

БУ КИТОБ ҚАЙ ТАРИҚА ВА НИМА САБАБДАН ЁЗИЛДИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

БЕЗОВТАЛИК ҲАҚИДА БИЛИШ ЗАРУР БЎЛГАН АСОСИЙ ҲАҚИҚАТЛАР

Биринчи бўлим

БУГУНГИ КУННИНГ "ОРАЛИҚ, БЎШ ЖОЙИ"ДА ЯШАНГ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



- Lituz.com

Elektron kitoblar

**To'liq qismini Shu tugmani
bosish orqali sotib oling!**