قەلبتىكى بۇلاقلار

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

قەلبتىكى بۇلاقلار

تەرجىمە قىلغۇچى: ساتتار ئەيسا، مېھرىگۈل قىيۇم

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

挖掘你的快乐之泉：维吾尔文 /邱鸿钟编著；萨塔尔·艾沙，米合热古丽·克依木译. -- 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2011.8
（心里保健故事丛书）
ISBN 978-7-5372-4960-7

Ⅰ. ①挖… Ⅱ. ①邱… ②萨… ③米… Ⅲ. ①人生哲学-通俗读物-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第161195号

丛 书 名：心里保健故事丛书 -- 挖掘你的快乐之泉
策　　划：艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯
翻　　译：萨塔尔艾沙，米合热古丽·克尤木
责任编辑：优力吐孜·乌其洪江
责任校对：乔二帕·吐尔逊
出　　版：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：新疆翼百丰印务有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2011年8月第1版
印　　次：2011年12月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米 1/32开本
印　　张：5.25　插页4
字　　数：92千字
书　　号：ISBN 978-7-5372-4960-7
印　　数：1—5100
定　　价：13.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

مۇندەرىجە

خۇشاللىق نەدىن كېلىدۇ 1
بىر خىل ۋە ھەر خىل خۇشاللىق قارىشى 3
خۇشاللىق ۋاقتىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ 9
خۇشاللىق ھەققىدە مۇنازىرە 12
خۇشال بولاي دېسىڭىز 17
خۇشاللىق قەلبىڭىزدە 20
ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىڭ 24
خۇشاللىق — بايقاشتا 28
يوقلۇقتىن خۇشاللىق تېپىش 30
خۇشاللىقنىڭ شەرتى يوق 32
خۇشاللىق — بايقاشتا 34
گۆدەكلەرچە خۇشاللىق 39
خۇشاللىق بىر خىل تاللاش 45
خۇشاللىق ھوقۇقى 47
شادىمان ئادەم 49
خۇشاللىق ئۆزىنى ئالداش ئەمەس 55
كۆكتات سېتىش خۇشاللىقى 56
خۇشاللىق بۇلىقىڭىزنى قېزىڭ 60
جۇڭگو پەلسەپىسىدىكى خۇشاللىق روھى 63

كۆلكە — شىپالىق دورا …… 69

كۆلكە …… 72

ھەر دائىم كۈلۈپ يۈرۈڭ …… 75

خۇشاللىقنى مەڭگۈ ئارىيەت ئالالمايسىز …… 81

خۇشاللىق …… 83

ئېرەمباغ يوقالدىمۇ …… 87

بەخت دېگەن نېمە …… 91

بەخت ھەققىدە …… 94

كۆڭۈل بۆلۈش تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمى …… 99

ئانا بولۇش بەخت …… 102

ھاياتتىن ھوزۇرلىنىش سەنئىتى …… 107

كىم تۇرمۇشتىن ئەڭ ھوزۇرلىنالايدۇ …… 110

ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ …… 114

بىر ئۆمۈر پاكىز ئادەم بولغۇم بار …… 118

ئىناقلىق — خۇشاللىق …… 124

ئىناق تۇرمۇش …… 127

دوست تۇتۇش ھەققىدە …… 132

دوستلۇق ھەققىدە مۇلاھىزە …… 139

خۇشاللىق بىلەن قايغۇ قوشكېزەك …… 146

جاپا - مۇشەققەتمۇ دەسمايە …… 148

شامالنىڭ ناخشىسىنى ئاڭلاشمۇ بەخت …… 151

قانائەتتىن خۇشاللىق تېپىش …… 155

ۋاز كېچىش …… 157

تەبىئىي خۇشاللىق …… 159

تۇرمۇشقا ساياھەت …… 161

قىشتا يازنى ئەسلەشمۇ كۆڭۈللۈك …… 164

كۆرسەتمە:

خۇشاللىق نەدىن كېلىدۇ

خۇشاللىق ھەممە ئادەم بېشىدىن ئۆتكۈزۈپ باقـقان روھىي تۇيغۇ. بىر ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى، چېھرىدە ئەكس ئېتىۋاتقان خۇشاللىق ھېسسىياتىنى بىر قاراپلا بىلگىلى بولىدۇ. بىراق، خۇشاللىقنىڭ نەدىن كېلىدىغانلىقىنى، خۇشاللىقنىڭ نېمە تەرىپىدىن بەلگىلىنىدىغانلىقىنى ھەممە ئادەمنىڭ بىلىشى ناتايىن.

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا خۇشاللىق ھايۋانلاردىمۇ بولىدۇ، فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياجىنىڭ قېنىشى ھايۋانلاردىكى خۇشاللىقنىڭ بىردىنبىر كېلىش مەنبەسى. بىراق، ئىنساننىڭ خۇشاللىق مەنبەسى ئۇنداق ئاددىي ئەمەس، ئىنسان فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياجى قانغاندا خۇرسەن بولىدۇ، قىلىۋاتقان ئىشىدا نەتىجە قازانغاندا شادلىققا چۆمىدۇ، ئايرىلغىلى ئۇزاق بولغان ئانا يۇرتىغا قايتىپ كەلگەندە تەنلىرى يايراپ كېتىدۇ، مۇھەببەتكە، ئىززەت - ھۆرمەتكە،

هوقۇق ـ مەنپەئەتكە ئېرىشكەندە خۇشاللىقىدىن قانات چىقىرىپ ئۇچقۇسى كېلىدۇ...

ئەمما «ئۆچكە جاڭگال چۇشەيدۇ، توخۇ داڭگال» دېگەندەك بىر كىشىنىڭ ئارزۇ ـ ئىستىكى بىلەن يەنە بىر كىشىنىڭ مەقسەت ـ مۇددىئاسى ئوخشاش بولمايدۇ، شۇنداقلا، بۇنداق ئارزۇ ـ ئارمانلارنىڭ ئەمەلگە ئېشىشى ۋە قاندۇرۇلۇش مۇمكىنچىلىكىمۇ ئاسمان ـ زېمىن پەرقلىنىدۇ. بۇ خۇشاللىق مەنبەسىنىڭ كۆپ قاتلاملىق ئىكەنلىكىنى بەلگىلىگەن. شۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇكى، خۇشاللىق قانائەتلىنىشتىن كېلىدۇ، خۇشاللىق بىر ئادەمنىڭ ئۆز ئېھتىياجىنى تاللاش قارىشى ۋە بۇ خىل قاراشنىڭ رېئاللىققا ئايلىنىش مۇمكىنچىلىكى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ، دېيىش مۇۋاپىقراق. ئالايلى، ئاچ قورساق تىلەمچىنىڭ تويغۇدەك بىر ۋاخ تاماق يېگەن چاغدىكى رازىمەنلىكى بىلەن ھەۋەسكارنىڭ بىر پارچە ئەسىرى ئېلان قىلىنغان چاغدىكى خۇشاللىق كەيپىياتى ئوخشاش، لېكىن، ئۇلارنىڭ خۇشاللىق سەۋەبلىرى تۈپتىن پەرقلىنىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا، قەلب خۇشاللىقنىڭ مەنبەسى.

خۇشاللىقىڭىز ئىدىيەيىڭىزگە باغلىق، مۇھىت ۋە شارائىت ئۆزگەرمىگەن تەقدىردىمۇ خۇشاللىقىڭىز قارىشىڭىزغا ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرۇشى مۇمكىن. ئىنسانمۇ، ھايۋانمۇ ئوخشاشلا خۇشال بولىدۇ ھەم قايغۇرىدۇ. لېكىن، پەقەت

ئادەملا قايغۇنى كۆچكە ئايلاندۇرۇپ، خۇشاللىققا ئېرىشەلەيدۇ.

ماتېرىيال:

بىر خىل ۋە ھەر خىل خۇشاللىق قارىشى

چىيۇ خۇڭجۇڭ

ئادەمنىڭ ھەربىر كۈنى خۇشاللىق ئىزدەش بىلەن ئۆتىدۇ، خۇشاللىققا ئىنتىلىش ئىنساننىڭ تەبىئىتى. بارلىق پەنلەر ئىنسان تەبىئىتىنى ئۆزىنىڭ تەتقىقات ئاساسى قىلغان، پەلسەپە، ئېتىكا، ئىقتىساد، پسىخولوگىيە قاتارلىق پەنلەرمۇ بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس. خۇشاللىق چوڭقۇر تەتقىق قىلىنىۋاتقان ئىنسان تەبىئىتى. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، پسىخىك ساغلاملىق تەربىيەسى كىشىلەرگە خۇشاللىققا يېتەكلەيدىغان قاراش ۋە ئۇسۇل -چارىلەرنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ، شۇنداقلا قايغۇغا قانداق مۇئامىلە قىلىش، ئۇنى قانداق يېڭىشنى ئۆگىتىدۇ.

خۇشاللىق ئادەمنىڭ دۇنيا قارىشى، كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى ۋە قىممەت قارىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، چۈنكى، خۇشاللىق مەنىۋىيەتنى يۈكسەلدۈرىدىغان روھىي ئوزۇق. شۇڭا، پەيلاسوپلار خۇشاللىققا ئەڭ بۇرۇن دىققەت قىلغان. جۇڭگونىڭ تەپەككۇر تارىخىدا ئىنسان ماھىيىتى ھەققىدە ئىككى خىل تالاش ـ تارتىش بولغان: «ئىنسان ماھىيىتى ئاق كۆڭۈللۈك» دېگۈچىلەر ياخشى ئىش ـ ھەرىكەتلەرنى خۇشاللىق دەپ بىلىدۇ؛ «ئىنسان ماھىيىتى رەزىللىك» دەپ قارىغۇچىلار دەردىنى چىقىرىشنى خۇشاللىق ھېسابلايدۇ. ناۋادا

بىراۋ تۇرمۇشىنىڭ ھېچقانداق مەززىسى يوق دەپ ئازابلانسا، ئەگەر مۇشۇ ئازاب ئۇنىڭغا مۇئەييەن نەرسىلەرنى ئاتا قىلالىسا، ئۇ چاغدا قايغۇ خۇشاللىققا ئېرىشىشنىڭ پەلەمپىيىگە ئايلىنىدۇ.

كۆڭزىچىلار خۇشاللىق مېھرىبانلىق ۋە تىرىشچانلىقتىن كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. «ئۆگىنىش ئارقىلىق خۇشاللىق تېپىش ئۆگىنىشنى ياقتۇرۇشتىن ئەلا»، «سەھەردە ھەقىقەتنى چۈشىنىپ، كەچقۇرۇن ئۆلۈپ كەتسىمۇ ئەرزىيدۇ»، «ئەقىللىقلار خۇشال يۈرىدۇ، مېھرىبانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ»، «ئەقىللىق يولدىن ئازمايدۇ، ئاق كۆڭۈل دەرد ـ ھەسرەت چەكمەيدۇ، باتۇر قورقمايدۇ».

كۆرۈش مۇمكىنكى، كۆڭزى تۇرمۇشتىكى خۇشاللىق ھەققىدە رېئال پىكىر قىلغان. قانداقتۇر، «قىيامەت، ئاخىر زامان» دېگەندەك مەۋھۇم ئۇقۇملارنى، كىشىنىڭ كۆڭلىنى غەش قىلىدىغان ئىدىيەنى تەرغىب قىلمىغان. مېھرىبانلىق ــ كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى شىپالىق دورا، شۇنىڭ ئۈچۈن كۆڭزىچىلارنىڭ خۇشاللىق قارىشى ئىنسانلار ئوتتۇرىسىدىكى ئىناقلىقنى تەشەببۇس قىلىدۇ. كۆڭزى ئېيتىدۇ: «ئۆگەنگەننى تەكرارلاپ تۇرۇش لەززەتلىك، ئادەم ئايرىلغىلى ئۇزاق بولغان دوستى بىلەن كۆرۈشكەندە خۇشاللىققا چۆمىدۇ. ئەخلاقلىقلار ھەرگىز يالغۇز قالمايدۇ»، «خۇشاللىقنىڭ مەنبەسى ئاق كۆڭۈللۈك»(مېڭزى). كۆڭزىچىلار نىيەتكە ئەھمىيەت بېرىپ، پايدىنى كۆزلىمەيدىغان بولغاچقا «كەمبەغەللىكتىن خۇشاللىق تېپىش»نى «كەمبەغەل بولسىمۇ خۇشامەت قىلماسلىق، باي بولسىمۇ ھاكاۋۇرلۇق قىلماسلىق» تىن ئۈستۈن قويىدۇ. كۆڭزىچىلار ماددىي تۇرمۇشقا بەك يۇقىرى تەلەپ قويمايدۇ، ئۇلار خاتىرجەملىك ــ خۇشاللىققا ئېلىپ بارىدىغان يول، قورساق تويغۇدەك تاماق ۋە ئۇخلىغۇدەك جاي بولسىلا خۇشاللىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

مۇنداق بىر ھېكايە بار: مېڭزى لىياڭ خانى بىلەن كۆرۈشكەندە، خان كۆل بويىدا ياۋا ئۆردەكلەرنى تاماشا قىلىۋاتقان ئىكەن، ئۇ مېڭزىدىن: مۇشۇنداق تاماشا قىلىش ئارقىلىق خۇشاللىقتىن ھۇزۇرلىنىش پەزىلەتلىك ئادەملەرگىمۇ يارىشامدۇ؟ دەپ سورىغان، مېڭزى: «پەزىلەتلىك بولغاندىلا ئاندىن خۇشاللىقتىن ھۇزۇرلانغىلى بولىدۇ»دەپ جاۋاب بەرگەن. مېڭزى: پادىشاھ خەلقنى خۇشال قىلالىغاندىلا ئاندىن ئۆزىمۇ خۇشاللىققا ئېرىشەلەيدۇ، دەپ قارىغان.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇكى، كۇڭزىچىلارنىڭ خۇشاللىقى «جاسارەت بىلەن تىرىشىپ ئىشلەپ، غايىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش يولىدا ئىزدەنگەندىلا، ھەممە يەردىن خۇشاللىق تاپقىلى بولىدۇ» دېگەندىن ئىبارەت.

كۇڭزى خۇشاللىقنى پايدىلىق ۋە زىيانلىق دەپ ئايرىيدۇ، ئۇ: «پايدىلىق خۇشاللىقتىن ئۈچى بار، زىيانلىق خۇشاللىقتىن ئۈچى بار؛ ھېيت بايراملاردا باشقىلارغا سوۋغات بېرىشتىن، كىشىلەرگە مېھرىبانلىق قىلىشتىن، پەزىلەتلىك دوست تۇتۇشتىن تاپقان خۇشاللىق پايدىلىقتۇر؛ تەكەببۇرلۇق، راھەتكە بېرىلىش ۋە ئەيش ـ ئىشرەتتىن ئېرىشكەن خۇشاللىق زىيانلىقتۇر» دەپ يەكۈنلىگەن.

كۇڭزىچىلارنىڭ خۇشاللىق قارىشى جۇڭگولۇقلارنىڭ خۇشاللىق قارىشىنىڭ ئاساسى، ئۇ بۈگۈنمۇ ئۆزىنى سوراش ۋە پسىخىك ساغلاملىقنى ئاسراشتا ئاكتىپ مەنىگە ئىگە. ھازىرقى ياشلار جاسارەت بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ، ئۇلار تۆھپە كۆرسىتىش، ئەخلاقلىق بولۇش، لەۋزىدە تۇرۇشتەك ئەنئەنىۋى نام ـ ئاتاق قارىشىغا ۋارىسلىق قىلغان. شۇڭا، نۇرغۇن ياشلار مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى خۇشاللىققا ئېرىشىش، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل مەدەنىيەت ۋە پسىخىكا شۈبھىسىزكى تەرەققىياتقا پايدىلىق، شۇنىڭ ئۈچۈن ئەزەلدىن قوللاشقا ئېرىشىپ

كېلىۋاتىدۇ. ئەمما، پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن قارىغاندا، بۇ خىل شەخسەن ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان مەدەنىيەت ۋە ھالەت ئۆزۈمچىل مىجەزنى يېتىلدۈرۈپ قويۇشى، بۇنىڭ بىلەن بىر قىسىم ئادەملەرنى نېرۋا كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. كۆڭۈلچىلارنىڭ كۆرەش قىلىش ۋە ئىجىللىق ئارقىلىق خۇشاللىققا ئېرىشىش قارىشى بىلەن تەرىققەتچىلەرنىڭ ئەركىنلىكنى خۇشاللىق، دەپ بىلىدىغان قارىشى ئوخشىمايدۇ. تەرىققەتچىلەر ھاياتلىقنى چۈش، ئۆلۈمنى ئويغىنىش ۋە تەبىئەتكە قايتىش دەپ قارايدۇ، بۇ خىل قاراشتىكىلەر: نام ـ ئابرۇي، پايدا ـ مەنپەئەت، ئۈچ ـ ئاداۋەت دېگەنلەرگە ئېسىلىۋېلىشنىڭ نېمە ھاجىتى؟ بۇ دۇنيادا قايغۇرغۇدەك نېمە ئىش بار؟ دەپ قارايدۇ، ئۇلار دۇنياغا مۇشۇنداق پوزىتسىيە تۇتۇش ئارقىلىق، تۇرمۇشتىن خۇشاللىق ئىزدەيدۇ.

خۇشاللىقنى ئىقتىسادشۇناسلارمۇ تەتقىق قىلىدۇ. يېقىنقى زامان غەرب پەيلاسوپى داۋىد يۇم مۇنداق قارايدۇ: ئىستېمال ئارزۇسى ۋە خۇشال ياشاش ئىستىكى ئادەمنىڭ ماھىيىتى، بۇ، بايلىق ۋە راھەت ـ پاراغەتكە بولغان ئىنتىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. «بايلىقنىڭ ماھىيىتى تۇرمۇشتىكى خۇشاللىق ۋە ھۇزۇر ـ ھالاۋەتنى بېغىشلاش كۈچىدە». ئادەمنى رازى قىلالمايدىغان، راھەت ـ پاراغەتكە ئېرىشتۇرەلمەيدىغان بايلىقنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق.

داۋىد يۇمنىڭ قارىشىچە، بازار ئىگىلىكى يېڭى ئىستېمال دەرۋازىسىنى ئېچىپ، قىزىقىشنىڭ دائىرىسىنى كېڭەيتتى، شۇنداقلا كىشىلەرگە كۆپ خىل تۈردىكى خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كەلدى.

ئىقتىسادشۇناس جېرمي بېنسام (1832ـ 1748) نىڭ قارىشىچە، خۇشاللىق ۋە قايغۇنىڭ ھەر ئىككىسىلا ئىنساندىكى ھەل قىلغۇچ ئامىل. ئادەم مۇئەييەن ھەرىكەتنى ئورۇنداشتا، مەقسەت ـ مۇددىئاغا

يېتىشتە، ئەخلاق ـ پەزىلەتتە خۇشاللىقنى ئاساسلىق ئۆلچەم قىلىدۇ. ئۇ خۇشاللىقنى ھېسسىي خۇشاللىق، بايلىقتىن كەلگەن خۇشاللىق، ئىمتىيازدىن كەلگەن خۇشاللىق دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلگەن. قايغۇنىمۇ ھېسسىي قايغۇ، نام ـ ئاتلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان قايغۇ، ئۆچ ـ ئاداۋەت كەلتۈرۈپ چىقارغان قايغۇ دېگەندەك ئۈچ تۈرگە بۆلگەن.

خۇشاللىق ئەلۋەتتە پىسخولوگىيەنىڭمۇ مۇھىم تەتقىقات ئوبيېكتى. روھىي ئانالىزچىلارنىڭ ئاساسچىسى فىرويد مۇنداق دېگەن: «پىسخىك ئەزالار خىزمىتى مەقسەتلىك بولامدۇ؟ ئەلۋەتتە مەقسەتلىك بولىدۇ، مەقسەت خۇشاللىققا ئىنتىلىش. بىزنىڭ بارلىق پىسخىك پائالىيەتلىرىمىزنىڭ ھەممىسى خۇشاللىققا ئېرىشىشنى، قايغۇدىن ساقلىنىشنى مەقسەت قىلغاندەك، پىسخىك پائالىيەتلىرىمىز مۇشۇ پىرىنسىپنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ». ئۇ يەنە مۇنداق پەرەز قىلغان: «پىسخىك ئەزالار ئۇچرايدىغان تەسىر ئازايغاندا ياكى يوقالغاندا، پىسخىك ئەزالار پائالىيىتى خۇشاللىققا يۈزلىنىدۇ، پىسخىك ئەزالار ئۇچرايدىغان تەسىر كۈچەيگەندە، قايغۇ تەرەپكە يۈزلىنىدۇ». ئۇ مۇنداق قارىغان: «ئىنسانلارنىڭ ئەڭ لەززەتلىك خۇشاللىقى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېلىدۇ». جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ماھىيىتىدىن قارىغاندىمۇ ئۇ باشتىن ـ ئاخىر قانائەتلىنىشنى مەقسەت قىلىدۇ.

ھازىرقى زامان پىسخولوگىيە ئالىمى ماسلونىڭ ئادەم ئېھتىياجىنى دەرىجىگە ئايرىش نەزەرىيەسىگە ئاساسەن، ئادەم ئېھتىياجىنى بىر قانچە دەرىجىگە ئايرىشقا بولىدۇ. فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياج قاندۇرۇلغاندىن كېيىن ئاندىن باشقا كونكرېت ۋە ھېسسىي ئېھتىياجلار بارلىققا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خۇشاللىقنىمۇ بىر

قانچە دەرىجىگە ئايرىشقا بولىدۇ. بەزى ئادەملەر ھەددىدىن ئارتۇق ئېھتىياجى سەۋەبىدىن غەمدە قالىدۇ. يەنە بەزىلەر ئۆزىنى باشقىلارغا سېلىشتۇرۇپ ئۆزىدە پىسخىك تەڭپۇڭسىزلىقنى پەيدا قىلىۋالىدۇ. بۇ يەردىكى «قانائەتلىنىش ئارقىلىق خۇشاللىق تېپىش» خۇشاللىق بىلەن ئىنتىلىشنىڭ قىممەت پەرقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان، مەڭگۈ يەتكىلى بولمايدىغان ئىنتىلىش روھىي ئازابتىن باشقا نەرسە ئەمەس.

كىشىلەر خۇشاللىقنىڭ سەۋەبىنى، خۇشاللىققا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللارنى ۋە ئۇنىڭ فىزىيولوگىيەلىك تەسىرىنى، خۇشاللىققا ئېرىشىشنىڭ ئۇسۇللىرىنى تەھلىل قىلىپ بولدى. ئەمەلىيەتتە دائىم خۇشال يۈرۈيدىغان كىشىلەر ئالاھىدە تەلەيلىك، غەم - قايغۇسىز ئەمەس، ئۇلارنىڭ خۇشاللىقنى بايقاش ۋە غەم - قايغۇنى كۈچكە ئايلاندۇرۇش ئىقتىدارى بار. خۇشال يۈرەلمەيدىغانلاردىكى سەۋەبمۇ ئۇلارنىڭ بەختسىزلىكىدە ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ خۇشاللىققا ئېرىشىش ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمىغانلىقىدا. ئادەمنىڭ ھەقىقىي خۇشاللىقى ئۆزى ئۈستىدىن غالىب كېلىپ، مەلۇم مەنزىلگە يېتىش ئۈچۈن كۈرەش قىلىشتۇر.

كۆرسەتمە:

خۇشاللىق ۋاقىتنى ئۆزگەرتەلەيدۇ

«ئادەم شاد ـ خۇرام بولسا كۈنلەر تېز ئۆتىدۇ، جاپالىق ۋە ئازابلىق كەيپىياتتا بىر كۈننىڭ كەچ بولمىقى ناھايىتى تەس»(مىڭ دەۋرى، تاڭ بوخۇ.) بۇ خىل قاراشقا ئاساسەن مۇنداق بىر پىسخىكىلىق نەزەرىيەنى تۇرغۇزۇشقا بولىدۇ: ئوخشىمىغان كەيپىيات ئوخشىمىغان ۋاقىت قارىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سېغىنىش ئوتى ئادەمنى «بىر كۈن كۆرمىسە ئۈچ يىل كۆرمىگەندەك» ھېسسىياتقا كەلتۈرىدۇ. قايغۇلۇق ئادەمدە «تاڭ ئاتماس ئۇزۇن كېچىلەر»نىڭ ئازابى بولىدۇ. قاتتىق چارچاپ ئۇيقۇسى قانمىغان ئادەمدە «كۆزنى يۇمۇپ ئاچقۇچىلا تاڭ ئېتىپ كەتكەن» دەك تۇيغۇ بولىدۇ. ئالدىراش، كۈنلىرى ئەھمىيەتلىك ئۆتۈۋاتقان ئادەم «كۈنلەر ئۇچقاندەك تېز ئۆتۈپ كېتىۋاتقان» دەك، ۋاقىتنى چىڭ تۇتالمايۋاتقاندەك ھەسرەت چېكىدۇ. جۇاڭزى مۇنداق دېگەن: «ھايات خۇددى تايچاقنىڭ تۆشۈكتىن سەكرەپ ئۆتۈپ كەتكىنىدەك تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ». كۇڭزىمۇ دەريا بويىدا

تۇرۇپ: «ھايات خۇددى مۇشۇ دەريادەك، كۇندۇزنى كېچىگە ئۇلاپ ناھايىتى تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ»، دەپ ھەسرەت چەككەن. بۇ خىل ھېسسىي قاراش بىلەن ئوبيېكتىپ ۋاقىتنى ھېسابلاش ئوخشىمايدۇ. شادىمان كىشىلەر ۋاقىتنىڭ تېز ئۆتۈپ كېتىۋاتقانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ، قايغۇ ـ ئەلەم ئىچىدە ئۆتۈۋاتقانلار ۋاقىتنى ئۆتكۈزەلمەي ئاۋارە بولىدۇ.

بىزدە خۇشاللىق ۋاقىتنى قىسقارتىدۇ، قايغۇ ـ ھەسرەت ۋاقىتنى ئۇزارتىدۇ، دېگەن قاراش بار. ماكان ۋە زامان شەيئىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش شەكلى. كەيپىيات ۋە تۇرمۇش قارىشى شەخسنىڭ ۋاقىتقا بولغان قارىشىغا تەسىر كۆرسەتكەن ئىكەن، كەيپىيات شەخسنىڭ دۇنيا قارىشىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ، ھەتتا شۇ كىشىنىڭ سالامەتلىكىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمەلىيەتتە نەچچە ئون يىل، ھەتتا يۈز يىلغا يېقىن ياشاش قىسقا ۋاقىت ئەمەس. بەزىلەر بۇ توغرۇلۇق مۇنداق مىساللارنى كەلتۈرگەن: «خۇشاللىق شارسىمان جىسىمغا ئوخشايدۇ، ئازاب ـ ئوقۇبەت كۆپ تەرەپلىك جىسىمغا ئوخشايدۇ، شار دومىلاپ كېتىۋېرىدۇ، كۆپ تەرەپلىك جىسىم دومىلىماي تۇرۇۋالىدۇ».

دەرۋەقە خۇشاللىق بىلەن ۋاقىت زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن، «مەڭگۈ خۇشال ئۆتۈش» مۇمكىن ئەمەس. شۇنداقتىمۇ كىشىلەر بۇ سۆزنى دوستلىرىغا تىلەك قىلىپ ئېيتىشنى ياخشى كۆرىدۇ، ئۇ پەقەت كىشىلەرنىڭ بىر خىل ئارزۇسى.

كىشىلىك تۇرمۇش پۈتۈنلەي خۇشاللىق بىلەن تولۇپ كېتىشى مۇمكىن ئەمەس، شۇڭا كىشىلەر خام خىيال ئارقىلىق بۇ خىل ئارزۇسىنى قانائەتلەندۈرىدۇ. «مەڭگۈ خۇشال ئۆتۈش» ئەمەلگە ئاشمايدىغان خىيالىي نەرسە بولسىمۇ، ئۇ ھەرگىز قۇرۇق گەپ ئەمەس. تۇرمۇش ئازابلىق بولسىمۇ، يەنىلا سىزنى قۇرۇق قول قايتۇرمايدۇ.

ئادەم ۋە ھايۋانلارنىڭ ھەممىسىدە تەننىڭ خۇشاللىقى بولىدۇ. لېكىن پەقەت ئادەمدىلا مەنىۋى خۇشاللىق بولىدۇ. پەقەت ئادەمدىلا روھ ئارقىلىق خۇشاللىقنى بەلگىلىيەلەيدىغان ئىقتىدار بولىدۇ. بۇ دەل ئادەمنىڭ ھايۋاندىن پەرقلىنىدىغان تەرىپى. ئادەم ھايۋانىي خۇشاللىقتىن نومۇس قىلىدۇ ھەم ئازابلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا فىزىيولوگىيەلىك ئازابلار (مەسىلەن: كېسەللىك) ئىچىدىن خۇشاللىقنى سۈزۈپ چىقالايدۇ. ئەمەلىيەتتە تۇرمۇش خۇشاللىق ۋە ئازابنىڭ بىرىكمىسى، پوزىتسىيە ۋە قاراش سۈزگۈچكە ئوخشايدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىدىغان، ھەسرەت چېكىدىغان ئادەم ئازابنى سۈزۈۋالىدۇ، ئوچۇق - يورۇق، ئۈمىدۋار ئادەم بولسا خۇشاللىق ۋە بەختنى سۈزۈۋالىدۇ. قاراپ بېقىڭ، سىزنىڭ سۈزگۈچىڭىز تۇرمۇشتىن نېمىنى سۈزۈپ چىقىۋاتىدۇ؟

روھىي ھالەت خۇشاللىقنىڭ يىلتىزى. ماددىي ئىستەكنى تۆۋەنلەتكەندىلا، ئازاب ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. تۇرمۇشىڭىز كۆڭۈللۈك بولمىغان تەقدىردىمۇ يەنىلا ئۈمىدۋار بولالايسىز.

بەزىلەر قايغۇ ۋە خۇشاللىقنى مۇنداق چۈشەندۈرىدۇ: «ئازابنىڭ كەينىدىن خۇشاللىق كېلىدۇ، شۇڭا قايغۇرغاندا ئۈمىدۋار بولۇڭ؛ خۇشاللىقنىڭ كەينىدىن ئازاب كېلىدۇ، شۇڭا خۇشاللىقتىن ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويماڭ». ئازابقا دىئالېكتىكىلىق نۇقتىئىنەزەر بىلەن قارىغاندىلا، ئازابقا بولغان پوزىتسىيەنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ ۋە بۇ ئارقىلىق كەيپىياتىڭىزنى ئوڭشىيالايسىز.

تۇرمۇشتىكى ئازابنىڭ مەنبەسى ۋە ئۇنى ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى بىلگەنسىز؟ سىناپ بېقىڭ، تۇرمۇشتا ئازابلانغۇدەك ئىشتىن قانچىسىگە ئۇچرىدىڭىز؟ بەلكىم بۇرۇنقى ئازابلىرىڭىز مۇھىت ۋە ئەتراپتىكى كىشىلەرنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن، ھازىر قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ يەنە بىر قاراپ بېقىڭ، ئازاب نەلەرگە كەتتىكىن؟

مەشھۇر سۇئال:

خۇشاللىق ھەققىدە مۇنازىرە

چىيەن جۇڭشۇ

كونا كىتاب يايمىسىدىن ۋىنى (Vigny) نىڭ «شائىر خاتىرىسى» دېگەن كىتابىنى سېتىۋېلىپ كېلىپ، ۋاراقلاپ بېقىپ بىر قىزىقارلىق مەسىلىنى بايقاپ قالدىم، فىرانسۇزچىدا خۇشاللىق (ruehnob) دېگەن سۆز «ياخشى» ۋە «ۋاقىت» دېگەن ئىككى سۆزنىڭ بىرىكمىسى ئىكەن.

دۆلەت تىلىمىز بولغان خەنزۇ تىلىدىكى خۇشاللىق (快乐) دېگەن سۆزنى باغلاپ تەھلىل قىلساق ئۇمۇ ئوخشاش مەنىگە ئىگە، (快) سۆزى «تۇرمۇشتىكى بارلىق خۇشال ئىشلارنى تۇتۇپ قالماق تەس، تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا بىز: «خۇشال دەقىقىلەر بەك قىسقا بولۇپ قالدى» دېگەندەك گەپلەرنى دائىم ئاڭلاپ تۇرىمىز. چۈنكى، ئادەم خۇشال بولغاندا ۋاقىت بەك تېز ئۆتۈپ كېتىۋاتقاندەك، ئازابلىق، مەنىسىز كۈنلەر ئىنتايىن تەستە ئۆتۈۋاتقاندەك ھېسسىياتتا بولىدۇ. نېمىس تىلىدىكى بۇرۇقتۇرمىلىق (eliewegnaL) دېگەن سۆزنى سۆز مەنىسى بويىچە تەرجىمە قىلساق، «ئۇزاق ۋاقىت» بولىدۇ. «غەربكە ساياھەت» تە «ئەرشتىكى بىر كۈن، يەرشتىكى بىر يىلغا تەڭ» دېگەن گەپ بار، مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەپسانىلەرمۇ كىشىلەرنىڭ پىسخىكىسىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىش ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن. شۇ چاغدىكى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە ئەرشتە ياشاش بۇ دۇنيادا ياشىغانغا قارىغاندا راھەت ۋە خۇشاللىق، شۇڭا ئەرشتىكى ئەۋلىيالارنىڭ ۋاقتى تېز ئۆتىدۇ دەپ قارىغان. يەنە مەسىلەن: قەدىمكى ئەسەرلەردە «جىن ـ ئالۋاستىلارنىڭ ئۈچ يىلى، ئىنسانلار دۇنياسىدىكى ئۈچ كۈنگە تەڭ»، دېگەندەك جۈملىلەر ئۇچرايدۇ. بۇ بەلكىم دوزاختىكى تۇرمۇش ئىنسانلار دۇنياسىغا سېلىشتۇرغاندا ئازابلىق دېگەن قاراشنىڭ تۈرتكىسىدە مەيدانغا كەلگەن بولۇشى مۇمكىن.

ھاياتنى قىسقا دېگۈچىلەر ھەقىقىي خۇشال ياشاۋاتقان كىشىلەردۇر، باشقىچە ئېيتساق شادىمان كىشىلەر قانچە ياشقا كىرگىچە ياشىسىمۇ يەنىلا ھاياتنى قىسقا دەپ قارايدۇ. شۇڭا ئەۋلىيا بولۇشنى ئارزۇ قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق، بۇ دۇنيادىكى كۈنلىرىڭىزنىمۇ ئەۋلىيالاردەك تېز ئۆتكۈزۈشكە ئۈزىڭىز ئامال

قىلالايسىز. 60 يىلىلىق ئۆمرىنى كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقۇچىلا ئۆتۈپ كەتتى دەپ قارايدىغان ئادەملەر ئەۋلىيا بولۇپ قالسا تېخى يېشىغا توشمىغان بوۋاق بولۇپ قالامدۇ؟ يەنە بىر تەرەپتىن تەھلىل قىلساق، «ئەرش، پەرش ۋاقىت ھېسابىنى» ئۆزىمىزگە تەتبىقلىساق بولىدۇ، ئۇزۇن ئۆمۈر تىلىسىڭىز بۇ دۇنيا ئەڭ مۇۋاپىق، جازالىماقچى بولسىڭىز ئەرشتىكى ۋاقىت ھېسابىنى قوللىنىڭ.

«مەڭگۈ خۇشال ئۆتۈش» دېگەن بۇ بىر جۇملە سۆز تۇتۇق، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئەمەس، ھەمدە ئۇ بىر بىمەنىلىك. بۇ يەردىكى مەڭگۈلۈك خۇشال ياشاش، تۆت بۇلۇڭلۇق شار، جىمجىت ھەرىكەت دېگەنلەرگە ئوخشاش ئۆز ئارا زىددىيەتلىك گەپ.

خۇشال ۋاقىتلار ئۇچقاندەك تېز ئۆتىدۇ، «ئاستىراق ماڭغىن، سەن بەك گۈزەلكەنسەن» دەپ ۋارقىرىغانىنىڭمۇ پايدىسى يوق. ئەكسىچە قايغۇلۇق كۈنلەر ناھايىتى ئاستا ئۆتىدۇ. باشقىنى دېمەي تۇرايلى، ئۇخلىيالمىغان بىر كېچە، ئۇزاق كۈتۈش، ئىنتايىن زېرىكىشلىك بىر نەچچە سائەتلىك نۇتۇق سىزگە «مەڭگۈ» دېگەن ئۇقۇمنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى ئاز ـ تولا تېتىتىپ قويالايدۇ. تۇرمۇشنىڭ تىكەنلىك يېرى دەل مۇشۇ، سىز ياقتۇرمىغان نەرسىلەردىن قۇتۇلمىقىڭىز ئاسانغا چۈشمەيدۇ.

خۇشاللىق تۇرمۇشقا نىسبەتەن كىچىك باللارغا دورا ئىچۈرگەندە قوشىدىغان شېكەرگە، ئىت يۈگۈرتۈش مۇسابىقە مەيدانىدىكى ئىتلارنى جەلپ قىلىدىغان ئېلېكتىرونلۇق توشقانغا ئوخشايدۇ. تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئازابلارنى بېشىمىزدىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن بىر نەچچە مىنۇتلۇق ياكى بىر نەچچە كۈنلۈك خۇشاللىققا ئېرىشەلەيمىز. ئۇنىڭ كېلىشىنى، يېنىمىزدا تۇرۇپ قېلىشىنى، قايتا كېلىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

بىز نېمىنىدۇر ئىزدەۋاتقان ياكى ساقلاۋاتقان ۋاقىتتا ھايات تۈيدۈرماستىن ئۆتۈپ كېتىدۇ. خۇشاللىقنىڭ قىزىقتۇرۇشى چاقماق قەنتكە، ئېلېكتىرونلۇق توشقانغا ئوخشاش بىزنى ھەممە ئىشقا چىداشقا مەجبۇر قىلىپلا قالماستىن، قارماققا ئېلىنغان بېلىقتەك ئۆز قەدىمىمىز بىلەن ئۆلۈم ئالدىغا باشلاپ بارىدۇ. بۇنداق بولغاندا تۇرمۇش ئازابلىق بولىدۇ، كىشىنى يەنىلا ئۈمىدسىز قويمايدۇ، چۈنكى، ئۇ باشتىن ـ ئاخىر خۇشال كۆڭۈلگە بولغان ئۈمىدۋارلىققا تولغان.

ھايۋاننىڭ ئادەمگە ئوخشاش خۇشال بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقىنى بىلمەيمىز، ئەمما ئادەمنىڭ ھايۋانغا ئوخشاش ئاسانلا قانائەتلىنىپ قالىدىغانلىقىنى دائىم كۆرۈپ تۇرىمىز. خۇشاللىقنى روھىي جەھەتتىن ۋە تەن جەھەتتىن دەپ ئىككىگە بۆلۈش ھاماقەتلەرچە تەھلىل. مەيلى تەن ھوزۇرى جەھەتتىن بولسۇن ياكى باشقا جەھەتلەردىن بولسۇن ھەممىسى روھىي ھوزۇرغا تەۋە. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق قورسىقى ئاچقاندا يىغلايدۇ، سۈت ئېمىپ تويغاندا جىمجىت ئۇخلايدۇ، نېمىنىڭ خۇشاللىق ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ، پەقەت قورسىقى تويۇپ تېنى ھوزۇرلىنىدۇ، بۇ ئۇنىڭ نېرۋا سىستېمىلىرىنىڭ تولۇق يېتىلىپ كېتەلمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

سىز يۈگۈنۈپ چىقىپ، چىرايلىق بىر دەستە گۈلنى كۆرۈپ ئولتۇرۇپ، بىر ۋاخ تاماق يېگەن ۋاقتىڭىزدا، سىزنى ئىنتايىن خۇشال دېسەك، بۇ پۈتۈنلەي سىزنىڭ يۇيۇنۇپ راھەتلىنىپ قالغانلىقىڭىزدىن ئەمەس، گۈلنىڭ چىرايلىقلىقىدىنمۇ ئەمەس، تاماقنىڭ سىزگە يېتىشكەنلىكىدىنمۇ ئەمەس، ئەڭ مۇھىم سەۋەب كۆڭلىڭىزدە غەم قىلىدىغان ھېچ ئىش يوق، ئەركىن ـ ئازادە ھالدا تەننىڭ ھوزۇرىنى سۇرەلىگەنلىكىڭىزدە. ناۋادا غەم ـ ئەندىشە بىلەن يۇقىرىقىدەك

مۇھىتتا يۇرسىكىز پاكىز يۇيۇنۇشتىنمۇ، گۈلدىنمۇ، تاماقتىنمۇ خۇشاللىق تاپالماسلىقىڭىز مۇمكىن.

ئىدىيەنىڭ خۇشاللىقنىڭ يىلتىزى ئىكەنلىكى بايقالغاندىن كېيىن ئىنسانلار ئازابنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلدى. روھىي ھالەت ۋە ئۇزلۇكسىز تاۋلىنىش جىسمانىي ئازابنى خۇشاللىقنىڭ ماتېرىيالىغا ئايلاندۇردى. شۇڭا بىز ھاياتتا ئازاب كۆپ بولسىمۇ، تۇرمۇش يەنىلا ئۇمىدۋارلىققا تولغان دېيەلەيمىز. غەرب ۋە شەرق مەدەنىيىتىگە ئائىت نۇرغۇن ئەسەرلەردە كېسەل بولغاندىمۇ خۇشاللىق ئىزدەش سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل دېگەن قاراش كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزى ئەسەرلەردە كېسەلنى «ئارام ئېلىشنى ئۆگىنىدىغان ئايال ئوقۇتقۇچى» غا ئوخشاتقان، يەنە بەزىلەر: «كېسەل روھنى تازىلايدۇ» دەپ يازغان. بۇلارنى يەكۈنلىسەك، بۇ خىل خۇشاللىق قارىشى چىدام ــ غەيرەتنى، سەۋر ــ تاقەتنى ھۇزۇرغا ئايلاندۇرۇپ، مەنىۋىلىكنى ماددىيلىقتىن ھالقىغان غەلىبىگە ئېرىشتۈرىدۇ، دېگەندىن ئىبارەت. بۇ قاراش بەلكىم ئۆزىمىزنى ئالداش بولۇشى مۇمكىن، بۇ خىل قاراشتىكى كىشى بەلكىم ئۇلۇغ پەيلاسوپ ۋە بەلكىم ئەخمەق بولۇپ سانىلىشىمۇ مۇمكىن. بۇ يەردە ئازراق زىددىيەت بار، مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، زىددىيەت بولغاندىلا ئەقىل تاپىمىز، بۇ تۇرمۇشنىڭ ئىدىيەگە قىلغان چاقچىقى بولسا كېرەك.

كۆرسەتمە:

خۇشال بولاي دېسىڭىز

نۇرغۇن كىشى خۇشاللىقنى ماددىي ئېھتىياجنىڭ قاندۇرۇلۇشى، دەپ قارايدۇ. دەرۋەقە، ئادەم ئۆزىنى قىيناپ تۇرغان ماددىي موھتاجلىقتىن قۇتۇلغاندا ۋاقىتلىق خۇشاللىققا ئېرىشەلەيدۇ، تۇرمۇشى خاتىرجەملىك ئىچىدە ئۆتىدۇ. ھالبۇكى، بىز پىسخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ئامبۇلاتورىيەسىدە كاتتا بايلارنىڭ چىرايىدىكى نادامەت ئۇچقۇنلىرىنى كۆرەلەيمىز.

دېمەكچى، خۇشاللىقتىكى ھالقىلىق مەسىلە ماددىي موھتاجلىقنىڭ قاندۇرۇلۇشى ئەمەس، بەلكى موھتاجلىقتىن قۇتۇلۇش ئۇچۇن كۈرەش قىلغان چاغدىكى بەرداشلىق بېرىش كۈچىدۇر. مانا مۇشۇ بەرداشلىق بېرىش كۈچى رېئاللىق بىلەن ئارزۇ ـ ئارمان ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى بەلگىلەيدۇ. مۇشۇنداق پەرق بولغاندىلا ئادەمدە تىرىشىش نىشانى بولىدۇ، شۇندىلا قىزغىن ئىنتىلىش ۋە خۇشاللىق بولىدۇ. بۇ خىل بەرداشلىق بېرىش كۈچى يوقالغاندا خۇشاللىقنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىمۇ

يوقىلىدۇ.

«قوشنامنىڭ قوش كۆرۈنۈپتۇ»، دېگەندەك ئادەم ئۆزىدە بار بولغان نەرسىلەرنى قەدىرلىمەيدۇ، باشقىلاردىكى نەرسىلەر شۇنچىلىك قىممەتلىك، ئەزىز بىلىنىپ كېتىدۇ. بويتاقلار سىرلىق نىكاھ تۇرمۇشىغا ئىنتىلىدۇ، ئۆي تۇتقانلار بولسا نىكاھ سىرتىدىكى رەڭگارەڭ تۇرمۇشقا ھەۋەس بىلەن قارىشىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بىز مەلۇم نەتىجىگە ئېرىشىپ بولغاندىن كېيىن ئەمەس، بەلكى، ئېرىشىش جەريانىدا خۇشاللىق ھېسسىياتىدىن بەھرە ئالىمىز.

بىر خىل جەرياننى بېشىدىن ئۆتكۈزگەن ئادەملەردە خىلمۇ خىل ھېس ـ تۇيغۇ بولىدۇ. جەمئىيەتنىڭ يۈكسەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلىشى بىلەن مەدەنىيەتمۇ مىسلىسىز گۈللەندى، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە كىشىنىڭ خىيالىغا كىرىپمۇ چىقمىغان قوشۇمچە مەھسۇلاتلار ئىشلەپچىقىرىلدى، بۇنىڭ بىلەن ئېكولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇق بۇزۇلدى ۋە مۇھىت ئېغىر دەرىجىدە بۇلغاندى، ئادەم تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىش، بايلىقلارنى قالايمىقان ئېچىش بەدىلىگە نۇرغۇن مەدەنىي ئىللەتلەرنى يۇقتۇرۇۋالدى.

دېمەكچى، جەمئىيەت تەرەققىياتى بىر ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە باقمايدۇ، ئەمما، قەلبىتىكى جۇشقۇنلۇق ۋە چۈشكۈنلۈك پۈتۈنلەي ئۆزىمىزگە باغلىق. ئۈمىدۋار كىشىلەر

ھەر قانداق جاي، ھەر قانداق ۋاقىتتا خۇشاللىق ۋە ئىشەنچنى كۆرەلەيدۇ، چۈشكۈن كىشىلەر پەقەت بالا ـ قازا ۋە خەۋپ ـ خەتەرنىلا كۆرىدۇ. جەمئىيەت قانچە تەرەققىي قىلسا، باش ئاغرىقى شۇنچە كۆپىيىدۇ، دەپ قارايدىغان پاسسىپ كىشىلەرمۇ بار. ئۈمىدۋار كىشىلەر ئۇلارغا قارىمۇ قارشى ھالدا جەمئىيەت قانچە تەرەققىي قىلسا، تۇرمۇش شۇنچە رەڭگارەڭ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

نېمىشقا ئاددىي بىر ئوقۇتقۇچى شۇنچە جاپالارنى بېشىدىن كەچۈرسىمۇ خۇشال يۈرەلەيدۇ؟ چۈنكى ئۇنىڭدا چۈشكۈنلۈكتىن ۋە ئۈمىدسىزلىكتىن مۇستەسنا گۈزەل قەلب بار. بىلىش كېرەككى، مۇستەقىل، پىشقان تۇرمۇش قارىشى ۋە قىممەت قارىشى خۇشاللىقنىڭ گۈزەل قەسرىگە باشلاپ كىرىدىغان ئاچقۇچ.

« پەقەت نىيەتلا بولسا، ھەر دائىم خۇشال ـ خۇرام يۈرۈش تەس ئەمەس». خۇشاللىقنى ئاددىي ھالدا سىرتقى تەسىر ۋە مۇھىت تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ دېگىلى بولمايدۇ، ئۇ سىزنىڭ شەيئىلەر ۋە شارائىتقا بولغان پوزىتسىيەڭىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. كۆڭلىڭىزنى غەش قىلىدىغان بارچە خىيالنى كاللىڭىزدىن چۆرۈپ تاشلاڭ، شۇ چاغدىلا كەيپىياتىڭىز كۆتۈرۈلۈپ، روھىڭىز ئۇرغۇپ تاشىدۇ.

پەقەت ئۈمىدۋار بولغاندىلا تەنتەنىگە چۆمگىلى بولامدۇ؟ ياكى غەم ـ غۇسسىدىن خالاس بولغاندا روھلۇق يۈرگىلى بولامدۇ؟ ئارزۇ ـ ئارمانغا يەتكەندىلا مەمنۇنلۇقنىڭ خۇش

پۇرىقىنى ھىدلىغىلى بولامدۇ؟ ياكى قانائەت تۇيغۇسى بولسىلا خۇشاللىقنىڭ دەرياسىدا ئۈزگىلى بولامدۇ؟ بۇنى پەقەت ئۆزىڭىز بەلگىلەيسىز. خۇشاللىقنى سىرتتىن ئەمەس، قەلبىڭىزدىن ئىزدەڭ.

سىناپ بېقىڭ: كۆڭلىڭىزنى غەش قىلىدىغان ئىشقا يولۇققاندا ئېغىر - بېسىق بولۇپ، يېڭىچە بىر خىل دۇنيا قاراش ۋە قىممەت قاراش ئارقىلىق بۇ ئىشقا قايتا باھا بېرىپ بېقىڭ، كەيپىياتىڭىزدا ئازراق ئۆزگىرىش بولامدۇ، يوق؟ چۈشكۈن روھىڭىز كۆتۈرۈلۈپ قالامدۇ، يوق؟

ماتېرىيال:

خۇشاللىق قەلبىڭىزدە

جاۋ شۇشىيا

بۈگۈنكى كۈندە كىشىلەر ئاسان ھاياجانلانمايدۇ، ھەممە نەرسە تەل بولغان زامانىۋى تۇرمۇش ئۇلارنىڭ تۇيغۇسىنى ئاسان زەرەتلەنمەيدىغان ھالغا كەلتۈرۈپ قويغان. ھەممە يەرنى يوقسۇزلۇق قاپلىغان ئاشۇ يىللاردا كۆپىنچە كىشى بىرەر ۋاخ تويغۇدەك تاماق يېيىشنى ئويلايتتى، قورساقنى تويغاندىن كېيىن كىيىم - كېچەك ۋە باشقا لازىمەتلىكلەر ھەققىدە تولىراق باش قاتۇراتتى، ئۇ زامانلاردا مەنىۋى تۇرمۇش ھەققىدە سۆز ئېچىش مۇمكىن ئەمەس ئىدى. دېمەكچى، زېھنىڭىزنى ماددىي نەرسىلەرگە قاراتسىڭىز، قەلبىڭىزدىكى مەنىۋى

ئاچلىق بىلەن ھېسابلىشىپ ئولتۇرمايسىز، بىرگە ئېرىشسىڭىز يەنە بىرىگە ئېرىشكۈڭىز كېلىدۇ، ھەر قېتىم ئۆزىڭىز ئارزۇلىغان نەرسىگە ئېرىشكەندە رازى بولىسىز، ئەمما، قەلبىڭىزدە يەنە يېڭىچە ئارزۇ ـ ئىستەكلەر پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ.

كەڭ كۆلەملىك ئۇرۇش بولمىسا، ۋەيران قىلغۇچى تەبىئىي ئاپەتلەر يۈز بەرمىسە كۈنلەر شۇنچىلىك تىنچ ۋە خاتىرجەملىك ئىچىدە ئۆتىدۇ. ئىقتىساد گۈللىنىپ، ھەممە يەر باياشاتلىققا تولىدۇ. بۇرۇن ئېرىشمەك تەس بولغان نەرسىلەرگە ئاسانلا ئېرىشكىلى بولىدۇ، ئادەمنىڭ توققۇزى تەل بولۇپ، ھېچ نەرسىگە ھاجىتى چۈشمەيدۇ. بۇ چاغدا ئادەم نېمە قىلىش كېرەكلىكىنى بىلەلمەي قالىدۇ. كىشىلەر ماددىي توقلۇقنىڭ مەڭگۈلۈك خۇشاللىق ئېلىپ كېلەلمەيدىغانلىقىنى، سانائەت تەرەققىياتىنىڭ پارلاق قاراڭغۇلۇقىنى ئاستا ـ ئاستا بايقىماقتا. نەتىجىدە ئىنسانلار قەلبىگە چوڭقۇر چۆكۈپ، تەبىئەتكە قايتىپ، زېمىندىن ئۆزىنىڭ ماھىيىتىنى ئىزدەشكە چۈشتى.

يېڭى زامانىنىڭ كىشىلىرى ھەر تەرەپتىن كېلىۋاتقان ئەنسىزلىك ئىچىدە ئۆزىنىڭ تۇرمۇشتىكى ئۇششاق ـ چۈششەك ئەرزىمەس ئىشلار، مەسئۇلىيەت، جەمئىيەتتىكى چوڭ ـ كىچىك ئىشلار تەرىپىدىن ئېغىر بېسىم ئاستىدا قالغانلىقىنى ھېس قىلماقتا، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە شاۋقۇن ـ سۈرەن، كېسەللىك، يادرو قوراللىرى تەھدىتى، مۇھىت بۇلغىنىش قاتارلىق نۇرغۇن پاراكەندىچىلىك ۋە قىيىن ـقىستاققا بەرداشلىق بېرىشى كېرەكلىكىنى چۈشىنىپ يەتمەكتە.

ئادەم ياشاش ئۈچۈن مەلۇم بىر ئىش بىلەن مەشغۇل بولۇشى كېرەك. نوپۇس كۆپىيىپ، ياشاش رىقابىتى كۈنسېرى كۈچەيمەكتە. بۇ

خىل رىقابەت ئۆز نۆۋىتىدە نۇرغۇن مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقاردى. كۆللەر قۇرىدى، دەريالار بۇلغاندى، كەڭرەك دائىرىدىن قارىغاندا كۆپكۆك دېڭىز سۇيىمۇ بۇلغاندى. قاتار ـ قاتار زاۋۇتلارنىڭ تۇرخۇنلىرىدىن چىققان ئىس ـ تۈتەكلەر تاماكا چەكمەيدىغان ئادەملەرنىمۇ زەھەرلەپ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار قىلماقتا. ماشىنا، ئېلېكتىرووۋز قاتارلىق ئىلغار قاتناش قوراللىرىغا تولۇپ كەتكەن زامانىۋى كوچىلاردا ھەر ۋاقىت ئۆلۈم تەھدىتىگە ئۇچراپ تۇرىمىز. تەرەققىيات قانچە تېز بولسا، تۇرمۇشتىكى مەسىلىلەرمۇ شۇنچە كۆپىيىدۇ، ئەنسىزلىك خۇددى سايىدەك بىزدىن نېرى بولمايدۇ. خۇشاللىق زادى قەيەردە؟ ئۇنىڭغا قانداق ئېرىشىمىز؟

شۇپېنخائۇئېرنىڭ پەلسەپىسى ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ ئىدىيەسىگە ئىنتايىن ماس كېلىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ھاياتلىق ـ ئاۋارىچىلىك دېمەكتۇر، بەختنىڭ ھېچقانداق مەزمۇنى يوق، بىز مەڭگۈلۈك قانائەتكە ھەرگىز يېتەلمەيمىز». غەربنىڭ كونا ـ يېڭى پەلسەپىۋى قاراشلىرى زامانىۋى كىشىلەرنىڭ باش قېتىنچىلىقىنى ھەل قىلالمىغان چاغدا، ھەممە بىردەك سىرلىق ۋە قەدىمىي شەرققە تەلپۈنۈشتى. جۇڭگودا ئىككى مىڭ يىلدىن بۇيان ئومۇملاشمىغان لاۋزى پەلسەپىسى 20 ـ ئەسىرنىڭ 80 ـ يىللىرىدا مەدەنىيەتلىك غەرب جەمئىيىتىنىڭ دىققەت ـ نەزىرىگە چۈشتى.

لاۋزى تەبىئىيلىكنى سۇنئىيلىكتىن ئەۋزەل دەپ قارايدۇ، ئۇنىڭ تۇرمۇشقا بولغان ئاساسىي پوزىتسىيەسى «ئاجىزلار ئۈچۈن سۆزلەش». بۈگۈنكى ياۋروپادىن «لاۋزىنىڭ مۇخلىسلىرى»نى ئۇچراتقىلى بولىدۇ، «تەبىئىيلىككە قايتىش» بۇ مۇخلىسلارنىڭ ياڭراق شوئارى. ئۇلار لاۋزىنىڭ: «پايدىنى كۆزلەش ئادەمنى ئاداشتۇرىدۇ»، «يىراقنى

كۆرەلمەس قىلىپ قويىدۇ، ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ ۋە قىقاس ـ سۈرەنلەر قۇلاقنى پاڭ قىلىپ قويىدۇ، تەملەرنىڭ تۈرى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە تەم سەزگۈسى كاردىن چىقىدۇ» دېگەن قاراشلىرىنى قايتىدىن ھېس قىلغاندەك، ئاددىي ـ ساددا تۇرمۇش كەچۈرۈشنى تەشەببۇس قىلىدۇ؛ قەيەردە ئاتوم سانائىتى قۇرۇلسا، ئۇلار شۇ يەردە پەيدا بولىدۇ؛ ئۇلار ئورۇن ـ كۆرپىلىرىنى ئېلىپ، دالىدا قونۇش ئارقىلىق ئېكولوگىيە بۇزغۇنچىلىقىغا ۋە ئاتوم ئۇرۇشىغا نارازى بولىدۇ. گەرچە ئۇلار ئاتوم ياساشنى ھەقىقىي توسۇيالمىغان، تەبىئىي مۇھىتنى ھەقىقىي قوغدىيالمىغان، ئاتوم ئۇرۇشىنىڭ تەھدىتىنى توسىيالمىغان بولسىمۇ، ئەمما تەبىئىي گۈزەللىككە بولغان ئىنتىلىش، تىنچلىقنى سۆيۈش ئىدىيەسى يالقۇنجاپ تۇرىدۇ. بۇنداقلار گېرمانىيەدە ئەڭ كۆپ، ئۇلار گېرمانىيەدە ھەتتا بىر پارتىيە بولۇپ ئۇيۇشقان. ئەمما، بۇ خىل شەكىل ئارقىلىق بىخەتەرلىك، بەخت، خۇشاللىق ئىزدەشنى مۇۋاپىق ئۇسۇل دەپ كەتكىلى بولمايدۇ.

بۈگۈنكى كىشىلەرنىڭ باش قېتىنچىلىقى ھەقىقەتەن كۆپ ۋە مۇرەككەپ، كۆپىنچىسى جەمئىيەتتىكى ئادالەتسىزلىك ۋە بۇلغانغان ھاۋا كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىچى سىقىلىش، كەسكىن رىقابەتتە ئۈزلۈكسىز خوراۋاتقان زېھنىي كۈچ، قەدەمدە بىر دوقمۇرشىپ تۇرىدىغان ئوڭۇشسىزلىق، مەزگىلسىز قېرىلىق، ھەر دائىم تەھدىت سېلىۋاتقان ئۆلۈم ۋەھىمىسى... قاتارلىقلار. بۇنداق كېلىشمەسلىكلەر كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتىنى سۇندۇرۇپ، ئۇلارنى چۈشكۈنلىشىش يولىغا باشلىماقتا.

ئادەم ھەر تەرەپتىن قىيىن ـ قىستاقتا ئېلىنىۋاتقان مانا مۇشۇنداق دەۋردە، قەلبكە تەسەللى بولغۇدەك بىرەر نەرسە يوقمۇ؟

سۈنئىي كۆڭۈللەرنى ئاۋۇندۇرۇش زادىلا مۇمكىن ئەمەسمۇ؟ مۇشۇ مەسىلىلەرگە جاۋاب تېپىش مەقسىتىدە ئالىي مەكتەپتىكى ئۇستازىمغا خەت يازدىم. ئۇزاق ئۆتمەي ئۇستازىمنىڭ جاۋاب خېتى كەلدى. بۇ «زامانىۋى مويسىپىت» يازغان خەتنىڭ ھەربىر قۇرىدىن مەمنۇنلۇق، ئۇمىدۋارلىق چاقناپ تۇراتتى. گەرچە ئۇ ئۆمرىدە نۇرغۇن ئوڭۇشسىزلىقنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەن بولسىمۇ، گۈزەل ۋەتىنى، ئاق كۆڭۈل دوستلىرى، بەختلىك ئائىلىسى، تىرىشچان ئوقۇغۇچىلىرى بارلىقىنى ئويلىغاندا، ئېرىشكەنلىرىنىڭ يوقاتقانلىرىدىن كۆپلۈكىنى ھېس قىلىپ، ئۆزىنى بەختلىك ۋە خۇشال ھېس قىلىدىغانلىقىنى يېزىپتۇ.

بۇ خەت كۆڭلۈمنى ۋاللىدە يورۇتىۋەتتى. خۇشاللىقنىڭ زامان بىلەن مۇناسىۋەتسىز ئىكەنلىكىنى، مەيلى موھتاجلىق ئىچىدە ئۆتكەن ئېغىر كۈنلەر بولسۇن، مەيلى توققۇزىمىز تەل بولغان بۈگۈنكى دەۋر بولسۇن، قەلبىنىڭ تېگىگە چۆككەندىلا خۇشاللىقنىڭ خۇرۇچلىرىنى تاپقىلى بولىدىغانلىقىنى چوڭقۇر چۈشەندىم. ئېغىر كۈنلەرنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ئازادىلىكى، باياشات زامانىنىڭمۇ خىرە بۇلۇڭ - پۇچقاقلىرى بار. دېمەكچى، نىيىتىڭىزلا بولسا قەلبىڭىزدىكى خۇشاللىق گۈللىرىنىڭ خۇش پۇرىقىنى ھىدلىيالايسىز.

ماتېرىيال:

ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىڭ

لىن يۇتاڭ

تۇرمۇش ھەر دائىم غەلىبىلىك بولىۋەرمەيدۇ. بەزىدە

ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچرىشىمىز، بەزىدە زېرىكىشنىڭ تىكەنلىكلىرىنى دەسسەپ قېلىشىمىز مۇمكىن. ئەمما، كۆلۈمسىرەشنى ئادەت قىلساقلا بېشىمىزنى كۆتۈرۈپ، روھلۇق يۈرەلەيمىز.

كۈلۈمسىرەش ــ كەڭ قورساقلىق دېمەكتۇر. قەدىمكى داڭلىق كىشىلەر كەڭ قورساقلىق ئارقىلىقلا ئۇلۇغلۇق مۇقامىغا يەتكەن. قەدىمكى گىرتسىيەدىكى داڭلىق پەيلاسوپ سوقرات نامى چىققان بىشەم ئايالنى ئەمرىگە ئالغان. ئۇ باشقىلارغا: «خوتۇن ئېلىش ئات كۆندۈرۈشكە ئوخشايدۇ، بىشەم ئايال ئېلىش سەۋرچانلىقتەك ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق» دەپ ئىزاھات بەرگەن. بۇ ئۆزىگە تەسەللى بېرىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى. سوقراتنىڭ ئايالى بىر كۈنى قەستەن جېدەل تېرىغان، ئۇ بىشەم خوتۇنىنىڭ ئورۇنسىز جېدىلىدىن قېچىپ، سىرتقا چىقىپ كەتمەكچى بولغان، بىراق، ئىشىك تۈۋىگە بېرىشىغىلا، ئايالى بىر داس يۇندىنى ئۇنىڭ ئۈستىبېشىغا چېچىۋەتكەن، سوقرات بۇ چاغدا كۈلۈمسىرەپ تۇرۇپ: «مەن بۇرۇنلا بىلگەن، گۈلدۈرمامىدىن كېيىن يامغۇر ياغىدۇ» دېگەن. مانا ئۇلۇغ پەيلاسوپنىڭ تۇرمۇشتىكى ئوڭۇشسىزلىقتا تۇتقان پوزىتسىيەسى، كەڭ قورساقلىقى.

لىنكولىننىڭ ئايالىمۇ نامى پۇركەتكەن ئۆكتەم ئايال. بىر كۈنى 12 ~ 13 ياشلاردىكى گېزىتچى بالا گېزىتنى ۋاقتىدا يەتكۈزەلمىگەنلىكتىن، لىنكولىننىڭ ئايالىدىن قاتتىق دەشنام يېگەن، ئۇ بۇ ئىشنى غوجايىنىغا ئېيتىپ، ئەمدى لىنكولىن ئائىلىسىگە گېزىت ئاپارماسلىقنى ئىلتىماس قىلغان. غوجايىن بۇ ئىشنى لىنكولىنغا ئېيتقان، لىنكولىن: «بولدى قىلساق قانداق، مەن ئۇنىڭ تىل ـ ھاقارىتىگە 10 نەچچە يىل بەرداشلىق بەردىم، گېزىتچى بىرەر قېتىمغىمۇ چىدىيالمىدىكەن» دېگەن.

ئەزەلدىن «قايغۇ بىلەن خۇشاللىق قوشكېزەك» بولۇپ كەلگەن. لىنكولىن زۇكۇتۇك بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بۇرۇنقى خىزمەتدىشى ئادۋوكات ھېنرى مۇنداق يازغان: «لىنكولىن، غەلىبە ئايالىمغا مەنسۇپ دېگەن». ھېنرى كىتابىدا: لىنكولىن ناھايىتى بىچارە ئىدى، ھەر شەنبە يېرىم كېچىدە كۆپچىلىك قاۋاقخانىدىن خۇشال - خۇرام قايتقان ۋاقتىمىزدا، لىنكولىن ئۆيىگە گويا بوينىدىن باغلاپ ئېلىپ ماڭغاندەك ماڭاتتى، ئۇ ئاشۇنداق ئاددىي، راۋان، چوڭقۇر مەنىلىك نۇتۇق قابىلىيىتىنى قاۋاقخانىدا ئۆگەنگەن، دەپ يازغان. سوقراتمۇ ئۆيىدە خانىمجەم كىتاب كۆرەلمەيدىغان بولغاچقا، كوچىغا چىقىپ باشقىلار بىلەن، باشقىلار بولمىسا ئۆزى بىلەن پاراڭلىشىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرگەن.

ئۇلۇغ كىشىلەر ھەققىدىكى بۇنداق ھېكايىلەر ناھايىتى كۆپ، بولۇپمۇ، ھاياتىنىڭ ئەڭ ئاخىرقى مىنۇتلىرىنى چاقچاق بىلەن ئۆزاتقان ئۇلۇغ زاتلارنى دوراش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. سوقراتنىڭ ۋاپاتى ھەققىدە ئەفلاتون مۇنداق بىر تەسىرلىك ھېكايە يازغان: ھۆكۈمەت ئۇنى يالغان سەپسەتە بىلەن ياشلارنى ئالدىغان دەپ، زەھەر ئىچىپ ئۆلۈۋېلىش جازاسى بەرگەن. ئۇ كۆز يۇمۇش ئالدىدا، خانىمجەملىك بىلەن: «ئويلاپ باقسام مەن بىرەيلەنگە بىر توخۇغا قەرزدار ئىدىم، ئۇنى قايتۇرماپتىمەن» دېگەن ۋە بىرىگە ئۇنتۇپ قالماي ئاپىرىپ بېرىشنى تاپىلىغان، بۇ ئۇنىڭ نەپىسى ئۈزۈلۈش ئالدىدىكى ئەڭ ئاخىرقى سۆزى. بىر مەزگىل تۈرمىدە ياتقان بىر زات ئۆلۈم جازاسىغا ھۆكۈم قىلىنغاندىن كېيىن، ئائىلىسىگە مۇنداق خەت يازغان: «خاسىڭ مېغىزى بىلەن دۇفۇنى قوشۇپ يېسە، كالباسانىڭ تەمى بولىدىكەن».

تارىختا بۇنىڭغا ئوخشاش مىساللار ناھايىتى كۆپ. ئىسپانىيەدە

مۇنداق بىر رىۋايەت بار: پەزىلەتتە كامالەتكە يەتكەن بىر گىراف سەكراتتا ياتقاندا، بىر دوستى ئۇنى يوقلاپ كېلىپ ئۇزاق سۆزلەپتۇ، گىراف جىمجىت ئاڭلاپ ئاخىر پەقەت چىدىيالمىغان چاغدا، مېھمانغا: «كەچۈرۈڭ ئەپەندى، هازىر مېنىڭ كېتىشىمگە رۇخسەت قىلغان بولسىڭىز» دەپ بولۇپ مەڭگۈلۈك كۆز يۇمۇپتۇ.

مەن ئەيسانىڭ ئەڭ ئاخىرقى كېچىدە مۇرىتلىرىغا قىلغان سۆزلىرىنى هەر دائىم يادلايمەن، ئۇ كىرسقا مىخلىنىش ئالدىدا: «تەڭرىم، ئۇلارغا كەڭچىلىك قىلغايسەن، چۈنكى ئۇلار نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى بىلمەيدۇ» دېگەن. بۇ خىل ئىنسانىي مۇھەببەت دەل ئەيسا پەيغەمبەرنىڭ ئۇلۇغلۇقى. بۇ خۇددى «بېغىشلاش ئەڭ لەزىز بەخت» دېگەن قاراش بىلەن ئوخشاش.

ئەپسۇس، ئۇلۇغ زاتلارنىڭ بۇنداق تەسىرلىك ھېكايىلىرىنى دائىم دېگۈدەك ئوقۇيمىز، ھەتتا يادقىمۇ بىلىمىز. نۇرغۇنلىرىمىز يەنە كەڭ قورساقلىق بىلەن بېغىشلاشنىڭ ئادەمگە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدىغانلىقىدىن ئىبارەت ئاددىي قائىدىنىمۇ بىلىمىز. ھالبۇكى، ئۇلارنى دوراش قولىمىزدىن كەلمەيدۇ. ئوڭۇشسىزلىقلارغا كۆلۈمسىرەپ مۇئامىلە قىلالمايمىز، ئۆزىمىزگە ئۆزىمىز تەسەللى بېرىپ، كۆڭلىمىزنى ئاۋۇندۇرۇشنى بىلمەيمىز.

كۆرسەتمە:

خۇشاللىق ـــ بايقاشتا

خۇشاللىق ئەزەلدىن مەۋھۇم ئەمەس، ئۇ كونكرېتلىققا ئىگە. خۇشاللىققا ئوچۇق هاۋا، توساتتىن ئۇچرىشىپ قالغان دوست ـ بۇرادەر، هايۋانلارنىڭ قىزىقارلىق هەرىكەتلىرى، كۆچەت تىكىش، كىتاب ئوقۇش دېگەنلەرنىڭ هەر قانداقىدىن ئېرىشەلىشىمىز مۇمكىن، دېمەك خۇشاللىق هەر قانداق چاغ، هەر قانداق جايدا بار.

خۇشاللىق ئاددىي هالدا كۆرۈش، ئاڭلاش، پۇراش، تۇتۇش قاتارلىق سەزگۈلەر تەرىپىدىن بەلگىلىنىپلا قالماستىن، يەنە شۇ ئادەمنىڭ سەمىمىي، تىرناق ئاستىدىن كىر ئىزدىمەيدىغان، كەڭ قورساق ۋە تايىنى يوق ئىشلارغا ئېسىلىۋالمايدىغان، چىداملىق، نەزىرىنى يىراقلارغا قارىتالايدىغان بولالىشىغا باغلىق. مەسىلەن: بىر قېتىملىق ئوت باشقىلارنىڭ سىزگە قايتۇرۇشقا هەقىقەتەن قۇربىتى يەتمەيدىغان قەرز هۆججىتىنى كۆيدۈرۈۋەتسە، سىز بۇنى كەڭ قورساقلىق بىلەن ئۇنتۇپ كېتەلەمسىز؟ ئۇنلۇك كىتاب

ئوقۇۋاتقان بالىنىڭ ئاۋازىدىن بالىلارچە سەبىيلىكىنى ھېس قىلالامسىز؟

خۇشال يۈرەلمەيدىغان كىشىلەر ھەمىشە باشقىلاردىن ئاغرىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، خۇشاللىق ئاشۇ كىشىلەرنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا تىنىپ ياتىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ، دائىم كىشىلەردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇپ يۈرەمسىز؟ مىجەزىڭىز تەرسامۇ؟ ئىچىڭىز تارمۇ؟ كىشىلەردىن گۇمانلىنىپلا يۈرەمسىز؟ باشقىلارغا ھەسەت قىلامسىز؟

خۇشاللىق پايدا ـ مەنپەئەتتىنلا كەلمەيدۇ، ئۇ تەبىئەتتىكى قۇشلاردىن، شەھەرلەردىكى ستولبىلاردىنمۇ كېلىشى مۇمكىن. گەپ خۇشاللىقنى بايقاش ۋە ھېس قىلىش ماھارىتىڭىزدە، ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بۇنداق ماھارەتنى ھامان يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ. سەزگۈر، ھېسسىياتقا باي، تەپەككۇرى ئوچۇق كىشىلەر تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىقنى ھېس قىلالايدۇ.

قەدىمكى ئەدىبلەر خۇشاللىقنى بايقاشقا ناھايىتى ماھىر، مەسىلەن: كۆڭزى ئۆگىنىشتىن، دوست تۇتۇشتىن، تويغۇدەك يېمەك ـ ئىچمەككە ئېرىشىشتىن شادلىققا چۆمگەن. كۆڭزى بىلەن دەۋرداش رۇڭ چىجىمۇ مۇنداق دېگەن: «نۇرغۇن ئادەم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلمەيدۇ، ئەمما، مەن 90 ياشقا كىردىم». سۇڭ دەۋرىدە ئۆتكەن شاۋيۇڭ «يوقلۇقتىن خۇشاللىق تېپىش»نى ئوتتۇرىغا قويغان.

سىناپ بېقىڭ: تۇرمۇشىڭىزدىن خۇشال بولۇشقا تېگىشلىك يېڭى ـ يېڭى ئىشلارنى بايقىيالامسىز؟ ئىلگىرى سىزنى بىئارام قىلغان بەزى ئىشلارغا قايتىدىن يېڭىچە نەزەردە قارىيالامسىز؟ سىزدە بۇرۇنقىغا ئوخشىمايدىغان يېڭىچە تۇيغۇ ۋە بايقاش بولدىمۇ، يوق؟

ماتېرىيال:

يوقلۇقتىن خۇشاللىق تېپىش

فېيېر فېردى

مەن نېمىگە رەھمەت ئېيتىشىم كېرەك؟ ئالدى بىلەن قۇرۇتۇش ماشىنامنىڭ بولمىغانلىقىدىن خۇشالمەن. ئەگەر مەندە قۇرۇتۇش ماشىنىسى بولغان بولسا، تاڭ سەھەردە يۇيۇلغان بىر سېۋەت كىيىمنى يايغىچە ساپ ھاۋادىن نەپەس ئېلىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالاتتىم؛ ئەتراپىمدىكى تۈرلۈك مەنزىرىلەردىن بەھرىلىنەلمەي قالاتتىم. ھەر ھەپتىسى كىر يېيىش تانىسىغا يېيىلغان ھەر خىل ـ ھەر ياڭزا كىيىملەرگە قارىغىنىمدا، ئائىلەمدىكى بارلىق ئەزالارنى مۇشۇ جايغا يىغقاندەكلا تۇيغۇدا بولاتتىم. ئەگەر مەندە قۇرۇتۇش ماشىنىسى بولغان بولسا، نەم كىرلىكلەرنىڭ شامالدا لەپىلدىگىنىنى كۆرەلمىگەن، ئۆزۈم سۆيگەن ئېرىم ئۈچۈن ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشنىڭ نەقەدەر بەخت ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالمىغان بولاتتىم.

مىكرو دولقۇنلۇق دوخۇپكامنىڭ بولمىغانلىقىدىن خۇشالمەن. چۈنكى، مەن ئىخلاس بىلەن ئۆزۈم قول سېلىپ تائام تەييارلاشقا

ئادەتلىنىپ كەتكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، مەن ئاشۇ كونىچە دوخۇپكىدا ئاستا ـ ئاستا قىزىرىپ پىشىۋاتقان توخۇغا، ئاپئاق خېمىرنىڭ ئاستا ـ ئاستا يۇمشاق، مەززىلىك پېچىنىگە ئايلانغانلىقىغا قاراپ ئولتۇرۇشقا ئامراق.

ئۆيىمىزدە ھاۋا تەڭشىگۈچنىڭ يوقلۇقىدىن خۇشالمەن. ئەگەر ئۆيىمىزدە ھاۋا تەڭشىگۈچ بولغان بولسا، مەن دېرىزىنى بىمالال ئېچىپ، كەسلەنچۈكنىڭ غىپپىدە سىم توسۇقتىن ئاتلاپ ئۆتكەنلىكىنى كۆرەلمەيتتىم. ھاۋا تەڭشىگۈچ بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئاۋازى سەھەردىكى قۇشلارنىڭ يېقىملىق سايراشلىرىغا، كېچىدىكى سىم ـ سىم يامغۇرنىڭ ئاۋازىغا، ھەتتا گۈركىرەپ چىققان بوراننىڭ ھۇشقىيتقان ئاۋازىغا دەخلى يەتكۈزگەن بولاتتى. ئۆيىمىزدە گىلەم بولمىغانلىقىدىن خۇشالمەن. چۈنكى مەن پولنىڭ ھەر دائىم پارقىراپ تۇرۇشىنى ياخشى كۆرىمەن. مەركىزىي تەڭشىگۈچ بولمىغانلىقىدىن خۇش بولىمەن، چۈنكى تام مەشتە كۆيۈۋاتقان ئوتۇنغا قارىسام كۆڭلۈم كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ. يېڭى سافايىم بولمىغانلىقىدىن خۇشال بولىمەن، چۈنكى كونا سافايىمىزدا ئولتۇرسام تولىمۇ راھەت ھېس قىلىمەن، يەنە كېلىپ يېڭى سافا سېتىۋالسام ئۇنىڭغا كۆنۈپ بولغۇچە بەك ئۇزۇن ۋاقىت كېتىشىدىن ئەنسىرەيمەن.

مەن گۈلچى تەكلىپ قىلالمىغىنىمىزدىن تولىمۇ خۇشال. گۈلچى تەكلىپ قىلغان بولساق، مەن ئۆز قولۇم بىلەن ئېتىز ئىشى قىلالمىغان، شۇنداقلا تۇپراققا يېقىنلىشىپ، تەڭرىنىڭ بىزگە ئاتا قىلغان بارلىق نېمەتلىرىگە، ھەمدە ئانا تەبىئەتكە رەھمىتىمنى بىلدۈرەلمىگەن بولاتتىم.

كۆرسەتمە:

خۇشاللىقنىڭ شەرتى يوق

ئادەتتە كىشىلەر «خۇشاللىق دېگەن نېمە» دېگەندەك ئابستراكىت تېمىلار توغرىسىدا پاراڭلىشىپ ئولتۇرماسلىقى مۇمكىن، ئەمما، خۇشاللىقتىن ئىبارەت بۇ خىل تۇيغۇ ھەممە ئادەمدە بار. چوڭقۇر قايغۇنىڭ كۈچىدىن قەلەم تەۋرىتىدىغان ئەدىبلەر تۇرمۇشتىكى كىچىككىنە خۇشاللىقنىمۇ زوق - شوخ بىلەن تەسۋىرلەپ كېتىشى مۇمكىن. ئەمما، خۇشاللىقتىن زوقلىنىش بىلەن خۇشاللىقنى ھېس قىلىش بىر گەپ ئەمەس، ئالدىنقىسى ھېسسىياتنىڭ دولقۇنلىنىشى بولۇپ، روھنى كۆتۈرۈپ قەلبنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن ئورۇن ئالىدۇ، ئاسانلىقچە ئۇنتۇلمايدۇ. كېيىنكىسى كۆڭۈلدىلا بولىدىغان ۋاقىتلىق تۇيغۇ. قىزىقارلىقى، پىسخىك تەسىرگە ئۇچرىغان كىشىلەر ئادەتتىكى ئادەملەرگە ئوخشاش خۇشاللىقنى نورمال ھېس قىلالمايدۇ، ئەدىبلەرگە ئوخشاش خۇشاللىقتىن زوقلىنىشنىمۇ بىلمەيدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھەربىر ئىش - ھەرىكەت

ئادەمنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، بەزى شەيئىلەر ئادەمنىڭ كۆڭلىنى يايراتسا، بەزى نەرسىلەر ئادەمنىڭ كۆڭلىنى غەش قىلىدۇ. بۇنىڭغا قاراپلا شەيئىلەرنى خۇشاللىق بېغىشلايدىغان ۋە قايغۇ ئېلىپ كېلىدىغان دېگەندەك تۈرلەرگە ئايرىشقا بولمايدۇ. زەن سالسىڭىز ھەر قانداق شەيئىدىن خۇشاللىقنىڭ خۇرۇچلىرىغا ئېگە بولالىشىڭىز مۇمكىن، گەپ سىزنىڭ شۇ شەيئىگە بولغان قارىشىڭىز ۋە پوزىتسىيەڭىزدە. بالىلىق چاغلىرىڭىزدا ئوينىغان ئويۇنچۇقنىڭ ساپساق تۇرغانلىقىنى كۆرگىنىڭىزدە، بەلكىم يىللارنىڭ بەكمۇ تېز ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى ئويلاپ ئازابلىنىشىڭىز مۇمكىن، ئەمما، ئۆزىڭىزنىڭ كىچىككىڭىزدىن ناھايىتى سىپتا ئىش قىلىدىغانلىقىڭىزنى ئويلاپ خۇشال بولۇشىڭىزمۇ مۇمكىن؛ ھېچكىم يوق ئۆيدە ئولتۇرغىنىڭىزدا يالغۇزلۇق جېنىڭىزغا پېتىشى مۇمكىن، ئەمما، جان سانى جىق ئائىلىلەردىكى غەلۋە ـ غوۋغادىن قۇتۇلالمايۋاتقانلارغا قارىغاندا ئازادىلىك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن؛ دوست تۇتۇشقا ماھىر بولۇش، ناخشا ئېيتىش، باشقىچە تەپەككۇر قىلىش، يۇمۇرىستىك بولۇش، بالىلارچە ھېسسىيات، بەزى ئادەتلەرنى بۇزۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى خۇشاللىقنىڭ روھىي ئەڭگۈشتىرى.

سىز «تۇرمۇشۇمدا قىلچە شاد ـ خۇراملىق يوق» دېگەندەك تۇيغۇلاردا بولۇپ باققانمۇ؟ بۇنداق چاغدا ئۇنتۇپ قالماڭكى، خۇشاللىق قەلب قېتىڭىزدا بايقىشىڭىزنى كۈتۈپ ياتىدۇ.

ئۇنداقتا خۇشاللىقنى قانداق بايقايمىز؟ بۇ بىزنىڭ شەيئىلەرنى كۆزىتىش ۋە باھالاش ئۇسۇلىمىزغا باغلىق. چۈنكى، ھەر قانداق شەيئىنىڭ ئىككى تەرەپلىمىلىكى بار. ئادەتتە يامان دەپ قارالغان ئىشلارغا، دىئالېكتىكىلىق نۇقتىئىنەزەردىن مۇئامىلە قىلغاندا، ئۇنىڭ ئاكتىپ تەرىپىنى بايقىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئولتۇرىدىغان ئۆي بىر بىنانىڭ 5 ـ قەۋىتىدە بولسا، ئۈمىدسىز، پاسسىپ كىشىلەر كۈندە نەچچە قېتىم چىقىپ چۈشۈشتىن ۋايسايدۇ، ئۈمىدۋار كىشىلەر بۇنى چېنىقىشنىڭ پۇرسىتى، دەپ بىلىدۇ؛ تاماق ئېتىشنى ئالساق، بىرى بۇنى كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى مەجبۇرىيەت ھېس قىلىدۇ، بىرەيلەن ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىش، يەنە بىرەيلەن ماھارىتىنى نامايان قىلىش دەپ قارايدۇ.

دېمەكچى، كەيپىياتىڭىزنىڭ قانداق بولۇشى ئۆزىڭىزگە باغلىق. ھەر قانداق شەرت ـ شارائىتتا كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشنىڭ خۇرۇچلىرىنى تېپىشنى بىلسىڭىزلا، خۇشاللىق سىزنى ئەگىشىپ كېتەلمەيدۇ.

ماتېرىيال:

خۇشاللىق ــ بايقاشتا

چىيۇ خۇڭجۇڭ

خۇشاللىقنىڭ قانۇنىيىتى يوق، باشقىلارنىڭ شاد ـ خۇراملىقىنى

ئازراق بولۇۋالغىلى، قەلبىمىزدىكى خۇشاللىقنى باشقىلارغا بۆلۈپ بەرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ خۇشاللىقىنى ئۆزىمىز ئىزدەڭ. كۆڭلىڭىزنى شاد ــ خۇراملىق ئىلكىدە ئۆتكۈزىدىغانلار تەلەيلىك كىشىلەر ئەمەس، ئۇلارنىڭ دائىم روھلۇق يۈرۈشى تۇرمۇشتىكى ئاددىي ئىشلاردىن خۇشاللىقنى بايقاشقا ماھىر بولغانلىقىدا. سىزمۇ تۆۋەندىكى ئىشلاردىن خۇشاللىق ئىزدەپ بېقىڭ:

بىرىنچى، كۆندە ئۆيىمىز ئۈچۈن پالاقلاپ ھېرىپ ـ چارچاپ، زېرىكىپ كەتكەن بولۇشىمىز مۇمكىن، ئەمما، تۇگىمەس ئۆي ئىشلىرىنىڭ ئىچىدە كۆڭلىمىزنى ئاۋۇندۇرغىدەك ھېچقانداق ئىش يوقمۇ؟ ئويلاڭ: ئۆيىمىزنى ئوردا ـ سارايلاردەك ھەشەمەتلىك بېزىسىڭىزمۇ بولىدۇ، تەبىئەتكە قايتىپ ياغاچ تاختايدىن تام، شال پاخىلىدىن تۆشەك قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ، نەرسە ـ كېرەكلىرىڭىزنى قالايمىقان تاشلىسىڭىزمۇ، يېقىملىق مۇزىكىلارنى ئاڭلاپ، ئۇسسۇل ئوينىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئومۇمەن سىز ئۆيىڭىزدە خالىغانچە ئىش قىلىسىز، باشقىلارنىڭ قارشىنىڭ توسقۇنلۇقىغا ئۇچرىمايسىز. شۇڭا ئۆي ئىشلىرىنى «تۇرمۇشنىڭ نەققاشلىق سەنئىتى»دەپ ئاتىساقمۇ بولىدۇ. پەقەت ئۆيدىلا ئەركىن ئىجادىيەت قابىلىيىتىڭىزنى ھەقىقىي سەنئەتكارغا ئايلاندۇرالايسىز، قاراڭ بۇنىڭ ئۆزى لەززەتلىك شادلىقنىڭ ئۆزۈلمەس كۆيلىرى ئەمەسمۇ؟

ئىككىنچى، تۇرمۇش ئاشپەزلىككە ئوخشايدۇ، ئاشپەزلىك بىر خىل سەنئەت. قورداقنى قانداق قورۇش پۈتۈنلەي سىزنىڭ كۆڭۈل قويۇشىڭىزغا، قولىڭىزنىڭ ئۇچىدىلا قىلماي، يېڭىلىق يارىتىشىڭىزغا باغلىق. زاغرا بولسىمۇ يېيىشلىككەن دەپ قارىسىڭىزلا، باشقىلارنىڭ نېمە دېيىشى مۇھىم ئەمەس. قانداق قىلىش ئۆزىڭىزنىڭ ئىشى، باھالاشمۇ ئۆزىڭىزنىڭ ئىشى، دۇنيادا بۇنىڭدىنمۇ

ئارتۇق ئۆزىگە ئىشىنىش پۇرسىتى بولامدۇ؟ مۇھەببەت، قىزغىنلىق، ھەۋەس، يۇمۇر خۇددى ماي، تۇز، ئاچچىقسۇ، شېكەرگە ئوخشايدۇ، سىز ئۇلاردىن خالىغانچە قوشۇپ ئاچچىق قىلىڭ، تاتلىق قىلىڭ ياكى چۇچۇمەل قىلىڭ، تۇرمۇشنى سىم ـ سىم يامغۇردەك جەلپكارلىققا ئىگە قىلالامسىز ياكى ئۆتەك قىزغىنلىققىمۇ، بۇ سىزنىڭ دۇملەش، قورۇش، سۇدا پىشۇرۇش ياكى قاقلاش ماھارىتىڭىزگە باغلىق. ھەر كۈنى ئاشپەزلىكتىكى بىر خىل سەنئەتتىن ھۇزۇرلىنىسىز. قاراڭ، بۇ كۆڭۈللەرنى يايراتامدۇ؟

ئۇچىنچى، قىشتا قۇياش نۇرىغا قاقلانغاندا، ھەم توك تېجىگىلى، ھەم ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندىكى ۋىتامىن D نى تولۇقلاپ، مۇسكۇل ـ سۆڭەكلەرنى چىڭىتقىلى بولىدۇ. قاراڭ، بۇ سىزگە خاتىرجەملىك ئېلىپ كەلمەمدۇ؟

تۆتىنچى، ئۆيىڭىز 9 ـ قەۋەتتە، كۈندە نەچچە قېتىم چىقىپ ـ چۈشمىسىڭىز بولمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ماڭا نېمىشقىمۇ تۆۋەنلەردىن ئۆي تەگمىگەندۇ، دەپ زارلىنىسىز. لېكىن، قوشنىڭىزنىڭ چېنىقىش سايمانلىرى سېتىۋېلىپ ئۆيىنىڭ توك پۇلىنىڭ ئارتىپ كېتىۋاتقانلىقى، يەنە تېخى ئىككى ـ ئۈچ كۈندە بىر بۇزۇلۇپ، بىر مۇنچە پۇل تۆلەپ رېمونت قىلدۇرۇۋاتقانلىقىنى، 1 ـ قەۋەتتىكى قوشنىڭىزنىڭ چېنىقىش ئۈچۈن يۈگۈرۈپ كېتىۋېتىپ تېيىلىپ يىقىلىپ چۈشكەنلىكىنى ئاڭلايسىز. يەنە كېلىپ چېنىقىشنى ئۇزاق مۇددەت ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش ناھايىتى تەس، ئەمما، سىز ئۆيىڭىزگە كۈندە نەچچە قېتىم چىقىپ ـ چۈشۈپ، بىلىپ ـ بىلمەيلا چىقىمدار بولماي بىر مۇنچە ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز. قاراڭ، بۇلار سۇنۇق كۆڭلىڭىزگە تەسەللى بولامدۇ؟

بەشىنچى، جۇڭگولۇقلار قىزغىنلىقنى ئىپادىلەش ئۈچۈن

مېھماننى تاماقىا تەكلىپ قىلىدۇ، دوستلىرىنى تاماقىا تەكلىپ قىلىپ، مىننەتدارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، تاماق ئۈستىلىدە ئازاب - ئوقۇبەتلىرىنى، ھەسرەت - نادامەتلىرىنى تۆكۈشىدۇ. ھازىر بىز قورساق توق، كىيىم پۈتۈن كۈنلەرگە ئۇلاشتۇق. شۇنداقتىمۇ تاماقىا بولغان ھېرىسمەنلىكىمىز سۇسلىشىپ قالمىدى. پىسخولوگلارنىڭ تەھلىلىچە، ئېغىز خۇشاللىقىنى ھېس قىلىشتىكى بىرىنچى سەزگۈ ئەزا، شۇڭا، يېمەك - ئىچمەك خۇشاللىق ئېلىپ كېلەلەيدۇ. ھەممىمىز كۆپ يېيىشنىڭ سالامەتلىككە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى بىلىمىز، شۇڭا شۇنداق دېيىشكە بولىدۇ: تاماقلىنىشتىكى خۇشاللىق ھەرىكەت ۋە شەكىلدىن كېلىدۇ، يېمەكلىكنىڭ قانداقلىقى ۋە ئاز-كۆپلۈكى بىلەن مۇناسىۋەتسىز.

ئالتىنچى، ئىشقا ماڭغان ۋاقتىڭىزدا كوچىدا موكىدەك ئۆتۈشۈپ تۇرغان ماشىنىلار، موتسىكىلىتلارغا ھەۋەس بىلەن قارايسىز، ماشىنا، موتسىكىلىتلارنىڭ ئىگىلىرىگە قارىغاندا نامرات ئىكەنلىكىڭىز ئىچىڭىزنى ئاچچىق قىلىدۇ. بىراق، ئويلاپ باقتىڭىزمۇ؟ ئۇلار ھەر ۋاقىت خېيىم - خەتەرگە ئۇچراپ قېلىشى مۇمكىن. ۋېلسىپىتىڭىزنى مىنسىڭىز، ماشىنا توسۇلۇپ قېلىشتىن قۇتۇلۇپ قالىسىز، ماي پۇلىڭىز تېجىلىدۇ، قۇياش نۇرىدا سۆڭەك، مۇسكۇللىرىڭىزنى چىنىقتۇرۇپ، ئاسان قېرىمايسىز. مۇھىت بۇلغىمايسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ يەر شارىغا، ئىنسانىيەتكە پايدىلىق. ئەمدى ئىچىڭىزنى ئاچچىق قىلىشنىڭ يەنە ھاجىتى بارمۇ؟

يەتتىنچى، بايلار شەخسىي ماشىنىسىغا، ئەمەلدارلار مەخسۇس ماشىنىسىغا، پۇلىمۇ يوق، ھوقۇقىمۇ يوق پۇقرالار كوچا ئاپتوبۇسىغا ئولتۇرىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ، كۈنبويى ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار ئۈچۈن، بېكەتتە ئاپتوبۇس ساقلىغاچ قول، پۇت،

بويۇنلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشمۇ بىر چېنىقىش پۈرسىتى ئەمەسمۇ. يەنە كېلىپ كوچا ئاپتوبۇسى كىچىك بىر جەمئىيەت، سىز ئۇ يەردە ھەر خىل ئادەملەرنى، ھەر خىل ئىشلارنى كۆرەلەيسىز، جەمئىيەتنى كۆزىتىش ئۈچۈن بۇ بىر ئىنتايىن ياخشى تەجرىبىخانا. سىز يەنە ئۆزىڭىز ماشىنا ھەيدىگەندىكى جىددىيلىكتىن، مەخسۇس ماشىنىغا ئولتۇرغاندىكى بەل -پۇت ئاغرىشتىن، تاكسىدا ئولتۇرغاندىكى يوشۇرۇن خېيىم - خەتەردىن خالاس بولىسىز. بۇلار كۆڭلىڭىزنى ئاۋۇندۇرمامدۇ؟

سەككىزىنچى، بالىلىقىمىزدا ئاتا -ئانىمىز ئۈچۈن، ياشلىقىمىزدا دىپلوم ئۈچۈن، ئوتتۇرا ياشتا خىزمەت ئۈچۈن كىتاب ئوقۇيمىز، پەقەت قېرىغاندىلا قىزىقىشىمىز ئۈچۈن كىتاب ئوقۇيمىز. ئاتا-ئانا ئۈچۈن ئۆگىنىش ۋاپادارلىق، ئىمتىھان ئۈچۈن ئۆگىنىش ئالدىراشلىق، خىزمەت ئۈچۈن ئۆگىنىش نام چىقىرىش، پەقەت قىزىقىش ئۈچۈن ئۆگىنىشلا ھەقىقىي خۇشاللىق. تۇرمۇشتا پىشقانلارنى دوست تۇتۇڭ، كىتاب ئوقۇشتىن لەززەت ئېلىڭ. قاراڭ، بۇ ئىشلار سىزگە كۆڭۈللۈك تۇيۇلمامدۇ؟

توققۇزىنچى، نامراتلارنىڭمۇ ئۆزگىچە خۇشاللىقى بار، ئۆزىڭىزنى توختىتىۋېلىپ ئويلىنىپ بېقىڭ، بەزى نەرسىلەر يېتىشمەيۋاتقان بولسا، بەزى نەرسىلەر ئېشىپ قېلىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن؛ بايلىقىڭىز ئېشىپ -تېشىپ تۇرغان بولسا، ئۇنى قانداق باشقۇرۇشنىڭ كويىدا ئەندىشە ئىچىدە يۈرمەي، ئۇمىد قۇرۇلۇشىغا، ساناتورىيەگە ئىئانە قىلسىڭىز، ئۇنىڭدىن باشقا ساخاۋەتلىك ئىشلارنى قىلسىڭىز غەم - ئەندىشىدىن خالاس بولىسىز. خۇشاللىق ۋە قايغۇ قاش بىلەن كىرپىكنىڭ ئارىلىقىدا. ئۇ باي - كەمبەغەللىككە مۇناسىۋەتسىز، ئۇ باغلىنىشلىق بىردىنبىر نەرسە كۆڭۈل. ئىنسابلىق كىشى خورلۇق

كۆرمەيدۇ، تىرىشچان ھارمايدۇ. بايىقالى، مانا مۇشۇلارنىڭ ھەممىسى خۇشاللىق ئەمەسمۇ؟

ماتېرىيال:

گۆدەكلەرچە خۇشاللىق

روبېرت لىندي(ئېرلاندىيە)

شەھەرلىكلەر يېزىغا بېرىپ سەيلە قىلسا، بولۇپمۇ، باھار پەسلىدە سەيلە قىلسا نۇرغۇن ئىشلارغا ھەيرانلىق بىلەن قاراپ قېلىشى مۇمكىن. نۇرغۇن كىشى بىر ئۆمۈر گۆدەكلەرچە ياشايدۇ، ئۇلار قارىياغاچ بىلەن ئارچىنى پەرقلەندۈرەلمەيدۇ، ئۇلار ئۇچۇن ئاق قۇشقاچ بىلەن تاغ قۇشقىچى ئوخشاشلا سايرايدۇ. بۈگۈنكى شەھەرلىكلەر ئىچىدىن بۇ ئىككى قۇشنىڭ قانداق سايرايدىغانلىقىنى بىلەلەيدىغانلارنى تېپىش تولىمۇ تەس، بۇنىڭدىكى سەۋەب شەھەرلىكلەرنىڭ بۇ ئىككى خىل قۇشنى كۆرۈپ باقمىغانلىقىدا ئەمەس، بەلكى، بۇ ئىككى قۇشنى دىققەت بىلەن كۆزىتىپ، سايرىغىنىنى زەن قويۇپ ئاڭلىمىغانلىقىدا؛ شەھەرلىكلەر كۈندە بارىدىغان باغچىلاردا كىچىك قۇشلار چاڭىلداپ سايرىشىدۇ، ئەمما، شەھەرلىكلەرنىڭ ئۇلارنى كۆزىتىشكە ھەپىلىسى يوق؛ ئاقباش تاغ تورغىيى قانداق سايرايدۇ، كاككۇك قانداق رەڭدە دېگەن سوئاللارغا جاۋاب بېرەلەيدىغانلار ساناقلىقلا؛ بىز بەزىدە كاككۇك پەرۋاز قىلىۋېتىپ ناخشا ئېيتامدۇ ياكى دەرەخ شېخىدا ئولتۇرۇپ سايرامدۇ، دېگەندەك تېمىلاردا كىچىك بالىلاردەك تالاش ـ تارتىش قىلىشىمىز؛ ئەنگلىيەلىك شائىر ۋە دراماتورگ جورجى. چاپۇمەن

(1559 ـ 1634) تەبىئەتنى كۆزىتىش ۋە ئۆزىنىڭ تەسەۋۋۇرىغا ئاساسەن، مۇنداق يازغان:

كاككۇك سايرار دەرەخ شېخىدا،
باهار ھىدى كېلەر بۇ چاغدا.

ئەمما، بۇنداق گۆدەكلىكنى يامان ئىش، دەپ كەتكىلىمۇ بولمايدۇ. بۇنداق گۆدەكلىك بىزگە يېڭى ـ يېڭى خۇشاللىقلارنى ئۇزلۇكسىز ھېس قىلدۇرۇپ تۇرىدۇ. بىز تەبىئەتتىكى ھەر خىل ھادىسىلەر ھەققىدە ھېچقانداق چۈشەنچىدە بولمىساق، ئۇلار كۆز ئالدىمىزدا پەيدا بولغاندا، تامامەن يېپيېڭى تۇيغۇلاردا بولىمىز. ناۋادا بىز 35 يېشىمىزغىچە كاككۇكنىڭ يېقىملىق سايرىغىنىنى ئاڭلاپ باقمىغان بولساق، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئۇنىڭ جۇغىنى كۆرۈپ باقمىغان بولساق، ئۇنى تۇنجى قېتىم كۆرگەندە بەكمۇ ھاياجانلىنىپ، يايراپ كېتىمىز. بۇ ئادەتتىكى خۇشاللىقلارغا ئوخشىمايدىغان تەسۋىرلىگۈسىز خۇشاللىق.

خۇشاللىق ھېسسىياتى قانداق پەيدا بولىدۇ؟ ھەتتا بىيولوگلارمۇ نېمىنىڭ يېڭىلىقنى بايقاشقا تۈرتكە بولىۋاتقانلىقىنى ئېنىق بىلمەسلىكى مۇمكىن، ئۇلار كىتابىي بىلىملەرگە پىششىق، ئەمما، ئۇلار ھەممىنى قول سېلىپ ئەمەلىي تەكشۈرۈپ، دەلىللىشى كېرەك. بولمىسا نەزەرىيەۋى بىلىمىنى مۇكەممەللەشتۈرەلمەيدۇ. ئۇلار كاككۇكنىڭ ھەربىر ھەرىكىتىنى ئىنچىكە كۆزىتىپ، كاككۇكنىڭ تۇخۇم تۇغۇپ، باشقا قۇشلارنىڭ ئۇۋىسىغا سېلىپ قويىۇدىغانلىقىنى ۋە باشقا ھەرىكەتلىرىنى بىردىن ـ بىردىن كۆزىتىپ، بۇنى ئەمەلىي پاكىتلار بىلەن ئىسپاتلىمىسا بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ تەلىيى ئوڭدىن كەلسە بۇلارنى كۆرەلىشى مۇمكىن، بولمىسا يەنە نۇرغۇن مەسىلىلەر

كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. مەسىلەن: كاككۇكنىڭ تۇخۇمى ئۇ ئۇۋۇسىغا سېلىپ قويغان قۇشنىڭ تۇخۇمىنىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاشمۇ؟ دېگەندەك. ئالىملار بۇنداق مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەندە ھەسرەت چەكمەيدۇ، ناۋادا ئۇلارنىڭ بىلمەيدىغىنى يوق دەپ قارىساق، بۇ بىزنىڭ گۆدەكلىكىمىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئالىملار ئىنقلاپ چىققان ھەربىر يېڭىلىقنىڭ كەينىدە، يەنە بىر سىر ئۇلارنىڭ ئىنقلىشىنى ساقلاپ تۇرىدۇ.

مەن كاككۇكنى مىسال كەلتۈرۈش ئارقىلىق ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ بىلىدىغانلىرىنىڭ ئىنتايىن چەكلىك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىماقچى. بىر قېتىم مەن بىر جايدا كېتىۋېتىپ، بۇ يەردە ئافرىقىنىڭ كاككۇكلىرىنىڭ ھەممە تۈرىنىڭ دېگۈدەك بارلىقىنى كۆردۈم. بۇ چاغدا بۇ قۇش توغرىسىدىكى بىلىمىمىنىڭ بەكمۇ يۈزە ئىكەنلىكىنى ۋە باشقىلارنىڭمۇ بۇ قۇش توغرىسىدا بىلىدىغانلىرىنىڭ ناھايىتى ئاز ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. ئەلۋەتتە، بىزنىڭ بىلمەيدىغانلىرىمىز بۇلا ئەمەس، كائىناتتىكى بارچە مەۋجۇدات، كۆكتىكى قۇياش، ئايدىن تارتىپ، زېمىندىكى ھەربىر تۇپ گىياھقىچە بىلىدىغانلىرىمىز بەكمۇ ئاز. بىر قېتىم مەن بىر ئەقىللىق ئايالنىڭ باشقىلاردىن: يېڭى ئاي ھەر ئاينىڭ ئوخشاش كۈندە كۆرۈنەمدۇ؟ دەپ سورىغانلىقىنى ئاڭلاپ قالدىم. كەينىدىن ئۇ يەنە مۇنداق بىر جۈملىنى قوشۇپ قويدى: «بىلمىگىنىممۇ ياخشى، چۈنكى بىلمىگەن چاغدا، ئاسمانغا قاراپ كۆزىتىپ بىلىۋالسام، تېخىمۇ مەنىلىك بولمامدۇ».

ئەمما يېڭى ئاينىڭ كۆرۈنۈش ۋاقىت جەدۋىلىنى ئېنىق بىلىدىغان كىشىلەر ئۈچۈنمۇ، يېڭى چىققان ئاينى كۆرۈش ئوخشاشلا خۇشال بولىدىغان ئىش. باھار كېلىپ، گۈللەرنىڭ ئېچىلىشىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشايدۇ. گۈل -چېچەكلەرنىڭ يىلىنىڭ قايسى ۋاقتىدا

ئېچىلىدىغانلىقىنى ئېنىق بىلىمىز، نورۇز گۈلىنىڭ ھەر يىلى ئۈچىنچى، تۆتىنچى ئايدا ئېچىلىدىغانلىقىنى بىلگەچكە، پەسىل ئاخىرلاشماي تۇرۇپلا ئېچىلغان بىر تۈپ نورۇز گۈلىنى كۆرسەك ھاياجانلىنىپ كېتىمىز. ئالمىنىڭ ھەر يىلى مېۋە بېرىشتىن بۇرۇن چېچەك ئاچىدىغانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ، بەشىنچى ئايدا ھاۋا ئوچۇق مەلۇم بىر كۈنى ئالمىلىق باغدا ساياھەت قىلساق، ھەيرانلىقىمىزدىن ئاغزىمىزنى ئېچىپلا قالىمىز.

ھەر يىلى باھاردا گۈللەرنىڭ نامىنى قايتىدىن بىلىۋېلىشىمۇ ئادەمگە ئالاھىدە خۇشاللىق بېغىشلايدۇ. بۇ خۇددى ئېنىق چۈشىنەلمىگەن كىتابنى قايتا ئوقۇغاندەك ئىش. مېكتىيەن مۇنداق دېگەن: «ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىم تۆۋەنلەپ كەتكەچكە، بىر كىتابنى قايتا ـ قايتا ئوقۇساممۇ ئوخشاشلا ھۇزۇر ئالىمەن». مېنىڭمۇ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىم تايىنلىق، بەزى كىتابلارنى قايتا ـ قايتا ئوقۇساممۇ، تۇنجى قېتىم ئوقۇۋاتقاندەك تەسىراتتا بولىمەن. كىتابنى ئوقۇپ بولۇپ، بەزى تەپسىلاتلارنى ئۇنتۇپ قېلىپ قايتا ئوقۇشقا مەجبۇر بولىمەن. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىمنىڭ ناچار بولۇشى بەزىدە ئادەمگە ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كېلىدۇ، بولۇپمۇ ھەربىر ئىشنىڭ ئېنىق، چۈشىنىشلىك بولۇشىنى تەلەپ قىلىدىغان ئادەملەر ئۈچۈن ناھايىتى ئازابلىق ئىش، بولۇپمۇ كۈندە ئالدىراشلا يۈرىدىغان، بۈيۈك مەقسەتلەرنى كۆڭلىگە پۈككەنلەر ئۈچۈن تېخىمۇ شۇنداق. ئەمما، خۇشاللىقتىن بەھرىلىنىش نۇقتىسىدىن قارىغاندا، مېنىڭچە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ياخشىلار ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ناچارلارغا يەتمەيدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ناچار بولسا، بەلكىم «مىڭبىر كېچە»نى قايتا ـ قايتا، ھەتتا بىر ئۆمۈر ئوقۇپ چىقىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە بەزىدە ھېچكىمنىڭ دىققىتى چۈشمەيدىغان ئۇششاق ـ

چۈششەك ئىشلار ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئەڭ ناچار كىشىلەرنىڭ كاللىسىدىمۇ ئىز قالدۇرىدۇ.

ئوقۇغان كىتابىدىكى تەپسىلاتلارنى ئۇنتۇپ كېتىدىغان ئادەم، بىر يىلنىڭ قايسى ئېيىدا قانداق ئىشلارنى قىلغانلىقىنى ئەلۋەتتە ئۇنتۇپ كېتىدۇ. مەنمۇ بەزى چاغلاردا بەزى ئىشلارنى ئىشەنچلىك ھالدا ئېنىق ئەسلەپ بېرەلەيمەن، ئەمما، ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بۇنىڭغا بىر نېمە دېمەك تەس.

مەن يەنە بىر قېتىم دۇنيادىن ئىبارەت بۇ چوڭ باغچىغا قايتىدىن ناتونۇشلارچە نەزەر سالسام، رەڭگارەڭ زېمىن مېنى چەكسىز ھاياجانغا چۈمدۈرىدۇ. بەزىدە گۇمانلىنىپ قالىمەن، ھەيران(قارلىغاچ ئائىلىسىگە تەۋە بىر خىل قۇش) نىڭ كېچىدە ئۇۋىسىدا ئارام ئالماي، ئېگىز ئاسماندا ئۇچۇپ يۈرىدىغانلىقىنى بايقىغانلىقىم بىلىممىدۇ ياكى گۆدەكلىكمىدۇ؟ مەن يەنە بىر قېتىم ھەيران قالغان ھالدا شۇنى بايقىدىم: ناخشا ئېيتىدىغىنى ئەركەك كاككۇك ئىكەن. مەن ھەتتا قايسى ئۇسۇملۇكلەر ئاۋۋال بىخ چىقىرىدۇ دېگەنلەرنىمۇ قايتا ــ قايتا ئۆگىنىپ تۇرىمەن. بىر چەت ئەللىك ئەنگلىيەلىك يازغۇچىدىن، ئەنگلىيەنىڭ ئاساسلىق ئاشلىق زىرائىتى نېمە؟ دەپ سورىغاندا بۇ يازغۇچى ئىككىلەنمەيلا «ئارپا» دەپ جاۋاب بەرگەن. بۇ خىل پەرۋاسىزلارچە پوزىتسىيە ئۇششاق ئىشلارغا ئېسىلىۋالمايدىغان كەڭ قورساقلىق بولۇشى مۇمكىن، ئەمما، مەدەنىيەت ئېڭى سۇسلارغا نىسبەتەن «گۆدەكلىك» تىن سۆز ئېچىش مۇمكىن ئەمەس.

تېلېفون ئىشلىتىۋاتقان كىشىلەرنىڭ ئىچىدە ئۇنىڭ پىرىنسىپىنى بىلىدىغانلار ناھايىتى ئاز. تېلېۋىزور، پويىز، ئايروپىلان دېگەنلەرمۇ شۇنداق. بىزنىڭ كۈندىلىك خىزمەتتىن باشقا بىلىدىغىنىمىزنىڭ كۆپىنچىسى ھەشەمەتلىك بېزەكلەر. مۇشۇنداق

بولغان ئىكەن بۇ ئىش بىزنى داۋاملىق غىدىقلاپ، ئىنكاس تەلەپ قىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە بىز مەلۇم ئىشلار توغرۇلۇق ساراسىمىگە چۈشۈپ قېلىپ، قاتتىق ئويلىنىمىز، ئويلايدىغانلىرىمىز بەلكىم ئۆلگەندىن كېيىنكى بارار جايىمىز بولۇشىمۇ مۇمكىن، يەنە بەلكىم ھەتتا ئۆلۈغ ئالىملارمۇ ئويلاپ باقمىغان قىيىن مەسىلىلەر بولۇشى مۇمكىن. مۇشۇنداق گۆدەكلەرچە ئىزدىنىشنىڭ ئۆزىمۇ بىر خىل ھۇزۇر. گۆدەكلەرچە خۇشاللىق تېگى ـ تەكتىدىن ئېيتقاندا ئىزدىنىش ئارقىلىق ئېرىشكەن جاۋاب. ئادەم ئەگەر بۇ خىل خۇشاللىقنى يوقىتىپ قويسا، قارىسىغا ھۆكۈم قىلىشنى ئۇنىڭ ئورنىغا قويۇۋالسا، يەنى ھەر قانداق مەسىلىگە جاۋاب بېرەلەيدىغانلىقى بىلەن پەخىرلەنسە، ئۇ چاغدا بىر ئىزدا توختاپ قېلىشنىڭ تۇنجى قەدىمىنى باسقان بولىدۇ.

بىنجامىن. جايىت (1817ـ 1893، ئەنگلىيەلىك كىلاسسىزمچى) قا ئوخشاش قەلبى قىزىقىش بىلەن تولغان كىشىلەرگە ئادەمنىڭ ھەۋىسى كېلىدۇ، ئۇ 60 ياشتىن ئاشقان چاغدىمۇ فىزىيولوگىيەنى تەتقىق قىلغان، كۆپ قىسىم ئادەملەر بۇ ياشقا كەلگەندە ئىزدىنىش ئىرادىسىنى يوقىتىپ قويىدۇ، ھەتتا ئۆزىدە بار بولغان ئازغىنە بىلىمدىن پەخىرلىنىدۇ. بىز بىر ئىشنى قايتا يادىمىزغا ئالايلى: سوقراتنىڭ ئۇلۇغلۇقى ھەممىنى بىلگەنلىكىدە ئەمەس، بەلكى، ئۇنىڭ 70 ياشقا كىرگەندە ھېچنېمىنى بىلمەيدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلغانلىقىدا.

كۆرسەتمە:

خۇشاللىق بىر خىل تاللاش

كىشىلەر ھوقۇق، بايلىق، مۇھەببەت ۋە باشقا نۇرغۇن نەرسىنىڭ ھەممىسىگە ئېرىشىشنى ئويلايدۇ، نەتىجىدە «ھەر خىل رەڭ بولاي دەيمەن، ھېچنېمە رەڭ بولالمايمەن» دېگەندەك ئېرىشىدىغىنى بەكمۇ تايىنلىق بولۇپ قالىدۇ، ئاقىۋەتتە ئۈمىدسىزلىنىشكە باشلايدۇ؛ ئەكسىچە، ناھايىتى ئاسانلا ئېرىشكىلى بولىدىغان، كىشىگە ئۈمىد، تەسەللى بېغىشلاپ، روھنى كۆتۈرىدىغان، يەنە كېلىپ ئۆزىدە بار بولغان، ئاسانلا ئېرىشكىلى بولىدىغان بىر خىل ھوقۇققا سەل قارايدۇ، بۇ دەل خۇشاللىقتۇر.

دائىم كۆڭلى غەش يۈرىدىغان كىشىلەر شارائىتتىن ۋە ئەتراپتىكى ئادەملەردىن ئاغرىنىدۇ، ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەشنى ئويلىمايدۇ، قەلب قاتلاملىرىنى ئاختۇرمىغاچقا، مەڭگۈ خۇشال بولالمايدۇ.

سىز دائىم غەمكىن يۈرەمسىز؟ ئۇنداق بولسا ئالدى بىلەن باشقىلارنى ماختاڭ. باشقىلارنى ماختاشنى ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزگەنلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ئىش قارشى تەرەپنىڭ

كۆڭۈلگە يېقىپ، ئىككى تەرەپنىڭ مۇناسىۋىتى تەبىئىي ھالدا قويۇقلاشقان. دېمەكچى، شادلىق بۇلاقلىرىدىن سۇ ئىچمەكچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن باشقىلارنى خۇشال قىلىڭ. پەقەت تاشقى دۇنياغا بولغان پوزىتسىيەڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىزلا كەيپىياتىڭىز كۆتۈرۈلىدۇ، تۇرمۇش يولىڭىزنى ئۆزگەرتسىڭىزلا شادلىق بۇلاقلىرىغا يېتىپ بارالايسىز. باشقىلارنى ماختاش خۇددى بىر ۋاخ لەززەتلىك تاماققا ئوخشايدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى «ئىت ھۈرەر، كارۋان يۈرەر» دېگەن گەپ بار. ئۈستىڭىزدىن ھەر خىل ئۆسەك سۆزلەر تارقىلىپ، ئوبرازىڭىز خۇنۈكلىشىشى مۇمكىن. ئەمما، بۇنداق چاغدا سىز «ئىتنىڭ قاۋىشىغا» ئېسىلىۋېلىپ قەدىمىڭىزنى توختاتسىڭىزمۇ، ئۇنىڭغا پەرۋا قىلماي ئالدىڭىزغا مېڭىۋەرسىڭىزمۇ بولىدۇ، غەم ـ قايغۇنى تاللىسىڭىزمۇ، شاد ـ خۇراملىقنى تاللىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە خۇشاللىق بىلەن ئازاب دىئالېكتىكىلىق بىرلىككە ئىگە. قايغۇ بىلەن خۇشاللىق ئەزەلدىن قوشكېزەك بولۇپ كەلگەن. قەدىمكىلەر «بىر خۇشاللىق بىر قايغۇ، بىر قايغۇ بىر خۇشاللىق» دەپ ئېيتقان. سىزگە خۇشاللىق بېغىشلايدىغان ئوبيېكت ۋە ئارقا كۆرۈنۈشنى پۈتۈنلەي ئۆزىڭىز تاللايسىز!

شاد ـ خۇراملىق روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىقنىڭ دورىسى، پىسخولوگىيە جىسمانىي ساغلاملىقنىلا كۆرسەتمەستىن، يەنە پىسخىك ساغلاملىق ۋە ئىجتىمائىي

ساغلاملىقىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. خۇشاللىق پىسخىك ساغلاملىقنىڭ بىۋاسىتە ئىپادىلىنىشى. خۇشاللىق ئىجتىمائىي ھالەتكە بولغان كۆز قاراش ۋە تۇرمۇش پوزىتسىيەسىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ.

خۇشاللىق بىلەن گۈزەللىك ئىچكى بىردەكلىككە ئىگە، خۇشاللىق ئەڭ سۆيۈملۈك سۈپەت، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى يېقىملىق كۈي، كىشىلەر قەلبىنى ئىللىتىدىغان قۇياش نۇرى، باشقىلارنى جەلپ قىلىدىغان سېھرىي كۈچ. قايغۇ-ھەسرەت ئادەمنىڭ زېھنىنى خورىتىدۇ، خۇشاللىق ئەقلىنى ئۇرغۇتىدۇ.

ناۋادا بىر خىل كېسەل ۋىرۇسى جىسمىڭىزغا ھۇجۇم قىلغان بولسا، ئۆزىڭىزنى بارغانسېرى قېرىپ كېتىۋاتقاندەك ھېس قىلسىڭىز، ئۆزىڭىز ھەققىدىكى ئەپسانە سۆز - چۆچەكلەرنى ئاڭلىسىڭىز كۆڭلىڭىزنى يېرىم قىلماڭ، قەلبىڭىزدە ھېچكىم دەخلى قىلالمايدىغان خۇشاللىق بۇلاقلىرى بار، ئۇنى قېزىش پۈتۈنلەي ئۆزىڭىزنىڭ ھوقۇقى.

ماتېرىيال:

خۇشاللىق ھوقۇقى

سۇڭ رۇي

ھاياتلىقتا بىز بەھرىمەن بولۇشقا تېگىشلىك ھوقۇقلىرىمىز

ناھايىتى كۆپ، خۇشاللىقتا ئېرىشىش ئادەمنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ھوقۇقلىرىنىڭ بىرى، ھەربىرىمىزنىڭ ھاياتىنىڭ شادىيانە كۈيلىرىدىن ھۇزۇر ئېلىش ھوقۇقىمىز بار. ئەمما، ئادەمنىڭ غەيرەت ـ شىجائىتى ئوخشاش بولمىغاچقا چىرايىدىن كۈلكە ئۆچمەيدىغان كىشىلەر ئاز ئۇچرايدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ قايغۇسى باشقىلار بىلەن مۇناسىۋەتسىز، شادىمان ئادەم ھەر قانداق جايدا، ھەرقانداق شارائىتتا مىسكىنلىشىپ قالمايدۇ، ئۇنىڭ خۇشاللىقى مۇھىت بىلەن مۇناسىۋەتسىز، چۈنكى ئۇنىڭ بىر دورىسى بار، ئۇ بولسىمۇ تۇرمۇشقا ئۈمىدۋارلىق بىلەن قاراش. ئۇ ئۈمىدۋارلىقتىن ئايرىلمايدۇ، شۇڭا دائىم خۇشال يۈرەلەيدۇ.

شۇنىڭدىن قارىغاندا، خۇشاللىق شەك ـ شۈبھىسىز ساغلاملىقنىڭ ماھىيىتى؛ يەنە شۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇكى، خۇشاللىق ئەقىل ـ پاراسەتنىڭمۇ بولىقى. ئەمەلىيەتتە، بىز خۇشال بولغان كۈنلىرىمىزدە ئەقىللىق بولۇپ كېتىمىز. خۇشاللىق ئادەمنىڭ ئىچكى ھېسسىياتىدا بولىدۇ، خۇشال بولىدىغان ئىشلارنى قانچە كۆپ ئويلىغانچە، خۇشاللىقىمىز شۇنچە كۆپىيىدۇ.

خۇشاللىق مەڭگۈلۈك بۇلاق. شادىمان ئادەمگە ياشالمىلىقنىڭ كېرىكى يوق، ئۇ مەڭگۈلۈك تارتىش كۈچىگە ئىگە. چۈنكى ئۇنىڭ قەلبىدىكى شادلىق بۇلاقلىرىدا ئىللىق كۈيلەر قايناپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ يۈزىدە خۇشاللىقنىڭ نۇر ۋە ھارارىتى بالقىپ تۇرىدۇ. بۇلار باشقىلارنى تارتىپ تۇرىدىغان ئىچكى كۈچتۇر.

تۇرمۇشتا، ئادەم ھەر خىل قىسمەتلەرگە دۇچار بولىدۇ، ماددىي شەرت ـ شارائىتنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئەمما، «يوق قىيىن ئىش بۇ جاھاندا زادىلا، بولسا جۈرئەت چوققىغا ئۆرلەيدىغان»، ھەر قانداق مۇشكۈلاتنىڭ چېكى بولىدۇ، ئادەم غەيرەت قىلىپ ئاشۇ

چەكتىن ھالقىپ ئۆتەلىسىلا، قەلبىمىزنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى شادلىق بۇلاقلىرىنىڭ بويىغا يېتەلەيدۇ، بۇ چاغدا ھەقىقىي خۇشاللىق ئۇنىڭغا كەڭ قۇچاق ئاچىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇن، قەلبىڭىزدىكى خۇشاللىق بۇلاقلىرىنى قېزىش ھوقۇقىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

ماتېرىيال:

شادىمان ئادەم

زى مىن

مەن شادىمان كىشىلەرنى كۆزىتىشنى، ئۇلارنىڭ خۇشاللىق سەۋەبلىرىنى تەتقىق قىلىشنى ياخشى كۆرىمەن. ئېرىشكەن نەتىجەمگە ئۆزۈممۇ ھەيران قالىمەن. ئەسلىدە، قايغۇغا سەۋەب بولىدىغان ئىشلار باشتىن ـ ئاخىر «باشقىلار» بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن؛ شادىمان ئادەملەرنىڭ ھەممىسىنىڭ ئورتاق بىر قابىلىيىتى بار بولۇپ، ئۇلار «باشقىلار»نى خاپىلىقنىڭ ئامىلى قىلمايلا قالماستىن، ئەكسىچە خۇشاللىقنىڭ مەنبەسىگە ئايلاندۇرالايدىكەن.

بىر كىشىنىڭ ئادەمنىڭ خۇشال بولمىقى ئېھتىمال ئىنتايىن تەس، ئۇ كىشىللىك ئۆزىنى تىنماي ئازابلاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە پۈتۈنلەي ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. ئۇ باشقىلارنىڭ ھەممىسى ساغلام، پەقەت ئۆزىلا كېسەلگە گىرىپتار بولغاندەك ھېس قىلغاچقا خۇشال بولالمايدۇ. بەلكىم ئەتراپىدىكى نۇرغۇن كىشى ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەلگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئازابى ئۇنچىۋالا ئېغىر بولماسلىقى مۇمكىن. بىز چامباشچىلىق فىلىملىرىدىكى پېرسوناژلاردەك، بىر سەكرەپلا تامغا ئۇچۇپ

چىقالمايمىز، ئەمما، بۇنىڭلىق بىلەن ئۆزىمىزگە بېسىم قىلىۋالساق بولمايدۇ، باشقىلارمۇ بىزگە ئوخشاشلا ئۇچالمايدۇ. ھېچكىم بىزنىڭ «ئۇچالماسلىقىمىزنى» زاڭلىق قىلمايدۇ. ھەقىقەتەن ئۇچالايدىغان بىر ئادەم بولسا، شۈبھىسىزكى، ئۇ جەزمەن باشقىلاردىن خۇشال بولىدۇ، چۈنكى باشقىلارنىڭ بىرىمۇ ئۇچالماي، ئۇ يالغۇز ئۇچالايدۇ. ناۋادا بارلىق ئادەملەر قۇشلارغا ئوخشاش ئەركىن پەرۋاز قىلىپ ئۇچالىسا، ئۇ بىر ئادەمنىڭ ئۇنچىۋالا خۇشال بولالىشى ناتايىن.

مۇنازىرىنى ياقتۇرىدىغان بىر كىشىنىڭ خۇشال بولالماسلىقىدىكى سەۋەب: مېنىڭچە، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭكىنى «خاتا»دەپ قارىغانلىقىدىن بولىدۇ. ناۋادا ئۇ خۇشال بولسا، قارشى تەرەپ ئاستا-ئاستا «گەپتە توتۇلۇپ»قالغانلىقىدىن، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى قارشى تەرەپنىڭ «خاتا» دەپ قارىغانلىقىدىن بولىدۇ. مۇنازىرىنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەمنىڭ خۇشال بولۇش - بولماسلىقى مۇنازىرە تېمىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئەمەس.

بۇ يەردە ئېيتىۋاتقان سەۋەبلەر «ئادەتتىكى ئادەملەر» ئۇقۇمى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بەزىدە «ئادەتتىكى ئادەملەر» گە ئوخشاش بولالمىسىڭىز خۇشال يۈرەلمەيسىز، بەزىدە «ئادەتتىكى ئادەملەر» سىزگە يەتمىسە يايراپ كېتىسىز.

سىزنىڭ غەمكىنلىكىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدىغان باشقىچە سەۋەبلەرمۇ بار، مەسىلەن: گىرىتسىيەلىك پەيلاسوپ سوقرات، بىر كۈنى تاڭ سەھەردە مەھەللىنىڭ سىرتىدىكى دۆڭلۈكتە بىر مەسىلىنى چوڭقۇر ئويلىنىۋاتاتتى، تاكى ئىككىنچى كۈنى تاڭ سەھەرگىچە شۇ يەردە تۇرۇپ ئويلىنىپ، ئاخىر ئۇ مەسىلىنى ھەل قىلدى، شۇنىڭ بىلەن غىڭشىپ ناخشا ئېيتقىنىچە ئۆيىگە كىردى. بىز ئۇنىڭ شۇ چاغدا جەزمەن ئىنتايىن خۇشال بولغانلىقىنى پەرەز قىلالايمىز.

ئەمما، سوقرات دەل ئۆيىگە كىرىپ كېتىۋاتقان شۇ چاغدا، بىر قوشنىسى ئۇچراپ قالدى، قوشنىسى ئۇنىڭغا: «سەن زادى ئادەممۇ، ئالۋاستىمۇ؟ يۈزۈڭ تۆمۈردەك كۆكىرىپ، كۆزلىرىڭ چەكچىيىپ، ساقال ـ بۇرۇتلىرىڭ ئۆسۈپ، قورقۇنچلۇق بولۇپ قاپسەن. تاڭ سەھەردە ساڭا ئۇچرىشىپ قېلىپ، مېنىمۇ نەس باستى» دېدى-دە، كىرىپ كەتتى.

شۇنداق ئەھۋالدا، مېنىڭچە سوقراتنىڭ خۇشاللىقى شۇھامان غايىب بولىدۇ، ھەتتا غەزەپلىنىپ قوشنىسى بىلەن تاكاللىشىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن ياكى ئەلەم بىلەن يۈزىنى سىلىغىنىچە ئۆز-ئۆزىگە: «مەن راستىلا شۇنداق كۆرۈمسىزمۇ؟ شۇنچىلىك قارىغۇسىز بولۇپ كەتكەندىمەنمۇ؟ ئەجەبا بىر كېچە ـ كۈندۈزلۈك ئىزدىنىش، مېنىڭ يۈزۈمدە بىلىمنىڭ نۇرلىرىنى چاقنىتىش ئۇياقتا تۇرسۇن، مېنى قورقۇنچلۇق ئالۋاستىغا ئايلاندۇرۇپ قويغانمىدۇ؟» دېيىشى مۇمكىن. ناۋادا ئۇ قوشنىسى بىلەن ئۇچرىشىپ قالمىغان بولسا، ئۇنىڭ خۇشاللىقى ئۇزۇنراق داۋام قىلىشى مۇمكىن ئىدى، بۇ ئۇچرىشىش ئۇنىڭ خۇشاللىقىنى يوققا چىقاردى. پەقەت، كۆڭۈلنى غەش قىلىدىغان مۇشۇنداق ئادەملەر بىلەن ئۇچراشمىساقلا، شادلىق بۇلاقلىرىدىن سۈزۈك سۇلارنى ئىچەلەيمىز. ئەپسۇس، تۇرمۇشتا بۇنداق ئادەملەر بىلەن مەڭگۈ ئۇچراشمايمەن، دەپ ئېيتالمايمىز، چۈنكى بىز بىر ئۆمۈر يالغۇز ياشىيالمايمىز.

بىز غەمكىن كىشىلەرنىڭ: «مەن ئەسلىدە ناھايىتى خۇشال ئىدىم، مۇشۇ نەس باسقۇر بىلەن ئۇچرىشىپ قېلىپ...»، دېگەندەك گەپلىرىنى دائىم دېگۈدەك ئاڭلاپ تۇرىمىز. دېمەكچى، خۇشاللىقنى داۋاملاشتۇرۇش ئاددىي ئىش ئەمەس.

«ئىنجىل»دا مۇنداق دېيىلىدۇ: ئادەم بىلەن ھەۋۋا خۇشال ـ خۇرام

بىللە ياشايدۇ. بىر كۈنى ئادەم ئۇۋغا چىقىپ، ياۋا توشقان قوغلاپ قاتتىق ھېرىپ ھالىدىن كېتىدۇ. ئۇ قايتىپ كېتىۋېتىپ: «ئۆيگە بېرىپ تازا بىر ئارام ئېلىۋالغاندىن كېيىن، يەنە ھەۋۋا بىلەن كۆڭۈللۈك پاراڭلارنى قىلىشىمەن» دەپ ئويلايدۇ. ئەمما ئۆيگە كەلگەندىن كېيىن ھەۋۋا بىللە سىرتقا چىقىپ سۇ ئۈزۈپ كېلىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

ئادەم قاتتىق ھېرىپ كەتكەچكە، قېنىپ ئۇخلىۋالغۇسى كېلىپ تۇراتتى، بىراق «بولمايدۇ، ھېرىپ كەتتىم، ئەتە بارايلى» دېسىلا ھەۋۋانىڭ چوقۇم يىغلايدىغانلىقىنى بىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئامالسىز ھەۋۋا بىلەن بىللە بارىدۇ. دەسلەپتە ھەۋۋا ناھايىتى خۇشال بولۇپ سۇ ئۈزۈپ ئوينايدۇ، ئەمما، ئادەم ياخشى ئارام ئالالمىغاچقا، چىرايى بارغانسېرى تۇتۇلۇپ، ئاچچىقلىنىشقا باشلايدۇ. ئېنىقكى بۇ ئىش ئۇلارنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ھەۋۋامۇ ئېچىلىپ - يېيىلىپ ئوينىيالمايدۇ.

تاغدا ياشاۋاتقان بىر دەرۋىش: «خۇشال ياشاۋاتىمەن» دېسە، بۇنىڭغا ئىشىنىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى بۇ ئېھتىمالغا يېقىن. ناۋادا ئۇ تاغنىسى ياكى ئىنىسى دېگەندەك يەنە بىر ئادەمنىڭمۇ ئۆزى بىلەن بىللە تۇرىۋاتقانلىقىنى ئېيتسا، ئۇنىڭ خۇشال ياشاۋاتقانلىقىغا تولۇق ئىشىنەلمەيسىز. بۇنىڭدا ئۇ ئىككى ئادەمنىڭ ئەقلىگە قاراش كېرەك. ھەممە ئادەم ئۆزىنىڭ ئەسلىدە ناھايىتى خۇشال بولۇپ، كېيىن مەلۇم بىر «قاملاشمىغان»ئادەمنىڭ ئۇچراپ، خاپىلىقىغا سەۋەبچى بولغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. بۇ خىل قاراش ئاساسەن توغرا. ئەمما سىز شۇنىمۇ ئويلاپ بېقىشىڭىز كېرەككى، بۇ دۇنيا سىز بىر ئادەمنى چۆرىدەپ ئايلانمايدۇ. بەزىدە سىزمۇ باشقىلار ئاغرىنىدىغان «قاملاشمىغان ئادەم» بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن، باشقىلارنىڭ

قايغۇسىغا «سەۋەب» بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن.

بىز ھەممىمىز شۇنىڭغا ئىشىنىمىزكى، ئادەم جاسارەت بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەپ، ئۆزىنى قۇدرەت تاپقۇزىدىغان كەيپىياتنى تۇرغۇزغاندىلا خۇشاللىقتا ئىرىشەلىشى مۇمكىن، ئەمما، بۇنى مۇتلەقلەشتۇرۇۋەتكىلى بولمايدۇ. ھەر قېتىم كىچىككىنە چىققاندا «قاملاشمىغان ئادەم» گە ئۇچراپلا تۇرسىڭىز، كەيپىياتىڭىزدا جەزمەن ئۆزگىرىش بولىدۇ.

دەرۋەقە، خۇشاللىق ۋە قايغۇ باشقىلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن، بىر ئادەمنىڭ خۇشاللىقى ئۇنىڭ «باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە بېرىپ تاقىلىدۇ. قەلبىگە «ئەپۇچانلىق»، «چۈشىنىش»، «ھېسداشلىق»، «سەۋر ـ تاقەت» ۋە «مېھرىبانلىق» خىسلەتلىرىنى يار قىلغان كىشىنىڭ خۇشاللىققا ئېرىشىش مۇمكىنچىلىكى ئەڭ زور، بۇنداق خىسلەتلەردىن يىراق ئادەم خۇشاللىقتىنمۇ مەھرۇم ياشايدۇ.

سوقرات غەلىبە تەنتەنىسىگە چۆمۈپ، قايتىپ كېلىۋاتقاندا راستىنلا ھېلىقىدەك كۆڭلىنى غەش قىلىدىغان قوشنىسىغا ئۇچراپ قالسا، جەزمەن ئەپۇچان ئەخلاق ـ پەزىلىتى بىلەن خۇشال ھالدا مۇنداق ئويلايدۇ: «نېمە دېگەن ياخشى قوشنا، مەن ئۆيگە قايتماي، دالىدا تۇرغىلى 24 سائەت بولدى، چىرايىم ئەلۋەتتە قورقۇنچلۇق بولۇپ قالىدۇ ـ دە، بۇنداق چاغدا مېنى كۆرسىڭىز ئەلۋەتتە كۆڭلىڭىز بىر قىسما بولۇپ قالىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن سىزنى ئەيىبلىگىلى بولمايدۇ. لېكىن مەن بايىلا بىر مەسىلىنى ھەل قىلدىم، ھەي، ياخشى قوشنام، ئەپسۇس سىز بۇنى چۈشەنمەيسىز ـ دە، مەن ھازىر تازا قېنىپ ئۇخلىۋالاي، كەچتە سىز كۆكتاتلىرىڭىزنى سېتىپ قايتىپ كەلگەندە، كۆڭۈللۈك مۇڭدىشىمىز». ئېنىقكى، سوقرات قوشنىسىنىڭ ھېلىقى گەپلىرى ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرمەيدۇ، چۈنكى

ئۇ ئەقىل ـ پاراسەت بۇلاقلىرىنىڭ سۇپسۈزۈك سۇلىرىنى ئىچكەن پەيلاسوپ.

شادلىق بۇلاقلىرى ئەپۇچانلىق، چۈشىنىش، ھېسداشلىق، سەۋر ـ تاقەت ۋە مېھرىبانلىق قاتارلىق مەنبەلەردىن ئېتىلىپ چىقىدۇ. شادىيانە كۈلكىلەر ئۈزۈلمەيدىغان ئائىلىلەرنى، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ كۆرۈنەرلىك نەتىجىسى، ساغلاملىقى، كۆڭۈلدىكىدەك كىرىمى بولغانلىقى ئۈچۈنلا شۇنداق دېگىلى بولمايدۇ. ئەپۇچانلىق، بىر ـ بىرىنى چۈشىنىش، كەڭچىلىك قىلىش، بىر ـ بىرىنىڭ ئاچچىقى ۋە گۇناھىغا سەۋر ـ تاقەت قىلىش، ئىشلىرىغا كۆڭۈل بۆلۈپ، يېتىشەلمىگەندە ياردەملىشىش، شۇنداقلا ئۆزئارا ھۆرمەت قىلىشىش ئارقىلىقلا شادلىق كۈيلىرىنى ئۈزۈلدۈرمەي ياڭراتقىلى بولىدۇ. مانا بۇ «شادىمان ئادەم» نىڭ سىرى.

كۆرسەتمە:

خۇشاللىق ئۆزىنى ئالداش ئەمەس

خۇشاللىق گەرچە بىر خىل ھېسسىيات بولسىمۇ، ئەمما، ئۇ ھەقىقىي، رېئال ئۇقۇم، ھەرگىزمۇ بىر خىل خىيالىي نەرسە ئەمەس؛ خۇشاللىق «ھازىر»غا تەۋە ھېسسىيات، «كەلگۈسى»گە تەۋە ئەمەس. ھالبۇكى، بىر قىسىم كىشىلەر رېئال تۇرمۇشتىن چەتنەپ، خىيالىي دۇنيادىن خۇشاللىق ۋە تەسەللى ئىزدەيدۇ، خۇشاللىقنى يېنىدا ئەمەس، ئاشۇنداق خىيالىي دۇنيادا دەپ بىلىدۇ. ئېنىقكى، كىمنىڭ مەڭگۈلۈك ياشاش ئۈمىدى بولسا، شۇ بۇ دۇنيانىڭ خۇشاللىقىنى چەتكە قاقىدۇ. بۇ ئېتىقادنىڭ كەيپىياتقا چوڭقۇر تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ناۋادا روھلۇق يۇرۇش نىيىتىڭىز بولسا، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان «مەڭگۈلۈك ياشاش»ئىدىيەسىنى چۆرۈپ تاشلاڭ. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، خۇشاللىق دۇنيا قاراش ۋە كىشىلىك قاراشنىڭ تۇغۇندىسى.

ئەمەلىي بەخت ۋە شارائىت ئادەمنىڭ شەيئىلەرگە بولغان

تونۇشى ۋە دىنىي ئېتىقادى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر كىم پەقەت بۇ دۇنيالا ھەقىقىي جەننەت دەپ قارىسا ھەم شۇنىڭ ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسەتسە، بۇ دۇنيانىڭ خۇشاللىقىدىن بەھرىمەن بولالايدۇ. بەخت ئابستراكت ئۇقۇم ئەمەس، ئۇ پەقەت رېئال دۇنيادىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ. كىتاب ئوقۇش، خىزمەت قىلىش، نىكاھلىق بولۇش، پەرزەنت تەربىيەلەش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش، تەنتەربىيە بىلەن شۇغۇللىنىش، ساياھەت قىلىش، ئۈچ ۋاخ تاماق يېيىش قاتارلىقلار كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى بەخت. كونىلارنىڭ مۇنداق بىر گېپى بار: «كىيىم ـ كېچەك، يېمەك ـ ئىچمەك تەل بولسا، ئاتىلار مېھرىبان، بالىلار ۋاپادار بولسا، قېرىنداشلار چىقىشقاق، ئەر ـ ئاياللار ئىناق بولسا، مانا بۇ ھەقىقىي بەخت، مانا بۇ ھەر قانداق تائەت ـ ئىبادىتىڭىزدىن ئۈستۈن تۇرىدىغان ھەقىقىي ئىلاھ». بەخت سىزنىڭ يېنىڭىزدىلا، گەپ سىزنىڭ ئۇنى بايقىشىڭىزدا؛ بەختلىك بولاي دېسىڭىز، ئىشنى ئاۋۋال ئائىلىڭىزدىن، ئۆزىڭىزدىن باشلاپ بېقىڭ.

ماتېرىيال:

كۆكتات سېتىش خۇشاللىقى

ياۋچېڭ يوۋ

تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئىشلاردىن خۇشاللىق تاپقىلى بولىدۇ، مەن

كۆكتات سېتىشتىن خۇشاللىنىقا ئېرىشەلەيمەن.

پىيادە ئۇ چېتىگە چىقىپ بولغۇسىز بازاردا، ئاپئاق يېسسىۋېلەك، ياپيېشىل تەرخەمەك، قىپقىزىل پەمىدۇر، يۇمران سۇڭپىياز... دېگەندەك ھەر خىل كۆكتاتلار، توخۇ، توشقان، قوي ـ كالا دېگەندەك ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى تېپىلىدۇ. كۆز ئالدىڭىزدا، رەڭگارەڭ، قاينام ـ تاشقىنلىقىقا تولغان ئاۋات مەنزىرە. بۇنداق مەنزىرە مېنىڭ كۆڭلۈمنى كۆتۈرۈپ قويىدۇ.

كىشىلەر بۇ كوچىغا ماشىنىلىقمۇ، پىيادىمۇ كېلىشىدۇ، بەزىلەر ئۇ چەتكە ماڭسا، بەزىلەر بۇ چەتكە ماڭىدۇ. ئالدى ـ ئارقا، ئوڭ ـ سول، قاياققا قارىغۇسى كەلسە قارايدۇ، قىزىلىنى ئالامدۇ، يېشىلىنىمۇ؟ ئورۇقىنى ئالامدۇ، سېمىزىنىمۇ؟ نېمىنى ئالغۇسى كەلسە شۇنى تاللايدۇ. ئەرزىنىنى ئالامدۇ، قىممىتىنىمۇ؟ ئاز ئالامدۇ، كۆپمۇ ئۆزىنىڭ ئىختىيارى، ھېچكىم ھېچكىمدىن ئەيمەنمەيدۇ، ھېچكىم ھېچكىمنى چەكلىمەيدۇ، ھەممە ئادەم ئەركىن. قاراڭ، سىز بۇ يەردە ھېچقانداق بېسىم ھېس قىلمايسىز. ئۇنىڭ بەش موغا ئالغۇسى بار، مېنىڭ ئالتە موغا ساتقۇم بار، ئۇنى دەپ، بۇنى دەپ بەش يېرىم موغا كېلىشىمىز، سودىنى تۈگىتىپ بىر ـ بىرىمىزگە قاراپ كۈلۈشۈپ قويىمىز. بەزىدە بىر ـ ئىككى مو ئۈچۈن قىزىرىشىپ كېتىمىز، ئازغىنە پۇلنى دەپ شۇنچىلىك قىلىش كېتەمدۇ؟ دەپ سوراپ قېلىشىڭىز مۇمكىن، جاۋاب ئاددىي: گەپ ئازغىنە پۇلدا ئەمەس، باھا تالىشىشتىكى خۇشاللىقتا.

بۇ يەردە دۆلەتنىڭ چوڭ ئىشلىرى، كىملەر ئاجرىشىپ، كىملەر توي قىپتۇ، مال باھاسى، قايسى ئارتىس قانداق باي بولغان، قايسى ئەمەلدار كىملەرنى قانداق بوزەك قىلغان، قىزىق يۇمۇرلار... دېگەندەك ھەر خىل ـ ھەر ياڭزا پاراڭلارنى ئاڭلايسىز. بىلەت سېتىۋالمايسىز،

زېھىن سەرپ قىلمايسىز. خەلقىنىڭ چىن ھېسسىياتى دېگەن شۇ ئەمەسمۇ، مۇشۇنداق چىن ھېسسىيات بىلەن ئۇچراشسىڭىز كۆڭلىڭىز كۆتۈرۈلۈپ قالامدۇ؟

كۆكتات سېتىپ بولۇپ، ئۆيگە قايتىپ كېلىپ، ئوچاققا ئوت يېقىپ ئۇنى بىر تەخسە قورۇيمەن، بۇنى بىر تەخسە دۇملەيمەن ياكى شورپا قىلىمەن، بىر ئائىلىلىك جەم بولۇپ ئۇنى ـ بۇنى تېتىپ ھۇزۇرلىنىمىز. بۇ بىزنىڭ ھاردۇقىمىزنى چىقىرىپ، قەلبىمىزگە خۇشاللىق بېغىشلايدۇ. ئەنە شۇ خۇشاللىقلار مەن ئۇچۇن تەستە قولغا كېلىدىغان خۇشاللىقلارغا ئوخشاشلا بەكمۇ ھۇزۇرلۇق. شۇنىڭ ئۇچۇن مەن ھېيت ـ بايراملاردىمۇ كوچىغا چىقىپ كۆكتات ساتىمەن. ئايالىم بىلەن ئوغلۇم مېنى زاڭلىق قىلىپ: «دۇنيادا خۇشال بولىدىغان ئىشلار شۇنچە كۆپ تۇرسا، ساڭا ئوخشاش كۆكتات سېتىپ خۇشال بولىدىغان ئادەمنى يەنە تاپقىلى بولمايدۇ» دەيدۇ. مەن ئۇلارغا: «ئادەم بىلەن ئادەم ئوخشىمايدۇ، مەن كۆكتات سېتىشتىن خۇشاللىق تاپىمەن، بەلكىم بۇنىڭمۇ مەنىسى باردۇ!» دەيمەن.

ئۆتمۇشتىكى كۈنلىرىم ئېغىر موھتاجلىقتا ئۆتكەن، ئەمدىلىكتە باياشات كۈنلەرگە ئېرىشتىم، شۇنداق ئىكەن خۇشال بولماي تۇرالايتىممۇ؛ ئىلگىرى مەن يالغۇزلۇق، زېرىكىشلىك ئىچىدە كۈنلەرنى بەكمۇ تەستە ئۆتكۈزگەن، قايىنام ـ تاشقىنلىققا تولغان كۈنلەرگە ئۇلاشقاندا ئەلۋەتتە قىن ـ قىنىمغا پاتماي قالىمەن ـ دە؛ ئىلگىرى مەن نۇرغۇن چەكلىمىلەر ئىچىدە ياشىغان، بۈگۈنكى كۈندە بۇنداق چەكلىمىلەردىن ئازاد بولۇپ، ئەركىن ـ ئازادە تۇرمۇشقا ئېرىشتىم، شۇنداق ئىكەن مەن بېلىقتەك يايرىماي تۇرالايمەنمۇ؛ بۇرۇن مەن ناھايىتى ئازابلىق، مەنىسىز، شاۋقۇن ـ سۇرەنسىز كۈنلەرنى بېشىمدىن ئۆتكۈزگەن، بۇنداق مەنىلىك كۈنلەردىن نېمىشقا

خۇشال بولمىغۇدەكمەن.

ئايالىم بىلەن قىزىم بۇ گەپلىرىمنى ئاڭلاپ بولۇپ، باش لىڭشىتىپ ماختاشتى. شۇنىڭ بىلەن گېپىمنى توختىتىپ، بۇ خۇشاللىق خاتىرەمنى يېزىپ چىقتىم. مەن دۇنيادىكى بارلىق كۆكتات ساتقۇچىلارغا مۇشۇنداق خۇشاللىق تىلەيمەن.

كۆرسەتمە:

خۇشاللىق بولۇشنىڭ قىزىلى

خۇشاللىقنى ھېس قىلىشنىڭ ئارقىسىدا پەلسەپىۋى تىرەك بولىدۇ. كۆڭۈل تەرەپدارلىرىنىڭ، تەرىقەتچىلەرنىڭ ۋە بۇددىزمچىلارنىڭ خۇشاللىق قارىشى ئوخشاش ئەمەس. بۇ شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، ئىنسانىنىڭ خۇشاللىقى ھەرگىزمۇ ھايۋانلارچە تەننىڭ نەپسىنى قاندۇرۇش ئەمەس، بەلكى مەلۇم بىر خىل كىشىلىك قاراش، دۇنيا قاراش ۋە روھىي ھالەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك. خۇشاللىقنىڭ مەنبەسى، سەۋەبى ئوخشىمايدۇ. خۇشاللىق ئەنئەنىسى ۋە تەربىيەسىدىن قارىغاندا، جۇڭگولۇقلارنىڭ خۇشاللىق قارىشى جۇڭگونىڭ مەدەنىيەت ئەنئەنىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. جۇڭگونىڭ مەدەنىيەت ئەنئەنىسىگە ئەمەل قىلىدىغان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ خۇشاللىقى بىلەن غەرب مەدەنىيىتىنىڭ «قارىغۇلارچە خۇشاللىق قوغلىشىدىغان» قارىشى جەزمەن ئوخشىمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بىز بىر ئادەمنىڭ خۇشاللىقىنى ئۇ تەۋە بولغان مەدەنىيەت كاتېگورىيەسىگە ئاساسەن تەھلىل

قىلىمىز، تەھلىل قىلىش ئارقىلىق خۇشاللىقنىڭ سەۋەبىنى، مەنبەسىنى بايقاپ چىقىمىز.

كۆڭلى غەش يۇرۇشنىڭ سەۋەبى ئۆزىگە نىسبەتەن بىلىشنىڭ ئاز بولغانلىقىدا. كۇڭزىچىلارنىڭ خۇشاللىقى ئۆزىنىڭ خۇشاللىقىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش، تەرىقەتچىلەرنىڭ بولسا ئۆز خۇشاللىقىدىن ھالقىش. كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، پۈتكۈل مەدەنىيەت تارىخى ـ ئۆزىنى بايقاش جەريانى. سېلىشتۇرۇپ كۆرۈڭ: كۇڭزىچىلار، تەرىقەتچىلەرنىڭ خۇشاللىق قارىشىنىڭ قايسىسىنى قوللايسىز؟ بەزىلەر بەلكىم، مېنىڭ ھېچقانداق ئېتىقادىم يوق، دېيىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، بۇنىڭ ئۆزىمۇ بىر ئېتىقاد! چۈنكى سىزنىڭ ئېتىقادىڭىز ـ ھېچنېمىگە ئىشەنمەسلىك. دەل شۇ سەۋەبتىن سىزنىڭ خۇشاللىقىڭىزنىڭ مەنبەسىنى بىگىلى بولمايدۇ، خۇشاللىق سەۋەبىڭىز ئەھۋالغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

خۇشال بولۇش ئۈچۈن، جەزمەن ھەقىقەتكە قايتىش، ئۆزىنى تونۇپ، خاراكتېرىنى ئىگىلەش، ئۆزىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ، ئاق كۆڭۈللۈك يىلتىزىنى تېپىش ۋە جاھىللىقنى چۆرۈپ تاشلاش كېرەك.

جۇاڭزى توغرا دەيدۇ: «خۇشال بولىدىغان چاغدا خۇشال بولۇڭ». بۇ دېگەنلىك، خۇشاللىق ھېچنېمىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ، بەك جاھىللىق قىلىپ كەتمەڭ، خۇشاللىقتىن مەھرۇم بولۇپ قالىسىز. بەزى نېرۋا كېسىلى

بىمارلىرى ئۆزىنىڭ خۇشال بولالماسلىقىنى كونكرېت شارائىتنىڭ ئىسكەنجىسىدە دەپ قاراپ، بۇ پىسخىك توسالغۇنى بىر تەرەپ قىلالمايدۇ. ئۇلار نېمىشقا شادىمان بولالمايدۇ؟ ئۇلارنىڭ تۇرمۇش قارىشى ۋە خۇشاللىق قارىشى قەلبىدىكى شادلىق بۇلاقلىرىنىڭ يولىنى توسىۋالغان. ئەگەر كونكرېت مەسىلىلەرنىڭ كەينىدىكى كىشىلىك قاراش ۋە ئېتىقاد قاتارلىق مەسىلىلەردىن ئۆزىنى قاچۇرسا يېڭى مەسىلىلەر ناھايىتى تېزلا ئاشكارىلىنىدۇ. نۇرغۇن كېسەل بىمارلىرى داۋاملىق پىسخىك دوختۇرغا قايتا - قايتا ئۆزىنىڭ «كېسەللىك تارىخى» نى سۆزلەپ بېرىدۇ. دوختۇرنىڭ بىرەر سۆزنى خاتا ئاڭلاپ قېلىشىدىن، كېسەللىك ئەھۋالىدىن تولۇق خەۋەردار بولالماسلىقىدىن ئەنسىرەپ، دائىم ئىلگىرىكى كۆڭۈلسىز مەسىلىلەرگە ئېسىلىۋالىدۇ. دائىم بۇ مەسىلىلەرنىڭ ئارقىسىدىكى پىسخىك مەسىلىلەرنىڭ يىلتىزىنى تەھلىل قىلىشتىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ، ئۆزىنىڭ پىسخىكىسىدىكى يېتەرسىزلىكنى ئېتىراپ قىلغۇسى كەلمەيدۇ.

خۇشاللىقنىڭ مەنبەسى قەلبتە. كۆڭۈل - كۆكسىڭىزنى دېڭىزدەك كەڭ تۇتۇڭ، باشقىلاردىن ۋە مۇھىتتىن ئاغرىنماڭ، پەقەت قەلبىڭىزدىكى خۇشاللىق بۇلىقىڭىزنى قېزىپ چىقسىڭىزلا، بەختلىك تۇرمۇش خۇددى سۈزۈك بۇلاق سۈيىدەك بۇلدۇقلاپ ئاقىدۇ.

ماتېرىيال:

جوڭگو پەلسەپىسىدىكى خۇشاللىق روھى

ۋۇ جىڭشيۇڭ

جوڭگو پەلسەپىسىدە ئۈچ چوڭ ئېقىم بار، كوڭزىچىلار، تەرىقەتچىلەر ۋە بۇددىزمچىلار. بۇ ئۈچ خىل ئېقىمنىڭ ھەممىسىدىلا خۇشاللىق روھى بار. گەرچە ھەر قايسىسىنىڭ خۇشاللىق قارىشى ئوخشاش بولمىسىمۇ، ئەمما، ئۇلارنىڭ روھىيىتى «خۇشاللىق» دېگەن بۇ سۆزدىن ھالقىپ كەتكەن ئەمەس. ئادەتتىكىچە قىلىپ ئېيتقاندا، كوڭزى تەرەپدارلىرىنىڭ خۇشاللىق مەنبەسى تىرىشچانلىق، مېھرىبانلىق ۋە ئىناقلىق. تەرىقەتچىلەرنىڭ خۇشاللىقى ئەركىنلىك، ئۆزىنى قوغداش، قەلبتىكى ئىناقلىق، ئۆزىنى ئۇنتۇغان ھالدا ھەقىقىي ئۆزىنى ئىزدەش. بۇددىستلارنىڭ خۇشاللىقى بولسا قەلبكە مۇجەسسەملەنگەن بولۇپ، ئەسلىي قىياپىتى بىلەن ئالەمدىن ئۆتۈش، تۇغۇلغاندىن ئۆلگۈچە ئىناق ئۆتۈشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. شۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىناقلىق ھەقىقەتەن كوڭزىچىلار، تەرىقەتچىلەر ۋە بۇددىستلارنىڭ خۇشاللىق روھىيىتىنىڭ يادروسى. ماسلىق دېگەن سۆز ئەسلىدە مۇزىكا تىلى بولۇپ، ماسلىشىش بولغاندىلا خۇشاللىق بولىدۇ. «ئەدەپنامە» دە مۇنداق دېيىلگەن: «خۇشاللىقنى بىلگەنلەر شادىمان يۈرەلەيدۇ». مېنىڭچە بارلىق خۇشاللىق شەكىللىرىنى يىغىۋېلىپ، چوڭ بىر ماسلىق، ئىناقلىق ھاسىل قىلىش كېرەك.

1. كۆڭۈلچىلارنىڭ خۇشاللىق قارىشى

ماقالىنىڭ بېشىدا تولۇپ تاشقان قىزغىنلىق بىلەن، كۆڭۈلنىڭ تۇرمۇش پەلسەپىسىنىڭ ئاھاڭلىرىنى يېزىپ چىققان ئىدۇق.

كۆڭۈلى ئېيتىدۇ: «ئۆگەنگەننى تەكرارلاش كۆڭۈللۈك ئىش ئەمەسمۇ؟ يىراقتىن دوستلار كەلسە قانداقمۇ خۇشال بولمىغۇلۇق؟ باشقىلاردىن ئاغرىنسام، ئاچچىقلانسام قانداقمۇ پەزىلەتلىك بولالايمەن؟» بىز بۇ جۈملىلەردىن ئۆگىنىشنىڭ، دوستلۇقنىڭ ۋە ئۆزىنى چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن توختاۋسىز ئىزدىنىشنىڭ خۇشاللىق ئېلىپ كېلەلەيدىغانلىقىنى ھېس قىلالايمىز.

كۆڭۈلى قەلبىتىكى ماددىلىقتىن ھالقىغان خۇشاللىق دۇنياسىغا ئېرىشىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. كۆڭۈلى ئىلگىرى ئۆزىنىڭ ئىرادىسى ئۈستىدە توختىلىپ: « يېمەك ـ ئىچمەك، نەغمە ـ ناۋا، ئارام بولمىسىمۇ خۇشاللىقىم ئۆزگىچە، غۇرۇرۇم ئارقىلىق باي ۋە ئېسىلمەن، كۆكتە بۇلۇتتەك لەيلىمەكتىمەن» دەيدۇ. مېڭزى كۆڭۈلنىڭ تەلىماتىنى ئەڭ ياخشى شەرھلەپ بەرگەن. مېڭزىنىڭ ئەسەرلىرىدىن بىز كۆڭۈلنىڭ خۇشاللىق روھىنىڭ يىلتىزىنى كۆرەلەيمىز. مېڭزىنىڭ خۇشاللىق پەلسەپىسگە قوشقان ئەڭ زور تۆھپىسى «ئادەمنىڭ ماھىيىتى ئاق كۆڭۈللۈك» دېگەن تەلىماتتىن ئىبارەت. چۈنكى ئادەم تۇغۇلۇشىدىنلا ئاق كۆڭۈل بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەمنىڭ قىممىتى سىرتىدا ئەمەس ئىچىدە. ئادەم تۇغۇلۇشىدىنلا ئۇنىڭدا ۋاپادارلىق، ئەقىل ـ ئىدراكنىڭ ئۇرۇقى بولىدۇ، پەقەت بۇ ئۇرۇق ياخشى پەرۋىش قىلىنسىلا، بۇك ـ باراقسان بولۇپ ياشنىيالايدۇ، ياخشى خاراكتېر يېتىلدۇرگىلى بولىدۇ. بىز ئەڭ قىممەتلىك بايلىقنى ئېرىشكەن بولىمىز. مېڭزى مۇنداق دەيدۇ:

«ئېسىلزادىلەرنىڭ خاراكتېرى ئۆزاق جەرياندا شەكىللەنگەن. ئەقىل ـ پاراسەتنىڭ يىلتىزى ئۇلارنىڭ قەلبىدە». مېڭزى يەنە مۇنداق دەيدۇ: «ئادىمىيلىكنى ۋە ئالەمنى ئوخشاشلا تەڭرى ياراتقان، ئۇلارنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى ئوخشاش، شۇڭا ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا چېگرا يوق. ئەگەر بىز ئۆزىمىزدە بار بولغان تەبىئىي تالانتنى جارى قىلدۇرىمىز دەيدىكەنمىز ‹تەڭرى بىلەن ئادەمنىڭ بىرلىكىشى› ۋە ‹قەلب بىلەن ماددىنىڭ بىرلىكىشى› نى ئەمەلگە ئاشۇرۇشىمىز كېرەك».

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ: كۇڭزىنىڭ گۇمانىزم قارىشى دىن ئاساسىدا شەكىللەنگەن. كۇڭزىچىلارنىڭ گۇمانىزم قارىشىنىڭ ئەڭ يېقىشلىق يېرى شۇكى، قىزغىن ھەم كەڭ قورساق، ھەممە نەرسىگە كۆڭۈل بۆلىدۇ. كىشىلەر ئارىسىدىكى بىنورمال ھېسسىيات ۋە شەھۋانىي نەپسىنى ئۇلار بىردەك ۋاز كېچىدۇ. كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ئىناقلىقنى تەشەببۇس قىلىدۇ. كۆپچىلىك خۇشال بولسا ئۆزىنى خۇشال ھېس قىلىدۇ. كۇڭزى شېئىر ئوقۇشقا ئامراق، ئۇ ئوقۇغان مۇھەببەت شېئىرلىرىدا ھەقىقىي مۇھەببەت بولۇپلا قالماستىن، يۈكسەك دەرىجىدىكى تۇرمۇش پەلسەپىسى تەسۋىرلەنگەن. بۇ شېئىرلاردا ئاشىق ـ مەشۇقلار ناچار مۇھىتتا تۇرسىمۇ، بىللە بولسىلا قەلبى خۇشاللىققا چۆمۈدىغانلىقى يېزىلغان. جۇڭگودا مۇنداق گەپ بار: «ئامراق ئەر ـ خوتۇنلار تىلەمچىلىك قىلسىمۇ خۇشال ئۆتەلەيدۇ». ئومۇمەن ئېيتقاندا، كۇڭزىنىڭ ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەتكە يۈزلەنگەن تۇرمۇش، خۇشاللىقنىڭ يىلتىزى ـ ئاداققىچە سەمىمىي ئادەم بولۇش. بۇنى كۇڭزى تەرەپدارلىرىنىڭ تۆۋەندىكى ھېكمەتلىرىدىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ: «دائىم ئۆزىنى ئويلاپ، باشقىلارنى قەستلەش ساداقەتسىزلىكتۇر، كىشىلەر بىلەن دوستلاشقاندا سەمىمىي، ئاق كۆڭۈل بولۇش كېرەكتۇر».

2. تەرىقەتچىلەرنىڭ خۇشاللىقى

تەرىقەتچىلەرنىڭ قارىشى كۆڭۈلچىلارنىڭكىدىنمۇ كەڭ دائىرىلىك. كۆڭۈلچى تەرەپدارلىرى ئىنسانلارنى بىر ئائىلە دەپ قارايدۇ، تەرىقەتچىلەر بولسا پۈتۈن كائىناتنى بىر گەۋدە دەپ قارايدۇ. ئەگەر كۆڭۈلچىلارنى كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى ئىناقلىقتىن خۇشاللىق تاپىدۇ دېسەك، تەرىقەتچىلەر ئادەم ۋە تەبىئەت دۇنياسى ئوتتۇرىسىدىكى ماسلىقتىن(ئىناقلىقتىن) خۇشاللىق تاپىدۇ. تەرىقەتچىلەر مىستىتسىزمچىلار بولغاچقا، ئۇلارنىڭ چۈشىنىش تەسكە توختايدىغان، ئەزەلدىن ئېرىشكىلى بولمايدىغان، ھەتتا ھەق ـ ناھەق ئاستىن ـ ئۈستۈن قىلىۋېتىلگەن بەزى سەپسەتىلىرىمۇ بار. بەلكىم لاۋزىدىن كېيىنكى جۇاڭزىدىن ئىبارەت بۇ ئۇلۇغ تەرىقەتچىلەر پېشۋاسىنىڭ تۆۋەندىكى بىر جۈملە سۆزى تەرىقەتچىلەر روھىنى يېتەرلىك چۈشەندۈرۈپ بېرەلىشى مۇمكىن: «ئاسمان ـ زېمىن مەن بىلەن تەڭ ياشايدۇ، بارلىق مەۋجۇدات مەن بىلەن بىر گەۋدە». بۇ دانا پىكىر بەلكىم بارلىق خىيال خەزىنىسىنى ئېچىشنىڭ ئاچقۇچى بولسا كېرەك. بۇ خىياللارغا يەتمەك بەك تەس، يەنە كېلىپ شۇنداق دېيىشكە بولىدىكى، بۇ تەرىقەتچىلەرنىڭ خۇشاللىق مەنبەسى.

بىز ماقالىنىڭ بېشىدا كۆڭۈزنىڭ «باي بولسۇن، كەمبەغەل بولسۇن مەن ئۈچۈن ئوخشاش» دېگەن سۆزىنى ئۇچراتقان، تەرىقەتچىلەر بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا: «بايلىق، مەيلى ئۇ ھالال يول بىلەن كەلسۇن ياكى ھارام يول بىلەن كەلسۇن، ھەممىسى ئەرزىمەس نەرسە» دەپ قارايدۇ. خۇددى جۇاڭزى ئېيتقاندەك: « تاغدەك ئالتۇن، دەريادەك ئۈنچە ـ مەرۋايىت توپلىسىمۇ ھەقىقىي بايلىققا ـ خۇشاللىققا ئېرىشەلمەيدۇ، كۆڭلى نامراتلىقتىن، غەم ـقايغۇدىن

يىراق بولالمايدۇ. دۇنيادىكى بارلىق مەۋجۇداتلار باي، نامرات دەپ ئايرىلمايدۇ، بارلىق مەخلۇقات هامان ئۆلىدۇ».

تەربىقەتچىلەرنىڭ قارىشى خۇددى شېكسپىر نىڭ «هاملېت» ئارقىلىق خىروشيونى(Horatio) تەنقىدلىگىنىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

... «چۈنكى سىز جاپا ـ مۇشەققەتكە يولۇققاندا ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرەلەيسىز، تەقدىرنىڭ زەربىسىگە ئۇچرىغاندا قوبۇل قىلالايسىز، پسخىك هېسسىياتىڭىزنى تەڭشىيەلەيسىز، هەرگىزمۇ تەقدىر ئىلاهىنىڭ قولىدا خالىغانچە بوزەك بولمايسىز، بۇنداق ئادەم نېمىدېگەن بەختلىك ـ هە! ماڭا بىر هېسسىيات بولمىغان قول بېرىڭ، مەن ئۇنى قەلبىمگە، ياق قەلبىمنىڭ ئەڭ تۆرىگە يوشۇرۇۋالاي، خۇددى سىزگە ئوخشاش».

3. بۇددا دىنىدىكى خۇشاللىق روهى

بۇددا دىنى بۇرۇن غەربلىكلەر تەرىپىدىن چۈشكۈن ۋە خىيالىي نەزەرىيەچىلەرنىڭ تۇرمۇش پەلسەپىسى دەپ قارىلىپ كەلگەن ئىدى. بۇ خىنايانا(بۇددا دىنىنىڭ بىر ئېقىمى) نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا خاتا ئەمەس، ئەمما ماخايانا (بۇددا دىنىنىڭ بىر ئېقىمى) نۇقتىسىدىن قارىغاندا هەرگىز ئۇنداق ئەمەس. ئۇنىڭدا نىرۋانانىڭ ئۆتكۈر قاراشلىرى، دۇنيانى قۇتقۇزۇش قىزغىنلىقى ۋە بارلىق مەۋجۇداتلارغا مېهىر ـ شەپقەت قىلىشنى تەرغىب قىلىدۇ...

غەرب ۋە شەرق مەدەنىيەت مۇناسىۋىتىگە كەلسەك، ئۇلار بىر ـ بىرىنى شەرت قىلىدۇ، هەرگىز بىر ـ بىرىنى چەتكە قاقمايدۇ. شەرقتىكى بەزىلەرنىڭ غەربنىڭ پەن ـ مەدەنىيىتىگە باش ئېگىپ ئىتائەت قىلىدىغانلىقىغا كەلسەك، ئۇلار بىر قىسىم غەرب زىيالىيلىرىنىڭ قەدىمىي شەرق مەدەنىيىتىگە بولغان ساختا

سەپسەتىلىرىگە مەپتۇن بولۇپ قالغانلىقىدا. غەربلىكلەر كۆڭۈزىچىلار، تەرىقەتچىلەر ۋە دىنغا تېخىمۇ بەكرەك قىزىقماقتا. بۇ شەرقلىقلەرنىڭ ئېتىقادىدىكى سىرلىقلىق ۋە ئەخلاقىنىڭ، ئۇلارغا ئىنجىلنىڭ ئۆزىمۇ تۇگىمەس بىر خەزىنە ئىكەنلىكىنى تونۇتقانلىق سەۋەبىدىن بولسا كېرەك. خىرىستىئانلار تۇرمۇش ئەنئەنىسىدىكى راستچىللىق، ئاق كۆڭۈللۈك، گۈزەللىكنى يۇغۇرۇپ، «ئەخلاق» دەپ ئاتايدۇ. ئومۇمەن دۇنيادىكى كىشىلەرنىڭ «ئەخلاق» نىڭ ئىلھاملاندۇرۇشىغا ئۇچرىمايدىغىنى يوق.

كۆرسەتمە:

كۆلكە ــ شىپالىق دورا

بىز نېمىشقا كۆلكىگە موھتاج بولىمىز؟ چۈنكى تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئامالسىزلىقلار، مەنىسىزلىكلەر، كۆڭۈلسىزلىكلەر بولۇش بىلەن بىرگە ئۆزىنى چاغلىمايدىغان چۈپرەندە، ئاچ كۆز، نېرۋىسى چاتاق ئادەملەرگە يولۇقۇپ قېلىشىمىزمۇ مۇمكىن. كۆلكە ــ كۆڭلىمىزدىكى ئۆچمەنلىكنى تۈگىتىپ، يۇمۇرىستىك ھېسسىياتىمىزنى قوزغىتىپ، كۆزىمىزنى ئاچىدۇ. كۆلكە ــ كۆڭۈلنىڭ ئازادىلىكى ۋە كەڭلىكى، روھىي دۇنيانىڭ كېڭىيىشى ۋە بېيىشى. دىنىي دەستۇرلاردا كۆلكە توغرىسىدا مۇنداق دېيىلگەن: «سەن دۇنياغا كۈلۈپ باقساڭ، دۇنيا ساڭا كۈلۈپ قارايدۇ». «غەم تاغلىرى بولسىمۇ ئېگىز، كۆلكە ئۇنى يوقىتىدۇ تېز»، دېگەندەك مىسرالارنى پۈتكەن شائىرلار بار. بۇلار يۈكسەك دەرىجىدىكى ئۆزىگە ئىشىنىش جاسارىتىدىن كەلگەن.

مۇشۇلاردىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، كۆلكە پىسخىكىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ۋە ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ شىپالىق دورىسى.

مۇنداق گەپ بار: «بىر قېتىم كۈلسەڭ، ئۆمرۈڭ 10 يىل ئۇزىرايدۇ». دېمەكچى، كۈلكە ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىنى ياخشىلايدۇ، بۇ خەلقنىڭ تەجرىبىسى ۋە ئورتاق تونۇشى. كۈلكە ساغلاملىقنى، كىشىلىك ئالاقىدىكى ئىناقلىق، ئىلمىيلىكتىن ئىبارەت قائىدىنى كۈچەيتىدۇ. فىزىيولوگىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا كۈلكە مۇسكۇللار ھەرىكىتى بولسىمۇ، پىسخىك جەھەتتىن ئېيتقاندا ئۇ ئۇنىۋېرسال ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسى. كۈلكە شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە بىر خىل ئىجتىمائىي مەدەنىيەت ھادىسىسى. ئوخشاش بولمىغان مەدەنىيەتتە ئوخشاش بولمىغان كۈلكىلىك گەپلەر، ئوخشاش بولمىغان كۈلدۈرگە سەنئىتى بولىدۇ. كۈلكە ئادەمنى ياشارتىدۇ، شۇڭا كۆپرەك كۈلۈش كېرەك. كۆپرەك كۈلۈش ئۈچۈن كىشىلەر ھەجۋىي رەسىم، كۈلدۈرگە، ئېتوت، سېرىك قاتارلىق كۈلكىلىك سەنئەت شەكىللىرىنى ئىجاد قىلدى. كۈلكە ــ ھەقىقەتەن كىشىلەر قەلبىنى داۋالايدىغان بىر خىل سەنئەت. كۈلۈش، كۈلدۈرۈش بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ كەسپىگە ئايلاندى، چۈنكى ھەممىمىز كۈلكىگە موھتاج. كۈلكە ئىنسانلارنىڭ يۈكسەك تەرەققىي قىلغان پىسخىك ئىقتىدارى بولۇپ، ئادەملەرگىلا خاس. ئەگەر سىز كۈلۈشكە ماھىر بولمىسىڭىز، ھەتتا ئەزەلدىن كۈلۈپ باقمىغان بولسىڭىز، مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا سىزنىڭ بىر روھىي مەجرۇھتىن پەرقىڭىز يوق.

بىز كۆلكىنىڭ ياخشى تەرەپلىرىنى بىلىپلا قالماستىن، تېخىمۇ مۇھىمى كۆلكىنىڭ سەۋەبىنى چۈشىنىشىمىز كېرەك. ئويلاپ بېقىڭ، ئادەتتە نېمە سەۋەبتىن كۈلگىنىڭىز كېلىدۇ؟ بىرەر يۇمۇر ئاڭلىسىڭىزمۇ ياكى كۈتۈلمىگەن نەتىجىگە ئېرىشسىڭىزمۇ؟ ياكى تەلىيىڭىز ئوڭدىن كەلگەن چاغدىمۇ؟ سىز قانداق كۈلىسىز؟ ئېچىلىپ - يېيىلىپ قاقاقلاپ كۈلەمسىز ياكى مېيىقىڭىزدا كۈلۈمسىرەمسىز؟ مەسخىرىلىك سوغۇق كۈلەمسىز ياكى ئاچچىق كۈلەمسىز؟

كۈلكە — ئىنساننىڭ روھىي دۇنياسىدا ئېچىلىدىغان گۈل، گۈلنىڭ خۇش پۇرىقى كۈچلۈك، ئاجىز بولغاندەك، كۈلكىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئېتوت كۆرگەن چاغدىكى كۈلكىڭىز يۇمۇرلۇق كۈلكە. كۈلكىنىڭ سەۋەبى ئادەتتىن تاشقىرى مۇرەككەپ، كۈلكىنىڭ مەزمۇنى مول، خىلمۇ خىل بولىدۇ. بىراق قانداقلا بولسۇن، پەقەت كۈلسىڭىزلا روھىي جەھەتتىن غەلىبە قىلغان بولىسىز. مۇنداق ماقال بار: «بىر قىزىقچى شەھەرگە كىرسە، بىر دوختۇردىن ئۈستۈن تۇرار».

كۈلكە پىسخىكىنى داۋالاشنىڭ شىپالىق دورىسى بولۇپلا قالماستىن، كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشىلاشتىكى سىلىقلىغۇچى. پەقەت سىز ئائىلىڭىزنى، ئىشخانىڭىزنى ۋە ياكى ئۆزىڭىز بار ھەر قانداق جاينى يېقىملىق كۈلكە ئاۋازى بىلەن تولدۇرسىڭىز، خۇشاللىقتا، ئەركىنلىكتە، ياخشى كۆرۈشكە، كەڭ قورساقلىق ۋە ئەپۇچانلىققا ئېرىشەلەيسىز.

ماتېرىيال:

كۆلكە

گاۋشىچى

مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كۆلكىگە بولغان چۈشەنچىمىز تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتى. كۆلكە — كۆڭۈلدىكى شادلىق بۇلاقلىرىنىڭ بۇلدۇقلاپ چىقىشى، ئۇ روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىققا پايدىلىق. كۆلكە بىر خىل مۇرەككەپ بولغان نېرۋا ئىنكاسىنىڭ رولى بولۇپ، سىرتقى دۇنيادىكى كۆلكە خۇرۇچلىرى، سەزگۈ ئەزالار ئارقىلىق چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىگە كىرىدۇ. چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى ئۇچۇرنى قوبۇل قىلىپ، تېزلىكتە بىر قىسىم مۇسكۇللارنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. تار جەھەتتىن ئېيتقاندا يەڭگىل مۇسكۇل ھەرىكىتى يېقىملىققىنە كۈلۈمسىرەش بولىدۇ. چوڭ جەھەتتىن ئېيتقاندا جاراڭلىق، يۇقىرى ئاۋازدا كۈلگەندە يۈز مۇسكۇللىرى ھەرىكەتلىنىپلا قالماستىن، يەنە ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىمۇ ھەرىكەتلىنىدۇ. قاقاقلاپ كۈلۈپ، خۇشاللىقتىن سەكرەپ كەتكەندە پۈتۈن بەدەندىكى مۇسكۇل، سۆڭەكلەر ھەرىكەتلىنىدۇ. كۈلگەندە كۆكرەك بوشلۇقىدىكى مۇسكۇللار كېڭىيىپ، نورمال نەپەس ئالدۇرىدۇ؛ قورساق مۇسكۇللىرى قىسقىراپ ھەم كېڭىيىپ، ۋاقتىدا ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ھاسىل قىلىپ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەننىڭ مېتابولىزمىنى كۈچەيتىدۇ.

كۈلگەندە يۈرەك قان تومۇرلار، يۈرەك مۇسكۇل ھەرىكىتى، قان

ئايلىنىش كۆچىيىپ لىمفا ئايلىنىش تېزلىشىدۇ. كۈلكە ئادەمنى روھلۇق قىلىدۇ. كۈلگەندە پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرى ھەرىكەتكە كېلىپ، كىشىنى ھاياجانلاندۇرىدۇ، ئۇيقۇنى قاندۇرۇپ، ئادەمنى تېتىك قىلىدۇ.

كۈلكە بىر خىل ھەرىكەت. كۈلكە بەزىدە كۈچلۈك، بەزىدە ئاجىز بولىدۇ؛ بەزىدە يىراق، بەزىدە يېقىن بولىدۇ؛ يۈرەكنىڭ قېتىدىن چىقىدىغان ھەقىقىي كۈلكىمۇ، ئېغىزنىڭ ئۇچىدىن چىقىدىغان ساختا كۈلكىمۇ بار؛ بەزىدە ئەقلىمىز كۈلكە بۇلاقلىرىدىن سۇ ئىچىشكە باشلىسا، بەزىدە كالۋالىقىمىز بىزنى كۈلكىنىڭ خۇش پۇراقلىق باغلىرىغا باشلايدۇ؛ بەزىدە يۇمشاق، سىلىق كۈلكىلەرنى ئاڭلىساق، بەزىدە قوپال، يېقىمسىز كۈلكىلەرنى ئاڭلايمىز؛ بەزىدە سەممىي، قىزغىن كۈلكىلەرگە ئۇچرىساق، بەزىدە ياسالما، سوغۇق كۈلكىلەرگە يولۇقىمىز.

كۈلكىنىڭ ماھىيىتى قەلب شادلىقى. كۈلۈمسىرەپ تۇرغان چىراي ۋە يېقىملىق كۈلكە ئاۋازى كۈلكىنىڭ تۇرمۇشتىكى ئىپادىسى. بۇ كۈلكە ھەر خىل، ھەر ياڭزا شەكىللەردە ئىپادىلىنىدۇ.

كۈلكىنىڭ مەزمۇنى مول، رەڭگارەڭ بولۇپ، ئادەمنىڭ پۈتكۈل ئۆمرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

كۈلكىلىك ئىشلار كۈلكىنىڭ ماتېرىيالى بولۇپ، ھەممە جايدا بار، مەخسۇس توپلام قىلىشقا بولىدۇ.

كۈلكە شىپالىق دورا، ئۇ كېسەل داۋالىيالايدۇ. نېرۋىسى ئاجىزلار كۆپرەك كۈلۈپ بېرىشى كېرەك. كۈلكە مۇسكۇللارنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق جىددىيلىشىشىنى تۈگىتىپ، ئاغرىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۈلكىنىڭ چېكى بولۇشى، مۇۋاپىق چەككە يەتكەندە توختىشى كېرەك. يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بارلار ۋە يۈرەك مۇسكۇل

تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغانلار قاقاقلاپ كۈلسە بولمايدۇ.

كۈلكىنىڭمۇ پىسخولوگىيەسى بار. ھەر ساھە، ھەر كەسىپتىكى كىشىلەرنىڭ كۈلكىگە قارىتا ئۆزىنىڭ قارىشى بار، ھەممىسىنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكى بار. پىركازچىكنىڭ خېرىدارغا كۈلۈمسىرەپ قارىشى ئەدەپلىك كۈلكە بولۇپ، خېرىدارغا ئىللىقلىق بېغىشلايدۇ.

كۈلكىنىڭمۇ پېداگوگىكىسى بار. كۈڭزى مۇنداق دەيدۇ: «ئۆگەنگەننى تەكرارلاپ تۇرۇش ئادەمگە خۇشاللىق بېغىشلايدىغان ئىش». بۇ كۈڭزىنىڭ ئوقۇغۇچىلىرىنى ئىلھاملاندۇرۇپ ئېيتقان سۆزى. كىتاب ئوقۇشمۇ كىشىگە روھىي ئازادىلىك بېغىشلايدۇ.

كۈلكىنىڭمۇ سەنئىتى بار. ئارتىسلار ئىچ ـ ئىچىدىن چىقىرىپ خۇددى راستتەكلا كۈلەلەيدۇ. شۇڭا ھەجۋىي فىلىم، قىزىقچىلىق، سېرىك دېگەندەك نومۇرلارنى كۆرگەندە مەيداننى دائىم كۈلكە ئاۋازى بىر ئالىدۇ.

كۈلكىنىڭمۇ بەدىئىيلىكى بار. كۈلدۈرگە كۈلكىنىڭ ئەدەبىياتى.

كۈلكىنىڭمۇ ۋەزنى بار.

پورەكلەيسەن قەلبلەر ئارا،

ھەم چاقنايسەن كۆز ۋە قاش ئارا.

كۈلكە گۈزەللىك بىلەن ئاچا ـ سىڭىل، سەنئەتنىڭ ئەركە بالىسى.

كۈلكە مۇھەببەتنىڭ ھەمراھى، تۇرمۇشتا مۇھەببەت بولسا، كۈلكە تېخىمۇ تاتلىق بولىدۇ.

كۈلكە كېسەل داۋالايدىغان ياخشى رېتسېپ، ساغلاملىقنىڭ دوستى.

كۈلكە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ.

كۈلكە شەخسنىڭ ئىجادىيىتى. يەنە كۈللېكتىپ تۇرمۇش،

ھېسسىيات، ئىناقلىقنىڭ ئىپادىسى. كۆلكە لەززەتلىك خۇشاللىق. كۆلكە مەدەنىيەتنىڭ بىر تەرىپى.

مېنىڭ بۇ كىچىككىنە ئەسىرىم، چەت ئەلنىڭ ماتېرىياللىرى، ھەتتا قامۇسلاردىكى كۆلكە تورىدە بەلگىلىك ئورنى بولسىكەن دەيمەن.

پۈتكۈل ئىنسانىيەتنى كۆلكە تەبەسسۇمى ۋە كۆلكە ئاۋازى قاپلىسۇن، قايغۇ تامچىسى خۇشاللىق دېڭىزىغا تۆكۈلسۇن.

ماتېرىيال:

ھەر دائىم كۆلۈپ يۈرۈڭ

جىيا پىڭئو

بىر كىتابىم چىقىپ داڭق قازانغاندىن كېيىن، بىر تونۇشۇمغا بىر پارچىنى ئىززەت - ئىكرام بىلەن سوۋغا قىلدىم ھەمدە تىتولىغا: «XX ئەپەندىگە تەقدىم» دەپ يېزىپ قويدۇم، ئەپسۇسكى بۇ كىتابىمنى بىر ئايدىن كېيىن كونا كىتابلار بازىرىدا ئۇچرىتىپ قالدىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇنى تالىشىپ ئەرزان سېتىۋالدىم. تىتولدىكى ھېلىقى بىر قۇر خەتنىڭ ئاستىغا ئىززەت - ئىكرام بىلەن: «XX ئەپەندىگە قايتا تەقدىم» دەپ يېزىپ، پوچتىغا سېلىۋەتتىم. ئاندىن بىر مەيخانىغا كىرىپ ھاراق ئىچىپ ئولتۇرۇپ، ئىختىيارسىز كۈلۈپ تاشلىدىم.

ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزۈپ، يېشىم 30 غا بېرىپ قالدى، توي ئىشىممۇ تەسكە چۈشتى، ئەل - ئاغىنىلىرىم تەرەپ - تەرەپتىن لايىق تونۇشتۇردى، بىراق ھەر قېتىملىقى ئوڭۇشسىزلىق بىلەن ئاخىرلاشتى. بىر كۈنى بىرى، چىرايلىق بىر قىز بىلەن باغچىنىڭ

×× كـۆۋرۈكى، ئۈچـىنچى رىـشـاتكـىسـى ئاسـتـىـدا كۆرۈشـۈشـكە ئـورۇنلاشـتـۇردى. تـاڭ سەھەردىـلا ئـورنۇمـدىـن تـۇرۇپ كۆرۈشـۈشـكە باردىم، قىز ئويلىمىغان يەردىن ئىككى يىل بۇرۇن مەن بىلەن بىر قېتىم كۆرۈشكەن قىز بولۇپ چىقتى، قىز: «يەنە سىز ئىكەنسىزغۇ؟!»دەپلا بېشىنى بۇراپ كېتىپ قالدى. كۆۋرۈكتە بىر هازا تۇرۇپ قالدىم، يەنە ئىختىيارسىز كۈلۈپ تاشلىدىم.

هاجەتخانىغا كىرىپ، قەغەز ئېلىۋالمىغانلىقىمنى بايقىدىم. قارىسام ياندا ئىشلىتىپ بولغان بىر پارچە قەغەز بار ئىكەن، ئامالسىز جىددىي ئېهتىياجنى هەل قىلىپ تۇراي دەپ، قول ئۇزىتاي دەپ تۇرۇشىمغا، بىرى كىرىپ ياندا ئولتۇردى. ئامالسىز ساقلاشقا مەجبۇر بولدۇم. بىراق ئۇ ئادەممۇ قەغەز ئېلىپ كىرمىگەن ئىكەن، خېلى قىينالغاندىن كېيىن، هېلىقى قەغەزنى بايقاپ قالدى، ئۇمۇ مەن چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئالماقچى بولدى، شۇنىڭ بىلەن بىر - بىرىمىزنى مارىشىپ خېلى ئولتۇردۇق. دەل شۇ چاغدا ئەخلەت يىغقۇچى كىرىپ، قولىدىكى تۆمۈر تاياقچىنى هېلىقى بىر پارچە قەغەزگە سانجىپ ئېلىپ، سېۋەتىگە تاشلاپ ئېلىپ چىقىپ كەتتى. ئىككىمىز بىر - بىرىمىزگە قارىشىپ ئىختىيارسىز كۈلۈشۈپ كەتتۇق.

چوڭ دادام نۇرغۇن ئىسسىق - سوغۇقلارنى بېشىدىن ئۆتكۈزۈپ، بالدۇرلا خوتۇن، بالىلىرىدىن ئايرىلىپ قالدى. ۋەزىيەت تىنچلانغاندىن كېيىن بېلى مۈكچىيىپ، بوۋايغا ئايلانغان ئىدى. مەن ئۇنىڭغا ئالىي مەكتەپتىكى بىر قىز ساۋاقدىشى نامىدىن خەت يېزىپ ئەۋەتىپ تەسەللىي بەردىم. ئۇنىڭ دەرهاللا جاۋاب خەت يېزىشىنى ئويلىمىغان ئىكەنمەن، ئامالسىز خەت ئالاقە قىلىپ تۇردۇق. خەتتە شۇ يىللاردىكى دوستلۇقىمىزنى، 10يىللىق سېغىنىشىمىزنى، هازىرقى

غېرىبلىقىمىزنى يېزىشتۇق. ئىشلىرىمىز تەرەققىي قىلىپ «كەچكۈزدىكى مۇھەببەت» دەرىجىسىگە يەتتى. مەن ئۇدا تۆت يىل ھەر ئايدا بىر پارچە خەت يېزىشنى داۋاملاشتۇردۇم ھەمدە خەتلىرىمدە ئۇنى كۆرگۈم بارلىقىنى، بىراق كېسەل سەۋەبلىك كېيىنكىگە سۈرۈلگەنلىكىنى يازدىم. چوڭ دادام قېرىپ، تېنى ئاجىزلاپ كېسەل بىلەن يىقىلدى. ئۇ نەپەسى ئۈزۈلۈش ئالدىدا مۇنداق دېدى: ئۇ كەلگىچە ساقلىيالمايدىغان ئوخشايمەن، ئۇ كەلگەندە بۇ ساندۇقنى بېرىپ قويغىن، ئاخىرىدا يەنە بىر جۈملە سۆزنى قوشۇپ قويدى،- مېنىڭ ھاياتىم پۈتۈنلەي قۇپقۇرۇق ئۆتۈپ كەتمەپتۇ.

ئۇ خاتىرجەم كۆز يۇمدى. ئۇنى يەرلىككە قويۇپ، ھېلىقى ساندۇقنى ئاچتىم، ساندۇقتا ئۇنىڭغا يازغان يۈز پارچىگە يېقىن خەت تۇراتتى. ئۇ ئۆمرىنىڭ ئاخىرىنى سۆيۈلۈش بەختى ئىچىدە ئۆتكۈزۈپتۇ، دەپ ئويلىدىم ۋە ئىختىيارسىز كۈلۈپ قويدۇم.

رەھبەرگە ھەمراھ بولۇپ مەلۇم جايغا يىغىنغا باردۇق. يىغىن ۋاقتىدا تۇيۇقسىز باشلىقنىڭ بوينى قىچىشىپ بىر تاتىلاپلا گۆشلۈك كىچىككىنە بىر نەرسىنى تۇتۇۋېلىپ، سەل قىزارغاندەك بولدى ـ دە، ھېچ ئىش بولمىغاندەك: «مەن تېخى پىتىمىكىن دەپتىمەن» دەپلا يەرگە تاشلىدى. مەن يەرگە ئېڭىشىپ قاراپ: «مەن تېخى پىت ئەمەسمىكىن دەپتىمەن»دەپ ساپتىمەن. يىغىندىن كېيىن باشلىق مەنزىرىگاھلارغا ساياھەتكە باردى، لېكىن مېنى قايتۇرۇۋەتتى. پويىزدا ئولتۇرۇپ توخۇ پاچىقى يېگەچ بۇ ئىشنى ئويلاپ ئىختىيارسىز كۈلۈپ تاشلىدىم.

بالىلىق بولۇپ قېلىپمۇ، 10 كىۋادرات مېتىرغىمۇ يەتمەيدىغان كىچىك ئۆيدە تۇرۇۋاتىمەن.

يېرىم كېچىدە ئۇخلاپ ياتسام، بىرى كىرىپ ئىشكاپنى، تارتمىنى

ئاختۇرۇپ بىر دۆۋە كونا كىيىم ـ كېچەك، كىتابلارنى يەرگە تاشلىدى ۋە بىر نېمىلەرنى دەپ غۇدۇراپ سىرتقا ماڭدى. مەن ئورنۇمدا يېتىپ: «ئاغىنە، ئىشىكنى يېپىۋەتكىن، كەچتە شامال بار»دېدىم. ئوغرى ئىشىكنى يېپىپ چىقىپ كەتتى. سەھەردە قارىسام، كىتابلار، كىيىم ـ كېچەكلەر چېچىلىپ يېتىپتۇ، ئۆينى يىغىشتۇرۇۋېتىپ ئويلىمىغان يەردىن ئىزدەۋاتقىلى ئۇزۇن بولغان بىر ماتېرىيالنى تېپىۋېلىپ، ئىختىيارسىز كۈلۈپ تاشلىدىم.

تىياتىرخانىدا بىر مۆتىۋەر خانىم بىلەن يانمۇ يان ئولتۇرۇپ قالدىم. خانىم چىلىق تۇتالماي يەل قويۇۋەتتى، ئەتراپتىكىلەر: «كىمۇ، مەدەنىيەتسىز !» دەپ تىللاشتى. ھېلىقى خانىم بەكمۇ ئوڭايسىزلىنىپ كەتتى. تىللىغان ئاۋازلار تېخىمۇ ئەۋجىگە چىقتى. بۇ چاغدا ئورنۇمدىن تۇرۇپ: «مەن» دەپ گۇناھنى ئۈستۈمگە ئالدىم. قالايمىقان ئاۋازلار بېسىقتى، ئەمما كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى قوللىرى بىلەن يەلپۈپ، پۇراقتىن ئۆزىنى قاچۇردى. ھېلىقى خانىممۇ قولى بىلەن يەلپۈپ، ماڭا بىر مەخلۇققا قارىغاندەك قاراپ قويدى. مەن ئۇ خانىمغا قاراپ ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتىم.

سىرتقا چىققىنىمدا، تۇيۇقسىز بىرى ئۇدۇل كېلىپ سالام بەردى ۋە گۇمان بىلەن «مېنى تونۇمىدىڭىزمۇ؟»، «نېمىشقا تونۇمايسىز؟» دەپ قولۇمنى سىقتى، ئاندىن نەدىن كەلگەنلىكىنى، نەگە بارىدىغانلىقىنى، چوڭلارنىڭ سالامەتلىكىنى، بالىلارنىڭ ئەھۋالىنى سورىدى. بىر ھازا ئايىغى چىقمايدىغان گەپلەرنى قىلىپ خوشلاشتى. مەن خېلى ئويلاپمۇ ئۇنىڭ كىملىكىنى بىلەلمىدىم، ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتىم.

نامرات، ھەۋەسكار ئاغىنەم ئۆيگە كېلىپ كوتۇلداپ كەتتى. ھاراق خۇمارىمىز تۇتۇپ، بىر بوتۇلكىنى قۇرۇقداپ، بارماق ئويۇننى

ئويناشقا باشلىدۇق. «ئۈچ ئات، بەش كاتىباش، سەن بىر رومكا، مەن بىر رومكا...». دېرىزىنىڭ سىرتىدا تۇخۇم ساتىدىغان مومايىنىڭ بىرىگە: «بىز پۇل چىقىرىپ، ماقالە يازدۇرۇپ، ئۆزىمىزنى تەشۋىق قىلدۇرىمىز دېسەك قوشۇلمىغىنى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەسكەن، خەقتە پۇل كۆپكەن، ھاراق كۆتۈرەلەيدىكەن، شۇنچە ئىچىپمۇ مەست بولمىدى»، دېگىنىنى ئاڭلاپ ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتۇق.

بىر خالتا كوچىدىن ئۆتۈپ كېتىۋېتىپ، نۇرغۇن ئادەمنىڭ ئۆچىرەتتە تۇرغانلىقىنى كۆرۈپ قالدىم. قىس ماللارنى سېتىۋاتقان ئوخشايدۇ دەپ ئالدىراش سەپكە قېتىلدىم. قارىسام كوچا ئېغىزىدىكى بىردىنبىر ھاجەتخانىدا كىشىلەر نۆۋەت ساقلاۋاتقان ئىكەن. ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتىم.

قېرىشقاندەك توك توختاپ قالدى. مەن 12 ـ قەۋەتتىكى ئىشخانىغا ھاسىراپ ـ ھۆمۈدەپ چىققىنىمدا، ئاچقۇچنى ۋېلسىپتتە ئۇنتۇپ قالغانلىقىم ئېسىمگە كەلدى. ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتىم.

يولدا بىر چىرايلىق قىز ماڭا كۈلۈپ قارىدى. ئۇنىڭ بىلەن پاراڭلىشىپ باقاي دەپ، ئەگىشىپ بىر دۇكانغا كىردىم. ئەينەككە قارىسام كىيىمىمنىڭ تۈگمىلىرىنى خاتا ئېتىپتىمەن. ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتىم.

ئىسمىم ئۆزۈمنىڭ، بىراق بۇ ئىسىمنى باشقىلار كۆپرەك ئېغىزغا ئالىدىكەن، بۇنى ئويلاپ ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتىم.

«دائىم كۈلۈپ يۈرۈڭ» دېگەن ئەسىرىمنى پۈتكۈزۈپ بولۇپ، بىر تال تاماكا چېكىپ كىرىپ، ئاقىقا كۆچۈرەي دېسەم، قوليازمام كۆرۈنمىدى، ئايالىم: «مەن ئۇنى ھېلىقى يەرگە ئىشلىتىۋەتتىم»،

دېدى. مەن چۆچۈپ: «ئۇ يېڭى يازغان نەسر ئىدى»، دېدىم. ئايالىم: «ئاق قەغەزنى ئىشلىتىشكە كۆزۈم قىيماي، يېزىپ بولغاننى ئىشلىتىپتىمەن» دېدى. ئىختىيارسىز كۈلۈپ كەتتىم.

1989 ـ يىلى 2 ـ ئاينىڭ 27 ـ كۈنى، كېسەلخانا

كۆرسەتمە:

خۇشاللىقنى مەڭگۈ ئارىيەت ئالالمايسىز

جۇاڭزى بىلەن خۇيزىنىڭ بېلىقنىڭ خۇشاللىقى توغرۇلۇق تالاش ـ تارتىش قىلىشقان مۇنداق بىر ھېكايىسى بار، جۇاڭزى مۇنداق دەپتۇ: «كۆۋرۈك ئاستىدا ئاق بېلىقلار ئەركىن ئۈزۈپ يۈرىدۇ، ئۇلار نېمىدېگەن خۇشال!». خۇيزى سوراپتۇ: «سەن بېلىق بولمىساڭ، بېلىقلارنىڭ خۇشاللىقىنى قانداق بىلىسەن؟». جۇاڭزى قايتۇرۇپ سوراپتۇ: «سەنمۇ مەن ئەمەس تۇرساڭ، مېنىڭ بېلىقنىڭ خۇشاللىقىنى بىلمەيدىغانلىقىمنى قانداق بىلىسەن؟». بۇ ئىككى دانىشمەننىڭ مۇنازىرىسى شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، خۇشاللىق ئادەمنىڭ ئىچكى ھېسسىياتى، ئادەم خۇشال بولغان ـ بولمىغانلىقىنى پەقەت ئۆزىلا بىلىدۇ.

ئوردىنىڭ ۋەزىرى دائىم تەرىنى تۆرۈپ يۈرىدىغان پادىشاھ ئۈچۈن بىر خۇشاللىق كىيىمى تاپماقچى بوپتۇ، ئەمەلىيەتتە: «خۇشاللىق قەلبتە» دېگەننى ئۆزىمۇ بىلمەيدىكەن. پادىشاھ بىلەن دەرەخ سايىسىدا ئولتۇرۇپ ئارام ئېلىۋاتقان غەمسىز دېھقاننىڭ قانداق پەرقى بار؟ پەرق شۇ يەردىكى، كېيىنكىسى «ھېچنېمىگە ئېسىلىۋالمايدۇ». خۇشاللىقنى ماددىي بۇيۇملارغا

ئوخشاش باشقىلاردىن ئارتىپ تۇرۇشقا بولمايدۇ. ئۆزىنى ئۆزى چەكلەپ قويىدىغان ئىچكى مىجەز ئادەمنى قانداق مۇھىتتا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر خۇشال قىلماق تەس. ئەمەلىيەتتە، خۇشاللىق ئۆز تۇرمۇشىمىزدا، قەلبىمىزنىڭ قېتىدا، ئۇنى سىرتتىن ئىزدەش ھاجەتسىز.

دىئالېكتىكىلىق نۇقتىئىنەزەردىن قارىغاندا، خۇشاللىق ئازاب ئۈستىدىن غەلىبە قىلىش دېمەكتۇر. ئەمما نۇرغۇن كىشى خۇشاللىقنى كۈندىلىك تۇرمۇشتىن ھالقىغان پەۋقۇلئاددە ئۈمىد ـ ئارزۇ، ئۇ ئادەتتىكى نەرسە ئەمەس، ماددىي بۇيۇملاردەك ئاز بولغانچە قىممەتلىك بولىدۇ، دەپ قارايدۇ، شۇنىڭ بىلەن قۇيقۇرۇق كالىسىدىن خۇشاللىقنى ئويغاتماقچى بولۇپ ئىلھام ئىزدەيدۇ، نەتىجىدە ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەيدۇ. مەسىلەن: پۇلدار زەھەر چەككۈچىلەر «ساماۋى ھۇزۇر» نى قوغلىشىپ نەتىجىدە يالاڭتۆشكە ئايلىنىپ قالىدۇ. خۇشاللىق ئەمەلىيەتتە ئاددىيلىقتا بولىدۇ، ئۇ خۇددى ئۇچ ۋاخ تاماققا ئوخشايدۇ.

ئەمەلىيەتتە سىز كاللىڭىزدىكى خۇشاللىققا نىسبەتەن غايىۋى تونۇشىڭىزنى، خۇشاللىققا قويىۇۋالغان شەرتىڭىزنى چىقىرىپ تاشلىسىڭىز، خۇشاللىق ھەر ۋاقىت يېنىڭىزغا كېلىشى مۇمكىن. كۆڭلى ـ كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتۇپ، ئەتراپىڭىزدىكى ئادەملەرنى، سۆز ـ ھەرىكەتلەرنى، ھايۋاناتلارنى، گۈل-گىياھلارنى، بارلىق مەنزىرىنى قايتىدىن

كۆزەتسىڭىز، قەلبىڭىزنى ھاياجانغا سالىدىغان ئىشلارنىڭ ھەممە يەردە بار ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالايسىز. شۇنداق تۇرۇقلۇق، بىر قىسىم كىشىلەر داۋاملىق رەزىللىكنى، قاراڭغۇلۇقنىلا كۆرىدۇ، نەتىجىدە دۇنيادىن نەپرەتلىنىدۇ ياكى ھاياتتىن ئۈمىدسىزلىنىدۇ ۋە ياكى غەمكىن يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە دۇنيادا ئاق كۆڭۈللۈك ۋە رەزىللىك تەڭ مەۋجۇت، يورۇقلۇق ۋە قاراڭغۇلۇق گىرەلىشىپ كېتىدۇ. سىزنىڭ پەقەت قاراڭغۇلۇقنىلا كۆرۈشىڭىز بىر تەرەپلىمىلىكىڭىز، ئېسىڭىزدە بولسۇن بۇ بىر ئاددىي ساۋات.

خۇشال ئادەملەر پەۋقۇلئاددە تەلەيلىك ئەمەس، يەنە كېلىپ غەمكىن كىشىلەرنىمۇ داۋاملىق پالاكەت بېسىپ تۇرمايدۇ. سىز باشقىلارنىڭ خۇشاللىقىنى ئارىيەت ئالالمايسىز، باشقىلارنىڭ خۇشاللىقى ئۈچۈن شادلانغىنىڭىز بۇنىڭ سىرتىدا؛ ئوخشاشلا ئۆزىڭىز خۇشال بولسىڭىزلا، باشقىلارنىمۇ خۇشال بولىدۇ دەپ قارىماڭ، پەقەت باشقىلارغا شادلىق بېغىشلىغىنىڭىز بۇنىڭ سىرتىدا.

ماتېرىيال:

خۇشاللىق

لياڭ شىچۈي

دۇنيادىكى ئەڭ خۇشاللىنارلىق ئىش بەلكىم پادىشاھ بولۇش

بولسا كېرەك. گاداي تالىپلارنىڭ نەزىرىدە بەش ـ ئالتىسىنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىش ئىنتايىن خۇشاللىنارلىق ئىش. قەدىمدىن ھازىرغىچە دۇنيادا نۇرغۇن شاھلار ئۆتكەن، ئۇلارنىڭ پۈتۈن ئۆمرى خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتكەنمۇ؟ بۇنىڭغا جاۋاب بېرىش ئاسان ئەمەس. ئىسپانىيە پادشاھى رامان (960) مۇنداق بىر جۈملە سۆزنى قىلغان: مەن غەلىبە ۋە تىنچ ـ ئاسايىشلىق بىلەن دۆلەتنى 50 يىل ئىدارە قىلدىم، ۋەزىر ـ ۋۇزرالىرىم مېنى ھىمايە قىلدى، دۈشمەنلىرىم مەندىن قورقىدۇ، دوستلىرىم مېنى ھۆرمەتلەيدۇ. بايلىق ۋە ئابروي، ھوقۇق ۋە ھۇزۇر ـ ھالاۋەت، بەخت ـ ئامەت مەندە كەم ئەمەس. ئەمما، ھېسابلاپ باقسام، ھاياتىمدا پەقەت 14 كۈنلا ھەقىقىي بەختلىك ياشاپتىمەن.

مەن ئۇنىڭ گېپىگە ئىشىنىمەن. بەلكىم ئۇ ھەشەمەتلىك ئوردا ـ سارايلاردا ياشاۋاتقان بولسىمۇ، كۈندە نۇرغۇن ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىش بىلەن مالالچىلىقتا ئۆتكەچكە، ئەركىن ـ ئازادە ياشاۋاتقان ئادەملەرگە ھەۋەس قىلىشى مۇمكىن. مەن ئىنگلىزچە دەرسلىك كىتابتىن ئوقۇغان «خۇشال ئادەمنىڭ كۆڭلىكى» دېگەن ھېكايىنى ئەسلەپ قالدىم. بىر پادىشاھ بولۇپ، ئىنتايىن ئىچ مىجەز، دائىم غەمكىن يۈرىدىكەن. ھەممەيلەن ئۇنىڭ كۆڭلىنى ئېچىش ھەققىدە بەس ـ بەستە تەكلىپ بېرىشىپتۇ، بىر ۋەزىر مۇنداق دەپتۇ: ئەگەر دۆلىتىمىزدىن بىر خۇشال ئادەم تاپالىساق، ئۇنىڭ كۆڭلىكىنى شاھىمىزغا كىيدۈرسەك، شاھىمىز خۇشال بولالايدۇ. پادىشاھ بۇ گەپنى توغرا تېپىپ، ھەر تەرەپكە خۇشال ئادەم ئىزدەپ ئەلچىلەر ئەۋەتىپتۇ. باي، كەمبەغەل دېمەي نۇرغۇن ئادەمدىن سۈرۈشتۈرۈپتۇ، بىراق، ھەممە ئادەمنىڭ ئۆزىگە يارىشا قىيىنچىلىقى، غەم ـ ئەندىشىسى بار ئىكەن، بىرەرمۇ خۇشال ئادەمنى ئۇچرىتالماپتۇ. ئەڭ

ئاخىرىدا ئۇلار بىر دېھقاننى ئۇچرىتىپتۇ، دېھقان ئىتىزلىقتىكى دەرەخنىڭ سايىسىدا تەرگە چۆمۈلۈپ ئولتۇرغان ئىكەن. ئەلچىلەر ئۇنىڭدىن: «سەن خۇشالمۇ؟»دەپ سوراپتۇ. دېھقان: «ئۆز كۈچۈمگە تايىنىپ جېنىمنى باقالايمەن، غەم ـ ئەندىشەم يوق، ناھايىتى خۇشالمەن»، دەپتۇ. بۇنى ئاڭلىغان ئەلچى ناھايىتى خۇشال بوپتۇ ۋە ئۇنىڭدىن كۆڭلىكىنى بېرىشنى سوراپتۇ. دېھقان: «ئاپلا، مېنىڭ كۆڭلىكىم يوق ئىدى» دەپتۇ.

«كۆڭلى خۇشنىڭ ئۆزى خۇش » دېگەن گەپ بار، بۇ خۇددى «قازاندا نېمە بولسا، چۆمۈچكە شۇ چىقىدۇ» دېگەندەك ئىش. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، خۇشاللىق بىر خىل پىسخىك جەريان. كۆڭۈلدە غەم بولسا ئادەم خۇشال بولالمايدۇ. تاماق يېيىش، ئۇخلاش دېگەنلەر تۇرمۇشتىكى ئادەتتىكى ئىشلار بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭمۇ قانۇنىيىتى بار. ئېسىل ئەسەر «ماسلىق نەزەرىيەسى» دە مۇنداق بىر نەچچە جۈملە بار: «تەھلىلچىلەر سوراپتۇ: راھىبلار ئىلىم تەھسىل قىلغاندا ئىجتىھات قىلىۋاتامدۇ؟»

ئۇستاز دەپتۇ- ئىجتىھات قىلىۋاتىدۇ؟

— قانداق ئىجتىھات قىلىۋاتىدۇ؟

— قورسىقى ئاچسا تاماق يەپ، ئۇيقۇسى كەلسە ئۇخلاپ.

— ھەممە ئادەم شۇنداق تۇرسا، بۇنى قانداقمۇ ئىجتىھات دېگىلى بولسۇن؟

— ئوخشىمايدۇ.

— قانداق ئوخشىمايدۇ؟

— ئۇلار تاماق ۋاقتىدا ئويلىنىدۇ، ئۇخلايدىغان ۋاقىتتا ئىزدىنىدۇ، شۇڭا ئوخشىمايدۇ.

ئەمما ئۆگەنگەندە، كۆڭۈلدە ھېچقانداق شەك قويماسلىق ئاسان

ئەمەس. مەن بىر ئىدېئالىزمچىنى تونۇيتتۇم، ئۇ داۋاملىق ئىرادە ئەركىنلىكىنى سۆزلەيتتى. بىر قېتىم ئۇ تۇتقۇن قىلىنىپ، ئون نەچچە كۈن قاراڭغۇ ئۆيگە قاماپ قويۇلۇپ، خورلۇققا ئۇچراپتۇ، كېيىن ئۇ قۇتۇلۇپ چىققاندىن كېيىن ماڭا مۇنداق دېدى: «ئىرادە ئەركىنلىكىنى ئەلۋەتتە چەتكە قاقمايمەن، ئەمما بۈگۈن مەن ھەقىقىي چۈشەندىم، تەننىڭ ئەركىنلىكى تېخىمۇ مۇھىمكەن».

خۇشاللىق قەلبتە، سىرتقى دۇنيادىن ئىزدەش ھاجەتسىز. سىرتقى دۇنيادىن ئىزدىگەن خۇشاللىق زېرىكىشلىك، ھەتتا ئازابقا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇپېنخائۇئېرنىڭ پەلسەپىسى: «قايغۇ ئاكتىپ ۋە ئەمەلىي نەرسە، بەخت پاسسىپ ۋە ئەزەلدىن مەۋھۇم نەرسە. ئاتالمىش بەخت، خۇشاللىق دېگىنىمىز قايغۇنى يېڭىش دېمەكتۇر. قايغۇ بولماسلىق دەل بەخت. تېخىمۇ ئىچكىرىلەپ تەھلىل قىلساق، قايغۇ بولمىسا، ئۇنىڭ كەينىدىن كېلىدىغان خۇشاللىقمۇ بولمايدۇ».

لىياڭ رېنگۇڭ ئەپەندى مۇنداق دېگەن: «ئادەمنىڭ ھاياتىدىكى ئەڭ خۇشاللىق ئىش مەلۇم بىر خىزمەتنى تاماملاش». بۇ خىزمەت جەريانىدا قايغۇمۇ بولىدۇ، خۇشاللىقمۇ بولىدۇ. جاپا ـ مۇشەققەتلەرگە چىداشلىق بېرىپ، ئارزۇ قىلغان نەرسىگە ئېرىشكەن چاغدىكى خۇشاللىق ھەقىقىي بەخت بولىدۇ.

بەزىدە كۆڭلى ـ كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتسىڭىز بەخت ئۆزلۈكىدىن يېنىڭىزغا كېلىدۇ. ھاياتلىقنىڭ بىر تەرىپى رەزىللىك، بىر تەرىپى گۈزەللىك. ياخشىلىق ۋە گۈزەللىكتىن ھۇزۇرلىنالىسىڭىز، ھەممە جايدا خۇشاللىق تاپالايسىز. دانالار ۋە سەۋرچانلار ھەر دائىم خۇشال يۈرەلەيدۇ. بارلىق شەيئىلەر ئۆزىگە خاس ئالاھىدە مەزمۇنغا ئىگە، «توي نەغمە بىلەن، ئۆلۈم يىغا بىلەن» دېگەندەك يامغۇرنىڭمۇ قىزىقى بار، بوراننىڭمۇ ھەيۋىسى بار، ھەتتا ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزەتسىڭىز

دانلاۋاتقان قۇش بىلەن ئۇخلاۋاتقان مۇشۇكنىڭمۇ قىزىقارلىق تەرىپىنى بايقىيالايسىز. كوچىدا ياكى ماگىزىنىدا سىزگە قاراپ كۈلۈمسىرىگەن چىرايلار بىلەن ئۇچراشقىنىڭىزدا سىزدىمۇ تەبىئىيلا يېقىملىق سېزىم پەيدا بولىدۇ. بىر قېتىم مەن قاتتىق ئاغرىپ قېلىپ ئون نەچچە كۈن دوختۇرخانىدا يېتىپ قالدىم. دوختۇرخانىدىن چىققاندا دەل چىڭقى چۈش بولۇپ، ئىشىكتىن چىقىشىمغا ئوتتەك قىزىق قۇياش نۇرىدا كۆزۈمنى ئاچالماي قالدىم. ئەمما، مەن خۇشاللىقىمدىن ئىختىيارسىز ۋارقىراپ كەتتىم: «نېمىدېگەن گۈزەل، پارلاق دۇنيا».

ماتېرىيال:

ئېرەمباغ يوقالدىمۇ

لىن يۇتاڭ

يەر شارىدىكى سان ـ ساناقسىز جانلىقلار ئىچىدە، ئۆسۈملۈكلەر تەبىئەتكە ھېچقانداق ئىپادە بىلدۈرەلمەيدۇ، ھايۋانلار ئاجىز ئىپادە بىلدۈرەلەيدۇ. ئەمما ئىنسان دەپ ئاتىلىدىغان بۇ خىلدىكى جانلىقلارنىڭ ھەممىسى ئەتراپتىكى مۇھىتقا نىسبەتەن مەلۇم چۈشەنچىگە ئىگە ۋە مۇۋاپىق ئىپادە بىلدۈرەلەيدۇ. ئەقىل ـ پاراسەتلىك ئىنسانلار ئالەمگە قىزىقماقتا، ئالەمنىڭ سىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىزدەنمەكتە. ئىنسانلار ئالەمگە ئىلمىي ۋە ئەخلاقىي پوزىتسىيە تۇتىۋاتىدۇ. ئىلمىي پوزىتسىيە دېگەندە، ئىنسانلارنىڭ بايقىماقچى بولغىنى يەر شارىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى قىسىملىرىنىڭ خىمىيەلىك تەركىبى، ئەتراپىنىڭ زىچلىقى، يۇقىرى ھاۋا بوشلۇقىدا

ھەرىكەتلىنىۋاتقان جىسىملارنىڭ سانى ۋە خاراكتېرى، تاغلارنىڭ، تاشلارنىڭ تۈزۈلۈشى، ھاياتلىق قانۇنىيىتى قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل قىزىقىشنىڭ ئەسلىي ماھىيىتى بىلىش ۋە ئىزدىنىش ئارزۇسىدۇر. بۇ خىل قىزىقىش ئەخلاقىي پوزىتسىيە بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەخلاقىي پوزىتسىيەنىڭ نۇرغۇن ئىپادىسى بار: تەبىئەتكە بەزىدە ماسلىشىمىز، بەزىدە ئۇنى بويسۇندۇرىمىز، بەزىدە پايدىلىنىمىز، يەنە بەزىدە كۆزىمىزنى يۇمۇۋېلىپ ھېچنېمىنى نەزىرىمىزگە ئالمايمىز. ئەڭ ئاخىرقى نەزىرىمىزگە ئالماسلىق پوزىتسىيەسى مەدەنىيەتنىڭ غەلىتە پەۋقۇلئاددە مەھسۇلاتى. يەنە كېلىپ مەلۇم بىر خىل دىننىڭ مەھسۇلاتى.

«ئېرەمباغنىڭ يوقىلىشى» ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇنمۇ، ئەمەسمۇ؟ ئەجەبلىنەرلىكى بۇ توغرۇلۇق ھېچكىم شۈبھىلەنمەيدۇ. «ئېرەمباغ»زادى قانچىلىك گۈزەل؟ بىزنىڭ بۇ دۇنيايىمىز زادى قانچىلىك كۆرۈمسىز؟ ئادەم بىلەن ھەۋۋا گۇناھ ئۆتكۈزگەندىن كېيىن گۈللەر ئېچىلماس بولدىمۇ؟ تەڭرى بىر ئادەمنىڭ گۇناھ ئۆتكۈزگەنلىك سەۋەبى بىلەن ئالما دەرەخلىرىنى مېۋە بېرىشتىن چەكلىگەنمۇ؟ چېچەكلەر ئېچىلماس، قۇشلار سايرىماس بولۇپ قالدىمۇ؟ كەچكى شەپەق، ھەسەن ـ ھۈسەن ۋە ئاپئاق بۇلۇتلار ئەتراپىمىزدىن يوقالدىمۇ؟ شارقىراتمىلار، ئېقىن سۇلار، دەل- دەرەخلەرنى ئەمدى كۆرەلمەيمىزمۇ؟ «ئېرەمباغنىڭ يوقىلىشى» دېگەن رىۋايەتنى زادى كىم ئويدۇرۇپ چىقارغاندۇ؟ كىم بىزنىڭ بۇ ماكانىمىزنى كۆرۈمسىز دەيدۇ؟

ئادەتتىكى ئادەملەر شۇنداق ئىشىنىدۇ: ئاسترونومىيە ئىلمىنىڭ ئالەم بوشلۇقى تەتقىقات نەتىجىلىرىگە ئاساسەن ئېتىراپ قىلىشقا بولىدۇكى، بىزنىڭ يەر شارىمىز ھەقىقەتەن بىر جەننەت. يەر

شارىدىكى باھار، يازدىن ھۇزۇرلىنالمىغان ئادەمنىڭ جەننەتتىكى باھار، يازدىنمۇ ھۇزۇرلىنالىشى ناتايىن.
ھازىرقى رېئال پاكىتلار بىلەن سۆزلىسەك، تەبىئەتتىكى رەڭ، ئاۋاز، پۇراق ۋە تەملەر بىزنىڭ كۆرۈش، ئاڭلاش، پۇراش، تېتىش سەزگۈ ئەزالىرىمىز ئارقىلىقلا مۇكەممەللىككە ئېرىشىدۇ ۋە تەڭشىلىپ ماڭىدۇ، بۇ خىل تەڭشىلىش ئەڭ مۇكەممەل تەڭشىلىش. بۇ تەڭشىلىش «مۇددىئا نەزەرىيەسى» (ۋولتايىر زاڭلىق قىلغان مۇددىئا نەزەرىيەسى) نىڭ كۈچلۈك ئاساسى. ئەمما ھەممىمىزنىڭ مۇددىئا نەزەرىيەچىلىرىگە ئايلىنىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق.
يەر شارى ئەڭ ياخشى پىلانىتا. بىرىنچىدىن، بۇ يەردە كېچە بىلەن كۈندۈز ئالمىشىپ تۇرىدۇ. سەھەر ۋە گۇگۇم بار، ئوتتەك قىزىق كۈندۈزنىڭ كەينىدىن سالقىن راھەتبەخش كېچە كېلىدۇ، ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ ياخشى ۋاقىت بولمىسا كېرەك؛ ئىككىنچىدىن، بۇ يەردە قىش بىلەن ياز ئالمىشىپ تۇرىدۇ. باھار بىلەن كۈز ئىنتايىن گۈزەل ۋە مۇكەممەل كۆرۈنۈش بىلەن بۇ ئالمىشىشنى بىر ـ بىرىگە باغلاپ تۇرىدۇ، ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ ياخشى پەسىل بولمىسا كېرەك؛ ئۈچىنچىدىن، بۇ يەردە جىمجىت ۋە ھەيۋەتلىك دەل ـ دەرەخلەر بار. ئۇلار بىزگە خىلمۇ خىل مېۋە ـ چېۋە ۋە گۈزەل مەنزىرىلەرنى ئاتا قىلىدۇ. ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ گۈزەل مەنزىرىلەر بولمىسا كېرەك؛ تۆتىنچىدىن، بۇ يەردە 12 ئاي تەرتىپلىك ئالمىشىپ تۇرىدۇ، ھەممىسىنىڭ ئۆزگىچىلىكى بار، ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ ئۆزگىچىلىك بولمىسا كېرەك؛ بەشىنچىدىن، بۇ يەردە ئوچۇق، تۇتۇق، بۇلۇتلۇق، تۇمانلىق كۈنلەر بار، ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ ياخشى ھاۋا رايى بولمىسا كېرەك؛ ئالتىنچىدىن، بۇ يەردە باھار يامغۇرى، يازنىڭ گۈلدۈرمامىسى، كۈزنىڭ سالقىن شامىلى، قىشنىڭ ئاپئاق قارلىرى

بار. ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ ياخشى مەنزىرىلەر بولمىسا كېرەك؛ يەتتىنچىدىن، بۇ يەردە خىلمۇ خىل ناخشا ئېيتىدىغان قۇشلار بار، ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ يېقىملىق ئاۋازلار بولمىسا كېرەك؛ سەككىزىنچىدىن، بۇ يەردە خىلمۇ خىل هايۋاناتلار بار، ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ رەڭگارەڭ جانلىقلار بولمىسا كېرەك؛ توققۇزىنچىدىن، بۇ يەردە خىلمۇ خىل سۇ جانلىقلىرى بار، ئالەمدە بۇنىڭدىنمۇ ياخشى نەرسىلەر بولمىسا كېرەك؛ ئونىنچىدىن، بۇ يەردە هەيۋەتلىك چوققىلار، قايناپ تۇرغان يانار تاغلار، گۈزەل باغۇ بوستانلار، چەكسىز دەريا ـ دېڭىزلار بار. مانا بۇ هەر قانداق ئادەمنىڭ ئىزدىگىنى تېپىلىدىغان، تۈگەپ قالمايدىغان تاماق تىزىملىكى. ئىنسانلار دوستانىلىق بىلەن بۇ زىياپەتكە قاتناشسىلا، تۇرمۇشنىڭ مەنىسىزلىكىدىن هەرگىز ئاغرىنمايدۇ.

كۆرسەتمە:

بەخت دېگەن نېمە

پەقەت ئادەملا تۇرمۇشنىڭ ئەھمىيىتىنى ئاڭقىرالايدىغان جانلىق. بەخت دېگەن نېمە؟ بۇ ئىنسانلار ئەڭ بۇرۇن، شۇنداقلا ئومۇمىيۈزلۈك بىلىشكە ئىنتىلىۋاتقان بىر مەسىلە. بىر مەسىلىگە نىسبەتەن ھەر كىمنىڭ قارىشى ئوخشاش ئەمەس. بەخت قارىشىنىڭ قانداقلىقى شۇ كىشىنىڭ بەختكە قارىتا تەسىراتى ۋە ئىنتىلىش ھەرىكىتىگە بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر ھەممە ئىشنىڭ نەتىجىلىك، ئارزۇ قىلغىنىدەك بولۇشىنى بەخت دەپ قارايدۇ. بۇلارنى ئارزۇسى قانائەت تاپقانلار دېيىشكە بولىدۇ. يەنە بەزىلەر يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچەك يېتىپ ئاشسا، ئاتا - ئانىسى مېھرىبان، بالىلىرى ۋاپادار، ئاكا -ئۇكا، قېرىنداشلىرى ۋىجدانلىق، كۆيۈمچان، ئەر - خوتۇن ئىجىل - ئىناق بولسا بەخت دېگەن شۇ، دەپ قارايدۇ، بۇلارنى شەخسىيەتچىلەر دېيىشكە بولىدۇ. ئادەمدە قايسى خىلدىكى بەخت قارىشى بولسا شۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ. شۇڭا مۇشۇ مەنىدىن ئېيتقاندا بەخت

قارىشى كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ بەلگىسىدۇر.
پىسخىك مەسلىھەت بېرىش ئامبۇلاتورىيەسىگە كەلگەنلەرنى تەھلىل قىلغاندا، ماددىي تۇرمۇش نىسبەتەن نامرات بولغان ئا تەرەپ بىلەن غايەت زور مال ـ مۈلۈكنىڭ ئىگىسى بولغان ب تەرەپ ئىككىسىنىڭلا قەلبى ئازابقا تولغان، بەخت تۇيغۇسى يوق. بىراق، ئۇلارنىڭ ئورتاق ئالاھىدىلىكى بار: بىرىنىڭ مەنىۋى ئارزۇسى قانائەتلەنمىگەن، يەنە بىرىنىڭ ماددىي تۇرمۇشى قانائەتلەنمىگەن. بۇنىڭدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، بەخت بىلەن ماددىي ئېھتىياجنى قاندۇرۇشنىڭ مۇناسىۋىتى مۇرەككەپ.
گەرچە بەخت ئادەمنىڭ بىر خىل ئوبيېكتىپ تەسىراتى بولسىمۇ، بىراق بۇ بەخت تۇيغۇسى رېئال كەچۈرمىش بىلەن مۇناسىۋەتسىز دېگەنلىك ئەمەس. ئاڭ مەۋجۇت بولسىلا، بەخت تۇيغۇسى ياشاش شارائىتى ۋە ئەمەلىي ياشاش ئەھۋالى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئادەمنىڭ بەخت تۇيغۇسى قۇرۇق خىيالغا ئاساسەن بارلىققا كەلگەن بولماستىن، بەلكى ئۆتمۈش بىلەن ھازىرنى، باشقىلار بىلەن ئۆزىنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن ھېسسىيات. بەخت قانائەتلىنىش تۇيغۇسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بىراق، ئەسلىدە قانائەتلىنىش تۇيغۇسى بولغان ئادەم ئۆزىنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرغاندىن كېيىن دائىم ئەسلىدىكى ئارزۇ ـ ئىستەكلىرىنىڭ تولىمۇ تۆۋەن، تولىمۇ تار ئىكەنلىكىدىن ئاغرىنىدۇ. رىۋايەت، ئەپسانە،

چۆچەكلەردە نامراتلار بىر كىچىدىلا باي بولۇپ كېتىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. دېمەك، بايلارنىڭ نەزىرى بىلەن نامراتلارنى ئۆلچىمەسلىك كېرەك. قورسىقى تويمايۋاتقان ئادەمنى قانداقمۇ بەختلىك دېگىلى بولسۇن؟ نامراتلىق ئىچىدىكى غەمسىزلىك كۆپىنچە نامراتلىققا شۈكرى قىلغانلىق ھېسابلىنىدۇ. نامراتلىقنى ئۇلار ئارزۇ قىلىۋاتقان بەخت دېگىلى بولمايدۇ. بەخت ھەرگىزمۇ ئابستراكت، قۇرۇق سۆبيېكتىپ ئۇقۇم ئەمەس. كىيىمى پۈتۈن، قورسىقى توق بولۇش بەختنىڭ ئالدىنقى شەرتى. بىراق، بەخت ماددىي بايلىقنىڭ كۆپىيىشى بىلەن ئېشىپ بارمايدۇ. ماددىي ئېھتىياجى قانغان ئادەم بۇنىڭلىق بىلەن بەخت ئىنتىلىشىدىن توختاپ قالمايدۇ، بەلكى يېڭى - يېڭى بەختكە تېخىمۇ ئىنتىلىدۇ. يەنى قانائەتلىنىشنى ئۆزىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش، جەمئىيەت ئۈچۈن تۆھپە قوشۇشقا كېڭەيتىپ بارىدۇ. بەخت تۇيغۇسى ئادەمنىڭ تونۇش شەكلى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. بەخت تۇيغۇسى كەمچىل ئادەملەردە كۆچلۈك «ئىگىلىۋېلىش تۇيغۇسى» بولىدۇ. بۇ شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، ئۇلارنىڭ زور كۆپچىلىكى نامرات ئەمەس. باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرغاندىن كېيىن، ئېرىشكەنلىرىم بەك ئازكەن دەپ قاراپ، بۇنى بەزى كىشىلەر ناتوغرا ۋاستىلەرنى قوللىنىپ جەمئىيەتتىكى ئادالەتسىزلىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغان دەپ ئاغرىنىدۇ.

«ئىگىلىۋېلىش تۇيغۇسى» كۈچلۈك ئادەملەردە ئاغرىنىش، ئۆچ ئېلىش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولغاچقا، بەخت تۇيغۇسى تەبىئىي هالدا ئاجىزلاپ بارىدۇ. بەخت تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيگەندىكى تەسىرات. باشقىلارنىڭ قەلبىدىكى ئورنىنى بىلگەن چاغدىكى مېھىر - مۇھەببەت. ئانىنىڭ بېغىشلىشى، ئاتىنىڭ پايپېتەك بولۇشىدۇر. بەختنىڭ ئامىلىنى بەلگىلەيدىغانلار: مادىي بۇيۇم، نام - ئابرۇي، هوقۇقـقا نىسـبەتەن قانـائەت هاسـىل قىلىـش، ئوچۇق - يورۇق مىجەز - خۇلق، كەڭ دائىرىلىك قىـزىقىـش، خۇشاللىق بىلەن ئىزدىنىدىغان جاسارەت بولۇش قـاتارلىقلار. ئۆزىڭىزنى تەكشۈرۈپ بېقىڭ، سىز بەختكە نىسبـەتەن قايسـى خىل پىسخىك ساپانى هازىرلىدىڭىز؟

ماتېرىيال:

بەخت ھەققىدە

جاۋ شۇشىيا

بەختكە قانداق تەبىر بېرىمىز؟ مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، بەخـت بىر ئادەمگە كەلگەن تەلەي ۋە ئامەتتىن ئىبارەت.

تەلەي ۋە ئامەتنىڭ ئۆلچىمى قانداق؟ مېنىڭچە، بۇنىڭغا مۇتلەق ئوبيېكتىپ ئۆلچەم يوق. بىر ئادەمنىڭ تەلىيى بارمۇ، يوق؟ بۇنىڭدا ئاساسلىقى شەخسنىڭ تەسىراتىغا قاراش كېرەك. بۇنى مەلۇم خىل ئەهۋالدا شۇنداق بولىدۇ، مەلۇم خىل ئەهۋالدا ئۇنداق بولمايدۇ، دېگىلى بولمايدۇ. بەخت هەرگىزمۇ بىرگە بىرنى قوشساق ئىككى

بولىدۇ، دېگەندەك ئۆلچەملىك، مۇقىم نەرسە ئەمەس.

كىشىلەردە مۇنداق بىر ئادەت بار: يەنى ھەمىشە باشقىلارنى ئۆزىدىن بەختلىك دەپ قاراش. قاراڭ، ئەمەت نېمىدېگەن تەلەيلىك، مۇھىم ئورۇندا ئىشلەۋاتىدۇ، خوتۇن، بالىلىرى بار، نېمىدېگەن بەختلىك ــ ھە؛ سەمەتنىڭ كۈنلىرى غەمسىز ئۆتۈۋاتىدۇ، پۇل دېسە پۇلى بار، خانىمى ئىقتىدارلىق، بالىلىرى ئىستىقباللىق، ئۇنىڭ تۇرمۇشىغا كىشىنىڭ ھەۋىسى كېلىدۇ، ئۇ نېمىدېگەن بەختلىك ــ ھە؛ مەمەت ئىسمى جىسمىغا لايىق ئامىتى قوش كەلگەن ئادەم، ئەگەر مەندە ئۇنىڭغا كەلگەن تەلەينىڭ يېرىمى بولغان بولسا رازى بولۇپ كېتەتتىم، ئۆزۈمنى بەختلىك ھېس قىلاتتىم، دېگەندەك باھالارنى ھەممىلا جايدا دېگۈدەك ئۇچرىتىمىز. ئەمەلىيەتتە ئەمەت، سەمەت ياكى مەمەتلەر ھەقىقەتەن سىز ئويلىغاندەك بەختلىكمىدۇ؟ ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. بەلكىم سىز باشقىلارنى ماختاپ، باشقىلارغا ھەۋەس قىلغان ۋاقتىڭىزدا تۇيۇقسىز ئەمەتنىڭ دۇنيادىن بىزار بولغانلىقىنى، سەمەتنىڭ ئاجرىشىپ كەتكەنلىكىنى ياكى مەمەتنىڭ باشقىلار بىلەن جېدەللىشىپ ساقچىغا كىرىپ كەتكەنلىكىنى ئاڭلىشىڭىز مۇمكىن. بۇلار سىزنى كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ گۈزەل ياكى ئەمەسلىكىگە، بەختنىڭ ئۆلچىمىگە قايتىدىن قاراپ چىقىشىڭىزنى ئەسكەرتىدۇ. بەختكە قايتىدىن ئېنىقلىما بېرىشقا مەجبۇر قىلىدۇ.

بىر ئېغىز كونا گەپ: بەخت ئەڭ سۇبيېكتىپ ئۇقۇم. بىر ئادەمنىڭ بەختلىك ياكى ئەمەسلىكى ئاساسلىقى شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ تەسىراتى. باشقىلار سىز ئۇچۇن بەختنى ھېس قىلىپ بېرەلمەيدۇ. ئۇ خىل ئەھۋال سىز يولۇقتۇرغان ئائىلە ئىگىلىكى يوق، مۇقىم كەسپى يوق، «قۇپقۇرۇق تۆت تام»، «پۇتونلەي بەختسىز

ئادەم» مۇ، بەلكىم سىز ئويلىغاندەك ئۇنچىۋالا بەختسىز بولۇپ كېتىشى ناتايىن، دېگەن قائىدە بىلەن ئوخشاش.

بەھۇزۇر، ئازادىرەك، رومانتىكراق ئېيتقاندا بەخت ــ ساپ ھېسسىيات، ئۇقۇم ماددىدىن ئارتۇق، ئابستراكت ئەمەلىيەتتىن ئۇستۇن بولۇپ، پۈتۈنلەي شەخسنىڭ قەلبى، تونۇشى، ئىدىيە مەنزىلىدىن كېلىپ چىققان قەلب پائالىيىتىدۇر. بىر ئادەم ئۆزىنىڭ بەختلىك ياكى ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىشتا ئۆزىنىڭ تەسراتى، بەختكە بولغان چۈشەنچە ئۆلچىمى ۋە كىشىلىك تۇرمۇشتىن لەززەتلىنىشكە قاراش لازىم. مەسىلەن: نامەت ئالىم، باشقىلار پايچېك ئويناپ پۇل تاپسا، ئۇ كۇنبويى تەجرىبىخانىدا زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ بىر نەچچە خىل ئەسۋابقا قاراپ بىر دۆۋە قەغەز پارچىسىنى تەجرىبە قىلىدۇ. بىر كۈنى تۇيۇقسىز كىچىككىنە بايقاش بولدى، بۇ بايقاش بىلەن ئۇنىڭ پەرىزى دەل كېلىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ قاقاقلاپ كۈلۈپ كەتتى. خۇشاللىقىدىن خۇددى كىچىك بالىغىلا ئوخشاپ قالدى. ئۇ ئۆزىنى دۇنيادىكى ئەڭ بەختلىك ئادەمدەك ھېس قىلدى. پايچېك ئوينىغۇچى بەلكىم ئۇنى شۇ چاغدا كۆرسە سارائڭغا ئوخشىتىشى مۇمكىن. بىراق، نامەت ئۆزىنى ئۇلاردىن نەچچە يۈز ھەسسە بەختلىك دەپ بىلىدۇ. بەلكىم غەيرەت مۇزىكىنى ياخشى كۆرىدىغان بولۇشى، ئۇيىدە جىمجىت ئولتۇرۇپ مۇزىكا پىلاستىنكىسى ئاڭلىغۇسى، مېھماندارچىلىقلارغا بېرىشنى خالىماسلىقى مۇمكىن، باشقىلار ئۇنى يالغۇز ئىكەن دەپ ئىچ ئاغرىتىۋاتقان چاغدا ئۇ يۈرەك تارىنى تىترىتىدىغان ياخشى بىر مۇزىكىنى ئاڭلاپ خۇشاللىقى كۆككە يېتىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن. يەنە نۇرغۇن مىساللار بار، ×خانىم، ×ئەپەندىم باشقىلارنىڭ نەزىرىدە ھەر ئىككىسىنىڭ باشقىلاردىن ئېشىپ چۈشكۈدەك ئارتۇقچىلىقى

بولماسلىقى، ھەتتا بىر ـ بىرىگە لايىقمۇ بولماسلىقى مۇمكىن، ئەمما ھېلىقى× خانىم،× ئەپەندىم تۇرمۇشىدىن ئىنتايىن رازى، ئىجىل ـ ئىناق، ھېسسىياتى چوڭقۇر بولۇشى مۇمكىن. ئەكسىچە ھەم ئىقتىدارلىق، ھەم چىرايلىق×خانىم يولدىشىنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلمىگەن، ئىشلىرى يۈرۈشۈپ كەتكەن، قاملاشقان×ئەپەندىنىڭ ئائىلىسىدە جېدەل قۇرۇماسلىقى مۇمكىن. باشقىلارنىڭ نەزىرىدە بەختلىك بولۇش سالاھىيىتى بارلار ئەمەلىيەتتە بەختلىك بولالماي، بەختلىك بولۇش سالاھىيىتى يوقلار بەختلىك بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق مىساللارنى تالاي ـ تالاي كەلتۈرگىلى بولىدۇ. بەزى ئىشلار كۆرۈنۈشتە مۇۋاپىق ئەمەستەك قىلغان بىلەن، چوڭقۇر ئويلانسىڭىز بۇنىڭدىنمۇ مۇۋاپىقى يوقكەن دەپ قالىسىز. چۈنكى بەخت دېگەن شەكىلسىز، پۇراقسىز، تۇتقىلى بولمايدىغان بىر ئىسىم. سىز ئۇنى ئۆزىڭىزگە تەۋە دەپ قارىسىڭىز ئۇ سىزگە تەۋە بولىدۇ، سىز ئۇنى ئۆزىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتسىز، دەپ قارىسىڭىز ئۇنىڭ سىز بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمايدۇ.

گەرچە بەخت شەخسنىڭ تەسىراتىغا باغلىق مەسىلە بولسىمۇ، ھەر خىل ئادەملەرنىڭ ئوخشاش مەسىلىگە قارىتا قارىشى ئوخشىمىسىمۇ بەختكە ئىنتىلىش يەنىلا شەخسنىڭ ئەڭ ئالىي مەقسىتىدۇر. ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ ۋە ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنىڭ بەختلىك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئۇلۇغۋار غايىلىك ئادەملەر پۈتۈن مەملىكەت، پۈتۈن دۇنيادىكى كىشىلەرنىڭ بەختلىك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. قىزغىن ئادەملەر دائىم مۇشۇ مەقسەت ئۈچۈن ئۆز كۈچىنى، بارلىقىنى ھەتتا ھاياتىنى بېغىشلايدۇ. مۇشۇنداق بولغاچقا بەختكە نىسبەتەن ھەر كىمنىڭ چۈشەنچىسى ھەر خىل

بولىدۇ.

بەختنىڭ ئۆلچىمى گەرچە ھەر كىمنىڭ قارشىغا ئاساسەن پەرقلەنسىمۇ، بىراق، ھەقىقىي بەخت تەسىراتى ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. بەخت ـ ھامان بىر خىل قانائەت، ئۆزىنى تەلەيلىك دەپ قاراش، كىشىلەردىن، دۇنيادىن ئاغرىنماسلىق، زارلانماسلىقتەك يېقىملىق سېزىمدۇر. ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلىدىغان كىشىگە نىسبەتەن ھاياتلىق ھۇزۇرلىنىشتۇر، ئۆزىنى بەختسىز ھېس قىلىدىغان ئادەمگە نىسبەتەن تۇرمۇش ئازابلىق جەڭ مەيدانى ياكى قۇتۇلغىلى بولمايدىغان ئېغىر يۈكتۇر. دۇنيا بەختلىك ئادەمنىڭ نەزىرىدە گۈزەل، رەڭدار، چەكسىز ئۈمىدتۇر، بەختسىز ئادەمنىڭ نەزىرىدە قاراڭغۇ، كۆرۈمسىز، قورقۇنچلۇق زىنداندۇر. بەختنى قىزغىن سۆيۈش، بەختكە ئىنتىلىش ـ ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي ئارزۇسى، شۇنداقلا ئاساسلىق ھوقۇقى. بەختنى ئىزدەش پۈرستى ھەممەيلەنگە باپباراۋەر. ئەپسۇسلىنارلىقى، پۈتكۈل ئىنسانىيەت جەمئىيىتى تارىخىدا نۇرغۇن زالىم پادىشاھلار، رەزىل ئەمەلدارلار ئۆتكەن، ئۇلار ئۆزىنىڭ ھوقۇق ـ نوپۇزىغا تايىنىپ، رەزىللىكى بىلەن مىليونلىغان كىشىلەر ئىنتىلگەن بەخت يولىنى ئۈزۈپ تاشلاپ، كىشىلەرگە ئەۋلادمۇ ئەۋلاد بەختسىزلىك ئېلىپ كەلدى.

بەخت سېزىمى گۈزەل، ھەقىقىي خۇشاللىققا تولغان بولىدۇ، ھېچكىممۇ ئۇنىڭدىن ۋاز كېچىشنى خالىمايدۇ. شۇڭا ئىنسانلار زور ئاپەتلەردىن كېيىنمۇ بىر ئازمۇ بوشاشماي بەخت ئىزدەش ئارزۇسىنى يوقىتىپ قويمىدى. يۈرىكى پارە ـ پارە بولۇپ كۆيۈپ كۆلگە ئايلىنىپ كەتسىمۇ، جېنىنىڭ بارىچە ھېلىقى كۆل دۆۋىسى ئۈستىگە قايتىدىن بەخت قەسرىنى سالماقچى بولدى.

بەخت قۇياش نۇرى ئاستىدىكى ياپيېشىل دەرەخقە تەلپۈنگەن بىر قۇشقا ئوخشايدۇ. قانائەتچان، دائىم خۇشال يۈرىدىغان، كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ، قەلبى ياشىرىپ تۇرىدىغان كىشى ئۆتمۈشكە ئەڭ ئاسان ئېرىشەلەيدۇ. ئەكسىچە رېئاللىقتىن بىزار، قۇسۇر ئىزدەشكە ئامراق، كۆڭلى قارا كىشىنىڭ قولىغا ھېلىقى بەخت قوشى قونمايدۇ.

ماتېرىيال:

كۆڭۈل بۆلۈش تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمى

ياڭ شىياۋيۈن

كۆڭۈل بۆلۈش بەكمۇ تەسىرلىك، بىز ھەر دائىم موھتاج بولىدىغان، ئايرىلغىلى بولمايدىغان بىر خىل ھېسسىيات.

سىز كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەم بولسا بۇ خۇشاللىنارلىق ئىش، سىزگە كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەم بولسا بۇ بىر بەخت. كۆڭۈل بۆلىدىغان ئىشىڭىزنىڭ كۆپلۈكى سىزگە تەئەللۇق نەرسىلەرنىڭ كۆپلۈكىنى چۈشەندۈرىدۇ، مەلۇم بىر ئىشقا تاسادىپىي باغلىنىپ قېلىپ كۆڭۈل بۆلۈپ قالسىڭىز، بۇ سىزگە بىر خىل ئاڭلىق قانائەت تۇيغۇسى بېغىشلايدۇ.

ئويلاپ بېقىڭ: ھاياتىڭىزدا ھەر دائىم بىرىنىڭ ئاۋازى قەلبىڭىزگە ھەمراھ بولسا، سىزنى ئەسلىسە، سىزگە كۆڭۈل بۆلسە، سىزنىڭ شان ـ شەرىپىڭىزنى ئۆزىنىڭ شان ـ شەرىپىدەك قەدىرلىسە، ئۆزىنىڭ نۇرى بىلەن ھاياتىڭىزنى يورۇتسا، ھەر ئىككى تەرەپ مۇشۇنداق ئىشلار ئارقىلىق ھاياتنى تېخىمۇ مول، تېخىمۇ گۈزەل قىلسا، ئىككىلا قەلب ھەر دائىم تۇتىشىپ تۇرسا، ئەقىل ـ

پاراسەتنىڭ يوكسەك پەللىسىدە ئالماشتۇرۇشقا ئىمكانىيەت بەرسە، ھەمنەپەس بولسا بۇلار بىر ئادەم ھاياتىدا ئىزدەشكە ئەڭ ئەرزىيدىغان خۇشاللىق ئەمەسمۇ.

بىراق كۆڭۈل بۇلۇشمۇ بەزىدە بىر خىل يۈك بولۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ سىز باشقىلارنىڭ خۇشال ياكى خۇشال ئەمەسلىكىنى ئۆزىڭىزنىڭ بارلىقىدىن ئەۋزەل كۆرۈپ، ئۆزىڭىزنىڭ ھېسسىياتىڭىزغا سەل قارىسىڭىز، ئۇ خۇشال بولغاندا خۇشال بولۇپ، ئازابلانسا ئازابلانسىڭىز، ئۇ خۇشال بولۇپ كۈلگەندە چىرايىڭىز ۋاللىدە يورۇپ، قايغۇرغاندا چىرايىڭىز شۇئان تۇتۇلسا سىز پۈتۈنلەي شامالغا قاراپ چۆرگىلەيدىغان چاقپەلەككە ئايلىنىپ قالىسىز. ئۆزىڭىزنىڭ خاتا قىلغانلىقىڭىزنى چۈشەنگەندە، ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە ئامالسىز قالىسىز. چۈنكى سىز قەلبىڭىزدىكى بارلىق غەم ـ ئەندىشىنى ئۇنىڭغا ئاتىدىڭىز، چۈنكى سىز مۇشۇنداق قىلىش ئارقىلىق ھەقىقىي بېغىشلاشنىڭ لەززىتىنى تېتىپ كۆرگەن. بۇ خىل غەم يېيىشكە «غەم يەپ ئاغرىپ قالسامۇ پۇشايمان قىلمايمەن»، دېگەنگە ئوخشاش ئازراق شوبھە ۋە چۈشەندۇرگىلى بولمايدىغان دۆتلۈك ئارىلىشىپ كەتكەن بولىدۇ.

ئوخشاشلا باشقىلار سىزدىن غەم يېسىمۇ بىر خىل دەخلى قىلىشقا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇ گەپ ـ سۆز، يۇرۇش ـ تۇرۇشتا ئىپادىلىنىدۇ. يەنى شەخسىي تۇرمۇش دائىرىسىگە، قەلب سىرلىرىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە ئارىلىششتا ئىپادىلىنىدۇ. ئادەم بەزىدە باشقىلار بىلەن ھەممىدە تەڭ بەھرىمەن بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بەزىدە تەنھالىققا، سوغۇققانلىققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر مۇھىت ئىچكى ئېھتىياجغا ماس كەلسە شوبھىسىزكى گۈلى گۈلىگە كەلگەن بولىدۇ. ئەمما دۇنيادا شۇنداق مۇكەممەل كىشىلىك مۇناسىۋەت

بارمىدۇ؟ سىز يالغۇز تۇرۇشنى خالىغان ۋاقتىڭىزدا باشقىلار ياخشى نىيەتلەر بىلەن سىزگە كۆڭۈل بۆلسە، سىزدىن غەم يېسە بۇ غەم - ئەندىشە ئەكسىچە بىزارلىق كەيپىياتى شەكىللەندۇرۇپ بىر خىل دەخلى قىلىشقا ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ ئىككى خىل ئىچكى - تاشقى مۇناسىۋەت ئۆز باللىرىغا بولغان مۇھەببەت، ئاتا - ئانىنىڭ باللىرىدىن تۈگىمەس غەم يېيىشى قاتارلىقلاردا ئىپادىلىنىدۇ. ئاتا - ئانا بالىسىدىن غەم يەيدۇ، ئۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلىدۇ، ئۇنىڭ ئىش - كۈشلىرىنى سورۇشتۇرىدۇ، ئارىلىشىدۇ، ھەتتا بالىسى ئورنىدا ھەممىگە بەرداشلىق بەرگۈسى كېلىدۇ. بىراق بالىنىڭ مېھىر - مۇھەببەت سىڭگەن بۇ ھەرىكەتلىرنى خۇشال - خۇراملىق بىلەن قوبۇل قىلالىشى ناتايىن. ئۇ پەقەت ئارىلىشىش، قارشىلىق قىلىش دېگەنلەرنىلا ھېس قىلىپ ئۆزىنى چەتكە ئېلىشنىلا ئويلايدۇ. ئاخىر بىر كۈنى بۇ خىل شەكىلسىز غەم يېيىش «كاشىلىسى» يوقالغاندا، ھېچكىممۇ ئۆزىنىڭ يۈرۈش- تۇرۇشىنى سۈرۈشتۈرمىگەندە، ئاندىن شۇ خىل غەم يېيىشنىڭ قانچىلىك قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىپ يېتىدۇ.

بىر قىزچاق ماڭا، ئاپىسى ھايات ۋاقتىدا ھەر قېتىم سىرتقا چىققۇچە كۆپرەك كىيىم ئېلىۋېلىشنى، كۈنلۈك ئېلىۋېلىشنى، ئۇنى- بۇنى تاپلايدىغانلىقىنى، بىراق ئۇ ھەمىشە ئاپىسىدىن بىزار بولىدىغانلىقىنى، ئەمما، ھازىر سىرتقا چىقسا ھېچكىممۇ ئۇنىڭغا بىرەر ئىشنى تاپىلمايدىغانلىقىنى، تۇيۇقسىزلا دۇنيانىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن پەرۋاسىز مۇئامىلە قىلىۋاتقانلىقىنى ئېيتقان ئىدى. بىر ئەر ھەمىشە ئايالىنىڭ كوتۇلداشلىرىدىن، ھەر كۈنى كەچتە قايتىپ كېلىدىغان - كەلمەيدىغانلىرىنى سوراشلىرىدىن بىزار ئىكەن. ئۇنىڭچە بولغاندا، بۇنچىلىك ئىشلارنى سوراپ يۈرۈشنىڭ ھاجىتى

يـوقكەن. بۇ خـىل سوراش مەسـىلىنـىڭ تاشقى ئىـپادىسى، ئۇنـىڭ ماھىيىتى بولسا كۆيۈنۈشتىن ئىبارەت. بەزىـلەر بۇنداق ئىشلارنىڭ پەقەت تـاشقى پوستـىنىـلا كـۆرۈپ، ماھـيـىتـىنـى ئوبدان تـونـۇپ يېتەلمىگەچكە، بۇنداق سوئال - سوراقلارنى كۆزىگە كىرىۋالغانلىق، بىر خىل ئاۋارىچىلىك، پۇتلىكاشاڭ بولغانلىق، دەپ قارايدۇ. بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: سەندىن مۇشۇنداق سوئال - سوراقلارنى سورايدىغانلار بولمىسا سەن ئاندىن ئەركىنلىكىڭنى ھېس قىلىسەن.

بىراق مەن مۇنداق دەپ قارايمەن: بۇنداق ئەركىنلىكنىڭ كەينىدە قانچىلىغان خېيىم - خەتەرلەر مەۋجۇت بولـۇشى مۇمكىن، ئادەمگە، بولۇپمۇ ئادەتتىكى كىشىلەرگە كۆيۈنۈش، غەم - ئەندىشە، تاپىلاشلار ھەمراھ بولغاندىلا ئاندىن پۇختا بولالايدۇ.

ماتېرىيال:

ئانا بولۇش بەخت

ۋۇ شىنۋېن

تەييارلىقىم پۇتمەيلا، قىزىم دۇنياغا كەلدى. تىلى، ئايىغى چىققىچ، سومكىسىنى ئارتىپ مەكتەپكە بېرىپ شېئىر - قوشاقلارنى بىلەلەيدىغان بولغىچە 11 قىش، 11 ياز ئۆتۈپ كەتتى. 11 يىللىق ئانا بولۇش كەچۈرمىشىدىن «ئانا بولۇش ھەقىقەتەن بەختكەن» دېگەن قاراشقا كەلدىم.

بىر ئايال تۇغقان ھامان ئانىلىق مەسئۇلىيەتنى سالماقلىق بىلەن ئۈستىگە ئالماي بولمايدۇ. ئانا بولۇشنى تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمى دەپ بىلگەن ئايال، ئانا بولۇشقا خۇشاللىق بىلەن رازى بولىدۇ. بەلكىم

ئارقا ـ ئالدىنى چوڭقۇر ئويلىمايلا ئانا بولۇپ قالغانلىقىمدىن بولسا كېرەك، مەن ئىنچىكىلىك بىلەن پۇختا تەييارلىق قىلىپ بولالمىدىم، باش قاتۇرۇپ ئويلىنىپ كەتمىدىم، ھەممە ئىش تەبىئىي بولدى. شۇنىڭ بىلەن مەن خۇددى باشتىن ـ ئاخىر ئۆز سېزىمىمغا تايىنىپ ئانا بولغاندەك ھېسسىياتقا كېلىپ قالدىم. تۇنجى قېتىم قىزىمنى ئېمىتكەندە ئۇنىڭ تويماي ئېمىۋاتقىنىغا قاراپ قانچىلىك مەست بولغىنىمنى دەپ بېرەلمەيمەن. شۇ چاغدا بۇ خىل سېزىمنى خاتىرىلەپ قويۇش قىزغىنلىقى پەيدا بولدى. ئويلاپ باقماپتىمەن، بۇگۈنگىچە خاتىرىلىگەنلىرىمدە چوڭ بىر خاتىرە توشۇپتۇ. قىزىمغا مەنسۇپ بولغان بۇ خاتىرىنى ۋاراقلىغىنىمدا ئۇنىڭ قانداق قىلىپ ئانىسىنىڭ قولىدىن سەكرەپ چۈشۈپ كەتكەنلىكى، يىقىلىپ ئاغزى ـ بۇرنى قان بولغانلىقى، بىراق شۇنىڭ بىلەن مېڭىشنى ئۆگىنىۋالغانلىقى، بىرىنچى سۈت چىشىنىڭ قانداق چۈشۈپ كەتكەنلىكى، يەنە يېڭى چىش چىققانلىقى، تۇنجى قېتىم قەلەمنى تۇتۇپ ئاق قەغەزگە ياپىلاق نەرسە سىزغانلىقى، ئۇنىڭ تۇنجى قېتىم سىنىپ كادىرى بولغاندىكى مەغرۇرلۇقى، مۇسابىقىگە قاتنىشىپ ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچرىغاندىكى قايغۇ ۋە خاپىلىقلىرىنى كۆرەلەيمەن. بۇ بىر يېڭى جاننىڭ تۇغۇلۇپ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى. ئانا بولۇش سۈپىتىم بىلەن بۇ جەرياننى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆردۈم ھەمدە ھەر ۋاقىت بۇ جەرياندىكى جاپا مۇشەققەت ۋە خۇشاللىقلارنى ھېس قىلالايمەن. بۇ نېمىدېگەن بەخت ـــ ھە! بۇ بىر خىل يېپيېڭى ھايات كەچۈرمىشى. ئانا بولۇپ باقمىغانلار بۇنى قانداقمۇ ھېس قىلالىسۇن.

بالا بېقىشنى پەقەت بېغىشلاش، ئاتا قىلىش دەپ قارايدىغان ئانىلاردا جەزمەن قىلچىمۇ ھۇزۇر، خۇشاللىق تۇيغۇسى بولمايدۇ. ئانا

بولغاندىن كېيىن گەرچە تەرلەپ ـ پىشىپ قىلىدىغان ئىشلىرىم ئاۋۇپ، غەم ـ ئەندىشىلىرىم كۆپەيگەن بولسىمۇ، بىراق 11 يىلدىن بۇيان قىزىمنىڭ ماڭا ئاتا قىلغىنى، مېنىڭ ئۇنىڭغا بەرگىنىمدىن كۆپ بولدى. قىزىم بولغاچقىلا مەن نېمىنىڭ ساددىلىق، نېمىنىڭ پاكلىق ئىكەنلىكىنى بىلدىم. ئۇ كۈنبويى ئەتراپىمدا ئېقىپ تۇرغان بۇلاق سۈيىدەك بىلىپ ـ بىلمەي قەلبىمنى ئىللىتىتى. چۈنكى مەن ئۇنى سۆيگەچكە ئۇنىڭ بىلەن بىللە ھەممە بالىنى سۆيىدىغان بولدۇم. ھەر قانداق بالىنىڭ يىقىلغىنىنى كۆرسەم قىلچىمۇ ئارسالدى بولماي ئۇقتەك بېرىپ يۆلىۋالىدىغان بولدۇم. مەن ئۇنى ياخشى كۆرگەچكە بارچە بالىنى ياخشى كۆرىدىغان، بالىلارغا بولغان مۇھەببەت قەلبىمدىن ئىختىيارسىز ئۇرغۇپ چىقىدىغان بولدى. چۈنكى ئۇ بولغاچقا مەندە يېپيېڭى ئىشەنچ تۇرغۇزۇلدى. تۇرمۇشنىڭ بوران ـ چاپقۇنلىرىغا قەيسەرلىك بىلەن بىۋاسىتە يۈزلىنەلەيدىغان بولدۇم. قىزىم بولغاچقا ئۆزۈمنى تېخىمۇ قەدىرلەيدىغان بولدۇم. ئەگەر ئانا بولمىغان بولسام مەڭگۇ پىشىپ يېتىلمىگەن بولاتتىم. بوران ـ چاپقۇنلار مېنى ئاز ـ ئازدىن ئۇپراتقان بولاتتى. قىزىم ماڭا يېپيېڭى ھاياتىي كۈچ ئاتا قىلدى، مەن ئۇچۇن ھايات چىرىغىنى ياندۇرۇپ بەردى. بىر كۈنى قىزىم مەندىن: «سەن مېنىڭ دوستۇم بولۇشنى خالامسەن ياكى ئانام بولۇشنىمۇ؟» دەپ سورىدى. مەن: «مەن سېنىڭ دوستۇڭ بولۇشنىمۇ، ئاناڭ بولۇشنىمۇ خالايمەن، ئاۋۋال دوستۇڭ بولاي، ئاندىن ئاناڭ بولاي» دېدىم. شۇنىڭ بىلەن قىزىمنىڭ «ئانا دوستى» بولدۇم. مەن يىراققا سەپەر قىلغان چاغلىرىمدا قىزىم تېلېفوندا چۈچۈك تىللىرى بىلەن قىزىقارلىق ئىشلارنى ئېيتىپ بېرىدۇ. مەن خۇشال كۈلكە ئىچىدە ئۆزۈمنىڭ باشقا يۇرتتا

تۇرغانلىقىمنى ئۇنتۇپ كېتىمەن. ئۇزۇن يول يۈرۈپ قايتىپ كەلگەن چېغىمدا، ھەمىشە دېگۈدەك قىزىم ياسىغان كىچىك سوۋغات بۇيۇملار ئۈستىلىمگە تىزىپ قويۇلاتتى. بۇلار ياكى كۆڭۈل قويۇپ ياسالغان بىر ئاتكىرتكا ياكى قەغەزدىن ياسالغان خۇش پۇراق خالتا ياكى قېرىنداشتا سىزىلغان بىر پارچە رەسىم دېگەندەكلەر بولاتتى. ئۇلارنىڭ ئۈستىگە ھەمىشە: «ئانا جاپا چەكتىڭىز، قايتىپ كەلگەنلىكىڭىزنى قارشى ئالىمىز» دېگەن خەت يېزىلاتتى. ئەنە شۇنداق دەقىقىلەردە قەلبىم ئالەمچە بەخت تۇيغۇسىغا چۆمۈلىدۇ.

بىرەر ئىش بىلەن چىقىپ كېتىپ ئۆيگە ۋاقتىدا قايتىپ كېلەلمىگىنىمدە ئەڭ تىت - تىت بولىدىغىنى قىزىم. ئۇنىڭ پۈتۈن كوچىنى ئىزدەپمۇ مېنى تاپالمىغاندىن كېيىن تۇتقان - قويغىنىنى بىلمەي كۆزلىرىدە ياشلار لىغىرلاپ تۇرغان ھالىتى مەڭگۈ ئەستىن چىقمىغۇدەك كۆيۈنۈشىنى ھېس قىلدۇرىدۇ. تۇغۇلغان كۈنۈم، بايرىمىمدا قىزىم ھەمىشە مەن ئۈچۈن تىلەك تىلەيدۇ. ئۆتكەن يىلقى 4 - ماي ياشلار بايرىمىدا ئۇنىڭ ماڭا سوۋغا قىلغىنى بىر پارچە ئادەم بېلىق سىزىلغان رەسىم بولۇپ، ئۇنىڭغا مۇنداق دەپ يېزىپتۇ: «ئەتە 4 - ماي ياشلار بايرىمى، سىز ئۇتتۇرا ياشقا كىرىپ قالغان بولسىڭىزمۇ، مەن سىزگە بىر ئادەم بېلىقنى سوۋغا قىلدىم. سىزگە ياشلىق دەۋرىڭىزدىكى ئەسلىمىلىرىڭىزنى قالدۇرۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن». يىل بېشىدا مەن دوختۇرخانىدا ئوپېراتسىيە قىلدۇردۇم. قىزىم ھەر كۈنى مەن ئۈچۈن تىلاۋەت قىلدى. رەسىملىك ژۇرنالدىن كىچىك قونچاقنىڭ رەسىمىنى كېسىۋېلىپ ماڭا سوۋغا قىلىپ: «ئانامنىڭ ئوپېراتسىيەسىنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇشىنى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنى، مۇشۇ قونچاقتەك بىر خىل تۇرۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن»

دېدى. مۇشۇنداق كىچىككىنە مېھرىبانلىقلارمۇ ماڭا تۇرمۇشتا ئىشەنچ ۋە جاسارەت ئاتا قىلدى.

ئانا بولۇپ ئېرىشكەنلىرىمنى، خۇشاللىقلىرىمنى سۆزلەپمۇ تۈگىتەلمەيمەن. ئەگەر بىرى مەندىن ئەڭ بەختلىك چېغىڭىز قايسى دەپ سورىسا، مەن «ئانا بولغان ۋاقتىم» دەيمەن.

كۆرسەتمە:

ھاياتتىن ھۇزۇرلىنىش سەنئىتى

ئادەملەر خىلمۇ خىل، ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلى تېخىمۇ شۇنداق. بەزىلەرئەركىن ـ ئازادە، بەزىلەر ناھايىتى جاپالىق ياشايدۇ، يەنە بەزىلەر داغدۇغىلىق، بەزىلەر تېپتىنچ ياشايدۇ...

زادى كىم ھاياتتىن ئەڭ ھۇزۇرلىنالايدۇ؟ بۇ يەردە بىر نەچچە ئوخشىمىغان قاتلاملاردىكى كىشىلەر بار، گەرچە ئۇلارنىڭ ياشىغان دەۋرى، مەدەنىيىتى، ئىقتىسادى، ياش ۋە سالامەتلىك ئەھۋالى ئوخشاش بولمىسىمۇ، لېكىن خۇشاللىقلاردىن تولۇق ھۇزۇرلىنالىغان.

تاۋ يۈەنمىڭ جۇڭگو ئەنئەنىۋى زىيالىيلىرىنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. لېكىن ئۇمۇ دەسلەپتە تۇرمۇشتىن ھۇزۇرلىنالايدىغان ئەقىللىقلاردىن ئەمەس ئىدى. تاكى ئۇ خىزمەتتىن چېكىنىپ يۇرتىغا قايتقاندىلا ئاندىن ئۇنىڭدا «تۈنۈگۈننى ئۇزىتىپ، بۈگۈننى كۈتۈۋېلىش»تونۇشى شەكىللەنگەن. ئۇ بۇرۇنمۇ نۇرغۇن بوك ـ باراقسان ئورمانلارنى

كۆرگەن، لېكىن شۇ چاغدا «كىچىك دەرەخ ئورمان بولۇر، بۇلاق سۈيى ئېقىن بولۇر، بارلىق مەۋجۇداتتىن زوقلانغاندا، ھېسسىياتىم تورمۇزلىنۇر»دەپ ئاھ ئۇرغان. لېكىن، تاۋ يۈەنمىڭنىڭ قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان يېرى، ئۇ ئەمەلدارلار سورۇنىدىن چېكىنىپ چىقىپ، بۇنىڭلىق بىلەن جەمئىيەتكە قارشى ئېقىمدا ماڭمىغان ۋە ھايات بىلەن ئويناشقاندەك ئىش قىلمىغان. ئۇ كۆڭزىنىڭ تەلىماتلىرىنى ئۆگەنگەن، تەرىقەتچىلەر ۋە بۇددىستلار بىلەنمۇ قويۇق دوستلۇق ئورناتقان. ئۇ ئىلگىرى سىياسىي بىلەن شۇغۇللانغان ھەم ناھايىتى قىزىققان. ئەمما، ئۇ بۇنىڭغا تارتىپ چىقىرالمىغۇدەك دەرىجىدە چۆكۈپ كەتمەي، ئەھۋالغا قاراپ چېكىنىشنى بىلگەن. گەرچە ئۇ تەركىدۇنيا بولۇپ يېزا ـ قىشلاقلاردا تۇرۇپ، ئىشىكنى يېپىۋېلىپ ياشىغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ ئۇنىڭ تۇرمۇشتىن ھوزۇرلىنىشىغا دەخلى قىلالمىغان. ئەمەلىيەتتە تاۋ يۈەنمىڭمۇ مۇكەممەل ئادەم ئەمەس. ئەمما، ئۇ ئۆزىنى ئەركىن تۇتالىغاچقا، غەم ـ ئەندىشىسىز، ئازادە ياشىيالىغان. «قاچان، قەيەرگە بارغۇسى كەلسە، شۇ يەرگە بېرىش، كۆڭلى نېمىنى خالىسا شۇنى قىلىش» ئۇنىڭ تۇرمۇشتىن ھوزۇرلىنالىشىدىكى سىرى ھەم بىزنىڭ ئۆگىنىشىمىزگە ئەرزىيدىغان بىر تەرىپى.

بىر مېيىپ بار، پاراۋانلىق زاۋۇتىدا ئىشلەش، توي قىلىپ

باللىق بولۇش، دەم ئالغاندا باللىرىنى ئېلىپ باغچىدا سەيلە قىلىش، ئىشتىن سىرتقى ۋاقىتلىرىدا ئەدەبىي كىتابلارنى ئوقۇش ئۇنىڭ تۇرمۇشى. ئۇنىڭ ئەركىن ـ ئازادە، خۇشال ياشىشىنىڭ سەۋەبى: ئۇ ئەزەلدىن ئۇلۇغۋار غايىلەرنى، چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشنى، هازىرقى تۇرمۇشىنى ئۆزگەرتىشنى ئويلاپ باقمىغان.

لىفت باشقۇرغۇچى قىز ئۆزىنىڭ چولپانلاردەك چىرايلىق بولمىغانلىقىدىن، كىشىلەرنىڭ نەزىرى چۈشمەيدىغان بۇ خىزمىتىدىن ئەزەلدىن ئاغرىنىپ باقمىغان، چۈنكى ئۇ ئۆزىنىڭ بىر لىفت ئىشچىسى ئىكەنلىكىدىن خۇشاللىق هېس قىلىدۇ.

بىر دۆلەتنىڭ داڭلىق گېنىرالى بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى ۋەكىللىر ئۆمىكىنىڭ ئۆمەك باشلىقى، ئۇ ياش ۋاقتىدا بويىنىڭ پاكارلىقىدىن كۆڭلى غەش بولغان، هەتتا ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيىپ بويىنى ئېگىز كۆرسەتمەكچى بولغان، لېكىن كېيىن ئۇ ئۆزىنى كەمسىتمەيدىغان روھ يېتىلدۈرۈپ، تۈغما تالانتىدىن تولۇق پايدىلىنىپ، جاهاننى زىلزىلىگە كەلتۈرگۈدەك چوڭ ئىشلارنى قىلالىغان. رېئال تۇرمۇشتا نۇرغۇن كىشى بويىنىڭ پاكارلىقىدىن، خىزمەت ئورنىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىدىن ئاغرىنىدۇ، ئۆزىنى كەمسىتىدۇ. نەتىجىسىچۇ؟ پەقەت كۆڭۈلسىزلىك ئىچىدە ئۆمرىنى زايە قىلىدۇ.

[redacted]

كىم تۇرمۇشتىن ئەڭ ھوزۇرلىنالايدۇ

لىن يۇتاڭ

تۇرمۇشنى سۆيگۈچىلەرنىڭ خاراكتېرىنى تەسۋىرلەش مەن ئۈچۈن ناھايىتى تەسكە توختاۋاتىدۇ. بۇنى بىر مىسال ئارقىلىق ياكى تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيگۈچىنىڭ ھەقىقىي ئىش- ئىزلىرىنى سۆزلەش ئارقىلىق چۈشەندۈرسەك بىر قەدەر ئاددىي بولۇشى مۇمكىن. گەپنىڭ بېشىدىلا، جۇڭگونىڭ داڭلىق شائىرى ھەم جۇڭگو مەدەنىيىتىگە ئەڭ ۋەكىللىك قىلالايدىغان نامزات - تاۋ يۈەنمىڭ ئېسىمگە كەلدى. ئۇ ئىلگىرى چوڭ ئەمەل تۇتقان ئەمەس، ھوقۇقىمۇ يوق، قاملاشقانمۇ ئەمەس، پەقەت بىر شېئىرلار توپلىمى ۋە ئىككى - ئۈچ پارچە نەسرىدىن باشقا ھېچقانداق مەدەنىي مىراس قالدۇرمىغان، لېكىن ئۇ قەدىمدىن ھازىرغىچە يېنىۋاتقان نۇرلۇق مەشئەل، بەزى شائىر، يازغۇچىلارنىڭ قەلبىدە ئۇ ئەڭ يۈكسەك ئەخلاق -پەزىلەتنىڭ سىمۋولى. ئۇنىڭ تۇرمۇشىمۇ ئاددىي، خاراكتېرىمۇ ئاددىي، ئۇنىڭ بۇ ئاددىيلىقىنى باشقىلار ھۆرمەتلەيدۇ، بەزى ئەقىللىق «يۇمۇلاق تاۋۇز» لارغا تەنبىھ بېرەلەيدۇ. ئۇ تۇرمۇشنى ھەقىقىي سۆيگۈچىلەرنىڭ ئۈلگىسى، چۈنكى ئۇ ھاۋايى - ھەۋەسكە قارشى تۇرىدۇ. ئۇ ئۆزىنى ئۈزۈل - كېسىل قاچقۇن بولۇشقا زورلىماي، ئەكسىچە سەزگۈ ئەزالىرىنى تۇرمۇشتا تەڭشىگەن. جۇڭگودا ئىككى يۈز يىلدىن ئارتۇق ھۆكۈم سۈرگەن ئەدەبىياتتىكى رومانتىزم، تەرىقەتچىلەرنىڭ ئەركىنلىكى ۋە دىنىي ئەقىدىلەرگە قارشى ئىدىيەلەر بىلەن ئالدىنقى

ئەسىردىكى كۆڭۈزى پەلسەپىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئەڭ ياخشى خاراكتېرنى يېتىلدۈرگەن. بىز تاۋ يۈەنمىڭدىن ئەخمەقلەرچە قانائەتلىنىشنى يوقىتىۋاتقان ئاكتىپ خاراكتېرنى، خائىنلىقتىن يىراقلىشىۋاتقان ئەركىن پەلسەپىنى كۆرۈۋالالايمىز. ئىنسانىيەتنىڭ ئەقىل ـ پاراستى بىرىنچى قېتىم كەڭ ۋە ئەخمىقانە روھىيەتتىن پىشىپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز.

مېنىڭچە، تاۋ يۈەنمىڭ جۇڭگو مەدەنىيىتىدىكى بىر خىل غەيرىي ئالاھىدىلىككە ۋەكىللىك قىلىدۇ. بۇ خىل غەيرىي ئالاھىدىلىك تەن بىلەن روھنىڭ ئالاھىدە بىرىكىشى، يەنى قەلب ئىستىكىدىن ھالقىغان مەنىۋى تۇرمۇش بىلەن تەننىڭ ئىستىكىدىن ھالقىغان ماددىي تۇرمۇشنىڭ غەيرىي بىرىكىشى؛ بۇ خىل بىرىكىشتە سەزگۈ ئەزالار بىلەن قەلب ئىجىل ـ ئىناق بولىدۇ. غايىۋى پەلسەپچىلەر ئاياللارنى گۈزەل، دىلبەر دەپ چۈشىنىدۇ. تۇرمۇشتىكى غەلىبە ۋە مەغلۇبىيەتلەرگە توغرا مۇئامىلىدە بولالايدۇ. تۇرمۇشتىن ھالقىغان ۋە تۇرمۇشتىن يىراقلاشقان ئورۇندا تۇرالايدۇ، بۇنىڭلىق بىلەن ھاياتقا دۈشمەنلەرچە قارىمايدۇ. تاۋ يۈەنمىڭ ئاللىقاچان قەلبىنى ھەقىقىي ئىناقلىق دەرىجىسىگە يەتكۈزگەن، ئۇنىڭ قەلبىدە ئازراقمۇ ئىختىلاپ يوق، شۇڭا ئۇنىڭ تۇرمۇشى شېئىرلىرىدەك تەبىئىي ۋە يەڭگىل.

تاۋ يۈەنمىڭ 4 ـ ئەسىردە ياشىغان داڭلىق ئۆلىما، تۆرىنىڭ ئەۋرىسى. تاۋ يۈەنمىڭ ئۆسمۈرلۈك ۋاقتىدا، ئائىلىسى نامرات، ئاتا ـ ئانىسى ياشىنىپ قالغاچقا ئايماقتا خىزمەت قىلغان. لېكىن ئۇزۇن ئۆتمەي خىزمەتتىن ئىستېپا بېرىپ دېھقانچىلىق قىلغان. كېيىن ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولغان. ئۇ بىر دوستىغا: «باياشات ياشاش ئۈچۈن ئۈچ ۋاخ يەيدىغانغا بولمىسا نە چارە؟» دېگەن. بىر دوستى بۇنى ئاڭلاپ، ئۇنى ئەمەلدار قىلىپ قويغان. ئۇ ھاراق ئىچىشكە ئامراق

بولغاچقا ناھىيەدىكى دېھقانلارنى دانلىق زىرائەت تېرىشقا بۇيرۇغان، كېيىن ئايالى شال تېرىشتا چىلىق تۇرۇۋالغاچقا، 50 مو يەرگە قىسقا غوللۇق شال، 50 مو يەرگە دانلىق زىرائەت تېرىغان. بىر قېتىم يامۇل مەھكىمىسى يارلىق چۈشۈرۈپ، ئۇنىڭغا بارلىق ئاشلىقنى ياMۇلغا تاپشۇرۇشنى بۇيرۇغان. تاۋ يۇەنمىڭ: «مەن بەش كۈرە گۈرۈچكىمۇ ئېگە بولالمايمەنمۇ؟» دەپ ئاھ ئۇرغان ۋە خىزمىتىدىن ئىستېپا بەرگەن ھەم «ئىستېپا بېرىش ئۈچۈن قايتىش» ناملىق داڭلىق ئەسىرىنى يازغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ دېھقان بولغان، كېيىن باشقىلار ئۇنى بىر قانچە قېتىم ئەمەلدار بولۇشقا تەكلىپ قىلغان بولسىمۇ رەت قىلغان. ئۇ ئۆزىمۇ نامرات بولۇپ، نامراتلار بىللە تۇرمۇش كەچۈرگەن. ئۇ ئوغلىغا يازغان خېتىدە ئىلگىرى ئۇلارنىڭ كىيىم - كېچەكلىرىنىڭ رەتسىزلىكى ۋە خىزمىتىنىڭ بەك ئالدىيلىقىدىن ئاھ ئۇرغان. ئۇ بىر قېتىم بىر دېھقان بالىسىنى ئوغلىنىڭ يېنىغا بېرىپ سۇيىنى توشۇپ، ئوتۇننى يېرىپ بېرىشكە بۇيرۇغان ۋە ئوغلىغا: «بۇ نامراتلارنىڭ بالىسى بولسىمۇ، ئەمما ناھايىتى ئاق كۆڭۈل» دەپ يازغان.

ئۇنىڭ بىردىنبىر كەمچىلىكى ھاراقققا ئامراق. ئۇ ئادەتتە كىشىلەر بىلەن بەك كۆپ بېرىش - كېلىش قىلىپ كەتمەيدۇ، ئەمما ھاراق سورۇنىغا بېرىپ قالسا ساھىبخانىنى تونۇمىسىمۇ، كۆپچىلىك بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ ھاراق ئىچىدۇ. ئۇنىڭ تارىسى يوق بىر قالۇنى بار. بۇ قەدىمىي چالغۇ ئەسۋابىنى كۆڭۈل تىنجىغاندا، پۈتۈن دىققىتى بىلەن ئاستا چالغاندىلا ئاندىن ھەقىقىي مەنىسى بولىدۇ. ئۇ دوستلىرى بىلەن ھاراق ئىچىشكەندە ياكى مۇزىكا تۇغرۇلۇق پاراڭ بولغاندا، بۇ تارسىز چالغۇسىنى سىلاپ قويۇپ: «مۇزىكىنى ھەقىقىي چۈشەنگەن ئادەمگە، تار بېكىتىپ چېلىشنىڭ ھاجىتى يوق» دەيدۇ.

ئۇ كەمتەر، ئاددىي ـ ساددا، باشقىلارغا تايىنىۋالمايدىغان ئادەم. ئۇ دوست تۇتۇشتا ناھايىتى ئېھتىياتچان. ئەمەلدار ۋاڭ خۇڭ ئۇنىڭغا ناھايىتى قايىل بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن دوست بولماقچى بولىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىشنىڭ ناھايىتى تەسلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ۋاڭ خۇڭ بىر يېقىن دوستى ئارقىلىق ئۇنىڭ بىلەن كۆرۈشۈشنى پىلانلايدۇ. بۇ دوستى تاۋ يۈەنمىڭنى ھاراق ئىچىشكە تەكلىپ قىلىدۇ، يول بويىدىكى شىپاڭنىڭ ئالدىغا كېلىپ ھاراق كەلتۈرىدۇ. تاۋ يۈەنمىڭ خۇشاللىق بىلەن ھاراقنى ئىچىدۇ. ۋاڭ خۇڭ يېقىن ئەتراپتىكى يوشۇرۇنۇپ تۇرغان جايىدىن چىقىپ ئۇنىڭ بىلەن كۆرۈشىدۇ. ئۇلار ھەممىنى ئۇنتۇغان ھالدا ھاراق ئىچىدۇ. ۋاڭ خۇڭ تاۋيۈەنمىڭنىڭ يالاڭ ئاياغلىقىنى كۆرۈپ ئۇنىڭغا ئاياغ تىكىپ بەرمەكچى بولۇپ ئۆلچىمىنى سورايدۇ. تاۋ يۈەنمىڭ پۇتىنى چىقىرىپ بېرىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ۋاڭ خۇڭ ئۇنىڭ بىلەن كۆرۈشمەكچى بولسا دائىم چاتقاللىقلاردا ساقلايدۇ. ھەتتا بىر قېتىم دوستلىرى ئۇنىڭ بېشىغا چىگىۋالغان ماتا بىلەن ھاراق سۈزۈپ بولۇپ ئۇنىڭغا قايتۇرۇپ بەرسە، ئۇ يەنە بېشىغا چىگىۋالغان.

ئۇ لۇشەن تېغى باغرىدا ئولتۇرىدۇ، ئۇ چاغدا لۇشەندە چوڭ بىر دىنىي مەزھەپ بولۇپ، ئاق نېلۇپەر مەزھىپى دەپ ئاتىلاتتى. بۇ مەزھەپنىڭ بىر داڭلىق ئۆلىماسى بار ئىدى. بۇ ئۆلىما ئۇنى بۇ مەزھەپكە كىرىشكە تەكلىپ قىلىپ ئۇنى مۇراسىمغا چاقىرىدۇ. ئۇ سەھنىدە ھاراق ئىچىش شەرتىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ. بۇ دىنىي ئەھكاملارغا خىلاپ بولسىمۇ، ئۆلىما يەنىلا قوشۇلىدۇ. ئەمما ئۇ قول قويۇپ ئەزا بولىدىغان چاغدا قول قويماي كېتىپ قالىدۇ.

ئۇ مانا مۇشۇنداق ياشىغان. ئۇ غەم ـ ئەندىشىسىز، ئوچۇق ـ يورۇق، كەمتەر، تەبىئەتنى كۆيلىگەن، ئەقلى بىلەن خۇشاللىق تاپقان

بوۋاي. ئۇنىڭ هاراق ئىچىش ۋە ئېيتىمىز - دالىلار تۇرمۇشىغا مۇناسىۋەتلىك كىچىك شېئىرلار توپلىمى، ئۈچ - تۆت پارچە ماقالىسى، ئوغلىغا يازغان بىر پارچە خېتى، ئۈچ پارچە تەزىيەنامە ۋە كېيىنكى ئەۋلادلارغا قالدۇرغان سۆزلىرىدىن بىز ئۇنىڭ ئىناق تۇرمۇش يارىتىشتىكى ھېسسىيات ۋە تالانتىنى كۆرەلەيمىز. بۇ خىل ئىناق تۇرمۇش پۈتۈنلەي تەبىئىي ئەمەلگە ئاشۇرۇلغان، ھېچكىممۇ ئۇنداق قىلالمايدۇ. ئۇنىڭ «ئىستېپا بېرىش ئۈچۈن قايتىش» تا ئىپادىلەنگىنى دەل مۇشۇنداق تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيۈش ھېسسىياتى.

ماتېرىيال

ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ

ليۇ شىنۋۇ

شىياۋ لىڭنىڭ كىچىكىدە ئىككى پۇتى مېيىپ بولۇپ قالغان، ئۇ بىر پاراۋانلىق زاۋۇتىدا ئىشلەيدۇ. ئىشتىن سىرتقى ۋاقىتلاردا ئەدەبىي كىتابلارنى ئوقۇيدۇ، كۆپىنچە مېنىڭدىن ئاريىەت ئېلىپ ئوقۇيدۇ. بىر كۈنى مەن ئۇنىڭغا: «سىز ئېمىشقا چوڭراق ئىشنى نىشان قىلىپ ئەسەر يېزىپ باقمايسىز، شۇنداق قىلسىڭىز يازغۇچى بولۇپ قالاتتىڭىز» دېدىم. مەن يەنە ئىختىيارسىز جۇڭگو ۋە چەت ئەللەردىكى قەدىمدىن ھازىرغىچە بولغان بەزى ئەمەلىي مىساللارنى كەلتۈردۈم. يەنە ئۇنىڭغا «3 - ئاينىڭ شامىلى» نى ئارىيەت بېرىپ «ۋىنلىس يۈلتۈز تۇركۈمى» گە چىقىشقا ئىلھاملاندۇردۇم. شۇ چاغدا ئۇ ھېچنېمە دېمىدى. بىر قانچە كۈن ئۆتۈپ كىتابنى قايتۇرىدىغان

چاغدا: «مەندە ئەسىر يازغۇدەك تالانت يوق، مەن مۇشۇنداق ئوقۇرمەن بولغىنىم ياخشى، مەن ناھايىتى ياخشى ياشاۋاتىمەن، مەن ئۆزۈم ئۈچۈن خۇشال » دېدى.

بىر يەكشەنبە كۈنى ئۇنى كوچىدا ئۇچرىتىپ قالدىم. ئۇ ئۈچ چاقلىق ئېلېكتىر ۋېلىسىپىت مىنىپتۇ، كەينىدە ئايالى ئولتۇرغان بولۇپ ئۇمۇ مېيىپ ئىكەن، ئايالىنىڭ قۇچىقىدا ساغلام قىزى بار ئىكەن. ئۇچەيلەننىڭ چىرايىدىن كۈلكە يېغىپ تۇرۇپتۇ، ئۇلار بېيجىڭ ئىستىراھەت باغچىسىغا بېرىپ ئويناپ كەلگەن ئىكەن. بۇ بىر ئائىلە كىشىلىرى ھەقىقەتەن ئۆزى ئۈچۈن شۇنچىلىك خۇشال ئىكەن. مېنىڭچە بۇ تۇرمۇشتىكى ھەقىقىي غەم - غۇسسىسىز خۇشاللىق.

ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ! مەن نېمە ئۈچۈن نۇقسانسىز ئەمەس؟ دېگەندەك ئەھمىيەتسىز ئىشلارغا ئېسىلىۋالماڭ. باشقىلار نېمە ئۈچۈن ئۇنداق قىلمىدىڭىز؟ مۇنداق قىلمىدىڭىز؟ دەپ سورىسا، قىلچە ئۆزىڭىزنى كەمسىتمەي، شىاۋ لىڭدەك ئۆزىڭىزنى قەدىرلەپ، ئاددىي، لېكىن ھەقىقىي ھاياتىنى ھۇزۇرلىنىڭ!

بىر يازغۇچى دوستۇم مۇكاپاتقا ئېرىشىپتۇ، ئەمما كۆڭلى بەكمۇ يېرىمكەن. سەۋەبى، باشقىلار ئۇنىڭدىن: ۋىلايەت دەرىجىلىك مۇكاپاتكەنغۇ، مەملىكەت دەرىجىلىككە ئېرىشەلمىدىڭمۇ؟ دەپ سوراپتۇ. ئەگەر ئۇ مەملىكەت دەرىجىلىك مۇكاپاتقا ئېرىشسە، نېمىشقا خەلقارالىق مۇكاپاتقا ئېرىشەلمىدىڭ؟ دەپ سورىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە، نېمىشقا نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشەلمىدىڭ؟ دەپ سورىشى مۇمكىن. ئەگەر نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشسە يەنە بۇرۇنقىدەكلا

كۆڭۈل بۆلۈپ: مۇكاپاتقا ئېرىشكەندىن كېيىن ئەسەر يازمايدىغان بولۇۋالدىڭ، ئەسەرلىرىڭدە نېمىشقا بۆسۈش خاراكتېرلىك يېڭىلىق يوق؟ دەپ سوراۋېرىشى مۇمكىن.

مەن ئامېرىكىلىق داڭلىق يازغۇچى ھېمىڭۋاي بىلەن ياپونىيەلىك داڭلىق شائىر كاۋاباتا ياسۇنارىنىڭ نوبېل ئەدەبىيات مۇكاپاتىغا ئېرىشىپ ئۇزۇن ئۆتمەي ئۆلۈۋالغانلىقىنى مىسال كەلتۈرەلەيمەن، بەلكىم ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشتىكى پسخىك ئامىللار مۇرەككەپ بولۇشى مۇمكىن. لېكىن بەزى ئوبزورچىلار ھېمىڭۋاينى: «ئۆزىنى خاراب قىلىدىغان سەنئەتكارلارنىڭ تىپى، گاڭگىرىغان ئەۋلادنىڭ ۋەكىلى» دەپ زاڭلىق قىلىدۇ. ئامما مۇنازىرىلەر كاۋاباتا ياسۇنارىنمۇ: «فۇشەن تېغىدىنمۇ يۇكسەك ۋە گۈزەل مەنزىلگە يېتىش خىيالىنىڭ بېسىمى، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشتىكى ئاساسلىق ئامىللارنىڭ بىرى بولۇشى مۇمكىن» دەپ قارايدۇ.

ئۆزىڭىز ئۇچۇن يەتكىلى بولمايدىغان نىشان بەلگىلىۋالماڭ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ ياخشى نىيەتتە قىلغان سۆز ـ ھەرىكەتلىرىنىڭ تۇرتكىسىدە ئۆزىڭىزنى تۆۋەن كۆرۈش، ئۆزىڭىزدىن ئاغرىنىش، ئۆزىڭىزنى ئەيىبلەش، قايغۇرۇش پاتقىقىغا پېتىپ كەتمەڭ.

لىفت ئىشچىسى شى ياۋنى بىر كۇنى چېچىنى ياستىپ بولۇپ ساتىراچخانىدىن ئۇدۇللا ئىشقا كەلگەندە، لىفتتا چىققان كىشىلەر ئۇنى تېلېۋىزوردىكى مەلۇم ناخشا چولپىنىغا ئوخشاتقان. كېيىن بەزىلەر يەنە بىكارچىلىقتا دەيدىغان گەپ تاپالمىغاندا ياكى راستلا ياخشى نىيەت بىلەن توختىماستىن شى ياۋنىغا مۇشۇنداق گەپلەرنى قىلغان، مەسىلەن: سىز نېمىشقا ناخشا چولپىنى بولۇشنى ياكى

تېلېۋىزورغا چىقىشنى سىناپ باقمامسىز؟ سىز ئۆزىڭىزمۇ شۇنداق چىرايلىق، مىجەزىڭىزمۇ شۇنداق ئوچۇق ـ يورۇق تۇرسا، ھېچبولمىغاندا ئېلان مودېلى بولسىڭىزمۇ بولىدىغۇ، مۇشۇنداق قەپەستەك جايدا تۇرۇپ قانداق چىداۋاتىسىز؟...

بىر كۈنى كىشىلەر لىفىتتا يەنە مۇشۇنداق پاراڭلارنى قىلغاندا، شى ياۋنى ئاۋازىنى كۆتۈرۈپ مۇنداق دېدۇ: «سىلەر مېنى ئوخشاتقان ئۇياق، ھەر قانچە بولسىمۇ 3 ـ دەرىجىلىك ناخشىچى، مەن بولسام 1 ـ دەرىجىلىك لىفىت ئىشچىسى. مېنى ئۇنىڭدەك چىرايلىقكەنسىز دېمەي، ئۇنى ماڭا ئوخشاش چىرايلىقكەن دېسەڭلار توغرا بولىدۇ».

ئۇ ئۆزى ئۈچۈن خۇشال بولۇۋاتىدۇ. ئۆزىنىڭ خىزمىتى، ئۆزىنىڭ ئاددىي ـ ساددىلىقى، تېلېۋىزورغا چىقىشنىڭ ھاجىتى يوقلۇقى، ئاددىي ياشىسىمۇ ئۆزىنى باشقىلارغا سېلىشتۇرۇپ يۈرمەيدىغانلىقى ئۈچۈن خۇشال بولىۋاتىدۇ.

شۇنداق، ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ. سىزنىڭ بويىڭىز سىزگىلا ماس كېلىدۇ، چىراي شەكلىڭىزمۇ ھېچكىمدە يوق. سالامەتلىكىڭىز ئانچە ياخشى بولمىسىمۇ، ھەتتا مېيىپ بولسىڭىزمۇ، بۇ سىزنىڭ غۇرۇر ۋە قەدىر ـ قىممىتىڭىزنى ساقلاشقا دەخلى قىلمايدۇ. چۈنكى سىز سەممىي ياشاۋاتىسىز، ئەستايىدىل خىزمەت قىلىپ ئۆزىڭىزگە تېگىشلىك بىر كىشىلىك ھەقنى ئېلىپ، جەمئىيەت سىزگە بەرگەن بىر كىشىلىك خۇشاللىقتىن بەھرىمەن بولۇۋاتىسىز. ھەر كۈنى كەچتە بۇ بىر كۈندە ئۆزۈمگە يۈز كېلەلەيمەن دەپ ئويلاپ غەم ـ ئەندىشىسىز ئۇخلاپ، سەھەردە ئاددىي ئەمما ھەقىقىي بىر كۈننى خۇشاللىق بىلەن كۈتۈۋالىسىز...

باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ۋە قايىللىقىغا ئېرىشىش تەس ئەمەس،

ئۇ پەقەت ئاددىيلىق ئىچىگە يوشۇرۇنغان. مەسىلەن: شى ياۋنىنىڭ خىزمەت پوزىتسىيەسىنى قەدىرلەشكە، ھۆرمەتلەشكە ئەرزىيدۇ...

دۇنيا ناھايىتى چوڭ، پۇرسەتمۇ ناھايىتى كۆپ. يەنە كېلىپ بۇ دۇنيا بەكمۇ تار، پۇرسەتكە ئېرىشىشمۇ تەس. چوقۇم تىرىشىپ بىر خىل تەڭپۇڭلۇقنى قولغا كەلتۈرۈشىمىز كېرەك. بىز چوقۇم بۇ دۇنيا داڭلىق كىشىلەر ئۈچۈنلا يارىتىلغان بولماستىن، ئەكسىچە ئادەتتىكى كىشىلەر ئۈچۈن يارىتىلغانلىقىنى چۈشىنىشىمىز كېرەك.

ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ، چۈنكى سىزنىڭ تىرىشىپ ـ تىرمىشىشىڭىز ئازراق بولسىمۇ مېۋە بەردى؛ ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ، چۈنكى سىزنىڭ مۇشۇنچىلىك قىلمىقىڭىزمۇ ئاسان ئەمەس؛ ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ، چۈنكى سىز ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئاۋارىچىلىك كەلتۈرىدىغان ئىشنى قىلمىدىڭىز، باشقىلارنىڭ سەۋەبىدىن ئۆزىڭىزنى ئازابلايدىغان ئەخمەقلىقنى تېخىمۇ قىلمىدىڭىز؛ ئۆزىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ، ئاددىي ـ ساددا سەمىمىيلىكىڭىز، ۋىجدانىڭىزغا يۈز كېلەلەيدىغانلىقىڭىز ئۈچۈن خۇشال بولۇڭ!

ماتېرىيال:

بىر ئۆمۈر پاكار ئادەم بولغۇم بار

رومىنو(فىلىپپىن)

بىر قېتىم، پارىژدا ئۆتكۈزۈلگەن ب د ت يىغىنىغا قاتناشتىم، يىغىن ئارىلىقىدا، سوۋېت ئىتتىپاقى ۋەكىللەر ئۆمىكىنىڭ باشلىقى ۋىشىنىسكىي بىلەن مۇنازىرىلىشىپ قالدىم، مەن ئۇنىڭ تەكلىپىنى

«چاقچاق»دەپ مەسخىرە قىلدىم. تۇيۇقسىزلا ۋىشىنىسكىي مېنى مازاق قىلىشقا باشلىدى. ئۇ: «سىز پەقەت ئاجىز دۆلەتنىڭ ئەرزىمەس ۋەكىلى خالاس» دېدى.

ئۇنىڭ قارىشىچە، بۇ بىر مۇنازىرىكەن. مېنىڭ دۆلىتىمنى ئۇنىڭ دۆلىتى بىلەن سېلىشتۇرغاندا پەقەت خىرىتىدىكى بىر چېكىتتىنلا ئىبارەت. مېنىڭ بويۇمنىڭ ئېگىزلىكى 1.63 مېتىر، ئائىلىدىمۇ مەن ئەڭ پاكار، تۆت ئوغلۇمنىڭ ھەممىسى مەندىن 7~8 سانتىمېتىر ئېگىز، ئايالىممۇ ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيگەن چاغلىرىدا مەندىن خېلىلا ئېگىز كۆرۈنىدۇ. ئايالىم بىر قېتىم كەمتەرلىك بىلەن: «مەن يولدىشىمنىڭ سايىسىگە مۆكۈنۈۋېلىپ ئۇنىڭدىن پايدىلانسام دەيمەن» دېدى. بىر يېقىن دوستىمىز قىزىقچىلىق قىلىپ: «ئۇنداقتا مۆكۈنۈۋالغۇدەك ئۇنچە كۆپ يەر يوقكەن» دېدى.

مېنىڭ بويۇم پاكار، داڭلىق شەخسلەر بىلەن بىرگە بولغاندا، باشقىلارنىڭ دىققىتى ئاسانلا ماڭا مەركەزلىشىپ قالىدۇ. 2 ـ دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە مەن مارك. ئارتونىڭ كانۋىيى ئىدىم، ئۇ مېنىڭدىن 20 سانتىمېتىر ئېگىز ئىدى، شۆيىتەي ئارىلىغا بارغاندا، بىز بىرلىكتە قىرغاققا چىقتۇق، «گېنېرال مارك.ئارتو بېلىگىچە كېلىدىغان سۇنى كېچىپ قىرغاققا چىقتى، گېنېرال رومىنومۇ ئۇنىڭ بىلەن بىللە» دەپ خەۋەر بېرىلگەندىن كېيىن، بىر مەخسۇس تېما يازغۇچىسى ھەقىقىي ئەھۋالنى سۈرۈشتۈرۈپ تېلگىراممىا يوللاپتۇ، ئۇنىڭ قارىشىچە سۇ گېنېرال مارك. ئارتونىڭ بېلىگىچە كەلگەن بولسا، مەن تۇنجۇقۇپ ئۆلۈپ قالغۇدەكمەن.

بوينىڭ ئېگىز ـ پاكارلىق مەسىلىسىنى دائىم ئويلاپ قالىمەن، ئەمما مەن بىر ئۆمۈر پاكار بولۇشنى خالايمەن. بۇ سۆز بەلكىم سىزنى ئەجەبلەندۈرۈشى مۇمكىن، نۇرغۇن كىشى پاكارلىقى سەۋەبىدىن

ئۆزىنى كەمسىتىدۇ، مەنمۇ ئىتىراپ قىلىمەن، ياش چاغلىرىمدا ئىگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيىپ باققانمەن، ئەمما بۇ خىل ئۇسۇل مېنى تولىمۇ بىئارام قىلاتتى، كۆڭلۈم بىر قىسىملا بولۇپ قالاتتى، بۇ ئاياغ ماڭا ئۆز ـ ئۆزۈمنى كەمسىتىۋاتقاندەك تۇيغۇ بېرىپ تۇراتتى، شۇڭا كېيىن ئىگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيمەيدىغان بولدۇم. ئەمەلىيەتتە بۇ ئاياغ مېنىڭ تالانتىمنى ئىپادىلەيدىغان پۇرسەتنىڭ كۆپ قىسمىنى تارتىۋالدى، چۈنكى پاكارلار كەمسىتىلىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئازراقلا نەتىجىسى بولسا باشقىلار ھەيران قالىدۇ، ئاپىرىن ئوقۇيدۇ، كىشىلەر پاكارلارنىڭ نەتىجىسى ئادەتتىن تاشقىرى ئالاھىدە نەتىجە دەپ قارايدۇ.

بىر يىلى مەن كولومبىيە ئۇنىۋېرسىتېتىدا مۇنازىرىگە قاتناشتىم، دەسلەپتىلا مۇنداق ھەقىقەتنى چۈشەندىم: مەن پاكار بولغاچقا، قارىماققا ستۇدېنتلارغا ئەمەس، باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىغا ئوخشاپ قالىمەن، شۇڭا ئاڭلىغۇچىلار دەسلەپتە ماڭا چاۋاك ئارقىلىق مەدەت بەردى، ئۇلارنىڭ قارىشىچە مەن پايدىسىز شارائىتتا تۇرۇۋاتىمەن، كۆپ ساندىكى كىشىلەر پايدىسىز شارائىتتا غەلىبە شادلىقىنى كۆرۈشكە ئامراق ئىكەن.

ھاياتىمدا مۇشۇنداق كېلىشمەسلىكلەرگە ئۇچراپ تۇرىمەن، ئادەتتىكى بىر ئىشنى قىلماقچى بولسام‌لا جاھاننى زىلزىلىگە كەلتۈرىدىغان ئىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ، سەۋەبى، كۆپچىلىك مەندىن ئۇنچىۋالا چوڭ ئۈمىد كۈتمەيدۇ.

1945 ـ يىلى ب د ت نىڭ قۇرۇلۇش مۇراسىمى ۋاشىنگتوندا ئۆتكۈزۈلدى. مەن فىلىپپىن ۋەكىللەر ئۆمىكىنىڭ ئەرزىمەس ۋەكىلى سۈپىتىدە، نۇتۇق سۆزلەشكە تەكلىپ قىلىندىم. مۇنبەرنىڭ ئېگىزلىكى بويۇم بىلەن ئانچە پەرقلەنمەيتتى، كۆپچىلىك

تىنچلانغاندىن كېيىن، تەنتەنىلىك ھالدا مۇنداق دېدىم: «بىز بۇگۈنكى يىغىننى ئەڭ ئاخىرقى ئۇرۇش مەيدانى دەپ قارايلى». مەيدان بىر دىنلا سۈكۈتكە چۆمدى، ئارقىدىنلا گۈلدۈراس ئالقىشلار ياڭرىدى، مەن ئالدىنئالا تەييارلىۋالغان نۇتۇقنى قارىماي، ئېچىلىپ ـ يېيىلىپ، ئەركىن ـ ئازادە سۆزلەشكە باشلىدىم، تەپەككۇرۇم خۇددى بۇلاق سۈيىدەك ئېتىلىپ چىقماقتا ئىدى. كېيىن مەن گېزىتتە شۇ چاغدىكى نۇتۇقۇمنىڭ مۇنداق بىر ئابزاسىنى كۆردۈم: «ئىززەت-ئابرۇينى قوغداشتا سۆز ۋە ئىدىيە ئوق ـ زەمبىرەكتىنمۇ كۈچلۈك...بىردىنبىر بۇزۇۋەتكىلى بولمايدىغان مۇداپىئە لىنىيەسى ئۆزئارا ياردەم قىلىش، ئۆز ئارا چۈشىنىش».

بۇ گەپلەرنى بەلكىم بويى ئېگىزلەر ئېيتقان بولسا، ئاڭلىغۇچىلار ئەدەپ يۈزىسىدىنلا چاۋاك چېلىپ قويۇشى مۇمكىن ئىدى، ئەمما ئۇ چاغدا فىلىپپىن مۇستەقىللىقىغا بىر يىل قالغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە مېنىڭ بويۇم پاكار بولغاچقا، ماڭا نىسبەتەن ئويلىمىغان نەتىجە كېلىپ چىقتى. شۇنىڭدىن كېيىن كىچىككىنە فىلىپپىن بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىدا يېتەرلىك سالاھىيەتكە ئىگە بولۇپ قالدى.

بويى پاكارلارنىڭمۇ ئۆزىگە تۇشلۇق ئارتۇقچىلىقى بار، ئۇلار دوست تۇتۇشقا ماھىر. ئادەتتە كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە پاكارلار قوغداشقا تېگىشلىك دەپ قارالغاچقا، ئۇلارغا نىسبەتەن قورسىقىنى كەڭرەك تۇتىدۇ ھەم سەمىمىي مۇئامىلىدە بولىدۇ. پاكارلار دوستلۇق بىلەن قەددى ـ قامەتنىڭ كۈچىنىڭ ئوخشاشلىقىنى بىلىدۇ.

1935 ـ يىلى، كۆپ قىسىم ئامېرىكىلىقلار مېنى بىلمەيتتى. ئۇ چاغدا مەن بۇۋى مەريەم ئۇنىۋېرسىتېتىدا پەخرى ئۇنۋان ئالدىم ھەم نۇتۇق سۆزلىدىم.ئۇ كۈنى روزۋېلت زۇڭتۇڭمۇ نۇتۇق سۆزلىدى. نۇتۇقتىن كېيىن ئۇ ئاغرىنغاندەك قىلىپ كۈلۈمسىرىگىنىچە: «سىز

ئامېرىكا زۇڭتۇڭىنىڭ شەرىپىنى تارتىۋالدىڭىز» دېدى.

ئىشىنىمەنكى، پاكارلار ئېگىزلەرگە قارىغاندا «ئادەمگەرچىلىك»كە تېخىمۇ باي بولىدۇ ھەم باشقىلار بىلەن يېقىنلىشىشقا ماھىر كېلىدۇ. ئۇلار كىچىككىدىنلا ئۆزىنىڭ باشقىلاردىن «ئېگىز»ئەمەسلىكىنى بىلىدۇ. بەستلىك ئادەملەر تەكەببۇر بولسا كىشىلەر ئۇلارنى «سالاپەتلىك» دەيدۇ، ئەمما پاكارلار بۇنداق قىلسا كىشىلەر ئۇلارنى «مەنمەنچى»دەيدۇ. پاكارلار ئازراقلا ئەقىلى بولسا، قالايمىقان ئاچچىقلانسا بولمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ، ئېگىزلەر ئاچچىقلانسا سۈرلۈك كۆرۈنىدۇ، پاكارلار ئاچچىقلانسا قالايمىقان جېدەل قىلىۋاتقاندەك، ۋارقىراپ - جارقىرىغاندەكلا بىلىنىدۇ.

بىر ئادەمنىڭ كارغا كېلىش - كەلمەسلىكى ئۇنىڭ بويى بىلەن مۇناسىۋەتسىز. ئەكسىچە پاكار بوينىڭ پايدىلىق تەرىپى بولۇشىمۇ مۇمكىن، تارىختا نۇرغۇن ئۇلۇغ شەخسلەرنىڭ بويى پاكار: بېتخوۋېن بىلەن نېرسون پەقەت 1.63مېتىر، ئەمما ئۇلار بويى 1.52مېتىر كېلىدىغان پەلسەپە ئۇستازى كانت بىلەن سېلىشتۇرغاندا يەنىلا ئېگىز ھېسابلىنىدۇ.

ئەلۋەتتە يەنە داڭلىق پاكار ئادەممۇ بار، ئۇ بولسىمۇ ناپولېئوندۇر. پسخولوگلار تارىختا ناپولېئوننىڭ بىر دەۋرنى يارىتىشىغا پۈتۈنلەي ناپولېئوننىڭ بويى تەسىر كۆرسەتكەن دەيدۇ، ئۇلار ناپولېئوننىڭ بويى پاكار بولغاچقا، دۇنيا ئۇنى ئۇلۇغ، شىرقىنىڭ ئۇلگىسى دەپ ئېتىراپ قىلغان دەپ قارايدۇ.

ماقالىنىڭ بېشىدا ۋىشىنىسكىينىڭ دۆلىتىنى تەنقىد قىلغانلىقىم ئۇچۇن مېنى زاڭلىق قىلغانلىقىنى تىلغا ئالغان ئىدىم، باشقىلارنىڭ مېنى پاكار دەپ ماڭا ئېتىبار بېرىشىنى خالىمايمەن. ئۇنىڭ گېپى توگىشىگىلا، مەن بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ

ۋەكىللىرىگە: «ۋىشىنىسكىينىڭ مېنى سۆپەتلىگىنى توغرا » دېدىم، يەنە: «مۇشۇ ۋاقىت، مۇشۇ جايدا، ھەقىقەتنىڭ تېشىنى ھاكاۋۇر گىگانت ئادەمنىڭ قوشۇمىسىغا ئېتىپ، سۆز ۋە ھەرىكەتتە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشقا دەۋەت قىلىش - پاكارلارنىڭ ۋەزىپىسى» دېدىم. ۋىشىنىسكىي غەزەپ بىلەن ئالىيىپ قويدى، ئەمما ھېچنېمە دېمىدى.

كۆرسەتمە:

ئىناقلىق ــ خۇشاللىق

يېقىملىق مېلودىيە نوتىلارنىڭ ئۆزئارا ماسلىشىشىدىن بارلىققا كېلىدۇ. جەمئىيەتنى نۇرغۇن شەخستىن تەشكىل تاپقان دېسەك، ئۇ چاغدا كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت جەمئىيەتنىڭ ئاساسىي مېلودىيەسى بولىدۇ. كىشىلەر ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتنىڭ ماسلىقى جەمئىيەتنىڭ ئىناقلىقى ۋە تەرەققىياتىنىڭ ئاساسى بولۇپلا قالماستىن، يەنە شەخسلەرنىڭ جىسمانىي ۋە مەنىۋى ساغلاملىقىنىڭ زۆرۈر شەرتى.

جۇڭگونىڭ قەدىمكى زاماندىكى دانىشمەنلىرىنىڭ بىرى بولغان شۈنزى مۇنداق دېگەن: «ئادەم كالىدەك كۈچلۈك ئەمەس، ئاتتەك تېز ماڭالمايدۇ، ئەمما ئىنسان ئات، كالىنى ئىشلىتەلەيدۇ، نېمە ئۈچۈن ئىنسانلار ئىتتىپاقلىشالايدۇ، هايۋانلار ئىتتىپاقلىشالمايدۇ؟».

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىتتىپاقلىق، هەمكارلىق ئىنساننىڭ هايۋاندىن غالىب كەلگەنلىكىنىڭ سەۋەبى.

«ئىتتىپاقلىق ـ كۈچ». ئىتتىپاقلىق دېمەك دوستانىلىق دېمەكتۇر. ئىتتىپاقلىق دوستانىلىقتىن ئايرىلالمايدۇ. دوستانىلىق دېمەك ئۆز ئارا ئىشىنىش، ئۆز ئارا چۈشىنىش، ئۆز ئارا قوللاش، ئۆز ئارا كۆڭۈل بۆلۈشتۇر. دوستلۇق ئىتتىپاقلىقنىڭ ئاساسى.

ئىسپاتلىنىشىچە، نېرۋا كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ مۇھەببەتكە ئېرىشىش ئارزۇسى ئۇلارنىڭ مۇھەببەتكە سەرپ قىلغىنىدىن كۆپ ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، داۋاملىق باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشى، كۆيۈنۈشى يېتەرلىك ئەمەس، دەپ ئاغرىنىدۇ. ئەكسىچە، ئۆزىنىڭ باشقىلارغا قانچىلىك كۆيۈنگەنلىكىنى ئويلاپ باقمايدۇ. نورمال ئادەم باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشكەندە تەسىرلىنىدۇ ۋە ئېسىدە چىڭ تۇتىدۇ. نېرۋا كېسەللەر بولسا ئۆزىنى ھېسداشلىققا ۋە ياردەمگە ئېرىشىشكە تامامەن ھەقلىق دەپ قارايدۇ. ئۇلار كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنىڭ نېمىشقا ياخشىلانمايدىغانلىقىنى چۈشەنمەيدۇ، سەۋەبنى باشقىلارنىڭ رەزىللىكى، نومۇسسىزلىقى، سەمىمىيەتسىزلىكىدىن ئىزدەيدۇ.

ئادەم ھەقىقەتەن يالغۇزلۇقتىن قورقىدۇ. ئۇ دوستقا ۋە ئىناق كىشىلىك مۇناسىۋەتكە موھتاج. ھەقىقىي ياخشى دوست قانداق بولىدۇ؟

ھەقىقىي دوست مەخپىيەتلىكىڭىزنى ئېيتىشنى

خالايدىغان، سىز خۇشال بولسىڭىز خۇشال بولىدىغان، ئازابلانسىڭىز ئازابلىنىدىغان كىشىدۇر. ئىناق كىشىلىك مۇناسىۋەتكە باشقىلارنى مېهمان قىلىپ، سوۋغا تەقدىم قىلىپ ياكى خۇشامەت قىلىپ ئېرىشكىلى بولمايدۇ. پەقەت باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى بايقاش ۋە رىغبەتلەندۇرۇش ئارقىلىق ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەڭ ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئىنچىكە كۆزىتىپ، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى بايقاپ چىققاندىلا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

«قازانغا يولۇقساڭ قارىسى يۇقار، يامانغا يولۇقساڭ يارىسى» دېگەن تەمسىل بار. كۇڭزى ئېيتىدۇ: «ئۈچ ئادەم سەپەرگە چىققاندا، جەزمەن بىرىنى ئۇستاز تۇتۇش كېرەك، ئۇنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ئۆگىنىپ، كەمچىلىكىگە قاراپ ئۆزىمىزنى ئۆزگەرتىشىمىز كېرەك». يېقىن دوستلار بىر-بىرىگە تەسىر كۆرسىتىپ، بىر-بىرىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ. باشقىلاردىن ئۆگىنىشكە ۋە ئۇلگە ئېلىشقا ماھىر بولۇش ساغلام كىشىلەرنىڭ بىر ئىقتىدارى. ئەكسىچە بەزى كىشىلەرنىڭ دوستىنىڭ ئاز بولۇشى پەقەت ئۇلارنىڭ ئالاقىدىكى ئىقتىدارىنىڭ كەمچىلىكىدىنلا بولۇپ قالماستىن، ئۆزىنىڭ كەمچىلىكلىرىنى ۋە ئىچكى سىرىنى باشقىلارنىڭ بىلىپ قېلىشىدىن قورقۇش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. دوست كۆپ بولسا ئەلۋەتتە پايدىسى بار، ئەمما ياخشى دوستقا ئېرىشىش ئاسان ئەمەس. ئەمما بۇنىڭلىق بىلەن ئۆزىگە سەل

قاراپ دوست تۇتۇش ياكى باشقىلار ئۇچۇنلا ياشاۋاتقاندەك ھېسسىياتقا كېلىپ قالماسلىق كېرەك.

ماقالە

ئىناق تۇرمۇش

زى مىن

خۇشاللىقنىڭ نۇرغۇن سەۋەبلىرى بولۇشى مۇمكىن. ئەمما قانداق سەۋەب بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھەممىسى «ئىناق كىشىلىك مۇناسىۋەت»نى ئاساس قىلىدۇ. شۇندىلا ھەقىقىي خۇشال بولغىلى بولىدۇ ۋە خۇشاللىق ئۇزۇنغىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ.

«تېسسىدىكى خاتىرىلەنمىگەن 50 ئىش»تا «نەي دەرياسى» بويىدىكى شادىمان تۇگمەنچى تىلغا ئېلىنىدۇ. ئۇ خۇشاللىقىدىن كۈنبويى ناخشا ئېيتىپ يۈرىدۇ. پادىشاھ ئۇنىڭدىن خۇشاللىقىنىڭ سەۋەبىنى سورىغاندا، ئۇ: «خىزمىتىمنى، شارائىتىمنى ياخشى كۆرىمەن، بۇ دەريانى، ئائىلەمنى ياخشى كۆرىمەن. بىر جۈملە سۆز بىلەن ئېيتقاندا بۇ دۇنيانى ياخشى كۆرىمەن» دەپ جاۋاب بەرگەن. بۇ بىر خىل «قانائەتتىن خۇشاللىق تېپىش» پەلسەپىسى.

«قانائەتتىن خۇشاللىق تېپىش» ئىنتايىن ياخشى ھاياتلىق پەلسەپىسى. چۈنكى بۇنداق كىشىلەر مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغاندىمۇ ئۆزىنى يوقىتىپ قويمايدۇ. تۇگمەنچى بۇنىڭغا مىسال بولالايدۇ.

ناۋادا ھېلىقى تۇگمەنچى ئائىلى بىلەن كۈنبويى جېدەللەشسە ياكى قوشنىلىرى بىلەن ئىناق ئۆتمىسە ئۇنىڭ كەيپىياتى داۋاملىق

مۇشۇنداق كۆتۈرەڭگۈ بولالامدۇ. ئۇ زور غەيرەتكە كېلىپ ناخشا ئېيتقان تەقدىردىمۇ يەنىلا ناخشىسىدىن مەيۇسلۇك ئىپادىلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. «دائىم خۇشال ياشاش»ئىرادىسىمۇ تەۋرىنىپ قېلىشى مۇمكىن. دېمەك ئىناق كىشىلىك مۇناسىۋەت ئىنتايىن مۇھىم. مېنىڭچە ئۇنىڭ «قانائەت قىلىپ دائىم خۇشال ياشاش» پەلسەپىسىنىڭ مەرۋايىتتەك چاقناپ تۇرۇشىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ بۇ پەلسەپىسى ئەتراپتىكى كىشىلەر بىلەن بولغان ئىناق مۇناسىۋەت ئاساسىغا قۇرۇلغان.

تاۋ يۈەنمىڭ «تەبىئىيلىككە قايتقان»مەشھۇر شائىر. شۇنداقلا «تەبىئەت بىلەن ئىناق ئۆتىدىغان ئادەم». تاۋ يۈەنمىڭ ئېتىز- ئېرىق، يېزا ـ قىشلاقلاردىكى ئاددىي ـ ساددا كىشىلەر بىلەن دوستانە، يېقىن ۋە ئىناق مۇناسىۋەتتە بولىدۇ.

بىر ئادەمنىڭ قانچىلىك بۈيۈك تۇرمۇش پەلسەپىسى، قانداق ئۇلۇغ نەتىجىسى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئەتراپتىكى كىشىلەر بىلەن ئىناق ئۆتەلمىسە ھەقىقىي خۇشال بولالمايدۇ. ئاسمان جىسىملىرىنىڭ ھەرىكىتى بۇنىڭغا ئەڭ ياخشى مىسال بولالايدۇ. بىز كۆرۈۋاتقان يۇلتۇزلارنىڭ ھەممىسى «ئىناق مۇناسىۋەت» تورى ئىچىدىكى يۇلتۇزلار. ئۆز ئارا سوقۇلۇۋاتقان، سۈركىلىۋاتقانلىرى بولسا ئۇپراپ، كۆيۈپ كۈلگە ئايلىنىپ كەتكەن. مېنىڭچە، «ئىناق مۇناسىۋەتتىكى» يۇلتۇزلارنىڭ ھەممىسى ناھايىتى خۇشال، چۈنكى ئۇلار «ئىناق »ئالەم بوشلۇقىدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتىدۇ.

بىر كىنودىن ئامېرىكىلىق بىر دادىنىڭ بالىسىنىڭ مۇرىسىدىن تۇتۇپ تۇرۇپ يېقىملىق ھالدا: «بىز دېگەن دوست، توغرىمۇ» دېگەن

كۆرۈنۈشنى كۆرۈپ قالدىم. جۇڭگولۇقلارنىڭ نەزىرىدە دوست «بەش خىل ئەخلاق مىزانى» نىڭ بىرى. «ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى بىر خىل مۇناسىۋەت». ناۋادا ئاتا بىلەن بالا ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى «دوستلۇق» دېسەك مىزاندا خاتالاشقان بولىمىز. ئەمما غەرب دۇنياسىدا دوستلۇق ـ ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى ئەڭ ئىناق مۇناسىۋەت، ئاتا بىلەن بالا ئوتتۇرىسىدىمۇ ئاشۇنداق ئىناق مۇناسىۋەت شەكىللەنسە ئەلۋەتتە دوست بولالايدۇ، ئەڭ ئىناق مۇناسىۋەت شەكىللەنمىسە ئۇلارنىڭ مۇناسىۋىتى پەقەت ئاتا ـ بالا مۇناسىۋىتىلا بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

دېمەكچى، ئادەملەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت «ئىنتايىن ئىناق» بولسا بىر خىل خۇشاللىق پەيدا بولىدۇ، بۇ خىل خۇشاللىق جەمئىيەتتىن ئايرىلىپ ياشىيالمايدىغانلار ئۈچۈن ئېيتقاندا باشقا بارلىق خۇشاللىقلارنىڭ ئاساسى دېيىشكە بولىدۇ. كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ ئىناقلىقىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۇنچىۋالا تەس ئەمەس، بۇنىڭدىكى ھالقىلىق مەسىلە بىر ئادەمنىڭ باشقىلارغا تۇتقان پوزىتسىيەسىگە باغلىق. باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىدىغانلارنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتى ئىنتايىن ياخشى، ئەكسىچە كىشىلىك مۇناسىۋىتى ناچارلار دائىم باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنىلا كۆرىدىغان كىشىلەردۇر. ئەمەلىيەتتە سىز ئارتۇقچىلىقىنى بايقىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى سىز بىلەن دوست بولالىشى ناتايىن، سىز كەمچىلىكىنى كۆرگەن كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا سىزنىڭ دۈشمىنىڭىز بولۇشىمۇ ناتايىن.

بىر دوستۇم ماڭا مۇنداق بىر مىسالنى سۆزلەپ بەردى : سىما

ئىسىملىك بىرى بولۇپ، كۆپچىلىك ئۇنى ھاكاۋۇر، قوپال، شەخسىيەتچى، جاھىل دەپ قارايدىكەن، ئۇنى ھېچكىم ياقتۇرمايدىكەن. ئەمما «بىرمۇ دوستى يوق» سىما ئەپەندى سىتو ئىسىملىك بىرنى ئىنتايىن ياقتۇرۇپ قاپتۇ. سەۋەبى ئۇ سىما ئەپەندى قورۇغان كالا گۆشىنى ماختاپتۇ. نەتىجىدە سىما ئەپەندى سىتو ئەپەندىنى ئۆيىگە ئۆزى قورۇغان كالا گۆشىنى يېيىشكە تەكلىپ قىلىدىغان بولۇپ قاپتۇ. ئىككىيلەن كۆرۈشكەندە «كالا گۆشى قورۇمىسى»توغرۇلۇق پاراڭلىشىدىكەن. «كالا گۆشى» ئۇلارنىڭ رىشتىنى چىگىپتۇ. باشقىلارغا نىسبەتەن «ئادەمنى بىزار قىلىدىغان سىما ئەپەندى» سىتو ئەپەندىنىڭ نەزىرىدە «كالا گۆشى قورۇشقا ئۇستا بۇرادەر» گە ئايلىنىپتۇ.

باشقىلار بىلەن ئىناق ئۆتۈشنى بىلىدىغان ئادەم، دائىم باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقى ئارقىلىق كىشىلىك دۇنياسىغا «جەننەتنىڭ خەرىتىسى» نى سىزىپ چىقىدۇ. باشقىلار بىلەن ئىناق ئۆتۈشنى بىلمەيدىغان ئادەم، باشقىلارنىڭ كەمچىلىكى ئارقىلىق كىشىلەر ئارىسىدىكى «دوزاخنىڭ خەرىتىسى » نى سىزىپ چىقىدۇ.

«سەۋر قىلىپ باشقىلار بىلەن تىنچ ۋە ئىناق ئۆتۈش» دېگەنلىك ئازراق پاسسىپ مەنىگە ئىگە، ئۇ ھەرگىزمۇ ھەقىقىي ئىناقلىق ئەمەس. ھەقىقىي ئىناقلىق چىن كۆڭلىدىن ياقتۇرۇپ، تەبىئىي ئىناق ئۆتۈشنى كۆرسىتىدۇ، ئۇنىڭدا زورلاش ۋە سەۋر قىلىش مۇناسىۋىتى بولمايدۇ.

ياش ۋاقتىمدا، بىر يىلى بىز 60نەچچە ياشلىق بىر مۇھاجىرنىڭ ئۆيىنىڭ ئىككىنچى قەۋىتىنى ئىجارىگە ئېلىپ ئولتۇردۇق. ئۇ بوۋاي

ناھايىتى كەسكىن، ئۆيىدە ئولتۇرغۇچىلارنى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان، چىشىغا تەگكىلى بولمايدىغان ئادەم ئىدى. دادام ئۇ يەردىكى پاكىز مۇھىتنى ياقتۇرغاچقا، ئۇنىڭ بىزنى كۆچۈرۈۋېتىشىدىن ئەنسىرەپ، دائىم بىزگە دىققەت قىلىپ يۈرۈشنى، بوۋاينىڭ چىشىغا تېگىپ قويماسلىقىمىزنى تاپىلايتتى. سىرتقا چىقماقچى بولساق، ئۇنىڭ بىرىنچى قەۋەتتىكى مېھمانخانىسىنىڭ ئىشىكىنىڭ ئالدىدىن ئۆتۈشكە توغرا كېلەتتى. مەن ھەر كۈنى ئۇنىڭ بىر گېزىتنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئوقۇپ ئولتۇرغانلىقىنى كۆرەتتىم.ئۇنىڭ دىققىتىنى چېچىپ قويۇشتىن ئەنسىرەپ، تىۋىش چىقارماي ئۆتۈپ كېتەتتىم. بىر كۈنى ئۆيگە قايتىپ كېلىپ، دەل ئۇنىڭ گېزىتنى ئوقۇپ بولۇپ ئورنىدىن تۇرغان ۋاقتىغا ئۇدۇل كېلىپ قاپتىمەن. بۇ چاغدا ھېچبولمىغاندا ئۇنىڭ بىلەن سالاملىشىپ قويۇش كېرەكتۇ، دېگەننى ئويلىدىم ۋە ئىختىيارسىزلا: «بۈگۈن قانداق خەۋەرلەر بار ئىكەن ؟»دەپ سالدىم.

— قايسى جەھەتتىن؟ — دېدى ئۇ.

— جەڭ، — دېدىم مەن ئويلانمايلا. ئۇ ئورنىدىن كۆرسىتىپ مېنى ئولتۇرۇشقا ئىشارەت قىلدى. كېيىندىن ئۇ پۈتۈن گېزىتتىكى ھەممە مەزمۇنلارنى دېگۈدەك ماڭا سۆزلەپ بەردى. مەن دەل 50 مىنۇت خەۋەر ئاڭلاپتىمەن. دوستلۇق مانا مۇشۇنداق باشلاندى. ئۇ كۈندە گېزىتتىكى خەۋەرلەرنى سۆزلەيدۇ، مەن ئاڭلايمەن. مۇناسىۋىتىمىز ناھايىتى ياخشىلىنىپ كەتتى. ئۇ ئەزەلدىن يالغۇز تۇرغاچقا بۇرۇن بالىنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قاپتىكەن، ئۇنىڭ ئەتراپىدا «بالا»پەيدا بولغاندىن كېيىن ئۇ «يالغۇزلۇق» نى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ قالدى.

خۇشاللىقتا ئېرىشىش ئۈچۈن نۇرغۇن شارائىتلارنى ھازىرلاش

كېرەك، «كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى ئىناقلىق » بۇنىڭ ئىچىدىكى كەم بولسا بولمايدىغان بىرى. لىنكولىن مۇنداق دېگەن: ئىناقلىق ئۈچۈن ھەر قانداق ئادەمگە يامان نىيەتتە بولماسلىق، دوستانە مۇئامىلىدە بولۇش كېرەك.

ماتېرىيال:

دوست تۇتۇش ھەققىدە

جۇ گۇاڭچىيەن

تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنىڭ كۆپ قىسمى كىشىلىك مۇناسىۋەت ئۈستىگە قۇرۇلغان. پەقەت كىشىلىك مۇناسىۋەت ياخشى تەڭشەلگەندىلا، تۇرمۇشتىكى خاپىلىق ئازىيىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر تۇرمۇشتا غەم - قايغۇ كۆپ دەپ قارايدۇ، سەۋەب يەنىلا كىشىلىك مۇناسىۋەت ياخشى تەڭشەلمىگەن. كىشىلىك مۇناسىۋەتنى جۇڭگودا «ئەدەپ - ئەخلاق نورمىسى» دەپ ئاتايدۇ. ئۆلىمالار «ئەدەپ - ئەخلاق نورمىسى» دا ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى بەش خىل مۇناسىۋەت نىزامىنى مۇھىم ئورۇنغا قويغان. شاھ بىلەن پۇقرا، ئاتا بىلەن بالا، ئەر بىلەن خوتۇن، قېرىنداشلار ۋە دوستلار. بۇ بەش خىل مۇناسىۋەت نىزامىدا ئاتا، بالا، ئەر - خوتۇن، قېرىنداشلار ئائىلىگە مەنسۇپ، شاھ بىلەن پۇقرا، دوستلار دۆلەتكە ۋە جەمئىيەتكە مەنسۇپ. ئۆلىمالار ئېيتقان پىشىپ يېتىلىش مۇشۇ بەش خىل مۇناسىۋەت نىزامىدا پىشىپ يېتىلىشنى كۆرسىتىدۇ. شەخس پىشىپ يېتىلگەندە ئائىلە، دۆلەت، جەمئىيەتمۇ گۈللىنىدۇ دەپ قارايدۇ. «بەش نىزام » نىڭ ئىچىدە دوستلار ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇ باشقا تۆتىگە ئوخشاش

مۇئەييەن قائىدىلەرگە بويسۇنمايدۇ، ئۇ ئەركىنلىك ئاساسىغا تۇرغۇزۇلغان. ئۇ قانۇن ئارقىلىق قوغدالمايدۇ ياكى چەكلەنمەيدۇ. ئۇنىڭ بىردىنبىر ئاساسى ياخشى كۆرۈش ۋە ئىشىنىش. ناۋادا بىز ئادەملەر ئارىسىدىكى ياخشى ھېسسىياتنى «دوستلۇق» دەپ ئاتىساق، مەيلى شاھ بىلەن پۇقرا بولسۇن، ئاتا بىلەن بالا بولسۇن، ئەر ـ خوتۇن ياكى قېرىنداش بولسۇن ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا دوستلۇق مۇناسىۋىتى بولماسلىقى مۇمكىن ئەمەس. دوستلۇق دېگەن سۆز «مۇھەببەت» مەنىسىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مۇھەببەت بولمىسا شاھ ـ پۇقرا، ئەر ـ خوتۇن، ئاتا ـ بالا ۋە قېرىنداشلىقمۇ بولمايدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا، مەيلى قايسى خىل مۇناسىۋەت بولسۇن، دوستلۇق ئاملى كەم بولسا بولمايدۇ. «دوست تۇتۇشنى بىلگەنلەر ئادەم بولۇشنى بىلىدۇ». دوست تۇتۇشنى بىلمىگەن ئادەمنىڭ تۇرمۇشىدا خۇشاللىقمۇ، ياخشىلىقمۇ بولمايدۇ.

بىر ھەقىقىي دوستقا ئېرىشىشنىڭ تۇرمۇشتىكى خۇشاللىق ئىكەنلىكىنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ. ئادەم باشقىلارغا ھېسداشلىق قىلىدۇ ھەم ئۆزى ھېسداشلىققا موھتاج بولىدۇ. بىر پارچە ياخشى شېئىر ئوقۇغاندا، بىر گۈزەل مەنزىرىنى كۆرگەندە يېنىڭىزدا «نېمىدېگەن لەززەت ـ ھە ! » دېگىنىڭىزنى ئاڭلاپ بەرگۈدەك بىرى بولمىسا، بۇ گۈزەللىك مۇكەممەل ئەمەستەك تۇيۇلىدۇ. يېنىڭىزدا سىز بىلەن بىللە خۇشال بولغۇدەك ئادەم بولمىسا خۇشاللىق ھېسسىياتىڭىز سۇسلىشىپ كېتىدۇ. ئازابلانغان ۋاقتىڭىزدا يېنىڭىزدا ئازابىڭىزنى چۈشەنگۈدەك ئادەم بولمىسا، ئازابىڭىز تېخىمۇ ئېغىرلاپ كېتىدۇ. يالغۇز ئادەم خور ئېيتالمايدۇ، كۇلدۇرگە ئورۇنلىيالمايدۇ، توپ ئوينىيالمايدۇ، قىتاس ـ چۆقان سالالمايدۇ، ئومۇمەن خۇشال بولالمايدۇ.

دۇنيادىكى ئەڭ ئېغىر جازا سىزنى ئەتراپىڭىزدىكى بارلىق كىشىدىن ئايرىۋېتىپ، ئۇرۇق ـ تۇغقان، دوست ـ بۇرادىرى يوق ھالەتتە قالدۇرۇش. ئادەم باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىپ تۇرۇشى كېرەك. ئىشەنمىسىڭىز 10~15 كۈن يالغۇز سولىنىپ ياشاپ بېقىڭ، ئاندىن چىقىپ كوچىدىكى ئادەملەر توپىغا قوشۇلۇپ باقسىڭىز، ھېچكىمنى تونۇمىسىڭىزمۇ، خۇددى بىر چوڭ بالا ـ قازا ئۆتۈپ كەتكەندەك ئېيتقۇسىز خۇشاللىققا چۆمىسىز. ئادەم ناھايىتى غەلىتە جانلىق، ئۇ بەزىدە قارىماققا يالغۇزلۇقتىن ھوزۇرلىنىۋاتقاندەك باشقىلار بىلەن كۆرۈشۈشنى رەت قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە كۆڭلىدە باشقىلارنىڭ ئۆزىنى بىلمەسلىكىدىن، دىققەت قىلماسلىقىدىن، ماختىماسلىقىدىن ئەندىشە قىلىدۇ.

مەخپىيەتلىكنى ساقلاشنى ياخشى كۆرىدىغانلار ئەڭ ئوچۇق ـ يورۇق كىشىلەردۇر. ئۇلار سىزگە «مەن سىزگە بىر گەپنى ئېيتاي، باشقىلارغا ھەرگىز ئېيتماڭ» دەيدۇ. ئۇ سىزگە دېمەي تۇرالمىغان يەردە سىزنىڭمۇ باشقىلارغا دېمەي تۇرالمايدىغانلىقىڭىزنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئادەمنىڭ دوستقا موھتاج بولۇشى روھىي ئاچلىق. بۇ ئاچلىقنى قاندۇرمىغاندا سالامەتلىككە تەسىر يېتىپ، ھاياتقا تەھدىت سېلىشى مۇمكىن.

دوستنىڭ ئادەمنىڭ خاراكتېرىگە چوڭقۇر تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقى ھەممىگە ئايان. بىر ئادەمنىڭ خاراكتېرىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشىدا ئۇنىڭ دوستىنىڭ تەسىرى مۇھىم رول ئوينايدۇ. ناۋادا بىر ئادەمنى ھەقىقىي يېقىن دوستۇم دەپ قارىسىڭىز، ئۇنىڭ ھەربىر سۆز ـ ھەرىكىتى مەقسەتسىز ياكى مەقسەتلىك سىزنىڭ ئۈلگىڭىز بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ خاراكتېرىنى بىلىپ ـ بىلمەي ئازراق بولسىمۇ ئۆزلەشتۈرۈۋالىسىز. ھەربىر ئادەمنىڭ

ئەتراپىدا ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان بىر توپ بولىدۇ. ئۇ بۇ دائىرىدىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ. ئادەمنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىنىڭ قانداق بولۇشى ئەتراپىدىكى دائىرە بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. « قازانغا يولۇقساڭ قارىسى يۇقار، يامانغا يولۇقساڭ يارىسى يۇقار»، «ئۆلپىتىڭ قاغا بولسا يېيىشىڭ پوق» دەيدىغان تەمسىللەر بار. شۇڭا دوست تاللاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

قەدىمدىن تارتىپ جۇڭگودا ئۇستازنى، دوستلارنى ھۆرمەتلەش مۇھىم ئەخلاق مىزانى بولۇپ كەلمەكتە.

دوستلۇقنىڭ پىرىنسىپى «پىكىرداش، قەلبداش بولۇش». ئەمما خۇددى «ئادەمنىڭ ئالىسى ئىچىدە» دېگەندەك، نەزەرىيە بىلەن ئەمەلىيەتنىڭ ئوخشاش بولۇپ كېتىشى ناتايىن. دوست تۇتۇشنىڭ خۇشاللىقىنى دائىم كۆرگىلى بولىدۇ، «ياخشى دوست باشقا كۈن چۈشكەندە سىنىلار » دەيدىغان گەپ بار. كونىلاردا يەنە «ياخشى دوست ئەيىبىڭنى ياپار » دەيدىغان گەپ بار. قاشتېشىنىڭمۇ ئەسلىي نۇرغۇن ئۆلچەمسىز قىر ـ گىرۋەكلىرى بولىدۇ، ئۇنى ئەسۋاب بىلەن قىرىپ، نەقىشلىگەندىن كېيىنلا پارقىراق، گۈزەل ۋە نۇقسانسىز بولىدۇ.ئادەم خاراكتېرىدىمۇ شەخسىيەتچىلىك، كۆرەلمەسلىك، مەنمەنچىلىك، قوپاللىق، كەم ئەقىللىق، جاھىللىق دېگەندەك ئۆلچەمسىز قىر ـ گىرۋەكلەر بولىدۇ. كۆپ قېتىم سۈركىلىش، يۇيۇش، نەقىشلەش ئارقىلىق تەلتۆكۈس ھالەتكە يېتىدۇ. دوست دەل ئاشۇ باسقۇچلارنى ئورۇندايدىغان ئەسۋابقا ئوخشايدۇ. ئادەم دوستلىرى بىلەن قانچە كۆپ پىكىر ئالماشتۇرسا ئۆزىدىكى كەمچىلىكنى شۇنچە كۆپ بايقايدۇ، قارشى تەرەپنىڭ پىكرىنى مۇۋاپىق قوبۇل قىلىدۇ. دوستلار ئۆز ئارا مەسلىھەت بېرىشكەندە ھەر ئىككى تەرەپ ئوخشاش نەپكە ئېرىشىدۇ. سىرداش دوستى بولمىغان ئادەم مەڭگۈ ئۆزىنىڭكىنىلا راست دەپ

ئويلايدۇ، ئەخلاق نۇقتىسىدىنمۇ ئۇنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى بولمايدۇ.

ياخشى دوستلارنى «سىرداش » دەپ ئاتايمىز. بۇ ئىنتايىن چوڭقۇر مەنىگە ئىگە. پىسخولوگىيە نۇقتىسىدىن قارىغاندا، يېقىن ئادەملىرى بىلەن كۆرۈشۈشكە ئىنتىلىش ئادەمنىڭ ئارزۇسى. مۇشۇ ئارزۇ بولغاچقىلا ئادەملەر بىر ـ بىرىدىن ئايرىلالمايدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ئادەمنىڭ هاياتلىق ئېهتىياجىنى قاندۇرغانغا ئوخشاش، بۇ خىل ئارزۇ ئادەمنىڭ مەنىۋى ئېهتىياجىنى قاندۇرىدۇ. شۇڭا ئۇ يېمەك ـ ئىچمەككە ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇهىم. بەزىلەر ئۆزىنى بىلىشنى تەرغىب قىلىدۇ، بۇ قاراش ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە سەل چەكتىن ئېشىپ كەتكەنلىكتەك بىلىنىدۇ. ئەمما بۇ بىر خىل كۈچلۈك ئىجتىمائىي ئارزۇنىڭ تۈرتكىسى. پەلسەپە نۇقتىسىدىن قارىغاندا كىشىنى بىلىش كىشى بىلەن ئۇچرىشىشنىڭ ئاساسى. كىشىنى بىلىش ئاسان ئەمەس، چوڭقۇر چۈشىنىش ئۈچۈن جەزمەن قەلبداش بولۇش كېرەك. هەقىقىي دوستلۇق بولغاندىلا قەلبداش بولغىلى بولىدۇ. بىر ئادەم بىلەن ئارىلاشقاندىلا ئۇنى چۈشەنگىلى بولىدۇ. فىرانسىيەلىكلەرنىڭ مۇنداق بىر هېكمەتلىك سۆزى بار: «كەڭ قورساق بولمىغاندا باشقىلارنى چۈشەنگىلى بولمايدۇ». كۆڭلى ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتقاندىلا ياخشى دوستقا ئېرىشكىلى، باشقىلارنى تېخىمۇ ئېنىق چۈشەنگىلى ۋە قەلبداش بولغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن دوست تۇتۇشنىڭ دائىرىسى كېڭىيىدۇ، دوستلىرىڭىز خىزمەتداشلىرىڭىز ۋە ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەر بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ.

دوست تۇتۇش نورمال ئىش، هەممە ئادەمنىڭ دوستى بولىدۇ. يەنە بىر جەهەتتىن ئېيتقاندا دوست تۇتۇش ئادەتتىكى ئىش ئەمەس، ئاز بىر قىسىم كىشىلەرنىڭلا هەقىقىي دوستى بولىدۇ. مەجبۇرىي دوست

بولغاندا ئاسان ئايرىلىپ كېتىدۇ. بۇ دېگەنلىك دوستلاشقاندا بىر قىسىم زىددىيەتلەرگە دۇچ كېلىمىز. ۋاڭ ئەنشى بىلەن سىماگۇاڭ، سۇشى، چېڭ خاۋجۇلارنىڭ سىياسەت ۋە ئىلىم ـ پەن ساھەسىدە پۇت تېپىششى بۇنىڭ تىپىك مىسالى. ئەمەلىيەتتە ئۇلار ياخشى ئادەملەر، نام ـ ئاتىقى ۋە بىلىمى بار، مەلۇم دەرىجىدە دوستلىقىمۇ بار، ئەمما كېيىن چاكىنا ئادەملەردەك قالايمىقانچىلىق چىقىرىشىپ كەتكەن. بۇرۇنقىلار دوست تۇتۇش توغرۇلۇق نۇرغۇن ھېكمەتلىك سۆزلەرنى ئېيتقان، مەسىلەن: «ئاغىنەڭ ساپ بولسا، تاشلىقتا ئات بولسا»، «ئەيىبسىز دوستنى ئىزلىگەن كىشى دوستسىز قالىدۇ». دوستنى ئۆز كۆرۈش، قىيىنچىلىقتا ئۇچرىغاندا ئۆز ئارا ياردەم قىلىش، كەمچىلىكنى كۆرسىتىپ بېرىش كېرەك. كەمچىلىكنى كۆرسىتىپ نەسىھەت قىلغاندا چەكلىمەسلىك، غۇرۇرىغا تەگمەسلىك كېرەك. بۇ ئىشلارنى دېمەك ئاسان، قىلماق تەس، نۇرغۇن ئادەم بۇ قائىدىلەرنى بىلىدۇ، ئەمما ناھايىتى ئاز كىشىلەرلا شۇ بويىچە قىلالايدۇ.

كۇڭزى: «ئۆزىگە لايىق دوست تاپالمىغاندىن يالغۇز يۈرگەن ياخشى » دەپ نەسىھەت قىلىدۇ. بۇ گەپ مېنى گاڭگىرىتىپ قويىدۇ. سەن ماڭا يېتەلمىسەڭ مەن سەن بىلەن دوست بولمايمەن، مەن بىلەن دوست بولۇش ئۇچۇن مەندىن ئېشىپ كېتىشىڭ كېرەك، قارشى تەرەپمۇ شۇنداق ئويلىسا ئىككى كىشىنىڭ ئوتتۇرىسىدا دوست بولۇش ئىمكانىيىتى بولامدۇ؟ پىلاتون دوستلۇق توغرۇلۇق مۇنداق يازغان: «ئاق كۆڭۈل ئادەمنىڭ دوست تۇتۇشى ھاجەتسىز، رەزىل ئادەم دوست تۇتالمايدۇ. ئاق كۆڭۈللۈك ۋە رەزىللىك ئارىلاشقان ئادەملەر ئاق كۆڭۈل ئادەملەرنى دوست تۇتۇپ ئۆزىدىكى ناچار ئىللەتلەرنى تۈگىتىشكە موھتاج». دېمەك ناچار ئىللەتلەر يوقالسىلا دوستلۇققا موھتاج بولمايمىز. بۇ سۆز كۇڭزىنىڭ سۆزى بىلەن زىددىيەتلىك.

ئەمما دوستلار ئارا ئۆزىنى سىڭىشتۈرۈش مەسىلىسى مۇھىم، يەنە كېلىپ بۇ مەسىلە ئادەمنىڭ ياخشى - يامانلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. مەن ئىلگىرى ئېتىكا جەھەتتىكى ھۇزۇرلىنىش ۋە يارىتىشنى تەتقىق قىلىپ، ئادەتتىكىگە ئوخشىمايدىغان بىر يەكۈنگە ئېرىشكەن. ئۇ بولسىمۇ، ھۇزۇرلىنىش ۋە يارىتىشنى تۇيتىن ئايرىماق تەس. ئادەملەر ھۇزۇرلىنىدىغان دۇنيانى يەنە شۇ ئادەملەر ياراتقان. دۇنيادىن قانچىلىك «ئېرىشكىنىڭىز» قانچىلىك «ئاتا قىلغىنىڭىز» بىلەن مەلۇم دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك. ئادەم بىلەن ماددا ئوتتۇرىسىدا ھاياتلىق ئالمىشىشى بار. بىز نىسبەتەن ئەمەلىيرەك بولغان دوست تۇتۇش مەسىلىسىنى تەھلىل قىلساق، ئۇنىڭ بىلەن تەبىئىي سەنئەتتىن ھۇزۇرلىنىش قائىدىسى مەلۇم دەرىجىدە بىردەكلىككە ئىگە. قانداق ئادەم بولسىڭىز شۇنداق دوستقا ئېرىشىسىز. سىز باشقىلارغا سەمىمىي مۇئامىلە قىلسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە سەمىمىي مۇئامىلىدە بولىدۇ. سىزنىڭ بەرگىنىڭىز قانچىلىك بولسا ئېرىشكىنىڭىزمۇ شۇنچىلىك بولىدۇ. «ھۆرمەت قىلساڭ ھۆرمەت تاپارسەن، ئىززەت قىلساڭ ئىززەت تاپارسەن» دېگەن ئەنە شۇ. دوست خاراكتېر جەھەتتىلا ئوخشاش بولماستىن، كۆڭۈل جەھەتتىمۇ قەلبداش بولۇش كېرەك.

ياخشى دوستىڭىز سىزگە ئەينەك بولالايدۇ. سىز باشقىلارنىڭ ياخشى دوستى بولالمىغان بولسىڭىز، ھەرگىزمۇ بىر ياخشى دوستقا ئېرىشەلمەيسىز. پىلاتون: « رەزىل ئادەمنىڭ دوستى يوق» دېگەن. ھەقىقىي بىر ياخشى دوستى بار ئادەم يېتەرسىزلىكى بولسىمۇ، ئۇنىڭ چوقۇم دوست بولۇشقا ئەرزىگۇدەك مەلۇم ياخشى تەرىپى، ئارتۇقچىلىقى بار. شۇڭا ئۇنى پۈتۈنلەي يامان ئادەم دېگىلى بولمايدۇ. ئۇنى - بۇنى دېدۇق، يەنىلا ئاخىرىدا « تىلىكى بىرنىڭ يولى بىر».

مانا بۇ دوست تۇتۇشنىڭ ھەقىقىي قائىدىسى ۋە ئۇسۇلى. دوست تۇتۇشمۇ ئادەتتىكى ئىشلارغا ئوخشاش «ئۆزىگە قاتتىق بولۇش، باشقىلارغا كەڭ قورساق بولۇش» كېرەك.

ماتېرىيال:

دوستلۇق ھەققىدە مۇلاھىزە

بېكون (ئەنگىلىيە)

ئارستوتىل مۇنداق دېگەن: « تەنھالىقنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەم ياۋايى ئەمەس، بەلكى ئىلاھ». مېنىڭچە بۇ ھەقىقەت بىلەن بىمەنىلىكنى ئارىلاشتۇرۇۋەتكەنلىك. ناۋادا بىر ئادەم جەمئىيەتتىن ئايرىلىپ تاغ، ئورمانلاردا ياشاشنى خالىسا، ئۇنىڭ بۇنداق قىلىشتىكى مەقسىتى جەمئىيەتتىن ھالقىغان تېخىمۇ يۈكسەك بىر خىل تۇرمۇش شەكلىنى تېپىش بولمىسىلا، ئۇنىڭدا مەلۇم دەرىجىدە ياۋايىلىق بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. ئۇنىڭدىن ھېچقانداق ئىلاھلىق خۇسۇسىيەت تېپىلماسلىقى ئېنىق.

تۇرمۇشتا دوست بولمىسا بولمايدۇ، ئاممىنى «ھەمراھ» دېگىلى بولمايدۇ. دوستلۇق بولمىسا تۇرمۇشتىن يېقىملىق مېلودىيە ياڭرىتالى بولمايدۇ. دوستانە ۋە مېھرىبانلىق بولمىغان توپ ئىچىدە ياشىغاندىكى بۇرۇقتۇرمىلىق خۇددى قەدىمكى لاتىن تىلىدىكى «بىرشەھەر بىر پارچە قاقاسلىققا ئايلىنىپ كەتتى» دېگەن گەپتەكلا بىر ئىش. ئۇنىڭدا كىشىلەرنىڭ چىرايى جانسىز رەسىمگە ئوخشايدۇ، سۆزلەشكەندىكى ئاۋازى شاۋقۇنغا ئوخشايدۇ.

دوستلۇق تۇرمۇشنىڭ ئەڭ مۇھىم قىسمى. دوستلۇققا

ئېرىشەلمىگەن كىشى ئۆمۈر بويى بىچارە ۋە غېرىب ئۆتىدۇ. دوستلۇق مەۋجۇت بولمىغان جەمئىيەت بىر پارچە قۇملۇققا ئوخشايدۇ. شۇڭا يالغۇزلۇقتىن خۇشاللىق تاپىدىغان كىشىلەرنىڭ خاراكتېرىنى ئادەمگىمۇ، ھايۋانغىمۇ ئوخشىمايدۇ دېيىشكە بولىدۇ.

ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراپ ئازابلانغان ۋاقتىڭىزدا، يېقىن دوستىڭىزغا دەردىڭىزنى تۆكۈۋالسىڭىز يېنىكلەپ قالىسىز. ئۇنداق بولمىغاندا بۇ دەرد ـ ئەلەم ئادەمنى كېسەل قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. مېدىتسىنادا ئۇچەينى راۋانلاشتۇرىدىغان، مىجەزنى تەڭشەيدىغان دورىلارنىڭ تىزىملىكى بار، ئۇنىڭدا يەنە ئۆرۈك مېغىزى ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، قۇندۇز مېيى باش قېيىشنى داۋالايدۇ، دېيىلىدۇ. ئەمما يېقىن بىر سىرداش دوستتىن باشقا ھېچقانداق دورا كۆڭۈل ئاغرىقىنى داۋالىيالمايدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ دەرد ـ ھەسرەتلىرىڭىزنى، خۇشاللىقىڭىزنى، ئەنسىرەش ۋە ئارزۇلىرىڭىزنى، خىياللىرىڭىزنى، باش قېتىنچىلىقلىرىڭىزنى پەقەت يېقىن دوستىڭىزغىلا ئېيتىپ بېرەلەيسىز. ئومۇمەن سىرداش دوستىڭىزلا سىزدىكى ئېغىر بېسىمنى يەڭگىللىتىپ بېرەلەيدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ھەتتا كاتتا سەلتەنەت سۈرۈۋاتقان پادىشاھلارمۇ يېقىن بىر دوستى بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلار ئۆزى ياقتۇرىدىغان بەزى كىشىلەر بىلەن بولغان ئورۇن پەرقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇلارنى «ۋەزىر»، «مەسلىھەتچى» لىككە ئۆستۈرۈپ ئۇلار بىلەن يېقىنلىشىدۇ، ئۇلار بىلەن دوست بولىدۇ. يەنە بەزى قەتئىي خاراكتېرلىك، جاسارەتلىك پادىشاھلار ۋەزىر ـ ۋۇزرالىرى ئىچىدىن دوست تاللاپ ئولتۇرماي، ئۆزى ياقتۇرغان كىشى بىلەن سالاھىيىتىنى ئۇنتۇغان ھالدا دوست بولىدۇ. رىمدىكى چوڭ دىكتاتور سولا پومپىي بىلەن يېقىن ئالاقىدە بولغان، ھەتتا پومپىينىڭ سۆز ـ

ھەربىكەتتە ئۆزىنىڭ چىشىغا تېگىشىگىمۇ كۆنۈپ قالغان. پومپىي ئىلگىرى ماختىنىپ مۇنداق دېگەن: «كۈن چىقىشقا چوقۇنىدىغان ئادەم، جەزمەن كۈن پېتىشقا چوقۇنىدىغان ئادەمدىن كۆپ بولىدۇ».
ئۇلۇغ ئىمپېراتور قەيسەرمۇ ئىلگىرى بىروتوس بىلەن يېقىن دوست بولغان ھەم ئۇنى ئىز باسار قىلىپ تەيىنلىگەن. ئەمما بۇ كىشى كېيىن قەيسەرنى قىلتاققا چۈشۈرۈپ قەتلى قىلغان. ئانتونىنىڭ بىروتوسنى «پېرىخون» دېيىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس، ئۇ خۇددى سېھىر ئىشلەتكەندەكلا قەيسەرنىڭ ئەتىۋارلىشىغا ئېرىشكەن.
بىلوس شاھ رىمغا ھۆكۈمرانلىق قىلىۋاتقان مەزگىلدە قول ئاستىدىكى سىرجانانى ئەتىۋارلاپ ئىشلەتكەن، ئۇ بىر پارچە خېتىدە: «ئىككىمىزنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق مەخپىيەتلىك يوق» دەپ يازغان. ئۇلارنىڭ دوستلۇقىنى خاتىرىلەش ئۈچۈن ھۆكۈمەت خاتىرە مۇنارى ياساتقان. يەنە بىر رىم پادىشاھى بىلەن ئۇنىڭ قول ئاستىدىكى بىرىنىڭ دوستلۇقى تېخىمۇ ھەيران قالارلىق. شاھ ئۇنىڭ بىلەن ئاتا ـ بالىلىق مۇناسىۋەت ئورناتقاندىن سىرت يەنە دۆلەتنىڭ قامۇسىغا: «مەن ئۇنى ئىز باسارلىققا كۆرسىتىمەن، ئۇنىڭ مېنىڭدىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنى تىلەيمەن» دەپ يازغان.
بىز ئۇلارنى ھېسسىياتچان، ئاق كۆڭۈل دەپ چۈشەنسەكمۇ بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ كىشىلەر ئىرادىسى كۈچلۈك، ئۆزىنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتىنى ساقلايدىغان كىشىلەردۇر. يەنە كېلىپ ئۇلارنىڭ خوتۇن ـ بالىلىرى، ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى بولسىمۇ، ئۇلار دوستلۇقنى كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئورۇنغا قويغان.
فىرانسىيەلىك تارىخشۇناس كوممىر پادىشاھ چارلىزنى ئەتراپلىق كۆزەتكەن ۋە: «چارلىز ئۆزىنىڭ مۇھىم ئىشلىرىنى ئەزەلدىن بىرى بىلەن مەسلىھەتلەشمەيدۇ، بۇ ئۇنىڭ كېيىنكى ئىشلىرىغا زىيانلىق

بولغان» دەپ يەكۈن چىقارغان. كېيىنكى پادىشاھ لۇيى 11 نىڭ مىجەزىمۇ دەل مۇشۇنداق، ئەمما، ئۇنىڭ بۇ خاراكتېرى ئۇنىڭغا نىجادلىق ئېلىپ كەلگەن.

پىفاگور ئىلگىرى مۇنداق بىر جۈملە سىرلىق سۆزنى قىلغان: «ئۆزىڭىزنىڭ قەلبىنى غاجىماڭ»، بۇ بىر جۈملە سۆزنى ئېنىقراق چۈشەنمەكچى بولساق مۇنداق ئېيتىشقىمۇ بولىدۇ: دوستى يوق كىشىلەر قەلبىنى غاجاۋاتقان كىشىلەردۇر. ئەمەلىيەتتە دوستلۇقنىڭ ئالاھىدە رولى: ناۋادا خۇشاللىقىڭىزنى دوستىڭىزغا ئېيتسىڭىز بىر ھەسسە ئارتۇق خۇشاللىققا ئېرىشكەندەك بولىسىز، ناۋادا خاپىلىقىڭىزنى دوستىڭىزغا ئېيتسىڭىز، قايغۇڭىزنىڭ يېرىمى يەڭگىللەيدۇ. شۇڭا دوستلۇق زەرگەرنىڭ ئالتۇننى سوقىدىغان تېشىغا ئوخشايدۇ. بۇ تاش ئالتۇننى پىششىقلاپ ئىشلەپ نەپىس ھالەتكە كەلتۈرۈپلا قالماستىن، ئاستىدىكى قارا تاشقىمۇ ئالتۇن بىلەن ھەل بېرىدۇ. بۇ تۇرمۇشتىكى تەبىئىي قانۇنىيەت، تەبىئەت دۇنياسىدا شەيئىلەر بىرىكىش ئارقىلىق كۈچىيىدۇ، ئەجەبا بىز ئۇنداق قىلالمايمىزمۇ ؟

ناۋادا، يۇقىرىدا ئېيتىلغانلار دوستلۇقنىڭ ئادەمنىڭ ھېسسىياتىنى تەڭشىيەلەيدىغانلىقىنى ئىسپاتلىسا دوستلۇقنىڭ يەنە بىر رولى بار: دوستلۇق ئادەمنىڭ ئەقلىنى ئۇلغايتىدۇ. چۈنكى دوستلۇق ئادەمنى غەزەپ ـ نەپرەت ۋە قايغۇلۇق كەيپىياتتىن ئوچۇق ـ يورۇق، ئازادە كەيپىياتقا باشلاش بىلەن بىرگە قالايمىقان، يامان خىياللاردىن قۇتۇلۇپ ئەقلىي تەپەككۇر قىلىشقا يېتەكلەيدۇ. يېقىن دوستىڭىزنىڭ نەسىھىتى ياكى دوستىڭىز بىلەن بولغان مۇنازىرىلەر سىزدىكى روھىي بېسىم ۋە چۈشكۈنلۈكنى تۈگىتىدۇ. ئادەم مەلۇم بىر خىيالنى سۆزلەۋاتقاندا نەتىجىنى ئالدىن پەرەز قىلالايدۇ.

كونىلاردا «ئىدىيە يۈگەكلىك گىلەمگە ئوخشايدۇ، تىل يېيىلغان گىلەمگە ئوخشايدۇ»، دەيدىغان گەپ بار. شۇڭا دوستلار بىلەن بىر سائەت پاراڭلاشسىڭىز بىر كۈن يالغۇز خىيال سۈرگەندىن كۆپرەك ئەقىلگە ئېرىشىسىز.

ئەمەلىيەتتە سىزگە دەرھاللا توغرا مەسلىھەت بېرەلەيدىغان دوستنى تاپماق تەس. مەلۇم ۋاقىت ئالاقە قىلىش ئارقىلىق ئاندىن مەلۇم قاراش تۇرغۇزۇلىدۇ. مۇنازىرە بىلەي تاشقا ئوخشايدۇ، ئىدىيە پىچاق بىسىغا ئوخشايدۇ. ئىككىسى سۈركەلگەندىن كېيىن پىچاق بىسى ئۆتكۈرلىشىدۇ. ئادەمگە نىسبەتەن مەلۇم بىر ئوي - پىكىرنى كۆڭلىدە ساقلاپ يۈرۈۋېرىش ياخشى ئەمەس.

ھىراكلىتنىڭ «يېڭى چىققان قۇياش ئەڭ نۇرلۇق» دېگەن بىر گېپى بار. ئەمەلىيەتتە ئادەمدە تەبىئىي پەيدا بولغان ئەقىل - پاراسەت نۇرى ھېسسىيات، ئادەت، چەتكە قېقىش ۋە باشقا تەسىرلەرگە ئۇچرىغاندىن كېيىنكىدەك نۇرلۇق بولمايدۇ. «ماختىسا خۇش بولمايدىغان ئادەم يوق». دوستنىڭ قۇلاققا خۇشياقمايدىغان سەممىي نەسىھەتلىرى دەل بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالىيالايدۇ. دوستلار كۆپىنچە ئەخلاق -پەزىلەت توغرۇلۇق ياكى كەسىپ توغرۇلۇق نەسىھەت قىلىدۇ.

ئادەمنى مەنىۋى جەھەتتىن ئەڭ ساغلام قىلىدىغىنى دوستلارنىڭ ئاق كۆڭۈللۈك بىلەن قىلغان نەسىھىتى. پەند -نەسىھەتلەرنى ئۇقۇشمۇ ئادەمگە مەنىۋى ئوزۇق بولالايدۇ. ئۆزىنى مۇكەممەل قىلىشتىكى ئەڭ ياخشى ئامال دوستلارنىڭ پەند - نەسىھەتلىرىنى ئاڭلاش. نۇرغۇن كىشى، ھەتتا مەشھۇر كىشىلەرنىڭمۇ ئۆمۈر بويى پۇشايمانغا قالغۇدەك ئىشلارنى قىلىپ قويۇشىنىڭ سەۋەبى يېنىدا يېقىن دوستىنىڭ بولمىغانلىقىدا. بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: «ئىككى

كۆزنى بىر كۆزگە قارىغاندا كۆپ نەرسىلەرنى كۆرەلەيدۇ دېگىلى بولمايدۇ، جىمجىت ئولتۇرغان ئادەمنى غەزەپلەنگەن ئادەمدىن ئەقىللىق دېگىلى بولمايدۇ. مەرگەن قورالنى مۇرىسىگە ئالسىمۇ، تاشنىڭ ئۇستىگە قويسىمۇ نىشانغا دەل تەگكۈزەلەيدۇ. ئومۇمەن باشقىلارنىڭ ياردىمى بولسۇن، بولمىسۇن نەتىجىسى ئوخشاش». ئەمما بۇ ھەقىقەتەن ئىنتايىن تەكەببۇر ۋە ئەخمەق كىشىلەرنىڭ سۆزى. ئىشلىرىڭىزغا ئەڭ پايدىلىق بولغىنى سەمىمىي نەسىھەت. ئەمما بەزىلەر پىكىر ئاڭلىغاندا ھېلى ئۇنىڭدىن، ھېلى بۇنىڭدىن سورايدۇ. بۇ ئەلۋەتتە ھېچنېمىنى سورىمىغاندىن ياخشى، ئەمما، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى بۇنداق بولغاندا ئىككى خىل خەتەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بىرى، ئۇنىڭدىن ـ بۇنىڭدىن سوراپ ئېرىشكەن نەتىجە تۇترۇقسىز كۆز قاراش بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى ئەڭ ياخشى نەسىھەتنى سەمىمىي ۋە ھەققانىي دوستىڭىزلا بېرەلەيدۇ؛ يەنە بىر جەھەتتىن كېلىشى ئېنىق بولمىغان بۇ پىكىرلەر زىددىيەت پەيدا قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: كېسەل بولۇپ دوختۇرغا كۆرۈنمەكچى بولسىڭىز، بىر دوختۇر بۇ خىل كېسەلنى داۋالىيالايدۇ، ئەمما سىزنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىڭىزنى بىلمىگەچكە ئۇ بەرگەن دورا كېسىلىڭىزنى داۋالاپ ساقايتقان بىلەن يەنە بىر جەھەتتىن سىزگە زىيان سېلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئەڭ ئىشەنچلىك نەسىھەت يەنىلا سىزنىڭ ئىشلىرىڭىزنى تولۇق چۈشىنىدىغان دوستىڭىزنىڭ نەسىھىتى.

دوستلۇقنىڭ بۇنىڭدىن باشقا يەنە نۇرغۇن پايدىلىق تەرەپلىرى بار. ئادەم ئۆمرىدە قانچىلىك ئىشنى ئۆزى يالغۇز قىلىپ كېتەلەيدىغانلىقىنى ئويلاپ باقسىڭىزلا، دوستلۇقنىڭ قانچىلىك مۇھىملىقىنى بىلەلەيسىز. شۇڭا قەدىمكىلەر: «دوست ئادەمنىڭ

ئىككىنچى ئۆزى » دەپ ئېيتقان. بۇ گەپمۇ يەنىلا يېتەرلىك ئەمەس.

هايات چەكلىك بولىدۇ. ئادەم نۇرغۇن ئىشنى قىلىشقا ئۈلگۈرمەيلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ناۋادا سىزنىڭ سىرداش دوستىڭىز، ياردەمچىڭىز بولسا خاتىرجەم كۆز يۇمىسىز. چۈنكى ئۇ سىزنىڭ ئىشلىرىڭىزنى داۋاملاشتۇرۇشى مۇمكىن. تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن ئىشلارنى ئادەم ئۆزى قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. مەسىلەن: ئادەم كۆپىنچە ئۆزىنىڭ نەتىجىلىرىنى سۆزلەشتىن ئوڭايسىزلىنىدۇ. ئادەمنىڭ ئىززەت ـ ئابرۇيىنى ساقلاش تۇيغۇسى بەزى ئەھۋاللاردا باشقىلارغا يېلىنىشقا يول قويمايدۇ. ئەمما ئىشەنچلىك، سادىق بىر دوستىڭىز بولسا بۇ ئىشلار ناهايىتى مۇۋاپىق ھەل بولۇپ كېتىدۇ. يەنە مەسىلەن: ئوغلىڭىزنىڭ ئالدىدا ئاتىلىق سالاھىيىتىڭىزنى ساقلىمىسىڭىز بولمايدۇ، ئايالىڭىز ئالدىدا ئەرلىك غۇرۇرىڭىزنى ساقلىمىسىڭىز بولمايدۇ. رىقابەتچىڭىز ئالدىدا ئۆزىڭىزنىڭ ئابرۇيىنى قوغدىمىسىڭىز بولمايدۇ. ئەمما بىر دوستىڭىز بۇ ئىشلار بىلەن ھېسابلاشمايلا سىزگە ۋاكالىتەن ھەقىقەت تەرەپتە تۇرۇپ ئوتتۇرىغا چىقسا بولىدۇ.

دېمەكچى، دوستلۇق ئادەم ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنىڭ پايدىلىق تەرىپى ناهايىتى كۆپ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بىر ئادەمنىڭ ئادەتتە بىرمۇ ئىشەنچلىك، يېقىن دوستى بولمىسا، ناۋادا ئۇ خەتەرگە ئۇچراپ قالسا مېنىڭ دەيدىغىنىم ـ ئۇنى ھەقىقەتەن نەس بېسىپتۇ.

كۆرسەتمە:

خۇشاللىق بىلەن قايغۇ قوشكېزەك

مەڭگۈلۈك خۇشاللىق بولمايدۇ، خۇشاللىق بىلەن قايغۇ قوشكېزەك. سىزنىڭ ئورنىڭىز، كەسپىڭىز قانداق بولۇشىدىن، باي ياكى نامرات بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر ئۆزىڭىزگە تۇشلۇق خۇشاللىقىڭىز، قايغۇيىڭىز بولىدۇ. بىر ئۆمۈر ئازاب ئىچىدە ئۆتكەن ئادەمنى تاپقىلى بولمايدۇ، ھەم شۇنداقلا ئۆمۈر بويى خۇشاللىق ئىلكىدە ئۆتكەن ئادەمنى ئۇچراتقىلى بولمايدۇ. خۇشاللىق بىلەن قايغۇ ئالمىشىپ تۇرىدۇ. بۇ تۇرمۇشنىڭ قانۇنىيىتى. شۇڭا باشقىلارنىڭ خۇشال تۇرمۇشىغا زوقلىنىپ، ئۆزىمىزنىڭ ئازابىغا ھەددىدىن ئارتۇق قايغۇرۇپ كېتىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق.

ھەقىقىي خۇشاللىق قانداق بولىدۇ ؟

ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىنى باشقىلار ئۈچۈن ئەمەس ئۆزى ئۈچۈن دەپ ئويلاش، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئۆزىنىڭ ئارزۇسى ۋە قىزىقىشى بويىچە، بېسىم ياكى باشقىلار ئۈچۈن ئەمەس، ئۆزى ئۈچۈن ئىشلەش مانا بۇ بىزگە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئازابنى تۇرمۇشتىكى

دەسمايە دەپ چۈشىنىشكىمۇ بولىدۇ. تۇرمۇش، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشتىكى ھەقىقىي خۇشاللىقنى قېزىپ چىققاندىلا قايغۇ بىلەن خۇشاللىقنىڭ ئالمىشىش باسقۇچىنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

«نېمە كەسپنى قىلسا شۇنىڭدىن زېرىكىش»، مانا بۇ بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ ھەسرىتى. چۈنكى، ئۇلار پەقەت باشقىلارنىڭ خۇشاللىقىغىلا دىققەت قىلىدۇ، ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىدىكى ئازابلىق ئىشلارنىلا ئويلاپ، خۇشاللىنارلىق ئىشلارنى بايقىيالمايدۇ. غەم ـ ئەندىشە خۇشاللىقنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى. قەدىمكى كىتابلاردىمۇ «غەم ـ ئەندىشە بۇرۇندىن تارتىپ كىشىلەردىكى بىر خىل كەيپىيات كېسەللىكى » دەپ يېزىلغان. قانداق قىلغاندا غەم ـ ئەندىشىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟ «ئۇنتۇپ كەتسەكلا غەم ـ ئەندىشە تۈگەيدۇ» دېگىلى بولمايدۇ. بۇنىڭ بىرىنچى ئامالى، غەم ـ ئەندىشىنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنى يىلتىزىدىن قومۇرۇپ تاشلاش، شۇندىلا ھەقىقىي خۇشاللىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئىككىنچى ئامالى، «ئۇجمە پىش ئاغزىمغا چۈش » دەپ قاراپ ئولتۇرغاندىن كۆرە، «يا قايىنامدىن چىقۇر، يا سايرامدىن » دەپ ھەرىكەتكە كېلىش. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا «سۇ كەلگۈچە تۇغان تۇت» دېگەندەك ھەر خىل چارە ـ ئاماللارنى قىلىپ يۈز بېرىش مۇمكىنچىلىكى بولغان غەم ـ ئەندىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

ئوبيېكتىپ ئېيتقاندا، غەم ـ ئەندىشە ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ئالدايدىغان ساختا خۇشاللىقتىن ياخشىراق.

پاسسىپلىق بىلەن ئۆزىنى قاچۇرۇپ ياكى خام ـ خىيال قىلىپ ئولتۇرماستىن، غەم ـ ئەندىشىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئاكتىپ ھەرىكەتكە كېلىش كېرەك. بىر قېتىملىق ھەرىكەت مىڭ قۇرۇق خىيالدىن ئەۋزەل.

نامراتلىق ئىچىدىن ئۆزىگە مەنسۇپ نېمەتلەرنى بايقاش، ئاددىي ـ ساددىلىقتىن مەنىۋىيىتىدىكى بايلىقنى بايقاش، مەغلۇبىيەتتىن تەجرىبە ـ ساۋاقلارنى يەكۈنلەش، مەھرۇم بولغان چاغدا ئېرىشكەنلىرىنى ئويلاش كېرەك. ئادەم غەم ـ ئەندىشىلەرگە مۇۋاپىق تاقابىل تۇرۇش چارىسى تۈزۈپ چىقىش كېرەك. قىلماقچى بولغانلىرىنى ئالدىن پىلانلىۋېلىپ، پىلانىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك.

ماتېرىيال:

جاپا ـ مۇشەققەتمۇ دەسمايە

شاۋ يەنرۇڭ

جاپا تارتىشنى بىلىشمۇ تۇرمۇشقا سىڭىنىغان بىر خىل دەسمايە. سىز ئەزەلدىن جاپا تارتىپ باقمىغان بولسىڭىز، بۇ دەسمايىنى تەييارلىمىغان بولىسىز، ئۇ چاغدا سىزنى بىچارە دېيىشكە بولىدۇ.

مۇسابىقە سەھنىسىدىكى يېڭىلگەن بوكسىيورچىغا قاراڭ، پۈتۈن بەدىنى يارىلانغان، ئاغزىدىن قان سىرغىپ يەردە ياتسىمۇ ھېچكىم ئۇنىڭغا كۆڭۈل تەقدىم قىلمايدۇ، ھېچكىم ئۇنى رىغبەتلەندۈرۈپ چاۋاك چالمايدۇ؛ يالاڭ ئاياغ كېمە سۆرىگۈچىگە قاراڭ، ئۇنلۇك توۋلاپ، بەللىرىنى يادەك ئېگىپ، ئېغىر ئارغامچىنى سۆرەپ كۆچەپ

ماڭىدۇ...

نىهايەت سىز بىر چەتتە تۇرۇپ كۆزەتكۈچى خالاس.

ئاچ قېلىپ باقمىغان بولسىڭىز، بىر تال ئاشلىقنىڭ قانچىلىك قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلمەيسىز، ئاپتاپتا كۆيۈپ قارىداپ كەتكەن دېھقاننىڭ قانچىلىك ھۆرمەتلىك ئىكەنلىكىنى چۈشەنمەيسىز، ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلمەي كۆزى قاراڭغۇلىشىپ يىقىلىپ چۈشۈشنىڭ ياكى باشقىلارنىڭ ئالدىدا قول ئۇزىتىپ تىلەمچىلىك قىلىشنىڭ قانچىلىك ئېغىر ئىكەنلىكىنى تېخىمۇ بىلمەيسىز. ئەتىدىن ـ كەچكىچە تۇقلۇقتىن كېكىرىپ يۈرىدىغان كىشىنىڭ ئېھتىياجى چىش كولىغۇچتىن باشقىغا چۈشمەيدۇ، ئۇلارغا غەمخورلۇق ۋە ھېسداشلىق دېگەنلەر ئارتۇقچە بىر ئىش.

قىشنىڭ سوغۇقىنى كۆرمىسىڭىز، قېنىڭىز ۋە يىلىكىڭىزدە سوغۇققا قارشى تۇرۇش كۈچى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا سىز ئاجىز، ئاسان تىترەيدىغان، ئاسان زۇكام بولۇپ قالىدىغان، بەدىنىڭىزدە ئىسسىقلىق ۋە ھارارەت يوق ئادەمگە ئايلىنىپ قالىسىز. ئۇنداقتا سىز نەدىكى ئىللىقلىقىڭىزغا تايىنىپ توڭلاپ كەتكەن ئادەمنىڭ يۈز ـ كۆزلىرىگە سۆيەلەيسىز ؟

باشقىلارغا ھاجەتمەن بولۇپ باقمىغان، قوپال گەپ ـ سۆزلەرنى ئاڭلاپ باقمىغان، سوغۇق چىرايلارنى كۆرۈپ باقمىغان ئادەم ھەددىدىن زىيادە خۇشامەتتىن غەلىتە مىجەزلىك بولۇپ قالىدۇ. مەلۇم بىر كۈنى توساتتىن ئۇ يۆلىنىپ تۇرغان ئېگىز دەرەخ ئۆرۈلۈپ كېتىپ، يۆلەنچۈكسىز قالسا، ئەگرى ـ توقاي يوللاردا باشقىلارغا ئوخشاش ماڭالىشى مۇمكىن ئەمەس.

جاپا ـ مۇشەققەت ئادەمنى قىينايدۇ، شۇنداقلا ئادەمنى چېنىقتۇرىدۇ. ھالاۋەت ئادەمنى ھۇزۇرلاندۇرىدۇ، شۇنداقلا ئادەمگە زىيان سالىدۇ. «جۇڭگو ياشلىرى گېزىتى» دە تىرىكچىلىك قىلىش ئۈچۈن شەھەرگە كىرگەن ئىشلەمچىلەرنىڭ پاشا كۆپ، تىنجىق

ئىسسىق كېچىلەرنى كوچىدىكى تام تۈۋىلىرىدە، كۆۋرۈك ئاستىدا، دەرەخ تۈۋلىرىدە ئۆتكۈزگەنلىكى ھەققىدىكى خەۋەرلەر بېسىلدى، ئەمما ئىشلەمچىلەر مۇخبىرغا: «كۈنلىرىمىز يۇرتىمىزدىكىدىن كۆپ ياخشى» دېگەن.

«ئالتۇن تۆپىلىك» گېزىتىدە مۇنداق بىر ماقالە ئېلان قىلىندى: ۋۇخەن شەھىرىدە 19 ياشلىق بىر قىز ئالىي مەكتەپ ئىمتىھانىدىن كېيىن، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى يوقىتىپ، ئىمتىھان نەتىجىسى ئېلان قىلىنىشتىن بىر كۈن بۇرۇن ئېسىلىپ ئۆلۈۋالغان. ئىمتىھان نەتىجىسى ئېلان قىلىنغاندا ئۇنىڭ نەتىجىسى ئالىي مەكتەپكە قوبۇل قىلىش نومۇر چېكىدىن يەتتە نومۇر ئاشقان. ئۇ بىر كاپىتاننىڭ ئەتىۋارلىق قىزى بولۇپ، ئىنچىل ئىنتايىن ياخشى مۇھىتتا چوڭ بولغان. ھەددىدىن تاشقىرى ئەتىۋارلاش ۋە ياخشى مۇھىت ئۇنىڭ خاراكتېرىنىڭ ئاجىز بولۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولغان.

ئەقىللىق ياپونىيەلىكلەر يۇكسەك تەرەققىي قىلغان ماددىي مەدەنىيەتنىڭ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى بايقاپ چىققان. شۇڭا ياپونىيەدە مەكتەپلەرنىڭ ئەمگەك مەيدانى بولۇپ، باللار ئورغاق، بولقا دېگەندەك ئەمگەك قوراللىرىنى ئىشلىتىپ چېنىقىدۇ. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت باللارنى جاپاغا چىدايدىغان قىلىپ يېتىشتۈرۈش ئىكەن.

ئەكسىچە بىزنىڭ ئەۋلادلىرىمىز بارغانچە يۇمرانلىشىپ بارماقتا. بىز بوراندىن، يامغۇردىن قورقىمىز، ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن قورقىمىز، ئۇرۇپ - تىللاشتىن قورقىمىز...

بىر قېتىم ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتىشىمدا، بىر پاختا ئاتىدىغان يېزىلىق ئايالنى ئۇچرىتىپ قالدىم. ئىككى تال تاسما بىلەنلا دۈمبىسىگە تېڭىۋالغان ياداڭغۇ بوۋاق ئۇخلاۋاتقان بولۇپ، ئۇنىڭ كىچىك بېشى شامالدا قالغان بۇغداي باشقىدەك ئانىسىنىڭ دۈمبىسىدە توختىماي پولاڭلاپ تۇراتتى، ئۇنىڭدىن ئەنسىرەپ قالدىم.

ئەمما بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئۇلارنى يەنە ئۇچرىتىپ قالغان ۋاقتىمدا، ھېلىقى بالا يوگۇرۇپ يۈرۈپتۇ، كۆزلىرى ئىنتايىن نۇرلۇق بولۇپ، تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ تۇرۇپتۇ.

جاپا ـ مۇشەققەت ئىرادىنى تاۋلايدۇ.

ئۆزىمىزگە قاتتىق تەلەپ قويۇپ تەبىئەتكە ۋە جەمئىيەتكە چوڭقۇر چۆكۈپ باقايلى، جاپا ـ مۇشەققەتمۇ بىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىمىزدىكى ئوزۇقلۇق. بۇ ئوزۇقلۇقنىڭ قانچىلىك قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى ۋاقتى كەلگەندە بىلىپ قالىسىز!

ماتېرىيال:

شامالنىڭ ناخشىسىنى ئاڭلاشمۇ بەخت

نىيې زوجوۋ

شامالنىڭ ناخشىسىنى ياخشى كۆرىمەن.

نامراتلىقتىن ھېچنېمەم يوق، پەقەت شاماللا ماڭا ھەمراھ بولۇپ قالغان تەقدىردىمۇ شامالنىڭ ساداسىنى ياقتۇرىمەن. بىر ئۆمۈر ئۇنىڭ بىلەن ھەمراھ بولۇشنى خالايمەن.

قىشتىكى ھۇشقىيتىپ چىققان قاتتىق بورانىنى، ئىللىق باھارنىڭ پاختىدەك يۇمشاق شامىلىنى، راھەتبەخش يازنىڭ يېقىشلىق سەلكىنىنى، شادىيانە كۈيلەرگە تولغان كۈزنىڭ ئىزغىرىن شامىلىنى ھۇزۇرلىنىپ پۇرايمەن. تۆت پەسىلدىكى ئوخشىمىغان شامال تىنىقى مېنىڭ بايلىقىم.

شامالنىڭ ئاۋازىنى زەن سېلىپ ئاڭلايمەن، خىياللىرىم ئەركىن پەرۋاز قىلىدۇ، قەلبىم لەرزىگە كېلىدۇ، شامال ناخشىسىنىڭ تەڭداشسىز يېقىملىق ئىكەنلىكىنى يۈرىكىم تۇيىدۇ.

لەرزان شامالدا، ئاجايىپ ئۆركەشلەپ، يېڭىلىنىپ تۇرىدىغان

تەسـىراتقا چۆمۈلـمـەن، بولۇپـمـۇ سۈتتـەك ئـايدىڭ ئـاخـشاملـىـرى تەسۋىرلىگۈسىز لەززەتكە چۆمۈلىمەن.

كۈندۈزدە خۇشاللىق شـاملـىـنىڭ سازىـنىمۇ، قـايغۇ ـ ھەسـرەت شاملىنىڭ نىداسىنىمۇ ئاڭلايمەن. خۇشاللىق شامـلى ھاياتـىمنىـڭ پارلاق مەنزىللىرىنى ئېيتىپ بېرىدۇ، قايغۇ- ھەسرەت شامىلى مېنى تەقدىر بىلەن كۈرەش قىلىشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ.

يېرىم كېچىدە، شامالنىڭ يېقىملىق پۇرىقى كېلىپ، مەن بىلـەن قىزغىن مۇھەببەتلىشىدۇ، بىز ئىشق ـ مۇھەببىتىمىزنى ۋە چەكسىز تەسەۋۋۇرلىرىمىزنى بىر ـ بىرىمىزگە تۆكۈشىمىز.

شامال كېلىدىغان چاغدا، گۈزەللىكـىدىن ئـادەمـنى بـىھۇش قىلغۇدەك ھەرىكەتلەرنى، ئۇنىڭ تىۋىشلىرىدىن ھاياتلىق ۋە ئۆلۈمنىڭ قىممـىتى، مەنىسى، ھاياتنىڭ چـىن مەنـىسى ۋە مەڭگۈلۈكلـۈكى توغرىسىدىكى تەلقىنلەرنى ئاڭلايمەن.

مەيـىن شامال مـاڭا ھەمراھ بـولسا ھايـاتتىن شـۇ قەدەر مەمنـۇن بولىمەن، ئۇنىڭ يېقىملىق پىچىرلىشىنى ئاڭلاپ تـۇرسام، تۇرمۇشـۇم شۇ قەدەر مول مەزمۇنغا تولىدۇ.

شامال بارلىق ياخشى ـ يامان خەۋەرلەرنىڭ ھەمـمىسـىنى ئۆزىگـە سىڭدۈرەلەيدۇ.

شامالدا ئالتۇن ـ كۈمۈشلەرنـى كۆرگىلـى بولمايـدۇ، شۇڭا بايـلار ئۇنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىمايدۇ. شامالدا چىرايلىق كىيىملەرنى كـيگىلـى بولمايدۇ، شۇڭا ئېسىلزادىلەر ئۇنـىڭ ئاۋازىنـى ئاڭلـىمايدۇ. شامـال چىققاندىكى خىلمۇ خىل ئاۋازلارنى مەنلا ياقتۇرۇپ ئاڭلايمەن.

شامالدا شادىيانە كۈيلەر، غېرىبانە نىدالار بار. خۇشاللىق ۋە باشقا تۈرلۈك تۈمەن سىرلىق ئاۋازلار بار.

شـامال ئاۋازى شەخسىيەتـسىز، كـىملا ئاڭلـىسا بولـىدۇ، ئەمـمـا ھەقىقىي، كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلىغۇچىلار ئاز. پەقەت ھېچنېمىسى يوق كەمبەغەل كىشىلەرلا پۈتۈن زېھنى بىلەن بېرىلىپ ئـاڭلايدۇ، شامـال ئاۋازىـنىڭ جۇشقۇنلـۇقىنى، گـۈزەللىكـىنى، مۇھـەببەت ۋە نـەپرەت

ئاربلىشىپ كەتكەن يىغىسىنى، مۇۋەپپەقىيەت ۋە مەغلۇبىيىتىنى، جىن ـ ئالۋاستىلار بىلەن كائىناتنىڭ ئېيتىشۋاتقان ناخشىسىنى ئاڭلىيالايدۇ.

مەن بىر نامرات، كەڭ زېمىندا تۇرۇپ شامال ئاۋازىنى ئاڭلايمەن.

مەن بىر نامرات، ئەمما ماڭا ئەڭ يېقىملىق ئاڭلىنىدىغان شامال ئاۋازى بار.

نامراتلىقتا شامال ئاۋازىنى ئاڭلاشمۇ بىر بەخت!

ماتېرىيال:

تۇرمۇشتىكى كىچىك ھېسابات

جياڭ جىنيۇڭ

ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى قايىل قىلسىڭىز، بۇ بىر خىل غەلىبە؛ ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى تەسىرلەندۈرسىڭىز، بۇ قەلبىڭىز يۈكسەكلىككە كۆتۈرۈلۈشى؛ ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى بويسۇندۇرسىڭىز، بۇ پىشىپ يېتىلگەنلىكىڭىز. ئومۇمەن ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىز قايىل قىلسىڭىز، تەسىرلەندۈرسىڭىز، بويسۇندۇرسىڭىز بارلىق ئوڭۇشسىزلىق، ئازاب ـ ئوقۇبەت ۋە بەختسىزلىكلەرنى تېز يۈكتۈرەلەيدىغان كۈچ ـ قۇدرەتكە ئىگە بولىسىز.

بىر قېتىم ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىڭىز تۇرمۇشقا بولغان چۈشەنچىڭىز بىر قەدەم چوڭقۇرلىشىدۇ؛ بىر قېتىم خاتا كەتكۈزۈپ قويسىڭىز تۇرمۇشتا سەگەكلىكىڭىز ئاشىدۇ؛ بىر قېتىم بەختسىزلىككە ئۇچرىسىڭىز ۋاقىتقا بولغان تونۇشىڭىز بىر دەرىجە مۇكەممەللىشىدۇ؛ بىر قېتىم ئازاب چەكسىڭىز غەلىبىگە بولغان چۈشەنچىڭىز ئاشىدۇ. مۇشۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، مۇۋەپپەقىيەت ۋە بەختنى قولغا كەلتۈرۈشنى ئويلىسىڭىز، خۇشال ياشاشنى ئارزۇ

قىلسىڭىز، ئالدى بىلەن مەغلۇبىيەت، بەختسىزلىك ۋە ئازاب ـ ئوقۇبەتكە توغرا مۇئامىلە قىلىڭ.

بەزىلەر ئۆزىنى تۇرمۇشتىكى باش پېرسوناژ دەپ قارايدۇ ؛ بەزىلەر ئۆزىنى ياندىش پېرسوناژ دەپ قارايدۇ ؛ بەزىلەر ئۆزىنى تۇرمۇشنىڭ تاماشىبىنى دەپ قارايدۇ ؛ تەقدىرگە تىز پۈكمەيدىغان كۈچلۈكلەر بولسا ئۆزىنى تۇرمۇشنىڭ رېژىسسورى دەپ قارايدۇ.

ئاقىللارنىڭ ئەقىل ـ پاراستى كۆپىنچە ئۇلارنىڭ تۇرمۇشتىكى ئۆزىنىڭ ھەقىقىي قىياپىتىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدىغان ئەينەك ئارقىلىق ئۆزىنى ئوپېراتسىيە قىلىش، ئۆزىنى تەڭشەش، ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشكە ماھىر بولۇش ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن. مەسىلەن: ئۆزىنى بىلىش، ياخشى كۆرۈش، بالىسى، خىزمەتداشلىرى ۋە ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بىر ئەينەك. بۇ ئەينەكلەردىن ئۆزىمىزنى كۆرەلەيمىز، شۇ ئارقىلىق ئۆزىمىزنى ئوپېراتسىيە قىلالايمىز، ئۆزىمىزنى چۈشىنەلەيمىز، ئۆزىمىزنى نەقىشلىيەلەيمىز ۋە ئۆزىمىزنى ئۆزگەرتەلەيمىز، ئۆزىمىزنى مۇكەممەل يېتىلگەن قىلىپ يارىتالايمىز...

شۇنىڭ ئۈچۈن قەتئىي ئېسىڭىزدە تۇتۇڭكى، قەھرىمانىنىڭ گۈزەل ئەخلاق ـ پەزىلىتى ئۇ ئۆلۈپ كەتسىمۇ مەڭگۈ يوقالمايدۇ.

كۆرسەتمە:

قانائەتتىن خۇشاللىق تېپىش

تۇرمۇشتا بىز بەزىدە كاتتا مىليونېرلارنىڭ ئۆلۈۋالماقچى بولغانلىقىنى، نامراتلارنىڭ دائىم خۇشال يۈرىدىغانلىقىنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. قانائەت قىلىشنى بىلمەيدىغان، ئاچ كۆز ئادەم مەڭگۈ خۇشال بولالمايدۇ، ئەكسىچە قانائەتچان كىشىلەرنىڭ خۇشال بولۇش پۇرسىتى كۆپ. دېمەك، خۇشاللىق ئادەمنىڭ قىممەت قارىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

قانائەت قىلىپ خۇشاللىق تېپىش دېگەن بۇ قاراشقا بەلكىم نۇرغۇن ئادەملەر ئاغزىدا قوشۇلۇشى مۇمكىن، ئەمما كىشىلەر ئارىسىدا ئاچ كۆزلۈك، قانائەت قىلماسلىققا ئائىت مىساللارنى دائىم ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. مەسىلەن: دۇئا قىلغاندا پۇل، مېلىنىڭ كۆپىيىشىنى تىلەش...دېگەندەك.

ئاچ كۆزلۈك بولغاچقىلا تۇرمۇشتا ھوقۇق تالىشىش، ئۇرۇشۇش، ئوڭۇشسىزلىق، ئازابلىنىش قاتارلىقلار مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

تەشۋىشلىنىش ـ كىشىلەردە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان

پسخىك ھادىسە. تەشۋىشنىڭ كەينىدە مەلۇم ئۈلۈغ ئارزۇ ـ ئۈمىد يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ئەگەر ئاشۇ ئارزۇدىن ۋاز كەچكەندە ياكى سەل تۆۋەنلەتكەندە تەشۋىشمۇ كىچىكلەيدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق ئۈمىدىنىڭ ئۆزى ئاچ كۆزلۈك. مۇشۇ مەنىدىن ئېيتقاندا ئاچ كۆزلۈككە، خىيانەتچىلىككە قارشى تۇرۇش سىياسىي مەسىلە بولۇپلا قالماستىن، ئادەم ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشتىكى شەخسىي مەسىلە. «نېمە ئۈچۈن ئاچ كۆزلۈك قىلىمىز؟». تېخىمۇ كۆچلۈك ھوقۇق، ئابرۇي، تېخىمۇ كۆپ بايلىقنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن. ئەمەلىيەتتە ئاچكۆزلۈكتىن ياخشى نەتىجە چىقمايدۇ، ئۇنىڭ خۇشال تۇرمۇشىڭىزغا، كېيىنكى ئەۋلادلىرىڭىزنىڭ ساغلام ئۆسۈپ ـ يېتىلىشىگە قىلچە پايدىسى يوق. بايلىق ئادەمنى ماددىي جەھەتتىن باياشات تۇرمۇشقا ئىگە قىلىسىمۇ، روھىي جەھەتتىن چىرىكلەشتۈرۈۋېتىشى مۇمكىن. شۇڭا قانائەت قىلىش ئادەمنى زىيادە تەلەپتىن توسىدۇ، زىيادە تەلەپتىن خالىي بولغاندا كۆڭۈل خاتىرجەم بولىدۇ، كۆڭۈل خاتىرجەم بولغاندا قانلار راۋان ئايلىنىپ ئادەم ساغلام بولىدۇ.

ئاچ كۆزلۈكنىڭ ئۆزى قانائەت قىلماسلىق. قەدىمكىلەر ئاچ كۆزلەرگە ئۆزىنى بىلىش نۇقتىسىدىن تۇرۇپ نۇرغۇن نەسىھەتلەرنى قالدۇرغان. سۇڭ سۇلالىسىدىكى شائىر چىنلۇ مۇنداق يازغان: « تۇمەنمىڭ مو ئېتىزىڭ بولسىمۇ، كۈندە يەيدىغىنىڭ ئىككى چىنە تاماق، قەۋەت ـ قەۋەت ئايۋان ـ سارايلىرىڭ بولسىمۇ، كېچىدە ياتىدىغىنىڭ ئىككى مېتىر يەر». بۇنىڭدىن باشقا يەنە «مال ـ دۇنيا قانچە كۆپ بولسىمۇ، ھامان ئۆلۈپ كېتىمىز»، دېگەندەك مەزمۇندىكى ھايات ـ مامات

نۇقتىسىدىن تۇرۇپ تەھلىل قىلغان ئەسەرلەرمۇ ناھايىتى كۆپ.

تۇرمۇشتا ھەر قانداق نەرسىنىڭ مۇكەممەل بولۇشىنى ئارزۇ قىلماستىن، مەلۇم نەرسىلەرگە ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىش، مەلۇم نەرسىلەردىن ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىشمۇ بىر خىل خۇشاللىق.

ماتېرىيال:

ۋاز كېچىش

ئوۋيالىڭ ۋۇ

تۇرمۇش خىلمۇ خىل ئەپسۇسلۇقلاردىن تەركىب تاپقان. تۇرمۇشنىڭ ئاچاللىرىدا ئەپسۇسلانمايدىغان يولنى تاللىماقچى بولغانلىقىڭىز، دەل تېخىمۇ كۆپ ئەپسۇسلۇقنى تاللىغانلىقىڭىز. تۇرمۇش دەرىخىنىڭ شاخلىرى مەلۇم تەرەپكە يۈزلىنىپ بۈك - باراقسان ئۆسۈۋاتقان بولسا، يەنە بىر تەرەپكە قاراپ ئەپسۇسلىنىمىز. ھەر كىمدە ھەر خىل ئەپسۇسلىنىشلار بولىدۇ. ھەربىر ئەپسۇسلىنىش يۈز بېرىش مۇمكىنچىلىكى بولغان يەنە بىر خىل ئېھتىماللىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېھتىماللىقنىڭ كەينىدە يەنە ئەپسۇسلۇق بولىدۇ. تۇرمۇش ئەپسۇسلىنىشتىن ئايرىلالمايدۇ.

ياشاش سەنئىتى ۋاز كېچىش سەنئىتى دېگەنلىكتۇر. ۋاز كېچىش دېگەنلىك قەتئىي ھالدا «قىلمايمەن» دېيىش. بەزىدە ئۇ « قىلىمەن» دىنمۇ مۇھىمراق ئورۇندا تۇرىدۇ. ھازىرقى جەمئىيەت ئادەمنى قىزىقتۇرىدىغان رەڭگارەڭ ئېزىتقۇلار بىلەن تولغان. پۇرسەتمۇ كۆپ، قايسىسىنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ئېزىتقۇنى باتۇرلۇق بىلەن رەت قىلالمىسىڭىز، پۇرسەت ئالدىدا ئاساسىي نىشاندىن چەتنەپ قالىسىز-دە، بۇنىڭ بىلەن قىسقىغىنە ئۆمرىڭىزدە رولىڭىزنى تولۇق

جارى قىلدۇرالمايلا قالماستىن، قاتتىق ئەپسۇسلىنىپ قالىسىز.

ۋاز كېچىشنى خالىمايدىغان ئادەم، ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەيدۇ. ھاياتنىڭ قىممىتىنى ئەڭ چوڭ چەكتە ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ۋاز كېچىشكە تېگىشلىك جايدا قەتئىيلىك بىلەن ۋاز كېچىش كېرەك. مېغىزنى تاللاپ شاكىلىنى تاشلىۋېتىشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك. كاللىمىزدىكى كېرەكسىز ياكى قىممىتى يوق ئوي - خىياللارنى تازىلاپ تۇرۇشىمىز كېرەك. بۇ خىل تازىلاشنى بىلمىگەن كىشى ھامىنى بىر كۈنى كاللىسىنى كېرەكسىز ئوي - خىياللارنىڭ ئەخلەت تۆكمىغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

ئېرىشىش بىلەن يوقىتىش بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى ئۇقۇم. ئېرىشىش ئۈچۈن چوقۇم مەلۇم نەرسىدىن ۋاز كېچىش كېرەك. ۋاز كەچكەندىلا ئېرىشكىلى بولىدۇ. بەزىدە ئازغىنە نەرسىگە ئېرىشكىنىمىزدە يوقاتقىنىمىز بۇنىڭدىن كۆپ بولۇشى مۇمكىن، بەزىدە ئازراق نەرسىدىن مەھرۇم قالغىنىمىزدا تېخىمۇ كۆپ نەرسىگە ئېرىشىشىمىز مۇمكىن. شۇڭا ئېرىشكەن ۋاقتىمىزدا ھەددىدىن ئارتۇق خۇشال بولۇپ كەتمەڭ، يوقاتقاندا ھەددىدىن ئارتۇق قايغۇرۇپ كەتمەڭ. ھەر قانداق مۇۋەپپەقىيەت ۋە مەغلۇبىيەتكە توغرا پوزىتسىيەدە بولۇڭ.

نۇرغۇن نەرسىنى يوقاتقان ۋاقتىمىزدىلا ئۇنىڭ قىممىتىنى ھەقىقىي ھېس قىلىمىز. ياش ۋاقتىمىزدا ۋاقىتنىڭ قەدرىگە يەتمەيمىز، قېرىپ يۈزنى قورۇق باسقاندا ئۆتۈپ كەتكەن ياشلىق باھارىمىز ئۈچۈن ھەسرەتلىنىمىز. بەزىلەرگە نىسبەتەن ھايات ۋاقتىدا ئىنتايىن قاتتىق تەلەپ قويۇلۇپ، ئۆلگەندە بولسا نۇرغۇن مەدھىيەلەرنىڭ ئوقۇلۇۋاتقانلىقىنى ئۇچرىتىمىز. ھەتتا ھايات ۋاقتىدا ئادەمنىڭ «كۆزىگە سىغمايدىغان» تەرەپلىرىمۇ ئۆلگەندىن كېيىن «يېقىملىق ئالاھىدىلىك»كە ئايلىنىپ قالىدۇ. قاچانمۇ بىر قىسىم ئىش ۋە ئادەملەرنى يېنىمىزدىكى چاغدا قەدىرلەپ، ئايرىلغاندىن كېيىن ھەسرەتلەنمەيدىغان بولارمىز ؟

كۆرسەتمە:

تەبىئىي خۇشاللىق

خۇشاللىقنى جەزمەن ئۆزىڭىز بايقىشىڭىز، ئۆزىڭىز يارىتىشىڭىز، ئۆزىڭىز ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشىڭىز كېرەك. خىزمىتىڭىزنى ئەھمىيەتلىك ھېس قىلسىڭىز، كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىز كۆڭۈللۈك، قىزىقارلىق بولسا، ماڭسىڭىزمۇ، ئولتۇرسىڭىزمۇ، غىزالانسىڭىزمۇ سىزدە رازىمەنلىك ئەكس ئېتىپ تۇرسا... مانا بۇ سىز ئاددىي تۇرمۇشتىن بايقىغان ھەقىقىي خۇشاللىق. خۇشاللىق مەلۇم بىر ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا بولىدىغان ھېسسىيات. ئۇنى مەجبۇرلاشقا، ساقلاپ قويۇشقا بولمايدۇ. خۇشاللىق بىر خىل ئىدىيەۋى ھالەت بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئەمەلىيەت جەريانىدا ئېرىشكەن كەچۈرمىش.

خۇشاللىقنى سىرتقى دۇنيادىن ئىزدەش ھاجەتسىز. قەدىمكىلەر يېزىپ قالدۇرغان نۇرغۇن داڭلىق ئەسەرلەردىمۇ خۇشاللىقنى ئىچكى دۇنيايىمىزدىن ئىزدەشنى تەشەببۇس قىلغان ھەم كۆڭۈلنىڭ خۇشاللىقى بايلىقتىن ئۈستۈن

تۇرىدۇ، دەپ قارىغان.

ھەربىر ئادەمنىڭ خۇشاللىق قارىشى ۋە خۇشال بولۇش ئۇسۇلى باشقىلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولمايدۇ. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدىكى ئەدىب لىيۇ «كۆڭۈل ئېچىش پارچىسى»دا مۇنداق يازغان: ئەمەلدارلارنىڭ خۇشاللىقى «بىر قەلەم بىلەن جاھاننى تىنچلاندۇرماق، بىر قەسەم بىلەن ئاۋامنىڭ كۆڭلىگە ياقماق»، بايلارنىڭ خۇشاللىقى «ئادالەت يولىدا سېخىيلىق كۆرسىتىپ كەمبەغەللەرنىڭ ماختىشىغا سازاۋەر بولماق»، كەمبەغەل ۋە ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ خۇشاللىقى بولسا «بىر قەدەم چېكىنىش » تىن كېلىدۇ. ئۇلار بىرىنچىدىن، ئۆزىنى تېخىمۇ نامرات ياكى ئىش ـ ئوقىتى تېخىمۇ ئاقمىغان كىشىلەرگە سېلىشتۇرىدۇ؛ ئىككىنچىدىن، ئۆزىنىڭ بۇرۇنقى تېخىمۇ ناچار كۈنلىرىگە سېلىشتۇرىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئۆزىگە تەسەللى بېرىدۇ ۋە خۇشاللىق تاپىدۇ.

نۇرغۇن ئادەم مۇنداق بىر ئەقەللىي قائىدىنى چۈشەنمەيدۇ، خۇشاللىق ئۆز يېنىمىزدا. لىيۇ تۆت پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشىدىنمۇ خۇشاللىق ھېس قىلالىغان. شۇڭا ئۇ ھەر قانداق ۋاقىتتا خۇشاللىققا ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ يەنە تۇرمۇشتىكى خۇشاللىق ئېلېمېنتلىرىنى بايقاشتىن كۆرە، خۇشال بولۇشنىڭ ئۇسۇلىنى بىلىۋېلىش تېخىمۇ مۇۋاپىق دەپ قارىغان. بۇمۇ دەل بارىغا شۈكرى قىلىپ قانائەت قىلىش ئىدىيەسى.

ئادەم بالىلارچە خۇشاللىنىقا ئېرىشەلىسە مانا بۇ ھەقىقىي خۇشاللىق. بالىلىق قەلبلا ئەڭ پاك ۋە سۈزۈك. ھەر بىرىمىزدە مەڭگۈ خۇشاللىققا تولغان بالىلارچە قەلب بولسا نېمىدېگەن ياخشى بولاتتى!

ماتېرىيال:

تۇرمۇشقا ساياھەت

جاۋ كەي

مەندە مۇنداق بىر تۇيغۇ بار: ياتقان چاغدا قىلغان خىيال قانچە شېرىن، قانچە كونكرېت، قانچە ئېنىق بولسىمۇ، ئورنىمىزدىن تۇرسىمىزلا ئۇ خىرەلىشىپ قالىدۇ. شۇڭا مەن ئادەم بولۇش ئۈچۈن ئورنىدىن تۇرۇپ تەپەككۇر قىلغاندىلا ئاندىن ھەقىقىي قىممىتى بولىدىكەن، دەپ ئويلايمەن. يەنە كېلىپ سەيلە قىلىپ يۈرۈپ تەپەككۇر قىلسىمىز، خىياللىرىمىز تېخىمۇ جانلىق ۋە ئۆزگىچە بولىدۇ. بەلكىم بۇنداق بولۇشنىڭ مەخپىيىتى «ھاياتلىق ھەرىكەتتە» دېگەندىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن. بالا تۇغۇلغان چاغدا ئەڭ ئاۋۋال بېشى چىقىپ، ئاخىرىدا ئىككى پۇتى چىقىدۇ. بۇمۇ بەلكىم ئىدىيە بىلەن ھەرىكەتنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ تۇغۇلغاندىكى ئىلگىرى - كېيىنلىك تەرتىپى بىلەن ماسلاشتۇرۇلۇشى بولسا كېرەك.

سەيلە قىلسىمىز، يول بويىدىكى ھەربىر تۇپ گىياھ، ھەربىر تال تاشتىن تارتىپ ھەممە نەرسە سىزگە چەكسىز گۈزەل ئەسلىمىلەرنى ئاتا قىلىدۇ. مەن داۋاملىق سەيلە قىلىدىغان يولدا بىر كۆۋرۈك بار، مەن ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ تونۇشقانلىقىمغا 30 يىلدىن ئاشتى. ئايالىم

بىلەن مۇشۇ كۆۋرۈك بويىدا مۇھەببەتلەشكەن، ئۇنى يەنە مۇشۇ كۆۋرۈك بويىغا دەپنە قىلدىم. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغان چاغدىكى دەسلەپكى ئاچارچىلىق يىللىرىدا ئۇ يېمەي ـ ئىچمەي تېجىگەن ئاشلىقنى، «ئوغچىل» دەپ يېزىغا ئۆزگەرتىشكە ئەۋەتىلگەن ماڭا ئەۋەتىپ بېرەتتى. تالاي جاپالىق يىللارغا مۇشۇ كۆۋرۈك گۇۋاھ. ئاچارچىلىق، قىيىنچىلىق ۋە غەم ـ ئەندىشە ئۇنى ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار قىلىپ، 30 غا بارماي تۇرۇپ بۇ ئالەمدىن ئېلىپ كەتتى. كۆۋرۈكنىڭ رىشاتكىلىرىدا ئۇنىڭ ئىسسىق قوللىرىنىڭ هارارىتى بار، كۆۋرۈك ئۈستىدە ئۇنىڭ ئاياغ ئىزلىرى بار. شۇڭا ھەر قېتىم بۇ كۆۋرۈك ئۈستىدە ماڭغىنىمدا، ئۇنىڭ ھەربىر بۇلۇڭ ـ پۇشقاقلىرىمۇ خۇددى قىممەتلىك خاتىرە بويۇمدەك كۆرۈنىدۇ.

سەيلە قىلىش جەريانىدا مەلۇم بىر كۈن، مەلۇم بىر ئىش، ھەتتا دوستىڭىزنىڭ بىر ئېغىز سۆزى، ھەرىكىتى، كۆلكىسى خۇددى كىتابتەك، ئەسەردەك كۆز ئالدىڭىزدىن ئۆتىدۇ. ئۆزىڭىزنى ئەركىن قويۇۋېتىپ، ھېچقانداق چەكلىمىگە ئۇچرىماي تەبىئەت بىلەن مۇڭدىشىسىز. خىياللىرىڭىز «چەكتىن ئېشىپ كەتمەسلىكنى» ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ. بۇ چاغدا ياكى ئۆزىڭىزنى ئەيىبلىشىڭىز ياكى ئۆزىڭىزنى قايتا تونۇشىڭىز ياكى دوست بىلەن دۈشمەننى ئايرىۋېلىشىڭىز ۋە ياكى يېڭى بىلىملەرگە ئېرىشىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن... قىسقىغىنە بىر بۆلەك يول سىزگە نۇرغۇن يېڭىچە كەيپىيات ئاتا قىلىپ تۇرمۇشىڭىزغا خىلمۇ خىل تەم بېرىدۇ.

شاۋقۇن ـ سۈرەندىن، غەم ـ قايغۇدىن يەنە تېخى سىزنى چۇشەكەپ تۇرغان ئادەتلەردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرالايسىز. بىخەتەر، ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە غوجا بولغان ھالدا تۇرمۇشتىن ئەركىن بەھرىلىنەلەيسىز. قەغەز قەلەم يوق، ھۆججەتلەر يوق، يىغىن يوق، ئۆزىڭىز

ياقتۇرمايدىغان ئادەملەر بىلەن مەجبۇرىي كۆرۈشۈشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، تەكەللۇپ سۆزلىرىنى قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ھەممە نەرسە يېڭىچە تۇيۇلىدۇ. بۇ يېڭىلىق سىزگە ئىجادىي تۇيغۇ ئاتا قىلىدۇ. بىر بوۋاي كەلدى، ئۇنىڭ ئۆتمۈشى بىر سىر، بىر بالا كەلدى، ئۇنىڭ كەلگۈسى نامەلۇم. بىر جۈپ ئاشىق ـ مەشۇق كېلىۋاتىدۇ، ئۇلارمۇ يېڭىچە تۇيۇلىدۇ. ئادەمنىڭ ئارزۇسىمۇ مانا مۇشۇنداق يېڭىلىق بىلەن كونىلىق گىرەلىشىپ شەكىللەنگەن كىچىككىنە دۇنيادا بارلىققا كېلىپ، يېتىلگەن ئەمەسمۇ ؟

ھەربىر قەدەمنى مەلۇم مەنىگە ئىگە ئىنتىلىشكە سىمۋول قىلىشقا بولىدۇ. جىمجىت مېڭىش ئادەمگە ئىشەنچ ئاتا قىلىدۇ. ئادەم ئۆزىگە ئىشەنگەندىلا تېخىمۇ چىداملىق، سېخىي ۋە ئەقىللىق بولىدۇ. ئوخشاش بىر يايلاق، بىر تال گۈل، بىر تۈپ دەرەخ تۆت پەسىلدە ئوخشىمايدۇ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئوخشىمايدۇ، ھاۋا ئوچۇق كۈنلەردە ۋە يامغۇرلۇق كۈنلەردە ئوخشىمايدۇ. بۇ يەردىكى قۇشلار ئىككى خىل، بىرى قۇشقاچ، بىرى سوپسوپياڭ. باللار ئۇلارنى بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدىغان ئىككى خىل تىپ دېيىشىدۇ. مېنىڭچە، ئۇنداق ئەمەس. قۇشقاچ ھېچنېمىدىن ھېيىقماي، ئەركىن ـ ئازادە، ئېيتقۇسى كەلگەن ناخشىسىنى ئېيتىدۇ. سىز ئۇنى قوغلىسىڭىز ياكى چۆچۈتسىڭىز پۇررىدە ئۇۋۇسىغا ئۇچۇپ كېتىۋېتىپمۇ، ناخشا ئاۋازى بىلەن قوغلىغىنىڭىزنى زاڭلىق قىلىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ، ئورمانلىقتىكى خىلمۇ خىل يېقىملىق ئاۋازلار ئىچىدە ئۇلارنىڭ ئاۋازى بولمىسا ئەپسۇسلۇق ئىش بولمامدۇ. سوپسوپياڭنىڭ ئاۋازى قەلبنىڭ ئىزھارى، ئۇنىڭ ئاۋازى شۇنچىلىك زىل، سۈزۈك ۋە ھېسسىياتلىق. كاككۇكقا كەلسەك، ئۇنىڭ ئاۋازىمۇ ھاياتىي كۈچكە تولغان. كاككۇكنىڭ ئاۋازىغا جور بولۇپ ئېيتىزلارنى ئارىلىسىڭىز،

ئورما ئورۇغاننى، خامان تەپكەننى كۆرسىڭىز، ئۇ چاغدىكى ھېسسىياتىڭىز ئۆزىڭىز ھوسۇل ئالغاندەك ھۇزۇرلۇق بولىدۇ.

مېنىڭ ئىجادىي تەپەككۇرۇم سەيلە قىلىش جەريانىدا پەيدا بولىدۇ ۋە مۇكەممەللىشىدۇ. شۇڭا سەيلە قىلىشنى ھاياتىمنىڭ، ئىجادىيىتىمنىڭ مۇھىم بىر قىسمى دېيىشكىمۇ بولىدۇ. شۇنداق، سەيلە قىلىشنىڭ ئۆزى بىر تۇرمۇش، تۇرمۇشىمۇ سەيلە قىلىشقا ئوخشىغان بولسا نېمىدېگەن ياخشى بولاتتى.

ماتېرىيال:

قىشتا يازنى ئەسلەشمۇ كۆڭۈللۈك

دېڭ خاۋ

يازنىڭ بەلكىم كۆڭلىڭىزگە ياقمايدىغان تەرەپلىرى بولۇشى مۇمكىن، ھاۋا بەك ئىسسىق، كۈنلەر مەنىسىز، تۈنلەر بەك قىسقا دېگەندەك...

ئەمما قىشتا يازنى ئەسلىسىڭىز ئۇ جەزمەن ئىنتايىن گۈزەل. مەسىلەن: يازدىكى سۇ ئۈزۈش كۆلچىكى، ماروژنى، يازنىڭ يامغۇرى...ھەتتا يازدىكى چىرىلدىغان چېكەتكە ئاۋازىمۇ سىزگە يېقىملىق ئەسلىمىلەرنى بېغىشلايدۇ. چۈنكى سىز يازدا زارىقىپ كۈتكەن قىش پەسلى كەلگەندە، يەنە بىلىپ - بىلمەي يازنى سېغىنىپ قالىسىز.

ئادەم نېمە ئۈچۈن رېئاللىقتىن ۋە ئۆزىدە بار بولغان نەرسىلەردىن رازى بولمايدىغاندۇ؟ مەسىلەن: ئەرلەر مەشۇقىدىن ئايرىلىپ كەتكەن چاغدىلا ئۇنىڭ ئىنتايىن چىرايلىق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە بۇ چىراي ئۇلار ئايرىلماستىمۇ شۇنداق گۈزەل.

سىز ئىشچى بولسىڭىز، زاۋۇتىنىڭ قايىنام ـ تاشقىنلىق كەيپىياتى ئېسىڭىزدىن كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ، چۈنكى سىز بۇ يەردىكى تىنجىق ھاۋا ۋە شاۋقۇنغىلا دىققەت قىلغان؛ ناۋادا دېھقان بولسىڭىز، ئېتىزلىقنىڭ تەبىئىي، ساپ ھاۋاسى ئېسىڭىزدىن كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ، چۈنكى سىز بۇ يەردىكى جاپالىق ئەمگەك ۋە نامراتلىققىلا دىققەت قىلغان؛ ئەگەر سىز چېگرا قاراۋۇلى بولسىڭىز، چېگرىنىڭ گۈزەل مەنزىرىسى ئېسىڭىزدىن كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ، چۈنكى سىز بۇ يەردىكى جىمجىتلىق ۋە زېرىكىشلىككىلا دىققەت قىلغان...بۇ قائىدە سىز مۇكاپات ئېلىش ئۈچۈن سەھنىگە چىققىنىڭىزدا، بۇرۇنقى ئەركىن ـ ئازادە ۋاقىتلىرىڭىزنى ئويلاپ، سىزگە سۇنۇلۇۋاتقان گۈللەر ۋە ئۇرۇلۇۋاتقان چاۋاك ئاۋازىدىن ھۇزۇر ئالالمىغانلىقىڭىزغا ئوخشاشلا ئىش.

بۇ دۇنيانىڭ ھەممە يېرى گۈزەل. بۇنى بىلەلمىگەنلىكىمىزنىڭ سەۋەبى بايقىشىمىزنىڭ يېتەرسىز بولغانلىقىدا. بولۇپمۇ بىزنىڭ ئەڭ چوڭ ئاجىزلىقىمىز ئۆزىمىزنى قاچۇرۇش ئىمكانىيىتى بولغان، كۆڭلىمىزگە ياقمايدىغان ئىشلارغا ئەكسىچە تېخىمۇ دىققەت ـ ئېتىبار بىلەن قارايدىغانلىقىمىزدا.

گۈزەللىك تۇرمۇشنىڭ مەركىزىدىن ئۇقچۇپ چىققان بۇلاق. ھاياتلىقتىكى گۈزەللىكلەرنى بايقىشىڭىز سىزنىڭ ھاياتنى قانچىلىك دەرىجىدە سۆيىدىغانلىقىڭىزغا باغلىق. يازدىكى گۈزەللىك ئۇ بىر مەۋجۇتلۇق، ئەمما ئۇ قىشتا شېرىن ئەسلىمىگە ئايلىنىدۇ. ئۇنداقتا سىز ئەمەلىيەتنى ئۇنتۇپ قالمىغان ئاساستا قىشتىكى كەيپىياتىڭىز بىلەن يازدىن ھۇزۇرلىنىپ بېقىڭ.

本书根据暨南大学出版社2006年3月第一版翻译出版。
بۇ كىتاب جىنەن ئۇنىۋېرسىتېتى نەشرىياتىنىڭ 2006 - يىلى 3 - ئاي 1 - باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

پىسخىك ساغلاملىق ھېكايىلىرى مەجمۇئەسى —
قەلبتىكى بۇلاقلار

تۈزگۈچى: چيۇ خۇڭجۈڭ
تەرجىمە قىلغۇچى: ساتتار ئەيسا، مېھرىگۇل قىيۇم

پىلانلىغۇچى: ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: يۇلتۇز ئۇچقۇنجان
مەسئۇل كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ يىبەيفېڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2011 - يىل 8 - ئاي 1 - نەشرى
بېسىلىشى: 2011 - يىل 12 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 880 × 1230 م م 1/32 كەسلەم
باسما تاۋاق: 5.25 قىستۇرما بەت 4
خەت سانى: 92 مىڭ خەت
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4960-7
تىرajى: 1 — 5100
باھاسى: 13.00 يۈەن

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

ISBN 978-7-5372-4960-7
9 787537 249607 >
定价：13.00 元