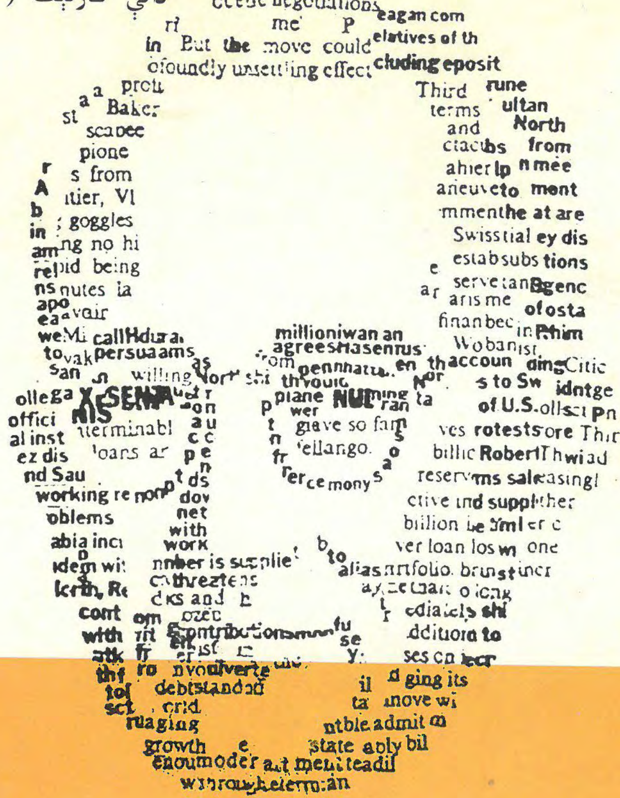
دالي كارنېگ (ئامېرىكا)



ئىنسان تەبىئىتىدىكى يورۇقلۇق

CARNEGIE

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئالدىنقى شەر-
تىنى هازىرلاش ……………………………… 1
ئىككىنچى باب قايتا مەغلۇپ بولماسلىق ……………… 23
ئۈچىنچى باب قانداق قىلغاندا باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا
ئېرىشكىلى بولىدۇ؟ ……………………… 52
تۆتىنچى باب هاياتلىقتا خۇشاللىق كۆپ ……………… 79
بەشىنچى باب قورقۇنچاقلىقنى تۈگىتىش ……………… 101
ئالتىنچى باب قىيىن شارائىتتىن بۆسۈپ ئۆتۈش … 116
يەتتىنچى باب ئۆزىڭىزگە بېسىم سېلىۋالماڭ ……… 137
سەككىزىنچى باب ئىجابىي پىكىر ساغلاملىق ۋە ئۇزۇن
ئۆمۈر ئاتا قىلىدۇ ……………………… 162
توققۇزىنچى باب قانداق قىلغاندا كۆڭۈللۈك نىكاهتىن
بەهرىمەن بولغىلى بولىدۇ؟ ……………… 180
ئونىنچى باب سىز ئاجىزلاردىن كۈچلۈكلەرگە ئايلىنا-
لايسىز ……………………………… 205

بىرىنچى باب

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئالدىنقى شەرتىنى هازىرلاش

كەلگۈسىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى قازىنالماسلىقنى ئالدىن مۆلچەرلەش

ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ ئاساسىي پرىنسىپى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئالدىنقى شەرتىنى هازىرلاشتۇر. چۈنكى، سىزنىڭ هازىرقى پىكىر قىلىش هالىتىڭىزدىن سىزنىڭ كەلگۈسىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى قازىنالمايدىغىنىڭىزنى ئالدىن مۆلچەرلىگىلى بولىدۇ.

ئەمدى بىز «مۇۋەپپەقىيەت» دېگەن سۆز ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتەيلى. بىز كۆزدە تۇتۇۋاتقان مۇۋەپپەقىيەت، ئەلۋەتتە، ئادەتتىكى مۇۋەپپەقىيەت ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ قىيىنراق بولغان — سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ ئەهمىيەتلىك، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك قىلىدىغان مۇۋەپپەقىيەتتۇر. سىز ئالدى بىلەن مۇۋەپپەقىيەت قازانغان، يەنى ئۆزىڭىزنى تەشكىللىيەلەيدىغان، كونترول قىلالايدىغان، دۇنيادىكى قىيىن مەسىلىلەر بىلەن بەند بولۇپ قالماي، بەلكى ئۇنى هەل قىلىشنىڭ يوللىرىنى ئويتۇرىغا قويالايدىغان ئادەم بولۇشى-

ڭىز كېرەك. مانا بۇ بىز ئۆزىمىز ئۈچۈن بەلگىلەشكە تې-
گىشلىك بولغان نىشاندۇر! مۇشۇلار بولغاندا، تۇرمۇشىمىز
مۇۋەپپەقىيەتلىك بولىدۇ، ئۆزىمىزمۇ ئىجادىي پىكىرلىك
ئادەملەردىن بولالايمىز!

مۇۋەپپەقىيەتلىك تۇرمۇش دېگەن مەسىلە توغرىسىدا،
بىر قېتىملىق سەپىرىمدە ماڭا يولۇققان پويىز خادىمىنىڭ
ۋۇجۇدىدىن قىممەتلىك ئىلھام ئالغىلى بولىدۇ. مەن تەكلىپ-
كە بىنائەن، نۇتۇق سۆزلەش ئۈچۈن ئورۇمچى شەھىرىگە
قاراپ يولغا چىققانىدىم. شۇ كۈنى كەچتە پويىزدا ئۇخلاشقا
توغرا كەلدى. مەن پويىزغا چىقىپلا، بۇ قېتىمقى سەپىرىم
ناھايىتى كۆڭۈللۈك بولىدۇ دەپ ئويلىدىم. ئىشىكتە تۇرغان
پويىز خادىمى مېنى تەبەسسۇم بىلەن قارشى ئالدى. ئۇ
بەستلىك ھەم چىققشقاق ئادەم ئىدى.

— ئەپەندىم، كەچلىكىڭىز خەيرلىك بولسۇن، سىز
ئۇخلىماقچىمۇ؟

— ئەلۋەتتە، ھازىرلا كارىۋاتقا چىقىپ ئۇخلىۋالغۇم
كېلىۋاتىدۇ، — دېدىم مەن.

ئۇ مېنى كارىۋاتلىق ۋاگونغا باشلاپ كىردى. كارىۋات
مۇۋاپىق، ئورۇن - كۆرپىلەر رەتلىك ئىكەن، ۋاگوننىڭ
تېمپېراتۇرىسىمۇ ئوبدان تەڭشەلگەنىكەن.

شۇنداق قىلىپ، مەن كارىۋاتقا چىقىپلا قاتتىق ئۇيقۇغا
كەتتىم. ئەتىسى ئەتىگەن سائەت توققۇزغىچە ئۇخلاپتىمەن،
ئادەتتىكى چاغلاردا دەل سائەت يەتتىدە ئورنۇمدىن تۇراتتىم.

— خەيرلىك سەھەر ئەپەندىم، — دېدى پويىز خادىمى
مېنى كۆرۈپ خۇشال ھالدا، — ئۇيقۇڭىز قانداقراق بولدى؟

— ئىنتايىن ياخشى بولدى! — دېدىم رازىمەنلىك
بىلەن.

— مەن قىلچىمۇ ئەجەبلەنمەيمەن، سىزنىڭ ناھايىتى ياخشى ئۇخلىيالايدىغانلىقىڭىزنى بىلەتتىم. ئەمما، سىزدىن كېيىن پويىزغا چىققان ئادەمگە قاراپ بېقىڭا، ئۇ پويىزغا چىقىپلا: «مەن بۈگۈن چوقۇم ياخشى ئۇخلىيالمايدىغان بولدۇم» دېدى. شۇنىڭدىن كېيىن ھېچ نەرسە ئۇنىڭ دىتىغا ياقمىدى. ئۇ ئاۋال كارىۋاتنى ئوتتۇرىغا يۆتكىدى، ئاندىن يەنە كارىۋاتنىڭ يۆنىلىشى توغرا بولماپتۇ دەپ ئاغرىندى، بىردەم ياتاق بەك سوغۇق ئىكەن دېسە، بىردەم بەك ئىسسىق ئىكەن دېدى. سىز ئەمدى ئىككىڭلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى بىلگەنسىز!

— بىلىمەن، ئەمما بۇنىڭغا ناھايىتى قىزىقىۋاتىمەن.

— سىزنىڭ ياخشى ئۇخلىيالىغانلىقىڭىزنىڭ سەۋەبى سىز ياخشى ئۇخلايمەن، دېگەن نىيەتكە كەلگەن. ھېلىقى مېھمان بولسا ياخشى ئۇخلىيالماسلىق قارارىغا كەلگەن. مەن ئۆزۈمنىڭ ئۇزاقتىن بۇيانقى تەجرىبەمگە ئاساسەن شۇنى بايقىدىمكى، پەقەت ياخشى ئۇخلاش نىيىتىگە كەلگەن ئادەملەرلا ياخشى ئۇخلىيالايدۇ. چۈنكى، ئۇلار ئالدىنئالا ياخشى ئۇخلاش نىيىتىگە كەلگەن.

بۇ، نېمىدېگەن چوڭقۇر مەنىلىك پەلسەپىۋى سۆز. سىز ياخشى ئۇخلاش ياكى ئۇخلىيالماسلىقنى ئالدىن بەلگىلىيەلەيسىز. ئەلۋەتتە، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى مەغلۇپ بولۇشنىمۇ ئالدىن بەلگىلىيەلەيسىز. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئەگەر سىز بىرەر ئىش يۈز بېرىدۇ دەپ ئويلىسىڭىز، ئۇ ئىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سىز ھازىر بىرەر كىتاب ئوقۇۋاتقان بولسىڭىز، كىتابتىكى مەزمۇنلار خېلى ئۇزاق مەزگىلگىچە سىزگە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. ئەگەر سىز

هازىر ئويلاۋاتقانلىرىڭىزنى ئىنچىكە تەھلىل قىلىدىغان بول-
سىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ ئون يىلدىن كېيىن قانداق بولىدىغان-
لىقىڭىزغا ئىلمىي يوسۇندا ھۆكۈم قىلالىشىڭىز مۇمكىن.
سىزنىڭ تەييارلىغىنىڭىز سەلبىي، بۇزغۇنچىلىق خاراكتېر-
دىكى پىكىرمۇ ياكى ئىجابىي، ساغلام ئويلارمۇ؟

مەڭگۈ ۋاز كەچمەسلىك

ئەمدى مەن سىزگە مېنىڭ دوستۇم ماك گې توغرىسىدد-
كى ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بېرەي. ئۇنىڭغا دائىر ھېكايىلەر
«ساۋانا ئەتىگەنلىك گېزىتى» گە بېسىلغان.

بۇنىڭدىن ئون يىل ئىلگىرى، جەنۇبىي نېفىت شىركد-
تىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ياكى تۇرالماسلىقى ماك
گېنىڭ بىر دەملىك ئوي ـ پىكىرگە باغلىق بولۇپ قالغانى-
دى. بۈگۈنكى كۈندە، بۇ شىركەت روناق تېپىپ كۆلىمى
يىگىرمە تۆت ئىنگلىز موسى كېلىدىغان يەرگە ۋە ئىككى
مىليون دوللاردىن ئارتۇق مەبلەغقە ئىگە چوڭ شىركەتكە
ئايلاندى. قىرىق ئۈچ ياشلىق ماك گې مۇنداق دەيدۇ:

«مېنىڭ بۇ ھاياتىم ئىنتايىن ئامەتلىك بولدى، ئىشى-
نىمەنكى ھەرقانداق ئادەم ئۆز ئېتىقادىدا چىڭ تۇرسا، تى-
رىشسا، شۇنداقلا مېنىڭكىدەك ياخشى بىر ئايالى بار بولسى-
لا، ماڭا ئوخشاش مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ.»

ماك گې ئىز چىل تۇردە بىر شىركەتنى تەشكىللەپ،
مەخسۇس نېفىت مەھسۇلاتلىرىنى سېتىش بىلەن شۇغۇللانـ-
دى، كۆپ يىللاردىن بۇيان، تىرىشىپ باشقىلار بىلەن بىللە
مەبلەغ سالدى. يىگىدىن ئىش باشلىغاندا، ئىستىقبالى چەك-

www.uyghurkitap.com

سىزدەك تۈيۈلغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ھېچقانداق كىرىمگە ئېرىشەلمىدى. ئاخىرىدا ئۇنىڭ بانكىدا ئامانەت قويغان پۇلى-دىنمۇ ئاران مىڭ دوللار قالدى.

«مەن ئايالىمدىن ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟ بۇ ئىشنى داۋاملىق سىناپ بېقىشىم كېرەكمۇ ياكى دەرھال توختىتىپ قويۇپ، تۇرمۇشىمىزنى قامداش ئۈچۈن باشقا بىر ئىش تېپىشىم كېرەكمۇ؟ دەپ سورىدىم» دېدى ماك گې ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەپ.

ئۇنىڭ ئايالىنىڭ: «داۋاملىق چىداشلىق بېرىڭ، ھەر-گىز ۋاز كەچمەڭ!» دېگەن جاۋابى جەنۇبىي شىركەتنى داۋاملىق ساقلاپ قالالىدى.

ماك گېدا قانداق سىر بار؟ ئۇ پىكىر قىلىدۇ، ئۆزىگە ئىشىنىدۇ، تىرىشىپ ئىشلەيدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە مۇھىمى، ئۇنىڭ ھەرگىز ۋاز كەچمەڭ دەپ قوللاپ تۇرىدىغان ئايالى بار. بۇ نېمىدېگەن قالتىس بايلىق! ئۇ كۆڭلىدە ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدىغانلىقىنى ئالدىن ئويلىيالىغان. يەنە كېلىپ، ئۇ پەقەت ئۆزىنىڭ مەنپەئىتى ئۈچۈنلا تىرىشچانلىق كۆرسىتىدىغان ئادەم ئەمەس. كېيىن ئۇ ئىشتات پارلامېنتى-نىڭ ئەزاسى بولۇپ سايلىنىدۇ.

شۇڭا دوستۇم، گېپىمگە قۇلاق سېلىڭ، سىزمۇ مۇۋەپ-پەقىيەت قازىنالايسىز. مەغلۇبىيەت، ئوڭۇشسىزلىق توغرى-سىدىكى ئوي - خىياللىرىڭىزنى تاشلاڭ! مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش توغرىسىدا ئىجابىي پىكىر قىلىشقا كىرىشىڭ! پى-كىر قىلىڭ، ئىشلەڭ، يەنى ئاۋال بىر نىشان بەلگىلەپ، ئۇنىڭدىن مەڭگۈ ۋاز كەچمەڭ. بىرىنچى قەدەمدە قىلىدىغان ئىشىڭىز پىكىر قىلىش ئۇسۇلىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشى بول-

سۈن. قەلبىڭىزدە ئۆزىڭىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدىغان-
لىقىڭىز توغرىسىدا مۆلچەر بولسىلا، تورمۇشىڭىزمۇ شۇنىڭ-
غا قاراپ ئۆزگىرىشكە باشلايدۇ. خۇددى ئىنجىلدا كۆرسى-
تىلگەندەك: «ئۈمىدلىك كۈنلەردە خۇشال - خۇرام بولۇش،
مۇشكۇل كۈنلەردە سەۋر - تاقەتلىك بولۇش لازىم.»

ئىدىيىنى يېڭىلاپ، مۇھىتنى ئۆزگەرتىش

ئىدىيە جانلىق بولىدۇ. ئىدىيە ھاياتى كۈچكە، ئىجا-
دىي كۈچكە ئىگە بولغان بولىدۇ. ۋەھالەنكى ئىدىيە ھەقىقە-
تەن ئەتراپىمىزدىكى مۇھىتنى ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئەگەر سىز
مەغلۇبىيەتلىك ئىدىيىدە، ئۆچمەنلىك ئويلاردا، سەمىمىيەت-
سىز نىيەتتە بولسىڭىز، بۇلارنىڭ ھەممىسى بۇزغۇنچى ئىدى-
يە بولىدۇ؛ ئەگەر سىز سەمىمىي ئويلاردا، مۇھەببەتلىك
پىكىردە، مۇلازىمەت قىلىش نىيىتىدە، مۇۋەپپەقىيەت قازى-
نىش ئىدىيىسىدە بولسىڭىز بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىجابىي ئى-
دىيە بولىدۇ. كۆڭلىڭىزدىكى ئوي - خىياللارنى يېڭىلىسى-
ڭىز تەلتۆكۈس ھالدا باشقا بىر كىشىگە ئايلىنىپ قالىسىز.
ئىجابىي ئىدىيىنى سەلبىي ئىدىيىنىڭ ئورنىغا دەسسەتسىڭىز
ئۆزىڭىزنىڭ مۇھىتىنى تېخىمۇ ئۈزۈل - كېسىل ئۆزگەرتە-
لەيسىز. بۇلارنى كۈندىلىك تورمۇشىڭىزدا ئورۇندىيالايسىز.
تۆۋەندىكى بىر پارچە خەت باشقا بىر مىسالدۇر:

بۇنىڭدىن بەش يىل بۇرۇن، مەن پېنسىيىگە چىققان-
دا، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە پۈتۈنلەي تۈگىشىپ
كەتكەندەك بولۇپ قالدىم. تورمۇش ئالدىدا ئىلاجسىز
ھالغا چۈشۈپ قالدىم.

مەن مەھەللە ئىشلىرىنى قىلىشقا تەكلىپ قىلىنغان-
دا، تېخىمۇ قورقتۇم، شۇنىڭ بىلەن كۈچۈمنىڭ بارىچە
باھانە تېپىپ رەت قىلدىم. بىرەر ئاللاھىدە ئىشقا ياكى
كېلىشمەسلىككە دۇچ كېلىپ قالساملا، ئاغرىپ قالىدىغان
بولۇپ قالدىم، مەسىلەن، قاتتىق زۇكامداپ ياكى بېشىم
ئاغرىپ يېتىپ قالاتتىم. كېيىن بەكلا روھىم چۈشۈپ
گۇناھىم تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كەتكەندەك بىلىنىدىغان
بولدى. شۇ چاغدا، ئۆزۈمنى ئائىلەمدىكىلەردىن يىراق-
لاشتۇرماقچى بولدۇم. مەن چەكسىز غەم - قايغۇ ئىچىدە
قالغاندىم، كۆپ ھاللاردا كەسكىن كۈرەش قىلىش ئارقى-
لىق ئاندىن ئادەتتىكى نورمال تۇرمۇش رىتىمىگە
قايتالايتىم.

بۇ مەزگىلدە، ئېرىم مەھەللىدە ئىزچىل تۈردە مۇ-
ھىم خىزمەتلەرنى ئىشلەپ يۈردى. ئۇنىڭ ۋاقتى ئاساسەن
دىنىي جەمئىيەت ۋە تۈرلۈك كۇلۇبلاردا ئۆتتى. مەن ئې-
رىم بىلەن ئىككىمىزنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىقنىڭ بار-
غانسېرى يىراقلاپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئاستا - ئاستا چۈشەن-
دىم. ئۇ تېتىك، چىقىشقاق، خۇشخۇي ئادەم ئىدى. مەن
بولسام بارغانسېرى تۇگۇلۇۋېلىپ، كىشىلەردىن ئۆزۈمنى
قاچۇرۇپ يۈرىدىغان بولۇپ قالغاندىم.

ئەنە شۇ چاغدا، مەن ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ ئەۋ-
زەللىكىنى بايقاپ، ياردەم تەلەپ قىلدىم. ئېرىم ئاللاقىدار
نۇرغۇن ماقالىلەرنى تېپىپ ئەكېلىپ بەردى. بۇ ماقالى-
لەردە: «مەن سىناپ باقساملا، مۇۋەپپەقىيەت قازىنالاي-
مەن»، «ئۇنى سىناپ كۆرۈشكە مۇتلەق ئەرزىيدۇ» دې-
گەنگە ئوخشاش سۆزلەر بار ئىكەن. مەن كۆڭلۈمدىكى

توسالغۇلارنى تۈگىتىش كېرەكلىكىنى چۈشەندىم. مەن قىلچە ئىككىلەنمەي ئالتە ئاي ئىلگىرى رەت قىلغان ۋەزىپىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن تېلېفون ئارقىلىق تەلەپ قىلدىم. ئۇ مۇھىم ۋەزىپىنى قوبۇل قىلىدىغانلىقىمنى كومىتېتقا رەسمىي ئۇقتۇردۇم.

مەن بۇ يېڭى ۋەزىپىنى چىن ۋە خەيرلىك كۆڭلۈم بىلەن قوبۇل قىلدىم. ھازىر مېنىڭ بارلىق ۋاقتىم خىزمەت ۋە ئائىلە ئىشلىرى بىلەن ئۆتمەكتە، غەم قىلىپ يۈرىدىغانغا ئەمدى ۋاقتىم يوق. مەن ۋە ئېرىم ئائىلىمىزنى سۆيىمىز، كارنېگ ئەپەندىم، سىزگە چىن قەلبىمدىن رەھمەت ئېيتىمەن! سىزگە بەخت تىلەيمەن!

بۇ، ئىجابىي پىكىر قىلىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىنى پۈتۈنلەي ئۆزگەرتكەنلىكىگە دائىر يەنە بىر مىسال. ئۇ پسىخىك جەھەتتىن تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىللە، يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ ئۆزىنىڭ تاشقى مۇھىتىنىمۇ ئۆزگەرتتى.

«ئەزىمەت يىگىتتەك تىك تۇرۇڭ»

ئەنگلىيىلىك چوڭ سىياسەتچى دىسلېر: «ئۇلۇغۋار ئىدىيە بىلەن قەلبىڭنى ياشارتىپ تۇرغىن، چۈنكى سېنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىڭ سېنىڭ ئويلىغانلىرىڭدىن مەڭگۈ ئېشىپ كېتەلمەيدۇ» دېگەن بىر جۈملە مەشھۇر سۆزنى ئېيتقان. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلۇغۋار ئىدىيە بولۇش كېرەك. بىز كۆپ ھاللاردا نۇرغۇنلىغان ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلارنى، جۈملىدىن ئۆزىمىزنى، ئائىلىمىزنى، بالىلىرىمىزنى، خىزمە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

تىمىزنى ئويلاۋېرىپ بىئارام بولىمىز، شۇڭا ئېرىشىدىغىنىمىز پۈتۈنلەي ئەرزىمەس نەتىجە بولىدۇ.

مەن بۇنىڭ مۇتلەق بىر قائىدە ئىكەنلىكىگە ئىشىنىمەن. ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ئۇنىڭ ئويلىغانلىرىدىن ھەرگىز ئېشىپ كېتەلمەيدۇ. مەن مۇۋەپپەقىيەت قازانغان يەنە بىر كىشىنى تونۇيمەن، ئۇ برۇننېر شىركىتىنىڭ خوجايىنى ۋىلىيام دانۋېرس. ئۇ كىچىك چېغىدا ناھايىتى ئورۇق بولۇپ، خۇددى چېنىقىش توغرىسىدىكى ئېلانلاردا كۆرسىتىلگەن «مەشىق قىلىشتىن ئىلگىرىكى» جىۋەكلەرگە ئوخشايدىكەن. شۇڭا ئۇنىڭ پىكىر قىلىش ئۇسۇلىمۇ ئىنتايىن تار ئىكەن. ئۇ ھەمىشە ئۆزىنىڭ جىسمانىي كۈچىنى ئاجىز دەپ قارىغاچقا، بەكلا خاتىرجەمسىزلىك ھېس قىلىدىكەن.

لېكىن، كېيىن ھەممە ئىش ئۆزگىرىپتۇ. ئۇ مەكتەپتە بىر ياخشى ئوقۇتقۇچىغا ئۇچراپتۇ. بىر كۈنى، ئۇ ئوقۇتقۇچى ئۇنى ئايرىم چاقىرتىۋېلىپ:

— ۋىلىيام، سېنىڭ پىكىر قىلىش ئۇسۇلۇڭ توغرا ئەمەس. سەن ئۆزۈڭنى ئورۇق، ئاجىز بولغاچقا، مۇشۇنداق ئادەمگە ئايلىنىپ قالدىم دەپ قارايسەن. لېكىن، ئەمەلىيەتتە پۈتۈنلەي ئۇنداق بولۇشى ناتايىن، مەن سېنىڭ ناھايىتى قاۋۇل ئادەمگە ئايلىنالايدىغانلىقىڭغا كېپىللىك قىلالايمەن، — دەپتۇ.

— سىزنىڭچە؟ ...، — دەپ سوراپتۇ ئۇ، — سىزنىڭ بۇ كاپالىتىڭىز ئەسقاتامدۇ؟

— ئەلۋەتتە ئەسقاتىدۇ. سەن بۇ ياققا كەل.

دانۋېرس ئوقۇتقۇچىنىڭ ئالدىغا بېرىپتۇ.

— ھازىر سەن قەددىڭنى رۇسلا. بۇ تۇرقۇڭدىن

كۆرۈشكە بولىدۇ، سەن ئۆزۈڭنى ئورۇق، ئاجىز ئادەم دەپ ئويلايسەن. مېنىڭ سېنىڭدىن ئۈمىد قىلىدىغىنىم، سەن ئۆزۈڭنى قاۋۇل ئادەم دەپ پەرەز قىل، قورسىقىڭنى ئىچىڭ-گە تارتىپ، مەيدەڭنى تىك تۇت. ئەمدى مېنىڭ دېگىنىم بويىچە ئۆزۈڭنى ناھايىتى قاۋۇل، دەپ ئويلا، بۇنى چوقۇم ئورۇندىيالايدىغانلىقىڭغا ئىشىنىمەن. بۇنىڭدىن كېيىن ھە-قىقىي تۇردە شۇنداق قىل، ھەقىقىي ئەزىمەت يىگىتتەك تىك تۇر.

دانۋېرس ئوقۇتقۇچىنىڭ دېگىنى بويىچە قىلىپتۇ. مەن ئۇنى ئەڭ ئاخىرقى قېتىم كۆرگىنىمدە، ئۇ سەكسەن بەش ياشقا كىرىپ قالغانىكەن. ئۇ يەنە ناھايىتى روھلۇق، جۇش-قۇن ئىكەن. بىز خوشلاشقاندا، ئۇ ماڭا: «ئېسىڭىزدە تۇ-تۇڭ، ئەزىمەت يىگىتتەك تىك تۇرۇڭ» دېدى.

كۆڭلىڭىزدە ئالدىنئالا بىر پىلان تۈزۈلگەن بولۇشى كېرەك

مېنىڭ جون ئىسىملىك بىر دوستۇم بار. ئۇ مەخسۇس كارخانىلارغا «دىئاگنوز» قويىدىغان «دوختۇر» بولۇپ، بە-زى «ئاغرىق» كارخانا، شىركەتلەرنىڭ نۇقسانلىرىنى ئېنىق-لاش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. ئۇ بۇ شىركەتلەردە يۈز بەرگەن نۇقسانلارنىڭ سەكسەن ـ توقسان پىرسەنتى شىركەتلەرنىڭ ئۆزىدە ئەمەس، بەلكى ئادەملىرىدە ئىكەنلىكىنى بايقىغان. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، كارخانىلاردا كۆرۈلگەن نۇقسانلارنىڭ كۆپىنچىسىنى پىكىر قىلىشى ئىجابىي بولمىغان ئادەملەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «بۇنى ھەل

قىلىشنىڭ يولى شۇكى، بۇ ئادەملەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا قاراپ مېڭىش نۇقتىسىدىن پىكىر قىلىشى كېرەك، شۇندىلا بۇ شىركەتلەر ئۆزلۈكىدىن ئوڭشىلىپ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىغا قاراپ ماڭىدۇ.»

ئۇ ماگا مۇنداق بىر ئەھۋالنى سۆزلەپ بەردى. ئۇ «دىئاگنوز» قويۇش ئۇچۇن مەلۇم بىر شىركەتكە بارغاندا، بىر ياش يىگىتنى ئۇچرىتىپتۇ. بۇ ياشنىڭ خىزمەت ئورنى بەك تۆۋەن بولۇپ، ئۇ مال يۆتكىگۇچى خادىمنىڭ قول ئاستىدىكى بەشىنچى دەرىجىلىك ياردەمچى ئىكەن. ئۇنىڭ ئىشى مالغا ماركا چاپلاش بولسىمۇ، ئۇ بۇ ئىشنى يەنىلا ناھايىتى ئەستايىدىل ئىشلەيدىكەن. بىر كۇنى، جون ئۇنىڭغا مۇنداق دەپتۇ:

— سىز مۇنەۋۋەر ياش ئىكەنسىز، مەيلى تالانت جەھەتتىن بولسۇن ياكى خاس خاراكتېر جەھەتتىن بولسۇن، ھەممىسىدە خېلى ئۇستۇنلۇككە ئىگە ئىكەنسىز. سىز پەقەت «مەن مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايمەن» دەپ قارىسىڭىزلا، چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. مەن سىزنىڭ بۇ ماركا چاپلاش ئىشىنى ئۆمۇرۋايەت قىلىمەن، دەپ قارىماسلىقىڭىزنى ئۇمىد قىلىمەن. سىز كەسپىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، مال ساتقۇچى بولۇشنى ئويلاپ باققانمۇ؟

— ياق بولمايدۇ، بۇنىڭغا مېنىڭ ئامالىم يوق! — دەپتۇ ھېلىقى ياش ئالدىراش جاۋاب بېرىپ.

— بۇنداق تېز جاۋاب بەرمەڭ، — دەپتۇ جون، — مېنىڭچە، سىز بىر ياخشى مال ساتقۇچى بولالايسىز، مەن سىزنىڭ باشقا بىر خىزمەتنى سىناپ كۆرۈشىڭىز توغرىسىدا كادىر بۆلۇمىگە تەكلىپ بېرىپ قويay.

بۇ ياش ناھايىتى بىئاراملىق، تولىمۇ خاتىرجەمسىزلىك ھېس قىلىپتۇ، چۈنكى ئۇ ماركا چاپلاش ئىشىغا كۆنۈپ قالغانىكەن. لېكىن، جون يەنىلا ئۇنى ئۆزىنىڭ دېگىنى بويىچە قىلىشقا ئۇندەپتۇ. ئارىدىن ئۇزاق ئۆتمەي، بۇ ياش كۆك رەڭلىك خىزمەت كىيىمىنى سېلىۋېتىپ، كاستۇم - بۇرۇلكا كىيىپ، جوننىڭ ئالدىغا يولىيورۇق سوراشقا كېلىپ مۇنداق دەپتۇ:

— سىز مېنىڭ قانداق ئىش قىلىشىمنى ئۈمىد قىلىدىسىز؟ مەن ھېچنېمە سېتىشنى بىلمەيمەن.

— بولىدۇ! مەن سىزگە قىلدۇرماقچى بولغان بىرىنچى ئىش شۇكى، سىز ئاۋۇ تەرەپتىكى ئىشىككە ئىنچىكىلەپ قاراڭ.

يىگىت جون كۆرسەتكەن تەرەپكە قاراپتۇ. ئەينەكتىن ياسالغان بۇ ئىشىكنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىدىكى «سېتىش بۆلۈمىنىڭ دىرېكتورى» دېگەن خەتلەرنىڭ ئاستىغا ھازىرقى دىرېكتورنىڭ ئىسمى يېزىلغانىكەن. بۇ دىرېكتور ياشىنىپ قالغان ئادەم بولۇپ، يەنە ئىككى - ئۈچ يىلدىن كېيىن پېنسىيىگە چىقىدىكەن.

— ھازىر، — دەپتۇ جون، — بىر سۈرەتنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ، ھازىرقى دېرىكتورنىڭ ئىسمىنىڭ ئورنىغا ئۆزىڭىزنىڭ ئىسمى يېزىلغانلىقىنى پەرەز قىلىڭ، ئاندىن كېيىن كۆزىڭىزنى يۇمۇڭ، سىز كۆڭلىڭىزدە ئاشۇ سۈرەتنى كۆرەلەمسىز؟ ئۇنىڭ ئۈستىدە تۇرغان ئۆزىڭىزنىڭ ئىسمىنى كۆرەلەمسىز؟

يىگىت بېشىنى لىڭشىتىپتۇ.

— خوپ! مانا بۇ سىز ئېھتىياجلىق بولغان نەرسە. بۇ

سۇرەتنى كۆڭلىڭىزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا پۈكۈپ قويۇڭ، ئاشۇ نىشانغا قاراپ ئىلگىرىلەشكە تىرىشىڭ، ئەستايىدىل ئۆگىنىڭ، ئاشۇ ئىشلىك ئۈستىگە چوقۇم مېنىڭ ئىسمىم يېزىلىدۇ دەپ مۇئەييەنلەشتۈرۈڭ، مەن سىزنىڭ بۇنى چوقۇم ئورۇندىيالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىمەن، — دەپتۇ جون يىگىتكە ئاخىرىدا.

— ئۇ ئورۇندىيالىدىمۇ؟ — دەپ سورىدىم جوندىن.

— سىزچە قانداق؟ مەن ھازىرغىچە ئۇنىڭدەك ھارماي - تالماي تىرىشىپ ئىشلەيدىغان بىرەر ياشنى ئۇچرىتىپ باقمىدىم. مەن ئۇنى مال ساتقۇچى بولۇشقا سالاھىيىتى توشتى دەپ قارىغان چېغىمدا، ئۇنىڭغا ھەمراھ بولماي ۋېرگېنىدىيە ئىشتاتىدا قالدۇرۇپ قويدۇم. بىز ئايرىلىدىغاندا ئۇ ماڭا قاراپ: «سىز كېتىپ قالغاندىن كېيىن، ئۆزۈم يالغۇز قالىدىغان بولدۇم. لېكىن مەن پۈتۈن كۈچۈم بىلەن تىرىشىمەن» دېدى. ئۇ ھەقىقەتەن قالتىس ئىكەن، ئاخىرى شىركەتتىكى ئەڭ مۇنەۋۋەر مال ساتقۇچى بولۇپ قالدى، — دېدى جون رازىمەنلىك ئىپادىسىنى بىلدۈرۈپ.

كۆڭلىدە ئالدىنئالا بىر كۆرۈنۈش تەييارلاش ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى، ياخشى ياكى يامان بولۇش، كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولۇش جەھەتتىكى ئويلىغانلىرىڭىز كېيىن راستقا ئايلىنىدۇ. بىر پسىخولوگ مۇنداق دېگەن: «ئادەمنىڭ تەبىئىتىدە شۇنداق بىر خاھىش باركى، بىزنىڭ تەسەۋۋۇرلىرىمىز كېيىن راستقا ئايلىنىدۇ.» بۇ يەردىكى تەسەۋۋۇر دېگەنلىك، ھەرگىزمۇ مەقسەتسىز قىلىنغان قۇرۇق خىيال ئەمەس. تەسەۋۋۇر بىرخىل ئالدىن كۆرەرلىك سەنئىتى ياكى ئىلمى. سىزنىڭ كۆڭلىڭىزگە پۈككەن سۈرەت ئىنتايىن

مۇھىم، چۈنكى بۇ سۈرەت ئەمەلىيەتكە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

ئىدىيە — ھەرىكىتىمىزنىڭ تۈپ ئاساسى. ئەگەر سىز ئۆز مۇۋەپپەقىيىتىڭىزنى كۆرۈشنى ئالدىنئالا ئويلىغان بولسىڭىز، بۈگۈنكى مۇۋەپپەقىيەتكە ئەكەلگەن ھەرىكەتلىرىڭىزمۇ شۇنىڭ بىلەن بىللە باشلانغان بولىدۇ.

كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، پەقەت ئەجابىي پىكىر قىلىشنى قوبۇل قىلسىلا، مۇۋەپپەقىيەتلىك تۇرمۇش ئۇنىڭغا مەنسۇپ بولىدۇ.

نۇرغۇن ئىشلار ئوڭۇشلۇق بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭدىن ئاسانلىقچە ۋاز كەچمەسلىك ھەم مۇۋەپپەقىيەتتىن ئۈمىد ئۈزمەسلىك لازىم. ئەڭ يامان ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغان چاغلاردىمۇ، يەنىلا قانداق قىلىپ مەغلۇبىيەتنى مۇۋەپپەقىيەتكە، قايغۇنى خۇشاللىققا ئايلاندۇرۇشنىڭ يولىنى تېپىپ چىققىلى بولىدۇ. چۈنكى، ئازراقمۇ تاڭ نۇرى بولمىغان زۇلمەتلىك يامان ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى ھەرگىزمۇ مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر سىز ھەقىقەتەن ئىنتايىن مۈشكۈل ئەھۋالغا دۇچ كېلىپ، ئۈمىدىڭىزنى تېخى ئۈزمىگەن بولسىڭىز، مەن سىزنى تۆۋەندىكى بىر پارچە خەتنى كۆرۈپ چىقىشقا ئۈندەيمەن. بۇ، مىسسورى ئىشتاتىدا تۇرۇشلۇق رىنگو خانىم بۇنىڭدىن بىرنەچچە يىل ئىلگىرى مېنىڭ كىتابىمنى ئوقۇپ چىققاندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى بايان قىلىپ ماڭا ئەۋەتكەن خەت:

ئېرىم ئىككىمىز پۈتۈن مەملىكەتتە زەنجىرسىمان باغلانغان بىر ماگىزىندا ئون تۆت يىل ئىشلىدۇق. بىزگە

شۆبە ماگىزىن ئىچىش پۇرسىتى كەلگەنىدى. دەسلەپتە ئارىسالدا بولۇپ بىر قارارغا كېلەلمەي، خۇدانىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا تاشلاپ قويدۇق. ئەگەر بۇ ئىش خۇدانىڭ ئىرادىسى بىلەن بولغان بولسا، ئۇ بىزنى ئىگىلىك تىكلەش مەبلىغى بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئەگەر ئۇ راۋا كۆرمىسە، بىزنىڭ پۇل تەييارلىشىمىزمۇ ئوڭۇشلۇق بولمايدۇ، دەپ قارىدۇق. ئۇرۇق - تۇغقان، دوست - بۇرادەرلىرىمىز ياردەم قىلدى، ناھايىتى تېزلا بۇ مەبلەغنى تەييارلىۋالدۇق. بىز بۇنىمۇ خۇدانىڭ ئىرادىسى دەپ قارىدۇق. بىراق، ئىش ھەدېگەندىلا ئوڭۇشلۇق بولۇپ كەتمىدى. ھەممە ئىش بىزنىڭ ئويلىغىنىمىزدەك بولىۋەرمىدى. ئىككى يېرىم يىل ئىچىدە، بىز ئۇزلۇكسىز تۈردە دەۋاگەرلەرنىڭ تەھدىتىگە ئۇچراپ كەلدۇق، قەرز سۈيلىگەن تېلېگراممىلارمۇ ئارقا - ئارقىدىن كېلىۋەردى.

بىز ئون مىڭ دوللار قەرز بولۇپ قالدۇق، لېكىن بىزنىڭ يەتتە يىل ئىشلەتكەن بىر ئەبجەق ئاپتوموبىلىمىز بىلەن بەزى ئۆي سايمانلىرىمىزدىن باشقا ھېچقانداق مال - بىساتىمىز يوق ئىدى. ئېرىمنىڭ كىرىمى باج تاپشۇرغاندىن كېيىن ئاران ئۈچ يۈز ئون دوللار قالاتتى. بىز قەرز تۆلەشكە پۈتۈنلەي ئامالسىز قالدۇق. ۋەيران بولغانلىقىمىزنى جاكارلاپ، بىزگە ياردەم بەرگەنلەرنىڭ ئۈمىدىنى يەردە قويۇشنى خالىمىدۇق. خۇدامۇ بىزنىڭ بۇنداق قىلىشىمىزنى ئۈمىد قىلمىسا كېرەك. ياخشىراق بولغان ئىناۋىتىمىزنى ساقلاپ قېلىش ناھايىتى قىيىن ئىدى. بولۇپمۇ يامان سۆزلەر بىلەن يېزىلغان قەرز سۈيلەش خېتىنى تاپشۇرۇۋالغىنىمىزدا تېخىمۇ خىجىل بول-

دۇق. نۇرغۇن قەرز بىلەن كىچىككىنە مائاشىمىزنى سىڭ-
دىشتۇرساق، بۇ قىيىنچىلىقنىڭ تېخىمۇ چىدىغۇسىز
ھالغا بېرىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلدۇق.

ئەگەر سىز بىزگە ئەقىل كۆرسەتكەن بولسىڭىز،
سىزدىن ئىنتايىن مىننەتدار بولغان بولاتتۇق. بىز بۇ
ئەھۋالغا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى ھەقىقەتەن بىلەلمىدۇق.

شۇنىڭ بىلەن، مەن ئۇلارغا قوللىنىشقا بولىدىغان بەزى
ئۇسۇللارنى ئېيتىپ بەردىم. لېكىن، مېنىڭچە ئەڭ ئۈنۈم-
لۈك بولغان ئۇسۇل ئۇلارنى ئىجابىي پىكىر قىلىپ مۇۋەپپەق-
قىيەت قازانغان بىر كىشى بىلەن ئالاقىلىشىشكە ئۈندەش
بولدى. مەن ئۇ كىشىنى ھازىرچە «S» ئەپەندىم دەپ ئاتاپ
تۇراي، چۈنكى ئۇ ھەمىشە ئۆزىنىڭ ياخشىلىقىنى باشقىلارغا
بىلدۈرمەيدىغان ئادەم ئىدى. ئۇ سول قولى بىلەن قىلغان
ياخشى ئىشىنى ئوڭ قولىغا بىلدۈرمەيتتى.

مەن S ئەپەندىمنىڭ ئورتاق بەھرىمەن بولۇش پرىنسىپى-
غا قاتتىق ئىشىنىدىغانلىقىنى بىلەتتىم. ئۇ مۇۋەپپەقىيەتلىك
بولغان كىشىلىك تۇرمۇشنى قانداق قىلىپ ساقلاپ قېلىشنى-
لا بىلىپ قالماي، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مەنزىلىگە قانداق
قىلىپ يېتىپ بېرىشنىمۇ بىلەتتى. ئۇ دەرھال بۇ ئەر -
خوتۇنلارنى يوقلاپ بېرىپتۇ. ئۇ، ئۇلارنىڭ ھەقىقەتەن قەرز-
گە چوڭقۇر پېتىپ قالغانلىقىنى، ئون مىڭ دوللار قەرزدىن
باشقا ئەھۋالنىڭ يوقلۇقىنى بىلگەندىن كېيىن، ئۇلارغا ئاۋ-
ۋال ئورتاق بەھرىمەن بولۇش ئىشىنى ئىشلەشنى، شۇڭا
ئازغىنە كىرىمنىڭ ئون پىرسەنتىنى ئاجرىتىپ باشقىلارغا
سوۋغات قىلىش لازىملىقىنى ئېيتىپتۇ.

— لېكىن بىزنىڭ ئون مىڭ دوللار قەرزىمىز تۇرسا، — دەپتۇ ئۇلار جىددىيلىشىپ.

— ئۇنداق بولسا نېمە بوپتۇ، — دەپتۇ S ئەپەندىم، — مەنمۇ 1933 - يىلى ۋەيران بولۇش گىرداۋىغا كېلىپ قې-لىپ، سىلەرگە ئوخشاش ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغانىدىم. لې-كىن، مېنىڭ ئاتمىش ئۈچ مىڭ دوللار قەرزىم بار ئىدى. كېيىن بۇ قەرزنى بىر - بىرلەپ قايتۇرۇپ بولدۇم.

S ئەپەندىم ئورتاق بەھرىمەن بولۇش پرىنسىپىنى چۈ-شەندۈرۈپ، بۇ پرىنسىپنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا قانداق تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ۋە مۇۋەپپەقىيەتنى ساقلاپ قالغانلىقى-نى سۆزلەپ بېرىپتۇ. ئۇ بۇ پرىنسىپنىڭ ئىچىدىكى «قىلچە شەخسىيەتچىلىك قىلماي باشقىلارغا بېرىشنى بىلگەندىلا، ئاندىن باشقىلاردىن ئالغىلى بولىدۇ» دېگەن مۇھىم بىر قائىدى-نى كۆرسىتىپ بېرىپتۇ.

شۇنداق قىلىپ ئۇلار ئاخىر ئۆزىدىكى ئېچىنىش، ئەن-دىشە قىلىش ۋە جىددىيلىك قاتارلىق ئەھۋاللارنى تۈگىتىپ، ئىجابىي ۋە ئىجادىي روھ بىلەن تىجارەت قىلالايدىغان بوپتۇ. شۇنىسى قىزىقكى، ئۇلار ھەممە ئىشنىڭ ئوڭشىلىپ كېتىد-ۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىپتۇ. ئۇلار ۋاقىت، زېھنىي كۈچ ۋە پۇل سەرپ قىلىپتۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇلار قانداق قىلىپ باشقىلار بىلەن ئورتاق بەھرىمەن بولۇشنى چۈشى-نىشكە باشلاپتۇ. تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغىنى شۇكى، ئال-دىنقى قېتىم خەت كېلىپ ئارىدىن تۆت ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، 8 - ئايدا ئۇلاردىن يەنە خەت كەلدى:

ئەمدى بىزنىڭ زادى غەم - ئەندىشە قىلمايدىغانلى-

قىمىزنى بىلىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. ھازىر بىز قەرز سۈيلىگەن خەتلەرنى تاپشۇرۇۋالساقمۇ، ئانچە پەرۋا قىلىپ كەتمەيدىغان بولدۇق. بۇ بىز ئۈچۈن ناھايىتى زور بۇرۇلۇش بولدى.

بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ يېقىنقى ئەھۋالى بايان قىلىنغان يەنە بىر پارچە خەت تاپشۇرۇۋالدىم:

مەن خېلىدىن بېرى ئۆيدە ئىشلەيدىغان بىرەر ئىش تېپىش خىيالىدا بولۇپ كەلگەنىدىم، بۇنداق بولغاندا، بىر تەرەپتىن ئائىلەمگە ياردىمىم تېگەتتى، يەنە بىر تەرەپتىن بالامغىمۇ قارىيالايتتىم، لېكىن بۇنداق پۇرسەت چىقمىدى. مەن باشقىلار بىلەن ئورتاق بەھرىمەن بولۇش پرىنسىپىنى ئويلاپ، بىر قېتىم ھاياجىنىمنى باسالماي قېلىپ، چىركاۋغا ئۇسۇپ كىرىپتىمەن. ئۆزۈمنى تونۇشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلارغا: ئۆيۈمدە بىر دانە خەت بېسىش ماشىنىسى بار، ئەگەر سىلەردە ئارتۇق ئىش بولسا، ئۆيۈمگە ئەكېتىپ ئىشلەپ بېرىمەن، ئەلۋەتتە، ھەممىسى خالىسانە بولىدۇ، دېدىم.

چېركاۋدىكىلەر سۆزۈمنى ئاڭلاپ خۇشال بولۇشتى. ئۇلارنىڭ ئېيتىشىچە، چېركاۋنىڭ بىر كاتىپى كېتىپ قېلىپ، ماتېرىياللار تاغدەك دۆۋىلىنىپ قالغانىكەن، مېنىڭ ئوتتۇرىغا چىقىشىم خۇدانىڭ ئىرادىسى بىلەن بولغانىكەن. شۇنىڭ بىلەن بىر قىسىم كۆپەيتىپ باسىدىغان قەغەزنى ئەكېتىپ ئۆيدە ئىشلەپ ئاپىرىپ بەردىم.

شۇ كۈنى كەچتە بىر تېلېفون قوبۇل قىلدىم، ئۇ

بۇنىڭدىن ئىككى ئاي بۇرۇن خىزمەت ئىزدەپ بارغان بىر شىركەتتىن كەلگەنىكەن، ئۇنتۇپ قالغىلى تاس قاپتى- مەن. ئۇلار مەندىن كۆپەيتىپ بېسىش قەغىزىنى كېسىش- تەك پارچە - پۇرات ئىشلارنى قىلىشنى خالامسىز، دەپ سورىدى ھەم ھەر سائەتلىك ئىش ھەققىم بىر دوللار يىگىرمە بەش فۇڭ بولىدىغانلىقىنى، ئۆز ۋاقتىدا ئىشقا بېرىشىمنىڭ ھاجەتسىز ئىكەنلىكىنى، خالىغان چاغدا كې- لىپ، خالىغان چاغدا كەتسەم بولىدىغانلىقىنى ئېيتتى. سىزچە بۇ ئىش بولامدىكەن؟

شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇلارنىڭ ئارقا - ئارقىدىن تەلىيى كەپتۇ، بۇ ئەر - خوتۇنلار بىر - بىرىگە تايىنىپ، كۈچ سەرپ قىلىپ، قىيىنچىلىقلىرىنى تەدرىجىي يېڭىپتۇ. رىنگو ئەپەندىمۇ ئوڭۇشلۇق ھالدا چوڭ بىر شىركەتنىڭ تارماق ماگىزىنىدا دىرېكتور بوپتۇ. ئۇ خىزمەتنى تىرىشىپ ئىشلە- گەچكە، كەسپىي جەھەتتىكى نەتىجىسىمۇ ياخشى ئىكەن.

تۆۋەندىكىسى رىنگېر خانىمنىڭ ئەڭ ئاخىرقى قېتىم ماڭا يازغان خېتى. بۇ ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئورتاق بەھرىمەن بولۇش پرىنسىپىنى قانداق قىلىپ ئۇزۇل - كېسىل ئىجرا قىلغانلىقىغا دىققەت قىلىڭلار:

بۇ خەتتە ئۆزىمىزنىڭ يېقىنقى ئەھۋالىمىزنى سىزگە ئېيتىپ بەرمەكچىمەن. قەرزىمىزنى تېخىچە قايتۇرۇپ بو- لالمىدۇق، لېكىن ئىستىقبالىمىزنىڭ ياخشى بولىدىغانلى- قىغا چەكسىز ئىشىنىمىز.

بىزگە ياردەم بەرگەن ئەڭ زور مەنىۋى كۈچ شۇبھە-

سىزكى، «ياردەمگە ھەقىقىي موھتاج بولغانلارغا ياردەم بېرىش»تىن ئىبارەت بولدى. ھازىر، مەن بىر پارچە قىسقىغىنە خەت تەييارلاپ قويدۇم، كىمنىڭ بىرەر رىغ-بەتلەندۈرۈشكە، بىرەر مەدەتكە موھتاج ئىكەنلىكىنى باي-قىساقلا بۇ خەتنى ئۇنىڭغا ئەۋەتىپ بېرىمىز. بۇنداق قى-لىش ئېھتىمال، مەخپىيەتلىكىمىزنى ئاشكارىلاپ قويۇشى مۇمكىن، ئەمما كارنېگ ئەپەندىم، ئەگەر سىزمۇ مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ باشقىلارنى بەھرىمەن قىلماقچى بول-سىڭىز، بۇنىڭ ئۇنۇمى خۇددى قار توپىغا ئوخشاش دومى-لاتقانسېرى يوغىناپ بارىدۇ.

تۆۋەندىكىسى ئۇلارنىڭ تەييارلىغان قىسقا خېتى:

قەدىرلىك دوستۇم:

جىمى بىلەن مەن ھەر يەكشەنبە كۈنى ئۆزىمىزنىڭ كىرىمىدىن بىر ئاز پۇل ئاجرىتىپ بىر كونۋېرتنىڭ ئىچى-گە سېلىپ قويۇۋاتىمىز. كونۋېرتنىڭ ئۈستىگە: «ئېھ-تىياجلىق كىشىگە بېرىلىدۇ» دەپ خەت يېزىپ قويدۇق. بىراۋنىڭ ياردەمگە موھتاج بولغانلىقىدىن خەۋەر تاپساق، خۇددى ئۆز كەچۈرمىشلىرىمىزگە ئوخشاش، بۇ پۇلنى خەت بىلەن بىللە شۇ كىشىگە ئەۋەتىپ بېرىۋاتىمىز.

سېتىنىڭ ئەمدىلا خىزمەت تاپقانلىقىنى بىلگەن-دۇق، لېكىن شەنبە كۈنى ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشقىنىمىز-دا، ئۇنىڭ يېنىدا ئاران بىر دوللارلا پۇل قاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا بىر ئاز پۇل بەردۇق، بۇ ئۇنىڭ مائاشىنى ئالغىچە ئۈچ ۋاخلىق تاماق مەسىلىسىنى ھەل قىلىشىغا

www.uyghurkitap.com

يارdىمى بولۇپ قىلىشى مۇمكىن.
بىز پۇلنىڭ قايتۇرۇلۇشىنى ئۈمىد قىلمايمىز، لېكىن سىزنىڭ تۆۋەندىكى ئىككى ئىشنى ئورۇندىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمىز:
بىرى، بۇ ئىشنى ھېچقانداق كىشىگە تىنماڭ. يەنە بىرى، سىز ئۆز ئالدىڭىزغا تۇرمۇش كەچۈرەلەيدىغان بولغاندا پۇلغا ئېھتىياجلىق بولغان بىرەر كىشىنى تېپىڭ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋالدا بۇ پۇلنى ئۇنىڭغا بېرىڭ. بۇ بىر ھېسابتا پۇلنى بىزگە قايتۇرۇپ بەرگەنلىكىڭىز بولىدۇ.

ئەمدى، بۇ بابتا سۆزلەنگەن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ پرىنسىپلىرى توغرىسىدا خۇلاسە چىقىرىمىز.
بىرىنچى، ئالدى بىلەن ئەڭ مۇھىم بولغىنى مۇۋەپپەقىيەتنىڭ سىزگە قارىتا قانداق ئەھمىيىتى بارلىقى مەسىلىسىدۇر. ئۆزىڭىزنىڭ نىشانىنى ئېنىق بەلگىلىشىڭىز كېرەك. مەسىلەن، ماددىي بايلىقنى ئۆزىڭىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش نىشانى قىلىۋېلىشتەك خاتالىقنى ئۆتكۈزۈپ قويماسلىقىڭىز لازىم.
ئىككىنچى، سىز كىشىلىك تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىدىغان كۈچنى بەلگىلەشتىن ئىلگىرى، تاكى ئۆزىڭىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزنى ئالدىن مۆلچەرلىيەلەيدىغان بولغانغا قەدەر ئۆزلۈكسىز ئۆگىنىشىڭىز لازىم. ئالدى بىلەن كەلگۈسى مۇۋەپپەقىيىتىڭىزنىڭ پىلانىنى تۈزۈپ چىقىشىڭىز ۋە بۇ پىلانىنى ھەرۋاقىت ئەستە چىڭ تۇتۇشىڭىز كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا، شېرىن چۈشىڭىز راستقا ئايلىنىدۇ. ئىجابىي

پىكىر قىلىسىڭىز، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى ھەرخىل ئەھۋال-
لارنى ئۆزگەرتەلەيسىز.

ئۈچىنچى، ئۆزىڭىزنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىڭىزنى ساقلاپ
قېلىش ۋە جىددىيلىشىپ كەتمەسلىكىڭىز ئۈچۈن، ئورتاق
بەھرىمەن بولۇش پرىنسىپىنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك.
ئۆزىڭىزنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىدىن باشقىلار بىلەن ئورتاق بەھ-
رىمەن بولۇپ، باشقىلارغا خۇددى ئۆزىڭىز ئېرىشكەنگە ئوخ-
شاش قانداق قىلىپ ئىجابىي پىكىر قىلىش، قانداق قىلىپ
مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يوللىرىنى ئۆگىتىپ قويۇشىڭىز
لازىم. مۇشۇنداق بولغاندا، كۆڭلىڭىزدىكى مول ئىجابىي
تەپەككۇرنىڭ ئۇزۇلمەي داۋاملىشىپ تۇرالىشىغا كاپالەتلىك
قىلالايسىز. سىزنىڭ سەرپ قىلغانلىرىڭىز سىزنىڭ مۇۋەپ-
پەقىيىتىڭىزنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ.

بۇ پرىنسىپلارنى قەتئىي ۋە دائىم قوللانسىڭىز، مۇۋەپ-
پەقىيەت كەلگۈسىدە سىزگە مەنسۇپ بولىدۇ! شۇنىڭ ئۈ-
چۈن، ھازىردىن باشلاپ قەتئىي نىيەتكە كېلىپ، كۆڭلىڭىز-
دە ئۆزىڭىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك كەلگۈسىڭىزنى ئالدىن مۆل-
چەرلىشىڭىز كېرەك. مۇشۇنداق بولغاندا مۇۋەپپەقىيەت
چوقۇم ئەمەلگە ئاشىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب

قايتا مەغلۇپ بولماسلىق

تەقدىرنى ئۆزگەرتكەن بىر جۈملە سۆز

ئۇنىڭ ئىسمى بوببىر بولۇپ، ئۇ ناھايىتى تەمبەل، ئەمما ئۇياتچان ئادەم ئىدى. ئۇ داڭلىق مال ساتقۇچى بولسىمۇ، لېكىن بىرقانچە يىلدىن بۇيان ئۇنىڭ ئىشلىرى ئېچىنىشلىق ئەھۋالغا چۈشۈپ قالدى.

ئاخىرىدا، يۇقىرى دەرىجىلىك باشقۇرغۇچى ئورۇن تەرىپىدىن ئۇنىڭغا ئاخىرقى قېتىملىق ئاگاھلاندۇرۇش بەردى. بىر يىلدىن كېيىن ئۇ ئويلىمىغان يەردىن چىقىپ، بارلىق ساتقۇچىلاردىن ئېشىپ كېتىپ، بىر سەكرەپلا شىركەت بويىچە ئەڭ ئالدىنقى قاتاردىكى كەسپىي خادىم بولۇپ قالدى. يىل ئاخىرىدىكى تۆھپە يارىتقانلاردىن تەبرىكلەش زىياپىتىدە دىرېكتور بوببىرنى مۇنبەرگە تەكلىپ قىلىپ، ئۇنىڭغا شۇ يىللىق ئىپادىسى ئەڭ ياخشى خىزمەتچى دېگەن تەقدىرنامە ۋە مۇكاپات پۇلى چېكىنى بەرگەندە:

— بوببىر، سىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىڭ ھەقىقەتەن بىر سىر. ئىلگىرى سىنىڭ ئىپادەڭ ناچار ئىدى، باشتىن - ئاخىر كەينىدە سۆرىلىپ كەلگەنىدىڭ. ئەمدى يۇقىرى

پەللىگە يەتتىڭ، يەنە كېلىپ ئەڭ تۆۋەن قەۋەتتىن تىرىشىپ يۇقىرى ئۆرلەپ ئەڭ ئۈستۈنكى قەۋەتكە چىقتىڭ. بۇنى سەن زادى قانداق ئورۇندىدىڭ؟ كۆپچىلىككە ئېيتىپ بەرگىن! — دېدى.

بوببېر بىردىنلا قىزىرىپ كەتتى. ئۇ تارتىنىپ، بەكمۇ ئوڭايسىزلاندى. ئۇ مۇنداق دېدى:

— مەندە ھەقىقەتەن كۆپچىلىككە ئېيتىپ بەرگۇدەك سىر يوق، مەن بىر ئاز نەرسىنى تۇتۇۋالغانىدىم، ئۇ مېنى ئۆزگەرتىپ باشقا بىر ئادەم قىلىپ قويدى.

— ئۇ قانداق نەرسە؟ — دەپ سورىدى دىرېكتور ھەيران بولۇپ.

— ھېچقانداق نەرسە ئەمەس، — دېدى بوببېر، — مەن پەقەت بىر جۇملە سۆزنىلا ئېسىمدە چىڭ تۇتتۇم، ئۇ مېنىڭ بارلىقىمنى ئۆزگەرتىۋەتتى. ئۇ بولسىمۇ «قىيىنچىلىقنى يېڭەلەيدىغان كىشىلەرلا ھەممە نەرسىگە ئىگە بولالايدۇ» دېگەن سۆزدىن ئىبارەت. بۇ سۆز مېنىڭ ئىشەنچىمنى ئەسلىگە كەلتۈردى.

دېمەك، سىز مەغلۇبىيەت ئارقا ـ ئارقىدىن كېلىۋېرىدۇ دەپ قارىماڭ. ماڭا مەلۇمكى، بۇ بىر نەزەرىيە ئەمەس، بەلكى بىر ھەقىقەت. مېنىڭ بۇ سۆزگە قەتئىي ئىشىنىشىمدىكى سەۋەب شۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزىگە ئىشىنىشنىڭ كۈچ ـ قۇدرىتىنى جارى قىلدۇرغانلىقتىن، مەغلۇبىيەتنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئايلاندۇرالىغان. ئەلۋەتتە، مۇۋەپپەقىيەت ئاسانلا قولغا كېلىدىغان نەرسە ئەمەس، لېكىن سىز تىرىشىدىغانلا بولسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت يەنىلا كېلىدۇ. سىز قەتئىي نىيەتكە كېلىپ، ھەقىقىي قارار قىلغاندىن كېيىن، ئەمدى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەغلۇبىيەت يۈز بەرمەيدۇ دەپ قارىسىڭىز ھەمدە بۇ بابتا بايان قىلىنغان پرىنسىپلارنى ھەقىقىي تۈردە ئىجرا قىلسىڭىز، شۈبھىسىزكى، سىز ئەمدى ھېچقانداق مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىمايسىز.

مەغلۇبىيەتتىن ساقلىنىشتىكى ئۈچ چوڭ پرىنسىپنىڭ بىرىنچىسى: سىناپ كۆرۈش

بىر قېتىم مەن غەربىي دېڭىز قىرغىقىدىكى ھەم چوڭ، ھەم چىرايلىق بىر مېھمانخانىغا كېلىپ چۈشتۈم. مېھمانخانىدىن ئايرىلىش ۋاقتىدا، مېھمانخانىنىڭ دىرېكتورى كېلىپ مەن بىلەن خوشلاشتى. بۇ مېھمانخانىدا بىرنەچچە كۈن تۇرۇش جەريانىدا ناھايىتى ھوزۇرلۇق ھېس قىلغانلىقىم ئۈچۈن، ئۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىش يۈزىسىدىن: «بۇ مېھمانخانىڭىزنىڭ باشقۇرۇلۇشى بەك ياخشى ئىكەن!» دېدىم.

ئۇ كۈلۈپ تۇرۇپ: «بۇ پۈتۈنلەي ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ كۈچ - قۇدرىتىدىن بولغان» دېدى. كېيىن ئۇ ناھايىتى سەممىيلىك بىلەن يېزىلغان بىر پارچە خەتنى بەردى.

بۇ خەتتە مۇنداق دېيىلگەن:

بۇرۇن مېنىڭ كۈنۈم قايغۇ - ھەسرەت، غەم - ئەندىشە ۋە قورقۇنچ ئىچىدە ئۆتەتتى. ئىچىم پۇشۇپ ئازابلانمىغان تەقدىردىمۇ، قالايمىقان ئوي - خىياللاردا بولاتتىم، بىرەر پېشكەللىككە ئۇچراپ قالارمەنمۇ دەپ ئەندىشە قىلاتتىم. بۇنداق ئەھۋال كىچىك چېغىمدىن تارتىپ باشلانغانىدى.

بۇنىڭدىن بەش يىل ئىلگىرىكى 9 ـ ئايدا، سىزنىڭ ئەجابىي پىكىر قىلىش توغرىسىدىكى بەزى ماقالىلىرىڭىزنى ئوقۇدۇم. بۇنىڭغا ئىنتايىن قىزىقىپ قالدىم، شۇنىڭ بىلەن بىللە بۇ مەزمۇنلارنىڭ ماڭا ياردەم بېرەلەيدىغانلىقىنىمۇ بايقىدىم. شۇنىڭدىن باشلاپ سىزنىڭ ماقالىلىرىڭىزنى كۆپلەپ توپلاشقا كىرىشتىم ھەم سىز رىياسەتچىلىك قىلغان يەكشەنبىلىك رادىئو پروگراممىسىنى ئاڭلىدىم.

كارنېگ ئەپەندىم، بىر ئادەمنىڭ ئۆز ئادىتىنى ئۆزگەرتىشى ھەقىقەتەن ئاسان ئەمەس. سىز ماقالىلىرىڭىزدە، كۆپچىلىككە بارلىق يامان ئوي ـ خىياللارنى تۈگىتىپ، ئۇنى ساغلام، پاكىز ئوي ـ خىياللارغا ئۆزگەرتىش توغرىسىدا تەكلىپ بېرىپتىكەنسىز. مەن سىزنىڭ دېگىنىڭىز بويىچە قىلىپ، بۇ ئۇسۇلنىڭ ھەقىقەتەنمۇ بىر خىل مېڭىنى تازىلاش ئىكەنلىكىنى بىلدىم. بۇنىڭ بىلەن بارلىق ئەندىشە، قورقۇش ۋە غەم ـ قايغۇلارمۇ يوقالدى. شۇنىمۇ دەپ قويايكى، كۆپ يىللاردىن بۇيان داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتقان ھاراق ئىچىش ئادىتىنىمۇ تۈگەتتىم.

مەن ھازىر بەك خۇشال، مەن ئۆزۈم بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى قىزغىن سۆيىدىغان، شۇنداقلا، ئۇنى بىر خىل ياخشى ئادەت دەپ بىلىپ، ھەرقانداق ئەھۋالدا بەخىرامان يۈرۈۋېرىدىغان بولدۇم.

ئەگەر سىزمۇ ئۇنىڭغا ئوخشاش، ئەجابىي پىكىر قىلىش پرىنسىپىنى سەممىي پوزىتسىيە بىلەن يولغا قويسىڭىز، ئۇ چوقۇم ئۈنۈم بېرىدۇ. مەن ھەرقايسى جانابلارغا بۇ پرىنسىپنى ئازراق سىناپ كۆرۈش توغرىسىدا تەكلىپ بېرىمەن. بىر

دانە قەلەم بىلەن بىر ۋاراق قەغەز تەييارلاپ، ئۇنىڭغا سىز ئوقۇشسىزلىقتا ئۇچرىغان ئۇچ ساھەنى، يەنى سىز ئەڭ ئا- سان مەغلۇپ بولغان ئۇچ نۇقتىنى ياكى ئۆزىڭىز ئويلىغانلى- رىڭىزنى ئورۇنداشقا ئامالسىز قالغان ھەرىكەت ئۆلچىمىنى يېزىپ چىقىڭ. مەسىلەن، باشقىلار بىلەن چىقىشىپ ئەپ بولۇپ ئۆتۈشكە ئامالسىز قېلىش؛ ياكى ئۆزىڭىزنىڭ ئار- زۇ - ھەۋەسلىرىڭىزنى چەكلىيەلمەسلىك، ئالايلى، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، شەھۋانىلىق قاتارلىق ئادەتلەرنى تاشلىيالماسلىق ياكى يەپ - ئىچىشكە بېرىلىش؛ ياكى ئىش قىلغاندا ئۇنۇمگە ئەھمىيەت بەرمەسلىك، ئاسان مەيۈسلە- نىش، چۈشكۈنلىشىش قاتارلىقلار. مەيلى چوڭ ياكى كى- چىك نۇقسانلار بولسۇن، مۇھىملىق خاراكتېرىغا قاراپ رەت- كە تۇرغۇزۇڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن، بىز بۇ ئوقۇشسىزلىقلار- نى قانداق قىلىپ مۇۋەپپەقىيەتكە ئايلاندۇرۇش ھەققىدە ئوي- لىنىپ باقايلى.

جاۋابقا ئېرىشىش ئۇچۇن قىلىنىدىغان بىرىنچى ئىش — ئۆزىڭىزدىن «نېمە ئۇچۇن مۇشۇنداق نۇقسانلار يۈز بېرىل- دۇ؟» دەپ سوراشتىن ئىبارەت.

ھەقىقىي سەۋەبلەرنى پەرەز قىلىش ئېھتىمال تەس بو- لار، ھەتتا ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ چىقىش ئۇچۇن مۇتە- خەسسىس تەكلىپ قىلىشقا توغرا كېلىشى مۇمكىن. لېكىن، ئۇ سەۋەبلەر ئەمەلىيەتتە ئۆزىمىزنىڭ ئىچكى دۇنيايىمىزدىكى بەزى غەلىتە ۋە مۇرەككەپ ئامىللاردىن تېپىلىپ قېلىشى مۇمكىن. مەسىلەن، پسىخولوگلار بىزگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇ- كى، ئادەمنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا بىر خىل مەغلۇ- بىيەت خاھىشى بولىدۇ. پسىخىك جەھەتتىكى سەۋەبكە

www.uyghurkitap.com

ئاساسلانغاندا، مۇۋەپپەقىيەت بەزى كىشىلەر ئۇچۇن بىرخىل خەتەرلىك ئىش بولۇپ تۇيۇلۇشى مۇمكىن. ئۇلار بىر ئامال قىلىپ مۇۋەپپەقىيەتتىن ساقلىنىشنىڭ كويىدا بولىدۇ، ئەل-ۋەتتە، ئۇلار مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى زادى ئويلىمايدۇ. سىز مەغلۇپ بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى ئۈستىدە ئىزدەنگەندە، ئادەم ئالدايدىغان سەۋەبلەرنى ئەمەس، بەلكى ھەقىقىي سەۋەب-لەرنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشىڭىز كېرەك.

بىز سىزنى ھەقىقەتەن مەغلۇپ بولۇشنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ چىقتى دەپ پەرەز قىلايلى. سىز قانداق ئۇسۇلنى قوللىنىشىڭىز مۇمكىن؟ بۇنىڭدا ئاددىي، ئەمما ئۇنۇمى ئاجا-يىپ بىرخىل ئۇسۇل بار. ئۇ بولسىمۇ بىرىنچى، ئىككىن-چى، ئۈچىنچى باسقۇچلۇق جەريانغا بۆلۈنىدىغان ئىجابىي پىكىر قىلىش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. ئەگەر سىز ئۇنى بارلىق كۈچىڭىز بىلەن ئەمەلگە ئاشۇرالىسىڭىز، ئۇ سىزنى ئەمدى مەغلۇپ بولمايدىغان تەڭداشسىز كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

بۇ پرىنسىپ تۆۋەندىكىچە:

سىناش — ھەقىقىي سىناپ كۆرۈش.

پىكىر قىلىش — ھەقىقىي پىكىر قىلىش.

ئىشىنىش — ھەقىقىي ئىشىنىش.

ئاۋۋال سىناش — ھەقىقىي سىناش دېگەن بىرىنچى مەسىلە ئۈستىدە توختىلايلى. بۇنى ئورۇنداش ئانچە ئاسان ئەمەس. بەزىلەر سىناپ كۆرسىمۇ، ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇ-رالماسلىقى مۇمكىن. ئەمدى بىز بۇ پاكىتقا يۈزلىنەيلى، سىز بۇ كەمچىلىكنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، ئاخىرقى بىر قېتىملىق سىناقنى قاچان ئېلىپ بارغانتىڭىز؟ بىرقانچە قې-تىم سىناق قىلغاندىن كېيىن ۋاز كەچكەنلىكىڭىزنى جاكار-

www.uyghurkitap.com

لىغانمۇ؟ كىشىلىك تۇرمۇشتا مەغلۇبىيەتلەرنىڭ كۆپىنچىسى
ئاخىرغىچە بەرداشلىق بېرەلمەسلىكتىن بولىدۇ. بىز ھەمىشە
مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىدىكى تىرىشچانلىقىمىزنى ئاخىر-
غىچە داۋاملاشتۇرالماي قالىمىز.

ئادېي ئاكارو داڭلىق چەۋەنداز. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە،
پەقەت ئاز ساندىكى بىرنەچچە ئاتنىلا ھەقىقىي سىناپ كۆرۈش-
كە بولىدىكەن، «ئاتلارنىڭ يەتمىش پىرسەنتى غەلىبە قىلال-
مايدىكەن». ئۇ بۇ جەھەتتە نوپۇزلۇق بولۇپ، ئاتلارنى ئىند-
تايىن ياخشى چۈشىنىدۇ. مەلۇم جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئىند-
سانلارمۇ ئاتقا بەك ئوخشاپ كېتىدۇ. بىزمۇ چېمپىيونلۇقنى
قەتئىي قولغا كەلتۈرۈشنى ناھايىتى ئاز سىناپ كۆرىمىز.

پسىخولوگ ۋىلىيام جامېس «كىشىلەرنىڭ ھەقىقىي تىد-
رىشچانلىق كۆرسىتىشى ھەقىقەتەن ناھايىتى قىيىن» دېگەن
ھەمدە بۇنى «ھارغىنلىقنىڭ بىرىنچى قاتلىمى» دېگەن كۆز
قاراش بىلەن چۈشەندۈرگەن. ئادەتتە كىشىلەر قىسقىغىنا
ۋاقىت تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ قويۇپ ھارغىنلىق ھېس
قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يېرىم يولدا بەل قويۇپ بېرىدۇ.
پەقەت كۆپرەك تىرىشچانلىق كۆرسىتىلسىلا، مەقسەتكە يەت-
كىلى بولىدۇ. ئاپتوموبىلنىڭ سۈرئەت ئاشۇرۇش ئەسۋابىغا
قاتتىقراق كۈچەپ دەسسىسەكلا، غايەت زور ھەرىكەتلەندۈر-
گۈچ كۈچ ھاسىل بولىدۇ. ئادەممۇ شۇنداق، پەقەت ئۆزد-
مىزگە كۆپرەك ھەيدەكچىلىك قىلساقلا، ئۆزىمىزدىكى يو-
شۇرۇن زېھنىي كۈچنىڭ چەكسىزلىكىنى، ئۇنى ئىشلىتىش-
كە بولىدىغانلىقىنى بايقايمىز. بىز بۇ زېھنىي كۈچنى جارى
قىلدۇرساق، چوقۇم ھەيران قالارلىق ئۇتۇقلارغا ئېرد-
شەلەيمىز.

بۇنىڭدىكى سىر شۇكى، سىز پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن بېرىلىڭ. ئادەتتە بىز بارلىق زېھنىي ۋە جىسمانىي كۈچىمىزنى، بولۇپمۇ بارلىق مەنىۋى يوشۇرۇن كۈچىمىزنى ئىشقا سالمايمىز. شۇنىمۇ ئېيتىراپ قىلىشىمىز كېرەككى، بىز دائىم چوڭ قىيىنچىلىقلارغا ئۇچرىغاندىلا، ئاندىن مەجبۇرىي ھالدا بارلىق كۈچىمىزنى ئىشقا سالىمىز. ئەگەر سىز بارلىق زېھنىي ۋە جىسمانىي كۈچىڭىز بىلەن قىيىنچىلىقلارغا تاقابىل تۇرۇشنى سىناپ كۆرسىڭىز، ئىچكى مەنىۋى كۈچ ئەكەلگەن نەتىجىدىن ھەيران قالىسىز.

سىز مەغلۇبىيەتكە يېتەرلىك كۈچ بىلەن تاقابىل تۇرۇشنى ھەقىقىي ئويلامسىز؟ سىز ھەقىقەتەن سىناپ كۆرمەكچىمۇ؟

ئەگەر سىز ھەقىقەتەن سىناپ كۆرمەكچى بولسىڭىز، چوقۇم ئۇنى ئورۇندىيالايسىز. بۇ پرىنسىپ ھەرخىل مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. بىر ئوقۇرمەندىن كەلگەن تۆۋەندىكى خەت غايەت زور كۈچ بىلەن قىيىنچىلىقنى يېڭىش ئارقىلىق نىشانغا يېتەكلىنىدىغان ئەڭ ياخشى مىسالى.

بۇ ئوقۇرمەننىڭ ئۆزى ھېچقانداق تەربىيە كۆرمىگەن، خەتتىكى سۆز - ئىبارىلەرمۇ راۋان ئەمەس، لېكىن بۇ خەت كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان جاسارەت بىلەن تولغان. ئۇنىڭ خېتىدە مۇنداق دېيىلگەن:

مەن ئاتمىش ياشتىن ئاشقان قېرى موماي، ئۆزۈمنىڭ ھېچقانداق تەربىيە كۆرمىگەنلىكىمدىن ۋە خەت يېزىشنىمۇ ئانچە بىلمەسلىكىمدىن بەكمۇ خىجىلمەن.

لېكىن، مەن ھاياتىمدا بىرىنچى قېتىم دۇچ كەلگەن چوڭ پېشكەللىكنى ۋە ئۇنى قانداق قىلىپ يەڭگەنلىكىمنى كۆ-چۈمنىڭ يېتىشىچە سىزگە ئېيتىپ بەرمەكچىمەن.

مەن تۇغۇلغاندا پۇتۇم ئاجىز ئىكەن، دوختۇرمۇ مېنى ئۆمۈر بويى ماڭالماس بولۇپ قالىدۇ دەپتىكەن. لېكىن، مەن ئاستا - ئاستا چوڭ بولۇپ، باشقىلارنىڭ يول يۈر-گەنلىكىنى كۆرۈپ، ئۆز - ئۆزۈمگە خۇدادىن مەدەت تىلى-سەم، مەنمۇ ماڭالايدىغان بولۇشۇم مۇمكىن دېدىم. ئالتە ياش چېغىمدا، خۇدانىڭ ئىلتىپاتى بىلەن ئىككى ئورۇن-دۇقنى تۇتۇپ تۇرۇپ ئورنۇمدىن تۇردۇم، لېكىن قەدە-مىمنى ئېلىشىم بىلەن تەڭ يىقىلىپ چۈشتۇم. مەن ئۆز-ئۆزۈمگە مېڭىشتىن ھەرگىز ۋاز كەچمەيمەن. دېدىم. ئورنۇمدىن تۇرۇپ بىرنەچچە سېكۇنتقىچە دەسسەپ تۇرالى-غۇدەك بولغانغا قەدەر قايتا - قايتا سىناپ كۆردۈم. شۇ چاغدىكى خۇشاللىقىمنى تەسۋىرلەپ بېرىشكە ئاجىزلىق قىلىمەن. مەن زىل ئاۋازىم بىلەن: «ئاپا، قاراڭ، تۇرا-لايدىغان بولدۇم! ماڭالايدىغان بولدۇم!» دەپ ۋارقىرى-ۋەتتىم. بىراق، بىر قەدەم مېڭىپلا يەنە يىقىلىپ چۈش-تۇم. ئاتا - ئانامنىڭ شۇ چاغدا قانچىلىك خۇشال بولۇپ كەتكەنلىكىنى ئېسىمدىن چىقىرالمايمەن. مەن يەنە بىر قېتىم سىناپ كۆرۈشكە كىرىشكىنىمدە، ئاپام سۇپۇرگى-نىڭ بىر ئۇچىنى ماڭا تۇتقۇزۇپ، يەنە بىر ئۇچىنى ئۆزى تۇتۇپ، مېنى بىر قەدەم - بىرقەدەمدىن ئالغا قاراپ مېڭىشقا ئۈندىدى. ئاپامنىڭ ئىلھاملاندۇرۇشى ۋە ئۆزۈمە-نىڭ چىدامچىلىق بولۇپ غەيرەت قىلغانلىقىم ئارقىسىدا ما-ڭالايدىغان بولدۇم! دوختۇر مېنى ئۆردەكتەك ماڭىدىكەن-

سىز دېدى، لېكىن مەن ئۆزۈمنىڭ ماڭالايدىغان بولغانلىقىمدىن خۇرسەن بولدۇم.

بۇنىڭدىن ئۈچ يىل ئىلگىرى، كۇتۇلمىگەن بىر ئىش يۈز بېرىپ، سول پۇتۇمنىڭ لېپىكى زەخىملەندى. مېنى دوختۇرخانىدا، رېنتگېندە سۈرەتكە ئېلىپ تەكشۈردى. ئۇنىڭدىن كېيىن دوختۇر يېنىمغا كېلىپ: «سىز ئىلگىرى قانداق قىلىپ ماڭالايدىغان بولغان؟» دەپ سورىدى. مەن: «خۇدا مېنىڭ دوختۇرۇم!» دەپ جاۋاب بەردىم. ئۇلار بۇ بىر مۆجىزە دېيىشتى، چۈنكى ساغرامنىڭ ئۇگىلىرى يوق ئىكەن، ئۇنداقتا قانداق قىلىپ ئۆرە تۇرالىدىم؟ مەن ئاتمىش ياشقا كىرگەندە ئاندىن ساغرامنىڭ ئۇگىلىرى يوقلۇقىنى بىلدىم! دوختۇرلار سول پۇتۇمنىڭ لېپىكىنىڭ زەخىملەنگەنلىكىنى، ئۇنىڭ ئۇستىگە يېشىمنىڭمۇ بىر يەرگە بېرىپ قالغانلىقىنى كۆرۈپ، ئەمدى ماڭالماس بولۇپ قالارمىكىن دەپ ئەنسىرەشتى. لېكىن، ھەممە ئادەمنى ھەيران قالدۇرغىنى شۇ بولدىكى، مەن يەنە ئورنۇمدىن تۇردۇم! ھازىر يەنە ئىشلەۋاتىمەن. يەنە سىرتتا خىزمەت قىلىۋاتقان بىر تول خوتۇننىڭ، تۆت بالىسىنىڭ ھالىدىن خەۋەرئېلىۋاتىمەن. ئۆزۈممۇ تول، بالامنى بېقىش ئۈچۈن جاپا تارتىپ ئىشلەۋاتىمەن. ئېرىم 1919- يىلى كېسەل بىلەن ئۆلۈپ كەتكەن. ئۇ چاغدا ئىككى قىزىم تېخى كىچىك ئىدى، بىر ئوغلۇم دادىسى ۋاپات بولۇشتىن ئىككى ئاي ئىلگىرى تۇغۇلغانىدى. مەن يۇكۇنۇپ يۈرۈپ ئون يەتتە يىل پول يۇيدۇم، ئەمما ئۆمرۈمدە ئاغرىپ باقمىدىم، باش ئاغرىقىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنىمۇ

www.uyghurkitap.com

بىلمەيمەن. مەن ئورنۇمدىن تۇرالىغۇدەك بولغانغا قەدەر، ئىزچىل تۇردە سىناپ كەلدىم.

بۇنداق ئادەم قانداق قىلىپ سىناپ كۆرۈشنى ھەقىقىي بىلىدىغانلارنىڭ مىسالىدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىللە، مەنمۇ ئۇنىڭ ئاپىسىنىڭ «بىرقەدەم ـ بىر قەدەمدىن ئاستا ـ ئاستا ئالدىڭغا قاراپ ماڭ!» دېگەن سەمىمىي نەسىھەتىنى ياقتۇردۇ- مەن. مانا بۇ — سىناپ كۆرۈشنىڭ تەبىرى، يەنە بىر تۇرلۇك قىلىپ ئېيتقاندا، تاكى مەسىلە ھەل بولغانغا قەدەر ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش دېگەنلىكتۇر.

دېمەك، سىز قىيىنچىلىق ياكى ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرى- غاندا، ئۇنىڭغا پۇتۇن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن تاقابىل تۇردىڭىزمۇ ياكى ئازراققىنە داۋاملاشتۇرۇپ قويۇپلا توختاپ قالدىڭىزمۇ؟ مەسىلىنى سەمىمىيلىك ۋە پۇتۇن كۈچىڭىز بىلەن ھەل قىلى- دىڭىزمۇ؟ بۇ سۆز قانچە قېتىملاپ تەكرارلانسىمۇ ئارتۇقچى- لىق قىلمايدۇ، پەقەت داۋاملىق ھالدا قايتا ـ قايتا سىناپ كۆرسىڭىزلا، قىيىنچىلىقلىرىڭىزنى بىر ـ بىرلەپ يېڭىپ كېتەلەيسىز.

دې گاۋل مۇنداق دېگەن: «قىيىنچىلىق ئىندىۋىدۇئال- لىق (خاس خاراكتېر) قا ئىگە ئادەمنى ئالاھىدە جەلپ قىلى- دۇ. چۈنكى، بۇنداق ئادەم پەقەت قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەن- دىلا، ئاندىن ئۆزىنى ھەقىقىي تونۇيدۇ.» بۇ سۆزدە قىلچە خاتالىق يوق.

مەن نيۇ يورك شەھىرىدىكى مادىسون تەنتەربىيە مەيدا- نىدا بىر قېتىملىق تەنھەرىكەت يىغىنىنى كۆرگەنىدىم. ئۇ قېتىمقى مۇسابىقىگە پۈتۈن ئامېرىكىدىكى يۈگۈرۈش،

ئېگىز گە سەكرەش، خادا تايىنىپ ئېگىز گە سەكرەش قاتار-لىق تۈرلەر بويىچە مۇنەۋۋەر تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ ھەممىسى قاتناشقانىدى. مەن شۇ چاغدا بىر مەيدان ئاجايىپ مۇسابىقىنى كۆردۈم. بوستون ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ بىرىنچى يىللىقىدىكى يېڭى ئوقۇغۇچىسى جون تومېس زال ئىچىدىكى ئېگىز-گە سەكرەش تۈرى بويىچە دۇنيا رېكورتىنى بۇزۇپ تاشلىدى.

مۇسابىقىدىن بىر ئاي بۇرۇن ئۇنىڭ رېكورتى ئالتە چى توققۇز سۇڭ ئىكەن، ئىككى ھەپتە ئىلگىرى ئۇ ئالتە چى ئون بىر سۇڭ ئېگىزلىككە سەكرەپتۇ. مۇسابىقە بولغان كۈنى ئاخشىمى ئۇ بىر يۈز ئەللىك مىڭ تاماشىچىنىڭ ئالدىدا يەنە دۇنيا رېكورتىنى بۇزۇپ تاشلىدى. تەنھەرىكەت مۇخبىر-لىرىنىڭ سۆزى بويىچە ئېيتقاندا: «بۇ — تەنھەرىكەت تارى-خىدىكى ئەڭ ئۇلۇغ دەقىقە بولۇپ، ئۇ بىر سەكرەپلا يەتتە چى ئېگىزلىكتىكى توغرا تاياقتىن ئۆتۈپ كەتتى.»

ئون يەتتە ياشلىق بالا زال ئىچىدىكى ئېگىز گە سەكرەش تۈرى بويىچە دۇنيا چېمپىيونى بولدى! پۈتۈن زالدىكى ئامما خۇشاللىقىدىن ئەسەبىيلىشىش دەرىجىسىگە بېرىپ قالدى. تومېسنى فوتو سۈرەت مۇخبىرلىرى ۋە تاماشىچىلار ئورىۋال-دى. تاماشىچىلار ئۇنى قۇچاقلىدى، بەس - بەستە ئۇنىڭ بىلەن قول ئېلىشتى. لېكىن، مەن شۇھامان بۇنداق ئوي-پىكىرنىڭ ناھايىتى نومۇسسىزلىقىنى بايقىدىم. مەن ئۇنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى تەپسىلىي ئويلاپ كۆرۈپ، ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ بىر قېتىملىق شان - شۆھرىتى ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى بىرخىل يوشۇرۇن كۈچنىڭ تۈرتكىسى بىلەن باشقا بىر تېخى-مۇ ئۇلۇغ نەتىجىنى ئورۇنداش ئۈچۈن مەجبۇر بولغانلىقىنى چۈشەندىم.

شۇ كۈنى كەچتە، يىغىن خادىملىرى ئۇنىڭ يەنە بىر قېتىم سىناپ كۆرۈشىنى چەكلىدى. لېكىن مەن دۇنيا بويىچە ئەڭ ئۇلۇغ بىر تەنھەرىكەتچىنىڭ مەيدانغا كەلگەنلىكىنى كۆرگەنلىكىمنى ھېس قىلدىم. چۈنكى، ئۇ داۋاملىق سىناپ كۆرگەندە يۇقىرى پەللىگە يەتكىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ.

يەنە كېلىپ، ئۇ ئۆز نىشانىغا يەتكەندىن كېيىن يەنە بىر نىشانغا قاراپ داۋاملىق ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ. بۇ تۇيغۇم ناھايىتى تېز لا ئىسپاتلاندى. ئۈچ ھەپتىدىن كېيىن، شۇنىڭغا ئوخشاش بىر جايدا تومېس «يەنە بىر قېتىم يۇقىرى پەللىگە سەكرىدى.» بۇ قېتىم ئۇ يەتتە چى 1.25 سۇڭ ئېگىزلىكتىن سەكرەپ ئۆتۈپ، زال ئىچى ۋە زال سىرتىدىكى ئېگىزلىككە سەكرەش چېمپىيونى بولدى. ئۇ سىناپ كۆردى، ھەقىقىي تۇردە سىناپ كۆرۈپ، غەلىبىگە ئېرىشتى.

سىزنىڭ تىرىشچانلىقىڭىز قانداق؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئىقتىدارىڭىزنى جارى قىلدۇرۇشنى خالامسىز؟ سىز دۇچ كەلگەن قىيىنچىلىقلارنى يېڭىشنى سىناپ كۆرۈشكە، يەنە كېلىپ بىرقانچە قېتىم سىناپ كۆرۈشكە كۈچ چىقىرىشنى خالامسىز؟ بىر قېتىملا سىناپ كۆرۈش مۇتلەق كۇپايە قىلمايدۇ. ھەرقانداق ئىشنى كۆپ قېتىم سىناپ كۆرۈشكە توغرا كېلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مەغلۇبىيىتى كۆپ ھاللاردا سىناپ كۆرۈشكە ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمىغانلىقىدىن بولىدۇ. ھالبۇكى، بۇ تىرىشچانلىق دەل مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ زۆرۈر شەرتىدۇر. سىز ئۆتكەنكى مەغلۇبىيەتلىرىڭىزنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ چىقىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ غەلىبىسىنى تىرىشىپ قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن بارلىق كۈچىڭىزنى سەرپ قىلدىڭىزمۇ، يوق؟ بۇلارنى كۆزد-

تىپ تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ. ئەگەر ئۇنداق قىلمىغان بولسى- ڭىز، سىناپ كۆرۈش پرىنسىپىنى سىناپ بېقىڭ. بىر قانچە قېتىم كۆپرەك سىناپ كۆرۈپ، نەتىجىسىنىڭ قانداق بولغان- لىقىغا قاراپ بېقىڭ.

مەغلۇبىيەتتىن ساقلىنىشتىكى ئۈچ چوڭ پرىن- سىپنىڭ ئىككىنچىسى: پىكىر قىلىش

قىيىنچىلىقنى يېڭىشنىڭ ئىككىنچى مۇھىم باسقۇچى ھەقىقىي پىكىر قىلىش، يەنى ئەستايىدىل پىكىر قىلىش، ئىجابىي پىكىر قىلىشتىن ئىبارەت. مەن ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ كۈچ ـ قۇدرىتىنىڭ ھەيران قالارلىق دەرىجىدە ئىكەنلىكىگە، ھەرقانداق مەغلۇبىيەتنى ئىجابىي پىكىر قى- لىش ئارقىلىق ھەل قىلغىلى بولىدىغانلىقىغا ھەقىقىي ئىشى- نىمەن. تۆۋەندىكى ئەھۋال ئۇنىڭ ياخشى بىر مىسالى.

ئون تۆت ياشلىق بىر ئوغۇل بالا گېزىتتىن خىزمەتچى قوبۇل قىلىش ئېلانىنى كۆرۈپتۇ. بۇ دەل ئۇ قىلالايدىغان خىزمەت ئىكەن. ئەتىسى ئەتىگەندە ئۇ خىزمەتچى قوبۇل قىلىش ئورنىغا بارسا، يىگىرمە بالا ئۆچرەتتە تۇرغانىكەن. ئەگەر ئۇنىڭ ئورنىدا باشقا بىر بالا بولىدىغان بولسا، ئۆزلۇ- كىدىن ۋاز كېچىپ كېتىپ قالغان بولاتتى. لېكىن، بۇ يىگىت ئۇنداق قىلماي، بىر ئامال قىلىپ قىيىنچىلىقنى ھەل قىلىشىم كېرەك دەپ ئويلاپتۇ. ئۇ سەلبىي جەھەتتىن پىكىر قىلماي، ئەستايىدىل كاللا ئىشلىتىپ ھەل قىلىشنىڭ ئامالىنى ئويلىغانىكەن، ئاجايىپ بىر ئۇسۇلنى تېپىپتۇ!

ئۇ بىر ۋاراق قەغەزگە بىرنەچچە قۇر خەت يېزىپ،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۆزىنىڭ كەينىدە تۇرغان بالىدىن ئۆچىرىتىنى ساقلاپ قو-يۇشنى ئۆتۈنۈپتۇ - دە، قاتاردىن چىقىپ ئايال كاتىپنىڭ ئالدىغا كەپتۇ ۋە ناھايىتى ئەدەپ بىلەن: «خانىم، بۇ خەتنى خوجايىنغا بېرىپ قويىسىڭىز، بۇ ئىش بەك مۇھىم ئىدى، رەھمەت سىزگە!» دەپتۇ.

بۇ يىگىتنىڭ خۇشخۇيلۇقى ۋە مۇلايىملىقى كاتىپتا ناھا-يىتى ياخشى تەسىر قالدۇرۇپتۇ. ئەگەر باشقا بىرى بولغان بولسا، كاتىپنىڭ كارى بولمىغان بولاتتى. لېكىن، بۇ بالا ئۆزىنىڭ ئالاھىدە جەلپكارلىقى بىلەن كىشىدە ئۇنتۇلماس تەسىر قالدۇراتتى. شۇڭا، كاتىپ ئۇنىڭ خېتىنى باشقۇرغۇ-چىغا ئەكىرىپ بېرىپتۇ.

باشقۇرغۇچى خادىم خەتنى ئېچىپ كۆرۈپ، كۈلۈمسى-رىگەن ھالدا كاتىپقا بېرىپتۇ، كاتىپمۇ خەتنى كۆرۈپ كۈلۈپ كېتىپتۇ. بۇ خەتتە مۇنداق دېيىلگەنىكەن:

ئەپەندىم، مەن ئۆچرەتنىڭ يىگىرمە بىرىنچى رېتىدە تۇرغان ئوغۇل بالا. مېنى كۆرمىگۈچە ھېچقانداق قارار چىقارماڭ.

سىز چە، ئۇ بۇ خىزمەتكە ئېرىشكەلىمىدۇر؟ سىز قانداق قارايسىز؟ بۇنداق پىكىر قىلالايدىغان يىگىت نەگىلا بارمى-سۇن، چوقۇم بىر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالايدۇ. گەرچە ئۇنىڭ يېشى كىچىك بولسىمۇ، لېكىن ئۇ قانداق ئويلاشنى بىلگەن، ئەستايىدىل پىكىر قىلغان. ئۇ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مەسىلىنىڭ يادروسىنى تۇتۇپ، ئاندىن كۈچەپ تۇرۇپ قاي-تۇرما ھۇجۇمغا ئۆتۈش ۋە كۈچىنىڭ بارىچە ياخشى ئىشلەش

ئىقتىدارىنى ھازىرلىغان. ئەگەر سىز ئاشۇنداق مەسىلىگە دۇچ كەلسىڭىز، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى باشقا مەسىلىلەرگە ئوخشاش ئەستايىدىل پىكىر قىلسىڭىز، ئاۋارىگەرچىلىكنى تېخىمۇ ئاسان بىر تەرەپ قىلالايسىز.

مەلۇم بىر گېزىتكە قىزىقارلىق بىر ماقالە بېسىلغان. بۇ، 1958 ـ يىلى خەلقئارا گولف توپ ئاشكارا مۇسابىقىسىدە چېمپىيون بولغان تومىي پوۋلتېرنى زىيارەت قىلىپ يازغان ماقالا بولۇپ، قوشۇمچە ماۋزۇسى: «ساپ ۋە ئىجابىي پىكىر مېنىڭ ھاياتىمنى ئۆزگەرتتى» دەپ قويۇلغان. ئۇنىڭدا ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ قانداق قىلىپ بۇ چېمپىيوننى بارلىققا كەلتۈرگەنلىكى بايان قىلىنغان.

پوۋلتېرنى ئىلگىرى «پارتلىغۇچ مىجەزلىك پوۋلتېر» دەپ ئاتىشىدىكەن. ئۇ، مىجەزىنىڭ ئوساللىقى تۇپەيلىدىن ئىككى قېتىملىق چېمپىيون بولۇش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويغانىكەن. بىر قېتىم ئۇ دىققەتسىزلىكتىن توپنى تۆشۈككە كىرگۈزەلمىگەنلىكى ئۈچۈن، ئاچچىقىدا توپ خادىسىنىڭ ھەممىسىنى سۇندۇرۇۋېتىپتۇ. ئۇ يەنە ھەمىشە ئۆزىنىڭ بەشىنچى نومۇرلۇق توپ خادىسىنى سۇندۇرۇۋېتىدىكەن. ئۇنىڭ سۆزى بويىچە ئېيتقاندا، ئۇ بەشىنچى نومۇرلۇق توپ خادىسىنى دەرەخكە يۆگەپ سۇندۇرىدىكەن. كېيىن توپ مەستانىلىرىنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ ئادىتىنى بىلىپ كېتىپتۇ. ئۇ ھەر قېتىم مەيدانغا چۈشۈپ توپ ئۇرغاندا، توپ مەستانىلىرى ئۇنىڭ ئەتراپىغا ئولىشىۋېلىپ: «توپ چۈشمەيدۇ، توپ چۈشمەيدۇ!» دەپ ۋاقىرايدىكەن. دېگەندەكلا ئۇنىڭ ئۇرغان توپى تۆشۈككە چۈشمەيدىكەن، ئاندىن ئۇ قاتتىق غەزەپلىنىدىكەن. توپ مەستانىلىرى بۇنى كۆرۈپ

خۇماردىن چىققاندەك بولىدىكەن. ئۇ قانداق قىلىپ توغرا پىكىر قىلىشنى بىلمەيدىكەن، ھەمىشە ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى كونترول قىلالمايدىكەن. ئۇ خاتا پىكىر قىلغانلىقى ئۈچۈن ئاسانلا ئاچچىقلىنىپ كېتىدىكەن ـ دە، توپ مەيداندا يېڭىلىپ قالىدىكەن.

كېيىن پوۋلتېر ئۆزىنىڭ ئوي ـ پىكرىنى ئۆزگەرتىدىغان بەزى كىتابلارنى ئوقۇپتۇ. ئۇنىڭ بىرى ئېپىسكوپ سىيىن يازغان كىتاب ئىكەن، يەنە بىرى مېنىڭ كىتابىم ئىكەن. تۆۋەندىكى بايان تومىي پوۋلتېرنىڭ ئېيتقانلىرى:

«مەن ئۆزۈمنىڭ پىكىر قىلىشىمنى ۋە پوزىتسىيەمنى ئۆزگەرتىشكە باشلىدىم، بۇ ھەقىقەتەن ئۈنۈم بەردى. ساپ ۋە ئىجابىي پىكىر مېنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشۇمنى ئۆزگەرتتى. ئەمدى مەن ئىجابىي پىكىرىمنىڭ ساپ ۋە توغرىلىقىنى داۋاملىق ساقلايمەن. ئوقۇغان كىتابلىرىم گويا ماڭا بەختەرلىك قالپىقى، بىر قەۋەت مۇھاپىزەت يوپۇقى كىيدۈرۈپ، مېنى تاشقى دۇنيانىڭ تەسىرى ۋە ئوڭۇشسىزلىقتىن ساقلاپ قالغاندەك بولدى.»

بالا چېغىمدا، مەكتەپتە مېنىڭ بىر ئۇنتۇلماس ئوقۇتقۇچىم بار ئىدى. ئۇ ھەمىشە سۆزلەۋاتقان دەرسنى سەۋەبسىزلا ئۈشتۈمتۇت توختىتىپ قويۇپ، دوسكىنىڭ ئالدىغا كېلىپ «مۇمكىن ئەمەس» دېگەن خەتنى يوغان يېزىپ قوياتتى. ئۇنىڭدىن كېيىن ساۋاقداشلارغا قاراپ كۈلۈمسىرىگەن ھالدا: «مەن قانداق قىلىشىم كېرەك؟» دەپ سورايتتى. بىز خۇشال ھالدا جاۋاب قايتۇرۇپ: «‹ئەمەس› دېگەن سۆزنى ئېلىۋېتىڭ» دەيتتۇق.

ئوقۇتقۇچى ئۆچۈرگۈچنى قولىغا ئېلىپ، «ئەمەس»

www.uyghurkitap.com

دېگەن سۆزنى ئۆچۈرۈپ تاشلايتتى. مۇشۇنداق تەربىيە بول-غاچقا، بىز ھەرۋاقىت ئۆزىمىزگە «ئەمەس» دېگەن سۆزنى چىقىرىپ تاشلاپ، «مۇمكىن» دېگەن سۆزنى قالدۇرۇپ قو-يۇش لازىملىقى توغرىسىدا ئەسكەرتىش بېرىپ تۇراتتۇق. مانا بۇ بىز ھەقىقىي پىكىر قىلىدىغان ئۇسۇل. ئەگەر «مۇمكىن ئەمەس» دېگەن سۆز قەلبىمىزدە يىلتىز تارتىپ قالسا، بىز-گە نۇرغۇن ئاۋارىگەرچىلىك ئەكېلىدۇ.

ئەگەر سىز ھەمىشە «مۇمكىن ئەمەس» دېگەن پوزىتسىدە-يىدە بولۇپ كەلسىڭىز، ھەيران قالارلىق ھالدا شۇنى بايقاي-سىزكى، ناھايىتى مۇۋەپپەقىيەتلىك بولغان ئىشمۇ ئاس-تا - ئاستا ئەكس تەرىپىگە قاراپ ماڭىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆپ يىللار ئىلگىرى، مەن بىر ياشانغان كىشى بىلەن تونۇشقانىدىم. ئۇ تاشيول بويىدا بىر كىچىك ئاشخانا ئېچىۋالغانىكەن. شۇ چاغدا دۆلەتنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى دەل ناچار ھالەتتە تۇرۇۋاتاتتى.

بەختىگە يارىشا، ئۇ كىشىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز-راق، قۇلىقى ئېغىرراق ئىكەن. مەن ئۇنى بەختلىك دېگەندە شۇنى كۆزدە تۇتىمەنكى، ئۇنىڭ كۆزى ناچار بولۇپ، گې-زىت - ژۇرنال ۋە كىتابلارنى كۆرەلمىگەچكە، ناچار ئەھۋال-دىن خەۋەرسىز ئىكەن. قۇلىقى ئېغىر بولغاچقا، دوست - بۇرادەرلىرى بىلەن پاراڭلىشالمايدىكەن. ئۇ، سىرتتىكى نا-چار ئەھۋالدىن خەۋەرسىز بولغاچقا، ئاشخانىسىنىڭ تىجارىتى ناھايىتى ياخشى يۈرۈشۈپ تۇرۇپتۇ. ئۇلار ئىشىك - دېرىزى-لەرنى چىرايلىق سىرلاپتۇ، تەشۋىقاتنىمۇ ياخشى قىلىپتۇ، شۇنىڭ بىلەن يولنىڭ بويىغا كىشىلەرنىڭ كۆزىگە چېلىققۇدەك يوغان ۋىۋىسكا تىكلەپتۇ. يولدىن ئۆتۈۋاتقان

www.uyghurkitap.com

مېھمانلار يىراقتىنلا مەززىلىك تاماقنىڭ پۇرىقىنى پۇراپ توختايدىكەن. ئاشخانىنىڭ تاماقلىرىمۇ ئىنتايىن تەملىك پىشۇرۇلىدىكەن، شۇڭا پۇلى يوق ئادەملەرنىڭمۇ توختاپ ئالغۇسى كېلىدىكەن.

بۇ بوۋاي ناھايىتى تىرىشىپ ئىشلەيدىكەن، بىر ئوغلىنى ئالىي مەكتەپكە ئوقۇتۇۋېتىپتۇ، ئوغلى ئىقتىسادشۇناسلىق كەسپىدە ئوقۇغاچقا، ئەھۋالنىڭ ناچارلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى چۈشىنىدىكەن. مىلاد بايرىمىدا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلارنى دەم ئېلىشقا قويۇپ بەرگەندە، ئوغلى ئۆيگە كېلىپ، تىجارەت ئەھۋالىنىڭ ئىنتايىن ياخشى بولۇۋاتقانلىقىنى كۆرۈپتۇ. ئوغلى دادىسىغا: «بۇ يەرنىڭ ئىشى بىر ئاز چاتاقتەك تۇرىدۇ، تىجارەت بۇنداق ياخشى بولماسلىقى كېرەك ئىدى، سىرتتا ئەھۋالنىڭ ناچار بولۇۋاتقانلىقىدىن خەۋىرىڭىز يوق ئوخشىمامدۇ؟» دەپتۇ. كېيىن ئۇ سىرتتىكى ئەھۋالنىڭ ناچارلىقىنى ۋە باشقىلارنىڭ قانداق قىلىپ يېمەك - ئىچمەك ۋە كىيىم - كېچەكلەرنى تېجەپ، چىقىمىنى ئازايتىۋاتقانلىقىنى بىر - بىرلەپ سۆزلەپ بېرىپتۇ. بۇ چاغدا، بوۋايمۇ ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ مۇنداق ئويغا كەپتۇ: «بۇ يىل ئىشىك ئالدىلىرىنىمۇ ئاقارتمايلى، ئىقتىسادىي ئەھۋال ياخشى بولمىغاندىكىن، بۇ پۇلنىمۇ تېجەپ قالايلى. كىشىلەرنىڭ قولىدا پۇل بولمىسا، مەن نېمىدەپ پۇل خەجلەپ ۋىۋىسكا ياساتتىدىكەنمەن.» شۇنىڭ بىلەن ئۇ بارلىق ئىجابىي تەدبىرلەرنى توختىتىپتۇ. نەتىجىدە ئۇنىڭ تىجارىتى بىراقلا تۆۋەنلەپ كېتىپتۇ. پاسخا بايرىمىدا ئوغلى تەتىل قىلىپ ئۆيگە كەلگەندە، دادىسى ئۇنىڭغا مۇنداق دەپتۇ: «ئىقتىسادىي ئەھۋالنىڭ ناچارلىقى توغرىسىدىكى خەۋەرنى يەتكۈزگەنلى-

كىڭگە رەھمەت ئېيتىشىم كېرەك. بۇ گەپ قىلچە خاتا ئەمەس ئىكەن، ھەتتا مېنىڭ تىجارىتىممۇ تەسىرگە ئۇچرىدى، ئالىي مەكتەپ تەربىيىسى ھەقىقەتەن ناھايىتى ئەسقاتىدىكەن.»

مانا بۇ سەلبىي پىكىر قىلىشنىڭ بىزنىڭ ئىچكى دۇنيايىمىزغا كىرگەندە كۆرسەتكەن تەسىرى. شۇڭا بىز بۇنداق زەھەرلىك ئوي - پىكىرلەرنى دائىم تازىلاپ تۇرۇشىمىز كېرەك. دوكتۇر جوردان بوستونىدىكى رىيې داۋالاش مەركىزىنى قۇرغۇچىلارنىڭ بىرى. ئۇنىڭ: «ھەر كۈنى كاللىنى ئازراق تازىلاپ تۇرۇش كېرەك» دېگەن سۆزى ناھايىتى توغرا ئېيتىلغان. بۇ نېمىدېگەن مېغىزلىق پىكىر - ھە! ئۇ سەلبىي پىكىر ئەكەلگەن چاڭ - توزاڭلارنى ھەركۈنى تازىلاپ، سەگەك كاللا بىلەن يېڭى بىر كۈننى باشلاش لازىم، دېگەن پىكىرنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇنداق يالتىراپ تۇرىدىغان پاكىز پىكىرلەر سىزنى مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلاپ بارىدۇ. ھەركۈنى ئەتىگەندە كاللىڭىزنى تازىلاپ تۇرسىڭىز، شۇ كۈنىڭىز خۇشاللىق بىلەن باشلىنىدۇ ۋە شۇ كۈندىكى ئىشلىرىڭىزمۇ ئوڭغا تارتىدۇ.

قىشنىڭ مەلۇم بىر كۈنى ئورنۇمدىن ناھايىتى سەھەر تۇردۇم. مېھمانخانىغا كىرىپ دېرىزىدىن سىرتقا قارىدىم. بىردىنلا ئېمسوننىڭ «ئاسمان كۆڭۈلنىڭ كۈنلۈك ئوزۇقى» دېگەن ناھايىتى ياخشى سۆزى ئېسىمگە كېلىپ قالدى. مېنىڭ ئۆيۈم مەركىزىي باغچىنىڭ ئۇدۇلىدا ئىدى. بۇ باغچا تۆت چاقىرىم ئۇزۇنلۇق، بىر چاقىرىم كەڭلىكتە بولۇپ، شەھەرنىڭ مەركىزىگە جايلاشقانىدى. شۇ كۈنى ئەتىگەندە ئاسمان ئىنتايىن سۈزۈك ئىدى، ساپ ھاۋا ئادەمگە ھۇزۇر

بىغىشلايتتى. شۇ كۈنى ھەقىقەتەن ئاجايىپ بىر كۈن بولدى! پۈتۈن كۈنۈم خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتتى، شۇ كۈن پۈتۈن قەلبىمنى يۇيۇپ تازىلاش بىلەن باشلانغاچقا، ئۆزۈمنى روھلۇق، جۇشقۇن ھېس قىلدىم، زېھنىي كۈچۈم ئۇرغۇپ تۇردى. ئەگەر سىزمۇ «سەھەر تۇرۇپ، دېرىزىدىن ئاسمانغا قاراش»نى شۇ بىر كۈننىڭ باشلىنىشى قىلسىڭىز، كۈتۈلمىگەن نەتىجىلەرگە، كۈچ ـ قۇۋۋەت ۋە تىنچلىققا ئېرىشەلەيسىز.

سىز ھەركۈنى، قەلبىڭىزدىكى «باش يۇيۇش سۈيى» بىلەن نېمىنى يۇيۇپ تاشلايسىز؟ ئەلۋەتتە نارازىلىق، قورقۇش، ۋەھىمە، ئۆچمەنلىك ۋە بارلىق سەلبىي، شەخسىيەتچىل ئوي ـ خىياللارنى مۇشۇنداق يۇيۇپ تازىلاش ئارقىلىق، يېڭىۋاشتىن ئۆزىڭىزنىڭ نەزەر دائىرىڭىزنى تىكلەپ، ئۆزىڭىزنى مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلىيالايسىز.

بۇنىڭدىن بىرنەچچە يىل ئىلگىرى، مەن تەكلىپ بويىچە ھوللىۋۇدقا بېرىپ، «جەننەتنىڭ بىر بۇرجىكى» دېگەن فىلىمنىڭ تېخنىكا يېتەكچىلىكى خىزمىتىنى ئۈستۈمگە ئالدىم. ئەر ئارتىسلار ئىچىدىكى ھېنرى داۋېنپورت دېگەن بىر كىشى ماڭا ئۆز بېشىدىن ئۆتكەن ئىشلارنى سۆزلەپ بەردى:

«شۇچاغدا مەن مەغلۇپ بولۇپ ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغانىدىم. ئۆزۈمدە يۈز بەرگەن بارلىق ئىشلىرىمنى ئەسلىگىنىمدە، ھەربىر ئىشتىكى مۇددىئانىڭ توغرا بولمىغانلىقىنى بايقىدىم. مەن ھەرقېتىم تاماشىچىلار ئالدىدا ئويۇن كۆرسەتكەندە ئۆزۈمنىلا ئويلاپتىمەن، ئاممىنى نەزىرىمگە ئېلىپ قويماپتىمەن. بۇنداق ئۆزۈمنى مەركەز قىلىش ئىدىيىسى چوقۇم تاماشىچىلىرىمغا تەسىر قىلسا كېرەك، ئاخىر

ئۆزۈمنىڭ ئىشلىرىمۇ تەسىرگە ئۇچرىدى. چۈنكى، سىز ئۆزىڭىزنىلا ئويلىغاندا، بۇنى تاماشىچىلارمۇ ناھايىتى تېز بىلىۋېلىپ، سىزنى ياقتۇرمايدىكەن. كېيىن مەن ھېچقانداق رول ئېلىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمىدىم. بىر مەزگىل ئۆتكەن-دىن كېيىن، قىزغىن پوزىتسىيە بىلەن تاماشىچىلارغا يۈز-لەندىم، كېيىن قانداق ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى كۆتتۈم.

مېنىڭچە، بۇ بىر خىل غەلىتە ئوي - پىكىر بولسا كېرەك. شۇ چاغدىكى كەيپىياتىم ئەڭ تۆۋەن ئىدى، ھەممە ئىشتا غەيرەتلىك بولالمىدىم. بىرنەچچە كۈن ئۆتكەندىن كې-يىن، بىر تېلېفون كەلدى. مېنى بىر كىچىك رولغا چىقىش-قا تەكلىپ قىلغانىكەن، مەن قوبۇل قىلدىم. ئويۇن باشلى-نىشتىن ئىلگىرى، مەن سەھنىنىڭ ئارقىسىدىن تاماشىچى-لارغا نەزەر سالدىم. زالنىڭ ئالدىنقى رېتىدە ئولتۇرغان بىر تىجارەتچى ئانچە خۇشال ئەمەستەك كۆرۈندى. ئۇ ئىزچىل تۇردە باشقا بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ كېتىش خىيالىدا بولۇپ تۇراتتى، ئېھتىمال ئۇ ئايالىنىڭ مەجبۇرلىشى بىلەن كەلگەن بولسا كېرەك. مەن ئىچىمدە: «بۈگۈن ئاخشام چوقۇم سىز-نى خۇشال قىلىمەن، مەن بارلىق مۇھەببىتىمنى سىزگە ئاتا قىلىمەن ھەم سىزگە كەچكى خۇشاللىق بېغىشلايمەن» دەپ ئويلىدىم.

كېيىن نېمە ئىش بولغانلىقىنى بىلەمسىز؟ مەن ھېچقا-چان بۇنداق ياخشى رول ئېلىپ باقمىغانىدىم. بۇ قېتىمقى ئويۇن ھەقىقەتەن ئۆمرۈمدىكى بىر بۇرۇلۇش نۇقتىسى بول-دى. ھازىرغىچە ھەر قېتىم رولغا چىقىشتىن ئىلگىرى،

چـوقۇم يـاخشى ئـويلـنىۋېلىپ ئاندىن سەھنىگە چىقىپ كەلدىم.

ئۇنىڭ بۇ سۆزلىرى ھاياتىمدىكى ئاچقۇچلۇق سۆھبەتـ نىڭ بىرى بولدى. شۇنىڭدىن كېيىن، مەن مۇنبەرگە چىـ قىپ نۇتۇق سۆزلىگەندە ياكى چېركاۋغا كىرىپ ۋەز ئېيتقانـ دا، چوقۇم سەممىي مۇھەببىتىمنى ئاڭلىغۇچىلىرىمغا ياكى چېركاۋدىكى دوستلىرىمغا بېغىشلاپ، ئاندىن ئۆز ئىشىمنى باشلايدىغان بولدۇم. ئەگەر مۇشۇنداق مۇھەببەتلىك ئۇسۇلنى قوللانمىغان بولسام، مەنمۇ مۇنبەرگە چىقىپ نۇتۇق سۆزـ لەشكە جۈرئەت قىلالمىغان بولاتتىم.

بۇ ئۇسۇل ۋە قەدەم ـ باسقۇچلار ھەرقانداق خىزمەتكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. مېنىڭ ئاغىنەم جىم چانسون پېنسىلۋانىيە ئىشتاتىدا چوڭ بىر مېھمانساراي ئاچقان بولۇپ، ھەركۈنى بىر ئاز ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزىنىڭ خادىملىرىغا ئاشۇنداق ئىدىيىنى سىڭدۈرەتتى. شۇڭا ئۇنىڭ شىركىتىدە باشتىنـ ئاخىر بىر خىل تىرىشچانلىق روھى ئۇرغۇپ تۇراتتى. ھەرـ كۈنى كەچتە ئۇ ئۆيگە قايتقاندا، ماشىنىسىنى دەريا بويىدا توختىتىپ قويۇپ، ئاشۇ ئاسمان ـ پەلەك مېھمانسارايىنى ئەسلەيتتى ۋە مېھمانسارايغا چۈشكەن بارلىق مېھمانلارغا ۋە كەچتە دېژورنىلىق قىلىۋاتقان خادىملارغا ئامانلىق تىلەيتتى. سىز ئېھتىمال بۇنداق پىكىر قىلىش ئۇسۇلىنىڭ كىشىلەرنى ئەجايىپ، ئاقىلانە پوزىتسىيە بىلەن كىشىلىك تۇرمۇشقا مۇئا- مىلە قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلالايدىغانلىقىدىن گۇماـ لىنىشىڭىز مۇمكىن. مەن جىمنىڭ: «بوران ـ چاپقۇن يېتىپ كېلىشتىن ئاۋۋال، ئۇنىڭ بوران ـ چاپقۇن ئىكەنلىـ كىنى مەڭگۈ بىلەلمەيمىز» دېگەن سۆزىنى مەڭگۈ ئەستىن چىقىرالمايمەن.

مەغلۇبىيەتتىن ساقلىنىشتىكى ئۈچ چوڭ پرىن- سىپىنىڭ ئۈچىنچىسى — ئىشىنىش

ئاخىرىدا «ئىشىنىش» دېگەن مەسىلە ئۈستىدە توختى- لىمەن. ھەقىقىي تۈردە ئىشىنىش كېرەك. كىمگە ئىشىنى- مىز؟ ئەلۋەتتە ئۆزىمىزگە ئىشىنىمىز، ئۆزىمىزنىڭ غەلىبە قىلغۇچى ئىكەنلىكىمىزگە ئىشىنىمىز. چۈنكى، ئىشەنچ سىزنى غەلىبىگە تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ. چۈنكى سىز ھە- قىقىي تۈردە ئىشەنسىڭىز، نۇرغۇنلىغان ئۇلۇغ ئىشلارنى قىلالايسىز. سىز پەقەت ئۆزىڭىزنىڭ بىرەر ئىشنى قىلالايدى- غانلىقىڭىزغا ئىشەنسىڭىزلا، ئاندىن شۇ ئىشنى ھەقىقىي تۈردە قىلالايسىز.

دېمەك، سىز ئەڭ قىيىن ئەھۋالدا تۇرۇۋاتقان بولسى- ڭىزمۇ ئىشەنچ سىزگە يەنىلا غايەت زور كۈچ - قۇدرەت ئاتا قىلالايدۇ.

نيۇ يوركتىكى ئانگې كالتەك توپ كوماندىسىنىڭ باشلى- قى كاسېي ستانگې ئىجابىي پىكىر قىلىشتا دۇنياغا تونۇلغان داڭلىق شەخسنىڭ بىرى. بىر يىلى، ئانگې كالتەك توپ كوماندىسى ملۋاۋكىنىڭ پالۋانلار كوماندىسى بىلەن دۇنيا كالتەك توپ مۇسابىقىسىنىڭ چېمپىيونلۇقىنى تالاشماقچى بولدى. ئىجابىي پىكىر قىلىش ئۇلارغا ھەيران قالارلىق نەتىجىلەرنى ئەكەلدى. ئانگې كوماندىسى شۇ يىلى پۈتۈن ئامېرىكا بويىچە ئېلىپ بېرىلغان بىرلەشمە مۇسابىقىدە باش- تىن - ئاخىر ئوخشۇلۇق ئۇتۇپ، دۇنيا بىرلەشمە مۇسابىقى- سىنىڭ ھەل قىلغۇچ مۇسابىقىسىگە قاتنىشىش ھوقۇقىغا ئاسانلا ئېرىشتى. كۈچلۈك رەقىبى بولمىغاچقا، ئۇتۇش بەك

ئاسان بولدى، لېكىن بۇ ئۇلارنىڭ ئاجىزلىقى بولۇپ قالدى. نەتىجىدە، دۇنيا بىرلەشمە مۇسابىقىسىنىڭ ئالدىنقى تۆت مەيدان مۇسابىقىسىدە ئۇلار قاراپ تۇرۇپ ئۈچ مەيدان ئۇتتۇرۇپ قويدى. ستانگىي باشچىلىقىدىكى ئانگىي كوماندىسى ئۈچۈن ئېيتقاندا، چېمپىيونلۇققا ئېرىشىش مۇمكىن ئەمەستەك بىر ئىش بولۇپ قالدى. ئۇلار كېيىنكى ئۈچ مەيدان مۇسابىقىدە ئۇدا ئۇتتۇۋالىسا، ئاندىن غەلىبىدىن ئۈمىد كۈتۈشكە بولاتتى.

ستانگىي دەرۋەقە شۇنداق قىلدى! ئۇنىڭ باشچىلىقىدىكى كوماندا ئەزالىرى ئومۇمىي ۋەزىيەتنى كونترول قىلىپ، يۇقىرى سەۋىيىلىك ئەمەلىي كۈچىنى نامايان قىلدى. بۇ ھەقىقەتەنمۇ ھاياتىمدىكى مەن كۆرگەن مۇسابىقىلەر ئىچىدە ئەڭ قالتىس مۇسابىقە بولدى. مەن ئۇلارنىڭ قانداق قىلىپ مەغلۇبىيەتنى غەلىبىگە ئايلاندۇرۇپ، ۋەزىيەتنى ئوڭشىيالىغانلىقىنى بىلىشكە بەكمۇ قىزىقتىم. كېيىن جاۋاب تاپتىم، «تەنتەربىيە خەۋەرلىرى» دە ستانگىي توغرىسىدا يېزىلغان بىر پارچە ماقالىنى كۆردۈم. ئۇنىڭدا ناھايىتى مۇۋاپىق تەسۋىرلەنگەن ئىككى جۈملە سۆز بولۇپ، مەن ئۇنى كۆچۈرۈۋالدىم ھەم كۆڭلۈمگە چوڭقۇر ئورنىتىۋالدىم. ئۇنىڭدا مۇنداق دېيىلگەن: «مەغلۇبىيەت، ئوڭۇشسىزلىق ستانگىينى قورقۇتالمىدى، ئۇ يەنىلا چوڭقۇر ئۈمىد باغلىدى» ، «ئەڭ يامان ئەھۋالدىمۇ، غەلىبىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن تىرىشتى!»

گەپ شۇنداق. ستانگىي پەقەت غەلىبىگىلا ئىشەنگەنكى، ئوڭۇشسىزلىققا ھېچقاچان ئىشەنگەن ئەمەس. ئۇ، دۇنيا بىرلەشمە مۇسابىقىسىدە چوقۇم غەلىبە قازىنىدىغانلىقىنى

بىلگەن. شۇڭا، ئۇ بۇ ئالاھىدە رېتسېپنى ئانگې كوماندىسىدىنىڭ ئەزالىرىغا سىڭدۈرگەن. ئۇلار ئاشۇنداق ئىشەنچنى ئارقا تىرەك قىلغاچقا، تەڭداشسىز بولالىغان.

بۇ يەردە مەن بىر ياش ئانىنىڭ ماڭا ئەۋەتكەن خېتى ئارقىلىق بۇ بابنى ئاخىرلاشتۇرماقچىمەن. بۇ خەت مېنى چوڭقۇر تەسىرلەندۈردى. ئەگەر سىز ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ ھەيران قالارلىق كۈچ ـ قۇدرىتىدىن يەنە گۇمانلىنىدىغان بولسىڭىز، مەن سىزنىڭ بۇ خەتنى ئوقۇغاندىن كېيىن ئۇنداق ئوي ـ خىياللىرىڭىزنى ئۆزگەرتىدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىمەن. مېنىڭ ئىشخانامغا ھەرقايسى جايلاردىن داۋاملىق خەت كېلىپ تۇرىدۇ، بەزىلىرىنى ئوقۇغاندا يۈرىكىم ئېچىشىدۇ، ئۇنىڭدا ئازاب ـ ئوقۇبەت، بەختسىزلىك، قايغۇ ـ ھەسرەت قاتارلىق ئېچىنىشلىق ئەھۋاللار، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى ھەر خىل ئاۋارىگەرچىلىكلەر يېزىلغان. لېكىن يەنە نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئىجابىي پىكىر قىلىش ئارقىلىق ھەيران قالارلىق ئۆزگىرىشلەرگە ئېرىشكەنلىكىمۇ يېزىلغان. سىزدە مۇستەھكەم ئېتىقاد بولسىلا، تۇرلۇك توسالغۇلارنى يېڭەلەيدىغانلىقىڭىزغا ئىشەنسىڭىزلا، خۇددى ئوخشىئو ئىشتاتىدىكى ھېنرى ۋانك خانىمدىن كەلگەن خەتتە بايان قىلىنغاندەك، مەقسەتكە يېتەلەيسىز.

قەدىرلىك كارنېگ ئەپەندىم:

ئۆتكەن يىل 10 ـ ئاينىڭ 30 ـ كۈنى، مەن كۈتۈلمىگەن بىر ئەھۋالغا يولۇقتۇم. ئۇ چاغدا ھامىلدار بولغىنىمغا بەش يېرىم ئاي بولغانىدى، باش سۆيى تۇيۇقسىز يېرىلىپ كەتتى. بۇنداق ئەھۋال بۇرۇنمۇ ئىككى قېتىم

يۈز بەرگەن، دوختۇرلار بالىنى ساقلاپ قالغىلى بولمايدۇ دېگەندى، مەنمۇ ئۇلارنىڭ قارارىغا قوشۇلغانىدىم. بۇ قېتىم مەن دوختۇرخانىغا كىرىپ، ئوپېراتسىيە كارىۋىتىدا ياتقىنىمدا بالام بەك كىچىك، ساقلاپ قالغىلى بولمايدىغان ئوخشايدۇ، دەپ ئويلاپ ئۈمىدسىزلەندىم.

لېكىن، يەنە بىر دوختۇر ماڭا: «هازىر، ھەممە ئىش خۇداغا ۋە ئۆزىڭىزگە باغلىق!» دېدى. دەسلەپتە، ئىنتايىن قورقتۇم، كېيىن ئاستا ـ ئاستا تىنچلىنىپ قالدىم. دوختۇر مىدىرلىماسلىقىمنى ئېيتتى. مەن كارىۋاتتا يېتىۋېتىپ، ھېچبولمىغاندا بىر ئايغىچە مىدىرلىمايمەن دەپ قەسەم قىلدىم. بۇ ھەقىقەتەن مۇمكىن بولمايدىغان ئىش ئىدى. چۈنكى مېنىڭ يەنە تۆت ياشلىق ۋە ئىككى ياشلىق بالىلىرىم بار تۇرسا، بۇنداق گەپنى پەقەت ئېغىزدا دېمەك ئاسان. لېكىن، مەن ئېرىمنىڭ ياردىمى بىلەن ھەقىقەتەن بىر ئاي ياتتىم، ياتقاندىمۇ ئۇيان ـ بۇيان ئۆرۈلمەي ياتتىم.

بەزىدە، بەزىلەر ماڭا ئادەمنىڭ روھى چۈشۈپ كېتىدىغان گەپلەرنى قىلسا، مەن ئۇلارغا مەسىلە چىقمايدۇ، ھەممە ئىش ئوڭۇشلۇق بولىدۇ، دېدىم. بىر ئايدىن كېيىن، مەن بوشاندىم، لېكىن قىلچە قورقمىدىم. دوختۇر ماڭا بالىڭىز بەك كىچىك ئىكەن، دېدى. ئۇنىڭ ئېغىرلىقى ئىككى قاداق توققۇز ئۇنسىيە ئىكەن.

مەن ئوپېراتسىيە ئۆيىدىن چىققاندا، بالىلار بۆلۈمىنىڭ دوختۇرى مېنى يوقلاپ كىردى. ھەممە ئادەم بالام توغرىسىدا ياخشى گەپ قىلمايۋاتقان بولسىمۇ، ئۇ كۈلۈمسىرەپ تۇرۇپ: «بالىڭىز ئەي بولۇشى مۇمكىن» دېدى.

ئۇ باشقىلاردەك كۆڭۈلسىز سانلىق رەقەملەرنى تەكرارلى-
مىدى. تۆتىنچى كۈنى تۇغۇت بۆلۈمىنىڭ دوختۇرى ماڭا:
«بالىڭىزنىڭ پەقەت ئازغىنا نەپسىلا قېپقالدى» دېدى.
مەن ئۇنىڭغا: «لېكىن ئۇ يەنىلا نەپەس ئېلىۋاتىدۇ!»
دېدىم. ئاندىن كېيىن بالىلار بۆلۈمىنىڭ دوختۇرىغا تېلې-
فون بېرىپ، ھېلىقى تۇغۇت بۆلۈمىنىڭ دوختۇرىنىڭ
سۆزىنى ئېيتسام، ئۇ ماڭا: «ئەگەر ئۇ دوختۇر يەنە
شۇنداق دەيدىغان بولسا، ئۇنى دېرىزىدىن سەكرەپ ئۆلۈ-
ۋال دەڭ!» دېدى.
يەتتە ھەپتىدىن كېيىن، بالام دوختۇرخانىدىن چىق-
تى، ئېغىرلىقى بەش قاداقتىن ئېشىپ كەتتى. بىر ھەپ-
تىدىن كېيىن ئىشتىھاسى ياخشىلىنىپ، ئېغىرلىقى ئالتە
قاداققا يەتتى. يەنە تۆت كۈندىن كېيىن ئىككى ئايلىق
بولىدۇ. ئۇنىڭ تۇغۇلۇش ۋاقتى 2 - ئاينىڭ 8 - كۈنى
دەپ مۆلچەرلەنگەنىدى، ئەمەلىيەتتە ئۇ بىر نەچچە ئاي
بۇرۇن تۇغۇلۇپ قالدى.

بۇ ياش ئانا قەتئىي نىيەتكە كېلىپ، مەغلۇبىيەتنى يې-
ڭىپتۇ. مەن ئۇنىڭ خېتىنى بالىڭىز چوڭ بولغاندىن كېيىن
كۆرۈپ باقسۇن دەپ ئۆزىگە ئەۋەتىپ بەردىم. بۇ خەت ئۇ
بالا ئۈچۈن كەلگۈسىدە كىشىنى ھاياجانلاندۇرىدىغان بىباھا
گۆھەر بولۇپ قالىدۇ.
دېمەك، سىز ئۆزىڭىزنىڭ مەغلۇبىيىتىڭىزگە يۇقىرىدى-
كى ئۈچ پرىنسىپ بويىچە قايتىدىن قاراپ باقسىڭىز بولىدۇ.
سىناش! ھەقىقىي سىناپ كۆرۈش. پىكىر قىلىش! ھەقىقىي
پىكىر قىلىش. ئىشىنىش! ھەقىقىي ئىشىنىش. بۇ پرىن-

سىپلارنى ئۆزىڭىزنىڭ ئوڭۇشسىزلىقلىرىڭىزغا ھەقىقىي تەدـ
بىق قىلسىڭىز، بارلىق مەغلۇبىيەتلەرنى يېڭەلەيسىز. سىز
بۇ ئىجابىي ۋە ئىجادىي پىكىرلەر ئارقىلىق تىرىشچانلىق
كۆرسىتىۋاتقان چېغىڭىزدا، ئۆزىڭىزنى تولۇق راۋاجلاندۇرالـ
لايسىز. شۇنداق بولغاندا، مەغلۇبىيەت سىزنى يوقىتالـ
ماي قالىدۇ.

ئۈچىنچى باب

قانداق قىلغاندا باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ؟

باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشىشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى

سىز باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلامسىز؟ مەنمۇ شۇنداق بولۇشنى ئۈمىد قىلىمەن. باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ۋە ھۆرمىتىگە ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىش ئىنسانلارنىڭ ئۇزاقتىن بۇيانقى ئارزۇسى. خەلقنىڭ رايىنى سىناش بويىچە ئېلىپ بېرىلغان نۇرغۇن تەجرىبىلەردىن نامايان بولدىكى، ئىنسانلاردا ساقلانغان ئەڭ كۈچلۈك ئارزۇ كۆپچىلىكنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشىش ئىكەن.

دېمەك، قانداق قىلىپ باشقىلار بىلەن بىللە ئۆتۈش ئانچە ئاسان ئىش ئەمەس. ئەگەر بىز باشقىلار بىلەن خۇشال - خۇرام ۋە ئۇنۇملۇك ھالدا بىللە ئۆتۈش خىيالىدا بولىدىكەنمىز، مۇنداق مۇھىم بىر ماھارەتنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز لازىم. زادى قانداق قىلىش كېرەك؟

بىرىنچى جاۋاب ناھايىتى ئاددىي، لېكىن مۇتەخەسسىسلەر بۇنى ئىنتايىن مۇھىم بىر نۇقتا دەيدۇ. بىر كۈنى، مەن

www.uyghurkitap.com

ئىككى دوستۇم بىلەن چۈشلۈك غىزادا بىللە بولدۇم. ئۇلار-
نىڭ بىرى بىر شىركەتنىڭ باش دىرېكتورى ۋۇبىرىج ئەپەن-
دى، يەنە بىرى، يەنە بىر شىركەتنىڭ مۇئاۋىن باش دىرېك-
تورى رېد ئەپەندى ئىدى. بىزنىڭ مۇزاكىرىمىزنىڭ مۇھىم
نۇقتىسى قانداق قىلىپ تېخىمۇ ئۇنۇملۇك تۇرمۇش كەچۈ-
رۈشتىن ئىبارەت بولدى. ئۇلار ئىككىلىسى ئاتاقلىق مال
سېتىش مۇتەخەسسىسى بولغاچقا، مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بىر
مال ساتقۇچى خادىم بولۇش ئۈچۈن قانداق ئاساسىي شەرتلەر-
نى ھازىرلاش كېرەكلىكى توغرىسىدا ئۇلارنىڭ تەلىمىنى ئال-
دىم. ۋۇبىرىج ئەپەندى مۇنداق دېدى: «ئەلۋەتتە باشقىلارنى
ياقتۇرۇشى كېرەك، يەنە ئۆز شىركىتىنىڭ مەھسۇلاتىغا ئىش-
ىنىدىغان ۋە تىرىشىپ ئىجابىي پىكىر قىلىدىغان بولۇشى
كېرەك. لېكىن، ئەڭ مۇھىمى چوقۇم باشقىلارنى ياخشى
كۆرىدىغان بولۇشى كېرەك.»

مېنىڭچە، بۇمۇ باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرى-
شىشنىڭ ئاساسىي شەرتىدۇر. تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغىنى
شۇكى، بىز باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشىشنى بىر
مال ساتقۇچى خادىمنىڭ روھىيىتىدىكى مەلۇم بىر شەكىل
دەپ قارايمىز. ئەگەر بۇ خىل كۆز قاراش قوللىنىلىدىغان
بولسا، بىز شۇنداق ئېيتالايمىزكى، سىز ئۆزىڭىزنى تونۇتا-
لايدىغان بولىسىز. بىر ئادەم چىن كۆڭلىدىن باشقىلارنى
ياخشى كۆرسە، نىسپىي ھالدا، ئۇمۇ چوقۇم كىشىلەرنىڭ
ياخشى كۆرۈشىگە سازاۋەر بولىدۇ. دېمەك، باشقىلارنىڭ
ھۆرمىتىگە سازاۋەر بولۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن باشقىلارنى
چىن كۆڭلىدىن ياخشى كۆرىدىغان بولۇشى كېرەك. بۇنداق
ياخشى كۆرۈش باشقا بىر مەقسەت بىلەن ئەمەس، بەلكى

قەلبىدىن چىقىشى كېرەك.

ئەلۋەتتە، بۇنى ئورۇنداش ئانچە ئاسان ئەمەس. بەزىلەر باشقىلارنىڭ ئامراقلىقىنى قوزغىيالمايدۇ. لېكىن، ئەگەر سىز باشقىلارنى كۆپرەك ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىنىۋالسىڭىز، سىزمۇ ئاسانلا باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلەيسىز. بۇ ھەرگىزمۇ ئېغىزدا «مەن بىرىنى ياخشى كۆردۈمەن» دېيىش بىلەنلا ئەمەلگە ئاشىدىغان ئىش ئەمەس. خۇددى مەن ئېيتقاندەك، بۇ ناھايىتى ئاددىي، لېكىن ئۇنچىۋالا ئاسان ئىش ئەمەس. «باشقىلارنى ياخشى كۆرۈش» بىر خىل تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ نەتىجىسى، ئۇ بىر خىل يېتىشتۈرۈلگەن پىكىر قىلىش ئەندىزىسى. سىزنى باشقىلارنى ياخشى كۆرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلالايدىغان بىر خىل پىكىر قىلىش ھالىتى ئەلۋەتتە ئىجابىي پىكىر قىلىشتۇر. دېمەك، سىز باشقىلارغا بىر خىل سەلبىي ئوي ـ پىكىر بىلەن ئەمەس، بەلكى ئىجابىي پوزىتسىيە بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ.

«مەن ئىجابىي پىكىر قىلىشنى قوللانغىنىمدىن ئېتىبارەن، ھەربىر ئادەمنى ياخشى كۆرۈش كېرەكلىكىنى چۈشىنىشكە باشلىدىم» دېگەن سۆزنى ئاڭلىسام تولىمۇ ھەيران قالىمەن. شۇنىڭغا ئوخشاش پىكىرلەر ئىپادىلەنگەن نۇرغۇنلىغان خەتلەرنى تاپشۇرۇۋالغانمەن.

ئەمەلىيەتتە، بۇلارنىڭ راست ياكى يالغانلىقىنى چۈشىنىش ئانچە تەس ئەمەس. كىشىلەر ۋەھىمە، غەم ـ ئەندىشە ۋە ئۆزىنى مەركەز قىلىش ئېڭىدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، ئاندىن ھاياتىدىكى ھەقىقىي لەززەت ۋە خۇشاللىقنى بىلەلەيدۇ. پۈتكۈل دۇنيا گويا پۈتۈنلەي ئۆزگىرىپ يېڭى تۈسكە كىرىپ قالغاندەك بولۇپ، ئۇلار ھەربىر ئادەم ۋە ھەربىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىشنى ياخشى كۆرۈشكە باشلىغاندەك ھېسسىياتقا كېلىدۇ، ئاق كۆڭۈل، مېھرىبان، يېقىملىق بولۇپ ئۆزگىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىدۇ. ئۇلار قورقۇنچاق، غەمكىن ئادەمدىن ئۆزگىرىپ ھاياتى كۈچكە تولغان سېھىرلىك ئادەملەرگە ئايلىنىدۇ. ئۇلار ئۆزگىرىپ كۆكسى - قارنى كەڭ ئادەم بولىدۇ، ئۇلاردا مېھىر - شەپقەتلىك ۋە باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدىغان خاراكتېر ئاسانلا كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

ئادەم پەقەت ئۆزىگىلا كۆڭۈل بۆلىدىغان بولۇپ قالسا، باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلمەيدۇ. باشقىلار زوقلىنىدىغان ۋە ھۆرمەت قىلىدىغان ئادەم بولۇشى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن دىققەت - ئېتىبارىڭىزنى ئۆزىڭىزنىڭ ۋۇجۇدىدىن باشقىلارنىڭ ۋۇجۇدىغا بۇرىشىڭىز لازىم. پەيلاسوپ ۋىليام جامىس: «ئىنسان تەبىئىتىدىكى ئەڭ كۈچلۈك ئارزۇنىڭ بىرى باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە سازاۋەر بولۇشتۇر» دېگەن. بۇ سۆز «باشقىلار» غىمۇ ئوخشاشلا تەتبىقلىنىدۇ، باشقىلارمۇ سىزنىڭ ھۆرمىتىڭىزگە سازاۋەر بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە ئارتۇقچە كۆڭۈل بۆلۈپ كەتسىڭىز، باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈشكە ۋاقىت چىقىرالمايسىز ۋە زېھنىي كۈچىڭىزمۇ يېتىشمەيدۇ. باشقىلار سىزنىڭ ھۆرمىتىڭىزگە سازاۋەر بولۇشنى ئويلىسىمۇ، لېكىن سىزدىن ئۇ نەرسىگە ئېرىشەلمەيدۇ، ئەلۋەتتە سىزگىمۇ دىققەت قىلىپ كەتمەيدۇ.

مېنىڭ چارلىس ھايدىر دېگەن بىر دوستۇم بار. ئۇ تۇغما ئىجابىي پىكىر قىلغۇچى. ئۇنى ھەقىقىي بىر مەدھىيىچى دېيىشكىمۇ بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ كۆپچىلىكنىڭ كەڭ

ئالقىشىغا سازاۋەر بولغان. ھەر قېتىم كاتىپىم ھايدىردىن تېلېفون كەپتۇ دېسە، مەن بەكمۇ روھلىنىپ كېتىمەن. چۈنكى، مەن ئۇنىڭ بىلەن پاراڭلىشىشقا بەك ئامراق، ئۇ كىشىگە خۇشاللىق ئاتا قىلىدىغان ئادەم. ئەگەر ئۇ مېنىڭ ژۇرناللاردا ئېلان قىلىنغان بىرەر ماقالەمنى كۆرۈپ قالسا، ماڭا دەرھال تېلېفون بېرىپ ياكى خەت يېزىپ: «ماقالىڭىز بەك ياخشى يېزىلىپتۇ! ئۇ سۆزلەر ھەقىقەتەن كىشىلەرنىڭ كۆڭلىدىكى گەپلەر ئىكەن! ئىنتايىن ياخشى ئىكەن!» دەيدۇ.

بۇ ھەقىقەتەن ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەس، چۈنكى ھايدىر دەل كىشىلەر ياقتۇرىدىغان ئادەم. ئۇ ھەمىشە كىشىلەرگە ئىلھام بېرىدۇ، ئەڭ مۇھىمى، باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىغا دىققەت قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئۆزىمۇ بارا - بارا كىشىلەر ھۆرمەت قىلىدىغان ئادەمگە ئايلىنىپ قالغان.

ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ۋە ھۆرمىتىگە سازاۋەر بولۇشنى ئۈمىد قىلسىڭىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز باشقىلارنى ياخشى كۆرۈشىڭىز كېرەك. سىز ئۆزىڭىزنىڭ مۇھەببىتىنى ۋە قىزىقىشىنى ھەقىقىي ھالدا باشقىلارغا ئاتا قىلسىڭىز، باشقىلارنىڭمۇ ئۆزلىرىنىڭ مۇھەببىتىنى باشقىلارغا ئاتا قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتەلەيسىز.

كۆزىتىش سەنئىتى

بىر ئوقۇرمەن ماڭا ئاپتوموبىل شاھى ھېنرى فورد توغرىسىدىكى بىر ھېكايىنى سۆزلەپ بەردى. بۇ ھېكايىنى ئىزچىل تۇردە ناھايىتى ياقتۇرۇپ كەلمەكتىمەن.

بۇ ئاپتوموبىل شاھى ئۆزىنىڭ بىر دوستى بىلەن بىللە چۈشلۈك غىزادا بىللە بولۇۋېتىپ، توساتتىنلا: «كىم سىز-نىڭ ئەڭ ياخشى دوستىڭىز؟» دەپ سوراپتۇ.

ئۇنىڭ ھەمراھى بىرقانچە كىشىنىڭ ئىسمىنى ئاتاپتۇ، لېكىن فورد قېرىنداشنى چىقىرىپ ئۈستەلگە سىلىنغان داس-تىخانغا: «ئەڭ ياخشى دوست قەلبىڭىزدىكى ئەڭ ياخشى نەرسىنى چىقىرالىغان ئادەم» دەپ يېزىپتۇ.

سىز ئادەمنى ئۇنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىن كۆزەتسىڭىز، ئاندىن ئۇنىڭ ھەقىقىي قىياپىتىنى بىلىۋالايسىز. ئەگەر سىز بىراۋغا ياردەملىشىپ، ئۇنى قەلبىدە كۈتكەن مەنزىلگە يەتكۈ-زەلىسىڭىز، ئەلۋەتتە ئۇنىڭ ھۆرمىتى ۋە ئىشەنچىگە سازاۋەر بولالايسىز. بىرەر مۈشكۈل شارائىتتا، ئەگەر سىز بىرەر ئادەمگە ئۆزىڭىزنىڭ غەمخورلۇقىڭىز ۋە سەۋرچانلىقىڭىزنى ئىپادىيەلىسىڭىز، شۇ كىشىلا ئەمەس، بەلكى ئەتراپىكى باشقا كىشىلەرمۇ ئوخشاشلا سىزگە ئىنتايىن ھۆرمەت بىلدۈرىدۇ.

مەن فىلادېلفىيىدە تونۇشلۇق بىر ئوقۇرمەننىڭ بىر پارچە خېتىنى تاپشۇرۇۋالدىم. ئۇ ئاشۇ پرىنسىپقا ئەمەل قىلغانىكەن. ئۇلارنىڭ ئىشخانىسىدا ئاسانلىقچە تاقابىل تۇر-غىلى بولمايدىغان بىر دىرېكتور بار ئىكەن. ئۇ خېتىدا مۇن-داق دەپتۇ:

شۇ كۈنى، دىرېكتور يەنە كېلىپ مەندىن چاتاق تاپ-ماقچى بولدى. مەن ئىشلىمەسلىك نىيىتىگە كەلدىم! شۇڭا باشقا بىر خىزمەت تېپىشقا كىرىشتىم. كېيىن ئىجابىي پىكىر قىلىش توغرىسىدىكى كىتاب مېنى جەلپ

قىلىۋالدى. مەن ئۇنى ئەمەلدە كۆرسەتمەكچى بول-
دۇم.
شۇنىڭ بىلەن مەن تەۋەككۇلچىلىك قىلىپ باقتىم.
خوجايىنغا بىر پارچە خەت يېزىپ، ئۇنىڭ ماڭا ئۆز شىر-
كىتىدە ئىشلەش پۇرسىتى بەرگەنلىكىگە رەھمەت ئېيت-
تىم. لېكىن ئۇنىڭغا تەكلىپ بېرىپ، ئەگەر شىركەتنىڭ
كەيپىياتى تېخىمۇ ياخشىراق تەرەپكە قاراپ ئۆزگەرسە،
ئۇنىڭ كەسپىي ئىشلىرىنىڭ تېخىمۇ روناق تاپىدىغانلىقىغا
ئىشىنىدىغانلىقىمنى بىلدۇردۇم.
مەن خوجايىنغا مۇنداق دېدىم: «سىز ھەر قېتىم
بىزنىڭ دىرېكتورىمىزنى چاقىرتقىنىڭىزدا، دىرېكتور
جىددىيلىشىپ نېمە قىلارىنىمۇ بىلمەي قالىدىكەن. ئۇنىڭ
كاللىسى تېخىمۇ كالۋالىشىپ، قولىدىكى نەرسىلەرنىمۇ
ئۈستەلنىڭ ئۈستىگە تاشلاپ قويۇپ چىقىدىكەن. سىز
دىرېكتورنى ئىشخانىڭىزغا چاقىرتىپ ئاچچىقلانسىڭىز،
دىرېكتورمۇ بۇ ئاچچىقنى باشقىلارغا ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ.
بۇ ئىشلارنى سىز بىلەمسىز؟ نېمە ئۈچۈن بىز ئارىمىزنى
مۇھەببەت بىلەن تولدۇرالمايمىز؟»
بۇ بۇنىڭدىن بىرنەچچە ھەپتە ئىلگىرىكى ئىش ئىدى.
مەن تېخى ئىشتىن بوشىتىلمىدىم. ھازىر ئىشخانىنىڭ
كەيپىياتىمۇ ناھايىتى ياخشى، كۆپچىلىكنىڭ خىزمەت
كەيپىياتىمۇ كۆپ ياخشىلاندى. مەن خوجايىنىڭمۇ جاپاغا
چىداپ كۈرەش قىلغانلىقىنى بىلىمەن. مەن ئۇنىڭ ئالدىدا
ناھايىتى خىجىلمەن. شۇڭا مەن ئۇنىڭغا قولۇمدىن كېلىد-
شىچە ياردەم بېرىشنى خالايمەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇ ئايال ئوقۇرمەن مەسىلىنى ئىجابىي جەھەتتىن ئويلىغان، قىيىنچىلىقتا دۇچ كەلگەن ئەھۋالدا، كەيپىياتى بىلەن ئىنكاس قايتۇرماي، بەلكى ئاقىلانە ئۇسۇل قوللانغان. ئۇ ھېلىقى جىددىيلىشىپ قورقۇپ كېتىدىغان دىرېكتورنىڭ كەينىدە بەزى ئالاھىدە سەۋەبلەرنىڭ بارلىقىنى كۆرەلىگەن. يەنى ھېلىقى ئادەمنىڭ ھەمىشە خاتىرجەم يۈرەلمەيدىغانلىقىنى بايقىغان. بۇ ئايال ئوقۇرمەن ئۇ خىل ھەرىكەتنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى كۆزەتكەن ۋە تېخىمۇ يۇقىرىدا تۇرۇپ بۇ ئىشنى چۈشەنگەن ھەم ھەل قىلغان. تەبىئىيكى، ئۇمۇ ئىشخانىدىكى ھۆرمەتكە سازاۋەر كىشىگە ئايلانغان. ئۇ قانداق قىلىپ چۈشىنىش ۋە سەۋر قىلىش ئارقىلىق باشقىلارنىڭ دىل ئازابىنى ئاڭلاشنى ئۆگىنىۋالغان. ھەتتا باشقىلار زۇۋان سۈرمىگەن ئەھۋالدىمۇ، ئۇ ئۇلارنىڭ غەلىتە ھەرىكىتىدىن ئۇلارنىڭ ئوي ـ خىيالىنىڭ نېمىلىكىنى بىلىۋالىدىغان بولغان. ئۇ بىر ئادەمنىڭ ھەرىكىتى ئۇنىڭ سۆزى بىلەن ئوخشاش ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى چۈشەنگەن. بىز، كۆپىنچە باشقىلارنىڭ سۆزىنى ئاڭلاش بىلەنلا چەكلىنىپ قالىدىمىز كى، ھەرىكەتنىڭمۇ بىر خىل تىل ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلمايمىز. شۇڭا كىشىلەر ئارىسىدىكى ئالاقە توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئاڭلاش سەنئىتى

ئاڭلاش سەنئىتى باشقىلار ياقتۇرىدىغان ئادەملەرنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ سىرىنىڭ بىرى. باشقىلار بىرەر ئىش بىلەن بىزنى ئىزدەپ كەلسە، بىز ھەمىشە كۆپ سۆزلەپ كېتىمىز،

ھەمىشە نۇرغۇنلىغان تەكلىپلەرنى بىرىشكە ئۇرۇنىمىز. ئەمەلىيەتتە، بۇنداق چاغدا ئەڭ زۆرۈر بولغىنى سوكوت قىلىش ھەمدە سەۋرچانلىق ۋە سىرداشقاقلىقنى قارشى تەرەپكە يەتكۈزۈشتۇر.

مېنىڭ يازغۇچى دوستۇم ئارتۇر گوردون ماڭا بىر كىچىك بازاردىكى گېزىت مۇھەررىرىنىڭ ھېكايىسىنى سۆزلەپ بەردى. بۇ مۇھەررىر گېزىتخانىدا ھەمىشە ماقالە كۆرىدىكەن، باش بەتكە ماقالە يازىدىكەن، يېرىم كېچىگىچە ئىشلەيدىكەن. بىر كۈنى يېرىم كېچىدە ئۇ ئالدىراش ئىشلەۋاتقاندا، بىرى ئىشىكنى قېقىپتۇ. كەلگەن كىشى ئۇنىڭ بۇرۇنقى كونا قوشنىسى ئىكەن. ئۇنىڭ ئوغلى يېقىندىلا سۇدا تۇنجۇقۇپ ئۆلۈپ كەتكەنىكەن. ئۇ خوتۇنى ۋە ئوغلى بىللەن بىللە قېيىق ئوينىغىلى چىققاندا، قېيىق كۆمتۈرۈلۈپ كېتىپ، ئايالى قۇتقۇزۇۋېلىنغان، ئوغلى بەختكە قارشى ئۆلۈپ كەتكەنىكەن. بۇ ۋەقەدىن بۇ مۇھەررىرنىڭ خەۋىرى بار ئىكەن. ئۇ شۇ كۈنى كەچتە خېلى ئۇزاققىچە كوچا ئايلىنىپ يۈرۈپتۇ. كېيىن ئاشۇ مۇھەررىر دوستىنىڭ ئىشخانىسىدىكى چىراغ نۇرى — ئېھتىمال مۇھەررىرنىڭ سىرداشقاقلىقى ۋە مېھرىبانلىقى — ئۇنى جەلپ قىلىپ بۇ يەرگە كىرىپتۇ.

مۇھەررىر: «بىېر، كىرىپ ئولتۇرۇڭ، بىرئاز ئارام ئېلىۋېلىڭ!» دەپتۇ. كۆڭلى پەرىشان بۇ ئاتا بىر ھازاغىچە لام ـ جىم دېمەي جىم ئولتۇرۇپتۇ. بۇ چاغدا مۇھەررىر بىر ئېغىزمۇ گەپ قىلماي، ئۆز ئىشىنى قىلىۋېرىپتۇ، كونا قوشنىسىنىڭ زۇۋان سۈرمەي جىم ئولتۇرغانلىقى تۈپەيلىدىن مەيۈسلىنىپمۇ قالماپتۇ.

بىرئازدىن كېيىن، ئۇ كونا قوشنىسىدىن: «بىرەر ئىس-

تاكان كوفى ئىچىپ قويامسىز؟» دەپ سوراپتۇ ـ دە، ئۇنىڭ ئالدىغا بىر ئىستاكان قىزىق كوفى ئەكەپتۇ. «ئىچىڭ! بىيىر، ئىسسىقراق ئۇسسۇزلۇق ئىچىۋالسىڭىز راھەتلىنىپ قالىسىز!» دەپتۇ. ئەمما ئۇلار يەنىلا پاراڭلاشماپتۇ.

بىر دەمدىن كېيىن، بىيىر: «جېك، سۆزلەشكە مېنىڭ تەييارلىقىم يوق» دەپتۇ.

«كېرەك يوق، سىز ئولتۇرۇپ تۇرۇڭ، مەن ئىشىمنى قىلىۋېرەي.»

يەنە بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، بىيىر: «ئەمدى مەن سۆزلىمەكچىمەن» دەپتۇ ـ دە، تولۇق بىر سائەتتەك سۆزلەپتۇ، جېك يېنىدا ئولتۇرۇپ ئاڭلاپتۇ. بىيىر ئۆز بېشىدىن ئۆتكەن ئاشۇ ئىشلارنى تەپسىلىي سۆزلەپ بېرىپتۇ، ئۇ يەنە «ئەگەر مەن… بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرمىگەن بولاتتى» دەپ مەسئۇلىيەتنىڭ ھەممىسىنى ئۆزىگە يۈكلىۋاپتۇ. ئۇ ئەتىگەن سائەت ئۇچكىچە سۆزلەپتۇ، ئاخىرىدا: «بۈگۈن ئاخشام مېنىڭ سۆزلىمەكچى بولغان سۆزلىرىم ئەنە شۇ!» دەپ سۆزىنى توختىتىپتۇ.

مۇھەررىر جېك ئورنىدىن تۇرۇپ ئۇنىڭ يېنىغا كېلىپ، ئۇنى قۇچاقلاپ تۇرۇپ: «ئۆيىڭىزگە قايتىپ كېتىڭ! قايتىپ ئۇخلاڭ!» دەپتۇ.

«كېيىن يەنە كەلسەم بولامدۇ؟»

«قاچانلا بولسا بولۇۋېرىدۇ، كۈندۈزى كېلەمسىز ياكى كەچتە كېلەمسىز، ئىشقىلىپ كەلمەكچى بولسىڭىزلا. خۇدا سىزگە بەخت ئاتا قىلغاي!»

مانا بۇلار ئاشۇ مۇھەررىرنىڭ قىلغان ئىشلىرى. ئۇ جىم ئولتۇرۇپ ئاڭلىغان، ئۇنىڭ قەلبى مۇھەببەت بىلەن

تولغاچقا، تەبىئىي ھالدا ھېسداشلىقى ئىپادىلەنگەن. ئۇ ئا-
شۇنداق «ئىجادىي ھالدا» باشقىلارنىڭ سۆزىنى زەن قويۇپ
ئاڭلىغاچقا، مەھەللىسىدىكى بارلىق كىشىلەرنىڭ ھۆرمىتىگە
سازاۋەر بولغان. ئۇ باشقىلارنىڭ كۆڭلىدىكى قىيىنچىلىقلى-
رىنى سۆزلىشىگە ئىلھام بېرىدىكەن ھەم ئۇنى ھەل قىلىش-
نىڭ يوللىرىنى كۆرسىتىپ بېرىدىكەن. دەل مۇشۇنداق بول-
غاچقا، باشقىلارنىڭ ھەممىسى ئۇنى ياخشى كۆرىدىكەن.

باشقىلارنىڭ ئۆزىنى قوبۇل قىلىشىغا ياردەم بېرىش

مېنىڭ ئايۋا ئىشتاتىنىڭ ئوۋا بازىرىدا ئولتۇرۇشلۇق
سىتېۋ دېگەن بىر ياخشى دوستۇم بار، ئۇمۇ باشقىلارنىڭ
سۆزىنى ئاڭلاشنى بىلىدۇ. ئۇ باشقىلارنىڭ چىشىغا تېگىدى-
غان ئىش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ، يەنى باشقىلار ئۇچۇن مەخ-
سۇس قەرز سۈيلەيدۇ. ئۇ ۋاپرو پۇل يىغىش ئىدارىسىنىڭ
بىر خادىمى بولۇپ، سودا ـ سانائەتچىلەر پۇل تاپشۇرىدىغاندا
ئۇنى قەرزدارلاردىن قەرز يىغىشقا تەكلىپ قىلىدۇ. بىرنەچ-
چە يىلدىن بۇيان، ئۇ باشقا پۇل يىغقۇچىلارغا ئوخشاش،
قەرزدارلارنى ئىزدەپ تېپىپ، ئۇلارغا ياخشى گەپ قىلىپ
كەلگەن، ئەلۋەتتە بەزىدە «ھۆكۈمەتنىڭ ئىشىنى ھۆكۈمەت-
نىڭ تەلىپى بويىچە بېجىرىشكە توغرا كېلىدۇ» دېگەندەك
گەپلەرنى قىلىپ، چىرايىنى تۈرۈپمۇ قويغان.

بىر كۈنى، ئۇ ئىجابىي پىكىر قىلىش دېگەن بۇ نەزەرد-
يىدىن خەۋەر تاپقاندىن كېيىن، بۇ ئۇسۇلنى خىزمىتىدە
قوللىنىپ كۆرۈش قارارىغا كەپتۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

ئۇ ئۆزىگە مۇنداق دەپتۇ: «ئەگەر مەن بىر ئاز ئەجابىي
بولغان ئۇسۇلنى قوللانسام، مۇبادا مەن ھەربىر قەرزدارغا
ئىسىلزادىلەرگە مۇئامىلە قىلغاندەك مۇئامىلىدە بولسام،
ھەممىسى قىيىنچىلىقتا يۈزلىنىشنى خالايدۇ، ئەگەر مەن
يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ ئۇلارنىڭ قىيىنچىلىقلىرىنى ھەل قىلىپ
بەرسەم...»

شۇنىڭ بىلەن ستېۋ ئۆزىنىڭ قەرز سۈيلەش شىركىتى-
نى مۇلازىمەت كوپىراتىپىغا ئۆزگەرتىپ، مەخسۇس باشقى-
لارنىڭ قىيىنچىلىقىنى ھەل قىلىپ بېرىدىغان بوپتۇ. ئۇ
مۇشۇ قارارغا كەلگەندىن كېيىن، بىرىنچى بولۇپ يىگىرمە
يەتتە ياشلىق بىر ئائىلە ئايالىنى زىيارەت قىلىشنى نىشانلاپ-
تۇ. بۇ ئايالنىڭ مەلۇم بىر دۇكانغا قەرز بولۇپ قالغىنىغا
يەتتە ئاي بولغانىكەن. ستېۋ جىددىيلەشمەي تۇرۇپ بۇ ئايال-
دىن قەرز سۈيلەپتۇ ھەم گېپىنى ئۆزگەرتىپ ئەكسىچە مۇن-
داق دەپتۇ: «مەن سىزنىڭ ھەل قىلىشقا تېگىشلىك نۇرغۇن
ئىشلىرىڭىزنىڭ بارلىقىنى بىلىمەن، بولمىسا سىز بۇنچىۋالا
كۆپ قەرزگە بوغۇلۇپ قالمىغان بولاتتىڭىز، مەن بۇ مەسى-
لىنى بىرلىكتە ھەل قىلىپ كېتەلەيدىغانلىقىمىزغا ئىشىنى-
مەن، بىز بىرلىكتە بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئامالىنىڭ
بار - يوقلۇقىغا قاراپ باقايلى.» ئۇنىڭ سۆزى بەكمۇ يېقىم-
لىق بولغاچقا، قارشى تەرەپكە چوڭ ئىشەنچ بېغىشلاپتۇ.

ستېۋنىڭ بىلىشىچە، بۇ ئائىلىنىڭ داۋالىنىش خىراجى-
تى بەك ئېشىپ كەتكەچكە، يىغقان پۇللىرىنىڭ ھەممىسى
خەجلىنىپ بولغان، قەرزىمۇ بارغانسېرى كۆپىيىپ، ئىقتى-
سادىي ئەھۋالى ناھايىتى ناچارلىشىپ كەتكەن. بۇ ئايالنىڭ
ئېرى خىزمىتىنى ساقلاپ قالالمىغاچقا، ھەممە ئايالى بىلەن

ئۇرۇشىدىغان بولۇپ قالغان. سىتىۋ بۇنداق ئەھۋالدىكى كىـ
شىلەرنىڭ ئاساسىي مەسىلىسى ئۇلاردا تەشكىللەش، تەرتىپـ
كە سېلىش كاللىسىنىڭ يوقلۇقىدىن ئىبارەت دەپ قارىغان.
ئۇلار ھەرقانچە ئامال قىلىپمۇ قەرزىنى تۆگىتەلمىگەن. شۇـ
ڭا، سىتىۋ ئالدى بىلەن ئۇلاردا ئۆزىگە نىسبەتەن بىر ئىشەنچ
پەيدا قىلىش، يەنى ئۇلارنىڭ كەلگۈسى تۇرمۇشىنى تەشكىلـ
لەپ، تەرتىپكە سېلىپ، ئۇلارنى ھازىرقى قىيىنچىلىقتىن
قۇتۇلدۇرۇش كېرەك دەپ قارىغان.
شۇنىڭ بىلەن ئۇ، بۇ خانىمغا ئالدى بىلەن بارلىق
قەرزىنى بىر ـ بىرلەپ يېزىپ چىقىشىنى، شۇنداقلا مال ـ
مۈلكىنىمۇ تىزىملاپ چىقىشىنى بۇيرۇپتۇ. ئۇنىڭدىن كېـ
يىن، ئۇلار بىرلىكتە مۇددەتكە بۆلۈپ پۇل تاپشۇرۇش پىلاـ
نىنى تۈزۈپ چىقىپتۇ. سىتىۋ: «كۈنىگە 0.85 فۇڭدىن
تاپشۇرسىڭىز، قەرزىڭىزنى بىر يىل ئىچىدە قايتۇرۇپ بولىـ
دىكەنسىز، بۇنى ئورۇندىيالامسىز؟» دەپ سوراپتۇ. بۇ خاـ
نىم ئورۇندىيالايدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ، كېيىن دەرۋەقە ئوـ
رۇنداپتۇ. توققۇز ئايدىن كېيىن، ئۇ ئايال بارلىق قەرزىنى
تۆگىتىپ بوپتۇ، ئۇنىڭ ئېرىمۇ خىزمەت تېپىپتۇ. ئەر ـ
ئايال ئىككىسىنىڭ مۇناسىۋىتىمۇ ياخشىلىنىپ كېتىپتۇ.
كېيىن، سىتىۋ «قەرزدارلارنىڭ دوختۇرى» دېگەن
ھۆرمەتلىك نامغا سازاۋەر بوپتۇ. ئۇنىڭ خېرىدارلىرى ئۇنىڭ
بىلەن مۇئامىلە قىلىشنى ياخشى كۆرىدىكەن، ھېيت ـ ئايەمـ
لەردە ئۇنىڭغا ئاتكرىتكا ئەۋەتىشنى ئەستىن چىقارمايدىكەن.
كوچىلاردا ئۇنى ئۇچرىتىپ قالسا، نۇرغۇن كىشىلەر ئالايىـ
تەن ئۇنىڭغا ئالدىغا كېلىپ سالاملىشىدىكەن ياكى يېڭى يىلغا
خۇشاللىق ۋە بەخت تىلەيدىكەن. ئويلاپ كۆرۈڭلار، قەرز

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۆيلىگىنىچىگە ئاتكرىتكا ئەۋەتىپ، ئۇنىڭ يېڭى يىلىغا خۇشال-لىق تىلىگەن! سىز ئۆزىڭىزنىڭ باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنى ئەجايىپ پىكىر قىلىش ئارقىلىق ئويلىيا-لىغان ۋە ئۆلچىيەلىگەن چېغىڭىزدا ياكى ئۇلارنىڭ مەسىلىنى توغرا بىر تەرەپ قىلالماي قىيىنچىلىققا يولۇققانلىقىنى بايقى-غان چېغىڭىزدا، ئۇلارنىڭ ھەقىقىي ياخشى كۆرىدىغان ئادى-مىگە ئايلىنىپ قالىسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇنداق ئادەملەرمۇ بىر خىل ئالاھىدە سۈپەتكە ئىگە بولغان بولىدۇ، يەنى باشقىلارنىڭ ئۆزىنى قوبۇل قىلىشىغا ياردەم بېرىشنى ياخشى كۆرىدۇ. مۇشۇن-داق قىلالىغان ھەرقانداق ئادەم باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا سازاۋەر بولىدۇ.

ئۆزىنى ئۆزى قوبۇل قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش

ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالغان بىر خىل ئادەملەر باركى، ئۇلار ھەمىشە ئۆزىنى قوبۇل قىلىشنى بىلمەيدۇ، شۇنداقلا ئۆزىنى ئۆز ئۆزىدىن ئاغرىنىدىغان، ئۆزىنى ئۆزى ئوڭۇش-سىزلىققا ئۇچرىتىدىغان كەيپىياتقا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. بىر ئادەمنىڭ كۆڭلىنىڭ ئارامى بولمىسا، باشقىلارمۇ ئۆزىنى سەزمىگەن ھالدا ئۇنىڭ جىددىيلىك كەيپىياتى ئىچىگە كى-رىپ قالىدۇ ۋە ئۇنىڭغا قارىتا ياخشىراق تەسىراتتىمۇ بولال-مايدۇ. ھېچبولمىغاندا، ئۇ — شۇنداق ئويلىغاچقا — نەتىجىدە ئۆزى بىلەن باشقىلار ئوتتۇرىسىدا ناچار بولغان بىر خىل كىشىلىك مۇناسىۋەت كېلىپ چىققان، دەپ قارايدۇ.

مېنىڭ بىر دوستۇم بار، ئۇ داڭلىق يازغۇچى ۋە ناتىق.

ئۇنىڭ بويى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ بويىدىن سەل پاكارراق. بىراق، ئۇ ئۆزىدىكى ئۆزلۈك ئېڭىنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن ئۆزىنىڭ بويىغا بەكمۇ دىققەت قىلىدۇ. ئۇ ئۆزىدىن ئېگىز ئادەملەر بىلەن ھەرگىز بىللە سۈرەتكە چۈشمەيدۇ ۋە بىللە ھەرىكەت قىلمايدۇ. ئۇ بارغانسېرى تۇگۇلۇۋېلىپ قورۇنىدىغان بولۇپ قالغان. كېيىن ئۇ مېنىڭ بىر كىتابىمدىن مېنىڭ باشقا بىر دوستۇم توغرىسىدىكى ھېكايەمنى ئوقۇپتۇ. مېنىڭ ئۇ دوستۇمنىڭ خاراكتېرى كۈچلۈك ئىدى. ئۇ، ئادەم ئاۋارىچىلىككە ياكى ناچار مۇھىتقا دۇچ كەلگەندە، ئۆزىنى ئۇلۇغ ئادەم دەپ پەرەز قىلسا، شۇنىڭ بىلەن بىللە كۆكسى ـ قارنىنىڭ كەڭ ئىكەنلىكىنى ئىپادىلىسە، ئۆزىنىڭ ئۇلۇغ ئادەم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ، دەپ قارايتتى.

ئۆزىنىڭ بويى تۈپەيلىدىن ئۆزىنى كەمسىتىدىغان بۇ دوستۇم بۇ قائىدىنى بىلگەندىن كېيىن، ئۇنى ئەستايىدىل ئىجرا قىلىپتۇ. ئىجابىي پىكىر قىلىشنى ماھىرلىق بىلەن قوللىنىپ، بىر خىل توغرا پوزىتسىيە بىلەن ئۆزىنى قوبۇل قىلىشقا باشلاپتۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىنىڭ بويىغا ئۆزلۈك ئېڭى بىلەن قارىمايدىغان بوپتۇ. كېيىن مەن ئۇنىڭ: «بىر ئادەمنىڭ بويىنىڭ ئېگىزلىكى ئۇنىڭ پۈتىنىڭ قانچىلىك ئۇزۇن بولۇشى ياكى بەدىنىنىڭ بەستلىك بولۇشى بىلەن ئەمەس، بەلكى قۇلىقىنىڭ ئۇستى قىسمىنىڭ قانچىلىك ئېگىز بولۇشى بىلەن ئۆلچىنىدۇ، مانا بۇ ئەڭ مۇھىم» دېگەنلىكىنى ئاڭلىدىم. ئەمدى بويى ئېگىز ئادەملەرمۇ ئۇنىڭغا بېشىنى ئېگىپ قاراپ، نائىلاج چىن كۆڭلىدىن ھۆرمەت قىلماقتا. ئۇ ئۆزىنى قوبۇل قىلىشنى ئۆگىنىۋالدى، ئۆزى-

www.uyghurkitap.com

نىڭ بويىنىمۇ قوبۇل قىلدى ھەم ئۆزىنىڭ ھەقىقىي كاتتا ئادەم ئىكەنلىكىنى بىلدى. مېنىڭ ئۇنىڭ ئۆزىنى قوبۇل قىلىشىغا ياردەم بەرگەنلىكىم ئۈچۈن، ئۇ مەندىن ناھايىتى مىننەتدار ئىكەنلىكىنى ئېيتتى.

بۇرۇن مەنمۇ گەپ قىلغاندا ھەمىشە مۇۋاپىق سۆز تاپالمايتتىم. مۇشۇنداق بولغاچقا ھەمىشە ئوڭايسىزلىنىپ خىجىللىق ھېس قىلاتتىم، بولۇپمۇ ئاز ساندىكى دوستلىرىم بىلەن پاراڭلاشقاندا شۇنداق بولاتتى. ناھايىتى ئەجەبلىنەرلىكى شۇكى، بىرلا ئاڭلىغۇچى بولغاندا، تەسىرگە ئۇچرىمايتتىم. ئەگەر شۇ سورۇندا ئەمەلىي مەلۇماتى يۇقىرى بىرەر ئادەم بولۇپ قېلىپ، قىزىقارلىق پاراڭلارنى سالسا، ئىشلەتكەن سۆز ـ ئىبارىلىرىدىمۇ مەلۇماتلىق ئىكەنلىكى بىلىنىپ تۇرسا، ئۆزۈمنى كەمسىتەتتىم، ھەتتا بىرەر باھانە تېپىپ كېتىپ قالاتتىم. بۇنداق ئۆزلۈك ئېڭى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتى بىر خىل ئېچىنىشلىق كەچۈرمىش ھېسابلىنىدۇ.

بۇنداق ئەھۋالغا قارىتا، ئاپام مېنى ئىزچىل رىغبەتلەندۈردى. سىراكۇس ئۇنىۋېرسىتېتى تىلشۇناسلىق ئىنستىتۇتىنىڭ باشلىقى پروفېسسور دىرلۇ مېنىڭ دوستۇم ئىدى، ئۇمۇ شۇنداق قىلدى. ئۇ ماڭا باشقىلارنىڭ نۇتۇق سۆزلەش ئۇسۇلىنى دورىماي پەقەت ئۆزىنىڭ ئۇسلۇبىنى يارىتىش كېرەكلىكىنى ئېيتىپ بەردى. «سىز ئاددىي، ئىخچام بولغان ئادەتتىكى ئىنگلىز تىلى بىلەن سۆزلەۋېرىڭ، — دېدى ئۇ، — ئىمكانقەدەر ھەربىر ئادەم چۈشىنەلەيدىغان سۆزلەر بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ ئۇسۇلى بويىچە سۆزلەۋېرىڭ، مېنىڭچە سىز ياخشى سۆزلەيدىكەنسىز!»

پروفېسسور دىرلۇ ھەم مېنىڭ ئۇستازىم بولىدۇ. ئۇ چاغلاردا مەن تېخى ياش ئىدىم، مەن ئۇنىڭدىن مېنىڭ سۆز-لەش ئۇسۇلۇمغا قارىتا تېخنىكىلىق جەھەتتە تۈزىتىش بېرىشى-نى ئۆتۈندۈم. «مەن سىزگە ھەرگىزمۇ ئۆگىتەلمەيمەن، — دېدى ئۇ جاۋاب بېرىپ، — ئەگەر سىز ئاممىغا نۇتۇق سۆز-لەش ماھارىتىڭىزنى ئۆزگەرتىشنى ئويلىسىڭىز، ئۇنىۋېرسى-تېتقا كىرىپ ئوقۇش پۇلى تاپشۇرۇپ دەرس ئاڭلاڭ. لې-كىن، مەن چېركاۋغا كىرگەندە سىز يەنىلا مېنىڭ ئۇستا-زىم، مەن بولسام سىزنىڭ شاگىرتىڭىز، سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۇسۇلىڭىز بويىچە سۆزلىسىڭىزلا بولىدۇ.»

مەن بۇ سۆزنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدىن ناھايىتى مىننەتدار بولدۇم، چۈنكى ئۇ مېنىڭ ئۆزۈمنى قوبۇل قىلى-شىمغا ۋە ئۆز ئۇسلۇبىمنى يارىتىشىمغا ياردەم قىلدى.

باشقىلارغا قىزىقىشنى ئۆگىنىۋېلىش

ئەگەر سىزمۇ باشقا ئادەملەرگە قىزىقسىڭىز ۋە ئۇلارنى مۇھىم ئادەملەر دەپ بىلسىڭىز، ئۇلارغا دائىم غەمخورلۇق قىلسىڭىز، بۇنداق مۇئامىلە سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازى-نىش پۇرسىتىڭىزنى ئاشۇرىدۇ ھەم سىزنى تېخىمۇ بەختلىك قىلىدۇ، باشقىلارمۇ مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن سىزنى ياخشى كۆرىدىغان بولىدۇ. سىز ئۇلارغا بەزى ئىجابىي ياردەملەرنى بېرىڭ ۋە ئۇلار بىلەن ماھارەت ئالماشتۇرۇڭ. باشقىلارغا قانداق ياردەم بېرىشنى بىلىشمۇ بىر خىل سەنئەت، ئۆزىنىڭ نېمە قىلىشنى بىلگەن ئادەم چوقۇم نۇرغۇن ئادەملەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مېنىڭ بىر ئوقۇرمىنىم بار، ئۇ نيۇ يورك‌نىڭ شىمالىي تەرىپىدىن بىر كىيىم ـ كېچەك دۇكىنى ئاچقان. بۇنىڭدىن بىر نەچچە يىل ئىلگىرى، ئۇنىڭ تىجارىتى بەكمۇ كاسات ئىدى. ئۇنىڭ دۇكىنى ھەم پاسكىنا، ھەم قالايمىقان بولغاچقا، كىشىلەرنى جەلپ قىلالماسلىقى تۇرغان گەپ. ئۇنىڭ ماللىرىمۇ قالايمىقان تاشلىنىپ دۆۋىلەپ قويۇلغان، خوجايىنمۇ ئۆزىنىڭ تىجارىتىگە ئوخشاش سۇس، لايغەزەل ئادەم ئىدى.

بىر كۈنى، ئۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلىدىغان بىر دوستى ئۇنىڭ قېشىغا بېرىپ:

— تىجارىتىڭ ياخشى بولۇۋاتامدۇ؟ — دەپ سوراپتۇ.

— بەك ئوسال، ھەقىقەتەن ئامال بولمايۋاتىدۇ! — دەپ جاۋاب بېرىپتۇ خوجايىن.

ئۇنىڭ دوستى دۇكاننىڭ ئەھۋالىنى كۆرۈپ:

— تىجارىتىڭنىڭ ياخشى بولمايۋاتقانلىقىغا قىلچىمۇ ھەيران ئەمەسمەن. دۇكىنىڭغا قاراپ باق، بۇ زادى نېمە قىلغىنىڭ؟ بۈرۈن بۇ دۇكان پۈتۈن بازار بويىچە ئەڭ چىرايلىق ئىدى! — دەپتۇ.

— مەسىلە دۇكاننى ياسايدىغان پۇلنىڭ بولماسلىقىدا، يېتەرسىزلىكلەر ماڭىمۇ ئايان، ئەگەر سىرتتىكى قەرز پۇللارنىڭ ھەممىسىنى يىغىۋالىغان بولسام، دۇكاننى بۈرۈنقىدەك چىرايلىق قىلىپ ياسىغان بولاتتىم، — دەپتۇ خوجايىن.

— قەرز پۇللىرىڭنىڭ ھەممىسىنى يىغىۋالمىغىنىڭ، — دەپتۇ دوستى، — ھەقىقەتەن ئەجەبلىنەرلىك ئىش بوپتۇ! ئېھتىمال، مېنىڭ ساڭا ياردىمىم تېگىپ قالار، بىز

بىرلىكتە بىر ئامال قىلىپ كۆرەيلى، سەن قەرزدارلارنىڭ ئىسمىنى ماڭا دەپ بېرەلەمسەن؟

خوجايىن ھېساباتى دەپتىرىنى ئېچىپ، قەرزدارلارنىڭ تىزىملىكىنى ئۇنىڭغا بېرىپتۇ، جەمئىي توقسان ئالتە نەپەر ئىكەن. دوستى قەلىمىنى چىقىرىپ خالىغان بىرىنىڭ ئىسمىنى كۆرسىتىپ:

— بۇ ئادەمنىڭ ھەممە ئەھۋالىنى ماڭا ئېيتىپ بەر! — دەپتۇ.

خوجايىن ھەيران بولغان ھالدا ئۇنىڭغا قاراپ:

— بۇ نېمە دېگىنىڭ؟ — دەپتۇ.

— سەن بۇ ئادەمنى پەقەت چۈشەنمەمسەن؟ مەن ئۇنىڭ ئائىلىسى، ئۇنىڭ مەسىلىلىرى ۋە ئېھتىياجىنى كۆزدە تۇتۇۋاتىمەن.

خوجايىن داڭ قېتىپ قاپتۇ!

— ئەلۋەتتە بىلمەيمەن! مېنىڭ بۇنداق پارچە - پۇرات ئىشلارنى قىلىشقا قىلچىمۇ ۋاقتىم يوق! مەن ئۇچۇن ئېيتقاندا، ئۇ، ھېساباتى دەپتىرىمدىكى بىر خېرىدار، ئۇ ماڭا قەرزدار، قەرزنى تېزلا قايتۇرمىدى، خالاس!

ئۇنىڭ دوستى يەنە بىر ئىسىمنى كۆرسىتىپ: «بۇ ئادەمنىچۇ؟» دەپ سوراپتۇ. جاۋابى يەنىلا ئوخشاش بوپتۇ. خوجايىن توقسان ئالتە نەپەر قەرزدارنىڭ ئىچىدە تونۇيدىغىنىنىڭ ئونغىمۇ يەتمەيدىغانلىقىنى نائىلاج ئېتىراپ قىلىپتۇ.

— بولدى، بولدى! — دەپتۇ دوستى، — سەن بىر ئىشنى سىناپ كۆرۈشنى خالامسەن؟ سەن ئاۋۋالقىدەكلا تالونى ئۇلارغا ئەۋەتىپ بەر، لېكىن ئوخشاشمايدىغىنى شۇكى، ھەربىر تالوننىڭ ئاستىغا كىشىنىڭ زوقىنى قوزغايدى-

غان سۆزلەرنى يېزىپ قوي. مەسىلەن، «مەن سىزنىڭ ئاشۇ پوپايكىدىن رازى بولۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن» ياكى «ھېلىقى شىبلىتتە مەسىلە كۆرۈلسە، چوقۇم ئەكېلىڭ، مېنىڭ سىزگە ياردىمىم تېگىپ قالار» دېگەندەك گەپلەرنى يېزىپ قويساڭ بولىدۇ. ئاخىرىدا، «سىزگە ئامەت تىلەيمەن» ياكى «ئائىلىڭىزدىكىلەر سالامەت بولغاي» دېگەنگە ئوخشاش بەخت - سائادەت تىلەيدىغان سۆزلەرنى قوشۇپ قوي. ئۇنىڭدىن كېيىن سەن پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ ھەربىر ئادەمنىڭ ئەھۋالىنى بىلىۋال. بۇ خېرىدارلار دۇكىنىڭغا كەلسە ئۇلارنى مېنىڭ خېرىدارىم دەپ قارىماي، بەلكى ياردەم بېرىدىغان ئادىمىم دەپ بىل. ئۇلار ساڭا ئوخشاش ئادەم، پەقەت قەرزدار بولۇپ قالغان، خالاس! سېنىڭ خىزمىتىڭ شۇ بولسۇنكى، سەن بۇ كىيىم - كېچەك دۇكىنى ئارقىلىق، ئىمكانىيەتىڭ بارىچە ئەڭ چوڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ ئۇلارغا ياردەم قىل.

دوستى ئاشۇنداق دېگەندىن كېيىن، خوجايىن تىجارەتچىگە ئانچە ئوخشاشمايدىغان بۇ ئۇسۇلنى سىناپ كۆرمەكچى بوپتۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ شۇنداق قىلماي باشقا ئامالى يوق ئىكەن.

لېكىن، ئۇنى ھەيران قالدۇرىدىغان ئىشلار ھەقىقەتەن يۈز بېرىپتۇ. توقسان ئالتە نەپەر قەرزدارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى قەرزىنىڭ ھەممىسىنى ياكى بىر قىسمىنى قايتۇرۇپتۇ. بەزىلەر خەت يېزىپ، قەرزنى ئۇزاق سۆرىۋەتكەنلىكىدىن ئەپۇ سوراپتۇ ھەم كېيىنكى ئايدا قايتۇرىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. يەنە بىر نەچچىسى ھەتتا ئۆزلىرى كېلىپ قەرز قايتۇرۇپتۇ. خوجايىن بۇ قېتىمقى سىناقنىڭ مۇۋەپپەقىيەت-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

لىنىڭ بولغانلىقىدىن تولىمۇ چوڭقۇر تەسىرلىنىپتۇ ۋە تىخىمۇ تىرىشىپ ئىشلەش قارارىغا كەپتۇ. ئۇ ئاشۇ كۈندىن باشلاپ، تىجارەت ئۇسۇلىنى پۈتۈنلەي ئۆزگەرتىپتۇ. ئۇمۇ مەھەللە ئىچىدە ھۆرمەتكە سازاۋەر كىشىلەرنىڭ بىرگە ئايلىنىپ قاپ-تۇ. كىشىلەر ھەمىشە ئۇنى ئالدى بىلەن دوست، ئاندىن كېيىن سودىگەر دەپ بىلىدىغان بوپتۇ. دېمەك، كىشىلەرگە ياردەم بېرىش ئۇسۇلى ئارقىلىق باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلسى-ڭىز، كىشىلەرنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشمىكىڭىز ئاشۇن-داق ئاسان بولىدۇ.

ھالقىپ كېتىش ھالىتىنى ساقلاش

مەن يەنە بىر ئـالاھىدە سۈپـەتنى كـۆرسەتمەكچىمەن، بۇ — قارشى ئېلىنىدىغان ھەممە ئادەمدە دېگۈدەك بولۇشقا تېگىشلىك سۈپەت، ئۇ بولسىمۇ سوغۇق قانلىق ۋە سالماقلىق-تۇر. بۇنداق ئادەملەر ئاسانلىقچە ئاچچىقلانمايدۇ، ئۇلارنىڭ مۆتىدىل مىجەزى ئۇلارنى ئۆرپ – ئادەت خاراكتېرىدىكى دەتالاشلاردىن ھالقىتقان. ئۇلار ئاسانلىقچە باشقىلار بىلەن قىزىرىشىپ قالمايدۇ، ئەكسىچە، يۇمۇرستىك ۋە روھلۇق كەيپىيات بىلەن تاقابىل تۇرىدۇ.

مەن كالىفورنىيە ئىشتاتىدا سائادى بۇنكىر خانىم بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم. بۇ مەشھۇر موماي ئاتمىش بەش ياشقا بېرىپ قالغان بولسىمۇ، يەنىلا «ئۇچقۇچى ئانا» دېگەن نامغا ئىگە. بۇنىڭدىن ئۇچ يىل ئىلگىرى، ئۇ ئۇچقۇچىلىق كى-نىشكىسى ئېلىش ئۇچۇن ئىمتىھان بېرىش قارارىغا كەپتۇ ۋە راستتىنلا شۇنداق قىلىپ، ئىمتىھاندىن ئۆتۈپتۇ. ئۇ

هازىر ئۆزىنىڭ كىچىك ئايروپىلانىنى ھەيدەپ ئۇيان - بۇيان ئۇچۇپ يۇرۇۋېتىپتۇ. يېقىندا ئۇ تۇرلۇك ئىمتىھانلاردىن ئۆتۇپ، ئاۋازدىن تېز ئۇچىدىغان رېئاكتىپ ئايروپىلان ھەيدەش سالاھىيىتىگە ئىگە بوپتۇ.

ئۇ ماڭا: «مېنىڭچە ھەربىر ئادەمنىڭ بىردىن ئايروپىلانى بولۇشى كېرەك» دېدى. ئۇ ھەر قېتىم ئىچى پۇشۇپ قالغاندا، ئايروپىلانىنى ھەيدەپ يەتتە مىڭ چى ئېگىزلىكتىكى ھاۋا بوشلۇقىنى ئايلىنىپ كەلسە، كۆڭلى ئارام تېپىپ قالىدىكەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «سىز بۇلۇت قاتلىمىدىن يەرگە قارىسىڭىز، ھەممە نەرسە سۆيۈملۇك كۆرۈنىدۇ، جۇملىدىن ئادەملەر مۇشۇنداق.»

بىز ئىچىمىز پۇشۇپ قالسا ئايروپىلان ھەيدەپ ئاسمانغا چىقالمايمىز. لېكىن، ھەرقانداق ئادەم ئىجابىي پىكىر قىلىشتىن پايدىلانسىلا، روھىي كەيپىياتىنى يۇقىرى كۆتۇرەلەيدۇ، ئۆرپ - ئادەت خاراكتېرىدىكى دەتالاشلاردىن، تالاش - تارتىشلاردىن ھالقىپ كېتەلەيدۇ. ئەگەر سىزنىڭ روھىي كەيپىياتىڭىز قانچە يۇقىرى بولسا، سىرتقى تەسىرگە شۇنچە ئۇچرىمايسىز ھەم يۇمۇرىستىك، قىزىقچى ھەمراھقا ئايلىنالايسىز. دېمەك، سىز ئۆزىڭىزنى ھەرقانداق چاغدا ھالقىپ كېتىش ھالىتىدە تۇتۇشىڭىز كېرەك.

سىزنى تەنقىدكە ئۇچرىدى دەپ پەرەز قىلايلى. بۇ چاغدا سىز رەنجىپ، قاتتىق غەزەپلىنىپ بىئارام بولامسىز ياكى ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن دوستلۇققا ئېرىشەمسىز؟ ئەگەر سىز بۇنى سىناپ كۆرۈشكە تىرىشسىڭىز، بۇنداق مەسىلىنى چوقۇم ياخشى بىر تەرەپ قىلالايسىز، بۇ ئىشنىڭ ئېپى ئىجابىي پىكىر قىلىشتىن پايدىلىنىشتا. تۆۋەندىكى خەتكە دىققەت قىلىڭ:

مەن مۇشۇ شەھەرنىڭ پارلامېنت ئەزاسى. يېقىندا ئېچىلغان بىر يىغىندا، مەلۇم بىر پارلامېنت ئەزاسى تەكلىپىنىڭ باشقىلار تەرىپىدىن قارشىلىققا ئۇچرىغانلىقى تۈپەيلىدىن، ئاچچىقلىغان پېتى يىغىن زالىدىن چىقىپ كەتتى.

بىر كۈندىن كېيىن، گېزىتلەرنىڭ ھەممىسىدە ئۇ-نىڭ سۆزى نەقىل كەلتۈرۈلۈپتۇ. ئۇ بىزنىڭ ئۇنىڭ تەك-لىپىگە قارشى چىققانلىقىمىزنى پارلامېنتنىڭ تەرەققىيا-تىغا توسقۇنلۇق قىلغانلىق دەپتۇ. ئۇ مۇشۇ ئىشنى باھانە قىلىپ، ئىچكى قىسىمدا بىر مەيدان گۇرۇھۋازلىق ئۇرۇ-شى قوزغىماقچى بولسا كېرەك.

تەلىيىمگە مۇخبىرلار مېنى زىيارەت قىلغىچە، ئىجا-بىي پىكىر قىلىش توغرىسىدىكى بەزى كىتابلارنى ئوقۇۋال-غانىدىم. مەن بۇ كىتابلاردىكى پىكىرلەرگە ئالايىتەن رەھمەت ئېيتىمەن، چۈنكى كىتابتىكى سۆزلەر ماڭا كۆچ ئاتا قىلدى ۋە مۇخبىرلارنىڭ سوئالىغا توغرا جاۋاب قايتۇ-رۇش ئىمكانىيىتىنى يارىتىپ بەردى. مەن ناھايىتى سال-ماقلىق بىلەن ئىجابىي جاۋاب بەردىم. بۇ بۇنىڭدىن بىر-نەچچە ھەپتە بۇرۇنقى ئىش ئىدى. مېنىڭ سەمىمىي پوزىتى-سىيەم ھېلىقى پارلامېنت ئەزاسىنىڭ ئەيىبلەشلىرىگە بې-رىلگەن جاۋاب ئىدى. يېقىندا باشقىلارنىڭ مېنى مەدھى-يىلىگەن سادالىرىنى ئاڭلىدىم.

كىشىلەر باشقىلارنىڭ تەنقىدىنى ئىجابىي تەرەپكە ئايلان-دۇرالىسا، چوقۇم تېخىمۇ كۆپ دوستلارنى جەلپ قىلالايدۇ. ئامېرىكىدا كىشىلەرنىڭ ئەڭ چوڭ ھۆرمىتىگە سازاۋەر بول-غان شەخسنىڭ بىرى ئامېرىكىنىڭ سابىق زۇڭتۇڭى خوئو-

ۋېر ئىدى. يېقىندا مەن ئۇنى زىيارەت قىلدىم ۋە ئۇنىڭدىن مۇنداق بىر مەسىلىنى سورىدىم: «سىز ئامېرىكىدا بىر مەھەل مۇنازىرە ئوبيېكتى بولۇپ قالغانىدىڭىز، گويا ئادەملەرنىڭ ھەممىسى سىزگە قارشى تۇرۇۋاتقاندەك، سۆز ـ ھەرىكەتلىرىڭىزگە قارىتا دىمىغىدا كۇلۇۋاتقاندەك كۆرۈنەتتى. ئەلۋەتتە، بۇگۈنكى كۈندە پېشقەدەم ئاقساقاللاردىن بولۇپ قالدىڭىز، ئىككىلا پارتىيىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى سىزنى ئىنتايىن ھۆرمەتلەيدۇ. لېكىن، سىز كۆپچىلىكنىڭ مۇنازىرە ئوبيېكتى بولۇپ قالغان چېغىڭىزدا بىئاراملىق ياكى مۇشكۇلچىلىك ھېس قىلغانمۇ؟»

خوئوۋېر ئەپەندى ماڭا قاراپ ئىنتايىن ھەيران بولغان ھالدا: «ئەلۋەتتە ئۇنداق ھېس قىلمىدىم» دېدى.

مەن ھەيران بولۇپ يەنە سورىدىم: «بۇ قانداق گەپ؟»

«ھەربىر ئادەم ئۆمۈر بويى ئۆز كاللىسىنى ئىشلىتىشى كېرەك. مەن ھاكىمىيەت ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىش قارارىغا كەلگەن چېغىمدا، ھاكىمىيەت ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىشنىڭ ئەھمىيىتى ئۈستىدە ئويلانغانىدىم. پايدا ـ زىيىنىنىمۇ دەڭسەپ كۆرگەن ھەم كىشىنى ئوڭايسىزلاندۇرىدىغان ھەر خىل تەنقىدكە ئۇچرىشىمنىمۇ بىلگەن. مەن بۇنداق ئېھتىماللىقنى ئېنىق بىلىپ تۇرساممۇ، يەنىلا ئاشۇ يولغا مېڭىش قارارىغا كەلدىم. شۇڭا مەن قاتتىق تەنقىدكە ئۇچرىغاندا، قىلچىمۇ ھەيرانلىق ھېس قىلمىدىم، ئاشۇنداق ئىشنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى ئالدىن مۆلچەرلىگەنىدىم، دەرۋەقە شۇنداق بولدى. مەن ئۇنى خېلى ئوبدان ھەل قىلالىدىم. سىز بىلەمسىز؟ — دېدى ئۇ كۈلۈپ قويۇپ، — مەن ئىجابىي پىكىر قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئادەممەن.»

ئۇ ماڭا قاراپ قويۇپ، سۆزىنى داۋاملاشتۇردى: «بۇ، جاۋابىمىنىڭ ھەممىسى ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، مەن دىندار دوستلار جەمئىيىتى مەزھىپىنىڭ بىر مۇرىتى». ئۇ كۆپ چۈشەندۈرمىدى. ئۇنىڭ ئويلىغانلىرىنى مەن چۈشەندىم. دىندار دوستلار جەمئىيىتى مەزھىپى خرىستىيان دىنىنىڭ بىر مەزھىپى بولۇپ، XVII ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىلىرىدا ئەنگلىيىدە بارلىققا كەلگەن. ئۇنىڭ مۇرىتلىرى بىر ـ بىرىنى دوست دەپ ئاتىغاچقا، بۇ مەزھەپ ئاشۇ نام بىلەن ئاتالغان. ئۇلارنىڭ ئېتىقاد مەركىزى كۆڭۈلدىكى تىنچلىق، جىمجىتلىقنى تەشەببۇس قىلىش. چۈنكى، كۆڭۈل تىنچ بولغاندا، ئادەم ئاسان ئاچچىقلانمايدۇ.

خوئوۋېر ئەپەندى سىرتقى تەنقىدكە نىسبەتەن سالماق پوزىتسىيىدە بولغاچقا، ئۆزىنىڭ سىياسىي ھاياتىدا باشتىن كەچۈرگەن داۋالغۇشلارغىمۇ ئادەتتىكىچە قاراپ كەلگەن، شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئۇ ئامېرىكا بويىچە ئەڭ قارشى ئېلىنغان ئۇلۇغ شەخسنىڭ بىرى بولۇپ قالغان. ئۇنىڭ قوۋۋەتلەيدىغان پەلسەپىسى ھەر ئالتە ئادەم — ھۆكۈمەت خىزمىتى ياكى خۇسۇسىي خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىشتىن قەتئىينەزەر — تەڭ ئەمەل قىلىپ يولغا قويۇشتۇر. ھەممىمىز باشقىلارنىڭ تەنقىدىگە ئۇچرىشىمىز مۇمكىن، بۇنداق بولۇشى تەبىئىي، بۇمۇ كىشىلىك تۇرمۇشتا مۇقەررەر يۈز بېرىدىغان ئىش.

بۇ پاكىتنى چۈشەنگەندىن كېيىن، بىز تەنقىدكە ئىجابىي پوزىتسىيە بىلەن مۇئامىلە قىلالايدىغان بولىمىز. كۆڭلىمىزدە تەييارلىق بولسا، تەنقىدكە ئۇچرىغاندا، ئۇنىڭغا سالماق مۇئامىلە قىلالايسىز، ھېچقانداق كۆڭۈل ئازابىغا ئۇچرىمايسىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

باشقىلارنىڭ يۇقىرى ئۆرلىشىگە ئىلھام بېرىدىغان كۈچ

مەن ئىجابىي پىكىر قىلىشنى قوللانغان كىشىلەر بىلەن بىللە بولۇشتا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىمدىن شۇنى بىلدىمكى، ئۇلار باشقىلارنىڭ يۇقىرى ئۆرلىشىگە ئىلھام بېرىشتەك بىر خىل ئالاھىدىلىككە ئىگە ئىكەن. بۇ، ئۇلارنىڭ باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا سازاۋەر بولۇشىدىكى ئالاھىدە سۇپەتلىرىنىڭ يەنە بىرىدۇر. ئۇلار باشقىلارغا جاسارەت، ئۈمىد ۋە كۈچ ئاتا قىلىدۇ. ھەممىمىز جاسارەت، ئۈمىد ۋە كۈچكە موھتاج، بەزىدە بىز ئۇنىڭغا ئىنتايىن تەشنا بولىمىز. دېمەك، باشقىلار سىزدىن ئاشۇنداق مەنىۋى ئىلھام ئالالىسا، سىز تېخىمۇ مۇھىم ئادەمگە ئايلىنىسىز ۋە باشقىلارنىڭ ئارىسىدا بىر كىشىلىك مەرتىۋىگە ئىگە بولىسىز.

ئەمدى بىز بۇ باپتا سۆزلەنگەن مەزمۇنلارنى يىغىنچاقلاشتىن ئەسلەپ كۆرەيلى. باشقىلارنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشىشنىڭ سىرى نېمە؟ قانداق قىلغاندا ئۇنى ئورۇندىغىلى بولىدۇ؟

بىرىنچى، ئەڭ مۇھىم ئۇسۇل ھازىردىن باشلاپ باشقىلارنى ياخشى كۆرۈشكە كىرىشىڭ. بۇنى قانداق ئورۇنداش كېرەك؟ ئەڭ ئۇنۇملۇك چارىنىڭ بىرى ئىجابىي پىكىر قىلىشنى قوللىنىش. ئىجابىي پىكىر قىلالايدىغان ئادەم ئادەتتە ئۆزىنىڭ دىققەت - نەزىرىنى ئۆزىگە ئەمەس، بەلكى باشقىلارغا قارىتىشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان بولىدۇ. ئۇلار «ھەربىر ئادەم»نى ياخشى كۆرىدۇ ۋە شۇ مۇناسىۋەت بىلەن باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ۋە كۆيۈنۈشىگە سازاۋەر بولىدۇ.

ئىككىنچى، ئەڭ جەلپكار تەرىپىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز،

قەيەرگىلا بارماڭ، ئوبدان قارشى ئېلىشقا سازاۋەر بولىسىز. سىزنىڭ ھەربىكىتىڭىز ۋە سۆزىڭىز قىزغىنلىقىڭىزنى ئىپادىلەپ تۇرسۇن. سىز قانداق قىلىپ باشقىلارنىڭ مەسىلىلىرىنى زەن قويۇپ ئاڭلاشنى ئۆگىنىۋالغان چېغىڭىزدا، ئۇلاردا يوشۇرۇنغان ئەڭ ياخشى تەرەپنى ئوتتۇرىغا چىقىرالايسىز.

ئۈچىنچى، سىزنىڭ دوستلىرىڭىز ئۆزى بىلەن چىقىشالايدىغان بولسۇن. نۇرغۇن كىشىلەر ھەمىشە ئۆزىنى ئاسانلىقچە قوبۇل قىلالمايدۇ. ئۇلارنىڭ بۇنى ئورۇندىشىغا ياردەم قىلسىڭىز، باشقىلار سىز بىلەن خۇشال - خۇرام بىللە بولالايدۇ.

تۆتىنچى، سالماق، ئېغىر - بېسىق بولۇپ، شاد - خۇراملىق كەيپىياتىنى ساقلاش لازىم. قانداق قىلىپ غەزەپلىنىشتىن يىراق تۇرۇشنى، ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز، ئۆرپ - ئادەت خاراكتېرىدىكى دەتالاشلاردىن ھالقىپ ئۆتۈپ، سىزنى بىر خىل مەنىۋى مەنزىلگە يەتكۈزەلەيدىغان ئىقتىدارنى يېتىشتۈرۈشىڭىز لازىم. بۇنداق بولغاندا تەنقىد ۋە كۆڭۈلسىزلىك سىزنى چىرمىۋالالمايدۇ. سىزنى يامان كۆرىدىغان ئادەمگە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ياخشىلىق قىلىڭ ۋە ئۇلار ئۈچۈن بەخت تىلەڭ.

بەشىنچى، جۇشقۇن، ئاكتىپ خاراكتېرىڭىزنى ساقلاڭ. سىز باشقىلارغا مەدەت بەرسىڭىز، كۈچ ئاتا قىلسىڭىز، سىزمۇ ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەپ تۇرالايسىز.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا بۇ پرىنسىپنى پائال تۇردە ئەمەلگە ئاشۇرسىڭىز، ئاستا - ئاستا باشقىلار ياخشى كۆرىدىغان ۋە ھۆرمەتلەيدىغان كىشىلەردىن بولۇپ قالىسىز.

www.uyghurkitap.com

تۆتىنچى باب

ھاياتلىقتا خۇشاللىق كۆپ

«قەددىنى رۇسلاپ تىك مېڭىش ھەقىقەتەن بىر خۇشاللىق!»

ياشىيالىغانلىقىنىڭ ئۆزى نېمىدېگەن ياخشى ئىش - ھە! نېمىدېگەن كۆڭۈللۈك سەھەر، مەن ھېچقاچان بۇنداق خۇشال كەيپىياتتا بولۇپ باقمىغان! مېنىڭچە، بۈگۈن چوقۇم ياخشى بىر كۈن بولىدۇ.

ئېيتماقچى ئەجەبلىنەرلىكتەك تۇيۇلىدۇ، لېكىن بۈگۈن مەن ھەقىقەتەن ئاشۇنداق ھېسسىياتتا بولۇۋاتىمەن. مەن ناھايىتى خۇشال، ناھايىتى ھۇزۇرلۇق ھېس قىلىۋاتىمەن، بۈگۈن خۇشاللىقتىن بەھرىمەن بولماقچىمەن. مەن چوڭ كوچىدا كېتىۋېتىپ، ياش چېغىمدىكىدەك ئىسقىرتساممۇ ئەجەبلىنەرلىك ھېس قىلمايمەن.

ئويلاپ كۆرۈڭ! نيۇ يوركنىڭ كوچىلىرىدا ئۇزاقتىن بېرى كىشىلەرنىڭ ئىسقىرتقانلىقىنى ئاڭلاپ باقمىدىم! بۇ يالغۇز مېنىڭلا كۆزەتكىنىم ئەمەس. بىر كۈنى مەن دوستۇم بىل ئاتېل بىلەن پاراڭلىشىپ قالدىم. ئۇ «نەزەر» ژۇرنىلىنىڭ باش مۇھەررىرى، ئۇ مەندىن: «مادىسون كوچىسىدا

ئىسقىرتىپ ماڭىدىغان كىشىلەردىن بىرەرسىمۇ يوق، بۇنىڭغا سىز دىققەت قىلدىڭىزمۇ؟» دەپ سورىدى. ئۇ جەنۇبتىكى كىنتوككى ئىشتاتىدا چوڭ بولغان. ئۇنىڭ دېيىشىچە، بالا چېغىدىكى ئىشلار تېخى ئۇنىڭ ئېسىدە بار ئىكەن، ئۇ چاغدىكى كىشىلەر هازىرقى كىشىلەرگە قارىغاندا كۆڭۈل ئېچىشنى بىلىدىكەن، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىمۇ كۆپ دەرىجىدە قىزىقارلىق ئىكەن.

نېمە ئۈچۈن شۇنداق بولىدۇ؟ ئەگەر سىزمۇ شۇنداق تونۇشتا بولسىڭىز، قانداق قىلىپ بۇرۇنقى ئاشۇ ئىسقىرتىشنىڭ كويىدا بولۇپ يۈرىدىغان كەيپىياتىڭىزنى قايتۇرۇپ كېلىپ، ئۇنى هازىرقى تۇرمۇش پوزىتسىيىڭىزگە ئايلاندۇرماقچىسىز؟ قانداق قىلىپ ئىچكى جەھەتتىكى ئاشۇ قىلچە ياسالمىلىق بولمىغان تەبىئىي خۇشاللىقنى تاپماقچىسىز؟ يېقىندا مەن روھىي كېسەللىكلەر بۆلۈمىنىڭ مەلۇم بىر ئاتاقلىق دوختۇرىنىڭ «ئىجابىي روھىي هالەت ساغلاملىقى» پىرىنسىپىنى يولغا قويۇۋاتقانلىقىنى ئاڭلىدىم. ئۇ هەر قېتىم ئۆزى ئىزدىنىشكە بولغان نەتىجە ئۈستىدە توختالغاندا، هەمىشە ئۆزىنىڭ ئىتى توغرىسىدا سۆزلەيدىكەن. ئۇ مۇنداق دەپتۇ: «مەن هەر كۈنى ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيۈمگە قايتقاندا، مېنىڭ ئىتىم ناهايىتى خۇشال هالدا مېنى قارشى ئالىدۇ، هەم قاۋاپ، هەم سەكرەپ قويىدۇ، بەكمۇ روھلىنىپ كېتىدۇ. بۇ مەن كۈندۈزى دوختۇرخانىدا كۆرگەن كېسەللەرنىڭ غەمكىن، پەرىشان چىرايىنىڭ دەل ئەكسى. مېنىڭ ئىتىم قانداق قىلىپ جاپا ـ مۇشەققەت ئىچىدىن راهەت ـ پاراغەت تېپىشنى بىلىدۇ. مانا بۇ دەل بىزنىڭ هاياتلىقتا بولغان ئىنكاس قايتۇرۇش يولىمىزدۇر.»

مەن كۆپچىلىككە ئىنتا ئوخشاش ھەممىلا يەردە يوگو-
رۇپ، سەكرەپ يۈرۈشى توغرىسىدا تەكلىپ بەرمەكچى ئە-
مەسمەن، ئەلۋەتتە. بىز بەزى كىشىلەرنىڭ ئۆز ھاياجىنى
ۋە خۇشاللىقىنى ئىپادىلەشتە چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىپ، كى-
شىلەر ئارىسىدا كۈلكىگە قالىدىغانلىقىنى بىلىمىز. بەزىدە
مەن بۇنداق كىشىلەرنىڭ خۇشاللىقىنىڭ ياسالما ئىكەنلىكى-
دىن گۇمانلانمايمەن. لېكىن، بەزى ئاز ساندىكى كىشىلەر-
نىڭ كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنى ھەقىقىي بىلىدىغان-
لىقىمۇ بىزگە ئايان. مانا بۇ ھالقىلىق مەسىلە. ھەقىقىي
خۇشاللىق كۆرۈنۈشتىكى ياكى خالىغان چاغدا كۆرگىلى بو-
لىدىغان نەرسە ئەمەس، بەلكى كىشىنىڭ قەلبىدىن چىقىدى-
غان بىر خىل ھېسسىيات، ئۇ كىمنىڭ قەيەردە، قانداق ئىش
قىلغانلىقى بىلەن ئۇرغۇپ چىقىدىغان بىر خىل خۇشاللىق.
ئەگەر سىز ئۇلارغا ئاستىرتىن دىققەت قىلىدىغان بولسىڭىز،
ئۇلارنىڭ ھەمىشە ناخشا ئېيتىپ ياكى ئىسقىرتىپ يۈر-
گەنلىكىنى بايقايسىز.

يەنە بىر قېتىم تەكرارلىماقچىمەنكى، بۈگۈن مەن ھە-
قىقەتەن خۇشاللىق ھېس قىلدىم. مەن نېمە ئۈچۈن مۇشۇن-
داق خۇشال كەيپىياتتا بولغانلىقىمنىڭ سەۋەبىنى ئېيتىپ
بەرمەكچىمەن. تۈنۈگۈن يەكشەنبە بولۇپ، چۈشتىن كېيىن
ھاۋا ئوچۇق بولدى. مەن ئايالىم رۇت ۋە قىزىم رىزا بىلەن
بىللە سىرتنى ئايلاندىم. بىز ناھايىتى خۇشال بولدۇق،
تاماشىمىزمۇ ناھايىتى كۆڭۈللۈك بولدى. بىز باغچىنى ئاي-
لىنىپ مېڭىپ بەشىنچى كوچىغا كەلدۇق. بېشىمىزنى تىك
تۇتۇپ ماڭدۇق، كەيپىياتىمىزمۇ ئىنتايىن يۇقىرى بولدى.
«قەددىنى رۇسلاپ تىك مېڭىش ھەقىقەتەن خۇشاللىق!» بىز

ھەممىمىز بۇ سۆزگە قوشۇلدۇق.

بىز تەخمىنەن، بىر چاقىرىمچە يول يۈرۈپ، ئۆزىمىزنى، جۇشقۇن، روھلۇق، ھۇزۇرلۇق ھېس قىلدۇق. بىز بەشىنچى كوچىدىكى لېيتېر سارىيى بىلەن گوئوكىنخام مۇزېيىغا كەلگەندە، رىزا: «قاراڭلار! نېمىدېگەن چىرايلىق!» دېدى. بۇرۇن مەن بۇ ئىمارەتلەرنىڭ بۇنچىلىك ئالاھىدە ئىكەنلىكىگە ئانچە دىققەت قىلمىغانىكەنمەن، ئىككىنچى قېتىم كۆرگىنىمدە ئۇلۇغ بىناكارلىق ئۇستىسى لېيتېر ئىپادىلىگەن كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنى ھەقىقىي چۈشەندىم. ئاسمانغا تاقىشىدىغان بۇ ئېگىز ئىمارەتلەردە ھەقىقىي تۇردە ھاياجانلىق، خۇشاللىق ۋە قۇشقۇنلۇق ئەكس ئەتكەن. مەن ئۇلارنى تۇنجى قېتىم ياخشى كۆرگەنلىكىمنى ھېس قىلدىم، بۇ ئېھتىمال مېنىڭ شۇ چاغدىكى ئىچكى ھېسسىياتىم بولۇشى مۇمكىن.

بۇ دەل مۇھىم نۇقتا. سىز كەيپىياتىڭىزنىڭ خۇشال ئىكەنلىكىنى ھېس قىلغىنىڭىزدا، سىزدە ئىختىيارسىز ھالدا خۇشاللىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ھەممە نەرسىدىن خۇشاللىق ھېس قىلالايسىز ۋە كۆڭلىڭىزدە تەبىئىي ھالدا ئۇنىڭغا بولغان بىر خىل قىزىقىش پەيدا بولىدۇ. پسىخولوگىيە ئالىمى دوكتور رېنكېر روھى چۈشكۈن بىمارنى كۆرگەندە، ئۇنى يولنى بويلاپ تېز مېڭىشقا ئۈندەيدىغانلىقىنى ئېيتقان. «تېز مېڭىڭ، كوچىنى ئون قېتىم ئايلىنىپ چىقىڭ، — دەيدىكەن دوكتور رېنكېر، — مۇشۇنداق ماڭسىڭىز، چوڭ مېڭىڭىزدىكى ھاياتىي كۈچ مەركىزى تېز ھەرىكەتلىنىدۇ — دە، قېنىڭىز كەيپىيات مەركىزىڭىزدىن ئېقىپ چىقىشقا باشلايدۇ. ئاشۇنداق مېڭىپ ئايلىنىپ كەلگەندىن كېيىن، خېلى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەقىللىق بولۇپ قالىسىز ۋە ئىجابىي پىكىر قىلىشىڭىزمۇ بىر-قەدەر قوبۇل قىلالايدىغان بولىسىز.»

ئوخشاشلا، تېنىڭىزنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالى سىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقتىن بەھرىمەن بولۇش ياكى بولالماسلىقىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتلىك. روھىڭىز ئۇرغۇپ، كۆڭلىڭىز ئېچىلىپ قالغان چاغلاردا، كىشىلىك تۇرمۇشمۇ يېڭى مەزمۇنغا ئىگە بولىدۇ. مۇۋاپىق يوسۇندا ھەرىكەت قىلىش ۋە دەم ئېلىش كۆڭۈل خۇشاللىقىنىڭ زۆرۈر ئامىلى. مەن ئېيتقان سانلىق مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، بەزى ئالىملار ئۆزلىرىنىڭ ئۇيقۇ دورىسى ئۇستىدە تەجرىبە ئېلىپ بارغان. ئۇلار ھېرىپ - چارچىغان ۋە ياشانغان كىشىلەرگە ئۇ ئۇيقۇ دورىسىنى ئىچۈرۈپ، ئۇلارنىڭ دەم ئېلىشىغا ياردەم بەرگەن. نەتىجىدە بۇ كىشىلەرنىڭ فىزىئولوگىيىلىك توقۇلمىلىرىنىڭ ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەنلىكى، ئۆمرىنىڭ ئۇزارغانلىقى، كېسەللىرىنىڭمۇ يوقالغانلىقى بايقالغان. ئۇلارمۇ نىسپىي ھالدا قايتىدىن يېڭى ھاياتىي كۈچكە ۋە ھاياتلىق خۇشاللىقىغا ئېرىشكەن.

دېمەك، كىشىلىك ھاياتنىڭ چەكسىز خۇشاللىققا ئېرىشىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئادەم ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى كېرەك. مۇبادا ئادەم ئۆزىنى خۇشال ھېس قىلغان بولسا، ئۆزىنىڭ بەدىنىگە ياخشى مۇئامىلە قىلىشى كېرەك.

قەلبىڭىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ

ئىككىنچى قەدەمدە توغرا ۋە ئىجابىي پىكىر قىلىش كېرەك، يەنى ئادەم ئۆزىنىڭ قەلبىگە ياخشى مۇئامىلە

قىلىپ، ئەجايىپ ھالدا پىكىر يۈرگۈزۈشى كېرەك. ئەجايىپ پىكىر يۈرگۈزىدىغان ئادەم ھەمىشە خۇشال كەيپىياتتا بولىدۇ، نېمىنى ئارزۇ قىلسا، شۇنىڭغا ئېرىشەلەيدۇ؛ نېمىنى ئىزدىسە، شۇنى تاپالايدۇ. بۇ كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ ئاساسىي قائىدىسى.

مېنىڭ دوستلىرىمدىن ئەر - خوتۇن پالما نيۇ يورك شەھىرىنىڭ برۇكلىن رايونىدا ئولتۇرىدۇ، ئۇلار ئۆزلىرى توغرۇلۇق ماڭا مۇنداق خەت يېزىپتۇ:

بىز ھەر كۈنى بىرەر ھەيران قالارلىق خۇشاللىقنىڭ يۈز بېرىشىنى ئۈمىد قىلىشقا ئادەتلىنىپ قالدۇق، ۋاھالەنكى بىزنىڭ بۇ ئۈمىدىمىز بىرەر كۈنمۇ ئەمەلگە ئاشماي قالغىنى يوق. يەنى بىزنىڭ ئۈمىدىمىز قانچىكى كۆپ بولسا، كۈتۈلمىگەن خۇشاللىنارلىق ئىشلارغا شۇنچە كۆپ ئېرىشتۇق. بىرەر ئىشقا قاتتىق ئېتىقاد باغلىغان ياكى بېپەرۋالىق قىلغان ۋە ياكى كىشىلەرگە سوغۇق مۇئامىلە قىلغان كۈنلەردە، شۇ كۈندىكى ئېتىقادىمىزغا لايىق دەرىجىدە خۇشاللىنارلىق ئىشلارغا دۇچ كەلدۇق.»

مەن بۇ سۆزلەرنى بەك ياقتۇرىمەن، ئۇنى بىرىنچى دەرىجىلىك ئەجايىپ پىكىر يۈرگۈزۈش دېيىشكە بولىدۇ. ئومۇمەن ئالدىغا قارايدىغان، كەلگۈسىدە ئۇلۇغۋار ئىشلارنىڭ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدىغان كىشىلەر چوقۇم بەختلىك، خۇشال ئادەملەردىن بولىدۇ.

بىر كۈنى كەچتە، ماشىنامنى ھەيدەپ باغچە يولىنى ئايلىنىپ ئۆتۈپ كېتىۋاتقىنىمدا، كارامەت بىر ئادەم بىلەن

www.uyghurkitap.com

ئۇچرىشىپ قالدىم. ئۇ دوكتۇر بىراۋىن بولۇپ، بۇ يىل بىريۈز بىر ياشقا كىرگەن. لېكىن، ئۇ يەنىلا ياشلاردەك غەيرەتلىك ۋە جۇشقۇن ئىكەن. «ئاسمانغا قاراڭ! — دېدى ئۇ، — ھەممىلا يەردە ئېگىز ئىمارەتلەر قەد كۆتۈرگەن، مېنىڭچە، بۇ شەھەرنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ يېرى شۇكى، ئۇ ھەر ۋاقىت ئۆزگەرمەكتە، ئۇزلۇكسىز ئالغا باسماقتا.»

بۇ ياشلارنىڭ پىكىر يۈرگۈزۈش ئۇسۇلى. مەن ئۇنىڭ-دىن ھازىرقى ياشلارغا بولغان ئوي - پىكرىنىڭ قانداقلىقىنى سورىدىم. «خۇدانىڭ بۇ دۇنياغا ئاشۇ ياشلارنى ئاتا قىلغىنىغا رەھمەت، — دېدى ئۇ، — ئۇلار ھەقىقەتەن قالتىس ئىكەن! ھازىرقى ياشلار بىزنىڭ ئاشۇ ياشلىق چېغىمىزدىكىگە قارى-غاندا كۆپ ئەقىللىق، كۆپ ئىشلارنى بىلىدۇ. ئۇلار كەلگۈ-سىدە بىز ئۈچۈن يېڭى بىر دۇنيانى يارىتىدۇ، مەن دەل شۇنى ئۈمىد قىلماقتىمەن!»

بىريۈز بىر ياشقا كىرىپ قالغان بىر ئادەم يېڭى بىر ئەسىرنىڭ يېتىپ كېلىشىنى ئۈمىد قىلماقتا! شۇ كۈنى مەن ئۇنىڭ بىلەن بەك ئۇزاق پاراڭلىشىپ كەتكىنىمدىن خىجىل-لىق ھېس قىلدىم! شۇ چاغدا سائەت ئون بىر بولاي دەپ قالغانىدى، ئادەتتە ئۇ شۇ چاغدا ئاللىقاچان ئۇيقۇغا كېتىپ بولغان بولاتتى. «كېرەك يوق، — دېدى ئۇ، — ئادەتتە مەن يېرىم كېچىدە ئاندىن ئۇخلايمەن، لېكىن ئەتىسى ۋاقىت چىقىرىپ دەم ئېلىۋالىمەن. ئۆزۈمنى ئانچە زورلاپ كەتمەس-لىكىم كېرەكلىكىنى مەن بۇنىڭدىن خېلى بۇرۇنلا بىلگەن. سىزمۇ بۇ نۇقتىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك. ئەتە مەن ئادەت-تىكىدەك ئورنۇمدىن تۇرۇپ ئەركىن - ئازادە ھالدا ناشتا قىلغاندىن كېيىن گېزىت كۆرىمەن. ئەگەر گېزىتنىڭ

مۇسىبەت خەۋىرى بېتىدە ئۆزۈمنىڭ ئىسمىنى كۆرەلمىسەم، كارنۇتىمغا چىقىپ يەنە ئۇخلايمەن.»

بىر ئادەمنىڭ خۇشال ياكى خۇشال ئەمەسلىكى پۈتۈنلەي ئۇنىڭ ئىچكى ھالىتىگە باغلىق، سىزنىڭ ئىچكى ھالىتىڭىز سىزنىڭ خۇشال، ئاكتىپ ياكى پاسسىپ ئىكەنلىكىڭىزنى چۈشەندۈرىدۇ. ئانتونيۇس: «ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىنى خۇشال دەپ قارىمىسا، ئۇنىڭ خۇشال بولۇشى مۇمكىن ئەمەس» دېگەن. فېيرنىسمۇ: «قىزىقارلىق پىكىر قىلىدىغان ئادەم دۇنيادىكى ئەڭ خۇشال ئادەمدۇر» دېگەن.

شۇڭا، ئەگەر سىز خۇشال بولالمىسىڭىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ ئىدىيىڭىزنى ئۆزۈل - كېسىل ئۆزگەرتىڭ، شۇ چاغدىلا كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقتىن تەلتۆكۈس بەھرىمەن بولالايسىز. ئەگەر سىزنىڭ قەلبىڭىز قېيىداش، ئۆچمەنلىك، شەخسىيەتچىلىك ياكى خۇنۇك ئىدىيىلەر بىلەن تولغان بولسا، تەبىئىكى، بارلىق خۇشاللىق نۇرلىرى ئۇنىڭ-دىن كېسىپ ئۆتەلمەيدۇ. سىز مەنئۇى تۇرمۇشىڭىزنى ئۆز-گەرتىشىڭىز كېرەك، ئۆزگەرتكەندىمۇ يۇقىرى ئۆرلەيدىغان ئىجابىي پوزىتسىيىگە ئۆزگەرتىشىڭىز كېرەك. شۇنداق بول-غاندا ئاندىن كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىققا ھەقىقىي ئېرىشەلەيسىز.

«يەتتە كۇنلۇك روھىي جەھەتتىن پەرھىز تۇتۇش ئۇسۇلى»

مېنىڭ تونۇشقىنىمغا خېلى ئۇزاق بولغان بىر ئوقۇرمە-نىم بار. ئۇنى مەن «بىچارە دوستۇم» نىڭ بىرى دەپ قاراپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كەلگەنىدىم. چۈنكى، ئۇ ئۆزى خۇشال بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئەتراپىدىكى دوستلىرىغىمۇ ئۆزىنىڭ خۇشال ئەمەسلىكىنى يوقتۇرۇپ قويغان. شۇڭا مەن ئۇنى «بىچارە دوست» دەپ قارىدىم. سىز ھەرقانچە خۇشال بولغان چاغلىرىڭىزدىمۇ ئۇنى ئۇچراتسىڭىزلا، خۇشال بولالماي قالىسىز. ئۇ ھامان بىر ئامال قىلىپ سىزنىڭ خۇشاللىقىڭىزنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ قويىدۇ.

مەن ئىزچىل ھالدا ئۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەت قىلىپ كەلدىم. ئۇنىڭغا ئىجابىي پىكىر قىلىشقا دائىر تۈرلۈك نەشىر بۇيۇملىرىنى پوچتا ئارقىلىق ئەۋەتىپ تۇردۇم. ئۈچ - تۆت يىلدىن كېيىن ئۇنى ئۇچراتقىنىمدا، ئۇ ئۆزگىرىپ پۈتۈنلەي باشقا بىر ئادەم بولۇپ قاپتۇ. مەيلى كەيپىيات ياكى روھىي جەھەتتىن بولسۇن، ئۇ ئىلگىرىكىگە زادى ئوخشىمايتتى، ئۇنىڭ ئۆزگىرىشى مەندە چوڭقۇر تەسىر قالدۇردى. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىن بۇنىڭ قانداق ئىش ئىكەنلىكىنى سورىدىم.

«مەن يەتتە كۆڭلۈك روھىي جەھەتتىن پەرھىز تۇتۇش ئۇسۇلىنى قوللاندىم» دىدى ئۇ سوئالىمغا جاۋاب بېرىپ. دوكتور فوكسنىڭ «يەتتە كۆڭلۈك روھىي ئوزۇق بىلەن داۋالاش» دېگەن كىتابى ئۇنى ئۆزىگە قىزىقتۇرۇپتۇ. بۇ كىتابنى بۇرۇن مەن ئوقۇرمەنلىرىمگە تونۇشتۇرغانىدىم. دوكتور فوكس ئامېرىكىدىكى نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ پەقەت جىسمانىي جەھەتتىلا ئوزۇقلۇقتىن پەرھىز تۇتۇشقا ئەھمىيەت بېرىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ، كۆپچىلىكنىڭ روھىي جەھەتتىنمۇ پەرھىز تۇتۇش پىلانىنى يولغا قويۇشنى ئۈمىد قىلغان. ئۇ، بىر ئادەم قانداق ئويلىغان بولسا، ئۇنىڭ شۇنداق ئادەمگە ئايلىنىدىغانلىقىنى تەكىتلىگەن.

يەتتە كۈنلۈك روھىي جەھەتتىن پەرھىز تۇتۇش ئۇسۇلى دېگەن نېمە؟ بۇ، سىزنىڭ ھەرقانداق بىر مىنۇتتىن باشلاپ كېيىنكى يەتتە كۈن ئىچىدە ئۆزىڭىزنىڭ ھەربىر سۆزىگە دىققەت قىلىشىڭىز كېرەكلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سىز يەتتە كۈن ئىچىدە ھەرقانداق بىر سەلبىي، پەسكەش ياكى يالغان، شۇنىڭدەك قايغۇ - ھەسرەتلىك سۆزنى قىلسىڭىز بولمايدۇ.

ئەلۋەتتە بۇ مۇھىم بىر قارار. «مەن بىر كۈن سىناق قىلىپ كۆردۈم، ئەمما مەغلۇپ بولدۇم، — دېدى ئۇ، — مەن يەنە بىر قېتىم سىناق قىلىپ ئىككى كۈن داۋاملاشتۇردۇم، كېيىن يەنە بىر قېتىم سىناق قىلىپ ئاخىرىغىچە داۋاملاشتۇردۇم». ئەمما، ئۇ ئاشۇنداق قەتئىي نىيەتكە كەلگەندىن كېيىن، مەقسىتىگە يەتمىگۈچە بولدى قىلمايدىغان ئادەم ئىدى. «مەن ئۆزۈمنى ئۆزگەرتىش لازىملىقىنى بىلدىم، — دېدى ئۇ سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ، — ئاخىرىدا، توپتوغرا بىر ھەپتىنى ئۆتكۈزۈپ تولۇق مۇۋەپپەقىيەت قازاندىم. يەتتە كۈن ئىچىدە بىرەر قېتىممۇ بەلگىلىمىگە خىلاپلىق قىلمىدىم. كېيىن ئەمدى بىردەم دېمىمنى ئېلىۋالسام بولغۇدەك دەپ ئويلاپ، بۇرۇنقى كۈنلىرىمنى ئەسلىگە كەلتۈرمەكچى بولدۇم. لېكىن، بىلەمسىز؟ مەن ئۆزۈمنىڭ بۇرۇنقىغا ئوخشىمايدىغان باشقا بىر ئادەم بولۇپ قالغانلىقىمنى ھېس قىلدىم. ئەمەلىيەتتە، ئەمدى مېنىڭ بۇرۇنقى تۇرمۇشۇمغا قايتىشىم مۇمكىن ئەمەس ئىدى. مەن ئۆزگەردىم، گەرچە پۈتۈنلەي ئۆزگىرىپ كەتمىگەن بولساممۇ، لېكىن بۇرۇنقى ئۆزۈمگە ئوخشىمايدىغان بولۇپ قالدىم. شۇنىڭدىن كېيىن، مېنىڭ تۇرمۇشۇممۇ ئۆزگەردى، قەلبىمدە

ئەمدى سەلبىي ئوي ـ پىكىرلەر يوق، كىشىلىك تۇرمۇشتى-
كى ھەقىقىي خۇشاللىقتىن ھەقىقىي بەھرىمەن بولالايدىغان
بولدۇم.»

بىر كۈن ئىچىدە ئەڭ مۇھىم بولغان ئىككى ۋاقىت بار،
بىرى ئەتىگەندە ئورۇندىن تۇرغان چاغدىكى ۋاقىت، يەنە
بىرى كەچتە ئۇخلاش ئالدىدىكى ۋاقىت. بۇ ئىككىسى بىر
جۈپ قوش تىرناققا ئوخشايدۇ، تىرناق ئىچىدىكىسى سىزنىڭ
ئويغاق چاغدىكى ۋاقتىڭىزدۇر. ئەگەر مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە
سىز ئىجابىي ۋە خۇشال ھالەتتە بولغان بولسىڭىز، ئۇ ھالدا
سىز ئاشۇ بىر كۈن ئىچىدە ئىجابىي، خۇشال تۇرمۇشتىن
بەھرىمەن بولغان بولىسىز. ئالبېرت خوففارد مۇنداق دەي-
دۇ: «ھەركۈنى ئەتىگەن سائەت ئۇنغىچە خۇشال كەيپىياتتا
بولسىڭىز، بىر كۈن ئىچىدىكى باشقا ۋاقتىڭىزمۇ كەيپىياتى-
ڭىز خۇشال ـ خۇرام بولىدۇ.» داڭلىق يازغۇچى تورىئاۋ-
نىڭ ھەركۈنى ئەتىگەندە قىلىدىغان بىرىنچى ئىشى ئۆزىگە
بىرەر خۇش خەۋەر ئېيتىش ئىكەن. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ
ئۆزىگە: «مېنىڭ دۇنيادا ياشىيالىغانلىقىم نېمىدېگەن بەخت-
لىك ئىش، ئەگەر ياشىمىغان بولسام، ياغاچ كۆيۈۋاتقاندا
چىققان خۇش پۇراقنى پۇرىيالمىغان، كىشىلەرنىڭ كۆزىدە
چاقناپ تۇرغان سۆيگۈ نۇرلىرىنى كۆرەلمىگەن بولاتتىم»
دەيدىكەن. شۇنداق قىلىپ ئۇ ھەربىر كۈنىدىن تولىمۇ مىن-
نەتدار بولىدىكەن.

مېنىڭ قەدىناس دوستۇم سورريېي ھەركۈنى سەھەر تۇ-
رۇپ ئەينەككە قاراپ: «بۈگۈن مەن ياخشى ئىشلارنى قىلى-
مەن» دەيدىكەن. بەزىدە كەيپىياتى ياخشى بولماي قالغاندا،
قولىدىكى ئىشنى تاشلاپ قويۇپ، ھاياتىدىكى خۇشاللىق

كەچۈرمىشلىرىنى ئويلايدىكەن ـ دە، شۇ ھامان غەيرىتى ئۇرغۇپ تاشىدىكەن! مەن ئۇنىڭ بىلەن تونۇشقان قىرىق يىلدىن بۇيان، ئۇنىڭ ئۇمىدۋار ۋە خۇشال بولمىغان كۈنلىرىنى كۆرۈپ باقمىدىم.

«ئۇخلاش ئالدىدىكى» ماھارەت

«ئۇخلاش ئالدىدىكى» يەنە بىر خىل ماھارەت بار، بۇنى ئاتاقلىق يازغۇچى خورۋىس «مۇشۇ ھەپتە» ژۇرنىلىدا ئوتتۇرىغا قويغان، ئۇ مۇنداق دەپ يازىدۇ: «ئۆيدىكىلەر بىلەن كەچلىك ئامانلىق تىلىشىپ بولغاندىن كېيىن، بېشىمنى ياستۇققا قويۇپ، بىر كۈن ئىچىدىكى ئەڭ خۇشاللىق ئىشىم قايسى دەپ ئۆزۈمگە سوئال قويىمەن.»

بۇنداق ئۇسۇل سىزنى بىر كېچە خاتىرجەم ئۇخلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە سىزنى خۇشخۇي كەيپىيات ئىچىدە يېڭى بىر ئەتىنى كۈتۈۋېلىش ئىمكانىيىتىگىمۇ ئىگە قىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، خۇشاللىق تەجرىبىلىرى خۇش پۇراق گۈل ياكى دېرىزىنىڭ پەردىسىدىن كېسىپ ئۆتكەن ئالتۇن رەڭلىك قۇياش نۇرى، ياكى دوستلارنىڭ بىرەر ئېغىز يېقىملىق سۆزى، بىرەر كىچىككىنە ساخاۋەتلىك ئىش، بىرەر يېقىملىق مۇزىكا بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، سىز ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئاشۇ خۇشاللىق تەجرىبىلىرىنى ئىزدەپ تېپىشىڭىز كېرەك، بۇ سىز ئۈچۈن ئۇيقۇ ئالدىدىكى ئەڭ قىممەتلىك سوۋغات بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئېمېرسون دائىم بىر خىل خۇشاللىق ئۇسۇلى بىلەن بىر كۈننى ئاخىرلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ قارىشىچە، بىر كۈنلۈك

ۋاقىتنىڭ ئاخىرلىششى ئۇنىڭ بىر كۈنىنىڭ تۈگىگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدىكەن. ئۇ مۇنداق تەكلىپ بېرىدۇ: «ھەر كۈنى قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى قىلىپ تۈگىتىش كېرەك. سىز ھەر كۈنى قىلماقچى بولغان ئىشىڭىزنىڭ ھەممىسىنى قىلىپ تۈگىتىشىڭىز، بۇرۇنقى بىپەرۋالىق، سەۋەنلىك ۋە نامۇۋاپىق ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى ئۇنتۇپ كېتىشىڭىز كېرەك. ئەتە يېڭى بىر كۈن بولغاچقا، ھەممىنى يېڭىۋاشتىن باشلىشىڭىز كېرەك. شۇنداق بولغاندا روھىڭىز جۇشقۇن بولىدۇ، بۇرۇنقى خاتالىقىڭىز كەلگۈسى ئۈچۈن يۈك بولۇپ قالمايدۇ.»

ئۇ بىر كۈننى پۇشايمان بىلەن ئاخىرلاشتۇرۇشنىڭ ھەقىقەتەن نادانلىق ئىكەنلىكىنى تولۇق چۈشىنىدۇ. ئېمېرسون گويا بىر دەرۋازىۋەن، بىر كۈن ئاخىرلاشقاندا، ئۇ ئىشىكنى تاقاپ، ھەممىنى ئۇنتۇپ كېتىدۇ. ئۇ خۇددى ئەنگلىيىنىڭ سابىق باش ۋەزىرلىرى لاۋرېن گېئورگىگە ئوخشايدۇ. بىر كۈنى گېئورگى دوستلىرى بىلەن بىللە كوچا ئايلانغاندا، ھەربىر ئىشىكتىن ئۆتكەندە ئىشىكنى يېپىپ ماڭغان. دوستلىرى ئۇنىڭغا: «سىزنىڭ بۇ ئىشىكلەرنى يېپىشىڭىز ھاجەتسىز» دېگەن. گېئورگى جاۋاب بېرىپ مۇنداق دېگەن: «ھەئە، شۇنداق، مەن بىر ئۆمۈر ئارقامدىكى ئىشىكنى ئېتىپ كەلدىم، بىلەمسىز؟ بۇ چوقۇم قىلىشقا تېگىشلىك ئىش. سىز ئىشىكنى ئەتكەندە، ئۆتمۈشتىكى بارلىق نەرسە ئارقىڭىزدا قالىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە يېڭىۋاشتىن باشلايسىز.»

خۇشال ئادەمگە ئايلىنىش ئۈچۈن، ئۆتمۈشتىكى خاتالىق، جىنايەت، سەۋەنلىكلىرىڭىزنىڭ ھەممىسىنى بىراقلا ئۇنتۇپ، ئالدىڭىزغا قارىشىڭىز كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

هاياتلىقتىكى خۇشاللىق — باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىش

كىشىلەرنى هاياتلىقتىكى خۇشاللىقتىن بەھرىمەن بولۇشقا يېتەكلەيدىغان يەنە بىر مۇھىم پرىنسىپ بار، ئۇ بولسىمۇ باشقىلارغا كۆيۈنۈشنى، باشقىلارنى ھۆرمەتلەشنى ئۆگىنىۋېلىشتىن ئىبارەت. دادام ماڭا: «سېنىڭ باشقىلارنى قانداق چۈشىنىشىڭ، باشقىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىشىڭ، باشقىلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشۇڭ سېنىڭ بەختىڭ بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك» دەپ تەلىم بەرگەنىدى. «ئىشىنىڭ يولى شۇكى، — دېگەن دادام، — سەن ھەربىر ئادەمنى خۇدانىڭ پەرزەنتى دەپ بىلىشىڭ كېرەك، ئۇنىڭغا ھەمىشە ئېھتىرام بىلدۈرۈشۈڭ كېرەك. مۇشۇنداق بولغاندا، ئۇندىمۇ، ئۆزۈڭنىمۇ ئوخشاش خۇشاللىققا ئېرىشتۈرەلەيسەن.»

بىزنىڭ يۇرتىمىز سىنناتىدىكى بازاردا ئىدى. بىر يىلى مىلاد بايرىمى ھارپىسىدا، دادام بىلەن ئىككىمىز نەرسە سېتىۋېلىش ئۈچۈن سىرتقا چىقتۇق، ئۇ چاغدا مەن تېخى كىچىك ئىدىم. دادام كۆكسى - قارنى كەڭ، مېھىر - شەپقەتلىك ئادەم ئىدى. ئۇ ھەممە ئادەمگە قىزغىن مۇئامىلە قىلاتتى. دادام كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇنىڭ بىلەن سەمىمىي پاراڭلىشاتتى، ئۇ ئەمەلىيەتتە ھەقىقىي خۇشال ئىدى. ئۇ ھەرقانداق ئادەمنى چىن قەلبىدىن سەمىمىي ھۆرمەتلەيتتى. ئۇ باشقىلارنى تاشقى كۆرۈنۈشىدىنلا ئەمەس، ئىچكى دۇنياسىدىنمۇ كۆزىتىشكە ئەھمىيەت بېرەتتى، ئۆزىمۇ ئۆتكۈر كۆزىتىش ئىقتىدارىغا ئىگە ۋە ئىنسان تەبىئىتىنى چۈشىنىدىغان ئادەم ئىدى.

شۇ قېتىمدا مەن خېلى جىق نەرسىلەرنى كۆتۈرگەچكە، ھېرىپ قالدىم، مىجەزىممۇ بارغانسېرى ئوساللىشىپ كەتتى. دەرھال ئۆيگە قايتىش كويىدا بولۇپ قالدىم. شۇ چاغدا بىر تىلەمچى كېلىپ قولىنى ئۇزىتىپ مەندىن پۇل تىلىدى. ئۇنىڭ يۈزلىرىنى ساقال بېسىپ كەتكەن بولۇپ، ئۇ ھەم قېرى، ھەم پاسكىنا ئىدى. مەن ئۇنىڭ قولىنى ئىتتىرىۋېتىپ، يوقال دەپ ۋارقىرىدىم.

بىز بىرئاز مېڭىپ، دىۋانە بىزنىڭ گېپىمىزنى ئاڭلىيالمىغۇدەك يەرگە بارغاندا، دادام ماڭا:

— كىشىگە بۇنداق مۇئامىلە قىلماسلىقىڭ كېرەك، — دېدى.

— لېكىن، دادا، ئۇ بىر تىلەمچىغۇ!

— تىلەمچى؟ دۇنيادا ئاتالمىش تىلەمچى دېگەن نەرسە مەۋجۇت ئەمەس. ئۇمۇ خۇدانىڭ بىر بەندىسى. ئېھتىمال، ئۇ توغرا قىلمىغاندۇر، لېكىن ئۇ يەنىلا خۇدانىڭ بىر بەندىسى. بىز ھەرقانداق بىر ئادەمگە ھۆرمەت قىلىش كەيپىياتىدا بولۇشىمىز كېرەك، ھازىر سەن بۇنى ئۇنىڭغا بەرگىن، — دادام يانچۇقىدىن بىر دوللار پۇلنى چىقىرىپ ماڭا بەردى، ئائىلىمىزنىڭ شۇ چاغدىكى ئەھۋالىدىن ئېيتقاندا، بۇ خېلى كۆپ پۇل ئىدى، — مېنىڭ دېگىنىم بويىچە قىل، بېرىپ پۇلنى ئۇنىڭغا بەر ۋە ئېھتىرام بىلەن: «بۇ بىر دوللارنى ئەيسانىڭ مۇقەددەس نامى بىلەن سىزگە بېرىمەن» دېگىن.

— ياق، مەن بۇنداق دېمەيمەن، — دېدىم مەن رەت قىلىپ.

— بار، مېنىڭ دېگىنىم بويىچە قىل، — دېدى دادام گېپىدە چىڭ تۇرۇپ.

شۇنىڭ بىلەن مەن ئۇنىڭ ئالدىغا بېرىپ: «كەچۈرۈڭ، بۇ بىر دوللارنى مەن ئەيسانىڭ مۇقەددەس نامى بىلەن سىزگە بېرىمەن» دېدىم.

ئۇ بوۋاي ماڭا قاراپ تۇرۇپلا قالدى. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئۇنىڭ چىرايىغا خۇشاللىق كۈلكىسى يۈگۈردى. ئۇنىڭ خۇشخۇي چىرايىنى كۆرۈپ، ئۇنىڭ ھېلىقى پاسكىنا، ساقال بېسىپ كەتكەن يۈزىنى ئۇنتۇدۇم. شۇ چاغدىلا ئۇنىڭ ھەقىقىي قىياپىتىنى ئېنىق كۆردۈم، ئۇنىڭ قەلبىگە يوشۇرۇنغان ئېسىل پەزىلىتىمۇ نامايان بولدى. ئۇ ماڭا ئېگىلىپ تۇرۇپ: «رەھمەت سىزگە، ئەيسانىڭ مۇقەددەس نامى بىلەن سىزگە رەھمەت ئېيتىمەن» دېدى.

مېنىڭ ھېلىقى ئاچچىقلىرىم ۋە دىلخەستىلىكىم بىردىنلا يوقالدى، توساتتىنلا خۇشاللىق، بىر خىل قاتتىق خۇشاللىق ھېسسىياتىغا چۆمدۈم. ئاشۇ ئوخشاش بىر كوچا شۇ چاغدا ماڭا ئاجايىپ گۈزەل كۆرۈندى. مەن ھېلىقى كىشىگە بىلدۈرگەن ھۆرمەتسىمدىن كېيىن، ئۆزۈمنىڭمۇ خرىستوسقا تېخىمۇ يېقىنلىشىپ قالغانلىقىمنى چوڭقۇر چۈشىنىپ ئىشەندىم. ئەلۋەتتە، بۇ ھەرقانداق ئادەم ئېرىشەلەيدىغان ئەڭ خۇشاللىق تەجرىبىلەرنىڭ بىرىدۇر. شۇنىڭدىن كېيىن، خۇددى دادام باشقىلارغا مۇئامىلە قىلغاندەك، مەنمۇ ھەربىر ئادەمگە بارلىق تىرىشچانلىقىم بىلەن ياخشى مۇئامىلە قىلىدىغان بولدۇم. بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى ماڭا ناھايىتى زور خۇشاللىق ئەكەلدى. مەن كېيىن ھېلىقى كوچىغا، يەنى سىنناتى شەھىرىنىڭ تۆتىنچى كوچىسىدىكى ھېلىقى ئىش يۈز بەرگەن يەرگە پات - پات بارىدىغان بولدۇم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىشىلىك تۇرمۇشتا خۇشاللىققا ئېرىش-
لىشنىڭ قانۇنىيىتى

«نەپ بېرىش» — خۇشاللىقنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئامىلنىڭ بىرى. نەپ بېرىش — پۇل بېرىش، ۋاقىت سەرپ قىلىش، ھەۋەس قىلىش ياكى سەممىمىي سۆز قىلىش قاتار-لىقلارنى ياكى سىز بەرگەن ھەم باشقىلارغا ئۆتكەن، ھەم ئۇلارغا پايدىلىق بولغان ھەرقانداق نەرسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. سىز باشقىلارغا بەزى نەرسىلەرنى بەرسىڭىز، بۇ نەرسىلەر ئەمەلىيەتتە سىزنىڭ ئۆزىڭىزنى بايقىشىڭىزغا يار-دەم بېرىدۇ. بۇ پرىنسىپ ئاڭلىماققا غەلىتىرەك تۇيۇلغان بىلەن، ئەمەلىيەتتە راست. ئومۇمەن باشقىلارغا قانچىكى كۆپ نەپ بېرەلىگەن ئادەم شۇ نەپ ئىچىدىن ئۆزى ئۇچۇنمۇ شۇنچە كۆپ نەپكە ئېرىشەلەيدۇ.

ئېسىمدە قېلىشىچە، غايىلىك ۋە ئىرادىلىك بىر ياش تىجارەتچى بولۇپ، ئۇ پۇل تېپىش ۋە تىرىشىپ ئالغا ئىلگى-رىلەشنى ئىزچىل خىيال قىلىپ كەلگەن. ئەگەر ئۇ «باشقى-لار بىلەن تەڭ بەھرىمەن بولۇش» پرىنسىپىنىمۇ بىللە قوللانغان بولسا، ئۇنىڭ خىيالى تېخىمۇ ياخشى بولغان بولار ئىدى. ئۇ ئەمەلىيەتتە شەخسىيەتچى بولمىسىمۇ، لېكىن پۇ-تۈن نىيىتى بىلەن ئالغا ئىنتىلىش ۋە يۇقىرى ئۆرلەشنىڭلا كويىدا بولغان، شۇڭا ئۇ ئۆزىنىلا ئويلاپ، باشقىلار بىلەن كارى بولمىغان.

ئۇ ئۆز - ئۆزىنى ئالغا باستۇرۇشقا دائىر ھەرقانداق كىتابنى ئاكتىپلىق بىلەن ئوقۇغان، شۇڭا ئۇ ئىجابىي پىكىر قىلىشقا دائىر كىتابلارنىمۇ سېتىۋالغان. ئۇ ئىجابىي پىكىر

قىلىشنى ئەمەلگە ئاشۇرماقچى بولغان، ئەمما ئۇنى پەقەت ئەمەلىي، ماددىي تەرەپكىلا تەتبىقلىغان. ئۇ پۈتۈن كۈچى بىلەن تىرىشىپ ئىشلىگەن. نەتىجىدە، ئۇ ئۆزى ئېيتقاندەك «هاۋانىڭ يۇقىرى قاتلىمىغا ئۇچۇپ چىققان رېئاكتىپ ئايروپىلانغا ئوخشاپ قالغان».

ئارىدىن ئانچە ئۇزاق ئۆتمەي، ئۇ غەم ـ ئەندىشە ۋە جىددىيلىك هېس قىلىدىغان بولۇپ قالغان. ئۇ ئۆز ـ ئۆزىگە ئارتۇقچە تەلەپ قويغانلىقتىن جىددىيلىك هېس قىلغان، ئۆزىنىڭ تېز سۈرئەت ۋە رىقابەت بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەش قەدىمىنى ساقلاپ قالالماسلىقىدىن قورققانلىقى ئۈچۈن غەم ـ ئەندىشىگە چۈشۈپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدا ئادەتتە يۇقىرى ئۆرلەش كويىدا بولۇپ يۈرىدىغان كىشىلەردە بولىدىغان كېسەللىك كۆرۈلۈشكە باشلىغان. بۇنداق كىشىلەر بەزىبىر خۇشاللىقلارغا ئېرىشىش ئۈچۈن تىرىشىدۇ، ئەمما مەقسىتىگە يەتكەندىن كېيىن هەممە ئىشنىڭ ئۆزى كۈتكىنىدەك بولمىغانلىقىنى هېس قىلىدۇ. كۆپ هاللاردا، ئۇلار ئەڭ يۇقىرى پەللىگە يەتكەندىن كېيىنلا، ئاندىن بارلىق تىرىشچانلىقىنىڭ بىكار كەتكەنلىكىنى، ئاخىرىدا ئېرىشكىنى ئاشقازان يارىسى كېسىلىدىن باشقا نەرسە ئەمەسلىكىنى بايقايدۇ.

— كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقتىن نېمە ئۈچۈن بەھرىمەن بولالمىدىم؟ — دەپ سورىدى ئۇ مەندىن، — قاراڭ، ئىجابىي پىكىر قىلىشنى تەتبىق قىلغاندىن كېيىن، بۇ ساھەدىكى ئەڭ يۇقىرى پەللىگە چىقتىم، ئەمما مەن بۇ يىل تېخى قىرىق ياشقىمۇ بارمىدىم. زادى قانداق چاتاق چىققاندۇر؟

بىز كۆڭۈلسىز ئامىللارنىڭ ھەممىسىنى بىر - بىرلەپ تەكشۈرگەندىن كېيىن شۇنى بايقىدۇقكى، ئومۇمەن ئۇ ئۆزىنى بىرەر نەپكە ئېرىشتۈرەلمەيدىغان ئىشلارنى قىلىشنى خالىمىغان.

— مېنىڭ ھەقىقەتەن ئىشەنگۈم كەلمەيدۇكى، سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئائىلىڭىزدىكىلەردىن باشقا كىشىلەرگە ھەرقانداق نەرسىنى ناھايىتى ئاز بېرىدىكەنسىز. ئائىلىڭىزدىكىلەرگە بولسا، ئەكسىچە قىلچىمۇ پىخسىقلىق قىلمايدىكەنسىز، — دېدىم مەن.

ئۇ كىچىكىدىن تارتىپلا نامراتلىق تۈپەيلىدىن كۈچلۈك خاتىرجەمسىزلىك ھېس قىلىپ كەلگەچكە، ھېچقانداق ئادەمگە سەدىقە بېرىشنى خالىمايدىكەن. شۇڭا ئۇ باشقىلارغا پۇلمۇ بەرمەيدىكەن ياكى ياردەم بېرىشنىمۇ خالىمايدىكەن، بۇنداق ئىشلارنى ئۇ ئەزەلدىن ئويلاپ باقمىغانىكەن.

— سىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشتا خۇشاللىق يوق دەپ ھېس قىلىشىڭىزدىن ئەجەبلەنمىسەممۇ بولغۇدەك، — دېدىم مەن سۆزۈمنى داۋاملاشتۇرۇپ، — سىز ئىجادىي تەرتىپنى پۈتۈنلەي ئاخىرلاشتۇرۇپ قويۇپسىز. سىزنىڭ ھارغىنلىق ھېس قىلىشىڭىزدىكى سەۋەب شۇكى، سىزنىڭ قەلبىڭىز پەقەت ئېقىپ كىرىدىغان، ئەمما ھېچ نەرسە چىقمايدىغان ئۆلۈك دېڭىزغا ئوخشاپ قاپتۇ. پەقەت كىرىشلا بولۇپ، چىقىش بولماسلىق ھالىتى سىزنىڭ روھىڭىزنى ۋە قەلبىڭىزنى قۇرۇتۇپ قويۇپتۇ.

بىراق، ئۇ ھەر ھالدا بىز ئويلىغاندەك ئۇنچىۋالا ئەسكى ئەمەس، ئۇ ئۆزىنىڭ خۇشال ئەمەسلىكىنى سېزەلەيدۇ ۋە ئەندىشىسىز ھالدا ئۇنىڭغا يۈزلىنىپ، كەمتەرلىك بىلەن

www.uyghurkitap.com

باشقىلاردىن يولىيورۇق سورىيالايدۇ، بۇ ئەھۋاللار ئۇنىڭ ھەقىقىي ئادەم ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھەقىقىي بىر ئادەم ھامان ئاشۇ مەسىلىلەر ئىچىدىن جاۋاب تاپالايدۇ.

شۇنداق قىلىپ، مەن ئۇنىڭغا ئىجابىي پىكىر قىلىش پىلانىنى تۈزۈپ چىقىش، لېكىن ئۇنى ماددىي جەھەتتىكى مەنپەئەتنى كۆزلىمەي، بەلكى نۇقتىلىق ھالدا مەنىۋى جە- ھەتتىكى نەتىجىنى كۆزدە تۇتۇپ تۈزۈش توغرىسىدا تەكلىپ بەردىم. ئىجابىي پىكىر قىلىشنى پۇل تېپىشقا تەتبىق قى- لىشقا بولىدۇ، لېكىن پەقەت ئاشۇنداقلا بولۇپ قالسا، ئۇ كېيىنىڭ قىلغان - ئەتكەن ئىشلىرىنىڭ ھەممىسى شۇ ئا- دەمنىڭ ئۆزىگە ئارتىلىپ قالىدۇ. شۇڭا بىز ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ قاتلىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇنى تېخىمۇ ئۇ- زۇل - كېسەل تەتبىقلىشىمىز لازىم. بۇنداق قىلىشنىڭ نەتىجىسى ئۇنى ئۆز زىممىسىدىكى يۈكتىن خالاس قىلىشتىن ئىبارەت بولىدۇ.

بىرىنچىدىن، ئۇ خەير - ساخاۋەت ئىشلىرىغا كىرىمە- نىڭ ئون پىرسەنتىنى ئاجرىتىشى لازىم. بۇ پۇلنىڭ بىر قىسمى شەخسلەرگە، يەنە بىر قىسمى ساخاۋەت ئورۇنلىرىغا بېرىلسە بولىدۇ.

ئىككىنچىدىن، ئۇ باشقىلارغا، ئۇلارنىڭ دوستلىرى ۋە تۇغقانلىرىغا غەمخورلۇق قىلىشى كېرەك. ئېھتىمال، بەزى- لەر ئۇنىڭغا جاۋاب قايتۇرالماسلىقى مۇمكىن. ئۇنىڭ قىلى- دىغىنى پۇل بېرىدىغان، سەممىي سۆز قىلىدىغان، دوست- لۇقنى ئىپادىلەيدىغان ئىش بولسىمۇ ياكى شارائىتى يامان ئەمەس، لېكىن ئائىلىسىدە قىيىنچىلىقى بولغان مەلۇم بىر ياشنى تاللاپ، ئۇنىڭ تەربىيىلىنىشىگە ياكى ئىگىلىك تىكلە-

شىگە ياردەم بېرىدىغان ئىش بولسىمۇ بولىدۇ.

ئۈچىنچىدىن، ئۇ ئۆزىنىڭ ئالدىراشچىلىق ئىچىدە ئۆتىدىغان كۈنلىرىنى توختىتىپ، باشقىلار ئۈچۈن ۋاقىت ئاجرىتىشى كېرەك. ئۇ ئەتراپتىكى بىر قىسىم كىشىلەر، ئائىلى، رېستوراندا مۇلازىمەت قىلىۋاتقان ئوقۇغۇچىلار، ساقچىلار، كوچا دوقمۇشلىرىدىكى ناتونۇش كىشىلەر، گېزىت يەتكۈزۈپ بەرگۈچى ئوقۇغۇچىلار، لىفىتتا ئىشلەيدىغان خادىملار، ھەتتا ئۆزىنىڭ ئائىلى ۋە بالىلىرى بىلەن پاراڭلاشسا بولىدۇ.

تۆتىنچىدىن، ئۇ پوپلارنى زىيارەت قىلىپ، دىنىي جەمئىيەتكە بىرەر ياردەم بېرىش زۆرۈرىيىتىنىڭ بار - يوقلۇقىنى كۆرۈپ باقسا ياكى ئۇ دىنىي جەمئىيەتكە ۋاكالىتەن بەزى كىشىلەرنى يوقلىسا، مەسىلەن، دوختۇرخانىدا داۋالىنىۋاتقان كېسەللەرنى يوقلىسا بولىدۇ.

ئۇ بۇ پىلانلارنى كۆرۈپ:

— بۇ ئىشلار مېنىڭ ۋاقتىمنى بەك ئىسراپ قىلىۋېتىدىكەن، — دېدى.

— توغرا، — دېدىم مەن، — ھەقىقەتەن ۋاقتىنى ئىسراپ قىلىدۇ، لېكىن سىز قانداق نەپ بېرىش كېرەكلىكىنى، پۇل بېرىشنىلا ئەمەس، يەنە ۋاقىت سەرپ قىلىش لازىملىقىنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك. بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى باشقىلارنىڭ مەنپەئىتى ئۈچۈن بولىدۇ. شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، سىزنىڭ قايتۇرۇۋالىدىغىنىڭىز چوقۇم بەرگىنىڭىزدىن كۆپ بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پىلان بويىچە ئىش قىلسىڭىز، چوقۇم كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنى ئېرىشەلەيسىز. مېنىڭ بۇ تەكلىپىمنى قوبۇل قىلامسىز ياكى

قىلمامسىز، بۇ ئۆزىڭىزنىڭ ئىختىيارىدىكى ئىش.

مەن ئۇنى چۈشىنىمەن، ئۇنىڭ چوقۇم شۇنداق قىلىدىغانلىقى ماڭا ئايان. ئۇ شىركەتنىڭ تىجارەت پىلانى ياخشى يولغا قويۇلسىلا مېنىڭ دىگەنلىرىمنى چوقۇم ئىجرا قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتىمۇ ئۇ مېنىڭ تەكلىپىمنى قوبۇل قىلدى.

ئۇ تەكلىپىمنى بىر - بىرلەپ ئىجرا قىلدى. بىر نەچچە ئايدىن كېيىن ئۇ ھەقىقىي ھالدا كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنى ئېرىشتى. ئۇ مەھەللىدە پائالىيەتچان شەخسكە ئايلىنىپ قالدى. تېخىمۇ مۇھىم بولغىنى شۇكى، ئۇنىڭ غەم - ئەندىشىلىرى ۋە جىددىيلىك كەيپىياتى يوقالدى. ئېھتىمال، ئۇ بىر قېتىملىق يۈرەك كېسىلىدىن ئامان قالغاندۇر بەلكىم، كىم بىلىدۇ؟

كىشىلىك ھاياتتا خۇشاللىققا ئېرىشىشنىڭ يەنە بىر قانۇنىيىتى شۇكى، سىز بارلىق قىيىنچىلىق ۋە غەم - ئەندىشىلەرنى يېڭىشنى ئوبدان بىلسىڭىز، ھەرقانداق يامان مۇھىتتىمۇ بۈسۈپ چىقالايسىز. بۇنداق خۇشاللىق بىباھا گۆھەر، بۇ بىز خېلى بۇرۇنلا ئۇنتۇۇرىغا قويغان كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقتۇر.

ئارقا - ئارقىدىن ئۇلىنىپ كەلگەن زەربىلەر تۇپەيلىدىن روھىي چۈشكۈنلۈك ۋە ئۈمىدسىزلىككە ئۇچراپ، ھالاكەت يولىغا كىرىپ قالغان، قايتا ئورنىدىن تۇرۇپ كۈرەش قىلىشقىمۇ ئامال قىلالمىغان توخۇ يۈرەكلەر كىشىلىك تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنى ئەلۋەتتە ھېس قىلالمايدۇ. كىشىلىك تۇرمۇشتىكى چوڭ - كىچىك قىيىن شارائىتلارغا تاقابىل تۇرالىغان ئادەملەرلا كىشىلىك تۇرمۇشتىكى غايەت زور خۇشاللىققا ئېرىشەلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

بەشىنچى باب

قورقۇنچاقلىقنى تۈگىتىش

غەم - ئەندىشە دەۋرى

كۆڭلىڭىزدىكى قورقۇنچنى بىر ئامال قىلىپ ھەل قىلىشىڭىز كېرەك. سىز ئۇنى يېڭەلەيسىز، پەقەت ئىشەنچىڭىز بولسىلا، تۆۋەندە بىز تىلغا ئالغان دېڭىز ئارمىيىسىنىڭ ياش ئوفىتسېرىدەك، ئۇنى چوقۇم بويسۇندۇرالايسىز.

ئۇ ماڭا خەت يېزىپ، ئۆزىنىڭ شانلىق غەلىبىسىنى خۇددى جەڭ مەيدانىدا دۈشمەن بىلەن راستتىنلا ئېلىشقاندەك بايان قىلىپتۇ.

مەن پاراخوت قوماندانى بولغانلىقىمدىن ئىنتايىن شەرەپ ھېس قىلىمەن، شۇنداقلا مەسئۇلىيىتىمنىڭ ئېغىرلىقىنىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىمەن. بىر ياش ئوفىتسېر ئۈچۈن بۇ ناھايىتى چوڭ ۋەزىپە، مەن مۇشۇنداق خىزمەت قىلىش پۇرسىتىنىڭ بولغانلىقىدىن ئىنتايىن خۇشالمەن.

مەندىكى مەسىلە شۇكى، مەن مەغلۇپ بولۇشتىن غەم قىلىمەن، مەندە مەيۇسلىنىش خاھىشى بار، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆزۈمگە بولغان ئىشەنچىممۇ كەم. مەن بۇنىڭ ئور-

غۇن كەمچىلىكلەرنىڭ چىرايلىق ئىپادىسى ئىكەنلىكىنى بىلىمەن. مەن كەمچىلىكلەرنى تۈگىتىش ئۈچۈن نۇرغۇن ئۇسۇللارنى قوللىنىپ باقتىم، ئاخىرىدا بىردىنبىر ئۈنۈملۈك بولغىنى ئېتىقاد ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.

دەل شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، مەن سىزگە رەھمەت ئېيتىشىم كېرەك. چۈنكى، سىز بىر خىل ئاددىي، ئىشىنەرلىك سۆز ـ ئىبارىلەر بىلەن ئېتىقادقا بېقىنىشتىن بارلىققا كېلىدىغان كۈچ ـ قۇدرەتنى تەسۋىرلەپ بەردىڭىز. ئىلگىرى مەن ئېتىقادقا گۇمان بىلەن قارايتتىم، لېكىن سىزنىڭ چۈشەندۈرۈشىڭىز سەۋەبىدىن بۇ نامۇۋاپىق قاراشلار لوگىكىغا ئۇيغۇن بولماي قالدى، شۇڭا تېخىمۇ مۇمكىن بولمايدىغان ئىشقا ئايلاندى. مەن سىزدىن كۈچ ـ قۇۋۋەتكە ئېرىشكەندىن كېيىن، كىشىلىك تۇرمۇشۇم مول مەزمۇنلۇق بولدى ھەم ئىلگىرى بەختنى قەدىرلەشنى زادى بىلمىگەنلىكىمنى ھېس قىلدىم.

سىز ۋاقتىڭىزنى ۋە زېھنىي كۈچىڭىزنى قورقۇش بىلەن ئىسراپ قىلىۋەتتىڭىزمۇ قانداق؟ ئۆتكەن قېتىم قايسى ۋاقىتتا ياغاچقا تەپكەنلىكىڭىز ئېسىڭىزدىمۇ؟ ئۆتكەن قېتىم شوتىدىن ئايلىنىپ ئۆتكەنلىكىڭىز ئېسىڭىزدىمۇ؟ ئۆتكەن قېتىم تۇز، ھاراقلارنى مۈرىڭىزگە ئارتىۋالغان ۋاقىت قاچان ئىدى؟ (بۇ مىساللار غەربلىكلەرنىڭ خۇراپاتلىقى بولۇپ، ئۇلار بۇ ئارقىلىق زەھەرلىك گازنى يوقاتقىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ — تەرجىماندىن.) سىز يۈرىكىڭىزنىڭ سەۋەبسىز لا تۇيۇقسىز تېز سوقۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلامسىز؟ سىز يېرىم كېچىدە ئويغىنىپ كەتكەندە، ئاغزىڭىزنىڭ

قۇرۇپ كەتكەنلىكىنى سېزەمسىز؟ ئېھتىمال، سىز خېرىدارلارنى زىيارەت قىلىپ بارغان چېغىڭىزدىمۇ ئاشۇنداق ئەھۋال بولغاندۇر؟

سىز ئاشۇلارنى ئويلىغان چېغىڭىزدا، بىزنىڭ غەلىتە بىر توپ ئادەملەر ئىكەنلىكىمىزنى بىلەلىشىڭىز مۇمكىن. بىز ئۆزلۈكسىز تۈردە يەر شارىنىڭ بايلىق مەنبەسىنى ئېچىپ، ئىلىم - پەننى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان دەرىجىگە يېتىۋاتىمىز. بىز ھەرقايسى ساھەلەرنى باشقۇرىمىز، لېكىن قەلبىمىزدىكى غەم - ئەندىشىلەرنى باشقۇرالمايمىز. بىز ھەرقانداق ۋاقىتتا قورقۇنچ ئىچىدە ياشايمىز.

ئەمەلىيەتتە، بىز ھەقىقەتەن قورقۇپ كەتكەن ئەۋلادلارمىز. نوبېل ئەدەبىيات مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن فرانسىيىلىك مەشھۇر ئەدىب كارمو: «XX ئەسىر قورقۇنچلۇق ئەسىر بولدى» دېگەنىدى. «غەم - ئەندىشە دەۋرى» دېگەن بىر سىمفونىيە بولۇپ، مۇزىكىنىڭ تېمىسىنىمۇ غەم - ئەندىشە دەپ ئاتىغان، بۇنىڭدىن ئۇنىڭ تەسىرىنىڭ قانچىلىك چوڭقۇر ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

بىزدە نورمال ۋە ئەنئەنىۋى قورقۇنچلار مەۋجۇت بولۇپ قالماي، شۇنىڭ بىلەن بىللە ھازىرقى دەۋردە تېخىمۇ يېڭى بولغان زور ۋەھىمە — يادرو بومبىسى ئۇرۇشىنىڭ يۈز بېرىشىدىن قورقۇش مەۋجۇت. يەنە كېلىپ، يادرو بومبىسى ئۇرۇشى يۈز بەرمىگەن تەقدىردىمۇ، بىز يەنىلا «رادىئاتسىيە ئۆيى» نىڭ ئېغىر دەرىجىدە زىيان پەيدا قىلىپ، ئەۋلادلىرىمىزنىمۇ زىيانغا ئۇچرىتىشىدىن ئەندىشە قىلماقتىمىز. بىر ئالىم مۇنداق دېگەن: «بىزدە ئاتوم بومبىسى، ئالەم بوشلۇ-

قىدا ئۇچىدىغان بومبىلار ۋە ۋەيران قىلىش خاراكتېرىدىكى
نۇرغۇن قوراللارغا قارىتا بىر خىل ئەركىن لەيلەپ يۈرىدىغان
غەم - ئەندىشە تۇغۇلغان.»

«ئەركىن لەيلەپ يۈرىدىغان غەم - ئەندىشە تۈيغۇ-
سى!» بىزنىڭ ھازىرقى غەم - ئەندىشىلىرىمىزنى ئاشۇ سۆز
بىلەن تەسۋىرلىسەك، ھەقىقەتەن مۇۋاپىق كېلىدۇ. بىز
ھېس قىلىۋاتقان بۇ خىل قورقۇنچ ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى
كىشىلەردە يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ خىرىس قىلغان ئاۋازىنى
ئاڭلىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان قورقۇنچقا ئوخشىماي-
دۇ. ئۇ قورقۇنچتىن ئىپتىدائىي كىشىلەر دەرھال قېچىپ
كېتەتتى ياكى ئەقىل - پاراسىتىنى ئىشلىتىپ كالتەكلەرنىڭ
ئۇچىغا تىغلارنى باغلاش ئارقىلىق يولۋاسلارنى ئۆلتۈرۈپ،
تېرىسىنى ئۇچىسىغا ئارتىۋالاتتى. ئەلۋەتتە، بۇ قورقۇنچنىڭ
ئەڭ ئاساسلىق ۋە ئىپتىدائىي مەقسىتى بولۇپ، بىزنى ھەرد-
كەت قوللىنىپ، ھاياتىمىزنى ساقلاپ قېلىشقا ئۈندەيدۇ. بۇ
خىل ھەرىكەت بۇرۇنمۇ ئەسقاتقان، ھازىرمۇ ئوخشاشلا ئەس-
قاتىدۇ. بىزنىڭ ئاپتوموبىل بالونىنىڭ يېلى چىقىپ كېتىد-
شىدىن قورقۇپ، ئۇنى تەكشۈرۈپ تۇرىدىغانلىقىمىز ئەندى-
شىدىن پەيدا بولغان بىر خىل ياخشى ھەرىكەت بولۇپ ھېساب-
لىنىدۇ.

لېكىن، بۇ يەردە دېيىلىۋاتقىنى بۈگۈنكى كۈندە بىر
ۋاقىت ۋە پۇل سەرپ قىلساق قۇتۇلغىلى بولىدىغان غەم -
ئەندىشە ئەمەس. ھازىر بىز بىر خىل غۇۋا، نامسىز غەم -
ئەندىشىگە دۇچ كەلمەكتىمىز. بىز بۇنداق غەم - ئەندىشىگە
زەربە بېرىشكىمۇ ئامالسىزمىز، چۈنكى بىز ئۆزىمىزنىڭ
نېمىدىن قورقىدىغانلىقىمىزنى زادى بىلمەيمىز. ئېھتىمال

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بىز قورقىدىغان ئىشلار بەك نۇرغۇن بولسا كېرەك، ئۇنىڭ بىرەرىگە زەربە بېرىش بىلەنلا ئىش پۈتمەيدۇ. بىز ئۈچۈن ئېيتقاندا، غەم ـ ئەندىشە مەلۇم بىر كونكرېت، ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىشكە بولىدىغان جىنايەتنى، ھەتتا بىز كونكرېت ھەرىكىتىمىز بىلەن قارشى تۇرالايدىغان نەرسىنى كۆرسەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇنى قول بىلەن تۇتقىلى بولمىغان بىلەن، ئۇنىڭ سايىسى ھەرۋاقىت ھەر بىر كىشىنىڭ ھەردىكىتى ئۇستىدە ئەگىپ يۈرىدۇ.

بۇ پەقەت غۇۋا، تەخمىن تونۇش. يېقىندا مەن كانساس ئىشتاتىنىڭ ۋېيچىتا شەھىرىگە بېرىپ نۇتۇق سۆزلىدىم. مەن نيۇ يوركتىن سىنناتىغا بېرىشىم كېرەك ئىدى. بېچ ئاۋىئاتسىيە شىركىتىنىڭ خوجايىنى بېچ خانىم ناھايىتى مەرتلىك قىلىپ ماڭا يەتتە يۈز چاقىرىم مۇساپىنى تاماملاش ئۈچۈن بىر ئايروپىلاننى ئۇچقۇچى بىلەن بېرىپ تۇردى. بىز مىسسىسىپى ئىشتاتىنىڭ ئۇستىدىن ئۇچۇپ كېتىۋاتقىنىمىزدا ئەسلىدىكى ئوچۇق ھاۋا بىردىنلا ئۆزگىرىپ تۇتۇلۇپ كەتتى.

«ئېگىزرەك ئۇچۇشىمىز كېرەك، — دېدى ئۇچقۇچى، — يەر يۈزىدىكى ئىسسىق ھاۋا، چاڭ ـ توزان ۋە ئىستۈتەكلەر ھەمىشە كۆرۈش دائىرىسىنى غۇۋالاشتۇرۇپ قويىدۇ. بىز يەنە مىڭ مېتىر ئېگىز كۆتۈرۈلسەك، ئۇنىڭدىن ئېشىپ كېتىمىز.»

دەرۋەقە، بىز يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندىن كېيىن، پۈتۈنلەي باشقا بىر دۇنياغا چىقىپ قالدۇق. كۆز ئالدىمىزدا بۇلۇتسىز، سۈزۈك ھاۋا پەيدا بولدى. بىز پىكىر قىلغاندىمۇ ئاشۇنداق بولۇشىمىز كېرەك. پىكىرنىڭ قاتلىمى تۈرلۈك

توقۇنۇشلۇق ۋە غەم ـ ئەندىشىلىك ئوي ـ خىياللارنىڭ ئۈستىدىن ئېشىپ كېتىشى كېرەك. بىز قورقۇش ۋە غەم ـ ئەندىشە بولۇتلىرىدىن ئېشىپ كېتىشىمىز كېرەك. مۇشۇن ـ داق بولغاندا ئاندىن تېخىمۇ ئېنىق، تېخىمۇ مۇۋاپىق پىكىر قىلالايمىز.

غەم ـ ئەندىشىنىڭ زىيىنى ۋە ئۇنىڭ بىر تەرەپ قىلىنىشى

غەم ـ ئەندىشىلەرنى بىر تەرەپ قىلىش ناھايىتى مۇ ـ ھىم. چۈنكى، غەم ـ ئەندىشە شاد ـ خۇراملىقنىڭ دۈشمى ـ نى، ئۇ سىزنىڭ پىكىر قىلىش ئىقتىدارىڭىزغىلا تەسىر يەتكۈزۈپ قالماي، خىزمەت ئۈنۈمىڭىزگىمۇ تەسىر يەتكۈزى ـ دۇ ھەم سىزنىڭ سالامەتلىكىڭىزنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

مېنىڭ دوختۇرۇم، شۇنداقلا ياخشى دوستۇم دوكتور بىئوپ مۇنداق دېگەن: «جىددىيلىك ۋە غەم ـ ئەندىشىنىڭ يۈرەك ۋە قان تومۇر جەھەتتىكى نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقىنىڭ بارلىقىغا نۇرغۇن كىشى ـ لەر دىققەت قىلمايدۇ. غەم ـ ئەندىشە ۋە خاتىرجەمسىزلىك ئومۇمىي ھادىسە، ئەگەر خاتىرجەمسىزلىك يېنىكرەك بولسا ئەكسىچە پايدىلىق بولىدۇ، چۈنكى ئۇ سىزنىڭ ئۆز ئىشلىرى ـ ڭىزنى ئورۇندىشىڭىزغا تۈرتكە بولىدۇ. لېكىن، غەم ـ ئەندىشە ئارتۇقچە بولۇپ كەتسە، ئەھۋال باشقىچە بولىدۇ، يەنى ئۇ تېنىڭىزدىكى ھەرقانداق بىر ئەزانىڭ نورمالسىزلىقى ـ نى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.»

ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «غەم ـ ئەندىشىگە قارىتا يۈرەكنىڭ

ئىنكاسى ھەر خىل بولىدۇ. ئىنكاسنىڭ سۈرئىتى تېز ئاشسا، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ رىتىمى تەسىرگە ئۇچرىشى مۇمكىن. كۆچلۈك بېسىم ياكى غەم ـ ئەندىشە يۈرەك رىتىمىنىڭ تەرتىپسىز بولۇشىدەك ئىنكاسنى قوزغىشى مۇمكىن، ھەتتا يۈرەكنىڭ سانجىپ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇ بىز بىلىدىغان «يۈرەك سانجىقى» دۇر. بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشتىكىلەر بۇنىڭغا تېخىمۇ ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. جىددىيلىك قان تومۇرلارنىڭ يۈرەككە قان يېتىشۈرۈپ بېرەلمەسلىك ئەھۋالىنى، يەنى ئادەتتە بىز بىلىدىغان تاجسىمان قىزىل قان تومۇرى توسۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، بەزىدە يامان ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.»

لوس ـ ئانجېلېستىكى كالىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتېتى كېسەللىكلەر كلىنىكىسىنىڭ پروفېسسورى، دوكتور رانچېل مۇنداق دېگەن: «غەم ـ ئەندىشە ۋە قورقۇش كەيپىياتىدىكى كىشىلەر مىكروب ياكى باشقا مىكرو ئورگانىزملارنى ناھايىتى ئاسانلا يۇقتۇرۇۋالىدۇ.»

شۇنداقتىمۇ، سىز ئانچە چۆچۈپ كەتمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. سىز قورقۇشنى مۇتلەق يېڭىش ئىقتىدارىغا ئىگە. سىز ئۇ چوقۇم ماڭا زىيان يەتكۈزىدۇ، دەپ ئويلىماڭ. سىز خالىسىڭىزلا، ئۆزىڭىز قورقىدىغان ئىشلارغا قارىتا ئىجابىي ھەرىكەت قوللىنالايسىز. بۇنداق كۈچ دەل ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ ئۇنۇملىرىنىڭ بىرىدۇر. ئىجابىي پىكىر سىزنىڭ قەلبىڭىزنى قەيسەرلىك بىلەن كونترول قىلالايدىغانلىقىڭىزنى ئالدىنئالا مۆلچەرلەيدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئوي ـ پىكرىنى كونترول قىلغاندا، ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتى

ۋەغەم ـ ئەندىشىلىرىڭىزنىمۇ كونترول قىلالايسىز.

بىر كۈنى، مەن فىلادېلفىيىلىك بىر خانىمدىن كەلگەن بىر پارچە خەتنى تاپشۇرۇۋالدىم. ئۇ خېتىدە كىچىك ئوغلى كارلىنىڭ ھەمىشە قورقۇنچ ئىچىدە ياشاپ، كېچىدە قورقۇنچلۇق چۈش كۆرىدىغانلىقى، ئاغىنىلىرى بىلەن بىللە ئويناشتىنمۇ قورقىدىغانلىقى، روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلىشىپ، چىرايى سارغىيىپ كېتىۋاتقانلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارنى يېزىپتۇ. ئۇ يەنە: «ئوغلۇمنى ئالدىڭىزغا ئېلىپ بېرىپ سىزگە كۆرسەتسەم بولامدۇ» دەپتۇ. مەن ئەلۋەتتە خۇشاللىق بىلەن ياردەم بېرىدىكەنلىكىمنى بىلدۈردۈم. بىر كىچىك بالىنىڭ ھەمىشە قورقۇنچ ئىچىدە تۇرۇۋېرىشى ياخشى ئەمەس. شۇڭا مەن بۇ خانىم بىلەن ۋاقىت بەلگىلەپ كېلىشىپ قويدۇم.

كېلىشىپ قويغان ۋاقىتمۇ يېتىپ كەلدى. ئۇ كۈنى ھاۋا ئوچۇق، ئانچە سوغۇق ئەمەس ئىدى. بۇ ھەقىقەتەن بىر ئاز نورمالسىزدەك كۆرۈنەتتى. چۈنكى، شۇ چاغ 1 ـ ئاينىڭ 15 ـ كۈنى بولۇپ، دەل قەھرىتان سوغۇق بولىدىغان مەزگىل ئىدى. ھېلىقى ئانا كەلدى، ئەمما كارلىنى ئەكەلمەپتۇ. مەن ئاۋۋال ئۇنىڭ بىلەن ھاۋا رايى توغرىسىدا پاراڭلاشتىم.

— بۇنداق ھاۋا ھەقىقەتەن چاتاق، — دېدى ئۇ، — زۇكامداپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. تېمپېراتۇرا بەك يۇقىرى.

پارىڭىمىز باشلىنىشى بىلەنلا، مەن ئۇنىڭ نۇرغۇن ئىشلاردىن قورقىدىغانلىقىنى بايقىدىم. سۆھبىتىمىز باشلىنىپ بەش مىنۇتقىچە، ئۇ ماڭا ئوغلىنى ئەكەلمەي مېھمانسارايدا قويۇپ قويغانلىقىنى، چۈنكى ئۇ يەر ئاستى پويىزىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ناچار ھاۋاسىدىن، كوچىلاردا چەت ئەللىكلەرگە ئۇچراپ قې-
لىشتىن، ئېگىز جايلارغا چىقسا قۇلىقىغا بېسىم بولىدىغان-
لىقى ئۇچۇن ئېمپېرىيە بىناسىغا چىقىشتىن قورقىدىغانلىقى-
نى سۆزلەپ بەردى. مانا بۇلار ئۇنىڭ سۆزىنىڭ ئورامى.
بىز ئاز سۆزلەشكەندىن كېيىن، مەن سۆھبەتنىڭ مەزمۇنىنى
كارلغا بۇرىدىم. مەن ئۇنىڭغا ئوچۇق كۆڭۈللۈك بىلەن،
ئوغلىنىڭ مەسىلىسىدە ئالاھىدە ئىشنىڭ يوقلۇقىنى ئېيت-
تىم.

— ئەمەلىيەتتە، نۇرغۇن باللاردا قورقۇش بولىدۇ، —
دېدىم مەن، — سىزچە، كارلنىڭ قورقۇش كەيپىياتى قەيەر-
دىن كېلىپ قالغاندۇر؟

— بىلمەيمەن، باللاردىكى قورقۇنچاقلىق تۇغما بولسا
كېرەك. — دېدى ئۇ.

— ئۇنداق ئەمەس، — دېدىم مەن، — ئۇنىڭ كۆپ
قىسمىنى باللارنىڭ ئەتراپىدىكى كىشىلەر، بولۇپمۇ ئۇلار-
نىڭ ئاتا - ئانىلىرى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

— بۇ نېمە دېگىنىڭىز؟ كارلنىڭ قورقۇشى مېنىڭ
سەۋەبىمدىنمىدۇر؟

— مەن كېيىنلىك بېرىمەنكى، بۇ يۈز تۆكۈلىدىغان
ئىش ئەمەس، بۇ ناھايىتى تەبىئىي ئىش. سىزدىكى قورقۇش
ئىدىيىسى ئېھتىمال ئاتا - ئانىڭىزنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلى-
قىڭىزدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن، ئۇلارنىڭ قورقۇشىمۇ
ئالدىنقى ئەۋلاددىن كەلگەن. ئەڭ مۇھىمى، قاتمۇقات چىر-
مىشىپ كەتكەن بۇ زەنجىرنى قانداق قىلىپ بۇزۇپ تاشلاش
كېرەك.

— ئەمىسە، مەن قانداق قىلسام بولىدۇ؟

— ئىجابىي پىكىر قىلىشقا تايىنىش كېرەك! قورقۇش بىر خىل سەلبىي ئوي ـ پىكىر. بۇنىڭ ئۇنۇملۇك ئۇسۇلى شۇكى، سىز قەلبىڭىزنى بىر تارازا دەپ پەرەز قىلىڭ. تارازىنىڭ بىر تەرىپىگە بارلىق سەلبىي ئوي- پىكرىڭىزنى، يەنە بىر تەرىپىگە بارلىق ئىجابىي ئوي- پىكرىڭىزنى قويۇڭ. هازىر تارازىنىڭ ئىككى بېشى پۈتۈنلەي تەكشى بولمىدى، سەلبىي ئوي ـ پىكىرلەر ئىجابىي ئوي ـ پىكىرلەرنى بېسىپ كەتتى. ئەلۋەتتە، بۇ ئىشمۇ سىزنىڭ ئوغلىڭىزغا تەسىر قىلغان. شۇڭا، بۇنى هەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قورقۇنچاقلىق ئوي ـ پىكرىنى مەغلۇپ قىلىشتۇر. بۇ ئۇسۇلنى سىناپ كۆرۈڭ، كېيىنكى قېتىمدا سىزدە سەلبىي ئوي ـ پىكىرلەر پەيدا بولغاندا، تارازىنىڭ يەنە بىر تەرىپىگە ئىجابىي ئوي ـ پىكرنى قوشۇڭ. هاۋا رايىنى مىسالغا ئالايلى! بۈگۈن هاۋا ئوچۇق، سىز بۇ يەردىن ئايرىلغاندىن كېيىن، ئۆزىڭىزگە: «بۇنداق هاۋا سالامەتلىككە پايدىلىق، بۈگۈن هاۋا ناهايىتى ئوچۇق بولدى، كارلىنى ئىمپېرىيە بىناسىغا ئېلىپ بېرىپ، مەنزىرىلەرنى كۆرسەتسەم، نېمىدېگەن ياخشى!» دەڭ.

بۇ خانىم كۈلۈپ كېتىپ، گۇمانلانغان هالدا مۇنداق دېدى:

— سىزچە، مۇشۇنداق ئويلىغاننىڭ ئۈنۈمى بولارمۇ؟

— چوقۇم ئۈنۈمى بولىدۇ، — دېدىم مەن، — سىز ئىزچىل تۈردە شۇنداق ئويلاڭ، تاكى ئىجابىي ئوي ـ پىكىر سەلبىي ئوي ـ پىكىرنى بېسىپ چۈشكەنگە قەدەر ئاشۇنداق ئويلاۋېرىڭ. سىز ئاشۇنداق سىناق قىلىپ ئۈچ ئايدىن كېيىن، كارلىنىڭ يەنە بىرەر نېمىدىن قورقىدىغان ياكى قورق-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

مايدىغانلىقىدىن ماڭا خەۋەر بېرىۋېتىڭ.
ئالتە ئاي بولاي دېگەندە، ئۇنىڭ خېتىنى تاپشۇرۇۋال-
دىم. ئۇ ھەقىقەتەن سىناق قىلىپتۇ. ئۇنىڭ خېتىدە ساغلام
ۋە بەختلىك بولغان بىر خىل ھاياجانلىق ئەكس ئېتىپ تۇرات-
تى. ئۇ مۇنداق دەپ يېزىپتۇ:

سىز كۆرسەتكەن ئاددىي پىلان بىزنىڭ تۇرمۇشىمىز
ئۈچۈن ئىنتايىن ھەيران قالارلىق نەتىجىلەرنى بارلىققا
كەلتۈردى. ئېھتىمال سىز بۇلارنى خىيالىڭىزغىمۇ كەل-
تۈرۈپ باقمىغان بولغىيتىڭىز! بۇرۇن بىز قورقۇش ئازا-
بىغا ئۇچرىغانىدۇق، بۇگۈنكى كۈندە، ئۇنىڭ بىزنىڭ
كونتروللۇقىمىزدا ئىكەنلىكىگە ئىشەندىم. كارل خېلى
ئارام تېپىپ قالدى، ئاغىنىلىرى بىلەن بىللە ئويناپ
كۆڭلى ئېچىلىپ قالدى. ئۇ ئەمدى قورقمايدىغان، جىد-
دىيلەشمەيدىغان بولدى. مەن كۆنلەرنىڭ بىرىدە، بىزنىڭ
بارلىق قورقۇنچنى يەڭگەنلىكىمىزنى سىزگە ئېيتىپ
بېرىشنى ئارزۇ قىلماقتىمەن.

بۇ قېتىمقى تەجرىبىدىكى ئاساسىي كۆزقاراش شۇكى،
غەم - ئەندىشە ۋە قورقۇنچاقلىقنى بىۋاسىتە ئۇسۇل بىلەن
تاقابىل تۇرماي، بەلكى ئۇنى ۋاسىتىلىك ئۇسۇل بىلەن بىر
تەرەپ قىلىش كېرەك. چۈنكى، بىۋاسىتە ئۇسۇل قوللىنىل-
غاندا، ئاسانلا روھىي جەھەتتىكى قارشىلىققا ئۇچراش يۈز
بېرىدۇ، بۇ ئۇسۇل ۋاسىتىلىك ئۇسۇلغا ئۆزگەرتىلسە، قور-
قۇنچنى ئوڭۇشلۇق ھالدا توگەتكىلى بولىدۇ.
بۇ، غەم - ئەندىشە ۋە قورقۇشنى تۈگىتىشتىكى ئەڭ

ئۇنۇملۇك بولغان ئىستراتېگىيىنىڭ بىرى بولۇپ، ئاجىز ئىرادىگە بېسىم ئىشلىتىشكە قارىغاندا تېخىمۇ پايدىلىق. يۇكسەك ئىشەنچ سىزنىڭ بۇ ئىشنى قىلىشىڭىزغا تۇرتكە بولۇپ، ئالدى بىلەن سىزنىڭ قەلبىڭىزنى ئىشەنچكە تولدۇ-رىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بارلىق قورقۇنچ كەيپىياتىڭىز تەبى-ئىي هالدا يوقىلىدۇ.

قەلبىڭىزدىكى شەيتاننى مەغلۇپ قىلىڭ

ئىجابىي پىكىر قىلىش ئارقىلىق غەم ـ ئەندىشە ۋە قورقۇنچنى تۈگەتكەن ئادەم هەيران قالارلىق ئۇنۇمگە ئېرى-شەلەيدۇ. لېكىن، سىز قانداق قىلىپ قەلبىڭىزنى ئىشەنچ ۋە قەيسەرلىك بىلەن تولدۇرىسىز؟ ئۇنىڭ ئۇسۇلىدىن بىرى ئۆزىڭىزنىڭ ئىرادىسىگە ئىشىنىشتىن ئىبارەت!
مىسال بىلەن سۆزلەي. مەن كالىفورنىيە ئىشتاتىدا تۇرۇشلۇق ل. ستان خانىمنىڭ خېتىنى تاپشۇرۇۋالدىم. ئۇ خېتىدە، قانداق قىلىپ ئىجابىي پىكىر قىلىش ماهارىتىنى ئەتىبىقلاش ئارقىلىق هودۇقۇش ۋە قورقۇش مەسىلىسىنى هەل قىلغانلىقىنى بايان قىلىپ مۇنداق يېزىپتۇ:

بىر ئايال لىفتكە چۈشكەندە، لىفتتىن تۇيۇقسىز چا-تاق چىقىپ، بىنانىڭ ئىككى قەۋەتى ئارىلىقىدا توختاپ قاپتۇ. بىنانى باشقۇرغۇچى خادىم ئۇنىڭغا تېلېفون بې-رىپ: «سىز يالغۇزمۇ؟» دەپ سوراپتۇ، ئايال: «ياق» دەپتۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشقۇرغۇچى خادىم ۋەدە بېرىپ: «لىفت هازىرلا ئوڭشىلىدۇ. خاتىرجەم بولۇڭلار» دەپتۇ.

www.uyghurkitap.com

لىفت ئوڭشالغاندىن كېيىن ئىشىكى ئېچىلىپتۇ. لىفىتتە ھېلىقى ئايال يالغۇز ئىكەن. باشقۇرغۇچى خادىم ھەيران بولغان ھالدا ئۇنىڭغا: «سىز مەن يالغۇز ئەمەس دېگەنتىڭىزغۇ؟!» دەپتۇ.

ئايال: «شۇنداق، مەن يالغۇز ئەمەس، ئىشەنچ ماڭا ھەمراھ» دەپتۇ.

ھەممىشە قورقۇش ئىدىيىسىدە بولۇپ يۈرىدىغان كىشىلەردىن مەسىلىگە ئۇنىڭدەك سالماقلىق بىلەن جاۋاب بېرەلەيدىغانلاردىن قانچىسى باردۇر؟ ئەگەر سىز مۇستەھكەم ئىرادىنىڭ ئۆزىڭىز بىلەن بىللە ئىكەنلىكىگە ئىشەنسىڭىز، ئىنتايىن زور ئىشەنچكە ۋە بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا ئىگە بولالايسىز. سىز بۇلارنى چۈشەنگەندە، قورقۇنچ سىزدىن يىراقلىشىدۇ.

يەنە بىر پاكىت باركى، قورقۇنچقا تاقابىل تۇرۇشتا، ئەڭ مۇھىمى، مېڭىنى سەگەك تۇتۇپ، جىددىيلەشمەسلىك كېرەك. سەگەك بولغاندىلا، ئەقلىنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرغىلى بولىدۇ.

سىز كۆڭلىڭىزدە شەيتان بارلىقىنى سېزەمسىز؟ شەيتان دېگەنلىك، ئۆچمەنلىك، ھىيلىگەرلىك، قورقۇنچ دېگەنلىكتۇر. ئىنجىلدا: «ئىنسان شەيتانغا ئەل بولۇشى مۇمكىن» دېيىلگەن، ھەقىقەتەن شۇنداق! ھازىرقى پسىخولوگىيىمۇ بۇنى ئىسپاتلىدى. مېنىڭ قارىشىمچە، نۇرغۇن كىشىلەرنى شەيتان چىرمىۋالغان. مەنمۇ كۆڭلۈمدە نۇرغۇن شەيتانلار — رەزىللىك، قورقۇنچاقلىق، ئۆچمەنلىك، ئاچ كۆزلۈك قاتارلىقلارنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلىمەن. بۇلارنىڭ

ھەممىسى ئىچىنىشلىق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن، يەنە ئۇلۇغ پاكىت شۇكى، ئەيسا ئۆزىنىڭ مۇرىتلىرىغا ئاللانىڭ مۇقەددەس نامى بىلەن شەيتانلارنى مەغلۇپ قىلىش ئۈچۈن قۇدرەتلىك كۈچ ئاتا قىلغان.

كۆڭلىڭىزدە قورقۇنچ كەيپىياتى بولغاندا قانداق قىلىشىڭىز كېرەك؟

بىرىنچىدىن، نېمىدىن قورقىدىغانلىقىڭىزنى بىلىشىڭىز كېرەك. ئۇنى تېپىپ چىقىپ، ئايرىم ھالدا شۇ ئىشنىڭ ئۆزى بىلەن بولۇشىڭىز، ئۇنى ئەسلىي قىياپىتى بىلەن كۆرۈشىڭىز كېرەك، شۇنداق بولغاندا، ئۆزىڭىزنىڭ قانداق نېمىگە دۇچ كەلگەنلىكىڭىزنى ھەقىقىي بىلەلەيسىز.

ئىككىنچىدىن، ئۆزىڭىز قورققان ئىشنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ چىقىڭ. ئەگەر سىز نېمىدىن قورققانلىقىڭىزنى بىلىشكە ئامال قىلالمىسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى، مۇتەخەسسىس تەكلىپ قىلىپ، ئۇنىڭ ياردىمىنى ئېلىڭ.

ئۈچىنچىدىن، غەم قىلغان ئىشلارنى ئوتتۇرىغا قويۇپ، ئۇنىڭ تاشقى قاتلىمىدىكى سىرلىق بولۇپ تۇيۇلغان نەرسىنى چىقىرىپ تاشلاڭ. نەتىجىدە سىز ئۆزىڭىز ئەندىشە قىلغان ئىشلارنىڭ ئاشۇنداق ئەرزىمەس ئىش ئىكەنلىكىنى كۆرۈپ ھەيران قالىسىز.

تۆتىنچىدىن، كۆڭلىڭىزدە تولۇپ تاشقان ئىشەنچ بولسۇن، چۈنكى غەم ـ ئەندىشىلىك ئوي ـ خىياللار ئىشەنچ بىلەن تولغان كۆڭۈلدىن ئورۇن ئالالمايدۇ. ئىشەنچىڭىز قانچە كۈچلۈك بولسا، شۇنچە قورقماس بولىسىز. ئىش ئاشۇنداق ئاددىي، لېكىن ئىجرا قىلىش جەريانىدا قاتتىق تەلەپ ۋە چېنىقىش بولۇشى كېرەك.

www.uyghurkitap.com

بەشىنچىدىن، ئادەتتىكى تىرىشچانلىقىڭىز بويىچە ئىش
كۆرۈپ، ئىقتىدارىڭىزنى يېتىلدۈرۈڭ، ئۆزىڭىزنىڭ كۈچى-
نى سالماقلىق بىلەن تولۇق ئىشقا سېلىڭ.

ئالتىنچىدىن، كۆڭلىڭىزدىكى غەم - ئەندىشىلىك ئىش-
لارغا قارىتا جەڭ ئېلان قىلىڭ. يامان نەتىجىلەرنىڭ يۈز
بېرىشىدىن قورقماڭ. ئەمەلىيەتتە، يامان ئىشلارمۇ يۈز بەر-
مەيدۇ، چۈنكى كۆڭلىڭىزدىكى سىز قورققان ئىشلار كۆپ
ھاللاردا ئۆزىڭىزنىڭ تەسەۋۋۇرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەتتىنچىدىن، قورقۇشقا تېگىشلىك ئىشلارغا قارىتا
يېتەرلىك كۈچ بىلەن تاقابىل تۇرۇڭ، سىز شۇنداق كۈچ
قۇدرەتكە ئىگە.

سەككىزىنچىدىن، شۇنى مۇقىملاشتۇرۇشقا بولىدۇكى،
سىز ھەرقانداق ئوڭۇشسىز ئەھۋالدا ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىيە-
لەيسىز.

ئالتىنچى باب

قىيىن شارائىتتىن بوّسۇپ ئوّتۇش

قىيىنچىلىق گويا بىر پىچاق

قىيىنچىلىق سىزنى مەغلۇپ قىلىشى مۇمكىن ھەم قايتىدىن جانلاندۇرۇشىمۇ مۇمكىن. گەپ سىزنىڭ ئۇنىڭغا قانداق مۇئامىلە قىلىشىڭىز ۋە ئۇنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشىڭىزغا باغلىق. ئامېرىكىلىق مەشھۇر يازغۇچى روۋېل مۇنداق دېگەن: «ئىنسانىيەت دۇنياسىدا قىيىنچىلىق گويا بىر پىچاققا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭدىن بىز ھەم پايدىلىنالايمىز، ھەم ئۇ بىزنى زەخىملەندۈرەلەيدۇ. گەپ ئۇنىڭ بىسىنى ياكى سېپىنى تۇتۇشىڭىزغا باغلىق.»

قىيىنچىلىققا يولۇققاندا، ئەگەر ئۇنىڭ «بىسى» نى تۇتۇپ سالسىڭىز، قولىڭىزنى كېسىۋالىسىز؛ ئەگەر ئۇنىڭ «سېپى» نى تۇتالىسىڭىز، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ نەرسىلەرنى كېسەلەيسىز. پىچاقنىڭ سېپىنى تۇتۇش ئانچە ئاسان ئەمەس، ئەمما بۇنى يەنىلا ئورۇندىغىلى بولىدۇ، بۇ شۇبھىسىز. بۇنىڭدا نۇرغۇن ئۇسۇل ۋە ماھارەت بار بولۇپ، ئۇنى نۇرغۇن كىشىلەر سىناپ كۆرگەن.

بىز قىيىنچىلىقنى بىر تەرەپ قىلىش ئىشىنى مۇھاكىمە

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

قىلىشتىن ئاۋۋال سىز گە شۇنى ئېيتىپ قويايكى، كىشىلىك تۇرمۇشتا بۇ قىيىنچىلىقلاردىن سىز يەنىلا خۇشال بولۇشىڭىز كېرەك. ئىنسانىيەت دۇنياسىدا بۇ قىيىنچىلىقلار بولمىسا، ھەقىقىي كىشىلىك تۇرمۇشمۇ بولمايدۇ. گەرچە قىيىنچىلىقنىڭ قوبۇل قىلىش تەس بولغان تەرىپى بولسىمۇ، لېكىن كىشىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە نىشان تاللىشىدا، قىيىنچىلىقنىڭ چېنىقتۇرۇشى بولمىسا بولمايدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر ماڭا خەت يېزىپ، ئۆزلىرىنىڭ شۇنچىۋالا نۇرغۇن مەسىلىگە دۇچ كەلگەنلىكىدىن ئاغرىنغان. ئەمەلىيەتتە، ئاشۇ مەسىلە دەل كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ بىر بەلگىسى، مەسىلە قانچە كۆپ بولسا، سىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمى ئىكەنلىكىڭىز شۇنچە روشەن نامايان بولىدۇ. مېنىڭ بىلىشىمچە، بىردىنبىر مەسىلە يوق جاي — قەبرىستانلىق. ئۇ يەردىكىلەرنىڭ ھەممىسى ئۆلگەن كىشىلەر. سىز ئۆزىڭىزنىڭ مەسىلىلەرگە دۇچ كېلىۋاتقانلىقىڭىزدىن خۇشال بولۇشىڭىز كېرەك.

سالماقلىق — قىيىن شارائىتتىن بۆسۈپ ئۆتۈشنىڭ ئالدىنقى شەرتى

قىيىن مەسىلىنى ھەل قىلىشتا، ئالدى بىلەن سالماق بولۇشىڭىز، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئېغىر ـ بېسىقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشىڭىز كېرەك. ئەگەر كۆڭلىڭىزدە تەمكىن بولالمىسىڭىز، مەسىلىنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلالمايسىز. ئادەتتە بىز قىيىنچىلىققا يولۇققاندا، خاتىرجەم بولالماي تەمتىرەپ قالىمىز. بۇنداق چاغدا، ھەممىشە مەسىلىنى دەرھال

ھەل قىلىشنىڭ كويىدا بولۇپ، بەزى ھەرىكەتلەرنى قوللىنىمىز.

سىز ھودۇقۇپ تەمتىرەپ قالغان چېغىڭىزدا، ئىدراكىي جاۋابقا ئېرىشىشىڭىز مۇمكىن ئەمەس. تىنچلىنىپ، مەسىلىگە ھەقىقىي تاقابىل تۇرغان چېغىڭىزدىلا، ئاندىن ئىدراكىي پىكىر قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالايسىز.

شۇنىڭ ئۈچۈن، مەن قىيىن مەسىلىلەرگە ئېغىر ـ بېسىقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىملىقىنى تەكىتلەيمەن. كارل مۇنداق دېگەن: «سوكۇت قىلىش ئۇلۇغ ئىشلارنىڭ ئاساسىي ئامىلى.» سوكۇت قىلىش قەلبىڭىزنى تەڭشەپ، ئۆتكۈر، دانا پىكىرلىرىڭىزنى كۆز ئالدىڭىزدا نامايان قىلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن چوڭ نىشاننى ئىگىلەپ، قىيىن شارائىتتىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيسىز.

ياپونلار سالماقلىقنىڭ رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرىدىغان مىللەت. مەن ئۇلارنىڭ ئاشۇنداق ئالاھىدە خىسلىتىگە — قىيىن شارائىتتا تىنچلىنىپ سالماق ھالەتتە تاقابىل تۇرالايدىغانلىقىغا ھەقىقىي قايىلمەن. يېقىندا مەن ياپونىيىگە بېرىپ، ئۇلارنىڭ تىپتىنچ، سالماق بولۇش ماھارىتىنى ئالاھىدە ۋاقىت چىقىرىپ تەتقىق قىلدىم. قانداق قىلىپ جىمجىتلىقنى ساقلاش ياپونلارنىڭ مۇھىم بىر قائىدە ـ يوسۇنى ئىكەن. ئۇلار بۇنى «Ryomi» دەپ ئاتايدىكەن، بۇ بىر ئېيتىپ يۇرگەن «ھېسسىياتنى سەگىتىش» ياكى «ئۇرغۇتۇش» دېگەن مەنىدىكى سۆز ئىكەن. بىرەر مەسىلىگە دۇچ كەلگەندە، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز سوغۇق قان بولۇشىڭىز، سوغۇق قان بولۇش ئۈچۈن ئەلۋەتتە ئاۋۋال ئۆزىڭىز

www.uyghurkitap.com

«سوغۇق» بولۇشىڭىز كېرەك ئىكەن. بۇ ھەقىقەتەن ئۇلۇغ پىكىر.

ئادەتتە، ياز كۈنلىرى گۈگۈم چۈشكەندە، ياپونلارنىڭ بىرىنچى بولۇپ قىلىدىغان ئىشى ياپونچە مۇنچىدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ئىكەن. مۇنچا كۆلچەككە ئوخشاش بولۇپ، ھەممە ئادەم ئاشۇ كۆلچەكتە چۆمۈلۈپ، بەدەنلىرىنى يۇمشىتىۋالىدىكەن. بەدەن يۇمشاپ بوشىشىپ قالغاندىن كېيىن، كۆڭۈل ئازادىلىكى ھېس قىلغاندەك بولىدىكەن.

ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلار مۇنچىدىن چىقىپ، بىر كىچىك ئۆيگە كىرىپ تار، ئۇزۇن ھەم پاكار كارىۋاتتا جىم ئولتۇرۇپ، شامال قوڭغۇرىقىنىڭ ئاۋازىنى تىڭشايدىكەن، تورۇسقا ئېسىقلىق پانوسنىڭ لەپەڭشىگەن ھالىتىگە زەن قويۇپ قارايدىكەن.

ئۇنىڭدىن كېيىن، قولىغا چاينى ئېلىپ، ئامېرىكىلىقلاردەك بىراقلا سۇمۇرۇپ ئىچىۋالماستىن، ئاز - ئازدىن ئوتلاپ ئاستا ئىچىدىكەن. ياپونلار چاينى بەك ئاستا ئىچىدىكەن، شۇڭا ئۇلار بىر خىل چاي مەدەنىيىتىنى راۋاجلاندۇرغان. بۇنداق ئۇسۇل ئادەمنى ۋاقىتىنچە جىمجىتلىق ئىچىدە خىيال سۈرۈش ھالىتىگە چۈشۈرۈپ قويىدىكەن، ئۆزىنى ئەركىن - ئازادە تۇتقاندا ئاستا - ئاستا تىنچلىنىش ھالىتىگە كەلگىلى بولىدىكەن. بۇنداق چاغدا، گەپنى ئاز قىلىپ، كۆپرەك چوڭقۇر خىيالغا پاتىدىكەن. بۇنداق ئۇسۇل ئارقىلىق كۆڭۈلدە تۈرلۈك مەسىلىلەرنى تەدرىجىي مەركەزلەشتۈرۈپ ئويلىغىلى بولىدىكەن، تومۇز ئىسسىقمۇ بىلىنمەيدىكەن. مانا بۇ ئاتالمىش ھېسسىياتنى سەگىتىش دېگەنلىكتۇر. بۇنداق چاغدا قىيىنچىلىقنى ھەل قىلىش ئەڭ ئاسان.

سالماق پوزىتسىيە تۇتقاندا مۇكەممەل جاۋابقا ئەڭ ئاسان ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بىزنىڭ تورۇۋاتقان يېرىمىز ياپونىيە ئەمەس، ئەمما بىزمۇ ئۆزىمىزنىڭ سوغۇق قان بولۇش ئۇسۇلىمىزنى راۋاج-لاندۇرۇشىمىز كېرەك.

بارلىق خاتا پىكىرلىرىڭىزنى پاك - پاكىز تۆكتۈپ، ھەربىر ئادەمنى كەڭچىلىك بىلەن ئەپۇ قىلىڭ، خاتىرجەم ھالدا: «... مەن سىزنى ئەپۇ قىلدىم» دەڭ (كۆپ چېكىت قويۇلغان يەردە شۇ كىشىنىڭ ئىسمىنى ئاتاڭ). ئاندىن يەنە رەھمەت ئېيتىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ۋە مىننەتدارلىق بىلدۈرىدىغان كىشىلەرنى ئويلاڭ. سىز بۇ تەجرىبىنى ئىجادىي ھالدا سالماقلىق بىلەن ئىشلەڭ، بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ بىر ياخشى ئۇسۇلىدۇر.

مەن مەسىلىلەرنى ئاجايىپ ئۆتكۈرلۈك ۋە زېرەكلىك بىلەن ھەل قىلىشقا ماھىر بىر كىشى بىلەن تونۇشىمەن. ئۇ ئانچوس ئەپەندىم بولۇپ، خېلىلا ياشىنىپ قالغان، نيۇ يوركنىڭ سىراكۇس دېگەن يېرىدە تۇرىدۇ. كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۇنى «بۇرادەر ئانچوس» دەپ ئاتايدۇ. بىلىشىمچە، ئۇ ئامېرىكىدىكى تۇنجى تاللا بازىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن. بۇنىڭدىن كۆپ يىللار ئىلگىرى، ئۇ بۇزۇلۇپ قېلىش ئالدىدا تۇرغان ماللارنى غەربىي قىرغاقتىن سېتىۋېلىپ، دەرھال شەرقىي قىرغاقتىكى ماگىزىنىغا يۆتكەپ ھايىنىغا ساتقان. چىنە - قاچا يۇيۇش ماشىنىسىنىڭ بىرىنچى قېتىم بارلىققا كېلىشىمۇ ئۇنىڭ تۆھپىسىدە بولغان. ئۇ كەم - كۈتىسىز كارخانىچى.

ئانچوس ئۆمرىدە پەقەت ئۈچ يىللا مەكتەپتە ئوقۇغان،

لېكىن ئۇ يۇقىرى زېھنىي كۈچكە ئىگە بولۇپ، ئۆزىنىڭ چەكلىك بىلىمىنى ئەڭ يۇقىرى پەللىگە يەتكۈزۈپ جارى قىلدۇرغان. ئۇنىڭ مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى بىلىم، ئىلمىي تەھلىل، بىۋاسىتە سېزىم قاتارلىقلارنىڭ مەھسۇلى دېيىشكە بولىدۇ. بىر قېتىم مەن چوڭ بىر ئاۋارىگەرچىلىككە يولۇققاندا، ئۇنىڭ قىيىن مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىدىغانلىقىنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرۈپ بېقىش ئۈچۈن ئۇنىڭدىن مەسلىھەت سورىدىم. مەن بۇ مەسىلىنى ئۇنىڭغا سۆزلەپ بەرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئىشخانىسىدىكى يېزىق ئۈستىلى ئالدىدا ئۇيان - بۇيان مېڭىشقا باشلىدىم. «توختاپ تۇرۇڭ، ئۇيان ـ بۇيان ماڭماي، جىم تۇرۇڭ، — دېدى ئۇ، — ئولتۇرۇڭ، ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتۇڭ، ئالدى بىلەن كۆڭلىڭىزنى تىنچىتىڭ، ئۇنداق جىددىيلەشمەڭ. ئەگەر ئاشۇنداق جىددىيلىشىپ كەتسىڭىز، مەسىلىلەر ئۈستىدە قانداق پىكىر قىلالايسىز؟»

مەن ئولتۇرۇپ سەل ئارام تاپقاندىن كېيىن، ئۇ بەزى قىزىق پاراڭلارنى قىلدى، ئۇنىڭدىن كېيىن: «ئەمدى بىز سىزنىڭ مەسىلىڭىزنى مۇھاكىمە قىلىپ كۆرەيلى» دېدى. ئۇ باشتا مەسىلىلەرنى بىر قۇر تەھلىل قىلىپ چىقتى، ئۇنىڭدىن كېيىن قەدەممۇ قەدەم ئىلگىرىلەپ، ئىنچىكە، نازۇك جايلىرىغىچە چوڭقۇرلاپ تەھلىل يۈرگۈزدى. ئۇنىڭ قىلغان ھەربىر سۆزى پۈتۈنلەي توغرا بولدى. ئۇ پۈتكۈل مەسىلىلەرنى ھەممە تەرەپلىرىنى نەزەرگە ئالغان ھالدا ئايرىم - ئايرىم چۈشەندۈردى. ئۇ ماڭا مۇشۇ مەسىلىنى چۆرىدەپ مېڭىپ، قولى بىلەن ئۇيەر، بۇيەرنى تۇتۇپ كۆرسىتىپ بەرگەندەك بىر خىل تەسىرات قالدۇردى. ئۇ يەنە

مۇنداق دېدى: «ئەمدى بىز بۇ ئىشتىن بىر يوچۇق تاپايلى ياكى بولمىسا ئۇنى ئۇيەر، بۇ يەردىن شىلىپ كىچىكلىتەيلى، شۇنداق قىلغاندا، سىز ئۇنى كونترول قىلالايسىز.»

ئۇ پۈتۈن زېھنى بىلەن ئاشۇ مەسىلىنى چۆرىدەپ پىكىر قىلدى، مەنمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ ئىلگىرىلىدىم. «ھەربىر قىيىن مەسىلىنىڭمۇ ئاجىز يېرى بولىدۇ. گەپ بىزنىڭ ئۇنى تولۇق بىلىپ كېتەلمەسلىكىمىزدە.» ئۇ ئاشۇ سۆزلەرنى قىلىپ بولۇپلا، مەسىلىلەرنى بىر قۇر تەپسىلىي بايان قىلدى. مېنىڭ پىكرىممۇ روشەنلىشىشكە باشلىدى. ئۇزاق ئۆتمەي، جىددىيلىك ۋە غەم ـ ئەندىشىلىرىم پۈتۈنلەي يوقالدى. مەن ئۆزۈمنىڭ مەسىلىنى ھەل قىلىش يولىنى چوقۇم تاپالايدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن.

ئادەم ئۆزىنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىنى ئىشقا سالسا، ھەرقانداق قىيىنچىلىقنى يەڭگىلى بولىدۇ. قىيىنچىلىقنىڭ قانچىلىك كۆپ بولۇشى ياكى قانچىلىك ئۈمىدسىزلىنىشتىن قەتئىينەزەر، ئاشۇنداق تەشكىللىنىش، تەھلىل يۈرگۈزۈش روھى بىلەن ھۇجۇم قىلغاندا، چوقۇم نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ ۋە بۇ نەتىجىمۇ توغرا بولىدۇ.

قىيىنچىلىق ئالدىدا ھەرگىز چېكىنمەسلىك

قىيىن شارائىتتىن قۇتۇلۇشنىڭ يەنە بىر خىل ئەپچىل ئۇسۇلى — ھەرگىز ۋاز كەچمەسلىك، ھەرگىز چېكىنمەسلىكتۇر. سىز پەقەت ئاقىلانىلىك بىلەن قىيىن مەسىلىگە يۈزلەنسىڭىزلا، ئاخىرىدا ھەرقانداق قىيىنچىلىقنىڭ ئوڭايلا ھەل بولىدىغانلىقىنى بايقايسىز.

نۇرغۇن ئىشلار كۆڭلىڭىزگە ياقمىسا ۋە ئۆزىڭىزمۇ ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇشقا ئاجىزلىق قىلىپ قالسىڭىز، قانداق قىلىشىڭىز كېرەك؟ هارماي ـ تالماي تىرىشىڭ ۋە كەلگۈسىگە قارىتا ئەجابىي كۆز قاراشتا بولۇڭ، بارلىق ئىقتىدارىڭىزنى ئىشقا سېلىڭ، قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىزلا، مۇۋەپپىقىيەت قازىنالايسىز.

بۇ، تارىختىكى ئۇلۇغ شەخسلەرنىڭ قىيىنچىلىققا تاقابىل تۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. ئۇلۇغ كىشىلەرگە دائىر كىتابلارنى ئوقۇپ، ئۇلارنىڭ قىيىن شارائىتقا دۇچ كەلگەندە قانداق قىلىپ ئۆزىنىڭ كۆزقارىشىدا چىڭ تۇرۇپ، ھەرگىز چېكىنمىگەنلىكىنى چۈشىنىش ئۆزىمىزنىڭ قىيىنچىلىققا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىزغا پايدىلىق بولغان ياخشى ئۇسۇلدۇر.

غەلىبە قازىنىشنىڭ يەنە بىر ئامىلى ئىشەنچتۇر. «ئۆزىمىزنىڭ قىلالايدىغانلىقىمىزغا، بەلكى چوقۇم قىلالايدىغانلىقىمىزغا ئىشىنىشىمىز كېرەك.» ئىشەنچ مەسىلىنى ھەل قىلىشتىكى ئەڭ ئۇنۇملۇك ئۇسۇلدۇر. سىز قىيىن مەسىلەرنى يەڭگىلى بولىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن چېغىڭىزدىلا، غەلىبىگە ئاللىقاچان يېقىنلىشىپ قالغان بولىسىز. ئەڭ مۇھىم پرىنسىپنىڭ بىرى شۇكى، ئادەم ئۆزى ئويلىغان مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ ۋە ھەرقانداق ئىشنى قىلالايدۇ.

مىسال بىلەن سۆزلەي، بۇنىڭدىن كۆپ يىللار ئىلگىرى، ھەممەيلەن بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقنى ھېچكىم تۆت مىنۇت ئىچىدە يۈگۈرۈپ بولالمايدۇ دېگەن قاراشتا ئىدى. لېكىن، كېيىن ئەنگلىيىلىك دوختۇر باننىستېر 1954 ـ يىلىنىڭ ھاۋا ئوچۇق بولغان بىر كۈنىدە بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقنى تۆت مىنۇتتا يۈگۈرۈپ بولغان.

نېمە ئۈچۈن ئىلگىرى بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقنى ھېچكىم تۆت مىنۇت ئىچىدە يۈگۈرۈپ بولالمايدۇ دەپ قارال-غان؟ بانىنىستېر مۇنداق دەيدۇ: «چۈنكى ئۇ چاغدا كىشىلەر بۇ ئىشنى قىلالايمەن دەپ قارىمايتتى، شۇڭا بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقنى تۆت مىنۇت ئىچىدە يۈگۈرۈپ بولىدىغان بىرەر ئادەممۇ چىقمىغان.» ئۇنىڭ بۇ يەكۈنى ئەقىلغە مۇۋا-پىقتەك تۇرىدۇ.

1886 - يىلى خۇئاك دېگەن كىشى بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقنى تۆت مىنۇت ئون ئىككى سېكۇنتتا يۈگۈرۈپ دۇنيا رېكورتىنى ياراتقان. ئوتتۇز يەتتە يىلدىن كېيىن 1923 - يىلى نۇرمى دېگەن كىشى تۆت مىنۇت ئون سېكۇنتلۇق يېڭى رېكورت ياراتقان. بۇ ھەقىقەتەن ئۇلۇغ نەتىجە ئىدى. ئېسىمە-دە قېلىشىچە، شۇ چاغدا بوستوندىكى كىشىلەر گېزىتتىكى خەۋەرنى كۆرۈپ «دۇنيا بويىچە ئەڭ تېز يۈگۈرىدىغان ئادەم — نۇرمى!» دېيىشكەن. كېيىن بۇ رېكورتنى بۇزىدى-غان ئادەم چىقمىغان.

لېكىن، ئوتتۇز بىر يىلدىن كېيىن بانىنىستېر بۇ رې-كورتنى يېڭىلىغان. ئۇ، بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقنى تۆت مىنۇت ئىچىدە يۈگۈرۈپ بولغان تۇنجى ئادەم ئىدى. ھازىر-چۇ؟ ئەھۋالدا يەنە قانداق ئۆزگىرىش بولدى؟ بانىنىستېر رېكورت ياراتقاندىن كېيىن، كەم دېگەندە يەنە يىگىرمە ئۈچ نەپەر ئۆزۈنغا يۈگۈرۈش ماھىرى بۇ ئارىلىقنى تۆت مىنۇتقا يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە يۈگۈرۈپ بولغان. بەزىلەر بانىنىس-تېردىن تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ ئەلا نەتىجە يارىتىشىغا پەننىڭ مۇۋەپپىقىيىتى ياردەم بەردىمۇ قانداق؟ دەپ سورىغاندا، ئۇ بۇنداق چۈشەندۈرۈشكە بولمايدۇ، دەپ جاۋاب بەرگەن ھەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بۇنى روھىي ھالەتتىكى ئۆزگىرىش دەپ قارىغان. بەزىلەر بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقنى توپتوغرا تۆت مىنۇتتا يۈگۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، كىشىلەرنىڭ كۆزقارىشىدا ئۆزگىرىش بولغان. كۆپچىلىك تۆت مىنۇتقا يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە يۈگۈرۈپ بولۇش مۇمكىنمىدۇر دەپ ئويلىغان. ئۇزۇنغا يۈگۈرگۈچىلەرمۇ ئۇنىڭ مۇمكىنلىكىگە ئىشەنگەن. مانا بۇ ئاساسىي سەۋەب.

ئەلۋەتتە، بۇ ئىجابىي پىكىرنىڭ ئۇنۇم بەرگەنلىكىنىڭ ئەڭ ياخشى مىسالى. ئىجابىي پىكىر ئارقىلىق قىيىنچىلىقنى يېڭىشنى كۆپچىلىك ئومۇمىيۈزلۈك قوبۇل قىلدى. بۇنى مەن ماڭا كەلگەن خەتلەر ئارقىلىق چۈشەندۈرەي. ماڭا خەتلەر تۈركۈم - تۈركۈملەپ ئۈزۈلمەي كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ خەتلەرنىڭ ھەممىسىدە، كۈچلۈك ئىشەنچ ۋە ئىجابىي پىكىر ئارقىلىق قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، تۈرلۈك توسالغۇلاردىن ئۆتۈپ كېتىشكە بولىدىغانلىقى بايان قىلىنغان.

ماساچۇسېتس ئىشتاتىدىن كەلگەن بىر پارچە خەتتە ئىجابىي پىكىر قىلىش ئارقىلىق كىشىلىك تۇرمۇشنى قانائەتلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر شەكلى تىلغا ئېلىنغان. بۇ خەتتە مۇنداق دېيىلگەن:

«سىز تاپشۇرۇۋالغان خەتلەرنىڭ ئىچىدە سىزگە بىلدۈرگەن مىننەتدارلىقنى مېنىڭ مۇشۇ خېتىمدىنمۇ كۆپرەك ئىپادىلىگەن بىرەر پارچە خەت بولمىسا كېرەك! مېنىڭ ئېرىم بىر ئىنژېنېر. بىز سەمىمىي نىيىتىمىز بىلەن شۇنداق تونۇشتا بولدۇقكى، ئەگەر سىزنىڭ كىتابىڭىزدا ئىجابىي پىكىر قىلىش ئوتتۇرىغا قويۇلمىغان بول-

سا، بىزمۇ سىزنىڭ كىتابىڭىزدىكى بۇ پىكىرگە ئاساسەن
ئون يەتتە ياشلىق ئوغلىمىزغا كۈندە بىر پارچە خەت يې-
زىپ تۇرمىغان بولاتتۇق. ئەگەر بۇ خەتلەر بولمىغان بول-
سا، بىزنىڭ ئوغلىمىزمۇ ئۆز ئۆمرىدىكى ياخشى پۇرسەت-
تىن مەھرۇم قالغان بولاتتى.

مېنىڭ ئوغلۇم تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرگەن-
دىن كېيىن، نيۇ يوركتىكى ناھايىتى داڭلىق بىر مەكتەپ-
نىڭ تولۇق ئوقۇش مۇكاپاتىغا ئېرىشتى. بۇ مەكتەپ
ئىنتايىن ئالاھىدە بولۇپ، پۈتۈنلەي دېگۈدەك سىرتتىكى-
لەرنىڭ ئىئانە پۇلى بىلەن قۇرۇلغان، ئوقۇغۇچىلارنىڭ
سانىغىمۇ قاتتىق چەك قويۇلغان. ئوقۇشنى ئىلتىماس
قىلغۇچىلار ئەستايىدىل تەكشۈرتۈشتىن ۋە ئىمتىھاندىن
ئۆتۈشى شەرت. ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىش كومىتېتى ھەر-
بىر ئوقۇغۇچىنىڭ ھەرقايسى جەھەتتىكى نەتىجىسىگە قا-
راپ ئاندىن قوبۇل قىلىش ياكى قىلماسلىقنى قارار قىلى-
دۇ. ئامېرىكا بويىچە ئىلتىماس قىلغانلارنىڭ سانى ناھايى-
تى كۆپ، لېكىن ھەر يىلى مەكتەپكە كىرىشكە ئاران
يىگىرمە ئوقۇغۇچى تەستىقلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ دەرسلىرى
بەك كۆپ بولۇپ، ئۇ مەكتەپ ھەر بىر ئوقۇغۇچىنىڭ
مېڭىسىنىلا سىناپ قالماي، بەلكى ئۇنىڭ ئىرادىسىنىمۇ
سىنايدۇ.

ئوقۇش باشلىنىپ ئالتە ھەپتىگىچە، ئوغلۇم ناھايىتى
زور ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىدى. چۈنكى، ئۇنىڭ ھەرقايسى
پەنلەردىن ئالغان نەتىجىلىرىگە ئاساسلانغاندا، ئۇ چوقۇم
مەكتەپتىن ھەيدىلەتتى. بۇ ئۇنىڭ ئۆمرىدىكى بىر قېتىم-
لىق مەغلۇبىيەت بولۇپ قالاتتى. ئۇ ئىنتايىن ئەندىشە

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

قىلدى، قورقتى، ھەتتا پۈتۈنلەي تۈگىشىپ كېتىش ھالى-تىگە بېرىپ قالغانىدى.

مەن ھەر كۈنى ئۆنىڭغا بىر پارچە خەت يېزىپ تۇر-دۇم، دادىسىمۇ ئىمكانقەدەر خەت يېزىپ تۇردى. خەتنىڭ مەزمۇنىدا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئۆنىڭغا ئىجابىي پىكىر قىلىش توغرىسىدا ئىلھام بېرىلدى. ئۇمۇ بىزنىڭ دېگىنى-مىز بويىچە قىلىشقا باشلىدى. بۇمۇ ئۆنىڭ ئۆمرىدە تۇنجى قېتىم ئاشۇنداق قىلىشى ئىدى.

نەتىجە قانداق بولدى؟ ئۇ ئاسانلىقچە ۋاز كەچمەي، داۋاملىق تىرىشتى. ئۇ بۇ ئايدا مەۋسۇم ئارىلىقىدىكى ئىمتىھاننى ئەمدىلا بېرىپ بولغانىدى، ئومۇمىي نومۇرى سەكسەن تۆت بولۇپ، سىنىپ بويىچە يەتتىنچى بوپتۇ. ھازىر ئۇلارنىڭ سىنىپىدا پەقەت ئون يەتتە ئوقۇغۇچى قېپقاپتۇ، ئۈچ نەپىرى ھەيدىلىپتۇ. ئوغلىمىزدىن سوراپ بىلگەندىن كېيىن شۇنداق خۇلاسىگە كەلدۇقكى، مەكتەپ-تىن ھەيدەلگەن بۇ ئۈچ نەپەر ئوقۇغۇچىنىڭ ئىقتىدارى ۋە زېھنىي قۇۋۋىتى ئاجىز ئىكەن دېگەندىن كۆرە، ئۇلار-نىڭ پوزىتسىيىسىدە مەسىلە بار ئىكەن، دېگەن تۇزۇكرەك ئوخشايدۇ. مەن بۇ ئىشنى سىزگە ئېيتىپ قويۇش لازىم-لىقىنى ھېس قىلدىم.»

پىكىر دائىرىسىنى كېڭەيتىپ قىيىنچىلىقتىن ھالقىپ ئۆتۈش

ئادەتتە كىشىلەرنىڭ قىيىنچىلىق ئالدىدا يېڭىلىپ قې-لىشىدىكى ئاساسىي سەۋەبنىڭ بىرى شۇكى، ئۇلار ئۆزىنى مەغلۇپ بولۇشىمىز مۇمكىن دەپ قارايدۇ. ۋەھالەنكى،

قىيىنچىلىقنى يېڭىشتىكى ئەڭ ئەپچىل ئۇسۇل — ئۆزىمىز-نىڭ قىيىنچىلىقنى يېڭەلەيدىغانلىقىمىزغا، ھەرقانداق قى-يىنچىلىقنى بويسۇندۇرالايدىغانلىقىمىزغا ئىشىنىشنى ئۆگى-نىۋېلىشتۇر. بۇنى ئورۇنداش ئۇچۇن، سىزنىڭ پىسخىكى-ڭىز ۋە روھىڭىزمۇ ئۆزلۈكسىز تۈردە ئۆسۈپ يېتىلىشى كېرەك. بۇ ئىشنى سىز ئورۇندىيالايسىز. سىز كۆڭۈل جەھەتتە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىپ، ھەرقانداق قىيىنچىلىق ئۈستىدىن غەلىبە قىلالايسىز. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، سىز ئۆزىڭىز دۇچ كەلگەن قىيىنچىلىقلاردىن تېخىمۇ يۇقىرى، تېخىمۇ كۈچلۈك بولالىسىڭىز ئاندىن ئۇنى يېڭەلەيسىز.

يېقىندا، مەن دوستۇم بوۋېرس بىلەن چۈشلۈك غىزادا بىللە بولدۇم. ئۇ بولاندس نەشرىيات شىركىتىنىڭ باش دىرېكتورى بولۇپ، بۇرۇن مېنىڭ كىتابلىرىمنى چىقىرىپ بەرگەن. ئۇ كۆڭلىدە ئويلىغانلىرىنى ھەمىشە قىزىقارلىق سۈرەتلەر بىلەن ئىپادىلەيدۇ. ئادەتتە ئۇ خىيالىغا بىرەر نەرسە كېلىپ قالسا، دەرھال قەغەزگە يېزىۋالىدۇ، ئەگەر قەغەز تاپالمىسا، تاماق ئۈستىلىگە سېلىنغان داستىخان ئۈس-تىگە سىزىپ قويىدۇ. شۇ كۈنى ئۇ يەنە بىر سۈرەتنى سىز-دى، ئوتتۇرىدا چوڭ بىر تاغ، ئۇنىڭ يېنىدا كىچىككىنە بىر ئادەم بار ئىدى. ئۇ مۇنداق دېدى:

— بۇ تاغ قىيىنچىلىقنىڭ سىمۋولى، ئەمدى بۇ ئادەم قانداق قىلىپ تاغنىڭ ئۇ تەرىپىگە ئۆتۈشى كېرەك؟

— ناھايىتى ئاددىي، — دېدىم مەن، — ئۇ تاغنى ئايلى-نىپ ئۆتسە بولىدۇ.

— بەك يىراق، ئۇ بۇنداق قىلالمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

— خوپ! ئۇ تاغنىڭ ئېتىكىدىن مېڭىپ ئۆتسۇن.
— يەنىلا يىراق، — دېدى ئۇ بېشىنى چايقاپ.
— ئۇنداق بولسا، تاغنىڭ ئۈستىدىن يامىشىپ ئۆتسۇن!
— بۇنداقمۇ قىلالمايدۇ، چۈنكى تاغ بەك ئېگىز.
مەن بىرئاز ئويلىنىپ مۇنداق دېدىم:
— چاشقانغا ئوخشاش تۆشۈك يېشىپ ئۆتەمدۇ - يە؟
— بەك چوڭقۇر، — دېدى ئۇ.
— ئۇنداقتا قايتىپ كېتىپ قورال تېپىپ تاغنىڭ ئاستىدىن كولاپ ئۆتسۇن.
— بۇمۇ بولمايدۇ، — دېدى ئۇ، — يەنىلا بەك چوڭقۇر، ئۇ كولاپ بولالمايدۇ.
—... ئەھۋالدىن قارىغاندا، بۇ بىر ئۆتكىلى بولمايدىغان تاغ بولسا كېرەك، ئەمما مەن ئۆتۈشكە ھامان بىر ئامال تېپىلىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن.
— توغرا، — دېدى بوۋېرس، — بۇنىڭ جاۋابى دەل سىز ئېيتقان ئىجابىي پىكىر قىلىش. سىز ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ پىكىر دائىرىڭىزنى كېڭەيتىپ، ئۇ قىيىنچىلىقتىن ھالقىپ ئۆتۈڭ. پىكىر دائىرىڭىز كۆڭلىڭىزدە ئۆسۈپ يېتىلىپ، سىز يولۇققان قىيىنچىلىقتىنمۇ ئېگىز ۋە چوڭ بولسۇن. شۇ چاغدىلا ئاندىن ئۇنىڭدىن ھالقىپ ئۆتەلەيدىغان بولىسىز.
بۇ راستىنلا بىر ئەپچىل ئۇسۇل. ئادەم كۆچىنىڭ كېڭىيىشى ھەقىقەتەن چەكسىز. بىر ئادەمنىڭ بەدەن ئېگىزلىكى چەكلىك بولىدۇ، لېكىن ئادەمنىڭ كۆڭلى كېڭەيسە بەدەن چېكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئۇ كۆڭلىدە بىر شوتا بار

دەپ پەرەز قىلسا، ئۇ بۇ شوتىنى يىگىرمە چى ئېگىزلىكتىچە
چىقىرالايدۇ. ئۇ ئەقلىي كۈچى ئارقىلىق ئۆزىنى بىر لىفت
دەپ پەرەز قىلسا، ئۇنى يىگىرمە ـ ئوتتۇز چى ئېگىزلىككە
چىقىرالايدۇ ياكى ئۆزىنى رېئاكتىپ ئايروپىلان دەپ ئويلى-
سا، ئۇ ئوتتۇز مىڭ چى ئېگىزلىككە چىقالايدۇ. شۇنىڭ
ئۈچۈن، كۆڭلىڭىزدە ئاشۇنداق چەكسىز كېڭىيىش كۈچى-
نىڭ يوشۇرۇنۇپ ياتقانلىقىنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ.

ئىجابىي پىكىر قىلىشنى تەتبىقلىسىڭىز، ئادەمنىڭ كۆ-
چى چەكلىك بولسىمۇ، تاغنىڭ چوققىسى قانچە ئېگىز بولسى-
مۇ، سىز يەنىلا ئالدىڭىزدىكى قىيىنچىلىقتىن ھالقىپ
ئۆتۈپ كېتەلەيسىز.

سىز ھەقىقەتەن ھەرقانداق قىيىنچىلىقتىن ھالقىپ ئۆ-
تەلەيسىز، سىز بۇنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ. سىز يەنە
ئۆزلۈكسىز تۈردە ھەرقانداق قىيىنچىلىقتىن ھالقىپ ئۆتە-
لەيدىغان بولۇپ، ئۆسۈپ يېتىلىشىڭىز كېرەك. بۇ بىر قۇد-
رەتلىك ئىدىيە، بۇنداق ئۆسۈپ يېتىلىشكە ئېرىشىش ئۈ-
چۈن، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى تەلتۆكۈس چۈشىنىشىڭىز
كېرەك ھەم قەلبىڭىزنى ۋە روھىڭىزنى تەرەققىي قىلدۇرۇ-
شىڭىز كېرەك.

ئۆزىڭىز بىلەن قارشىلاشماڭ

ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ نەتىجىلىرىنىڭ
بىرى شۇكى، ئۇ كىشىلەرگە ئۆزىگە قارشى چىقىشنى توختى-
تىش توغرىسىدا تەربىيە بېرىدۇ. ئەمەلىيەتتە نۇرغۇن كىشى-
لەر قانداق قىلىپ ئۆزىنى مەغلۇپ قىلىشنى مەشىق قىلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دۇ. چۈنكى، ئۇلار ئۆزىنىڭ قەلبى تەرىپىدىن مەغلۇپ قى-لىنغانلىقى ئۈچۈن، ئۆزىنىڭ قىيىنچىلىقلارنى بىر تەرەپ قىلالمايدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشىنىدۇ. ئالدىمدا ئازابلىنارلىق بىر مەسىلىگە دۇچ كەلگەن بىر كىشىنىڭ بىر پارچە خېتى تۇرۇپتۇ. ئۇ كىشى خېتىدە مۇنداق دەپتۇ:

«يىگىرمە بەش يىلدىن بۇيان، مەن تولا ھاراق ئى-چىپ، ھاراقكەش بولۇپ كەتتىم. نەچچە قېتىم خىزمىتى-دىن ئايرىلىپ قالدىم ھەم مەست بولۇپ كوچىدا يېتىپ قېلىپ، قاماقخانىغا كىرىپ قالدىم، ھەتتا مەخسۇس ھا-راقكەشلەر ئۈچۈن قۇرۇلغان قاماقخانا ۋە دوختۇرخانىلارغا كىرىپ نەچچە ھەپتىلەپ يېتىپ چىقتىم. فىلادېلفىيە شە-ھىرىدە ئۈمىدسىزلەنگەن ھالدا بىر يېرىم يىلنى ئۆتكۈز-دۈم.

كۆپ يىللاردىن بېرى مەن ئائىلەمدىكىلەر بىلەن بې-رىش - كېلىش قىلمىدىم. مېنىڭ نىكاھ تۇرمۇشۇممۇ مەغلۇپ بولدى. مەن بىر سۈرەتچى بولۇپ، ئىككى جايدا سۈرەتخانام بار ئىدى، ئۇمۇ تاقالدى. 1950 - يىلىنىڭ ئالدى - كەينىدە ھاراق تاشلاش جەمئىيىتى بارلىقىنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭغا قاتناشتىم. ئۇلارنىڭ ھاراق تاشلاش ئۇسۇلىنى سىناپ كۆردۈم، بىراق ئۈنۈمى بولمىدى.

بىر يىلدىن كېيىن توي قىلدىم. ئارىدىن ئانچە ئۇ-زاق ئۆتمەيلا، ئايالىم ئىككىمىز ھاراق ئىچىشكە بېرىل-دۇق، ئەھۋالىمىز بارغانسېرى ناچارلاشتى، ھاراق تاش-لاش ئۈچۈن نەچچە دوختۇرخانا ئالماشتۇرۇپ بولدۇق.

بىر كۈنى مەن بىر بوتۇلكا ھاراقنى قۇچاقلاپ كارد-

ۋاتقا چىقىپ ياتتىم. بۇ مېنىڭ قىيىنچىلىققا يولۇققان چاغدىكى ئىنكاسىم ئىدى. غەم ـ قايغۇلىرىمنى بېسىش ئۈچۈن هاراقنى بولۇشىغا ئىچىپ قاتتىق مەست بولدۇم. شۇ چاغدا، خوتۇنۇم ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن شەھەردىكى كۇتۇپخانىغا كىرىپتۇ. ئۇ خالىغان بىر كىتابنى ئېلىپ قارىسا، سىزنىڭ «ئەجايىپ پىكىرنىڭ كۈچى» دېگەن كىتابىڭىز ئىكەن. ئۇنىڭ ماڭا دەپ بېرىشىچە، ئۇ بۇ كىتابنىڭ بىرنەچچە بېتىنى ۋاراقلاپ بېقىپ دەرهال ئارىيەتكە ئاپتۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئىتتىك ئۆيگە قايتىپ كېلىپ، ئۇ كىتابنى كارىۋىتىمنىڭ يېنىغا قويۇپ قويۇپتۇ. هەر قېتىم مەستلىكتىن يېشىلگەندىن كېيىن كىتاب كۆرۈشنى ناهايىتى ياقتۇراتتىم. ئاشۇنداق قىلسام بىرئاز تىنچلىنىپ قالغاندەك بولاتتىم.

مەن ئۇ كىتابنى دەسلەپتە قولۇمغا ئېلىپ بىرنەچچە بەت ئوقۇپ بېقىپ، هېچقانداق ئەهمىيىتى يوقتەك هېس قىلىپ، جايىغا تاشلاپ قويدۇم. لېكىن، كېيىن يەنە كىتابنى قولۇمغا ئېلىپ باشتىن باشلاپ ئوقۇشقا كىرىشتىم، ئوقۇغانسېرى قىزىقىپ قالدىم. بىرنەچچە كۈنگىچە هەر كۈنى بىر ئابزاستىن ئوقۇپ، قەلبىمدە بىر خىل كۈچ هاسىل بولۇۋاتقانلىقىنى ۋە ئۇنىڭ بارغانسېرى كۈچىيىپ مېنى يېڭىۋاشتىن ئۆزۈمنى كونترول قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىۋاتقانلىقىنى، كاللامنى سەگەكلەشتۈرۈپ قويۇۋاتقانلىقىنى ئاستا ـ ئاستا هېس قىلىشقا باشلىدىم.

بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى، ئايالىم بىلەن ئىككىمىز توي قىلغانلىقىمىزنىڭ تۆت يىللىقىنى تەبرىكلىدۇق. تۆت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىلدىن بۇيان، مەن بىر تىممۇ ھاراق ئىچمىدىم. ئۆرپ ـ ئادەت نەزىرى بىلەن قارىغاندا، بىزدە ھېچقانداق بايلىق يوق. مەن بىر كىچىك سۇرەتخانا ئېچىۋالدىم. كىيىم ـ كېچەكلىرىمىز يامان ئەمەس، ئۆزىمىزنىڭ ماشىنىسى بار، كېلەر يىلى ئۆي سېتىۋېلىشنى ئارزۇ قىلىۋاتىمىز.

مانا بۇ ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ياخشى مىسالى. ئۇ ھەقىقىي تۇردە ئۆسۈپ يېتىلىپ، بارلىق قىيىنچىلىقتىن ھالقىپ ئۆتكەن. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا قىيىنچىلىقنى يەڭگەن بولسىڭىز، قىيىنچىلىقمۇ سىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. روسلاردا: «بولقا بىلەن ئەينەكنى سۇندۇرغىلى بولىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ بىلەن تىخىمۇ سەرخىل پولاتنى ياساپ چىققىلى بولىدۇ» دېگەن تەمسىلى بار. ئەگەر سىز پولاتقا ئوخشاش بولسىڭىز، يېتەرلىك بولغان قەيسەرانە پەزىلىتىڭىز بىلەن كىشىلىك تۇرمۇشتىكى قىيىنچىلىقلارنى يېڭەلەيسىز، ئۇ ھالدا بۇ قىيىنچىلىقلار دەل سىزنىڭ ئىرادىڭىز ۋە كۈچىڭىزنى چېنىقتۇرىدۇ.

چوڭ كەشپىياتچى ئېدىسونمۇ ئاشۇ ئۇسۇلنى قوللانغان ئۇلۇغ ئادەم، شۇنداقلا قەتئىي ئىرادىلىك ئىجابىي پىكىر قىلغۇچى، ئۇنىڭ ئوغلى چارلىس ئېدىسون ئىلگىرى ئىشتات باشلىقى بولغان، ئۇ ماڭا دادىسى توغرىسىدا بەزى قىزىقارلىق ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بەردى. 1914 ـ يىل 12 ـ ئاينىڭ 9 ـ كۈنى كەچتە، ئېدىسوننىڭ زاۋۇتىغا ئوت كېتىپ، زاۋۇت پۈتۈنلەي ۋەيران بوپتۇ. شۇ كۈنى كەچتە ئىككى

مىليون دوللار قىممىتىدە زىيان بوپتۇ، يەنە ئۇنىڭ كۆڭۈل قويۇپ ئېلىپ بارغان نۇرغۇن تەتقىقاتلىرىمۇ بىراقلا يوق بوپتۇ. تېخىمۇ ئېچىنارلىق بولغىنى شۇكى، ئۇنىڭ زاۋۇتىنىڭ سۇغۇرتا مەبلىغىمۇ ناھايىتى ئاز ئىكەن، چۈنكى زاۋۇتىنى پۈتۈنلەي بېتون بىلەن ياساپ چىققاچقا، ئوتتىن مۇداپىئەلىنىشكە بولىدۇ دەپ قاراپ، بىر دوللارغا بىر مو ھېسابىدا سۇغۇرتا قىلىنغانىكەن.

چارلىس ئېدىسون شۇ چاغدا يىگىرمە تۆت ياش بولۇپ، دادىسى ئاتمىش يەتتە ياشقا كىرىپ قالغانىكەن. چارلىس جىددىيلىشىپ ئۇيان ـ بۇيان چېپىپ يۈرۈپ دادىسىنى ئىزدەپ بارسا، دادىسى يۈزى قىزارغان، ئاپئاق چاچلىرى سوغۇق شامالدا لەپىلدىگەن ھالەتتە كۆيۈۋاتقان ئوتقا قاراپ تۇرۇپتۇ. چارلىس مۇنداق دېدى: «مەن قاتتىق ئېچىندىم، ئۇ ئەمدى ياش ئەمەس ئىدى، يەنە كېلىپ ئۇنىڭ بارلىق يۈرەك قېنى پۈتۈنلەي يوق بولۇپ كەتتى. ئەمما ئۇ مېنى كۆرۈپ: ‹چارلىس، ئاپاڭ قېنى؟› دېدى. مەن ‹بىلمەيمەن› دېسەم، ئۇ يەنە ۋارقىراپ تۇرۇپ: ‹چاققان بېرىپ ئۇنى تېپىپ كەل، ئۇ بۇنداق كۆرۈنۈشنى ئۆمرىدە يەنە كۆرەلمەيدۇ› دېدى.»

بىر كۈن ئۆتۈپ ئەتىسى ئەتىگەندە، ئېدىسون ئوت كەتكەن مەيداننى ئايلىنىپ چىقىپ، بارلىق ئۈمىدى ۋە شېرىن خىياللىرىنىڭ پۈتۈنلەي گۇمران بولغانلىقىنى كۆرۈپتۇ. لېكىن، ئۇ مۇنداق دەپتۇ: «بۇ ئوت ئاپېتى مۇتلەق قىممەتكە ئىگە. بىزنىڭ بارلىق خاتالىقلىرىمىزمۇ شۇ ئوت بىلەن بىللە كۆيۈپ يوقالدى. خۇداغا رەھمەت، بىز ئىشىمىزنى يەنە باشتىن باشلىساق بولىدۇ.» ئۈچ ھەپتىدىن كېيىن، يەنى ئاشۇ

ئوت ئاپتى يۈز بېرىپ يىگىرمە بىر كۈندىن كېيىن، ئۇ دۇنيا بويىچە تۇنجى پاتېفوننى ياساپ چىقىپتۇ.

بۇ بابنى خۇلاسىلەپ، تۆۋەندىكى تەكلىپلەرنى بېرىمەن:

بىرىنچى، سىزدە قىيىن مەسىلىلەر بار، بۇ سىزنىڭ هايات ئىكەنلىكىڭىزنى بىلدۈرىدۇ.

ئىككىنچى، قىيىنچىلىق ئالدىدا بىر قەدەم چېكىنىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك، چۈنكى تىنچلانغاندىلا، ئاندىن چوڭقۇر ئويلانغىلى بولىدۇ. ئومۇمىي ۋەزىيەتنى كۆڭلىڭىز تىنچلانغان جىمجىت شارائىتتا كۆزىتىشىڭىز كېرەك.

ئۈچىنچى، مەسىلىنى پۈتۈن زېهنىي قۇۋۋىتىڭىزنى ئىشقا سېلىپ ئويلىشىڭىز لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى سىستېمىلىق هالدا قەدەممۇ قەدەم تەهلىل قىلىشىڭىز كېرەك.

تۆتىنچى، مەسىلىلەرنى ئىجابىي پىكىر ئارقىلىق ئويلىسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت يولىغا قاراپ ماڭغان بولىسىز.

بەشىنچى، قىيىن مەسىلىلەرنى روهىي هالىتىڭىز بىلەن ئەمەلىيەتكە تەڭ ئېتىبار بېرىش ئۇسۇلى بىلەن هەل قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك.

ئالتىنچى، ئۆز ئىشىڭىزنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك. هارماي ـ تالماي تىرىشقاندىلا ئاخىرقى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

يەتتىنچى، ئۆزىڭىزنى يېتىلدۈرۈپ يۇقىرى ئۆرلىيەلىسىڭىز، ئاندىن بارلىق مەسىلىلەرگە يۇقىرىدىن نەزەر سالالايدىغان بولىسىز هەم ئۆزىڭىزدىكى مەسىلىلەرنى تەتبىق قىلىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياردەم بېرەلەيسىز.

www.uyghurkitap.com

سەككىزىنچى، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى بارلىق مەسىلىلەرنى سوغۇق قانلىق بىلەن قوبۇل قىلىڭ. مەسىلىلەرنى هەل قىلىشتا كەيپىياتىڭىزنى كونترول قىلىڭ. ئۆزلۈكسىز داۋاملىق تىرىشىش ئارقىلىق ئاخىرقى غەلىبىنى كۈتۈۋېلىڭ.

توققۇزىنچى، هەرگىز ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىزگە قارشى قىلىپ قويماڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يەتتىنچى باب

ئۆزىڭىزگە بېسىم سېلىۋالماڭ

قول سائىتىڭىزنى تاشلىۋېتىڭ

بىزنىڭ جىددىيلىك بىلەن تولغان بىر دۇنيادا ياشاۋات-قانلىقىمىزدىن ئىبارەت بۇ پاكىتنى ھەممەيلەن بىلىدۇ. ئەن-سىزلىك بىزنى قورشىماقتا، شەھەرلەردە تۈرلۈك ماشىنى-لاردىن چىقىۋاتقان ئاۋازلار بىر خىل جىددىيلىك پەيدا قىل-ماقتا. بىزنىڭ چىرايىمىز ياكى سۆزلىرىمىزدىنمۇ جىددىي-لىكنى كۆرگىلى بولىدۇ. جىددىيلىك ھازىر تۇرمۇشىمىزغا پۈتۈنلەي سىڭىپ كىردى، ئۇ بىزنىڭ خىزمەتلىرىمىزدىمۇ تولۇپ تۇرماقتا. بۈگۈنكى ئىشىنىش ياكى ئىشەنمەس-لىك ئۆزىڭىزنىڭ ئىشى. نيۇ يورك شەھىرىدە ۋاقىت توغرىلىماقچى بولسىڭىز، «جىددىي» دېگەن مەنى-دىكى N—E—R—V—O—U—S دېگەن تېلېفون نومۇرىنى باسسىڭىزلا بولىدۇ. (ئامېرىكىدىكى تېلېفون ئاپپاراتلىرىدا ئىنگلىزچە ھەرپ بىلەن ئەرەب رەقەملىرى بىللە ئورۇنلاشتۇ-رۇلغان، يۇقىرىدىكى ئىنگلىزچە ھەرپلەر 6378687 دېگەن ئەرەبچە رەقەملەرگە ۋەكىللىك قىلىدۇ. ۋاقىت مەلۇم قى-لىش ئىستانسىسىنىڭ بۇ نومۇرلارنى ئىشلىتىشى، ئېھتىمال

جىددىي دېگەن سۆزنى ئەستە تۇتۇش ئاسان بولغانلىقتىن بولسا كېرەك.)

بەزىلەر ناھايىتى ئامەتلىك، ئۇلار ھەرگىز ئۆزىگە بېسىم سېلىۋالمايدۇ ۋە بېسىمنىڭ ئۆزىنى يىقىتىپ قويۇشىغىمۇ يول قويمايدۇ. بۇنىڭدىن بىرنەچچە يىل ئىلگىرىكى مەلۇم بىر كۈنى كەچتە، مەن غەربىي قىرغاقتا سەيلە قىلغىلى باردىم. تېلېۋىزوردا تېلېۋىزىيە پروگراممىلىرىنى پىلانلىغۇچى لۇتسى بىلەن ئۇنىڭ ئېرى ئەننازنىڭ بىر قېتىملىق قىزىقارلىق سۆھبىتى كۆرسىتىلدى. سۆھبەتنىڭ مەزمۇنى ھازىرقى زامان كىشىلىرىگە ئالاقىدار بولغان جىددىيلىك مەسىلىسى بولدى.

ئۇلار يېڭى فىلىم ئىشلىمەكچى بولۇپ، سۈرەتكە ئېلىش ئۆيىدە بىر ھەپتە پايپېتەك بولۇپ راسا جىددىيلىشىپ كېتىپتۇ. لېكىن، مەن سەھرادىكى داچىدا ئۇلار بىلەن ئۇچراشقىنىمدا، ئۇلار خۇددى باشقا جايدىن بۇ يەرگە كەلگەن كىشىدەك ناھايىتى خۇشال ۋە خاتىرجەم كۆرۈندى.

— مەن سىز يازغان ئېجابىي پىكىر قىلىش توغرىسىدىكى كىتابنى تېخى يېقىندىلا ئوقۇپ بولدۇم، — دېدى ئەنناز تۇيۇقسىزلا ئۇ كىتابنى تىلغا ئېلىپ. ئۇ چاقناپ تۇرغان يوغان بىر جۈپ بېغىررەڭ كۆزلىرىنى ماڭا تىكىپ تۇرۇپ سۆزىنى داۋام قىلدى، — بىلەمسىز، ئۇنىڭ نۇرغۇن جايلىرى ناھايىتى ياخشى يېزىلغانىكەن.

— ياخشىلىقى راستقۇ؟ — دېدى لۇتسى كۈلۈپ قويۇپ.

— بولۇپمۇ ھېلىقى جىددىيلىك توغرىسىدا يازغانلىرىڭىز، — دېدى ئەنناز سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ، — مەن مۇشۇ قىسمىنى بەك ياقتۇردۇم، چۈنكى لۇتسى بىلەن ئىككىمىز

كۆن بويى جىددىيلىك ئىچىدە ياشايمىز.

— مەن ئۇ كىتابنى ئوقۇغاندىن كېيىن، نېمە قىلغانلىقىمنى بىلەمسىز؟ — ئۇ ئەجايىپ پىكىر قىلىشنىڭ ئۆزىگە ھەيران قالارلىق نەتىجە بەرگەنلىكىنى سۆزلەپ كېلىپ، يەڭلىرىنى بىلىكىگىچە تۈردى — دە، سۆزىنى داۋاملاشتۇردى، — مەن قول سائىتىمنى تاشلىۋەتتىم.

مەن بىر ئاز ھەيران بولدۇم. مەن ئەجايىپ پىكىر قىلىشنى ئۆگەنگەن چېغىمدا، بۇنداق نەتىجىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ھېچقاچان ئويلاپ باقمىغانىدىم. مەن ئۇنىڭ كېيىنكى سۆزىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، ئاندىن كۆڭلۈم بىر ئاز ئارام تاپتى. ئەسلىدە ئۇنىڭ «قول سائىتىمنى تاشلىۋەتتىم» دېگىنى بىرنەچچە سائەتلا تاشلاپ قويدۇم دېگىنى ئىكەن.

ئۆتكەن ھەپتىدە ئۇنىڭ خىزمىتى ئىنتايىن جىددىي ئورۇنلاشتۇرۇلۇپتۇ. ئەتىگەن سائەت سەككىزدىن بەش مىنۇت ئۆتكەندە چوقۇم بۇ ئىشنى قىلسا، ئون بىردىن قىرىق مىنۇت ئۆتكەندە چوقۇم ئۇ ئىشنى قىلىشى كېرەك ئىكەن. تېلېۋىزىيە ئېلانى چوقۇم ئوخشاشلا ھالدا نومۇرلارنىڭ ئارىسىغا قىستۇرۇلۇشى، ۋاقىت جەھەتتە مىنۇت ـ سېكۇنت نېرى ـ بېرى بولماي، دەل جايىدا بولۇشى كېرەك ئىكەن. ئەلۋەتتە، بەزىدە كېچىكتۈرۈپ قويۇپ، نائىلاج پىلاننى قايتا تەڭشەشكە توغرا كېلىدىكەن. شۇڭا ئۇنىڭدا جىددىلىك كەيپىياتى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كېتىپتۇ.

ئەمما، ئۇلار بىر مەزگىل ئىشلىگەندىن كېيىن، ئۇھ دەپ ھاردۇق ئېلىۋېلىش پۇرسىتى چىقىدىكەن. بەزىدە دەل پائالىيەت جەريانىدا بوشلۇق چىقىپ قالىدىكەن، ئېھتىمال ھەپتە ئاخىرى ياكى دەم ئېلىش كۈنلىرى بولۇشى مۇمكىن.

مۇشۇنداق چاغدا، ئەگەر قىش ۋاقتى بولسا، ئۇلار ماشىنىدىنى ھەيدەپ پالما دەرىخى بۇلىقى بويىدىكى داچىسىغا بارىدىكەن. ئەگەر ياز كۈنلىرى بولسا، دېڭىز بويىدىكى ئۆيىگە بارىدىكەن. بۇ ئىككى جاي مەنزىرىلىك، چىرايلىق جايلار ئىكەن. بۇ يەرلەردە ئۇلار بارلىق پائالىيەتلىرىنى ۋە ئۇچرىشىشلارنى ۋاقتىنچە بىر چەتكە قايرىپ قويىدىكەن. بىراق، بۇمۇ كۇپايە قىلماي، ۋاقىت چەكلىمىسىگە ئۇچرىماسلىق ئۈچۈن، ئەنناز قول سائىتىنى تاشلىۋېتىپتۇ!

ئۇ داچىغا كىرىپلا، قول سائىتىنى چىقىرىپ، ئۇستەلنىڭ تارتمىسىغا تاشلاپ قويۇپ، تارتمىنى قۇلۇپلاپ قويۇپتۇ.

ئۇ مۇنداق دېدى: «شۇنىڭدىن كېيىن مەن جىددىيلىكتىن قۇتۇلۇپ، ئاسانلىقچە ئېرىشكىلى بولمايدىغان دەم ئېلىش ۋاقتىدىن بەھرىمەن بولدۇم.»

ئۇنىڭ ئەتەي قول سائىتىنى تاشلاپ قويۇشى ۋاقتنى ئۇنتۇپ كېتىش ئۈچۈن ئىكەن. ئۇ يەنە مۇنداق دېدى: «مەن دېڭىز ساھىلىدىكى قۇملۇققا يېرىپ ياتسام، پۈتۈن بەدەنلىرىم بوشىشىپ راھەتلىنىپ قالىمەن. مېنى تاماققا چاقىرىپ كەلگەنلەرگە قورسىقىمنىڭ ئاچمىغانلىقىنى، تېخى تاماق ۋاقتى بولمىغانلىقىنى ئېيتىمەن. ئەگەر ئۇلار ئۇخلاش ۋاقتى بولغانلىقىنى ئېيتسا، يۇلتۇزلار بىلەن ئاينىڭ ئەمدىلا چىققانلىقىنى، قاچان ئۇيقۇم كەلسە، شۇ چاغدا ئۇخلاش ۋاقتى بولىدىغانلىقىنى ئېيتىمەن.»

ئەلۋەتتە، دەم ئېلىش ۋاقتى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇ تارتمىدىكى سائىتىنى ئېلىپ خىزمەت ئورنىغا قايتىدۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭ ۋۇجۇدى ھاياتىي كۈچكە تولۇپ، زېھنىي

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، قايتىپ خىزمەتكە كىرىشىشنىڭ بارلىق تەييارلىقىنىمۇ قىلىپ بولغان بولىدۇ.

كەيپىياتتىكى جىددىيلىكنى پەسەيتىشنى ئۆگىنىۋېلىش يالغۇز لۇتسى بىلەن ئەننازغىلا خاس ئەمەس. ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئاشۇ مەسىلىگە دۇچ كېلىدۇ. مىڭلىغان - مىليونلىغان بالىلارنىڭ ئەمدى ئۆيدىن چىقىپ مەكتەپكە ئۆز ئىختىيارىچە مېڭىپ بېرىشى مۇمكىن ئەمەس. ئۇلار چوقۇم مەكتەپنىڭ نۆۋەتچى ماشىنىسىغا ئۈلگۈرۈش ئۈچۈن، ئەتىگەن سائەت سەككىزدىن ئون ئىككى مىنۇت ئۆتكۈچە كوچا دوقمۇشىغا چىقىپ مەكتەپنىڭ ماشىنىسىنى ساقلىشى كېرەك، بىر مىنۇتمۇ كېچىكىپ قالسا بولمايدۇ.

ئادەتتىكى كىشىلەرمۇ ئىشقا ۋاقتىدا بېرىش ئۈچۈن ناھايىتى جىددىيلىشىپ كېتىدۇ. مەن تونۇيدىغان بىر بىچارە خىزمەتچى بار. ئۇ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىشخانىسىغا كىرىشتىن ئاۋۋال ئۈچ ئۆتكەلدىن ئۆتۈشى كېرەك، شۇندىلا ئۇ خىزمەت ئورنىغا ئوڭۇشلۇق يېتىپ بارالايدۇ. ئۇ دەل ۋاقتىدا ئورنىدىن تۇرۇپ، سائەت يەتتىدىن يىگىرمە سەككىز مىنۇت ئۆتكەندە كېلىدىغان ئاپتوبۇسقا ئولتۇرۇپ پويىز ئىستانسىسىغا بېرىشى كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن يەتتىدىن قىرىق ئۈچ مىنۇت ئۆتكەندە ماڭىدىغان پويىزغا ئولتۇرۇپ نيۇ يوركقا بېرىشى كېرەك. ئاخىرىدا ئۇ شىركەتنىڭ نۆۋەتچى ئاپتوبۇسىغا ئولتۇرۇپ ئەللىك كوچىنى بېسىپ ئۆتكەندىن كېيىن ئىش ئورنىغا يېتىپ بارىدۇ. ۋاقىت ئاشۇنداق جىددىي، ھەربىر بېكەتكە كەلگەندە، ئۇ، سائەت توققۇزدا چېلىنىدىغان ئىشقا چۈشۈش قوڭغۇرىقى چېلىنىشتىن بۇرۇن

ئىشخانىسىغا كىرىپ بولالماي قېلىشتىن بەك ئەندىشە قىلىدـ
دىكەن.

بىر كۈنى مەن ئۇنىڭدىن بۇ بىر قاتار ۋاقىتقا دەل
ۋاقتىدا ئۇلگۈرۈش ئۈچۈن، سائەتنىڭ قوڭغۇرىقىنى نەچچىگە
توغرىلايدىغانلىقىنى سورىسام، ئۇ ناھايىتى تىپىك خاراكتېرـ
لىك جاۋاب بەردى. مەن ھەر قېتىم XX ئەسىردىكى كىشىلەرـ
نىڭ ۋاقىت مەسىلىسىدە قانداق بېشى قېتىپ بىئارام بولىدىـ
غانلىقىنى ئويلىغىنىمدا ئۇنىڭ سۆزى ئېسىمگە كېلىدۇ.

«ھە! — دېدى ئۇ ئانچە پەرۋا قىلمىغان ھالدا، —
تەخمىنەن سائەت ئالتىدىن ئوتتۇز ئىككى مىنۇت ئەتراپىغا
توغرىلاپ قويىمەن.»

تەخمىنەن ئالتىدىن ئوتتۇز ئىككى مىنۇتقا توغرىـ
لىنىدىكەن.

بۇ سۆز مىڭلىغان ـ ئونمىڭلىغان ئەر ـ ئاياللار ھەر
كۈنى دۈچ كېلىدىغان مەسىلىنىڭ سىمۋولى. كىشىلەر ھەر
كۈنى دۈچ كېلىۋاتقان بىھۇدە جىددىيلىككە قانداق تاقابىل
تۇرۇشى كېرەك؟

«بىھۇدە» دېگەن سۆزگە دىققەت قىلىڭ. مەلۇم دەرىجىـ
دە جىددىيلىكنىڭ بولۇشى زۆرۈر. نورمال جىددىيلىك
سىزنى روھلاندۇرۇپ، خىزمەت تەرتىپىڭىزنىڭ يۇقىرى ئۇـ
نۇم بىلەن ئىجادىي ئاساستا ئېلىپ بېرىلىشىغا ئۈزلۈكسىز
تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدۇ. لېكىن، بىز جىددىيلىكنى
كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋالالىساق، ياخشى ئىش قىلغان
بولىمىز. بىز تېلېۋىزور كۆرگەندە، ئۇنى ئېچىپ، ئۆچۈرـ
گىنىمىزدەك جىددىيلىكنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىدـ
شىمىز كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا، ئاندىن جىددىيلىكنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆز نىشانىمىز ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرالايمىز. جىددىيلىك بىزگە يۇقىرى بېسىم شەكىللەندۈرگەندە، ئۇنى خالىغان چاغدا «ئۆچۈرۈپ» قويساق بولىدۇ. ئۆزىمىزنى ئارام ئالدۇرۇش زۆرۈر بولۇپ قالغاندا، جىددىيلىكتىن ئازاد بولۇش ئۈچۈن بارلىق بېسىمنى تۆگىتىشىمىز كېرەك.

ئەمەلىيەتتە، سىزگە بېسىم بولۇۋاتقان جىددىيلىكنى «ئۆچۈرۈۋېتىش» سىزنىڭ قولىمىزدىن كېلىدۇ. مەن سىزگە بىر ئۇسۇلنى تونۇشتۇراي. ئاۋۋال زېھنىي كۈچىمىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ، قوشۇمىمىزنى تۈرۈڭ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېغىڭ، كالپۇك ۋە گال مۇسكۇللىرىمىزنى قاتتىق پۇرۇشتۇرۇڭ، ھەرگىز بوشاشتۇرماڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى مۇشتۇمىمىزنى چىڭ تۈگۈڭ، قورساق مۇسكۇللىرىمىزنى چىڭ قىسىڭ، ئىككى تىزىمىزنى قاتتىق تۇزلەڭ، ئاخىرىدا ئىككى پۇتىمىز بىلەن يەرگە چىڭ دەسسەپ تۇرۇڭ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەرىكەتنى تاماملىغاندىن كېيىن، پۈتۈن بەدىنىمىزدىكى مۇسكۇللار قاتتىق قىسقىراش ھالىتىگە كېلىدۇ. بۇ ھالەتنى بىر مىنۇت داۋاملاشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدىنىمىزنىڭ ئاشۇنداق جىددىي ھالەتكە كېلىشى ئۈچۈن قانچىلىك كۈچ سەرپ قىلىنغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ.

مەن سىزگە مۇنداق تەكلىپنى بېرىشتە، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ بىر كۈن ئىچىدىكى يىگىرمە تۆت سائەتتە ئاشۇنداق جىددىي ھالەتتە تۇرىدىغانلىقىنى چۈشىنىشىمىزنى كۆزدە تۇتتۇم. ئورگانىزمدىكى بارلىق مۇسكۇللار بىرلا ۋاقىتتا تەڭ جىددىيلەشمەسلىكى مۇمكىن. بىردەم كېكىردەك جىددىيلەشسە، بىردەم مۈرە جىددىيلىشىشى مۇمكىن ياكى كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى تەڭ جىددىيلىشىپ قېلىشى

مۇمكىن. مەن دېمەكچى بولغان مۇھىم نۇقتا شۇكى، مۇ-
شۇنداق جىددىيلىك تۇيەيلىدىن نۇرغۇن جىسمانىي كۈچ ئىس-
راپ بولىدۇ. جىددىيلىكتە مەنئۇى ۋە جىسمانىي كۈچ سەرپ
قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن هارغىنلىق ۋە بىئاراملىقتىن باشقا،
هېچقانداق ياخشىلىق كېلىپ چىقمايدۇ.

ئەمدى، هېلىقى تەجرىبىنى قايتا تەكرارلاپ، جىددىي-
لىكتىن ئازاد بولايلى. بايا ئىشلىگەن جەرياننى ئەكسىچە
ياندۇرۇپ ئىشلەيلى: قاش، ئېڭەك، كالپۇك، گال، مۈرە،
ئىككى قول، قورساق، يوتا ۋە پۇت مۇسكۇللىرىنى ئاستا-
ئاستا بوشاشتۇرۇڭ. ئۆزىڭىزنى ئەركىن - ئازادە هېس
قىلىپ، مۇسكۇللىرىڭىزنى پۈتۈنلەي بوشاشتۇرۇپ، پۈتۈن
بەدىنى كۆچسىزلانغان ئادەمدەك ئۆزىڭىزنى ئورۇندۇققا تاش-
لاپ ئولتۇرۇڭ، بارلىق ئېغىرلىقىڭىز ئورۇندۇققا چۈش-
سۇن، ئۇ هالدا مۇسكۇللىرىڭىزغا هېچقانداق ئېغىرلىق
چۈشمەيدۇ، ئۆزىڭىز ئارام تاپىسىز، پۈتۈن بەدىنىڭىزمۇ
بوشىشىپ ئارام تاپىدۇ.

مەن شۇنداق ئويلايمەنكى، ئادەمنىڭ جىسمانىي جەھەت-
تىكى بېسىمى ئەمەلىيەتتە كۆپىنچە روھىي هالەت جەھەتتى-
كى جىددىيلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بىزنىڭ كۆڭلىمىزنى
بىرەر مەسىلە چىرمىۋالسا، بەدىنىمىزمۇ چىرمىلىپ قالى-
دۇ. ئۆزىمىز ئورۇندۇقتا ئولتۇرغاندەك قىلغىنىمىز بىلەن،
كۆڭلىمىز يەنىلا هېلىقى مەسىلىگە كېتىپ قالىدۇ. شۇڭا
بىز بېسىمنى كونترول قىلىپ، سوغۇق قان ۋە سالماق
بولۇشىمىز كېرەك.

www.uyghurkitap.com

«جىمجىتلىق ئىچىدە ھەرىكەت قىلىش»

مەن يېقىندا شەرققە بېرىپ، ياپونىيىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۇرغۇنلىغان كىچىك، ئەمما چىرايلىق، جىمجىت باغچىلارنىڭ بارلىقىغا دىققەت قىلدىم. باغچىدىكى تاش بولامدۇ، مۇخ بولامدۇ، ئۇلارنىڭ كارى چاغلىق. لېكىن، ياپونلار بوش ۋاقتىدىن پايدىلىنىپ بۇ باغچىلارغا بېرىپ دەم ئالىدىكەن. مەن بۇنىڭ ئۆزىنى تېتىكلەشتۇرۇشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.

مەن ياپونىيىدە تۇرغان بىرنەچچە ھەپتە جەريانىدا، ئىككى باغچىنىڭ ماڭا بەرگەن تەسىرى چوڭقۇر بولدى، تاھازىرغىچە ئۇنتۇيالمايمەن. مەن ھەمىشە كونا جايلارنى ساياھەت قىلىپ، ئاشۇنداق جىمجىتلىقتىن قايتا بەھرىمەن بولۇشنى ئويلايمەن.

كيوتودا بىر باغچە بار بولۇپ، كىشىلەرنىڭ چوڭقۇر خىيال سۈرۈشىگە تازا باب كېلىدۇ. قۇياش نۇرى شالاڭ يوپۇرماقلارنىڭ ئارىسىدىن ئۆتۈپ مۇخلار بىلەن قاپلانغان كىچىك كۆلچەكلەردىكى گۈلسامساقلارغا چۈشۈپ تۇرىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا، سىزنىڭ بارلىق ھېرىپ - چارچاشلىرىڭىز تۈگەپ، كۆڭلىڭىز تىنچلىنىپ ئارام تېپىپ قالىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا، ئىمكانقەدەر جىم ئولتۇرۇپ، كۆز ئالدىڭىزدىكى گۈزەل مەنزىرىدىن ھوزۇرلىنىپ، كۆڭلىڭىزنى ئېچىڭ، ئاشۇ بارلىق گۈزەل كۆرۈنۈشلەرگە قەلبىڭىزنىڭ چوڭقۇر يېرىدىن ئورۇن بېرىڭ. سىز ئاشۇنداق نەتىجىلەردىن بەھرىمەن بولۇشنى ئۆگىنىۋالغان چېغىڭىزدا، ئۇنىڭ ئۆزىڭىزدىكى بارلىق جىددىيلىكنى يوقىتىشقا ياردەم بېرىدىغانلىقىنى بايقايسىز.

يەنە بىر باغچە بار، ئۇ جىددىيلىكنى يوقىتىشنىڭ تېخى-مۇ ياخشى جايى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ باغچە بىر ئىبادەتخانىغا تەۋە بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى يىگىرمە بەش ئىنگلىز چىسى، كەڭلىكى ئون ئۈچ ئىنگلىز چىسى كېلىدۇ. ئۇنىڭدا پەقەت قۇملۇق يەر ۋە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئون بەش پارچە تاش بار. كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ تاشلار كىشىلىك تۇرمۇشتىكى ئەڭ ئاساسلىق ئون بەش خىل مەسى-لىگە ۋەكىللىك قىلىدىكەن. بۇ تاشلار ئۈستى - ئۈستىلەپ تىزىلغاچقا، پەقەت ئۇنىڭ بىر قىسمىنىلا كۆرگىلى بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇنىڭ سەۋەبى بىرلا ۋاقىتتا ھەممە مەسىلىلەرنى ئويلىسا، يوكنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولمىغانلىقىدىنمىش.

مەن ئاخىرقى قېتىم تاش باغچىغا بارغىنىمدا تاكسى شوپۇرى ماڭا تەكلىپ بېرىپ مۇنداق دېدى: «تاش باغچىغا كىرگىنىڭىزدە ئالدىراپ كەتمەي، ئاستا ساياھەت قىلىڭ، مەن سىزنى ساقلاپ تۇرىمەن، ھەقسىز بولىدۇ. ئەگەر سىز ۋاقىتنىڭ ئۇزىراپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلسىڭىز، تاش باغچىنىڭ ياخشى ھىممىتىنى يەردە قويغان بولىسىز.» شۇ چاغدا مەن تاش باغچىنىڭ ئىچىدىكى بىردىنبىر غەرىبلىك ئىدىم. مەندىن باشقا بىر جۈپ قېرى ئەر - خوتۇن ۋە بېشىنى پەرق قىلغىلى بولمايدىغان، ئەمما يارىشىملىق كىي-يىنىۋالغان بىر ئايال بار ئىدى. ئۇلاردىن باشقا يەنە غەربچە كىيىنگەن بىر جۈپ ياش ئەر - خوتۇن بار بولۇپ، ئۇلار قوللىرىنى چىڭ تۇتۇشۇۋالغانىدى. ئۇلار دەل مەن ئېيتقان چوڭقۇر خىيالغا پاتقان ھەمراھلاردۇر.

ھەممىمىز جىمجىت ئولتۇرۇشتۇق، ئەتراپ تىپتىنچ بولۇپ، ھەركىم ئۆز خىيالى بىلەن بەند ئىدى. لېكىن، مېنىڭ قارىشىمچە، بۇ كىشىنى سەگەكلەشتۇرۇپ ھاياتنى كۆچكە تولدۇرىدىغان، قىلچىمۇ جىددىيلىك بولمىغان بىر خىل جىمجىتلىق ئىدى. تۇيۇقسىزلا ئېسىمگە: «جىمجىت-لىق ئىچىدە ھەرىكەت قىلىش» دېگەن سۆز كېلىپ قالدى. مەن جىمجىتلىقنىڭ ھاياتنى كۆچ ئەكېلىدىغانلىقىنى يەنە بىر قېتىم ھېس قىلدىم. جىددىيلىك كىشىنى بىئارام قىلىدۇ، لېكىن جىمجىتلىق ئىچىدە ھەرىكەت قىلىش كىشىنى بىئا-راملىقتىن خالاس بولۇپ دىققىتىنى يىغىپ، ئىچى - تېشىنى يېڭىلاش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

كېيىن، مەن تەكلىپ بىلەن كيوتودىكى روتارىيە جەم-ئىيىتىگە بېرىپ «قانداق قىلغاندا غەم - ئەندىشىدىن خالاس بولۇپ، تەبىئىي ھالدا تۇرمۇش كەچۈرگىلى ۋە خىزمەت قىلغىلى بولىدۇ؟» دېگەن تېمىدا نۇتۇق سۆزلىدىم. سۆزۈم تۈگىگەندىن كېيىن، ئۇيۇشمىنىڭ باشلىقى مېنىڭ سۆزۈمە-نىڭ «دەل جايىدا بولغان» لىقىنى ئېيتتى. چۈنكى، ياپونى-يىدىكى تىجارەتچىلەر يىراق شەرقلىقلەرگە ئوخشاش ئەتىگەن-دىن كەچكىچە ناھايىتى جىددىيلىك ئىچىدە ياشايدىكەن. ئۇ-لارنىڭ كۆڭلىنى تىنچلاندۇرۇپ ئارام تاپقۇزۇش ئۈچۈن، مەن ئۇلارغا قەلبىدىكى تىنچلىقنى ئىزدەش توغرىسىدا تەك-لىپ بەردىم. بىرەر جىمجىت جاينى تېپىپ خىيال سۇرۇش، جىددىيلىككە تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى.

ئەمەلىيەتتە، جىمجىت جاينىڭ مەلۇم كونكرېت جاي بولۇشى ناتايىن، ئۇ ئېھتىمال ئىدىيىمىزدە بولۇشى مۇم-كىن. بۇنىڭدىن كۆپ يىللار ئىلگىرى، مەن ئۆزۈم ئۈچۈن

ئەپلىك بىر چارە تاپقانىدىم. كۆڭلۈمنىڭ چوڭقۇر يېرىدە بەزى جىمجىتلىقتا دائىر تەپسىلىي خاتىرىلەرنى ساقلىدىم. مەن بۇ ئەپلىك ئۇسۇلنى كۆپ قېتىم قوللىنىپ، ھەقىقىي ئۇنۇم ھاسىل قىلدىم. ئۇ مېنى ھەقىقەتەن جىددىيلىكنى ئۇنۇملۇك كونترول قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلدى.

ئەمدى مەن سىزگە قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى ئېيتىپ بېرەي. سىز ئاۋۋال ئۆزىڭىز دېڭىز بويىدا يالغۇز تۇرغان، پۈتكۈل دېڭىز ئۇيقۇغا پاتقان، پەقەت ئۆزىڭىزلا ئويغاق بولغان بىر كۆرۈنۈشنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ. ئاندىن ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ، دېڭىز ساھىلىنى سەيلە قىلىڭ. بېشىڭىزنى كۆتۈرۈپ كۆك ئاسمانغا قارىسىڭىز، بىردىنلا كۆڭلىڭىزنىڭ پايانسىز ئالەمنىڭ قوينىغا كىرىپ، ئۇلۇغ تەبىئەت بىلەن بىللە بولغانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

ئۇنىڭدىن كېيىن، بۇ ياخشى تەجرىبىنى خۇددى بىر كۇپلېت شېئىرنى يادلىۋالغاندەك ئېسىڭىزدە چىڭ ساقلاڭ. ئاۋۋال ئۆزىڭىز ئاڭلىغان دېڭىز دولقۇنلىرىنىڭ شاۋقۇنى ۋە شامال ئاۋازىنى، دېڭىز بويىدىكى ياۋا ئوتلارنىڭ شامالدا شىلدىرلىغان تىۋىشىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىڭىز ھېس قىلغانلىرىڭىزنى، مەڭزىڭىزنى سىيپاپ ئۆتكەن سالقىن شامالنى، يۈزىڭىزگە چاچرىغان دېڭىز سۈيىنىڭ تامچىلىرىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن دېڭىز سۈيىنىڭ تەمىنى تىلىڭىز بىلەن تېتىپ كۆرۈڭ، ھاۋانى قاپلىغان تۇزلۇق پۇراقلارنى پۇراپ كۆرۈڭ، شۇ چاغدا دېڭىز ـ ئوكيانىنىڭ ھىدىنى تېتىۋاتقاندەك بولىسىز. سىز ئاشۇ ئوخشاش بولمىغان بەش خىل تەم ـ پۇراقنى ئېسىڭىزدە

چىڭ ساقلىسىڭىز، بۇ تەجرىبىنى خالىغان چاغدا كۆز ئالدى-ڭىزغا ئەكېلەلەيسىز.

كېيىنكى قېتىمدا ئۆزىڭىزنىڭ جىددىيلىشىپ قالغانلىقىڭىزنى بايقىغاندا، ئىككى كۆزىڭىزنى يۇمۇۋېلىپ، بېشى-ڭىزدىن كەچۈرگەن ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى بىر قۇر ئەسلەپ چىقىڭ. ئاشۇ جىمجىتلىقتا دائىر تەجرىبىلەرنى بىر - بىر-لەپ ئەسلەپ چىقسىڭىز، ناھايىتى تېزلا كۆڭلىڭىزدە سىز تەسەۋۋۇر قىلغان، ئۆزىڭىز دېگىز بويىدا تەنھا تۇرۇپ ئې-رىشكەن ئاشۇ جىمجىت ھېسسىياتلارنى يەنە بىر قېتىم ھېس قىلغان بولىسىز.

بىر قېتىمدا بىرلا ئىشنى قىلىش

بەزىلەر بۇ زاماندا ھەممە يەرنى جىددىيلىك قاپلاپ كەت-تى دېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. جىددىيلىك ئەتراپىڭىزنى قاپ-لاپ كەتكەن تۇرسا، ئۇنىڭدىن سىز قانداق قېچىپ قۇتۇلالاي-سىز؟ مەن شۇنى يەنە بىر قېتىم تەكرارلاپ قويايكى، جىد-دىيلىك سىزنىڭ كۆڭلىڭىزدە ساقلانغان بولىدۇ، ئۇ سىزنىڭ قالايمىقانچىلىق، ئۇرۇش - جېدەل ۋە قىيىن بولغان مەسى-لىلەرنى بىر تەرەپ قىلىش مۇئامىلىڭىز تەرىپىدىن بەلگىلى-نىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئىجابىي پىكىر قىلغۇچىلار قان-داق قىلىپ ئۆزىنى ئەركىن - ئازادە تۇتۇپ، كۆڭلىنى تىنچلاندۇرالىغان؟ ئۇلار مۇقىم بىر ئەندىزە بويىچە ئىش قىلغان بولسا كېرەك. مىسال ئالساق، ئۇلار خالدانىنىڭ تەكلىپىنى ئورۇنداپ، «ئۆتمۈشتىكى مۇۋەپپەقىيەتنى تەتقىق

قىلغان» ، يەنى ئىلگىرى قانداق مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلىقى-
نى مۇھاكىمە قىلغان. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋەپپەقىيەت قازى-
نىش ماھارىتىنى كېيىنكى خىزمەتلىرىگە تەتبىق قىلىشقا
بولۇش ياكى بولماسلىقىغا قارىغان. سىز مۇ شۇنداق قىلسى-
ڭىز ئۆزىڭىزنىڭ ئورۇندىيالايدىغانلىقىڭىزنى بىلىسىز، سو-
غۇق قانلىق ۋە تەمكىنلىك بىلەن ئىشلىسىڭىزلا، مۇۋەپپەقى-
يەت قازىنالايسىز.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان نۇرغۇن ئىجابىي پىكىر قىلغۇ-
چىلارنىڭ ھەممىسى دانا كىشىلەر. ئۇلار نۇرغۇن ئىشلارنى
بىر ۋاقىتتا ئورۇنداشقا بولمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ. ئۇلار
پەقەت «گۇرۇھ» نىڭ بىر قىسمى، گۇرۇھنىڭ ئىچىدە يەنە
نۇرغۇن ناھايىتى مۇھىم بولغان كىشىلەر بار. ئۇلار باشقى-
لارنى تەربىيىلەش ۋە ئىلھاملاندۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىشى كې-
رەك ھەم ئۆزلىرىنىڭ ئۆزى مەسئۇل بولغان ئىشلارنى ياخ-
شى بىرتەرەپ قىلالايدىغانلىقىغا ئىشىنىشى كېرەك.

مەن پۇتكۇل يەر شارىدا ئەڭ جىددىي جاي نيۇ يوركتىكى
مەركىزىي ۋوگزالنىڭ ئىش سوراش ئورنى بولسا كېرەك،
دەپ ئويلايمەن. بىر كۈنى مەن ئۇ يەرگە بېرىپ بىر ئىشنى
سورىدىم. ئەتراپىمدىكى كىشىلەر بىر - بىرىنى قىستاشقان
ھالدا ئۆزلىرىنىڭ ئىشىنى سوراشقا ئالدىرىماقتا ئىدى،
ھەممىسى دەرھال جاۋاب ئېلىشنى ئۈمىد قىلاتتى.

مەن پوكەينىڭ ئىچىدىكى ئادەمنىڭ كىشىلەر سورىغان
بۇ مەسىلىلەرنى قانداق بىر تەرەپ قىلىدىغانلىقىغا دىققەت
قىلدىم. ئۇ ئادەم ھەرگىزمۇ جىددىيلەشمەيتتى. ئۇ ھەقىقە-
تەن ناھايىتى ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئىدى. ئۇ كۆزەينەك تاقى-
ۋالغان ئورۇق ۋە جىۋەك ئادەم بولۇپ، زىممىسىدىكى بېسىم

ناھايىتى ئىغىر ئىدى. تاقىتى تاق بولغان ۋە قالايمىقانلىشىپ كەتكەن بۇنداق يولۇچىلارنىڭ سوئاللىرىغا جاۋاب بېرىشتە، ئۇ مەن ئۇچراتقان ئادەملەر ئىچىدىكى ئەڭ ئىغىر- بېسىق ئادەمنىڭ بىرى ئىدى.

ئۇنىڭ ئالدىغا بويى پاكارراق ھەم سېمىزرەك، بېشىغا ياغلىق چىگىۋالغان، ئىسىمدە قېلىشىچە يۈزىدە ئازراق تۈكى بار بىر ئايال يولۇچى كەلدى.

ئىش سوراش ئورنىدىكى ئەپەندىم بۇ ئايالنىڭ سۆزىنى ئېنىقراق ئاڭلاش ئۈچۈن بېشىنى كۆتۈرۈپ، دىققىتىنى مەر- كەزلەشتۈرگەن ھالدا قېلىن كۆزەينىكىنىڭ ئاستىدىن بۇ ئايالغا قاراپ:

— سىز نەگە بارىسىز؟— دېدى.

بۇ چاغدا زامانغا لايىق ياسانغان، بېشىغا قىممەت باھا- لىق قۇلاقچا كىيگەن، بىر قولىدا چامادان كۆتۈرۈۋالغان بىر ئەر كىشى ئارىغا قىستىلىپ كىرىپ گەپ سورىماقچى بول- دى. ئەمما مۇلازىمەتچى خادىم ھېلىقى ئايال بىلەن بولغان سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ:

— سىز نەگە بارىسىز؟ — دېدى.

— چۈنتانغا.

— ئوخشىمىسۇ ئىشتاتىدىكى چۈنتانغىمۇ؟

— ياق، ماسساچۇستى ئىشتاتىدىكى چۈنتانغا.

ئۇ پويىزنىڭ ۋاقىت جەدۋىلىگە قاراپمۇ قويماي مۇنداق دېدى:

— ئۇ پويىز ئون مىنۇتتىن كېيىن يىگىرمە بەشىنچى سۇپىدىن ماڭىدۇ، ئالدىراپ كەتمەڭ، ۋاقىت يېتىشىدۇ.

— يىگىرمە بەشىنچى سۇپا دېدىڭىزما؟

— ھەئە خانىم.
— يىگىرمە بەشىنچى؟
— يىگىرمە بەشىنچى.
بۇ ئايال كەينىگە بۇرۇلۇشى بىلەن تەڭ، بۇ ئەپەندىم دەرھال دىققەت - ئېتىبارىنى كېيىنكى مېھمانغا — ھېلىقى قۇلاقچا كىيىۋالغان كىشىگە قاراتتى. لېكىن، ئۇزاق ئۆتمەيلا ھېلىقى خانىم قايتىپ كېلىپ قايسى سۇپا ئىكەنلىكىنى يەنە بىر قېتىم سورىدى:
— بايا سىزنىڭ دېگىنىڭىز يىگىرمە بەشىنچى سۇپىمىتى؟
مۇلازىم بۇ قېتىم دىققىتىنى كېيىنكى يولۇچىغا قارىتىپ، ياغلىق چېگىۋالغان خانىمنىڭ سوئالىغا پەرۋا قىلمىدى.
نۆۋەت ماڭا كەلگەندە، مەن ئۇنىڭدىن ئىش سوراشتىن ئاۋۋال:
— مەن سىزنىڭ ئاممىنىڭ ئىشىنى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىڭىزغا تولىمۇ قايىل بولدۇم. قانداق قىلىپ بۇنداق سوغۇق قان بولالىغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ بېرەلەمسىز؟ — دەپ سورىدىم.
بۇ كىشى بېشىنى كۆتۈرۈپ ماڭا قاراپ مۇنداق دېدى:
— مەن ئاممىا بىلەن ھېچقانداق مۇئامىلە قىلمىدىم، پەقەت نوقۇل ھالدا بىر يولۇچىنىڭ ئىشىنى بىرتەرەپ قىلدىم. بىرىنىڭ ئىشىنى تۈگەتكەندىن كېيىن، يەنە بىرىگە ئۆتىمەن. كۈن بويى بىر قېتىمدا بىرلا يولۇچى ئۈچۈن مۇلازىمەت قىلىمەن. قېنى، نەگە بارىسىز؟
مەن ئۇنىڭ: «كۈن بويى بىر قېتىمدا بىرلا يولۇچىغا

مۇلازىمەت قىلىمەن» دېگەن سۆزىنى مەڭگۈ ئەستىن چىقىرالمايمەن. بۇ سۆز ئىنتايىن ئەسقاتىدۇ. مەن نۇرغۇنلىغان مۇرەككەپ مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشتا، ئۆزۈمگە: «بىر قېتىمدا پەقەت بىرلا ئىشنى ھەل قىلىمەن» دەپ ئەسكەرتىش بېرىمەن. بۇ پرىنسىپ كەيپىياتىمنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىدۇ ھەم كەيپىياتىمنى كونترول قىلىدۇ.

ھاياتىڭىزدا سىزنى چىرمىۋالغان ئىشلار بەك كۆپ بولسا، قەلبىڭىزنى بېسىم ۋە جىددىيلىك بىلەن تولدۇرۇۋېتىپ، سىزنى ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ۋە خاتىرجەمسىزلىنىدىغان ھالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ، بۇنداق چاغدا «بىر قېتىمدا پەقەت بىرلا ئىشنى قىلىمەن» دېگەن سۆزنى ئېسىڭىزدىن چىقىرىپ قويماڭ. سىز خىزمەتكە كىرىشىشتىن ئاۋۋال شۇ سۆزنى ئويلاڭ. ئىش باشلىغاندىن كېيىن قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ئاشۇ پرىنسىپقا ئەمەل قىلىڭ. ئارىغا قىستۇرۇۋالماقچى بولغان ھەرقانداق ئىش، ئادەم، ئاۋاز قاتارلىقلارغا «توختاپ تۇرۇڭ» دېيىشنى ئادىتىڭىزگە ئايلاندۇرۇۋېلىڭ. سىز بىر ۋاقىتتا پەقەت بىرلا ئىشنى قىلىشنى ھەقىقىي ئورۇندىغان چېغىڭىزدا، ئۆزىڭىزدىكى جىددىيلىك پۈتۈنلەي تۈگەپ، پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىزنىڭ بىر خىل كۈچ ـ قۇۋۋەتكە تولغانلىقىنى بايقايسىز.

جىددىيلىكنى داۋالايدىغان بىر ۋاراق «رېتسېپ»

قىشنىڭ مەلۇم بىر كۈنى سەھەردە تېلېفون جىرىڭلاپ، تېز ۋە جىددىي بىر ئاۋاز مېنى ئالدىن كېلىشىپ قويۇلغان

نۇتۇق سۆزلەش يىغىنىغا بېرىشقا سۆيلىدى. تېلېفوندىن چى-
قىۋاتقان جىددىي سۆزلەر ئەگەر مەن ۋاقتىدا يېتىپ بارمىسام
ئىنسانىيەت مەدەنىيىتى گۇمران بولىدىغاندەك بىر خىل ئەن-
سىز تۇيۇلدى. مەن ئالدىراش سىرتقا چىقىپ تاكسى توسماق-
چى بولدۇم، بىراق دەل ئىشقا چۈشۈش ۋاقتىغا توغرا كې-
لىپ قالغاچقا، بىرمۇ قۇرۇق تاكسى چىقمىدى. مەن ئۆزۈم
تۇرۇۋاتقان بەشىنچى كوچىنىڭ شىمالىي تەرىپىدىن پىيادە
مېڭىپ، تاكسى توسۇش ئوڭايراق بولارمىكىن دەپ مادسىبو
كوچىسىغا كەلدىم. قەدىمىمنى ئاستىلىتىپ، ئۆزۈمنى ئەر-
كىنرەك تۇتتۇم.

ئۇزاق ئۆتمەيلا بىر تاكسى كەلدى. مەن تاكسىغا چىققان-
دىن كېيىن، شوپۇرنىڭ ياردەمگە موھتاج ئىكەنلىكىنى
بىلدىم، چۈنكى ئۇ بەك جىددىيلىشىپ كېتىپتۇ. ئۇ رولنى
چىڭ تۇتۇۋالغاچقا، بارماقلىرىمۇ ئاقىرىپ كېتىپتۇ. ئۇ
توختىماي سۆزلەپ، پۈتكۈل نيۇيورك شەھىرىدە پەقەت ئۆزىد-
لا ماشىنىنى قانداق ھەيدەش كېرەكلىكىنى بىلىدىغاندەك،
شوپۇرلارنىڭ ھەممىسى ماشىنىنى قالايمىقان ھەيدىشىدۇ،
دەپ ئاغرىندى.

بىز نىشانىمىزغا يېتىپ كەلگەندىن كېيىن، مەن ئۇ-
نىڭغا: «سىز بەك جىددىيلىشىپ كېتىپسىز، ئەگەر مۇشۇن-
داق كېتىۋېرىدىغان بولسىڭىز چوقۇم ئاغرىپ قالىسىز»
دېدىم. ئۇ مېنىڭ سۆزۈمدىن مېنى روھىي كېسەللىك دوخ-
تۇرى بولسا كېرەك دەپ ئويلاپ، مەندىن بۇنى ساقايتىدىغان
دورا بارمۇ، دەپ سورىدى.

مەن ئۇنىڭغا: «مەن دوختۇر ئەمەس، ئەمما سىزگە
كېسەللىكىڭىزنى داۋالىيالايدىغان بىر دوختۇرنى تونۇشتۇرۇپ

قويالايمەن ھەم دوختۇرنىڭ كېسەل داۋالىيالايدىغان ئۇسۇلى-
نىمۇ بىلىمەن. سىزگە رېتسېپ يېزىپ بېرەي، ئەمما بۇ
رېتسېپ ئەينەك شېشىنىڭ ئىچىدە ئەمەس، كومىلاچ دورىمۇ
ئەمەس، بەلكى ئۇ سىزنىڭ كۆڭلىڭىزدىكى روھىي كۇچتۇر»
دېدىم. ئاندىن كېيىن مەن بىر ۋاراق قەغەز چىقىرىپ،
«تىنچ - ئامانلىقنىڭ ئۆزى كۇتولمىگەن ئامەتتۇر» دېگەن
سۆزنى يېزىپ ئۇنىڭغا بەردىم.

مەن يەنە: «بۇنى يېنىڭىزدىن ئايرىماڭ، تاكى بۇ سۆز
ئېڭىڭىزگە سىڭىپ ئورنىشىپ بولغۇچە، ھەر كۇنى قاراپ
قويۇڭ. بۇ سۆز داۋالاش ئۇنۇمىگە ئىگە، سىزدىكى جىددىي-
لىكنى تۇگىتەلەيدۇ» دېدىم.

ئۇ ئادەم قەغەزگە ئۇزاققىچە قارىدى، روشەنكى، بۇ
سۆز ئۇنىڭدا چوڭقۇر تەسىر قالدۇردى.

ئۇ «مەن ئېھتىياجلىق بولۇۋاتقان نەرسە مۇشۇ بولسا
كېرەك. مەن بۇ رېتسېپنى سىناپ كۆرەي!» دېدى. مەن
ئۇنىڭغا جىددىيلىكنى داۋالايدىغان يەنە بەزى رېتسېپلارنى
يېزىپ بېرىشنى ئويلىغان بولساممۇ، لېكىن بۇ رېتسېپنىڭ
ئۆزىلا ئۇنىڭغا كۇپايە قىلىدىغانلىقىنى سېزىپ توختاپ
قالدىم.

سىز بۇ ماھارەتنى قوللىنىشتىن ئىلگىرى، يەنە بەزى
سۆزلەرنى قوشۇپ قويۇشنى مۇۋاپىق كۆرىمەن. جىمجىتلىق
ئىچىدە زېھنىڭىزنى يىغىپ، سىستېمىلىق ھالدا چوڭقۇر
پىكىر قىلىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزدىكى جىددىيلىكنى تۇگى-
تىڭ. دوختۇرلارنىڭ ئېيتىشىچە، بەزى ئوي - خىياللار
كىشىنى كېسەلگە گىرىپتار قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە بولسا
فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ. بۇنىڭغا ئۆچمەنلىك، قورقۇش، جىددىيلىكنى
مىسال قىلىشقا بولىدۇ. مەشھۇر دوختۇر كايىرىر مۇنداق
دېگەن: «ھەسەتخورلۇق، ئۆچمەنلىك، قورقۇش كەيپىياتى
ئادەتتە ئايلىنىپ قالسا، ئادەم ئورگانىزمىدا ئۆزگىرىش پەيدا
قىلىپ، ئادەمنى كېسەلگە دۇچار قىلىدۇ». لېكىن، يەنە
بەزى ئوي ـ پىكىرلەر سىزنى ساغلام ۋە خۇشخۇي قىلىدۇ.
مەسىلەن، كۆيۈمچانلىق، ئېتىقاد ۋە ئىناقلىق. بۇلارغا دا-
ئىر ئوي ـ پىكىرلەرنى سىستېمىلىق يېتەكلەپ، ئاستا ـ
ئاستا ئىدىيىۋى سىستېما ئىچىگە سىڭدۈرۈشكە توغرا
كېلىدۇ.

تۇرمۇشتا دۇچ كەلگەن جىددىيلىك ئەھۋالى كىشىنىڭ
كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ھەتتا قان بېسىمىنى ئۆرلە-
تىپ يۈرەككە ۋە مىجەز ـ خۇلقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىز
يۇقىرىدىكى ساغلام پىكىرلەرنى ئۆزىڭىزگە تەتبىقلىسىڭىز
كەيپىياتىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، نورمال ھالەتكە قايتالايسىز،
پىسخىكىڭىزدىكى نورمال ماسلىشىشچانلىقنى ساقلىيا-
لايسىز.

سۆزلەشتىكى بىلىم

جىددىيلىكنى تۈگىتىشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى سىزنىڭ
سۆزلەش ئۇسۇلىڭىزدۇر. سىز سىناپ كۆرۈڭ، داۋاملىق
تۈردە جىددىي ئىشلار توغرىسىدا سۆزلىسىڭىز، ئاسان جىد-
دىيلىشىدىغان بولۇپ قالىسىز. ئاغزىڭىزدىن چىققان سۆزلە-
رىڭىز دەل سىزنىڭ ئىدىيىڭىزنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ،
بۇلار ئۆز ئارا تەسىر كۆرسىتىدۇ. كەيپىياتىڭىز جىددىيلەش-
سە، سۆزلىگەندە ئاۋازىڭىزمۇ كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سىز سۆزلىگەندە جىددىيلەشمىسىڭىز، بۇنداق سۆزلەش ئادىتىڭىزمۇ ئاستا - ئاستا سىزنىڭ ئىدىيىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا سىز سۆزلىگەندە ئاۋازىڭىزنى ئاستىلىتىپ، سۆزنىڭ سۈرئىتىنى، تەلەپپۇزىڭىزنى ۋە سۆز - ئىبارىلەرنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە سىلىقلاشتۇرسىڭىز ئۆزىڭىزدىكى جىددىيلىكنى ئۆزگەرتەلەيسىز. بۇنى سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ.

سۆزلىگەندە، ئۆزىمىزنى ئەركىن - ئازادە تۇتۇپ، ئاۋازىمىزنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىگە دىققەت قىلىپ، ھەر ۋاقىت كونترول قىلالايدىغان بولۇشىمىز لازىم. ئەگەر سىز سۆزلەۋاتقاندا، بىراۋ سۆزىڭىزنى بۆلۈۋەتسە، كۆڭلىڭىزدە ئۇ كىشىدە بىر جىددىيلىك بولسا كېرەك دەپ بىلىپ، ئۇنىڭ سۆزلىشىگە يول قويۇڭ. ئۇنىڭ سۆزى تۈگىگەندىن كېيىن ئاندىن سۆزىڭىزنى داۋاملاشتۇرۇڭ ياكى سۆزلىمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇ ھازىرقى زامان كىشىلىرىدە جىددىيلىك تۈپەيلىدىن شەكىللەنگەن بىر خىل يامان ئادەت، ئۇلار سۆزلەيدىغان سۆزنى بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ئىشقىلىپ بىر پەس جاۋۇلداپ قويۇپ توختاپ قالىدۇ.

سىز سۆزلىگەندە خۇددى باشقا ئىشلارنى قىلىۋاتقان چېغىڭىزدىكىگە ئوخشاش، ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتسىڭىز، بىر خىل خاتىرجەملىك ھېس قىلىسىز.

«چېكىنىش پىلانى» تۈزۈشنى ئۆگىنىۋېلىش

مەن سىزگە جىددىيلىكنى تۈگىتىشنىڭ ئاخىرقى بىر ئەپچىل ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بېرەي. بۇ — بېسىمنىڭ زىيىنىغا ئۇچرىغان نۇرغۇن ئەر - ئاياللار قوللىنىپ مۇۋەپپەقىيەت

قازانغان ئۇسۇل. بەزىلەر ئۇنى تەتبىقلاشتا ناھايىتى تەبىئىي بولغان، يەنە بەزىلەر بولسا ھازىر سىلەرگە دېمەكچى بولغان مىسالدىكىدەك پىلانلىق ھالدا ئېلىپ بېرىپ، ئاندىن ئادەتكە ئايلاندۇرغان.

پويىزدا مەن بىر تىجارەتچى بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم. ئۇ ماڭا جىددىيلىكنى پەسەيتىش توغرىسىدىكى بىر ماھارەتنى ئۆگىتىپ قويدى. ئۇ قەددى ـ قامىتى باشقىلاردىن ئالاھىدە پەرقلىنىپ تۇرىدىغان بىر مۆتىۋەر كىشى بولۇپ، بىر قېتىملىق سودا يىغىنىغا قاتنىشىش ئۈچۈن پويىز بىلەن جەنۇبقا كېتىۋاتقانىكەن. ئۇ كىشى مېنىڭ ئۇدۇلۇمدا ئولتۇرۇپ، خىزمەت سومكىسىدىن تۇرلۇك ھۆججەتلەرنى چىقىرىپ، ئالدىدىكى ئۇستەلگە يېيىۋەتتى. ئۇ ماڭا ئىشخانىسىدىكى ھەممە نەرسىلەرنى كۆچۈرۈپ كېلىپ، پويىزنىڭ ئىچىنى ئىشخانا قىلماقچى بولغاندەك تۇيۇلدى.

لېكىن ئۇ ئىش باشلاشتىن ئاۋۋال غەلىتە بىر ئىش قىلدى. ئۇ خىزمەت سومكىسىدىن چوڭ ـ كىچىكلىكى كىملىك كارتوچكىسىدەك كېلىدىغان بىر دانە قارا كارتىنى چىقاردى. كارتىنىڭ ئۈستىدە ئاق رەڭ بىلەن چوڭ قىلىپ يېزىلغان «چېكىنىش پىلانى» دېگەن خەت بار ئىكەن. ئۇ بۇ كارتىنى ئۇستەلنىڭ ئۈستىگە تاشلاپ قويۇپ، ئۆزىنىڭ ئىشىغا كىرىشتى. ئۇنىڭ بۇ ئىشىغا مەن قىزىقىپ قېلىپ ئۆزۈمنى تۇتۇۋالالماي:

— كەچۈرۈڭ، مەن سىزدىن بىر ئىشنى سورىسام بولامدۇ؟ — دېدىم.

ئۇ كۆزەينىكىنى قولىغا ئېلىپ ماڭا قاراپ قويۇپ:

— ئەلۋەتتە بولىدۇ، — دېدى.

— مەن «ئىلگىرىلەش پىلانى» تۈربىدىكى كارتىلارنى جىق كۆرگەن، ئەمما چېكىنىش پىلانىنى ھېچقاچان كۆرۈپ باقمىغانىكەنمەن.

ئۇ كۈلۈپ كېتىپ:

— بۇ كارتا ئاساسەن ئۆزۈمگە ئەسكەرتىش بېرىش ئۈچۈن تەييارلانغان. مەن ئۆزۈمنىڭ ۋاقتىنى ئوبدان ئورۇنلاشتۇرۇشقا موھتاجمەن، — دېدى.

— نېمە ئۈچۈن ئالغا ئىلگىرىلىمەي، ئارقىغا چېكىنىسىز؟

— چۈنكى، ئارقىغا چېكىنىش پىلانى بىر خىل ئالاھىدە نىشاننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. سىز بىرەر نىشاننى تاللىغاندىن كېيىن، ئۇنى ئورۇنداپ بولغاندىن كېيىنكى ئەھۋالنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن چېكىنىش پىلانى تۈزۈسىڭىز، قايسى ۋاقىتتا قەيەردىن باشلاپ ئىشلەش كېرەكلىكىنى بىلىۋالالايسىز.

بۇ ھەقىقەتەن بىر دانا پىكىر ئىكەن. مەن «چېكىنىش پىلانى» نى سىناپ كۆرۈۋىدىم، ئۈنۈمى ياخشى بولدى. بۇ كۆزقاراش ئاساسەن سىزنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتىنى قايتىدىن تەرتىپكە سېلىپ، نىشانىڭىزنى ۋاقتىدا ئورۇندىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. مەنمۇ ھەرقانداق بىر پىلاننىڭ غايىۋى ۋە ئىچكى جەھەتتىن ۋاقىت قىممىتىگە ئىگە ئىكەنلىكىگە ئىنتايىن ئىشىنىمەن. ۋاقىت بەك قىس بولسا، جىددىيلىك كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقىت بەك كۆپ سەرپ قىلىنسا ئىسراپچىلىق يۈز بېرىدۇ.

سىز ئادەتتىكى تۇرمۇشىڭىزدا ھەرقانداق بىر ئىشنىڭ

ئىچكى باغلىنىش جەھەتتىكى ۋاقىت قىممىتىنى تېپىپ چىد-
قىڭ. مەسىلەن، ھەر كۈنى كېلىپ - كېتىدىغان خەت -
چەكلەرنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن قانچىلىك ۋاقىت سەرپ
قىلىدىغانلىقىڭىزنى، ئۆيىڭىزدىن ئاپتوبۇس بېكىتىگە مې-
ڭىپ بېرىش ۋە بالىڭىزنى مەكتەپكە ئاپىرىپ قويۇش ئۈچۈن
يەنە قانچىلىك ۋاقىت سەرپ قىلىشىڭىز مۇۋاپىق بولىدىغانلى-
قىنى ھېسابلاپ كۆرۈڭ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ نىشانىڭىزنى
ئارقىغا ياندۇرۇپ ھېسابلاپ پىلان تۈزۈپ چىقىڭ. مۇشۇنداق
بولغاندا سىز قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ ئىشقا كىرىشىشىڭىز
نىشانىڭىزنى ئالدىراپمۇ كەتمەي، ئاستىلاپمۇ قالماي، ۋاقىت-
نىمۇ ئىسراپ قىلماي، ئۇنۇملۇك ھالدا ئورۇندايدىغان-
لىقىڭىزنى بىلەلەيسىز، شۇنىڭ بىلەن جىددىيلىكتىنمۇ قۇ-
تۇلىسىز. سىز پەقەت مۇۋاپىق چاغدا ئىشىڭىزنى باشلىسى-
ڭىزلا بولىدۇ.

ئەمدى مەن بۇ بابنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرىنى يەكۈنلەپ
چىقاي. سىز جىددىيلەشكەن چېغىڭىزدا، ئىمكانىيىتىڭىز
يار بەرسە، بىر ياقلارغا بېرىپ دەم ئېلىڭ! قول سائىتىڭىز-
نى تاشلاپ قويۇپ، تۇرمۇشىڭىزدىن تىنچ بولغان بىرەر كى-
چىك ئارالنى تېپىپ چىقىڭ ۋە ئۆزىڭىزنى راھەتلەندۈرە-
لەيدىغان بىر ئاز ئېنېرگىيە زاپىسى توپلاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.
ئەگەر جىددىي تۇرمۇشتىن زادى ئايرىلالمىسىڭىز «بىر ئاز
تەخىر قىلىپ تۇرۇڭ» دېگەن سۆزنى ئېيتىشنى ئۆگىنىۋې-
لىڭ. كۆڭلىڭىزنى تىنچ تەپەككۇر بىلەن تولدۇرۇش ئۈچۈن
ئاۋازىڭىزنى پەس ھالەتتە ساقلاڭ. نىشانىڭىزنى ئورۇندىمەن
دەپ ئـالدىراپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئـۈچۈن، چېكىنىش

پىلانى تۈزۈشنى ئۆگىنىۋېلىپ، ئۆز نىشانىڭىزنى يېتەرلىك ۋاقىت چىقىرىپ ئورۇندىشىڭىزغا ئىمكانىيەت يارىتىڭ. ئەگەر سىز ھەقىقەتەن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن مۇھىم نۇقتىلار بويىچە ئىش قىلسىڭىز، بىر خىل تىنچ ـ خاتىرجەم تۇرمۇشتىن يېتەرلىك ئاساس بىلەن بەھرىمەن بولالايسىز، تاشقى بېسىممۇ سىزگە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ.

سەككىزىنچى باب

ئىجابىي پىكىر ساغلاملىق ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر ئاتا قىلىدۇ

خۇنۇك خىياللارنى ۋاقتىدا يوقىتىش

ئىشخانامدا كىچىككىنە بىر كۆمۈر چېلىكى بار بولۇپ، ئۇنىڭغا بىرنەچچە پارچە كۆمۈر قاچىلاپ قويۇلغان. كۆمۈر چېلىكى ئويۇنچۇق، كۆمۈر بولسا راست. مەن بۇ كىچىك چېلەكنى مەڭگۈ ساقلاپ قويماقچىمەن. چۈنكى، ئۇ ئۇنۇملۇك بولغان ئەپچىل ئۇسۇلنى — ئىجابىي پىكىر قىلىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنى بىلدۈردۈ.

بۇ ئىشنىڭ جەريانى مۇنداق: مەن داڭلىق بىر سىياسىي ئەربابنىڭ ئارزۇسى بويىچە، ئۇنىڭ دوختۇرخانىدا يېتىۋاتقان ھامما ئاچىسىنى يوقلاپ باردىم. بۇ ئايال ئۇنىڭ ئايالىنىڭ ھامما ئاچىسى ئىكەن. راست گەپ قىلسام، بۇ ھامما ئاچا قولىدىن ئىش كېلىدىغان قىزىق ئايال ئىكەن.

— مەن خېلى ياخشى بولۇپ قالدىم! — ، دېدى ئۇ، — بۇ پۈتۈنلەي كۆمۈر چېلەككە چوقۇنغانلىقنىڭ ئىلتىپاتى.

— كۆمۈر چىلىكى؟ — دېدىم مەن ئۇنىڭ سۆزىنى تەكـ
رارلاپ، — كۆمۈر چىلىكىنىڭ كىسەل داۋالىغانلىقىنى ئەـ
زەلدىن ئاڭلاپ باقمىغان. ئەجەبا، ھەممىلا يەردە پارىۋاي
تۇرسا، كىممۇ كۆمۈر چىلىكى ئىشلەتسۇن؟

كېيىن شۇنى كۆردۇمكى، بۇ ئايالنىڭ كارىۋىتىنىڭ
تۆت ئەتراپى دەستە ـ دەستە گۇللەر بىلەن تولۇپ كېتىپتۇ،
لېكىن كارىۋاتنىڭ باش تەرىپىگە قويۇلغان تومپۇچكىنىڭ
ئۈستىدە كىچىككىنە بىر كۆمۈر چىلىكى تۇرۇپتۇ. بۇ
چىلەك ئاتا ـ بوۋىلىرىمىزنىڭ دەۋرىدىكى كونا چىلەكلەرگە
ئوخشىتىپ ياسالغانىكەن.

— بۇ ھەقىقەتەن مەن دوختۇرخانىدا كۆرگەن ئەڭ ئالاـ
ھىدە نەرسە بولدى. بۇ، سىزنىڭ رەڭگىرويىڭىزنىڭ ياخشى
بولۇپ قېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكمۇ؟ — دەپ سورىدىم.

ئۇنىڭ رەڭگىرويى ھەقىقەتەن ياخشى ئىدى، كۆزلىرىـ
دىن نۇر چاقناپ تۇراتتى.

— توغرا، — دېدى ئۇ، — ئۇ مېنىڭ غەلىبە قىلغانلىـ
قىمنىڭ سىمۋولى. بۇنىڭ قانداق ئىش ئىكەنلىكىنى سىزگە
دەپ بېرەي! مەن دەسلەپ دوختۇرخانىغا كىرگىنىمدە، بەدىـ
نىم ۋە روھىي ھالىتىم ئانچە ياخشى ئەمەس ئىدى. قەلبىمـ
نى پۈتۈنلەي ئۈمىدسىز ۋە سەلبىي ئوي ـ خىياللار چىرمىـ
ۋالغانىدى. كېيىن بىرى سىزنىڭ ئىجابىي پىكىر قىلىش
توغرىسىدىكى كىتابىڭىزنى بەردى. ئۇنىڭدا سەلبىي پىكىر
قىلىشنىڭ سالامەتلىككە زىيانلىق ئىكەنلىكى توغرىسىدا
سۆزلەنگەن گەپمۇ بار ئىكەن. شۇنىڭ بىلەن مەن قەلبىمدىـ
كى خۇنۇك، كونا ئوي ـ خىياللارنى تۆكۈپ، قەلبىمنى
نۇرلۇق، ئۈمىدۋار ئوي ـ خىياللار بىلەن تولدۇرۇش نىيىـ
تىگە كەلدىم. دەسلەپتە دۇئا ـ تىلاۋەت قىلدىم، ئىنجىلنى

ئوقۇدۇم، لېكىن ئانچە ئۈنۈمى بولمىدى، سەلبىي ئوي ـ
خىياللار يەنىلا ساقلىنىپ تۇرىۋەردى. بىر كۈنى، مەن تۇ-
يۇقسىزلا خۇنۇك ئوي ـ خىياللار بىر پارچە قاپقارا كۆمۈرگە
ئوخشايدۇ دېگەن خىيالغا كەلدىم. شۇڭا، مەن باشقىلار ئار-
قىلىق بۇ كۆمۈر چېلەكنى سېتىۋالدىم. كاللامغا سەلبىي
خىياللار كىرىۋالغاندا، چېلەكتىن بىر پارچە كۆمۈرنى ئالدى-
مەن ـ دە: «ئېھ، خۇدا! ماڭا مەدەت بەرگەيسەن، قەلبىم-
دىكى سەلبىي ئوي ـ خىياللار ئاشۇ كۆمۈرگە ئوخشاپ قېلى-
ۋاتىدۇ، ئۇنى دەرھال چېلەكنىڭ ئىچىگە تاشلىۋەتكەيسەن»
دەپ ئىلتىجا قىلىمەن. مەن، ماڭا قاراۋاتقان سېستىرالار بۇ
ھەرىكىتىمنى كۆرسە چوقۇم زاڭلىق قىلىپ كۈلىدۇ، دەپ
ئويلىدىم. لېكىن، ئۇزۇن ئۆتمەي ئۇلار مېنىڭ رەڭگىرو-
يىمنىڭ ياخشىلىنىپ قالغانلىقىنى بايقىدى. بۇ ئاددىي ئۇ-
سۇلنىڭ ماڭا بولغان ياردىمى ناھايىتى چوڭ بولدى. مەن
خۇدانىڭ مېنىڭ سەلبىي ئوي ـ خىياللارنى تۈگىتىپ، قەل-
بىمگە نۇرلۇق پىكىرلەرنى سىڭدۈرۈشىمگە ياردەم بەرگەنلى-
كىگە رەھمەت ئېيتىمەن. كارنېگ ئەپەندىم، ئاشۇ كىچىككى-
نە ئويۇنچۇق كۆمۈر چېلەكنىڭ مېنىڭ سالامەتلىكىمگە قان-
چىلىك زور ياردىمى بولغانلىقىنى ھەرگىز تەسەۋۋۇر
قىلالمايسىز.

كېيىن، بۇ خانىم دوختۇرخانىدىن چىقىپ، ئۇ كىچىك-
كىنە كۆمۈر چېلەكنى ماڭا سوۋغات قىلدى. ئۇنى مەن
ھازىرغىچە ئىشخانامدىكى كىتاب جاۋىنىنىڭ ئۈستىگە ئېلىپ
قويۇپ ساقلاپ كېلىۋاتىمەن ۋە شۇ ئارقىلىق ئۆزۈمگە خۇ-
نۇك، سەلبىي ئوي ـ خىياللارنى تۈگىتىش لازىم دېگەن
مۇھىم بىر ھەقىقەتنى ئەستە چىڭ ساقلاش توغرىسىدا ئەس-
كەرتىش بېرىپ تۇرۇۋاتىمەن.

www.uyghurkitap.com

گۈلبېرتنىڭ ئۆلۈمى

ئىجابىي پىكىرنىڭ ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق ئىكەنلىكى ۋە سەلبىي ئوي ـ خىياللارنىڭ ئادەمنى كېسەلگە گىرىپتار قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا نۇرغۇن قېتىملىق چوڭقۇر تەسىراتقا ئىگە بولدۇم.

بەزىدە بىز بۇ قائىدىنى ناھايىتى كۆلكىلىك مىساللار بىلەن چۈشەندۈرۈشكە دۇچ كېلىمىز. ئەنگلىيىدە، بىر كۈنى مەن «لوندون پوچتا گېزىتى» دىن ئەنگلىيىنىڭ ئايال چويلا توپ ماھىرى گۈلبېرتنىڭ ئۆلۈمى — ئۇ چىشىنى تارتقۇزغاندا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قالغانلىقى توغرىسىدىكى خەۋەرنى كۆردۈم.

بۇنىڭدىن كۆپ يىللار ئىلگىرى، گۈلبېرت كىچىك چاغدا، ئاپىسى چىشىنى تارتقۇزغىلى بارغاندا ئۇنىمۇ بىللە ئېلىپ بارغانىكەن. ئۇ ئاپىسىنىڭ چىش دوختۇرىنىڭ ئورۇندۇقىدا ئولتۇرۇپ ئۆلۈپ قالغانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرۈپ، ناھايىتى قورقۇپ كېتىپتۇ. شۇنىڭدىن تارتىپ بۇ قىزچاقنىڭ قەلبىدە ئۆچمەس تەسىرات قېپقاپتۇ. ئۇ بۇنىڭدىن كېيىن مەنمۇ چوقۇم مۇشۇنداق ئۆلىمەن دەپ ئويلاپتۇ. بۇ خىيال ئاخىرىدا راست ئىشقا ئايلىنىپ قاپتۇ. ئۇ بۇ ئېغىر يۈكنى ئوتتۇز يىلغا يېقىن يۈدۈپ يۈرۈپتۇ. قورقۇنچ بارا ـ بارا ئېغىرلىشىپ، چىشىنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە بۇزۇلۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇ ئۆمۈر بويى چىش دوختۇرىغا كۆرۈنۈشكە جۈرئەت قىلالماپتۇ.

ئەمما، ئۇنىڭ چىشى ئاغرىپ چىدىغۇسىز دەرىجىگە يېتىپ بېرىپتۇ. ئاخىرىدا بىر چىش دوختۇرىنىڭ ئۆيىگە

كېلىپ چىشىنى تارتقۇزۇۋەتمەكچى بوپتۇ. شۇ چاغدا ئۇنىڭ ئائىلە دوختۇرى ۋە پوپ ئۇنىڭ يېنىدا ھالىدىن خەۋەر ئېلى- ۋاتقانىكەن. قىزچاق ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپتۇ، ھېلىقى چىش دوختۇرى ئۇنىڭ بويىنىغا شالداما ئېسىپ قويۇپ، چىش تارتىدىغان ئەسۋابلارنى ئەكېلىپتۇ. گۇۋلىبېرت بۇ نەرسىلەر- نى كۆرۈپلا ئۆلۈپ قاپتۇ.

خەۋەردە مۇنداق دېيىلگەن: «گۇۋلىبېرت ئۆزىنىڭ ‹ئوتتۇز يىللىق ئۆي - پىكرى› تەرىپىدىن ئۆلتۈرۈل- دى.» ئەلۋەتتە، بۇ ئالاھىدە ئەھۋال، لېكىن ئادەم ئۆزىنىڭ ئىچكى جەھەتتىكى ئوخشىمىغانلىق، ئۆچمەنلىك، قورقۇش ياكى جىنايەت سېزىمى تۈپەيلىدىن ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى زىيانغا ئۇچرىتىدىغان ئەھۋال ھەممە يەردە بار. روشەنكى، بەدەننى ساغلام تۇتۇشنىڭ سىرى بارلىق ساغلامسىز ئىدىيە- دىن خالاس بولۇشتۇر. بىز ئۆزىمىزنىڭ قەلبىمىزنى تازىلاپ تۇرۇشىمىز ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام بولۇشىمىز ئۈ- چۈن، ئالدى بىلەن قەلبىمىزدىكى سەلبىي ئوي - خىياللارنى چىقىرىپ تاشلىشىمىز لازىم.

كەيپىيات ۋە كېسەللىك

كىشىلەر دائىم غەزەپلىنىش، نارازى بولۇش كەيپىياتى كېسەل پەيدا قىلىدۇ دېيىشىدۇ. ئامېرىكىنىڭ سىياسىي سەھنىسىدىكى پېشقەدەم ئەرباب بارۇش مۇنداق دېگەن: «ئىككى ئىش يۈرەككە پايدىسىز: بىرى، بىناغا يۈگۈرۈپ چىقىش، يەنە بىرى، باشقىلارغا تۆھمەت قىلىش.» بۇ ئىك- كى ئىش يۈرەككىلا پايدىسىز بولۇپ قالماي، بەلكى ئادەم-

نىڭ بەدىنى ئۆچۈنمۇ زىيانلىق، شۇڭا ئەپۇ قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش بەك مۇھىم. سىز باشقىلارنىڭ دەردىگە دەرمان بولۇشنىڭ ئاجايىپ داۋالاش ئۇنۇمىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالايسىز.

بىر دوختۇر ماڭا ئەللىك ياش چامىسىدىكى بىر ئايالنىڭ بەدىنى دائىم قاتتىق ئاغرىغاچقا، داۋاملىق ئۇنى ئىزدەپ كېلىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەردى. دوختۇر ھەر قېتىمدا ئۇنى ھەرقايسى ئەزاسى بويىچە ئايرىم داۋالايدىكەن. لېكىن، ئايال ئۇزاق ۋاقىت ئۆتمەي يەنە كېلىدىكەن. ئاخىرىدا دوختۇر بۇ ئايالنىڭ جىسمانىي جەھەتتىكى ئەمەس، بەلكى روھىي جەھەتتىكى كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلىقىدىن گۇمانلىنىپ، بىر سىناپ كۆرۈش قارارىغا كەپتۇ.

«سىز بىلەمسىز؟ مەن سىزنىڭ مەلۇم بىر نەرسىدىن ئىنتايىن قاتتىق قورقىدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىمەن، — دەپتۇ دوختۇر، — بولمىسا، كۆڭلىڭىزدە ئىنتايىن چوڭقۇر ئۆچمەنلىك يوشۇرۇنغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى مەن بىلمەيمەن، ئەگەر سىز ماڭا ئېيتىپ بەرمىسىڭىز، مەنمۇ سىزنى داۋالاشقا ئامالسىز قېلىشىم مۇمكىن.»

شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئايال ئۇزاق سۈزلەپ، دوختۇرنىڭ گۇمانىنىڭ توغرىلىقىنى دەلىللەپتۇ. بۇ ئايال كىچىك ۋاقتىدا بىر ئىشتىن كۆڭلى قاتتىق ئازار يېگەنىكەن. ئۇنىڭ ئاچىسى بەك چىرايلىق ئىكەن، ئەمما ئۆزى كۆرۈمسىز ئىدىكەن. ئۇلار كىچىك چېغىدىلا، ئاچىسى تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىپتۇ. ئاپىسى تاۋۇتنىڭ يېنىدا تۇرۇپ قاتتىق ئۆكۈنۈپ يىغلاپتۇ ۋە ئارقىسىغا بۇرۇلۇپلا: «نېمىشقىمۇ سەن ئۆلۈپ قالمىغانسەن؟» دەپتۇ.

بۇ گەپ بۇ كىچىك قىزغا تولىمۇ ئازابلىق بىر تەجرىبە بولۇپ قاپتۇ. ئۇ بۇ سۆزنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر يېرىدە ئورناپ قېلىشىدىن ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ساقلىنىپتۇ ھەم ئاپىسىنىڭ ئۆزىنى شۇنچىلىك ياخشى كۆرمەيدىغانلىقىغا ھەرگىز ئىشەنگۈسى كەلمەپتۇ! ئۇ بۇ ئىشنى ئېسىدە ساقلاشنى ھەقىقەتەن خالىمايدىكەن. شۇڭا بۇ ئازابلىق كەچۈرمىش ئۇنىڭ كۆڭلىدە ئاڭسىز ھالدا ساقلىنىپ قاپتۇ، ئەمەلىيەتتىمۇ ئۇ بۇ ئىشنى ھەرگىز ئۇنتۇپ كېتەلمەپتۇ. ئۇنىڭ قەلبىدە ئاپىسىغا نىسبەتەن بىر خىل ئۆچمەنلىك شەكىللىنىشكە باشلاپتۇ، لېكىن بۇ خىل ئۆچمەنلىكنى ئۇنىڭ ئۆزىمۇ قوبۇل قىلالماي، باستۇرۇپ قويۇپتۇ. شۇڭا ساغلام بولمىغان بۇ كەيپىيات قانچە چوڭقۇر بېسىلغانسېرى، شۇنچىلىك ناچارلىشىپ بېرىپتۇ، ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىمۇ قاتتىق زىيانغا ئۇچراپتۇ.

بۇ ئىشنى ئەسلىدە ياخشىلاشقا بولاتتى. لېكىن، ئۇ بەزىدە ئاپىسىدىن كەلگەن تېلېفوننى قوبۇل قىلغاندا ياكى ئاپىسىغا ئوخشايدىغان ئادەملەرنى كۆرگەندە، يەنە تەسىرگە ئۇچرايدىكەن. ئۇ كۆڭلىدىكى ئۆچمەنلىكنى چىقىرىپ تاشلىشى كېرەك، شۇڭا ئۇ دوختۇر بىلەن پاراڭلاشقاندىن كېيىن، يەنە داۋاملىق ئۆچمەنلىك ساقلىماي، ئەپۇ قىلىش ۋە چۈشىنىشنى ئۆگىنىپتۇ. مەنىۋى جەھەتتىكى ساغلاملىق روھىي ھالەت ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىققا ئېلىپ بارىدۇ.

كەيپىيات جەھەتتىكى ئۆچمەنلىك ۋە نارازىلىق بىر قانچە يىل ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن جىسمانىي جەھەتتىكى كېسەللىككە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. ئەمما، يەنە بەزى كىشىلەر-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ده كۆندىلىك تۇرمۇشتىكى كۆڭۈلسىزلىك تۇپەيلىدىن باش ئاغرىش، دۇمبىسى ئاغرىش، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللەر پەيدا بولۇشى مۇمكىن. يېقىندا بىر غەلىتە بىمار مېنىڭ دىققىتىمنى تارتتى. ئۇ مېنىڭ بىر قەدىناس دوستۇم بولۇپ، پۇتۇن ئەزايى بىئارام بولىدىغان بولۇپ قاپتۇ، ئۇنىڭ دېيىد-شىچە، ئۇ قېينانىسىنى بەك ئۆچ كۆرىدىكەن، ئۇ بۇ ئىككى ئىشنى بىر ـ بىرىگە چېتىشلىق دەپ قارايدىكەن.

— مەن سىزگە دەپ بېرەي، — دېدى ئۇ، — ئەگەر سىز بىرەر قېرى پېرىخون ئايالنى بىلمەكچى بولسىڭىز، سۆزۈمگە قۇلاق سېلىڭ! مەن ھەر كۈنى سەھەردە خوتۇنۇم-دىن بۇرۇن تۇرىمەن. ئەمدىلا ناشتىغا ئولتۇرۇشۇم بىلەن تەڭ قېينانام پەيدا بولىدۇ. ئۇ راستتىنلا بىر پېرىخون ئايال. ئۇنىڭ ئۇچىسىغا كېيىۋالغان كونا ھەم پاسكىنا ئۇخ-لاش كېيىمى يەرگە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ، پۇتىدا سۆرەپ يۈر-گىنى پاشنىسىز سايما كەش، چاچلىرى ئەزەلدىن تارىلىپ باقمىغاچقا، پاخپىيىپ ئالدىغا چۈشۈۋالغان. مەن ئۇنىڭ بول-كىنى خۇددى ئوت يەۋاتقان ئاتتەك يالماپ يېيىشىدىن بىزار-مەن. مەن ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۇنىڭ بولكا يېيىشىگە قاراپ ئولتۇرىمەن.

مېنىڭ بۇ دوستۇم ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاشۇنداق تازا ناچار كەيپىيات ئىچىدە بىر كۈنلۈك تۇرمۇشىنى باشلايدى-كەن. ئۇنىڭ ئاشقازان كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قېلىشىمۇ ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. مەن ئۇنىڭغا ئاددىي بىر تەكلىپ بەردىم:

— سىز قېينانىڭىز بىلەن بىر ئايال كىشى ئوتتۇرىسى-دىكى ئوخشاشماسلىقنى پەرق ئېتەلمەي قاپسىز.

— ئــۇ ئــايال ئــەمەس، — دېدى ئــۇ قــەتئىيلىك بىلەن، — ئۇ پەقەتلا بىر قىينانا.

— ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئۇ ھەم قىينانا، ھەم بىر ئايال. ئەگەر سىز بۇ ئىشنى ھەل قىلىشنىڭ يولىنى تاپماقچى بولسىڭىز، مەن سىزنىڭ ئۇنى بىر ئايال سۈپىتىدە كۆرۈشىڭىز توغرىسىدا تەكلىپ بېرىمەن. مەسىلەن، مەلۇم بىر كۈنى ئۇ ناشتىغا كەلگەندە، سىز ئۇنى چۈشلۈك غىزانى بىللە يېيىشكە تەكلىپ قىلىڭ. بۇ ئەھۋالدا ئۇ ھەيرانلىق ھېس قىلىدۇ، ھەتتا نېمە دېيىشىنىمۇ بىلەلمەي قالىدۇ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز ھېچبولمىغاندا بولكىنى يالماپ يېمەيدىغان بولىدۇ. سىز ئۇنى ئالاھىدىرەك بىر رېستورانغا تەكلىپ قىلىڭ. ئاندىن ئۇنىڭغا رېستورانغا ئوبدانراق ياسىنىپ بېرىشنى ئېيتىڭ. تونۇش ئادەملەر ئۇچراپ قالغاندا، ئۇنىڭدىن پەخىرلىنىدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ. ئۇنىڭغا گۈل تەقدىم قىلىڭ. ئۇنىڭ چاچ پاسونى ۋە كىيىنىشىنى ماختاپ قويۇڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن: «مەن سىز بىلەن ناشتىدا شۇنچە ۋاقىت بىللە بولدۇم، لېكىن مۇشۇنداق مەپتۇن قىلارلىق ھالىتىڭىزنى ھېچقاچان كۆرۈپ باقمىغانىكەنمەن» دەڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوبدان غىزالىنىپ، قانداق ئىشنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ.

بۇ مەسلىھەتىم ھەقىقەتەن ئۈنۈم بېرىپتۇ. ھېلىقى چۈشلۈك تاماقتىن كېيىنكى بىرىنچى ئەتىگىنى قېينانا چىرىپ چىرايلىق تاراپتۇ، ئۇخلاش كىيىمىنى تاشلىۋېتىپ، يېڭى كىيىم ئالماشتۇرۇپتۇ. ئۇنىڭ ئايالى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىمۇ بارغانسېرى ياخشىلىنىپتۇ. دوستۇمنىڭ ئاشقازىنىمۇ ئاغرىماس بوپتۇ.

لېكىن، سىز ئېھتىمال: «كارنېگ ئەپەندىم، سىز ئېيتقان بۇ مىساللارنىڭ ھەممىسى كەيپىيات سەۋەبى بىلەن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئىكەن. لېكىن، بارلىق كې-سەللىكلەرنىڭ كەيپىيات سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىشى ناتايىن-غۇ» دېيىشىڭىز مۇمكىن.

بۇ سۆز توغرا. لېكىن، مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى، كېسەللىكنىڭ مەنبەسى كەيپىيات بولامدۇ ياكى جىسمانىي جەھەتتىن بولامدۇ، بۇلارنىڭ پەرقى يوق. قايسى خىلدىكى ئەھۋال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، كېسەل ئادەم ئالدى بىلەن روھىي جەھەتتىن داۋالىنىشى كېرەك. كېسەلنىڭ كۆپ قىسمى جىسمانىي جەھەتتىكى ئاغرىقتىن كېلىپ چىققان تەق-دىردىمۇ، شۇنداق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، مەن شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، سىزنىڭ مە-سىلىڭىز قانداق مەسىلە بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەممىسى ھەل بولىدۇ. مېنىڭ بۇنداق دېيىشتىكى ئاساسىم شۇكى، مەن كىشىلەر دۇچ كەلگەن تۈرلۈك چاتاق، مۈشكۈل مەسى-لىلەرنىڭ ناھايىتى ئاسان ھەل قىلىنىدىغانلىقىنى بىلىمەن. چۈنكى، بىز ھەممە ئىشلار ئوڭۇشلۇق يۈرۈشۈپ كېتىدىغان دۇنيادا ياشاۋاتمىغان بولساقمۇ، لېكىن ھامان ھەممە ئىش ئاسانلىشىدۇ. تۆۋەندە ۋىسكونسىنلىق بىر ئوقۇرمەندىن كەل-گەن بىر پارچە خەت باشقا بىر ئەھۋالغا ۋەكىللىك قىلىدۇ.

مېنىڭ ئېرىمنىڭ تېنى ساغلام ئىدى، قىرىق ياشقا يېقىنلىشىپ قالغاندا، رېماتىزم بولۇپ قالدى. بۇ كېسەل تۈپەيلىدىن ئۇ قاتتىق ئازابلاندى. ئۇ كېسەل بىلەن بىرىن-چى قېتىم ئېلىشىپ سەل ياخشى بولغاندىن كېيىن، ناھا-

يىتى تەستە ئون ئالتە ئىشتاتنى ئايلىنىپ چىقتى. ئۇ مال ساتقۇچى ئىدى. كېيىن ئۇ ھاسىغا چۆشۈپ قالدى. ئۇنىڭ پۇتى ۋە بارماقلىرىدىكى رېماتىزىم بارغانسېرى قورقۇنچلۇق ھالغا بېرىپ قالدى. بىر قېتىم مەن ئۇنىڭغا ھەمراھ بولۇپ كاماندىروپكىغا چىقتىم. ئەينى چاغلاردىكى ساغلام بىر ئادەمنىڭ ئەمدى يالغۇز ماڭسا، ھەر بىر قەدەمىنى ئالغۇچە قاتتىق ئازابلىنىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ، چىدىيالمىدىم.

بىر كۈنى توساتتىنلا، ئوتتۇز ياش چامىسىدىكى بىر ئادەمنىڭ ناھايىتى خۇشال ھالدا ئىسقىرتىپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ قالدۇق. مەن ئۇنىڭ ئىككى قولىنىڭ تۆمۈر ئىلمەك بىلەن قاپلانغانلىقىغا دىققەت قىلدىم ھەم ئېرىمگە: «ئاۋۇ ئادەمنىڭ قولىغا قاراڭ» دېدىم. ئۇ بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ ھەيران قالدى. ئۆزىدىن ياش بۇ ئادەمنىڭ ئىككى قولى يوق ئىكەن، قولىنىڭ ئورنىغا تۆمۈر ئىلمەك قاپلىنىۋاپتۇ، شۇنداقتىمۇ يەنە خۇشال ھالدا ئىسقىرتىپ يۈرۈپتۇ!

ئېرىم بىردىنلا روھلىنىپ: «ئەمدى مەن ھەرگىز ئاغرىنمايمەن» دېدى. ئۇ راستتىنلا غودۇڭشىمايدىغان بولدى. بۇنىڭدىن ئۈچ ھەپتە ئىلگىرى، ئۇنىڭ ئۆتى يېرىلىپ كېتىپ ئوپېراتسىيە قىلىندى. ئۇنىڭ بارماقلىرىدا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، ھەتتا كىيىمىنىڭ تۈگمىسىنىمۇ ئېتەلمەيدىغان ھالغا چۈشۈپ قالغانىدى.

لېكىن، ئۇ يەنىلا ناھايىتى خۇشال - خۇرام بولۇپ، ھاياتنى كۆچى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، ھەرگىز ئاغرىنمايدۇ. باشقىلارنىڭ ئۇنىڭ ئۈچۈن قىلىپ بەرگەن چوڭ - كىچىك

ئىشلىرىنىڭ ھەممىسىگە چىن كۆڭلىدىن رەھمەت ئېيتىدۇ. ئۇ قۇتقۇزۇش ماشىنىسىدىن چاقلىق ئورۇندۇققا يۆتكەلگەندە: «مەن ئوپېراتسىيە قىلىنىدىم، ئەھۋالىم ناھايىتى ياخشى» دېدى.

بۇ ئادەمنىڭ مەسىلىسى تېخى ھەل بولمىدى، ئەمما رېماتىزمغا گىرىپتار بولغان بۇ كىشى كۆڭلىدىكى سەلبىي پىكىرنى ۋە ئۆزىنى بىچارە چاغلايدىغان كەيپىياتىنى چىقىرىپ تاشلىدى. گەرچە ئۇنىڭ رېماتىزم كېسىلى پۈتۈنلەي ياخشىلىنىپ كېتەلمىگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ روھىي ھالىتى ئەسلىگە كەلدى، ئۇ ھازىر ناھايىتى خۇشال. ئۇ ئاشۇنداق ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغانلىقى بىلەن ئۆزىنى قۇربان قىلىۋەتمىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇ جىسمانىي جەھەتتە ئازاب چەكسىمۇ، روھىي ۋە زېھنىي جەھەتتە ساغلام ياشىماقتا. ئۆزىمىز ئۈچۈن ئېيتقاندا، بىز جىسمانىي جەھەتتىكى ئەھۋالىمىزنى ياخشىلىيالمىساقمۇ، روھىي جەھەتتىكى ئەھۋالىمىزنى ياخشىلىيالايمىز، جىسمانىي جەھەتتىكى ئۆزگىرىش بەزىدە ئۆزىمىزنىڭ كونترول قىلىش ئىقتىدارىمىزنىڭ دائىرىسىدىن ئېشىپ كېتىپ قالىدۇ.

كوچىدىن توغرا كېسىپ ئۆتۈۋاتقان بىر ئەر كىشىنىڭ بەختكە قارشى ماشىنىغا سوقۇلۇپ ئۆلۈپ كەتكەنلىكى نۇرغۇن گېزىتلەردە خەۋەر قىلىندى. جەسەتنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، بۇ كىشىنىڭ ئۆپكە كېسىلى، بۆرەك كېسىلى ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىرى بارلىقى مەلۇم بوپتۇ. بىراق، ئۇ سەكسەن تۆت ياشقىچە ياشاپتۇ. ئۇنىڭ جەسىتىنى تەكشۈرگەن دوختۇر مۇنداق دېگەن: «بۇ ئادەمنىڭ پۈتۈن

ئەزاسى كېسەل ئىكەن. ئۇنىڭ ئەھۋالىدىن قارىغاندا، ئۇ بۇنىڭدىن ئوتتۇز يىل ئىلگىرى ئۆلۈپ كېتىشى كېرەك ئىدى.» بەزىلەر ئۇنىڭ ئايالىدىن قانداق قىلىپ شۇنچە ئۇزۇن ياشىغانلىقىنى سورىغاندا، ئۇ ئايال مۇنداق جاۋاب بەرگەن: «مېنىڭ ئېرىم ئىزچىل تۆۋەندە ئېيتىلغان كۈننىڭ چوقۇم بۇرۇنقىدىنمۇ ياخشى بولىدىغانلىقىغا ئىشىنەتتى.»

يەنە بىر خىل ئەھۋال بار، ئۇنىڭدا نۇرغۇن كىشىلەر ئىجابىي پوزىتسىيىدە بولۇش، بولۇپمۇ ئىجابىي ۋە ئېنىق بايانلارنى كۆپرەك ئىشلىتىش تەن ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق دەپ قارايدۇ. تىل ـ يېزىق پارتلاش خاراكتېرىگە ئىگە. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ سالامەتلىكىنى ھەمىشە سەلبىي سۆزلەر بىلەن ئىپادىلىسىڭىز، سالامەتلىكىڭىزگە پايدىسىز بولغان سەلبىي كۈچنى قوزغاتقان بولىسىز. ئەگەر سىز بەزى سۆز ـ ئىبارىلەرنى ئىشلىتىشكە ئادەتلىنىپ قالغان بولسىڭىز، بۇ ھال سىزنىڭ ئىچكى جەھەتتىكى مەلۇم سەلبىي خاراكتېرلىك ئوي ـ پىكىرىڭىزنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. بۇ خىل ئوي ـ پىكىر ئىجابىي بولامدۇ ياكى سەلبىي بولامدۇ، بەرىبىر سىزنىڭ ئىچكى ئەزالىرىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

روھىي داۋالاش جەمئىيىتىمىزنىڭ باشلىقى دوكتور گاندۇ بىر ئادەمنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسىنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرى ئۈستىدە توختالغاندا، «مەن بۈگۈن ئاغرىمايمەن» دېگەنگە ئوخشاش سۆزلەرگە قارشى تۇرغان. ئۇنىڭ قارىشىچە، بۇ سۆز يېرىم ئىجابىي پوزىتسىيە بولۇپ، ئۇنى: «بۈگۈن تۈنۈگۈنكىدىن ياخشى تۇرغاندەك قىلىمەن» دەپ ئۆزگەرتىش كېرەك، شۇنداق بولغاندا ئاندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇ تولۇق ئىجابىي ۋە ساغلام پىكىر بولىدۇ. گاندۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: «ئىجابىي پوزىتسىيىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشتە ئىلمىي پاكىتنى ئاساس قىلىش كېرەك، بۇ ئىلمىي پاكىتلار بىئولوگىيە، خىمىيە، مېدىتسىنا قاتارلىق پەنلەردىن كېلىدۇ. مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسىنى توغرا تەتبىقلاش سالامەتلىكنى ياخشىلايدۇ ھەم ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ، ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ، بەختلىك قىلىدۇ ھەم ھەرقايسى جەھەتلەردىن مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرىدۇ، شۇنىڭدەك ئەڭ مۇھىم بىر ئىشقا — «كۆڭۈلنى تىنچلاندۇرۇش» قا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

تەن بىلەن روھنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش

ئەمەلىيەتتە، ئىجابىي ۋە ئېنىق پوزىتسىيىگە، پىكىرگە ئىگە بولۇش مۇھىم بولغان بىرىنچى قەدەمنىڭ بېسىلىشىدۇر. ئىككىنچى قەدەمدە بۇ ئېنىق پوزىتسىيە ھەرىكەتكە ئايلاندۇرۇلىدۇ. سىز ئولتۇرغان چېغىڭىزدا، بۇلارنىڭ ھەممىسى مەۋجۇت پاكىت دېگەن نەرسىنى كۆڭلىڭىزدە ئويلاڭ. ھەرىكەت جانلىق ۋە ئىجابىي بولسا، ئۆزىڭىزنىڭ يېڭى ئېنېرگىيە ۋە ھاياتىي كۈچتىن بەھرىمەن بولۇۋاتقانلىقىڭىزنى ھەيران قالغان ھالدا بايقىيالايسىز.

«گۈيخى دەرياسى كۆۋرۈكى» دېگەن فىلىمدە ياپونىيە كوماندىرىنىڭ رولىنى ئالغان داڭلىق ئارتىس زاۋچۈەننى كىشىلەر قىرىق ياشتا بار دەپ خاتا پەرەز قىلىشىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ يەتمىش ياشقا كىرگەن. ئۇ بۇنى قانداق ئورۇندىغان؟ ئۇ قىرىق نەچچە ياشتىكى كىشىنىڭ رولىنى سەممىي

ۋە تىنچ ھالەتتە ھەقىقىي كىشىلىك تۇرمۇش ئىچىدە ئويناپ چىققان. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مەن قىرىق بەش ياشتىن ھال-قىغاندىن كېيىن، يېشىم بىلەن ھېسابلاشمايدىغان بولدۇم. ياش مەن ئۈچۈن پەقەت بىر خىل روھىي جەھەتتىكى سىم-ۋول. ئۇ دەسلەپتە ئادەمنىڭ تەسەۋۋۇرىدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، كېيىن بەدەندە نامايان بولىدۇ. ئۇ روھىي جەھەتتىن-كى ئوخشاشماسلىقتا تەۋە. مېنىڭ قانچىلىك ئوزۇقلىنىشىم ۋە ئۇخلىشىم بىلەن مۇناسىۋەتسىز. بىر ئادەم ئالدىنقى كۈنى كەچتە ئۇخلىيالمىغان بولسا، ئەتىسى ئورنىدىن تۇرۇپ، ئاخشام ئۇيقۇم قانمىغانىدى، ئەمدى تازا چارچايدىغان بول-دۇم، دەپ ئويلىشى مۇمكىن، نەتىجىدە ئۇ ھەقىقەتەن قاتتىق چارچايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ بەدىنى ئۇيقۇغا موھتاج ئە-مەس، پەقەت ئۇنىڭ تەسەۋۋۇرىدىلا ئۇيقۇسىزلىق مەۋجۇت بولغان.»

نېمىدېگەن ئاقىلانە پىكىر ـ ھە! ئەمەلىيەتتە، بىزنىڭ بەدىنىمىز ھارغىنلىق، كېسەللىك ياكى قېرىلىق ھېس قىل-مايدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزىڭىزگە بولغان تەسىرىنى ئۆز-گەرتىشىڭىز كېرەك. ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ ئەمەلىيەتتە ساغ-لام ئىكەنلىكىڭىزگە بولغان تونۇشىڭىزنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋې-لىڭ. ئاندىن كېيىن ساغلاملىق توغرىسىدىكى تۇرلۇك قائى-دىلەرگە ئەمەل قىلىڭ ۋە ئۇنى ئىجرا قىلىڭ. شۇنداق بول-غاندا، سىز ھاياتىي كۈچكە تولغان، روھىڭىز ئۇرغۇپ تۇرى-دىغان بولۇپ ئۆزگىرىسىز.

مەن ئۆزۈممۇ بۇ قائىدىگە ئۇزاقتىن بېرى ئەمەل قىلىپ كېلىۋاتىمەن ھەم ئىسپات سۈپىتىدە ھەقىقىي ئىجرا قىلىۋا-تىمەن. مەن ئاتمىش يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن بۇيان پەقەت

ئىككى قېتىم ئاغرىق سالاھىيىتى بىلەن دوختۇرخانىدا ياتتىم. بىرىنچى قېتىم كىچىك ۋاقتىمدا قولىقىمنى ئوپېراتسىيە قىلدۇردۇم. ئىككىنچى قېتىم يىگىرمە ياش چېغىمدا ئانگىنارىمنى ئالدۇرۇۋەتتىم.

مەن قاۋۇل تەنھەرىكەتچى ئەمەس، لېكىن ناھايىتى تەلەيلىك ھالدا كۆپ يىللاردىن بۇيان سالامەتلىك ئەھۋالىم خېلى ياخشى بولۇپ كەلدى. مەن نيۇ يوركتىكى چېركاۋدا يىگىرمە سەككىز يىل تۇردۇم، ئارىلىقتا پەقەت بىر يەكشەنبە كۈنى زۇكامداپ قېلىپ ئاۋازىم پۈتۈپ قالغاچقا، نۇتۇق سۆزلەشكە چىقالماي قالدىم. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن، مەن قانداق قىلىپ ئۆزۈمنى ئەركىن تۇتۇش قائىدىسى ۋە توغرا پىكىر قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق، ئاۋاز جەھەتتىكى قىيىنچىلىقنى يېڭىش كېرەكلىكىنى بىلىۋالدىم. ئۇ قانداق قائىدە؟ ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، مەن كىتابىمدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكەن ۋە نۇرغۇن كىشىلەر قوللىنىپ ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغان قائىدىدۇر. بۇ قائىدىنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرى تۆۋەندىكىچە:

بىرىنچى، ئۆزىڭىزنىڭ ساغلام ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى مۇئەييەنلەشتۇرۇپ ئۆزىڭىزگە مۇنداق دەڭ: «مەن بۈگۈن ناھايىتى ياخشى تۇرغانلىقىمنى ھېس قىلىۋاتىمەن.»

ئىككىنچى، كۆڭلىڭىزدە بىر سۈرەت بولسۇن، ئۆزىڭىزنى ساغلام ئادەم دەپ تەسەۋۋۇر قىلىڭ.

ئۈچىنچى، ھەر كۈنى كەيپىياتىڭىزنىڭ خۇشال ئىكەنلىكىنى ۋە ھاياتىي كۈچكە تولغانلىقىڭىزدىن مىننەتدار بولۇڭ.

تۆتىنچى، ساغلام بولمىغان ھەرقانداق ئوي ـ پىكىرلەرنى تىرىشىپ چىقىرىپ تاشلاڭ. بارلىق سەلبىي ئوي ـ

پىكىرلەر، مەسىلەن، ئۆچمەنلىك، پۇشايمان، پەسكەشلىك، تاكاللىشىش، ئۇمىدسىزلىك قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى يىلتىزىدىن يوقىتىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا ساغلاملىق، مېھىر ـ شەپقەتكە دائىر ئىجابىي پىكىرلەرنى دەسسىتىڭ. ھىندونېزدىيىدە: «ئاچچىقلانساڭ تېز قېرىيسەن» دېگەن بىر ماقال بار. ئاڭلىشىمچە، ھىندونېزىيە دۇنيا بويىچە يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئەڭ ئاز جاي ئىكەن.

بەشىنچى، ئىرادىڭىزنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ۋە چېكىندۈرىدىغان ھەرقانداق ئىشنى قىلماڭ.

ئالتىنچى، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ نورماللىقىنى ساقلاڭ. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك بولسا نورمال بولىدىغانلىقىنى دوختۇردىن سوراپ بىلىۋېلىپ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە نورماللىقىنى ساقلاڭ. بەدەننىڭ ئېغىرلىق مەسىلىسىنى ھەل قىلىش روھىي كۈچنىڭ كونتروللۇقىغا ئالاھىدە موھتاج بولىدۇ. ئوزۇقلىنىشتا نەپسىڭىزنى كونترول قىلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىڭ. بۇ ئىش ئادەمنىڭ مىجەز ـ خۇلقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، مىجەز ـ خۇلق بولسا پۈتۈنلەي روھنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.

يەتتىنچى، كۈندە ھەرىكەت قىلىپ بېرىش بەدەن ساغلاملىقىغا پايدىلىق. مەن كۆكرەك كېرىش ھەرىكىتى، يەڭگىل گىمناستىكا ۋە سۇ ئۈزۈش ھەرىكەتلىرىنى ياخشى كۆرىمەن، بەزىدە گولف توپ ئوينايمەن ياكى ساغلاملىق ھەرىكىتىنى قىلىمەن. مۇھىمى، سىز بىرەر ھەرىكەتنى ئاخىرغىچە داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئېغىر كەلمەيدۇ.

مەن ھەر كۈنى ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا، ئاز دېگەندە، بەش يۈز مېتىر مېڭىپ سەيلە قىلىمەن. يۈرتۈمغا قايتىپ دېھقاند-

www.uyghurkitap.com

چىلىق مەيدانىغا بارغاندا، دوكتور ۋايتنىڭ تەكلىپى بويىچە ۋېلىسىپىت مىنىمەن.

دوكتور ۋايت مۇنداق دەيدۇ: «كەچتە تېزرەك قەدەم بىلەن بىر ئاز يول يۈرۈش ئۇخلاشقا پايدىلىق، ئۇنىڭ ئۈنۈمى ھەرقانداق رېتسېپتىن ياخشى. بۇنىڭدا نېرۋا جىددىيلىك كېسىلى يوقىلىشى مۇمكىن. ئەگەر دائىم سەيلە قىلىپ تۇرسا، جىددىيلىك ھادىسىسىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، بۇ مەن بىلىدىغان ئەڭ ياخشى رېتسېپ.»

سەككىزىنچى، قەرەللىك ھالدا دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇشىڭىز لازىم. ئەگەر بەدىنىڭىزدە بىرەر تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلسە، ۋاقتىدا بايقاپ، دەرھال داۋالىنىڭ، شۇنداق بولغاندا سالامەتلىكىڭىز تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

توققۇزىنچى، مېنىڭ بىلىشىمچە، ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى — كۆڭلى - كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتۇش.

شۇنىڭ بىلەن بىللە، بىزمۇ ئەپلاتوننىڭ: «پەقەت تېنىڭنىلا قۇتقۇزۇش بىلەن بولۇپ كېتىپ، روھىڭ بىلەن كارىڭ بولمىسا بولمايدۇ» دېگەن مەشھۇر سۆزىنى ئويلاپ قويساق بولىدۇ. ساغلام ئادەم جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ساغلام ۋە مۇكەممەل بولۇشى كېرەك. شۇنى ئەستە چىڭ تۇتۇشىمىز كېرەككى، ساغلام بولىمەن ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىمەن دەيدىكەنمىز، روھىي جەھەتتىكى ھاياتىي كۈچكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشىمىز كېرەك. ئادەمنىڭ قەلبىدە ئىجابىي پىكىر بولسا، كېسەلگە دۇچار قىلىدىغان سەلبىي پىكىرنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىغا ئورۇن قالمايدۇ، سىزمۇ ساغلاملىققا ئېرىشەلەيسىز.

توققۇزىنچى باب

قانداق قىلغاندا كۆڭۈللۈك نىكاھتىن بەھرىمەن بولغىلى بولىدۇ؟

ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ «نىكاھ مەسىلىسى»

سىزنىڭ ئىشىڭىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك ۋە كۆڭۈللۈك بولۇشىنى خالامسىز؟ ئەلۋەتتە، ھەممە ئادەم شۇنداق بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بەلكى نۇرغۇنلىغان ئەر - خوتۇنلار ئىجابىي پىكىرنىڭ ياردىمى بىلەن بەختلىك نىكاھ تۇرمۇشىدىن بەھرىمەن بولماقتا.

لېكىن، بەزىلەر ئۇنداق ئەمەس. بىر مىسال كەلتۈرەي: بىر ياش ئۆرپ - ئادەتنى مەسخىرە قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: «توي قىلىش؟ مەن بۇنىڭغا قىلچىمۇ قىزىقمايمەن. مەن ناھايىتى ئەقىللىق بولغانلىقىم ئۈچۈن ئالدانمىدىم.» ئۇ ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشىدىن كېيىن، بىزنىڭ چېركاۋ باشقۇرغان «بالاغەتكە يەتكەنلەرنىڭ ئىجتىمائىي ئالاقىلىشىش بىرلەشمە پائالىيىتى»گە قاتناشقان. ئۇ ھەمىشە دوستلىرى بىلەن سىرتلارغا چىقىپ تاماشا قىلىشقا ۋەدىلەشكەن، ئەمما ھەر قېتىم سىرتقا چىقىشتىن ئاۋۋال ئۆزىنىڭ ھەرگىز توي قىلمايدىغانلىقىنى ئېنىق ئۇقتۇرۇپ قويىدىكەن.

كېيىن ئۇنىڭ نىكاھنى مەسخىرە قىلىشىدىكى ھەقىقىي سەۋەبىنى بىلدىم. ئۇ كىچىك ۋاقتىدىلا ئائىلىسى پارچىلىنىپ كەتكەنىكەن. كېيىن ئۇ يەنە ئەتراپىدىكى دوستلىرىنىڭ نۇرغۇنلىغان بەختسىز نىكاھ ئىشىنى كۆرۈپتۇ. ئۇ دېڭىز ئارمىيىسىدە ۋەزىپە ئۆتەۋاتقان چاغلىرىدا، بىر ھەربىي پاراخوتتا دورىگەرنىڭ ياردەمچىسى بوپتۇ. بۇ جەرياندا ئۇنىڭدا «توي قىلغان ھەرقانداق بىر ئەر سىرتقا چىققاندا نىكاھ ئىشىغا سادىق بولمايدىكەن» دېگەن بىر تەسىرات پەيدا بوپتۇ. ئۇلارنىڭ پاراخوتى ھەر قېتىم پورتقا كىرگەندە، توي قىلىپ بولغان ئەرلەر بەس ـ بەس بىلەن قىرغاققا چىقىپ، ئۇچرىغانلىكى ئاياللار بىلەن بۇزۇقچىلىق قىلىدىكەن.

بۇنداق سەلبىي تەجرىبىلەر ئۇنىڭدا قەتئىي نىكاھلانماسلىق ئىدىيىسىنى شەكىللەندۈرگەن. ئۇ كۆزىنى يوغان ئېچىپ، ئۆزىنى پاك تۇتۇش ئارزۇسىدا بولغان ھەم كونا سەنەمگە دەسسەشنى خالىمىغان.

شۇ چاغدا، بىزنىڭ چېركاۋدا نىكاھ ئىشى ئىنتايىن كۆڭۈللۈك بولغان بىر جۈپ ئەر ـ خوتۇنلار بار بولۇپ، ئۇلار ۋېكىس ئەپەندىم بىلەن ئۇنىڭ ئايالى ئىدى. بىز بۇ ياشنى ئاشۇ ئائىلىدە بىر نەچچە كۈن تۇرۇشنى ئورۇنلاشتۇردۇق. ئۇ ياش ئاشۇ ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ كۈلكە ـ تاماشىلىرىنى، دۇئا ـ تىلاۋەتلىرىنى، بەزىدە پىكىر ئىختىلاپ بولۇپ قالسىمۇ، يەنە ئىناق ئۆتۈۋاتقانلىقىنى، نۇرغۇن مەسىلىلەرنى قانداق ھەل قىلغانلىقىنى كۆزىتىپتۇ. بۇ كۆزىتىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا بىر خىل يېڭى ئويغىنىش پەيدا بوپتۇ.

«سىز بىلەمسىز؟ — دېدى ئۇ كېيىن بەزى يېڭى ئەھۋاللارنى سەزگەندىن كېيىن، — ئۇلار ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ

قانداق بىلله ئۆتۈش يوللىرىنى ھەم نىكاھتىن قانداق لەززەتلىنىشنى ھەقىقىي بىلىدىكەن.»

مەن ئۇنىڭ: «نىكاھنىڭ يوللىرىنى ۋە نىكاھتىن لەززەتلىنىشنى بىلىدىكەن» دېگەن سۆزىنى ياقتۇرۇپ قالدىم. بۇ، كىشىلىك تۇرمۇشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ مۇھىم ئامىلى. كىشىلەرنىڭ يېقىنچىلىق مۇناسىۋىتىدىن قانداق بەھرىمەن بولۇشنى بىلگەنلىكى ھەر ئىككى تەرەپنىڭ ئۆزئارا ئىلھام بېرىپ، ئۆزئارا ھەمكارلىشىپ، ساغلام ۋە ئىجابىي نىكاھنى ئەمەلگە ئاشۇرالايدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بىر تەرەپ يەنە بىر تەرەپنى قوللىسا، بۇنداق مۇناسىۋەتتە باللار. مۇ ئۇنىڭدىن ھەقىقىي ئىللىقلىق ۋە ئۆزئارا ھۆرمەت قىلىش، ئۆزئارا كۆيۈنۈشنى چۈشىنىۋالالايدۇ. بۇنداق مۇناسىۋەت ئائىلىنى بەخت تارقىتىدىغان ۋە بەخت يارىتىدىغان مەركەزگە ئايلاندۇرىدۇ.

بۇ كىتابنى يازىدىغان چاغدا، نۇرغۇن ماتېرىيال توپلىدىم ۋە بۇ ماتېرىياللىرىمنى تۆرگە ئايرىپ ساقلىدىم. ھەر ھەپتىدە خەتلەر ئۇزۇلمەي كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ يەردە ئۇلارنىڭ ئىچىدىن ۋەكىل خاراكتېرىگە ئىگە بىر قىسمىنى تاللاپ چىقتىم.

بىرىنچى خەت:

مەن توي قىلغىلى ئون تۆت يىل بولدى، ئىككى ئوغلۇم بار، لېكىن تۇرمۇشۇم بىرئازمۇ كۆڭۈللۈك ئەمەس. مېنىڭ ئېرىم بۇ يىل قىرىق توققۇز ياشقا كىردى. ماڭا قىلچىمۇ مېھىر - شەپقىتى يوق، بەزىدە مۇش

كۆتۈرۈپ مېنى دۇمبالايدۇ. مېنىڭچە، ھەقىقىي ئاۋارىگەرچىلىك ئۇنى دەم ئالدۇرۇش ۋە يەڭگىللىك ھېس قىلدۇرۇش بولۇپ قالدى. ئۇ دەم ئېلىشقا ھەرگىز ئۇنىمايدۇ. ئۇ ئىسمىنا قوشۇپ ئىشلەپ، ھەسسىلەپ پۇل ئېلىشنى خالايدۇ. لېكىن، بىزگە بۇ پۇلنىڭ ھاجىتى يوق، ئۇنىڭ كىرىمىمۇ يامان ئەمەس. بىزنىڭ ئۆزىمىزنىڭ ئۆيى بار، قەرزىمىزمۇ يوق. مەن ئۇنىڭغا قانداق نەسىھەت قىلىش كېرەكلىكىنى بىلەلمەي قالدىم. بۇ ھەقتە سىزنىڭ قانداق تەكلىپىڭىز باركى؟

ئىككىنچى خەت:

نۇرغۇن كىشىلەر: «ئاياللار ئۆزىنىڭ ئوبرازىنى (قىزلار) نىڭكىدەك تۇتسا، ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقىنى ساقلىيالايدۇ» دېيىشىدۇ. ئۇ بالا تۇغۇش، ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىش قاتارلىق تۇرلۇك ئېغىر ئىشلارنىڭ ئۆزىدە قالدۇرغان يادنامىلىرىنى ھەرگىز بىلىندۇرمەسلىكى كېرەك. ئۇ ئۆزىنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئىشخانىدىكى كاتىپ خانىمدەك گۈزەل قىياپەتتە نامايان قىلىشى كېرەك. لېكىن، ئەرلەر قانداق بولۇشى كېرەك؟ قورسىقى يوغىناپ تومپايغان، چېچى چۈشۈپ پاينەكۋاش بولۇپ قالغان ئەرلەر كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان رومېئو بولۇشتىن ئاللىقاچان قېپقالغان. نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئاز - تولا سەمىمىي ئاگاھلاندۇرۇش بېرىدىغان بىرەر ئادەم چىقمايدۇ؟

ئۈچىنچى خەت:

«ھازىر مېنى چىرمىۋالغان ئەڭ قىيىن مەسىلە ئايالىم بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى بىلەلمەيۋاتقانلىقىمدىن ئىبارەت. مەن ئۇنىڭغا قانداق مۇئامىلە قىلىشنى زادىلا بىلەلمىدىم. بىزنىڭ توي قىلغىنىمىزغا ئون سەككىز يىل بولدى، مەن ئۇنى بەك ياخشى كۆرىمەن. لېكىن، ئۇ ئاشۇنداق جىمىغۇر، قانائەتچان كەيپىياتتا بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھازىرقى تۇرمۇشىدىن رازى بولۇپ ئولتۇرىدۇ. مەن ئۇنىڭ مەندىن كۈتىدىغان بىرەر تەلەپ - ئېھتىياجىنىڭ بارلىقىنى زادى بىلمەيمەن. بەزىدە ئۇ تەشەببۇسكارلىق بىلەن ماڭا بىرئاز يېقىنچىلىق قىلىپ قويىدۇ، لېكىن مېنىڭ ئۇنىڭغا قايتۇرغان ئىنكاسىمغا قىلچە پەرۋا قىلمايدۇ. مەن ئۇنىڭغا كۆڭلۈمدە ئويلىغانلىرىمنى ئېيتىپ بېرەي دېسەممۇ، ئۇ ئاڭلاشنى خالىمايدۇ. سىز ماڭا ياردەم بېرەلەمسىز؟»

بۇنىڭغا ئوخشاش خەتلەر خۇددى قاردەك ئۇچۇپ كېلىدۇ، ھەپتىمۇ ھەپتە ئۈزۈلمەيدۇ. بۇنىڭدىن بىز كىشىلەرنىڭ نىكاھ ئىشىدا دۇچ كەلگەن مەسىلىلىرىنى كۆرۈۋالالايمىز.

ئىجابىي پىكىر قىلىشنىڭ كۆرۈنەرلىك بىر ئۈنۈمى — نىكاھ ئىشىدا دۇچ كەلگەن قىيىن مەسىلىلەرگە كۆرسەتكەن تەسىر قىلىش كۈچىدۇر. كىشىلەرنىڭ نىكاھ ئىشىدا قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەندە، ئىجابىي پىكىرنى تەتبىقلاش ئارقىلىق شۇ چاغدىكى ئەھۋالغا تاقابىل تۇرالىسا، نەتىجىدە نىكاھ مۇناسىۋىتىنى كۈچەيتكەن بولىدۇ. ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپ ئىجابىي ئوي - پىكىرلەر ئارقىلىق مەسىلىلەرنى ھەل قىلالىسا، ئىجابىي نەتىجىگە ئېرىشەلەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا ئورتاق ھەۋەسنى يېتىلدۈرۈش

يېقىندا مەن نۇتۇق سۆزلەش ئۇچۇن غەربىي قىرغاققا باردىم. سۆزۈم ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، بىر كىشى ئالدىمغا كېلىپ، ئىجابىي پىكىرنىڭ ئۆزىنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشىغا كۆرسەتكەن تەسىرىنى ماڭا ئېيتىپ بېرىش نىيىتىدە ئىكەنلىكىنى ئېيتتى.

ئۇ توي قىلغىلى توققۇز يىل بوپتۇ، ئەمما توي قىلىپ ئىككى ھەپتىدىن كېيىن، ھەمراھىنى خاتا تاللاپ قويغانلىقىنى سېزىپتۇ.

— بۇ قېتىم ئىككىلىنىپ خاتا قىپتىمەن، — دېدى ئۇ، — بىز توي قىلىپ ئۇزاق ئۆتمەيلا بۇنى چۈشەندۇق. مەن ئۇنىڭ تاشقى قىياپىتىگە قىزىقىپ ئۇنىڭ بىلەن توي قىلغاندىم. ئەسلىدە ئۇ كاللىسى ئاددىي بولغان ئادەتتىكى بىر ئايال ئىكەن. ئۇ ناھايىتى شەخسىيەتچى، مەن بۇ پاكىتقا يۈزلىنىشىم كېرەك. شۇ چاغدا مەن ھەقىقەتەن ئۇنىڭ بىلەن بىر ئۆمۈر بىللە ئۆتۈشكە ئامالسىز قالغانىدىم. مەن ئۇنىڭ بىلەن ئاجرىشىپ كېتىش ياكى داۋاملىق بىللە ياشاش توغرىسىدا بالدۇرراق بىر قارارغا كېلىشىم كېرەك ئىدى.

بۇ كىشى ئاخىر ئايالى بىلەن بىللە ئۆتۈش قارارىغا كەپتۇ. ئۇ ماڭا ئەڭ يامان ئەھۋالدا ئەڭ ياخشى نەتىجە يارىتىش قارارىغا كەلگەنلىكىنى ئېيتىپ بەردى. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ مۇشۇ قارارغا كەلگەن ھامان، ئاغرىنىشنى توختىتىپتۇ ھەم ئۆزى ياخشى كۆرمەيدىغان بىر ئايال بىلەن

قانداق قىلىپ بىللە تۇرمۇش كەچۈرۈشنى سىناپ كۆرمەكچى بوپتۇ.

ئۇ بەش يىل كۆڭۈلسىز نىكاھ تۇرمۇشىنى ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، مەن يازغان ئىجابىي پىكىر قىلىش توغرىسىدىكى كىتابنى كۆرۈپتۇ. ئۇ بۇرۇنمۇ ئىجابىي پىكىرنى ئەمەلىيەتكە تەتبىقلاپ، ئۇنۇم ھاسىل قىلغانىكەن. بىر كۈنى ئۇ بىردىنلا ئىجابىي پىكىرنىڭ ئەمەلىيەتتە ياردىمى بولغانلىقىنى ئېسىگە ئېلىپ، ئەمدى ئۇنى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىي تۇرمۇشىدىمۇ پايدىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن دەپ ئويلاپتۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئىجابىي پىكىر قىلىش پرىنسىپىنى ماددىمۇ ماددا قوللىنىپتۇ. ئۇ دەسلەپتە خوتۇنىنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنداق شەخسىيەتچىلىك، ئاشۇنداق ئەخمەقلىق قىلىدىغانلىقىنى تەھلىل قىلىپتۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئايالىنى باشقىچە ئادەم — كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان، ئۆزىنىڭ ئالغا بېسىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەمراھ سۈپىتىدە تەسۋىرلەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۆزىنىڭ كەمچىلىكلىرىنى تەكشۈرۈپ، ئۆزىگە ئوبيېكتىپ ۋە سەمىمىي باھا بېرىپتۇ، ئايالىمنىڭ كۆڭلىگە ياقمايدىغان بىرەر ئىش قىلىپ قويدۇممۇ، قانداق، دەپ ئويلاپتۇ. ئۇنىڭ بۇ ئورۇنلاشتۇرۇشى ئۆزى ئۈچۈنمۇ ناھايىتى مۇھىم بولۇپ چىقىپتۇ. چۈنكى، ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆزى ئويلىغاندەك ھېچقانداق شەخسىي مەنپەئەتنى كۆزلىمەيدىغان، ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالمايدىغان ئادەم ئەمەسلىكىنى بايقاپتۇ.

ئۇ بۇ سىناقنى تۆت يىلغا يېقىن داۋاملاشتۇرۇپتۇ ۋە ئۇنىڭ نەتىجىسىمۇ قالتىس ياخشى بوپتۇ. بۇرۇن كۈندە دېگۈدەك جېدەل - ماجىرا قىلىشىپ چىقىشالمايدىغان

ئەر ـ خوتۇنلار ئەمدى ھەممە ئادەم ھەۋەسلىنىدىغان، بىر ـ بىرىنى ياخشى كۆرۈپ مېھرىنى ئۈزەلمەيدىغان ھەمراھلاردىن بولۇپ قاپتۇ.

— مېنىڭ نىكاھ تۇرمۇشۇمنىڭ بۇگۈنكى كۈندە مۇشۇنداق نەتىجىگە ئېرىشەلىشىنى ئىجابىي پىكىرنىڭ ياردىمىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ، — دېدى ئۇ ئاخىرىدا.

ئەمەلىيەتتە، ئەر ـ ئاياللارنىڭ نىكاھ مۇناسىۋىتى ئىنسانلار مۇناسىۋىتى ئىچىدىكى ئەڭ سەزگۈر ۋە ھەل قىلىش ئەڭ قىيىن بولغان بىر خىل مۇناسىۋەت. ئۇ ئوخشاش بولمىغان ئىككى خىل ئادەمنىڭ ئۆزئارا تەڭشىشى ئارقىلىق ھاسىل بولغان بىر خىل يېقىن بىرلىشىشتىن ئىبارەت. بەختلىك نىكاھقا ئېرىشىش ھەرگىز تەلەيگە باغلىق ئەمەس، بەلكى ئۇ روشەن، ئېنىق ۋە ئەمەلىي پىلان ئاساسىدا قۇرۇلغان بولۇشى، ھەر ئىككى تەرەپ ئۇنى تولۇق پىشىپ يېتىلدۈرگەن بولۇشى كېرەك. شۇڭا، قىز ـ يىگىتلەر تولۇق، مۇكەممەل، بەختلىك ۋە ئىجادىي خاراكتېرلىك كىشىلىك تۇرمۇشقا ئىگە بولۇشى دەل نىكاھنىڭ مەقسىتى. بۇنى كۆپچىلىك ئېسىدە چىڭ ساقلىشى لازىم. يەنە بىر قېتىم تەكرارلايمىزكى، كۆڭۈللۈك نىكاھ ئەر ـ خوتۇن ۋە بالىلىرىنىڭ ئۇنىڭدىن ئەڭ زور دەرىجىدە قانائەت ھاسىل قىلىشىدىن ئىبارەت.

ئۇنىڭدىن باشقا، نىكاھ ئىشىدا، ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدا ئورتاق قىزىقىش بولمىغاچقا، بىر ـ بىرىدىن ئاغرىنىدىغان ئەھۋالنى دائىم ئاڭلاپ تۇرىمىز. گەپنىڭ راستىنى ئېيتقاندا، ئەر بىلەن خوتۇننىڭ ئورتاق قىزىقىشقا ئىگە بولۇشى ھەقىقەتەن ئاسان ئەمەس. بۇنىڭدىن بىرنەچچە يىل ئىلـ

گىرى، ئەر بىلەن خوتۇننىڭ قىزىقىشى توقۇنۇشۇپ قالغانلى-
قى توغرىسىدا بىر مىسالنى ئۇچراتقانىدىم. چېركاۋدىكى بىر
دوستۇمنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ھەمىشە ئايالى بىلەن تېلېۋىزور
كۆرۈش مەسىلىسىدە توقۇنۇشۇپ قالىدىكەن. ئۇ چاغدا تېلې-
ۋىزور ئەمدىلا بازارغا سېلىنغاچقا، كۆپچىلىك پەقەت بىرلا
تېلېۋىزور سېتىۋالالايتتى. شۇڭا ھەر كۈنى كەچتە مېھمانخا-
نىدا ئولتۇرۇپ، ئېرى بوكس مۇسابىقىسى، تەنتەربىيە نو-
مۇرلىرى ۋە چامباشچىلىق قاتارلىق نومۇرلارنى كۆرىمەن
دېسە، خوتۇنى ئەدەبىيات - سەنئەتكە دائىر نومۇرلارنى كۆرۈ-
مەن دەيدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئەر - خوتۇن ئىككىسى ئۆزئا-
را جېدەللىشىپ، سەت گەپلەر بىلەن تىللىشىپ، بىر -
بىرىنىڭ كۆڭلىگە ئازار بېرىدىكەن. ئۇلار ئاجرىشىش دەرى-
جىسىگە يېتىپ بارمىغان بولسىمۇ، لېكىن مۇناسىۋىتى
ياخشى ئەمەس ئىكەن.

بۇ مەسىلە چېركاۋنىڭ پوپىدىن مەسلىھەت سوراشقا
ئەرزىمەيدىغان كىچىك ئىش. ئەمما، ئۇ قارىماققا كىچىك
ئىشتەك كۆرۈنگىنى بىلەن، يەنە بىر ئاز ئىچكىرىلىسە چوڭ
مەسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئىش مۇۋاپىق بىر تەرەپ
قىلىنمىسا، جاراھەت تېخىمۇ چوڭىيىپ كېتىشى مۇمكىن.
ئېرى ئايالىنىڭ قىزىقىشىنى چۈشەنمىگەن، ئايالىمۇ ئېرى-
نىڭ قىزىقىشىنى چۈشەنمىگەن. ئۇلار بىر مەزگىل ئاشۇن-
داق ئۆتۈشكەندىن كېيىن، ئاخىر كېلىشتۈرۈپ قويۇش ئۇ-
چۈن مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. مەن ئۇلار بىلەن پاراڭلاشقاندىن
كېيىن، كىچىككىنە بىر تاكتىكا ئىشلىتىش نىيىتىگە كەل-
دىم. ئاۋۋال ئەپەندىم بىلەن ئايرىم سۆزلىشىپ، ئۇنىڭغا بىر
ئىشنى ئورۇنلاشتۇردۇم. ئۇنىڭدىن كېيىن خانىم بىلەن

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

مەسلىھەتلەشتىم. مەن «قىرىنداشلارنى ياخشى كۆرۈشتە بىر ـ بىرىڭلارغا قىزغىن بولۇڭلار، كىشىلەرنى ھۆرمەتلەشتە ئۆزئارا يول قويۇڭلار» دېگەن كۆرسەتمە بويىچە ئىش قىلدىم.

ئەپەندىمگە مۇنداق دېدىم: «بۇ كۆرسەتمىنى سىزنىڭ مەسلىكىڭىزگە تەتبىقلىغاندا، ئۆزئارا يول قويۇش، قارشى تەرەپنىڭ ئاۋۋال تاللىشىغا يول قويۇش دېگەنلىكتۇر. مېنىڭ دېمەكچى بولغىنىم، سىز قارشى تەرەپنىڭ ئۆزى خالىغان نومۇرلارنى تاللاپ كۆرۈشىگە يول قويۇشىڭىز كېرەك. بۈگۈن كەچتە سىلەر قايتىپ بارغاندىن كېيىن، سىز ئىككىڭىز بىللە ئولتۇرۇپ ئەدەبىيات ـ سەنئەت نومۇرلىرىنى كۆرەيلى دەپ تۇرۇۋېلىڭ، كۆرگەندىمۇ ھەقىقىي كۆرۈڭلار.» بىرئازدىن كېيىن مەن خانىمغا مۇنداق دېدىم: «سىز ئۆيىڭىزگە قايتقاندىن كېيىن، ئېرىڭىز بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ توپ مۇسابىقىسى كۆرۈپ، ئۇنىڭ قىزىقارلىق ياكى قىزىقارلىق ئەمەسلىكىنى سىناپ كۆرۈڭ.»

دەسلەپتە بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى بولماپتۇ. شۇ كۈنى كەچتە خانىم تېلېۋىزورنى ئېچىپ توپ مۇسابىقىسى كۆرۈپتۇ.

— ياق بولمايدۇ، — دەپتۇ ئەپەندىم، — بۈگۈن بىز فىلادېلفىيە سىمفونىيە ئۆمىكىنىڭ نومۇرلىرىنى كۆرىمىز.

— ياق، — دەپتۇ خانىم، — سىزنىڭ ياقتۇرۇش ـ ياقتۇرماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، توپ مۇسابىقىسىنى كۆرۈشىمىز كېرەك.

نەتىجىدە، تەجرىبىمىزنىڭ بىرىنچى كۈنى كەچتە، ئۇلار جېدەللىشىپ قاپتۇ.

كېيىن، ئۇلار يەنە مېنىڭ ئىشخانامغا كىرىپ دەرد تۆكۈشتى. دەيدىغان گەپلەرنى دېيىشىپ بولۇپ، ئۆزلىرىمۇ قىلغان ئىشلىرىنىڭ كۈلكىلىك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشـ تى. شۇنىڭ بىلەن بىز ئۆزىمىزنى بېسىۋېلىپ، بۇ جىددىي ئىش توغرىسىدا پاراڭلاشتۇق. ئەمەلىيەتتە، ئۇلارنىڭ مەسىـ لىسى — بىر - بىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئورتاق قىزىقىشنىڭ يوقلۇقى مەسىلىسى. ئۇلارنىڭ تۇرمۇش دائىرىسى بەك تار بولۇپ قالغان، ھەرقايسىسى ئۆز ئالدىغا ئىش كۆرۈپ، پەـ قەت ئۆزى ئۈچۈنلا ياشىغان. ئۇلارنى بەزى تاشقى پائالىيەتـ لەرگە بىللە قاتناشتۇرۇش ئارقىلىق، تېلېۋىزورنىڭ ئالدىـ دىن ئايرىپ تېخىمۇ كەڭ دۇنياغا يۈزلەندۈرۈش زۆرۈر بولۇپ قالغان.

شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇلار مەھەللىدىكى تۈرلۈك پائالىـ يەتلەرگە قاتناشتۇرۇلدى، بىللە ئولتۇرۇپ تېلېۋىزور كۆرۈـ دىغانغىمۇ ۋاقتى چىقماي قالدى. ئۇلار دائىم بىللە پائالىيەت ئېلىپ بارغاچقا، ئورتاق قىزىقىشنى يېتىلدۈرۈش مەقسىتىگە يېتەلىدى. ئۇلار ھازىر مەن تونۇيدىغان ئەڭ بەختلىك ئەر - خوتۇنلاردىن بولۇپ قالدى.

سىزنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىڭىز پىشىپ يېتىلدىمۇ؟

كۆپچىلىك دائىم دۈچ كېلىدىغان يەنە بىر مەسىلە شۇـ كى، بەزىلەردە يەنىلا ئەرلەر ئۆينىڭ خوجايىنى، شۇڭا چوڭ ھوقۇقنى ئۆز قولىدا تۇتۇشى كېرەك دەيدىغان كونىچە قاراش مەۋجۇت. ئۇلار پۇلنى باشقۇرىدۇ، ئۆي خىراجەتلىرىنى ئۆـ زى تەقسىم قىلىپ بېرىدۇ، ئاياللار بۇنداق ئۆرپ - ئادەتلەرـ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

نى پۈتۈنلەي بىلمەيدۇ دەپ قاراپ، ئورمانلىقتىكى بوۋاقلار-
دەك ئەخمىقانە ئىشلارنى قىلىدۇ.

بۇ مەسىلە ئۈستىدە توختالغىنىمىزدا، دەۋر خاراكتېر-
لىك يەنە بىر خاتالىقنىمۇ تىلغا ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ.
نۇرغۇن قىزلار ئائىلىق ياكى ئائىسىز هالدا ئۆزىنى ئىزچىل
بىر خىل سەنئەت بۇيۇمى دەپ قارايدۇ. ئۇلار توي قىلغاندىن
كېيىن، بۇرۇنقى دادىسىنىڭ غەمخورلۇقى ئورنىغا ئېرىنىڭ
غەمخورلۇقىنى دەسسىتىدۇ. بۇنداق پىششىپ يېتىلمىگەن رو-
هىي هالەت ئائىلە كىشىنى سۈبيېكتىپ هالدا خوتۇن بولغۇ-
چىنىڭ هوقۇقى هەممىگە شۈكرى ـ قانائەت قىلىش ۋە ئۆز
كۆڭلىنى ئۆزى خۇش قىلىشتىن ئىبارەت دېگەن تونۇشقا
كەلتۈرۈپ قويىدۇ. بۇنداق ئائىلىلەرنىڭ ئىدىيىسىدە نىكاھلىـ-
نىشنىڭ پۈتكۈل نىشانى ئۆزىنى بەختكە ئېرىشتۈرۈش، يەنى
«دادىلارچە» ئېرىدىن ئۆزى ئېرىشمەكچى بولغان هەممە نەر-
سىگە ئېرىشىشتىن ئىبارەت.

لېكىن، ئىش ئۇنىڭ ئارزۇسىدەك بولمايدۇ. هېلىقى
«دادىلارچە» ئېرى دادىسىنىڭ رولىنى ئېلىشنى هەرگىز
خالىمايدۇ. ئۇ ئارزۇ قىلغان هەمراھ تۇرمۇشقا ئورتاق هەس-
سە قوشالايدىغان تولۇق يېتىلگەن ئايالدۇر. شۇنداق بولغاچ-
قا، خوتۇن بولغۇچىدا كۆزقاراش خاتالىقى تۈپەيلىدىن، ئېـ-
رىگە نىسبەتەن كۈچلۈك نارازىلىق كەيپىياتى پەيدا بولىدۇ.
شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىمۇ پارچىلىنىش خەۋپىگە
دۇچ كېلىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدا مۇۋەپپەقىـ-
يەتلىك نىكاھ مۇناسىۋىتىنى يېتىلدۈرۈشنىڭ مۇهىم بىر
تەدبىرى هەر ئىككى تەرەپنىڭ تولۇق يېتىلگەن بولۇشىنى

شەرت قىلىشتۇر. ئېھتىمال بۇ، كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ بىز-
گە بەرگەن ئەڭ تەس بىر تاپشۇرۇقى بولسا كېرەك. دوكتور
بلانتون ئامېرىكىنىڭ دىن ۋە روھىي كېسەللىك فوندى جەم-
ئىيىتىنىڭ باشلىقى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆزىمۇ روھىي كېسەل-
لەرنى داۋالاش مۇتەخەسسىسى. ئۇ مۇتەخەسسىلەرنىڭ ھەم-
كارلىقىشى بىلەن پىشىپ يېتىلگەنلىكنى باھالاپ نومۇر قو-
يۇش لايىھىسىنى ئىشلەپ چىقىپتۇ. بۇ ئاددىي لايىھىگە ئاسا-
سەن، ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدا تولۇق پى-
شىپ يېتىلىش دەرىجىسىگە يېتىش ئۈچۈن، ھازىرقى ئادەت-
تىكىچە تۇرمۇش پوزىتسىيىسى ئاساسىدا يەنە كۆپرەك تى-
رىشچانلىق كۆرسىتىش زۆرۈرىيىتىنىڭ بار - يوقلۇقىنى
ئۆزى سىناپ كۆرەلەيدىكەن.

بۇ لايىھە سەككىز سوئالنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، سىز
ھەربىر سوئالغا «ھەئە» ياكى «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز
بولىدۇ.

بىرىنچى، سىز ئاچچىقلىنامسىز، قاتتىق ئاچچىقلانغان
چېغىڭىزدا نەرسە - كېرەكلەرنى ئاتىدىغان ياكى تېپىدىغان
ئادىتىڭىز بارمۇ؟

ئىككىنچى، سىز باشقىلارغا ئۆزىڭىزگە كۆيۈنگەندەك
كۆيۈنەمسىز؟

ئۈچىنچى، سىز ئايالىڭىز (ياكى ئېرىڭىز) نى باشقى-
لارنىڭ ئالدىدا تەنقىد قىلامسىز؟

تۆتىنچى، سىز ھەمىشە مېنىڭ دېگىنىم راست دەپ،
ئۆز پىكرىڭىزدە چىڭ تۇرۇۋالامسىز؟ ئەگەر باشقىلار قوشۇل-
مىسا، قاتتىق ئاچچىقلىنامسىز؟

بەشىنچى، سىز ھەمىشە نۇرغۇن ئىشلاردىن ئەندىشە قىلىپلا يۈرەمسىز؟

ئالتىنچى، سىز ئەڭ زور تىرىشچانلىقىڭىزنى كۆرسىتەلەمسىز؟

يەتتىنچى، سىز كىشىلىك تۇرمۇشتىكى ئوڭۇشلۇق ۋە ئوڭۇشسىز ئەھۋاللارنى، شۇنداقلا ساقلانغىلى بولمايدىغان بەزى ئىشلارنى كەڭ قورساقلىق بىلەن قوبۇل قىلالامسىز؟

سەككىزىنچى، سىز بارلىق مەسىلىلەرنى ئىجابىي ئېتىقاد بىلەن ئۇستىڭىزگە ئالالامسىز ۋە ھەل قىلالامسىز؟

توغرا جاۋاب مۇنداق: بىرىنچى، ئۈچىنچى، تۆتىنچى، بەشىنچى مەسىلىگە «ھەئە» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز، بۇ سىزنىڭ تېخى پىشىپ يېتىلمىگەنلىكىڭىزنى بىلدۈرىدۇ.

ئىككىنچى، ئالتىنچى، يەتتىنچى، سەككىزىنچى مەسىلىگە «ھەئە» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز، بۇ سىزنىڭ پىشىپ يېتىلگەن ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى بىلدۈرىدۇ.

بۇ سىناق لايىھىسىنى قوللىنىش نەتىجىسىنى بىر خىل كۆرسەتمە قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ يېتىلگەن ياكى يېتىلمىگەنلىكىڭىزنى، يەنىمۇ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشنىڭ زۆرۈر ياكى زۆرۈر ئەمەسلىكىنى بىلىۋالالايسىز. ئەڭ مۇھىم بىر قىيىنچىلىق شۇكى، نۇرغۇن ئادەملەر مۇھەببەتكە قارىتا بۇ خىل پىشىپ يېتىلمىگەن كۆز قاراشتا بولماقتا. ئامېرىكىدا ئېقىپ يۈرگەن «ھوللىۋودچە مۇھەببەت» نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىنى ناھايىتى زور زىيانغا ئۇچراتماقتا. بىز گويا مۇھەببەت گۈلىنىڭ ئالدىدا، ئاينىڭ ئاستىدا بولسا ئاندىن مەڭگۈلۈك بولىدۇ، دەپ قارىساق كېرەك.

نىكاھ ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت

بىر كۈنى، ياش بىر خانىم ئىشخانامغا كىرىپ، ئۆزىنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدا بىر ئازمۇ غىدىقلىنىشنىڭ يوقلۇقىدىن زارلاندى. ئۇ توي قىلغىلى توققۇز ئاي بوپتۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئېرىنىڭ بۇ خانىمغا بولغان مۇھەببىتى خانىمنىڭ يۈرىكىنى ئازراق بولسىمۇ پوكۇلدىتالماپتۇ. ھازىر بۇ خانىم ئۆزىنى ھوللىۋودچە ھاياجانلاندۇرالايدىغان بىر يىگىت بىلەن تونۇشۇپ قاپتۇ. شۇڭا بۇ خانىم ئېرىدىن ئاجرىشىپ، بۇ ياش يىگىت بىلەن توي قىلىش مەسىلىسى توغرىسىدا مەندىن مەسلىھەت سورىغىلى كەپتۇ. ئۇ ماڭا «رومانتىكىلىق غىدىقلىنىشتىن قايتا بەھرىمەن بولۇش»نى ئارزۇ قىلىدىغانلىقىنى ئېيتتى.

— ياخشى بوپتۇ! خانىم، — دېدىم مەن، — ئەگەر بۇ يېڭىچە ھاياجانلىنىشنىڭ تەمى بىرىنچى قېتىملىق نىكاھىڭىزدىكىدەك بولۇپ قالسا، نىكاھ مۇناسىۋىتىڭىز توققۇز ئاي داۋاملىشالايدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قانداق قىلىسىز؟ ئەمەلىيەتتە، ئىككىنچى قېتىملىق نىكاھىڭىز پەقەت بەش ئايلا داۋاملىشىشى مۇمكىن، چۈنكى غىدىقلىنىش تەكرارلانغان ھامان، ئۇنىڭ ئۈنۈمى يوقىلىدۇ. يېشىڭىز قىرىقتىن ئاشقاندا، ياشلىق باھارىڭىزمۇ ئاللىقاچان ئۆتۈپ كەتكەن بولىدۇ، بۇ چاغدا بۇنداق غىدىقلىنىشتىن قايتا بەھرىمەن بولىمەن دېيىش مۇمكىن ئەمەس. شۇنى چۈشىنىشىڭىز كېرەككى، سىز ئارزۇ قىلغان غىدىقلىنىش ھاياتىڭىزنىڭ تەرەققىيات جەريانىدىكى مەلۇم بىر باسقۇچقا تەۋە بولغان ئالاھىدە نەرسە. سىزنىڭ ئۇنى چەكسىز ئۇزارتىشنى ئارزۇ قىلىشى-

ئىنى پۈتۈنلەي ھوللىۋودچە قۇرۇق سۆزدىن باشقا نەرسە ئە-
مەس. بۇ ئىشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش مۇمكىن ئەمەس ۋە
ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولمايدۇ. بۇنداق قىلىش ئىنسانىيەتنىڭ
نورمال روھىي ھالىتىگە پۈتۈنلەي خىلاپ ۋە ئەمەلىيەتكىمۇ
ئۇيغۇن ئەمەس.

بۇ ياش خانىم بىر پاكىتنى، يەنى جىنسىي غىدىقلىنىش-
نىڭ پەقەت مۇۋەپپەقىيەتلىك ۋە كۆڭۈللۈك نىكاھنىڭ بىر
قىسمى ئىكەنلىكىنى چۈشەنمىگەن. نۇرغۇنلىغان ياش ئەر ـ
خوتۇنلار جىنسىي غىدىقلىنىش يوقالغاندىن كېيىن، مۇھەب-
بەتمۇ بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار جىنسىي مۇناسىۋەتتىن
باشقا ھەرقايسى تەرەپلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرالمىغان. ئۇلار
مۇشۇنداق پىشىپ يېتىلمىگەن پوزىتسىيە تۇپەيلىدىن ، نى-
كاھ تۇرمۇشىدىن باشقا ھەرقايسى تەرەپلەردە تىرىشچانلىق
كۆرسىتىشنىمۇ خالىمىغان. جىسمانىي جەھەتتىكى مۇناسى-
ۋەت ناھايىتى مۇھىم بولسىمۇ، لېكىن ئۇ نىكاھ تۇرمۇشى-
نىڭ ھەممە تەرىپى ئەمەس.

مەن گېزىتتىن تۆت يۈز جۈپ بەختلىك ئەر ـ خوتۇن
ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش نەتىجىسى توغرىسىدى-
كى بىر خەۋەرنى كۆردۈم. بۇ تەكشۈرۈش خەۋىرىدە، ئادەتتە
ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ بىر ـ بىرىگە ماسلاشقان ئوتتۇرىچە ۋاقتى
ئالتە يىل بولغان، ئۇنىڭ ئوتتۇرىچە ۋاقىت ئىكەنلىكىگە
دىققەت قىلىڭ، نۇرغۇن ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ ئۆزئارا ماسلاش-
قان ئوتتۇرىچە ۋاقتى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاق بولۇشى مۇمكىن.
بىر جۈپ ياش ئەر ـ خوتۇننىڭ ئۇنداق جىددىي ھاياجانلىنىش
تۇيغۇسى توي قىلىپ بىرنەچچە ئاي ياكى بىرنەچچە يىلدىن
كېيىن يوقىلىدۇ. ئۇلار بۇنىڭلىق بىلەن قايغۇرۇپ مەيۈس-

لەنمەسلىكى كىرەك، نىكاھتا بەختلىك بولۇش ئۈچۈن ۋا-
قىت ۋە سەۋرچانلىق كىرەك. رومانتىكىلىق قىزغىنلىق
ئۆتۈپ كەتكەندىن كىيىن، يەنە بىر ھەمراھ ئىزدەش كويىدا
بولۇش ھەقىقەتەنمۇ بىر خىل خاتا ئوي ـ پىكىردۇر.

ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي مۇناسىۋەتتە
ماسلىشچانلىق بولمىسا، ھەقىقەتەن ئىغىر مەسىلە كىلىپ
چىقىدۇ. ماڭا كەلگەن نۇرغۇن خەتلەردە مۇشۇ مەسىلە
سۆزلەنگەن.

بىرىنچى خەت:

جىنسىي مۇناسىۋەت مەسىلىسىدە سىز نۇرغۇن دانا
پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويدىڭىز، شۇڭا مەن سىزدىن ناھا-
يىتى جىددىي بىر مەسىلە توغرۇلۇق مەسلىھەت سورىماق-
چىمەن.

مەن ئايالىم بىلەن جىنسىي ئىشتىن باشقا ھەممە
جەھەتتە ماسلىشىپ كىتىۋاتىمەن. ئۇنىڭ جىنسىي مۇنا-
سىۋەتكە بولغان تەلىپى مىنىڭ تەلىپىمنىڭ ئۈچتىن بىر
قىسمىغا يەتمەيدۇ. مەن ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى
جىنسىي روھىي ھالەت جەھەتتىكى بۇنداق پەرق مەسىلە-
سىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشىم كىرەكلىكىنى بىلەلمەي-
ۋاتىمەن. مەن كۆڭلۈمدىكى بۇ ئىشنى باشقا ئاياللارغا
ئىيتىشنى خالىمايمەن، ئەمما ئايالىم مەن ئۈچۈن ئەڭ
سۆيۈملۈك بولسىمۇ، مىنى دىگەندەك قانائەتلەندۇ-
رەلمەيۋاتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى خەتنىمۇ بىر ئەر كىشى يازغان:

مېنىڭ ئايالىم خۇددى چۈشۈمدە كۆرگەندەك ئاجايىپ چىرايلىق ئايال، ئۇنىڭ خاراكتېرىمۇ بەك ياخشى، دوستلىرىمنىڭ ھەممىسى ئۇنى ياخشى كۆرىدۇ، بولۇپمۇ بالىلار ناھايىتى ئامراق. بىرەر پەرزەنتلىك بولۇش ئۇنىڭ ئىزچىل ئارزۇسى بولۇپ كەلدى. مەن ئايالىمنى بەك ياخشى كۆرىمەن، ئۇنى مېنىڭ پۈتۈن دۇنيايىم دەپ بىلىمەن. مېنىڭ مەسىلەم شۇكى، بىز توي قىلغىلى ئىككى يىل بولدى، لېكىن مەن ئۇنىڭ بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەيۋاتىمەن.

مەن دوختۇرلارغا كۆرۈنسەم، ئۇلار مەندىن جىسمانىي جەھەتتىن مەسىلە يوقلۇقىنى ئېيتتى. ئاخىرىدا بىر دوختۇر ماڭا: «بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، كەيپىيات، نېرۋا ۋە ئاڭ جەھەتتىكى تورلۇك مەسىلىلەر سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك سىناق ئېلىپ بېرىشىڭىزغا توسالغۇ بولۇۋېتىپتۇ» دېدى.

ئويلاپ كۆرۈڭ، مەن ئۇنىڭ بىلەن بىر ئۆمۈر بىللە ئۆتۈشكە ھوقۇقلۇقمۇ ئەمەسمۇ؟ لېكىن مەن بىر بەختلىك ئائىلىدىكى ئەركىشىلىك ۋە ئەرلىك مەسئۇلىيىتىمنى ئادا قىلالمىدىم.

بۇ خەت بىر ئايال كىشىدىن كەلگەن:

مەن توي قىلغىلى ئون سەككىز يىل بولدى، نىكاھتا بەختلىك بولدۇم، ئېرىم مەندىن تۆت پەرزەنتلىك بولدى.

لېكىن، كارنېگ ئەپەندىم، مەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئىد-
شىغا باشتىن ـ ئاخىر سوغۇق مۇئامىلىدە بولۇپ كەلدىم.
ئېھتىمال، بۇ مېنىڭ كىچىك چېغىمدا جىنسىي مۇناسىد-
ۋەت بىر خىل قوپال ھەرىكەت دېگەن كۆز قاراشنىڭ
تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقىمدىن بولسا كېرەك. ئەر ـ ئايال
ئوتتۇرىسىدىكى بىرلىشىش پەقەت ئايالنىڭ بالا تۇغۇشى ۋە
ئۇنى بېقىشى ئۈچۈنمۇ؟

ئەمەلىيەتتە، جىنسىي مۇناسىۋەت ھەرىكىتى ئىككى
كىشىنىڭ روھىي جەھەتتە قوشۇلۇپ بىر بولغان چاغدىكى
مۇقەددەس ھەرىكىتىدۇر. جىنسىي مۇناسىۋەت جىسمانىي
جەھەتتىكى ھەرىكەت بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئەينى ۋاقىتتا
مۇھەببەتتىكى ئەڭ ئالىيجاناب، ئەڭ پاك ھېسسىياتنىڭ
ئىپادىلىنىشىدىن ئىبارەت.
ئەمما شۇنىڭغا دىققەت قىلىڭكى، بىز جىنسىي مۇھەب-
بەت ئىشىنى مۇھاكىمە قىلىۋاتقان بولساقمۇ، لېكىن مەن
باشتىن ـ ئاخىر نىكاھ تۇرمۇشىدىكى روھىي قاتلاملا مۇھىم
نۇقتا دېگەن قاراشتىمەن. روھىي ئامىل ھەقىقىي كۈچ ـ
قۇۋۋەتنىڭ مەنبەسى. ھالبۇكى، بۇ دەل ئىجابىي پىكىرنىڭ
مۇھىم بىر ساھەسىدۇر. ئىجابىي پىكىرنىڭ قارىشىچە، بىز
پەقەت روھىي كۈچ ئارقىلىقلا قىيىنچىلىقلارنى ۋە نىكاھتىن
باشقا مەسىلىلەرنى ھەل قىلىپ كېتەلەيمىز.
مۇۋەپپەقىيەتلىك نىكاھ تۇرمۇشىنى مۇھاكىمە قىلغان-
دا، ھەمراھ تاللاشنىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئىش ئىكەنلىكىنى
ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. ئەلۋەتتە، بۇمۇ ئادەمنىڭ
ئۆمرىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئەڭ مۇھىم بىر قارار. بەزىدە

www.uyghurkitap.com

خاتا قارار قىلىنىپ قالسا، پېشانىڭىزگە بىر ئۆمۈر پاجىئەلىك تەقدىر پۈتۈلگەن بولىدۇ. شۇڭا مەن ئۆزۈم شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، مۇھەببەت باغلاشتىن تارتىپ توي قىلغۇچە بولغان ئارىلىقتىكى ۋاقىت چېكى ئۇزاقراق بولۇشى كېرەك. ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا ئۆزئارا چۈشىنىشكە تېگىشلىك بولغان ئىشلار ناھايىتى كۆپ. ئۇلار زادى بىر - بىرىنى چۈشىنەلەمدۇ، يوق؟ ئۇلاردا ئورتاق قىزىقىش بارمۇ؟ ئۇلارنىڭ ئائىلە ئارقا كۆرۈنۈشى ماس كېلەمدۇ، يوق؟

«نىكاھ ئەينىكى»

مېنىڭ دوستۇم M ئەپەندىم داڭلىق بىر شەخس. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ ئوغلى جىم پەرىزاتتەك بىر گۈزەل قىزنى ياخشى كۆرۈپ قاپتۇ. ئۇ ئۇنىۋېرسىتېتنى پۈتتۈرۈش مۇراسىمىدىن كېيىنلا ئۇ قىز بىلەن دەرھال توي قىلىش نىيىتىگە كەپتۇ. بۇ يىگىتنىڭ ئاتا - ئانىسى ئۇ قىز بىلەن كۆرۈشكەندىن كېيىن، دەرھال ئىپادە بىلدۈرۈپ، ئۇلارنىڭ بىر - بىرىگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. لېكىن، ئەمدى بۇ گەپنى ئېيتقاننىڭ نېمە ئەھمىيىتى بولسۇن.

M ئەپەندىم ئەقلىنى ئىشلىتىپ ئوغلىنى ھەقىقىي ئەھۋالنى چۈشىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلماقچى بوپتۇ. ئۇلار ئاۋۋال ھېلىقى قىزنى ئۆيگە كېلىپ بىر ھەپتە تۇرۇشقا تەكلىپ قىلىپتۇ. بۇ بىر ھەپتە جەريانىدا، يىگىت ئۇ قىزنىڭ ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەمراھ ئەمەسلىكىنى چۈشىنىپتۇ. ئۇ قىز ئېرىنچەك، چۈۋالچاق ئىكەن. ئۆيدىكى-

لەرنىڭ ھەممىسى ئورنىدىن تۇرۇپ كەتسىمۇ، ئۇ تېخى قوپماي ياتىدىكەن. ئۇنىڭ ئۆي ئىشى بىلەنمۇ كارى يوق ئىكەن. ئۇ ناھايىتى ئاشكارا ھالدا ئۆزىنى باشقىلاردىن بەك ئەقىللىق چاغلايدىكەن. ئۇ يەنە ئۇلارنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن بىللە بولماسلىق ئۈچۈن ناھايىتى ئەپچىللىك بىلەن ئۆزىنى چەتكە ئالىدىكەن.

بۇ چاغدا، يىگىت ئۆزىنىڭ ھوشىنى تېپىپتۇ، لېكىن خاتالاشقانلىقىنى ئېتىراپ قىلماپتۇ. شۇنىڭ بىلەن مىلاد بايرىمىدا جىمىنىڭ ئاتا - ئانىسى ئۇلارنى قىزنىڭ ئۆيىگە بېرىپ بايرام ئۆتكۈزۈشكە ئورۇنلاشتۇرۇپتۇ. ئۇلار ئوغلىنى ئاپىرىپ قويغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا يېڭى يىل بايرىمىنى ئۆتكۈزۈپ بولۇپ ئاندىن قايتىپ كېلىشنى تاپىلاپتۇ. لېكىن، ئوغلى ئۈچ كۈندىن كېيىنلا قايتىپ كەپتۇ. ئۇ كۆرگەن - بىلگەن ھەممە ئەھۋاللارنى ئېقىتماي - تېمىتماي سۆزلەپ بېرىپتۇ. جىمىنىڭ ئەڭ زەردىسىنى قايناتقان ئىش شۇ بوپتۇكى، ئۇ قىز قاراپ تۇرۇپ ئاتا - ئانىسىغا ۋارقىراپ - جارقىرايدىكەن، ئۆيدىكىلەر بىلەن زادىلا چىقىشالمايدىكەن، ئۆي ئىشلىرى بىلەنمۇ كارى يوق ئىكەن، ئۇ بىر كاردىن چىققان ئەركە - ناينىاق ئىكەن.

بۇ ئىككى قېتىملىق ئائىلە زىيارىتى ئارقىلىق جىمىنىڭ كاللىسى سەگەكلىشىپتۇ. ئەگەر ئۇ بۇ ئىشلارنى تويدىن كېيىن بىلگەن بولسا، پۇشايمىنىنى ئالىدىغان قاچا تاپالمىغان بولاتتى. بىر كۆرۈپ كۆيۈپ قالىدىغان ئىشلار دائىم بولۇپ تۇرىدۇ، لېكىن كۆيۈپ قېلىپلا توي قىلىش، روشەنكى، ئويلىماي ئىش قىلغانلىق بولىدۇ. توي قىلىشتىن

ئاۋۋال، ئەمەلىيەتتە يەنە ھەل قىلىشقا تېگىشلىك نۇرغۇن ئىشلار بولىدۇ.

ئەمدى مەن دوكتۇر بلانتون تۈزۈپ چىققان «نىكاھ ئەينىكى» دىكى سوئاللارنى مۇشۇ بابنىڭ خۇلاسىسى سۈپىتىدە قوشۇپ قويماقچىمەن. سىز ھەمراھىڭىزنى زادى قانچىلىك چۈشىنىسىز؟ نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەڭ ئىچىنىشلىق ئىش بىر - بىرىنىڭ ئەھۋالىنى قىلچە چۈشەنمەي تۇرۇپ، يېقىنلىق مۇناسىۋىتىدىن ئورتاق بەھرىمەن بولۇشنى ئويلاشتۇر.

نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ پىششىق يېتىلگەن ياكى يېتىلمىگەنلىكىگە باھا بېرىشنىڭ بىر ئۆلچىمى ئۆزىنىڭ ھەمراھىنى قانچىلىك دەرىجىدە چۈشىنىشتىن ئىبارەت. تۆۋەندىكى سوئاللار نۇرغۇنلىغان مۇھىم كۆز قاراشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، سىز ئۇنى سىناشتۇرما قىلسىڭىز بولىدۇ.

بىرىنچى قىسمىغا ئەپەندىم جاۋاب بېرىدۇ، ئىككىنچى قىسمىغا خانىم جاۋاب بېرىدۇ. سىلەر جاۋاب بېرىپ بولغاندىن كېيىن، ھەربىر سوئالنىڭ جاۋابىنى سېلىشتۇرۇپ، جاۋابىڭلارنىڭ ئوخشاش بولغان سانىنى ھېسابلاپ چىقىڭلار.

بىرىنچى قىسىم:

بىرىنچى، سىز ھازىر شېرىن ئاي ئۆتكۈزگەن ۋاقتىدىكىزدىكىدەك رومانتىكىلىق ھېسسىياتتىمۇ؟

ھەئە ◯، ياق ◯

ئىككىنچى، سىز ئايالىڭىزنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن ئىناقمۇ؟

ھەئە ◯، ياق ◯

ئۈچىنچى، سىز خامچوت تۈزگەندە، ئائىلىڭىزنىڭ ئېھ-

www.uyghurkitap.com

تىياجىنى بىرىنچى ئورۇنغا قويامسىز؟

ھەئە ○، ياق ○

تۆتىنچى، ئايالىڭىزنى بىشەم ۋە زوراۋان دەپ قارامسىز؟

ھەئە ○، ياق ○

بەشىنچى، سىز سوۋغاتلىق بەرسىڭىز، ئايالىڭىز خۇشال بولامدۇ؟

ھەئە ○، ياق ○

ئالتىنچى، سىز كەسپىڭىزنى ياكى خىزمىتىڭىزنى ئائىلىڭىزدىن مۇھىم دەپ بىلەمسىز؟

ھەئە ○، ياق ○

يەتتىنچى، ئەگەر ئايالىڭىز سىرتقا خىزمەتكە بارماقچى بولسا، پۇلۇڭلار كەملىك قىلمىغان تەقدىردىمۇ سىز قوشۇلامسىز؟

ھەئە ○، ياق ○

سەككىزىنچى، ئەپەندىم بىلەن خانىم ئايرىم - ئايرىم سىرتقا دەم ئېلىشقا چىقسا بولامدۇ؟

ھەئە ○، ياق ○

توققۇزىنچى، ئائىلىدىكى ئىشلارغا سىز خوجايىنلىق قىلالامسىز؟

ھەئە ○، ياق ○

ئونىنچى، سىلەرنىڭ جىنسىي تۇرمۇشۇڭلار كۆڭۈللۇكمۇ؟

ھەئە ○، ياق ○

ئون بىرىنچى، بالىلارنى باشقۇرۇش ۋە تەربىيىلەشتە ئىككىڭلارنىڭ پىكرى بىر يەردىن چىقامدۇ؟

www.uyghurkitap.com

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون ئىككىنچى، ئائىلەڭلارنىڭ كەلگۈسى پىلانىغا ئىگە-كىڭلار بىرلىكتە قاتنىشالامسىلەر؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون ئۈچىنچى، ئايالىڭىز ھېلىمۇ يېڭى توي قىلغان ۋاقىتتىكىدەك گۈزەلمۇ؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون تۆتىنچى، سىز ئايالىڭىزنىڭ خىزمىتىگە قىزىقامسىز؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون بەشىنچى، سىز ئۆيىڭىزگە قايتقاندا، ئايالىڭىزنى بىر قاتار ئائىلە ئىشلىرى بىلەن قارشى ئالامدۇ؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون ئالتىنچى، ئايالىڭىز ئائىلە ئىشلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشقا چېچەنمۇ؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون يەتتىنچى، سىزنىڭ ھېس قىلىشىڭىزچە، ئايالىڭىز ئاساسىي دىققىتىنى باللارغا قارىتامدۇ؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون سەككىزىنچى، ئەگەر ئايالىڭىز بەزى كىشىلەر بىلەن دوستلىشىپ قالسا ۋە سىرتقا قاراپ تەرەققىي قىلسا، خاپا بولامسىز؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئون توققۇزىنچى، سىلەر روھىي ئېتىقادقا ۋاقىت سەرپ قىلالامسىلەر؟

ھەئە ◯ ، ياق ◯

ئىككىنچى قىسىم خانىمنىڭ جاۋاب بېرىشىگە قالدۇ-
رۇلدى، سوئالنىڭ مەزمۇنى يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش. بۇ
ئىككى قىسىم سوئالغا بېرىلگەن جاۋابنىڭ ئوخشاشلىقى ئون
بەشتىن يۇقىرى بولسا ئىككى تەرەپنىڭ بىر - بىرىنى چۈشى-
نىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئوخشاشلىق ئوندىن ئون بەشكىچە
بولسا، بۇ ئىككى تەرەپنىڭ كۆزقاراشلىرىدا بەزى پەرقلەر-
نىڭ بارلىقىنى، لېكىن ئاساسلىق ئەمەسلىكىنى چۈشەن-
دۈرىدۇ.

ئەگەر ئوخشاشلىق ئونغا يەتمىسە، بۇ سىلەرنىڭ نىكاھ
ئىشىدىكى نۇرغۇن مەسىلىلەردە پىكىر بايان قىلىشتىن ئۆ-
زۈڭلارنى قاچۇرغانلىقىڭلارنى بىلدۈرىدۇ. سىلەر بۇ مەسىلى-
لەرگە سەمىمىيلىك بىلەن ئەندىشىسىز ھالدا يۈزلىنىشىڭلار
كېرەك، شۇنداق بولغاندىلا، ئاندىن بۇ ئۇقۇشماسلىقنىڭ
چوڭقۇرلىشىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئونىنچى باب

سىز ئاجىزلاردىن كۆچلۈكلەرگە ئايلىنالايسىز

«مارتىن فورمۇلىسى»

سىز ئەڭ ئاجىز تەرىپىڭىزنى ئەڭ كۈچلۈك قىلالايسىز. بۇ ھەقىقەتەن سىز ئۈچۈن، مەن ئۈچۈن ۋە ھەرقانداق ئادەم ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. سىز بۇ سۆزنى قاتتىق ئاۋاز بىلەن تەكرارلاڭ ۋە ئۇنىڭ كاللىڭىزدا چوڭقۇر ئورنىشىشىغا يول قويۇڭ. سىز ئەڭ ئاجىز تەرىپىڭىزنى ئەڭ كۈچلۈك قىلىپ ئۆزگەرتەلەيسىز. بۇ، مۇتلەق راست.

كونىنىڭخام دېگەن بىر كىشىنىڭ كىچىكىدە ئىككى پۇتى قايناق سۇدا كۆيۈپ قېلىپ ماڭالماس بولۇپ قالغانىكەن. لېكىن، ئۇ تارىختا ئولىمپىك تەنتەربىيە يىغىنىغا قاتنىشىپ، بىر ئىنگلىز مىلى ئارىلىقتا تېز يۈگۈرىدىغان ماھىرلارنىڭ بىرى بولۇپ قاپتۇ.

ئۇ ماڭا: «بىر تەنھەرىكەتچى مۇۋەپپىقىيەت سەكسەن بەش پىرسەنت ئىشەنچ ۋە ئىجابىي پە... شى كېرەك» دېگەنىدى. باشقىچە قىلىد... ئۆزىڭىزگە ئىشەنگەندىلا ئاندىن كۆزلە...

لەيسىز. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «سىز ئوخشاش بولمىغان ئۈچ قاتلامدا، يەنى فىزىئولوگىيىلىك، پسىخىك ۋە روھىي جەھەتتە ئۆزىڭىزنى ئىپادىلىشىڭىز كېرەك. بۇنىڭدا روھىي قاتلامنىڭ سىزگە بولغان ياردىمى ئەڭ چوڭ بولىدۇ.» ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: «ئالەمدە مۇمكىن بولمايدىغان ئىشنىڭ بارلىقىغا ئىشەنمەيمەن.»

ئىجابىي پىكىر بىر ئادەمنىڭ ئاجىز نۇقتىسىنى ئۇنىڭ جەڭ ئېلان قىلىش پۇرسىتى دەپ قارايدۇ. سىز ئاجىز نۇقتىڭىزنى ئەڭ كۈچلۈك قىلىپ ئۆزگەرتەلەيسىز. بۇنداق ئۆزگەرتىش جەريانى خۇددى مېتاللارنى ئېرىتىپ ئۇلىغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر، بىر پارچە مېتال سۇنغان بولسا، ئۇنى قىزدۇرۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن تۇتاشتۇرغاندا، ئەكسىچە ئۇ باشقا مېتالدىنمۇ قاتتىق بولۇپ كېتىدۇ. چۈنكى، يۇقىرى ھارارەت مېتالنىڭ ئاتوم قۇرۇلمىسىنى تېخىمۇ زىچلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

قانداق قىلغاندا ئاجىز نۇقتىنى ئارتۇقچىلىققا ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ؟ سىز تۆۋەندىكى ئالتە باسقۇچلۇق فورمۇلا بويىچە ئىش قىلسىڭىز، مۇۋەپپىقىيەتلىك ئۇنۇمگە ئېرىشەلەيسىز.

بىرىنچى، ئاجىز نۇقتىنى يىتىم قالدۇرۇپ، ئۇنى تەلتۆكۈس تەتقىق قىلىڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرىدىغان بىر پىلان تۈزۈپ چىقىڭ.

ئىككىنچى، سىز ئېرىشمەكچى بولغان نەتىجىلەرنى بىرلەپ تىزىپ چىقىڭ.

جى، ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ ئاجىز يېرىنى ئەڭ كۈچ-

لۈك قىلىپ ئۆزگەرتىش يوللىرىنى كۆڭلىڭىزدە بىر قۇر سۈرەتلەپ چىقىڭ.

تۆتىنچى، ئۆزىڭىزنى دەرھال ھەر قايسى جەھەتلەردىن ئەڭ كۈچلۈك ئادەم دەپ پەرەز قىلىڭ ۋە شۇ نىشان بويىچە ئىش كۆرۈڭ.

بەشىنچى، ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ ئاجىز يېرىگە قارىتا كۈچ-لۈك تەدبىر قوللىنىڭ.

ئالتىنچى، ئۇنى چوقۇم ئورۇندىيالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ.

بۇ فورمۇلىنى مارتىن لايبھلىگەن. ئۇ مەن تونۇيدىغان ئادەملەر ئىچىدە ئىجابىي پىكىرگە ئەڭ باي كىشى. ئۇنىڭ ئۆزىمۇ ئاجىزلىقنى ئارتۇقچىلىققا ئايلاندۇرالايدىغانلارنىڭ ئەڭ ياخشى مىسالى. ئۇ ئەسلىدە بىر پاسسىپ ئادەم ئىدى. بۇنىڭدىن كۆپ يىللار ئىلگىرىكى بىر كەچتە، ئۇ مەلۇم ئارالدىكى بىر چىملىقتا سەيلە قىلىۋېتىپ، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالماقچى بوپتۇ. ئۇنىڭ ئۇچۇن ھاياتلىقنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى قالماپتۇ، ئۇ تۇرمۇشتىن پۈتۈنلەي ئۈمىد ئۈزۈپتۇ. ئۇ ئۆزى ئىلىنىۋالغان بىر قۇتا زەھەرلىك دورىنى ئىچىپتۇ-دە، ئۆلۈمنى كۈتۈپ يېتىپتۇ.

بىر كۈندىن كېيىن ئۇ كۆزىنى ئېچىپ ئاي نۇرى يورۇپ تۇرغان كېچە ئاسمىنىنى كۆرۈپتۇ ھەمدە ھەيران بوپ-تۇ. دەسلەپتە ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆلگەن ياكى ئۆلمىگەنلىكىدىن گۇمانلىنىپتۇ. كېيىن ئۆزىنىڭ نېمە ئۇچۇن ئۆلمىگەنلىكى-نى ئويلاپ يېتەلمەپتۇ. ئاخىر، بۇ خۇدانىڭ ئىرادىسى بولسا كېرەك دەپ ئويلاپتۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ھايات ئىكەنلىكىنى بىل-گەن ھامان، تۇيۇقسىزلا ئۇنىڭغا باشقىدىن جان كىرىشكە

باشلاپتۇ. ئۇ داۋاملىق ياشىماقچى بوپتۇ ھەم قەتئىي نىيەتكە كېلىپ، باشقىلارغا يـاردەم بېرىشنى ئـۆزىنىڭ بـۇرچى قىلماقچى بوپتۇ.

كىشىلىك ھاياتنى چىرمىۋالغان «ئاددىيلىق تۇيغۇسى»

سىز يەڭمەكچى بولغان ئاجىزلىق زادى نېمە؟ قور-قۇش، خاپىلىق، كۆڭۈل غەشلىكى، ئۇمىدسىزلىك، روھىي چۈشكۈنلۈك ۋە ھاراقكەشلىكمۇ؟ ياكى ئايال كىشىمۇ؟ نېمە بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، مەن شۇنى مـۇئەييەنلەشتۇرەلەي-مەنكى، ئۇ سىزنى مەڭگۈ مەغلۇپ قىلالمايدۇ. سىز ئەڭ ئاجىز تەرىپىڭىزنى ئەڭ كۈچلۈك قىلىپ ئۆزگەرتەلەيدى-غانلىقىڭىزدىن ئىبارەت مۇشۇ ھەقىقەتنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ.

بىز ئەمدى بىرقانچە مىساللارنى كۆرۈپ ئۆتەيلى.

ئۆتكەندە مەن لوس ـ ئانژېلېسقا بېرىپ نۇتۇق سۆزلى-دىم. مەن بىرىنچى رەتتە ئولتۇرغانىدىم. ئەتراپىمغا نۇرغۇن كىشىلەر ئولىشىۋالدى. كىشىنى مەپتۇن قىلغۇدەك بىر خا-نىم ھەممىنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ، ناھايىتى يۇرەكسىز ھالدا مەن بىلەن قول ئېلىشقاندىن كېيىن، مېنى ھەيران قالدۇر-غۇدەك بىر سۆزنى قىلدى. «مەن سىز بىلەن سۆزلىشىشكە بەك تەشنامەن، — دېدى ئۇ، — ماڭا ئىشىنىڭ، مەن بىر ئاددى ئادەم، سىز مېنى تونۇمايسىز، مەن ھېچنېمىگە ئەر-زىمەيمەن. لېكىن، مەن سىزنىڭ كىتابىڭىزنى ئوقۇغانمەن. مەن سىز بىلەن قول ئېلىشىپ كۆرۈشۈشنى ھەقىقەتەن ناھا-يىتى ئارزۇ قىلاتتىم.»

مەن ئۇنىڭغا بۇ سۆزنىڭ مېنى تولىمۇ ھەيران قالدۇر-
غانلىقىنى ئېيتتىم. چۈنكى ئۇ خۇدانىڭ ئىخلاس بىلەن يارات-
قان نادىر ئەسىرى — ئىنساننى تولىمۇ كەمسىتكەن ۋە
ئۇنىڭغا ئېتىبار قىلمىغانىدى.

بۇنداق ئەرزىمەس ئادەمنىڭ سۆزىدىن ھەقىقەتەن بىزار
ئىدىم. ئۇ چاغدا، بۇنداق سۆزلەر پۈتۈن ئامېرىكىلىقلار
ئارىسىدا مودا بولۇپ قالغاندەك تۇيۇلاتتى. شۇنىڭ بىلەن
مەن ئۇنىڭ سۆزىنى بۆلۈپ:

— ئاددىي خانىم، بىر ئاز تەخىر قىلىپ تۇرسىڭىز بو-
لامدۇ، بىرئازدىن كېيىن مەن سىز بىلەن قايتا سۆزلىشەي،
— دېدىم. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، مەن ئۇنى
ئىزدەپ بارسام، ئۇ دەرۋەقە شۇ يەردە ساقلاپ تۇرۇپتۇ.

— ئاددىي خېنىم، — دېدىم مەن، — سىز بىلەن
پاراڭلاشقانلىقىمدىن ناھايىتى خۇشالمەن.

— سىز مېنى نېمىدەپ ئاتىدىڭىز؟ — دېدى ئۇ كۆلۈمە-
سىرىگەن ھالدا.

— ئاددىي خېنىم، — دېدىم مەن، — بۇ ئۆزىڭىز
قويغان ئىسىم. سىزنىڭ باشقا ئىسمىڭىز بارمىدى؟

ئۇ باشقا ئىسمىنىڭ بارلىقىنى ئېيتتى ھەم توغرا ئىس-
مىنى دەپ بەردى.

— سىز نېمە ئۈچۈن ماڭا ئۆزىڭىزنىڭ ئاددىي خېنىم
ئىكەنلىكىڭىزنى ئېيتىسىز؟ — دېدىم مەن سۆزۈمنى داۋام-
لاشتۇرۇپ، — سىز مېنىڭ ئىجابىي پىكىر توغرىسىدىكى
كىتابىمنى ئوقۇغانلىقىڭىزنى ئېيتتىڭىز، لېكىن سىز ئۇ-
نىڭ ئىچىگە چۆكەلمەپسىز، بولمىسا ئۆزىڭىزنى ئاددىي
خېنىم دەپ ئاتىمىغان بولاتتىڭىز. بۇ كىتابلار كىشىلەرنى

ئۆزىنىڭ كىم ئىكەنلىكىنى چۈشىنىش ۋە بىلىش ئىمكانىيە-
تىگە ئىگە قىلىش ئۈچۈن يېزىلغاندى. ناھايىتى روشەنكى،
سىز ھازىر باشقىلارغا ئىجابىي پوزىتسىيىدە بولمايلا قالماي،
ھەتتا ئۆزىڭىزمۇ ئۆزىڭىزنى ئەرزىمەس دەپ قارايدىكەنسىز.
مەن سىزگە شۇنى ئېيتىپ قويايكى، بۇنداق قاراش خاتا.
بۇنىڭ سەۋەبىنى سىزگە ئېيتىپ بېرەي. سىزدە كىشىنى
مەپتۇن قىلىدىغان نۇرغۇن ئالاھىدە خۇسۇسىيەت بار. سىز
ئىنتايىن ئوماق، كۆزلىرىڭىز چاقناپ تۇرىدۇ، كىيىنىشىنى-
مۇ بىلىدىكەنسىز، چىرايىڭىزدىن تەبەسسۇم يېغىپ تۇرىدۇ،
سىز ناھايىتى مۇكەممەل ئادەم. مېنىڭچە، سىز ئۆزىڭىزنىڭ
ئاددىي ئادەم ئىكەنلىكىڭىزدىن ئەندىشە قىلماسلىقىڭىز
كېرەك.

ئۇ مەن بىلەن بىر ئاز پاراڭلاشقاندىن كېيىن، ئارزۇسى
ئۈستىدە توختالدى ھەم بۇ ئارزۇلىرىغا قارىتا پاسسىپ پو-
زىتسىيە بىلەن مۇئامىلە قىلماسلىقى كېرەكلىكىنىمۇ
ئېيتتى.

ئۇنىڭ ئاجىزلىقى دەل مەن ئېيتقان «ئاددىيلىق تۇيغۇ-
سى» دىن ئىبارەت. ئۇ ھەمىشە قىيىن ئەھۋالغا قارىتا پاس-
سىپ سۆزلەر بىلەن مۇئامىلە قىلغان. ئۇنى داۋالاشنىڭ
ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئۇنىڭ پۈتكۈل ئىدىيىۋى كۆزقاراشلى-
رىنى ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت.

مەن ئۇنىڭغا ئاجىزلىقىنى يېڭىش ئۈچۈن رېتسېپ يې-
زىپ بەردىم ۋە ئۇنى قوللىنىشنىڭ ئۇسۇلىنىمۇ دەپ بەردىم.
مەن يەنە ئۇنىڭغا ئۆزىگە نىسبەتەن مۇئەييەنلەشتۈرىدىغان
سۆزلەرنى ئىشلىتىش توغرىسىدا تەكلىپ بەردىم. بىر نەچچە
ئايدىن كېيىن، مەن يەنە كالىفورنىيە ئىشتاتىغا بېرىپ نۇتۇق

سۆزلىدىم. كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان چىرايلىقلىقىنە بىر ياش خانىم ئالدىمغا كېلىپ: «سىز ئىلگىرى مەن بىلەن تونۇشقانىدىڭىز، لېكىن ھازىر تونۇماسلىقىڭىز مۇمكىن» دېدى. بۇ سۆز ماڭا ئالاھىدە تۇيۇلدى، مەن ئۇنىڭغا بېشىدىن ئايىغىچە بىر قۇر سىنچىلاپ قاراپ چىقتىم. مەن ئۇنىڭ ھېلىقى «ئادەتتىكى خېنىم» ئىكەنلىكىنى بىلىپ ھەيران قالدىم.

— مەن ئاخىر ئۆزۈمدە بىر ئاز نەتىجە كۆرۈلگەنلىكىنى بايقىدىم، — دېدى ئۇ، — مەن بۇرۇنقى يامان ئادەتلىرىمنى ئۆزگەرتتىم، ئەمدى ئۆزۈمنى ئاددىي ئادەم قارىمايدىغان بولدۇم. مەن سىزدىن ئەپۇ سورىماقچىمەن، سىز مېنى ئۆزگەرتتىڭىز.

مەن ئۇنىڭ بىلەن سۆزلىشىۋېتىپ، ئۇنىڭ ھەقىقەتەن ناھايىتى كۆپ ئۆزگەرگەنلىكىنى بايقىدىم. ئۇ ئىجابىي پىكىر ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى يېڭىپتۇ، يەنى ئەڭ ئاجىز يېرىنى ئەڭ كۈچلۈك قىلىپ ئۆزگەرتىپتۇ. ئىلگىرىكىدەك ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈپ كەمسىتىدىغان پوزىتسىيىسىنىڭ سايىسىمۇ قالماپتۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى بەزىدە كىشىنى ئىنتايىن ئازابلايدۇ ھەم ئۆز ئۆزىنى ئوقۇشسىزلىقتا ئۇچرىتىشقا ئېلىپ بارىدۇ. ماڭا ئىشىنىڭلاركى، بۇ مېنىڭ ئۆز بېشىمدىن ئۆتكەن شەخسىي تەجرىبەم. كىچىك چېغىمدا باشقىلار مېنى ئۇياتچان ئوغۇل دېيىشەتتى. بۇ سۆز ھازىر كىشىلەرنىڭ ئېستېمالىدىن قېپقالدى. لېكىن، قانداق سۆز ئىشلىتىشىدىن قەتئىينەزەر، كىشىنى خاتىرجەمسىزلەندۈرىدىغان ھېلىقى تۇيغۇ مېنى ئازاپلايتتى.

نېمە ئۈچۈن نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتىغا پېتىپ قېلىپ ئازابلىنىدۇ؟ پسىخولوگلار بىزگە شۇنى ئۇقتۇردىكى، ئىنسانلارنىڭ خاراكتېرىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئاجىزلىقنىڭ بىرى «مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى خالىماسلىق» تىن ئىبارەت. ئۇلار مۇشۇنداق پىكىر - خىيال-لار بىلەن كېتىۋەرسە، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش بىر خەتەر-لىك ئىش، چۈنكى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئورۇننى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، نۇرغۇن مەجبۇرىيەتلەرنى ئادا قىلىشقا ۋە مەسئۇلى-يەتلەرنى ئۈستىگە ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ، دەپ قارايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، قەستەن ياكى ئاڭسىز ھالدا ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى تەكىتلەپ، ئۆزىنىڭ ئادەمگىمۇ ئوخ-شاشمايدىغان ھالىتىنى ساقلاپ قالماقچى بولىدۇ.

ئۆز - ئۆزىگە ئىتىبار بىلەن قاراش

تۇرمۇشتىكى بىر پاكىت شۇكى، ھەربىر ئادەمنىڭ تە-بىئىتىدە ئارتۇقچىلىق ھەم ئاجىزلىق بولىدۇ. گەپ سىزنىڭ قايسىسىنى تەكىتلىشىڭىزگە ۋە قانداق ياشىشىڭىزغا باغلىق. ئەگەر ئاجىزلىق تەرىپىڭىزنى كۆپرەك تەكىتلىسىڭىز، بار-غانسېرى ئاجىزلىشىپ كېتىسىز. ئەگەر ئارتۇقچىلىقىڭىزنى تەكىتلىسىڭىز خاراكتېرىڭىز بارغانسېرى كۈچىيىپ بارىدۇ. بۇ ئاشۇنداق ئاددىي ۋە چۈشىنىشلىك قائىدە.

لېكىن، بىز ئۆزىمىزنىڭ ئاجىزلىقىنى ئۆزىمىز تېپىۋ-ۋالغان ئاجىزلىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋالساق بولمايدۇ. قاند-داق قىلىپ ئۆز - ئۆزىمىزنى قوبۇل قىلىشنى ئۆگىنىۋېلى-شىمىز ناموۋاپىق ئاجىزلىقنى يېڭىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى.

كۆپلىگەن كىشىلەر ياكى ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىغا پېتىپ قالغان كىشىلەر دىققەت - ئېتىبارىنىڭ مۇھىم نۇقتىسىنى ئۆزىگە قارىتىدۇ، يەنى نەزەر دائىرىسىنى ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىغا قارىتىدۇ. بىز مۇھىم بولمىغان ئىشلاردىمۇ ئۆزىمىزنى مەركەز قىلىش نۇقتىسىدىن قارايدىغان بولساق، ھەممە ئادەم بۇ ئىشقا دىققەت قىلىۋاتىدۇ دەپ قارايدىغان بولۇپ قالىمىز، ئەمەلىيەتتە بولسا ئىش ئۇنداق ئەمەس.

يېقىندا مەن بۇ نەزەرىيىنى بىر قېتىملىق سىناقتىن ئۆتكۈزۈش پۇرسىتىگە ئېرىشتىم ھەم نۇرغۇن خەتلەرنى تاپشۇرۇۋالدىم، ھەممىسىدە شۇنىڭغا ئوخشاش مەسىلىلەر، يەنى «ئۇنداق ياكى مۇنداق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ھېچكىم مېنى ياقتۇرمايدۇ» دېگەن مەزمۇندىكى ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى ئىپادىلەنگەن.

بىر قىزچاق ئۆزىنىڭ بەك سېمىزلىكىدىن ئىزا تارتسا، يەنە بىرى ئۆزىنىڭ بەك ئورۇق ئىكەنلىكىدىن ئاغرىنىدىكەن. بىر ئوغۇل ئۆزىنىڭ قۇلىقىنى بەك چوڭ دەپ قارىسا، يەنە بىرى ئىككى قۇلىقىنىڭ بېشىغا يېپىشىپ تۇرمىغانلىقىدىدىن زارلىنىدىكەن. يەنە بەزىلەر ئۆزىنىڭ بەك ئېگىز ياكى بەك پاكار بولۇپ قالغانلىقىدىن خاتىرجەمسىزلىنىدىكەن. مەن يەنە بىر پارچە خەت تاپشۇرۇۋالدىم، ئۇنىڭدا بىر ياش قىز ئۆزىنىڭ ناھايىتى چىرايلىق بولغانلىقىدىن ئاغرىنىپ مۇنداق دەپتۇ: «باشقىلار پەقەت مېنىڭ بەدىنىمنىلا ياخشى كۆرۈپ، مېنى ھەقىقىي ياخشى كۆرمەيدۇ.»

يەنە بىر ياش ماڭا خەت يېزىپ، «مېنىڭ بۇرنۇم بەك چوڭ بولغانلىقى ئۈچۈن باشقىلار مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن مەن بىر سىناق ئېلىپ بارماقچى

بولدۇم. مەن ئۇنىڭدىن ئۆزىنى ياخشى كۆرمەيدىغانلاردىن ئالتە ئادەمنىڭ ئىسمىنى يېزىپ بېرىشنى ئۆتۈندۇم. ئۇنىڭدىن كېيىن ۋاقىت چىقىرىپ بۇ ئالتە كىشىنىڭ ھەممىسىگە تېلېفون بېرىپ، ھېلىقى ياشنىڭ قانداق ئالاھىدە خۇسۇسىيىتى بارلىقىنى سورىدىم. بەزىلىرى ئۇنىڭ ناھايىتى دوستانىلىكىنى، بەزىلىرى ئۇنىڭ ماتېماتىكىدا ياخشىلىقىنى، يەنە بىرى ئۇنىڭ تانسىنى ياخشى ئوينايدىغانلىقىنى ئېيتتى. نەتىجىدە قانداق بولدى؟ ئۇنىڭ بۇرنىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئالاھىدە ئىكەنلىكىنى ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسى تىلغا ئالمىدى. روشەنكى، پەقەت ئۇنىڭ ئۆزىلا بۇرنىنىڭ چوڭلۇقىنى ئۆزى ئۈچۈن بىر ئالاھىدىلىك قىلىۋېلىپ ئېسىدىن چىقىرالمىغان.

بىزنىڭ نۇرغۇن كىشىلىرىمىز ئۆزىنىڭ خاراكتېرى جەھەتتىكى كىچىك نۇقسانلارنى تېپىپ چىقىپ، ئۇنى ئۆزىنىڭ كەمچىلىكى قىلىۋالغان. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە كۈچ سەرپ قىلىپ، «ئاشۇ كەمچىلىك تۈپەيلىدىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدىغانلىقى»غا ئۆزىنى ئىشەندۈرمەكچى بولغان. بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئاۋۋال ئادەم ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى، خۇشال ـ خۇرام ۋە قەتئىي بولۇشى لازىملىقىنى چۈشىنىشى كېرەك. شۇڭا سىز قەتئىي نىيەتكە كېلىپ، قايسى تەرەپنى تەكىتلەيدىغانلىقىڭىزنى بەلگىلىشىڭىز كېرەك. بۇ ھوقۇق سىزنىڭ قولىڭىزدا. ئەگەر سىز ئەۋزەللىك ۋە ئارتۇقچىلىقىڭىزنى تەكىتلەشنى تاللىسىڭىز، ئۆزىڭىزنى كەمسىتىش تۇيغۇسى ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ، نۇقسان ۋە ئاجىزلىقلىرىڭىزنىڭ ئورنىنى بىر خىل قۇدرەتلىك ئىقتىدار ئىگىلەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەمدى بىز دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان يەنە بىر خىل ئاجىزلىق ۋە ئۇنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلىنى كۆرۈپ باقايلى. بۇ ئاجىزلىق روھىي چۈشكۈنلۈك ۋە بوشىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت. نۇرغۇنلىغان مىساللار بىزگە شۇنى ئۇقتۇردىكى، مۇۋەپپەقىيەت بىلەن مەغلۇبىيەت ئوتتۇرىسىدىكى پەرق روھىي چۈشكۈنلۈكتۇر. ئەگەر سىز قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز، كۆپرەك تىرىشچانلىق كۆرسەتسىڭىز، نەتىجە پۈتۈنلەي باشقىچە بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، روھىي چۈشكۈنلۈك ھەمىشە سىزنى نىشانىڭىزغا يېتەي دەپ قالغاندا باش ئېگىشكە ئۈندەيدۇ. ئەگەر سىز قەتئىي داۋاملاشتۇرسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكەن بولىسىز؛ بۇ نېمىدېگەن ئېچىنىشلىق ـ ھە!

قىيىن مەسىلىلەرگە ۋە روھىي چۈشكۈنلۈككە دۇچ كەلگەندە ئىجابىي پىكىر ئاجايىپ ئۈنۈم بېرىدۇ. مېنىڭ يەنە بىر دوستۇم خاردى خانىم كالىفورنىيە ئىشتاتىنىڭ پالمىلىق دېگەن يېرىدە بىر مېھمانساراي ئاچقان. بۇ سارايىنىڭ كۆلىمى چوڭ بولمىسىمۇ، ناھايىتى نەپىس بېزەلگەن، ئۇنىڭ ئەتراپى ئالتۇن رەڭلىك زەپىرەڭ گۈل، چىغىرتماقگۈل، پالما ۋە ئاپېلسىن دەرەخلىرى بىلەن قاپلانغان، قۇياش يىل بويى نۇر چېچىپ تۇرىدۇ، ھاۋاسى ساپ، كەچتە ئاينىڭ كۈمۈش نۇرى چۈشۈپ تۇرىدۇ، مەنزىرىسى سۈرەتتەك گۈزەل بولۇپ، گويا تىلسىماتقا ئوخشايدۇ. بۇ مەن ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان مېھمانسارايىنىڭ بىرى.

بۇ مېھمانساراي پۈتۈنلەي ئېتىقاد ۋە ئىجابىي پىكىرنىڭ كۈچى بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. خاردى خانىم بۇ تىجارىتىدە مۇۋەپپىقىيەت قازىنىشتىن بۇرۇن نۇرغۇن قىيىنچىـ

لىقلارنى باشتىن كەچۈرگەن. ئۇ ئۆزىنىڭ بىر روھىي مە-
دەتكە موھتاجلىقىنى بىلگەندىن كېيىن، ھەممىلا يەردىن بىر
يېتەكچى ئىزدىگەن. ئۇ دوستىغا بىر پارچە خەت يازغان،
كېيىن بۇ خەت ماڭا ئەۋەتىپ بېرىلدى. بۇ خەتتە مۇنداق
دېيىلگەن:

«كارنېگ ئەپەندىمنىڭ كىتابى ئاجايىپ يوللار بىلەن
مېنىڭ قولۇمغا چۈشۈپ قالدى. 1942 - يىلى ئېرىم
ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن، تۇرمۇش كەچۈرۈش ئۈچۈن
بىرەر ئىش قىلىش نىيىتىگە كېلىپ، بەزى پىلانلارنى
تۈزۈپ باقتىم. مەن ئۆزۈم تاپالىغان مېتافىزىكىلىق كى-
تابلارنى ئوقۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆزۈم ئۈچۈن بەزى جاۋابلارنى
تاپالىغاندەك ھېس قىلدىم. كېيىن 40 - يىللاردا، بەزى-
لەر مارلبو چېركاۋى تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان بىر قى-
سىم كىتابلارنى بەردى. بۇ كىتابلاردا مۇھاكىمە قىلىنغان
مەسىلىلەرنىڭ مەن ئۈچۈن ئىنتايىن ئەھمىيەتلىك ئىكەن-
لىكىنى ھېس قىلدىم ھەم ئۇنىڭ ئىچىدىكى بەزى تەكلىپ-
لەرنى قوبۇل قىلىشنى خالىدىم. كارنېگ ئەپەندىم ماڭا
ئۆزىنىڭ نەزەرىيىسىنىڭ تېخى پىكىر ئېلىش باسقۇچىدا
تۇرۇۋاتقانلىقىنى ئېيتتى. لېكىن ئۇ بۇ نەزەرىيىلەرگە
ئىشىنىدىكەن ھەم ئۇنى ھەقىقەتەن ئۈنۈملۈك دەپ
قارايدىكەن.

مېھمانساراي تىجارىتى تىلغا ئېلىنغان كىتابلارنىڭ
ھەممىسىدە، ئومۇمەن ئامېرىكىنىڭ تۈزۈمى بويىچە مېھ-
مانساراي ئېچىشتا، ياتاق ئەللىكتىن كەم بولسا مەۋجۇت
بولۇپ تۇرغىلى بولمايدۇ، دېيىلگەن. چۈنكى، كىرىم -

www.uyghurkitap.com

چىقىمنى قاپلىيالمىسا، تەڭپۇڭلۇق ھالەتنى ساقلانغىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە مېھمانخانىدا ئادەم ئاز بولۇپ قالسا، چوڭراق رېستوران ئاچقىلىمۇ بولمايدۇ. لېكىن، پەقەت مەنلا يىگىرمە ئالتە يىلدىن بۇيان بۇ كىچىك مېھمانسارايىنى ئېچىپ كەلدىم، تىجارىتىممۇ ناھايىتى ياخشى بولۇپ كەلدى. مەن كارنېگ ئەپەندىمنىڭ تەكلىپىنى تەتبىق قىلغانسېرى، ئۇنىڭ ئۇنۇمى شۇنچە ياخشى بولدى. مەن غەم ـ ئەندىشە قىلمىسا، جىددىيلەشمىسە، تەبىئىي ھالدا خۇشال ـ خۇرام ياشىغىلى بولىدىغانلىقىنى بىلدىم. مەن كارنېگ ئەپەندىمنىڭ كىتابىنى ئوقۇش پۇرسىتىگە ئىگە بولالىغانلىقىمنى ئۆمرۈمدىكى ئەڭ بەختلىك ئىش دەپ قارايمەن.

ئاجىزلىقنى كۈچلۈكلۈككە ئايلاندۇرۇشنىڭ ئەڭگۈشتەرى — ئىجابىي پىكىر

ئىجابىي پىكىر ھەقىقەتەن كىشىنى مەغلۇبىيەتتىن غەلىبىگە ئېرىشتۈرىدۇ ۋە ئاجىزلىقتىن كۈچلۈكلۈككە ئايلاندۇرىدۇ. بىر كىشى بار، ئۇ ھازىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كارخانىچىلارنىڭ ئاساسلىق باشقۇرغۇچىسى. ئۇ بۇرۇن ئۆزىنى كەمستىش تۇيغۇسىغا چىرمىشىپ قالغانىكەن. بۇ ئۇنىڭ ئېغىر كەمچىلىكى بولغانىدى.

مەن ئۇنىڭ بىلەن تۇنجى قېتىم ئۇچراشقاندا، ئۇ «پېنسىيىگە چىققان» ياش باشقۇرغۇچى ئىدى. ئەمەلىيەتتە، ئۇ چوڭ بىر كارخانىنىڭ كادىرلار بۆلۈمىدە ئىشلەۋاتقانىكەن. بىر كۈنى تۇيۇقسىز ئۇنىڭ ئىشتىن بوشىتىلغانلىقى ئۇقتۇ-

رۇلۇپتۇ. ئۇ ئاشۇ شىركەتتە سەككىز يىل ئىشلىگەنىكەن. ئۇ ئىشتىن بوشىتىلغانلىق توغرىسىدىكى ئۇقتۇرۇشنى ئال-غاندىن كېيىن، ۋەيران بولۇش گىردابىغا بېرىپ قاپتۇ. قول ـ ئىلكىدىكى پۇلمۇ كۆپ بولمىغاچقا، ئۇنىڭ ئىستىقبا-لى قاراڭغۇ بولۇپ قاپتۇ، شۇڭا ئىنتايىن روھسىزلىنىپتۇ. ئۇ ھەقىقەتەن كىرىزىسقا دۇچ كەپتۇ، لېكىن بىردىنلا ئۆزى-نىڭ ئاجىزلىقىنى كىچىلىكلىكتە ئايلاندۇرۇش نىيىتىگە كەپتۇ. ئۇ بىز ئېيتقان ئەجايىپ پىكىر توغرىسىدىكى ئىشلار-نى ئېسىگە ئېلىپ، بۇ نەزەرىيىلەرنى ئۆز ئەمەلىيىتىدە ئىشقا ئاشۇرماقچى بوپتۇ.

مەن ئۇنىڭ قىيىنچىلىقلىرىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا: «مەن سىزگە ياردەم بېرىمەن، ئېھتىمال سىزنى ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇپ قويۇشۇم مۇمكىن» دېدىم.

ئويلىمىغان يەردىن ئۇ مۇنداق دېدى: «مەن سىزنى ياردەم بېرىڭ دېمەكچى ئەمەسمەن، ئازراقمۇ ياردىمىڭىزنىڭ كېرىكى يوق. مەن سىز ئېيتقان بارلىق ئەجايىپ پىكىرلەر-نىڭ ئەمەلگە ئېشىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. سىز بۇ ئىشنى كۆڭلىڭىزگە ئالماڭ، ئەگەر ئۇنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، ئۇ چاغدا سىزنىڭ ياردىمىڭىزمۇ ئەسقاتمايدۇ.» مەن ئۇنىڭ بۇن-داق قىلماقچى بولغانلىقىدىن بەك خۇرسەن بولدۇم. روشەن-كى، ئۇنىڭ قەلبىدە بىر خىل يېڭى كۈچ پەيدا بولغان.

بىرنەچچە ئايدىن كېيىن، ئۇ بۇ ئىشنىڭ نەتىجىسىنى ماڭا سۆزلەپ بېرىپ مۇنداق دېدى: «مەن ئۆمرۈمدە تۇنجى قېتىم ئەجايىپ پىكىر قىلىشقا مەجبۇر بولغانلىقىمنى ھېس قىلدىم. مېنىڭ ئەسلىدە خىزمىتىم يوق ئىدى، ئۇنىڭ ئۈس-تىگە خىزمەت تېپىشمۇ ئاسان ئەمەس، مەن يەنە ئائىلىنى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بېقىشىم كېرەك. لېكىن، مەن ئالدىمدا هامان مېنى كۈتۈپ تۇرغان بىرەر پۇرسەتنىڭ بارلىقىنى ئېنىق بىلىپ تۇردۇم. مەن ئۇنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئىزدىشىم، ئەقلىي كۈچۈم ۋە ئېتىقادىم بىلەن ئىزدىشىم كېرەك.»

ئۇنىڭ نېمە ئىش قىلغانلىقىنى بىلەمسىز؟ ناهايىتى ئاددىي، ئۇ ئاۋۋال يۇز شىركەتنىڭ باش دىرېكتورىنىڭ ئىسمىنى توپلاپتۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئۇلارنىڭ ئوي - پىكىرلىرى ۋە ئارقا كۆرۈنۈشىگە دائىر ماتېرىياللىرىنى توپلاپتۇ. ئۇ ئۇلارنىڭ قايسى خىلدىكى كارخانىچى ئىكەنلىكىنى تەتقىق قىلىش ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ شەخسىي ماتېرىيالىنى، ئۇلارنىڭ ياخشى ياكى يامان كۆرىدىغان ئىشلىرىنى تەكشۈرۈپتۇ. ئۇ هەربىر كىشىنىڭ خاراكتېر مايىللىقىنى تەپسىلىي تەھلىل قىلىپ چىقىپتۇ.

شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ هەربىر ئادەمگە بىر پارچىدىن خەت يېزىپ، ئۆزىنىڭ كادىرلار ئىشىنى باشقۇرۇش جەهەتتە ئالغان تەربىيىسىنى ۋە بۇرۇنقى خىزمەت تەجرىبىسىنى چۈشەندۈرۈپتۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ شۇ خوجايىنىنىڭ ئادىمى بولۇپ قېلىشنى خالايدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ هەم شۇ شىركەت ئۈچۈن قانداق تۆهپە قوشىدىغانلىقىنى كەمتەرلىك بىلەن، لېكىن ناهايىتى تەپسىلىي بايان قىلىپتۇ. ئۇنىڭ سۆزى دادىل بولمىسىمۇ، لېكىن ناهايىتى ئېنىق، چۈشىنىشلىك بوپتۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى ۋە سالاهىيىتىنى ئوبيېكتىپ هالدا بايان قىلىپتۇ. نەتىجىدە ئۇ نۇرغۇن خەتلەرنى تاپشۇرۇۋاپتۇ، بۇ خەتلەرنىڭ هەممىسىدە ئۇنىڭغا ناهايىتى قىزىقىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپتۇ.

ئاخىرىدا، ئۇ ياخشىراق بولغان ئىككى خىل خىزمەت-

نىڭ بىرىنى تاللاش پۇرسىتىگە ئىگە بوپتۇ. ئۇ بىر خىزمەت-
نى قوبۇل قىپتۇ. يىللىق مائاشى بۇرۇنقىدىن بىر مىڭ
ئىككى يۈز دوللار ئارتۇق ئىكەن. ئۇ ئىشقا چۈشكەندىن
كېيىن، مەن ئۇنىڭغا:
— سىزنىڭ كەچۈرمىشىڭىز ھەقىقەتەن بىر مۆجىزە
بوپتۇ! — دېدىم.
— مۆجىزە؟ ئۇنداق ئەمەس، — دېدى ئۇ، — بۇ پۈتۈن-
لەي سىز ئۆگەتكەن ئىجابىي پىكىرنىڭ ئۇنۇمى. مەن ئۆزۈم-
نىڭ شەخسىي تەجرىبەم ئارقىلىق بۇ ھەقىقەتنى بايقىدىم.
ئىجابىي پىكىر ھەقىقەتەن ئەمەلىيەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كې-
لىدىغان، ناھايىتى ئىلمىي ۋە مۇكەممەل بولغان ھەقىقەت
ئىكەن.
ئۇ يەنە مۇنداق دېدى:
— مېنىڭ بۇ كەچۈرمىشىمنى پۈتۈنلەي يامان دېگىلىمۇ
بولمايدۇ. ئېھتىمال، مەن ئۆزۈمنىڭ بۇرۇنقى چاشقانغا
ئوخشاش قورقۇنچاقلىق خاراكتېرىمنى بەزى تاشقى زەربە
ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە موھتاج بولغاندىمەن. ئەمدى مەن
ئۆزۈمگە بولغان ئىشەنچىمنىڭ ئاشقانلىقىنى ھېس
قىلماقتىمەن.
مانا بۇ، ئۇنىڭ ئەڭ ئاجىز يېرىنى ئەڭ كۈچلۈك نۇقتى-
غا ئايلاندۇرغانلىقىنىڭ ئەڭ ياخشى مىسالى.
ئادەمنى ئاجىزلىقتىن كۈچلۈكلۈككە ئايلاندۇرۇشنىڭ
ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى ئىجابىي ئېتىقاد ئارقىلىق كىشىلىك
تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىشكە ئېلىپ بېرىش جەريانىدۇر. بۇنداق
ئىشلارنى سانايمۇ تۈگەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ ئىچى-
دىن بەزى مىساللارنى تاللاپ چىقىش ھەقىقەتەن قىيىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئادەمنى ئاجىزلىقتىن كۆچلۈكلۈككە ئايلاندۇرالايدىغان كۈچ-نىڭ چېكى بولمىسا كېرەك.

بۇ ماقالىدە، بىز ئىجابىي پىكىرنى تەتبىق قىلىش ئار-قىلىق ئاجىزلارنىڭ كۈچلۈكلەرگە ئايلانغانلىقىغا دائىر مى-ساللار ئۈستىدە مۇھاكىمە ئېلىپ باردۇق ھەم غەزەپلىنىش، ئۆزىنى كەمسىتىش، بوشىشىپ كېتىش ۋە ئەخلاقىي جەھەت-تىكى مەغلۇبىيەت قاتارلىق تەرەپلەرگىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلدۇق.

بۇ پرىنسىپلارنى ھەرقانداق ئاجىزلىققا (ئۇنىڭ قانداق ئاجىزلىق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر) ئوخشاشلا تەتبىق قىلغى-لى بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئالاھىدە ئاجىزلىقىڭىزنى مۇ-شۇ ماقالىدە كۆرسىتىلگەن فورمۇلىغا سېلىپ كۆرۈڭ.

بىرىنچىدىن، ئاۋۋال مەسىلىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئې-نىقلاپ چىقىڭ. بۇنداق بولغاندا، ئاندىن ئۆز ئاجىزلىقىڭىز-نىڭ نېمىلىكىنى ئېنىق بىلىۋالالايسىز.

ئىككىنچىدىن، ئۆز نىشانىڭىزنى، يەنى زادى نېمىنى ئورۇندىماقچى بولغانلىقىڭىزنى ئېنىق بەلگىلىۋېلىڭ.

ئۈچىنچىدىن، قانداق ئادەم بولۇشنى ئۈمىد قىلىدىغان-لىقىڭىزنى بەلگىلەپ بولغاندىن كېيىن، دەرھال شۇ بويىچە ئىشلەشكە تىرىشىڭ.

سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ ئاجىز يېرىڭىزنى ئەڭ كۈچلۈك نۇقتىغا ئۆزگەرتىشنى ئارزۇ قىلسىڭىز، شۇنىڭغا تىرىشىڭ، نىشانىڭىزغا چوقۇم يېتەلەيسىز. يېرىم يولدا تاشلاپ قوي-ماي، قەتئىي ھالدا داۋاملاشتۇرۇڭ، داۋاملاشتۇرۇڭ، داۋاملاشتۇرۇڭ، داۋاملاشتۇرۇڭ.

ئەگەر كۈچىڭىزنىڭ يېتىشمەيۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسى-

ڭىز، مۇشۇ بابنى قايتا ئوقۇپ چىقىڭ. ئاجىزلىقى سىزنىڭكىگە ئوخشاپ كېتىدىغان ئادەملەرنىڭ قانداق قىلىپ مەغلۇبىيەتنى غەلىبىگە ئايلاندۇرغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ. سىز كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ تەبىئىي قانۇنىيىتى ئالدىدا جاسارەتلىك ۋە كۈچلۈك ئىكەنلىكىڭىزگە ئىشىنىڭ. شۇڭا، سىز هازىردىن باشلاپ بۇ يوشۇرۇن كۈچنى دەرهال ئىشقا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈنۈمىنى جارى قىلدۇرۇڭ.

ئاجىزلىقىڭىزنى تەنها قالدۇرۇپ، يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنى بەلگىلىۋېلىڭ، ئاندىن ئۆزىڭىزنىڭ كەلگۈسىدىكى كۈچلۈك هالىتىڭىزنى سۈرەتلەپ چىقىڭ. سىزنىڭ هەرىكىتىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ كۈچلۈك بولۇپ ئۆزگەرگەندىن كېيىنكى كۈچ - قۇدرىتىڭىزنى نامايان قىلسۇن. ئۆزىڭىزنىڭ يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزغا چوقۇم يېتەلەيدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ. بۇ كىشىلىك قەدىر - قىممەتنىڭ ئۆزگىرىشىدىكى تۇراقلىق ئەندىزە، ئۇنى ئۆزىڭىزنىڭ ئالاهىدە مەسىلىلىرىڭىزگە تەتبىق قىلسىڭىز، ئاجىزلىقتىن كۈچلۈكلۈككە ئايلىنالايسىز.

ئەمەلىيەتتە، سىزنىڭ بارلىق هاياتىڭىز تېخىمۇ قۇدرەتلىك، تېخىمۇ كۆڭۈللۈك بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. سىز بۇ كىتابتىكى تۈرلۈك پرىنسىپلارنى تەپسىلىي ئوقۇپ چىقسىڭىز ۋە تەتبىقلىسىڭىز، قەلبىڭىزدە تېخىمۇ زور بۆسۈش هاسىل بولىدۇ. مۇستەهكەم ئېتىقاد، چوڭقۇر چۈشەنچە ۋە كىشىلىك هاياتنىڭ تۆهپىسى سىزگە يەنە بىر هاياتلىق يولىنى ئېچىپ بېرىدۇ. سىز ئۆزىڭىزگە خاس بولغان ئالاهىدىلىكىڭىزنى تېخىمۇ جانلاندۇرۇپ، تۈرلۈك مەسىلىلەرگە تاقابىل تۇرۇپلا قالماي، بەلكى يەنە يېتەرلىك زاپاس كۈچ ۋە يىراقنى

www.uyghurkitap.com

كۆرەلىكىڭىز بىلەن نۇرغۇن كىشىلەرگە ئىجابىي تەسىر كۆرسىتەلەيسىز.

ئەمدى مەغلۇبىيەت بولمايدۇ، ئوڭۇشسىزلىق بولمايدۇ، ئۈمىدسىزلىك بولمايدۇ، كىشىلىك ھايات قىسقىغىنا ۋاقىت ئىچىدە ئازادلىك ۋە ھەشەمەتچىلىككە قاراپ ئۆزگەرمەيدۇ. كىشىلىك ھايات ھەقىقىي ۋە مەڭگۈلۈكتۇر، شۇنداقلا تۈرلۈك مەسىلىلەر بىلەن تولۇپ تاشقاندۇر. سىز مۇشۇ كىتابتا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئۇسۇللار بويىچە پىكىر قىلسىڭىز، ھەرىكەت قىلسىڭىز، سىزنى ھەرقانداق قىيىن مەسىلىلەر كونترول قىلالمايدۇ، توسالمايدۇ. شۇڭا، ئىجابىي پىكىر سىزگىمۇ باشقا كىشىلەرگە ئوخشاشلا چوقۇم ئاجايىپ ئۈنۈم بېرىدۇ.

图书在版编目(CIP)数据

人性的光明面/（美）卡耐基（Carnegie,D.）著；克尤木·库尔班译. —乌鲁木齐：新疆青少年出版社，2004.10
ISBN 7—5371—4904—6

Ⅰ.人… Ⅱ.①卡…②克… 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(2004)第 041413 号

责任编辑：尼加提·穆合力斯
木塔里甫·买买提伊明
责任校对：阿布列孜·阿巴斯
依巴达提·亚森

人性的光明面（维吾尔文）

[美]戴尔·卡耐基 著
克尤木·库尔班 译

新疆青少年出版社出版
（乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编：830001）
新疆新华书店发行
乌鲁木齐隆益达印务有限公司印刷
787×1092 毫米 32 开本 7.125 印张
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印数：1—3000

ISBN7—5371—4904—6 定价：9.00 元
如有印刷装订问题请直接同出版社调换