزغا كاشىلا بولۇشىغا يول قويماڭ.

(4) قەلبىڭىزدىكى قورقۇنچقا يول قويماڭ، رەقىبىڭىز بىلەنمۇ ئاسانلىقچە مۇرەسسەلەشمەڭ.

(5) مەڭگۈلۈك ئۈمىدۋارلىق كۈچكە كۈچ قوشقۇچىدۇر.

پوۋېلدەك ئۈمىدۋار روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەر ھامان قەلبىدىن پارتلاپ چىققان ئاكتىپ كۈچكە ئىشىنىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئىستىقبالىنى بەلگىلەيدىغان ئەڭ زور كۈچ ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ بىر ئادەمنىڭ ئىستىقبالىغا بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ، شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئاكتىپ روھىي ھالەت كىشىلىك ھاياتنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىگە تۈرتكە بولىدىغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ.

روھىي ھالىتىڭىزنى تەكشەشنى بىلىڭ

پىلۇكس: «مۇھىمى زادى نېمە ئىش يۈز بەرگەنلىكىدە ئەمەس،
بەلكى يۈز بەرگەن ئىشقا قانداق مۇئامىلە قىلىشتا» دەپ قارايدۇ.

روھىي ھالەتنى تەكشەش دېگەنلىك — بىر ئادەمنىڭ ئۆزد-
نىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئوبرازىنى ئۆزى لايىھىلەپ چىقىش
دېگەنلىكتۇر. ئەمەلىيەتتە، ئادەمنىڭ ھاياتى «ئۆز ئوبرازى» نى ئۆزى
بەلگىلەش جەريانىدۇر.

مالدىن: «ئۆز ئوبرازى» نىڭ بايقىلىشى مۇشۇ ئەسىردىكى ئەڭ
مۇھىم بايقاشلارنىڭ بىرى، ئەلۋەتتە. گەرچە تامامەن ئىشقا ئاشۇرۇپ
كېتەلمىسەكمۇ، لېكىن ھەممىمىزنىڭ كۆڭلىدە بۈيۈك مەقسەت
ياكى ئۆزىمىز ئاساس قىلغان ئوبراز بولىدۇ؛ بىز بەلكىم ئۇنىڭ
مەۋجۇتلۇقىنى ھېس قىلالماسلىقىمىز مۇمكىن، لېكىن ئۇ ھە-
قىقەتەن مەۋجۇت. بىز ئۇنىڭغا قەتئىي ئىشىنىمىز ھەمدە ئۇنىڭ
توغرىلىقىدىن شۈبھىلەنمەيمىز، دەپ قارايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بارلىق ھەرىكىتىمىز ۋە كەيپىياتىمىز «ئۆز
ئوبرازى» مىز بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنى قانداق ئادەم
دەپ قارىسىڭىز، شۇنداق ھەرىكەت قوللىنىسىز، باشقىچە ھەرىكەت
قوللىنالمايسىز، بارلىق ئىرادىڭىز ۋە كۈچىڭىزنى ئىشقا سالسى-
ڭىزمۇ، باشقىچە ھەرىكەت قوللىنالمايسىز.

ئۆزىنى باشقىلارنىڭ بېقىندىسى دەپ قارايدىغان كىشىلەر

ھامان بېقىندىلىق يولىغا ماڭىدۇ، ئۇنداق كىشىلەر مۇۋەپپەقىيەت
قازىنىش ئۈچۈن قانچە تىرىشسىمۇ، ھەتتا ناھايىتى كۆپ ياخشى
پۇرسەتكە ئېرىشسىمۇ، ئوخشاشلا باشقىلارنىڭ بېقىندىسىغا ئايلى-
نىپ قالىدۇ. «تەلىيىم كاج» دەيدىغان كىشىلەر ئامال قىلىپ ئۆ-
زىنىڭ ھەقىقەتەن «كاج تەلەي» نىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغانلى-
قىنى ئىسپاتلاپلا ئۆتىدۇ.

«ئۆز ئوبرازى» مىز بىزنىڭ بارلىق خاسلىقىمىزنىڭ ئۇل
تېشى. شۇڭا، تەجرىبىلىرىمىز «ئۆز ئوبرازى» مىزنى ئىسپاتلاپ ۋە
كۈچەيتىپ، يامان سۈپەتلىك ياكى ياخشى سۈپەتلىك ئايلىنىشنى
شەكىللەندۈرىدۇ.

ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان مال ساتقۇچى قولغا كەلتۈرمەكچى
بولغان خېرىدارغا بىر خىل ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتى بىلەن يۈز-
لىنىدۇ. ھەتتا ئۆزىنىڭ مەۋجۇتلۇقىدىن كەچۈرۈم سوراشقا تاسلا
قالىدۇ. شۇڭا، كىشىلەرنىڭ رەت قىلىشىغا ئۇچرايدۇ، ئەلۋەتتە.
چۈنكى، ئۇ خېرىدارلارنىڭ ئىشەنچىسىدە تەۋرىنىش پەيدا قىلىش
ئارقىلىق، ئۆز ئوبرازىنىڭ توغرىلىقىنى، يەنى ئۆزىنىڭ كىشىنى
بىزار قىلىدىغان، يارىماس بىر مەغلۇبىيەتچى ئىكەنلىكىنى
ئىسپاتلايدۇ.

تولۇق ئوتتۇرىدا ئوقۇيدىغان مەلۇم بىر قىز ئوقۇغۇچى مەن
بەك سەت، ئوغۇللارنى جەلپ قىلالمايمەن، دەپ قارىسا، ئۇ ھالدا ئۇ
ئامال قىلىپ ئۆزىنىڭ بۇ ئويىنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. بى-
رەر ئوغۇل ئوقۇغۇچى ئۇنىڭغا فىگورىڭىز بەك چىرايلىق دېسە، ئۇ
يۈزىدىكى قارا مېڭىنى ئويلايدۇ. قارشى تەرەپ ئۇنىڭغا كۆزىڭىز بەك
چىرايلىق دېسە، ئۇ يەنە ئۆز - ئۆزىگە بۇرنۇم بەك ئۇزۇن، دەيدۇ. ئۇ-
نىڭ بۇنداق ئۆزىنى كەمسىتىش، ئۆزىنى قوغداش خاراكتېرىدىكى

پوزىتسىيىسى ئاخىرىدا ئۇنى ھۆرمەت قىلىدىغانلارنى تېزلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ ئۆزىنىڭ «مەن بەك كۆرۈمسىز» دېگەن ئويىنىڭ ناھايىتى توغرىلىقىنى بايقايدۇ.

لېكىن، سىز پىسخىكا جەھەتتىن ئۇتتۇرغانلىقىڭىزغا تەن بەرمىسىڭىز، جىسمانىي جەھەتتە مېيىپ بولسىڭىزمۇ تامامەن باشقىچە بىر كىشىلىك تۇرمۇش سەھىپىسىنى يېزىپ چىقالايسىز.

مىچېل ئىلگىرى بىر بەختسىز ئادەم ئىدى. بىر قېتىملىق تاسادىپىي ۋەقەدە بەدەن تېرىسىنىڭ 65% قىسمى كۆيۈپ 16 قېتىم ئوپېراتسىيىگە چۈشىدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىن، ۋىلكا تۇتالمايدىغان، تېلېفون ئۇرالمايدىغان، ھاجەتكىمۇ يالغۇز چىقالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. لېكىن ئىلگىرى دېڭىز ئارمىيىسىنىڭ قوۋرۇقلۇقتا جەڭ قىلغۇچى جەڭچىسى بولغان مىچېل مەغلۇپ بولدۇم دەپ قارىمايدۇ. ئۇ: «مەن ئۆزۈمنىڭ كىشىلىك ھايات قولۇۋىقىمنى تامامەن كونترول قىلالايمەن، ھازىرقى ئەھۋالىمنى چېكىنىش ياكى باشلىنىش نۇقتىسى قىلىپ تاللىيالايمەن» دەيدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن، ئۇ يەنە ئايروپىلان ھەيدىيەلەيدىغان بولىدۇ!

مىچېل كولورادو شتاتىدىن بىر يۇرۇش ئۆي - زېمىن، بىر ئايروپىلان ۋە بىر قاۋاقخانا سېتىۋالىدۇ. كېيىن ئىككى دوستى بىلەن شېرىكلىشىپ مەخسۇس ياغاچنى يېقىلغۇ قىلىدىغان ئوچاق ئىشلەپچىقىرىدىغان بىر شىركەت قۇرىدۇ. بۇ شىركەت كېيىن ۋېرمونت شتاتىدىكى 2 - چوڭ خۇسۇسىي شىركەت بولۇپ قالىدۇ.

لېكىن، يەنە بىر قېتىم كۈتۈلمىگەن ۋەقە يۈز بېرىدۇ: مىچېل ھەيدىگەن ئايروپىلان ھادىسىگە ئۇچراپ 12 تال ئومۇرتقا سۆڭىكى پۇتۇنلەي ئۇۋۇلىپ كېتىپ، بېلىنىڭ تۆۋەن قىسمى مەڭگۈلۈك پالەچ بولۇپ قالىدۇ! «ھېچ چۈشىنەلمىدىم، نېمىشقا مۇ-

شۇنداق ئىشنىڭ ھەممىسى مېنىڭ بېشىمغىلا كېلىدىغاندۇ، بۇنچە جازالانغۇدەك زادى نېمە گۇناھ ئۆتكۈزگەندىمەن؟»

مىچېل يەنىلا ئېگىلمەي - سۇنماي، كېچە - كۈندۈز تىرىشىپ ئەڭ زور دەرىجىدە ئۆزىنىڭ ھاجىتىدىن ئۆزى چىقىدۇ. ئۇ كىچىك بازارنىڭ مەنزىرىسى ۋە مۇھىتىنى كان ئېچىش توپىلىرىدىن بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراشتىن ساقلاپ قالغانلىقى ئۈچۈن، كولورادو شتاتى بازىرىنىڭ باشلىقلىقىغا سايلىنىدۇ. كېيىن پارلامېنت ئەزاسى سايلىمىغىمۇ قاتنىشىدۇ. ئۇ «باش بىر كېلىشكەن چىرايلا ئەمەس» دېگەن شوئار ئارقىلىق، ئۆزىنىڭ كۆرۈمسىز چىرايىنى پايدىلىق مۇلۈككە ئايلاندۇرىدۇ.

گەرچە چىرايى قورقۇنچلۇق، ھەرىكەت قىلىشى قولايسىز بولسىمۇ، لېكىن مىچېل يەنىلا مۇھەببەت دېڭىزىغا غەرق بولۇپ، ئۆمۈرلۈك چوڭ ئىشىنى ئورۇندايدۇ، ئاممىۋى مەمۇرىيەت ئىلمى بويىچە ماگىستىرلىق ئۇنۋانىغىمۇ ئېرىشىدۇ ھەمدە ئۈچۈش پائالىيىتى، مۇھىت ئاسراش ھەرىكىتى ۋە ئاممىۋى لېكسىيە سۆزلەش پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

مىچېل: «مەن پالەچ بولۇپ قېلىشتىن بۇرۇن 10 مىڭ ئىشنى قىلالايتتىم، ھازىر 9000 ئىشنىلا قىلالايمەن. مەن دىققىتىمنى ئۆزۈم ئەمدى قىلالمايدىغان 1000 ئىشقا ياكى نەزىرىمنى ئۆزۈم يەنىلا قىلالايدىغان 9000 ئىشقا قارىتىپ، كۆپچىلىككە ھاياتىمدا ئىككى قېتىم زور ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققانلىقىمنى ئېيتىپ بېرەلەيمەن، ئەگەر مەن ئوڭۇشسىزلىقنى تىرىشىشتىن ۋاز كېچىشتىكى سەۋەب قىلىپ تاللىمىسام، ئۇ ھالدا سىلەر ئۆزۈڭلەرنىڭ ئىزچىل ئالغا باسماي ئۆتكەن ئۆتمۈشۈڭلارغا يېڭى بىر نۇقتىدىن قارىيالىشىڭلار مۇمكىن. ئاز - تولا يول قويۇپ، كۆڭلىڭىزنى كەڭ تۇتسىڭىزلا، ئ-

بەلكىم ھېچقانچە ئىش ئەمەستۇ!، دەيدىغان پۇرسەتكە ئېرىشەلەيسىز» دەيدۇ.

پلوكس: «مۇھىمى زادى نېمە ئىش يۈز بەرگەنلىكىدە ئەمەس، بەلكى يۈز بەرگەن ئىشقا قانداق مۇئامىلە قىلىشتا» دەپ قارايدۇ. بۇنداق ئاكتىپ روھىي ھالەت جەزمەن ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە مۆجىزە يارىتىۋېلىش ئارقىلىق ھەقىقىي تۈردە ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىزنىڭ خوجايىنىغا ئايلاندۇرىدۇ.

قىسقىسى، ئومۇمەن ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەر، ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى «ئوبراز»ىنى لايىھىلەشكە ماھىر بولۇشى لازىم.

قەلبىڭىزدىكى يوشۇرۇن كۈچنى ئۇرغۇتۇڭ

باشقىلارنى ئۆزىڭىزگە جەلپ قىلالايدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرگىنىڭىزدە، ھەممە ئادەم سىز ئۈچۈن ئىشلەشنى خالايدۇ.

ئەگەر سىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا ئىشەنسىڭىز، ئۇ ھالدا ئىشەنچىڭىز سىزنى كۆزلىگەن نىشانىڭىزغا يەتكۈزىدۇ. لېكىن، پاسسىپ روھىي ھالەتنى قوبۇل قىلسىڭىز ھەمدە ئەتىدىن ـ كەچكىچە قورقۇنچ ۋە ئوڭۇشسىزلىقنىلا ئويلىسىڭىز، ئۇ ھالدا ئېرىشىدىغىنىڭىزمۇ پەقەت قورقۇنچ ۋە مەغلۇبىيەتلا بولىدۇ. شۇڭا، چوقۇم قەلبىڭىزدىكى يوشۇرۇن كۈچنى ئۇرغۇتۇشىڭىز لازىم.

ئەگەر سىز دەرھال جاۋابقا ئېرىشەلمىگەن ئەھۋالدا، رازىمەنلىك ۋە خۇشاللىق بىلەن تېخىمۇ كەڭ مۇلازىمەت قىلسىڭىز، بۇ ئاكتىپ ۋە خۇشال روھىي ھالىتىڭىزنى يېتىلدۈرگەنلىكىڭىز بولىدۇ. ھالبۇكى، بۇ دەل كىشىلەر كۆز تىكىدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈشنىڭ ئاساسى.

سىز باشقىلارنى ئۆزىڭىزگە جەلىپ قىلالايدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرگىنىڭىزدە، ھەممە ئادەم دېگۈدەك سىزنىڭ ئارزۇيىڭىز بويىچە سىز ئۈچۈن ئىشلەشنى خالايدۇ. شۇڭا، سىز باشقىلارنىڭ سىزگە قانداق مۇئامىلە قىلىشىنى ئارزۇ قىلسىڭىز، ئۇلارغىمۇ شۇنداق مۇئامىلە قىلىشىڭىز كېرەك؛ «ئۆزۈڭ ئارزۇ قىلغاننى، باشقىلارغا بەر» دېگەن ئۆزگەرمەس ئەقىدىنى كۆپرەك ئىشلىتىڭ،

Q00229

قارشى تەرەپ سىزگە دەرھال جاۋاب قايتۇرمىسا، سىز تېخىمۇ غەي-
رەت قىلىشىڭىز كېرەك.

ئۆزىڭىزدىكى ئاكتىپ ئامىللارنى ئۈزلۈكسىز قېزىڭ، ئۆزى-
ڭىزگە دائىم مۇنداق دەپ تۇرۇڭ:

—باشقىلار ماڭا ئىشىنىدۇ.

—جاسارىتىم بار.

—مەن ئىشەنچلىك ئادەم.

—باشقىلارنى خۇشال قىلىشنى بەك خالايمەن.

سىز ئانچە زور ئەھمىيىتى يوق دەپ قارىغان بەزى ئۇششاق
ئىشلارنىمۇ مىسال ئېلىپ كۆرسىتىمەن. بۇنىڭدىكى مەقسەت ئۆ-
زىڭىزدە پاسسىپ رول ئوينايدىغان نەرسىلەرنى ئۈزۈل-كېسىل
تۈگىتىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىش، شۇنداق قىلسىڭىز، سىز تېخىمۇ
ئاكتىپ بولالايسىز.

ئابراھام لىنكولىن: «ئادەم قەتئىي نىيەتكە كېلىپ قانچىلىك
خۇشال بولىمەن دېسە، شۇنچىلىك خۇشال بولالايدۇ. سىز كاللى-
ڭىزدا نېمە ئويلاشنى بەلگىلىيەلەيسىز. ئۆز ئىدىيىڭىزنى كونترول
قىلالايسىز» دېگەن.

روھىي ھالىتى ئاكتىپ ياكى پاسسىپ ئادەم بولۇش تامامەن
ئۆزىڭىزگە باغلىق. تۇغۇلۇشىدىنلا ياخشى-يامانلىقنى ئىپادىلەپ
بېرەلەيدىغان ئادەم بولمايدۇ. كىشىلىك ھاياتىڭىزغا قانداق پوزىتى-
سىيە تۇتۇشنى ئۆزىڭىز بەلگىلەيسىز. تۈرلۈك قىيىنچىلىق ئال-
دىدىمۇ كۆز ئالدىڭىزدىكى ئوڭۇشسىزلىققا ئاكتىپ پوزىتسىيە
بىلەن يۈزلىنىشىڭىز بولىدۇ.

جون ۋۇئوتىن ئىلگىرى ئامېرىكا كالىفورنىيە شتاتى
لوس-ئانگېلىس ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ داڭلىق ۋاسكېتبول مەشقا-

ۋۇلى ئىدى. يېقىندا مەن ناھايىتى شەرەپلىك ھالدا ئۇنىڭ بىلەن
بىرلىكتە بىر تېلېۋىزىيە پروگراممىسىغا قاتناشتىم. ئۇ: «ئىش-
نىڭ تەرەققىياتىغا ئوبدان ماسلىشىشنى بىلىدىغان ھەمدە ئۇنىڭغا
بىمالال يۈزلىنەلەيدىغان كىشىلەر ھامان ياخشى نەتىجىگە ئېرى-
شەلەيدۇ» دېدى.

ئاكتىپ، ئۈمىدۋار قەلب بولۇش كېرەك. ئىمكانقەدەر ئەتراپى-
ڭىزدىكى ئادەم ۋە شەيئىلەرنىڭ ئەڭ ياخشى تەرىپىنى بايقاپ، ئۇ-
نىڭدىن تۆۋەندىكى قاراشلارنى ئىزدىسىڭىز، ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان
كۈچكە ئىگە بولىسىز. ئاخىرى يەنىلا مەغلۇپ بولغان تەقدىردىمۇ،
ساۋاقنى قوبۇل قىلىپ، ئۇنى كەلگۈسىدىكى كىشىلىك ھاياتىڭىزغا
تەتبىقلايسىز. بۇ قېتىمقى تەجرىبىنى نىشانغا قاراپ ئىلگىرى-
لەشتىكى ئۇل تېشى قىلىڭ.

ئەگەر سىز يېڭىلا خىزمەتكە قاتناشقان بولسىڭىز ياكى ئۇ
چاغلاردىكى ئىشلار تېخى ھېلىلا يۈز بەرگەندەك ئېسىڭىزدە شۇ
پېتى بولسا، شۇبھىسىزكى خىزمەتكە يېڭى قاتناشقان ۋاقتىڭىز-
دىكى ئاشۇ بىر مەزگىللىك سەرگۈزەشتىڭىزنى بىلگەندىن كېيىن
ئاچچىق كۈلۈپ قويىسىز. دەرۋەقە، مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئىش
كۆرمىگەن ياشلارنىڭ ھەممىسى مۇنداق بىر جەرياننى بېشىدىن
كەچۈرىدۇ: ئېتىبارسىز تارماقتا بۆلۈنۈش، ئۇششاق-چۈششەك،
يۈگۈر-يېتىم ئىشلارنى قىلىش، سەۋەبسىزلا تەنقىدلىنىش، ئە-
يىبلىنىش، باشقىلارنىڭ سەۋەنلىكىنى ئۈستىگە ئېلىپ قېلىش،
زۆرۈر بولغان يېتەكلەش ۋە غەمخورلۇققا ئېرىشەلمەسلىك... قىس-
قىسى، ئۇ بىر مەزگىللىك ناھايىتى زېرىكىشلىك كۈنلەر
ھېسابلىنىدۇ.

جاپا چېكىش يامان ئىش بولۇشى ناتايىن، بولۇپمۇ ھەممىنى

باشتىن باشلىغان چاغدا شۇنداق. ئۇ بىزنىڭ ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان نۇرغۇن خام-خىياللىرىمىزنى تۈگىتىشىمىزگە ياردەم بېرىدۇ. بىزنى ھەر خىل ئادەم ۋە ئىشلارنى تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. بۇلار بىر ئادەمنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىشىدە زۆرۈر. لېكىن ھازىرقى ھالىتىڭىزغا شۈكۈر قانائەت قىلىپ يۈرۈۋەرسىڭىز، ئۇ ھالدا كۆپچىلىكنىڭ نەزىرىدە يارىماس ئادەمگە ئايلىنىپ قېلىشىڭىز، تېخىمۇ چاتاق بولغىنى، يارىماس ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى تەدرىجىي ھالدا ئۆزىڭىزمۇ ئېتىراپ قىلىشىڭىز مۇمكىن.

تۇرمۇشتا مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىق بولماسلىقى مۇمكىن ئەمەس، لېكىن بۇ يەردىكى مەسىلە شۇكى، بەزىلەر مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىققا يولۇقسىلا ئىرادىسى ۋە جاسارىتىنى يوقىتىپ، تۈگىشىپ كېتىدۇ؛ يەنە بەزىلەر بولسا مەغلۇبىيەتتىن ساۋاق ئېلىپ، تەجرىبىگە ئېرىشىدۇ ھەمدە ئۇنى ئالغا ئىلگىرىلەشتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئايلاندۇرىدۇ. بۇمۇ روھىي ھالىتى ئوخشاش بولمىغان ئىككى خىل ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى پەرق.

ھەقىقىي مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ كۆپىنچىسى مۇنداق ئالاھىدىلىككە ئىگە: ئۇلار «ئاكتىپ روھىي ھالەت» نىڭ كۈچىدىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە، لېكىن كۆپ ساندىكى كىشىلەر مۇۋەپپەقىيەتنىڭ غايىبتىن پەيدا بولۇپ قېلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، بىراق بىزدە ئۇنداق شارائىت يوق، ھەقىقەتەن شۇنداق شارائىت بولغان تەقدىردىمۇ، بىز ئۇنى كۆرەلمەسلىكىمىز مۇمكىن. ناھايىتى ئېنىق نەرسىلەر كۆپىنچە ھاللاردا كىشىلەرنىڭ نەزىرىگە ئېلىنمايدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى دەل ئۇنىڭ

ئارتۇقچىلىقى ھېسابلانمايدۇ. بۇنىڭ ھېچقانداق سىرلىق يېرى يوق.

ئۇ كەچۈرمىشلەر ئۆسۈپ-يېتىلىۋاتقان ياشلار ئۈچۈن پىلە غوزىكىنىڭ كېپىنەككە ئايلىنىشتىن بۇرۇن بېشىدىن كەچۈرۈشى زۆرۈر بولغان جەريانغا ئوخشايدۇ، لېكىن غوزەك بەك قېلىن بولۇپ كەتسە، پىلە قۇرتى ئۇنىڭ ئىچىدە قىسىلىپ قېلىپ مەڭگۈ كېپىنەككە ئايلىنالمايدۇ، بۇ مەزگىلدە ئىرادىڭىزنىڭ قەتئىي بولۇش بولماسلىقى ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

شىركەتلەر ئادەتتە يېڭىدىن كەلگەن خىزمەتچىلەرگە ئوخشاش كۆزدە قارايدۇ. مائاشتىن تارتىپ خىزمەت ئورنىغىچە ھېچقانداق پەرق بولمايدۇ، ھەر قانچە مۇنەۋۋەر ئىختىساس ئىگىسى بولسىڭىزمۇ، يېڭىدىن خىزمەتكە قاتناشقاندا ھېچقانداق ئالاھىدە ئىمتىيازىڭىز بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە يېڭىدىن خىزمەتكە قاتناشقاندا ئىشنى ھەممە ئادەم قىلالايدىغان ئاددىي خىزمەتتىن باشلايسىز. «مۇۋەپپەقىيەت تېخىمۇ كۆپ مۇۋەپپەقىيەتنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ، مەغلۇبىيەت تېخىمۇ كۆپ مەغلۇبىيەت ئېلىپ كېلىدۇ» دېگەن ماقالىنى ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. بۇ سۆز دەل جايىدا ئېيتىلغان. مۇۋەپپەقىيەت ئۈچۈن تىرىشسىڭىز تېخىمۇ كۆپ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلەيسىز. ئەگەر ھېچ ئىش قىلماي، مەغلۇبىيەتنى كۈتۈپ ئولتۇرسىڭىز، بۇ خىل روھىي ھالەت سىزنى پەقەت تېخىمۇ كۆپ مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىتىدۇ، خالاس.

روھىي ھالىتىڭىز جۇشقۇن بولسۇن

ئادەم ئۆزىگە بولغان تونۇشىنى ئۆزگەرتىش پۇرسىتىنى تۇتۇپ ،
«قىلالىشىم مۇمكىن» دېگەن قاراشنى «قىلالايمەن» دېگەنگە ئۆزگەر-
تىشى ، شۇنىڭدەك تەۋەككۈل قىلىپ باقماقچى بولۇش مەقسىتىنى
تەۋەككۈل قىلىشقا جۈرئەت قىلىش ئىشەنچىسىگە ئايلاندۇرۇشى
لازىم .

ھەر قانداق ھەرىكەت روھىي ھالەتنىڭ ئىنكاسى بولۇپ ھې-
سابلىنىدۇ. «جۇشقۇن بولۇش» پىلوكس ئوتتۇرىغا قويغان روھىي
ھالەت قۇرۇلۇشى توغرىسىدىكى مۇھىم بىر ئۇقۇم. ئۇ مۇنداق بىر
ھېكايىنى سۆزلەپ بەرگەن.

زىبولا ھاياتىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، تەۋەككۈل قىلىشقا
ھېرىسمەن قىز، لېكىن بۇرۇندىنلا شۇنداق ئەمەس ئىدى. بەلكى
ئۆزىگە بولغان تونۇشىنى ئۆزگەرتكەندىن كېيىن، ئاندىن ھازىرقى
زىبولاغا ئايلانغان. ئۇ: «مەن كىچىكىمدىن باشلاپلا ناھايىتى قور-
قۇنچاق ئىدىم، ھېچقانداق تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشقا جۈر-
ئەت قىلالمايتتىم، يارىلىنىش مۇمكىنچىلىكى بولغانلىكى پائالى-
يەتنىڭ بىرىگىمۇ يېقىن يولىمايتتىم» دەيدۇ. روبىنىنىڭ بىر قانچە
قېتىملىق مۇھاكىمە يىغىنىغا قاتناشقاندىن كېيىن، ئۇ تەنھەرى-
كەت جەھەتتە (سۇغا شۇڭغۇش، يالاڭ ئاياغ ئوت ئۈستىدىن ئۆتۈش ۋە
پاراشۇتتىن سەكرەش) ئاز - تولا يېڭى تەجرىبىگە ئېرىشىدۇ، شۇ-

نىڭ بىلەن ئاز تولا بېسىم بولسىلا، ئۆزىنىڭمۇ ئەمەلىيەتتە بەزى
ئىشلارنى قىلالايدىغانلىقىنى بىلىدۇ. گەرچە ئۇ شۇنداق ئويلىغان
بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ بۇ كەچمىشلىرى كۆپ بولغاندا ئۇنىڭ «.
مەن بىر پاراشۇت بىلەن سەكرەشكە جۈرئەت قىلالايدىغان قورقۇن-
چاق» دەپ قارىشىغىلا كۆپايە قىلىدۇ، كۈچلۈك ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ،
ئىلگىرىكى قارىشىنى ئۆزگەرتىشكە تۈرتكە بولالمايدۇ. ئۇنىڭ دې-
گىنى بويىچە بولغاندا، ئەينى چاغدا بۇرۇلۇش بولمىغان بولىدۇ.
لېكىن ئەمەلىيەتتە بۇرۇلۇش بولغان بولۇپ، ئۇ ھېس قىلمىغان.
باشقىلار ئۇنىڭ ئىپادىسىگە ناھايىتى ھەۋەس كەلگەنلىكىنى ئېي-
تىپ، «بىزمۇ ھەقىقەتەن سىزدەك شۇنچە كۆپ تەۋەككۈلچىلىك
ھەرىكىتىنى قىلالىغۇدەك جۈرئىتىمىز بولۇشىنى ئارزۇ قىلىمىز»
دېگەن. دەسلەپتە ئۇ كۆپچىلىكنىڭ ماختاشلىرىدىن ئىنتايىن خۇ-
شال بولىدۇ. بۇنداق ماختاشنى كۆپ ئاڭلىغاندىن كېيىن، گۇمان
پەيدا بولۇپ، ئىلگىرى ئۆزۈمنى خاتا مۆلچەرلىدىممۇ نېمە دېگەن
ئويغا كېلىدۇ.

«ئاخىرى» دەيدۇ زىبولا، «مەن ئازابلىنىشنى قورقۇنچاقلىق
بىلەن باغلىدىم، چۈنكى، قورقۇش ئىدىيىسى مېنى چەكلەپ قوي-
غانىدى، شۇنىڭدىن ئېتىبارەن قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ئۆزۈمنى
قورقۇنچاق دەپ قارىمايدىغان بولدۇم.» ئىش شۇنداق دەپ قويۇش
بىلەنلا تۈگىمەيدۇ، ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ قەلبىدە ناھايىتى كۈچلۈك
جەڭ بولغان — بىر تەرەپتە دوستلىرىنىڭ ئۇنىڭغا بولغان قارىشى،
يەنە بىر تەرەپتىن ئۇنىڭ ئۆزىنى ئېتىراپ قىلىشى بولۇپ، بۇ
ئىككىسى سىغىشالمايدۇ. كېيىن، يەنە بىر قېتىم پاراشۇت بىلەن
سەكرەش پۇرسىتى بولىدۇ. ئۇ بۇنى ئۆزىگە بولغان تونۇشىنى ئۆز-
گەرتىش پۇرسىتى دەپ بىلىپ، «قىلالىشىم مۇمكىن» دېگەن قا-

رىشىنى «قىلالايمەن» دېگەنگە ئۆزگەرتمەكچى، شۇنىڭدەك تەۋەككۇل
قىلىپ باقماقچى بولۇش مەقسىتىنى تەۋەككۇل قىلىشقا جۈرئەت
قىلىش ئىشەنچىسىگە ئايلاندۇرماقچى بولىدۇ.

ئايروپىلان 12 مىڭ 500 ئىنگلىز چىسى ئېگىزلىككە كۆتۈ-
رۈلگەندە، زىبولا پاراشۇتتا سەكرەش جەھەتتە ھېچقانچە تەجرىبىسى
يوق ھەمراھلىرىغا قارايدۇ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى كۆڭلىدىكى
قورقۇنچىنى كۈچىنىڭ بارىچە يوشۇرۇپ، ئەتەي خۇشال بولغان
قىياپەتكە كىرىۋالغانىدى. زىبولا ئۆز-ئۆزىگە: «ئۇلارنىڭ ھازىرقى
ھالىتى دەل مېنىڭ ئىلگىرىكى ھالىتىم. لېكىن ھازىرقى مەن
ئۇلارغا ئوخشاش ئەمەس، بۈگۈن مەن ئۆزۈمنى ئوبدان بىر كۆرسى-
تىپ قويۇشۇم كېرەك» دەيدۇ. شۇنداق قىلىپ، ئۇ ئۇلارنىڭ قور-
قۇنچى ئارقىلىق ئۆزى ئالماقچى بولغان يېڭى رولغا مەدەت بېرىدۇ.
ئۇ كۆڭلىدە: «ئۇ دەل مېنىڭ ئىلگىرىكى تۇيغۇم» دەيدۇ. شۇنىڭ
بىلەن، ئۇ ئۆزىنىڭ يېڭىلا زور ئۆزگىرىشنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەن-
لىكى، ئۆزىنىڭ ئەمدى قورقۇنچاق بولماستىن، بەلكى تەۋەككۇل
قىلىشقا جۈرئەت قىلالايدىغان، قابىلىيەتلىك، كىشىلىك ھاياتتىن
ھۇزۇرلىنىشقا تەمشىلىۋاتقان ئايالغا ئايلانغانلىقىنى ھەيرانلىق
بىلەن ھېس قىلىدۇ.

ئۇ بىرىنچى بولۇپ ئايروپىلاندىن سەكرەيدۇ. تۆۋەنگە چۈشۈش
داۋامىدا خۇددى ئۆمرىدە بۇنداق ھاياتىي كۈچكە تولۇپ باقمىغان ۋە
خۇشال بولۇپ باقمىغاندەك، ھاياجان ئىلكىدە بار ئاۋازى بىلەن ۋار-
قىرايدۇ. ئۇنىڭ ئۆز-ئۆزىنى چەكلەپ تۇرىدىغان چەكلىمىدىن
ھالقىپ ئۆتەلىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب شۇكى، ئۇ بىراقلا ئۆزىنى
يېڭىدىن تونۇغان، شۇنىڭ بىلەن چىن قەلبىدىن ئۆزىنى ئوبدان
كۆرسىتىپ، باشقىلارغا ئۈلگە بولغان.

زىبولادىكى ئۆزگىرىش ئۇزۇل-كېسىل بولغان. چۈنكى، يې-
ڭى ھېس-تۇيغۇ ئۇنىڭدىكى كونا تونۇشنى ئاستا-ئاستا سۇس-
لاشتۇرۇپ، ئۇنى تېخىمۇ زور مۇمكىنچىلىككە ئىنتىلىش، پۇرسەت
يېتىپ كەلگەندە، ئۆزىگە بولغان يېڭى تونۇشى ئارقىلىق كونا، ئۇ
خالىمايدىغان تونۇشنىڭ ئورنىنى ئېلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە
قىلغان. دەل مۇشۇ ئەڭ ئاخىرقى پىشاڭ بولغانلىقى ئۈچۈنلا، ئۇ
تونۇشتا ئۆزگىرىش ياساشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان؛ ئۇنىڭ ئۆزىگە
بولغان تونۇشىنى ئۆزگەرتىشى ناھايىتى ئاددىي بولسىمۇ، لېكىن
ئىنتايىن ئۈنۈملۈك بولغان. ئۇنىڭ ئۆزىگە بولغان يېڭى تونۇشى
كېيىنچە پەرزەنتلىرى، يولدىشىغىلا تەسىر كۆرسىتىپ قالماس-
تىن، ھەتتا ئۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەر بىر ئىشلار-
غىچە تەسىر كۆرسەتكەن، ئۇ ھازىر، تەۋەككۇل قىلىشقا ھەقىقىي
جۈرئەت قىلالايدىغان كۈچلۈك رەھبەر بولۇپ قالدى.

بۇنىڭغا ئوخشاش تەۋەككۇل قىلىش خاراكتېرىدىكى پائالى-
يەتلەردىلا ئەمەس، تۇرمۇشنىڭ باشقا جەھەتلىرىدىمۇ ئاكتىپ،
كۈچلۈك روھىي ھالەتنى تاللاش كېرەك.

پلوكس مۇنداق دەيدۇ: «بىرەر ئىشنى قىلالمايدىغان ئوخشاي-
مەن، دەپ قارىغان چېغىڭىزدا، ھەرىكىتىڭىز، چىرايىڭىز، تەلەپ-
پۇزىڭىزنى ئۆزگەرتىسىڭىز، ئۇ سىزنى تېگىشلىك ھەرىكەت قول-
لىنىشقا ئۈندەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن، سىز دەرھال يېڭىدىن روھىي
ھالەتكە ئىگە بولغاندەك ھېس قىلىپ، نىشانغا يېتىش ئۈچۈن تې-
گىشلىك ھەرىكەت قوللىنىسىز، روھىي ھالىتىڭىزنى كۈچكە
تولدۇرۇڭ، بۇ روھىي ھالىتىڭىزنى كۈچكە ئىگە قىلىدىغان كۈچ!»

يوشۇرۇن كۈچنى ئۇرغۇتقاندىلا، ئاندىن تەقدىرنى بويسۇندۇرغىلى بولىدۇ

ئاكتىپ روھىي ھالەتنى يېتىلدۈرۈڭ

ئاكتىپ روھىي ھالەت ئادەمنى پائال ئالغا ئىلگىرىلىتىپ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ؛ پاسسىپ روھىي ھالەت بولسا ئادەمنى ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ ھاياتنى مەنىسىز ھېس قىلدۇرىدۇ، ئادەمگە مەڭگۈ ئۆز تەقدىرىنى ئۆزگەرتىش پۇرسىتى بەرمەيدۇ.

شۈبھىسىزكى، ئاكتىپ روھىي ھالەتكە تىرىشىپ ئېرىشىشىڭىز، پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىشىڭىز كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرالىشىڭىز مۇمكىن. ھەر بىر ئادەمنىڭ كۆڭلىدە بىر ئەڭگۈشتەر بولىدۇ. ئۇ خۇددى تەڭگىگە

ئوخشاش ئىككى تەرەپلىككە ئىگە بولۇپ، ئوڭ تەرىپىگە ئاكتىپ روھىي ھالەت، تەتۈر تەرىپىگە پاسسىپ روھىي ھالەت يېزىلغان. بۇ ئەڭگۈشتەرنىڭ كۈچى كىشىنى ھەيران قالدۇرىدۇ. ئاكتىپ روھىي ھالەت ئادەمنى پائال ئالغا ئىلگىرىلىتىپ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ؛ پاسسىپ روھىي ھالەت بولسا ئادەمنى ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ھاياتنى مەنىسىز ھېس قىلدۇرىدۇ، ئادەمگە مەڭگۈ ئۆز تەقدىرىنى ئۆزگەرتىش پۇرسىتى بەرمەيدۇ.

كىشىنى خۇشال قىلىدىغىنى شۇكى: بۇ ئىككى خىل روھىي ھالەتنىڭ كۈچى ئۆزلۈكىدىن پارتلاپ چىقمايدۇ، بەلكى ئادەمنىڭ سۇبيېكتىپ ئارزۇسىغا ئەگىشىپ نامايان بولىدۇ. شۇڭا، پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىشىمىز كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي، ئۇ بولسىمۇ مەڭگۈ ئەڭگۈشتەرنىڭ ئوڭ تەرىپىنى ئېچىپ، ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشىگە ئىلھام بەرسىلا بولىدۇ.

ئاكتىپ روھىي ھالەت بىر خىل جەزمەن غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسى بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ. ياپونىيىلىك ئىگىلىك باشقۇرغۇچى داچياۋ ۋۇفۇ ئىلگىرى سائەت قېپىنى ياسايدىغان بىر كىچىك زاۋۇتنى باشقۇرغان بولۇپ، رىقابەت ناھايىتى كۈچلۈك بولغان مۇھىتتىمۇ ئۇ ئۆزىگە ناھايىتى ئىشىنىپ، كارخانام چوقۇم روناق تاپىدۇ، ھەرگىزمۇ چوڭ كارخانىلار تەرىپىدىن مەغلۇپ قىلىنمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇ «جەڭدىكى غالىبلىق سەركەردە ـ سەرۋازلارنىڭ غەلىبىگە بولغان ئىشەنچىسىدىن باشلانسا، جەڭدىكى مەغلۇبىيەت سەركەردە ـ سەرۋازلارنىڭ مەغلۇبىيەتكە تەن بەرگەنلىكىدىن تۇغۇلىدۇ» دېگەن مەشھۇر سۆزگە ناھايىتى چوقۇنىدۇ. ئۇ بىر كارخانا رەھبىرىنىڭ قەيسەرلىك بىلەن ھۇجۇم قىلىش روھى ۋە جەزمەن غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسى بولمىسا، ئۇ ھەرگىزمۇ بىر دىرېكتور

بولالمايدۇ، دەپ قارايدۇ. داچياۋ ۋۇفۇ ئۆزىنىڭ جەزمەن غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسى ۋە ھۇجۇم قىلىش روھىغا تايىنىپ، بىر قانچە قېتىملىق زور داۋالغۇشتىن ساق ئۆتۈپ، ئاخىرى خەۋپ ـ خەتەرنى ئامانلىققا ئايلاندۇرغانلىقىنى دەيدۇ.

ھەر قانداق ئادەم داھىيلاردەك دۈشمەننى يېڭىپ غەلىبە قىلىمەن دەيدىكەن، جەزمەن ئۆزىگە ئىشىنىشى لازىم. داھىيلاردەك ئۆزىگە ئۆزى جاپا سالماقچى بولىدىكەن، جەزمەن ئۆزىنىڭ كەسپىگە ئىشىنىشى كېرەك. ئۆزىگە ئۆزى ئىشەنگەندىلا، ئاندىن باشقىلارنى ئۆزىگە ئىشىنىشكە قايىل قىلغىلى بولىدۇ.

ئاكتىپ، يۇقىرى ئۆرلەيدىغان روھىي ھالەت مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئەڭ ئاساسىي ئامىل.

ئېسىڭىزدە بولسۇن! سىز ئۆزىڭىزدىكى ئاكتىپ روھىي ھالەتنى تونۇپ يەتكەن كۈنى، دەل سىز ئەڭ مۇھىم ئادەمگە يولۇققان كۈن بولىدۇ؛ ھالبۇكى، بۇ دۇنيادىكى ئەڭ مۇھىم ئادەم دەل ئۆزىڭىز! سىزدىكى بۇنداق ئىدىيە، بۇنداق روھ، بۇنداق پىسخىكا سىزنىڭ ئەڭگۈشتەرىڭىز، كۈچ ـ قۇۋۋىتىڭىز ھېسابلىنىدۇ.

پلوكس: مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىمدىكى سىر «ئاكتىپ روھىي ھالەت» دەيدۇ. ئاكتىپ روھىي ھالەت ئىنگلىز تىلىدا Pisitive MentaL Attitude دەپ يېزىلىدۇ. ئۇنىڭ قىسقارتىلمىسى PMA.

ستون 1902 ـ يىلى تۇغۇلغان بولۇپ، بالىلىق دەۋرىنى چىكاگونىڭ جەنۇبىدا ئۆتكۈزگەن، ئۇ ئىلگىرى گېزىت ساتقان. ئۇ گېزىت سېتىپ يۈرگەن چاغلاردا، بىر ئاشپۇزۇل ئۇنى كۆپ قېتىم ئاشخانىدىن قوغلاپ چىقارغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ يەنىلا بىر ئاماللار بىلەن كىرىۋالغان. خېرىدارلار ئۇنىڭ جاسارىتىنى كۆرگەنـ

دىن كېيىن، ئاشپۇزۇلدىكىلەرگە ئۇنى قوغلىماسلىق ھەققىدە نەسىھەت قىلغان. نەتىجىدە، ئۇنىڭ كاسىسى تېپىك دەردىدىن ناھايىتى ئاغرىغان بولسىمۇ، لېكىن يانچۇقى پۇلغا تولغان. بۇ ئىش ئۇنى : «مەن قايسى ئىشنى توغرا قىلدىم؟ قايسىسىنى خاتا قىلدىم؟ كېيىنكى قېتىم يەنە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋالغا يولۇقسام قانداق بىر تەرەپ قىلىشىم كېرەك؟» دېگەن مەسىلە ھەققىدە چوڭقۇر ئويغا سالغان ھەمدە ئۇ ئۆزىدىن بىر ئۆمۈر شۇنداق سوراپ چىققان. ئۇ ئاكتىپ، يۇقىرى ئۆرلەيدىغان روھىي ھالەتنى ئىگىلەپ، ھەر كۈنى ناھايىتى زور تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، ئاخىرى ئامېرىكىنىڭ داڭلىق پائالىيەتشۇناسىغا ئايلانغان.

ئاكتىپ روھىي ھالەت جەزمەن توغرا روھىي ھالەت بولۇشى كېرەك. توغرا روھىي ھالەت ھامان ساداقەتمەن، مېھىر ـ شەپقەتلىك، دۇرۇس بولۇش، ئۈمىد قىلىش، ئۈمىدۋار،قەيسەر بولۇش، يېڭىلىق يارىتىش، مەرد،كەڭ قورساق، ئاقىل، يېقىملىق بولۇش ۋە يۈكسەك دەرىجىدە غەرەز ئۇقۇش دېگەندەك «توغرىلىق» ئالاھىدىلىككە ئىگە بولىدۇ. ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەر ھامان بىر قەدەر يۇقىرى نىشاننى كۆزلەيدۇ ھەمدە نىشانغا يېتىش ئۈچۈن ئۈزلۈكسىز كۈرەش قىلىدۇ.

پاسسىپ روھىي ھالەت ئاكتىپ روھىي ھالەتكە قارىمۇقارشى بولغان ئالاھىدىلىككە ئىگە بولىدۇ. ئەگەر ئاكتىپلىق ئىنسانلارنىڭ ئەڭ زور ئەڭگۈشتەرى بولسا، ئۇ ھالدا، پاسسىپلىق ئىنسانلارنىڭ ئەجەللىك ئاجىزلىقى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئەجەللىك ئاجىزلىقنى تۈگەتمىسىڭىز، ئارزۇ ـ ئىستەكتىن مەھرۇم بولىسىز، ئارزۇ قىلىشقا ھەققىڭىزمۇ قالمايدۇ ـ دە، ھەسرەت، غېرىبلىق، بىئاراملىق، چۈشكۈنلۈك ۋە ئازاب سىزگە ھەمراھ بولىدۇ. نەزىرىڭىزدە

دۇنيامۇ شۇ سەۋەبتىن گۇمران بولىدۇ.

ياق، بىز ئۇنداق قىلمايمىز، گەرچە بىزدە نۇرغۇن نۇقسان بولسىمۇ، لېكىن بىز ئاجىزلاردىن ئەمەس، ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ تىكلىنىشى پاسسىپ روھىي ھالەتنىڭ قارا كۆلەڭگىسىنى تېزلا قوغلىۋېتىپ، بىزنى خۇشال كۈچلۈكلەرگە ئايلاندۇرىدۇ!

مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمىغانلىقىڭىز ئۈچۈنلا بۇ دۇنيانى دېگەندەك مۇكەممەل رېئاللىق ئەمەس دەپ ئەيىبلىمەڭ، ئۇنداق قىلسىڭىز كۈلكىلىك ۋە ئېچىنىشلىق ئىش بولىدۇ. سىز بارلىق مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلاردەك، ئۆزىڭىزنىڭ كۈچلۈك، ئالاھىدە ئىشلارنى قىلىشقا ئىنتىلىدىغان ئارزۇيىڭىزنى تەرەققىي قىلدۇرۇڭ. قانداق تەرەققىي قىلدۇرىسىز؟ كۆڭلىڭىزنى سىز ئېرىشىشنى ئويلىمايدىغان نەرسىدىن نېرى تۇتۇپ، ئېرىشىشنى ئويلايدىغان نەرسىگە قويۇڭ. شۇنداق قىلسىڭىزلا، ئۆزىڭىزنى ئادەتتىكى كىشىلەردىن پەرقلىنىدىغان ئادەمگە ئايلاندۇرالايسىز.

ئىرادە تىكلىشىڭىزگە ئىلھام بېرىدىغان كىتابلارنى، باشقىلارنىڭ ياردىمى ۋە يول كۆرسىتىشىنى رەت قىلماڭ، قەلبىڭىزدىكى ئۇرغۇپ چىققان ھاياجىنىڭىزنى تېخىمۇ رەت قىلماڭ.

پاسسىپ روھىي ھالەتنىڭ چەتكە قېقىش كۈچىنى سەل چاغلىغىلى بولمايدۇ، دىققەت قىلمىسىڭىز ئۇنىڭغا تەڭ كېلەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. ئۇ بەختىڭىزگە ئولتۇرۇپ، سىزنى تەلەيدىن مەھرۇم قىلالايدۇ. ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھەر بىر قىيىنچىلىق شۇنىڭغا تەڭ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ پايدىغا ئېرىشتۈرىدىغان ئۇرۇق ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە، قىيىنچىلىق بولۇپ كۆرۈنگەن نەرسىلەر، ئەمەلىيەتتە ئۆزىنى يۈكسەلدۈرۈشتىكى ياخشى پۇرسەت ھېسابلىنىدۇ. سىز قانداق قى-

لىپ قىيىنچىلىقنى شۇنىڭغا تەڭ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ پايدىغا ئېرىشتۈرىدىغان ئىشقا ئايلاندۇرۇشنى ئويلاشنى خالامسىز؟ بۇنىڭغا شۇنداق جاۋاب بېرىڭكى، ئەلۋەتتە خالايمەن!

مۇنداق بىر بىباھا سوۋغاتنى قوبۇل قىلىڭ — خۇشاللىق ئەمگەك؛ كىشىلىك ھاياتنىڭ ئەڭ زور قىممىتى ئۈستىدە ئىزدىنىش؛ خەلقنى قىزغىن سۆيۈش، خەلق ئۈچۈن خىزمەت قىلىش.

سىز ئۈمىدسىزلىكتىن پايدىغا ئېرىشەلەمسىز؟ شۇنداق، ئېرىشەلەيمەن. ئۈمىدسىزلىكنى ئاكتىپ روھىي ھالىتىم ئىرادە تىكلەشكە ئىلھام بېرىدىغان ئۈمىدسىزلىككە ئايلاندۇردى. بەزىبىر ئۈمىدسىزلىك دەل يېڭى ئۈمىدنىڭ باشلىنىشى ھېسابلىنىدۇ. دوستلىرىڭىزغا: ھەي، مەن ئۈمىدسىزلەنگەنىدىم، لېكىن ئاخىرى كاللامدىن ئۆتتى! دەڭ.

داۋاملىق ئىشلەڭ! ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇش، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشكە بولغان پوزىتسىيىڭىزنى يېڭىۋاشتىن توغرىلاڭ ھەمدە بۈگۈنكى ئوڭۇشسىزلىقنى ئەتىكى مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىگە ئايلاندۇرۇڭ. شۇنداق، مەن ناھايىتى رازى ئەمەس! شۇڭا، مەن ... ياق، چۈشكۈنلەشمەي، ئەكسىچە، تىرىشىشىم كېرەك! شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى، ھەر قېتىم مۇشۇنداق ئەھۋالدا ئاكتىپ روھىي ھالەت سىزنى قىيىنچىلىق ۋە ئازابتىن قۇتۇلدۇرىدۇ ھەمدە مۇمكىن بولمايدىغاندەك كۆرۈنگەن ئىشنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدۇ. سىز ئۆزىڭىزگە قىزغىنلىق (ئاز ـ تولا خاپىلىق ئارىلاشقان)، خۇشاللىق بىلەن ئىشەنگەن ھالدا: «مەن مەغلۇپ بولمىدىم، داۋاملىق ئىشلەي!» دەڭ. سىزدە مۇشۇنداق جاسارەت بارمۇ؟ قەيسەر كىشىلەرلا كۈچلۈكلەر ھېسابلىنىدۇ.

ئېدىسوننىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى ئۇنىڭ 10 مىڭ قېتىم

مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغاندىن كېيىن، ئاخىرى لامپۇچكىنى كەشىپ قىلىشىغا مەدەت بەرگەن. بۇ كەشپىيات ئۇلۇغ ئېلېكتىر دەۋرىنى ئېلىپ كېلىپ، بىزنى غايەت زور بايلىق بىلەن تەمىنلىدى.

ھېنرى فورتنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى ئۇنى تۇنجى ئاپتوموبىلنى ياساش ئۈچۈن كۈرەش قىلىۋاتقان دەسلەپكى مەزگىللەردە ئالدىنقى ئورۇنغا چىقارغان، ئۇ ئۆلمەس سانائەت كارخانىسى قۇرۇش داۋامىدا ئاكتىپ روھىي ھالەتنى ئەڭ ئۇلۇغ، ئەڭ مۇھىم مۈلۈك قىلغان. بۇ كارخانا ئۇنى كىرساستىنمۇ باي قىلىۋەتكەن: ئۇ يەنە بىۋاستە ۋە ۋاسىتىلىك ھالدا تەخمىنەن 10 مىليوندىن كۆپرەك قىز - يىگىتكە ئىش تېپىپ بەرگەن.

كارنېگىنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى ئۇنى نامراتلىق ۋە قاراڭغۇ زۇلمەتتىن باش كۆتۈرگۈزۈپ، ئۇنىڭ سانائەت قۇرۇلۇشىدىكى ئاساسىي مۈلكىگە ئايلانغان؛ بۇ خىل سانائەت ئۇلۇغ پولات - تۆمۈر دەۋرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن، ئۇ ھازىرمۇ بىر پۈتۈن ئىقتىساد سىستېمىمىزدىكى مۇھىم ھالقا بولۇپ كەلمەكتە.

مۇقەددەس گەندىنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى ھىندىستانغا نەچچە ئەسىر ھۆكۈمرانلىق قىلغان ئەنگلىيە قۇدرەتلىك قوشۇنىنىڭ كۈچلۈك رەقىبى بولغان. دەل گەندىنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى 200 مىليوندىن كۆپرەك قېرىندىشىنى «كوللېكتىپ پىسخىكا» ئىتتىپاقى قىلىپ ئۇيۇشتۇرغان. بۇ كىشىلەر ئۇنىڭ پاسسىپ قارشى تۇرۇش ئىدىيىسىگە غايەت زور كۈچ قوشقان، شۇڭا، ھىندىستاننى بىر پاي ئوق چىقارماي، بىر ئەسكەرمۇ چىقىم قىلماي ئەنگلىيىنىڭ كونتروللۇقىدىن ئازاد قىلغان.

دەل سەلتەنەتلىك ئاسما كۆۋرۈكنىڭ قۇرغۇچىسىنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتى ئۇنى دەسلەپتە بۇنداق قۇرۇلۇشنى قۇرۇش

بىناكارلىق ئىلمىدە مۇمكىن بولمايدۇ، دەپ ھېسابلىغان پاكىتقا قارىماي، ئاخىرى دۇنيا بويىچە ئەڭ ئۇزۇن بولغان تاق ئاسما كۆۋرۈكنى ياساپ چىقىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان.

دۇنيادىكى ئەڭ مۇھىم ئادەمگە ئايلىنىش ئۆزىڭىزگە باغلىق. سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىڭىز. ساغلاملىقىڭىز، بەختىڭىز ۋە بايلىقىڭىز سىز كۆرەلمەيدىغان ئەڭگۈشتەرىڭىز — روھىي ھالىتىڭىزنى قانداق تەتبىقلىشىڭىزغا باغلىق بولىدۇ. سىز ئۇنى قانداق تەتبىقلايسىز؟ بۇنى ئۆزىڭىز تاللاڭ.

روھىي ھالىتىڭىز دەل سىز كۆرەلمەيدىغان، شۇنداقلا مەڭگۈ ئۆزگەرمەيدىغان ئەڭگۈشتەرىڭىز ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ بىر تەرىپىگە «ئاكتىپ روھىي ھالەت» دېگەن خەت، يەنە بىر تەرىپىگە «پاسسىپ روھىي ھالەت» دېگەن خەت يېزىلغان. ئاكتىپ روھىي ھالەت چىنلىق، ئاق كۆڭۈللۈك، گۈزەللىكنى جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە. پاسسىپ روھىي ھالەت بولسا ئۇلارنى پۈتۈنلەي چەتكە قاقىدۇ. دەل پاسسىپ روھىي ھالەت سىزنى تۇرمۇشىڭىزدىكى قىممىتى بار نەرسىلەردىن مەھرۇم قىلىدۇ.

پاسسىپ روھىي ھالەتكە خاتىمە بەرگەندىلا كىشىلىك ھاياتتىكى قىيىن ئۆتكەللەردىن ھالقىپ ئۆتكىلى بولىدۇ

مۇۋەپپەقىيەتكە ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەرلا ئېرىشەلەيدۇ، ئۇنى ھەم ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن بوشاشماي تىرىشىدىغان كىشىلەرلا ساقلاپ قالالايدۇ.

ئۆزىڭىزنى ھەمىشە ئازار يېگەندەك، بىچارە ھالغا چۈشۈپ قالغاندەك ھېس قىلماڭ. مەغلۇبىيەتچىلەر مەڭگۈ نادان، قابىلىيەتسىز بولىدۇ، ئۇلارنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى بولمايدۇ. مۇۋەپپەقىيەتكە ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەرلا ئېرىشەلەيدۇ، ئۇنى ھەم ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن بوشاشماي تىرىشىدىغان كىشىلەرلا ساقلاپ قالالايدۇ. ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەت شەرتسىز ھالدا مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ئەڭ ئاساسىي ئامىلى ھېسابلىنىدۇ.

ئاكتىپ روھىي ھەرىكەت قىلىدىغانلارلا كىشىلىك ھاياتتىكى قىيىن ئۆتكەللەردىن ھالقىپ ئۆتەلەيدۇ، بۇ چوڭقۇر لوگىكىلىق مەنىگە ئىگە.

پلوكس ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ كۈچ ـ قۇدرىتىگە ناھايىتى ئىشىنىدۇ، ئۇ بىزگە ئۇرۇشقا ئائىت مۇنداق بىر

ھېكايىنى سۆزلەپ بەردى:

ئادەمنى ئۇرۇشتىنمۇ بەكرەك ئەندىشىگە سالىدىغان نەرسە يوق... بولۇپمۇ سىز دەل ئالدىنقى سەپتىكى قورۇقلۇق قىسمىدا ۋەزىپە ئۆتەۋاتقاندا شۇنداق. مېنىڭ بۇ دوستۇم 2 ـ دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە ھەربىي سەپكە قاتنىشىدۇ، ياۋروپا قورۇقلۇقىغا زور كۆلەملىك ئۇرۇش باشلاپ بىر قانچە ئايدىن كېيىن ياۋروپاغا ئەۋەتىلىدۇ، ئۇ بىر پىيادە ئەسكەرلەر لېيەنىدە پىيادە ئەسكەر ئىدى. ئاسۇس بىلەن لاۋرىن ئارىلىقىدا ئۇ تۇنجى قېتىم گېرمانلارغا قارشى ئۇرۇشقا قاتنىشىدۇ.

ئۇ ئالدىنقى سەپتە تۇرغان ئالتە ئايچە ۋاقىت ئىچىدە، 200 دىن ئارتۇق ئادىمى بار لېيەندە ئاران بىر قانچىلا ئادەم تىرىك قېلىپ، قالغانلارنىڭ ھەممىسى قۇربان بولىدۇ، ئۇ ئاشۇ تىرىك قالغانلارنىڭ بىرى بولۇپ، كىچىككىنە ئەسكەرلىكتىن ستارشي سېرژانت دەرىجىلىك بەن كوماندىرلىقىغا ئۆسىدۇ، ئۈچ قېتىم ئوردېن ئالىدۇ؛ بىر قېتىم قەھرىمانلىق ئوردېنىغا ئېرىشىدۇ. ئۇ كۆپ قېتىم كېچىدە ئەسكەر باشلاپ دۇشمەننىڭ ئارقا سېپىگە رازۋېدكىغا چىقىدۇ، نۇرغۇن قېتىملىق دۇشمەننىڭ مۇستەھكەم ئىستىھكامىغا ھۇجۇم قىلىش جېڭىدە باتۇرلۇق بىلەن ئالدىدا مېڭىپ، مىڭ ئۆلۈپ مىڭ تىرىلىدۇ.

بىر قېتىم، گېرمانىيە چېگراسىدىكى بىر چوڭ بازاردا، ئۇ دۇشمەننىڭ بىر پىلىموتىنى بىتچىت قىلىپ، يارىلانغان سەپدىشىنى قۇتۇلدۇرىدۇ ھەمدە ئۇنى بىخەتەر جايغا ئېلىپ بارىدۇ.

يەنە بىر قېتىم، تۈن نىسپىدە دۇشمەننىڭ ئارقا سېپىگە بېرىپ رازۋېدكا قىلغاندا، ۋزۋوت كوماندىر ئۇنى بىر بەن ئادەمنى باشلاپ سىم توساق ۋە مىنا رايونىدىن ئۆتۈپ، ئاخبارات گۇرۇپپى-

سىنىڭ ئورنىدا دۈشمەن ئارىسىغا بېرىپ ئاخبارات ئىگىلەپ كېلىشكە بۇيرۇيدۇ. ئۇ سەپنىڭ ئالدىدا مېڭىپ، تۆت دۈشمەننى ئەسىر ئېلىپ كېلىدۇ، ئۇ ئىگىلەپ كەلگەن ئاخبارات گېرمانىيە قوشۇنىنىڭ بىر قېتىملىق زور كۆلەملىك قايتۇرما ھۇجۇمنى مەغلۇپ قىلىشتا ناھايىتى زور رول ئوينايدۇ.

يەنە بىر قېتىم رازۋېدكا قىلغىلى چىققاندا، ئۇ بىر بەن سەپدىشىنى باشلاپ بىر كۆۋرۈكتىن ئۆتۈپ، بىر كىچىك كەنتنىڭ بويىدىكى يالغۇز ئۆيگە كىرىدۇ. قاش قارايغاندا، ئۇلار دالانغا ھۇجۇم قىلىپ كىرگەن بىر گېرمان ئەسكىرىنى ئېتىپ ئۆلتۈرىدۇ.

ئۇ قول ئاستىدىكىلەر بىلەن ئاشۇ يالغۇز ئۆيدە بىر كېچىنى ئۆتكۈزىدۇ، روتىدىكى سەپداشلىرى بىلەن بىر كۆۋرۈك ئايرىپ تۇرىدۇ، سېسىغان ھېلىقى جەسەت يەنىلا دالاندا شۇ پېتى تۇرىۋېرىدۇ. كۆپچىلىك دۈشمەننىڭ قورشاپ ھۇجۇم قىلىشىدىن قورقۇپ تۇرغاندا، بۇ دوستۇمنىڭ تەمكىنلىكى ۋە قەيسەرلىكىنى كۆرۈپ، خاتىرجەم ھالدا بىر كېچىنى ئۆتكۈزىدۇ.

مەلۇم بىر قېتىم، ئۇ باتۇرلۇق بىلەن يالغۇز سىرتقا چىقىپ، ئالدىنقى سەپتە قاراۋۇللۇق قىلىۋاتقان بىر سەپدىشى بىلەن بىللە قايتىدۇ. بۇ سەپدىشى بىر پىۋا زاۋۇتىنىڭ يېنىدا قاراۋۇللۇق قىلىدىغان بولۇپ، ئۇلار كۈندۈزى بۇ يەردىن ئۆتكەن ئىدى. شۇڭا، ئۇ ئىككىسى چوڭ بىر چېلەك پىۋىنى ئېلىپ، چېگرىغا جايلاشقان بىر بازارنىڭ كوچىسىدىن ئۆتۈپ، گېرمانىيە ئارمىيىسى ئورۇنلاشتۇرغان مەرگەنلەر ۋە زەمبىرەك ئىستىھكامىدىن تۇيدۇرماي ھالقىپ ئۆتۈپ، ھېلىقى بىر چېلەك پىۋىنى سەپداشلىرىغا ئاپىرىپ بېرىدۇ.

نېمىلا دېگەنبىلەن، ئۇ بۇ جەڭدە ئۆلمەي ھايات قالىدۇ. بۇنىڭ

ھەقىقەتەن كىشىنى تىترىتىدىغان ئىش ئىكەنلىكىگە گەپ كەتمەيدۇ، لېكىن باشقىلار قورقۇپ ھوشىنى يوقىتىپ قويغاي دېگەندە، ئۇ ھامان ئۆزىدىكى قورقۇنچنى كونترول قىلىدۇ ھەمدە يۇقىرى ئۆزىگە تاپشۇرغان رەھبەرلىك ۋەزىپىسىنى ئىجرا قىلىدۇ.

مۇشۇنداق خەتەر ۋە ئەندىشىنى يەتكۈچە بېشىدىن كەچۈرگەن ئادەمنى چىش دوختۇرىدىن قورقىدۇ دېسە، ھەيران قېلىشىڭىز مۇمكىن. كېلىشىپ قويغىنى بويىچە چىش دوختۇرى بىلەن كۆرۈشىدىغان كۈنى ئۇ بىر قېتىملىق چىش يۇيۇش ياكى چىشنىڭ قۇرتلاپ كەتكەن يېرىنى زاماسكىلاپ قويۇشتەك كىچىك ئىشتىنمۇ قورقۇپ خىزمەت قىلالمايدۇ. ھەتتا ئېلېكترونلۇق ئۇشكىنىڭ غىژىلدىغان ئاۋازىنى ئاڭلىغاندا، جىددىيلىشىپ ئورۇندۇقنىڭ تۇتقۇچىنى ئۆلگۈدەك چىڭ تۇتۇۋالىدۇ. ئۇشكە ئىشقا كىرىشكەندە بولسا، قورققىنىدىن مۇزدەك تەرلەپ ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇنى ئاڭلىغىنىڭىزدا ئۇنىڭدىن گۇمانلانامسىز؟

بۇنداق ئەھۋالنى قانداق چۈشەندۈرۈش كېرەك؟ بۇ دەل قورقۇش روھىي ھالىتىدۇر.

ئالدىنقى سەپتىكى چاغدا، ئۇ ئۆزىگە ئىشەنگەن ھەمدە ئۆز ۋەزىپىسىدىن پەخىرلەنگەن، شۇڭا، دۇچ كەلگەن ئېغىر سىناقلارغا بەرداشلىق بېرەلىگەن.

چىش دوختۇرىنىڭ ئورۇندۇقىدا بولسا ئۆزىنىڭ قورقۇش تۇيغۇسىدىن خىجىل بولغان، ئۇ بۇنداق قىلىشىنىڭ داۋلىسىز ئىكەنلىكىنى بىلگەن، قورقۇنچاقلىق ئۇنىڭ ئۆز - ئۆزىگە بولغان ئوبرازى.

پلوكس: بۇ ھېكايىگە قىزىقىشىمىزدىكى سەۋەب شۇكى، مېنىڭچە بۇ ھېكايە ئارقىلىق بىۋاسىتە ھەقىقەتنىڭ يادروسىغا يەت-

كىلى بولىدۇ، يەنى توسالغۇلارنى تۆگىتىش ـ تۆگىتەلمەسلىكى-
مىز تامامەن روھىي ھالىتىمىزنىڭ قەيسەر ـ قەيسەر ئەمەسلىكىگە
باغلىق بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ.

تۆۋەندىكى ھېكايە كىشىلەرنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتىنىڭ
غايەت زور قىممىتىنى ھېس قىلىشىغا ياردەم بېرەلەيدۇ: 20 ـ ئە-
سىرنىڭ 70 ـ يىللىرىدا، كىچىك كالتەك توپ تەنھەرىكەت بىر-
لەشمىلىرىنىڭ ئىپادىسى ناھايىتى قالتىس بولغان. بولۇپمۇ
تېكساس شتاتىدىكى تەنھەرىكەت بىرلەشمىلىرىنىڭ بۇ جەھەتتىكى
ئىپادىسى كۆرۈنەرلىك بولغانىدى. ئالايلۇق، ئۇ چاغدا سان ئانتونئو
كوماندىسىدا يەتتە نەپەر توپ ئۇرغۇچى بولۇپ، ئۇلار نىشانغا تەگ-
كۈزگەن توپنىڭ سانى 300 دىن ئېشىپ كەتكەنىدى. 1976 ـ يىلى
ئۆتكۈزۈلگەن چوڭ كالتەك توپ تەنھەرىكەت بىرلەشمىلىرىنىڭ
مۇسابىقىسىدە ئاران 10 كوماندا مۇشۇنداق نەتىجىگە ئېرىشىدۇ.
شۇڭا، كىشىلەر سان ئانتونئو كوماندىسىغا قاتتىق ئىشىنىدۇ،
بولۇپمۇ ئۇلاردا شۇنچە كۆپ ماھىر توپ ئۇرغۇچى بولغاچقا، مۇكاپات
بايرىقىغا چوقۇم ئېرىشەلەيدۇ، دەپ قارايدۇ. لېكىن، ئىشلار دائىم
كىشىلەرنىڭ ئويلىمىغان يېرىدىن چىقىدۇ، سان ئانتونئو كوماn-
دىسى مۇكاپات بايرىقىغا ئېرىشەلمەيلا قالماي، بەلكى ئارقا ـ ئار-
قىدىن ئۇتتۇرۇپ قويىدۇ. گەرچە بۇ كوماندىنىڭ ئەمەلىي كۈچى
ناھايىتى كۈچلۈك بولسىمۇ، لېكىن 21 مەيدان مۇسابىقىنىڭ 18 ىدە
ئۇتتۇرۇپ قويىدۇ.

توپ ئاتقۇچى توپ تۇتقۇچىنى ئەيىبلەيدۇ، توپ تۇتقۇچى 1 ـ
قورغان مۇھاپىزەتچىسىدىن ئاغرىنىدۇ، 1 قورغان مۇھاپىزەتچىسى
قورغان سىرتى مۇھاپىزەتچىسىنى ئەيىبلەيدۇ. نەتىجىدە، ھەممەي-
لەن بىر ـ بىرىدىن ئاغرىنىپ، پۈتۈن كوماندا قالايمىقانچىلىق پاتـ-

قىقىغا پېتىپ قالىدۇ.

شۇنداق قىلىپ، ئەمەلىي كۈچى ناھايىتى كۈچلۈك بولسىمۇ،
لېكىن ئارقا ـ ئارقىدىن يېڭىلىپ قالغان بۇ كالتەك توپ كوماn-
دىسى بىر كۈنى داللاس كوماندىسى بىلەن تۇتىشىپ قالىدۇ. يېرىم
كۈن مۇسابىقىلەشكەندىن كېيىن، داللاس كوماندىسى 1:0 نەتىجە
بىلەن ئۇتۇپ چىقىدۇ.

سان ئانتونئو كوماندىسىنىڭ ۋاستىچىسى جوش ئورىلى
ناھايىتى ئەقىللىق ئادەم بولۇپ، بۇ كوماندىنىڭ ئەمەلىي كۈچىنى
بەش قولدەك بىلەتتى. ئۇ كوماندىنىڭ ئارقا ـ ئارقىدىن يېڭىلىپ
قېلىشى كوماندا ئەزالىرىدا توغرا ئىدىيىۋى پوزىتسىيىنىڭ بول-
مىغانلىقىدىن بولغان، قىسقىسى، ئۇلارنىڭ ئۈمىدسىزلىك ۋە
پاسسىپ ئىدىيىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقىدىن بولغان، دەپ قا-
رايدۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ بۇ خىل «كېسەل» نى داۋالاشنىڭ ياخشى
يولى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە باشلايدۇ. ئەينى چاغدا، داللاستا سلوت
ئىسىملىك بىر ئادەم بولۇپ، ئۇنىڭ ئالاھىدە ئىقتىدارغا ئىگە ئى-
كەنلىكى، نۇرغۇن كېسەللەرنى داۋالىيالايدىغانلىقى ئەل ئارىسىدا
كەڭ تارقالغان ئىدى. شۇڭا، ئورىلى بىر پىلان تۈزىدۇ.

2 ـ نۆۋەتلىك مۇسابىقە باشلىنىشقا بىر سائەت قالغاندا، ئو-
رىلى ھەرىكىتىنى باشلايدۇ: ئۇ ھاياجانلانغان ھالدا كۈلۈپقا كىرىپ:
«بۇرادەرلەر، مەن مەشىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ياخشى چارىسىنى
تاپتىم، ئەمدى ئەنسىرىمەڭلار، ھەر بىرىڭلار ئەڭ ياخشى توپ كال-
تىكىڭلاردىن ئىككىنى بېرىڭلار، مەن مۇسابىقە باشلىنىشتىن
بۇرۇن قايتىپ كېلىمەن. بۈگۈنكى مۇسابىقىدە بىز چوقۇم يېڭىپ
چىقىمىز، مۇكاپات بايرىقىغا چوقۇم ئېرىشەلەيمىز» دەيدۇ ھەمدە
ھەر بىر كوماندا ئەزاسىنىڭ ئەڭ ياخشى توپ كالتىكىدىن ئىك-

كىدىن ئېلىپ، ئۇنى تاق چاقلىق قول هارۋىسىغا سېلىپ، كۆلۈپ-
تىن چىقىپ كېتىدۇ. مۇسابىقە باشلىنىشقا بەش مىنۇت قالغاندا،
ئۇ خۇشال قايتىپ كېلىپ، يۇقىرى ئاۋازدا: «بۇرادەرلەر، ئىش پۈتتى،
ئەنسىرىمەڭلار. مەن سىلوت ئەپەندىنى ئىزدىدىم، ئۇ توپ كالتىكى-
مىزگە بەخت تىلەپ دۇئا قىلدى، ئۇنىڭ دېيىشىچە، بىز مەركىزىي
قورغانغا كىرىپ توپنى قاتتىق ئۇرساقلا تەگكۈزەلەيدىكەنمىز. بۈ-
گۈنكى مۇسابىقىدە بىز چوقۇم ئۇتۇپ چىقىمىز. مۇكاپات بايرىقىمۇ
بىزگە مەنسۇپ بولىدۇ» دەيدۇ.

ئۇنداقتا، ئۇنىڭ كوماندا ئەزالىرىنىڭ نەتىجىسى زادى قانداق
بولدى؟ ئۇتتۇپ قالماڭ، بۇ كوماندا ئىلگىرى 0:1 نەتىجە بىلەن
ئۇتتۇرۇپ قويغان. لېكىن، ئارىدىن كۆن ئۆتمەي ئىش باشقىچە
بولدى. سان ئانتونىئو كوماندىسى ئۇلۇشكۇن ئاران بىر توپ تەگ-
كۈزگەن ئىدى، بۈگۈن بولسا 22 نومۇرغا ئېرىشتى، 37 توپنى تەگ-
كۈزدى، بۇنىڭ ئىچىدە، پۈتۈن مەيدانلىق توپتىن 11ى بار تېخى.
مېنىڭچە، ئۇلارنىڭ بۇ مەيدان مۇسابىقىدە يەڭگەنلىكىنى چۈشەن-
دۈرۈپ ئولتۇرۇشنىڭ هاجىتى قالمىدى. ئۇلار مۇسابىقىدە يېڭىپلا
قالماستىن، هېلىقى مۇسابىقە بايرىقىغىمۇ ئېرىشتى.

بۇ هېكايە، بولۇپمۇ سىلوتنىڭ توپ كالتىكىنىڭ تىكساس
كالتەك توپ بىرلەشمىسىدە يۇقىرى باهادا سېتىلغانلىقى بىزنى
كۆپ ئويغا سالدى. بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇهىمى شۇكى، سىلوتنىڭ
توپ كالتىكىنى راستتىنلا كۆرگەن- كۆرمىگەنلىكىنى هېچكىم
ئىسپاتلاپ بېرەلمەيدۇ، كۆرگەن تەقدىردىمۇ، ياغاچتىن ياسالغان بۇ
كالتەكلەرگە ئۇ نېمە قىلىپ بېرەلەيدۇ؟ شۇنى جەزملەشتۈرەلەي-
مىزكى، سىزمۇ سىلوت بۇ كالتەكلەرگە هېچ ئىش قىلمىدى، دېگەن
قاراشقا قوشۇلىسىز. لېكىن، بىزنىڭ قارىشىمىزچە، ئۇ كوماندا

ئەزالىرىنىڭ پوزىتسىيىسىگە ناهايىتى زور تەسىر كۆرسەتتى.
رېئاللىقتىكى قالايمىقانچىلىق هەر ۋاقىت سىزنى زېرىكتۈ-
رىدىغان ئامىلغا ئايلىنىشى مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن، سىز پاس-
سىپ روهىي هالەتنى يانجىپ تاشلاپ، مەڭگۈ بەل قويۇۋەتمىسە-
ڭىزلا، هەر قانداق خېيىمخەتەرنى بىخەتەر يېڭىپ، كىشىلىك ها-
ياتنىڭ قىيىن ئۆتكەللىرىدىن هالقىپ ئۆتەلەيسىز.

مېشچانلىقنى تاشلاپ، ئىرادىلىك بولۇڭ

مەلۇم نىشانغا ئىنتىلگەندە ئىلگىرىلەش ناھايىتى قىيىن بولىسىمۇ، لېكىن ئۈمىد بولۇشى كېرەك. ئەمەلىيەتمۇ ئىشىنىڭ ياخشى تەرىپىنى ئويلىسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىز مۇمكىن ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى.

ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئىگە ئادەم ھەرگىزمۇ قورقۇنچاق بولمايدۇ. ئۇنداق ئادەم ئۆزىگە ئىشىنىدۇ، ئۆزىنى چۈشىنىدۇ، قىيىنچىلىققا يولۇققاندا قىلچىمۇ قورقۇپ قالماي، مەڭگۈ يېڭىلمەس ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇنداق ئادەم يۈز بەرگەن ئىشلاردىن ئۆزىگە ئەڭ پايدىلىق بولغان نەتىجىنى ئىگىلىيەلەيدۇ. ئاجىزلىقنى ئۈزلۈكسىز تۈردە كۈچكە ئايلاندۇرۇش — بۇنداق ئادەملەرنىڭ ئىزچىل چىڭ تۇرىدىغان پرىنسىپى ھېسابلىنىدۇ. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئاكتىپ روھىي ھالەت قورقۇنچاقنى باتۇرغا، نازۇكنى قەتئىي ئىرادىلىك ئادەمگە، بوشاڭ، پاسسىپ، چۈشكۈن ئادەمنى ئاكتىپ ئادەمگە ئايلاندۇرالايدۇ. مەشھۇر پسىخولوگ ۋىلىيام جامېس مۇنداق دېگەن:

«دۇنيا ئىككى خىل ئادەمدىن تەركىب تاپىدۇ، ئۇنىڭ بىرى ئىرادىسى كۈچلۈك ئادەملەردۇر، يەنە بىرى ئىرادىسى ئاجىز ئادەملەردۇر. كېيىنكى خىلدىكى ئادەملەر قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا، ھەمىشە ئۇنىڭدىن ئۆزىنى قاچۇرۇپ، قورقۇپ ئالغا

ئىلگىرىلىمەيدۇ. تەنقىدكە ئۇچرىغاندا ئاسانلا كۆڭلى ئازار يەپ، روھىي چۈشۈپ كېتىدۇ، شۇڭا، ئۇنداقلارنى كۈتۈپ تۇرىدىغىنىمۇ ئازاب ۋە مەغلۇبىيەت بولىدۇ، لېكىن ئىرادىسى كۈچلۈك ئادەملەر ئۇنداق قىلمايدۇ. ئۇلار ھەر ساھە، ھەر كەسىپتىن كەلگەن بولۇپ، ئۇلار ئارىسىدا جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، تىجارەتچىلەر، ئاتا - ئانىلار، ئوقۇتقۇچىلار، قېرىلار، ياشلار بار، ئۇلار بىر خىل تۇغما قەيسەر ئالاھىدىلىككە ئىگە بولىدۇ. قەيسەر ئالاھىدىلىك دېگەنلىك ھەر قانداق قىيىنچىلىققا يولۇققاندا، ئىچكى دۇنياسىدىكى قەيسەرلىك ئارقىلىق سىرتتىن كەلگەن سىناققا بەرداشلىق بېرىشنى كۆرسىتىدۇ.»

نيۇيوركقا يېقىن جايدا بىر كىچىك بازار بولۇپ، بۇ بازاردا جىم ئىسىملىك بىر ئوغۇل بالا بار ئىدى، ئۇ ئىنتايىن ئوماق ھەم ھەقىقەتەن ئىرادىسى كۈچلۈك ھەقىقىي ئەركەك ئىدى. ئۇ تۇغما تالانتلىق تەنھەرىكەتچى ئىدى. لېكىن ئۇ ئوتتۇرا مەكتەپكە كىرىپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا پۇتى توكۇر بولۇپ قالىدۇ ھەمدە تېزلىكتە يامانلىشىپ راكقا ئايلىنىدۇ. دوختۇر دەرھال ئوپېراتسىيە قىلىشنى ئېيتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، ئۇنىڭ بىر پۇتى كېسىۋېتىلىدۇ. دوختۇرخانىدىن چىققاندىن كېيىن، ئۇ ھاسا تايىنىپ مەكتەپكە بېرىپ، دوستلىرىغا كېيىنچە ئۆزىگە ياغاچ پۇت سېلىپ قويىدىغانلىقىنى خۇشاللىق بىلەن ئېيتىپ بېرىدۇ ھەمدە: «ۋاقتى كەلگەندە، مەن مىخ بىلەن پايپاقنى پۇتۇمغا مىخلاپ قويىمەن، سىلەر ھېچقايسىڭلار بۇنداق قىلالمايسىلەر» دەيدۇ.

پۇتبول مۇسابىقىسى باشلىنىشى بىلەنلا، جىم تىرېنېرنى ئىزدەپ بېرىپ كوماندىنىڭ لاۋازىمەتچىسى بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. كوماندىدا تۇرغان بىر قانچە ھەپتىدە، ئۇ ھەر كۈنى توپ مەيدانىغا

ۋاقتىدا كېلىدۇ ھەمدە تىرېنىېرنىڭ ھۇجۇم قىلىشنى مەشق قىل-
دۇرىدىغان مودېلىنىمۇ بىللە ئېلىپ كېلىدۇ. ئۇنىڭ جاسارىتى ۋە
قەيسەر ئىرادىسى تېزلا بارلىق كوماندا ئەزاسىنى تەسىرلەندۈردى.
بىر كۈنى چۈشتىن كېيىن، ئۇ مەشىققە كەلمەيدۇ، تىرېنىېر بۇنىڭ-
دىن ناھايىتى ئەنسىرەيدۇ. كېيىن، ئۇنىڭ يەنە دوختۇرخانىدا يېتىپ
قالغانلىقىنى ھەمدە كېسىلىنىڭ يامانلىشىپ ئۆپكە راكىغا ئۆز-
گەرگەنلىكىنى بىلىدۇ. دوختۇر: «جىمنىڭ ئالتە ئايلىقلا ئۆمرى
قالدى» دەيدۇ.

جىمنىڭ ئاتا - ئانىسى بۇ خەۋەرنى جىمغا ئېيتماسلىق قارا-
رىغا كېلىدۇ. ئۇلار جىمنىڭ ھاياتىنىڭ ئەڭ ئاخىرقى مەزگىلىنى
ئىمكانقەدەر نورمال كىشىلەردەك ئۆتكۈزۈشىنى ئارزۇ قىلىدۇ.
شۇڭا، جىم كۆلۈمسىرىگىنىچە توپ مەيدانىغا يەنە قايتىپ كېلىپ،
كوماندا ئەزالىرىنىڭ مەشقىنى كۆرىدۇ ھەمدە ئۇلارغا ئىلھام بې-
رىدۇ. جىمنىڭ رىغبەتلەندۈرۈشى بولغاچقا، ئۇلارنىڭ كوماندىسى
پۇتكۈل مۇسابىقە پەسلىدە تولۇق غەلىبە قىلىش رېكورتىنى ساقلاپ
قالىدۇ. غەلىبىنى تەبرىكلەش ئۈچۈن، ئۇلار بىر تەبرىكلەش مۇرا-
سىمى ئۆتكۈزۈپ، جىمغا بارلىق كوماندا ئەزاسىنىڭ ئىمزاسى چۈ-
شۈرۈلگەن بىر پۇتبول ھەدىيە قىلماقچى بولىدۇ. لېكىن مۇراسىم
كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ، جىمنىڭ تېنى بەك ئاجىز بولغاچقا مۇ-
راسىمغا قاتنىشالمايدۇ.

بىر قانچە ھەپتىدىن كېيىن، جىم يەنە قايتىپ كېلىدۇ. ئۇ بۇ
قېتىم ۋاسكېتبول مۇسابىقىسىنى كۆرگىلى كەلگەنىدى. ئۇنىڭ
چىرايى تاتىرىپ كەتكەن بولسىمۇ، ئۇ يەنىلا بۇرۇنقىدەك كۈلۈم-
سىرەپ تۇراتتى، دوستلىرى بىلەن چاقچاقلىشىپ كۈلۈشەتتى.
مۇسابىقە ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇ تىرېنىېرنىڭ ئىشخانىسىغا

كىرىدۇ، پۇتبول كوماندىسىدىكى ئەزالارنىڭ ھەممىسى شۇ يەردە
ئىدى. تىرېنىېر پەس ئاۋازدا: «نېمىشقا مۇراسىمغا قاتناشمايسىز؟»
دەپ سورايدۇ. ئۇ: «تىرېنىېر، تامىقىمنى ئازايتىۋاتقانلىقىمنى بىل-
مەمسىز؟» دەپ جاۋاب بېرىدۇ. ئۇنىڭ كۈلكىسى چىرايىدىكى تاتى-
راڭغۇلۇقنى يېسىۋالىدۇ.

بىر كوماندا ئەزاسى ئۇنىڭغا ھەدىيە قىلماقچى بولغان غەلىبە
پۇتبولىنى چىقىرىپ: «جىم، سەن بولغاچقىلا بىز غەلىبە قىلالى-
دۇق» دەيدۇ. جىم كۆزىگە ياش ئېلىپ، پەس ئاۋازدا رەھمەت ئېيتىدۇ.
تىرېنىېر، جىم ۋە باشقا كوماندا ئەزالىرى كېيىنكى قېتىملىق مۇ-
سابىقە پەسلىنىڭ پىلانى ھەققىدە پاراڭلىشىدۇ، ئاندىن كۆپچىلىك
خوشلىشىدۇ. جىم ئىشىك تۈۋىگە بارغاندا، ئارقىغا بۇرۇلۇپ قەتئىي
ۋە سالماق نەزەر بىلەن تىرېنىېرغا قاراپ: «خەير - خوش، تىرېنىېر!»
دەيدۇ.

«دېمەكچى بولغىنىڭىز، بىز ئەتە كۆرۈشىمىز، شۇنداقمۇ» دەپ
سورايدۇ تىرېنىېر.

جىمنىڭ كۆزى بىردىنلا يورۇپ كېتىدۇ، قەتئىيلىكىنىڭ
ئورنىنى كۈلۈمسىرەش ئىگىلەيدۇ. «مەندىن ئەنسىرىمەڭ، ماڭا ھېچ
ئىش بولمايدۇ!» جىم شۇنداق دەپلا ئىشخانىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

ئىككى كۈندىن كېيىن، جىم ئالەمدىن ئۆتىدۇ.

ئەسلىدە، جىم ئۆزىنىڭ ئۆلۈم ۋاقتىنى بۇرۇنلا بىلگەنىكەن،
لېكىن بۇنى تەمكىنلىك بىلەن قوبۇل قىپتۇ. بۇ ئۇنىڭ كۈچلۈك
ئىرادىگە ئىگە، ئاكتىپ پىكىر يۈرگۈزىدىغان ئادەم ئىكەنلىكىنى
چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئۇ ئېچىنىشلىق رېئاللىقنى مول ئىجادىي-
لىققا ئىگە تۈرمۈش تەسىراتىغا ئايلاندۇرغان. بەلكىم بەزىلەر: ئۇ
بەرىبىر ئۆلۈپتۇ، ئاكتىپ ئىدىيىمۇ ئۇنىڭغا ھېچقانچە ياردەم قى-

لالماپتۇ، دېيىشى مۇمكىن، بۇ دېگەندەك توغرا ئەمەس. ھېچ بولمىغاندا، جىم ئېتىقادىنىڭ كۈچىدىن پايدىلىنىشنى بىلگەن، ئەڭ ناچار مۇھىتتا كىشىنىڭ روھىنى ئۇرغۇتىدىغان ۋە ئىللىتىدىغان تۇيغۇنى ياراتقان، تۆگىقۇشىدەك بېشىنى قۇم دۆۋىسىنىڭ ئىچىگە تىقىۋېلىپ، ئەمەلىيەتتىن ئۆزىنى قاچۇرمىغان. ئۇ تەقدىرنى تامامەن قوبۇل قىلغان، لېكىن كېسەل ئازابىنىڭ ئۆزىنى يېقىتىپ قويۇشىغا يول قويمىغان، ئەزەلدىن كېسەلگە تەسلىم بولۇپ باقمىغان. گەرچە ئۇنىڭ ھاياتى ناھايىتى قىسقا بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۇنى چىڭ تۇتۇپ، جاسارەت، ئېتىقاد ۋە خۇشاللىقنى ئۆزى تونۇيدىغان كىشىلەرنىڭ قەلبىدە مەڭگۈلۈك ئىز قالدۇرغان. مۇشۇنداق قىلالىغان ئادەمنى سىز يەنە كىشىلىك ھاياتتا مەغلۇپ بولدى، دېيەلەمسىز؟

مانا بۇ ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ كۈچى، ئىرادىنىڭ قەتئىيلىكى، مەغلۇپ بولۇشنى رەت قىلغانلىق، شۇنداقلا ھاياتلىقتىكى بارلىق جاسارىتىڭىزنى ئىشقا سېلىپ كىشىلىك ھاياتقا يۈزلەنگەنلىكىڭىز ھېسابلىنىدۇ.

ھەر بىر ئادەمنىڭ ئاجىزلىقى بولىدۇ، ئەگەر بۇ ئاجىزلىقلار تۈگىتىلمىسە ئىشلارنى ياخشى قىلالمايدۇ. بۇ ئاجىزلىقلارنى تۈگىتىش ـ تۈگىتەلمەسلىك روھىي ھالىتىڭىزنىڭ قانداق بولۇشىغا باغلىق. ئەگەر سىز ئاكتىپ روھىي ھالەتنى ساقلاپ، ئۆز ئىدىيىڭىزنى ئىگىلىيەلىسىڭىز ھەمدە ئۇنى ئېنىق بولغان تۇرمۇش نىشانىڭىز ئۈچۈن خىزمەت قىلىشقا يېتەكلىيەلىسىڭىز، ئۇ ھالدا تۆۋەندىكى ياخشى نەتىجىلەردىن بەھرىمەن بولالايسىز.

(1) سىزنى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مۇھىتى بىلەن تەمىنلەيدىغان مۇۋەپپەقىيەت ئېڭى؛

(2) فىزىئولوگىيىلىك ۋە پسىخولوگىيىلىك ساغلاملىق؛

(3) مۇستەقىل ئىگىلىك؛

(4) مېھىر ـ مۇھەببەت يۈزىسىدىن ئىشلىنىدىغان ھەمدە كۆڭلىڭىزنى ئىپادىلەپ بېرەلەيدىغان خىزمەت؛

(5) كۆڭۈل خاتىرجەملىكى؛

(6) قورقۇنچتىن خالىي بولغان ئىشەنچ؛

(7) ئۇزاق مۇددەتلىك دوستلۇق؛

(8) ئۇزۇن ئۆمۈر ۋە ھەر جەھەتتىن تەڭپۇڭلۇققا ئېرىشەلەيدىغان تۇرمۇش؛

(9) ئۆز ـ ئۆزىگە چەك قويۇشتىن ساقلىنىش؛

(10) ئۆزى ۋە باشقىلارنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىنى بىلىش.

ئەكسىچە، ئەگەر سىز بىر خىل پاسسىپ روھىي ھالەتنى ساقلاپ قالسىڭىز ھەمدە ئۇنى ئىدىيىڭىزگە سىڭدۈرۈپ، خىزمەت ۋە تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر يەتكۈزسىڭىز، ئۇ ھالدا تۆۋەندىكى ئاقىۋەتنىڭ تەمىنى تېتىپ قالىسىز:

(1) نامراتلىق ۋە ئېچىنىشلىق تۇرمۇش؛

(2) فىزىئولوگىيىلىك ۋە پسىخولوگىيىلىك كېسەللىكلەر؛

(3) سىزنى كېرەكسىز ئادەمگە ئايلاندۇرۇپ قويىدىغان چەكلىمىلەر؛

(4) ۋەھىمە ۋە بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىگە ئىگە باشقا ئاقىۋەتلەر؛

(5) ئۆزىڭىزگە ياردەم بېرىشىڭىزنى چەكلەيدىغان ئۇسۇللار؛

(6) دۈشمەن كۆپ، دوست ئاز بولۇش؛

(7) ئىنسانلار بىلىدىغانلىكى غەم ـ قايغۇنىڭ ھەممىسىنى ئېلىپ كېلىش؛

(8) بارلىق سەلبىي تەسىرنىڭ قۇربانىغا ئايلىنىپ قېلىش؛
(9) باشقىلارنىڭ ئىرادىسى ئالدىدا باش ئېگىش؛
(10) ھاياتنى مەنىسىز، بىھۇدە ئۆتكۈزۈش.

بۇنداق ئەھۋالدا سىز ئاكتىپ روھىي ھالەتنى تاللامسىز ياكى پاسسىپ روھىي ھالەتنىمۇ؟ ئەگەر سىز ئالدىنقىسىنى تاللىمىسىڭىز ھەمدە ئۇنى چىڭ تۇتمىسىڭىز، كېيىنكىسى ئۆزلۈكىدىن ئالدىڭىزغا كېلىشكە مەجبۇر بولىدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق مۇرەسسەچىلىك بولمايدۇ، شۇڭا، ئىككىسىدىن بىرنى تاللىشىڭىز شەرت.

بەلكىم بەزىلەر: «ئەمەلىيەت راستىنلا شۇنداقمۇ؟ مەن ئۆمرۈمدە نۇرغۇن قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققان، شۇنداق چاغلاردا مەنمۇ ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ ئادەمگە كۈچ قوشىدىغانلىقىغا دائىر نۇرغۇن كىتابلارنى ئوقۇغانىدىم، لېكىن مەسىلە يەنىلا ھەل بولمىدىغۇ» دەپ رەددىيە بېرىشى مۇمكىن. يەنە بەزىلەر: «شۇنداق، مەنمۇ شۇنداق قارايمەن. مېنىڭ تىجارىتىم يامانلىشىشقا قاراپ يۈزلەنگەندە، مەنمۇ ئاكتىپ روھىي ھالەتتىن پايدىلىنىش ئۇسۇلىنى سىناپ كۆرگەنىدىم، لېكىن تىجارىتىمدە يەنىلا قىلچە ياخشىلىنىش بولمىدى. ئاكتىپ ئىدىيە ئەمەلىيەتنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، بولمىسا مەن يەنىلا مەغلۇپ بولامتىم؟ ئەگەر بۇ نۇقتىنى ئېتىراپ قىلمىسىڭىز، ئۇ ھالدا خۇددى تۆگىقۇشىدەك بېشىڭىزنى قۇم دۆۋىسىگە تىقىۋېلىپ، رېئاللىققا يۈزلىنىشنى خالىمىغان بولىسىز، خالاس» دېيىشى مۇمكىن.

ئەگەر سىزمۇ شۇنداق قارىسىڭىز، ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ كۈچىنى ئىنكار قىلىش ۋە چەتكە قېقىش پوزىتسىيىسىدە بولسىڭىز، بۇ سىزنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ كۈچىنىڭ ماھى-

يىتىنى دېگەندەك ھەقىقىي چۈشەنمەيدىغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئاكتىپ روھىي ھالەت سىزدىن تۇرمۇشتىن ئاكتىپ ئىدىيىنى ئۆگىنىۋېلىشنى تەلەپ قىلىدۇ، ئاكتىپ ئىدىيە بىر خىل تەپەككۇر ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ بىزنى ناچار ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغاندىمۇ يەنىلا ئەڭ ياخشى، ئەڭ پايدىلىق نەتىجىگە ئېرىشىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، مەلۇم نىشانغا ئىنتىلگەندە، ئىلگىرىلەش ناھايىتى قىيىن بولىسىمۇ، لېكىن ئۈمىد بولۇشى كېرەك. ئەمەلىيەتمۇ ئىشنىڭ ياخشى تەرىپىنى ئويلىسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىز مۇمكىن ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ئاكتىپ ئىدىيە بىر خىل چوڭقۇر ئويلىنىش جەريانى، شۇنداقلا بىر خىل سۇبيېكتىپ تاللاش.

ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىز، كىشىلىك هاياتىڭىزنى ئۆزگەرتەلەيسىز

بىر ئادەم — بىر دۇنيا دېمەكتۇر، هەر بىر ئادەم ئۆز دۇنياسىنىڭ خوجايىنى هېسابلىنىدۇ.

ئادەم ئۆزىنى ئۆزگەرتىشنى روهىي هالىتىدىن باشلىشى كېرەك، بۇ، روهىي هالىتىمىزنى ئۇزۇل-كېسىل تەڭشىشىمىز، قاراشتا ئۇزۇل-كېسىل بۇرۇلۇش هاسىل قىلىشىمىزدىن دېرەك بېرىدۇ.

ۋىلىيام جامېس مۇنداق دەيدۇ: «بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ روهىي هالىتىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق كىشىلىك هاياتىنى ئۆزگەرتەلەيدىغانلىقىنى بىلگەنلىكىمىز بىز بۇ ئەۋلاد كىشىلىرىنىڭ ئەڭ زور بايقىشى هېسابلىنىدۇ.» بېسىم هەققىدە مەسلىهەت بېرىش، كىشىلەرنى رىغبەتلەندۈرۈش ئۇستىسى دوكتور رىچارد كارسىن «ئۆزىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق، كىشىلىك هاياتنى ئۆزگەرتىش» نى تەشەببۇس قىلىدۇ، ئاندرېيېف «ئادەمنىڭ ئەڭ زور غەلىبىسى ئۆزى ئۇستىدىن غالىب كېلىشتۇر» دەيدۇ.

ئەگەر بۇ هەقىتىكى بايانلارنىڭ هەممىسىنى كۆچۈرۈپ كېلىدىغان بولساق، ئېرىشكىنىمىزنىڭ ئىنسانلارنىڭ تەرەققىيات تارىخى ئىكەنلىكىنى هەيرانلىق ئىچىدە بايقايمىز. تۇرمۇش دېگەن شۇنداق بولىدۇ. بىر ئادەم- بىر دۇنيا دېمەكتۇر، هەر بىر ئادەم ئۆز

دۇنياسىنىڭ خوجايىنى هېسابلىنىدۇ. هەر بىر ئادەمنىڭ ئۆز دۇنياسى هەققىدىكى تاللىشى ۋە قارارى خۇددى كۆلەڭگىدەك باشقا بارلىق دۇنياسىنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۆزىنىڭ دۇنياسىدىن مەيۇسلەنگەنلىكى، نارازى بولغانلىقى، ئۈمىدسىزلەنگەنلىكى ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ تاللىشى ۋە قارارىغا ئىنكاس قايتۇرغانلىقى بولىدۇ، بۇنى هەل قىلىشنىڭ چارىسىمۇ پەقەتلا بۇلارنىڭ هەممىسىنى ئۆزى ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت بىر خىللا بولىدۇ، چۈنكى هەر بىر ئادەمنىڭ دۇنياسىغا شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىلا خوجايىن بولالايدۇ. شۇڭا، تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىش روهىي هالىتىڭىزنىڭ قانداق بولۇشى پۈتۈنلەي ئۆزىڭىزگە باغلىق بولىدۇ.

تۆۋەندىكىسى سىمىن چېركاۋىغا دەپنە قىلىنغان ئەنگلىيە ئېپىسكوپىنىڭ قەبرە تەزكىرىسى:

«مەن ياش ۋاقتىمدا جاسارىتىم ئۇرغۇپ تۇراتتى، ئىرادەم كۈچلۈك ئىدى، شۇڭا دۇنيانى ئۆزگەرتىشنى خىيال قىلغانىدىم. لېكىن يېشىمنىڭ چوڭىيىشى، نەزەر دائىرەمنىڭ كېڭىيىشىگە ئەگىشىپ، دۇنيانى ئۆزگەرتىشكە قۇدرىتىم يەتمەيدىغانلىقىنى هېس قىلدىم. شۇنىڭ بىلەن، دائىرىنى تارايتىپ، دۆلىتىمنى ئۆزگەرتىش قارارىغا كەلدىم. لېكىن بۇ نىشانىمۇ بەك چوڭ بولۇپ كېتىپتۇ.

ئوتتۇرا ياشقا قەدەم قويغىنىمدا، ئامالسىزلىقتىن ماڭا ئەڭ يېقىن بولغان ئائىلە كىشىلىرىمنى ئۆزگەرتىپ بېقىش قارارىغا كەلدىم. لېكىن، تەقدىر ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە باقمايدىكەن، ئۇلار شۇ پېتى كېتىۋەردى.

قېرىپ بىر پۈتۈم گۆرگە ساڭگىلىغاندا ئالدى بىلەن ئۆزۈمنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزى ئۈلگە بولۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئائىلىدىكىلەرگە

تەسىر كۆرسەتسەم بولغۇدەك دېگەننى ھېس قىلدىم.

ئەگەر مەن ئالدى بىلەن ئائىلىدىكىلەرگە ئۈلگە بولالىسام كېيىنكى قەدەمدە دۆلىتىمنى ياخشىلىيالىشىم مۇمكىن، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەتتا پۈتكۈل دۇنيانى ئۆزگەرتىۋېتەمدىم تېخى، كىم بىلىدۇ؟»

بۇ، بىر ئۆمۈر كىشىلىك ھاياتنىڭ سىرى ئۈستىدە باش قاتۇرغان، ئىزدەنگەن، ياخشى تەربىيە ئالغان، ئابرۇيلۇق ئادەمنىڭ ئۆمۈرلۈك كۆڭۈل ئىزھارى. ئۇنىڭ يەنە باشقا بايانلىرىنىڭ بار-يوقلۇقى بىزگە نامەلۇم، ھالبۇكى، ئۇنىڭ پۈتكۈل ھاياتلىق كەچۈرمىشىدىن مۇشۇ بىر بۆلەك سۆزىنىلا تاللاپ ئېلىپ قەبرە تەزكىرىسىگە ئويدۇرغانلىقىدىن، ئۇنىڭ بۇ سۆزنى ھاياتىدىكى باشقا تەجرىبىلىرى ۋە تەپەككۇرىدىنمۇ مۇھىم بىلىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. بۇ بىر بۆلەك سۆزدە، ئۇ بىزگە بىر ئىشنى ئېيتىپ بەرگەن، يەنى: ئادەم ئۆزىنى ئۆزگەرتىشى كېرەك، دېگەن ھاياتلىقنىڭ نىشانىنى كۆرسىتىپ بەرگەن.

ئەگەر ھازىرقى ھالىتىڭىزدىن رازى بولمىسىڭىز، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنىڭ روھىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىشكە كىرىشىڭ.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ زور كاپىتالنى تېپىپ چىقىڭ

روھىي ھالىتىڭىزنى پەقەت ئۆزىڭىزلا ئىگىلىيەلەيسىز

روھىڭىز ئۇرغۇپ، كەيپىياتىڭىز كۆتۈرۈلۈپ، چىرايىڭىزدا تەبەسسۇم جىلۋىلەنگەندە، ھاياتىڭىزمۇ يېڭىچە ئەھمىيەتكە ئىگە بولىدۇ.

بىر ئادەم ئۆز ھاياتىدا يېڭىلىق يارىتىمەن دەيدىكەن، ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىنى چۈشىنىشى، روھىي ھالىتى ئۈستىدىن غالىب كېلىشى كېرەك. بۇ ئىككى نۇقتىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئاكتىپ روھىي ھالەتكە تايىنىپ ياشاش كېرەك، كۈننى پاسسىپ ھالدا بىھۇدە ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ.

ئېرىشمەن دەيدىكەنسىز، بىرىنچىدىن، تۇيغۇڭىز توغرا بولۇشى
كېرەك، تۇيغۇنى توغرا قىلىش ئۈچۈن سالامەتلىكىڭىزگە ياخشى
مۇئامىلە قىلىشىڭىز كېرەك. ئىككىنچىدىن، ئىدىيىڭىز توغرا
بولۇشى كېرەك. روھىي ھالىتىڭىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىپ،
ئاكتىپ پىكىر يۈرگۈزۈشىڭىز كېرەك. بىر ئاكتىپ پىكىر يۈر-
گۈزىدىغان ئادەم ھەمىشە ئاڭلىق ھالدا خۇشال كەيپىياتنى ساقلاپ
قالىدۇ. سىز خۇشال بولۇشنى ئۈمىد قىلسىڭىز، ئۇ ھالدا خۇشال-
لىقنى تاپالايسىز، نېمىنى ئىزدىسىڭىز، شۇنى تاپالايسىز. بۇ، ھا-
ياتلىقنىڭ ئاساسىي مىزانى. خۇشال روھىي ھالەتنى ئىزدەشكە
كىرىشىڭ، چوقۇم نائۈمىد قالمايسىز. ئومۇمەن ئالدىن كۆرەلەيدى-
غانلار، ئۇلۇغ ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىنى ئۈمىد قىلىدىغانلار چوقۇم
بەختلىك، خۇشال كىشىلەر بولالايدۇ. سىزنىڭ روھىي ھالىتىڭىز
سىزنىڭ خۇشال، ئاكتىپ بولۇشىڭىز ياكى ئۈمىدسىز، پاسسىپ
بولۇشىڭىزنى بەلگىلەيدۇ. ئانتونىئوس: «ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىنى
بەختلىك ھېسابلىمىسا، ئۇ ھالدا ئۇنىڭدا خۇشال روھىي ھالەتنىڭ
بولۇشى مۇمكىن ئەمەس» دېگەن. فىلىپۇسمۇ: «دۇنيادا قىزىقارلىق
ئويغا ۋە روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەر ئەڭ بەختلىك ھېسابلىنى-
دۇ» دېگەن.

شۇڭا، ئەگەر سىز خۇشال بولمىسىڭىز، ئالدى بىلەن ئىدى-
يىڭىزنى ئۆزۈل - كېسىل ئۆزگەرتىشىڭىز كېرەك، شۇندىلا كى-
شىلىك ھاياتتىكى خۇشاللىقتىن تولۇق بەھرە ئالالايسىز. ئەگەر
قەلبىڭىز نەپرەت، ئۆچمەنلىك، شەخسىيەتچىلىك ياكى كۆل رەڭ
خىياللار بىلەن تولغان بولسا، خۇشاللىققا ئېرىشەلمەيسىز، ئەل-
ۋەتتە. بۇنداق چاغدا، مەنىۋى تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، پائال ئالغا
ئىلگىرىلەيدىغان باشقىچە بىر پوزىتسىيىنى قوللانسىڭىز، ئاندىن

كىشىلىك ھاياتتىكى خۇشاللىققا ھەقىقىي ئېرىشەلەيسىز.

بەزىلەر: «تەڭرى تۇغۇلۇشۇمدىنلا ماڭا ئادىل بولمىغان، تۇ-
غۇلغاندىلا فىزىئولوگىيىلىك كەمتۈكلۈكۈم بار تۇرسا، مەن قانداق
قىلىشىم كېرەك؟» دەپ سورىشى مۇمكىن. ئەگەر سىز مۇشۇ تۈر-
دىكى «بەختسىزلەر» قاتارىغا كىرسىڭىز، ئۇنداقتا خېلېن
كېللېرنىڭ ھاياتلىق سەرگۈزەشتىسىنى ئويلاپ كۆرۈڭ! ھەم گاس،
ھەم گاچا، ھەم قارىغۇ بىر قىزدىنمۇ بەختسىز ئادەم بارمۇ؟ لېكىن
ئۇ ئامېرىكىنىڭ داڭلىق يازغۇچىسىغا ئايلانغان.

بەلكىم سىز بۇ دېگەن يوقنىڭ ئورنىدىكى ئىش، بىرەرسى
شۇنداق چىقىپ قالغاندۇ، دېيىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنداقتا، تۆۋەندىكى
بۇ ئاددىي شەخسنىڭ ھېكايىسىنى كۆرۈپ باقايلى!

دانپىسىرنىڭ تۇغما غەيرىيلىك كېسىلى بولۇپ، قول، پۇتى
تولۇق ئەمەس ئىدى. ئوڭ پۇتىنىڭ يېرىمى ۋە ئوڭ بىلىكىنىڭ ئازلا
بىر قىسمى بار ئىدى. بالا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇمۇ باشقا بالىلارغا
ئوخشاش تەنتەربىيە پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىشنى ئويلايتتى.
ئۇ پۇتبول ئويناشنى ياخشى كۆرەتتى. ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسى ئۇنىڭ
ئالاھىدە بۇيرۇتۇپ تىكىلگەن پۇتبول ئايىغىنى كىيىپ توپ ئوي-
نىشى ئۈچۈن، ئۇنىڭغا ياغاچ پۇت ياسىتىپ بېرىدۇ. دانپىسىر سا-
ئەتنى سائەتكە، كۈننى كۈنگە ئۇلاپ ياغاچ پۇتى بىلەن توپ تېپىشنى
مەشىق قىلىدۇ ھەمدە تىرىشىپ ۋارتادىن يىراقراق جايدىن توپنى
تېپىپ كىرگۈزىدۇ. شۇنداق تىرىشىش ئارقىلىق ئۇ ناھايىتى نام
چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يېڭى ئورلىئاندىكى شىنجې پۇتبول كو-
ماندىسى كوماندا ئەزالىقىغا ياللايدۇ.

دانپىسىر ئەڭ ئاخىرقى ئىككى سېكۇنت قالغاندا ۋارتادىن 63
يارد يىراقلىقتا تۇرۇپ ئاقساق پۇتى بىلەن توپنى تېپىپ كىرگۈز-

گەندە، توپ مەستانىلىرىنىڭ ئالقىش ساداسى پۈتۈن مەملىكەتنى زىلزىلىگە سالىدۇ. بۇ، ئەينى چاغدا كەسپىي پۇتبول كوماندىسى ئەڭ يىراقتىن كىرگۈزگەن توپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ قېتىم شىنجي كوماندىسى 19:17 نەتىجە بىلەن دېترويت شىر كوماندىسىنى يېڭىۋالىدۇ. دېترويت شىر كوماندىسىنىڭ ترېنېرى سىممىت: «بىز بىر مۆجىزە تەرىپىدىن مەغلۇپ قىلىندۇق» دەيدۇ. كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئۇچۇن بۇ بىر مۆجىزە ھېسابلىنىدۇ.

«ئۇ توپنى دانپىسىر ئەمەس، بەلكى تەڭرىم تېپىپ كىرگۈزدى» دەيدۇ دېترويت شىر كوماندىسىنىڭ ئارقا مۇداپىئە بېكى ۋولكا.

دانپىسىرنىڭ ھېكايىسى ناھايىتى قىزىقارلىق، لېكىن ئۇنىڭ بىزگە نىسبەتەن نېمە ئەھمىيىتى بار؟

بىزنىڭ جاۋابىمىز شۇكى، ئەگەر سىز بىلىش، بايان قىلىش، قوبۇل قىلىش ئومۇمىيۈزلۈك پرىنسىپىنى تەتبىقلاشتا قوللىنىدىغان بىر خىل ئادەتنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ پرىنسىپى سۈپىتىدە ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان ھەرىكەت ئارقىلىق ئاخىرغىچە ئىزچىللاشتۇرالمىسىڭىز، ئۇنىڭ ھېچقانچە ئەھمىيىتى بولمايدۇ.

مەيلى سىز فىزىئولوگىيە جەھەتتىن مېيىپ بولۇڭ ـ بولماڭ، مەيلى سىز بالا بولۇڭ ياكى قۇرامىغا يەتكەن ئادەم بولۇڭ، دانپىسىرنىڭ ھېكايىسىدىن مۇنداق ئىلھام ئالالايسىز:

(1) ئۇلۇغۋار نىشانغا يېتىش ئۇچۇن كۈچلۈك ئىنتىلىدىغان كىشىلەرلا ئۇلۇغلۇققا قاراپ ماڭالايدۇ.

(2)ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن ئۆزلۈكسىز تىرىشىدىغان كىشىلەرلا مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلەيدۇ ۋە ئۇنى ساقلاپ قالالايدۇ.

(3)ئىنسانلارنىڭ ھەر قانداق پائالىيىتىدە پەشقان مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىغا ئايلىنىش ئۇچۇن ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈش، ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈش، يەنە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈش كېرەك.

(4) سىز ئالاھىدە بىر نىشاننى بېكىتكەندىن كېيىن، تىرىشىش بىلەن ئەمگەك قىلىش خۇشاللىق ئىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ.

(5) ئاكتىپ روھىي ھالەتتىن ئىلھام ئېلىپ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلاردىن بولماقچى بولغان كىشىلەر يولۇققان قىيىنچىلىقنىمۇ شۇنىڭغا تەڭ كېلىدىغان ياكى ئۇنىڭدىنمۇ چوڭ بولغان پايدىلىق ئۇرۇق پەيدا قىلىدۇ.

بۇ پرىنسىپلارنى ئۆگىنىپ ۋە تەتبىقلاپ، كۆرگىلى بولمايدىغان ئەڭگۈشتەرنىڭ «ئاكتىپ روھىي ھالەت» دېگەن خەت يېزىلغان تەرىپىنى ئۆرۈش كېرەك.

ھېنرىنىڭ شېئىرىدا: «مەن تەقدىرنىڭ خوجايىنى، روھىي ھالىتىمنى ئۆزۈم بەلگىلەيمەن» دېگەن مىسرالار بار.

شۇنداق پەقەت ئۆزىڭىزلا تەقدىرىڭىزنىڭ خوجايىنى ھېسابلىنىسىز، ھالبۇكى، روھىي ھالىتىڭىز كەلگۈسىڭىزنى بەلگىلەيدۇ، بۇ بىر ئومۇمىيۈزلۈك قانۇنىيەت. بىز كىشىلەرنىڭ قەلبىدە چوڭقۇر يىلتىز تارتقان ئىدىيە ۋە پوزىتسىيىنى مەيلى ئۇنىڭ نېمە بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، شەكىللىك رېئاللىققا ئايلاندۇرالايمىز. بىز ناھايىتى تېزلا نامرات ئىدىيىنى رېئاللىققا ئايلاندۇرالايمىز، ئوخشاشلا، ناھايىتى تېزلا باي ئىدىيىنىمۇ رېئاللىققا ئايلاندۇرالايمىز. مانا بۇ ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ كۈچى!

«يەنە بىر ئىلىشىپ باقايچۇ» دەيدىغان ئىرادە بولۇش كېرەك

كىشىلىك ھاياتتا ئۈمىد بولمىسا بولمايدۇ، ھەممە ئادەم ئۈمىد ئىچىدە ياشايدۇ. ئەگەر راستىنلا ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ياشايدىغان ئادەم بار بولسا، ئۇ پەقەت مەغلۇبىيەتچى ھېسابلىنىدۇ، خالاس.

بىر ئادەمنىڭ كىرىزىسقا ئۇچرىشى ئۇنىڭ ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالىتىنىڭ كۈچىدىن مەھرۇم بولغانلىقى بىلەن ناھايىتى زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. چۈنكى، ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەتنىڭ كۈچى كەمچىل كىشىلەردە «يەنە بىر ئىلىشىپ باقايچۇ!» دەيدىغان ئىرادە كەمچىل بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئاشۇ مۇنەۋۋەر كىشىلەر باشقىلاردىن ئۈزۈپ چىقىپ كۆزگە كۆرۈنۈشتە ئۆزىنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىگىلا تايىنىپ قالماستىن، بەلكى يەنە «يەنە بىر ئىلىشىپ باقايچۇ» دېگەن ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالىتىنىڭ كۈچىگە تايىنىپ، ھەر ۋاقىت ھۇجۇم قىلىشى مۇمكىن بولغان پاسسىپ روھىي ھالەتنى يەڭگەن.

سىز مەكتەپتە ئوقۇۋاتقاندا قول كۆتۈرۈپ سۆز قىلىپ باققانمۇ؟ بۇ سوئالغا چوقۇم كۈلۈپ تۇرۇپ: «راستىنى ئېيتسام، قول كۆتۈرۈپ باقمىغان، كۆرۈپمۇ باقمىغان» دەپ جاۋاب بېرىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن، «كۆپ قول كۆتۈرۈش» نىڭ ھەقىقىي رولى نېمە؟

تۆۋەندىكى ھېكايىگە قۇلاق سېلىڭ:

ناھايىتى ئەقىللىق بىر پسىخولوگ كىچىك قىزى مەكتەپكە كىرگەن تۇنجى كۈنى ئۇنىڭغا ئۆگىنىش، تۇرمۇشقا ئىنتايىن پايدىلىق بولغان بىر ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويىدۇ.

ئۇ قىزىنى مەكتەپنىڭ دەرۋازىسى ئالدىغا ئېلىپ كەلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مەكتەپتە كۆپ قول كۆتۈرۈشنى، بولۇپمۇ ھاجەتكە چىقماقچى بولغاندا تېخىمۇ شۇنداق قىلىشنى ئېيتىدۇ.

قىزچاق راستىنلا دادىسىنىڭ جېكىلىگىنى بويىچە ئىش قىلىپ، ھاجەتكە چىقماقچى بولغاندىلا قول كۆتۈرۈپ قالماستىن، ئوقۇتقۇچى سوئال سورىغاندىمۇ 1 ـ بولۇپ قول كۆتۈرىدۇ. ئىش قىلىپ ئوقۇتقۇچىنىڭ سۆزلىگىنىنى ۋە سورىغان سوئالىنى چۈشەنسۇن ـ چۈشەنمىسۇن ياكى جاۋاب بېرەلىسۇن ـ بېرەلمىسۇن قول كۆتۈرىۋېرىدۇ.

ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئوقۇتقۇچىنىڭ توختىماي قول كۆتۈرىدىغان بۇ قىزغا بولغان تەسىرى تەبىئىي ھالدا چوڭقۇرلىشىدۇ. مەيلى ئۇ قولىنى كۆتۈرۈپ سوئال سورىسۇن ياكى سوئالغا جاۋاب بەرسۇن، ئوقۇتقۇچى ھامان ئۇنىڭغا ئاۋۋال سۆزلەش پۇرسىتىنى بېرىدۇ، كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتمايدىغان مۇشۇنداق كۆپ قېتىملىق ئاۋۋال قول كۆتۈرۈپ سۆزلەش پۇرسىتىگە ئېرىشكەنلىكتىن، بۇ قىزچاق ئۆگىنىش سۈرئىتى، ئۆز ـ ئۆزىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش ئىپادىسى جەھەتتە، ھەتتا باشقا نۇرغۇن جەھەتتىن ئۆسۈپ ـ يېتىلىشتە باشقا ساۋاقداشلىرىدىن كۆپ ئېشىپ كېتىدۇ.

كۆپ قول كۆتۈرۈش پسىخولوگ قىزىنىڭ ئوقۇش ھاياتىدا ئۇنىڭغا ئۆگىتىپ قويغان پايدىلىق قورال. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇـ

چىلار ئاكتىپ، تەشەببۇسكار بولىدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەر پاسسىپ بولىدۇ. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار: مەن ياردەم قىلغۇدەك ئىش بارمۇ؟ دېگەن سۆزنى ئاغزىدىن چۈشۈرمەيدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەر بولسا: ئۇنىڭ مەن بىلەن نېمە مۇناسىۋىتى، دېگەن سۆزنى ئاغزىدىن چۈشۈرمەيدۇ. ئومۇمەن، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ مۇساپىسى كۆپ قول كۆتۈرۈش، باشقىلارغا كۆپرەك ھەمكارلىشىشتىن باشلىنىدۇ.

تۇرمۇشتا «كۆپ قول كۆتۈرۈش» — بىر خىل ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەتنىڭ كۈچىگە ئېرىشىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ھېچقانداق نەتىجە قازىنالماسلىقى، تونۇلالماسلىقى، ھاياتلىق سەھنىسىدە تارازىغا توختىمايدىغان قوشۇمچە روللارنىڭ — جۈملىدىن ھۇرۇن، بىكار تەلەپلەر، راھەتكە بېرىلىپ، ئىشتىن قاچىدىغانلار، ھېچقانداق ئالاھىدىلىكى يوق ئادەملەرنىڭ رولىنىلا ئېلىپ چىقىشىدىكى ئەڭ مۇھىم سەۋەبىنىڭ بىرى. ئۇلاردا «يەنە بىر ئېلىشىپ باقايچۇ» دېگەن ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەت كۈچىنىڭ كەمچىل بولغانلىقىدا.

ھاياتلىق كىرىزىسنى يېڭىشنى مەقسەت قىلغان ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇ ھەر قانچە نامرات بولسىمۇ، پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىدىغان ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەت كۈچىگە ئىگە بولۇشقا ئىنتىلىپ، ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشنى خالىسىلا، ئۇنىڭدىن زور ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ. لېكىن، ئۇلۇغۋار غايىسى يوق، ئادەتتىكى كىشىلەردىن بولۇشقا رازى بولۇپ يۈرىدىغانلارغا ھېچ ئامال قىلالمايمىز؛ ئۇلار ئۆزلىرى پاسسىپ روھىي ھالەتنى

تۈگىتىشنى خالىمىسا، باشقىلار ھەر قانچە تۈرتكە بولغان ۋە ئىلھام بەرگەن بىلەنمۇ كارى چاغلىق بولىدۇ. پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىشكە، ئۆزىدىكى كىرىزىسنى چوقۇم يېڭىشكە ئىنتىلىدىغان ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھەر قانداق نەرسە ئۇنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىگە توسالغۇ بولالمايدۇ. مەيلى ئۇ تۇرۇۋاتقان مۇھىت ھەر قانچە ناچار بولسۇن ياكى ھەر قانچە كۆپ پايدىسىز چەكلەش ئامىلىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىسۇن، توختىماستىن ئۆز ئۇستۇنلۇكى ئۈستىدە ئىزدىنىپ، ھامان مەلۇم يوللار ئارقىلىق باشقىلاردىن ئۆزۈپ چىقىدۇ. بىز لىنكولىنىدەك ياكى ۋىلسوندەك ئادەمنىڭ باش كۆتۈرۈشىنى توسۇۋالالمايمىز، بۇنداق ئادەملەر نامراتلىقتىن كىتاب سېتىۋالالمىغۇدەك ھالغا چۈشۈپ قالغان تەقدىردىمۇ، باشقىلاردىن كىتاب ئارىيەت ئېلىپ بولسىمۇ ئوخشاشلا ئېرىشمەكچى بولغان بىلىمگە ئېرىشەلەيدۇ ھەمدە كىرىزىسنى ئۈستۈنلۈككە ئايلاندۇرالايدۇ.

ئادەم ھەر قانچە قاشاڭ ياكى گاللۇاڭ بولسىمۇ، ئۇنىڭدا «يەنە بىر ئېلىشىپ باقايچۇ» دېگەن ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەت ۋە تېخىمۇ يۇقىرى ئۆرلەيدىغان ئىرادە بولسىلا، بىز ئۇنىڭدىن ئۈمىدسىزلەنمەسلىكىمىز لازىم.

سىز بەلكىم: ئۆمرۈم مەنىسىز، بىھۇدە ئۆتتى، بىرەر ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقىش پۇرسىتىم قالمىدى، دەپ قارىشىڭىز مۇمكىن، مۇھىمى، ھازىرقى ئورنىڭىزنىڭ قانچىلىك تۆۋەن ئىكەنلىكى ياكى قىلىۋاتقان ئىشىڭىزنىڭ قانچىلىك ئەرزىمەس ئىكەنلىكىدە ئەمەس، پەقەت سىزدە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىش ئىرادىسى بولسىلا، كىچىك دائىرىدە چەكلىنىپ قالمىسىڭىزلا، كۈنلەرنىڭ بىرىدە ھەممە كۆز تىكىدىغان ئەربابقا ئايلىنىمەن دەيدىغان ئىستەك،

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدىغان، چوققىغا چىقىمەن دەيدىغان ئۈمىد بولسىلا ھەممە بۇنىڭ ئۈچۈن ھەقىقىي، ئۈنۈملۈك تىرىشسىڭىزلا، چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز، خۇددى ئۇرۇق نۇرغۇن ئوزۇقلۇقنى ئۆزىگە يىغىش ئارقىلىق ئاخىرى يەر يۈزىگە بىخلىنىپ چىققاندەك، سىزمۇ بوشاشماي تىرىشسىڭىزلا چاكىنىلىقتىن تەدرىجىي يىراقلىشىپ، بىر قەدەر ئۈستۈنلۈككە ئىگە كىشىلىك ھاياتقا ئېرىشىسىز.

بىز كىشىلەرگە ھازىرقى خىزمىتىگە قاراپ باھا بەرمەسلىكىمىز كېرەك، چۈنكى بۇ ئۇنىڭ پاسسىپ روھىي ھالىتىنى يېڭىشكە پۈتلىكاشاڭ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بىر ئادەمگە باھا بېرىشتە ئۇنىڭ پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىش ئۈچۈن باغلىغان ئىرادىسى ۋە بەلگىلىگەن نىشانىنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك. بىر سەمىمىي ئادەم ھەر قانداق ئالىيجاناب ئىشنى قىلىدۇ ھەمدە ئۇنى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا مېڭىشتىكى مۇقەررەر باسقۇچ قىلىدۇ.

بىر ئادەمنىڭ خىسلىتى ۋە ئىدىيىسىدىن ئۇنىڭ كەلگۈسىدىن دېرەك بېرىدىغان بەزى نەرسىلەرنى بايقىۋالالايمىز. ئۇنىڭ ئىش قىلىش ئۇسلۇبى، خىزمەتكە بېرىلىش دەرىجىسى، ھەر بىر سۆز ـ ھەرىكىتى ئۇنىڭ كەلگۈسىدىن دېرەك بېرىپ تۇرىدۇ.

دىككېنىس: «سەن بىر پالۇبا يۇيىدىغان ئىشچى بولساڭمۇ، خۇددى دېڭىز ئەۋلىياسى ھەر ۋاقىت بېشىڭدا نازارەت قىلىپ تۇرغاندەك، ئىشنى ياخشى قىلىشىڭ كېرەك» دېگەن.

تۇرمۇشتا مۇنداق ئەھۋاللارمۇ بار، يەنى بەزىلەر ھازىرقى ئەھۋالىدىن ناھايىتى نارازى بولسىمۇ، لېكىن ئۆزىدىكى كىرىزىسنى ئۆزگەرتىشكە ئىنتىلمەيدۇ، تىرىشىش ئارقىلىق نىشانىغا يېـ

تىشنىمۇ خالىمايدۇ، بەلكى ئۆزىنىڭ ئورنىنىڭ تۆۋەنلىكىدىن زارلىنىپلا يۈرىدۇ، بۇ ئۇنىڭ «يەنە بىر ئېلىشىپ باقايچۇ» دېگەن ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالىتىنىڭ كۈچىدىن مەھرۇم قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

لېكىن، بىز بىراۋنىڭ ئۆز خىزمەت ئورنىدا باش چۆكۈرۈپ ئىشلەپ، تۈرلۈك ئاماللار بىلەن ھەر بىر ئىشنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلىپ، ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى ۋە نەتىجىسىدىن پەخىرلەنگەنلىكى ھەممە مۇشۇ ئاساستا يەنىمۇ تەرەققىي قىلىش ۋە يۈكسىلىشكە پائال ئىنتىلىۋاتقانلىقىنى كۆرگىنىمىزدە، كۆڭلىمىزدە ئۇنىڭ چوقۇم ئارزۇيىغا يېتىدىغانلىقىغا ھەقىقىي ئىشىنىمىز. بىز بىر ئادەمنىڭ ئىرادىسى ۋە غايىسىنى تولۇق بىلىشتىن بۇرۇن، ئۇنىڭ ئۈستىدىن بەك كۆپ ھۆكۈم چىقىرالمايمىز. ئۇ ئىرادە، بوشاشماسلىق ۋە ئېتىقادقا ئىگە بولسىلا، ئۆزىدىكى پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭەلەيدىغان ۋە ئۆز ئۈستۈنلۈكىنى جارى قىلدۇرالايدىغان ئادەمگە ئايلىنالىشى تامامەن مۇمكىن.

پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىش ئۈچۈن «يەنە بىر ئېلىشىپ باقايچۇ» دېگەن ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەتنىڭ كۈچى كەم بولسا بولمايدۇ. ئالايلۇق، ياش فرانكلىن فىلادېلفىيەدە پۇت تىرەپ تۇرغۇدەك جاي تېپىش ئۈچۈن ئېلىشىۋاتقاندا، شۇ يەردىكى ئەقىللىق سودىگەرلەر ئۇنىڭ خىزمەتنى شۇنچە بېرىلىپ ئىشلىگىنىنى، چوڭ ئىشلارنى قىلىشقا شۇنچە ئىنتىلىۋاتقانلىقىنى ھەممە ئۇمىدۋارلىق بىلەن ئۆزىگە شۇنچە ئىشەنگەنلىكىنى كۆرۈپ، گەرچە ھازىر ئۇنىڭ يېنىدا پۇلى يوق، تۇرمۇشى قىيىنچىلىقتا ئۆتسىمۇ، تامىقى، ياتىقى ۋە خىزمىتى بىر كىچىك ئۆيدە بولسىمۇ، لېكىن بۇ يىگىتنىڭ ئىستىقبالى چوقۇم چەكسىز پارلاق

بولىدۇ، دەپ قىياس قىلغان. ئۇ قولىدىن ئۆتكەن ھەر بىر ئىشنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلغان. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ كەلگۈسىدە نى - نى ئىشلارنى قىلالايدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇ تېخى شاگىرتلىق مۇددىتى ئەمدىلا توشقان باسمىچىلىق ئىشچىسى چېغىدىلا، خىزمىتىنىڭ سۈپىتى باشقىلارنىڭكىدىن خېلى ئېشىپ كەتكەن، ئۇنىڭ بەت ياساش سىستېمىسى بولسا ھەتتا خوجايىنىڭكىدىنمۇ ئىلغارلىشىپ كەتكەن، كىشىلەر ئارقا - ئارقىدىن، كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۇ چوقۇم خوجايىنىنىڭ ئورنىنى بېسىپ، ئۆز كارخانىسىنى قۇرىدۇ، دەپ پەرەز قىلىشقان، تارىخ ئۇنىڭ بۇنى ئەمەلگە ئاشۇرغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

چەت يېزىلاردا ياشايدىغان نۇرغۇن كىشىلەر تېخىمۇ كەڭ دۇنيا بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلەيدۇ، شۇڭا ئۆزىنىڭ قابىلىيىتى ئۈستىدىن ھۆكۈم چىقىرىش ۋە ئۇنى سېلىشتۇرۇشقا ئامالسىز قالىدۇ. ئۇلار ئاددىي، خاتىرجەم تۇرمۇش كەچۈرۈپ كۆنۈپ كەتكەن بولۇپ، ئەتراپىدىكى مۇھىت ئۇلارنىڭ كۈندە ئەمگەك قىلىش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، ئادەتتە دائىم ئىشلەتمەيدىغان يوشۇرۇن ئىقتىدارنى ئويغىتالمايدۇ.

چەت، يىراق يېزىدىكى دېھقانچىلىق مەيدانىدا ياشايدىغان ئادەمنىڭ «يەنە بىر ئېلىشىپ باقايچۇ» دېگەن ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالىتىنىڭ كۈچى ئادەتتە ئۇ تونجى قېتىم شەھەرگە كىرگەندە قوزغىلىدۇ ۋە يانىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئېيتقاندا، شەھەر ھەر بىر ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ۋە نەتىجىسى تىزىپ قويۇلغان ناھايىتى چوڭ كۆرگەزمىخانىغا ئوخشايدۇ. شەھەردىكى كىشىگە ھەيۋە كۆرسىتىدىغان ۋە ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھ خۇددى چاقماقتەك ئۇنى سوقۇپ، بەدىنىدىكى ئۇخلاپ ياتقان

كۈچنى بىردىنلا ئويغىتىدۇ ھەمدە بارلىق يوشۇرۇن ئىقتىدارنى قوزغايدۇ. ئۇ كۆرگەن ھەر بىر شەيئى خۇددى تاقابىل تۇرغىلى بولمايدىغان چاقىرىقتەك ئۇنى جاسارەت بىلەن ئېلىشىپ، ئالغا ئىلگىرىلەشكە چاقىرىدۇ.

شەھەر تۇرمۇشى ۋە جاي - جايلارغا بېرىپ ساياھەت قىلىشنىڭ بىر پايدىسى شۇكى، ئۇ بىزنى ھەر خىل ئادەملەر بىلەن ئۇچرىشىش ھەمدە بۇ جەرياندا ئۆزىمىزنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇپ، قابىلىيەت جەھەتتە ئۇلار بىلەن قانچىلىك پەرقىمىز بارلىقىنى بىلىۋېلىش پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۆلگىنىڭ كۈچى چەكسىزدۇر، ئۇ كۈچلۈك تەسىرلەندۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولۇپ، بىزنى ئالغا ئىلگىرىلەشكە ئۈندەيدۇ. باشقىلار بىلەن ئۇچرىشىشىنىڭمۇ رىقابەتلىشىش پىسخىكىمىز ۋە بويسۇندۇرۇش ئىستىكىمىزنى قوزغاشقا، پۈتۈن كۈچىمىز بىلەن باشقىلار بىلەن بەسلىشىپ بېقىشىمىزغا ناھايىتى پايدىسى بار.

شۇڭا، شەھەردە ياشاۋاتقىنىمىزدا ياكى ساياھەت ئۈستىدە كېتىۋاتقىنىمىزدا باشقىلارنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى، قانداق ئالاھىدە نەتىجە ياراتقانلىقىنى بىلىپ تۇرىمىز. كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان سانائەت جەھەتتىكى نەتىجىلەرنى، غايەت زور زاۋۇت ۋە ئىش بېجىرىش ئاپپاراتلىرىنى گۈللەنگەن سودا كەسپىنى شۇنىڭدەك ئىنسانلار قولغا كەلتۈرگەن بارلىق نەتىجىلەرنىڭ جانلىق ئىپادىلىرىنى كۆرەلەيمىز. بۇلارنىڭ ھەممىسى زور غايىنى كۆڭلىگە پۈككەن ياشنىڭ كۆزىنى ئالىچەكمەن قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇنىڭ قەلبىدە «نېمە ئۈچۈن مەنمۇ باشقىلاردەك ئۆزۈپ چىقالمايمەن؟ نېمە ئۈچۈن مەنمۇ ئۆزىدىكى كىرىزىسنى يېڭەلەيدىغانلاردىن بولۇپ چىقىشنى سىناپ كۆرمەيمەن؟» دېگەن سوئالنى پەيدا قى-

لىدۇ. ئۇنىڭدا بۇنداق ئارزۇ پەيدا بولغاندا، ئۇ ناھايىتى قىزغىنلىق بىلەن بىرەر ئىشنى قىلىشقا ئىنتىلگەن ھەمدە چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشەنگەندە، ئۇنىڭدىكى «يەنە بىر ئېلىشىپ باقايچۇ» دېگەن ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەتنىڭ كۈچىمۇ بىلىپ - بىلمەيلا نەچچە ھەسسە ئاشىدۇ.

سىزچە ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ كۈچى قانداق بولىدۇ؟ پادىشاھ ئالېكساندىرنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالىتىنى كۆرۈپ بېقىڭ:

پادىشاھ ئالېكساندىر پېرسىيىگە يۈرۈش قىلىشتىن بۇرۇن بارلىق مال - مۈلكىنى ۋەزىرلىرىگە بۆلۈپ بېرىدۇ.

چوڭ ۋەزىرى بىلدىگاس بۇنىڭدىن ناھايىتى ھەيران بولۇپ:

—ئالىيلىرى، ئۇنداقتا سەپەرگە نېمە ئېلىپ چىقىدىلا؟—دەپ سورايدۇ.

ئالېكساندىر كۈلۈپ تۇرۇپ:

—بىر خىللا بايلىق ئېلىپ چىقىمەن، ئۇ بولسىمۇ «ئۈمىد»، —دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

بۇنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، بىلدىگاس: «ئۇنداق بولسا، ئۇنىڭدىن بىزمۇ تەڭ بەھرىمەن بولايلى» دەيدۇ - دە، ئۆزىگە بۆلۈپ بەرگەن مال - مۈلۈكنى قايتۇرۇۋېتىدۇ.

كىشىلىك ھاياتتا ئۈمىد بولمىسا بولمايدۇ، ھەممە ئادەم ئۈمىد ئىچىدە ياشايدۇ. ئەگەر راستتىنلا ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ياشايدىغان ئادەم بار بولسا، ئۇ پەقەت مەغلۇبىيەتچى ھېسابلىنىدۇ، خالاس. قىيىنچىلىقتا قالغان ئادەم ئاكتىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالەتكە ئىگە بولسىلا، قىيىنچىلىقتىن قۇتۇلۇشنىڭ يولىنى تېپىپ چىقالايدۇ.

«كېرەك يوق» دېگەن سۆزنى كۆپرەك قىلىڭ

«كېرەك يوق» دېگەن سۆزنى قىلىش سىزنىڭ يوقىتىپ، مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىققا پەرۋا قىلماسلىق دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى تېخىمۇ سەزگۈر، تېخىمۇ ئاقىل بولۇپ، ئۇنىڭدىن روھىي ھالەتتىكى خۇشاللىقنى كۆرۈپ، ئۆزىنى مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا ئاكتىپ روھىي ھالىتىنى تەڭشەيدىغان ۋە يېتىلدۈرىدىغان قىلىش دېگەنلىكتۇر.

«كېرەك يوق» دېگەن سۆز قانداق مۇۋەپپەقىيەتلىك روھىي ھالەتنى ئىپادىلەپ بېرەلەيدۇ؟ تۆۋەندىكىنى كۆرۈپ باقايلى:

بىر پېداگوگىكا پروفېسسورى سىنىپتا: «مەن سىلەرگە كېرەك يوق» دېگەن بىر كەلىمە سۆزنى تەقدىم قىلىمەن، ئۇنىڭ ئۆگىنىش ۋە تۇرمۇشۇڭلارغا ناھايىتى كۆپ پايدىسى بار، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇ كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتىنى تەڭشەشتىكى ئەپچىل چارە» دەيدۇ. ياخشى كەيپىياتنى ئوڭۇشسىزلىق تۇيغۇسى ۋە ئۈمىدسىزلىكنىڭ تەسىرىگە ئۇچراتماسلىق ھاياتلىقنىڭ پەيزىنى سۈرۈشتىكى مۇھىم بىر دەرس. بىز دائىم ئۆزىمىزچە ئوڭۇشسىزلىق ۋە ئۈمىدسىزلىكنى كۆپتۈرۈۋېتىمىز، بۇنداق قىلىشنى ناھايىتى مۇھىم دەپ قارايمىز، ھەتتا ھايات - ماماتلىق ھەلقۇمىغا كېلىپ قالغاندەك ھېس قىلىمىز. ھالبۇكى، نۇرغۇن يىللار ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئۆتكەن كۈنلىرىمىزنى ئەسلەپ «ئەينى چاغدا ئەجەب شۇنچىلىك كىچىك ئىشنىمۇ ناھايىتى مۇھىم دەپ قاراپ-

تىكەنمەن ـ ھە» دەپ ئۆزىمىزنى مەسخىرە قىلىمىز. ۋاقىت ئۇنى
داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى، لېكىن ئوڭۇشسىزلىققا ئاكتىپ
پوزىتسىيە بىلەن يۈزلىنىشنى ئۆگىنىۋالغاندىلا ئۇزاققا سوزۇلغان
ئايغى چىقماس ئازابلىق ئەسلىمىگە كېلىش جەرياندىن ساقلاز-
غىلى ھەمدە بۇ جەرياننى خۇشاللىقنىڭ پەيزىنى سۈرىدىغان مە-
نۇتلارغا ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ.
ئۆز ـ ئۆزىگە «كېرەك يوق» دېيىشتەك بۇنداق پىسخىكىلىق
تەڭشەش ئۇسۇلى ئەمەلىيەتتە «مەن نېمىنى دەپ تىرىشىمەن» دې-
گەن ناھايىتى چوڭقۇر پىكىر ئاساسىغا قۇرۇلىدۇ. بۇ سوئالغا بەر-
گەن جاۋابىمىز تۇرمۇشنىڭ قىممىتى ھەققىدە قانداق ھۆكۈم چى-
قىرىدىغانلىقىمىزنى، تۇرمۇش ئۈچۈن قانداق ھەرىكەت قوللىنىدى-
غانلىقىمىزنى، تۇرمۇشقا قانداق روھىي ھالەت بىلەن مۇئامىلە
قىلىدىغانلىقىمىزنىمۇ بەلگىلەيدۇ، ئەلۋەتتە. بەزىلەر ھاياتلىقنى
پۇلغا، ھوقۇققا، مال ـ مۈلۈككە، نام ـ مەنپەئەتكە، يەنە... غا ئېرى-
شىش دەپ قارايدۇ، بۇنداق ھاياتلىق كىشىلىك ھاياتنىڭ ئەھمىيى-
تىنى ھامان مەلۇم بىر نۇقتىغا بېكىتىپ قويىدۇ، بۇ نۇقتا ئەمەلگە
ئاشقاندىن كېيىن، تەدرىجىي ھالدا يەنە بىر نۇقتىغا يۈرۈش قىلىدۇ.
بەلكىم مەلۇم بىر كونكرېت نۇقتىغا يەتكەندىن كېيىن، قىسقىلا
خۇشاللىق بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئۇنىڭ ئورنىنى ناھايىتى تېزلا
كېيىنكى نۇقتىغا يېتىش ئۈچۈن باش قاتۇرۇش ئىگىلەپ كېتىدۇ.
بۇنداق كىشىلىك ھاياتتا ئادەم تۇرمۇشنىڭ ئۆزى بولماستىن، بەل-
كى بىر خىل نىشاننى قوغلىشىدىغان قوراللا بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا،
بۇنداق ئادەملەر كىشىلىك ھاياتتا ھامان ئالدىراشچىلىق، تىت ـ
تىت بولۇش، جىددىيلىك ئىچىدە ئۆتىدۇ، ئېرىشكىنى ۋە يوقىتىپ
قويغىنىنىڭ غېمىدىلا بولۇپ، ئۆلگۈچە ئۆزىنى قويۇۋېتىپ ھايات-

لىقنىڭ پەيزىنى سۈرەلمەيدۇ. يەنە بەزىلەر ھاياتلىقنى تەڭرىنىڭ
سوۋغىسى، بۇ سوۋغىنى ئېچىش، ئۇنىڭدىن بەھرىلىنىش ۋە ھۇ-
زۇرلىنىش جەريانى دەپ قارايدۇ. شۇڭا بۇنداق كىشىلەر ھاياتلىق-
نىڭ ئۆزى خۇشاللىق، مۇھەببەت دېگەنگە قەتئىي ئىشىنىدۇ، ھەر
قانداق مۇھىتتا تۇرسىمۇ، ھەتتا ناھايىتى ناچار مۇھىتتا تۇرسىمۇ
خۇددى دېڭىزنى باغچىسىدا تۇرغاندەك تەمتىرىمەيدۇ، تولۇپ ـ تاش-
قان قىزىقىش بىلەن ھاياتلىقتىن خۇشاللىق ئىزدەيدۇ، بايقايدۇ ۋە
ئۇنىڭ پەيزىنى سۈرىدۇ، بۇنداق كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، مۇھىمى
بىرەر نەرسىگە ئېرىشىش ئەمەس، چۈنكى ئۇلار ھەممىگە ئېرىشىپ
بولغانلىقىنى بىلىدۇ؛ مۇھىمى ئۆزلىرىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى، ئۆز
ھاياتىنىڭ پەيزىنى ھەقىقىي سۈرگەن ـ سۈرمىگەنلىكى بولىدۇ.
دوكتور رىچارد كارسىن ھاياتلىققا مۇئامىلە قىلىشتىكى
بۇنداق ئوخشىمىغان پوزىتسىيىنى كۆرۈپ، بىزدىن «نېمىگە ئې-
رىشمەكچى ئىكەنلىكىمىزنى ئەمەس، نېمىلەرگە ئېرىشكەنلىكى-
مىزنى» ئويلاشنى تەلەپ قىلدى. ئۇ: «نەچچە ئون يىل بېسىم ھېس
قىلغۇچىلارغا مەسلىھەت بېرىش خىزمىتىنى ئىشلەش داۋامىدا
مەن كۆرگەن ئەڭ ئومۇمىيۈزلۈك، ئەڭ يوقىتىش خاراكتېرىدىكى
ئىش مۇھىم نۇقتىنى نېمىلەرگە ئېرىشكەنلىكىمىزگە ئەمەس،
بەلكى نېمىگە ئېرىشمەكچى ئىكەنلىكىمىزگە قارىتىش بولدى. بىز
ھەر قانچە باي بولساقمۇ باشقىلارغا ئوخشاشلا ئۆزىمىزنىڭ نەپسىنى
يوغىنىتىپ، قانائەتسىزلىكىمىزنى تولۇقلاپ كەلدۇق. سىز كۆڭ-
لىڭىزدە ‹مۇشۇ ئارزۇيۇم ئەمەلگە ئاشقاندا چوقۇم خۇشال بولىمەن›
دەيسىز، لېكىن، بۇ ئارزۇيىڭىز ئەمەلگە ئاشقاندىن كېيىن، كۆڭ-
لىڭىزدە يەنە باشقا ئارزۇلار پەيدا بولىدۇ... ئەگەر بىز ئېرىشمەكچى
بولغان نەرسىگە ئېرىشەلمىسەك، ھېچقىسى يوق دەيمىز ـ يۇ، قا-

نائەت هاسىل قىلمايمىز. ئەگەر ئارزۇيىمىزغا يېتىپ، ئېرىشمەكچى بولغان نەرسىگە ئېرىشسەك، يېڭى مۇھىتتا يەنە باشقىچە ئارزۇلارنى قىلىمىز. شۇڭا، ئارزۇيىمىزغا يەتكەن تەقدىردىمۇ، يەنىلا خۇشال بولمايمىز» دەيدۇ.

دوكتور كارسىن ئۆزىنىڭ بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىش چارىسىنى ئوتتۇرىغا قويۇپ مۇنداق دەيدۇ: «ھەر ھالدا خۇشال بولۇشنىڭ يەنە بىر چارىسى بار. ئۇ بولسىمۇ خىيالىمىزنى بىز نېمىگە ئېرىشمەكچى دېگەندىن نېمىلەرگە ئېرىشتۇق دېگەنگە ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت. جورىڭىزنى ئالماشتۇرۇشنى ئويلىماي، ئەكسىچە ئۇنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئويلاڭ. مائاشىڭىزنىڭ تۆۋەنلىكىدىن زارلانماي، قىلغۇدەك بىر كىشىلىك خىزمىتىڭىزنىڭ بولغانلىقىدىن مەمنۇن بولۇڭ، ھاۋايىغا بېرىپ دەم ئېلىپ كېلىشنى تەمە قىلماي، ئۆيىڭىزنىڭ ئەتراپىدا نۇرغۇن ياخشى جايلارنىڭ بارلىقىنى كۆپرەك ئويلاڭ، مۇمكىنچىلىك پۇتمەس ـ تۇگمەستۇر!

... سىز مۇھىم نۇقتىنى نېمىگە ئېرىشمەكچى ئىكەنلىكىڭىزگە ئەمەس، بەلكى نېمىلەرگە ئېرىشكەنلىكىڭىزگە قويسىڭىز تېخىمۇ كۆپ نەرسىگە ئېرىشەلەيسىز. ئەگەر مۇھىم نۇقتىنى جورىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىغا قاراتسىڭىز ئۇ تېخىمۇ ئوماقلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر خىزمىتىڭىزدىن زارلانماي ئەكسىچە مىننەتدار بولسىڭىز، خىزمەتتىكى ئىپادىڭىز تېخىمۇ ياخشى، خىزمىتىڭىزنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ، مائاشىڭىزمۇ ئۆسۈشى مۇمكىن، ھاۋايىغا بېرىشنى كۈتۈپ تۇرماي، ئۆيىڭىزنىڭ ئەتراپىدىلا خۇشاللىق ئىزدىسىڭىز، تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىققا ئېرىشەلەيسىز. راستىنىلا ھاۋايىغا بارغان تەقدىردىمۇ، سىز ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىز خۇشال قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ بولغان بولىسىز. بېرىش

پۇرسىتى بولمىغان تەقدىردىمۇ، گۈزەل كىشىلىك ھاياتقا كىرىپ بولغان بولىسىز.»

ئەڭ ئاخىرىدا، دوكتور كارسىن مۇنداق تەكلىپ بېرىدۇ: «ئۆزىڭىزگە بىر پارچە خەت يېزىپ قالدۇرۇپ، نېمىلەرگە ئېرىشكەنلىكىڭىزنى كۆپرەك ئويلاپ، نېمىگە ئېرىشمەكچى ئىكەنلىكىڭىزنى ئازراق ئويلاڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز، كىشىلىك ھاياتىڭىز ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۆتۈشكە باشلايدۇ. بەلكىم بۇ ھاياتىڭىزدا قانائەتلىنىشنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى تۇنجى قېتىم بىلىشىڭىز بولۇشى مۇمكىن.»

«كېرەك يوق» دېگەن سۆزنى قىلىش سېزىمىنى يوقىتىپ، مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىققا پەرۋا قىلماسلىق دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى تېخىمۇ سەزگۈر، تېخىمۇ ئاقىل بولۇپ، ئۇنىڭدىن روھىي ھالەتتىكى خۇشاللىقنى كۆرۈپ، ئۆزىنى مەغلۇبىيەت، ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا ئاكتىپ روھىي ھالەتنى تەڭشەيدىغان ۋە يېتىلدۈرىدىغان قىلىش دېگەنلىكتۇر.

ئۆزىڭىزنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ياخشى كۆرۈڭ

بەزىدە، بىز ئۆز ـ ئۆزىمىزنى قويۇۋېتىشنى مەشىق قىلىشىمىز، ئۆزىمىزدىكى بەزى خاتالىقلارنى مەسخىرە قىلىشىمىز ، ئۆزىمىزنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز لازىم.

ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش بىر خىل ياخشى روھىي ھالەت مىزانى، شىمپىل بلانتون بىر كىتابىدا: «مۇۋاپىق دەرىجىدە ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ھەر بىر نورمال ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ. خىزمەت قىلىش ياكى مەلۇم نىشانغا يېتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق دەرىجىدە ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلۈش مۇتلەق زۆرۈر» دەپ يازىدۇ.

دوختۇر بلانتوننىڭ ئېيتقىنى ناھايىتى توغرا. ساغلام ياشاش، پىشىپ ـ يېتىلىش ئۈچۈن «ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش» زۆرۈر شەرتلەرنىڭ بىرى. لېكىن، بۇ «شەخسىي ئارزۇ بىلەن تولغان» ئۆز ـ ئۆزىدىن قانائەت ھاسىل قىلىشنى كۆرسىتەمدۇ؟ ياق، بۇ «ئۆز ـ ئۆزىنى قوبۇل قىلىش» — ئۆزىنىڭ ئەسلىي قىياپىتىنى سەگەك، ئەمەلىي ھالدا قوبۇل قىلىشتىن دېرەك بېرىدىغان ھەمدە ئۆز ـ ئۆزىنى ھۆرمەتلەش ۋە ئىنسانىي پەزىلەت ئارىلاشقان قەدىر ـ قىممەت بولۇشى كېرەك.

ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشمۇ باشقىلارنى ياخشى كۆرۈشتەك مۇھىممۇ؟ بىز ئۇنىڭغا مۇنداق جاۋاب بېرىمىز: ھەممە ئىشتىن ياكى

ھەممە ئادەمدىن نەپرەتلىنىدىغان ئادەم ئۆزىنىڭ چۈشكۈنلۈكى ۋە ئۆز ـ ئۆزىدىن بىزار بولغانلىقىنىلا ئاشكارىلايدۇ، خالاس.

خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پسىخولوگى روبېرت ۋايت كىشىنى چوڭقۇر ئويغا سالىدىغان «ئىلگىرىلەۋاتقان ھايات: ئىندىۋىدۇئاللىقنىڭ تەبىئىي يېتىلىشى توغرىسىدا تەتقىقات» دېگەن ئەسىرىدە: ھازىر، بىر خىل قاراش ناھايىتى مودا بولۇۋاتىدۇ، ئۇ بولسىمۇ «ئادەم ئەتراپىتىكى مۇھىتتىن كېلىدىغان تۈرلۈك بېسىمغا ئۇيغۇنلىشىش ئۈچۈن ئۆزىنى تەڭشەپ تۇرۇش لازىم» دېگەندىن ئىبارەت، دەپ ئوتتۇرىغا قويىدى. ئۇ يەنە، بۇ قاراش «ئادەم ھەر قانداق بېسىمغا شەكسىز ئۇيغۇنلىشالايدۇ. لېكىن ئۇ قوللانغان ھەرىكەتنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولغان ـ بولمىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلىشتا ئۇنىڭ رەت قىلىش، ئۆسۈپ ـ يېتىلىشكە ياردەم بېرىش ياكى ئالغان رولىنى ياخشىلاش ئىقتىدارىغا ئىگە ـ ئىگە ئەمەسلىكىگە قاراش كېرەك؛ ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇ ئاكتىپ كۈچىنى يارىتىش، كۆرسىتىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇشى كېرەك ـ باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۆسۈپ ـ يېتىلىش جەريانىدا ئىجادىي خاراكتېرلىك يېتەكچى پرىنسىپ ۋە پوزىتسىيىگە ئىگە بولۇشى كېرەك، دەپ قارايدىغان غايىنى ئاساس قىلىدۇ، دەپ ئوتتۇرىغا قويىدۇ.

ئارىمىزدا مۇستەقىل ھالدا ئايرىم بولۇپ چىقىشقا جۈرئەت قىلالايدىغانلار ياكى ئۆزىنىڭ زادى قايسى تەشەببۇسنى ياقلايدىغانلىقىنى ناھايىتى ئېنىق بىلىدىغانلار بەك ئاز. بىزنىڭ ھەرىكىتىمىز كۆپىنچە ھاللاردا ئىجتىمائىي ئالاقە ۋە ئىقتىسادىي توپنىڭ يەنى يېمەك ـ ئىچمەك، تۇرالغۇ ۋە تەپەككۇر ئۇسۇلى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، بۇلارنىڭ قولۇم ـ قوشنىلاردىن پەرقى بولمىسا كېرەك. ئەگەر ئەتراپىتىكى مۇھىت ئىندىۋىدۇئاللىقىمىز بىلەن

سىغىشالمىسا، ئۇ هالدا بىز سەپرا مىجەز ۋە ناخۇش بولۇپ قالىمىز، بىر نەرسىمىزنى يوقىتىپ قويغاندەك ۋە قايمۇقۇپ قالغاندەك هېس قىلىمىز — ئۆزىمىزنى ياخشى كۆرمەي قالىمىز.

ئۆزىمىزنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىنىۋېلىش ئۈچۈن، كەمچىلىكىمىزدىن ئۆزىمىزنى قاچۇرمايدىغان سەۋرچانلىقنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك. بۇ، ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتىپ، هورۇن، گاللۋاڭ بولۇپ قال ياكى ئەمدى بارلىق كۈچۈڭنى ئىشقا سالما دېگەندىن دېرەك بەرمەيدۇ. بەلكى بىزنىڭ بىر هەقىقەتنى هەر قانداق ئادەمنىڭ، جۈملىدىن ئۆزىمىزنىڭمۇ 100% مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ كېتەلمەيدىغانلىقىمىزنى بىلىۋېلىشىمىز كېرەكلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. باشقىلارنىڭ مۇكەممەل بولۇشىنى ئۈمىد قىلىش ئادىللىق بولمايدۇ. ئۆزىنىڭ مۇكەممەل بولۇشىنى ئۈمىد قىلىش ئەخمەقلىق، بىمەنىلىك هېسابلىنىدۇ.

ئۆزىدىن هەر ۋاقىت مۇكەممەللىكنى ساقلاپ تۇرۇشنى تەلەپ قىلىش بىر خىل ئېچىنىشلىق ئۆزچىلىك هېسابلىنىدۇ. ئۇنداق قىلىش: سەن باشقىلاردەك ياخشى بولساڭلا بولمايدۇ، يەنە باشقىلاردىن ئېشىپ چۈشۈشۈڭ، ئاسماندىكى چولپان يۇلتۇزدەك چاقناپ تۇرۇشۇڭ كېرەك. بىز ئۈچۈن مۇهىمى ئۆز ـ ئۆزىمىزنى جارى قىلدۇرۇش، ئىشنى ياخشى قىلىش ئەمەس، بەلكى باشقىلاردىن ئېشىپ چۈشۈش، ئۆزىمىزنى باشقىلارنى مەنسىتمەيدىغان دەرىجىگە يەتكۈزۈش، دېگەننى بىلدۈرىدۇ.

ئادەم بولغانىكەن كامالىزمچىلارمۇ ئادەتتىكى ئادەملەردەك خاتالىق سادىر قىلىدۇ، مەغلۇبىيەتكە ئۇچرايدۇ. لېكىن ئۇلار بۇنداق ئەهۋالغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، شۇڭا، ئۆزىدىن نەپرەتلىنىدىغان، ئۆزىنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

هەرگىز ئۆزىڭىزگە بۇنداق رەهىمسىز مۇئامىلە قىلماڭ. بەزىدە، بىز ئۆز ـ ئۆزىمىزنى قويۇۋېتىشنى مەشىق قىلىشىمىز، ئۆزىمىزدىكى بەزى خاتالىقلارنى مەسخىرە قىلىشىمىز، ئۆزىمىزنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز لازىم.

مېرلېند بالتىموردىكى «سىدون پسىخولوگىيە ئىنستىتۇتى» نىڭ داۋالاش مۇدىرى دوختۇر رىئو باردىمۇ: «كىشىلەر كەچتە ئارام ئالغاندا شۇ كۈندىكى تۈرلۈك پائالىيەتلەر هەققىدە چوڭقۇرخىيال سۈرۈشكە ئادەتلەنگەن. بۇنداق يالغۇز خىيال سۈرۈش ئادىتى هەققەتەن قانداق قىلىپ ئۆزى بىلەن چىقىشىشنى ئۆگىنىۋېلىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر» دەپ يازغان.

بىز ئۆزىمىز بىلەن ياخشى چىقىشالمىساق، باشقىلارنىڭ بىز بىلەن بىللە بولۇشىنى ئۈمىد قىلغىنىمىز بىكار.

يالغۇز قالساق ئىچكى دۇنيايىمىز ئارامگاهىنى بايقىيالايمىز. بىرەر ئوبيېكتنىڭ بولۇشى تاشقى دۇنيا بىلەن ئۇچرىشىشىمىزنىڭ ئاساسى هېسابلىنىدۇ.

يالغۇز قېلىش ئادەمنى ئۆز هاياتىنى ئوبيېكتىپ هالدا ئېنىق كۆرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. «ئىنجىل» دىكى شېئىرلاردا: «تىنچلىنىڭلار، شۇندىلا مېنىڭ ئىلاه ئىكەنلىكىمنى بىلىسىلەر» دېگەن بىر جۈملە سەمىمىي سۆز بار. بۇ سۆز بۈگۈنكى كۈندىمۇ يەنىلا سەمىمىي سۆزدۇر. خۇددى ساپ هاۋا سالامەتلىكىمىزگە ناهايىتى پايدىلىق بولغاندەك، يالغۇز قېلىشمۇ بەزىدە بىز ئۈچۈن هەقىقەتەن پايدىلىق.

ئەگەر بىز باشقىلارغا تايانغاندىلا ئاندىن خۇشال بولالىساق ۋە قانائەت هاسىل قىلساق، ئۇ هالدا شەكسىز باشقىلارنىڭ يۆكىنى ئېغىرلىتىۋېتىمىز، شۇنداقلا ئوتتۇرىمىزدىكى مۇناسىۋەتكىمۇ تە-

سىر يېتىدۇ. ئۆزىمىزنى ياخشى كۆرۈشىمىز، ھۆرمەتلىشىمىز، ئۆزىمىزدىن زوقلىنىشىمىز لازىم، بۇنداق قىلغاندا ئۆزىمىزنىڭ ساغلام ۋە پىشقان روھىي ھالىتىمىزنى يېتىلدۈرۈپلا قالماستىن، باشقىلار بىلەن ئارىلىشىش روھىي ھالىتىمىزنىمۇ كۈچەيتەلەيمىز.

ئۆزگىرىش بۇرۇنقىغا ئېسىلىۋېلىشتىن ئۇستۇن تۇرىدۇ

ئۆزى خالىغان ئىشنى قىلىش ئەڭ كۆڭۈللۈك

ئامېرىكىنىڭ سىياسىي سەھنىسىدىكى بىر پېشقەدەم: «ئىككى ئىشنىڭ يۇرەككە زىيىنى بار، ئۇنىڭ بىرى بىناغا يۈگۈرۈپ چىقىش، يەنە بىرى باشقىلارغا تۆھمەت چاپلاش» دېگەن.

لىنكولىن «مەن ئىزچىل تۇردە: ئەگەر بىر ئادەم مەلۇم خىل بەختكە ئېرىشىشنى نىيەت قىلسا، ئۇنىڭغا چوقۇم ئېرىشەلەيدۇ، دەپ قارايمەن» دېگەنىدى. مانا بۇ روھىي ھالەتنىڭ كۈچى! ئەمەلىيەتتە، كىشىلەر ئوتتۇرىسىدا پەقەت كىچىككىنە روھىي ھالەت پەرقىلا بار، لېكىن بۇ خىل كىچىككىنە روھىي ھالەت پەرقى كۆپىنچە ھاللاردا ناھايىتى زور پەرقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ!

شۈبھىسىزكى، بىر ئۆمۈر ئۆزى خالىغان ئىشنى قىلىش ئەڭ بەختلىك ئىشتۇر، بۇ بىر خىل بەختلىك روھىي ھالەت. ئۇنداقتا، كەلگۈسىدە بەختلىك بولۇش ياكى بەختسىز بولۇشىڭىزنى زادى

كىم بەلگىلەيدۇ؟ بۇنىڭ جاۋابى بىرلا، ئۇ بولسىمۇ ئۆزىڭىز.

ئامېرىكىدا ناھايىتى تونۇلغان بىر تېلېۋىزىيە پروگراممىسى رىياسەتچىسى بولۇپ، ئۇ بىر قېتىم مەلۇم بىر پېشقەدەم يولداشنى ئۆزىنىڭ پروگراممىسىغا قاتنىشىپ بېرىشكە تەكلىپ قىلىدۇ. بۇ پېشقەدەم كىشى تېلېۋىزوردا قىلغان سۆزىنى ئالدىن تەييارلىۋالمىغان ۋە ئالدىن رېپېتىتسىيە قىلىپ باقمىغان. لېكىن، ئۇنىڭ سۆزى ناھايىتى ساددا، تەبىئىي، جايىدا بولغاچقا، كىشىلەرنى خۇشال قىلىپ، تاماشىبىنلارنىڭ ناھايىتى ئالقىشىغا ئېرىشىدۇ. ئەلۋەتتە، داڭلىق رىياسەتچىمۇ بۇنىڭ سىرتىدا قالمايدۇ، ئۇمۇ مەيداندىكى قىزغىن كەيپىياتتىن تەسىرلىنىپ ئىنتايىن خۇشال بولىدۇ.

رىياسەتچى قىزىققان ھالدا پېشقەدەم كىشىدىن: «سىز نېمە ئۈچۈن شۇنچە بەختلىك؟ سىزدە چوقۇم بەخت يارىتالايدىغان ئاجايىپ سىر بارغۇ دەيمەن!» دەپ سورايدۇ.

«ياق! ياق!» جاۋاب بېرىدۇ بوۋاي: «نەدىمۇ ئاجايىپ سىر بولسۇن، بۇ خۇددى ھەر بىر ئادەمنىڭ يۈزىدە بىردىن ئېغىزى بولغاندەكلا ئادەتتىكى ئىش. مەن پەقەت ھەر كۈنى سەھەر ئورنۇمدىن تۇرغاندا بىرلا نەرسىنى تاللايمەن. سىلەرچە، مەن نېمىنى تاللارمەن؟ ——مەن پەقەت ‹بەخت› نى تاللايمەن، خالاس.»

بۇ ئىش مۇنداقلا ئاڭلىماققا ناھايىتى ساددىلىقتەك بىلىنىشى ھەمدە ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسىكەلمەسلىكى، بوۋاينىڭ پىكىرلىرىمۇ بەك ئاددىيدەك بىلىنىشى مۇمكىن.

لېكىن، ئۇ مۇنداق بىر مۇھىم ئىشنى ئېسىمگە سالدى، ئابراھام لىنكولىن: «كىشىلەر بەختكە ئېرىشىشنى نىيەت قىلسا، ئۇنىڭغا چوقۇم ئېرىشەلەيدۇ» دېگەن. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا،

بەختسىز بولۇشنى ئۈمىد قىلسىڭىز، ئۇنىڭغىمۇ ئېرىشەلەيسىز. دۇنيادا بۇنىڭدىنمۇ ئاددىي قائىدە بولمايدۇ.

ئەگەر سىز بەختسىزلىكنى تاللىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ئىشلار ئوڭۇشلۇق بولمىدى، كىشىنى قانائەتلەندۈرگۈدەك بىرەر ئىشمۇ يوق دېسىڭىز ئۇ ھالدا سىز چوقۇم «بەختسىز» بولىسىز. ئەكسىچە، دائىم ئۆزىڭىزگە: «ئىشلار ناھايىتى ئوڭۇشلۇق يۈرۈشۈۋاتىدۇ، تۇرمۇشۇممۇ ناھايىتى ھالاۋەتتە ئۆتۈۋاتىدۇ، مەن بەختنى تاللىدىم» دېسىڭىز، ئۇ ھالدا ئۆزىڭىز تاللىغان بەختكە ئېرىشەلەيسىز، بۇ راست ھەقىقەت.

لىنكولىن «مەن ئىزچىل تۇردە: ئەگەر بىر ئادەم مەلۇم خىل بەختكە ئېرىشىشنى نىيەت قىلسا، ئۇنىڭغا چوقۇم ئېرىشەلەيدۇ، دەپ قارايمەن، مانا بۇ روھىي ھالەتنىڭ كۈچى!» دېگەنىدى.

كىشىلەر ئوتتۇرىسىدا پەقەت كىچىككىنە روھىي ھالەت پەرقىلا بار، لېكىن بۇ خىل كىچىككىنە روھىي ھالەت پەرقى كۆپىنچە ھاللاردا ناھايىتى زور پەرقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ! كىچىككىنە روھىي ھالەت پەرقى دېگىنىمىز قوللانغان روھىي ھالەتنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالەت ياكى پاسسىپ روھىي ھالەت ئىكەنلىكىنى، ناھايىتى زور پەرق دېگىنىمىز بەخت ياكى بەختسىزلىكنى كۆرسىتىدۇ.

بەختكە ئېرىشمەكچى بولغانلار ئاكتىپ روھىي ھالەتنى تاللىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا ئۇلار بەختنى جەلپ قىلالايدۇ. پوزىتسىيىسى پاسسىپ كىشىلەر بەختنى جەلپ قىلالمايدۇ، پەقەت چەتكە قاقىدۇ، خالاس.

«مەن بەختكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىمەن...»

بىر مودا ناخشىنىڭ باش مىسرالىرى ناھايىتى چوڭقۇر مە-

نىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدا مۇنداق يېزىلغان: «مەن بەختكە ئېرىششنى ئارزۇ قىلىمەن، لېكىن سىنى بەختلىك قىلغاندىلا، ئاندىن بەختكە ئېرىشەلەيمەن.»

ئۆز بەختىنى ئىزدەشتىكى ئەڭ ئىشەنچلىك چارە پۈتۈن كۈچى بىلەن باشقىلارنى بەختلىك قىلىشتۇر. بەخت تۇتقىلى بولمايدىغان ئۆزگىرىشچان نەرسە. ئەگەر ئۇنىڭغا ئىنتىلىسىڭىز، ئۇنىڭ سىزدىن قېچىپ يۈرگەنلىكىنى بايقايسىز. لېكىن سىز تىرىشىپ بەختنى باشقىلارغا بەرسىڭىز، بەخت ئۆزلۈكىدىنلا يېنىڭىزغا كېلىدۇ.

يازغۇچى كلايىر جونس ئامېرىكىنىڭ ئوتتۇرا جەنۇبىي قىسمىغا جايلاشقان ئوكلاخوما شەھىرىدىكى ئالىي مەكتەپ دىن فاكۇلتېتى پروفېسسورىنىڭ ئايالى بولۇپ، ئۇ بىزگە توي قىلغان دەسلەپكى مەزگىللەردە بېشىدىن ئۆتكۈزگەن بىر خىل بەختنى سۆزلەپ بەردى:

«تويدىن كېيىنكى ئىككى يىلدا بىز بىر كىچىك شەھەردە تۇردۇق، قوشنىمىز بىر جۈپ ياشانغان ئەر ـ ئايال بولۇپ، ئايالى قارىغۇ بولۇپ قالاي دېگەنىدى، ئۇنىڭ ئۇستىگە پالەچ بولۇپ چاقلىق ئورۇندۇقتا ئولتۇراتتى. ئېرىنىڭ سالامەتلىكىمۇ دېگەندەك ياخشى ئەمەس ئىدى. شۇنداقتىمۇ ئۇ ھەر كۈنى ئۆيدىن چىقماي ئايالىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالاتتى.

روژدېستۋو بايرىمىغا بىر نەچچە كۈن قالغاندا، ئېرىم ئىككىمىز ئۆزىمىزنى تۇتۇۋالالمىغان ھالدا بىر تۈپ روژدېستۋو دەرىخىنى بېزەپ ئۇلارغا سوۋغا قىلماقچى بولدۇق. بىز بىر تۈپ كىچىك دەرەخنى سېتىۋېلىپ، ئۇنى بېزىگەندىن كېيىن، بىر ئاز ئۇششاق سوۋغا ئېلىپ، روژدېستۋو بايرىمىنىڭ ھارپا ئاخشىمى ئۇلارنىڭكىگە كىردۇق.

مۇماي تەسىرلەنگەنلىكىدىن روژدېستۋو دەرىخىدىكى كۆزنى چاقنىتىدىغان چىراغلارغا قارىغىنىچە كۆڭلى بۇزۇلۇپ يىغلىۋەتتى. ئېرى تەكرار ـ تەكرار: «بىزنىڭ روژدېستۋو دەرىخىدىن ھوزۇرلانمىغىنىمىزغا تالاي يىللار بولدى» دېدى».

شۇنىڭدىن كېيىن، بىز ھەر قېتىم ئۇلارنىڭ ئۆيىگە كىرگىنىمىزدە، ئۇلار ئاشۇ روژدېستۋو دەرىخىنى تىلغا ئالاتتى. بۇ، بىز ئۇلارغا قىلىپ بەرگەن كىچىككىنە ئىش بولسىمۇ، لېكىن بىز ئۇنىڭدىن ئۆزىمىزنى بەختلىك ھېس قىلدۇق.

ئۇلار دوستانە بولغاچقا بىر خىل بەختكە ئېرىشتى، بۇ خىل بەخت ناھايىتى چوڭقۇر ۋە ئىللىق مۇھەببەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ خاتىرىسىدە مەڭگۈ قالغۇسى.

سىز بەلكىم بەختلىكتۇرسىز، رازىدۇرسىز ۋە ياكى بەختسىزدۇرسىز. چۈنكى سىز بۇ ئىككىسىدىن خالىغان بىرىنى تاللىشقا ھوقۇقلۇق. بۇنى بەلگىلەيدىغان ئامىل سىزنىڭ ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن پاسسىپ روھىي ھالەتنىڭ قايسىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقىڭىزدا، بۇ ئامىلنىمۇ سىز كونترول قىلالايسىز.

ئاكتىپ روھىي ھالەت سالامەتلىكىڭىزدە، شۇنىڭدەك تۇرمۇشىڭىز ۋە خىزمىتىڭىزدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. «مەن كۈندىن ـ كۈنگە ياشى ئۆتىمەن.» بەزىلەر ھەر كۈنى ئورنىدىن تۇرغاندا ۋە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بۇ سۆزنى بىر نەچچە قېتىم يۇقىرى ئاۋازدا دېكلاماتسىيە قىلىدۇ، ئۇلار ئۇچۇن، بۇ سۆز ھەرگىزمۇ ياسالما گەپ ئەمەس.

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، بۇ سۆزنى قىلغانلار ئاكتىپ روھىي ھالىتىدىن پايدىلىنىپ، تۇرمۇشتىكى بىر قەدەر ياخشى نەرسىلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلىۋاتقان بولىدۇ.

ئاكتىپ روھىي ھالەت سالامەتلىككە پايدىلىق، پاسسىپ روھىي ھالەت كېسەللىك پەيدا قىلىشى مۇمكىن، بۇ ھەقتە مەن كۆپ قېتىملىق چوڭقۇر تەسىراتقا ئىگە، كۆڭۈلدە پاسسىپ ئىدىيە بولۇش بىر خىل خەتەرلىك ئىشتۇر.

رېئال تۇرمۇشتا كۆڭلىدىكى ئوڭۇشسىزلىقى، ئۆچمەنلىكى، قورقۇنچى ياكى جىنايەت تۇيغۇسى تۈپەيلىدىن سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغانلار ھەممىلا يەردە بار. روشەنكى، بەدەننى ساغلام تۇتۇشنىڭ سىرى بارلىق ساغلام بولمىغان ئىدىيىدىن قۇتۇلۇش. بىز قەلبىمىزنى پاكلىشىمىز، ساغلام بەدەنگە ئېرىشىشىمىز ئۈچۈن ئالدى بىلەن قەلبىمىزدىكى پاسسىپ خىياللارنى تۈگىتىشىمىز لازىم.

بەزىلەر دائىم نەپرەتلىنىش، نارازى بولۇش كەيپىياتى كۆپ ھاللاردا كېسەل پەيدا قىلىدۇ، دېيىشىدۇ. ئامېرىكىنىڭ سىياسىي سەھنىسىدىكى بىر پېشقەدەم: «ئىككى ئىشنىڭ يۈرەككە زىيىنى بار، ئۇنىڭ بىرى بىناغا يۈگۈرۈپ چىقىش، يەنە بىرى باشقىلارغا تۆھمەت چاپلاش» دېگەن. بۇ ئىككى ئىش يۈرەككە زىيانلىق بولۇپلا قالماستىن، سالامەتلىككىمۇ زىيانلىق. شۇڭا، ئەپۇ قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم، سىز باشقىلارنىڭ دەردىگە يېتىشنىڭ ئاجايىپ داۋالاش رولىنى ئوينايدىغانلىقىنى بايقىيالايسىز.

كەيپىيات جەھەتتىكى ئۆچمەنلىك ۋە نارازىلىق توپلىنىپ، كۆپ يىللاردىن كېيىن فىزىئولوگىيە جەھەتتە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. لېكىن، كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى خاپىلىق تۈپەيلىدىن باش ئاغرىقى، دۈمبە ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى تېپىۋالىدىغانلارمۇ بار.

نۇرغۇن گېزىتلەردە مۇنداق بىر خەۋەر بېسىلغان. بىر ئەر يولدىن كېسىپ ئۆتۈپ كېتىۋاتقاندا بەختكە قارشى ماشىنا سوقۇ-

ۋېتىپ ئۆلگەن. جەسەت تەكشۈرۈش دوكلاتىدا بۇ ئادەم ئۆپكە كېسىلى، يارا كېسىلى، بۆرەك كېسىلى ۋە يۈرەك زەئىپلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان، دېيىلگەن. لېكىن ئۇ 84 ياشقىچە ياشىغان. جەسەت تەكشۈرگەن دوختۇر: «بۇ ئادەمنى پۈتۈنلەي كېسەل چىرمىۋالغان، ئادەتتىكى ئەھۋالدا 30 يىل بۇرۇنلا ئۆلۈشى كېرەك ئىدى» دېگەن. بەزىلەر ئۇنىڭ ئايالىدىن ئۇنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنچە ئۇزۇن ياشىيالىغانلىقىنى سورىغاندا، ئايالى: «ئېرىم، ئەتىنىڭ چوقۇم بۈگۈندىنمۇ ياخشى بولىدىغانلىقىغا ئىزچىل ئىشىنىپ كەلگەن» دېگەن.

نۇرغۇن كىشىلەر ئاكتىپ مەنىدىكى سۆزلەرنى كۆپ ئىشلىتىشنىڭمۇ سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. تىل - يېزىق تەسىر كۆرسىتىش خاراكتېرىگە ئىگە. ئەگەر سىز سالامەتلىكىڭىزنى دائىم پاسسىپ مەنىدىكى سۆزلەر بىلەن تەسۋىرلىسىڭىز، سالامەتلىكىڭىزنىڭ ناچار ئىكەنلىكى ھەققىدىكى پاسسىپ كۈچنى قوزغاپ قويۇشىڭىز، ئىچكى دۇنيايىڭىز بەزى پاسسىپ ئىدىيىلەرنى ئادەتلىنىپ قالغان سۆزلەر بىلەن ئىنكاس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ھالبۇكى، ئىدىيىڭىزنىڭ ئاكتىپ بولۇشى ياكى پاسسىپ بولۇشى تۈرلۈك ئورگانىزمىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

روھىي جەھەتتىن داۋالاش جەمئىيىتىنىڭ سابىق باشلىقى دوكتور كات مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسىدە بولۇشنىڭ سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈستىدە توختالغاندا، ھەتتا «مەن بۈگۈن كېسەل بولمايمەن» دېگەندەك قاراشلارغىمۇ قارشى تۇردى. ئۇ، بۇ پەقەت يېرىم ئاكتىپ پوزىتسىيە، دەپ قارىدى، ئەسلىدە «مەن بۈگۈن ئۆزۈمنى تۈنۈگۈنكىدىن ياخشى ھېس قىلىۋاتىمەن» دېيىش كېرەك. بۇ ناھايىتى ئاكتىپ بايان قىلىش، شۇڭا

تېخىمۇ ساغلام ئىدىيە ھېسابلىنىدۇ. دوكتور كات: «مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسى ئىلمىي پاكىتنى ئاساس قىلىدۇ، بۇ پاكىتلار بىئولوگىيە، خىمىيە، مېدىتسىنا قاتارلىقلاردىن كەلگەن. مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسىنى توغرا تەتبىقلاش سالامەتلىكىمىزنىڭ ياخشىلىنىشىغا ياردەم بېرىپ، ئۆمرىمىزنى ئۇزارتىپ، روھىي ھالىتىمىزنى ئۇرغۇتۇپ، ھەسسىلەپ بەختكە ئىگە قىلىدۇ، ھەمدە ئورنىمىزدا ئەڭ ئاساسلىق نەرسىمىزنى — قەلبىمىزنىڭ تىنچلىقىنى ساقلايدۇ.

تۆۋەندىكىلەر سالامەتلىككە مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسى بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا دائىر مۇۋەپپەقىيەتلىك مىساللاردۇر. قېنى سىزمۇ سىناپ كۆرۈڭ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بۇنى ھەر كۈنى داۋاملاشتۇرۇپ، ئىدىيىڭىزنى مەسىلىلەرنى ئاكتىپ ئىدىيە بويىچە ئويلايدىغان قىلىپ چېنىقتۇرۇڭ.

(1) مەن ئۆزۈم بىر پۈتۈنلۈك — بەدىنىمدىكى ھەر بىر ئورگانىزمنىڭ پائالىيىتى تەڭرىنىڭ ئىرادىسى بىلەن تامامەن ئوخشاش.

(2) مەن جىسمانىي جەھەتتىنمۇ، روھىي جەھەتتىنمۇ ساغلام، مېنىڭ ئويلايدىغىنىم ساغلاملىق، ھېس قىلىدىغىنىم ساغلاملىق، ئېرىشكىنىممۇ ساغلاملىق.

(3) ئەتە بۈگۈنكىدىنمۇ ياخشى بولىمەن.

....

بۇ، بىر داڭلىق دوختۇرنىڭ تەكلىپى، ئۇ دوختۇر مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسىدە چىڭ تۇرۇش ساغلاملىققا پايدىلىق دەپ قارايدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بەدىنىمىز ھارغىنلىق، ئاغرىق ياكى قېرىلىق

ھېس قىلمايدۇ. سىز ئۆزىڭىزگە بولغان قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىز لازىم. ئالدى بىلەن، ئۆزىڭىزنىڭ ئەمەلىيەتتە ساغلام ئىكەنلىكىنى ئېنىق كۆرۈشىڭىز، ئاندىن ساغلاملىققا دائىم تۈرلۈك نىزاملارغا ئەمەل قىلىشىڭىز ۋە ئۇلارنى يولغا قويۇشىڭىز لازىم. شۇنداق قىلسىڭىز تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ئىگە بولۇپ، روھىڭىز ھەسسىلەپ ئۇرغۇيدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئىگە بولۇش پەقەت مۇھىم دەپ قارىغان ئىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى. ئىككىنچى قەدەمدە بۇ خىل ئاكتىپ روھىي ھالەتنى ئەمەلىيەتتە كۆرسىتىش كېرەك. سىز بۇلارنى قىلىۋاتقاندا كۆڭلىڭىزدە بۇلارنىڭ ھەممىسى مەۋجۇت بولغان ئەمەلىيەت دېگەننى ئويلىشىڭىز كېرەك. ھەرىكىتىڭىز جانلىق ۋە ئاكتىپ بولسا ئۆزىڭىزنىڭ يېڭى ئېنېرگىيە ۋە ھاياتىي كۈچكە ئىگە ئىكەنلىكىنى ھەيرانلىق ئىچىدە ھېس قىلالايسىز.

ئالماشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

تۇرمۇشتا تۇرلۇك ئەھۋاللار تۇيۇقسىز كىشىلەرنىڭ روھىي
ھالىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. شۇڭا، روھىي ھالىتىنى ئۆزى تەڭشەش
ئىنتايىن مۇھىم، قانداق قىلغاندا روھىي ھالىتىنى تەڭشىگىلى
بولىدۇ؟ بىز كۆرسەتمەكچى بولغان ئۇسۇل: ئالماشتۇرۇشنى
ئۆگىنىۋېلىش.

تۇرمۇشتا تۇرلۇك ئەھۋاللار تۇيۇقسىز كىشىلەرنىڭ روھىي
ھالىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. شۇڭا، روھىي ھالىتىنى ئۆزى تەڭ-
شەش ئىنتايىن مۇھىم. قانداق قىلغاندا روھىي ھالىتىنى ئۆزى
تەڭشىگىلى بولىدۇ؟ بىز كۆرسەتمەكچى بولغان ئۇسۇل: ئالماشتۇ-
رۇشنى ئۆگىنىۋېلىش. ئەگەر بۇ نۇقتىنى بىلمىسىڭىز يەتكۈچە
«ئازاب چېكىسىز» ئەكسىچە بولغاندا، باشقىچە بىر خىل روھىي
ھالەتكە ئېرىشىپ، تۇرمۇشتىكى قىيىن ئۆتكەللەردىن ئۆتەلەيسىز.
ئاۋۋال بىر قانچە مىسال ئېلىپ كۆرەيلى:

سۇسان ماكلوئى تۇساتتىن راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندىن
كېيىن... [see below]

تۇرلۇك ئۇسۇللار بىلەن ھايۋاناتقا دائىر ھېكايىلەرنى توپلايدۇ، بۇ
ھېكايىلەر كىتاب بولۇپ چىقىشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن ئۇنى تە-
سىرلەندۇرۇپ، رىغبەتلەندۇرۇپ، ئۇنىڭ راكتىن ئىبارەت ئالۋاستى
بىلەن باتۇرلارچە ئېلىشىشىدىكى ئەڭ زور كۈچكە ئايلىنىدۇ. كې-
يىن، ئۇنىڭ «ھايۋاناتتىكى ھەقىقىي مۇھەببەت خاتىرىسى» ناملىق
كىتابى مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا نەشردىن چىقىپ، نيۇيورك ۋاقىت
گېزىتىنىڭ بازارلىق كىتابىغا ئايلىنىدۇ. ئۇ راك كېسىلىگە
گىرىپتار بولغانلىق دىئاگنوزى قويۇلۇپ 10 يىلدىن كېيىنمۇ يە-
نىلا ساغلام، بەختلىك ئۆتىدۇ. ھەتتا داۋالانغان دەسلەپكى مەزگىل-
دىكىدىنمۇ ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئۇ ھايۋاناتنىڭ ھەقىقىي مۇ-
ھەببىتىدىن تەسىرلىنىپ كىتاب يازىدۇ. كىتاب يېزىش جەريانىدا
يەنە ھايۋاناتنىڭ ھەقىقىي مۇھەببىتىگە تايىنىپ مۇۋەپپەقىيەتلىك
ھالدا راك كېسىلىگە تاقابىل تۇرۇپ، راك كېسىلى ئېلىپ كەلگەن
ئۆلۈم تەھدىتى ۋە بۇ تەھدىتتىن پەيدا بولغان چۈشكۈنلۈك ئۇس-
تىدىن غالىب كېلىدۇ. مانا بۇ بىر خىل مۇۋەپپەقىيەتلىك ئال-
ماشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

چۈشكۈنلۈك روھىي ھالىتىنى تۈگىتىش جەريانىدا تۇرمۇش-
تىكى ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلىنى بىلىۋېلىشنىڭ ناھايىتى زور يار-
دىمى بار. بىر ئادەم چىشى ئاغرىپ، دوختۇرخانىغا بېرىش - بار-
ماسلىق ھەققىدە بىر قارارغا كېلەلمەي ھويلىدا ئۇياقتىن - بۇياققا
مېڭىپ يۈرۈپتۇ، ئۇنىڭ قولىدا مۇراببا سۇرتۇلگەن بىر بولكا بار
ئىكەن، ئۇ خىيال سۈرۈۋېتىپ ئىختىيارسىز ئۇنى بىر چىشلىگە-
نىكەن، بولكىدىكى مۇراببىغا قونۇۋالغان سېرىق ھەرە ئۇنىڭ چىش
تۈۋىنى قاتتىق چېقىۋاپتۇ. بۇ ئادەم دەرھال ئۆيگە كىرىپ، ئەينەككە
قاراپ چىشىغا دورا سۈرۈپتۇ ھەمدە سوغۇق لۆڭگىنى يۈزىگە قو-

يوپتۇ. ئاخىرى ھەرە چېقىۋالغان يەردىكى ئاغرىق توختاپتۇ، چىش ئاغرىقىمۇ ساقىيىپتۇ. بۇ تېببىي ساھەدىكى ئاغرىق ئارقىلىق ئاغرىقنى داۋالايدىغان ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

مەشھۇر ۋەزشۇناس ئانسۋارت «ئالماشتۇرۇش» دېگەن تېمىدا ۋەز ئېيتىپ، ئۇنى «تىكەننىڭ ئورنىغا قارىغاي تىكىش» دېگەن مىسال ئارقىلىق مۇنداق چۈشەندۈرگەن: سىز بىر بوش يەر چىقارماقچى بولسىڭىز قويۇق ئۆسكەن تىكەننى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن، ئۇ يەرنى ھەرگىز بوش قويماڭ، تىكەننىڭ ئورنىغا چىرايلىق قارىغاي تىكىپ ئۇنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ قويىسىز.

ھاياتلىقمۇ شۇنداق، بىر رەزىل نەرسىلەرنىڭ ئورنىغا چىرايلىق نەرسىلەرنى ئالماشتۇرساق بولىدۇ. مەسىلەن: بىر بوش ئۆينى تازىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئۇنى يامانلار ئىگىلەپ كەتمىسۇن دېسەك، ئەڭ ياخشىسى ياخشى ئادەملەرگە بەرسەك بولىدۇ. ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلىنى روھىي ھالىتىمىزنى ئالماشتۇرۇشقا ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ؛ يىرگىنچلىك خىيالنى كۆڭۈلدىن چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، ئۇنى قەتئىي ئويلىمايلا قالماستىن، يېڭى نەرسىلەرنى ئۇنىڭ ئورنىغا قويۇش، يېڭى قىزىقىش، يېڭى ئىدىيىنى يېتىلدۇرۇش كېرەك؛ ئۈمىدسىزلىكنى تۈگىتىش ئۈچۈن ئۈمىدسىزلىكنى قوبۇل قىلىشلا كۇپايە قىلمايدۇ، بىر ئۈمىد بەربات بولغاندىن كېيىن، يەنە بىر ئۈمىدنى ئۇنىڭ ئورنىغا قويۇش كېرەك؛ ئۆزىدىكى خاپىلىقنى ئۇنتۇپ كېتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ۋە بىردىنبىر چارىسى باشقىلارنىڭ ئازابىنى تەڭ تارتىشىپ بېرىش جەريانىدا ئۆزىنىڭ ئازابىنى ئۇنتۇپ كېتىدۇ. شۇڭا، چۈشكۈنلەشكەن چېغىمىزدا ئەڭ ياخشىسى ئۆزىمىزنى قويۇۋېتىپ، تىنچلىقنى بۇزۇپ تاشلاپ، ئۆزىمىزگە ئىلھام بولىدىغان ھەر قانداق ئىشنى قىلىش ئارقىلىق، ئۆزىمىزنى ئوڭۇشسىزلىق ئىچىدىن قۇتۇلدۇرۇشىمىز كېرەك.

ئېرىشكىنىڭىزدىن شادلىنىپ، يوقىتىپ قويغىنىڭىزدىن قايغۇرۇپ كەتمەڭ

ئازراق بىر نەرسىگە ئېرىشكەنلىكىدىن شادلىنىپ سەكرەپ كېتىدىغان، يەنە ئازراق بىر نەرسىسىنى يوقىتىپ قويغانلىقىدىن مەيدىسىنى مۇشتلاپ، يەرنى تېپىپ كېتىدىغان كىشىلەر ساغلام بولمىغان روھىي ھالەتتىكە ئىگە كىشىلەردۇر، بۇ كۆز ئالدىدىكى مەنپەئەتنىلا كۆرۈپ، كەلگۈسى تەرەققىياتقا ئەھمىيەت بەرمىگەنلىكتۇر .

«ئېرىشكىنىدىن شادلىنىپ، يوقىتىپ قويغىنىدىن قايغۇرۇپ كەتمەسلىك» بىر خىل ناھايىتى ياخشى روھىي ھالەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇستۇنلۇكى ئۆزىنىڭ ئىشىغىلا كۆڭۈل بۆلۈش، ۋاقىتلىق مەنپەئەتنى دەپ ئەجرىنى بىكار كەتكۈزمەسلىكتىن ئىبارەت. ئەكسىچە، ئازراق بىر نەرسىگە ئېرىشكەنلىكىدىن شادلىنىپ سەكرەپ كېتىدىغان، ئازراق بىر نەرسىسىنى يوقىتىپ قويغانلىقىدىن مەيدىسىنى مۇشتلاپ يەرنى تېپىپ كېتىدىغان كىشىلەر ساغلام بولمىغان روھىي ھالەتكە ئىگە كىشىلەردۇر. بۇنداق قىلىش كۆز ئالدىدىكى مەنپەئەتنىلا كۆرۈپ، كەلگۈسى تەرەققىياتقا ئەھمىيەت بەرمىگەنلىكتۇر.

لۇتسىل بىلاك ئىسىملىك ئايال «ئۆزىڭىزدە بار بولغانلىقىدىن خۇشال بولۇڭ، ئۆزىڭىزدە يوق بولغانلىقىدىن قايغۇرماڭ» دېگەن داۋلىنى بىلىشتىن بۇرۇن، بىر بەختسىزلىككە دۇچار بولۇش ئالدىدا تۇراتتى. ئۇ چاغدا، ئۇ ئارىزونا شتاتىنىڭ تاسان دېگەن يېرىدە

تۇراتتى، تۆۋەندىكىسى ئۇنىڭ بىزگە ئېيتىپ بەرگەن كەچۈرمىشى:
«مېنىڭ تۇرمۇشۇم ئەزەلدىنلا ناھايىتى ئالدىراشچىلىقتا ئۆتەتتى
—ئارىزونا ئۇنىۋېرسىتېتىدا ئورگانىزم كەسپىنى ئۆگىنەتتىم،
بازاردىكى سۆزلەشتە كاشىلىسى بارلارنى داۋالاش ئامبۇلاتورىيىسىگە
رىياسەتچىلىك قىلاتتىم، يەنە يېشىل سۆگەتلىك دېھقانچىلىق
مەيدانىدا بىر مۇزىكىدىن بەھرىلىنىش سىنىپىغا يېتەكچىلىك
قىلاتتىم. مەن يېشىل سۆگەتلىك دېھقانچىلىق مەيدانىدا تۇراتتىم.
بىز ئۇ يەردە يىغىلىش ئۆتكۈزەتتۇق، ئۇسسۇل ئوينايتتۇق، ئايدىڭدا
ئاتقا مىنىپ ئوينايتتۇق. لېكىن، بىر كۈنى سەھەردە، يۇرەك كې-
سىلى تۇيۇقسىزدىن يىقىلىپ يېتىپ قالدىم. سىز كارىۋاتتا بىر يىل
يېتىپ خاتىرجەم كۈتۈنۈشىڭىز كېرەك، دېدى دوختۇر سالامەتلى-
كىمنىڭ ئەسلىگە كېلىش - كەلمەسلىكىگە كاپالەت بېرەلمەي،
كارىۋاتتا بىر يىل يېتىش كېرەكسىز ئادەمگە ئايلىنىپ قالدى-
غانلىقىمدىن دېرەك بېرەتتى — ئۆلۈپ كېتىشىممۇ مۇمكىن ئى-
دى! بۇنى ئاڭلاپ قورققىنىمدىن شۈركىنىپ كەتتىم، نېمە ئۈچۈن
بۇنداق ئىش مېنىڭ بېشىمغا كېلىدىغاندۇ؟ نېمە گۇناھ قىلغى-
نىمغا شۇنچە جازاغا ئۇچرايدىغاندىمەن؟ مەن ھەم ئازابلاندىم ھەم
تەڭرىنىڭ ئادالەتسىزلىكىدىن نەپرەتلەندىم، لېكىن دوختۇرنىڭ
دېگىنى بويىچە كارىۋاتتا ياتتىم. قوشنىمىز رودلوف ئەپەندىم سەن-
ئەتكار ئىدى، ئۇ ماڭا: سىز كارىۋاتتا بىر يىل يېتىشنى بەخت-
سىزلىك دەپ قارامسىز؟ ! ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، ھازىر، پىكىر
يۈرگۈزۈش، ئۆزىڭىزنى تونۇشىڭىزغا ۋاقىت بار بولدى، قەلب جە-
ھەتتىكى يۈكسىلىشىڭىز ئىلگىرىكىدىن كۆپ ئارتۇق بولىدۇ، دې-
دى. مەن تىنچلىنىپ، ئىرادە تىكلەشكە ئىلھام بېرىدىغان كىتاب-
لارنى ئوقۇش ئارقىلىق يېڭى قىممەت قارىشى ئىزدەشنى سىناپ

باقماقچى بولدۇم. بىر كۈنى رادىئودا ئوبزورچىنىڭ: كۆڭۈلدە ئويى-
لىغاندىلا، ئاندىن ئۇنى قىلغىلى بولىدۇ، دېگەن ئاۋازى ئاڭلاندى،
بۇنداق گەپلەرنى ئىلگىرى نۇرغۇن قېتىم ئاڭلىغانىدىم، لېكىن
بۈگۈن تۇنجى قېتىم ماڭا ناھايىتى چوڭقۇر تەسىر قىلدى، مەن
قارارىمنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزۈم ئېھتىياجلىق نەرسىلەرنى ئويلاشقا
باشلىدىم: خۇشاللىق، بەخت، ساغلاملىق. مەن ھەر كۈنى ئورنۇمدىن
تۇرۇپلا ئۆزۈمدە ئازاب بولمىغانلىقىغا، ئوماق قىزىمنىڭ بولغانلى-
قىغا، ساغلام بولغان كۆرۈش، ئاڭلاش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغانلى-
قىمغا، رادىئودىن يېقىملىق مۇزىكىلارنى ئاڭلىيالىغانلىقىمغا،
كىتاب ئوقۇش ۋاقتىمنىڭ، مول يېمەكلىكلەرنىڭ، ياخشى دوست-
لىرىمنىڭ بولغانلىقىغا تەشەككۇر ئېيتتىم. دوختۇر بەلگىلىگەن
ۋاقىتتا دوستلىرىمنىڭ كېلىپ مېنى يوقلىشىغا رۇخسەت قىلى-
غاندا، قانچىلىك خۇشال بولغانلىقىمنى بىلەمسىز! نەچچە يىل
ئۆتۈپ كەتتى، ھازىر مېنىڭ تۇرمۇشۇم ناھايىتى خۇشال ۋە بەخت-
لىك ئۆتۈۋاتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ھەقىقەتەن كارىۋاتتا بىر يىل
ياتقىنىمغا رەھمەت ئېيتسام بولىدۇ. ئۇ مېنىڭ ئارىزونادىكى
ئەڭ قىممەتلىك، ئەڭ خۇشال بىر يىلىم ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى،
مەن ھەر كۈنى سەھەردە ھەمدۇسانا ئېيتىش، تەشەككۇر ئېيتىش
ئادىتىنى يېتىلدۈردۈم، ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، مەن ئۆلۈمدىن
قورققانلىقىم ئۈچۈنلا، قانداق قىلىپ ھەقىقىي ياشاشنى
ئۆگىنىۋالدىم.»

«گرېف ساياھەت خاتىرىسى» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى جونا-
دان شۋېيفورت ئەنگلىيە ئەدەبىيات تارىخىدىكى ئەڭ چوشكۇن تەر-
كىدۇنياچى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ھەر قېتىم تۇغۇلغان كۈنى بولغاندا
قارا كىيىم كىيىپ، گۆشسىز تاماق يېيىش ئارقىلىق، ئۆزىنىڭ بۇ

دۇنياغا تۆرەلگىنىدىن ئەپسۇسلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. گەرچە شۇنداق بولسىمۇ، لېكىن ئۇ يەنىلا بەخت، خۇشاللىقنىڭ ساغلاملىقتا تۈرتكە بولىدىغان ئەڭ زور كۈچ ئىكەنلىكىنى مەدھىيىلەيدۇ. ئۇ: «دۇنيادىكى ئەڭ ياخشى دوختۇر چەكلەش دوختۇرى، تىنچلىق دوختۇرى ۋە خۇشاللىق دوختۇرىدۇر» دەيدۇ.

ئۆزىمىزدە بار بولغان قىممەتلىك بايلىقتا — ھېكايىدىكى ئەلى بابانىڭكىدىنمۇ كۆپ بايلىقتا دىققەت قىلىدىغانلا بولساق، بىزمۇ بۇ «خۇشاللىق دوختۇرى» نىڭ ھەقسىز مۇلازىمىتىدىن بەھرىمەن بولۇشىمىز مۇمكىن، سىز بىر مىلليونىير ئۈچۈن كۆزىڭىزنى، قول - پۇتىڭىزنى، ئاڭلاش ئىقتىدارىڭىزنى، بالىڭىزنى ياكى ئائىلىڭىزدىكىلەرنى سېتىۋېتەمسىز؟ ئۆزىڭىزدە بار بولغان مال - مۈلۈكنى قوشسىڭىز روكفېللېر، فورت ۋە مورگان قاتارلىقلار بارلىق ئالتۇن - كۈمۈشنى دۆۋىلىۋەتسىمۇ، سىزدە بار بولغان نەرسىنى سېتىۋالالمايدىغانلىقىنى بايقايسىز.

پىكنىڭ خارلوۋ ئاببوت بىلەن تونۇشقىنىغا بىر قانچە يىل بولدى. خارلوۋ ئاببوت مىسسۇرى شتاتىنىڭ ۋېب دېگەن يېرىدە تۇراتتى، ئىلگىرى پىكنىڭ لېكسىيە سۆزلەشتىكى ۋاستىچىسى بولغان. بىر كۈنى، پىك كانساس شەھىرىدە ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ قالىدۇ، ئۇ ياخشى كۆڭلى بىلەن پىكنى مىسسۇرىدىكى بىلدون دېھقانچىلىق مەيدانىغا ئېلىپ كېلىدۇ. يول ئۈستىدە پىك ئۇنىڭدىن قانداق قىلغاندا غەمدىن قۇتۇلغىلى بولىدىغانلىقىنى سورايدۇ. خارلوۋ ئۇنىڭغا ئادەمنىڭ ئېسىدىن چىقمايدىغان مۇنداق بىر ھېكايىنى سۆزلەپ بېرىدۇ: «مەن ئىلگىرى بەك غەمكىن ئادەم ئىدىم» دەيدۇ ئاببوت، «لېكىن 1934 - يىلى باھاردا، ۋېب شەھىرىنىڭ غەربىي دوت كوچىسىدا كېتىۋېتىپ كۆرگەن بىر مەنزىرە

مېنى بارلىق غەم - قايغۇدىن قۇتۇلدۇردى. گەرچە ئۇ ئاران 10 نەچچە سېكۇنت داۋاملاشقان بولسىمۇ، لېكىن شۇ پەيتنىڭ ئۆزىدە مېنىڭ ھاياتلىقنىڭ ئەھمىيىتىگە بولغان تونۇشۇم ئىلگىرىكى 10 يىلدا ئۆگەنگەنلىرىمدىنمۇ ئېشىپ كەتتى. بۇ ئىككى يىلدىن بۇيان، مەن ۋېب شەھىرىدە بىر چەرچىنماللار دۇكىنى ئاچقانىدىم، لېكىن باشقۇرۇشۇم ياخشى بولمىغاچقا تاپقان - تەرگىنىمنىڭ ھەممىسىنى تۈگىتىپلا قالماستىن، يەنە قەرزگە بوغۇلدۇم، مۆلچەرىمچە، بۇ قەرزنى قايتۇرۇشقا يەتتە يىل كېتىشى مۇمكىن. مەن سودا - كان بانكىسىدىن قەرز ئېلىپ، كانساسقا بېرىپ بىرەر خىزمەت تېپىپ ئىشلەش ئۈچۈن، تېخى ئالدىنقى ھەپتىنىڭ ئالتىسى دۇكاننى تاقىدىم، مەن خۇددى يېڭىلىپ قالغان خورازدەك ئىشەنچىم ۋە ئىرادەمنى يوقاتقانىدىم. تۇيۇقسىز كوچىنىڭ ئۇ تەرىپىدىن بىر ئادەم كەلدى. ئۇ ئادەمنىڭ ئىككى پۇتى يوق بولۇپ، غالتەك ئورنىتىپ قويۇلغان تاختاينىڭ ئۈستىدە ئولتۇرۇپ، ئىككى قولىدىكى كالتەك بىلەن يەرنى ئىتتىرىپ ئالغا ئىلگىرىلەۋاتاتتى. ئۇ يولنى توغرا كېسىپ ئۆتۈپ، يولنىڭ ئۇ تەرىپىدىكى پىيادىلەر يولىغا چىقىش ئۈچۈن تاختاينىڭ ئالدىنى سەل - پەل كۆتۈردى. دەل شۇ سېكۇنتتا بىزنىڭ كۆزىمىز بىر - بىرى بىلەن ئۇچرىشىپ قالدى. ئۇ خاتىرجەم كۈلۈپ قويۇپ، ناھايىتى روھلۇق ھالدا ‹ئەتىگەنلىكىڭىز خەيرلىك بولسۇن، ئەپەندىم، بۈگۈن ھاۋا نېمە دېگەن ياخشى - ھە!› دەپ سالام بەردى، مەن ئۇنىڭغا قاراپ ئۆزۈمنىڭ قانچىلىك باياشات ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. مېنىڭ پۇتۇم بار، ماڭالايدىغان تۇرسام، يەنە نېمىدەپ ئۆز - ئۆزۈمنى شۇنچە بىچارە ھالغا چۈشۈرۈپ قويىمەن؟ بۇ ئادەم ئىككى پۇتى يوق تۇرۇقلۇق شۇنچە خۇشال، ئۆزىگە شۇنچە ئىشىنىدىكەنۇ، مەن قول - پۇتۇم ساق تۇرۇقلۇق نېمە ئۈچۈن

شۇنداق قىلالمايدىكەنمەن؟ مەن قەددىمنى رۇسلىدىم، ئەسلىدە سو-
دا ـ كان بانكىسىدىن پەقەت 100 دوللارلا قەرز ئالماقچى ئىدىم، ها-
زىر ئۆزۈمگە ناھايىتى ئىشەنگەن ھالدا، كانساسقا بېرىپ ئىش
تېپىپ قىلىمەن، دېدىم. نەتىجىدە قەرزنى ئالدىم، خىزمەتنىمۇ
تاپتىم.

ئادىپ رۇيكىبېك دوستلىرى بىلەن تىنچ ئوكياندا ئۈمىدسىز-
لىك ئىچىدە 21 كۈن لەيلەپ يۈرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۆگىنە-
ۋالغان ئەڭ مۇھىم نەرسىسى نېمە؟ ئۇ: «مەن شۇنى ئۆگىنىۋال-
دىمكى، ئادەم ئىچىدىغان سۇ، يەيدىغان نەرسە بولسىلا، ھېچنېمىدىن
ئاغرىنمىسىمۇ بولىدۇ» دەپ جاۋاب بېرىدۇ. «دەۋر» ھەپتىلىك ژور-
نىلىغا بىر ماقالە بېسىلغان بولۇپ، ئۇنىڭغا مۇنداق دېيىلگەن:
ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، گۋاتاكانا جېڭىدە زەمبىرەك
پارچىسى بىر ئوفىتسېرنىڭ كانىيىنى تىتىۋېتىدۇ. ئۇ بىر پارچە
قەغەزگە خەت يېزىپ، دوختۇردىن: «مەن ھايات قالامدىمەن؟» دەپ
سورايدۇ. دوختۇر «ھەئە» دەپ جاۋاب بېرىدۇ. ئۇ يەنە «مەن يەنە گەپ
قىلالامدىمەن؟» دەپ سورايدۇ. دوختۇر يەنە «ھەئە» دەيدۇ. شۇنىڭ
بىلەن بۇ ئوفىتسېر قەغەزگە «ئاناڭنى، ئۇنداق بولسا مەن يەنە نې-
مىدىن ئەنسىرەيمەن؟» دەپ يازىدۇ.

نېمە ئۈچۈن سىزمۇ قايغۇرۇشتىن توختاپ، ئۆزىڭىزگە: «ئا-
ناڭنى، مەن يەنە نېمىدىن ئەنسىرەيمەن» دېمەيسىز؟ ئەگەر شۇنداق
دېسىڭىز، ئىشنىڭ ئەمەلىيەتتە ھېچقانچە ئىش ئەمەسلىكىنى، ئۇ-
نىڭ باش قاتۇرۇشقا ئەرزىمەيدىغانلىقىنى بىلىپ قالىسىز.

لېكىن، بىز بۇلار ئۈچۈن تەشەككۈر ئېيتىپ باقتۇقمۇ؟ ياق،
خۇددى شوپېنخاۋېر ئېيتقاندەك: «بىز ئۆزىمىزدە بار بولغان نەر-
سىلەرنى ناھايىتى ئاز ئويلايمىز، ئۆزىمىزدە بولمىغان نەرسىلەرنى

بولسا ئېسىمىزدىن چىقارمايمىز.» دەرۋەقە، بۇ كىشىلىك ھاياتتى-
كى ئەڭ زور بەختسىزلىكتۇر.

مۇشۇنداق تەبىئەت جون پالمانىمۇ بىر نورمال ئادەمدىن دۇن-
يادىن نەپرەتلىنىپ، ئۆرپ ـ ئادەتكە ھەسەت قىلىدىغان ئادەمگە ئاي-
لاندۇرۇپ قويغان ھەمدە ئائىلىسىنى ۋەيران قىلغىلى تاس قالغان،
بۇنى ئۇ ئۆز ئېغىزى بىلەن ماڭا دەپ بەرگەن.

پالما ئامېرىكىنىڭ يېڭى جېرسى شتاتىدىكى پادىسىن دېگەن
جايدا تۇراتتى.

—مەن ھەربىي سەپتىن چېكىنىپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا تىجارەت
بىلەن شۇغۇللاندىم — دەيدۇ ئۇ، — مەن ـ كېچە ـ كۈندۈز تى-
رىشىپ ئىشلىدىم. تىجارىتىم ناھايىتى ئوڭۇشلۇق بولدى. ئۇزۇن
ئۆتمەيلا پىشكەللىككە يولۇقتۇم، مەن بىر قىسىم ماتېرىيال ۋە
زاپچاسلارنى تاپالمىدىم. تىجارىتىم توختاپلا دەپقالغانىدى، بەك قاي-
غۇرۇپ كەتكەنلىكتىن، بىر نورمال ئادەمدىن دۇنيادىن نەپرەتلى-
نىپ، ئۆرپ ـ ئادەتكە ھەسەت قىلىدىغان ئادەمگە ئايلىنىپ قالدىم.
مەن قوپال، ئاسانلا ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالدىم، ئۇنىڭ ئۈستىگە
—گەرچە ئەينى چاغدا ھېس قىلالمىغان بولساممۇ — ئەسلىدىكى
خۇشال ئائىلەمنى ۋەيران قىلغىلى تاس قالدىم. بىر كۈنى، ھەربىي
سەپتىن چېكىنىپ مېنىڭ يېنىمدا ئىشلىگەن مېيىپ يىگىت
ماڭا: «جون، سەن ھەقىقەتەن ئەپسۇسلانساڭ بولىدۇ، ھازىرقى ھا-
لىتىڭ خۇددى دۇنيادا بىردىنبىر پېشكەللىككە ئۇچرىغان ئادەمگە
ئوخشاپ قاپتۇ. دۇكىنىڭنى بىر مەزگىل تاقاپ قويساڭ نېمە بوپتۇ؟
ئىشلار ئوڭشالغاندىن كېيىن قايتىدىن ئاچساڭ بولىدىغۇ؟ سەندە
نۇرغۇن نەرسىلەر بار، شۈكۈر قىلساڭ بولاتتى، لېكىن سەن ئەتى-
دىن كەچكىچە قاقشاپلا يۈرىسەن. تەڭرىم، مەن تېخى ھالىڭنىڭ

ياخشى بولۇپ قېلىشىنى تىلەپ يۈرۈپتىمەن! ماڭا قارا، مېنىڭ بىرلا قولۇم بار، يۈزۈمنىڭ يېرىمىنى زەمبىرەك ئوقى يوق قىلۋەتتى، شۇنداق تۇرۇقلۇق مەن تېخى ئاغرىنماي يۈرسەم، ئەگەر سەن يەنىلا قاخشاشتىن توختىمىساڭ، تىجارىتىڭدىنلا ئەمەس، بەلكى سالامەتلىكىڭ، ئائىلە ۋە بارلىق دوستلىرىڭدىنمۇ ئايرىلىپ قالىسەن!» دېدى. بۇ گەپلەر ماڭا خۇددى بېشىمغا بازغان تەگكەندەك تۇيۇلدى. مەن ئاخىرى ئۆزۈمنىڭ قانچىلىك باي ئىكەنلىكىمنى ھېس قىلدىم. شۇنىڭ بىلەن پوزىتسىيەمنى ئۆزگەرتىپ، ئەسلىدىكى ھالىتىمگە قايتىپ كەلدىم.

تۇرمۇشىمىزدىكى ئىشلارنىڭ 90% ى ياخشى ئىش، 10% ى يامان ئىش بولىدۇ. ئەگەر خۇشال ئۆتەي دېسىڭىز زېھنىڭىزنى ئاشۇ 90%ياخشى ئىشقا قارىتىڭ؛ ئەگەر ئەندىشە قىلىش، باش قاتۇرۇش بىلەن ئۆتەي ياكى ئاشقازان ـ ئۈچەي يارىسى كېسىلىگە گىرىپتار بولاي دېسىڭىز زېھنىڭىزنى ئاشۇ 10% يامان ئىشقا قاراتسىڭىز بولىدۇ.

روگان سىمىت مۇنداق بىر جۈملە ناھايىتى ئاقىلانە سۆز قىلغان: «ھاياتلىقتا ئىككىلا نىشان بولىدۇ: ئۇنىڭ بىرى، ئۆزۈڭگە كېرەكلىك نەرسىگە ئېرىشىش؛ يەنە بىرى، ئېرىشكىنىڭدىن ھۇزۇرلىنىش. ئەڭ ئەقىللىق كىشىلەرلا ئىككىنچى نىشانغا يېتەلەيدۇ، پايدىغا ئېرىشكەن ۋە زىيان تارتقان چاغدا روھىي ھالىتىنى ھەقىقىي تۈردە تەڭپۇڭلاشتۇرالايدۇ، ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچراش تۇيغۇسىدا بولمايدۇ.»

«غېرىبلىق» ھالىتىڭىزنى تەڭشەپ تۇرۇڭ

يالغۇزلۇقتىكى خۇشاللىقتىن تېخىمۇ ياخشى ھوزۇرلىنىش ئۈچۈن ، ئۆزىنىڭ ئەترابلىق پىكىر يۈرگۈزۈش ئۇسۇلىنى چېنىقتۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئىش ھېسابلىنىدۇ.

«مەن بەك غېرىبسىنىپ قالدىم. ھەقىقەتەن...» بۇ، ئىشى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ دائىم قاقشايدىغان سۆزى. ئەمەلىيەتتە، ھاياتلىقتا يالغۇزلۇق روھىي ھالىتىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش ناھايىتى قىيىن مەسىلە، ھەقىقىي مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى كۆڭلىدە بىر «يالغۇزلۇقنى تەڭشىگۈچ» ياساشقا ماھىر بولغاندىلا، ئاندىن غېرىبلىقتىن قۇتۇلالايدۇ. چۈنكى ، غېرىبسىنىپ قالمايدىغان ئادەمنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، غېرىبلىقتىن قانداق قۇتۇلۇش چوڭ ئىلىم، ھاياتلىقتىكى روھىي ھالەتكە دائىر چوڭ مىزان ھېسابلىنىدۇ.

يالغۇزلۇق تىلغا ئېلىنسا، كىشىلەر دائىم ئۇنى بىر خىل ئازابلىق مەنىسىدىكى سۆز ئورنىدا چۈشىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە. يالغۇزلۇق بىزنىڭ يېشىل چىراغلىق ھاياتىمىزدا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. يالغۇزلۇقتىكى خۇشاللىقتىن ھوزۇرلىنالمايدىغان ئادەم ھەقىقىي بەختلىك ھاياتقا ئىگە ئادەم ھېسابلانمايدۇ، ھالبۇكى، ھەر بىر ئادەم مەيلى ئىدراكىي جەھەتتىن خالىسۇن ـ خالىمىسۇن، بىز ھەممىمىز مەلۇم دەرىجىدىكى يالغۇزلۇقتا ياشايمىز. يالغۇزلۇق

بىلەن چىقىشىش دېگەنلىك ئۇنىڭ كىشىلىك ھاياتىمىزغا بولغان ئاكتىپ قىممىتىنى تونۇپ يېتىپ، يالغۇز ياشاش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىپ، يالغۇزلۇقنىڭ بىزگە ئېلىپ كەلگەن خۇشاللىقىدىن بەھرىلىنىش دېگەنلىكتۇر.

ئامېرىكا ئالىمى S . ئاروي «ئىجادىيەت سىرى» دېگەن تېمىدا بىر كىتاب يازغان بولۇپ، ئۇ 16 ـ بابتىكى «شەخسنىڭ ئىجادىيەت ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈش داۋامىدا» دېگەن قىسمىدا يالغۇزلۇقنى ئىجادىيەت ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشنىڭ بىرىنچى شەرتى قىلغان. ئۇ مۇنداق دېگەن: «بىر تەنھا كىشى دائىملىق كونا ئۆرپ ـ ئادەتنىڭ تەسىرىگە دائىم، بىۋاسىتە ئۇچرىمايدۇ. ئۇنىڭ جەمئىيەتتىكى كونا، چىرىك كۈچلەر تەرىپىدىن بويسۇندۇرۇلۇش خەۋپىمۇ ئازراق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ قەلبىدىكى ئۆزى بىلەن مۇڭدىشىش، قەلبىدىكى تۈپ مەنبەسىگە يېقىنلىشىشى، ئەسلىدىكى پەيدا بولۇش جەريانىدىكى مەلۇم نامايەندە بىلەن ئالاقە ئورنىتىش مۇمكىنچىلىكى تېخىمۇ چوڭ بولىدۇ. شۇڭا، يالغۇزلۇق گەرچە ئادەمنى زېرىكتۈرسىمۇ، لېكىن ئاشۇ تەنھا كىشى ئۆزى بىلەن ئالاقە ئورناتقاندىن كېيىن ئۇنداق بولمايدۇ. بەلكى ئىزدىنىش ئۈچۈن، يېڭى بىلىم، يېڭى مەنە بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن، ئويلىمىغان ئىلھام ھاسىل قىلىش ئۈچۈن يېڭى بىر ئىچكى دۇنيا نامايان بولىدۇ... دەرۋەقە، بۇنداق يالغۇزلۇقنى باشقىلار زورلاپ تاڭغان ياكى ئۆزىنىڭ پىسخىكا جەھەتتىكى قىيىن ئەھۋالى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇپ ئۇنى ئۇزۇن مۇددەتلىك، كىشىنى زېرىكتۈرىدىغان ئۇنداق يالغۇزلۇق بىلەنمۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ؛ ئۇنى ھەم باشقىلاردىن قورقۇپ، خىجىللىقتا ئۇزۇن مۇددەت يالغۇز تۇرۇش بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئۇ پەقەت قەرەللىك ھالدا مەلۇم مەزگىل

ئۆزىنىڭ يالغۇز ياشاش ھالىتىنى ساقلاپ قېلىش بولۇشى لازىم.»

S. ئاروۋي يەنە تەكىتلەپ مۇنداق دەيدۇ: «يالغۇزلۇقنى ئىجادىيەت ئىقتىدارىنىڭ تەييارلىق شەرتى قىلىپ كۆرسىتىپلا قالماستىن، يەنە ئىجادىيەت داۋامىدىكى بىر خىل ھالەت قىلىش كېرەك.» يەنى، كۆڭۈل خاتىرجەم بولمىسا ۋە ئۆزىمىز يالغۇز تۇرىدىغان ماكان بولمىسا تەرەققىي قىلالمايمىز. يالغۇزلۇقنىڭ قىممىتى زېھنىي كۈچىمىزنى تېخىمۇ زور دەرىجىدە مەركەزلەشتۈرۈپ، تەپەككۇرىمىزنى ئەڭ ئەركىن، ئەڭ ئوچۇق، ئەڭ جانلىق ھالەتكە كەلتۈرۈش، شۇ ئارقىلىق ئۆزىمىزنى تېخىمۇ ئاقىللارچە ياشايدىغان، قىزىل چىراغقا تېخىمۇ ئاز يولۇقىدىغان قىلىشتا.

لېكىن، ھازىرقى جەمئىيەتتە ياشاۋاتقان بىز ئۈچۈن ئەڭ قىيىن بولۇۋاتقىنى يالغۇز ياشاش ئىقتىدارىمىزنىڭ كەملىكى ۋە يالغۇز ياشاش ئىقتىدارىمىزنى يوقىتىپ قويغانلىقىمىزدۇر. بىز بايلىق ۋە ماددىي تۇرمۇشقا ئىنتىلىش داۋامىدا، كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى سوغۇقچىلىقنىڭ ئېشىپ بېرىۋاتقانلىقىغا دائىم دىققەت قىلىپ كەلدۇق. لېكىن ئېشىپ بېرىۋاتقان بۇ خىل سوغۇقچىلىقنىڭ دەل يالغۇز ياشاش ماكانىمىزدىن ئايرىلىپ قالغانلىقىمىزدىن بولغانلىقىنى كۆرۈپ يېتەلمىدۇق. كۆپچىلىك بىر ـ بىرىگە بەك ئوخشىشىپ كەتكەچكە، بىر ـ بىرىنى جەلپ قىلىش كۈچىنى، ئۆز ئارا ئالاقىلىشىش ئېھتىياجىنى يوقاتقان. شۇڭا، پاسكا: «ئىنسانلاردىكى بارلىق مەسىلە ئۇلارنىڭ يالغۇز، جىمجىت بىر ئۆيدە تۇرالمايدىغانلىقىدىن كېلىدۇ» دەيدۇ. شۇڭا، بىز يېشىل چىراغلىق ھاياتنى تاللايدىكەنمىز، ئۆزىمىزگە يالغۇز تۇرىدىغان ۋاقىت ۋە ماكان قالدۇرۇشىمىز، «مۇمكىن بولسا» ئەمەس، بەلكى بارلىق ئىشلارنى ئورۇنلاشتۇرۇشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن ئۆزىمىز

يالغۇز تۇرىدىغان ۋاقىتنى ئورۇنلاشتۇرۇپ، ئاندىن قالغان ۋاقىتنى ئورۇنلاشتۇرۇشىمىز لازىم. مۇشۇنداق قىلىشنى داۋاملاشتۇرساق، ئۇزۇنغا بارمايلا باشقا ئىشلارنىڭ ئىشلەنمەي قالمايلا قالماستىن، ئەكسىچە تېخىمۇ ۋاقتىدا، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بىر تەرەپ قىلىنغانلىقىنى بايقايمىز.

يالغۇزلۇق تەنھالىق ئەمەس. تەنھا ياشاش «دۇنيادىكى ئىشلاردىن بىخەۋەر يۈرۈش» ئۈچۈن، يالغۇز ياشاش بولسا دۇنيادىكى ئىشلارنى تېخىمۇ ياخشى بىلىش ئۈچۈندۇر. يەنى يالغۇز ياشاش بىۋاسىتە سىرتىمىزدىكى قەلبىمىزنىڭ نېمە دەۋاتقانلىقىنى ئېنىق ئاڭلاپ، تەبىئەت بىلەن سىرداشىپ، ھاياتىمىزنى سۈنئىي ھالەتتىن تەبىئىي ھالەتكە ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق، تۇسالغۇلاردىن قۇتۇلۇپ، ئۆتكۈر كۆزىمىز ئارقىلىق ھاياتلىقنىڭ ئەسلىدىكى يېشىل چىرىغىنى ئېنىق كۆرۈپ ئىجتىمائىي تۇرمۇشقا تېخىمۇ ئاڭلىق، تېخىمۇ ئاكتىپ، تېخىمۇ جانلىق ھالدا ئاتلىنىپ، دۇنيانى ساغلاملىقىمىز ۋە جاسارىتىمىز ئارقىلىق تېخىمۇ ھاياتىي كۈچكە ئىگە، تېخىمۇ رەڭگارەڭ قىلىش ئۈچۈندۇر. شۇڭا، يالغۇز ئۆتكەن ھاياتىمىزنى مۇنداق تەسۋىرلەشكە بولىدۇ: ئۆزىمىزنى جەمئىيەتتە ئالغان رولدىن ۋاقىتىنچە قۇتۇلدۇرۇپ چىقىش، جەمئىيەت كاللىمىزغا قويغان بارلىق قاراش ۋە تەپەككۇر تەرتىپىنى تازىلاش، بۇ جەمئىيەتتە بولغان بارلىق ماددىي جەھەتتىكى تايىنىش ۋە ئېھتىياجنى تۈگىتىش، روھىي ھالىتىمىزنى يۈكسەك دەرىجىدە ئەركىن تۇتۇش، ئاندىن ھازىرقى ئىجتىمائىي تۇرمۇشىمىزغا ئوبدان نەزەر سېلىش ھەمدە بۇنداق ھالەتتە ياشاشنىڭ مۇمكىنچىلىكىگە بولغان تاللاش بىلەن تەبىئەت دۇنياسىغا تەۋە بولغان ھالەتتە ياشاشنىڭ مۇمكىنچىلىكىگە بولغان تاللاشنى ئۆز ئارا سېلىشتۇرۇپ، ھەر قايسى-

سىنىڭ سەۋەبلىرىنى تەھلىل قىلىپ، قەلبىمىزدىكى ھۆكۈمگە قۇلاق سېلىش. بۇ ھەم خۇددى بىر ئويما ئەسەردىن ھوزۇرلانغانغا ئوخشاش بولۇپ، بىز ئۇنى ئوخشىمىغان تەرەپتىن كۆزىتىشىمىز، ئوخشىمىغان ئارىلىقتىن ئۇنىڭ ئوخشىمىغان ئۈنۈمىنى ھېس قىلىشىمىز لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندىلا، ئاندىن ئۆزىمىزنى تار كۆڭۈل دائىرىسىدە چەكلەپ قويمايمىز. كىچىككىنە ئىشنى دەپ يەنە تالىشىپ ئولتۇرمايمىز. نەزەر دائىرىمىز ئومۇمىيلىققا قاراپ يۈزلىنىدۇ. ياشاش پۇرسىتىمىزمۇ چەكسىز؛ ھەسسىلەپ كۆپىيىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش نىسبىتىمۇ مۇناسىپ ھالدا زور دەرىجىدە ئاشىدۇ.

يالغۇزلۇقتىكى خۇشاللىقتىن تېخىمۇ ياخشى ھوزۇرلىنىش ئۈچۈن، ئۆزىنىڭ ئەتراپلىق پىكىر يۈرگۈزۈش ئۇسۇلىنى چېنىقتۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئىش ھېسابلىنىدۇ. بىز پىكىر يۈرگۈزۈشكە بارغانسېرى قىزىققاندىلا، ئاندىن يالغۇزلۇقتا بولغان ئىنتىلىشىمىز بارغانسېرى كۈچىيىپ بارىدۇ، يالغۇزلۇقمۇ بىر خىل قانائەت سۈپىتىدە تۇرمۇشىمىزدىكى چوڭ بىر خۇشاللىق ئىشقا، گەپ كەتمەيدىغان زور بەختكە ئايلىنىدۇ.

قەلبىڭىزدىكى چاڭ ـ توزانلارنى يۇيۇپ تاشلاڭ

مالدىن: «كۆڭلىمىزدىكى چاڭ ـ توزانلارنى يۇيۇۋېتىپ، ئالىيجاناب خىسلەتنى يېتىلدۇرۇپ، كىشىلىك ھاياتنىڭ ئەھمىيىتى ۋە نىشانىنى ئايدىڭلاشتۇرساقلا، ئۇ خۇددى ماياتنىكتەك ئالغا ئىلگىرىلەش يۆنىلىشىمىزنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ» دېگەن.

مالدىن: «بىز كۆڭلىمىزدىكى چاڭ ـ توزانلارنى يۇيۇۋېتىپ، ئالىيجاناب خىسلەتنى يېتىلدۇرۇپ، كىشىلىك ھاياتنىڭ ئەھمىيىتى ۋە نىشانىنى ئايدىڭلاشتۇرساقلا، ئۇ خۇددى ماياتنىكتەك ئالغا ئىلگىرىلەش يۆنىلىشىمىزنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ» دېگەن. ئۇنداقتا، «كۆڭۈلدىكى چاڭ ـ توزان» زادى نېمىنى كۆرسىتىدۇ؟ بىزنىڭ قارىشىمىزچە، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا توسالغۇ بولىدىغان بارلىق پاسسىپ ئامىلنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، بىز «تازىلىغۇچى» بولۇشىمىز شەرت.

پلۇكس دائىم گېرىگورى بېيتسۇن يازغان بىر كىتابتىكى كىشىنى ناھايىتى ئويغا سالىدىغان مۇنداق بىر ھېكايىنى مىسال كەلتۈرۈپ:

كۆپ يىللار بۇرۇن، بىر كۈنى، قىزى بېيتسۇننىڭ ئالدىغا كېلىپ ئۇنىڭدىن: «دادا، نەرسىلەر نېمە ئۈچۈن ئاسانلا قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ؟» دەپ سوراپتۇ.

بېيتسۇن: «ئوماق قىزىم، سىز دەۋاتقان ‹قالايمىقان› نېمىنى

كۆرسىتىدۇ؟» دەپ سوراپتۇ.

قىزى: «بىلەمسىز، مەن دەۋاتقان ‹قالايمىقان› نەرسىلەرنىڭ رەتلىك قويۇلمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كىتاب ئۈستىلىمگە قارىڭە، نەرسىلەرنىڭ ھېچقايسىسى جايىغا قويۇلماپتۇ، بۇنى قالايمىقان دېمەي نېمە دەيمىز؟ تۈنۈگۈن كەچتە مەن نۇرغۇن ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئاران دېگەندە ئۇلارنى قايتىدىن رەتلەپ چىقتىم، لېكىن بۇنداق رەتلىكلىك ئۇزۇنغا بارمايدىكەن. نەرسىلەر ئاسانلا قالايمىقانلىشىپ كېتىدىكەن دەيمەن» دەپتۇ.

بېيتسۇن قىزىنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ بولغاندىن كېيىن: «رەتلىك بولسا قانداق بولىدۇ، ماڭا رەتلەپ كۆرسىتىپ بېقىڭا» دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن قىزى رەتلەشكە كىرىشىپ، كىتاب ئۈستىلىدىكى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى جايى جايىغا قويۇپتۇ ـ دە «قاراڭ، ھازىر ئۇلار رەتلىك بولدىغۇ، لېكىن بۇ ئۇزۇنغا بارمايدىكەن» دەپتۇ.

بېيتسۇن قىزىدىن يەنە «ئەگەر مەن سۇ بوياق قۇتىڭىزنى بۇ تەرەپكە سەل ـ پەل يۆتكەپ قويسام، سىزچە قانداق بولار؟ » دەپ سوراپتۇ.

قىزى: «بولمايدۇ، ئۇنداق قىلسىڭىز كىتاب ئۈستىلىم يەنە قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ، ئەڭ ياخشىسى كىتاب ئۈستىلىم (سىزنىڭ چىقىپ كەتمەي)، (رەتلىكلىكى) نى ساقلىسۇن» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

بېيتسۇن يەنە: «ئەگەر مەن قېرىندىشىڭىزنى بۇ يەردىن ئاۋۇ يەرگە يۆتكەپ قويسامچۇ؟» دەپ سوراپتۇ.

قىزى: «سىز ئۈستىلىمنى يەنە قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتتىڭىز» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

«ئەگەر مەن بۇ كىتابنى ئاچسامچۇ؟» دەپ سوراپتۇ ئۇ داۋاملىق.

«ئۇمۇ قالايمىقانلاشتۇرغانلىق بولىدۇ» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ

قىزى يەنە.

بۇ چاغدا بېيتسۇن كۇلۇمسىرەت تۇرۇپ قىزىغا: «ئوماق قىزىم، نەرسە ئاسان قالايمىقانلىشىپ كەتمەيدۇ، بەلكى كۆڭلىڭىزدە قالايمىقان دېگەن سۆزگە بەرگەن تەبىرىڭىز بەك كۆپ بولۇپ كېتىپتۇ، لېكىن رەتلىك سۆزگە بەرگەن تەبىرىڭىز پەقەت بىر خىللا بولۇپ قاپتۇ» دەپتۇ.

پلوكس: نۇرغۇن كىشىلەر كەيپىياتىنى ناچارلاشتۇرىدىغان قائىدىلەرنى كۆپ بېكىتىپ قويۇپ، كەيپىياتىنى ياخشى قىلىدىغان قائىدىلەرنى ئاز بېكىتىپ قويىدۇ، شۇڭا ئۇلارنىڭ ئازابتىن قۇتۇلالماسلىقىدىن ھەيران قېلىش ھاجەتسىز، ئۇنداق كىشىلەر خۇددى نېرۋىسىنى تور بىلەن قاماپ قويغاندەك، ئۇنىڭدىن قۇتۇلىمەن دېگەنسېرى قۇتۇلالمايدۇ، ئازابتىن قۇتۇلىمەن دېگەنسېرى قۇتۇلالمايدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ.

پلوكس يەنە مۇنداق بىر تىپىك بىر مىسالنىمۇ دېگەنىدى:

بىز دېمەكچى بولغان بۇ كىشى «بايلىق» (فوبۇس) ژۇرنىلىدىكى 500 چوڭ كارخانىنىڭ قاتارىغا كىرگەن بىر شىركەتنىڭ يۇقىرى دەرىجىلىك خادىمى بولۇپ، شىركەتتە قول ئاستىدىكىلەرنىڭ ناھايىتى ھۆرمىتىگە ئېرىشكەن، ئائىلىسىدە ئايالى ۋە بەش بالىسى بىلەنمۇ ناھايىتى ئىناق ئۆتىدۇ، سالامەتلىك ئەھۋالىغا تېخىمۇ گەپ كەتمەيدۇ، تېخى ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش ماھىرى. شۇنداق تۇرۇقلۇق، مەن ئۇنىڭدىن «سىز ئۆزىڭىزنى مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ھېسابلامسىز؟» دەپ سورىغىنىمدا ئۇ ناھايىتى كەسكىنلىك بىلەن: «ياق!» دەپ جاۋاب بەردى، ئۇنىڭ جاۋابى ھەممەيلەننى ھەيران قالدۇردى.

مەن ئۇنىڭدىن يەنە: «سىزنىڭچە قانداق بولسا مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ھېسابلىنىدۇ؟» دەپ سورىدىم.

5. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش روھىي ھالىتى :

تەقدىر ئۈستىدىن غالىب كېلىشنىڭ ئاچقۇچى

پاسسىپلىقنىڭ جىسمىڭىزدا ئەدەپ كېتىشىگە يول قويماڭ

رۇللېس ۋەرپېدە ئولتۇرۇش نۇتقىدا: «ئېتىقاد قانچە پۇلغا يارايدۇ؟ ئېتىقاد پۇلغا يارىمايدۇ، ئۇ بەزىدە ھەتتا ياخشى نىيەتلىك ئالدامچىلىق ھېسابلىنىدۇ، ھالبۇكى، سىز ئۇنىڭدا داۋاملىق چىڭ تۇرسىڭىزلا، ئۇنىڭ قىممىتى ئۇچقاندەك تېز ئۆسىدۇ» دېگەن.

ھەر بىر ئادەم تۇرمۇشتا ئۆگىنىشكە تېگىشلىك بىر مۇھىم ئىلىم بار، ئۇ بولسىمۇ «ئوڭۇشسىزلىق» قا يۈزلىنىشتىن ئىبارەت. بۇنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كۆپىنچە ھاللاردا بىر ئادەمنىڭ ئۆمۈرلۈك تەقدىرىنىڭ كىرىزىس ئىچىدە ياكى ئۈستۈنلۈك ئورنىدا

تۇرۇشنى بەلگىلەيدۇ. ئانتونى روبىنىنىڭ «ھاياتلىقتا تەتۈر قىس-
مەتكە ياكى قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەندە تۇتقان پوزىتسىيە ھەر
قانداق ئىشنىڭ كەلگۈسىدىنمۇ مۇھىم» دېگەن سۆزىنى ئېسىڭىزدە
چىڭ تۇتۇڭ. بەزى كىشىلەر بەزى ئوڭۇشسىزلىقلارنى بېشىدىن
كەچۈرگەندىن كېيىن، مەيلى نېمىلا قىلاي بەربىر مەغلۇپ بولى-
دىكەنمەن، دەپ روھى چۈشۈپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، بۇ خىل
پاسسىپ روھىي ھالەت كېڭىيىپ ئۇنى كۈچسىز، ئۈمىدسىز ھەتتا
كېرەكسىز قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر سىز پاسسىپ روھىي ھالەتنى
يېڭىمەن، ئۆز ئۇستۇنلۇكۇمنى ئىزدەيمەن دەيدىكەنسىز، ھەرگىز
بۇنداق روھىي ھالەتتە بولماسلىقىڭىز كېرەك، چۈنكى، ئۇ يوشۇرۇن
كۈچىڭىزنى بوغۇپ، ھاياتلىقتىكى كرىزىسنى يېڭىش ئۈمىدى-
ڭىزنى نابۇت قىلىدۇ.

مۇستەھكەم روھىي ھالەت كەمچىل بولۇش نۇرغۇن كىشى-
لەردىكى زور بىر كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ، لېكىن بىز تۆۋەندە
دېمەكچى بولغان بۇ كىشى ئۇنداق ئەمەس، ئۇ روھىي ھالەتنى ئۆزى-
نىڭ بايرىقى قىلغان.

روجېر روللېس ئامېرىكىنىڭ نيۇيورك شتاتى تارىخىدىكى
تۇنجى نېگىر شتات باشلىقى. ئۇ نيۇيوركتىكى سېسىق نامى پۇر-
كەتكەن داشاتو نامراتلار گەمىسىدە تۇغۇلغان. بۇ جاي مۇھىتى
مەينەت، زوراۋانلىق بىلەن تولغان، چېگرىدىن ئوغرىلىقچە كىر-
گەنلەر ۋە سەرگەردانلار توپلىشىدىغان جاي. بۇ جايدا تۇغۇلغانلار
كىچىكىدىن باشلاپلا ئوقۇشتىن قاچاتتى، ئۇرۇشاتتى، ئوغرىلىق
قىلاتتى ھەتتا زەھەر چېكەتتى، چوڭ بولغاندا تۈزۈك كەسىپ
بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار ناھايىتى ئاز چىقاتتى. ھالبۇكى، روجېر
روللېس بۇنىڭ سىرتىدا بولۇپ، ئۇ ئالىي مەكتەپكە ئۆتۈپلا

قالماستىن، يەنە شتات باشلىقى بولدى.

ۋەزىپىگە ئولتۇرغان چاغدىكى مۇخبىرلارنى كۈتۈۋېلىش يى-
غىنىدا، بىر مۇخبىر ئۇنىڭدىن: سىزنىڭ شتات باشلىقلىق ئورنىغا
چىقالىشىڭىزغا نېمە تۈرتكە بولدى؟ دەپ سورايدۇ. روللېس 300
نەچچە مۇخبىرنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ كۈرەش تارىخىنى بىر ئېغىزمۇ
تىلغا ئالماي، باشلانغۇچ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چېغىدىكى مەكتەپ
مۇدىرى پېل پاۋلو ئۇستىدىلا توختىلىدۇ.

1961 ـ يىلى، پاۋلو نوبىتا باشلانغۇچ مەكتىپى مۇدىرىيىتى-
نىڭ مۇدىرلىقىدىن قوشۇمچە مەكتەپ مۇدىرلىقىغا تەكلىپ قى-
لىنىدۇ. ئەينى چاغ دەل ئامېرىكىدا ھىپپىچىلىق مودا بولغان
مەزگىل بولۇپ، ئۇ داشاتودىكى نوبىتا باشلانغۇچ مەكتىپىگە كىر-
گەندە، بۇ يەردىكى نامرات بالىلارنىڭ «گاڭگىراپ قالغان ئەۋلاد»
لاردىنمۇ بەكرەك بىكارچى ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. ئۇلار ئوقۇتقۇچى
بىلەن ھەمكارلاشماي، دەرس قالدۇرىدۇ، ئۇرۇشىدۇ، ھەتتا سىنىپ-
نىڭ دوسكىسىنى چېقىۋېتىدۇ. پېل پاۋلو ئۇلارنى يېتەكلەش ئۇ-
چۈن نۇرغۇن چارە ئويلاپ چىققان بولسىمۇ، ئۇنىڭ بىرىمۇ كارغا
كەلمەيدۇ. كېيىن، ئۇ بۇ بالىلارنىڭ ھەممىسىنىڭ دىنغا ئېتىقاد
قىلىدىغانلىقىنى بايقاپ، دەرس ئۆتكەندە «ئوقۇغۇچىلارنىڭ قولىنى
كۆتۈرۈش» تىن ئىبارەت بىر تۈرنى كۆپەيتىپ، مۇشۇ چارە ئارقىلىق
ئوقۇغۇچىلارنى رىغبەتلەندۈرىدۇ.

روللېس دېرىزە تەكچىسىدىن سەكرەپ چۈشۈپ، ئىككى قو-
لىنى سوزغىنىچە مۇنبەرگە كەلگەندە، پېل پاۋلو: «مەن بۇ ئىنچى-
كە، ئۇزۇن چىمچىلاق بارمىقىڭنى كۆرۈپ، كەلگۈسىدە نيۇيورك
شتاتىنىڭ باشلىقى بولىدىغانلىقىڭنى بىلگەنىدىم» دەيدۇ. روللېس
بۇنى ئاڭلاپ ناھايىتى ھەيران قالىدۇ. چۈنكى، ئۇ مۇشۇ ياشقا كىر-

گۆچە پەقەت ئۇنىڭ مومىسىلا بىر قېتىم «سەن چوڭ بولغاندا بەش تونىلىق كىچىك پاراخوتنىڭ كاپىتانى بولالايسەن» دەپ ئۇنى ھاياجانلاندۇرۇپ باققانىدى. بۇ قېتىم پېل پاۋلو ئەپەندىمنىڭ ئۇنى نيۇيورك شىتاتىنىڭ باشلىقى بولالايسەن دېگىنى ھەقىقەتەن ئۇنىڭ ئويلىمىغان يېرىدىن چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ بۇ سۆزنى ئېسىدە تۇتىدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا ئىشىنىدۇ.

شۇ كۈندىن باشلاپ «نيۇ ـ يورك شىتاتىنىڭ باشلىقى» روللىپس ئۇچۇن بىر بايراق بولىدۇ، ئۇنىڭ كىيىمى ئەمدى لاي بىلەن بۇلغانمايدۇ، گەپلىرىگىمۇ سەت گەپلەر ئارىلاشمايدۇ. ئۇ ئەمدى بېلىنى رۇسلاپ مېڭىشقا باشلايدۇ، كېيىنكى 40 نەچچە يىل ئىچىدە، ھەر كۈنى ئۆزىگە شتات باشلىقىغا قويۇلىدىغان تەلەپ بويىچە تەلەپ قويىدۇ. 51 ياشقا كىرگەن يىلى ئاخىرى شتات باشلىقى بولىدۇ.

روللىپس ۋەزىپىدە ئولتۇرۇش نۇتقىدا: «ئېتىقاد قانچە پۇلغا يارايدۇ؟ ئېتىقاد پۇلغا يارىمايدۇ، ئۇ بەزىدە ھەتتا ياخشى نىيەتلىك ئالدامچىلىق ھېسابلىنىدۇ، ھالبۇكى، سىز ئۇنىڭدا داۋاملىق چىڭ تۇرسىڭىزلا، ئۇنىڭ قىممىتى ئۇچقاندەك تېز ئۆسىدۇ» دەيدۇ.

بۇ دۇنيادا، روھىي ھالەت دېگەن نەرسىگە ھەر قانداق ئادەم ھەقسىز ئېرىشەلەيدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ھەممىسى دەسلەپتە ئىشنى كىچىككىنە روھىي ھالەتتىن باشلىغان. روھىي ھالەت بارلىق مۆجىزىلەرنىڭ باشلىنىشى.

پېنسىلۋانىيە ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى پروفېسسور مارتىن سېلىگمان ئىلگىرى بۇ خىل ئەھۋالنى چوڭقۇر تەتقىق قىلغان بولۇپ، ئۇ يازغان «ھاياتلىق كىرىزىسىنى يېڭىشتىكى ئۈمىدۋارلىق ئېڭى» دېگەن كىتابىدا ئادەمنى كۈچسىز ھالغا كەلتۈرۈپ قويىدىغان ئۈچ خىل پەۋقۇلئاددە شەكىلدىكى روھىي ھالەت بار. بۇ ئۈچ

خىل روھىي ھالەت مەڭگۈ مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، خۇددى سايىڭىزدەك ھەممىلا يەردە بولىدۇ، شۇنداقلا بۇنداق بولۇشىدىكى مەسىلە ئۆزىڭىزدە، دەپ كۆرسىتىدۇ.

تۆۋەندىكى مىسال ھەممەيلەنگە مەلۇم: ئىراق زۇڭتۇڭى سادام پارس قولتۇقى ئۇرۇشى مەزگىلىدە مۇنداق بىر ئىش قىلغان، يەنى ئۇ ئۆز قوشۇنىنىڭ بىرلەشمە ئارمىيىسىنىڭ ھۇجۇمىغا تاقابىل تۇرالمىغانلىقىنى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزى تۇرۇۋاتقان جايلارنى بىرلەشمە ئارمىيە ئايروپىلانلىرىنىڭ بومباردىمان قىلىپ قارىغۇسىز قىلىۋەتكەنلىكىنى ئېنىق كۆرۈپ تۇرۇپ، يەنىلا ئىراق يەڭدى دېگەن. يېڭى ئاساس ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ ئېتىقادىنى ئۆزگەرتىمەن دەيدىكەن، بۇنىڭ بىردىنبىر يولى كونا ئېتىقادقا نىسبەتەن گۇمان پەيدا قىلالىشى كېرەك، ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بىر ئېتىقاد شەكىللەنگەنىكەن بىز مۇقەررەر ھالدا ئۇنىڭدىن شۈبھىلەنمەيمىز.

سىز ئۆزىڭىزدە كىرىزىس بولغاندا ياكى ئۆزىڭىز كىرىزىس ئىچىدە تۇرۇۋاتقاندا مەلۇم بىر ئىشنى قىلىش ئىقتىدارىڭىزدىن گۇمانلىنىپ باققانمۇ؟ سىز قانداق ئويلىغان؟ بەلكىم ئۆزىڭىزدىن: «قاملاشماي قالسا قانداق قىلارمەن؟» ياكى «قىلالماي قالسام قانداق قىلارمەن» دېگەندەك سوئاللارنى سورىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئېنىقكى، سوئال ناھايىتى كۈچلۈك سورالغاندەك قىلىدۇ، ئەگەر سىز ئاشۇ سوئاللار ئارقىلىق روھىي ھالىتىڭىزگە بولغان گۇمانىڭىزنى ئوتتۇرىغا قويسىڭىز، ئەسلىدە بىلىپ ـ بىلمەيلا ئىشىنىپ قالغانلىقىڭىزنى بايقىشىڭىز مۇمكىن.

ئەمەلىيەتتە، پاسسىپ روھىي ھالىتىمىز باشقىلاردىن كەلگەن بولۇپ، پەقەت ئەينى چاغدا ياخشى ئىزدەنمىگەنلىكىمىز بار،

ئەگەر قايتىدىن تونۇشىمىزغا مۇمكىن بولسا، پاسسىپ روھىي ھالەتنىڭ پەقەتلا داۋلىسىز ئىكەنلىكىنى، ئۆزىمىزنىڭ دورامچىلىق قىلىپلا ئۇنىڭغا شۇنچە يىل ئىشىنىپ كەلگەنلىكىمىزنى بايقايمىز.

ئەگەر ھەر قانداق شەيئىگە قارىتا ئۈزلۈكسىز سوئال قويۇۋەرسىڭىز، ئۇزۇنغا بارمايلا ئۇنىڭغا نىسبەتەن سىزدە گۇمان پەيدا بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا سىز قەتئىي شۇبھىلەنمەيدىغان شەيئىلەرگىمۇ شۇنداق بولىدۇ. پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىدىغان روھىي ھالىتىمىز ئىشەنچلىك دەرىجىسىگە ئاساسەن ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىك روھىي ھالىتى، مۇئەييەنلەشتۈرۈش روھىي ھالىتى ۋە كۈچلۈك روھىي ھالەت دەپ بىر قانچە دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ، ئۇلارنىڭ دەرىجىسىنى ئېنىق بىلىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىك روھىي ھالىتى ئىنتايىن تۇراقسىز بولۇش، ئىشەنگەن تەقدىردىمۇ كۆپىنچە ھاللاردا قىسقا ۋاقىت ئىشىنىپ، ئاسانلا باشقا تەرەپكە ئېغىپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ. ئۇستەلنى مىسالغا ئالساق، بۇ خىل ئېتىقاد بويىچە بولغاندا ئۇستەلنىڭ پۇتى ناھايىتى ئاجىز بولۇپ، دائىم لىڭشىپلا تۇرىدۇ. مەسىلەن: زۇڭتۇڭ بوش گەپ قىلغاندا تەلەپپۇزى ئىنتايىن مۇلايىم بولغاچقا، ئامېرىكىلىقلار بۇرۇن ئۇنى «يۇمشاقباش» قا ئوخشايدۇ دېگەنىدى. لېكىن كىشىلەر تېلېۋىزوردىن ئۇنىڭ پۈتۈن دۇنيادىكى ھەر قايسى دۆلەت داھىيلىرىنىڭ قوللىشىغا ئېرىشىپ، سادامنىڭ كۇۋەيتكە تاجاۋۇز قىلغانلىقىغا قارىتا قاتتىق مەيداندا تۇرغانلىقىنى كۆرۈپ، خەلق رايىنى سىناشتا زور ئۆزگىرىش بولدى، ئۇنىڭ ئابرۇيىمۇ يېقىنقى دەۋردىكى بىر قانچە ئەۋلاد ئامېرىكا زۇڭتۇڭلىرىنىڭكىدىن زور دەرىجىدە ئېشىپ كەتتى، ھالبۇكى،

سىز دەل مۇشۇ كىتابنى ئوقۇۋاتقاندا ئۇنىڭ قانداق ئاقىۋەتكە چۈشۈپ قالغانلىقىنى ئويلىسىڭىز، كىشىلەرنىڭ بۇ خىل روھىي ھالىتىنىڭ قانچىلىك تۇراقسىز ئىكەنلىكىنى بىلىۋالالايسىز. ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىك ئېتىقادىنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى بار، ئۇ بولسىمۇ بىر قارارغا كېلەلمەي لىڭشىپ تۇرۇش پۈتۈنلەي شۇ كىشىنىڭ ۋاقىتلىق ئويىغا باغلىق بولىدۇ.

ئانتونى روبىن بۈگۈنكىدەك خۇشال يۈرەلىشىم ۋە پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭەلىشىم پۈتۈنلەي ھاياتلىقتىكى پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىش ئارزۇيۇمنى ئۈزلۈكسىز ياخشىلىغانلىقىم ۋە يۇقىرى كۆتۈرگەنلىكىمدىن بولدى، دەپ قارايدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: ئىنگلىز تىلىدا بىزنى ھەر ۋاقىت «كىرىزىسنى ئۇزاققىچە بوشاشماي ياخشىلاش» قا ئۈندەپ تۇرىدىغان بىر سۆز بولۇشى كېرەك. بۇنداق مەنىدىكى سۆز بولغاندا، ئۇ بىزنىڭ پائال پىكىر يۈرگۈزۈشىمىزگە ئىلھام بېرىدۇ، شۇنداقلا يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىش ئۈچۈن چىقارغان ھەر قانداق قارارىمىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىشنىڭ سىرى كەلگۈسىگە نىسبەتەن ئىشەنچ بولۇشتا، ئادەم ئۈزلۈكسىز بۆسۈش ھاسىل قىلىش ئېتىقادىغا ئىگە بولغان ۋە ئۇنىڭ ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەرىكەت قوللانغاندىلا، چوقۇم ئۆزى ۋە باشقىلار ئۈچۈن ئارزۇسىدىكىدەك كىشىلىك ھايات يارىتىپ بېرەلەيدۇ.

بەلكىم بۈگۈن مەلۇم ئىشقا نىسبەتەن تولۇق ئىشەنچىڭىز بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بىز يېڭى مۇھىتقا دۇچ كېلىمىز، شۇڭا بىزدە تېخىمۇ كۈچلۈك روھىي ھالەت بولۇشى لازىم. ئىزچىل تۈردە

سىزنى ئىشەنچكە ئىگە قىلغان روھىي ھالەتكە ئىشىنىشۋەرمەڭ،
سىز تېخىمۇ كۆپ ئاساسقا ئىگە بولغاندىن كېيىن، بۇ روھىي ھا-
لىتىڭىز ئۆزگىرىدۇ. لېكىن، بۈگۈن كۆڭۈل بۆلىدىغىنىڭىز
ھازىرقى روھىي ھالىتىڭىزدىن بۆسۈش ھاسىل قىلىشىڭىز ۋە
ئۆسۈپ يېتىلىشىڭىزگە ياردىمى بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقى،
ئۇنىڭ سىزگە قانداق ئاقىۋەت ئېلىپ كېلىدىغانلىقى بولۇشى
كېرەك.

ھەممىمىز ئۆزىمىزدىكى پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىدى-
غان نۇرغۇن روھىي ھالەتكە ئىگە، ھالبۇكى، بۇ روھىي ھالەتلەرنىڭ
بەزىلىرى دەل ھازىرقى كىشىلىك ھاياتىمىزغا تەسىر كۆرسىتىد-
ىغان ئاساسلىق ئامىلدۇر، سىز بۇلارنى ھەقىقىي تونۇپ باققانمۇ؟

ھازىرقى بارلىق ئىشىڭىزنى قويۇپ قويۇپ، ئۆزىڭىزگە 10
مىنۇت ئاجرىتىپ، ئۆزىڭىزدىكى پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىدى-
غان بارلىق روھىي ھالىتىڭىزنى كاللىڭىزدىن بىر ـ بىرلەپ
ئاختۇرۇپ تېپىپ چىقىڭ ھەمدە ئوبدان بىر ئويلىنىڭ، مەيلى ئۆ-
زىڭىزدىكى پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىدىغان بۇ روھىي ھالەتلەر
سىزگە ياردەم قىلغان ياكى توسالغۇ بولغان بولسۇن، ئىمكانىيەت-
نىڭ يېتىشىچە ھەممىسىنى خاتىرىلەپ چىقىڭ.

پاسسىپ روھىي ھالىتىنى يېڭىدىغانلار ئۇچۇن ئېيتقاندا،
ئۆز ـ ئۆزىدىن قانائەتلىنىش روھىي ھالىتىگە مەپتۇن بولۇپ كې-
تىش ئەڭ يامان كۆرىدىغان ئىش ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى ئۆز ـ ئۆ-
زىدىن قانائەتلىنىش روھىي ھالىتى كىشىلىك ھاياتتىكى ئۆلۈك
دېڭىزدۇر، ئۆلۈك دېڭىز چىقىش ئېغىزى بولمىغان دېڭىز بولغاچقا،
زەھەرلىك سۇ بولۇپ قالدى، شۇنىڭدەك ئۇ ھازىر پەيدىنپەي يوقال-
ماقتا. ئۆز ـ ئۆزىدىن قانائەتلىنىش خۇددى ئۆلۈك دېڭىزغا ئوخشاي-

دۇ، ئۇ ئۆزىنى مەركەز قىلىدىغان كىشىلىك ھايات پوزىتسىيىسى
بولۇپ، ئاخىرى بىزنىڭ يوشۇرۇن كۈچىمىزنى جارى قىلدۇرۇش-
مىزغا توسالغۇ بولىدۇ.

بىز پىكىر ـ خىيالىمىزنى پۈتۈنلەي ئۆزىمىزگە قاراتقاندا
ئۆز ـ ئۆزىدىن قانائەتلىنىش روھىي ھالەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ
خىل روھىي ھالەت ئاۋارىچىلىق ئېلىپ كېلىدۇ، كەيپىياتىمىزغا
تەسىر يەتكۈزىدۇ، خىزمەت ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، گۈزەل
كەلگۈسىگە بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ. بۇ خىل پوزىتسىيىدە بولغاندا،
بىزنىڭ كىشىلەر بىلەن ئالاقىلىشىشىمىز چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ،
ئۇزۇن مۇددەتلىك مۇناسىۋەت ئورنىتىشىمۇ قىيىنغا توختايدۇ،
چۈنكى ھەممە ئىشتا ئۆزىنى قانائەتلەندۈرۈشنىلا ئويلايدىغان ئادەم
بىلەن دوست بولۇشنى خالايدىغانلار ناھايىتى ئاز بولىدۇ، ئۇنداق
ئادەم بىلەن ئۇزۇن مۇددەت دوستلۇق مۇناسىۋەتنى ساقلاشتىن تې-
خىمۇ ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ.

دەرۋەقە، ئۆز ـ ئۆزىدىن قانائەتلىنىش بىر تۇيۇق يول، لېكىن
شەخسىنىڭ ئۆسۈپ ـ يېتىلىشىگە ئىنتىلىش مۇددىئاسى بولسا
ئۆركەشلەپ ئاقىدىغان دەريا بولۇپ، بۇ باشتىن ئۇ باشقا ئېقىپ، بىر
تەرەپتىن زىرائەتلەرنى سۇغارسا، يەنە بىر تەرەپتىن توك چىقىرىدۇ.
ئۆز ـ ئۆزىدىن قانائەتلىنىش خۇددى ھاردىم ـ تالدىم دېمەي ئىجتىد-
ھات بىلەن ئۆگىنىدىغان ئوقۇغۇچىغا ئوخشاش بولۇپ، بىلىم ئۇ-
چۇن بىلىمگە ئىنتىلىدۇ، جاۋاب ئىزدەيدۇ؛ شەخسىنىڭ ئۆسۈپ ـ
يېتىلىش مۇددىئاسى بولسا ئوقۇتقۇچىغا ئوخشايدۇ، ئۇ جاۋابتىن
باشقىلار بىلەن تەڭ بەھرىمەن بولۇش ئۈچۈن بىلىم ئالىدۇ.

پرىنستون ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پسىخولوگى جونېس يېقىندا
«ئىلىم ـ پەن» ژۇرنىلىنىڭ مەلۇم سانىدا «ئۈمىد» توغرىسىدىكى

بىر تورلۇك تەتقىقاتقا باھا بېرىپ: «ئۈمىد رېئاللىققا بولغان قارىشىمىزغىلا تەسىر كۆرسىتىپ قالماستىن، رېئاللىقنىڭ ئۆزىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ» دەيدۇ.

بۇ ھەم ھەر بىر تېببىي ئىنستىتۇت ئوقۇغۇچىسىدا نېمە ئۈچۈن تەربىيىلىنىش داۋامىدا ئۆزى ئۆگەنگەن كېسەللىكنىڭ بىر ياكى بىر قانچە خىل كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر.

تارىختىكى ئەڭ داڭلىق نېرۋا تاشقى كېسەللىكى دوختۇرى كۇشىنگىس دوختۇرلۇق كەسپى بىلەن شۇغۇللانغان دەسلەپكى مەزگىلدە ئۆزىنىڭ چوقۇم مېڭە ئۆسمىسى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقىنى قىياس قىلغان. نەتىجىدە ئۇنىڭ قىياسى رېئاللىققا ئايلانغان.

ۋاشىنگتون ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پسىخولوگى خېيى ئۈمىدۋار كىشىلەر خىزمەت ئىزدەپ بېرىپ رەت قىلىنىشتەك ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا، تەڭدىن تولىسىنىڭ ھەرىكەت لايىھىسى تۈزۈپ، باشقىلاردىن ياردەم ياكى مەسلىھەت سورايدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۈمىدسىز كىشىلەر بۇنداق قىيىنچىلىققا يولۇققاندا كۆپىنچىسى ئۇنى ئۇنتۇپ كېتىشكە تىرىشىدۇ ياكى ئەمدى ئورنىغا كەلمەيدۇ دەپ قارايدۇ. ئۈمىدۋار كىشىلەر بولسا كۆپىنچە ھاللاردا ھەقىقەتەن قۇتۇلدۇرغىلى بولمايدىغان ئەھۋالدىلا ئاندىن بۇنداق روھىي ھالەتتە بولىدۇ.

پېنسىلۋانىيە ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ دوكتورى سېلىگمان: «پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىشنىڭ يولى بىر قانچە ئۇلۇش تۇغما تالانتقا قايتا ـ قايتا مەغلۇپ بولسىمۇ باش ئەگمەسلىك روھىنىڭ قوشۇلغانلىقىدا» دەيدۇ.

ئىككىسىنىڭ ئۆز ئارا قوشۇلۇشىدىن ئۈمىدۋارلىق كېلىپ چىقىدۇ. دوكتور سېلىگمان يەنە مۇنداق دەيدۇ: ئەمەلىي ئەھۋالغا سېلىشتۇرغاندا، ئۆزىنىڭ ھاياتىنى تېخىمۇ ئىگىلەپ تۇرالايدىغان كىشىلەرنىڭ ئېرىشكەن مۇۋەپپەقىيىتى ئۆزىچە ھەممە ئىشنى ئوبدان بىلىمەن دەپ قارايدىغان رېئالىزمچىلار (ئۈمىدسىزچىلەر) نىڭكىدىن ياخشى بولىدۇ.

تۆۋەندە سۆزلىمەكچى بولغان ھېكايىدىكى ئايال باش قەھرىمان ھەقىقەتەن ئۈمىدسىزلىنىشكە ھەقلىق. ئۇنىڭ ھېكايىسى سىز ۋە ماڭا شۇنى ئېنىق جاكارلايدۇكى، ئادەم ھاياتلا بولىدىكەن ئۇنىڭدا ئۈمىد بولۇشى كېرەك. بىر ئادەمنىڭ ھاياتلىقىدىكى چەكلىك بولغان پارلاق ئىستىقبالىدا بۆسۈش ھاسىل قىلىش ـ قىلالماسلىقى ئۇنىڭ كەلگۈسىگە بولغان قارىشى ۋە پىلانىغا باغلىق بولىدۇ.

روۋنتىس ئۈمىدسىزلىنىپ كارىۋاتتىن چۈشۈشمۇ خۇشياقمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ قالىدۇ. 50 قاداق ئېغىرلاپ كەتكەندىن بۇيان، ئۇ ماغدۇرسىزلىنىپ كۈنىگە 16 سائەتتىن 18 سائەتكىچە ئۇخلايدۇ. دەل شۇ چاغدا، رادىئودا بېرىلگەن بىر ئېلان ئۇنى قىزىقتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ساغلاملىق كۇلۇبىنىڭ ئېلانىغا قىزىقىپ قىلىشىغا ھەقىقەتەن ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدۇ. كىشىنى تېخىمۇ ھەيران قالدۇرغىنى، ئۇ دەلدەڭشىگىنىچە ئۇ يەرگە بېرىپ ئەھۋال ئىگىلەيدۇ. بۇ ئۇنىڭ تۇنجى قەدىمى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر مۇشۇ بىر قەدەم بولمىغان بولسا، تۆۋەندىكى ھېكايىنىڭ راۋاجىمۇ بولمىغان بولاتتى.

كۇلۇبتىكى ساغلاملىق ھەرىكىتىنى كېڭەيتكۈچىلەر كۇلۇب ئەزالىرى ھەم دوستانە ھەم جۇشقۇن بولۇپ، روشەنكى ھازىرقى خىزمىتىنى ناھايىتى ياخشى كۆرەتتى. روۋنتىس كۇلۇبقا قاتنى-

شىپ نەنهەرىكەت دەرسىنى باشلايدۇ. بىر مەزگىلدىن كېيىن، ئۇنىڭ ھېسسىياتى ۋە روھىي ھالىتىدە زور ئۆزگىرىش بولىدۇ. شىرنىڭ بىلەن ئۇ كۇلۇبنى ئۆزىگە ساغلاملىق ھەرىكىتىنى كېڭەيتىش خىزمىتى بېرىشكە كۆندۈرىدۇ. ئىلگىرى ئۇ ئاياغ دۇكىنىدا ئاياغ ساتقان بولۇپ، نەتىجىسى ناھايىتى ياخشى ئىدى، كېيىن ئائىلىسىدىكىلەر قارشى تۇرغاچقا، كەسپىنى ئالماشتۇرۇپ ئوقۇتقۇچى بولغان.

ئوقۇتقۇچىلىق قىلغان مەزگىلدە، ئۇ ئىچى پۇشۇپ پەقەت خۇشال بولالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن يەنە بولۇشىغا شاكىلاتلىق تورت يەيدۇ، نەتىجىدە ئېغىرلىقى زور دەرىجىدە ئېشىپ، زېھنىي كۈچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. كۇلۇبتىكى ساغلاملىق ھەرىكىتىنى كېڭەيتىش خىزمىتى ئاياغ دۇكىنىدىكى خۇشاللىق مىنۇتلارنى ئۇنىڭ ئېسىگە سالىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ كەيپىياتى يەنىلا تۇراقسىز بولۇپ، بىردەم ياخشى، بىردەم يامانلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، ئۇنىڭ دىرېكتورى ئۇنىڭغا ئىرادە تىكلەشكە رىغبەتلەندۈرىدىغان ئۈنئالغۇ لېنتىسىدىن بىرنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن بۇ لېنتىنى ھەر كۈنى ئاڭلاشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئويلىمىغان يەردىن ئۇنىڭ مال سېتىش نەتىجىسى ۋە شەخسىي تۇرمۇشى مۇشۇ سەۋەبتىن زور دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ.

روۋنتىس ئەزەلدىن رادىئو ئارقىلىق مال سېتىشقا ناھايىتى قىزىقاتتى ھەمدە بۇ جەھەتكە قاراپ تەرەققىي قىلىشنى ئارزۇ قىلاتتى. لېكىن ئۇنىڭ كۆڭلىدىكى رادىئو ئىستانسىسىدا بوش ئورۇن يوق ئىدى، ئۇلار ئۇنىڭغا يۈز تۇرا ئىمتىھان بېرىش پۇرسىتى بېرىشنىمۇ خالىمايتتى. ئۇ چاغدا ئۇ ئاخىرغىچە چىڭ تۇرۇشنىڭ ماھىيىتىنى بىلىۋالغانىدى. شۇڭا باش مۇھەررىر ئۇنىڭ يۈز تۇرا ئىمتىھان بېرىشىگە قوشۇلغانغا قەدەر باش مۇھەررىرنىڭ ئىشخا-

نىسى ئالدىدىن كەتمەيدۇ. باش مۇھەررىر ئۇنىڭ ئىشەنچ، ئىرادە، قەيسەرلىك ۋە ئىنتىلىش چىقىپ تۇرغان ھالىتىگە قاراپ، ئاخىرى ئۇنى ياللاشقا قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئىپادىسى دەسلەپتىلا كىشىنى ھەيران قالدۇرىدۇ، ئۇزۇن ئۆتمەي ئۇ كەسىپداشلىرىدىن خېلى بەك ئېشىپ كېتىدۇ.

تۆۋەندىكىسى ئۇنىڭ كىشىلىك ھاياتىنىڭ ئۆزگىرىش نۇقتىسى: ئۇنىڭ پۇتى سۇنۇپ كېتىپ، بىر نەچچە ئايغىچە گىپىسلانغان ھالدا ھاسىغا تايىنىپ يۈرىدۇ، لېكىن توختاپ قالمايدۇ. 12 كۈندىن كېيىن، ئۇ رادىئو ئىستانسىسىغا قايتىپ كېلىدۇ ھەمدە بەلگىلەنگەن نۇقتىلارغا[9] ئاپىرىپ ـ ئەكېلىدىغانغا بىر شوپۇر ياللايدۇ. ماشىنىغا چىقىپ چۈشۈش بەك ئەپسىز بولغاچقا، ئۇ تېلېفون ئارقىلىق مال ساتىدۇ ۋە زاكاز قوبۇل قىلىدۇ، نەتىجىدە، ئۇنىڭ نەتىجىسى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ.

روۋنتىسنىڭ يالغۇز نەتىجىسى باشقا تۆت ئادەمنىڭ نەتىجىسىنىڭ يىغىندىسىدىنمۇ يۇقىرى بولغاچقا، باشقىلار ئۇنىڭدىن تەلىم ئېلىشقا كېلىدۇ. روۋنتىس ئەزەلدىن بار ـ يوقنى باشقىلار بىلەن تەڭ كۆرۈشكە ئادەتلەنگەچكە، ئۆزىنىڭ ئۇسۇلىنى باشقا مال ساتقۇچىلارغا ئۆگىتىپ قويىدۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي سېتىش بۆلۈمىنىڭ دىرېكتورى ئىستېپا بېرىدۇ، كۆپچىلىكنىڭ يۇقىرىغا ئىلتىماس قىلىشى بىلەن روۋنتىس دىرېكتور بولىدۇ. روۋنتىس يېڭى ۋەزىپىگە ئېرىشكەندىن كېيىن، باش چۆكۈرۈپ ئىشلەپ، ھەر كۈنى سېتىش خىزمىتى يىغىنى ئېچىپلا قالماستىن، ئۆزىنىڭ نەتىجىسىنىمۇ ساقلاپ قالىدۇ. گەرچە رادىئو ئىستانسىسى ئارقىلىق مال سېتىش بازارنىڭ ئاران 2% ىنىلا ئىگىلىسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ ھەر ئايلىق تىجارەت سوممىسى يەنىلا 40 مىڭ ئامېرىكا دوللىرىدىن 100

مىڭ ئامېرىكا دوللىرىغا ئېشىپ، پۈتۈن يىللىق تىجارەت سوممى-
سى جەمئىي 270 مىڭ ئامېرىكا دوللىرىغا يېتىدۇ.
رادىئو ئىستانسىسىنىڭ دىسسىناي قانىلىنىڭ باش دىرېك-
تورى بۇ رادىئو ئىستانسىسىنىڭ ئاڭلىغۇچىلىرىنىڭ ئەڭ ئاز،
لېكىن نەتىجىسىنىڭ ھەممىنىڭ ئالدىدا ئىكەنلىكىنى ئاڭلىغان-
دىن كېيىن، روۋنتىسنى ئۆزى تۇرۇشلۇق شەھەرگە كېلىپ مۇھا-
كىمە يىغىنىغا رىياسەتچىلىك قىلىپ بېرىشكە تەكلىپ قىلىدۇ.
ئۇ نەگىلا بارمىسۇن نەتىجىسى ناھايىتى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ،
چۈنكى، ئىشەنچنى مۇجەسسەملەشتۈرىدىغان مۇددىئا بولغانىكەن،
ئۇنىڭغا خېرىدار ھەممىدىن ئەلا دېگەن سېتىش ماھارىتى ماسلاش-
قاندا تىجارەت كۈندىن ـ كۈنگە روناق تاپىدۇ.
مۇھاكىمە يىغىنى ناھايىتى مۇۋەپپەقىيەتلىك بولغانلىقى
ئۈچۈن، دىسسىناي زەنجىرسىمان رادىئو ئىستانسىسى روۋنتىسنى
پۈتكۈل زەنجىرسىمان لىنىيىسى سېتىش بۆلۈمىنىڭ مۇئاۋىن
باش دىرېكتورلۇقىغا تەكلىپ قىلىدۇ. «مەملىكەتلىك رادىئو ئىس-
تانسىلىرى جەمئىيىتى» مۇ ئۇنى مەملىكەتلىك چوڭ يىغىنغا
قاتنىشىپ، ئىككى مىڭدىن كۆپرەك ئاڭلىغۇچىغا بىر مەيدان
لېكسىيە سۆزلەپ بېرىشكە تەكلىپ قىلىدۇ. گەرچە روۋنتىس
لېكسىيە سۆزلەش تەجرىبىسىگە ئىگە بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۆزى
ۋە ئۆگەنگەن ماھارىتىگە نىسبەتەن تەڭداشسىز روھىي ھالەتكە ئى-
گە.
ئۇ لېكسىيە ئورىگىنالىنى ئەستايىدىل تەييارلاپ، ئۆزىنىڭ
سۆزلەۋاتقان ھالىتىنى تەسەۋۋۇر قىلىدۇ، كۆڭلىدە ئاڭلىغۇچىلار
ئۆزىنىڭ لېكسىيىسىگە قىزغىن چاۋاك بىلەن جاۋاب قايتۇرۇۋاتقان
مەنزىرىنى ئويلايدۇ. ھەر بىر قېتىم مەشىق قىلىپ بولغاندىن

كېيىن، ئورنىدىن تۇرۇپ ئۆزىگە چاۋاك چالىدۇ (ناھايىتى كۈچلۈك
بولغان كۆرۈنۈش پەيدا قىلىش ئۇسۇلى).
ئۇ كۈنى ئاخىرى يېتىپ كېلىدۇ، ئۇ بىر مۇنچە لېكسىيە
ئورىگىنالى تەييارلايدۇ، پۈتۈن تەييارلىق پۈتىدۇ. لېكىن ئۇ مۇن-
بەرگە چىققاندىن كېيىن، كۆزنى چاقنىتىپ تۇرىدىغان چىراغ نۇ-
رىنىڭ تەسىرىدە ئورىگىنالىنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن
كۆڭلىدىكى تەسىراتى بويىچە لېكسىيە سۆزلەيدۇ. ئاڭلىغۇچىلار
ئۇنىڭ لېكسىيىسىگە مەپتۇن بولغانلىقتىن، ئۈزلۈكسىز چاۋاك
چېلىپ گېپىنى ئۈزۈپ قويىدۇ ھەمدە ئورنىدىن تۇرۇپ ئېھتىرام
بىلدۈرىدۇ، بۇ مەنزىرە ئۇنىڭ تەسەۋۋۇر قىلغىنى بىلەن تامامەن
ئوخشاش بولىدۇ. لېكسىيە ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇ دەرھال
تەكلىپ بويىچە پۈتۈن مەملىكەتتىكى 18 شەھەرگە بېرىپ مۇھا-
كىمە يىغىنى ئاچىدۇ.
ھازىر، روۋنتىس پۈتۈن مەملىكەتكە تونۇلغان ناتىق، يازغۇچى
شۇنداقلا ئۆزىنىڭ شىركىتى — روۋنتىس سېتىش ۋە رىغبەتلەن-
دۈرۈش شىركىتىنىڭ باش مۇدىرى. ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ
خۇشال، تېخىمۇ ساغلام، تېخىمۇ باي ۋە تېخىمۇ مۇقىم. ئۇنىڭ
دوستلىرى كۆپەيدى، روھىي ھالىتى ياخشى، ئائىلە مۇناسىۋىتى
ئىناق، كەلگۈسىگە بولغان ئىشەنچىسى تېخىمۇ تولۇق.
روۋنتىسنىڭ ھېكايىسى نۇرغۇن ئىشلارنى چۈشەندۈرۈپ بې-
رىدۇ، لېكىن ئەڭ مۇھىمى شۇكى، ئادەمنىڭ ئۆزىدە بەزى يېتەر-
سىزلىك ۋە كرىزىس بولسا ئۇنىڭ كارايىتى چاغلىق، روھىي ھا-
لىتىڭىزنى چىڭىتقۇرسىڭىزلا ئۆزىڭىزدىكى كرىزىسنى زور دەرى-
جىدە تۆگىتىپ ۋە يېڭىپ، زور نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرەلەيسىز.
مۇددىئا ئاساسلىقى ھەرىكەتنى كۆرسىتىدۇ، لېكىن ئۇ ئۇتقا ئوخ-

شاش ھەر ۋاقىت يېقىلغۇغا موھتاج بولىدۇ. سەلبىي ئىدىيە خۇددى يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچىدەك سىزنى تۆۋەنگە تارتىپ تۇرىدۇ، ئادەم ئۇنىڭدىن قۇتۇلسىلا ھېچقانچە كۈچ سەرپ قىلمايلا ئالغا قاراپ ئىلگىرىلىيەلەيدۇ.

تۆت بارمىقىڭىزنى بەش بارمىقىڭىزنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىڭ

ئىشەنچىسىنى يوقاتقان ئادەم ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىدىنمۇ گۇ-مانلىنىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن تۇرمۇشنىڭ ئەھمىيىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ . بۇنداق ئادەملەر يارىماسلار قاتارىغا كىرىدۇ ، قەدىمدىن ھازىرغىچە چوڭ ئىش قىلغۇچىلار تولۇپ - تاشقان ئىشەنچكە ئىگە كىشىلەردۇر .

ئىشەنچ بىر خىل مۇھىم ئاكتىپ روھىي ھالەت بولۇپ، بۇ ئىككىسى ئۆز ئارا باغلىنىشلىق بولىدۇ. پلوكس «روھىي ھالەت كاپىتالى» دېگەن كىتابىدا: «ئاكتىپ روھىي ھالەت ۋە ئۆز - ئۆزىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى بولغاندىلا، بارلىق قىيىنچىلىقلارنى يەڭگىلى، مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ» دەيدۇ.

ئىشەنچ دېگەن نېمە؟ ئىشەنچ دېگەنلىك ئۆزىدە ئېتىقاد بولغان-لىقتىن بۇ دۇنيانىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشكەنلىك روھىي ھالىتىدۇر. ئىشەنچ بولسا بىز دۇنيادىن گۇمانلىنىدىغانلىقىمىزنى ئىنكار قىلمىساقمۇ، لېكىن شۇبھىسىزكى، ھەرىكىتىمىز تېخىمۇ ئېھ-تىماللىقا ئىگە بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىشلارنىڭ قىيىنچىلىق دەرىجىسى تۆۋەنلەپ، بىراقلا ئىشنىڭ مۇھىم ھالقىسىنى تۇتالايمىز، نىشاننى تاپالايمىز.

ئىشەنچىسىنى يوقاتقان ئادەم ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىدىنمۇ گۇمانلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھاياتنىڭ تاتلىقىدىن مەھرۇم قالىدۇ. بۇنداق ئادەملەر يارىماسلار قاتارىغا كىرىدۇ، قەدىمدىن ھازىرغىچە

چوڭ ئىش قىلغۇچىلار تولۇپ ـ تاشقان ئىشەنچكە ئىگە كىشىلەردۇر.

«ئىشەنچ بىزنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرىدۇ!» گەرچە بۇ سۆز ئاددىي بولسىمۇ، لېكىن ئەھمىيىتى ناھايىتى زور.

جورجى كومبېل تۇغۇلۇشىدىنلا كۆزى كۆرمەس ئىدى. دوختۇر: «ئۇنى تۇغما كۆز گۆھىرىگە ئاق چۈشۈش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپتۇ» دەيدۇ. جورجىنىڭ دادىسى دوختۇرنىڭ گېپىگە ئىشەنمىگەن ھالدا ئۇنىڭغا قاراپ: «ئەجابا سىز ھېچ ئامال قىلالمامسىز؟ ئوپېراتسىيە قىلغانىنىڭمۇ پايدىسى يوقمۇ؟» دەيدۇ. دوختۇر بېشىنى چايقاپ «بىز ھازىرغىچە بۇنداق كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئاڭلاپ باقمىدۇق» دەيدۇ. جورجىنىڭ كۆزى كۆرمىسىمۇ، لېكىن ئاتا ـ ئانىسىنىڭ مۇھەببىتى ۋە ئىشەنچى ئۇنىڭ تۇرمۇشىنى ناھايىتى بېيىتىدۇ. كىچىك بالا بولغاچقا، ئۇ يوقىتىپ قويغان نەرسىسىنى تېخى بىلمەيدۇ.

شۇنىڭ بىلەن، جورجى ئالتە ياشقا كىرگەندە ئۇ چۈشەنمەيدىغان بىر ئىش يۈز بېرىدۇ. بىر كۈنى چۈشتىن كېيىن، ئۇ يەنە بىر بالا بىلەن بىللە ئوينايدۇ. ئۇ بالا جورجىنىڭ قارىغۇ ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قىلىپ، ئۇنىڭغا توپنى ئېتىپ بېرىدۇ ـ دە: «ئېھتىيات قىل! توپ ساڭا تېگىدىغان بولدى!» دەيدۇ. ئۇ توپ ھەقىقەتەن جورجىغا تېگىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇنىڭ ھاياتىدا ئىككىنچىلەپ ئۇنداق ئىش يۈز بەرمەيدۇ. جورجى يارىلانمىغان بولسىمۇ، لېكىن ئىنتايىن گاڭگىراپ قالىدۇ. لېكىن ئۇ ئانىسىدىن: «بىل نېمىشقا توپنىڭ ماڭا تېگىدىغانلىقىنى مەندىن بۇرۇن بىلىدۇ؟» دەپ سورايدۇ. ئانىسى چوڭقۇر بىر نەپەس ئالىدۇ، چۈنكى ئۇ ئەنسىرەيدىغان ئىش ئاخىرى يۈز بەرگەنىدى، ھازىر ئۇنىڭ ئوغلىغا تۇنجى قېتىم

«سەن قارىغۇ» دېيىشى زۆرۈر بولغانىدى.

«جورجى، ئولتۇر» دەيدۇ ئانىسى مېھرىبانلىق بىلەن، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، جورجىنىڭ بىر قولىنى تۇتۇۋېلىپ: «مەن ساڭا ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيمەن، سېنىڭ ئېنىق چۈشىنەلىشىڭمۇ مۇمكىن ئەمەس، لېكىن بۇ ئىشنى مۇنداق ئۇسۇل بىلەن چۈشەندۈرۈشكە تىرىشىپ باقاي.» ئانىسى ھېسداشلىق قىلغان ھالدا جورجىنىڭ بىر قولىنى ئالىقىنىدا تۇتۇپ تۇرۇپ، بارمىقىنى ساناشقا باشلايدۇ.

«1 ـ 2 ـ 3 ـ 4 ـ 5 ـ . بۇ بارماقلار ئادەمنىڭ بەش خىل سەزگۈ ئەزاسىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ» دەيدۇ ئۇ ھەمدە باش بارماقتىن كۆرسەتكۈچ بارماق يۆنىلىشىگە قاراپ بالىسىنىڭ ھەر بىر بارمىقىنى تۇتۇپ چۈشەندۈرىدۇ، «بۇ بارماق ئاڭلاش سەزگۈسىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ بارماق تېگىش سەزگۈسىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ بارماق پۇراش سەزگۈسىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ بارماق تېتىش سەزگۈسىنى بىلدۈرىدۇ.» ئۇ بىردەم ئىككىلىنىپ تۇرغاندىن كېيىن داۋاملاشتۇرىدۇ «بۇ بارماق كۆرۈش سەزگۈسىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ بەش خىل سەزگۈنىڭ ھەر بىرى ئۇچۇرنى چوڭ مېڭەڭگە يەتكۈزۈپ بېرەلەيدۇ.» ئۇ كۆرۈش سەزگۈسىنى بىلدۈرىدىغان بارماقنى جورجىنىڭ ئالىقىنىغا قاتلاپ قويۇپ، «جورجى، سەن باشقا بالىلارغا ئوخشىمايسەن، چۈنكى سەن تۆت خىل سەزگۈڭنىلا ئىشلەتتىڭ، كۆرۈش سەزگۈڭنى ئىشلەتمىدىڭ، ھازىر مەن ساڭا بىر نەرسە بېرىمەن، ئورنۇڭدىن تۇر» دەيدۇ.

جورجى ئورنىدىن تۇرىدۇ. ئانىسى ئۇنىڭ توپىنى قولىغا ئېلىپ: «ھازىر، قولۇڭنى سوز، بۇ توپنى تۇتماقچى بولغاندەك قولۇڭنى سوز» دەيدۇ. جورجى ئىككى قولىنى سوزىدۇ، بىردەمدىن

كېيىن قولى توپقا تېگىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ قولىنى يىغىپ توپنى تۇتۇۋالىدۇ.

«ياخشى، ياخشى» دەيدۇ ئانىسى، «بابا قىلغان ئىشىڭنى ھەرگىز ئۇنتۇپ قالما. جورجى، سەن بەش بارمىقىڭ بىلەن ئەمەس بەلكى تۆت بارمىقىڭ بىلەن توپنى تۇتالىدىڭ. ئەگەر سەن ئىشنى مۇشۇنىڭدىن باشلىساڭ ھەمدە ئۈزلۈكسىز تىرىشساڭ، تۆت خىل سەزگۈڭنى بەش خىل سەزگۈڭنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىپ مول ۋە بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشەلەيسەن.» جورجىنىڭ ئانىسى بىر تەسىرلىك ئوخشىتىشتىن پايدىلاندى، ھالبۇكى ئۇنىڭ ئاددىي سان ئارقىلىق مەسىلىنى چۈشەندۈرگەنلىكى ئىككىيلەننىڭ ئىدىيە ئالماشتۇرۇشىدىكى ئەڭ تېز، ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

جورجى «تۆت بارمىقىنى بەش بارمىقىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىش» روھىي ھالىتىنى ھەرگىز ئۇنتۇپ قالمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ ئۈچۈن ئۈمىدتىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇ ھەر قېتىم فىزىئولوگىيىلىك توسالغۇغا دۇچ كېلىپ ئۈمىدسىزلەنگەندە مۇشۇ ئەقىدىنى ئۆزىنىڭ ھېكمەتلىك سۆزى قىلىپ ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرىدۇ. بۇ ئۇنىڭ ئۆز - ئۆزىگە بېشارەت بېرىدىغان ئۇسۇلىغا ئايلىنىپ قالىدۇ، كېرەك بولغاندا ئۇ ئاڭسىز روھىي ھالەتتىن ئاڭلىق روھىي ھالەتتە نامايان بولىدۇ.

جورجى ئانىسىنىڭ ئېيتقانلىرىنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئەگەر ئۇ ئۆزىدە بار بولغان تۆت خىل سەزگۈدىن پايدىلىنالىسا، ھەقىقەتەن گۈزەل تۇرمۇشقا ئېرىشەلەيدۇ.

لېكىن جورجىنىڭ ھېكايىسى مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشقىنى يوق. ئۇ تولۇق ئوتتۇرىنىڭ تۆۋەن يىللىقىدا ئوقۇۋاتقاندا كېسەل

بولۇپ دوختۇرخانىدا يېتىپ قالىدۇ. جورجىنىڭ سالامەتلىكى تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىۋاتقان مەزگىلدە، دادىسى ئۇنىڭغا بىر خوش خەۋەر ئېلىپ كېلىدۇ: ئىلىم - پەندە تۇغما كۆز گۆھىرىگە ئاق چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش ئۇسۇلى كەشىپ قىلىنىدۇ. دەرۋەقە، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ مەغلۇپ بولۇش مۇمكىنچىلىكى بار، لېكىن مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش مۇمكىنچىلىكى مەغلۇپ بولۇش مۇمكىنچىلىكىدىن زور دەرىجىدە ئېشىپ كەتكەن.

جورجى كۆرۈشكە تەشنا ئىدى، شۇڭا، كۆرۈش سەزگۈسىگە ئېرىشىش ئۈچۈن مەغلۇپ بولۇش خەۋپىگە تەۋەككۇل قىلىشنى خالايتتى.

كېيىنكى ئالتە ئاي ئىچىدە، دوختۇر جورجىنى تۆت قېتىم كۆڭۈل قويۇپ ئوپېراتسىيە قىلىدۇ. ھەر بىر كۆزىنى ئىككى قېتىمدىن ئوپېراتسىيە قىلىدۇ. جورجى كۆزى داكا بىلەن ئورالغان ھالدا «قاراڭغۇ» كېسەلخانىدا خېلى بىر مەزگىل ياتىدۇ.

ئاخىرى داكىنى يېشىدىغان كۈن يېتىپ كېلىدۇ. دوختۇر جورجىنىڭ بېشىغا ئورالغان ۋە كۆزىنى يېپىپ تۇرغان داكىنى ئېھتىيات بىلەن ئاستا يېشىدۇ. جورجى كارىۋاتتا يېتىپ تۈرلۈك - تۈمەن خىياللارنى ئويلايدۇ. خېلى ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇ دوختۇرنىڭ بىر نەرسىنى كۆز ئالدىغا قويۇپ قويۇپ، كارىۋىتىنىڭ يېنىدا مېڭىپ يۈرگەنلىكىنى ئاڭلايدۇ. «ھازىر بىر نەرسىنى كۆرەلەمسىز؟» دەپ سورايدۇ، دوختۇر. جورجى بېشىنى سەل كۆتۈرۈپ، كۆز ئالدىدا رەڭلىك بىر سىيمانىڭ پەيدا بولغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. «جورجى!» دېگەن بىر ئاۋاز كېلىدۇ. بۇ ئاۋاز ئۇنىڭغا تونۇش، بۇ ئانىسىنىڭ ئاۋازى. جورجى كومبېل 18 يىللىق ھاياتىدا تۇنجى قېتىم ئانىسىنى كۆرىدۇ. ئانىسى كۆزىدىن ھارغىنلىق چىقىپ

تۇرىدىغان، 62 ياشقا كىرگەن، چىرايىنى قورۇق باسقان، قوللىرىغا نۇرغۇن ھۆررەك چىققان ئايال بولسىمۇ، لېكىن جورجىنىڭ نەزەرىدە ئۇ ھەممىدىن گۈزەل.

جورجىنىڭ كۆرگىنى كۆپ يىللىق جاپالىق ئەمگەك ۋە سەۋر ـ تاقەت، كۆپ يىللىق تەربىيە ۋە پىلان، كۆپ يىلدىن بۇيان ئۇنىڭ كۆزىنىڭ يورۇقلۇقىنى كۆرۈش ئۈچۈن ئىپادىلىگەن ھەقىقىي مۇھەببەت ۋە ئانىلىق تەبىئەت. ئۇ تۇنجى قېتىم كۆرگەن مەنزىرىنى ــ ئانىسىنى كۆرگەن مەنزىرىنى تا ھازىرغىچە قەدىرلەيدۇ: ئۇ مۇشۇ تۇنجى قېتىملىق كۆرۈش سەرگۈزەشتىسىدىن باشلاپ كۆرۈش سەزگۈسىنى قەدىرلەشنى ئۆگىنىۋالىدۇ. ئۇ: «ھېچقايسىمىز كۆرۈش سەزگۈسىنىڭ مۆجىزىسىنى چۈشەنمەيمىز، كۆرۈش سەزگۈمىز بولمىسا تۇرمۇشىمىز قانچىلىك قىيىنچىلىقتا ئۆتىدۇ ـ ھە» دەيدۇ.

دەرۋەقە، ئىشەنچ بىزنى مۆۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرىدۇ، چۈنكى ئىشەنچ تەقدىرنى ئۆزگەرتىش، قىيىنچىلىققا جەڭ ئېلان قىلىشىمىزدىكى ئەڭ ئاكتىپ روھىي ھالەت ھېسابلىنىدۇ.

قاتتىق غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىڭ

كىشىلىك ھايات ھەرىكەت بىلەن ئىنكاسنىڭ تەجرىبىخانىسىغا ئوخشايدۇ، كەيپىياتىڭىز دەل ھەرىكىتىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان بىر خىل ئىنكاس ھېسابلىنىدۇ.

غەزەپلىنىش روھىي ھالەتنىڭ كونتروللۇقىنى يوقاتقانلىقىنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئىپادىسى. غەزەپلىنىش نېمىدىن كېلىپ چىقىدۇ؟ نارازىلىقتىن! ئەمەلىيەتتە، غەزەپلەنگۈچىلەر كۆپ ھاللاردا روھىي ھالىتىنىڭ تۇراقسىزلىقىدىن ئۆزىنىڭ چوڭ ئىشىنى نابۇت قىلىدۇ. ئەگەر ئادەم ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىنى كونترول قىلالمىسا، ئۇ ھەر قانچە قابىلىيەتلىك بولسىمۇ بەك چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدۇ، چۈنكى روھىي ھالەتنىڭ كونتروللۇقىنى يوقاتقانلىقى دەل شۇ ئادەمنىڭ كىرىزىسقا دۇچ كەلگەنلىكى ھېسابلىنىدۇ. بىز گەپنى ئاۋۋال بىر غەزەپلەنگۈچىنىڭ ھېكايىسىدىن باشلايلى:

بىر بويتاق يىگىت بىر كەپىدە تۇرىدىكەن. ئۇ جاپالىق ئىشلەپ، ئۆز كۈچىگە تايىنىپ جان باقىدىكەن. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇنىڭ تۇرمۇشى ياخشىلىنىپ، يېمەك ـ ئىچمەكتىن غەم قىلمايدىغان بوپتۇ. لېكىن ئۇنى غەزەپلەندۈرگىنى، كەپىدە چاشقان ئاپىتى بولۇپ، كېچە ـ كۈندۈز ئۇنى ئارامىدا قويماپتۇ، ئۇنىڭ ناھايىتى ئاچچىقى كەلگەن بولسىمۇ ھېچ ئامال قىلالماپتۇ.

بىر كۈنى، ئۇ هاراقنى كۆپرەك ئىچىپ قويۇپ كارىۋاتتا ياتقانىكەن، چاشقانلار خۇددى قەستەن ئۇنىڭ بىلەن قىرىشقاندەك تېخىمۇ ئەدەپ كېتىپتۇ. يىگىت دەرغەزەپ بولۇپ ئۆيىگە ئوت قويۇۋېتىپتۇ. چاشقانلار يوقاپتۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئۆيىمۇ تۈگەپتۇ.

بىز غەزەپلەنگەندە ھېسسىياتقا تايىنىپ ئىش قىلماستىن، بەلكى ئۆزىمىزدىن: «غەزەپلىنىش بىلەن مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولامدۇ؟» دەپ سوراپ بېقىپ، ئىمكانقەدەر مۇۋاپىق چارە تاپقىنىمىز تۈزۈك.

سىزنىڭ غەزەپلىنىشىڭىز، نەپرەتلىنىشىڭىز پەقەت شۇنداق قىلىشقا ئادەتلىنىپ قالغانلىقىڭىز، شۇنداق قىلىش ئارقىلىق نارازىلىقىڭىزنى ئىپادىلەپ، مەقسىتىڭىزگە يەتمەكچى بولۇشقا ئۆگىنىپ قالغانلىقىڭىزنى بىلدۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ كىشىلەر بىلەن ئالاقىلىشىشتىكى بىر خىل روھىي ھالەت كىرىزىسىنىڭ ئىپادىسى.

ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ گېپى بويىچە بولغاندا، غەزەپلىنىش كىشىلەرنىڭ جەزمەن تەبىئىي ھالدا ئاچچىقىنى چىقىرىۋېلىش كەيپىياتى ھېسابلىنىدۇ. ھالبۇكى، ئاچچىقىنى چىقىرىش تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىگە ئۇيغۇن كەلمەيدۇ، ئادەم غەزەپلەنگەنلىكى ئۈچۈن تېخىمۇ ياخشى بولۇپ قالمايدۇ، قاتتىق غەزەپلىنىش، ئاچچىقلىنىش ھېچقانداق ئادەمنىڭ تۇرمۇشىدا ئىجابىي ئەھمىيەتكە ئىگە ئەمەس.

سىز تۇغۇلۇشتىنلا غەزەپلىنىشنى بىلگەن ئەمەس، بەلكى ئۇنى ئۆگەنگەن. چۈنكى سىز ئىلگىرى تاسادىپىي ئاچچىقلىنىپ مۇرادىڭىزغا يەتكەن.

سىز بالا ۋاقتىڭىزدا يىغلاشنى بىلەتتىڭىز، يىغىڭىز باشقىلارنىڭ دىققىتىنى قوزغىيالمىسا تېخىمۇ يۇقىرى ئاۋازدا يىغلايتتىڭىز. شۇنداقتىمۇ يەنىلا باشقىلارنىڭ سىز بىلەن كارى بولمىسا، قاتتىق غەزەپلىنەتتىڭىز ـ دە، نەرسىلەرنى تېپەتتىڭىز، قاتتىق يىغلاپ جېدەل چىقىراتتىڭىز، ھەتتا بېشىڭىز بىلەن نەرسىلەرنى ئۇساتتىڭىز. بۇ ئامالىڭىز كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۈنۈم بېرەتتى، باشقىلار كېلىپ تەلىپىڭىزنى قاندۇراتتى. سىز ئاچچىقلىنىش ئارقىلىق مەقسىتىڭىزگە يېتىشنى ئويلايتتىڭىز، دەرۋەقە، باشقىلارنىڭ دىققىتىنىمۇ قوزغىيالايتتىڭىز. باشقىلار تەلىپىڭىزنى قاندۇرسا، سىزمۇ خۇشال بولغاندەك ھېس قىلاتتىڭىز.

ھازىر، سىز چوڭ بولدىڭىز، يەنىلا ئاچچىقلىنىش ئارقىلىق باشقىلارنى تەلىپىڭىزنى قاندۇرۇشقا زورلاش ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلامسىز؟ خوجايىنىڭىز تەلىپىڭىزنى قاندۇرمىسا، كۆڭلىڭىز يېرىم بولۇپ ئىچىڭىزدە دائىم: «خىزمىتىمنى تەڭشەپ قويسىڭىز بولامدۇ؟» دەپلا يۈرەمسىز؟

سىز دائىم «قالغان يېرىمىڭىز» نى ئىلگىرىكىگە ئوخشىماي قالغاندەك ھېس قىلىسىز، كۆڭلىڭىز «قانداق قىلغاندا مېنى تېخىمۇ خۇشال قىلىسەن؟» دېگەن مەسىلىنى ئەگىپ كېتەلمەيدۇ.

شۇڭا، سىز ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىز قىيناپ، ئىچىڭىز تىتىلداپ، كەيپىياتىڭىزنى چۈشكۈنلەشتۈرىسىز، توختىماستىن پۈتۈن دۇنيادىن: «مەن ئۈچۈن ئاز ـ تولا ئىش قىلىپ بېرىڭلار» دەپ سورايسىز ھەمدە مۇشۇ مەسىلىگە جاۋاب ئىزدەش بىلەن ئاۋارە بولىسىز.

بۇ دۇنيانىڭ سىزگە قىلىپ بەرگۈدەك ئىشى يوق دېيەرلىك، ھاياتلىقنىڭ ئۆزى ئەسلىدىنلا ئۆز ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈش پىلانىدۇر. بۇ كۆرۈنۈشتە ئادىل بولمىغاندەك، شۇنداقلا بەك رەھىمسىزلىكتەك كۆرۈنىدۇ، لېكىن بۇ ھەقىقەت. سىز ئۆزىڭىزنى

قىينىسىڭىز، ئۇتقا سېلىپ كۆيدۈرسىڭىز بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھېچنېمىگە پايدىسى بولمايدۇ.

غەزەپلىنىش ۋە ئاچچىقلىنىش باشقىلارنىڭ سىز بىلەن ھەمكارلىشىشىغا ئېرىشىدىغان ئۇسۇل ئەمەس. باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشىش ئۈچۈن كونتروللۇقىنى يوقىتىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرمەڭ، ئۇنداق قىلسىڭىز بىر مەھەل باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشكىنىڭىز بىلەن ئاخىرى يەنىلا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرايسىز.

لېكىن، بۇ غەزەپلەنمەڭ دېگەنلىكنى بىلدۈرمەيدۇ، غەزەپلەنسىڭىز بولىدۇ، مۇھىمى سىزنىڭ قانداق غەزەپلىنىشىڭىز ۋە ئۇنىڭ باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزگە قانداق تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىدا.

ئالايلۇق، ئەگەر سىز يۈك ئاپتوموبىلىنىڭ شوپۇرى بولسىڭىز ئەتىگەندە ماشىنا ھەيدەپ يولغا چىقىپ نىشانغا يەتكۈچە ھەر خىل ئىشلارغا يولۇقۇشىڭىز مۇمكىن. مەسىلەن: ماشىنا ياندىشى، قالايمىقان سىگنال بېرىش، يولنىڭ ئىچكى لىنىيىسىدە ماشىنىڭىزنىڭ يولىنى توسۇۋېلىش ياكى كەينىڭىزدىكى ماشىنا بىخەتەر ئارىلىق قالدۇرمايلا كەينىڭىزدىن ئەگىشىپ مېڭىش، يەنە تېخى بەك چوڭ، بەك شالاقلايدىغان، بەك كونا ماشىنىلارمۇ ئۇياقتىن ـ بۇياققا مېڭىپ يۈرۈش، دېگەندەك.

بىر كۈن ئىچىدە، ماشىنا ھەيدىگەن ئادەم كىشىنى غەزەپلەندۈرىدىغان ئەھۋاللارغا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ.

سىز كۆڭلىڭىزدىكى نەپرەت ۋە ئوڭۇشسىزلىق تۇيغۇسىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىسىز؟ سىز ھەرىكەت قوللانسىڭىز، مەسىلەن: ئاچچىقلانسىڭىز بولىدۇ. دەردىڭىزنى ئىچىڭىزگە يۇتۇپ جىم

ئولتۇرماي، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ھۇجۇمغا ئۆتۈپ، ھوقۇق ـ مەنپەئەتىڭىزنى قوغداپ، ئاچچىقىڭىزنى ھەقىقىي چىقىرىڭ. ئۆزگەرتىپ قۇراشتۇرۇلغان كونا ماشىنىدىن بىرنى سېتىۋېلىپ، ئۇنىڭغا چوڭ بىخەتەرلىك جازىسى ۋە يەللىك كاناي ئورنىتىڭ، ئاندىن ماشىنىنىڭ ئالدى ـ كەينىگە كۆزنى چاقنىتىدىغان، ماشىنىنىڭ مېڭىۋاتقان ھالىتىنى كۆرسىتىپ تۇرىدىغان نېئون لامپا ئورنىتىڭ.

شۇنىڭدىن كېيىن، سىز يولدا خۇددى باشقا ئادەم يوقتەك كىرىلىپ ماڭالايسىز، باشقا ماشىنىلار چىشىڭىزغا تەگسە سىزمۇ ئاشۇ يەللىك كاناي بىلەن سىگنال بېرىپ، ئۇلارنىڭ ھەيۋىسىنى يەرگە ئۇرسىڭىز بولىدۇ.

كېتىۋېتىپ جىددىي تورمۇز تۇتۇپ، كەينىڭىزدىن ئىز بېسىپ كېلىۋاتقان ماشىنىنى ماشىنىڭىزنىڭ كەينىگە قاتتىق بىر سوقتۇرۇۋېتىپ، ئۆزىڭىز ھېچ ئىش بولمىغاندەك كېتىۋەرسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۇلارنى ئاز ـ تولا ئەدەپلەپ قويۇڭ، دەرۋەقە، يىللىق سۇغۇرتا ھەققىڭىز يۇقىرىراق بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئاچچىقىڭىز چىقىپ، كەيپىياتىڭىز ياخشى بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈندە مۇشۇنداق ئاچچىقىڭىزنى چىقىرىش بىلەنلا بولسىڭىز، چوقۇم ئۇزاققا بارمايلا تۇرمۇشىڭىزنىڭ ناھايىتى ئالدىراش ۋە قالايمىقان ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز، ھەتتا مۇشۇ سەۋەبتىن ھاياتىڭىزدىن ئايرىلىشىڭىزمۇ مۇمكىن.

ھە دېسىلا ئاچچىقلىنىۋەرمەڭ، جېنىڭىزنىڭ بارىچە باشقىلار بىلەن سۈرئەت قوغلاشماڭ. ئۆزىڭىزنى قويۇۋېتىپ، ئۆيدىن بالدۇراق چىقىڭ، روھىي ھالىتىڭىزنى باشقىلار كونترول قىلىۋالمىسۇن، ئۆزىڭىزنىڭ يولىنى بويلاپ ئالغا ئىلگىرىلەۋېرىڭ، ماشى-

نىدىكى رادىئودىن ناخشا ئاڭلاڭ، غەمكىن ئادەملەرگە قاراپ كۈلۈپ قويۇڭ.

تۇرمۇشتا ئاچچىقلانغان ياكى غەزەپلىنىش كەيپىياتىدا خىزمەت قىلغىنىڭىزدا غەزىپىڭىزنى قوزغىغان بارلىق سەۋەبلەرنى تەھلىل قىلىشىڭىز، ئاندىن ئاشۇ ئازابلارغا پېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىشىڭىز كېرەك.

غەزەپلىنىش روھىي ھالىتىنى ئۆزىڭىز كەلتۈرۈپ چىقارغان، ئەگەر ئۆزىڭىزنى غەزەپلىنىش كەيپىياتىغا قويۇۋەتسىڭىز، قارشى تەرەپنى تېخىمۇ غەزەپلەندۈرۈشىڭىز مۇمكىن.

مۇلايىملىق، ئىناقلىق پوزىتسىيىسىنى ساقلاپ قېلىش خاتامۇ؟ بىز بۇنداق بولۇشقا بەك رىغبەتلەندۈرۈپ كەتمەيمىز. لېكىن، بۇنداق قىلىش ئاچچىقلىنىپ چىچاڭشىپ كەتكەندىن، قالايمىقان ئاچچىقلانغاندىن كۆپ ياخشى.

ئانتونى روبىن مۇنداق دەپ قارايدۇ: سىزنى غەزەپلەندۈرگىنى مۇھىت بولماستىن، بەلكى مۇھىتتا بولغان بىر خىل غەزەپلىنىش ئىنكاسىڭىزدۇر. باشقىلار ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرگەن ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىز باشقىلارغا ئاچچىقلىنىش ئىنكاسىنى قايتۇرغان. ئەگەر ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرگەن ئادەمنىڭ ھوقۇقى بىر قەدەر چوڭ بولۇپ، سىز پۈتۈنلەي ئۇنىڭ باشقۇرۇشىدا بولسىڭىز، ئۇ ھالدا قانداق ھېس قىلىسىز؟

سىزدە باشقىلارغا نىسبەتەن غەزەپلىنىش روھىي ھالىتىنى پەيدا قىلىدىغان ئەڭ چوڭ سەۋەب سىز تونۇيدىغان ئاشۇ كىشىلەرنىڭ سىزگە قورقۇنچلۇق ئىش قىلغانلىقىدا. ئۇلار سىزگە تەھدىت سالغان، ھۆرمەتسىزلىك قىلغان بولۇشى، مەۋجۇتلۇقىڭىزغا سەل قارىغان ياكى ئاجىز غۇرۇرىڭىزغا تەگكەن بولۇشى مۇمكىن. بەلكىم

دەل مۇشۇلار ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرگەن سەۋەب بولۇشى مۇمكىن، ئۇ بىر خىل قوغدىنىش خاراكتېرىدىكى كەيپىيات بولۇپ، غەزەپلىنىش داۋامىدا سىز تېخىمۇ قەيسەر، تېخىمۇ ياۋايى، تېخىمۇ بۇزغۇنچىلىق قىلىش كۈچىگە ئىگە بولىسىز. بەلكىم بۇنداق قىلىش بەزىدە بىر توخۇ يۈرەك ئادەمنى ھەتتا دىنوزاۋر بىلەن ئېلىشقۇدەك يۈرەكلىك قىلىۋېتىشى مۇمكىن، لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل ھەرىكەتنىڭ ھېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ.

غەزەپلىنىش روھىي ھالىتىڭىزنى قانداق بىر تەرەپ قىلىسىز؟ ئەگەر ئۇ ئۇزاققىچە تۈگىمەيدىغان، ھەر ۋاقىت پارتلايدىغان دائىملىق روھىي ھالەت ھەرىكىتى بولسا، ئۇنىڭغا ئەقلىي پوزىتسىيە بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، ئۇنى چىقىرىۋېتىپ ياكى قارشى تەرەپ بىلەن مۇنازىرىلىشىپ، سەۋەبنى تېپىپ چىقىشىڭىز، ئۈتكۈر ئۇسۇل ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلماسلىقىڭىز كېرەك.

ئەگەر غەزەپلىنىش روھىي ھالىتىڭىز كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭكىگە ئوخشاش بىلىپ - بىلمەي پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىڭىز باشقىچە بولىدۇ. خۇددى شارغا يەلنى لىق قاچىلاپ ئاسمانغا قويۇۋەتكەندەك، سىز بۇنداق روھىي ھالەتلەرنى يىغىپ ئەكېلىپ بىراقلا چىقىرىۋەتسىڭىز بولىدۇ.

سىز ئاچچىقلىنىش ھەرىكىتىنى ئىپادىلىگەنلىكىڭىزنى ھېس قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزدە ئاچچىقلىنىش تۇيغۇسى بولىدۇ. قانچە ئاچچىقلانسىڭىز شۇنچە ئاچچىقىڭىز كەلگەندەك ھېس قىلىسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ خىل ھېس - تۇيغۇ تېخىمۇ ئۇزاق داۋاملىشىدۇ. ھازىرقى زامان مەشھۇر پسىخولوگى دوكتور ۋىليام جامىس: «ئادەم ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى ئىرادىگە تايىنىپ كونترول قىلالمايدۇ» دېگەندى. لېكىن سىز ئىرادىڭىزگە تايىنىپ ھەرىكىتىڭىزنى

كونترول قىلالايسىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەرىكىتىڭىز
قانداق بولسا ھېس ـ تۇيغۇڭىزمۇ شۇنداق بولىدۇ.

باشقىچە قىلىپ ئېيتساق، ئەگەر سىز خۇشال بولۇشنى ئارزۇ
قىلسىڭىز، چوقۇم خۇشال بولغاندەك ھەرىكەت ئىپادىڭىز بولۇشى،
مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇدەك تۇيغۇغا كېلىشنى ئارزۇ قىلسىڭىز،
ھەرىكىتىڭىز قارىماققا ناھايىتى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەمنىڭ-
كىدەك بولۇشى كېرەك. كىشىلىك ھايات ھەرىكەت بىلەن ئىن-
كاسنىڭ تەجرىبىخانىسىغا ئوخشايدۇ، كەيپىياتىڭىز دەل ھەرىكە-
تىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان بىر خىل ئىنكاس ھېسابلىنىدۇ.

شۇڭا، سىز غەزەپلىنىش پوزىتسىيىسىنى ئىپادىلىسىڭىز
سىزدە غەزەپلىنىش تۇيغۇسى بولىدۇ. پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئاچ-
چىقىنى چىقىرىۋېلىش دېگەندەك ئۇسۇللار سىزدىكى غەزەپلىنىش
تۇيغۇسىنى يوق قىلىۋېتەلمەيدۇ. باشقىلار ئاچچىقلانغىنىڭىزنى
كۆرسە خۇددى سىز باشقىلارغا ئويۇن قويۇپ بەرگەندەك بولىسىز،
چۈنكى بۇنداق قىلىش ئۆزىڭىزنى قىپيالىڭاچ ھالدا باشقىلارنىڭ
ئالدىدا كۆرسەتكەنگە بارۋەر بولىدۇ. ئەگەر سىز ئاچچىقلىنىشنى
دوستلۇق، مۇھەببەت، ئېتىقاد، ئىشەنچ ۋە باشقىلارنى ھۆرمەت قى-
لىشقا بولغان ئېھتىياجىڭىزدىنمۇ مۇھىم دەپ قارىسىڭىز، ئۇن-
داقتا خالىسىڭىزچە ئاچچىقلىنىۋېرىڭ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا
ئۇنىڭ ئاقىۋىتى سىز پەقەت كۆرۈشنى خالىمايدىغان ئاقىۋەت بولۇپ
چىقىدۇ.

ئەگەر ئاچچىقلىنىشىڭىز ۋە يالغۇزلۇقىڭىزدىن زېرىككەن
بولسىڭىز (چۈنكى كۆپىنچە ھاللاردا تەرەققىي قىلىپ مۇشۇ دەرى-
جىگە يېتىدۇ!)، تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى سىناپ كۆرۈڭ: ئۇنى بىخ ھا-
لىتىدىلا يوقىتىڭ. ئاشقازىنىڭىزنىڭ تارتىشقانلىقى، يۈرەك سو-

قوشىڭىزنىڭ تېزلەپ كەتكەنلىكى، كاللىڭىزدا ھېچنېمە يوق
قۇرۇق بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلغاندا ئۇنى دەرھال سوۋۇتۇڭ.
زۆرۈر تېپىلسا نەق مەيداندىن چىقىپ كەتسىڭىز بولىدۇ، لېكىن
ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىز قىينىماڭ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان نەسىھەتلەرنىڭ ئىجابىي جەھەتتىن
بولسۇن ياكى سەلبىي جەھەتتىن بولسۇن ئوخشاشلا ئۇنۇمى بار.
ئېغىر ـ بېسىقلىقىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز ئۆزىڭىزنى ئېغىر ـ
بېسىق ھېس قىلىسىز، بۇ چاغدا ئاچچىقلىنىش سىزنىڭ ئۇلار
بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇشىڭىزدىكى توسالغۇ بولالمايدۇ.

ھەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىنى ئۆزىنىڭ ئۇسۇلى
بىلەن بىر تەرەپ قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشى لازىم. ئاخىرقى نىشان
سىز چوقۇم ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بىلەن غەزىپىڭىزنى، ئۆچمەنلىك
روھىي ھالىتىڭىزنى كونترول قىلىش بولۇشى كېرەك، مۇشۇنداق
بولغاندىلا كىشىلىك تۇرمۇشىڭىزنى خۇشال ئۆتكۈزەلەيسىز، ئو-
ڭۇشسىزلىققا ئۇچرىمايسىز.

ئەسلىمىلەر ئىچىدە ياشىماي، ھازىرقى ھالىتىڭىزدە ياشاڭ

ئەقىللىق ئادەم ئۆزىدە بىرەر نەرسىنىڭ يوقلۇقىدىن ھەسرەت چەكمەيدۇ، بەلكى ئۆزىدە بار بولغان بارلىق نەرسىدىن خۇشال بولىدۇ.

روھىي ھالىتى ساغلام بولمىغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ بىر ئادىتى بار، ئۇ بولسىمۇ ئىلگىرىكى قارا كۆلەڭگىنى ئۇنتالماسلىق — ئۇ بەلكىم زەربە، ئوڭۇشسىزلىق، قايغۇ - ھەسرەت بولۇشى مۇمكىن، شۇڭا كۈن بويى ئۆز - ئۆزىگە ئىچ ئاغرىتىپلا يۈرىدۇ. چىقىپ تۇرۇپتۇكى، بۇنداق روھىي ھالەتتىكى كىشىلەرنى «بىچارە بايقۇش» دېگەن سۆزگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ. پاسسىپ روھىي ھالىتىنى يەڭمەكچى بولغان كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئىلگىرىكى قارا كۆلەڭگە ئىچىدە ياشىماي، تاپىنى ئاستىدىكى يولدا ئالغا ئىلگىرىلىگەندىلا، ئاندىن ئۆزىنىڭ ئۈستۈنلۈككە ئىگە روھىي ھالەتتىكى ئوبرازىنى قايتا نامايان قىلالايدۇ. دېمەك، ھازىرقى ھالەتتە ياشاش ئىنتايىن زۆرۈر!

ئادەم نېمە ئۈچۈن ھازىرقى ھالىتىدە ياشىشى شەرت؟ بۇنداق قىلىش قانداق ئۈستۈنلۈككە ئىگە؟ ئەمەلىيەتتە، بۇنىڭ جاۋابى ئىنتايىن ئاددىي: سىز ئاكتىپلىق، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ھازىرقى تۇرمۇشىڭىزغا بېرىلىپ كەتكىنىڭىزدە كېسەل بولۇش ياكى ھېرىپ - چارچاشقا قىلچە ۋاقتىڭىز قالمايدۇ. ئوخشاشلا، ھازىرقى

ۋاقتىڭىزنى پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن بېرىلىپ ئۆتكۈزسىڭىز، ۋاقىت ئۇچقاندەك تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ، سىزنىڭمۇ ئۈمىدسىزلىنىش ۋە قايغۇرۇشقا چولىڭىز تەگمەيدۇ. پسىخىكا جەھەتتىن مەسلىھەت بېرىش داۋامىدا، پسىخىك دوختۇرى ئەسەبىيلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارغا ئۇچراپ تۇرىدۇ، ھەمدە ئۆزىنى تولۇقلاپ تۇرىدىغان ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشنىڭ ئۇلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشى رېتسېپ ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئالدىراش كىشىلەرنىڭ كەيپىيات مەسىلىسىنى ئاشكارىلاش ۋاقتى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئالدىراش يۈرۈشنىڭ ئۆزىمۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇشى مۇمكىن، ئەلۋەتتە، لېكىن بۇ يەردىكى ئاساسلىق ئىدىيە پاسسىپ روھىي ھالەتتىكىلەر، كىرىزىسقا دۇچ كەلگۈچىلەردە كەيپىيات ئاۋارىچىلىقى ئەسەبىيلىشىش كېسىلى بارلىقىغا قارىتىلغان، ھازىرقى تۇرمۇش ھالىتىگە پائال بېرىلىش ھازىرغىچە پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك رېتسېپى ھېسابلىنىدۇ.

بىر پسىخىك دوختۇر ئىلگىرى مۇنداق بىر ئىشقا يولۇققان. ئۇ بىر بىمارنى قوبۇل قىلغان، بۇ بىمار بىناكارلىق ئىشچىسى بولۇپ، بۇ ساھەدە ئىشلىگىنىگە ئۇزۇن بولغان، ئۇ مانخاتتوندىكى ئاسمان پەلەك ئېگىز بىنانى سېلىشقا نۇرغۇن كۈچ قوشقان.

لېكىن، ئۇنىڭدا قىلچىمۇ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تۇيغۇسى بولمىغان، ئەكسىچە ئۆزىدىن نەپرەتلەنگەن، بەزىدە ھەتتا قۇرۇلۇش بولۇۋاتقان ئېگىز بىنادىن سەكرەپ ئۆلۈپلا تۈگەشمەكچىمۇ بولغان.

ئۇنىڭغا ياردەم بېرىش ئۈچۈن، دوختۇر ئۇنىڭ ئۆتمۈشىنى سورىغان.

ئۇ: مەندە ئۆمۈر بويى قۇتۇلغىلى بولمايدىغان بىر خىل بىئاراملىق بار. كىچىكىمدە مەكتەپتە ئوقۇۋاتقاندا ئوقۇتقۇچۇم مېنى دائىم دۆت، يارىماس دەيتتى. بۇ سۆز پەقەت ئېسىمدىن چىقمايدۇ، شۇنىڭدىن كېيىن، ئۆزۈمدىن نەپرەتلىنىدىغان بولۇپ قالدىم. ئۆگىنىش نەتىجەم بىراقلا چۈشۈپ كېتىپ، بىر قانچە پەندىن ئۆتەلمىدىم، ئاخىرى مەكتەپتىن قاچتىم. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ئۆزۈمنى مەغلۇبىيەتچى ھېسابلايدىغان بولۇپ قالدىم، دېگەن.

توغرىسىنى ئېيتقاندا بۇ بىر ـ بىرىگە زىت، چۈنكى ئۇ ناھايىتى زور مۇۋەپپەقىيەت قازانغان. ئۇ بىناكارلىق كەسپى خارابلاشقاندا قۇرۇلۇش ئىشچىسى بولغان ھەمدە ناھايىتى ئۇزاق ئىشلىگەن. ئۇ ئەسكەر بولۇپ ئۇرۇشقا قاتناشقان، كېيىن توي قىلغان، ھازىر بەش بالىسى بار. چوڭ قىزى ئالىي مەكتەپتە بولۇپ، ئۇنىڭغا مۇشۇ دوختۇر يازغان كىتابنى تونۇشتۇرغان. شۇڭا، ئۇ ياردەمگە ئېرىشىش ئۈمىدى بىلەن بۇ دوختۇرنى ئىزدەپ كەلگەن.

«سىز ئۆزىڭىزگە مۇنداق مۇئامىلە قىلىشىڭىز كېرەك»، «سىز ئىلگىرى مەغلۇپ بولغان، سىز مەغلۇپ بولسىڭىز نېمىشقا بولمىغۇدەك؟ ھەممە ئادەم مەغلۇپ بولىدۇ، لېكىن سىز مۇۋەپپەقىيىتىڭىزنى كۆرۈپ يېتىشىڭىز كېرەك. ئۆتمۈشكە سالاۋات دەپ، قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرىڭىزگە قاراپ بېقىڭ. شۇنچە يىللاردىن بۇيان خىزمىتىڭىز مۇقىم بولۇپ كەلدى. سىز ھەممە نەرسىسى بار ئادەمگە ئايلاندىڭىز، تويمۇ قىلىپ بەش پەرزەنتلىك بولدىڭىز. بۇ بەش بالىڭىز چوڭ بولۇپ قاتارغا قېتىلىش ئالدىدا تۇرىدۇ. يەنە كېلىپ قىزىڭىز ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتىدۇ، سىز ئۆزىڭىزنىڭ جاپالىق ئەمگىكى ئارقىلىق ئۇلارغا مەدەت بېرىۋاتىسىز، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ ـ يېتىلىشىنى كۆرۈۋاتىسىز، ئويلاپ بېقىڭ، بۇ مۇۋەپپە-

قىيەت بولماي نېمە؟» دەپ سورىغان دوختۇر.

ئۇ «مەن ئەزەلدىن بۇنداق ئويلاپ باقماپتىمەن» دېگەن تەبەسسۇم بىلەن.

«كەچكىچە مەغلۇبىيىتىڭىزگىلا ئېسىلىۋالماڭ» دېگەن دوختۇر، «سىز ھازىر مۇۋەپپەقىيەت قازاندىڭىز، مۇشۇ مۇۋەپپەقىيەتلىرىڭىزنى ئويلاڭ. شۇنداق قىلسىڭىز نېمىنىڭ ھۇزۇرلىنىش ئىكەنلىكىنى بىلىسىز، تېخىمۇ كۆپ كۈلىسىز.»

ئەقىللىق ئادەم ئۆزىدە بىرەر نەرسىنىڭ يوقلۇقىدىن ھەسرەت چەكمەيدۇ، بەلكى ئۆزىدە بار بولغان بارلىق نەرسىدىن خۇشال بولىدۇ. ھۇزۇرلىنىشنى بىلىدىغان ئادەم پاسسىپ كەيپىياتتىن ھالقىپ ئۆتەلەيدۇ، ھەر قېتىم يېڭى تۇرمۇشى، يېڭى سەرگۈزەشتىسىنى ئويلىغىنىدا ناھايىتى ھاياجانلىنىپ كېتىدۇ. ئۇنداق ئادەم قورقۇنچتىن، ئۆزگىرىشتىن قورقمايدۇ. رېئاللىققا يۈزلىنىپ، ئۆتمۈشكە كەينىنى قىلىپ تۇرىدۇ. دېمەك، ھازىرغا يۈزلىنەلمىگەن، ئۆتمۈشتىكى قارا كۆلەڭگىنى تاشلىۋېتەلمىگەندە، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا قەدەم باسقىلى بولمايدۇ.

ئىلگىرى كىشىلىك ھاياتتا يولۇققان بەختسىزلىكلەرگە قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك؟ ئانتونى روبىن ئوتتۇرىغا قويغان نەسىھەت مۇنداق: قايغۇ، بەختسىزلىك، ئازاب قاتارلىقلارنى كىشىلىك ھاياتنىڭ قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدىغان بىر قىسمى دەپ قاراش كېرەك. بەختسىزلىككە يولۇققىنىڭىزدا بېشىڭىزنى كۆتۈرۈپ ئۇنىڭغا جىددىي مۇئامىلە قىلىشىڭىز ھەمدە: «بۇ قانچىلىك ئىشتى، ئۇنىڭ مېنى مەغلۇپ قىلالىشى مۇمكىن ئەمەس» دېيىشىڭىز، ئاندىن توختىماستىن ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە «بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆتۈپ كېتىدۇ» دېگەندەك ئادەمنى خۇشال قىلىدىغان سۆز-

لەرنى تەكرارلىشىڭىز كېرەك.

زور بەختسىزلىككە ئۇچرىغاندا ئۆزىڭىزگە كەڭ قورساق بولۇشىڭىز كېرەك، بۇ بەلكىم كىشىلىك ھاياتتىكى تاقابىل تۇرۇش ئەڭ قىيىن بولغان خىرىس بولۇشى مۇمكىن. كۆپ ساندىكى كىشىلەر باشقىلارنى ئەپۇ قىلىش ئۆزىنى ئۆزى ئەپۇ قىلىشقا قارىغاندا كۆپ ئاسان، دەپ قارايدۇ. ئۆزىنى ئۆزى ئەيىبلەشتىنمۇ ئازابلىق جازا بولمايدۇ.

ئۆتكەن ئىشقا سالاۋات دەۋېتىڭ، چۈنكى سىز ئۇنى ئۆزگەرتىشكە ئامالسىز. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، يامان نەرسىدىن ياخشى نەتىجە كەلتۈرۈپ چىقارغىلى بولىدۇ، سىز تەجرىبىدىن ساۋاق ئالسىڭىزلا، ئۇنىڭدىن نەپكە ئېرىشىپ، پاسسىپ روھىي ھالىتىڭىزنى يېڭەلەيسىز.

ئۆتكەن ئىش كەتتى، «ئۇ چاغ» دا يۈز بەرگەن ئىشلار ئىككىنچىلەپ قايتىپ كەلمەيدۇ، «ئۇ چاغ» قا قايتىپ بېرىشىڭىزمۇ ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس، بۇ ناھايىتى ئېنىق ھەقىقەت بولۇپ، تىلغا ئېلىشنىڭ ھاجىتى يوق، ئۇنى ھەددىدىن زىيادە تىلغا ئالغاندا كۆڭلىڭىزدىكى كىرىزىس تۇيغۇسىنى قوزغايدۇ، خالاس. ئەگەر سىز ئۆتكەن ئىشلارنىڭ ھازىرقى ۋاقتىڭىزنى خوراتقانلىقى تۇپەيلىدىن چۈشكۈنلىشىپ كەتكەن بولسىڭىز، ئۇ ھالدا ئۆتمۈشنى ئۇنتۇپ كېتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن بۇ خىل پوزىتسىيىنى ئۇنتۇپ كېتىڭ. بۇ ئىلگىرى ھەقىقەتەن يۈز بەرگەن ئىشلارنى سۈنئىي ئۇسۇلدا تىرىشىپ تۈگىتىشنى ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ ھازىرغا تۇتقان پوزىتسىيىسىنى ئۆزگەرتىشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مەسىلەن: ئايالىڭىز يېڭىلا ئالەمدىن ئۆتكەندە، سىز تەبىئىي ھالدا قىسقا مۇددەت قايغۇرىسىز. بۇ يوقىتىشنىڭ سىزگە ئېلىپ

كەلگەن ئازابىنى تىل بىلەن ئىپادىلەش مۇمكىن ئەمەس، ھايات بىلەن ماماتنىڭ تۈپتىن ئوخشىمايدىغانلىقى سىزگە ئايان، بۇ نۇقتىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. شۇ تاپتا سىز جەزمەن ئەجرىڭىزدىن ئايرىلىپ قالغانلىقىڭىز ئۈچۈن ئازابلىنىش تۇيغۇسىدا بولىسىز، بۇنداق تۇيغۇ بولمىسا سىزنى ئادەم دېگىلى بولمايدۇ ياكى قەلبىڭىز ئۆلگەن بولىدۇ.

لېكىن، سىز بۇنداق ھەسرەت ئىچىگە بىر چۆككەنچە ئۇنىڭدىن قۇتۇلالمىسىڭىز، رېئاللىققا قايتىپ كېلەلمىسىڭىز، ئۇ ھالدا ئۆزىڭىزنى مەڭگۈ ئۆتمەشتە قويغان ياكى مەجبۇرىي ھالدا كۆيدۈرگەن بولىسىز، ھەسرىتىڭىز ئايالىڭىزنى ئۇ دۇنيادىن قايتۇرۇپ ئەكېلىپ بېرەلمەيدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن، ئەگەر سىز مەلۇم سورۇندا ھەرىكىتىڭىزنىڭ دۇرۇس بولمىغانلىقى، باشقىلارغا قوپاللىق قىلغانلىقىڭىز ياكى بىكاردىن ـ بىكار كۆڭلىنى ئاغرىتىپ قويغانلىقىڭىزنى تونۇپ يەتسىڭىز، ئۇنىڭدىن سەمىمىي كەچۈرۈم سوراپ، بۇ ھەردىكىتىڭىزدىن ئۆكۈنگەنلىكىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ئۆتكەن ئىشلاردىن ئۆكۈنۈش ۋە بىئاراملىق ھېس قىلىش پاتقىقىغا پېتىپ قېلىپ، ئۇنىڭدىن قۇتۇلالمىسىڭىز، ئۇ ھالدا ھېچقانداق ياشاش ئىقتىدارى بولمىغان ئەھۋالدا ئىش قىلغان بولىسىز. ئۆكۈنۈش تۇرمۇشىڭىزغا قىلچىمۇ ياخشىلىنىش ئېلىپ كېلەلمەيدۇ. سىز خاتالىقتىن پايدىغا ئېرىشىپ، كونا كېسەللىكىڭىزنىڭ قايتا قوزغالماسلىقى ھەققىدە قەسەم قىلىپ، ئاندىن ھازىرقى تۇرمۇشىڭىز ئۈچۈن كۈچ چىقارسىڭىز بولىدۇ.

ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى دائىم تۈگىمەس زىددىيەت ئىچىدە بولىدۇ. ئۆزىدە بار بولغان نەرسە باشقىلارنىڭ ھەر قانچە زوقىنى

كەلتۈرسىمۇ، لېكىن ئۆزىگە نىسبەتەن ئادەتتىكىدەك كۆرۈنىدۇ؛ ئۆزىدە يوق نەرسە بولسا ناھايىتى مۇھىم بىلىنىدۇ؛ ھالبۇكى، ئۆزىدە بار بولغان نەرسىدىن مەھرۇم قالغاندىلا، ئاندىن ئەينى چاغدا ئۇنى قەدىرلىمىگەنلىكى ئۈچۈن پۇشايمان قىلىدۇ.

«بۈگۈن» گە ئېرىشمەك ئەڭ ئاسان، خۇددى ھاۋا بىلەن قۇياش نۇرىغا ئېرىشكەندەكلا. شۇڭا، ئۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىدىغانلا ئانچە كۆپ ئەمەس. كىشىلەر كۆپىنچە ھاللاردا تۈنۈگۈننى ئەسلەش ۋە ئەتىگە ئىنتىلىش بىلەن غەرق بولۇشقا رازىكى، «بۈگۈن» نىڭ مەۋجۇتلۇقىغا سەل قارايدۇ. ھالبۇكى، «بۈگۈن» مۇ خۇددى ياشلىق ۋە گۈزەللىككە ئوخشاش ئاسانلا كېتىپ قالىدۇ، كىشىلەر ئۇنىڭ قىممىتىنى دائىم ئۇ ئاستا ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاندىن ھەقىقىي چۈشىنىدۇ.

تۈنۈگۈنكى شانلىق نەتىجىلەر بۈگۈننىڭ قىممىتىنى ئىسپاتلاپ بېرەلمەيدۇ، ئەتىكى پارلاق مەنزىرىمۇ بۈگۈنكى ئازابنى يېنىكلىتەلمەيدۇ. تۈنۈگۈننىڭ سايىسىدىلا ياشايدىغان ئادەم كەلگۈسىدە جەزمەن ئۆزىگە تەۋە بولمايدۇ؛ بەختى ۋە ئۈمىدىنىڭ ھەممىسىنى ئەتىدىن كۈتىدىغان كىشىلەر ئۈچۈن بولسا ئەتە مەڭگۈ ئەتە بولىۋېرىدۇ.

بىزگە كېرەك بولغىنى مەڭگۈ بۈگۈننى تۇتۇش، بارلىق قىزغىنلىق ۋە يۈرەك قېنىنى ھازىرغا سەرپ قىلىش. مەيلى قۇياش نۇرى پارلاپ تۇرسۇن ياكى ئاسماننى بۇلۇت قاپلاپ يامغۇر ياغسۇن، مەيلى لەپىلدەپ قار ياغسۇن ياكى گۈركىرەپ بوران چىقسۇن، ھۇزۇرلىنىشقا توغرا كەلگەندە پۈتۈن ئىشتىياق بىلەن ھۇزۇرلىنىش، ئېلىشىشقا توغرا كەلگەندە پۈتۈن كۈچ بىلەن ئېلىشىش، قۇربان بېرىشكە توغرا كەلگەندە قىلچە قورقماي قۇربان بېرىش كېرەك.

شۇنداق قىلساڭمىز تۈنۈگۈنگىمۇ، ئەتىگىمۇ يۈز كېلەلەيسىز.

«ۋاقىت» دەۋرنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ بارغانسېرى مۇھىم بولۇپ قالدى. چۈنكى ئۇ ئىنتايىن قىممەتلىك، شۇنداقلا ئۇنى ساقلاپ قويغىلى بولمايدۇ.

ئەگەر بۈگۈنكى ۋاقىتنى بىھۇدە ئۆتكۈزۈۋەتسىڭىز، بۇ بىر كۈندىن مەڭگۈ مەھرۇم قالغان بولىسىز. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئۇ دەل تۈنۈگۈن بىز ھەر خىل ئىشلارنى قىلماقچى بولغان «ئەتە» دۇر.

تۈنۈگۈن ھېسابتىن چىقىرىۋېتىلگەن چەك، ئەتە قەرەللىك چەك، بۈگۈن قولدىكى نەق پۇل، دېگەن سۆز ناھايىتى ياخشى ئېيتىلغان. شۇڭا، بۈگۈننىڭ قولىمىزدىكى بىردىنبىر پايدىلانغىلى بولىدىغان ۋاقىت ئىكەنلىكىنى ئېنىق تونۇپ، ئۇنىڭدىن ئوبدان پايدىلىنىشىمىز لازىم.

ئۆتكەن ۋاقىت ئۆتتى، ئۇنىڭ بىلەن كارىمىز بولمىسۇن؛ كەلگۈسى بولسا تېخى كەلمىدى، ئۇنىڭ بىلەنمۇ كارىمىز بولمىسۇن؛ مۇھىمى ھازىر، ئۇ مىنۇت، سېكۇنتلاپ ئۆتۈپ كېتىۋاتىدۇ. ئەگەر مىنۇت، سېكۇنتىمۇ ئىسراپ قىلماي ھەممىسىدىن تولۇق پايدىلىنالىسىڭىز ئەتىكى مۇۋەپپەقىيەت سىزگە مەنسۇپ بولىدۇ.

سانسىزلىغان تولۇق «ھازىر» دىن تەركىب تاپقا تارىخ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزدىكى مۇقەررەر يولىڭىز ھېسابلىنىدۇ.

يوشۇرۇن ئىقتىدارنى جارى قىلدۇرۇشنىڭ سىرى: ھازىرنى تۇتۇش، ئۆتمۈشكە پېتىپ قالماسلىق.

ئانتونى روبىن ياش دوستلارغا لېكسىيە سۆزلىگەندە، ئەتىنىڭ بۇ داھىيلىرىغا دائىم: «ئاتالمىش گۈزەل قەدىمىي ۋاقىت» دەل ھازىر، چۈنكى پەقەت شۇلا بىز ياشىغان كۈنلەردۇر، شۇنداقلا بىز تارىختا بىردىنبىر مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان مەزگىلدۇر. ئۇ بىزنىڭ

دەۋرىمىزگە مەنسۇپ. مەن سىلەرگە ئىشنىڭ گۈزەل تەرىپىنى
تەسۋىرلەپ بەرمەيمەن، ئىچىنىشلىق تەرىپىنىمۇ سۆزلەپ ئولتۇر-
مايمەن. سىلەرگە ھاياتلىق كرىزىسىنى يېڭىش توغرىسىدىكى
چېكىدىن ئاشقان ئۈمىدۋارلىق ئىدىيىسىنى سىڭدۈرمەيمەن، پەقەت
تۇرمۇشتىكى ئۆزگىرىشلەرنى ۋە ئوڭۇشسىزلىقتىن ساقلانغىلى
بولمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ قويىمەن» دەيدۇ.

ھاياتلىق كرىزىسىنى، پاسسىپ روھىي ھالىتىنى يېڭىمەن
دەيدىغان ھەر قانداق ئادەم ھاياتىنى ھازىرقى ھالىتىگە قايتۇرۇشى
لازىم.

بىزنىڭ ھاياتىمىز ئىنتايىن ئاجىز، مەيلى بىز قەستەن تال-
لايلى ياكى تاللىمايلى ھەر ۋاقىت تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشىمىز،
ھەتتا بىرەر سېكۇنتلۇق ۋەھىمىگىمۇ ئېرىشەلمەسلىكىمىز مۇم-
كىن. ھەر يىلى سانسىزلىغان ئادەم ماشىنا ۋەقەسىدە ئۆلۈپ كې-
تىدۇ. دوستىڭىز ياكى تۇغقىنىڭىز تۇيۇقسىز كارىۋاتتا يېتىپلا
يۈرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىشى ياكى كېسەل بولۇپ قېلىپ،
دوختۇر ئۇنىڭغا ئاران ئالتە ئايلىق ئۆمرى قالدى دەپ «ھۆكۈم چى-
قىرىشى» مۇمكىن. بەزىلەر قارىماققا چوڭ بەختكە ئېرىششى
كېرەكتەك كۆرۈنگىنى بىلەن، ئويلىمىغان يەردىن بىر قەدەم بالدۇر
كېتىپ قېلىپ، ئادەمنىڭ يۈرىكىنى ئېچىشتۇرىدۇ.

ئەگەر ھاياتلىق راستىنلا بىزگە بىرەر نىمە ئاتا قىلىپ،
بىزنى رېئال تۇرمۇشىمىزدىن قەدىرلەش ئىمكانىيىتىگە ئىگە
قىلغان بولسا، ئۇ ھالدا، ئۇ يۇقىرىقى بارلىق ئادەمنىڭ ھاياتىنىڭ
ئاجىزلىقى بىلەن پۈتكۈل ئىنسانىيەتكە ئاتا قىلىنغان مەۋجۇت
بولۇپ تۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ سىلىشتۇرمىسى ھېسابلىنىدۇ.
خۇددى نەتىجىدە كۆرسىتىلگەندەك، ئىنسانلارنىڭ مەۋجۇت بولۇپ

تۇرۇش ئىقتىدارى ھاياتى تەھدىتكە ئۇچرىغاندا تامامەن ھازىرقى
ھالىتىدە ياشىيالايدىغان كىشىلەرگە باغلىق بولىدۇ.

تېررېنس دې پرې «ئامان قالغۇچى: ھالاكەت لاگېرىدىكى
تۇرمۇش ھەققىدە تەھلىل» دېگەن كىتابىدا ئىنسانلار بېشىدىن
كەچۈرگەن كىشىنى چۆچۈتىدىغان كەچۈرمىشلەرنى — ئىككىنچى
دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە يەھۇدىيلارنىڭ ناتسىستلارنىڭ ئىنسان
قېلىپىدىن چىققان لاگېرىدىكى ئەھۋالىنى بايان قىلغان (دەرۋەقە،
بىز كۈندە يولۇقىدىغان مەسىلىلەر ناھايىتى ئەمەلىي بولىدۇ،
ئادەتتە بارلىق ئۈمىدىمىزدىن ۋاز كەچكۈدەك جىسمانىي ياكى
روھىي ئازاب چېكىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق). بۇنداق لاگېرغا
كىرىپ قالغانلاردىن تىرىك قالىدىغانلىرى يوق دېيەرلىك، لېكىن
مۇشۇنداق مۇھىتتىمۇ يەنىلا بەزىلەر ھايات قالغان، بۇ قەيسەر
كىشىلەردىن بىز ھەقىقەتەن ھازىرقى تۇرمۇشتىكى بەزى
نەرسىلەرنى ئۆگىنىۋالالايمىز.

دې پرې كىتابىدا ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭ قانداق قىلىپ
ھايات قالغانلىقىنى مۇنداق خۇلاسىلايدۇ:

ئۇلار پەقەت قەيسەرلىك بىلەن ئەڭ ئاساسىي تۇرمۇشقا قايتـ
قاندىلا، ئاندىن قاراڭغۇ زىنداندا داۋاملىق ھايات تۇرالايدۇ، ۋاقىت
مىنۇتلاپ، كۈنلەپ، ئايلاپ، يىللاپ ئۆتىدۇ. ۋاقىت توختاپ قالسا،
ئورۇن ئەھمىيىتىنى يوقاتسا ئۆز ئۆزىدىن مۇداپىئەلىنىش ئېڭىمۇ
يوقىلىدۇ.

ئامان قالغانلار مەلۇم خىل ياشاش ئىقتىدارىنى ئىگىلىگەن-
لىكى ئۈچۈنلا ئامان قالغان، ئۇلار ئۆزلىرىنى ھېچقانداق تەرتىپى
بولمىغان ئىپتىدائىي ھايۋان دەپ قاراپ، كۈچىنىڭ بارىچە دې-
ڭىزدىن قۇتۇلۇشقا تىرىشقان، ھەممىگە چىدىغان، ئۇلار تۈپتىن

تۇرمۇشنىڭ بىئولوگىيىلىك باشلىنىشىغا قايتىپ كەلگەندە، ھايا تنىڭ گۈزەللىكىنى ھېس قىلغان. ئۇلار ھاياتنىڭ ھەر مىنۇت، سېكۇنتىنى كۆرەش قىلىش بىلەن ئۆتكۈزگەن، پۈتۈن زېھنىنى كۆز ئالدىدا نامايان بولغان ھەر بىر ئىنچىكە تەپسىلاتقا سەرپ قىلغان: يىقىلىپ كەتكۈچىنى يۆلىۋالغان قول، باشقىلارغا سوۋغا قىلغان بىر چاپان، بىر دانە بېلىق بېشى، بىر قاچا پۇرچاق شورپىسى، ئەتىگەنلىك يوقلىمىدا ياۋا چۆپنىڭ يوپۇرمىقىدا پارقىرىغان قۇياش نۇرى، بىر تال تاماكا بېشى، يول بويىدىكى بىر قېتىملىق كىچىككىنە دەم ئېلىش. بۇلار قانداقتۇر ئاجايىپ تەسەللى بېرىش دورىسى ئەمەس، ھايات قالغۇچىلارنىڭ سېھرىي كارامىتىمۇ ئەمەس، بەلكى ئۇزاق مۇددەتلىك ئەسەبىيلىك ئىچىدىكى ئاقىللىق، ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاراڭغۇ تۈندىكى كىچىككىنە يورۇقلۇق.

قارىغاندا، بەزىلەرنىڭ ئۇنتۇشسىزلىقتىن قۇتۇلالماسلىقى ئۇلارنىڭ تامامەن ھازىرقى ھالەتكە قايتىپ كېلەلمەيدىغانلىقىنى، ھاياتنىڭ گۈزەللىكىنى بايقىيالمىغانلىقىنى، شۇنىڭدەك دۇاملىق ھاياتلىقنى تاللىمىغانلىقىدىن ئوخشايدۇ.

قانائەتلىنىش روھىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىڭ

ئاجىز، يارىماس، ئۆزىنىڭ باسسىپ روھىي ھالىتىنى يېڭىشكە ئامالسىز قالغان كىشىلەر ئەتىدىن كەچكىچە باشقىلاردىن ئاغرىنىپلا يۈرىدۇ. ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، ئۆز كۈچىگە تايىنىپ چوقۇم مۇۋاپىق ئورۇنغا ئېرىشەلەيدىغانلار ئەزەلدىن باشقىلارنىڭ ئالدىغا بېرىپ دەردىنى تۆكمەيدۇ، بەلكى باش چۆكۈرۈپ جاپالىق ئىشلەيدۇ.

بەزىلەر چوڭ ئىشلارنى تەۋرىتىشنى ئويلايدۇ، لېكىن غايىسى بولمىغاچقا ئەپلەپ ـ سەپلەپ كۈن ئۆتكۈزىدۇ. بۇنداق كىشىلەردە چوقۇم ناھايىتى كۆپ چەكلىمىلىك بولغانلىقتىن، ئۇلار ئۆز ـ ئۆزىدىن ھالقىپ ئۆتەلمەيدۇ، شۇڭا ئۇلار زور بۆسۈش ۋە ئىلگىرىلەش ھاسىل قىلالمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئومۇمەن «ئەپلەپ ـ سەپلەپ كۈن ئۆتكۈزۈش» روھىي ھالىتىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزى ئۇچۇن چېكىنىش يولى ئىزدەيدۇ.

قەدىمكى گرېتسىيىدە بىر كەنتتە تۇرىدىغان ئىككى ئادەم كىمنىڭ ئۆيىدىن ئايرىلىپ ئەڭ يىراققا بارالايدىغانلىقى توغرىسىدا بەسلىشىپ قاپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىككىيلەن ئاتقا مىنىپ بىرلا ۋاقىتتا ئىككى يۆنىلىشكە قاراپ يولغا چىقىپتۇ.

بىرسى 13 كۈن يولغا ماڭغاندىن كېيىن، كۆڭلىدە: ئەمدى بولدى قىلاي، چۈنكى ھېلىمۇ خېلى ئۇزۇن يول يۈردۈم، ئۇ چوقۇم مەندەك ئۇزۇن ماڭمىدى، دەپ ئويلاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ توختاپ بىر

نەچچە كۈن ئارام ئېلىپ قايتماقچى بوپتۇ ھەمدە ئاخىر قايتىپ كېلىپ، قايتىدىن دېھقانچىلىقىنى باشلاپتۇ.

يەنە بىرى يەتتە يىل مېڭىپمۇ قايتىپ كەلمەپتۇ، كىشىلەر بۇ ساراڭ زۆرۈرىيىتى بولمىغان بىر مەيدان مۇسابىقە ئۈچۈن جېنىنى سېلىپ بەرگەن ئوخشايدۇ، دەپ قارىشىپتۇ.

بىر كۈنى، ھەيۋەتلىك بىر زور قوشۇن كەنتكە قاراپ كەپتۇ، كەنتتىكىلەر قانداق زور ئىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلمەي قاپتۇ. قوشۇن كەنتكە يېقىنلاشقاندا، تۇيۇقسىز بىرەيلەن ھەيرانلىق بىلەن: «ئاۋۇ كېرۈسون ئەمەسمۇ؟» دەپ ۋارقىراپتۇ. كۆپچىلىك يەتتە يىل يوقاپ كەتكەن كېرۈسوننىڭ قوشۇننىڭ سەركەردىسى بولغانلىقىنى كۆرۈپتۇ.

ئۇ ئاتتىن چۈشۈپ كەنتتىكىلەرگە ئېھتىرام بىلدۈرۈپتۇ، ئاندىن: «رۇئېر قېنى؟ مەن ئۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىمەن، چۈنكى ئاشۇ قېتىملىق مۇسابىقە مېنى بۈگۈنكى كۈنگە ئېرىشتۈردى» دەپتۇ. رۇئېر خىجىل بولغان ھالدا: «سېنى تەبرىكلەيمەن، بۇرادەر. مەن ھازىرغىچە يەنىلا دېھقان!» دەپتۇ. ۋاقىتلىق قانائەتلىنىش روھىي ھالىتى ئادەمنى باشقىلاردىن تۆۋەن ئورۇنغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. تۇرمۇشتا قانچىلىغان ئادەم مۇشۇنداق قىلىپ باشقىلاردىن تۆۋەن تۇرىدىغان ئادەمگە ئايلىنىپ قالغان ـ ھە!

ئاچچىقى، پىلانى بار، پاسسىپ روھىي ھالىتىنى يېڭەلەيدىغان ئادەم چوقۇم ھەر قانداق جاپا ـ مۇشەققەتكە قارىماي، پۈتۈن زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈپ ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ، ئۇلار ئەزەلدىن «ئەپلەپ ـ سەپلەپ ئۆتۈپ تۇرمامدىم دېگەنلەرنى ئويلىمايدۇ.

نۇرغۇن چۈشكۈنلەشكەنلەر دائىم باشقىلارغا: «ئەپلەپ ـ سەپلەپ كۈن ئۆتكۈزۈپ، خۇماردىن چىقىۋالغىن!»،«قورساق ئاچ قال-

مىسىلا بولدى!»، «ۋەزىپەمدىن قالدۇرمىسىلا بولدى!» دەيدۇ. بۇنداق ياشلارنىڭ بۇ سۆزلىرى ئۆزىدە ھاياتىي كۈچىنىڭ يوقلۇقىغا ئىقرار بولغاندىن باشقا نەرسە ئەمەس. ئۇلار ھەقىقەتەن نورمال ئادەملەرنىڭ تۇرمۇشىدىن ئايرىلغان بولۇپ، «پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىش»نى تېخىمۇ خىيالىغا كەلتۈرۈپ قويمايدۇ.

روھلۇقراق بولۇڭ! گەرچە ئۇ سىزنى دەرھال نەتىجىگە ياكى ماددىي جەھەتتىكى تەسەللىيگە ئېرىشتۈرەلمىسىمۇ، لېكىن تۇرمۇشىڭىزنى تولۇقلاپ، سىزنى چەكسىز خۇشاللىققا ئېرىشتۈرىدۇ، بۇ دەرھەقىقەت.

مەيلى قانداق ئىش قىلىڭ روھىڭىز كۆتۈرەڭگۈ بولمىسا، پاسسىپ روھىي ھالىتىڭىزنى ھەرگىز يېڭەلمەيسىز. سىز پۈتۈن دىققىتىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ، بارلىق زېھنىي كۈچىڭىز ۋە ئەمەلىي كۈچىڭىزنى ئىشقا سېلىپ ئۇنى تاماملىشىڭىز، ئىقتىدارىڭىزنى پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭەلەيدىغان قىلىپ ھەر كۈنى كۆرۈنەرلىك تەرەققىي قىلدۇرۇشىڭىز لازىم، چۈنكى بىز ھەر كۈنى قىلىدىغان خىزمەت پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىپ قابىلىيىتىمىزنى چېنىقتۇرالايدۇ ۋە تەرەققىي قىلدۇرالايدۇ. ئەگەر بىر ئادەم مۇشۇنداق قەتئىي نىيەتكە كېلەلىسە، ئۇنىڭ ئېرىشىدىغان نەتىجىسى «قورساق تويغۇزۇش» تىن خېلى بەك كۆپ بولىدۇ.

پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىپ چوڭ ئىشلارنى تەۋرىتىش ھەرگىزمۇ «قورساق تويغۇزۇش» نىلا ئويلايدىغانلار ۋە ئىش قىلغاندا «ئەپلەپ ـ سەپلەپ كۈن ئۆتكۈزىدىغان» لارنىڭ قولىدىن كەلمەيدۇ، ئۇنى ئىرادىسى مۇستەھكەم، جاپا ـ مۇشەققەتتىن قورقمايدىغان، ناھايىتى قىزغىن كىشىلەرلا ئورۇندىيالايدۇ.

تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ، بىر رەسسام داڭلىق بىر ئەسەرنى

تامامـلـىماقچى، لېكىـن ئۇ قەلەمنى قولىغا ئېلىشى بىلەنلا خىيالى
چېچىلىپ، خۇشياقمىغان هالدا قالايمىقان سىزىپ قويسا مۇۋەپ-
پەقىيەت قازىنالامدۇ؟ بىر داڭلىق شائىر بىر پارچە ئۆلمەس شې-
ئىر، بىر مەشهۇر يازغۇچى دۇنياغا داڭلىق بىر ئەسەر يازماقچى، بىر
ئالىم ئىنسانىيەتكە پايدىلىق بولغان چوڭقۇر ئىلمىي پرىنسىپنى
تەتقىق قىلماقچى بولسا، لېكىن ئۇلار كۆڭلىدە روهسىز هالدا قول-
نىڭ ئۇچىدا ئىش قىلسا، بۇ ئارزۇلىرى ئەمەلگە ئاشامدۇ؟
رېناس گرېللېر ئەپەندى مۇنداق دەيدۇ: ئادەم ئىش قىلغاندا ئەڭ
ياخشى ئۇنۇم هاسىل قىلىمەن دەيدىكەن، ئۇلۇغۋار غايە قىزغىن-
لىقتا ئىگە بولۇشى كېرەك. ئاچچىقى، پىلانى بار، يىراقنى كۆرىد-
غان كىشىلەر چوقۇم هەر قانداق جاپا ـ مۇشەققەتتىن قورقماي،
پۈتۈن زېهنى بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ. ئۇلار ئەزەلدىن «ئەپلەپ ـ
سەپلەپ كۈن ئۆتكۈزۈش» دېگەن سۆزلەرنى خىيالىغا كەلتۈرمەيدۇ.
ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى مەڭگۈ يېڭىلىققا تولغان بولىدۇ، هەر كۈنى
پىلانلىق تەرەققىي قىلىدۇ، ئۇلار ئالغا ئىلگىرىلەشنىلا ئويلايدۇ،
مەيلى بىر غېرىچ ياكى بىر قەدەم ئىلگىرىلىسۇن، مۇهىمى ئۈز-
لۈكسىز ئىلگىرىلەشكىلا ئىنتىلىدۇ، ئۇلار هەر ۋاقىت ئۆز ئىق-
تىدارىنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن ئەنسىرەيدۇ، ئۆزىنىڭ قورساق باق-
تىلاردىن بولۇپ قېلىشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ.
داڭلىق مۇزىكانت ئورلى بوۋل بىلەن ئۇنىڭ ئىسكىرىپكى-
سىنىڭ هېكايىسى هەقىقەتەن ئادەتتىكى خىزمەتچىلەرنىڭ ئەڭ
ياخشى ئۈلگىسى. پۈتۈن يەر شارىنى زىلزىلىگە سالغان بۇ مۇزىكانت
مۇزىكىسىنى ئورۇندىغان هامان ئاڭلىغۇچىلار هەيران قالىدۇ. لې-
كىن ئاڭلىغۇچىلار ئۇنىڭ قانچىلىك ئەجىر سىڭدۈرگەنلىكىنى
بىلمەيدۇ. ئۇ تېخى ئەمدىلا سەككىز ياشقا كىرگەندە دائىم يېرىم

كېچىدە قوپۇپ، قىزىل ئىسكىرىپكىسى بىلەن ئۆزى كېچە ـ كۈن-
دۈز تەشنا بولغان مۇزىكىسىنى چالاتتى. ئىسكىرىپكىسىنى چوڭ
بولۇپ قۇرامىغا يەتكۈزۈچە يېنىدىن ئايرىمىغانىدى. ئۇنىڭ يېقىم-
لىق مۇزىكىسى قانچىلىغان ئاڭلىغۇچىلارنى خۇددى دەهشەتلىك
بوران ـ چاپقۇن ئوت ـ چۆپلەرنى تەۋرەتكەندەك لەرزىگە سالدى ـ
هە! يەنە قانچىلىغان ئاڭلىغۇچىلارنى ناهايىتى تەسىرلەندۈرۈپ،
ياخشى ئادەت يېتىلدۈرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلدى ـ هە! ئۇنىڭ
مۇزىكىسى خۇددى سالقىن شامال گۈل هىدىنى ئېلىپ كەلگەندەك،
سانسىزلىغان ئاڭلىغۇچىنى قايغۇ ـ هەسرەتنى ئۇنتۇپ، ئىرەم-
باغقا كىرگەندەك هېسسىياتقا كەلتۈردى.
بوۋل پاسسىپ روهىي هالىتىنى قانداق يەڭگەن؟ ئۇ كىچى-
كىدىلا ئاتىسى ئۇنىڭ ئىسكىرىپكا ئۆگىنىشىگە قارشى ئىدى،
نامراتلىق ۋە كېسەللىكمۇ ئۇنى بېسىپ تۇراتتى. ئۇ دەل قىزغىن
بولغاچقا ۋە كۆڭۈل قويغاچقا، ئاخىرى بارلىق توسالغۇنى بۆسۈپ
ئۆتۈپ دۇنياغا تونۇلغان. بىز هەر ۋاقىت مۇنداق ئادەملەرگە ئۇچراپ
تۇرىمىز: ئۇلار ئۆزىنىڭ قانچىلىك قابىلىيىتى ۋە ئىقتىدارى بار-
لىقىنى قىلچە بىلمەيدۇ. ئۆزىدە زادى قانچىلىك قابىلىيەت ۋە
ئىقتىدار يوشۇرۇنغانلىقىنى پەقەت پەرەز قىلىپ باقمىغان بولۇپ، هەر
قانداق ئىشقا يولۇقسا قابىلىيىتىنىڭ ئاز بىر قىسمىنىلا ئىشقا
سېلىپ، قولىنىڭ ئۇچىدىلا ئىشنى تۈگىتىدۇ، هەتتا مەڭگۈ مۇشۇ
هالىتىنى ساقلاپ قېلىشقا رازىكى، يۇقىرى ئۆرلەشنى خالىمايدۇ؛
كۆزىنى يوغان ئېچىپ كەڭ، ئۇلۇغۋار ئالەمنى ئېنىق كۆرۈشنى
خالىمايدۇ.
كرىزىسقا يولۇققان هەر قانداق ئادەم بىرەر ئىشقا دۇچ كەلگەندە
روهىنى ئۇرغۇتمىسا، قىزغىن پوزىتسىيىسى كەمچىل بولسا، پۈ-

تۇن ئىقتىدارىنى ئىشقا سالمىسا، ئۇيغاتمىسا ھەمدە ئۇزۇن مۇددەت مۇشۇنداق كېتىۋەرسە، ئۇنىڭ ئىستىقبالى تېخىمۇ ئېچىنىشلىق بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇ ھەرگىز نەتىجە قازىنالمايدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر خۇددى تۇغۇلۇشىدىنلا باشقىلارغا تايانمىسا بولمايدىغاندەك قىلىدۇ. ئۇلار ھەر قانداق مۇھىتنىڭ چەكلىشىگە چىداشقا رازىكى ، قارشىلىق كۆرسىتىشنى بىلمەيدۇ. ئۆز ئىشىغا ئۆزى ئىگە بولمىسا بولمايدىغان ۋاقىتتا كەلگەندە بولسا نېمە قىلارنى بىلمەيدۇ. ئۇلاردا ئۆزىگە نىسبەتەن قىلچە ئىشەنچ بولمايدۇ، ھەر قانداق ئىشتا باشقىلارنى ياردەم بېرىشكە، قارار چىقىرىپ بېرىشكە چاقىرىدۇ. ئۇلاردا «ئۆز ئىشىمغا ئۆزۈم ئىگە بولۇپ باقايچۇ» دېگەننى ئويلىغۇدەك جاسارەتمۇ بولمايدۇ، ئۇلار ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنى قانداق تەرەققىي قىلدۇرۇشنى ئەزەلدىن بىلمەيدۇ.

دۇنيادا ئۆز قابىلىيىتىنى زايە قىلىپ، چوقۇم مەسئۇل بولۇشى كېرەك بولغان ئىشقا يولۇققاندا ئالدىراپ ئۆزىنى چەتكە ئېلىپ، بىراۋنىڭ ئوتتۇرىغا چۈشۈپ ئۆزىگە يولىيورۇق بېرىشى، ياردەم قىلىشى ۋە ئۆزىنى قوغدىشىنى تەلەپ قىلىدىغانلاردىن قانچىلىكى باردۇ ـ ھە؟

ھورۇنلۇق قىلىپ خاتىرجەملىككە ئىنتىلىدىغان، ھورۇن، نادان ئادەملەرنىڭ نەزىرىدە دۇنيادىكىياخشى ئورۇن، ئىستىقباللىق ئىشلارنىڭ ھەممىسىگە ئىگە چىقىپ بولغان بولىدۇ. دۇرۇس، ھورۇنلۇقنى ئادەت قىلىۋالغان بۇنداق كىشىلەر قەيەرگىلا بارسۇن پۇت تىرەپ تۇرغۇدەك ئورۇن چىقمايدۇ. جەمئىيەتتىكى ھەر قايسى ساھەلەرگە جىددىي كېرەك بولغىنى باشلامچى بولۇشنى خالايدىغان، كۈرەش قىلىشقا جۈرئەت قىلىدىغان، مۇستەقىل قاراشقا ئىگە كىشىلەردۇر. ئىستىقبالى پارلاق، ھەر قانداق جايدا پۇت تىرەپ تۇرالايدىغان ئادەم مۇستەقىل ئىدىيىگە، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇشى، مۇستەقىل ئىجاد قىلىش روھى بولۇشى، جاپا ـ مۇشەققەتتىن قورقماسلىقى لازىم. پۇرسەت يوق ياكى تەلىيىم كاج دەپ قاقشاپلا يۈرىدىغانلار ئۆمۈرۋايەت مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ.

ئاجىز، يارىماس، ئۆزىنىڭ پاسسىپ روھىي ھالىتىنى يېڭىشكە ئامال قىلالمايدىغان كىشىلەرلا ئەتىدىن كەچكىچە قىلىدىغان ئىش يوق دەپ ئاغرىنىپ يۈرىدۇ. ئۇزىگە ئىشىنىدىغان، ئۆز كۈچىگە تايىنىپ چوقۇم مۇۋاپىق ئورۇنغا ئېرىشەلەيدىغانلار ئەزەلدىن باشقىلارنىڭ ئالدىغا بېرىپ دەردىنى تۆكمەيدۇ، بەلكى باش چۆكۈرۈپ جاپالىق ئىشلەيدۇ.

بىر ئادەم ئۆزىنىڭ پاسسىپ روھىي ھالىتىنى يېڭىمەن دەيدىكەن، ئۇنىڭدا دەرىجە تۇيغۇسى بولۇشى كېرەك.

كىرىزىسقا يولۇققان بەزى كىشىلەر دائىم: «مەن بىرىنچى قاتاردىكى ئادەم بولۇشنى ئويلىمايمەن، پەقەت ئىككىنچى قاتاردىكى ئادەم بولسامىلا بولىدى. مەن ھەم بىرىنچى قاتاردىكى مائاشى يۇقىرى ئورۇنغا ئېرىشىش تەمەسىدىمۇ بولمايمەن، ئىككىنچى قاتاردىكى ئورۇن بولسىلا ناھايىتى خۇشال بولىمەن» دەيدۇ. بۇنداق كىشىلەر ھەقىقەتەن نەزەر دائىرىسى تار كىشىلەر ھېسابلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇلار ئىككىنچى قاتاردىكى ئادەم بولىمىز دېسە بۇ ناھايىتى ئاسان، پەقەت بىرىنچى قاتاردىكى ئادەملەردە بولۇشقا تېگىشلىك ئىقتىدارىنى قەستەن نامايان قىلمىسىلا بولىدۇ. لېكىن ئۇلار شۇنى بىلىشى كېرەككى، ھازىر جەمئىيەتتە ئادەم كۆپ بولغانلىقتىن خۇددى سېتىلماي بېسىلىپ قالغان ناچار مالدەك تاشلاپ قويۇلغانلارنىڭ كۆپىنچىسى مۇشۇنداق پىسخىكىدىكى ئىككىنچى قاتاردىكى كىشىلەردۇر!

بىرىنچى قاتاردىكى ئورۇنغا ئېرىشەلمىگەندىن كېيىن، ئىك-
كىنچى قاتاردىكى ئورۇندىن بىرنى تېپىپ ئەپلەپ - سەپلەپ ئۆ-
تۈشكە مەجبۇر بولىسىز - دە، ئەلۋەتتە. لېكىن، مېنىڭچە ئەگەر
ئىقتىسادىڭىز يار بەرسە، ئەلۋەتتە چىرايلىق كىيىملەرنى كىيىش،
ياخشى يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ئۈمىد قىلىسىز. گەرچە يېيىش،
كىيىشكە كۆزىڭىز قىيمىسىمۇ، لېكىن كۆڭلىڭىزدە ئالىي دەرى-
جىلىكنى ياخشى كۆرىسىز.
ئىككىنچى قاتاردىكى ئادەم خۇددى ئىككىنچى دەرىجىلىك
مالغا ئوخشايدۇ، كىشىلەر بىرىنچى دەرىجىلىك مالغا ئېرىشەلمى-
گەندىلا، ئامالسىز ئىككىنچى دەرىجىلىك مالنى ئالىدۇ. لېكىن ئا-
دەم ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ كۆپىنچىسى بىرىنچى قاتاردىكى ئادەملەرنى
تېپىشنى ئۈمىد قىلىدۇ.
ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئىقتىدارىڭىزغا ئىشەنگەن، ئۆزىڭىز
ياقتۇرىدىغان ئورۇندىكى خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدىغان
سالاھىيەتنى ھەقىقىي ھازىرلىغان، شۇ ئورۇنغا ئېرىشكەندىن كې-
يىن، چوقۇم خۇشال ھالدا ئۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدىغان، ئۆز
ئالدىڭىزغا مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزەلەيدىغانلىقىڭىزغا ھەقىقەتەن
كۆزىڭىز يەتكەندە، ھەرگىز بەل قويۇۋەتمەڭ، جاپا - مۇشەققەتتىن
قورقماڭ، قوپاللىق، ئالدىراڭغۇلۇق قىلماڭ، ئۈسۈشۈم بەك ئاستا
بولدى دەپ ئاغرىنماڭ. بۇنداق چاغدا، سىز ئىلگىرىكىدەك ئىشلە-
ۋېرىشىڭىز، خۇددى باھالىغۇچى مۇسابىقىغە قاتناشقۇچىغا مۇئا-
مىلە قىلغاندە، ئۆزىڭىزنى قاتتىق كۆزىتىپ ھەم چېنىقتۇرۇپ،
ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان ئادەمدەك بولۇپ چىقىشىڭىز كېرەك. شۇنى
بىلىشىڭىز كېرەككى، ئۆزى باش چۆكۈرۈپ جاپالىق ئىشلىمەي،
نەتىجە ياراتماي تۇرۇپلا ئېرىشكەن•ئورۇننىڭ مەڭگۈ مەززىسى،

قىممىتى بولمايدۇ، شۇنداقلا ئۇنى ساقلاپ قالغىلىمۇ بولمايدۇ.
دېمەك، سىز ئۆزىڭىزنىڭ «ئورۇن» ىڭىزغا ئېرىشتىڭىز، لې-
كىن، «ئىككىنچى ئورۇن بولسىمۇ مەيلى» دېگەن روھىي ھالەت
بىلەن ئۆز - ئۆزىڭىزدىن مەمنۇن بولۇپ يۈرسىڭىز بولمايدۇ، يەنە
تېخىمۇ يۇقىرى «ئورۇن» سىزنىڭ تىرىشىشىڭىزنى كۈتۈپ تۇرى-
دۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تېخىمۇ زور ئۈستۈنلىكىڭىزنى جارى قىلدۇرۇپ،
ئۆزىڭىزگە تەۋە بولغان بازىنى ئىگىلىشىڭىزگە توغرا كېلىدۇ.

نىشانغا قاراپ تىرىشىڭ

بۇ دۇنيادا بىرىنچى بولالايدىغانلار جەزمەن پۈتۈن زېھنى بىلەن بىر ئىشقا بېرىلگۈچىلەردۇر.

پلوكس مۇنداق بىر مىسالنى سۆزلەپ ئۆتكەن:

بىر نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، تۇز كۆلى شەھىرىدە بىر ياش بار بولۇپ، ئۇ ئىشچان ۋە ئىقتىسادچىل بولۇشتەك گۈزەل ئەخلاققا ئىگە ئىكەن ھەمدە شۇ سەۋەبتىن كىشىلەرنىڭ نۇرغۇن ماختىشىغا ئېرىشكەن ئىكەن.

لېكىن دوستلىرى ئۇنىڭ بانكىدا ئامانەت قويغان پۇلىنىڭ ھەممىسىنى ئېلىپ نيۇيوركتىكى ئاپتوموبىل كۆرگەزمىسىگە قاتناشقانلىقىنى ھەمدە بىر ماشىنا سېتىۋېلىپ قايتىپ كەلگەنلىكى كۆرگەندىن كېيىن، ئۇنى نېرۋىسىدىن كېتىپ قاپتۇ دەپ قاراپتۇ.

تېخىمۇ چاتاق بولغىنى، ئۇ ئۆيىگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، دەرھال ماشىنىنى ماشىنا توختىتىش ئۆيىگە توختىتىپ قويۇپ، زاپچاسلىرىنى بىر ـ بىرلەپ چۇۋۇپتۇ، ھەر بىر زاپچاسنى تەكشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ماشىنىنى قايتىدىن قۇراشتۇرۇپتۇ.

ياندا قاراپ تۇرغان قوشنىلىرى ئۇنىڭ بۇ ھەرىكىتىنى بەك بىنورمال بولدى دەپ قاراپتۇ، ھالبۇكى ئۇ ماشىنىنى قايتا ـ قايتا چۇۋۇپ قۇراشتۇرغاندىن كېيىن، قاراپ تۇرغۇچىلار ئۇنىڭ نېرۋى-

سىدىن كەتكەنلىكىنى تېخىمۇ جەزملەشتۈرۈپتۇ.

بۇ ئادەم دەل خىرىسلېر، تۇز كۆل شەھىرىدىكى قوشنىلىرى ئۇنىڭ ئەسەبىيلەرچە ھەرىكىتىگە يوشۇرۇنغان مۇددىئاسىنى ئانچە بىلمەيدىكەن، ئۇلار ئەزەلدىن بىرەر ئېنىق نىشاننى ئاڭلاپ باقمىغانىكەن، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئېڭىنىڭ بىر ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدا زور تەسىر كۆرسىتىش كۈچىگە ئىگە ئىكەنلىكىنىمۇ چۈشەنمەيدىكەن، دەل شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، بىرەر چوڭ شىركەت ياكى ئاسمان ـ پەلەك بىنامۇ تۇز كۆل شەھىرىدىكى بىرەر قوشنىسىنىڭ نامى بىلەن ئاتالمىغانىكەن.

باشقىلار چارلىز دېككېنستىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش سىرىنى سورىغاندا، ئۇ: «مەن ئۆمرۈمدە مەيلى نېمە ئىش قىلاي، نىشانغا قاراپ كۈچۈمنىڭ يېتىشىچە تىرىشتىم» دەيدۇ. «كۈچىنىڭ يېتىشىچە تىرىشىش» دەل پلوكس قاتارلىق مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىلمىنىڭ ئۇستىلىرى قايتا ـ قايتا تەكىتلىگەن بىر خىل ئاكتىپ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش روھىي ھالىتىمۇ ئىگە بولۇشقا تېگىشلىك بىر خىل مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش روھىي ھالىتى ھېسابلىنىدۇ.

بىز تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق، «نىشانغا قاراپ كۈچىنىڭ يېتىشىچە تىرىشىش» دىغان مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش روھىي ھالىتىنى يېتىلدۈرەلەيمىز.

1. بىر ئادەم نىشاننى بەلگىلەپ، پىلاننى ئورۇندايدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرگەندە، ئۇ يېرىم مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ھېسابلىنىدۇ. ھەر قانداق كىچىك ئىش، مەيلى ئۇ ھەر قانچە زېرىكىشلىك بولسىمۇ، سىزنى ئاخىرقى غەلىبىگە تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ. بۇنداق ئويلىغىنىڭىزدا كۈندىلىك زېرىكىشلىك ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلارمۇ

كۆزىڭىزگە چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە، يېڭى خۇشاللىق ئىچىدە ئويغانسىڭىز، تارىنىش، ياسىنىشمۇ مەنىلىك بىلىنىدۇ؛ ھەر كۈنى كەچتە، يېڭى خۇشاللىق ئىچىدە ئۇخلىسىڭىز، چىش چوتكىلاشمۇ ئەھمىيەتلىك بىلىنىدۇ. ھازىر شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، تۇرمۇشنى خۇددى بالىلارنىڭ ئويۇنىدەك خۇشال ئۆتكۈزگىلى بولىدۇ.

ئەمدى مۇۋەپپەقىيەتنىڭ نېمە ئۈچۈن سىزدىن ئۆزىنى قاچۇرۇپلا يۈرىدىغانلىقىنى بىلگەنسىز. ئىككىلىنىپ بىر قارىغا كېلەلمەيدىغان ئادەم ئاخىر ھېچ ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ. ئەگەر سىز توختىماي پىلان تۈزۈپ ئۇنى ئورۇندىمىسىڭىز، خۇددى پىياز گۈلدەك شامالدا چايقىلىپ، بىرەر ئۇلۇغۋار ۋە ئەھمىيەتلىك ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايسىز.

بۇ دۇنيادا بىرىنچى بولالايدىغانلار جەزمەن پۈتۈن زېھنى بىلەن بىر ئىشقا بېرىلگۈچىلەر بولىدۇ. ئۇلۇغ ئادەملەر زېھنىي كۈچىنى ئەزەلدىن ئۆزى ئانچە بىلمەيدىغان ساھەگە ئىسراپ قىلمايدۇ، قىزىقىشىنىمۇ نادانلىق بىلەن ئۆزى ئوبدان بىلىدىغان ساھەدىن باشقا ساھەگە چېچىپ يۈرمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئۇلۇغ سىر ئىزچىل تۈردە ئالدىمىزغا قويۇلغان، پەقەت كۆزىمىز ئۇنى كۆرەلمەيدۇ. مەن پۈتۈن كۈچۈم بىلەن قولۇمدىكى ۋەزىپىنى ئورۇندىشىم كېرەك.

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش بىلەن مەغلۇپ بولۇشنىڭ پەرقى خىزمەتنىڭ سانىدا ئەمەس بەلكى سۈپىتىدە. مەغلۇپ بولغانلىقى ئۈچۈن يەتكۈچە ھاقارەتلەنگەنلەر ئىشنى ئاز قىلغان ئەمەس، بەلكى ۋەزىپىنى تاللىمايلا قوبۇل قىلىۋەرگەن، دائىم بۇياقتىن ئىشلەپ ئۇياقتىن بۇزغان، ئۇلار مۇھىتنى ئىگىلىمىگەن، پۇرسەت ياراتمىغان، ئۇلار سەمىمىيلىكى بىلەن مەغلۇپ بولىدۇ، لېكىن ئۇنى

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى پۇرسەتكە ئايلاندۇرالمايدۇ. يېتەرلىك ئىقتىدار، ۋاقىت بولسىمۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى ئاساسلىق ئامىللار ھازىرلانغان بولسىمۇ، لېكىن قۇرۇق مۇكىنىڭ قالايمىقان ئۆتۈپ يۈرۈشىگە قاراپ تۇرىدۇ، تۇرمۇشقا ئىشلىتىدىغان ھەقىقىي شايىنى مەڭگۈ توقۇپ چىقالمايدۇ.

2. ئىرادە نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالىشىدىكى ئەڭ ئاساسلىق بىر ئامىل بولۇپ، ئۇنىڭ كىشىلىك ھاياتقا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شەخسنىڭ قابىلىيىتىدىن ئېشىپ چۈشىدۇ.

كىشىلىك ھاياتتا ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولۇۋەرمەيدۇ، گەرچە بىز نىشاننى بەلگىلىگەن بولساقمۇ، لېكىن ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا ئىلگىرى ئىنتىلگەن نىشانىمىزنى ئۆزگەرتىشىمىز كېرەكمۇ؟ ئەلۋەتتە، ئۇنداق ئەمەس، بىر ئادەم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن دەيدىكەن، چوقۇم پۈتۈن كۈچىنى ئىشقا سېلىشى كېرەك. پلوكس نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش سەۋەبى ئۈستىدە ئىزدىنىپ، ئىرادىنىڭ ئەڭ مۇھىم ئامىل ئىكەنلىكىنى، ئۇنىڭ كىشىلىك ھاياتقا كۆرسىتىدىغان تەسىرىنىڭ شەخسنىڭ قابىلىيىتىدىن خېلى بەك ئېشىپ كېتىدىغانلىقىنى بايقىغان. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالماسلىقى ئۇلارنىڭ نىشانغا ئاز قالغاندا بەل قويۇۋەتكەنلىكىدىن بولغان.

پلوكسنىڭ ھاياتى ئۆزۈندىن بۇيان بىزنىڭ ئىرادىمىزنى سىناپ كەلمەكتە، ئاخىرغىچە بوشاشماي چىڭ تۇرىدىغان كىشىلەرلا ئەڭ زور مۇكاپاتقا ئېرىشەلەيدۇ. ئىرادە بۇ دەرىجىگە يەتكەندە ھەر قانداق ئىشنى قىلالايدۇ. شۇنداقلا نۇرغۇن كىشىلەر ئارىسىدىن مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىنى تاسقاپ چىقالايدۇ.

پلوكس ئىنزچىل تۇردە يوقلۇقتىن بارلىققا كەلتۇرەلەيدىغان
كىشىلەردىن ئۆگىنىپ كەلگەن، چۈنكى ئۇنداق كىشىلەر چۈشنى
رېئاللىققائايلاندۇرالايدۇ. مانا بۇ ئۇنىڭ نېمە ئۈچۈن شائىر، يازغۇ-
چى، ئارتىس ۋە كارخانىچىلارنى شۇنچە ھۆرمەتلەيدىغانلىقىنىڭ
سەۋەبى. بۇلارنىڭ ئارىسىدا بىرەيلەن شەخسىنىڭ ئۆسۈپ - يېتىل-
لىشى ۋە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش جەھەتتىكى تىپ بولۇپ، ئۇ ئۆ-
زىنىڭ ئىجادىيەت ئىقتىدارىنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ جارى قىلدۇرغان.
ھازىر ئۇ شىنلى كۆڭۈل ئېچىش كەسپىي شىركىتى مۇدىرىيە-
تىنىڭ رەئىسى، قوشۇمچە باش لىدىرى، بۇ ئادەم دەل پېدگېربېر،
ھالبۇكى بۇ شىركەت دەل ئىلگىرىكى دۇنياغا داڭلىق كولومبو
كىنو شىركىتىدۇر. ئۇ 48 يېشىدا كىنوچىلىق ساھەسىدىكى ئەڭ
ئىقتىدارلىق ۋە ئەڭ ھۆرمەتكە سازاۋەر شەخسكە ئايلانغان، ئۇ شې-
رىكى جون پېدىس بىلەن 52 ـ نۆۋەتلىك ئوسكار ئالتۇن پىل مۇ-
كاپاتىغا ئېرىشكەن، ئۇلار ئىشلىگەن فىلىمدىن «غايىب بولغان
كېچىلىك ئالاھىدە تېز پويىزى»، «يامغۇردىكى ئادەم» ۋە «ئۆمۈچۈك
پالۋان» قاتارلىق كىنولار بار. 1989 ـ يىلى، ئۇلار ئۆتكۈزۈۋالغان
كولومبو كىنو شىركىتى پادىشاھلىقىنى ياخشى باشقۇرۇش مەق-
سىتىدە ئىككىسى ئورتاق تەشكىللىگەن بۇ «گېربېر - پېدىس
كىنو شىركىتى» نى 200 مىليون ئامېرىكا دوللىرىغا شىنلى
كارخانىسىغا سېتىپ بېرىدۇ. ئۇ نېمە ئۈچۈن رىقابەت شۇنچە
كۈچلۈك بولغان ساھەدە شۇنچە زور تەسىر كۆچىگە ئىگە بولىدۇ؟
بۇنىڭ بىر سەۋەبى ئۇنىڭ باشقىلار ئىگە بولمىغان نەزەر دائىرىگە
ئىگە بولغانلىقىدا، يەنە بىرى ئۇنىڭ ئادەتتىكى كىشىلەر ئىگە بو-
لالمايدىغان ئىرادىگە ئىگە بولغانلىقىدا.
ئۇ بىر نىشاننى كۆزلىگەندىن كېيىن ھەرگىز ئاسانلىقچە

بەل قويۇۋەتمەيدۇ. «ئۆمۈچۈك پالۋان» دېگەن كىنونى سۈرەتكە ئې-
لىش پاتېنت ھوقۇقىنى گېربېر بىلەن پېدىس 1979 ـ يىلىلا سې-
تىۋالغان، لېكىن 1988 ـ يىلىغا كەلگەندىلا ئاندىن رەسمىي سۈ-
رەتكە ئېلىشقا باشلىغان، بۇ 10 يىل ئىچىدە، بۇ فىلىم كۆپ قېتىم
ئىشلەنمەي تۇرۇپلا ھامىلە ھالىتىدە تۇنجۇقۇپ ئۆلگىلى تاس قالدى.
نۇرغۇن كىنو ستۇدىيىلىرىنىڭ مەسئۇللىرى بۇ كىنونىڭ ھېچ-
قانداق بازىرى يوق، چۈنكى ئۇنى بالىلاردىن قالسا، ئۆمۈچۈك پالۋان
دېگەن ھەجۋىي كىتابنىڭ مەستانىلىرىدىن باشقا كىشىلەر كۆر-
مەيدۇ دېگەن. لېكىن گېربېر بىلەن پېدىس ئارقا ـ ئارقىدىن كەل-
گەن ئوڭۇشسىزلىق، زەربە، ئۈمىدسىزلىنىش ۋە خېيىمخەتەرگە
قارىماي، ئاخىرى بۇ كىنونى ئىشلەپ تاماملىغان، ئۇ سېتىلىش
جەھەتتە كىنو تارىخىدا چېمپىيونلۇق ئورنىغا چىققان، پەرەز قىلى-
نىشچە، ئۆمۈچۈك پالۋان بىلەن مۇناسىۋەتلىك باشقا تاۋارلارنىڭ
سېتىلىش سوممىسى تەخمىنەن بىر مىليارد ئامېرىكا دوللىرىدىن
ئاشقان.
گېربېرنىڭ ئىرادىسىنى يەنە ئۇنىڭ «يامغۇردىكى ئادەم» فى-
لىمىنى سۈرەتكە ئالغانلىقىدىنمۇ كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. بۇ فى-
لىمنىڭ تاماملىنىشى كىشىلەرنىڭ ئويلىمىغان يېرىدىن چىققان
دېيىشكە بولىدۇ، فىلىمنى سۈرەتكە ئېلىش داۋامىدا ئىلگىرى ـ
كېيىن بولۇپ بەش سېنارىست، ئۈچ رېژىسسور ئالماشتۇرۇلغان،
بۇنىڭ ئىچىدە بىر رېژىسسور تېخى تاماشىبىنلار ئىككىلا ئادەم-
نىڭ ماشىنا ھەيدەپ پۈتۈن مەملىكەتنى ئايلىنىپ چىقىش جەريا-
نىدا قىلىشقا دىئالوگى تەسۋىرلەنگەن فىلىمنى كۆرۈشكە قىزىق-
مايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلارنىڭ بىرى تېخى پسىخىكىسىدا مەسىلە
بار ئادەم تۇرسا، ئەڭ ياخشىسى ئاز ـ تولا ئۇرۇشۇش، قاتىللىق قى-

لىش ۋە جىنسىي جەھەتتىكى مەزمۇنلارنى قوشۇش كېرەك، دەيدۇ.
ھالبۇكى، گېربېر مۇھەببەتنىڭ كۈچىنى ئوبدان چۈشەنگەچكە،
كىشىنى تەسىرلەندۈرىدىغان بىر كىنو ئىشلەپ، كىشىلەرنىڭ
بۇنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئالاقىدار بولغان، ئىككى ئاكا-ئۇ-
كىنىڭ ئۆز ئارا چۈشىنىش ھاسىل قىلىشى ئاساسىي مەزمۇن
قىلىنغان فىلىم ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرۇپ قويۇشتا چىڭ تۇرىدۇ.
نەتىجىدە بۇ فىلىم 1988-يىللىق ئوسكار ئالتۇن پىل مۇكاپاتى-
نىڭ ئەڭ ياخشى فىلىم مۇكاپاتى، ئەڭ ياخشى ئەر باش پېرسوناژ
مۇكاپاتى، ئەڭ ياخشى رېژىسسور مۇكاپاتى ۋە ئەڭ ياخشى سېنارىيە
مۇكاپاتى قاتارلىق تۆت تۈرلۈك مۇكاپاتقا ئېرىشىدۇ. ئاخىرغىچە
چىڭ تۇرغاندا ھامان نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. گېربېر ھول-
لىۋودتا ئىشلەش داۋامىدا ھەر بىر فىلىمنى ئىشلىگەندە ئۇنى ئەڭ
ئاخىرقى فىلىم دەپ قاراپ، ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇش كېرەك-
لىكىنى ھېس قىلغان، دەل مۇشۇنداق روھىي ھالەت ئۇنى ئىزچىل
تۈردە ھولىۋۇد ئېقىمىغا تۈرتكە بولۇشنىڭ ئالدىنقى قاتارىدا
مېڭىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان.

3. بەزى كىشىلەر مەغلۇپ بولۇشتىن قورققانلىقتىن دائىم
ئۆزى كۆزلىگەن نىشاننى بەلگىلىيەلمەيدۇ، يەنە بەزىلەر نىشاننى
بەلگىلىسىمۇ ئۇزۇنغا بارمايلا بەل قويۇۋېتىدۇ، نىشاننى بويلاپ
خېلى ئۇزاق ماڭغاندىن كېيىن، ئىرادىسى كەمچىل بولغانلىقتىن
ئاخىرى بەل قويۇۋېتىدىغانلارمۇ بار، ئېلۋەتتە. دەرھال نەتىجىنى
كۆرۈشكە ئالدىرايدىغانلارنىڭ بەل قويۇۋېتىشىمۇ تېز بولىدۇ، لې-
كىن، ئىرادىلىك ھەم ئاخىرغىچە چىڭ تۇرالايدىغانلار ئاخىرى ھا-
ياتىدا كېرەكلىك بولغان نەرسىگە ئېرىشەلەيدۇ، نىشانغا قاراپ
ئىلگىرىلەش داۋامىدا ئۇلار بەزى ئۇسۇلنى ئۆزگەرتىشى مۇمكىن،

لېكىن، ئاخىرقى نىشاندىن ھەرگىز ۋاز كەچمەيدۇ.

ئېنىق بولغان نىشاننىڭ ئەڭ چوڭ ئارتۇقچىلىقى شۇكى، ئۇ
سىزنى كەڭ قورساقلىق بىلەن «ئىشەنچ» تىن ئىبارەت بۇ ئالاھى-
دىلىكنى قوبۇل قىلىش، روھىي ھالىتىڭىزنى ئاكتىپ قىلىش
ھەمدە گۇمانلىنىش، ئۈمىدسىزلىنىش، ئىككىلىنىپ بىر قارارغا
كېلەلمەسلىك ۋە ۋاقىتنى كەينىگە سوزۇشنىڭ چەكلىمىسىدىن
قۇتۇلۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. بۇ، سىزنىڭ نىشان بول-
مىغانلىقتىن، ئۈمىدسىزلىنىش، گۇمانلىنىش، ئىككىلىنىپ بىر
قارارغا كېلەلمەسلىك روھىي ھالىتىنى يېڭىشىڭىزگە پايدىلىق.

ياشاش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈڭ

بەختسىز ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ

ئېدىسون: «مەن ھەرگىز ئۈمىدسىزلەنمەيمەن، چۈنكى ھەر بىر قېتىملىق خاتالىق مېنى تېخىمۇ ئالغا باستۇرىدۇ» دەيدۇ.

ئوڭۇشسىزلىقتا قانداق بەرداشلىق بېرىش كېرەك؟ بۇ بىر خىل بېسىم روھىي ھالىتىدۇر. بەلكىم بەزى ئۇسۇللارنى سىناپ باققان بولۇشىڭىز مۇمكىن. مەسىلەن: باشقىدىن بىر خىزمەت تېپىش، باشقىدىن بىر جورا تېپىش، ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى باشقىدىن ئەسلىگە كەلتۈرۈش، خۇشال مىنۇتلارنى قايتىدىن بايان قىلىش، دېگەندەك. لېكىن بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۈنۈم بەرمىدى. بەزىلەر قايتىدىن غەيرەتكە كېلىپ قىيىن شارائىتنى ئوڭشىماقچى بولۇشى مۇمكىن. لېكىن قايتا ـ قايتا بېسىمغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، كۆپىنچە ھاللاردا يەنە بىر سىناپ كۆرەي دېگەن ئىرادىسى كۆپۈككە ئايلىنىدۇ. نېمە ئۈچۈن شۇنداق بولىدۇ؟ چۈنكى ھەممەيلەن ئازاب چېكىشتىن ئۆزىمىزنى قاچۇرىمىز، بېسىمغا ئۇچراشنى ھېچكىم خالىمايدۇ. بىر ئادەم كۈچىنىڭ بارىچە ئىشلەپ، ئاخىرى ئېرىشكىنى ئۈمىدسىزلىك بولغاندا، ئۇنىڭ يەنە سىناپ باققۇسى كېلەمدۇ؟ دېمەك، دائىم ئۈمىدسىزلىك زەربىسىگە ئۇچرىغىنىمىزدا، بىز يەنە بىر سىناپ بېقىشنى خالىمايلا قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭدىن ئېغىز ئېچىشنىڭ مۇمكىنچىلىكىگىمۇ ئىشەنمەيمىز.

ئەگەر سىناپ باققىڭىز بولمىسا، بۇنداق روھىي ھالەتتىن ئاگاھ بولۇڭ. سىز «خۇشياقماسلىق» روھىي كېسىلىگە گىرىپتار بوپسىز.

ناپالېئون سىئېر: «ھېلىمۇ ياخشى، بۇ خىل كېسەل ساقايماس كېسەل ئەمەس. ئەگەر سىز ھازىرلا تونۇشىڭىز ۋە ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىز، بارلىق كۆڭۈلسىزلىكلەر تۈگەيدۇ» دەيدۇ.

كەشپىياتچى ئېدىسون: «مەن ھەرگىز ئۈمىدسىزلەنمەيمەن، چۈنكى ھەر بىر قېتىملىق خاتالىق مېنى تېخىمۇ ئالغا باستۇرىدۇ» دەيدۇ.

كىشىلىك ھاياتنى ئۆزگەرتىشنىڭ تۇنجى قەدىمى بارلىق سەلبىي، پاسسىپ ئىدىيەلەرنى چۆرۈپ تاشلاش، مەن ھېچ ئىش قىلالمايمەن، قۇتۇلدۇرغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ يەتتىم دېگەنگە ئىشەنمەسلىك. نېمە ئۈچۈن شۇنداق قىلىسىز؟ ئىلگىرى كۆپ قېتىم سىناپ ئۈنۈم ھاسىل قىلالمىغانلىقىڭىز ئۈچۈنلا، ھېچ ئامال قىلالمايدىكەنمەن دەپ قارامسىز؟ شۇڭا، سىز ئۆتمۈش كەلگۈسىگە بارۋەر ئەمەس دېگەن سۆزنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ.

مەن ئۇنى دائىم تۇرمۇشۇمغا تەتبىقلايمەن. ئىلگىرى قانداق ئويلىغان، قانداق قىلغانلىقىڭىز مۇھىم ئەمەس. مۇھىمى بۇنىڭدىن كېيىن قانداق ئويلىشىڭىز، قانداق قىلىشىڭىزدا. كەلگۈسىگە يۈرۈش قىلىش سەپىرىدە نۇرغۇن كىشىلەر ئارقا تەرەپكە قاراش ئەينىكىنىڭ يېتەكلىشىگە تايىنىدۇ. ئەگەر سىز دەل ئاشۇلارنىڭ بىرى بولسىڭىز ۋەقە چىقارماي قالمايسىز. ئەكسىچە، سىز هازىرنى كۆزدە تۇتۇپ، نەزىرىڭىزنى كەلگۈسىگە قارىتىپ، ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى قىلىشنىڭ قانداق ئامالى بارلىقىنى ئويلىشىڭىز كېرەك.

كىشىلىك هاياتنى ئۆزگەرتىشنىڭ يەنە بىر مۇھىم قەدىمى ئاخىرغىچە بەرداشلىق بېرىپ، قىيىن ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بوشاشماي تىرىشىشىڭىزدىن ئىبارەت.

ئىلگىرى نۇرغۇن كىشىلەر: «مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن مەن مىڭ قېتىملاپ سىناپ كۆردۈم. لېكىن ئۈنۈمى بولمىدى» دېگەن. سىز بۇ گەپنىڭ راستلىقىغا ئىشىنەمسىز؟ ئۇلار 100 قېتىملاپ ئەمەس، 10 قېتىم سىنىدىمۇ ـ يوق، بۇمۇ ئادەمنى گۇمانلاندۇرىدۇ. بەلكى بەزىلەر سەككىز قېتىم، توققۇز قېتىم ھەتتا 10 قېتىم سىناپ كۆرگەندۇ. لېكىن ئۈنۈمى بولمىغاندىن كېيىن، ئاخىرى قايتا سىناپ كۆرۈش خىيالىدىن ۋاز كەچكەن.

پولكوۋنىك ساندېسنىڭ هېكايىسىنى ئاڭلىدىڭىزمىكىن؟ ئۇ «كېنتاكى مايدا پىشۇرۇلغان توخۇسى» زەنجىرسىمان دۇكىنىنىڭ قۇرغۇچىسى، سىز يەنە ئۇنىڭ قانداق قىلىپ شۇنچە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كارخانىنى قۇرۇپ چىقالىغانلىقىنى بىلەمسىز؟ باي ئائىلىدە تۇغۇلغانلىقى ئۈچۈنمۇ؟ خارۋاد ئۇنىۋېرسىتېتىدەك داڭلىق ئالىي مەكتەپتە ئوقۇغانلىقى ئۈچۈنمۇ؟ ياكى ناھايىتى ياش

ۋاقتىدىن باشلاپلا بۇ كەسىپكە بېرىلگەنلىكى ئۈچۈنمۇ؟ سىزچە قايسىسى؟

يۇقىرىقى جاۋابلارنىڭ ھېچقايسىسى ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، پولكوۋنىك ساندېس 65 ياشقا كىرگەندە ئاندىن بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىشقا باشلىغان. ئۇنداقتا ئۇنىڭ ئاخىرى مۇشۇنداق قىلىشىغا نېمە سەۋەب بولغان؟ ئۇنىڭ يېنىدا بىر تىيىنمۇ بولمىغانلىقتىن، ھاياتىدىكى تۇنجى قېتىملىق قۇتقۇزۇش پۇلى بېرىلگەن چەكنى ئالغىنىدا، ئۇنىڭدا ئاران 105 ئامېرىكا دوللىرى يېزىلغانلىقىنى كۆرۈپ، كۆڭلىدە ناھايىتى ئۈمىدسىزلەنگەن. لېكىن ئۇ بۇنى جەمئىيەتتىن كۆرمىگەن. خەت يېزىپ پارلامېنتنىمۇ تىللىمىغان. بەلكى ئېغىر ـ بېسىقلىق بىلەن ئۆز ـ ئۆزىدىن «مەن زادى كىشىلەرگە قانداق تۆھپە يارىتالايمەن؟ مەندە كىشىلەرگە جاۋاب قايتۇرغۇدەك زادى نېمە بار؟» دەپ سورىغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزىدە بار نەرسىلەرنى دەڭسەپ كۆرۈپ، بىرەر ئىش قىلىشنى كۆڭلىگە پۈككەن.

ئۇنىڭ كاللىسىدا تۇنجى بولۇپ «توغرا، مەندە ئىلگىرى ھەممە ئادەم ياقتۇرغان توخۇنى مايدا پىشۇرۇش رېتسېپى بارغۇ، ئاشپۇزۇللار ئۇنى ئىشلىتەرمۇ؟ بۇنداق قىلسام ماڭا قانچىلىك پايدىسى تېگەر؟» دېگەن جاۋاب پەيدا بولغان. ئارقىدىنلا ئۇ يەنە: مەن راستلا كالۋا ئىكەنمەن، بۇ رېتسېپنى سېتىۋەتسەم، ئۇنىڭ پۇلى ئۆي ئىجارىسىنى تۆلەشكىمۇ يەتمەيدۇ! ئەگەر ئاشپۇزۇلنىڭ تىجارىتى مۇشۇ سەۋەبتىن ياخشىلىنىپ كەتسە، ئۇ چاغدا قانداق قىلىمەن؟ ئەگەر خېرىدارلار كۆپەيسە، ئۇنىڭ ئۈستىگە مايدا پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشىنىلا يەيمەن دېسە، ئاشپۇزۇل بۇنىڭدىن ماڭا پىرسەنت ئايرىپ بېرەمدۇ تېخى، دېگەنلەرنى ئويلايدۇ.

ياخشى ئوينى ھەممە ئادەم ئويلاپ چىقالايدۇ. لېكىن پولكوۋنىك ساندېس كۆپ ساندىكى كىشىلەرگە ئوخشىمايدۇ. ئۇ ئويلاشنىلا بىلىپ قالماستىن، بەلكى ئۇنى ئەمەلىيىتىدە كۆرسىتىشنىمۇ بىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئاشپۇزۇللارغا بىرمۇ بىر قاتراپ، ئۆزىنىڭ ئويىنى ھەر بىر ئاشپەزگە ئېيتىدۇ: «مەندە توخۇ گۆشىنى مايدا پىشۇرۇشنىڭ ناھايىتى ياخشى بىر رېتسېپى بار، ئۇنى ئىشلەتسىڭىز تىجارىتىڭىز چوقۇم ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. مەن كۆپەيگەن تىجارەت سوممىسىدىن پىرسەنت ئېلىشنى ئۈمىد قىلىمەن.»

نۇرغۇن كىشىلەر ئۇنىڭ ئالدىدىلا: «ھەي قېرى، بولدى قىلە. ئەگەر شۇنداق ياخشى رېتسېپ بولسا، ئادەمنىڭ كۈلگۈسىنى كەلتۈرىدىغان بۇنداق ئاق رەڭلىك كىيىم كىيىۋالاتتىڭمۇ؟» دەپ زاڭلىق قىلىدۇ. بۇ سۆزلەر پولكوۋنىك ساندېسنى نىيىتىدىن ياندۇردىمۇ؟ ھەرگىز ئۇنداق ئەمەس. چۈنكى ئۇنىڭدا يەنە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئەڭ مۇھىم رېتسېپى بار. بىز ئۇنى «ئىقتىدار دەستۇرى» دەپ ئاتايمىز. بۇنىڭ مەنىسى «بوشاشماي ئەمەلىيىتىدە كۆرسىتىش» دېگەنلىكنى كۆرسىتىدۇ. سىز بىرەر ئىش قىلماقچى بولغاندا ئۇنىڭدىن ئوبدان ئۆگىنىپ، كېيىنكى قېتىم ياخشى قىلىشنىڭ تېخىمۇ ياخشى ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىشىڭىز لازىم. پولكوۋنىك ساندېس ھەقىقەتەن مۇشۇ دەستۇر بويىچە ئىش قىلىدۇ. ھەرگىز ئالدىنقى ئاشپۇزۇلدا رەت قىلىنغانلىقى ئۈچۈن خاپا بولۇپ كەتمەيدۇ. ئەكسىچە تېخىمۇ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ئارقىلىق كېيىنكى ئاشپۇزۇلنىڭ خوجايىنىنى قايىل قىلىش ئۈچۈن، كۆڭۈل قويۇپ سۆزىنى تۈزىتىدۇ.

پولكوۋنىك ساندېسنىڭ ئويى ئاخىرى قوبۇل قىلىنىدۇ. لې-

كىن قوبۇل قىلىنىشتىن بۇرۇن قانچە قېتىم رەت قىلىنغانلىقىنى بىلەمسىز؟ ئۇ ساقمۇساق 1009 قېتىم رەت قىلىنغاندىن كېيىن، ئاندىن «قوشۇلىمەن» دېگەن سۆزنى ئاڭلايدۇ. ئۆتكەن ئىككى يىلدا، ئۇ ئۆزىنىڭ ئەبجىقى چىقىپ كەتكەن كونا ماشىنىسىنى ھەيدەپ ئامېرىكىنىڭ بۇلۇڭ ـ پۇچقاقلىرىنىمۇ قويماي ئايلىنىپ چىقىدۇ. ئۇيقۇسى كەلسە كىيىمنى يېپىنىپلا ماشىنىنىڭ ئارقا ئورۇندۇقىدا ئۇخلايدۇ. ئويغانغاندا ئۇچرىغانلا ئادەمگە ئۆزىنىڭ ئويىنى ئېيتىدۇ. ئۇنىڭ باشقىلارغا ئۈلگە كۆرسىتىش ئۈچۈن مايدا قورۇلغان توخۇ گۆشى كۆپىنچە ھاللاردا قورساق تويغۇزىدىغانلا تاماق بولۇپ، ئۇ شۇنى يەپلا بىر ۋاق تامىقىنى ھەل قىلىدۇ. ساق ئىككى يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ، 1009 قېتىم رەت قىلىنسا يەنە قانچىلىك ئادەم بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرىپ، ئىشنى داۋاملاشتۇرالايدۇ؟ بۇنداق قىلالايدىغانلار ھەقىقەتەن ناھايىتى ئاز. شۇڭا، دۇنيادا پولكوۋنىك ساندېستىن پەقەت بىرىلا بارلىقىغا ئەجەبلىنىشنىڭ ھاجىتى يوق. شۇنىڭغا ئىشىنىمىزكى، 100 قېتىم ياكى 1000 قېتىمنى دېمەيلا تۇرايلى، 20 قېتىم رەت قىلىنىشقا بەرداشلىق بېرەلەيدىغانلارمۇ ناھايىتى ئاز. ھالبۇكى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ قىممەتلىك يېرىمۇ دەل شۇنىڭدا.

ئەگەر سىز تارىختىكى زور تۆھپە قوشقان، چوڭ ئىشلارنى قىلغان شەخسلەرنى ئوبدان كۆزەتسىڭىز ئۇلارنىڭ بىر ئورتاق ئالاھىدىلىككە ئىگە ئىكەنلىكىنى، ئاسانلىقچە «رەت قىلىش» تەردىپىدىن مەغلۇپ قىلىنىپ ئارقىغا چېكىنمەيدىغانلىقىنى، غايىسى، نىشانى، ئارزۇسىغا يەتمىگۈچە بولدى قىلمايدىغانلىقىنى بايقايسىز.

كۆپ يوللار ئارقىلىق بىر نىيەتتە سىناپ كۆرسىڭىز، ئىرادىڭىزغا تايىنىپ ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان نىشانغا ئىنتىلسىڭىز،

ئاخىرى جەزمەن ئارزۇيىڭىزغا يېتىسىز. ھەرگىز يېرىم يولدا بەل قويۇۋەتمەڭ. بۇ گەپنى دېمەك ئاسان، لېكىن ئۇنىڭغا چىن كۆڭلىڭىزدىن قوشۇلىدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىمىز، بۇگۈندىن باشلاپلا زۆرۈر ھەرىكەت قوللىنىڭ. كىچىككىنە بىر قەدەم بولسىمۇ مەيلى. بۇ، روھىي ھالىتىڭىزنى كۈچەيتىشىڭىز ئۈچۈن بىر قېتىملىق زور تۆرتكە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئوڭۇشسىزلىققا ھەرگىز باش ئەگمەڭ

ئەگەر سىز سىناپ كۆرۈشكە ھەقىقەتەن جۈرئەت قىلالىسىڭىزلا چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. بۇ دەستۇر ھەر خىل مەغلۇبىيەت سورۇنىغا ئۇيغۇن كېلىدۇ.

ئەگەر سىزدە ھەقىقەتەن سىناپ كۆرۈشكە جۈرئەت قىلىش روھىي ھالىتى بولسا چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. بۇ دەستۇر ھەر قانداق مەغلۇبىيەت سورۇنىغا ئۇيغۇن كېلىدۇ. دې گول: «ئوڭۇشسىزلىق قەيسەر كىشىلەرنى ئۆزىگە ناھايىتى جەلپ قىلىدۇ. چۈنكى، ئۇلار ئوڭۇشسىزلىقنى قوچاقلىغاندىلا، ئاندىن ئۆزىنى ھەقىقىي تونۇپ يېتىدۇ» دېگەن.

توغرىسىنى ئېيتقاندا، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى پاكلاشتۇرۇش روھىي ھالىتىنى ئىزدەش ئىش قىلىشنى سىناپ كۆرۈشتىن باشلىنىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ ئارتۇقچىلىقى ئىزدىنىشتىن كېلىدۇ. سىز ئاكتىپ روھىي ھالەت ئارقىلىق مۇۋەپپەقىيەت ئۈستىدە ئىزدەنگىنىڭىزدە چوقۇم ئۈزلۈكسىز تىرىشىسىز. ئۆزىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقى ئۈستىدە ئىزدىنىسىز، تېخىمۇ كۆپ نەرسىگە ئېرىشكۈچە توختىماي ئىزدىنىسىز. بەزىلەر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىلا، تېخىمۇ كۆپ نەرسە ئىزدەشتىن توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاخىرى مەغلۇپ بولىدۇ.

سىز ئىلگىرى سەمىمىيلىك بىلەن تىرىشقان، لېكىن يەنىلا

مەغلۇپ بولغان، شۇنداقمۇ؟

مەغلۇبىيىتىڭىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ تىرىشىشىڭىز كېرەكلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئوگرىد قائىدىسىدە: «بىر پۈتۈن نەرسە بارلىق بۆلەكلەرنىڭ يىغىندىسىغا تەڭ بولىدۇ. لېكىن ھەر قانداق بىر ئايرىم بۆلەكتىن چوڭ بولىدۇ» دېيىلىدۇ. بىزدىكى مەسىلىلەرنى مۇشۇ قائىدە ئارقىلىق چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ. مۇھىمى، سىز بارلىق زۆرۈر بۆلەكلەرنى بىر پۈتۈنلۈك ئىچىگە كىرگۈزۈشىڭىز لازىم.

پاسسىپ روھىي ھالەت مەغلۇبىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەبتۇر. سىز بەلكىم بەزى پاكىت، ئادەتتىكى قانۇنىيەت ۋە كۈچنى، ئۇنىڭدىكى نۇرغۇن نەرسىلەرنى بىلىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن ئۇلارنى ئالاھىدە ئېھتىياجىڭىزغا تەتبىقلىيالمىدىڭىز. سىز بەلكىم ئۆزىڭىز بىلگەن ۋە بىلمىگەن كۈچتىن پايدىلىنىش، ئۇنى كونترول قىلىش ياكى ماسلاشتۇرۇشنى بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.

داڭلىق پسىخولوگ ۋىلىيام جامىس بىر ئادەمنى ھەقىقىي تىرىشىدىغان قىلىش ھەقىقەتەن قىيىن دەپ كۆرسىتىدۇ. ئۇ بۇنى «ھالىدىن كەتكەن بىرىنچى قەۋەت» ئۇسۇلى ئارقىلىق چۈشەندۈرىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر قىسقا مۇددەت تىرىشقاندىن كېيىن ناھايىتى ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يېرىم يولدا بەل قويۇۋەتمەكچى بولىدۇ. لېكىن، تەڭرى كىشىلەرگە ئاتا قىلغان غايەت زور زېھنىي كۈچ مۇشۇنىڭ بىلەنلا تۈگەپ قالمايدۇ. كۆپرەك تىرىشساقلا بۇ ئېنېرگىيىلەرگە ئېرىشەلەيمىز. بۇ خۇددى ئاپتوموبىلنىڭ سۈرئەت تېزلەتكۈچىسىگە ئوخشايدۇ. مايغا كۈچەپ دەسسەسەك غايەت زور پارتلاش كۈچى ھاسىل بولىدۇ. ئادەممۇ ئوخشاش،

بىز ئۆزىمىزگە كۆپرەك ھەيدەكچىلىك قىلساقلا، ئۆزىمىزدە چەكسىز زېھنىي كۈچنىڭ يوشۇرۇنغانلىقىنى بايقايمىز. بىز ئۆزىمىزنىڭ ھالىدىن كەتكەن قەۋىتىمىزنى ئېنىق كۆرۈپ، ئۇنىڭ ئاستىغا يوشۇرۇنغان يوشۇرۇن كۈچنى قېزىشقا ناھايىتى ئاز ئۇندەيمىز. ئۆزىمىزگە ھەقىقىي ھەيدەكچىلىك قىلساق، چوقۇم كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ئۇنۇمگە ئېرىشەلەيمىز.

بۇنىڭ سىرى شۇكى، سىز جەزمەن پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن بېرىلىشىڭىز كېرەك. ئەمەلىيەتتە، پۈتۈن زېھنىنى، بولۇپمۇ بارلىق مەنىۋى يوشۇرۇن كۈچىنى ئىشقا سالىدىغانلار ناھايىتى ئاز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەر بىر ئادەم مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن پۈتۈن كۈچىنى ئىشقا سالمىغانلىقىنىمۇ ئېتىراپ قىلىشى لازىم. ئۇلار ئادەتتە پەۋقۇلئاددە زور قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەندىلا، ئاماللىسىز پۈتۈن كۈچىنى ئىشقا سالىدۇ. ئەگەر سىز قىيىنچىلىققا پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن تاقابىل تۇرسىڭىز، ئۆزىڭىزدىكى يوشۇرۇن مەنىۋى كۈچتىن ھەيران قالىسىز.

سىزنىڭ راستىنلا مەغلۇبىيەت ئۈستىدىن غالىب كېلىدىغان كۈچكە ئېرىشكۈڭىز بارمۇ؟ راستىنلا سىناپ باقماقچىمۇسىز؟ سىز سىناپ كۆرۈشكە ھەقىقەتەن جۈرئەت قىلسىڭىز چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. بۇ دەستۇر ھەر قانداق مەغلۇبىيەت سورۇنىغا ئۇيغۇن كېلىدۇ.

شۇڭا، سىز ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىڭىز پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرامسىز ياكى ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەمسىز ۋە ياكى شۇنچىلىك بولسا بولدى دەپ بەل قويۇۋېتەمسىز؟ ئۇنى سەمىمىيلىك بىلەن پۈتۈن كۈچىڭىزنى ئىشقا سېلىپ ھەل قىلامسىز؟ بۇ سۆزنى قانچە قېتىم تەكرارلىساقمۇ

ئارتۇقلىق قىلمايدۇ: سىز قايتا ـ قايتا سىناپ كۆرسىڭىزلا، ئۆزىڭىزدىكى ئوڭۇشسىزلىقنى تەدرىجىي ھالدا تۈگىتىسىز.

سىز تىرىشىپ باققانمۇ؟ ئۆز ئىقتىدارىڭىزنى جارى قىلدۇرۇشنى خالامسىز؟ ئۆزىڭىز دۇچ كەلگەن ئوڭۇشسىزلىقنى تۈگىتىش ئۈچۈن تىرىشىپ بېقىشنى ھەمدە قايتا ـ قايتا سىناپ كۆرۈشنى خالامسىز؟ بىرلا قېتىم سىناپ بېقىش ھەرگىز كۇپايە قىلمايدۇ. كۆپ قېتىم سىناش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا ئۆزىڭىزدە قانچىلىك غايەت زور كۈچنىڭ يوشۇرۇنغانلىقىنى بايقىيالايسىز. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىشى ئۇلارنىڭ پۈتۈن كۈچى بىلەن تىرىشمىغانلىقىدىن بولغان. ھالبۇكى، بۇنداق تىرىشىش دەل مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ زۆرۈر شەرتى ھېسابلىنىدۇ. ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراش تىزىملىكىنى ئىنچىكە تەكشۈرۈپ ئوبدان قاراپ بېقىڭ. ئىلگىرى سىزمۇ خۇددى جون توماستەك غەلىبىگە ئېرىشىش ئۈچۈن پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن تىرىشقانمۇ ـ يوق؟ ئەگەر ئۇنداق قىلمىغان بولسىڭىز، سىناپ بېقىشقا دائىر بۇ دەستۇرنى سىناپ كۆرۈڭ. بىر قانچە قېتىم كۆپرەك سىناپ كۆرگەندىن كېيىن، نەتىجىسىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىغا قاراپ بېقىڭ.

قىيىنچىلىقنى يېڭىشنىڭ ئىككىنچى مۇھىم قەدىمى تەپەككۇر قىلىشنى ھەقىقىي ئۆگىنىپ، ئەستايىدىل، ئاكتىپ تەپەككۇر قىلىشتىن ئىبارەت. ئاكتىپ پىكىر قىلىش كۈچى كىشىنى ھەيران قالدۇرىدۇ. ئاكتىپ پىكىر يۈرگۈزۈش ئارقىلىق ھەر قانداق مەغلۇبىيەتتىن ساقلانغىلى، ھەر قانداق مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولىدۇ.

قانداق ئويلىسىڭىز، ئەستايىدىل پىكىر يۈرگۈزسىڭىز قىسقا

ۋاقىت ئىچىدە مەسىلىنىڭ نېگىزىنى تۇتۇپ، ئۇنى پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن ياخشى ھەل قىلالايسىز. ئەمەلىيەتتە، ھاياتىڭىزدا بۇنىڭغا ئوخشايدىغان نۇرغۇن مەسىلىگە يولۇقىسىز. مەسىلىگە يولۇققاندا ئەستايىدىل پىكىر يۈرگۈزسىڭىزلا، ئۇنى ھەل قىلىش چارىسىنى تېخىمۇ ئاسان تاپالايسىز. ئوڭۇشسىزلىق ئۈستىدىن غالىب كېلىشتە ئاكتىپ پىكىر قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم. ئادەم ئىنكار قىلىش تەپەككۇرى مۇئەييەنلەشتۈرۈش تەپەككۇرىغا ئۆزگەرگەنگە قەدەر روھىي ھالىتىنى تەڭشىشى زۆرۈر. پاراۋانلىق ساھەسىدىكى داڭلىق شەخس دوكتور مارتىن تېخى بالا ۋاقتىدا مەكتەپتە ئۇنىڭ ئېسىدىن چىقمايدىغان بىر ياخشى مۇئەللىم بار ئىدى. ئۇ دائىم ھېچ ئىشتىن ھېچ يوقلا تۇيۇقسىز دەرسنى توختىتىپ، دوسكىغا: «قىلالمايمەن» دېگەن خەتنى يازاتتى. ئاندىن پۈتۈن سىنىپتىكى ئوقۇغۇچىلاردىن كۈلۈپ تۇرۇپ:

«بىز قانداق قىلىشىمىز كېرەك» دەپ سورايتتى.

ئوقۇغۇچىلار خۇشال ھالدا: «قىلالمايمەننى قىلالايمەن دەپ ئۆزگەرتەيلى» دەپ جاۋاب بېرەتتى.

شۇنىڭ بىلەن، ئوقۇتقۇچى «قىلالمايمەن» نى «قىلالايمەن» گە ئۆزگەرتەتتى. ھەر بىر ئادەم مۇشۇنداق يېتەكلەشكە موھتاج، ھەممە ئادەم ئۆز لۇغەت تەركىبىدىن «قىلالمايمەن» دېگەن سۆزنى چىقىرىپ تاشلاپ، «قىلالايمەن» دېگەن سۆز ئارقىلىق ئۆزىنى ھەر ۋاقىت ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇشى لازىم. بۇ مەغلۇپ بولۇشنى خالىمايدىغان ھەر بىر ئادەم ھەقىقىي ئويلاشقا تېگىشلىك ئىش. كەچكىچە «قىلالمايمەن» دېگەننىلا ئويلىسىڭىز، ھېچقانداق ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالمايسىز.

ئەگەر سىز دائىم «قىلالمايمەن» دېگەن پوزىتسىيىدە بولسى-

ڭىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدىغان ئىشتىمۇ بارا ـ بارا مەغلۇبىيەتكە يۈزلىنىدىغانلىقىڭىزنى ھەيرانلىق ئىچىدە ھېس قىلىسىز.

مانا بۇ پاسسىپ روھىي ھالەت ئادەمگە تەسىر كۆرسەتكەندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان ئىنكاس. «كاللىڭىزنى ھەر كۈنى تازىلاپ تۇرۇڭ.» بۇ نېمىدېگەن ئاقىلانىلىك ـ ھە! بۇنداق قىلسىڭىز پاسسىپ روھىي ھالەتنىڭ تەسىرىدىن شەكىللەنگەن چاڭ ـ توزانلارنى، كىرلارنى تازىلاپ، ھەر كۈنى سەگەكلىك بىلەن يېڭى بىر كۈننى باشلىيالايسىز. بۇنداق ئاقىلانە، يېپيېڭى ئىدىيە سىزنى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا يېتەكلەيدۇ.

ھەر كۈنى كاللىڭىزنى تازىلاپ، شۇ كۈنى خۇشاللىق بىلەن ئىش باشلىسىڭىز، شۇ بىر كۈنلۈك ئىشلىرىڭىز كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ. دۇچ كەلگەن ئوڭۇشسىزلىقلىرىڭىزمۇ ئۆزلۈكىدىن تۈگەيدۇ.

شۇڭا، سىز مۇشۇلارغا ئاساسەن، ئوڭۇشسىزلىقىڭىزغا قايتىدىن مۇئامىلە قىلسىڭىز بولىدۇ، سىناپ كۆرۈڭ، راستتىنلا سىناپ كۆرۈڭ. ئويلاپ بېقىڭ، ھەقىقىي ئويلاپ بېقىڭ. ئىشىنىڭ، ھەقىقىي ئىشىنىڭ، بۇ پرىنسىپلارنى ھەقىقىي تۇردە ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا تەتبىقلىسىڭىز، ھەر قانداق مەغلۇبىيەتتىن ساقلىنالايسىز. سىز بۇ ئاكتىپ، ئىجابىي ئوي بويىچە تىرىشسىڭىز، ئۆزىڭىزنى تامامەن تەرەققىي قىلدۇرالايسىز. ئوڭۇشسىزلىق ئالدىدا ھەرگىزمۇ تىز پۈكمەيسىز.

ئەقىللىق ئوۋچىغا ئايلىنىڭ

ئەگەر ھوسۇل شادلىقىدىن بەھرە ئالاي دېسىڭىز، باشقىلارنىڭ تەقدىرىگە ھەۋەسلەنمەي، ئۆزىڭىز ئىزىشمەكچى بولغان نەرسىدىن ھوسۇل ئېلىش ئۈچۈن ھازىرلا ئۇرۇق سېلىشقا باشلاڭ.

ھەر قانداق بىر پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇڭ، نىشان پەيدا بولغان ھامان دەرھال ھەرىكەتلىنىش ئوۋچىلارغا خاس پىسخىك ھالەتتۇر. دەرۋەقە، ھېچكىم سىزگە پۇرسەتنى قوش قوللاپ تۇتقۇزۇپ قويمايدۇ، پۇرسەتمۇ تەشەببۇسكارلىق بىلەن يېنىڭىزغا كەلمەيدۇ، ئۇنى ئۆز تىرىشچانلىقىڭىزغا تايىنىپ قولغا كەلتۈرۈشىڭىز كېرەك.

بەزىلەر ھەمىشە: «ئەگەر پۇرسەت بولسا، مەن...» دەپ ھەسرەتلىنىدۇ. ئۇلار ئۆز تەقدىرىنى كېلىدىغان پۇرسەتنى ساقلاش بىلەن باغلاپ قويىدۇ. ئۇلار ئەلۋەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ، بەلكىم ھازىرغىچە ئۆز تەقدىرىدىن زارلىنىپ يۈرگەن بولۇشى مۇمكىن.

تۇرمۇشتا پۇرسەت كۆپ، مەسىلە ئۇنى بايقاش، تۇتۇۋېلىشتا.

ئەنگلىيىدىكى ئاياغ زاۋۇتى بىلەن ئامېرىكىدىكى بىر ئاياغ زاۋۇتى بىردىن سودا ـ سېتىق خادىمىنى تىنچ ئوكياندىكى بىر ئارالغا خىزمەتكە ئەۋەتىپتۇ. ئۇلار ئارالغا چىققاندىن كېيىن، ئۆز زاۋۇتىغا تېلېگرامما يوللاپتۇ. ئەنگلىيىلىك سودا ـ سېتىق خادىمى ئەۋەتكەن تېلېگراممىغا «بۇ ئارالدىكى كىشىلەر ئاياغ كەيمەيدىكەن،

ئەتىكى تۈنجى نۆۋەتلىك ئايروپىلان بىلەن قايتىمەن.» يەنە بىر تېلېگراممىغا: «بەك ياخشى بولدى، بۇ ئارالدىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسى تېخى ئاياغ كىيمەپتۇ. بازار ئېچىلماپتۇ. مەن بۇ ئارالدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالىمەن.» دەپ يېزىلغانىكەن. ئوخشاش بىر ئەھۋالدا ئۇلارنىڭ بىرى «ئۈمىدسىزلىك» نى كۆرگەن. يەنە بىرى «پۇرسەت» نى كۆرگەن. شۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ساپاسى تۆۋەن كىشىلەر پۇرسەت ئالدىدا تۇرسىمۇ، ھېچنەرسىنى بىلمەيدۇ، لېكىن يۇقىرى ساپالىق كىشىلەر باشقىلار ھېس قىلالمايدىغان پۇرسەتلەرنىمۇ بايقىيالايدۇ. تۇرمۇشتا نۇرغۇن كىشىلەر ھەمىشە پۇرسەتكە ئېرىشەلمىگەنلىكىدىن ئاغرىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ساپاسىنىڭ تۆۋەنلىكىدىن كۆرسە بولىدۇ.

يۇقىرى ساپالىق كىشىلەردە بىر جۈپ ئۆتكۈر كۆز بولىدۇ. ئۇلار ھەر ۋاقىت پۇرسەتنى كۆزىتىپ تۇرىدۇ. ساپاسى تۆۋەن كىشىلەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئامېرىكىدا بۇرۇن ئالتۇن قېزىش قىزغىنلىقى كۆتۈرۈلگەن، ئالتۇن قازغۇچىلارنىڭ تۇرمۇشى ئىنتايىن جاپالىق، سۇ قىسلىقى ئۇلارنى تېخىمۇ ئازابلايتتى. كىشىلەر ئالتۇن ئىزلىگەچ، سۇ قىسلىقىدىن ئاغرىناتتى.

ئا: «كىم ماڭا بىر چۆگۈن سۇ بەرسە، ئۇنىڭغا بىر تىللا بېرىشكە رازى» دەپ غۇدۇرايدۇ.

ب: «كىم مېنىڭ ئۇسسۇزلۇقۇمنى بىر قېتىم قاندۇرالىسا، ئۇنىڭغا ئىككى تىللا بېرىمەن!» دەپ ئېلان قىلىدۇ.

س : «ئاكاڭ قارىغاي ئۈچ تىللا بېرىدۇ!» دەپ قەسەم قىلىدۇ.

بۇ خىل ئاغرىنىش سادالىرى ئىچىدە ئامور ئەگەر بۇ كىشىلەرگە ئىچىملىك سۇ سېتىپ بەرسە، ئالتۇن قازغاندىنمۇ كۆپ پۇل تاپقىلى بولىدىغانلىق پۇرسىتىنى ھېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ

ئالتۇن قېزىش نىيىتىدىن ۋاز كېچىپ، گۈرجەك بىلەن ئېرىق ئېچىپ سۇنى تاغ جىلغىسىغا باشلاپ كېلىدۇ ھەمدە ئالتۇن قازغۇچىلارغا چۆگۈنلەپ ساتىدۇ، بىللە ئالتۇن قازىدىغان بۇرادەرلىرى ئۇنى مازاق قىلىپ: «ئالتۇن قېزىپ باي بولماي نەدە پايدىسى يوق ئىشنى قىلدىڭ» دەيدۇ. كېيىن ئالتۇن قازغۇچىلارنىڭ كۆپىنچىسى قۇرۇق قول قايتىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ھەتتا ئاچ ـ يالىڭاچ قېلىپ، سەرسان ـ سەرگەردان بولىدۇ. لېكىن ئامور ناھايىتى قىسقا ۋاقىتتىلا سۇ سېتىپ بېيىپ كېتىدۇ. ئامورنىڭ بېيىش پۇرسىتىنى ھەرگىزمۇ پەرۋەردىگار ئۇنىڭغا ئىلتىپات قىلغان ئەمەس. ئالتۇن قازغۇچىلارنىڭ ھەممىسى سۇ قىسلىقىنى ھېس قىلىشقان، بۇ توغرىسىدىكى ئاغرىنىشلارنى ئاڭلىغان، لېكىن ئۇلار بۇ پۇرسەتنى ھېس قىلمىغان. ھەتتا ئامورنى مەسخىرە قىلىشقان. تۇرمۇشتا بۇ خىلدىكى ئىشلار بەك كۆپ. كىشىلەر ھەمىشە يۈزەكى ھالدا چوڭ ـ چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشنىڭ سەۋەبىنى ئىزدەيدۇ. سەۋەبنى شەرت ـ شارائىتتىن، پۇرسەتتىن كۆرىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەل قىلغۇچ رولنى ئوينايدىغىنى يەنىلا ئادەمنىڭ ساپاسى. ئامورنىڭ باشقا ئالتۇن قازغۇچىلاردا بولمىغان پۇرسەتنى كۆزىتىدىغان ئۆتكۈرلۈكى، ئۇنىڭ باشقىلار بايقىيالمىغان ۋە ئېرىشەلمىگەن پۇرسەتكە ئىگە بولۇشى ۋە بايقىشىنى بېكىتكەن.

كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى تايسوننىڭ قولاق چىشلىگەنلىكى توغرىسىدىكى سەتچىلىكنى بىلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇ ئەھۋالنى كۆرگەندىن كېيىن، ئۇنى بىكارچىلىقتىكى سۆز تېمىسىلا قىلغان، خالاس. بۇنىڭ بىر بېيىش پۇرسىتى ئىكەنلىكىنى كىم ھېس قىلىدۇ؟ ئويلىمىغان يەردىن بىر ئامېرىكىلىق شاكىلات سودىگىرى بۇ سەتچىلىك يۈز بەرگەندىن كېيىن، تايسوننىڭ خول-

فىردىنىڭ قولىقىنى چىشلىۋالغانلىقىغا سىمۋول قىلىنغان، بىر
بۇرجىكى پۇچۇق قولاق شەكىلدىكى شاكىلاتنى بازارغا سالغان
ھەمدە خولفىردىنىڭ سۈرىتى چۈشۈرۈلگەن قەغەز بىلەن ئۇنى قاپ-
لىغان. بۇنداق قىلىش بىلەن بۇ ماركىدىكى شاكىلات كىشىلەرنىڭ
دىققىتىنى قوزغاپ، باشقا شاكىلاتلارنى بېسىپ چۈشكەن. بۇ شا-
كىلات سودىگىرىمۇ مۇشۇنداق قىلىپ نۇرغۇن بېيىپ كەتكەن.
تايسوننىڭ قولاق چىشلەش سەتچىلىكىنى پۈتۈن دۇنيادىكى نەچچە
مىليارد، ھەتتا نەچچە ئون مىليارد كىشى بىلىدۇ. لېكىن بۇ بې-
يىش يولىنى بۇ ئامېرىكىلىق سودىگەرلا بايقىغان.
پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇشتا، ئالدى بىلەن پۇرسەتنى بايقاش كې-
رەك. تۇرمۇش پۇرسەتكە تولغان بولىدۇ. جەمئىيەتتىكى ھەر بىر
پائالىيەت، گېزىتتىكى ھەر بىر پارچە ماقالە، ھەر بىر قېتىملىق
كىشىلىك مۇناسىۋەت، تۇرمۇشتىكى ھەر بىر بۇرۇلۇش، خىزمەت-
تىكى ھەر بىر خاتالىق سىزگە يېڭى ھېسسىيات، يېڭى ئۇچۇر،
يېڭى دوست ئېلىپ كېلىشى، ھەممىسى بەلكىم بىر قېتىملىق
تاللاش، بىر قېتىملىق پۇرسەت، سىزنى چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا
ئېلىپ چىقىدىغان ئاچقۇچقا باشلاپ بېرىشى مۇمكىن. مەسىلە
سىزنىڭ ھەر قېتىملىق پۇرسەتنى بايقاش- بايقىيالماسلىقىڭىز-
دىكى ساپايىڭىزنىڭ بار - يوقلۇقىدا، پۇرسەت تېپىش قىيىن دەپ
قالماڭ، ئەمەلىيەتتە ئۇ ئەتراپىمىزدا، ھەتتا قولىمىزدا.
بەلكىم سىز ئىشەنمەستىن پۇرسەت دېگەن زادى نېمە؟ دەپ
سورىشىڭىز مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە پۇرسەت دېگىنىمىز بىر خىل
پايدىلىق مۇھىت ئامىلى بولۇپ، چەكلىك مەبلەغنىڭ چەكسىز
رولىنى جارى قىلدۇرۇش، مۇشۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ ئۇنۇملۇك ھالدا
پايدا يارىتىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا،

ئالاھىدە مۇھىتتا ھەر قايسى تەرەپ ئامىللىرىنىڭ دەل ماسلىشىپ،
پايدىلىق شارائىت يارىتىشى، كىم ئالدى بىلەن بۇ پايدىلىق شارا-
ئىتلاردىن پايدىلىنىپ، قولىدىكى ئادەم كۈچى، ماددىي كۈچ بىلەن
مەبلەغ سېلىپ، ئەڭ تېز، ئەڭ ئاسان تېخىمۇ كۆپ ئىشلارنى ۋۇ-
جۇدقا چىقىرىش، تېخىمۇ كۆپ بايلىق تېپىش دېگەنلىكتىن ئى-
بارەت. بۇ پايدىلىق شارائىتلار پۇرسەت دېيىلىدۇ.
پۇرسەت بايلىق، مەنپەئەت ۋە شارائىتنىڭ ماسلىشىشىدىن
ئىبارەت ئۈچ مۇھىم ئامىلغا ئىگە.
بايلىق شەخسنىڭ بىلىمى، تېخنىكا قابىلىيىتى، كىشىلىك
مۇناسىۋەت ماھارىتى، ئەقىل - پاراسىتى، بايلىقى، غەيرىتى ۋە ئور-
گان ياكى كارخانىلاردىكى ئىختىساسلىق خادىم، مەبلەغ، پەن -
تېخنىكا ئەسلىھەلىرى، تەييار مەھسۇلات ياكى مۇلازىمەت قاتار-
لىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.
مەنپەئەت پۇرسەتنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى. شۇنداقلا پۇرسەت
يارىتىشتىكى مۇھىم نىشان. بىر خىل شارائىت ئەگەر كىشىلەرگە
مەنپەئەت ئېلىپ كېلەلمىسە، ئۇ پۇرسەت ھېسابلانمايدۇ. مەنپەئەتنى
پۇلنىڭ كىرىشى، ئابرۇينىڭ ئۆسۈشى، ئوبرازنىڭ تىكلىنىشى
ياكى ياخشىلىنىشى دېيىشكە بولىدۇ. لېكىن ئوبراز بىلەن ئابرۇي-
نىڭ تىكلىنىشىمۇ ئەڭ ئاخىرىدا ئىقتىسادىي كىرىم ئېلىپ كې-
لىدۇ. مەنپەئەتنىڭ ئوخشاشمىغان كەسپلەردە ئوخشاش بولمىغان
كونكرېت ئىپادىسى بولىدۇ. مەسىلەن: مېھمانسارايى كەسپىدە
مېھمانلارنىڭ ياتاقتا يېتىش نىسبىتى يۇقىرى بولۇشى تەلەپ قى-
لىنىدۇ، سودا كەسپىدە تاۋار ئوبوروتىنىڭ تېز بولۇشى تەلەپ قى-
لىنىدۇ. لېكىن بازار ئىگىلەش نىسبىتىنى كېڭەيتىش، پايدىسىنى
يۇقىرى كۆتۈرۈش، تەننەرخىنى تۆۋەنلىتىش، ھەر قايسى كەسىپ-

لەرنىڭ ئورتاق ئارزۇسى.

شارائىتنىڭ ماسلىشىشى ئوبيېكتىپ شارائىت بىلەن پۇرسەت ياراتقۇچىلارنىڭ ئوبيېكتىپ شارائىتنىڭ ئۆزئارا ماسلىشىشىغا قارىتىلىدۇ. بىرىنچى، ئوبيېكتىپ ئامىلنىڭ ئۆزگىرىشى پايدىلىق مەبلەغ سېلىش مۇھىتىنى بەرپا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئىقتىسادنىڭ ئەسلىگە كېلىشى، نوپۇسنىڭ تېز كۆپىيىشى، ئىشلىتىشكە بولىدىغان يەرنىڭ چەكلىك بولۇشى، يەر باھاسىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ مەبلەغنى يەر ـ مۈلۈك بازىرىغا سېلىشنىڭ پايدىلىق پۇرسىتى. ئىككىنچى، پۇرسەت يارىتىپ، يېتەرلىك شارائىت ھازىرلاپ، بۇ پايدىلىق مۇھىتتىن پايدىلىنىشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: يەر سېتىۋېلىشقا، يەرنى ئېچىشقا كېتىدىغان مەبلەغ، تېخنىكا، ئىختىساسلىق خادىم ھەمدە پۇرسەت ياراتقۇچىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، جاسارەت ۋە پاراسىتى، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى قاتارلىقلار. ئۈچىنچى، ئوبيېكتىپ ۋە سۇبيېكتىپ ئامىللارنىڭ دەل ماسلىشىشىغا قارىتىلىدۇ. مەسىلەن: يەر باھاسى تېز ئۆرلەي دېگەن چاغدا، بۇ ۋەزىيەتنى ئالدىن كۆرۈش، ھەر خىل مەبلەغ سېلىش شەرتلىرىنى ھازىرلاش.

ھازىر ئاغرىنىشنى توختىتىپ، ئەتراپىڭىزدا زادى پۇرسەت بارمۇ ـ يوق؟ ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىپ بېقىڭ.

ئەگەر چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقارماقچى بولسىڭىز، ئۇنىڭ ئۈچۈن شارائىت ھازىرلىشىڭىز كېرەك.

چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقارغان چارلىدىن سىزنىڭ چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشىڭىزغا نېمە سەۋەب بولغان؟ سىز قانداق قىلىپ بۇنداق چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقاردىڭىز؟ دەپ سورىغاندا، ئۇ مۇنداق جاۋاب بەرگەن: سىزگە ئوچۇق قىلىپ ئېيتسام،

بۇ ئىشلارنى تېخى تونۇگۈن يۈز بەرگەندەكلا ھېس قىلىمەن. ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چېغىمدا مەن ئىئوۋالىق بىر ساۋاقدىشىم بىلەن بىر ياتاقتا ياتتىم. بىر كۈنى ئاخشىمى بىز بىر توپ بولۇۋېلىپ تۇرمۇش ھەققىدە سۆزلىشىۋاتقىنىمىزدا ئۇ كىرىپ كەلدى. مەن كېسىپ ئېيتالايمەنكى، ئۇ ناھايىتى خۇشال ئىدى. لېكىن ئۇ كۆپچىلىك تارقىلىپ كېتىشتىن بۇرۇن ھېچنېمە دېمىدى. كىشىلەر كېتىشكەندە، ئۆز ـ ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي: «ئائىلىمىز بېيىپ كېتىپتۇ. ئانام بۈگۈن ئاخشام ماڭا تېلېفون قىلىپ، بۈگۈن سەھەردە ئۆزىنىڭ خەت ـ چەك ساندۇقىدىن 89 مىڭ ئامېرىكا دوللىرىلىق بىر چەكنى بايقىغانلىقىنى ئېيتتى» دېدى.

دەسلەپ ھەيران قالغاندىن كېيىن، ئۆزۈمنىڭ ھەسەتخورلۇقىنى باسالماي، ئۇنىڭدىن بۇ ئىشنىڭ پۈتكۈل جەريانىنى سورىدىم.

«ئۇ: بۇ ئىشنى مەنمۇ ئېنىق بىلمەيمەن، لېكىن دادامنىڭ 30 ـ يىللاردا ئىقتىساد بوشاپ كەتكەن مەزگىللەردە بىر قىسىم پاي چەك سېتىۋېلىپ، كېيىن ئۇنتۇپ قالغانلىقىنى، يېقىندا بۇ شىركەت كىمئارتۇق قىلىپ سېتىلىپ، بۇ پۇلنىڭ ئۇنىڭ نېسىۋىسى ئىكەنلىكىنى پەرەز قىلالايمەن» دېدى.

چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا ئېلىپ چىققان بۇ ئەرباب گېپىنى داۋاملاشتۇرۇپ مۇنداق دېدى: «شۇ كۈنى ئاخشىمى كارىۋىتىمدا يېتىپ ئۇزۇنغىچە ئۇخلىيالمىدىم. كاللامدا: بۇ ئىش نېمىشقا مېنىڭ ئائىلەمدە ئەمەس ئۇنىڭ ئائىلىسىدە يۈز بېرىدۇ؟ نېمە ئۈچۈن ئۇ پۇلغا ئېرىشىپ، مەن ئېرىشەلمەيمەن؟ دېگەنلەرنى ئويلىدىم، ئەڭ ئاخىرىدا بۇ ئىشنى سىستېمىلىق تەھلىل قىلىپ باقماقچى بولدۇم.

تۇرمۇشۇمدا ماڭا بۇنداق پۇل ئېلىپ كېلەلەيدىغان قانداق

پۇرسەت بار دېگەنلەرنى ئويلاپ، ھېچقانداق پۇرسەتنىڭ يوقلۇقىنى ئازابلىق ھالدا ھېس قىلدىم. مېنىڭدە قىممىتى ئۆرلەيدىغان پاي چەك يوق ئىدى. ئۇنىڭ ئۈستىگە مېنىڭ بىلىشىمچە ئائىلىمىزدمۇ يوق ئىدى. مېنىڭ تۇيۇقسىز نېفىت بايقىلىدىغان بىر پارچە يېرىم ياكى داڭلىق شەخسلەرنىڭ ئەسىرى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدىغان بىرەر پارچە ئەسىرىممۇ يوق. مېنىڭدە كىشىلەر بىر كېچىدىلا مۆجىزىلەرچە بايقاپ، داڭق چىقىرىدىغان ئىقتىدار يوق. مېنىڭدە مېنى دەرھال بېيىتىدىغان ھېچقانداق نەرسە يوق ئىدى. مەن كارىۋىتىمدا يېتىپ ئۆز ـ ئۆزۈمگە شىۋىرلاپ: چارلى ئەگەر ئۆز تۇرمۇشۇڭدا ئۇنداق پۇرسەتكە ئىگە بولماقچى بولساڭ، ئۇرۇق تېرىشىڭ، ياخشى ئۇرۇق تېرىشىڭ كېرەك. چۈنكى سەن قايسى ئۇرۇقنىڭ بىخ ئۇرىدىغانلىقىنى بىلمەيسەن، دېدىم. شۇنىڭدىن كېيىن مەن ئۇرۇق تېرىشقا باشلىدىم، بىر نەچچە ئۇرۇق بىخ ئۇرغانىدى. بۈگۈنكى مۇشۇنداق كۈنگە ئېرىشتىم.»

مانا بۇ پىلانلىغۇچى، ئۇلار ئۇرۇق تېرىش ئارقىلىق ئۆز تۇرمۇشىدا زور نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەن. «نېمە تېرىساڭ شۇنى ئالىسەن»، «قانچىلىك تېرىساڭ شۇنچىلىك ئالارسەن» دېگەن تەمسىل بار. ئەگەر ھوسۇل شادلىقىدىن بەھرە ئالاي دېسىڭىز، باشقىلارنىڭ تەقدىرىگە ھەۋەسلەنمەي، ئۆزىڭىز ئېرىشمەكچى بولغان نەرسىدىن ھوسۇل ئېلىش ئۈچۈن ھازىرلا ئۇرۇق سېلىشقا باشلاڭ.

ئۈمىدسىزلىكنى يوقىتىڭ

ھەممە ئىشتا ئۈمىدسىزلىنىش دەل نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئەڭ ئاخىرىدا مەغلۇپ بولۇشىنىڭ مەنبەسى. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تۇغما قابىلىيەت بىلەن تالانتقا ئەمەس، سەۋر ـ تاقەت قىلىشتىن كېلىدۇ .

ئىقتىدار ھەممىشە يەنە چىڭ تۇرۇشتىكى تىرىشچانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بىز ھەممىشە ھەر خىل خەتەرلىك ئەھۋاللارغا يولۇقۇپ تۇرىمىز. ئەمما ئامالسىز قېلىپ چىشىمىزنى چىشلەپ تۇرۇپ، ھەممە ئىش ئۆتۈپ كېتىدۇ، دېگەنگە ئىشىنىمىز. بۇ بىزدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان ھەر بىر مىنۇت، ھەر بىر سېكۇنت ۋاقىتنىڭ سىنىقىغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان سالماق، قەيسەر پىسخىك ھالەت بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. بارلىق مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارغا ئوخشاش چىشىڭىزنى چىڭ چىشلەڭ. ھەرگىز بوشىشىپ، ئۈمىدسىزلەنمەڭ. ئەگەر ئەزرائىلمۇ بىزنىڭ چىشىمىزنى چىڭ چىشلىشىمىزدىن قورقسا، ئۇنداقتا ئوڭۇشسىزلىق ۋە مەغلۇبىيەتلەرنىڭ ھەممىسى ھېچنەرسە ھېسابلانمايدۇ، كافكا مۇنداق دەيدۇ: ھەرگىز ئۈمىدسىزلەنمەڭ، ھەتتا ئۈمىدسىزلەنمەسلىك دېگەن بۇ پاكىتتىن ئۈمىدسىزلىك ھېس قىلماسلىقىڭىز كېرەك.

خىللاس فېيلد ئەپەندى دەم ئېلىشقا چىققاندا نۇرغۇن پۇل يىغقانىدى. ۋەھالەنكى بۇ چاغدا ئۇ يەنە تۇيۇقسىز ئاتلانتىك ئوكيانىغا ئامېرىكا بىلەن ياۋروپاغا تۇتىشىدىغان بىر كابېل ياتقۇزۇش ئويىغا

كېلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن بۇ ئىشقا كىرىشىدۇ، دەسلەپكى مەزگىللىك ئاساس خاراكتېرلىك خىزمەت نيۇ ـ يوركتىن نېۋفوندلاند سايىنت جونغىچە بولغان 1000 ئىنگلىز مىلى ئۇزۇنلۇقتىكى تېلېگراف لىنىيىسىنى قۇرۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالاتتى. نېۋفوندلاندتىكى 400 ئىنگلىز مىلى ئۇزۇنلۇقتىكى تېلېگراف لىنىيىسىنى ئادەم ئايىغى تەگمىگەن ئورمانلىقتىن ئۆتكۈزۈشكە، بۇ خىزمەتنى تاماملاش ئۈچۈن، تېلېگراف لىنىيىسى ياتقۇزۇش بىلەن ئوخشاش ئۇزۇنلۇقتا يول ياساشقا توغرا كېلەتتى. بۇنىڭدىن باشقا بىلتون تۆمشۇقىدىكى ھەممە ئارالنى كېسىپ ئۆتىدىغان 440 ئىنگلىز مىلى ئۇزۇنلۇقتىكى لىنىيە، سايىنت لاۋرېنس دېڭىز بوغۇزىنى كېسىپ ئۆتىدىغان لىنىيە بولۇپ، ئومۇمىي قۇرۇلۇش ئىنتايىن چوڭ ئىدى. فيېلد ئەڭ ياخشى ئامالLARنى قوللىنىپ، ئەنگلىيە ھۆكۈمىتىنىڭ مەبلەغ ياردىمىگە ئېرىشىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ لايىھىسى پارلامېنتتا كۈچلۈك قارشىلىققا ئۇچرايدۇ. يۇقىرى پالاتادا ئۇنىڭ لايىھىسى ئاران بىر ئاۋاز ئۈستۈنلۈك بىلەن ماقۇللىنىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، فيېلد كابېل ياتقۇزۇش خىزمىتىنى باشلايدۇ. كابېلنىڭ بىر ئۇچى سېۋاستوپور پورتىغا توختىتىپ قويۇلغان ئەنگلىيىنىڭ «ئاجامىننون» ناملىق قوماندانلىق كېمىسىدە ، يەنە بىر ئۇچى ئامېرىكا دېڭىز ئارمىيىسىنىڭ يېڭىدىن ياسىغان «نىيائارا» ناملىق ھەيۋەتلىك قوغدىغۇچى كېمىسىدە ئىدى. بىراق كابېل 5 ئىنگلىز مىلى ياتقۇزۇلغاندا، تۇيۇقسىز ماشىنا ئىچىگە كىرىپ كېتىپ، ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

فيېلد تەن بەرمەستىن ئىككى قېتىم سىناق ئېلىپ بارىدۇ. بۇ قېتىم كابېل 200 ئىنگلىز مىلى ئۇزۇنلۇقتا ياتقۇزۇلۇپ بولغاندا، تۇيۇقسىز توك توختاپ قالىدۇ. كېمىدىكى كىشىلەر پالوبىدا

خۇددى ئەزرائىل كېلىدىغاندەك تىت ـ تىت بولغىنىچە ئۇيان ـ بۇيان ماڭىدۇ. فيېلد ئەپەندى كابېلنى ئۈزۈۋېتىپ، بۇقېتىمقى سىناقنى ئاخىرلاشتۇرۇش بۇيرۇقى بېرەي دەپ تۇرۇشىغا، توك تۇيۇقسىز توختاپ قالغىنىدەك يەنە تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. كېچىسى كېمە سائىتىگە 4 ئىنگلىز مىلى تېزلىك بىلەن ماڭىدۇ. كابېل ياتقۇزۇش خىزمىتىمۇ شۇ سۈرئەت بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا ئىككى ھەربىي كېمە ئاتلانتىك ئوكياندا ئۇچرىشىپ، كابېل تۇتاشتۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن ئىككى كېمە ئىككى تەرەپكە، بىرى ئېرلاندىيىگە يەنە بىرى نېۋفوندلاندقا قاراپ ماڭىدۇ. نەتىجىدە ئۇلاردىكى كابېل ئىشلىتىلىپ تۈگەيدۇ. ئىككى پاراخوت 3 ئىنگلىز مىل ماڭمايلا كابېل يەنە ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ. كابېل قايتا تۇتاشتۇرۇلۇپ ئارىلىق 8 ئىنگلىز مىلغا يەتكەندە يەنە توك كېتىدۇ. كابېل ئۈچىنچى قېتىم ئۇلانغاندىن كېيىن 200 ئىنگلىز مىلى ياتقۇزۇلىدۇ. «ئاجا مېننون» ناملىق كېمە 20 ئىنگلىزچىسى قالغان يەردە كابېل يەنە ئۈزۈلۈپ كېتىپ، ئىككى كېمە ئەڭ ئاخىرىدا ئېرلاندىيە دېڭىز قىرغىقىغا قايتىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

بۇ ئىشقا قاتناشقان نۇرغۇن كىشىلەر ئۈمىدسىزلىنىدۇ. جامائەت پىكرىدىمۇ بۇنىڭغا نىسبەتەن گۇمانىي پوزىتسىيە كۆرۈلىدۇ. مەبلەغ سالغۇچىلار ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ يەنە مەبلەغ سېلىشنى خالىمايدۇ. بۇ چاغدا ئەگەر فيېلد ئەپەندى بولمىغان بولسا، ئەگەر ئۇنىڭ قەتئىي تەۋرەنمەس روھى بولمىغان بولسا، ئۇنىڭ تالانتلىق قايىل قىلىش قابىلىيىتى بولمىغان بولسا، بۇ تور مۇشۇنىڭ بىلەن تاشلىنىپ قېلىنىشى مۇمكىن ئىدى. فيېلد مۇشۇ ئىش ئۈچۈن ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز چېپىپ يۈرۈپ، ھەتتا تاماقتىنمۇ قالىدۇ. لېكىن ئۇ مەغلۇبىيەتكە ھەرگىز تەن بەرمەيدۇ.

شۇنىڭ بىلەن 3 ـ قېتىملىق سىناق باشلىنىدۇ. بۇ قېتىم ھەممە ئىش ئوڭۇشلۇق بولىدۇ. پۈتۈن كابېل ھېچقانداق ئۈزۈلمەستىن ياتقۇزۇلىدۇ. دېڭىز ئاستىغا ياتقۇزۇلغان بۇ ئۇزۇن كابېل ئارقىلىق بىر مۇنچە ئۇچۇرلارمۇ يوللىنىدۇ، ھەممە ئىش تاماملانغاندەك قىلاتتى. لېكىن تۇيۇقسىز توك يەنە توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا فىيېلد بىلەن ئۇنىڭ بىر ئىككى دوستىدىن باشقا ھەممەيلەن ئۈمىدسىزلىنىدۇ. لېكىن ئۇلار يەنىلا ئىشەنچىسىنى يوقاتمايدۇ. ئۇلار دەل مۇشۇنداق بوشاشماس ئىرادىسى بىلەن ئاخىرىدا يەنە مەبلەغ سالغۇچىنى تېپىپ، يېڭى سىناقنى باشلايدۇ. ئۇلار سۈپىتى تېخىمۇ ياخشى كابېل سېتىۋېلىپ «بۈيۈك شەرق» ناملىق كېمىنى ئىشلىتىدۇ، كېمە ئاستا ـ ئاستا دېڭىزغا قاراپ مېڭىپ، كابېلنى ياتقۇزىدۇ، ھەممە ئىش ئوڭۇشلۇق بولىدۇ. لېكىن ئەڭ ئاخىرىدىكى نيۇفوندلاندنى كېسىپ ئۆتىدىغان 600 ئىنگلىز مىلى ئۇزۇنلۇقتىكى كابېلنى ياتقۇزۇۋاتقاندا، كابېل تۇيۇقسىز ئۈزۈلۈپ كېتىپ دېڭىز تېگىگە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇلار نەچچە قېتىم سۈزۈپ باققان بولسىمۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ خىزمەت كېچىكىدۇ. شۇنداقلا بىر يىل كېچىكىدۇ.

فىيېلدنى بارلىق قىيىنچىلىقلار قورقۇتالمايدۇ. ئۇ يەنە بىر يېڭى شىركەتنى قۇرۇپ، بۇ خىزمەتنى داۋاملاشتۇرىدۇ ھەمدە ئىقتىدارى ئادەتتىكى كابېللاردىن تېخىمۇ ياخشى يېڭى تىپتىكى كابېلنى ياساپ چىقىدۇ. 1866 ـ يىل 13 ـ ئىيۇل يېڭى سىناق يەنە باشلىنىپ ئوڭۇشلۇق تاماملىنىدۇ ھەمدە ئاتلانتىك ئوكيانىنى كېسىپ ئۆتكەن تۇنجى تېلېگرامما يوللىنىدۇ! تېلېگرامما مەزمۇنى مۇنداق: «27 ـ ئىيۇل بىز كەچ سائەت 9 دا نىشانغا يېتىپ كەلدۇق. ھەممە ئىش ئوڭۇشلۇق، پەرۋەردىگارغا رەھمەت. كابېل ياتقۇزۇلۇپ

بولۇندى. خىزمىتى تامامەن نورمال. خىللاس فىيېلد.»

ئاردىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا دېڭىز تېگىگە چۆكۈپ كەتكەن كابېل سۈزۈۋېلىنىپ، قايتىدىن ئۇلىنىدۇ ۋە نيۇفوندلاندغىچە تۇتاشتۇرۇلىدۇ. نۆۋەتتە بۇ ئىككى كابېل لىنىيىسى يەنىلا ئىشلىتىلىۋاتىدۇ. يەنە نەچچە ئون يىل ئىشلىتىلسىمۇ مەسىلە كۆرۈلمەيدۇ.

ھەممە ئىشتا ئۈمىدسىزلىنىش دەل نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئەڭ ئاخىرىدا مەغلۇپ بولۇشىنىڭ مەنبەسى. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش نۇرغۇن قابىلىيەت بىلەن تالانتقا ئەمەس، سەۋر ـ تاقەت قىلىش ئىقتىداردىن بولىدۇ. مىنىئېرۋو مۇنداق دەيدۇ: «سەۋر ـ تاقەت ئىقتىدارى بويسۇندۇرغۇچىلارنىڭ جېنى.» بۇ توغرا ئېيتىلغان. دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش تەپەككۇرىڭىز بىلەن ھەرىكىتىڭىزنى مەلۇم بىر ئالاھىدە نىشانغا مەركەزلەشتۈرىدىغان قابىلىيەتتىن ئىبارەت.

پۇتۇن دىققىتىڭىزنى ئۆز ئىشىڭىزغا قارىتىڭ

كاللىڭىزدىكى قالايمىقان ئوي‌لارنى سۈپۈرۈپ تاشلىسىڭىزلا،
يەنى پاك ـ پاكىز تازىلىۋەتسىڭىزلا، بىر كۆڭۈلۈك ئىجادىيەت پىلانى‌
ڭىز بولسىلا، ئۆز نىشانىڭىزغا چوڭقۇر يېتەلەيسىز.

پۈتۈن دىققەتنى يىغىش، سىزنىڭ ئىقتىدار يېتىلدۈرۈشى‌
ڭىزگە نىسبەتەن بىر تۈرلۈك ئىنتايىن مۇھىم پىسخىك ھالەت
ھېسابلىنىدۇ. كاللىڭىزدىكى قالايمىقان ئوي‌لارنى سۈپۈرۈپ تاشلى‌
سىڭىزلا، يەنى پاك ـ پاكىز تازىلىۋەتسىڭىزلا، بىر كۆڭۈلۈك ئىجا‌
دىيەت پىلانىڭىز بولسىلا، ئۆز نىشانىڭىزغا چوڭقۇر يېتەلەيسىز.
شۇڭلاشقا پۈتۈن دىققەتنى يىغىش مانا مۇشۇنداق بىر ئاددىي
پىسخىك ھالەت، پەقەتلا بېشىنى باشلاش زۆرۈر بىر خىل ھەرىكەت.
پۈتۈن دىققەتنى يىغىشقا ئوخشاشمايدىغان ئەمما ئۆز ئارا مۇ‌
ناسىۋەتلىك ئىككى مۇھىم ئامىل بولىدۇ. بىرىنچى مۇھىم ئامىل
تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ زېھنىنى يىغىشقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دىق‌
قەتنى مەركەزلەشتۈرۈش پىسخىك ھالەتتىكى سەزگۈرلۈك، رو‌
شەنلىك ۋە سالماقلىقتىن باشقا، تاشقى دۇنيانىڭ توسقۇنلۇقىنى
سۈپۈرۈپ تاشلاپ، كۆڭۈل بۆلىدىغان پەسەيتىشتىن ھەمدە ھەر
خىل ئۇسۇللارنى تېپىپ، پۈتۈن زېھنىڭىزنى سىز ھەل قىلماقچى
بولغان مەسىلىلەرگە مەركەزلەشتۈرۈشتىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇ
سىزدىن قىلىدىغان نۇرغۇن ئىشىڭىز بولسىمۇ، لېكىن دىققىتى‌

ڭىزنى چېچىۋەتمەي قولىڭىزدىكى ئىشقىلا مەركەزلەشتۈرۈشى‌
ڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ ھالەت خۇددى يېمەكلىككە ئېتىلىش
ئالدىدا تۇرغان مۇشۈككە، ئەركىن توپ چۈشۈرۈش سىزىقىدا تۇرغان
ۋاسكېتبول تەنھەرىكەتچىسىگە ئوخشايدۇ. دىققەتنى مەركەزلەشتۈر‌
گەن كىشى ئورۇنلىماقچى بولغان ئىشنى قالايمىقان ئىشلاردىن
ئايرىپ چىقىپ، ئېغىر ـ بېسىقلىق بىلەن نىشاننى ئېنىق ھالدا
ئەڭ ياخشى ئامالىلارنى قوللىنىپ ئۇنى تاماملايدۇ.
پۈتۈن دىققەتنى يىغىشنىڭ يەنە بىر مۇھىم ئاملى ئالاھىدە
مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن زېھنىي كۈچ ۋە تەپەككۇرنى ئالاھىدە ۋە‌
زىپىگە يىغىنچاقلاشتىن ئىبارەت. ھەممە ئادەم ھەل قىلىشقا تې‌
گىشلىك ئىشنى بىرلا غەيرەت بىلەن تاماملاش ئارزۇسىدا بولىدۇ.
دىراۋت ۋە تۇكى مەسلىھەت بېرىش گۇرۇھىنىڭ باشقۇرۇش
خادىملىرىدىن بىرى بولغان ستېۋ بېردۋېن تەرتىپسىز سودا مۇ‌
ھىتىدا دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ دەپ
قارايدۇ. بېردۋېن سۈپەتلەپ «ئۇنداق مۇھىتتا تۇرۇش كىچىك ۋۇئاد
سارۋىنىنىڭ ئۇياقتىن ـ بۇياققا چېپىپ يۈرۈپ ئامال قىلىپ ھەممە
تەخسىلەرنى ئايلاندۇرۇش ئويۇنى كۆرسەتكەنلىكىگە ئوخشايدۇ» دەي‌
دۇ ۋە «بىز بۇنداق شارائىتتا يۈزلەنمەي تۇرالمايمىز» دەيدۇ. ئۇ
رەھبەرلىك قىلىۋاتقان گۇرۇپپا مۇنسانتو پاي ھەمكارلىق شىركى‌
تىنىڭ تەشكىلىي قۇرۇلمىسىنى ئۈزۈل ـ كېسىل ئۆزگەرتىشكە
ھەمكارلىشىۋاتقاندا ــــ بۇ، دىراۋت ۋە تۇكى شىركىتى ھازىرغىچە
ئۇستىگە ئالغان ئەڭ مۇشكۈل ۋەزىپە ھېسابلىنىدۇ ــــ بېردۋېن
دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈشنىڭ مۇتلەق مۇھىملىقىنى تەكىتلەپ
مۇنداق دەيدۇ: «گەرچە تۇرمۇشنىڭ مەزمۇنى ناھايىتى مۇرەككەپ،
ئورۇندايدىغان ۋەزىپە ھەر تەرەپكە چېتىشلىق بولسىمۇ، ئالدى بىلەن

ئۇنىڭ ئىچىدىن بىرنى نىشانلاپ پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن بېرىلىپ
ئىشلىشىڭىز، بىر - بىرلەپ ئىشلەپ تاماملىشىڭىز كېرەك. سىز
دىققىتىڭىز، زېھنىي كۈچىڭىزنى بىر ئىشقا مەركەزلەشتۈرۈپ،
ئۇنى ئىمكانقەدەر قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تاماملاپ، كاللىڭىزدىن
چىقىرىۋېتىپ، كېيىنكى ۋەزىپىنى بىر تەرەپ قىلىشقا تۇتۇش
قىلىشىڭىز لازىم.»

پۈتۈن دىققىتىنى يىغىش فىزىئولوگىيىلىك نۇقتىدىن
ئېيتقاندا ئىككى مۇناسىۋەتلىك ئامىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇنىڭ
بىرى، پۈتۈن دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈش قاندىكى قەنت سەۋىيە-
سىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ، يەنى قاندىكى قەنتنىڭ
نورمال قويۇقلۇقىنى ساقلاش ئۈچۈن، ۋاقتىدا سۈپەتكە كاپالەتلىك
قىلىنغان ئاساستا غىزالىنىپ تۇرۇش كېرەك. يەنە بىرى، پۈتۈن دىق-
قەتنى مەركەزلەشتۈرۈش ئۈچۈن خۇشال يۈرۈش كېرەك. ئەگەر سىز
ناھايىتى خۇشال روھىي كەيپىيات بىلەن خىزمەتكە كىرىشسىڭىز،
پۈتۈن دىققىتىڭىزنى مەركەزلەشتۈرەلەيسىز.

ھەممىمىزدە پايدىلانغىلى بولىدىغان ئىقتىدار يوشۇرۇنغان
بولىدۇ. ئۇلاردىن پايدىلانساق كىشىلىك ھاياتىمىزنى تامامەن ئۆز-
گەرتەلەيمىز، ئۆزىمىزدە ئاز - تولا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىشقا ئى-
رادە باغلىساقلا ئۇزۇندىن بۇيان خىيال قىلىپ كەلگەن ئارزۇيىمىزنى
ئەمەلگە ئاشۇرالايمىز.

ھەممىمىزنىڭ ئارزۇسى بار، بەزىلەر ھاياتىنى يۇقىرى سۈ-
پەتلىك ئۆتكۈزۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ، يەنە بەزىلەر بولسا بۇ جەمئى-
يەتنى ئۆزگەرتىشنى ئارزۇ قىلىدۇ، لېكىن تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن
ئوڭۇشسىزلىق ۋە كۈندىلىك ئۇششاق - چۈششەك ئىشلار تۈپەيلى-
دىن، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئارزۇسى كۆپۈككە ئايلىنىدۇ، ھەتتا

شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ئارزۇسىنى ئىشقا ئاشۇرغۇدەك ماغدۇرىمۇ
قالمايدۇ. ئادەمدە ئارزۇ - ئىستەك بولمىغاندىكىن، كىشىلىك
ھاياتىدا مەڭگۈ غالىبلاردەك بولالماسلىقتەك تەقدىرى بەلگىلەنگەن
بولىدۇ.

بىر قېتىم، روبىن خىزمەت مۇناسىۋىتى بىلەن تىك ئۇچار
ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ لوس - ئانگېلېس شەھىرىدىن جۇدۇغا كې-
تىۋېتىپ، يول ئۈستىدە خۇددى «ئىلگىرىكى ھالىتىگە قايتقان»
دەك ئاجايىپ بىر ئىشقا يولۇقۇپ قالىدۇ. تىك ئۇچار ئايروپىلان گ-
لانفۇر شەھىرىنىڭ ھاۋا بوشلۇقىدىن ئۇچۇپ ئۆتۈۋاتقاندا ئۇنىڭ
كۆزى تۇيۇقسىز ناھايىتى تونۇش بىر بىناغا چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇ بۇ
بىنانى ئىلگىرى قەيەردىدۇر بىر يەردە كۆرگەندەك ھېس قىلىدۇ،
شۇنىڭ بىلەن، ئۇنىڭغا بولغان قىزىقىشىنىڭ تۈرتكىسىدە ئايروپى-
لاننى ئۇ بىنانى دەۋر قىلىپ ئايلىنىشقا بۇيرۇيدۇ. ئايلىنىۋېتىپ ئۇ
تۇيۇقسىز بىر ئىشنى ئېسىگە ئالغاندەك بولىدۇ، بۇ دەل 12 يىل
ئىلگىرى ئۇ خىزمەت قىلغان جاي ئەمەسمۇ؟ ئەينى چاغدا روبىن بۇ
بىنانىڭ باشقۇرغۇچىسى بولۇپ، ھەر كۈنى بىر كونا ماشىنىنى
ھەيدەپ ئىشقا باراتتى، ئىشقا بارغۇچە ماشىنىسىنىڭ يېرىم يولدا
بۇزۇلۇپ قېلىپ، يەۋاتقان تامىقىدىن ئايرىلىپ قېلىشىدىن ئەن-
سىرەپلا يۈرەتتى. ئۇ چاغلاردا روبىننىڭ تۇرمۇشتىن كۆڭلى ناھا-
يىتى سوۋۇپ كەتكەن بولۇپ، كۈننى گومۇشلۇق ئىچىدە ئۆتكۈ-
زەتتى، دوستىمۇ يوق ئىدى ھەمدە كۈندە خىزمىتىدىن ئايرىلىپ
قېلىشتىن ئەنسىرەپلا يۈرەتتى. روبىن 10 يىل ئىچىدىلا ھاياتىدا
شۇنچە ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى ئويلاپ، ۋاقىتنىڭ ھەقىقەتەن
ئۆزگىرىپ تۇرىدىغانلىقىدىن خورسىنىدۇ، ئىلگىرى ئۇنىڭ ئارزۇ-
سى بولمىغان ئەمەس، بەلكى ئۇ خۇددى مەڭگۈ ئىشقا ئاشۇرغىلى

بولمايدىغاندەك بەك يىراق ئىدى. ھالبۇكى، شۇ كۈنى ئۇ ئەينى چاغدا چەككەن جاپالىرىنىڭ بۈگۈن ئۈچۈن، ئۇنىڭ ھاياتىنى تېخىمۇ يۇقىرى بالداققا كۆتۈرۈش ئۈچۈن پەشتاق بولغانلىقىنى ھېس قىلدى.

تىك ئۇچار ئايروپىلان داۋاملىق ئېگىزلەپ ئاخىرى جۇدۇدىكى ئېرۋىن شەھىرىنىڭ ھاۋا بوشلۇقىغا يېتىپ كېلىدۇ. ئۇ ئايروپىلاندىن پەستىكى يۇقىرى سۈرئەتلىك تاشيولغا قاراپ، ئۆزى لېكسىيە سۆزلىمەكچى بولغان مەيدانغا بارىدىغان يولدا قاتناشنىڭ قىستاڭ بولۇپ كەتكەنلىكىنى، بىر توختاپ بىر مېڭىپ كېتىۋاتقان ماشىنىلارنىڭ بىر ئىنگلىز مىلىدىن ئارتۇق ئۇزۇنغا سوزۇلغانلىقىنى كۆردى. بۇ مەنزىرە ئۇنى سەل جىددىيلەشتۈرۈپ قويدى، ئۇ لېكسىيە ئاڭلىغۇچىلارنىڭ ئۈلگۈرەلمەي قېلىشىدىن ئەنسىرەپ، بۇ يولنىڭ تېزرەك راۋان بولۇشىنى ئارزۇ قىلدى. تىك ئۇچار ئايروپىلان قونۇش مەيدانىغا ئاستا قونغاندا مىڭلىغان ئادەم رېشاتكا ئەتراپىنى ئورىۋالغانىدى، ئۇ شۇ چاغدىلا بايىقى يۇقىرى سۈرئەتلىك تاشيولدا توسۇلۇپ قالغانلارنىڭ ئۆزىنى دەپ كەلگەنلىكىنى بايقىدى. ئۇ ئەسلىدە بۇ قېتىمقى لېكسىيە ئاڭلاشقا نەچچە يۈز ئادەم كېلەرمىكىن دەپ ئويلىغانىدى، لېكىن ئويلىمىغان يەردىن 7000 ئادەم كېلىپ، يىغىن مەيدانى سىغدۇرالايدىغان 5000 مىڭ ئورۇندىن خېلىلا ئېشىپ كېتىدۇ. ئايروپىلان قونۇش مەيدانىدىن يىغىن زالىغىچە بولغان ئارىلىقتا كىشىلەر روبېننى ئورىۋېلىپ بەس-بەستە ئۇنىڭ بىلەن قول ئېلىشىپ كۆرۈشۈپ، ئۇنىڭ ئۆزلىرىگە بەرگەن ياردىمىنى سۆزلىشىدۇ.

روبېن يىغىن مەيدانىدىكى گۈلدۈراس چاۋاك ئاۋازىدىن ناھايىتى تەسىرلىنىدۇ، ئۇ مۇنبەردە تۇرۇپ تەسىرلەنگىنىدىن دەمال-

لىققا نېمە دېيىشنى بىلمەي قالدى. ئۇ ئەتراپقا نەزەر سالدى، كۈلكە يېغىپ تۇرغان 5000 چىراي شۇنچە روھلۇق، شۇنچە يېقىملىق كۆرۈنىدۇ، ئۇ شۇ چاغدىلا ئۆزىنىڭ يىللاردىن بۇيان ئارزۇ قىلىپ كەلگەن چۈشىنىڭ بۈگۈن رېئاللىققا ئايلانغانلىقىنى، ئۆزىدىكى بىلىم، ئۇسۇل ۋە ماھارەتنىڭ كىشىنىڭ روھىنى شۇنچە ئۇرغۇتىدىغانلىقىنى ئويلاپ باقمىغانلىقىنى ھېس قىلدى. بۇ چاغدا ئىلگىرىكى ئاچچىق - سوغۇقلار خۇددى كەلگۈن سۈيىدەك بىراقلا ئۇنىڭ قەلبىنى لەرزىگە سالدى، ئۇ ئىختىيارسىز ھەر خىل خىياللارغا تولدى، نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا چىقارغان قارارىنىڭ — بۇندىن كېيىن ھاياتىمنى بەھۇدە ئۆتكۈزمەسلىك ئۈچۈن پۈتۈن كۈچۈم بىلەن تىرىشىمەن دېگەن قارارىنىڭ — ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان بۇنداق نەتىجە ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى كىممۇ ئويلىغان دەيسىز.

ئۇ كۈنى كەچتىكى لېكسىيىدە روبېن پۈتۈن ھۈنىرىنى ئىشقا سالدى، لېكسىيە ئاخىرلىشىپ قايتقاندا كىشىلەر يول بويى ئۇنى ئورىۋېلىپ، ئايروپىلانغا چىققۇچە ئەگىشىپ ماڭدى. روبېن ئوقۇغۇچىلارنىڭ قىزغىنلىقىدىن ناھايىتى تەسىرلىنىدۇ، ئايروپىلان قاراڭغۇ ئاسمانغا كۆتۈرۈلگەندە ياش ئۇنىڭ مەڭزىنى ئەگىپ سىرغىپ چۈشىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى چۈش ئەمەستۇ - ھە؟ روبېن يۈزىنى چىمدىپ بېقىپ سورايدۇ، بۇ سەككىز يىلنىڭ ئالدىدىكى چۈشكۈنلۈك ئىچىدە تۇرمۇش كەچۈرگەن ئاشۇ يىگىت شۇمىدۇ؟ ئاران تولۇق ئوتتۇرا مەلۇماتىغا ئىگە ياش يىگىت قانداق قىلىپ كىشىنى ھەيران قالدۇرغىدەك شۇنچە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلالىدىكىنە؟

ئەمەلىيەتتە، بۇنىڭ جاۋابى ناھايىتى ئاسان، يەنى روبېن «پۇ-

تۇن دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈش يولى» نى ئۆگىنىۋالغان، كۆپچىلىك بىلمەسلىكى مۇمكىن، ھەممىمىزدە دەرھال ئىشقا سالغىلى بولىدىغان ئىقتىدار بار، سىز تۇرمۇشنىڭ ھەر بىر قاتلىمىدا كۆڭۈل قويسىڭىزلا، مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. ھالبۇكى، كۆڭۈل قويۇش ئۆزىڭىزنى چېنىقتۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

بىز بىر ئۆمۈر ۋاقتىمىزدىن بىر پۈتۈنلۈك ئورنىدا پايدىلانغىنىمىزدا، ئالدى بىلەن ئۇنى قەيەرگە ئىشلىتىشنى ئويلىشىپ، ئاندىن دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ نىشاننى ياخشى تاللايمىز.

داڭلىق ناتۇرالىست رېماكنىڭ ھاياتى ئىلىم - پەندە «نىشانسىز قارىغۇلارچە ئويلاش» نىڭ ئۇنۇم بەرمەيدىغانلىقىنى، نىشاننى ياخشى تاللاپ پۈتۈن زېھنى بىلەن بېرىلگەندىلا ئاندىن مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدىغانلىقىنى ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بەردى.

رېماك 1744 - يىل 8 - ئاينىڭ 1 - كۈنى فرانسىيىنىڭ بىكادى دېگەن يېرىدە تۇغۇلغان. ئۇ 11 بالىنىڭ ئەڭ كىچىكى بولۇپ، ئاتا - ئانىسى ئۇنى بەكلا ياخشى كۆرەتتى، رېماكنىڭ ئاتىسى ئۇنىڭ چوڭ بولغاندا باستېر بولۇشىنى ئۈمىد قىلاتتى، شۇڭا ئۇنى مەدرىسىگە ئوقۇشقا بېرىدۇ، كېيىن گېرمانىيە - فرانسىيە ئۇرۇشى پارتلىغانلىقتىن، رېماك ئەسكەر بولىدۇ، ئۇ كېسەل سەۋەبىدىن ھەربىيدىن چېكىنگەندىن كېيىن، مېتېئورولوگىيىگە قىزىقىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزلۈكىدىن ئۆگىنىپ مېتېئورولوگ بولۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ئاسمانغا قاراش بىلەنلا كۈن ئۆتكۈزىدۇ. كېيىن، ئۇ بانكىدىن بىر خىزمەت تاپىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بانكىر بولۇشنى ئويلايدۇ. ئۆزۈن ئۆتمەيلا ئۇ يەنە مۇزىكىغا قىزىقىپ قېلىپ، مۇزىكانت بولۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئىسكىرىپكا چالىدۇ.

بۇ چاغدا ئۇنىڭ بىر ئاكىسى ئۇنى دوختۇر بولۇشقا ئۈندەيدۇ، ئۇ تۆت يىل دوختۇرلۇق ئۆگىنىدۇ. لېكىن دوختۇرلۇققا ئانچە قىزىقمايدۇ. دەل شۇ چاغدا، 24 ياشلىق رېماك ئۆسۈملۈك باغچىسىدا سەيلە قىلىۋېتىپ فرانسىيىلىك داڭلىق مۇتەپەككۇر، پەيلاسوپ، ئەدىب روسسو بىلەن ئۇچرىشىپ قالىدۇ، روسسو رېماكنى ناھايىتى ياقتۇرۇپ قېلىپ، دائىم ئۆزىنىڭ تەتقىقات ئىشخانىسىغا ئېلىپ بارىدۇ. ئۇ يەردە «نىشانسىز قارىغۇلارچە ئويلايدىغان» بۇ يىگىت ئىلىم - پەنگە مەپتۇن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەت، رېماك ساقمۇساق 11 يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ، بوتانىكىنى سىستېمىلىق تەتقىق قىلىپ، «فرانسىيە ئۆسۈملۈك تەزكىرىسى» دېگەن مەشھۇر ئەسىرىنى يېزىپ چىقىدۇ. 35 ياشقا كىرگەندە فرانسىيە ئۆسۈملۈك ئەۋرىشكىسى سارىيىنىڭ باشقۇرغۇچىسى بولۇپ، يەنە 15 يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ بوتانىكىنى تەتقىق قىلىدۇ. ئۇ 50 ياشقا كىرگەندە زوئولوگىيىنى تەتقىق قىلىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ زوئولوگىيە ئۈچۈن 35 يىل ۋاقىت سەرپ قىلىدۇ، يەنى رېماك 24 يېشىدىن باشلاپ 26 يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ بوتانىكىنى، 35 يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ زوئولوگىيىنى تەتقىق قىلىپ، مەشھۇر ناتۇرالىست بولۇپ چىقىدۇ. ئۇ تەدرىجىي تەرەققىيات قانۇنىيىتىنى ئەڭ بالدۇر ئوتتۇرىغا قويىدۇ.

قەدىمدىن ھازىرغىچە، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ھەممىسى خۇددى رېماكتەك زېھنىي كۈچىنى بىر نىشانغا مەركەزلەشتۈرۈپ، بۆسۈش ھاسىل قىلىشقا ناھايىتى ئەھمىيەت بەرگەن، بۇ ئۇلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى. تارىختا نۇرغۇن كىشىلەر كۆمۈلۈپ قالغان، ئىجتىمائىي سەۋەبنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ئۆزى تۆھپە قوشىدىغان كەسىپ نىشانىنى تا-

پالماسلىق، بوگۇن ئۇنى، ئەتە بۇنى قىلىش ئۇلارنىڭ كۆمۈلۈپ قېلىشىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئىلگىرى بەزىلەر نيۇتوندىن: «يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچى» نى قانداق بايقىغانلىقىنى سورىغاندا، ئۇ: «مەنمۇ ئىزچىل مۇشۇ ئىشنى ئويلاۋاتىمەن» دەپ جاۋاب بەرگەن. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار نەزىرىنى باشتىن ـ ئاخىر ئۆزىنىڭ نىشانىغا قارىتىدۇ، نىشانغا قاراپ كۈرەش قىلىش داۋامىدا دائىم تەسەۋۋۇر قىلىش ئارقىلىق ئۆزىگە نىشانىنى ئەسلىتىپ تۇرىدۇ.

ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىدا ئون تۈردە ئالتۇن مېدالغا ئېرىشكەن بروئېس جېننېر ئۆز ئۆيىنى تەنتەربىيە ئۇسكۈنىلىرى بىلەن بېزەش ئارقىلىق ئۆزىگە ھەر كۈنى نىشانغا يېتىشنى ئەسلىتىپ تۇرغان. ئۇ ئون تۈرنىڭ ھەر بىر تۈرنىڭ ئۇسكۈنىسىنى ئۆزى مەشىق قىلمىغاندىمۇ چوقۇم قارايدىغان جايغا قويۇپ قويغان، ئېگىز بارىزدىن سەكرەش ئۇنىڭ ئەڭ ناچار تۈرى بولغاچقا، ئۇ بارىزنى ياتاق ئۆيىنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇپ، ھەر كۈنى ئۇنىڭدىن 30 قېتىم سەكرىگەن؛ چويۇن توپىنى ئىشىك تورمۇزى قىلغان. شىتانىكىنى ئۆينىڭ تېشىدىكى كارىدورغا قويغان؛ تايىنىپ ئېگىزگە سەكرەيدىغان خادا بىلەن نەيزىنى كىرسلونىڭ كەينىگە يۆلەپ قويغان؛ تەنھەرىكەت كىيىمى، پاختا رەخت بىلەن تىكىلگەن يۇرۇشلۇك كىيىمى ۋە يۈگۈرۈش ئايىغىنى ئاشخانىغا قويۇپ قويغان. بروئېس ئۇسكۈنىلەرنى بۇنداق غەلىتە تىزىپ قويۇشىنىڭ ئۇنىڭ ئولىمپىك مۇسابىقىسىدە چېمپىيونلۇقنى ئېلىش ئۈچۈن تەييارلىق كۆرۈش داۋامىدا، ماھارەت روھىي ھالىتىنى ياخشىلىشىغا ياردىمى بولغانلىقىنى ئېيتقان.

سىزمۇ نىشانىڭىز ئۈچۈن دائىم ئۆزىڭىزنى ئەسكەرتىپ تۇرىدىغان بىر خىل ئۇسۇل تېپىپ چىقىشىڭىز كېرەك. مەسىلەن: بېكىتكەن نىشانىڭىز ۋە يولغا قويماقچى بولغان پىلانىڭىزنى بىر پارچە قەغەزگە ياكى خاتىرە دەپتەرگە يېزىش ھەمدە دائىم كۆرۈپ تۇرۇش ئۈچۈن ئۇنى پىلانلىق ھالدا ئۆي ياكى ئىشخانىغا قويۇپ قويۇش، ياكى نىشانىڭىز ۋە پىلانىڭىزنى ئىشقا ئاشۇرۇش ھەققىدىكى بايانىڭىزنى ئۈنئالغۇ لېنتىسىغا ئېلىۋېلىپ، ماشىنا ھەيدىگەن، ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلارنى قىلغان، دەم ئالغان ياكى پىكىر يۈرگۈزگەندە قويۇپ ئاڭلاش؛ يولغا قويۇش پىلانىڭىزنى كومپيۇتېرغا كىرگۈزۈپ، بېزەشكە ئىشلىتىدىغان قەغەزگە ئۇرۇپ چىقىرىش، ئاندىن قەغەزلەرنى ئىشخانا، ئۆيدىكى كۆزۈنۈش ئەينىكىگە ئېسىپ قويۇش، ھەتتا توڭلاتقۇ ئۈستىگە قويۇپ قويۇش، دېگەندەك. بۇنداق قىلغاندا نىشانىڭىز ۋە پىلانىڭىز دائىم كۆز ئالدىڭىزدا پەيدا بولۇپ، دىققىتىڭىزنى باشتىن ـ ئاخىر مۇشۇ مۇھىم ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرۈشىڭىزگە پايدىلىق بولىدۇ.

سىز ئارزۇيىڭىزنى ئۆزىڭىزنىلا ئەگىپ يۈرىدىغان قىلىپ، كۆپ خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى ئەسكەرتىپ تۇرىدىغان يولنى تېپىپ چىقىسىڭىزمۇ بولىدۇ. قانداق ئۇسۇل قوللىنىش مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى ھەرىكەت قىلىش! بروئېس جېننېرنىڭ ئۇسۇلى تەسەۋۋۇرغا ناھايىتى باي بولغان، ھەتتا سەل چەكتىن ئېشىپ كەتكەن، لېكىن ئۇنىڭ چۈشىنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشىغا ھەقىقەتەن ياردىمى بولغان.

سىر چاست فېيىلد مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: «ئەگەر سىز تىرىشچانلىقىڭىزنى باشتىن ـ ئاخىر نىشانىڭىز ۋە ئەڭ مۇھىم ئىشلىرىڭىزغا مەركەزلەشتۈرەلىسىڭىز، سىزنى ھېچنېمە توسىيالمايدۇ.»

سەۋر قىلساڭ غورىدىن ھالۋا پۇتەر

مۇۋەپپەقىيەت كۆپ ھاللاردا بەرداشلىق بېرىپ تىرىشىشتىن
كېلىدۇ.

بەرداشلىق بېرىش، بەرداشلىق بېرىش يەنە بەرداشلىق بېرىش
نىشانغا يېتىشتىكى زۆرۈر ئىرادە، مۇۋەپپەقىيەت كۆپ ھاللاردا يەنە
بىر ئاز بەرداشلىق بېرىپ تىرىشىشتىن كېلىدۇ.

ياپونىيىلىك داڭلىق شەخس ئىچىمۇرا شوگېي ياش ۋاقتىدا
فۇگو ئۆمۈر سۇغۇرتىسى كۇماموتو شۆبە شىركىتىنىڭ سۇغۇرتا
تالونى ساتقۇچىسى بولۇپ، ھەر كۈنى ئۇياق - بۇياق قاتراپمۇ بىرەر
توختام ئىمزالىيالمايدۇ. چۈنكى ئۇ چاغدا سۇغۇرتا كەسپى قارشى
ئېلىنمايدىغان كەسىپ ئىدى.

68 كۈن ئىچىدە، ئۇ بىرەر توختامنىمۇ ئىمزالىيالمايدۇ، ئۇ-
نىڭ ئۈستىگە سۇغۇرتا كەسپىدە مۇقىم مائاشى يوق بولۇپ، ئازغىنە
قاتناش پۇلىلا بار ئىدى، ئۇ ھەر قانچە تېجەپمۇ ئاساسىي تۇرمۇش
پۇلىنىمۇ تاپالمايدۇ. ئاخىرى بۇ ئىشتىن كۆڭلى سوۋۇغان ئىچى-
مۇرا شوگېي ئائىلى بىلەن مەسلىھەتلىشىپ، كېچىلەپ توكيوغا
قايتىپ، ئەمدى سۇغۇرتا كەسپى بىلەن شۇغۇللانماسلىق قارارىغا
كېلىدۇ. بۇ چاغدا ئائىلى كۆزىگە ياش ئېلىپ تۇرۇپ: «بىر ھەپتە،
يەنە بىر ھەپتىلا تىرىشىپ كۆرۈپ باقايلى، راستتىنلا قاملاشمى-
سا...» دەيدۇ.

ئىككىنچى كۈنى، ئۇ يەنە غەيرەتكە كېلىپ ھەر بىر مەكتەپ
مۇدىرىنىڭ ئۆيىگە باردۇ، بۇ قېتىم ئاخىرى مۇۋەپپەقىيەت قازد-
نىدۇ. كېيىن، ئۇ ئەينى چاغدىكى ئەھۋالنى تەسۋىرلەپ مۇنداق دەي-
دۇ: «مەن ئىشىك قوڭغۇرىقىنى باسقاندا غەيرەتكە كېلەلمەسلى-
كىمدىكى سەۋەب شۇكى، مەن بۇ ئۆيلەرگە 7 ـ 8 قېتىم كەلگەن،
قارشى تەرەپ مەندىن زېرىكىپ كەتكەنىدى، بۇ قېتىم خەقنى يەنە
ئاۋارە قىلسام چوقۇم ئوچۇق چىراي ئاچمايدۇ، دەپ ئويلىغانىدىم. بۇ
چاغدا ئۇلارنىڭ سۇغۇرتىغا قاتناشماقچى بولغانلىقىنى كىم بىلە-
سۇن؟ پەقەت توختامغا ئىمزا قويۇشلا قالغانىدى. ئەگەر شۇ چاغدا
مەن ئۇلارنىڭ ئۆيىنىڭ ئالدىدىن ئۆتۈپ تۇرۇپ، ئىچىگە كىرمىگەن
بولسام، مېنىڭچە ئۇ توختامنى ئىمزالىمىغان بولاتتىم.»

شۇ توختامنى ئىمزالىغاندىن كېيىن، ئۇ يەنە ئارقا ـ ئارقىدىن
نۇرغۇن توختام ئىمزالايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە سۇغۇرتىغا قاتناشقۇ-
چىلارمۇ ئىلگىرىكىگە پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ، ئۇلار تەشەببۇسكار-
لىق بىلەن سۇغۇرتىغا قاتنىشىشنى خالايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقى بىلەن سۇغۇرتىغا قاتنى-
شىشى ئۇنىڭغا چەكسىز جاسارەت ئېلىپ كېلىدۇ ۋە ئۇنىڭ روھى-
نى كۆتۈرىدۇ، مۇشۇ بىر ئاي ئىچىدە ئۇنىڭ نەتىجىسى بىراقلا فۇگو
ئۆمۈر سۇغۇرتا شىركىتى بويىچە ئالدىنقى قاتارغا ئۆتىدۇ.

بەلكىم سىز باشقىلاردەك ئەقىللىق بولماسلىقىڭىز، مەلۇم
كەمتۈكلىكىڭىز بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، كۆپرەك بەرداشلىق
بەرسىڭىز، كۆپرەك سەۋر قىلسىڭىزلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالىشى-
ڭىز مۇمكىن.

مۇنداق بىر مەسىلە بار:

ئىككى پاقا ئوزۇق ئىزلەۋېتىپ ئېھتىياتسىزلىقتىن كالا

سۈتى تۇڭغا چۈشۈپ كېتىپتۇ، تۇڭدا ئازغىنە سۈت بولسىمۇ، لېكىن پاقىلار بالا ـ قازانىڭ نېمىلىكىنى يەتكۈچىكە تېتىپتۇ.

بىر پاقا: تۈگەشتى، ھەممىسى تۈگەشتى، بۇنچىۋالا ئېگىز تۇڭدىن مەن مەڭگۈ چىقالمايمەن، دەپ ئويلاپ، تېزلا چۆكۈپ كېتىپتۇ.

يەنە بىر پاقا ھەمراھىنىڭ سۈت ئىچىگە چۆكۈپ كەتكەنلىكىنى كۆرگەندە قىلچە مەيۈسلەنمەپتۇ، ئىشەنچىدىن ۋاز كەچمەپتۇ. بەلكى ئۆز ـ ئۆزىنى: تەڭرىم ماڭا قەيسەر ئىرادە ۋە تەرەققىي قىلغان مۇسكۇللارنى ئاتا قىلغىن، مەن چوقۇم سەكرەپ چىقىپ كېتىمەن، دەپ ئۆزىگە تەسەللى بېرىپتۇ. ئۇ ھەر ۋاقىت جاسارىتىنى ئۇرغۇتۇپ، كۈچكە تولۇپ، توختىماستىن سەكرەپتۇ — ھاياتلىقتىكى كۈچ ۋە گۈزەللىك ئۇنىڭ ھەر بىر قېتىملىق ئېلىشىشى ۋە كۈرەش قىلىشىدا نامايان بوپتۇ.

قانچىلىك ۋاقىت ئۆتتىكىن تاڭ، ئۇ تۇيۇقسىز پۇتىنىڭ ئاستىدىكى شىلىمشىق سۈتنىڭ قاتتىق بولۇپ قالغانلىقىنى بايقاپتۇ، ئەسلىدە، ئۇنىڭ توختىماي دەسسىشى ۋە سەكرىشى نەتىجىسىدە سۇيۇق ھالەتتىكى سۈت بىر پارچە ئىرىمچىككە ئايلانغانىكەن! ئۇ سۈت تۇڭىدىن كۈچىمەيلا سەكرەپ چىقىپ، يېشىل كۆلچەككە قايتىپ بېرىپتۇ، ھېلىقى چۆكۈپ كەتكەن پاقا بولسا ئىرىمچىك ئىچىدە قالىدۇ. ئۇ خەتەردىن قۇتۇلۇش پۇرسىتى بارلىقىنى خىيالىغىمۇ كەلتۈرمەيدۇ. «كېيىنكى بىر چاقىرىم يولنى داۋاملىق مېڭىپ تۈگىتىش» پرىنسىپى باشقىلارغىلا ئەمەس، بەلكى سىزگىمۇ ناھايىتى ئەسقاتىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى نىيەت قىلغانلارنىڭ ھەممىسىگە شۇ نەرسە ئايانكى، ئىلگىرىلەش ئاز ـ ئازدىن ئۈزلۈكسىز تىرىشىش

ئارقىلىق قولغا كېلىدۇ. مەسىلەن: ئۆي بىر كېسەك، بىر خىشنىڭ تۈپلىنىشىدىن پۈتىدۇ؛ پۇتبول مۇسابىقىسىنىڭ ئەڭ ئاخىرقى غەلىبىسى نەچچە قېتىم ئالغان نومۇرنىڭ جەملىنىشىدىن كېلىدۇ؛ ماگىزىننىڭ گۈللىنىشىمۇ خېرىدارلارنىڭ ئۈزلۈكسىز قەدەم تەشرىپ قىلىشىدىن بولىدۇ. شۇڭا، ھەر بىر زور مۇۋەپپەقىيەت بىر قاتار كىچىك نەتىجىلەرنىڭ جۇغلىنىشىدىن كېلىدۇ.

ھەر ئىشنى ئۆز يولىدا قىلىش ھەر قانداق نىشانغا يېتىشنىڭ بىردىنبىر ئاقىلانە ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. تاماكا تاشلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى «بىر سائەتتىن كېيىن يەنە بىر سائەت» بەرداشلىق بېرىشتۇر. نۇرغۇن كىشىلەر مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق تاماكا تاشلىغان، بۇنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش نىسبىتى باشقا ھەر قانداق ئۇسۇلغا قارىغاندا يۇقىرى بولغان. بۇ خىل ئۇسۇلدا تاماكا چەككۈچىلەردىن قەتئىي نىيەتكە كېلىپ مەڭگۈ تاماكا چەكمەسلىك تەلەپ قىلىنمايدۇ، بەلكى قەتئىي نىيەتكە كېلىپ كېيىنكى بىر سائەتتە تاماكا چەكمەسلىك تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ بىر سائەت تۇشقاندىن كېيىن، تاماكا چەكمەسلىك ئىرادىسىنى كېيىنكى بىر سائەتكە يۆتكىسىلا بولىدۇ. تاماكا چېكىش خۇمارى بارغانسېرى يېنىكلىگەندىن كېيىن، ۋاقىتنى ئىككى سائەتكە، ئاندىن يەنە بىر كۈنگە ئۇزارتىش، ئەڭ ئاخىرى پۈتۈنلەي تاشلىۋېتىش كېرەك. بىراقلا تاشلىۋېتىمەن دەيدىغانلار چوقۇم مەغلۇپ بولىدۇ، چۈنكى پسىخىكا جەھەتتىكى ھېس ـ تۇيغۇنى رەت قىلغىلى بولمايدۇ. بىر سائەتكە بەرداشلىق بېرىش ناھايىتى ئوڭاي، لېكىن مەڭگۈ چەكمەسلىك ئۇنچە ئاسان ئەمەس.

ھەر قانداق نىشانغا يېتىش ئۈچۈن ھەممە ئىشنى ئۆز يولى بىلەن قىلىش كېرەك. يېڭىلا دىرېكتور بولغانلار ئۈچۈن ئېيتقاندا،

تاپشۇرۇلغان خىزمەت ھەر قانچە ئادەتتىكى خىزمەت بولسىمۇ، ئۇنى «ئۆزىنى ئالغا باستۇرىدىغان» ياخشى پۇرسەت دەپ قارىشى كېرەك. مال ساتقۇچى ھەر بىر سودىنى پۈتكۈزسە تېخىمۇ يۇقىرى باشقۇرۇش ئورنىغا چىقىش ئۈچۈن شەرت توپلىغان بولىدۇ.

پروفېسسورنىڭ ھەر بىر قېتىملىق لېكسىيىسى، ئالىمنىڭ ھەر بىر قېتىملىق تەجرىبىسى بىر قەدەم ئالغا ئىلگىرىلەش، تېخىمۇ يۇقىرى بىر بالداق ئۆرلەشنىڭ ياخشى پۇرسىتى ھېسابلىنىدۇ.

بەزىدە، بەزى كىشىلەر قارىماققا بىر كېچىدىلا نام قازانغاندەك كۆرۈنىدۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ ئۆتمۈشىگە ئىنچىكىلەپ قارىسىڭىز، ئۇلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنىڭ تاسادىپىيلىق ئەمەسلىكىنى، ئۇلارنىڭ بۇرۇنلا نۇرغۇن يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلىپ پۇختا ئاساس سالغانلىقىنى بىلىسىز. بىراقلا كۆتۈرۈلۈپ، بىراقلا چۈشۈپ كەتكەنلەرنىڭ نامى تېزلا كېلىدۇ ھەم تېزلا كېتىدۇ، ئۇلارنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى كۆپ ھاللاردا خۇددى ھۆرىگۈل بىر ئېچىلىپلا توزۇپ كەتكەندەك بولىدۇ، چوڭقۇر ئاساسى ۋە قۇدرەتلىك كۈچى بولمايدۇ.

ھەشەمەتلىك بىنالار بىر تال، بىر تال مۇستەھكەم خىشلاردىن پۈتىدۇ، خىشنىڭ ئۆزى گۈزەل ئەمەس. سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك تۇرمۇش بەرپا قىلىش روھىي ھالىتىڭىزمۇ شۇنداق.

جۈرئەتلىك بولۇڭ

تەۋەككۈل قىلىپ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى پىسخىك توسالغۇ ئاساسلىقى ئاڭ توسالغۇسى، ئىرادە توسالغۇسى، ھېسسىيات توسالغۇسى ۋە ئىندىۋىدۇئال توسالغۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تەۋەككۈلچىلىك بىلەن مۇۋەپپەقىيەت بىللە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ھازىر نۇرغۇن كىشىلەردە تەۋەككۈلچىلىك روھىي ھالىتى كەمچىل بولغاچقا، ھېچ ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ. تەۋەككۈلچىلىك روھىي ھالىتى قانداق بولىدۇ؟ ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، تېخىمۇ زور تەۋەككۈلچىلىك مۇۋەپپەقىيىتىگە ئېرىشىش ئىقتىدارى بولىدۇ. ئەپسۇسلىنارلىقى، كىشىلەر ئۆزىنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى ئېچىپ، تەۋەككۈلچىلىك مۇۋەپپەقىيىتىگە ئېرىشىش جەريانىدا، كۆپ ھاللاردا ئۆزىدىكى بىر خىل پىسخىك توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، مانا بۇ ئاتالمىش «يوناچە روھىي ھالەت» تۇر. «يونا» «ئىنجىل» دىكى شەخس بولۇپ، تەڭرى ئۇنىڭغا پۇرسەت بەرمىسىمۇ، ئۇ كەينىگە چېكىنىدۇ. بۇ ئۆز ئەقىل ـ پاراستىگە تايىنىپ پارلاق مەنزىلگە يەتكىلى بولىدىغانلىقىدىن گۇمانلىنىپ ھەتتا قورقۇپ، پىسخىك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن رازىلىق بىلەن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويغانلىقىنىڭ تىپىك مىسالىدۇر.

تەۋەككۈل قىلىپ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى پىسخىك تو-

سالغۇ ئاساسلىقى ئاڭ توسالغۇسى، ئىراده توسالغۇسى، ھېسسىيات توسالغۇسى ۋە ئىندىۋىدۇئال توسالغۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) ئاڭ توسالغۇسى

ئاڭ توسالغۇسى ئادەم مېڭىسىنىڭ رېئال تاشقى دۇنيانى بۇرمىلاپ ياكى خاتا ئىنكاس قىلغانلىق سەۋەبىدىن، ئادەمنىڭ پەرقلەندۇرۇش ئىقتىدارى ۋە ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ ھەتتا ئۇنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئادەمنىڭ ئوبيېكتىپ شەيئىنى توغرا تونۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىغا تەسىر يەتكۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى تۆۋەندىكىچە:

① چۈشكۈنلۈك تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: فىزىئولوگىيىلىك ئەيىب ياكى پسىخىك ئەيىب سەۋەبىدىن، ئەقلىي سەۋىيەم تۆۋەن ياكى ئائىلە، ئىجتىمائىي شارائىتىم باشقىلارغا يەتمەيدۇ دەپ قاراپ، ئۆزىگە ئىشەنمەي، ئۆزىنى كەمسىتىپ، ئۆز ئىقتىدارىنى ئېچىشقا جۈرئەت قىلالمايدىغان بىر خىل ئۈمىدسىزلىنىك ھېسسىياتىنى كۆرسىتىدۇ.

② بېكىنمە تىپىدىكى روھىي توسالغۇ: ئۆزىنى كۆرسىتىشنى خالىماي، ئۆز تەسىراتىنى قورسىقىدىلا ساقلاپ، باشقىلارغا بىلدۈرمەي، ئۆزىنى ئېچىشتىكى ئاكتىپلىقى كەمچىل بولۇشىنى كۆرسىتىدۇ.

③ زېرىكىش تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: ئۆزى قىزىقىدىغان ۋە قۇربى يەتمەيدىغان بارلىق ئىشتىن زېرىكىدىغان بىر خىل روھىي ھالەتنى كۆرسىتىدۇ. زېرىكىش پسىخىكىسىغا ئىگە كىشىلەر كۆپ ھاللاردا بىلىمىنى ئىشلىتىدىغان جاي تاپالماي ۋايسايدۇ، «گۆھەر يەردە قالدى» دەپ نەپرەتلىنىدىغان، ئۆزىنى ئېچىشقا قىزىقمايدىغان بىر خىل پسىخىك توسالغۇدۇر.

④ ئادەت تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: ئادەت تەكرارلاش ياكى مەشىق قىلىش ئارقىلىق مۇستەھكەملەنگەن ھەمدە ئېھتىياجغا ئايلانغان ھەرىكەت شەكلى، ئادەتنى بىرى ئۆزى يېتىلدۈرىدۇ، يەنە بىرى ئەنئەنىنىڭ تەسىرىدىن شەكىللىنىدۇ. ئۆز ئىقتىدارىنى ئاچمىسامۇ ئوخشاشلا ياشاۋېرىمەن دەپ قاراپ، ھازىرقى ھالىتىدىن قانائەتلىنىش ئالدىنقىسىغا كىرىدۇ، قالايمىقانچىلىقتىن قورقۇش كېيىنكىسىگە كىرىدۇ.

⑤ مەقسىتى مۇجمەل بولۇش تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: كەلگۈسىدە نېمە قىلىدىغانلىقى، قانداق تىپتىكى ئىختىساسلىقلاردىن بولىدىغانلىقىدەك غايىسى ئېنىق بولماسلىق سەۋەبىدىن، ئالغا بېسىشتىكى ئىچكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنى قوزغىيالماي، ئۆز ئىقتىدارىنى ئاچالمايدىغان پسىخىك توسالغۇنى كۆرسىتىدۇ.

⑥ قىممەت قارىشى ئۆزگىرىش تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: كىشىلەرگە تەسىر كۆرسىتىۋاتقان ئوبيېكتىپ شەيئىنىڭ قىممىتىنى پسىخىك جەھەتتىن خاتا باھالاش تۈپەيلىدىن شەكىللەنگەن بىر خىل غەيرىي قىممەت ئېڭىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: خىزمەتنى ھەر خىل دەرىجىگە بۆلۈپ، «ئەزىز ـ خار» دەپ ئايرىپ، ئۆزىنىڭ كەسپىنى پەس كۆرۈپ، ئۆز ئىقتىدارىنى خىزمىتىگە بىرلەشتۈرگەن ھالدا ئاچالمايدىغان پسىخىك توسالغۇ مۇشۇنىڭغا كىرىدۇ.

(2) ئىراده توسالغۇسى

ئىراده توسالغۇسى كىشىلەرنى ئۆز ئىقتىدارىنى ئېچىش جەريانىدا يۆنىلىشىنى بېكىتىش، قارارنى ئىجرا قىلىش، نىشانغا

يېتىشكە توسقۇنلۇق قىلىدىغان تۈرلۈك بېرىلمەيدىغان، داۋاملاشتۇرمايدىغان، ئۆزىنى تۇتالمايدىغان بىنورمال ئىرادە پسىخىكىسىنى كۆرسىتىدۇ. ئاساسلىق ئىپادىلىرى تۆۋەندىكىچە:

① ئىرادىسىگە يوشۇرۇن تەسىر يېتىش تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: نىشانىنى بېكىتكەن ۋە ئىجرا قىلغاندا، جەمئىيەتنىڭ مەسخىرىسى ياكى باشقىلارنىڭ ئىرادىسىنىڭ ۋاستىلىك ياكى بىۋاستە تەسىرىگە ئۇچراپ، بىر خىل تەۋرىنىپ قالىدىغان ئىرادە پسىخىك توسالغۇسىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ نىشانىنى بېكىتكەندە مەۋقەسىنىڭ تايىنى بولماسلىق، قارارنى ئىجرا قىلغاندا بىر كۈن ئىشلىسە ئىككى كۈن ئارام ئېلىشتا ئىپادىلىنىدۇ.

② ئىرادىسى ئاجىز بولۇش تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: بۇ نىشانغا يېتىش يولىدىكى قىيىنچىلىقلارنى يېڭىشقا جۈرئەت قىلالماسلىق، قىيىنچىلىقنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن بويسۇندۇرالماي، بەلكى پاسسىپ هالدا ئىلگىرىلەش نىشانىنى ئۆزگەرتىش ياكى ئۇنىڭدىن ۋاز كېچىشتە ئىپادىلىنىدۇ.

③ قورقۇش تىپىدىكى پسىخىك توسالغۇ: قورقۇش بىر خىل قورقۇنچاقلىق، تۇگۇلۇۋېلىپ ئىلگىرىلىيەلمەسلىكتەك پسىخىك هالەت. بۇنداق كىشىلەر زىيادە ئېهتىياتچان كېلىدۇ. كۆپ ئويلىنىپ، ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەيدۇ، ئازراق ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىلا چېكىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۆز نىشانىغا مەڭگۈ يېتەلمەيدۇ.

(2) هېسسىيات توسالغۇسى

هېسسىيات توسالغۇسى كىشىلەرنىڭ ئۆز ئىقتىدارىنى ئاچقاندا، ئوبيېكتىپ شەيئىگە توغرا پوزىتسىيە تۇتالماسلىقنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئاساسلىقى بىخۇدلۇق هېسسىياتى بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ هېسسىياتىدىكى چەكنىڭ نورمال هالەتتىن ئېشىپ كەتكەن بىنورمال هېسسىياتىنى كۆرسىتىدۇ. هېسسىيات چېكى هېسسىياتنى قوزغايدىغان ئوبيېكتىپ تاشقى شەيئىنىڭ ئەڭ تۆۋەن تەسىر كۆرسىتىش چېكىنى كۆرسىتىدۇ. بىخۇدلۇق هېسسىياتنىڭ قوزغىلىشى ئاساسلىقى ئۇزۇن مۇددەت تۈرلۈك قىيىنچىلىق، زەربىگە ئۇچراپ، ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلالماي ۋە ئۇنى تۈگىتەلمەي، ئوبيېكتىپ شەيئىگە بولغان ئىچكى تەسىرات چېكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن شەكىللەنگەن بىر خىل ئىچ مىجەز، بېكىنمە روهىي هالەتنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشقا بولغان قىزغىنلىقى ۋە غايە، ئىشلىرىغا بولغان ئىنتىلىشىدىن مەهرۇم قىلىدۇ.

(4) ئىندىۋىدۇئاللىق توسالغۇ

ئىندىۋىدۇئاللىق توسالغۇ كىشىلەرنىڭ ئۆز ئىقتىدارىنى ئېچىش داۋامىدا كۆپ ئۇچرايدىغان مىجەز توسالغۇسى ۋە خاراكتېر توسالغۇسىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: چۈشكۈن مىجەزلىك كىشىلەر تەنها يۈرۈشنى ياقتۇرىدۇ، باردى ـ كەلدى قىلىشنى خالىمايدۇ، يېپيېشقاق مىجەزلىك كىشىلەر ئەزمىرەك كېلىدۇ. جۇشقۇنلۇق كەمچىل بولىدۇ، قان مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ ئىرادىسى كەمچىل بولىدۇ، سەپرا مىجەزلىك كىشىلەر ئۆز بېشىمچى،قارام كېلىدۇ.

روشەنكى، بەزىلەرنىڭ زور مۇۋەپپەقىيەت قازىنالماسلىقى ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ كەمچىللىكىدىن ئەمەس، بەلكى پسىخىكىسىدىكى ئاجىزلىقنى يېڭەلمىگەنلىكىدىن بولىدۇ، ئۈزلۈكسىز تەۋەككۇل قىلىپ، ئۆزىگە رىقابەت ئېلان قىلىپ، پسىخىك توسالغۇسىغا ئەستايىدىل قارىسىلا تېخىمۇ زور مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلەيدۇ.

كىشىلىك ھاياتىڭىزنى ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزغا ئاساسەن لايىھەلەڭ

ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزنى تولۇق چۈشەنمەي، بىر مەھەللىك قىزىقىشىڭىز ۋە ئويىڭىزغىلا ئاساسلانسىڭىز، ئورۇننى توغرا بېكىتەلمەيسىز، ناھايىتى زور قارامىلىق قىلغان بولىسىز.

كىشىلىك تۇرمۇش ھەقىقەتەن تولىمۇ سىرلىق، بىز ئۇنى قانداق چۈشىنەيلى، ھەتتا ناچار ياكى زىيانلىق دەپ چۈشىنەيلى، كىشىلىك تۇرمۇشىمىز ھامان بېكىتكەن روھىي ھالىتىمىز بويىچە داۋاملىشىدۇ.

ئۆزىڭىزنى ئوبيېكتىپ تونۇش ئەلۋەتتە قىيىن، ھالبۇكى بىر ئىشنى ھەقىقىي ۋۇجۇدقا چىقارماقچى بولغان ئادەمنىڭ ئالدى بىلەن ئۆزىنى توغرا تونۇشى ئەقەللىي تەلەپ ئەمەسمۇ؟ ئالايلۇق، سىز ئۇنچىۋالا كۆپ ماتېماتىكا مەسىلىلىرىنى يېشەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن ياكى ئۇنچىۋالا كۆپ خام سۆز، تۇراقلىق ئىبارىلەرنى يادلىۋالالماسلىقىڭىز مۇمكىن، لېكىن سىزنىڭ ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىش جەھەتتە ئۆزگىچە قابىلىيىتىڭىز بار، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىدىكىنى تېپىپ، قىيىنچىلىق، تالاش - تارتىشلارنى ھەل قىلالايسىز، دېمەك ئادەتتىن تاشقىرى تەشكىللەش ئىقتىدارىڭىز بار؛ سىز فىزىكا ۋە خىمىيە جەھەتتە ئاجىزراق بولۇشىڭىز مۇمكىن، لېكىن سىز شېئىر، ھېكايە يېزىشقا ماھىر؛ سىزنىڭ ئا-

ۋازنى پەرقلەندۈرۈش ئىقتىدارىڭىز ناچار بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئىنتايىن ئەپچىل بىر جۈپ قولىڭىز بار؛ سىز ھەتتا بىر ئۇستەلنىمۇ ئوخشىتىپ سىزالماسلىقىڭىز مۇمكىن، لېكىن ئاۋازىڭىز كىشىنى ھاياجانغا سالىدۇ؛ سىز شاھمات ئوينىيالماسلىقىڭىز مۇمكىن، لېكىن سىز ئىنتايىن كۈچلۈك. ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزنى تونۇش ئالدىنقى شەرتى ئاستىدا، ئارتۇقچىلىقنى جارى قىلدۇرۇپ، يېتەرسىزلىكنى تۈگىتىپ، نىشاننى توغرا بېكىتىپ ۋاقىتنى چىڭ تۇتۇپ بىرەر خىزمەت ياكى بىرەر پەننى قېتىرقىنىپ، ئەستايىدىل داۋاملاشتۇرسىڭىز، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، تەبىئىيلا مول نەتىجىگە ئېرىشەلەيسىز.

قارىماققا تولىمۇ دۆت كىشىلەرنىڭمۇ بەزى ئالاھىدە تەرەپلەردە ئاجايىپ تالانتى بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: كونان داۋۇر دوختۇرلۇقتا نام چىقىرالمىغان بولسىمۇ، لېكىن رومان يېزىشتا دۇنياغا داڭق چىقارغان. ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆز ئارتۇقچىلىقى بولىدۇ، ئۆزگىچە تالانتى ۋە ساپاسى بولىدۇ، سىز ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزغا ماس كېلىدىغان تىرىشىش نىشانىنى توغرا تاللىيالىسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز؛ ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزغا ماس كېلىدىغان تىرىشىش نىشانىنى توغرا تاللىيالمىسىڭىز، مەڭگۈ كۆمۈلۈپ ياشايسىز.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ئالدى بىلەن ئۇلارنىڭ ئۆز ئارتۇقچىلىقىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، ئۆز ئارتۇقچىلىقىغا ئاساسەن ئورنىنى توغرا تاپقانلىقىدىن بولغان. ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزنى تولۇق چۈشەنمەي، بىر مەھەللىك قىزىقىشىڭىز ۋە ئويىڭىزغىلا تايانسىڭىز، ئورۇننى توغرا بېكىتەلمەيسىز، ناھايىتى زور قارامىلىق قىلغان بولىسىز، گويا بىر مەھەل

ئۆز ئارتۇقچىلىقىنى تولۇق بىلەلمەي، رەسسام بولۇشتەك خاتا ئىرادىگە كېلىپ، 10 يىل ۋاقتىنى بىھۇدە ئىسراپ قىلغان، بۇنىڭدىن ئۇ ئىنتايىن پۇشايمان قىلغان. ئامېرىكىلىق ئايال كىنو چولپىنى خېرلى هونتېر بىز مەزگىل ئۆزىنىڭ ئەڭ داڭلىق ئايال رولچى بولۇشىدىن ئۆزىنى چەتكە ئېلىپ يۈرۈپ، نەتىجىدە بىر مۇنچە ئەگرى يول ماڭغان، تەلىيىگە ۋاستىچىسىنىڭ يېتەكلىشى بىلەن، ئۆزىنىڭ بويىنىڭ پاكارلىقى، روشەن خاسلىقى، ئاكتىيورلۇق ماھارىتىگە بىرلەشتۈرۈپ، ئۆز ئورنىنى قايتىدىن بېكىتىپ، «پىئانىنو دەرسى» قاتارلىق فىلىملەردە رول ئېلىپ، گانا كىنو بايرىمىدا «ئالتۇن پالما» مۇكاپاتى ۋە ئوسكار مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن.

بۇنىڭغا ئوخشاش مىساللار نايىتى كۆپ:

ئېدىسون ئوقۇۋاتقان مەزگىلىدە، ئوقۇتقۇچىسى ئۇنى دۆت بالا دەپ قاراپ، دائىم ئەيىبلەيدىكەن، لېكىن ئېدىسوننىڭ ئاپىسى ئوغلىنىڭ ئىزدىنىشقا قىزىقىدىغانلىقىدەك تالانتىنى بايقاپ، ئۇنى كۆڭۈل قويۇپ تەربىيىلەپ، ئاخىرى ئۇلۇغ كەشپىياتچىغا ئايلاندۇرغان.

دارۋىنمۇ ماتېماتىكا، تېببىي ئىلىمدە كاللىسى ئىشلىمىگەن بىلەن، ئۆسۈملۈك، هايۋانات بىلەن ئۇچراشقان هامان كاللىسى ئېچىلىپ كېتىدىكەن.

هازىموف پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىسى، شۇنداقلا تەبىئىي پەن ئالىمى. بىر كۈنى چۈشتىن بۇرۇن، ئۇ ماشىنكىنىڭ ئالدىدا خەت بېسىۋاتقاندا، تۇساتتىن: مەن ئالدىنقى قاتاردىكى ئالىم بولالمىسامۇ، ئالدىنقى قاتاردىكى پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىسى بولالايمەنغۇ، دەپ ئويلىغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ پۈتۈن زېھنىنى پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئىجادىيىتىگە قويۇپ، ئاخىرى بۈگۈنكى

دۇنيادىكى ئەڭ مەشهۇر پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىسىغا ئايلانغان.

رېنتگېن ئىلگىرى قۇرۇلۇش ئىلمىنى ئۆگەنگەن، ئۇ ئوقۇتقۇچىسى كانتىنىڭ تەسىرىدە، بەزى فىزىكا تەجرىبىلىرىنى ئېلىپ بېرىپ، پەيدىنپەي فىزىكىنىڭ ئۆزىگە ئەڭ ماس كېلىدىغان كەسىپ ئىكەنلىكىنى هېس قىلغان، نەتىجىدە دەرۋەقە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان فىزىكا ئالىمى بولۇپ چىققان.

بەزى ئىرسىيەت ئالىملىرى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق مۇنداق دەپ قارىدى: ئادەمنىڭ نورمال، ئوتتۇراهال ئەقلىي بىر جۈپ گېن تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بەش جۈپ قوشۇمچە بېزىگۈچى گېن بولۇپ، ئۇلار ئادەمنىڭ ئالاھىدە تالانتىنى بەلگىلەيدۇ، ئەقلىي قابىلىيەتنى تۆۋەنلىتىش ياكى ئۆستۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ بۇ بەش جۈپ قوشۇمچە گېنى ئىچىدە هامان بىر ـ ئىككى «ياخشى» گېن بولىدۇ. يەنى، ئادەم هامان مەلۇم ئالاھىدە تەرەپلەردە ياخشى تالانت ۋە ساپاغا ئىگە بولىدۇ.

شۇڭا، هەر بىر ئادەم ئىگىز ئارتۇقچىلىقىغا ئاساسەن يولىنى تېپىپ، مادارىغا قاراپ ئىش كۆرۈشى كېرەك. ئۆزىنىڭ قابىلىيىتى، ساپاسى، قىزىقىشى، مۇھىتى شارائىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن هۇجۇم يۆنىلىشىنى بېكىتىشى كېرەك. مۇھىت ۋە شارائىتتىن ۋايىسىماي، تىرىشىپ پايدىلىق شارائىتنى ئىزدەش، پۇرسەتنى كۈتۈپ ئولتۇرماي، ئۆزى شارائىت يارىتىپ، نەتىجە قازىنىپ، جەمئىيەتنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشىش كېرەك. ئىلمىي تەتقىقات بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار ئوبيېكتىپ دۇنيانى، شەيئىلەرنى كۆزىتىشكە ماهىر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزىنى كۆزىتىشكە، ئۆزىنى چۈشىنىشكىمۇ ماهىر بولۇشى كېرەك.

ئىجادىي پىكىرلەرنى كۆپرەك قىلىڭ

ئويلىمىغان يەردىن پەيدا بولغان كىچىككىنە خىياللىرىڭىزغا ھەرگىز سەل قارىماڭ.

ھەر ۋاقىت پىكىر يۈرگۈزىدىغان روھىي ھالەتلا ئىقادىيەت ئۈمىدىگە تولغان بولىدۇ. ئىجادچانلىقىڭىزنى ئۇرغۇتىدىغان نۇرغۇن ئۇسۇل بار. تۆۋەندىكى ئىككى خىل ئۇسۇلدا ناھايىتى ئوڭاي ئۈنۈم كۆرۈلىدۇ.

بىرى، چېچ بولمىغاندا ئۆز كەسپىڭىزگە دائىر بىرەر كەسپىي يىغىلىشلارغا قەرەللىك قاتنىشىڭ. تەرەققىيات يوشۇۋرن كۈچىگە ئىگە كىشىلەر بىلەن پات - پات ئالاقىلىشىپ، ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرغاندا، بەزىلەرنىڭ «پالانى يىغىندا بىردىنلا مۇنداق ئىلھامغا كەلدىم» ياكى «تۈنۈگۈنكى يىغىلىشتا ئىلھامىم بىردىنلا قوزغىلىپ كەتتى» دېگەندەك سۆزلەرنى ئاڭلاپ قالىسىز. شۇنىڭغا دىققەت قىلىڭكى، بېكىنمە، يېگانە قەلبكە ئوڭايلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدۇ. بۇنداق قەلبتىن ھەممە ئادەم تەقززا بولۇۋاتقان يېڭى ئىدىيىلەرنى ئويلاپ چىققىلى بولمايدۇ. شۇڭا، باشقىلاردىن ئاز - تولا ئىلھام ئىزدەش ئاڭ ياخشى روھىي ئوزۇق.

يەنە بىر، ھېچ بولمىغاندا ئۆز كەسپىڭىزگە مۇناسىۋەتلىك بولمىغان بىرەر تەشكىلاتقان قاتنىشىڭ. باشقا خىزمەتلەرنى

قىلىدىغانلار بىلەن تونۇشقاندا، نەزەر دائىرىڭىز ئېچىلىپ، تېخىمۇ بۈيۈك كېلەچەك ئالدىڭىزدا نامايەن بولىدۇ. سىز بۇنداق قىلىشنىڭ ئۆز خىزمىتىڭىزدە يۈكسىلىشكە ناھايىتى زور رىغبەتلەندۈرۈش ئۈنۈمىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى ناھايىتى تېزلا ھېس قىلىسىز.

ئىجادىي ئىدىيە روھىي ھالەتنىڭ مېۋىسى، لېكىن مۇۋاپىق باشقۇرۇش، ئۇزۇل - كېسىل داۋاملاشتۇرۇش نەتىجىسىدىلا، ئۇنىڭ قىممىتى نامايان بولىدۇ.

ھەر بىر تۇپ دۇب دەرىخىدىن نۇرغۇن ئۇرۇق چۈشىدۇ. لېكىن ئۇلارنىڭ بىر - ئىككىسىلا دۇب دەرىخى بولۇپ يېتىلىشى مۇمكىن. چۈنكى تىيىن دۇب دەرىخىنىڭ كۆپ قىسىم ئۇرۇقىنى يەپ تۈگىتىدۇ.

ئىجادىي پىكىرمۇ شۇنداق، ئادەتتىكى ئىجادىي پىكىر ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ. ئۇنى ئوبدان ئاسرىمىغاندا، ئوڭايلا «تىيىن» (پاسسىپ، بېكىنمە ئىدىيە) تەرىپىدىن يوققا چىقىدۇ. ئىجادىي پىكىرنىڭ بىخ چىقىرىپ، ئۈنۈمى زور ئەمەلىي ئۇسۇلغا ئايلىنىش جەريانى ئالاھىدە بىر تەرەپ قىلىنىشقا موھتاج. ئىجادىي پىكىرلىرىڭىزنى تۆۋەندىكى ئالتە خىل ئۇسۇل بىلەن مۇۋاپىق باشقۇرۇپ ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇپ بېقىڭ:

1. ئىجادىي پىكىرلىرىڭىز بىكارغىلا ئۇچۇپ كەتمىسۇن، ھەر ۋاقىت خاتىرىلەپ مېڭىڭ.

ھەر كۈنى نۇرغۇن يېڭى ئويلىرىمىز بولىدۇ. لېكىن ئۇلارنى دەرھال خاتىرىلىۋالمىغانلىقتىن، ۋاقىتسىز غايىب بولىدۇ، نېمىنى ئويلىغان بولسىڭىز، دەرھال خاتىرىلىۋېلىڭ. دائىم ساياھەت قىلىدىغان ئادەم يېنىغا ھەر ۋاقىت خاتىرە دەپتەر سېلىپ يۈرۈشى كېرەك. بۇنىڭدا نېمە ئىش خىيالىغا كەلسە، شۇئان خاتىرىلىۋالا-

لايدۇ. مول ئىجادىيەت تەسەۋۋۇرىغا ئىگە كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئىجادىي پىكىرنىڭ ۋاقىت، ئورۇن تاللىمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ.

2. ئىجادىي پىكىرلىرىڭىزنى قەرەللىك تەكرارلاپ تۇرۇڭ.

ئىجادىي پىكىرلىرىڭىزنى ئارخىپ قىلىپ تۇرغۇزۇۋېلىڭ.

ئىشكاپىڭىزنى، تارتمىڭىزنى، ھەتتا ئاياغ قېپىڭىزنى ئارخىپ ئامبىرى قىلىۋالسىڭىز بولىۋېرىدۇ. بۇ ئارخىپلارنى قەرەللىك تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ. بۇلارنىڭ ئىچىدە قىممىتى يۇقىرى بولۇشى مۇمكىن. بۇلارنى تاشلىۋېتىپ، ئەھمىيەتلىكلىرىنى ساقلاپ قويۇڭ.

3. ئىجادىي پىكرىڭىزنى داۋاملىق يېتىلدۈرۈڭ ھەمدە مۇ-كەممەللەشتۈرۈڭ.

ئىجادىي پىكىرنىڭ چوڭقۇرلۇقى ۋە دائىرىسىنى كېڭەيتىپ، مۇناسىۋەتلىكلىرىنى باغلاپ، ھەر خىل نۇقتىدىن تەتقىق قىلىڭ. پۇرسەت پىشىپ - يېتىلگەن ھامان، ئۇنى تۇرمۇشىڭىزغا، خىزمىتىڭىزگە، شۇنىڭدەك كېلەچىكىڭىزگە ئىشلىتىپ، مۇھىتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ.

ئارگىتېكتور بىرەر ئىلھامغا كېلىپ قالسا، چېرتيوژىنى سىزىپ چىقىدۇ. ئېلان سودىگىرى بىرەر ئېلان ئويلاپ تاپسا، بىر قاتار رەسىملەرنى سىزىپ چىقىدۇ؛ يازغۇچى يېزىشقا كىرىشىشتىن ئاۋۋالمۇ بىر نۇسخا ئورىگىنال تەييارلىۋالىدۇ.

ئىلھامىڭىزنى ئىمكانقەدەر ئېنىق، كونكرېت يېزىپ چىقىڭ. چۈنكى، ئۇ كونكرېت ئوبرازغا ئىگە بولغاندا، ئۇنىڭدىكى يوچۇقلارنى ناھايىتى ئوڭايلا تېپىپ چىققىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئۇنى يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تۈزەتكەندە، ناھايىتى ئوڭايلا نىمىلەرنى تولۇقلاش كېرەكلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئارقىدىنلا، ئىجادىي پىكرىڭىزنى بازارغا سېلىڭ. سىزنىڭ ئوبيېكتىڭىز خېرىدارىڭىز،

خىزمەتدىشىڭىز، خوجايىنىڭىز، دوستىڭىز، كۆلۈبداشلىرىڭىز، ياكى مەبلەغ سالغۇچىڭىز بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئويىڭىزنى چوقۇم بازارغا سېلىڭ. بولمىسا، ئەجرىڭىز بىكارغا كېتىدۇ.

بىر يىلى يازدا، سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ ئىككى خىزمەتچىسى مېنى سۇغۇرتىغا قاتناشتۇرماقچى بولدى. سۆھبەتتىن كېيىن، ھەر ئىككىسى ماڭا مۇۋاپىق تۈزىتىلگەن رەسمىي پىلان خېتىدىن بىر نۇسخا بېرىدىغان بولدى. بىرىنچى خىزمەتچى ئۆزى بىلمەكچى بولغان مەسىلىلەرنى «خەت» بىلەن سۆزلەپ بېرىپ، مېنى قايىمۇقتۇرۇۋېلا قويدى. چۈنكى ئۇنىڭ سۆزلىرىنىڭ ھەممىسى باج تاپ-شۇرۇشقا دائىر، زاپاس ماددىلارغا دائىر، ئىجتىمائىي بىخەتەرلىككە دائىر، شۇنىڭدەك سۇغۇرتىلاشنىڭ كومپيۇتېر تەرتىپىگە دائىر ئىنچىكە ھالقىلار ئىدى. ئوچۇقىنى ئېيتسام ئۇنىڭغا پەقەتلا ئىشەنمىدىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇنى چىرايلىق سۆزلەر بىلەن رەت قىلدىم.

ئىككىنچى خىزمەتچىنىڭ ئۇسۇلى بىرىنچىسىگە پەقەتلا ئوخشىمىدى. ئۇ بارلىق تەكلىپلىرىنى جەدۋەل بىلەن كۆرسەت-كەچكە، بىر قاراپلا چۈشەندىم. نەتىجىدە ئۇ بۇ سودىنى پۈتكۈزدى.

ئىجادىي پىكرىڭىزنى ئوڭاي قوبۇل قىلغىلى، ئوڭاي بازارغا سالغىلى بولىدىغان ئۇسۇل بىلەن ئىپادىلەڭ. يېزىق ياكى جەدۋەل بىلەن ئىپادىلەنگەن پىكىر ئاغزاكى ئىپادىلىگەندىكىدىن بەكرەك كىشىنى جەلپ قىلىدۇ. سېتىلىشىمۇ نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.

4. ھەر بىر ئىلھامىڭىز بىر يېڭى تەسەۋۋۇر

1947 - يىل 2 - ئاينىڭ بىر كۈنى پايلىد شىركىتىنىڭ باش دىرېكتورى راندى قىزىنى رەسىمگە تارتىۋاتاتتى. قىزى تەقەززالىق

ئىچىدە رەسىمنى قاچان كۆرەلەيدىغانلىقىنى سورىدى. راندى رەسىمنى يۇيۇشقا بىر مەھەل ۋاقىت كېتىدىغانلىقىنى سەۋرچانلىق بىلەن چۈشەندۈردى. چۈشەندۈرۈش ئارىلىقىدا ئۇ بىردىنلا رەسىمگە تارتىش تېخنىكىسىدا ماھىيەتلىك خاتالىق بارلىقىنى ئويلاپ قالدى، رەسىمنى نېمىشقا نەچچە سائەت، ھەتتا نەچچە كۈندىن كېيىن ئاندىن كۆرەلەيمىز؟

رەسىمنى تارتقان پەيتنىڭ ئۆزىدىلا يۇيۇپ چىقىرىش رەسىمگە تارتىش تېخنىكىسىدىكى بىر ئىنقىلاب. لېكىن بۇنىڭدىكى قىيىن مەسىلە بىر - ئىككى مىنۇت ئىچىدە، فوتو ئاپپاراتنىڭ ئىچىدە پىلىيونكىنى قۇرۇق ئۇسۇلدا يۇيۇپ چىقىرىش ئىدى.

راندى بۇ قىيىن مەسىلىلەرنىڭ ھەل قىلىش ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىقىشى كېرەك ئىدى. بۇ باشقىلار تەسەۋۋۇر قىلغۇسىز سۈرئەت بىلەن خىزمىتىنى باشلىدى. ئالتە ئاي ئىچىدە ئاساسىي مەسىلىلەرنى ھەل قىلدى.

ئۇنىڭ بىر ياردەمچىسى: «شۇنىڭغا دو تىكىمەنكى، 100 دوكتور 10 يىل قىلچە ئارام ئالماي ئىشلىسىمۇ، راندىنىڭ بۇ ئۇتۇقىنى قايتا نامايان قىلىپ بېرەلمەيدۇ» دەيدۇ. بۇ ھەرگىزمۇ كۆپتۈرۈۋەتكەنلىك ئەمەس.

لېكىن راندى ئۆزى باشتىن كەچۈرگەن كەشپىيات جەريانىنى چۈشەندۈرۈشكە ئامالسىز. ئۇ پەقەت ئادەمنىڭ باشقا ھايۋانلار بىلەن بولغان ماھىيەتلىك پەرقى ئادەمدە ئىجادىيەت ئىقتىدارىنىڭ بولغانلىقىدا ئىكەنلىكىگە ئىشىنىدۇ.

— سىز ئادەمسىمان مايمۇننىڭ ئوقيانى كەشىپ قىلغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلالامسىز؟ — دەپ سورىدى ئۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر ھازىرقى زامان كىشىلىرى ئىلىم - پەندىن

بىر خىل يېڭى قورالنى تېپىپ چىقىپ، مۇشۇ قورال بىلەن ئادەمنىڭ ئورنىدا كەشپىيات يارىتىۋاتىدۇ، دەيدۇ. راندى بۇ قاراشتىن تولىمۇ بىزار. ئۇ كەشىپ قىلىشنىڭ ئىنسانلاردا ناھايىتى بۇرۇنلا بار بولغان ئىقتىدار ئىكەنلىكىگە ئىشىنىدۇ. لېكىن ھازىرغا قەدەر بۇنىڭ قانداق ئىش ئىكەنلىكىنى ئازراق ئاڭقىرىپ بولالمىغانىدى.

— شۇنى بايقىدىمكى، — دېدى ئۇ، — بىر مەسىلىنىڭ جاۋابىنى تاپاي دەپ قالغىنىمدا، ئەڭ مۇھىمى، خېلى ئۇزۇن بىر مەزگىل پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن ئىشلەش كېرەككەن. مۇشۇ چاغدا، بىر خىل تەبىئىي ئىنكاس پەيدا بولىدىكەن. يوشۇرۇن ئېڭىڭىزدا ساقلانغان شۇنچە كۆپ ئۆزگىرىشچان ئامىللارنى ئۈزۈپ قويسىڭىز بولمايدۇ. ئۈزۈپلا قويدىڭىزمۇ، سىز بەلكىم بىر يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ، مۇشۇ 60 سائەت ئىچىدە سالغان ئاساسىڭىزنى قايتا سېلىشىڭىز مۇمكىن.

1946 - يىلىغا قەدەر راندىنىڭ نەچچىلا ياردەمچىسى بار ئىدى. ئۇرۇش سەۋەبىدىن، ئۇنىڭ بۇ ياش ياردەمچىلىرى ناھايىتى ئەقىللىق بولسىمۇ، لېكىن مۇنتىزىم ئىلمىي تەربىيە كۆرمىگەنىدى. توغرا كېلىپ قالغىنى، ئۇلارنىڭ ھەممىسى شىمىس ئىنستىتۇتىنى پۈتكۈزگەنلەر ئىدى. ئۇنىڭ ئەڭ قابىل ياردەمچىسى 60 سېكۇنتتا رەسىم چىقىرىش تېخنىكىسىنى مەخسۇس تەتقىق قىلغانىدى. بۇ پرىنستون ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى بىر ماتېماتىكا پروفېسسورىنىڭ قىزى بولۇپ، ئىسمى مىل مورس ئىدى. مورس خېنىم كېيىن پايلىد شىركىتى رەڭسىز پىلىيونكا تەتقىقات بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى بولدى. راندى ئۇنىڭ نۇرغۇن تۆھپىسى بارلىقىنى، بولۇپمۇ يۇمشاق پىلىيونكا جەھەتتىكى تۆھپىسىنىڭ زورلۇقىنى ئېيتىپ بەردى.

60 سېكۇنتتا رەسىم چىقىرىش تېخنىكىسىدىكى خىمىيەلىك ماتېرىيال ۋە تېخنىكا ـ ئۇسۇللار هازىرغىچە بىر مەخپىيەتلىك هېسابلىنىدۇ. ئۇلار رېتسېپ تەييارلىغاندا، بوتۇلكىنىڭ ئاغزىغا رەقەملا يېزىپ قوياتتى.

60 سېكۇنتتا رەسىم چىقىرىش تېخنىكىسى 1947 ـ يىلى مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندىن كېيىن، راندى ئۇنى تېزدىن بازارغا سالماقچى بولدى. لېكىن ئۇنى قانداق سېتىش يەنە قىيىن تېما بولدى.

راندى بىلەن ئۇنىڭ ياردەمچىلىرى خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتى سودا ئىنستىتۇتىنىڭ بازار مۇتەخەسسىسىنى تەكلىپ قىلىپ، سېتىش تەدبىرى ئۈستىدە كېڭەشتى. ئۇلار ئۆيمۇ ئۆي سېتىش ئۇسۇلىنى قوللانماقچىمۇ بولدى.

لېكىن، ئاخىرىدا ئۇلار ئادەتتىكى سېتىش ئۇسۇلىنى قوللانسىلا بولىدىغانلىقىنى هېس قىلىشتى. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ناهايىتى داڭلىق بىر ئادەمنى سېتىش ئوبرازى ۋەكىلى قىلىپ تەكلىپ قىلدى. ئۇ كېرا بېرىس ئىدى.

بېرىس راندىنىڭ فوتو ئاپپاراتىنى كۆرۈپلا قىزىقىپ قالدى. ئۇ 1948 ـ يىلى پايلىد شىركىتىگە كىرىپ، مۇئاۋىن مۇدىرىيەت باشلىقى، قوشۇمچە دىرېكتور بولدى. ئۇ پايلىد شىركىتىنىڭ داڭقىنى كۆتۈرۈپلا قالماي، سېتىش جەھەتتە پەۋقۇلئاددە تالانتىنى نامايان قىلدى.

ئۇ هېچقانداق سېتىش تەشكىلاتىغا تايانمايلا فوتو ئاپپاراتىنى ساتتى. ئۇنىڭ ئېلانغا قىلغان چىقىمى بوستون رايونىدا ئېلان بېرىشكىمۇ يەتمەيتتى.

بېرىس بىلەن سېتىش بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى لورمان مۇنداق بىر ئۇسۇلنى تېپىپ چىقتى. ئۇلار هەر بىر چوڭ شەهەردە بىردىن

سودا شىركىتىنى تاللاپ، ئۇلارغا راندىنىڭ فوتو ئاپپاراتىنى مەخسۇس ساتىدىغانغا 30 كۈن ۋاقىت بەردى. ئۇلار سودا شىركەتلىرى گېزىتلەردە بولۇشىغا ئېلان بېرىش، پايلىد شىركىتى ياندىن هەمكارلىشىشى، سودا شىركىتى ئۆز ماگىزىنلىرىدا زور كۈچ بىلەن سېتىشنى شەرت قىلدى.

1948 ـ يىل 11 ـ ئاينىڭ 26 ـ كۈنى راندى فوتو ئاپپاراتى تۇنجى قېتىم بوستوندىكى بىر چوڭ سودا شىركىتىدە بازارغا سېلىندى. كۆپچىلىك تالىشىپ سېتىۋالغانلىقتىن، پىركازچىك ئالدىراشلىقتا كۆرگەزمۇ ئۈچۈن قويۇپ قويۇلغان بىر زاپچىسى يوق ئاپپاراتنىمۇ سېتىۋەتكەنىدى.

بۇ هال پايلىد شىركىتىنىڭ ئىشلەپچىقىرىش كۆلىمىنى زورايتىشىغا تۈرتكە بولدى. بېرىس مىئامىدا باشقىچە بىر خىل سېتىش ئۇسۇلىنى قوللاندى. ئۇ مىئامىغا ئارام ئالغىلى كېلىدىغان پۇلدارلارغا ئاپپاراتنى ساتماقچى بولدى. چۈنكى، ئۇلار ئامېرىكىنىڭ جاي ـ جايلىرىدىن كەلگەن بولۇپ، ئۇلار قايتىپ بارغاندىن كېيىن راندى ئاپپاراتىنىڭ تەشۋىقاتچىلىرى بولۇپ قالاتتى.

بۇنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، بېرىس بىر قىسىم چىرايلىق قىزلار ۋە قۇتقۇزغۇچىلارنى ياللاپ، سۇ ئۈزۈش كۆلچەكلىرى ۋە دېڭىز ساهىللىرىدا رانى ئاپپاراتى بىلەن رەسىم تارتىپ، سۈرەتنى هەيران قالغان ساياهەتچىلەرگە سوۋغا قىلدۇردى. بىر قانچە هەپتىدىن كېيىن، مىئامىنىڭ ماگىزىنلىرىدا راندى ئاپپاراتى تالاش ـ تارتىشتا سېتىلىپ تۈگىدى.

سېتىش پائالىيىتى بىر شەهەردىن يەنە بىر شەهەرگە يۆتكەلدى. گەرچە پۈتۈن مەملىكەتتىكى كۆپىنچە فوتو ئاپپارات پارچە سېتىش ماگىزىنلىرى راندى ئاپپاراتىنى پۇكەيگە قويۇشتا سۇسلۇق

قىلغان بولسىمۇ، لېكىن پايلىد شىركىتىنىڭ 1949 ـ يىلىدىكى سېتىش كىرىمى 668 مىڭ ئامېرىكا دوللىرىغا يەتتى، بۇنىڭ ئىچىدە يېڭى ئاپپارات ۋە پىلىيونكا 630 مىڭ دوللارلىق سېتىلغانىدى.

راندى قول ئاستىدىكى لايىھىلىگۈچىلەردىن بىر خىل ھەم يەڭگىل ھەم ئەپلىك فوتو ئاپپاراتنى لايىھىلەپ چىقىشنى ئىزچىل تەلەپ قىلىپ كەلدى. ئۇنىڭ پەرىزىچە، ھامان بىر كۈنى 100 مىليون ئامېرىكىلىق خۇددى يېنىدىكى پورتمان، قول سائىتىگە ئوخشاش، راندى ئاپپاراتىنى ئېلىپ يۈرىدىغان بولاتتى. ئۇ 60 سېكۇنتلۇق فوتو ئاپپارات مۇشۇنداق ئەپلىك لايىھىلىنىپ چىقسا، ئاپپاراتنى ئېلىپ يۈرگەن ھەر بىر ئادەم بىر كۈندە ئاز دېگەندە بىر قېتىم رەسىم تارتىدىغانلىقىغا، مەيلى تىجارەتتە بولسۇن، ساياھەتكە چىقسۇن، ياكى ئۆيدە بولسۇن، ھامان بىرەر پارچە رەسىمگە چۈشىدىغانلىقىغا ئىشىنەتتى. شۇ چاغقا بارغاندا، سېتىلىدىغان پىلىيونكا ھازىرقىنىڭ ئىككى ھەسسىگە يېتەتتى.

يانچۇققا سېلىۋالغىلى بولىدىغان ئاپپارات تېخى دۇنياغا كەلمىدى. لېكىن پايلىد شىركىتى يېڭى تىپتىكى ئاپپاراتنى تىرىشىپ تەتقىق قىلىۋاتىدۇ، بۇنىڭدا تارتىلغان سۈرەت بۇرۇنقىسىدىن ئانچە پەرقلەنمىسىمۇ، لېكىن ئاپپاراتنىڭ ھەجمى كۆپ كىچىكلىگەچكە، ئېلىپ يۈرۈش تېخىمۇ قۇلايلىقلىشىدۇ. ئىلگىرىكى چوڭ ئاپپاراتلار 4.5 قاداق كېلەتتى. يەنە كېلىپ ناھايىتى دومباق ئىدى. 60 ـ يىللارنىڭ ئاخىرلىرىدا بىر قاداقمۇ كەلمەيدىغان ئاپپاراتلار بارلىققا كەلدى. لېكىن يانچۇققا سالغىلى بولىدىغان ئاپپارات تېخى دۇنياغا كەلمىدى.

راندى كۈنلەرنىڭ بىرىدە پايلىد شىركىتىنىڭ كۆلىمى ھازىرقىنىڭ بەش ھەسسىسىدىن ئون ھەسسىسىگىچە روزىيىدىغان-

لىقىغا شەكسىز ئىشىنىدۇ.

پايلىد شىركىتىنىڭ شانلىق نەتىجىسى مۇنداق بىر ئاددىي قائىدىنى ئىسپاتلىدى. ھەر بىر ئىلھام بىر يېڭى تەسەۋۋۇر، ئۇنى تۇتالىسىڭىزلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز.

5. تاسادىپىي ھادىسىنى يېنىكلىك بىلەن ئۆتكۈزۈۋەتمەڭ

ئۇزاق مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتىدە، بەزىدە تاسادىپىي بايقاشلار ئۇچراپ قالىدۇ. تاسادىپىيلىق ھەرگىزمۇ سىرلىقلىق ئەمەس. كىشىلەر ئۆزلىرى تەتقىق قىلىۋاتقان ئوبيېكتىپ بىلەن ئېنىق تونۇشۇپ بولالمىغان. شۇنداقلا ئۇنىڭ بىلەن توختىماي ھەپىلىشىۋاتقان، ئويلىمىغان يېڭى نەرسىلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

تاسادىپىي بايقاشلارنى بىرىنچىدىن يېنىكلىك بىلەن ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك، ئىككىنچىدىن ئۇنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش كېرەك.

بەزى تاسادىپىي بايقاشلار ئۆزىمىز خىيالىمىزغا كەلتۈرمىگەن، كونا ئىدىيە سىستېمىمىزنىڭ سىرتىدىكى ئۆزگىچىلىككە ئىگە نەرسە بولغاچقا، كۆپ ھاللاردا بىزنىڭ يېڭى تەتقىقات نۇقتىمىز بولۇپ قالىدۇ.

1820 ـ يىلى كوپېنھاگېنلىق ئوستېر ئېلېكتر ئېقىمىنىڭ ئۆتكۈزگۈچ سىمى ئەتراپىدىكى ماگنىت يىڭنىسىنىڭ كۈچىنىڭ تەسىرىدە يانتۇ ئايلىنىدىغانلىقىنى تاسادىپىي بايقايدۇ. بۇ بايقاش ئېلېكتر ئېقىمىنىڭ ماگنىت مەيدانى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېلېكتر ئىلمى بىلەن ماگنىت بىر ـ بىرىگە باغلىنىدۇ.

مېنكىۋىسكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ھەزىم ئىقتىدارىنى تەتقىق قىلىش ئۈچۈن ئىتنىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىنى كېسىۋې-

تىش ئوپېراتسىيىسى ئىشلەيدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىن، ئىتنىڭ سۈيدۈكىگە نۇرغۇن چىۋىنلەر ئولىشىۋالىدۇ. ئۇ سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندىن كېيىن، سۈيدۈك تەركىبىدە قەنت بارلىقىنى بايقاپ، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ دىئابېت كېسىلى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

20 ـ ئەسىرنىڭ بېشىدا ئامېرىكىنىڭ مېكسىكا قولتۇقىدىكى دېڭىز يۈزىدە بىر خىل غەلىتە ھادىسە كۆرۈلىدۇ. دېڭىز يۈزىدە بىر قەۋەت ماي لەيلەپ تۇرغان بولۇپ، قۇياش نۇرىدا چاقناپ تۇراتتى. ئەسلىدە دېڭىز ئاستىدا مول نېفىت بار ئىكەن. ئۇزۇن ئۆتمەي، مېكسىكا قولتۇقىدا دۇنيا بويىچە تۇنجى دېڭىز ئۈستى نېفىت قۇدۇقى بۇرغىلىنىپ، دېڭىزدىن نېفىت ئېلىشنىڭ مۇقەددىمىسى باشلىنىدۇ.

تەبىئىي رادىئوئاكتىپنىڭ بايقىلىشى تېخىمۇ زور رىۋايەت تۇسىگە ئىگە. 1895 يىلى رېنتگېن كاتود نۇرى زەرەتسىزلىگۈچى لامپىنىڭ ئاستىغا بىر قارا خالتىغا ئورالغان، سۈرىتى تېخى روشەنلەشتۈرۈلمىگەن سۈرەت پىلىيونكىسىنى تاسادىپىي قويۇپ قالىدۇ. ئۇ بۇ پىلىيونكىلارنى روشەنلەشتۈرمەكچى بولغاندا، پىيونكىغا نۇر ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى بايقايدۇ. بىپەرۋا ئادەم بولغان بولسا، «بۇقېتىم نۇر ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، كېلەر قېتىم يىراقراق قويۇپ قويسام بولىدىغۇ!» دېيىشى مۇمكىن. لېكىن رېنتگېن بۇنىڭغا ئەستايىدىل قاراپ، بۇ يىپ ئۇچىنى قويۇۋەتمەيدۇ. ئۇ بۇنىڭغا چوقۇم مەلۇم بىر خىل نۇر تەسىر قىلدى دەپ قارايدۇ ھەمدە ئۇنىڭغاXنۇرى دەپ نام بېرىدۇ. بۇنداق غەلىتە نام ئۇنىڭ بۇنداق نۇرنى تېخى چۈشەنمەيدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن ئۇ X نۇرنى لامپىدىكى سارغۇچ يېشىل رەڭلىك فوسفور نۇرىنىڭ بىر ئۇچىدىن

بارلىققا كەلگەن دەپ قارايدۇ.

مۇشۇ نۇقتىغا ئاساسەن، پۇئانكارې كۈچلۈك فوسفور نۇرى تارقىتىدىغان بارلىق شەيئى X نۇرى تارقىتىدۇ، دەپ پەرەز قىلىدۇ. 1896 ـ يىلى فرانسىيىلىك بېككېرېل پئانكارېنىڭ تەسەۋۋۇرىنى ئېسىگە ئېلىپ، قوياش نۇرى ئاستىدا فوسفور نۇرى تارقىتىدىغان ماددا كالىي ـ ئۇران سۇلفاتنى پىلىيونكا بىلەن بىرگە نۇر ئۆتمەس ساندۇق ئىچىگە سېلىپ قويىدۇ. بىر قانچە كۈندىن كېيىن، پەقەتلا نۇر بىلەن ئۇچراشمىغان كالىي ـ ئۇران سۇلفاتنىڭمۇ پىلىيونكىغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى بايقايدۇ. ھالبۇكى، بۇ ماددا نۇر ئۆتمەس ساندۇق ئىچىدە فوسفور نۇرى تارقىتالمايتتى. بېككېرېلنىڭ تەسەۋۋۇرى خاتا چىقىپ، X نۇرى فوسفور نۇرى بىلەن قىلچە مۇناسىۋەتسىز چىقىدۇ.

ئۇ كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق ئاخىرى توغرا يەكۈنگە ئېرىشىدۇ؛ X نۇرى ئەسلىدە كالىي ـ ئۇران سۇلفات تەركىبىدىكى بىر خىل ئېلېمېنت ئۇراندىن تارقالغانىكەن.

ئارقىدىن، ئەر ـ ئايال كيۇرىلار تەركىبىدە ئۇران بولغاچقا ئاسفالت رۇدىسى قالدۇقىدىن رادىئوئاكتىپلىقى ئىنتايىن كۈچلۈك بولغان رادىينى بايقايدۇ. بۇ تارىخ ھەقىقەتەن تولىمۇ غەلىتە. پۇئانكارنىڭ خاتا پەرىزى بولمىغان بولسا، بېككرېل فوسفور نۇرى تارقاتقان ماددىنى ئويلاپ تاپالمايتتى؛ فوسفور نۇرى تارقىتىدىغان ماددىلار ناھايىتى كۆپ، ئەگەر تەركىبىدە ئۇران بولغان كالىي ـ ئۇران سۇلفات تاسادىپىي تاللىنىپ قالمىغان بولسا، ئاتوم ئېنېرگىيىسىنى بايقاشمۇ بەلكىم كېيىنكە نۇرغۇن يىللار سۈرۈلۈشى مۇمكىن.

1942 ـ يىلى ئەنگلىيە ـ گېرمانىيە ھاۋا ئۇرۇشى ئىنتايىن

كەسكىنلىشىدۇ، تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن دۈشمەن ئايروپىلانلىرىنى كۆزىتىش ئۈچۈن، ئەنگلىيە رادارىدىن كۆزىتىش پونكىتلىرىنى كۆپلەپ قۇرىدۇ. لېكىن رادار سىگنالى كۆپ ھاللاردا غەلىتە ئېلېكتر شاۋقۇنىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، بولۇپمۇ ئەتىگىنى تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئامېرىكىلىق ئىنژېنېر كارىل جېنىسكى ئاتلانتىك ئوكياندىن ئاتلىغان تېلېفون خەۋەرلىشىشىنىڭ ئېلېكتر ستاتىستىكىلىق كاشىلىسىنى تەكشۈرگەندىمۇ، بىر خىل ئۆزگىچە، ئاجىز شاۋقۇن ئاۋازىغا دىققەت قىلىدۇ. بۇ بايقاشلار كىشىلەرنى بۇنىڭ سەۋەبىنى تېپىشقا يېتەكلەيدۇ، نەتىجىدە رادار سىگنالىغا كاشىلا قىلغان ئېلېكتر شاۋقۇنىنىڭ قۇياشتىن كەلگەنلىكىنى بىلىدۇ ھەمدە يالغۇز قۇياشلا كەڭ چاستوتىلىق ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنىنى تارقىتىپ قالماي، يۇلتۇزلار ئارامۇ قويۇپ بېرىلىدىغانلىقىنى بايقايدۇ، يۇقىرىقى ئاجىز شاۋقۇن ئاۋاز دەل يەر شارىدىن 26 مىڭ نۇر يىلى يىراقلىقتىكى سامانيولى سىستېمىسىنىڭ مەركىزىدىن كەلگەنىكەن. بۇ جەھەتتىكى يەنىمۇ چوڭقۇر تەتقىقات بۈگۈنكى رادىئو ئاسترونومىيىسىگە ئاساس سېلىپ بېرىدۇ. بۇ ھېكايە تاسادىپىي بايقاشلارنىڭ سەۋەبىنى تەتقىق قىلىش مۇھىم بايقاشلارغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

تەخمىنەن 1780 - يىلى ئىتالىيىلىك گالۋانى گېنېراتور زەرەت قويۇپ بەرگەندە، پاقىنىڭ پۇتى تارتىشىپ قالىدىغانلىقىنى تاسادىپىي بايقاپ قالىدۇ. ئالتە يىلدىن كېيىن، ئۇ پاقىنىڭ بەل قىسمىدىكى نېرۋىنى مىس ئىلمەككە ئىلىپ قويۇپ، ئىلمەكنىڭ يەنە بىر ئۇچىنى تۆمۈر رېشاتكىغا ئىلىپ قويغاندا، تۆمۈر ئىلمەك ھەر قېتىم پاقىنىڭ پۇتى بىلەن تۆمۈر رېشاتكىغا تېگىشكەندە، پاقىنىڭ پۇتى يەنە تارتىشىپ قالىدىغانلىقىنى بايقايدۇ. ئۇ بۇنى ھايۋانات ئېلېكترىگە يىغىنچاقلاپ، ئۆزىنىڭ بايقىشىنىڭ ئېلېكترنىڭ تارقىلىش نەتىجىسى ئىكەنلىكىنى توغرا شەرھلەپ بېرىدۇ. لېكىن خاتا ھالدا پاقىنىڭ پۇتى مەلۇم فىزىئولوگىيىلىك جەريان سەۋەبىدىن توك پەيدا قىلغان دەپ قارايدۇ.

گالۋانى ئەمەلىيەتتە ئېلېكتر ئېقىمىنى بايقىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ بۇنى بىلمىگەنىدى، بۇنى فرانسىيىلىك ۋولتانىڭ ئىدىيىسى بىلەن بىرلەشتۈرگەندىلا، ئۇنىڭ نېمە قىلغانلىقىنى چۈشەندۈرگىلى بولىدۇ. 1795 - يىلى ۋولتا ھايۋاننى ئىشلەتمەي تۇرۇپمۇ توك تارقاتقىلى بولىدۇ، ئوخشاش بولمىغان ئىككى مېتالنى بىر يەرگە قويۇپ، ئوتتۇرىنى بىر خىل سۇيۇقلۇق ياكى ھۆل لاتا بىلەن ئايرىپ قويسىلا كۇپايە، دەپ كۆرسىتىدۇ. ۋولتا مۇشۇنىڭغا ئاساسەن باتارېيىنى كەشىپ قىلىپ، خىمىيىلىك ئېلېكتر مەنبەسى تەتقىقاتىنىڭ مۇقەددىمىسىنى ئاچىدۇ.

پېنىتسىللىننىڭ بايقىلىشىدىمۇ بىر قىزىقارلىق ھېكايە بار.

ئەنگلىيە سان مارى ئىنستىتۇتىنىڭ باكتېرىيە ئىلمى لېكتورى فلايمىڭ باكتېرىيە ئۆلتۈرەلەيدىغان بىر خىل ئۈنۈملۈك دورىنى كەشىپ قىلىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. 1928 - يىلى ئۇ زەھىرى ئىنتايىن كۈچلۈك بولغان ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيىسىنى تەتقىق قىلىۋاتقاندا، ناھايىتى ياخشى يېتىلىۋاتقان ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيىسىنىڭ پۈتۈنلەي غايىب بولغانلىقىنى بايقاپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟ ئۇ ئىنچىكە كۆزىتىش ئارقىلىق، باشقا بىر خىل كۆكەرتكۈچى زەمبۇرۇغنىڭ چۈشۈپ كەتكەنلىكىنى بايقايدۇ. ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيىسىنى يوقاتقىنى باشقىسى بولماستىن، دەل پېنىتسىللىن، شۇنىڭدەك باشقا بىر قاتار ئانتىبى-

ئوتىكىلارنىڭ كەشىپقىلىنىشىغا سەۋەب بولىدۇ، بۇلار ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىدىكى غايەت زور مۇۋەپپەقىيەت.

«قانچە ئەجىر قىلىپمۇ ئېرىشەلمىگەن نەرسە، ئويلىمىغاندا ئۆزلۈكىدىن قولغا كېلىپ قالىدۇ.» ھەقىقەتەن ئەجىر سىڭدۈردىمىز، يەنە كېلىپ زور ئەجىر سىڭدۈرىمىز، لېكىن كۆپ قىسىم ئەجرىمىز «ئىزدەش» كە كېتىدۇ. ئەگەر فلايمېن «ئىزدەش» بىلانلا بولۇپ كەتكەن بولسا، ھەر قانچە ئۇلۇغ مۆجىزىمۇ يارىتىلمىغان بولاتتى. مەيلى ئىلىم - پەن خىزمەتچىلىرى بولسۇن، ياكى باشقا كىشىلەر بولسۇن، بايقاشتا ماھىر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭ بايقاشقا ئېرىشكەنلىكىنى بىلىشكىمۇ ماھىرى بولۇشى كېرەك. جاپالىق ئەجىر سىڭدۈرگەن، مەسىلىنى ئۇزۇن مۇددەت پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن تەتقىق قىلغان ئادەملا يۇكسەك ئىلمىي سەزگۈرلۈككە ئىگە بولۇپ، مۇۋەپپەقىيەت ۋىسالىغا يېتەلەيدۇ.

6. ئويلىمىغان يەردىن پەيدا بولغان كىچىككىنە خىياللىرىڭىزغا ھەرگىز سەل قارىماڭ

پۇرسەت + ئەمەلىي كۈچ — مۇۋەپپەقىيەت دېمەكتۇر. شۇنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئۆز ئەمەلىي كۈچى ئاساسىدا، پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ، نىشانغا يۈرۈش قىلغان.

بىخەتەر ئۇستىرا پادىشاھى جىللېتى ئۇستىراسىنى كەشىپ قىلىشتىن ئىلگىرى پوگەت شىركىتىنىڭ مال ساتقۇچىسى ئىدى. ئۇ 20 نەچچە يېشىدىن باشلاپ يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچەكتىن تېجىگەن پۇللىرىنى كەشپىيات، تەتقىقاتقا سەرپ قىلىدۇ. 20 يىلچە تىرىشىپمۇ ھېچ ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ.

1985 - يىلى يازا جىللېتى بوستون شەھىرىگە كوماندىروپ-

كىغا چىقىدۇ. قايتىدىغان كۈنىنىڭ ھارپىسى پويىز بېلىتى سېتىۋالىدۇ. ماڭىدىغان كۈنى سەھەردە ئۇ ئورنىدىن كېچىكىپ تۇرۇپ قالىدۇ، ئۇ ئۇستىرا بىلەن ئالدىراش ساقال ئېلىۋاتقاندا، مېھمانخانىنىڭ مۇلازىمەتچىسى «پويىز ماڭىدىغانغا بەش مىنۇت قالدى!» دەپ ۋارقىرايدۇ، جىللېتى بۇنى ئاڭلاپ، جىددىيلەشكىنىدىن ئاغزىنى كېسىۋالىدۇ.

جىللېتى قەغەز بىلەن يۈزىدىكى قاننى سۈرتكەچ: تېرىسىنى كېسىۋەتمەيدىغان بىر خىل ئۇستىرا كەشىپ قىلىنسا، چوقۇم قالتىس ئالقىشقا ئېرىشەلەتتى، دەپ ئويلايدۇ.

شۇنداق قىلىپ ئۇ باش چۆكۈرۈپ تەتقىق قىلىدۇ. نۇرغۇن جەبىر - جاپالاردىن كېيىن، جىللېتى ئاخىرى بىز ھەر كۈنى ئىشلىتىۋاتقان بىخەتەر ئۇستىراسىنى كەشىپ قىلىدۇ. ئۇ بىردىنلا ئۆزگىرىپ دۇنيادىكى بىخەتەر ئۇستىرا پادىشاھىغا ئايلىنىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا دائىر نۇرغۇن مىساللار رېئال تۇرمۇشتىكى كىچىككىنە ئىشلاردىن ئالغان ئىلھام بىلەن روياپقا چىققان.

G كېرۇم ئامېرىكىلىق ئىندىئان بولۇپ، ياغدا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ يالپاقچىسىنىڭ كەشپىياتچىسى. 1953 - يىلى كېرۇم ساراتوگا شەھىرىدىكى ئالىي دەرىجىلىك رېستوراندا ئاشپەزلىك قىلىدۇ. بىر كۈنى كەچتە، بىر فرانسىيىلىك كىرىپ كېلىدۇ، ئۇ تىرناقنىڭ تېگىدىن كىر ئىزدەپ، كېرۇمنىڭ قورۇمىلىرى تەملىك ئەمەسكەن، بولۇپمۇ ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر بەك قېلىنكەن، ئادەم يۇتالماي، ياندۇرغىسى كېلىدىكەن، دەپ قاقشايدۇ. كېرۇم ئاچچىقىدا ياڭيۇدىن بىرنى ئېلىپ ئىنتايىن نېپىز يالپاقلاپ، قايناپ تۇرغان ياغقا تاشلايدۇ، نەتىجىدە ئىنتايىن تەملىك بولۇپ چىقىدۇ.

ئۇزۇن ئۆتمەي بۇنداق ئالتۇن رەڭلىك، ئۆزگىچە تەمگە ئىگە ياغدا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ يالپاقچىسى ئامېرىكىدىكى ئۆزگىچە ئۇششاق يېمەكلىك سۈپىتىدە زۇڭتۇڭ مەھكىمىسىگە كىرىپ، ھازىرغا قەدەر ئامېرىكىنىڭ دۆلەت زىياپىتىدىكى مۇھىم يېمەكلىك بولۇپ كەلمەكتە.

تۇرمۇشقا كۆپرەك زەن سېلىپ قويسىڭىز، كىچىككىنە بىر ئىشمۇ سىزنى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا باشلايدىغان تېپىلغۇسىز پۇرسەتكە ئېرىشتۈرىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ فلورىدا شتاتىدا لىپمان ئىسىملىك نامرات رەسسام ئۆتكەن. ئەينى چاغدا ئۇنىڭ ئازغىنا رەسىم جابدۇقلىرى بولۇپ، قېرىنداشمۇ ئۇچلاۋېرىپ كىچىككىنە قالغانىدى.

بىر كۈنى، لىپمان رەسىم سىزىۋېتىپ، ئۆچۈرگۈچنى تاپالماي قالىدۇ. مىڭ بىر جاپادا ئۆچۈرگۈچنى تاپقاندا قېرىندىشى يوقاپ كېتىدۇ. قېرىنداشنى تاپقاندىن كېيىن، يەنە يوقاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇ ئۆچۈرگۈچنى يىپ بىلەن قېرىنداشنىڭ يەنە بىر ئۇچىغا باغلىۋالىدۇ. لېكىن ئۆچۈرگۈچ ئىشلىتە ـ ئىشلەتمەيلا يەنە چۈشۈپ كېتىدۇ.

ــئۆلگۈر! ــدەپ تىللايدۇ لىپمان ئاچچىقىدا.

لىپمان مۇشۇ ئىش ئۈستىدە بىر قانچە كۈن باش قاتۇرۇپ ئاخىرى بىر ئەقىل تاپىدۇ: ئۇ بىر پارچە نېپىز قەلەيىنى كېسىۋېلىپ، قېرىنداش بىلەن ئۆچۈرگۈچنى ئورايدۇ. دەرۋەقە، ئازراق ئەجىر بىلەنلا پۈتكەن بۇ نەرسە تولىمۇ ئەسقاتىدۇ.

كېيىن ئۇ بۇنىڭغا پاتېنت ئىلتىماس قىلىپ، ئۇنى قېرىنداش ياساش شىركىتىگە سېتىپ بېرىپ، 550 مىڭ ئامېرىكا دوللىرى تاپىدۇ.

ئويلىمىغان يەردىن پەيدا بولغان كىچىككىنە خىياللىرىڭىزغا ھەرگىز سەل قارىماڭ.

ئامېرىكىنىڭ ئاتلانتا شەھرىدە زېنبېنبېرت ئىسىملىك دورىگەر بولۇپ، نۇرغۇن باش قاتۇرۇپ، باش ئاغرىقى، باش قېيىشىنى داۋالايدىغان بىر خىل قىيام دورىنى تەتقىق قىلىپ چىقىدۇ. رېتسېپ پۈتكەندىن كېيىن، ئۇ خىزمەتچىلىرىگە ئۇنىڭغا سۇ قوشۇپ سۇيۇلدۇرۇپ، قىيام ياساشنى تاپىلايدۇ.

بىر كۈنى، بىر خىزمەتچى بىخەستەلىك قىلىپ، ئۈستەل ئۈستىدىكى سودا سۈيىنى قايناقسۇ دەپ قېلىپ رېتسېپ دورىغا قۇيىدۇ، ئويلىمىغان يەردىن قۇيغان ھامان «مەلھەم» دىن بۇژۇلداپ كۆپۈك چىقىدۇ. ئۇ خوجايىنىنىڭ بىلىپ قېلىشىدىن قورقۇپ، ئۇنى ئىچىۋەتمەكچى بولىدۇ. ئۇنى تېتىپ باقسا تەمى يامان ئەمەس، شۇنىڭ بىلەن ئىچكەنسېرى راھەتلىنىپ كېتىدۇ. دۇنياغا داڭلىق يىللىق سېتىلىش مىقدارى كىشىنى چۆچۈتىدىغان كوكا كولا مانا مۇشۇنداق كەشىپ قىلىنغان.

بەزىدە پۇرسەت سىزنى ئىزدەپ كېلىدۇ، گەپ سىزنىڭ ئۇنى بايقاش ـ بايقىيالماسلىقىڭىزدا.

ياپونىيىنىڭ ئوساكادىكى كاتتا باي كوئۇنوئىكى زېنئېمون ياپونىيىدىكى ئون چوڭ مالىيە دوكىرىنىڭ بىرى. ھالبۇكى، ئۇ ئەينى چاغدا ئۇ يەر بۇ يەردە چېپىپ يۈرىدىغان ئۇششاق ئېلىپساتار ئىدى.

بىر كۈنى كوئۇنوئىكى خىزمەتكارى بىلەن يىرىكلىشىپ قالىدۇ. خىزمەتكار ئاچچىقىدا ئوچاقتىكى كۈلنى هاراق ئىدىشىغا تۆكۈۋېتىپ (توكۇگاۋانىڭ ئاخىرقى يىللىرى ياپونىيىدە ھاراقلار ناھايىتى دۇغ بولۇپ، ھازىرقىدەك سۈزۈك ئەمەس ئىدى.) ئالدى.

راپ - تېنەپ قېچىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى كۈنى كوئۇنوئىكې هاراقلارنى تەكشۈرۈۋېتىپ، ھەيرانلىق ئىچىدە ئىدىش ئاستىدا بىر قەۋەت چۆكۈندە بارلىقىنى، ئۈستىدىكى هاراقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى سۈزۈلۈپ قالغانلىقىنى بايقايدۇ. ئۇ تېتىپ بېقىپ ئىنتايىن تەملىك ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. ئادەمنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان ئىش بولدىغۇ! كېيىن ئۇ بوشاشماي تەتقىق قىلىپ، كۆلنىڭ دۇغ هاراقنى دېستىللەش رولى بارلىقىنى تونۇپ يېتىدۇ.

ئون نەچچە يىل تەتقىق قىلىش نەتىجىسىدە، كوئۇنوئىكې سۈزۈك هاراقنى ئىشلەپ چىقىپ، كاتتا بايغا ئايلىنىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ خىزمەتكارى كوئۇنوئىكېغا بېيىش پۇرسىتىنى ئۆزىنىڭ بەرگەنلىكىنى مەڭگۈ بىلمەيدۇ.

بۇنداق مىساللار تولىمۇ كۆپ، سىز كۆزىتىشكە ماھىر بولسىڭىزلا، توختىماي پىكىر قىلسىڭىزلا، يېنىڭىزدا نۇرغۇن پۇرسەت بارلىقىنى بايقايسىز.

نيۇيورك شەھىرى ئەتراپىدا تۇرىدىغان زارىك ئادەتتىكى ھۆكۈمەت خىزمەتچىسى بولۇپ، مۇز تېيىلىش ئۇنىڭ بىردىنبىر قىزىقىشى ئىدى. قىش كىرگەندە، نيۇيورك شەھىرىنىڭ ئەتراپىدىكى كۆپ قىسىم يەرلەرنى مۇز قاپلاپ كېتىدۇ. قىش كىرگەن ھامان، ئۇ پۇرسەت چىقىسىلا مۇز تېيىلىپ كۆڭۈل ئاچقان بىلەن، يازدا ئۆي ئىچى مۇز تېيىلىش مەيدانلىرىدا پۇخادىن چىققىچە مۇز تېيىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ.

بىر كۈنى بىكارچىلىقتىن ئۇنىڭ كاللىسىغا بىردىنلا بىر ئەقىل كېلىدۇ: «ئاياغنىڭ ئاستىغا چاق بېكىتىۋالسىلا، كانكىدەك ماڭغىلى بولىدۇ. ئادەتتىكى يولنىمۇ كانكى مەيدانى

قىلغىلى بولىدىغۇ.»

بىر قانچە ئايدىن كېيىن، ئۇ بىرسى بىلەن ھەمكارلىشىپ roller - skate ئىشلەپچىقىرىدىغان كىچىك زاۋۇت قۇرىدۇ. ئۇخلاپ چۈشىگىمۇ كىرمىگىنى، مەھسۇلاتى بازارغا سېلىنغان ھامان دۇنياۋى تاۋارغا ئايلىنىپ، نەچچە يىل ئۆتمەيلا بىر مىليون ئامېرىكا دوللىرىدىن ئارتۇق پۇل تاپىدۇ.

پۇرسەت بولسىلا كۇپايە قىلمايدۇ. يەنە ئەمەلىي كۈچ بولۇشى كېرەك. ئەمەلىي كۈچ كۆزىتىشكە ماھىر بولۇش، تۇرمۇشقا نىسبەتەن ئۇمىدكە تولۇش دېمەكتۇر. پۇرسەت پىكىر يۈرگۈزۈشكە ئامراق كىشىلەرگىلا تەبەسسۇم بىلەن باقىدۇ.

سىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى ئىجادىي روھىي ھالەتنى ھازىرلىدىڭىزمۇ؟ يۇقىرىقى تەكلىپلەردىن ئاز - تولا نەرسىنى ھېس قىلىشىڭىزغا تىلەكداشمەن.

گاڭگىراشنىڭ «كلاپان»ىنى ئېچىۋېتىڭ

ئۆزىنى يەڭگىل تۇتۇپ، ئۇنۇمدارلىقنى ئۆستۈرۈش

خىزمەتچىلەر تونىيدىكى 70 پىرسەنتتىن ئارتۇق ئادەم: «خىزمەت بېسىمى ئۈزلۈكسىز كۆرۈلگەن ساغلاملىق مەسىلىسىگە سەۋەبچى بولغانلىقتىن، خىزمەتنىڭ ئۇنۇمدارلىقى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ» دې-گەن نۇقتىئىنەزەرنى ياقلايدۇ.

پىلكوس «خىزمەتتىكى روھىي ھالەتنىڭ ‹كلاپانى› » دېگەن كىتابىدا: «ئالىي خىزمەتتىكى پاسسىپ كەيپىياتنى جانلاندۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم پىسخىكىلىق چىقىش ئېغىزى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر مۇشۇ چىقىش ئېغىزىنىڭ كلاپاننى ھەقىقىي ئاچالىسىڭىز، سىزنى خىزمەت ماھىرى دېيىشكە بولىدۇ» دېگەنىدى.

ئۆزىنى يەڭگىل تۇتۇش خىزمەتتە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم روھىي ھالەت بولۇپ، بۇ سىزنىڭ خىزمەت ئۇنۇمدارلىقىنى ئۆستۈرۈشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ.

خىزمەت ۋاقتىڭىزنى 10% قىسقارتىپ، ھەر كۈنى بىر سائەت بۇرۇن ئىشتىن چۈشسىڭىز، ئۆزىنى يەڭگىل تۇتۇشنىڭ قىيىن ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىسىز، يەنە كېلىپ، مۇشۇنداق قىلسىڭىز خىزمىتىڭىزنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يەتمەيلا قالماستىن، خىزمە-تىڭىزنىڭ سۈپىتى ۋە ئۇنۇمدارلىقىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. سىز ھەر كۈنى بىر سائەت ۋاقىت چىقىرىپ، كىشىنى بىزار قىلىدىغان تې-لېفون، ۋاقىتلىق يىغىن، ھۆججەت ئىزدەش دېگەندەك ۋاقتىڭىزنى ئالىدىغان پارچە ـ پۇرات ئىشلارنى بىر ياقلىق قىلسىڭىز بولىدۇ، چۈنكى بۇ ئىشلار سودا بىلەن تولغان جەمئىيەتتە خالىي بولغىلى بولمايدىغان، يەنە كېلىپ سىز ئانچە دىققەت قىلمايدىغان ئاۋارىچى-لىقلار ھېسابلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتنى ئېنىق ئاجرىتىپ قويسىڭىز، يۇقىرىقى ئاۋارىچىلىقلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا جىددىي قارايدىغان بولىسىز ـ دە، بۇ ئىشلار سەۋەبىدىن ھاسىل بولىدىغان بىزارلىقلار ئازىيىدۇ، ھېچ بولمىغاندا، شۇ ئاۋارىچىلىقلار سىز ئاجرىتىپ قوي-غان بىر سائەت ۋاقىت ئىچىدە ھەل بولىدۇ.

قىسقىسى، ئەگەر پارچە ـ پۇرات ئىشلار دەستىدىن زېرىكىش-لىك ھېس قىلسىڭىز، خىزمەت مىقدارىڭىزنى پەيتكە قاراپ، مۇ-ۋاپىق ئازايتىپ بېرىڭ. سىز بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ ئۆزىڭىزنى يەڭ-گىل ھېس قىلدۇرالايدىغانلىقىغا ئىشەنسىڭىزلا، خىزمىتىڭىز چوقۇم تېخىمۇ زور ئۇنۇمگە ئىگە بولىدۇ.

بەزىلەرنىڭ كۆزىتىشىگە قارىغاندا، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ئومۇمەن چۈشتىن بۇرۇن سائەت 8 دە، چۈشتىن كېيىن سائەت 2 دە

ۋە كەچ سائەت 8 دە ئەڭ ياخشى بولىدىكەن. بۇ خىل ئەڭ ياخشى
ھالەت تەخمىنەن ئىككى سائەت داۋاملىشىپ بىر قېتىم تۆۋەنلەي-
دىكەن. ئەگەر بۇ خىل ئۆزگىرىش ھالىتىدىن پايدىلىنىپ، مەش-
غۇلات ۋاقتىنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇپ، قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش
رىتىمى ئورناتقاندا، ئەقىل ـ پاراسەت ۋە يوشۇرۇن ئىقتىدارنى ئەڭ
زور دەرىجىدە جارى قىلدۇرغىلى، ھەم چوڭ مېڭىنىڭ ياخشى ھە-
رىكەت ھالىتىنى ساقلاپ قالغىلى ھەم ساغلاملىقنى ئىلگىرى
سۈرگىلى بولىدۇ، دەرۋەقە بۇ تەلەپنى ھەقىقىي ئورۇنداش ئانچە ئا-
سان ئىش ئەمەس. بۇ يەردە كۆپچىلىكنىڭ سەمىگە شۇنى سىلىپ
قويماقچىمىزكى، خىزمەت ھەر قانچە ئالدىراش بولسىمۇ، ۋەزىپە
ھەر قانچە ئېغىر بولسىمۇ، مەشغۇلات ۋاقتىنى ئىلمىي يوسۇندا
ئورۇنلاشتۇرالمىغان ئەھۋالدا، ئۆزىڭىزگە «نەپەس ئېلىۋېلىش»
پۇرسىتى بېرىشىڭىز كېرەك. مەسىلەن: كۆرۈش، يېزىش بىلەن
بىر سائەت مەشغۇلات بولغاندىن كېيىن، ئەڭ ياخشىسى بىردەم دەم
ئېلىش كېرەك. ئۇدا يېزىش، كۆرۈش بىلەن مەشغۇلات بولغان ۋاق-
تىڭىز ئەڭ ئۇزۇن بولغاندىمۇ ئىككى سائەتتىن ئېشىپ كەتمىسۇن،
ئۇنداق بولمايدىكەن خىزمەت ئۈنۈمى يۇقىرى بولمايلا قالماستىن،
ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىسىز، ئۇنىڭدىن باشقا تەجرىبە ئې-
لىپ بارغاندا، يىغىن ئاچقاندا، دوكلات بەرگەندىمۇ، ئارىلىقتا بىر ئاز
دەم ئېلىپ، تالا تۈزگە چىقىپ، ھەرىكەت قىلىش كېرەك. دېمەك
دەم ئېلىش ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىت ئاجرىتىش ئومۇمەن ئېيتقاندى-
دىمۇ، يىراق كەلگۈسى ئۈچۈن ئېيتقاندىمۇ يەنىلا ئەرزىيدۇ.

«قايناق تۇرمۇش» دېگەن ئەسەرنىڭ ئاپتورى ئامېرىكىلىق
پېتىر مايكورولىن مۇنداق دەيدۇ: «نۇرغۇن كىشىلەر ئۈچۈن ئېيت-
قاندا، كۈنسايىن كۈچىيىۋاتقان بېسىم ۋە ئۆزگىرىشلەرنىڭ كى-

شىنى روھلاندۇرغانلىقى ياكى غەم ـ ئەندىشىگە سالىدىغانلىقىغا
ئېنىق بىر نېمە دېمەك تەس. ئەڭ ئاخىرقى مۆھلەتتىن بۇرۇن ۋە-
زىپە تاماملاش ئۈچۈن توختىماي چېپىشلار، ئىشخانىدا ئۇزاقتىن ـ
ئۇزاق چۆكۈپ ئولتۇرۇپ ئىشلەشلەر ياكى يول ئۈستىدە ئۇزاق
مۇددەت جان تىكىپ قاتراشلارنىڭ ھەممىسى كۆپ ساندىكى كى-
شىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا ئۆزىنىڭ جىسمانىي كۈچى ۋە روھىي كەي-
پىياتىنى ئەزمەكتىن باشقا نەرسە ئەمەس.»

يېقىندا غەربىي شىمالدىكى دۆلەتلىك ئۆمۈر سۇغۇرتىسى
شىركىتى ئۇيۇشتۇرغان بىر قېتىملىق خەلق رايىنى سىناش پائا-
لىيىتى بۇ خىل مۆھىت ئېلىپ كەلگەن تەسىرنى ئىسپاتلاپ
چىقتى. يەنى خىزمەتچىلەر توپىدىكى 70 پىرسەنتتىن كۆپرەك
كىشى «خىزمەت بېسىمى ئۈزلۈكسىز كۆرۈلگەن ساغلاملىق مە-
سىلىسىگە سەۋەبچى بولغانلىقتىن، خىزمەتنىڭ ئۈنۈمدارلىقى نا-
ھايىتى تۆۋەن بولىدۇ» دېگەن نۇقتىئىنەزەرنى ياقلايدىكەن. بۇ-
نىڭدىن باشقا «سانائەت ھەپتىلىك ژۇرنىلى» ئېلىپ بارغان تەك-
شۈرۈش 68%ئامېرىكىلىقنىڭ «خىزمەتتە قىلچە خۇشاللىق
يوق» دەپ قارايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بەردى. نۇرغۇن كىشىلەر
خىزمەت بېسىمى تۈپەيلىدىن نورمىدىن ئارتۇق ئىشلەپ، «تەلەپ
قانچە يۇقىرى بولسا، ئىپادىسى شۇنچە ياخشى بولۇش» تەك نورمال
ئۇنۇمگە ئېرىشەلمىگەن؛ نەتىجىدە، ئۇلارنىڭ خىزمىتى ئۇلارنىڭ
ساغلاملىقىنى زىيانغا ئۇچرىتىپ، روھىنى چۈشكۈنلەشتۈرۈپ،
كەيپىياتىدا زور داۋالغۇشلارنى پەيدا قىلىپ، ئاخىرىدا خىزمەت ئۇ-
نۇمىنىڭ تۆۋەن بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان.

ھالبۇكى، بۈگۈنكى كۈندە سودا ساھەسىدە ئۆسۈپ چىقىپ
روناق تېپىش ئۈچۈن، بۇ خىل ھالەت ھەقىقەتەن ئاقمايدۇ. تېگى ـ

تەكتىدىن ئېيتقاندا، سىز ئەگەر ئىنكاسى ئاستا قورقۇنچاقلاردىن
بولۇپ كۆڭلىڭىز ئاغرىنىش بىلەن تولغان ھەتتا چارچاپ ھالـ-
ىڭىزدىن كەتكەن بولسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش پۇرسىتى
سىزگە نېسىپ بولمايدۇ.

توختاۋسىز ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان مۇھىتتا، غەلىبە يەنىلا
ئىنكاسى تېز، جانلىق ئىشلەيدىغان، ئۆزىنى يەڭگىل تۇتالايدىغان
كىشىلەرگە مەنسۇپ، روھىي جەھەتتىن خىزمەتكە قىزىقالايدىغان
كىشىلەرگە مەنسۇپ.

روھىي ھالەت دەستۇرى — ئىجادىيەت ۋە قىزغىنلىق

ئەگەر بىز ئاددىي خىزمەتنى تولۇپ تاشقان قىزغىنلىق بىلەن
ئىشلىسەك، نەمۇنىلىك ئىشچى بولالايمىز. ئەگەر ئەڭ ئالىيجاناب
خىزمەتنى سوغۇق روھىي ھالەتتە ئىشلىسەك، پەقەت چاكىنا ھۈنەرۋەن
بولۇپ قالىمىز خالاس.

بىر ئادەمنىڭ خىزمەتكە بولغان روھىي ھالىتى دەل ئۇنىڭ
كىشىلىك ھاياتىنىڭ قىسمەن ئىپادىسى. بىر ئادەمنىڭ ئۆمۈرلۈك
كەسپى دەل شۇ كىشىنىڭ ئارزۇسى ۋە غايىسى دېمەكتۇر. بىر ئا-
دەمنىڭ خىزمىتىنى چۈشىنىش مەلۇم دەرىجىدە شۇ ئادەمنىڭ ئۆ-
زىنى چۈشەنگەن بىلەن باراۋەر. ئەمەلىيەتتە، بىر ئادەم مائاشنى دەپ
خىزمەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ئارتۇقراق مەقسەت بولمىسا كېرەك،
ئەگەر بار دېيىلسە، سەمىمىيەتسىزلىك بولىدۇ. خىزمەت تۇرمۇ-
شىمىزنىڭ بىرقىسمى، بىز ھەممىمىز خىزمەت داۋامىدا ئۆز ئى-
جادچانلىقىمىزنى ئىشقا سېلىپ، ئۆزىمىزنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدا-
رىنى بايقاپ، شۇ ئارقىلىق كۆزلىگەن ئارمانلىرىمىزغا يېتىشنى
ئارزۇ قىلىمىز.

بىر سىخېما مۇتەخەسسىسى ئۆز خېرىدارلىرىغا ئەۋەتكەن پوچتا
زاكالىتى ئىچىگە بىر تال سېغىزنى قىستۇرۇپ قويىدىكەن، بۇنىڭ
بىلەن ئۇ ئەۋەتكەن پوچتا زاكالىتىنى كىشىلەر ھەرگىز خالىغانچە

تاشلىۋەتمەيدىكەن. غەربىي شىمال ئاۋىئاتسىيە شىركىتىنىڭ بىر يۈك ـ تاقچى خادىمى يولۇچىلارنىڭ يۈك ـ تاقلىرىدىكى بەلگە كارتىسىنى يىغىپ توپلاپ، ئۇنى ئىلگىرىكىدەك ئەخلەت دۆۋىسىگە تاشلىۋەتمەي بەلكى ۋاقىت چىقىرىپ يولۇچىلارغا ئەۋەتىپ بېرىدىكەن، ھەممە شۇ يولۇچىنىڭ غەربىي شىمال ئاۋىئاتسىيە شىركىتىنىڭ نۆۋەتچى ئايروپىلانىغا ئولتۇرغانلىقىغا رەھمەت ئېيتىلغان بىر تال باغاقچىنى قوشۇپ قويىدىكەن.

بارا بارا ئايگىلانز مۇنداق دەيدۇ: «خىزمەت مۇھىتىنىڭ مىكرولىششىغا، كۇنساناپ يېڭىلىنىپ تۇرۇۋاتقان تېخنىكا ئۆزگەرتىشكە ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان خىزمەت بېسىمىغا ئەگىشىپ، ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگىمۇ ۋە خىزمىتىگىمۇ ياخشى بولغان بىر خىل ئۇسۇلنى تېپىۋېلىشى ئىنتايىن زۆرۈر دەپ قارايمەن. بۇنىڭدىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل بىر ـ بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان خىزمەتچىلەر ئىچىدىن ئۆزگىچە يول تېپىپ، ئۆز ئالاھىدىلىكىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈشتۇر.»

دەل مۇشۇنداق بولغاچقا، خىزمىتىمىز ھەر قانچە ئەرزىمەس خىزمەت بولسىمۇ، ئۇنىڭغا يەنىلا سەنئەتكارلارغا خاس روھ ۋە ئىنتايىن كۈچلۈك قىزغىنلىقىمىز بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بىز پەقەت مۇشۇنداق قىلساق، ئاندىن چاكىنا، ئەرزىمەس خىزمەت ھالىتىدىن خالىي بولۇپ، ھارغىنلىق، جاپالىق ھېس قىلمايدىغان بولىمىز، ئۆز خىزمىتىمىزدىن خۇشاللىق تاپالايمىز، بىزارلىق تۇيغۇسىدىن خالىي بولالايمىز. ئەگەر بىز ئەڭ ئاددىي خىزمەتنى ئەڭ زور قىزغىنلىق بىلەن ئىشلىيەلىسەك، ئۇ ھالدا نەمۇنىلىك ئىشچى بولالايمىز. ئەگەر ئەڭ ئالىيجاناب خىزمەتنى سوغۇق روھىي ھالەتتە ئىشلىسەك، ئۇ ھالدا چاكىنا ھۈنەرۋەنگە ئايلىنىپ قالىمىز. خالاس.

ئۆزىڭىز ئۈستىدىن غالىب كېلىڭ

بىز ئادەتتە تۇرمۇشىمىزدا يۈز بەرگەن بەزى چوڭ ـ كىچىك كرىزىسلارغا باتۇرانە تاقابىل تۇرالايمىز ـ يۇ، بەزى كىچىك ئىشلار تۈپەيلىدىن ھەمىشە چۈشكۈنلىشىپ ئىرادىمىزنى يوقىتىپ قويىمىز.

تۇرمۇشتا نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى كۆپ ھاللاردا كىچىك ئىشلارنىڭ پاراكەندىسىگە ئۇچرايدۇ، ھەتتا شۇ كىچىك ئىشلارنى دەپ نىمە قىلارىنى بىلمەي قالىدۇ. نەتىجىدە ئۆزى قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى قىلىشقا رايى بارمايدۇ. بۇ خىل ئادەملەر ئاقىۋەتتە بىر مۇنچە ھەسرەت يۇتۇۋالىدۇ، دىل ئازابىغا قالىدۇ. بۇنىڭغا نىسبەتەن توغرا بولغان ھالەت دەستۇرىنى قوللىنىش كېرەك. يەنى: تۇرمۇشتىكى كىچىك ئىشلارنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، ئوچۇق ـ يورۇق، كەڭ قورساقلىق روھىي ھالىتىنى يېتىلدۇرۇش كېرەك.

خارۋي ئېمسون فوسدوك مۇنداق بىر ھېكايىنى سۆزلەپ بەرگەنىدى: كولورادو شتاتىدىكى بىر تاغنىڭ يان باغرىدا ئۆرۈلۈپ چۈشكەن بىر تۈپ يوغان دەرەخ ياتاتتى. تەبىئەتشۇناسلارنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ دەرەخ 400 نەچچە يىللىق تارىخقا ئىگە ئىكەن. بۇ دەرەخ ئۇزاقتا سوزۇلغان ھايات مۇساپىسىدە 14 قېتىم چاقماقنىڭ زەربىسىگە ئۇچراپمۇ ھېچنېمە بولمىغان ئىكەن. لېكىن ئاخىرقى ھېساپتا كېچىككىنە بىر توپ قوڭغۇزنىڭ زەربىسى بىلەن مەڭگۈلۈك

يىقىلغان ئىكەن. ئۇ قوڭغۇزلار دەرەخنىڭ يىلتىزىدىن باشلاپ غاجاپ، ئۇنىڭ هاياتىي كۈچىنى تەدرىجىي خورىتقان. بۇ قوڭغۇزلار گەرچە كىچىك بولسىمۇ، غاجاشنى توختاتماي داۋاملاشتۇرغان. نەتىجىدە، شۇنچە يىللار ئۆتكەن بولسىمۇ قۇرۇمىغان، چاقماقنىڭ زەربىسىدىن يىقىلمىغان بوران-چاپقۇنلارغا تىز پۈكمىگەن بۇ گىگانت دەرەخ بارماق بىلەن ئېزىۋەتكىلى بولىدىغان كىچىككىنە قوڭغۇزلار تەرىپىدىن يىقىتىلغان.

ئەمەلىيەتتە، بۇنداق ئىشلار تۇرمۇشىمىزدا دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. بىز ئادەتتە تۇرمۇشتىكى بەزى چوڭ-چوڭ كىرىزىسلارغا باتۇرانە تاقابىل تۇرالايمىز — يۇ، بەزى كىچىك ئىشلار تۈپەيلىدىن چۈشكۈنلىشىپ ئىرادىمىزنى يوقىتىپ قويىمىز.

چىكاگودىكى سودىيە يوسوف ساباش 40 مىڭدىن ئارتۇق كۆڭۈلسىز نىكاھ دېلوسى ئۈستىدىن كېسىم چىقىرىپ بولۇپ مۇنداق دەيدۇ: «نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولماسلىقىدىكى ئەڭ ئاساسىي سەۋەبنىڭ كۆپىنچىسى كىچىك ئىشلاردۇر.»

بىزنىڭ كىچىك ئىشلارغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىمىزنىڭ كەمچىل بولغانلىقىنىڭ ئۆزى بۇ كىچىك ئىشلارنىڭ بىز ئۈچۈن هەرگىزمۇ كىچىك ئىش ئەمەسلىكىنى، هاياتىمىزدىكى ئىنتايىن مۇهىم نەرسىكە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. ئەگەر بىز هەقىقەتەن كىچىك ئىش دەپ بىلگەن تۇرۇقلۇق، يەنە شۇ كىچىك ئىشلارنىڭ پاراكەندىسىدىن قۇتۇلۇپ چىقالمىساق، ئۇ هالدا، بىزنىڭ زېهنىي كۈچىمىزنى ئۆزىمىز مۇهىم دەپ بىلگەن ئىشلارغا قارىتالمىغانلىقىمىزنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. شۇڭا بىز تۇرمۇشتا پاراكەندىچىلىككە دۇچ كەلگەن چېغىمىزدا، ئاۋۋال ئۆزىمىزگە: «بۇ تۇرمۇشۇمىزدىكى مۇهىم ئىشمۇ-ئەمەسمۇ؟ ۋاقتىم ۋە زېهنىي كۈچۈمنى سەرپ قىلىشقا ئەرزىمدۇ-ئەرزىمەمدۇ؟ دېگەن سوئالنى قويۇشىمىز كېرەك. بىز پۈتۈن زېهنىمىز بىلەن ئارمانغا يېتىش ئۈچۈن تىرىشىۋاتقان ۋاقىتتا، تۇرمۇشتىكى پاراكەندىچىلىك زور دەرىجىدە ئازىيىدۇ، چۈنكى بىز ئارمانغا يېتىش ئۈچۈن تىرىشىش داۋامىدىلا ئۆز قىممىتىمىزنى ئىشقا ئاشۇرغان بولىمىز، يېنىمىزدىكى بەزى بىر ئۇششاق-چۈششەك پاراكەندىچىلىكلەرگە پەرۋا قىلمايدىغان بولىمىز. شۇڭا هەر كۈنى بىر سائەت ۋاقىت ئاجرىتىپ، ئۆزىمىزنىڭ قىزىقىشىنى يېتىلدۈرۈش، تۇرمۇش پاراكەندىچىلىكىدىن قۇتۇلۇپ، هاياتنىڭ پەيزىنى سۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك ياخشى چارىسىدۇر.

فرانكلىن فېرىد دەيدىغان بىر كىشى مۇنداق بىر جۈملە مۇپەسسەل سۆزنى قىلغانىدى: «مۇۋەپپەقىيەت بىلەن مەغلۇبىيەتنىڭ چەك-چېگراسىنى مېنىڭ ۋاقتىم يوق — دېگەن بىر جۈملە سۆز بىلەن ئىپادىلەش مۇمكىن.»

قىزىقارلىقى شۇكى، كىشىلەر بۇ مەسىلە ئۈستىدە تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق چىقارغان يەكۈن شۇ بولدىكى، ئادەم قانچە ئالدىراش بولسا، بۇ بىر سائەت ۋاقىتنى ئاجرىتىشقا شۇنچە ماهىر بولىدىكەن.

بۈگۈنكى دۇنيادا ئەڭ زور خىمىيە شىركىتى دەپ ئاتالغان رۇباڭ شىركىتىنىڭ باش لىدىرى كولفوت گولۋات هەر كۈنى بىر سائەت ۋاقىت ئاجرىتىپ دۇنيادىكى ئەڭ كىچىك قۇش — هەرەقۇشنى تەتقىق قىلىدىكەن. ئۇ مەخسۇس ئۈسكۈنە بىلەن هەرىقۇشنى سۈرەتكە تارتىدىكەن. نوپۇزلۇق ئەربابلار ئۇنىڭ هەرىقۇش توغرىسىدىكى يازغان كىتابىنى تەبىئەت تارىخى كىتابلار مەجمۇئەسىدىكى نادىر ئەسەر دەپ تەرىپلىگەن.

شوك بۇلايىك ئامېرىكا پارلامېنتىغا ئەزا بولۇشتىن بۇرۇن ئالىي مەكتەپتە رىبىيسىنىمۇ كۆرمىگەن، ئۇ شۇنچە ئالدىراش بولسىمۇ ھەر كۈنى بىر سائەت ۋاقىت چىقىرىپ، پارلامېنت كۇتۇپخانىسىدا سىياسىي، تارىخ، پەلسەپە، شېئىر قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نۇرغۇن كىتابلارنى كۆرۈپ چىققان. ئۇ ئون نەچچە يىلنى بىر كۈندەك ئۆتكۈزۈپ، پارلامېنتتىكى خىزمىتى ئەڭ ئالدىراش بولغان كۈنلەردىمۇ كىتاب ئوقۇشنى ئۈزۈلدۈرمىگەن. ئۇ شۇنداق قىلىپ، ئامېرىكا ئالىي سوت مەھكىمىسىنىڭ سودىيىسى بولۇپ قالغان، شۇنداقلا ئالىي سوت مەھكىمىسىدە بىلىمى ئەڭ مول ئەربابلارنىڭ بىرى بولۇپ قالغان. ئامېرىكا خەلقىمۇ ئۇنىڭ مول بىلىمى ۋە تالانتىدىن نۇرغۇن نەپلەرگە ئېرىشكەن.

ۋىرىف لايتكون ئۆمرىنىڭ ئالدىنقى يېرىمىدا 40 يىل كۈرەش قىلىپ، دۇنيا بويىچە رەخت توقۇمىچىلىق سانائىتىدىكى پېشۋالارنىڭ بىرى بولۇپ قالغان. ئۇنىڭ ئىشى ناھايىتى ئالدىراش بولسىمۇ، ئۆزىدە بىرەر قىزىقىشنى يېتىلدۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى بىر سائەت ۋاقىت چىقىرىپ رەسىم سىزىشنى قارار قىلغان، ئۇ بۇ بىر سائەت ۋاقىتنى پاراكەندىچىلىكتىن ساقلاش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت بەشتىن بۇرۇن ئورنىدىن تۇرۇپ، ئەتىگەنلىك ناشتىغىچە رەسىم سىزىدىكەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئەمەلىيەتتە، مېنىڭ مۇنداق قىلغىنىمنىڭ ھېچقانداق جاپاسى يوق، مەن ھەر كۈنى بىر سائەت ۋاقىت چىقىرىپ رەسىم سىزىشنى قارار قىلغاندىن باشلاپ، ھەر كۈنى سەھەردە، ئارزۇ ۋە ئىستەكلىرىم مېنى ئويغۇتىدۇ. ئۇخلىۋالاي دېسەممۇ ئۇيقۇم كەلمەيدۇ.» ئون نەچچە يىل مۇشۇنداق قىلىش ئارقىلىق، كۆپ قېتىم شەخسىي رەسىم كۆرگەزمىسى ئۇيۇشتۇرغان، ئۇنىڭ نەچچە يۈز پارچە رەسىمى باشقىلار تەرىپىدىن

يۇقىرى باھادا سېتىۋېلىنغان. ئۇ ھەر كۈنى بىر سائەت رەسىم سىزىپ تاپقان كىرىمىنىڭ ھەممىسىنى ئوقۇش مۇكاپاتى قىلىپ، سەنئەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان مۇنەۋۋەر ئوقۇغۇچىلارنى مۇكاپاتلاشقا ئىشلەتكەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مەن ئىئانە قىلغان بۇ ئازغىنە پۇل ھېچقانچە نەرسە ئەمەس، بۇ پەقەت مەن كۆرگەن پايدىنىڭ يېرىمى خالاس. يەنە بىر يېرىمى بولسا، مەن رەسىم سىزىش ئارقىلىق ناھايىتى زور خۇشاللىققا ئېرىشتىم.»

نىكولاي گىرىستوفىلوس ئىسىملىك گرېتسىيىلىك لىفىت رېمونتچىسى ھازىرقى زامان ئىلىم - پەنگە قاتتىق ئىشتىياق باغلىغان بولۇپ، ھەر كۈنى ئىشتىن چۈشۈپ تاكى كەچلىك تاماققىچە، بىر سائەت ۋاقىت چىقىرىپ ئاتوم فىزىكىسىغا دائىر كىتابلارنى ئوقۇيدىكەن. ئۇ بىلىم جۇغلانمىسىنىڭ كۆپىيىشى بىلەن 1984 - يىلى بىر خىل يېڭى تىپتىكى زەررىچە سۇرئەت تېزلەتكەچ كەشىپ قىلىش پىلانىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ خىل سۇرئەت تېزلەتكۈچنىڭ تەننەرخى شۇ ۋاقىتتىكى باشقا سۇرئەت تېزلەتكۈچلەرنىڭ تەننەرخىدىن تۆۋەن بولۇپ، قۇۋۋىتى تېخىمۇ كۈچلۈك ئىدى. ئۇ بۇ پىلانىنى ئامېرىكا ئاتوم ئېنېرگىيىسى كومىتېتىنىڭ تەجرىبە قىلىشىغا سۇنغاندىن كېيىن، يەنىمۇ ياخشىلاش ئارقىلىق ياساپ چىقىلغان بۇ سۇرئەت تېزلەتكۈچ ئامېرىكا ئۈچۈن 70 مىليون ئامېرىكا دوللىرى تېجەپ بەرگەن.

گىرىستوفىلوس مۇشۇ تۆھپىسى ئۈچۈن 10 مىڭ ئامېرىكا دوللىرى بىلەن مۇكاپاتلانغان. ئۇ يەنە كالىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ رادىئاكتىپ تەجرىبىخانىسىدا ئىشلەشكە تەكلىپ قىلىنغان.

فرانكلىن روزۋېلت ئۇرۇش ئەڭ جاپالىق بولۇۋاتقان يىل-

لاردىمۇ، ئۆزلۈكىدىن مەجبۇرىي يوسۇندا بىر سائەت ۋاقىت ئاجرى-
تىپ، پوچتا ماركىسى توپلاشنى داۋاملاشتۇرغان. ئۇ مۇشۇنداق قى-
لىش ئارقىلىق ئەتراپىدىكى ئىشلاردىن قۇتۇلۇپ، مۇشۇ بىردەملىك
خالىيلىق ئارقىلىق يېڭى روھىي كەيپىياتقا ئېرىشكەن.

گىرىم بۇيۇم شىركىتىنىڭ بىر مەسئۇلى تېئولوگىيە بو-
يىچە ئەلاچى بولغان ئوغلى بىلەن «پىكىر بىردەكلىكى» نى ساقلاش
ئۈچۈن، ھەر كۈنى چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن بىر سائەت ۋاقىت
ئاجرىتىپ، ئىشخانىسىدا تەنھا ئولتۇرۇپ دىنىي كىتابلارنى ئوقۇ-
غان. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «دەسلىپىدە، كەسىپداشلىرىم مېنى غەلىتە،
ئەخمەق دەپ قارىدى، لېكىن ئۇزۇن ئۆتمەي ئۇلارنىڭ ماڭا بولغان
قارىشى ئۆزگەردى. مەن دىن ئىلمى ئۇستىدىكى تەتقىقاتىم تۈپەيلى،
ئىنسانشۇناسلىق، جەمئىيەتشۇناسلىق ۋە شۇنىڭدەك باشقا ئىلمىي
ساھەلەر بىلەن تونۇشۇشقا مۇيەسسەر بولدۇم. يېقىنقى يىللاردىن
بۇيان، تەكلىپ بىلەن جاي - جايلاردا نۇتۇق سۆزلىدىم. سۆزلىگەن
نۇتۇقلىرىم ۋە يازغان ماقالىلىرىمنىڭ دىنىي ئېتىقاد دائىرىسىدى-
كى ئۆز ئارا چۈشىنىش ئۈچۈن ئاز - تولا تۆھپىسى بار دەپ ئويلاي-
مەن. ئەڭ مۇھىمى، ئوغلۇم ئۆز دادىسىنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئۆگىنىپ،
ئىختىساس ئىگىسىگە ئايلانغانلىقىدىن چوقۇم پەخىرلىنىدۇ.»

خېنىرىي سورو: «مەن ئەزەلدىن بىر سائەت ۋاقىتتەك ئۆزۈمگە
ئۇزاق مۇددەت ھەمراھ بولالايدىغان ھەمكارلاشقۇچىنى ئۇچرىتىپ
باقمىدىم» دەيدۇ. ھەر كۈنى بىر سائەت ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزىڭىز
خالىغان بىر ئىشنى قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزدىكى يوشۇرۇن ئىقتى-
دارنى قېزىشىڭىزغا ياردىمى بولىدۇ. قەلبىڭىز تېخىمۇ گۈزەللى-
شىدۇ، تۇرمۇشىڭىز تېخىمۇ قىزىقارلىق، ھاياتىڭىز تېخىمۇ مە-
نىلىك ئۆتىدۇ.

كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشكە ماھىر بولۇڭ

جىددىيلىشىش سىزنى ئۇرغۇن كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا قىلى-
دۇ. ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتسىڭىز تېنىڭىز ساغلام بولىدۇ.

بىز نېمە ئۈچۈن جىددىيلىشىمىز؟ جىددىيلەشمەسلىكنىڭ
ئامالى بارمۇ؟ بۈگۈنكى كۈندە، تۇرمۇشىمىزنىڭ بەك جىددىي بو-
لۇشى ئۆزىمىزنى ھەددىدىن زىيادە مەجبۇرلىغانلىقىمىزنىڭ مەھ-
سۇلى. بىز ئۆزىمىزنى چىرايلىق كۆرسىتىش ياكى ئۆز - ئۆزىنى
كەمسىتىش تۇيغۇسىنى تۈگىتىش ئۈچۈن، ئۆزىمىزنى ئەشەددىي-
لەرچە پۇل تېپىشقا مەجبۇرلايمىز. نەتىجىدە، ئۆزىمىز زىيان تار-
تىمىز. چۈنكى بىز ئېرىشكەن ماددىي بايلىق، قولدىن بېرىپ قوي-
غان سالامەتلىكنىڭ ئورنىنى تولدۇرالمايدۇ.

بىز ھەر كۈنى روھىي ھالىتى جىددىي، بېسىم دەستىدىن
نېمە قىلارىنى بىلەلمەي يۈرىدىغان ئادەملەرنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز.
يەنە بەزى كىشىلەر كۆرۈنۈشتە ئەركىن كۆرۈنگىنى بىلەن ئەمەلى-
يەتتە روھىي جەھەتتىن يەنىلا جىددىيلىشىدۇ، بۇنداق ئادەملەر پە-
قەت يوشۇرۇشنى بىلىدۇ خالاس.

ماددىي مۇۋەپپەقىيەتتىن بىز نېمىگە ئېرىشەلەيمىز؟ بۇنى
دەپ يۇقىرى قان بېسىمىغا دۇچار بولۇش، ئۆزىمىزنىڭ ساغلاملى-
قىمىزنى قۇربان قىلىش ئەرزىمدۇ؟

بۈگۈنكى كۈندە نەچچە مىليون ئادەم ھەددىدىن زىيادە جىد-

دىلىشىش كېسىلىنى يۇقتۇرۇۋالدى. بۇ خىل كېسەللىك ھەتتا «زۇكام» دېنمۇ بەكرەك ئومۇملىشىپ كەتتى. روھىي كەيپىياتى ھەققىي جايىدا ئادەملەر تولىمۇ ئازىيىپ كەتتى. ھەر جەھەتتىن ئېيتقاندا، يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلارنىڭ سانى ۋە ئۇنىڭ ۋەيران قىلىش كۈچى بىز ئەندىشە قىلىدىغان باشقا ھەر قانداق كېسەللىكنىڭكىدىن، مەسىلەن: راك، يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارنىڭكىدىن خېلىلا ئارتۇق.

جىددىيلىشىش سىزنى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە دۇچار قىلىدۇ، ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتسىڭىز، تېنىڭىز ساغلام بولىدۇ.

تېببىي مۇتەخەسسىسلەر شۇنى كۆرسەتتىكى ، ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشنىڭ يۈرەك كېسىلى بارلارغا زور ياردىمى بارلىقىنى كۆرسەتتى. دوختۇرلار ئالدىراش كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغۇچى ۋە يۈرەك كېسىلىگە دۇچار بولغۇچىلارغا رېتسېپ كەسكەندە «ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشنى» ياخشى دورا سۈپىتىدە يېزىپ بېرىدۇ ياكى ئۇنى سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ بىردىنبىر رېتسېپى دەپ بىلىدۇ.

پسىخولوگىيىلىك ئۇسۇل ۋە پرىنسىپ ئارقىلىق فىزىئولوگىيىلىك كېسەللىكنى داۋالاش ئۇستىدە تەتقىقات ئېلىپ بارغۇچىلار كەيپىيات بىلەن بەدەن ساغلاملىقىنىڭ قويۇق ئالاقىسى بارلىقىنى بايقىغان.

دەرۋەقە، بىزنىڭ قىزىقىدىغىنىمىز فىزىئولوگىيىلىك كېسەللىك ئەمەس. بىز پەقەت سىزگە ئۆزىڭىزنى ياخشى كۈتۈشنى، ئۆز ئوبرازىڭىزنى قانداق قىلىپ ئۆزگەرتىشنى ۋە ھاياتتىن قانداق ھۇزۇرلىنىشنى بىلدۈرۈپ قويۇشنى ئارزۇ قىلىمىز. ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

سىز نېمە ئۈچۈن ئىشنى ھازىرلا باشلىمايسىز؟ ئەگەر سىز ھازىر تۇتقۇچى بار يۆلەنچۈكلۈك ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ جىددىيلەشكەن، پېشانىڭىزنى قورۇق باسقان ھالەتتە پۇتىڭىزنى تېپىرلىتىپ ئولتۇرغان بولسىڭىز، دەرھال ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇپ، قەددىڭىزنى رۇسلاڭ، تىت ـ تىت بولماڭ. بىز سىزگە بۇ ھەقتە بىر ھېكايە سۆزلەپ بەرمەكچى.

بۇ ھېكايىدىكى باش قەھرىمان مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بىر سودىگەر بولۇپ، ئۇنىڭ پۇلى نەچچە مىليون دوللارغا يېتىدىكەن، لېكىن ئۇ ئەزەلدىن يەڭگىللىك ھېس قىلىپ باقمىغاندەك قىلاتتى.

سىز كاللىڭىزنى ئەركىن تۇتۇپ، شۇنداق بىر كۆرۈنۈشنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ، سىز ئۇنى كۆز ئالدىڭىزدا يۈز بەرگەن دەپ تەسەۋۋۇر قىلىڭ، خۇددى ئۆز كۆزىڭىز بىلەن كۆرۈۋاتقاندەك.

ئۇ ئىشتىن چۈشۈپ، ئەمدىلا ئۆيىنىڭ ئاشخانىسىغا كىرگەندى.

ئاشخانىدىكى شىرە ـ ئۇستەللەرنىڭ ھەممىسى ئالىي ياغاچتا ياسالغان بولۇپ، ئىنتايىن كۆركەم ئىدى. ئاشخانىدا يوغان شىرەدىن بىرسى، يۆلەنچۈكلۈك ئورۇندۇقتىن ئالتىسى بار ئىدى. لېكىن ئۇ بۇلارغا زادىلا ئېرەن قىلمىدى.

ئۇ شىرە ئالدىدا ئولتۇردى. ئۇ ئىنتايىن ئەنسىز كۆرۈنەتتى. ئۇ بىردەم ئولتۇرۇپلا، يەنە ئورنىدىن تۇرۇپ، ئۇياقتىن ـ بۇياققا ماڭغىلى تۇردى. ئۇ بىپەرۋا قىياپەتتە شىرەنى چېكىپ قويدى. ئېھتىياتسىزلىقتىن ئورۇندۇققا پۇتلىشىپ يىقىلغىلى تاس قالدى.

شۇ چاغدا ئۇنىڭ ئايالى كىرىپ كەلدى ـ دە، شىرەنىڭ ئالدىدا ئولتۇردى. ئۇ ئايالىدىن تىنچلىق سوراپ قويۇپلا، تاكى مۇلازىم

كەچلىك تاماقنى ئالدىغا قويغانغا قەدەر شىرەنى چېكىپ ئولتۇردى.

ئۇ ئالدىغا قويۇلغان تائاملارنى بىر - بىرلەپ يۇتماقتا ئىدى. ئۇنىڭ ئىككى قولى خۇددى گۆرجەككە ئوخشاش، ئالدىدىكى غىزانى بىر - بىرلەپ ئۇنىڭ ئاغزىغا تىقماقتا ئىدى.

كەچلىك تاماقتىن كېيىن، ئۇ دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ ياتاق ئۆيگە ماڭدى. بۇ ياتاق ئۆي ئىنتايىن ھەشەمەتلىك بېزەلگەن بولۇپ، ئىتالىيىنىڭ خۇرۇم ساپاسى قويۇلغان، پول ئۈستىگە قولدا توقۇلغان تۈركىيە گىلىمى سېلىنغان، تامغا داڭلىق رەسىملەر ئېسىلغانىدى. ئۇ ئۆزىنى ئورۇندۇققا تاشلىدى - دە، شۇ زامان بىر پارچە گېزىتنى قولىغا ئالدى. ئۇ ئالمان - تالمان بىر نەچچە بەتنى ۋاراقلاپ، چوڭ - چوڭ تېمىلارغا تېزلىكتە كۆز يۈگۈرتۈپ قويۇپلا، گېزىتنى يەرگە تاشلىدى - دە، بىر تال سىگارتنى قولىغا ئالدى. ئۇ سىگارتنىڭ باش تەرىپىنى چىشلەپ ئۈزۈۋېتىپ، ئوتنى ياقتى - دە، ئىككى شوراپ، كۈلدانغا سالدى.

ئۇ نېمە قىلارنى بىلمەيتتى. ئۇ تېلېۋىزورنى ئاچتى. تېلېۋىزوردا ئەمدىلا كۆرۈنۈش چىقىۋىدى. خۇشياقمىغاندەك يەنە ئۆچۈرۈۋەتتى. ئۇ چوڭ - چوڭ قەدەم تاشلاپ مېھمانخانىغا كىردى - دە، كىيىم ئىلغۇچتىن شلەپىسى بىلەن پەلتوسىنى ئېلىپ، ئايلىنىپ كېلىش ئۈچۈن سىرتقا ماڭدى.

ئۇ مۇشۇ بىر خىل ھالەتنى نەچچە يۈز قېتىم تەكرارلاپ بولغانىدى. ئۇ كەسپتە ناھايىتى زور مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولسىمۇ، لېكىن ئۆزىنى قانداق قىلىپ ئەركىن تۇتۇشنى ئۆگىنەلمىگەنىدى. ئۇ جىددىيچىلىكتە ئۆتكەن تىجارەتچى بولۇپ، كەسپتىكى جىددىي كەيپىياتنى ئىشخانىسىدىن ئۆيگە ئېلىپ كىرگەن.

ئۇنىڭ ئىقتىساد جەھەتتە غېمى يوق. ئۇنىڭ ئۆيى بېزەكچى

ئۇستاملار ئۈچۈن غايىۋانە ئۆرنەك بولالايدۇ. ئۇنىڭ ئىككى ماشىنىسى بار، ئۇنىڭ ھەر قانداق ئىشنى مۇلازىملار بەجا كەلتۈرىدۇ. لېكىن ئۇ ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشقا ئامالسىزدۇر. ئۇ ھەتتا ئۆزىنىڭ كىملىكىنىمۇ ئۇنتۇپ قالغانىدى. ئۇ مۇۋەپپەقىيەت ۋە نام - شۆھرەتكە ئىگە بولۇش ئۈچۈن، بارلىق ۋاقتىنى ماددىي مۇۋەپپەقىيەتنى قولغا كەلتۈرۈشكە سەرپ قىلغانىدى. ئۇ پۇل تېپىش جەريانىدا، ئۆز - ئۆزىنى يىتتۈرۈپ قويغانىدى.

ئەمدى بىز قىياس بويىچە ئۇنى سىزنىڭ خىيالىڭىزدىكى سەھنىگە ئېلىپ كىرىپ، بىر دوستىنى ئۇنىڭدىن سوئال سوراتقۇزۇپ باقايلى. بۇ دوست ئۇنىڭ ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشىغا، ئۆز - ئۆزىنى تېپىۋېلىشىغا ياردەم بېرىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇلار ئىككىسىنىڭ سۆھبىتى تۆۋەندىكىدەك ئېلىپ بېرىلدى:

دوست: سىز كىم بولىسىز؟

ئۇ: كىملىكىمنى بىلىسىز، مەن L ئەپەندى.

دوست: سىز تايىنلىقلا ئادەم ئىكەنسىزغۇ؟ سىزنىڭ پەقەت ئىسمىڭىز بار ئىكەن خالاس.

ئۇ: ئالجىپ قالدىڭىزمۇ؟ مەن دېگەن Y شىركىتىنىڭ باش مۇدىرى. توۋا، مەن مۇشۇ كارخانىنىڭ باش خوجايىنى.

دوست: بۇنى بىلىمەن، بىراق سىز باشقا بىر مۇھىم كارخانىدا مەغلۇپ بولغان ئادەم. بۇ كارخانا دەل «ئۆزىڭىز». بۇمۇ دۇنيادىكى ئەڭ چوڭ كارخانا، سىز ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىنى ئۇنتۇپ كەتتىڭىز. سىز پەقەت مۈلۈك بىلەن قەرزنىڭ بىرىكمىسى خالاس.

ئۇ: توۋا! مەن سىزنىڭ نېمە دەۋاتقىنىڭىزنى چۈشەنمىدىم؟

دوست: سىز راستلا چۈشەنمەيسىز. مەن دېگەن قەرز تىجارەتتىكى قەرز ئەمەس. سىزنىڭ كىشىلىك مۇئامىلە ۋە ئورنىڭىزنى

دېمەكچى. سىزدە غۇرۇر يوق، سىز ھەم ئۆزىڭىزنى چۈشەنمەيسىز ھەم ئۆزىڭىزگە ھېسداشلىق قىلمايسىز. ئۆزىڭىزنىڭ سانائەت مەھسۇلاتىڭىزنى قانداق ياخشىلاشنىلا تەتقىق قىلىپ، ئۆزىڭىزنى قانداق ياخشىلاشنى تەتقىق قىلىپ باققانمۇ؟ سىز نېمىدىپ ئۆزىڭىزگە، ئۆزىڭىزنىڭ ئوبرازىغا كۆپرەك ھېسداشلىق قىلمايسىز؟ سىز نېمە ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلمايسىز؟ نېمە ئۈچۈن ئۆز ـ ئۆزىڭىزدىن قانائەت ھاسىل قىلماي، ھە دېسىلا باشقىلار بىلەن بەسلىشىسىز؟

ئۇ: مەن ئەزەلدىن ئۆزۈمگە ئېتىبار بىلەن قاراپ كەلگەن.

دوست: ياق، سىز ئۆزىڭىزگە ئېتىبار بەرمەيسىز، سىز پەقەت ئۆزىڭىزنىڭ بىر تىجارەتچى ئىكەنلىكىڭىزگە ئېتىبار بېرىپ، ئادەم ئىكەنلىكىڭىزگە ئېتىبار بەرمەيسىز. سىز خىزمەت بىلەن بولمىغان ۋاقتىڭىزدا، قانداق كۆڭۈل ئۆتكۈزۈشنى بىلمەيسىز. ھە دېسىلا باشقىلاردىن ئېشىپ چۈشۈشنى ئويلىماي، ھازىرقى ھالىڭىزغا قانائەت قىلىپ، ئۆزىڭىزنى قايتۇرۇپ كېلىڭ. شۇنداق قىلسىڭىزلا ئورنىڭىزدا خاتىرجەم ئولتۇرالايسىز، ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇپ، ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى بايقىيالايسىز ۋە ئۆزىڭىزنى ياخشىلاشقا ئېرىشەلەيسىز.

خوش: سىز ھېلى ھەم خىيالىڭىزدىكى تىياتىرخانىدا ئولتۇرۇپ، بۇ دوستىنىڭ ئۇ كىشىگە قانداق ياردەم قىلغانلىقىنى كۆرۈۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئۇ كىشى بۇ دوستىنىڭ سەممىي ئاگاھلاندۇرۇشىدىن ئىلھام ئېلىپ، ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشنىڭ يوللىرىنى بىلگەن بولۇشى مۇمكىن. لېكىن سىز ئۆزىڭىزگە قانداق ياردەم قىلماقچى؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇشىغا ياردەم بېرەلەمسىز؟

سىز ئېھتىمال: «ئۇنىڭ پۇل دېسە پۇلى، نام دېسە نامى بار، ئەمما مېنىڭ ھېچ نەرسەم يوق» دېيىشىڭىز مۇمكىن. شۇنداق ئەمەسمۇ؟

بۇنىڭ ھېچ ۋەقەسى يوق. سىز قۇربىڭىزنىڭ يېتىشىچە ئىشلەپ، ئۆزىڭىزنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالى ۋە كەمچىلىكىنى ئېتىراپ قىلسىڭىزلا، سىزمۇ ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتالايسىز. ئۆزىڭىزنى مەجبۇرلىماي، ئۆزىڭىزگە ھېسداشلىق قىلىڭ؛ ئۆزىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىنى كۆرۈڭ. ئۆزىڭىزنى ئادەم دەپ ساناپ باشقىلاردا يوق ئارتۇقچىلىققا ئىگە دەپ قاراڭ.

ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزىڭىزگە قالدۇرغان تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇڭ. سىز ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتسىڭىز، باشقىلارمۇ ئۆزىنى ئەركىن تۇتىدۇ. سىزنى تېخىمۇ ياخشى كۆرىدىغان بولىدۇ.

سىز ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلغاندا، كۈچىڭىزنىڭ يېتىشىچە ياخشى بىر تەرەپ قىلىڭ. مەقسىتىڭىزگە يەتسىڭىز ئەلۋەتتە ياخشى، ئەگەر كۈچىڭىزنىڭ بارىچە تىرىشىپمۇ مەقسىتىڭىزگە يېتەلمەي قالسىڭىز، ئۇ چاغدا سىز ئۆزىڭىزگە بار كۈچۈمنى ئىشقا سالدىم، ئەمدى قۇربىتىم يەتمىدى دەپ تەسەللى بېرىڭ. ئاندىن كېيىن سىرتلارنى ئايلىنىڭ، كىنو كۆرۈڭ.

ئۇخلىۋېلىڭ، قىسقىسى، ھەممىنى ئۇنتۇڭ، بارلىق ئاقىۋەتنىڭ ۋىجدان سورىقىنى ئۇنتۇپ كېتىڭ.

سىز دائىم ھەيرانلىق ئىچىدە بايقايسىزكى سىز بەزى مۇناسىۋەتسىز خىزمەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان ياكى ئوخشاش بولمىغان ئىشلار ئۈستىدە ئويلىنىۋاتقاندا، سىز تېپىشقا تەشنا بولۇۋاتقان، ئەمما ئىزچىل تاپالماي كېلىۋاتقان شۇ جاۋاب ئۈشتۈمتۈت

كۆز ئالدىڭىزدا ئايان بولىدۇ.

دەرۋەقە، ئەقىل ـ پاراسەتلىك كىشى ئۆز نىشانىنى بەلگىلەپ قويۇشى، ئۇنىڭغا دائىر ماتېرىياللارنى توپلىشى، ۋاسىتىلەرنى ئورۇنلاشتۇرۇشى، خىزمەتلەرنى ئاكتىپ ۋە ئۈنۈملۈك ئىشلىشى كېرەك.

يۇقىرىدا دېگەن سۆزلىرىمىز سىزنىڭ ئاجايىپ بىر ياردەمگە ئېرىشەلەيدىغىنىڭىزدىن بېشارەت بەرمەيدۇ. لېكىن، سىز بارلىق كۈچىڭىزنى ئىشقا سېلىپمۇ، ھېچقانداق ئىشتا كۆڭلىڭىزدىكىدەك، نەتىجىگە ئېرىشەلمىگەن ۋاقتىڭىزدا، بۇ خىل ئاقىۋەتنى ھېچ ئىش بولمىغان قىياپەتتە قوبۇل قىلىڭ. ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشنى ئۆگىنىۋېلىش ئۈچۈن، ئۆزىڭىزنى بۇ دۇنياغا كىشىلىك ھاياتتىن بەھرە ئېلىش ئۈچۈن كەلگەن نورمال ئادەم دەپ قاراڭ. سىزنىڭ پېسخىك ھالىتىڭىز ئەلۋەتتە دەم ئېلىشقا موھتاج. شۇندىلا ئۇ ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇپ سىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ.

ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

سىز خىيالىڭىزدىكى تىياتىرخانىدا ئولتۇرغان بولۇپ، ئۆزىڭىزنى يەڭگىل ھېس قىلدۇرىدىغان مەنزىرىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ.

يەڭگىل روھىي ھالەت جىددىيلىكنىڭ كۈشەندىسى. سىز جىددىيلەشكەن ۋاقىتتا، يۇقىرىقى مەشىق ئارقىلىق ياردەمگە ئېرىشەلەيسىز. بۇ مەشىقنى ھازىردىن باشلاپ قىلغاچ تۇرۇڭ. بۇندىن كېيىن مەيلى ۋارقىراپ توۋلىغىڭىز كەلسۇن، ياكى ئاچچىقىڭىزنى دوستىڭىزدىن ئېلىۋالماقچى بولۇڭ، جىددىيلىك ھېس قىلغانلىقىڭىزدا بەرىبىر مۇشۇ مەشىقنى قىلىشقا موھتاج بولۇسىز.

سىز خىيالىڭىزدىكى تىياتىرخانىدا ئولتۇرغان بولۇپ، ئۆزىڭىزنى يەڭگىل ھېس قىلدۇرىدىغان مەنزىرىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ.

ئەگەر سىز دېڭىز ساھىلىدا تۇرۇپ چەكسىز كەتكەن دېڭىزغا نەزەر تاشلاشنى ياخشى كۆرسىڭىز، خىيالىڭىزنى شۇ تەرەپكە قويۇپ بېرىڭ. سىز خىيالىڭىزدىكى شۇ مەنزىرىلەردىن كەيپىياتىڭىزنى ئەركىن قويۇۋېتەلەيسىز. سىز بۇ مەنزىرىلەرنى بىر ـ بىرلەپ خىيالىڭىزدىن ئۆتكۈزسىڭىز، خۇددى قۇياش نۇرىدا ئاپتاپسىنىپ ئولتۇرغاندەك، دېڭىز دولقۇنلىرىنىڭ قىرغاققا ئۇرۇلۇۋاتقانلىرىنى ئاڭلاۋاتقاندەك، ساپ ۋە تۇزلۇق كەلگەن دېڭىز سۈيىنىڭ

ھىدىنى پۇرىغاندەك تۇيغۇغا كېلىسىز. كۆپكۆك ئاسمانغا قاراپ، دېڭىز بويىدا ئويناۋاتقان بالىلارنىڭ شادىمان كۈلكىسىنى ئاڭلايسىز. شۇ چاغدا ئۆزىڭىزنىڭ تەبىئەتنىڭ بىر قىسمى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز.

ئەگەر مۇشۇنداق بىر دېڭىز ساھىلىنىڭ گۈزەل مەنزىرىسى سىزنىڭ قەلبىڭىزگە تىنچلىق ئاتا قىلسا، سىز ئۇنى قايتا ـ قايتا خىيالىڭىزغا كەلتۈرۈپ، ئۆزىڭىزنى شۇ يەردە دەپ بىلىڭ. روھىي ھالىتىڭىز يەڭگىللىشىپ، غەم ـ ئەندىشىدىن خالاس بولىسىز. بۇ خىل خىيالىي مەنزىرىنى تاكى قۇياش نۇرى پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىزغا تاراپ، قاراڭغۇلۇقنى ۋۇجۇدىڭىزدىن ھەيدەپ چىقارغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇڭ. خىيالىي تەسەۋۋۇرىڭىزدا ھەر بىر نازۇك ھالقىلارنى ئېنىق كۆرۈپ، خۇشاللىق تۇيغۇسىنى ئۆز يېنىڭىزغا قايتۇرۇپ كېلىڭ.

سىز ئۆزىڭىزنىڭ تەسەۋۋۇر كۈچىنى مانا مۇشۇنداق تولۇق ئىشقا سالسىڭىز، قەلبىڭىزدىكى داۋالغۇشنى ناھايىتى تېزلا تىنچىتىپ بېرەلەيدىغانلىقىنى ھەيرانلىق ئىلكىدە بايقايسىز.

بىز بۇ يەردە مۇشۇنداق بىر دېڭىز ساھىلىنى مىسال قىلىپ ئۆتتۇق خالاس. سىز ھېسسىياتىڭىزنى يەڭگىللەشتۈرەلەيدىغان ھېچقانداق دېڭىز ساھىلىنى تاپالماسلىقىڭىز مۇمكىن. سىز ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان بىر مەنزىرىنى تەسەۋۋۇر قىلسىڭىز بولىدۇ.

سىز جىددىيچىلىك ھېس قىلمايدىغان بولغاندا ئاندىن زېھنىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ، بىئاراملىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىككى چوڭ توسالغۇ ئۈستىدىن غالىب كېلەلەيسىز.

(1) ئۆزىڭىزنىڭ كەمچىلىكىنى ئېتىراپ قىلىڭ.

ئۆزىڭىزنىڭ بىر ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى، ئىقتىدارىڭىزنىڭ چەكلىك ئىكەنلىكىنى چۈشىنىڭ. ئۆزىڭىزنى قول قاتارىدا مەجبۇرلىماسلىقا ئاگاھلاندۇرسىڭىز، چوقۇم يەڭگىل ھېس قىلىسىز. ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ ئەسەبىيلەرچە ئىشلەپ، چارچىغانلىقىڭىزنى سەزگەن چېغىڭىزدا، شۇ زامان توختىۋېلىڭ. ئۆزىڭىزدىن بۇنداق قىلىشنىڭ نېمە پايدىسى بار؟ سىز ئۆزىڭىزگە يۈرەك كېسىلى تېپىۋېلىشنى خالامسىز ياكى ئىقتىدارىڭىزنىڭ چەكلىك ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىپ ئاندىن توختامسىز؟ دېگەن سوئالنى قويۇڭ. بۇ سوئالنى توختىماي سوراڭ. چۈنكى بۇ سوئال سىزنى كۆپلىگەن ياخشى تەسىراتلارغا ئىگە قىلىدۇ.

(2) كەچۈرۈشنىڭ شىپالىق كۈچىنى چۈشىنىڭ.

ئۆزىڭىزنى ھەم ساقلىماسلىقا، ئۆز ـ ئۆزىدىن ئاغرىنماسلىققا ئاگاھلاندۇرۇڭ. چۈنكى سىز بۇ خىل ئاغرىنىشنىڭ بېسىمىغا بەرداشلىق بېرەلمەيسىز. كۆڭلىڭىزدە غۇم ساقلىسىڭىز روھىي ھالىتىڭىز تىنچىمايدۇ. ھېسداشلىق قىلىش، كۆيۈنۈش ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇشنىڭ ئاساسى. ئەگەر سىز كۆڭلىڭىزنىڭ خاتىرجەم بولۇشىنى ئارزۇ قىلسىڭىز، چوقۇم ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ مېھرىبان بولۇشقا كۆندۈرۈشىڭىز، شۇنداقلا ئاغرىنىشتىن خالىي بولۇشىڭىز كېرەك.

ئەمدى سىز ئۆزىڭىزنىڭ قەلب دۇنياسىدىكى ئېلېكتىر ئىستانسىسىغا يەنە بىر قېتىم قايتىڭ. ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇپ، كاللىڭىزدا بېسىمنىڭ تەھدىتىگە ئۇچرىغان بىر ئادەمنى تەسەۋۋۇر قىلىپ چىقىڭ: بۇ ئادەم ئائىلىسىدە ھېچقانداق نەرسىدىن بەھرە ئالالمايدۇ. ئۆزىنىڭ كەچلىك تامىقىدىن ھۇزۇر ئالالمايدۇ. ھەتتا خاتىرجەم ئولتۇرالمايدۇ. ئۇنىڭغا ئۇياندىن ـ بۇيانغا ماڭماقتىن

باشقا ئىلاج يوق.

ئەڭ مۇھىمى شۇكى، سىز بۇ ئادەمنىڭ پېشانىسىدىكى دەرد ـ ئەلەم جىلۋىلىنىپ تۇرغان قورۇقلارغا زەن سېلىپ قاراڭ. ئۇنىڭ ئىككى قولى جىددىيلەشكەنلىكتىن تۈرۈلگەن، ھەرىكەتلىرى قاتمال، سىز ئۇنى ئەينەن ھالەتتە ئۆز كاللىڭىزغا ئېلىپ كىرىپ بىر تەسۋىرلەپ بەرگەن ھالەتتە ئېنىق كۆرۈڭ. ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكى ئاپپاراتنى ئېلىپ، ئۇنى يېقىن ئارىلىقتا تۇرۇپ رەسىمگە تارتىڭ، بۇ سىزگە تولىمۇ پايدىلىق. چۈنكى سىز ئۇنى ئويلىسىڭىزلا كۇپايە قىلمايدۇ. چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ خىيال دېڭىزىدا كۆرۈشىڭىز كېرەك. چۈنكى سىز ئۇنى ئېنىق كۆرگەن ھامان، پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن ئۇنىڭغا ئوخشاش مەغلۇپ بولغان شەخس بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا تىرىشىسىز.

زېھنىڭىزنى بۇ پسىخىكىلىق تەسەۋۋۇرغا مەركەزلەشتۈرۈڭ، چۈنكى بۇ بەختنىڭ ئوبرازى ئەمەس، بەلكى بىزنىڭ دۈشمىنىمىز. ئەمدى بىز يەنە بىر خىل مەنزىرىنى تەسەۋۋۇر قىلىپ كۆرەيلى. بۇ بىز تىرىشىپ يەتمەكچى بولغان مەنزىرە، سىز ئۈچۈن بىر ئۈرنەك، بۇ سىزنىڭ ئوبرازىڭىزنى ۋە تۇرمۇشىڭىزنى قانداق ياخشىلىشىڭىزغا يېتەكچىلىك قىلىدۇ.

سىز كاللىڭىزدا ھەقىقىي كۆڭۈللۈك ياشاۋاتقان بىر ئادەمنى تەسەۋۋۇر قىلىپ چىقىڭ ھەمدە ئۇنىڭ ئوبرازىنى كاللىڭىزدىكى تىياتىرخانىغا ئېلىپ كىرىپ، ئىمكانقەدەر ئېنىق كۆزىتىڭ. يەنە بىر قېتىم زېھنىڭىزنى يىغىپ، ئۇنىڭ چىرايىغا زەن قويۇپ قاراڭ. شۇنداق قىلسىڭىز ئۇنىڭ چىرايىدىكى ھەر بىر ئالامەتنى يەنى: تەمكىنلىك يېغىپ تۇرغان بىر جۈپ كۆزىنى، كۈلكە يېغىپ تۇرىدىغان ئىللىق رۇخسارىنى، يېقىملىق يۈز قۇرۇلۇشىنى

كۆرۈۋالالايسىز.

سىزنىڭ قىياسىڭىزدا ئۇ ھازىر ئۆز پائالىيىتى بىلەن مەشغۇل بولماقتا. سىز ئۇنىڭ كىشىلەرگە بولغان مۇئامىلىسىدىن ئەركىنلىك ۋە ئىشەنچكە دىققەت قىلىدىڭىز، ئۇنىڭ مەسىلىلەرگە بولغان پوزىتسىيىسىنى ۋە ئۇنىڭ تۇرمۇش پەلسەپىسىنى ھېس قىلىدىڭىز. ئۇنىڭ باشقىلارغا بولغان مۇئامىلىسىنى (بەلكىم سىزگە بولغان مۇئامىلىسىنى) قىياس قىلىپ بېقىڭ. سىز ئۇنىڭ بىلەن قول ئېلىشىۋاتقاندا بولسۇن ياكى سىزنىڭ گېپىڭىزنى ئاڭلاۋاتقان چاغدا بولسۇن ئۇنىڭدىكى دوستانە پوزىتسىيىگە دىققەت قىلىڭ.

كاللىڭىزدىكى تىياتىرخانىدا ئۇنى قايتا ـ قايتا كۆرۈڭ. پۇرسەتنى قولدىن بېرىپ قويماڭ، چۈنكى بۇ تولىمۇ كۆڭۈللۈك كىنو. بۇ ئوبراز سىز تىرىشىپ ئېرىشمەكچى بولغان ئوبراز، بۇ كاللىڭىزدا چوقۇم كۆرۈشكە تېگىشلىك كىنو، ئۇ ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزىڭىزگە قالدۇرغان تەسىرىڭىزنى تەڭشىشىڭىزگە ياردەم بېرىپ، ئۆزىڭىزنى بەخت يولىغا قاراپ كېتىۋاتقان، ئەركىن، ئاق كۆڭۈل ئادەم بولۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

بۇ دەل سىز ئارزۇ قىلىپ كېلىۋاتقان ئوبراز بولۇپ، ئەينىكىڭىزدە شۇنداق بولۇپ قالماستىن، قەلبىڭىزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى ئەينەكتىمۇ شۇنداق. سىز ئۆزىڭىزنىڭ شۇ ئوبرازىنى كۆرگەن چېغىڭىزدا، قەلبىڭىزدىكى مۇۋەپپەقىيەت ماشىنىسىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە باشلايسىز ـ دە، مۇۋەپپەقىيەت يولىغا قاراپ ئىلگىرىلەيسىز.

بىز مۇنداق بىر ئىشنى ئېنىق چۈشەندۈرۈپ قويۇشىمىز كېرەك: سىز ئۆزىڭىز دورىماقچى بولغان شۇ ئادەمگە ئوپمۇ ئوخشاش

قىلىۋالسىڭىز بولمايدۇ. سىز بۇ ئادەمگە ئوخشىمايسىز. سىز دېگەن سىز، ئۇ دېگەن ئۇ، بىز سىزنىڭ شۇ كىشىدىكى بەخت تۇيغۇسىنى، بەخت سىيماسىنى ۋە بەختنىڭ ماھىيىتىنى ئىگىلىۋالسىكەن دېگەن ئۈمىدتە.

سىز مۇشۇ مەشىقنى ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرىدىغانلا بولسىڭىز ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ قەلب ئوبرازىڭىزنىڭ سېھرىي كۈچىنى يەنىمۇ ئېچكىرىلەپ چۈشىنىدىغانلا بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ قەلب ئوبرازىنى ئۆزگەرتەلەيسىز. ئۆزىڭىزنىڭ قەلب ئوبرازىدىن ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ بەختىيار ھېس قىلىپ، بىر بەختلىك كىشىگە ئايلىنالايسىز. سىز ئۆزىڭىزنى خاتىرجەم ھېس قىلىدىغان، ئۆز - ئۆزىڭىزگە ئازار بەرمەسلىكنى بىلىدىغان بولىسىز.

بىز ئوقۇرمەنلىرىمىزگە مۇنداق بىر سوۋغىنى سۇنساق دەيدىغان ئۈمىدتە: ئۇ بولسىمۇ ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇش ئىقتىدارى.

سىز داۋالغۇپ تۇرغان بۇ دۇنيادا ئەركىن، ئازادە ياشىيالىسىڭىزلا سىز تەلەيلىك ئادەم بولۇپ ھېسابلىنىسىز. تەڭداشسىز بەخت ئىچىدە ياشايسىز. سىز كىتابنى ئوقۇۋاتقان چېغىڭىزدا، كىتابتا يېشىپ بېرىلگەن نۇقتىئىينەزەرلەرنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىڭىزنىڭ ئىدىيە مۇنبىرىڭىزدە مەشىق قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ مەڭگۈ ئېرىشەلمەيمەن دەپ بىلگەن روھىي ھالەت جەھەتتىكى خاتىرجەملىككە ئېرىشەلەيدىغان بولۇپ قالغىنىڭىزنى بايقايسىز.

ھاياتتا ئەستە تۇتمىسا بولمايدىغان يەتتە خىل ئاكتىپ ئامىل

ئۆز - ئۆزىڭىزنى تۇزىتىشكە جۈرئەت قىلىڭ

مەغلۇبىيەتكە دۇچ كەلگەندە، ئۆزىمىز - ئۆزىمىزگە : «مەغلۇبىيەت پەقەت ۋاقىتلىق توختاپ قالغان مۇۋەپپەقىيەتتۇر» دەپ تەسەللى بېرەيلى!

ئۆزىنى تۈزىتىشكە جۈرئەت قىلىش دېگەنلىك ئۆزىگە توغرا بولغان پىسخىك ھالەت بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، ئۆزىدىكى خاتالىقلارنى تۈزىتىش ۋە مەغلۇبىيەتتىن توغرا، مۇۋەپپەقىيەتلىك تەجرىبىلەرگە ئىگە بولۇش دېمەكتۇر. بۇ ھەم ياخشى ھەم زۆرۈر بولغان مۇۋەپپەقىيەتلىك روھىي ھالەت ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىنى رۇسلىيالمىغان كىشى، ئۆمرىدە بىرەر

نەتىجىگە ئېرىشىشى قانداقمۇ مۇمكىن بولسۇن؟

ئادەمنىڭ ئۆمرىدە توغرا بىلەن خاتا، مۇۋەپپەقىيەت بىلەن مەغلۇبىيەت چەمبەرچاس باغلانغان بولىدۇ.

ھەر بىر ئادەم كەسكىن ھاياتلىق رىقابىتىدە تىرىمىشىدۇ، خۇددى مىڭلىغان ئادەم بىر تال يالغۇز ئاياغ كۆۋرۈكتىن ئۆتكەنگە ئوخشاش، سەللا بىخەستەلىك قىلسىڭىز شاللىنىپ قالىسىز. مۇۋەپپەقىيەت بىلەن مەغلۇبىيەت ھايات مۇساپىسىدىكى ئىككى قۇتۇپ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئىككىسى يەنە كېلىپ قاش بىلەن كىرپىكنىڭ ئارىلىقىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىلەر بۇ ئىككىسىنى خۇددى ئارىتام قوشنىغا ئوخشىتىدۇ، يەنە بەزىلەر ئىلگىرى ـ كېيىن بېسىلغان قەدەم دەپ قارايدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ نەتىجىسى ئاسمان ـ زېمىن پەرق قىلسىمۇ، لېكىن ئىككىسى شۇ قەدەر زىچ باغلانغانلىقى، مۇۋەپپەقىيەت بىلەن مەغلۇبىيەتنىڭ ئورۇن ئالمىشىشى پەقەت قاش بىلەن كىرپىكنىڭ ئارىلىقىدىلا يۈز بېرىدۇ. جاھاندا مەڭگۈلۈك مەغلۇبىيەتچىمۇ، مەڭگۈلۈك مۇۋەپپەقىيەتچىمۇ بولغان ئەمەس. پەقەت مۇۋەپپەقىيەتنىڭ سىنىقىغا، تېخىمۇ مۇھىمى مەغلۇبىيەتنىڭ سىنىقىغا بەرداشلىق بېرەلىگەن كىشىلا ھەقىقىي مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىدۇر. بىز مەغلۇبىيەتكە دۇچ كەلگەندە، ئۆزىمىزگە «مەغلۇبىيەت پەقەت ۋاقىتلىق توختاپ قالغان مۇۋەپپەقىيەتتۇر» دەپ تەسەللى بېرەيلى.

بىز ئۆزىمىزدە خاتالىق كۆرۈلگەن ھامان: «تازىمۇ بىر ئىش بولدى. يەنە خاتالىشىپتىمەن، بۇ قېتىم نېمىنى خاتا قىلغاندىمەن؟» دېگەن ئىنكاستا بولىمىز. يەنە بىر تەرەپتىن قارىغاندا، ئىجادىي تەپەككۇر قىلغۇچى خاتالىقنىڭ يوشۇرۇن قىممىتىنى چۈشىنىدۇ. ئۇ خاتالاشقاندا: «قارىمامدىغان بۇنىڭغا، كىشىلەرنى نېمە

ئويلىسۇن دەيدىغاندۇ؟» دېگەنگە ئوخشاش سوئاللارنى قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزى سادىر قىلغان خاتالىق ئاساسىدا يېڭى ئىجادىي تۈيغۇ ھاسىل قىلالايدۇ. ئەمەلىيەتتە، پۈتكۈل كەشپىيات تارىخى خاتا پەرەز ۋە مەغلۇبىيەت قارىشىدىن پايدىلىنىپ يېڭى ئىجادىي تۈيغۇغا ئېرىشكۈچىلەر بىلەن تولغان. مەسىلەن: كولۇمبۇ، مەن ھىندىستانغا بارىدىغان يېقىن يولنى تاپتىم دەپ قارىغان. كېپل بولسا، سەييارە يۇلتۇزلار ئوتتۇرىسىدىكى تارتىش كۈچى ئۇقۇمىغا توساتتىنلا ئېرىشكەن. ئۇ خاتا سەۋەبلەردىن توغرا تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولغان. يەنە ئالايلۇق، ئېدىسون ئېلېكتر لامپىسى ياسىغىلى بولمايدىغان ئۇسۇلدىن 10 مىڭ خىلدەكىنى بىلىدۇ.

خاتالىق كۆرۈلگەن ياكى مەلۇم ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراپ، مەلۇم زىيانلار كېلىپ چىققاندىن كېيىن، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار بۇنىڭدىن ساۋاقلارنى قوبۇل قىلىپ، تۈرلۈك ئاماللار بىلەن زىياننىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشنى، پايدىسىز ۋەزىيەتنى ئوڭشاشنى ئويلاپ، پاسسىپلىقتىن تەشەببۇسكارلىققا ئۆتىدۇ.

9 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا، ياۋروپا، ئامېرىكا ئەللىرىدە كان قېزىش كەسپى كۆنسايىن تەرەققىي قىلغان بولسىمۇ، لېكىن كان تېگىدىكى مەشغۇلاتقا كېرەكلىك يورۇتۇش قورالى ئىنتايىن قالاق ئىدى. كانچىلار قاراڭغۇ كان ئىچىدە شام ياندۇرۇپ، قاتتىق جاپادا مەشغۇلات ئېلىپ باراتتى. سەللا بىخەستەلىك قىلسا، شامنىڭ ئوتى گازغا تۇتىشىپ، قورقۇنچلۇق پارتلاش يۈز بېرەتتى. شۇ سەۋەبتىن نۇرغۇن كانچىلار ئۆلۈپ كېتەتتى. كېيىن، كانچىلىق ساھەسىدىكىلەرنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن، شۇ ۋاقىتتىكى ئەنگلىيە خان جەمەتى ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ باشلىقى، ئەنگلىيىلىك ئالىم دايۋىي مىڭ بىر جاپادا «شام» نى سىم تور بىلەن ئوراپ تۇرىدىغان «بىخەتەر

چىراغنى» كەشىپ قىلغان، بۇ خىل چىراغنى ئىشلەتكەندە ئاسانلىقچە گاز پارتلاپ كەتمەيدىغان بولغاچقا، كانچىلارنىڭ قاتتىق ئالقىشىغا ئېرىشكەن. بىراق، ئۆزىنى پاك ھېسابلاپ كەلگەن دايۋىي پاتېنت ئىلتىماسىنى ۋاقتىدا سۇنمىغان ئەھۋالدا، كەشپىيات نەتىجىسىنى ئاسانلا ئاشكارىلىۋەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بەزى قانۇنسىز ئۇنسۇرلار مەنپەئەتنى دەپ ۋىجدان سېتىپ، قولىنىڭ ئۇچىدىلا ئىشلەنگەن زور بىر تۈركۈم ناچار تاۋارنى ھە دەپ بازارغا سالغان، نەتىجىدە كان ئىشچىلىرى «باھاسى ئەرزان» ناچار تاۋارنى ئىشلىتىپ، كەينى- كەينىدىن ۋەقە سادىر بولۇپ، ئۆلگەن، يارىلانغانلارنىڭ سانى تېز سۈرئەتتە كۆپەيگەن. بۇ خىل ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتنى ئۆز قۇلىقى بىلەن ئاڭلاپ، ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن دايۋىي بىئاراملىق ئىچىدە قاتتىق پۇشايمان قىلغان. ئۇ ئۆزىنىڭ ئەينى چاغدىكى بىخەستەلىكىدىن سانسىزلىغان كان ئىشچىلىرىنىڭ ئۆلۈشىگە سەۋەبچى بولغانلىقىنى، ئۆزىنىڭ ھەقىقەتەن ئەخمەقلىق قىلغانلىقىنى تەدرىجىي تونۇپ يەتكەن. ئەگەر ئۇنى ئەينى چاغدا دەرھال پاتېنت ھوقۇقى تەلەپ قىلغان بولسا، پاتېنت قانۇنىنىڭ قوغدىشىغا ئېرىشكەن بولاتتى - دە، باشقىلارنىڭ دەخلى - تەرۇز قىلىشىغا ئۇچرىمىغان بولاتتى. كىشىلەرنىڭ كەشىپ يارىتىش ئاكتىپلىقىغا تېخىمۇ ئىلھام بەرگەن بولاتتى. كىشىلەر ئۇنىڭ كەشپىياتى ئاساسىدا، ئۈزلۈكسىز يېڭىلىق يارىتىپ، تېخنىكىنى يەنىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈپ، تېخىمۇ سۈپەتلىك بولغان يېڭى بىر ئەۋلاد «بىخەتەرلىك چىرىغى» نى تەتقىق قىلىپ چىققان بولاتتى.

دايۋىي پاتېنت ئىلتىماس قىلىشتىن ۋاز كېچىپ، كۈتۈلمىگەن ئېغىر ئاقىۋەتكە سەۋەبچى بولدى، ئەپسۇسكى، ئۇ بۇ ئىشتىن پۇشايمان قىلغاندا بەكمۇ كېچىككەن ئىدى.

1984 - يىلى 3 - ، 4 - ئايلاردا ياپونىيە فۇشى بانكىسىنىڭ نيۇيورك شۆبىسىدىكى بىر مەسئۇل خادىم ئۇدا 20 قېتىم تاشقى پېرېۋوتنى ھايىنىغا ئېلىپ سېتىش سودىسى بىلەن شۇغۇللانغان. ھېساباتتىكى زىيان بارغانسېرى زورىيىپ، بىراقلا 11 مىليارد 500 مىليون ياپونىيە يېنىغا يەتكەن، بۇ بانكا دەسلەپكى بىر نەچچە قېتىم زىيان كۆرۈلگەن ھامان، ئىشنىڭ سەۋەبى ئۈستىدە باش قاتۇرغان بولسا، بۇنداق ئاقىۋەتكە قالماس ئىدى. ھەتتا مەغلۇبىيەت گىردابىدىن قۇتۇلۇپ غەلىبە قازانغان بولاتتى. مەغلۇبىيەت يۈز بەرگەندىن كېيىن ھوشىنى تاپقان بولسىمۇ، ئەمما كېچىككەنىدى. ئامېرىكىدىكى بىر شىركەتنىڭ باش مۇدىرى ئېدسۇن لاند ئىگىلىك تىكلەش مەزگىلىدە ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ، ئاپتوموبىلغا كېرەكلىك مەھسۇلاتلارنى تەتقىق قىلىپ ياسىغان، بۇ مەھسۇلاتلارنىڭ سۈپىتىدىن قۇسۇر تېپىش مۇمكىن ئەمەس ئىدى. لېكىن شۇنداقتىمۇ بۇنىدىن بۇرۇن باشقىلار كەشىپ قىلىپ بولغان، ياكى خېرىدارلار سېتىۋېلىشنى رەت قىلغان دېگەندەك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغان. ئۇ سوغۇق قانلىق بىلەن ئويلىنىپ، مەغلۇپ بولۇشتىكى سەۋەبنى تاپقان، شۇندىن باشلاپ، تېخنىكا بىلەن بازارنىڭ كېسىشىش نۇقتىسىدا تۇرۇپ، يېڭى مەھسۇلات كەشىپ قىلىشقا باشلىغان، ئۇ ئاخىرى پۈتۈن دۇنيانى قاپلىغان بىر سېكۇنتلۇق رەسىمگە تارتىش ئاپپاراتىنى ۋە دەرھال سۈرەت كۆرسىتىش تېخنىكىسىنى تەتقىق قىلىپ ۋۇجۇدقا چىقارغان.

سودا جېڭىدە مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغاندىن كېيىن ۋاقتىدا تەجرىبە ساۋاقلارنى يەكۈنلەپ، قاراتمىلىقى بار قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، زىياننىڭ داۋاملىق زورىيىشىدىن، خاتالىقنىڭ تەكرارلىنىشىدىن ساقلانماق زۆرۈر.

مەغلۇبىيەت مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئاساسى. تېخىمۇ ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا، مەغلۇبىيەت ئالغا ئىلگىرىلەشنىڭ نامايەندىسى، باتۇرلار ـ غالىبلار بىلەن يارىماسلارنىڭ تەبىئىي چەك چېگراسى.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ئۈچۈن تۈپتۈز كەتكەن تەييار يول يوق، پەقەت رېئاللىققا باتۇرانە يۈزلىنىپ، مەغلۇبىيەتنىڭ بالا ـ قازاسىدىن قورقمىغان كىشىلەرلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. مانا بۇ ئۆز ـ ئۆزىنى تاكامۇللاشتۇرۇشتىكى ئەڭ ياخشى روھىي ھالەتتۇر.

ئارىسالدىلىق ئىچىدىمۇ ياشاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

قارىغۇلارچە ئەگەشمەي، مەنمەنچىلىكمۇ قىلماي، كۆپرەك يول يۈرسىمۇ ئۆز يولىدا ماڭغان كىشى ھامان مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يولىنى تاپالايدۇ.

ئادەم مۇكەممەل بولمايدۇ. سىز ياخشى ئىشنى ھەر قانچە قىلسىڭىزمۇ، ھەممە ئادەمنى رازى قىلىپ كېتەلمەيسىز. ھايات مۇساپىسى خەۋپ ـ خەتەرگە تولغان بولىدۇ. سىز ئارىسالدىلىق ئىچىدە ئەپچىل ماسلىشىشنى ئۆگىنىۋالسىڭىز، ئۇ سىزنى مۇۋەپپەقىيەتكە باشلاپ بارىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ياخشى بولغان «يورۇش پىسخىك ھالىتى» نى يېتىلدۈرۈشىڭىز كېرەك.

ھاياتلىق يولى ساناقسىزدۇر. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا قەدەم تاشلاش ئۈچۈن، دادىللىق بىلەن كۆپ تەرەپلىمە ئىزدىنىپ كۆرۈشكە توغرا كېلىدۇ. مەغلۇبىيەتتىن قورقۇپ ئىرادىڭىزنى يوقىتىپ قويماڭ، باشقىلارنىڭ گېپىگە كىرىپ ئارىسالدىمۇ بولماڭ. قارىغۇلارچە ئەگەشمەي، مەنمەنچىلىكمۇ قىلماي، كۆپرەك يول يۈرسىمۇ، ئۆزى تۇتقان يولدا ماڭغان كىشى ھامان مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ يولىنى تاپالايدۇ.

بىر كۈنى تومۇز ئىسسىقتا بىر دادا ئوغلىنى ئېلىپ چاڭ ـ توزان قاپلىغان بىر كوچىدا بىر ئېشەك بىلەن كېتىۋاتقانىكەن. دادىسى ئېشەككە مىنىپتۇ، ئوغلى يېتىلەپ مېڭىپتۇ.

— بىچارە بالا، — دەپتۇ كوچىدا كېتىۋاتقان بىر كىشى، — بۇ ئادەم ئېشەكنىڭ ئۈستىدە قانداقمۇ خاتىرجەم ئولتۇرغاندۇ؟

دادا بۇ گەپنى ئاڭلاپ ئېشەكتىن چۈشۈپتۇ ــ دە، بالىسىنى ئېشەككە مىندۈرۈپتۇ. لېكىن، ماڭا ــ ماڭماي يولدىن ئۆتۈۋاتقان يەنە بىر كىشىنىڭ گېپى قۇلىقىغا كىرىپ قاپتۇ:

— نېمىدېگەن ۋاپاسىز بالا بۇ، بىچارە دادىسىنى يەردە قويۇپ، ئۆزى خۇددى پادىشاھتەك ئېشەكنىڭ ئۈستىدە ئولتۇرغىنىنى قارىمامدىغان.

بۇ گەپ بالىغا بەك تېگىپتۇ. دادىسىنى ئېشەكنىڭ كەينىگە مىندۈرۈپتۇ.

— بۇنداق ئىشنى قايسىڭلار كۆرۈپ باققان، — دەپتۇ. يۈزىگە چۈمبەل تارتىۋالغان بىر ئايال — ھايۋانغىمۇ مۇشۇنداق رەھىمسىزلىك قىلغان بارمۇ، قارىمامدىغان بۇ بىچارە ئېشەكنىڭ ئېگىلىپ كەتكىنىنى. ماۋۇ يارىماس قېرىنىڭ ئوغلى بىلەن بىر ئېشەككە مىنىپ ئايلىنىپ يۈرگىنىنى قارىمامدىغان، نېمىدېگەن بىچارە ھايۋان بۇ.

بۇ گەپنى ئاڭلىغان ئاتا ــ بالا ئىككىيلەن ئېشەكتىن چۈشۈشكە مەجبۇر بوپتۇ. لېكىن، ئۇلار پىيادە بىر نەچچە قەدەم ماڭغاندىن كېيىن، بىر ناتونۇش ئادەم ئۇلارغا قاراپ چاقچاق ئارىلاش:

— خۇداغا شۈكۈر، مەن سىلەردەك ئەخمەق ئەمەسكەنمەن، سىلەر ئىككىڭلار نېمە ئۈچۈن ئېشەكنى قۇرۇق ھەيدەپ ماڭدىڭلار، ئۇ سىلەر ئۈچۈن خىزمەت قىلسا بولمامدۇ؟ نېمىدەپ ئىككىڭلاردىن بىرىڭلار ئۇنى مىنىۋالمايسىلەر، — دەپتۇ.

دادا بىر تۇتام چۆپنى ئېشەكنىڭ ئاغزىغا سالغاچ بىر قولىنى ئوغلىنىڭ مۈرىسىگە قويۇپ تۇرۇپ:

— بىز قانداقلا قىلساق، باشقىلار بەربىر رازى بولمايدىكەن، مېنىڭچە بىز ئەمدى نېمىنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى بىلىۋالدۇق، — دەپتۇ.

دۇنيادا نۇرغۇن كىشىلەر مەغلۇبىيەتتىن قورقۇپ، ئىرادىسىنى يوقىتىپ قويىدۇ، نەتىجىدە ئارزۇيىغا يېتەلمەي، قۇتقۇزغىلى بولمايدىغان مەغلۇبىيەتچىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بۇ مەغلۇبىيەتچىلەرنى مەغلۇبىيەتنىڭ ئۆزىدىن قورقىدۇ دېگەندىن كۆرە «مەغلۇبىيەت تۈپەيلىدىن، كىشىلەرنىڭ تەنقىدىگە ئۇچراشتىن قورقىدۇ» دېگەن تۈزۈك، كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئادەملەرنىڭ تەنقىدىگە قېلىشتىن بەك قورقىدىغان بولغاچقا، ئۇرۇق ــ تۇغقان، دوست ــ بۇرادەرلىرى ۋە تەشۋىقات ۋاستىلىرى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، ئۆزىگە ياقىدىغان ھايات يولىنى تاللىۋېلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. ئۇلار بىر ئۆمۈر «باشقىلار ئارزۇ قىلغان رول» نى ئېلىش بىلەن ئۆتىدۇ.

باشقىلار ئارزۇ قىلغان قېلىپتا ياشاش، ھەقىقىي ئۆزىنى قۇربان قىلىش — دۇنيادىكى ئەڭ ئەخمەقلىق. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى: ئاخىرقى ھېسابتا ئۆزىڭىزنىڭ ئۆمرى ئۈچۈن «بەدەل تۆلىگۈچى» يەنىلا ئۆزىڭىز، شۇنداق ئىكەن، نېمە ئۈچۈن باشقىلارنىڭ قارىشىغا ھەددىدىن ئارتۇق ئېتىبار بېرىپ، ئۆز ھاياتىڭىزنى باشقىلارنىڭ بەلگىلىشىگە ئۆتكۈزۈپ بېرىسىز؟

1. ھەر بىر ئادەم ئوڭۇشسىزلىققا دۇچ كېلىدۇ.

ھەر قانداق بىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىن ئىلگىرى مەغلۇبىيەتتىن خالىي بولغان ئەمەس. ئېدىسون 10 مىڭ قېتىمدىن ئارتۇق مەغلۇپ بولغاندىن كېيىن، ئېلېكتر لامپىسىنى كەشىپ قىلغان.

سانساناقسىز ۋاستىلەردىن پايدىلىنىپ، ئاندىن باللار پالەچ كېسىلىنىڭ ۋاكسىنىسىنى يېتىشتۈرۈپ چىققان.

فىرىز يەنە بىر مۇستەقىل سودا ماگىزىنى بىلەن بىرلىشىپ فىرىز خانىم پىچىنە-پىرەنىك چاتما ماگىزىنىنى قۇرغان ھەمدە ناھايىتى تېزلا پۈتۈن دۇنيانىڭ ھەر قايسى جايلىرىغا كېڭەيتكەن. كەسىپىنىڭ كېڭىيىشى بەك تېز بولۇپ كەتكەچكە، شىركەتنىڭ مالىيىسى ئۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمىگەن، فىرىز شۇئان ئۆزىنىڭ نۇرغۇن قەرزگە بوغۇلۇپ قالغانلىقىنى بايقىغان. فىرىز خانىم بارلىق چاتما ماگىزىنىنىڭ ھەممىسىگە ئىگە بولۇش ھەمدە تىجارىتىنى باشقۇرۇش ئارزۇسىنىڭ سەل ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلىپ، ئەزا بولۇپ كىرگەن ماگىزىنلارنىڭ تىجارىتىنى ئۆزى باشقۇرۇشقا ھوقۇق بېرىپ، ئۆزى بىۋاسىتە ئارىلاشمايدىغان بولغان. سىياسەتتىكى بۇ خىل ئۆزگىرىش ئۇنىڭ شىركىتىنى يەنە بىر قېتىم پايدىغا ئېرىشتۈرگەن ھەمدە زورىيىشقا قاراپ يۈزلەندۈرگەن.

سىز ئوڭۇشسىزلىقنى ئۆز ئىدىيىڭىزنىڭ ئالاھىدىلىكىنى بايقايدىغان ۋە ئۆز ئىدىيىڭىز بىلەن ئېنىق نىشانىڭىز ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى سىنايدىغان بىر پۇرسەت دەپ بىلىڭ. ئەگەر سىز بۇ سۆزنى ھەقىقىي چۈشىنەلىسىڭىز، ئۇ سىزنىڭ ئوڭۇشسىزلىقتا بولغان ئىنكاسىڭىزنى تەڭشەيدۇ ھەمدە سىزنى نىشانغا يېتىش ئۈچۈن داۋاملىق تىرىشىشقا ئۈندەيدۇ. ئوڭۇشسىزلىق ھەرگىزمۇ مەغلۇبىيەت ئەمەس — ئۆزىڭىز مەغلۇبىيەت دەپ قارىسىڭىز ئۇ باشقا گەپ.

ئىمسون مۇنداق دېگەنىدى:

«بىزنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىمىز ئۆزىمىزدىكى ئاجىزلىقتىن كېلىدۇ. بىز بەدىنىمىزگە بىر نەرسە سانجىلغان، بىر نەرسە تى-

قىلغان ھەتتا زەخىملىنىپ قاتتىق ئاغرىغاندىلا، ئاندىن ئۆزىمىزدە يوشۇرۇنۇپ ياتقان سېھرىي كۈچنىڭ غەزىپىنى قوزغىتالايمىز. ئۇلۇغ ئادەملەر باشقىلارنىڭ ئۆزىنى ئەرزىمەس ئادەم دەپ قارىشىنى خالايدۇ. چۈنكى ئۇ باشقىلاردىن ئەۋزەللىككە ئىگە ئورۇندۇقتا ئولتۇرغاندا، ئۆزى سەزمەي مۈگدەپ قالىدۇ. ئۇ باشقىلار تەرىپىدىن سىلكىنىپ ئويغانغاندا، قىينالغاندا، زەربە يېگەندىلا، ئاندىن بىر نەرسە ئۆگىنىش پۇرسىتىگە ئىگە بولىدۇ؛ بۇ چاغدا ئۇ ئۆزىنىڭ ئەقىل-پاراسىتىنى ئىشقا سېلىپ، ئۆزىنىڭ قەيسەر روھىنى نامايان قىلىشى شەرت، مۇشۇنداق قىلغاندىلا ھەقىقىي ئەھۋالنى چۈشىنىپ، ئۆزىنىڭ بىلمىسىزلىكىدىن ساۋاق ئېلىپ، ئۆزى ئۆزىگە يۆكلىگەن روھىي كېسەلنى داۋالايدۇ. ئاخىرىدا ئۆزىنى ئۆزى تەڭشەيدۇ ھەمدە ھەقىقىي ماھارەتنى ئۆگىنىۋالىدۇ.»

ھالبۇكى، ئوڭۇشسىزلىق مەنپەئەت گۆلىڭىزنىڭ پۈتۈنلەي پورەكلەپ ئېچىلىشىغا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ، ئۇ پەقەت سىزنى مەنپەئەت ئۇرۇقى بىلەن تەمىنلەيدۇ، خالاس. سىز ئۆزىڭىزگە كېرەكلىك شۇ ئۇرۇقنى تېپىشىڭىز ھەمدە ئېنىق نىشان ئاساسىدا ئۇنى ئوزۇقلاندۇرۇپ ئۆستۈرۈشىڭىز كېرەك. ئۇنداق قىلمىسىڭىز، ئۇنىڭ چېچەكلەپ مېۋە بېرىشى مۇمكىن ئەمەس. تەڭرىمۇ ئەجىر سىڭدۈرمەي تۇرۇپ نەپ ئېلىش كويىدا بولغۇچىلاردىن نەپرەتلىنىدۇ.

سىز ئۆزىڭىزدە سادىر قىلغان خاتالىقلارغا رەھمەت ئېيتىشىڭىز كېرەك. چۈنكى سىزدە ئۇنىڭغا قارشى كۆرەش قىلىدىغان تەجرىبە بولمىسا، ئۇنى ھەقىقىي چۈشىنىشىڭىز مۇمكىن ئەمەس.

2. سىز كۈتكەن ئارزۇ بىلەن ئېرىشكەن نەتىجە تەڭ نىسبەتلىك بولىدۇ.

كىچىك ئارزۇنى قەلبىگە پۈككەن كىشى، پەقەت كىچىك نەتىجىگىلا ئېرىشەلەيدۇ. مانا بۇ كىشىلىك ھايات دېمەكتۇر.

ئادەمنىڭ كۆڭلىدە چەكسىز كۈچ بولىدۇ. بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى جارى قىلدۇرالىسا، ئۇنىڭ كىشىلىك ھاياتى ھەيران قالارلىق دەرىجىدە نۇرلىنىدۇ.

بىزنىڭ كۈچ قۇدرىتىمىز يەرنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ياتقان بايلىققا ئوخشايدۇ. كىمكى ئۇنى قېزىپ چىقالىسا، تەرەققىي قىلدۇرالىسا، ئۇنىڭ كىشىلىك ھاياتى ئاجايىپ گۈللەنگەن بولىدۇ. مۇمكىن بولمايدىغان ئىشلىرىمۇ كەينى - كەينىدىن ۋۇجۇدقا چىقىدۇ.

گەپ شۇ كىشىنىڭ ئۆزى مېڭىشقا تېگىشلىك يولنى تېپىش - تاپماسلىقىدا.

ھەر قانداق ئادەم مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يۇقىرى پەللىسىگە چىقالىشى مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئۇ كىشى مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يۇقىرى پەللىسىگە ئۆرلەشنى تاللىۋالغان بولسا، پۈتۈن كائىناتتىكى ئەڭ قۇدرەتلىك كۈچ ئۇنىڭغا ياردەم بېرىپ، ئۇنى ئۆز تىلىكىگە يەتكۈزىدۇ.

بىز بىرەر ئىرادىگە كەلگەندە، ھەمدە ئۇنىڭ ئىشقا ئېشىش مۇمكىنچىلىكىگە ئىشەنگەندە، ھەر جەھەتتىكى ئامىللار ھەرىكەتكە كېلىپ، ئىرادىمىزنىڭ ئەمەلگە ئېشىش يۆنىلىشىگە قاراپ ئىلگىرىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بۇنداق ئىشنى چوقۇم ئۆز كۆزىڭىز بىلەن كۆرىسىز.

سىز مەيلى قانداق ناچار مۇھىتتا قالماڭ، مۇھىتقا تېز پۈكمەڭ، مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن توختىماي تىرىشىڭ، ھەتتا تېخىمۇ بۈيۈك نىشانغا جەڭ ئېلان قىلىڭ. ئەگەر سىز بۇنىڭدىن كىشىلىك ھاياتنىڭ ئەھمىيىتىنى بايقىيالىسىڭىز مۇۋەپپەقىيەتكە قاراپ بىر قەدەم، بىر قەدەم يېقىنلىشىۋاتقان بولىسىز.

(3) ھازىر نېمە قىلىش كېرەك؟

بىز دۇنياغا تۆرەلگەن ئىكەنمىز چوقۇم مۇۋەپپەقىيەتكە ئىنتىلىشىمىز كېرەك. ئەگەر ياخشى كۆرىدىغان بىرەر ئىشىمىز بولمىسا، «ئەھمىيەتلىك» تۇرمۇشىمىز بولمىسا، ئاسانلا نىشاندىن ئادىشىپ قالىمىز - دە، تۇرمۇش بىزگە «ئەھمىيەتسىز تۇيۇلىدۇ».

بىزدە شۇنداق بىر خىل ئىدىيە بولۇش كېرەككى — بىز بۇ دۇنياغا مۇھىتنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، قىيىنچىلىقلارنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، كىشىلىك ھاياتنىڭ بۇرچىنى ئادا قىلىش ئۈچۈن يارالغان. ئەگەر بىزدە كۆزلىگەن غايە بولمىسا، بىز كىشىلىك ھاياتتىن قانائەت ھاسىل قىلالمايمىز. خۇشال - خۇرام ياشىيالمايمىز.

شۇڭا سىزدە تىرىشچانلىق كۆرسىتىشكە ئەرزىگىدەك بىرەر ئىستەك بولۇشى، ئەڭ ياخشىسى بىرەر پىلان بولۇشى، بۇ پىلاندا ئوخشاش بولمىغان ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە قانداق بىر تەرەپ قىلىدىغانلىقىڭىز ئەسكەرتىلگەن بولۇشى لازىم. سىزنىڭ ئالدىڭىزدا دائىم ئارزۇ قىلىدىغانبىرەر نەرسە بولۇشى لازىم. سىز ئۇنىڭ ئۈچۈن خىزمەت قىلىشىڭىز، ئۇنىڭغا ئۈمىد باغلىشىڭىز، كەينىڭىزگە قارىماي، ئالدىڭىزدىكى ئارزۇنى كۆزلىشىڭىز ھەمدە ئۆزىڭىزدە كەلگۈسىگە بولغان «ئارزۇ» نى يېتىلدۈرۈشىڭىز لازىم.

«كەلگۈسىگە بولغان ئارزۇ سىزنى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ»، ئەگەر سىزدە مۇۋەپپەقىيەت ئىستىكى بولمىسا، «ھېچنېمىنى ئارزۇ قىلمايدىغان» ئەھۋال كۆرۈلسە، ئۇ ھالدا قانداق قىلىشنى بىلمەي قالىسىز.

سىز يۇقىرىقى ئۈچ نۇقتىنى چۈشەنگەندىلا، ھەر قانداق ئارسالدى بولغان چېغىڭىزدا، ياخشى بولغان «يول يورۇش پىسخىك ھالىتى» گە ئىگە بولۇپ، ئۆز يولىڭىزنى تاپالايسىز.

قىزغىنلىقىڭىزنى ساقلاڭ

ئەستايىدىللىق بىلەن قىلايچۇ دېسىڭىز ھەر قانداق ئىشنى قىلالىشىڭىز مۇمكىن، يەڭگىلى بولمايدىغان قىيىنچىلىق يوق. ئالدىڭىزدىكى توسالغۇلار يېنىك ئاتلېتكا مۇسابىقىسىدىكى توسۇقتا ئوخشاش، ئوڭۇشلۇق ئاتلاپ ئۆتۈپ كېتىشىڭىزنى كۈتۈپ تۇرىدۇ.

ھازىرقى روھىي ھالىتىڭىزنىڭ قانچىلىك ئوسال بولۇشىدىن، مۇھىتىڭىزنىڭ قانچىلىك ناچار بولۇشىدىن، زىممىڭىزدىكى يۈكنىڭ قانچىلىك ئېغىر بولۇشىدىن قەتئىينەزەر مۇتلەق ئۆزگەرتىپ كېتەلەيسىز. شېرىن خىياللىرىڭىز ھامان بىر كۈنى رېئاللىققا ئايلىنىدۇ. قانداق قىلغاندا، رېئاللىققا ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ؟ سىز ھەر قانداق ئىشتا قىزغىن بولسىڭىز، ۋۇجۇدىڭىزدىكى ئىقتىدارنى تولۇق ئىشقا سالسىڭىزلا، كىشىلىك ھاياتىڭىزدىكى ھەر بىر قاتلامدا دەرھال ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ يەردىكى گەپ، سىزنىڭ شۇ كۈچلەرنى تولۇق ئىشقا سېلىش - سالماسلىقىڭىزدا. دېمەك، سىزدە چوقۇم قىزغىنلىق بولۇشى كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا ئاندىن قىلغان ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالايسىز. مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز.

قىزغىن، ئاكتىپ روھىي ھالەت ۋە مۇۋەپپەقىيەت ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت خۇددى بېنزىن بىلەن ماتور ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتكە ئوخشايدۇ. قىزغىنلىق — ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ

دېمەكتۇر.

سىز قانچە بېرىلسىڭىز ئىشىڭىز شۇنچە ئاسان بولىدۇ، ئەستايىدىللىق بىلەن قىلايچۇ دېسىڭىز ھەر قانداق ئىشنى قىلالىشىڭىز مۇمكىن، يەڭگىلى بولمايدىغان قىيىنچىلىق يوق. ئالدىڭىزدىكى توسالغۇلار خۇددى يېنىك ئاتلېتكا مۇسابىقىسىدىكى توسۇققا ئوخشاش بويسۇندۇرۇشىڭىزنى كۈتۈپ تۇرىدۇ. تاشقى توسالغۇلار سىز ئۈچۈن بىر ئۆگىنىش پۇرسىتى بولۇپ، سىزنى داۋاملىق ئالغا ئىلگىرىلەشكە ئۈندەيدۇ.

ئەگەر ئىشقا بېرىلىش قىزغىنلىقىڭىز بەك تۆۋەن بولسا، ھەر قانداق ئىش سىزگە تەھدىت سېلىشى مۇمكىن. ھەر قانداق ئىشنى قىلىشتا قىيىنچىلىق ۋە ئاۋارىچىلىقتىن قورقسىڭىز، زېھنىي - كۈچىڭىز ۋە قىزغىنلىقىڭىز تەڭلا تۆۋەنلەيدۇ - دە، خۇددى مۇستەھكەم بىر تامنى ئىككى قولىڭىز بىلەن ئىتتىرگەنگە ئوخشاش، تالاي كۈچىڭىزنى سەرپ قىلىپ ئاندىن بىرەر ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالايسىز.

بېرىلىپ ئىشلەش قىزغىنلىقىڭىز قانچە كۈچلۈك بولسا، خىزمەت سىزگە شۇنچە ئاسان تۇيۇلىدۇ. ئىشەنچىڭىزمۇ ھەسسىلەپ ئاشىدۇ. شۇڭا، ئوخشاش بىر ئىشنىڭ نەتىجىسى قىزغىنلىقى كۈچلۈكلەرنىڭ قولىدا بىر خىل، قىزغىنلىقى يوق كىشىلەرنىڭ قولىدا بىر خىل بولىدۇ. قىزغىنلىقى كۈچلۈكلەر پۇرسەتنى كۆرىدۇ. قىزغىنلىقى يوقلار توسالغۇنى كۆرىدۇ. تولۇق قىزغىنلىق بىلەن ئىشلىگۈچىلەر ئىشنىڭ ئىجابىي تەرىپىگە ۋە پايدىلىق تەرىپىگە قارايدۇ. بېرىلىپ ئىشلىمەيدىغانلار بولسا، ئىشنىڭ قىيىنلىق تەرىپىگىلا قارايدۇ - دە، ئاسانلا بوشىشىپ كېتىدۇ.

قىزغىنلىق كۈچ دېمەكتۇر، ئۇ ئىشەنچ بىلەن بىرلىشىپ،

پاسسىپلىق، مەغلۇبىيەت ۋە ۋاقىتلىق ئوڭۇشسىزلىقلاردىن ئەمەلىي ھەرىكەت ھاسىل قىلالايدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ كونتروللىقىدىكى قىزغىنلىق ئارقىلىق ھەر قانداق پاسسىپ ئىپادە ۋە تەجرىبىنى ئاكتىپ ئىپادە ۋە تەجرىبىگە ئايلاندۇرالايسىز.

تۇرمۇشقا بولغان تولۇپ تاشقان قىزغىنلىق سىز ئۈچۈن نۇرغۇن پايدىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ:

1. سىزنىڭ تەپەككۇر ۋە تەسەۋۋۇر كۈچىڭىزنى ئاشۇرىدۇ.
2. سىزنى قۇلاققا ياقىدىغان ۋە قايىل قىلىش كۈچىگە ئىگە تەلەپپۇزغا ئىگە قىلىدۇ.
3. خىزمەت قىلغاندا چارچاپ كەتمەيسىز.
4. باشقىلارنى تېخىمۇ جەلپ قىلىدىغان شەخسىي خاراكتېرگە ئىگە بولىسىز.
5. سىزگە ئىشەنچ ئاتا قىلىدۇ.
6. سىزنىڭ تەن ساغلاملىقىڭىزنى ئاشۇرىدۇ.
7. سىزنىڭ ئىنتىلىشچانلىقىڭىزنى يېتىلدۈرىدۇ.
8. جىسمانىي ھارغىنلىقىڭىزنى تېخىمۇ ئاسان تۈگىتىدۇ.
9. باشقىلار سىزنىڭ قىزغىنلىقىڭىزدىن تەسىرلىنىدىغان بولىدۇ.

قىزغىنلىقنىڭ يوشۇرۇن ئىلھاملاندۇرۇش دەرىجىسى ئاكتىپ روھىي ھالەتنىڭ ئىلھاملاندۇرۇش دەرىجىسى بىلەن ئوخشاش. سىزنىڭ ئىدىيىڭىزدە قىزغىنلىق تولۇپ تاشقاندا، سىزنىڭ يوشۇرۇن پىكرىڭىزگىمۇ تامغا بېسىلغان بولىدۇ. ئۇ بولسىمۇ كۈچلۈك ئارزۇيىڭىز بىلەن شۇ ئارزۇغا يېتىش ئۈچۈن تۈزگەن پىلانىڭىز قەتئىي تەۋرەنمەس بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، قىزغىنلىقىڭىز ھەرگىزمۇ ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىڭىزنى ئازدۇر-

مىسۇن، ئۆزىڭىز ناھايىتى ياخشى دەپ قارىغان بىرەر پىلانىڭىزنى رەقىبىڭىزگە ئاشكارىلاپ قويماڭ. چۈنكى ئۇنىڭ قىممىتىنى سىز كۆرۈپ يەتكەن يەردە باشقىلارمۇ كۆرۈپ يېتەلەيدۇ. سىزنىڭ پىلانىڭىز يەنىلا باشقا مەنبە ۋە مۇھىتنىڭ ماسلىشىشىغا ئېھتىياجلىق بولسا، ئۇنى يولغا قويۇشقا ھەرگىز ئالدىراپ كەتمەڭ.

قىزغىنلىقىڭىزنى خاتا تەرەپكە ئىشلىتىپ قالماڭ. مەسىلەن: قىمار ئويناشقا قىزىقىپ قالماڭ، سىز بېلىق تۇتۇش ياكى پايدىلىق كىتابلارنى كۆرۈشكە ئوخشاش پائالىيەتلەر ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقىڭىزنى چىقارسىڭىز بولىدۇ. لېكىن بارلىق قىزغىنلىقىڭىزنى ئىچ پۇشۇقىڭىزنى چىقىرىشقا قاراتسىڭىز، سىنىڭ نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا قاراتقان قىزغىنلىقىڭىز ئازلاپ كېتىدۇ. ھەتتا ئىچ پۇشۇقىڭىزنى چىقىرىدىغانغىمۇ قىزغىنلىق تاپالمايسىز.

قىزغىنلىقنى يېتىلدۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى كۆپ خىل:

1. بىرەر ئېنىق نىشان بەلگىلەش.
2. نىشانىڭىزنى، پىلانىڭىزنى ۋە نىشانغا يېتىش يولىدا تۆلىمەكچى بولغان بەدىلىڭىزنى ئېنىق يېزىپ قويۇڭ.
3. كۈچلۈك ئارزۇنى نىشانغا يېتىشتىكى يۆلەنچۈك قىلىپ، بولۇشچە كۈچەيتىپ، ئۇنى كاللىڭىزدىكى ئەڭ مۇھىم بىر ئىشقا ئايلاندۇرۇڭ.
4. پىلانىڭىزنى دەرھال ئىجرا قىلىڭ.
5. پىلانىڭىزغا توغرا ۋە قەتئىي ئەمەل قىلغان ھالدا ئىش كۆرۈڭ.
6. ئەگەر مەغلۇبىيەتكە دۇچ كەلسىڭىز، پىلانىڭىزنى ئىنچىكىلىك بىلەن قايتا تەھلىل قىلىڭ، زۆرۈر تېپىلسا، ئۇنىڭغا

ئەستايىدىل تۈزىتىش كىرگۈزۈڭ. مەغلۇبىيەتنىلا دەپ پىلاننى ئۆزگەرتىپ يۈرمەڭ.

7. ئۆزىڭىز ياردەم تەلەپ قىلغان كىشىلەر بىلەن ئەقىل كۆرسەتكۈچىلەر ئۆمىكى تەشكىللەڭ.

8. سىزنى خۇشاللىقتىن مەھرۇم قىلىدىغان ۋە سىزگە قارشى پوزىتسىيە تۇتىدىغانلار بىلەن مۇناسىۋەتنى ئۈزۈڭ، ئۆزىڭىزنى چوقۇم ئۈمىدۋار تۇتۇڭ.

9. ئۆزىڭىزنىڭ ھېچنېمىگە ئېرىشەلمىگەنلىكىڭىزنى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن بايقايدىغان ئىشنى قىلماڭ. قىزغىنلىقنى بىر خىل ئادەتكە ئايلاندۇرۇڭ، يەنە كېلىپ ئۇنى ئۈزلۈكسىز تولۇقلاپ تۇرۇڭ.

10. مۇساپە ھەر قانچە يىراق بولسىمۇ، چوقۇم مەقسەتكە يېتىمەن دەيدىغان پوزىتسىيە بىلەن ئىلھاملاندۇرۇپ تۇرۇڭ، ئۆز ـ ئۆزىگە بېشارەت بېرىش قىزغىنلىقنى يېتىلدۇرۇشتىكى قۇدرەتلىك كۈچ.

11. ئاكتىپ روھىي ھالەتنى ھەر ۋاقىت ساقلاڭ. قورقۇنۇچ، ھەسەتخورلۇق، تەمەخورلۇق، گۇمانخورلۇق، ئۆچ ئېلىش، ئۆچمەنلىك قىلىش، ئىلاجسىزلىق ۋە سۆرەلمىلىككە تولغان دۇنيادا قىزغىنلىقنىڭ پەيدا بولۇشى مۇمكىن ئەمەس؛ قىزغىنلىق ئاكتىپ ئىدىيە ۋە ھەرىكەتكە موھتاج.

مۇھىم بولغىنى، سىز ھازىر نىشانغا يېتىشتە قوللىنىشقا تېگىشلىك ھەر بىر قەدەم بىلەن تونۇشتىڭىز، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزغىنلىقنى يېتىلدۇرەلەيدىغان بولدىڭىز، قىزغىنلىقنىڭ سىزگە بېرىدىغان ياردىمىنى چۈشەنگەندىن كېيىن، قىزغىنلىقنى ئۆزىڭىز خالىغان جايغا ئىشلىتىشكە تېخىمۇ قادىر

بولىسىز.

قىزغىنلىقنىڭ قۇدرىتى ھەقىقەتەن ناھايىتى زور، بۇ قۇدرەت ئىشقا سېلىنىپ، ئېنىق نىشان ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇلسا، ھەمدە ئىشەنچ ئارقىلىق ئېنېرگىيە بىلەن ئۈزلۈكسىز تولۇقلانسا، ئۇ يەڭگىلى بولمايدىغان كۈچكە ئايلىنىدۇ ھەمدە ھەر قانداق نامراتلىق ۋە غەشلىكنى يېڭىپ كېتەلەيدۇ. سىز بۇ كۈچنى ئېھتىياجلىق بولغان ھەر قانداق ئادەمگە ئۆتۈنۈپ بەرسىڭىز بولىدۇ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز، بۇ سىزنىڭ قىزغىنلىقىڭىزنى ئىشقا سېلىپ قىلغان ئەڭ ئۇلۇغ خىزمىتىڭىز بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. باشقىلارنىڭ تەسەۋۋۇر كۈچىنى ئىشقا سېلىش، ئۇلارنىڭ ئىجادچانلىقىغا مەدەت بېرىش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ تۈگىمەس ـ پۈتمەس ئەقىل ـ پاراسەت بىلەن مۇناسىۋەت ئورنىتىشىغا ياردەم بېرىڭ.

قىزغىنلىقنى يېتىلدۇرۇش، نامايان قىلىش ۋە ئۇنىڭدىن ئورتاق بەھرە ئېلىش مۇۋەپپەقىيەت ئىلمىنىڭ كەينىدىكى روھىي پرىنسىپىنىڭ مۇكەممەل ئىپادىسىدۇر.

سىزنىڭ بىرەر خىزمەتنى قىزغىنلىق بىلەن ئورۇندىغانلىقىڭىز سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تۇيغۇسىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرگەنلىكىڭىزنى يەنىمۇ چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ خىل مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى تەبىئىي ھالدا باشقىلارغا ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ دۇنيادا قىزغىنلىقىڭىزنى قانچە كۆپ سەرپ قىلسىڭىز، ئېرىشمەكچى بولغان نەرسىگە شۇنچە تېز ئېرىشەلەيسىز. بۇ ھەر بىر ئادەم ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىك روھىي ھالەت دەستۇرى. ئەگەر ئەستە تۇتمىسىڭىز مۇۋەپپەقىيەت سىزگە قۇچاق ئاچمايدۇ.

مەغلۇبىيەتنى «ئەجابىي قۇۋۋەت» كە ئايلاندۇرۇڭ

خاتالىق بىلەن مەغلۇبىيەتنىڭ بىر ياخشى يېرى شۇكى، ئۇ بىزگە نىشاننى ئۆزگەرتىشنى ئۆگىتىدۇ.

پىلىكوس «مەغلۇبىيەتتىن كېيىنكى روھىي ھالىتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» دېگەن كىتابىدا: «خاتالىق بىلەن مەغلۇبىيەت دائىم يۈز بېرىپ تۇرىدۇ؛ لېكىن سىز خاتالىق بىلەن مەغلۇبىيەتتىن ھاسىل بولغان تەجرىبىلەرنى ئەجابىي قۇۋۋەتكە ئايلاندۇرالىسىڭىزلا، مەغلۇبىيەتنىڭ قىممىتىنى ھەقىقىي چۈشەنگەن بولىسىز. بۇ خىل روھىي ھالەت سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزدىكى ھالقىلىق ئامىل ھېسابلىنىدۇ» دەپ كۆرسەتكەنىدى.

مەلۇم ئېلان شىركىتىنىڭ يىغىلىق يارىتىشقا مەسئۇل باش نازارەتچىسى: ۋاقتىمنىڭ يېرىمى مەغلۇبىيەت بىلەن ئۆتمىسە، خۇشاللىق ھېس قىلالمايمەن، دېگەنىدى. ئۇ يەنە: «ئەگەر سىز، پىشتقۇچىقان يىغىلىق يارا بولىمەن دېسىڭىز، نۇرغۇن خاتالىقلارنى سادىر قىلىشىڭىز ، نۇرغۇن مەغلۇبىيەتلەرنىڭ تەمىنى تېتىشىڭىز كېرەك» دېگەن.

ناھايىتى تېز تەرەققىي قىلغان بىر كومپيۇتېر شىركىتىنىڭ باش لىدىرى خىزمەتچىلەرگە: «بىز كەشپىياتچىلارمىز، بىز باشقىلار قىلىپ باقمىغان ئىشلارنى قىلىمىز. شۇڭا، بىر مۇنچە

خاتالىقلاردىن خالىي بولالمايمىز. مەن سىلەرنى ئاگاھلاندۇرۇپ قويايكى، خاتالاشساڭلا بولىدۇ. لېكىن، ئۆتكۈزىدىغان خاتالىقىڭلارنى بالدۇرراق ئۆتكۈزۈپ تۈگىتىڭلار» دېگەنىكەن.

غەربلىكلەرنىڭ نەزىرىدە، شەرقلىقلەرنىڭ بىر ئىشنى چۈشەنگىلى بولمايدۇ، ئۇ بولسىمۇ، مەغلۇپ بولغاندىن كېيىن ئۆزىنى ئاقلاش. مەسىلەن: سىز ئاپتوبۇسقا چىقىپ بولاي دېگەندە، ئاپتوبۇسنىڭ ئىشىكى يېپىلىپ قالدى. بۇ چاغدا كۆپىنچە ئادەم پېخىلداپ كۈلىدۇ. يەنە ئالايلۇق، بىر ئادەم لاتارىيە بېلىتىدىن بىر نەچچىنى سېتىۋېلىپ، مۇكاپاتقا ئېرىشەلمىگەن بولسا، ئۇ بىر تەرەپتىن سۆزلىگەچ، يەنە بىر تەرەپتىن كۈلۈپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋالنى غەربلىكلەر كۆرسە زادىلا چۈشەنمەيدۇ. دېمىسىمۇ، غەربلىكلەر بۇ خىل ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە، يەنى تېپىپ، مەيدىسىنى مۇشلاپ، قاتتىق ئۆكۈنۈپ كېتىدۇ.

ھالبۇكى، شەرقلىقلەرچە ئۆزىنى ئاقلاش ئۆزگىچە تۇرمۇش تېخنىكىسىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئۇ بولسىمۇ مازاق قىلىش ئارقىلىق مەغلۇبىيەتتىن ھاسىل بولغان ئۈمىدسىزلىك تۇيغۇسىغا تەسەللىي بېرىش. ئادەتتىكى كىشىلەر ئومۇمەن مازاق قىلىش مۇقەررەر ھالدا ئەۋزەللىك تۇيغۇسىدىن ھاسىل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. مەلۇم ئەھۋالدا ئۆزىنى مازاق قىلىشمۇ مۇقەررەر ھالدا ئۆزىنىڭ مەلۇم بىر خىل ئەۋزەللىك تۇيغۇسىغا ئىگە بولالمىغانلىقى تۈپەيلىدىن ھاسىل بولىدۇ. باشقىچە ئېيتساق، ئۆزىنى باشقىلارنى مازاق قىلغانغا ئوخشاش مازاق قىلغاندا، ئاندىن مەغلۇپ بولغاندىن كېيىنكى روھىي ھالەتكە تەسەللىي بەرگىلى بولىدۇ.

بۇ خىل تۇرمۇش تېخنىكىسى ئازابلانغۇچىغىمۇ، ئۆزىنى كەمسىتكۈچىگىمۇ باب كېلىدۇ. مازاق قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ئۆزى

تارتىۋالغان ئازابقا تاقابىل تۇرغاندا، ياكى ئۆزىگە تېخىمۇ ئوبيېكتىپ ھالدا مۇئامىلە قىلغاندا، ئازابلىقتىن كېلىپ چىققان روھىي بېسىمنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرگىلى، ھەتتا پۈتۈنلەي تۈگەتكىلى بولىدۇ.

ئۆزىنىڭ مەغلۇپ بولغانلىق تەجرىبىسىنى كۈلكىلىك ئىش قاتارىدا سۆزلىگەندە، ئۈمىدسىزلىك تۇيغۇسىنى ئۈنۈملۈك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

«..... خۇددى ھەجۋىي رەسىمگە ئوخشاش، شۇ چاغدا مەن قاتتىق خىجىل بولدۇم، نېمە قىلارىمنى بىلمەي قالدىم...» ، «شۇ ۋاقىتتىكى ھالىتىمنى سەن ھەرگىز تەسەۋۋۇر قىلالمايسەن، مەن يالغۇز ئۆز ـ ئۆزۈمگە گەپ قىلدىم. خۇددى شۇڭخۇڭ ئويۇنى ئوينىغاندەك...» ئۆزىنىڭ مەغلۇپ بولغانلىقىنى قىلچە يوشۇرماي مازاق قىلالىغان ئادەم ئاكتىپلىقتا تولغان ئادەمدۇر. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە، مەغلۇبىيەت خۇددى ھاۋادىكى كۆپۈككە ئوخشاش، ئۇنىڭمۇ يوقىلىدىغان ۋاقتى بولىدۇ.

مەغلۇبىيەتنىڭ تەمىدىن سەل قارىغىلى بولمايدىغان ئەجايىب قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ. ئادەمنىڭ زېھنى ۋە ئىرادىسىنى تېخىمۇ قوزغايدۇ. بۇ خىل زېھنىي كۈچنىڭ مەنبەسى «كۈلكە» دۇر. يەنى، ئۆزىنىڭ مەغلۇبىيىتىنى كومېدىيىلەشتۈرۈپ، كۈلكە ـ چاقچاق ئىچىدە ئىچ قارنىنى بوشاتقىلى بولىدۇ.

شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، پائال تىرىشقاندىلا، مەغلۇبىيەتلىك روھىي ھالەتنى مۇۋەپپەقىيەتلىك روھىي ھالەتكە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ.

بىر ياش مال ساتقۇچى ئازراق تەجرىبىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن، مۇكاپاتقا ئېرىشىشنى ئۆزىگە نىشان قىلىپ بېكىتىپتۇ.

مۇكاپاتقا ئېرىشىش ئۈچۈن، ئۇ بىر ھەپتىدە ئاز دېگەندە 100 قېتىم مال سېتىشى كېرەك.

شۇ ھەپتىنىڭ جۈمە كۈنى كەچكىچە 80 قېتىم مال سېتىپتۇ. نىشانغا يېتىش ئۈچۈن يەنە 20 قېتىم قاپتۇ. بۇ ياش قەتئىي غەيرەتكە كېلىپ، مېنىڭ نىشانغا يېتىشىمگە ھېچ نەرسە توسالغۇ بولالمايدۇ، دەپ ئۆز ـ ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرۇپتۇ. بۇ ياش كۆڭلىدە قىلغان قىياس ۋە ئىشەنگەن نەرسىگە تىرىشىش ئارقىلىق چوقۇم ئېرىشەلەيدۇ، دېگەن ھۆكۈمگە ئىشىنىدىكەن. ئۇنىڭ بىلەن بىر گۇرۇپپىدىكى يەنە بىر پىركازچىك بىر ھەپتىلىك خىزمەتنى جۈمە كۈنىلا ئورۇنداپ بوپتۇ. بىراق ئۇ، شەنبە كۈنى سەھەردە يەنە خىزمەت ئورنىغا بېرىپتۇ.

شۇ كۈنى چۈشتىن كېيىن سائەت 3:00 كىچە بىر قېتىممۇ سودا قىلالماپتۇ. ئۇ بۇ ھەقتە مۇنداق بىر ساۋاتنى قوبۇل قىلغانىكەن. سودا پىركازچىكنىڭ ئۈمىدىدە ئەمەس بەلكى ئۇنىڭ پوزىتسىيىسىدە ۋۇجۇدقا چىقىشى مۇمكىن.

بۇ چاغدا ئۇ ئۆزىگە قىلىبنامە قىلغان سۆزنى ئېسىگە ئېلىپ، قىزغىنلىق بىلەن: مەن ساغلام، مەن خۇشال، مەن چوڭ ئىشلارنى قىلالايمەن دەپ ئۈچ قېتىم تەكرارلاپتۇ.

شۇ كۈنى چۈشتىن كېيىن سائەت بەشلەر ئەتراپىدا ئۇ ئۈچ قېتىم سودا قىپتۇ. نىشانغا يېتىش ئۈچۈن ئاران 17 قېتىم قالغانىكەن. ئۇ: مۇۋەپپەقىيەت تىرىشقان ئادەمگە مەنسۇپ بولىدۇ ھەمدە پائال، ئۈزلۈكسىز تىرىشقان ئادەمدە ساقلىنىدۇ، دېگەن سۆزنى ئېسىگە ئېلىپ، يەنە: مەن ساغلام، مەن خۇشال، مەن چوڭ ئىشلارنى قىلالايمەن دەپ بىر نەچچە قېتىم تەكرارلاپتۇ. شۇ كۈنى كەچ سائەت 11 بولغاندا، ئۇنىڭغا ھاردۇق يېتىپتۇ. لېكىن ئۇ خۇشال ئىدى.

چۈنكى شۇ كۈنى 20 قېتىم سودا قىلىپ، كۆزلىگەن نىشانغا يېتىپتۇ ۋە مۇكاپاتلىنىپتۇ. شۇنداقلا ئۈزلۈكسىز تىرىشقاندىلا مەغلۇبىيەتتىن غەلىبىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ دېگەن قائىدىنى بىلىپتۇ.

خاتالىق بىلەن مەغلۇبىيەتنىڭ يەنە بىر ياخشى يېرى شۇكى، ئۇ بىزگە قانداق چاغدا نىشاننى ئۆزگەرتىشنى ئۇقتۇرىدۇ. ئىشلىرىمىز ئوڭغا تارتقاندا نىشاننى ئۆزگەرتىشنى ئويلىمايمىز. چۈنكى كۆپ ساندىكى ئەھۋالدا بىزنىڭ ئىنكاسىمىز «تەتۈر ئىنكاس» پرىنسىپىغا بويسۇنىدۇ. بىز ئادەتتە ئىشلىرىمىز ئوڭغا تارتمىغان ياكى ئىشلىرىمىزنى ياخشى قىلالمىغان چاغدا ئاندىن بۇ ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلىمىز. سىز مۇشۇ پەيتتە تىزىڭىزنى ئويلىمايسىز. چۈنكى سىزنىڭ تىزىڭىز ساپمۇ ساق. مەسىلەن: قولىڭىزنىڭ جەينەكلىرىنى ئالايلى، ئۇلار نورمال ھەرىكەت قىلىپ تۇرغاچقا، ھېچ قانداق مەسىلە يوق. ئەگەر سىزنىڭ بىر پۇتىڭىز سۇنۇپ كەتسە، سىز ئىلگىرى قىلالايدىغان، شۇنداقلا قىلىشقا تېگىشلىك دەپ قارىغان ئىشلارنى ئەمدىلىكتە قىلالمايسىز.

تەتۈر ئىنكاسنىڭ مەنىسى ھازىرقى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىنىڭ كېرەككە كەلمىگەنلىكىنى، باشقا بىر يېڭى ئۇسۇلنى تېپىپ چىقمىسا بولمايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىز بىرەر نەرسىنى توغرا ئىشتىن ئەمەس، بەلكى سىناپ كۆرۈش ۋە مەغلۇپ بولۇشتىن بىلىۋالىمىز. ئەگەر بىز ھەر قېتىمدا قىلىپ كۆرگەن ئىش بولسا، نىشاننى ئۆزگەرتىپ يۈرمەيمىز. ھازىرقى يۆنىلىشكە قاراپ، تاكى نىشانغا يەتكۈچە داۋاملاشتۇرساقلا كۇپايە.

مەسىلەن: كادىز ناملىق دەرىجىدىن تاشقىرى ماي پاراخوتى فرانسىيىنىڭ غەربىي شىمال قىسمىدىكى بېرىدانىيە قىرغىقىدا

پارتلاپ كەتكەندىن كېيىن، 10 مىڭ توننىدەك ماي پۈتكۈل دېڭىز يۈزىنى ۋە دېڭىز قىرغىقىنى بۇلغىۋەتكەن، بۇنىڭ بىلەن نېفىت شىركەتلىرى نېفىت توشۇشقا دائىر نۇرغۇن بىخەتەرلىك ئۇسكۇنىلىرىگە ئەھمىيەت بېرىدىغان بولغان. شۇنىڭغا ئوخشاش، سەنلىداۋدىكى يادرو رېئاكسىيە دۆۋىسىدە ھادىسە يۈز بەرگەندىن كېيىن، يادرو رېئاكسىيە جەريانى ۋە بىخەتەرلىك ئۈسكۈنىلىرىنىڭ ھەممىسى ئۆزگەرگەن.

بىز خاتالىق ۋە مەغلۇبىيەتتىن ساۋاق ئېلىشىمىز كېرەك. چۈنكى، ئۇلار قوزغىتىش خاراكتېرىگە ئىگە بولۇپ، ئادەمنى ئوخشاشمىغان ئىشلارنى ئويلاپ چىقىشقا يېتەكلەيدۇ. بۇ خاتالىق ۋە مەغلۇبىيەتنى ئۆزگەرتەلەيدىغان روھىي ھالەتنىڭ بىر خىل مەھسۇلى.

ئۈمىدۋار بولۇڭ

ئامېرىكىلىق پسىخولوگىيە ئالىمى سېنىد رەھبەرلىكىدىكى بىر تەتقىقات تۇرىدە مۇنداق بىر سوئال ئوتتۇرىغا قويۇلغان: «ناۋادا سىزنىڭ ئەسلىدىكى نىشانىڭىز 80 نومۇر ئېلىش بولۇپ، لېكىن بىر ھەپتە بۇرۇن ئېلان قىلىنغان تۇنجى نەتىجىڭىز ئاران 60 نومۇر بولغان بولسا، بۇ نەتىجە ئوقۇش مەۋسۇمىدىكى ئومۇمىي نەتىجىڭىزنىڭ 30%نى ئىگىلىگەن بولسا، سىز كېيىن قانداق قىلماقچى؟

ئۈمىدۋارلىق كىشىنى ئالغا ئىنتىلدۈرىدۇ. چۈنكى ئۇ ئادەمدە ئىشەنچ ۋە ھاياتىي كۈچنى ساقلايدۇ ۋە ئۇرغۇتىدۇ.

بىر ئادەمنىڭ قانچىلىك ئۈمىدۋار بولۇشى شۇ ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. چۈنكى ئۈمىدۋارلىقنىڭ ئۆزى ئەڭ زور ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ. ئۈمىدۋارلىق دېگەن سۆز ئوڭۇشسىزلىققا دۇچ كەلگەندە ئەھۋالنىڭ چوقۇم ئۆزگىرىدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشىنىدىغان، قىيىنچىلىقتا قالغان ئادەمنى چۈشكۈنلىشىپ ئۆزىنى تاشلىۋېتىشتىن ساقلايدىغان بىر خىل روھىي ھالەتنى كۆرسىتىدۇ. ئۈمىدۋارلىق خۇددى ئىشەنچكە ئوخشاش كىشىنىڭ ھايات مۇساپىسىنى تېخىمۇ راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۈمىدۋارلىق دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغان ئادەمنىڭ ئۆز يوشۇرۇن كۈچىنى قېزىشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بىر ئادەمنىڭ ئۈمىدۋارلىققا تولغان ۋاقىتتا قازانغان نەتىجىسى ئۈمىدسىزلەنگەن ۋاقىتتىكىگە

قارىغاندا نەچچە ھەسسە كۆپ بولىدۇ. چۈنكى ئۈمىدۋار ئادەمدە ئومۇمەن كۈچلۈك، ئاكتىپ مۇددىئا بولىدۇ. بۇ خىل مۇددىئا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئامىلى، ئۇ بىر ئادەمنىڭ ھەۋىسى، قىزغىنلىقى، ئىشەنچىسى ۋە باشقا ئىقتىدارلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بىر پۈتۈن كۈچ ھاسىل قىلىپ، ھەرىكەتنىڭ ئۈنۈمىنى ئەڭ ياخشى دەرىجىگە يەتكۈزىدۇ. مىجەز - خاراكتېرىدىكى ئۈمىدۋارلىق بىلەن ئوچۇق - يورۇقلۇق تۇغما ئامىل بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، تۇغۇلۇشىدا جىمغۇر، ئۈمىدسىز ئادەممۇ تىرىشىش ۋە مەشىق قىلىش ئارقىلىق جانلىق، ئوچۇق - يورۇق ۋە ئىشەنچكە تولغان ئادەم بولۇپ يېتىلىشى تامامەن مۇمكىن.

دەرۋەقە، ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۈمىدۋار بولۇش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەرنىڭ ۋەزىيەت يارىتىشقا، قىيىنچىلىقتىن قۇتۇلۇشقا، نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرۇشقا ئىشەنچىسى كامىل؛ بەزىلەرنىڭ خىزمەتنى ئورۇنداش، نىشانغا يېتىش ئىقتىدارى، شارائىتى ياكى ئۇسۇلى كەمچىلرەك بولغاچقا، پاسسىپ ھالدا باشقىلارغا بېقىنىۋالىدۇ. كەيپىياتتىكى ئۈمىدۋارلىقنى ئۆلچەشتىكى مەقسەت ئۆلچەنگۈچىنى ئۆزىنىڭ ئۈمىدۋارلىق دەرىجىسىنى چۈشىنىش ئارقىلىق، ئۆز - ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرۇش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىش، مۇۋاپىق يوللار ئارقىلىق، ئۆز كەيپىياتىنى ياخشىلاش، ئۆز ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇش ھەمدە ئۆزىنىڭ ئاكتىپ كەيپىياتى ئارقىلىق باشقىلارنى تەسىرلەندۈرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىشتىن ئىبارەت.

ئامېرىكىلىق پسىخولوگىيە ئالىمى سېنىد رەھبەرلىكىدىكى بىر تەتقىقات تۇرىدە مۇنداق بىر سوئال ئوتتۇرىغا قويۇلغان: «ناۋادا سىزنىڭ ئەسلىدىكى نىشانىڭىز 80 نومۇر ئېلىش بولۇپ، لېكىن

بىر ھەپتە بۇرۇن ئېلان قىلىنغان تۈنجى نەتىجىگىز ئاران 60 نومۇر
بولغان بولسا، بۇ نەتىجە ئوقۇش مەۋسۇمىدىكى ئومۇمىي نەتىجىنىڭ
30%نى ئىگىلىگەن بولسا، سىز كېيىن قانداق قىلماقچى؟» نە-
تىجىدە بۇ سوئالغا بېرىلگەن جاۋابلارنىڭ پەرقى ناھايىتى چوڭ بو-
لۇپ، مۇنداق ئۈچ قاتلامغا بۆلۈش مۇمكىن: ئەڭ ئۈمىدۋار ئوقۇغۇ-
چىلار تېخىمۇ تىرىشىپ، تۈرلۈك چارە - ئاماللارنى قوللىنىپ،
نىشانغا يەتمەكچى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرگەن؛ ئوتتۇراھال ئۈمىدۋار
ئوقۇغۇچىلار بەزى ئامالالرنى قوللىنىپ تولۇقلايدىغانلىقىنى بىلـ-
دۈرگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇسۇللارنى قوللىنىش، ئەمەلىي ھەرد-
كىتىدە كۆرسىتىش ئىرادىسى يېتەرلىك بولمىغان؛ ئۈمىدسىز
ئوقۇغۇچىلار داۋاملىق تىرىشىشتىن ۋاز كەچكەن ھەمدە ئۇلاردا ھېچ
ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدىغانلىقىدەك چېكىنىش ھالىتى ئىپا-
دىلەنگەن. سېنىد يەنە ئوقۇغۇچىلاردىكى بۇ خىل ئۈمىدۋارلىق بىلەن
ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسى ئوتتۇرىسىدا ناھايىتى چوڭ باغلىـ-
نىش بارلىقىنى، ھەتتا ئوقۇغۇچىنىڭ بۇندىن كېيىنكى نەتىجە-
سىنى توغرا پەرەز قىلىش جەھەتتە ئەڭ نوپۇزلۇق بولغانSAT
ئىمتىھانىدىنمۇ ئېشىپ چۈشىدىغانلىقىنى بايقىغان. بولۇپمۇ ئەق-
لىي ئىقتىدارى جەھەتتە ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئوقۇغۇچىلار
ئارىسىدا ئۈمىدۋارلىقى كۈچلۈكرەك ئوقۇغۇچىنىڭ ئۆگىنىش نە-
تىجىسى ئۈمىدۋارلىقى ئاجىزراق ئوقۇغۇچىنىڭكىدىن خېلى يۇ-
قىرى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۈمىدۋار ئوقۇ-
غۇچى بىر قەدەر يۇقىرى نىشاننى كۆزلەپ كۈرەش قىلىدۇ ھەمدە
نىشانغا يېتىش ئۈچۈن قانداق تىرىشىشنى بىلىدۇ.

تەتقىقاتچىلار يەنە ئۈمىدۋار بولۇشتىكى بىر مۇھىم كۆرسەت-
كۈچنىڭ ئارزۇ ئىكەنلىكىنى يەنى قانداق نىشان بولۇشىدىن قەت-

ئىينەزەر، ئۆزىنىڭ نىشانغا يېتىش ئىقتىدارى ۋە چارىسىگە ئىگە
ئىكەنلىكىگە تولۇق ئىشىنىش لازىملىقىنى بايقىغان. ئارزۇ ئازابنى
يېنىكلىتىپلا قالماستىن بىر ئادەمنىڭ ئۆگىنىش، خىزمەت،
تۇرمۇشىدا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ ھەمدە سىزنى ھەر جە-
ھەتتە تېخىمۇ زور ئۇستۇنلۇككە ئىگە قىلىدۇ. ئۈمىدۋارلىق قىيىن
ئەھۋالدا قالغان ئادەمنى پاسسىپلىق، بوشاڭلىق، چۈشكۈنلۈكتىن
ساقلايدۇ. ئۈمىدۋارلىق ئىشەنچكە ئوخشاش بىزنى ھايات مۇساپە-
سىنى ئوڭۇشلۇق تاماملاش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. دەرۋەقە،
قارىغۇلارچە، گۆدەكلەرچە ئۈمىدۋار بولساق بولمايدۇ. بۇنىڭغا دىققەت
قىلمىساق قورقۇنچلۇق ئاقىۋەتكە دۇچار بولىمىز.

ئۆزىگە ئىشىنىش ئۈمىدۋارلىقنىڭ بىر خىل ئىپادىسى. ھەر
بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. بە-
زىلەر ئۆزىنىڭ ھامان قىيىن مەسىلىلەرنى ھەل قىلىپ، قىيىن
ئەھۋالدىن قۇتۇلۇپ چىقىشىغا ئىشىنىدۇ؛ يەنە بەزىلەر بولسا، ئۆ-
زىنىڭ نىشانغا يېتىش شەرتىگە ئىگە ياكى ئىگە ئەمەسلىكىگە قا-
رىتا ئۈمىدسىز پوزىتسىيىدە بولىدۇ. ئىشەنچىسى كامىل، ئۈمىدۋار
كىشىلەر ئومۇمەن مۇنداق بىر نەچچە ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە: ئۆز -
ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرالايدۇ، نىشانغا يېتىشنىڭ تۈرلۈك چارە - ئا-
ماللىرىنى تاپالايدۇ، قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەندە، ئۆز - ئۆزىگە تە-
سەللى بېرەلەيدۇ. ئىشلارنى جانلىق بىر تەرەپ قىلالايدۇ. مۇشكۇل
ۋەزىپىنى كىچىك بۆلەكلەرگە پارچىلاپ ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ پېنسىلۋانىيە ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى پسىخولو-
گىيە ئالىمى مارتىن سىئورمان ئۈمىدۋارلىقنى كۆپ تەتقىق قىلـ-
غان پروفېسسور بولۇپ 1984 - يىلى ئۆزى تۇرۇشلۇق ئۇنىۋېرسى-
تېتتىكى 500 نەپەر يېڭى ئوقۇغۇچى ئارىسىدا ئۈمىدۋارلىق توغ-

رىسىدا سىناق ئېلىپ بارغان. ئۇ بۇ قېتىمقى سىناق ئارقىلىق،
ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۇنىۋېرسىتېتقا كىرگەندىن كېيىنكى تۇنجى
يىللىق ئۆگىنىش نەتىجىسىنى ئۇلارنىڭ مەكتەپكە كىرىش ئىم-
تىھانىدا ئېرىشكەن نەتىجىسى ۋە تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپتىكى نە-
تىجىسىدىنمۇ بەكرەك توغرا مۆلچەرلىگىلى بولىدىغانلىقىنى باي-
قىغان. ئۇ بۇ ئەھۋالنى تەھلىل قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: «مەكتەپكە
كىرىش ئىمتىھانىدا پەقەت ئوقۇغۇچىنىڭ ئىلىمگە بولغان قىزى-
قىش ئىقتىدارىلا ئۆلچىنىدۇ. لېكىن مۇئەييەن دەرىجىدىكى ئىق-
تىدارغا ئېگىلىمەس ـ سۇنماس روھىي ھالەت قوشۇلغاندىلا ئاندىن
مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ. ئوقۇغۇچىنىڭ مۇددىئاسىنى
مەكتەپكە كىرىش ئىمتىھانى بىلەن بىلگىلى بولمايدۇ، بىر ئادەم-
نىڭ مۇۋەپپەقىيىتىنى مۆلچەرلەشتە ناھايىتى مۇھىم بولغىنى شۇ
ئادەمنىڭ ئوڭۇشسىزلىققا دۇچ كەلگەندە تاللىغان يولىغا قاراش
كېرەك. ئەقلىي كۈچى ئانچە پەرقلەنمەيدىغان ئادەملەر ئۈچۈن
ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ ئەمەلىي نەتىجىسى ئۇلارنىڭ ئىقتىدارى بىلەن
مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، ئۇلارنىڭ مەغلۇبىيەتكە بەرداش-
لىق بېرىش ئىقتىدارى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.» ھەر بىر مەغلۇ-
بىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىق ئادەمنىڭ ئۇمىدۋارلىقىغا بولغان سىناق
بولۇپ، ئۇمىدۋار ئادەم مەغلۇبىيەتنىڭ سەۋەبلىرىنى ئۆزىدىن باشقا
تەرەپلەردىن ئىزدەپ تېپىپ، ئۇسۇلىنى ياخشىلايدۇ ۋە سىناقنى دا-
ۋاملاشتۇرىدۇ؛ ئۇمىدسىز ئادەم كەينى ـ كەينىدىن كەلگەن زەربىگە
بەرداشلىق بېرەلمەي، روھىي جەھەتتىن پاسسىپ، غەمكىن، چۈش-
كۈن ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ.

شۇڭا، سىز ئۇمىدۋارلىقتىن ئىبارەت بۇ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ
كۈچنى ئىگىلەڭ.

ھازىرقى ۋاقتىڭىزنى قەدىرلەڭ

ھازىرقى ۋاقىتنى قەدىرلەپ، ئۇنىڭدىن تولۇق پايدىلىنىڭ ، مى-
نۇت ـ سېكۇنتنىمۇ قولدىن بەرمەڭ. ئەگەر سىز ئۇنداق قىلماي ،
ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى نابۇت قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ۋاقىتنى ئۆتكۈزسە-
ڭىز ، ئۆزىڭىزگە تەۋە بولغان ھازىرقى ۋاقىتتىن مەڭگۈ قۇرۇق قالى-
سىز .

ئامېرىكىلىق داڭلىق يازغۇچى خانرۇي جېمىس «كونسۇللار»
دېگەن كىتابىدا: «تۇرمۇشنىڭ پەيزىنى سۈرۈڭ، بۇنداق قىلماس-
لىقىڭىز ئۆزى بىر خاتالىق، سىزنىڭ كونكرېت نېمە قىلىشى-
ڭىزنىڭ كارايىتى چاغلىق، ئەڭ مۇھىمى سىزگە ياشاشتا زۆرۈر
بولغان روھىي ھالەت كېرەك. ناۋادا، ھاياتلىق بولمىسا، سىزدە يەنە
نېمە قالىدۇ؟... شۈبھىسىزكى، قولدىن كەتكەن نەرسە مەڭگۈ قاي-
تىپ كەلمەيدۇ... مۇۋاپىق پەيتنىڭ ئۆزى كىشىلەر خۇرسەنلىك
بىلەن ئېرىشەلىگەن پەيتنى كۆرسىتىدۇ... ئوبدان ياشاڭ!»دەپ سە-
مىمىي ئاگاھلاندۇرۇش بەرگەنىدى.

ئەگەر سىز تولستوينىڭ كىتابىدىكى پېرسوناژ ئىۋان ـ يە-
لىكچە ئوخشاش، ئۆتكەن ئۆمرىڭىزنى ئويلىغان چېغىڭىزدا، بىرەر
ئىشنى قىلىپ قويۇپ ئەپسۇسلانغان ۋاقتىڭىزنىڭ ئىنتايىن ئاز
ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

«ئەگەر مۇشۇ ۋاقىتتا قەدەر ئۆتكۈزگەن پۈتكۈل ھاياتىم خاتا

بولغان بولسا، قانداق قىلىش كېرەك؟ ئۇ ئۇشتۇمتۇت ئىلگىرىكى
ئۇنىڭ نەزىرىدە زادى مۇمكىن بولمايدىغان ئىشلارنىڭ ھەممىسى
راست بولۇشى مۇمكىن دېگەن تۇيغۇغا كەلدى. ئۇ راستلا ئۆزى يا-
شىماقچى بولغان ئۇسۇل بويىچە ياشىمىغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇ
توساتتىن ئىلگىرى سېزىش مۇمكىن بولمىغان بىر ئۇيىنى سەز-
گەندەك بولدى. بۇ ئويى گەرچە غىل - پال قىلىپ يوقىغان بولسىمۇ،
راست بولۇشى، بۇنىڭدىن باشقىلىرىنىڭ ھەممىسى ساختا بولۇشى
مۇمكىن. ئۇنىڭ كەسپىي مەجبۇرىيىتى، ئۇنىڭ تۇرمۇشى ۋە ئائى-
لىسىدىكى پۈتكۈل ئورۇنلاشتۇرۇشلار، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ بارلىق
ئىجتىمائىي مەنپەئىتى ۋە كۆرۈنۈشتىكى مەنپەئىتىنىڭ ھەممىسى
ساختا بولۇشى مۇمكىن. ئۇ مۇشۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئىزچىل
ئاقلاپ كەلگەنىدى. ئەمدىلىكتە ئۇ توساتتىن ئۆزىنىڭ ئاقلاشلىرى-
نىڭ بىھۇدە ئاۋارىچىلىق ئىكەنلىكىنى، ئاقلاشقا ئەرزىگۇدەك نەر-
سىنىڭ يوقلۇقىنى ھېس قىلغانىدى...»

دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، سىز قىلىپ باقمىغان ئىشلارلا سىز-
نىڭ خىيالىڭىزدىن چىقمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، سىز قىلىشقا تې-
گىشلىك سىزگە ئىنتايىن ئايان، ئۇ بولسىمۇ ھەرىكەتكە كېلىش،
ھازىرقى ۋاقىتنى قەدىرلەپ، ئۇنىڭدىن تولۇق پايدىلىنىڭ، مىنۇت،
سېكۇنتنىمۇ قولدىن بەرمەڭ. ئەگەر سىز مۇشۇنداق قىلماي،
ئۆز - ئۆزىڭىزنى نابۇت قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ۋاقىت ئۆتكۈزسىڭىز
ئۆزىڭىزگە تەۋە بولغان ھازىرقى ۋاقىتتىن مەڭگۈ قۇرۇق قالىسىز.

«بۈگۈن» دېمەك — «تۈنۈگۈنكى» پىلاننىڭ «بۈگۈنى»، بۇ
قىممەتلىك «بۈگۈن» ئۆزۈنىغا بارماي، يىراق جايلارغا كېتىپ قا-
لىدۇ.ھەر بىر ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھايات كەچۈرەلەيدىغان ۋاقىت
پەقەت ھازىر، ئۆتمۈش ئاللىبۇرۇن يوقالغان، كەلگۈسى تېخى يېتىپ

كەلمىگەن بولىدۇ. «تۈنۈگۈن» خۇددى ۋاقىتى ئۆتكەن چەككە ئوخ-
شايدۇ؛ «ئەتە» بولسا، نەقلەشتۈرۈلمىگەن قەرەللىك چەككە ئوخ-
شايدۇ. پەقەت «بۈگۈن» لا ئوبوروت خاراكتېرىگە ئىگە نەق پۇلغا
ئوخشايدۇ.

ھۇرۇنلۇقنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇلى — ھازىرقى ۋاقىتتا يا-
شاشنى ئۆگىنىۋېلىش. «ھازىرقى ۋاقىت» دېگەن سۆزدە «ھازىر»
بولۇۋاتقان شۇ ۋاقىت ئۇقۇمى تەكىتلىنىدۇ. رېئال تۇرمۇش بولسا،
سىزنىڭ ھەقىقىي تۇرمۇشىڭىزنىڭ ئاچقۇچى. بىز پەقەت «ھازىر»
دىلا ياشىيالايمىز. ھازىردىن باشقا ۋاقىتتا ياشىشىمىز ھەرگىز
مۇمكىن ئەمەس. سىزنىڭ ئىگىلەيدىغىنىڭىز پەقەتلا ھازىرقى ۋا-
قىت، كەلگۈسى بولسا، يېتىپ كېلىش ئالدىدا تۇرغان «ھازىر»
خالاس. شۇنىسى ئېنىقكى، كەلگۈسى يېتىپ كېلىشتىن ئاۋۋال
كەلگۈسىدە ياشايمەن دېيىشىڭىز مۇمكىن ئەمەس. ھالبۇكى بىز-
نىڭ مەدەنىيەت ئەنئەنىمىزدە ھەمىشە ھازىرقى ۋاقىتنىڭ مۇھىم-
لىقى ئاجىزلاشتۇرۇلىدۇ، شۇڭا بىز كىشىلەرنىڭ ئاغزىدىن:

«كەلگۈسى ئۈچۈن پۇل يىغىۋاتىمەن» ؛
«كەينىنى ئويلاش كېرەك»؛
«راھەت - پاراغەتكە بەك بېرىلمەسلىك كېرەك»؛
«بۇندىن كېيىن قانداق قىلىشنى ئويلاپ قوي»؛
«پېنسىيىگە چىقىشقا تەييارلىق كۆرۈش»؛

دېگەندەك سۆزلەرنى دائىم ئاڭلاپ تۇرىمىز.

بىزنىڭ ئەنئەنىۋى مەدەنىيىتىمىزدە، رېئاللىقتىن ئۆزىنى
قاچۇرۇش بىر خىل تارقىلىشچان كېسەللىككە ئايلىنىپ قالغان.
ئىجتىمائىي مۇھىت ھەمىشە كىشىلەردىن كەلگۈسى ئۈچۈن ھا-
زىرنى قۇربان قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. مەنتىقە بويىچە ھۆكۈم

قىلغاندا، بۇنداق پوزىتسىيىنى قوللىنىش ھازىرقى ھۇزۇر ـ ھالاۋەتتىن ساقىت بولۇشنى بىلدۈرۈپلا قالماستىن، بەخت ـ سائادەتتىن مەڭگۈ يىراق تۇرۇشنى بىلدۈرىدۇ ـ شۇنداق ئەمەسمۇ؟ كەلگۈسى پەيت يېتىپ كەلگەن ھامان، ھازىرقى پەيتكە ئايلىنىدۇ، بىز شۇ ۋاقىتتا يەنىلا ئاشۇ ھازىرقى ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ كەلگۈسى ئۈچۈن تەييارلىق كۆرىمىز. شۇنىڭ بىلەن بەخت ـ سائادەت يەنىلا ئەتىكى ئىش بولۇپ، مەڭگۈ ئارزۇ قىلىشقا بولىدىغان، ئەمما يەتكىلى بولمايدىغان ئىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ.

رېئاللىقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇشنىڭ ئىپادىسى كۆپ خىل، بىز رېئال تۇرمۇشتا تۆۋەندىكىدەك مىساللارنى پات ـ پات ئۇچرىتىپ تۇرىمىز:

بىر كۈنى چۈشتىن كېيىن، سانىنا ئورمانلىققا بېرىپ ئايلىنىپ كېلىشنى، تەبىئەتنىڭ قۇچىقىدا، ھازىرقى ۋاقىتتىن تازا ھۇزۇر ئېلىشنى قارار قىلدى. لېكىن ئۇ ئورمانلىققا بېرىپ، خۇددى بىر نەرسىسى كەمدەك ھېس قىلدى. ئۇنىڭ كەيپىياتى داۋالغۇشقا باشلىدى، ئۇ ئۆيدە قىلىدىغان بىر مۇنچە ئىشلارنىڭ بارلىقىنى ئېسىگە ئالدى. بالىلىرىمنىڭ ئىشتىن چۈشىدىغان ۋاقتى بولۇپ قالدى، كۆكتات سېتىۋالىدىغان ئىش بار، ئۆيۈمنى تازىلىمىغانىدىم، ئۆيۈم ھازىر قانداق بولۇپ كەتكەندۇ؟ دېگەنلەرنى ئويلىدى.

ئۇنىڭ ئىدىيىسى ئىختىيارسىز داۋالغۇماقتا ئىدى، ئۇ ئورمانلىقتىن قايتقاندىن كېيىن قىلىدىغان تۈرلۈك ئۆي ئىشلىرىنى ئويلاۋاتاتتى. ئۇنىڭ ھازىرقى ۋاقتى ئەنە شۇنداق ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەش ياكى كەلگۈسى ئۈستىدە ئويلىنىش بىلەن ئۆتۈپ كەتكەن ئىدى، بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇنىڭ گۈزەل تەبىئەت قوينىدا ئاسان ئېرىشكىلى بولمايدىغان ھازىرقى پەيتتىن ھۇزۇرلىنىشى مۇمكىن

ئەمەس ئىدى.

نېك خانىم دېڭىز ئارىلىغا بېرىپ ئارام ئالىدىغان بىر پۇرسەتكە ناھايىتى تەستە ئېرىشكەنىدى، ئۇ ھەر كۈنى دېڭىز ساھىلىغا بېرىپ كۈنگە قاقلىناتتى، لېكىن ئۇ دېڭىزنىڭ ساپ، مەيىن شامىلى، ئىللىق قۇياش نۇرىدىن بەھىر ئېلىشنى ئويلىماي، بەلكى ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئاپتاپتا كۆيۈپ كەتكەن تېرىسىنى كۆرگەن دوستلىرىنىڭ نېمە دەيدىغانلىقىنى ئويلىغان، ئۇنىڭ ئوي ـ پىكرى ھەدېسىلا كەلگۈسىدىكى مەلۇم بىر دەقىقىگە مەركەزلەشكەن بولۇپ، شۇ پەيت يېتىپ كەلگەندە، ئۆزىنىڭ دېڭىز ساھىلىدا ئاپتاپسىنىشتىن ھۇزۇر ئالالمىغانلىقىدىن پۇشايمان يېگەن.

جېك بىر ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىسى بولۇپ، ئۇ مەكتەپتىن ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، دادىسى ئۇنى دەرھال دەرسلىرىنى كۆرۈشكە دەۋەت قىلغان، ئەمەلىيەتتە، جېكنىڭ شۇ تاپتا ئۆگەنگۈسى يوق ئىدى، ئۇنىڭ تېلېۋىزوردىكى پۇتبول مۇسابىقىسىنى كۆرگۈسى بار ئىدى. ئەمما ئۇ ئامالسىزلىقتىن دەرسنى كۆرۈشكە مەجبۇر بولدى. بىر ھازا ئۆتكەندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ ئاران ئۈچ بەت كۆرگەنلىكىنى بايقىدى، چۈنكى ئۇنىڭ خىيالى باشقا ئىشتا ئىدى. يەنە كېلىپ ئۆزىنىڭ نېمە ئوقۇۋاتقانلىقىنىمۇ بىلمەيتتى، ئۇ ئۆزىنى تامامەن بىر كىتاب كۆرۈش مۇراسىمىغا قاتناشقاندەك ھېس قىلاتتى.

يۇقىرىقى مىسالدا دېيىلگەن بىر نەچچە ئادەمنىڭ ئۆزىگە تەۋە ھازىرقى ۋاقىتنى تولۇق ئىگىلىمىگەنلىكى، ھازىرقى ۋاقىتتىن ياخشى ھۇزۇرلىنالمىغانلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز. ھازىرقى ۋاقىت ھەم بىلىپ بولغىلى بولمايدىغان ھەم سىزدىن بىردەممۇ

ئايرىلمايدىغان بىر خىل ۋاقىت بولۇپ، ئەگەر سىز شۇ ۋاقىتتىن
ئۇنۇملۇك پايدىلانسىڭىز، ئاندىن ھۇزۇر ـ ھالاۋەتكە ئېرىشەلەيسىز.
شۇڭا، سىز ھازىر ۋاقىتنىڭ ھەر بىر مىنۇت ـ سېكۇنتىدىن تولۇق
ھۇزۇر ئېلىشىڭىز، ئۆتكەن كۈنلەرنى ۋە ئۆزلۈكىدىن كېلىدىغان
كەلگۈسىنى ئويلاپ يۈرمەسلىكىڭىز كېرەك. ھازىرقى ۋاقىتنى
چىڭ تۇتۇڭ، چۈنكى بۇ ئۆزىڭىزگە تەۋە بولغان بىردىنبىر ۋاقىت.
ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئۈمىد، ئارزۇ ۋە پۇشايمان — رېئاللىقتىن
ئۆزىنى قاچۇرۇشتىكى ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئۇسۇل.

رېئاللىقتىن قېچىش كەلگۈسىگە نىسبەتەن بىر خىل غايە-
ۋانلىقنى پەيدا قىلىدۇ. سىز بۇنىڭدىن كېيىنكى تۇرمۇشىڭىزنىڭ
مەلۇم بىر دەقىقىسىدە، بىرەر مۆجىزە يۈز بېرىپ، ھەممە ئىشى-
ڭىزنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولۇپ كېتىشىنى، چەكسىز بەخت ـ سا-
ئادەت ۋە بايلىققا ئىگە بولۇشنى تەسەۋۋۇر قىلىشىڭىز مۇمكىن.
ياكى ئۆزىڭىزنىڭ ئۇنۇۋېرسىتېتنى پۈتكۈزۈش، توي قىلىش، با-
لىلىق بولۇش ياكى يۇقىرى مەنسەپكە ئولتۇرۇش دېگەندەك بىرەر
ئالاھىدە نەتىجە قازىنىپ، يېڭى ھاياتقا قايتىدىن ئېرىشىشنى ئارزۇ
قىلىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن، دەل شۇنداق بىر پەيت يېتىپ كەل-
گەندە، ئۆزىڭىز ئەسلىي قىياس قىلغاندەك بەخت ـ سائادەتكە ئېرد-
شەلمەسلىكىڭىز، ھەتتا ئۈمىدسىزلىنىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى،
ئۇمۇ بىر خىل كۆز يۇمغىلى بولمايدىغان «ھازىرقى ۋاقىت». نېمە
ئۈچۈن نۇرغۇن ياشلار توي قىلىپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا تۇرمۇشى ۋە نى-
كاھىنىڭ بەختسىزلىكىدىن ئاھ ئۇرىدۇ؟ بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇلار
نىكاھ ۋە كەلگۈسىنى ھەددىدىن زىيادە گۈزەل قىلىپ تەسۋىرلىگەن،
شۇڭا، بۇلارنىڭ ھەممىسى كۆز ئالدىدا پەيدا بولغاندا، ئۇلار رېئال
تۇرمۇشقا چۆككەندە، بۇ خىل رېئاللىققا يۈزلىنىشنى خالىمايدۇ.

دەرۋەقە، ئەگەر تۇرمۇشنىڭ مەلۇم تەرەپلىرى سىزنىڭ ئارزۇ-
يىڭىزدىكىدەك بولماي قالسا، يەنىلا كەلگۈسىنى يەنە بىر قېتىم
كۆڭلىڭىزدىكىدەك تەسۋىرلەپ، ئۆزىڭىزنى غەمكىنلىكتىن قۇ-
تۇلدۇرسىڭىز بولىدۇ. لېكىن، بۇ خىل يامان ئايلىنىش ھەرگىزمۇ
تۇرمۇشىڭىزنىڭ مۇقىم ئەندىزىسىگە ئايلىنىپ قالمىسۇن، سىز
دەرھال رېئال تۇرمۇشقا ماس بەزى تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، بۇ خىل
يامان ئايلىنىشقا خاتىمە بېرىشىڭىز كېرەك.

پاسسىپ ئامىلنى تۈگىتىشنىڭ يەتتە خىل تەدبىرى

مەيۇسلەنمەڭ

بىز دائىم «ھازىرچە قويۇپ تۇرۇش» بىلەن «شۇ زامان ئىشلەش» تەك ئوخشاش بولمىغان ئىككى خىل ئۇھسۇلنى ئۇچرىتىمىز، ئالدىنقىسى دېلىغۇللۇقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، بىر خىل خەتەرلىك كىرزىس ھېسابلىنىدۇ. كېيىنكىسى بولسا، كەسكىنلىكنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ياشاشتىكى ئۈستۈنلۈك ھېسابلىنىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەردە مۇنداق بىر خىل ئىللەت مەۋجۇت، ئۇ بولسىمۇ، ئۆز تۇرمۇشىدىن مەيۇسلىنىپ قەددىنى رۇسلىيالماسلىق، بۇنداقلاردا ئوبرازىنى قايتا تىكلەش ئىرادىسى كەمچىل بولۇپلا قالماستىن، پاسسىپ ھالدا پۇرسەت كۈتۈشنىلا بىلىدۇ، خالاس. ئۇلاردىكى بۇ خىل روھىي ھالەت ئۇلارنىڭ ئىشنى كۆڭۈل قويۇپ

قىلماسلىقى، قەتئىي ئىرادىگە كەلمەسلىكى، جاپادىن قورققانلىقىدىن كېلىپ چىققان. شۇڭلاشقا، ئۇلارنىڭ كىشىلىك ھاياتى ئۇتۇقسىزلىقتىن قۇتۇلالمايدۇ.

پىلىكوس كىشىلەرگە مۇنداق ھېكايىنى كۆچەپ تەۋسىيە قىلغان، ئۇنىڭ قارىشىچە، بۇ ھېكايە مۇتلەق كۆپ ساندىكى مەيۇس كىشىلەرنى خىجالەتكە قويىدىكەن:

ئەنگلىيىدىكى لوندون مۇنارى ئېلىزابېت I نىڭ زامانىدا جىنايەتچىلەرنى قامايدىغان جاي ئىدى، 1573 ـ يىلى، ھامپتوندىكى گراف ۋايىسلى خان جەمەتىنىڭ چىشىغا تېگىپ قويغانلىقتىن، مۇشۇ يەرگە قامىلىپتۇ. ئۇ قامالغان بۇ جاينىڭ تاملىرى ئېگىز ھەم قېلىن، ئىچى زەي ھەم سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ نالە ـ پەريادىنى ھېچكىم ئاڭلىمايدىكەن. ئۇنىڭ ئۈمىدى پۈتۈنلەي بەربات بولۇپتۇ. چۈنكى لوندون مۇنارىدىن تىرىك چىققان ئادەم يوق دېيەرلىك ئىدى، قامالغان ئادەم كېسەل بولمىغان تەقدىردىمۇ يېگانىلىقتىن ساراڭ بولۇپ قالاتتى.

گراف ۋايىسلىنىڭ ياتقان كامېرىدا بىر كىچىك كۆزنەك بولۇپ، شۇ كۈنى ئۇ ئادىتى بويىچە كىچىك كۆزنەكنىڭ ئالدىدا، كۆك ئاسماننىڭ كىچىككىنە بىر پارچىسىغا قاراپ، ئۆزىنىڭ بەختسىز تەقدىرىدىن ئېچىنغان ھالدا ئۇھ تارتىپ، مەيۇس ھالەتتە ئولتۇرغانىكەن. توساتتىن، يوغلۇق بىر نەرسە كۆزنەكنىڭ تەكچىسىدە پەيدا بوپتۇ، ئۇ زەن قويۇپ قارىسا، كۆز ئالدىدا ئۇنىڭ مۇشۇكى تۇرغانىكەن، ئۇ ئۆزىنىڭ كۆزىگە ئىشەنمەي قاپتۇ، پۈتۈن كۈچى بىلەن بېشىنى سىلكىپتۇ، ئۇ كۆڭلىدە:

مەن شۇنچە تېزلا نېرۋامدىن ئاداشقان ئوخشىمامدىم ـ دەپ ئويلاپتۇ. بىراق مۇشۇكنىڭ «مياڭلىغان» ئاۋازى شۇ قەدەر ئېنىق

ئىدى، ئۇ قولىنى سوزۇپ، پەس ئاۋازدا مۇشۇكنى چاقىرىپتۇ، مۇ-
شۇك كۆزنەكنىڭ تۆمۈر رېشاتكىسىدىن قىسىلىپ كىرىپ، ئى-
گىسىنىڭ قوينىغا ئۆزىنى ئېتىپتۇ. گراف ۋايىسلى شۇ چاغدىلا
بۇنىڭ چۈش ئەمەسلىكىنى ھېس قىپتۇ. ئۇ مۇشۇكنى باغرىغا
چىڭ بېسىپ، قاتتىق يىغلاپ كېتىپتۇ. ئەسلىدە خوجايىنى تۇتۇپ
كېتىلگەندىن كېيىن، بۇ مۇشۇكمۇ ئۆيدىن چىقىپ كەتكەنىكەن.
لېكىن ئۇنىڭ خوجايىنى قامالغان جاينى قانداق بىلىۋالغانلىقى
ھەمدە تۇرخۇننى بويلاپ ئۇنىڭ كامېرىغا كىرىپ كەلگەنلىكىنى
ھېچكىم چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەپتۇ. گۇندىپايمۇ بۇ مۇشۇكنىڭ
ھېكايىسىنى ئاڭلاپ ھەيران قاپتۇ ـ دە، قائىدىنى بۇزۇپ، گرافنىڭ
مۇشۇكنى ئېلىپ قېلىشىغا ئىجازەت بېرىپتۇ، ھەمدە بۇ ئىشنى
خان جەمەتىگىمۇ مەلۇم قىلماپتۇ.

شۇندىن باشلاپ، ۋايىسلى يېگانىلىقتا ئۆتكەن تۈرمە ھاياتىدا
بىر ھەمراھقا ئىگە بوپتۇ. ئۇ كىرگەن تاماقنى ئاۋۋال مۇشۇككە
يېگۈزۈپتۇ، ئۇ ئۆزى ئىختىيارى بىلەن كېلىپ تۈرمىدە يېتىشىپ
بەرگەن بۇ ھەمراھىدىن ئىنتايىن مىننەتدار ئىكەن. ئۇلار ئىككىسى
بىر ـ بىرىگە ھەمراھ بولۇپ ئۇزۇن يىللارنى ئۆتكۈزۈپتۇ. مۇشۇك
ئاخىرى تۈرمىدە قېرىلىق يېتىپ ئۆلۈپتۇ. مۇشۇك ئۆلگەندىن كې-
يىن، ۋايىسلى يەنە يالغۇز قاپتۇ، لېكىن ئۇ مەيۇسلەنمەپتۇ، ئۇ بۇ
يەردىن تىرىك چىقىشقا بەل باغلاپتۇ، بولمىسا ئۇ مۇشۇككە يۈز
كېلەلمەيتتى.

1624 ـ يىلى، ۋايىسلى پادىشاھ جېمىس تەرىپىدىن قويۇپ
بېرىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ 51 يىلدىن كېيىن لوندون مۇنارىدىن
چىقىپتۇ. ئۇ تۈرمىدىن چىققاندىن كېيىن، تۇنجى ئىش سۈپىتىدە،
ئۆلۈپ كەتكەن مۇشۇكنىڭ رەسىمىنى سىزدۇرۇپ، ئۇنى ئۆيىنىڭ

ئوتتۇرىسىغا ئېسىپ قويۇپتۇ.

گراف ۋايىسلىنىڭ تاكى قويۇپ بېرىلگەنگە قەدەر 51 يىل تا-
قەت قىلىشىغا زادى نېمە سەۋەبچى بولدى؟ ئۇنىڭ مەيۇسلىنىش
كەيپىياتىنى يېڭىپ، چوقۇم ھايات قېلىش ئىشەنچىسىگە ئىگە
بولۇشىغا ھېلىقى مۇشۇك سەۋەبچى بولغانىدى.

سىز بۇ ھېكايىنى ئوقۇغاندىن كېيىن، سىزنىڭ پۈتكۈل ھا-
ياتىڭىزنى چۈشەپ تۇرىدىغان يەنە قانداق پاسسىپ روھىي ھالەت
مەۋجۇت بولۇپ تۇرالىسۇن؟ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، مەيۇسلىنىش
زور ساندىكى كىشىلەر ئاساسەن يۇقتۇرۇۋالىدىغان، داۋالىماق ئەڭ
تەس بولغان كېسەللىك. بۇ خىل روھىي ھالەت كېسەللىكىنىڭ
ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە:

1. مەيۇس ئادەمنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتى قاشاڭ، ئېزىلەڭگۈ بو-
لۇپ، قىلغان ئىشلىرىنىڭ ھەممىسى قالايمىقان، ئۈنۈمسىز بولى-
دۇ. ئۇنداقلارنىڭ تېنىمۇ خۇددى سۆڭەكسىز تەنگە ئوخشاش تۈز
بولمايدۇ. ھەممىلا يەردە گالۋاڭ، چېچىلاڭغۇ، گومۇش ۋە روھسىز
كۆرۈنىدۇ، بۇ بىر ئادەمدىكى ئەڭ پاسسىپ روھىي ھالەتنىڭ بىرى.

مەيۇسلىنىش بىر ئادەم ئۇچۇن ئېيتقاندا يېڭىشكە تېگىشلىك
روھىي ھالەتنىڭ بىرى، بۇ خىل روھىي ھالەت ۋاقتىدا تەدبىر
قوللىنىشىڭىز ۋە ۋاقتىدا ھەرىكەتكە كېلىشىڭىزگە ناھايىتى تو-
سالغۇ بولىدۇ. بۇ خىل روھىي ھالەتتىكى كىشىلەر مەسىلىگە دۇچ
كەلگەن ھامان ئۇنى ـ بۇنى ئويلاپ نېمە قىلارىنى بىلمەي، ساقالغا
ئوت تۇتاشمىغۇچە، بىرەر نەتىجىنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدۇ. ۋاقىت-
نىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئىشلارغا دۇچ كەلگەندە كەسكىن بىر تەرەپ
قىلالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ،
ئۇنىڭ ئەسلىدىكى بارلىق ئىقتىدارى ئاستا ـ ئاستا ئاجىزلاپ،

تىرىكچىلىك كىرىزىسى بارغانسېرى كۈچىيىدۇ.

بىز دائىم «ھازىرچە قويۇپ تۇرۇش» بىلەن «شۇ زامان ئىشلەش» تەك ئوخشاش بولمىغان ئىككى خىل ئۇسۇلنى ئۇچرىتىمىز، ئالدىنقىسى دېلوغوللۇقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، بىر خىل خەتەرلىك كىرىزىس ھېسابلىنىدۇ؛ كېيىنكىسى بولسا كەسكىنلىك ئىپادىسى بولۇپ، ياشاشتىكى ئۈستۈنلۈك ھېسابلىنىدۇ.

چارىسىز ئادەم ئىشلارغا يولۇققاندا، «ھازىرچە قويۇپ تۇرۇش»قا ئامراق، گەپ قىلغاندا ھەمىشە تىلىنى چاينايدۇ. ھەتتا ئۆزىنىڭ ياخشى ئىش قىلالايدىغانلىقىغىمۇ ئىشەنمەيدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، ئىرادىلىك ئادەم ئىشنى «شۇ زامان باشلاش»قا ماھىر، ئىشقا دۇچ كەلگەن ھامان تېزلا چارە تاپالايدۇ ھەمدە ئۆزىگە قەتئىي ئىشىنىدۇ. سىز مۇشۇ خىلدىكى ئادەمگە يولۇقسىڭىز، ئۇنىڭ ۋۇجۇدى ھاياتىي كۈچكە تولغانلىقىنى، ئىشلارنى شۇ قەدەر كەسكىن بىر تەرەپ قىلىدىغانلىقىنى ، ئۆزى توغرا دەپ بىلگەننى دادىل ئوتتۇرىغا قويالايدىغانلىقىنى، قىلىشقا تېگىشلىك دەپ بىلگەن ئىشنى تىرىشىپ ئىشلەيدىغانلىقىنى بىلىپ قالىسىز.

«كىچىك داھىي» دېيىلىدىغان بىر ئەسەر بار بولۇپ، ئۇنىڭدا، ھەر قانداق ئىشنى كۆرسە مەيۈسلىنىدىغان بىر ئادەم تەسۋىرلىنىدۇ. ئۇنىڭ يولىنى توسۇپ تۇرىدىغان بىر تۈپ دەرەخ بار بولۇپ، ئۇ ئىزچىل تۇردە بۇ دەرەخنى چېپىۋېتىش كويىدا بولغان بولسىمۇ، ئەمما قول سالماپتۇ. بۇ دەرەخ ئاستا ـ ئاستا ئايىنىپ، بۇ ئادەمنىڭ چاچلىرى ئاقارغىنچە، يوغان بىر تۈپ دەرەخكە ئايلىنىپ، ئۆز جايىدا تۇرىۋېرىپتۇ. ئۇ ئادەم ئاخىرى بولالماي: «مەن ئەمدى قېرىدىم، قولۇمغا پالتا ئالىدىغان چاغ بولدى» دەپتۇ.

بىر رەسسام بار بولۇپ، ئۇ دوستلىرىغا بۇۋى مەريەمنىڭ

رەسىمىنى سىزماقچى ئىكەنلىكىنى بۇرۇنلا ئېيتقان بولسىمۇ، لېكىن سىزىشنى باشلىماپتۇ، ئۇ سىزماقچى بولغان رەسىمنىڭ قىياپىتىنى، قايسى رەڭدە سىزىشنى كۆڭلىگە پۈكۈپ، توختىماي ئويلىنىپتۇ، بىردەم بۇ يېرى بولمىدى دېسە، بىردەم ئۇ يېرى بولمىدى دەپ خىيالىي تەسەۋۋۇرىنى داۋاملاشتۇرىۋېرىپتۇ. مۇشۇ بىر پارچە رەسىمنى سىزىشقا تەييارلىق كۆرۈش ئۈچۈن، باشقا ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى دېگۈدەك بىر ياققا قايرىپ قويۇپتۇ. لېكىن، ئۇ تاكى جان ئۈزگىچە خىيالىدىكى بۇ «داڭلىق رەسىم» نى سىزىپ چىقماپتۇ.

دۇنيادا ھەر قانداق بىر ئادەم كىرىزىسكە، پېشكەللىككە دۇچ كېلىشى مۇمكىن، ئەگەر سىز بىرەر ئىشنى قىلىشتا زېھنىڭىزنى يىغمىسىڭىز، قەتئىي نىيەتكە كەلمىسىڭىز، جاپادىن قورقسىڭىز پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭەلىشىڭىزدىن ئۈمىد يوق، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن قەتئىي بىر قارارغا كېلىپ، پۈتۈن زېھنىي كۈچىنى ئىشقا سالماي بولمايدۇ.

2. مەيۈس ئادەمنىڭ پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭەلىشى ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس. پەقەت كۆڭلىگە چوڭ ئىشلارنى پۈككەن، تىرىشچان، كەسكىن، چاققان ئادەملا ۋە سەممىمىي، قىزغىن، غەيرەتلىك، مۇستەقىل قارىشى بار ئادەملا پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭىپ، زەپەر قۇچالايدۇ.

بىز كوچا ـ كويلاردا سەرسان بولۇپ، ئۆي ـ ماكانسىز، ئاچ ـ توق يۈرگەن ئادەملەرنى دائىم ئۇچرىتىمىز، ئۇلار — جازىبىدار، ئىرادىلىك ئادەملەر تەرىپىدىن سىقىپ چىقىرىۋېتىلگەنلەر، ئۇلار ئۆز ۋاقتىدا بىر قارارغا كېلەلمىگەنلىكى، روھنى ئۇرغۇتالمىغانلىقى ئۈچۈن ئىستىقبالىدىن ئۈمىد ئۈزۈپ، كۈرەش قىلىش ئىرا-

دىسىنى يوقىتىپ، مۇشۇ يولدا مېڭىشقا مەجبۇر بولغان.

ئىرادىسى ۋە ئۆزگىچە ئوي - پىكرى بولمىغان بىر ئادەم، ئاسانلا مەيۇس روھىي ھالەتنىڭ قۇربانىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ ھالى ھەمىشە شۇ سەۋەبتىن خارابلىشىپ، يوشۇرغىلى بولمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇلار ئاددىي، غورگىل، مەنىسىز، تۇرمۇشقا شۈكۈر قىلىپ، ئەپلەپ - سەپلەپ كۈن ئۆتكۈزۈش كويىدا بولىدۇ، ئۇلار روھىنى ئۇرغۇتۇپ، ماھارىتىنى ئىشقا سېلىپ، ئازراق بولسىمۇ ئالغا ئىلگىرىلەشنى ئەزەلدىن خىيالىغا كەلتۈرمەيدۇ. ئۇلارنىڭ ئۆز - ئۆزىنى مۇشۇنداق تاشلىۋېتىشىگە ئۇلاردا ئۇلۇغۋار ئىرادە ۋە توغرا كۆز قاراش بولمىغانلىقى سەۋەبچى. بۇ خىل ئۆز - ئۆزىنى تاشلىۋېتىش خاتالىقى ئاخىرى بېرىپ ئۇلارنىڭ ئادىتىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇلاردا نە پىلان، نە غايە بولمايدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلارنى ئويغىتىپ قوياي، خاتالىقىنى تۈزەتسۇن دېيىشىڭىز ئاسان گەپ ئەمەس.

چۈنكى ئاللىقاچان قاتقان جەسەتكە ئوخشاش، بارلىق كۈچىدىن قالغان، ئۆزىنى رۇسلىغۇدەك روھ ۋە مادارىدىن ئەسەر قالمىغان ئادەملەرگە ئايلىنىپ قالغان بولىدۇ.

مەيۇس ئادەم باشقىلارغا مەڭگۈ ياخشى تەسىر بېرەلمەيدۇ، باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسى ۋە ياردىمىگە مەڭگۈ ئېرىشەلمەيدۇ. بارلىق ئىناۋەت پەقەت روھىي كۆتۈرەڭگۈ، تىرىشچان، ئىرادىلىك، جازىبىدار كىشىلەرگىلا مەنسۇپ، باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشەلمىگەن كىشى مەڭگۈ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ.

بىز ھەر قانداق خىزمەتنى پۈتۈن كۈچ ۋە زېھنىمىز بىلەن ئىشلىشىمىز كېرەك. ھەتتا سالام خەت يېزىش، يۇگۇر - يېتىم دېگەندەك ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنىمۇ كۆڭۈل قويۇپ

ئىشلىشىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىلىمەن دېگەن ئىشنى دەرھال قىلىش لازىم. ئۇنداق قىلماي، سۆرەلمىلىك قىلىدىغان ئادەتنى يوقىتۇرۇۋالساق، پۈتكۈل ھاياتلىقتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ.

دۇنيادا نۇرغۇن كىشىلەر باشقىلار مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ، ئۆزى چېچ ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمىسا، ئۆزىنىڭ تەلەيسىزلىكىدىن ئاغرىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇلار مەغلۇبىيەتنىڭ سەۋەبى دەل ئۆزىدە ئىكەنلىكىنى، ساقلىنىۋاتقان پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىشكە قاراتمىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئۇلار ئىش قىلغاندا دىققىتىنى يىغمايدۇ، قىلچە قىزىقمىغاندەك قولىنىڭ ئۇچىنى مىدىرلىتىپلا قويىدۇ خالاس. ئۇلاردا ئۇلۇغۋار ئىستەك يوق، ھەتتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىغا توسالغۇ بولۇۋاتقان ھەر قانداق توسالغۇنى تۈگىتىشنىمۇ خالىمايدۇ، پۈتۈن زېھنىي كۈچىنى يىغىپ، ئۇنى ئۇستۇنلۇككە ئىگە قۇدرەتلىك كۈچكە ئايلاندۇرۇشنى بىلمەيدۇ.

روھىي ھالەت توغرىسىدىكى يەنە بىر مىسالنى كۆرۈپ باقايلى:

بۇ 1977 - يىلىدىكى ئىش ئىدى. شۇ چاغدا روجىس جىئورجىيە شتاتىدىكى مەلۇم بىر ئورمانلىقتا چىغىر يولنى بويلاپ كېتىۋېتىپ، يولنىڭ ئوتتۇرىسىدا بىر كىچىك كۆلچەك بارلىقىنى كۆرۈپتۇ - دە، ئۇنىڭدىن ياناپ ئۆتمەكچى بوپتۇ، ئۇ كۆلچەككە يېقىنلاپ كەلگەندە، تۇيۇقسىز بىر نەرسىنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچراپتۇ.

ئۇ، بۇ قېتىمقى ھۇجۇم قىلغۇچىنى كۆرۈپ، ئىنتايىن ھەيران قاپتۇ، گەرچە 4 ~ 5 قېتىم ھۇجۇمغا ئۇچرىغان بولسىمۇ، زەخىملەنمەپتۇ، لېكىن روجىس يەنىلا قاتتىق تەئەججۇپلىنىپتۇ. ئۇ بىر قەدەم چېكىنىپتىكەن، ھۇجۇم قىلغۇچى دەرھال ھۇجۇمدىن توختاپتۇ. ھۇجۇم قىلغۇچى بىر كېپىنەك بولۇپ، ئۇ، چىرايلىق

قاناتلىرىنى ئۇيىنتىپ، روجىسنى ئايلىنىپ ئۇچۇشقا باشلاپتۇ.
ئەگەر روجىس زەخىملەنگەن بولسا، بۇنىڭ ئىچىدىكى قىزد-
قارلىق سىرنى بايقىيالمىغان بولاتتى؛ ئۇ زەخىملەنمەيلا قالماس-
تىن، بەلكى قىزىقارلىق ھېس قىلىپ، كۈلۈپ كېتىپتۇ. چۈنكى
ئۇنىڭغا ھۇجۇم قىلغۇچى ھامان بىر كېپىنەكتە!
ئۇ، كۈلكىسىنى توختىتىپ، ئالدىغا بىر قەدەم مېڭىپتۇ.
كېپىنەكمۇ شۇ زامان يەنە ھۇجۇمغا ئۆتۈپتۇ. ئۇ پۈتۈن كۈچى بىلەن
روجىسنىڭ كۆكسىگە يېنىش - يېنىشلاپ ئۆزىنى ئۇرۇپتۇ.
روجىس يەنە بىر قېتىم كەينىگە چېكىنىپتۇ، ھۇجۇم قىل-
غۇچىمۇ يەنە بىر قېتىم ھۇجۇمنى توختىتىپتۇ. ئۇ داۋاملىق ئىل-
گىرىلەشكە ئۇرۇنۇپتىكەن، كېپىنەكمۇ تەڭلا ھۇجۇمغا ئۆتۈپتۇ -
دە، يەنە يېنىش - يېنىشلاپ روجىسنىڭ كۆكسىگە ئۆزىنى ئۇرۇشقا
باشلاپتۇ. بۇنىڭغا ئەقلى يەتمىگەن روجىس نېمە قىلارىنى بىلمەي،
ئۈچىنچى قېتىم چېكىنىشكە مەجبۇر بوپتۇ. نېمىدېگەن بىلەن
بىر ئادەم كېپىنەكنىڭ ھۇجۇم قىلىشىنى كۈندە كۆرۈپ تۇرماي-
دۇ — دە، بۇ قېتىم ئۇ دۈشمەن ئەھۋالىنى تەپسىلىي كۆزىتىش
ئۈچۈن، چېكىنگەندىمۇ بىر نەچچە قەدەم چېكىنىپتۇ. كېپىنەكمۇ
ئۇنىڭغا يارىشا كەينىگە چېكىنىپتۇ — دە، يەرگە قونۇپ ئارام ئې-
لىشقا باشلاپتۇ. روجىس شۇ چاغدىلا، كېپىنەكنىڭ بايا نېمە ئۈچۈن
ئۆزىگە ھۇجۇم قىلغانلىقىنى بىلىپتۇ.
ئەسلىدە، بۇ كېپىنەكنىڭ بىر جورىسى بار بولۇپ، كۆلچەك-
نىڭ لېۋىدىكى قونغان جايدا ئىكەن، روجىس بۇ كېپىنەكنىڭ
جۆرىسىنى قوغداش يولىدا كۆرسەتكەن مېھىر - مۇھەببىتى ۋە با-
تۇرلۇقىغا ئاپىرىن ئوقۇپتۇ. كېپىنەك ئۈچۈن ئېيتقاندا، روجىس
گەرچە شۇ قەدەر گىگانت بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۆز جورىسى ئۈچۈن

ئىككىلەنمەي روجىسقا ھۇجۇم قىلغان. چۈنكى ئۇ جورجىسنىڭ بۇ
يەردىن ئۆتكەندە، ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۆز جۆرىسىنى دەسسىۋېتى-
شىدىن ئەندىشە قىلىپ، ئۆز جۆرىسىنى ھاياتلىقىنىڭ قىممەتلىك
نۇرىغا ئىمكانقەدەر كۆپرەك ئېرىشتۈرۈش ئۈچۈن شۇنداق قىلغان.
شۇنىڭدىن باشلاپ، روجىس، ھەر قېتىم مەيۈسلەنگەندە، ئاشۇ
كېپىنەكنىڭ باتۇرلۇقىنى ئېسىگە ئالىدىغان بوپتۇ. شۇ كېپې-
نەكنىڭ باتۇرانە ئىرادىسى ئارقىلىق ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرىدىغان،
بوپتۇ. كېپىنەك چېغىدا، شۇنچە يوغان مەخلۇققا قارشى كۈرەش
قىلىشقا جۈرئەت قىلالىغان يەردە، بىزنىڭ بوشاڭلىق قىلىشقا نېمە
ئاساسىمىز بولسۇن؟ تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن گۈزەل نەرسىلەر خە-
تەرگە دۇچ كەلگەندە، بىز چوقۇم قەيسەر روھىي ھالىتىمىز بىلەن
گۈزەللىكنى قوغداش ئۈچۈن كۈرەش قىلىشىمىز كېرەك. روھىي
ھالەت كۆپ ھاللاردا كىشىنى لەرزىگە سالىدىغان كۈچكە ئايلىنىدۇ.
دۇنيادا، بىر ئۆمۈر قىلچە خاتالىق سادىر قىلمىغان بولسىمۇ،
مەيۈس روھىي ھالەت دەستىدىن، يېرىم يولدا توختاپ قېلىپ، ئالغا
ئىلگىرىيەلمىگەن مەغلۇبىيەتچىلەر ئاز ئەمەس. ئۇلاردا ئىرادىمۇ
يوق. بۇ بىچارىلەر پاسسىپ روھىي ھالەتنى ئۈزۈل - كېسىل تۈ-
گىتىپ، مۇۋاپىق ھەرىكەت پىلانى تۈزۈپ، كەسكىن بىر قارارغا
كېلىپ، داۋاملىق تىرىشقان بولسا ئىدى، مەغلۇبىيەتنىڭ كۆلەڭ-
گىسىدىن قۇتۇلۇپ چىققان بولاتتى.

ئۆز - ئۆزىڭىزنى كەمسىتمەڭ

«دائىملىق مەغلۇبىيەتچى» بولۇپ قالماي دېسىڭىز، ئۆزىڭىز-
دىكى «بايلىق» نى قېزىشقا ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشقا ماھىر بولۇڭ

ستاتىستىكىدىن قارىغاندا، دۇنيادا 29% ئادەم ئۆز - ئۆزىگە
بولغان ئىشەنچىسىنىڭ يېتەرلىك بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن، ھاياتـ
لىقنىڭ قىيىنچىلىقىدىن قۇتۇلۇپ كېتەلمەيدىكەن. بۇ خىل ئا-
دەملەر خۇددى بىر تۇپ يۇمران چۆپكە ئوخشاش، جۇدۇن - چاپقۇندىن
قورقىدىكەن. دېمەك، ئىشەنچىسى بولمىغانلىقتىن، ئۆز - ئۆزىنى
كەمسىتىشنىڭ قىلتىقىدىن قۇتۇلۇپ چىقالماسلىق بۇ ئادەملەر-
دىكى ئەڭ زور روھىي ھالەت كېسەللىكى، بۇنداقلار مەغلۇپ بولماي
قالمايدۇ. ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىشتىن خالىي بولالمىغان كىشى،
پاسسىپ روھىي ھالەت ئۈستىدىن غالىب كېلەلمەيدۇ.

ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش گويا زەھەرلىك دورىغا ھەتتا قا-
تىللىق قورالغا ئوخشايدۇ. ئالايلۇق:

بىر قېتىم، سۇڭيا ئېلېكتر سايمانلىرى شىركىتى ئاساسىي
قاتلامغا بىر تۈركۈم باشقۇرغۇچى خادىم تەكلىپ قىلماقچى بولۇپ-
تۇ، ئۇلار يېزىق ئىمتىھانى بىلەن يۈز تۇرا ئىمتىھانىنى بىرلەشتۈ-
رۈش چارىسىنى قوللىنىپتۇ. تەكلىپ قىلماقچى بولغان ئادەم 10
نەپەر بولۇپ ئىمتىھانغا تىزىملاتقان ئادەم 100 نەچچىگە يېتىپتۇ.
ئىمتىھان بىر ھەپتە داۋاملىشىپتۇ، ئېلېكترونلۇق ھېسابلاش

ماشىنىسىدا نومۇر ھېسابلاش ئارقىلىق، نەتىجىسى ياخشىلىرىدىن
10 ئادەمنى تاللاپتۇ. شۇڭا قوبۇل قىلىنغۇچىلارنى بىر - بىرلەپ
كۆزدىن كەچۈرگەندە، ئىمتىھان نەتىجىسى ئالاھىدە گەۋدىلىك بول-
غان، يۈز تۇرا ئىمتىھانىدىمۇ ناھايىتى چوڭقۇر تەسىر قالدۇرغان
بىر ياشنىڭ 10 ئادەمنىڭ قاتارىدا يوقلۇقىنى بايقاپتۇ. بۇ ياشنىڭ
ئىسمى شېڭتىيەن سەنلاڭ ئىكەن. سۇڭيا دەرھال قول ئاستىدىكى-
لەرنى ئىمتىھان ئەھۋالىنى قايتا تەكشۈرۈشكە بۇيرۇپتۇ. نەتىجىدە
شېڭتىيەن سەنلاڭنىڭ ئومۇمىي نەتىجىسى ئىككىنچى بولۇپ،
ئېلېكترونلۇق ھېسابلاش ماشىنىسىدا چاتاق كۆرۈلگەنلىكتىن،
نەتىجە تەرتىپى خاتا تىزىلىپ قالغانىكەن، بۇنىڭ بىلەن شېڭتىيەن
سەنلاڭ تاللانماي قاپتىكەن. سۇڭيا بۇ خاتالىقنى دەرھال تۈزىتىپ،
شېڭتىيەن سەنلاڭغا چاقىرىق قەغىزى ئەۋەتىشنى تاپىلاپتۇ. ئەتىسى،
سۇڭشا ئەپەندى كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان بىر خەۋەر ئاڭلاپتۇ:
شېڭتىيەن سەنلاڭ قوبۇل قىلىنماي قالغانلىقتىن، ئۆز - ئۆزىنى
يارىماس كۆرۈپ، بىنادىن سەكرەپ ئۆلۈۋالغانىكەن، چاقىرىق قەغى-
زى يېرىپ بولغىچە جان ئۈزۈپ بولغانىكەن.

بۇ خەۋەرنى ئاڭلىغان سۇڭپا بىر ھازا تېڭىرقاپ تۇرۇپ قاپتۇ،
ئۇنىڭ يېنىدىكى بىر ياردەمچىسى ئۆز - ئۆزىگە «ئىسىت، مۇشۇنداق
بىر تالانت ئىگىسىنى قوبۇل قىلالماي قاپتۇق» دەپتۇ.

«ياق»، دەپتۇ سۇڭشا بېشىنى چايقاپ، «ئۇنى قوبۇل قىلمى-
غىنىمىز ياخشى بوپتۇ، ئىرادىسى بۇنداق بوش ئادەم چوڭ ئىشلارنى
ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدۇ» دەپتۇ.

كىشىلىك ھاياتتا، ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولۇۋەرمەيدۇ،
خىزمەتكە قوبۇل قىلىنمىغانلىقىنى دەپ، ئۆلۈۋېلىش يولىنى تال-
لاپ، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتىدىن خالاس بولۇش،

تولىمۇ ئەپسۇسلىنىدىغان ئىشتۇر.

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئاساسى، ئېگىلمەس - سۇنماس روھىي ھالەتتە، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىدىغانلاردا كەمچىل بولغىنى دەل مۇشۇنداق روھىي ھالەت. بىز گۈل - چېچەك ۋە شان - شەرەپ بىلەن ئورالغان زەپەر ئىگىلىرىنى كۆرگەندە، پەقەت ئۇنىڭ تەلىيى ۋە مۇھىتىنىلا كۆرمەي، روھىي ھالىتىنىڭ ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىشتىن غالىب كېلىشىنىڭ ئاساسى ئىكەنلىكىنى ئەستە چىڭ تۇتۇشىمىز كېرەك.

«مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەم» بىلەن «ئادەتتىكى ئادەم» نىڭ مىجەز - خاراكتېر جەھەتتىكى پەرقى شۇكى: مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ئىشەنچ ۋە ھاياتىي كۈچكە تولغان بولىدۇ؛ ئادەتتىكىلەر بولسا، مال - دۇنياسى ئېشىپ - تېشىپ تۇرسىمۇ، ئىچكى دۇنياسى قاراڭغۇ ۋە ئاجىز كېلىدۇ.

ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش نۇرغۇن كىشىلەردە روشەن ساقلىنىدىغان پاسسىپ روھىي ھالەت بولۇپ، بۇنداق ئادەملەر ئۆز - ئۆزىگە ئىشەنگۈچىلەرگە قارىغاندا خۇددى ئاجىز، نىمجان ھايۋانغا ئوخشايدۇ. ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش ئۆز - ئۆزىگە پاسسىپ ھالدا باھا بېرىدىغان بىر خىل روھىي ھالەت، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى بىر ئادەمنىڭ ئۆز ئىقتىدارى، ساپاسىغا كەمسىتىپ باھا بېرىدىغان بىر خىل خەتەرلىك تۇيغۇ بولۇپ، بۇنداق تۇيغۇدىكى ئادەملەر ھەمىشە ھەر قانداق ئىشتا ئۆزىنىڭ باشقىلارغا يېتەلمىگەنلىكىدىن خىجىل بولۇپ، ئىشەنچىسىنى يوقىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۈمىدىنى يوقىتىپ، ئالغا ئىنتىلىشنى خالىماس بولۇپ قالىدۇ. بىر ئادەم ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ كونتروللۇقىغا چۈشۈپ قالسا، ئۇنىڭ مەنىۋى تۇرمۇشى ئېغىر ئىسكەنجىگە

ئۇچراپ، ئەقىل - پاراستى ۋە ئىجادچانلىقى تەسىرگە ئۇچراپ، رولىنى نورمال جارى قىلدۇرالماس بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش ئىجادچانلىقنى بوغىدىغان بىر خىل ئارقان.

ئاۋستىرىيىنىڭ داڭلىق پسىخولوگىيە ئالىمى ئادال «ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش ۋە ھالقىپ ئۆتۈش» دېگەن كىتابىدا ئىجابىي خاراكتېرلىك بىر نۇقتىئىنەزەرنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ، ئىنسانلارنىڭ بارلىق ھەرىكىتى «ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى» دىن ئىبارەت بۇ خىل پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىش ۋە ئۇنىڭدىن ھالقىپ ئۆتۈشكە باغلىق، دەپ قارايدۇ. ئادالنىڭ قارىشىچە، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىشتىن ئىبارەت بۇ خىل پاسسىپ روھىي ھالەت ھەر قانداق ئادەمدە بولىدۇ، پەقەت دەرىجىسى ئوخشىمايدۇ خالاس. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: چۈنكى بىز ھەممىمىز تۇرۇۋاتقان ئورنىمىزنىڭ ياخشىلىنىشىنى ئارزۇ قىلىمىز. بىز ئارزۇ قىلىۋاتقان بۇ ياخشىلىنىشنىڭ چېكى بولمايدۇ، چۈنكى بىر ئادەمنىڭ ئېھتىياجى چەكسىزدۇر. شۇڭا، ئادەمنىڭ كائىناتنىڭ چوڭلۇقى ۋە ئەبەدىيلىكىدىن ھالقىپ كېتەلىشى مۇمكىن ئەمەس، تەبىئەت قانۇنىيىتىنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ چىقىشىمۇ مۇمكىن ئەمەس، بۇ دەل ئىنسانلارنىڭ ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىدىغانلىقىنىڭ مەنبەسى بولسا كېرەك. دەرۋەقە، ئىنسانلارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى پەلسەپە نۇقتىسىدىن تەھلىل قىلغاندا، ئىنسانلاردا ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ پەيدا بولۇشى شەرت تەلەپ قىلمايدۇ، بىراق كونكرېت ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ پەيدا بولۇشى شەرت تەلەپ قىلىدۇ.

ئادال دەل مۇشۇنداق كەچۈرمىشنى باشتىن كەچۈرگەن: ئۇ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان مەزگىلدە، ئۇنىڭ ماتېماتىكا نەتىجىسى بىر

نەچچە يىلغىچە ئىزچىل ياخشى بولماي كەلگەن، ئوقۇتقۇچى ۋە ساۋاقداشلىرىنىڭ پاسسىپ ئىنكاسى نەتىجىسىدە، ئۇنىڭ ماتېماتىكا جەھەتتىكى ناچار تەسىرى كۈچىيىپ كەتكەن. بىر كۈنى، ئويلىمىغان يەردىن ، ئۆزىنىڭ ئوقۇتقۇچىمۇ ئىشلىيەلمەيدىغان بىر سوئالنى ئىشلىيەلەيدىغانلىقىنى بايقاپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ماتېماتىكىدا ناچار دېگەن قاراشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆزگەرتىپتۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئىلگىرىكى مەغلۇبىيىتىنى تۈزىتىپتۇ. دېمەك، مۇھىتنىڭ بىر ئادەمدە ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ پەيدا بولۇشىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ. بەزى ئىقتىدارى ئاجىز ھەتتا فىزىئولوگىيە، پسىخىكا جەھەتتە يېتەرسىزلىكى بار ئادەممۇ پائال رىغبەتلەندۈرۈشكە، يار ـ يۆلەك بولۇشقا ئېرىشەلەيدىغان مۇھىتتا، ئوخشاشلا ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ئۆزىدىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارنى ئەڭ زور دەرىجىدە جارى قىلدۇرالايدۇ.

كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى، بىر ئادەمنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش روھىي ھالىتى كۆپرەك شۇ كىشىنىڭ مۇھىتى ۋە بالىلىق چاغلىرىغا باغلىق. ئوبيېكتىپ نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشتەك روھىي ھالەتنىڭ شەكىللىنىشى مۇھىت ئامىلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ، لېكىن، ئاخىرقى ھېسابتا، يەنىلا شۇ شەخسنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋالى، ئىقتىدارى، مىجەز ـ خاراكتېرى، قىممەت قارىشى، پىكىر قىلىش ئۇسۇلى ۋە تۇرمۇش كەچۈرمىشى قاتارلىق خۇسۇسىي ئامىللارنىڭ تەسىرىگە، بولۇپمۇ بالىلىق چاغلىرىدىكى كەچۈرمىشلىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. فىروئىد مۇنداق دەپ قارايدۇ: ئادەمنىڭ بالىلىق چاغلىرىدىكى كەچۈرمىشى ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئاستا ـ ئاستا ئۇنتۇلۇپ كېتىلسىمۇ، ھەتتا پىكىر قاتلىمىدىن كۆتۈرۈلۈپ

كېتىلگەن بولسىمۇ، لېكىن يوشۇرۇن ئاڭدا جاھىللىق بىلەن ساقلىنىپ، ئادەمنىڭ بىر ئۆمۈر ھاياتىغا ئۇزاققىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، بالىلىق چاغلىرىدا بەختسىزلىك كەچۈرمىشكە دۇچ كەلگەن ئادەمدە ئاسانلا ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ.

ياخشى بولغان خۇسۇسىي ئامىل ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشتەك روھىي ھالەتكە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە كېلىپ، ئۆز نۆۋىتىدە ئىشەنچ تۇرغۇزۇشنىڭ ئاساسى بولۇپ قالىدۇ. ئەتراپلىق ئىش كۆرىدىغان سەرخىللار، كۈچلۈكلەر چوقۇم ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشكە يېقىن يولىمايدۇ، بۇ يەردىكى گەپ، دۇنيادا فىزىئولوگىيە، پسىخىكا، بىلىم، ئىقتىدار جەھەتتە، ھەتتا تۇرمۇشنىڭ ھەر قايسى جەھەتلىرىدە ئوخشاش كۈچلۈك ۋە سەرخىل ئادەمدىن بىرسىمۇ يوق، خۇددى «ئالتۇن جىڭ بولماس، ئادەم ساپ بولماس» دېگەندەك. نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا، جاھاندا ئۆز ئۆزىنى كەمسىتمەيدىغان ئادەم يوق، ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش ئالامەتلىرى ھەر قانداق ئادەمدە بولۇشى مۇمكىن، پەقەت بۇنىڭ ئىپادىسى ۋە دەرىجىسى ئوخشىمايدۇ ـ خالاس. ناپالېئون سىئىرنىڭ قارىشىچە، ئادەملەردىكى ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش روھىي ھالىتىنىڭ ئىپادىلىنىش شەكلى ۋە ھەرىكەت قېلىپى ئومۇمەن تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولۇشى مۇمكىن:

1. تەنھا، قورقۇنچاق تىپتىكىلەر

ھە دېسىلا ئۆزىنى باشقىلاردىن تۆۋەن چاغلاپ، «ھەددىدىن زىيادە ئېھتىياتچان» بولۇش، مۇشۇ خىلدىكى كىشىلەر دەستۇرى. ئۇلار خۇددى قۇلۇلىگە ئوخشاش قېپىدىن چىقماي مۆكۈنۈۋېلىپ، ھېچ قانداق رىقابەتكە ئارىلاشمايدۇ، قىلچە تەۋەككۇلچىلىك

قىلمايدۇ. باشقىلار چېقىلسىمۇ جىم تۇرىدۇ. «ئۇجمە پىش، ئاغزىمغا چۈش» دەپ ئولتۇرۇشنى بىلىدۇ، ياكى توپتىن ئايرىلىپ، تەنها ياشايدۇ.

2. ھەيۋە قىلىش تىپىدىكىلەر

بۇ خىلدىكى ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى كۈچلۈك دەرىجىگە يەتكەندە، بۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئازابنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن «قورققان ئاۋۋال مۇشت كۆتۈرەر» دېگەندەك، ھە دېسىلا غەزەپلىنىپ چېچىلىدۇ، تىلغا ئالغۇسىز ئەرزىمەس ئىشلار ئۈچۈن، تۈرلۈك باھانە، سەۋەب تېپىپ، غوۋغا چىقىرىدۇ.

3. قىزىقچى، يۇمۇرىستىك تىپتىكىلەر

يۇمۇرلۇق، قىزىقچى رولىنى ئوينىغۇچىلار كۈلكە ئارقىلىق ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش روھىي ھالىتىنى يوشۇرىدۇ، بۇمۇ ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ بىر خىل ئىپادىلىنىش شەكلى. ئامېرىكىنىڭ داڭلىق كومېدىيە ئارتىسى فىلىس دائىل ناھايىتى كۆرۈمسىز ئايال بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۆزىنىڭ چىرايى تۈپەيلى خىجىللىق، تەنھالىق، ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى پەيدا بولغان ئىدى، شۇڭا ئۇ كۈلكە، بولۇپمۇ قاقاقلاپ كۈلۈش ئارقىلىق ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنى يوشۇرغان.

4. رېئاللىقنى ئىنكار قىلىش تىپىدىكىلەر

بۇ خىل ئەندىزىدە ياشىغۇچىلار ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى تۈپ سەۋەبنى كۆرۈشنى خالىمايدۇ، بۇ ھەقتە ئويلىنىشنىمۇ خالىمايدۇ، ئۇلار رېئاللىقنى ئىنكار قىلىش ئارقىلىق ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتىدىن قۇتۇلۇشقا ئۇرۇنىدۇ. مەسىلەن: بەزىلەر ئاچچىقىنى ھاراقتىن چىقىرىپ، روھىي جەھەتتىكى غەمدىن ۋاقىتنچە خالاس بولۇشنى ئارزۇ

قىلىدۇ.

5. سۇنىڭ ئېقىشىغا بېقىش تىپىدىكىلەر

ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىش تۈپەيلىدىن ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ، كۈچىنىڭ بارىچە باشقىلار بىلەن بىردەكلىكنى ساقلاشقا تىرىشىدۇ، باشقىلاردىن پەرقلىنىپ قېلىشنى خالىمايدۇ. ئۆزىنىڭ كۆز قارىشىنى ئوتتۇرىغا قويۇشتىن قورقىدۇ، ئۆزىنىڭ پىكرى ۋە ئېتىقادىدىن ۋاز كېچىپ، باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىنى قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىدۇ، ھەمىشە سۇنىڭ ئېقىشىغا قاراپ ئىش تۇتىدۇ.

پسىخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ تەجرىبە قىلىپ ئىسپاتلىشىچە، پاسسىپ قوغدىنىش يولىنى تۇتقاندا، ئادەمنىڭ نۇرغۇن زېھنىي كۈچى قىيىنچىلىق ۋە مەغلۇبىيەتنىڭ تەھدىتىدىن قۇتۇلۇشقا قارىتىلىپ، «ئىجابىي ماسلىشىش» قا قارىتىلمايدۇ، نەتىجىدە ھېچقانداق ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقمايدۇ. بۇ ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ پاسسىپ تەرىپى.

ئۇلۇغ شەخسلەر بولسۇن ياكى ئادەتتىكى كىشىلەر بولسۇن، بەزى جەھەتلەردە ئۈستۈنلۈككە ئىگە بولىدۇ، يەنى بەزى جەھەتلەردە كرىزىسقا دۇچار بولىدۇ، بەزىدە ئاز ـ تولا ئوڭۇشسىزلىققا ياكى تاشقى مۇھىتنىڭ پاسسىپ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. لېكىن كرىزىس ۋە مەغلۇبىيەتنىڭ ھەممىسى ئېغىر روھىي بېسىم پەيدا قىلىشى ۋە ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشكە ئېلىپ بېرىشى ناتايىن، ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشتەك روھىي ھالەتكە ئاڭلىق تاقابىل تۇرالىغان كىشى بۇ خىل روھىي ھالەتتىن غالىب كېلەلەيدۇ ۋە ھالقىپ ئۆتەلەيدۇ، بۇنىڭدىكى مۇھىم سەۋەب شۇكى، ئۇلار تەڭشەپ تىزگىنلەش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ، روھىي جەھەتتىن بەرداشلىق بېرىش

ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە، پاسسىپ ئامىللارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىنى پىسخىك جەھەتتىن توسۇشقا ماھىر. ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىشتەك روھىي ھالەتنى ئاڭلىق ھالدا يەڭگۈچىلەر ئاساسەن تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىل تەڭشەپ - تىزگىنلەش ئۇسۇلىنى قوللىنىدۇ:

1. ئىبتىراپ قىلىش ئۇسۇلى

يەنى ئۆزىنىڭ ئەھۋالى ۋە باشقىلارنىڭ باھاسىغا ئەتراپلىق، دىئالېكتىكىلىق نۇقتىئىنەزەر بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، ئادەمنىڭ ئىلاھ ئەمەسلىكىنى، ھەم تولۇق مۇكەممەل بولمايدىغانلىقىنى، ھەم ھەممىنى بىلىپ كېتەلمەيدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىش. ئادەمنىڭ قىممەتكە بولغان ئىنتىلىشى نۇقسانسىز بولۇشنى تەلەپ قىلماي، بەلكى ئۆزىنىڭ ئەقىل - پاراسىتى ئارقىلىق، قۇربى يېتىدىغان نىشاننى تىرىشىپ ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا ئىپادىلىنىدۇ. ئۆزىدىكى يېتەرسىزلىكلەرگە ياكى دۇچ كەلگەن ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئەقىل - ئىدراك بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، ھەم ئۆز - ئۆزىنى ئالدىماسلىق ھەم بۇ ئىشلارنى خۇددى ئاسمان گۈمۈرۈلۈپ چۈشكەندەك چوڭ ئىش بىلىپ كەتمەسلىك كېرەك. رېئاللىققا ئاكتىپ ئۇسۇل بىلەن تاقابىل تۇرغاندىلا، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش ھالىتىنى ئۈنۈملۈك تۈگەتكىلى بولىدۇ.

2. بۇراش ئۇسۇلى

يەنى، دىققىتىنى ئۆزى قىزىقىدىغان شۇنداقلا ئۆز قەدىر قىممىتىنى ئەڭ ياخشى نامايان قىلىدىغان پائالىيەتلەرگە بۇراش. مەسىلەن: خەتتاتلىق، رەسساملىق، يېزىقچىلىق، ياساش، يىغىپ ساقلاش قاتارلىق پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق، ئۆزىدىكى ئاجىزلىقلار تۈپەيلى روھىي جەھەتتە پەيدا بولىدىغان

ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنى سۇسلىتىپ ۋە ئازايتىپ، روھىي جەھەتتىكى بېسىم جىددىيلىكىنى پەسەيتىش.

3. ئۆزلەشتۈرۈش ئۇسۇلى

يەنە پىسخىكىلىق ئانالىز قىلىش ئۇسۇلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئادەتتە پىسخىكا دوختۇرىنىڭ ياردىمىدە يولغا قويۇلىدۇ. كونكرېت چارىسى: بۇرۇنقى كەچۈرمىشلىرىنى ئۆز ئىختىيارى بىلەن ئەسلىتىش ئارقىلىق، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنى پەيدا قىلغان چوڭقۇر قاتلامدىكى سەۋەبلەرنى تېپىپ چىقىپ، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى تۈگۈنلەرنى پىسخىكىلىق ئانالىزدىن ئۆتكۈزۈپ، تەپەككۇر قاتلىمىغا قايتۇرۇپ كېلىش يولى بىلەن، ياردەم تەلەپ قىلغۇچىغا ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ بولغانلىقى ئەمەلىي ئەھۋالىنىڭ ئۇنچىۋالا يامان ئەمەسلىكىنى، ئاڭنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا يوشۇرۇنغان تۈگۈنلەرنىڭ رول ئوينىغانلىقىدىن بولغانلىقىنى، ئۆتمۈشتىكى ئىشلارنى دەپ، ھازىرقى روھىي ھالەتكە تەسىر يەتكۈزۈشنىڭ يولسىزلىق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈش. بۇ ئارقىلىق ئادەمدە تۇساتتىن بىر نەرسىنى بىلگەندەك تۇيغۇ پەيدا قىلىپ، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتىدىن قۇتۇلۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىش.

4. مەشغۇلات قىلىش ئۇسۇلى

ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى تۇغۇلغان، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچ ئاجىزلاۋاتقان بولسا، مەشغۇلات قىلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. يەنى، ئاۋۋال بىر قەدەر ئاسان ۋە كۆز يەتكەن بىرەر ئىشنى قىلىپ تۇرۇپ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدىن خۇشاللىق تېپىپ، ئاندىن باشقا بىر نىشاننى كۆزلەش. بۇ

ئاربلىقتا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىپ،
ئىشەنچنى چىڭىتىۋالغاندىن كېيىن، ئاستا - ئاستا بىر قەدەر قد-
يىن بولغان، ئەھمىيىتى زورراق بولغان نىشانغا قاراپ تىرىشىش،
ئۈزلۈكسىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئارقىلىق ئۆزىگە بولغان ئى-
شەنچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە مۇستەھكەملەش. بىر ئادەمنىڭ
ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى كۆپ ھاللاردا كەينى - كەينىدىن ئو-
ڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا ئاسان يوقايدۇ. ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنىڭ
ئەسلىگە كېلىشى ۋە ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ يو-
قىلىشى بىر قاتار كىچىك مۇۋەپپەقىيەتلەردىن باشلىنىدۇ. ھەر
بىر مۇۋەپپەقىيەت ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى چىڭىتىپ بارىدۇ. ئى-
شەنچ بىر ئۆلۈش كۆپەيسە، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىشتەك پاسسىپ
تۇيغۇ بىر ئۆلۈش ئازىيىدۇ.

5. ئورنىنى تولدۇرۇش ئۇسۇلى

يەنى، تىرىشىپ كۈرەش قىلىپ، مەلۇم بىر جەھەتتىكى گەۋ-
دىلىك نەتىجە ئارقىلىق فىزىئولوگىيە جەھەتتىكى يېتەرسىزلىك
ياكى پىسخىكا جەھەتتىكى ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ
ئورنىنى تولدۇرۇش چارىسى. ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى
كۆرۈلگەن ھامان، ئۆزىنىڭ خەۋپكە دۇچ كەلگەنلىكىنى بىلىپ، بىر
ئامال قىلىپ ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش كېرەك. ئۆز - ئۆزىنى
كەمسىتىش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولسا، كىشىلەرنى باشقا جەھەتتە
ئادەتتىن تاشقىرى تەرەققىياتنى قولغا كەلتۈرۈشكە ئۈندەيدۇ. مانا بۇ
پسىخولوگىيە ئىلمىدە «كومپېنساتسىيە رولى» دېيىلىدۇ. يەنى
ئورۇن تولدۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئارتۇقچىلىقنى جارى قىلدۇ-
رۇپ، يېتەرسىزلىكنى تۈگىتىپ، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش تۇي-
غۇسىنى ئۆز - ئۆزىنى قۇدرەت تاپقۇزۇشتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ

كۈچكە ئايلاندۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. قۇلىقى گاس بولۇپ قالغان
بېتخوۋېن، دەۋر بۆلگۈچ «مۇزىكا ئىلاھى» غا ئايلانغان؛ بالىلىق
چاغلىرىدا نۇرغۇن جەبىر - جاپانى بېشىدىن كەچۈرگەن خويىگېنسنىڭ
ئانىسىنىڭ كۈتكىنى بويىچە، ئىلىم - پەن بىلەن شۇغۇللانسا توغرا
بولاتتى، بىراق ئۇ ئۇنداق قىلمىدى. چۈنكى ئۇ «كىتاب ئوقۇشقا
قىزىقمايتتى»، كېيىن ئۇ سودا بىلەن شۇغۇللىنىپ، سودا ساھە-
سىدە ئۆز كارامىتىنى نامايان قىلدى. نۇرغۇن كىشىلەر مۇشۇنىڭغا
ئوخشاش يېتەرسىزلىكنى تولدۇرۇش كۈرىشىدە بۆسۈپ چىقىپ،
كۆزگە كۆرۈنگەن شەخسكە ئايلانغان. كونىلاردا «ئادەمنىڭ ئىقتى-
دارى تۆرىلىشىدە يېتىلگەن ئەمەس، ئادەمنىڭ ئارتۇقچىلىقى بولى-
دىكەن يېتەرسىزلىكمۇ بولىدۇ. روشەن تەرىپىمۇ ، خۇنۇك تەرە-
پىمۇ بولىدۇ» دېگەن گەپ بار، مۇشۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، دۇنيادا
ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتمەيدىغان ئادەم يوق. پاسسىپ روھىي ھالەتنى
تۈگىتىش يولىدا ھەرگىزمۇ «ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش» تۈپەيلى-
دىن ئارىسالدى بولماسلىق كېرەك. ئۆز - ئۆزىنى ياخشى تۇتالىغان
كىشىلا پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىشنىڭ يولىنى تاپالايدۇ.

پاسسىپ روھىي ھالەتنى ئاڭلىق تۈردە يېڭەلىگەن كىشى
شۈبھىسىز كۈچلۈك ئادەم ھېسابلىنىدۇ. كۈچلۈكلەر تۇغۇلۇشىدىلا
كۈچلۈك بولۇپ تۇغۇلغان ئەمەس، كۈچلۈكلەرنىڭمۇ ئاجىزلىق
قىلىدىغان ۋاقتى بولىدۇ، ئۇلارنىڭ كۈچلۈكلەرگە ئايلىنىشى دەل
ئۇلارنىڭ ئۆزىدىكى ئاجىزلىق ئۈستىدىن غالىب كېلىشكە ماھىر
ئىكەنلىكىدە. ناپالېئون سىئېر مۇنداق دەيدۇ: سەن ئۆزۈڭدىكى
مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايمەن دەپ قارايدىغان گۇمانلارغا ئىمكان بار
پىسەنت قىلما، باتۇرلارچە ئىلگىرىلە، مەغلۇپ بولغان تەقدىردىمۇ
سىناپ كۆرگىن، نەتىجىدە راستىلا مەغلۇپ بولۇشۇڭ ناتايىن،

ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن، جىددىيلىشىش، قورقۇش ۋە ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ چىقىسەن. ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشتەك روھىي ھالەتنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك دورىسى: ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىشكە بوي بەرمەي، تىرىشىپ ئىشلەپ، يېتەرسىزلىكنى تولۇقلاش.

بۇ ھەقتە، يەنە بىر مىسالنى سۇنماقچىمىز: ۋىلسون ئەپەندى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان سودىگەر بولۇپ، ئۇ ئادەتتىكى بىر خىزمەتچى ئىدى، كۆپ يىل كۈرەش قىلىش ئارقىلىق، ئۆز ئالدىغا شىركەت قۇرۇپ، ئىشخانا بىناسى سالدۇرغان ھەمدە كىشىلەرنىڭ ھۆرمىتىگە سازاۋەر بولغان.

بىر كۈنى ئۇ ئىشخانا بىناسىدىن چىقىپ ئەمدىلا كوچىغا كەلگەندە، كەينىدىن «تاقىلدىغان» ئاۋازنى ئاڭلاپتۇ، بۇ بىر ئەمانىڭ قولىدىكى تاياق بىلەن يەرنى چەككەندە چىققان ئاۋاز ئىكەن. ئۇ بىر ئاز تېڭىرقاپ، ئاندىن ئاستاكەينىگە بۇرۇلۇپتۇ، ئەما كىشى ئالدىدا ئادەم بارلىقىنى بىلىپ، دەرھال قەددىنى رۇسلاپتۇ ـ دە، ئۇنىڭ ئالدىغا كېلىپ:

«ھۆرمەتلىك ئەپەندىم، سىز مېنىڭ بىر بىچارە ئىكەنلىكىمنى چوقۇم بىلدىڭىز، ئاززاق ۋاقتىڭىزنى ئالسام بولامدۇ؟» دەپتۇ.

ۋىلسون ئەپەندى: «مەن مۇھىم بىر خېرىدار بىلەن كۆرۈشمەكچى، سىزگە نېمە كېرەك، تېزرەك دەڭ» دەپتۇ.

ئەما كىشى، سومكىسىنى يېرىم كۈن ئاختۇرۇپ، بىر چاقماقنى چىقىرىپ، ۋىلسون ئەپەندىنىڭ قولىغا تۇتقۇزۇپتۇ، ئۇ: «ئەپەندىم، بۇ چاقماقنى مەن پەقەت ئامېرىكا دوللىرىغىلا ساتىمەن، بىراق بۇ ئەڭ ياخشى چاقماق» دەپتۇ.

ۋىلسون ئەپەندى بۇ گەپنى ئاڭلاپ، بىر ئۇھ تارتىپتۇ ـ دە،

يانچۇقىدىن بىر ۋاراق پۇلنى چىقىرىپ ئەما كىشىگە تۇتقۇزۇپتۇ. ئۇ: «مەن تاماكا چەكمەيمەن، لېكىن سىزگە ياردەم قىلىشنى خالايمەن. بۇ چاقماقنى لىفىت ھەيدەيدىغان يىگىتكە بېرىشىم مۇمكىن» دەپتۇ.

ئەما كىشى قولىدىكى پۇلنى سىلاپ، بۇ پۇلنىڭ 100 دوللار ئىكەنلىكىنى بىلىپتۇ. ئۇ تىترەپ تۇرغان قوللىرى بىلەن پۇلنى قايتا ـ قايتا سىلاپ تۇرۇپ، ئارقا ـ ئارقىدىن مىننەتدارلىق بىلدۈرۈپتۇ:

—سىز مەن ئۇچراتقان ئەڭ سېخىي ئەپەندىم ئىكەنسىز، ئاق كۆڭۈل بايلاردىن ئىكەنسىز، مەن سىزگە دۇئا قىلاي، تەڭرىم سىزنى ئۆز پاناھىدا ساقلىغاي.

ۋىلسون ئەپەندى كۈلۈپ كېتىپ، مېڭىشقا تەمشەلگەندە، ئەما كىشى ئۇنى تۇتۇۋېلىپ، توختىماي سۆزلەپ كېتىپتۇ:

—سىز بىلمەيسىز، مەن تۇغۇلۇشۇمدىنلا ئەما تۇغۇلغان ئەمەس. بۇنىڭغا 23 يىل بۇرۇن بولتوندا يۈز بەرگەن شۇ قېتىمقى بىر ۋەقە سەۋەبچى، ئۇ تولىمۇ قورقۇنچلۇق بىر ۋەقە ئىدى.

ۋىلسون ئەپەندى بۇنىڭدىن تەئەججۇپلىنىپ —سىز شۇ قېتىمقى خىمىيە زاۋۇتى پارتلاش ۋەقەسىدە كۆرمەس بولۇپ قالغانمۇ؟ —دەپ سوراپتۇ.

ئەما كىشى خۇددى ئۆز سىردىشىنى تاپقاندەك ھاياجان ئىلكىدە باش لىڭشىتىپ:

—شۇنداق، شۇنداق، بۇ ئىشنى سىزمۇ بىلىدىكەنسىزدە؟ بۇمۇ ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس، چۈنكى شۇ قېتىمقى پارتلاشتا 93 ئادەم قازا قىلدى، نەچچە يۈز ئادەم يارىدار بولدى، بۇ ئەينى چاغدا گېزىتنىڭ تۈنجى بېتىگە بېسىلغان مۇھىم خەۋەر ئىدى.

ئەما كىشى ئۆزىنىڭ سەرگۈزەشتىسى ئارقىلىق قارشى تەرەپنى تەسىرلەندۈرۈپ، كۆپرەك پۇلغا ئېرىشىش كويىدا، بىچارە قىياپەتكە كىرىپ سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپتۇ:

— مەن نېمىدېگەن بىچارە، كوچا - كويلاردا سەرسان بولۇپ، يەككە - يېگانە ياشايمەن، ئاچ - توق كۈن ئۆتكۈزىمەن، ئۆلۈپ كەتسەممۇ، ھېچكىم بىلمەيدۇ - ئۇ بارغانسېرى ھاياجانلىنىپ، سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپتۇ، — سىز ئەينى چاغدىكى ئەھۋالنى ئۇقمايسىز، بىر پارچە ئوت خۇددى دوزاختىن چىققاندەك ئېتىلىپ كەلمەكتە ئىدى، جان ساقلاش ئۈچۈن كىشىلەر بىر يەرگە قاپسىلىپ قالغانىدى، مەن مىڭ تەستە ئىشىك ئالدىغا كەلگەنىدىم، ئارىمىزدىن بويى ئېگىز بىر كىشى مېنىڭ كەينىمدىن: «مەن ئاۋۋال چىقسۇۋالاي، مەن تېخى ياش، مېنىڭ ئۆلگۈم يوق» دەپ ۋارقىرىدى، ئۇ مېنى ئىتتىرىپ يىقىتىۋەتكەندىن كېيىن، بەدىنىمنى دەسسەپ چىقىپ كەتتى. مەن ھوشۇمدىن كېتىپتىمەن. ھوشۇمغا كېلىپ قارىسام، كۆزۈم كۆرمەس بولۇپ قاپتۇ، تەقدىر نېمىدېگەن ئادالەتسىز - ھە!

ۋېلسون ئەپەندى سوغۇققىنە كۈلۈپ قويۇپ:

— ئەينەن ئەھۋال ئۇنداق ئەمەسقۇ دەيمەن؟ سىز تەتۈر گەپ قىلدىڭىز.

ئەما كىشى ھاڭ - تاڭ بولۇپ، كۆزىنى ۋېلسون ئەپەندىگە تىككىنىچە قېتىپ قاپتۇ.

ۋېلسون ئەپەندى گېپىنى ئۇزۇپ - ئۇزۇپ:

— ئەينى ۋاقىتتا، مەنمۇ شۇ زاۋۇتتا ئىشلەيتتىم. مېنىڭ بەدىنىمنى سىز دەسسەپ ئۆتۈپ كەتكەن. سىزنىڭ بويىڭىز مېنىڭكىدىن ئېگىز، سىز دېگەن ھېلىقى گەپنى مەن مەڭگۈ ئۇنتۇيالمايمەن.

ئەما كىشى بىر ھازا تۇرۇۋېتىپ، تۇساتتىن قاقاقلاپ كۈلۈپ كېتىپتۇ:

— تەقدىر دېگەن مانا شۇ؛ ئادالەتسىز تەقدىر! سىز ئىچىدە قېلىپ، ئەمدىلىكتە كۆزگە كۆرۈنگەن ئادەمگە ئايلىنىپسەن، مەن بولسام قېچىپ چىقىپ، كېرەكسىز ئەماغا ئايلىنىپ قالدىم، — دەپتۇ.

ۋېلسون ئەپەندى ئەما كىشىنىڭ قولىنى كۈچەپ سىلكىۋېتىپ، قولىدىكى نەپىس ئىشلەنگەن ھاسىسىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، تەمكىنلىك بىلەن:

— بىلىپ قويۇڭ، مەنمۇ بىر ئەما. سىز تەقدىرگە ئىشەنگىنىڭ بىلەن، مەن ئىشەنمەيمەن، — دەپتۇ.

ئۇلارنىڭ ئىككىلىسى ئەما بولسىمۇ، بىراق بىرسى تەۋەككۈلچىلىككە تايىنىپ جان باقسا، يەنە بىرسى بولسا، كۆزگە كۆرۈنگەن ئەربابقا ئايلانغان.

بۇ ھەرگىزمۇ تەقدىرنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بولماستىن، بەلكى بىر ئادەمنىڭ باغلىق. ئۆزىنىڭ مېيىپ بولۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن، تەقدىرگە تەن بېرىپ، تەقدىر ئالدىدا ئۆزىنى خار قىلغان ھەمدە بۇنىڭلىق بىلەن باشقىلارنىڭ ھېسداشلىقىغا ئېرىشمەكچى بولغان ئادەمنىڭ قولىدىن مەڭگۈ باشقا ئىش كەلمەيدۇ، ئۇنداقلارغا ئورنىدىن دەس تۇرىدىغان كۈن نېسىپ بولمايدۇ. مېيىپ بولۇپ قېلىش ھەممىدىن مەھرۇم قېلىشتىن دېرەك بەرمەيدۇ، ئۆز تىرىشچانلىقى ئارقىلىقلا ئوخشاشلا خورلۇق ھالىتىنى تۈگىتىپ، ھۆرمەتكە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئۆزىدىكى ئاجىزلىقنى ئۆزى تولدۇرۇشنى ئۆگىنىۋالغاندا، خورلۇق روھىي ھالەتنىڭ كىشىنىدىن قۇتۇلۇپ چىققىلى بولىدۇ.

ھەر بىر ئادەمنىڭ تالانتى، مۇھىتى، دۇچ كەلگەن پۇرسىتى ئوخشاش
بولمايدۇ، شۇڭا، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش دەرىجىسى ۋە يۆنىلىشىمۇ
ئوخشاش بولمايدۇ. ئۆزىگە خاس ماھارەت ۋە چىن ئىشتىياق بىلەن
كەلگۈسىنى ياراتقاننىڭ ئۆزى پاسسىپ روھىي ھالەتنى يەڭگەنلە-
كىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. زورلۇق ئۈستىدىن غەلىبە قىلىش
ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرۇپ، يېتەرسىزلىكنى تۈگىتىش،
كۈچىنىڭ يېتىشىچە ئىش كۆرگەنلىكنىڭ نەتىجىسى خالاس. گەر-
چە پاسسىپ روھىي ھالەتنى يېڭەلمىگەن، ئۆزگىچە يول تاپالمىغان
تەقدىردىمۇ، ئۆز ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرغاندىلا خورلۇق
روھىي ھالەت كىرىزىسىدىكى كىشىلىك ھاياتتىن بەھر ئالغىلى
بولىدۇ. ئۆز ئىقتىدارىدىن گۇمانلانماسلىق، باشقىلارغا چوقۇنماس-
لىق ھاياتلىقتا شان ـ شۆھرەت قازىنىشنىڭ پىسخىك ئاساسىدۇر.
ئىنساننىڭ گۈللىنىشى مەغلۇبىيەت بىلەن مۇۋەپپەقىيەتتىن
ئايرىلالمايدۇ. چۈنكى مەغلۇبىيەت ئادەمگە نىسبەتەن بىر خىل «-
مەنپىي تەسىر كۆرسىتىدۇ»، ئۇ ئادەمنى خاپىلىقتا، ئۈمىدسىزلە-
نىشكە، خورلۇقتا دۇچار قىلىدۇ. ئۇنداقتا، بىر ئادەم مەغلۇبىيەت
ئالدىدا ئۆزىگە قانداق تەسەللى بېرىشى كېرەك؟
ناپولېئون سىئېرنىڭ قارىشىچە بۇنىڭغا توغرا قاراشنىڭ
ئاچقۇچى ئىدراكىي پوزىتسىيە تۇتۇشتا، يەنى:
1. بۈيۈك ئىرادىنى ئۆزگەرتمەسلىك، مەغلۇبىيەتنى دەپ ئىز-
دىنىشتىن ۋاز كەچمەسلىك؛
2. ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان ئەسلىدىكى «نىشاننىڭ
قىممىتى»نى تەڭشەش ۋە تۈزىتىشكە دىققەت قىلىپ، تاكتىكى-
نى ۋاقتىدا ئۆزگەرتىپ، قايتا سىناپ كۆرۈش؛
3. «قىسمەن مۇۋەپپەقىيەت» ئارقىلىق ئۆزىنى ئىلھاملاندۇ-

رۇش؛
4. روھىي ھالەتنى ئۆزلۈكىدىن تەڭشەش ئۇسۇلىنى قوللى-
نىش، يەنى، «ئۆز ـ ئۆزىنى مازاق قىلىش» قا ئوخشاش روھىي جە-
ھەتتىن غالىب ئورۇنغا ئۆتۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىش؛
بىز خورلۇق روھىي ھالىتىنى تۈگەتمەكچى بولغان ھەر بىر
كىشىنىڭ سەمىگە شۇنى سېلىپ قويماقچىمىزكى:
سىز «ھەمىشە مەغلۇپ بولغۇچى» غا ئايلىنىپ قالماي دې-
سىڭىز ئۆزىڭىزدىكى «بايلىق» نى قېزىش، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشقا
ماھىر بولۇڭ. گەرچە «مۇھىت» نىڭ «ئورۇنلاشتۇرۇشى» نى ئۆز-
گەرتىش قولىڭىزدىن كەلمىسىمۇ، لېكىن سىزنىڭ «ئۆزىڭىزگە
خوجا» بولۇش ھوقۇقىڭىزنى ھېچكىم تارتىۋالالمايدۇ. شۇنداق دې-
يىشكە بولىدۇكى، ھازىرقى جەمئىيەتتە، بۇ جەھەتتىكى تەرەققىيات
پۇرسىتى زور دەرىجىدە كۆپەيمەكتە، سىز سىناشقا، جان تىكىپ
ئىشلەشكە جۈرئەت قىلىدىكەنسىز، چوقۇم بىرەر ئىشنى باشقا ئې-
لىپ چىقالايسىز. چۈنكى نۇرغۇنلىغان كاتتا ئەسىرلەر ئوڭۇش-
سىزلىقتا ۋۇجۇدقا كەلگەن، نۇرغۇن ئۇلۇغ زاتلار جەبىر ـ جاپادا
يېتىلگەن، بۇنىڭ سەۋەبى دەل ئۇلارنىڭ ھەر قانداق چاغدا بوشاش-
مىغانلىقى، خورلۇق ھېس قىلمىغانلىقىدا، مۇشۇ شەرتنى ھازىر-
لىسىڭىزلا قىيىنچىلىقنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، ھاياتىڭىزنىڭ
خوجىلىق ھوقۇقىنى قولغا كەلتۈرەلەيسىز.
ئۇنىڭدىن باشقا، ھازىرقى زامان كىشىلىرىدىن بولۇش سۈ-
پىتىڭىز بىلەن، سىزدە ھەر ۋاقىت مەغلۇبىيەتنى كۈتۈۋالىدىغان
روھىي تەييارلىق بولۇشى كېرەك. دۇنيا مۇۋەپپەقىيەت پۇرسىتى
بىلەن تولغان. شۇنداقلا مەغلۇبىيەت ئىمكانىيىتى بىلەنمۇ تولغان
بولىدۇ. شۇڭا مەغلۇبىيەتكە ۋە توسالغۇلارغا ئۆزلۈكىڭىزدىن

تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىڭىزنى ئۆزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۆز پسىخىكىڭىزنى تەڭشەپ پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىشىڭىز، جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارىڭىزنى كۈچەيتىپ بېرىشىڭىز، مەغلۇبىيەتتىن مۇۋەپپەقىيەت ھاسىل بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىشىڭىز كېرەك. ئەگەر سىز ھەر بىر مەغلۇبىيەتتىن ئاز - تولا «سەگىسىڭىز» ھەر بىر مەغلۇبىيەتنى مۇۋەپپەقىيەتنىڭ مۇقەددىمىسى دەپ بىلسىڭىز، پاسسىپ روھىي ھالەتنى ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئايلاندۇرالايسىز. خورلۇقنى ئىشەنچكە ئايلاندۇرالايسىز. ئۇ چاغدا، ئوڭۇشسىزلىق سىزنى يېڭى مەنزىلگە ئېلىپ كىرىدۇ.

ئۆكۈنۈشنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

ئەگەر بىر ئادەم خاتا ئىش قىلىپ قويۇپمۇ ئۆكۈنمىسە، ئۇنداقتا ئۇ ھەق - ناھەقنى پەرق ئېتەلمەيدىغان ياكى قىلمىشىنىڭ توغرا - خاتاسىنى بىلمەيدىغان ئادەم ھېسابلىنىدۇ.

ئۆكۈنۈش ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل پۇشايمان شەكلىدىكى روھىي ھالەتتۇر.

ئەگەر سىز بىر ئىشنى ياخشى قىلالمىغانلىقىڭىزدىن ئۆكۈنسىڭىز، بۇ ناھايىتى ياخشى ئەھۋال. لېكىن، بۇ خىل ئۆكۈنۈش ھالىتىڭىزنى ۋاقتىدا تۈگىتىشىڭىز كېرەك. ئۆكۈنۈش يامان ئەمەس. بىر ئادەم ھەر قانچە ياخشى ياكى يامان بولسۇن، ھامان بىر خىل ئۆكۈنۈش كەيپىياتىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات بىر خىل «پەس ئاۋازنىڭ» سىزگە يېتىشىۋاتقانلىقىنىڭ نەتىجىسى، بۇ «پەس ئاۋاز» دەل سىزنىڭ ۋىجدانىڭىز.

ھەر جەھەتتىن ئىسپاتلىنىشىچە، 50% — 75% كىچە بولغان ھازىرقى زامان كىشىلىرى روھىي نورمالسىزلىق تۇپەيلىدىن باشقىلارنى تەسىرگە ئۇچرىتىپ كەلمەكتە. دەرۋەقە، بۇ خىل ئادەملەر مەيلى ھېسسىيات جەھەتتىن بولسۇن ياكى جىسمانىي جەھەتتىن بولسۇن تۈرلۈك كېسەللىكلەردىن خالىي ئەمەس، ئەلۋەتتە. بىر مۇنچە كىشىلەر دورا دۇكانلىرىغا بېرىپ، روھىي كېسەللىكنى داۋالايدىغان دورىنىڭ بار - يوقلۇقىنى سورۇشتۇرگەن، ئەپسۇسكى،

بۇ خىل دورا سويۇقلۇق ياكى كۆمىلاچ ھالىتىدە مەۋجۇت بولۇپ باققان ئەمەس. شۇڭا بىز دورا دۇكانلىرىنىڭ پۇكەيلىرىدىن بۇ خىل دورىنى تاپالىشىمىز مۇمكىن ئەمەس.

دەرۋەقە، بۇ دېگەنلىك دۇنيادا روھىي كېسەللىكنى داۋالايدىغان ئۈنۈملۈك رېتسېپ يوق دېگەنلىك ئەمەس. ئىلتىجا، ئېتىقاد بىلەن ئاكتىپ ئوي - پىكىرنى بىرلەشتۈرگەندىلا، ئەڭ ياخشى ئۈنۈملۈك دورا ھاسىل بولىدۇ.

كلورا تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ دوكتورى فرانكلىن يوباى مۇنداق قارايدۇ: دوختۇرخانىدىكى روھىي كېسەللىكلەر ئارخىپىدىن قارىغاندا، ئۈچتىن بىر قىسىم بىمارنىڭ كېسەللىك خاراكتېرى ۋە قوزغىلىش ھالىتى ناھايىتى روشەن ھالدا ئەزالارنىڭ توسالغۇسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىنى ھېسسىيات ۋە ئەزالاردىكى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان، قالغان ئۈچتىن بىر قىسمى روشەن ھالدا ھېسسىيات سەۋەبىدىن پەيدا بولغان.

ئەمەلىيەتتە، ھەممە ئادەم ئاچچىقلىنىش، ئۆچمەنلىك قىلىش، زەھەرخەندىلىك قىلىش، كۈنلەش ۋە ئۆچ ئېلىشقا ئوخشاش روھىي ھالەتلەرنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىدۇ. بەدەندىكى خىمىيىلىك ئىنكاس ھېسسىياتنىڭ قوزغىلىشى تۈپەيلىدىن ھاسىل بولىدىغان بولغاچقا، ئوخشاشلا كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بۇ خىل تۇيغۇ جىددىي داۋاملىشىۋەرسە، ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالار ئاجىزلىشىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر بىر ئادەم خاتا ئىش قىلىپ قويۇپ ئۆكۈنمىسە، ئاقىۋەت قانداق بولىدۇ؟ بىر ئادەم چوڭ خاتالىق سادىر قىلغاندىن كېيىن، ئۆكۈنۈش ھېس قىلمىسا، ئۇ ھەق - ناھەقنى پەرق ئېتەلمەيدىغان

ياكى قىلمىشىنىڭ توغرا خاتالىقىنى بىلمەيدىغان ئادەم ھېسابلىنىدۇ.

بەزى ئۆكۈنۈش ھالەتلىرى ئىرسىيەتكە ياتىدۇ. يەنە بەزى ئۆكۈنۈش ھالەتلىرىگە بولسا كىشىلەر تۇرمۇشتىن ئېرىشكەن. ھەمەيلەنگە مەلۇم ئوخشاش بولمىغان مۇھىتتا ياشىغان كىشىنىڭ ئەخلاق ئۆلچىمى ئوخشاش بولماسلىقى ھەتتا قارىمۇقارشى بولۇشى مۇمكىن. ھالبۇكى كىشىلەر ھەر قانداق بىر سورۇندا شۇ سورۇنغا خاس ئەخلاق ئۆلچىمىنىڭ•تەربىيىسىنى ئالىدۇ. ئۇ بۇ خىل ئەخلاق ئۆلچىمىگە خىلاپلىق قىلسا، ئۇنىڭدا چوقۇم ئۆكۈنۈش پەيدا بولىدۇ.

دەرۋەقە، مەلۇم سورۇنلاردا، مەلۇم ئىجتىمائىي ئەخلاق ئۆلچىمىگە خىلاپلىق قىلىش ياخشى ئىش بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى بۇ خىل ئۆلچەمنىڭ ئۆزى نامۇۋاپىق بولۇشى مۇمكىن.

بەزى ئەھۋاللاردا، ئۆكۈنۈشنىڭ ئۆزى ياخشى ئىش. چۈنكى ئۇ ئەخلاق ئىگىسىدە گۈزەل ئىدىيە ۋە ھەرىكەتنىڭ شەكىللىنىشىگە ئىلھام بېرىدۇ. ئۆكۈنۈش ھالىتى ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن بىرىكسە ناھايىتى ياخشى تۈرتكە ھاسىل قىلالايدۇ. لېكىن ھەر بىر ئۆكۈنۈشنىڭ ھەممىسى ياخشى نەتىجە بېرەلىشى ناتايىن. ناۋادا بىر ئادەم ئۆكۈنۈشكە دۇچار بولۇپ، ئۇنى ئاكتىپ روھىي ھالەت ئارقىلىق تۈگەتمىسە، بۇنىڭ ئاقىۋىتى ئەڭ زىيانلىق. بەزى ئادەملەرنىڭ ئازگالغا پېتىپ قېلىپ چىقالماسلىقىدىكى سەۋەب دەل ئۇلارنىڭ تىرىشىشتىن ۋاز كەچكەنلىكىدە. نەتىجىدە ئۇلارنىڭ پۇت - قولى بارغانسېرى مەھكەم باغلىنىپ، تاكى بىرەر مۇھىم كەچۈرمىشلەر بېشىدىن ئۆتكەندە، ئاندىن بوشىنىپ چىقىدۇ. جېم فوسنىڭ ئەھۋالى، بۇنىڭغا مىسال بولالايدۇ.

بىر قانچە يىللاردىن بويان، جېم فوس ئىزچىل تۈردە

چەكلىمىگە خىلاپلىق قىلىپ كەلگەن. بىر كۈنى ئۇ «ئوغرىلىق قىلساڭ بولمايدۇ» دېگەن چەكلىمىگە خىلاپلىق قىپتۇ. بۇ ئۇنىڭ ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان ۋاقتى ئىكەن. ئۇ بىر كۈنى 92.74 ئامېرىكا دوللىرى ئوغرىلاپ، ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ فىلورىدا شتاتىغا بېرىپتۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي، قورال تەڭلەپ بۇلاڭچىلىق قىلىپتۇ. ھەتتا ھەربىي قىسىمدا تۇرغاندىمۇ، دېلو سادىر قىلىشنى تاشلىماپتۇ.

ئىشلار ئەنە شۇنداق داۋاملىشىۋېرىپتۇ. جېم كىشىلىك ھايات مۇساپىسىدە، يامان ئادىتىدىن قول ئۈزمەپتۇ. لېكىن ۋاقىت ئۆزگىرىشى بىلەن، شۇنچە ئۆگىنىۋالغان بولۇپ قاپتۇ. ئۇ دەسلەپكى چاغلاردا ئانچە بەك ئۆكۈنۈپمۇ كەتمەپتۇ. چۈنكى ئۇنىڭ جىنايەت تۈيغۇسىغا بولغان ئاڭلىق ئىنكاسى ئاستىلاپ كەتكەنىدى. لېكىن، ئۇنىڭدىكى تۆۋەن ئاڭ پىسخىكىسى بارا-بارا ئۆكۈنۈش روھىي ھالىتىنى يېتىلدۈرگەنىدى.

جېم ھەربىي تۇرمىدىن قويۇپ بېرىلگەندىن كېيىن، توي قىلىپ، كالىفورنىيىگە كۆچۈپ بارغان. ئۇ كۆچۈپ بارغاندىن كېيىن، ئېلېكترونلۇق مەسلىھەت سوراش دۇكىنى ئاچقان. بىر كۈنى ئاندى دەيدىغان بىر كىشى جېمنى ئىزدەپ كېلىپ، ئۇنىڭغا بىر خىل ئېلېكترونلۇق ئەسۋاب ئارقىلىق باشقا ئىرقتىكىلەرگە زەربە بېرىش ئويىنىڭ بارلىقىنى ئېيتىپ بېرىپتۇ.

جېم بىر نەچچە ھەپتە ئىچىدىلا قارا جەمئىيەتتىكىلەرگە قوشۇلۇپ كېتىپتۇ. ئۇنىڭ 9000 ئامېرىكا دوللىرىلىق بىر ماشىنىسى بار بوپتۇ ھەمدە شەھەر ئەتراپىدا چىرايلىق ئۆيىمۇ بار بوپتۇ. ئۇ ئىشنىڭ كۆپلۈكىدىن يېتىشەلمەيلا قاپتۇ.

بىر كۈنى ئۇ ئايالى بىلەن تاكاللىشىپ قاپتۇ. ئايالى بۇ پۇللارنىڭ زادى قانداق كەلگەنلىكىنى بىلمەكچى بوپتۇ. بىراق

جېم ئېيتىپ بەرمەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايالى يىغلاپ كېتىپتۇ. ئايالىنىڭ يىغلاۋاتقانلىقىنى كۆرگەن جېم چىدىماي قاپتۇ. جېم ئايالىنى بەزلەش ئۈچۈن، ماشىنا بىلەن دېڭىز ساھىلىغا بېرىش تەكلىپىنى بېرىپتۇ. ئۇلار دېڭىز ساھىلىغا قاراپ كېتىۋاتقاندا، قاتناش توسۇلۇپ قېلىپ، نەچچە يۈز ماشىنا توختىتىش مەيدانىغا قاپسىلىپ قاپتۇ.

—جېم! ئاۋۇ يەرگە قاراڭ، ئۇ گىراھام ئەمەسمۇ! بىز بېرىپ ئۇنىڭ نۇتقىنى ئاڭلاپ باقايلى. چوقۇم مەنىلىك بولىدۇ، — دەپتۇ ئايرىس.

جېم ئايالىنىڭ رايىغا بېقىپ، شۇ تەرەپكە مېڭىپتۇ. ئۇلار ئەمدىلا ئولتۇرۇپ ئۇزۇن ئۆتمەي، جېم ساراسىمىگە چۈشۈپ، قاتتىق بىئاراملىق ھېس قىپتۇ. چۈنكى گىراھامنىڭ سۆزى خۇددى ئۆزىگە قارىتىلىۋاتقاندەك بىلىنىپتۇ. ئۇ ۋىجدان ئازابىنى تارتىۋاتاتتى. گىراھام مۇنداق بىر نۇقتىئىنەزەرنى ئوتتۇرىغا قويغانىدى:

«ئەگەر روھتىن قۇرۇق قالغان بىر ئادەم پۈتۈن دۇنياغا ئىگە بولغان بىلەنمۇ، ئۇنىڭغا بەربىر».

گىراھام يەنە ئۇلاپلا مۇنداق دەيدۇ:

«بۇ يەردە شۇنداق بىر ئادەم باركى، ئۇ بۇ گەپلەرنى ئاڭلاپ ۋىجدان ئازابى تارتىۋاتىدۇ. ئۇ كونا يولدىن قايتماقچى بولسىمۇ، بىر قارارغا كېلەلمەيۋاتىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئەڭ ئاخىرقى پۇرسەت.»

ئۇنىڭ ئۈچۈن ئاخىرقى پۇرسەت؟ بۇ گەپ جېمنى ھەيران قالدۇردى. بۇ دىندار كىشى نېمە دېمەكچى؟

جېمنىڭ نېمە ئىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلگۈسى كېلەتتى. ئۇنىڭ يىغلىغۇسى كېلىۋاتاتتى. ئۇ، توساتتىن ئايالىغا: «بىز ما-

ڭايلى، ئايرىس» دېدى. ئايرىس گەپكە كىرىپ بىر چەتكە مېڭىۋەردى. جېم ئۇنىڭ بىلىكىدىن تۇتۇپ: «ئۇياققا ئەمەس، بۇ ياققا ماڭايلى قەدىرلىكىم» دېدى.

ئارىدىن بىر نەچچە يىل ئۆتكەندىن كېيىن، جېمنىڭ تۇرمۇشى پۈتۈنلەي ئۆزگەرگەنىدى. ئۇ لوس ئانگېلىستا بىر قېتىم نۇتۇق سۆزلەپ، ئۆز كەچۈرمىشىنى سۆزلەپ بەرگەن، بولۇپمۇ ئۆزىنىڭ قەتئىي نىيەتكە كەلگەن كۈندىكى ئەھۋالىنى سۆزلەپ بەرگەن. شۇ كۈنى ئۇ سان لويىسقا بېرىپ، ئوغرىلىقچە ئاڭلاش ۋەزىپىسىنى ئىجرا قىلىش توغرۇلۇق ئۇقتۇرۇش تاپشۇرۇپ ئالغان. ئۇ «مەن سان لويىسقا قەتئىي بارمايمەن» دېگەن ئۇ يەنە، «مەن شۇ چاغدا ئۆزۈمدىكى جۈرئەتنى بايقىدىم» دېگەن.

جېم نۇتقىنى ئاياغلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىر ئايال ئۇنىڭ ئالدىغا كېلىپ: «ئەپەندىم، سىزنىڭ ئېھتىمال بىر ئىشنى بىلگىڭىز باردۇ. سىز سان لويىسقا بارماقچى بولۇپ تۇرغان چاغدا، مەن شەھەر باشلىقىنىڭ ئىشخانىسىدا ئىشلەيتتىم. دەل شۇ كۈنى، فېدېراتسىيە تەكشۈرۈش ئىدارىسىنىڭ بىر پارچە تېلېگراممىسىنى تاپشۇرۇپ ئالدۇق. ئۇنىڭدا سان لويىستا بىر توپ توپىلاڭچىلارغا يولۇقۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئېتىپ ئۆلتۈرۈلدى، دېيىلگەن» دەيدۇ.

جېمنىڭ ھېكايىسىدە ئىنتايىن بىر ياخشى تەجرىبە بايان قىلىنغان. جېمنىڭ ئۆزىدىكى ئۆكۈنۈشنى تۈگىتەلىشىدىكى سەۋەب ئۇنىڭ بىز ھەممىمىز ئەمەل قىلالايدىغان بىر فورمۇلىغا ئەمەل قىلغانلىقىدا.

ئالدى بىلەن، سىز ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇشىنى ئۆزگەرتىش ئېھتىمالى بولغان نەسىھەت، نۇتۇقلارنى كۆڭۈل قويۇپ

ئاڭلىشىڭىز كېرەك. شۇنداق قىلسىڭىز، ئۆزىڭىز خاتا قىلغان ئىشلارغا چىن دىلىڭىزدىن ئۆكۈنسىز ۋە پۇشايمان قىلىسىز.

سىز چوقۇم ئالغا قاراپ ئىلگىرىلەشنىڭ بىرىنچى قەدىمىنى تاشلىشىڭىز كېرەك. بۇ ناھايىتى مۇھىم. جېمنىڭ شۇ تۇنجى قەدەمنى تاشلىغانلىقى، ئۇنىڭ جامائەتچىلىككە ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشىدىن پۇشايمان قىلغانلىقىنى، بۇنىڭدىن كېيىن ئۆز تۇرمۇشىنى ئۆزگەرتىدىغانلىقىنى جاكارلىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، سىز ئالغا بېسىشنىڭ ئىككىنچى قەدىمىنىمۇ تاشلىشىڭىز كېرەك. يەنى، ھەربىر ئۆتكۈزگەن خاتالىقىڭىزنى دەرھال تۈزىتىشكە باشلىشىڭىز كېرەك...

مانا بۇ ئۆزىڭىزدىكى ئۆكۈنۈشنى تۈگىتىشىڭىزنىڭ فورمۇلىسى. سىز ئەگەر يامان ئىشنىڭ ئازدۇرۇشى تۈپەيلى بىئارام بولسىڭىز، شۇنداق بۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئۆكۈنۈش دەستىدىن ئۆز ئىقتىدارىڭىزنى ئىجابىي تەرەپكە قارىتالمىسىڭىز، ئۆكۈنۈشتىن قۇتۇلۇشنىڭ فورمۇلىسىنى ئۆگىنىۋېلىڭ ھەمدە بۇ فورمۇلىنى تۇرمۇشىڭىز بىلەن بىرلەشتۈرۈڭ. شۇنداق قىلسىڭىز مۇۋەپپەقىيەتكە قاراپ قەدەم تاشلىغان بولىسىز.

ھاياتىڭىزنى پۇشايمان بىلەن ئاخىرلاشتۇرماڭ

بىرەر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالىغان ئادەم بولاي دېسىڭىز، مۇھىمى ئۆتمۈشتىكى خاتالىق ۋە سەۋەنلىكلەرنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ، ئالدىڭىزغا قاراڭ.

بىز دائىم كىشىلەرنىڭ : «... قىلغان بولسام، ياخشى بولاتتىكەن» دەپ ئاھ ئۇرغانلىقىنى ئاڭلايمىز. مانا بۇ پۇشايمان قىلىشنىڭ روشەن ئالامىتى. بىراق مەن ئۆزۈم يالغۇزمۇ گاھىدا مۇشۇنداق ئاھ ئۇرىمەن. نۇرغۇن كىشىلەر تۇرمۇشتا بىلىپ ـ بىلمەي پۇشايماننىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ.

تۇرلۇك چەكلەنگەن قىلمىشلار ئىچىدە، پۇشايمان يېيىش ئەڭ پايدىسىز. چۈنكى ئۇ ھېسسىياتنى ئىسراپ قىلىشتىن باشقا نەرسە ئەمەس. پۇشايمان ئۆتكەنكى ئىشلار تۈپەيلىدىن ھازىر پەيدا بولغان زەئىپلىك. چۈنكى ۋاقىت ئۆتۈپلا كەتسە ھەرگىز قايتىپ كەلمەيدۇ. سىز ھەر قانچە پۇشايمان قىلسىڭىزمۇ، يۈز بېرىپ بولغان ئىشنى تولدۇرغىلى بولمايدۇ.

بۇ يەردە شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش زۆرۈركى، پۇشايمان قىلىش بىلەن ساۋاقلارنى قوبۇل قىلىش ئوتتۇرىسىدا ناھايىتى چوڭ پەرق بار. پۇشايمان قىلىش يالغۇز ئۆتكەن ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلۈشلا ئەمەس، بەلكى ئۆتكەنكى ئىشلار تۈپەيلىدىن ھازىر پەيدا بولغان بىر خىل زەئىپلىك. بۇ خىل زەئىپلىكنىڭ دائىرىسى ناھايىتى كەڭ. ئۇ

ئادەتتىكى بىئاراملىقتىن تارتىپ روھىي جەھەتتىن قاتتىق چۈشكۈنلىشىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر سىز ئۆتمۈشتىن ساۋاق ئېلىپ، بۇنداق ئىشنى قايتا تەكرارلىماسلىق قارارىغا كەلسىڭىز، ئۇ ھالدا بۇ پاسسىپ پۇشايمان ھېسابلانمايدۇ. لېكىن، ئەگەر سىز ئۆتمۈشتىكى مەلۇم قىلمىشىڭىز تۈپەيلىدىن ھازىرغىچە ئاكتىپ ياشىيالمىغان بولسىڭىز، ئۇ ھالدا بۇ پاسسىپ پۇشايمانغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ساۋاقلارنى قوبۇل قىلىش بىر خىل ساغلام، پايدىلىق ئۇسۇل. شۇنداقلا ھەممىمىزنىڭ ئۈزلۈكسىز ئالغا ئىلگىرىلىشىمىز ۋە تەرەققىي قىلىشىمىزدىكى زۆرۈر ھالقا. پۇشايمان يېيىش بىر خىل ساغلام بولمىغان پسخىك ھالەت. ئۇ ھازىرقى زېھنىي كۆچىمىزنى قاراپ تۇرۇپ ئىسراپ قىلغانلىق بىلەن باراۋەر. بۇ خىل قىلمىش پايدىسىز بولۇپلا قالماستىن، سالامەتلىككىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ. ئەمەلىيەتتە، پۇشايمان بىلەن ھېچقانداق مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولمايدۇ.

ئېمسون ئۆزىنىڭ بىر كۈننى ھەمىشە خۇشاللىق بىلەن ئاياغلاشتۇرىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ:

«ۋاقىت ئۆتۈپلا كەتسە، قايتىپ كەلمەيدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك ئىشنى ئىمكانقەدەر شۇ كۈنى تۈگىتىش كېرەك. بىخۇدلۇق ۋە كۆلكىلىك ئىشلاردىن خالىي بولماق تەس. شۇڭا ئۇلارنى ئامال بار تېزرەك ئۇنتۇپ كەتكەن ياخشى. ئەتە يېڭى بىر كۈن باشلىنىدۇ. شۇڭا ئىشنى يېڭىۋاشتىن باشلاش كېرەك. روھىڭىزنى ئۇرغۇتۇڭ. ئۆتكەنكى ئىشلار كەلگۈسىدىكى بوپا بولۇپ قالمىسۇن.»

ئۇنىڭغا شۇ قەدەر ئايانكى، بىر كۈننى پۇشايمان ئىچىدە ئۆتكۈزۈش ھەقىقەتەنمۇ ئاقىلانىلىك ئەمەس. ئېمسون خۇددى بىر ئىشىك يايقۇچقا ئوخشايدۇ. بىر كۈن ئاياغلاشقان ھامان، ئىشىكنى

تاقاپ، ھەممىنى ئېسىدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ. خۇددى ئەنگلىيىنىڭ سابىق ۋەزىرى لاۋرىخ جورجىغا ئوخشاش. بىر كۈنى جورجى دوستلىرى بىلەن سەيلە قىلىۋېتىپ، ئۆتكەنلىكى ئىشىكنى يېپىپ مېڭىپتۇ.

— بۇ ئىشىكلەرنى يېپىپ مېڭىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، — دەپتۇ دوستلىرى.

— ياق، بۇنداق قىلىش زۆرۈر.

— مەن ئۆمرۈمدە كەينىمدىكى ئىشىكنى يېپىپلا كەلدىم. سىلەر بىلەمسىلەر، بۇنداق قىلىش زۆرۈر. ئىشىكنى ياپقاندىلا ئۆتكەنكى ئىشلارنىڭ ھەممىسى كەينىدە قالىدۇ. شۇندىلا، ھەممە ئىشنى يېڭىۋاشتىن باشلىغىلى بولىدۇ، — دەپتۇ جورجى.

بىرەر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالىغان ئادەم بولاي دېسىڭىز مۇھىمى ئۆتمۈشتىكى خاتالىق ۋە سەۋەنلىكلەرنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ ئالدىڭىزغا قاراڭ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئۆتكەنكى ئىشلارنى ئېسىڭىزدىن چىقىرىپ، ئۆزىڭىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت نىشانىڭىزغا قاراپ ئىرىشىپ ئىلگىرىلەيدىغان روھىي ھالىتىڭىزنى ساقلاڭ.

ئۆزىنى كونترول قىلالماسلىق ناچار ئىللەت

ۋاقىت يارىنى ساقايتىشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى، مەغلۇبىيەتنىڭ زەربىسىگە ئۇچرىغاندا، ئۇزۇن مۇددەت ئارام ئالسىڭىز جاراھىتىڭىز ئاستا-ئاستا تۈگەيدۇ.

روھىي ھالەتنى كونترول قىلىش ئىدراكىنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇنداقلا ھەر بىر ئادەم ئۇچۇن كەم بولسا بولمايدۇ. ھەر بىر ئادەم ئىدراك ۋە ھېسسىي تۇيغۇغا ئىگە بولغان بولىدۇ. چوڭ-كىچىك ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى ئەقىل-ئىدراك بىلەن ئۆلچەش مۇمكىن ئەمەس. بەلكى، قىلمىشىنىڭ كۆپىنچىسى ھېسسىياتنى چىقىش نۇقتىسى قىلىدۇ. بۇ ئادەم تەبىئىتىنىڭ ئەينەن تەرىپى.

باشقىلارنىڭ بىر جۈملە سۆزى بىلەن، ئىچىدە غوم ساقلاپ، قاتتىق غەزەپلىنىدىغان، گاھىدا قان تومۇرلىرى كېرىلىپ، مېڭىسىنى قان قاپلاپ كېتىدىغان، ئۆزىنى زادىلا كونترول قىلالمايدىغان، قايناق كەيپىيات پەسەيگەندىن كېيىن، قىلغان ئىشىدىن پۇشايمان قىلىدىغان ئەھۋال ئادەملەردىكى بىر خىل كېسەللىك.

سوگىلاد بىر قېتىم ئوقۇغۇچىلىرىنى باشلاپ ئۆيىگە قايتىپ كەپتۇ. دەل شۇ چاغدا، ئۇنىڭ خانىمى گاز ئوچاقنىڭ كاشىلىسى تۈپەيلى، ئاچچىقلىنىپ تۇرغان ئىكەن. ئۇ غەزەپلەنگىنىدىن مېھمانلارنىڭ ئالدىدا شىرەنى ئۆرۈپ تاشلاپتۇ.

ئۇنىڭ بۇ قىلىقى بىر ئوقۇغۇچىغا ناھايىتى ئېغىر

كەپتۇ ـ دە:

—قۇشناچىم بولسىمۇ، قۇشناچىمدەك بولۇش كېرەكتىغۇ. بەكلا ھەددىدىن ئاشۇرۇۋەتتى، — دەپتۇ ۋە كەينىگە بۇرۇلۇپ چىقىپ كەتمەكچى بوپتۇ.

سوگىلاد ئېغىر ـ بېسىقلىق بىلەن: «ئۆتكەن قېتىم سىلەرنىڭ ئۆيدە، بىر مېكىيان دېرىزىدىن ئۆيگە كىرىپ، شىرەنى قالايمىقان قىلىۋەتمىدىمۇ؟ ئۇ چاغدا، ھېچقايسىمىز ئاچچىقلانمىدۇققۇ؟» دەپتۇ.

ئاچچىقىنى كەلتۈرگۈچى ئادەم بولغانلىقى ئۈچۈن غەزەپلەنگەن. ئەگەر مېكىيان بولغان بولسا غەزەپلەنمەس ئىدى. سوگىلاد ئايالىنىڭ قىلمىشى ئارقىلىق شاگىرتىغا تەربىيە بېرىپتۇ. ئۇنىڭ بۇ ئىشتىن تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشەنچىگە ئىگە بولۇشىنى تەلەپ قىپتۇ. ئادەمنىڭ ئاچچىقلىنىدىغان چاغلىرى بولىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىقلانغۇچىنى بىر ھايۋان دەپ بىلسەك، كۆڭلىمىز جايىغا چۈشىدۇ.

ۋاقىت يارىنى ساقايتىشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى. مەغلۇبىيەتنىڭ زەربىسىگە ئۇچرىغاندا، ئۇزۇن مۇددەت ئارام ئالسىڭىز، جاراھىتىڭىز ئاستا ـ ئاستا تۈگەيدۇ. ئەگەر قارشى تەرەپنى ھايۋان دەپ قارىسىڭىزمۇ كۆڭلىڭىز يەنىلا جايىغا چۈشمىسە، ئەڭ ياخشىسى چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ. كۆزىڭىزنى يۇمۇپ تۇرۇپ، ئەينى ۋاقىتتىكى ئەھۋالنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ. سىزگە ئازار بەرگەن شۇ ۋەقەنىڭ نەشتىرى يەتكۈچە سانجىلسۇن. بۇ ناھايىتى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولۇپ، سىناپ كۆرۈشكە ئەرزىيدۇ.

كىشىلەر ھەمىشە ئويلىمىغان يەردىن كۆڭۈلسىزلىك تېپىۋالىدۇ. شۇڭا، مۇھىمى كۆڭۈلسىز ئويلارنى قانداق يوقىتىشنىلا

ئۆگەنمەي، بوش قالغان جايىنى قانداق قىلىپ ساغلام ئىجابىي ئوي ـ پىكىرلەر بىلەن تولۇقلاشنىمۇ ئۆگىنىش كېرەك.

ئالايلۇق، سىز بىر كۈنلۈك ئىشنى تۈگىتىپ، ھېرىپ ـ چارچىغان ھالدا ئۆيىڭىزگە قايتىپ كەلگەندە، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇڭ. بۇ چاغدا ئىنتايىن راھەت ھېس قىلىسىز.

سىز ھۇزۇرلىنىپ تۇرغان ۋاقتىڭىزدا، توساتتىن ئالدىنقى ئايدا قوشنىڭىز بىلەن تاكاللىشىپ قالغانلىقىڭىز ئېسىڭىزگە كەلسە، شۇ زامان كاللىڭىزنى خاپىلىق ئەسلىمىلەر چىرمىۋالىدۇ.

بۇ چاغدا، قوشنىڭىز بىلەن بولغان بارلىق كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۇنتۇڭ. چۈنكى، بۇ چاغدا سىز قوشنىڭىز بىلەن تاكاللىشىپ قالغان ئىشنى ھەرگىز ھەل قىلالمايسىز. ئەمما راھەت يۇيۇنۇۋالالايسىز.

كۆڭۈلنى خۇشال تۇتۇش ئەلۋەتتە زۆرۈر. ئەمما بۇ خىل كەيپىياتنى بۇزماسلىق ئۆزىڭىزنىڭ ئىشى.

سىز ئۆزىڭىزنى بىئارام قىلىۋاتقان ئويلارنى كاللىڭىزدىن چىقىرىۋېتىپ، ئۇنىڭ ئورنىنى ئىجادىي ئويلار بىلەن تولدۇرۇڭ. ئۆزىڭىز خالىغان نەرسىنى تاللاپ، ئۆزىڭىزگە ئىلھام بېرىڭ.

سىز مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە بىر نەچچە قېتىم مەشىق قىلىڭ. ئەمىنى تېتىغان ھامان، كاللىڭىزدا خۇشاللىق مەنزىرە پەيدا بولۇپ، خېلى راھەتلىنىپ قالىسىز. ئەگەر سىز بىر نەچچە مىنۇت ئۆتە ـ ئۆتمەيلا، يەنە ئىلگىرىكى كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئەسكە ئالمىسىڭىز، دەرھال گۈزەل ئىشلارنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ.

سىز كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئىختىيارسىز ئەسكە ئالغان ھامان، ئاڭلىق ھەرىكەت قوللىنىپ، بۇ ئويلارنى كاللىڭىزدىن ھەيدەپ چىقىرىڭ.

سىز ئۆزىڭىزنى ئەركىن قويۇۋېتىپ، ئارام ئالايچۇ دېگەن چاغلىرىڭىزدا، كاللىڭىزدىكى كۆڭۈلسىز خىياللار پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ھە دېسىلا سىزنى چىرمىۋالىدۇ. مەسىلەن: سىز كارىۋاتتا يېتىپ، ئۇخلاي دېگەندە، ئەتراپىڭىزدا باشقا ئاۋاز بولمايدۇ. سىزگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللارمۇ يوقايدۇ. دەل شۇ چاغدا، غەم ـ ئەندىشە پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. سىزنى بىئارام قىلىدىغان ئىشلار بىراقلا كاللىڭىزدا پەيدا بولىدۇ. قانداق چاغدا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر،كاللىڭىزدا كۆڭۈلسىز ئويلار ۋە ئىشلار پەيدا بولغان ھامان، دەرھال تەدبىر قوللىنىڭ. چۈنكى ئۆزىڭىزنىڭ مېڭىسىنى پەقەت ئۆزىڭىزلا كونترول قىلالايسىز. كاللىڭىزدىكى «ئەخلەتلەرنى» پاكىزە تازىلاپ، پات ئارىدا يېتىپ كېلىدىغان خۇشاللىق ۋە مۇۋەپپەقىيەتنى كىرگۈزۈڭ.

پاسسىپ ئامىللار كۆرۈلگەن ھامان، ئۇنى پاكىزە تۈگىتىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا، قانداق قىلىپ خۇشال ياشاشنى ئويلايدىغان بولىسىز. سىزنىڭمۇ كۈلىدىغان ۋاقتىڭىز بولىدۇ.

خۇشال مىنۇتلارنىڭ كېپىنى قىلىپ، كەلگۈسى پىلانىڭىزغا ئىلھام بېرىڭ. ئىلگىرىكى ئىشلار توغرىسىدىكى ئەسلىمىلىرىڭىز بىلەن ھازىر ھېس قىلغان ئىجابىي ئامىللاردىن خۇشال بولۇڭ. شۇنىڭ بىلەن، مۇشۇ ئىجابىي سۆزلەرگە ئەگىشىپ ئىجابىي ھەرىكەت ۋە روھىي ھالەت ھاسىل بولىدۇ.

زېرىكىشلىككە جەڭ ئېلان قىلىش

زېرىكىشلىككە جەڭ ئېلان قىلىشنىڭ ئۆزى زېرىكىشلىكنى ھەل قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى.

زېرىككۈچىنىڭ پسىخىك ھالىتى زېرىكىشلىكتىن بولىدۇ. رۇسىيىلىك كاتتا يازغۇچى دوستويېۋدىسكى مۇنداق دەيدۇ: «سىز كىشىلەرنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشمەن دەيدىكەنسىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزگە ھۆرمەت قىلىشىڭىز كېرەك. باشقىلارنىڭ ۋە ئۆزىڭىزنىڭ زېرىكىشلىك روھىي ھالىتىگە جەڭ ئېلان قىلىشىڭىز كېرەك».

تۇرمۇشىمىزدىن زېرىكىشلىك ھېس قىلىشىمىز دەل ئۆز قەدىر ـ قىممىتىمىزنىڭ قانائەت ھاسىل قىلمىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدىندۇر. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇشنىڭ ئاچقۇچى ئۆزى ئۈچۈن قانائەت ھاسىل قىلىش چارىسىنى تېپىشتا. شۇڭا، زېرىكىشلىككە جەڭ ئېلان قىلىشنىڭ ئۆزى زېرىكىشلىكنى ھەل قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى.

ئەتىۋارلىق ھايۋان دۇكىنىنىڭ خوجايىنى دۇكان ئالدىغا «كۈچۈك ساتىمەن» دېگەن ۋۇۋىسكىنى ئېسىپتىكەن. بىر ئوغۇل بالا دۇكانغا كېلىپ: «كۈچۈكنى قانچە پۇلغا سېتىۋالغىلى بولىدۇ؟» دەپ سوراپتۇ. خوجايىن: «30 يۈەندىن 50 يۈەنگىچە» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. كىچىك بالا يانچۇقىنى ئاختۇرۇپ: «مەندە 2.37 يۈەن پۇل بار

ئىكەن. مەن كۈچۈكنى كۆرۈپ باقسام بولامدۇ؟» دەپتۇ. خوجايىن كۈلۈمسىرەپ بېشىنى لىڭشىتىپتۇ ـ دە، بىر ئىسقىرتىپتىكەن، بىر ئىت بەش كۈچۈكنى ئەگەشتۈرۈپ كارىدورنىڭ بىر بېشىدىن يۈگۈرۈپ كەپتۇ. كۈچۈكلەرنىڭ تۆتى خۇددى دومىلىغان توپتەك ئەڭ ئالدىدا يېتىپ كەپتۇ. ئەمما ئاخىرقى بىرسى دىڭگوسلىغىنىچە كەينىدىن كېلىۋاتقۇدەك.

كىچىك بالا بىر قاراپلا بۇ كۈچۈكنىڭ چاتىقى بارلىقىنى بىلىپتۇ ـ دە: «بۇ كۈچۈككە نېمە بولدى؟» دەپ سوراپتۇ.

خوجايىن ئۇنىڭغا چۈشەندۈرۈپ، مال دوختۇرىنىڭ تەكشۈرۈشىچە، بۇ كۈچۈكنىڭ كەينى پۇتى مېيىپ ئىكەن. بۇ بىر ئۆمۈر توكۇر بولۇپ قالىدىغان بولدى، دەپتۇ.

كىچىك بالا بۇنى ئاڭلاپ خۇشاللىقىدىن قىن ـ قىنىغا پاتماي: «مەن دەل مۇشۇ كۈچۈكنى سېتىۋالىمەن» دەپتۇ.

خوجايىن ئېغىز ئېچىپ: «بۇ كۈچۈكنى سېتىۋالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر خالىسىڭىز سىزگە ھەدىيە قىلاي» دەپتۇ.

بىراق بۇ گەپ كىچىك بالىغا ياقماپتۇ. ئۇ بىر جۈپ كۆزىنى خوجايىنغا تىكىپ، قەتئىيلىك بىلەن: «مەن ھەدىيە قىلىشىڭىزغا خۇشتار ئەمەس. بۇ كۈچۈك باشقا كۈچۈكلەرگە ئوخشاش پۇلغا يارايدۇ. مەن پۇلنى تولۇق تۆلەيمەن.بىراق مەن ھازىرچە سىزگە ئاران 2.37 يۈەنلا تۆلەپ تۇرىمەن. كېيىن ھەر ئايدا 50 پۇڭ بېرىمەن. پۇلنىڭ ھەممىسىنى تولۇق تۆلەيمەن» دەپتۇ.

خوجايىن قولىنى شىلتىپ تۇرۇپ: «بۇ كۈچۈكنى سېتىۋېلىپ نېمە قىلىسىز؟ ئۇ باشقا كۈچۈكلەردەك سىزگە ھەمراھ بولۇپ يۈگۈرەلمىسە، ئوينىيالمىسا» دەپتۇ.

بۇ چاغدا، كىچىك بالا پەسكە ئېڭىشىپ، سول پۇشقىقىنى

قايرىپ، ئەگرى ـ بۈگرى بولۇپ قالغان سول پۇتىنى كۆرسىتىپتۇ. ئۇنىڭ ئۆرە تۇرالىشىدا دەل مۇشۇ مېتالدا ياسالغان جازا تىرەك بولىدىكەن. ئۇ بېشىنى كۆتۈرۈپ پەس ئاۋازدا خوجايىنغا: «مەنمۇ يۈگۈرەلمەيمەن، بۇ كۈچۈكنىڭ ئۆزىگە ئوخشاش بىر خوجايىنى بار بولىدىغان بولدى» دەپتۇ.

پسىلكوس مەنىسى چوڭقۇر بۇ ھېكايىدىن ئىلھام ئېلىپ مۇنداق دەيدۇ: «زېرىكىشلىك ھېس قىلغۇچىنىڭ روھىي ھالىتى باشقا سەۋەبتىن ئەمەس، دەل ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەنلىكتىن بولىدۇ. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىنىڭ روھىي ھالىتىدە زېرىكىش دېگەن سۆز تولۇق تازىلانغان بولىدۇ.»

ئۆزىڭىزنى ھەرگىز قىينىماڭ

«كەيپىيات بوپىسى» نى يۇدۇۋالماڭ

كۆڭلىڭىزدىكى قاراڭغۇلۇق، قەلب ئېتىزىڭىزغا ناچار ئۇرۇقلارنى چاچىدۇ. شۇڭا، پەقەت ناچار ئىسكاسىلا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئوچۇق - يورۇق روھىي ھالەت بىلەن تىرىشقان ياخشىراق.

روھىي ھالەت بىلەن كەيپىياتنىڭ مۇناسىۋىتى ناھايىتى قويۇق. مەغلۇپ بولغۇچىلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇلار كۆپ ھاللاردا «كەيپىيات بوپىسى» نىڭ بېسىمىدىن ھالسىزلىنىپ كېتىدۇ. ئۇلار ھەمىشە ئۆتمۈشتىكى ھەل قىلالمىغان مەسىلە ۋە زىددىيەتلەرنىلا ئويلايدۇ. ھە دېسىلا ئىلگىرىكى بالايىئاپەت، ھازىرقى مۈشكۈلاتۋە كەلگۈسىدىكى نەسچىلىكنى تىلغا ئالىدۇ. روھىي ھالەتنى چۈشكۈنلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ.

مەغلۇپ بولغۇچىلار كۆپ ھاللاردا ئۆزى تۇرۇۋاتقان مۇھىتتىكى ھەر بىر يېتەرسىز ئىشنى كۆڭلىگە ئېلىپ، ئەتراپىدىكى ئىشلارنى ئەيىبلەش ۋە پاسسىپ ئويلار بىلەن ئۆز پۇت - قولىنى چۈشەپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خۇشاللىقنى ھېس قىلالماي ئۆتىدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە ھەممە ئىش يامانلىشىپ كېتىۋېرىدۇ. يەنە كېلىپ ، ئۆز - ئۆزىنى كۆڭۈلسىز ۋەزىيەت پەيدا قىلىشقا ئاڭسىز ھالدا ئۈندەپ، ئۆزلىرىنىڭ پەرىزىنى راستقا ئايلاندۇرماقچى بولىدۇ.

مەغلۇپ بولغۇچى ئەزەلدىن بىرەر ئىشتىن رازى بولغان ئەمەس. ئۇلار ئارزۇ قىلغان نەرسىگە ئېرىشكەن، دەپ ئۇنى رەت قىلىدۇ. قولدىن كېتىپ قالسا چوقۇم يەنە ئىزدەيدۇ. ئۇلار ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ياشايغان كونا ئادىتىنى ئۈزمەي تەكرارلايدۇ. بەختسىزلىك ۋە غەم - قايغۇنى تۇرمۇشنىڭ ئاساسلىق تېمىسى قىلىۋالىدۇ. ئۇلار تۇرمۇشى خاتىرجەم، ھەممە ئىشى ئوڭۇشلۇق بولغان تەقدىردىمۇ، تۇرمۇشتىكى ئۈمىدسىز ئىشلار ئۈستىدە باش قاتۇرۇشنىلا بىلىدۇ. ئۇلار بەختسىز ۋە غەزەپ ئىچىدە ئۆتكەن ۋاقىتلىرىنى بەك كۆپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ. ئۇلار پاسسىپ، ئۈمىدسىزلىككە تولغان تاپا - تەنىلەرنى قىلىشقا ئامراق. ئۇلار ئۈمىدسىز سۆزلەرنى قىلغاندا قوللىرىنى ئوينىتىپ، كىشىنى ئوسال قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن باشقىلار ئۇلاردىن قاچىدىغان بولىدۇ.

مەغلۇپ بولغۇچىلار ھەمىشە ھەل بولمايدىغان قىيىن مەسىلىلەرگە ئېسىلىۋېلىپ، ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىنى زەخمىلەندۈرىدۇ. ھاياتىي كۈچىنى يوقىتىدۇ. ئۈمىدسىزلىكتىن قۇتۇلالماي، ھېچ ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدۇ. ئاۋارىچىلىق ۋە باش ئاغرىقىغا دۇچار بولغاندا، زېھنىي كۈچىنى ھە دېسىلا ئەيىبلەش، تاپا - تەنە

قىلىش ۋە ئاغرىنىشقا سەرپ قىلىدۇ.

مەغلۇپ بولغۇچىلار گەپ قىلغاندا، كۆپرەك «ئىنكار» سۆزىنى قوللىنىدۇ. مەسىلەن: بۇنداق بولسا بولمايدۇ، ئۇنداق قىلىشقا بولمايدۇ، بۇنداق بولماسلىقى كېرەك ...ۋەھاكازالار. ئۇلار دائىم ناچار، بىزار، قورقۇنچلۇق ۋە شەخسىيەتچىلىك دېگەندەك سۈپەتلەرنى ئىشلىتىدۇ. باشقىلارنى ئۇنى قىلمىدى، بۇنى قىلمىدى دەپ توختىماي ئەيىبلەيدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار بولسا، ئەتراپىدىكى گۈزەل شەيئىلەر ۋە تەبىئەتنىڭ مۆجىزىلىرىدىن سۆيۈنىدۇ. ئۇلار ھەتتا، پورەكلەپ ئېچىلىش ئالدىدا تۇرغان گۈل غۇنچىلىرى، يامغۇردىن كېيىنكى ساپ ھاۋادا دېگەندەك ئۇششاق نەرسىلەردىنمۇ ھوزۇر ئالالايدۇ.

خۇشال، ئۈمىدۋار بولۇشتەك روھىي ھالەت مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ھالقىلىق پەزىلەتلىرىدىن بىرى. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئىدىيىسى ۋە سۆز ـ ھەرىكەتلىرىنى روھلىنىش، ئىلھاملىنىش ئىستەكلىرىگە يېتەكلەيدۇ. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار رېئاللىقتا مەۋجۇت بولغان گۈزەل شەيئىلەرنى ھېس قىلالايدۇ. ئۇلار ئۆتمۈشنى ئەينەك قىلىدىغان، پايدىلىنىدىغان ماتېرىيال ئامبىرى دەپ قارايدۇ. كەلگۈسىنى چەكسىز ئۈمىد، خۇشاللىققا تولغان ۋە كىشىنى مەھلىيا قىلىدىغان مەنزىل دەپ قارايدۇ. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئۆزلىرى ھازىرلىغان كۆڭۈللۈك ھەم قىممەتكە ئىگە شەرتلەرنى قەدىرلەيدۇ. ئىجابىي چارىلەرنى ئويلاپ تېپىپ، يەتمەكچى بولغان نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار مەسىلىنى تېزلىكتە ھەل قىلىپ، ئۆزى تۇرۇۋاتقان ھالەتتىكى پاسسىپ ئامىللارنى ئازايتىپ، ئەڭ تۆۋەن دەرىجىگە چۈشۈرىدۇ ھەمدە ئاكتىپ

ئامىللارنى تاپالايدۇ. ئۇلار كۈچىنى ئۆزلىرى تۇرۇۋاتقان مۇھىتتىن تەرەققىي قىلىش ۋە ئۆگىنىش پۇرسىتىنى بايقاشقا قارىتىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى باشقىلار بىلەن بېرىش ـ كېلىش قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. باشقىلاردىن ئاز ـ تولا نەپ ئالسىمۇ، ياكى باشقىلارغا ياردىمى تەگسىمۇ، ئوخشاشلا خۇش بولىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرى قاتناشقان پائالىيەتلەرنىڭ ياخشى تەرىپىنى تىلغا ئالىدۇ. باشقىلار بىلەن ئارىلاشقاندىمۇ ناھايىتى قىزغىن بولىدۇ. بېشىغا كۈن چۈشكەن ۋە بالا ـ قازاغا دۇچار بولغان تەقدىردىمۇ ئاكتىپ ئامىللارنى قېزىپ چىقىپ، ئىرادىسىگە ئىلھام بېرىپ، ئالغا ئىلگىرىلەپ، ئەھۋالنى ياخشىلاشقا تىرىشىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ئاۋارىچىلىق ۋە كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققاندا، ئەمەلىي ھەرىكىتى بىلەن ۋەزىيەتنى ئوڭشاشقا تىرىشىدۇ. چۈنكى ئۇلار كۆڭۈللۈك، خۇشال ياشاشنىڭ ئۆزىگە باغلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئۆزىدىكى بىئاراملىق ۋە ئۈمىدسىزلىكنى پاك ـ پاكىز تازىلاشقا ماھىر كېلىدۇ. ئۇلار پايدىسىز مۇھىتتىمۇ بىر ئامال قىلىپ پايدىلىق ئامىللارنى قېزىپ چىقىدۇ. ئۇلارنىڭ كاللىسىدا «ياخشى، بەلەن، يېقىملىق، مۇھىم، ياخشى كۆرۈش ۋە خۇشال بولۇش، قالتىس» دېگەندەك سۆز ـ ئىبارىلەر ساقلانغان

كۆڭلىڭىزدىكى قاراڭغۇلۇق قەلب ئېتىزىڭىزغا ناچار ئۇرۇقلارنى چاچىدۇ. شۇڭا، پەقەت ناچار ئىنكاسلا تەكرارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئوچۇق ـ يورۇق روھىي ھالەت بىلەن تىرىشقان ياخشىراق.

پالاكەت باسقان تەقدىردىمۇ، «ئۆتكەن ئىشقا سالاۋات. بۇنىڭدىن كېيىن ئەھۋال چوقۇم ياخشىلىنىپ كېتىدۇ» دەيدىغان روھىي ھالەتنى ساقلاش كېرەك. كۆڭۈلدىكى قاراڭغۇلۇقنى يورۇتىدىغان بۇ

ئۇسۇل ئەتراپىمىزدىكى مۇھىت ۋە شارائىتنى ئاستا ـ ئاستا ئۆزگەرتە-
لەيدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، ئۆزگىرىشكە تەشنا بولماي، ئۈمىدسىزلىك
ئىچىدە تۇرۇپ، «مېنىڭ مۇھىتىممۇ، شارائىتىممۇ ياخشى ئەمەس»
دەپ ئولتۇرسىڭىز سىزنىڭ مۇھىتىڭىز ۋە شارائىتىڭىزنىڭ ئۆز-
گىرىشى تەس. شۇڭا بىز «مۇھىت ۋە شارائىت ياخشى بولمىسىمۇ،
ئۆزگەرتىشكە تىرىشىپ باقايلى» دەيدىغان بىر خىل روھىي كەي-
پىيات ئارقىلىق كۈرەش قىلىشىمىز كېرەك. مۇشۇنداق قىلساق،
قەلب ئېتىزىمىزغا ياخشى ئۇرۇقلار چېچىلىپ، مۇھىت ۋە شارا-
ئىتىمىز ئاستا ـ ئاستا ئۆزگىرىدۇ.

ھالبۇكى ئۈچۈق ـ يورۇق روھىي ھالەتكىلا تايىنىپ تىرد-
شىش كۇپايە قىلمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بىر تەرەپتىن تىرىشچان
يەنە بىر تەرەپتىن «ئۆزۈمنى بىر كۆرسىتىپ قوياي»، «بۇ ئىشنى
بەك قىلغۇم بار»، «بۇ ئىشنى چوقۇم قىلىشىمىز كېرەك» دېگەن
بىر خىل ئىدىيە بولۇشى كېرەك. ئۈمىد بىلەن تىرىشچانلىق
سىزگە يېڭى ھەم جانلىق بىر يولنى ئېچىپ بېرەلەيدۇ.

تىرىشىپمۇ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمىغانلار ئاز ئەمەس. بۇنىڭ-
دىكى سەۋەب، ئۇلاردا «ئۆزۈمنى بىر كۆرسىتىپ قوياي»، «مەن
چوقۇم مۇۋەپپەت قازىنىشىم كېرەك» دەيدىغان بىر خىل روھىي
كەيپىيات بىلەن تىرىشىش ئۇسۇلىنىڭ بولمىغانلىقىدا. تىرىش-
چانلىق غايە بىرلەشسە ھەمدە ئىزچىل داۋاملاشسا ھامان بىر كۈنى
كۆز ئالدىڭىزدا يېڭى يول پەيدا بولىدۇ. سىز ئەسلىدە «بەك قېلىن،
ئۆرۈش مۇمكىن ئەمەس» دەپ ئويلىغان تام ھامان بىر كۈنى كۆز
ئالدىڭىزدا گۈمۈرۈلۈپ چۈشىدۇ.

قىيىنچىلىق ئىچىدە تۇرۇپمۇ قىيىنچىلىقنى ئۇنتۇش يېڭى
يول ئېچىشتا بولۇشقا تېگىشلىك روھىي ھالەتتۇر.

كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئۆمرىدە بىر نەچچە قېتىم مەغلۇبى-
يەتكە ئۇچرايدۇ. لېكىن ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆتمۈش بولۇپ قالىدۇ.
كەلگۈسىدە قانداق ئۇلۇغ ئىشلار بىزنى كۈتۈپ تۇرغانلىقىنى
ھېچكىم بىلمەيدۇ. لېكىن سىز كەلگۈسى ئۈچۈن بەدەل تۆلەۋاتقان
چېغىڭىزدا، «كەيپىيات بوپىسىنى» يۇدۇۋالماڭ.

غەمكىنلىكنى تاشلاڭ

غەمكىنلىك كېسىلىنى داۋالاش ئۈچۈن، دوختۇرغا كۆرۈنۈش هاجەتسىز. دورا يېيىشمۇ كەتمەيدۇ. بۇنى ئۆزىڭىزلا داۋالىيالايسىز. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈمىدسىزلىنىشنىڭ ئورنىغا ئۈمىدۋار بولسىڭىز، ئەنسىزلىنىشنىڭ ئورنىغا تەمكىن بولسىڭىز، قايغۇرۇشنىڭ ئورنىغا خۇشال بولسىڭىزلا كۇپايە.

ئامېرىكىلىق داڭلىق يازغۇچى مارك تۋنمۇنداق بىر جۈملە مەنىلىك سۆزنى ئېيتقانىدى: «غەمكىنلىك ئادەمنى ئازابلايدىغان كېسەللىك باكتېرىيىسى. ئۇ سىزنىڭ ئۇستۇنلىكىڭىزنى شۇمۇرۇۋېلىپ، كېرەكسىز ئەخلەتنى قالدۇرۇپ قويىدۇ.» ئۆزىنىڭ نۇرغۇن زېهنىي كۈچىنى ئەهمىيەتسىز قايغۇرۇشقا سەرپ قىلغان كىشى ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمايدۇ. دۇنيادا غەمكىنلىكتەك كىشىنىڭ هاياتىي كۈچىنى نابۇت قىلالايدىغان، كىشىنىڭ ئىرادىسىگە توسقۇنلۇق قىلالايدىغان، كىشىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرالايدىغان نەرسە بولمىسا كېرەك. غەمكىنلىك كىشىلىك هاياتنى مەغلۇبىيەتكە ئېلىپ بارىدۇ.

جورجى بوراند دەيدىغان بىر كىشى بولۇپ، ئۇ گەرچە چوڭ سودىگەر بولسىمۇ، ئۇنىڭ كەيپىياتى هەمىشە داۋالغۇپ تۇرىدىكەن. چۈنكى ئەتراپىدىكى هەر قانداق بىر ئادەمدىن ئېهتىيات قىلىدىكەن. جۈملىدىن ئۆزىنىڭ ياردەمچىسى ۋە ئۆيىدىكىلەردىنمۇ ئېهتىيات قىلىدىكەن.

بىر كۈنى ئۇنىڭ بىر يېقىن دوستى سەممىيلىك بىلەن:

— جورجى، بىر ئادەمگە ئىشىنىش بىر ئادەمدىن گۇمانلانغانغا قارىغاندا كىشىنى بەكرەك خاتىرجەم قىلىدۇ، — دەپتۇ.

بۇ سۆز جورجىغا تەسىر قىپتۇ هەمدە ئۇنى قوبۇل قىپتۇ. ئۇ مۇشۇ دوستىغا ئىشەنگەندىن باشلاپ، ئۆزىدىكى قايغۇلارنىڭ كۈنسايىن ئازىيىۋاتقانلىقىنى بايقاپتۇ.

غەمكىنلىكنىڭ ئىنسانلارغا قانچىلىغان بالايىئاپەت ۋە زىيانلارنى كەلتۈرگەنلىكىنى هېچكىم ئېنىق مۆلچەرلەپ بېرەلمەيدۇ. غەمكىنلىك تالانت ئىگىسىنى چاكىنا ئادەمگە ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ؛ ئادەمنى مەغلۇبىيەتكە دۇچار قىلىدۇ؛ ئادەمنىڭ ئۈمىدىنى يوققا چىقىرىدۇ. بۇ جەهەتتە ئۇ هەر قانداق ئامىلدىن ئېشىپ چۈشىدۇ. شۇڭا، غەمكىنلىك روهىي هالىتىنى هەيدەپ چىقىرىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك. ئەمدى بىز غەمكىنلىكنىڭ كىشىلەر پسىخىكىسىدا قانداق كرىزىسلەرنى پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى:

بىزگە هەقىقىي زىيان ـ زەخمەت يەتكۈزىدىغىنى دەل ئىش بېجىرگەن ۋە خىزمەت قىلغان چاغدىكى پسىخىك هالىتىمىز. يەنى، ئىش بېجىرىش، خىزمەت قىلىشتىن ئاۋۋال كاللىمىزدا پەيدا بولغان غەم ـ ئەندىشە، شۇنىڭدەك بىرەر ئىش، بىرەر خىزمەتنى ئىشلىگەندە هېس قىلغان تۈرلۈك كۆڭۈلسىزلىكلەردىن ئىبارەت.

(2) غەم ـ ئەندىشە ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق. زېهنىي ـ كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ئىجادچانلىقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇ ئەسلىدە نى ـ نى ئىشلارنى قىلالايدىغان ئادەمنى مەڭگۈ هېچ ئىش قولىدىن كەلمەيدىغان چاكىنا ئادەمگە ئايلاندۇرۇپ

قويىدۇ.

(3) سىز ئىلگىرى غەم- قايغۇدىن كىچىككىنە پايدا كۆرگەن ئادەمنىڭ بارلىقىنى ئاڭلاپ باققانمۇ؟! غەم- قايغۇنىڭ بىرەر ئادەمگە ياردەملىشىپ تۇرمۇشىنى ياخشىلاپ بەرگەنلىكىنى ئاڭلاپ باققانمۇ؟! ھەر ۋاقىت، ھەر جايدا كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىغا زىيان يەتكۈزۈپ، ھاياتىي كۈچىنى نابۇت قىلىپ، خىزمەت ئۈنۈمدارلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىنى بەختسىزلىككە دۇچار قىلىپ كەلگەن نەرسە دەل غەمكىنلىكتىن ئىبارەت مۇشۇ ئالۋاستى ئەمەسمۇ؟!

ناۋادا بىر دۇكان خوجايىنى، دۇكىنىدا بىر ۋاپاسىز شېرىكىنىڭ بارلىقىنى، ھەر كۈنى نەرسە ئوغرىلايدىغانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ، ئۇنى يەنىلا ئىشلەتسە، ئايلار ئۆتۈپ، يىللار ئۆتۈپ ئۇنىڭغا يەنىلا چارە كۆرمىسە، بۇنى قانداق چۈشىنىشىمىز كېرەك؟ ھالبۇكى، بىز ئىنسانلار ئۆزىمىزنىڭ روھىي دۇكىنىدا ھەمىشە پۇل- مال ئوغرىسىدىنمۇ يامان بۇلاڭچىدىن بىرنى، يەنى بىز ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك بولغان روھ ۋە ھاياتىي كۈچنى ۋە ھاياتىمىزدىكى بارلىق پۇرسەت ۋە بەختىمىزنى ئوغرىلايدىغان ئوغرىنى ھەيدىۋەتمەي ساقلاپ قالىمىز. مانا بۇ دەل بىزدىكى بىمەنىلىك.

(4) غەم- ئەندىشە ئادەمنىڭ ھاياتىي كۈچىنى نابۇت قىلىپ، روھىنى خورىتىدۇ. بىر ئادەم كۆڭلى خاتىرجەم بولمىغان ئەھۋالدا ئىشلىسە، ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلالمايدۇ. ئادەمنىڭ تۈرلۈك روھىي فۇنكسىيىسى پەقەت ھېچقانداق چەكلىمىگە ئۇچرىمىغاندىلا ئاندىن ئەڭ زور ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرالايدۇ. غەم- ئەندىشىنىڭ ئاسارىتىدە قالغان مېڭە گەرچە ئاز- تولا ئىشلەۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن ھامان ئېنىق، ئۆتكۈر ۋە مەنتىقىلىق تەپەككۇر قىلالمايدۇ.

مېڭە ھۈجەيرىلىرى غەم- ئەندىشىنىڭ زەھەرلىشىگە ئۇچرىغاندا، مېڭىنىڭ تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارى ھەرگىزمۇ ساق ۋاقىتتىكىدەك بولمايدۇ.

مېڭە ھۈجەيرىلىرى پات- پات قان بىلەن يۇيۇلۇپ تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇ قاندىن ئوزۇقلۇق ئالىدۇ. ئەگەر ۋەھىمىلىك، قايغۇ- ئەلەم، نەپرەت، ھەسەتخورلۇق قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قاندا زەھەرلىك ماددىلار كۆپىيىپ كەتسە، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ «ئەسلىي تەبىئىتى» زىيانغا ئۇچرايدۇ.

ئاياللار غەمكىنلىك روھىي ھالەت كرىزىسىغا ئاسانلا دۇچار بولۇپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ كۈندىلىك ئائىلە ئىشلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشقا سەرپ قىلغان زېھنىي كۈچى پەرزەنتلىرىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىش ۋە رەنجىشكە شۇنىڭدەك باشقا ئورۇنسىز روھىي جىددىيلىككە سەرپ قىلغان زېھنىي كۈچىدىن خېلىلا ئاز. ئۇلار كەچ كىرگۈچە ھەمىشە چارچاپ ھالىدىن كېتىدۇ. لېكىن ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ مۇشۇنداق بولۇشىغا ئۆزلىرىنىڭ زور بىر قىسىم زېھنىي كۈچىنى ئورۇنسىز ئىشلارغا بىھۇدە سەرپ قىلغانلىقى سەۋەب ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتەلمەيدۇ.

ئەجابا، ئىنسانلارنىڭ بىھۇدە غەم- قايغۇلار دەستىدىن، ياشلىق باھارىنى ۋە ھاياتىنى نابۇت قىلىپ، ئوتتۇرا ياشقا بارماي تۇرۇپلا قېرىپ كېتىۋاتقانلىقىغا تاقەت قىلىپ تۇرغانلىقىنىڭ ئۆزىلا ئۇچىغا چىققان ئەخمەقلىق ئەمەسمۇ؟! سىز نۇرغۇنلىغان ئاياللارنىڭ 30 ياشقا كىرە- كىرمەي چىرايىنى قورۇق باسقانلىقىنى كۆرۈپ، بۇ ئۇلارنىڭ ھەددىدىن زىيادە چارچىغانلىقىدىن ياكى راستتىنلا بىرەر چوڭ كېلىشمەسلىككە ئۇچرىغانلىقىدىن بولسا كېرەك دەپ قالىسىز. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئۇلارنىڭ ياش

تۇرۇپ قېرىپ كېتىشى ئۇلارنىڭ تاۋى نازۇكلۇقىدىن ۋە ئاسان قايغۇرىدىغان ئادىتىدىن بولغان.

«غەم ـ قايغۇ ئادەمنى قېرىتىۋېتىدۇ.» غەم ـ قايغۇ ئادەمنىڭ چىرايىغا ئېچىنىشلىق قورۇقلارنى سالىدۇ! ئىلگىرى بىر ئادەم بار بولۇپ، بىر زور قايغۇ ـ ئەلەم تۈپەيلى، ئۈچ ھەپتىدە رەڭگىرويى ئۆزگىرىپ، ئىلگىرىكىگە ئوخشىمايدىغان باشقا بىر ئادەمگە ئايلىنىپ قالغان.

ئاياللار ھەمىشە دورا ئىشلىتىش ياكى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش ئارقىلىق بالدۇر قېرىلىق يەتكەن چىرايىنى ئوڭشاشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ھەقىقەتەنمۇ ئەخمىقانىلىق. ئۇلار ئۆزىنى قېرىتىۋاتقان نەرسىنىڭ دەل غەم ـ قايغۇ ئىكەنلىكىنى ھېس قىلغان ئەمەس. بالدۇر قېرىشنىڭ داۋاسى پەقەت بىرلا، يەنە كېلىپ ئۇ ئۆزىڭىزنىڭ قەلبىدە، ئۇ بولسىمۇ، ئۆزىنى مۇتلەق بىمالال تۇتۇش ۋە قايغۇرماسلىق.

غەمكىنلىكتىن ئىبارەت بۇ پىسخىك كرىزىسنى يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى دائىم تۇرمۇشتىكى پېشكەللىك ۋە رەزىللىكلەرگە ئېسىلىۋالماي، ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشتىن ئىبارەتتۇر.

بەدەننىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشتىمۇ غەمكىنلىكتىن ئىبارەت بۇ پىسخىك كرىزىسنى ئوڭشاش كېرەك. ياخشى ئىشتىھا، تاتلىق ئۇيقۇ، سەگەك كاللا بولۇشنىڭ ھەممىسى غەمكىنلىكنى ئازايتىشنىڭ ياخشى چارىسى. تېنى ساغلام ئادەم غەمكىنلىكنىڭ تۇيۇقسىز زەربىسىگە ئالدىراپ ئۇچرىمايدۇ. ئۇمىدسىز، تېنى ئاجىز ئادەملەرنىڭ ھاياتىدا غەمكىنلىك ئاسان بىخلىنىدۇ.

سىز پاسسىپ ھالەتنى تۈگىتىش يولىدا، ۋەھىمىلىك، غەمكىنلىك ئىدىيىسىنىڭ قەلبىڭىزگە بۆسۈپ كىرىشىنى توسۇپ

قەلبىڭىزدە ئۈمىد، ئىشەنچ، جاسارەت ۋە خۇشاللىقنى يېتىلدۇرۇڭ.

ئاخىرىدا، بىز سىزگە بىلدۈرۈپ قويماقچى بولغان غەمكىنلىكتىن ئىبارەت پىسخىك كرىزىسنى تۈگىتىشنىڭ چارىسى شۇكى: غەمكىنلىك كېسىلىنى داۋالىغۇچى بولسىڭىز، دوختۇرغا كۆرۈنمەڭ. دورىمۇ يېمەڭ. كېسەلنى ئۆزىڭىز داۋالاڭ. سىز ئۈمىدسىزلىك ئورنىغا ئۈمىدۋار بولسىڭىز، ئەنسىزلىكنىڭ ئورنىغا تەمكىن بولسىڭىز، قايغۇرۇشنىڭ ئورنىغا خۇشال بولسىڭىزلا كۇپايە. پۈتۈنلەي قارىمۇ قارشى ئىككى خىل ئىدىيىنىڭ تەڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس. ئۇلار بىر ـ بىرىنى چەكلەيدۇ.

مەيۇسلىنىش زېھنىڭىزنى خورىتىدۇ

كۆپلىگەن ئەھۋالدا، سىز ئەندىشە قىلغان ئىشلار سىزنىڭ ئويلىغىنىڭىزدەك قورقۇنچلۇق ۋە ئېغىر بولمايدۇ. سەۋەب قىلىسىڭىز ياكى مۇھىتنى ئالماشتۇرسىڭىز، بەزى ئەندىشىلىرىڭىز ئورۇنسىز بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

رېئال تۇرمۇشتا، بەزى كىشىلەر مەيۇسلىنىشتەك ناچار روھىي ھالەتنى يۇقتۇرۇۋالىدۇ. ئۇلار ھەر قانداق ئىشقا يولۇقسا، ئاۋۋال مەيۇسلىنىدۇ ھەم ئىشنىڭ جەريانىدىن ھەم نەتىجىسىدىن ئەندىشە قىلىدۇ.

مەيۇسلىنىشمۇ خۇددى ئۆكۈنۈش، پۇشايمان يېيىشكە ئوخشاش تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان ئەڭ پاسسىپ يەنە كېلىپ قىلچە پايدىسى يوق بىر خىل روھىي ھالەت. بۇلارنىڭ ھەممىسى روھىي چۈشكۈنلۈكنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئىپادە شەكلى شۇنداقلا ناھايىتى زور زېھىن ئىسراپچىلىقى. سىز پۇشايمان يېگەندە، ئۆتكەن ئىشلارغا پېتىپ قالىسىز. ئۆزىڭىزنىڭ مەلۇم سۆز ـ ھەرىكىتى تۈپەيلىدىن قايغۇرىسىز ياكى خاپا بولىسىز. ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەش بىلەن ۋاقتىڭىزنى زايا قىلىسىز. سىزدە مەيۇسلۇك پەيدا بولغاندا، قىممەتلىك ۋاقتىڭىزنى كەلگۈسى ئىشلار ئۈستىدىكى تۈگىمەس ـ پۈتمەس خىياللىرىڭىزغا سەرپ قىلىسىز. ھەر بىر ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا، مەيلى ئۇ ئۆتكەن ئىشلار ئىچىگە

چۆكۈپ كەتسۇن ياكى كەلگۈسى ئىشلار ئۈستىدە ئويلانسۇن، بەرىبىر ۋاقىتنى ئىسراپ قىلغانلىق.

بۇ ھەقتە مۇنداق بىر ھېكايە بولغان.

«قالايمىقان خىياللاردا بولماي، ئۇخلاڭ» دەپتۇ، سودىگەرنىڭ ئايالى ئېرىگە توختىماي نەسىھەت قىلىپ، ئۇنىڭ ئېرى ئۇيان ئۆرۈلۈپ، بۇيان ئۆرۈلۈپ، زادىلا ئۇخلىيالماپتۇ.

—ئەي! خوتۇن، — دەپتۇ ئېرى گەپ باشلاپ، — مېنىڭ بېشىمغا چۈشكەن دەردنى سەن بىلمەيسەن! بىر نەچچە ئاي ئىلگىرى پۇل قەرز ئالغان ئىدىم. ئەتە قەرزنىڭ مۆھلىتى توشىدۇ. ئەمما بىزنىڭ ئۆيدە نەدىمۇ قايتۇرغۇدەك پۇل بولسۇن. سەنمۇ بىلىسەن، ماڭا قەرز بېرىپ تۇرغان قوشنىلار چاياندىنمۇ زەھەرلىك. ئەگەر قەرزنى تۆلىيەلمىسەم، ئۇلار مېنى بوش قويۇۋېتەرمۇ؟ شۇڭا مەن قانداقمۇ ئۇخلىيالايمەن؟ — دەپتۇ.

—بولدى ئۇخلاڭ. ئەتە بولغاندا بىر گەپ بولىدۇ. كىم بىلىدۇ، ئەتىلىككە قەرز قايتۇرىدىغانغا پۇل تېپىلىپ قالامدۇ ـ تېخى،— دەپتۇ خوتۇنى ئۇنىڭ كۆڭلىنى ياساپ.

—ئەمدى ھېچقانداق چارە يوق، — دەپتۇ ئېرى ۋارقىراپ.

خوتۇنى ئاخىر تاقەت قىلالماي، ئۆينىڭ ئۆگزىسىگە چىقىپ، قوشنىلىرىغا ئۈنلۈك ئاۋاز بىلەن:

—سىلەرگە ئايان. مېنىڭ ئېرىم سىلەردىن ئالغان قەرزنىڭ مۆھلىتى ئەتە توشىدۇ. ئەمدى مەن سىلەرگە سىلەر بىلمەيدىغان ئىشنى ئېيتىپ بېرەي. ئېرىمنىڭ ئەتە سىلەرگە قەرز قايتۇرىدىغان پۇلى يوق! — دەپتۇ ـ دە، ئۆيىگە قايتىپ كىرىپ، ئېرىگە:

—ئەمدى ئۇخلىيالمايدىغىنى سىز ئەمەس، بەلكى ئۇلار،— دەپتۇ.

ئەتىگەن سائەت ئۈچ ـ تۆتلەر بولغاندا بۇ سودىگەر يەنىلا غەمدىن قۇتۇلالماپتۇ. خۇددى پۈتۈن دۇنيادىكى ئېغىر يۈكنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ گەدىنىگە چۈشكەندەك، ئۇنىڭ خىيالىنى نەدىنمۇ مۇۋاپىق ئۆي تاپارمەن؟ ياخشىراق بىر خىزمەت چىقارمۇ؟ ھېلىقى كوت ـ كوت غوجىدارغا قانداق قىلسام ياخشى كۆرۈنەرمەن؟ ئوغلىنىڭ سالامەتلىكى، قىزىنىڭ يۈرۈش ـ تۇرۇشى، ئەتىكى قورساقنىڭ غېمى، بالىلىرىنىڭ ئوقۇش پۇلى ... دېگەندەك خىياللار چىرمىۋاپتۇ. ئۇنىڭ كاللىسىغا نۇرغۇن ئەندىشىلەر، مەسىلىلەر ۋە قىلمىسا بولمايدىغان ئىشلار يوپۇرۇلۇپ كەپتۇ. ھەتتا تامغا چاپلانغان قەغەز قانداقتۇ؟ قىزىمنىڭ يۈرگەن يىگىتى لايىق كېلەرمۇ؟ ئاشلىقنىڭ باھاسى ئۆسۈپ كېتەرمۇ؟ دېگەن سوئاللارمۇ كىرىۋاپتۇ. بۇ بىچارىنىڭ خىياللىرى تەرەپ ـ تەرەپكە چېچىلىپتۇ. قارىغاندا ئۇ مەڭگۈ ئۇخلىمايدىغان ئوخشايدۇ.

ياق، سىز ئۇخلىيالايسىز، ئۇخلاشنىڭ ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي. سىز ئۆزىڭىزگە «چوڭقۇر نەپەس ئال. ئۆزۈڭنى ئەركىن تۇت» دېگەن ئاددىي بىر سۆزنى تەكرار ـ تەكرار ئېيتىڭ.

سىز ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى «قورقما» دەپ ئاگاھلاندۇرۇپ. دېگەندىمۇ چىن كۆڭلىڭىزدىن چىقىرىپ دەڭ.

چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، ھېچنېمىگە پەرۋا قىلماڭ! كۆزىڭىز ئېچىپ ئاستا يۇمۇڭ.

بىر نەرسە ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، دۇنيادا مەيۇسلەنگۈدەك ھېچ ئىش يوق. مۇتلەق يوق! ئۆمرىڭىزنى كەلگۈسى ئىشلاردىن مەيۇسلىنىپ ئۆتكۈزۈپ ھەر قانچە قايغۇرسىڭىزمۇ، ھەتتا ئۆلۈپ بەرسىڭىزمۇ، رېئاللىقنى ئۆزگەرتەلمەيسىز. يەنە بىر نەرسە ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، مەيۇسلۇك بىلەن پىلان كەلگۈسى ئىشلار

ئۈستىدىكى بىر خىل ئوي بولسىمۇ، بۇ ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ.

كۆپلىگەن ئەھۋالدا، سىز ئەندىشە قىلغان ئىشلار سىز تەسەۋۋۇر قىلغاندەك ئۇنداق قورقۇنچلۇق ۋە ئېغىر بولمايدۇ. سەۋەب قىلسىڭىز ياكى مۇھىتنى ئالماشتۇرسىڭىز، بەزى ئەندىشىلەر ئورۇنسىز بولۇپ چىقىشى مۇمكىن.

جېك يېشى 50 كە بېرىپ قالغان خىزمەتچى بولۇپ، ئۇ شىركەت خوجايىنى ئۆزىنى ئىشتىن بوشىتىۋەتسە، ئائىلىسىنى باقالماي قېلىشىدىن ئەنسىرەپلا يۈرىدىكەن. ئۇ كۈن بويى غەم ـ ئەندىشىدە يۈرگەچكە، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەشكە باشلاپتۇ. دائىم ئۇخلىيالمايدىغان، پات ـ پات ئاغرىپ قالىدىغان بولۇپ قاپتۇ. كېيىن ئۇ بىر پسىخولوگىيە مۇتەخەسسىسىدىن مەسلىھەت سوراپتۇ. بۇ مۇتەخەسسىس پسىخىك جەھەتتىن دىئاگنوز قويۇش جەريانىدا، ئۇنىڭغا ئېنىق قىلىپ: مەيۇسلۇكنىڭ ھازىرقى ھالىتىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىزگە ھېچقانداق پايدىسى يوق، دەپتۇ ھەمدە ئۇنىڭغا كۆڭۈل ئازادىلىكىنى ساقلاش توغرىسىدا يول كۆرسىتىپتۇ. لېكىن، جېك ئۇچىغا چىققان مەيۇس ئادەم بولۇپ، ئۇ يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئاپەتتىن غەم يېيىش مەجبۇرىيىتىم بار دەپ قارايدىكەن. بىر نەچچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىن ئۇ ئەندىشە قىلغان ئىش ئاخىرى يۈز بېرىپتۇ. ئۇ ئىشتىن بوشىتىلىپتۇ. يەنە كېلىپ ئۆمرىدە تۇنجى قېتىم ئىشسىز بولۇپ قاپتۇ. لېكىن، ئۇ ئىشسىز قېلىپ ئۈچ كۈن بولماي، ئىش ھەققى تېخىمۇ يۇقىرى، ئۆزىگە تېخىمۇ ياقىدىغان باشقا بىر خىزمەت تېپىپتۇ. ئۇ ئەمدى مەيۇسلەنمەپتۇ. ۋاقتى ۋە زېھنىنى خىزمەتكە ئاتاپتۇ ھەمدە ناھايىتى تېزلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپتۇ. جېكنىڭ ئائىلىسىدىكىلەرمۇ ئۇنىڭ

ئىشسىز قالغانلىقىدىن ئاچ قالماپتۇ. ئۇمۇ تەقدىرگە تىز پۈكمەپتۇ.

تۇرمۇشتا، مەيۇسلۇكنىڭ نەتىجىسى كۆپىنچە شۇنداق بولىدۇ. شۇڭا، سىز تۇرمۇشتىن مەيۇسلەنگەن چېغىڭىزدا، يۇقىرىقىدەك مىساللارنى كۆپرەك ئويلاڭ. بەلكىم كۆڭلىڭىز بىراقلا يورۇپ كېتىشى مۇمكىن.

ئامېرىكىدا چىقىدىغان «بايانلاردىن پارچە» دېگەن ژۇرنالدا مەيۇسلۇككە دائىر مۇنداق بىر پارچە ماقالە ئېلان قىلىنغان. ئاپتور بۇ ماقالىسىدە مەيۇسلۇك پسىخىكىسىنى ئەپچىللىك بىلەن مەسخىرە قىلغان.

«كىشىنى مەيۇسلەندۇرىدىغان ئىشلار شۇ قەدەر كۆپكى، بۇنىڭ ئىچىدە كونىسىمۇ، يېڭىسىمۇ، چوڭىمۇ، كىچىكىمۇ بار. تەسەۋۋۇرغا باي مەيۇس ئادەملەر بىر ئامال قىلىپ، كوچىدا كېتىۋاتقان ئادەملەرنى قەدىمكى زامان بىلەن باغلىيالايدۇ. ئۇلار: ناۋادا قۇياش كۆيۈپ تۈگىسە، بىر يىلنىڭ تۆت پەسلى پۈتۈنلەي قالايمىقانلىشىپ كېتەرمۇ؟ ئەگەر تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا توڭلىتىلغان ئادەملەر قايتا ھوشىغا كەلسە قانچىلىك ئۆمۈر كۆرەر؟ ئەگەر بىر ئادەم پۇتىنىڭ بارماقلىرىدىن ئايرىلسا، پۇتبول مۇسابىقىسىدە يەنە توپ كىرگۈزەلەمدۇ؟» دېگەندەك خىياللارغا بەند بولىدۇ. سىز ناۋادا «كەسپىي مەيۇسلەنگۈچى» بولسىڭىز، ھەر قانداق ئىشتىن مەيۇسلىنىپ، ئۆزىڭىزگە ئورۇنسىز جىددىيلىك ۋە ئاۋارىچىلىق كەلتۈرىسىز. ناۋادا «ئىشتىن سىرتقى مەيۇسلەنگۈچى» بولسىڭىز پەقەت ئۆز ئىشىڭىزدىن مەيۇسلىنىسىز. لېكىن، قانداق بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، روھىي ھالىتىڭىزدە «مەيۇسلۇك» دېگەن سۆزگە ئورۇن بەرمەڭ. ئورۇن بېرىپلا قويسىڭىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش پۇرسىتىدىن ۋە پىلانىڭىزدىن قۇرۇق قالىسىز.

قەلبىڭىزدىكى ئەخلەتلەرنى تازىلاشقا ماھىر بولۇڭ

بىز ئەڭ يامان ئەھۋالنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، يەنە زىيان تارتىشتىن ئەندىشە قىلمىساقمۇ بولىدۇ. دېمەك، ھەممىنى قايتىدىن باشلىساق بولىدۇ.

ئادەم نېمە ئۈچۈن روھىي ھالىتىنىڭ نورماللىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ؟ بۇ گۇنگە قەدەر بۇ مەسىلىگە تولۇق جاۋاب بېرەلەيدىغان ئادەم بولمىسا كېرەك. تېببىي مۇتەخەسسىسلەر ۋە پسىخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ قارىشىچە، بۇ خىل ئەھۋالنىڭ كۆپ ھاللاردا ۋەھىمىلىك ۋە غەمكىنلىكتىن پەيدا بولۇش ئېھتىمالى ناھايىتى زور ئىكەن دەككە- دۈككە ۋە غەم- ئەندىشە ئىچىدە ياشايدىغانلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى رېئال تۇرمۇشقا ماسلىشالمىغانلىقى ئۈچۈن، كۆڭلىدىكى غەمدىن خالاس بولۇپ ئۈچۈن، ئەتراپىدىكى مۇھىتتىن بارلىق ئالاقىسىنى ئۈزۈپ، ئۆزىنىڭ خىيالىي دۇنياسىغا قايتىپ بېرىۋالىدۇ.

ئۇنداقتا سىز غەمكىنلىكنى ھەم تېز ھەم ئۈنۈملۈك تۈگىتەلەيدىغان، ئەپچىل بىر چارىگە ئىگە بولۇشنى خالامسىز؟ ئەمىسە بىز، ۋىيىل كايرۇل كەشىپ قىلغان بۇ چارە بىلەن تونۇشايلى.

كايرۇل ناھايىتى ئەقىللىق ئىنژېنېر بولۇپ، ھازىر بولسا نيۇيورك شتاتىدىكى داڭلىق شىركەت كايرۇل شىركىتىنىڭ

مەسئۇلى.
ئۇنىڭ بىئاراملىق ۋە غەمكىنلىكنى تۈگىتىش چارىسى ئا-
جايىپ ئۆزگىچە.
ئۇ مۇنداق دەيدۇ: مەن ياش ۋاقتىمدا نيۇيورك شتاتىنىڭ بۇف-
فالو شەھىرىدىكى پولات - تۆمۈر شىركىتىدە ئىشلەيتتىم. مەن
چوقۇم مىسسورى شتاتىدىكى پىسبورك ئەينەك زاۋۇتىغا بېرىپ
گازنى پاكلاشتۇرغۇچى ماشىنىدىن بىرنى قۇراشتۇرۇشۇم كېرەك
ئىدى. بۇنداق قىلىشىمدىكى مەقسەت گازدىكى كېرەكسىز نەرسى-
لەرنى تازىلاپ، گازغا ئوت ياققاندا ماتورغا زىيان يېتىشىدىن ساق-
لىنىش ئىدى. گازنى پاكلاشتۇرۇشنىڭ بۇ خىل ئۇسۇلى يېڭى ئۇ-
سۇل بولۇپ، ئىلگىرى بىر قېتىم سىناق قىلىنغان ئىدۇق. يەنە كې-
لىپ هازىرقى ئەھۋال ئەينى چاغدىكىگە ئوخشىمايتتى. مەن مىس-
سورى شتاتىغا بېرىپ خىزمەتكە كىرىشكەندە، ئويلاپ باقمىغان
قىيىنچىلىقلارغا دۇچ كەلدىم. ماشىنىنى بىر هازا تەڭشىگەندىن
كېيىن، ئىشلىتىشكە باشلىدىم. بىراق، نەتىجىسى بىز ھۆددە
قىلغاندەك ياخشى بولمىدى.
مەن ئۆزۈمنىڭ مەغلۇبىيىتىدىن ھەيران بولدۇم. خۇددى
بىرسى بېشىمغا كەلتۈرۈپ بىر مۇشت سالغاندەك ھېس قىلدىم.
مېنىڭ ئاشقازىنىم پۈتۈن قورسىقىم بىلەن قوشۇلۇپ ئاغرىشقا
باشلىدى. غەمگە پاتقىنىمدىن خېلى بىر ۋاقىتقىچە ئۇخلىيالمى-
دىم...
ئاخىرى ئەقلىمنى تېپىپ، مەيۈسلىنىش بىلەن مەسىلىنى
ھەل قىلغىلى بولمايدىغانلىقىنى بىلدىم. شۇنىڭ بىلەن مەسىلىنى
ھەل قىلىشنىڭ چارىسىنى تاپتىم. بۇ چارە ناھايىتى ئۈنۈملۈك
بولدى. مەيۈسلۈكنى تۈگىتىدىغان بۇ چارىنى ئىشلىتىۋاتقىنىمغا

30 يىل بولدى. بۇ چارە ناھايىتى ئاددىي. بۇنى ھەر قانداق ئادەم
ئىشلىتەلەيدۇ. بۇ چارە ئۈچ قەدەمگە بۆلۈنىدۇ:
بىرىنچى قەدەمدە، پۈتكۈل ئەھۋالنى قىلچە قورقماي، سەمى-
مىيلىك بىلەن تەھلىل قىلدىم. ئاندىن كېيىن ناۋادا مەغلۇپ بول-
سام يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئەڭ يامان ئاقىۋەتنى ئويلاپ
قويدۇم. مېنى ھېچكىم سولاپ قويمايدۇ. يامىنى كەلسە خوجايىنىم
ماشىنىنى چۇۋۇپ تاشلار، بۇنىڭ بىلەن 20 مىڭ ئامېرىكا دوللار-
لىق سىنىما بىكارچى بولار، دەپ ئويلىدىم.
ئىككىنچى قەدەمدە، يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئەڭ يامان
ئەھۋالنى ئويلاپ قويغاندىن كېيىن، بۇنى قوبۇل قىلىشقا زۆرۈر
تەييارلىق كۆرۈپ قويدۇم. مەن ئۆزۈمگە: بۇ قېتىم مەغلۇپ بولسام،
خاتىرەمدە ناھايىتى زور بىر داغ قالىدۇ. مەن شۇ سەۋەبتىن خىز-
مىتىمدىن ئايرىلىپ قېلىشىم مۇمكىن، دېدىم. لېكىن، ئەھۋال
راست مۇشۇنداق بولغان تەقدىردىمۇ، مەن يەنىلا باشقا بىر خىزمەت
تاپالايتتىم. ئىش ئېھتىمال بۇنىڭدىنمۇ يامان بولۇشى مۇمكىن.
مېنىڭ خوجايىنلىرىمغا كەلسەك، گازنى ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلى-
نىڭ سىناق قىلىنىۋاتقان يېڭى ئۇسۇل ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. بۇ
سىناق ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ 20 مىڭ ئامېرىكا دوللىرى چىقىرىشقا
قۇربى يېتىدۇ. ئۇلار بۇ چىقىمنى تەتقىقات خىراجىتىگە كىرگۈ-
زۈۋەتسە بولىدۇ. چۈنكى بۇ پەقەت بىر سىناق.
يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئەڭ يامان ئەھۋالنى ئويلاپ
قويغان ھەمدە قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق كۆرۈپ قويغاندىن كېيىن،
ئىنتايىن مۇھىم بىر ئىش يۈز بەردى. مەن شۇ زامات يەڭگىللى-
شىپ قالدىم. مۇشۇ بىر نەچچە كۈندىن بېرى ھېس قىلىپ باق-
مىغان بىر خىل خاتىرجەملىكنى ھېس قىلدىم. ...

ئۈچىنچى قەدەمدە، مەن خاتىرجەم هالدا ئۆز ۋاقتىم ۋە زېهنىي كۈچۈمنى كۆڭلۈمدە قوبۇل قىلىشنى ئويلاپ قويغان ئەڭ يامان ئەهۋالنى ياخشىلاشقا سەرپ قىلدىم.

مەن بەزى چارە ـ ئاماللارنى تېپىپ، نۆۋەتتە دۇچ كېلىۋاتقان 20 مىڭ ئامېرىكا دوللارلىق زىياننى ئازايتىش كويىدا بولدۇم. مەن بىر نەچچە قېتىم تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، يەنە 5000 ئامېرىكا دوللىرى خەجلەپ، بەزى ئۈسكۈنىلەرنى قوشۇپ ئورناتساق، مەسىلىنىڭ هەل بولىدىغانلىقىنى بايقىدىم. بىز شۇ بويىچە ئىش كۆرۈۋېدۇق، شىركىتىمىز 20 مىڭ ئامېرىكا دوللىرى زىيان تارتمايلا قالماستىن، ئەكسىچە 15 مىڭ ئامېرىكا دوللىرى پايدا ئالدى.

ئەگەر، ئەينى چاغدا ئەندىشە قىلىپ يۈرۈۋەرگەن بولسام، بۇ ئىشلارنى مەڭگۈ قىلالمىغان بولاتتىم. چۈنكى، مەيۈسلۈك مېنىڭ زېهنىي قۇۋۋىتىمنى نابۇت قىلغان بولاتتى. بىز مەيۈسلەنگەن چاغدا، تەپەككۇرىمىز تەرەپ ـ تەرەپكە چېچىلىپ، قارار چىقىرىش ئىقتىدارىمىزدىن مەهرۇم قالىمىز. هالبۇكى، ئۆزىمىزنى مەجبۇرىي يوسۇندا ئەڭ يامان ئەهۋالغا يۈزلەندۇرۇپ، روهىي جەهەتتىن قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، بارلىق ئىقتىدارىمىزنىڭ هالىنى ئۆلچىيەلەيمىز. زېهنىي كۈچىمىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ، مەسىلىنى هەل قىلالايدىغان ئورۇنغا ئۆتىمىز.

مەن بايا دېگەن ئىش نۇرغۇن يىللار بۇرۇن يۈز بەرگەن، بۇ ئۇسۇل ناهايىتى ياخشى بولغاچقا، ئىزچىل قوللىنىپ كېلىۋاتىمەن. نەتىجىدە مېنىڭ تۇرمۇشۇمدا مەيۈسلىنىش كۆرۈلۈپ باقمىدى.

ۋېيىل كايرۇلنىڭ هەممىگە قادىر بۇ فورمۇلىس نېمە ئۈچۈن شۇنچە ئەتىۋارلىق ۋە شۇنچە ئەسقاتىدۇ؟ چۈنكى، پسىخولوگىيە

نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، ئۇ بىزنى كۈچلۈك قارا تۇمانلار ئىچىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، غەم ـ قايغۇ دەستىدىن قارىغۇلارچە ئىزدىنىشتىن ساقلاپ قالىدۇ. ئۇ بىزنى ئىككى پۇتىمىز بىلەن يەردە مەزمۇت تۇرالايدىغان قىلىدۇ. بىزمۇ ئۆزىمىزنىڭ هەقىقەتەن يەردە مەزمۇت تۇرغانلىقىمىزنى هېس قىلىمىز. ئەگەر مەزمۇت تۇرالمىساق، ئىشلارنى قانداق قىلىپ ئىدىيىدىن ئۆتكۈزەلەيمىز؟

ئەمەلىي پسىخولوگىيە پېشۋاسى ۋىلىيام جامىسنىڭ ئالەمدىن ئۆتكىنىگە 38 يىل بولدى. ئەگەر ئۇ هازىرمۇ هايات بولۇپ، ئەڭ يامان ئەهۋالغا تاقابىل تۇرۇشنىڭ فورمۇلىسىنى ئاڭلىغان بولسا، چوقۇم قوش قوللاپ قۇۋۋەتلىگەن بولاتتى. چۈنكى ئۇ ئىلگىرى ئوقۇغۇچىلىرىغا: «سىز بۇ خىل ئەهۋالنى رازىمەنلىك بىلەن ئۇسىتىڭىزگە ئېلىشىڭىز كېرەك. چۈنكى، يۈز بەرگەن رېئاللىقنى قوبۇل قىلغانلىقىنىڭ ئۆزى ئۇنىڭدىن كېلىپ چىقىدىغان هەر قانداق بەختسىزلىكنى يېڭىشنىڭ تۇنجى قەدىمى» دېگەنىدى.

بۇ سۆز هەقىقەتەن توغرا. سىز مۇشۇنداقلا قىلسىڭىز، پسىخىك جەهەتتىن يېڭى ئىقتىدارىڭىزنى جارى قىلدۇرالايسىز. بىز ئەڭ يامان ئەهۋالنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، يەنە زىيان تارتىشتىن ئەندىشە قىلمىساقمۇ بولىدۇ. دېمەك هەممىنى قايتىدىن باشلىساق بولىدۇ. ۋېيىل كابرۇل بىزگە: «ئەڭ يامان ئەهۋالنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، شۇ زامان يەڭگىللىشىپ قالدىم. بىر نەچچە كۈندىن بۇيان هېس قىلىپ باقمىغان بىر خىل خاتىرجەملىكنى هېس قىلدىم. شۇنىڭ بىلەن، تەپەككۇر قىلالايدىغان بولدۇم» دەيدۇ.

بۇ سۆز نېمىدېگەن ئورۇنلۇق! بىراق، مىڭلىغان، ئون مىڭلىغان ئادەم يەنىلا غەزەپتىن ئۆز تۇرمۇشىنى ۋەيران قىلماقتا.

چۈنكى ئۇلار ئەڭ يامان ئەھۋالنى قوبۇل قىلمايۋاتىدۇ. ياخشىلىققا ئۈنمايۋاتىدۇ. ئاپەت ئىچىدىن ئۆزىگە تەۋە نەرسىنى ئازراق بولسىمۇ قۇتۇلدۇرۇپ چىقىشنى خالىمايۋاتىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ بايلىقىنى قايتىدىن ئۇندۇرمەكتە يوق، ئەكسىچە، «تەجرىبە بىلەن بولغان ئېچىنىشلىق، كەسكىن كۈرەشكە» ئارىلىشىپ، ئاخىرى غەمكىنلىك كېسىلىنىڭ قۇربانىغا ئايلانماقتا.

روبوت. جوك ۋېيىل. كايرۇلىنىڭ مەيۈسلۈكنى بويسۇندۇرۇش چارىسىنى ئۆزىگە تەتبىقلىغان.

1. مەن ئۆزۈمگە: «يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئەڭ يامان ئەھۋال نېمە؟» دەپ سورىسام، «ئۆلۈم» دەپ جاۋاب بەردى.

2. مەن ئۆلۈمنى قوبۇل قىلىشقا تايىن تاپتىم. مەندە مۇشۇنداق قىلماقتىن باشقا يول يوق. چۈنكى، بىر نەچچە دوختۇرنىڭ ھەممىسى مەندە ئۈمىد يوقلۇقىنى ئېيتتى.

3. مەن بۇ خىل ئەھۋالنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشتىم. يەنى، قالغان ئازغىنە ۋاقتىمدىن ئىمكانقەدەر ھۇزۇرلاندىم. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: «مەن كېمىگە چىقىپمۇ داۋاملىق مەيۈسلەندىم. شۇبھىسىزكى، مەن بۇ قېتىمقى سەپىرىمنى تاۋۇتتا يېتىپ ئاياغلاشتۇرىمەن. لېكىن، مەن ئۆزۈمنى ئەركىن تۇتتۇم. بارلىق قايغۇ - ئەلەمنى ئۇنۇتتۇم. مېنىڭ بۇ خىل روھىي ھالىتىم ماڭا يېڭى كۈچ ئاتا قىلدى. مېنىڭ ھاياتىمنى قۇتۇلدۇرۇپ قالدى.»

قىسقىسى، ۋېيىل كايرۇلىنىڭ غەمكىنلىكنى داۋالايدىغان ھەممىگە قادىر فورمۇلىسىدىكى ئۈچ قەدەم باسقۇچ تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) ئۆزىڭىزدىن «يۈز بېرىش ئېھتىمالى» بولغان ئەڭ يامان ئەھۋال قايسى؟ دەپ سوراڭ؟

(2) ئەگەر قوبۇل قىلىش زۆرۈر بولسا، ئۇنى قوبۇل قىلىشقا تەييار تۇرۇڭ؛

(3) ئاخىرىدا، ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىپ، ئەڭ يامان ئەھۋالنى ياخشىلاشقا تىرىشىڭ.

ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ غەمكىن روھىي ھالىتىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى بولسىڭىز، كايرولىنىڭ ھەممىگە قادىر فورمۇلىسىنى ئىشلىتىڭ، شۇ چاغدا غەم - قايغۇسىز ئادەمگە ئايلىنىسىز.

بىھۇدە ئاغرىنىشتىن ساقلىنىڭ

سىز نارازى بولغان چېغىڭىزدا، ئەتراپىڭىزغا نەزەر سېلىڭىز،
قىلغىلى بولىدىغان نۇرغۇن ئىشلارنىڭ بارلىقىنى بىلىپ قالىسىز.
نارازىلىقتىن تاپا ـ تەنە قىلغانىڭ قىلچە پايدىسى يوق.

قانائەتلەنمەسلىك پىسخىكىسىدىكى ئادەملەر ئۆز ھاياتىنىڭ
مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ خىل ئادەملەر ئاپە-
رىن ئوقۇشىمىزغا ئەرزىيدۇ؛ لېكىن يەنە بىر خىلدىكى ئادەملەر
نىشانىنى كۆزلىگەندە، ئۆز ئىقتىدارى بىلەن ھېسابلاشماي قارىغۇ-
لارچە ئىش كۆرىدۇ. ھەتتا قورساق كۆپۈكىدىن خالىي بولالمايدۇ.
ئۆزىنى كۆرسىتىشنى ھەددىدىن زىيادە ئەلا بىلىپ، ئاخىرى مەغلۇپ
بولىدۇ. نەتىجىدە، ئۇلاردىكى روھىي چۈشكۈنلۈك تېخىمۇ ئېغىر-
لىشىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى سۈپىتىدە، تۆۋەندىكى ھېكايىنى دىققە-
تىڭلارغا سۇندۇق:

مارىيا ئانگولو كىچىك ۋاقتىدا مومىسى بىلەن بىرگە ئامې-
رىكىنىڭ ئاركانساس شتاتىدىكى ستۆپىن دېگەن يېرىدە تۇراتتى.
ئۇنىڭ مومىسى كىچىككىنە بىر دۇكان ئاچقانىدى. قورساق كۆپۈ-
كى بار خېرىدارلار بۇ مومىينىڭ دۇكىنىغا كېلىپ توختىماي كو-
تۇلدايتتى. قورساق كۆپۈكى توشۇپ كەتكەن بۇ ئەبلەخلەر دۇكاندىن
چىقىپ كەتكەن ھامان، ئۇ ئانگولونى يېنىغا تارتىپ كېلىپ،
سەۋرچانلىق بىلەن: «قىزىم، مەيلى قارا تەنلىك بولسۇن ياكى ئاق

تەنلىك بولسۇن، مەيلى باي بولسۇن ياكى گاداي بولسۇن، ئۇلارنىڭ
ئىچىدىكى بەزى ئادەملەر ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلايدۇ، لېكىن شۇ
ئۇخلىغىنىچە تۇرالمايدۇ. دۇنيا بىلەن ۋىدالىشىۋاتقان بۇ ئادەملەر
يۇمشاق كارىۋىتىدىكى ئىللىق يوتقىنىنىڭ مۇزدەك سوغۇق تاۋۇتقا
ئايلىنىپ قالغانلىقىنى، يوڭ ئەدىيالىنىڭ كېپەنگە ئۆزگىرىپ قال-
غانلىقىنى ھېس قىلالمايدۇ. ئۇلار ئەمدى ناچار ھاۋا كىلىماتى ياكى
تەرسا قېچىردىن ئاغرىنىپ 5 ـ 10 مىنۇت كوتۇلداپ ئولتۇرمايدۇ.
ئېسىڭدە بولسۇن قىزىم، ئادەم قانائەتلەنمىسە ئىچىدىن تۈگىشىپ
كېتىدۇ. ئەگەر سەن بىرەر ئىشقا نارازى بولساڭ، بىر ئامال قىلىپ
ئۇنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشقىن. ئەگەر ئۆزگەرتەلمىسەڭ، ئۇنىڭغا
بولغان پوزىتسىيەڭنى ئۆزگەرتكىن، ھەرگىز ئاغرىنىپ يۈرمە-
گىن» دەپتۇ.

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا، ئادەمنىڭ ئۆمرىدە بۇنداق تەربىيىگە ئې-
رىشىش پۇرسىتى كۆپ بولمايدىكەن. ئەمما بۇ موماي ئەمدىلا 13
ياشقا كىرگەن نەۋرىسى ئانگولونى ئەنە شۇنداق پۇرسەتلەرنى قولدىن
بەرمەي تەربىيىلىگەن. قانائەتلەنمەسلىك خۇددى يىرتقۇچ ھايۋانغا
ئولجىنى كۆرسىتىپ بەرگەنگە ئوخشاش، ئادەمنى چۈشكۈنلەشتۈ-
رۈپلا قالماي، بەلكى خەتەرگە دۇچار قىلىدۇ.

يامان ئىشنى ياخشى ئىشقا ئۆزگەرتكىلى بولمىسا، ئۆز ـ ئۆ-
زىنىغۇ ئۆزگەرتكىلى بولىدىغاندۇ؟ ئادەمنىڭ ئۆمرى شۇ قەدەر
قىممەتلىك ۋە قىسقا تۇرۇقلۇق، ئۇنى نېمىشقا قەدىرلىمەيمىز؟

كەيلورس ئىسىملىك بىر ئەر ئىشچى بولۇپ، مەلۇم بىر ئالىي
دەرىجىلىك يېزىق بىناسىدا ھاجەتخانا تازىلايدىكەن، غورۇرى
كۈچلۈك بولغان بۇ ئادەم بۇنداق پەس ئىشقا قانداقمۇ كۆنەلىسۇن.
ئۇنىڭدا نارازىلىق كەيپىياتى بولۇپ، پات ـ پات غۇدىرايدىغان بولۇپ

قاپتۇ. ئۇ ئۆزىنى باشقىلار بىلمەيدىغان ئارتۇقچىلىققا ئىگە دەپ قارايدىكەن. شۇڭا ئۇ بىر ـ ئىككى ئايغىچە تازىلىق خىزمىتىنى كۆڭۈل قويۇپ ئىشلىمەيدىغان بولۇۋاپتۇ. نەتىجىدە ئۆزىنىڭ باشلىقى خوك ئەپەندىنىڭ كەسكىن تەنقىدىگە ئۇچراپتۇ. خوك ئەپەندى كەيلورسنى تەرەت تۇڭىنىڭ ئالدىغا ئەكېلىپ، ئۇنىڭ كۆز ئالدىدا تەرەت تۇڭىنى ئۆز قولى بىلەن بىر نەچچە قېتىم تازىلىغاندىن كېيىن، تەرەت تۇڭىدىن كىچىك بىر ئىستاكان سۇ ئېلىپ ئىچىۋېتىپتۇ ھەمدە: «سەن پەقەت مۇشۇنداق قىلالىساڭ، ئىشتىن بوشىتىلمايسەن، تېخىمۇ مۇھىمى سەن باشقىچە بىر ئادەم بولىسەن!» دەپتۇ. باشلىقىنىڭ بۇ ھەرىكىتىدىن كەيلورس شۇركىنىپ كېتىپتۇ. ئۇ ھەيرانلىق ئىچىدە: «توۋا، دۇنيادا بىر ئەرزىمەس خىزمەتكە شۇ قەدەر ئىنچىكىلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىدىغان ئادەم بولىدىكەن» دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن كەيلورس مۇنداق بىر داۋلىنى چۈشىنىپ يېتىپتۇ: سىز ھەر قانداق بىر ئىشنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆڭۈل قويۇپ ھەتتا قاتتىق تەلەپ قويۇپ ئىشلىسىڭىز پاسسىپ روھىي ھالىتىڭىزنى تۈگىتىپ، كۈچلۈكلەردىن بولۇپ قالىسىز. شۇنىڭدىن باشلاپ، كەيلورس تاپا ـ تەنە قىلمايدىغان، باشقىچە بىر ئادەمگە ئۆزگىرىپ قاپتۇ، ئۇ باشقىچە بىر خىل ئۇسۇل بىلەن ئىشلەپ، ئاخىرى بىر شىركەتكە باش لىدىر بوپتۇ.

ھەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئۇستۇنلۇكىگە تايىنىپ باشقىلار بىلەن بەسلىشىشنى، يېڭىلمەس ئورۇنغا ئىگە بولۇشنى چىن كۆڭلىدىن ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مۇۋەپپەقىيەت ئىلمىدا «ئۆز ئۇستۇنلۇكىنى ئىشقا سېلىپ، ئۆز قەدىر ـ قىممىتىنى ئەڭ زور دەرىجىدە ئىشقا ئاشۇرۇش» دېيىلىدۇ. قانداق قىلىپ ئۆز ئۇستۇنلۇكىنى ئىشقا سېلىش مەسىلىسى ھەقىقەتەن ئادەمنى

روھلاندۇرىدىغان مەسىلە، شۇنداقلا يەنە ئادەمنىڭ بېشى قاتىدىغان مەسىلە. ئۇنىڭ ئادەمنى روھلاندۇرۇشىدىكى سەۋەب: ھەممە ئادەم ئۆز ئۇستۇنلۇكىگە تايىنىپ، جەمئىيەتتە كەسكىن رىقابەتكە تولغان مۇھىتتا پۇت تىرەپ تۇرۇشنى، باشقىلاردىن ئېشىپ چۈشۈشنى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىمكانىيىتىگە كۆپرەك ئېرىشىشنى خالايدۇ؛ ئادەمنىڭ بېشىنى قاتۇرۇشىدىكى سەۋەب: ئادەمنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى ئۇستۇنلۇكنى تىكلەش ئارزۇسىنى رېئاللىقتا دۇچ كېلىۋاتقان موھتاجلىقىنىڭ ئورنىغا قويغىلى بولمايدۇ. بەزىلەر ھەمىشە باشقىلارنىڭ كەينىدە قېلىپ، باشقىلارنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ ھەتتا باشقىلارغا يېتەلمىگەنلىكتىن كۆڭلىدە غەزەپ ئوتى يېنىپلا تۇرىدۇ. ھەممىگە نارازى بولۇپ ئاغرىنىپلا يۈرۈشنىڭ ھېچقانداق رولى يوق!

نارازى بولغان چېغىڭىزدا، ئەتراپىڭىزغا نەزەر سېلىڭ، شۇ چاغدا قىلغىلى بولىدىغان نۇرغۇن ئىشلارنىڭ بارلىقىنى بىلىپ قالىسىز. نارازى بولۇپلا يۈرگەننىڭ قىلچە پايدىسى يوق.

سىز نارازىلىق روھىي ھالىتىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىناي دېسىڭىز، كۆز ئالدىڭىزدىكى مەسىلىلەرنى تەلتۆكۈس ھەل قىلىڭ.

ئاچچىقلىنىش بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ

ئادەم قولىدىن كەلمەيدىغان ئىشقا قانچە بېرىلگەنسېرى، ئىشىنى كونترول قىلىشقا ئامالسىز ئىكەنلىكىنى شۇنچە ھېس قىلىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر ئاسان ئاچچىقلىنىپ، ئاسان چېچىلىدۇ. ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدۇ، نەتىجىدە دائىم ھارغىنلىق ھېس قىلىپ، ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەيدۇ. بۇ ھال ئاچچىقلىنىشنىڭ ھېچقانداق مەسىلىنى ھەل قىلالمايدىغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

ئاسان ئاچچىقلىنىپ، ئاسان چېچىلىدىغانلارنىڭ روھىي ھالىتى شۇنى بىلدۇرىدۇكى: مەيلى بىرەرسىنىڭ كىچىككەنلىكى، مەلۇم ماشىنىدىن چاتاق چىققانلىقى توغرىسىدىكى ئەھۋال بولسۇن ياكى قاتناش توسۇلۇپ قالغان بولسۇن، ئىشقىلىپ، بۇ ئەھۋاللارنى كونترول قىلىشقا ئامالسىز ئىكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىسىز. غەزەپلىنىشنىڭ سەۋەبى دىققىتىڭىزنى ئۆزىڭىز كونترول قىلالمايدىغان ئىشلارغا يىغىۋالغانلىقىڭىزدا. ئادەم قولىدىن كەلمەيدىغان ئىشقا قانچە بېرىلگەنسېرى شۇنچە ئاچچىقلىنىدۇ، ئىشنى كونترول قىلىشقا ئامالسىز ئىكەنلىكىنى شۇنچە ھېس قىلىدۇ.

بىر ياش لىدىر قول ئاستىدىكىلەرنىڭ مۇدىرىيەت يىغىنىغا سۇنىدىغان دوكلاتنى تەييارلاپ بولالمىغانلىقى ئۈچۈن ئاچچىقلىنىپ سەكرەپ كېتىپتۇ، بۇنىڭ بۇنداق ھالەتتە ئۆزىنى قۇتقۇزۇشىنىڭ ئامالىنى قىلالىشى مۇمكىن ئەمەس. ئۇ ئۆزىنى تۇتۇۋالالىغان

بولسا، قارشى تەرەپتىن دوكلاتنىڭ قانچە ئۆزۈندا تەييار بولىدىغانلىقىنى سورىۋالغان بولاتتى، يىغىنغا قاتناشقۇچىلارغا ئەھۋالنى چۈشەندۈرگەن بولاتتى ياكى يىغىننى باشقا بىر ۋاقىتقا ئورۇنلاشتۇرغان بولاتتى؛ ياكى بولمىسا، باشقىچىرەك بىر پىلاننى ئوتتۇرىغا قويۇپ، تېخى مۇھاكىمە قىلىنىپ بولمىغان پىلان دوكلاتىنى قىسقىچە تونۇشتۇرغان بولاتتى.

غەزەپلىنىشنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، ئەڭ مۇھىمى تەپەككۇرىڭىزنى ئۆزىڭىز كونترول قىلالمىغان ئىشلارغا يۆتكەڭ. سىز ماشىنىدىن چاتاق كۆرۈلگەندە ياكى كەسىپدىشىڭىز كېچىكىپ قالغاندا، ھەدەپ ئاچچىقلىنىپ، زېھنىڭىزنى ئىسراپ قىلىپ ئولتۇرماي، قولىڭىزدىن كېلىدىغان ھەرىكەتنى قوللىنىڭ. ئۆزىڭىزنى تەمكىن تۇتۇڭ، مۇشۇنداق قىلسىڭىزلا كۈچىڭىزنى جارى قىلدۇرۇپ، سەرپ قىلغان زېھنىڭىزگە لايىق ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز، ئۆزىڭىزنى ئۈپرىتىپ ئولتۇرمايسىز.

كۈتۈلمىگەن ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش تەس. مەسىلەن: قاتناش توسۇلۇپ قېلىپ، ئاپتوموبىللار مىدىرلىيالماس بولۇپ قالدى، سىز بولسىڭىز بىر مۇھىم يىغىنغا قاتناشماقچى ئىدىڭىز، يىغىنغا كېچىكىدىغانلىقىڭىز ئۆزىڭىزگە ئايان بولدى. بۇنداق چاغدا، ھەر قانچە جىلە بولسىڭىزمۇ، بەرىبىر بىكار.

بىردەمدىن كېيىن، كاللىڭىز سەگەكلەنگەندە، ئۆزىڭىزگە: «ھازىرقى بۇ قاتناش ئەھۋالىدا سەن نېمە قىلالايتتىڭ» دېگەن سوئالنى قويىسىز.

سىز بۇ سوئالغا: «ھېچقانداق قىلالمايمەن، بۇ مەن كونترول قىلالايدىغان ئىش ئەمەس» دەپ جاۋاب بېرىسىز. سىز مۇشۇ نۇقتىنى چۈشىنىپ يەتكەندە، ناھايىتى تېزلا ئىچىڭىز بوشاپ

راھەتلىنىپ قالىسىز. خۇددى زىممىڭىزدىكى ئېغىر يۈك تۇساتتىن چۈشۈپ كەتكەندەك يەڭگىللىشىپ قالىسىز. دېمىسىمۇ قاتناشنى قايتا راۋانلاشتۇرۇش ھەقىقەتەن سىزنىڭ قولىڭىزدىن كەلمەيدۇ.

سىز ئۆزىڭىزگە «بۇ بىر مەيدان قالايمىقانچىلىقتا، مەن نېمە قىلالىشىم مۇمكىن؟» دېگەن سوئالنى قويىسىز.

سىز ئۆزىڭىزنىڭ چۈشەندۈرمەكچى بولغانلىرىڭىزنى ئالدىنئالا مەشىق قىلىۋېلىش قارارىغا كېلىسىز، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئازراق ۋاقتىڭىزنى چىقىرىپ، يىغىنغا قاتنىشىدىغانلارنى ۋە ئۇلار مۇزاكىرىگە قويۇش ئېھتىمالى بولغان ئىشلارنى قىياس قىلىسىز.

سىز بىر مەھەل ئويلىنىۋالغاندىن كېيىن ئەتراپتىكىلەرگە كۆز يۈگۈرتۈپ چىقىسىز. نەتىجىدە، سىز يىغىن مەيدانىغا يېتىپ كىرگەن چاغدا، كۆڭلىڭىزنىڭ كۆتۈرۈلۈپ قالغانلىقىنى، تەييارلىقىڭىزنىڭ ئىلگىرىكىدىنمۇ پۇختىراق بولغانلىقىنى ھېس قىلىسىز. باشقىلار سىزنىڭ كېچىكىپ قالغانلىقىڭىزدىن نارازى بولۇپ تۇرغاندا، سىزنىڭ كەيپىياتىڭىزنى كۆرۈپ، ناھايىتى تېزلا ئەسلىگە قايتىدۇ.

شۇنىڭدىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇكى، سىز كۈتۈلمىگەن ئەھۋالغا يولۇققان، بۇ ئەھۋال قارىماققا سىزنىڭ كونترول قىلىش دائىرىڭىزدىن ھالقىپ كەتكەندەك بولسىمۇ، لېكىن، سىز قىلالايدىغان ھەمدە سىزنىڭ تەمكىن، ئاقىلانە بولۇشىڭىزغا ياردەم بېرەلەيدىغان بەزى ئىشلار ھامان تېپىلىدۇ. بۇ سىزنىڭ دىققەت قىلىشىڭىزغا تېگىشلىك مەسىلە.

ئازابنى يەڭگىللىتىڭ

ئازابلىنىۋېرىسىڭىز، يۈرىكىڭىزدىكى جاراھەت ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرگەن ئىشلارنى قىلغاچ تۇرسىڭىز روھىڭىزدىكى بېسىم يەڭگىللىشىدۇ.

بەختسىزلىك ھەر بىر ئادەمنىڭ بېشىغا كېلىشى مۇمكىن. بەختسىزلىكتىن پەيدا بولغان روھىي ھالەت كىشىلىك ھاياتقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تۇرمۇشتا، ھەر بىر ئادەمنىڭ بېشىغا ئۇنداق ياكى مۇنداق بەختسىزلىكلەر كېلىشى تۇرغان گەپ. مەسىلەن: كىچىكلەر ئاندىسىدىن، ئوتتۇرا ياشلىقلار جورىسىدىن، ياشانغانلار بالىسىدىن، بەزىلەر ئەڭ قىممەتلىك نەرسىسىدىن ئايرىلىپ قالىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. ھالبۇكى، بېشىغا كەلگەن بەختسىز كۈنلەرنى قانداق ئۆتكۈزۈشنى بىلىدىغانلار ناھايىتى ئاز.

نۇرغۇن كىشىلەر ئازابنىڭ نېمىلىكىنى تازا چۈشىنىپ كەتمەيدۇ. مەن ئالىي مەكتەپتە دەرس بېرىۋاتقان ۋاقتىمدا، بىر ئوقۇغۇچى ماڭا تاغىسىنىڭ نىكاھ ئىشى بۇزۇلغانلىقتىن كۈن بويى غەمكىن يۈرىدىغانلىقى، ئازابلىنىپ ياش تۆكىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەردى. مەن ئۇنىڭدىن بۇ ئىشنىڭ قاچان يۈز بەرگەنلىكىنى سورىسام، ئۇ «4 ئاي بۇرۇن» دەپ جاۋاب بەردى. بۇ ئوقۇغۇچى ئازابنى يېڭىش ئۈچۈن مەلۇم ۋاقت كېتىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ۋاقىتنىڭ

ئۇزۇن ـ قىسقا بولۇشى زەربىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە باغلىق.
قېرىندىشى ئۇزۇندىن بېرى ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغانلار ياكى
ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋىتى بارغانسېرى يامانلىشى-
ۋاتقانلار ئۇچۇن ئېيتقاندا، بۇناق ئەھۋال مەلۇم ۋاقىت داۋاملاشقان-
لىقى ئۈچۈن ئۇلار ئۆلۈم ياكى نىكاھتىن ئاجرىشىشقا ئوخشاش
بەختسىزلىكنىڭ ھامان يۈز بېرىدىغانلىقىنى ئالدىن قىياس قى-
لىپ يېتەلەيدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ بېشىغا بەختسىزلىك كەلگەندىن
كېيىن، بىر نەچچە ھەپتە ياكى بىر نەچچە ئاي ئۆتە ـ ئۆتمەيلا يۇ-
رىكىدىكى جاراھەت ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر قېرىندىشى تۇيۇقسىز قازا قىلسا ياكى كۈتۈلمىگەن
بىرەر پاجىئە يۈز بەرسە، مەسىلەن: تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ، چوڭ
ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كەلسە ياكى ماشىنا ھادىسىسىگە يو-
لۇقسا، ئازابلىنىۋاتقان ۋاقىت بىر يىلدىن كۆپرەك داۋاملىشىدۇ.
ئەگەر بەختسىزلىككە ئۇچرىغان قېرىندىشىنىڭ «ساقىيىپ كې-
تىشى» دىن ئۈمىد كۈتكەن بولۇپ، ئاقىۋەت كۈتكىنىدەك بولمىسا،
ئۇ چاغدا، ئۇلارنىڭ ئازابى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

ئازابلىنىش گەرچە بىر خىل روھىي كېسەللىك ھېسابلان-
مىسىمۇ، لېكىن بەزى چاغلاردا شۇنداق تۇيغۇ بېرىدۇ. ئۇيقۇسىز-
لىق، غەمكىنلىك، ۋەھىمىلىك، نەپرەتلەر بىر يەرگە يىغىلىۋېلىپ،
ئادەمنى «ساراڭ» قىلىپ قويىدىغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. ئەمەلىيەتتە،
بۇ خىل ھالەت ئازابلىنىش جەريانىدىكى نورمال ھالەت ھېسابلى-
نىدۇ.

ئازابنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا، كىشىلەر دائىم بىردەم
تىنچلىنىپ، بىردەم ئازابلىنىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ يۈز بەرگەن ئىشقا
ئىشەنگۈسى كەلمەيۋاتقانلىقىنىڭ نەتىجىسى. بۇنداق ئەھۋالدا،

ئۇلارنىڭ كەيپىياتىنى ئازاب، تەشۋىش ئىگىلەپ، بىر نەچچە ئايغىچە
بۇنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلالمايدۇ. ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ھەر بىر ئىش
ئۇنىڭ ھېسسىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭغا ئۆتۈپ كەتكەن
ئازابلىق ئىشنى ئەسلىتىدۇ. جورىسىدىن ئايرىلغان كىشى ھەر
قانداق بىر جۈپ ئىناق ئەر ـ خوتۇنغا دىققەت قىلىدۇ، ئۇنىڭغا
ھەممىلا جاي بەخت ـ سائادەتكە تولغاندەك بىلىنىدۇ.

ئازابلىنىۋاتقان ئادەم ھەمىشە بەزى تونۇشلىرى ۋە بەزى سو-
رۇنلاردىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ، يالغۇز خىيال سۈرىدۇ، ئۇلارنىڭ قەل-
بىدىكى جاراھەت ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئاستا ـ ئاستا تۈگەيدۇ.

ئادەم ئۆزىدىكى ئازابلارنى تۆكۈپ چىقىرىۋېتەلىسە، ھەسرەت
چېكىشنىڭ جەريانى قىسقىرايدۇ. لېكىن، ئازابلىق جەرياندىن ھەر
بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئۇسۇلى بويىچە ئۆتۈشى كېرەك.

كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، يېقىن دوستلىرى
بىلەن سىردىشىش ئازابنى تۆكۈپ ئىچىنى بوشىتىشنىڭ چارىسى.
سىز ئېھتىمال ئۆزىڭىزنىڭ بەختسىزلىكىڭىزنى دوستىڭىزغا
ئېيتىپ بېرىشنى خالىماسلىقىڭىز مۇمكىن. لېكىن، سىز دوس-
تىڭىزنىڭ كۆيۈنۈشى ۋە يېقىنلىق قىلىشىدىن جانلىنىپ، ئازاب
ئۈستىدىن غەلىبە قىلالايسىز. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ئاب-
لىنىۋەرسىڭىز، يۈرىكىڭىزدىكى جاراھەت ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.
ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلغاچ تۇرسىڭىز، روھى-
ڭىزدىكى بېسىم يەڭگىللىشىدۇ. ئۆزىڭىزنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈڭ،
بۇنداق قىلىش دەسلەپتە قىيىن بولۇشى مۇمكىن. لېكىن ئىشنى
باشلىۋالسىڭىزلا خىزمەتنىڭ ناھايىتى شىپالىق رولى بارلىقىنى
بىلىپ قالىسىز. چۈنكى سىز خىزمەت جەريانىدا ئۆزىڭىزنىڭ
مەجبۇرىيىتىڭىزنى ھېس قىلىسىز. ئۆزىڭىزدىكى كۈچ ـ

قۇۋۋەتنى بايقايسىز. شۇنىڭ بىلەن ئىشەنچىڭىز ۋە ئىرادىڭىز كۈچىيىدۇ.

ئەگەر ئۆيدە بولۇشنى خالىسىڭىز، ۋاقىت جەدۋىلى تۈزۈپ، جىددىي ھەم تەرتىپلىك ھايات كەچۈرۈڭ. سىز ئىشنى دەسلەپتە كىر يۇيۇش، نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىش، سىرتقا چىقىپ ئايلىنىشتىن باشلىغان بولسىڭىزمۇ، بۇلارنىڭ سالامەتلىكىڭىزگە ناھايىتى زور پايدىسى بار. ھەتتا قارتا ئويناش، شاھمات ئويناش، كىنو كۆرۈش، مۇزىكا ئاڭلاش دېگەندەك ئىشلارمۇ سىزگە روھىي ئەمىنلىك ئاتا قىلىدۇ. باشقىلارغا قۇربىڭىزنىڭ يېتىشىچە ئاز ـ تولا ئىش قىلىپ بەرسىڭىز سىزنىڭ غۇرۇرىڭىزنى تىكلىشىڭىزگە ياردىمى بولىدۇ. ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۇيۇنۇڭ، گەرچە ئۆزىڭىز يالغۇز تاماق يېسىڭىزمۇ، تاماق ئۈستىلىنى چىرايلىق ئورۇنلاشتۇرۇڭ. ياكى لوڭقىڭىزغا بىر دەستە گۈل سېلىپ قويۇڭ. مۇشۇنداق كىچىك ئىشلارمۇ ئادەمنىڭ كۆڭلىگە ھۇزۇر بېغىشلايدۇ.

تۇرمۇشتا، قەتئىي ئىشەنچمۇ غايەت زور كۈچ ھاسىل قىلالايدۇ. ۋېيتو فرانك 2 ـ دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، ناتسىستلار لاگېرىغا قامالغان، ئۇنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر چوڭ قىرغىنچىلىقتا پۈتۈنلەي قىرىلىپ تۈگىگەن بولسىمۇ، ئۇ شۇنچە ئېغىر ئوقۇبەتلەرگە بەرداشلىق بېرىپ، قەيسەرلىك بىلەن ھايات قالغان. ئۇ شۇنداق ناچار شارائىتتىمۇ، يورۇقلۇقنىڭ قاراڭغۇلۇق ئۈستىدىن غەلىبە قىلىدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشەنگەن. دەل مۇشۇ ئەقىدە ئۇنىڭغا پۈتمەس ـ تۈگىمەس كۈچ ئاتا قىلغان. ئۇ نىسايىنىڭ سۆزىنى نەقىل كەلتۈرۈپ، پەخىرلەنگەن ھالدا مۇنداق دەيدۇ: «مېنى نابۇت قىلالمىغان نەرسىلەر مېنى تېخىمۇ قەيسەر ئادەمگە ئايلاندۇردى».

قارار قىلىش ھوقۇقى ئۆزىڭىزدە

ئۆزىڭىزنىڭ ھايات نىشانىڭىزنى بەلگىلەش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەقىللىق ئادەم ئىكەنلىكىڭىزگە قەتئىي ئىشەنسىڭىز، سىزنىڭ كىشىلىك ھاياتىڭىزدا بۇرۇلۇش ھاسىل بولىدۇ.

سىز ئەگەر ئىنگلىزچە ماشىنكا ياكى كومپيۇتېرنى ئىشلىتىپ باققان بولسىڭىز، مېنىڭ بۇ مەسىلىمنىڭ تېگىگە يېتەلەيسىز. دۇنيادىكى 99% ئەنئەنىۋى كلاۋىشنىڭ ھەرپ توپچىسى، رەقەم توپچىسى ۋە بەلگە توپچىسى نېمە ئۈچۈن ئوخشاش شەكىلدە تىزىلىدۇ؟ QWERTY دىن ئىبارەت بۇ ئالتە ھەرپ توپچىسىنىڭ كلاۋىشتىكى ئورنىنىڭ نېمە ئۈچۈن سول تەرەپتە بولىدىغانلىقىنى بىلىدىغانسىز! ئۇلارنىڭ مۇشۇنداق ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى بىلەن خەت بېسىشنىڭ ئۈنۈمى ۋە سۈرئىتىنى تېزلەتكىلى بولامدۇ؟ كۆپ ساندىكى ئادەملەر ئەزەلدىن بۇ سوئال ئۈستىدە ئويلىنىپ باققان ئەمەس، ئۇلار بىۋاسىتە سېزىمىگە ئاساسەن چوقۇم مۇشۇنداق بولۇش كېرەك دەپ قارايدۇ، چۈنكى ئىنگلىزچە ماشىنكىنىڭ كەشىپ قىلىنغىنىغا 110 يىل بولدى. ئەمەلىيەتتە بولسا، بۇنداق تىزىش ئەڭ ئۈنۈمسىز ئۇسۇل بولۇپ، بۇنىڭغا قارىغاندا، ئۆزگەرتىلگەندىن كېيىنكى DVOME تىپلىق كلاۋىشنىڭ خاتالىق نىسبىتى تېخىمۇ ئاز، سۈرئىتى تېخىمۇ تېز. ئەمەلىيەتتە QWERTY نىڭ تىزىلىش شەكلى خەت بېسىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ قويىدۇ خا-

لاس. بولۇپمۇ خەت بېسىش سۈرئىتى بەكرەك تېزلىتىلسە ھەرىپ قېلىپى بىر يەرگە قىسىلىۋېلىپ، خەت بېسىش ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

شۇنداق تۇرۇقلۇق، بۇ خىل تېزلىتىش ئۇسۇلى نېمە ئۈچۈن 110 يىل داۋاملىشىدۇ؟ 1882 - يىلىغا كەلگەندىمۇ، كىشىلەر ئوڭ - سول قول بارماق بىلەن بىر تەرەپتىن ھەرىپ ئىزدەپ، بىر تەرەپتىن خەت بېسىش ئۇسۇلىنى قوللىناتتى. لېكىن، ئەينى چاغدا بىر خانىم سەككىز بارماق بىلەن كلاۋىشنى بېسىش ئۇسۇلىنى كەشىپ قىلىپ، خەت بېسىش مۇسابىقىسىگە قاتناشقان، نەتىجىدە ئۇ غەلىبە قىلغان، ئۇ بىر نەپەر كەسپىي ماشىنىستنى ياللىۋالغان ھەمدە ئۇنىڭ ھەر توپچىنىڭ نىسبىي ئورنىنى ئەستە ساقلىشىنى تەلەپ قىلغان. مۇسابىقە باشلانغان كۈنى بۇ خىل ئۇسۇل راستتىنلا ئۈنۈم بېرىپ، رەقىبلىرىنىڭ ھەممىسىنى يېڭىپ بىرىنچىلىككە ئېرىشكەن. كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزدا، ئۆزىڭىزدىكى ماھارەتلەرنىڭ كېلىش مەنبەسىنىياخشىراق ئويلىنىپ باققانمۇ؟ سىز ئېتىراپ قىلغان نەرسىنىڭ ھەممىسى توغرا بولۇپ كېتەرمۇ؟ سىز ئىشەنچ قىلغان نەرسىلەرنىڭ بىر نەچچىسى دەل سىزنىڭ يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى ئۆرلىشىڭىزگە توسالغۇ بولۇۋاتقان ئامىللار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بەلكىم سىزنى بۇنى تېخىچە بىلمەي يۈرگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن!

سىز ئۆزىڭىزنىڭ ھايات نىشانىڭىزنى بەلگىلەش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەقىللىق ئادەم ئىكەنلىكىڭىزگە قەتئىي ئىشەنسىڭىز، سىزنىڭ كىشىلىك ھاياتىڭىزدا بۇرۇلۇش ھاسىل بولىدۇ.

ئانتون روبىن ئەپەندىنىڭ ماريا ئىسىملىك بىر ئوقۇتقۇچى دوستى بار بولۇپ، 30 يىلنىڭ ئالدىدا جەمئىيەتكە قەدەم قويغان، ئۇ

دەسلەپتە چىكاگودىكى بىر باشلانغۇچ مەكتەپتە ئوقۇتقۇچى بولغان، ئۇ 2 - يىللىقتىكى بەزى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۆگىنىشكە زادىلا قىزىقمايدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇ ئەھۋالنى ئىگىلىگەندىن كېيىن، كاللىسىدا دەرھال بىر ئوي پەيدا بولغان. ئۇ ئۆزىنىڭ كۈچىگە تايىنىپ، ئاشۇ ئوقۇغۇچىلارغا باشقىچە بىر خىل كېلەچەك يارىتىپ بېرىشنى ئويلىغان. ئۇنىڭ ئىدىيىسىدە قانداق قىلىش توغرۇلۇق بىرەر ئۇقۇم شەكىللەنمىگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۆزىنىڭ مېھرى - مۇھەببىتى، سەۋر - تاقىتى ۋە ئىشەنچىسى ئارقىلىق چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن. ئۇنىڭ ئالدىدىكى بۇ ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەممىسى ئۆگىنىشتە قىيىنىلىدىغان ئوقۇغۇچىلار بولۇپ، ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ قارىشىچە بولغاندا، بۇ ئوقۇغۇچىلار «ئەقلىي ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرىغان بالىلار» دەپ قارىلاتتى. ئەمما ماريا بولسا، ئۇنداق قارىمىغان. ئۇنىڭ قارىشىچە، گەپ بالىلاردا ئەمەس، بەلكى ئەنئەنىۋى مائارىپنىڭ ئۇلارغا بېرىدىغان نەرسىسىنىڭ يېتەرلىك بولمىغانلىقىدا، ئۇلارغا تېگىشلىك ماھارەت يېتىلدۈرۈش پۇرسىتى بېرەلمىگەنلىكىدە، ئۇلارنىڭ قەلبىدە ئۆز ئورنىنىڭ تېخى شەكىللەنمىگەنلىكىدە. ئىنسانلار تۈرلۈك خىرىسلار داۋامىدا ئۆگىنىدۇ ۋە ئۆسۈپ - يېتىلىدۇ. بۇ بالىلار يېتىلدۈرگىلى بولمايدىغان بالىلار ئەمەس، يېتىلىشنى ئويلىمايدىغان بالىلارمۇ ئەمەس، بەلكى ئۇلار ئۆزىگە ئېھتىياجلىق خىرىسقا ئىگە بولالمىغان بالىلار.

ماريا ئادەتتىكى بالىلار ئوقۇشلۇقىنى پۈتۈنلەي چۆرۈپ تاشلاپ، بۇ بالىلارنى شېكىسپىر، تولستوي قاتارلىق قەدىمىي كىشىلەرنىڭ ئەسەرلىرىنى ئوقۇشقا تەشكىللىگەن. ئۇنىڭ بۇ ئۇسۇلىدىن نۇرغۇن ئوقۇتقۇچىلار ھەيران قالغان، ئۇلار: «بۇ ئويناشقانلىق

ئەمەسمۇ، ئۇلار قانداقمۇ چۈشىنەلىسۇن» دېيىشكەن. بەزىلەر ھەتتا بۇ باللارنىڭ كىيلەچىكىنى نابۇت قىلغانلىق دەپ قاراپ، ئۇنى سۇندۇرۇشقا باشلىغان.

بىراق، بۇ باللار بۇ كىتابلارنى چۈشىنىپلا قالماي، بەلكى سۆيۈنۈپ ئوقۇغان. نېمە ئۈچۈن مۇشۇنداق بولىدۇ؟ چۈنكى ماريا شۇنى چوڭقۇر چۈشەنگەنكى، بۇ باللارنىڭ ھەر بىرسى ئۆزگىچە خاراكتېرگە ئىگە بولۇپ، ئۆگىنىشكە بولغان قىزىقىشىمۇ ئوخشمايدىكەن، ماريا ئۆزىنىڭ ئەقىدىسىدە چىڭ تۇتۇپ، ھەر بىر بالىنى چەكسىز مېھرى ـ مۇھەببەت ۋە سەۋر ـ تاقەت بىلەن تەربىيلەپ، بۇ باللارنى يېتەرلىك ئىشەنچكە ئىگە قىلغان. شۇنىڭدىن كېيىنكى 20 ـ 30 يىل ئىچىدە، ماريا مۇشۇ ساھەدە ئىزچىل ئىزدەنگەن ھەمدە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان.

روبىن بىلەن ماريا تۇنجى قېتىم چىكاگودىكى بىر باللار مەكتىپىدە كۆرۈشۈپ قالغان، بۇ مەكتەپ ماريا ئۆزى ئاچقان، دۆلەتلىك مائارىپ سىستېمىسى سىرتىدىكى خۇسۇسىي مەكتەپ ئىدى. روبىن ماريا بىلەن سۆزلىشىپ بولۇپ، ئۇ تەربىيىلىگەن بىر نەچچە بالا بىلەن كۆرۈشكەن. ئۇ كۆرۈشكەن بىرىنچى بالا تۆت ياشلىق ئوغۇل بالا بولۇپ، ئۇنىڭ چىرايىدا سەبىيلەرگە خاس كۈلكە يېغىپ تۇراتتى. روبىن بالىنىڭ قولىنى تۇتۇپ تۇرۇپ:

—ھەي، مېنىڭ ئىسمىم ئانتون روبىن، —دەپتۇ.

—ياخشىمۇ سىز روبىن ئەپەندى، مېنىڭ ئىسمىم تاماج گورفېن ، بۇ يىل تۆت ياشقا كىردىم، مەندىن نېمىنى سورىماقچى؟ ـ دەپتۇ بالا.

—ياخشىمۇ سىز تاماج، سىز يېقىندا قانداق كىتابلارنى ئوقۇدىڭىز، ماڭا ئېيتىپ بېرەلەمسىز؟

—بولىدۇ، روبىن ئەپەندى، يېقىندا مەن جىق كىتابلارنى ئوقۇدۇم. مەن يوھان ستانبوكنىڭ «چاشقان بىلەن ئادەم» دېگەن كىتابىنى ئەمدىلا ئوقۇپ تۈگەتتىم.

بالىنىڭ بۇ سۆزى روبىننى سەل ھەيران قالدۇرۇپتۇ، روبىن بالىنىڭ بۇ كىتابتىن زادى نېمىلەرنى كۆرگەنلىكىنى بىلمەكچى بوپتۇ. ئۇ خىيالىدا بۇ بالا جىق بولسا كىتابتىكى ئىككى ئەبلەخنى يەنى، جورجى بىلەن لاننىنى ئېيتىپ بېرىدىغۇ دەپ ئويلاپ، شۇ سوئالنى سوراپتۇ. بالا:

—ئە... بۇ كىتابتىكى باش قەھرىمان...، —دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

روبىن شۇ چاغدىلا بۇ بالىنىڭ كىتابنى مۇنداقلا ۋاراقلاپ قويمىغانلىقىغا ئىشىنىپتۇ ھەمدە بالىدىن كىتابنى كۆرۈپ بولغاندىن كېيىن ئېرىشكەن تەسىراتىنى سوراپتۇ.

—روبىن ئەپەندى، مەن بۇ كىتابتىن نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىنىۋالدىم، ئۇ ماڭا بەزى نەرسىلەرنى يورۇتۇپ بەردى، —دەپ جاۋاب بېرىپتۇ بالا.

بۇ جاۋابنى ئاڭلىغان روبىن ئەپەندى ئىختىيارسىز كۈلۈپ كېتىپ، سوراپتۇ:

—سىز «يورۇتۇپ بېرىش» دېگەن سۆزنىڭ مەنىسىنى بىلەمسىز؟

—بىلىمەن، —دەپتۇ ھەمدە بۇ سۆزنىڭ مەنىسىنى چۈشەندۈرۈشكە باشلاپتۇ.

—تاماج، ئۇ سىزگە نېمىلەرنى يورۇتۇپ بەردى؟ —دەپ سوراپتۇ روبىن .

—روبىن ئەپەندى، ئۇ ماڭا باللار دۇنياسىدا ئادەملەر ئەزەلدىن

تېرىسىنىڭ رەڭگىگە قاراپ ئۆلچەنمەيدىغانلىقىنى، پەقەت چوڭلارلا مۇشۇنداق قىلىدىغانلىقىنى يورۇتۇپ بەردى. مەن ئويلىدىمكى، ھامان بىر كۈنى مەنمۇ چوڭ بولىمەن. لېكىن بۇ كىتابتا دېيىلگەنلەرنى ھەرگىز ئۇنتۇپ قالمايمەن، — دەپتۇ بالا.

روبىن بۇ گەپلەرنى ئاڭلاپ، قاتتىق تەسىرلىنىپتۇ. چۈنكى مارىيانىڭ مۇشۇ بىر نەچچە يىلدىن بۇيانقى ئەجرى بالىلارنى ئىنتايىن توغرا ۋە ئىجابىي ئەقىدىگە ئىگە قىلغان. بالىلارغا ھازىرقى ۋە كەلگۈسىدىكى پۈتكۈل كىشىلىك ھاياتقا قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگەتكەن. مارىيا خانىمنىڭ بۇ بالىلاردىكى ھاياتلىق قارىشىنى ئۆستۈرەلىشىگە ئۇنىڭ مۇنداق ئۈچ خىل قانۇنىيەتنى قوللانغانلىقى سەۋەبچى بولغان: ئۇ بالىلارنى ئۆزىگە بولغان ئۈمىدىنى ئۆستۈرۈشكە يېتەكلىگەن؛ بالىلارنىڭ ئىجابىي ئەقىدە تىكلىشىگە ياردەم بەرگەن؛ بالىلارغا مۇۋەپپەقىيەتلىك ھايات كەچۈرۈشتە ھازىرلاشقا تېگىشلىك كۆز قاراش ۋە ئۇسۇلنى ئۆگەتكەن. نەتىجىدە بۇ بالىلارنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى كۈچىيىپلا قالماستىن، ئوقۇش ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئىپادىسىمۇ ئىنتايىن كۆرۈنەرلىك بولغان.

روبىن، ئاخىرىدا تاماجىدىن: «ھولىنىس خانىم سىزگە ئۆگەتكەن ئەڭ مۇھىم ئىش قايسى؟» دەپ سوراپتۇ.

— ئۇ ماڭا ئۆگەتكەن ئەڭ مۇھىم ئىش شۇكى: باشقىلار مېنىڭ كەلگۈسۈمنى ئورۇنلاشتۇرۇشى مۇمكىن. لېكىن، بەلگىلەش ھوقۇقى يەنىلا ئۆزۈمنىڭ قولىدا، مەندە بەلگىلەش ھوقۇقى بولمىسا، ماھارەتتىن ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ، — دەپ جاۋاب بېرىپتۇ تاماج.

II. شادلىق روھىي ھالەت:

خۇشاللىق ئۈچۈن ياشاش

خۇشال كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈڭ

خۇشال يۈرۈشنى ئۆزىڭىزگە ئادەت قىلىسىڭىز روھىي ھالەتكە قۇل بولماي، بەلكى خوجايىن بولالايسىز، شاد-خۇراملىق ئادەمنى تاشقى ئەھۋالنىڭ ئاسارىتىدىن ساقلايدۇ.

خۇشال كەيپىياتنىڭ روھىي ھالەت ۋە بەدەن بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئايرىلماس مۇناسىۋەتتۇر. بىز خۇشال بولغان چېغىمىزدا، تېخىمۇ ياخشى تەپەككۇر قىلالايمىز ۋە تېخىمۇ راھەت ۋە ساغلام ھېس قىلىمىز. ھەتتا جىسمانىي ئەزالىرىمىزنىڭ تېخىمۇ ئۆتكۈرلىشىپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلىمىز.

خۇشاللىق پۈتۈنلەي ئىچكى ئامىلدىن ھاسىل بولىدۇ، يەنى ئۇ شەيئىلەردىن ئەمەس، بەلكى مۇھىتنىڭ چەكلىمىسىدىن خالىي بولغان شەخسىي ھەرىكەتتىن ھاسىل بولغان كۆز قاراش، ئىدىيە ۋە

پوزىتسىيىدۇر.

يازغۇچى شوبنان مۇنداق دېگەنىدى: «ئەگەر بىز ئۆزىمىزنى بىچارە ھېس قىلساق، شۇ پېتىچە كېتىۋېرىشىمىز مۇمكىن.» كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا، بىزنى خۇشاللىقتىن مەھرۇم قىلىۋاتقان بىر مۇنچە پارچە - پۇرات ئىشلار ۋە مۇھىتقا نىسبەتەن، ئويلىنىش ئارقىلىق ئۆزىمىزنى خۇشاللىققا ئىگە قىلالايمىز. ئۇ بولسىمۇ: كۆپلىگەن ۋاقىتتا خۇشال بولىدىغان ئىشلارنى ئويلاش. بىر باش ئاغرىقى ۋە كىچىككىنە ئوڭۇشسىزلىقلارغا دۇچ كەلگەندە، ئادىتىمىز بويىچە غەزەپلىنىشى، نارازى بولۇشىمىز، ئۆكۈنۈشىمىز ۋە ئەنسىزلىنىشىمىز مۇمكىن، چۈنكى بۇ خىل ئىنكاس قايتۇرۇش ئۇسۇلىنى ئۇزاقتىن بېرى «مەشىق قىلىپ» ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋالدۇق. بۇ خىل ئىنكاسنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە ئۇنى «غۇرۇرىمىزغا تەگدى» دەپ قارىغانلىقىمىزدىن بولىدۇ. شوپۇرنىڭ بىزگە قارىتىپ سىگنال بېرىشى، مەلۇم بىر خانىمنىڭ بىز گەپ قىلىۋاتقاندا دىققەت قىلمىغانلىقى ھەتتا گېپىمىزنى ئارىلىۋەتكەنلىكى، مەلۇم كىشىنىڭ بىزگە ياردەم بەرمەكچى بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ياردەم قىلمىغانلىقى، ھەتتا ئايرىم كىشىلەرنىڭ ئىشلارنى چۈشەندۈرۈپ كېتىشلىرى غۇرۇرىمىزغا تېگىشى مۇمكىن؛ بىز ئولتۇرغان كوچا ئاپتوبۇسى كېچىكىپ قوزغالغان بولسا؛ شەھەر سىرتىغا چىقىپ سەيلە قىلىشنى پىلانلىغان بولساق، نەتىجىدە يامغۇر يېغىپ كەتكەن بولسا، بىز ئايروپىلانغا ئۈلگۈرۈش ئۈچۈن ئالدىراپ كېتىۋاتقاندا قاتناش توسۇلۇپ قالغان بولسا، قاتتىق ئاچچىقلىنىمىز، پۇشايمان قىلىمىز، ئۆزىمىزگە ئىچ ئاغرىتىمىز، مۇنداقچە ئېيتقاندا، بۇرۇقتۇرما بولۇپ ئېچىلالمايمىز.

ئوڭۇشسىزلىقلارغا دۇچ كەلگەندە، كېلىشمەسلىكنىڭ

ئۈستىگە يەنە ئۆزىمىزگە ئىچ ئاغرىتىپ، پۇشايمان يەپ، كۆڭۈلسىزلىك تېپىۋالمىساقلا، ئومۇمەن ئاز - تولا خۇشاللىق ھېس قىلالايمىز.

ئادەتنى ئۆزگەرتىشنىڭ ئەمەلىي ھەرىكىتى ياكى ئۆزلۈكىدىن يېڭى ھەرىكەت قوللىنىش تىلغا ئېلىنغان ھامان، نۇرغۇن كىشىلەر قورقۇشقا باشلايدۇ. ئۇلار «ئادەت» بىلەن «خۇمار» نى ئارىلاشتۇرۇۋېتىدۇ؛ ئەمەلىيەتتە، «خۇمار» ئادەمنى ئېزىلىش ھېس قىلدۇرىدىغان بىر خىل ئادەت. ئۇ يەنە كېلىپ، ئېغىر چېكىنىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئادەت بولسا ئۆزىمىز يېتىلدۈرۈۋالغان، «ئويلىنىش» ۋە «قارار چىقىرىش» نى تەلەپ قىلمايدىغان بىر خىل ئىستىخىيىلىك ئىنكاس..

داڭلىق پىئانىست كىلاۋىشنى بېسىشتىن ئاۋۋال «قارار» قىلىپ ئولتۇرمايدۇ. ئۇسسۇلچى پۇتلىرىنى ھەر قېتىم يۆتكىگەندە «قارار» چىقىرىپ ئولتۇرمايدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىنكاسى كۆنۈپ كەتكەن بولۇپ، ئويلىنىش كەتمەيدۇ. ناھايىتى ئوخشاپ كېتىدىغان يېرى شۇكى، بىزنىڭ پوزىتسىيىمىز، كەيپىياتىمىز، ئېتىقادىمىز ناھايىتى ئاسانلا ئادەتكە ئايلىنىدۇ. مەسىلەن: بىز مەلۇم پوزىتسىيە (يەنى تۇيغۇ، ئىدىيە ئۇسۇلى) نى ئۆگىنىۋالدۇق، بۇ يەنە كېلىپ مەلۇم ئەھۋالغا ئۇيغۇن كېلىدۇ؛ بىز ئۆزىمىزنىڭ نەزىرىدە «ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەھۋال» غا دۇچ كەلگەندە، ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن ئويلىنىمىز، ھېس قىلىمىز ۋە ھەرىكەت قوللىنىمىز.

شۇنى چۈشىنىشىمىز كېرەككى، بۇ ئادەتلەر خۇمارغا ئوخشىمايدۇ. قارار چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن، يېڭى ئىنكاس ۋە يېڭى ھەرىكەتنى «ئورۇنداش» نى مەشىق قىلساقلا، بۇ ئادەتلەرنى تەقلىد

قىلالايمىز ھەمدە ئۆزگەرتەلەيمىز. پېئانىست ئوخشىمىغان باشقا بىر خىل كلاۋىشنى بېسىشتىن ئاۋۋال مەقسەتلىك ھالدا «قارار» چىقىرىشى مۇمكىن، ئۇسسۇلچى، يېڭى ئۇسسۇل ھەرىكىتىنى ئۆگىنىشتىن بۇرۇن مەقسەتلىك «قارار» چىقىرىشى مۇمكىن. يېڭى ھەرىكەتنى پۈتۈنلەي ئۆزلەشتۈرۈپ بولۇش ئۈچۈن ئۈزلۈكسىز كۆڭۈل بۆلۈشكە ۋە مەشىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئادىتىڭىز بويىچە ئاياغ كىيگەندە، ئاۋۋال ئوڭ پۇتىڭىزنى ياكى سول پۇتىڭىزنى كىيىشىڭىز مۇمكىن. ئاياغنىڭ شوينىسىنى چىگكەندە ئاۋۋال ئوڭ پۇتىڭىزنى ياكى سول پۇتىڭىزنى چىگىشىڭىز مۇمكىن. ئەتە ئەتىگەندە، ئاياغنى قانداق كىيىدىغانلىقىڭىز، شوينىنى قانداق چىگىدىغانلىقىڭىزغا دىققەت قىلىڭ. ئاندىن كېيىن 21 كۈن ئىچىدە ئۆزىڭىزنىڭ ئاياغ كىيىش، شوينا چىگىش ئادىتىڭىزنى باشقا بىر خىل ئۇسۇلغا ئۆزگەرتىپ بېقىڭ. ھەر كۈنى مۇشۇ ئاددىي ئۇسۇل ئارقىلىق ئويلىنىش، ھېس قىلىش ۋە ھەرىكەت قىلىش جەھەتتىكى باشقا ئادەتلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىش ھەر ۋاقىت سەمىڭىزدە بولسۇن. سىز ھەر قېتىم ئايىغىڭىزنى كىيگەندە ئۆزىڭىزگە: «مەن بىر خىل يېڭى، ياخشى ئۇسۇل بىلەن بۈگۈنكى بىر كۈننى باشلىدىم» دەڭ ھەمدە تۆۋەندىكىلەرنى قىلىشقا ئادەتلىنىڭ:

1. ئامال بار ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇتۇڭ.
2. باشقىلارغا تېخىمۇ دوستانە بولۇڭ.
3. باشقىلارغا بەك قاتتىق تەلەپ قويماڭ، ئۇلارنىڭ خاتالىقى، مەغلۇبىيىتى، سەۋەنلىكىگە قارىتا كۆپرەك كەڭ قورساق بولۇڭ. ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىنى ئىمكانقەدەر ياخشى تەرەپتىن چۈشىنىڭ.
4. ئۆزىڭىزنىڭ كۆز قارىشى تۈپەيلىدىن پاكىتتىقا

ئۈمىدسىزلىك ياكى ئىنكار تۈسى بېرىپ قويماڭ.
5. ھەر كۈنى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم كۈلۈڭ.
6. قانداق ئىش يۈز بېرىشىدىن قەتئىينەزەر، تەمكىنلىك، ئاقىلانىلىك بىلەن ئىنكاس قايتۇرۇڭ.
7. ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدىغان ۋە ئىنكار قىلىنغان پاكىتلارنى مەڭگۈ ئويلىماڭ.

ئىش مانا مۇشۇنداق ئاددىي. لېكىن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ھەر بىر ھەرىكەت، تۇيغۇ، ئىدىيە ئادىتى ۋە سىزدە پەخىرلىك تۇيغۇسىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئىجابىي تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنداقتا ئۈچ ھەپتە مەشىق قىلىپ، سىناپ كۆرۈڭ. سىزدىكى غەمكىنلىك، ئۆچمەنلىك تۈگەمدۇ- يوق؟ ئىشەنچىڭىز ئاشامدۇ- يوق؟ روھىي ھالىتىڭىز شادلىققا چۆمەمدۇ- يوق؟

ئەستايىدىللىق كىشىنى خۇشاللىققا ئېرىشتۈرىدۇ

شادلىنىش بىر خىل پىسخىكىلىق ئادەت، بىر خىل پىسخىكىلىق پوزىتسىيە. بۇ ئادەتنى، بۇ پوزىتسىيىنى ھازىردىن باشلاپ يېتىلدۈرمىسىڭىز مەڭگۈ خۇشاللىقنى ھېس قىلالمايسىز.

ئەمەلىي تۇرمۇشتا، بىزنىڭ خۇشاللىققا بولغان قارىشىمىز كۆپرەك ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ قالىدۇ. بىز: «مۇۋەپپەقىيەت قازانسام، ساغلام بولسام خۇشال بولىمەن» ياكى «باشقىلارغا رەھىمدىل بولساڭ، خۇشال بولىسەن» دەيمىز. لېكىن، پاكىتقا تېخىمۇ يېقىن كېلىدىغان قاراش شۇكى: سىز خۇشال ۋاقتىڭىزدا ئىشنى ئوبدان قىلىسىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىسىز، ساغلام بولىسىز، شۇندىلا باشقىلارغا تېخىمۇ سۆيۈملۈك تۇيۇلىسىز. خۇشاللىق گۈزەل ئەخلاقنىڭ جاۋابى ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ ئۆزىلا بىر خىل گۈزەل ئەخلاق.

نۇرغۇن كىشىلەر خاپىلىقتىن قورقىدۇ. چۈنكى ئۇلار خاپىلىقنى «شەخسىيەتچىلىك»، «خاتالىق»نىڭ ئىپادىسى دەپ قارايدۇ. شەخسىيەتسىزلىك بىزنى ھەقىقەتەن شادلىق يولىغا باشلىيالايدۇ، چۈنكى ئۇ بىزنىڭ ئىدىيىمىزنى ئۆز ـ ئۆزىنى مەركەز قىلىش، خاتالىق ئۆتكۈزۈش، جىنايەت سادىر قىلىش، تەشۋىشلىنىش ۋە مەغرۇرلىنىشتىن خالاس قىلىپلا قالماستىن، يەنە بىزنى ئىجابىي

يوسۇندا ئىپادىلىنىش ھەمدە باشقىلارغا ياردەم بېرىشتەك ياخشى ئىشلارنى ئورۇنداش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ئىنسان ئۈچۈن ئەڭ خۇشاللىنارلىق ئىدىيە باشقىلارنىڭ ھاجىتىدىن چىقىشنى ئويلاش، باشقىلارغا ياردەم قىلىش ئارقىلىق خۇشاللىققا ئېرىشىشنى ئويلاشتۇر.

خۇشاللىق شەخسىيەتسىز قىلمىشتىن كېلىدۇ، ئۇ بىر خىل قىلمىشنىڭ تەبىئىي يالدامىسى، شۇ قىلمىشقا بېرىلگەن نەپىقە ئەمەس. ئەگەر بىز شەخسىيەتچىلىك قىلمىغانلىقىمىز ئۈچۈن ھەق تەلەپ قىلساق، ئۇنداقتا تۆۋەندىكىدەك مەنتىقە كېلىپ چىقىدۇ: ئەگەر بىز ئۆز ـ ئۆزىمىزنى بەكرەك قۇربان قىلمىساق، بەكرەك غۇربەتچىلىك تارتمىساق، خۇشاللىقىمۇ بەكرەك ئېرىشەلەيمىز. بۇنىڭدىن: شاد ـ خۇراملىقنىڭ دەرۋازىسى — غەم ـ قايغۇ، دېگەن ھۆكۈم چىقىدۇ.

ھەر قانداق ئەخلاق غەم ـ قايغۇنى ئەمەس بەلكى شاد ـ خۇراملىقنى مەنبە قىلىدۇ. خاپىلىق يالغۇز قايغۇ ـ ئەلەملا بولۇپ قالماستىن، بەلكى چاكىنىلىق ۋە رەزىللىك ھېسابلىنىدۇ. قايغۇ ـ ئەلەم، نالە، ھەسرەتتىنمۇ بەتەر پەس، ئەرزىمەس روھىي ھالەت بولمىسا كېرەك؛ ناچار كەيپىيات بىلەن مەسىلىنى ھەل قىلىشتىنمۇ بەتەر پايدىسىز ئىش بولمىسا كېرەك؛ بۇنداق قىلىش پەقەت ئاۋارىچىلىق تۇغدۇرىدۇ خالاس؛ پايدىسىز ئەھۋالنى كۆپەيتىپ بېرىدۇ خالاس!

ئۆزىڭىزنىڭ روھىي ھالىتىنى جانلاندۇرۇڭ

ئادەم نىشان ئۈستىدە ئىزدەنگۈچىگە خاس رولىنى جارى قىلدۇرىدىغانلا بولسا، مۇھىتنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىيەزەر، ئوخشاشلا خۇشاللىق ھېس قىلالايدۇ.

قانداق قىلغاندا ئاندىن شادلىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ؟ روھىي ھالىتىڭىزنى جانلاندۇرۇش بەلكىم بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسىدۇر. خۇددى ئابراھام لىنكولىن ئېيتقاندەك: «مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر كۆڭلىدە خۇشال بولۇشنى ئويلايدىغانلا بولسا، ئارزۇيىغا يېتەلەيدۇ.»

ئەۋلىيادىن باشقا، ھەر ۋاقىت تولۇق شاد ــ خۇرام بولالايدىغان ئادەم بولمىسا كېرەك. خۇددى C. شوبىنان مەسخىرە قىلىپ ئېيتقاندەك: ئەگەر بىز بەختسىزلىك ھېس قىلساق، مەڭگۈ بەختسىز بولۇپ قېلىشىمىز مۇمكىن. لېكىن، كاللىنى ئىشقا سېلىش ۋە قەتئىي نىيەتكە كېلىش ئارقىلىق ۋاقتىمىزنىڭ كۆپ قىسمىنى كۆڭۈللۈك ئىشلارنى قىلىشقا سەرپ قىلىپ، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى ئۇششاق ــ چۈششەك ئىشلار ۋە مۇھىت ئېلىپ كەلگەن بىئاراملىقلارغا تاقابىل تۇرۇپ، ئۆزىمىزنى خۇشاللىققا ئېرىشتۈرەلەيمىز. ئۇششاق ئىشلارنى دەپ چېچىلىش، ئوڭۇشسىزلىققا دۇچار بولۇش، تاپا ــ تەنە قىلىش، نارازى بولۇش، پۇشايمان قىلىش، ئەنسىزلىنىشلەر پۈتۈنلەي دېگۈدەك بىزنىڭ ئادىتىمىزگە ئايلىنىپ

قالغان. ئادەت خاراكتېرىنى ئالغان بۇ خىل كۆڭۈلسىز ئىنكاسنىڭ كۆپىنچىسى بىز غورۇرىمىزغا تەگدى دەپ قارىغان مەلۇم ئىشلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىشلارغا يولۇققاندا، پۇتى كۆيگەن توخۇدەك تېپىرلاپ كەتمەڭ. سىز تېلېۋىزور پروگراممىلىرىدىن رىياسەتچىنىڭ كۆرۈرمەنلەرنى قانداق جەلپ قىلغانلىقىنى كۆرگەنسىز؟ رىياسەتچى «چاۋاك» تىن بېشارەت بەرسە، ھەممەيلەن چاۋاك چالىدۇ؛ «كۈلۈش» تىن بېشارەت بەرسە، كۈلىدۇ؛ ئۇلار خۇددى قويغا ئوخشاش ياۋاش، قۇلغا ئوخشاش ئىتائەتمەن. نېمە قىل دېسە، شۇنى قىلىدۇ.

سىزنىڭ پىكرىڭىز ئىشلارنى تېخىمۇ ئۈمىدسىز ھالغا چۈشۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. ھەتتا ئېچىنىشلىق شارائىت ۋە ئىنتايىن پايدىسىز مۇھىتقا دۇچ كەلگەن تەقدىردىمۇ، ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇتۇڭ. تولۇق خۇشال بولالمىغان تەقدىردىمۇ، بەختسىزلىكىڭىزنى ئاز دېگەندەك، ئۆزىڭىزنىڭ قايغۇ، پۇشايمانلىرىڭىز ۋە كېرەككە كەلمەيدىغان ئويلىرىڭىزنى قوشۇۋالماسلىقىڭىز كېرەك.

پسىخولوگىيە ئالىمى ھولنىۋوس مۇنداق دەيدۇ: خۇشاللىقنى قىيىنچىلىق ئارقىلىق تېخىمۇ گەۋدىلەندۈرگىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، قىيىنچىلىققا تاقابىل تۇرىدىغان روھىي تەييارلىق بولۇشى كېرەك.

ۋىلىيام جامىس مۇنداق دەيدۇ: كۆپلىگەن ئەھۋالدا، بالايىئاپەت تامامەن كىشىلەرنىڭ ھاسىسىگە تۇتقان پوزىتسىيىسىگە باغلىق بولىدۇ. زىيان تارتقۇچىنىڭ پوزىتسىيىسى ۋەھىمىلىك ھېس قىلىشتىن كۈرەش قىلىشقا ئۆزگەرسە، يامان ئىش كىشىنى ئىلھاملاندۇرىدىغان ياخشى ئىشقا ئايلىنىدۇ.

داڭلىق ئېتىكا ئالىمى ئېمىسون مۇنداق دەيدۇ: «پسىخىكا

ساغلاملىقنىڭ ئۆلچىمى ئارقىلىق يورۇقلۇقنىڭ ماھىيىتىنى ھەممە يەردە كۆرگىلى بولىدۇ.»

دېمەك، خۇشاللىق ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولىدىغان نەرسە ئەمەس. بەلكى، قىلغان ئىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئۆزىڭىزنى سۆيىشىڭىزلا كۇپايە

پاسسىپ قاراشتىكىلەر ھاياتلىقنى بىر خىل تاسادىپىلىق، بۇ دۇنياغا تاشلانغان يەككە ـ يېگانە مەۋجۇدىيەت دەپ قارايدۇ.

ئۆزىنىڭ گۆھەر تۇپراقنىڭ خوجايىنى ئىكەنلىكىگە ئىشىنىش ئۆز ـ ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرۈشتىكى ياخشى روھىي ھالەت ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆزىنىڭ سۆيۈشىنىڭ ئۆزىلا كۇپايە.

بىز بۇ دۇنياغا نېمە ئۈچۈن تۆرەلدۇق؟ ئوخشىمىغان جاۋاب بىزنىڭ كىشىلىك ھاياتنى تاللاشتىكى پوزىتسىيىمىزنى بەلگىلەيدۇ. يەنى، بىر ئۆمۈر جاپا چېكىدىغانلىقىمىزنى ياكى خۇشال، ئەركىن ياشايدىغانلىقىمىزنى بەلگىلەيدۇ. ھاياتىمىزنىڭ ۋەھىمىگە تولغا بولۇشىنى ياكى شاد ـ خۇراملىققا تولغان بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ.

بىر دېھقاننىڭ بىر پارچە يېرى بار بولۇپ، كۈنى يامان ئەمەس ئۆتىدىكەن. لېكىن، ئۇ بىر پارچە يەرنىڭ گىتىدە ئالماس كۆمۈلگەن بولسا، تەسەۋۋۇر قىلغۇسىز دەرىجىدە بايلىشىپ كېتىدىكەن بولاتتىنىڭ دېگەن گەپنى ئاڭلاپ ئۆزىنىڭ يېرىنى سېتىۋېتىپ، ئالماس چىقىدىغان يەرنى ئىزدەپ، تەرەپ ـ تەرەپكە قاتراپتۇ. ھەتتا باشقا ئەللەرگىچە بېرىپمۇ تاپالماپتۇ. ئۇ ئاخىرى پۈتۈن بىساتىدىن ئايرىلىپ، بىر دېڭىز ساھىلىدا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋاپتۇ.

ئامەت كەلسە قوش كەپتۇ دېگەندەك، بۇ دېھقاننىڭ يېرىنى سېتىۋالغان كىشى سەيلە قىلىۋېتىپ، بىر غەلىتە تاشنى ئۇچرىتىپ قاپتۇ. ئۇ بۇ تاشنى قولىغا ئېلىپ قارىغۇدەك بولسا، بۇ تاش پارقىراپ، نۇر چېچىپ تۇرغىدەك. ئۇ ئىنچىكىلەپ تەكشۈرگەندىن كېيىن، بۇنىڭ بىر دانە ئالماس ئىكەنلىكىنى بايقاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن دېھقان سېتىۋەتكەن بۇ يەرنىڭ يېڭى خوجايىنى ھېچكىم بايقىمىغان ئەڭ زور ئالماس زاپىسىنى بايقاپتۇ. بىزنىڭ ھاياتلىقتا بولغان قارىشىمىزمۇ شۇنداق. پاسسىپ قاراشتىكىلەر ھاياتلىقنى بىر خىل تاسادىپىيلىق، بۇ دۇنياغا تاشلاپ قويۇلغان يەككە ـ يېگانە مەۋجۇدىيەت دەپ قارايدۇ. ياشاش ئۈچۈن بىر مەيدان ئايىغى چىقمايدىغان بۇلاڭ ـ تالاڭغا قاتناشاق بار. خۇددى قەدىمكى رىمنىڭ ئېلىشىش مەيدانىدىكى چەۋەندازلاردەك مەيلى ئۆلسۇن ياكى ھايات قالسۇن تۇرمۇشتىن خۇشاللىق ۋە رازىمەنلىككە ئېرىشەلمەيدۇ. بۇ خىل پوزىتسىيىدىكىلەر خۇددى ئالماس كۆمۈلگەن يېرىنى سېتىۋېتىپ گۆھەر ئىزدەپ يۈرگەن دېھقانغا ئوخشاش ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەي، ۋەھىمە ۋە ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ھاياتىنى ئاخىرلاشتۇرىدۇ. ئىجابىي قاراشتىكىلەر بولسا تۇرمۇشنى تەڭرى ھەدىيە قىلغان سوۋغات دەپ بىلىدۇ. خۇددى باجورمون گانسىرول ئېيتقانداق: «بىز سۆيگۈ ئۈچۈن يارالغان. بۇ ھاياتلىقنىڭ ئاساسى. شۇنداقلا، بىردىنبىر يولى» مۇشۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، بىز ھەممىمىز گۆھەر كۆمۈلگەن يەرنىڭ خوجايىنى، تۇرمۇشتىن غەم قىلمىساقمۇ بولىدۇ. بۇ تۇپراق بىزنىڭ باشىمىزغا كۇپايە قىلىدۇ. سىرتلارغا چىقىپ گۆھەر ئىزدىشىمىز ھاجەتسىز. بىز تەڭداشسىز گۆھەرگە ئىگە بولدۇق. بىز قانات چىقىرىپ ئۇچۇشنى ئارزۇ قىلمىساقمۇ بولىدۇ. بۇ تۇپراقتا ئىگە بولغانلىقىمىزنىڭ

ئۆزى دۇنيانى جەلپ قىلىدۇ، پەخىرلەندۈرىدۇ. شۇڭا، ھاياتلىقنىڭ بارلىق ۋەزىپىسى «ئۆزى ئۈچۈن تىرىشىش ئۆزىنى سۆيۈش دېمەكتۇر.» ياشاش ئەنە شۇنداق يەڭگىل، خۇشاللىق ئىش. مۇشۇنداق يەڭگىل خۇشال روھىي ھالەتتىن بەھرە ئېلىش دېمەكتۇر.

«مەغلۇبىيەت» نى قوبۇل قىلىشقا ماھىر بولۇڭ

بىز «ئايرىلىش» قا بەرداشلىق بېرىش داۋامىدا، تەدرىجىي ئۆسۈپ يېتىلىمىز.

تۇرمۇشقا ئىشتىياق بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ. ئۇنى مەھكەم تۇتۇڭ. لېكىن، بەك چىڭ تۇتۇۋېلىپ، قولىڭىزنى ئۇزەلمەي قالماڭ. ھاياتتىن ئىبارەت بۇ تەڭگىنىڭ قارشى تەرىپى بىمەنىلىكنىڭ يەنە بىر مۇھىم ئىدىيىسى. يەنى: بىز ئايرىلىشنى چوقۇم قوبۇل قىلىپ، قانداق قول ئۈزۈشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

ئاددىيلىق ۋە خۇشاللىقتىن ھۇزۇر ئالالايدىغانلار ئۇچۇن ئېيتقاندا، ھاياتلىقتىكى روھىي ھالەت پەقەت ئىلگىرىلەش بىلەن چېكىنىشنىڭ پەيتىنى مۇۋاپىق ئىگىلەش ۋە ۋاز كېچىش بىلەن ئېرىشىشنىڭ مۇناسىۋىتىنى توغرا بىر تەرەپ قىلىشتا ئىپادىلىنىدۇ. يەنى: بىر تەرەپتىن بىزنى تۇرمۇشنىڭ شاپائىتىگە بېقىندۇرىدۇ؛ يەنە بىر تەرەپتىن بىزنى بۇ شاپائەتلەردىن ۋاز كېچىشكە مەجبۇرلايدۇ. خۇددى ئەجدادلارنىڭ ئېيتقىنىدەك: كىشىلىك ھاياتتا، ئادەم مۇشتۇمىنى تۈرۈپ كەلگەن بولسا، ئالقىنىنى ئېچىپ قايتىدۇ.

كىشىلىك ھايات شۇ قەدەر سېھىرلىككى، بۇ مۇقەددەس تۇپراقنىڭ ھەر بىر بۇلۇڭ ـ پۇچقىقى گۈزەللىك بىلەن يۇغۇرۇلغان.

شۇڭا، بىز ئۇنى مەھكەم ئىگىلىشىمىز كېرەك. بۇنىسى ھەممىمىزگە ئايان. بىراق، بۇ نۇقتىنى پەقەت ئۆتمۈشنى ئەسلىگەن ۋاقتىمىزدىلا ئاندىن بايقايمىز. ئەپسۇسكى، بىز بايقىغان چېغىمىزدا بۇ گۈزەل پەيتلەر كەلمەسكە كەتكەن بولىدۇ. سۆنگىان گۈزەللىك، ئۆچكەن مۇھەببەت پەقەت قەلبىمىزدە ساقلىنىپ قالىدۇ خالاس. تۇرمۇشنىڭ شاپائىتى قىممەتلىك. بىراق، ئۇنىڭغا دېگەندەك ئېرەن قىلمايمىز. كىشىلىك ھايات ھەقىقىتىنىڭ ئاساسىي مەقسەتلىرىدىن بىرى شۇكى: ئۇ بىزنى تۇرمۇش ھەلەكچىلىكى بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، تۇرمۇشنىڭ ھەسرەتلىك، ئىززەتلىك تەرەپلىرىنى قولدىن بېرىپ قويماسلىق توغرىسىدا ئاگاھلاندۇرىدۇ. تۇرمۇشنىڭ ھەر بىر تاڭ نۇرىنى ئىنتائەتمەنلىك بىلەن كۈتۈڭ! ھەر سائەت، ھەر مىنۇتنى قەدىرلەڭ!

بۇ تەلىمنى ئۆزلەشتۈرۈش ھەقىقەتەن ئاسان ئەمەس. بولۇپمۇ، نەۋقىران ۋاقتىمىزدا، دۇنيا بىزگە باقىدۇ. پۈتۈن كۈچىمىز بىلەن تىرىشىپ ئىشلىسەكلا، كۆزلىگەن ئىشلاردا ئۇتۇق قازىنىمىز، دەپ ئويلايمىز. ئەمما رېئال تۇرمۇش يەنىلا ئۆز رىتىمى بويىچە ئالدىمىزغا ئۆتۈپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، يەنە بىر ھەقىقەت گەرچە ئاستا بولسىمۇ، لېكىن شەك ـ شۈبھىسىز ھالدا كۆز ئالدىمىزدا نامايان بولىدۇ.

بىز «ئايرىلىش» قا بەرداشلىق بېرىش جەريانىدا تەدرىجىي ئۆسۈپ يېتىلىمىز. كىشىلىك ھاياتنىڭ ھەر بىر باسقۇچىنى باشتىن كەچۈرىمىز. بىز ئانا بالىياتقۇسىنىڭ ھىمايىسىدىن ئايرىلىپ بۇ دۇنياغا ئاپىرىدە بولۇپ مۇستەقىل ياشاشنى باشلايمىز. كېيىن بىر قاتار مەكتەپلەردە ئوقۇيمىز. ئاتا ـ ئانىمىزدىن ۋە بالىلىق ئەسلىمىلەرگە تولغان ئائىلىمىزدىن ئايرىلىمىز. توي قىلىپ بالىلىق بولىمىز، بالىلىرىمىز چوڭ بولغاندا ئۇلارنىڭ يەنە

قانات چىقىرىپ يىراقلارغا ئۇچۇپ كېتىشكە قاراپ تۇرىمىز. ئا-
تا ـ ئانىدىن ۋە جورىمىزدىن ئايرىلىشقا دۇچ كېلىمىز. زېھنى-
كۈچىمىزنىڭ ئاجىزلاپ بېرىشىغا دۇچ كېلىمىز. ئاخىرىدا، قېچىپ
قۇتۇلغىلى بولمايدىغان ئۆلۈمگە دۇچ كېلىمىز. بېشىمىزدىن كە-
چۈرگەن تۇرمۇشنىڭ ھەممىسى، تۇرمۇشتىكى چۈشلىرىمىزنىڭ
ھەممىسى يوقايدۇ.

لېكىن بىز تۇرمۇشنىڭ بۇ خىل زىددىيەتلىك تەلپىگە نېمە
ئۈچۈن ئىتائەت قىلىمىز؟ گۈزەللىكنىڭ بىزگە باقمىغاندا ئەمەس-
لىكىنى بىلىپ تۇرۇپ، نېمە ئۈچۈن يەنە گۈزەللىكنى يارىتىمىز؟

بۇ بىمەنىلىكنى يېشىش ئۈچۈن، تېخىمۇ كەڭ بولغان نەزەر
دائىرىسىنىڭ بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. مەڭگۈلۈككە ئېلىپ بارىدىغان
كۆزنەك ئارقىلىق كىشىلىك ھاياتىمىزنى كۆزىتىشىمىزگە توغرا
كېلىدۇ. مۇشۇنداق قىلالىساقلا، شۇ زامان سەگەكلىشىپ، ئۆمىد-
سىز چەكلىك بولسىمۇ، بىزنىڭ بۇ دۇنيادا «ئوينىغان رولىمىز»
چەكلىك ھايات ئۈچۈن ئۆلمەس مەنزىرە ھازىرلاپتۇ دېيەلەيمىز.

كىشىلىك ھايات يالغۇز فىزىئولوگىيىلىك مەۋجۇدىيەت بو-
لۇپلا قالماستىن، ئۇ بىر خىل تېگىگە يەتكىلى بولمايدىغان تۇ-
راقسىز نەرسە. شۇنداقلا تىنىم تاپماي ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ئېقىن.

بىز ياراتقان گۈزەللىك بىزنىڭ يوقىلىشىمىز بىلەن يوقاپ
كەتمەيدۇ. بىزنىڭ تېنىمىز چىرىپ كېتىشى مۇمكىن. بىراق، بىز
ياراتقان چىنلىق، ياخشىلىق ۋە گۈزەللىك دەۋر بىلەن تەڭ مەڭگۈ
ساقلىنىدۇ.

«ئۆمرىڭىزنى زايا قىلماڭ، ماددىي تەمەگە ئازراق بېرىلىڭ.
روھىي ھالەتكە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىڭ.» چۈنكى پەقەت روھىي
ھالەتلا كىشىلىك ھاياتقا مەنە بەخش ئېتىدۇ. پەقەت روھىي ھالەتلا
تۇرمۇشنى مەڭگۈلۈك قىممەتكە ئىگە قىلىدۇ.

«مەن ئەڭ ياخشىسى»

ھەممىمىزنىڭ يېنىدا شەكىل ئۆزگەرتىش ئەينىكىدىن بىرسى
بار. بىز بۇ ئەينەككە قارىغان ھامان، ئۆزىمىزنى بەك ۋىجىك ياكى بەك
بەستلىك ئىكەنلىكىنى، بەدىنىمىزنىڭ بەكلا سېمىز ياكى بەكلا
ئورۇق ئىكەنلىكىنى كۆرىمىز، جۈملىدىن، ئادەتتە ئۆزىنى ئەركىن ـ
ئازادە ھېس قىلىدىغان، ھېچقانداق جاراھەت ئىزى بولمىغان سىزگە
ئوخشاش ئادەملەرمۇ بۇنىڭ ئىچىدە. ئەگەر سىز بۇ ئەينەكنى چېقىپ
پارچە ـ پارچە قىلىۋەتسىڭىز، ئۆزىڭىزنى مۇكەممەل، ھاياتىڭىزنى
خۇشال ـ خۇرام ھېس قىلالىسىڭىز تامامەن مۇمكىن.

ئەگەر سىز باشتىن ـ ئاخىر «مەن ھەممىدىن ياخشى» دېگەن
تۇيغۇڭىزنى ساقلاپ قالالىسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ خۇشال ـ خورام
روھىي كەيپىياتقا ئىگە ئىكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىسىز.

سىز ئەينەككە قاراپ، ئۆزىڭىزنى كۆرگەندە، مېيىقىڭىزدا
كۈلۈپ تۇرۇپ «ھەي! قارىماققا خېلى يامان ئەمەس كۆرۈنىسەن!»
دەمسىز ياكى دىققىتىڭىزنى ئۆزىڭىزدىكى بىر-ئىر نۇقسانغا مەركەز-
لەشتۈرەمسىز؟ چۈنكى بىز زېھنىمىزنى ئۆزىمىزنىڭ تاشقى قىيا-
پىتىمىزگە ھەددىدىن زىيادە كۆپ سەرپ قىلىمىز. شۇڭا، روھى-
مىزنى ئۈپرىتىدىغان بۇ ئاپەت يىلتىزى ساقلىنىپ قالغان.

بىز سالماقلىق بىلەن ئويلانساقلا، شۇنى چۈشىنىپ يېتى-
مىزكى، بىر ئادەمنىڭ قەدىر ـ قىممىتى ئۇنىڭ نەقەدەر جەلپكار-

لىقىدا ئەمەس. ھالبۇكى، گەرچە بىز ئۆزىمىزنىڭ قەدىر - قىممىتى بىلەن تاشقى قىياپىتىنى ئىمكانقەدەر ئايرىۋېتىشكە تىرىشقان بولساقمۇ. لېكىن، يەنە ئىختىيارسىز ھالدا ئۆزىمىزنى باشقىلارغا سېلىشتۇرىمىز. بولۇپمۇ كىنولاردىكى ۋە ئېلانلاردىكى تېرىسى سۈزۈك، قەددى - قامىتى كېلىشكەن ۋە بەش ئەزايى بىجىرىم كەلگەن ئەر - ئاياللارغا سېلىشتۇرىمىز. بىز كۆپ ۋاقىتلاردا يەنىلا تولۇقسىزدا ئوقۇۋاتقاندا، ئۆگىنىۋاتقاندا، «بۇ ئادەم چىرايلىق ئىكەن، ۋەسلى ياخشى ئىكەن؛ ئۇ ئادەم دەلدۈشكە ئوخشاش، قىلچە جەلپكار ئەمەس ئىكەن» دېگەندەك ئۇسۇل ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ قىممەت ئۆلچىمىنى بېكىتىمىز.

يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن قېرىلىقنىڭ ۋەھىمىسى بىزنى يەنە بىر قىينىچىلىققا دۇچار قىلىدۇ. ئەرلەر پېشانىسىدىكى چاچنىڭ كەينىگە كېتىۋاتقانلىقىنى، قورساقنىڭ دومپىيىپ چىقىۋاتقانلىقىدىن ۋەھىمە يېيىشكە باشلايدۇ. ئاياللار بولسا، چىرايىدىكى قورۇق، تەر تۆشۈكى، بېشىدىكى ئاق چاچنىڭ تەھدىتىنى ھەممىدىن بەكرەك ھېس قىلىدۇ.

يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۈزلۈكسىز ئۆزگىرىپ بارىدىغان قىياپەتكە ھېچكىم ھۆرمەت قىلمايدۇ. كىشىلەر ئەنە شۇنداق ئەمەلىيەتكە ماس كەلمەيدىغان «يېڭىنى كۆرگەندە، كونىدىن كېچىدىغان» قىممەت ئۆلچىمى ئىچىدە ياشايدۇ. ئەگەر بىز ياش كۆرۈنمىسەكلا، قېرىغىنىمىز شۇ. بىر بولسا بەك ئورۇقلاپ كېتىمىز. بىر بولسا بەك سەمرىپ كېتىمىز. بىزنىڭ مۇسكۇللىرىمىز تەنھەرىكەتچىلەرنىڭكىدەك چىڭ بولمىسا «ئىسكەتىمىزدىن» كېتىپ قالىمىز. ئەگەر بىز ئەڭ مودا كىيىملەرنى كىيىپ، چېچىمىزنى مودا پاسوندا ياسىتىپ يۈرمىسەك، قاتاردىن چۈشۈپ قالىمىز.

بۇ مەسىلە كۆپ ھاللاردا ئۆتكەنكى دىل ئازابى بىلەن بىرلىشىپ كېلىدۇ. ئاتا - ئانىڭىز ئىلگىرىكى سىزنى كەمسىتكەن ياكى قىزلارغا ماس كەلمەيدىغان يۇرۇش - تۇرۇشىڭىز، كىيىنىشىڭىز، چاچ پاسونىڭىزنى مازاق قىلىپ كەلگەن بولسا، ئادەتتىكىدەكلا كىيىنىپ قالغان چاغلىرىڭىزدا كۆڭلىڭىز دەككە - دۈككە بولۇشى مۇمكىن. بىر ئەر كىچىك ۋاقتىدا باشقىلار تەرىپىدىن «ئاۋازىڭ خوتۇن كىشىنىڭكىگە ئوخشايدۇ» دەپ مازاق قىلىنغان بولسا، كېيىنكى چاغلاردا غەلىتە رەڭ ياكى رەڭلىكرەك كىيىمنى كۆرسىمۇ قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر سىزگە بىرەر ساتىراش ياكى كىيىم - كېچەك دۇكىنىنىڭ خادىمى چاقچاق قىلىپ قويغان بولسا، سىزدە ھەر قېتىم چاچ ياساتقىلى ياكى كىيىم - كېچەك سېتىۋالغىلى بارغاندا، قورۇنۇش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ.

چىرايلىق كەلگەن ئادەممۇ، ئۆزىنىڭ چىرايىغا تازا ئىشەنچ قىلالماسلىقى مۇمكىن. بىر پسىخولوگىيە ئالىمىنىڭ بىر بىمارى بولۇپ، بۇ بىمار دۇنيا بويىچە ئەڭ تونۇشلۇق، مائاشى ئەڭ يۇقىرى ئەر مودېل ئىكەن. مۇشۇنداق بىر ئەرمۇ باشقىلارنىڭ ئۆزىگە قارىشىدىن تولىمۇ ئەندىشە قىلىدىكەن. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، ئۇ ئاياللار بىلەن ئۇچراشقاندا، ھەمىشە ئۆزىنى تولىمۇ بىمەنە ھېس قىلىپ، جىددىيلىشىپ كېتىدىكەن. چۈنكى ئۇنىڭ يۈزىدە دىققەت قىلمىسا بىلگىلى بولمايدىغان كىچىككىنە تاتۇق بار ئىكەن. گەرچە ئۇنىڭ چىرايى نۇرغۇنلىغان كۆزلەرنى جەلپ قىلغان بولسىمۇ، ئۇ يەنىلا بىئاراملىق ھېس قىلىدىكەن. باشقىلار چوقۇم يۈزۈمدىكى مۇشۇ تاتۇقنى دەپ ياخشى باھا بەرمەيدۇ، دەپ قارايدىكەن.

ئۆزىنىڭ قەدىر - قىممىتىنى تاشقى كۆرۈنۈشى بىلەن ئۆلچەيدىغان نۇرغۇن كىشىلەرگە ئوخشاش، بۇ مودېلنىڭ مۇشۇنداق

تۇيغۇسىنى «چىرايلىقلار كېسەللىكى» دەپ جەزملەشتۈرۈشكە بو-
لىدۇ. بۇ خىل ۋەھىمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار تاشقى
كۆرۈنۈشىدىكى كىچىككىنە ئەيىبىنىڭ ياكى ئۆزگىرىشىنىڭ باش-
قىلارنى دەرھال ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ قويۇشىدىن ئەنسىرەيدۇ. بۇلار
ئەينەككە قارىغاندا، نەزىرىنى ئىختىيارسىز ھالدا مۇشۇ ئەرزىمەس
ئەيىبكە تىكىدۇ. ھەر قانچە قىلىپمۇ شۇ ئەيىبتىن ھاسىل بولغان
ۋەھىمىنى ئۇنتۇپ كېتەلمەيدۇ. ئۆزىنىڭ يامان باھاغا قېلىشىدىن
ئەنسىرەيدۇ. بىز ئاۋۋالقىسىغىلا ئېسىلىۋالىدىغان بىر تەرەپلىمە
قاراشتا چىڭ تۇرىدىغانلا بولساق، ئۆزىمىزدىكى بەزى تەرەپلەرنى
ھەرگىز قوبۇل قىلالمايمىز. گەرچە ئۆرپ ـ ئادەت ئۆلچىمىدىكى
ئاتالمىش تىپىك گۈزەللىككە ھەر قانچە يېقىنلاشساقمۇ ئۆزى-
مىزدىن يەنىلا رازى بولمايمىز.
ئەمەلىيەتتە، سىزنىڭ ۋۇجۇدىڭىزدىن ئەكس ئەتكەن تۇرلۇك
ئالامەتلەر مۇھىملىق جەھەتتە سىزنىڭ چىراي ئالاھىدىلىكىڭىز-
دىن ئېشىپ چۈشىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى تاراتمىسىڭىز، بە-
لىپ ـ بىلمەي باشقىلارغا: «ماڭا كۆز قىرىڭىزنى سالماڭ» ياكى
«پەرداز قىلمىغان ھالىتىمگە قارىغىلى بولمايدۇ» دەپ بىشارەت
بېرىسىز. بۇنداق قىلسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە ئەگىشىپ، جازى-
بىدارلىقىڭىزنى سەل چاغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بىز ھەمىشە
دىققەت ـ ئېتىبارىمىزنى ئاشكارىلىنىپ قېلىشىدىن ئەڭ قورقى-
دىغان «جىسمانىي جەھەتتىكى ئېيىبىمىز» گە مەركەزلەشتۈرۈۋا-
لىمىز. بېشىدا چېچى قالمىغان ئەرلەر كۆپ ھاللاردا بېشىنىڭ بىر
تەرىپىدىكى چاچنى ئۇزۇنراق قويۇۋېلىپ، تاقىر بولۇپ قالغان يې-
رىنى ئىمكانقەدەر يوشۇرۇشقا ئورۇنىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇ ھەرىكىتى ئۇ-
لارنىڭ چېچى چۈشۈپ كەتكەنلىكتىن خۇدۇكسىنىدىغانلىقىنى

ئاشكارىلاپ قويىدۇ ـ دە، نەتىجىدە خۇددى قېرىشقاندەك، تېخىمۇ
كۆپ ئادەم ئۇلارنىڭ بېشى بىلەن بولۇپ قالىدۇ. بەدىنى تولغان بىر
ئايال، چاپلىشىپ تۇرىدىغان قارا كىيىمنى كىيىۋېلىپ ئۆزىنىڭ
تاماق ئۇستىلىدىكى نەرسىلەرنىڭ ئۆزىگە تېتىمىغانلىقىدىن توخ-
تىماي ئاغرىنسا، بۇ ئۇنىڭ «بەك سەمرىپ» كەتكەنلىكىدىن باشقا
يەنە نېمىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ؟ ئەگەر بىز تاشقى كۆرۈنۈشى-
مىزدىكى كىچىككىنە «نۇقسان» نى دەپ، ئۆز ئۆزىمىزدىن ئاغ-
رىنساق، باشقىلار بىزنى غەمدىن خالاس قىلىش نىيىتىدە كۆيۈنۈپ،
ھەقىقىي جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە ئارتۇقچىلىقىمىزنى كۆر-
سىتىپ بەرگەن تەقدىردىمۇ، كارغا كەلمەسلىكى مۇمكىن.
ئەمەلىيەتتە بىز بۇ خىل ئىنكاسلاردىن پايدىلىنىپ ئۆزى-
مىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىدىن ھۇزۇرلىنىش ۋە ئۇنى مۇئەييەنلەشتۈ-
رۈشنى كۈچەيتسەك بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ ھاياتىي
كۈچكە ۋە جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى نا-
مايان قىلسىڭىز، باشقىلار سىزنىڭ قەددى ـ قامىتىڭىز، كۆز ئى-
شارىتىڭىز، كىيىم ـ كېچەكلىرىڭىز، چىرايىڭىزدىكى ئىپادىلەر ۋە
كىشىلەرگە تۇتقان پوزىتسىيىڭىزدىن ئەكس ئېتىپ تۇرىدىغان
ئىشەنچ ۋە قەتئىيلىكنى كۆرۈپ، تەبىئىي ھالدا سىزگە ئىشىنى-
دىغان ۋە سىزنى ياقتۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.
ژۇرناللارنىڭ مۇقاۋىسىغا سۈرىتى بېسىلغان ساھىبجامالللار-
دىن ياكى قەددى قامىتى كېلىشكەن ئەپەندىلەردىن بولۇشقا سالا-
ھىيىتىڭىز توشسۇن ياكى توشمىسۇن، ئۆزىڭىزنى «مەن ھەممى-
دىن ياخشى» دەپ بىلىڭ. سىزدە ھېچقانداق خىجىللىق، مەيۇسلۇك
ۋە چۈشكۈنلۈك بولمىسۇن. خۇددى روزىۋېت خانىم ئېيتقاندەك:
«ئۆزىڭىزنىڭ رۇخسىتىنى ئالماي تۇتۇپ، ھېچكىم سىزنى

باشقىلاردىن تۆۋەن كۆرمەيدۇ» ئەگەر سىز مەدەتكارلىقنى قەدىرلەيدىغان، ئۆز- ئۆزىڭىزگە كۆيۈنىدىغان، ئەھمىيەت بېرىدىغان بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ جازىبىدارلىقىنى باشقىلارغا بىلدۈرەلەيسىز.

بىز ھەممىمىز بويى بەك ئېگىزلەرنىمۇ، بەك پاكارلارنىمۇ ياكى ھەددىدىن زىيادە سېمىزلەرنىمۇ كۆرۈپ باقتۇق. سىز ئۇلار ئىچىدىكى بەزىلەرنىڭ شۇ قەدەر تەمكىن، شۇ قەدەر ئۈمىدۋار ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئۇلارنى كۆرگەن كىشى جەمئىيەتتە ئېقىۋاتقان ئادەتتىكى ئۆلچەم بىلەن سېلىشتۇرۇشنى خىيالىغىمۇ كەلتۈرمەيدۇ.

بەزى چېچى قالمىغان ئەرلەر ھەرگىزمۇ تاقىرباش بولۇپ قالغانلىقىنى دەپ ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ قويغىنى يوق. بەزىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئىلمەك بۇرنىنى نومۇسىنىڭ مەنبەسى دەپ قارىمايدۇ. بەلكى، يارىشىملىقىنىڭ دەسمايىسى دەپ بىلىدۇ. ئادەمنىڭ چىرايلىق - سەت كۆرۈنۈشى قارىغۇچىنىڭ بىر جۈپ كۆزىگە باغلىق بولسا كېرەك. لېكىن باشقىلارنىڭ تەقى - تۇرقىڭىزغا قانداق باھا بېرىشى ئۆزىڭىزگە ۋە ئۆزىڭىزنىڭ روھىي ھالىتىگە باغلىق.

روھىي ھالىتىڭىزنى تەڭشەڭ

روھىي ھالەتنى تەڭشەش خۇشاللىققا ئېرىشىشنىڭ ئەپچىل چارىسى

ئۆز - ئۆزىنى تەڭشەپ تۇرغاندىلا، ئاددىي ۋە كۆڭۈللۈك ياشاشنىڭ ئىلمىي ئۇسۇلىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەنگلىيىلىك پەيلاسوپ بوكېيچ «قەلبىنىڭ ئىجادىيىتى ۋە ھازىرقى زامان تۇرمۇشى» دېگەن كىتابىدا مۇنداق دەيدۇ: «قەلب بولۇپمۇ ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ قەلبى قوشاقلاردىكىدەك بولالمايدۇ. چۈنكى ئۇلار تۇرمۇشنىڭ بېسىمى ۋە خىرىسىغا ئۇچراپ تۇرىدۇ. ھازىرقى زامان كىشىلىرىگە ئەڭ باب كېلىدىغان تۇرمۇشقا نىسبەتەن ئېيتقاندا، قەلبىتىكى گۈزەللىكنى مۇۋەپپەقىيەتلىك يارىتىش بىر خىل ئارزۇ ھېسابلىنىدۇ. بىز باشقىلارنىڭ قەلبىمىزگە بىرەر نەرسە ئاتا قىلىشىنى كۈتۈپ ئولتۇرالمايمىز. پەقەت ئۆزىمىزنىڭ ئەقىل پاراسىتىگە تايىنىپ، قەلبىمىزدىكى گۈزەل تەركىبلەرنى يارىتىمىز. «روھىي ھالەت» نى تۇرلۇك تۈيغۇ ئىچىدە ياشاۋاتقان ھەر بىر كىشى ئۆزى تەڭشىشى كېرەك. ئۇنداق بولمىسا، تۇرمۇشنىڭ مەززىسى بولمايدۇ.»

«روھىي ھالەت» نى تەڭشەش كۆڭۈل خۇشلۇقىغا ئېرىشىشنىڭ ئەپچىل چارىسى. «روھىي ھالەت» نېمىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؟ ئۇ خۇشاللىق، قايغۇ - ئەلەم، چۈشكۈنلۈك، ھەسرەت ، غەزەپ

دېگەنلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ ئىيرو ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى بوت ئادامۇسنىڭ ھازىرقى زامان كىشىلىرىدىكى روھىي ھالەت ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشىدىن قارىغاندا، 10 خىل روھىي ھالەت كىشىلەر نۇقتىلىق يارىتىدىغان دائىرىگە كىرىدىكەن:

1. مەندە باشتىن ـ ئاخىر شاد خۇرام روھىي كەيپىيات بارمۇ ـ يوق؟

2. مېنىڭ روھىي كەيپىياتىم قانداق چاغدا ئەڭ ئاسان زەربىگە ئۇچرايدۇ؟

3. مەن ئۆز كەيپىياتىمنى كونترول قىلالامدىم ـ قىلالمامدىم؟

4. باشقىلار مېنىڭ كەيپىياتىمنى قانداق بۇزغان؟

5. باشقىلار مېنىڭ كەيپىياتىمغا قانداق گۈزەل تۇيغۇ ئاتا قىلدى؟

6. مۇھىتنىڭ كەيپىياتىمغا كۆرسەتكەن تەسىرى چوڭمۇ؟

7. مەن كەيپىياتىمنى نېمە ئۈچۈن سۆز بىلەن ئىپادىلەپ بېرەلمەيمەن؟ .

8. مەن كەيپىياتىمنى تەڭشەشتە قايسى ئۇسۇلنى قوللىنىشقا ئامراق؟

9. تەشۋىقات ۋاستىلىرى كەيپىياتىمنىڭ ئۆزگىرىشىگە تەسىر كۆرسىتەلەمدۇ؟

10. مېنىڭ ئۆز كەيپىياتىمنى كونترول قىلىشتىكى تاكتىكام قايسىلار؟

بەزىلەر: «كەيپىيات ئادەمنىڭ چىرايىدا جىلۋىلىنىدۇ» دەيدۇ. بۇنىڭ مەلۇم داۋلىسى بار، ھازىرقى گەپ قانداق قىلىپ ھەر بىر

ئىجادكارنىڭ كۆڭلىدىكى پاسسىپ روھىي ھالەتنى تۈگىتىپ، ئۇلارنى بىر خىل گۈزەل تۇيغۇغا ئىگە قىلىشتا.

ئىجابىي پوزىتسىيە ئارقىلىق پاسسىپ پوزىتسىيىگە تاقابىل تۇرساق، پاسسىپ پوزىتسىيىنى بىر خىل خىرىس دەپ بىلىمىزدە، قەلبىمىزدە كۈچ قۇۋۋەت ۋە ئىقتىدار ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ، قىيىنچىلىق، تەھدىت، يامان نىيەت دېگەنلەرنىڭ ھەممىسى تېخىمۇ زور كۈچ ـ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىدۇ. بىز پاسسىپ ئەمەس بەلكى ئىجابىي پوزىتسىيە تۇتىدىغانلا بولساق، بۇنىڭ خىزمىتىمىزگە پايدىسى بولسا بولىدۇكى، زىيىنى بولمايدۇ. باشقىلار «قولۇڭدىن كەلمەيدۇ» دەپ قويغانلىقى ئۈچۈن زەربىگە ئۇچراپ، مەغلۇپ بولغان بەزى كىشىلەرنى ھەممىمىز دېگۈدەك ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش گەپنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، تېخىمۇ غەيرەتكە كېلىپ، ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقمىغۇچە زادى توختىمايدىغان بەزى كىشىلەرنىمۇ ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. باشقىلار بىزگە پاسسىپ بېشارەت ۋە تەكلىپلەرنى بەرگەندە، بىز ئاكتىپ پوزىتسىيە بىلەن تاقابىل تۇرۇشىمىز كېرەك. مۇشۇنداق قىلىش مۇمكىن بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئەمەلىيەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن. روھىي ھالەتنى ئىرادە بىلەن كونترول قىلغىلى بولمايدۇ، ئۇ خالىغاندا ئاچقىلى، ئەتكىلى بولىدىغان جۈمەك ئەمەس. بىز ئۇنى بۇيرۇق بىلەن تىزگىنلىيەلمىسەك، تاكتىكا بىلەن تىزگىنلىسەك بولىدۇ. بىۋاستە ھەرىكەت بىلەن تىزگىنلىيەلمىسەك ۋاستىلىك ھەرىكەت بىلەن تىزگىنلىسەك بولىدۇ.

«يامان» روھىي ھالەتنى ئىرادە كۈچى بىلەن قوغلىغىلى بولمايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئورنىغا باشقا بىر خىل روھىي كەيپىياتنى دەسسەتكىلى بولىدۇ، پاسسىپ كەيپىياتنى ئۇدۇلدىن ھۇجۇم قىلىپ

چىكىندۇرگىلى بولمىسا، ئەجابىي كەيپىيات ئارقىلىق چىكىندۇرگىلى بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇن كەيپىيات تەسەۋۋۇرغا ئەگىشىپ ئۆزگىرىدۇ، ئۇ نېرۋا سىستېمىمىز قوبۇل قىلغان ئاتالمىش «چىنلىق» ياكى «ئەينەن مۇھىت» بىلەن بىر يەردىن چىقىدۇ ۋە باراۋەر بولىدۇ. كەيپىياتىمىز ياخشى ئەمەس ۋاقىتتا، ئۇنى يەنە ئويلاپ ئولتۇرماسلىقىمىز ھەتتا تىرىشىپ ھەيدىۋېتىشىمىز كېرەك؛زېھنىمىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ، بىر ئەجابىي تەسەۋۋۇرنى ئويلاپ چىقىشىمىز، خىياللىرىمىزنى ئەجابىي تەسەۋۋۇر ۋە ئەسلىمىلەر بىلەن تولدۇرۇشىمىز كېرەك. مۇشۇنداق قىلىدىغانلا بولساق، بىزدىكى پاسسىپ كەيپىيات ئۆزىنى قويىدىغان جاي تاپالماي، ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ. ئۆزىمىزمۇ يېڭى تەسەۋۋۇرىمىزدىكى شەيئىلەرگە ماس كېلىدىغان روھىي كەيپىياتقا ئىگە بولالايمىز.

ھەممىمىز راھەت كەيپىياتتا ياشىساق دەيمىز. لېكىن بۇنداق شېرىن خىياللار ئاساسەن مەۋجۇت ئەمەس، چۈنكى ھەر قانداق روھىي كەيپىيات رېئال تۇرمۇشتىكى تۈرلۈك ئىشلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، بۇ ئىشلار ياخشىلىق ياكى يامانلىق، خۇشاللىق ياكى قايغۇلۇق تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. بۇ بىر مەيدان روھىي ھالەت ئىمتىھانى. بوت ئادامۇس كىشىلىك ھايات — «روھىي ھالەت ئويۇنى» دەپ قارايدۇ. راست شۇنداقمىكىن؟

كەيپىيات كۆڭۈلگە باغلىق

بەزىلەر مەڭگۈ قانائەت قىلمايدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ خۇشاللىقى ئۆزلۈكسىز ئىزدىنىش ۋە ئىرىشىشتىن كېلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ نىشانى توختىماي داۋاملىشىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ خۇشاللىقى ئاز، مۇۋەپپەقىيىتى كۆپ بولۇشى مۇمكىن.

كانىبىك مۇنداق دەيدۇ: «سىزنىڭ خۇشال بولۇش ـ بولماسلىقىڭىز سىزنىڭ قولىڭىزدا نېمە بارلىقى، كىملىكىڭىز، قەيەردە تۇرۇۋاتقانلىقىڭىز ياكى نېمە ئىش قىلىۋاتقانلىقىڭىزغا ئەمەس، بەلكى بۇلارنى قانداق ئويلايدىغانلىقىڭىزغا باغلىق. مەسىلەن: ئىككى ئادەمنى ئالساق، ئۇلارنىڭ جەمئىيەتتىكى ئورنى، قىلىۋاتقان ئىشى، مال ـ دۇنياسى، يۈز ـ ئابرۇيى ئاساسەن ئوخشاش بولسىمۇ، ئەمما بىرسى توپتىن ئايرىلىپ تەنھا ياشىسا، يەنە بىرسى خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ئوخشاش بولمىغانلىقىدا.» يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ ئېيتقاندا، كەيپىياتنىڭ كۆڭۈلگە باغلىق ئىكەنلىكىدە.

بىر ئادەمنىڭ ھەسرەت چېكىشى ياكى خۇشال بولۇشى كۆپىنچە سۇبيېكتىپ ئامىلغا باغلىق. شېكىسپىر مۇنداق دەيدۇ: «بىزنىڭ تېنىمىز خۇددى باغچىغا ئوخشايدۇ. ئىرادىمىز بولسا باغۋەنگە ئوخشايدۇ. بۇ باغچىغا چاققاق تىكەمدۇق، ئۇسۇڭ تېرىمدۇق، لېپەكگۈلمۇ ياكى چۆل رەيھانىمۇ، بىرلا خىل ئۆسۈملۈك تېرىمدۇق

ياكى رەڭگارەڭ گۈل ئۈستۈرەمدۇق. ھېچ نەرسە تېرىماي تاشلاپ قويامدۇق ياكى يەرگە مېھنەت سىڭدۈرۈپ ئوبدان ئىشلەمدۇق، بۇنىڭ ھەممىسىنى ئىرادىمىز بەلگىلەيدۇ.»

بىر خىل تۇرمۇش كەچۈرۈشكە بەزىلەر شۈكۈر قىلسا، يەنە بەزىلەر شۈكۈر قىلمايدۇ. شۇڭا ھازىرقى ھالىغا شۈكۈر قىلغانلار شۇ پېتى ياشاۋېرىدۇ. شۈكۈر قىلمىغانلار تىرىشىپ باشقا يول تاپىدۇ.

سىز مۇۋەپپەقىيەتنىڭ نەدىلىكىنى كېسىپ ئېيتالمايسىز، مەلۇم بىر نىشانغا يەتكەندىن كېيىنمۇ خۇشال بولىدىغان-بولمايدىغانلىقىڭىزنى جەزملەشتۈرەلمەيسىز.

بەزىلەر مەڭگۇ قانائەت قىلمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ خۇشاللىقى ئۆزلۈكسىز ئىزدىنىش ياكى ئېرىشىشتىن كېلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ نىشانى توختىماي ئىزدىنىشتۇر. بۇنداق كىشىلەرنىڭ خۇشاللىقى ئاز، مۇۋەپپەقىيىتى كۆپ بولۇشى مۇمكىن.

قايغۇ ياكى خۇشاللىقتا ئۆزىڭىز ھۆكۈم قىلىسىز. بۇنىڭ ئوبيېكتىپ مۇھىت بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولۇشى ناتايىن. بۇ خۇددى ئۈنچە مەرۋايىت بىلەن خوشى بولمىغان ئايال كىشىنىڭ ئابرۇيپەرەسلىككە بەك ئېتىبار بېرىدىغان مۇھىتتىمۇ ئىززىتىگە نۇقسان يەتمىگەندەك؛ كىتاب مەستانىسىنىڭ قولىدا شۇنچە كۆپ كىتابى بار تۇرۇقلۇق، مىلياردېرنىڭ قولىدىكى ياقۇتقا ۋە پاي چېكىگە تېگىششىنى خالىمىغىنىدەك؛ يەر تېرىپ ئۆگىنىپ قالغان ئادەمنىڭ ھەر قانداق بىر ئالىمنىڭ نام-شۆھرىتىگە ياكى يۇقىرى مەنسىپىگە ھەۋەس قىلمىغىنىدەك بىر ئىش .

ياخشى كۆرۈش سىزنىڭ نىشانىڭىز، قىزىقىش سىزنىڭ دەسمايىڭىز. كەيپىيات سىزنىڭ تەقدىرىڭىز. ھەممە ئادەمنىڭ

ئۆزىگە خاس غايىسى، ئۆزىگە خاس خۇشاللىقى بولىدۇ.

مۇنداق بىر كۆلكىلىك ئىش بولغان ئىكەن:

داڭلىق سەھنىپە يازغۇچىسى ھارىسنىڭ دوستى گېزىت ساتقۇچىغا «رەھمەت» ئېيتىپتۇ. ئەمما گېزىت ساتقۇچى بولسا، سوغۇققىنە كۈلۈپ قويۇپ، گەپ قىلماپتۇ.

—بۇنىڭ پوزىتسىيىسى نېمىدېگەن ناچار؟ —دەپتۇ ھارس.

—ئۇ ھەر كۈنى كەچتە مۇشۇنداق، —دەپتۇ، دوستى.

—سەن نېمىدەپ ئۇنىڭغا بۇنچىۋالا تەكەللۇپ قىلىسەن، — دەپ سوراپتۇ ھارس.

—مېنىڭ قانداق قىلىشىمنى نېمە دەپ ئۇ بەلگىلەيدىكەن، —دەپتۇ، دوستى.

«مېنىڭ قانداق قىلىشىمنى نېمە دەپ ئۇ بەلگىلەيدىكەن»، بۇ سۆزنىڭ مەنىسى نېمىدېگەن چوڭقۇر! ئەگەر ھەممىمىز مۇشۇنداق ئويلاشنى، مۇشۇنداق قىلىشنى بىلگەن بولساق، تۇرمۇشتا قانچىلىغان ئازابلار ئازايغان بولاتتى ھە!

«بەخت توغرىسىدا» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى لوسۇ، بەخت توغرىسىدا نۇرغۇن ئىزدەنگەن كىشى بولۇپ، ئۇ 1911-يىلى «جۇڭگولۇقلارنى ئازاب دېڭىزىدىن قۇتۇلدۇرىمەن» دېگەن ئۇلۇغۋار ئىرادىسىنى قەلبىگە پۈكۈپ، سىچۈەنگە كەپتۇ. ئۇ ئېمېي تېغىغا چىققاندا، دەسلەپكى نىيىتىدىن يېنىۋاپتۇ. چۈنكى ئۇ تاغقا چىققۇچە قوش تەخترىۋانغا ئولتۇرۇپتۇ، ئۇ تەرلەپ چېپىلداپ كەتكەن تەخترىۋانكەشكە قاراپ، كۆڭلى بىئارام بوپتۇ. ئەمما بۇ ئىككى تەخترىۋانكەش دەم ئالغان ۋاقىتتىمۇ پاراڭلاشقاچ كۈلۈشۈپ ئولتۇرۇپتۇ، شۇنداقلا بۇ چوڭ پەيلاسوپتىن: «سىز خەنزۇچە خەت سىزىقى بويىچە 11 سىزىق بىلەن ئىككى نەپەر جۇڭگولۇقنىڭ ئىسمىنى

يېزىپ چىقالامسىز؟» دەپ سوراپتۇ. لوسۇ جاۋاب بېرەلمەپتۇ. بۇ ئىككى تەختىراۋانكەش كۈلۈپ تۇرۇپ: «ۋاڭ يى، ۋاڭ ئېر» دېگەن تۆت خەتنى ئېيتىپ بېرىپتۇ. لوسو خورسىنىۋېتىپ: «باشقىلارنىڭ بەختىگە ئۆز بېشىمچىلىق نەزىرى بىلەن مۇئامىلە قىلىش خاتا ئىكەن» دەپتۇ.

دىققەت قىلدىڭىزمۇ ـ يوق؟ ئەگەر سىز يامان ئىشنىڭ يېتىپ كېلىشىنى تەمە قىلسىڭىز، ئىشلار راستىلا يامان تەرەپكە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. بىز ھەر قېتىم كۈتكەن يامان ئىش يېتىپ كەلگەندە، مەڭگۈ ئۈمىدسىزلەنمەيمىز. ئەگەر بىز يامان ئىشنىڭ يۈز بېرىشىنى كۈتۈپ ئولتۇرۇۋېرىدىغان بولساق، ئاقىۋەت چوقۇم بىز ئويلىغاندەك بولىدۇ. بۇ پرىنسىپنىڭ ئوخشاشلا كارغا كېلىدىغان يەنە بىر تەرىپى بار، ئۇ بولسىمۇ: «ئەگەر بىز تەلىيىمىزنىڭ ئوڭدىن كېلىشىنى تەمە قىلساق، تەلىيىمىز راستتىنلا ئوڭدىن كېلىشى مۇمكىن؛ بىز تاقەت قىلالىساقلا، ئىشەنچىمىز يېتەرلىك بولسىلا ئۈزۈنغا قالماي، ئىشلىرىمىز بىز ئويلىغاندەك بولۇشى مۇمكىن. كەيپىيات كۆڭۈلگە باغلىق. بىر ئادەمنىڭ كەيپىياتى قايغۇ ئىچىدە ئۆتسۇن ياكى خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتسۇن بۇنى كۆپ كۆپ ھاللاردا سۇبيېكتىپ ئامىل بەلگىلەيدۇ. نېمە ئۈچۈن قاترغانلىقىڭىزنى بىلگەندە، سىز راستتىنلا ئېچىنىسىز.

ئوخشاش بىر تۇرمۇش ھالىتىنى سىز نېمىدېگەن «ئېچىنىشلىق» دەپ قارىسىڭىز، خەق ئۇنداق قارىمايدۇ. ئەكسىچە، تۇرمۇشتىن رازى، كۈنىمىز ياخشى ئۆتۈۋاتىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، سىز بەختلىك تۇرمۇشنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلەمسىز؟ شۇڭا خۇشاللىق روھىي ھالەت قانۇنىيىتى بويىچە: كەيپىيات كۆڭۈلگە باغلىق.

ئوچۇق ـ يورۇق بولۇڭ

ئۈمىدۋار ياشاشنى ھەقىقىي بىلىدىغان ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى چوقۇم كۆتۈرەڭگۈ بولىدۇ.

ئوچۇق ـ يورۇق بولۇش گۈزەللىكنىڭ مەنبەسى. بۇ دۇنيادا، پەقەت بىرلا خىل روھىي كەيپىيات بىزگە ھەممىنى گۈزەل قىلىپ كۆرسىتەلەيدۇ، ئۇ بولسىمۇ ئوچۇق ـ يورۇق روھىي كەيپىيات. ئۇنداقتا،قانداق قىلغاندا ئوچۇق ـ يورۇق بولغىلى بولىدۇ؟ بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى بىر نەچچە جەھەتتىن تىرىشىپ كۆرۈشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن:

1. كىچىك ئىشلارنى دەپ ئۆزىڭىزنى قىينىماڭ. ئابوت مۇنداق دەيدۇ: «مەن ئىلگىرى غەمكىن بىر ئادەم ئىدىم. لېكىن، 1934 ـ يىلى ئەتىيازدا، ۋېبىبۇ شەھىرىنىڭ بىر كوچىسىدا كېتىۋاتاتتىم. كوچىدىكى بىر ئەھۋال مەندىن غەملەرنى سۈپۈرۈپ تاشلىدى. بۇ ئىش يۈز بېرىپ ئون نەچچە سېكۇنت ئىچىدە ھاياتلىق توغرىسىدىكى چۈشەنچەم 10 نەچچە يىل ئىلگىرى ئۆگەنگەنلىرىمدىنمۇ كۆپ بولدى.»

«مەن بىر نەچچە يىل ئىلگىرى، بۇ شەھەردە مىلىچمالالار ماگىزىنى ئاچاتتىم. باشقۇرۇشۇم ياخشى بولمىغانلىقتىن يىغقان پۇللىرىمنىڭ ھەممىسىنى خەجلەپ بولۇپلا قالماي، يەنە قەرزگە بوغۇلۇپ قالدىم. ئاخىرى بانكىدىن قەرز ئېلىشقا مەجبۇر بولدۇم.»

«بۇ غەمدىن بېشىم چۇشۇپ كەتكەن ۋاقتىم ئىدى. كوچىنىڭ يەنە بىر تەرىپىدىن بىر ئادەم چىقىپ كەلدى. بۇ ئادەمنىڭ ئىككى پۇتى يوق ئىدى. ئۇ كانكىنىڭ چاقى ئورنىتىلغان بىر پارچە تاختاينىڭ ئۈستىدە تۇرۇپ، ئىككى قولىدا ئىككى تال تاياقنى تايانچۇق قىلىپ ئىلگىرىلەۋاتاتتى.»

«دەل شۇ ئەسنادا ئىككىمىزنىڭ كۆزى ئۇچرىشىپ قالدى. ئۇ ماڭا قاراپ كۈلۈپ قويدى ـ دە، ناھايىتى روھلۇق قىياپەتتە: ‹ خەيرلىك ئەتىگەن ئەپەندى، بۈگۈن ھاۋا نېمىدېگەن ياخشى!› دېدى. مەن ئۇنىڭغا قاراپ، ئۆزۈمنى توققۇزى تەل ئادەمدەك ھېس قىلدىم.»

«بۇ ئىش، مېنىڭ ھاياتىمدا بۇرۇلۇش ياسىدى. مەن كېيىنساستا بىر خىزمەت تاپتىم.»

كانىيىك بىزنى ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دەيدۇ: «بىز بۇ دۇنيادا ئاران نەچچە ئون يىل ھايات كەچۈرىمىز. شۇنداق تۇرۇقلۇق يەنە نۇرغۇن ۋاقتىمىزنى ئىسراپ قىلىمىز. بىر يىلغا بارماي ئۇنتۇلۇپ كېتىدىغان كىچىك ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ كېتىمىز. بۇ زىيان نېمىدېگەن قورقۇنچلۇق.»

بىز ئادەتتە، تۇرمۇشتىكى شۇنچە چوڭ كىرىزىسلەرگە ناھايىتى باتۇلۇق بىلەن يۈزلىنەلەيمىز ـ يۇ، تېرىقتەك ئەرزىمەس ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ بېشىمىزنى كۆتۈرەلمەيمىز.

چىكاگودىكى سودىيە يوسۇف شاباس كۆڭۈلسىزلىكتىن پەيدا بولغان 40 مىڭدىن ئارتۇق نىكاھ دېلوسى ئۈستىدىن كېسىم چىقىرىپ، مۇنداق دەيدۇ: «نىكاھنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئاساسلىقى ئادەتتىكى بەزى بىر كىچىك ئىشلار سەۋەبچى بولىدۇ.» نيۇيوركتىكى يەرلىك تەپتىش ئەمەلدارى فرانكا ھوگىن مۇنداق دەيدۇ: «بىز بېجىرگەن جىنايى ئىشلار دېلولىرىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى

قاۋاقخانىدا نوچىلىق قىلىش، بەزى كىچىك ئىشلارنى دەپ تەگىشىش، گەپ قىلغاندا باشقىلارنىڭ زىتىغا تېگىپ قويۇش، سۆزلەرنى جايىدا ئىشلەتمەسلىك، قىلمىشى قوپال بولۇش دېگەندەك ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان. دەل مۇشۇنداق كىچىك ئىشلار سەۋەبىدىن زەخىملەندۇرۇش ۋە قاتىللىق دېلولىرى يۈز بەرگەن.»

ھايات ھەقىقەتەن بەك قىسقا، بىز مۇشۇنداق ئەرزىمەس ئىشلارنى دەپ پۈتىمىزنى چۈشەپ قويساق بولمايدۇ.

بىز خۇددى ئورمانلىقتىكى ھېلىقى گىگانت دەرەخكە ئوخشاش، سانسىز بوران ـ چاپقۇنلارنىڭ زەربىسىگە بەرداشلىق بېرەلىگەن يەردە، نېمە ئۈچۈن ئۆزىمىزنى غەمكىنلىكتىن ئىبارەت بارمىقىمىز بىلەنلا مىجىۋېتەلەيدىغان كىچىككىنە قوڭغۇزغا تۇتۇپ بېرىمىز؟

سىز بەلكىم تۇرمۇش ھەلەكچىلىكىدە چارچاپ، ھالىڭىزدىن كەتكەن بولۇشىڭىز مۇمكىن، لېكىن بۇ خىل بەختسىز ھالەت سىزنىڭ كۈندىلىك غەم ـ قايغۇلىرىڭىزنىڭ يىغىندىسى ئەمەسمۇ؟

سىز بەلكىم سۆزلەپ تۈگەتكۈسىز غەم ـ قايغۇغا چۆكۈپ، كېيىنكى ھاياتىڭىزدىن ئۈمىد ئۈزگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. لېكىن سىز باشقا بىر ئاچقۇچ بىلەن خۇشاللىق دەرۋازىسىنى ئاچسىڭىز، چىدىغۇسىز غەمكىن ئوبرازىڭىزنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇغۇ؟

ئەگەر بىز غەمكىنلىكتە ئۆتكۈزگەن ۋاقتىمىزنى بولۇپمۇ ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلارغا سەرپ قىلغان ۋاقتىمىزنى پاكىتىزلەشكە سەرپ قىلغان بولساق، غەمكىنلىك ئەقىل ـ پاراسىتىمىزنىڭ نۇرىدا ئاللىقاياقلارغا يوقىغان بولاتتى.

بىز ئۆزىمىزدىكى غەمكىنلىكنى تۈۋەندىكى تۆت قەدەم

باسقۇچتىن پايدىلىنىپ تۈگىتىشىمىز مۇمكىن:

1. سىز ئەندىشە قىلىۋاتقان نەرسە نېمە؟
2. سىز قانداق قىلالايسىز؟
3. سىز قانداق قىلماقچى؟
4. ئىشنى قاچان باشلايسىز؟

ئەگەر سىز ئەندىشە قىلىۋاتقان نەرسە سودىغا مۇناسىۋەتلىك بولسا، باشقا تۆت قەدەم باسقۇچ ئارقىلىق غەمكىنلىكنى تۈگىتەلىشىڭىز مۇمكىن:

1. مەسىلە نېمە؟
2. مەسىلىنىڭ سەۋەبى نېمە؟
3. مەسىلىنى ھەل قىلىش ئېھتىمالى بولغان چارە قايسىلار؟
4. سىز قايسى خىل ئۇسۇلنى قوللىنىشنى ياقلايسىز؟

ئەمەلىيەتتە، بىز ھەر كۈنى خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدىغان، يەنە كېلىپ ئىجابىيلىقتا، ئىدىيۋىلىككە ئىگە بىر پىلاننى قوللىنىپ، خۇشاللىق ئۈچۈن كۈرەش قىلساقلا كۇپايە.

ئۈمىدۋار ھايات سىزگە مەڭگۈلۈك ئىشەنچ ۋە چىرايىڭىزدىن كەتمەيدىغان كۈلكە ئاتا قىلىدۇ.

ئىشەنچ بىلەن كۈلكە سىزگە كۆتۈرەڭگۈ روھ بىلەن تولغان شەخسىي ئوبراز، يېقىملىق مىجەز ـ خۇلق ئاتا قىلىدۇ.

كىشىلەر بىلەن بولغان ئالاقىدىكى غەلىبە، ئوبرازدىكى تاكامۇللۇق، ساغلاملىقتىكى روھىي ھالەت سىزگە چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت ئېلىپ كېلىدۇ. غەمكىنلىك سىزنى ئۆزگەرتىۋېتىشتىن بۇرۇن، سىز غەمكىنلىكنى ئۆزگەرتىڭ.

2. ياخشى جىسمانىي كۈچكە ئىگە بولۇڭ. ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلارنى چارچىتىدىغان پىسخىك ئامىل نېمە؟ خۇشاللىقمۇ؟ ياكى مەنمەنچىلىكمۇ؟ ياق، ھەرگىز بۇلار ئەمەس، بەلكى تىتىلداش، قايغۇرۇش، ھۇزۇرلانغىلى بولمايدىغان بىر خىل تۇيغۇ، بىر خىل كېرەكسىز تۇيغۇ، ھەددىدىن زىيادە ئالدىراڭغۇلۇق، ئىچى تىتىلداش، غەم يېيىشلارنىڭ ھەممىسى ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلارنىڭ چارچاپ ھالىدىن كېتىشىدىكى پىسخىك ئامىللاردۇر. دەل مۇشۇ ئامىللار سەۋەبىدىن، ئۇلار ئاسانلا زۇكام بولىدۇ، ئۇلارنىڭ خىزمەت نەتىجىسى ئازلاپ كېتىدۇ، ئۇلار ھەتتا ئۆيىگە قايتقاندىمۇ نېرۋا ئاغرىقىنى بىللە ئېلىپ ماڭىدۇ. دەرۋەقە، بىزنىڭ چارچىشىمىزدىكى سەۋەب كەيپىياتىمىزنىڭ تېنىمىزنى جىددىيلەشتۈرۈۋەتكەنلىكىدە.

بىز روھىي جەھەتتىكى بۇ خىل چارچاشقا دۇچ كەلگەندە قانداق قىلىشىمىز كېرەك؟ ئۆزىمىزنى ئەركىن ـ ئازادە تۇتۇشىمىز كېرەك.

ئۆزىنى ئەركىن ـ ئازادە تۇتۇش بىز ئويلىغاندەك ئاسان ئىش ئەمەس، بەلكىم بىر ئۆمۈر كۆنۈپ قالغان ئادىتىمىزنى ئۆزگەرتىشىمىزگە توغرا كېلىدۇ.

ۋىليام جامىس «ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇش توغرىسىدا» ماۋزۇلۇق ماقالىسىدە مۇنداق دەيدۇ: «ئامېرىكىنىڭ ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىش، دەككە ـ دۈككىدە ياشاش، ئالدىراڭغۇلۇق ۋە تەشۋىشلىنىش، ئازابلىنىش ئادىتى ئۇچىغا چىققان يامان ئادەت.»

ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇش توغرىسىدا مۇنداق بەش تۈرلۈك تەكلىپنى بەرمەكچىمىز.

1. قۇياش نۇرىدىن يەتكۈچە ھۇزۇرلىنىڭ.
2. ئۆزىڭىز قىزىقىدىغان كىتابتىن بىرنى ئوقۇڭ.
3. خىزمەت مۇھىتىڭىز ئىمكانقەدەر ئازادە بولسۇن.
4. كىچىك ئىشلارنىڭ ئاسارىتىگە ئۇچرىماڭ.

5. سىزنى سارىسىمىغە سالغان ئامىللارنى ھەر ۋاقىت تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ.

مۇشۇنداق قىلسىڭىز، دانىل ھېسلىن ئېيتقان سۆزنىڭ نەقەدەر مۇھىملىقىنى ھېس قىلىسىز:

«ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر كۈنلۈك نەتىجىنى ھېسابلاپ كۆرىمەن، بۇنىڭدىن بىر كۈندىن كېيىن قانچىلىك چارچىغانلىقىمنى ئەمەس، بەلكى بىر كۈندىن كېيىن قانچىلىك چارچىمىغانلىقىمنى كۆرىمەن.»

ھاياتىي كۈچىڭىز تولۇق بولسۇن، ھاياتىڭىزنىڭ ھەر قاچان قۇياش نۇرىغا ۋە ئۈمىدكە چۆمگەنلىكىنى كۆرىسىز، خىزمەت مۇھىتىڭىزغا تېخىمۇ ماسلىشىدىغان بولىسىز. خىزمىتىڭىزنىڭ ئۈنۈمدارلىقىمۇ ئاشىدۇ.

ياشلار ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى قۇربان قىلىش بەدىلىگە پۇل تېپىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇ بىر خىل نورمال بولمىغان روھىي ھالەت ۋە ئۇسۇل. چۈنكى بۇنداق بولۇۋەرسە، قېرىغاندا چارچاپ ھالىڭىزدىن كېتىسىز. شۇنىڭ بىلەن ساغلاملىقىڭىزنى پۇل ئارقىلىق قايتۇرۇپ كېلىشكە مەجبۇر بولىسىز. يەنە كېلىپ مۇشۇنداق قىلغان تەقدىردىمۇ، ھەرگىز كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشەلمەيسىز.

دەرۋەقە، ھاياتىمىزنىڭ قاچان ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى ھېچقايسىمىز بىلمەيمىز. لېكىن بىز ئۇچۇن ئەڭ ياخشىسى ھاياتىي كۈچىمىز بىلەن ياكى تۇرمۇشنىڭ خىرىسىنى كۈتۈۋېلىش ئىنتايىن زۆرۈر. مۇشۇنداق بولغاندىلا، چىرايىڭىزدىن تەبەسسۇم يوقىمايدۇ.

خۇشال ياشاشنى بىلىدىغان ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى چوقۇم كۆتۈرەڭگۈ بولىدۇ.

كۈلكە تەسىرلەندۈرۈش كۈچىگە ئىگە

كۈلكە ئادەمنى لەرزىگە كەلتۈرىدىغان ھەرىكەت ئەمەس، لېكىن ئۇ تىنچلىقنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرەلەيدۇ؛ كۈلكە تەپسىلىي پىلان ۋە زور كۈچ تەلەپ قىلىدىغان ئىشمۇ ئەمەس، لېكىن ئۇ ئاسانلا مۇۋەپپەقىيەتكە ئېلىپ بارالايدۇ.

بەزى ئىشلارغا سەل قارىماڭ، بۇ ئىشلار قارىماققا پارچە ـ پۇرات، ئەرزىمەس كىچىك ئىشلاردەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن سىزنى ھەيران قالدۇرىدىغان نەتىجىلەرگە ئېرىشتۈرەلەيدۇ. ئويلىمىغان يەردىن ئېرىشكەن نەتىجە ئالاھىدە ئىزدەنگەن نەتىجىگە قارىغاندا تېخىمۇ چوڭ، تېخىمۇ مول بولىدۇ.

كۈلكە كىشىلىك ھاياتتا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ، ئۇ شۇنداقلا كىشىلەردىكى خۇشال روھىي ھالەت ۋە ئالاقە ئۇسۇلىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى. بۇنىڭ مۇھىملىقىنى ھەر قانچە تەكىتلىسەكمۇ ئارتۇقلۇق قىلمايدۇ.

ئىندىئانلار مۇنداق بىر ئابزاس سۆزنى ياخشى كۆرىدۇ:

«سىزمۇ كۈلۈڭ،
مەنمۇ كۈلەي،
شۇنىڭ بىلەن ئىككىمىز تەڭ بەختلىك بولىمىز.

لېكىن ئارىمىزدىكى ئۆچمەنلىك يۈرەكنىڭ چوڭقۇر يېرىدە ساقلىنىدۇ.

ئىچىمىزدىكى ھېسسىياتنى بىر - بىرىمىزگە بىلىندۈرمەيلى.

بىز كۈلۈۋېرەيلى.

ئارىمىزدىكى ئۆچمەنلىك يوقىغانغا قەدەر كۈلەيلى.»

كۈلكە ئالەمنى لەرزىگە كەلتۈرىدىغان ھەرىكەت ئەمەس، لېكىن ئۇ تىنچلىقنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرەلەيدۇ، كۈلكە تەپسىلىي پىلان ۋە زور كۈچ تەلەپ قىلىدىغان ئىشمۇ ئەمەس، لېكىن ئۇ ئاسانلا مۇۋەپپەقىيەتكە ئېلىپ بارالايدۇ. تۇرمۇشتىمۇ ھەمىشە مۇشۇنداق بولىدۇ. بەزى ئىشلارغا سەل قارىماڭ، بۇ ئىشلار قارىماققا پارچە - پۇرات، ئەرزىمەس كىچىك ئىشتەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن سىزنى ھەيران قالدۇرىدىغان نەتىجىلەرگە ئېرىشتۈرەلەيدۇ. ئويلىمىغان يەردىن ئېرىشكەن نەتىجە ئالاھىدە ئىزدەنگەن نەتىجىگە قارىغاندا تېخىمۇ چوڭ، تېخىمۇ مول بولىدۇ.

ئىلگىرى دانزوغا يېقىن بىر جايدا رابى ئىسىملىك بىر باي يەھۇدىي ئولتۇراقلاشقان ئىدى. ئۇ ئۇچىسىغا قارا كاستيۇم،بېشىغا شىلەپە كىيىۋالاتتى. ئۇنىڭ كۆمۈشتىن ياسالغان ھاسىسى بار بولۇپ، سەيلە قىلغاندا ئىشلىتەتتى، ئۇ ھەر كۈنى سەھەر تۇرۇپ سەيلە قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئىدى. ئۇنىڭغا بەستلىك، چىرايىدىن ئاق كۆڭۈللۈكى چىقىپ تۇرىدىغان كۈيئوغلى ھەمراھ بولاتتى. رابى ئەتىگەنلىك سەيلىگە چىققاندا مەيلى ئەر بولسۇن، ئايال بولسۇن ياكى كىچىك بالا بولسۇن ئۇچرىغانلىكى ئادەمگە كۈلۈمسىرىگەن ھالدا سەمىمىيلىك بىلەن «خەيرلىك سەھەر» دەپ سالام بېرەتتى. ئۇ شۇنچە يىلدىن بېرى ئىزچىل مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ، ئۆزىنىڭ نۇرغۇن قېرىنداشلىرى بىلەن ئوبدانلا تونۇشۇپ قالغانىدى. ئۇ ئۇلارغا بەلگىلەنگەن ئەمىلى ۋە نام - شەرىپىنى ئاتاپ سالام بېرەتتى.

بىر كۈنى شەھەر ئەتراپىدا سەيلە قىلىۋېتىپ، ئېتىزدا ئىشلەۋاتقان بىر ئەر كىشىگە سالام بېرىپتۇ. بۇ كىشى پولشا تەۋەلىكىدىكى نېمىس مېئىل ئەپەندى ئىدى.

—خەيرلىك سەھەر مېئىل ئەپەندى، —دەپتۇ رابى.

—رابى ئەپەندى. ئەتىگەنلىكىڭىز خەيرلىك بولسۇن، —دەپتۇ مېئىل ئەپەندىمۇ ئاق كۆڭۈللۈك بىلەن كۈلۈمسىرەپ.

كېيىن ئۇرۇش پارتلاپتۇ. رابىنىڭ سەيلىسىمۇ تۇيۇقسىز ئۈزۈلۈپ قاپتۇ. مېئىل ئەپەندى ناتسىستلارنىڭ كىيىمىنى كىيىپتۇ. ئۇ شۇندىن كېيىن ئېتىز بويىدا رابى ئەپەندىنى قايتا ئۇچراتماپتۇ. رابىنىڭ تەقدىرى نۇرغۇنلىغان يەھۇدىيلارنىڭكىگە ئوخشاش، ئۆيمۇ ئۆي - بىساتىدىن ئايرىلىپ، تىرالبۇرېنكادىكى ھالاكەت لاگېرىغا كىرىپ قاپتۇ، ئۇزاق مۇددەتلىك جەبىر - جاپانى باشتىن كەچۈرۈپ ئاخىرى ئۇسۇۋېتسىم لاگېرىغا بېرىپ توختاپتۇ. ئۇسۇۋېتسىم لاگېرىدا تاللاش بولۇۋاتقان بىر كۈنى، ئۇ باشقا يەھۇدىلار بىلەن بىللە قاتار تىزىلىپ، ئۆزلىرىنىڭ تەقدىرى، يەنى، ھايات - ماماتنى بەلگىلىنىدىغان پەيتنى كۈتۈپ تۇرۇپتۇ.

«ئوڭغا! سولغا! ئوڭغا! سولغا!» دېگەن ئاۋاز ئۇنىڭغا بارغانسېرى يېقىنلىشىپ كەپتۇ. رابى تۇساتتىن، قولىغا ئاپئاق پەلەي كىيگەن، كىچىككىنە تاياقچىنى تۇتۇپ، پولاتتەك قاتتىق ئاۋازدا بۇيرۇق بېرىۋاتقان بۇ كىشىنىڭ چىرايىغا بىر قاراپ بېقىشنىڭ ئىنتايىن زۆرۈرلىكىنى ھېس قىپتۇ، چۈنكى بۇ كىشى ئىنتايىن مۇھىم رول ئېلىۋاتقان، ھايات - ماماتنى بەلگىلەيدىغان كىشى ئىكەن. ئۇ بېشىنى كۆتۈرۈپ:

—خەيرلىك سەھەر، مېئىل ئەپەندى! —دەپتۇ.

—خەيرلىك سەھەر، رابى ئەپەندى!

ئىسكىلىتتەك باشتىكى قالپاقنىڭ تېگىدىن چىققان ئادە-
مىگەرچىلىكىكە خاس بۇ ئاۋازنى ئاڭلىغان مېئىل:
«سىزگە بۇ يەردە نېمە بار؟» دەپتۇ، رابىنىڭ چىرايىدا غىل پال
كۆلۈمسىرەش پەيدا بوپتۇ. دەل شۇ ئەسنادا كىچىك تاياقچە ئوڭ تە-
رەپنى —ھاياتلىقنى كۆرسىتىپتۇ. ئىككىنچى كۈنى رابىنى باشقا
بىر لاگېرغا يۆتكەپ كېتىپتۇ. بۈگۈن 80 ياشقا كىرگەن رابى ئۆ-
زىنىڭ ئەنە شۇ يېقىملىق ئاۋازى بىلەن مۇنداق دەيدۇ: «مانا بۇ
خەيرلىك سەھەر دېگەن بۇ سالام سۆزىنىڭ قۇدرىتى. كىشىلەر ئەت-
راپىدىكىلەرگە ھەمىشە مۇشۇنداق سالام بېرىپ تۇرۇشى كېرەك.»

چارلى بىر تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ گۈزەل سەنئەت ئوقۇت-
قۇچىسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئاجايىپ بىر كەچۈرمىشى بىزگە ئوخشاشلا
مۇشۇ داۋلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

نۇرغۇن يىللار ئىلگىرى، ئۇنىڭ سىنىپىدا ئاجۇلا ئىسىملىك
بىر قىز بولۇپ، بۇ قىز ناھايىتى ساددا، ياۋاش ئوقۇغۇچى ئىكەن. ئۇ
كەم سۆز بولۇپ، دوستانە تەكلىپلەرگە ھەمىشە ئۇيالغان ھالدا كۈ-
لۈمسىرەپلا قويىدىكەن. شۇ چاغلاردا ئۇنىڭ ئۆگەي دادىسى ئۇنىڭغا
زالىملىق قىلىدىكەن. ئۇنى ئۇرىدىكەن، كەچ كىرگەندە ئۇنىڭ كا-
رىۋىتىغا چىقىۋالىدىكەن. ئۇ قاتتىق خورلۇق ھېس قىلىپ، ۋەھىمە
ئىچىدە ياشايدىكەن. ئۇ ئاخىرى، ھەپتە ئاخىرى بولغاندا ئاتا ئانىسى
دەم ئېلىشقا كەتكەن پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋال-
ماقچى بوپتۇ.

پەيشەنبە كۈنى كەچتە، ئاتا ـ ئانىسى ئۆيىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ
قويۇپ چىقىپ كېتىپتۇ، ئۇ ئۆلۈۋېلىشنىڭ ھەممە تەييارلىقلىرى-
نى پۈتكۈزۈپ بوپتۇ؛ تاپشۇرۇقلىرىنى ئىشلەپتۇ، ئاپىسىغا بىر
پارچە خەت يېزىپ قالدۇرۇپتۇ، ئۆزىنىڭ بارلىق نەرسىلىرىنى

يىغىشتۇرۇپ چىرايلىق رەتلەپ قويۇپتۇ. ئۇ چاپلىنىدىغان كەڭ
لېنتىدىن بىر ئورام سېتىۋېلىپ، بىر سائەت ھەپلىشىپ، تاشقى-
رىقى ئىشىك ۋە ماشىنا توختىتىش ئۆيىنىڭ دېرىزىلىرىنى ئى-
چىدىن پېچەتلەپتۇ، ئۆيىنىڭ ئاچقۇچىنى ئاپىسىنىڭ ماشىنىسىنىڭ
ئىچىدىن ياندىغان دىۋىگاتېلىغا سېلىپ قويۇپتۇ، ئۆزىنىڭ «ئېيىق»
قونچىقىنى يولۇچىلار ئولتۇرىدىغان ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇپتۇ.
ئۇنىڭ پىلانى مۇنداق ئىدى: ئادەتتىكىگە ئوخشاش، جۈمە كۈنى ئاپ-
توبۇستا ئولتۇرۇپ مەكتەپكە ماڭىدۇ، يەنە شۇ ئاپتوبۇس بىلەن ئۆيگە
قايتىدۇ. ئۇ ئۆيدە ئاتا ـ ئانىسىنىڭ تېلېفونىنى كۈتىدۇ ۋە ئۇلار
بىلەن گەپلىشىدۇ، ئاندىن كېيىن ماشىنا توختاش ئۆيىگە كىرىپ،
ماتورنى ئوت ئالدۇرىدۇ. ئۇنىڭ قىلىشتىكى مەقسىتى تاكى پەيشەنبە
كۈچى چۈشتىن كېيىن ئاتا ـ ئانىسى ئۆيگە قايتىپ كەلگۈچە ئۆ-
زىنى ھېچكىمگە كۆرسەتمەسلىك ئىدى.

جۈمە كۈنى، ئانجۇلا يەنىلا ئۆز پىلانىنى ئىجرا قىلىۋاتاتتى.
8 ـ سائەت دەرس ۋاقتىدا، ئۇنىڭ گۈزەل سەنئەت ئوقۇتقۇچىسى
چارلى ئۇنىڭ يېنىدىكى ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئەسەرلىرىنى
كۆزدىن كەچۈرگەچ، بىر قولىنى ئۇنىڭ مۈرىسىگە قويۇپ، ئۇنىڭ
بىلەن بىر ئاز سۆزلىشىپتۇ، ئۇنىڭ جاۋابىنى ئاڭلاپتۇ، ھەمدە ئۇنى
يەڭگىل سىقىپ قويۇپ، باشقا ئوقۇغۇچىلارنىڭ يېنىغا كېتىپتۇ.
مانا شۇ بىر قېتىملىق دوستانە ۋە قىسقىغىنە ئۇچرىشىش سەۋە-
بىدىن، ئوقۇتقۇچىنىڭ ئۆزىگە قارىغانلىقى، ئۆزىنىڭ گېپىنى ئاڭ-
لىغانلىقى سەۋەبىدىن، ئانجولا باشقىلارنىڭ ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلىد-
غانلىقىنى ھېس قىپتۇ. ئۇ ئاشۇ جۈمە كۈنى چۈشتىن كېيىن
ئۆيگە قايتىپ، ئاپىسىغا تۇپتىن ئوخشىمىغان مەزمۇندا يەنە بىر
پارچە خەت يېزىپتۇ، ماشىنا قويۇش ئۆيىنىڭ دېرىزىسىدىكى

چاپلىنىدىغان كەڭ لېنتىنى ئېلىۋېتىپتۇ ھەمدە «ئېيىق» قوزچىقى بىلەن باشقا نەرسىلىرىنى ئوراپ ـ تېڭىپ تەييار قىلىپ قويغاندىن كېيىن، ئوقۇتقۇچىسىغا تېلېفون بېرىپ، ئۆزىنىڭ ئۆيدىن ئايرىلىپ، يېڭى تۇرمۇشنى باشلايدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ.

ئارىدىن نۇرغۇن يىللار ئۆتۈپتۇ، ئانجۇلا ئىشەنچكە تولغان ياش چوكانغا ئايلىنىپتۇ، كۈنلەرنىڭ بىرىدە، بىر ئانا چارلىنىڭ ئالدىغا كېلىپ، مېنىڭ ھاياتىمنى سىز قۇتۇلدۇرۇپ قالغان دەپتۇ. ئەمما چارلى بولسا، بۇنداق ۋەقەنىڭ بولغانلىقىنى زادى ئەسلىيەلمەپتۇ.

بىر دادا قۇرامىغا يەتكەن ئوغلىدىن سېنىڭ ئېسىڭدە قالغان ئەڭ ياخشى ئىش قايسى؟ دەپ سورىغاندا، ئوغلى قىلچە ئىككىلەنمەي: «ھېلىقى كۈنى ئاخشىمى، مەن ئىزچىلار يىغىلىشىغا قاتنىشىپ بولغاندىن كېيىن، مېنى ئالغىلى كەلگەن ئىدىڭىز. سىز يول ئۈستىدە ماشىنىنى توختىتىپ، ماڭا يالتىراق قوڭغۇز تۇتۇپ بەرگەن ئىدىڭىز.» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. بۇ ئىش دادىنىڭ يادىدىن ئاللىبۇرۇن كۆتۈرۈلۈپ كەتكەن بولسىمۇ، ئەمما بالىنىڭ تۇرمۇشىدىكى ئەڭ گۈزەل ئەسلىمە بولۇپ، ئويلىمايلا قىلىپ قويغان مۇشۇنداق كىچىككىنە ئىشلار تۇرمۇشىمىزدا سۆيگۈ، گۈزەللىك ۋە ئىللىقلىق ھاسىل قىلىپ، تۇرمۇشىمىزنى ئويلىمىغان يەردىن گۈزەللەشتۈرۈپ بارىدۇ.

گېيىت كوچىسى نامراتلار ئولتۇراقلاشقان كالتە كوچا بولسىمۇ، لېكىن مەينەت ۋە قالايمىقان بولغاچقا، كوچىدىن ئۆتكەنلەرگە ئۇزۇن بىلىنەتتى. بىر ئوقۇتقۇچى مۇشۇ كوچىدا ئولتۇرىدىغان بىر قىزچاققا ناھايىتى چىرايلىق ھاۋارەڭ كۆڭلەك ھەدىيە قىپتۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ كوچىنىڭ قىياپىتى ھەيران قالارلىق دەرىجىدە ئۆزگىرىپتۇ. بۇ قىزچاقنىڭ ئاپىسى قىزىنىڭ چىرايلىق

كۆڭلەكنى دەپ، تاماق يەيدىغان ئۈستەلگە پاكىز داستىخان سالىپتۇ، دادىسى كەينى ھويلىدىكى رېشاتكىلارنى رېمونت قىلىشقا باشلاپتۇ، پۈتۈن بىر ئائىلىدىكىلەر ھەرىكەتكە كېلىپ ھويلا ئىچىگە كىچىك بىر گۈللۈك ياساپتۇ. ئۇلارنىڭ ھەرىكىتى قولۇم ـ قوشنىلارغا تەسىر كۆرسىتىپتۇ. ھەممەيلەن ئون نەچچە يىلدىن بېرى قول تېگىپ باقمىغان رېشاتكىلارنى سىرلاشقا باشلاپتۇ. ھۆكۈمەتكە مۇراجىئەت قىلىپ پىيادىلەر يولى ياسىتىپتۇ، يول چىراغلىرىنى بېكىتىپتۇ، ھويلىلىرىغا تۇرۇبا سۇيى ئورنىتىپتۇ. ھېلىقى قىزچاق يېڭى كۆڭلەك كىيىپ ئالتە ئايدىن كېيىن، «گېيىت كوچىسىنىڭ رەتلىنىشى» بىر مۆجىزە سۈپىتىدە، بارغانسىرى يىراقلارغا تارقىلىپتۇ. ئاخىرى ئامېرىكا بويىچە «رەتلەش» ھەرىكىتى شەكىللىنىپتۇ، ئامېرىكىنىڭ مىڭلىغان شەھەر ـ بازارلىرىدا رېمونت قىلىش، ئۆيلەرنى سىرلاش ھەرىكىتى قوزغىلىپتۇ. بۇ ئوقۇتقۇچى ھېلىقى قىزچاققا ھاۋارەڭ كۆڭلەك تەقدىم قىلغاندا، بۇنداق مۆجىزىنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى ھېچكىم خىيالىغا كەلتۈرمىگەن بولغىدى؟

1989 ـ يىلى ئامېرىكىنىڭ لوس ئانگېلىس شەھىرىدىكى قاتتىق يەر تەۋرەشتە، بىر دادا گۇمۇرۇلۇپ چۈشكەن ئۈچ قەۋەتلىك بىنادىكى دەرسخانىغا قاپسىلىپ قاپتۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ ئوغلىغا «قانداق ئىش يۈز بېرىشتىن قەتئىينەزەر، مەن ھامان سەن بىلەن بىللە» دەپ ۋەدە بەرگەنلىكىنى ئويلاپ، ئۆزىنىڭ ئىككى قولىغا تايىنىپ ئۇدا 38 سائەت ھەپىلىشىپ، ئاخىرى خارابىلىقتىن قۇتۇلۇپ چىقىپتۇ. ئۇنىڭ ئوغلىمۇ دادىسىنىڭ مۇشۇ سۆزىنى ئەستە ساقلىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆزى بىلەن قاپسىلىپ قالغان 14 ساۋاقدىشىغا مەدەت بېرىپ، خارابىلىق ئىچىدە تاكى ئۇنىڭ دادىسى كېلىپ

قۇتۇلدۇرغانغا قەدەر بەرداشلىق بېرىپتۇ.
بىز ئۆزۈڭىغا بارمىغان كەلگۈسىدە قىلماقچى بولغان چوڭ
ئىشلار ئۈستىدە ئۇلۇغۋار پىلان تۈزۈۋاتقاندا، ئۆزىمىزنى كىچىك
ئىشلاردىن دائىم توساپ قويىمىز. ئەمەلىيەتتە، ھەقىقىي قىلىشقا
تېگىشلىك ئىشىمىز كۆزگە چېلىقمايدىغان، ھازىرلا قىلغىلى
بولىدىغان، مەسىلەن: تونۇشمىغان بىر ئادەمگە ئوچۇق چىراي ئې-
چىش، دوستلارنى بىرەر ئېغىز سۆز بىلەن ماختاپ قويۇش، ئائىلە
كىشىلىرىگە خۇشال ـ خۇرام جەم بولۇش پۇرسىتى بېرىش دې-
گەندەك ئىشلارغا ئەھمىيەت بېرىشتۇر. ئەگەر راستلا مۇشۇنداق
قىلسىڭىز سىزنىڭ روھىي ھالىتىڭىز نېمىدېگەن گۈزەل، نېمە-
دېگەن بەھۇزۇر بولاتتى ـ ھە!

يۇمۇرلۇق ۋە خۇشخۇي بولۇڭ

پىكىر ئالماشتۇرۇش سەنئىتىنى پىششىق بىلگەندىلا، ئاندىن
كەسكىن تالاش ـ تارتىشتىن ساقلانغىلى، قارىشىمىزنى بىر قەدەر ئەر-
كىن يوسۇندا ئەگىتىپ ئىپادىلەش ئارقىلىق، قارشى تەرەپنى قايىل
قىلغىلى بولىدۇ.

يۇمۇرىستىك تۈيغۇدىن ئۈستىلىق بىلەن پايدىلىنىشنى
بىلگەن كىشى، يېڭىلمەس روھىي ھالەت شەكىللەندۈرەلەيدۇ. لې-
كىن بىز يۇمۇرنىڭ قۇدرىتىدىن پايدىلانغاندا، ئاۋۋال زامان ـ ما-
كاننىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان كەلمەيدىغانلىقىغا قارىشىمىز كې-
رەك.

تۇرمۇشتا، بەزى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشقا تۇتاق پوزىتسىيىسى
قاتمال بولىدۇ، بۇنداق قىلىش وتغرا ئەمەس، ئەلۋەتتە، بىز ئەتراپى-
مىزدىكى روھىي كىكتۇرەڭگۈ ئادەملەرگە نەزەر سالساق، ئۇلاردىكى
روشەن ئالاھىدىلىكنىڭ يۇمۇرىستىك تۈيغۇ ئىكەنلىكىنى بىلە-
مىز. باشقىلارنى راسا كۈلدۈرۈپ، كۈلكە ساداسى ئىچىدە رەڭگا ـ
رەڭ رېئال تۇرمۇشنى كۆزىتىش، غەزەپتىن خالىي بولۇشنىڭ ئەڭ
ياخشى چارىسى.

”يۇمۇر ”دېگەن سۆز بىزگە ناتونۇش ئەمەس. لېكىن، زادى نې-
مىنى يۇمۇر دەيمىز؟ پسىخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ قارىشىچە: يۇ-
مۇر ـ ئادەمنىڭ خاراكتېرى، قىزىقىشى، ئىقتىدارى، ئىرادىسىنىڭ

ئۇنىۋېرسال ئىپادىسى، ئۇ تىلغا تەم كىرگۈزىدىغان نەرسە. ھەر قانداق سۆز يۇمۇرلۇقلا بولىدىكەن، ئادەمگە ھۇزۇر ـ ھالاۋەت بەخش ئېتىدۇ. ئۇ خۇددى تارتىش قۇۋۋىتى زور ماگنىتتا ئوخشايدۇ. ئۇ چېچىلىپ كەتكەن كۆڭۈللەرنى ئۆزىگە تارتىپ، ھەر بىر ئادەمنىڭ چىرايىغا شاد ـ خوراملىق ئاتا قىلىدۇ. ئۇ ئەقىل پاراسەتنىڭ ئۇچقۇنى. يۇمۇر بىلەن ئەقىل بىلىم ۋە ئىلھامدىن چاقنىغان پارلاق نۇر.

يۇمۇرغا بىر خىل قەيسەر ئىرادە سىڭگەن بولىدۇ، يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا باي ئادەم تىرىشچاق، ئىنتىلىشچان كېلىدۇ. ئاتاغلىق كەشپىياتچى ئېدىسون دەل مەغلۇبىيەتكە يۇمۇرلۇق بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا ماھىر ھەمدە ئۆزلۈكسىز ئىزدىنىپ، ئاخىرى مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلارنىڭ تىپىك ۋەكىلى. ئۇ ئېلېكتر لامپىسىنى كەشىپ قىلىش جەريانىدا، لامپىنىڭ قىلتىرىقىغا ئىشلىتىدىغان ماتېرىيالنى سىناق قىلىپ، 1200 قېتىم مەغلۇپ بولغان، چۈنكى ئۇ يۇقىرى ھارارەتكە بەرداشلىق بېرەلەيدىغان بىر خىل مېتالنى تاپالمىغان. بۇ چاغدا، بىرسى ئۇنىڭغا:" 1200 قېتىم مەغلۇپ بولدىڭىز، يەنە سىناق قىلىۋېرەمسىز؟ "دەپتۇ. ئېدىسون كۈلۈپ تۇرۇپ" ياق، مەن تېخى مەغلۇپ بولمىدىم، مەن 1200 خىل ماتېرىيالنىڭ ئېلېكتر لامپىسىنىڭ قىلتىرىقى قىلىشقا بولمايدىغانلىقىنى بايقىدىم "دەپتۇ. ئېدىسون غايەت زور يۇمۇرىستىك كۈچ ئارقىلىق مەغلۇبىيەت ئىچىدە بايقاشنى، ئوڭۇشسىزلىق ئىچىدە ئىلھاملىنىشنى بىلگەن.

يۇمۇر ئادەمنىڭ بىر خىل ئۈمىدۋار، خۇشچاقچاق خۇسۇسىيىتىنى نامايەن قىلىدۇ. يېرىم كېچىدە ئۆيگە ئوغرى كىرسە، ھېچكىم خۇش بولمايدۇ، لېكىن بالزاك بولسا ئوغرىغا چاقچاق

قىپتۇ. بالزاك ئۆمرىدە ساناقسىز ئەسەرلەرنى يازغان بولسىمۇ، ھەمىشە قولى قىسى بولۇپ، غۇربەتچىلىكتە كۈن ئۆتكۈزۈپتۇ. بىر كۈنى يېرىم كېچىدە، ئۇنىڭ ئۆيىگە بىر ئوغرى كىرىپ كەپتۇ ـ دەپ، ئۇنىڭ كىتاب ئۈستىلىنى ئاختۇرۇشقا باشلاپتۇ. بالزاك چۆچۈپ ئويغىنىپتۇ. ئەمما ۋارقىرىماپتۇ، ئۇ ئاستا ئورنىدىن تۇرۇپ چىراغنى يېقىپتۇ ـ دە، ھېچ ئىش بولمىغاندەك كۈلۈمسىرەپ:" قەدىرلىكىم، بولدى، ئاختۇرماڭ. مەن چېغىمدا كۈندۈزى ئاختۇرۇپ پۇل تاپالمىغان يەردە، سىز يېرىم كېچىدە قانداق تاپالايسىز "دەپتۇ.

يۇمۇر ھەقىقەتەنمۇ سېھرىي كۈچكە ئىگە. ئۇ غەمكىن ئادەمنى شادلاندۇرالايدۇ، يىغلاۋاتقان ئادەمنى كۈلدۈرەلەيدۇ؛ ھۇرۇنلارغا ھاياتىي كۈچ ئاتا قىلىدۇ، تىرىشچاقلارنىڭ ھاردۇقىنى چىقىرىدۇ؛ جىمغۇر ئادەملەرنى قىزىقتۇرالايدۇ. خۇشخۇي ئادەملەرنى تېخىمۇ شالادندۇرالايدۇ.

يۇمۇر ئەنە شۇنداق سېھرىي كۈچكە، ئادەم مېھرىنى ئۈزەلمەيدىغان جەلىپكارلىققا ئىگە. شۇنداق ئىكەن، تازا ئاچچىقىڭىز كەلگەن چاغدا، نېمىشقا يۇمۇرنىڭ سېھرىي كۈچىنى سىناپ باقمايسىز؟

بۇ دۇنيادا، سىزنىڭ سۆز ھەرىكىتىڭىز ۋە خاپا بولۇش ـ بولماسلىقىڭىز قانچىلىك تەسىر پەيدا قىلالايتتى؟ ئۇ پەقەت دېڭىزنىڭ بىر تامچە سۈيى خالاس، دۇنيانىڭ ئومۇمىي ۋەزىيىتىگە ھېچ قانداق تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. ئالدىنقىسى روھىڭىزنى خوش قىلسا، كېيىنكىسى روھىڭىزنى ئازابلايدۇ ـ خالاس.

ئامېرىكىدا بىر تېز خاتىرىلەش مۇتەخەسسىسى ۋە سەنئەتكار بولۇپ، يىغىن ئېچىلىشتىن بۇرۇن ۋە ئويۇن كۆرسىتىلىشتىن بۇرۇن، كەلگەن ئادەملەرنىڭ ئىسمىنى بىر ـ بىرلەپ

سورايدىكەن. سوراپ بولغاندىن كېيىن سەھنىگە چىقىپ ھەر بىر
ئادەمنىڭ ئىسمىنى ئېيتىپ بېرەلەيدىكەن ھەمدە ئىسمىنى ئېيتىپ
بېرەلمىگەنلەرگە 5 ئامېرىكا دوللىرى بېرىدىكەن.

بىر قېتىم ئويۇن كۆرسىتىۋاتقاندا، ئالدىنقى رەتتە ئولتۇرغان
كۆرۈرمەن ئازراق ئاۋارىچىلىق تۇغدۇرۇپتۇ. بۇ چاغدا ئۇ تەخمىنەن
100 دەك ئادەمنىڭ ئىسمىنى چاقىرىپ بولغانىدى، دەل شۇ چاغدا
ھېلىقى كۆرۈرمەن ئويۇننىڭ تۈگىشىنى كۈتمەي، ئورنىدىن تۇرۇپ:
"سىز شۇنچە كۆپ ئادەمنىڭ ئىسمىنى قانداق ئەستە تۇتالىدىڭىز،
بۇنىڭ سىرىنى بىزگە ئېيتىپ بېرىڭ؟ "دەپ سوراپتۇ.

تېز خاتىرىلەش مۇتەخەسسىسى بۇ ئادەمنى تىنجىتىش ئۇ-
چۇن، ئۇنىڭ سوئالىغا يۇمۇرلۇق قىلىپ:" ئەپەندىم، مەن سىزگە
ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بېرەي، كالىلىڭىزنى ئىشقا سېلىپ،
تېز سۈرئەتتە خاتىرىلەڭ "دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ جاۋابىدىن مەمنۇن بولۇپ، كۈلۈمسىرىگەن
ھالدا تاماشىبىنلارنىڭ ئالقىشىنى قوبۇل قىلاي دەپ تۇرۇشىغا،
ھېلىقى كۆرۈرمەن بىر سېكۇنتمۇ تەخىر قىلالماي، دەرھال:" مەنغۇ
كاللامنى ئىشلىتەرمەن، ئەمما سىز نېمىڭىزنى ئىشلىتىسىز؟"
دەپ يەنە سوراپتۇ.

بۇ مۇتەخەسسىس شۇ زامان تىڭىرقاپ تۇرۇپ قاپتۇ، پۈتۈن
مەيداندىكى تاماشىبىنلار كۆزىنى يوغان ئاچقىنىچە بۇ قىيىن مە-
سىلىگە قانداق جاۋاب بېرەركىن دېگەندەك ئۇنىڭغا تىكىلىپ ئول-
تۇرۇپتۇ.

بىر نەچچە سېكۇنتتىن كېيىن، ئۇ يەنە كۈلۈمسىرىگەن
ھالدا: "مېنىڭ كاللام سىزنىڭكىدەك ئۇنداق تېز ئىشلىمەيدۇ، شۇڭا
مەن قوشۇمچە پۇتۇمنىڭ بارماقلىرىنى ئىشقا سېلىشقا ئادەتلەنگەن"

دەپتۇ. پۈتۈن مەيداندىكىلەر قىقاس كۆتۈرۈپ كۈلۈشۈپتۇ ۋە قىز-
غىن ئالقىش ياڭرىتىپتۇ. ھېلىقى چاتاقچى كۆرۈرمەنمۇ رازىمەن-
لىك بىلەن ئۆز ئورنىدا ئولتۇرۇپتۇ. بۇ مۇتەخەسسىس ئۆز - ئۆزىنى
مەسخىرە قىلىدىغان يۇمۇرلۇق سۆزى بىلەن قىيىن ئۆتكەلدىن
ئۆتۈۋاپتۇ.

يۇمۇرىستىك تۇيغۇدىن ئۇستىلىق بىلەن پايدىلىنىشنى بىل-
گەن كىشى يېڭىلمەس كۈچ - قۇدرەت ھاسىل قىلالايدۇ. لېكىن
بىز يۇمۇرنىڭ قۇدرىتىدىن پايدىلانغاندا، ئاۋۋال زامان، ماكاننىڭ
مۇۋاپىق كېلىدىغان - كەلمەيدىغانلىقىغا قارىشىمىز كېرەك.

ئادەمگە ئەڭ ياقمايدىغىنى قەستەن ئۆزىنىڭ يۇمۇرىستىك تۇي-
غۇسىنى كۆز - كۆز قىلىش. خۇددى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھېكايى-
دىكى تېز خاتىرىلەش مۇتەخەسسىسى مەسىلىنى تېز ھەل قىلىمەن
دەپ باشقىلارنى" كالىلىڭىزنى ئىشلىتىڭ " دېگەندەك، باشقىلارنى
مەسخىرە قىلىش ئارقىلىق ئاممىنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشىش ئۇ-
سۇلى بەزىدە ئۈنۈم بەرگەندەك قىلغىنى بىلەن كۆپ ھاللاردا باش-
قىلارنى ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ، ناۋادا مەسخىرە قىلىن-
غان كىشى ھېلىقى تاماشىبىندەك دەرھال ئۆتكۈر ئىنكاس قايتۇ-
رۇپ قالسا، باشقىلارنى چۈشۈرىمەن دەپ ئۆزى چۈشۈپ كېتىدۇ.

شۇڭا ئالدىراپ قىزىقچىلىق قىلماسلىق كېرەك، بولۇپمۇ ئا-
جىز كىشىلەرنى مەسخىرە قىلىش بەدىلىگە ئەتراپتىكىلەرنى ئۆ-
زىگە تارتىدىغان ئىشنى قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر راستلا مازاق
قىلىدىغان ئوبيېكتتىن بىرنى تېپىپ، كۆپچىلىكنى كۈلدۈر-
مەكچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىزنى ئوبيېكت قىلىپ
تاللاڭ. ئۆزىنى مەسخىرە قىلىش ئەڭ بىخەتەر ئۇسۇل بولۇپلا قال-
ماستىن، ئۆزىنىڭ يۇمۇرلۇق ئادەم ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەشتىكى

ئەڭ قىيىن ئۇسۇل. ئۆز ـ ئۆزىنى ئەپچىللىك بىلەن مازاق قىلىش ئۇچۇن، ئەقىل ـ پاراسەتلىك بولۇشقا ۋە ئۇزلۇكسىز مەشىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

كىشىلەر بىلەن ئالاقە ئورنىتىشتا، پىكىر ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ ياخشى بولۇشى ئىنتايىن مۇھىم. پىكىر ئالماشتۇرۇش داۋامىدا قارشى تەرەپنىڭ گۇمانىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش تېخىمۇ مۇھىم.

ھەممىمىزگە ئايان، ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس مەيدانى بولىدۇ، ئىككى تەرەپنىڭ مەيدانى قارىمۇ قارشى، ھەر كىم ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇۋالغان ئەھۋالدا، ئەڭ ئاسان تالاش ـ تارتىش تۇغۇلىدۇ، ھالبۇكى، تالاش ـ تارتىش پىكىر ئالماشتۇرۇشنىڭ ئەڭ ناچار ئۇسۇلى.

پىكىر ئالماشتۇرۇش سەنئىتىنى پىششىق بىلگەندىلا، ئاندىن كەسكىن تالاش ـ تارتىشتىن ساقلانغىلى، قارىشىمىزنى بىر قەدەر ئەركىن يوسۇندا ئەگىتىپ ئىپادىلەش ئارقىلىق، قارشى تەرەپنى قايىل قىلغىلى بولىدۇ.

مۇشۇنداق سەۋىيىگە ھەقىقىي يېتىش ئۈچۈن، يۈزەكى ماھارەت ياكى ئەھۋالغا قاراپ ئىش كۆرۈش پوزىتسىيىسىگە ئەمەس بەلكى لىللا پوزىتسىيىسىگە تايىنىپ، بۇنىڭدىن قەتئىي ئىشەنچ، سەمىمىي غەمخورلۇق، ئەقلىي ھۆكۈم ھاسىل قىلغاندىن كېيىن، ئاندىن يۇمۇرنىڭ ئىنكاسىغا ماسلىشىپ، مۇكەممەل ئىنكاس قايتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

گۈزەللىكنى سۆيۈڭ

مۇكەممەل ھايات چوقۇم گۈزەللىككە ئىنتىلىش ئادىتى بىلەن زىننەتلەنگەن، ئۇرغۇتۇلغان، بېيىتىلگەن ھاياتتۇر.

گۈزەللىككە ئىنتىلىشتەك روھىي ھالەتنىڭ قىممىتى بولىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، بەدەل تۆلەشنى تەلەپ قىلىدىغان ئىشلار ئىچىدە، گۈزەللىكتىن ھۇزۇرلىنىش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشكە يېتىدىغىنى يوق. چۈنكى، گۈزەللىكتىن ھۇزۇرلىنىش ئىقتىدارى كىشىگە شەبنەمدەك گۈزەل دۇنيا ئاتا قىلىدۇ، كىشىنى بىر ئۆمۈر ھۇزۇر ـ ھالاۋەتتىن بەھرىمەن قىلىدۇ. گۈزەللىككە ئىنتىلىش ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىگە شادلىق بېغىشلاپلا قالماي، خىزمەت ئۈنۈمىنى ئۆستۈرىدۇ.

ئادەم پەزىلىتىنىڭ شەكىللىنىشى ئاساسەن كۆز ـ قۇلاقنىڭ ياردىمىگە بېقىنىدۇ. شۇڭا، ئادەمنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق گۈزەللىكلەرنى، جۈملىدىن قۇشلارنىڭ سايرىشى، سۇلارنىڭ شارقىراپ ئېقىشى، غۇررۇلداپ چىقىۋاتقان شامال، خۇش پۇراق چېچىۋاتقان گۈل گىياھلارنى ھېس قىلىشى مەكتەپ تەربىيىسىگە ئوخشاشلا مۇھىم. ئۆزىنىڭ كۆز ـ قۇلىقى ئارقىلىق تەبىئەت دۇنياسىدىكى گۈزەللىكلەر بىلەن ئۇچرىشىپ، گۈزەللىككە ئىنتىلىشتەك تەبىئىتىنى قوزغاش قولىدىن كەلمەيدىغان كىشىنىڭ ھاياتى مەنىسىز بولۇپ قالىدۇ. شۇ كىشىنىڭ ئۆزىمۇ قوپال،

جەلپكارلىقى يوق ئادەمگە ئايلىنىپ قالىدۇ.
گۈزەللىككە ئىنتىلىش ئاق كۆڭۈل پەزىلەتنى تاۋلاش ۋە
ياشنىتىش كۆچىگە ئىگە، يەنە كېلىپ، باشقا ھېچ قانداق نەرسىدە
بۇنداق كۈچ بولمايدۇ. بىر بالىنى پۇلغا چوقۇنۇشنىلا بىلىپ، گۈ-
زەللىكنىڭ نېمىلىكىنى بىلمەيدىغان مۇھىتقا تاشلاپ قويغاندىنمۇ
بەتەر ئىش بولمىسا كېرەك، مۇشۇنداق خاتا ئۇسۇلدا تەربىيىلەنگەن
بالا ئاخىرى پايدا ـ مەنپەئەتنىلا مۇھىم بىلىپ، كىشىلىك غۇرۇرنى
مۇھىم بىلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، يۈكسەك خىسلەت، ئالىيجاناب
پەزىلەت دېگەنلەردىن ئېغىز ئاچقىلى تېخىمۇ بولمايدۇ.
مۇكەممەل ھايات چوقۇم گۈزەللىككە ئىنتىلىش ئادىتى بى-
لەن زىننەتلەنگەن، ئۇرغۇتۇلغان، بېيىتىلغان ھاياتتۇر. تەبىئىي
گۈزەللىكتىن ھۇزۇرلىنىشنى بىلمىگەن كىشىنىڭ ھاياتىدا
يۈكسەك پەزىلەتنى يېتىلدۈرۈشنىڭ بىر ئامىلى كەم بولغان بولى-
دۇ. گۈزەللىككە ئىنتىلىش ھەر قانداق ئادەمنىڭ تۇرمۇشىدا ناھا-
يىتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ، مەسىلەن، ئادەمنىڭ مىجەزى باشقىلار-
نىڭ تەسىرىگە ئۇچراپلا قالماي، تەبىئىي مەنزىرە، چىرايلىق
گۈل ـ گىياھلارنىڭمۇ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.
گۈزەل نەرسە كىشىلەر قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى بىر
خىل كۈچنى ئۇرغۇتالايدۇ، شۇڭا، ئۇ كىشىنىڭ مېڭىسىنى سە-
گەكلىتىپ، ئادەمنىڭ زېھنىي كۈچىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ ۋە
ساقلايدۇ ھەمدە جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىنى ئىلگىرى سۈ-
رىدۇ.
بىز مەيلى قانداق كەسىپ بىلەن شۇغۇللانمايلى، پۇلنى دەپ
ھاياتىمىزدىكى ئەڭ قىممەتلىك، ئەڭ گۈزەل نەرسىنى قۇربان
قىلماسلىقىمىز، تۈرلۈك پۇرسەتلەردىن پايدىلىنىپ، «گۈزەللىك»

نى ھاياتىمىزغا سىڭدۈرۈشىمىز كېرەك.
گۈزەللىككە ئىنتىلىدىغان كىشىنىڭ ھاياتىدا گۈزەللىك
تەركىبلىرى تەبىئىي ساقلانغان بولىدۇ. گۈزەل ئىدىيە ۋە گۈزەل
كۆز قاراش بىر ئادەمنىڭ گەپ ـ سۆز، يۈرۈش ـ تۇرۇشىدا ئىپادى-
لىنىدۇ. گۈزەللىككە ئىنتىلىدىغان ئالىم سەنئەتكارغا ئايلىنىپ،
ئۆزىنىڭ ئائىلىسىنى بەختىيار ۋە شېرىن ئائىلىگە ئايلاندۇرالايلى.
مەيلى قانداق كەسىپ بىلەن شۇغۇللانمىسۇن، گۈزەللىككە ئىنتى-
لىش كىشىلەرنى لاياقەتلىك ئۇستىكارغا ئايلاندۇرۇپلا قالماستىن،
كۆزگە كۆرۈنگەن سەنئەتكارغا ئايلاندۇرالايدۇ.
ھازىرقى ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىدا گۈزەللىكنى پەرق ئېتىش
ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشكە دېگەندەك ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. ئۇلار
بالىلارنىڭ روھىي سەزگۈرلۈكى ئالاھىدە ئۆتكۈر مەزگىلىدە، ئىن-
لىسىدىكى ھەر قانداق نەرسىنىڭ، ھەتتا تامدىكى بىر ۋاراق قەغەز ۋە
رەسىمنىڭمۇ بالىلارنىڭ يېتىلىۋاتقان پەزىلىتىگە تەسىر كۆرسى-
تىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئاتا ـ ئانىلار پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ، با-
لىلارغا سەنئەتنىڭ تەسىرىنى سىڭدۈرۈشى كېرەك. مەسىلەن، لى-
رىك مۇزىكا ئاڭلاش، ئېسىل شېئىرلارنى دېكلاماتسىيە قىلىش
ياكى جەلپ قىلارلىق ئەسەرلەرنى ئوقۇش قاتارلىق گۈزەللىك تۇيغۇ
يېتىلدۈرىدىغانلىكى نەرسىلەردىن بالىلارنى ھۇزۇرلاندۇرۇش كې-
رەك.
ھەممە ئادەم ئالىي گۈزەللىك تۇيغۇسىغا ئىگە بولۇشى مۇم-
كىن. گۈزەللىك تەربىيىسىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى تاشقى گۈزەل-
لىكتە ئەمەس، بەلكى قەلب گۈزەللىكىدە. بۇنىڭدىن باشقا، مېھرى-
بان، ئۈمىدۋار، شەخسىيەتسىز روھنى تىرىشىپ يېتىلدۈرۈش
كېرەك.

گۈزەللىككە ئىنتىلىشتە قەلب، پەزىلەت ۋە ئىقتىدارنى يې-
تىلدۈرۈش مۇھىملىق جەھەتتە ئەقلىي كۈچنى يېتىلدۈرۈش، بە-
لىم تولۇقلاش بىلەن تەڭ ئورۇندا تۇرىدۇ. مەيلى ئائىلىدە بولسۇن
ياكى مەكتەپتە بولسۇن، بالىلارغا گۈزەللىكنى ئۆمرىدىكى ئەڭ
قىممەتلىك، ئەڭ مۇھىم نەرسە دەپ بىلىش توغرىسىدا تەربىيە
بېرىپ، گۈزەللىكنى ئەڭ مۇقەددەس تەربىيە قورالى قىلىش لازىم.
گۈزەللىك ھەققىدە تەربىيە كۆرگەن كىشى ھەقىقەتەن تەلەيـ
لىك كىشى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، گۈزەللىك بىر خىل مۇھىم
بايلىق، ئۇنى ھېچ قانداق نەرسە ئېلىپ كېتەلمەيدۇ. گۈزەللىككە
ئىنتىلىش ئادىتىنى ھەر بىر ئادەم كىچىكىدىن باشلاپ يېتىلدۈ-
رۈش كېرەك.
ئادەمنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاساسلىقى كۆز بىلەن كۆرگەن،
قۇلاق بىلەن ئاڭلىغان شەيئىلەردىن يارىلىدۇ. تەبىئەتتىكى تۈرلۈك
ئاۋازلار، جۈملىدىن قۇشلارنىڭ سايرىشى، قۇڭغۇزلارنىڭ چىرىلـ
داشلىرى، دېڭىز شاۋقۇنلىرى، شامالنىڭ شۇۋىلداشلىرى، گۈل -
گىياھلارنىڭ خۇش پۇراقلىرى، يەر بىلەن ئاسمان، دېڭىز بىلەن
ئورمان، مۇزلۇق تاغلار بىلەن جىلغىلاردىكى ئاجايىپ - غارايىپ،
ئۆزگىرىشچان ھادىسىلەردىن قاينام - تاشقىنلىقتا تولغان دۇنيا
ھاسىل بولىدۇ. ئادەمنىڭ تەرەققىياتىدىن ئېيتقاندا، بۇلارنىڭ
ھەممىسى بىز مەكتەپتە قوبۇل قىلغان مۇنتىزىم تەربىيىگە ئوخـ
شاش مۇھىم. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ كۆزى ۋە قۇلىقى ئارقىلىق
ئەتراپىتىكى گۈزەللىك بىلەن ئۇچرىشالمىسىڭىز ھەمدە ئۇنى تۇر-
مۇشىڭىزغا ئېلىپ كىرەلمىسىڭىز، ئۆزىڭىزدە گۈزەللىك قىزىـ
قىشنى يېتىلدۈرەلمىسىڭىز، سىزنىڭ خۇسۇسىيىتىڭىز قاتمال،
مەنىسىز بولۇپ خۇددى ھېچ قانداق تەمى يوق بىر ئىستاكان قايناق

سۇغىلا ئوخشايدۇ.
تۇرمۇشتا، ھېچ قانداق نەرسە گۈزەل شەيئىلەردىن تەسىرات
ئالغانغا ۋە ھۇزۇرلانغانغا يەتمەيدۇ. ئۇ ئىنسانلار بىلەن گۈزەللىكنى
ياراتقۇچى ئوتتۇرىسىدىكى رىشتە ھېسابلىنىدۇ. پۈتۈن ۋۇجۇدىمىز
بىلەن كائىناتتىكى تۈمەن مىڭلىغان شەيئىلەرنىڭ كۆركەم سەل-
تەنىتى ۋە يۈكسەك مۇقەددەسلىكىدىن ھۇزۇرلارنغان ۋاقتىمىزدى-
كىدەك روھىمىزنى تەبىئەتكە، زېمىنغا يېقىنلاشتۇرىدىغان ھېچ
قانداق ئىش بولمىسا كېرەك. بىز مۇشۇنداق ۋاقىتتا، زېمىننى،
قۇياش نۇرىنى ۋە دۇنيادىكى تۈرلۈك - تۈمەن شەيئىلەرنى چەكسىز
سەمىمىيلىك، خۇشاللىق، ئەمىنلىك ئىچىدە مەدھىيىلەيمىز،
ھەممىگە قادىر تەبىئەت ئىلاھىنىڭ دۇنيانى قانداق ياراتقانلىقىنى
ئۆز كۆزىمىز بىلەن كۆرگەندەك بولىمىز.
گۈزەللىكنى تۇرمۇشىمىزغا ئېلىپ كىرىپ سىنىساق، شۇ
چاغدا ئۇنىڭ ئۇنۇمىنى كۆرىمىز. ئۇ نەزەر دائىرىمىزنى كېڭەيتىـ
دۇ، قىزغىنلىقىمىزنى ئويغىتىدۇ، يەنە كېلىپ مۇنداق مەقسەتكە
پۇل ۋە يۈز - ئابرۇي بىلەن يەتكىلى بولمايدۇ. ئۇ سىزگە مول
ئىنئام ئاتا قىلىدۇ. سىزنىڭ ھەر قانچە قاۋۇل، ھەر قانچە ساغلام
بولۇشىڭىزدىن، كېچىنى كۈندۈزگە ئۇلاپ ئىشلەپمۇ ھارغىنلىق
ھېس قىلمايدىغان بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، روھىڭىز ۋە قەل-
بىڭىز يەنىلا ئۆزگىرىشكە موھتاج بولىدۇ. بىر مەزگىل ئارام ئې-
لىش شەخسىي خاراكتېرنى تاكامۇللاشتۇرۇشتا كەم بولسا بولمايدۇ،
خۇددى سالامەتلىكنى ساقلاشتا كەم بولسا بولمىغاندەك. ئەگەر سىز
ھەر كۈنى بىرلا خىل مەنىۋى ئوزۇق بىلەن چەكلىنىپ، 365 كۈن-
نىڭ ھەممىسىدە مەنىسىز، مېخانىكىلىق خىزمەتنى تەكرار -
تەكرار ئىشلەۋەرسىڭىز، ھامان بىر كۈنى تۇرمۇشىڭىزنىڭ مەلۇم

بىر ھالقىسىدا پاجىئەلىك يىمىرىلىش يۈز بېرىدۇ.

ئېستېتىك قابىلىيەت مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىمىز ۋە بەخت-
لىك بولۇشىمىز، تۇرمۇشىمىزنى تېخىمۇ چىرايلىق ۋە ئىللىق
تۇرمۇشقا ئايلاندۇرۇشىمىزدىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. روس-
كىن مانا مۇشۇنداق گۈزەللىككە بولغان ھېرىسمەنلىكىدىن بىر
ئۆمۈر ئۇمىدۋار، كۆتۈرەڭگۈ روھ ۋە مەردلىكتە ئۆتكەن. ئۇنىڭ
گۈزەللىككە بولغان ھېرىسمەنلىكى ئۇنىڭ قەلب دۇنياسىنى پاك-
لاشتۇرغان ۋە يۈكسەكلىككە كۆتۈرگەن. ئۇ دەل تەبىئىي گۈزەل-
لىككە ئۇزمەي ئىشتىياق باغلىغانلىقى، ئىنسانىيەت ۋە تەبىئەت-
نىڭ ماھىيىتىگە نىسبەتەن مۇقەددەس چۈشەنچىگە ئىگە بولغانلى-
قى ئۈچۈن، پۈتۈن بىر ئۆمرىنى تولۇپ ـ تاشقان قىزغىنلىق ۋە
خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتكۈزگەن. قۇياش نۇرىدىن، بەخت ـ سائادەت-
تىن، پاكلىقتىن، ئىللىقلىقتىن، مېھرىبانلىقتىن ۋە ئۆتكەن
كۈنلەر ئۈستىدىكى ئەسلىمىلەردىن خاتىرجەم ھۇزۇرلانغان. بۇ
خىل مەنىۋى تۇرمۇش، بۇ خىل پسىخىكىلىق ئىمكانىيەت ھەقى-
قەتەنمۇ ئادەمنىڭ مەستلىكىنى كەلتۈرىدۇ.

گۈزەللىك بىر خىل مۇقەددەس خاراكتېر بولۇپ، گۈزەل
كەيپىياتتا ياشاشنىڭ ئۆزى مۇقەددەس كەيپىياتتا ياشىغانلىق بو-
لىدۇ. «بىز گۈزەللىكنى ھەر قايسى جەھەتلەردىن، جۈملىدىن، تە-
بىئەتتىن، تۇرمۇشتىن، چوڭلاردىن ۋە بالىلاردىن، خىزمەت دەم
ئېلىش جەريانىدىن، تاشقى ۋە ئىچكى دۇنيادىن قانچە كۆپ بايقىساق،
تەڭرىگە شۇنچە يېقىنلاشقان، مۇكەممەللىككە شۇنچە يېقىنلاشقان
بولىمىز.»

«ئىنجىل» دىكى نۇرغۇن پاكىتلار ئەيسانىڭ گۈزەللىككە،
بولۇپمۇ تەبىئىي گۈزەللىككە ئىنتايىن ھېرىسمەن ئادەم

ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. «دالادا ئۆسكەن غۇبارسىز پىيازگۈلگە
قاراڭ، ئۇلار شامالدىمۇ مىدىرلىماي جىمجىت تۇرىدۇ، لېكىن سو-
لومونىنىڭ شان ـ شۆھرىتىمۇ پەقەت شۇ پىيازگۈلنىڭ بىر تېلىغا
ئوخشايدۇ خالاس.»

ھەممەيلەن شاۋقۇن ـ سۈرەنگە تولغان شەھەر تۇرمۇشىدىن
ئايرىلىپ، پىيازگۈل ۋە ئەتىرگۈل ئۆسكەن جايغا، كەڭ دالاغا، بىزنى
مەستخۇش قىلىدىغان گۈزەل شەيئىلەر ئارىسىغا قايتايلى! كېچە
ئاسمىنىدا جۇلالىنىپ تۇرغان يۇلتۇز، پورەكلەپ ئېچىلىش ئالدىدا
تۇرغان گۈللەر بىزنى ئۆزىگە مەھلىيا قىلىش بىلەن بىرگە، ئۆزى-
نىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسىنى ئىزدەپ تېپىشقا، گۈزەللىكنىڭ
ئىزنالىرىنى ۋە ھەقىقىتىنى ئىزدەپ تېپىشقا دەۋەت قىلىدۇ.

گۈزەللىككە بولغان سۆيگۈ ـ ھەۋەس تەڭپۇڭ ۋە رىتىملىق
ھاياتنى يارىتىشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىز
ئالىيجاناب شەخسلەر ۋە گۈزەل شەيئىلەرنىڭ ئۆزىمىزگە كۆرسى-
تىدىغان غايەت زور تەسىرىگە ئانچە دىققەت قىلىپ كەتمەيمىز.
چۈنكى بىز ئۇلار بىلەن دائىم ئۇچرىشىپ تۇرغاچقا، بىزگە نىسبە-
تەن ئادەتتىكى ئىشتەك تۇيۇلىدۇ ـ دە، بىزنىڭ دىققەت ـ ئېتىبارى-
مىزنى ئانچە بەك قوزغاپ كەتمەيدۇ، لېكىن، ھەر بىر پارچە نەپىس
رەسىم، ھەر بىر قىممەتلىك شەپەق نۇرى، ھەر بىر پارچە گۈزەل
مەنزىرە، ھەر بىر گۈزەل چىراي، ھەر بىر جۇلالىق گۈل، ھەر قانداق
جايدا ئۇچرىتقان ھەر قانداق بىر گۈزەللىك بىلىپ ـ بىلمەي، بىزدە
تېخىمۇ ئالىيجاناب، تېخىمۇ مەدەنىي، تېخىمۇ روشەن خاراكتېرنى
يېتىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىزنىڭ روھىي ھالىتىمىز ۋە چوڭ مىڭىمىز گۈزەل-
لىككە نىسبەتەن تېخىمۇ ئۆتكۈر سەزگۈ ھاسىل قىلالىغان

بولسىدى، ئۇنىڭ ئەھمىيىتى مۆلچەرلىگۈسىز بولغان بولاتتى. ئۇ
بىزگە جۇشقۇن ھاياتىي كۈچ ئاتا قىلىپ، روھىمىزنى ئويغاتقان،
ھارغىنلىقىمىزنى تۈگەتكەن ھەمدە روھىي ساغلاملىقىمىزنى
كۈچلۈك ئىلگىرى سۈرگەن بولاتتى.

تۇرمۇشىڭىزدا سەنئەت پۇرىقى كۆپرەك بولسۇن

تۇرمۇشتىكى پارچە - پۇرات ئىشلار ئوخشاش بولمىغان نەتـ-
جىلەرنى بېرىشى مۇمكىن. بۇنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش، سىزنىڭ
سەنئەتتىن قانداق پايدىلىنىشىڭىزغا باغلىق؛ شۇنىڭ بىلەن بىرگە،
روھىي ھالىتىڭىزنىڭ ھەقىقىي خۇشال پاكى خۇشال ئەمەسلىكىگە
باغلىق.

تۇرمۇشنى ئاددىي ھەم ئەھمىيەتلىك، يالغۇزلۇقتىن خالىي
ھەم قىزىقارلىق ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن، تۇرمۇش روھىي ھالىتىنى
سەنئەت بىلەن زىننەتلەشكە توغرا كېلىدۇ.

ئەقىللىق ئادەم 40 ياشقا كىرگەندىن كېيىن، تۇرمۇشىنى
ناھايىتى «ئاددىيلاشتۇرۇش» ئاساسىدا ئۆتكۈزىدۇ. ئاتالمىش «ئاد-
دىيلاشتۇرۇش» دېگەنلىك «ئاددىيلا تۇرمۇش كەچۈرۈش» دېگەنلىك
ئەمەس بەلكى، ھەر قانداق ئىشنى ئۆز لايىقىدا بىر تەرەپ قىلىپ،
زېھنىي كۈچىنى خالىغانچە ئىسراپ قىلماسلىق، سەرپ قىلغان
زېھنىي كۈچىگە لايىق خىزمەت ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرۈش، زېھ-
نىي كۈچىنى كېرەكسىز ئىشلارغا قىلچە چاچماسلىق دېگەنلىك-
تۇر.

ھەتتا ناھايىتى ياشىنىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، زېھنىي كۈ-
چىنى تېجەش لازىم، بۇ ئۇنچىۋالا چوڭقۇر مەنتىقىلىق ئىش ئەمەس.
چۈنكى مەقسەت چېچىلىپ كەتسە، «ئىقتىدار» قالايمىقانلىشىپ،

كۆرسەتكەن «تىرىشچانلىقىمىز» «بىھۇدە» ئىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ.

مەقسەت پەردەك بولسا، «ئىقتىدار» ئىشەنچلىك بولىدۇ، ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئىش قىلغىلى بولىدۇ.

لېكىن بەزى ئارزۇ - ھەۋەسلەرگە يېتىش ئۈچۈن سەۋرچانلىق بىلەن ئىزدىنىشكە توغرا كېلىدۇ.

دەرۋەقە، تۇرمۇشنى ئاددىيلاشتۇرۇش بىلەنلا قانائەتلىنىشكە بولمايدۇ، ياش ۋاقتىدىن پايدىلىنىپ، ئاز - تولا ماھارەت ئۆگىنىش كېرەك. ئادەم 50 ياشقا بارغاندىن كېيىن، ئىقتىدارى ئاستا - ئاستا ئاجىزلاشقا باشلايدۇ، مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۆگىنىش، ئالغا بېسىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىشقا مەجبۇر بولىدۇ، شۇڭا، 50 ياشتىن ئاشقاندا، بىرەر يېڭى ھۈنەر ئۆگىنىش بىر قەدەر قىيىن بولىدۇ.

كانىنىك مۇنداق دېگەنىدى: فرانسۇزلار «ياشاش» نىڭ «ماھارىتى» نى بىلىدۇ دېگەنلىك، «ياشاش» نىڭ «سەنئىتى» نى بىلىدۇ دېگەنلىك ئەمەس.

«ياشاش ماھارىتى» نى بىلگەن كىشىنىڭ «ياشاش سەنئىتى» نى بىلىشى ناتايىن. «ياشاش ماھارىتى» دېمەك «كەسىپ تېخنىكىسى» دېمەكتۇر. سىزدە تۇغما تىرىكچىلىك «ماھارىتى بارمۇ؟» ئەگەر «بار» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز، سىزدىكى «تۇغما تىرىكچىلىك ماھارىتى» دەل «ياشاش ماھارىتى» بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى مۇشۇنداق ماھارەت بولمىسا، «ياشىيالمايسىز!»

بۇ گەپ ساتقانلىق ئەمەس.

چىكاگودىكى سودىيە يوسۇف شاباس نىكاھ ماجىراسىدىن 40 مىڭنى بىر تەرەپ قىلغان ھەمدە 2000 جۈپ ئەر - خوتۇن قايتىدىن ياراشقان. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «كۆپ ساندىكى ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئەپ

ئۆتمەسلىكى تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا، ئۇششاق - چۈششەك ئەرزىمەس ئىشلار سەۋەبىدىن بولغان. مەسىلەن: ئەرلەر ئۆيدىن چىقىپ ئىشقا ماڭغاندا، ئاياللار قول ئىشارىتى بىلەن خوشلىشىپ قويغان بولسا، نۇرغۇن ئەر - خوتۇنلار ئاجرىشىپ كەتمەس ئىدى.»

لاۋرنس بۇرائىن بىلەن ئىلزابىت بايروتنىڭ نىكاھىنى تارىختىكى ئەڭ مۇكەممەل نىكاھ دېيىشكە بولىدۇ. ئۇ مۇھەببەتنىڭ يېڭى چاغدىكىدەك داۋاملىشىشى ئۈچۈن، ھەر قانچە ئالدىراش بولسىمۇ، خوتۇنىنى ماختاپ قويۇش ۋە ئۇنىڭغا كۆيۈنۈشنى ئۇنتۇپ قالغان ئەمەس. ئۇ ئۆزىنىڭ مېيىپ بولۇپ قالغان خانىمىغا ئەنە مۇشۇنداق كۆيۈپ كەلگەچكە، ئۇ بىر قېتىم ئاچا - سىڭىللىرىغا خەت يېزىپ: «ھازىر مەن ئۆزۈمنى تەبىئىي ھالدا ھەقىقىي پەرىشتىدەك ھېس قىلىشقا باشلىدىم» دېگەن.

تۇرمۇشتىكى پارچە - پۇرات ئىشلار ئوخشاش بولمىغان نەتىجىلەرنى بېرىشى مۇمكىن، بۇنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش سىزنىڭ سەنئەتتىن قانداق پايدىلىنىشىڭىزغا باغلىق، شۇنىڭ بىلەن بىرگە روھىي ھالىتىڭىزنىڭ ھەقىقىي خۇشال ياكى خۇشال ئەمەسلىكىگە باغلىق!

بۇ كىتاب جۇڭگو ئۆلچەش ـ سىزىش نەشرىياتىنىڭ 2003 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى .

روھىي ساغلاملىق دۇردانىلىرى

ئاقىللار دەستۇرى

ئاپتورى : بابۇرو دىۋېيت (ئامېرىكا)
تەرجىمە قىلغۇچى : غالىپ مۇھەممەت ، ئابدۇللا ئاۋۇت

پىلانلىغۇچى : ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى : يۇلتۇز ئۇچقۇنجان
مەسئۇل كوررېكتورى : قەييۇم تۇرسۇن
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى : نۇرمۇھەممەت ئۆمەر ئۇچقۇن
بەت شەكلىنى لايىھىلىگۈچى : يالقۇنجان ئىسمائىل
نەشر قىلغۇچى : شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى : ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى : http://www.xjpsp.com
باسقۇچى : شىنجاڭ يېڭىيېڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى : شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى : 2008 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى : 2009 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى : 1230×880 مم 1/32 كەسلەم 40 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 6
كىتاب نومۇرى : ISBN 978—7—5372—4382—7
تىرازى : 1 ـ 5000
ئومۇمىي باھاسى (ئۈچ كىتاب) : 92.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى : 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى : 830001

松 江
1BU00002290