# ئادەتنىڭ سېھرىي كۈچى

## 99% مەغلۇبىيەت كىشىلەرنىڭ سەۋەب ئىزدەش ئادىتىدىن كېلىدۇ

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادەتنىڭ سېھرى كۈچى

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: نۇرمۇھەممەد ئۆمەر ئۇچقۇن

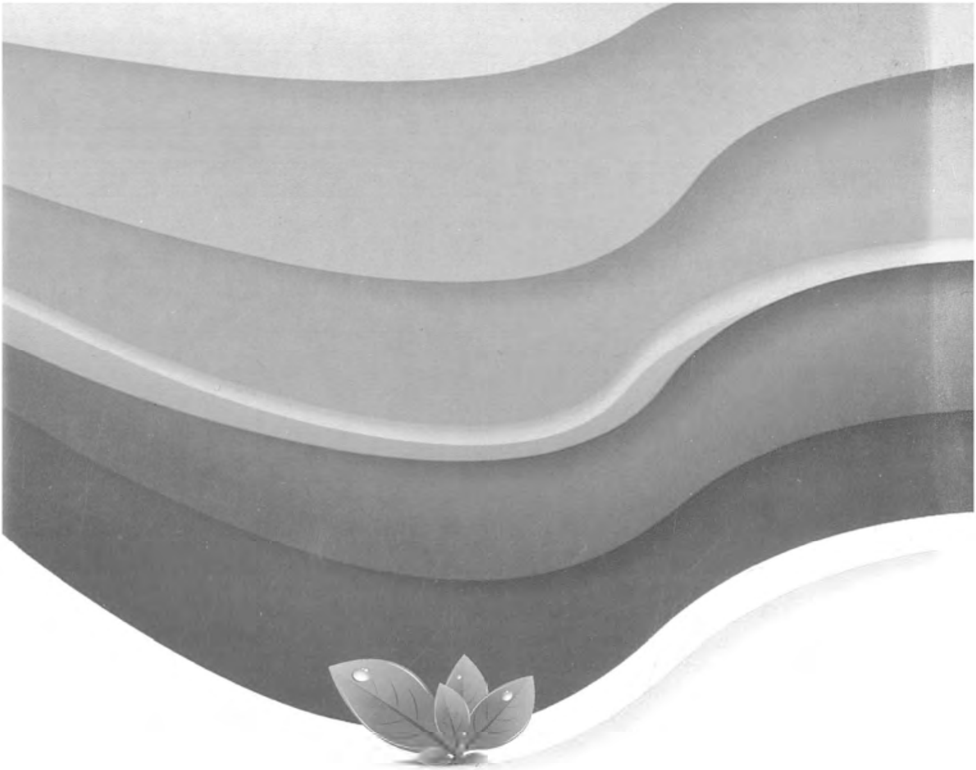
دۇنيادا غەلىتە ئىشلار كۆپ. كىشىلەر دۇنيا ۋە ئەركىنلىككە ئېرىشىش ئۈچۈن ئۆز ھاياتىنى تەقدىم قىلىشقا رازىكى، پۇت - قولىنى چۈشەپ تۇرغان ئادەت كىشەنلىرىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئازراقمۇ قۇربانلىق بېرەلمەيدۇ.

— بىرۇسى بارتون

ناچار ئادەتلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىشتە بۇ كىتابتىكى كۆرسەتمە بويىچە بولغاندا پەقەت ۋە پەقەت يىگىرمە بىر كۈنلا ۋاقىت كېتىدۇ.

— تۈزگۈچىدىن

ISBN 978-7-5372-6364-1
9 787537 263641 >
定价：22.00元



99% مەغلۇبىيەت كىشىلەرنىڭ سەۋەب ئىزدەش ئادىتىدىن كېلىدۇ

# ئادەتنىڭ سېھرىي كۈچى

تەرجىمە ئاساسىدا تۈزگۈچى: شۆھرەت مۇھەممەت

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

好习惯,坏习惯 ：维吾尔文 / 雪赫来提·穆罕默德编译. -- 乌鲁木齐 ：新疆人民卫生出版社，2015.11
ISBN 978-7-5372-6364-1

Ⅰ. ①好… Ⅱ. ①雪… Ⅲ. ①习惯性－能力培养－通俗读物－维吾尔语（中国少数民族语言） Ⅳ. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285137号

书　　名：好习惯，坏习惯
策　　划：爱乐坤书店
编　　译：雪赫来提·穆罕默德
责任编辑：拜尔娜•安尼瓦尔
责任校对：乔尔帕•吐尔逊
封面设计：努尔买买提•艾买尔
出　　版：新疆人民出版总社
　　　　　新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆大路印务有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2015年11月第1版
印　　次：2015年11月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米 1/32开本
印　　张：7.75
书　　号：ISBN 978-7-5372-6364-1
印　　数：1—5000
定　　价：22.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

# كىرىش سۆز ئورنىدا

## مۇۋەپپەقىيەتنى بىر خىل ئادەتكە ئايلاندۇرايلى!

ھەممە ئادەمنىڭ ھەر خىل ئادىتى بولىدۇ، ئەمما بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدۇ. ياخشى ئادەت ئادەمگە پايدىلىق، ئۇ تۇرمۇشنىڭ ھۇزۇرىنى ئاشۇرىدۇ ھەم كىشىگە يېتەرلىك كۈچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلىدۇ، ئەمما ناچار ئادەت كىشىنى خاتىرجەمسىز قىلىدۇ، خۇشاللىقىنى يوقىتىدۇ، ھەممە ئىشنى نابۇت قىلىدۇ. ئادەت دېگىنىمىز كىشىلەرنىڭ ئويلانمايلا قىلغان ئىشلىرىدۇر، ئۇ كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھەرىكەت ئۇسۇلى ياكى ئۆزۈكسىز، تەكرارلىنىش جەريانىدا يېتىلدۇرگەن ھەرىكەت مودېلىدۇر. ئامېرىكىلىق داڭلىق پسىخولوگ جويىس مېيېر: «40% كىشىلەرنىڭ ھەرىكىتى ئادەتتىن بارلىققا كېلىدۇ» دەيدۇ.

ھاياتلىق ئالىمىدە ياخشى ئادەتنى ئۆزىگە ھەمراھ قىلغانلار ھەممە ئىشلاردا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدۇ، نەتىجە يارىتىدۇ، ئەمما ناچار ئادەتنى يۇقتۇرۇۋالغانلار، ئۇنىڭغا ئەسرا بولۇپ قالغانلار بىلىپ ـ بىلمەي تۇيۇق يولغا كىرىپ قالىدۇ، ئىشلىرىدا نەتىجە قازىنالمايدۇ، مەسىلەن: سىز كىچىككىڭىزدىن كىتاب ئوقۇيدىغان، گېزىت ـ ژۇرنال كۆرىدىغان ئادەتنى يېتىلدۇرگەن بولسىڭىز، قانداق چاغدا بولمىسۇن كىتاب ئوقۇيدىغانغا ۋاقىت

چىقىرالايسىز، ئاخشىمى ـ ئەتىسىمۇ، ئۆيدىمۇ، ئىشخانىدىمۇ، ئولتۇرۇپمۇ ـ يېتىپمۇ، سەپەردە كېتىۋېتىپمۇ... ئىشقىلىپ ئازراقلا بوش ۋاقىت چىقسا ئوقۇشنى قولدىن بەرمەيسىز، ھەرگىز ۋاقىت يوق دەپ باھانە كۆرسىتىپ ئولتۇرمايسىز. ئەگەر«ۋاقىت چىققاندا ئوقۇيمەن، كىتاب ئوقۇيدىغانغا مەخسۇس ۋاقىت ئاجرىتىمەن» دېسىڭىز بەلكىم بىر ئۆمۈر ۋاقىت چىقىرالماي ئۆتۈپ كېتىشىڭىز مۇمكىن. يەنە مەسىلەن: ئەگەر كىچىكىڭىزدىن ھەممە يەرگە، ھەممە ئىشقا كېچىكىشتەك ناچار ئادەتنى يېتىلدۇرگەن بولسىڭىز، ئۇنى تۈزىتىشكە دىققەت قىلمىسىڭىز ۋە سەل قارىسىڭىز، ئوتتۇرا مەكتەپتىمۇ، ئالىي مەكتەپتىمۇ، ھەتتا خىزمەتكە چىققاندىمۇ بۇ ئادەتنى تاشلىيالماسلىقىڭىز مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن سىزگە ئۇزۇن يىل ھەمراھ بولۇپ كەلگەن بۇ ناچار ئادەت تۇرمۇشىڭىزدىن چوڭقۇر ئورۇن ئالىدۇ ـ دە، خىزمەتكىمۇ، يىغىلىشلارغىمۇ، ئۆلۈمگىمۇ، تويغىمۇ، ئايروپىلان، پويىزلارغىمۇ ... ئىشقىلىپ ھەممىلا يەرگە كېچىكىپ بېرىشتىن قۇتۇلالمايسىز. ئەگەر بۇ ناچار ئادەتنى ۋاقتىدا بايقاپ، ۋاقتىدا ئۆزگەرتمىسىڭىز، تېخى بىر ئۆمۈر شۇنىڭ بويۇنتۇرۇقىدا قۇل بولۇپ ياشايسىز. بۇلار مۇنداق قارىماققا كىچىككىنە ئىشتەك قىلغان بىلەن ئەمما ئۇنىڭ ئارقىسىغا نۇرغۇن كۆڭۈلسىزلىكلەر يوشۇرۇنغاندۇر، بەلكىم ئاشۇ بىرەر قېتىملىق كېچىكىشىڭىز بىلەن ھاياتىڭىزدىكى ئەڭ ئېسىل پۇرسەتلەرنى قولدىن بېرىۋېتىشىڭىز مۇمكىن ... يەنە مەسىلەن: تاماكا، هاراققا خۇمار بولۇپ قېلىش، قارتا، شىشخال ئويناشنى كەسپىي ئادەت قىلىۋېلىشمۇ ناچار ئادەتلەر

دائىرىسىگە كىرىدۇ. تاماكا چېكىشتەك ناچار ئادەتنى مىسالغا ئالساق، قۇرامىغا يېتىش ئالدىدا تۇرغان بالىلار دەسلەپ تاماكا چەككەندە ئۇنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىنى قەتئىي ئويلاپ كەتمەيدۇ، پەقەت بىر خىل ساددا ھەۋەس بىلەن ئوغۇل بالىلار قىلىدىغان ئىش ئوخشايدۇ دېگەن ھېسسىياتتا چېكىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا بارا ـ بارا ئادەتلىنىپ قالىدۇ (چۈنكى بۇ چاغدا تاماكىدىكى نىكوتىن قانغا ئۆتۈپ، رەسمىي خۇمار قىلىشقا باشلايدۇ، بۇنىڭدىن قانائەت تاپمىسا كىشىنى ئارامىدا قويمايدۇ)، بىرچاغلارغا كېلىپ ئۇنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنى ئويلاپ يەتكەندە بولسا، ئۆزىنىڭ ئاللىقاچان ئۇشبۇ يامان ئادەتنىڭ چاڭگىلىغا چۈشۈپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئەقىللىق، ئىرادىلىك، يىراقنى كۆرەر ئادەملەر ھەر خىل ئاماللار بىلەن تاماكا چېكىشتەك بۇ ناچار ئادەتنى تەرك ئەتسە، ئىرادىسىز، بوشاڭ، بۇرنىنىڭ ئۇچىنىلا كۆرىدىغان ئادەملەر ئۇنى ئۆزىگە بىر ئۆمۈر ھەمراھ قىلىپ، ئۆمرىنىڭ ئاخىرقى مەنزىللىرىگە بارغاندا ياشلىقىدا ئۇنى ئادەت قىلىۋالغانلىقىغا، ئوتتۇرا ياشقا كەلگەندىمۇ ئۇنىڭدىن مېھرىنى ئۈزەلمىگەنلىكىگە مىڭبىر پۇشايمان قىلىپ، «يەتكۈدەك دەرد ـ ئەلەم»نى ئۆتۈشنىسىگە ئارتىپ، ئۇ ئالەمگە سەپەر قىلىدۇ.

تۇرمۇشنى سىنچىلاپ كۆزىتىدىغان بولساق، ياخشى ئادەت كىشىلەرنى بىر ئۆمۈر مۇۋەپپەقىيەتكە نائىل قىلسا، ناچار ئادەتنىڭ ئادەمنى ۋەيران قىلىدىغانلىقىنى بايقايمىز. چۈنكى ھەرقانداق مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەم ئۆزىگە نۇرغۇن ياخشى ئادەتلەرنى ھەمراھ قىلغان بولىدۇ، بۇ ياخشى ئادەتلەر ئاخىر ئۇنى

مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئەڭ ئېگىز چوققىسىدا پەرۋاز قىلدۇرىدۇ. ئوخشاشلا تورمۇشتا بىلىپ ـ بىلمەي يېتىلدۈرگەن نۇرغۇن ناچار ئادەتلەر سىزنىڭ زېھنىڭىز، ۋاقتىڭىزنى خورىتىپ، ۋۇجۇدىڭىزدىكى بارلىق ئاكتىپ ئامىللارنى، ئارتۇقچىلىقلارنى ۋەيران قىلىپ، ئاخىر سىزنى تېگى كۆرۈنمەس ھاڭغا ئىتتىرىدۇ!

مەن بۇ كىتابنى تۈزۈشتە ئامېرىكىلىق مەشھۇر پسىخولوگ جويس مېيېرنىڭ «ياخشى ئادەت ۋە ناچار ئادەت» دېگەن كىتابىدىن پايدىلاندىم، بەزى مىساللار ئۇشبۇ كىتابتىن ئېلىندى.

سىزنىڭ بۇ كىتابنى ئوقۇشىڭىز سىزنىڭ كىتاب ئوقۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرگەنلىكىڭىزدىندۇر. ئەمما بۇ كىتابتىن كۆپرەك مەنپەئەت ئالىدىغانغا جىددىي ئالدىرىغان كىشىلەر ئاسانلا ئۆز مەقسىتىگە يېتەلمەسلىكى مۇمكىن، بۇنداق بولۇشى ئۇلار كىتاب ئوقۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرمىگەنلىكىدىندۇر. بۇ كىشىلەر بەلكىم: «مەن كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرمەيمەن» دېيىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، «ياخشى كۆرمەيمەن.......» دېگەن مۇشۇ سۆزنىڭ ئۆزىلا ئىشلارنى تېخىمۇ قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قانچە ئەزۋەيلىگەنسېرى ئۇنىڭدىن ئادەمنىڭ شۇنچە ھۇزۇرى كېتىدۇ.

خۇشاللىنارلىقى ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ، شۇنىڭدەك ناچار ئادەتنىمۇ بوشاشماي تىرىشچانلىق كۆرسىتىش ئارقىلىق يەڭگىلى بولىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەتنى يېتىلدۈرىدىغانغا ياكى ئۆزگەرتىدىغانغا پەقەت 21 كۈن ۋاقىت كېتىدىكەن، شۇڭا ئادەتنى ئۆزگەرتىشنى سىناق قىلىش ئارقىلىق ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. باشلىنىشى قىيىنراق

بولۇشى مۇمكىن، ئەمما تىرىشچانلىق ۋە سەۋرچانلىق سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت يولىڭىزغا پاياندار بولغۇسى! ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرەلمەسلىكىمىزدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى بۇرنىنىڭ ئۇچىنىلا كۆرىدىغان چوڭ مۇھىت ئىچىدە ياشىغانلىقىمىزدىن. هامان ھەممىنى بىر يولىلا ھەل قىلىۋەتسەم دەپ ئويلايمىز - يۇ، ئەمما بۇنىڭ ئۇچۇن قانداق تىرىشچانلىق كۆرسىتىشنى بىلمەيمىز. ئەمەلىيەتتە، بوشاشماي چىڭ تۇرغان، مەڭگۈ بەل قويۇۋەتمىگەن ئادەملەرلا ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرەلەيدۇ، ئۇنى ئۆزىگە ھەمراھ قىلالايدۇ. ۋىنسې لومباردى : «غەلىبە بىر خىل ئادەت، ئەپسۇسلىنارلىقى مەغلۇبىيەتمۇ بىر خىل ئادەت، ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋالسىڭىزلا ئۇ بىر خىل ئادەتكە ئايلىنىدۇ» دەيدۇ.

ھەربىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىنىڭ باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان كۈرەش تارىخى بولىدۇ. ئەگەر مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى سىرىنى ئىنچىكە كۆزىتىپ تەھلىل قىلىدىغان بولساق، ئۇلارنىڭ شۇغۇللىنىۋاتقان كەسپىدە بوشاشماي چىڭ تۇرىدىغان بىر خىل جاسارەتنى بايقايمىز. دۇنيا بويىچە ئالدىنقى قاتاردىكى بىر مال ساتقۇچى ئۆزىنىڭ كەسپىي ھاياتىنى ئاخىرلاشتۇرماقچى بولغاندا، يەرشارى بويىچە ئىستىراخوۋانىيە ساھەسىدىكى 5000 نەپەر مال ساتقۇچى ئۇنىڭ كەسىپ بىلەن خوشلىشىش يىغىنىغا قاتناشقىلى كەپتۇ، نۇرغۇنلار ئۇنىڭدىن مال سېتىش مەخپىيەتلىكىنى سورىغاندا ئۇ كۈلۈپ قويۇپ پەقەت جاۋاب بەرمەپتۇ. بۇ چاغدا مەيداننىڭ يەنە بىر چېتىدە قاۋۇل تۆت ئەركەك يوغان بىر تۆمۈر جازىنى

كۆتۈرۈپ سەھنىگە ئاچىقىپتۇ، ئاندىن تۆمۈر جازىغا يوغان تۆمۈر چاقتىن بىرنى ئېسىپتۇ. كىشىلەر سەل دېلىغۇل بولۇپ بۇنىڭ زادى نېمە ئىش ئىكەنلىكىنى چۈشىنەلمەپتۇ.

بۇ چاغدا ھېلىقى مال ساتقۇچى ئۇستاز ئوتتۇرىغا چىقىپ، بولقا بىلەن يوغان تۆمۈر چاقنى نەچچىنى ئۇرۇپتىكەن چاقتىن يېنىك ئاۋاز چىقىپتۇ ـ يۇ، ئەمما مىدىرلاپمۇ قويماپتۇ. ئاندىن مال ساتقۇچى ھەر بەش سېكۇنتتا بىر قېتىمدىن توختىماي ئۇرۇپتۇ. بىراق تۆمۈر چاق يەنىلا مىدىرلاپ قويايمۇ دېمەپتۇ، بۇ چاغدا توپ ئىچىدە غۇلغۇلا كۆتۈرۈلۈپ، كىشىلەر بىر ـ بىرلەپ مەيداندىن ئايرىلىپتۇ. شۇنداق بولسىمۇ مال ساتقۇچى ئۈن ـ تىن چىقارماي تۆمۈر چاقنى بولقا بىلەن ئۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىپتۇ. بارا ـ بارا مەيداندا بىرقانچە ئادەملا قاپتۇ. ئاخىر يوغان تۆمۈر چاق ئاستا ـ ئاستا ھەرىكەتلىنىشكە باشلاپتۇ. دېمەك بولقا بىلەن 40 مىنۇت توختىماي ئۇرۇش ئارقىسىدا تۆمۈر چاق ئاخىر ھەرىكەتكە كەپتۇ، يەنە كېلىپ تازىمۇ تېز ھەرىكەتكە كەپتۇ، ئۇنى كىشىلەر ھەرقانداق قىلىپمۇ توختىتالماپتۇ. بۇ چاغدا مال ساتقۇچى قېپقالغان بىرقانچە ئادەمگە: مېنىڭ ئۆمۈرلۈك مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تەجرىبەم، ئاددىي ئىشلارنى توختىماي تەكرار قىلىش، ئۇنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش، چۈنكى مۇۋەپپەقىيەت ئاددىي ئىشنى توختىماي قىلىشتىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، مانا مۇشۇنداق روھ، مۇشۇنداق ئىراده بىلەن ھەر كۈنى ئاز ـ ئازدىن ئىلگىرىلىسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت يېتىپ كەلگەندە ئۇنى توسۇيمەن دەپمۇ توسۇپ قالالمايسىز! دەپتۇ. دېمەك مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ سىرى

ئاددىي ھەرىكەتلەرنى توختىماي تەكرار قىلىش، ئاددىي گەپلەرنى قايتا ـ قايتا دېيىش، قەلبىمىزدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئارزۇسى بولۇش، ھەر كۈنى مۇۋەپپەقىيەتكە قاراپ توختىماي ئىلگىرىلەش ... چۈنكى: «تامچە سۇنىڭ تاشنى تېشىۋېتىشى كۈچتىن بولماي، بەلكى كېچە ـ كۈندۈز توختىماي تامچىلىغانلىقىدىن بولغان» بەلكىم خېلى ئۇزۇن بىر مەزگىلگىچە بىز تىرىشىش نەتىجىسىنى كۆرەلمەسلىكىمىز مۇمكىن، خۇددى مال ساتقۇچى ئۇستاز بولۇپ بىلەن يوغان تۆمۈر چاقنى دەسلەپ ئۇرغاندا چاق مىدىرلىماي قويمىغاندەك. بۇ چاغدا ئۇرغۇن كىشىلەر مال ساتقۇچىنىڭ بۇ ھەرىكىتىنى بىمەنە دەپ قارىغان. بىراق ئۇ ئۇرۇپ مۇئەييەن بىر دەرىجىگە بارغاندا، تۆمۈر چاق ھەرىكەتلىنىشكە باشلىغان، يەنى مۇۋەپپەقىيەت بارلىققا كەلگەن. مال ساتقۇچىنىڭ گېپى بويىچە مۇۋەپپەقىيەت ناھايىتى ئاددىي، ئالدى بىلەن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش. شۇڭا، دۇنيا بويىچە ئەڭ قورقۇنچلۇق كۈچ ـ قۇدرەت ئادەت، ئەڭ قىممەتلىك بايلىقمۇ ئادەت، دېيىمىز.

ھەرقانداق ئىشنى قىلغاندا ھەدېگەندە مەغلۇپ بولۇشتىن ئەنسىرەپ كەتمەسلىك كېرەك. چوقۇم ئۇنى ئۆزگەرتەلەيدىغانلىقى-ڭىزغا ئىشىنىڭ، بۇ كىتابنى ئەنە شۇنداق ئىشەنچ بىلەن ئوقۇڭ!

ئامېرىكىدا «ئاددىي» ناملىق ژۇرنال يېقىندا ئوقۇرمەنلەرنىڭ رايىنى سىناش نۇقتىسىدىن «سىز قانداق ئادەتنى ئۆزگەرتمەكچى»دېگەن تېمىدا بىر تورلۇك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان، نەتىجىدە ئۇلار سان ـ ساناقسىز جاۋابلارنى تاپشۇرۇپ

ئالغان، بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەر:

1. يانفونغا ئۆگىنىپ قېلىش كېسىلى؛
2. باشقىلارنىڭ گەپ ـ سۆزلىرىنى ئوغرىلىقچە ئاڭلاش؛
3. بىر ئىشلارغا تېز قىزىپ، تېز سوۋۇش؛
4. تىرنىقىنى چىشلەش؛
5. نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىشقا خۇمار بولۇش؛
6. نەرسە ـ كېرەكلەرنى قالايمىقان قويۇش؛
7. ئۆزىنى زىيادە ئەيىبلەش؛
8. تېلېۋىزورغا مەستانە بولۇپ قېلىش؛
9. ماشىنىنى ھەددىدىن زىيادە ئىتتىك ھەيدەش؛

...... ...... ......

قېنى، ئويلاپ بېقىڭ، بۇ ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشكە ئىشەنچىڭىز بارمۇ؟ بىرەر ئادەتنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن دىققەتنى يىغىش ۋە بوشاشماي تىرىشىشقا توغرا كېلىدۇ، ئۆزلىشىپ كەتكەن كونا ئادەتنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن تېخىمۇ كۈچەشكە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ بىرىنچى قەدىمىنى ئاسان ئۆزگەرتكىلى بولىدىغان ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىشتىن باشلاش كېرەك. چۈنكى قىيىنلىق دەرىجىسى چوڭراق ئادەتنى ئۆزگەرتىشكە قارىغاندا قىيىنلىق دەرىجىسى كىچىكرەك ئادەتنى ئۆزگەرتىشكە ئازراق كۈچ كېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتكەندىكى غەلىبە سىزگە تېخىمۇ چوڭ ئىلھام ۋە ئىرادە ئاتا قىلىدۇ. « ئادەت دېگەن ئادەت! ھېچكىم ئۇنى دېرىزىدىن پىرقىرىتىپ تاشلىۋېتەلمەيدۇ، بەلكى ئۇنى بىر قەدەم ـ بىر قەدەمدىن ئېگىز بىناغا ئېلىپ چىقىشقا توغرا كېلىدۇ!» دەيدۇ

مارك تېۋىن.

بىر تىزىملىك تۈزۈۋېلىپ، قانداق ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەكلىكىنى، قايسى ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشىمىز كېرەكلىكىنى ئېنىق يېزىپ چىقىشىمىز كېرەك. بۇلارنىڭ ئىچىدىن بىرنى تاللاپ، كىتابتا كۆرسىتىلگەن پىرىنسىپ بويىچە ئۆزگەرتىشىمىز كېرەك. سىز بىرەر ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرگىنىڭىزدە، ئۇنىڭغا دىققەت قىلىسىڭىز، ۋاقىت ئۆزارىغانسېرى ئۇ سىزنىڭ ھەرىكىتىڭىزگە ئايلىنىدۇ. ئوخشاشلا بىر ناچار ئادەتنى يېڭىمەن دېگەندە، ئۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلسىڭىز ئاخىرىدا پۈتۈنلەي غەلىبە قىلىسىز. ئەگەر بۇلارنى بىر يولدىلا ھەل قىلىمەن دېسىڭىز، ئۇنى ئۆزىڭىزگە ئېغىر يۈك ھېس قىلىسىز ـ دە، باشلىمايلا مەغلۇپ بولىسىز. بىرەر ئىشقا دىققىتىڭىزنى ئاغدۇرغاندا، ئۇنىڭغا پەقەت بىر كۈنلا ۋاقىت سەرپ قىلىڭ، ئاز ـ تولا بۆسۈش ھاسىل بولغاندا ئۆزگەرتىش تېخىمۇ ئاسانغا توختايدۇ. غەلىبە قىلالمىدىم دەپ ھەرگىز ئىرادىڭىزنى يوقاتماڭ، مۇۋەپپەقىيەتكە قاراپ ماڭغانلىقىڭىزدىن سۆيۈنۈپ تەنتەنە قىلغىنىڭىزدا، ئۈمىدسىزلىك پەقەت مۇۋەپپەقىيەتكە زۆرۈر كۈچ ـ قۇدرەتنى ئۆلتۈرىدۇ.

مەن بۇ كىتابنىڭ تۈزگۈچىسى، سىزنىڭ بۇ كىتابنىڭ ئوقۇرمىنى بولغانلىقىڭىزدىن ناھايىتى خۇشالمەن، چۈنكى ھەممىمىز بۇنىڭدىن مەنپەئەت ئالىمىز. ئۆزۈمنىڭمۇ ياخشى ئادەتلەرگە ئىگە بولۇشۇمنى ئۈمىد قىلىش بىلەن بىرگە، سىزنىڭمۇ ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشىڭىزگە يار ـ يۆلەكتە بولسام دەيمەن. سىز بۇ كىتابنى ئوقۇش بىلەنلا يەتمەكچى بولغان

مەقسەتكە يېتەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، ئەمما بۇ كىتاب بۈيۈك مەقسەتلەرگە يېتىشتە سىزنى ياخشى ئۇسۇللار بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى بولسىڭىز ئىلھامىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ. «ئىلھام دېگەن رېئاكتىپ ئايروپىلاننىڭ يېقىلغۇسىغا ئوخشاش ئوت ئالسىلا توسۇۋالغىلى بولمايدۇ!»

تۆزگۈچىدىن

2015 ـ يىلى 1 ـ ئاينىڭ 20 ـ كۈنى

## مۇندەرىجە

### بىرىنچى قىسىم ئادەتنىڭ كۈچ - قۇدرىتى


1. ئادەت ئۈستىدە تەھلىل ........................ 3
تەكرارلاشنىڭ مۇھىملىقى ........................ 5
يوشۇرۇن ئاڭ ئارقىلىق ئادەت يولىنى يېڭىباشتىن يارىتىش ... 9
ھەرىكەت — ئۆزگىرىشنىڭ باشلىنىشى ................ 11
2. ناچار ئادەتنى قانداق ئۆزگەرتىش كېرەك؟ ............ 14
ئىشەنچ — ئۆزگەرتىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى ............ 17
ناچار ئادەتنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تېپىپ چىقىش ... 18
بىر قېتىمدا پەقەت بىرلا مەسىلىنى ھەل قىلىش .......... 20
كىرىزىس ئېڭى يادرەم بېرىشتىن ئارتۇق ............... 24
3. سۆرەلمىلىكنى يېڭىپ، دەرھال ھەرىكەتكە كېلىش ........ 28
ئىشلارنى كەينىگە سوزۇش — ئۆزىنى قىيناش دېگەنلىكتۇر ... 30
ھەرىكىتىڭىزنى باشلاڭ ........................... 37
قىيىن ئۆتكەلنى بۆسۈش ئۈچۈن شادلىنىش ............... 41


### ئىككىنچى قىسىم كىشىلىك تۇرمۇش ۋە كەسپكە ئىلھام بېرىدىغان 14 خىل ئادەت


1. ئادەت: ئېتىقادنى قوغلىشىش ........................ 45
قايمۇقىقان ھايات بىلەن خوشلىشىش ..................... 45
ۋاقىتنى باشقۇرۇش ............................. 46
مۇھىم ئىشلارنى ئالدىغا قويۇش ....................... 48

ئۆزىڭىزنىڭ ئىچكى ساداسىغا قۇلاق سېلىڭ ........ 50
ئەخلاق ۋە قەلبىڭىز تىلى ........ 52
ئىشەنچنى ھاياتىڭىزنىڭ ھەممە قىسمىغا باشلاپ كىرىڭ ... 54
**2. ئادەت: ئىدىيە ۋە سۆز ـ ھەرىكەتكە دىققەت قىلىڭ** ........ 56
ھېچنېمىگە ئەسقاتمايدىغان باھانە ـ سەۋەبنى يوقىتىڭ ... 56
مەن «يارىمايمەن» دېگەن پەقەت بىر باھانە ........ 60
ئەڭ ياخشى ئۆزىڭىزگە ئايلىنىڭ ........ 61
ياخشى ئادەت ھەرگىز يەككە بولمايدۇ ........ 62
ئاكتىپ تىلنى يۇقىرى ئاۋازدا ئېيتىڭ ........ 63
كونا قېلىپلارنى بۇزۇپ تاشلاڭ ........ 66
ھەممە ئىشنى قىلىشقا مۇمكىنچىلىك بار ........ 67
**3. ئادەت: كېسىپ قارار قىلىڭ** ........ 69
ئىككىلىنىش كىشىنىنى پاچاقلاپ تاشلايدۇ ........ 69
ئىككىلىنىش ــــ ئاپەت ........ 71
قانداق كېسىپ قارار چىقىرىش ........ 76
كىچىك ئىشتىن قول سېلىپ ئىشلەڭ ........ 79
**4. ئادەت: سالامەتلىكنى قوغداڭ** ........ 83
بېسىمغە «ياق» دەڭ ........ 83
ساغلاملىق ئۈچۈن مەبلەغ سېلىڭ ........ 84
بېسىمنى يەڭگىللىتىڭ ........ 87
ساغلاملىقنىڭ يەتتە چوڭ تۈۋرۈكى ........ 91
سۇنى كۆپ ئىچىڭ ........ 91
قېنىپ ئۇخلاڭ ۋە ياخشى دەم ئېلىڭ ........ 92
يۇقىرى سۈپەتلىك يېمەكلىكلەرنى يەڭ ........ 94
ھەرىكەت ........ 95
ئۈزلۈكسىز بويىنلار ........ 97
بەدەندىكى توكسىنلارنى ھەيدەڭ ........ 97

بىسمىغا تاقابىل تۇرۇش ........................ 98
**5. ئادەت: خۇشاللىقنى ساقلاش** ......................... 99
قايغۇ ـ ھەسرەتنىڭ ھاياتقا سالغان زىيىنىدىن يىراق تۇرۇش ... 99
خۇشاللىقنىڭ بىرىنچى پرىنسىپى: ئاكتىپ شەيئىلەرگە
كۆڭۈل بۆلۈش ............................. 100
ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت ۋە ساغلاملىق ............... 101
خۇشاللىق ھەرگىز قول باغلاپ تۇرۇشتىن كەلمەيدۇ ...... 104
ئازراق ئويلاش، كۆپرەك كۈلۈش ......................... 109
سىز ئۆزىڭىزنىڭ خۇشاللىقىنى نابۇت قىلماقچىمۇ؟ ...... 112
ئېسىڭىزدە بولسۇن، ھايات چەكلىك ..................... 114
**6. ئادەت: ئېتىقاد ۋە ئىشەنچتە چىڭ تۇرۇش** .................. 116
ئۆزىڭىزگە ئىشىنىش ............................. 117
پولات سىمدا ماڭغان كىشىنىڭ ھېكايىسىگە قۇلاق سېلىش 119
ئىشەنچ بىزنىڭ يېنىمىزدا ............................ 121
تۈنۈگۈنكى ئازابنى ئۇنتۇپ كېتىش ...................... 122
كەلگۈسىنى مۆلچەرلەشتىن ۋاز كېچىش .................. 123
قورقۇشتىن ئىشەنچنى يېڭىباشتىن تېپىۋالغۇچە بولغان
سەپەر ...................................... 124
ھەرقانداق بەختسىزلىكنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىش 127
بۈگۈن بىلەن ئەپ ئۆتۈش ........................... 127
**7. ئادەت: ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش** ...................... 128
ئەڭ چوڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىش، ئەمما مۇكەممەللىكنى
بەك قوغلاشماڭ ............................... 128
ئۆزىڭىزنى ئالاھىدە ئادەم دەپ قاراش ................. 131
ئەڭ چوڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىش ...................... 133
كۆڭلىڭىزنى تىنجىتىپ، ئالاھىدە جاۋابنى كۈتۈش ......... 136
ئىدىيە جەھەتتە ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش ............... 139

گەپ ـ سۆزىڭىزدىن ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىڭ .......... 140
ھەرىكەت جەھەتتىن ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىڭ ............ 141
**8. ئادەت: جۈرئەتلىك بولۇڭ** ........................ 143
باھانە ئىزدەپ مەسئۇلىيەتتىن قاچماڭ ................. 143
«يوق يەر» دىن باھانە ـ سەۋەب ئىزدەيدىغان كىشى ......... 146
سەممىي، تۈزلۈكنىڭ مۇھىملىقى ......................... 148
مەسئۇلىيەت دېگەن نېمە؟ ................................ 149
باھانە ـ سەۋەبنى توسىدىغان بەش قەدەم ـ باسقۇچ ......... 152
«باھانە يوق، نەتىجىلا بار» ............................ 155
**9. ئادەت: سېخىيلىق** ................................ 156
ئۆزىڭىزنى مەركەز قىلىۋالماڭ ......................... 156
سېخىيلىق ـــ ئاچ كۆزلۈكنىڭ دورىسى .................... 158
سېخىيلىقمۇ ئاڭلىقلىقنى مەقسەت قىلىدۇ ................ 159
ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، پىلاننى ئاۋۋال يولغا قويۇڭ ......... 163
ئادەتنىڭ قۇلى بولۇپ قالماڭ ............................ 166
**10. ئادەت: بىرخىل رىتىمدا تۇرمۇش كەچۈرۈڭ** ........... 168
ئالدىراقسانلىق قىلىدىغان، جىددىيلىشىدىغان ھالەتنى
ئۆزگەرتىڭ .......................................... 168
راھەت رىتىم ئىچىدە تۇرمۇش كەچۈرۈڭ ................... 169
ئالدىراپ پايپېتەك بولۇشنىڭ بەدىلى ..................... 173
پەرەز قىلالمايدىغان ئىشلارغا ئالدىن ئورۇن قويۇپ قويۇڭ 177
ھەربىر كۈننى كەڭ قورساقلىق بىلەن باشلاڭ ............ 178
**11. ئادەت: كەيپىياتىڭىزنى ئىگىلەڭ** .................. 180
ئۆز كەيپىياتىڭىزنىڭ خوجايىنى بولۇڭ .................... 180
پۇشايمان، ئۆكۈنۈشلەر بىلەن خوشلىشىڭ ................ 181
خاپىلىق بىلەن تىنچلىق پەقەت تاللاش مەسىلىسىدۇر ...... 186
ئاچچىقلىنىشنىمۇ يوللۇق، يولسىز دەپ ئايرىڭ .......... 187
كەيپىياتنىڭ ئىنكاسى ................................ 190

دىلىڭىزنىڭ ئازابلىنىشىدىن ھال سوراڭ ............... 191
ئادەتمۇ ياكى خۇمارمۇ؟ ................................ 193
**12. ئادەت: تولۇق ئىشەنچكە كېلىڭ** ...................... 196
ئىچكى خاتىرجەملىك سىرتقى مۇۋەپپەقىيەتتىن تېخىمۇ
مۇھىم ................................................... 196
ئادەمنىڭ ھەقىقىي مەۋجۇتلۇقى ئۆزىدە ..................... 196
ئىشەنچ سىزگە كۈچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلىدۇ .................. 198
ئۆزىگە ئىشىنىش تەسىرات ئەمەس، بەلكى روھىي ھالەت ... 199
كىشىلىك تۇرمۇشقا ئاكتىپ مۇئامىلە قىلىڭ ............... 201
ئارزۇ ۋە ئىشەنچ .......................................... 202
**13. ئادەت: باشقىلارنىڭ نۇر چېچىش نۇقتىسىنى ئىزدەڭ** ......... 205
سەھنە يالغۇز سىزگىلا مەنسۇپ ئەمەس ..................... 205
باشقىلارغا ئىلھام بېرىشمۇ بىر خىل ئادەت ............... 206
باشقىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟ ............... 210
باشقىلار ئۈچۈن باركاللا ئوقۇڭ .......................... 216
**14. ئادەت: ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى تىزگىنلەڭ** ...................... 219
قائىدىسىزلىك ئۆلچەم بولالمايدۇ ......................... 219
چىڭ تۇرۇڭ، ھەرگىز ۋاز كەچمەڭ .......................... 220
ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى تىزگىنلەپ شاد ـ خۇرام ياشاڭ ........... 224
خەتەرلىك تۇرمۇشتىن يىراق تۇرۇڭ ....................... 226
ھاياتىڭىز چېكىگە ھۆرمەت قىلىڭ ......................... 227
گۈزەل كەلگۈسىنى تىلەڭ .................................. 230

# بىرىنچى قىسىم ئادەتنىڭ
# كۈچ ـ قۇدرىتى

# 1. ئادەت ئۈستىدە تەھلىل

ئادەت دېگىنىمىز، مەلۇم بىر ئىشنى ئۇزاق مەزگىل تەكرار قىلىشتىن، تەبىئىي ھالدا، ھېچقانداق كۈچ سەرپ قىلمايلا ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدىغان ھەرىكەتنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتنى بىز كۈنسېرى تەدرىجىي يوسۇندا يېتىلدۈرىمىز، ئەمما ئۇ بىزنىڭ ئادىتىمىزگە ئايلانسىلا بىزنى يېڭىۋاشتىن ئۆزگەرتىدۇ.

مېنىڭ چۈشىنىشىمچە، توغرا، قىلىش زۆرۈر دەپ قارىغان ئىشلارغا دىققىتىمىزنى ئاغدۇرساق، قىلغىمىز كەلمەيدىغان ناچار ئىشلاردىن ساقلىنىپ قالالايمىز. «رىم كىتابى»دا، سىز قەبىھلىكنى دەپ غەلىبە قىلماسلىقىڭىز، ئەكسىچە ئاق كۆڭۈللۈك ئارقىلىق قەبىھلىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىشىڭىز كېرەك، دەپ ئېيتىلغان. دىققىتىڭىزنى ناچار ئىشلارغا قاراتسىڭىز، بۇنىڭ قىلماقچى بولغان توغرا ئىشلارنى قىلىشقا مەڭگۈ ياردىمى تەگمەيدۇ، قەبىھلىك بىزنى يامان ئادەتلەرگە باشلايدۇ، ئەمما بىز ياخشى ئادەتلەرنىڭ يېتەكچىلىكىدە بەختكە قاراپ ماڭساق بولىدۇ، چۈنكى بەختلىك تۇرمۇش ياخشى ئادەتلەردىن ئايرىلالمايدۇ!

ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، ناچار ئادەتلەرنى تەرك ئېتىشتە مۇھىم ھالقا دىققىتىمىزنى تەرك ئەتمەكچى بولغان ناچار ئىشلارغا ئەمەس، قىلماقچى بولغان ياخشى ئىشلارغا ئاغدۇرۇشتا.

مەسىلەن: سىز تاماقنى نورمال يەيمەن، ساغلام ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرىمەن دەيدىكەنسىز، دائىم تاماقنى زىيادە يېيىشتىن ساقلىنىشىڭىز، بۇنىڭ ئۈچۈن ئەتىدىن كەچكىچە يېيىشنىڭلا كويىدا يۈرمەسلىكىڭىز، ئادەمنىڭ ئىشتىھاسىنى قوزغايدىغان تاماق تىزىملىكلىرىگە قادىلىۋالماسلىقىڭىز، بەلكى ئوزۇقلىنىش توغرىسىدىكى ياخشى بىرەر پارچە كىتابنى ئوقۇپ چىقىپ، بۇنىڭدىن ئۆزىڭىزگە تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ يېيىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز، دىققىتىڭىزنى تاماقتىن باشقا ئىشلارغا قارىتىشىڭىز كېرەك.

ئەگەر سىز قانۇنىيەتلىك ھەرىكەت ھالىتىنى يېتىلدۈرمەكچى بولسىڭىز، ئەتىدىن كەچكىچە «بۇ بەك قىيىن ئىكەن»دەپ ئولتۇرماي، چوقۇم ھەرىكەتنى داۋاملاشتۇرۇشنىڭ سىزگە ئېلىپ كەلگەن پايدىلىق تەرەپلىرىنى كۆپرەك ئويلىنىشىڭىز كېرەك. ئەلۋەتتە، بۇنىڭ ئۈچۈن سىز چوقۇم سەرپ قىلىشنى خالىمىغان ۋاقتىڭىزنى سەرپ قىلىشىڭىز كېرەك. مەسىلەن: يېڭىدىن چېنىقىشقا كىرىشكەندە، پۇت ـ قوللىرىڭىز سىرقىراپ ئاغرىشى مۇمكىن. ئەمما ئاز ـ تولا بەرداشلىق بەرسىڭىز بارا ـ بارا بۇ خىل ئاغرىقنىمۇ كۆنۈپ قالىسىز، چۈنكى سىز ئۆزىڭىزنىڭ كۈنسېرى ئالغا ئىلگىرىلەۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

ئەگەر سىز بوينۇمدىكى قەرزلەردىن تەلتۆكۈس قۇتۇلۇپ بىر يەڭگىللەي دەپ ئويلىسىڭىز، ئۇنداقتا قەرزلىرىڭىزنى ئۆزۈشنىڭ ئالدىدا ھەدەپ بىجىرىش مۇمكىن بولمايدىغان ئىشلارنى، ياكى قەرزنى ئۈزۈشتە چوقۇم تەرك ئېتىشكە تېگىشلىك ئىشلارنى ئويلاۋەرمەسلىكىڭىز، قەرز قايتۇرۇش ئېلىپ كەلگەن يۈكتىن

قورقۇپ كەتمەسلىكىڭىز، بەلكى قەرزدىن قۇتۇلۇپ ئۈستىڭىزدىكى ئېغىر يۈكنى ئىرغىتىپ تاشلىۋەتكەندىن كېيىنكى بىرخىل يەڭگىل، ئازادىلىكنى كۆپرەك كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈشىڭىز كېرەك.

بىراۋنىڭ ياخشىلىقىنى قايتۇرۇش ئادەمنى ئىلھاملاندۇرىدۇ، ياخشىلىقنى ئىستىسىڭىز، دەرھال نىشانغا قاراپ ئاتلىنىڭ. ئىشلار باشلانماي تۇرۇپلا ۋاز كېچىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئويلىمىسىمۇ بولىدىغان ئىشلارنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈۋالماڭ. ئىدىيە ھەركەتنىڭ يېتەكچىسى، قوماندانى، شۇڭا، ئىدىيەنى بىزار بولغان ئىشلارغا ئەمەس، بەلكى قىلماقچى بولغان ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرۈشىمىز كېرەك.

## تەكرارلاشنىڭ مۇھىملىقى

مەيلى ياخشى ئادەت بولسۇن ياكى ناچار ئادەت بولسۇن، شەكىللىنىش جەريانىدا تەكرارلاشنىڭ مۇھىملىقىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ. شۇڭا، ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن ئۆزىمىز قىلماقچى بولغان توغرا ئىشنى قەغەزگە يېزىۋېلىپ، ئاندىن ئۇنى كۆزگە كۆرۈنىدىغان يەرگە قويۇپ ئۆزىمىزگە ھەيدەكچىلىك قىلىپ تۇرۇشىمىز كېرەك.

پسىخولوگ جويىس مېيېر مۇنداق دەيدۇ: مېنىڭ قىزىم ساندىرا ئۆزىگە ئىلھام، رىغبەت ئاتا قىلىدىغان گەپلەرنى ئاڭلاشقا خۇشتار، بۇ ئۇ ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان تىل ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى كىشىلەر ھەر قېتىم ئۇنىڭغا ئىلھام بەرگەن چاغلاردا مۇھەببەتنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. بىراق

قىزىمنىڭ ئېرى ستىۋېن ئۇنىڭغا بۇنداق گەپلەرنى قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدۇ، ھەتتا ئۇلار دەسلەپ توي قىلغان چاغلاردىمۇ ستىۋېن قىزىمغا بۇنداق گەپلەرنى قىلغانلىقىنى ئەسلىيەلمىدى. كېيىن ئادەمنىڭ يۈرىكىنى ئېزىدىغان كۆڭۈلسىز ئىشلار يۈز بەردى. قىزىم ئېرىگە نەچچە قېتىم ئىلھام بېرىدىغان گەپلەرنىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقىنى ئەسكەرتتى. شۇنىڭ بىلەن ستىۋېن ئۇنتۇلۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن بۇنى كالېندارغا يېزىۋېلىپ، ھەر ۋاقىت ساندىراغا ئىلھام بېرىدىغان گەپلەرنى قىلماقچى بولدى. بۇنىڭ بىلەن بۇ مەسىلە ھەل بولدى. چۈنكى بەزى چاغلاردا كىچىككىنە ئاددىي ئەسلەتمىلەر بىلەن ياخشى ئادەتنى ئاسانلا يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ.

بىرەيلەن كۆپچىلىككە ئۆزىنىڭ ناچار ئادەتنى قانداق يەڭگەنلىكىنى ئېيتىپ بېرىپتۇ. ئۇ كىشىنىڭ تىرنىقىنى چىشلەيدىغان ئادىتى بار بولغاچقا، بارماقلىرىغا رېزىنكە سېلىۋاپتۇ. ئۇ ھەرقېتىم ئاغزىنى تىرنىقىغا ئاپارغان ھامان ئاغزىغا رېزىنكە ئۇرۇلۇپ خاتا قىلغانلىقى ئېسىگە كېلىپ، بۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇ ناچار ئادىتىنى توختىتىدىغان بوپتۇ. بۇنى بىر يىل داۋاملاشتۇرغاندا ئاخىر ئۈنۈم بېرىپتۇ. يەنە بىرەيلەن تىرنىقىنى چىشلەيدىغان ناچار ئادەتنى يېڭىش ئۈچۈن تىرنىقىغا ئاچچىق سۈيۇقلۇق سۈركىۋاپتۇ، ئېسىدە يوق تىرنىقىنى شۇنداق چىشلىشىگە ئاغزى ئاچچىق بولۇپ بولۇپ ئاخىر بۇ ناچار ئادىتىنىمۇ ئۆزگەرتىپتۇ.

ناچار ئادەت ئادەمنىڭ ئەشەددىي دۈشمىنى، چۈنكى بۇلار ھەممە جەھەتتىن لاياقەتلىك ئادەم بولۇشىمىزغا توسقۇنلۇق

قىلىپ تۇرىدۇ. دۈشمەن ھۇجۇم قىلىپ كەلگەندە ھەرگىز رەھىمدىل بولماسلىقىمىز كېرەك. بىز قىلچە يۈز ـ خاتىر قىلماي ناچار ئادەتلەر بىلەن ئېلىشىشىمىز، ھەرخىل ئاماللار بىلەن ئۆزىمىز قىلماقچى بولغان توغرا ئىشلارنى قىلىشىمىز لازىم.

شۇنى چوقۇم چۈشىنىشىڭىز كېرەككى، ناچار ئادەت سىزگە مەنسۇپ بولغان گۈزەل ھاياتىڭىزنى نابۇت قىلىدۇ. ھەرگىز ناچار ئادەتكە بىپەرۋا قارىماڭ. ئەگەر مۇشۇنداق ئويلىسىڭىز سىز مەڭگۈ ناچار ئادەتنىڭ قۇربانى بولۇپ كېتىسىز، ھەم ئۇنى ئۆزگەرتەلمەيسىز. سىز ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنى: «بۇ ناچار ئادەتلەر مېنىڭ دۈشمىنىم، ئۇ مېنىڭ گۈزەل ھاياتىمنى نابۇت قىلماقتا، مەن ھەرگىز ناچار ئادەتلەرنىڭ ھاياتىمغا ئارىلىشىپ قېلىشىغا يول قويمايمەن»دەپ ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇڭ.

نادىرە ھەر قېتىم كارىۋىتىنىڭ بېشىدىكى سائەت جىرىڭلىسا سائەت قوڭغۇرىقىنى بېسىۋېتىپ، بېشىنى يوتقانغا پۈركەپ ئۇخلاۋېرەتتى، كېيىن بۇ ئادەت ئۇنى ئىشقا كېچىكىدىغان قىلىپ قويدى. ئەگەر ئۇ بۇ ئادىتىنى ئۆزگەرتمەيدىكەن، ھامان بىر كۈنى خىزمىتىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ. شۇڭا، ئۇ ئەڭ ياخشىسى سائەتنى يەنە بىر ئۆيگە ئەكىرىۋەتكىنى تۈزۈك، شۇنداق قىلغاندىلا ئۇ ئورنىدىن تۇرۇپ سائەت قوڭغۇرىقىنى بېسىۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. كېيىن ئۇ يوتقانغا قايتا كىرىپ يېتىۋالماي دەپ يوتقان ـ كۆرپىلىرىنى قاتلاپ يىغىۋېتىش ئارقىلىق ئۆزىنى ئاگاھلاندۇرغان.

پەرىدەنىڭ ئېرى ھەركۈنى نەچچە ئىستاكان قايماقلىق كالا

سۈتى ئىچىشنى ئادەت قىلغان، پەرىدە ئۇنىڭ بەدىنىنى ماي ۋە خولېستېرىن قاپلاپ كېتىشتىن ئەنسىرەپ، ئۇنىڭ ئىچىدىغان قايماقلىق سۈتىگە قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈت ئارىلاشتۇرۇپ قويىدۇ، ھەمدە قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈتنى ئارىلاشتۇرۇشنى تەدرىجىي كۆپەيتىدۇ، بارا ـ بارا ئاخىر ئۇنىڭغا پۈتۈنلەي قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈتنى قۇيۇپ بېرىدۇ، ھازىر پەرىدەنىڭ ئېرى قايماقلىق سۈت ئىچمەيدىغان بولىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بىز قەدەممۇقەدەم ئۆزىمىزنى پايدىلىق ئىشلارغا كۆندۈرۈپ، ئىلگىرى قىلىپ سالغان ئۆزىمىزگە زىيانلىق ئىشلاردىن ھەزەر ئەيلىشىمىز كېرەك.

ئەكرەم سېرىق ماي يېيىشكە ئىنتايىن ئامراق، بولۇپمۇ ئۇ تېلېۋىزور كۆرگەچ سېرىق ماي يېيىشنى بەك ياخشى كۆرىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سېرىق ماينى تورت بىلەن يەيدۇ، ھەركۈنى كەچلىكى ئۇنىڭ بەدىنى قوبۇل قىلغان قەنت ماددىسى 3380 كالورىيەگە يېتىدۇ. ئۇ ئۆزىمۇ بۇنىڭ ساغلام بولمىغان تۇرمۇش ئادىتى ئىكەنلىكىنى ياخشى بىلىدۇ. شۇڭا، ئۇ كەسكىن تەدبىر قوللىنىپ، بۇ ئادىتىنى ئۆزگەرتمەكچى بولىدۇ. ئايالىغا ئۆزى ئېلىپ كەلگەن سېرىق ماينى ئەخلەت تۇڭىغا تاشلىۋېتىشنى بۇيرۇيدۇ، ئەمما بۇ ئۇسۇلمۇ ئۈنۈم بەرمەيدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئەخلەت تۇڭىدىن تېرىۋېلىپ يېيىشى ئېنىق. ئاخىر ئۇ ئايالىغا سېرىق ماينى قاچىغا تۆكۈپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئارىلاشتۇرۇۋېتىشنى ئېيتىدۇ. نەتىجىدە بۇ ئۇسۇل ئۈنۈمىنى كۆرسىتىپ، بۇنىڭ بىلەن ئەكرەم سېرىق ماي سېتىۋالمايدىغان بولىدۇ.

## يوشۇرۇن ئاڭ ئارقىلىق ئادەت يولىنى يېڭىباشتىن يارىتىڭ

ئادەمنىڭ يوشۇرۇن ئېڭى كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ئىقتىدارغا ئىگە. سىزنىڭ ھەربىر ھەرىكىتىڭىز كاللىڭىزدا تەپەككۇر ئەندىزىسىنى شەكىللەندۇرگەن بولىدۇ. سىزنىڭ ھەرىكىتىڭىز قانچە كۆپەيگەنسېرى تەپەككۇر ئەندىزىسىمۇ شۇنچە چوڭقۇر يىلتىز تارتقان بولىدۇ. مەن ھەيرانلىق بىلەن شۇنى بايقىدىمكى، ئەگەر ماڭا يېڭى بىر تۈرلۈك ھەرىكەتنى باشلا دېسە، بۇ ماڭا ئاسمانغا چىقىشتىنمۇ قىيىن بىلىنىشى مۇمكىن. ئەمما بۇ ھەرىكەت بارا ـ بارا ھەر قېتىمقىدىن ئاسانلىشىپ باردى. تىرېنېرنىڭ دېيىشىچە، بۇ مېنىڭ جىسمانىي جەھەتتە ئاجىز ئىكەنلىكىمدىن بولماي، بەلكى ھۆجەيرىلىرىمنىڭ ئۇنىڭغا مۇۋاپىقلىشىشى كېرەك ئىكەنلىكىدىن ئىكەن، چۈنكى مېنىڭ ھەربىر ھەرىكىتىمنى ھۆجەيرىلىرىم خاتىرىلەپ ماڭىدىكەن، دېمەك كېيىنكى قېتىمدا تېخىمۇ ئاسانغا توختىغىنىنى شۇ سەۋەبتىن ئىكەن. بىز مۇنەۋۋەر شەخسلەردىن بولۇشقا تامامەن لايىق، پەقەت ياخشى ئادەتلەرنى داۋاملاشتۇرۇپ، ئۇنى ئۆزىمىزنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرىدىغانلا بولساق.

پىسخولوگ جويىس مېيېر مۇنداق دەيدۇ: مەن ھەر قېتىم گىرىم قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئادىتىم بويىچە ھەرخىل گىرىم چوتكىلىرىنى تارتمىغا قالايمىقان تاشلاپ قويىمەن، ئەمما ئەتىسى گىرىم قىلماقچى بولغاندا مۇۋاپىق كەلگۈدەك گىرىم چوتكىسى تاپالماي جىلە بولىمەن، بۇ ئىش ھەمىشە مېنىڭ رايىمنى ياندۇرىدۇ. شۇڭا، مەن ھازىر بىر خىل يېڭى ئۇسۇلنى

تېپىپ چىقىپ بارا ـ بارا ئۇنىڭغا دىققىتىمنى ئاغدۇرىدىغان بولدۇم. يەنى گىرىم قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ، گىرىم چوتكىلىرىمنى رەتلەپ ئەتىسى ئۆزۈم تاپالايدىغان يەرگە قويىدىغان بولدۇم. بۇنداق قىلىشقا دەسلەپكى ئۈچ كۈنده ئازراق ۋاقىت كەتتى، ئۈچ ـ تۆت ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن بۇ ئادەتكە ئايلاندى، مەن ئەمدى ئۇنچە كۆپ كۈچ سەرپ قىلمايلا ئاڭلىق يوسۇندا بۇ ئىشنى قىلىدىغان بولدۇم. نۇرغۇن ناچار ئادەتلەرنىڭ يېتىلىپ قېلىشىغا ئىشىمنى تېزرەك پۈتتۈرۈۋالسام بولاتتى دەپ ئالدىراپ، ئۇنى توغرا ئۇسۇل بويىچە بىر تەرەپ قىلىشقا ئەھمىيەت بەرمىگەنلىكىمىز سەۋەب بولىدۇ.

بەزىلەر ئادەتتىكى ئۇششاق ـ چۈششەك ھەرىكەتلەرگە ئانچە دىققەت قىلمايدۇ، نەرسە ـ كېرەكلىرىنى خالىغانچە تاشلاۋېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن لازىم بولغاندا قەيەرگە قويغانلىقىنى دەرھال ئېسىگە ئالالمايدۇ. بۇ خىل تەرتىپسىزلىك كىشىنىڭ روھىنى چۈشۈرۈپ، ئىشلارنى نەچچە ھەسسە قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سىز تەكرار ـ تەكرار قىلغان توغرا ئىشلار ئارقىلىق بارلىق ئىشلارنى تەرتىپلىك، رەتلىك قىلىپ ئۆزگەرتەلەيسىز. گەرچە باشلىنىشى قىيىن بولسىمۇ، ئەمما ئېسىڭىزدە بولسۇن بۇ بارغانسېرى ئاسانلىشىپ بارىدۇ. قەدىمىڭىزنى ئاستا ئېلىپ، چوڭقۇر نەپەس ئېلىۋېتىپ، ئۆزىڭىز قىلماقچى بولغان ئىشلارنى ئەركىن ـ ئازادە ئورۇنلاشتۇرۇپ چىقىڭ.

دىكېنىس: «مەن ھەرقانداق بىر ئىشنى ئۆز قەرەلىدە، تەرتىپلىك، ئىجتىھات بىلەن قىلىمەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەر قېتىم دىققىتىمنى شۇ ئىشقىلا قارىتىمەن»دېگەن. دىكېنىسنىڭ

پەۋقۇلئاددە يېزىقچىلىق ئىقتىدارى بولسىمۇ، ئەمما ئۇ يەنىلا ھەرقانداق ئىشنى قىلىشتا شۇ ئىشقا پۈتۈن دىققىتىنى بېرىپ، تەرتىپلىك ۋە تىرىشچانلىق بىلەن ئىشلەشتەك ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرگەن، ئۇ مۇشۇلار ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئىستېداتىنى يەنىمۇ جەۋلان قىلغان.

نۇرغۇن تالانتلىق كىشىلەر ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. ئۇلار ئۆزىنى ئۆزى تىزگىنلەشنى بىلمەيدۇ، بەلكى تاشقى بىرەر قوزغاتقۇچى كۈچلەرنى كۈتۈپ ئولتۇرىدۇ. بۇنداق پاسسىپ، رەزىل ئادەتلەر يوپۇرۇلۇپ كەلگەندە قەلب ئىشكىنى چوڭ ئېچىپ بېرىدۇ. ئەگەر بىز توغرا ئىشلارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن قىلمىساق، شەيتان بىزنى ھەرۋاقىت يامان ئىشلارنى قىلىشقا ئازدۇرۇپ تۇرىدۇ.

## ھەرىكەت ــ ئۆزگىرىشنىڭ باشلىنىشى

بىز پائال ھەرىكەتكە كېلىپ، ئېزىلەڭگۈلۈك، سۆرەلمىلىك قاتارلىق پاسسىپ ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشىمىز كېرەك. شۇ نەرسە ئېسىمىزدە بولسۇنكى، ئەگەر بىز توغرا ئىشلارنى قىلساق، ناچار ئىشلارنى قىلىشقا ئېشىنالمايمىز. پەقەت ناچار ئادەتلەرنى تۈگىتىشكە دىققىتىمىزنى ئاغدۇرۇشلا كۇپايە قىلمايدۇ، يەنە پائال تۈردە ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك. مۇشۇنداق بولغاندا سىز بىكار قالغان چاغلاردىمۇ پايدىلىق ئىشلارنى قىلىدىغان بولىسىز.

ھەرگىز مەلۇم بىر ئىشنى قىلىش زۆرۈر بولغان چاغدىلا

بىرىلىپ ئىشلىمەڭ. ئىشنى كەيپىياتىڭىز بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ ئىرادىسى بويىچە ئىشلەڭ. ئۆزۈمنىڭ تەجرىبىسى بويىچە ئېيتسام، ئادەم قانچە ئۆزۈن بىكار يۈرگەنسېرى شۇنچە ھورۇنلىشىپ كېتىدۇ، پەقەت ھەرىكەتكە كەلگەن چېغىمىزدىلا كۈچ - قۇۋۋىتىمىز ئۇرغۇپ تاشىدۇ. ئاكتىپلىق خۇددى توك سىمنىڭ ۋېكلىيۇچاتېلىغا ئوخشايدۇ، ۋېكلىيۇچاتېلنى ئاچمىغان ئەھۋالدا سىمدا توك بولسىمۇ، ئەمما لامپۇچكا يورىمايدۇ. ھەممىمىزدە نۇرغۇن ئىشلارنى قىلالايدىغان ئىقتىدار بولسىمۇ، ئەمما پائال ھەرىكەتكە كەلمىسەك، خامۇش بولۇپ ئۆتىۋېرىمىز.

بەزىدە ئەتىگەندە ئويغانغاندا، ئورنىمىزدىن تۇرغىمىز كەلمەيدۇ، بولسا كەچ كىرگىچە ئورنىمىزدىن قوپماي ئولتۇرساق دەپ ئويلايمىز. ئەمما ھەركۈنى چېنىقىش ئارقىلىق كۈچ - قۇۋۋەتكە كېلىدىغىنىمىزنى كۆز ئالدىمىزغا كەلتۈرسەكلا پائال ھەرىكەتكە كېلىمىز. ئەگەر قەتئىي قوپقىڭىز كەلمىسە، ئاۋۋال ئۇياق - بۇياققا مېڭىشنى سىناق قىلىپ بېقىڭ، ياكى باشقا بىرەر ئىشلارنى قىلىپ بېقىڭ. ھەرگىز مەلۇم بىر ئىشنى قىلىش زۆرۈر بولغاندىلا ئاندىن قىلماي، ھەرىكەتنى ھازىردىنلا باشلاڭ! سىز تەسەۋۋۇر قىلغىنىڭىزدىنمۇ نەچچە ھەسسە كۈچلۈك. سىز ئەركىن ئىرادىگە ئىگە، ئىشلارنى مۇشۇ بويىچە قارار قىلسىڭىز سىزگە ھېچنېمە توسقۇنلۇق قىلالمايدۇ. ئەگەر قارارىڭىز توغرا بولسا، ئاشۇ نىشانغا قاراپ داۋاملىق تىرىشىڭ، غەلىبە ئاخىر سىزگە قۇچاق ئاچىدۇ.

بۇ باب ئاخىرلىشىش ئالدىدا، يېتىلدۈرمەكچى بولغان ياخشى

ئادەتنى تاللاپ، مۇشۇ بىرقانچە ئۇسۇللارنى تەتبىقلاپ بېقىڭ. ئەمما بەك ئالدىراپ كەتمەڭ، بىرەر ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن ئازراق ۋاقت كېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەركۈنى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزمۇ ناتايىن. ئەگەر مەغلۇپ بولغانلىقىڭىزنى سەزسىڭىز ۋاقتىڭىزنى ھەرگىز پۇشايمان، ئۈمىدسىزلىككە سەرپ قىلماي، بەلكى يىقىلغان يېرىڭىزدىن دەس تۇرۇپ ئىشنى باشتىن باشلاڭ. ئۆزىڭىزگە كەڭ قورساق، ئەپۇچان بولۇڭ، ھەربىر خاتالىق ئۈچۈن ئۆزىنى جازالاش ئوخشاشلا بىر ناچار ئادەت، بۇنى قەتئىي ئۆزگەرتىڭ!

## 2. ناچار ئادەتنى قانداق ئۆزگەرتىش كېرەك؟

مېنىڭ پەرىزىمچە سىز بەزىبىر ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بۇ كىتابنى سېتىۋالدىڭىز. تەكرار - تەكرار سىناق قىلىپ باققان بولسىڭىزمۇ ئەمما مەغلۇپ بولغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن خىيالىڭىزدا بۇ كىتاب مۆۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۇسۇللىرى بىلەن تەمىنلىسە ئەجەب ئەمەس دەپ ئۈمىد باغلىغان بولۇشىڭىزمۇ مۇمكىن. مەن سىزگە بەزىبىر ياخشى تەكلىپلەرنى بېرەلەيدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن، ئەمما ئالدى بىلەن بۇ ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشكە بولغان سەمىمىيىتىڭىز قانچىلىك، بۇنى چوقۇم ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشقا توغرا كېلىدۇ. مېنىڭ سىزنى سىرلىق ئۈچ قەدەملىك فورمۇلا بىلەن تەمىنلەپ، بىر كېچىدىلا يېپيېڭى ئادەم قىلىپ چىقىش قولۇمدىن كەلمەيدۇ. ئەمما سىز راستىلا ناچار ئادەتلەردىن قۇتۇلاي دەپ ئويلىغان بولسىڭىز، مەن سىزگە ياردەم بېرەلەيمەن.

بۇ بابنى باشلاشتا، مەن سىز بىلەن سەمىمىي يوسۇندا بىر پاراڭلاشماقچىمەن. ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشتە چوقۇم قەتئىي ئىرادە، بوشاشماي چىڭ تۇرىدىغان روھ، جاپادىن قورقمايدىغان جاسارەت، چۈشەكتىن ئەركىنلىككىچە بولغان خىلمۇخىل ئازابلارغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان قەيسەر ئىشەنچ بولۇش كېرەك. ئەگەر بۇنداق تەييارلىقلىرىڭىز بولمىسا، ئېھتىمال سىزگە

ياردەم قىلالماسلىقىم مۇمكىن. بىر ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىش خۇددى ئۆزىمىزگە زۇلۇم سالغان ئوغۇل دوستىمىزنى تاشلىۋەتكەنگە ئوخشايدۇ. ئۇنى تاشلىۋېتىپ توغرا قىلغانلىقىمىزنى بىلسەكمۇ، ئەمما ئۇنى يەنىلا ئەسلەپ قالىمىز، گەرچە ئۇنىڭ بىلەن بىرگە بولغاندا زىيانىنى ھارغىچە تارتساقمۇ. بىز چوقۇم ئەقلىمىزنى ئىشقا سېلىپ، ئۆزىمىزگە مەڭگۈ پايدا ئېلىپ كېلىدىغان ئىشلارنى قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك، ھەرگىز تەن ياكى ھېسسىياتنىڭ بىردەملىك خۇشلۇقى ئۈچۈن نامۇۋاپىق ئىشلارنى قىلماسلىقىمىز كېرەك.

بۇگۈنكى جەمئىيەتتە، بىز دۇچ كەلگەن مەسىلىلەرنىڭ بىرى، ھەممە نەرسىنىڭ ئاسانلا قولغا كەلگەنلىكىدە، بۇ كىشىنى جەلپ قىلىدۇ، بىز ھامان ھەممە ئىشلارغا ئاسانلىق بەرسە دەپ تىلىگىنىمىز بىلەن، ئەمما تۇرمۇش ئوڭۇشسىزلىقلارغا تولغان بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ئىشنىڭ قىلچە تەنەرخى بولمىسا، بۇ بىزگە نىسبەتەن قىممەتكە ئىگە بولمىغاندەك تۇيۇلىدۇ. ئەگەر بىرەر ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىشكە قىلچە كۈچ كەتمىسە، ئۇنداقتا ئەركىنلىكنى تىرىشىپ قولغا كەلتۈرۈشكە ئەرزىمەيدۇ.

ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بىرقاتار كونكرېت ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ، بولۇپمۇ ئەڭ مۇھىمى سۆز ئىشلىتىشكە چوقۇم دىققەت قىلىش كېرەك. ئەركىنلىك يولىغا قاراپ ماڭغاندا، ھەدېگەندىلا: «بۇ ئاسمانغا چىقىشتىنمۇ قىيىن ئىكەن، مەندە ئىشەنچ يوق»دېمەسلىكىمىز كېرەك. سىز قىيىنچىلىق ئالدىدا قانچە ۋايسىغانسېرى، ئىشلار تېخىمۇ قىيىنلىشىپ كېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، مېنىڭ تەكلىپىم: بۇنى

قەتئىي تىلغا ئالماسلىق. نىشانىڭىزنى پەقەت ئۆزىڭىز، ئىشەنچلىك بىر ـ ئىككى دوستىڭىز، ياكى سىز ئۈچۈن مەدەت بېرىدىغان ئائىلە ئەزالىرىڭىز بىلسىلا بولىدى. مېنىڭ بۇ نۇقتىنى قايتا تەكىتلىشىم، قولىڭىزنىڭ ئۈچىدىلا ئىشلەپ پۈرسەتنى ئۆتكۈزۈۋېتمەسلىككە كاپالەتلىك قىلىش، يەنى قەتئىي ئىرادىگە كېلىپ: «بۇ ئاسمانغا چىقىشتىنمۇ قىيىن ئىكەن، مەندە ئىشەنچ يوق» دېمەسلىك ئۈچۈن. ئۆزىڭىزگە پايدىلىق بۇ ئىشلارغا ھەرگىز سوغۇق سۇ سەپمەڭ.

ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش سەپىرىگە رەسمىي ئاتلانغان چېغىڭىزدا، ئاخىرىدا ئېرىشىدىغان جاۋاب (ياخشىلىق) نى قەلبىڭىزدە مەھكەم ساقلاڭ. ياخشىلىققا جاۋاب قايتۇرۇش ئادەمگە كۈچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلىدۇ. ھەر خىل خاتا قاراشلار بىلەن كۈرەش قىلغان چېغىڭىزدا، ياخشى ئادەتلەرنىڭ ناچار ئادەتلەرنىڭ ئورنىنى ئالغاندىكى گۈزەل پەيتلەرنى كۆپرەك ئويلاڭ.

كىشىلەر ئېلىپ يۈرگەن ناچار ئادەتلەر سان ـ ساناقسىز، مەيلى قانچىلىك كۆپ مىسال ئالاي، ناچار ئادەتلەر سىزدە يەنىلا كۆپلەپ تېپىلىدۇ. ئەمما ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشنىڭ ئۇسۇلى ئوخشاش. بەلكىم سىز تاماكا تاشلاشنى ئويلاشقان بولۇشىڭىز، ياكى تويغىچە تاماق يېمەسلىككە ۋەدە بەرگەن بولۇشىڭىز ۋە ياكى باشقىلارنىڭ قۇسۇرىنى ئىزدەيدىغان ئىشتىن نېرى تۇراي دېگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن؛ بەلكىم سىز بۇنىڭدىنمۇ قىيىن ئىشلارغا تاقابىل تۇراي دەپ ئويلاشقان بولۇشىڭىز مۇمكىن، مەسىلەن: ھاراققا، قىمارغا، زەھەرگە، شەھۋەتكە، ياكى قالايمىقان ئوزۇقلىنىشقا دېگەندەك. ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئەڭ مۇھىمى ئۆزىڭىزگە ئىشەنچ باغلاش!

ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىزلا ھەممىگە ئامال قىلغىلى بولىدۇ. شۇڭا، مەيلى سىز ناچار ئادەتلەردىن زەھەرگە خۇمار بولۇپ قېلىڭ ياكى باشقا نەرسىگە خۇمار بولۇپ قېلىڭ، ئەمما سىز بۇلاردىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيدىغان ئىقتىدارغا ئىگە. ھەركۈنى سەككىز ئىستاكان سۇدا سۇيى ئىچىشتەك ئادەتنى تاشلاش زەھەرنى تاشلاشتەك ئۇنچە قىيىن ئەمەس، چۈنكى بۇ ئىككىسى ئىككى مەسىلە، ئەمما قەلبىڭىز كۈچ ـ قۇدرىتىگە ھېچ نەرسە توغرا كەلمەيدۇ، مەيلى سىزدە قايسى مەسىلە بولسۇن، ئۇ سىزگە تولۇق ياردەم بېرەلەيدۇ.

## ئىشەنچ ــ ئۆزگەرتىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى

بىر ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتمەكچى بولسىڭىز، چوقۇم ئالدى بىلەن ئۆزگەرتىشنىڭ مۇمكىنچىلىكىگە ئىشىنىڭ. ئەگەر سىز كۆڭلىڭىزدە، ئېغىزىڭىزدا بۇنىڭدىن گۇمانلانسىڭىز ۋە ئىشەنمىسىڭىز، ئۇنداقتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش نىسبىتىڭىز يوقنىڭ ئورنىدا بولىدۇ. قانچىلىك دەرىجىدە تىرىشچانلىق كۆرسەتمەڭ، سىز يەنىلا مەغلۇپ بولماي قالمايسىز. شۇڭا، ھەر قېتىمدا ئوخشىمايدىغان نەتىجە بېرىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ.

ئۆزىڭىزنىڭ ناچار ئادىتىگە قانداق قاراشتا ئىكەنلىكىڭىز ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى ئىدىيە ھەرىكەتكە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئىدىيەسىنى ئورۇنلاشتۇرالايسىز. شۇڭا، ناچار ئادەتنى مەڭگۈ يەڭگىلى بولمايدۇ دەپ قارىماسلىقىڭىز كېرەك. شۇنىسى ئېسىڭىزدە بولسۇن، بىر ئادەتنى يېتىلدۈرۈشكە ياكى ئۆزگەرتىشكە پەقەت 21 كۈندىن 30

كۈن ۋاقىت كېتىدۇ، ئەگەر سىز ھەركۈنى تەكرار ـ تەكرار داۋاملاشتۇرسىڭىز ئۇنچە قىيىنغا توختىمايدۇ.

مەن بىلىمەن، سىز بەلكىم بۇ پىرىنسىپقا قەتئىي ئىشەنمەسلىكىڭىز مۇمكىن. چۈنكى بىز رېئال تۇرمۇشتا كۆزىمىز بىلەن كۆرگەن نەرسىلەرگىلا ئىشىنىپ كەلگەن، ئەمما سىزدە ئېتىقادلا بولسا، ھەرقانداق ئەمەلىي ئىسپات ھاجەتسىز، چۈنكى ئادەمدە ئىشەنچ بولغاندىلا نەتىجىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئاۋۋال ئىشەنچ باغلاڭ، ئاندىن بېرىپ ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈڭ.

ھازىرچە مەن سىزنىڭ تۆۋەندىكى ئىشلارنى قىلىشىڭىزنى دەۋەت قىلىمەن:

● ئىچكى كۈچىڭىز ياردىمىدە ئىشنى ھەركۈنى سەھەردىنلا باشلاڭ، ئىچكى كۈچتىن مەدەت ۋە ياردەم تىلەڭ؛

● ئەگەر زۆرۈر بولسا ئىرادىڭىزنى مۇستەھكەملەڭ، ھەم بىر مەزگىل ئازاب چېكىشكە ھەرۋاقىت تەييارلىنىپ قويۇڭ؛

● ئادەتنى تىلغا ئالغان چېغىڭىزدا گەپ ـ سۆزگە ئېھتىيات قىلىڭ؛

● «سەپىرىڭىز»گە ئاكتىپ، ئىجابىي نۇقتىدىن تولۇپ تاشقان ئىشەنچ بىلەن قاراڭ؛

● قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۈنۈمىنى كۆرمىگەن تەقدىردىمۇ، ئەمما زور ئىشەنچ بىلەن ھەرىكىتىڭىزنى داۋاملاشتۇرۇڭ.

## ناچار ئادەتنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تېپىپ چىقىڭ

ناچار ئادەتلەرنى يۇقتۇرۇۋېلىشقا نېمە سەۋەب بولغانلىقى ئۈستىدە قايتا ـ قايتا ئويلىنىڭ، چۈشىنىڭ. بېسىمدىنمۇ ياكى

باشقا سەلبىي كەيپىياتلاردىنمۇ؟ مەنىسىزلىك ياكى زېرىكىشلىك ھېس قىلامسىز؟ ھەركۈنى ئەتىگەندە مۇشۇنداقمۇ؟ مەسىلەن: ھەركۈنى ئەتىگەندىن سائەت 10 لارغىچە مارۇژنى ۋە ئاقىۋالداققا تازا مەيلىڭىز تارتماسلىقى مۇمكىن، ئەمما ھەركۈنى كەچتە تېلېۋىزورنىڭ ئالدىغا كەلگەندە ئەھۋال يەنە ئوخشىماسلىقى مۇمكىن. ناچار ئادەتلەرنى سىزنىڭ باشقا ھەرىكەتلىرىڭىز كەلتۈرۈپ چىقاردىمۇ - يوق؟ مېنىڭ ئوغلۇم دانىيار كوكاكولا ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بىراق كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىچمەيدۇ. مەن ئۇنىڭ سەل چېچىلىپ قالغاندا ياكى ھېرىپ چارچاپ كەتكەندە قەتئىي تۇردە: «بۈگۈن مەن قەتئىي كوكاكولا ئىچىمەن!» دەيدىغانلىقىنى بايقاپ قالدىم. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قەتئىي كوكاكولا ئۇنىڭغا نىسبەتەن بىر خىل تەسەللى بەرگۈچ بولۇپ قالغان. تاسادىپىي بىرەر قېتىم ئىچىپ قويسا ئۇنىڭ كارايىتى چاغلىق، ئەمما ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغاندا ياكى جىددىيلەشكەندە بېرىپ قىمار ئويناش ياكى زەھەر چېكىشكە ئادەتلىنىپ قېلىش چاتاقنىڭ چوڭىنى تېرىيدۇ. بەزىدە ھەرىكەتنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى چۈشىنىپ قويۇشمۇ كىشىنى داغدام يولغا باشلاشتا ئاجايىپ چوڭ رول ئوينايدۇ.

مۇۋاپىق بىرخىل ئۇسۇلنى تېپىپ چىقىپ، ناچار ئادەتلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى تۈگىتىش ئارقىلىق ناچار ئادەتلەرگە توغان سالسىڭىز بولىدۇ. ناچار ئادەتلەر بىلەن ناچار ئادەتلەرنى پەيدا قىلىش ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى تېپىپ چىقىش ئېزىقتۇرۇشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا تېخىمۇ چوڭ ياردەم بېرىدۇ.

ئەگەر سىز زېرىكىپ ئىچىڭىز پۇشقاندا تازا تويغىچە تاماق يېيىشنى ياخشى كۆرسىڭىز ئۇنداقتا ئىچىڭىز پۇشىدىغانغا قەتئىي يول قويماڭ، ياكى بۇ ناچار ئادەتنى ساغلام ئادەتلەر ئارقىلىق يېڭىڭ. روھىي ھالىتىڭىز ناچار چاغلاردا نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىشنى ئادەت قىلسىڭىز، ئۇنداقتا ناچار ئادەتنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى ئېنىق تونۇپ يەتسىڭىزلا ئۇنى ھەل قىلىدىغان مۇۋاپىق ئۇسۇللارغا ئىگە بولالايسىز.

## بىر قېتىمدا پەقەت بىرلا مەسىلىنى ھەل قىلىڭ

مەن يۇقىرىدا بىر قېتىمدا پەقەت بىرلا ئادەتكە دىققىتىڭىزنى ئاغدۇرۇڭ، دەپ ئۆتتۇم، مەن بۇ يەردە يەنىلا مۇشۇ نۇقتىنى تەكىتلەيمەن. ھەممە ئادەم بارلىق مەسىلىلەرنى بىر يولدىلا ھەل قىلىۋەتسەم دېگەن ھېسسىياتتا بولىدۇ، ئەمما بۇ مۇمكىن ئەمەس. ھەرقانداق بىر ئادەت بىر ـ بىرلەپ يېتىلىدۇ، شۇڭا، ئۇنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇنمۇ بىر ـ بىرلەپ قول سېلىپ ئىشلەشكە توغرا كېلىدۇ. بىز بىر ئىشتا بارلىق زېھنىي كۈچىمىز بىلەن ئىقتىدارىمىزنى يىغىپ تاقابىل تۇرمىساق بولمايدۇ. بىز بارلىق مەسىلىلەرنى بىر قېتىمدىلا ھەل قىلىۋەتسەك دەپ ئالدىرايمىز، ۋەسۋەسىگە چۈشىمىز، ئەمما مۇۋەپپەقىيەت ئىشەنچ ۋە سەۋرچانلىقتىن كېلىدۇ. ئەگەر سىزنى ئۈچ تۈرلۈك يامان ئادەت قورشاۋغا ئېلىۋالغان بولسا، ھەربىر ئادەتنى ئۆزگەرتىشكە 30 كۈن سەرپ قىلسىڭىز، ئۇنداقتا 90 كۈندىن كېيىن بۇ ناچار ئادەتلەرنىڭ بويۇنتۇرۇقىدىن تامامەن قۇتۇلۇپ داغدام يولغا

چىقالايسىز. ئىسىڭىزدە بولسۇن، ئادەت دېگەن ئۆزۈكسىز تەكرارلىنىش ئارقىسىدا تەدرىجىي يېتىلىدۇ، ئۇنى يېڭىش ئۇسۇلىمۇ تەدرىجىي بولىدۇ. ئەگەر بىر ئىشنى تەكرار قىلساق، ئۇ ناھايىتى تېزلا بىزنىڭ بىر تەركىبىي قىسمىمىزغا ئايلىنىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ ئىشقا ئاڭسىز ھالدىلا ئادەتلىنىپ قالىمىز. ئەگەر ئۇ ئىشنى قىلمىساق، ئۇنىڭدىن قول ئۈزسەك ئۇ بىزدىن ئاستا ـ ئاستا يىراقلىشىدۇ ـ دە، بىز بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى قالمايدۇ.

ھەددىدىن زىيادە سېمىز كىشىلەر ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئوزۇقلىنىش جەھەتتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەكلىكىگە بەك كۆڭۈل بۆلىدۇ. بايقىشىمچە، ھەددىدىن زىيادە كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەر قارىغۇلارچە تاماق يېيىشكە ئادەتلەنگەن ئىكەن. بۇنداق كىشىلەر ئەگەر خىزمەتداشلىرىنىڭ شىرەسىدە بىر تەخسە كەمپۈت تۇرغانلىقىنى كۆرسە، ئۆگەنگەن ئادەت بويىچە ئاڭسىز ھالدىلا بىر ئوچۇم ئېلىپ ئاغزىغا سالىدىكەن. ئون يىلنىڭ ئالدىدا بەدەن ئېغىرلىقىم ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن ئىدى، شۇ چاغدىن باشلاپ ساغلام ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ ماڭدىم. ئۆزۈم نېمە يەۋاتقىنىمنى بىلمىگەندە، ھەم بۇ نەرسىلەرنىڭ كالورىيەسىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى چۈشەنمىگەندە قەتئىي يېمىدىم. بەك يېگۈم كېلىپ كەتكەندە ئاز ـ تولا يېدىم، ئەمما ئۆزۈمنىڭ نېمىلەرنى يېگەنلىكىمنى ئېنىقلىۋېلىپ، كېيىنكى قەدەمدە نېمە يېيىش كېرەكلىكىنى ئويلاشتىم.

كۆپىنچە سېمىز ئادەملەر ئالدىغا نېمە كەلسە شۇنى يەيدۇ،

بىراق نىمىلەرنى يېگەنلىكى ئېسىدە قالمايدۇ ـ دە، ئۆزلىرىنى هېچنېمە يېمەيلا سەمرىپ كەتتۇق دەيدۇ. ئەگەر سىزمۇ شۇنداق ئادەملەر تىپىغا كىرسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى بىر ھەپتە ئىچىدە يېگەن ـ ئىچكەنلىرىڭىزنى خاتىرىلەپ قويۇڭ، شۇنداق بولغاندا ئەمەلىي تەكشۈرۈش ئېلىپ بارالايسىز. ئۆزىڭىزنىڭ يېيىش ـ ئىچىش ئادەتلىرىگە ئاز ـ تولا ۋاقىت سەرپ قىلىپ ھەقىقىي كۆڭۈل بۆلۈشنى خالىمىسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىز ئاسانلا ئالداپ قويىسىز. ئەگەر بولۇشىچە تويۇپ تاماق يەيدىغان ناچار ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىمەن دەيدىكەنسىز، 21 كۈندىن 30 كۈنگىچە ۋاقىت سەرپ قىلسىڭىزلا يېڭىپ كېتەلەيسىز. ئېغىرلىقىڭىزنى چۈشۈرۈشكە ئىشەنسىڭىز، چوقۇم تەرك ئېتىشكە تېگىشلىك بىرقانچە ئىشتىن يىراق تۇرسىڭىز بولىدۇ. مېنىڭ بىر دوستۇم بىر يىل ئىچىدە يەتتە كىلوگىرام ئورۇقلىغان، ئورۇقلاشتىكى سەۋەب ئۇ ھەركۈنى بىر سائەت پىيادە يول مېڭىشتىن سىرت، يېتىشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان كالا سۈتىنى ئاز ئىچكەن.

نەرسە ـ كېرەكلەرنى قالايمىقان قويىدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىمەن دەيدىكەنسىز، چوقۇم زېھنىي كۈچىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ ئەتراپىڭىزدىكى مۇھىتنىڭ پاكىز، رەتلىك بولۇشىنى قوغداڭ. بىر كۈندە نەچچە قېتىم ئۆيىڭىزنى، كىتاب شىرەيىڭىزنى، ماشىنىڭىزنى تەكشۈرۈڭ، قالايمىقانچىلىقنى سەزگەن ھامان ۋاقىت چىقىرىپ رەتلەپ يىغىشتۇرۇڭ. نەرسە ـ كېرەكلەرنى نەدىن ئالغان بولسىڭىز شۇيەرگە قويۇڭ. بۇ گېپىم سىزگە ناھايىتى ئەسقاتىدۇ، چوقۇم ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ. ئىشنى

ھازىردىنلا باشلاڭ!

مېھرىئاي ھەمىشە ئاچقۇچىنى يىتتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ گەرچە كىچىككىنە بىر ئىش بولسىمۇ، ئەمما باشقا مەسىلىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. مەسىلەن: ئۇ ئۇچرىشىشلارغا ھەمىشە كېچىكىپ بارىدۇ. ھەرقېتىم ئۆيىدىن چىققاندا ئاچقۇچىنى نەگە قويغانلىقىنى تاپالماي ئىزدەپ ساندۇق ـ ئىشكاپلارنى ئۆرۈپ ـ چۆرۈۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇ ئادىتىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئاخىر بوسۇغىنىڭ يېنىغا كىچىك تەخسىدىن بىرنى قويۇپ، ئىشىكتىن كىرگەن ھامان ئاچقۇچنى تەخسىگە سېلىپ قويىدىغان بولىدۇ. بۇ كىچىككىنە ئۇسۇل بىر يولدىلا ئىككى مەسىلىنى ھەل قىلىدۇ. ئىشلارنى ۋاقتىدا، تەرتىپلىك بىر تەرەپ قىلىش ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىشتىن مىڭ ئەۋزەل، بولمىسا ئۇ چوڭ يۈك بولۇپ قالىدۇ. بىر مەسىلىنى ئاخىرىغا ئېلىپ چىقمىغۇچە بەل قويۇۋەتمەسلىك، ئاندىن داۋاملىق باشقا مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قولغا كەلگەن مۇۋەپپەقىيەتلىرىنى چىڭ ساقلاشنى بىلىش كېرەك.

ئۆزىمىزگە دىققىتىمىزنى ئاغدۇرۇشىمىزدىكى ئۇسۇللارنىڭ بىرى ئۆزىمىزنى ھەر ۋاقىت ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇش. ئەگەر سىزدە ھەمىشە يېنىڭىزغا سۇ ئېلىۋالىدىغان ئادەت بولسا، سۇنى تېخىمۇ كۆپ ئىچىپ كېتىسىز. بۇنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، سۇ بوتۇلكىڭىزنى كۆزگە ئاسان چېلىقىدىغان يەرگە قويۇپ قويۇش. ئەگەر تولا كېچىكىدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى بولسىڭىز، ئالدىڭىزغا قوڭغۇراقلىق سائەتتىن بىرنى قويۇۋېلىڭ، ياكى ئۆزىڭىزنى ئاگاھلاندۇرۇش ئۈچۈن سائەتنى دەل ۋاقتىدا

جىرىڭلايدىغان قىلىپ توغرىلاپ قويۇڭ.

زېھنىي كۆچىنى مەركەزلەشتۈرۈش ئۈچۈن كىشىلەر مەلۇم نەرسىلەردىن ئۆزىنى قاچۇرۇش يولىنى تاللىسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: مەلۇم بىر ئەپەندى تاماكا تاشلىماقچى بولغاندا، كۆلدان ۋە چاقماقلارنىڭ ھەممىسىنى كۆزىدىن يوقاتقان. تېلېۋىزورغا قادىلىۋېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تىزگىنەكنى باشقا ئۆيگە ئەچىقىۋەتسىڭىزمۇ بولىدۇ. شۇنداق قىلسىڭىز قاناللارنى يۆتكىمەكچى بولغاندا ئورنىڭىزدىن تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ، سىز باشقا مەقسەتكە يېتەلمىگەن تەقدىردىمۇ، ئەمما قانال يۆتكەيمەن دەپ ئاز ـ تولا چېنىقىۋالالايسىز.

ئاخىرىدا مۇشۇ ئىشلارنى ئىشقا ئاشۇرالمىغانلىقىڭىز ئۈچۈن ئۆزىڭىزگە ئاچچىقلانماڭ. مەلۇم ئىشلارنى ئورۇنداش ئۈچۈن قەغەزگە يېزىۋېلىپ ئۆزىڭىزنى ئاگاھلاندۇرغانلىقىڭىزدىن ھەرگىز ئۆزىڭىزنى مەن نېمانداق كالىۋا دەپ مەسخىرە قىلىپ يۈرمەڭ، بۇنداق قىلىش قىلمىغاندىن مىڭ ئەۋزەل. زېھنىي كۆچىڭىزنى يىغىپ نىشانغا يېتىش ئۈچۈن، ئۆزىڭىزنىڭ بارلىق زۆرۈر ھەرىكەت سىستېمىلىرىڭىزنى قوزغىتىڭ.

## كىرىزىس ئىچى ياردەم بېرىشتىن ئارتۇق

بەزىدە مۇشۇنداق كېتىۋېرىشنىڭ خەۋپى ۋە يامان تەرىپىنى تونۇش ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىشىمىزگە ياردەم بېرىدۇ.

ئامېرىكىلىق مەشھۇر پىسخولوگ جويىس مېيېر مۇنداق دەيدۇ: بىرقانچە يىلدىن بۇيان دوختۇر ماڭا ھەيدەكچىلىك قىلىپ كېلىۋاتقان بولسىمۇ، ئەمما مەن ھەركۈنى چىشىمنى يۇيىدىغان

ئادەتنى يېتىلدۈرەلمىدىم. بۇنداق بولۇشى مەن بۇنىڭغا ۋاقىت سەرپ قىلىشنى خالىمىدىم، ھەم ئۆزۈمنىڭ چىشنى ساق دەپ ھېس قىلاتتىم. مەن شۇنچىلىك ئالدىراش بولسامۇ، ئەمما ئاخىر بۇنىڭغا يەنىلا نۇرغۇن ۋاقىت سەرپ قىلدىم. بۇ يىل، مەن چىش كېسەللىكلىرى ئامبۇلاتورىيەسىدىكىلەر بىلەن 20 نەچچە قېتىم ئۇچراشتىم. چىشىمنىڭ ئەتراپى ئىششىپ، يەتتە تال چىشىمنى داۋالىتىشقا، چىشىمنىڭ تاجىسى كونىراپ كەتكەچكە ئالماشتۇرۇشقا توغرا كەلدى. چىشىمنى 20 قېتىمدەك داۋالاتقاندىن كېيىن ھەركۈنى چىش يۇيىدىغان بولدۇم. بۇ ئىشتىن شۇنى چۈشەندىمكى، بىلىپ تۇرۇپ ئەمەل قىلماسلىقنىڭ ئاقىۋىتى كىشىگە ھەرىكەتلىنىشتىكى قوزغاتقۇچ كۈچ ئاتا قىلىدىكەن. گەرچە ھەممە مەسىلە چىشنى ۋاقتىدا يۇمىغانلىقتىن كېلىپچىققان بولمىسىمۇ، ئەمما بۇمۇ باش تارتقىلى بولمايدىغان بىر تەرەپ.

ئىھسان ئۆزىنىڭ تەجرىبىسىنى سۆزلەپ بەردى. ئۇنىڭ ئاكىسى چىش كېسەللىكلىرى دوختۇرى بولۇپ، ئۇنىڭغا چىشنى كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇشنى تەكرار - تەكرار ئەسكەرتىدىكەن. كېيىن ئۇ چىشىنى يۇيۇپ ئىغىزىنى چايقاپ تۇرۇشنىڭ شۇنچىلىك راھەت بولىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ چىشىنى يۇيۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن بىر تاللا بازىرىدىن كىچىك بولاقتىكى چىش پاستىسى بىلەن چىش چوتكىسى سېتىۋېلىپ، مۇنچا، ماشىنا ۋە ئىشخانىسىغا قويۇپ قويغان. بۇ ئادەت ئۇنى چىش كېسەللىكلىرىدىن ئازاد قىلغان.

نۇرغۇن يىللارنىڭ ئالدىدا، كىشىلەر ئامېرىكىنىڭ غەربىي

قىسمىغا بىرىپ ئولتۇراقلاشقان چاغدا، ئۇ يەردىكى يوللارنىڭ ئوڭغۇل ـ دوڭغۇل كاتاڭ ئىكەنلىكىنى، ئۆزلىرىگە ئىنتايىن ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كەلگەنلىكىنى سەزگەن. بىرلىرى ئەگرى ـ بۈگرى بىر يولغا بىر تال تاختاي قاداپ، ئۈستىگە: «بۇ يولدىن چىكىنىڭ! بولمىسا ئالدىڭىزدىكى 40 كىلومېتىرلىق تۈيۈق يولغا كىرىپ قالىسىز!»دەپ يېزىپ قويغان. دېمەك، كەلگۈسىدىكى 10 يىللىق ناچار ئادەتتىن قول ئۈزەي دېسىڭىز هازىردىن باشلاپلا چېكىنىپ چىقىڭ!

تاماكا چېكىش ئارقىلىق ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولغان ئادەملەر چوقۇم ئۆزىنىڭ دەسلەپ تاماكا تاشلاش ئىرادىسىگە كەلمىگەنلىكىدىن قاتتىق ئۆكۈنىدۇ. چۈنكى قىمار ۋە زەھەرگە ئادەتلىنىپ قېلىپ ئۆي ۋە بالايىۋاقىسىدىن ئايرىلىپ قالغان كىشىلەر ئاخىرىدا چوقۇم خۇمارنىڭ ئازابىغا چىداشقا رازى بولىدۇ. ئەگەر ئەركىن ـ ئازادىلىك ئۈچۈن بەدەل تۆلەشنى خالىمىسىڭىز ئەركىنلىكتىن مەھرۇم بولغانىڭ بەدىلىنى تۆلەيسىز. شۇنداق، مەيلى نېمىنى تاللاڭ، چوقۇم بەدەل تۆلەشكە توغرا كېلىدۇ، چۈنكى تۇرمۇشنىڭ قانۇنىيىتى: نېمىنى تېرىساڭ شۇنى ئورۇيسەن!

سىزنىڭ ناچار ئادىتىڭىز نېمە بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ۋاقىت چىقىرىپ ئۇنىڭ قانداق ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقى هەققىدە ئويلىنىڭ، بۇ بەلكىم هازىرنىڭ ئۆزىدىلا ھەرىكەتكە باشلىشىڭىزغا ئىلھام بېرىشى مۇمكىن.

تۆۋەندە مەن سىلەرنىڭ ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشتە

ئورۇنلاشقا تىگىشلىك بەزى نۇقتىلار توغرىسىدا تەكلىپ بېرىمەن:

● ئەگەر زۆرۈر بولسا ئىرادىڭىزنى مۇستەھكەملەڭ، ھەم بىرمەزگىللىك ئازابقا ھەرۋاقىت تەييارلىق قىلىپ قويۇڭ؛

● ئادەتنى تىلغا ئالغاندا گەپ ـ سۆزگە ئېھتىيات قىلىڭ؛

● «سەپىرىڭىز»گە ئاكتىپ، ئىجابىي نۇقتىدا تولۇپ تاشقان ئىشەنچ بىلەن قاراڭ؛

● قىسقا ۋاقىت ئىچىدە نەتىجىسىنى كۆرەلمىگەن تەقدىردىمۇ، ئەمما داۋاملىق ئىشەنچ باغلاڭ؛

● ناچار ئادەتلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى تاپقاندا، ئۇنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىڭ؛

● دەرھال ھەرىكەتكە ئۆتۈڭ، بىر قېتىمدا پەقەت بىرلا مەسىلىنى ھەل قىلىڭ؛

● ناچار ئادەت كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقى بولغان ئاقىۋەتنى باھالاپ ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىڭ؛

بۇ ناچار ئادەتنى تاشلاشتىكى بىر كۆڭۈللۈك سەپەر! سەپەرگە ئاتلانغانكەنسىز، چوقۇم مەنزىلگە يېتىدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ!

## 3. سۆرەلمىلىكنى يېڭىپ، دەرھال ھەرىكەتكە كېلىڭ

«مىڭ چاقىرىملىق ئۇزۇن سەپەرمۇ بىرىنچى قەدەمدىن باشلىنىدۇ»

—— لاۋ زى

سۆرەلمىلىك مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى. كىشىلەر توغرا ئىش قىلىشنى كۆڭلىگە پۈكۈپ، ئاندىن پىلان تۈزۈپ، شۇ ئىش ئۈستىدە توختىلىدۇ، ئەمما كىشىلەر ھەرىكەتكە ئۆتكەندە ھەم بوشاشماي چىڭ تۇرغان چاغدا، كىشىلىك تۇرمۇشتا ئۆزگىرىش يۈز بېرىشكە باشلايدۇ. ناچار ئادەتلىرىڭىز بەك كۆپ بولغاچقا، بۇ سىزگە يۈك بولۇپ قېلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن بۇ كىتابنى ئوقۇپ چىقىش - چىقماسلىقنىمۇ قارار قىلالماي قالىسىز. ئۆزگەرتىش توغرا كەلگەندە، راست قانداق قارار قىلىشنى بىلەلمەي قالىسىز. بەزىلەر: «ئادەت دېگەن يۇمشاق كارىۋاتقا ئوخشايدۇ، ياتقاندا راھەت بىلىنگەن بىلەن ئەمما قوپماق تەس»دەيدۇ. يەر شارى بويىچە ئەڭ چوڭ ئېلان شىركىتىنىڭ بىرى —— BBDO ئېلان شىركىتىنى قۇرغۇچى بروسى بارتون: «دۇنيادا غەلىتە ئەھۋاللار بار، كىشىلەر دۇنياۋى ئەركىنلىككە ئېرىشىش ئۈچۈن ئۆز ھاياتىنى تەقدىم قىلىشقا رازىكى، ئەمما پۇت - قولىنى چۈشەپ تۇرغان ئادەت

كىشىلەردىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئازراقمۇ قۇربانلىق بېرەلمەيدۇ»دەيدۇ.

كەلگۈسى كىشىلىك ھاياتتىكى ئەركىنلىك ئۈچۈن ھازىر قۇربان بېرىپ، قىيىن ئىشلارنى قىلىشنى خالامسىز؟ تېخىمۇ كۆلكىلىكى، كىشىلەر ھەمىشە ۋاقىتلىق ئازابقا بەرداشلىق بېرىشنى خالىمايدۇ، نەتىجىدە چەكسىز ئازاب، قورقۇنچ ۋە ئېغىر گۇناھقا پېتىپ قالىدۇ. بىر نەچچە مىنۇتلۇق ياكى بىر نەچچە سائەتلىك ئىشلارنى قىلىشنى خالىماي، نەتىجىدە ئۇزۇن مەزگىل خاپىلىق ئىچىدە ياشاشقا مەجبۇر بولىدۇ. باشقىچە ئېيتساق، قىيىن ئىشلارنى بېجىرىشنى جاپا كۆرۈپ كەينىگە سۈرەپ، نۇرغۇن ۋاقىتنى ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئازاب ئىچىدە ئۆتكۈزۈشكە مەجبۇر بولىدۇ.

ئۆزۈمگە نىسبەتەن مېنى ئەڭ خۇشال قىلىدىغىنى، بار كۈچۈم بىلەن ئەڭ توغرا تاللاشنى ئېلىپ بارغانلىقىمنى چوڭقۇر چۈشەنگەنلىكىم، ھەمدە ئۆزۈم تەلپۈنگەن ئەڭ ئېسىل ھايات يولىغا ئۇزۇۋكسىز قەدەم تاشلاپ كېتىۋاتقانلىقىم. مەن ئادەتتىكىچە ئۆتۈپ كېتىشنى خالىمايمەن، باشقىلارنىمۇ شۇنداق دەپ ئويلايمەن. ئۇيقۇڭىزنى ئېچىڭ، بار كۈچىڭىزنى ئىشقا سېلىڭ، ھازىر ھەربىكەتكە ئۆتۈشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى.

ئادەت كىشىنى مەپتۇن قىلىدۇ، گەرچە زىيانلىق بولسىمۇ ئۇنىڭدىن ئاسانلىقچە قۇتۇلغىلى بولمايدۇ. ھەممە ئادەمدە ياخشى ئادەتلەر بىلەن ناچار ئادەتلەر بولىدۇ، ئەمما فىرانكلىن: «بىر ئادەمنىڭ قىممىتىنى ئادەتتە بارلىق ناچار ئادەتلەرنى تەرك ئەتكەندىن كېيىن ئېشىپ قالغان قىسمى بەلگىلەيدۇ» دەيدۇ.

دەرھال ھەربىكەتكە كىلىدۇ، بار كۈچىڭىز بىلەن ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشكە ئاتلىنىڭ. ئۈزۈڭىزغا بارماي ياخشى ئادەتلىرىڭىز ناچار ئادەتلىرىڭىزدىن ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن، سىزنىڭ ئۆزىڭىز، ئائىلىڭىز، دوستىڭىز ۋە جەمئىيەتكە بولغان قىممىتىڭىز ھەسسىلەپ ئېشىپ بارىدۇ.

## ئىشلارنى كەينىگە سوزۇش ــــ ئۆزىنى قىيناش دېگەنلىكتۇر

«بىر ئىشنى باشلىغاندا، مۇنازىرىنى توختىتىپ دەرھال ئۇنىڭغا تۇتۇش قىلىش كېرەك»

ــــ خۇاد دېسنى

ئارقىغا سۈرەش ناھايىتى چوڭ قايمۇقتۇرۇش خاراكتېرىگە ئىگە، ئۇ كىشىنى توغرا ئىشلارغا قارىتا ئوخشاشلا مەغرۇر قىلىپ قويىدۇ، ئاكتىپ ھەرىكەتكە ئۆتمىسىمۇ خۇددى يوللۇقتەك.

مەن مۇنداق بىر ھېكايىنى ئاڭلىغان: ئۈچ ئالۋاستى بولۇپ، بۇلار ئادەملەرنى ئالداپ ئۇلارنى تەڭرىنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى بىلىپ قېلىشىدىن توسۇماقچى بوپتۇ. شەيتان بۇ ئۈچ ئالۋاستىدىن:

ــــ سىلەر ئادەملەرنى قانداق ئالدىماقچى بولۇۋاتىسىلەر؟ ــ دەپ سوراپتۇ. بىرىنچى ئالۋاستى جاۋاب بېرىپ، ئادەملەرگە دۇنيادا تەڭرى قەتئىي مەۋجۇت ئەمەس دەپ ئىشىتماقچى بولغانلىقىنى دەپتۇ. شەيتان:

ــــ نۇرغۇن كىشىلەر سېنىڭ دامىڭغا چۈشمەيدۇ، چۈنكى نۇرغۇن ئادەملەر تەڭرىنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىگە چىن

يۈرىكىدىن ئىشىنىدۇ، گەرچە ئۇلار تەڭرىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرۈپ باقمىغان بولسىمۇ، ـ دەپتۇ. ئىككىنچى ئالۋاستى ئادەملەرگە جەننەت بىلەن دوزاخنىڭ قەتئىي مەۋجۇت ئەمەسلىكىنى ئۇقتۇرماقچى بوپتۇ. شەيتان:

ـــ سەن بىر قىسىم ئادەمنى ئالدىيالىغان بىلەن ئەمما مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئادەملەرنى ئالدىيالمايسەن، ـ دەپتۇ. ئۈچىنچى ئالۋاستى ئادەملەرگە يەك ئالدىراپ كەتمەسلىكنى، تەڭرىگە ئەگىشىش ـ ئەگەشمەسلىكنى كېيىن قارار قىلىدىغانلىقىنى دېمەكچى بوپتۇ. شەيتان خۇش بولۇپ كۆرەڭلىگەن هالدا:

ـــ ئەگەر كىشىلەرگە تەڭرىگە ئەگىشىش ـ ئەگەشمەسلىكنى كېيىن قارار قىلىمىز دېسەڭ، نۇرغۇن ئادەمنى ئالدىيالايسەن، ـ دەپتۇ. مەن بۇ هېكايىنى 20 يىلنىڭ ئالدىدا ئاڭلىغان، ئەمما بۇنى ئۆمۈر بويى ئۇنتۇمىدىم.

ئىشلارنى كەينىگە سوزۇش خۇددى ئوغرىغا ئوخشايدۇ، ئۇ كىشىلەرنىڭ ۋاقتىنى، يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى، غۇرۇرىنى ۋە كۆڭلىنىڭ خاتىرجەملىكىنى ئوغرىلاپ كېتىدۇ، گويا ئەللەي ناخشىسىدا: «ئۇخلا قوزام، ئۇخلا، بىر ئۇخلاپ ئويغانساڭلا هەممە ئىش ياخشى بولۇپ كېتىدۇ»دەپ ئېيتىلغانغا ئوخشاش. بىراق قىلىشقا تېگىشلىك ئىشنى قىلماي كەينىگە سوزۇشنىڭ ئاقىۋىتى خەيرلىك بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىشلارمۇ ئۆزلۈكىدىن هەل بولۇپ قالمايدۇ. كەينىگە سوزۇش ئالدامچىلىق خاراكتېرىگە ئىگە، ئۇنى يېڭىشنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى «رېئال هاياتتا» هەرىكەتچان شەخسلەردىن بولۇشتا. ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ

نېمە قىلىدىغانلىقىنى بىلىسىڭىز دەرھال ھەرىكەتكە كېلىڭ. ئىشلارنى كەينىگە سوزماڭ! سۆرەلمىلىك قىلماڭ، تېز ھەرىكەتلىنىڭ!

ھازىر مەن كىتابخانامدا ئولتۇرۇپ بۇ كىتابنى يېزىۋاتىمەن. تېخى بىر نەچچە مىنۇتنىڭ ئالدىدا كارىۋىتىمنىڭ قالايمىقان تۇرغانلىقىنى بايقىدىم. ياتىدىغان ئۆيگە بىر نەرسە ئالغىلى كىرىپ كارىۋىتىمنىڭ رەتسىز، قالايمىقان تۇرغانلىقىنى كۆرۈپ يىغىشتۇرۇۋېتىمەكچىمۇ بولدۇم، بىراق تۇرۇپلا: «سەل تۇرۇپ يىغىشتۇرۇۋېتىمەمدىم» دەپ ئويلىدىم. بۇنى كەينىگە سوزسام شۇ پېتى قېلىۋېرىدۇ، بۇنداق قالايمىقانچىلىقنى كۆرسەم ئۆزۈمنىڭمۇ سەل بىئارام بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۆزۈمگە ناھايىتى ئايان. بۇنداق چاغدا دەرھال ھەرىكەتكە كېلىشنىڭ نەقەدەر مۇھىملىقىنى بىلدىم ـ دە، كەينىگە سوزىدىغان ئويدىن شۇئان ۋاز كەچتىم، چۈنكى بىرقانچە مىنۇت ۋاقىت سەرپ قىلىپ رەتلەپ، سەرەمجانلاشتۇرۇۋەتسەم غەلىبە خۇشاللىقىغا ئېرىشەتتىم. مانا ئەمدى ياتاق ئۆيۈمنىڭ پاكىز، رەتلىك بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرۈپ كۆڭلۈممۇ ئازادە بولۇپ يېنىكلەپ قالدى، ئەمدى ئورنۇمغا قايتىپ بېرىپ ئىشىمنى داۋاملاشتۇرسام بولىدۇ.

ئىشلارنى كەينىگە سوزۇش ئەمەلىيەتتە ئۆزىگە قىيىنچىلىق تۇغدۇرۇش دېگەنلىكتۇر. بەلكىم كىشىلەر بۇنىڭغا قەتئىي ئېرەن قىلماسلىقى مۇمكىن. بىراق ئىشلارنى يېرىم يولدا چالا تاشلاپ قويۇش ئادەمگە بېسىم ئېلىپ كېلىدۇ. ئەگەر سىز ئۆي ئىشىنى بىر قۇر ئايلىنىپ، قاچا ـ قۇچىلارنىڭ يۇيۇلماي تۇرغانلى...

كىر كىيىملەرنىڭ بىر چەتتە دۆۋىلەكلىك تۇرغانلىقىنى، ئەخلەت ساندۇقىدىكى ئەخلەتلەرنىڭ تېشىپ كەتكەنلىكىنى، كارىۋاتتىكى ئورۇن - كۆرپىلەرنىڭ يىغىلمىغانلىقىنى، خىزمەت ئۈستىلىڭىزدە خەت - چەكلەرنىڭ دۆۋىلىنىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىڭىز ...... مەن شۇنداق دېيەلەيمەنكى، بۇلار چوقۇم سىزگە ئۇن - تىنسىز هالدا بېسىم ئېلىپ كېلىدۇ. بەلكىم سىز بۇلاردىن ناهايىتى بىئارام بولۇپ غودۇرىشىڭىز مۇمكىن، ياكى ئايالىڭىز بىلەن سوقۇشۇشىڭىز مۇمكىن. باشقىلاردىن قۇسۇر ئىزدەش بىزنىڭ دىققىتىمىزنى بۆلۈۋېتىدۇ، نارازىلىق كەيپىياتىمىزنى ئاز - تولا يېنىكلەتكەندەك قىلغان بىلەن ئەمما ئىشلارنى كەينىگە سوزۇش كىشىلەرگە ئەزەلدىن گۈزەل تۇيغۇلارنى ئېلىپ كەلگەن ئەمەس.

ئەگەر چىملارنى قىرقىشقا، هەرخىل ياۋا ئوت - چۆپلەرنى يۇلۇشقا، ماشىنىنى يۇغۇزۇشقا، ماشىنىنىڭ سىلىقلاش مېيىنى ئالماشتۇرۇشقا توغرا كەلگەن بولسا، ماشىنا ئىسكىلاتىنىڭ ئىچى قالايمىقان، رەتسىز بولسا، بۇلار ئادەمنىڭ بېسىمىنى هەسسىلەپ ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنداق چاغدا غودۇراپ، ۋالاقلاپ ئولتۇرغۇچە دەرهال هەرىكەتكە كېلىڭ. هەرگىز كەينىگە سوزماي رەتلەپ سەرەمجانلاشتۇرۇڭ. (دىققەت: بىر قېتىمدا پەقەت بىرلا ئىشنى قىلىڭ)

مەن سىلەرگە بىر ئايالنىڭ هېكايىسىنى ئېيتىپ بېرەي: بۇ ئايالنىڭ پەقەت ئىشلارنى كەينىگە سوزىدىغان بىرلا ناچار ئادىتى بار ئىكەن. خاسىيەت ئىسىملىك بۇ ئايال قىزغىن، كەڭ قورساق بولۇپ، تۇغما ئەقىللىق، ئىنتايىن زېرەك ئىكەن، ئۇ ئېرى،

باللىرى ھەتتا نەۋرىلىرىنىڭ ئەڭ ھۆرمەتكە سازاۋەر مەبۇدى ئىكەن. ئۇ ئوقۇتقۇچىلىق قىلغان مەكتەپتە، خىزمەتداشلىرى ئۇنىڭ سىنىپتىكى ئوقۇغۇچىلىرى بىلەن شۇنداق ئىچەكىشىپ، ئۇلارنى ئۆگىنىشكە تەشكىللەشلىرىدىن ناھايىتى ھەيران بولىدىكەن. بۇ ئايال ئاتا ـ ئانىسىغىمۇ بەك ۋاپادار ئىكەن، ھەم دوستلۇقنىمۇ ئىنتايىن قەدىرلەيدىكەن. شۇڭا، ئۇ بۇ ئىشلاردىن قەتئىي ئېشىنالمايدىكەن، ئۆيدە تۇرىدىغان ۋاقتىمۇ ئىنتايىن قىسقا ئىكەن، كەچتە ئۆيىگە بارغاندا بولسا ھېرىپ ـ ئېچىپ ھېچ ماجالى قالمايدىكەن.

بىر كۈنى ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن، خاسىيەت بىرمۇنچە خەت ـ چەكلەرنى تاپشۇرۇپ ئاپتۇ. ئۇ بۇ خەت ـ چەكلەرنى ئېچىپ ئوقۇپ، دەرھال بىر تەرەپ قىلماي ئەتە بىرگەپ بولار دەپ شىرەگە دۆۋىلەپ قويۇپتۇ. ئوقۇغۇچىلارنىڭ يىللىق نەتىجىسىنى باھالاپ چىقىشقا نەچچە سائەت ۋاقىت كېتىدىغانلىقىنى بىلسىمۇ، ئەمما بۇنىڭغا يەنە تېخى ئىككى ھەپتە ۋاقىت بارغۇ دەپ ئويلاپ بۇنىمۇ كەينىگە سۈرۈپ، بۈگۈنكى بوش ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ كىنو كۆرمەكچى بوپتۇ. خاسىيەتنىڭ نەۋرىلىرى يەنە بىرقانچە كۈندىن كېيىن يازلىق تەتىلگە چىقىدىغان بولغاچقا، ئۇلار كېلىپ يېنىدا بىر ھەپتە تۇرماقچى بوپتۇ. ئۇنىڭ ئۆيى ھازىر قالايمىقان، رەتسىز بولسىمۇ، ئەمما ئۇ كۆڭلىدە تازىلىقنى ھەپتە ئاخىرىدا قىلىپ، قالغان تەييارلىقلارنى نەۋرىلىرىنىڭ كېلىشىگە ئۇلگۈرتۈپ قىلسامىمۇ ئۇلگۈرىمەنغۇ دەپ ئويلاپتۇ. خاسىيەت ئېرىنىڭ ماشىنىنى تىزىملىتىش رەسمىيىتىنى بېكىتىپ باشتىن بېجىرىۋېتىنىڭ دېگەن گېپىگە ماقۇل بوپتۇ، چۈنكى

يەنە نەچچە كۈندىن كېيىن ماشىنىنى يېڭىباشتىن تىزىملىتىش ۋاقتىمۇ توشىدىكەن، ماشىنىنى يېڭىباشتىن تىزىملىتىش تۇغرىسىدىكى ئاخىرقى ئەسكەرتمىلەرنىڭ شىرە ئۈستىدىكى خەت - چەكلەرنىڭ ئىچىدە ئىكەنلىكىنى ئۇ خىيالىغىمۇ كەلتۈرمەپتۇ.

ئىككىنچى كۈنى كەچتە، خاسىيەت ئۆيىگە قايتىپ بارغاندا ئاۋۋالقىدەكلا چارچاپ ئۇھ دېگۈدەك ھالى قالماپتۇ. شۇڭا، ئۇ شۇ كۈندىكى خەت - چەكلەرنى شىرەگە تاشلاپ ئاشخانا ئۆيگە كىرىپ تاماققا تۇتۇش قىپتۇ. تاماقتىن كېيىن بىرقانچە دوستلىرىغا تېلېفون قايتۇرۇۋېتىپ ئولتۇرۇپ بىردەم كىنو كۆرۈپتۇ. بىر كەچ يەنە مۇشۇنداق ئۆتۈپ كېتىپتۇ. شۇنداق قىلىپ كۈنلەر ھەپتىلەرنى قوغلاپ ئۆتۈۋېرىپتۇ، ئۇنىڭ بېجىرىدىغان ئۇششاق - چۈششەك ئىشلىرى تاغدەك دۆۋىلىنىپ كېتىپتۇ، ئاخىر بۇلارغا كۆڭۈل بۆلمىسە بولمايدىغان يەرگە كەپتۇ.

خاسىيەتنى قاتمۇقات قىيىنچىلىقلار بېسىۋاپتۇ، ئۇنىڭ تۇرمۇشىدىن خۇشاللىق يۈتۈپ غەمكىن بولۇپ قاپتۇ ...... بۇنىڭ ئارقىسىدا ھېچقانداق چوڭ مەسىلە يوقتەك قىلىسىمۇ، ئەمما بۇلار ئۇنىڭ نۇرغۇن ئۇششاق ئىشلارنى كەينىگە سوزۇشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ھەقنى ۋاقتىدا تاپشۇرماسلىق، ئۆيلەرنى ۋاقتى - قەرەلىدە سەرەمجانلاشتۇرماسلىق، ئوقۇغۇچىلارنىڭ نەتىجىسىنى ۋاقتىدا توغرا ئىشلەپ يۇقىرىغا تاپشۇرماسلىق دېگەنگە ئوخشاش ئۇششاق ئىشلار.

بەلكىم بەزىلەر بۇ ھېكايىنىڭ ئارقىسىدا نېمە نەتىجە يۈز بېرەر دەپ پەرەز قىلىشىدىغاندۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ ھەر خىل ھەقلەرنى ۋاقتىدا تۆلىمىگەنلىك توغرىسىدىكى تالونلار تاغدەك

دۆۋلىنىپ كېتىدۇ. خاسىيەت ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەننىڭ ئەسلىدە بانكا ھېساباتىدا بۇ ھەقلەرنى تاپشۇرىدىغانغا يېتەرلىك پۇلى بولىسىمۇ، بىراق خاسىيەت ھەقنى ۋاقتىدا تاپشۇرۇشقا ئېرىنگەچكە، ئەڭ ئاخىرى جەرىمانىلەر ئۈزۈكسىز يىغىلىپ، بىرمۇنچە بانكا كارتىلىرى قەرز بولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن بىكار بولۇپ كېتىدۇ. خاسىيەت بىر مۇنەۋۋەر ئوقۇتقۇچى، ئەمما ئۇ ئوقۇغۇچىلارنىڭ تاپشۇرۇقلىرىنى ۋاقتىدا تەكشۈرۈپ قەرەلىدە تاپشۇرمايدۇ. ئۇ ئىشلەۋاتقان مەكتەپ ئوقۇتقۇچىلارنى قىسقارتقاندا خاسىيەت ئىش ئورنىدىن قالىدۇ. ئۇ يەنە ماشىنىنى يېڭىباشتىن تىزىملىتىش رەسمىيىتىنى بېجىرىشنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ يازلىق تەتىلدە نەۋرىلىرىنى ماشىنا بىلەن ساياھەتكە ئەچىقىپ ئوينىتالمايدۇ. چۈنكى ئۇ ماشىنىنى يېڭىباشتىن تىزىملىتىش ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتكەچكە شۇ ھەپتىسى ماشىنىسىنى يولدا ساقچى تۇتۇۋالىدۇ.

خاسىيەتنىڭ ئىشلارنى كەينىگە سوزىدىغان بىر يامان ئادىتى بار، ئەمما بۇ ئادەت نۇرغۇن ئۇششاق مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئاخىرىدا بۇ ئۇششاق ئىشلار مانا مۇشۇنداق چوڭ مەسىلىگە ئايلىنىدۇ.

سىز ھەرىكەتچان ئادەمگە ئايلىنالايسىز، ئىمكان بار قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلىرىڭىزنى قىلىۋېلىڭ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بارلىق زاتلاردا مۇشۇنداق ياخشى ئادەت بار. ئىشلارنى كەينىگە سوزىدىغان ئادەملەر ھەرگىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ. تۆۋەندىكىلەر ئۆزۈم مۇھىم دەپ قارىغان ناھايىتى ئەسقاتىدىغان ھېكمەتلەر:

كەينىگە سوزۇش كېسىلى خۇددى بىر كىرېدىت كارتىسىغا ئوخشايدۇ، ھېسابات تالونىنى تاپشۇرۇپ ئېلىشتىن ئىلگىرى

ئىنتايىن خۇشال بولىسىز.

— كىرىستوپ پاكېر

كىشىلەر هامان تۇنۇگۇن ناهايىتى كۆپ ئىشلارنى قىلدىم، بۇگۇن ئازراق ئىشلەي دەپ ئويلايدۇ.

— مىگنون مكلوگلىن

ئەگەر سىز ئۇلۇغۋار نىشان تىكلەپ، ئەمما سۆرەلمىلىك قىلسىڭىز هېچنېمىگە ئېرىشەلمەيسىز. ئەگەر ئۇلۇغۋار نىشان تىكلەپ هەم ئاكتىپ هەرىكەتكە كەلسىڭىز يېڭىلمەس ئورۇندا تۇرىسىز.

— تۇماس ۋىلورد

سۆرەلمىلىك ئۆزىنى نابۇت قىلىدىغان ئورۇق.

— ماشېۋ بۇرتون

ئېگىز تاغقا يامىشىشقا توغرا كەلگەندە، ئۇنى هەرگىز كۇتۇپ ئولتۇرۇش بىلەن بويسۇندۇرماسلىقىمىز كېرەك.

سۆرەلمىلىك پۇلنى مۇددەتكە بۆلۈپ تۆلەش شەكلىدىكى ئۆزىنى ئۆلتۇرۇشتۇر.

## هەرىكىتىڭىزنى باشلاڭ

نۇرغۇن مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەملەر ئىشەنچ ئارقىلىق هەممىگە ئېرىشكەن بولىدۇ. ئىشەنچ ئايىغىڭىز ئاستىدا! بىز

شۇنىڭغا ئىشىنىشىمىز كېرەككى، تۈنۈگۈن بىلەن بۈگۈندىن تەبىئىي ھالدا تۇرمۇش ئۆزى خەۋەر ئالىدۇ، بىزنىڭ قىلىدىغان ئىشىمىز ئۇنىڭغا ئىشەنچ باغلاش.

بىز ھەرگىز باشقىلارنىڭ بىزگە نېمىلەرنى قىلىش كېرەكلىكىنى دەپ بېرىشىنى كۈتۈپ ئولتۇرماسلىقىمىز كېرەك. مەن كارىۋىتىمدىكى ئورۇن - كۆرپىلەرنىڭ يىغىلمىغانلىقىنى كۆرگەندە، ئالاھىدە ۋەز - نەسىھەتلەرگە قاراپ ئولتۇرمايمەن، پەقەت ھەرىكەتكە كەلسەملا بولىدۇ.

ماڭا چۈشىنىشلىك، بەزى ئادەملەردە نۇرغۇن ئېغىر ناچار ئادەتلەر بار. مېنىڭ يىغىلماي قالغان كارىۋىتىمنى تىلغا ئېلىشىم ئۇلارنىڭ نەزىرىدە ھېچقانچە بىر ئىش ئەمەس. مەن پەقەت ئادەملەر ئەڭ كىچىك ئىشلاردا ھەرىكەتكە كەلگەن بولسا، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى مۇھىم ئىشلاردا مەسىلە كۆرۈلۈش مۇمكىنچىلىكى ئازلاپ كەتكەن بولاتتى، دەپ قارايمەن.

تۆۋەندە مەن بىرقانچە مىسال ئارقىلىق ئىشلارنى كەينىگە سۈرۈشنىڭ غايەت زور مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتمەكچى، بۇنىڭ سىلەرگە ئاز - تولا ياردىمى تېگىپ قالسا ئەجەب ئەمەس. مەسىلەن: مېنىڭ دۈمبەم ئاغرىغىلى بىر قانچە يىل بولدى، ئەمما خىزمەت ئىشلىيەلمىگۈدەك دەرىجىگە بارمىدى. دوستلىرىم ۋە ئائىلەمدىكىلەر دائىم ماڭا دوختۇرغا بېرىپ كۆرۈنۈپ بېقىشىمنى، ياكى ئۇۋۇلايدىغان ئۇستاملارنى تېپىپ ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى ئۇۋۇلىتىشىمنى ئېيتىشتى. ئەمما مەن بۇنى يىلمۇ يىل كەينىگە سۆرەپ كەلدىم. ئاخىر بىر كۈنى ئەتىگەندە ئورنۇمدىن تۇرغاندا دۈمبەم ئاغرىپ ماڭالماي

قالدىم. مەن شۇندىلا دەرھال ئومۇرتقا تۇۋرۇكىنى ئۇۋۇلايدىغان ئۇستامنى ئىزدەشكە مەجبۇر بولدۇم. دۇمبەم ئىششىپ، ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى چىكىنىشكە باشلاپتۇ. ئاغرىق بىر خىل ئالدىن بېشارەت بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنى ئا- گاھلاندۇرىدۇ، ئەمما پەرۋا قىلماي يۈرىۋەرسەك، ئاخىرىدا ئۆل- مەكنىڭ ئۇستىگە تەپمەك دېگەندەك ئىش بولىدۇ. ئەگەر مەن دۇمبەمنى ئاسراشقا دىققەت قىلغان بولسام، يېڭى ئاغرىغان چاغ- دىلا كەسپىي خادىملارنىڭ تەكلىپىگە قۇلاق سالغان بولسام ئاغ- رىق ئازابىنى ئازراق تارتقان بولاتتىم، ھەم كېيىنكى يىللاردا نەچچە يۈز سائەت ۋاقتىمنى دوختۇرنىڭ ئالدىدا ئۆتكۈزمىگەن بولاتتىم. شۇنىسى ئېسىڭىزدە بولسۇن، سۆرەلمىلىك ئېلىپ كەلگەن خاتىرجەملىكتىن ئىبارەت ساختا قىياپەت مەسىلە كۆ- رۈلگەندە ئىز - دېرەكسىزلا يوقاپ كېتىدۇ.

مەلۇم بىر چىش كېسەللىكلىرى دوختۇرى مېنى ئاگاھلاندۇرۇپ: «چىشىڭىزنى قەرەللىك ھالدا تازىلىتىپ ۋە تەكشۈرتۈپ تۇرۇڭ، شۇنداق قىلسىڭىز چىش ئاغرىقى سەۋەبىدىن دوختۇر ئىزدەيدىغان ئىشتىن قۇتۇلۇپ قالىسىز»دېگەن ئىدى. ئۇ يەنە مېنى ئاگاھلاندۇرۇپ: «مەن سىز بىلەن پەقەت چىشىڭىز ئاغرىغان چاغدىلا كۆرۈشەلەيدىكەنمەن، بۇنداق بولسا سىزگە قەتئىي يۈز كېلەلمەيمەن، چۈنكى بۇ رازىمەنلىك بىلەن ئورۇنلاشتۇرغان خىزمەت تەرتىپىمگە بىسىم ئېلىپ كېلىدۇ.» دېدى. بۇنىڭغا قوشۇلۇپ مېنىڭ سۆرەلمىلىكىم مېنى ناھايىتى كۆپ بەدەل تۆلەشكە مەجبۇر قىلدى. چۈنكى ئەمدى قۇرت يېيىشكە باشلىغان چىشنى زاماسكىلاش چىشنى ئوپېراتسىيە

قىلدۇرغانغا قارىغاندا ھەم ئاسان، ھەم ئەرزان ـ دە!

مەن ئىشلارنى كەينىگە سوزۇشقا مەن بەك ئالدىراش دەپ بانا كۆرسىتىمەن، بۇنداق بانا ئۇنچە ناتونۇش بولمىسا كېرەك؟ كىشىلەر ۋاقىت سەرپ قىلىپ قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى قىلىشنى رەت قىلغان بىلەن، ئەمما ئەڭ ئاخىرى كەينىگە سوزۇشتىن كېلىپچىققان تۈيۈقسىز يۈز بەرگەن ئىشلارنى ۋە قالايمىقانچىلىقلارنى بىر تەرەپ قىلىشقا تېخىمۇ كۆپ ۋاقىتنى سەرپ قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

مەن سىزنىڭ يېتىلدۈرمەكچى بولغان بىر ياخشى ئادەتنى ھەم ئۆزگەرتمەكچى بولغان بىر ناچار ئادەتنى تاللىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. ئىشنى ھازىردىنلا باشلاڭ! مەن بۇ كىتابنى يېزىۋاتقاندا يېڭى يىل كىرىپ قالغان ئىدى، مەن بىرقانچەيلەننىڭ بايرامدىن كېيىنكى پىلانلىرىنى ئاڭلىدىم. ئۇلار ئورۇقلاش، چېنىقىش، ھاياتنى پىلانلاش ھەم مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ئىشلارنى قىلماقچى بولغان ئىدى. بەلكىم بەزىلەر پىلاننى ھەقىقىي ئىشقا ئاشۇرۇشى مۇمكىن، ئەمما راست گەپنى ئېيتسام، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ بۇلارنى ئىشقا ئاشۇرالمايدىغانلىقىنى بىلىمەن. چۈنكى ئۇلار ئىشلارنى ئارقىغا سوزۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇگۈن ئارقىغا سوزغان ئادەم ئەتىسىمۇ بىر بانا ـ سەۋەب تېپىپ ئارقىغا سوزىدۇ.

مەن 2006 ـ يىلى 12 ـ ئاينىڭ 23 ـ كۈنىدىن باشلاپ ئۆزۈمنىڭ چېنىقىش پىلانىمنى يولغا قويماقچى بولدۇم، ئىشەنچ ماڭا كۈچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلىۋاتاتتى. تىرېنېرىمنىڭ دېيىشىچە، مەن چوقۇم تاتلىقنى تاشلىغان 21 ـ كۈندىن باشلىشىم

كېرەككەن، ئۇ يەنە مېنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكىمگىمۇ ئالاھىدە بەلگىلىمە چىقاردى. ئېسىمدە قېلىشىچە، بىرەيلەن مەندىن سىز نېمە ئۈچۈن بۇ پىلانىڭىزنى يېڭى يىل كېچىسىدىن باشلايسىز؟ دەپ سورىغان ئىدى. سەۋەبى ئەگەر مەن ئۆزۈمنى تازا ئەركىن قويۇۋېتىدىغان مۇشۇنداق بىر ۋاقىتتا ئىجرا قىلسام، باشقا ۋاقىتلاردىمۇ ئورۇنلىيالىشىمغا گەپ كەتمەيتتى. ئۆزى قولايلىق دەپ قارىغان ۋاقىت يېتىپ كەلگەندە ئاندىن مەلۇم ۋەزىپىنى ئورۇنلاش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىش ھەرگىز ئاقىلانە ئۇسۇل ئەمەس. راھەت ۋە ئاسانلىق ئىزدەش ھەرگىز ئېسىل پەزىلەتنى يېتىلدۈرەلمەيدۇ، پەقەت قىيىنچىلىقتىن قورقماي دەرھال ھەرىكەتكە كەلگەن ئادەملا ھەممىگە ئىگە بولالايدۇ.

## قىيىن ئۆتكەلنى بۆسۈش ئۈچۈن شادلىنىڭ

بارلىق ئادەملەرنىڭ ھەممىسى بويسۇندۇرغۇچىدۇر. ھەرقانداق ئىشتىن قورقماسلىق، ئۇنى بويسۇندۇرۇش كېرەك. ئارقىغا قانچە ئۆزۈن سوزغانسېرى كىچىككىنە ئىدىرمۇ ئېگىز تاغقا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بىز ھەرىكەتكە كەلسەكلا قىيىنچىلىق ئۆزلۈكىدىن كىچىكلەپ كېتىدۇ. ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ۋە ئۆزگەرتىشتىن قورقماي، بەلكى ئۆزىمىز دۇچ كەلگەن خىرىسقا خۇشاللىق بىلەن يۈزلىنىشىمىز كېرەك. مەن نىشانسىز ھايات كەچۈرۈشنى خالىمايمەن، بىر نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرغاندىن كېيىن يەنە بىر نىشانغا يۈرۈش قىلىشنى ئۈمىد قىلىمەن. گەپنىڭ راستىنى ئېيتسام، مەنمۇ ھەمىشە پەقەت نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈنلا چوقۇم قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ئورۇنلاشنى ياخشى

كۆرمەيمەن. ئەمما مەن تىرىشىش نەتىجىسىنى قەدىرلەيمەن، ھەم مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىدىن بەھرىمەن بولۇشنى ياخشى كۆرىمەن، مەن سىزنىڭمۇ شۇنداق تۇيغۇدا ئىكەنلىكىڭىزگە ئىشىنىمەن. مەن ھەمىشە باشقىلارنىڭ ئاغزىدىن: «مەن ھامان ئارقىغا سوزۇشنى ياخشى كۆرىمەن»دېگەنلىكىنى ئاڭلايمەن. بۇ خۇددى ئۇلارنىڭ قونالغۇسىدەك. ئەمما مەن شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، بوشاشماي تىرىشىش مېنى قەدەممۇ قەدەم مۇۋەپپەقىيەتكە يېقىنلاشتۇردى.

ئەگەر سىز ئىش بېجىرىشتە ئارقىغا سوزۇشنى ياخشى كۆرىمەن دېگەن پىكرىڭىزدە چىڭ تۇرسىڭىز، ھەقىقەتەن ئەپسۇسلىنارلىق ئىش بولىدۇ. مەن سىزنىڭ پوزىتسىيىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، بىر جەڭچى ۋە بويسۇندۇرغۇچى بولۇشىڭىزغا ئىلھام بېرىمەن. ئېگىز تاغقا يامىشىڭ! ئامېرىكىلىق بىر موماي 80 ياشقا كىرگەن چېغىدا تاغقا چىقىمەن دېگەن. نېمە ئۈچۈن مۇمكىن بولمايدىكەن؟ ئۇ ھەرىكەتكە ئۆتۈپ قەتئىي ئىشەنچكە كەلسىلا مۆجىزە يارىتالايدىغانلىقىغا ئىشەنگەن.

ئەگەر سىز يەنىلا بۇ كىتابنى كۆرۈۋاتقان بولسىڭىز، سىزنى تەبرىكلەيمەن! بۇ سىزنىڭ ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، ناچار ئادەتنى تاشلاش يولىغا قەدەم قويغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرىدۇ. بۈگۈندىن باشلاپ بىر ئىشنى تاللاڭ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇڭ. ئاندىن كېيىنكى نىشاننى تاللاپ، نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرغۇچە ھەرگىز توختاپ قالماڭ.

# ئىككىنچى قىسىم كىشىلىك تۇرمۇش ۋە كەسپكە ئىلھام بېرىدىغان 14 خىل ئادەت

# 1. ئادەت: ئېتىقادنى قوغلىشىڭ

## قايمۇققان ھايات بىلەن خوشلىشىڭ

ئېتىقادنى قوغلىشىش مەن توختالماقچى بولغان بىرىنچى ئادەت، چۈنكى بىز ئىچكى كۈچنى قوغلاشمىساق، باشقا ھەرقانداق ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرەلمەيمىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ناچار ئادەت ھەممىنى بېسىپ چۈشىدىغان ئەۋزەللىك بىلەن بىزنىڭ ھاياتىمىزغا يېتەكچىلىك قىلىدۇ.

ئېتىقادنىڭ ياردىمى ۋە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى بىزنىڭ ھاياتىمىزدىكى زۆرۈرىيەت. ئېتىقاد مۇۋەپپەقىيەت ۋە گۈزەللىك ئېلىپ كېلىدۇ، ئېتىقاد بولمىسا ھەرقانداق قىممەتنى بار ئىشنى ئەمەلگە ئاشۇرالمايمىز. يېڭى بىر كۈن باشلىنىپ قارار چىقارغان ۋاقتىمىزدا، ياكى مەلۇم بىر ئىش بىلەن شۇغۇللانغاندا، سىز ئىچكى جەھەتتىكى مۇتلەق كۈچ ـ قۇدرەتنىڭ ياردىمىگە مۇراجىئەت قىلىپ باقتىڭىزمۇ؟

بىز ھەمىشە ئۆزىمىز قارار چىقىرىپ، ئۆزىمىز كۈچ چىقىرىپ، يۈز بېرىدىغان ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىگە يول قويۇپ ئادەتلەنگەن. ئەمما بۇ ئۆزگەرتىشكە تېگىشلىك ناچار ئادەت. ئەڭ ئالدى بىلەن يېتىلدۈرىدىغان ئەڭ مۇھىم ئادەت بەلكىم ئېتىقادنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە رولىنى ئېتىراپ قىلىش بولسا كېرەك.

مەن ئىرادىسى ئىنتايىن كۈچلۈك بەزى ئادەملەرنىڭ ئۆزىنى ئۆزى تىزگىنلەش ئارقىلىق بىرمۇنچە ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرگەنلىكىنى بىلىمەن. ئەمما بۇ ئۇلارنىڭ ھەقىقىي مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكەنلىكىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. مېنىڭ ئىرادەم قەتئىي، بۇ تەرىپى مېنى تولىمۇ مەمنۇن قىلىدۇ. ئەمما ماڭا شۇ نەرسە ناھايىتى ئايدىڭكى، ئىنساننىڭ ئىرادە كۈچىنىڭ بىزگە بېرىدىغىنى پەقەت مۇشۇلا، ئەمما كىشىلەر ھامان بىر كۈنى ئېتىقادنىڭ نەقەدەر زۆرۈر ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ.

## ۋاقىتنى باشقۇرۇڭ

مەشھۇر پىسخولوگ جويىس مېيېر «ياخشى ئادەت ۋە ناچار ئادەت» دېگەن كىتابىدا مۇنداق دەيدۇ: «بىز ئامېرىكىدا كىچىك دائىرىدە بىر تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، كىشىلەرنىڭ قانداق ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈپ، قانداق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتمەكچى بولغانلىقلىرىنى كۆزىتىپ باقماقچى بولدۇق. بۇلارنىڭ ئىچىدە ھەممىدىن ئالدىدا تۇرغىنى ‹مەن تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۆزۈم بىلەن بىللە بولسام دەيمەن› دېگەن بولدى. ھەركۈنى ھەممە ئادەمگە تەقسىم قىلىپ بېرىلگەن ۋاقىت ئوخشاش، ئەمما بەزىلەر ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزى بىلەن ئۆزى پاراڭلىشالايدۇ، ئۆزىنىڭ ئىچكى ساداسىغا قۇلاق سالالايدۇ، بىراق بەزىلەر بۇنداق قىلالمايدۇ. ئۆزىنى ۋاقتىم يوق دەپ قارايدۇ، بۇ بىر باھانە.

ئەمەلىيەتتە، سىزنىڭ ئۆزىڭىز بىلەن بولغان ئارىلىقىڭىز سىز ئۈمىد قىلغاندەك شۇنچىلىك يىقىن. ئادەم نېمە تېرىسا،

شۇنى ئورۇيدىغان گەپ. ئەگەر كۆپرەك ھوسۇل ئالماقچى بولسىڭىز، چوقۇم كۆپرەك ئۇرۇق سالمىسىڭىز بولمايدۇ. ئۆزۈم بىلەن يېقىن تۇراي دېسىڭىز كۆپرەك ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزىڭىز بىلەن بىرگە بولۇڭ.

مېنىڭ نەۋرەم بۇ يىل 10 ياشقا كىردى، يېقىندىن بېرى ئۇ مەندىن مەن قانداق قىلغاندا ئۆزۈم بىلەن كۆپرەك بىرگە بولالايمەن دەپ سورايدىغان بولدى. ئۇنىڭ ئوقۇشى ئالدىراش، پائالىيەتلىرىمۇ كۆپ. ئۇنىڭ بۇ تەرىپى ھەقىقەتەن سۆيۈملۈك. شۇڭا، ئۇ ئۆزىنى ھازىر ئىنتايىن ئالدىراش دەپ قارايتتى، مەن ئۇنىڭ كېيىن ھەقىقىي مۇشكۇل ئەھۋاللارغا چۈشۈپ قالغاندا قانداق تۇيغۇدا بولىدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلالمايتتىم. ئۇ ئەتىگەندە ئورنىدىن خاپا بولۇپلا قوپاتتى. بۇ بىر ناھايىتى ناچار ئادەت ئىدى، ئۇ بۇ ئادىتىنى ئۆزگەرتمەكچى بولغاندا، مەن ئۇنىڭغا، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ئورنۇڭدىن تۇرغاندىن كېيىن بەش مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ ساناق سانا، دېدىم. مېنىڭچە بەش مىنۇت ۋاقىت مۇۋاپىق بىر باشلىنىش سىزمۇ مۇشۇنداق قىلىپ سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ»

بىز ئېتىقادنىڭ يېتەكلىشىگە موھتاج، ئۇ بولمىسا بىزنىڭ ھېچنېمىمىز بولمايدۇ. سىزنىڭ ئىچكى دۇنيايىڭىز ئېتىقادنىڭ يېتەكلىشىنى كۈتمەكتە، ئۇ بىزنىڭ ھاياتىمىزنىڭ تۈرلۈك تەرەپلىرىنى دەپ بېرىشىمىزنى كۈتمەكتە، ئۇ بىزنىڭ ئۇنىڭغا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىمىزنى، ئۇنى سۆيىدىغانلىقىمىزنى، ئۇنىڭ تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدىغانلىقىنى دەپ بېرىشىمىزنى ئاڭلاشقا تەشنا.

# مۇھىم ئىشلارنى ئالدىغا قويۇڭ

ئەگەر بىز ئەڭ مۇھىم ئىشلارنى ئالدىن بېجىرىشنى ئۆگەنمىسەك، ئۇنداقتا بىز ھاياتىمىزنى قانداقمۇ تەرتىپلىك ۋە سىستېمىلىق سىياقتا ئارزۇ قىلالايمىز؟ مەن نۇرغۇن يىل تىرىشىپ، «ئۆزۈم بىلەن سۆزلىشىش»نى ئۆزۈمنىڭ ۋاقىت جەدۋىلىگە ئەكىرىشكە شۇنچە ئۇرۇنغان بولسامۇ، ئەمما مەندە نەدىمۇ ئۇنچە كۆپ ۋاقىت بولسۇن دەيسىز! ھەركۈنى كەچ كىرگەندە، مەن ۋەدەمدە تۇرمىغانلىقىمدىن ئۆزۈمنى ئېغىر گۇناھكاردەك ھېس قىلىمەن، ھەركۈنى سەممىمىي قەسەم قىلىپ ئەتە باشقىچە ئەھۋال بولىدۇ، دەيمەن، بىراق ئېچىنىشلىقى ھەركۈنى دېگىنىم ئالدىنقى كۈننىڭ تەكرارلىنىشى ئىدى. مەندە شۇنچە ياخشى ئارزۇلار بولسىمۇ، ئەمما ئىشلارنى كەينىگە سوزىدىغان ئادىتىم ھۆكۈمرانلىق ئورۇنغا ئۆتۈۋالاتتى، خۇددى ھەرقېتىم ئۆزۈم بىلەن ئۆزۈم سۆزلىشىدىغان ۋاقتىمنى باشقا بىر ئىشلار ئىگىلەپ كېتىۋاتقاندەك.

مېنىڭ خىزمەت ۋە تۇرمۇشۇمدا نامۇۋاپىق تەرەپلەر ناھايىتى كۆپ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا مۇنداق ياكى ئۇنداق ئىشلار ھالىمنى قويمايدۇ، ئەڭ خۇشال بولىدىغىنىم، مەن ئاخىر ئۆزۈمنىڭ كۈن تەرتىپىنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋالدىم.

ئەمەلىيەتتە، ھەل قىلىش ئۇسۇلى تولىمۇ ئاددىي، سىزگە نىسبەتەنمۇ شۇنداق: يەنى ئۆزىڭىزنى تونۇڭ، ئۆزىڭىزگە يېقىنلىشىڭ! بۇنىڭ ئۈچۈن ھەركۈنى ئازراق ۋاقىت سەرپ

قىلىڭ. بەلكىم ھەركۈنى ئەتىگەندە ئۇنچە كۆپ ۋاقىتىڭىز بولماسلىقى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ ئاز ـ تولا ۋاقىت چىقىرىڭ. بىز ھەركۈنى بۇنىڭ ئۈچۈن چوقۇم ۋاقىت چىقىرىشىمىز كېرەك، ئەمما قانداق چاغدا ۋاقىت چىقىرىشنى تامامەن ئۆزىڭىز بەلگىلەڭ. چۈشلۈكى ۋاقىت چىقارسىڭىزمۇ بولىدۇ، كەچلىكى چىقارسىڭىزمۇ بولىدۇ، ئەمما ئۇنتۇپ قالمىسىڭىزلا بولىدۇ. مېنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلۇم مېنىڭ ۋاقىت جەدۋىلى ئورۇنلاشتۇرۇشۇمغا يول قويىدۇ، شۇڭا، ھەركۈنى سەھەردىلا ئۆزۈمنى تونۇشقا، ئۆزۈمگە يېقىنلىشىشقا تىرىشىمەن. بىراق مەن سىزنىڭ مەنىۋى تۇرمۇشىڭىزنى ئورۇنلاشتۇرۇشىڭىزغا قول شىلتىسام بولمايدۇ، بۇ ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ ئەھۋالىغا باب كېلىشى كېرەك.

ئۆزىنى تونۇش مەسىلىسىدە، «قانچە بالدۇر بولسا شۇنچە ياخشى» دېگەننى ئۆزىمىزنىڭ ئەقىدىسىگە ئايلاندۇرۇۋېلىشىمىز كېرەك. ئەمەلىيەتتە، «قانچە بالدۇر بولسا شۇنچە ياخشى»دېگەن بۇ پىرىنسىپ تۇرمۇشىمىزنىڭ ھەرقايسى ساھەلىرىگە باب كېلىدۇ.

ئىنتايىن ئەسقاتىدىغان يەنە بىر تۈرلۈك ئەقىل ـ پاراسەت بولسا: «ھەرگىز ھېچقانچە قىلالمىدىم دېيىش بىلەن بولدى قىلماسلىق» ئەگەر سىز ئۆزىڭىز بىلەن سۆزلىشىش ئادىتىنى يېتىلدۈرگەندە، باشتا ۋاقىت قىسقا بولۇپ قالدى دەپ ئويلىسىڭىز، كېيىن تەدرىجىي ئۇزارتسىڭىز بولىدۇ. بەزىدە، بىزنىڭ مەغلۇبىيىتىمىز دەل ئاخىرلاشقان چاغدا باشلىنىشى مۇمكىن، بىز كۆپىنچە ھاللاردا بەش قولنى بىراقلا ئاغزىمىزغا سېلىشقا ئۇرۇنىمىز، خۇددى كىشىلەر ئۇزۇن يىللار مابەينىدە

ئاران قولغا كەلتۈرگەن ئىشلارنى بىر بىر يولدىلا ئورۇنلاپ تۈگىتىۋېتىدىغاندەك.

ئۆزىڭىزنىڭ بۇ جەھەتتە قانچىلىك ۋاقىت سەرپ قىلغانلىقىڭىز بىلەن بەك ھېسابلىشىپ كەتمەڭ. ئەگەر مەن نۇرغۇن ۋاقىت ئاجرىتىپ ئۆزۈم بىلەن ئۆزۈم سۆزلىشىش جەريانىدا كاللامدا نۇرغۇن ئىشلارنى چىڭ تۇتۇۋالسام، بەلكىم كۆرەڭلەپ كېتىشىم مۇمكىن؛ ئەگەر مەن ئىچىمدە ئۆزۈم بىلەن ئۆزۈم سۆزلىشىشكە تازا تولۇق ۋاقىت ئاجرىتالمىدىم دەپ ئويلىسام ئىچىم ئاچچىق بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. مەيلى مەغرۇرلىناي، ياكى مەيۇسلىنەي، بۇ مېنىڭ مەنىۋىيىتىمنىڭ ئۆسۈشىگە ھېچقانداق تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. شۇڭا، كېيىنكى كۈنلەردە مەن قانچىلىك ۋاقىت كەتسە شۇنچىلىك ۋاقىت ئاجرىتىدىغان بولدۇم. خۇددى تاماق يېيىشكە ئولتۇرۇپ قورساق تويغاندىن كېيىن تاماقنى ئۆزلۈكىدىن توختاتقانغا ئوخشاش، ئەمما بەزىدە تاماقنى باشقا چاغلاردىكىدىن سەل جىقراق يەپ قېلىشىمىز مۇمكىن.

بۇ مەسىلىگە قارىتا مەن سىزنى كونكرېت ھەرىكەت پىلانى بىلەن تەمىنلەشنى خالىمايمەن. مەن پەقەت سىزگە ھەربىر ئىشنى قىلغاندا ئالدى بىلەن ئىچكى سادارىڭىزغا قۇلاق سېلىڭ، ھەم بۇنى بىرخىل ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋېلىڭ دەپ ئىلھام بېرىمەن.

## ئۆزىڭىزنىڭ ئىچكى ساداسىغا قۇلاق سېلىڭ

مەن ئۆزۈم بىلەن ئۆزۈم سۆزلىشىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈردۈم، سىزگە ئېيتسام، بۇنى چوقۇم بىرىنچى مۇھىم

ئورۇنغا قويۇڭ. بەلكىم سىز مۇشۇنداق قىلىشقا تەييارلىق قىلىۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن، ئەگەر راستلا شۇنداق قىلغان بولسىڭىز، سىزنى تەبرىكلەيمەن! ئەمەلىيەتتە، مېنىڭ بۇنداق ئىلھام بېرىشىم سىزنىڭ جاپادىن قورقماي ئىچكى سادايىڭىزغا قۇلاق سېلىپ، ئىشەنچنى بارلىق ئىشلارنىڭ ئالدىغا قويۇشىڭىز ئۈچۈندۇر. ئۆزۈمگە نىسبەتەن، ئەگەر مەن ئىچكى سادايىمغا قۇلاق سالمىسام كۆندىلىك ئىشلىرىمنى قەتئىي باشلىيالمايمەن، خۇددى بەزىلەر شېكەر بىلەن قەھۋە بولمىسا يېڭى بىر كۈندىكى ئىشنى باشلىيالمىغانغا ئوخشاش. مەن ھازىر ئىچكى سادايىمغا قۇلاق سېلىپ ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان ئىشەنچكە مەپتۇن بولۇپ قالدىم. مەن ھەر قېتىم ئېتىقادنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇشنىڭ ئالدىدا ئىسراپ قىلىۋەتكەن نۇرغۇن يىللىق ۋاقتلىرىمنى ئەسلىگىنىمدە، ئۇ يىللار مېنىڭ ھاياتىمدىكى ئەڭ قاراڭغۇ يىللار بوپتۇ دەپ ئويلايمەن. ئېتىقاد ماڭا گۈزەللىك ئېلىپ كەلدى، شۇڭا، ھاياتنىڭ گۈزەللىكىدىن بەھرىمەن بولىمىز دەيدىكەنمىز، ئېتىقادنى قوغلىشىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك.

ئېتىقادقا ئىشەنسىڭىز، ئۇنى ئىزدەش كەتمەيدۇ، ئۇ سىزنىڭ يېنىڭىزدىلا، سىزنىڭ يۈرىكىڭىزدە سىز بىلەن بىرگە ياشايدۇ. ئېتىقادقا پەقەت دىققىتىڭىزنى ئاغدۇرسىڭىزلا بولىدۇ.

ئېتىقاد بىزنىڭ قەلبىمىزنى ئاخىرقى قونالغۇ قىلدى، بۇنىڭدىن مەن ئەجەبلەنمەي تۇرالمايمەن. نېمىدېگەن گۈزەل ئوي، نەقەدەر زور ئېتىبار ـ ھە! بىز چوقۇم ئۆزىمىز بىلەن سۆزلىشىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك. ئەگەر بىز

ئېتىقادنى ھەددىدىن ئارتۇق مەنىۋىلەشتۈرۈۋەتسەك، ئىجرا قىلمايدىغان خەۋپكە دۇچ كېلىمىز. ئېسىڭىزدە بولسۇن، بىز ئۆزىمىز بىلەن سۆزلەشكەندە ئۇنىڭغا ئىتائەت قىلىشىمىز، ئۇنىڭغا مەدھىيە ئوقۇشىمىز، ئىچىمىزدە ئۇنىڭغا چەكسىز رەھمەتلەرنى ئېيتىشىمىز كېرەك.

## ئەخلاق ۋە قەلبنىڭ تىلى

ئەخلاق بولمىسا، بىز ئېتىقادنى قوغلىشىش ئادىتىنى يېتىلدۈرەلمەيمىز. ئېتىقاد بىلەن ئەخلاق بىر گەۋدىدۇر.

ئەخلاقتىن ئايرىلساق، بىز ئېتىقادنى چۈشىنىشكە قادىر بولالمايمىز.

شۇڭا، بىز چوقۇم باش چۆكۈرۈپ ئۆگىنىشىمىز، چوڭقۇر تەپەككۇر قىلىشىمىز، ھەممە بۇنى بارلىق ئىشلارنىڭ ئاساسى قىلىشىمىز كېرەك. بۇ بىر ھەقىقەت، بۇ بىزنى ئالغا يېتەكلەپ ماڭىدۇ.

بىز قەلبنىڭ تىلىنى ئۆگىنىشنى بىر خىل ئادەت قىلىۋېلىشىمىز كېرەك، خۇددى باشقا ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرگەنگە ئوخشاش. باشتا بۇنىڭغا ئازراق كۈچ كېتىشى مۇمكىن، ئەمما چىڭ تۇرۇپ، ئۇنى كۈندىلىك ئادىتىمىزگە ئايلاندۇرغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرساقلا ئاخىرىدا ئۇ تەبىئىي ھالدا كۈچ سەرپ قىلمايدىغان ئىشقا ئايلىنىدۇ. ئەگەر سىز ئەخلاق جەھەتتىن تەربىيەلەنمەكچى بولسىڭىز، ھەركۈنى 15 مىنۇت ۋاقىت سەرپ قىلىپ، كىلاسسىكلىرىمىزنىڭ ئەخلاق جەھەتتە تەربىيەلىنىش توغرىسىدىكى نادىر ئەسەرلىرىنى ئوقۇشنى

باشلاڭ. ئىككى ھەپتىدىن كېيىن ھەر ھەپتىدە ۋاقىتنى بىر نەچچە مىنۇت ئۇزارتىپ، ئۆزىڭىزنىڭ نىشانىغا ئۇيغۇن كەلگىچە داۋاملاشتۇرۇڭ. بىر مەزگىلدىن كېيىن سىز ئوقۇش ۋاقتىنى قايتا پىلانلىمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، چۈنكى ئۇ چاغدا بەلكىم سىز ئۆزىڭىزنى توختىتىپ، باشقا ئىشقا تۇتۇش قىلىشىڭىز مۇمكىن.

ئوقۇغاندا ياكى ئوقۇپ بولۇپ ئۆزىڭىزنىڭ تەسىراتى ۋە ھاسىلاتىنى خاتىرىلەپ چىقىڭ، بۇ ئۆگەنگەن نەرسىلىرىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماي تۇتۇۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر سىز ئاخىرىدا تەپەككۇر قىلسىڭىز ياكى ئۆگەنگەنلىرىڭىزنى باشقىلار بىلەن ئالماشتۇرسىڭىز بۇنىڭ تېخىمۇ چوڭ ياردىمى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئادەم يوق يەردە ئۆگەنگەنلىرىڭىزنى يۇقىرى ئاۋازدا ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە سۆزلەپ بەرسىڭىز، چۈشىنىش ۋە ئەستە ساقلاشنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرىدۇ.

ئېتىقاد توغرىسىدىكى تىللارنى ئۆگەنگەندىن كېيىن، ئۇنى يەنىمۇ چۈشىنىسىز. شۇنداق قىلغاندا سىز ئۇنىڭ خاراكتېرى ۋە ئۇ باشلىغان يولنى چۈشىنىسىز ـ دە، ئۇنىڭ سىزنى نەقەدەر سۆيىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ سىز ئۈچۈن ئاجايىپ گۈزەل پىلان تۈزۈپ بەرگەنلىكىنى ھېس قىلىسىز.

ئۇنى قەلبىڭىزگە تېڭىۋالسىڭىز، سىز موھتاج بولغاندا ئۇ سىزگە نىشان كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ھازىردىن باشلاپلا ئەخلاق ئۆگىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشنى باشلاڭ، ھەمدە ئۇنى ئېتىقادنى قوغلىشىشتىن ئىبارەت ئادەتلەر ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم قىسمىغا ئايلاندۇرۇڭ.

## ئىشەنچنى ھاياتىڭىزنىڭ ھەممە قىسمىغا باشلاپ كىرىڭ

كىشىلىك ھاياتنى ئېتىقاد ۋە ئۆرپ ـ ئادەت دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلمەڭ، چۈنكى سىز بۇنىڭ چەك ـ چېگراسىنى ئېنىق ئايرىيالمايسىز. ھاياتىمىزنىڭ بىر قىسمى ئېتىقادنى قوغلاشسا، يەنە بىر قىسمى خالىغىنىنى قىلسۇن. مەن خېلى ئۇزۇن مەزگىل ناھايىتى غەمكىن، مەيۇس يۈرۈپ، قاتمۇ قات ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئۇچراپ كەتتىم. ئۇ چاغدا مەن ھەم ئەخلاق ئۆگىنىش ئادىتىنى، ھەم ئېتىقادنى قوغلىشىش ئادىتىنى يېتىلدۈرمىگەن ئىدىم. مەن تولىمۇ ئازابلاندىم، چۈنكى مەن ئېتىقادنى ھاياتىمنىڭ ھەممە جەريانىغا باشلاپ كىرمىگەن ئىدىم. ئەمما ئېتىقادنى ھاياتىمنىڭ ھەممە جەريانىغا باشلاپ كىرگەن كۈندىن ئېتىبارەن، تۇرمۇشۇمدىكى ئىشلارنىڭ ھەممىسى يېڭىباشتىن ئۆزگىرىشكە باشلىدى.

ئىشەنچ قىلغان بارلىق ئىشلىرىڭىزنى سۆزلەڭ، ئۇنى ئۆزىڭىزنىڭ ھەرىكىتىگە تەكلىپ قىلىڭ. سىز بەلكىم سۇرئەتنى ئاستا ئېلىپ مېڭىشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى سىز ۋاقىت توشقاندا ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىغا ئۆزگەرتىش ئېلىپ بارىسىز. سىز قويۇۋەتمەي چىڭ ئېسىلىۋالغان نەرسىلەر سىزنىڭ خاتىرجەمسىزلىكىڭىزنى، خۇشاللىقىڭىزنى بۇزۇۋېتىدۇ، شۇڭا، ئۇلاردىن قۇتۇلۇڭ، ئۆزىڭىزنىڭ گۈزەل پىلانىڭىز بويىچە ھەرىكەتكە ئۆتۈڭ!

ئەگەر سىز بارلىق ئىشلىرىڭىزغا ئىشەنچنى باشلامچى، ئۇنى رولچى قىلسىڭىز، ئىشىنىمەنكى، سىزنىڭ نۇرغۇن ناچار ئادەتلىرىڭىزنى مۇشۇ ياخشى ئادىتىڭىز يېڭىپ چىقىدۇ.

ئىشەنچنى قوغلاشقان ۋاقتىمىز قانچە ئۇزۇن بولسا، ئۇ بىزگە شۇنچە يېقىنلىشىدۇ. بىز دەل تەدرىجي پىشىپ يېتىلىش قانۇنىيىتىنىڭ رول ئويناۋاتقانلىقىنى كۆردۇق. ئەگەر بىز ئۆزىمىزنى ئىزدەشكە چېۋەر بولساق، ئاستا ـ ئاستا تېخىمۇ ياخشى ئادەملەردىن بولۇپ كېتىمىز. شۇنى ئۇنتۇماڭ، ئىشەنچنى قوغلىشىش بىر خىل ئادەت، شۇڭا، بۈگۈندىن باشلاپلا ھەرىكەتكە ئۆتۈڭ!

## 2. ئادەت: ئىدىيە ۋە سۆز ـ ھەرىكەتكە دىققەت قىلىڭ

### ھېچنېمىگە ئەسقاتمايدىغان باھانە ـ سەۋەبنى يوقىتىڭ

بىز بۇ گەپلەرنى ئېيتىمىزدىن قانداق چىقىرىمىز؟ ئەمەلىيەتتە، بىزنىڭ خىياللىرىمىز، سۆزلىرىمىز ئۆزىمىزنىڭ ئەڭ مۇھىم ئادەتلىرىدىن بىرى بولۇشى مۇمكىن، چۈنكى ئۇ بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدىكى باشقا ئادەتلەرنى بەلگىلىگەن بولىدۇ. مەن، ئىدىيە ۋە تىل بارلىق ياخشى ئادەتلەرنى شەكىللەندۈرۈپ، بارلىق ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشنىڭ چىقىش نۇقتىسى، دەپ قارايمەن.

ھازىر مەن چىرايلىق بېزەلگەن بىر ئۆيدە ئولتۇرۇپ بۇ كىتابنى يېزىۋاتىمەن. ئەتىگەندە چېنىقىش ئۆيىگە چىقىپ چېنىقىمەن، بۇنداق بولۇشى ئۆتكەن ھەپتىنى يىغىن بىلەن ئۆتكۈزدۈم، چېنىقىشقا ۋاقىت چىقمىدى. مەن ئادەتتە، دۈشەنبە، چارشەنبە ۋە جۈمە كۈنلىرى چېنىقىمەن، ئەمما ماۋۇ دۈشەنبە ساياھەتكە چىقىمەن دەپ چېنىقالمىدىم. بۈگۈن مەندىمۇ چېنىقىشتىن ۋازكېچىش ئويى پەيدا بولۇپ قالدى، بۇنداق بولغاندا مەن يېزىقچىلىقتا تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت ئاجرىتالايمەن، ئەمما مېنىڭ بۇ ئويۇمنىڭ قانداق ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى چوڭقۇر چۈشىنىمەن، ھەم ئۆزۈمنىڭ نېمە

قىلىش كېرەك ئىكەنلىكىنىمۇ بىلىمەن، شۇڭا بۇ ئويۇمدىن ۋاز كەچتىم. مەن ئايالىمغا: «كاللامدا تۇيۇقسىز چېنىقىشقا بارمايمەن دېگەن ئوي پەيدا بولۇپ قالدى، ئەمما ئۆزۈم چوقۇم بارمىسام بولمايدىغانلىقىمنى بىلىمەن، شۇڭا، يەنىلا باراي دەۋاتىمەن»دېدىم. شۇنىڭ بىلەن مېنىڭ ئويۇم بىلەن تىلىم كەلگۈسىدە ماڭا پۇشايمان ۋە زىيان ئېلىپ كېلىدىغان ئىشلاردىن مېنى ساقلاپ قالدى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مېنىڭ قانۇنىيەتلىك ھەرىكەت قىلىش ئادىتىمگە ياردەم بەردى.

كاللامدا خاتا ئوي ھۆكۈم سۈرگەن ئەنە شۇ دەقىقىدە مەن ئۇنىڭدىن ۋاز كەچتىم، ئەگەر ئاشۇ خاتا ئوي كاللامنى چىرمىۋالغان بولسا، ئۆزۈن ئۆتمەيلا مەن: «بۈگۈن چېنىقىشقا راستىلا بارغۇم يوق» دېگەن بولاتتىم. شۇنىڭ بىلەن مەن داۋاملىق چېنىقىشقا بارماسلىققا باھانە ـ سەۋەب تېپىپ تۇراتتىم.

بۇ پىرىنسىپنى تۇرمۇشنىڭ ئوخشىمىغان ساھەلىرىگە تەتبىقلاشقا بولىدۇ. تىرىشىپ ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىدىغان چاغدا، تىل ھەرىكەتنىڭ باشلامچىسى ئىكەنلىكىنى مەڭگۈ ئېسىمىزدىن چىقارماسلىقىمىز كېرەك، ياكى مەن دائىم دەيدىغان: «قانداق گەپنى قىلىشىمىز شۇنداق ئادەم بولۇشىمىزنى بەلگىلەيدۇ»

ئىدىيە ۋە تىل توغرىسىدا مەن نۇرغۇن مۇھاكىمىلەردە كەڭ تەكشۈرۈش ئېلىپ باردىم، ھەتتا ئۆزۈمنىڭ شەخسىي كەچۈرمىشلىرىدىنمۇ ئۇنىڭ مۇھىملىقىنى تونۇپ يەتتىم. بىز چوقۇم نېمىگە ھەقىقىي ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىمىزنى، تېخى نېمىنى ھېس قىلمىغانلىقىمىزنى، ھازىر نېمىگە ئىگە

بولغانلىقىمىزنى دېيىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك. ئەگەر بىرەر ئادەم قەرزلىرىنى قايتۇرماقچى بولسا، ئەمما كاتايىغىچە قەرزگە بوغۇلۇپ كەتكەن بولسا ئۇ: «قەرزلىرىم بەك كۆپ، مەن مەڭگۈ قايتۇرۇپ بولالمىسىغىدەكمەن»دەپ ئويلايدۇ. ياكى: «ئەھۋالىمنى ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس، ھەممە ئىش كېچىكىپتۇ» دەيدۇ.

مۇشۇنداق ئادەملەر مانا مۇشۇنداق گەپلەرنى قىلىدۇ. ئەسلىدە ئۇ قەرزلەرنى قايتۇرۇپ بىر يېڭىلىۋالاي دەپ ئۈمىد قىلغان بولسىمۇ، ئەمما ئۆزىنىڭ ئويى ۋە تىلى ئۆزىگە يۇتىلىكاشاڭ بولۇپ، زۆرۈر ھەرىكەت قوللىنىپ قىلماقچى بولغان ئىشلىرىنى ئورۇنلىشىغا كاشىلا قىلغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ چوڭقۇر ھاڭغا غۇلاپ، ئۆزىنى قۇتقۇزۇشقا چارىسىز قالغان. ئەگەر ئۇ ئىشەنچىنىڭ كۈچ ـ قۇدرىتىنى ئېتىراپ قىلىپ، ئۆزىگە ئىشەنگەن بولسا، قەلبىنىڭ ئىچكى ساداسىغا قۇلاق سالغان بولسا، بارلىق ئىشلىرى يورۇشۇپ كەتكەن بولاتتى. بۇنداق ئادەملەر دەسلەپتىلا ئاڭلىق ھالدا: «مەن قەرزگە بوغۇلۇپ قالدىم، مەن بار ئامالنى قىلىپ قەرزنى قايتۇرۇپ تۈگىتىشىم كېرەك، بۇ بەلكىم ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن، ئەمما قەرزنى قايتۇرۇپ بولغانغا قەدەر ئاخىرغىچە چىڭ تۇرىمەن»دېگەن بولسا، بۇنداق ئوي ئۇلارنىڭ مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش تەپەككۇرىنى شەكىللەندۈرۈشىگە ياردەم بېرەلەيتتى، ئۇلارنىڭ سۆزى ۋە پوزىتسىيەسىنى ئۆزگەرتەلەيتتى.

گەپ ـ سۆز بىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى مەغلۇپ بولۇشىمىزنى بەلگىلەيدۇ. بىز بۇ ئارقىلىق ئۆزىمىز ئويلىغان ۋە

دىگەن نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىگە بولۇپلا قالماي، بەلكى تۇرمۇش بىزگە ۋەدە قىلغان ھەممىگە ئېرىشەلەيمىز. ئېرىشىشكە تېگىشلىك بولمىغان نەرسىگە ئۆزىمىزنى زورلىماسلىقىمىز كېرەك، بۇ بىزنىڭ سۆزلەش ئادىتىنى ئۆگىنىشتىكى ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى. ئەگەر يوللۇق ئىكەنلىكىنى بىلسەك، نىشاننى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، رىغبەتكە ئېرىشىپ، تۇرمۇشتىكى ئەڭ ئېسىل نەرسىلەرنى ئىزدىسەك بولىدۇ.

تۇرمۇش كىشىلەرگە ئۆزلىرى ئىشەنگەن نەرسىلەرگە ئىگە بولۇشتا، تەپەككۇرنى يېڭىلاپ، ئىشەنچ ئارقىلىق تەپەككۇر قىلغاندىلا، تۇرمۇش ئاتا قىلغان بارلىق نەرسىلەرگە مۇيەسسەر بولالايدىغانلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ. مېنىڭچە سىلەر بۇنىڭغا ئوخشاش پىرىنسىپنى تۇنجى قېتىم ئاڭلاۋاتمايسىلەرغۇ دەيمەن، ئەگەر تۇنجى قېتىم ئاڭلىغان بولسىڭىز، سىرلىق ھەم قۇدرەتلىك بۇ ھەقىقەتكە ئىشىنىڭ، ئۇ بۇنىڭغا رىئايە قىلغان ئادەملەرگە ئىنتايىن ئۇنۇم بېرىدۇ. ئېتىقاد ھەققىدىكى سۆزلەر باشتىن - ئاخىر ئىزچىل بىردەك، ئۇ بارلىق ئىشلارنى ئۆزگەرتىش قۇدرىتىگە ئىگە، ئەمما بىزنىڭ ئادەتتىكى گەپ - سۆزلىرىمىز باشتىن - ئاخىر بىردەك ئەمەس. بەزىلەر بۇنىڭغا ئىشىنىپ دەرھال ھەرىكەتكە كېلىدۇ، بەزىلەر ئۇنداق قىلالمايدۇ. ھەرقانداق ئادەم ئىشىنىشنى رەت قىلسا، ياكى ھۇرۇنلۇق قىلىپ ئېتىقادنىڭ يېتەكلىشىچە رىئايە قىلمىسا، ناچار ئادەتلەردىن قۇتۇلالمايدۇ، بۇ ناچار ئادەتلەر ئۇ كىشىگە سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئوخشاشلا ئۆگىنىش ۋە ئۆزگەرتىشكە ماھىر

كىشىلەر ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىپ، ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرەلەيدۇ.

## مەن «يارىمايمەن» دېگەن پەقەت بىر باھانە

سىز، مەن بۇ ئىشلارنى ئۆزگەرتسەم كىشىلىك تۇرمۇشقا قەتئىي ئەھمىيىتى يوق، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كېلىدۇ، دەپ قارىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە نۇرغۇن بانا ـ سەۋەب تېپىپ ھېچ ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايسىز. مەن سىزگە تەپەككۇر ۋە تىلنىڭ نەقەدەر مۇھىملىقىنى ئېيتقىنىمدا، كاللىڭىزدا دەرھال پەيدا بولىدىغان ئوي‌لارنىڭ بىرى: «ئۆزۈمنىڭ ئويى ئالدىدا مەن ئامالسىز، چۈنكى مەن خالاي ـ خالىماي بۇ ئوي ـ خىياللار ئۆزلۈكىدىن كاللامغا كېلىۋالىدۇ»دېيىشىڭىز مۇمكىن. شۇنداق، ئوي ـ خىيال دېگەن كاللىغا ئىختىيارسىز كېلىپ تۇرىدۇ، ئەمما سىز ھەرگىز بۇلارنىڭ ئالدىدا ئامالسىز ئەمەس. ئۆزىمىز خالىمايدىغان ئوي ـ خىياللاردىن ۋاز كېچىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى باشقا ئىشلارنى ئويلاش، دىققىتىمىزنى باشقا نۇقتىغا يۆتكەش!

بۇنداق چاغدا يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىرىسىڭىز چوقۇم رولى بولىدۇ. ئەگەر مەن كۆڭلۈمدە: «چېنىقىش ئۆيىگە بارغۇم يوق»دەپ ئويلىسامۇ، ئەمما ئۆزۈمنىڭ بېرىشقا تېگىشلىك ئىكەنلىكىنى بىلىمەن. مېنىڭ كۆڭلۈمنىڭ بىر قىسمى بارىمەن دېسە، ئەمما بەدىنىمنىڭ بىر قىسمى بارمايمەن دەيدۇ. ئەگەر مەن يۇقىرى ئاۋازدا: «مەن بۈگۈن چېنىقىش ئۆيىگە بارىمەن!»دەپ ۋارقىرىسام،

ئاۋازىم مېنىڭ ئويۇمنى بۆلۈۋېتىدۇ ـ دە، شۇنىڭ بىلەن چوقۇم بېرىشقا مەجبۇرلىنىمەن.

ئەگەر سىز يالغان گەپكە ئىشەنسىڭىز، بۇ ئوي ـ پىكرىڭىزنىڭ ئالدىدا باش ئېگىپ، ئامالسىز ئەھۋالغا چۈشۈپ قالسىڭىز، ئۇنداقتا سىز راستىلا ئۆزگەرتەلمەيسىز. ھەممىمىز ئۆزىمىزنىڭ ئوي ـ خىيالى ۋە گەپ ـ سۆزىگە مەسئۇل بولۇشىمىز، ئۇنى ئىپتىيات بىلەن تاللىشىمىز كېرەك، چۈنكى ئۇ ھەرىكىتىمىزنىڭ قوزغاتقۇچ كۈچى!

## ئەڭ ياخشى ئۆزىڭىزگە ئايلىنىڭ

تۇرمۇشنىڭ ئەسلىدىنلا گۈزەل ئىكەنلىكىگە ئىشىنىڭ. مەن بارلىق ئادەملەرنىڭ ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىنى ياخشى پىلانلىيالايدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. ئەمما ھەممە ئادەم بۇنىڭ ئۈچۈن تىرىشىشنى خالىمايدۇ. يالغۇز ئوي ـ خىيال كۆپايە قىلمايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەرىكەتكە ئۆتۈشىمىزگە توغرا كېلىدۇ.

بىز چوقۇم ھەر خىل سورۇنلاردا ئېتىقادنىڭ يېتەكچىلىك قىلىدىغانلىقىنى تەپەككۇر ۋە مۇھاكىمە قىلىشىمىز كېرەك. بىز بۇنىڭ مۇھىملىقىغا سەل قارىمىساق، چوقۇم مۇشۇنداق قىلساق، ئۆزىمىزنىڭ نېمىلەرنى قىلىش كېرەك ئىكەنلىكىمىزنى چۈشىنىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ ئىشنى چىن كۆڭلىمىزدىن خالاپ قىلساق، غەلىبە بىزگە قۇچاق ئاچماي قالمايدۇ. كىشىلىك ھاياتنىڭ مەنىسى سىزنىڭ نېمە ئىش بىلەن شۇغۇللىنىشىڭىز ئەمەس، بەلكى سىزنىڭ ياراملىق ئادەم بولۇش ـ

بولالماسلىقىڭىز بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، ئېيىنشتېيىن: «مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن تىرىشقاندىن كۆرە ئۆز قىممىتى بار ئادەم بولغان ياخشى» دېگەن. بۇ سۆز بىزگە كىشىلىك ھاياتنىڭ تەرەققىيات يۆنىلىشىنى كۆرسىتىپ بېرىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە كىشىلىك تۇرمۇشقا توغرا مۇئامىلە قىلىشنىڭ ئۇسۇلىنىمۇ ئۆگىتىدۇ.

سىز ئۆزىڭىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشىڭىزدا قانداق نىشانلارنى بېكىتتىڭىز؟ سىز دەرھال نېمىلەرنى ئۆزگەرتمەكچى بولۇۋاتىسىز؟ سىزدە ئۆزگەرتىشكە تېگىشلىك ناچار ئادەتلەر ياكى يېتىلدۈرۈشكە تېگىشلىك ياخشى ئادەتلەر بارمۇ؟ ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ ئۆيى، ئۆزىڭىزنىڭ كېيىمى ۋە ئۆزىڭىزنىڭ ئارزۇسى ئوخشىمىسا، ئۇنداقتا سىز نېمىلەرنىڭ يۈز بېرىشىنى ئۈمىد قىلمايسىز؟

## ياخشى ئادەت ھەرگىز يەككە بولمايدۇ

مەن، ئاكتىپ تەپەككۇر قىلىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈشنىڭ چوقۇم نۇرغۇن ياخشى ئادەتلەرنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. «ھايات ـ ماماتىمىز تىلىمىزنىڭ باشقۇرۇشىدا بولىدۇ، ئەگەر ئۇنى سۆيسەڭ چوقۇم مېۋىسىنى يەيمىز» (پەند ـ نەسىھەتلەر). ئەگەر بىز گەپنى جايىدا قىلىشقا، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ياشاشقا ئادەتلەنسەك، ھاياتىمىز تېخىمۇ مەنە تاپىدۇ؛ ئەگەر ھاياتتىن ئۈمىد ئۈزسەك، دائىم يامان ئىشلارنىلا ئويلىساق (سەلبىي شەيئىلەر) ھالاكەت بىزنىڭ كەچۈرمىشىمىزدە

ئىسپاتلىنىدۇ. بىز قىلغان گەپ ـ سۆزلىرىمىزنىڭ مېۋىسىدىن بەھرىمەن بولىمىز دېسەك، گەپ ـ سۆزلىرىمىزگە مەسئۇل بولۇشىمىز كېرەك. بۇلار بۇگۈنگە قەدەر ماڭا نۇرغۇن ئىلھام بېرىپ كەلدى. ئىشەنچ تۇغرىسىدىكى گەپلەرنىڭ بىزگە ئاتا قىلغان كۈچ ـ قۇدرىتىنى تونۇدۇقمۇ؟ ئەگەر تونۇغان بولساق، بىز چوقۇم تېخىمۇ ياخشى تاللاشلارنى ئېلىپ بارالايمىز.

ئىشەنچىنىڭ ياردىمىسىز ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ تىلىغا يۈگەن سالالمايدۇ. تىل، ئېغىز ۋە گەپ ـ سۆز ھەققىدە نۇرغۇن ھېكمەتلىك ئىبارىلەر بار، مەن مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نۇرغۇن ھېكمەتلەرنى ئۆزۈمنىڭ «دەستۇرى» دىن تاللاپ چىقىپ دائىم كۆرىمەن، تىلنىڭ تەسىر كۈچىگە دىققەت قىلىش توغرىسىدا دائىم ئۆزۈمنى ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرىمەن.

بىزنىڭ گەپ ـ سۆزلىرىمىز تۇرمۇشىنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىدە ياخشى ياكى ناچار تەسىر پەيدا قىلىشى مۇمكىن. چۈنكى تىل مەنىۋى قاتلامدىكى نەرسىلەر بولغاچقا شەكىلسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇ كىشى قەلبىنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا تەسىر قىلىدۇ، بىزنىڭ كەلگۈسىمىزنى يارىتىدۇ. ئۇنداق بولسا بىز نېمە ئۈچۈن ئوي ـ خىيال، گەپ ـ سۆزلىرىمىزدە تېخىمۇ ئاكتىپ بولمايمىز؟

## ئاكتىپ تىلنى يۇقىرى ئاۋازدا ئېيتىڭ

ئون نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا مەن ئۆزۈمنى ناھايىتى پاسسىپ، ياخشى بىر ئۆزگەرتىمەسەم بولمايدۇ، دەپ قارىغان ئىدىم. مەن بىر تىزىملىك تۈزگۈزۈپ، ئۇنىڭغا ھاياتىمدا يۈز بەرگەن بارلىق

ئىشلارنى خاتىرىلەپ چىقتىم، ئاندىن بۇ ئىشلارنى ھەركۈنى ئىككى قېتىمدىن يۇقىرى ئاۋازدا ئېيتتىم. بۇ پىلاننى دەسلەپ يولغا قويغاندا بۇ ئىشلارنىڭ بىرسىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز بېرەي دېمىدى، ئەمما بۇگۈن بۇلارنىڭ ھەممىسى رېئاللىققا ئايلاندى. قوشۇمچە قىلىپ قويىدىغىنىم، مەن ھازىرمۇ يەنىلا مۇشۇنداق قىلىۋاتىمەن، مەن سىزنىمۇ سىناپ بېقىشقا تەۋسىيە قىلىمەن. مەن، سىزنىڭ ئاكتىپ، گۈزەل، ھاياتىي كۈچكە تولغان ئىبارىلەرنى يۇقىرى ئاۋازدا ئېيتسىڭىز پۈتكۈل ھاياتىڭىزدا سىز ئارزۇ قىلغاندەك ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن.

يېقىندا بىر ئۇچرىشىشتا مەن بىر بۇرادىرىم بىلەن ئاكتىپ تىل ئۈستىدە پاراڭلىشىپ قالدىم. ئۇ دەرھال: «مەن بۇنداق ئاتالمىش ئاكتىپ گەپلەرنىڭ رول ئوينايدىغانلىقىغا ئىشەنمەيمەن، مەن رېئاللىققا ئىشىنىمەن»دېدى. مەن ئۇنىڭ ئۇچۇن تولىمۇ ئەپسۇسلاندىم، چۈنكى ئۇ ئاكتىپ تىلنىڭ ناھايىتى كۈچلۈك رول ئوينايدىغانلىقى ھەققىدە ھېچنېمە بىلمەيدىكەن، شۇنداقلا ئېتىقادنى چۈشىنىش، تەپەككۇر ۋە گەپ - سۆزدە ئېتىقادقا رىئايە قىلىشنىڭ رېئاللىقنىمۇ ئۆزگەرتەلەيدىغانلىقىنى بىلمەيدىكەن. بىز ھازىرقى ئەھۋالىمىز بىلەن قانائەتلىنىپ قالماسلىقىمىز كېرەك. بۈگۈن رېئال تۇرمۇش ئەكس ئەتتۈرۈلگەن تېلېۋىزىيە پىروگراممىلىرى ناھايىتى قارشى ئېلىنىۋاتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنداق پىروگراممىلار بارغانسېرى كۆپىيىۋاتىدۇ. مەن بۇلارنىڭ كىشىلىك ھاياتنى ئۆزگەرتەلەيدىغان كۈچ - قۇدرەتكە ئىگە بولۇشىنى ئارزۇ قىلىمەن. ئېتىقادنى قوغلاشقاندا بارلىق

ئىشلارغا مۇمكىنچىلىك تۇغۇلىدۇ، بۇ مېنىڭ ئۈمىدىم ۋە ئىشەنچىم.

ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ ھاياتىدا ئۆزگىرىش بولۇشىنى ئۈمىد قىلسىڭىز، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنىڭ ئىدىيە ۋە سۆز - ھەرىكىتىگە دىققەت قىلىڭ، بۇ ئادەتنى سىز يېتىلدۈرمەكچى بولغان ياكى ئۆزگەرتمەكچى بولغان ئادەتلىرىڭىزنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇڭ. مەسىلەن: سىز ئەزمىلىك بىلەن ھەمىشە: «مېنىڭ قارار چىقىرىشىم بەك ئاستا»دېمەي، بەلكى: «مېنىڭ ھەرىكەتكە كېلىشىم بەك تېز»دەڭ. ئەگەر سىز تاماقنى ھەددىدىن زىيادە تويغىچە يەيدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، ئورۇقلايمەن، تەن ساپايىمنى ياخشىلايمەن دېسىڭىز، ھەدېسە: «مەن نەپسىمنى باشقۇرالايمەن، ئاغزىم تاماققا تەگسىلا توختىمايمەن، ئۆزۈم تويسامۇ، كۆزۈم تويمايدۇ، ھەركۇنى تاتلىق يېمىسەم تۇرالمايمەن»دېگەنگە ئوخشاش گەپلەرنى قىلماڭ. ئەگەر سىز: «مەن ھازىر ئۇنداق ئىشلارنى تاشلىدىم، مەن مۇنداق ياخشى بولۇپ كەتتىم، ئۇنداق ياخشى بولۇپ كەتتىم»دېگەن گېپىڭىزدە چىڭ تۇرسىڭىز، سىز مەڭگۈ دېگىنىڭىزدەك بولۇپ كېتىسىز.

مېنىڭ دېگەنلىرىمنى چۈشەنگەنلىكىڭىزگە ئىشىنىمەن، ماڭا قايىل بولۇشىڭىزنى، بۇنىڭ ئۈچۈن دەرھال ھەرىكەتكە ئۆتۈشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. خۇددى مەن ئېيتقاندەك سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ. مەن سىزنى قايىل قىلالمىغان تەقدىردىمۇ، ئەمما ئۆزىڭىزنىڭ كەچۈرمىشلىرى سىزنى قايىل قىلىدۇ. ئەگەر سىز كىشىلىك تۇرمۇشقا پايدىلىق ئىشلارنى ئېيتسىڭىز، كۆڭلىڭىز ئازادە بولۇپ، روھىڭىز كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ،

ئەتراپىڭىزدىكىلەرنىڭمۇ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشىسىز.

شۇنى ئۇنتۇماڭكى، بۇنداق قىلىشنى قارار قىلىشلا سىزگە مۇۋەپپەقىيەت ئېلىپ كېلەلمەيدۇ. ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ تىلىغا ئاسانلا ئىتائەت قىلالمايدۇ. شۇڭا، بۈگۈن ھەم بۇنىڭدىن كېيىنكى كۈنلەردە سىز ئېتىقادىڭىز ياردىمىگە تايىنىسىز، مەنمۇ ھەم شۇنداق. ئېغىز دېگەن زەنجىرنى ئۈزۈۋالغان بىر يىرتقۇچقا ئوخشايدۇ، ئۆز بېشىمچىلىق قائىدىنى بۇزىدۇ. ئەمما كىشىلەر ۋەدە بەرسە، ھەم مۇۋەپپەقىيەت قازانغىچە ۋەدىسىدە چىڭ تۇرسا، ئېتىقاد ئۇنىڭ ھەممىنى ئۆزگەرتىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

## كونا قېلىپلارنى بۇزۇپ تاشلاڭ

ئادەمنىڭ ئوي - خىيالى، بولۇپمۇ دائىم ئويلايدىغان، دائىم قىلىدىغان ئىشلىرى ئۇنىڭ كۆڭۈل خاتىرىسىدە تامغا بولۇپ بېسىلىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ماتېرىياللارنى خۇددى قاتتىق دىسكىغا ساقلىغانغا ئوخشاش. كومپيۇتېر پەقەت ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئالدىن قاچىلاپ قويغان ئۇچۇرلار بىلەنلا تەمىنلەيدۇ. كىشىلەرنىڭ قەلبىمۇ ئۆزىنىڭ خاتىرىسى ئارقىلىق ئۇچۇر بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئەگەر كومپيۇتېر تەمىنلىگەن ئۇچۇرلارنى ياقتۇرمىسىڭىز، قەتئىي ئىككىلەنمەي ئۇنى يېڭى بىر سىستېمىغا ئالماشتۇرۇۋەتسىڭىز بولىدۇ، مانا بۇ سىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشتا قىلىدىغان ئىشىڭىز. باشتا قەلبىڭىزگە قاچىلانغان نەرسىلەرنى يېڭىباشتىن يېزىپ چىقىڭ، كومپيۇتېرنىڭ تەرتىپى ئۇچۇرنىڭ چىقىشىنى بەلگىلەيدۇ، قەلبىڭىز بولسا سىزنىڭ نېمە دېگەنلىكىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

مەن سىزگە شۇنى كاپالەت بېرىمەنكى، سىز ئۇچۇرنىڭ ياردىمىدە نىشانىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرالايسىز. سىزنىڭ گەپ - سۆز ياكى تەپەككۇر جەھەتتە ناچار ئادىتىڭىز بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بۇلارنى ئاكتىپ، ھاياتىي كۈچكە تولغان ئادەتكە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ. قاچان كونا تەپەككۇر شەكلىڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىز، سىز ھاياتىڭىز ھەربىر باسقۇچىدا ئەڭ ياخشى ئۆزىڭىزگە ئايلىنالايسىز.

## ھەممە ئىشنى قىلىشقا مۇمكىنچىلىك بار

ئەگەر بىز قەتئىي ھەرىكەتكە كەلمىسەك، گۈزەل ئارزۇلىرىمىز ئەمەلگە ئاشمايدۇ، ئەمما بىز ئاڭلاشقا، ئۆگىنىشكە، ئۆزگەرتىشكە ھېرىسمەن بولساق ئارزۇلىرىمىز ئەمەلگە ئېشىشى مۇمكىن. ئۆزگەرتىشكە مەلۇم ۋاقىت كېتىدۇ، ئەمما ۋاقىت كەتسىمۇ ئەرزىيدۇ، چۈنكى ئۇ يېتەرلىك جاۋاب ئېلىپ كېلىدۇ. كىشىلەر مەلۇم ئىشلارغا ۋاقىت سەرپ قىلىشىدۇ، شۇنداق ئىكەن، نېمە ئۈچۈن ۋاقىتنى ئۆزىمىزگە، ئائىلىمىزدىكىلەرگە ۋە دوستلارغا پايدىسى تېگىدىغان ئىشلارغا سەرپ قىلمايمىز؟ ئۆزگەرتىشكە ئامال يوق دېگەن قۇرۇق گەپ، گەپنىڭ راستىنى ئېيتقاندا، ھەربىر ئادەمنىڭ ۋۇجۇدىدا مۇمكىنچىلىك تولۇپ تۇرغان بولىدۇ.

ئىشەنچنى قوغلىشىدىغان كىشى بولۇش سۈپىتىدە شۇنداق ئېيتالايمەنكى، ئىشەنچ دېگەن سىزنىڭ قەلبىڭىزدە. ئەگەر ئۇنىڭغا ئىشەنسىڭىز ئۇ سىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنى قوغلاشسىڭىز، ئۇنىڭ كەينىدىن ئەگەشسىڭىز، سىز كىشىلەرگە

مەنپەئەت بېرىدىغان ھاياتتىن بەھرە ئالالايسىز. سىز مۇشۇنداق بولغانلىقىڭىز ئۈچۈن باشقىلارغا ئوخشىمايسىز، باشقىلار سىزگە ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن سىز قىلغان ئىشنى قىلالماسلىقى مۇمكىن. ھاياتتا خۇشال ياشاڭ، بۇ ئارقىلىق ھاياتىڭىز ھەربىر دەقىقىسىدىن بەھرە ئېلىڭ، شۇنداقلا مەڭگۈ سولماس، ھاياتىي كۈچكە ئىگە ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈڭ. ئىمدىيە ۋە سۆز - ھەرىكەتكە دىققەت قىلىش مۇھىم ئادەتلەرنىڭ بىرى، ئۇ كىشىلەرنىڭ باشقا ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشىگە، ئەڭ ياخشى تۇرمۇش كەچۈرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

## 3. ئادەت: كېسىپ قارار قىلىش

### ئىككىلىنىش كېسىلىنى پاچاقلاپ تاشلاش

ھەرقانداق بىر ئىشنى قارار قىلغان چاغدا، سىزنىڭ قىلغان ئەڭ ياخشى ئىشىڭىز توغرا ئىش، ئۇنىڭدىن قالسا خاتا ئىش، ئەڭ ناچىرى ھېچنېمە قىلماسلىق.

—— روزۋېلىت

يولنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرغان كىشى ئاسانلا سوقۇلۇپ كېتىدۇ، شۇڭا ئەقىل ـ پاراسەت ئارقىلىق دەل ۋاقتىدا ھۆكۈم چىقىرىش تېنچ ـ خاتىرجەملىك ھەم مۇۋەپپەقىيەتلىك ھايات ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. تەبرىكلەشكە ئەرزىيدىغىنى بەزىلەر مۇشۇنداق قىلىشقا ئىنتايىن ماھىر. بەزىلەر ئالدىراپ ـ تېنەپلا قارار چىقىرىدۇ، بەزىلەر ناھايىتى ئەزمىلىك قىلىدۇ، ئەمما بەزىلەر تازا توغرا قارار چىقىرالمايدۇ، يەنە بەزىلەر بولسا قەتئىي قارار چىقارمايدۇ.

كىشىلىك تۇرمۇش رەڭگارەڭ قارارلار بىلەن تولغان بولىدۇ. بىز ھەر كۈنى سانسىز قارارلارنى چىقىرىمىز. مەسىلەن: سائەت نەچچىدە قوپۇش، نېمە يېيىش، نېمە كىيىش، ۋاقىتنى قانداق تەقسىملەش دېگەندەك. بىز ئىشقا ئورۇنلىشىش، ئىجتىمائىي

ئالاقە باغلاش، مالىيە ئىشلىرى قاتارلىقلارنى قارار قىلغاندا، ئەڭ مۇھىمى روھىيەتكە ئالاقىدار قارارلارنى چىقىرىشىمىز كېرەك. قارار چىقىرىشنى خالىمايدىغان ئادەملەرمۇ بەزىدە قارار چىقارماسلىق توغرىسىدا قارار چىقىرىدۇ. ئازراق ۋاقىت سەرپ قىلىپ، ئۆزىمىزنىڭ قايسى خىلغا كىرىدىغانلىقىمىزنى سەمىمىيلىك بىلەن دەڭسەپ باقساق بولىدۇ. ئەگەر سىز بىر كەسكىن ئادەم بولسىڭىز، ھەم ئۆزىڭىزنىڭ چىقارغان قارارلىرىنى توغرا دەپ ھېس قىلسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئازسانلىق ئادەملەر ئىچىدىكى بەختلىك ئادەمگە كىرىسىز. ئەگەر سىز قارارنى ھەددىدىن تېز ياكى ھەددىدىن ئاستا چىقىرىدىغان، يىراقنى كۆرۈش ياكى ئەقىل ـ پاراسەتتە يېتەرسىز، چولتا بولسىڭىز، ئەمەسە ھازىرقى كەسكىن قارار چىقىرىشنى يېتىلدۈرىدىغان ياخشى پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇڭ.

ئەگەر روھىي قاتلامدا توغرا ھۆكۈم چىقىرالىسىڭىز، يەنى بىز ھەممىدە ئىشەنچنى باش قىلساق، ئۇنداقتا قالغان قارارلارنى چىقارماق ئاسان بولىدۇ. كىشىلەر دائىم قارار چىقىرىشقا بەك كۈچ سەرپ قىلىدۇ. ئىشەنچنى قوغلىشىدىغان كىشىلەرنىڭ ئەخلاق توغرىسىدىكى قارارلارنى چىقىرىشى بەك ئاسان. چۈنكى ئۇ بىزنىڭ ھەرىكىتىمىزنىڭ توغرا ـ خاتالىقىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ. بارلىق ئىشلاردا قارار چىقىرىشقا توغرا كەلگەندە، ئېتىقادنىڭ يېتەكچىلىكىگە بويسۇنۇشىمىز ۋە ئۇنى ئۆگىنىشىمىز كېرەك. كۈندىلىك تۇرمۇشتا قارار چىقىرىشقا تېگىشلىك نۇرغۇن ئىشلارنىڭ ئېنىق جاۋابى يوق. بۇنداق ئىشلاردا قانداق قارار چىقىرىمىز؟ باشقىلارغا ياخشىچاق بولۇشنى

ئويلايدىغان كىشىلەر ئىشنى بۇزۇپ قويۇشتىن قورقۇپ قارار چىقىرىشتا ئىككىلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

## ئىككىلىنىش ـــ ئاپەت

ئىككىلىنىشتىن باشقا ھېچقانداق ئارتۇقچىلىقى بولمىسا، ئۇ ھاياتتىكى ئەڭ ئېچىنىشلىق ئادەمدۇر.

ـــ ۋىلىيام جامېس

يوشۇرماي راست گەپنى قىلسام مەن لىكتاسىما ئادەملەرگە ئىنتايىن ئۆچ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا مەن كېسىپ قارار چىقىرىدىغان ئادەملەر تىپىگە كىرىمەن، ھەتتا ئۆزۈمنىڭ بەزىدە بەك ئالدىراپ قارار چىقىرىۋېتىشىدىن ئەنسىرەيمەن. مەن ھازىر ھەددىدىن تېز قارار چىقىرىش ئادىتىدىن تىرىشىپ ئۆزۈمنى تارتىۋاتىمەن. چۈنكى ئالدىراپ ـ تېنەپ چىقارغان قارار ماڭا نۇرغۇن پۇشايمان ئېلىپ كەلدى، ھازىرمۇ ئۇنىڭ دەردىنى تارتىۋاتىمەن. گەرچە مەن كېسىپ قارار چىقىرىدىغان ئادەملەر تىپىغا كىرسەممۇ، ئەمما ھەمىشە يەنىلا ئىككىلىنىپ، بىر قارارغا كېلەلمەيمەن. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇ ئەھۋاللار ئۆزۈمنىڭ باھانىلىرىنىڭ يوللۇق ياكى ئەمەسلىكىنى بېكىتىشكە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا، بەزىدە كېسىپ قارار چىقىرىشقا جۈرئەت قىلالمايمەن. شۇڭا، مەن پەقەت ئىشەنچكە تايىنىش ئارقىلىقلا ئالغا قەدەم ئالالىدىم. كۆپىنچە ھاللاردا قىيىنچىلىق ئويلىغىنىمىزدەك ئۇنچىۋالا قورقۇنچلۇق ئەمەس، كۆڭلىمىزدىكى

ئەندىشىدىن قۇتۇلۇپ، سىناپ كۆرۈشكە جۈرئەت قىلساقلا ھەرقانچە زور قىيىنچىلىقلارمۇ بىزگە يول بېرىدۇ.

يېتەرلىك تەجرىبە بولمىسا كېسىپ قارار چىقارغىلى بولمايدۇ. مەيلى توغرا قارار بولسۇن، ياكى خاتا قارار بولسۇن ھەممىسى بىر ئۆگىنىش جەريانى. شۇڭا، ھازىردىن باشلاپلا كېسىپ قارار چىقىرىدىغان ئادەمگە ئايلىنىشىڭىز ئۈچۈن، چوقۇم تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ، كۆنسېرى يېتىلىشىڭىز كېرەك. مەيلى سىز نېمىلا ئىش قىلماڭ، ھەرگىز دەككە - دۈككە بولۇپ قورقۇپ قەدىمىڭىزنى توختاتماڭ، ھەم ھەرگىز نېمە قىلىشىڭىزنى بىلماي قايمۇقۇپ قالماڭ.

— ئەپەندى، سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى رېتسېپىڭىز نېمە؟ - دەپ سوراپتۇ بىر مۇخبىر بانكىردىن.

— مۇنداق ئىككى سۆز.

— ئەمىسە ئەپەندى، قايسى ئىككى سۆز؟

— توغرا ۋە كەسكىن ھۆكۈم چىقىرىش.

— سىز قانداق ھۆكۈم چىقىرىسىز؟

— بىرلا سۆز.

— قايسى سۆز، ئەپەندى؟

— تەجرىبە.

— تەجرىبە نەدىن كەلگەن؟

— ئىككى سۆز؟

— قايسى ئىككى سۆز، ئەپەندى؟

— خاتالىق ۋە كەسكىن ھۆكۈم چىقىرىش.

بىز تولۇپ تاشقان ئىشەنچ بىلەن ئېتىقادنى قوغلىشىشىمىز

كېرەك، نىشان ئېنىق، كۆڭلىمىزدە سان بولسا دەرھال ھەرىكەتكە كېلىشىمىز كېرەك.

ئايالىم ئىككىمىز ھازىر ئىككى بالىنى قاتارغا قاتتۇق، دەيدۇ مېنىڭ بىر ئاغىنەم پاراڭ قىلىپ، بالىلار كىچىك چېغىدا بىز ئۇلارغا نېمىنى قىلىش، نېمىنى قىلماسلىق ھەققىدە نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگەتتۇق، يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بىز بارا ـ بارا قارار چىقىرىش ھوقۇقىنى ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىگە بەردۇق، ئۇلارنىڭ بىز ئۈمىد قىلغاندەك نېمىلەرنى قىلىدىغانلىقىغا، نېمىلەرنى قىلالايدىغانلىقىغا ئىشەندۇق. گەرچە ئۇلارنىڭ قارارى ھەمىشە توغرا بولمىسىمۇ، ئەمما تەكرار سىناق ۋە مەغلۇبىيەتلەردىن ئۇلار قانداق قارار چىقىرىشنى ھەم چىقارغان قارارىغا قانداق مەسئۇل بولۇشنى ئۆگەندى، بۇمۇ بالىلار ئۆسۈپ يېتىلىشتە بىلىشكە تېگىشلىك مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرى ئىكەن .......

بىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىمىزمۇ خۇددى بالىلىرىمىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلگىنىگە ئوخشايدۇ، ھايات ھەمىشە بىزگە توغرا، ئېنىق يېتەكچىلىك قىلالمايدۇ. ئۇ بىزنىڭ ئىچكى ئاۋازىمىزغا قۇلاق سېلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر مەلۇم بىر ئىشنى قىلىشتا تازا خاتىرجەم بولالمىساق، شۇ ئىشنى قىلىشقا قولىمىز بارمىسا، ئەڭ ياخشىسى قىلمىغىنىمىز تۈزۈك. چۈنكى بۇ تولىمۇ ئاددىي قائىدە، بۇ يەردە ئىچكى كۈچ رول ئويناۋاتقان بولىدۇ. ئەمما يەنە بىر نۇقتىنى شۇنداق مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، بىز ھەمىشە قورقۇپ، دەككە ـ دۈككىدە بولۇش سەۋەبىدىن كېيىنكى قارار چىقىرالمايدىغان ئىشتىن

ساقلىنىشىمىز كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى چىقارغان مەلۇم قارارنىڭ خاتا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىسا، ئۇنى ئىجرا قىلىش جەريانىدا تۈزىتىشىمىز كېرەك.

«بىرەر ئىشنى كېيىنكى قىلىش ئىككىلىنىپ قاراپ ئولتۇرغاندىن مىڭ ياخشى» دېگەن گەپنى مەن ئەڭ ياقتۇرىمەن. چۈنكى بەزىلەر ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەي پۈتكۈل ھاياتىنى ئىسراپ قىلىۋېتىپ، ئاخىرىدا ھېچنېمىگە ئىگە بولالمايدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىكىدىكى سەۋەبلىرى ناھايىتى نۇرغۇن:

● بەزىلەرنىڭ ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىكىدىكى سەۋەب، ئاتا ـ ئانىسى ئۇلارنىڭ ئۆز ئالدىغا قارار چىقىرىشىغا يول قويمىغان. بۇ ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلىرىنى ئاسرىغاندەك قىلغان بىلەن، ئەمما پەرزەنتلىرىنىڭ كەسكىن ھۆكۈم چىقىرىشىغا توسقۇنلۇق قىلغان.

● ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەيدىغان كىشىلەر ئۆزى ھەم ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىغا ئىشەنچىسى كەمچىل بولىدۇ، بۇنداق كىشىلەر قەدەمدە بىر ئۇچرايدۇ. بىزنىڭ شەيتىنىمىز بىزنىڭ ئىچىمىزگە ھەرۋاقىت قورقۇنچ ۋە ۋەسۋەسە سېلىپ، بىزنى ئالغا چامدىغىلى قويماي، قارار چىقىرىشىمىزغا توسقۇنلۇق قىلىپ تۇرىدۇ. كىشىلەر تۇرمۇشنىڭ نەقەدەر مۇكەممەل، مۆھەببەتلىك ئىكەنلىكىنى چۈشىنىپ، ئېتىقاد ئاتا قىلغان كۈچ ـ قۇدرەت، ئىقتىدار ۋە ئەقىل ـ پاراسەتنى تونۇپ يېتەلىگەنلا بولسا، چوقۇم ھەممىگە قادىر بولالايدۇ.

● باشقىلارنى مەڭگۈ خۇش قىلىپ ئۆتۈشنىڭ ئۆزىگىمىزنىڭ
ھۆكۈم چىقىرىش ئىقتىدارىغا قەتئىي پايدىسى تەگمەيدۇ.
باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى ئالىمەن دېگەنلەر ھەرگىز ئۆزىنىڭ
ئىرادىسى بويىچە قارار چىقارماي، ھامان ئۇمىدىنى باشقىلارغا
باغلاپ شۇلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ياشايدۇ. باشقىلارنىڭ
كۆرسەتمىسى بويىچە ياشاش راھەتتەك قىلغان بىلەن ئەمما ئۇنىڭ
ئاقىۋىتى تولىمۇ پاجىئەلىك. ھاياتتا باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى
ئۇتۇش ئۈچۈنلا ياشاش ياشىمىغان بىلەن باراۋەر. ئەگەر بىز
ئۆزىمىزنىڭ ئويلىغىنى بويىچە ئەمەس، باشقىلارنىڭ ئويلىغىنى
بويىچە ئىش قىلساق، باشقىلارغا مەنسۇپ بولغان تۇرمۇشقا
ئاسانلىق يارىتىپ بەرگەن بولىمىز.

● بەزىلەرنىڭ كېسىپ ھۆكۈم چىقىرالماسلىقى خاتالىق
ئۆتكۈزۈپ قويۇشتىن قورققانلىقىدىن. چۈنكى ئۇلار ھاكاۋۇر،
مەنمەنچى بولغاچقا خاتالىقىنى ئويلاشقىمۇ جۈرئەت قىلالمايدۇ.
شۇڭا، ئۇلار ئەزەلدىن قارار چىقارمايدۇ. ئۇلار قارار چىقىرىشقا
ئۇرۇنىسىمۇ، ئەمما ھەرىكەتكە ئۆتمەيدۇ. ئۆزىمىزنىڭ توغرا -
خاتالىقىنى ئۆلچەيدىغان بىردىنبىر يول قەدەمنى يوغان تاشلاپ،
باتۇرلۇق بىلەن ھەرىكەت قىلىش، ئەمەلىيەت داۋامىدا سىناقنى
قوبۇل قىلىش. مەڭگۈ توغرا بولۇشنىلا ئويلىساق ئۆزىمىزنى بەك
يۇقىرى مۆلچەرلىۋەتكەن بولىمىز. سەۋەنلىك گەرچە بىزنىڭ
مەغرۇرلىقىمىزغا ۋاقتىنچە زەربە بەرسىمۇ، ئەمما ئىككىلىنىپ
بىر قارارغا كېلەلمەسلىك بىزگە مۆلچەرلىگۈسىز زىيانلارنى
ئېلىپ كېلىدۇ.

● بەزىلەرنىڭ ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىكى قارار قىلغاندىن كېيىنكى ئىشلارنىڭ ئاقىۋىتىنى ئۈستىگە ئېلىشنى خالىمىغانلىقىدىن. مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەر دائىم قارا چىقىرىشقا ماھىر كېلىدۇ، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ئورۇنلاشتا بوشاشماي چىڭ تۇرىدۇ.

مەن يۇقىرىدا مىسال ئالغان ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىككە سەۋەب بولىدىغان بىر نۇقتا شەك ـ شۈبھىسىزدۇر: ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىك ناچار ئادەت، ئەمما ئۇنى ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈش ئارقىلىق يەڭگىلى بولىدۇ. باتۇرلۇق بىلەن قارار چىقىرايلى، كەسكىنرەك بولايلى! چىقارغان قارارلىرىڭىز قانچە كۆپ بولسا، سىز قارار چىقىرىشقا شۇنچە ماھىر بولۇپ كېتىسىز.

## قانداق كېسىپ قارار چىقىرىش

مەن تۆۋەندە بەزى ئەمەلىي مىساللارنى تەۋسىيە قىلماقچى، بۇنىڭ قارار چىقىرىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشىڭىزگە ياردىمى تېگىپ قالسا ئەجەب ئەمەس.

بىر تىزىملىك تۈزۈڭ، بۇنىڭ ئىچىدىن ئوخشىمىغان ئۇسۇللارنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. مەسىلەن: خىزمىتىڭىزنى ئالماشتۇرماقچى بولسىڭىز، سىز قانداق خىزمەت تاللىماقچى؟ سىز كەسپىڭىزنى ئالماشتۇرماقچىمۇ ياكى ئۆزىڭىزگە تونۇشلۇق ساھەدىكى خىزمەتكە ئالماشماقچىمۇ؟ بۈگۈن نېمىلەرنى قىلىدىغانلىقىڭىزنى قارار قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۈگۈن

دەم ئالسىڭىز، نېمە ئىشلارنى قىلماقچى؟ بېشىنى باشلاپ قويغان، ئەمما ئاخىرلاشتۇرۇپ بولالمىغان خىزمەتلىرىڭىزنى ئورۇنلىسىڭىزمۇ بولىدۇ، ياكى نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىپ دوستىڭىز بىلەن چۈشتە بىرگە تاماق يېسىڭىزمۇ بولىدۇ، ياكى ياشىنىپ قالغان ئاتا ـ ئانىڭىزنى يوقلاپ كەلسىڭىزمۇ بولىدۇ، ۋە ياكى كىرىسلودا يېتىپ بىر كۈن كەچكىچە تېلېۋىزور كۆرسىڭىزمۇ بولىدۇ. سىزچە نېمە ئىش قىلسىڭىز ئەڭ ياخشى؟

شەك ـ شۈبھىسىزكى، بۇلارنى ئۆزىڭىزدىن باشقا ھېچكىم قارار قىلىپ بېرەلمەيدۇ. نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىش بىلەن ئوخشىغان تاماق يېيىش ئادەمنى ئەڭ جەلپ قىلىدۇ، ئەمما قېپقالغان ئىشلىرىڭىزنى تاماملاش سىزگە ئەڭ ئۇزۇن خاتىرجەملىك، تىنچلىق ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ۋاقتىڭىز مۇۋاپىق پايدىلانسىڭىز، بەلكىم خىزمەتنىمۇ قىلىپ، ئاتا ـ ئانىڭىزنىمۇ يوقلاپ باشقا ئىشلارنىمۇ ئورۇنلاشتۇرۇۋېلىشىڭىز مۇمكىن. كىرىسلودا ئەتىگەندىن كەچكىچە يېتىش ياخشى تاللاش ئەمەس، چۈنكى بىر كۈن ئاخىرلاشقاندىن كېيىن ئۆزىڭىز ھېرىپ ـ چارچاپ كەتكەندەك بولۇپ كېتىسىز، ھەم ۋاقىتنى بىھۇدە ئۆتكۈزۈۋەتكەن بولىسىز.

ئەگەر بىرەر نەرسە سېتىۋالغۇڭىز كەلسە، سېتىۋېلىشنى تاللىسىڭىز (بۇنداق قىلسىڭىز مەلۇم نەرسىگە ئىگە بولىسىز) بولىدۇ، ياكى سېتىۋالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ (بۇنداق قىلسىڭىز پۇلىڭىزنى تېجەپ قالىسىز) يىراق نۇقتىدىن ئويلىغاندا قايسى تاللاش سىزگە ئەڭ قولايلىق؟ قايسىنى تاللاشنى ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ، بۇنىڭ قارار چىقىرىشىڭىزغا ياردىمى ئىنتايىن

چوڭ. ئەگەر قايسىسىنى تاللاشنىمۇ بىلمىسىڭىز قانداق قارار چىقىرالايسىز؟

دەڭسەپ كۆرۈشنىڭ ئاقىۋىتى. ھەربىر تاللاش مەلۇم ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن، بىز ئىشلارنىڭ ئاقىۋىتىنى ئىجابىي، سەلبىي دەپ پەرقلەندۈرسەك بولىدۇ. ئەنۋەرگە بۇگۈن ئەتىگەن بىر تىزىملىك تۈرغۇزغانلىقىمنى، ئۇنىڭغا بۇ قارارغا مۇناسىۋەتلىك ئاكتىپ ئۇنۇم ۋە سەلبىي ئۇنۇملەرنى يازغانلىقىمنى، ئاكتىپ ئۇنۇمنىڭ سەلبىي ئۇنۇمدىن ئارتۇق ئورۇندا تۇرىدىغانلىقىنى ئېيتتىم. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىجابىي ۋە سەلبىي ئۇنۇمنى ئىگىلەش قارار چىقىرىشقا تېگىشلىك ياردەم بېرىدۇ.

ئاقىۋىتىنى ئويلىمايلا قارار چىقىرىش ئاقىلانىلىك ئەمەس. ئەگەر قارار چىقارماقچى بولساق، مەلۇم بىر ئىشنى ئورۇنلاشقا ۋاقىت ۋە زېھنىي كۈچ كېتىدىغان ـ كەتمەيدىغانلىقىنى ئويلىشىمىز، بولۇپمۇ ئۇزاق مۇددەت ۋاقىت ۋە زېھنىي كۈچ سەرپ قىلىشقا توغرا كەلسە، بارلىق ئامىللارنى ئىنچىكە، ئەتراپلىق دەڭسەپ كۆرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

بىرەر قارار چىقىرىشقا قانچىلىك ۋاقىت كېتىدۇ؟ سىز راستلا ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت سەرپ قىلماقچىمۇ؟ ئەگەر راستلا ئۇزۇن ۋاقىت سەرپ قىلماقچى بولسىڭىز، ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش جەدۋىلىدىن باشقا ئىشلارنى چىقىرىۋەتمەكچىمۇ؟ بۇ قارارىڭىزنىڭ ئائىلىڭىزدىكىلەرگە تەسىرى بولارمۇ؟ باشقىلار ئۆزىڭىز خالىمايدىغان ئىشنى قىلىشقا مەجبۇرلىسا سىز قوشۇلامسىز؟ ئەگەر قىلىشقا ۋەدە بەرگەن

بولسىڭىز، بۇ ئىشتىن تىنماي ئاغرىنامسىز؟ بۇنىڭ ئاقىۋىتىنى چوقۇم ياخشى ئويلىنىڭ، بولمىسا پۇشايمان ئالدىغان قاچا تاپالمايسىز.

ئېتىقادنىڭ كۈچ ـ قۇدرىتىنى ئېتىراپ قىلىش. بىز ھەرقانداق ۋاقىتتا ئېتىقادنىڭ كۈچىگە ئىشىنىشىمىز كېرەك. قارار چىقارغاندا ئېتىقادنىڭ يېتەكلىشىگە چىن پۇتۇشىمىز، يەنى قانداقلا بىر ئىشنى قىلماقچى بولساق ئېتىقادتىن ئىجازەت ئېلىشىمىز، مۇشۇنداق قىلىشىمىزنىڭ توغرا ئىكەنلىكىگە ئىشىنىشىمىز كېرەك. مەسىلەن: سىز خاتىرجەممۇ؟ سىزنىڭچە بۇ ئاقىلانىلىكمۇ؟ سىز بۇنى توغرا دەپ قارامسىز؟ ئېتىقادقا ئازراق ۋاقىت بېرىڭ، ئۇ سىزنىڭ ئويىڭىزنىڭ توغرا ياكى خاتالىقىنى ئېيتىپ بەرسۇن.

ھەرگىز پىلاننى تۈزۈپ بولۇپ ئاندىن ئېتىقادنى قوغلىشىدىغان ئىشنى قىلماڭ، بەلكى پىلاننى تۈزۈشنىڭ ئالدىدىلا شۇنداق قىلىڭ. ئەگەر سىز ئىچكى ئاۋازىڭىزغا قۇلاق سالسىڭىز، ئۇ ئۇنداق ياكى مۇنداق ئۇسۇللار بىلەن سىزنىڭ توغرا قىلغان ـ قىلمىغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

## كىچىك ئىشتىن قول سېلىپ ئىشلەڭ

بەلكىم سىز ئىچىڭىزدە: «ئەگەر مەن مۇشۇ قەدەم ـ باسقۇچلار بويىچە ئىش قىلسام، ئەمما يەنىلا قارار چىقىرىشنى بىلمىسەم قانداق قىلارمەن؟»دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر راستىلا شۇنداق بولسا، سىز ئالدى بىلەن بىر سىناپ بېقىڭ،

سىز قارار قىلغان ئىش سىزنىڭ قىلىشىڭىزغا باب كېلەمدۇ ـ يوق. بۇ ئۇسۇل دائىم ئەسقاتمىغان تەقدىردىمۇ، كۆپىنچە ئەھۋاللاردا يەنىلا رول ئوينايدۇ.

ئەگەر بىراۋ سىزنى بىر كومىتېتقا ئەزا بولغىن دېسە، ئاۋۋال بىرەر ئاي قاتنىشىپ بېقىپ، بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقىنى دەڭسەپ، ئاندىن بىر يىل ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنراق ۋاقىت قاتنىشىدىغانلىقى قارار قىلىڭ. بۇنىڭغا سەممىمىي مۇئامىلە قىلىڭ، توغرا تەدبىرنىڭ ئۆزىڭىزگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى باشقىلارغا ئۇقتۇرۇڭ، سىناپ باقماي تۇرۇپ ئۆزىڭىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك ئىشقا قاتنىشالمايدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ. مەن سۇغا سەكرەشتىن بۇرۇن، ئاۋۋال سۇغا پۇتۇمنى تىقىپ بېقىپ سۇنىڭ قانداقلىقىنى سىناپ باقىمەن. سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق كەلسە، ئاندىن ھەرىكىتىمنى باشلايمەن.

بارلىق چوڭ ئىشلار كىچىك ئىشلاردىن باشلىنىدۇ. ئىشەنچنى قوغلىشىدىغانلارمۇ كىچىك ـ كىچىك ئىشلاردىن باشلايدۇ، تۇرمۇش ھەقىقەتلىرىنى بېشىدىن كەچۈرگەندىن كېيىن ئۇلارنىڭ ئىشەنچى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

بىز كىچىككىنە باشلىنىشقا ھەرگىز سەل قارىماسلىقىمىز كېرەك، ئەگەر سىز ئەزمىلىك قىلسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى كىچىك ئىشتىن باشلاڭ. نېمە يېيىش، نېمە كىيىش ۋە بۈگۈن نېمە ئىش قىلىش دېگەن مەسىلىلەرگە تېخىمۇ تېز قارار چىقىرىڭ. مەن ئىلگىرى بىرەيلەن بىلەن تاماق يېگىلى چىققاندا، ھېلىقى كىشى تاماق بۇيرۇتۇش ئۈچۈن تاماق تىزىملىكىگە 45 مىنۇت قاراپ چىقتى. تاماقنى بۇيرۇتۇپ بولۇپمۇ يەنىلا: «مەن نېمە يېيىشنى

بىلمىدىم، شۇڭا، مۇشۇلارنىلا بۇيرۇدۇم» دەپ ئودۇرىدى. مەن قارار قىلىشقا ۋاقىت كېتىدىغانلىقىنى چۈشىنەتتىم، بىراق ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەسلىكنىڭ بۇ دەرىجىگىچە تەرەققىي قىلىپ كېتىشى كىشىنى تولىمۇ چۆچۈتىدۇ.

ئەتىگەندە ئورنىمىزدىن تۇرغاندا ھەمىشە پاسسىپ ھالدا بىرەر ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىنى كۈتۈپ ئولتۇرۇشنىڭ تۇرمۇشىمىزغا قانداق قىيىنچىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقى ھەممىمىزگە ناھايىتى ئايدىڭ. مېنىڭ بىر دوستۇم بولۇپ، ئۇ ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېنىمغا كېلىپ مەندىن قانداق پىلانلارنى تۈزۈۋاتقانلىقىمنى سورايتتى. مېنىڭ نېمىلەرنى قىلىۋاتقانلىقىمنى بىلگەندىن كېيىن ئاندىن پىلان تۈزۈشكە باشلايتتى. مەن دائىم ئۇنىڭدىن: «بۈگۈن نېمە قىلاي دەيسەن؟»دەپ سورىسام، ئۇ: «بىلمەيمەن، مەن سېنىڭ نېمىلەرنى قىلىۋاتقانلىقىڭنى بىر كۆرۈپ باقاي دېگەنتىم»دەيتتى. پاسسىپلىق ۋە گاڭگىراش بۇ دەرىجىگە يەتسە ئىنتايىن خەۋپلىك، بىز ھەرگىز باشقىلارنىڭ قارارىنى ئۆزىمىزنىڭ قىبلىنامىسى قىلىۋالماسلىقىمىز كېرەك.

مەن دائىم: «ھەممە ئادەمدە بىرەر پىلان بولۇشى كېرەك، بىراق تۇيۇقسىز بىرەر ئىش بىلەن پىلان ئۆزۈلۈپ قالسا، بۇنى ھەر ۋاقىت تەڭشەپ تۇرۇش كېرەك» دەيمەن. ھەددىدىن كۆپ پىلان تۈزۈشمۇ مۇۋاپىق ئەمەس، ئەمما پىلان بولمىسا ئۆمۈر بىھۇدە ئۆتۈپ كېتىدۇ.

قارار چىقارغان ئىكەنسىز، كىچىككىنە قارار بولغان تەقدىردىمۇ ئۇنىڭدا چىڭ تۇرۇڭ. تۇرمۇش قالايمىقانچىلىق ئېلىپ

كەلمەيدۇ، شۇڭا، تاللىشىمىزنىڭ ئاقىلانە ياكى ئەمەسلىكى بىلەن ھەددىدىن ئارتۇق ھېسابلىشىپ، ئۆزىمىزنى قايمۇقتۇرۇپ، پۇت ـ قولىمىزنى چۈشەپ قويمايلى. قارار قىلىشىمىز ھەم قارارىمىزنى ساقلاپ قېلىشىمىز كېرەك. قارار قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن ئىككىلىنىپ، تەۋرىنىپ، دېلىغۇل بولۇپ ئولتۇرماسلىقىمىز كېرەك. ھەركۈنى ئۆزىمىزنىڭ كېيىپ قارار چىقىرىدىغان ئادەم ئىكەنلىكىمىزگە، ھامان تەدبىر بەلگىلەشتە دانا ئىكەنلىكىمىزگە ئىشىنىشىمىز كېرەك.

## 4. ئادەت: سالامەتلىكنى قوچاقلاڭ

### بېسمگە «ياق» دەڭ

ياخشى ئادەت قانچە كۆپەيگەنسېرى سىز ناچار ئادەتلەر بىلەن شۇنچە كۆرەش قىلمىدىغان بولۇپ كېتىسىز. مەن كىشىلەرنىڭ پاسسىپ ئىشلاردا قايمۇقۇپ قالماي، بەلكى ئاكتىپ ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئىشىنىمەن. ئەمەلىيەتتە، ساغلام تۇرمۇش ئادىتى نۇرغۇن ناچار ئادەتلەرنى يېڭىپ كېتەلەيدۇ. مەسىلەن: مېنىڭ روھىم تېتىك، زېھنىم ئۇرغۇپ تۇرغان ۋاقىتلاردا باشقىلار ئاسانلا مەن بىلەن ئېچىل بولۇپ كېتەلەيدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا مەن كەيپىياتىمنى ئوڭشايمەن دەپ ۋاقىت سەرپ قىلىپ يۈرمەيمەن. چۈنكى خۇشال چاغدا روھىم تېخىمۇ ئۇستۇن، دوستانە، سەۋرچان بولۇپ كېتىمەن.

ساغلام بولمىغان ئادەملەر ھەممىلا جايدا ئۇچرايدۇ. ئۇلار يېڭىباشتىن ساغلاملىقنى ئېرىشىش ئۈچۈن دوختۇرغا كۆرۈنۈش، دورا سېتىۋېلىش ئۈچۈن يۈزمىڭلاپ، مىليونلاپ پۇل خەجلەيدۇ، كېسەل بىلەن كۆرەش قىلىش ئۈچۈنمۇ سان - ساناقسىز ۋاقىتلىرىنى قۇربان قىلىۋېتىدۇ، ئەگەر ئۇلار ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى بالدۇراق يېتىلدۈرگەن بولسا، نۇرغۇن ۋاقىت ۋە پۇللىرىنى تېجەپ قالغان بولاتتى.

كېسەل بولغاندىن كېيىن ئەمەس، ساق ۋاقىتلىرىمىزدا سالامەتلىكىمىزگە كۆڭۈل بۆلۈشىمىز كېرەك. ئادەتتە تۇرمۇشتىكى ئىشلارنىڭ ئاز ـ ئازدىن ئالدىنى ئالساق، ساغلاملىقنى ئېرىشمىكىمىزمۇ ئاسانغا توختايدۇ. مەن دوختۇر دون كولبېرتىنىڭ «قارىماققا ناھايىتى ياخشى»دېگەن كىتابىدىكى كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش پىرىنسىپلىرىدىن مىساللارنى ئالدىم. بۇ بابتا كىشىلەرگە ئەڭ جىددىي ئېھتىياجلىق، بىلمىسە بولمايدىغان بىرنەچچە تۈرلۈك پىرىنسىپنى سۆزلەپ ئۆتىمەن.

## ساغلاملىق ئۈچۈن مەبلەغ سېلىڭ

سىز مەبلەغ سالغۇچىمۇ ياكى قىمارۋازمۇ؟ كېيىن نەتىجىسىنى كۆرۈش ئۈچۈن ساغلاملىققا مەبلەغ سالدىڭىزمۇ ـ يوق؟ ياكى قىمارۋازلىق روھىي ھالىتى بىلەن ئۈنچىلىك قىلىپ كېتىشىنىڭ ھېچ ھاجىتى يوق، ھەتتا ناچار ئادەتلەرنىڭ ئۇنچە سورىقى بولمايدۇ، دەپ قارامسىز؟ تولىمۇ ئەپسۇس، ساغلاملىق مەسىلىسىدە ناھايىتى نۇرغۇن كىشىلەر قىمارۋاز، شۇغىنىسى ئۇلار ئەقىللىق قىمارۋازلاردىن ئەمەس. ئەقىللىق كىشىلەر ئۆزىگە مەبلەغ سېلىشنى بىلىدۇ، ئۇلارنىڭ تاللىشى ئۆزىنىڭ ھازىرقى ساغلام جىسمانىي كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۆزىنىڭ كەلگۈسىدىمۇ ساغلام، بەردەم تۇرۇشىغا پايدىلىقتۇر. خۇددى دانا پۇل مۇئامىلە مەبلەغ سالغۇچىلىرى كەلگۈسىگە مەبلەغ سېلىش ئۈچۈن ھازىر بەزى ئىشلارنى قىلىشتىن ئۆزىنى چەتكە تارتقىنىغا ئوخشاش بىزمۇ

ئۆزىمىزنى چەكلەپ پۈتۈن زېھنىي كۈچىمىز بىلەن ساغلاملىقىمىزنى ساقلىشىمىز كېرەك.

شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ساغلاملىق نۇرغۇن جەھەتتە سىزنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋىتىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ساغلام تەن دۇنيانى ئايلىنىشتىكى قورالىڭىز، ئەگەر نابۇت قىلىۋەتسىڭىز، ئۇنى بىرەر دۇكانغا بېرىپ ئالماشتۇرۇپ ئالالمايسىز.

2006 ـ يىلىنىڭ ئاخىرى، مەن ئۆزۈمنىڭ ئاسانلا ھېرىپ ـ چارچايدىغانلىقىمدىن، روھسىز، سولغۇن ھالىتىمدىن كۆڭۈلسىز بولۇپ كەتتىم. شۇنىڭ بىلەن مەن ئۆزۈمنىڭ ساغلاملىقىنى ياخشىلاش توغرىسىدا يېڭىباشتىن بىر پىلان تۈزۈپ چىقتىم. ھەتتا بەدىنىمدىكى ئۆزگىرىشلەرگە دىققەت قىلىپ تۇردۇم، ئەگەر قانۇنىيەتلىك ھەرىكەت قىلمايدىغان بولسام، ھاياتىمنىڭ كېيىنكى ئۆتۈشىدىن بىر قىسىم سەپىرىنى تاماملىيالمايتتىم.

مەن بىر چېنىقىش ئورنى بىلەن بىر يىللىق توختام تۈزۈپ، تىرېنېر تەكلىپ قىلىپ، پىلانىمنى ئىجرا قىلىشقا باشلىدىم. بىر قانچە يىلدىن كېيىن، ئۆزۈمنىڭ ئەينى ۋاقىتتا دەرھال ھەرىكەتكە كەلگىنىمدىن تولىمۇ سۆيۈندۈم. چېنىقىش جەريانىدا ھەمىشە ئۇيەر ـ بۇيەرىم ئاغرىپ، ئۆزۈم ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان مايلىق، شېكەرلىك يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ئۆزۈمنى تارتتىم. مەن بۇ قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، بولارنىڭ ئېزىقتۇرۇشىدىن ساقلاندىم. ئۇزۇن ئۆتمەي، تېخىمۇ ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۇردۇم. بۇنىڭدىن كېيىن بۇ جەھەتكە يەنە نۇرغۇن ۋاقىت

ۋە زېھنىي كۈچ سەرپ قىلىدىغانلىقىمنى بىلسەمۇ، ئەمما ئىلگىرىكى بىلەن سېلىشتۇرغاندا ھازىر نۇرغۇن جەھەتلەردە ياخشى بولۇپ كەتكەنلىكىمگە ئىشىنىمەن.

مارك تىۋىن: «ساغلاملىقنى ساقلاشتىكى بىردىنبىر ئۇسۇل، ئۆزىڭىز خالىمىغان نەرسىنى يېيىش، خالىمىغان نەرسىنى ئىچىش، ئۆزىڭىز خالىمىغان ئىشنى قىلىش»دېگەن. بۇ گەپ ئىنتايىن توغرا. ئادەمنى خۇش قىلىدىغىنى، دەسلەپ ئۆزىڭىز خالىمايدىغان ئىشلارنى قىلىشقا مەجبۇر بولۇشىڭىز مۇمكىن، بىراق ئەڭ ئاخىرىدا سىز بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالىسىز، خۇددى باشتا خالىمايدىغان نەرسىلەرنى كېيىن تەلەپ قىلغاندەك. ئەگەر مەن چېنىقىش ئۆيىگە بارمىسام مېنىڭ مۇسكۇللىرىم چېنىقىشنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ گەپ ئاڭلانماققا سەل ئەقىلگە سىغمىسىمۇ، ئەمما ئىنتايىن توغرا. بۈگۈن مەن كۆكتات يېمەكچى بولسام، ھوردا ۋە قاقلاپ پىشۇرۇپ يەيدىغان كۆكتاتلارنى سېتىۋالىمەن. بەزىدە بۇ ئىشلىرىمغا ھەتتا ئۆزۈمنىڭمۇ ئىشەنگىسى كەلمەيدۇ، ئەمما بۇ گەپلەر راست. ئادەمنىڭ بەدىنى ئۇنداق ئەقلىي ئىقتىدارلىق ئەمەس، ئۇنىڭ تەلەپ قىلىدىغىنى بىزنىڭ تەكرار بەرگەن نەرسىلىرىمىزدىن باشقا نەرسە ئەمەس. ئەگەر بىز بەدىنىمىزگە ناچار نەرسىلەرنى بەرسەك، ئۇ ناچار نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىدىغان بولىدۇ، ئەگەر ياخشى نەرسىلەرنى بەرسەك، ئۇ ياخشى نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىدىغان بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنى تامامەن يېڭىباشتىن يارىتىش ئارقىلىق كىشىلىك تۇرمۇشتىن بەھرە ئالالايسىز.

ئەگەر سىزدە ئوزۇقلىنىشقا دائىر بىلىملەر كەمچىل بولسا،

ئىلمىي ئوزۇقلىنىش ھەققىدە نۇرغۇن كىتابلار بار، ئوقۇپ باقسىڭىز بولىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۆزىڭىزگە ئۆزىڭىز ياردەم قىلىڭ، چۈنكى بۇنداق كىتابلاردىن ئېرىشكەن بىلىمىڭىز ساغلاملىقىڭىزنى ئاشۇرۇشقا تېخىمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. مەن سىزگە دوختۇر دون كولبېرتنىڭ «قارىماققا ناھايىتى ياخشى» دېگەن كىتابىنى ئوقۇپ بېقىشنى تەۋسىيە قىلىمەن. ئۇ بىر مۇنەۋۋەر دوختۇر ۋە ئوزۇقلۇقشۇناس، ئۇ سان ـ ساناقسىز كىشىلەرگە ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى قانداق يېتىلدۈرۈش توغرىسىدا نۇرغۇن ياردەم بەرگەن. چۈنكى بىلىمسىزلىك كۆپ ھاللاردا بىزنى يېرىم يولغا تاشلاپ قويىدۇ، شۇڭا، «توك قاچىلاش»قا تېگىشلىك ھەرقانداق ساھەدە ئۆزىمىزنى تولۇقلاپ تۇرمىساق بولمايدۇ.

## بېسىمنى يەڭگىللىتىڭ

بېسىم ــ 21 ـ ئەسىردىكى ئورتاق كېسەللىك، ئۇ ئىنسانلار ئارىسىدا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى. مېنىڭ بىلىشىمچە، 80% كېسەللىكنى بېسىم كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەم بەدىنى مەلۇم بېسىمنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ، بىراق بېسىم ھەددىدىن زىيادە ئېغىر ياكى تەكرار بولۇپ كەتسە بەدەن بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ ـ دە، بىز خەۋپلىك كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بولىمىز. ئەگەر تەن ساپايىمنى ئۆزگەرتمەن دېسىڭىز، چوقۇم قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ھەددىدىن زىيادە بېسىمدىن يىراق تۇرۇڭ. تۇرمۇش

ئۆزگەرمەسلىكى مۇمكىن، ئەمما سىز تۇرمۇشقا قانداق مۇئامىلە قىلىشنى، تۇرمۇشقا قانداق ئاۋاز قوشۇشنى ئۆزگەرتسىڭىز بولىدۇ. مەسىلەن: ئەنسىرەش، خاتىرجەمسىزلىنىش ۋە قورقۇش قاتارلىقلار ئاساسلىق بېسىم ھېسابلىنىدۇ، ئەمما بىز تۇرمۇشقا ئاكتىپ، ئۈمىدۋار پوزىتسىيە بىلەن يۈزلىنىشنى تاللىساق بولىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە بېسىم بىزنىڭ تېنىمىزدە ھىدرو كورتىزون پەيدا قىلىدۇ، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك. ئەمەلىيەتتە، كىشىلەر بۇنىڭغا خۇمار بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن، خۇددى زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغاندەك. تۇرمۇشنىڭ تېزلەتكۈچىسىنى قانچە كۈچەپ دەسسەپ، قانچە ئۇزۇن داۋاملاشتۇرساق بېسىم شۇنچە كۈچىيىپ كېتىدۇ. بۇ كىشىنى بىزار قىلىدۇ. كىشىلەر دەم ئېلىشنى بىلمىسە، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇشنى بىلمىسە، كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ تېز پويىزىدا ئاپەت كۆرۈلمەي قالمايدۇ. ئەگەر سىز كىشىلەردىن ئالدىراشمۇ دەپ سورىسىڭىز، ئۇلار«شۇنداق»دەپ جاۋاب بېرىشىدۇ، ئەمما ھەممىدىن قىزىقارلىقى، پويىزنىڭ رېلىسىنى ئالماشتۇرۇشنى قارار قىلىدىغىنى يەنىلا شۇلار ئۆزلىرى. ناھايىتى ئۇرغۇن كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىنىڭ تولىمۇ ئالدىراش ئىكەنلىكىدىن ئاغرىنىدۇ، ئەمما بۇنىڭغا قارىتا ئەزەلدىن ھېچقانداق ئۆزگەرتىش ئېلىپ بارمايدۇ. ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى ئۆزگەرتىشنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق دەپ قارايدۇ، بۇ پۈتۈنلەي ئۆمۈرنى ئىسراپ قىلغانلىق، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىنتايىن ھاماقەتلىك.

ھىدرو كورتىزوننىڭ بەدەنگە قانداق تەسىرى بار؟ ئۇ يۈرەكنىڭ سىلىش ھەرىكىتىنى ئادەتتىكىدىن تۆت ھەسسە

ئاشۇرۇۋېتىدۇ، ئۆپكىگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەدرو كورتىزوننىڭ قان تومۇرلارغا بولغان بېسىمى كۆچلۈك، قان بېسىمنى ئەڭ خەۋپلىك سەۋىيەگە يەتكۈزۈۋېتىدۇ. ئۇنىڭ تەسىرىدىن ئادەمنىڭ ئاغزى قۇرۇپ، تىلى يېرىكلىشىدۇ، ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتى توختايدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسى قالايمىقانلىشىدۇ. ئۇ ئۇيقۇغىمۇ زىيان سالىدۇ، جىنسىي تەلەپ ۋە كۆپىيىش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، بۇنداق كىشىلەرگە يارا ـ شىرىقلار چىقسا ئاسان ساقايمايدۇ، بۇ چىش مىلىكى ياللۇغى، تېرە كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلىپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تېز تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. ئادەمنىڭ ئەستە تۇتۇش ۋە ئەقلىي تەپەككۇر ئىقتىدارىنى بۇزىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇ قىسمەن چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنى تارايتىپ، ھەددىدىن زىيادە تويۇپ يېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىزگە مەلۇم، نۇرغۇن كىشىلەر بېسىم ھېس قىلغاندا يەپ تويمايدىغان بولۇپ كېتىدۇ، مانا بۇ بىز يۇقىرىدا ئېيتقان كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى. شۇڭا، كىشىلەر ئېغىر بېسىم ھېس قىلغاندا يېمەكلىكتىن تەسەللىي ئىزدەشكە ئادەتلەنگەن.

ئاڭلاناقىقا نېمىدېگەن قورقۇنچلۇق ـ ھە! سىز كىشىلەر تۇرمۇش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق بۇ«زەھەر»دىن ئۆزىنى تارتىدۇ دەپ ھېس قىلىسىز، ۋاھالەنكى بىز ھەركۈنى ئۆزىمىزنى ھەدەپ زەھەرلەۋاتىمىز، شەخسەن ئۆزۈممۇ بۇ ئادەتكە ئۇزۇن يىل خۇمار بولۇپ قالغان. شۇڭا، بىز بېسىمنىڭ دەرىجىسىنى كونترول قىلىشنى بىلىشىمىز كېرەك. سىز بېسىمغا قارىتا

ئىنكاس قايتۇرغان ۋاقىتتا ھىدروكورتىزون ئاز - تولا ئەسقاتىدۇ، مەسىلەن: يۇقىرى سۇرئەتلىك تاشيولدا ماشىنا ئۇدۇل ئالدىڭىزغا كېلىپ قالسا ئۆزىڭىزنى قاچۇرىسىز. ھىدروكورتىزوندىكى بارلىق فىزىكىلىق ئۇنۇم ئادەم تېنىدە يۈز بېرىدۇ، خەتەر ئۆتۈپ كېتىپ بېسىم چۈشسە، بەدەن يەنە ئەسلىي نورمال ھالىتىگە قايتىدۇ. ئەگەر بېسىم ئۇزۇنغىچە يوقالمىسا، ئۇ بەدىنىڭىزنى خورىتىپ بارىدۇ. ئادەم ئۇزاق مەزگىل بېسىم ئاستىدا ياشىسا، سالامەتلىكىنى ساقلاش مۇمكىن ئەمەس. ھازىردىن باشلاپ ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈڭ! شۇنداق قىلىسىڭىز 50 ــ 60 ياشلاردىمۇ جىسمانىي كۈچ - قۇۋۋىتىڭىزدىن كەتمەي ياش تۇرىسىز.

ئەگەر سالامەتلىكىڭىزگە ئۇزۇن يىل زىيان سالغان بولسىڭىز، خىلمۇ خىل كېسەللىك ئازابىنى تارتىپ، قاتتىق ھېرىپ - چارچاپ، ھالسىزلىنىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ ھەرگىز ئەمدى كېچىكتىم دەپ قارىماڭ. دەرھال ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈڭ، سىز نىڭ ھازىر قىلىۋاتقان ھەربىر توغرا تاللىشىڭىز ئىلگىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان زىيانلارنىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ. باشلىسىڭىزلا مەڭگۈ كېچىككەن بولمايسىز.

بېسىمنىڭ كېلىش مەنبەسىگە كۆڭۈل بۆلۈش ۋە ئۇنى ئۆزگەرتىش مانا شۇنچىلىكلا ئاددىي. ئەگەر سىز ئۇنى مۇرەككەپلەشتۇرۇۋەتسىڭىز، ئۆزگەرتەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. بىزنىڭ بېسىم ئاستىدا ياشاش سەۋەبلىرىمىز سان - ساناقسىز بولسىمۇ، ئەمما سىز راستلا خالىسىڭىز تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن بېسىملەرنى تۈگىتەلەيسىز.

## ساغلاملىقنىڭ يەتتە چوڭ تۈۋرۈكى

دون كولبېرت دوختۇر ساغلاملىقنىڭ يەتتە چوڭ تۈۋرۈكىنى كۆرسەتكەن، بۇلار ئاددىي، ئادەتتىكى ئىشلار، بىراق ئۇنى ساغلام تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلاندۇرساقلا ئۇ بىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشىمىزنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

## سۇنى كۆپ ئىچىڭ

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكلىپى بويىچە بىز ھەركۈنى بەدەن ئېغىرلىقىمىزنىڭ يېرىمىغا باراۋەر سۇ ئىچىشىمىز كېرەك ئىكەن. بەلكىم بەزىلەر: «ئەگەر بۇنداق قىلسام ئىچكەن سۇيۇمگە ئۆزۈم چۆكۈپ كېتەرمەن»دەپ ئويلىشى مۇمكىن. ئەمما سۇ ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلايدۇ، ئۇ ئورۇقلىشىمىزغا ياردەم بېرىپلا قالماي، بەلكى ئېنېرگىيە تولۇقلايدۇ. سۇنى قانچە كۆپ ئىچكەنسېرى شۇنچە ئىچكىمىز كېلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن بەك ئاز ئىچسىڭىز ھازىردىن باشلاپ ئىچىشنى كۆپەيتىڭ. تازىلانغان، دىستىلەنگەن سۇ ئىچىڭ. ئەگەر ئۆيىڭىزدىكى تۇرۇبىنىڭ سۈيى پاكىز تازىلانمىغان سۇ بولسا، سۇ سۈزگۈچتىن بىرنى ئورنىتىڭ، ياكى تازىلانغان سۇ ئېلىپ ئىشلىتىڭ. سۇ ئىچىشنى يېتىلدۈرۈشتە ئەڭ ياخشى ئۇسۇل قولىڭىزنى سۇدىن نېرى قىلماڭ. سۇنى ئۆيىڭىزدىكى ئەڭ ئاساسلىق نەرسە دەپ قاراڭ. توڭلاتقۇدا سوغۇق ئىچىملىكلەرنى قانچە ئاز ساقلىسىڭىز، سۇ ئىچىش ئېھتىماللىقىڭىز شۇنچە كۆپىيىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر سۇ ئىچىشنى ياخشى كۆرمەيمىز دەيدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ سۇ ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۈرمىگەنلىكىدىن. شۇ نەرسە ئېسىڭىزدە بولسۇن، نېمە بەرسىڭىز بەدىنىڭىز شۇنى تەلەپ قىلىدۇ. مېنىڭ قېيىنئاتام قايناق سۇ ئىچىشنى ياخشى كۆرمەيتتى، سوغۇق سۇمۇ ئىچمەيتتى، ئۇ كېيىن بۆرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كەتتى. سۇ ئادەم بەدىنىدىكى زەھەرنى تازىلاشقا ياردەم بېرىدىغان بىردىنبىر نەرسە. بەدىنىمىزنىڭ كۆپ قىسمىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سۇ توختىماي پارغا ئايلىنىپ تۇرىدۇ، شۇڭا، سۇنى چوقۇم تولۇقلىشىمىز كېرەك.

## قېنىپ ئۇخلاڭ ۋە ياخشى دەم ئېلىڭ

مەن كىشىلەرنىڭ خىلمۇخىل باھانىلەرنى كۆرسىتىپ، سەككىز سائەت ئۇخلاشقا ۋاقتىمىز چىقمايدۇ دېگەنلىرىنى ئاڭلاپ تۇرىمەن. بىراق ئەمەلىيەتتە سىز مۇشۇنداق قىلمىسىڭىز ۋاقتىڭىز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ تېز ئۆتۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەزىلەر باشقىلارغا ئوخشاش ئۇيقۇغا يۇقىرى تەلەپ قويمايدۇ، ئەمما كۆپ ساندىكى كىشىلەر قانچىلىك ئۇخلىيالىسا، شۇنچىلىك ئۇخلايدۇ. ئەگەر سىز بەك ھېرىپ چارچاپ كەتكەندەك ھېس قىلسىڭىز ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىڭىزدىن ئۇيقۇم يېتەرلىك بولدىمۇ - يوق دەپ سوراڭ. ئۇخلىمايدىغان، دەم ئالمايدىغان كىشىلەرنىڭ ئۆمرى قىسقا بولىدۇ. قېنىپ ئۇخلىمىسىڭىز تەپەككۇرىڭىز گاللىشىپ كېتىدۇ، ئىممۇنىتېت سىستېمىڭىز ئاجىزلاپ ئاسانلا كېسەل بولۇپ كېتىسىز.

بىز بارلىق ئىشلارنى بىر ياققا قايرىپ قويۇپ، ياتقان ھامان ئۇخلايدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك، بۇ ئىنتايىن مۇھىم، چۈنكى ئۇيقۇ بىلەن بىزنىڭ بەدىنىمىز يېڭىلىنىدۇ ۋە ئەسلىگە كېلىدۇ، روھىمىز تېتىكلىشىپ، ھېسسىياتىمىز ئۇرغۇپ، ئەتىنى تولۇپ تاشقان قىزغىنلىق بىلەن كۈتۈۋالىمىز. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۇيقۇسى ياخشى ئەمەس، بۇلار روھىي جەھەتتە غەمخورلۇققا موھتاج، ئۇيقۇنىڭ ياخشى بولماسلىقىنى بېسىم كەلتۈرۈپ چىقارغان.

دەم ئېلىشنى بىلىشىڭمۇ ئۇيقۇنى ياخشىلاشقا كۆپ ياردىمى بار. كەچتە مەن 3 — 4 سائەت دەم ئالىمەن، مۇشۇنداق قىلسام، ئۇيقۇمنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلالايمەن. ئەگەر ساياھەتكە چىقمىسام ياكى ئالدىراش ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولمىسام كەچلىكى سائەت ئونلاردا يېتىپ، ئەتىسى سەھەر سائەت بەشلەردە ئورنۇمدىن تۇرىمەن. بۇ ئادىتىم مېنىڭ باشقا جەھەتتىكى تۇرمۇش ئۇسۇلۇمغا ياخشى تەسىر كۆرسەتتى. گەرچە يېشىم ئەللىكتىن ئاشقان بولسىمۇ، ئەمما ياخشى ئۇيقۇ ئادىتىم خىزمەت ئۈنۈمىمنىڭ كۆرۈنەرلىك ياخشى بولۇشىغا تەسىر كۆرسەتكەن مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى دەپ قارايمەن. مېنىڭ ۋاقىت جەدۋىلىم بەلكىم باشقىلارغا ماس كەلمەسلىكى مۇمكىن، مەنمۇ بۇنى باشقىلارنىڭ قوللىنىشى ئۈچۈن تەۋسىيە قىلمايمەن، ئەمما سىز چوقۇم قانۇنىيەتلىك مەشغۇلات ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشىڭىز كېرەك، ھەم ھەركۈنى 7 — 8 سائەت ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك.

باشقىلار دائىم ماڭا ئۆزىنىڭ ھېرىپ - چارچاپ كەتكەنلىكىنى، دەم ئېلىش كېرەكلىكىنى ياكى بەزى ۋاقىتلارنىڭ ئۆزگىچە تەۋە بولۇشىنى ئېيتىدۇ. ئەمما ئېغىزدا ئېيتىلغان بۇ گەپلەر ئۇلارنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، بىزگە كېرىكى ھەرىكەت. قانۇنىيەتلىك مەشغۇلات ئېلىپ بارىدىغان ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش بىزنى كېيىنكى تۇرمۇشتىن تېخىمۇ ياخشى بەھرىمەن قىلىدۇرىدۇ.

## يۇقىرى سۈپەتلىك يېمەكلىكلەرنى يەڭ

دون كولبېرت دوختۇر يۇقىرى سۈپەتلىك يېمەكلىكلەرنى «ھاياتىي كۈچكە ئىگە يېمەكلىكلەر (living food)» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر بىز ئورگانىزمغا كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشمەكچى بولساق، يۇقىرى سۈپەتلىك يېمەكلىكلەر ئىنتايىن مۇھىم. تۇپراقتا تەبىئىي ئۆسكەن يېمەكلىكلەرنى يېيىش، مەسىلەن: يېتەرلىك مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلار ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى باشلىنىش نۇقتىسى. بۇ ھاياتىي كۈچكە ئىگە يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتى ۋە تالالىق تەركىبى ناھايىتى يۇقىرى. يۇقىرى سۈپەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئېلىپ يېسىڭىز بارغانچە يېگىڭىز كېلىدىغان بولۇپ كېتىدۇ. ئەمما ئەپسۇسلىنارلىقى، نۇرغۇن ئورالما يېمەكلىكلەر تەبىئىي ئوزۇقلۇق قىممىتىنى يوقاتقان بولىدۇ، ھەمدە بۇلارغا ساغلام بولمىغان چىرىشتىن ساقلىنىش دورىسى قېتىلغان بولغاچقا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قالغان بولىدۇ.

يېمەكلىكلەرنىڭ ماركىسىنى ئوقۇشنى ئۆگىنىۋالسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ بەدىنىگە نېمىلەرنى بېرىۋاتقانلىقىڭىزنى ھەيرانلىق بىلەن بايقايسىز. ئۆزىڭىزگە ياكى ئائىلىڭىزدىكىلەرگە يېمەكلىك تاللىماقچى بولسىڭىز، يېمەكلىكلەرگە چاپلانغان ماركىنى ئوقۇشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىڭ.

كۆپرەك بىلىق، توخۇ گۆشى، توخۇ پاچىقى ۋە ياغ تەركىبى تۆۋەن قارا گۆشلەرنى يەڭ.

بەزىلەر بەلكىم تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېسەم بولامدۇ دەپ سورىشى مۇمكىن، مېنىڭ جاۋابىم، بولىدۇ، ئەمما مۇۋاپىق بولسۇن. بەزى ئوزۇقلۇقشۇناس ۋە ساغلاملىق مۇتەخەسسىسلىرى سىزگە تاتلىق يېمەك دېيىشى مۇمكىن، ئەمما بۇ مۇمكىن ئەمەس، ناۋادا سىز تاتلىق يېمەيدىغان ئەلىتە ئادەم بولسىڭىز ئۇ باشقا گەپ. مەن ھەپتىدە ئىككى قېتىم تاتلىق يەيمەن، بۇ ماڭا ناھايىتى پايدىلىق. مەن تاتلىقنى ئاز ـ ساز مەززە قىلىپ يەيمەن. مېنىڭ ئايالىمغا تاتلىق رېئاكسىيە قىلىدۇ، شۇڭا، ئۇ ئاساسەن يېمەيدۇ. بىزنىڭ ئوتتۇرىمىزدا پەرق بار، سىز چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىڭىزغا قارىتا ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەكلىك پىلانىنى بېكىتسىڭىز بولىدۇ.

ساغلام يېمەك ـ ئىچمەكتىكى مۇھىم بىر پرىنسىپ مەيلى نېمىنى يەڭ، مۇۋاپىق يەڭ، ھەم يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تۈرىنى كۆپەيتىڭ. شۇنداقلا يېگەن يېمەكلىكلىرىڭىزدىن ھۇزۇر ئېلىڭ.

## ھەرىكەت

نۇرغۇن ئادەملەر ئۆزىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۆلچەمدىن

ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ۋايسايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئورۇقلاش ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدىكى قىزىق نۇقتىغا ئايلانغان. مەنمۇ سىمىزلىكىنىڭ دەردىنى نۇرغۇن يىل تارتتىم، تاماقنى ئازايتىش ھەققىدە ھەرخىل پىلانلارنى تۈزۈپ باقتىم، بىراق بۇلار تازا دېگەندەك ئەسقاتمىدى. ئاخىر ماڭا زۆرۈر بولغىنى تاماقنى ئازايتىش توغرىسىدىكى پىلان ئەمەس، بەلكى بىر خىل ساغلام تۇرمۇش شەكلى ئىكەن، دەپ ھېس قىلدىم. ئەگەر سىزمۇ زىلۋا بەدەن بولۇشنى ئەمەس ساغلاملىقنى كۆزدە تۇتسىڭىز، ئاخىر كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىغا ئېرىشىسىز.

ھەرىكەتنىڭ ئادەمگە ئېلىپ كەلگەن پايدىسى ناھايىتى كۆپ. مەن چېنىقىش ئورنىدا بىر يىل چېنىققاندىن كېيىن، تىرېنېرىم ماڭا، مەن ھازىر چېنىقىشتى تاشلىۋەتسەممۇ، ئەمما بىر يىلدىن بېرى قىلغان ھەرىكەتلىرىمنىڭ پايدىسى 15 يىل پايلايدىغانلىقىنى دېدى. ھەرىكەتنىڭ شەكلى خىلمۇخىل، مەن سىزگە ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بىرخىل ھەرىكەتنى تاللاپ، بۇنىڭدىن خۇشاللىق تېپىپ، ئۇنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋېلىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن. مەسىلەن: پىيادە مېڭىش، ۋېلسىپىت مىنىش، سۇ ئۈزۈش، كۈچ - قۇۋۋەتنى تەلەپ قىلىدىغان ھەرىكەتلەرگە قاتنىشىش دېگەندەك. تاللايدىغان تەنھەرىكەت تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ، شۇڭا، ھازىردىن باشلاپلا بىر تۈرنى تۇتۇپ ھەرىكەتلىنىشىڭىزنى باشلاڭ. پىلان بويىچە ھەرىكەت قىلالمىغان تەقدىردىمۇ، ئەمما بۇ ھەرىكەت قىلمىغاندىن مىڭ ئەۋزەل.

## ئوزۇقلۇق بۇيۇملار

ھەممە ئادەمنىڭ ۋىتامىن ۋە باشقا ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرۈشى ناتايىن، ئەمما بۇلارنى مۇۋاپىق ئاساستا تولۇقلاپ تۇرسىڭىز بولىدۇ. بەدىنىمىزدىكى ئوزۇقلۇقتا كاپالەتلىك قىلىش ئۇچۇن ئايالىم ئىككىمىز يېتەرلىك مىقداردا ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ تۇرىمىز. مەن سىزگە ھەر كۇنى ئاز دېگەندە بىر خىل مۇرەككەپ ۋىتامىن تولۇقلاپ، ئاندىن ۋىتامىن D ۋە ئۇنىڭدىن باشقا كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلارنى تولۇقلاپ تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىمەن. مەسىلەن: بەزى ئادەملەر تۆمۈر ماددىسى تولۇقلاشقا ئېھتىياجلىق بولسا، بەزىلەر ئېھتىياجلىق بولمايدۇ. ئەگەر سىز ۋىتامىن تولۇقلايمەن دەپ دائىم ئۇنتۇپ قالسىڭىز، ئۇنداقتا بىر ئامالالارنى قىلىپ ئۆزىڭىزنى ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇڭ، بولسا ئوزۇقلۇق بۇيۇملارنى كۆزگە ئاسان چېلىقىدىغان يەرگە قويۇڭ، ياكى قەغەزگە يېزىپ كۆرۈنىدىغان يەرگە چاپلاپ قويۇڭ، ياكى بولمىسا يان تېلېفونىڭىزنىڭ ئەسكەرتىش قوڭغۇرىقىنى توغرىلاپ قويۇڭ.

## بەدەندىكى توكسىنلارنى ھەيدەڭ

ھەممىمىزنىڭ بەدىنىدە توكسىن بولىدۇ، ئۇنى ۋاقتى - ۋاقتىدا ھەيدەپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ، چۈنكى توكسىن دېگەن ئاھايىتى نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ دۈشمىنى. بەزى توكسىنلارنى نەپەس ئارقىلىق چىقىرىۋەتكىلى بولسا، ئەمما نۇرغۇن

توكسىنلارنى بۆرەك، ئۆچەي ئارقىلىق ھەيدەشكە توغرا كېلىدۇ. ئادەم ھەرىكەت قىلغاندا تەرلەيدۇ، بۇمۇ توكسىننى ھەيدەشتىكى بىر خىل ياخشى ئۇسۇل. ئەلۋەتتە، سىز ئائىلىڭىزدە پار مۇنچا ياكى باشقا ئۇسۇللارنى قوللانسىڭىزمۇ بولىدۇ.

## بېسمغا تاقابىل تۇرۇڭ

بىز بۇ بابتا ئالاقىدار مەسىلىلەرنى مۇھاكىمە قىلىپ ئۆتتۇق، بۇمۇ كولبېرت دوختۇر ئېيتقان ساغلاملىق توغرىسىدىكى يەتتە چوڭ تۈۋرۈكنىڭ بىرى. مەن يەنە بىر قېتىم تەكىتلەي: تۇرمۇش بېسىمىنى يېڭىلىش ئىنتايىن مۇھىم.

سىز ساغلاملىق توغرىسىدىكى كۆپ خىل ئادەتلەرنى يېتىلدۈرسىڭىز، ئاندىن ئەڭ ياخشى ساغلاملىق ھالىتىگە يەتكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىسىز. مۇشۇنداق قىلماقچى بولسىڭىز بۈنى ھەرگىز ئېغىر يۈك دەپ قارىماڭ. دەسلەپتە، سىز ئىلگىرى جىق يەيدىغان مەلۇم يېمەكلىكنى يېيىشنى تاللىسىڭىز، ئەمدى ئۇنى ئۇنداق يەۋەرمەڭ ياكى يېيىشنى تىزگىنلەڭ. باشتا ھەركۈنى دەم ئېلىپ، بىرەر سائەت سىناپ بېقىڭ، قانداق نەتىجە يۈز بېرىدىغانلىقىنى كۆرۈڭ. چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ پىيادە يول مېڭىڭ. ھەرىكىتىڭىزنى بۈگۈندىن باشلاڭ! ساغلام، ھاياتىي كۈچكە تولغان كىشىلىك ھاياتنى قوغلاڭ!!!

## 5. ئادەت: خۇشاللىقنى ساقلاش

### قايغۇ ـ ھەسرەتنىڭ ھاياتقا سالغان زىيىنىدىن يىراق تۇرۇڭ

دۇنيادا ھەممە ئادەم ساغلام بولسام دەپ ئويلايدۇ. ئارزۇ، تەلەپ دېگەن ئىنسانلار ھەرىكىتىنىڭ ئاساسىي مەقسىتى، بىراق بىز خۇشاللىقنىڭ مەنبەسىنىڭ زادى قەيەردە ئىكەنلىكىنى بىلەمدۇق؟ خۇشاللىق دېگەن بىزنىڭ ھارماي ـ تالماي ئىزدىنىشىمىزدىكى بىر خىل تۇيغۇ ياكى كەيپىياتمۇ؟ ۋە ياكى ئۇنىڭدىن باشقا تېخىمۇ چوڭقۇر قاتلامدىكى تەرسلەرمۇ؟

ئابراھام رىگان: «كۆپىنچە كىشىلەر ئۆزىنىڭ قانچىلىك خۇشال ئىكەنلىكىنى قارار قىلالايدۇ»دېگەن. مەنمۇ مۇشۇنداق قارايمەن. يەنى خۇشاللىقنى تەربىيەلەپ يېتىشتۈرگىلى بولىدىغان بىر خىل تاللاش ۋە ئادەت، دەپ قارايمەن. ئاۋۋال خۇشاللىقنى تاللايدىغان ئىرادە بولسىلا، خۇشال تۇيغۇ تەدرىجىي يېتىلىدۇ.

ھەركۈنى سەھەردە كۆزۈمنى ئاچقىنىمدا ئۆز ـ ئۆزۈمگە: «بۈگۈن خۇشال ياكى ئەمەسلىكىمنى باشقىلار ئەمەس، پەقەت ئۆزۈملا قارار قىلىمەن، قايسىنى تاللاشقا تېگىشلىك ئىكەنلىكىنى ئۆزۈم تاللايمەن، تۈنۈگۈن ئۆتۈپ كەتتى، ئەتە تېخى كەلمىدى، ماڭا پەقەت بۈگۈنلا مەنسۇپ، مەن بۈگۈننى خۇشال ئۆتكۈزۈشۈم كېرەك»دەيمەن.

ـــ گىروچو ماركس (Groucho Marx)

خۇشاللىق بىزگە كۈچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلىدۇ، بىزنىڭ ھەر خىل مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئەمما خاپىلىق، قايغۇ ـ ھەسرەت بىزنىڭ ئىقتىدارىمىزنى قۇرۇتۇۋېتىدۇ، ئەقلىمىزنى كاردىن چىقىرىدۇ. خۇشاللىق كىشىلەر يېتىلدۈرگىلى بولىدىغان ياخشى ئادەتلەرنىڭ بىرى، قانچە كۆپ خۇشال بولسىڭىز، خاپىلىقلارنى شۇنچە تېز ئۇنتۇپ كېتەلەيسىز. ئېسىڭىزدە بولسۇن، ھەرقانداق ئىش ئۈچۈن خاپا بولۇش، چېچىلىش ۋاقىتنى ئىسراپ قىلغانلىقتۇر، خاپا بولۇش، چېچىلىش ھېچقانداق بىر ئىشنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، شۇنداق ئىكەن، خاپا بولۇپ نېمە قىلىمىز؟

## خۇشاللىقنىڭ بىرىنچى پىرىنسىپى: ئاكتىپ شەيئىلەرگە كۆڭۈل بۆلۈش

بىز ۋاقىت ۋە دىققىتىمىزنى پاسسىپ شەيئىلەرگە قاراتقىنىمىزدا، كۆڭلىمىز يېرىم بولىدۇ، غەزەپلىنىمىز ۋە ئالاقزادە بولىمىز. دىققىتىمىزنى ئاكتىپ شەيئىلەرگە قويغىنىمىزدا خۇشال بولىمىز، ھاياجانلىنىمىز، روھلىنىپ قىزغىنلىقىمىز ئۇرغۇپ تاشىدۇ. شۇڭا، بەزىلەر دىققەتنى ئاكتىپ شەيئىلەرگە تىكىش خۇشال بولۇشنىڭ بىرىنچى پىرىنسىپى، چۈنكى دىققىتىمىزنى ئاغدۇرغان شەيئىلەر كىشىلەرنىڭ كەيپىياتىنىڭ ياخشى ـ ناچارلىقىنى بەلگىلەيدۇ، دەيدۇ. بىزنىڭ ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا خۇشاللىقنى تاللاش ھوقۇقىمىز بار، مەن مەسىلىلەرگە سەل قاراش بولىدۇ

دىمەكچى ئەمەسمەن، ئەمما مەسىلىلەرگە كۆڭۈل بۆلۈش بىلەن مەسىلىلەرنى تىرىشىپ ھەل قىلىش ئوتتۇرىسىدا ناھايىتى چوڭ پەرق بار.

ئەگەرسىز خۇشال بولۇش ـ بولالماسلىقنى تاشقى جەھەتتىكى شەيئىلەر بەلگىلەيدۇ دېگەن قارىشىڭىزدا چىڭ تۇرسىڭىز، ئۇنداقتا سىز مەڭگۈ خۇشاللىقتا مۇيەسسەر بولالمايسىز. سىز ئۆزىڭىزنىڭ خۇشاللىقنى تاللىيالايدىغانلىقىڭىزغا ھەم ئۇنى ئادەتكە ئايلاندۇرالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنەمسىز؟ ئەگەر ئىشەنسىڭىز، ئەمىسە ھازىردىن باشلاپلا ئۆزىڭىزنىڭ ئۆيى بويىچە يېڭىچە بىر پىلان بېكىتىڭ، ئالەمدىكى تۈرلۈك ـ تۈمەن ئىشلارنى ئىمكان بار ئاكتىپ چۈشەندۈرۈڭ. پاسسىپ كىشىلەر خۇشال بولالمايدۇ، ئەمما ئىزچىل ئاكتىپ بولۇپ كەلگەن كىشىلەرمۇ خۇشال بولماي تۇرالمايدۇ، ئۇلار ئۆزۈن مەزگىلگىچە خۇشال ياشىيالايدۇ.

## ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت ۋە ساغلاملىق

سىز توغرا ئىشنى ئىزدەۋاتامسىز؟ كىشىلەر دائىم مەلۇم نەرسىگە ئىگە بولغاندا ئەسلىي خۇشال بولسا بولاتتى، بىراق مەقسىتىگە يەتكەندىن كېيىن لاسسىدە بولۇپ قالىدۇ، ئۆزىنىڭ يەنىلا خۇشال بولالمىغانلىقىنى سېزىدۇ، دەيدۇ. بىزنىڭ كەچۈرمىشلىرىمىز شۇنى ئىسپاتلىدىكى، تاشقى جەھەتتىكى شەيئىلەر بىزنى ئۆزۈن خۇشال قىلالمايدۇ، نۇرغۇن كىشىلەر كەسىپنى ئەڭ مۇھىم ئورۇنغا قويىدۇ، بۇنداق كىشىلەر نورمىدىن

ئارتۇق ئىشلەپ، شەخس ۋە ئائىلە بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە چاتىقى بولمايدۇ، ئاخىر گەرچە نۇرغۇن پۇل، مالغا ئىگە بولسىمۇ، ئەمما سالامەتلىكىنى كاردىن چىقىرىپ، بىر ياقتا ئىڭراپ ياتىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ھەممە نەرسىنى سېتىۋېلىشقا قۇربى يەتسىمۇ، ئەمما خۇشاللىقتىن بەھرىلىنەلمەيدۇ، بەھرە ئالدى دېگەندىمۇ، ئەمما باشقىلار بىلەن ئورتاق بەھرە ئالالمايدۇ.

ياخشى مۇناسىۋەت ۋە ساغلاملىق خۇشاللىقنى ئاپىرىدە قىلىدىغان مۇنبەت تۇپراق، بۇلار بىزنىڭ ئەڭ مۇھىم نىشانىمىزغا ئايلىنىشى كېرەك.

خۇددى مەن ئىلگىرى ئېيتقانغا ئوخشاش بىزنىڭ بىردىنبىر نىشانىمىز ئىشەنچنى قوغلىشىش. چۈنكى سىز مۇشۇ ئارقىلىق تەسەۋۋۇر قىلغۇزدىكىدىنمۇ ئارتۇق خۇشاللىقلارغا مۇيەسسەر بولالايسىز. ئەگەر كىشىلەر مۇۋەپپەقىيەت شوتىسىغا چىققاندا ئالدىراقسانلىقىدىن ئاغزى - بۇرنى قانغا بويالسا، قەلبىنىڭ ئىچكى ساداسىغا قۇلاق سالمىسا، ئۇنداقتا ئۇلار ئەڭ ئېگىز چوققىغا چىققان تەقدىردىمۇ، ھامان ئۆزىنىڭ شوتىسىنىڭ خاتا قويۇلۇپ قالغانلىقىنى سېزىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئۆمۈر بويى تىرىشىپ مەلۇم نىشانغا يەتسىمۇ، ئەمما ئۆزىنىڭ ئارزۇسىغا يېتەلمەيدۇ.

مەن شەخسەن ئۆزۈم خۇشاللىقنى ئىزدەش جەريانىدا، خۇشاللىقنى ئاپىرىدە قىلىدىغان تۇپراق باشقىلارغا ياردەم بېرىش ئىكەن، دەپ چۈشەندىم. ئەگەر ياشاشتىكى مەقسەت باشقىلارغا خۇشاللىق ئاتا قىلىش دەپ قارالسا، بىزنىڭ ھاياتىمىزمۇ ناھايىتى چوڭ خۇشاللىقلارنى ئۆزىگە يار قىلغان بولىدۇ.

ئۆزۈمگە نىسبەتەن، مۇھەببەت ھەر كۈنى خۇشال بولۇشۇمدىكى مۇھىم ھالقا. مەيلى قانداقلا مەسىلىگە يولۇقماي، ئەگەر مەن باشقىلارنىڭ چىرايىدا تەبەسسۇم پەيدا قىلالىسام، ئۇنداقتا ئۆزۈمنىڭ كۆڭلىمۇ ناھايىتى خۇش بولغان بولىدۇ. پىسخولوگ گىربىتا پالمېر: «باشقىلارنى خۇش قىلىشتىكى بىردىنبىر ئۇسۇل: دىققىتىمىزنى ئۆزىمىزنىڭ خۇشاللىقىغا ئەمەس، باشقا نىشانلارغا، باشقىلارنىڭ خۇشاللىقىغا، ئىنسانلارنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىگە يۆتكەش كېرەك...» دېگەن.

بىر ئادەمنىڭ ئېتىقادى ئۇنىڭ خۇشال ياكى خۇشال ئەمەسلىكىنى بەلگىلەيدۇ.

بىر ئادەم قانچىلىك خۇشال، قانچىلىك بەختلىك بولۇشى چوڭ جەھەتتە شۇ ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىگە باغلىق. بىز چوقۇم روھىي جەھەتتىكى ئېنېرگىيەيىمىزگە، تۇرمۇشىمىزنىڭ مەنىلىك ئىكەنلىكىگە ئىشىنىشىمىز كېرەك. كىشىلىك ھاياتنى ئەھمىيەتسىز دەپ قارايدىغان كىشىلەر خۇددى سۆيۈلۈشكە ئېرىشەلمىگەن كىشىلەرگە ئوخشاش خۇشال ياشىيالمايدۇ. سىزنىڭ ھاياتىڭىز ئاللىبۇرۇن ئەڭ مۇكەممەل ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر، سىز پەقەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشنى قىلسىڭىزلا بولىدۇ.

شۇ تاپتا مەيلى سىز قانداق ئەھۋالغا يولۇقماڭ، ئۆزىڭىزدە ئۇنى ئۆزگەرتىدىغان ئۇمىدنىڭ بارلىقىغا ئىشىنەمسىز؟ مېنىڭچە قەلبىگە ئۇمىدنى تېڭىپ يۈرگەن كىشىلەر ھامان ئەڭ بەختلىك كىشىلەردۇر، چۈنكى ئۇمىدنىڭ كۈچ ـ قۇدرىتى چەكسىزدۇر!

بىز ئەگەر قىيىنچىلىقنىڭ ئەڭ كۈچلۈك قەلب ۋە ئەڭ ئىشەنچلىك سەمىمىي پەزىلەتنى يارىتالايدىغانلىقىغا ئىشەنسەك، ئۇنداقتا بىز كىشىگە ئىشەنچ ۋە خۇشاللىق ئاتا قىلىدىغان ئۈمىدكە ئىگە بولغان بولىمىز. مەيلى قانداق ئەھۋاللارغا چۈشۈپ قېلىشتىن قەتئىينەزەر يەنىلا خۇشاللىقنى ساقلاپ قالالىغان كىشىلەر ئەڭ كۈچلۈك كىشىلەردۇر.

سىز ئۆزىڭىزنى قانداق ئادەم دەپ قارايسىز؟ سىز ئۆزىڭىزنى مەغلۇبىيەتچى، سۆيۈلمىگەن، كېرەكسىز، ياخشى پۇرسەتلەرنى قولدىن بېرىپ قويغان ئادەم دەپ قارامسىز؟ ئەگەر شۇنداق دەپ قارىسىڭىز ئۆزىڭىزگە بولغان تونۇشنى ئۆزگەرتىڭ. ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ، تەپەككۇرىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچنى سىناق قىلىپ باقسىڭىز تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىققا ئېرىشىسىز.

## خۇشاللىق ھەرگىز قول باغلاپ تۇرۇشتىن كەلمەيدۇ

سىز ھازىر خۇشال بولماي، مەلۇم بىر ۋاقىتتا بارغاندا خۇشال بولماقچىمۇ؟ ئۆزۈمنى ئېلىپ ئېيتسام، مەن «مەلۇم چاغقا بارغاندا خۇشال بولىمەن» دەيدىغان گەپلەردىن تولىمۇ ئېھتىيات قىلىمەن. شۇڭا، مەن «شۇ چاغنىڭ ئۆزىدىلا خۇشال بولىدىغان»كىشىلەر جۈملىسىدىن. بىز ھەمىشە «شەنبە كەلگەندە خۇشال بولىمەن، ئۇ كۈنى مېنىڭ مائاشىم چىقىدۇ، ھەم ئۇكۈنى دەم ئالىمەن» دېگەنگە ئوخشاش مۇشۇنداق تار تەپەككۇر قەپىسىگە سولىنىپ قالىمىز. يەنە بەزىلەر ئۆزىنى يازلىق تەتىلگە چىققاندا خۇشال بولىمەن دەپ قارايدۇ، ياكى «پېنسىيەگە چىققاندا

قىلىدىغان خىزمەتتىنمۇ قوتۇلىمەن، شۇ چاغدا خۇشال بولىمەن»دەيدۇ، ھاتتا تېخى: «باللار چوڭ بولۇپ قاتارغا قېتىلغاندا مەنمۇ ئەركىن بولىمەن، شۇ چاغدا ئۆزۈمنىڭ تۇرمۇشى بىلەن بولىمەن.......» دەپ قارايدۇ. مانا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش سانسىزلىغان باھانە ـ سەۋەبلەر بىزنى خۇشاللىقتىن مەھرۇم قىلىپ تۇرىدۇ. سىز قارارلار چىقارماقچى بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ خۇشاللىقىنى ھەرگىز كەلگۈسىدىكى ئىشلارغا يۆكلەپ قويماڭ، بۈگۈندىن باشلاپلا خۇشال ياشاڭ! «ئەتىل، دەم ئېلىش كۈنلىرى كىشىنى خۇشال قىلىدۇ، ئەمما مەن ھازىرنىڭ ئۆزىدىمۇ ناھايىتى خۇشال، خۇشاللىقنى كۈتۈپ ئولتۇرغىلى بولمايدۇ» دەيدىغانغا جۇرئەت قىلىشىمىز كېرەك.

ئاددىي ھايات قويىمىدىنمۇ خۇشاللىق تېپىشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك. چۈنكى خۇشاللىقىمىزنى تۇرمۇشتىكى ئاز ساندىكى ئالاھىدە ئىشلارغىلا باغلاپ قويماسلىقىمىز كېرەك، ئەگەر شۇنداق قىلساق، نۇرغۇن خۇشال پۇرسەتلەرنى قولدىن بېرىپ قويىمىز. سىزنىڭ چوقۇم جۈمە، شەنبە، يەكشەنبە خۇشال بولۇشىڭىز شەرت ئەمەس، دۈشەنبە، سەيشەنبە، چارشەنبە، پەيشەنبە كۈنلىرىمۇ خۇشال بولسىڭىز بولىۋېرىدۇ، بىر ھەپتىدىكى ھەربىر كۈننى خۇددى بايرامدەك ئۆتكۈزسىڭىز بولىدۇ، ئەگەر يۈرەكلىك بىلەن سىناق قىلىدىغان بولسىڭىز، سىز نۇرغۇن نەرسىلەرنى بايقايسىز، ئەگەر خۇشال بولاي دېسىڭىز ھەربىر كۈننى چوقۇم خۇشال ئۆتكۈزسىڭىز بولىدۇ.

بۈگۈنگە قارىتا ئەڭ ياخشى تاللاش ئېلىپ بېرىشىمىز كەلگۈسىدىكى پۇشايماندىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر. سىز بۈگۈننى

قانداق ئۆتكۈزمەكچى؟ بۈگۈن هاياتىنىڭ سىزگە بەرگەن ئەڭ ئالىي سوۋغىسىدۇر! قايغۇرۇش، ھەسرەت چېكىشلەر بىلەن ھېچ ئىشنى باشقا ئېلىپ چىققىلى بولمايدۇ. شۇڭا، قايغۇ، ھەسرەت ئىچىدە ۋاقتىمىزنى بىھۇدە ئىسراپ قىلىۋەتمەسلىكىمىز كېرەك.

سىز ئۆزىڭىزنى خۇش قىلىدىغان بىرەر تاشقى كۈچنى كۈتۈپ ئولتۇرامسىز؟ ئەگەر شۇنداق قىلىدىغان بولسىڭىز نۇرغۇن ئاي، يىللارنى بىكارغا ئۆتكۈزۈۋېتىسىز. ھەركۈنى، بۈگۈننى قانداق ئۆتكۈزۈشنى ئۆزىمىز قارار قىلىپ ئادەت قىلىشىمىز، ئۆزىمىزنىڭ قايسى ھالدا ئىكەنلىكى بىلەن بەك پەرۋا قىلىپ كەتمەسلىكىمىز كېرەك. تۇرمۇشقا نىسبەتەن قىلىدىغان بىردىنبىر ئىشىمىز ئۇنىڭدىن بەھرە ئېلىش، ئەگەر شۇنداق ئادەتنى يېتىلدۇرمىسەك، كىشىلىك ھاياتتىن بەھرە ئېلىش بىر ئېغىز قۇرۇق گەپكە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ ئاسانلا كۆڭلىڭىز يېرىم بولسا ۋە خۇشال بولالمىسىڭىز، ئۇنداقتا ئۆيىڭىزنىڭ تېمىغا كۈلۈپ تۇرغان بىراۋنىڭ رەسىمىنى چاپلاپ، ئۆزىڭىزنى ھەرۋاقىت كىشىلىك ھاياتقا كۈلۈپ قاراشقا ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇڭ. كۈلكە كۆڭلىڭىزنى ئوچۇق - يورۇق قىلىدۇ، ھەم بارا - بارا مۇشۇنداق تۇيغۇغا مەپتۇن بولۇپ قالىسىز، بۇ سىزنى سىز ئۈمىد قىلغان نۇرغۇن نەرسىلەرگە ئىگە قىلىدۇ.

سىز باشقىلارنىڭ ھەرىكىتىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە خۇشاللىق تېپىشنى كۈتۈپ ئولتۇرماقچىمۇ؟ ئەگەر مۇشۇنداق قىلسىڭىز خاتالىق ئۈستىگە خاتالىق سادىر قىلغان بولىسىز. ئۆزىڭىزنىڭ قانچىلىك خۇشال ئىكەنلىكىنى باشقىلار

ئارقىلىق ئۆلچەش نېمىدېگەن ھاماقەتلىك، نېمىدېگەن جاپالىق ـ ھە؟ ئۇنىڭ ئۇستىگە ھېچكىم سىزنى مەڭگۈ خۇش قىلالمايدۇ، ھەتتا سىزنىڭ ئايالىڭىزمۇ، بالىڭىزمۇ، دوستىڭىزمۇ سىزنى خۇش قىلالمايدۇ.

مىلان خېلىلا ياشىنىپ قالغان بىر ئايال، ئۇنىڭ توي قىلغىنىغا 40 يىلدىن ئاشتى. ئېرى تام كىچىك خىرىستىيان دىن جەمئىيىتى ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تارىخ پەنلىرى پىروفېسسورى. تام تارىخقا ئىنتايىن قىزىقىدۇ، ھەمدە تارىخ ئوقۇتۇشتىن ئىنتايىن زور قانائەت ھېس قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئامېرىكىنىڭ ئىچكى ئۇرۇشى ئۇنى ئىنتايىن قىزىقتۇرىدۇ، بىكار ۋاقىتلاردا ئۇ ئىچكى ئۇرۇش ۋە مۇھىم تارىخىي شەخسلەرگە مۇناسىۋەتلىك نۇرغۇن كىتابلارنى يازغان.

بىر كۈنى، مىلان دوستلىرىغا تامنىڭ تاپقان پۇلى تۇزۇكرەك ساياھەت قىلىشقىمۇ، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان چىرايلىق ئائىلە سايمانلىرىنى سېتىۋېلىشقىمۇ يەتمەيدىغانلىقى، شۇڭا، بىرقانچە يىلدىن بېرى ئۆزىنىڭ مۇشۇ ئىشلار ئۇچۇن خاپا بولۇۋاتقانلىقىنى سۆزلەپ بېرىپتۇ. مىلان ھەر قېتىم مۇشۇنداق ئاغرىنغاندا ئۇنىڭ ھەممە دوستلىرى دېگىدەك ئۇنىڭ گېپىنى قۇۋۋەتلەيدىكەن. پەقەت بىرلا دوستى بۇنىڭ سىرتىدا ئىكەن، ئۇ مىلانغا: «مىلان، تامنىڭ سىزنىڭ خۇشاللىقىڭىزغا مەسئۇل بولۇش مەجبۇرىيىتى يوق، بۇلار ئۆزىڭىزنىڭ ئىشى، تام ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى سۆيىدۇ، ئۇ باي بولۇشنى ياخشى كۆرمەيدۇ، ياخشى كۆرىدۇ دېگەن تەقدىردىمۇ يېشى 60 تىن ئاشتى، ئۆزىڭىزمۇ بىر ھېسابلاپ بېقىڭ، ئەگەر خۇشال بولاي دېسىڭىز قىلماقچى بولغان ئىشلارنى قىلىڭ، چۈنكى بۇ تامنىڭ ئىشى ئەمەس»دەپتۇ.

ئالتە يىلدىن كېيىن، مىلاننىڭ دوستلىرىنىڭ ماڭا سۆزلەپ بېرىشىچە مىلان ھېلىقى دوستىغا بىر پارچە خەت يېزىپ، ئۇنىڭ ئەينى ۋاقىتتا قىلغان نەسىھەتلىرىگە رەھمەت ئېيتقان. شۇنىڭ بىلەن مىلان ئۆزىنىڭ خۇشاللىقىغا ئۆزى مەسئۇل بولۇشقا باشلىغان، ھەمدە نىكاھ مۇناسىۋىتىنىڭ ئەڭ ئېسىل مەزگىلگە كىرگەنلىكىنى ئېيتقان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئۇ يەنە ئۆزىنىڭ سەھنە ئەسىرى يېزىشتەك تالانتىنى ھېس قىلىپ بىر پارچە سەھنە ئەسىرى يېزىپ ئېلان قىلغان، بۇ ئەسەر رايونلۇق سەھنىلەردە ئوينالغان. ئۇ ھازىر ناھايىتى خۇشال ئىكەن.

بىز باشقىلارنى تىزگىنلىمەسلىكىمىز كېرەك، بۇنى قانچە بالدۇر بىلسەك شۇنچە خۇشال ياشايمىز. ئۆتكەن بىر قانچە يىل ئىچىدە، مەن ئۆزۈمنىڭ نۇرغۇن «كۆڭۈلسىز كۈنلىرىم» نىڭ باشقىلارنىڭ ئارىلىشىۋالغانلىقىدىن كېلىپچىققانلىقىنى سەزدىم. بەزىلەر مېنىڭ چىشىمغا تەگكەن ياكى مېنىڭ كۆڭلۈمنى ئاغرىتقان، ئۇلارنىڭ چىقارغان بەزى تاللاشلىرى ھەتتا ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىگىمۇ زىيان سالغان، بىراق مەن ئۇلارنى ياخشى كۆرگەنلىكىم ئۈچۈن بىرمۇنچە كۆڭۈل ئاغرىقى تارتىۋالدىم. بەزىدە، باشقىلارنىڭ قوپاللىقى ۋە ئەدەپسىزلىكى كۆڭلۈمنى ئاغرىتىدۇ. كۆڭلىمىز باشقىلار تەرىپىدىن ئاغرىسا مەيلى، باشقىلارنى دەپ ئۈمىدسىزلەنسەكمۇ ھېچقىسى يوق، ئەمما ھەرگىز باشقىلارنىڭ قىلمىش ـ ئەتمىشلىرى ئۈچۈن كۆڭلىمىزدە غۇم ساقلىماسلىقىمىز كېرەك. ئۇلارنىڭ ئۆز ـ ئۆزىگە قىلغان زىيانكەشلىكى بىزگە قىلغان زىيانكەشلىكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ.

كىشىلىك ھاياتتىكى خۇشاللىق قانچىلىك نەرسىگە ئېرىشكەنلىكىدە ئىپادىلەنمەستىن، بەلكى ئۆزىدە بار بولغان نەرسىدىن بەھرىلىنىشنى بىلىش ـ بىلمەسلىكتە ئىپادىلىنىدۇ. تىرىشىپ كۆپ نەرسىگە ئېرىشىش ئەسلىدە يامان ئىش ئەمەس، بۇ ھەم بىر خىل نورمال پىسخىك ھالەت. ئەمما ئادەمدە مىننەتدار بولۇشنى بىلىدىغان، شۈكۈر ـ قانائەت قىلىدىغان قەلبمۇ بولۇشى كېرەك. ئۆزىمىزدە بار بولغان نەرسىنى قەدىرلەپ، تويمىغۇرلۇقنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلايلى، مۇشۇنداق قىلساق تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىققا ئېرىشىمىز.

بىز ئۆزىمىزنىڭ خۇشاللىقىنى مەڭگۈ باشقىلارنىڭ ئىش ـ ھەرىكەتلىرى بويىچە قارار قىلماي، بەلكى ئۆزىمىزنىڭ خۇشاللىقى بىلەن بەختىگە ئۆزىمىز مەسئۇل بولۇشىمىز كېرەك.

## ئازراق ئويلاڭ، كۆپرەك كۈلۈڭ

قاقاھلاپ بىر كۈلۈۋېلىش گويا ساياھەت قىلىپ دەم ئالغانغا ئوخشايدۇ.

ـــ مىلتون بېرلې

كۈلگەندە بىز بارلىق غەم ـ قايغۇلارنى ۋاقىتىنچە بولسىمۇ پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ كېتىمىز. كۈلكىنىڭ رولى تولىمۇ سىرلىق! كۈلۈش بىز قىلىشقا تېگىشلىك، ھەم قىلالايدىغان ئەڭ ساغلام، ئەڭ ئېسىل ئىشلارنىڭ بىرى. ئۇ كىشىنىڭ روھىنى ھەسسىلەپ

يـۇقىرى كۆتـۈرىدۇ. كىشـىلەر ھەمـىشە ھەددىـدىن زىيادە غـەم ـ قايغۇ، تەشۋىشلەرگە پېتىپ قالـغاندا ئـىنتايىـن جىددىيلـىشىپ كېتىدۇ، تۇرمـۇشتىـكى نۇرغۇن ئـىشلار ئالـدىـدا گاڭگـىراپ، ئېـسىنى يـوقىتىـپ قويىدۇ، چـىرايىدا كـۈلكە دېگـەندىن ئەسـەر قالمايدۇ.

كۈلكە كىشىگە خۇشاللىق بېغىشلايدۇ، ئـۇمىد ئاتـا قىلىـدۇ، ئادەتتىكى كۈنلەرنى بـاشقىچـە تۈسكە كـىرگۈزۈۋېتـىدۇ. ئوغلـۇم ئىككىمىز نۇرغۇن ئىشلارغا قاقاھلاپ كۈلۈپ مۇئامىلە قىلىمىز، گەرچە ئىككىمىزنىڭ مىجەزى ئاز ـ تولا پەرقلـەنسىمۇ، ئەمما بـىرگـە بولـغانـدا تـەڭ قـاقـاھـلاپ كـۈلـەلـەيـمىز. بـىزنـىڭ ئوتتۇرىمىزدىكى پەرق مـۇشۇ كەمگـە كەلگىچە ھېچقانداق بـىر كۆڭۈلـسىزلـىك پەيدا قـىلـمىدى، ئـەكسىچـە بىر ـ بـىرىمىزنـى كۆڭـۈل ئېچىـش دەرىخى دەپ ئاتـايمىز. ئـەگەر بىز بـاشقىلارنـى شەرتسىـز سۆيسەك، ئۇلار ئەڭ ياخشى ئۆزىگـە ئايلىـنىدۇ، گەرچـە ئۇلارنىڭ ئىش قىلىـش ئۇسۇلى بـىزنىڭ ئـىرادىمىـزگە ئۇيغـۇن كەلمىسىمۇ.

مەن سىزگە خۇشچاقچاق كـىشىلەرنـى تېپىـپ، ئۇلار بىلـەن كۆپرەك ئـارىلىـشىـڭ، دەپ تەۋسـىيە قىلـىمەن. كـۈلـكىنىـڭ مۇھىملىقى بەلكىم سىزنىڭ بىلگىنىڭىزدىنمۇ مۇھىم بولۇشى مۇمكىن، مـەن دوستلار بىلـەن ئىمـكان بار كۆپـرەك كۈلۈشكـە ئالدىرايمەن.

ئەمەلىيەتتە، بۇنىڭ ئالدىدا مېنىڭ ئـىدىيەۋى يۈكـۈم تولىمۇ ئېغىـر ئىدى. مـەن ھامان ئۆزۈمـنىڭ ھەم بـاشقىلارنىڭ بارلىق ھەرىكەتلىرىنى كۆزىتىپ تـەتقىق قىلىشـنى ياخشـى كۆرەتتىـم.

تۇرمۇشتىكى ھەممە ئىشلارنىڭ سىر ـ ئەسرارىنى بىلسەم دەپ ئويلايتتىم، بىراق مەن بۇلارنىڭ تېگى ـ تەكتىنى بىلسەم دەپ قانچە تىرىشقانسېرى ئاخىرىدا شۇنچە غەم ـ قايغۇغا پېتىپ قالدىم. مەن پۈتۈن ئەقىل ـ پاراسىتىمنى ئىشقا سېلىپ تېگى ـ تەكتىنى ئېنىقلىماقچى بولغان ئۇ ئىشلارنى ھەتتا «تەڭرى»مۇ چۈشەندۈرۈپ بېرىشكە ئېرىنىدىكەن. ئەسلىي ماڭا كېرىكى بۇلارنىڭ سىرى ئەمەس، بەلكى ھۇزۇر ئىدى. بۇنى سىز قىلالامسىز؟ ئەگەر سىز مەلۇم بىر ئىشنىڭ ئۇجۇر ـ بۇجۇرىنى بىلسىڭىزمۇ، ئۇ ئىشنى قىلىش قولىڭىزدىن كەلسىمۇ، ئەمما ئۇنى ۋاقتىنچە بىر چەتكە تاشلاپ قويۇپ ئەركىن يۈرەلەمسىز؟ ياكى ماڭا ئوخشاش غەمگە چۆكۈپ، قاش ـ قاپىقىڭىزدىن قار ـ مۇز ياغدۇرۇپ ئولتۇرامسىز؟ مەن ئاخىر خۇشال ئادەتنى يېتىلدۈرگەنلىكىمگە مىڭ مەرتىۋە شۈكرى دەيمەن، ئەگەر سىزدە بۇ ئادەت يېتىلمىگەن بولسا، دەرھال ھەرىكەتكە كېلىڭ.

كىچىك بالىلار ھەركۈنى 150 قېتىم كۈلىدۇ، ئەمما قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەر كۈنىگە ئاران 4 ــ 8 قېتىمغىچە كۈلىدۇ. مارك تىۋىن: «ئىنسانلاردا بىر خىل ئۇنۇملۇك قورال بار، ئۇ بولسىمۇ كۈلكە»دېگەن. سىز بەلكىم ئىچىڭىزدە: «ھەي، ئاغىنە، سەن مېنىڭ تۇرمۇشتا نەقەدەر بەختسىز ئىكەنلىكىمنى بىلمەيسەن، ئەگەر بىلگەن بولساڭ، مېنى كۈلۈشكە زورلىمىغان بولاتتىڭ»دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. ئەلۋەتتە، تۇرمۇش دېگەندە بىرمۇنچە كۆڭۈلسىز ئىشلار بولۇپ تۇرىدۇ، ئەمما بۇنىڭ ئۈچۈن غەمكىن، سولۇشۇپ يۈرگەندىن كۆرە كۈلۈپ تۇرۇڭ، ئۈمىدۋار ياشىغانغا ھېچنېمە يەتمەيدۇ. شۇڭا، تەيۋەنلىك يازغۇچى سەن ماۋ: «ئۆزىدىن

ھوزۇرلىنىشنى بىلمىگەن ئادەم خۇشال بولالمايدۇ»دەيدۇ.
رېئال تۇرمۇشتا ئادەملەر ئۆزىنى ئەتراپىدىكىلەر بىلەن سېلىشتۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قالغان بولۇپ، ئائىلىسىنى، كىرىمىنى، چىرايىنى سېلىشتۇرىدۇ، سېلىشتۇرغانسېرى تەڭپۇڭسىزلىق ھېس قىلىپ، ئوغىسى قايىنايدۇ، بۇنداق سېلىشتۇرۇش ئۆچمەنلىك پەيدا قىلىدۇ ـ دە، ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى ياخشى كەيپىياتىنى بۇزۇپ قويىدۇ، خۇشال ئۆتۈش ئۈچۈن چوقۇم باشقىلار بىلەن بەسلىشىشنى تۈگىتىپ، ئۆزىمىزنىڭ يېتەرسىزلىكىنى باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقى بىلەن سېلىشتۇرماي، ئۆزىمىزدە بار بولغانلىرىنى باشقىلارنىڭ يوق تەرىپى بىلەن سېلىشتۇرۇپ، بەسلىشىشتەك يامان ئادەتتىن قۇتۇلۇشىمىز كېرەك.

## سىز ئۆزىڭىزنىڭ خۇشاللىقىنى نابۇت قىلماقچىمۇ؟

تولا ئۆزىنى ئەيىبلەش، ئۆز ـ ئۆزى بىلەن سىغىشالماسلىق خۇشال بولالماسلىقنىڭ تۈپ مەنبەسى. بىز ھەمىشە ئۆزىمىزنىڭ قەددى ـ قامىتى، تالانتى ۋە نۇرغۇن مۇكەممەل تەرەپلىرىنى تولىمۇ تۆۋەن چاغلايمىز، خۇشاللىق بىلەن ئۆزىمىزنىڭ ئارزۇيىدىكى كىشىگە ئايلىنىشنى ئويلىماي، بەلكى ھەدېسىلا ئۆزىمىزنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرىمىز.
ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنالمايدۇ. بىز تۇرمۇشقا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىساقمۇ، ئەمما ئۆزىمىزگە قاراپ كۆلۈشنى ئۆگىنىۋېلىش يەنىلا ئىنتايىن مۇھىم. ھەرگىز ئۆزىمىزنىڭ ئۇششاق ـ چۈششەك خاتالىقلىرىغا

ئىسىلىقۋالماسلىقىمىز كېرەك. ھەممە ئادەمنىڭ كەمچىلىكى بولىدۇ، بەزى كەمچىلىكلەر شۇ ئادەمگە ئۆمۈر بويى ھەمراھ بولۇپ يۈرىدۇ، شۇڭا، ئۆزىمىزنى زىيادە ئەيىبلىمەي، ئەركىن ـ ئازادە تۇتۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك. ئېزىپېل بارمورى: «سىز تونجى قېتىم ئۆزىڭىزگە قاراپ ھەقىقىي كۈلگەن چېغىڭىزدا، سىز چوڭ بولغان بولىسىز» دېگەن. دېمەك، ئۆزىمىزنى خۇش قىلىشنى بىلىشىمىز كېرەك.

سىزنىڭ ئۆزىڭىز بىلەن بىرگە بولغان ۋاقتىڭىز ھەرقانداق ئادەم بىلەن بىرگە بولغانغا قارىغاندا ناھايىتى ئۇزۇن، شۇڭا، ئۆزىڭىز بىلەن خۇشال ئۆتۈشنى ئۆگىنىۋالسىڭىز، تۇرمۇش سۈپىتىڭىزنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. ھەر كۈنى ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقىنى سوراقلا تارتىپ، ئاچچىقلىنىپ يۈرمەڭ. مەن ھاياتىمدىكى 50 يىلدا نۇرغۇن بولمىغۇر ئادەتلىرىمنى ئۆزگەرتكەن بولساممۇ، ئەمما يەنە ئۆزگەرتىشكە تېگىشلىك نۇرغۇن تەرەپلەر بار دەپ قارايمەن. شۇنداقتىمۇ مەن سىزگە بىرمۇنچە ياخشى تەۋسىيەلەرنى بېرىمەن. مەن سىزنىڭ مەنىۋى جەھەتتە پىشىپ يېتىلىش سەپىرىڭىزدىكى ھەربىر قەدىمىڭىزدىن تولۇق بەھرە ئېلىشنى تەۋسىيە قىلىمەن. ئەگەر ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىز خۇش قىلالمىسىڭىز، بۇنى مەنمۇ ئۆزگەرتىشكە ئامالسىزمەن، ئۆزگەرتكەن تەقدىردىمۇ، ئەمما سىز چىلىك تېز ئۆزگەرتەلمەيمەن. گېئورگې مۇنداق دەيدۇ: خۇشال ئۆتۈشنىڭ سىرلىرىنىڭ بىرى كۈنلەرنى ئالدىراشچىلىق ئىچىدە ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ خۇشال ياكى ئەمەسلىكىگە ۋاقىت قالدۇرماسلىق. ھەرىكەت كىشىگە ئىشەنچ ۋە خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ، ئۆزىڭىزنىڭ

خۇشال ئەمەسلىكىنى ھېس قىلغىنىڭىزدا ئەتراپىڭىزدىكى ئۇششاق - چۇششەك ئىشلار بىلەن مەلەك بولسىڭىز كەيپىياتىڭىز ئالدىراشچىلىقىڭىزغا ئەگىشىپ تەڭشىلىپ دىلىڭىز يورۇپ قالىدۇ.

## ئېسىڭىزدە بولسۇن، ھايات چەكلىك

مەيلى تەييارلىقىمىز بولسۇن ياكى بولمىسۇن، بىز ھامان بىر كۈنى ئۆلۈپ كېتىمىز. ھاياتقا ئىككىنچىلەپ كېلىش مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا، ھاياتىمىزنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈشكە كاپالەتلىك قىلىشىمىز كېرەك. سىزنىڭ ھاياتىڭىز «تەڭرى»نىڭ سىزگە بەرگەن ئەڭ ئالىي، ئەڭ قىممەتلىك سوۋغىسى ھېسابلىنىدۇ! ئەگەر ھاياتىڭىزنى ئازاب ئىچىدە ئۆتكۈزسىڭىز ئۇ بىر ئىراگېدىيەدۇر. شۇڭا، خۇشال ياشاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئازاب ۋە ئەسەبىيلىكنى تۇرمۇشىڭىزدىن ھەيدەپ چىقىرىڭ. دالىي كارنېگ مۇنداق دەيدۇ: «ئادەمنىڭ تۇرمۇشى ئۇنىڭ ئىدىيەسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىدىكى ئادەت خاراكتېرلىك ئوي - پىكىر تۇرمۇشتا يولۇققان كۆڭۈللۈك ياكى كۆڭۈلسىز ئىشلاردا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ، مەيلى قانداق ئىش يۈز بەرمىسۇن ئۇنىڭغا خۇشال كەيپىياتتا مۇئامىلە قىلسىڭىزلا تۇرمۇشىڭىز ئىزچىل شاد - خۇراملىق ئىچىدە ئۆتىدۇ.»

گۈزەل تۇرمۇش ئاسماندىن چۈشمەيدۇ، بەلكى بىزنىڭ ئىنچىكە تاللىشىمىزدىن كېلىدۇ. مەن ھازىر ناھايىتى خۇشخۇي بىر ئادەم، ئەمما مەن خۇشاللىقنى تاللاشتىن ئىلگىرى ئۇنداق

ئەمەس ئىدىم، بۇ تەرىپى شەك ـ شۈبھىسىز. يالغاندىن خۇشال بولالىسىڭىز راستلا خۇشال بولالايسىز، ئادەم باشقىچە تەپەككۇر قىلىپ، كەيپىياتىنى تەڭشىسىلا باشقىچە ھېسسىياتقا ئىگە بولالايدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ ناچار كەيپىياتىنىڭ مۇھاسىرىسىگە چۈشۈپ قالغانلىقىمىزنى بايقىغان ھامان، ئۆزىمىزنى يالغاندىن بولسىمۇ خۇشال تۇتۇپ، ئۆزىمىزگە ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلۇشنى ئەسكەرتىپ تۇرۇشىمىز لازىم.

## 6. ئادەت: ئېتىقاد ۋە ئىشەنچتە چىڭ تۇرۇڭ

بۈگۈنگە كۆڭۈل بۆلۈپ، تۈنۈگۈن بىلەن
ئەتىنىڭ چاڭگىلىدىن قۇتۇلۇپ چىقىڭ

كىشىلەر ماڭا ئېتىقادقا ئىگە بولۇشنىڭ بارلىق مەنبەسىنى ئىگىلەش ھەققىدە تەربىيە قىلىنىشىدۇ، شۇنداق قىلسام ئىلگىرى چۈشەنمىگەن بارلىق مەخپىيەتلىكلەرنىڭ سىرى يېشىلگەندەك بولىدۇ.

—— لارفۇ ۋارد ئىدىسون

ئىشەنچ ئىچىدە ياشىساق بېسىمنى يېنىكلىتىشكە، كىشىلىك ھاياتنى تېخىمۇ ياخشى بەھرە ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ. تەپەككۇر ۋە ئىشەنچتە چىڭ تۇرۇش ئۆزىگە مەسئۇل بولۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، مەن بۇنىڭ بىزنىڭ ئادىتىمىزگە ئايلىنالايدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. ئىشەنچ دېگەن ئىچكى ئاۋازغا ئىشىنىش دېگەنلىكتۇر، رېئاللىقتا ئۇنىڭ بېشارەتلىرى تېخى چېلىقمىغان تەقدىردىمۇ. بىز ھاياتتا پەقەت ئىشەنچكە تايىنىپلا ياشايمىز، ئەگەر ئىشەنچتىن ئايرىلىپ قالساق، ئۇ ئۈمىدسىزلىك ۋە قولىمىزدىن ھېچ ئىش كەلمەسلىكتەك ئىككى خىل ئاپەت خاراكتېرلىك ئاقىۋەتنى ئېلىپ كېلىدۇ.

ئىشەنچ يەككە ـ يېگانە هالدا ئوتتۇرىغا چىقمايدۇ، ئۇ هامان ئۈمىدنى ئۆزىگە هەمراھ قىلغان بولىدۇ.

— ئاۋ تورزېر

بارلىق ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ۋە ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈش ئۈنچە قىيىن بولماسلىقى مۇمكىن. لېكىن سىز: «بۇ ۋەزىپە بەك ئېغىر ئىكەن، بۇنى هەل قىلىشقا قۇربىتىم يەتمەيدۇ»دەپ ئويلىشىڭىزمۇ مۇمكىن. ئەمما ئاز ـ تولا ئىشەنچ پەيدا بولغاندا: «مەن نېمە قىلىشىمنى بىلمەيۋاتىمەن، ئەمما مەن ئىچكى كۈچىنىڭ ياردىمىگە تەشنا بولۇۋاتىمەن، ئۇ بولسىلا هەممە ئىشقا مۇمكىنچىلىك تۇغۇلىدۇ» دەيسىز.

ئىشەنچىنىڭ نوتىلىرى بىخ يېرىپ چېچەك ئاچسۇن، ئۇنى كۈنسېرى قەتئىي داۋاملاشتۇرايلى، هەربىر قەدەملىك ئىلگىرىلەشلەر سىزگە رىغبەت ۋە ئىلهام ئاتا قىلسۇن. هەرگىز ۋەزىپىنىڭ جاپالىق، ئېغىرلىقىدىن ئاغرىنماڭ، بۇلار روهىڭىزنى چۈشۈرۈپ رايىڭىزنى ياندۇرمىسۇن.

## ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ

مەن دائىم باشقىلارنىڭ ئاغزىدىن: «مېنىڭ ئىشەنچىم يېتەرلىك ئەمەس»دېگەن گەپنى ئاڭلاپ تۇرىمەن. ئەمەلىيەتتە، هەممىمىزنىڭ تۇرمۇشتىكى ئوڭۇشسىزلىقلارنى يېڭىشكە يېتەرلىك ئىشەنچىمىز بار، ئەمما مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ـ قازىنالماسلىقتىكى مۇهىم هالقا — كىملەرنىڭ ئىشەنچنى قايسى ئورۇنغا قويغانلىقىدا. ئەگەر ئىشەنچىڭىزنى باشقىلارغا

يوكلىگەن بولسىڭىز، مەغلۇپ بولماي قالمايسىز، ئەگەر ئىشەنچىڭىزنى ئېتىقادىڭىزغا باغلىغان بولسىڭىز، بۇنىڭ مۆجىزە يارىتىدىغانلىقىغا ئايرىن ئېيتماي تۇرالمايسىز.

مەن ھەر قېتىم كومپيۇتېرنىڭ ئالدىغا كېلىپ يېڭى بىر پارچە كىتابقا تۇتۇش قىلغىنىمدا، گەرچە ئىلگىرى يازماقچى بولغان بۇ كىتابنىڭ باش تېمىسىنى ئاز - تولا ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئانچە - مۇنچە تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلغان بولسامۇ، ئەمما يەنىلا نېمىلەرنى يېزىشىم كېرەكلىكى دەرھال كاللامغا كەلمەيدۇ. ھەرقانداق ئىشنىڭ باشلىنىشى قىيىن بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزۈمنى تاختىسىنىڭ ئالدىغا كېلىپ، بارماقلىرىمنى كۆنۈپكا تاختىسىنىڭ ئۈستىگە قويغىنىمدا، جۈملىلەر خۇددى فونتاندەك ئىختىيارسىز ھالدا قەلبىمدىن ئېتىلىپ چىقىشقا باشلايدۇ. دېمەك، ئىشەنچ مېنىڭ بۇ كىتابنى كۆتسېرى بابمۇ باب تاماملىشىمغا تىرەك بولدى. مەن ھەربىر پارچە كىتابنى تاماملىغىنىمدا خۇشاللىق بىلەن چوڭقۇر بىر نەپەس ئېلىۋالىمەن.

ئىشەنچ ھەرىكەتكە باغلىق. بىز چوقۇم ھەرىكەتكە كېلىشىمىز كېرەك، ئەگەر بىزنىڭ قىلماقچى بولغان ئىشلىرىمىز كۆڭلىمىزدە ئويلىغانلىرىمىز بىلەن ئۇيغۇن كەلسىلا ئۇ بىزنىڭ بۇ ئىشنى تاماملىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ، پەقەت بىز شۇ ئىشقا چەكسىز ئىشەنچ باغلىساقلا.

ئىشەنچ تۇغۇلغاندىن كېيىن ئۇنى ئۇزۇكسىز كۈچەيتىشكە توغرا كېلىدۇ، ئىشەنچ بولسىلا ئۇنى كۈچەيتىشكە بولىدۇ. ئىچكى ئاۋازىمىزغا داۋاملىق قۇلاق سېلىپ ئۇنى مۇستەھكەملىگەندىلا

كىچىك ئىشەنچنى چوڭ ئىشەنچكە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ. مېنىڭچە، ياخشى تەييارلىق قىلماي، ئىشەنچنى ئۇقۇم ئۇستىدىلا توختىتىپ قويۇپ، ھەرىكەت قوللانساق تازا ياخشى نەتىجە چىقمايدۇ. دەسلەپ كۆپچىلىك ئوخشاش ئىشەنچكە ئىگە بولغان بولىدۇ، ئەمما بەزىلەر ئىشەنچنى ئەزەلدىن كېرەك قىلمايدۇ، شۇڭا، ئۇلارنىڭ ئىشەنچى ئاشمايدۇ. بىز ئىشەنچكە ھەقىقىي ئېرىشكەن چېغىمىزدا بىرمۇنچە ھاسىلاتقا ئېرىشىمىز.

## پولات سىمدا ماڭغان كىشىنىڭ ھېكايىسىگە قۇلاق سېلىڭ

بىر بۈيۈك تەۋەككۈلچى بولۇپ، ئىسمى گرېئات بولۇندېن ئىكەن. ئۇ نىكاراگۇئا شارقىراتمىسىغا تارتقان پولات سىمدا خەتەرلىك ھەرىكەتلەرنى ئىشلەپ ئەتراپتىكى تاماشىبىنلارنى ھەيران قالدۇرۇپتۇ. بۇ باتۇر ئەزىمەت ئەتراپىدا تۇرغان ئاممىغا نىكاراگۇئا شارقىراتمىسىنىڭ مەلۇم جايىغا تارتىلغان پولات سىمنى كۆرسىتىپ: «كىم مېنىڭ بۇ ھارۋىنى پولات سىمغا ئېلىپ چىقىپ، شارقىراتمىنىڭ ئۇستىدىن ئۆتەلەيدىغانلىقىمغا ئىشىنىدۇ؟» دەپتۇ، ئەتراپتىكىلەر قوللىرىنى كۆتۈرۈپ ئۇنىڭغا قەتئىي ئىشىنىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپتۇ. بۇ ئەزىمەت قولىنى ئېگىز كۆتۈرگەن بىر ئەرنىڭ يەنە بىر قولىنى تۇتۇپ، ئۇنى دەيدىكە سېلىپ: «ئەگەر سىز راست ئىشەنسىڭىز قېنى ھارۋىغا چىقىڭ!» دەپتۇ. نەتىجىدە ھېچكىم ھارۋىغا چىقىشقا جۈرئەت قىلالماپتۇ.

غەربلىكلەر ئارىسىدا يەنە مۇنداق بىر ھېكايە بار:

بىرەيلەن بىر ئېگىز قىيادىن تۆۋەنگە چۈشۈپ كېتىپتۇ، ئەمما بەختكە يارىشا ئۇ ئادەم دەرەخنىڭ بىر شېخىنى تۇتۇۋاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن مۇنداق دىيالوگ بارلىققا كەپتۇ.

— ئۈستىدە كىم بار؟

— مەن بۇ يەردە، مەن دېگەن ئىلاھ. سەن ماڭا ئىشىنەمسەن؟

— شۇنداق، ئىلاھ، مەن ساڭا ئىشىنىمەن. مەن راست ساڭا ئىشىنىمەن، ئەمما مەن بۇ يەردە بەك ئۇزۇن ئېسىلىپ تۇرالمايمەن.

— ھېچقىسى يوق. ئەگەر سەن راست ئىشەنسەڭ، ئەندىشە قىلمىساڭمۇ بولىدۇ، مەن سېنى قۇتقۇزۇۋالىمەن، دەرەخنىڭ شېخىنى قويۇۋەت.

بىردەمدىن كېيىن بۇ ئادەم يەنە سوراپتۇ:

— ئۈستىدە كىم بار؟

سىز ئىشەنچ ئارقىلىق ھايات قېلىشنى ئىستەپ، جانتى ئالىقانغا ئېلىپ قويۇپ ئېلىشۋاتامسىز، ياكى ئېغىزىڭىزدا مۇنداقلا دەپ قويۇۋاتامسىز؟ ئىشەنچ بىزنىڭ ئارىمىزدا، بىراق ئىشەنچنى گەپ - سۆز ۋە ھەرىكەت ئارقىلىق چۈشەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. قەيسەرلىك بىلەن ھەرىكەت قىلايلى، شۇ چاغدا بىزنىڭ ئېرىشىدىغانلىرىمىز بىزنىڭ تەسەۋۋۇرىمىزدىكىدىنمۇ كۆپ بولىدۇ. چۈنكى: «ھەرىكەت ئادەمنى ئۆزگەرتىدۇ»

سۆز - ھەرىكەتلىرىڭىز يۈرەك سادايىڭىزنى ئىپادىلىسۇن. ئۆزىڭىزنىڭ قىلغان گەپ - سۆزلىرىگە دىققەت قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ زادى قانچىلىك ئىشەنچتە ئىكەنلىكىنى

بايقىيالايسىز. ئەھۋالىڭىزدا قىلچە ئۆزگىرىش بولمىغان بولۇشى مۇمكىن، ئەمما تولۇپ تاشقان ئىشەنچكە ئىگە كىشىلەر يەنىلا ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى ئۇمىدۋارلىق بىلەن تەسۋىرلەپ بېرەلەيدۇ. كىشىلەر بەلكىم ئىشەنچ توغرىسىدىكى تەشۋىقاتنى كۆرمىگەن ياكى ئاڭلىمىغان بولۇشى مۇمكىن، ئەمما مەن بىردەم ئاڭلىسىلا ئۇلارنىڭ راست ئىشەنچكە ئىگە ياكى ئىگە ئەمەسلىكىنى بىلەلەيمەن. ئېغىزدىكى سۆزلەر يۈرەكتىكى سۆزلەر بىلەن يېلتىزداش كەلسە ئىشەنچلىك بولىدۇ، شۇندىلا ئىشەنچ تەبىئەتتىن ھالقىغان ھالدا رەڭگارەڭ نۇرلىرىنى جىلۋە قىلالايدۇ.

ھەرىكەت ئارقىلىق ئىشەنچنى قانائەتلاندۇرايلى. كومپيۇتېرنىڭ ئالدىغا كېلىپ، ئىككى قولۇمنى كونۇپكا تاختىسىنىڭ ئۈستىگە قويسىملا ھەرىكىتىم باشلىنىدۇ. بۇ بەلكىم تەبىئىي يېزىقچىلىق ئىقتىدارى يوق ئادەملەرگە ماس كەلمەسلىكى مۇمكىن، ئەمما مەندە مۇشۇنداق تالانت بولغان ئىكەن، ئىشنى ئىشەنچ ئىچىدە باشلىشىم، ئىشەنچ ئىچىدە داۋاملاشتۇرۇشۇم، ئىشەنچ ئىچىدە تاماملىشىم كېرەك.

تېخىمۇ چوڭ ئىشلارنى قىلىمىز دەيدىكەنمىز، تېخىمۇ كۆپ ئىشەنچكە ئىگە بولۇشىمىز كېرەك، بىز چوقۇم ئىگە بولغان نەرسىلەردىن ۋاز كېچىشكىمۇ جۈرئەت قىلىپ، ناتونۇش قىرغاققا قاراپ ئىلگىرىلىشىمىز كېرەك.

## ئىشەنچ بىزنىڭ يېنىمىزدا

بىزنىڭ ئىشەنچ توغرىسىدا توختىلىشىمىز يېڭى خىرىس ۋە تېخىمۇ چوڭ ۋەزىپىلەرگە ئالدىن تەييارلىنىش ئۈچۈندۇر.

شۇنداقتىمۇ بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىشەنچنى ساقلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: ھەرخىل ھەقلەرنى تۆلەش، ياخشى خىزمەتكە ئىگە بولۇش، بالىلارنى بېقىپ قاتارغا قوشۇش، نىكاھنى بەختلىك ئۆتكۈزۈش، كىشىلەر بىلەن مۇناسىۋەت قىلىش قاتارلىقلار. ئەگەر بىسىمنى يېنىكلەتمەكچى، تۇرمۇشتىن بەھرە ئالماقچى بولساق كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىشەنچ ئىنتايىن مۇھىم. ئىشەنچ بىزنىڭ چىرايىمىزدىن غەم تۇمانلىرىنى ھەيدەيدۇ، قورقۇنچ بىلەن باسقان ھەربىر قەدەملىرىمىزگە مەدەت ئاتا قىلىدۇ. ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا يۈرىكىمىزنىڭ ساداسىغا قۇلاق سېلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرسەكلا، باشقا ھەرقانداق قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ كېتەلەيمىز.

ئىشەنچنى سۆزلەڭ. ئىشەنچنى سۆزلەشمۇ ئىشەنچنى ئاشۇرىدۇ. دەككە ـ دۈككە ۋە قورقۇنچنى يېڭىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ــــ بۇلار كاللىمىزدا پەيدا بولغان ھامان دەرھال چەكلەش.

ئىشەنچكە ئۈمىد ۋە ئارزۇ ئارىلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ئەقىللىق ئادەملەر: «ئىشەنچ بازارغا كىرسىلا، تولۇق مۇۋەپپەقىيەت بىلەن قايتىدۇ» دەيدۇ.

## تۇنۇگۈنكى ئازابنى ئۇنتۇپ كېتىڭ

بىزنىڭ بۈگۈنكى ئىشەنچىمىز ئىلگىرىكى بارلىق سەۋەنلىك ۋە ئوڭۇشسىزلىقلاردىن خەۋەر ئالالايدۇ. ھەدەپ تۈنۈگۈنگە نەپرەتلىنىۋېرىش بىزنىڭ بۈگۈنىمىزنىمۇ نابۇت قىلىۋېتىدۇ، گەرچە ئىشەنچتە ياشىساقمۇ. بەزىلەر بىزنى تۈنۈگۈندىن

قۇتۇلۇشنىڭ ئازابى چەكسىز، گۈزەل تۇرمۇشنى باشلاشقا كېچىكتۇق دېگۈزۈشكە ئۇرۇنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى قۇرۇق سەپسەتە. بىز پۈتۈنلەي ئىشەنچكە تايىنىپ تۈنۈگۈننىڭ ئازابىنى ئۇنتۇپ، كەلگۈسى ئۈچۈن تىرىشايلى.

مەيلى تۈنۈگۈن نېمە ئىشلار يۈز بېرىشىدىن قەتئىينەزەر، بۈگۈن تۈنۈگۈندىن مەڭگۈ كۈچلۈك دېگەن ئىشەنچ بىلەن ياشاڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، ئاخىرىدا سىزنىڭ خاتالىقلىرىڭىز تۈزىتىلىپ، ھاياتىڭىزدا گۈزەل ئىشلار يۈز بېرىدۇ.

## كەلگۈسىنى مۆلچەرلەشتىن ۋاز كېچىڭ

ھەممە ئادەم كەلگۈسىنى قىياس قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇتتىن مەدەت تىلەيدىغان، يەرلىك رەمباللار ياكى پىسخولوگلار كەلگۈسىدىن ئاجايىپ ئۈمىدلەرنى كۈتىدۇ. مەن مېنى قانداق كەلگۈسىنىڭ كۈتۈپ تۇرغانلىقىغا ئانچە پەرۋا قىلىپ كەتمەيمەن. ئەمما شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، كەلگۈسى قانداق بولۇشتىن قەتئىينەزەر ئۇ پۈتۈنلەي مۇكەممەل ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولىدۇ.

مەيلى قانداق چاغدا بولسۇن، ئەگەر بىز كەلگۈسىدىن قايغۇرغان چېغىمىزدا دەرھال ئىشەنچنى تاللىساقلا غەمدىن خالاس بولۇپ كېتىمىز.

بۈگۈنكى دۇنيا مۇقىمسىزلىق ئامىللىرى بىلەن تولغان بولۇپ، ئەندىشە ۋە بېسىم كۈنسېرى ئېشىپ بارماقتا. ئەگەر ئىقتىسادىي سىستېمىلار پۈتۈنلەي ۋەيران بولۇپ كەتسە قانداق قىلىمىز؟ مەن خىزمىتىمدىن، كۈتۈنۈش سۇغۇرتىسىدىن ئايرىلىپ قالسام جېنىمنى قانداق باقىمەن؟ مەن ئىشقا بېرىپ ـ

كېلىش ئۇچۇن يۈز نەچچە كىلومېتىر يول باسىمەن، ئەگەر بېنزىن پۇلى ئۆرلەپ كەتسە قانداق قىلىمەن؟ مېنىڭ بالىچاقام يوق، قېرىغاندا ھالىمدىن كىممۇ خەۋەر ئالار؟ ئەگەر ئىدىيەيىمىزنىڭ توغۇننى ئېچىۋېتىدىغان بولساق، مەسىلىلەر ۋە غەم ـ ئەندىشىلەر خۇددى كەلكۈندەك يامراپ كېتىدۇ، بىراق بىز شۇنداقتىمۇ ئوخشاشلا ئىشەنچنى يېتىلدۈرۈپ ماڭساق بولىدۇ. بۇنىڭ جاۋابىنى يۈرىكىمىز تۇيۇپ تۇرىدۇ. ئىشەنچ قاچان ئادەتكە ئايلانغاندا، بىزمۇ غەم ـ ئەندىشىلەر ئۈچۈن ۋاقتىمىزنى ۋە زېھنىمىزنى ئىسراپ قىلىپ يۈرمەيدىغان بولىمىز.

سىز كەلگۈسىدە نۇرغۇن ئىشلارغا يۈزلىنىشىڭىز مۇمكىن، بۇ ئىشلارغا قارىتا سىزدە ئارمان بار، دەرمان يوق بولۇشى مۇمكىن. قورقماڭ، ئاشۇ كۈن يېتىپ كەلگەندە، يۈرىكىڭىز سىزگە سىز ئېھتىياجلىق بولغان سالاپەت، ئەقىل ـ پاراسەت ۋە كۈچ ـ قۇۋۋەتنى بېرىدۇ. ئەمما ئاشۇ پەيتكىچە سىز چوقۇم چەكسىز ئىشەنچتە ياشىشىڭىز كېرەك.

## قورقۇشتىن ئىشەنچنى يېڭىباشتىن تېپىۋالغۇچە بولغان سەپەر

ئادەملەر توغما قورقۇنچاق كېلىدۇ، شۇڭا، ئۆزىنى تىرىشىپ قوغدايدۇ. ئەمما كىشىلەر قورقۇنچ ئىچىدە ئۇزۇن ياشىسا، بۇنىڭغا كۆنۈپ قېلىپ ئۆزىنىڭ بىنورمال تۇرمۇش قويىنىدا ياشاۋاتقانلىقىنى قىلچە سېزەلمەيدۇ. بىز ھەرىكەت سىستېمىسىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرەلەيمىز، قالايمىقانچىلىقلار ئىچىدە قالغىنىمىزدا ئۇ بىزگە نۇرغۇن ئىش قىلىپ بېرەلەيدۇ.

مەن ناچار ئادەتلەر بىلەن تولغان بىر قالايمىقان ئائىلىدە ئۆسۈپ يېتىلدىم، شۇڭا، ئۆمرۈمدە نۇرغۇن قورقۇنچلۇق ئىشلار يۈز بەردى. مەن بۇلار بىلەن قانداق بىرگە ياشاشنى ئۆگەندىم. ئەمما مەن ئىچىمدىكى ھەقىقىي ئۆزۈمنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىن، ئۇلار بىلەن بىرگە ياشاشنىڭ قىلچە زۆرۈرىيىتى يوق ئىكەنلىكىنى چۈشەندىم. مەن تېخىمۇ ياخشى بىر ئۇسۇلنى تونۇپ يەتتىم، ئۇ بولسىمۇ ئىشەنچتۇر! شۇڭا، قورقۇنچتىن ئىشەنچنى قايتا تېپىۋالغۇچە بولغان جەريان بىر بۆلەك سەپەردۇر، بۇرۇنمۇ شۇنداق ئىدى، ھازىرمۇ شۇنداق. مەن رەت قىلىنىشتىن قورقىمەن، باشقىلارنى خاپا قىلىپ قويۇشتىن قورقىمەن، بۇ ھەتتا ئۆزۈمنى ھەقىقىي سۆيمەيدىغان قىلىپ قويدى. مەن باشقىلارنىڭ كۆزۈمگە تىكىلىشىدىن قورقىمەن، مېنىڭ نام - شەرىپىم ئۆزۈمگە نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. مەن مەغلۇبىيەتتىن قورقىمەن، خاتا قارار چىقىرىپ قويۇشتىن قورقىمەن، قارارىم ۋە ھەرىكىتىم تەنقىدكە ئۇچراپ كېتىشتىن تېخىمۇ قورقىمەن. مەن يەنە بۇرۇنقى سەۋەنلىكلىرىمدىن، نامەلۇم كەلگۈسىدىن قورقىمەن، ئۆزۈمنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغۇدەك پۇلنىڭ يوقلۇقىدىن قورقىمەن، قارىغاندا باشقىلارغا تايىنىپ ياشايدىغان ئوخشايمەن.

ئەمما شۇنداق كېيىپ ئېيتالايمەنكى، مەن ھازىر بۇ ئىشلاردىن قورقمايدىغان بولدۇم، گەرچە بۇ ئىشلار تۇرۇپ - تۇرۇپ ماڭا تەسىر قىلسىمۇ، ئەمما بۇلاردىن غەم يېمەيدىغان بولدۇم، مەن ئېتىقاد ۋە ئىشەنچتە مۇستەھكەم چىڭ تۇرىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈردۈم، سىزمۇ يېتىلدۈرسىڭىز بولىدۇ.

شەرتسىز مۇھەببەتنى ئۆگىنىشنەك ۋە قوبۇل قىلساق، ئۇ بىزنى قورقۇنچ ئىچىدىن قۇتۇلدۇرۇپ چىقالايدۇ، بۇنىڭدىن باشقا ھېچقانداق ئامال يوق! چۈنكى مۇكەممەل مۇھەببەت قورقۇنچنى ھەيدەيدۇ، بىز ئىشەنچكە تايىنىپ مۇكەممەل مۇھەببەتكە مۇيەسسەر بولالايمىز. يۈرىكىڭىزنىڭ ساداسىغا قۇلاق سېلىپ ئۇنىڭ مۇھەببىتىنى قوبۇل قىلىڭ، ئۇ سىزنى قورقۇنچ ئىچىدىن قۇتقۇزۇپ چىقسۇن، چۈنكى ئىشەنچ مۇھەببەتكە تايىنىپ خىزمەت قىلىدۇ.

ئىشەنچ مۇھەببەت ياسىغان شوتا بىلەن يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ، ئۇمىدتىن دېرىزە ئېچىپ تاشقى دۇنياغا باقىدۇ.

— چارلىس سپۇرگېئون

بىز ئالدى بىلەن ئىچكى ئاۋازنىڭ كۈچ - قۇدرىتىگە ئىشىنىشىمىز كېرەك. سىز ھەربىر قېتىم ئىشەنگىنىڭىزدە يېڭى بىر تەجرىبىگە ئېرىشىسىز، بۇ ھەم سىزنىڭ داۋاملىق ئىشىنىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئىشەنچنى يېتىلدۈرىدىغانغا ۋاقىت كەتسە، بۇنىڭ ئۇچۇن مەيۈسلەنمەڭ. مېنىڭچە ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئىشەنچى مۇكەممەل بولۇپ كەتمەيدۇ، ئەمما ئۇنىڭ بىر ياخشى تەرىپى ئۇنى مۇكەممەللەشتۈرگىلى بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇن، سىز پەقەت ئېتىقاد ۋە ئىشەنچتە چىڭ تۇرسىڭىزلا، تۇرمۇشىڭىز تەبىئىي ھالدا مۇكەممەللىشىپ بارىدۇ.

## ھەرقانداق بەختسىزلىكنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىڭ

ئىشەنچ بىزگە ھەرقانداق بەختسىزلىكنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلدۇرىدۇ، چۈنكى بىز ھەممە شەيئىلەرنىڭ ئۆزگىرىپ تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى ياخشى بىلىمىز. ئىشەنچ تۇرمۇشتىن سىز تەلەپ قىلماقچى بولغان، سىزگە زۆرۈر بولغان، ياكى سىز تەلپۈنگەن نەرسىلەرنى ئېلىپ بېرىدۇ، بۇلارغا ئىززەت ۋە شان - شەرەپ ئاتا قىلىدۇ، ئۇ مۇۋاپىق دەپ قارىغاندا بۇلارنى مۇكەممەللىككە ئايلاندۇرۇۋېتىدۇ. شۇنى بىلىشىمىز كېرەككى، ئىچىمىزدىكى ئۆزىمىز بىزدىن «نېمە ئۈچۈن» ياكى «قاچان» دېگەننى ئاڭلاشنى ئەمەس، بەلكى بىزنىڭ: «مەن ساڭا ئىشىنىمەن» دېگىنىمىزنى ئاڭلاشنى ياقتۇرىدۇ.

## بۈگۈن بىلەن ئەپ ئۆتۈڭ

تۇرمۇش ۋە بەختسىزلىكنى ئىگىلەشتىكى تىرىشچانلىقتىن پۈتۈنلەي ۋاز كېچىڭ، تۇرلۇك - تۈمەن ئىشلارنىڭ تەبىئىي قانۇنىيەت بويىچە بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ. ئۆتمۈش ۋە كەلگۈسىنى ئۇنتۇپ، بۈگۈن بىلەن ئەپ ئۆتۈڭ. بۈگۈننىڭ گۈزەل ئورۇنلاشتۇرۇشلار بىلەن مۆجىزىسىملەنگەنلىكىنى چۈشىنىڭ. ئەگەر بىز مۇشۇنداق ئېتىقاد ۋە ئىشەنچتە ياشايدىغان بولساق، ھاياتىمىز خۇشاللىقلار بىلەن تولىدۇ. بىز ئەڭ ياخشى كۈتۈنۈشكە ئېرىشىشنى كۈتمەكتىمىز.

## 7. ئادەت: ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىڭ

### ئەڭ چوڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىڭ، ئەمما مۇكەممەللىكنى بەك قوغلاشماڭ

ئادەتتىكىچە بىر ئادەم بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش تولىمۇ ئاسان. بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان ئادەتتىكى ئادەم — ھېچقانداق ئارتۇقچە بەدەل تۆلىمەيدىغان، جاھاننىڭ رەپتارىغا كىرىۋالغان، نىشانسىز ئۆتۈپ كېتىدىغان، ئۆلۈپ كېتىشتە كەينىدىكىلەرگە تىرناقچىلىك نەرسە قالدۇرمايدىغان ئادەملەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ پەرق ئېتىش ئىقتىدارى بولمايدۇ. بىراق دۇنياغا كەلگەن ئىكەنسىز، ئەڭ ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈپ، خۇددى قاراڭغۇدا چاقنىغان نۇرلۇق يۇلتۇزدەك چاقناپ ئۆتۈپ كېتىڭ!

ئەگەر بىز ھەممە يوشۇرۇن ئىقتىدارىمىزنى ئىشقا سالىدىغان بولساق، چوقۇم ئەڭ مۇنەۋۋەر ئادەملەردىن بولىمىز. بىزنىڭ ھاياتىمىز ئەسلىدىنلا ناھايىتى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر، ئەمما ئادەتتىكىچە، ھۇرۇن ۋە بوشاڭ ئادەملەر گۈزەل تەقدىرلەردىن تولۇق بەھرە ئالالمايدۇ. ھەممىمىزنىڭ قانداق ياشاشنى بەلگىلەش ھوقۇقىمىز بار، ئەگەر سىز ئالاھىدە ئادەم بولۇشنى قوغلاشسىڭىز، ئۇنداقتا بۇ كىتابنى

بىر ئاگاھلاندۇرۇش دەپ چۈشىنىڭ، بىكىتكەن نىشانغا قاراپ ئىلگىرىلەش ئۈچۈن ئۆزىڭىزگە قامچا سېلىڭ.

ئالاھىدىلىك ھەرقانداق ئىشنى قىلغاندا كۆرسەتكەن ئىمكانىيىتىڭىز بويىچە بەلگىلىنىدۇ، ئۇ يۈزدە يۈز مۇكەممەل بولۇشنى تەلەپ قىلمايدۇ. ئالاھىدىلىك دېگىنىمىز ئالاھىدە پەزىلەت ۋە قوغلىشىشقا ئەرزىيدىغان بىر خىل گۈزەل ئەخلاق. ئېدۋىن بىلىس: «ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش كىشىنى قانائەت تاپقۇزىدۇ، ساغلام قىلىدۇ، ئەمما ھەممىدە مۇكەممەللىكنى قوغلىشىش كىشىنى ئوڭۇشسىزلىقتا ئۈچرىتىدۇ، نىرۋىغا رېئاكسىيە قىلىدۇ، بۇ ۋاقىت ئىسراپچىلىقىدىن باشقا نەرسە ئەمەس»دەيدۇ. ئالاھىدىلىك بىلەن مۇكەممەللىكنى پەرقلەندۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى پەرقلەندۈرەلمىسىڭىز، ئوڭۇشسىزلىق پاتقىقىغا پېتىپ قېلىپ، ھەمىشە مەغلۇبىيەت تۇيغۇسىدا بولىسىز.

سىز بىر ئىشلارنى ئارقىغا سوزۇشقا ئادەتلىنىپ قالغان مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ئەسلىدە مۇكەممەللىكنى قوغلىشىدىغانلاردىن ئىكەنلىكىنى بىلەمسىز؟ چۈنكى بۇنداق كىشىلەر مەجبۇرىي مۇكەممەللىككە يەتمەكچى بولىدۇ، ئەمما ئۇنىڭغا يېتەلمەسلىكتىن قورقۇپ ئىشلارنى ئارقىغا سوزىدۇ. كىشىلەر سۆرەلمىلىك قىلىدىغانلارنى ھورۇن دېيىشىدۇ، بەلكىم بەزى كىشىلەر مۇشۇنداق بولۇشى مۇمكىن، ئەمما مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئۇنداق ھورۇن ئەمەس، بىراق ئۇنداقلار باشقىلارنىڭ كۈتكەن يېرىگە يېتەلمەسلىكىدىن ئەندىشە قىلىدۇ.

ئەگەر بىز كەمچىلىك ۋە ئاجىزلىقلاردىن خالىي بولالمىغان كىشى بولۇش سۈپىتىدە ھەممە ئىشنى مۇكەممەل، قۇسۇرسىز قىلىپ كەتكىلى بولمايدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەن بولساق ناھايىتى چوڭ ئىش قىلغان بولاتتۇق. ھەرقانداق بىر ئىشنى ئالاھىدە پوزىتسىيە ۋە ئارزۇ بىلەن قىلمىغان دەپ نىيەت قىلىدىكەنمىز چوقۇم ياخشى قىلىپ كېتەلەيمىز، ئاندىن قالغان ئىشلارنىڭ ئۆزلۈكىدىن ھەل بولۇپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىشىمىز كېرەك.

«مۇكەممەل، قۇسۇرسىز»دېگەن سۆز گىرېك تىلىدا خاراكتېرنىڭ تامامەن پىشىپ يېتىلگەنلىكىنى، چېنىققانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىز مەڭگۈ مۇكەممەللىككە يېتەلمەيمىز، ئەمما بىز مەڭگۈ ئۆسۈپ يېتىلىمىز، مەڭگۈ ئىلگىرىلەيمىز، مەڭگۈ مۇكەممەللىكتىن ئىبارەت نىشانغا قاراپ ئات سېلىپ چاپىمىز.

ئەگەر ۋاز كەچسەك، بۇ بىزنىڭ نېمىنىڭ توغرا، مۇۋاپىق ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىپ تۇرۇپ، ئىشنى كۆز بوياپ قولدىن چىقارغانلىقىمىزدىن دېرەك بېرىدۇ، ئەمما ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش ــــ تۆلىگەن بەدەللىرىمىزنىڭ ئۈمىد قىلغاندىنمۇ ئارتۇق تىرىشچانلىق كۆرسەتكەنلىكىمىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش بىر مەھەل بىر خىل نىسپىي نورمال ھادىسىگە ئايلانغان. دەۋر ئۆزگەردى، بۈگۈن بۇرۇنقىغا ئوخشىماي قالدى. ئادەم تەمەخور بولۇپ كەتسە، ئاچ كۆز بولۇپ كېتىدۇ، بۇ كىشىلەرنى سۈپەت ئەمەس، سان قوغلىشىدىغان قىلىۋېتىدۇ، مانا بۇ بۈگۈنكى دەۋرىمىزنىڭ تىراگېدىيەسى.

ستىفىن كىۋى: «ئىشنى توغرا قىلىشنىڭ ئورنىنى ئىشنى تېز، كۆپ قىلىش ئالالمايدۇ»دېگەن.

ئەگەر سىز ئۆي سالىمەن دېسىڭىز، سىزنىڭ چىرايلىق ئۆي سالىدىغان شىركەتلەرنى تېپىشىڭىز ئىنتايىن قىيىن. كىشىلەر بىر-بىرسى بىلەن ۋەدىلەشكەن بولسا ھامان باھانە - سەۋەب تېپىپ: «بىز ھەقىقەتەن بەك ئالدىراش، شۇڭا، كەچ قالدۇق، ئۆيىڭىزگە ۋاقتىدا بېرىشقا ئامال بولمىدى»دەيدۇ. دېمەك، ئۇلارنىڭ ئۇستىگە ئالغانلىرى ئەمەلىيەتتە ئۇلارنىڭ قىلماقچى بولغان ئىشلىرىدىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇ جەرياندا، ئۇلار ھەرقانداق ئىشنى ھەقدادىغا يەتكۈزۈپ قىلالمايدۇ، ھەتتا ئۆزىنىڭ ۋەدىسىنىمۇ ئادا قىلالمايدۇ.

ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىشقا بەل باغلىغان ھەم بۇ يولدا بوشاشماي تىرىشچانلىق كۆرسەتكەن بولساق، بۇنىڭدىن ناھايىتى كۆپ نەپ ئالىمىز، ئەگەر ئادەتتىكىچە ياشاپ ئۆتسەك، ئۆزىمىزنىڭ تاللىشىدىن ئۆزىمىز مەڭگۈ خۇش بولالمايمىز.

## ئۆزىڭىزنى ئالاھىدە ئادەم دەپ قاراڭ

ئالاھىدە ئادەم بولۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرمەكچى بولسىڭىز، چوقۇم راھەت - پاراغەتكە بېرىلىش ئادىتىنى يېڭىشىڭىز كېرەك. ئۆيدە ئوڭدا يېتىش ناھايىتى ئاسان، بىراق شۇ ئۆينى تازىلاپ سەرەمجانلاشتۇرماقچى بولسىڭىز ئېگىلىشىڭىزگە، ئىش قىلىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ. دەسلەپ ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش ئۇنچە ئاسان ئەمەس، بىراق بارا - بارا ئۇ ئاخىر ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ، ئادەتكە ئايلىنىپ قالغاندىن كېيىن ئەگەر ھەربىر ئىشنى

جايى ـ جايىدا قىلمىسىڭىز، كۆڭلىڭىز تازا ئەمەس تاپمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

مەن ئادەتنى يېتىلدۈرگەندە، بەلگە ياكى قەغەزگە يېزىۋالغان بويىچە ئۆزۈمنى ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرىمەن. بەلگىدىن بەشنى ياساپ، ئۈستىگە «ئالاھىدىلىك»دېگەن خەتنى يېزىپ، ئۇنى ھەركۈنى كۆزگە ئەڭ چېلىقىدىغان يەرگە قويۇپ قويىمەن. مەن ئاغزاكى ئىپادىلەش كۆچىنىڭ ئۆزۈمنىڭ يېڭى ئوبرازىنى تىكلىشىگە ياردىمى بار دەپ قارايمەن، شۇڭا، تىرىشىپ يۇقىرى ئاۋازدا: «مەن ھەرقانداق ئىشنى قىلىشتا ھەممىنى بېسىپ چۈشىمەن» دەيمەن. بۇنى ھەركۈنى كەم دېگەندە 10 قېتىم دەيمەن. مۇشۇنداق قىلغاندىن كېيىن، ئۆزۈمنىڭ ئالاھىدە ئادەم بولىمەن دەيدىغان جاكارىم تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. مەسىلەن: «مەن دېگەن ئالاھىدە ئادەم، مەن ھەممە ئىشنى گۈللىنى گۈلگە كەلتۈرۈپ قىلالايمەن، مەن ئۆزۈم ئىگە بولغان ھەممە ئىشنى ئورۇنلىيالايمەن، باشقىلارغا جايىدا مۇئامىلە قىلالايمەن، مېنىڭ ئويلىرىم ھەممىنى بېسىپ چۈشىدۇ، مېنىڭ دېگەن گەپلىرىممۇ ئادەتتىكى گەپلەر ئەمەس»دېگەندەك. سىزنىڭ مەن ئالاھىدە ئادەم دېگەن جاكارىڭىز بەلكىم باشتا ئىشەنچ ئارقىلىق ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئۇ سىزنىڭ ئىش قىلغاندا ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىشىڭىزنى ئەستە تۇتۇشىڭىزغا ياردەم بېرىپلا قالماي، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ قارىشىنى ئۆزگەرتىشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئۇ چاغدا، ئالاھىدە ئادەملەردىن بولۇش، ئالاھىدە ئىشلارنى قىلىش سىزگە نىسبەتەن ھېچقانچە بىر ئىش ھېسابلانمايدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇن، ئادەت دېگەن تەكرارلىنىش ئارقىلىق تەدرىجىي يېتىلىدۇ. سىز ھەر قېتىم ھەربىر ئىشنى جايى - جايىدا قىلىشقا ئادەتلەنسىڭىز، ئالاھىدە ئادەتنى يېتىلدۈرۈپلا قالماي، بەلكى ئادەتتىكىچە ئادەم بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنالايسىز.

## ئەڭ چوڭ تىرىشچانلىق كۆرستىڭ

ئاتالمىش ئالاھىدىلىك دېگىنىمىز، ئادەتتىكى ئىشلارنى ئالاھىدە ئۇسۇل بىلەن تاماملاش دېگەنلىكتۇر.

—— بوك ۋاشىنگتون

ھېنرى كىسىنگىر ئۆزىنىڭ «ئاق سارايدىكى يىللار»دېگەن ئەسىرىدە كىشىلەرگە، خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى بىر پىروفېسسور ئوقۇغۇچىلارغا بىر پارچە ئىلمىي ماقالە يېزىشنى تاپشۇرۇپ، ئاندىن ئىلمىي ماقالىلەرنى يىغىۋالغانلىقىنى ئېيتىدۇ. ئىككىنچى كۈنى ھېلىقى پىروفېسسور ئىلمىي ماقالىلەرنى ئوقۇغۇچىلارغا تارقىتىپ بېرىدۇ، ھەم ھەربىر ئوقۇغۇچىنىڭ ئىلمىي ماقالىسىنىڭ كەينىگە: «سىز ئەڭ ياخشى يازدىم دەپ قارامسىز؟» دەپ باھا يازىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوقۇغۇچىلار يازغان ئىلمىي ماقالەم قاملاشماپتۇ - دە، دەپ ئويلاپ قايتىدىن يازىدۇ. ئوقۇغۇچىلار ماقالىنى ئىككىنچى قېتىم تاپشۇرغاندىن كېيىن يەنە ئىلگىرىكىدەك باھا يېزىلغانلىقىنى كۆرىدۇ. بۇ مۇشۇنداق 10 قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن ئوقۇغۇچىلار ئاخىر: «شۇنداق، مەن ئەڭ ياخشى يازدىم»دەپ

ئېتىراپ قىلىدۇ. پىروفېسسور جاۋابەن: «ياخشى، ئۇنداق بولسا، مەن ئەمدى سىلەرنىڭ ئىلمىي ماقالەڭلارنى ئوقۇي»دەيدۇ. چۈنكى بىزنىڭ كۆڭلىمىزگە ئۆزىمىزنىڭ قانداق قىلغانلىقى ھەممىدىن بەك ئايدىڭ، ئەگەر ياخشى يازالمىغان بولساق، تىرىشىپ قايتىدىن ياخشى يېزىپ چىقىدىغان گەپ.

دەسلەپ مېنىڭ ئالاھىدىلىكىنى قوغلىشىشىم تۇرمۇشنىڭ ماڭا ھەدىيە قىلغان خىرىسى ئىدى. مەن مۇنداق ئۈچ ئىشنى ئۆگىنىۋالدىم. بىرىنچى ئىش، ئۆزۈمنىڭ تۇرمۇشىدا توقۇنۇش بولماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش؛ ئىككىنچى ئىش، ھەرقانداق ئىش قىلغاندا ئۇنى ياخشى قىلىشقا تىرىشىش؛ ئۈچىنچى ئىش، سەممىي، ئىشەنچلىك بولۇش، ساختىلىقنى رەت قىلىش.

ھايات ماڭا ئۆزۈمنىڭ نەرسىلىرىگە ياخشى ئىگە بولۇپ، بۇلارنى ياخشى سەرەمجانلاشتۇرۇشۇمنى، ھۇزۇرلۇق قىلىپ ئۇنى باشقىلارنىڭ ئالدىغا دۆۋىلەپ قويماسلىقنى، نەرسە ـ كېرەكلەرنى قەيەردىن ئالغان بولسام شۇ يەرگە قويۇشنى ئۆگەتتى. كىيىم ئاسقۇچتىن كىيىم ـ كېچەكلىرىم چۈشۈپ كەتسە، ئۇنى ئورنىغا ئېسىشنى، ھەرگىز باشقىلار ئېلىۋەتسۇن دەپ قاراپ تۇرماسلىقنى ئاگاھلاندۇردى. ئاشۇ يىللاردا تۇرمۇشتىكى مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئۇششاق ـ چۈششەك سان ـ ساناقسىز ئىشلار مېنى تەربىيەلەپ چېنىقتۇردى.

بۇ ئىشلار دەسلەپ ماڭا سەل ئېغىر كەلدى، چۈنكى مېنىڭ ئەڭ چوڭ باھانە ـ سەۋەبىم باشقىلار ئۇنداق قىلمىسا، مەن نېمە ئۇچۇن قىلاتتىمكەن دېيىش ئىدى. بەزى ئىشلاردا ھەتتا ئۆزۈمنىڭ كەيپىياتى بىلەن ئىككى يىلچە كۈرەش قىلدىم، ئەمما

ئاخىر مەن ھەممىنى چۈشەندىم، تۇرمۇش تېگى ـ تەكتىدىن ئېيتقاندا نېمە تېرىساڭ شۇنى ئالىسەن دېگەندىن ئىبارەت ئىكەن. بىز ئارزۇيىمىزدىكى ئەڭ ياخشى ئادەم بولۇشقا بەل باغلىشىمىز كېرەك.

ئۆزىڭىزدىن مىنىڭ تۇرمۇشقا بولغان ئۈمىدىم نېمە؟ دېگەنگە ئوخشاش قىيىن سوئاللارنى سوراڭ، ئاندىن راستچىللىق بىلەن جاۋاب بېرىڭ:

سىز بارلىق ئىشلارنى ئورۇنلاشتا ئالاھىدىلىكىنى قوغلىشامسىز؟

سىزنىڭ ۋاز كېچىش، مۇۋاپىق ھەل قىلىش ياكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇللار بىلەن ئۆزىڭىزنى قىيىنچىلىقتىن قاچۇرۇش نىسبىتىڭىز قانچىلىك يۇقىرى؟

سىز ۋەدىڭىزدە تۇرامسىز؟

سىز ئەزەلدىن يالغان گەپ قىلمامسىز؟

قالايمىقان يايمىنى باشقىلارنىڭ يىغىشتۇرۇشىغا تاشلاپ قويامسىز؟

سىز ئاڭسىز ھالدا دۇكاندىن نەرسە ئېلىپ پۇلنى تۆلىمىگەن بولسىڭىز ئالغان نەرسىڭىزنى قايتۇرۇپ بېرەمسىز؟

سىز مال سېتىۋېلىش ھارۋىسىدىكى نەرسىلەرنى چۈشۈرۈۋالغاندىن كېيىن ھارۋىنى جايىغا ئاپىرىۋېتەمسىز؟

ئەگەر ئوخشاش نەرسىنى مال سېتىۋېلىش ھارۋىسىغا سېلىپ، كېيىن ئۆزىڭىزگە لازىمى يوقلۇقىنى بىلگەندىن كېيىن ئۇنى جايىغا قويامسىز ياكى خالىغان جايغا تاشلاپ قويۇپ كېتىۋېرەمسىز؟

مەن بۇ تىز ىملىككە مۇشۇ يوسۇندا مەسىلىلەرنى ئۆزۈكسىز قويسام بولىۋېرىدۇ، ئەمما ماڭا ئىنىقكى، سىز مېنىڭ مەقسىتىمنى چۈشەندىڭىز. ئۆزىمىزنىڭ ھەقىقىي ئەھۋالىغا سەممىيلىك بىلەن يۈزلىنەلمىسەك مەڭگۈ ئۆزىمىز كۆزلىگەن نىشانغا يېتەلمەيمىز. رېئاللىققا يۈزلەنگەندىلا ئاندىن ئۆزىمىزنى ئازاد قىلالايمىز.

## كۆڭلىڭىزنى تىنجىتىپ، ئالاھىدە جاۋابنى كۈتۈڭ

ھەربىر قېتىملىق ياخشى تاللاش ياخشى جاۋاب ئېلىپ كېلىدۇ، ئەپسۇسلىنارلىقى، ھەربىر قېتىملىق ناچار تاللاشلارمۇ تەبىئىي ھالدا جاۋاب ئېلىپ كېلىدۇ. تۇرمۇشنىڭ بىزگە قايتۇرغان جاۋابى تولىمۇ گۈزەل. بىر قىزنىڭ ماڭا بىر ئىشنى سۆزلەپ بەرگىنى ئېسىمدە. ئۇ قىز مېنىڭ ئالاھىدىلىك ۋە سەممىيلىك توغرىسىدىكى گېپىمنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، تۇرمۇشقا بولغان پوزىتسىيەسىنى تەلتۆكۈس ئۆزگەرتكەن. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە ئۇ بۇنىڭدىن بۇرۇن بۇ جەھەتتە ھېچقانداق تەلىم ئېلىپ باقماپتۇ، ئىلگىرى ئۆزى تولىمۇ بوشاڭ، ئادەتتىكىچە ياشاپ كەپتۇ. ئۇ ماڭا رەھمەت ئېيتىپ: «بۇ ئىش باشتا ماڭا سەل قىيىن تۇيۇلدى، ئەمما ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش مېنىڭ پۈتكۈل ھاياتىمنى ئۆزگەرتىۋەتتى»دېدى.

بىز مۇنەۋۋەر بولغان چېغىمىزدا ئۆزىمىزگە بولغان تۇيغۇمىز ناھايىتى ياخشى بولۇپ باشقىلارغا ئۈلگە بولالايمىز. ئاتا ـ ئانىغا نىسبەتەن بالىلار ئالدىدا ئۈلگە بولۇش ئىنتايىن

مۇھـــم، ھەرخـــل بـاشـقـۇرغـۇچـىـلارغـا نـىـسـبـەتـەن، قـول ئاستىدىكىلەرگە نىسبەتەن ئۈلگە بولۇشمۇ ئىنتايىن مۇھىم.

بـىـر ئايال ئـۆزىنىڭ بىۋاسىتـە كەچۈرمىـشلىرى ئـارقىلىـق ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش ئىرادىسىنىـڭ ئۆزىگە قـانداق تەسىـر كۆرسەتكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ چىققان.

قەدىرلىك جۈيىس:

ئەتىگەندە كىنو كۆرگەندە يۈز بەرگەن ئىش بىلـەن چۈشتىـن كېيىـــن يۈز بـەرگـەن بـىـر ئـىـش تـۇرمۇشـنـىـڭ ماڭـا قـانـداق پۇرسەتلەرنى ئاتا قىلغانلىقىنى، سىـزنىڭ تەلـىـمىڭىـزنى قانـداق تەتبىقلىشىم كېرەكلىكىنى ئىـسپاتلاپ بېرەلەيدۇ. مـانا بۇ سىـز ئېيتقان تۇرمۇشنىڭ سىزدىن ئالاھىدىلىكنى قانداق قوغلىشىـش ھـەمـدە ئۆزىـمـىزنـىڭ قـالايمـىقـان يايمـىـسـنـى قـانداق پاكـىـز يىغىشتۇرۇشنى تەلەپ قىلىش توغرىسىدىكى ئىشلاردۇر.

مەن ئۆيىـمىزدىكى كىرەكسـىـز بوتۇلـكا ۋە ئىـستاكانـلارنى يىغىپ، ئىشىكنىڭ ئالـدىدىكى ئـەخلەت تۇڭـىغا تۆكـۇۋەتمەكچـى بولۇپ، ئەخلەت تۇڭىنىڭ ئاغزىنى ئېچىشىمغا قولۇمدىكى قەغـەز خالـتا يىرتـىلىپ كـېتىپ، ئـىستاكـان سىمونـت يەرگە چۈشـۈپ چـېقىلـىپ كەتتـى. مەن شۇ چاغـدا چېقىلـىپ كەتكەن ئەيـنـەك پارچىلىرىنى سۈپـۈرۈپ ئېلىـۋېتەي، بۇلار بـەك خەتەرلىـك، دەپ ئويلىغان بولسـاممۇ، ئەمـما تۇرۇپلا بـۇ ئويۇمدىـن ۋاز كەچتـىم. تۇيـۇقسـىز كـاللامدىن: «ئـوماق قوزامـنـى ئۆيگـە يـالغۇز تـاشـلاپ قويسام بولمايدۇ»، «مەن بەك ھېرىپ كەتتىم»، «ئـۆيدە سۈپۈرگـە بار، ئەخلەت ئالغۇچنىڭ نەدە ئىكەنـلىكـىنى بىلـمەيمەن»، «تـالا تونـۇردەك قىزىپ كـېتىپـتۇ»دېگەنـگە ئوخشـاش تۈرلۈك ئـويـلار

كىچىشكە باشلىدى. ئاندىن سىزنىڭ تەلىمىڭىز كاللامدا ناھايىتى روشەن گەۋدىلەندى ، شۇنىڭ بىلەن مەن ئۆزۈمگە: «ئۆيگە كىرىپ سۈپۈرگە بىلەن ئەخلەت ئالغۇچنى ئېلىپ چىقىپ، چېقىلىپ كەتكەن ئەينەك پارچىلىرىنى ئېلىۋەت» دەپ بۇيرۇق قىلدىم.

بىر ئىشنى تاللاپ، ئۇنى جاي ـ جايىدا ياخشى ئورۇنلىساق، باشقا ئىشلارنى دەرھال ئۇنتۇپ كېتىمىز. قالايمىقان يايمىنى يىغىشتۇرۇشنىڭ پايدىسى مېنى مانا مۇشۇنداق ئەركىنلىككە ئىگە قىلدى.

بۇ قىز ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش نەتىجىسىدە ئاخىر ئىچكى خاتىرجەملىككە ئېرىشكەن. مېنىڭچە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تىرىشىپ ئىشلىسەك، مۇرەسسە قىلىدىغان، كەينىگە سۈرەيدىغان، كۆز بوياپ قولدىن چىقىرىدىغان ئىشلارنى قىلمىساق تىنچ، خاتىرجەملىك بىز ئېرىشكەن ئەڭ ياخشى جاۋابلارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قىلغان ئىشلىرىمىز بىزنى گۇناھكار قىلىپ قويمىسا، بۇ نېمىدېگەن گۈزەل ئىش ـ ھە! بەزىدە گۇناھكارلىق تۇيغۇسى ۋە ئىچكى دەككە ـ دۈككىلەر ئۇنچە بەك كۆچلۈك ئەمەس دېگەن تەقدىردىمۇ، ئەمما بۇلار يەنىلا مەۋجۇت، بۇلار بىزنىڭ ئەركىنلىكىمىزنى بۇزۇپ تۇرىدۇ.

ستىرادىۋارىئۇس دېگەن ئەلا سۈپەتلىك كىچىك ئىسكىرىپكىنىڭ باشقىچە ئاتىلىشى، بۇنداق بولۇشى ئانتونىئو ستىرادىۋارىئۇس مۇنداق تەكىتلەيدۇ: دۇكىنىمدا ياسالغان چالغۇ ئەسۋابلار ئىنسانلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى بەدىئىي ماھارەت سەۋىيەسىنى ئىپادىلەپ بېرەلمىسە ياكى ئەڭ يۇقىرى سەۋىيە

يارىتالمىسا بۇ چالغۇ ئەسۋابلارنى سىرتقا ساتمايمەن. ئۇ يەنە مۇنداق تەكىتلەيدۇ: «ئىسكىرىپكا دېگەن تەڭرىنىڭ مۇزىكىسىنى ئىنسانىيەت دۇنياسىغا تارقىتىش دېگەنلىك، ئەگەر مۇزىكىدا ئەيىب بولىدىكەن، تەڭرىنىڭ مۇزىكىسىغا نۇقسان يەتكۈزگەن بولىدۇ» ئۇنىڭ مۇزىكا ئەسۋابى ياساش پەلسەپىسىنى بىر ئېغىز گەپكە يىغىنچاقلايدىغان بولساق: «باشقىلار ئىسكىرىپكا ياسىيالايدۇ، ئەمما ھېچكىم ئەڭ ياخشى ئىسكىرىپكىنى ياسىيالمايدۇ» دېگەنلىك بولىدۇ.

ئانتونىئو ستراديۋارىئۇسنىڭ ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىشقا بولغان يۈكسەك ئەقىدىسى ئۇنى ھۈنەردە كامالەتكە يەتكۈزگەن، ھازىرغا قەدەر ئۇنىڭ ياسىغان ئىسكىرىپكىلىرى دۇنيادا ئەڭ ياخشى ئىسكىرىپكا ھېسابلىنىدۇ.

## ئىدىيە جەھەتتە ئالاھىدىلىكنى قوغلىشىش

ئەگەر ئىدىيە جەھەتتە ئالاھىدىلىكنى قوغلاشمىساق، بىز مەڭگۈ ئالاھىدە ھەرىكەتلەرنى ئوتتۇرىغا چىقىرالمايمىز. مەن ئىدىيەنى بارلىق كىتابلىرىمدا، بارلىق نۇتۇقلىرىمدا ئوتتۇرىغا قويدۇم، چۈنكى ئىدىيە ئىنتايىن مۇھىم. قانداق ئىدىيە بولسا، شۇنىڭغا بېقىپ بىز شۇنداق ئادەم بولىمىز.

سىز ھازىر قانداق ئىدىيەدە؟ سىز ئىدىيەيىڭىزدە كۆرمەك ئوت بارلىقىنى سەزسىڭىز قانداق قىلىسىز؟ ئۇنى يۇلۇپ تاشلىۋېتەمسىز ياكى مەيلىگە قويۇپ بېرەمسىز؟ شۇڭا، ئالاھىدە ئىدىيە بولمىسا، ئالاھىدە كىشىلەردىن بولغىلى بولمايدۇ.

ھەرگىز خاتا ھالدا مېنىڭ ئويۇم مۇھىم ئەمەس دەپ قارىماڭ. ئەمەلىيەتتە، ئۇلارنىڭ تەسىرىنى كىچىك چاغلاشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ خاتا ئىدىيە بىزنىڭ تۇرمۇش ۋە پوزىتسىيەيىمىزگە ئىنتايىن چوڭ زىيان سالىدۇ. ئىدىيە بىزنىڭ بارلىق تىل ۋە ھەرىكەتلىرىمىزنىڭ باشلامچىسى، شۇڭا، بىز ئىدىيەگە چوقۇم ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىشىمىز كېرەك. سىز كاللىڭىزدىن خاتا ئىدىيەلەرنى سۈپۈرۈپ تاشلاپ، توغرا، ساغلام ئىدىيەلەر بىلەن ھازىرلىنىشىڭىز كېرەك. سىزنىڭ كاللىڭىز ۋە ئىدىيەيىڭىز ئۆزىڭىزگە مەنسۇپ، سىز ھەرگىز كاللىڭىزنى ئەخلەت تۆكۈش قىلىۋالماڭ، بولمىسا پۈتكۈل ھاياتىڭىزنى قارا تۇمان بېسىپ كېتىدۇ.

## گەپ ـ سۆزىڭىزدىن ئاگاھلىنىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

بىز خۇددى ئويىمىزنىڭ توغرا ـ خاتالىقىنى دەڭسىگەنگە ئوخشاش گەپ ـ سۆزلىرىمىزنىمۇ ئوبدان دەڭسەپ باقساق بولىدۇ. بىزنىڭ گەپ ـ سۆزلىرىمىز ئۆزىمىزدىن باشقا ئەتراپىمىزدىكى كىشىلەرگىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ گەپ ـ سۆزلىرىمۇ ئۆز نۆۋىتىدە بىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىر پاسسىپ ئىبارە بىلەن ھەرگىز ئاكتىپ كىشىلىك ھاياتنى يارىتىشقا بولمايدۇ.

بىز ئۆزىمىز دېمەكچى بولغان گەپلەرنىلا دېمەسلىكىمىز كېرەك، بەلكى گەپلەرنى ياخشى تاللىشىمىز كېرەك، چۈنكى بىز دېگەن ئىبارىگە قاچىلايدىغان يوغان ئىدىش. تىل ھەم ئىجادىي

كۈچ يارىتىدۇ، ھەم بۇزغۇنچىلىق رولىنى ئوينايدۇ، گەپ بىزنىڭ ئۇنى قانداق تاللىشىمىزدا. تىل دېگەن كىچىك بىر ئەزا، ئەمما ئۇ بەزىدە غايەت زور ئاۋارىچىلىكلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ، شۇنداقلا ئوبيېكتىپ بەخت - سائادەتلەرنىمۇ بېغىشلايدۇ، دېمەك گەپ - سۆزىڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىز ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتكەن بولىسىز!

ئۆزۈمنى ئېلىپ ئېيتسام، تىلنىڭ كۈچ - قۇدرىتىنى بىلگەنلىكىم مېنىڭ ئەڭ چوڭ بەختىم. راست گەپنى ئېيتسام، ئۆزۈمنىڭ گەپ - سۆزىنىڭ ئۆزۈمنىڭ تۇرمۇشىغا قانداق تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى 35 يىلنىڭ ئالدىدا پەقەت چۈشەنمەيتتىم. سىزنىڭ گەپ - سۆزلىرىڭىز بىلەن مېنىڭ گەپ - سۆزلىرىم بىزگە ئىنتايىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭ تەسىرى سىز بىلەن مېنىڭ تەسەۋۋۇرۇمدىكىدىنمۇ زور، شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ گەپ - سۆزىنىڭ گۈزەل بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئەرزىشكە تېگىشلىك گەپلەرنى قىلالمىسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى گەپ قىلماڭ، بولسا بۇنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋېلىڭ.

## ھەربىر ئادەمنىڭ ئالاھىدىلىكىنى قوغلىشىڭ

ئاخىرىدا مەن باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىشنىڭ ئىنتايىن مۇھىملىقىنى دەپ ئۆتمەكچى. باشقىلارغا ئەدەپلىك مۇئامىلە قىلىشىمىز، ئۇلارنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىنى قىلىشىمىز ۋە ئۇلارغا مىننەتدارلىق ئېيتىشىمىز بەك مۇھىم. بولسا باشقىلارغا كۆپرەك ئىلھام بېرىڭ. دۇنيادا ھەممە ئادەم

قەدىر ـ قىممىتىم بىلەن ياشىسام دەپ ئويلايدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر يەنىلا ئۆزىنى كەمسىتىش ئىدىيەسى بىلەن كۈرەش قىلىۋاتىدۇ، شۇڭا، بىزنىڭ ئۇلارغا ياردەم بېرىشىمىز ناھايىتى يوللۇق.

باۋلو: «بىز مۇھەببەتنى قوغلىشىشىمىز كېرەك، بۇ بەختلىك ياشاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى» دېگەن.

# 8. ئادەت: جۈرئەتلىك بولۇڭ

## باھانە ئىزدەپ مەسئۇلىيەتتىن قاچماڭ

99% مەغلۇبىيەت كىشىلەرنىڭ باھانە ـ سەۋەب ئىزدەش ئادىتىدىن كېلىدۇ.

—— جورجى ۋاشىنگتون كارۋېر

ھەر قېتىم ئۆزىمىزنىڭ بىر ئىشلارنى قىلغان ياكى ھېچنېمە قىلمىغانلىرىمىزغا قارىتا مەسئۇلىيەتنى ئۈستىمىزگە ئېلىشقا توغرا كەلگەندە، ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن باھانىلەرنى ئىزدەش ئىنتايىن قەبىھ بىر ئادەت، ئۇ تۇرمۇشىمىزنى ناھايىتى ئاسانلا قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ھەمدە بىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىمىزغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئەگەر ھەممىمىز ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشىغا مەسئۇل بولىدىغان بولساق، بەلكىم ھەيران قالارلىق ئىشلار بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق بولىدىغان بولسا بىزنى ئەيىبلەيدىغان ئادەممۇ قالمايدۇ. ۋىنستون چېرچىل: «مەسئۇلىيەت دېگەن بۈيۈك بەدەل»دېگەن ئىدى.

باھانە ـ سەۋەب ئىزدەش قەدىمدىن تارتىپ مەۋجۇت. بۇرۇنقى زامانلاردا كىشىلەر باھانە ـ سەۋەب ئىزدەپ ئۆزىنى مەسئۇلىيەتتىن قاچۇراتتى. ئادەم ئاتا بىلەن ھەۋۋا ئانىمىز جەننەتتىكى چاغدا گۇناھ ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ئاللاھنىڭ

سورىقى ئالدىدا، خۇددى كېلىشىۋالغاندەكلا باھانە ئىزدەپ ئەيىبنى باشقىلارغا دۆڭگەپ قۇتۇلماقچى بولىدۇ. ئادەم ئاتا ھەۋۋا ئانىمىزدىن ئاغرىنىدۇ، ھەم تەڭرىنىڭ ھەۋۋا ئانىمىزنى يېنىغا ئەكەپ قويغىنىغا تاپا قىلىدۇ؛ ھەۋۋا ئانىمىز بولسا شەيتاننىڭ ئازدۇرغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. ئادەم دېگەن مانا مۇشۇنداق مەخلۇق، مەڭگۇ ئۆزىنىڭ خاتالىقلىرىغا باھانە ئىزدەيدۇ، ئۆزىنىڭ خاتالىقلىرىغا ئەزەلدىن ئىقرار بولمايدۇ، ھەم بۇنى ئېتىراپمۇ قىلمايدۇ، تېخى باشقىلاردىن كەچۈرۈشنى تىلەيدۇ. ئۆزىنىڭ بارلىق ھەرىكەتلىرىگە مەسئۇل بولۇش تورمۇشتا ئادەمنى ئەڭ ئازابلايدىغان ئىش بولسا كېرەك. بىزنىڭ جېنىمىزنىڭ بارىچە ئۆزىمىزنى ئاقلاشقا ئۇرۇنۇشلىرىمىز، خاتالىقلارنى ئېتىراپ قىلىپ ئۆزىمىزنىڭ ئوبرازىغا نۇقسان يەتكۈزۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈندۇر. ئەمما ئەمەلىيەتكە توغرا قارىيالىغان كىشىلەر باتۇر كىشىلەر ھېسابلىنىدۇ. بىز ئۆزىمىزنىڭ خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلىشتىن مەڭگۇ قورقماسلىقىمىز كېرەك. ئۆزىمىزنى چەتكە ئېلىش ۋە قاچۇرۇش، باھانە ـ سەۋەبلەرنى ئىزدەش بىزنىڭ پۇت ـ قولىمىزنى چۈشەپ قويىدۇ، مۇشۇنداق قىلغانسېرى سولىنىپ قالغان قەپەستىن قۇتۇلالمايمىز.

مەسىلەن: كېچىكىشنى ئالساق، كىشىلەر ھەر قېتىم ئۈچرىششقا بارغاندا ياكى خىزمەتكە بارماقچى بولغاندا كېچىكىپ قالىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە: «كەچۈرۈڭ، كېچىكىپ قالدىم، ۋاقىتنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرالمىدىم، بالدۇرراق چىقسام بوپتىكەن» دېگەن گەپنى ناھايىتى ئازلا كىشىلەر دەيدۇ. ئەمما نۇرغۇن كىشىلەر: «يول ماشىنىلار بىلەن بەك توسۇلۇپ كېتىپتۇ»، «ماشىنامغا ماي

قاچىلاشنى ئۈنتۇپ قاپتىمەن»، «باللار جېدەل قىلىپ مېنى ماڭدۇرغىلى قويمىدى»، «ئېرىم ماشىنىنىڭ ئاچقۇچىنى نەگە قويغانلىقىنى ئاپالماي» دېگەنگە ئوخشاش تۈرلۈك باھانىلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەلكىم بۇ ئىشلار راست يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن، ئەمما دائىم بۇنداق باھانە ـ سەۋەب ئىزدىسىڭىز، بەزى مەسىلىلەرنى تۈزەتمىسىڭىز بولمايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. باھانە ـ سەۋەبلەر ئىچىدىكى بەزى ئىشلار يۈز بەردىمۇ دەيلى، سىز يول توسۇق بولىدىغان مەزگىللەردىن سەل بالدۇر يولغا چىقساق، ماشىنىمىزدا ماي قالمايدىغان، ياكى ماي قاچىلايدىغانغا ۋاقىت چىقىرالايدىغان، ھەمدە ئائىلىمىزدىكى ئىشلارنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇپ، باشقا ئىشلارغا تەسىر يەتكۈزۈشنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان بولىمىز.

سىز بىلەمسىز ـ يوق، سىز ھەر قېتىم كېچىكىپ قالغاندا كۆپچىلىككە سىزنىڭ ۋاقتىڭىز خۇددى باشقىلارنىڭ ۋاقتىدىن شۇنداق قىممەتلىكتەك تۇيغۇ بېرىسىز. ئەڭ بولمىدى دېگەندە قارشى تەرەپكە تېلېفون ئۇرۇپ، كېچىكىپ قالىدىغانلىقىڭىزنى، قاچانلاردا يېتىپ بارالايدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ قويسىڭىز بولىدۇ، مەسئۇلىيەت دېگەن مانا شۇ!

كىشىلەرنىڭ باھانە ـ سەۋەب ئىزدەيدىغان ئىشلىرى سان ـ ساناقسىز. كېچىكىپ قىلىشقا باھانە ئىزدەش ئۇنچە بەك چوڭ ئىشمۇ ئەمەس، ئەمما بىز باھانە ئىزدىگەندە ئەمەلىيەتتە ھەم ئۆزىمىزنى، ھەم باشقىلارنى ئالدىغان بولىمىز. تېخى مەنمەنچىلىك قىلىپ، ئۆزىمىزنى ئۆزىمىز ئالدام خالتىغا سولىۋالىمىز. ھەربىر خاتالىق ئۈچۈن باھانە ـ سەۋەب ئىزدەش

ئاساندەك قىلغان بىلەن، ئەمما بۇ ئۆزىمىزنىڭ ھەربىكىتىگە جاۋابكار بولۇشقا قارىغاندا كۆڭلىمىزنى ئۇنداق خاتىرجەم قىلالمايدۇ.

ئەلۋەتتە بەزى ئىشلارنىڭ يۈز بەرگەنلىكى راست، سەۋەبلىك، بۇنداق چاغدا سەۋەبلەرنى كۆرسەتسەك بولىدۇ، پەقەت سەۋەبنى قولىمىزدىن كەلمىگەن باھانە ئۈچۈن كۆرسەتمىسەكلا بولىدۇ. مەن ھەر قېتىم باشقىلارنىڭ: «مەن بۇ خاتالىقنى ئۇستۇمگە ئالغان» چېغىمدا ئۇلارنىڭ ھۆرمەت ۋە ئىشەنچىدىن كۆڭلۇم ئىختىيارسىز ھالدا ۋىللىدە يورۇپ كېتىدۇ، دەپ ئېيتقانلىرىنى ئاڭلايمەن.

## «يوق يەر» دىن باھانە ـ سەۋەب ئىزدەيدىغان كىشى

بىر كۈنى بىر بۇرادىرىمىز مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بەردى: بىر كۈنى بىرەيلەن بىرمۇنچە كىشىلەرنى كەچلىك زىياپەتكە تەكلىپ قىپتۇ، ئەمما تەكلىپ قىلىنغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى باھانە كۆرسىتىپ زىياپەتكە بېرىشتىن باش تارتىپتۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىرەيلەن مەن بىر پارچە يەر سېتىۋالغان، شۇنى كۆرگىلى بارمىسام بولمايدۇ، دېسە، يەنە بىرەيلەن مەن چارۋا سېتىۋالغان، بېرىپ ئۇلارنىڭ قورسىقىغا قارىمىسام بولمايدۇ، دەپتۇ. يەنە بىرەيلەن، مەن توي قىلماقچى ئىدىم، بارالمايمەن، دەپتۇ. بۇ سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسى ئەمەلىيەتتە بىر باھانە، ئەسلى ئۇلارنىڭ بارغىسى يوق.

تۇرمۇشتىمۇ بىز تۇرلۇك ـ تۈمەن باھانە ـ سەۋەبلەرنى ئاڭلاپ تۇرىمىز. مەسىلەن: خىزمىتىم ئالدىراش، ۋاقتىم يېتىشمەيدۇ،

بالامنى چىنىقىشقا ئاپىرىمەن دەپ پالاقلاپ يۈرىمەن ......
دېگەندەك. ۋاقىتنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇش بىر تاللاش
مەسىلىسى، ئەمما ماھىيەتتە بىز بۇنى يەنىلا قىلماقچى بولغان
ھەقىقىي ئىش دەپ قارىمايمىز. ئەگەر مەلۇم بىر ئىشنى قىلىش
ئارزۇيىمىز كۈچلۈك بولسا، ئۇنداقتا بىز بىر ئاماللارنى قىلىپ
ئۇنى بېجىرىدىغانغا ۋاقىت چىقىرىمىز. شۇغىنىسى مۇنداق بىر
ئىشنى ھېچكىممۇ توسۇپ قالالمايدۇ، ئۇ بولسىمۇ ئۆلۈم. شۇ كۈن
يېتىپ كەلگەندە بۇنىڭغا ھېچكىممۇ باھانە كۆرسىتەلمەيدۇ.

«تەڭرى مۇسانى قوۋمغا نەسىھەت قىلىشقا بۇيرۇغاندا، مۇسا
ئۆزىنىڭ مۇنازىرىدە كۈچلۈك ئەمەسلىكىنى باھانە قىلىپ بويۇن
تولغىغان. ئاخىر تەڭرى مۇسانىڭ كۆرسەتكەن باھانىلىرىدىن
قاتتىق غەزەپكە كەلگەن» سۇلايمان پادىشاھ تەڭرىنىڭ بۇيرۇقى
بويىچە ئەرمىنىيەلىكلەرنى يىلتىزىدىن تەلتۆكۈس
يوقىتالمىغانلىقىنى باھانە قىلىپ قېچىپ كەتكەن. پائۇل بىلەن
فىلىكس ئادالەت ۋە ئۆزىگە قاتتىق تەلەپ قويۇش توغرىسىدا
پاراڭلىشىۋاتقاندا، فىلىكس باھانە كۆرسىتىپ: «ھازىر
مېڭىۋېرىڭ، قولايلىق چاغدا قايتا كېلەرسىز» دېگەن. دوزاخنىڭ
يولىنى ئۆزىنى مەسئۇلىيەتتىن قاچۇرىدىغان ئادەملەر ياسايدۇ،
ئۇلار قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا قارىتا ھامان ھازىر بۇلارنى
قىلىشقا تازا رايىم بارمايۋاتىدۇ، شۇڭا، كېيىن قىلاي، دەيدۇ.

كىشىلەرنىڭ ھەممىسى باھانە ـ سەۋەب كۆرسىتىدۇ، ئەمما
بۇنى ھازىردىن باشلاپ دەرھال ئۆزگەرتىپ، مەسئۇلىيەتچانلىقتىن
ئىبارەت ئېسىل ئادەتنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك.

## سەمىمىي، تۈزلۈكنىڭ مۆھىملىقى

سەمىمىي، تۈزلۈكنىڭ مۆھىملىقىنى مەيلى قانداق ئىپادىلەيلى قەتئىي ئاشۇرۇۋەتكەن بولمايمىز. مۇشۇ خىسلەت بولمىسا مۇنەۋۋەر كىشىلەردىن بولالمايمىز. سەمىمىي، تۈز ئادەملەر ئۆزىنىڭ ھەربىكىتىگە مەسئۇل بولىدۇ. ئۇلار ۋەدىسىگە ۋاپا قىلىدۇ، ھەرگىز تۈرلۈك باھانە ـ سەۋەبلەر بىلەن ئۆزىنى ئېلىپ قاچمايدۇ. ئۇلار دېگەن گېپىدە چىڭ تۇرۇپ، باشقىلارنىڭ ھەرقانداق ئىشىنى قىلىپ بېرىشكە ماقۇل بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ئىش بىلەن ۋەدىسىنى نەقلەشتۈرەلمىسە، دەرھال قارشى تەرەپ بىلەن ئالاقىلىشىپ، باھانە ـ سەۋەب ئىزدىمەي، ئىشنىڭ سەۋەبىنى ئېيتىدۇ، ھەمدە ۋەدىسىنى ئىجرا قىلالمىغانلىقىغا قارشى تەرەپتىن كەچۈرۈم سورايدۇ.

بۈگۈنكى جەمئىيەتتە بىر مۇنچە كىشىلەر سەمىمىي، تۈزلۈك دېگەن سۆزنىڭ ھەقىقىي تۈردە نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. بۇ سۆز بىزگە ئوتتۇرا ـ باشلانغۇچ مەكتەپلەردىلا ئۆگىتىلگەن. بىراق راست شۇنداق بولغان بولسا خاسلىقىقا ئىگە، ساغلام، ئىختىساسلىق كىشىلەر دۇنيانى قاپلىغان بولاتتى. مەن ئىلگىرى، ئەگەر مېنىڭ خىزمەتدىشىم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن دەيدىكەن ، چوقۇم سەمىمىي، تۈز ئادەم بولۇشى كېرەك، دېگەن ئىدىم. بىز بەزىدە ۋەدىمىزنى ئادا قىلىشقا ئامالسىز قالىمىز، ئەمما بۇ ھەرگىز قەستەنلىكتىن ئەمەس، شۇنداقتىمۇ بىز يەنىمۇ ئېھتىياتچان بولۇشىمىز كېرەك. ئېغىزنىڭ ئۇچىدا ياكى

ھاياجاندا قىلغان ۋەدىلەر ئاخىر كىشىنى پۇشايماندا قالدۇرىدۇ، بەزىدە بۇ ۋەدىلەرنى قەتئىي ئىشقا ئاشۇرالمايمىز. شۇڭا، ۋەدە قىلىشتىن بۇرۇن چوقۇم ئىنتايىن ياخشى ئويلىنىش. ۋەدە قىلىپ قويۇپ ئۇنى ئىجرا قىلمىغاندىن كۆرە ۋەدە قىلمىغان تۈزۈك.

## مەسئۇلىيەت دېگەن نېمە؟

ۋەدە قىلىپ ۋەدىسىگە مەسئۇل بولغان ئادەمنى بىر ئىشەنچلىك ئادەم دەپ قاراشقا بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەر باشتىن ـ ئاخىرغىچە دېگەن گېپىدە چىڭ تۇرىدۇ. ئۇلار ھەرگىز يېرىم يولدا توختاپ قالمايدۇ. ئۇلار ۋەدىسىگە ۋاپا قىلىدۇ، قىلغان ۋەدىسىگە ئەستايىدىل كۆڭۈل بۆلىدۇ.

مەسئۇلىيەتچان كىشىلەر ھەر خىل ھەقلەرنى قەرەلىدە تاپشۇرىدۇ. ئۇلار ئالدىن پىلان تۈزۈپ، كىرىم چىقىمنى قامدىيالمايدىغان ئىشنى قىلمايدۇ. ئەگەر راست قىيىنچىلىقتا قالسا، مەسئۇلىيەتتىن قاچمايدۇ، ۋەدە قىلغان ئىشلىرىغا ھەرگىز كۆز بويامچىلىق قىلمايدۇ، بەلكى بۇ ئىشنى چامىنىڭ يېتىشىچە مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرىدۇ.

مەسئۇلىيەتچان كىشىلەر كەلگۈسىدىن ئۇنچە ئەندىشە قىلمايدۇ، چۈنكى ئۇلار سۇ كەلگىچە توغان سېلىشنى بىلىدۇ. ئۇلار سۇغۇرتا ۋە جىددىي ئېھتىياجنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش ئۈچۈن مەبلەغ توپلىۋالىدۇ. «پەند ـ نەسىھەت»دېگەن كىتابتا بىر ئايال سۆزلىنىدۇ، ئۇ بىر مەسئۇلىيەتچان كىشىلەرنىڭ تىپى، ئۇ ھەركۈنى سۇبھى كۆتۈرۈلمەستە ئورنىدىن تۇرۇپ، بىر كۈننى پىلانلىق ئورۇنلاشتۇرىدۇ. ئۇ جاپاغا چىداپ ئىشلەيدۇ، گەرچە ئۇ

تەرەققىي قىلىشنى ئويلىسىمۇ، ئەمما قانداق قىلغاندا تېجەشلىك بولغىلى بولىدۇ دېگەن مەسىلە ئۈستىدە ھامان ئەستايىدىل ئويلىنىدۇ. ئۇنىڭ ۋاقىت تەقسىملىشى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان مەشھۇر كىشىلەرنىڭ ۋاقىت تەقسىملىشى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، شۇنداق بولغاچقا ئۇ كەلگۈسىدە نېمە ئىشلار يۈز بېرىشتىن قەتئىينەزەر ھەرقانداق ئىشنى قەيسەرلىك بىلەن كۈتۈۋالىدۇ. ئۇ نامراتلارنى يۆلەپ قىيىنچىلىقتا قالغانلارنى قۇتقۇزىدۇ. ئەزەلدىن ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىدىن غەم قىلمايدۇ، چۈنكى ئۇ بالدۇرلا ئۆيدىكىلىرىنىڭ ھەرخىل كىيىم - كېچەكلىرىنى تەييارلاپ تەق قىلىپ قويىدۇ.

مەسئۇلىيەتچان كىشىلەر ئۆزىگە تەۋە بارلىق نەرسىلەردىن قانداق خەۋەر ئېلىشنى بىلىدۇ، ئۇلار ئىگىسى ئاتا قىلغان بارلىق نەرسىلەرنى قانداق مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشنى بىلىدۇ. ئۇلار ئۆز - ئۆزىدىن ياخشى خەۋەر ئالىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئۆزىنىڭ ھايات - ماماتىنىڭ ئەتراپىدىكىلەر بىلەن چېتىشلىق ئىكەنلىكىنى ياخشى بىلىدۇ. ئۇلار ئائىلە ئىشلىرىنى ئەستايىدىل ئادا قىلىدۇ، ئائىلىدىكى چوڭلار ۋە نەۋرە - چەۋرىلەرنىڭ ھالىدىن ئوبدان خەۋەر ئالىدۇ. نەدە ياردەمگە ئېھتىياجلىق بولسا، ئۇلار دەرھال شۇيەردە پەيدا بولىدۇ، ئۇلارغا ھېيدەكچىلىك، ئاگاھلاندۇرۇش كەتمەيدۇ، ئىشلارنى ئاڭلىق يوسۇندا قىلىدۇ. ئۇلار ئۆز - ئۆزىگە ئىلھام بېرەلەيدۇ، تاشقى جەھەتتىكى قوزغاتقۇچ تەسىر كۆچىنى ساقلاپ ئولتۇرمايدۇ.

نامراتلارغا يار - يۆلەكتە بولۇپ قىيىنچىلىقتا قالغانلارنى قۇتقۇزۇش بىلەن بەختسىزلەرگە ياردەم بېرىش بىر گۈزەل

پەزىلەت بولۇپلا قالماي، بەلكى بىزنىڭ مەسئۇلىيىتىمىز. ھەرقانداق كىشىنىڭ ئۆزىدىن بەختسىزلەرگە ياردەم بېرىش مەسئۇلىيىتى بار.

مەن تولىمۇ بەختلىك، چۈنكى مەن بىر مەسئۇلىيەتچان ئادەم، بۇ مېنى كىشىلىك تۇرمۇشتىن تولۇق بەھرە ئالدۇردى. راست گەپنى قىلسام، مېنىڭ ئۆلۈپ كەتكەن بىر قوشنام مەسئۇلىيەتسىز بىر ئادەم ئىدى، ئۇنىڭ ھاياتى كەينى ـ كەينىدىن كەلگەن قالايمىقانچىلىقلار بىلەن تولدى. مەن ئۇنى ياخشى كۆرىمەن، ئەمما ئۇ ھورۇن، مەسئۇلىيەتسىز. بۇ ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىدىغانغا نەچچە قېتىم پۇرسەت كەلگەن بولسىمۇ، بىراق ئۇ ھەممە ئىشتا باشقىلارغا يۆلىنىدىغان ئادەتنى تېپىۋالدى. مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ھەرقانداق بىر ئادەم مەسئۇلىيەتچان كېلىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت بىلەن شەخسنىڭ مەسئۇلىيىتى ئايرىلمايدۇ.

كىشىلىك ھاياتتا بىز ئۇستىمىزگە ئالمىغان ئىشلار قانچىلىك، بۇ ئۇنچە مۇھىم ئەمەس، مەن سىزنى ئۆزىڭىزنىڭ ھاياتى ئۇستىدە بىر قېتىم سەمىمىي تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىشىڭىزغا تەۋسىيە قىلىمەن. سىز بىر مەسئۇلىيەتچان ئادەممۇ؟ خاتا ئىش قىلىپ قويغاندا باھانە ـ سەۋەب ئىزدەمسىز؟ بەزىدە رېئاللىققا يۈزلىنىش بەك ئازابلىق، ئەمما بۇ بىز قىلىۋاتقان ئىشلىرىمىزنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۈچلۈك، ئۆزىنى ئەڭ ئازاد قىلالايدىغان ئىشلارنىڭ بىرى. ئەگەر سىز مەسئۇلىيەتچان ئادەملەردىن بولمىسىڭىز، شۇئان جۈرئەتلىك ئادەملەردىن بولۇشقا قوشۇلامسىز؟

مەسئۇلىيەتچان كىشىلەر ئىش قىلغاندا ئۆزىنىڭ قانداق تۇيغۇدا ئىكەنلىكىنى ئەتەي ئويلاپ ئولتۇرمايدۇ، چۈنكى ئۇلارغا شۇ نەرسە چۈشىنىشلىككى، مەيلى ئۇلار قوشۇلسۇن ياكى قوشۇلمىسۇن، ئۇلار ئۆز قارارىنى ھەرگىز ئۆز تۇيغۇسى بويىچە بىكىتمەيدۇ. بۇ خۇددى بىر ئانىغا ئوخشايدۇ، ئۇ خۇش بولسۇن ياكى خاپا بولسۇن ئۆزىنىڭ ئۇششاق باللىرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالىدۇ. بالىسىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالماسلىقنى ھەتتا تەسەۋۋۇرمۇ قىلالمايدۇ. چۈنكى ئۇ، باللارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش دېگەن مەسئۇلىيەت دەپ چۈشىنىدۇ. بىز مەسئۇلىيەتكە مانا مۇشۇنداق نەزەر بىلەن قارىشىمىز كېرەك. ھەرگىز مەسئۇلىيەت بىلەن مەسئۇلىيەتسىزلىكنى تاللاش تېمىسى قىلىۋالماسلىقىمىز، بەلكى بۇلارنى ئۆزىمىزنىڭ چوقۇم ئادا قىلىشقا تېگىشلىك مەجبۇرىيىتىمىز دەپ قارىشىمىز كېرەك.

## باھانە ـ سەۋەبنى توسىدىغان بەش قەدەم ـ باسقۇچ

**بىرىنچى باسقۇچ: رېئاللىققا يۈزلىنىش**

ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلىش. خاتالىقنى ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتەمدىكىن دەپ قاراپ تۇرماسلىق، ئۇمىدمۇ كۈتمەسلىك كېرەك. باشقىلار سىزنىڭ باھانە ـ سەۋەب ئىزدەۋاتقانلىقىڭىزنى بىلىدۇ، شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى خاتالىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلىڭ، بۇنىڭغا توغرا قاراڭ، ئۆزىڭىزنىڭ مەسىلىسىنى يۇقىرى ئاۋازدا ئېيتىڭ. بۇنى ئۆزىڭىزگە دېسىڭىزمۇ، شۇنداقلا يېقىن دوستلىرىڭىزغا دېسىڭىزمۇ بولىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچ: ھەرگىز ئېگىز شاخقا ئېسىلىۋالماڭ

ھەرقانداق ۋەدە بېرىشنىڭ ئالدىدا، گەرچە ئۇ كىچىككىنە ۋەدە بولسىمۇ، ئۆزىڭىزدىن ئاخىرغىچە داۋاملاشتۇرالامدىم دېگەننى سوراپ بېقىڭ. بەزىلەر ئېگىز شاخقا ئېسىلىۋېلىپ ھەمىشە مەغلۇپ بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئاز ـ تولا ئالدىن كۆرەرلىك ئۇلارنى نۇرغۇن ئاۋارىچىلىكلەردىن ساقلاپ قالالايدۇ. ۋەزىپىنى ئورۇنلاشقا كېتىدىغان ۋاقىتنى توغرا مۆلچەرلەش، ئۆزىگە يېتەرلىك ۋاقىت قالدۇرۇش ئېغىر يۈك بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر مەلۇم خىل تەلەپنى چوقۇم رەت قىلساق، ئىككىلەنمەي، بىۋاسىتە ئوتتۇرىغا قويساق بولىدۇ. بىز باشقىلارنىڭ تەلىپىگە مەسئۇل بولمايمىز، بەلكى ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشىغا مەسئۇل بولىمىز.

ئۈچىنچى باسقۇچ: ئاغرىنماڭ

ئەگەر بىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلاردىن يەنىلا ئاغرىنىدىغان بولساق، ھەرخىل ئاماللار بىلەن باھانە ـ سەۋەب ئىزدىشىمىز مۇمكىن. مەلۇم ئىشلاردىن ئاغرىنساق، ئەمەلىيەتتە بۇ ئىشنى قىلىشتىكى ئېنېرگىيەنى خورىتىۋەتكەن بولىمىز. ئەگەر سىز چېنىقماقچى بولسىڭىز، بۇنىڭ نەقەدەر قىيىنلىقىدىن ئاغرىنماي بېرىپ چېنىقسىڭىزلا بولىدۇ. ئاغرىنىش پېشىمىزدىن تارتىپ بىزنى قەتئىي ئالغا چامداتمايدۇ.

تۆتىنچى باسقۇچ: پائال ئىلگىرىلەڭ

ئۆزىمىز مەسئۇل بولىدىغان ئىشتىن باش تارتماسلىقىمىز،

ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىمىز خالىمايدىغان ئىشنى قىلىش ئەڭ ياخشى تاللاشتۇر. شۇنداق قىلسىڭىز ئۇنىڭغا ۋاقىت چىقىرالماسلىقتىن قورقمايسىز، ھەمدە زېھنىي كۈچىڭىز ئەڭ كۈچلۈك چاغدا تاماملىيالايسىز. ئۇنىڭغا ئاكتىپ تەشەببۇسكارلىق بىلەن تاقابىل تۇرۇڭ، ئەگەر پەرۋاسىز قارىسىڭىز، سىزنى سۇلغۇن كەيپىيات چىرمىۋالىدۇ. ئەگەر مەلۇم بىر ئىشنى كەينىگە بەك ئۇزۇن سۆرىۋەتسىڭىز، باشقا پائالىيەتلەر سىزنى چارچىتىپ ھالىڭىزدىن كەتكۈزۈۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىز مۇھىم مەسئۇلىيەتنى ئۈستىڭىزگە ئالمىغانلىقىڭىزغا باھانە كۆرسىتىسىز.

**بەشىنچى، توسالغۇلارنى يېڭىشنىڭ يولىنى ئىزدەڭ**

ئاغرىنىپ ئىشتىن باش تارتقاندىن كۆرە، كۈچىمىزنى توسالغۇلارنى يېڭىشكە سەرپ قىلساق بولىدۇ. شۇنداق قىلسىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىڭىزگە تېخىمۇ ئاسان ئالالايسىز. ئەگەر ھەركۈنى ئىشقا كېچىكىپ قالسىڭىز، يوللارنىڭ توسۇلۇپ كەتكەنلىكىدىن ئازابلانسىڭىز، ئەمىسە ھەركۈنى ئۆيدىن بۇرۇنراق يولغا چىقىشنى ئويلىشىڭ. بىر قانچە يىلنىڭ ئالدىدا غەيرەت ئۆيدىن خېلىلا يىراق بىر شىركەتتە ئىشلەيتتى. ئۇ يوللارنىڭ بېسىق مەزگىللىگە توغرا كېلىپ قالماي دەپ ھەركۈنى ئۆيدىن بىر سائەت بۇرۇن يولغا چىقاتتى. ئۇ مۇشۇ بىر سائەتلىك ۋاقىتنى چىڭ تۇتۇپ يولدا بارغىچە گېزىت ياكى كىتاب ئوقۇپ باراتتى. ئەگەر بىز راست خالايدىغانلا بولساق، مۇتلەق كۆپ قىسىم مەسىلىلەرنىڭ ھەل بولۇش يولىنى تاپالايمىز.

## «باھانە يوق، نەتىجىلا بار»

مەن چېنىقىدىغان ھېلىقى ئۆينى ئىگىسى كىيىم ـ كېچەك ساتىدىغانلارغا ئىجارىگە بېرىۋەتتى. ئىشىكنىڭ ماڭلىيىغا: «باھانە يوق، نەتىجىلا بار» دەپ يېزىپ قويدى. مەن ھەر قېتىم ئاغرىنغاندا، تىرېنېر ماڭا: «باھانە يوق، نەتىجىلا بار»دەيتتى. چۈنكى ئۇلار كىشىلەرنىڭ خالىمىغان چېغىدا كېلىپ چېنىقىدىغانغا باھانە ئىزدەيدىغانلىقىنى ياخشى بىلەتتى. بەزى چېنىقىش تۈرلىرى ناھايىتى قىيىن بولغاچقا كىشىلەر ئاسانلا باھانە ئىزدەپ قاتناشمايتتى.

مەسئۇلىيەتنى ئۈستىمىزگە ئالمىغانلىقىمىزغا باھانە ئىزدىمەيلى، ئەگەر ھاياتتا ھەقىقىي مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشمەكچى بولساق، چوقۇم بۇنىڭغا ئىشىنىشىمىز ھەم بۇنى ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشىمىز كېرەك. ئەگەر باھانە ئىزدىسەك، ئۆزىمىزنىڭ خاتالىقى ئۈچۈن باشقىلاردىن ئاغرىنساق، بىز ئۆزگەرتىشكە بەل قويۇۋەتكەن بولىمىز. ھەقىقەت دېگەن كۈچلۈك قورال، ئەگەر رېئاللىقنى سەممىي يۈزلەنسىڭىز، نەسەۋرىڭىزدا ئايلانماقچى بولغان ئۆزىڭىزگە ئايلىنالايسىز.

## 9. ئادەت: سېخىيلىق

### ئۆزىڭىزنى مەركەز قىلىۋالماڭ

شەخسىيەتچىلىكمۇ بىز يېڭىشكە تېگىشلىك ناچار ئادەتلەرنىڭ بىرى، بۇنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى سېخىي، مەرد بولۇش. سېخىيلىق ئىنساننىڭ روھىنى گۈزەل، ئېسىل ۋە نازاكەتلىك قىلىدۇ. مەن مۇنداق بىر گەپنى ئاڭلىغان، بىز ھەرقانداق ۋاقىتتا قارىغاندا بىرەر ئىش بىلەن مەشغۇل بولغان چېغىمىزدا ئالدىراش بولىمىز.

مەلۇم بىر ئىش ئادەتكە ئايلانغاندا، ئۇنى قىلماسلىق تەبىئىي ھالدا قىلغىمىز كېلىپ قالىدۇ. بىز سېخىيلىقتىن ئىبارەت ئېسىل ئادەتنى يېتىلدۇرۇشىمىز كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا باشقىلار ئۈچۈن ئىش قىلىپ بېرىشتەك پۇرسەتنى تۇتۇۋالغان بولىمىز. بىز سېخىي بولۇشىمىز كېرەك، ئىشنى تاللاپ قىلىساق، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشنى قىلغانغا قارىغاندا تېخىمۇ كۆپ ئىش قىلغان بولىمىز، ھەم قانچىلىك بولسا، شۇنچىلىكىنىلا قىلىپ قويۇشتىن ساقلىنىمىز. ھەرگىز قانچىلىك بولسا شۇنچىلىك قىلىدىغان، ئېغىزىمىز بىسىقماي سۆزلەيدىغان كىشىلەردىن بولۇپ قالماسلىقىمىز كېرەك.

ئەگەر مەلۇم بىرەيلەن ماڭا مەلۇم بىر ئىشنى قىلىپ بەرسە، ئەمما ئۇ بۇ ئىشنى چىن كۆڭلىدىن خالاپ قىلمىسا، مەن بۇنىڭدىن خۇش بولمايمەن، ئەمەلىيەتتە، ئۇ پۈتكۈل ئىشقا زىيان سالغان بولىدۇ، شۇڭا، ئۇ كىشىنى مەن ماڭا ئىش قىلىپ بەردى دەپمۇ قارىمايمەن. مىنىڭ قوشنام ئۇنداق سىخسىيلاردىن ئەمەس ئىدى، مەن قوشنامنىڭ باشقىلارنىڭ ئىش ـ كۈشلىرىنى قىلىشىپ بەرگىنىنى ئەسلىيەلمەيمەن (ئۆزىگە مەنپەئەت ئېلىپ كېلىدىغانلىرى بۇنىڭ سىرتىدا)، ئۇ ھەتتا بىر قېتىم ماڭا، ھازىر كىشىلەر بىر ـ بىرىگە ئۆزئارا كۆڭۈل بۆلمەيدىغان بولۇپ كەتتى، كىمكى ئۆزىنى ئويلىمىسا، ئۇنى ئاسمان ۋە زېمىن جازالايدۇ، دېگەن ئىدى. مەن، ئۇنىڭ بۇنداق ئويدا بولۇشى ئۇنىڭ ئىنچىل مۇشۇنداق قىلىپ كەلگەنلىكىدە، دەپ بىلىمەن. ئەمما مۇشۇنداق پوزىتسىيە بىلەن ئۆمرىنى ئۆتكۈزۈش نېمىدېگەن بەختسىزلىك ـ ھە؟ ئەگەر قوشنام باشقىلارنىڭ ئىشلىرىنى قىلىشىپ بەرگەن بولسا، شۇنىڭغا يارىشا تېگىشلىك جاۋابقىمۇ ئېرىشكەن بولاتتى. ئەمەلىيەتتە، بۇ خىل بەدەل ھەقىقىي بەدەلمۇ ھېسابلانمايدۇ. كىشىلەرنىڭ بىر خىل ئېرىشىش پوزىتسىيەسىدە تۇرۇپ بەدەل تۆلىشى ئەمەلىيەتتە ئالماشتۇرۇش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەدەل تۆلەشكە ھېچقانداق قوشۇمچە شەرت كەتمەيدۇ، بەدەل تۆلەش جاۋاب قايتۇرۇشنى تەمە قىلمايدۇ. بىز سېخىيلىق بىلەن بەدەل تۆلەپ، قارشى تەرەپتىن ھېچنېمىنى تەمە قىلمىساق، رەسمىي بىر خىل بەخت تۇيغۇسىغا چۆمىمىز.

## سېخىيلىق ــ ئاچ كۆزلۈكنىڭ دورىسى

ئاچ كۆزلۈك بۈگۈنكى جەمئىيەتتىكى بىر خىل يامان سۈپەتلىك ئۆسمە. بۇ مەسىلە بۇرۇندىنلا مەۋجۇت ئىدى، ئەمما بۈگۈن ماددىي ئېھتىياجلارنىڭ ئىنتايىن مولچىلىقىدا ئەگىشىپ ئاچ كۆزلۈك مەسىلىلىرى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كېتىپ بارىدۇ. كىشىلەر شۇنچە كۆپ تەئەللۇقاتلارغا ئىگە بولسىمۇ، ئەمما ئاچ كۆزلۈك ئادەمنى مەڭگۈ قانائەت تاپقۇزمايدۇ. قانائەت تاپقۇزدى دېگەندىمۇ ئۇزۇنغا بارمايدۇ.

ئاچ كۆزلۈك ئادەمنىڭ ھاياتىنى ئوغرىلايدىغان قەبىھ ئوغرى. چۈنكى ئۇ ھېچنېمىدىن قانائەت قىلمايدۇ. ئاچ كۆزلەر مەڭگۈ خۇشال بولۇپ ئۆتمەيدۇ. ماددىي تەلەپنىڭ ئۆزى خاتا ئەمەس، ئەمما بىز بۇنىڭدىن توغرا پوزىتسىيەدە پايدىلىنىشىمىز كېرەك، بۇ خىل پوزىتسىيە مىننەتدار بولۇش، قانائەت قىلىش ۋە خەير ـ ساخاۋەت قىلىشتەك ھېسسىيات بىلەن سۇغۇرۇلۇشى كېرەك.

بىز چوقۇم ئاچ كۆزلۈكنى يېڭىشىمىز كېرەك، بۇنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى سېخىيلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش. ئاچ كۆزلۈك چوڭ گۇناھ، ئاچ كۆزلۈك بىر خىل قەبىھ قىلمىش. «ياخشىنىڭ شاراپىتى تېگەر، يامانىنىڭ كاساپىتى» دېگەندەك بىز ھەر ۋاقىت ئاچ كۆزلەردىن يىراق تۇرۇشىمىز كېرەك. بىز ئەتراپىمىزدىكىلەرنىڭ، بولۇپمۇ ئەتراپىمىزدىكى يېقىن ئادەملىرىمىزنىڭ تەسىرىنى بەك ئاسان يۇقتۇرۇۋالىمىز. ئەگەر سېخىي كىشىلەردىن بولۇشنى نىيەت قىلساق، ئاشۇنداق ئادەملەر

بىلەن كۆپرەك باردى ـ كەلدى قىلىپ، ئۇلارنىڭ قانداق ياشاۋاتقانلىقىغا قاراپ، بۇنىڭدىن تەجرىبە هاسىل قىلساق بولىدۇ.

مەن شۇ تاپتا دائىم مەن بىلەن بىرگە تاماق يەيدىغان كىشىلەرنى ئەسلەپ قالدىم. بۇلار رېستوراننىڭ خىزمەتچىلىرىگە ناهايىتى دوستانە مۇئامىلە قىلىدۇ، ئۇلارغا يېقىن تۇرىدۇ، هەم دائىم ئۇلارغا ئىلھام بېرىپ تۇرىدۇ. مۇلازىمەتچىلەر قورۇمىلارنى خاتا چىقىرىپ قالغان تەقدىردىمۇ، ئۇلارغا ناهايىتى ياخشى مۇئامىلە قىلىدۇ، سېخىيلىق بىلەن ئۇلارنىڭ مۇلازىمەت ھەققىنى بېرىدۇ. ئۇلار بىلەن بىرگە تاماق يېسەم، يېگەن تامىقىم شۇنداق ئىسسىق باسىدۇ، ئۇلارنىڭ سېخىيلارچە ھەرىكەتلىرى ماڭا ئۈلگە بولدى. بۇنداق ئادەملەرنى دوست تۇتسا ئادەمنىڭ كۆڭلىمۇ ئەمىن تاپىدۇ. ئەمما بىز ئۆز نۆۋىتىدە بىزنى ئۈلگە قىلغان كىشىلەرگىمۇ ياردەم قولىمىزنى سۇنۇشىمىز كېرەك.

## سېخىيلىقمۇ ئاڭلىقلىقنى مەقسەت قىلىدۇ

سېخىيلىقتا ئادەتلەنمىگەن كىشى ئۆزىنى بىر مەزگىل چوقۇم سېخىيلىققا ئادەتلەندۈرۈشى كېرەك. مەن سىزگە كاپالەت بېرەلەيمەنكى، سىز بىر مەزگىل سېخىيلىق قىلسىڭىز بۇ كۆندىلىك ئادىتىڭىزگە ئايلىنىپ كېتىدۇ. قەتئىي نىيەتكە كېلىپ باشقىلار ئۈچۈن بەخت يارىتىڭ، بولسا مۇشۇنداق پۇرسەتلەرنى ئىزدەپ تېپىڭ. ئەگەر بىرەرسىنىڭ ياردەمگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئاڭلىسىڭىز، شۇ كىشىنى تېپىپ ياردەم قولىڭىزنى سۇنۇڭ.

مەن ھەر خىل يوللار ئارقىلىق كىشىلەرگە ياردەم بېرىشنى، خەير ـ ساخاۋەت قىلىشنى ياخشى كۆرىمەن، نۇرغۇن كىشىلەر ماڭا ئوخشايدۇ. دەسلەپتە بىزمۇ ئۇنداق ئەمەس ئىدۇق، ئەمما قەلبىمىزنىڭ ئىچكى ساداسىغا قۇلاق سالغاندىن كېيىن بىزمۇ سېخىيلىقنى ئۆگەندۇق. بولۇپمۇ مەن سېخىي ئادەملەر بىلەن كۆپ ئارىلىشىش جەريانىدا ئۇلاردىن نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىنىپ، ئۇلارنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلدىم. ئەڭ باشتا مەن سېخىيلىق قىلىشتا ئاڭلىقلىقنى مەقسەت قىلدىم. ئەمما كېيىن سېخىيلىقنى ياقتۇرۇپ قالدىم. مېنىڭ بىر بۇرادىرىمنىڭ دېيىشىچە، ئۇ ئىلگىرى دۇنيا بويىچە ئەڭ بېخىل ئادەملەرنىڭ بىرى ئىكەندۇق، ئەمما كېيىن سېخىيلىقتا ئاجايىپ داڭ چىقاردى. ئۇ، كىشىلىك ھاياتنى ئۆزگەرتىشتىكى ئەڭ مۇھىم دەرس ــــ سەمىمىي، راستچىل بولۇش، بەدەل تۆلەش، تەقدىم قىلىش دېگەنلەرنى تۇرمۇش دەرسخانىسىدىن ئۆگەنگەن ئىدى. ئۇ بېخىللىقتىن سېخىيلىققا ئۆزگەرگىچە كۆپ كۈچ چىقاردى.

سېخىيلىقنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز، ھەم ئۇنى باشقىلارغا ئۆگىتىشىمىز كېرەك. ئەگەر بۇ قارىشىمىزغا قوشۇلسىڭىز، سېخىيلىقنى ھازىرنىڭ ئۆزىدىلا باشلاڭ، تاكى بۇنى ئادىتىڭىزگە ئايلاندۇرغانغا قەدەر.

سىز ھەرگىز مەن يېتەرلىك پۇل تاپقاندا سېخىيلىق قىلىمەن دەپ قارىماڭ. مەيلى باي، ياكى كەمبەغەل بولۇڭ سىز سېخىيلىق قىلالىسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر سىز ھەممىدە باشقىلار بىلەن شەخسىيەتسىز ھالدا تەڭ بەھرىمەن بولالىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز سېخىي ئادەم بولغان بولىسىز. سىز باشقىلار بىلەن

ۋاق تاماقتىن تەڭ بەھرىمەن بولۇش، باشقىلارغا ياردەم قولىڭىزنى سۇنۇش، باشقىلارنى ئۆيىڭىزگە ئەكىلىپ مېھمان قىلىش، ياكى قارشى تەرەپكە ھەقىقىي دوستلۇقىڭىزنى قىممەتلىك سوۋغا سۈپىتىدە تەقدىم قىلىش. مەنمۇ باشقىلارغا سوۋغا تەقدىم قىلىشنى ياخشى كۆرىمەن، ئەمما سوۋغا بىردىنبىر ئەڭ مۇھىم نەرسە ئەمەس.

ئەڭ مۇھىمى، ئەڭ قىممەتلىك ئېسىل نەرسىلەرنى باشقىلارغا توختاۋسىز تەقدىم قىلىپ تۇرۇش. مەن، ئۆزىنىڭ نەپسىگە ئىگە بولالمايدىغان كىشىلەرنىڭ ئاسانلا نەپسىنىڭ قۇلى بولۇپ قېلىشىدىن ئەڭ ئەنسىرەيمەن. تۇرمۇش بىزگە بەخت ئاتا قىلغاندا، بىز نەپسانىيەتچىلىك، ئاچ كۆزلۈكتىن ئۆزىمىزنى نېرى تارتىشىمىز كېرەك. ئىلتىپات بىزگە تەبەسسۇم قىلغاندا، بىز ھەرقانداق ۋاقىتتىكىدىنمۇ بەكرەك باشقىلارنىڭ بەخت - سائادىتىنىڭ مەنبەسىگە ئايلىنىشىمىز كېرەك.

ئەگەر بىز ئېرىشكەن بارلىق نەرسىلەرنى ئۆزىمىزنىڭ قىلىۋالساق، ساخاۋەتلىك ئىشلارنى قىلمىساق خۇددى ئېتىلىپ قالغان قۇدۇققا ئوخشاپ قالىمىز. يەنى باشقىلارغا ياردەم قىلىش قولىمىزدىن كەلمىسىمۇ، ئەمما ياردەم بېرىشنى رەت قىلىمىز. ئەگەر بىز چاشقانغا كېپەك ئالدۇرمايدىغان بېخىل ئادەملەردىن بولساق ياكى قاتتىق نەپسانىيەتچىلىك قىلساق باشقىلارنىڭ بەختىگە ئورتۇرۇپلا قالماي، بەلكى ئۇلارغا زىيانكەشلىك قىلغان بولىمىز. سىز مال - دۇنياغا ئىگە بولدىڭىزمۇ ياكى مال - دۇنيا پۇت - قولىڭىزنى چۇشەپ قويدىمۇ؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ بارلىقىنى باشقىلارغا ئىنئام قىلىشقا ئايلاندۇرالامسىز؟ تۇرمۇش تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا تەقدىم قىلغۇچىدۇر، ئەگەر بىز كىشىلىك

هاياتتىن بەھرە ئالماقچى بولساق، ئۇنداقتا نىشانىمىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇپ، تەقدىم قىلغۇچىلاردىن بولۇشىمىز كېرەك.

تاسادىپىي تەقدىم قىلغان كىشىلەر بىلەن ھەقىقىي تەقدىم قىلغۇچىلار ئوخشىمايدۇ. كىشىلەر تاسادىپىي تەقدىم قىلغاندا، تەقدىم قىلىش ئۇلارنىڭ قىلغان ئىشى بولىدۇ، ئەمما ئۇلار تەقدىم قىلغۇچىلارغا ئايلانغاندا، تەقدىم قىلىش ئۇلارنىڭ ئۆزىگە ئايلىنىدۇ. بۇ چاغدا تەقدىم قىلىش بىر خىل ئادەتكە، خاراكتېرنىڭ بىر قىسمىغا ئايلىنىدۇ ـ دە، بۇنداق ۋاقىتتا ئۇلار باشقىلارنىڭ پەند ـ نەسىھەتلىرىگە قاراپ ئولتۇرمايلا تەقدىم قىلىۋېرىدۇ، ئويلىنىپ ئولتۇرمايلا تەقدىم قىلىۋېرىدۇ، ھەرگىز كۆڭلىنىڭ بىرىيەرلىرىدە بۇنداق قىلمىسام بولاتتى دەپمۇ ئولتۇرمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇلار تەقدىم قىلىشنى قىزغىن سۆيىدۇ، ھەمدە ھەر ۋاقىت پۇرسەت ئىزدەپ تەقدىم قىلسام بولاتتى دەپلا يۈرىدۇ.

ھازىر ناھايىتى ياخشى بىر پۇرسەت، بىز ئۆزىمىزنى توختىتىپ، رېئاللىقنى بىر قور كۆزىتىپ، ھەقىقىي ماھىيەتنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى كۆرۈپ بېقىشىمىز كېرەك. سىز بىر سېخىي ئادەممۇ؟ سىز بارلىق كۈچىڭىز بىلەن ھەرخىل ئاماللارنى ئىزدەپ تەقدىم قىلسام دەپ ئويلامسىز، ياكى ياقسام پىشارمۇ ـ كۆمسەم پىشارمۇ دەپ ئۆزىڭىزنىڭ ئالدىن ئېتىبارغا ئېرىشكەنلىكىڭىزگە تىرىشىپ كاپالەتلىك قىلامسىز؟ ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ تەقدىم قىلغۇچى ئەمەسلىكىڭىزنى بىلسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ھەرگىز گۇناھكار دەپ قارىماي، ئەكسىچە دەرھال ھەرىكەتكە كېلىپ سېخىيلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشنى باشلاڭ.

## ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، پىلاننى ئاۋۋال يولغا قويۇڭ

مۇشۇنداق ئەھمىيەتتى زور ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن قايسى قەدەم - باسقۇچلارنى بېسىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ؟ مېنىڭ تەكلىپىم سىز ئاۋۋال بىر پىلان تۈزۈڭ. سىز ھەركۈنى ياردەم قىلىشقا تېگىشلىك كىشىلەرنى ئەسلىگەچ ئۇلارغا قانداق ياردەم بېرىشنى ئويلىنىڭ. باشقىلار ئۈچۈن قانچە كۆپ ئويلانسىڭىز، ئۆزىڭىزگە شۇنچە ئاز كۆڭۈل بۆلىدىغان بولىسىز. مۇشۇ بىرقانچە يىللىق كەچۈرمىشلىرىمدىن شۇنى سەزدىمكى، ئادەم ئۆزى ئۈچۈن قانچە ئاز ئويلانسا شۇنچە خۇشال ياشايدىكەن.

بۈگۈن كىملەر بىلەن بىرگە بولىدىغانلىقىڭىزنى ئويلاپ، ئاندىن ئۇلارنىڭ نېمىلەرگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى يادىڭىزغا كەلتۈرۈڭ. بەلكىم ئۇلارغا ئىلھام زۆرۈر بولۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن؛ ياكى ئۇلارنىڭ دەردىنى تۆكۈۋالغۇسى كېلىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن؛ ئۇلارنىڭ ساداسىغا قۇلاق سالسىڭىزلا ئۇلارغا ياردەم قولىڭىزنى قانداق سۇنالايدىغانلىقىڭىزنى بىلىسىز؛ بەلكىم ئۇلارنىڭ يېقىندىن بېرى قولى قىسقا بولۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن؛ ئەگەر شۇنداق بولسا، ئۇلارغا مىلىچماللار دۇكىنىنىڭ بېلىتىدىن ياكى ماي بېلىتىدىن بىرنى بېرىڭ. سىزدە ياردەم قىلىمەن دېگەن قەلبلا بولسا، باشقىلارغا ھەر خىل ئۇسۇللاردا ياردەم بېرەلەيسىز. ئۇلارنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلمىسىڭىز، ئۇلارنىڭ يۈرەك ساداسىنى ئاڭلاڭ، شۇنداق قىلسىڭىزلا ئۇلارنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى چۈشىنىسىز. بەلكىم بەزىلەر: «مەن

يېقىندىن بېرى چەكسىز ئۈمىدسىزلىنىپ كېتىپ بارىمەن» دېيىشى مۇمكىن، مانا بۇ سىز ئۇلارغا ئىلھام بېرىدىغان ئەڭ ياخشى پۇرسەت. ياكى ئۇلار پاراڭ ئارىلىقلىرىدا: «مېنىڭ يېڭى كىيىم - كېچەكلەرنى شۇنداق كىيگۈم بار، بىراق بىر مەزگىل كۈتۈشۈمگە توغرا كېلىدۇ» دېيىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا سىز ئۇلارغا بىر يۈرۈش يېڭى كىيىم - كېچەكلەرنى ئېلىپ بېرىشنى ئويلىشىسىز. ئەگەر ئۇلارنىڭ بوي تۇرقى ئۆزىڭىزنىڭكى بىلەن ماس كەلسە، ئۆزىڭىزنىڭ كىيىم - كېچەكلىرىنى بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ. بەزىدە، مەن باشقىلارنىڭ ئاغزىدىن ئۇلارنىڭ نېمىلىرى كەم ياكى نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، دەرھال تىزىملاپ بۇلارنى شۇھامان يەتكۈزۈپ بېرەلمىگەندىمۇ، شارائىت يار بەرگەن ھامان يەتكۈزۈپ بېرىمەن. شۇڭا، باشقىلارنىڭ گېپىگە قۇلاق سېلىشنى بىلىۋېلىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن سىرت، بىز ئۆزىمىزنىڭ نەرسە - كېرەكلىرىمىزنىڭ ئىشلىتىدىغان - ئىشلەتمەيدىغانلىرىنى بىر قۇر ئېنىقلاپ، ئىشلەتمەيدىغانلىرىنى، كېرەك ئەمەسلىرىنى سەدىقە ھېسابىدا باشقىلارغا بېرىۋېتىشىمىز كېرەك. بەزىلەر ھامان ئۆزلىرىنىڭ نەرسىلىرىنى بەك ئەتىۋار بىلىدۇ، ئەمما بۇلارنى ئەزەلدىن كېرەك قىلمايدۇ، بۇ نەرسىلەر تۇرغان جايىدا توپا بېسىپ تۇرىدۇ، مېنىڭ تۇتقان يولۇم: ئۆزۈم ئىشلىتىدىغانلىرىمنى ئەپقالىمەن، ئىشلەتمەيدىغانلىرىمنى باشقىلارغا بېرىۋېتىمەن.

بىزنىڭ ياردەم قىلىدىغان ئادەملىرىمىزنىڭ بىز تونۇيدىغان ئادەملەردىن بولۇشى ناتايىن. ئەگەر بىز سېخىي كىشىلەردىن بولساق، ئۇنداقتا بىز ياردەم قىلغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى

ناتونۇش كىشىلەر بولۇشى مۇمكىن. دۇكان ياكى مېھمانسارايلاردا، بىراۋ بىزگە ياردەم قىلىمەن دېسە، بىز ئالدى بىلەن ئۇلارنىڭ ئىسمىم شەرىپىنى سوراپ بىلىۋالساق ئۇلار خۇش بولۇپ قالىدۇ. كىشىلەرنىڭ ھەممىسى باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىگە كۆڭۈل بۆلۈشىنى ئويلايدۇ، ھەم شۇنىڭغا ناھايىتى ئېھتىياجلىق.

سىز كۆلۈمسىرەش پىلانى تۈزۈڭ. بىر نىشان بېكىتىڭ. مەسىلەن: «مەن بولسا كۈندە كەم دېگەندە بىر قېتىم كۈلسەم دەيمەن» دېگەنگە ئوخشاش. بۇمۇ باشقىلارغا قىلىنغان بىرخىل ئىنئام. سىز مۇشۇ نىشانغا يەتكەندە، ئاندىن بىر كۈندە ئىككى قېتىم كۈلۈشنى ئىشقا ئاشۇرۇڭ. بۇ قانچە كۆپ بولسا شۇنچە ياخشى، دېمەك بىر كۈندە قانچە كۆپ كۈلسىڭىز شۇنچە ياخشى. شۇنداق قىلسىڭىز سېخىيلىق ناھايىتى تېزلا سىزنىڭ تۇرمۇش ئادىتىڭىزغا ئايلىنىدۇ.

كاللىڭىزنى ئىشلىتىپ، تۇرمۇشنىڭ يۆنىلىشىگە ئىلتىجا قىلىڭ. سىز قانچە سېخىي بولسىڭىز تۇرمۇشتىن ئېرىشكەن ئىلتىپاتلىرىڭىز شۇنچە كۆپ بولىدۇ. ئەگەر سىز تەقدىم قىلىشقا سېخىي بولسىڭىز ئېرىشكەنلىرىڭىز ئازلاپ كەتمەي، ئەكسىچە قىلغان ئەجرىڭىز، تۆلىگەن بەدەللىرىڭىز ئۆزىڭىزگە قايتىپ، ئىشلىرىڭىز تېخىمۇ روناق تاپىدۇ.

سېخىيلىق پۇل، ئالتۇن قاتارلىق ماددىي نەرسىلەرنى تەقدىم قىلىشتىنلا دېرەك بەرمەيدۇ، ئۇ يەنە ئۆزى ھەم باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىشتىنمۇ دېرەك بېرىدۇ. سېخىي كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئاجىزلىقىغا سەۋرچانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلالايدۇ، قورسىقىدا غۇم ساقلىمايدۇ، غەزەپلەنمەيدۇ، ئۇلار باشقىلارنىڭ

ئەڭ ياخشى تەرىپىگە ئىشىنىدۇ. سىخىي كىشىلەر ئۆزىدىن بەختسىزلەرنىڭ ئازابلىرىغا قۇلاق سالىدۇ، ئۇلارغا تىرىشىپ تەسەللى بېرىدۇ، غەمخورلۇق قىلىدۇ. ياكى ئىلھام بېرىپ يول كۆرسىتىدۇ. باشقىلارنىڭ توغرا ئىشلىرىنى ماختاپ، توغرا قىلمىغان ئىشلىرىنى ئوتتۇرىغا چىقىرىشتىن ئۆزىنى تارتىدۇ. ئەگەر ماڭا ئىككىسىنىڭ بىرىنى تاللا دېسە، مەن مېنى مېھمان قىلغان ئادەمنى ئەمەس، بەلكى ماڭا ئاشۇنداق ياخشى مۇئامىلە قىلغان ئادەمنى تاللايمەن.

## ئادەتنىڭ قۇلى بولۇپ قالماڭ

ئىنسانلارنىڭ ھەممىسى ئادەتنىڭ قۇلى، ئەمما ناچار ئادەتلەرنى پەقەت ياخشى ئادەتلەر ئارقىلىقلا يەڭگىلى بولىدۇ. ئەگەر بىز ياخشى ئادەت يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بەرسەك، ئۇنداقتا ناچار ئادەتلەر بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدىن ئۆزلۈكىدىن شاللىنىپ كېتىدۇ. بىز مەرد، سىخىي بولۇشتەك ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، باشقىلارنىڭ ياخشى تۇرمۇش كەچۈرۈشى ئۈچۈن داۋاملىق ياردەم بەرسەك، بۇنى ئۈزۈن مەزگىل داۋاملاشتۇرساق، بىزنىڭ ھېلىقى ناچار ئادەتلىرىمىز ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. بىز شەخسىيەتچىلىكنى ئۆگەنمىسەكمۇ، ئۇ تۇغۇلۇشىمىز بىلەنلا بىزنىڭ تەبىئىتىمىزدە مەۋجۇت. خۇش بولۇشقا ئەرزىيدىغىنى، بىزنىڭ بۇ ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىشكە قۇربىتىمىز يېتىدۇ. بۇ نېمىدېگەن ئېسىل ئىش - ھە؟ بىز شەخسىيەتچىلىك بويۇنتۇرۇقىدىن ئۆزىمىزنى ئازاد قىلىشىمىز كېرەك. بىز

ئارزۇيىمىزنى قانائەتلەندۈرەلمەسلىكتىن ئەندىشە قىلماسلىقىمىز كېرەك، چۈنكى بىز باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىنى قانائەتلەندۈرۈش بىلەن پايپېتەك بولۇپ يۈرگىنىمىزدە، تۇرمۇش ھامان بىزگە ئىلتىپات كۆرسىتىدۇ.

# 10. ئادەت: بىرخىل رىتىمدا تۇرمۇش كەچۈرۈڭ

## ئالدىراقسانلىق قىلمىغان، جىددىيلەشمىگەن ھالەتنى ئۆزگەرتىڭ

ئالدىرىغان ئىشقا شەيتان ئارىلىشار.

—— تۈركىيە خەلق ماقال - تەمسىلى

ئالدىراش كىشىلەر ھامان قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تېزرەك قىلىۋالسام بولاتتى دەپ قارايدۇ، مېنىڭچە ئەگەر بىز دائىم ئالدىراش ئۆتسەك، ئىشلارنى ئالدىراشچىلىق ئىچىدە قىلساق چوقۇم نورغۇن ئىش قىلىۋېلىشىمىز مۇمكىن. بۈگۈنكى كۈندە مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر قىلىدىغان ئىشلىرىمىز بەك كۆپ، بېسىم بەك ئارتىپ كەتتى، دەپ زارلىنىدۇ. ئەمما ئۇلار مۇنداق بىر نۇقتىنى ئۇنتۇپ قالغان: ئۇلار كۈندىلىك خىزمەت تەرتىپىنى ئۆزلىرى ئورۇنلاشتۇرىدۇ، شۇڭا بۇنى پەقەت ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىلا ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئۇنداقتا، بىزنىڭ مۇشۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى قىلىشىمىز شەرتمۇ؟ ئىشلارنى ئاز - تولا ئازايتساق بولمامدۇ؟ رىتىمنى ئاستىلىتىپ، كىشىلىك تۇرمۇشتىن تېگىشلىك بەھرە ئالساق بولمامدۇ؟ مېنىڭچە بۇ مەسىلىنىڭ جاۋابى ھەممەيلەنگە ناھايىتى ئايان. ئەگەر راستىلا

ئازايىتىنى ئويلىساق، ئىشلارنى ئازراق قىلساق بولىدۇ.

بىز ھەمىشە كىتاب ياكى قەبرە تەزكىرىلىرىدىن باشقىلارنىڭ ھاياتى توغرىسىدا يېزىلغان مۇنچىنچى يىلى تۇغۇلۇپ مۇنچىنچى يىلى ئالەمدىن ئۆتكەن دېگەن قۇرلارنى ئوقۇغىنىمىزدا، تۇغۇلغان دېگەن بىلەن ئالەمدىن ئۆتكەن دېگەن خەتلەر ئوتتۇرىسىدا سىزىقچىدىن باشقا ھېچقانداق نەرسە يوق ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. بۇ يەردىكى سىزىقچە ھاياتنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتىنى كۆرسەتسە كېرەك. چۈنكى بىز بېشىمىزدىن نۇرغۇن كەچمىشلەرنى ئۆتكۈزۈپ، ھايات لەززىتىدىن بەھرە ئېلىشقا ئۇلگۈرەلمەيلا، بىلىپ - بىلمەي ھاياتنىڭ يەنە بىر چېكىگە قانداق بېرىپ قالغانلىقىمىزنى تۇيماي قالىمىز.

كۆپىنچە كىشىلەر خۇشاللىق تېپىشقا شۇنچە ئالدىرايدۇ، ئەمما ئۇلار ئاشۇ ئالدىراشچىلىق ئىچىدە خۇشاللىقتىن بەھرە ئېلىش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويىدۇ.

— سىن كېركېگارت

بىز ئالدىراشچىلىق ئىچىدە نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىۋېلىشنى ئويلايمىز، سەۋەبى بۇلارنى ھازىر قىلىۋالساق كېيىن تۇرمۇشتىن تېخىمۇ ياخشى بەھرە ئالىمىز دەپ قارايمىز.

## راھەت رىتىم ئىچىدە تۇرمۇش كەچۈرۈڭ

شۇ تاپتا مەن دېرىزىنىڭ بىر قانىتىنى يوغان ئېچىۋېتىپ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى دەل - دەرەخ، ئوت - چۆپ، گۈل -

گىياھلارنى، شۇنداقلا دەرەخ شاخلىرىغا قونۇۋالغان ئاپپاق قۇشلارنى تاماشا قىلىۋاتىمەن. مەن بۇ مەنزىرىلەرنى كۆرگىنىمدە كەڭ تەبىئەتنىڭ نەقەدەر تەبىئىي، جەزبىدار ئىكەنلىكىگە ھەيران قالىمەن، ئىگىسى تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەممە نەرسىنى تولىمۇ سالماقلىق بىلەن جاي ـ جايىغا كەلتۈرۈپ شۇنداق چىرايلىق ئورۇنلاشتۇرغاندۇر.

تولا تالا ـ تۇزدە يۈرىدىغان كىشىلەر تەبىئەتنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدۇ، چۈنكى ئۇلار تەبىئەتنى تىنىچ، خاتىرجەم دەپ قارايدۇ. مېنىڭ تەبىئەتنى ياخشى كۆرۈشۈم، ئىگىسىنىڭ جاھاندىكى ھەممە مەۋجۇداتنى جاي ـ جايىدا ياراتقانلىقىدەك ئۇلۇغ قۇدرىتىنى يادىمغا ئالغانلىقىمدىندۇر. تەبىئەتنىڭ تىنىچ، خاتىرجەملىكىدىن مەست بولىمەن، تەبىئەت قوينىدا ھەربىر ئالغان قەدىمىم تېنىمگە قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ. ئەمما سىز كەڭرى تەبىئەت قوينىدا قانچىلىك ۋاقىتتا بىر سەيلە قىلىسىز؟ بەزىلەر تېز مېڭىش ياكى چېنىقىش ئارقىلىق تەبىئەت گۈزەللىكلىرىدىن بەھرە ئالىدۇ، ئەمما بۇ سەيلە قىلىش ئارقىلىق تەڭرى ياراتقان بارلىق مەۋجۇدات ۋە ئۇنىڭ بىزگە ئېلىپ كەلگەن خاتىرجەملىكىدىن بەھرە ئېلىش بىلەن ئوخشىمايدۇ. ئاز ـ تولا ۋاقىت سەرپ قىلىپ كەڭ تەبىئەتنىڭ سېھرىي گۈزەللىكلىرىدىن زوق ئالايلى، ئۇنىڭغا مەدھىيە ئوقۇيلى.

ئۆتكەن بىر قانچە يىل ئىچىدە، مەن ئۆزۈم قىلغان ھەربىر ئىشتىن زوق ئېلىشقا تىرىشىپ بۇنى سىناق قىلىپ باقتىم، ھەم دائىم ئۆزۈمنى قەدەمنى ئاستا ئېلىپ ئاستا رىتىم بويىچە ياشاشقا ئاگاھلاندۇرۇپ تۇردۇم. بەزىلەر بەلكىم مېنى ئالدىراقسان

دەپ ھېس قىلىشى مۇمكىن، چۈنكى مەن ھەمىشە بىر ئىشلارنى تېز قارار قىلىۋېتىمەن، بىر ئىشتىن دىككىدە سەكرەپ يەنە بىر ئىشقا ئۆتۈپ كېتىمەن. بەزىدە ھەرىكىتىمنىڭ تېزلىكىدىن نېمە ئىشلارنى قىلغانلىقىمنى ئۆزۈممۇ بىلمەي قالىمەن. ئوغلۇم دائىم ماڭا ئاچچىقلاپ: بېزىنىدىنى مەن ماشىنىنى توختاتقاندىن كېيىن يەشكىن، ئىشىكتىن ئالدىرىماي چۈشكىن، دەيدۇ. چۈنكى ئوغلۇم ئىككىمىز نەرسە ـ كېرەك سېتىۋالغىلى چىققاق، ئۇ ماشىنىدىن چۈشكىچە مەن سودا سارىيىغا ئۈچقاندەك كىرىپ بولىمەن.

بەزىلەر كەڭ قورساق، تەمكىن بولغان بىلەن، ئەمما كۆپىنچە كىشىلەر ئىنتايىن ئالدىراقسان، تەنتەك. ئەپسۇسلىنارلىقى كۆپىنچە كىشىلەر ئۆزىنىڭ زادى نېمە ئىش قىلىۋاتقىنىنىمۇ بىلمەيدۇ. ئەگەر بىز ئالدىراقسانلىق ئادىتىنى يېڭىمىز دەيدىكەنمىز، ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىپلا قالماي، تەپەككۇرىمىزنىمۇ ئالماشتۇرۇشىمىز كېرەك. ياخشى ئادەت ناچار ئادەتلەرنى شاللايدۇ، شۇڭا، تەمكىن ۋە سەۋرچان بولساقلا ئالدىراقسانلىق قىلىشتىن ساقلىنالايمىز.

سىز باشقىلار نېمە دېسە چوقۇم شۇنى قىلماسلىقىڭىز كېرەك، سىز«ياق» دېيىشكە تامامەن ھەقلىق. ئۆزىڭىزنىڭ كۈندىلىك كۈنتەرتىپىدىكى نورمىدىن ئارتۇق خىزمەتلەرنى چۆرۈپ تاشلاپ، ئۆزىڭىزنىڭ تىنچ، خاتىرجەم تۇرمۇشىنى قوغداڭ. خىزمەت بېسىمىڭىزنىڭ ئېغىرلىقىدىن خىزمەتلەرنى تىنچ، خاتىرجەم ئورۇنلاشقا ئىمكانىيەت بولمايۋاتقانلىقىنى سەزگەن ھامان، ئۆزىڭىزنى ئاگاھلاندۇرۇپ قەدىمىڭىزنى

ئاستىلىتىپ، ئاستا رىتىم بويىچە ياشاڭ . خۇددى قوڭغۇراقلىق سائەت بىزنى ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرغانغا ئوخشاش سىزمۇ «نورمىدىن ئارتۇق قوڭغۇراقلىق سائەت» نىڭ ھەرۋاقىت تىنچ، خاتىرجەم تۇرمۇشىڭىزغا بۇزغۇنچىلىق قىلىشىغا «ياق» دەڭ. ئىسىڭىزدە بولسۇن، بىردىنبىر «ياق» دەيدىغان ئادەم پەقەت ئۆزىڭىزلا. مەن بەزىدە ئۆزۈمگە ئېغىر بېسىم ئېپكېلىدىغان ئىشلارنى قىلغاندا ئىختىيارسىز ھالدا ئۆز ـ ئۆزۈمگە: «سېنىڭ تىنچلىقىڭ، خاتىرجەملىكىڭ سېنىڭ قىلىۋاتقان ئىشلىرىڭغا سېلىشتۇرغاندا نەچچە ھەسسە مۇھىم جۇمۇ»دەپ ئۆزۈمنى ئاگاھلاندۇرىمەن. بىز ھەمىشە ئۆزىمىزنىڭ دۈشمىنى بولۇپ قالىمىز. ئۆزىمىز تونۇيدىغان ئادەملەر نىمە ئىش قىلىۋاتقان بولسا شۇنىڭ كەينىدىن ئەگىشىمىز، ئەمەلىيەتتە، بۇ ئەڭ ياخشى تاللاش ئەمەس. ئەگەر سىز قەلبىڭىزنىڭ پاراسىتىگە ئەگەشسىڭىز، يەنىلا تىنچ، خاتىرجەملىكنى ساقلىيالايسىز.

سىزنىڭ ۋاقتىڭىزنى ھەرخىل ئۇچرىشىشلار لىققىدە ئىگىلەپ كەتسە، ئەڭ ياخشىسى ئالدى بىلەن چوقۇم ئۆزىڭىز بىلەن ئۇچرىشىپ، ھاردۇقىڭىزنى چىقىرىڭ، ئۆزىڭىزنى ئەركىن قويۇۋېتىڭ. ئاز ـ تولا ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزىڭىزنىڭ كۈندىلىك كۈنتەرتىپىنى تەكشۈرۈپ، ئۆزىڭىزگە قىلچە پايدىسى تەگمەيدىغان ئىشلارنى سەزسىڭىز، ياكى بۇلارنى قىلىش ھاجەتسىز دەپ قارىسىڭىز بۇلارنى بىر ياققا چۆرۈپ تاشلاڭ.

ھەرگىز ئالدىراشچىلىق ئىچىدە ياشىماڭ. بەلگىلىك رىتىم بويىچە ياشاش سەنئىتىنى ئۆگىنىۋېلىڭ. قانداق قىلغاندا تىنچ، خاتىرجەم ياشىغىلى بولسا، ئاشۇ رىتىم بويىچە ياشاڭ.

ردۇر.
ىلىك

ست فىرانسىس دې سالېس: «ئالدىرا
ئىشلارنى تىنچ ۋە تەمكىنلىك بىلەن
ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ كەتكەن تەقدى
ئۈچۈن ئىچكى خاتىرجەملىكىڭىزنى قۇرب

## ئالدىراپ پايپېتەك بولۇشنىڭ . ى

مەن ئالدىراشچىلىقنىڭ زادى قانچىلىك پايدىسى باردۇر دەپ شۇنچە ئويلانغان بولساممۇ، ئەمما ئۆزۈمنىڭ ھېچنېمىگە ئېرىشەلمىگەنلىكىمنى سەزدىم. داۋاملىق ئالدىراپ ـ تېنەپ ئۆتۈش سالامەتلىككە پايدىسىز، چۈنكى بۇ ئادەمگە بېسىم ئېلىپ كېلىدۇ، بېسىمنىڭ بىزگە نېمىلەرنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقى ھەممىمىزگە ناھايىتى ئايان. جىددىيلىك، ئالدىراشچىلىقلار كىشىلىك مۇناسىۋەتكىمۇ بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ. چۈنكى بىز ھەمىشە ئالدىراپ ـ تېنەپ ئۆتكەچكە دوستلۇق ھېسسىياتىنى چىڭىتىشقا ۋاقىت چىقىرالمايمىز، دوست ـ بۇرادەرلىرىمىز بار دېگەن تەقدىردىمۇ ۋاقىت چىقىرىپ ئۇلارنىڭ پاراڭلىرىنى ئەستايىدىل ئاڭلاشنى خالىمايمىز، ياكى ئۇلارنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايمىز. قىلمىساق بولمايدىغان ئىشلار ئۈچۈن ھەمىشە ئالدىراپ ـ تېنەپ پايپېتەك بولۇپ ئائىلىمىزگىمۇ سەل قارايمىز. ئالدىراشچىلىقتا بالىلىرىمىزنىڭ يۈرەك ساداسىغا قۇلاق سالالمايمىز، ئالدىراشچىلىقتا ياشانغان ئاتا ـ ئانىمىزنىڭ ھال ـ ئەھۋالىدىن خەۋەر ئېلىشقىمۇ ئېرىشەلمەيمىز، يەنە شۇ ئالدىراشچىلىقتا ئۆزىمىزنىڭ نىكاھىغىمۇ كۆڭۈل بۆلەلمەيمىز.

ئەگەر ئۇزۇن مەزگىل مۇشۇنداق ئالدىراش ئۆتسەك، ئۇ ھامان بىر كۈنى بىزنىڭ يامان ئادىتىمىزگە ئايلىنىپ قالىدۇ. مەن مىسال ئالغان ئالدىراشچىلىقنىڭ بىر يامان تەرىپى ئۆزىمىز قىلغان بارلىق ئىشلاردىن ھۇزۇرلىنالماسلىق، بەھرە ئالالماسلىق. ھايات كۆپىنچە ھاللاردا نادانلىق ئىچىدە ئۆتۈپ كېتىدۇ، بىز پەقەت ھاياتنىڭ ئۇ بېشىغا بارغاندىلا ھاياتتىن كۆپرەك بەھرە ئالالمىغانلىقىمىزدىن ئەپسۇسلىنىمىز، ئۆكۈنىمىز.

ئەمەلىيەتتە، ۋاقتىم ئىسراپ بولۇپ كەتتى دەپ قارىغان نۇرغۇن ئىشلارنى بىز كېيىنكى چاغدا ئاجايىپ قەدىرلەيمىز. نۇرغۇن قىزلار ھازىر قۇرامىغا يەتكەن ئانىلاردىن بولۇپ كەتتى، ئەگەر مۇمكىن بولغان بولسا ئۇلار بوۋىقىنىڭ يېنىدا ئولتۇرۇپ بالا باققاچ، شۇ ئىشلاردىن بەھرە ئالغان بولسا، بۇنى ئۇلار نەقەدەر خالايتتى ـ ھە؟ ئەگەر ئەرلىرى يەنىلا يېنىدا بولغان بولسا، نۇرغۇن ئاياللار يۈرىكىدىكى ئەڭ پىنھان گەپلىرىنى ئۇلارغا تۆكۈپ، «پىلانىتىلار ئارا نىشاندىن ئادىشىش»نى تەكرار ـ تەكرار كۆرگەن بولاتتى. بىزنىڭ ئىچىمىزدە نۇرغۇن كىشىلەر سانسىز پۇرسەتلەرنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ، ئاشۇ ئالدىراشچىلىقلار ئىچىدىن ۋاقىت چىقىرىپ ئاتا ـ ئانىلىرىدىن تېلېفوندا بولسىمۇ ھال سورىيالمىغانلىقىدىن ياكى يولدىن ئۆتكەچ ئۇلارنى يوقلاپ ئۆتمىگەنلىكىدىن پۇشايمان قىلىشىدۇ.

مانا مۇشۇنداق ئىشلار بىر ـ بىرلەپ بىزنىڭ ھېسابات كارتىمىزغا قوشۇلىۋېرىدۇ. ھېسابات كارتىسىغا يىغىلغان بۇ نەرسىلەر ھەرگىز كېيىنكى كۈندە خەجلەيدىغان پۇل ئەمەس،

بەلكى كەلگۈسىدە بىر ـ بىرلەپ ئەسلەيدىغان ئەسلىمىلەردۇر.
ئالدىراشچىلىق بىزنىڭ ھاياتىمىزدىكى ئەڭ قىممەتلىك نەرسىلەرنى ئېلىپ كېتىدۇ. ئۇ بىزنىڭ ئادەم ۋە ئىشلارغا قارىتا نەپرىتىمىزنى ئۇلغايتىپ، سەۋرىمىزنى تاشتۇرۇپ، چۈش مىجەز كىشىلەردىن قىلىدۇ. ئەمما بىز ھامان باھانە ـ سەۋەب ئىزدەپ ئۆزىمىزنى بەك ئالدىراش، پۇت ـ قولۇم يەرگە تەگمەي قېلىۋاتىدۇ دەيمىز، مۇشۇنداق دېسەك خۇددى ئۆزىمىزنىڭ بۇ خاتا ھەرىكەتلىرىدىن قۇتۇلۇپ كېتىدىغاندەك. ئەمەلىيەتتە، جىددىيلىشىش، پايپېتەك بولۇشلار ئىچكى جەھەتتىكى جىددىيلىشىش، پايپېتەك بولۇشنىڭ ئىنكاسىدۇر. بىز ھامان ئۆزىمىز مۇھىم دەپ قارىغان بارلىق ئىشلارنى تېززەك پۈتتۈرۈۋالسام بولاتتى دەپ پىلانلاپ ئويلىنىمىز. شۇڭا، بىزنىڭ روھىمىز جىددىيلىك، ئالدىراشچىلىقلار بىلەن تولغاندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقانداق بىر ئادەم ياكى ھەرقانداق بىر ئىش ئارزۇيىمىزغا باقمىسا، ھامان تاقىتىمىز تاق بولۇپ شۇھامان مانا مەن دەپ چېنىپ قالىدۇ.
مەسىلەن: مېنىڭ جىددىي بىر ئىشىم بولۇپ، ئەمما ئوغلۇم مەن بىلەن ئالدىنقى كۈنى كەچتىكى توپ مۇسابىقىسى توغرىسىدا پاراڭلىشىمەن دېسە، مەن ئەلۋەتتە بۇنىڭغا قىزىقمايمەن، ھەم ئۇنىڭغا تاقەتمۇ قىلالمايمەن. بەزىدە تازا ئالدىراپ تۇرغاندا ماشىنا ئوت ئالمىسا شۇئان تاقىتىم تاق بولۇپ جىددىيلىشىپ كېتىمەن، ھەم قاتتىق غەزەپتە ماشىنىغا قاراپ تىللاپ ۋارقىراپ جاھاننى بېشىمغا كىيىمەن. سىزدىمۇ كومپيۇتېر، يان تېلېفونغا ئاچچىقلىنىدىغان، بۇلارنى ئاغزىڭىزنى

بۇزۇپ تىللايدىغان ئادەت بارمۇ؟ مەندە بار. مەن سىزنىڭ بەك جىددىيلەشمەي، قەدىمىڭىزنى ئاستا ئېلىپ، ئاستا رىتىم بويىچە ئالدىراقسانلىق قىلىدىغان، چېچىلىدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىزنى، ئۆزىڭىز ھەم ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەرگە زىيان سېلىپ، تۇرمۇشنىڭ ئەسلىي گۈزەللىكىگە بۇزغۇنچىلىق قىلىشتىن ساقلىنىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن.

ئالدىراقسان كىشىلەر، چېچىلىپ تېرىكىدىغان كىشىلەر ماڭدامدا بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ، ئۇلار ھەتتا ھازىرغىچە بۇ خىل ئادەتنىڭ خاتا، بىنورمال ئىكەنلىكىنىمۇ تونۇپ يەتمىدى. ئالدىراقسانلىق، جىددىيلىك ئېلىپ كەلگەن بېسىم ئادەمدە روھىي توگۇن پەيدا قىلىدۇ، ئالدىراقسانلىق، جىددىيلىك تىنچ، خاتىرجەملىككە بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ. ھالبۇكى، تىنچ، خاتىرجەملىك تۇرمۇشنىڭ بىزگە ھەدىيە قىلغان ئەڭ قىممەتلىك سوۋغىلىرىنىڭ بىرى. ماڭا نىسبەتەن تىنچ، خاتىرجەملىك بولمىسا تۇرمۇش ئۆز ئەھمىيىتىنى يوقاتقاندەك بىلىنىدۇ.

ئالدىراقسانلىق، جىددىيلىكنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق تۇرسا، ئەمىسە كىشىلەر نېمىشقا بۇ ئادەتتىن ۋاز كېچەلمەيدۇ؟ بەزىدە تۇيۇقسىز ئويلىمىغان بەزىبىر ۋەقەلەر يۈز بەرگەندە ئىختىيارسىز ھالدا ھەرىكىتىمىزنى تېزلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، بۇ چاغدا ئالدىراپ - تېنەپ ھېچ ھالىمىز قالمايدۇ. ئەمما بۇ سىزنىڭ ھەممە ئىشتا ئالدىراقسان ئىكەنلىكىڭىزدىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئەگەر بىز پىلاننى ئالدىن ياخشى تۈزۈۋالساق، ئىشلارنى ۋاقتىدا ئورۇنلىمىسام بولمايدۇ دەپ ئالدىراپ - تېنەپ ئىشلەيدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىپ قالالايمىز.

## پەرەز قىلالمايدىغان ئىشلارغا ئالدىن ئورۇن قويۇپ قويۇڭ

ئەگەر سىز ئالدىراقسانلىقتا ئادەتلىنىپ قالسىڭىز، سىز ئالدى بىلەن مەسىلىنىڭ تۈپ مەنبەسىنى تېپىڭ. ئالدىراقسانلىق پەقەت بىر ناچار ئادەت بولۇشى مۇمكىن، شۇنداقلا ئۇ ئارقىغا سوزۇشنىڭ نەتىجىسى بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئىشلارنى كەينىگە سوزىدىغان ۋە ئىشلارغا دەخلى يەتكۈزىدىغان كىشىلەر هامان ئەڭ ئاخىرقى پەيتلەردە هەرىكەتلىنىدۇ، شۇڭا، ئۇلار مەڭگۈ ئالدىراش ئۆتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئالدىن ئورۇن قويۇپ قويۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، بولسا تولۇق هەرىكەتلىنىدىغانغا ئۆزىڭىزنىڭ مۆلچەرىدىن تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت قالدۇرۇپ قويسىڭىز تېخىمۇ ياخشى. بۇنداق چاغدا ئەگەر ئويلىمىغان بىرەر ئىش يۈز بەرگەن تەقدىردىمۇ تەييارلىق قىلىدىغانغا ۋاقىت چىقىرالايسىز.

مەن ۋاقىتقا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلىدىغان بىر ئادەم، ۋاقىتنى پەقەت ئىسراپ قىلغۇم كەلمەيدۇ، شۇڭا، هەر خىل ئۇچرىشىش ۋە ئىشلارنىڭ ئوتتۇرىلىقىغا ئاز - تولا ۋاقىت قالدۇرۇپ قويمىغاچقا، بۇ ئىشلار چارچىتىپ هالىمنى قويمايدۇ. ئەگەر ئويلىمىغان يەردىن تۇيۇقسىز بىرەر ئىش يۈز بېرىپ قالسا ئۆزۈمنىڭ تۈزگەن پىلانىم بىلەن توقۇنۇش بولۇپ قالىدۇ - دە، بىر كۈن كەچكىچە ئەسلىي پىلانىمنى ئىجرا قىلالمايمەن. بەزىدە تۈزگەن پىلانلىرىم كەينى - كەينىدىن بۇزۇلۇپ كەتكەچكە مەن ئاخىر ئەڭ ياخشىسى پەرەز قىلغىلى بولمايدىغان ئىشلارغا ۋاقىت

قالدۇرۇپ قويۇش كېرەك ئىكەن، دەپ چۈشەندىم. دېمەك مەن پەرەز قىلىشنىڭ ئالدىدا پەرەز قىلغىلى بولمايدىغان ئىشلارنى ئۆگىنىۋالدىم. ئەگەر سىز شۇ كۈنى پىلانىڭىزنى ئىجرا قىلالمىسىڭىز، پىلانىڭىزنى تەڭشىسىڭىز بولىدۇ، شۇنداق قىلسىڭىز ئالدىراپ ـ تېنەشلەردىن، پايىپېتەك بولۇپ جىددىيلىشىشلاردىن ساقلىنىسىز. پايىپېتەك بولۇش، جىددىيلىشىپ ئالاقزەدە بولۇشلارغا جەڭ ئېلان قىلىڭ، سىزنىڭ تىنچ، خاتىرجەم تۇرمۇشىڭىزنى بۇزۇۋاتقان دۈشمەننى مەغلۇپ قىلىپ يەر بىلەن يەكسان قىلمىغۇچە جەڭ قىلىشنى توختاتماڭ!

## ھەربىر كۈننى كەڭ قورساقلىق بىلەن باشلاڭ

كىشىلەر ئەگەر بىر كۈن ئىچىدە توغرا بىر باشلىنىش بولسا، شۇ كۈننىڭ قالغان قىسىملىرى تېخىمۇ ياخشى ئۆتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەگەرسىز ئالدىراپ پايىپېتەك بولىدىغان، جىددىيلىشىدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىز، ئويغانغاندا ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە: «مەن بۈگۈندىن باشلاپ ئۇنداق ئالدىراپ ـ تېنەپ ئالدىراشچىلىق ئىچىدە خىزمەت ئىشلەيدىغان ئىشنى قىلمايمەن، ئىشلارنى تەمكىنلىك بىلەن قىلىمەن، ئۆزۈمنىڭ ئىچكى تىنچلىقىغا كاپالەتلىك قىلىپ، ھەربىر ۋەزىپىنىڭ ماڭا ئېلىپ كەلگەن خۇشاللىقىدىن بەھرە ئالىمەن» دەڭ. ھەرقانداق چاغدا ئالدىراپ ـ تېنەپ پايىپېتەك بولسىڭىز، جىددىيلىشىپ ئالاقزەدە بولسىڭىز مۇشۇ گەپنى تەكرار ـ تەكرار دەڭ، بۇ خۇددى چوقۇم دېمىسىڭىز بولمايدىغان گەپتەك. بۇنداق دېيىش بىر كۈندە 20

قېتىملاپ «مەن ناھايىتى ئالدىراش»دېگەنگە قارىغاندا مىڭ ئەۋزەل.

بۇنداق دېيىش ئادىتىنى سىز تەربىيەلەپ يېتىشتۈرمەكچى بولغان ھەرقانداق بىر ئادىتىڭىزگە تەتبىقلىسىڭىز بولىدۇ. ئەگەرسىز كېسىپ ھۆكۈم چىقىرىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈۋاتقان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھەر قېتىم ئويغانغاندا ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە: «بۈگۈن مەن قارار چىقىرىمەن، مەن ئەقىللىق، پاراسەتلىك، ئىچكى ئاۋازىمنىڭ يېتەكلىشىدە، ئىشلارنى كەينىگە سوزىدىغان، سۆرەلمىلىك قىلىدىغان ئىشلارنى قىلمايمەن»دەڭ. بۇ ئەتىگەندىن كەچكىچە «مېنىڭ قارار چىقارمىقىم ناھايىتى قىيىن» دەپ غودۇراشتىن نەچچە ھەسسە ياخشى.

مەن ئەڭ ئالدىدا بايان قىلىپ ئۆتكەن ئىشەنچنى قوغلىشىش دېگەن بىرىنچى ئادەتنى ئۇنتۇپ قالماڭ. چۈنكى بارلىق ياخشى ئادەتلەر مۇشۇ ئاساستا بارلىققا كېلىدۇ. ھەركۈنى كەچتە ۋاقىت چىقىرىپ كۆپرەك ئۆزىڭىز بىلەن بىرگە بولۇڭ، ھەم ئۆزىڭىزنىڭ ئىشەنچىنى مۇستەھكەملەڭ، مۇشۇ ئىشلارنى قىلسىڭىز، سىز بىر كۈننى توغرا باشلىيالايسىز.

## 11. ئادەت: كەيپىياتىڭىزنى ئىگىلەڭ

### ئۆز كەيپىياتىڭىزنىڭ خوجايىنى بولۇڭ

باكون: «بىكاردىن ـ بىكار ئاچچىقلىنىش ساپانىڭ تۆۋەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ، تۇرمۇشتىكى ئاجىزلارلا ئۇنىڭ ئىسكەنجىسىگە چۈشۈپ قالىدۇ» دېگەن. ئاچچىقىڭىز كەلگەن هامان ئامال بار ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىڭ ۋە ئەركىن تۇتۇڭ، بولۇۋاتقان ئىشلار ئۇستىدە ئويلىنىڭ، هەرگىزمۇ ئاچچىقىڭىزنى مەيلىگە قويۇۋېتىپ، كەيپىياتىڭىزنىڭ قولىغا ئايلىنىپ قالماڭ. كىشىلەرنىڭ كەيپىياتى هەر خىل بولىدۇ، گەرچە بىز كەيپىياتىمىز قايسى چاغدا پارتلاپ قايسى چاغدا تىنجىيدىغانلىقىنى بىلمىسەكمۇ، ئەمما هەرگىز كەيپىياتنىڭ قولىغا ئايلىنىپ قالماسلىقىمىز كېرەك. كەيپىياتىمىزنى كونترول قىلىشىمىز، كەيپىياتىمىزنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىدىغان، ئۆزىمىزگە هاي بېرەلمەيدىغان ناچار ئادەتنى يېڭىشىمىز، ئۆزىمىز ۋە باشقىلارغا زىيان سالماسلىقىمىز كېرەك. باشقىلار بىلەن خاپىلىشىپ قالغاندا كەيپىياتنى مۇۋاپىق تىزگىنلەشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئاچچىق يۇتۇۋېلىشقىمۇ، باشقىلارغا نەشتەر سانجىشقىمۇ بولمايدۇ، ئەڭ ياخشىسى داۋالغۇپ تۇرىدىغان كەيپىياتنى پەسەيتىدىغان مۇۋاپىق ئۇسۇل قوللىنىش

كېرەك. قانداق قىلىشنى كەيپىيات نورماللىشىپ ئاچچىق پەسەيگەندىن كېيىن بېكىتىسمۇ بولىدۇ. پۇشايمان قىلىش، ئۆكۈنۈش، قايغۇرۇش، مەيۇسلىنىش، روھى چۈشۈش ۋە ئۈمىدسىزلىنىش ياكى ئازابلىنىش ھەمدە كەيپىياتىمىزنى شارائىتنىڭ قولىغا ئايلاندۇرۇپ قويۇش قاتارلىقلار ئاسانلا باشقىلارغا زىيان سالىدىغان ئادەتلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، تېرىككەك، چۈش مىجەزلىك، ھەددىدىن زىيادە سەزگۈرلۈك، رىئال ئەھۋالغا ئەمەس بەلكى كەيپىياتقا بېقىپ ھەرىكەت قىلىشلار ناچار ئادەتلەر جۈملىسىگە كىرىدۇ. كەيپىياتنى تىزگىنلىيەلمەيدىغان ناچار ئادەتلەرنىڭ ئىپادىلىرى سان - ساناقسىز، يۇقىرىقىلار ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىرقانچە خىل ئەھۋال.

## پۇشايمان، ئۆكۈنۈشلەر بىلەن خوشلىشىڭ

مېنىڭچە ئۆزى ئۇچۇن ئازابلىنىش بىر بەتبەشىرە ئادەتتۇر. ئەتىدىن كەچكىچە پۇشايمان، ئۆكۈنۈش بىلەنلا ئۆتىدىغان ئادەملەرنى كۆرۈشتىنمۇ ئازابلىق ئىش بولمىسا كېرەك؛ ھەدېسە پۇشايمان، ئۆكۈنۈشتىن باشقا ئىشنى بىلمەيدىغان ئادەملەر بىلەن بىرگە بولۇشتىنمۇ كۆڭۈلسىز ئىش بولمىسا كېرەك. بۇنداق كىشىلەر ھەرقانداق ئادەمنىڭ كۆڭلىنى پاراكەندە قىلماي قالمايدۇ.

بىر ئايال بولۇپ، ئۇ ئىنتايىن رايىش، ئادەملەرگە يېقىشلىق، باشقىلارنىڭ ئىش - كۈشلىرىنى قىلىپ بېرىشنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇ ئايال 87 ياشقا كىرگەندە ھەممە ئىشلار

ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ئۇ ئەمدى بۇرۇنقىغا ئوخشاش ئۆزىنىڭ هالىدىن ئۆزى خەۋەر ئېلىپ ئۆزى يالغۇز تۇرالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ بىر ساناتورىيەگە كىرىدۇ. بۇ ساناتورىيە شۇ جايدىكى ئەڭ ياخشى ساناتورىيەلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ، بۇ يەردىكى خادىملار بىر ـ بىرىدىن مۇنەۋۋەر بولۇپ، بۇ ئايال بۇ يەردە ناھايىتى ياخشى كۈتۈنۈشكە ئېرىشىدۇ. ساناتورىيەنىڭ ئۈچ ۋاق تاماقلىرى ناھايىتى ياخشى، بالىلىرى ئۇنىڭ پۈتۈن خىراجەتلىرىنى ئۈستىگە ئالىدۇ، ھەم كېلىپ ئۇنى دائىم يوقلاپ تۇرىدۇ. تولىمۇ ئەپسۇس بۇ ئايالنىڭ پۇشايمان قىلىدىغان، ئۆكۈنىدىغان ئادىتى ئۇنىڭ ئۆمرىنىڭ ئاخىرىدىكى ھاياتىغا ھۆكۈمرانلىق قىلىۋالىدۇ. بۇ ئايال ھەممە ئىشلاردىن ئاغرىنىدۇ، كەچكىچە تۇخۇمدىن تۈك ئۈندۈرۈپ ئولتۇرىدۇ. دائىم كىشىلەرنىڭ ئۆزىنى چۈشەنمەيدىغانلىقىنى، شۇڭا ئۆزىنى تاشلىۋەتكەنلىكىنى، ئەمما باشقىلارغا يۆلىنىپ ياشىمىسا بولمايدىغانلىقىنى، بۇنىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن ئاسان ئەمەس ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ ئاغرىنىدۇ.

بۇ ئايالنىڭ پۇشايمان قىلىدىغان، ئۆكۈنىدىغان، ھەدېسە كىشىلەردىن تولا ئاغرىنىدىغان بۇ كېسەلى بارغانچە ئېغىرلىشىپ بارىدۇ، ھەتتا كىشىلەر كېلىپ ئۇنى يوقلاشتىنمۇ قورقىدىغان دەرىجىگە بارىدۇ، ياتاقتا ئۇ ھەر قېتىم ئادەم چاقىرماقچى بولۇپ كۇنۇپكىنى بېسىپ ئىشىكنىڭ سىرتىدىكى قىزىل چىراغ يانغىنىدا ئۇنىڭغا قارايدىغان سېستىرالارمۇ كېلىشتىن قورقىدۇ.

ئۇ تۇرمۇشتىكى كۆڭۈلسىز ئىشلارنى داۋاملىق ئويلاۋېرگەچكە ئاخىر ئاچچىقلىنىدىغان، ئۈمىدسىزلىنىدىغان

بولۇپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا مەسئۇل دوختۇر بۇ ئايالنىڭ تەشۋىشلىنىش ۋە نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى بېرىدۇ. مېنىڭچە ئەگەر بۇ ئايال ئۈمىدۋار، ئاكتىپ ۋە مېھىر - شەپقەت قايتۇرۇشنى بىلگەن بولسا تۇرمۇشتا چوقۇم خۇشال - خۇرام ياشىغان بولاتتى. ئۇ ھەممىدە ئۆزىنى مەركەز قىلىپ، ئۆزىنىڭ ئىچىگە بېكىنىۋالىدۇ، ياتاقتىن چىقىپ ساناتورىيەدىكى باشقا ھەمراھلىرىنى، ئاشخانا، باغچە ھەمدە ساناتورىيەنىڭ باشقا پائالىيەت مەيدانلىرىنى بېرىپ كۆرۈپ باقاي دېمەيدۇ. مەن بۇنىڭدىن ناچار كەيپىياتنى ئادەت خاراكتېرىدە ئاشكارىلاش ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشى بىلەن كىشىلىك ئالاقىمىزنى بۇزىدىغان ئىنتايىن يامان ئادەت ئىكەن، دەپ چۈشەندىم. بۇ ئايال ئەسلىي تۇرمۇشىنىڭ يېڭى باسقۇچلىرىنى تاللاپ مۇۋاپىقلىشىشقا تامامەن ھەقلىق بولسىمۇ، ئەمما خاتا تاللاش ئېلىپ بارغان، بۇ بارا - بارا كېيىنكى بىر نەچچە يىللىق تۇرمۇشىدىكى پاجىئەلەرگە سەۋەب بولغان، تولىمۇ ئەپسۇس، ئەسلىدە بۇلاردىن ساقلانغىلى بولاتتى.

مېنىڭ كىچىك ۋاقتىمدىكى ئەڭ چوڭ مەسىلىلىرىمنىڭ بىرى پۇشايمان قىلىش، ئۆكۈنۈش ئىدى، مەن ئۇ چاغدا كۆپىنچە ھاللاردا مۇشۇ خىل كەيپىياتنىڭ كونتروللۇقىدا ياشىدىم. ھەر قېتىم ئېسىمگە باشقا نەرسە كەلمىسە، قىيىنچىلىق ۋە مەسىلىلەرگە يولۇققان ھامان بىرىنچى ئىنكاسىم ئۆزۈم ئۈچۈن بىئارام بولۇش ئىدى. مەن بۇ ئەھۋاللارنى بېشىمدىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ۋاقىت مېنى ئازادە ھاياتقا ئېرىشتۈردى، ھەم ئۆزۈمنىڭ ئىرادىسى بويىچە ياشاپ كەلدىم، ئەمما ھەر

قېتىم رېئاللىق ئالدىدا ھەم ئىشلار ئويلىغىنىمدەك بولمىغاندا پۇشايمان قىلىدىغان، ئۆكۈنىدىغان كەيپىيات ئىچىگە چۆكۈپ كېتىمەن.

زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلاردىن بولۇشنى تەن ئېلىش بىزنىڭ كەلگۈسىمىزگە زىيان سالىدۇ. مەيلى بىزنىڭ ھاياتىمىز قانداق بەختسىزلىك بىلەن باشلانسۇن، ياكى ھازىرقى قىسمىتىمىز قانچىلىك پاجىئەلىك بولسۇن، ھايات ھامان بىزگە قويىنىنى ئاچىدۇ. بىز پەقەت ئىچكى سادايىمىزغا قۇلاق سالساقلا ئۇ بىزنى بىز بېشىمىزدىن كەچۈرگەن بەختسىزلىكلەرنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر بەخت بىلەن تارتۇقلايدۇ.

پۇشايمان قىلمىش، ئۆكۈنۈش شەك - شۈبھىسىز تىرىلدۈرگىلى بولمايدىغان بىر خىل ئۆلۈم، ئۇ خۇددى سۇ ئۆڭكۈرىگە چۈشۈپ كەتكەنگە ئوخشايدۇ، ئۇ يەرگە چۈشۈپ كەتكەن ئىكەن، قەتئىي قۇتۇلدۇرغىلى بولمايدۇ، چۈنكى سىز سۇغا چۆكۈپ كېتىشنى تاللىغان.

ـــ ئېلزابىت ئىلئۇت

بىز ئۈمىدسىزلەنگەن، پۇشايمان قىلغان، ئۆكۈنگەن چېغىمىزدا، چوقۇم قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ئۆزىمىزنى ئۈمىدسىزلىك، پۇشايمان، ئۆكۈنۈشتىن ئىبارەت بۇ ھاڭدىن تۇسۇپ قېلىشىمىز كېرەك، بولمىسا ئۆزىمىز ياكى باشقىلارغا ياردەم بېرەلمەيمىز.

خۇددى ھەرقانداق بىر ناچار ئادەتكە مۇئامىلە قىلغاندەك پۇشايمان قىلىدىغان، ئۆكۈنىدىغان ئادەتنى يېڭىمىز دېسەك،

مەسىلىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئېتىراپ قىلىپ، ئۇنىڭ دەل سىزگە زىيانكەشلىك قىلىۋاتقىنىنى تونۇپ يېتىشىڭىز كېرەك. ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزدىكى پۇشايمان قىلىدىغان، ئۆكۈنىدىغان كېسەللەرنىڭ ئالامىتىنى پەرقلەندۈرۈپ، يۇقىرى ئاۋازدا: «ياق، مەن ئۇ قاراڭغۇ جايغا ھەرگىز بارمايمەن»دەپ رەت قىلىڭ. پۇشايمان قىلىش، ئۆكۈنۈش ۋاقىتىنى ئىسراپ قىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئادەمنى تولىمۇ بىئارام قىلىدۇ. ئۇ ھەتتا قەلبىمىزنىڭ بىزگە ياردەم قىلىشىنى توسىدۇ، ئۇ بىزنى كىشىلەر قارشى ئالمايدىغان ئادەملەرگە ئايلاندۇرۇۋېتىدۇ، بىزنىڭ خۇشاللىق ۋە خاتىرجەملىكلىرىمىزنى ئوغرىلاپ كېتىدۇ.

ئەگەر سىز پۇشايمان ، ئۆكۈنۈش كەيپىياتىغا چىرمىشىپ قالغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنىڭ تەلىيىنى سىناپ بېقىڭ، ئۇنى يېزىپ يۇقىرى ئاۋازدا ئوقۇڭ. ئۆزىڭىزدىن بەختسىزلەرنى يوقلاڭ ياكى ئۇلارغا سالام يوللاڭ، ئۆيىڭىزدىن چىقىپ باشقىلارغا ياردەم قىلىڭ، ئىشقىلىپ پۇشايمان قىلىدىغان، ئۆكۈنىدىغان ئىشتىن باشقا نېمە قىلىپ بەرسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ تۇرىدىغان ئۆيىڭىز، يەيدىغان نەرسىڭىز، ئۇچىڭىزغا كىيىدىغان كىيىمىڭىز بولسىلا سىز دۇنيادىكى 50% ئادەمدىن ياخشى ياشاۋاتقان بولىسىز. ئەگەر بىز دائىم باشقىلار بىلەن يۇقىرى - تۆۋەنلىك تالىشىدىغان بولساق، پۇشايمان قىلىدىغان، ئۆكۈنىدىغان ئەھۋالدا قالىمىز. ئەگەر بىز ئۆزىمىزدىنمۇ تۆۋەن تۇرمۇشتا ياشاۋاتقان كىشىلەرنى كۆرسەك، ئۆزىمىزنىڭ نەقەدەر بەختلىك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىمىز.

## خاپىلىق بىلەن تىنچلىق پەقەت تاللاش مەسىلىسىدۇر

ئاچچىقىقا هاي بەرسەڭ، غەزەپتىن ۋە ئازابلاردىن نېرى تۇرىمىز،
كۆڭلىمىزنى ئازادە تۇتساق، قەبىھ ھەرىكەتلەرنى تەرك ئېتىمىز.

— «ھېكمەتنامە»دىن

دارۋىن: «ئادەم ئاچچىقلانسا، ئىنسانىيەت تەرەققىيات باسقۇچىدىن بىر قەدەم كەينىگە چېكىنىدۇ»دېگەن. ناچار مىجەز بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى، ئۇ بىزنىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولغانلىقىمىزنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. بىز ھەر قېتىم ئېرىشمەكچى بولغان نەرسىلەرىمىزگە ئېرىشەلمىگەندە ئاسانلا ئاچچىقلىنىمىز، غەزىپىمىز قايناپ تاشىدۇ، بىراق ئاچچىقىمىزنى بېسىپ كەيپىياتىمىزنىڭ ئۆزىمىزنى كونترول قىلىۋېلىشىدىن ساقلىنىشىمىز كېرەك.

سىز ئۆزىڭىز بۇنى ئىشقا ئاشۇرالمايمەن دەپ ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، ئەمما بۇ نېمىلا قىلغان بىلەن سىزنىڭ مىجەزىڭىز، بۇنى پەقەت ئۆزىڭىزلا كونترول قىلالايسىز، تاللاش ھوقۇقى سىزنىڭ قولىڭىزدا. مەن ئۆسۈپ چوڭ بولغان ئائىلىدە ئاچچىقلىنىپ تېرىكىشلەر ۋە ۋارقىراپ - جارقىراشلار ئۇچ ۋاق تاماقنىڭ ئورنىدا بولۇپ قالغان ئىدى، دادامنىڭ ئىنتايىن ئاچچىقى يامان ئىدى، ھەم بەك ئاسان ئاچچىقلىناتتى، ئۇنىڭ مىجەزىنىڭ ئوسال ئىقىدىن ھەممىمىز دىر - دىر تىترەيتتۇق، ئۇ

باشقىلارنى ئەنە شۇنداق كونترول قىلاتتى. مەن ئۇنىڭ ئاچچىقىغا كۆنۈك ئىدىم. شۇڭا، كېيىن مەن سالماق، تەمكىنلىكمۇ بىر خىل تاللاش ئىكەن دەپ چۈشەندىم.

## ئاچچىقلىنىشنىمۇ يوللۇق، يولسىز دەپ ئايرىڭ

يوللۇق ئاچچىقلىنىش بىرخىل مۇقەددەس كەيپىيات، ئەمما ئۇ تۇرمۇشتا قولايسىزلىق ئېلىپ كەلگەن ئادەم ۋە ئىشلارغا قارىتىلماي، بەلكى جىنايەتكە قارىتىلغاندۇر. ئەگەر بىز ئاچچىقلانساق، نېمە ئۈچۈن نامراتلىقتا ئاچچىقلىنىپ ئۇنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشمايمىز؟ ياكى نېمە ئۈچۈن ئادەم بىدىكلىرىگە ئاچچىقلانمايمىز، ئەگەر شۇنداق قىلغان بولساق مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق قەبىھ جىنايەتچىلەرنىڭ رەھىمسىز زىيانكەشلىكىگە ئۇچراپ كەتكەن بىگۇناھ ئادەملەرنى قۇتقۇزۇپ چىققان بولاتتۇق.

جويىس مېيېر ئۆز كىتابىدا مۇنداق دەپ يازىدۇ: «يېقىندا بىزنىڭ داۋالاش ئەترىتىمىز تۇرۇشلۇق ئورۇندا يەرلىك سودا ئىنتايىن قىزىپ كەتتى. چۈنكى بۇ جاي بەكلا نامرات بولغاچقا بەزى ئاتا ـ ئانىلار پەقەت 500 ئامېرىكا دوللىرى ئۈچۈن بىر ـ ئىككى بالىسىنى سېتىۋېتىشتىن ئايانمايتتى، شۇنداق بولغاندا، ئۇلار قالغان 5 ــ 6 بالىسىنى قىينالماي باقالايتتى. بۇ ئاتا ـ ئانىلار: مۇشۇنداق قىلساق بىر جەھەتتىن سېتىۋەتكەن بالىلىرىمىز ئاچ ـ يالىڭاچ قالمايدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن، بىز بۇ پۇللىرىمىزغا قالغان بالىلىرىمىزنى قىينالماي باقالايمىز، دەپ سەۋەب كۆرسىتەتتى. بىراق بۇ ئاتا ـ ئانىلار ئەمەلىيەتتە بالىلىرىنى ئازاب ـ ئوقۇبەت، كېسەللىك ۋە قۇل قىلىنىش

ئازگىلىغا ئىتتىرىپ بەرگىنىنى بىلمەيتتى. بەختكە يارىشا بىز شۇ جايدىكى ئادەم بىدىكلىرى بىلەن ئالاقىلىشىپ، ئاشۇ سەبىي قىزلارنى قايتۇرۇپ كېلىشكە تىرىشىۋاتىمىز، بولمىسا بۇ نارەسىدە قىزلار باشقا دۆلەتلەرگە تۇشۇلۇپ مەجبۇرىي پاھىشىلىككە سېلىناتتى. بۇ قىزلارنى قايتۇرۇپ كېلىش ئۈچۈن 3000 ئامېرىكا دوللىرى كېتەتتى، ئەمما بۇ پۇلنى خەجلەشكە ئەرزىيتتى......» بۈگۈن دۇنيادا يەنە مۇنداق قەبىھ جىنايەتلەرمۇ بىزنىڭ غەزىپىمىزنى ئۆرلەتمەكتە. ئەمما بۇ يوللۇق غەزەپ، ئۇ بىزنىڭ ھەرىكەت قوللىنىشىمىزغا ئىلھام بېرىدۇ. مەن ئەمدى ئېرىشەلمىگەنلىرىم ئۈچۈن ئاچچىقلانمايمەن، ھېلىمۇ مەن بۇنداق يولسىز ئاچچىقلىنىشلار ئۈچۈن نۇرغۇن قىممەتلىك ۋاقتىمنى ئىسراپ قىلىۋەتتىم، بۇنىڭدىن كېيىن مەن بۇنداق بىھۇدە ئىشلار ئۈچۈن ئاچچىقلىنىپ قىممەتلىك ۋاقتىمنى ئىسراپ قىلمايمەن. سىزمۇ مۇشۇنداق قىلماقچىمۇ؟ ئەگەر سىز مۇشۇنداق ئويلىغان بولسىڭىز ئاچچىقىڭىزغا ھاي بېرىڭ، ھەرگىز ئاچچىق سىزنى كونترول قىلىپ يۈرمىسۇن. ئېسىڭىزدە بولسۇن، ھەرقانچە ئاچچىقىڭىز كېلىپ كەتسىمۇ، ھەرگىز پۇشايماندا قالىدىغان ئىشنى قىلىپ سالماڭ.

يوللۇق غەزەپلىنىشلەرنى ئادەتتە بىز ئانچە كۆپ سادىر قىلمايمىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنداق يوللۇق ئاچچىقلىنىشلار بىزنى ئۇنچە ئاۋارىچىلىككە قويمايدۇ. بىزنىڭ ئادەتتىكى ئاچچىقلىنىشلىرىمىزنىڭ ھەممىسى يولسىز ئاچچىقلىنىشلاردۇر، ئۇ بىزگە ئازابتىن باشقا نەرسە ئېلىپ كەلمەيدۇ، بۇنداق ئاچچىقلىنىشلار باشقىلارغا زىيان سېلىپلا قالماي، بەلكى ئۆزىمىزنىمۇ نابۇت قىلىدۇ.

يولسىز ئاچچىقلىنىش ھەرۋاقىت پارتلاشقا تەييار تۇرغان بىر قەرەللىك بومبىغا ئوخشايدۇ، دائىم ئاچچىقلىنىش بىزگە بىسىم ئېلىپ كېلىدۇ، بىسىم بولسا ناھايىتى نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ تۇپ مەنبەسىدۇر.

ئامېرىكا فلورىدا ئىشتاتى كورال گابلېس شەھىرىدىكى بىرمۇنچە دوختۇرلار 18 نەپەر قان تومۇر كېسەللىكى بىمارلىرى بىلەن توققۇز نەپەر نورمال يۈرەك يۈرەك ئىقتىدارىنى سېلىشتۇرۇش ئېلىپ بارغان. ھەربىر تەتقىقات ئوبيېكتى بىردىن فىزىكىلىق بىسىم ئۇستىدە سىناق ئېلىپ بارغان(يالغۇز كىشىلىك چېنىقىش ۋېلىسىپىتى ھەيدەش) ۋە روھىي بىسىم سىنىقى (ماتېماتىكىلىق مەسىلىلەرنى كۆڭۈلدە ھېسابلىتىش، يېقىندىكى ئىنتايىن ئاچچىقىنى كەلتۈرگەن ئىشنى ئەسلىتىش، قىسقا نۇتۇق سۆزلىتىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ دۇكانغا ئوغرىلىققا كىرمىگەنلىكىنى ئىسپاتلىتىش) ئېلىپ بارغان، مۇرەككەپ X نۇرى بىلەن تەكشۈرۈش ئارقىلىق، دوختۇرلار سىناق قىلىنغۇچىلارنىڭ سىناق قىلىنىش جەريانىدىكى يۈرەك ھەرىكىتىنى سۈرەتكە تارتقان.

بارلىق سىناقتا مۇنداق نەتىجە چىققان: باشقا سىناقلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا ئاچچىقلىنىش يۈرەكنىڭ قاننى سىقىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى ئەڭ زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدىكەن، بۇنىڭ ئالامىتى يۈرەك كېسىلى بىمارلىرىدا تېخىمۇ روشەن بولىدىكەن.

سىناقنى تەشكىللىگەن دوختۇرلار مۇنداق باھا بەرگەن: ھېچكىم نېمە ئۈچۈن ئاچچىقلىنىشنىڭ قورقۇش ۋە روھىي جەھەتتىن جىددىيلىششقا قارىغاندا تېخىمۇ چوڭ بۇزغۇنچىلىق

كۆچىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ. ئەمما بىز بۇ مەسىلە ئۈستىدە كۆپرەك تەتقىقات ئېلىپ بارالمىدۇق، ئەگەر سىز ئاچچىقلىنىشنىڭ ئالدىدا بىردىن ئونغىچە سانىيالىسىڭىز، ئاچچىق ئۆزىنىڭ خەۋپىنى ئازلىتىدۇ.

## كەيپىياتنىڭ ئىنكاسى

بىز ھەممىمىز قايسى ھەرىكەتلىرىمىزنىڭ ئويلانمايلا ھەر خىل ئەھۋاللارغا ئىنكاس قايتۇرالايدىغانلىقىنى بىلىمىز، بۇلار نۇرغۇن ئاي ـ يىللارنىڭ قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىشى ئارقىلىق شەكىللەنگەن ئادەتلەردۇر. ھەر قېتىم كەيپىياتىمىز تۆۋەن بولغاندا، بىز بىر خىل ئىنكاس قايتۇرىمىز؛ ھەر قېتىم ئۈمىدسىزلىنىپ روھىمىز چۈشكەندە يەنە باشقىچە بىر خىل ئىنكاس قايتۇرىمىز؛ ئەمما يارىلانغاندا بىزنىڭ قايتۇرغان ئىنكاسىمىز بىلەن كەيپىياتىمىز تۆۋەن بولغاندا ۋە ئۈمىدسىزلىنىپ روھىمىز چۈشكەندە قايتۇرغان ئىنكاسىمىز ئوخشىمايدۇ. بىز ئىزچىل سالماقلىق ۋە تەمكىنلىكنى ساقلىيالامدۇق؟ چاتاق يوق، ساقلىيالايمىز! ئۆزىمىزنىڭ ئوخشىمىغان شارائىتلاردا قايتۇرغان ئىنكاسىمىزغا دىققەت قىلىپ، كۆزەتكەن مەسىلىلىرىمىزنى كۈندىلىك خاتىرە دەپتىرىمىزگە خاتىرىلەپ قويۇشىمىز كېرەك. ئاز ۋاقىتتىن كېيىنلا سىز ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىنىڭ قولىغا ئايلىنىپ قالغانلىقىڭىزنى، ھەم ھەرىكىتىڭىزگە ئەقلىي يوسۇندا قوماندانلىق قىلمىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىسىز. بولسا سىز

ھەرقانداق مۇشكۇل ئەھۋاللاردىمۇ تەمكىن، سالماقلىقنى ساقلىيالايدىغان يېڭى بىر ئادەتنى تەربىيەلەپ يېتىشتۈرسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر باشقىلار مېنىڭ ھېسسىياتىمغا دەخلى - تەرۇز قىلىپ، مېنى ئازابلىسا ياكى ئاچچىقىمنى كەلتۈرسە، مەن بۇ خىل كەيپىياتقا ئىنكاس قايتۇرىمەن. بۇ كەيپىيات مېنىڭ تۇرمۇشۇمنى كونترول قىلىۋالىدۇ، ئەمما بۇ بىر ياخشى ئىش ئەمەس. ئەگەر مەن ئۇلارنى ئەپۇ قىلسام، مەن ئۆزۈمنىڭ كەيپىياتىنى كونترول قىلغان بولىمەن - دە، گۈزەل ئىشلار بارلىققا كېلىدۇ. ئەگەر بىز باشقىلارنىڭ ھەرىكىتى ۋە باشقىلارنىڭ بەختسىزلىكى بىلەن ئۆزىمىزنىڭ ھەرىكىتىنى چەكلىسەك، ئۇنداقتا بىز كەيپىياتنىڭ قۇلىغا ئايلىنىپ قالىمىز.

## دىلىڭىزنىڭ ئازابلىنىشىدىن ھال سوراڭ

ھەممە ئادەم ئۆمرىدە ئازابلىنىشلارنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ، بەزى ئازابلار بەزى ئازابلاردىن تېخىمۇ ئازابلىق. ھەممە ئادەم كەيپىياتنىڭ قۇلى بولۇپ قېلىشتىن قۇتۇلۇشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك. ئەمما دىلى قاتتىق ئازار يېگەن كىشىلەر بەلكىم ئادەتتىكى كىشىلەرگە ئوخشاش ئازابنى ئۇنداق تېزلا ئۇنتۇپ كېتەلمەسلىكى مۇمكىن. ئەگەر رەت قىلىنىش، تاشلىۋېتىلىش، خورلىنىشلارغا ئۇچرىغان بولسا، بۇنداق كىشىلەرنىڭ ھېسسىياتى قاتتىق ئازاب تارتمىغان كىشىلەرنىڭكىدەك ئۇنداق نورمال، تەبىئىي بولمايدۇ. قەدىرلىنىشكە نائىل بولالمىغان

بولسىڭىز، كىشىلەرنىڭ قوبۇل قىلىشلىرىغا ئېرىشەلمىسىڭىز، ئۆزىڭىزنى قىممىتىم يوق دەپ قارىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز«دىلى ئازار يېگەن» كىشىلەر دائىرىسىگە كىرىسىز. ئەمما مەن سىزگە خۇش خەۋەر يەتكۈزەي، ئازابلانغۇچىلار ئۆزىنى بەزلىيەلەيدۇ، گۈزەل ئىشلارنى خۇنۇك ئىشلارنىڭ ئۈستىگە دەسسىتەلەيدۇ، خۇشاللىق ئارقىلىق قايغۇلارنى يېڭىدۇ، گۈزەللىككە مەدھىيە ئوقۇش ئارقىلىق قايغۇ ـ ئازابلارنى داۋالايدۇ.

سىز ھەر قېتىم يارىلانغاندا ياكى كۆڭلىڭىز پاراكەندە بولغاندا، يېمەكلىك ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىشنى ئويلامسىز؟ ھەددىدىن زىيادە تويۇپ تاماق يەيدىغان نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزىگە تەسەللى بېرىش ئۈچۈن ھەدېسىلا توختىماي يوگرەيدۇ، ئەسلىي ئۇلار قەلبىدىكى كۆچكە مۇراجىئەت قىلغان بولسا ھەقىقىي توغرا قىلغان بولاتتى. چۈنكى خۇشاللىقنىڭ يىلتىزى ئۆزىمىزدە، خۇشال بولۇشنىڭ سىرى قەلبىمىزدە، ھەرقانداق ئادەم روھىي كەيپىياتى ۋە ھەرىكىتىنى ئۆزىنىڭ ئىدىيەسىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئۆزگەرتىپ، ئاخىرقى ھېسابتا پۈتۈن ھاياتىدا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلالايدۇ.

دىلىڭىز ئازار يېگەندە تاللا بازىرىغا نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىشقا يۈگۈرەمسىز؟ ئەگەر شۇنداق قىلسىڭىز، سىز تەسەللى سېتىۋالغان بولىسىز. تېنىڭىز ئېرىشكەن تەسەللىگە كەڭ قورساق بولۇڭ، ئۆزىنى بەزلەش ئەقەللىي قىسقا مۇددەتلىك ئۆزىگە تەسەللى بېرىش بولۇپ، ئەمما چوڭقۇر دىل ئاغرىقىنى دەرھال ئۇنتۇپ كەتكىلى بولمايدۇ. مەيلى ئۇنى ـ بۇنى يەيلى، نەرسە ـ كېرەك سېتىۋالايلى، قىمار ئوينايلى، زەھەر چېكەيلى، ھاراق ئىچەيلى، ياكى باشقا ھەرقانداق زىيانلىق

ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنايلى، ئەمما بۇلارنىڭ ھېچقايسىسى ئۇنۇم بەرمەيدۇ. ئەركىنلىككە ئاتلىنىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى، ئۆزىمىز قىلىۋاتقان ئىشلارنى نېمە ئۈچۈن قىلىۋاتىمىز دەپ ئېنىق تونۇشتا. شۇنىڭغا قەتئىي ئىشىنىش كېرەككى، ئىچكى كۈچىنىڭ ياردىمى بولسىلا بىز چوقۇم كەيپىياتنىڭ زەنجىر كىشەنلىرىدىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيمىز. «ھەقىقىي خۇشاللىق ئادەمنىڭ ئىچكى دۇنياسىدا بولىدۇ، ئۇ پەقەت ئىنسانلارنىڭ روھىي دۇنياسىدىلا سېزىلىدۇ.»

كۆڭلىمىز پاراكەندە بولغاندا، ياكى ئۇنداق ياكى مۇنداق سەۋەبلەر بىلەن كەيپىياتىمىز بەك چۈشۈپ كەتكەندە، ھەرخىل بولمىغۇر ئىشلارنى سادىر قىلىپ قويىمىز. بۇنداق كەيپىيات ئادەمنىڭ بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كىشىلەر تەسەللى تېپىش ئۈچۈن ئادەتكە قايتىپ، ئۆزى دائىم قىلىدىغان، ئەمما قەتئىي تونۇپ يەتمىگەن ئىشلارنى قىلىپ سالىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ناچار ئادەتنىڭ بويۇنتۇرۇقىغا باغلىنىپ قالماي، بەلكى ئۆزىدىن بېسىمدىن قۇتۇلۇشقا ياردەم بېرىشنى ئىزدەش.

## ئادەتمۇ ياكى خۇمارمۇ؟

بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىدىكى بىر خىل ھەرىكەت قانداق چاغدا ئادەت ياكى قانداق چاغدا خۇمار بولىدۇ؟ ھەممە ئادەمدە ھەر خىل ئادەتلەر بولىدۇ، بۇلار بىزنى ئازدۇر - كۆپتۇر كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. ئەمما بىر خىل زىيانلىق ھەرىكەت تەرەققىي قىلىپ چېكىگە يەتكەندە، ئۇ ھەمىشە خۇمارغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئەگەر قانائەت تاپمىسا، ئادەم تىنچلىنالمايدۇ ياكى رازى بولمايدۇ.

مەن ئىلگىرى تاماكا چېكىدىغان چېغىمدا، ھەركۈنى قولۇم تاماكىغا ئىختىيارسىز ھالدا كېتىپ قالاتتى، بولۇپمۇ بېسىمىم ئارتىپ كەتكەن چاغدا شۇنداق قىلاتتىم. بۇنداق بولۇشى مەن نىكوتىنغا خۇمار بولۇپ قالغان ئىدىم. شۇڭا، مەن تاماكا چەككەن چېغىمدا مەيلى جىسمانىي جەھەتتە بولسۇن ياكى روھىي جەھەتتە بولسۇن ناھايىتى ئازابلىق بىر مەزگىلنى ئۆتكۈزدۈم. ئەمما مەن ئەزەلدىن «مەندە تاماكىنىڭ خۇمارى بار»دەپ باقمىدىم، ئەكسىچە «مېنىڭ تاماكا چېكىدىغان ناچار ئادىتىم بار» دەيتتىم. كىشىلەر بىرەر نەرسىگە خۇمار بولۇپ قالدىم دېگەندىن كۆرە بىرەر نەرسىگە ئادەتلىنىپ قالدىم دېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇنداقتا بۇ مەندىكى خۇمارمۇ ياكى ناچار ئادەتمۇ؟ مەن بىر ناچار ئادەتنىڭ قاچانلاردا خۇمارغا ئايلىنىپ قالغانلىقىنى بىلمەيمەن، ئەمما مېنىڭچە بۇنىڭ جاۋابى ئوخشاش بولسا كېرەك. ئەگەر ناچار ئادەت خۇمارغا ئايلىنىپ قالسا، ئۇنى ئۆزگەرتىش ئىنتايىن قىيىن بولىدۇ، ئەمما مەلۇم بىر ئىشقا خۇمار بولۇپ قۇتۇلالمايۋاتىمەن دەپ قارىسا، ھەم ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي بېرىپ يەنە شۇ ئىشنى قىلسا، ئۇنداقتا ئۇ ئۆزىنى ئۆزى نابۇت قىلغان بولىدۇ.

خۇمار بولۇپ قالغان كىشىلەر ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى كونترول قىلىشقا ئامالسىز دەپ قارىسا كېرەك. ئۇلار خۇمار بولغان ئىكەنمىز، چوقۇم خۇمار بولغان ئىشنى قىلىشىمىز كېرەك دەپ قارايدۇ. ئەمما بىز مەلۇم بىر ئىشنى ئادەت دەپ قارىغاندا، ناچار ئادەتنى ئاسان يەڭگىلى بولىدۇ دەپ قارايمىز. مەن سىزگە شۇنداق كاپالەت بېرەلەيمەنكى، سىزنىڭ مەسىلىڭىز

يۇقىرىدا دېيىلگەن خۇمارغا ياكى ئادەتكە مەنسۇپ بولسۇن، بۇنىڭدىن قۇتۇلۇپ چىقىشىڭىز كېرەك.

مەيلى سىز تىرنىقىڭىزنى چىشلەيدىغانغا ئادەتلىنىپ قېلىڭ ياكى خىروئىنغا خۇمار بولۇپ قېلىڭ، جاۋاب ئوپمۇ ئوخشاش: سىز بۇنى يېڭەلەيسىز! بۇ جاۋاب ئاڭلانماققا تولىمۇ ئاددىي. ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىش ياكى خۇمارنى تاشلاش ئاسانمۇ؟ ئاسان ئەمەس! ئەمما ئۆزگەرتىش ۋە تاشلاش پۈتۈنلەي مۇمكىن! شۇنداق! تامامەن مۇمكىن! ئەگەر سىز ھەرقانداق بىر زىيانلىق ھەرىكەتكە خۇمار بولۇپ قالسىڭىز، ئۇنىڭ زىيىنىنى يەتكىچە تارتىسىز، بۇنىڭ ئازابى ئۇنداق يېنىك ئەمەس، بەلكىم مۇشكۈل ئەھۋالغا چۈشۈپ قېلىپ ئۆزىڭىزنى قۇتقۇزالمايدىغاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما بىز ھامان ئۈمىدنى كۈتۈۋالىمىز. سىز ناچار ئادەت ياكى خۇمارنى تاشلىماقچى بولسىڭىز بىر مەزگىل ئازابلىق كۈنلەرنى بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزۈشىڭىزگە توغرا كېلىدۇ، ئەمما بۇ ئازاب ھامان سىزگە خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ.

سىز ئۆزگەرتىش ئېلىپ كەلگەن ئازابقا سەۋر قىلىۋاتقىنىڭىزدا، شۇنى ھەرگىز ئۇنتۇماڭ: ئازاب ئاخىرلىشىش ئالدىدا تۇرىدۇ!

## 12. ئادەت: تولۇق ئىشەنچكە كېلىڭ

### ئىچكى خاتىرجەملىك سىرتقى مۇۋەپپەقىيەتتىن تېخىمۇ مۇھىم

مۇۋەپپەقىيەت قىلالايمەن دېگەندىن ۋۇجۇدقا كەلسە، مەغلۇبىيەت قىلالمايمەن دېگەندىن بولىدۇ.

— «ھېكمەتنامە»دىن

ئىشەنچنى ئادەتكە ئايلاندۇرغىلى بولامدۇ؟ ئۇنى ھەرقانداق ئادەم ھېس قىلالامدۇ؟ مەن ئىشەنچكە ئادەتلىنەلەيدىغانلىقىمىزغا ئىشىنىمەن. ئىشەنچ دېگەن نېمە؟ ئۆزىمىز ئاقتۇرالايمەن دەپ قارىغان بارلىق زۆرۈر ئىشلارغا بولغان ئېتىقادىمىز ئىشەنچ بولىدۇ. ئەتراپىمىزدا دائىم نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ تاقەتسىزلىك بىلەن: «سەن بۇنى قىلالمايسەن، سەن ئۇنداق ئادەملەردىن ئەمەس» دېگەنلىرىنى ئاڭلايمىز. سالىي فىئېلد: «مەن ئۆزۈمنى ھەرگىز باشقىلارنىڭ نەزىرى بىلەن ئۆلچىمەسلىكنى ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئەمەلگە ئاشۇردۇم»دېگەن ئىدى. بىز ئەمدى ئۆزىمىزنى تۆۋەن چاغلايدىغان ھوقۇقنى باشقىلارغا تۇتقۇزۇپ قويماسلىقىمىز كېرەك.

### ئادەمنىڭ ھەقىقىي مەۋجۇتلۇقى ئۆزىدە

ئىشەنچ بىزنى ھامان تېخىمۇ قەيسەرلىك بىلەن ياشاشقا

چاقىرىدۇ، ئىشەنچ بولمىغان، ئورۇنلاش مۇمكىن بولمايدىغان ئىشلاردا ئەڭ مۇھىمى ئىشەنچ ئىچكى جەھەتتىكى ئۆزگىرىشنى ئېلىپ كېلىدۇ. ئادەمنىڭ ھەقىقىي مەۋجۇتلۇقى ئۆزىدە، ھەرگىز ئادەملەر ئىگە بولغان ياكى جاھاندارچىلىق قىلىشتا يۆلىنىدىغان شەيئىلەردە ئەمەس، ياكى قانداق ئادەملەرنى تونۇيدىغانلىقى ۋە ياكى قانچىلىك تەربىيە ئالغانلىقىدىمۇ ئەمەس. بۇ بەلكىم ئۆزگە ئىشەنگۈچىلەر ھاياتىنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئىنسانلار ھاياتىنىڭ ئەڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى ئەمەس. بەزىلەر بۇنى خاتا چۈشىنىۋالىدۇ، ئۇلار ئۆمۈر بويى تاشقى جەھەتتىكى تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىمەن دەپ پالاقلاپ يۈرۈشكە رازىكى، ئەمما ئىچكى جەھەتتىكى ئۆزىگە قىلچە كۆڭۈل بۆلمەيدۇ.

ئۆزگە ئىشىنىدىغان كىشىلەر نام - مەنپەئەتكە بېرىلمەيدۇ، تىنچ ۋە خاتىرجەم ئۆتىدۇ. بۇ ناھايىتى گۈزەل ئىش ئەمەسمۇ؟ روھنىڭ تىنچلىقى ئىنتايىن مۇھىم. بىز بەزىدە ئۇخلىدا يېتىپ ئارام ئالماقچى بولىمىز، ئەمما بۇ ھەقىقىي ئارام ئېلىش ئەمەس، چۈنكى بىزنىڭ ئىدىيەيىمىز، ئىرادىمىز ۋە ھېسسىياتىمىز ئىزچىل خىزمەت قىلىپ تۇرغان بولىدۇ. ئەمدى بۇلارنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىپ ئارام ئالدۇرايلى.

ئىچكى خاتىرجەملىك بىز ئىگە بولغان ھەرقانداق نەرسىدىن ياكى قىلماقچى بولغان ھەرقانداق ئىشتىن قىممەتلىك. مۇنداق قارىماققا چەكسىز ئىشەنچكە تولغان، مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەرنىڭ ئىچى ئەمەلىيەتتە ئازاب بىلەن تولغان بولىدۇ. مېنىڭچە، ئەڭ مۇھىمى ئىشنى ئېنىق تونۇپ، ھەممىدە نىشان

بېكىتتىپ ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئەڭ مۇھىم. ئىچكى جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرگە سىلىشتۇرغاندا، سىز تاشقى جەھەتتىكى ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەممۇ؟ ئەگەر راست شۇنداق بولسىڭىز، بۇنى ئۆزگەرتىسىڭىز بولىدۇ.

## ئىشەنچ سىزگە كۈچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلىدۇ

سىز ئىچكى كۈچنىڭ قۇدرىتىگە ئىشىنەمسىز؟ ئەمەلىيەتتە، ئۇ ھەممىمىزدىن مۇشۇنداق ئىشەنچكە ئىگە بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئۈمىد قىلىپلا قالماي، بەلكى ئىشەنچ قىلىدۇ. بىز ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھېس قىلالمىساقمۇ ياكى ئۇنىڭ بىزگە ياردەم قىلغانلىقىدىكى ئىزنالىرىنى كۆرمىگەن بولساقمۇ، بىز يەنىلا ئىشەنچ قىلىشىمىز كېرەك. ئىچكى كۈچ بىزنى ھەرگىز تاشلىۋەتمەيدۇ، ئۇ ئىزچىل بىز بىلەن بىرگە تۇرىدۇ، شۇنداق بولغاندا سىز مەڭگۈ غېرىبلىق ھېس قىلمايسىز.

«شېئىرنامە»دە، مەن مۇھاكىمە قىلغان ئىشەنچ توغرىسىدىكى بايانلارنى ئۇچرىتىشقا بولىدۇ، بىزمۇ شۇنداق قىلساق بولىدۇ. سىز بىلەن مەن ھەرقانداق خىرىسقا، بىزگە قورققاق ياكى تەھدىت سېلىش ئېھتىماللىقى بولغان ھەرقانداق يېڭى شەيئىلەرگە ئىشەنچ ئارقىلىق تاقابىل تۇرۇشىمىز كېرەك. بىز ئۇلارغا تاقابىل تۇرغاندا ئۆز ـ ئۆزىمىزگە: «بىزدە ئىچكى كۈچ ۋە ئۇلارغا نىسبەتەن ئىشەنچ بار، ئۇلارغا تاقابىل تۇرالايمىز» دېيەلەيمىز.

ناپولېئون: «ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىسىز ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلغانلىق مەغلۇبىيەتكە پۇرسەت يارىتىپ بېرىشتىن باشقا

نەرسە ئەمەس»دېگەن. باشقىلارغا ھەۋەس قىلىسىڭىز بولىدۇ، لېكىن ئۆزىڭىزگە ھەرگىز سەل قارىماڭ، باشقىلارغا ئىشەنسىڭىز بولىدۇ، لېكىن ئەڭ ئاۋۋال ئىشىنىشكە تېگىشلىك ئادەم دەل ئۆزىڭىز. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى ھەقىقىي نامايان قىلماقچى بولسىڭىز، چوقۇم ئۆزىڭىزنى كەمسىتمەسلىكىڭىز ھەم ئۆزىڭىزدىن گۇمانلانماسلىقىڭىز كېرەك، سوقراتنىڭ «ئەڭ مۇنەۋۋەر ئادەم دەل ئۆزىڭىز» دېگەن گېپىنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ!

## ئۆزىگە ئىشىنىش تەسرات ئەمەس، بەلكى روھىي ھالەت

مەن سىزنىڭ تېزرەك قارار چىقىرىپ، قورقۇنچاقلىق قىلىدىغان، خاتىرجەمسىزلىنىدىغان ياكى قاتمۇقات غەمگە پېتىپ قالىدىغان ئىشلارنى چۆرۈپ تاشلاپ، ئۆزىڭىزگە ئىشىنىدىغان ئادەمگە ئايلىنىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن. مەن كىشىلەرگە سۆزلىگەندە، مەيلى ئۆزۈم قانداق تۇيغۇدا بولاي، ئەمما قەتئىي نىيەت بىلەن ئالدىمدىكى كىشىلەرگە ئۆزۈمگە ئىشىنىدىغان بىر خىل قىياپەتنى نامايان قىلىمەن. ھەمىشە تاماشىبىنلارنىڭ گېپىمنى قۇۋۋەتلىگەن ياكى قۇۋۋەتلىمىگەنلىكى ياكى گېپىمگە قىزىققان ـ قىزىقمىغانلىقى بىلەن ھېسابلىشىپ كەتمەيمەن. چۈنكى بىز ئىشەنچىمىزنى باشقىلارنىڭ پوزىتسىيەسىگە باغلاپ قويساق بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنداق قىلىدىغان بولساق، بىز ھامان باشقىلارنىڭ باش لىڭشىتىپ ماقۇللىقىنى ئېلىشقا، ئۇلارنىڭ چىرايىغا ياكى باھاسىغا قاراشلىق بولۇپ قالىمىز، بۇنداق

قىلىدىغان بولساق تەمكىن، سالماقلىقنى ساقلاشقا ئامالسىز قالىمىز.

ئۆزۈنىراق نۇتۇق سۆزلەش ئۈچۈن مەن نۇرغۇن ئازابلىق كەچۈرمىشلەرنى بېشىمدىن كەچۈردۈم. مەن نۇتۇق سۆزلەۋاتقاندا بەزىلەر يېرىمىغا كەلگەندە مەيداندىن چىقىپ كەتتى، مەن كۆڭلۈمدە ئۇلار بەلكىم مېنى ياكى مېنىڭ سۆزلىگەن نۇتقىمنى ياقتۇرمىدى دەپ ئويلىدىم. ئەگەر مەن مەيداندا بەزىلەرنىڭ سەل زېرىكىپ ئەسنەپ ئولتۇرغانلىقىنى كۆرسەم، ئۆزۈمدە مەسىلە بار ئىكەن دەپ بىلدىم. مەن ھەرگىز ئۇلارنىڭ چىرايى ئارقىلىق ئۆزۈمنىڭ ئىشەنچىسىنى ئۆلچىسەم بولمايتتى، مەن بۇ خىل ھەرىكەتنى چەكلەپ تۇردۇم، بولمىسا مېنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى ھاياتىم تولىمۇ ئازابلىق بولۇپ كېتەتتى. سىز باشقىلارنىڭ كۆزىگە قاراش بىلەن ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلامسىز ياكى ئۆزىڭىز ئىگە بولغان ئىشەنچنىڭ رول ئوينايدىغانلىقىغا ئىشىنەمسىز؟

ئۆزىگە ئىشىنىش بىر خىل تەسىرات ئەمەس، بەلكى بىر خىل توغرا پوزىتسىيە. بىز كىشىلەر بىزنى ياخشى كۆرىدۇ ياكى ياخشى كۆرمەيدۇ دەپ تونۇيمىز، ئەمىسە نېمە ئۈچۈن زور كۆپ ساندىكى كىشىلەر پاسسىپ روھىي ھالەتكە مايىل كېلىدۇ؟ ئۇلارنىڭ پاسسىپ روھىي ھالەتكە مايىل بولۇشى ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ ئۇلارنىڭ تەپەككۇرىنى قارار قىلىۋاتقانلىقىدا، ئۇلار بىر بولسا بۇ نۇقتىنى تونۇپ يەتمىگەن بولىدۇ، بىر بولسا تەدبىر قوللىنىپ قەيسەرلىك بىلەن ئۆزىنىڭ ئىدىيەسىنى قايتۇرۇۋالماقچى بولىدۇ. بىز ئۆزىمىزنىڭ

مەغلۇبىيىتىدىن ئىنتايىن قورقىمىز، ھەم ئۆزىمىزنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىدىنمۇ چەكسىز ئۈمىد كۈتىمىز.

## كىشىلىك تۇرمۇشقا ئاكتىپ مۇئامىلە قىلىش

ئالغا ئىلگىرىلەش ھەمىشە ئىچكى كۈچىنىڭ قوزغىتىشىدىن بارلىققا كېلىدۇ. بىز ھەمىشە باتۇرلۇق بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەپ، ھەربىر كۈنگە چەكسىز ئىشەنچ بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، شۇ كۈنلۈك بارلىق ئىشلىرىمىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىنى تىلىشىمىز كېرەك. ئەگەر بىز ئىچكى جەھەتتىكى خاتىرجەملىككە، ئىشەنچكە ئىگە بولساق، بارلىق زۆرۈر ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشتا مەسىلە چىقمايدۇ. ئىشەنچ بىر خىل تەسىرات ئەمەس، ئۇنى ئالدىن قوزغىتىپ، ئاندىن ھەرىكەتكە كېلىشىمىز ھاجەتسىز. بۇ ھەمىشە كىشىنى ناھايىتى بىزار قىلىدۇ. ئىشەنچ دېگەن گۈزەل بولىدۇ، ئۇ ئىچكى خاتىرجەملىكتىن كېلىدۇ، ئەگەر بىز بۇنىڭغا ئىشەنسەك قەتئىي غېرىبلىق ھېس قىلمايمىز، نى - نى ئىشلارنى قىلالايمىز. ئىشەنچكە ئىگە كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۇنىڭ تۇرمۇش لۇغىتىدە «قىلالمايمەن»دېگەن ئەمەس، بەلكى «قىلالايمەن» دېگەن سۆز تولۇپ تۇرغان بولىدۇ.

بىز تۇرمۇشتىكى ھەربىر ئىشقا ئىشەنچ بىلەن مۇئامىلە قىلىشىمىز كېرەك. ئەگەر سىز شۇ تاپتا تۇرمۇشتا غايەت زور ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن بولسىڭىز، ئۇنچىۋالا قورقۇپ كەتمەڭ. سىز ئىشەنچ بىلەن ئۈمىد باغلىسىڭىز بولىدۇ. چۈنكى بۇ يېڭى

بەخت بىلەن سۇغۇرۇلغان بىر پەسىلدۇر. ئەگەر سىز جاپا ـ مۇشەققەت، قىيىنچىلىقلارنى بېشىڭىزدىن كەچۈرۈۋاتقان بولسىڭىز، يەنىلا قەتئىي ئىشەنچتە بولۇڭ، تۇرمۇش ھامان سىزگە قوينىنى كەڭ ئاچىدۇ، ئۇ مەڭگۇ سىزگە سىز كۆتۈرەلمەيدىغان ئازابلارنى ئارتمايدۇ. ئۇ سىزگە چىقىش يولى كۆرسىتىپ بېرىدۇ، سىز بۇنىڭدىن قىممەتلىك تەجرىبىلەرگە ئېرىشىسىز، بۇ سىزنىڭ كەلگۈسىدە تېخىمۇ ياخشى ياشىشىڭىزغا ئاجايىپ ياخشى ياردەم بېرىدۇ.

## ئارزۇ ۋە ئىشەنچ

ئاۋۋال ئۆزىڭىزدە ئىشەنچ تۇرغۇزۇڭ، ئاندىن پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن ھەرىكەتكە كېلىڭ، مۇشۇنداق قاراشنى تۇرغۇزسىڭىزلا ھەرقانداق ئىشتا غەلىبە قازىنالايسىز.

—— ۋىلسون

«مەلۇم بىر ئالىم ئۆمرىنىڭ ئاز قالغانلىقىنى ھېس قىلىپ، سىناش ۋە يەنىمۇ چۇشىنىش مەقسىتىدە، ئادەتتە ئىپادىسى ھەممىدىن ياخشى شاگىرتىنى يېنىغا چاقىرتىپ:

— ماڭا ئىنتايىن مۇنەۋۋەر بىر ئىزباسار كېرەك، ئۇ ئەقىل ـ ئىدراكقا تولغان بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنى ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ۋە ئالاھىدە جاسارەتلىك بولۇشى كېرەك... مەن بۇنداق ئادەمنى تولا ئىزدەپ تا بۈگۈنگىچە تاپالمىدىم، شۇڭا سەن ماڭا مۇشۇنداق ئادەمدىن بىرنى تېپىپ بەرگىن، ـ دەپتۇ.

— بولىدۇ، - دەپتۇ شاگىرت تولىمۇ ئەستايىدىللىق بىلەن، — مەن چوقۇم بارلىق تىرىشچانلىقىم بىلەن ئىزدەپ سىزنىڭ قىلغان ئەجىر ۋە ئىشەنچىڭىزنى ئاقلايمەن.

شۇنداق قىلىپ بۇ شاگىرت بارلىق چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىپ ئۇستازى ئۇچۇن ئىزباسار ئىزدەشكە باشلاپتۇ. لېكىن ئۇ تېپىپ كەلگەن شۇنچە كۆپ ئادەمنىڭ ھېچقايسىسى ئۇستازىغا يارىماپتۇ. بىر كۈنى، ئىنتايىن ئاجىزلاپ كەتكەن ئۇستاز شاگىرتنىڭ بېشىنى سىلاپ تۇرۇپ:

— سەن كۆپ جاپا تارتتىڭ، سەن تېپىپ كەلگەن ئۇ ئادەملەرنىڭ ھېچقايسىسى ساڭا يەتمەيدىكەن، - دەپتۇ.

يېرىم يىلدىن كېيىن ئۇستاز سەكراتقا چۈشۈپ قاپتۇ، لېكىن مۇنەۋۋەر ئىز باسار تېخىچە تېپىلماپتۇ. شاگىرت خىجىل بولغىنىدىن كۆزىگە ياش ئالغان ھالدا ئۇستازىنىڭ يېنىغا كېلىپ:

— ئۇستاز مەن سىزگە يۈز كېلەلمەيمەن، سىزنى بەكمۇ نا ئۈمىدتە قويدۇم، - دەپتۇ.

— مەن ھەقىقەتەن ئۈمىدسىزلەندىم، لېكىن سەن ئۆزۈڭگە ئۆزۈڭ يۈز كېلەلمەيسەن، - دەپتۇ ئۇستاز ئۈمىدسىزلىككە تولغان كۆزىنى خېلى ئۇزۇنغىچە چىڭ يۇمۇپ ھەسرەتلەنگەن ھالدا.

— ئەڭ مۇنەۋۋەر ئىز باسار ئەسلىدە ئۆزۈڭ ئىدىڭ، ئەپسۇس، سەن ئۆزۈڭگە ئۆزۈڭ ئىشەنچ قىلالمىغاچقا، ئۆزۈڭنى ئەستىن چىقىرىپ قويدۇڭ، ئۆزۈڭنى ئۇنتۇپ قالدىڭ، ئۆزۈڭگە سەل قارىدىڭ، ئەمەلىيەتتە ئادەملەرنىڭ ھەممىسى ئوخشاشلا

مۇنەۋۋەر، پەرق ئۆزىنى قانداق تونۇشتا، ئۆزىنى قانداق تېپىشتا ۋە ئۆزىنى قانداق ئەتىۋارلاشتا... ئۇستاز سۆزىنى توگىتىپلا بۇ ئالەم بىلەن مەڭگۈلۈك خوشلىشىپتۇ.»

دېمەك، ئىشەنچ بولمىسا، بىز خۇددى يېقىلغۇسى قالمىغان رېئاكتىپ ئايروپىلانغا ئوخشاپ قالىمىز. بىز قۇرۇق قول ئولتۇرساق ئالدىمىزغا ھېچنېمە كەلمەيدۇ. ئەمما بىزدە ئىشەنچ بولسا، بىز باشقىلارغا جاھاننىڭ ھەممە يېرىنى كۆرسىتەلەيمىز، ئۆزىمىزنىڭ ھايات سەپىرىدىن بەھرە ئالالايمىز، چۈنكى مەيلى قايسى چاغدىلا بولسۇن روھىمىزنى تىنجىتىپ، خاتىرجەملىككە ئېرىشەلەيمىز.

ئۆزىمىزگە ئىشەنچ باغلاشنى ئۆگىنىۋالايلى، بۇنى ھەم ئادەتكە ئايلاندۇرالايلى.

# 13. ئادەت: باشقىلارنىڭ نۇر چېچىش نۇقتىسىنى ئىزدەڭ

سەھنە يالغۇز سىزگىلا مەنسۇپ ئەمەس

ئۆزىڭىزگە شۇنى ئېيتىڭكى، سىز يولۇققان ھەممە ئادەمنىڭ بويىنىدا بىردىن تاختاي بولۇپ، ئۇنىڭغا: «مەن ئۆزۈمنىڭ ھەممىدىن مۇھىم ئىكەنلىكىمنى ھېس قىلماقتىمەن»دەپ يېزىلغاندۇر. بۇ سىزنىڭ مال سېتىش جەھەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزغا ياردەم بېرىپلا قالماي، بەلكى كىشىلىك تۇرمۇشتىن ھوسۇل ئېلىشىڭىزغىمۇ ياردەم بېرىدۇ.

— مېرىنكى ئايشى

بىز ھەربىرىمىز ھەمىشە ئىلھامغا موھتاج. باشقىلارنىڭ نۇر چېچىش نۇقتىسىنى ئىزدەش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، باشقىلارغا ئىلھام بېرەيلى، باشقىلارنى ئالقىشلايلى، بۇ بىز قىلالايدىغان ئەڭ بۈيۈك ئىشلارنىڭ بىرى. شۇنىسى ئېسىڭىزدە بولسۇن، ئادەت دېگەن ئۆزۈكسىز تەكرارلىنىش ئارقىسىدا يېتىلىدۇ، بىر ئىشنى ھەركۈنى تەكرار - تەكرار قىلىش مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى مۇھىم ھالقا. ئەگەر باشقىلارنىڭ نۇر چېچىش نۇقتىسىنى بايقاشنى بىلسىڭىز، ھەمدە ئۇنى ئادەتكە ئايلاندۇرماقچى

بولسىڭىز ئۇنداقتا ئۆزگىچە ئۇسۇلنى تېپىپ، بۇ ئىشنى ئېسىڭىزدە مەھكەم ساقلاشقا ئۆزىڭىزنى ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇڭ.

ئەگەر ئۆزىڭىزنى ھەر ۋاقىت ئاگاھلاندۇرماقچى بولسىڭىز، بۇنى بىر ۋاراق قەغەزگە يېزىڭ ياكى بىر بەلگە ياساپ ھەر كۈنى ئەتىگەن ئورنىڭىزدىن تۇرغاندا كۆزگە ئاسان چېلىقىدىغان يەرگە قويۇڭ. ئىمكان بار ئۇنى كۆرگەن ھامان ئىشىڭىزدا: «مەن بۈگۈن يولۇقتۇرغان بارلىق ئادەمنىڭ ۋۇجۇدىدىكى نۇر چېچىش نۇقتىسىنى تاپىمەن» دەپ يۇقىرى ئاۋازدا ئوقۇڭ. باشقىلارغا ئىلھام بېرىش سىز ئاسانلا ئېرىشىدىغان نەرسە ئەمەس، ئەمما مۇشۇنداق بىر ئادەتنى يېتىلدۈرمىسىڭىز بولمايدۇ. مەن سىزنىڭ بۇنى چوقۇم ئورۇنلاپ كېتەلەيدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىمەن، چۈنكى مەن بۇنى ئۆز بېشىمدىن كەچۈرگەن.

## باشقىلارغا ئىلھام بېرىشمۇ بىر خىل ئادەت

باشقىلارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى چاقناش نۇقتىسىنى ئىزدەشكە كۆڭۈل بۆلۈش دىققىتىمىزنى ئۆزىمىزدىن يۆتكەشكە ياردەم بېرىدۇ، بۇ بىر ياخشى ئىش. ئۆزىنى مەركەز قىلىش دۇنيادىكى مۇتلەق كۆپ ئاپەتلەرنىڭ تۈپ يىلتىزى، ھەرقانداق شەخسنى مەركەزچىلىك ھەرىكەتلىرىدىن ئۆزىنى قاچۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق. مېنىڭ بىلەن مىجەز - خاراكتېرى ئوخشاپ كېتىدىغان ئادەملەرنىڭ ھەممىسى ئادەتتە يۇرەكلىك بولۇپ، ئۆزلۈك ئېڭىغا ئىگىدۇر. ئۇلار ئادەتتە يەتمەكچى بولغان نىشانغا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلىدۇ. ئەمما دائىم باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىنى دەڭسىيەلمىگىنىدىن ئىچى ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ. بارلىق

خاراكتېر ئالاھىدىلىكلەرنىڭ ئارتۇقچىلىق - كەمچىلىكى بولىدۇ. يۈرەكلىك ئادەملەرنىڭ كەمچىلىكى باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىغا تازا سەزگۈر ئەمەس، ئەمما بىر ئىشلارنى قىلىمەن دەپلا نىيەت قىلسا، ھەل قىلىپ كېتەلەيدۇ ۋە يېڭىپ كېتەلەيدۇ. ئۆزىمىز ئارزۇ قىلغان نەرسىلەرگە ئېرىشمەكچى بولغاندا باشقىلارنىڭ كۈچىدىن پايدىلانماي، ئۆزىمىزنىڭ كۈچىگە تايانساق بولىدۇ، ئەگەر نىشانىمىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا باشقىلار ياردەم قىلسا، ئۇنداقتا بىز ئۇلارغا تېخىمۇ ئىشەنچ قىلىشىمىز ۋە ئەھمىيەت بېرىشىمىز كېرەك. مەن ئۆزۈمنىڭ خاراكتېرىدىكى ئاجىزلىقلارنى مانا مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق يەڭگەنمەن. ئەلۋەتتە، مەن ھازىرمۇ خاتالىق سادىر قىلىشتىن خالىي بولالمايمەن، ئەمما مېنىڭ مۇشۇ يېقىنقى بىرقانچە يىلدىن بۇيانقى ئىلگىرىلىشىم يەنىلا ئىنتايىن كۆرۈنەرلىك بولدى، ئەگەر سىزدىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كەمچىلىكلەر بولسا، ئۇنى ئېتىراپ قىلىڭ، ھەم ئۇنى يېڭىش ئۈچۈن دەرھال ھەرىكەتكە كېلىڭ، شۇندىلا ھەممىنى ياخشى قىلىپ كېتىشتە مۇمكىنچىلىك بار.

بەزىلەر تۇغۇلۇشىدىنلا باشقىلارغا ئىلھام بېرىدىغان ئىقتىدارنى ھازىرلىغان بولىدۇ، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزدە باشقىلارغا ئىلھام بېرىدىغان ئىقتىدارنىڭ يوق ئىكەنلىكىنى بىلسىڭىز، سىزنىڭ يەنىلا مۇشۇنداق قىلىش مەجبۇرىيىتىڭىز بار.

باشقىلارغا ئىلھام بېرىشكە ماھىر كىشىلەر بۇنىڭ ناھايىتى تەبىئىي ئەھۋال ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە بۇنى ئالاھىدە بېرىپ ئەسكەرتىشمۇ ھاجەتسىز، ئەمما بىزنىڭ ئىچىمىزدىكى باشقا كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۇ تەربىيەلەپ

يېتىشتۇرۇشكە تېگىشلىك بىر ئادەت. باشقىلارغا قانچە كۆپ ئىلھام بەرسەك خۇشاللىقنى شۇنچە كۆپ ئېرىشىمىز. نېمە تېرىساق شۇنى ئورىيمىز، خۇشاللىق تېرىساق خۇشاللىقتىن ھوسۇل ئالىمىز، ئىلھام تېرىساق ئىلھامدىن ھوسۇل ئالىمىز. باشقىلارغا ئىلھام بەرسەك غەيرەتكە كېلىمىز، كۈچىيىمىز. باشقىلارغا ئىلھام بەرسەك ئۆزىمىزمۇ ئالغا باسىمىز. ئەگەر باشقىلارغا ئىلھام بەرمىسەك، ئۇلار يېرىم يولدا توختاپ قالىدۇ، تولۇق غەيرەتكە كېلەلمەيدۇ.

ھازىر سىز پۈتۈن دۇنياغا خۇشاللىق بېغىشلىيالايسىز. قانداق بېغىشلايسىز؟ غېرىب، ئۇمىدسىز، مىسكىن كىشىلەرنى سەممىي مۇئەييەنلەشتۈرۈڭ. بەلكىم بۇگۈن قىلغان بۇ گېپىڭىزنى ئەتىلا ئۇنتۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن، ئەمما بۇ گەپلەر ئۇلارنىڭ قەلبىدىن ئۆمۈربويى چىقمايدۇ.

— دالىي كارنىگى

بىزگە بىر خىل بۈيۈك كۈچ ـ قۇدرەت يۆكلەندى. بىز باشقىلارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى نۇر چېچىش نۇقتىسىنى تېپىپ ئۇلارغا ئىلھام بېرىشىمىز كېرەك. بۇنى نىشانىڭىزغا ئايلاندۇرۇپ ھەر كۈنى ئورۇنلاڭ، بۇ نېمىدېگەن گۈزەل ئىش ـ ھە!

باشقىلارغا ئىلھام بېرىشنىڭ ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ. باشقىلارغا چىرايلىق گەپلەر ئارقىلىق ئىلھام بەرسەكمۇ بولىدۇ، باشقىلارغا ئېھتىياجلىق نەرسىلەرنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ياردەم بەرسەكمۇ بولىدۇ، باشقىلارنى شۇھامان ئەپۇ قىلىشمۇ بىرخىل ئىلھام بېرىشتۇر، شۇنداق قىلساق ئۇلارنىڭ نۇرغۇن

گۇناھلىرىنى ئەپۇ قىلغان بولىمىز. تەنقىدكە تاقەت قىلىپ، باشقىلارنىڭ ئاجىزلىقىنى سەۋرچانلىق بىلەن ئۇستىمىزگە ئالساقمۇ بولىدۇ. ئەگەر باشقىلار مېنىڭ توگمىدەك ئىشىمنى توگىدەك قىلىپ كۆرسەتمىسىلا مەن ئۇلارغا توگىمەس رەھمەت ئېيتىمەن. بىز خاتالىق ئۆتكۈزگەندە، ئەگەر بىزنىڭ تەسىرىمىزگە ئۇچرىغان كىشىلەرنىڭ ئاغزىدىن: «قورقماڭ، ھېچقىسى يوق، ھەممە ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزۈشتىن خالىي بولالمايدۇ»دېگەن گەپنى ئاڭلىساق، بىز ئاجايىپ روھلىنىپ كېتىمىز.

باشقىلارغا ئىلھام بېرىشنىڭ يەنە بىر يولى، تولۇپ تاشقان غەمخورلۇق بىلەن قارشى تەرەپنىڭ پارىڭىغا قۇلاق سېلىش، ئۇنىڭ بىلەن سۆھبەتلىشىش. ئەگەر باشقىلار گېپىمىزگە قىزىقمىسا ناھايىتى ئۈمىدسىزلىنىمىز، ئۆزىمىزنىڭ كۆرسى چۈشۈپ كەتكەندەك ھېس قىلىمىز. ئەلۋەتتە، بەزىلەرنىڭ ئاغزى بىر ئېچىلىدىغان بولسا يىپىلمايدۇ، شۇڭا، ئۇلار قانچىلىك سۆزلىسە، زېرىكمەي سەۋرچانلىق بىلەن ئاڭلىشىمىز كېرەك، بۇنى ئىشقا ئاشۇرماقمۇ ئاسان ئەمەس. ئەمما ئەدەپ بىلەن پاراڭدىن ئۆزىمىزنى تارتىپ چىقىشنىمۇ ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

ھېسداشلىق قىلىش نۇقتىسىدىن باشقىلارغا قولىمىزنى سۇنساقلا ئۇلارغا ئىلھام بېرەلەيمىز. مېھرىبانلىق ھۆكۈمگە قارىغاندا تېخىمۇ ئۇلۇغ. ھەرقانداق ئادەمنىڭ ھەرقانداق ئىشىدىن يوشۇرۇن مۇقەددەس ئىسانىي قەدىرلەش ئادەتتە تونۇشلار بولىدۇ. ئۇلار نەزىرىنى ھامان خاتا ئىشقىلا

تىكىپ تۇرۇۋالىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلار ھە دېسە باشقىلارنىڭ خاتا ئىشلىرىنىلا كۆرسىتىپ تۇرۇۋالىدۇ. ئەسلىدە ئۇلارنىڭ بۇنداق قىلىپ كېتىشى ھاجەتسىز. خۇددى باشقىلارنىڭ خاتا ئىشلىرىنى ئەسكەرتىپ تۇرمىسا، ئۇلارنىڭ تۇخۇمدىن تۈك ئۈندۈرىدىغان خاراكتېرى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدىغاندەك. ئۇلار كەمچىلىك ۋە خاتالىقلارغا كەڭ قورساق مۇئامىلە قىلالمايدۇ، خاتالىق ئۆتكۈزگەن كىشىلەرگىلا ئەمەس، باشقا كىشىلەرگىمۇ شۇنداق مۇئامىلە قىلىدۇ. مەن بۇنداق ئادەملەرنىڭ ماڭا قانچىلىك چوڭ تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى ياخشى بىلىمەن، مەن سىزنىڭ شۇنداق ئادەملەرنىڭ بىرسى بولۇپ قېلىشىڭىزنى خالىمايمەن، سىزمۇ ماڭا ئوخشاش مۇشۇنداق ئويلامسىز؟

بىز باشقىلارنىڭ نۇر چېچىش نۇقتىسىغا ئەھمىيەت بېرىشىمىز كېرەك، باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىگە كەڭ قورساق بولۇشنىمۇ ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك. باشقىلار خاتالىق ئۆتكۈزگەندە، ئۇنى ئەپۇ قىلىشنى، ئۇلارنى ئەركىن - ئازادە قويۇشنى بىلىشىمىز، ئۇلارنى قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويماسلىقىمىز كېرەك.

## باشقىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟

مەن بىر كۈنى، بىر ئۇنچە - مەرۋايىت دۇكىنىغا كىرسەم بىر ياش يىگىت پوكەيلەرنى سۈرتۈۋېتىپتۇ، ئۇ بالا ماڭا تازا دىققەت قىلمىدى. مەن پوكەي ئىچىدىكى بىر زىبۇ - زىننەت بۇيۇمنى كۆرۈپ باقاي دەپ ئويلاپ بۇ بالىدىن: ئۇنى كۆرۈپ باقسام بولامدۇ دەپ سورىغان بولساممۇ، ئەمما ئۇ گېپىمنى

ئىلىك ئېلىپمۇ قويمىدى. بۇنىڭدىن ناھايىتى ئاچچىقىم كەلدى، مەن ئۇنىڭدىن يەنە بىر قېتىم سورىدىم، ئەمما بۇ چاغدا مېنىڭ ئاۋازىم يۇقىرى چىقىپ كەتتى، ئۇ ئاخىر بېشىنى كۆتۈردى، ئاندىن مەن ئۇنىڭ سەل ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغانلىقىنى سەزدىم. ئۇ: «مەن بۇ قۇتىنىڭ ئاغزىنى ئاچالمىدىم، بۇنىڭ ئاغزىنى ئاچىدىغانغا بىرەرسىنى تېپىپ كېلەي»دېدى. ئۇ پوكەي سۇرتۇدىغان ئادەمنى تاپقىلى كەتتى، ئۇ بايام پوكەي سۇرتۇۋاتقاندا ئېگىشىپ تۇرغان بولغاچقا مەن ئۇنىڭ بۇ ھالىتىگە دىققەت قىلماپتىمەن. شۇڭا، تەبىئىي ھالدا ئاچچىقىم كېلىپ سەل چېچىلىپ قالغان ئىدىم. مەن شۇئان ئۆزۈمنىڭ سەۋرسىزلىكى بىلەن قىزىققان پوزىتسىيەمگە قاتتىق ئۆكۈندۈم. تاكى بىرەر سائەتلەرگىچە مەن ئۆزۈمنىڭ بۇ خىل يەڭگىلتەك مىجەزىمدىن پۇشايمان قىلدىم. ئەمما ئۇ بالا بۇ ئىشلاردىن پۈتۈنلەي بىخەۋەر ئىدى.

بىز باشقىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىشىمىز كېرەك؟ بولۇپمۇ قايسى جەھەتلەردە ئۆزىمىزنى ئۇلاردىن ئاجىز كۆرسىتىشىمىز كېرەك؟ بىزنىڭ باشقىلارغا تۇتقان مۇئامىلىمىزدىن بىزنىڭ قانچىلىك مېھىر - مۇھەببەتكە ئىگە ئىكەنلىكىمىزنى دەڭسىگىلى بولىدۇ. بەلكىم بىز يېتىلدۇرگەن ئەڭ بۇيۇك، ئەڭ گۈزەل ئادەتلەر، سەۋرچان، ھەممە ئادەمگە بىر خىل تولۇپ تاشقان مۇھەببەت بىلەن مۇئامىلە قىلىش، ئۇلارنىڭ چاقناش نۇقتىسىنى تېپىپ چىقىش بولسا كېرەك. بەلكىم باشقىلار سىزنىڭ نېمە دېگىنىڭىزنى، نېمە قىلغانلىقىڭىزنى ئۇنتۇپ كېتىشى مۇمكىن، ئەمما ئۇلار سىزنىڭ قانداق تەسىر

بەرگەنلىكىڭىزنى مەڭگۈ ئۇنتۇمايدۇ. بىز ھەربىر ئادەمگە ئۆزىمىزنىڭ مۇھىم ئىكەنلىكىمىزنى، ئۆزىمىزنىڭ قىممەتكە ئىگە ئىكەنلىكىمىزنى بىلدۈرۈپ قويۇشىمىز كېرەك.

مەن سىلەرنىڭ تۆۋەندىكى ھېكايىنى ئوقۇپ چوڭقۇر تەسىراتقا ئىگە بولالايدىغانلىقىڭلارغا ئىشىنىمەن.

«ھاۋا تۇتۇق ھەم دىمىق بىر كۈنى. مەن مەكتەپتىن ئۆيگە كېلىپ كىيىمىمنى ئالماشتۇرۇپ، سىرتقا ئىشلىگىلى ماڭدىم. چۈنكى مەن بازاردىكى بىر ئاشخانىدا ئىشلەيتتىم. بۇ ئاشخانىدا بەزىدە پۇل ئالاتتىم، بەزىدە ئاشخانىغا مېھمان باشلايتتىم، ياكى چىنە ـ قاچىلارنى يىغىشتۇراتتىم. بۈگۈن مېنىڭ كەيپىم تولىمۇ تۆۋەن ئىدى، ئىچىم شۇنداق سىقىلىپ تۇراتتى. تېخىمۇ قاملاشمىغىنى بۈگۈن كەچتە مەن چىنە ـ قاچىلارنى يىغىشتۇرماقچى ئىدىم، ئوخشاش بىر ئىش ھەركۈنى كەچتە تەكرارلىنىپ تۇراتتى، بەزىلەر تاماق ئوخشىماپتۇ دېسە، بەزىلەر ئولتۇرىدىغان يېرىمىز قاملاشمىدى دەيتتى، يەنە بەزىلەر گۆشنان يوغان بولۇپ قاپتۇ ياكى كىچىك بولۇپ قاپتۇ، دەپ تۈگىمەي كوتۇلدايتتى. كۆپىنچە مۇلازىملار بۇنداق ئىشلاردىن خاپا بولمايتتى، ئاچچىقى كەلمەيتتى، بىزمۇ بۇنداق ئىشلارغا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى ئۆگىنىۋالدۇق. كۆپچىلىك بۇنداق ئىشلاردىن غەلىتىلىك ھېس قىلمايتتى، مەنمۇ شۇنداق ئىدىم.

ياشانغان ئۈچ ئايال ئاشخانىغا كىرىپ، دېرىزە تەرەپتىكى ئورۇنغا بېرىپ ئولتۇردى. ئۇلارنىڭ يېنىدىكى سېۋەتكە يۇيۇقسىز چىنە ـ قاچىلار دۆۋىلەپ قويۇلغان ئىدى. مەن چۈشتىن كېيىن سائەت بەشتىن باشلاپ شىرەدىكى قاچا ـ

قـوٗچىلارنـى يـىغىـشـتـۇرۇشقا باشلىـدىـم. ئۇنـىـڭ ئـۇستـىـگـە كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ناھايىتى ئالدىراش ئىدى. شىرەدىكى مەينەت قاچا ـ قۇچىلارنى ۋاقتى قەرەلىدە يىغىشتۇرۇپ مېھمانلارغا ئورۇن راسلىمىسا كىرگەن خېرىدارلار ئۆرە تۇرۇپ قالاتتى، شۇڭا مۇلازىملارنىڭ پۇت ـ قولى يەرگە تەگمەي قالاتتى. ياشانغان بۇ ئۈچ ئايال بىزنىڭ شىرەدىكى قاچا ـ قۇچىلارنى قانداق يىغىشتۇرۇۋاتقانلىقىمىزنى، قىلىۋاتقان ئىشىمىزنىڭ قانچىلىك پاكىز ئىكەنلىكىنى كۆزىتىپ، بىزدىن كۆزىنى ئۈزمەي ئولتۇردى. بۇ ئۈچ ئايال تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن مەن ئۇلارنىڭ شىرەسىدىكى قاچا ـ قۇچىلارنى يىغىشتۇرۇپ قاچا يۇيىدىغان ئۆيگە ئەكىرىۋەتتىم. ئۇلار مەن بىلەن بىردەم پاراڭلاشتى، ئۇلار مەندىن قايسى مەكتەپتە ئوقۇيدىغانلىقىمنى، ئۆگىنىشىمنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى، نەچچىنچى سىنىپتا ئوقۇيدىغانلىقىمنى، كەلگۈسىدە قانداق پىلانلىرىمنىڭ بارلىقىنى سوراشتى.

ماڭىدىغان چاغدا ئۇلار مېنىڭ يېنىمدىن مېڭىشتى. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بىرسى چەكسىز ئىشەنچ ۋە ئىللىق تەبەسسۇمدا ماڭا: «سىزنىڭ ئىستىقبالىڭىز بار ئىكەن» دېدى. ئۇلار كەتكەندىن كېيىن مېنىڭ قەلبىمدە ئۇلارغا چەكسىز ھۆرمەت قوزغالدى. كۆزلىرىمگە لىققىدە ياش كېلىپ كەتتى، چۈنكى ئۇلار ماڭا كۈچلۈك ئىشەنچ ئاتا قىلغان ئىدى. ئۇلارنىڭ ئىلھام بېرىشى ئارقىسىدا مەن سۇلغۇن ھالەتتىن ئورنۇمدىن دەس تۇرۇپ، يېڭىباشتىن روھىمنى ئۇرغۇتۇپ، خىزمەتكە پۈتۈن ۋۇجۇدۇم بىلەن يېڭىباشتىن كىرىشىپ كەتتىم.

كىشىلەر، ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزمىسەڭ، ئۇنىۋانىڭ بولمىسا

رادىيو ـ تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىغا ئوخشاش ئورۇنلاردا خىزمەت ئىشلىيەلمەيسەن، دېيىشىدۇ. ئەمما مەن هازىر ئوقۇغۇچى تۇرۇپ تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىنىڭ تېلېۋىزىيە پىروگراممىلىرىنى ئىشلەشتە فىلىم ئىشلىگۈچى ۋە بىرلەشمە مۇخبىر بولۇپ قالدىم. بۇ يىل يازدا، مەن بىر يەرلىك تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىدىكى زىيارىتىمنى ئاخىرلاشتۇرۇپ قايتىپ كەلدىم. ئەڭ تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغىنى مەن تېخى ئەمدىلا 17 ياش، تولۇق ئوتتۇرا ئۈچىنچى يىللىقنىڭ ئوقۇغۇچىسى»

دوستۇم غەيرەتمۇ ئاشخانا ـ رېستورانلاردىكى مۇلازىملارغا ئەنە شۇنداق ياخشى مۇئامىلە قىلىدۇ، ئەمما مەن ئۇنداق ئەمەس. بۇ هېكايىنى ئوقۇغاندىن كېيىن، مەن ئۆزۈمنىڭ پوزىتسىيەسىنىڭ ناچارلىقىنى تونۇپ يەتتىم. بۇ هېكايىنى ئوقۇشنىڭ ئالدىدا، مەن تېخى غەيرەتنى باشقىلارغا كاشىلا تۇغدۇرۇۋاتىدۇ دەپ قارايتتىم. بۇ هېكايە ماڭا بىر دەرسلىك بولدى. غەيرەت هەر قېتىم مۇلازىملار بىلەن ئۇلارنىڭ هاياتىنى ئۆزگەرتىشكە رىغبەت بولىدىغان ئىشلار توغرىسىدا پاراڭلىشىپ ئولتۇرغىنىدا مەن بىر چەتتە سەۋرچانلىق بىلەن قاراپ تۇرىدىغان بولدۇم. تېخى ئىككى كۈننىڭ ئالدىدا، غەيرەت ئىككىمىز بىر ئاشخانىغا تاماق يېگىلى كىرىپ، ئاشخانىدا قاچا ـ قۇچا يىغىشتۇرىدىغان بىر مۇلازىم بالا بىلەن ئۇچرىشىپ قالدۇق. غەيرەت ئۇنىڭ بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا مەن شىرەدە يالغۇز قالدىم، مەن ئۇنىڭغا: «ئۇلاردىن بۇنچە كۆپ مەسىلىلەرنى سوراپ ئولتۇرغۇچە تېزرەك تاماق بۇيرۇتمامسەن، تاماقنى يەپ تېزرەك ماڭايلى» دېدىم. ئۇ: «ئۇنداق قىلساق بولماس، ئۇلارنىڭ

تۇرمۇشىغا كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەملەر چىقسا بۇ ئۇلارغا بەك چوڭ رىغبەت بولىدۇ»دېدى. مەن ئىچىمدە ئۇلارغا رىغبەت بولىدۇ دېگەن تەقدىردىمۇ بۇنچىۋالا كۆپ سۆزلەپ ئولتۇرۇشنىڭ نېمە ھاجىتى دەپ ئويلىدىم.

بەزىلەر خىلمۇخىل توسالغۇلارنى يېڭىپ، ئۆزىنىڭ خاسلىقى ۋە ئىرادىسى بىلەن پەلەمپەيلەرنى قوپۇرۇپ تاغنىڭ چوققىسىغا چىقتى. يەنە بىرمۇنچە كىشىلەر يېرىم يولغا كەلگەندە بەل قويۇۋەتتى، ئەگەر ئۇلار يېتەرلىك ئىلھام ۋە پۇرسەتكە ئېرىشكەن بولسا، بەلكىم پەۋقۇلئاددە نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەن بولاتتى.

— مارىي بارمېت جىلسون

بۇ گەپنىڭ مەنىسىنىڭ تېگىگە يېتىدىغان بولساق، نۇرغۇن ئادەملەرگە چوڭ ئىشلاردا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى بۇرچ ئاتا قىلىنغانلىقىنى، يەنە نۇرغۇن ئادەملەرگە باشقىلارغا ئىلھام ۋە رىغبەت بېرىدىغان بىر تەبىئىي تالانت ئاتا قىلىنغانلىقىنى ھېس قىلىمىز. ئەمما ئۇلار بۇ ئىشلار قەتئىي مۇھىم ئەمەس، ئورۇنلاشقا ئەرزىمەيدۇ دەپ قارايدۇ. بىز باشقىلارنىڭ كەمچىلىك، نۇقسانلىرىنىلا كۆرمەي، بەلكى باشقىلارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارنىمۇ كۆرۈشىمىز كېرەك. بۇ ئىنتايىن مۇھىم. مەندىمۇ نۇرغۇن مەسىلىلەر بار، ئەمما بەختكە يارىشا غەيرەت مەندىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارغا دىققەت قىلىپ، نۇرغۇن تەرەپلەردە ماڭا بەك كۆپ ئىلھام بەردى. نۇرغۇن كىشىلەر ھاياتلىق سەپىرىدە، ئىلھام ۋە رىغبەت بەرگۈچىگە موھتاج!

بۇ دۇنيا ئىلھام ۋە رىغبەتكە موھتاج، ئەمما تولىمۇ ئەپسۇس، بۇنىڭ مۇھىملىقىنى تونۇپ يېتەلىگەن كىشىلەر بەكمۇ ئاز، بەزى كىشىلەر ھەتتا باشقىلارغا ئىلھام بېرىشكىمۇ ئېرىنىدۇ. ھاياتلىق سەپىرىدە ئىلھام ۋە رىغبەتكە نائىل بولغان كىشىلەرنى بەختلىك كىشىلەر دەپ ئاتاشقا بولىدۇ، بۇ ئىنسان ھاياتىدىكى ئەڭ مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرى. چۈنكى ئۇ نۇرغۇن كىشىلەرنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر قارىماققا كىچىك، كۆزگە ئانچە چېلىقمايدىغان ئىشلارغا پەرۋا قىلمايدۇ، ئەمما مېنىڭچە بۇ سىزگە نىسبەتەن ھەرگىز كىچىك ئىش ئەمەس.

سىز باشقىلارغا ئىلھام ۋە رىغبەت بېرىشنى ئادەتلەنگىزگە ئايلاندۇرسىڭىز، بۇنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇشىغا تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىق ئېلىپ كەلگەنلىكىنى ھېس قىلىسىز.

## باشقىلار ئۈچۈن باركاللا ئوقۇڭ

بىز باشقىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىنى كۆرگەندە، شۇلار ئۈچۈن خۇشال بولۇشىمىز كېرەك. گەرچە ئۇلار ھەرقايسى جەھەتلەردە بىزدىن ئېشىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، ئەمما يەنىلا ئۇلار ئۈچۈن باركاللا ئوقۇشنى ئۇنتۇپ قالماسلىقىمىز كېرەك.

رىككىي خېندېرسون لوۋ بروكنىڭ رېكورت يارىتىشىغا باھا بەرگەندە، ئۇكلان تەنتەربىيە سارىيىدا 40 مىڭغا يېقىن تەنھەرىكەت مەستانىلىرى بار ئىدى. «بۇگۇنكى ئامېرىكا» مۇندا[illegible]

بىر خەۋەر بەرگەن: 1979 ـ يىلىدىن ئېتىبارەن كالتەك توپ تەنھەرىكەت ساھەسىدىن ئايرىلغان لوۋ بروكمۇ خاندىسىنىڭ ماھارىتىگە ئالقىش ياڭرىتىدۇ. لوۋ بروك: «مەن ئۇنىڭ يېڭى بىر رېكورت يارىتىشىغا قاراپ تۇرۇۋاتىمەن. سىلەرچە مەن بۇ پۇرسەتنى ئۆتكۈزۈۋېتەرمەنمۇ؟ مەن 19 يىلدا قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىنى رىككېي خېندېرسون 12 يىلدىلا ياراتتى، ئۇ ئاجايىپ قالتىس تەنھەرىكەتچى!» دېگەن.

كىشىلىك تۇرمۇشتا ھەقىقىي مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى كىشى ئۆز نۆۋىتىدە باشقىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرىدىنمۇ تەڭ خۇش بولالايدۇ. لوۋ بروكنىڭ رىككېي خېندېرسونغا بارىكاللا ئوقۇشىنى ھەممە كىشى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىغا ئايلاندۇرۇشى كېرەك. باشقىلار مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكەندە ياكى بىزگە قارىغاندا ئەۋزەللىككە ئېرىشىپ شان ـ شەرەپلەرگە نائىل بولغاندا، ئۇلارغا ئالقىش ياڭرىتىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

مەن لوۋ بروك مۇسابىقە مەيدانىدا خېندېرسون ئۈچۈن بارىكاللا ئوقۇغاندا، خېندېرسون قانچىلىك بەخت تۇيغۇسىغا چۆمگەندۇ دەپ ئويلىدىم. بىز ھەر قېتىم مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندا، ئىچىمىزدە رەقىبىمىزنىڭمۇ بىز ئۈچۈن خۇشال بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىزغۇ! شۇنىسى ئېسىڭىزدە بولسۇن، تۇرمۇشتا ھەممە ئىشتا بىرىنچىلىكنى تالىشىش شەرت ئەمەس. بىز مەلۇم تەرەپلەردە باشقىلاردىن ئارتۇق ئورۇندا تۇرساقمۇ، ئەمما ئۇلار ھامان بىزدىن ھالقىپ كېتىشنى ئويلايدۇ. مانا بۇ ئىلگىرىلەش! بۇنىڭ ئۈچۈن بىز ئىچىمىزدە ھەشقاللا

ئىپتىشىمىز كېرەك. بەزىلەر رېكورت دېگەن بۇزۇش ئۈچۈن يارىتىلغان، ئۇنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى كۆرسەك ناھايىتى خۇش بولىمىز، دەيدۇ. شۇنداق بولغاچقا، ھەممە ئادەم ئاشۇ رېكورتنى بۇزۇشقا تىرىشىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەرقانداق ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىگە بارىكاللا ئوقۇشىمىزغا ئەرزىيدۇ.

## 14. ئادەت: ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى تىزگىنلەڭ

### قائىدىسىزلىك ئۆلچەم بولالمايدۇ

سىز بەلكىم بۇگۈنگە قەدەر، ئادەم ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلىمىسە ياكى ئۆز ـ ئۆزىنى كونترول قىلىپ تۇرمىسا ھەرقانداق ئادەتنى يېتىلدۈرگىلى بولمايدۇ دەپ ھېس قىلغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئىشلارنى ياخشى قىلىش ئۈچۈن ئوتتەك قىزغىن ھاياجان بولۇشلا كۇپايە قىلمايدۇ، بىز چوقۇم ئۆز ـ ئۆزىمىزنى تىزگىنلەش ئارقىلىق ئۆزىمىزنى چەكلەپ تۇرۇشىمىز كېرەك، بۇ بىزنىڭ بەزى نەرسىلەردىن ۋاز كەچكەندىلا ئۆزىمىز ئېرىشمەكچى بولغان نەرسىلەرگە ئېرىشەلەيدىغانلىقىمىزنى چۈشەندۈرىدۇ. چۈنكى بۇگۈنكى ئۆز ـ ئۆزىمىزنى تىزگىنلىشىمىز ئەتىكى جاۋاب ئۈچۈندۇر!

بىز دائىم كىشىلەرنىڭ: «مەن ئۆزۈمنى ئۇنداق تىزگىنلىيەلمەيمەن»، ياكى «مەن ئۆزۈمنى تېخىمۇ تىزگىنلەپ تۇرسام ياخشى بولاتتى» دېگەنلىكىنى ئاڭلايمىز. ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەشنى تەلەپ قىلىپ ئىشقا ئاشۇرغىلى بولمايدۇ. قارشى قىرغاقتا يېتىش ئۈچۈن جاپا ـ مۇشەققەتكە چىدىغان كىشىلەرلا ئاندىن ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەشنى ئەمەلگە ئاشۇرالايدۇ. سىزمۇ مۇشۇنداق قىلىشنى خالامسىز؟ مېنىڭچە سىز بۇنداق چاغدا

ئۆزىڭىزنى بىر توختىتىۋېلىپ، قارار قىلغاندىن كېيىن ئاندىن ھەرىكەت قىلسىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق قىلىشنى قارا قىلسىڭىز، ئەستايىدىل پوزىتسىيەدە ئىچكى كۈچىنىڭ ياردىمىگە تايىنىپ ئەمەلگە ئاشۇرسىڭىز بولىدۇ؛ ئەمما مەن، بۇ ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ناھايىتى ئاسان دەپ سىزنى ئالداشنى خالىمايمەن. مەن سىزنىڭ ۋەدە قىلغاندىنمۇ ئاشۇرۇپ ئورۇنلىيالايدىغانلىقىڭىزنى خالايمەن. ئەگەر نەتىجە بۇنىڭ ئۇنداق قىيىن، ئازابلىق ئەمەس ئىكەنلىكىنى كۆرسەتسە، بەك ياخشى، ناۋادا قىيىنچىلىق قاتمۇقات ئېغىر بولۇپ، ئازاب ئارتىپ كەتسە، مەن سىزنىڭ قېچىپ كېتىشىڭىزنى ئۈمىد قىلمايمەن، چۈنكى سىز ئۆزىڭىزنىڭ نېمىگە دۇچ كەلگەنلىكىڭىزنى بىلمەيسىز.

بەزى ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ياكى يېتىلدۈرۈش نىسبەتەن ئاسان، ئەمما بەزى ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ۋە يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن خېلى تىرىشچانلىق كۆرسىتىشكە توغرا كېلىدۇ. جاپادىن ھەرگىز قاچماڭ. ھەمىشە: «جاپا تارتمىغۇچە ھالاۋەت يوق»دېگەن ھېكمەتنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ. ھەر قېتىم قىيىنچىلىققا يولۇققاندا ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە: «مەن ھازىر ئىلگىرىلەۋاتىمەن» دەڭ.

## چىڭ تۇرۇڭ، ھەرگىز ۋاز كەچمەڭ

كىشىلىك تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن نەرسىلەرگە ئاسانلا، ھېچقانچە ئەجىر قىلمايلا ئېرىشكىلى بولمايدۇ. نۇرغۇن قىممەتكە ئىگە نەرسىلەرگىمۇ ئەلۋەتتە جاپالىق تەر تۆكمەي نائىل بولغىلى بولمايدۇ. ئېينىشتېيننى مىسالغا ئالساق، كاللىمىزغا

دەرھال دۇنياغا مەشھۇر، ئۇنىڭ ئەقىل ـ پاراسەتكە تولغان مېڭىسى كېلىدۇ، ئەمما ئېينىشتېيىن بولسا: «بۇ مېنىڭ ئەقىللىقلىقىمدىن ئەمەس، بەلكى بەل قويۇۋەتمەي ئۇزاققىچە چىڭ تۇرغانلىقىمدىن» دەيدۇ.

مېنىڭچە ئۆزىمىزنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنىڭ بىرى ئاسان ۋاز كەچمەسلىكتە. ئەگەر سىز قىيىنچىلىقلار ئارقىلىق ئالاھىدىلىكنى ئەمەلگە ئاشۇرماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرىڭىز كېشىلەرنى ھاڭ ـ تاڭ قالدۇرىدۇ. ئىرادە ۋە چىڭ تۇرۇش ھەربىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى زاتنىڭ مۇنەۋۋەر پەزىلىتى.

ئىرادە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ مۇھىم ئامىلى. ئەگەر سىز ئىشنى توختىماي قاقسىڭىز، تەكرار قاقسىڭىز چوقۇم ئۆينىڭ ئىچىدىكى ئادەمنى ئويغىتالايسىز.

—— ھېنرىي لوڭفېللو

شۇنى مەڭگۈ ئۇنتۇماڭكى، ئەگەر سىز باش لىڭشىتمىسىڭىز، ھېچكىم سىزنى ۋاز كەچتۈرەلمەيدۇ، ئەگەر سىز مەڭگۈ ۋاز كەچمىسىڭىز، ھېچكىم سىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزغا توسقۇنلۇق قىلالمايدۇ. مېنىڭ قارىشىم، مەيلى سىز تۇرمۇش ياكى كەسپىي جەھەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازانماقچى بولۇڭ، سىزنىڭ قىلىۋاتقان ئىشلىرىڭىز يوللۇق، مۇۋاپىق بولسىلا سىز چوقۇم غەلىبە قىلالايسىز.

مەن تەنھەرىكەت ئۆيىدە چېنىققان بىرقانچە يىل ئىچىدە، مېنىڭ تىرېنېرىم قانداق قىلغاندا چېنىقىش ئۇنۇمىنى

ئاشۇرغىلى بولىدىغانلىقى توغرىسىدا ماڭا توختىماي ياردەم قىلىپ تۇردى. مەسىلەن: قەددىنى تىك تۇتۇپ تۇرۇش، بەزى ھەرىكەتلەرنى ئىشلىگەندە مۈرىنى چىقارماسلىق دېگەندەك. تىرېنېر بەزى ھەرىكەتلەرنى ئىككى - ئۈچ قېتىملا دېۋىدى، بۇلار ئادىتىمگە ئايلاندى، بەزىلەر بەزى ئىشلارنى ماڭا ئالتە يىل ئۆتكەندىن كېيىن ئەسكەرتىۋىدى ئاندىن دىققەت قىلدىم. ئەمما مەن شۇنداق ئىرادىگە كەلدىمكى، مەيلى قانچىلىك ۋاقىت ئۆتۈشتىن قەتئىينەزەر مەن ھەرگىز ۋاز كەچمەيمەن.

چېنىققاندا ماڭا نىسبەتەن ئەڭ قىيىن بولغىنى ھەرىكەتنى بەك تېز ئىشلىمەسلىك. نۇرغۇن ئادەملەر چېنىقساملا بولدى دەپ قارايدۇ، مېنىڭ خاراكتېرىم «ئۇنى يېڭىپ ئالغا ئىلگىرىلەش»، شۇڭا، مەن چېنىققاندا ھەرۋاقىت ئۆزۈمنى ئاگاھلاندۇرۇپ ھەرىكەتنى ئاستا ئىشلىدىم، بۇنداق بولغاندا ھەرىكەت جەريانىدا سوزۇلۇپ - يىغىلىپ تۇرغان مۇسكۇللار كۆڭۈلدىكىدەك چېنىقىش ئۈنۈمىگە ئېرىشەلەيدۇ. ئەمما مېنى خۇش قىلىدىغىنى، مەن ھەر قېتىم تىرېنېرنىڭ «ئاستىراق» دېگىنىنى ئاڭلىغىنىمدا، ئۇنىڭ نېمە دېمەكچى بولغىنىنى چۈشىنىپ يېتىمەن. ئاخىر، مەن ئۆزۈمنىڭ سۈرئىتىنى ئاڭلىق تىزگىنلىيەلەيدىغان بولدۇم، بۇ مېنىڭ مۇشۇ كەمچىلىكىمنى يەڭگەنلىكىمدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئادەت دېگىنىمىز بىزنىڭ ھەمىشە ئاڭسىز ھالدا قىلغان ئىشىمىزنى كۆرسىتىدۇ، ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىشتە چوقۇم ئۇنى ئاڭلىق ھالدا ئېنىق تونۇپ ئاندىن تىرىشىپ ئەمەلگە ئاشۇرۇشىمىز كېرەك. ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىشنىڭ ئالدىدا

قانداق قىلغاندا ئۇنى ئۆزگەرتكىلى بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك. بۇنىڭغا بىر جەريان كېتىدۇ، ئەگەر سىز ئاسانلا ۋاز كېچىدىغان، بەل قويۇۋېتىدىغان ئادەم بولسىڭىز، سىز ئۇنچە كۆپ ئىلگىرىلىيەلمەيسىز. شۇڭا، دەرھال قەتئىي ئىرادىگە كېلىپ، ئۇزاققا سوزۇلغان بۇ ئۇرۇشقا قاتنىشىپ، كەلگۈسى ھوسۇل ئۇچۇن جاپالىق قان - تەر ئاققۇزۇشىڭىز كېرەك.

ھازىر كىشىلىك ھاياتىكى تىرېنېرلار ناھايىتى مودا بولۇۋاتىدۇ. ئۇلار كىشىلەرگە قانداق قىلغاندا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل بىلەن ئەڭ ياخشى ياشىغىلى بولىدىغانلىقى توغرىسىدا دەرس بېرىدۇ. بۇ تىرېنېرلارنىڭ بەرگەن دەرسلىرى تۇرمۇشنىڭ ناھايىتى نۇرغۇن تەرەپلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. سىز بەلكىم ئاشۇنداق ياخشى بىر تىرېنېرغا ئۇچرىسام، مېنى كىشىلىك ھاياتنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىدە ۋاقتى - ۋاقتىدا ئەسكەرتىپ تۇرسا دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن، مۇشۇنداق قىلسىڭىز، سىز توغرا قىلغان بولىسىز. ئەگەر سىز راست شۇنداق قىلماقچى بولغان بولسىڭىز، ئەمىسە مەن سىزگە بىر خۇش خەۋەر يەتكۈزەي، ئۇ بولسىمۇ سىز ئۆزىڭىز كىشىلىك تۇرمۇشتىكى تايىنىشقا بولىدىغان تىرېنېرنىڭ ئۆزى ھېسابلىنىسىز، سىز بەل قويۇۋېتىپ، ياخشى ئادەتلەردە چىڭ تۇرماي بۇرۇنقى كونا ئادەتلەرگە يەنى كونا سەنەمگە دەسسىسىڭىز، ئۇ چاغدا ئىچكى كۈچ سىزنى ئاگاھلاندۇرىدۇ.

سىز ھېرىپ - چارچاپ ۋاز كېچىشكە قىيمىغان چېغىڭىزدا، ئېسىڭىزدە بولسۇن، ھامان بىر كۈنى بوسۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرالايسىز.

سىز ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىپ، تېخىمۇ ياخشى ئادەت يېتىلدۈرۈش سەپىرىگە ئاتلانغان چېغىڭىزدا، ئىشنى ئاۋۋال بىر قەدەر ئاسان، تېز مۆۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكىلى بولىدىغان ئادەتدىن باشلاڭ، ئەمەلگە ئاشۇرۇش قىيىنراق بولغان ئادەتلەرنى كەينىگە قويۇڭ، ئەمما قىيىن مەسىلىلەرنى كەينىگە بەك سۆرىۋەتمەڭ، بولمىسا ئىشنى مەڭگۈ باشلىيالمايسىز. ئەگەر ئەڭ قىيىن ئىشتا مۆۋەپپەقىيەت قازانسىڭىز، بۇ سىزگە نىسبەتەن ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئىشىكنى ئاچالمىغان تەقدىردىمۇ ھەرگىز كېتىپ قالماڭ، يەنە داۋاملىق غەيرەت قىلىڭ!

## ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى تىزگىنلەپ شاد ـ خۇرام ياشاڭ

گەرچە ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش ناھايىتى تېز خۇشاللىق ئېلىپ كېلەلمىسىمۇ، ئەمما ھامان خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ. شەخسەن ئۆزۈمنىڭ قارىشىچە، كىشىلىك ھاياتتىن بەھرە ئېلىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى تەلەپچان بولۇش ۋە ئۆزىنى كونترول قىلىش. ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان ئادەملەر مەڭگۈ خۇشال بولالمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ ئۆزىگە بولغان تۇيغۇسى ياخشى ئەمەس، ئۇلار گۇناھ ۋە مەغلۇبىيەت تۇيغۇسىدا قىينىلىدۇ، ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئوڭۇشسىزلىقلىرىدىن غەزەپلىنىپ دەردىنى باشقىلاردىن ئالماقچى بولىدۇ. ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش ئۈچۈن ئاز ـ تولا جاپا چېكىش، ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتمەي، مەڭگۈ ناچار ئادەتنىڭ ئەيىبكارى ۋە قۇلى بولۇپ ئۆتكەندىن مىڭ ئەۋزەل.

قېنى ھەرىكەتكە كېلىڭ! ئېسىڭىزدە بولسۇن، بىر ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ياكى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن پەقەت 21 كۈندىن 31 كۈن

ۋاقىت كېتىدۇ. شۇڭا، سىزنىڭ ھەركۈنلۈك تىرىشچانلىقىڭىز سىزنى كۈنسېرى ئەركىنلىككە تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ.

سىز ھەرگىز يېڭى ئادەتنى يېتىلدۈرۈشنىڭ قانچىلىك قىيىن ئىكەنلىكىنى ئويلىماڭ، بەلكى خۇشاللىق ۋە ئەركىنلىكنىڭ ناھايىتى تېزلا يېتىپ كېلىدىغانلىقىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ، ھەرگىز يېڭى ئادەتنىڭ ئۇنۇم بېرىدىغانلىقىغا يەنە قانچە كۈن قالغاندۇ دەپ ھېسابلاپ ئولتۇرماڭ. ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، سىز يېتىلدۈرمەكچى بولغان ئادەتلەرنى داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتقانلىقىڭىزغا قانچە كۈن بولغانلىقىنى ئويلاڭ. مەسىلەن: ساغلام يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن قول ئۈزمەكچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھەر كۈنى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولىدا بۇ ناچار ئادەتلەردىن قانچىلىك يىراقلاشقانلىقىڭىزنى ئويلاڭ، ھەدەپ تاتلىق يېمەكلىكتىن قول ئۈزۈشنىڭ

نەقەدەر ئازابلىق ئىكەنلىكىدىن قاقشاۋەرمەڭ! ئەگەر ھەركۈنى 20 قېتىمدىن قاقشىسىڭىز، ئۆلمەكنىڭ ئۈستىگە تەپمەك دېگەندەك ئىشلىرىڭىز تېخىمۇ كەينىگە دەسسەيدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ھەركۈنى ئۆزىڭىزنىڭ بۇنىڭدىن قانچىلىك خۇشاللىققا ئېرىشكەنلىكىڭىزنى، قانچىلىك ئازادە بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى ئېيتسىڭىز، بۇنى كۈنمۇ كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىز، چوقۇم خۇشاللىققا ئېرىشىسىز. چۈنكى كۆڭلىڭىزدە نېمىنى نىيەت قىلسىڭىز، نېمىنى ئويلىسىڭىز ئاخىر شۇنى ئەمەلگە ئاشۇرىسىز. شۇڭا، ھەرقانداق ئەمەل نىيەتكە بېقىپ بولىدۇ.

## خەتەرلىك تۇرمۇشتىن يىراق تۇرۇڭ

بىز ھەم بىخەتەرلىك ئىچىدە ھەم خەتەر ئىچىدە ياشايمىز، ئەگەر سىز بىخەتەر ياشاي دەپ ئويلىسىڭىز، يەنى مەن ئېيتقان «بىخەتەر رايون»دا ياشىماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا تەلەپچان بولمىسىڭىز ۋە ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى كونترول قىلمىسىڭىز بولمايدۇ. ھازىر ئامانەت قەرز كارتىسى بېجىرىش ناھايىتى ئاسانلىشىپ كەتتى، بۇ كىشىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىشقا ئۈندەيدۇ، ئەگەر كىشىلەر تۇنۇگۈن تاپقان كىرىمىنى بۈگۈنلا خەجلىۋەتسە، ئەتىسىگە بارغاندا باشقىلاردىن توختىماي قەرز سوراشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر بىز ئۆزىمىزگە يوق بولغان ئىستېمالنى تىزگىنلەشنى بىلمىسەك، قەرزدىن ئىبارەت تېگى يوق ھاڭغا چۈشۈپ كېتىمىز. بۇنىڭ ئورنىغا سىز ئامانەت قەرز كارتىسى ئارقىلىق ئىستېمال قىلىشقا قولايلىق ياراتسىڭىز بولىدۇ. ئەمما ئاينىڭ ئاخىرىدىن بۇرۇن قەرزنى تۆلىۋەتمىسىڭىز بولمايدۇ. ئەگەر سىز بۇنىمۇ قىلالمىسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنى ئۆزىڭىزنىڭ نىشانىغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ھەرىكەتلىنىڭ!

بەزىلەر تۇرمۇشقا مەسئۇل بولۇشقا ئاللىبۇرۇنلا ئادەتلەنگەن، مېنىڭ ئېيتقانلىرىمنى ئۆلار ئويلاپ بېقىپ مۇمكىن ئەمەس دەپ ھېس قىلىدۇ، ئەمما مەن سىزگە شۇنى كاپالەت بېرەلەيمەنكى، بۇ مۇمكىن بولۇپلا قالماي، بەلكى بىردىنبىر بىخەتەر ياشاش ئۇسۇلى. بەلكىم سىز بويىڭىز بىلەن تەڭ قەرزگە بوغۇلۇپ

كەتكەن بولۇشىڭىز مۇمكىن، شۇنداق بولسىمۇ ھازىر كىچىكتىم، ئورنىغا كەلمەيدۇ دەپ قارىماڭ، بۈگۈنكى تەلەپچانلىقىڭىز ئىلگىرىكى خاتالىقلىرىڭىزنى يېڭىپ كېتەلەيدۇ، پەقەت چىڭ تۇرۇپ ئۆزۈڭىزچە داۋاملاشتۇرسىڭىزلا.

سىز داۋاملاشتۇرۇش مۇمكىن بولمايدىغان بىر خىل تۇرمۇشتا ياشاۋاتامسىز قانداق؟ تۇرمۇش بېسىمى ئۆزۈكسىز جۇغلىنىۋەرسە، قەرزگە داۋاملىق گەدەنگىچە بوغۇلىۋەرسە، بەدەن ئېغىرلىقى بارغانچە ئېشىپ بېرىۋەرسە بەزىلەر ھامان: «مەن ئەمدى بۇنداق كېتىۋەرسەم بولمايدۇ» دەپ غودۇرايدۇ. مۇشۇنداق كېتىۋەرسە بولمايدىغانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە نېمە ئۈچۈن بۇ ئىشلارنى دەرھال توختاتمايدۇ؟ كۈتۈپ ئولتۇرغانغا قىيىنچىلىق ھەرگىز ئازلاپ قالمايدۇ، ئەكسىچە ئىشلار تېخىمۇ قىيىنلىشىپ كېتىدۇ.

مۇشۇ بىر قانچە يىل ئىچىدە، ھەر قېتىم ئۆزۈمنىڭ مەسىلىلىرىنى تونۇپ يېتىش بىلەن بىرگە، ئۇنى قانداق ھەل قىلىش ئۇسۇللىرىنى تونۇپ يەتتىم. ۋاقتىنى ئورۇنلاشتۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. ئىشلارنى ئۆزۈمگە قولايلىق ۋاقىتتا ھەل قىلىمەن دەپ كەينىگە سوزۇش، بۇ بىر بولسا قەتئىي ھەرىكەتكە كەلمەسلىكتىن، بىر بولسا ھەرىكەتكە كەلگەندە قاتتىق ئازابلىنىشتىن دېرەك بېرىدۇ. مەن بۈگۈندىن باشلاپ ھەرقانداق ئىشتا كەينىگە سوزماي دەرھال ھەرىكەتكە كېلىمەن!

## ھاياتنىڭ چېكىگە ھۆرمەت قىلىڭ

«ئەڭ يۇقىرى چەكنى بۆسۈش» نۆۋەتتە مودا گەپكە ئايلاندى،

ئەمما بۇنى بىز چوقۇم تەشەببۇس قىلىشىمىز كېرەكمۇ؟ بىز گۇمان قىلىپ ھاياتنىڭ كۈچىنى چەكلىسەك بولمايدۇ، ئەمما بىز ساغلام ئەقىل ـ پاراسەتنىڭ چېكىگە پەرۋا قىلمىساق، خەتەرنى ئۆزىمىز چاقىرىپ كەلگەندەك بولۇپ قالىمىز. چەكلىمىسەك، ياخشى ئىشلارمۇ يامان ئىشقا ئايلىنىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: سىز باشقىلارنى كۈتۈشكە بىر تالاي ۋاقىت چىقىرىپ، ئەمما ئۆزىڭىزنى كۈتۈشكە ۋاقىت چىقىرالمىسىڭىز سىزنىڭ ياخشى نىيىتىڭىز ئەڭ ئاخىرى سىزنى كېرەكتىن چىقىرىدۇ، سىزنىڭ كەيپىياتىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. كىشىلىك ھاياتنىڭ ھەرقانداق بىر ساھەسى، دائىرىسى، چېگراسى ۋە چەكلىمىسىگە ھايات ـ مامات ئارىلىشىپ كەتكەن بولىدۇ، مۇشۇنداق دائىرە، چېگرا ۋە چەكنى بەرپا قىلىش ئۈچۈن ئۆز ـ ئۆزىمىزنى تىزگىنلەشكە، ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. مەن شۇنداق دەپ ئېيتالايمەنكى، ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش بىلەن ئادەت زىچ مۇناسىۋەتلىك، خۇددى ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش كەمچىل بولۇش بىلەن ناچار ئادەت بىر ـ بىرىدىن ئايرىلالمىغاندەك.

بەزىلەر ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش دېگەن گەپنى ئاڭلىسا خۇددى كۈچلۈك دۈشمەنگە دۈچ كەلگەندەك قورقۇپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئېڭىدا ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش ساغلام ئەمەس، ئۆز ـ ئۆزىگە زەربە بېرىش بىلەن ھېچقانداق پەرقلەنمەيدۇ. ئەمما شۇنى چوقۇم چۈشىنىشىمىز كېرەككى، ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش بىزنىڭ دوستىمىز، ھەرگىز بىزنىڭ دۈشمىنىمىز ئەمەس. ئۇ ئارزۇيىمىزدىكى ئۆزىمىز ئايلانماقچى بولغان ئادەمگە

ئايلىنىشىمىزغا، ئۆزىمىز ۋەدە قىلغان ئىشلارنى قىلىشقا، ئۆزىمىز ئارزۇ قىلغان ئىشلارنى قولغا كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش بىزنىڭ خۇشاللىقتىن بەھرە ئېلىشىمىزغا، كۆڭلىمىزدىكى ئىشلارنى قىلىۋېلىشقا ھەرگىز دەخلى قىلالمايدۇ. ئۆزىمىز ھەقىقىي ئېھتىياجلىق نەرسىلەرگە، يەنى خاتىرجەملىك، خۇشاللىق، ساغلام كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئېرىشىشىمىزگە ياردەم بېرىدۇ.

بىز ئۆز ـ ئۆزىمىزنى تىزگىنلەشنى قىزغىن سۆيۈشىمىز، ئۇنى قۇچاقلىشىمىز، ئۇنى ھاياتىمىزغا ھەمراھ قىلىشىمىز كېرەك، چۈنكى ئۇ بىزنىڭ ئاۋارىچىلىكلەردىن نېرى تۇرۇشىمىزغا ھەرۋاقىت ياردەم بېرىدۇ.

مەن ھاياتىمدا ئىنتايىن چېچىلاڭغۇ، تاپتىن چىققان كىشىلەرنى كۆپرەك ئۇچراتتىم، ئۇلارنىڭ مۇتلەق كۆپ ساندىكىلىرى ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەشنى بىلمەيتتى. ئۇلار تۇرمۇشتا ناھايىتى چېچىلاڭغۇ ئىدى، ئۇلاردا تەلەپچانلىق تولىمۇ كەم ئىدى، ئەڭ ئاخىرى بۇ كىشىلەرنىڭ ھاياتىدا پۇشايماندىن باشقا نەرسە قالمىدى. ئۇلار كېيىنكى چاغلاردا ئۆز ـ ئۆزىدىن ئاۋۇ ئىشنى قىلمىسام بوپتىكەن، ماۋۇ ئىشنى قىلمىسام بوپتىكەن دەپ نەپرەتلىنىدىغان بولۇپ قالدى. بىز ئۆز ـ ئۆزىمىزنى تىزگىنلەشتىكى ئازابقا سەۋر قىلىشىمىز، چىدىشىمىز كېرەك. ئەقىللىق كىشىلەر ھەمىشە ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەشنى تاللايدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ كەلگۈسىدە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدىغان ئىشلارنى قىلايلى دېگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

# گۈزەل كەلگۈسىنى تىلەك

ئەگەر سىز ئۇشبۇ كىتابتىكى پىرىنسىپلارنى كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزغا تەتبىقلىماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنىڭ كەلگۈسىنى ئارزۇ قىلىسىڭىز بولىدۇ. ھەربىر كۈننى بىھۇدە ئۆتكۈزمەي، ئۇنى ئىلگىرىلەشنىڭ شوتىسىغا ئايلاندۇرۇڭ. سىز يېتىلدۈرگەن ھەربىر ياخشى ئادەت تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ گۈزەل قىلىپ، سىزنى تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىقلارغا مۇيەسسەر قىلغۇسى!

ئۆزۈمنىڭ كەچۈرمىشلىرى ماڭا ياخشى ئادەتنىڭ شەكىللىنىشى خۇددى «كېيىنكى سۇنىڭ ئېقىشىغا قارشى ھەيدىگەندە، ئىلگىرىلىمىسەڭ چېكىنىسەن»دېگەنگە ئوخشاش خىتاب قىلاتتى. ناچار ئادەتنى تاشلاپ، ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈشتە ئۆزىڭىز قەتئىي ئىرادىگە كېلىپ يېتىلدۈرمەكچى بولغان شۇ ئادىتىڭىزدە ئاخىرغىچە چىڭ تۇرمىغىچە بۇ كىتاب سىزگە ئۇنچە كۆپ ياردەم قىلالماسلىقى مۇمكىن، مەن سىزنىڭ ئەنە شۇنداق پوزىتسىيەدە بولۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. ئەگەر راستىلا شۇنداق قىلسىڭىز، سىزگە شۇنداق كاپالەت بېرەلەيمەنكى، سىز چوقۇم غەلىبە قىلماي قالمايسىز!

## پايدىلانغان مەنبەلەر

جويىس مېيېر (ئامېرىكا) «ياخشى ئادەت ۋە ناچار ئادەت» (خەنزۇچە)، جۇڭگو ئۇنىۋېرسىتېتى نەشرىياتى 2014 - يىلى 8 - ئاي 1 - نەشرى

«1001 ھېكمەت»، شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت نەشرىياتى 2010 - يىلى 1 - نەشرى

مارك فېنسكي (ئامېرىكا) «مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ چوڭ مېڭىسى» (خەنزۇچە)، جۇڭگو ئۇنىۋېرسىتېتى نەشرىياتى 2013 - يىلى 11 - ئاي 1 - نەشرى

جىن شىنرۇڭ، «ھېسسىيات ۋە كەيپىيات» (خەنزۇچە)، نېفىت سانائەت نەشرىياتى 2007 - يىلى 1 - ئاي 1 - نەشرى

# ئادەتنىڭ سېھرى كۈچى

تەرجىمە ئاساسىدا تۈزگۈچى: شۆھرەت مۇھەممەت


پىلانلىغۇچى: ئەلكۈن كىتابخانىسى

مەسئۇل مۇھەررىرى: بەرنا ئەنۋەر

مەسئۇل كوررېكتورى: پەرىدە غوپۇر

مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: نۇرمۇھەممەت ئۆمەر ئۈچقۇن

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: شىنجاڭ دالۇ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2015 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

بېسىلىشى: 2015 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ باسمىسى

فورماتى: 1230 × 880 م م 1/32 كەسلەم

باسما تاۋىقى: 7.75

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372- 6364-1

تىرازى: 1 — 5000

باھاسى: 22.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001