ھايات دەستۇرى مەجمۇئەسى

تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن-تېخنىكا نەشرىياتى

ھايات دەستۇرى مەجمۇئەسى

تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى

تۈزگۈچى : ئوبۇلھاشىم قاسىم قايناق

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ يەن-تېخنىكا نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

生活中的点点滴滴：维吾尔文/吾布力阿西木·卡斯木著
. — 乌鲁木齐：新疆科学技术出版社，2012.11
ISBN 978-7-5466-1306-2

Ⅰ.①生 … Ⅱ.①吾… Ⅲ.①保健 — 基本知识 — 维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 258264 号

پىلانلىغۇچى: ئىبراھىم سەمەن
تەشكىللىگۈچى: ئابلەت جۇمە تۇپراق
ئابدۇشۈكۈر ئىمىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: راھىلە يۇسۇپ
تەكلىپلىك كوررېكتورى: مېھرىگۈل مۆمىن
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت
بەت لايىھەلىگۈچى: ئاينىسا ئوبۇل
بەت ياسىغۇچى: رەنا ئەمەتجان

ھايات دەستۇرى مەجمۇئەسى

تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى

تۈزگۈچى: ئوبۇلھاشىم قاسىم قايناق

* * *

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى № 255 پوچتا نومۇرى: 830049)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا سېتىلىدۇ
شىنجاڭ لىنو سودا ئىشلىرى باسما چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
فورماتى: 1230mm × 880mm 1/32 باسما تاۋىقى: 7
2013 - يىلى 2 - ئاي 1 - نەشرى
2013 - يىلى 2 - ئاي 1 - بېسىلىشى
ISBN 978 - 7 - 5466 - 1306 - 2
باھاسى: 20.00 يۈەن

كىرىش سۆز

كىشىلىك ھاياتتا ئادەم نېمىگە يولۇقمايدۇ، نېمىلەرگە ئۇچرىمايدۇ دەيسىز؟ بۇ — پەرەز قىلىش، مۆلچەرلەش، ھەل قىلىش، جاۋاب بېرىش قىيىن بىر تېما، ئەمما بىز «ھايات دەستۇرى» ناملىق كىتابقا نەزەر ئاغدۇرىدىغان بولساق، بىز يولۇققان، بىز ھەل قىلىشقا تەشنا بولغان، جاۋاب تاپالمايۋاتقان سوئال، مەسىلىلەرگە تېزلا جاۋاب تاپالايمىز. سىز قايسى نۇقتىدىن نەزەر سېلىڭ، قايسى تەرەپتىكى سوئالغا جاۋاب ئىزدەڭ، مۆلچەرلىگەندىنمۇ ياخشى، ئۆلچەملىك، جانلىق، قايىل قىلارلىق جاۋابقا ئېرىشەلەيسىز. شۇنداقلا يەنە ئۆزگىلەرنىمۇ رازى قىلىدىغان مەزمۇن، مەنە ۋە ھېكمەت دۇردانىلىرىگە ئىگە بولالايسىز.

بىز ئۇزاقتىن بۇيان شۇنداق يەكۈن ۋە قەلب تەشنالىقىنى قاندۇرىدىغان نۇرغۇن مەزمۇن، ئۇقۇملارنى قوبۇل قىلىپ كەلگەن بولساقمۇ، زامانىنىڭ تەرەققىياتى، تەقەززاسى بىلەن بۇ مەزمۇندىكى دۇردانىلەرگە تەكرار تەشنا، تەقەززا بولۇشتىن مۇستەسنا بولالماي كەلدۇق ھەم بۇنىڭدىن كېيىنمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى نەزەردىن ساقىت قىلىۋېتەلمەيمىز. كىشىلىك تۇرمۇش داۋامىدا بىز ھەر قېتىم روھىيىتىمىزنى سۇغىرىدىغان تەسەللى، بىلىم ۋە ئىقتىدار، پاراسەتكە تەشنا، تەقەززا بولغاندا، نەلەردىدۇ كۆرگەن، ئەمما ھازىرنىڭ ئۆزىدە دەرھال تاپالمايدىغان ئۇگۇتلەر قايىنىمىغا شۇڭغۇپ باقىمىز. بىراق، ئۇنى دەرھال تاپالمايمىز، بۇنداق چاغدا ئۇھ سىنماي، كۆڭۈل يېرىم بولماي قالمايدۇ، ھەتتا قەلبىمىزنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرى بوش ھالەتتە قالىدۇ، سۇكۇت بىلەن روھىي غەمكىنلىك ئىچىدە مەيۈسلىنىپ قالىمىز تېخى! پەقەت بولمىغان

چاغدا ئىزدەش، ئىزدىنىشكە قەدەم قويىمىز ياكى ئىزدەپ بېقىپ توختاپ قالىمىز. تاپالمىساق،ئۆزىمىزگە تەسەللىنى ھەمراھ قىلىش بىلەن تەسكىن تاپىمىز.

قەلەم ئىگىلىرىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەزىدە شۇنداق ياخشى ئەسەرلەرنى يازغۇسى كېلىدۇ ۋە شۇ ئەسەرلەردە باشقا مەنبەلەردىن ئېلىنغان ئېسىل ئۇزۇندىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ، يازماقچى بولغان ئەسىرىنى بېيىتقۇسى كېلىدۇ؛ بەزىدە ئەھمىيەتلىك يىغىلىش، سۆز قىلىش سورۇنلىرىدا ياخشى سۆز، ياخشى خۇلقتا تەۋە بايانلارنى مىسال كەلتۈرۈپ، سۆزىنىڭ ئۇرغۇسىنى، مەزمۇنىنى بېيىتىپ، سورۇنغا جانلىنىش پۇرستى ئاتا قىلىش زۆرۈرىيىتى تۇغۇلىدۇ؛ ئۆي، مېھمانسارايلار ۋە تۈرلۈك پائالىيەت سورۇنلىرىنى مەزمۇنلۇق، دۇردانە سۆز، ھېكمەتلەرنى ھۆسنخەت قىلىپ يېزىش بىلەن بېزەشكە توغرا كېلىدۇ، بىراق دەل ۋاقتىدا، شۇ ھامان، ئەڭ مۇۋاپىق بولغانلىرىنى تېپىپ، شۇ ئوي، شۇ تەپەككۇر، شۇ پىلانىمىزنى ئىشقا ئاشۇرۇشىمىز مۇمكىن بولماي قالىدۇ، بەك ئەستايىدىل، قىزغىن ۋە قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ئىزدەنگەن چېغىمىزدىمۇ ئۇزاق ۋاقىت، كۆپ ئەجىر قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، مانا بۇگۈن بىز «ھايات دەستۇرى»نى ئاچىدىغانلا بولساق، ئۇنىڭدىن ئاجايىپ ئېسىل دۇردانىلەرنى، بىز ئارزۇ قىلغان بارلىق مەزمۇن، ئۇقۇم، مەنىلەرنى، ھۆكۈم ھەمدە بۈيۈك ئابىدىلەردەك قىممەتلىك يادنامىلەرنى، ھاياتلىقنىڭ بىز ئويلاپ يېتەلمىگەن بايانلىرىنى تاپالايمىز.

سىز بەخت تۇيغۇسى سەزگەن ۋاقتىڭىزدا بۇ كىتابنىڭ بەختنىڭ قانداق پەيدا بولغانلىقى ۋە بەخت يەكۈنلىرى ھەققىدىكى قۇرلىرىغا نەزەر سېلىپ قويۇڭ، ئۇ سىزگە بەختنى تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىش، بەخت پەيزىنى تېخىمۇ ياخشى، تېخىمۇ ئۇزاق سۈرۈش ھۇزۇرى ھەققىدىكى دەستەكنى بېرىدۇ؛ قايغۇغا دۇچ كەلگەن چېغىڭىزدا، قايغۇ ـ ھەسرەتنىڭ سەۋەبچىسى ۋە ئۇنىڭدىن

قوتۇلۇش ھەققىدىكى بايانلارغا نەزەر سېلىڭ، ئۇ سىزگە روھىي ئوزۇق، روھىي ساغلاملىق ئاتا قىلىپ، ئاسايىش يولىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ؛ سىز توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، تۇرمۇش يولىدىكى توسالغۇلارنى قانداق يېڭىش، بىر تەرەپ قىلىش ھەققىدىكى بايانغا نەزەر سېلىڭ، ئۇ سىزگە تەسەللى بىلەن سەمىمىيەت، ئىرادە بىلەن پاراسەت بېرىپ، قانداق مېڭىش يولىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ؛ نۇرلۇك - تۇمەن نەقىل ياكى بىرەر مەۋجۇت نەرسە ھەققىدىكى تەبىرگە ئېھتىياجلىق بولۇپ قالسىڭىز، ئۇنىڭدىكى بۇ خىل دۇردانىلەر كۆزىڭىزنى تېخىمۇ نۇرلۇق قىلىۋېتىدۇ.

شۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇكى، بۇ كىتابتىن سىزنىڭ ھايات ھەققىدىكى بارلىق ئىزدىنىشىڭىز ۋە ھايات كەچۈرمىشلىرىڭىزدە يەكۈنلەپ بولغان، ئەمما خاتىرىڭىزگە ئالالمىغان ھەممە تەرەپتىكى يەكۈنلەر تېپىلىدۇ، ئۇنىڭ قىممىتى مانا مۇشۇ يەردە. «ھايات دەستۇرى» بىز بۇنىڭدىن كېيىن قىممىتىنى چۈشىنىپ يېتىدىغان ۋە قەدىرلەيدىغان ئەڭگۈشتەر، ئۇ تۇرمۇشىمىزغا، ھاياتىمىزغا ماياك بولۇپ نۇر چاچقۇسى!

تەشكىللىگۈچىدىن

2012 - يىلى 8 - ئاي

تۈزگۈچىدىن

مەن 1975 ـ يىلى ئەدەبىي ئىجادىيىتىمنى باشلىغان. 1981 ـ يىلى قەشقەر دارىلمۇئەللىمىن مەكتىپىنى پۈتكۈزۈپ، 2010 ـ يىلىغىچە ئوقۇتقۇچىلىق قىلدىم. كىتاب ـ ژۇرنال، گېزىت ئوقۇشنى، ئىجادىيەت بىلەن شۇغۇللىنىشنى بىر كۈنمۇ توختىتىپ قويمىدىم. ئەدەبىي ئىجادىيىتىمدە پايدىلىنىش، ئۆرنەك قىلىش مەقسىتىدە ئوقۇغان كىتاب ـ ژۇرنال، گېزىتلەردىكى نۇرغۇن ماقالە ـ ئەسەر، ھېكمەت، ماقال ـ تەمسىللەرنى خاتىرىلىۋالدىم. يىگىتلىك دەۋرىگە قەدەم قويغاندا «يىگىتلەر ۋە مۇھەببەت»، «قىزلار ۋە سۆيگۈ» ھەققىدە، تۇرمۇشلۇق بولغاندىن كېيىن «تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى» ھەققىدە، پەرزەنتلىك بولغاندىن كېيىن «ئاتا ـ ئانا ۋە بالا تەربىيەلەش»، «ھايات ھەقىقەتلىرى» ھەققىدە، دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن «ئادەم ۋە كېسەللىك» ھەققىدە ناھايىتى كۆپ ماتېرىياللارنى توپلىدىم، ھېكمەتلەرنى يىغدىم. كېيىن مەن بۇ ئەسەرلەرنى تۈپلەپ كىتاب قىلىپ ئائىلىدە قوللاندىم: ئايالىم، ئوغلۇم، قىزىم، نەۋرەم ئوقۇيدىغان، بەھرە ئالىدىغان بولدى. مەن ئۇنى ئەدەبىي ئىجادىيىتىم ئۈچۈن مەنبە، بېزەك قىلدىم.

قەشقەر سەمەن ساياھەت گۈرۈھىنىڭ لىدىرى، ساخاۋەتچى، مەرىپەتپەرۋەر، بىلىمگە خۇمار ئىبراھىم سەمەن ئەپەندىمنىڭ كىشىلىك ھايات، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئادەم بولۇش يوللىرى ھەققىدە كىتاب تۈزۈش تەكلىپى بەرگەنلىكىنى دوستۇم ئابلەت جۇمە تۇپراقتىن ئاڭلاپ بەكلا سۆيۈندۈم. ئابلەت جۇمە تۇپراق بۇ كىتابلارنى كۆرۈپ، بىز ئىزدىگەن كىتاب دەل مۇشۇ، بۇ ئالاھىدە

قىممىتى ۋە تەربىيەۋى ئەھمىيىتى بار ئوقۇشلۇق بوپتۇ، نەشىر قىلدۇرايلى، دېدى ۋە بىر قانچە مەزمۇننى قوشۇش، كونا قاراشلارنى چىقىرىۋېتىشنى ئوتتۇرىغا قويدى. مەن بۇ كىتابلارنى قايتا ئىشلەپ، سەككىز چوڭ مەزمۇن بويىچە تۈزۈپ تولۇقلاپ چىقتىم. بەزى ماقالە ـ ئەسەرلەرنىڭ ئېلىنغان مەنبەلىرىنى كىتابنىڭ ئاخىرىدا ئىزاھلىدىم، بەزىلىرىنى ئۇنداق قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىدى. بىر يۈرەك قېنىمىزنى سەرپ قىلىپ ئەسەر يېزىپ، جەمئىيەت ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچىلار، خەلققە مەنىۋى ئوزۇق بەرگۈچىلەر، شۇڭا بۇ كىتابلارنى تۈزۈش جەريانىدا مېنى ماقالە ـ ئەسەر مەنبەسى بىلەن تەمىنلىگەن تور باشقۇرغۇچىلار، كىتاب تۈزگۈچىلەرگە رەھمەت ئېيتىمەن. سەۋەنلىككە يول قويغان بولسام، كەڭ ئوقۇرمەنلەردىن ئەپۇ سورايمەن.

ئوبۇلھاشىم قاسىم قايناق
2012 ـ يىل 5 ـ ئاي

مۇندەرىجە

تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى

تۇرمۇشتىكى ئۈچ گۆھەر........................1
كۈتۈپ تۇرۇشقا بولمايدىغان ئۈچ پۇرسەت..........2
بەش چۈشىنىش..................................3
پۈتۈن دۇنياغا باراۋەر كەلگۈدەك ئالتە ئىش بار.........3
ئادەم تونۇشنىڭ يەتتە خىل ئۇسۇلى..................3
تۇرمۇشتىكى يەتتە تۈرلۈك قىزىقارلىق ئىش...........4
تۇرمۇشتىكى سەككىز دىققەت......................5
مەغلۇبىيەتچىلەرنىڭ يەتتە تۈرلۈك ئادىتى..............5
چۈشكۈنلۈكنى تۈگىتىشنىڭ سەككىز تۈرلۈك ئۇسۇلى.......7
ساياھەت قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان سەككىز ئىش..........8
ئون خىل ئادەم بىلەن ئۇچراشقاندا......................9
تۇرمۇشتا باي بولۇشنىڭ ئالدىنقى ئون شەرتى.............11
ئاچچىقنى بېسىۋېلىشنىڭ ئون خىل ئۇسۇلى...............13
دوستقا تۇتۇشتىكى ئون خىل مۇئامىلە......................14
تۇرمۇشتىن ئېلىنغان ئون تەسىرات..........................15
تۇرمۇشتىكى ئون ئاگاھلاندۇرۇش.............................17
كىشىلىك تۇرمۇشتىكى 12 ئۆرنەك..............................17
يېڭى كىشىلىك تۇرمۇش يارىتىشنىڭ 12 تۈرلۈك قانۇنى.......18
پۇلغا سېتىۋالغىلى بولىدىغان ۋە سېتىۋالغىلى بولمايدىغان 12 خىل نەرسە.......................19
ھاراق ۋە ئۇنىڭ سالامەتلىككە بولغان 12 تۈرلۈك بىۋاستە

زىيىنى..20
ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن كېرەكلىك 13 خىل ئىقتىدار...21
15 نەسىھەت...25
كىشىلىك تۇرمۇشتىكى 17 مۇقەررەرلىك.................26
چارچاشنىڭ 14 خىل ئىپادىسى........................28
ئورۇقلاشنىڭ 20 خىل ئۇسۇلى.........................29
بېسىمنى تۆگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل..................31
پۇل ۋە بايلىق ھەققىدىكى 22 خىل پاراڭ................33
تۇرمۇشنى مۇنداق 23 جەھەتتىن چۈشىنىشكە بولىدۇ.........34
ئادەمنى باي قىلىدىغان 25 خىل ئۇسۇل..................36
پۇل تېجەشنىڭ 27 تۈرلۈك ئۇسۇلى......................40
تۇرمۇشتا مۇنداق 26 ئىشنى قىلىپ بېقىڭ................42
تۇرمۇشنى خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزۈشنىڭ 37 چارىسى.......44
تۇرمۇشتا سىزگە ئەسقاتىدىغان 37 تۈرلۈك مەسلىھەت.......50

تۇرمۇش، مۇھاكىمە ۋە بايانلار

تۇرمۇش دېگەن نېمە؟......................................53
تۇرمۇش زادى نېمىگە ئوخشايدۇ؟...........................53
تۇرمۇش ھەققىدە...54
تۇرمۇشنىڭ سوۋغىتى......................................55
تۇرمۇشتىكى قانۇنىيەتلەر..................................56
ياخشى تۇرمۇش ئادىتى....................................57
تۇرمۇش، ئادەم ۋە ئۆلۈم...................................58
خۇشاللىق، مۇھەببەت ۋە نەپرەت...........................62
كىشىلىك تۇرمۇشتا......................................65
كىشىلىك مۇناسىۋەت ھەققىدە..............................66
كىشىلىك تۇرمۇشتا ئۆزىنى نامايان قىلىشنىڭ سەككىز تۈرلۈك
ئۇسۇلى...71

كىشىلىك مۇناسىۋەتتە دىققەت قىلىدىغان بەش تۇرلۇك ئىش...74
تۇرمۇشتا بىباھا بايلىقنى ئۆزىڭىزدىن ئىزدەڭ.............75
«بۇ تاغدىن ئۇ تاغ ئېگىز» دەپ گاڭگىرايدىغانلارغا.........76
چۈش ۋە رېئاللىق...80
تۇرمۇش مەڭگۇ سۆيۈملۈك...............................82
تۇرمۇش ۋە گۈزەللىك....................................84
تۇرمۇش ۋە ئەخلاق.......................................84
كەيپىياتىڭىز ناچار بولغاندا..............................87
ئۆز قارىشىڭىزغا ھۆرمەت قىلىڭ.........................88
كۆزقارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ بېقىڭ.......................89
تاماكا تاشلاپ 20 مىنۇتتىن 15 يىلغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ھەيران قالارلىق بايقاش...95
باشقىلارغا ئۆزىڭىزنى سېلىشتۇرۇپ يۈرمەڭ...............96
ئارقان تۇتۇش...98
ئەخلاقنىڭ قۇدرىتى......................................99
مۇلايىملىقنىڭ قۇدرىتى..................................105
پۇشايماندا ياشايدىغان ئادەم تېز قېرىپ كېتىدۇ.........107

تۇرمۇش ھېكايەتلىرى

شەيتاننىڭ غېمى.......................................109
چېكىنىش بىلەن ئىلگىرىلەش............................109
بىر دېھقان بىلەن ئۇچ ئوغرى............................110
پەيلاسوپ بىلەن دېھقان.................................112
تۆمۈر خوراز...114
خۇشاللىق ئالتۇندىن قىممەت.............................115
پادىشاھنىڭ سالىمى.....................................115
ئۆلمىگەنلىك ئىسپاتى....................................117
سىرلىق ئۇخلىتىش ئەپسۇنى..............................121

زىيىنى..20
ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن كېرەكلىك 13 خىل ئىقتىدار...21
15 نەسىھەت....................................25
كىشىلىك تۇرمۇشتىكى 17 مۇقەررەرلىك...............26
چارچاشنىڭ 14 خىل ئىپادىسى........................28
ئورۇقلاشنىڭ 20 خىل ئۇسۇلى.........................29
بېسىمنى تۆگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل..................31
پۇل ۋە بايلىق ھەققىدىكى 22 خىل پاراڭ...............33
تۇرمۇشنى مۇنداق 23 جەھەتتىن چۈشىنىشكە بولىدۇ.........34
ئادەمنى باي قىلىدىغان 25 خىل ئۇسۇل..................36
پۇل تېجەشنىڭ 27 تۈرلۈك ئۇسۇلى......................40
تۇرمۇشتا مۇنداق 26 ئىشنى قىلىپ بېقىڭ.................42
تۇرمۇشنى خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزۈشنىڭ 37 چارىسى.......44
تۇرمۇشتا سىزگە ئەسقاتىدىغان 37 تۈرلۈك مەسلىھەت........50

تۇرمۇش، مۇھاكىمە ۋە بايانلار

تۇرمۇش دېگەن نېمە؟...............................53
تۇرمۇش زادى نېمىگە ئوخشايدۇ؟.......................53
تۇرمۇش ھەققىدە....................................54
تۇرمۇشنىڭ سوۋغىتى.................................55
تۇرمۇشتىكى قانۇنىيەتلەر............................56
ياخشى تۇرمۇش ئادىتى...............................57
تۇرمۇش، ئادەم ۋە ئۆلۈم.............................58
خۇشاللىق، مۇھەببەت ۋە نەپرەت........................62
كىشىلىك تۇرمۇشتا..................................65
كىشىلىك مۇناسىۋەت ھەققىدە..........................66
كىشىلىك تۇرمۇشتا ئۆزىنى نامايان قىلىشنىڭ سەككىز تۈرلۈك
ئۇسۇلى..71

كىشىلىك مۇناسىۋەتتە دىققەت قىلىدىغان بەش تۈرلۈك ئىش...74
تۇرمۇشتا بىباھا بايلىقنى ئۆزىڭىزدىن ئىزدەڭ..........75
«بۇ تاغدىن ئۇ تاغ ئېگىز» دەپ گاڭگىرايدىغانلارغا........76
چۈش ۋە رېئاللىق..........................80
تۇرمۇش مەڭگۈ سۆيۈملۈك.......................82
تۇرمۇش ۋە گۈزەللىك..........................84
تۇرمۇش ۋە ئەخلاق............................84
كەيپىياتىڭىز ناچار بولغاندا.......................87
ئۆز قارىشىڭىزغا ھۆرمەت قىلىڭ....................88
كۆزقارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ بېقىڭ.....................89
تاماكا تاشلاپ 20 مىنۇتتىن 15 يىلغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ھەيران قالارلىق بايقاش...........................95
باشقىلارغا ئۆزىڭىزنى سىپلىشتۇرۇپ يۈرمەڭ.............96
ئارقان تۇتۇش...........................98
ئەخلاقنىڭ قۇدرىتى..........................99
مۇلايىملىقنىڭ قۇدرىتى........................105
پۇشايماندا ياشايدىغان ئادەم تېز قېرىپ كېتىدۇ.........107

تۇرمۇش ھېكايەتلىرى

شەيتاننىڭ غېمى..........................109
چېكىنىش بىلەن ئىلگىرىلەش....................109
بىر دېھقان بىلەن ئۈچ ئوغرى...................110
پەيلاسوپ بىلەن دېھقان.......................112
تۆمۈر خوراز...........................114
خۇشاللىق ئالتۇندىن قىممەت....................115
پادىشاھنىڭ سالىمى..........................115
ئۆلمىگەنلىك ئىسپاتى........................117
سىرلىق ئۇخلىتىش ئەپسۇنى.....................121

ئۈچ يەردە سەككىز 23 بولىدۇ........................123
ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ........................124
ئەمەلىيەتچىل ئادەم بىلەن رومانتىك ئادەم........................125
ئىككى ھۇرۇننىڭ ئۆلۈمى........................127
كۆرەڭ بەگزادە........................129
ئەيىبناقلار........................131
بەش چوڭ بايلىق........................135
بىر بالا ۋە كۆپ بالا........................138

تۇرمۇش ۋە ساغلاملىق

ھەركىم شەخسىي تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك......141
ھەرخىل مىجەز ـ خاراكتېردىكى كىشىلەر........................145
تاماكا ۋە ھاراق سالامەتلىكنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى........................148
ساغلام تۇرمۇش مىزانلىرى........................151
خەتەرلىك تۇرمۇش ئادەتلىرى........................155
ئەتىگەندە مۇنداق ئۈچ ئىشنى ئۇنتۇماڭ........................156
ئۇخلاش ئۇزۇقلىنىشتىن مۇھىم........................157
ياخشى ئۇخلاشنىڭ ئۇسۇل ـ چارىلىرى........................157
چۈشتە ئۇخلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار........................160
ئاخشىمى تېز ئۇخلاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى........................161
ياخشى كۆرگەن ئادىمىنى ئويلىسا ئاغرىق پەسىيىدۇ..........161
ئادەم ئازابىنى يوشۇرماسلىقى كېرەك........................162
ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلماقچى بولسىڭىز سىناپ كۆرۈڭ.........163
ناشتا قىلمايدىغانلار بەش چوڭ تەھدىتكە ئۇچرايدۇ..........165
ئاچچىقلانسا بولمايدىغان كىشىلەر........................167
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش تەس ئەمەس........................168
ئائىلىلەردە دورا ساقلىغاندا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟...169
ئۇخلاش قىياپىتى توغرا بولمىسا، سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ...170

سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق......172
بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ يېڭى ئۇسۇلى — چوڭقۇر خىيال
سۈرۈش..........173
تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ توغرا بولماسلىقىنىڭ ئاقىۋىتى.........175

تۇرمۇش ھېكمەتلىرى

ئىنتىلىش..................177
ئېتىقاد....................177
بەخت ھەققىدە تەسەۋۋۇر..............178
تۇرمۇشقا تەبىر...................180
تۇرمۇش ھەققىدىكى ئەڭ يۈكسەك تەپەككۇرلار........181
كىشىلىك تۇرمۇش ھېكمەتلىرى................183
ھەق يەكۈنلەر.....................191
پۇل ھەققىدە ھېكمەتلەر...............194
تۇرمۇش جەۋھەرلىرى...................195
تۇرمۇش دۇردانىلىرى...................197
پەيلاسوپلارنىڭ تۇرمۇش ھەققىدە ئېيتقانلىرى........201
دالى كارنېگىنىڭ تۇرمۇش ھەققىدە ئېيتقانلىرى..........202
تۇرمۇش ھەققىدە ھېكمەتلەر..............203
ئۈمىد ھەققىدە ئەقلىيەلەر................205
پايدىلانغان ماتېرىياللار.................207

تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى

تۇرمۇشتىكى ئۈچ گۆھەر

تەبىئەتنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ قۇياش نۇرى، ھاۋا، سۇ.

سۆزلىشىشنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ ئاۋارە قىلدىم، رەھمەت، كەچۈرۈڭ.

جاھاندارچىلىقنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ كەمتەرلىك، ئەدەپ، تەرىپلەش.

تەربىيە كۆرگەنلىكنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ تىنچ، مېھرىبانلىق، كۆيۈمچانلىق.

ئائىلىنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ خۇشاللىق، قىزىقچىلىق، كۆيۈمچانلىق.

ئۆي تۇتۇشنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ ئىناقلىق، خۇشال ـ خۇراملىق، تىنچلىق.

غىزالىنىشنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ تەڭپۇڭلۇق، چەك قويۇش، شۈكۈر قىلىش.

ساياھەت قىلىشنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىش، بىخەتەر ۋە خۇشال بولۇش، ئاددىي ـ ساددا تېجەشلىك بولۇش.

بىلىمنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ جانلىق، ئەتراپلىق، ھەقىقىي بولۇش.

ئىلىم تەھسىل قىلىشنىڭ ئۈچ گۆھىرى ــ كۆپ ئوقۇش، كۆپ يېزىش، كۆپ تەپەككۇر قىلىش.

دوست تۇتۇشنىڭ ئۈچ گۆھىرى — سەمىمىي بولۇش، دۇرۇس بولۇش، ئاتا قىلىش.

قەلبنىڭ ئۈچ گۆھىرى — راستچىل، ئاق كۆڭۈل ۋە كەڭ قورساق بولۇش.

ئاتا - ئانىلارنىڭ ئۈچ گۆھىرى — تەربىيەلەش، مەسئۇل بولۇش، شان - شەرەپ.

بەختلىك بولۇشنىڭ ئۈچ گۆھىرى — يېيەلەيدىغان، ئۇخلىيالايدىغان، كۈلەلەيدىغان بولۇش.

مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئۈچ گۆھىرى — يۈزلىنىش، بىر تەرەپ قىلىش، خاتىمە بېرىش.

كۈتۈپ تۇرۇشقا بولمايدىغان ئۈچ پۇرسەت

1. نامراتلىقنى كۈتۈپ تۇرۇشقا بولمايدۇ. نامراتلىققا بېقىندى بولۇپ قېلىش تولىمۇ قورقۇنچلۇق بولۇپ، ئۆزىدىن غالىب كېلىش پىسخىكىسىنى چەكلەپ قويغان بولىدۇ. شۇڭا نامراتلىققا تەن بەرمەي تىنماي تىرىشىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا نامراتلىقتىن قۇتۇلۇپ، ئۆز ئارزۇسىنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

2. غايىنىڭ ئىشقا ئېشىشىنى كۈتۈپ تۇرماسلىق كېرەك. كىشىلىك ھاياتتا ئوخشىمىغان باسقۇچتا، ئوخشىمىغان خىياللار پەيدا بولىدۇ. 20 ياشتا يەتمەكچى بولغان ئارزۇيىڭىزغا 60 ياشتا يەتكەن بولسىڭىز، تولىمۇ كېچىككەن بولىسىز. شۇڭا نەچچە يېشىڭىزدا نېمە قىلىشنى ئويلىسىڭىز، ۋاقتىدا ئىشقا ئاشۇرۇشنىڭ تەييارلىقىنى قىلىڭ. ھەرگىز كەينىگە سۈرمەڭ. بۇنداق قىلسىڭىز پۇشايمانىنى ئالىدىغان قاچا تاپالماي قالىسىز.

3. ئاتا - ئانا باقتۇەندە ئەمەس. بەلكى ھازىر بىز ياش بولغاچقا كەلگۈسىدە نۇرغۇن ۋاقىت بىزنىڭ ئىزدىنىشىمىزنى كۈتۈپ تۇرىدىغاندۇر، ئەمما ئاتا - ئانىمىز ئۈچۈن ئۇنداق بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ

نەتىجىمىزنى كۆرۈشكە ۋاقتى يار بەرمەسلىكى مۇمكىن. پۇل تې-
پىپ ئۆلارنى ياخشى يېگۈزۈپ، ياخشى كىيگۈزۈش بىزنىڭ شان -
شەرىپىمىز. ئەمما ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋەتسەك چەكسىز پۇشايماندا
قالىمىز. بۇنىسى ھەممىمىزگە ئايان.

ئادەمنىڭ ئالدىنقى يېرىم ھاياتى ئىككىلىنىش بىلەن، كېيىن-
كى يېرىم ھاياتى پۇشايمان بىلەن ئۆتىدۇ. ياشىغان ئىكەنمىز، ھەر
بىر پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇشىمىز لازىم، چۈنكى ھاياتلىق يولىڭىزنى
تېپىپ بولغۇچە پۇرسەت قولدىن كېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

بەش چۈشىنىش

1. ئەمەلنىڭ يېتەكچىسى — ئىلىم.
2. ئىلىمنى ئالدىغان قاچا — چۈشىنىش.
3. ياخشىلىقنىڭ ھۆكۈمرانى — ئەقىل.
4. گۇناھنىڭ يېتەكچىسى — ھەۋەس.
5. ھاكاۋۇرنىڭ كىيىمى — پۇل.

پۈتۈن دۇنياغا باراۋەر كەلگۈدەك ئالتە ئىش بار

1. تەييار يېمەكلىك؛ 2. سالىھ پەرزەنت؛ 3. ھەر جەھەتتىن ئۆلچەملىك ئايال؛ 4. قاتتىق مەخپىي سۆھبەت؛ 5. مۇكەممەل ئەقىل؛ 6. ساغلام بەدەن.

ئادىمى تونۇشنىڭ يەتتە خىل ئۇسۇلى

1. ھەق - ناھەق مەسىلىلەردە بولغان قارىشىنى سوراش ئارقىلىق ئىرادىسىنى كۆزىتىش.
2. ئۆزىنى ئاقلاش ئۈچۈن قىلغان سۆزلىرىنى ئاڭلاش ئارقىلىق ئۇنىڭدىكى ئۆزگىرىشنى كۆزىتىش.

3. پىلاننى سوراش ئارقىلىق ساددىلىقىغا قاراش.
4. بالا ـ قازا، مۇشكۇلاتلارنى ئېيتىش ئارقىلىق جۇرئىتىگە قاراش.
5. ھاراق بىلەن مەست قىلىپ خاراكتېرىگە قاراش.
6. ئۇنىڭ كۆز ئالدىدىكى مەنپەئەتكە تۇتقان پوزىتسىيەسىگە قاراش ئارقىلىق پاكلىقىغا قاراش.
7. ئىش بېجىرىشىگە قاراش ئارقىلىق ئىقتىدارىغا قاراش.

تۇرمۇشتىكى يەتتە تۈرلۈك قىزىقارلىق ئىش

1. تۇرمۇشتا ئىككىلا تاللاش يولىڭىز بار، بىرى، بويتاق ئۆتۈش؛ يەنە بىرى، نىكاھلىنىش. سىز بۇ ئىككىسىنىڭ بىرىنى تاللاپ بولغاندىن كېيىن، تەقدىر سىزنى بەلگىلەيدۇ.
2. نىكاھلانغان ئاياللار ئېرىگە تەھدىت سالىدۇ، بويتاق ئاياللار نىكاھلانغان ئاياللارغا تەھدىت سالىدۇ.
3. ئەرلەر كەسىپتە مەغلۇپ بولغاندىن كېيىن توي قىلىش خىيالىغا كېلىدۇ. ئاياللار كەسىپتە ئۇتۇق قازانغاندىن كېيىن توي قىلىش خىيالىغا كېلىدۇ.
4. ساھىبجامال ئاياللارنىڭ باشتىن كەچۈرىدىغان مۇھەببەت ھېكايىسى كۆپ بولىدۇ، سەت ئاياللارنىڭ ئاڭلايدىغان مۇھەببەت ھېكايىسى كۆپ بولىدۇ.
5. زېرەك ئاياللار يېتەرلىك تاۋار سېتىۋېلىشقا ماھىر كېلىدۇ، چۈنكى ئۇلار تاۋار ئورنىدا ياسىنىپ، ئاندىن ئەرلەرنىڭ سېتىۋېلىشىنى كۈتىدۇ.
6. ئۇزاق ۋاقىت تۇرمۇش كەچۈرگەننىڭ يامان يېرى شۇكى، ئەرلەر بەزىدە كارىۋىتىدا خوتۇنى بىلەن ياستۇقنى پەرقلەندۈرەلمەي قالىدۇ.

7. مۇھەببەت ماروژنىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭغا ھەر قانچە ئامال قىلسىڭىزمۇ ھامان ئېرىپ تۈگەيدۇ.

تۇرمۇشتىكى سەككىز دىققەت

1. باشقىلارنىڭ گەپ ـ سۆزلىرىنى سەۋرچانلىق بىلەن ئاڭلاڭ.
2. ھەر قانداق كىشىنى ۋە ئۇنىڭ ئەمگىكىنى ھۆرمەتلەڭ.
3. كىچىك ئىشتا جىددىيلىشىپ كەتمەڭ، چوڭ ئىشتا سەگەك بولۇڭ.
4. گېپىڭىزنىڭ ئورامىغا دىققەت قىلىڭ.
5. رەت قىلىش لايىقىدا بولسۇن.
6. باشقىلارنىڭ سەۋەنلىكىنى بىۋاستە كۆرسەتمەڭ.
7. بىۋاستە قائىدىلەر ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلاڭ.
8. مۇناسىۋەتتە بەلگىلىك ئارىلىق ساقلاڭ.

مەغلۇبىيەتچىلەرنىڭ يەتتە تۈرلۈك ئادىتى

ئەتراپىڭىزدىكىلەر ۋە دوستلىرىڭىزنى كۆزەتسىڭىز، بەزىلىرى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان، يەنە بەزىلىرى مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغان بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئادەملەر ئوتتۇرىسىدا ھېچقانچە پەرق بولمايدۇ، بىراق ئەنە شۇ كىچىككىنە پەرق غايەت زور پەرقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇششاق تەپسىلاتلار مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى مەغلۇپ بولۇشنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر سىز مەغلۇبىيەتچىلەرنىڭ ئادەتلەنگەن تەپەككۇر ئۇسۇلى ۋە ھەرىكەت ئادىتىنى چۈشەنسىڭىز، ئۇ ھالدا مەغلۇبىيەت، پىشكەللىكتىن ساقلىنىپ، مۇۋەپپەقىيەت يولىغا ماڭالايسىز.

1. ھەر قېتىملىق پۇرسەتكە گۇمان بىلەن قارايدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەر ھەمىشە ئۆزلىرىنىڭ قارارىنى خاتادەك ھېس قىلىدۇ. ئۇلار

ياخشى ئىشنىڭ يامان تەرىپىنىلا كۆرۈپ، ھەربىر پۇرسەتتە مەسىلە بار دەپ قارايدۇ. باشقىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىنى كۆرگەندە بولسا، باشقىلار ماڭا قارىغاندا تەلەيلىك، دەپ ئويلايدۇ.

2. مەسئۇلىيەتتىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەرنىڭ ئۆزگە بولغان ئىشەنچى كەمچىل بولۇپ، ئۆزلىرىنى رېئال تۇرمۇشتىكى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى دەپ قارايدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىشىنى باشقىلاردىن كۆرىدۇ ياكى تۇرمۇش ماڭا ئادالەتسىز مۇئامىلە قىلىۋاتىدۇ دەپ قارايدۇ.

3. قارشىلىشىش تەلەپپۇزىدا سۆزلەيدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەر رېئال تۇرمۇشتا ھەمىشە قارشىلىشىش پوزىتسىيەسىدە بولىدۇ. ئۇلار: «بۇ مېنىڭ ئىشىم ئەمەس» ياكى «بۇ مەسئۇلىيەتنى مەن ئۇستۇمگە ئالماسلىقىم كېرەك» دېگەندەك سۆزلەر بىلەن مەسئۇلىيەتتىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ.

4. دەررۇ زىياننى ئازايتىدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەر بىر ئىشتىن تېزلا قول ئۈزەلىگەنلىكىدىن شادلىنىدۇ، يېڭى ئارزۇسى بولسىلا، قىلىۋاتقان ئىشىنى تاشلايدۇ. ئۇلار نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىشنى ئويلايدۇ، لېكىن ئاخىرىدا ھېچقانداق ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمىغاندا، تۈرلۈك باھانە-سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار يېڭى بىر خىزمەت ياكى يېڭى بىر تۈرنى تاپقاندا، قىلىۋاتقان ئىشىدىن تېزلا ۋاز كېچىدۇ.

5. خام خىيالدىن ئۈمىد كۈتىدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەر كىنو كۆرۈش، تېلېۋىزور كۆرۈشتەك ئەرزىمەس ئىشلارغا ۋاقتىنى سەرپ قىلىدۇ. ھەقىقىي ئەھمىيەتلىك ئىشلارغا زېھنىنى سەرپ قىلمايدۇ. ئۇلار بىر كېچىدىلا نام چىقىرىش ياكى تۇيۇقسىزلا لاتارىيەدىن مۇكاپات چىقىپ قېلىش خىيالىدا بولىدۇ.

6. باشقىلارنىڭ تەرىپلىشىنى خالايدۇ. مەغلۇبىيەتچىلەر ھەرقانداق ئىشتا باشقىلار ئارقىلىق خۇشاللىق تېپىشنى ئويلايدۇ. ئۇلار ئىش قىلىشتا ئويلانمايدۇ ياكى بەجانىدىللىق بىلەن ئىشلە-

مەيدۇ. ئەگەر ئۆزى بىلەن باشقىلار ئوتتۇرىسىدا پىكىر توقۇنۇشى يۈز بەرگەندە، ھەمىشە باشقىلارنىڭ پىكرىنى قوبۇل قىلىدۇ.

7. ئۆزىنىڭ قانداق تۇرمۇشقا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ.

چۈشكۈنلۈكنى تۈگىتىشنىڭ سەككىز تۈرلۈك ئۇسۇلى

1. بەدەن چېنىقتۇرۇش. چېنىقىش بەدەندە بىر يۈرۈش خىمىيەلىك ۋە پىسخولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئاستا يۈگۈرۈش، سىرتتا سەيلە قىلىش، ئۇسسۇل ئويناش، سۇ ئۈزۈش، تەيجى گۇمپىسى ئويناش قاتارلىقلار نىسبەتەن مۇۋاپىق ھەرىكەت تۈرلىرى ھېسابلىنىدۇ.

2. ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش. مول تەركىبلىك Bتىپتىكى ۋىتامىنلار كەيپىياتنى ياخشىلاشقا پايدىلىق. بۇغداي ئۇنىدىن ئىشلەنگەن بولكا، كۆكتات، توخۇ تۇخۇمى قاتارلىقلار مۇشۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر قاتارىغا كىرىدۇ.

3. ھاياتنى ئەسلەش. بىرەر ئىشقا بېشىڭىز قېتىپ ئامال تاپالمىغان ۋاقتىڭىزدا، ئۆزىنى ئازابلاشنىڭ نېمىگە ئەسقاتىدىغانلىقىنى، ئۆمۈرنىڭ قىسقىلىقى ۋە قىلىشقا تېگىشلىك نۇرغۇن ئىشلارنىڭ ساقلاپ تۇرغانلىقىنى بىر قۇر ئەسلەپ كۆرسىڭىز، چۈشكۈنلۈكتىن قۇتۇلالىشىڭىز مۇمكىن.

4. ئۇرۇق - تۇغقان، دوست-ئاغىنىلەرنى يوقلاش. ئۇرۇق - تۇغقان، دوست-ئاغىنىلەر بىلەن سىردىشىش ۋە مۇڭدىشىش ئارقىلىق ئۆزىدىكى روھىي بېسىم ۋە كۆڭۈل ئازابىنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

5. ئۆتكەن ئىشقا سالاۋات. ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەپ، ساۋاقنى قوبۇل قىلىپ، كەلگۈسىدىكى ئىشلار ئۈستىدە باش قاتۇرۇش تولىمۇ زۆرۈردۇر.

6. ئۇمىدۋارلىق بىلەن ياشاش. بەزىلەر ئاززاق ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىلا خۇددى ئاسمان كۆمتۈرۈلۈپ چۈشكەندەك نىمە قىلارىنى بىلەلمەي قالىدۇ. بۇنداق چاغدا ئەڭ ياخشىسى ئۇمىدۋارلىق بىلەن ھاياتقا بېقىش كېرەك.

7. نەپسىگە تولا بېرىلىپ كەتمەسلىك. كۆڭلى - كۆكسى توق، تەمەخورلۇق قىلمايدىغان كىشىلەر تەبىئىي ھالدا ئەرزىمەس غەم - غۇسسە ۋە خاپىلىقلاردىن يىراق ياشايدۇ.

8. خىزمەتنى تىرىشىپ ئىشلەش. ھەممە ئادەم پەقەت پۈتۈن زېھنى ۋە كۈچىنى خىزمەتكە مەركەزلەشتۈرگەندە، قايغۇ ۋە غەم- ئەندىشىلەرنى ئۇنتۇپ كېتىدۇ.

ساياھەت قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان سەككىز ئىش

1. كىچىك دورا ساندۇقى ئېلىۋېلىش: سىرتقا ساياھەتكە چىق- قاندا دائىم ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلارنى ئېلىۋېلىشنى ئۇنتۇماڭ، چۈنكى ساياھەتكە چىققاندا كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللاردىن ساقلىنىش قىيىن، دورا ساندۇقى ئېلىۋالغاندا تاسادىپىي ئەھۋاللارغا ئۇچراپ قالسىڭىزمۇ كۆڭلىڭىز خاتىرجەم تۇرىدۇ. 8

2. سەپەر ئۈستىدە بىخەتەرلىككە دىققەت قىلىڭ: سەپەر ئۈس- تىدە بەزى خەتەرلىك رايونلاردىن ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. مەسى- لەن، تىك يانتۇلۇق، ھاڭ، جىددىي ئېقىم بار جايلارغا بارغاندا ئىمكانقەدەر باشقا ھەمراھلار بىللە بىلەن مېڭىش، قەتئىي يالغۇز يۈرۈپ خەتەرگە تەۋەككۈل قىلماسلىق لازىم.

3. مەدەنىيەتلىك، ئەدەپلىك بولۇش: ھەرقانداق ۋاقىت، ھەرقانداق جايدا كىشىلەرگە ئەدەپلىك بولۇش، ئىشلاردا كەمتەر، سەۋر - تاقەت- لىك بولۇش، ئاممىۋى سورۇنلارنىڭ تەرتىپىنى ساقلاش.

4. مەدەنىيەت يادىكارلىقلىرىنى ئاسراش: ساياھەتچىلەر بارغان ھەر بىر جاينىڭ مەدەنىيەت يادىكارلىقلىرىنى مەنزىرە رايونلىرى-

نىڭ يېشىللىقىنى ئاسرىشى، شۇ جاينىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

5. شۇ جاينىڭ ئۆرپ ـ ئادەتلىرىگە ھۆرمەت قىلىشى كېرەك: ئېلىمىز كۆپ مىللەتلىك دۆلەت، كۆپلىگەن ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ دىنىي ئېتىقادى ۋە ئۆرپ-ئادىتى بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدۇ، ئاز سانلىق مىللەتلەر توپلىشىپ ئولتۇراقلاشقان رايونلارغا ساياھەتكە بارغاندا، ئۇلارنىڭ ئەنئەنىۋى ئۆرپ ـ ئادەتلىرىگە ۋە تورمۇشىغا ھۆرمەت قىلىش كېرەك.

6. تازىلىققا ۋە سالامەتلىككە دىققەت قىلىش: ساياھەتتىن باشقا شۇ جاينىڭ يېمەك ـ ئىچمىكىدىن ھۇزۇرلىنىش، لېكىن مۇۋاپىق ھۇزۇرلىنىش، ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

7. ئالدىنىپ قېلىشتىن ھوشيار بولۇش: ھازىر جەمئىيەتتە ـ مىزدە ئىنتايىن ئاز بىر قىسىم ئوغرى، ئالدامچى، بۇلاڭچى قاتارلىق يامان ئادەملەر مەۋجۇت، شۇڭا ئۇلارغا ئالدىنىپ قېلىپ ئىقتىسادىي جەھەتتىن ۋە باشقا جەھەتلەردىن زىيان تارتىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

8. ئەتراپلىق ساياھەت پىلانى تۈزۈش: ئاۋۋال ۋاقىت، لىنىيەيا ـ تاق ـ تاماق قاتارلىق ئىشلارنى كونكرېت پىلانلاش، ساياھەت خىراجىتىنى قاتارلىقلارنى ئېلىۋېلىش لازىم.

ئون خىل ئادەم بىلەن ئۇچراشقاندا

1. ئىشەنچلىك دوستقا يولۇققاندا، ئۇنىڭ بىلەن ئوبدان ئۆتۈڭ. چۈنكى، ئىنسانغا ھاياتىدا بۇنداق كىشىلەر ئۇچراۋەرمەيدۇ.

2. ئۆزىڭىز ھەقىقىي ياخشى كۆرىدىغان كىشىگە يولۇققاندا، ئۇنىڭ بىلەن ئۆمۈرلۈك ھەمراھ بولۇش پۇرسىتىنى تىرىشىپ قولغا كەلتۈرۈڭ، چۈنكى ئۇنى قولدىن چىقىرىپ قويسىڭىزلا، كېيىن ھەر قانداق قىلىپمۇ قولغا كەلتۈرەلمەيسىز.

3. ئىسىلزادىلەرگە يولۇققاندا، ئۇنىڭ سىزنى مىننەتدار قىلغان تەرەپلىرىنى ئىسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ، چۈنكى ئۇ سىزنىڭ ھاياتىڭىزدىكى بۇرۇلۇش نۇقتىڭىز.

4. ئىلگىرى سىزنى ياخشى كۆرگەن ئادەم بىلەن كۆرۈشكەندە، ئۇنىڭدىن مىننەتدار بولۇشنى ئۇنتۇماڭ، چۈنكى سىزگە ئۇ تۇنجى بولۇپ مۇھەببەتنى بىلدۈرگەن.

5. ئىلگىرى سىزگە ساتقىنلىق قىلغان كىشىگە يولۇققاندا، ئۇنىڭغا كۆلۈمسىرەپ سالام قىلىڭ، چۈنكى ئۇ بولمىغان بولسا، سىز بۈگۈنكى دۇنيانى چۈشەنمىگەن بولاتتىڭىز.

6. ئىلگىرى نەپرىتىڭىزنى قوزغىغان كىشىگە يولۇققاندا، ئۇنىڭ بىلەن ئوبدان ئۆتۈڭ. چۈنكى، ئۇ سىزنى تېخىمۇ قەيسەر قىلغان.

7. سىز كىشىلىك تۇرمۇشىڭىزدا ئۆزىڭىزدىن ئالدىراپ ئايرىلغان كىشىگە يولۇققاندا، ئۇنىڭ شۇنداق قىلغانلىقىغا رەھمەت ئېيتىڭ، چۈنكى ئۇ سىزنىڭ ئىسىل ئەسلىمىلىرىڭىزنىڭ بىر قىسمى.

8. ئىلگىرى ئاراڭلاردا ئۇقۇشماسلىق بولغان كىشىگە يولۇققاندا، ئۇقۇشماسلىقلارنى چۈشەندۈرۈڭ، چۈنكى بۇنداق چۈشەندۈرۈش پۇرسىتى سىزگە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىشى مۇمكىن.

9. ئىلگىرى ئۆزىڭىز يوشۇرۇن ياخشى كۆرگەن كىشىگە يولۇققاندا، ئۇنىڭغا بەخت تىلەڭ، چۈنكى سىز ئۇنى ياخشى كۆرگەن ۋاقىتتا ئۇنىڭ بەختلىك بولۇشىنى ئۈمىد قىلاتتىڭىزغۇ؟

10. سىزگە ئۆمۈرلۈك ھەمراھ بولۇۋاتقان كىشىگە يولۇققاندا، ئۇنىڭ سىزنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىغا يۈزدە - يۈز رەھمەت ئېيتىڭ. چۈنكى، سىلەر ھازىر بەختكە، ھەقىقىي مۇھەببەتكە ئېرىشتىڭلار ئەمەسمۇ.

تۇرمۇشتا باي بولۇشنىڭ ئالدىنقى ئون شەرتى

1. قانۇنى مۇكەممەل بولمىغان جايدا باش كۆتۈرگىلى بولمايدۇ، باي بولۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى سىز تۇرۇشلۇق جاي سىزنىڭ شەخسىي مۈلكىڭىزنى قوغدايدىغان كاپالەتنى ھازىرلىغان بولۇشى كېرەك. شۇڭلاشقا ئورۇش بولۇۋاتقان رايوندا تۇرماڭ، ھەر قانداق ئەھۋال ئاستىدا ئۆزىڭىز تۇرۇشلۇق جاينىڭ قانۇنىغا خىلاپ كەسىپنى تاللىماڭ.

2. كەسىپنى ئويلىنىپ تاللاڭ، تاللىغاندىن كېيىن ئالدىراپ كەسىپ ئالماشتۇرماڭ، چۈنكى، بىر كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدا ئەڭ مۇھىم بايلىق سىز شۇ كەسىپ ھەققىدە ئالاقە دائىرىسى ۋە تەجرىبە شەكىللەندۈرگىنىڭىز. كەسىپ ئالماشتۇرۇش دېگەنلىك بۇ بايلىقلارنى تاشلىۋەتكەنلىكتۇر.

11 3. چوقۇم ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان گەرچە دەماللىققا جىق پۇل تاپالمىسىڭىزمۇ كۆڭلىڭىز خوشال بولىدىغان كەسىپنى داۋاملاشتۇرۇڭ. پۇل تاپقىلى بولىدىكەن دەپ ئۆزىڭىز خالىمايدىغان كەسىپكە ئۆزىڭىزنى ئۇرماڭ. ۋاقىتلىق قىزىش، سوۋۇش بىلەن كەسىپ يەڭگۈشلىمەڭ. چۈنكى، ۋاقتىڭىزنىڭ ئۆتكىنىنى بىلمەي قالغۇدەك دەرىجىدە ياخشى كۆرمىگەن كەسىپ سىزگە بىر يۈكتۇر، يۈك كۆتۈرۈۋالغان ئادەم ھەرگىزمۇ ئالدىدا تېز ماڭالمايدۇ

4. ئۇنۇملۇك، ئاخىرى بار كەسىپلەرنى تاللاڭ، دۇنيادىكى بايلارنىڭ كەسىپ رەت تەرتىپىنى تىزىپ، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ تاللاپ ئۆز ياقتۇرۇشىڭىز ۋە ئىقتىدارىڭىز بىلەن ماسلاشتۇرۇپ ئاخىرى چىقىدىغان كەسىپنى تاللاڭ، چۈنكى بەزى كەسىپلەردە مەڭگۈ باي بولغىلى بولمايدۇ.

5. كەسىپ تاللىغاندا دائىرە كېڭەيتىش ئىمكانىيىتىنى شۇنداقلا ئوبيېكت كەڭلىكىنى ئويلىشىڭ. دۇنياغا ھالقىغىلى بو-

لىدىغان ھەممە مىللەت، ھەممە ياش، ھەممە كەسىپتىكىلەرگە ماس كېلىدىغان كەسىپتە پۇل تېپىش خېرىدارلىرى مەلۇم ئاز دائىرە بىلەنلا چەكلىنىدىغان كەسىپلەرگە قارىغاندا تېز كۆتۈرۈلىدۇ.

6. ياخشى كۆردۇم دەپلا ئۆزىڭىزدە يوق ئارتۇقچىلىقنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن كەلگۈسىڭىزنى دوغا تىكمەڭ. مەسىلەن، سىز كۆرۈمسىز بولسىڭىز، ھەرگىز سەنئەت ساھەسىدە باش كۆتۈرۈش كويىدا بولماڭ، رەڭ قارىغۇسى بولسىڭىز، رەسسام بولۇش ئۈچۈن ئۆمرىڭىزنى سەرپ قىلماڭ، يەنى سەي قورۇشقا ئۇستا بولسىڭىز لايىقلىق قىلىپ پۇل تېپىشنى ۋاقىتلىق بولسىمۇ تاللاپ قالماڭ (چۈنكى ۋاقىتلىق تاللاش سىزنىڭ ئۆمۈرلۈك كەسپىڭىزگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن).

7. ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان ساھەدە تەربىيەلىنىش پۇرسىتى بولسا ھەرگىز قولدىن بەرمەڭ، ياخشى يېزىقچىلىق تالانتىڭىز بار تۇرۇپ، ئەتىكى قۇيرۇقتىن بۈگۈنكى ئۆپكە ئەلا دېگەنلەرگە ئىشىنىپ، دەماللىققا ياغاچچىغا شاگىرت كىرگىنىڭىز بىلەن باش كۆتۈرۈش ئىمكانىيىتىڭىز ئۇن ھەسسە قىيىنلىشىپ كېتىدۇ.

8. ئىشەنچلىك بولۇڭ، ئابرۇيىڭىزنى قوغداڭ، ھەر قانداق ئەھۋالدا يامان نامى بار كىشىلەر بىلەن بىرلىشىپ تىجارەت قىلماڭ، ئەڭ بولمىغاندىمۇ كەسىپداشلىرىڭىز ئىچىدە ئابرۇيىڭىز بولسۇن. خېرىدار ۋە جەمئىيەتنىڭ ئىشەنچى كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ جېنى.

9. غوجايىن بولۇش شەرت ئەمەس. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرگەن ۋە ئارتۇقچىلىقىڭىز بار ساھەدە ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ مۇستەقىل پۇل تېپىشىغا ئىشەنچ قىلالمىسىڭىز ياكى ئىش باشلاشقا مەبلىغىڭىز بولمىسا، ئۆزىڭىز ئىشەنگەن ياكى سىزگە ئىشەنگەن، ئىناۋىتى ۋە تەسىرى بار باشقىلارغا ئىشلىسىڭىزمۇ بولىدۇ. چۈنكى، دۇنيادىكى ئالدىنقى مىڭ باينىڭ 73%ى باشقىلارنىڭ شىركىتىگە پايچىكى بولغان ياكى خىزمەت قىلغانلار.

10. تەرتىپلىك بولۇش. ھېسابات خاتىرىسى، كۈندىلىك خىزمەت خاتىرىسى تۇتۇپ، ئايدا بىر قېتىم شۇ ئايلىق ۋاقتىڭىز ۋە خەجلىگەن پۇللىرىڭىزنىڭ ئورۇنلۇق بولغان ـ بولمىغانلىقىغا باھا بېرىڭ. تەربىيەلىنىش پۇرسىتىڭىز تۈگىگەن بولسا ئىمكان بار بالدۇر توي قىلىڭ، كەسىپ تىجارەتتىن باشقا دوستلىرىڭىزنى ئىزدىمەڭ (ئارتۇقچە پۇل خەجلەشتىن ساقلىنىسىز).

ئاچچىقنى بېسىۋېلىشنىڭ ئون خىل ئۇسۇلى

1. ئاڭلىق بولۇش، بىرەر ئىشقا ئاچچىقىڭىز كەلگەندە ئارتۇقچە چېچىلماي، ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىڭ.

2. بىرەر ئىشتىن رازى بولماي ئاچچىقىڭىز كەلگەندە جىمغۇر بولۇۋالماي، باشقىلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ، مەسىلىنى ھەقىقەتنى ئەمەلىيەتتىن ئىزدىگەن ھالدا ھەل قىلىڭ، كۆڭلىڭىز رەنجىگەن ئىشلارنى باشقىلارغا ئېيتسىڭىز، ئاچچىقىڭىز بىر ئاز بولسىمۇ بېسىلىدۇ.

3. سىزنى خاپا قىلغان ئىشلار توغرىسىدا ئەستايىدىل ئويلىنىڭ، ئۇنىڭدىن ساۋاق ئېلىڭ.

4. كونكرېت ئىشلارغا قارىتا باشقىلارنىڭمۇ سىزگە ئوخشاشلا ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇش ھوقوقىنىڭ بارلىقىنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

5. ئاچچىقىڭىز كېلىپ ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋالالمىغان چېغىڭىزدا، ئىشەنچلىك ئادىمىڭىزنى ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىشكە دەۋەت قىلىڭ.

6. ئۆزىڭىز توغرا دەپ قارىمىغان ئىشنى قىلماڭ.

7. ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرىدىغان ئىشلاردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇڭ، ئۇنداق ئىشلارنى كۆرمەسكە سېلىڭ ھەم ئويلىماڭ.

8. كۆڭۈلسىزلىكتىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرالمىغاندا، مىجەزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، شۇنداق قىلسىڭىز، ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرىدىغان

ئىشنى ئاسان ئۇنتۇپ كېتەلەيسىز.

9. خاپا بولۇپ قالغان چېغىڭىزدا ئۆزىڭىزنى تاشلىۋەتمەي، روھلۇق يۇرۇشكە تىرىشىڭ.

10. ھەر قانداق ئىشتا ئېغىر ـ بېسىق بولۇڭ، ئالدىراقسانلىق قىلىشتىن ساقلىنىڭ.

دوست تۇتۇشتىكى ئون خىل مۇئامىلە

كىشىلىك تۇرمۇش دوستلۇقتىن ئايرىلالمايدۇ، بىز دوستلارغا مۇئامىلە قىلىشقا ماھىر، سەگەك بولمىساق دوستسىز قالىمىز، دوستسىز تۇرمۇشنىڭ قانداقمۇ لەززىتى بولسۇن؟ خۇشال بولسىڭىز، تەڭ كۈلگۈدەك، خاپا بولسىڭىز، كۆڭلىڭىزنى ئاچقۇدەك، ئازاب چېكىپ ياش تۆكسىڭىز، تەڭ كۆز يېشى قىلغۇدەك ھەقىقىي دوستلارنى كۆپلەپ تېپىڭ!

«بىر دوست كۆپەيسە، بىر يول كېڭىيىدۇ» دەپتىكەن كونىلار. دوستىڭىزنىڭ كۆپ ياكى ئاز بولۇشى ئۆزىڭىزگە باغلىق. تۆۋەندىكىدەك قىلىپ بېقىڭ، چوقۇم ياخشى ئۈنۈمنى كۆرەلەيسىز.

1. دوستىڭىزغا سەمىمىي مۇئامىلە قىلىڭ، ئۇنىڭ گەپ ـ سۆزلىرىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاپ، گېپىنى ئورۇنسىز بۆلۈۋەتمەڭ.

2. ئۇ ئازابلىنىپ دەرد تۆكۈۋاتقاندا، تېما بىلەن مۇناسىۋەتتى بولمىغان خۇشاللىقلىرىڭىزنى سۆزلەپ كەتمەڭ.

3. دوستىڭىز قوبۇل قىلالمىغۇدەك ۋەز ـ نەسىھەتلىرىڭىزنى تەكرارلاۋەرمەڭ.

4. دوستىڭىزنىڭ سىزگە مەنسۇپ مەخپىيەتلىكلىرىنى باشقىلارغا ھەرگىز دېمەڭ.

5. ئالدىڭىزدىكى دوستىڭىزغا يەنە بىر دوستىڭىزنى ئارتۇق ماختاۋەرمەڭ، چۈنكى ھەرقانداق دوستىڭىز سىزنىڭ ئەڭ يېقىن دوستى ئىكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىپ تۇرسۇن.

6. دوستلار ئارا ئۇقۇشماسلىق بولغاندا، ئۇلارنىڭ قارشى تەرەپتىن ئاغرىنغانلىقىنى يەنە بىر تەرەپكە يەتكۈزمەي، بۇ ئازارلاشتىن پۇشايمان قىلغانلىقىنى قارشى تەرەپكە قىيالمايدىغانلىقىنى يەتكۈزۈپ، ئاز ۋاقىت ئىچىدە ئۇلارنىڭ چىگىشنى يېشىپ دوستلۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشىڭ، كېيىن ئۇلار سىزنىڭ يالغان سۆزلىگىنىڭىزنى بىلگەن تەقدىردىمۇ سىزدىن ئاغرىنماي ئەكسىچە سۆيۈنىدۇ.

7. دوستلىرىڭىزنىڭ ياخشى كۆرىدىغان نەرسىلىرىنى (سىز ئۆچ بولسىڭىزمۇ) ھەرگىز مەسخىرە قىلماڭ.

8. خاتىرە كۈنلىرىنى ئېسىڭىزدە چىڭ ساقلاپ، ئاددىي بولسىمۇ سوۋغات بېرىپ كۆڭلىنى ئېلىڭ.

9. دوستىڭىزنىڭ ئاجىزلىقلىرىنى ئۆزىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىغا سېلىشتۇرۇپ خىجىل قىلماڭ.

10. ئەگەر نېمە دېيىشىڭىزنى بىلەلمىگەن ۋاقىتتا سۈكۈتتە جىم تۇرۇۋېلىش ئەڭ ئاقىلانىلىكتۇر. خىجىلچىلىق ۋە جىددىيچىلىك ئادەمنى خاتا گەپ قىلدۇرىدۇ. ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىپ ئوبدان ئويلىنىپ ئاندىن گەپ قىلسىڭىز ئۇقۇشماسلىقنىڭ ئالدىنى ئالالايسىز. ئەگەر دوستىڭىزدىن خاتالىق كۆرۈنۈپ كۆڭلىڭىز رەنجىسە، دەرھاللا يۈزىگە سالماي ئىككىلىڭلارغا ئويلىنىشقا ۋاقىت بېرىڭ، ھەرگىز باشقا دوستلارغا(دەرد) تۆكۈپ يۈرمەڭ.

تۇرمۇشتىن ئېلىنغان ئون تەسرات

1. مۇھەببەت ۋاقىت ئەمەس، ۋاقىت مۇھەببەتنى چوڭقۇرلاشتۇرىدۇ، مۇھەببەتتىن تەسرات ئالغىلى بولىدۇ، ئەمما تەسراتتىن مۇھەببەت ئالغىلى بولمايدۇ.

2. چەكسىز بوشلۇقتىكى قۇشنىڭ قەپەستىكى قۇشتىن تاللاشقىدىغان نېمىسى بار، بوشلۇقتىكى قۇشنىڭ ھېچبولمىغاندا، ئۆزىنىڭ ئۇچۇش بوشلۇقى بار ئەمەسمۇ ؟

3. كىشىلىك ھايات بىر ئىستاكان چايغا ئوخشايدۇ. ئادەم بىر ئۆمۈر جاپادا ئۆتمەيدۇ، ئەمما جاپالىق كۈنلەرنىمۇ ئۆتكۈزىدىغان ۋاقتى بولىدۇ.

4. باشقىلارنى چۈشەنمىگەن ئەھۋالدا كۆرگىنىڭىزنىڭ ھەممىسى ھەقىقىي بولۇشى، ئويلىغانلىرىڭىزنىڭ ھەممىسىنىڭ توغرا بولۇشى ناتايىن.

5. نامراتلىق ھېچنېمە ئەمەس. ئۇ بىر خىل شەرەپمۇ ئەمەس، نومۇسمۇ ئەمەس. ئۇ دېگەن بىر خىل تۇرمۇش ھالىتى، شۇنداقلا تونۇپ يېتىشكە ۋە ئۆزگەرتىشكە تېگىشلىك تۇرمۇش ھالىتى. ئۇنى مەينەت كىيىم دەپ قارىساق، ئۇنى يۇيۇۋەتسەكلا بولىدۇ. مەينەت كىيىم ھەرگىز قەلب كۆزىمىزنى ئېتىۋالماسلىقى كېرەك

6. خاتىرجەم بولالايدىغان ئادەم ئازادىلىككە ئېرىشەلەيدۇ، ئۇنى تونۇپ كېتىشنى بىلىدىغان ئادەم ئەركىن ياشىيالايدۇ، باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەم سادىق دوست تاپالايدۇ.

7. بىرسىنىڭ سىزنى ياخشى كۆرىدىغان - كۆرمەيدىغانلىقىغا ئىشەنچ قىلالمىغىنىڭىزدا، ئۇ سىزدىنمۇ بەك ئىشەنچ قىلالمايدۇ.

8. ئازابلىنىش، ئۈمىدسىزلىنىش بولۇپ تۇرىدىغان ئىش، بۇلارغا بەرداشلىق بېرىش كېرەك. باشقىلار ئازابلىرىڭىزنى تارتىشىپ بېرەلمەيدۇ. بارلىق ئازابلىرىڭىزنى ۋاقىتقا تاپشۇرۇڭ، ۋاقىت ھەممىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەممە ئىش پەقەت بىر جەريان، خالاس.

9. يىغلىيالمىسىڭىز، ئۇنداقتا كۈلۈمسىرەڭ.

10. بالىلىق ۋاقىتتىكى بەخت ماددىي بۇيۇم، چوڭ بولغاندىكى بەخت بىر خىل ھالەت. ئەمما مەلۇم بىر كۈنگە كەلگەندە، بەختنىڭ ماددىي بۇيۇممۇ، ھالەتمۇ ئەمەسلىكىنى، بەختنىڭ بىر خىل تەسىرات ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز.

تۇرمۇشتىكى ئون ئاگاھلاندۇرۇش

1. بۇگۈن قىلغىلى بولىدىغان ئىشنى ھەرگىز ئەتىگە قويما.
2. ئۆزۈڭ قىلالايدىغان ئىشقا ھەرگىز باشقىلارنى ئاۋارە قىلما.
3. قولغا كىرىپ بولمىغان پۇلنى ھەرگىز خەجلىمە.
4. زۆرۈر بولمىغان نەرسىلەرنى ئەرزان بولسىمۇ ھەرگىز ئالما.
5. مەغرۇرلانما. مەغرۇرلۇق ئاچلىق، ئۇسسۇزلۇق، سوغۇقتىنمۇ يامان.
6. غىزالىنىشتا ئاچ كۆز بولما.
7. مەيلىڭ بولمىغان ئىشنى زورمۇزور قىلما.
8. يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولمىغان ئىشلارغا ئەخمەقلەرچە قايغۇرما.
9. ھەممە ئىشتا ئۇسۇلغا، تەدبىرگە ئەھمىيەت بەر.
10. قاتتىق ئاچچىقلانما، كۆپ ئويلا، ئاز سۆزلە.

كىشىلىك تۇرمۇشتىكى 12 ئۆرنەك

1. بىر دۆلەتنىڭ ساپاسىنى ئۇنىڭ ئاممىۋى ھاجەتخانىسىدىن بىلىڭ.
2. بىر ئادەمنىڭ مىجەزىنى ئۇنىڭ چىچىدىن بىلىڭ.
3. بىر ئادەمنىڭ نىيىتىنى ئۇنىڭ قاراش ئىپادىسىدىن بىلىڭ.
4. ئاياللارنىڭ تەربىيە كۆرگەن ـ كۆرمىگەنلىكىنى ئۇنىڭ قولىدىن بىلىڭ.
5. ئەرلەرنىڭ سالاپىتىنى ئۇنىڭ پايپىقىدىن بىلىڭ.
6. ئادەمنىڭ قىممىتىنى ئۇنىڭ رەقىبىسىدىن بىلىڭ.
7. ئادەمنىڭ ئاساسىنى ئۇنىڭ يېنىدىكى دوستلىرىدىن بىلىڭ.
8. ئۇچ ئادەمنىڭ مۇناسىۋىتىنى پالاكەت باسقاندا بىلىڭ.

9. ئىككى ئادەمنىڭ مۇناسىۋىتىنى تاسادىپىي يارىلانغاندا قار-شى تەرەپنىڭ روھىي ھالىتىدىن، جىددىيلىكىدىن بىلىڭ.
10. بىر ئادەمنىڭ خاراكتېرىنى ئۇنىڭ پۇچۇركىسىدىن بىلىڭ.
11. بىر ئادەمنىڭ خۇشال ياكى خۇشال ئەمەسلىكىنى ئۇنىڭ كۈلكىسىدىن ئەمەس، سەھەر ئويغانغان چاغدىكى چىراي ئىپادىسى-دىن بىلىڭ.
12. بىر ئادەمنىڭ كەڭ قورساق ياكى ئەمەسلىكىنى ئۇنىڭ مەغلۇبىيەتكە تۇتقان پوزىتسىيەسىدىن بىلىڭ.

يېڭى كىشىلىك تۇرمۇش يارىتىشنىڭ 12 تۈرلۈك قانۇنى

1. ھەقىقىي قىياپەت.
2. تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى.
3. ئارامبەخشلىك.
4. غالىبىيەت تۇيغۇسى.
5. بەخت نىشانى. ھەرقانداق بەختكە ئېرىشىشكە ھوقۇقلۇقسىز.
6. ياخشى ئادەت.
7. نىقابنى تاشلىۋېتىش. بۇنداق ھالەت سىزنىڭ كىشىنى بىزار قىلىدىغان، ئاجىز بەندە ئىكەنلىكىڭىزنى نامايان قىلىدۇ.
8. ھېسداشلىق.
9. ئۆزئاجىزلىقىنى قوبۇل قىلىش.
10. ئۆز خاتالىقىغا كەڭ قورساق بولۇش (رېئاللىقتىن قېچىپ، تەنقىددىن قورقۇپ نورمال تۇرمۇش تەرتىپىڭىزنى ئۆزگەرتمەڭ).
11. چىن قىياپەتنى ساقلاش. ئۆزىڭىزنىڭ مىجەزىنى باشقىلار-نىڭ ياقتۇرۇش - ياقتۇرماسلىقىغا قاراپ ئۆزگەرتمەڭ، چۈنكى سىز باشقىلار ئۇچۇن ياشىمايسىز-دە.
12. مەڭگۈ دەم ئېلىشقا چىقماسلىق.

پۇلغا سېتىۋالغىلى بولىدىغان ۋە سېتىۋالغىلى بولمايدىغان 12 خىل نەرسە

1. پۇلغا ئۆي سېتىۋالغىلى بولىدۇ، ئائىلە سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

2. پۇلغا دورا سېتىۋالغىلى بولىدۇ، سالامەتلىكنى سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

3. پۇلغا مەززىلىك تائام سېتىۋالغىلى بولىدۇ، ئىشتىھا سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

4. پۇلغا يوتقان-كۆرپە سېتىۋالغىلى بولىدۇ، ئۇيقۇ سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

5. پۇلغا زىبۇ-زىننەت سېتىۋالغىلى بولىدۇ، گۈزەللىك سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

6. پۇلغا ئويۇن سېتىۋالغىلى بولىدۇ، شادلىق سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

7. پۇلغا كىتاب سېتىۋالغىلى بولىدۇ، كاللا سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

8. پۇلغا خۇشامەت سېتىۋالغىلى بولىدۇ، ھۆرمەت سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

9. پۇلغا شېرىك سېتىۋالغىلى بولىدۇ، دوست سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

10. پۇلغا قەغەز سېتىۋالغىلى بولىدۇ، پىكىر سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

11. پۇلغا سۆلەت سېتىۋالغىلى بولىدۇ، مەدەنىيەت سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

12. پۇلغا ھوقۇق سېتىۋالغىلى بولىدۇ، ئەقىل سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

هاراق ۋە ئۇنىڭ سالامەتلىككە بولغان 12 تۈرلۈك بۇۋاسىتە زىيىنى

هاراق ئىچىشنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى ئىنتايىن ئېغىر بولۇپ، تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپكە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

1. يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن B نىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر كۆرسىتىپ، قان ئازلىق ۋە كۆپ ئورۇندا پەيدا بولىدىغان نېرۋا ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ئىشتىھاغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، ھۈجەيرىسىنىڭ زەخىملىنىشىنى، نىكروزلىنىشىنى، ئەڭ ئاخىرىدا جىگەر قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. ئېغىز بوشلۇقى، كېكىردەك، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ۋە شىللىق پەردىلەرنى غىدىقلاپ ئاسانلا ياللۇغلىنىشنى ۋە يارىنى پەيدا قىلىدۇ.

4. قان بېسىم ۋە قاندىكى ماينى يۇقىرىلىتىپ، خولېستېرولنى ئاشۇرۇپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇشنى ياكى ئۇلارنىڭ جىددىي قوزغىلىشىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدۇ.

5. بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق قەۋىتىنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، قېرىشنى تېزلىتىۋېتىدۇ.

6. نەپەس يولىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاجىزلىتىپ، ئۆپكە تۇبېركۇليۇزى، كانايچە كېڭىيىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش ۋە قان تۈكۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. كۆز تەكتى تومۇرلىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلىتىۋېتىدۇ.

8. مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى زەخىملەندۈرۈپ، تۇتقۇبلىش قابىلى-

يىتىنى ئاجىزلىتىدۇ. ئەقلىي قابىلىيەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ.
9. بەدەن مېتابولىزمىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.
10. ھامىلىنىڭ تۇخۇم ۋە ئىسپېرمىنىڭ سۈپىتىنى بۇزۇپ، ئەۋلادلارنىڭ ساپاسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.
11. ھاراقنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئېتىل ئىسپىرت بولۇپ، ئۇ چوڭ مېڭىنى كونترول قىلىپ، جىنسىي ئىقتىدارنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، ئۇزۇن ۋاقىت ھاراق ئىچىپ ئىسپىرتتىن زەھەرلەنگەن ئەرلەرنىڭ 50% تىن ئارتۇقراقىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.
12. جىگەر كېسەللىكلىرى بىللە قوشۇلۇپ كەلسە، 75% كىشىدە باھ زەئىپلىشىش ۋە ئىسپېرما چىقىرالماسلىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا ئىمكانقەدەر ھاراق ئىچمەسلىككە تىرىشايلى.

ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن كېرەكلىك 13 خىل ئىقتىدار

نۇرغۇن ئادەم ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىدا مەسىلە بار دەپ قارايدۇ. ئەمما، مەسىلە شۇ يەردىكى، ئوخشاش شەرت ـ شارائىت ئاستىدا، نېمە ئۈچۈن بىر قىسىم كىشىلەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدۇ، ئەكسىچە بىر قىسىملار ئۇنداق قىلالمايدۇ؟ مەيلى كارخانا ئورۇن، ھۆكۈمەت ئورگىنى ياكى كەسپىي ئورۇندا ئىشلىگەن بولسۇن، ئومۇمەن مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئورتاق بىر خىل خاس قابىلىيەت ۋە خاراكتېر جەلپكارلىقى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنى ئاددىي ھالدا تەلەيگىلا ياكى تاسادىپىي پۇرسەتكىلا باغلاپ قويغىلى بولمايدۇ. ئۇنداقتا ئاشۇلار مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتا ئۆزىگە ئىزچىل ھەمراھ قىلغان قابىلىيەتلەر قايسىلاردۇر؟

1. مەسىلە ھەل قىلغاندىكى تەتۈر تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارى
ئۇلار يېڭى بىر مەسىلىگە يولۇققاندا، مەسىلە ھەل قىلىشنىڭ يوللىرى ئايدىڭ بولمىغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ، مەسىلە ھەل قىلىشتىكى تەتۈر تەپەككۇر قىلىش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ، مەسىلە ھەل قىلىشنىڭ يوللىرىنى تېپىپ چىقىپ، مەسىلىلەرنى ھەل قىلالايدۇ، كىرىزىس ۋە قىيىنچىلىقلاردىن قۇتۇلۇپ چىقالايدۇ.
2. مەسىلە ھەل قىلىشتىكى ئۆزىنى باشقىلارنىڭ ئورنىغا قويۇش ئىقتىدارى
يېڭى مەسىلىلەرگە يولۇققاندا، ئۇلار كۆپ قىسىم ۋاقىتلاردا ئۆزىنى باشقۇرغۇچىلار ياكى باشقىلارنىڭ ئورنىغا قويۇپ پىكىر قىلىش ئارقىلىق، ئوتتۇرىدىكى توقۇنۇش ۋە ئازارلىقلارنى ۋاقتىدا ھەل قىلالايدۇ. ئۇلار ھەقىقەتەن ئىشىنىشكە، دوستلىشىشقا لايىق كىشىلەردۇر.
3. باشقىلاردىن كۈچلۈك بولغان خۇلاسىلەش ئىقتىدارى
ئۇلار مەسىلىلەرنى تەھلىل قىلىش، يىغىنچاقلاش ۋە خۇلاسىلەش جەھەتتە ئۆزگىچە ئىقتىدارغا ئىگە، شۇڭا ئۇلار مۇشۇ خىل يوللار ئارقىلىق قوشلاپ ھوسۇلغا ئېرىشەلەيدۇ. باشقىلار پۇت-قولى يەرگە تەگمەي ئىشلەپ يۈرگەن چاغلاردا، ئۇلار بەخىرامان ھالدا ئۆز ئىزدىنىشىنىڭ غەلىبە مېۋىسىنى تېتىپ يۈرگەن بولىدۇ.
4. كۈچلۈك بولغان يېزىقچىلىق ئىقتىدارى
باشقۇرغۇچىلار ياكى غوجايىنلار ھەرقاچان ئۇزۇندىن-ئۇزۇن يېزىلغان خەت-چەكلەرنى ئوقۇپ بولالمايدۇ. شۇڭلاشقا، ئاددىي، ئەمما يىغىنچاق، مەزمۇنلۇق ۋە چۈشىنىشلىك يېزىلغان دوكلات ۋە باشقا خەت-چەكلەر ئارقىلىق ئۇلارنىڭ سىزگە بولغان تونۇشى ۋە قىزىقىشىنى قوزغىغىلى بولىدۇ.
5. ئۇچۇر ۋە ماتېرىياللارنى يىغىنچاقلاش ئىقتىدارى
ئۇلار قانۇن-نىزام، سىياسەت، دوكلات، پىلان، لايىھە، مەلۇمات-نامە، مەشغۇلات يۇرۇشۇشى، باشقۇرۇش تۈزۈلمىسى، باھالاش لايى-

ھەسسى دېگەندەك كۆپ خىل ئۇچۇرلاردىن ناھايىتى ئېھتىياتچانلىق بىلەن پايدىلىق ئۇچۇرلارنى توپلاشنى، يىغىنچاقلاپ چىقىشنى بىلىدۇ. بۇ خىل يىغىنچاق، مەنپەئەتلىك ئۇچۇرلار سىزنىڭ قىممىتىڭىزنى تېخىمۇ نامايان قىلالايدۇ.

6. مەسىلە ھەل قىلىشتا لايىھە بېكىتىش ئىقتىدارى

ئۇلار مەسىلىگە يولۇققاندا «سوئال-جاۋاب» شەكلىدە ئەمەس، بەلكى «تاللاش سوئالى» شەكلىدە مەسىلىلەرنى ھەل قىلىدۇ. ئادەتتىكى ئادەملەر بولسا ئاۋۋال باشلىقىنىڭ يوليورۇقىنى ئاڭلاش، ئاندىن مەسىلە ھەل قىلىش خاھىشىغا ئىگە.

7. نىشاننى تەڭشەش ئىقتىدارى

مەلۇم ئادەمنىڭ نىشانى مەلۇم بىر تەشكىلات ياكى توپ ئىچىدە گەۋدىلىنىپ كەتمەسلىكى مۇمكىن ھەم شۇنداقلا ئۇ نىشان شۇ توپ ياكى گۇرۇپپىنىڭ مۇھىتىدىن ئايرىلىپ كېتەلمەيدۇ. ئۇلار ھەمىشە قىسقا مۇددەتلىك نىشانلارنى تەڭشەش ھەمدە شۇ نىشانلىرىنى شىركەت (ياكى شۇ ئۇرۇننىڭ) نىشانلىرىغا ماس ھالدا بىردەكلىككە ئىگە قىلالايدۇ. بۇنداق بولغاندا ئاسانلا كۆز قاراش ئورتاقلىقى ئەمەلگە ئېشىپ، قوش ئۇنۇم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ. ئورتاق تىل بىرلىكى شەكىللىنىدۇ.

8. ئادەتتىن تاشقىرى ئۆز-ئۆزىگە تەسەللى بېرىش ئىقتىدارى

مەغلۇبىيەت، توسقۇنلۇق، زەربىگە ئۇچرىغاندا ئۇلار ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئاشۇ كىرىزىس ۋە خىرىسلار ئىچىدىن قوتۇلۇپ چىقىپ كېتەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ، ئۆزىگە تەسەللى بېرىدۇ، تەجرىبە-ساۋاقلارنى يەكۇنلەيدۇ ھەم چەكسىز يوشۇرۇن كۈچى، جاسارىتىنى قايتىدىن ئۇرغۇتىدۇ. ئۇلار ئىشىنىدۇكى: «ياراتقۇچى سىزگە بىر ئىشىكنى يېپىپ بەرگەن بولسا، يەنە بىر ئىشىكنى ئېچىپ بەرگەن بولىدۇ»

9. خەت ـ ئالاقە ئارقىلىق ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارى

باشقۇرغۇچىلىرى ياكى غوجايىنلار بىلەن توقۇنۇش ۋە ئارازلىق

كېلىپ چىققاندا، ئۇلار ھەمىشە ئېلخەت، خەت ۋە باشقا دوكلات شەكىللىك ئالاقىلەر ئارقىلىق ئۆز-ئارا چۈشىنىش ھاسىل قىلىشنى ئىشقا ئاشۇرالايدۇ(ئەلۋەتتە بۇنىڭ بىر قىسىم ۋاقىتلاردا يۈزتۇرانە ئېلىپ بېرىلغان سۆھبەتكە قارىغاندا تېخىمۇ ئۈنۈملۈك ئىكەنلىكىنى بىلىسىز.)

10. كارخانا مەدەنىيىتىگە ئۇيغۇنلىشىش ئىقتىدارى

ئۇلارنى ھەرقانداق بىر يات مۇھىتنىڭ تەلىپىگە (كارخانا مۇھىتىغا) ئۇيغۇنلىشىشتا تالانت ئىگىلىرى دېيىشكە بولىدۇ. ئۇلار يېڭى مۇھىت، يېڭى ئورۇنغا خۇددى بېلىق سۇغا ئۇيغۇنلاشقاندەك ناھايىتى تېز لا سىڭىپ كىرىشەلەيدۇ.

11. ئىش ئورنىنىڭ ئۆزگىرىشىگە (بوھرانغا) بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى

كەسكىن رىقابەت، كارخانا كىرىزىسىنىڭ چوڭىيىشى بەزىدە تولىمۇ ئۇشتۇمتۇت بولىدۇ. ئۇلارغا نىسبەتەن ئىش ئورنىنىڭ ياكى خىزمىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى «تاماق قاچىسى»نىڭ چېقىلىشى — خىزمىتىدىن ئايرىلىپ قېلىشى ئۇلارنى قورقۇتالمايدۇ. شۇڭا، بۇ جەھەتتىكى ئىقتىدارىنى ئادەتتىكى ئادەملەرگە سېلىشتۇرغىلى بولمايدۇ. ئۇلارغا نىسبەتەن بۇ شەخسىي تەرەققىيات مەسىلىسى بولۇپلا قالماي، بەلكى ھاياتلىقتىكى مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى مەسىلىسىدىن ئىبارەت.

12. ئوبيېكتىپ بولغان چەكسىز ساداقەتمەنلىك ئىقتىدارى

ئۇلارنىڭ ھاياتى ۋە ئىزدىنىشىدىن شۇنى بايقىيالايسىزكى، ئۇلارنىڭ ئۆز تەشكىلىگە، كارخانىسىغا قارىتا چەكسىز ساداقەتمەنلىكى بولغان بولىدۇ. ئۇلار ساداقەتمەنلىكنىڭ نوقۇل شىركەت غوجايىنىغىلا ئەمەس، بەلكى تېخىمۇ كۆپ بەھرىلەنگۈچىلەرگىمۇ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. شۇڭا مەسئۇلىيەتچانلىق ۋە تەشكىلگە بولغان سەمىمىيلىك ئادىتىنى يېتىلدۈرەلىگەن ھەرقانداق بىر ئادەم باشقىلارنىڭ ئىشەنچىنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ ھەم ئۇلار-

نىڭ كېيىنكى ھاياتلىق مۇساپىسىدە ئېرىشىدىغىنى تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ.

13. تەربىيەلىنىش ۋە ئەمەلىيەتكە بولغان ئاكتىپچانلىقى

ئۇلار ھەربىر قېتىملىق تەربىيەلىنىشنى بىر پۇرسەت دەپ بىلىدۇ. ئەگەر مەلۇم شىركەتتە ئۇلارنىڭ مائاش ياكى پاراۋانلىقى ئۇلارنى قانائەتلەندۇرەلىگۈدەك دەرىجىدە بولمىسا، ئەكسىچە تېخىمۇ كۆپ تەربىيەلىنىش ۋە ئەمەلىيەت پۇرسىتى تۇرۇپتۇ. ئۇلار بۇ پۇرسەتلەرنى خۇشاللىق ۋە مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئالتۇن شوتىسى دەپ بىلىدۇ.

15 نەسىھەت

1. لىفىت بولسىمۇ، ئارىلاپ پەلەمپەيدە مېڭىپ قويۇڭ.

2. ئاپتوبۇس كۈتۈپ تۇرغاندا، ئاپتوبۇس كېلىدىغان تەرەپكە قاراپ تۇرۇۋالماڭ.

3. ئىشقا بېرىپ ـ قايتقۇچە ئارىلاپ باشقا يوللاردىمۇ مېڭىپ بېقىڭ.

4. سىرتتىن تونۇيدىغان ئادەملەر بىلەنمۇ سالاملىشىپ قويۇڭ.

5. دائىم باشقىلاردىن ئۆزىڭىزگە بولغان قارىشىنى سوراپ تۇرۇۋالماڭ.

6. پۇرسەت بولسىلا ئاسماننى كۆزىتىپ تۇرۇڭ.

7. باشلىقىڭىزنىڭ ئىشىكىنى چېكىشتىن ئاۋۋال، قىلماقچى بولغان ئىشىڭىز ۋە دېمەكچى بولغان سۆزىڭىزنى كاللىڭىزدا ئېنىق تۇرغۇزۇۋېلىڭ.

8. تېلېفوندا سۆزلىشىپ بولغاندىن كېيىن، «ماقۇل، تېلېفوننى قويدۇم ئەمىسە» دېيىشنى ئۇنتۇماڭ.

9. بەش يۇلتۇز تۇركۇمى، 10 خىل دەرەخ، 20 خىل گۈلنىڭ ئىسمىنى تۇتۇۋېلىڭ ھەم ئۇلارنى پەرق ئېتەلەيدىغان بولۇڭ.

10. ئۇخلىيالمىسىڭىز دەرھال ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ كېتىڭ.

11. «... بولغاندىلا، بەختلىك بولاتتىم»، «... پۇل تاپالىسام كۆڭۈللۈك ياشايتتىم» دېگەندەك ئويلاردا بولماڭ.

12. قىيىنچىلىققا يولۇققىنىڭىزدا، ئۆزىڭىز ھۆرمەتلەيدىغان ئادەمنىڭ مۇشۇنداق ئەھۋالدا قانداق قىلىدىغانلىقىنى ئويلاڭ.

13. ئادەمنى بىزار قىلىدىغان كىشىگە يولۇققىنىڭىزدا، ئۇنىڭ-دىكى ئىللەتلەر مەندىمۇ بارمۇ، دېگەننى ئويلاپ قويۇڭ.

14. قىلماقچى بولغان ئىشىڭىزغا ئالدىنئالا مەغلۇپ بولۇش سەۋەبى تاپماڭ.

15. ھەرقانداق قىيىنچىلىق ۋە ئازابلىرىڭىزنى ئەھمىيەتلىك ئىش، تۇرمۇشنىڭ سىزنى چېنىقتۇرۇشى، چوڭ ئىشلارغا تۇتۇش قىلىشىڭىزنىڭ تەييارلىق باسقۇچى دەپ قاراڭ.

كىشىلىك تۇرمۇشتىكى 17 مۇقەررەرلىك

1. ئازاب مۇقەررەرلىكى: ئۆلۈم ئازابلىق. ئەمما ئۆلۈمدىنمۇ ئازابلىق بولغىنى ئۆلۈمنى كۈتۈش.

2. خۇشاللىق مۇقەررەرلىكى: ھەرقانداق ئىشقا دۇچ كەلگەندە ئۇنىڭ ياخشى تەرىپىنى ئويلاش كېرەك.

3. بەخت مۇقەررەرلىكى: ئەگەر سىز تۇرمۇشتا مەن «بەختلىك-مۇ» دېگەننى ئۇنتۇسىڭىزلا بەختكە ئېرىشەلەيسىز.

4. خاتالىق مۇقەررەرلىكى: ئادەمدىن سەۋەنلىك ئۆتمەي قالماي-دۇ. بىراق شۇ سەۋەنلىك قايتا تەكرارلانغاندىلا ئاندىن خاتالىق سا-دىر بولىدۇ.

5. ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ مۇقەررەرلىكى: ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچنىڭ كېلىش مەنبەسى ئادەتتە ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى ئۈ-مىد، بىرى ئۈمىدسىزلىك.

6. ھاقارەت مۇقەررەرلىكى: ھاقارەتكە ئۇچرىغان ۋاقىتتىكى بىردىنبىر ئامال پەسەنت قىلماسلىق. پەسەنت قىلماسلىق كۈچنى

كۆرسەتمىسە كەمسىتىش، كەمسىتىشمۇ كۇچىنى كۆرسەتمىسە، سىز هاقارەتكە ئۇچرىغان بولىسىز.

7. ئەخمەقلىق مۇقەررەرلىكى: ئەخمەقلىق كۆپىنچە پۇت ـ قول ياكى چوڭ مېڭىنىڭ قوماندانلىقىغا بويسۇنمىغاندا كېلىپ چىقىدۇ.

8. قىممەت مۇقەررەرلىكى: ئەگەر سىز تۇيۇقسىز مەلۇم بىر نەرسىگە ئېرىشىپ قالغىنىڭىزدا، شۇ هامان شۇ نەرسىنىڭ سىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدەك قىممەتكە ئىگە ئەمەسلىكىنى هېس قىلىسىز.

9. پەرداز قىلىش مۇقەررەرلىكى؛ پەرداز قىلىشقا كەتكەن ۋاقتىڭىز قانچىلىك بولسا، يوشۇرۇشقا كەتكەن ۋاقتىڭىزمۇ شۇنچىلىك بولىدۇ.

10. ۋاقىت تېجەش مۇقەررەرلىكى؛ ۋاقىتنى تېجەشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىنى ئۆگەنمەكچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن «بولمايدۇ» دېيىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك.

27

11. ۋەدە بېرىش مۇقەررەرلىكى؛ «ۋەدە» مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ كاپالىتى ئەمەس، ئەمما «ۋەدە» سىزمۇ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مۇمكىن ئەمەس.

12. ئورۇن مۇقەررەرلىكى: بىرسى تاغدا، بىرسى باغدا بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ كۆزىگە كۆرۈنگەن ئوبيېكت ئوخشاش بولىدۇ.

13. قالايمىقانچىلىق مۇقەررەرلىكى؛ ئاۋارىچىلىككە دۇچ كەلگەندە سىز يەنىلا تولىمۇ ئېھتىياتچان بولۇپ كەتسىڭىز، ئۇ چاغدا ئاۋارىچىلىك قالايمىقانچىلىققا ئايلىنىدۇ.

14. مەغلۇبىيەت مۇقەررەرلىكى: مەغلۇبىيەت ۋاقىت ۋە هاياتنى ئىسراپ قىلغانلىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ. بەلكى سىزنىڭ يەنە بىر قىسىم يېڭى ۋاقىت ۋە هاياتقا ئېرىشىش ئىمكانىيىتىڭىزنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

15. سۆھبەت مۇقەررەرلىكى: كىشىنى ئىنتايىن بىزار قىلىدىغان سۆھبەت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى بىردەم توختاپ ئويلاش-

ماسلىق، بىرى بىردەم توختاشنى خالىماسلىق.

16. خاتا چۈشىنىپ قېلىش مۇقەررەرلىكى؛ بىر كىشىنىڭ سىزنى خاتا چۈشىنىپ قېلىشى ھېچ گەپ ئەمەس. ئەمما نۇرغۇن كىشى سىزنى خاتا چۈشىنىپ قالسا، ئۇ چاغدا ئاۋارىچىلىك كېلىپ چىقىدۇ.

17. نەتىجە مۇقەررەرلىكى: قورقۇنچلۇق بىرەر نەتىجىنىڭ پەيدا بولۇشى، ھېچقانداق نەتىجە چىقماسلىقتىن قورقۇنچلۇق ئەمەس.

چارچاشنىڭ 14 خىل ئىپادىسى

تۆۋەندە چارچاپ كېتىشنىڭ 14 تۈرلۈك ئىپادىسى كۆرسىتىلدى. ئەگەر سىزدە بۇ خىل ئىپادىنىڭ ئىككىدىن تۆتكىچە ئىپادىسى بولسا، ئۇنداقتا سىز يېنىك چارچىغان بولىسىز، بۇنى مۇۋاپىق دەم ئېلىش ئارقىلىق تۈگىتەلەيسىز؛ ناۋادا بەش خىلدىن يۇقىرى ئىپادىسى كۆرۈلسە، زىيادە چارچىغان ھېسابلىنىسىز ـ دە، ھوشيار بولمىسىڭىز بولمايدۇ.

1. ئەتىگەندە ۋاقتىدا ئويغىنالماسلىق، ئويغانغاندىن كېيىنمۇ يەنە قوپقۇسى كەلمەسلىك.

2. يول ماڭغاندا پۇتىنى سۆرەپ مېڭىش، بىناغا چىققاندا ئوڭايلا مۇدۇرۇش.

3. تەنھالىقنى خالاش، مەھەللىۋى پائالىيەتلەرگە قاتنىششىنى خالىماسلىق. كەم سۆز بولۇپ قېلىش، ئاۋازى بوش چىقىش.

4. بىر ئولتۇرۇۋالسا قوپقۇسى كەلمەسلىك، دائىم يېنى يەر تارتىپ تۇرۇش.

5. سۆزلىگەندە ۋە ماقالە يازغاندا دائىم ئېزىپ كېتىش.

6. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كېتىش، ئادەتتىكى نومۇرنى ئەسلىيەلمەسلىك ياكى بىر قانچە سائەت بۇرۇن بولغان ئىشلارنى ئۇنتۇپ قېلىش.

7. روھسىزلىنىپ، دائىم چاي ۋە قەھۋە ئىچىپ روھلىنىش.

8. ئاغزى ئاچچىق بولۇپ قېلىش، بىرەر نەرسىنىڭ تەمىنى تېـ-تىيالماسلىق، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، دائىم يېمەكلىككە بىر ئاز غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تېتىتقۇلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

9. تاماكا، ھاراققا خۇمار بولۇپ قېلىش.

10. قۇلىقى غوڭۇلداش، بېشى قېيىش، كۆزى تورلىشىش، كۆ-رۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، نەپسى سىقىلىش، كۆپ چۈشكۈرۈش.

11. ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئۇخلىغاندا كۆپ چۈش كۆرۈش.

12. ئوڭايلا ئىچى سۈرۈپ قېلىش ياكى چوڭ تەرىتى قىستاش.

13. سۈيدۈك يوللىرى راۋان بولماسلىق ياكى كۆپ كېلىش.

14. داۋاملىق تېرە ياللۇغلىنىپ قېلىش.

چارچاش ــ زىيادە چارچاپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىش-نىڭ بىۋاستە سەۋەبى، ئادەتتە خىزمىتى ئالدىراش كىشىلەر، ئەڭ ياخشىسى، يىلدا بىر قېتىم بەدەن تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ياغ ماددىسى كۆپ بولۇش، يوشۇرۇن تاجىسمان يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى بالدۇر بايقاپ داۋالىتىشى كېرەك. كېسەللىك بولمىغان ئەھۋالدىمۇ زىيادە چارچاپ كەتمەس-لىككە ھەقىقىي تۇردە كاپالەتلىك قىلىپ، كۆڭۈل ئازادىلىكىنى ساقلاش لازىم.

ئورۇقلاشنىڭ 20 خىل ئۇسۇلى

ئورۇقلاش ناھايىتى جاپالىق جەريان، بۇ جەريان قىزلاردىن قات-تىق ئىراده ۋە غەيرەت تەلەپ قىلىدۇ.

ئۇنداقتا، بۇ ئۆتكەلدىن قانداق قىلغاندا ئوڭۇشلۇق ئۆتكىلى بولىدۇ ؟ ئورۇقلاۋاتقان ھەم ئورۇقلاشنى ئويلاۋاتقان كىشىلەر تۆ-ۋەندىكىلەرنى سىناپ باقسا بولىدۇ :

1. ھەر كۈنى ئاز ــ ئازدىن، بەش ــ ئالتە ۋاخ تاماق يەڭ. بۇنداق

بولغاندا، شېكەر ماددىڭىز يۇقىرىلاپ كېتىشتىن ھەمدە قورسىقى-
ڭىزنىڭ بەك ئېچىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

2. كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىڭ، ئەڭ ياخشىسى ھەر قېتىم تا-
ماقتىن بۇرۇن سۇ ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈڭ.

3. ناشتىدىن بۇرۇن ھەرىكەت قىلىپ بېرىڭ.

4. ھەر كۈنى 30 مىنۇت ئاستا يۈگۈرۈڭ.

5. كەچلىك تاماقتىن كېيىن سەيلە قىلىڭ.

6. ئىچىڭىز پۇشقان ۋاقىتلاردا بىر نەرسە يېمەڭ.

7. ساياھەتكە چىققاندا تۇخۇم دېگەندەك ئاقسىل تۈرىدىكى يې-
مەكلىكلەرنى ئېلىۋېلىڭ.

8. كۆكتاتلارنى كۆپ يەپ بېرىڭ.

9. ئورۇقلىتىش توغرىسىدىكى ئېلانلارغا ئىشىنىپ كەتمەڭ.

10. قورسىقىڭىز ئاچقاندا نەرسە - كېرەك سېتىۋالماڭ.

11. ئولتۇرۇشلاردا كۆپ نەرسە يەۋېلىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن
ساقلىنىڭ.

12. تاماقنى بەك تېز يېمەڭ.

13. ئۆزىڭىز تاماق ئېتىڭ، ئەمما ياغ تەركىبى يۇقىرى تا-
ماقلارنى ئەتمەڭ.

14. ناشتىغا سەل قارىماڭ، ياخشى ناشتا قىلىڭ.

15. شېكەر تەركىبى يوق ئىچىملىكلەرنى ئىچىڭ.

16. بىر جايدا بەك ئۇزۇن ئولتۇرماڭ.

17. بىر ھەپتىدە بىر قېتىم ئۆزىڭىز ئەڭ ئامراق نەرسىلەرنى
يەپ قويۇڭ.

18. تېز ئورۇقلاش خىيالىدا بولماڭ.

19. سىزگە ئوخشاش ئورۇقلاۋاتقان بىرەر دوستىڭىز بىلەن پى-
كىر ئالماشتۇرۇڭ.

20. ئورۇقلىغاندىن كېيىنكى كۆنلىرىڭىزنى تەسەۋۋۇر قىلىپ
تۇرۇڭ. بۇنىڭ ئىرادىڭىزنى چىڭىتىشتا رولى چوڭ.

بېسىمنى تۈگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل

1. ھەرقانچە ئازابلىق ئىش بولسىمۇ، ئۇ ئۆمۈرۋايەت داۋاملاشمايدۇ! شۇڭا، ھەرگىز بىئارام بولماڭ.

2. ئىلگىرىكى ئازابلىق كەچۈرمىشىڭىزنى، ئەينى چاغدا قانداق قىلىپ قايتىدىن قەد كۆتۈرگىنىڭىزنى ھەمدە كېيىنكى كۆڭۈللۈك كۈنلەرنى ئويلاڭ، بۇ قېتىممۇ ئوخشاشلا تىنچ ـ ئامان ئۆتۈپ كې-تىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ.

3. ئۆزىڭىزگە «بۇ دېگەن كىشىلىك ھايات، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى تىرىشىۋاتىدۇ» دېيىشىڭىز كېرەك.

4. كۈندىلىك خاتىرە يېزىڭ. ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتۇپ، كۆڭلى-ڭىزدە ساقلىغانلىرىڭىزنى پۈتۈنلەي خاتىرىلەش ئارقىلىق كەيپىيا-تىڭىزنى تەڭشەڭ..

31 5. بارلىق ئىشلارنى بىر چەتكە قايرىپ قويۇپ تازا قانغۇچە ئۇخلاڭ. ئويغانغاندىن كېيىن كەيپىياتىڭىز چوقۇم ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

6. بەزى يۇمۇرلۇق، ھەجۋىي رەسىملەر توپلىمى، كىتابلار ياكى كومېدىيەلىك فىلىم دېسكىلىرىنى ئىجارىگە ئېلىپ، پۈتۈن زېھ-نىڭىز بىلەن كۆرۈپ چىقىڭ. كۈلكە بارلىق كۆڭۈلسىز ئىشلىرى-ڭىزنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ.

7. ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇڭ، بۇمۇ كەيپىياتىڭىزنى ياخشىلاشتىكى بىر ياخشى ئۇسۇل.

8. چېنىقىش مەركىزى ياكى ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ كەسپىي ئۇۋۇلاشتىن بەھرىمەن بولۇپ، پۈتۈن بەدىنىڭىزنى تەلتۆ-كۈس بوشاشتۇرۇڭ.

9. بالكوندىن پايدىلىنىپ باغۋەنچىلىك لەززىتىدىن بەھرىمەن بولۇڭ. ھەر بىر تەشتەكتىكى گۈلگە نام بېرىڭ. ھەر بىر تال يو-

پۇرماقنى كۆڭۈل قويۇپ سۈرتۈڭ، پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن بۇ ئىۋ-سۇملۇكلەردىن خەۋەر ئېلىڭ.

10. ھۆسن تۇزەش ئورنىغا بېرىپ گىرىم قىلىڭ. ئادەمنىڭ ھۆسنى - جامالى چىرايلىق بولغانسېرى كەيپىياتىمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ ياخشىلىنىدۇ.

11. سەھەر تۇرۇپ باغچە ياكى دەرەخزارلىقتىن ئىبارەت يېشىل-لىققا پۈركەنگەن جايلارغا بېرىپ سەيلە قىلىڭ.

12. پۇتىڭىزنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ راھەتلىنىڭ، بەدەن راھەتلەنسە، كەيپىياتىمۇ تەبئىي ھالدا ياخشىلىنىدۇ. توڭغاقلار بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا ئەڭ مۇۋاپىق.

13. ئەڭ راھەت قىياپەتتە تۇرۇپ، قورساق بىلەن نەپەسلىنىڭ، بۇرۇن بىلەن كۆچەپ نەپەس ئېلىپ، ئاندىن ئېغىز بىلەن ئاستا - ئاستا نەپەس چىقىرىڭ، مۇشۇنداق تەكرار بىرنەچچە قېتىم نەپەس-لەنگەندە، كەيپىياتىمۇ تۇراقلىشىدۇ.

14. بەدەن چېنىقتۇرۇش ئەسۋابى بىلەن بويۇن، غول، بەل ھەم-دە پۈتۈن بەدەننى كۈچەپ ھەرىكەتلەندۇرۇڭ.

15. دوستىڭىز بىلەن ئاززاقتىن ھاراق ئىچكەچ مۇڭدىشىڭ، بىراق ھاراقنى مەست بولغۇدەك كۆپ ئىچىۋەتمەڭ.

16. مەقسەتسىز مېڭىڭ، نىشان بەلگىلەشنىڭ زىيىنى يوق، مەسىلەن: «بېكەتكىچىلا ماڭسام بولار.. ».

17. پۇتبول ياكى ۋاسكېتبولدىن ئىبارەت ماھارەت ئارقىلىق غەلىبە قىلىدىغان تەنھەرىكەت مۇسابىقىلىرىنى كۆرۈڭ.

18. نەق مەيداندا ئۆتكۈزۈلگەن ناخشا كېچىلىكى ياكى كارا ئوك تانسىخانىلىرىغا بېرىپ، قانغۇچە تانسا ئويناڭ ياكى ناخشا ئېيتىڭ، باشقىلارنىڭ قانداق قارايدىغانلىقىنى كۆڭلىڭىزگە ئانچە ئالماڭ. ناخشا ئېيتىپ ئويىنغاندا ھەم پۈتۈن بەدەننىڭ ئېنېرگىيەسىنى سەرپ قىلغىلى، ھەم بەدەننى پۈتۈنلەي بوشاشتۇرغىلى بولىدۇ.

19. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ھې-

يىقماڭ. تا كەيپىياتىڭىز ياخشىلانغۇچە يەڭ. ئورۇقلاۋاتقان بولسىڭىزمۇ ھېچقىسى يوق، ئۆزىڭىزگە بىر كۈن رۇخسەت بېرىڭ.

20. كەيپىياتىڭىز ناچار ۋاقىتدا، ئىلگىرى سېتىۋالماقچى بولۇپ سېتىۋالالمىغان كىيىم ياكى سومكىنى سېتىۋېلىپ، ئۆزىڭىزگە: «داۋاملىق تىرىشقىن» دەپ تەسەللى سۈپىتىدە سوۋغا قىلىڭ.

پۇل ۋە بايلىق ھەققىدىكى 22 خىل پاراڭ

1. پۇل — ھۆرۈن ئادەمنىڭ بىر ئۆمۈر ئاغزىدىن چۈشۈرمەيدىغان، ئەمما قولىغا كىرگۈزەلمەيدىغان نەرسىسى.

2. پۇل — بىر بىسىدىن ياخشىلىق، بىر بىسىدىن رەزىللىك چاقناپ تۇرىدىغان قوش بىسلىق خەنجەر.

3. پۇل ھەممىگە قادىر يەردە — بايىنىڭ ئۆلۈمى تويدەك، كەمبەغەلنىڭ تويى ئۆلۈمدەك ئۆزىتىلىدۇ.

4. پۇلنى قانچە تېز تاپقان كىشى شۇنچە تېز يولدىن چىقىدۇ.

5. سەمىمىيەتسىز ئادەم ساختا پۇلغا ئوخشايدۇ.

6. پۇل — نازىنىنلاردەك چىرايلىق، يېقىملىق، جەلپكار، يەنە كېلىپ ئۇ ناھايىتى ۋاپاسىز بولىدۇ.

7. زەر ئىزدىگۈچى — ئازار ئىزدىگۈچىدۇر.

8. مال ـ دۇنيا ھەسەل ئارلاشتۇرۇلغان زەھەر ۋە شادلىق ئارىلاشتۇرۇلغان غەمدۇر.

9. مال ـ دۇنياغا بولغان ئاچ كۆزلۈك، سۇغا بولغان تەشنالىقتىنمۇ يامان.

10. سەندە پۇل، ئالتۇن، كۈمۈش كۆپ بولسىمۇ، ھۈنەرسىز بولىدىكەنسەن، مېۋىسىز دەرەخكە ئوخشايسەن.

11. بايلىقنىڭ ياخشىسى — ھالاللىق بىلەن تېپىلىپ، ياخشى ئىشلارغا ئىشلىتىلگىنى.

12. بايلىقنىڭ يامىنى — ھارامدىن تېپىلىپ يامان ئىشلارغا

ئىشلىتىلگىنى.

13. ئالتۇننىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى سىناق تېشى بىلىدۇ، بىلىنلىكىنى گادايى بىلىدۇ. بەخىلنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى گاداي بىلىدۇ.

14. باياۋاننىڭ قۇمى، ئالتۇن ـ كۈمۈش، ئۈنچە ـ مەرۋايىتقا ئايلانغان تەقدىردىمۇ ئاچ كۆزنىڭ كۆزى تويمايدۇ.

15. بايلىق مالدا ئەمەس — ھۈنەر قابىلىيەتتە. ئۇلۇغلۇق ياشتا ئەمەس — باشتا.

16. بايلىق — ئۆمۈرنى خاتىرجەم ئۆتكۈزۈش ئۈچۈندۇر، ئەمما ئۆمۈر بايلىق توپلاش ئۈچۈن ئەمەس.

17. بايلىقنى بىھۇدە ئىسراپ قىلىش — گادايلىق يولىغا مېڭىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى.

18. مال ـ دۇنيانى ھالال تاپ، چىڭ تۇت، ئەمما بېخىل بولما.

19. پۇل — ھەممە ئادەمنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدىغان دۇنيا گۈزىلىدۇر.

20. پۇل — پەزىلەتلىك كىشىلەرنى ساخاۋەتچى، پەس نىيەتلىك كىشىلەرنى خىيانەتچى قىلىدۇ.

21. ئەڭ بەختسىز بولغىنى شۇكى، بەزىدە بايلىق ھەقىقەتتىن ئۈستۈن كېلىپ قالىدۇ.

22. توقلۇقتىن شوخلۇق، يوقلۇقتىن خورلۇق پەيدا بولىدۇ.

تۇرمۇشنى مۇنداق 23 جەھەتتىن چۈشىنىشكە بولىدۇ

1. تۇرمۇش — بىر يەتتە كۈننى تاماملاپ، يەنە بىر يەتتە كۈننى كۈتۈۋېلىش جەريانى.

2. تۇرمۇش — بىر داستىخاندىن تۇرۇپ، يەنە بىر داستىخانغا ئولتۇرۇش جەريانى.

3. تۇرمۇش — توختىماستىن پۇل تېپىش، توختىماستىن پۇل خەجلەش جەريانى.

4. تۇرمۇش — بەزىدە سالامەتلىكنى پۇلغا تېگىشىش، بەزىدە

پۇلغا سالامەتلىكنى تېگىشىش جەريانى.

5. تۇرمۇش — سىزنىڭ باشقىلارنى ياخشى كۆرۈشىڭىز، سۆ-يۈشىڭىز، باشقىلارنىڭمۇ سىزنى ياخشى كۆرۈش، سۆيۈش جەريانى.

6. تۇرمۇش — ئۆزىنىڭ مۇۋاپىق ئورنىنى توختاۋسىز ئىز-دەۋاتقانلار ئۈچۈن بىر سەھنە بولۇش جەريانى.

7. تۇرمۇش — ئۆزىڭىز ئېرىشتىم دەپ قارىغان نەرسىنىڭ ئە-مەلىيەتتە قولدىن كېتىش جەريانى.

8. تۇرمۇش — ئۆزىڭىز قولدىن بېرىپ قويدۇم دەپ قارىغان نەرسىگە ئېرىشىش جەريانى.

9. تۇرمۇش — نۇرغۇن نەرسىنى سىز چۈشەنمىسىڭىزمۇ، ياق-تۇرمىسىڭىزمۇ، چۈشىنىشىڭىزگە، ياقتۇرۇشىڭىزغا ئۇندەش جەر-يانى.

10. تۇرمۇش — نۇرغۇن نەرسىلەرنى قوبۇل قىلمىسىڭىزمۇ، قوبۇل قىلالمىسىڭىزمۇ، قوبۇل قىلىشقا مەجبۇرلاش جەريانى.

35 11. تۇرمۇش — سىزنىڭ كۆپلىگەن گۈزەل نەرسىلەرنى قولدىن بېرىپ قويۇپ، مەڭگۈ ئورنىنى تولدۇرالماي ھەسرەت چېكىش جەر-يانى.

12. تۇرمۇش — سىزنىڭ ئازاب چېكىشىڭىزدىن چىرايىڭىزغا كۈلكە يۈگۈرگىچە بولغان جەريان.

13. تۇرمۇش — بەختنىڭ سول يېنى، بەختسىزلىكنىڭ ئوڭ يېنى بولۇش جەريانى.

14. تۇرمۇش — سىز رەت قىلىشقا ئامالسىز بولغان كۈنلەرنىڭ جەريانى.

15. تۇرمۇش — سىز ئىلگىرى ئۇنتۇمىغان ئۆتمۈش جەريانى.

16. تۇرمۇش — سىزنىڭ ئىنتىزارلىققا تولغان كېلەچەكىڭىز-نىڭ كېلىش جەريانى.

17. تۇرمۇش — قەلبىڭىز ئۈمىدكە، مېھنەتدارلىققا تولۇش جەريانى.

18. تۇرمۇش ــــ ئالدىرىغان، پايپېتەك بولغان كىشىلەرنىڭ ئا- يىغىدىكى يول بولۇش جەريانى.

19. تۇرمۇش ــــ ئالىم، مۇتەپەككۇر، خىيالپەرەس، ھەرپلەرنىڭ ئىجاد قىلىش، بەرباد قىلىش، تەكرارلاش جەريانى.

20. تۇرمۇش ــــ تەكرار ئارزۇ - تىلەك بولۇپ، بىرسى ئەمەلگە ئاشسا، يەنە بىرىنى تەلەپ قىلىش جەريانى.

21. تۇرمۇش ــــ يوقۇقا ئىنتىلىپ، بارغا قانائەت قىلماي ياشاش جەريانى.

22. تۇرمۇش ــــ سىزنىڭ ئۆز غايىڭىز ئۇچۇن كۇرەش قىلىش، بەدەل تۆلەش، نۇسرەت قازىنىش جەريانى.

23. تۇرمۇش ــــ كەسكىن رىقابەت جەريانى.

تۇرمۇش توغرىسىدا كۆرسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك مۇرەككەپ بىر جەريان. ئۇ سىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدىن ھامان ھالقىپ كېتىدۇ. بىراق، شۇنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭكى، سىز ئاددىي بولسىڭىز تۇرمۇشمۇ ئاددىي بولىدۇ.

ئادەمنى باي قىلىدىغان 25 خىل ئۇسۇل

بۇ 25 خىل ئۇسۇل بىلەن باي بولالىشىڭىز ناتايىن، بىراق سىناپ كۆرۈشكە ئەرزىيدۇ.

1. ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي قىزىقىشى بار ئىشنى قىلىڭ، ئەلۋەتتە ناھايىتى كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلىشىڭىز مۇمكىن، بىراق چوقۇم شۇ ئىشقا نىسبەتەن سىزدە ئوتتەك قىزغىنلىق بولۇشى كېرەك، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، سىز ۋاقتىڭىزنى ئۇ ئىشلارغا سەرپ قىلىشنى خالىمىسىڭىز، غەلىبە قىلالىشىڭىز ناتايىن.

2. ئۆزىڭىز غوجايىن بولۇڭ، باشقىلار ئۇچۇن ئىشلىسىڭىز، سىز ھەرگىزمۇ پۇلدار ئادەمگە ئايلىنالمايسىز، غوجايىن پۈتۈن كۈچى بىلەن خىراجەتنى ئازايتىشقا تىرىشىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ

مەقسىتى ھەرگىزمۇ قول ئاستىدىكى خىزمەتچىسىنى باي قىلىۋېتىش ئەمەس.

3. باشقىلارنى ھەقىقىي ئۇنۇملۇك بىرەر مۇلازىمەت بىلەن تەمىنلەڭ ياكى بىرەر ئەمەلىي مەھسۇلات ئىشلەڭ، سىزنىڭ يازغۇچىلىق قىلىش، رەسىم سىزىش ياكى مۇزىكا ئىشلەش بىلەن مىليونېرغا ئايلىنىش پۇرسىتىڭىز ناھايىتى ئاز بولىدۇ، ئەمما سىزنىڭ تىجارەت ساھەسىدە، ئۆي ـ مۈلۈك كەسپىدە زور مىقداردا ئىقتىسادىي ئۇنۇم يارىتىش پۇرسىتىڭىز خېلى چوڭ. ئېسىڭىزدە بولسۇن، نەشرىيات خىزمىتى بىلەن تاپقان پۇل يازغۇچىلىق قىلىپ تاپقان پۇلدىن كۆپ بولىدۇ.

4. ناۋادا سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئىلھامى بويىچە ئىگىلىك تىكلەش ئۇچۇن تىرىشماقچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى كۆڭۈل ئېچىش ساھاسىدىكى كەسىپلەرنى تاللاڭ، چۈنكى بۇ ساھەدە پۇل تېپىش سۈرئىتى ئەڭ تېز، مودا مۇزىكا ۋە تېلېۋىزور سىزنىڭ كۆتكەن غايىڭىز بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

5. مەيلى سىز ئارتىس بولۇڭ ياكى سودىگەر بولۇڭ، چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ قوللىغۇچىلىرىنى كۆپەيتىشكە تىرىشىڭ. كىچىك قەھۋەخانىدا ناخشا ئېيتىپ تاپقان پۇل ھەرگىزمۇ چوڭ ئۈن ـ سىن نەشرىياتى ئارقىلىق پىلاستىنكا تارقىتىپ ساتقان پۇلغا يەتمەيدۇ، يەرلىك تىجارەتچىنىڭ پايدىسى ھەرگىزمۇ خەلقئارا دەرىجىلىك سودىگەرنىڭ پايدىسىغا يېتەلمەيدۇ.

6. بىر خىل ئېھتىياجنى تېپىپ چىقىپ، ئاندىن شۇ خىل ئېھتىياجنى قاندۇرۇشقا تىرىشىڭ. جەمئىيەتنىڭ مۇرەككەپلىشىشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەر ئېھتىياجلىق مەھسۇلات ۋە مۇلازىمەتمۇ بارغانسېرى كۆپىيىپ بارىدۇ. ئەڭ ئاۋۋال شۇ خىل ئېھتىياجنى تاپقان ۋە كىشىلەرنىڭ شۇ خىل ئېھتىياجىنى قاندۇرغان كىشى دەل ھازىرقى بار بولغان مەھسۇلاتلارنى ۋە مۇلازىمەتلەرنى ئۆزگەرتكۈچى ھەمدە ئەڭ بۇرۇن باي بولىدىغان كىشىلەردۇر.

7. ئوخشاشمىغان ئۇسۇللارنى سىناپ بېقىشقا جۈرئىتىڭىز

بولسۇن. يېڭى مەھسۇلات ۋە يېڭى ئۇسۇل دەل يېڭى بايلىق يارىتى-
دىغان ئېلېمېنت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما چوقۇم يېڭى ئۇسۇل-
ىڭىزنىڭ بۇرۇنقى ئۇسۇلدىن ئۈنۈملۈك بولۇشىغا كاپالەتلىك قى-
لىڭ، يېڭى ئۇسۇلىڭىز چوقۇم مەھسۇلاتنىڭ سىرتقى قىياپىتىنى
ئۆزگەرتىشى، ئىش ئۈنۈمىنى يۇقىرىلىتىشى، مەھسۇلات سۈپىتىنى
ياخشىلىشى، قولايلىق ھەمدە باھاسى تۆۋەن بولۇش كېرەك.

8. ناۋادا سىز كەسپىي تەربىيە ئالغان بولسىڭىز ياكى سىزدە
ئالاھىدە تالانت بولسا، چوقۇم بۇلارنى تولۇق ئىشلىتىشكە ئەھمى-
يەت بېرىڭ. ناۋادا شۇ قابىلىيىتىڭىز بىلەن بېرىپ كاۋاپ پىشۇر-
سىڭىز ياكى تامچىلىق قىلسىڭىز، بەك دۆتلۈك قىلغان بولىسىز.

9. بىرەر ئىشقا قول سېلىشتىن بۇرۇن، شۇ ئىشنىڭ ئەتراپى-
دىكى نەرسىلەرنى ئوبدان تەتقىق قىلىپ كۆرۈڭ، مۇناسىۋەتلىك
ھۆكۈمەت تارماقلىرى ۋە ئاممىۋى كۇتۇپخانىلار سىزنى ئاز بولمى-
غان ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئاۋۋال تەتقىق قىلىپ بېقىش،
سىزنىڭ نۇرغۇن ۋاقىت ۋە خىراجىتىڭىزنى تېجەيدۇ. 38

10. قانداق قىلسام باي بولارمەن دېگەن خىيالنى ئاز قىلىڭ،
ئۆزىڭىزدىن پات - پات مەن قانداق قىلسام كەسپىمدە ئۇتۇق قازى-
نالايمەن؟ قانداق قىلسام خىزمىتىم ئوڭۇشلۇق يۈرۈشىدۇ؟ دېگەن-
دەك سوئاللارنى سوراپ تۇرۇڭ، شۇنداق بولغاندا پۇل ئۆزلۈكىدىن
سىزگە ئەگىشىپ ماڭىدۇ.

11. مۇمكىن بولسا، بىر خىل ئائىلە ھەمكارلىقىدىكى خىزمەت-
نى قىلىڭ. بۇنداق بولغاندا خىراجەتنى ئازلاتقىلى، جەڭگىۋارلىق
روھىنى كۈچەيتكىلى، پايدىنى ئاددىي ھالدا تەقسىم قىلغىلى، ئال-
غان پايدىدىن تولۇق ۋە ئۈنۈملۈك پايدىلانغىلى ھەمدە پۈتۈن خىز-
مەت جەريانىنى ئاسان كونترول قىلغىلى بولىدۇ.

12. ئامال بار خىراجىتىڭىزنى ئازلىتىڭ، بىراق پەزىلىتىڭىز-
نى يوقىتىپ قويماڭ، بولمىسا بارا-بارا ھالاكەتكە يۈزلىنىسىز، پۇل
تېپىش پۇرسىتىڭىزمۇ چوڭ بولمايدۇ.

13. ئوخشاش كەسىپتىكى دوستلار بىلەن ياخشى ھەمكارلىق

ئورنىنىڭ، ئۇلارنىڭ سىزگە ناھايىتى كۆپ ياردىمى تېگىدۇ.

14. ئامال بار كۆپ قىسىم ۋاقتىڭىزنى خىزمەتكە قارىتىڭ، بىر كۈندە 12 سائەت، بىر ھەپتىدە 6 كۈن ئەڭ تۈۋەن چەك بولسۇن، بىر كۈندە 14 سائەتتىن 18 سائەتكىچە ناھايىتى نورمال، بىر ھەپتىدە 7 كۈن خىزمەت قىلىش ناھايىتى ياخشى ئىش. سىز چوقۇم ئاۋۋال ئائىلە ۋە جەمئىيەت تەرەپتىكى خۇشاللىقىڭىزنى قۇربان قىلىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ، تاكى سىز مۇقىم ئىگىلىك تىكلەپ بولغۇچە شۇنداق قىلىڭ، ۋاقتى كەلگەندە مەسئۇلىيەتنى باشقىلارغا بۆلۈپ بەرسىڭىزمۇ كېچىكمەيسىز.

15. ئۆزىڭىز قارار چىقىرىشقا جۈرئەت قىلىڭ، ئىرادىلىك بولۇڭ، باشقىلارنىڭ ماختاشلىرى ۋە تەنقىدلىرىنى ئاڭلاپ تۇرۇڭ، بىراق چوقۇم ئۆزىڭىز قارار چىقىرىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

16. راست سۆزلەشكە جۈرئىتىڭىز بولسۇن، گەپنى ئەگىتىپ سۆزلەش ۋاقىت ئىسراپ قىلىشتىن باشقا نەرسە ئەمەس، كۆڭلىڭىزدە نېمە ئويلىغان بولسىڭىز ئۇدۇل دەڭ، ئامال بار گەپنى ئەگىتمەي، ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇڭ.

17. ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلىڭ، خاتالىق ئۆتكۈزۈش ھەرگىزمۇ جىنايەت ئۆتكۈزگەنلىك بولمايدۇ، خاتالىقنى بىلىپ تۇرۇپ ئۆزگەرتمىگەنلىكىڭىز ئۆزى جىنايەت بولىدۇ.

18. مەغلۇپ بولغان سەۋەبلىك ھەرگىز بوشىشىپ كەتمەڭ، مەغلۇپ بولۇشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، بەلكى ئۇنىڭ مەلۇم قىممىتى بولىدۇ. مەغلۇبىيەت ئىچىدىن، سىز شۇ ئىشنى توغرا ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋالالايسىز.

19. ئاقمايدىغان نۇقتىئىنەزەردە چۆرگىلەۋەرمەڭ. مەلۇم خىل ئۇسۇلنىڭ بولمايدىغانلىقىنى ھېس قىلغاندا، شۇ ھامان ئۇ ئۇسۇلدىن ۋاز كېچىڭ. دۇنيادا بىر مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ نۇرغۇن چارىسى بولىدۇ، ئاقمايدىغان ئۇسۇل ئۈستىدە ئىسراپ بولغان ۋاقىتنى ھەرگىز تولۇقلىغىلى بولمايدۇ.

20. ھۆددىسىدىن چىقالمايغان خەتەرگە تەۋەككۈل قىلماڭ، ناۋادا سىز 100 مىڭ يۈەن زىيان تارتسىڭىز، شۇ 100 مىڭ يۈەننى تولۇقلىيالىسىڭىز داۋاملىق تىجارەت قىلسىڭىز بولىدۇ، ناۋادا سىز 50 مىڭ يۈەننىمۇ تولۇقلىيالماي تۇرۇپ يەنە زىيان تارتسىڭىز، ئۇ چاغدا سىز تەلتۆكۈس تۈگىشىسىز.

21. مەبلەغ سالغانىكەنسىز، پايدىڭىزنى بىسىپ ياتماڭ. ئالغان پايدىڭىزنى داۋاملىق مەبلەغ سېلىشقا ئىشلەتمەڭ، ئەڭ ياخشىسى باشقا كەسىپلەرگە ياكى ئۆزىڭىز كونترول قىلالايدىغان كەسىپلەرگە مەبلەغ سېلىڭ، شۇنداق بولغاندا پۇلنى دومىلىتالايسىز.

22. ئەقىللىق ئادۋوكات تەكلىپ قىلىڭ. ئۇ سىزگە ۋاكالىتەن نۇرغۇن پۇل ۋە ۋاقىت تېجەپ بېرەلەيدۇ، ئۇنىڭ سىزگە ئېلىپ كەلگەن پايدىسى سىز ئۇنىڭغا بەرگەن مائاشتىن يۇقىرى بولىدۇ.

23. زېرەك بوغالتىر تەكلىپ قىلىڭ، ئەڭ دەسلەپتە ئۆزىڭىز ھېساب خاتىرىلەڭ. ناۋادا سىز ئۆزىڭىز بوغالتىر بولمىسىڭىزلا، ئەڭ ياخشى كەسپىي بوغالتىر تەكلىپ قىلىڭ. ئۇ بەلكىم سىزنىڭ غەلىبە قازىنىش ياكى مەغلۇپ بولۇشىڭىزنى بەلگىلىيەلىشى مۇمكىن، ئۇ سىزنىڭ پۇل خەجلىشىڭىزگە ئەرزىيدۇ.

24. باج مۇتەخەسسىسى تەكلىپ قىلىڭ. بىر نەپەر چىچەن باج مۇتەخەسسىسى سىزگە ۋاكالىتەن نۇرغۇن باجنى تېجەپ بېرەلەيدۇ.

25. ئۆزىڭىزنىڭ سالامەتلىكى ۋە زېھنىڭىزنى ئوبدان ئاسراڭ، بۇلار تەل بولماي ھەرقانچە كۆپ پۇلىڭىز بولسىمۇ بىكار.

پۇل تېجەشنىڭ 27 تۈرلۈك ئۇسۇلى

1. ئەتىگەندە چۈشلۈك تاماقنى ئۆيدىن ئېلىۋالغاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

2. مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان بالىلارغا ئۆيدە ئۆزى تاماق تەييارلاپ بەرگەندە، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

3. سىرتتىن تاماق سېتىۋېلىپ يېيىشنى ئازايتقاندا، پۇل تېجەلگىلى بولىدۇ.

4. توڭلىتىلغان يېمەكلىكلەرنى سېتىۋالماي ئۆزى تەييارلىغاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

5. هاراق ئىچمىگەندە، تاماكا چەكمىگەندە پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

6. گۆشنى ئازراق يەپ، سەي ـ كۆكتاتنى كۆپرەك يېگەندە پۇل تېجىگىلى بولىدۇ ھەم سالامەتلىككە پايدىلىق بولىدۇ.

7. قىمار ئوينىمىغاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

8. شارائىت بولسا ئۆزى ئاشلىق، كۆكتات تېرىپ يېسە، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ

9. توك، سۇنى تېجەپ ئىشلەتسە، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

10. زۆرۈر بولمىغان مېھماندارچىلىقنى ئازايتقاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

11. رېستوران، ئولتۇرۇشلارغا ئازراق بارسا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

12. سېتىۋالمىسىمۇ بولىدىغان نەرسىلەرنى سېتىۋالمىغاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

13. ھازىر باھاسى ئەرزانكەن دەپ، كېيىن لازىم بولىدىغان نەرسىلەرنى سېتىۋالمىغاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

14. قۇۋۋەت دورىلىرىنى قالايمىقان سېتىۋالمىغاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

15. ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىنى سېتىۋالغاندا، ئۇنىڭ ئېنېرگىيە تېجەش ئۈنۈمىنى نەزەرگە ئالغاندا پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

16. ھەپتىدە بىر قېتىم مال سېتىۋالغاندا، پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

17. كەيپىيات ياخشى چاغدا ماگىزىن ئارىلىمىغاندا پۇل تېجىگىلى بولىدۇ.

18. ئادەتتىكى ماركىلىق ماللارنى سېتىۋالغاندا 40% پۇلنى

تېجەملىك بولىدۇ.

19. يىلدا ئىككى قېتىم، يازدا بىر، قىشتا بىر كىيىم سې-تىۋالغاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

20. مال سېتىۋالغاندا باھاسى چۈشۈرۈلىدىغان پەيتنى پەملەپ مال سېتىۋالغاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

21. پەسىل ئالمىشىدىغان چاغدا مال سېتىۋالغاندا، پۇل تېجە-ملىك بولىدۇ.

22. قۇرۇق يۈيۈش ھاجەتسىز بولغان كىيىملەرنى سېتىۋال-غاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

23. نەق پۇل تۆلىسە باھاسى چۈشۈرۈپ بېرىلىدىغانماللارنى سېتىۋالغاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

24. ئاپتوموبىل سېتىۋالغاندا، ھۆكۈمەتنىڭ كىمئارتۇق سودىسى قىلىدىغان سورۇنلىرىدىن سېتىۋالغاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

25. ئاپتوموبىلنى قەرەللىك ئاسراپ تۇرغاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

26. تەبىئىي مەھسۇلاتلارنى سېتىۋالغاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

27. كۆپرەك بازار كۆرگەندە، سېلىشتۇرغاندا، سېتىۋېلىشقا ئالدىرىمىغاندا، پۇل تېجەملىك بولىدۇ.

تۇرمۇشتا مۇنداق 26 ئىشنى قىلىپ بېقىڭ

1. ھەركۈنى 11:00 دىن بۇرۇن ئۇخلاڭ، سەھەر 7:00 دىن بۇ-رۇن ئورنىڭىزدىن تۇرۇڭ.

2. ھەركۈنى ئۆزىڭىزگە غايىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماسلىقنى ئەس-كەرتىڭ.

3. ۋاقىت بولسا كۆپ كىتاب كۆرۈڭ، نەزەر دائىرىڭىز كېڭە-يىدۇ؛ ۋاقىتنى ئەھمىيەتسىز ئىشلارغا سەرپ قىلماڭ، ئېسىڭىزدە

بولسۇن، ۋاقىت كەينىگە يانمايدۇ.

4. كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇڭ، سالامەتلىك قولدىن كەتسە ھەممىسى تۈگەيدۇ.

5. پۇل تېپىش ئىقتىدارىنى ياخشى ئۆگىنىڭ، پۇل ياشاشنىڭ ئاساسى.

6. دائىم ئاتا ـ ئانىڭىزنى يوقلاڭ، قېرىنداشلىرىڭىزغا تېلېفون قىلىپ تۇرۇڭ. قانداشلىق ئەڭ ئۇلۇغ مۇھەببەت.

7. ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇڭ، باشقىلارنىڭ كەچۈرمىشىدىن ساۋاق ئېلىڭ.

8. ئويناشنى بىلىڭ، ئوينىغاندىمۇ ياخشى، كىشىنىڭ مەسلىكى كەلگۈدەك ئويناڭ.

9. خىزمەتتىكى كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۆيگە ئەكەلمەڭ، ھېچنىمىنى ھەل قىلالمايسىز.

43

10. خىزمەتكە ئۈمىدۋار بولۇڭ.

11. رەھبەرلىك سەنئىتىنى ئۆگىنىڭ، باشقىلارغا كۈلۈپ قاراڭ، يەتتە ئۆلچەپ، بىر كېسىڭ.

13. بېخىللار بىلەن ئارىلاشماڭ، يەنىلا زىيان تارتىدىغان ئادەم سىز بولىسىز.

14. خۇپسەنلىك قىلىدىغانلارنى بىر پەشۋا بىلەن ئۆرۈۋېتىڭ، سىزگە قايتا يانالمايدىغان بولىدۇ.

15. ئوخشاش قىممەت قارىشى بار ئادەمنى تاللاڭ؛ سىزنى سۆيىدىغان ئادەمنى بىر ئۆمۈر قەدىرلەڭ، ئاسراڭ.

16. ئۈمىدسىز ئادەمدىن ئۈمىد كۈتمەڭ، ئازاب چېكىپ ھارغاندىلا شۇنى بىلىسىزكى، سىزنى ھەقىقىي سۆيىدىغان كىشى دائىم قېشىڭىزدا سىزگە كۆيۈنىدۇ. لېكىن سىز دائىم بەخت ناھايىتى يىراقتا دەپ بىلىسىز.

17. باشقىلارغا ھەددىدىن زىيادە كۆڭۈل بەرمەڭ، ئۇ مۇھەببەت

ئەمەس، بەلكى جىنايەت.

18. ئەمەلىيەتچىل بولۇڭ، مۇھەببەت ھەقىقەت ئالدىدا دائىم ئاق؛ رومانتىك مۇھەببەت ئەرلەرگە ئەمەس، ئاياللارغا تەۋە.

19. تويغا ئىشەنچ بىلەن قاراڭ، ھەربىر تەييارلىقنى ياخشى قىلىڭ، ياخشى ئەر، ياخشى ئايال بولۇشقا تىرىشىڭ.

20. تۇرمۇشتا ئۇمىدۋار بولۇڭ، يۈرەك قېنىڭىز بىلەن گۈزەل ئائىلە قۇرۇپ چىقىڭ.

21. دائىم دۇنيانى ئۆزگەرتىشنى ئويلىماڭ، قولىڭىزدىن كەلمەيدۇ.

22. ئالدىراپ باشقىلارغا قەرز بەرمەڭ، قەرزدارلار دائىم قايتۇرغۇسى كەلمەيدۇ.

23. بىلىڭكى، نۇرغۇن كىتاب ئوقۇغان كىشى چوقۇم بىلىملىك بولمايدۇ، شۇنداقلا مەكتەپتە ئوقۇمىغان كىشىنىڭ ھەممىسى ساۋاتسىز بولمايدۇ.

24. چىرايىغا قاراپ باھا بەرمەڭ، چىراي ياخشى، يامانلىقنىڭ بەلگىسى ئەمەس.

25. ئۆزىڭىزنى تونۇڭ، ئۆزىڭىز ئۈچۈن ياشاڭ.

26. ياسىنىشنى بىلىڭ، سىرتقى كۆرۈنۈشىڭىز كىشىگە بەرگەن تۇنجى باھا بولىدۇ.

تۇرمۇشنى خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزۈشنىڭ 37 چارىسى

تۇرمۇش بېسىمى ئېغىرلىشىۋاتقان ھازىرقى دەۋردە قانداق قىلغاندا خۇشال ياشىغىلى بولىدۇ ؟ ئامېرىكا «ئەرلەر ساغلاملىقى» ژۇرنىلى ماقالىسىدە تەتقىقات نەتىجىلىرىگە ئاساسەن تۇرمۇشتا بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ 38 ئۇسۇلىنى يەكۈنلەپ چىققان. بىز بۇنى ئوقۇرمەنلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن سۇندۇق :

1. ئاپېلسىن شەربىتىنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىڭ : ئەڭ يېڭى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، كۇندە بەدەنگە ۋىتامىن C نى يېتەرلىك تولۇقلىغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى غىدىقلىغۇچى ھورمونلارنى تۆۋەنلىتىدىكەن. كۇندە ئىككى ئىستاكان. يەنە تەخمىنەن 250 مىللىلىتىر ئاپېلسىن شەربىتى ئىچىپ بەرگەندە، بەدەنىڭ ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپلا قالماي، يەنە بېسىمنى تۆۋەنلىتىشكە پايدىلىق ئىكەن.

2. تېلېفون ئىشلىتىشتىن بۇرۇن چوڭقۇر نەپەسلىنىۋېلىڭ : بۇ، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇشنىڭ ھەم بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ سىرى. چوڭقۇر نەپەس ئېلىۋالسىڭىز، ئاۋازىڭىز تېخىمۇ تەبىئىي چىقىدۇ.

3. قۇلاق يۇمشىقىنى چۆرگىلىتىپ ئۇۋۇلاپ بېرىڭ: ئىككى قولىڭىز بىلەن ئىككى قۇلىقىڭىزنىڭ يۇمشىقىنى تۇتۇپ تەتۈر يۆلىنىش بويىچە چۆرگىلىتىپ ئۇۋۇلاڭ. بۇ، چوڭ مېڭە پوستىلاق قەۋىتىنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە پايدىلىق بولۇپ، بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

4. سورۇنلاردا سۆزلەشتىن بۇرۇن جىمجىت تۇرۇپ ئىككى سېكۇنت كۈلۈمسىرەڭ: نۇتۇق سۆزلەشتىن قورقامسىز ؟ تۆۋەندىكىلەرگە قاراپ كۈلۈمسىرەپ ئىككى سېكۇنت جىمجىت تۇرۇۋېلىڭ. شۇنداق قىلغاندا، سۇرئەتنى ئاستىلىتىپ، تاماشىبىنلارنى تېخىمۇ ئازادە تۇيغۇغا كەلتۈرگىلى، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۆزىڭىزدىكى جىددىيلىكنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

5. بىر نەچچەيلەن بىلەن قەھۋە ئىچىڭ: نۇرغۇن كىشى قەھۋە ئىچىپ بېسىمنى تۆۋەنلىتىشنى ياقتۇرىدۇ. بىراق، ئەنگلىيە تەتقىقاتچىلىرىنىڭ تەتقىقاتىغا قارىغاندا، يالغۇز قەھۋە ئىچسە، جىددىيلىنىش ۋە تەشۋىشلىنىشنى ياكى نېرۋىنىڭ زىيادە سېزىمچانلىقىنى تۈگەتكىلى بولمايدىكەن. ئەمما بىر توپ كىشى بىرلىكتە قەھۋە ئىچسە، بېسىم تەدرىجىي يېنىكلەيدىكەن.

6. كىيىمگە دەزمال سېلىڭ: كىيىمگە قايتا ـ قايتا دەزمال

سالغاندا روھنى ئۇرغۇتۇپ، چوڭ مېڭىنى «ئاپتوماتىك ھەرىكەتلىنىش» ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، بېسىمنى پەسەيتىدىكەن.

7. 33 مىنۇت كۆچەپ ھەرىكەت قىلىڭ : مىسسۇرى ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تەتقىقاتىغا قارىغاندا، 33 مىنۇت كۆچەپ چىققاندا، بېسىمنى ئەڭ ئۈنۈملۈك تۆۋەنلەتكىلى بولىدىكەن. تېز يۈگۈرۈش، كۆچەپ ۋېلسىپىت مىنىش ھەم قۇم خالتىغا مۇشتلاش قاتارلىقلار بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ ياخشى ئۇسۇللىرىدۇر.

8. ناخشا تېكىستىنى يادلاڭ : ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان ناخشا تېكىستىنى يادلىسىڭىز، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىڭىز ئاشىدۇ. بۇنىڭغا كۆنمەك تەس بولسىمۇ، نەتىجىسى ياخشى.

9. تەسەۋۋۇر قىلىڭ : كەپسىز بالىلارغا ياكى ئادەمنى جىددىيلەشتۈرۈۋېتىدىغان ئىشلارغا دۇچ كەلگەندە، «ئەگەر بىرسى سىزگە 100 مىڭ يۈەن بەرسە، قانچە ئۇزاق چىداپ تۇرالايسىز ؟ » دېگەننى تەسەۋۋۇر قىلىپ كۆرۈڭ. شۇ چاغدا كەيپىياتىڭىزنىڭ ياخشىلىنىپ قالغانلىقىنى تۇيۇقسىز ھېس قىلىسىز.

10. ئۆسۈملۈكلەرنى سۇغىرىڭ: ئىچىڭىز پۇشقاندا ئۆسۈملۈكلەرنى سۇغىرىڭ. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، ئادەم ئۆسۈملۈكلەر يېنىدا ئون سېكۇنت تۇرسا خېلىلا يەڭگىللەپ قالىدىكەن.

11. ئىشقا چىققان ۋە چۈشكەندە كۆكەرتىلگەن يولدىن مېڭىڭ: كۆكەرتىلگەن يوللارنىڭ مەنزىرىسى گۈزەل بولۇپ، بۇ يولدا ماڭغاندا كەيپىيات تۇراقلىشىپ، بېسىم يېنىكلەيدۇ.

12. ۋاقتىدا كەچۈرۈم سوراڭ: خاتالىقىڭىزنى ئىقرار قىلىڭ ۋە باشقىلارغا زىيان - زەخمەت يەتكۈزگەن بولسىڭىز، ئۇلاردىن ۋاقتىدا كەچۈرۈم سورىسىڭىز، جىددىيلىكنى پەسەيتىپ، بېسىمنى يېنىكلىتىشكە پايدىسى بولىدۇ.

13. تېننىس توپتىن تۆشۈك ئېچىپ كۆچەپ مىجىڭ: ئىككى قولنىڭ بېسىمى ئاشقاندا، بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىغا چۈشكەن بېسىم ئازلاپ، روھىي ۋە جىسمانىي بېسىم يېنىكلەيدۇ.

14. ئەنسىرەيدىغان ئىشنى ئاۋۋال قىلىڭ : قىلغۇسى يوق ئىشلارنى، مەسىلەن، سالامەتلىك تەكشۈرتۈش، ياقتۇرمايدىغان كىشىلەر بىلەن كۆرۈشۈش دېگەندەك ئىشلارنى ئارقىغا سوزغاندىن بالدۇر قىلغان ياخشى. بۇنداق قىلغاندا، تېخىمۇ كۆپ بېسىمدىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ.

15. كۆڭلۈم ئازادە دەڭ : ئىشىكنى ئېتىۋېلىپ، كومپيۇتېر ۋە ياڭراتقۇنىڭ ئاۋازىنى چوڭايتىپ، ئۆز - ئۆزىگە ئالتە مىنۇت ئەتراپىدا «كۆڭلۈم ئازادە» دەڭ ھەم چوڭقۇر نەپەسلىنىڭ.

16. ئايىغىڭىزنى مايلاپ پارقىرىتىپ تۇرۇڭ: ماڭغاندا بېسىم يېنىكلەيدۇ، بىراق ئۆيدىن چىققاندا چوقۇم ئاياغنى مايلاپ چىقىش كېرەك، پارقىراپ تۇرغان ئاياغ ئادەمگە ئىشەنچ ئاتا قىلىدۇ.

17. ساياھەت قىلىڭ: ئەگەر غوجايىنىڭىزنىڭ تەنبىھىدىن بېسىم ھېس قىلسىڭىز، يىراقلارغا ساياھەتكە چىقىڭ، يول بويىدىكى مەنزىرىلەر غەملىرىڭىزنى تۈگىتىشكە پايدىلىق.

18. ئۆيىڭىزگە سۇر رەڭلىك پەردىلەرنى ئېسىڭ: ئاچچىقى يامان كىشىلەر ئۆيىگە ئىمكانقەدەر يېشىل ياكى كۆك پەردىلەرنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىپ رەڭنى تەڭشەپ تۇرسا، كەيپىياتنى ياخشىلاشقا پايدىلىق بولىدۇ. سۇرلۇك تۇس بېرىدىغان رەڭلەرنىڭ كىشىگە تەسەللىي بېرىش، كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرۇش رولى بار.

19. جىنسىي تۇرمۇشقىمۇ سەل قارىماڭ، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ تەسىرىدە بەدەن ئېندورفىن ئاجرىتىدۇ. بۇ ماددا بېسىمنى ئازايتىپ، بەدەننى يېنىكلىتىدۇ.

20. سېغىزلاي ئويناڭ: سېغىزلايدا مەغلۇبىيەت سىمۋول قىلىنغان نەرسىنى ياساڭ. ئاندىن ئۇنى يىراققا ئېتىڭ. بۇ ھەرىكەت ئادەمنى مەغلۇبىيەتنىڭ ئازابىدىن قۇتۇلدۇرىدۇ. ھازىرقى پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇشقا ئۈندەيدۇ. كەلگۈسىگە بولغان ئىشەنچنى چىڭىتىدۇ.

21. ئون مىنۇت بۇرۇن ھەرىكەتكە كېلىڭ: ئىشقا بارغاندا ياكى بىرەرسى بىلەن كۆرۈشمەكچى بولغاندا ئون مىنۇت بۇرۇن قوزغى-

لىلىڭ. ئەگەر ئۇنداق قىلماي، ناۋادا يولدا ئاپتوموبىل توسۇلۇپ قالسا، جىددىيلىشىپ ئىغىر بېسىم ھېس قىلىسىز.

22. دوستلىرىڭىزغا تېلېفون قىلىڭ: خىزمەت ئالدىراش ۋاقتىدا ئەكسىچە خىزمەت رىتىمىنى ئاستىلىتىپ، دوستلىرىڭىزغا تېلېفون قىلىپ، قىسقىغىنا ئارام ئېلىۋالسىڭىز، خىزمەت بېسىمىڭىز يېنىكلەپ، خىزمىتىڭىزنىڭ ھۆددىسىدىن تولۇق چىقالايدىغاندەك تۇيغۇغا كېلىسىز.

23. ئايالىڭىزنىڭ قولىنى چىڭ تۇتۇڭ: شېرىن ئۆچرىشىش قان بېسىمى ۋە يۈرەك رىتىمىنى تۆۋەنلىتىپ، بېسىمنى ئازايتىدۇ. ئۇن مىنۇت قول تۇتۇشۇپ تۇرۇش كەيپىياتىڭىزنى تېخىمۇ ياخشىلايدۇ.

24. باشقىلارنى كەچۈرۈڭ: ئۆزىڭىزنى باشقىلارنىڭ ئورنىغا قويۇپ ئويلىنىپ كۆرۈڭ. باشقىلارنىڭ قىيىنچىلىقىنى ئويلىسىڭىز، بېسىمىڭىز يېنىكلەيدۇ.

25. قوناق يەڭ: سۇلۇ، قوناق قاتارلىق يېمەكلىكلەر چوڭ مېڭىدىكى سېروتونىننى يۇقىرىلىتىپ، خاتىرجەم قىلىدۇ، تەشۋىشلىنىش ۋە ھۇجۇم قىلىش خاھىشىنى ئازايتىدۇ.

26. جىسمانىي كۈچىڭىزنى خورىتىڭ: بېسىم چوڭ ۋاقىتلاردا پىكىر يولىنى ئۆزگەرتىپ، «زېھنىي قۇۋۋىتىم ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، نۇرغۇن ئىشنى قىلالايمەن» دېگەنلەرنى ئويلاڭ، ئاندىن بىرەر نەرسىنى يۆتكەڭ ياكى ئۆي ئىشىنى كۈچەپ ياخشى قىلىڭ. ھارغاندا بېسىمىڭىزنىڭ يوقالغانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

27. خىزمەت ۋاقتىدا مۇزىكا ئاڭلاڭ: بىر تەرەپتىن خىزمەت قىلىپ، بىر تەرەپتىن مۇزىكا ئاڭلىسىڭىز، بېسىمنى يېنىكلەتكىلى ھەم زۇكامدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

28. بىر ئىستاكان قاينىتىلغان يىلمان سۇ ئىچىڭ: يىلمان قاينىتىلغان سۇ بەدەن سۇيۇقلۇقىنى تولۇقلىيالا قالماي، يەنە بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

29. ئاپېلسىننى پۇراڭ: ياپونىيە تەتقىقاتچىلىرىنىڭ تەتقىقات

نەتىجىسىگە قارىغاندا، ئاپېلسىن، لىمون، مانگو قاتارلىق مېۋىلەر ۋە ئۇستىقۇددۇس قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ خۇش پۇراقلىرى گېن ھەرىكىتىنى ۋە قاندىكى خىمىيەۋىلىك ماددىلارنى ئۆزگەرتىپ، بې-سىمنى ئازلىتىدىكەن.

30. مەسىلىگە يولۇقىقاندا ياخشى تەرەپنى ئويلاش : بالا زۇكام بولسا چوقۇم بىئارام بولىدۇ. لېكىن، كىشىنى خۇشال قىلىدىغىنى بۇ چوڭ كېسەل ئەمەس. بېسىم بولغاندا ئىشنىڭ ياخشى تەرىپىنى ئويلىسا جىددىيلىكنى پەسەيتىدۇ.

31. جاز دۇمبىقى چالغاننى دوراش: جاز مۇزىكىسىدىكى جاز دۇمبىقىنى چېلىش ھەرىكىتىنى ئۆگىنىۋېلىش، ناۋادا ھەقىقىي دۇمباق بولمىسا، جاز دۇمبىقى چالغان ھەرىكەتنى دوراپ ئۇستەلنى چېكىش. تەتقىقاتقا قارىغاندا، ئوپچە جاز دۇمبىقى چالسا، بېسىم يېنىكلەيدىكەن. يالغۇز چالسىمۇ ئۈنۈمى ئوخشاش بولىدىكەن.

32. تەنھەرىكەت ئارىلىقىدا ئارام ئېلىش: ھەرىكەت مىقدارى بە-دەننىڭ ئۆلچىمىدىن ئېشىپ كەتكەندە بېسىم پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر ھەرىكەت قىلغاندا قاندىكى ھۈجەيرە ھورمۇنلىرى ئېشىپ كېتىپ، چوڭ مېڭىنىڭ كورتىزول ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. شۇڭا، ھەرىكەت ئارىلىقىدا سەل ئارام ئېلىۋالسا بېسىم يېنىكلەيدۇ.

33. تاققا چىقىش، ئۇزاق يول يۈرۈش، سۇ ئۈزۈش: بۇ ھەرىكەت-لەر بەدەن ساپاسىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق، شۇنداقلا بېسىمنى يې-نىكلىتىدۇ. تاغلىق ، دېڭىز بويى رايونلىرىدىكى مەنپىي ئىيون ئا-دەم بەدىنىنىڭ ئەركىن ـ ئازادە بولۇشىغا پايدىلىق. سۇ ئۈزۈش ئا-دەمنىڭ پۈت قىسمىدىكى لىنفا سۇيۇقلۇقىنىڭ ئازىيىشىغا پايدى-لىق، ئۇ ئادەمدىكى بىئاراملىقنى تۈگىتىپ، تېرىكىش قاتارلىق يا-مان مىجەزنى ياخشىلايدۇ.

34. تېرىكىدىغان ئىشلارغا يولۇققاندا جىم تۇرۇۋېلىش : مۇتە-خەسسىسلەر : قارشى تەرەپ سىزنى يەنە تېرىكتۈرمەكچى بولغاندا، ئۆزىڭىزنى سوغۇققان بولۇشقا ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇشىڭىزنى تەۋ-

سىيە قىلىدۇ. سىزنى تېرىكتۇرىدىغان ئىشلارغا بىپەرۋا قارىسى-
ڭىز، پاسسىپلىقنى تەشەببۇسكارلىققا ئۆزگەرتەلەيسىز. بۇ، بې-
سىمنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق.

35. 30 مىنۇت سەگەك تۇرۇڭ: ئۇيقۇڭىز قاچقاندا، زەھەرنى زەھەر بىلەن قايتۇرۇش چارىسىنى قوللىنىپ ، 30 مىنۇت قەتئىي ئۇخلىماسلىققا تىرىشىپ كۆرۈڭ. بۇنىڭ بىلەن، سىز جىددىيلى-شىش، تەشۋىشلىنىشتىن قۇتۇلۇپ تېزلا ئۇخلاپ قالىسىز.

36. بېسىمنى ئۇيۇنغا ئۆزگەرتىڭ : ئەڭ ياخشى چەت ئەل تىلى فىلىمى بويىچە ئۇسكار مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن «گۈزەل هايات» فىلىمىدە، دادىسى ئوغلىغا جازا لاگېرىدىكى تۇرمۇشنىڭ ئويۇن ئىكەنلىكىنى ئېيتىدۇ. ئەمەلىيەت ئىسپاتلىدىكى، بېسىم زورايغاندا، ئۇنى ئويۇنغا ئوخشاتسا، ئادەمنىڭ روهىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئەركىن - ئازادە بولۇشىغا، تېخىمۇ ئوبدان ئامال - چارە تېپىشىغا پايدىلىق.

37. تاماكا تاشلاڭ: تاماكا چەككەندە مېڭە دوپامىن دەيدىغان بىر خىل ماددىنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئادەمنى يېنىكلەپ قالغاندەك تۇيغۇغا كەلتۈرىدۇ. بىراق، ياۋروپا تەتقىقاتچىلىرىنىڭ تەتقىقاتىغا قارىغاندا، شۇ خىل ماددا ئازلاپ كەتسە، داۋاملىق تاماكا چەكمىسە، كىشى تېخىمۇ زور بېسىم هېس قىلىدىكەن.

تۇرمۇشتا سىزگە ئەسقاتىدىغان 37 تۇرلۇك مەسلىھەت

1. ئۆزىڭىز ياقتۇرغان شېئىرنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ.

2. بىراۋغا «سىزنى سۆيىمەن» دېگەن ۋاقتىڭىزدا سەممىي بولۇڭ.

3. باشقىلارغا ئۇلارنىڭ كۇتكىنىدىنمۇ ئاشۇرۇپ بېرىڭ ھەم بۇ ئىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىڭ.

4. بىر كۆرۈپ كۆيۈپ قېلىشقا ئىشىنىڭ.

5. باشقىلارنىڭ خىيال- ئارزۇسىنى مەسخىرە قىلماڭ.

6. بىرسىنى پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن سۆيسىڭىز، كۆڭلىڭىز ئازار يېيىشى مۇمكىن، ئەمما بۇ مۇكەممەل ھاياتنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى.

7. پىكىر سولغا بۇرۇلۇپ كەتسە، كۆز ئالايتمايدىغان ھەم ئېتىنى ئاتاپ جېدەللەشمەيدىغان بولۇڭ.

8. گەپنى ئالدىرىماي قىلسىڭىز بولىدۇ، لېكىن تەپەككۇرىڭىز تېز بولسۇن.

9. باشقىلار سىزدىن جاۋاب بېرىشنى خالىمايدىغان سوئال سورىغاندا، سىز كۈلۈمسىرەپ تۇرۇپ ئۇنىڭدىن: «نېمە ئۈچۈن بۇنى بىلگۈڭىز كېلىپ قالدى» دەپ سوراڭ.

10. ئانىڭىزغا ھەر ۋاقىت تېلېفون قىلىشنى ئۇنتۇماڭ.

11. يېقىن كىشىلىرىڭىزنىڭ توغۇلغان كۈنىنى ئېسىڭىزدە ساقلاڭ، ئۇلارنى تەبرىكلەڭ.

12. خاتالاشقانلىقىڭىزنى بىلگەن ھامان دەرھال تۈزىتىڭ.

13. تېلېفون ئالغاندا كۈلۈمسىرەپ ئېلىڭ، بۇنى قارشى تەرەپ ئاۋازىڭىزدىن ھېس قىلسۇن.

14. كۆپرەك كىتاب كۆرۈڭ، لېكىن چۈشىنىپ كۆرۈڭ.

15. كۆپ پۇل تاپقاندا توققۇزىڭىز تەل بولسا، ھايات چېغىڭىزدا يېتىم - يېسىرلارغا ياردەم قىلىڭ.

16. باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتكەندە، ئەپۇ قىلىڭ دېمەكچى بولسىڭىز، بۇنى قارشى تەرەپنىڭ كۆزىگە قاراپ تۇرۇپ دەڭ.

17. ئادەمنىڭ مىجەز- خاراكتېرى بەزىدە ئۇنىڭ تەقدىرىنى بەلگىلەيدۇ.

18. باشقىلار چۈش كۆرسە: «ياخشى چۈش كۆرۈپسىز، ھەممە ئىشلىرىڭىز ئوڭۇشلۇق بولىدۇ» دەپ قويۇڭ.

19. مەغلۇپ بولغاندا چۈشكۈنلەشمەي، ئەكسىچە بۇ ساۋاقنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ.

20. باشقىلارنى ھۆرمەتلەشنى ھەم باشقىلارنىڭ ئەمگىكىنى قە-دىرلەشنى بىلىڭ.

21. قىلماقچى بولغان ھەربىر ئىشىڭىزغا مەسئۇلىيەت تۇيغۇ-سى بىلەن قاراڭ.

22. ئۇششاق ـ چۈششەك تالاش ـ تارتىشلارنى دەپ دوستلۇققا تەسىر يەتكۈزمەڭ.

23. ياخشى كۆڭگە ئېرىشكەندە، بۇرۇن ئۆتكەن غېرىب كۈنلەرنى ئۇنتۇماڭ.

24. مۇزىكا ئاڭلىغاچ بىرەر ئىستاكان ياخشى دەملەنگەن قەھۋە ياكى چاي ئىچىپ تۇرۇڭ.

25. سىرتقا چىقىشتىن بۇرۇن ئەينەككە بىر قېتىم قاراڭ، قىياپىتىڭىزگە دىققەت قىلىڭ.

26. باشقىلار گەپ قىلىۋاتقاندا سۆزىنى بۆلۈۋېتىشتىن ساقلى-نىڭ.

27. شارائىتىڭىز يار بەرسە، ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزىڭىز بارمى-غان جايلارغا بېرىپ ساياھەت قىلىپ كېلىڭ.

28. سۆيگەن ئادىمىڭىزگە ۋاپادار بولۇڭ.

29. بەزىدە سۈكۈتنىڭ ئۆزىمۇ ئالتۇن.

30. ھاياتنى قانداق ئۆتكۈزۈش ئۆزىڭىزگە باغلىق.

31. رېئاللىق كىنو ئەمەس، ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ.

32. بىرەر كىچىك ئەرمەك كەسىپ ياكى گۈل- گىياھ بېقىپ تۇرمۇشىڭىزنى كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزۈڭ.

33. ئارتۇقچىلىقىڭىزنى جارى قىلدۇرۇپ تۇرۇڭ.

34. ئىچ سىرىڭىزنى تۆكىدىغان ئوبيېكتىنى توغرا تاللاڭ.

35. يىقىلغان يېرىڭىزدىن قوپالايدىغان بولۇڭ.

36. ئېرىشەلمەيدىغان نەرسىلەرگە قارىغۇلارچە ئىنتىلمەڭ.

37. بىراۋنى چىن دىلىڭىزدىن سۆيمەي تۇرۇپ، سۆيۈلۈشنى تەمە قىلماڭ.

تۇرمۇش، مۇھاكىمە ۋە بايانلار

تۇرمۇش دېگەن نېمە؟

مۇنداق بىر تېپىشماق بار: سەن كۈلسەڭ، ئۇمۇ كۈلىدۇ، سەن يىغلىساڭ، ئۇمۇ يىغلايدۇ- ئۇ نېمە؟ ھەممەيلەن بىر دەك: «ئەينەك»دەپ جاۋاب بەردى. بىر دوستۇم تەمتىرىمەيلا: «تۇرمۇش» دەپ جاۋاب بەردى. ھەممەيلەن ھەيران قالدۇق. دوستۇم چۈشەندۇردى: «تۇرمۇشقا مەيۈسلۈك بىلەن قارىساڭ، تۇرمۇشۇڭمۇ غەم - ئەندىشە ئىچىدە ئۆتىدۇ؛ تۇرمۇشقا ئۇمىدۋارلىق بىلەن قارىساڭ، تۇرمۇشۇڭمۇ ساڭا شاد - خۇراملىق ئاتا قىلىدۇ!» شۇنداق تۇرمۇشقا قانداق مۇئامىلە قىلىش ھەقىقەتەنمۇ ئادەمنىڭ سۇبيېكتىپ دۇنياسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك: قەلبىدە قۇياش بولمىغان ئادەم قۇياشنىڭ ئىللىقلىقىنى ھېس قىلالمايدۇ! قەلبىدە خۇش پۇراق گۈل بولمىغان ئادەم گۈلنىڭ گۈزەللىكىنى ھېس قىلالمايدۇ! شۇنداق ئىكەن، كىشىلىك تۇرمۇشقا ئوچۇق - يورۇقلۇق بىلەن مۇئامىلە قىلايلى! ئىچى تارلىق قىلمايلى! ھەممە ئىشتا زىغىرلاپ يۈرمەي، كەڭ قورساق بولايلى!

تۇرمۇش زادى نېمىگە ئوخشايدۇ؟

بەزىلەر «تۇرمۇش خۇددى بىر پارچە كىيىمگە ئوخشايدۇ. ئۇ كىرلىشىدۇ، يىرتىلىدۇ. لېكىن سىز ئۇنى يۇيۇپ - ياماپ، تېرىپ - تۇشەپ يۇرۇپ ئاخىرغىچە كىيىسىز» دەيدۇ. يەنە بەزىلەر «تۇرمۇش گويا خوتۇن خەققە ئوخشايدۇ. ئۇ بىر ئاز ھۇرۇن بولۇشى، سەترەك بولۇشى مۇمكىن. لېكىن سىز يەنىلا ياۋاشلىق بىلەن ئۇنى سۆيۈشىڭىز، ئۇنىڭغا بىر ئۆمۈر ھەمراھ بولۇشىڭىز كېرەك» دەيدۇ.

ئەگەر سىز ئۇچىڭىزغا قارا كىيىم كىيىۋالسىڭىز، كىر بولۇپ كەتسىمۇ، يىرتىلىپ كەتسىمۇ، باشقىلار ئاسانلىقچە بايقىۋالمايدۇ. ئانچە كۆڭلىگىمۇ ئېلىپ كەتمەيدۇ. لېكىن سىزنىڭ كۆزىڭىز ھەمىشە ئاشۇ پاسكىنا ۋە يىرتىق يەرگە تىكىلىپ، كۆڭلىڭىز بىئارام بولۇپ يۈرىسىز. ئەگەر سىزنىڭ خوتۇنىڭىز كۆرۈمسىز ھەم كاج بولسا، سىز باشقىلارغا ئۇ توغرىسىدا دەرد تۆكسىڭىز، باشقىلارغا ئىنتايىن قىزىقارلىق بولۇپ تۇيۇلۇشى مۇمكىن. لېكىن سىز دائىم ئۇنىڭ كەمچىلىكىنىلا ئويلاۋەرگەچكە، ئۆيدە تۇرسىڭىز تۇرمىگە كىرىپ قالغاندەك پۇشايمان قىلىسىز. دۇنيا ئۆزىنىڭ يولىدا مېڭىۋېرىدۇ. ئادەمنىڭ بېشىغا تۇرلۇك ـ تۇمەن قىسمەتلەر كېلىدۇ. تۇرمۇشنى سىز غىڭشىپ ئېيتىدىغان ناخشىغا ئوخشاتسىڭىز، ئۇنىڭ تېكىستىنى، ئاھاڭىنى ئۇنتۇپ قالسىڭىزمۇ مەيلى. لېكىن سىز دائىم كۈلۈمسىرىگەن ھالدا بۇ ناخشىنى توختىتىپ قويماي ئېيتىۋېرىڭ.

تۇرمۇش ھەققىدە

تۇرمۇش يولى مۇرەككەپ ھەم سىرلىق، بۇنى چۈشىنىشنىڭ ئۆزىمۇ بىر خىل تالانت.

تۇرمۇشنىڭ ئىستىقبالى ئىزدىنىشتە، قىممەتلىكى چېكىنمەسلىكتە. تۇرمۇش خاتىرجەملىكى سالامەتلىكنىڭ كاپالىتى. تۇرمۇش ھەممىنىڭ ئورتاق بايلىقى، بەلكى ئۇ ھەممىنىڭ ئورتاق سىناق مەيدانى. تۇرمۇش پۇلنى ئەمەس، ئادەمنى شەرت قىلىدۇ. تۇرمۇشتىكى بەخت ــ جاسارەتنىڭ مېۋىسى. تۇرمۇش ئىرادىسىزلەرنىڭ توسالغۇسى، ئۇنى بۆسۈپ چىقىش مۆجىزە.

تۇرمۇش سەممىمىي ئادەملەرنىڭ دوستى، ساختىپەزلەرنىڭ جازا مەيدانى. تۇرمۇش چاقچاقتا ئەمەس، چىن مۇھەببەتكە موھتاج. تۇرمۇش سۆيگۈسى ئۆمۈرنىڭ راھىتى.

تۇرمۇشنى سۆيگەن قەلب ئۆزگىنى سۆيەلەيدۇ. تۇرمۇشتا سۆ-يۈشتىن سۆيۈلۈش قىممەت.

تۇرمۇشتىكى چىن سۆيگۈنىڭ رەقىبى ياش چەكلىمىسى ئەمەس بەلكى ئادەت چەكلىمىسىدۇر. تۇرمۇشنى چۈشىنىشتىن بۇرۇن ئۆ-زىنى چۈشىنىش ئەۋزەل.

تۇرمۇشنىڭ سوۋغىتى

تۇرمۇش باشقا كىشىلەرنى بىزگە سوۋغات سۈپىتىدە ھەدىيە قىلىدۇ. ئۇ سوۋغاتلارنىڭ بەزىلىرى چىرايلىق، نەپىس ئورالغان بولسا، بەزىلىرى ئادەتتىكىدەكلا، ھەتتا كۆرۈمسىز ئورالغان بول-دۇ، بەزىلىرى يۆتكەش جەريانىدا زەخىملىنىدۇ، بەزىلىرى قىممەت-لىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئالاھىدە تېز يەتكۈزۈلىدۇ. يەنە بەزىلىرى ئادەتتىكىدەكلا ئورالسا، بەزىلىرى ئارغامچا- يىپلار بىلەن باغلاپ قويۇلىدۇ. بىراق، بىز شۇنى تونۇۋېلىشىمىز كېرەككى، ئورام

55

سوۋغات ئەمەس، بىز سوۋغات قۇتىسىنىڭ نەپىس گۈزەللىك دەرى-جىسى بىلەن سوۋغاتنىڭ ياخشى - ناچارلىقىنى ئۆلچەشتەك خاتا-لىقنى ئاسانلا سادىر قىلىپ قويىمىز. كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ھەر قېتىملىق ئۇچرىشىش ۋە ئالاقە بىر قېتىملىق سوۋغات ئال-ماشتۇرۇش ھېسابلىنىدۇ. بىز ئۆزئارا ياشاش جەريانىدا قارشى تە-رەپكە سوۋغات ھەدىيە قىلىمىز

تۇرمۇش ھەربىر ئۇششاق - چۈششەك ئىشلار ئارقىلىق بىزنى تەربىيەلەيدۇ، بىزگە مۇھەببەت ئىشەنچ ئاتا قىلىدۇ. بىزنىڭ ئورامى-مىز بەلكىم ماكان ۋە زاماننىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ زىيان - زەخمەتكە ئۇچرىشى مۇمكىن، بىراق قەلب دۇنيايىمىز ئۆز گۈزەل-لىكىنى مەڭگۈ يوقاتمايدۇ. سىز قەلب دۇنيايىڭىزنى ئاختۇرۇپ، تۇرمۇش سىزگە ئاتا قىلغان ئارتۇقچىلىقلىرىڭىزنى بايقاڭ ھەمدە سىزگە موھتاج بولغان ئادەم ئۈچۈن قىممەتلىك سوۋغاتقا ئايلىنىڭ.

تۇرمۇشتىكى قانۇنىيەتلەر

تالانتىمنى ئىشلىتىدىغان پۇرسەت تاپالمىدىم دېگەن خىيالدا بولماڭ، چۈنكى تالانتىڭىزنى ئىشلىتىدىغان پۇرسەت تاپالماسلىقنى كۆپ ھاللاردا ئۆزىڭىز كەلتۈرۈپ چىقىرىسىز..

مال ـ مۈلۈك قوغلاشماي سالامەتلىكنى قوغلىشىڭ. چۈنكى، ساغلام بولغاندىلا پۇل تاپقىلى بولىدۇ.

قاتتىق قول باشلىقنى يولۇققىنىڭىزدا ئۇنىڭ قاتتىق قوللۇقىنى قوبۇل قىلىڭ. بۇنداق بولغاندا سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز بارغانسېرى چىداملىق بولىدۇ.

ئۆزىڭىزنى چاندۇرماستىن غوجايىن ۋە باشقۇرغۇچى دەپ قاراڭ، بۇنداق قىلغاندا ئۆزىڭىزنىڭ غوجايىنلىق ۋە باشقۇرغۇچىلىق ئىقتىدارىڭىزنى يېتىلدۈرەلەيسىز.

ئاۋۋال كىچىك ئىش قىلىپ ئاز پۇل تېپىڭ، ئاندىن بارا-بارا چوڭ ئىش قىلىپ، كۆپ پۇل تېپىش ئۈچۈن تەجرىبە توپلاڭ.

ئۆزىڭىزنى تېزدىن كەسپىنىڭ ئەھلى قىلىپ چىقىڭ، تىرىشسىڭىزلا جاھاندا قىلغىلى بولمايدىغان ئىش يوق.

ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقى ئۈستىدە ئويلىنىشنى كۈندىلىك ئادەتكە ئايلاندۇرۇڭ. چۈنكى سىز نۇقسانسىز ئەمەس، خاتا گەپ ـ سۆز، خاتا ئىش قىلىپ قويۇشىڭىز مۇمكىن.

شان ـ شەرەپتىن يالغۇز بەھرىلەنمەڭ، بۇگۈن شان ـ شەرەپتىن يالغۇز بەھرىلەنسىڭىز، ئەته يامان ئاقىۋەتكە يالغۇز ئىگە بولۇپ قالىسىز.

ئۆزىنى ئۆزى كۆرسىتىشنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى كۆپ، باشقىلار سىزنى كۆرىدۇ، سىزنىڭ مەۋجۇتلۇقىڭىزنى، ئىقتىدارىڭىزنى بىلىدۇ.

ياخشى تۇرمۇش ئادىتى

قەدىمكىلەر يۇرۇش ـ تۇرۇشقا نىسبەتەن «قارىغايدەك تۇرۇش، ئولتۇرغاندا سائەتتەك توغرا ئولتۇرۇش، ھەرىكەتتە شامالدەك بولۇش، ياتقاندا ئوقيادەك بولۇش» دەپ ئېيتقان. قارىغايدەك تۇرۇش: ئۆرە تۇرغاندا بەدەننىڭ ئېغىرلىق مەركىزىنى ئىككى پۇتقا تەڭپۇڭ چۈشۈرۈپ كۆكرەكنى كېرىپ، باشنى كۆتۈرۈپ، يىراققا قاراش، ئىككى بىلەك تەبىئىي قويۇۋېتىلگەن، قورساق ئىچىگە تارتىلغان بولغاندا خۇددى تىك قىيالاردا قەد كۆتۈرۈپ تۇرغان قارىغايغا ئوخشايدۇ. بۇ ھالەت كۆكرەك قەپەس ھەجمىنىڭ چوڭىيىشىغا پايدىلىق بولۇپ، نەپەس ۋە يۈرەك سىستېمىسىغا پايدىلىقتۇر. ئولتۇرغاندا سائەتتەك بولۇش: بۇ ھەرىكەتتى خۇددى سائەتتەك توغرا بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. ئولتۇرۇپ كىتاب كۆرگەندە، خەت يازغاندا بەلنى تۈز لەش، كۆكرەك بىلەن ئۈستەل ئارىلىقىدا بىر مۇشت ئارىلىق بولۇش: مۇرىنى ئەركىن تۇتۇش، ئىككى جەينەك ئۆز ئارا پاراللېل بولۇش، باشنى سەل ئالدىغا ئېگىش، كۆز بىلەن كىتاب ئارىلىقىدا بىر چى ئارىلىق بولۇشى، تىزنى سەل ئېگىپ، بەل بىلەن پاقالچاق ئارىسىدا تەخمىنەن تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ، بەدەننىڭ ئېغىرلىق مەركىزىنى داس سۆڭەككە چۈشۈرگەندە ئۇزۇن ۋاقىت ئولتۇرغاندىمۇ ئادەم ھارغىنلىق ھېس قىلمايدۇ. ھەرىكەتتى شامالدەك بولۇش: يول ماڭغاندا بەدەن سەل ئالدىغا ئېگىلىپ، يول مېڭىشقا قوزغالغاندا مۇسكۇللارنى يېنىك قىسقارتىپ، قەدەم ئالماشتۇرغاندا مۇسكۇللارنى ئاستا بوشاشتۇرساق يول مېڭىشىمىز ناھايىتى روھلۇق ھەم شامالدەك يېنىك كۆرۈنىدۇ. ياتقان ۋاقىتتا ئوقياغا ئوخشاش ئېگىلىپ يېتىش: ياخشى ئۇخلاش قىياپىتى بولسا ئوڭ تەرەپنى بېسىپ، ئىككى تىزنى سەل پۈكلەپ يېتىش، بۇنداق قىلغاندا يۈرەك بېسىلماي، ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنىڭ ئون ئىككى بارماق

57

ماق ئۇچەي تەرەپكە بولغان ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ. يۇقىرىقىلىرى بولسا پەقەت قىياپىتىمىزگە قويۇلغان ناھايىتى ئاددىي تەلەپلەر بولۇپ، تۇرمۇشىمىزدا ئەمەلىي ئادىتىمىزدىكى نۇرغۇنلىغان ياخشى مىسال، ياخشى تەرەپلەرگە سەل قاراپ تۇغرا تۇرمۇش ئۇسۇلىدىن چەتنەپ، بەزى پاسسىپ تۇرمۇش ئادەتلىرىنى قوبۇل قىلىۋالغانلىقتىن ياكى يېتىشتۇرگەنلىكتىن سالامەتلىكىمىزگە تەسىر يېتىپ، نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىۋاتىدۇ. شۇڭا ياخشى تۇرمۇش ئادەتلىرىمىزنى يوقىتىپ قويمايلى. ئالتۇننى ئەخلەتكە تېگىشمەيلى.

تۇرمۇش، ئادەم ۋە ئۆلۈم

ئەگەر: «ياخشى يېيىش - ئىچىش، ياخشى كىيىش، ياخشى ئويۇناشلا — تۇرمۇش» دېيىلسە، ئۇنداقتا ئۇقۇشماسلىق بولغان بولىدۇ.

تۇرمۇش — ئويغانغانلارنىڭ كۆرەش مەيدانى، شۇنداقلا غەلىبە مېۋىسىنى تەبرىكلەيدىغان چوڭ سەيلىگاھى. ئەكسىچە تۇرمۇش بەدخۇدلارنىڭ مەڭگۈلۈك قەبرىگاھى. تۇرمۇش — سەممىمىي ئادەملەرنىڭ دوستى، ساختىپەزلەرگە جازا مەيدانى. تۇرمۇش — تۇز سېلىنمىغان بىر قاچا شورپا؛ تۇزسىز ئىچسەڭ بەتتام، تۇزنى كۆپ سېلىۋەتسەڭ قىرتاق بولىدۇ، تۇز سېلىش ھوقۇقى سېنىڭ قولۇڭدا بولغان ئەھۋالدا، ئۇنى قانداق ئىچىش پۈتۈنلەي ئۆزۈڭگە باغلىق.

تۇرمۇش — تاپقىلى بولمايدىغان تېپىشماق، تۇرمۇش ھەققىدە تۇمەنلىگەن ئادەمنىڭ تۇمەنلىگەن جاۋابى بولىدۇ. تۇرمۇش — يەشكىلى بولمايدىغان بىر مەسىلە، مەيلى سەن ئۇنى قانداق ھېسابلا، ھەممىسى ئەجىر - مېھنەتتىن ئىبارەت. تۇرمۇشنىڭ ئادىللىقى شۇ يەردىكى، مەيلى كەمبەغەل ياكى باي بولسۇن، ھەممىسىنىڭلا غەم-قايغۇسى بولىدۇ. شۇڭا كىشىلىك تۇرمۇشنى سانسىز-

لىغان كىچىك قايغۇلاردىن تىزىلغان تەسۋى دەيمىز. تۇرمۇشنىڭ ئاداۋەتخورلۇقى شۇ يەردىكى، سەن ئۇنى ئالدىساڭ، ئۇ سەندىن ھېساب ئالماي قالمايدۇ. ئادەم تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىدۇ، تۇرمۇشمۇ ئۆز نۆۋىتىدە ئادەمنى ئۆزگەرتىدۇ.

ئادەمنىڭ بىچارە يېرى شۇكى، ئۇ تۇرمۇشنى ھەقىقىي چۈشەنگەن چاغدا، ئۇنىڭ ھايات مۇساپىسى ئاخىرلىشاي دەپ قالغان بولىدۇ؛ ئادەم قانداق ياشاش كېرەكلىكىنى بىلگەن ۋاقىتتا تۇرمۇش ئەكسىچە ئۆز لەززىتىنى يوقاتقان بولىدۇ. ئازاب-ئوقۇبەت ئادەمگە تۇرمۇشنى تېخىمۇ ياخشى چۈشەندۈرىدۇ. ئاق كۆڭۈل كىشىلەر ھەمىشە ئۆزىنى ئۆزگەرتىپ باشقىلارغا ۋە تۇرمۇشقا لايىقلىشىدۇ. شەخسىيەتچى كىشىلەر دائىم باشقىلاردىن ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىغا بويسۇنۇشنى تەلەپ قىلىدۇ.

ياشلار ئۆزى خالىغانچە ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ، شۇڭا ئۇلار دائىم كونا قائىدىلەرگە جەڭ ئېلان قىلىدۇ؛ ياشانغانلار رىتىملىق ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ كۆزىگە سىغمايدىغان ئىشلار دائىم دېگۈدەك كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ئەرلەر تۇرمۇشنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى چۈشەنگەچكە، كۆپىنچە بىپەرۋا كېلىدۇ؛ ئاياللار تۇرمۇشنىڭ ئىنچىكە ھالقىلىرىغىمۇ سەل قارىمايدۇ، شۇڭا كۆپىنچە ھاللاردا زىل، ئەستايىدىل كېلىدۇ. بىكارچىلىق ئىنتايىن زېرىكىشلىك ھايات؛ ھېچقانداق ئىشقا قىزىقماسلىق قىلچە ئەھمىيىتى بولمىغان ھاياتتۇر؛ ھېچنېمىگە پىسەنت قىلماي ئۆتكەن تۇرمۇش پالەچ بولغان ھاياتتۇر؛ تېڭىرقاش ئىچىدە ئۆتكۈزگەن تۇرمۇش ئىلاجىسىزلىققا تولغان ھاياتتۇر.

تۇمەنلىگەن ئادەمنىڭ تۇمەن خىل ياشاش ئۇسۇلى بولىدۇ. ھاياتقا، تۇرمۇشقا بولغان ساداقىتىمۇ ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا ھەممە ئادەمنى بىر خىل ئۇسۇلدا ياشاشقا مەجبۇرلىماسلىق لازىم، بولمىسا تۇرمۇش خىرەلىشىپ قالىدۇ. زىيادە سەممىيلىك بىلەن، مېھرىبانلىق بىلەن باشقىلارغا قانداق ياشاش توغرىسىدا سۆزلەۋەرمەس-

لىك كېرەك. ھەربىر تۇرمۇش ئۆلچىمى بىر كونا كىيىمگە ئوخشايدۇ، ئۆزىگە دەل كەلگەن بىلەن، باشقىلارغا دەل كېلىشى ناتايىن. ھاياتنى سۆيۈش بىلەن چوقۇم تۇرمۇشنى سۆيۈش كېرەك، تۇرمۇشنى سۆيگەندىلا، ئاندىن ھاياتنى سۆيگىلى بولىدۇ.

بىز بۇ دۇنياغا كەلگەندە ھەربىرىمىزنىڭ دۇمبىسىدە بىردىن سېۋەت بولىدۇ. ھەربىر قەدەم ماڭغاندا بۇ دۇنيادىن بىر نەرسىنى تېرىۋالىمىز، شۇڭا دائىم ھارغىنلىق ھېس قىلىمىز. تۇرمۇش ئەتىگەندىن كۈن ئولتۇرغانغا قەدەر مانا مۇشۇنداق ئۆتىۋېرىدۇ.

ئۆلۈم بولسا ھەقىقەتەنمۇ كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ ئاخىرقى چوڭ ئىش. ئۇنىڭغا قانداق تەييارلىق قىلىش ھەربىر ئادەمنىڭ ھايات ھەققىدىكى پەلسەپىۋى چۈشەنچىسىگە باغلىق. ئەبەدىيلىك قانۇنىيىتىدىن قېچىپ قۇتۇلۇش مۇمكىن ئەمەس. ھايات چۈشكە ئوخشاش ئىزسىزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ. مەيلى بەگ بولسۇن، مەيلى قۇل بولسۇن، كەلمەسكە كېتىدۇ. بۇ دۇنيا بىۋاپا، ئاخىر ھەممىمىز كېتىمىز. نەچچە مىڭ يىل ئۆمۈر كۆرسەكمۇ، ھېچ ۋاپا كۆرمەي ئاخىر سەپەر يولىنى كۈتىمىز.

ئۇلۇغ ئالىم، شائىر، پەيلاسوپ يۇسۇپ خاس ھاجىپ شۇنداق دېگەن: «كەمبەغەلمۇ ئۆلىدۇ، شۇنىڭدەك بايمۇ ئۆلىدۇ، ئىككى مېتىر ماتا بىلەن قارا يەر قېتىغا كىرىپ كېتىدۇ؛ كەمبەغەل ئۆلسە جاپا ـ مۇشەققەتتىن قۇتۇلىدۇ، باي ئۆلسە مال ـ دۇنيالىرى قالىدۇ، ئادەم بالىسى كارۋانغا ئوخشايدۇ، كارۋان قونالغۇدا ئۇزۇن تۇرالماس... بۇ دۇنيا بىر قونالغۇ، گۆرۈڭ بىر قونالغۇدۇر، بۇ قونالغۇدىن قوزغالساڭ، ئۇ دۇنيا ئاخىرقى قونالغۇ بولىدۇ.

ھەربىر ئىنسان ئۇچۇن ئېيتقاندا، تۇغۇلۇشنىڭ ئۆزى ياشاشقا مەجبۇر قىلىنغانلىق. مەن ياشاشتىكى مەقسىتىمنى ھەقىقەتكە، ھۆرلۈك، ئەركىنلىككە خىزمەت قىلىش دەپ قارايمەن. مانا بۇ مېنىڭ ئېتىقادىم. ھاياتنى قىزغىن سۆيگەنلەرگە ئۆلۈم ئانچە مۇشكۈل تۇيۇلمايدۇ. ھەممە ئادەم ئۆلۈمدىن قورقىدۇ. ھەرقانچە قورق-

ساقمۇ، چايكوۋىسكىي ئېيتقاندەك: «ئەجەل دېگەن بۇ بايقۇش مەلۇم بىر بۆلۈك-پۇچقاقتىن توقمىقىنى كۆتۈرۈپ چىقىپ بېشىمىزغا سالىدۇ».

ئىلگىرى ياشاپ ئۆتكەن پەيلاسوپلار ۋە سەنئەتكارلارنىڭ ئۆلۈمگە تۇتقان پوزىتسىيەسى ھەر خىل بولغان. ئۇلارنىڭ ئۆلۈمىمۇ ھەر خىل بولغان: ھېمىڭۋايدەك ئۇلۇغ يازغۇچى «ئۆلۈم — ئەڭ گۈزەل جىمجىتلىق» دەپ ئۆلۈمنى مەدھىيەلىگەن ھەم ئۆزىنى ئېتىپ ئۆلتۈرۈۋالغان. مەشھۇر سەنئەتكار چايكوۋىسكىي گۆرىستاننى «ئىپلاس ئۆڭكۈر» دەپ باقىي ئالەمگە كېتىشتىن دەككە-دۈككىدە بولغان. 20 ـ ئەسىردىكى مەشھۇر پەيلاسوپ بېتران روسېل 98 يېشىدا «مەن بۇ دۇنيادىن بىزار بولۇپ ئايرىلدىم» دەپ ئۆلۈمنى «قۇتۇلۇش يولى» دەپ چۈشەنگەن. ئۇلۇغ ئالىم ئېينىشتېيىن ئۆزىنىڭ ھەرقانداق مەسىلىگە ئاددىي، ماس، مۇۋاپىق جاۋاب تېپىشتەك تەپەككۇر ئۇسۇلى بويىچە ئۆلۈم مەسىلىسى توغرىسىدا مۇنداق يازغان: «راست، ھەممە ئادەم ئۆلىدۇ. مۇشۇ نۇقتىدا، پەقەت مۇشۇ نۇقتىدىلا ھەممە ئادەم باراۋەر. بەزى سىياسەتچىلەر قانداقتۇر: ھەممە ئادەم باراۋەر يارالغان دەيدۇ. مىليونېر بايلار بىلەن كوچىدىكى قەلەندەرلەر ئوتتۇرىسىدا نەدىمۇ باراۋەرلىك بولسۇن! باي ئاق تەنلىكلەرنىڭ بالىلىرى بىلەن نامرات نېگىرلارنىڭ بالىلىرى دۇنياغا كەلگەن كۈندىن باشلاپلا باراۋەر ئەمەس. ئۇلار خۇدا ئالدىدىمۇ باراۋەر ئەمەس. پەقەت ئەزرائىل ئالدىدىلا ھەممەيلەن باباراۋەر».

راست، ھەممە ئادەم ئۆلىدۇ. ئۆلۈم ئەڭ ئاخىرقى قۇتۇلۇش، مەڭگۈلۈك ئەركىنلىك. ئۆلۈم ۋۇجۇدىمىزدىكى بارلىق كىشەنلەرنى پاچاقلايدۇ. ئۆلۈكنىڭ ئازاب چەككەنلىكىنى كىم كۆرۈپتۇ! پەقەت ئۆلۈك ۋە تۇغۇلمىغان بوۋاقلا ئەتىكى بەختسىزلىك ۋە ئاپەتتىن قورقمايدۇ. لېكىن ئادەملەر ئۆلۈمدىن ئومۇميۈزلۈك قورقىدۇ، بۇنىڭ قىلچە ئاساسى يوق. پەقەت شەخسىي ھايات ئاخىرلاشقاندىلا، ئاندىن تۇرلەر ھاياتىنىڭ داۋاملىششىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بو-

لىدۇ. تەبىئەت ئىمىدىگەن ئەپچىل، ئىمىدىگەن مۇۋاپىق ئورۇنلاشـ تۇرغان ـ ھە!؟

خۇشاللىق، مۇھەببەت ۋە نەپرەت

خۇشاللىق ـــ بىزنىڭ ئىرادىمىزنى تاۋلاپلا قالماي يەنە بىزگە شادلىق، كۈچ ـ قۇۋۋەت، ئەقىل ـ پاراسەت ۋە جاسارەت ئاتا قىلىدۇ... كىشىلىك ھاياتتىكى خۇشاللىق ئادەمنى بارلىق ئوڭۇشسىزلىق، ئازاب ۋە بەختسىزلىكتىن غالىب قىلىدۇ. ئەگەر بىز جىسمىمىزدا يوشۇرۇنۇپ ياتقان خۇشاللىق ئېلېمېنتلىرىمىزنى ھەقىقىي تۈردە قېزىپ چىقىپ، يۈكسەك پەللىگە كۆتۈرەلەيدىغانلا بولساق، ئۇ چاغدا شەك ـ شۈبھىسىزكى، كۆز ئالدىمىزدىكى ئاجايىپ گۈزەل مۆجىزىلەر، رىقابەت ۋە كۈرەشلەرگە تولغان تىلسىمات دۇنياسىغا بەختىيارلىق بىلەن قۇچاق ئاچالايمىز

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ چوڭ پۇشايمان ۋە ئەڭ قورقۇنچلۇق ئىش ئۆز خۇشاللىقىنى يوقىتىپ قويۇشتۇر. ئادەم ئۈچۈن قىممەتلىك بولغىنى ھايات، ئەڭ قىممەتلىك بولغىنى خۇشاللىق بولۇپ، ئۆلۈمدىن ۋەھىمىلىنىش ياكى ئۆلۈم يولىنى تاللاش ـــ كىشىلىك ھايات ئاخىرلىشىش پەيتىدە شۇ كىشىنىڭ ئىچكى دۇنياسىدا ئۆز خۇشاللىقىغا خاتىمە بەرگەنلىكىنىڭ كونكرېت ئىپادىلىنىشى، خالاس.

ئادەم ھايات ۋاقتىدا دائىم پۇتمەس ـ تۈگىمەس، مەڭگۈ ئايىغى چىقماس نام ـ ئاتاق، شان ـ شۆھرەت، راھەت ـ پاراغەت ۋە مال ـ دۇنيا ئۈچۈن جان تىكىپ كۈرەش قىلىدۇ، ھەتتا بەزى كىشىلەر «تاسادىپىي ئامەت»نى ئۇلۇغ ۋە بۈيۈك ئىشلارنى تەرك ئېتىپ، ئېرىنچەكلىق ھالدا قىممەتلىك ھاياتى بىلەن خوشلىشىدۇ. ناۋادا ئۇلارنىڭ بۇ ئارزۇ ـ ئۈمىدى روياپقا چىقسا، ئاجايىپ خۇشال بولغان بولاتتى، ئەمما بۇ خۇشاللىق پەقەت ۋاقىتلىق ۋە بىردەملىك. چۈنكى شۇ ۋاقىتتا ئادەم كىشىلىك ھاياتتىكى ھەقىقىي خۇشاللىقـ

62

نىڭ چىن مەنىسىنى ئىدراك ۋە ھېسسىي نۇقتىدىن ئاڭقىرالماي، ئەبجەش تۇرمۇش قايىنمىدا ھەمىشە غەم ـ غۇسسە بىلەن يۇرىدۇ.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ زور خۇشاللىق زادى نېمە؟ ناھايىتى ئاددىي: ئۇ دەل مۇھەببەت ۋە نەپرەت. مۇھەببەت ـــ ئاتا ـ ئانىمىز، پەرزەنتلىرىمىز، مەڭگۈلۈك ھەمراھلىرىمىز، قان ـ قېرىنداش تۇغقانلىرىمىز، دوست ـ بۇرادەرلىرىمىز، دۇنيادىكى پۈتكۈل شەيـ ئى، بارلىق مەخلۇقات ۋە ھاياتقا بولغان مۇھەببەتتۇر. مۇھەببەت ـــ كىشىلەر قەلبىنى ھاياتىي كۆچكە تولغان، رەڭگارەڭ، ئىللىق ۋە مېھىر ـ شەپقەت غۇنچىلىرى خۇش پۇراق چاچقان خۇشاللىق گۈـ لىستانىغا زاھىد ئەيلەيدۇ؛ ئادەمنىڭ قەلبىگە چۆلنى بوستان، تاغـ نى تالقان قىلغۇدەك جاسارەت ۋە باتۇرلۇق ئۇرۇقىنى چاچىدۇ. بىر ئادەمنىڭ قەلبى تەبىئەت مۇھەببىتىگە تولغاندا، دۇنيانى ئاجايىپ گۈزەل، باغرىنى ئىنتايىن كەڭ جەننەت ھېس قىلىدۇ؛ تاغلارغا قاراپ ئىرادىسى كۆچىيىدۇ، شىلدىرلاپ ئاققان سۈزۈك سۇلارغا قاراپ، ھېسسىياتى ئۇرغۇپ تاشىدۇ؛ كۆپكۆك ئاسماندىكى ئاق بۇـ لۇت ۋە پارلاپ تۇرغان قۇياشقا قاراپ كۆڭلى يورۇپ، ئەركىن، تەمـ كىن، جۇشقۇن، ساغلام، بەھۇزۇرلۇق تۇيغۇغا چۆمىدۇ؛ قەلبىگە خىزمەت مۇھەببىتى تولغاندا بولسا، خىزمەتداشلىرى خۇددى يېقىن تۇغقانلىرىدەك بىلىنىپ، ناھايىتى ئىجىل ـ ئىناق بولغان قىزغىن مۇھىتتا بارغانسېرى ئىچەكىشىپ جانلىنىپ كېتىدۇ؛ ئەتراپتىكى ھەممە نەرسە شۇنداق يېقىملىق تۇيۇلۇپ، ئۆزىنى ئازادە، يېنىك ھېس قىلىپ، راھەت بۆشۈكىدە غەمسىز ئەللەيلىنىدۇ. مانا بۇ ھەـ قىقىي خۇشاللىقتۇر.

مەشھۇر بىر يازغۇچى: «ئادەم ياشاش جەريانىدا ئەڭ مۇھىمى ھەرقانداق ۋاقىت، ھەرقانداق جايدا ئۆزى ئۈچۈن مۇھەببەت ۋە نەپـ رەت ھۇجرىسى بەرپا قىلىش كېرەك» دېگەن. ئۇنداقتا كىشىلەرنىڭ خۇشاللىقى ئۈچۈن ئەجەبا نەپرەت بولمىسا بولمامدۇ؟ تازا ئويلاپ باقىـ دىغان بولساق، بۇ سۆزگە چوڭقۇر مەنە يوشۇرۇنغانلىقىنى كۆـ

رۇۋالالايمىز. خۇشاللىق ئىچىدە مۇھەببەت بولۇپلا قالماستىن، يەنە نەپرەتمۇ مەۋجۇت. مەلۇم بىر نۇقتىدىن ئېيتساق، ئادەمنىڭ غەزەپ ـ نەپرىتى ئۆرلىگەندە مۇھەببىتى ۋايىغا يېتىدۇ، ھەقىقىي مۇھەببەت بىلەن ئۆچمەنلىكنى ئېنىق ئايرىيالايدۇ. نەپرەت ــ ناچار ـ ئىپلاس ئىشلارغا؛ ئالدامچىلىق ــ يالغانچىلىققا، ئادالەتسىزلىككە؛ خۇشامەتچىلىك ــ تەخسكەشلىككە بولغان نەپرەتتۇر. مۇھەببەت ۋە نەپرەت گەرچە خۇشاللىق ئىچىدىكى بىر ـ بىرىگە زىت ئىككى خىل ھېسسىيات بولسىمۇ، ئەمما «قەلب ھۇجرىسى»دا مۇھەببەت بولمىسىمۇ، نەپرەت بولمىسىمۇ بولمايدۇ. مۇھەببەت كىشىلەرنىڭ «قەلب ھۇجرىسى»نى ئىللىق قۇياش تەپتىگە، مېھىر ـ شەپقەت ۋە بەختكە پەۋەس تولدۇرىدۇ؛ نەپرەت كىشىلەرنىڭ «قەلب ھۇجرىـسى»نى ئەقىل ـ پاراسەت، تەمكىنلىك ۋە غەزەپكە لىق تولدۇرۇپ، ھۇجرا ئىشىكىنى سولماس ئىرادە، يىمىرىلمەس ئىشەنچ قۇلۇپى بىلەن قۇلۇپلايدۇ ھەمدە ئادەمنىڭ مۇھەببەت يالقۇنىنى ئاتەشكە ئايلاندۇرىدۇ. مۇھەببەت ــ خۇشاللىقنىڭ ئەڭ ئاخىرقى چېكى، نەپرەت ــ غەزەپنىڭ مەنزىلگاھى. تەپەككۇر قىلىپ باقايلى: بۇ دەل كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ چوڭ خۇشاللىق بولماي نېمە؟

ئومۇمەن، كىشىلەر ئۆزلىرىگە ناھايىتى تونۇشلۇق تۈرلۈك ئۇ ـ سۇل ـ چارە ۋە شەكىللەر ئارقىلىق ئۆز خۇشاللىقىنى ئىزدەيدۇ، لېكىن دائىم نىشان، تەدبىر ۋە ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىـدىن كىشىلىك تۇرمۇشتا بىر ـ بىرىدىن مەڭگۈ ئايرىلماس «ئاكا ـ ئۇكا» خۇشاللىق بىلەن خاپىلىقنىڭ «ئاچچىق» تەقدىر قىسمەتلىـرىدە تۈرلۈك روللارنى ئالىدۇ ـ دە، خۇشاللىق ۋە بەختنى ھەرۋاـقىت ئۆز قولىدا تۇتۇپ تۇرالمايدۇ. چۈنكى، مۇھەببەت ۋە نەپرەت يەككە ياكى تەڭ مەۋجۇت بولمايدۇ، بەلكى ئۇلار بىر ـ بىرىگە تەـسىر كۆرسىتىدۇ، ئۆزئارا ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئۈزۈكسىز بىر ـ بىـرىنىڭ ئورنىنى ئالىدۇ. كىشىلىك تۇرمۇشتا ئوڭۇشلۇق ئىشلار ئاز، ئوڭۇشسىز ئىشلار كۆپ، بۇ نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ئورتاق

تەقدىرى. ئەمما ئادەملەر بىر خىل خاتالىقنى تەكرار ـ تەكرار سا ـ دىر قىلىدۇ، ھەتتا جىنىدىن ئايرىلمىغۇچە توختىمايدۇ. بۇنىڭ بى ـ لەن ئۇلار ئۆز قىلمىشلىرىغا نەزەر تاشلىماي، نوقۇل ھالدا «مەن ئەزەلدىن خۇشال بولۇپ باقمىدىم، دۇنيادا خۇشاللىق ۋە بەخت مەۋ ـ جۇت ئەمەس» دەپ ئەزۋەيلىشىدۇ. بىز ياشاۋاتقان بۇ مۇرەككەپ دۇن ـ يادا سىرتقى گۈزەللىك مۇھىم ئامىل بولمىسىمۇ، ئەمما ساغلام، خۇشال قەلب ۋە جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ روھ ئەڭ مۇھىم؛ ئادەتتىكى تۇرمۇشىمىزدا بىز ئۇلۇغۋار ئىشلارنى قىلالمىساق ئەپسۇسلانمىساق ـ مۇ بولىدۇ، لېكىن دۇرۇس ئادەم بولۇشنىڭ ئەقەللىي ئۆلچىمىدىن چەتنەپ كەتسەك بولمايدۇ؛ ئۆز ھاياتىمىزدىكى ۋاقىتلىق ئازاب ـ ئوقۇبەت، جاپا ـ مۇشەققەت ۋە بەختسىزلىككە چېك ئېسىلىۋېلىپ، ئۆزىمىز ۋە باشقىلار ئۈچۈن خۇشاللىق يارىتىدىغان جاسارەت ۋە ئە ـ قىل ـ پاراسەتتىن ئايرىلىپ قېلىش ئەڭ زور مەغلۇبىيەتتۇر.

خۇشاللىق چاڭقىغان روھىيەتكە شىپالىق دورا، كۆڭۈل غەش ـ لىككە مەلھەم، مىسكىن قەلبكە ئازادىلىك، غەم ـ ئەندىشىگە شاد ـ لىق، زىددىيەت ئارىسىغا ئىجىل ـ ئىناقلىق ئاتا قىلىدۇ. شۇڭا بىز خۇشاللىقنى موھتاجلىققا قويماي ئۆزىمىزگە ۋە باشقىلارغا ھەدىيە قىلالىساق، تېگىرقاش ۋە قايغۇ ئىچىدىن قۇتۇلۇپ چىقالايمىز. ھايات ئەنە شۇنداق ئاچچىق ـ چۈچۈك ۋە ئەگرى ـ توقاي بولغاندىلا، ئاز ـ دىن خۇشاللىق ھەقىقىي مەنىدىكى ئۆز ئورنىنى تاپالايدۇ.

كىشىلىك تۇرمۇشتا

كىشىلىك تۇرمۇش تولىمۇ مۇرەككەپ بولىدۇ، كۆپ چاغلاردا كىشىلەرگە خاتا تۇيغۇ بېرىپ قويۇشى مۇمكىن، لېكىن ئەپ ـ سۇسلانماڭ، توغرا يول تاللاش پۇرسىتىڭىز بار. ئىمكانىيەت بولسا چۈشەندۈرۈڭ.

ھاياتتا خىلمۇخىل كەچمىشلەر سىزنى قارشى ئالىدۇ. گۈزەل ئەسلىمىلەر سىزنى خۇشال قىلسا، ھەسرەت يىغلىتىدۇ

65

بەزىدە ھېچنەرسە كاللىڭىزغا كەلمەسلىكى مۇمكىن. ھەممە نەرسىنى ئۇنتۇپ كەتمەكچى بولىسىز، لېكىن ئۇنتالمايسىز....

ھايات يولى تۈپتۈز سىزىق ئەمەس. نۇرغۇن قىيىنچىلىقلار سىزنى كۈتۈپ تۇرىدۇ، بەرداشلىق بېرىشنى ئۆگىنىشىڭىز كېرەك.

سىز توغرا چۈشەنگەننى باشقىلار توغرا چۈشەنمەسلىكى مۇمكىن. باشقىلار توغرا چۈشەنگەننى سىز توغرا چۈشىنەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، دۇنيا شۇنداق تەڭسىزلىككە تولغانلىقى بىلەن گۈزەل، ئەپسۇسلانماڭ، ئۆزىڭىز تاللىغان يولنى توغرا بېسىڭ، ھەرگىز ئىككىلەنمەڭ. مەغلۇپ بولسىڭىز يېڭى يول ئېچىلىدۇ.

ئەسلىمىلەرنىڭ قۇلى بولماڭ، رېئاللىققا يۈزلىنىشنى بىلىڭ.

كىشىلىك مۇناسىۋەت ھەققىدە

ئادەم تونۇشنى بىلەمسىز؟ ئادەملەر ھەر خىل بولىدۇ. ئادەملەرنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش تەس بولۇپ، ئۇنى تىل بىلەن ئىپادىلەپ تۈگەتكىلى بولمايدۇ. ئادەملەرنى ئىجابىي ۋە سەلبىي تەرەپلىرىنى كۆرۈپ يەتكەندىلا، ئاندىن ئۇنىڭ كۆڭلىنى چۈشەنگىلى؛ سىرتقى قىياپىتى ۋە ئىچكى دۇنياسىنى كۆرۈپ يەتكەندىلا، ئاندىن ئۇنىڭ مەقسىتىنى چۈشەنگىلى، قانداق ئادەملەر بىلەن يېقىن ئۆتىدىغانلىقى، قانداق كىشىلەردىن قاچىدىغانلىقىغا قاراپ، ئاندىن ئۇنىڭ ھېسسىياتىنى بىلگىلى بولىدۇ. ئادەم تونۇشنىڭ مۇنداق يەتتە خىل ئۇسۇلى بار: 66

1. ھەق-ناھەق مەسىلىلىرىگە بولغان قارىشىنى سوراش ئارقىلىق ئىرادىسىنى كۆزىتىش.

2. ئۆزىنى ئاقلاش ئۈچۈن قىلغان سۆزلىرىدىن ئۇنىڭدىكى ئۆزگىرىشنى كۆزىتىش.

3. پىلاننى سوراش ئارقىلىق ساددىلىقىغا قاراش.

4. بالا-قازا ۋە مۇشكۇلاتلارنى ئېيتىش ئارقىلىق جۈرئىتىگە قاراش.

5. ھاراق بىلەن مەست قىلىپ، خاراكتېرىگە قاراش.
6. ئۇنىڭ كۆز ئالدىدىكى مەنپەئەتكە تۇتقان پوزىتسىيەسىگە قاراپ، پاكلىقىغا قاراش.
7. ئىش بېجىرىشىگە قاراپ، ئىقتىدارىنى سىناشتىن ئىبارەت.
بۇلار جۇگېلياڭنىڭ ئادەم تونۇش ئۇسۇللىرى بولۇپ، ئۆرنەك قىلىشقا ئەرزىيدۇ. باشقىلارنى تەسىرلەندۇرەلەمسىز؟ باشقىلارنى تەسىرلەندۇرۇش باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى. باشقىلارنى تەسىرلەندۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئۇنىڭ ئەڭ قەدىرلىك نەرسىسى ئۈستىدە پاراڭلىشىشتىن ئىبارەت. مۇشۇنداق قىلالىسىڭىز، باشقىلار سىزنى قارشى ئېلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ھاياتلىق دەرۋازىسىنى تېخىمۇ كەڭ ئاچالايسىز. روزۋېلتنى زىيارەت قىلىپ باققان كىشىلەر ئۇنىڭ بىلىمىنىڭ مولluقىغا ھەيران قالىدۇ. مەيلى قايسى كەسىپ ياكى قايسى قاتلامدىكى كىشى بولسۇن، ئۇ شۇ كىشىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ئۈستىدە كەڭ ـ كۇشادە پاراڭ قىلالايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ قائىدىسى ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، روزۋېلت مېھمانىنىڭ ئالاھىدە قىزىقىشىنى بىلگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇنىڭغا ئائىت ماتېرىياللارنى كۆرۈپ چىقىپ، ئاندىن ئۇنى پاراڭ تېمىسى قىلغان. چۈنكى، روزۋېلت قارشى تەرەپ قىزىقىدىغان ئىش توغرىسىدا پاراڭلىشىشنىڭ باشقىلارنى تەسىرلەندۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغان. ئامېرىكا نيۇيورك شەھىرىدىكى بانكىر دېۋېي ئەپەندى مۇنداق دەيدۇ: «مەن كىشىلىك مۇناسىۋەت» توغرىسىدىكى نۇرغۇن كىتابلارنى ئوقۇپ، تاكتىكىنى ئۆزگەرتىش كېرەكلىكىنى بىلىۋالدىم. شۇنىڭ بىلەن باشقىلار قىزىقىدىغان ئىشلار ئارقىلىق ئۇنىڭ قىزغىنلىقىنى قوزغاش قارارىغا كەلدىم.» شۇڭا، باشقىلار مېنى ياخشى كۆرسۇن دېسىڭىز، چوقۇم قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشىنى ئىگىلەپ، ئۇنىڭ بىلەن شۇ تېمىدا پاراڭلىشىڭ. سىز ھەرقانداق بىر كىشىنى ئۇچراتقىنىڭىزدا، ئۇنى مەلۇم بىر جەھەتتە مەندىن

مۇنەۋۋەر دەپ قارىشىڭىز كېرەك. قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزنى ياق-
تۇرىدىغان قىلىشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، ئۇنىڭغا ئۆزىنىڭ مۇھىم
شەخس ئىكەنلىكىنى ئۇستىلىق بىلەن بىلدۈرۈش كېرەك. دوكتور
ئېلىيېت باشقىلارنى تىرىشىپ ھۆرمەتلىگەنلىكى ۋە باشقىلارغا قىد-
ىرلىقانلىقى ئۈچۈن كۆزگە كۆرۈنگەن ئالىي مەكتەپ مۇدىرى بولا-
لىغان. بىر قېتىم كرانتون ئىسىملىك بىر ئوقۇغۇچى مەكتەپ
مۇدىرىنىڭ ئىشخانىسىغا كىرىپ، ئوقۇغۇچىلارغا بېرىلىدىغان
قەرز ئېلىش ئىلتىماسىنى سۇنغان. مەكتەپ مۇدىرى ئېلىيېت ئۇنى
تەستىقلاپ بەرگەن. كرانتون ئىنتايىن خۇش بولۇپ، ئېلىيېتقا
رەھمەت ئېيتىپ چىقىپ كەتمەكچى بولۇپ تۇرغاندا، ئېلىيېت ئۇ-
نىڭغا: «ۋاقتىڭىز بولسا، بىردەم ئولتۇرۇپ مېڭىڭ» دېگەن ھەمدە:
«سىز ئۆيىڭىزدە تاماق ئېتىپ يەمسىز؟ ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتـ-
قاندا مەنمۇ شۇنداق قىلغان. مەن كالا گۆشى پىشۇرۇپ يەپ باققان،
سىزچۇ؟ ئەگەر كالا گۆشىنى يۇمشاق پىشۇرسىڭىز، ناھايىتى تەم-
لىك بولىدۇ. » دېگەندىن كېيىن، كالا گۆشىنى قانداق تاللاش،
قانداق پىشۇرۇش، قانداق توغراش، سوۋۇغاندىن كېيىن يېيىش
ئۇسۇلى توغرىسىدا پاراڭ قىلىپ بەرگەن. كرانتون بۇلارنى ئاڭلاپ
ھەيران قالغان. خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ بۇ مۇدىرى نېمىدېگەن
قالتىس ـ ھە!؟ كىممۇ مۇشۇنداق ئادەمنى ياقتۇرمىسۇن! مەيلى
كىم بولسۇن، ئۇ ھامان ئۆزىگە قىزىققان ۋە كۆڭۈل بۆلگەن ئادەم-
نى ياقتۇرىدۇ. باشقىلارنىڭ ئۆزىڭىزنى ياقتۇرۇشىنى خالامسىز؟
سىز تۆۋەندىكى پەزىلەتلەرگە ئىگە بولسىڭىز، باشقىلار سىزنى ياق-
تۇرىدۇ. سادىق، ئىشەنچلىك بولۇش. ئەگەر سىز بىرەر ناتونۇش ئا-
دەمنى ئۇچراتسىڭىز، ئۇنىڭغا ھەممە گېپىڭىزنى دېمەيسىز. چۈن-
كى، سىز تەبىئىي ھالدا ئۆزىڭىزنى قوغداپ، «ئازار» يەپ قېلىش-
تىن ھەزەر ئەيلەيسىز. ئۇنىڭ ئىشەنچلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغاندىن
كېيىن، دەيدىغان گېپىڭىز تۈگىمەي قالىدۇ، باشقىلارمۇ شۇنداق.
سىزنىڭ ئۆز مەنپەئەتىڭىزنى دەپ ئۇنى سېتىۋەتمەيدىغانلىقىڭىز-

غا، ۋەدىڭىزگە ۋاپا قىلىدىغانلىقىڭىزغا كۆزى يەتكەندىن كېيىن، ئاندىن سىزنى ياخشى دوستى دەپ قارايدۇ. سەممىي بولۇش، يالغانچىلىق قىلماسلىق. ئىرادىسىزلىك دوست تۇتۇشقا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ. قەيسەر كىشىلەر سىزنى قاتتىق ياقتۇرۇپ قېلىشى مۇمكىن. مەيلى قەيسەر كىشى بولسۇن ياكى ئىرادىسىز كىشى بولسۇن، ھەممىسى ياسالمىلىقنى ياقتۇرمايدۇ. يوللۇق ئىش قىلىش كېرەك. يوللۇق ئىش قىلمايدىغانلارنىڭ ئىككى خىل ئالاھىدىلىكى بولىدۇ. بىرى، ئۇلارنىڭ «ئۆزىنى مەركەز قىلىش» ئېڭى ھەددىدىن زىيادە كۈچلۈك بولۇپ، باشقىلارنى چۈشىنىشنى ۋە باشقىلارغا ھېسداشلىق قىلىشنى خالىمايدۇ. پەقەت ئۆزىنىلا بىرىنچى ئورۇنغا قويىدۇ. يەنە بىرى، نېمە قىلغۇسى كەلسە، شۇنى قىلىدۇ. دوستىنىڭ نەتىجىسىنىڭ تۆۋەنلىكىدىن ئىچى پۇشۇپ ئولتۇرسا، ئۇ ئەكسىچە نېمىشقا تونۇگۇن مەن بىلەن بىللە تانسىغا بارمايسەن دەپ ئاغرىنىدۇ. يەنە كىچىككىنە ئىشنى دەپ دوستىغا چاپلىشىۋالىدۇ. كىمنىڭمۇ مۇنداق ئادەم بىلەن دوست بولغۇسى كېلىدۇ؟ ئۈمىدۋار بولۇش، ئۆزىنى كەمسىتمەسلىك. ئۆزىنى تۆۋەن چاغلايدىغان كىشىلەر ئۆزىگە ئىشىنىدىغان دوستىدىن شەيئىلەرگە ۋە ئۆزىگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىۋالىدۇ. ئەمما، ئۆزىنى ھەددىدىن زىيادە تۆۋەن چاغلىسا، قارشى تەرەپنى خۇشال قىلغىلى بولمايدۇ. چۈنكى، ھېچكىم ئۆزاققىچە سىز بىلەن تەڭ ئاھ ئۇرۇپ يۈرۈشنى خالىمايدۇ-دە. ئەكسىچە، ئۈمىدۋار كىشى دوستىغا ئىللىقلىق يەتكۈزەلەيدۇ. ئۈمىدۋارلىق كىشىگە روھىي ئوزۇق ئاتا قىلىدۇ. رېئال تۇرمۇشتا، ئۈمىدۋار كىشىلەرنىڭ دوستلىرى ئادەتتىكى كىشىلەردىن كۆپ بولىدۇ. غەمكىن كىشىلەر پەقەت ئايرىم سىرداشلىرى بىلەنلا پاراڭلىشالايدۇ. پىسخولوگلار كىشىلەرنى دوست تۇتۇشتا بەزى ناچار مىجەزىنى ئۆزگەرتىشكە دەۋەت قىلىدۇ، يەنى دوستىغا يالغان ئېيتقاندىن كۆرە قىلالمايمەن دېيىش، ياسالمىلىق قىلغاندىن كۆرە سوغۇقراق مۇئامىلە قىلىش، يامان بولغاندىن كۆرە

كالامپايىراق بولۇش، بەك زىغىرلاپ كەتكەندىن كۆرە سەل بىخۇدراق بولۇش، بەك ئەقىللىق بولۇپ كەتكەندىن كۆرە دۆترەك بولۇش، نىيىتى دۇرۇس بولمىغاندىن كۆرە بەزىدە كاجلىق قىلىش كېرەك.
قارشى تەرەپنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلەلەمسىز؟ ئادەملەرنىڭ خاراكتېرى خۇددى بارماق ئىزىغا ئوخشاش بىر-بىرىگە ئوخشاشمايدۇ. بۇ يەردە دەۋاتقان قارشى تەرەپنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلىش ھەرگىزمۇ باشقىلارنىڭ ئاجىزلىقى ياكى سىرىنى تۇتۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا تەھدىت سېلىپ پايدىغا ئېرىشىش ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىپ، ئۇنىڭغا ماسلىشىپ، گەپنىڭ تېمىسىنى پايدىلىق تەرەپكە يۆتكەش ئۈچۈندۇر. باشقىلار بىلەن بولغان ياخشى مۇناسىۋەتنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىش ھەمدە شۇ ئاساستا ئۇنىڭ بىلەن پىكىر بىردەكلىكىگە كېلىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئورنى ھەرقانچە يۇقىرى، ئىنتايىن ئىقتىدارلىق كىشىلەردىنمۇ قورقۇش كەتمەيدۇ. ئۆزىنى قاتتىق تۇتۇۋالغان، ئېھتىياتچان كىشىلەرنىڭمۇ ئاز دېگەندە 1 ~ 2 ئاجىزلىقى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاجىزلىقى دەل ئۇنىڭ كەيپىياتىدىن ئىبارەت. كەيپىياتقا ئاساسەن جەمئىيەتتىكى كىشىلەرنى تۆۋەندىكى تىپلارغا ئايرىشقا بولىدۇ: سەمىمىيلىككە ئېتىبار بېرىدىغانلار. سىرتتىن قارىماققا قەيسەر كۆرۈنىدۇ. لېكىن، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان يەنە بىر تەرىپى بولىدۇ. مىجەزى ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. تاشقى كۆرۈنۈشى دۇرۇستەك كۆرۈنىدىغانلار. قارىماققا ئەستايىدىل، دۇرۇس كۆرۈنىدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى نېرۋا مىجەز بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر بىلەن ئارىلاشماق قىيىنغا چۈشىدۇ. بۇنداقلارنى رېستورانلاردا مېھمان قىلىپ كېڭەشسە، سودىنى ئوڭۇشلۇق قىلغىلى بولىدۇ. قاتمال كىشىلەر. ئۇنىڭ بىلەن كېڭەشكەندىن كۆرە ئۇنىڭغا پايدا يەتكۈزگەن ياخشى. بۇنداقلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۆزىنى مەركەز قىلىپ سۆزلەشكە ئامراق كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ گېپىنى ئاڭلاپ بەرگەن ياخشى. ھېسسىياتچان كىشىلەر. بۇنداقلار بىلەن

قارىماققا يېقىنلاشقىلى بولمايدىغاندەك كۆرۈنىدۇ. ياخشىسى ئۇنىڭ بىلەن سەمىمىي ئارىلىشىپ، كۆڭلىنى ئۇتقان ئەلا، ناۋادا ئۇ سىز - نى ياقتۇرمىسا، سۆزلەشكەنىنىڭ پايدىسى يوق. ئۆزئارا مەنپەئەت يەتكۈزىدىغانلار. بۇنداقلار بىلەن ئوڭئاي چىقىشقىلى بولمايدۇ. ئۇلارغا خۇشامەت قىلىش، مېھمان قىلىش، يۈز - خاتىر دېگەنلەر - نىڭ ھېچقايسىسى كار قىلمايدۇ. ئۇلارنىڭ كۆڭلىدە پەقەت بىر - بىرىگە مەنپەئەت يەتكۈزۈش پرىنسىپىلا بار بولۇپ، پۇلنى ئەڭ مۇھىم دەپ بىلىدۇ. مۇناسىۋەتشۇناسلار: بۇنداقلارغا ئىسىل شاراب، گۈزەل نازىنىنلار ئارقىلىق ھۇجۇم قىلىسىمۇ كارغا كەل - مەيدۇ. تەرسا كىشىلەر: بۇنداقلار بىلەن قارشىلاشسىڭىز، زىيان تارتقىنىڭىز تارتقان. ئۇلارغا خۇشامەت قىلىشمۇ كارغا كەلمەيدۇ، ئۇستىلىق بىلەن ئىتائەت قىلىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈش ئەڭ ياخشى چارە. ساددا كىشىلەر، نۇرغۇنلىرى قارىماققا ئەمەلىي يېشىدىن كى - چىكتەك كۆرۈنىدۇ. نۇرغۇن ئىشلارنى خۇشامەت قىلىپ ھەل قى - لىشقا ئامراق. لېكىن، بۇنداق كىشىلەر بىلەن خۇشال - خۇرام ئا - رىلىشىپ ئۆتكىلى بولمايدۇ. ئامما مۇناسىۋەتشۇناسلار: تولا كو - تۇلدايدىغانلارنى كۆزگە ئىلمايدۇ. بىرەر ئىشنى مۇزاكىرە قىلغاندا گەپنى ئوچۇقلا دەۋېرىدۇ. شىشىخال ۋە گولف توپ ئارقىلىق ئۇلار - نى خۇش قىلغىلى بولىدۇ. جىمغۇر مىجەزلەر: كۆپىنچىسى كۆڭلى - دىكىنى باشقىلارغا قەتئىي بىلدۈرمەيدۇ. ئەگەر تېخىمۇ ئىچكىرىلەپ بىلمەكچى بولسىڭىز، ئۇنىڭ قارشىلىقىغا ئۇچرىشىڭىز مۇمكىن. لېكىن، سوۋغىنىڭ ھۇجۇمىدىن ساقلىنالمايدۇ.

كىشىلىك تۇرمۇشتا ئۆزىنى نامايان قىلىشنىڭ سەككىز تۈرلۈك ئۇسۇلى

1. كىچىك ئىشلاردا ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. ئادەملەر كىچىككىنە ئىشلار ئارقىلىق باشقىلارغا باھا بېرىشنى ياخشى كۆ -

رىدۇ. مەسىلەن، كۇندىلىك تازىلىق، ئائىلە ئىشلىرى، مېھمان كۇ- تۇش قاتارلىق كىچىك ئىشلارنى ياخشى، مۇۋاپىق، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىگە ياقىدىغان قىلغاندا، باشقىلارنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىش- كىلى بولىدۇ.

2. پاراڭلاشقاندا ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. گەپ - سۆز- لەرنى لوگىكىغا ئۇيغۇن، يۇمۇرلۇق، جايىدا، ئەپچىللىك بىلەن قىلغاندا، باشقىلاردا ياخشى تەسىر قالدۇرغىلى بولىدۇ. پاراڭلاش- قاندا ئۆز كەسپىي خىزمىتىڭىزدىن باشقا ئىشلار ئۈستىدە كۆپرەك توختالسىڭىز، باشقىلار سىزنى بىلىمى مولكەن، دەپ قارايدۇ. قىسقىسى، پاراڭلىشىش سەنئىتىدىن جانلىق پايدىلانسىڭىزلا، باش- قىلارنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىشەلەيسىز.

3. ھەل قىلغۇچ پەيتتە ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. ھەل قىلغۇچ پەيت سىناق دېمەكتۇر. كونىلاردا «مەردنى مەيداندا سىنا» دەيدىغان گەپ بار. خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا تەكشۈرۈش، يۈز تۇرانە ئىمتىھان قاتارلىق نۇرغۇن ھەل قىلغۇچ پەيتلەر بولىدۇ. بۇنداق چاغدا چوقۇم ئادەتتىكىدىن ياخشى نەتىجىگە ئېرىشىپ، ئادەتتە سىزنى چۈشەنمەيدىغان، ھەتتا كۆزگە ئىلمايدىغان كىشىلەرگە كۆرسىتىپ قويۇشىڭىز كېرەك.

4. قارشى تەرەپكە بىلىندۇرمەستىن ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. بىرىنچىدىن، رايىغا بېقىش كېرەك. پەقەت كۆڭۈل قويۇپ كۆزەتسىلا قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشى، ئالاھىدىلىكى، ئالاقىسى ۋە ئادىتىنى ئىگىلىۋېلىش تەس ئەمەس. ئەگەر سىز دەل ئۇنىڭ ئويۋى- لىغىنىدەك قىلسىڭىز، ئۇ چوقۇم قاتتىق خۇشال بولىدۇ-دە، سىزنى كىشىنى چۈشىنىدىكەن، جەلپ قىلارلىقكەن، دەپ قارايدۇ؛ ئىككىنچىدىن، يېتەرسىزلىكىنى تولۇقلاش كېرەك. بىللە سىرتقا چىقىش، خىزمەت قىلىش ياكى كۆڭۈل ئېچىش جەريانىدا، سىز ئىشتىن ئاۋۋال قارشى تەرەپنىڭ ئاجىزلىقىنى بايقاپ، ئۇنى تو-

لۇقلاپ قويسىڭىز، قارشى تەرەپنى بەكمۇ خۇش قىلىۋېتەلەيسىز، مەسىلەن، قارشى تەرەپ بىپەرۋالىق قىلىپ، ھاۋارايىغا قارىمايلا سىرتقا ماڭسا، ئۇنى ۋاقتىدا ئەسكەرتىپ قويسىڭىز ياكى شۇنىڭغا قارىتا يوشۇرۇن تەييارلىق كۆرۈپ قويغان بولسىڭىز، قارشى تەرەپ سىزگە چىن كۆڭلىدىن قايىل بولىدۇ.

5. باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈش ئاساسىدا ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. سىزنىڭ داۋالاش سەۋىيەڭىز ناھايىتى يۇقىرى بولسىمۇ، پەقەت تېخىمۇ كۆپ بىمارنى داۋالاپ ساقايتسىڭىزلا، ئاندىن باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشى ۋە ماختىشىغا سازاۋەر بولالايسىز. ئەگەر سىز ھۆسنخەت يېزىشقا ماھىر بولسىڭىز، دائىم ئۆزىڭىز يېزىپ، ئۆزىڭىز ھۇزۇرلانماستىن، بەلكى ئەتراپىڭىزدىكىلەرگىمۇ يېزىپ بەرسىڭىز، ئاندىن ئۇلارنىڭ ماختىشىغا ئېرىشەلەيسىز.

6. باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىش ياكى باشقىلارنى قوللاش ئارقىلىق ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. قارشى تەرەپنى غەمدىن خالاس قىلغاندىلا، ئۇلارنى ئەڭ خۇشال قىلغىلى بولىدۇ.

7. قارشى تەرەپ ھۆرمەتلەيدىغان ۋە كۆيۈنىدىغان كىشى ئالدىدا ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. «ئىگىسىنى سىغىنساڭ، ئىتىغا سۆڭەك تاشلا» دەيدىغان گەپ بار. ئەقىللىك ئادەملەر دائىم مۇشۇنداق قىلىدۇ.

8. تۆۋۇقسىز يۈز بەرگەن ۋەقە ئالدىدا ئۆزىنى نامايان قىلىش كېرەك. ئادەتتە سىزنىڭ قابىلىيىتىڭىز ۋەزىپە، ياش، ئىستاژ ۋە ئادەتنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. پەۋقۇلئاددە ۋەقە يۈز بەرسە، نۇرغۇن كىشىلەر نېمە قىلىشنى بىلمەي قالىدۇ. خېيىم ـ خەتەردىن، مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشتىن قورقىدۇ. بۇنداق چاغدا سىز باتۇرلۇق كۆرسىتىپ، خەتەرنى بىخەتەرلىككە ئايلاندۇرالىسىڭىز، تەقدىرىڭىز بەلكىم ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن.

كىشىلىك مۇناسىۋەتتە دىققەت قىلىدىغان بەش تۇرلۇك ئىش

1. كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ئېلىشقىلى يۈگۈرۈپ، بېرىشتىن قېچىشقا بولمايدۇ. باشقىلاردىن نەپ ۋە ياردەم ئېلىشنىلا ئويلاپ، سەممىيلىكنى ئۇنتۇغاندا ھەقىقىي دوستلۇققا مەڭگۈ ئېرىشكىلى بولمايدۇ.
2. كىشىلەر بىلەن بىللە ئۆتكەندە ئالدى بىلەن باشقىلارنى، ئاندىن ئۆزىنى ئويلاش لازىم. شۇنداق قىلغاندا، خۇشال كەيپىياتنى ئاشۇرغىلى، بەختسىزلىكنى ئازايتقىلى بولىدۇ.
3. ئادەم خاتىرجەم، كۆزى توق بولغاندا، ئۆزىنى ئاسرىيالايدۇ. شەخسىي مەنپەئەت ئۈچۈن قايغۇرۇپلا يۈرۈيدىغان ئادەم دائىم جىددىيلىك ئىچىدە ئۆتۈپ، ئۆزىنى روھىي جەھەتتىن ناھايىتى ئېغىر دەرىجىدە خورىتىدۇ. ئۆز ئەتراپىدىكى ئادەم ۋە ئىشلارغا ئاق كۆڭۈللۈك، ئۈمىدۋارلىق بىلەن مۇئامىلە قىلغاندا، گۇمانلانىشمۇ باشقا غەرەزدە بولمىغاندا، ئەركىن ۋە خۇشال ياشىغىلى بولىدۇ.
4. كىتاب ئوقۇش بىلىمنى ئاشۇرىدۇ. كەڭ قورساق بولۇش دوستنى كۆپەيتىدۇ. سىز باشقىلارنىڭ سەۋەنلىكى ياكى خاتالىقىغا كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلسىڭىز، ئۇ ھالدا سىزنىڭ دوستىڭىز كۆپىيىدۇ، ئۆزىڭىزمۇ يېنىكلەپ قالىسىز.
5. كونىلاردا «ئەگرى كىشى ئازىدۇ، توغرا كىشى ئۇزىدۇ» دەيدىغان گەپ بار. باشقىلارنىڭ قىلغان سۆز- چۆچەككە ئارتۇقچە ئازابلىنىپ ھەسرەت چەكمەسلىك، ئاچچىقلانماسلىق كېرەك. پىتنە - پاسات لاي سۇغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭغا چۈشەنچە بېرىمەن دەپ ئالدىراپ كەتكەندە، ئۇ تېخىمۇ لېيىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئۇنى ئۆز رايىغا قويۇپ بەرسەك ئۆزلۈكىدىن سۈزۈلۈپ قالىدۇ.

تۇرمۇشتا بىباھا بايلىقنى ئۆزىڭىزدىن ئىزدەڭ

بىر يىگىت ئائىلىسى نامرات بولغاچقا، دائىم روھسىز يۈرىدىكەن، كىشىلەر ئۇنىڭدىن «كېسەل بولۇپ قالدىڭمۇ» دەپ سورىسا، ئۇ بېشىنى چايقاپ ئۇھ تارتىپ قويىدىكەن. ئۇ ھەددىدىن زىيادە ئۈمىدسىزلىنىپ كەتكەچكە، مېنىڭ ئىستىقبالىم يوق، كەلگۈسىدىنمۇ ئېغىز ئېچىش مۇمكىن ئەمەس دەپ ئويلايدىكەن.

بىر كۈنى، ئۇ بىر كۆۋرۈكتىن ئۆتۈپ كېتىۋاتسا، كۆۋرۈك بېشىدا ئولتۇرغان ئاپئاق ساقاللىق بىر بوۋاي ئۇنىڭغا زەن سېلىپ قاراپ كېتىپتۇ ۋە:

— يىگىت، بۇياققا كېلىڭە، قارىسام سىز ياش ھەم تەمبەل ئىكەنسىز، روھىڭىزمۇ ئۇرغۇپ تۇرۇپتۇ. سىز باي ئادەم ئىكەنسىز، كەلگۈسىڭىز چوقۇم پارلاق بولىدۇ، — دەپتۇ.

75 يىگىت بوۋاينىڭ بۇ گەپلىرىنى ئاڭلاپ نېمە دېيىشنى بىلەلمەي گاڭگىراپ قاپتۇ.

— مېنىڭ ھېچنېمەم بولمىسا، يە مەندە ئۈمىد بولمىسا، مېنى نېمىگە قاراپ باي دەيسىز؟ — دەپ سوراپتۇ بوۋايدىن.

— ئىسىت، شۇنچە كۆپ بايلىقىڭىز تۇرۇپمۇ، — دەپتۇ بوۋاي.

— نېمىگە ئىسىت دەيسىز؟ مېنىڭ بايلىقىم قەيەردە؟ مەن نېمىشقا بىلمەيمەن، — دەپتۇ يىگىت چۈشىنەلمەي.

— مۇنداق قىلايلى، ئەگەر سىز كۆزىڭىزنى ماڭا بەرسىڭىز، مەن خالىغان نەرسىڭىزنى بېرىمەن، — دەپتۇ بوۋاي.

— ياق، كۆزۈمدىن ئايرىلسام بولمايدۇ، ئۇ بولمىسا نەرسىلەرنى كۆرەلمەيمەن، — دەپتۇ يىگىت.

— ئۇنداق بولسا ئىككى قولىڭىزنى ماڭا بېرىڭ، مەن سىزگە بىر تاغار ئالتۇن بېرەي.

— بولمايدۇ، قولۇم بىلەن نەرسىلەرنى تۇتىدىغان تۇرسام، — دەپتۇ يىگىت.

— يىگىت، سىزنىڭ بىر جۈپ قىممەتلىك كۆزىڭىز ۋە بىر جۈپ قىممەتلىك قولىڭىز باركەن. كۆزىڭىز بىلەن ئۆگىنىش قىلسىڭىز، قولىڭىز بىلەن ئەمگەك قىلسىڭىز بولىدىكەن. سىز شۇنچە باياشات تۇرۇپمۇ نېمىشقا ئۈمىدسىزلىنىسىز؟ — دەپتۇ بوۋاي.

ھەر قانداق ئەھۋالدىمۇ ئۈھسىنىپ، ئۈمىدسىزلىنىپ كەتمەسلىكىمىز لازىم.

«بۇ تاغدىن ئۇ تاغ ئېگىز» دەپ گاڭگىرايدىغانلارغا...

رېئال تۇرمۇشتا، ئۆزىنىڭ ھازىرقى خىزمىتىدىن، ھازىرقى ھالىتىدىن، ھازىرقى تەقدىرىدىن، ھازىرقى ئورنىدىن، ھازىرقى كىرىمىدىن رازى بولىدىغانلار بەك ئاز. بۇ ئىشنى قىلىۋاتقانلارنىڭ ئۇ ئىشنى قىلغۇسى كېلىدۇ، ئۇ ئىشنى قىلىۋاتقانلارنىڭ بۇ ئىشنى قىلغۇسى كېلىدۇ، ۋەھاكازالار. بۇ خىل ئەھۋالنى «بۇ تاغدىن ئۇ تاغ ئېگىز كۆرۈندى» دەپ ئوخشاتساق مۇۋاپىق كېلىدۇ. 76

ھاياتلىقتا، ئەمگەك ۋە خىزمەت ـ ئىجتىمائىي مەۋجۇتلۇقنىڭ بىردىنبىر ئاساسى، شۇنداقلا كىشىلەرنىڭ بۇ دۇنيادا ياشىشىدىكى زۆرۈر شەرت ھەم كىشىلەرنىڭ ياشىشىنى ئىقتىساد ياكى ماددىي نېمەتلەر بىلەن تەمىن ئېتىشتىكى زۆرۈر ۋاسىتىلەرنىڭ بىرى. شۇنداق بولغاچقا، كىشىلەرنىڭ مەيلى ئەقلىي ئەمگەك ياكى جىسمانىي ئەمگەك بىلەن مەشغۇل بولۇشى ئۆز مەۋجۇتلۇقىنىڭ ۋە جەمئىيەت تەرەققىياتىنىڭ مۇقەررەر تەقەززاسى. ئەمما، ئىجتىمائىي ئىش تەقسىماتى كۆپ ھاللاردا كىشىلەرنىڭ رايىچە بولىۋەرمەيدۇ. يۇقىرىقىدەك روھىي ھالەت زامانىمىزدىكى بىر قىسىم كىشىلەرنى ئىچى تىتىلداش كېسىلىگە گىرىپتار قىلدى. تىنىم تاپماي ئىنتىلىپ تۇرۇشنىڭ ئىجابىي تەرەپلىرىمۇ بار، سەلبىي تەرەپلىرىمۇ بار. ئۆز ئىقتىدارىنى تېخىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇش

يولىدا تىنىمسىز ئىنتىلىپ تۇرۇش ياخشى نەتىجىلەرگە ئېرىشتۇ-
رىدۇ. ۋاھالەنكى، ئۆز ئىقتىدارىنى، ئۆزىنىڭ قولىدىن قانچىلىك
ئىش كېلىدىغانلىقىنى توغرا مۆلچەرلىمەي، جەمئىيەتتىكى بەزى-
بىر ئادىلسىزلىقلاردىن قاخشاش، بىرەر تاسادىپىي ئىلتىپاتقا ئې-
رىشىپ قالسىلا، بىراقلا ئىختىساس ئىگىسىگە ئايلىنىپ، ھال-
كۆنىنىڭ بىراقلا ياخشىلىنىپ كېتىشىنى ئارزۇ قىلىش رىۋايەت-
لەردىكى چۆچەكلەر دۇنياسىدا ئىشقا ئاشامدىكىن تاڭ، ئەمما، بۇ-
گۈنكى رىقابەت دەۋرىدە ئىشقا ئاشمىقى تەس. ئەمدى، تۆۋەندىكى
ھېكايەتنى مۇلاھىزە قىلىپ كۆرۈڭ:

باغۋەننىڭ بىر ئېتى بار ئىكەن، ئۇ ئۆزىنىڭ قىلىدىغان ئىشى-
نىڭ بەك كۆپلۈكىدىن، ئەمما يەم-خەشىكىنىڭ بەك ئازلىقىدىن
قاقشايدىكەن. شۇڭا ئۇ خۇدادىن ئۆزىگە باشقا بىر غوجايىن تېپىپ
بېرىشىنى تىلەپتۇ. خۇدا ئاتنىڭ بۇ ئارزۇسىنى ئىجابەت قىپتۇ.
باغۋەن ئاتنى كوزىچىغا سېتىپ بېرىپتۇ، ئات ناھايىتى خۇشال
بوپتۇ. ئاتنىڭ ئويلىمىغان يېرىدىن چىققىنى شۇكى، كوزىچىنىڭ
قېشىدىكى ئىش بۇ ئاتقا تېخىمۇ ئېغىر كەپتۇ. ئات يەنە پېشانەم
ئوڭ كەلمىدى دەپ ۋايساپ، خۇدادىن باشقا بىر ياخشىراق غوجايىن
تېپىپ بېرىشنى تىلەپتۇ. ئاتنىڭ بۇ ئارزۇسىمۇ ئىشقا ئېشىپتۇ.
كوزىچى ئاتنى تېرىچىگە سېتىپ بېرىپتۇ. ئات تېرىچىنىڭ ھويلى-
سىدىكى ئات تېرىلىرىنى كۆرۈپ:

«ھەي شور پېشانەم، ئەسلىدىكى غوجايىنىمنىڭ خىزمىتىدە بو-
لىۋەرسەم بوپتىكەن، قارىغاندا بۇ غوجايىن ئىش قىلغۇزماي، بەلكى
تېرەمنى سويىدىغان ئوخشايدۇ» دەپ نالە قىپتۇ.

بۈگۈنكى جەمئىيىتىمىزدە، ئاشۇ ئاتقا ئوخشاش بۇ خىزمەتتىن
ئۇ خىزمەتكە يۆتكىلىدىغان ياكى يۆتكىلىشنى ئويلايدىغان كىشىلەر
ئاز ئەمەس. ئاشۇ ئاتقا ئوخشاش، بىر يەردە كۆتى ئىسسىمايدىغان
كىشىلەر ئۆز كەسپىدە مۇكەممەللىشىش ئۈياقتا تۇرسۇن، ئاخىر
بېرىپ يەۋاتقان نېنىدىنمۇ ئايرىلىپ، تىلەمچى بولۇپ كوچىغا چى-

قىلىپ قېلىشى مۇمكىن.

زامانىمىزدا ئىش تۇرلىرى كۆپەيدى، ئىش تەقسىماتى بارغانسېرى ئىنچىكىلىشىپ بارماقتا، ئىشنىڭ سۈپىتىگە بولغان تەلەپ بارغانسېرى قاتتىقلاشماقتا. بۇ ھال ھەرقانداق ئىش بىلەن شۇغۇللانغۇچىنىڭ مەدەنىيەت، كەسپىي ساپاسىغا كەسكىن جەڭ ئېلان قىلماقتا. بۇ — تەرەققىياتنىڭ تەلىپى، ئىلغارلىقنىڭ مەھسۇلى. بۇنداق مۇقەررەرلىككە ئۆتمۈش زاماندىكى قاششاقلىق بىلەن، ھازىرقى زاماندىكى قاقشاش بىلەن تاقابىل تۇرغىلى بولمايدۇ. پەقەت ئۆزىمىزنى ئۇزۇكسىز مۇكەممەللەشتۇرۇشلا بىردىنبىر چىقىش يولى.

مەن خىزمەت ئىزدەۋاتقان بىر قىسىم ئىستۇدېنتلار بىلەن ۋە ئۆز خىزمەت ئورنىدىن كۆڭلى سۇ ئىچمىگەن بىر قىسىم كىشىلەر بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ كۆرگەنىدىم. ئۇلارنىڭ خىزمەت تاللاشتىكى ئوي - پىكىرلىرى ئاجايىپ ئىكەن. ئۇنى مۇنداق ئۇچ جەھەتكە يىغىنچاقلاشقا بولىدىكەن:

1. مەمۇرىي ئورۇنلار، بۇنداق ئورۇنلاردا مائاش، ئۆي، تۇرمۇش تەمىناتى كاپالەتكە ئىگە. يەنى ئىلگىرى دېيىلىپ كېلىۋاتقان «تۆمۈر تاۋاق»قا ئېرىشكىلى بولىدىغان ئورۇنلار. بىراق، ئۇنداق ئورۇنلاردا ئەمەل سانى چەكلىك، ئۆسۈش تەس، كەسپىي ئۇنىۋان كۆرسەتكۈچى يوق. ھازىرقى ۋاقىتتا، ئەمەل ياكى كەسپىي ئۇنىۋان ئۆسمىسە، تەمىنات تۆۋەن بولىدۇ. چوڭراق ئۆيدىن، يۇقىرىراق مائاشتىن ئۇمىد يوق. پارا يېمىسىڭىز، تۇتۇلۇپ قالمىسىڭىز جازالىنىمىسىز. بەزىلەر، مەمۇرىي ئورۇنلاردا ئىشلەشنى پوپىزغا چىقىپ ئوزۇن سەپەرگە ئاتلانغاندەك ئىش، بىخەتەرلىك كاپالەتكە ئىگە، ئەمما ئىختىيارلىقنىڭ چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، ئۆزۈڭنىڭ ئىجادىي ئىقتىدارىڭنى جارى قىلدۇرمىقىڭ تەس، باشلىقلارنىڭ رايى بويىچىلا چۆرگىلەيدىغان گەپ، دەپ قارايدىكەن.

2. كارخانا ئورۇنلىرى، شىركەت، زاۋۇت - فابرىكىلار. بەزى-

لەر، بۇنداق ئورۇنلاردا ئىشلەشنى پاراخوتقا چىقىپ دېڭىز ساياھە-
تىگە چىقىشقا ئوخشاش، دەپ قارايدىكەن. پاراخوتتىكى ساياھەتچە-
لەر دېڭىزدا تەيفېڭ بورىنى چىقىپ پاراخوتنى موللاق ئاتقۇزۇۋې-
تىشتىن ئەنسىرىگەندەك، شىركەتلەرنىڭ رىقابەتنىڭ شىددەتلىك
دولقۇنلىرىدا ئۆكتۈرۈلۈپ كېتىشىدىن ئەنسىرەپ، دەككە - دۈك-
كىدە ياشايدىكەن. ئىلاجى بولسا «پاراخوت»تىن «پويىز»غا، ھېچ-
بولمىغاندىمۇ «ماشىنا» ياكى «ئايروپىلان»غا ئالمىشىشنى ئار-
زۇ قىلىدىكەن.

3. كەسپىي ئورۇنلار، بۇنداق ئورۇنلاردىكى خىزمەت ئورنى پو-
يىز، پاراخوت، ئايروپىلان، ماشىنىلار بىلەنمۇ سەپەرگە ئاتلىنىشقا
بولىدىغان، بىپايان مەنزىل يوللىرىغا تۇتاشقان بېكەتلەرگە ئوخ-
شايدۇ. ئۇنىڭ راھىتىمۇ بار، خەۋپ - خەتىرىمۇ بار. ئۇنىڭ قايسى
خىلىغا چىقالىشىڭىز، ئىقتىدارىڭىزغا ۋە تەلىيىڭىزگە باغلىق.

ئوقۇتقۇچىلىق، دوختۇر - سېسترالىق، نەشرىياتچىلىق، تېلې-
ۋىزىيە، رادىيو، گېزىت - ژۇرنال ئاخباراتچىلىقى — مانا بۇ ساھە-
لەر كىشىلەر ئەڭ كۆپ سىغدالغان بەيگە مەيدانى. بۇ ساھەلەردە جان
بېقىشمۇ ئاسانغا چۈشمەيدىغان بولۇپ قالدى. بۈگۈنكى ئىسلاھات ۋە
تەرەققىيات دولقۇنىدا، بۇ ساھەدىكى كىشىلەر يېڭى يۈزلىنىشلەرگە
دۈچ كەلمەكتە: ھازىر ئوقۇغۇچىلار ئوقۇتقۇچىنى تاللايدۇ، بىمارلار
دوختۇر - سېسترانى تاللايدۇ؛ قايسى گېزىت - ژۇرنالنى، كىتابنى
ئوقۇش، قايسى پروگراممىنى كۆرۈش ۋە ئاڭلاش ئوقۇرمەنلەرنىڭ،
كۆرۈرمەنلەرنىڭ، ئاڭلارمەنلەرنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقىدا.

دېمەك، سىز ئۆزىڭىز مۇلازىمەت قىلىدىغان ئوبيېكتلارنىڭ
ئېھتىياجىنى قاندۇرالمىسىڭىز، بازىرىڭىز كاساتلاشسا، شاللىنىپ
كېتىش كۆز ئالدىڭىزدىكىلا ئىش. بۇنداق رىقابەت مېخانىزمىنى
ھېچكىم سىزگە تاڭمىدى، بەلكى زامان تەرەققىياتى، ماكان تارلى-
قى، ئۇچۇر تېزلىكى، بىلىمنىڭ يېڭىلىنىشى، ئېھتىياج تەلىپى-
نىڭ يۇقىرى ئۆرلىشى مۇقەررەر ھالدا ئېلىپ كەلدى. بۇ مۇقەررەر-

لىك ھەربىر كىشىنىڭ ساپاسىغا كەسكىن جەڭ ئېلان قىلدى. ئىلگىرىكىدەك، ئىشتاتلىق بولۇۋالسىڭىز، جان بېقىشتىن غەم قىلمايدىغان، باشلىقلارغا تەستىقلىتىۋالسىڭىز، بىرەر ئورۇنغا ئاسانلا ئورۇنلىشىپ ياكى يۆتكىلىپ كېلىپ، ئۆمۈرلۈك «تۆمۈر تاۋاق»قا ئىگە بولىدىغان ئىشلار كۆپ ئازىيىپ كەتتى. بۇ — جەمئىيەت ئادىللىقى ۋە تەرەققىياتى ئۈچۈن ئاكتىپ ئامىل. بۇنداق ئۆزگىرىش ئالدىدا، ئىقتىدارلىقلار ياشنايدۇ، ئىقتىدارسىزلار قاقشايدۇ.

كىمدە كىم «بۇ خىزمەتكە قىزىقمايمەن»، «ئۇ خىزمەت ماڭا ماس كەلمەيدۇ» دەۋەرسە، ئاخىر بۇ جەمئىيەتتە ئۇ كىشىگە ماس كېلىدىغان خىزمەت تېپىلماسلىقى مۇمكىن.

ھەربىر كىشى خىزمەت تاللىغاندا، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارى ۋە مىجەز - خاراكتېرىنى تولۇق ھېسابقا ئېلىشى لازىم. ھەقىقەتەن بۇ خىزمەتتە ئۆز ئىقتىدارىڭىزنى تولۇق جارى قىلدۇرالمىسىڭىز، ئۆز ئىقتىدارىڭىزغا لايىق خىزمەت تېپىشقا جۈرئەت قىلسىڭىز بولىدۇ. ئەمما، خىزمەتنىڭ جاپاسىغا چىدىماي، پۇلى كۆپ، جاپاسى ئاز خىزمەت ئىزدەيمەن دېسىڭىز، بۇگۈنكى رىقابەت دۇنياسىدا بۇ پەقەت خام خىيالدىنلا ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن. «ياز بولسا، قىش بولمىسا، پۇل بولسا، ئىش بولمىسا» دەيدىغان لەقۋالار پەلسەپىسىنىڭ زامانىمىزدا بازىرى كاسات.

ھېكمەت شۇكى، قەلب ئېتىزىڭىزغا چىدام كۆچەتلىرىنى تىكىڭ، ئۇنىڭ يىلتىزى ئاچچىق، ئەمما مېۋىسى تاتلىق.

چۈش ۋە رېئاللىق

چۈش — ئۇ ئارزۇ - ئارمان دېمەكتۇر.

مانا ئاشۇ چۈش ئۈچۈن كۈرەشىمىز، ئاشۇ چۈش ئۈچۈن تىرىشىمىز، ئاشۇ چۈشنىڭ رېئاللىققا ئايلىنىشى ئۈچۈن پۈتۈن زېھنىمىز بىلەن، ۋۇجۇدىمىز بىلەن ھەتتا بارلىقىمىزنى قۇربان قى-

لىش بەدىلىگە تىرىشماقتىمىز.

بۇ يولدا خۇش پۇراق گۈللەر يوق، ئۇنىڭدا بارى چاتقال ۋە تىكەنلەر...

بۇ يولدا راھەت ئەسلا يوق، ئۇنىڭدا بارى جاپا-يەنىلا جاپا.. .

بۇ يولنىڭ چېكى يوق، ئۇنىڭ ئاخىرى كۆرۈنمەيدۇ.... ئەمما بۇ يولدا بارى ئۈمىد ۋە ئىشەنچ!

بىلەمسىز دوستۇم، مانا بۇ رېئاللىق، مانا بۇ كۈرەش !

ھەممىمىز ئۆز نىشانىمىز، ئارزۇيىمىز، چۈشلىرىمىز ئۈچۈن تىرىشۋاتىمىز، كۈرىشىۋاتىمىز، ئۈمىد ئىچىدە ئالغا قاراپ كېتىۋاتىمىز!

مانا بۇ ھايات، مانا بۇ رېئاللىق!

چۈش ۋە رېئاللىق قوشكېزەك ئاكا - ئۇكا، ئاچا - سىڭىللاردۇر.

ئىنسانىيەت ئەلمىساقتىن بۇيان چۈش كۆرۈپ كەلمەكتە، كىشىلەر ئاشۇ چۈشلىرى ئۈچۈن تىرىشماقتا، ھايات مۇساپىسىدە كۈرەشمەكتە.

تەسەۋۋۇرلىرىم مېنى يىراق ئۆتمۈشكە ئېلىپ كەتتى....

تارىخ بېتىنى ۋاراقلىغىنىمدا، ئەجدادلار ئىزىنى قېدىرغىنىمدا، جاھان ھېكمەتلىرىنى ئاختۇرغىنىمدا، كۆز ئالدىمغا يىراق ئۆتمۈشنىڭ ئاجايىپ سىمالىرى، بوۋىلارنىڭ ھېكمەتلىرى، مومىلارنىڭ ساماۋى چۆچەكلىرى كېلەتتى.

«توۋا-توۋا ! نېمىدېگەن ئوخشاشلىق بۇ؟»! كىشىلەر ئوخشاش بىر چۈشنى كۆرۈشەتتى، ئوخشاش بىر چۈش ئۈچۈن تىرىشاتتى، كۈرىشەتتى... ئاخىرىدا يەنىلا ئوخشاش بىر نەتىجىگە، ئوخشاش بىر جاۋابقا ئېرىشەتتى. ئەمما، ئۇلارنىڭ چۈشلىرى يەنىلا داۋاملىشاتتى، ھەر بىر دەۋردە، ھەر بىر ئەسىردە ئوخشىمىغان شەكىل، ئوخشىمىغان ئۇسۇل، ئوخشىمىغان يول بىلەن كىشىلەر ئۆز چۈشلىرى ئۈچۈن كۈرىشەتتى....

شۇنداق دوستۇم، مانا بۇ چۈش ۋە رېئاللىق.
مانا بۇ ھايات، مانا بۇ ھەقىقەت، مانا بۇ مەڭگۈ ئۆزگەرمەس قانۇنىيەت!

تۇرمۇش مەڭگۈ سۆيۈملۈك

رېئال تۇرمۇشتا ئادەمنى سۆيۈندۈرىدىغان ۋەقەلەرمۇ، سەسكەندۈرىدىغان ۋەقەلەرمۇ يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. چۈنكى، كىشىلىك تۇرمۇش يولىمۇ ئىنتايىن مۇرەككەپ، ئەگرى-توقاي. تەقدىر سىزنى بەزىدە كۈلدۈرسە، بەزىدە يىغلىتىدۇ. ئەمما تۇرمۇشنىڭ گۈزەللىكىدىن ھېچكىم گۇمانلانمايدۇ. ئادەم بۇ دۇنياغا تۇغۇلغان ئىكەن، ھامان بىر خىل تۇرمۇش يولىنى تاللاشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئادەم مەيلى باي بولسۇن، مەيلى نامرات بولسۇن، تۇرمۇشنى داۋاملاشتۇرۇشى كېرەك. ئادەم پەقەت جاپا-مۇشەققەتكە چىداش روھىنى يېتىلدۈرۈپ، ھەر قانداق قىيىنچىلىققا بەرداشلىق بەرگەندىلا، ئۆزىنىڭ گۈزەللىكىنى تولۇق نامايان قىلىپ، تۇرمۇشنىڭ قىممىتىنى ئەڭ زور دەرىجىدە نامايان قىلالايدۇ. رېئال تۇرمۇشتا رىقابەتتىن ئايلىنىپ ئۆتۈپ كەتمەكچى بولغان ئادەم، يېڭى ۋە يۇقىرى پەللىگە چىقىدىغان پۇرسەتتىن مەھرۇم قالىدۇ، پەقەت سەمىمىي، مەسئۇلىيەتچان بولۇپ تۇرمۇشنى سۆيسىلا، تۇرمۇش ئۇنىڭغا تەبەسسۇم قىلىدۇ!

تولىمۇ نامرات بىر قوشنىمىز بولىدىغان، ئۇلارنىڭ قىلىدىغان ئىشى باشقىلارنىڭ ئۇششاق-چۈششەك ئىشلىرىغا ياردەملىشىش ئىدى. ئۇلارنىڭ ئۈچ پەرزەنتى بەزىدە باللار بىلەن ئويناپ ھويلىمىزغا كىرەتتى، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىغا ئىچىمىز ئاغرىپ، كىيىم-كېچەك ياكى بىرەر قاچا تاماق بەرسەك، باللار قەتئىي ئالمايتتى، شۇنداق چىرايلىق گەپلەر بىلەن ئۆزرىخاھلىق ئېيتىپ تۇرۇۋالاتتى، باللارنىڭ ئويناشلىرىغا قاراپ ئولتۇراتتى، لېكىن يېڭىنگە

تۇشلۇق نەرسىنى ئېلىۋالمايتتى. بۇ ئائىلە كىشىلىرى شۇنداق نامرات بولسىمۇ، لېكىن شۇنداق ئىناق، شۇنداق ئەخلاقلىق ئىدى، ئۇلارنىڭ ئىناقلىقىغا قاراپ ئادەمنىڭ ھەۋىسى كېلەتتى. جەمئىيەتتە بۇنداق ئادەملەر كۆپ. تۇرمۇشنىڭ بەختلىك ياكى بەختسىزلىكىنى ئائىلە ئىقتىسادىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى بىلەن ئۆلچىگىلى بولمايدۇ. پۇلدار ئائىلىنىڭ ھامان بەختلىك ياشىشى، نامراتلارنىڭ بەختسىز بولۇشى ناتايىن. ئادەتتە بەخت ئاتالغۇسىمۇ مەۋھۇم ئۇقۇم، بەختنىڭ كونكرېت ئىپادىسى ئىناق تۇرمۇش، ئەگەر تۇرمۇشنى بەخت تۇيغۇسى ئىچىدە تۇرۇپ كۆزەتسەك، ئۇ بىزگە چۈشكۈنلۈك، بىمەنىلىك تۇيغۇسى ئاتا قىلىشى مۇمكىن. رېئاللىقتا تۇرمۇشتىن قاقشايدىغان ئادەملەرمۇ خېلى كۆپ، بۇنى خاتا دېگىلى بولمايدۇ، چۈنكى بۇ بىر جەمئىيەت. ئۇنىڭدا ھەر خىل ئاڭ، ھەر خىل مىجەز ۋە خاراكتېر، ھەر خىل تەبىقە، ھەر خىل تۇرمۇش سەۋىيەسىدىكى ئادەملەر ياشايدۇ، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيەسىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى نورمال ئىش. ئەمما تۇرمۇشتىن قاقشىغاندىن كۆرە، تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن كۈرەش قىلىش، تۇرمۇشنىڭ بىمەنە تەرىپىنى ئويلىغاندىن كۆرە، گۈزەل، سۆيۈملۈك تەرىپىنى كۆپرەك ئويلاش، تۇرمۇشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلىغاندىن كۆرە، ياخشى تەرىپىنى كۆپرەك ئويلاش تۇرمۇشنىڭ ئۇلىنى مۇستەھكەملەيدۇ.

كىشىلىك ھاياتتا تۇرمۇش بېسىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك بىردىنبىر يول، سىز خالاڭ ياكى خالىماڭ، بۇ يولنى بېسىپ ئۆتمەسلىكىڭىز مۇمكىن ئەمەس، ئاخىرغىچە ماڭماسلىقىڭىز تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس. ئەمما خۇشاللىق ئىچىدە ماڭسىڭىز، ئاخىرقى مەنزىلگە خوشاللىق ئىچىدە بارالايسىز، غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت ئىچىدە ماڭسىڭىز، ئاخىرقى پەللىگە غەم-قايغۇ ئىچىدە يېتىپ بارىسىز. بىز ئاخىرقى مەنزىلگە بارغاندا تۇرمۇشنىڭ مەڭگۈ سۆيۈملۈك ۋە ئەبەدىي گۈزەل ئىكەنلىكىنى شەكسىز ھېس قىلىمىز،

ئەمما ئۇ چاغدا بىزنىڭ تۇرمۇشتىن رەنجىشىمىزنىڭ ھېچقانداق ئورنى قالمايدۇ. بىز تۇرمۇشنىڭ مەڭگۈ سۆيۈملۈك ئىكەنلىكىنى تۇرمۇش يولىغا تۇنجى قەدەمنى باسقان ۋاقتىمىزدىلا ھېس قىلىشىمىز، تۇرمۇشنى سۆيۈشىمىز، گۈزەل تۇرمۇش يارىتىش ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسىتىشىمىز كېرەك. شۇندىلا قۇياشنىڭ ئاخىرقى نۇرلىرى بىلەن كۈلۈپ تۇرۇپ خوشلىشالايمىز

تۇرمۇش ۋە گۈزەللىك

ياشلىق قىپقىزىق مەزگىلدۇر. تۇرمۇشتا بىر قىسىم يىگىتلەر ئەنە شۇ قان قىزىقلىقى سەۋەبىدىن ئۆزىنىڭ مۇھەببىتىنى ۋاپاسى، ۋىجدانى، بىلىمى يوق، پەقەت ھۆسنى گۈزەل قىزلارغا بېغىشلاپ قويۇپ ئۆمۈرلۈك پۇشايماندا قالىدۇ.. .

ئېسىڭىزدە بولسۇن، قىزلارنىڭ ئىچىدىمۇ چىرايى تۈزۈك، گېپى تاتلىقلىرى بولسىمۇ، ئەمما كۆڭلىدە شەيتان ئوينايدىغان پۇل ـ بايلىق ئۈچۈن ئار- نومۇسىنى بىر چەتكە قايرىپ قويىدىغانلارمۇ يوق ئەمەس. شۇڭا، ئالدى بىلەن سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىزگە ئېرىشكەن قىز چوقۇم ئەدەپ ـ ئەخلاقلىق، شەرم ـ ھايا، ئىلىم ـ بىلىمدە يېتىشكەن بولسۇن. شۇڭا مۇھەببەت تاللاشتا چىرايىنى ئۆلچەم قىلىش چىن مۇھەببەت ئەھلىنىڭ ئىشى ئەمەس.

توغرا، ئىنساننىڭ بىر خۇسۇسىيىتى گۈزەللىككە ئىنتىلىش. چۈنكى گۈزەللىك ئادەمگە ھۇزۇر بېغىشلايدۇ. لېكىن گۈزەللىك تىلىدا ئەمەس، دىلىدا بولۇشى كېرەك. ئادەمنىڭ گۈزەللىكى ئاساسەن قەلب گۈزەللىكىنى كۆرسىتىدۇ. تاشقى گۈزەللىك ۋاقىتلىق.

تۇرمۇش ۋە ئەخلاق

تۇرمۇشتا بىر كىشى باشقىلارغا ياردىمى تېگىدىغان ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، ھەممە ئادەمگە دوستانە پوزىتسىيەدە بولۇشى

ھەمدە شۇنىڭدىن خۇشاللىقتا ئېرىشىشى كېرەك. ئۇنداق بولمىسا، ئۇنى مۇۋەپپەقىيەت قازاندى، دېگىلى بولمايدۇ.

ھاياتتا ساپ يۈرەك، باشقىلارنى سۆيۈش، سەمىمىي، سادىق، ئەپۇچان روھنى بىر خىل بايلىق دېيىشكە بولىدۇ. ياخشى كەيپىيات، ياخشى روھقا ئىگە كىشىنىڭ گەرچە باشقىلارغا بېرىدىغان بىر تىيىن پۇلى بولمىسىمۇ، بىراق ئۇ ئاشۇ ئېسىل سۈپەتلىرى بىلەن كۆپ ياخشى ئىشلارنى قىلالايدۇ.

بىز گەرچە باشقىلارغا كۆپلەپ مېھىر ۋە ھېسداشلىق ئاتا قىلساقمۇ، باشقىلارغا ئىلھام ۋە مەدەت بەرسەكمۇ، ئۇ نەرسىلەر بىزدە ئازلاپ قالمايدۇ. ئەكسىچە باشقىلارغا بەرگىنىمىز قانچە كۆپ بولسا، بىزنىڭ ئېرىشىدىغىنىمىزمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

تۆۋەندىكى ئەخلاقنامىگە نەزەر سېلىپ قويۇڭ!

1. كىشىلەر تىلغا ئالىدىغان ئەخلاق مەلۇم ھەرىكەت ياكى مەنپەئەتلەرنىڭ يىغىندىسىدۇر. ئەرلەر ئۆزىنىڭ باتۇرلۇقىغا تايىنىپلا قەھرىمان بولالمايدۇ، ئاياللارمۇ ئۆزىنىڭ پاكلىقىغا تايىنىپلا سالىھ ئايال بولالمايدۇ.

2. ھاياجان ئۆزىنىڭ ناچار ئادىتى بىلەن ئىگىسىنى خەتەرلىك ھەرىكەت قىلىشقا ئۈندەيدۇ. ھاياجاننىڭ ئىپادىلىنىشى يوللۇق بولۇۋاتقاندەك بىلىنگەندىمۇ، بىز ئۇنىڭدىن ھەزەر ئەيلىشىمىز كېرەك.

3. ھاياجان ئادەمنىڭ قەلبىدە ئۇزۇقسىز بارلىققا كېلىپ تۇرىدۇ، بىر ھاياجاننىڭ يوقىلىشى ئۆز نۆۋىتىدە يەنە بىر ھاياجاننىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىدىن دالالەت بېرىدۇ.

4. ئۆزىمىزنى ئايىشىمىز پىكرىنىڭ يېتەكلىشىگە ئەگەشكىنىمىزگە قارىغاندا، قىزىقىشىمىزنىڭ يېتەكلىشىگە كۆپرەك بويسۇنىدۇ.

5. كىشىلەرنىڭ نازارەت قىلىدىغىنى ئەخلاقنىڭ كەڭ قورساقلىقىدۇر، بۇنىڭدىكى مۇددىئا بەزىدە شۆھرەتپەرەسلىك، بەزىدە قاشاڭلىق، بەزىدە ۋەھىمە بولسا، تېخىمۇ كۆپ ھاللاردا يۇقىرىقى ئۈچىنىڭ بىرىكمىسى بولىدۇ.

6. دانىشمەنلەرنىڭ قەتئىيلىكى ئۆز قەلبىدىكى ئاچچىقنى تىزگىنلەش سەنئىتىدىن كېلىدۇ.

7. ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەر ئۆلۈمنى تونۇغان بولىدۇ. كىشىلەر ھەمىشە ئىرادىسىگە تايانماي، گالۋاڭلىقتا ئادەتلىنىشكە تايىنىپ، ئۇنى ئېتىراپ قىلىدۇ. كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئۇنى يۈزلەنمىسە بولمايدىغان بىر ئەمەلىيەت، دەپ قارايدۇ.

8. ئۇزۇنغىچە رەھىمسىز تەقدىردىن دەككىسىنى يېگەن ئۆلۈغ كىشىلەر ئۆزىنىڭ روھىي قۇدرەتىنىڭ قوللىشىغا تايانماي، يامان نىيەتنىڭ كۈچىگە تايانغانلىقىنى، ئەتراپىنىڭ كەڭ كەتكەن بوشلۇق بىلەن قورشالغانلىقىنى بايقايدۇ. قەھرىمانلارنىڭ قىلمىش - ئەتمىشلىرى بىلەن ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ قىلمىش - ئەتمىشلىرىنىڭ ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق پەرقى بولمايدۇ.

9. بىز ھەمىشە ھاياجىنىمىز، ھەتتا ئەڭ گۇناھكار ھاياجىنىمىز بىلەن پەخىرلىنىمىز، ھەسەتخورلۇق ئۇنىڭ ئىچىدىكى نومۇس قىلىش ۋە يۈزى قېلىنلىقىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئۇ ئادەتتە كىشىلەرنىڭ قەتئىي ئىنكار قىلىشىغا ئۇچرايدۇ.

10. رەشىك كىشىلەرنى ئۆزىگە تەۋە ياكى ئۆزىگە تەۋە دەپ قارىغان مەنپەئەتنى ساقلاپ قېلىشقا ئۈندىسىمۇ، مەلۇم جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئۇ يەنىلا ئەقىلگە مۇۋاپىق بولىدۇ. ھەسەتخورلۇق باشقىلارنىڭ بەخت - سائادىتىگە چىدىمايدىغان بىر خىل ئۇچمەنلىكتۇر.

11. بىز قىلىدىغان يامانلىقلار ۋەھىمە ۋە دۈشمەنلىك ئېلىپ كەلسىمۇ، ئۇنىڭ ئېلىپ كېلىدىغانلىرى قىلغان ياخشىلىقىمىزنىڭكىگە يەتمەيدۇ.

12. بىز ئەمەلىيەتتە ئۆزىمىز ئويلىغاندىن كۈچلۈك بولساقمۇ، دائىم ئۆزىمىزنى ئاقلاپ: «بەزى ئىشلارنى قىلغىلى بولمايدۇ» دەيمىز.

13. رەشىك گۇمانخورلۇقتىن كېلىدۇ، كىشىلەر گۇمانغا ئىشىنىشكە باشلىغاندا، ئۇ يا غەزەپ - نەپرەتكە ئايلىنىدۇ ياكى يوقىلىپ كېتىدۇ.

14. بىز ئۆزىمىزنىڭ ئۇمىدىگە ئاساسەن ۋەدە بېرىپ، ئۆزىمىز-نىڭ قورقۇنچىغا ئاساسەن ۋەدىمىزدە تۇرىمىز.

15. روھنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولۇشى ئەمەلىيەتتە بەدەن-دىكى ئەزالارنىڭ ياخشى ياكى يامان بولۇشىنىڭ ئىنكاسىدۇر.

16. تەقدىر بىزگە ئاتا قىلغان بارلىق نەرسىلەرنىڭ قىممىتى بىزنىڭ روھىي كەيپىياتىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

17. بەخت ھەۋەستە ھەم باشقىلارنىڭ نەزىرىدىكى سۆيۈملۈك نەرسىلەرگە ئىگە بولۇشتا ئەمەس، بەلكى ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدى-غان نەرسىلەرگە ئىگە بولۇشتا.

18. ئۆزىنى قالتىس چاغلايدىغان بەزى كىشىلەر بەختسىزلىكنى شەرەپ ھېس قىلىدۇ، چۈنكى ئۇلار شۇ ئارقىلىق ئۆزى ھەم باش-قىلارنى پەقەت ئۆزىنىڭلا تەقدىرنىڭ سىنىقىغا بەرداشلىق بېرەلەي-دىغانلىقىغا ئىشەندۇرۇشكە ئۇرۇنىدۇ.

كەيپىياتىڭىز ناچار بولغاندا

روھىي كەيپىيات ئىنسانلارغا خاس بىر خىل ئالاھىدە ھېسسىي ئىپادە بولۇپ، ساغلام روھىي كەيپىيات - خۇشاللىقنىڭ مەنبەسى-دۇر. ساغلام بولغان روھىي كەيپىيات ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ، ئىش ئۈنۈمىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرىدۇ. ناچار كەيپىيات بولسا ئادەم-نىڭ قىزغىنلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، روھسىزلاندۇرىدۇ. كەيپىياتىڭىز ناچار بولغاندا، تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپتىن تىرىشىپ كۆرۈڭ:

1. ئالدى بىلەن سىز توغرا بولغان كىشىلىك تۇرمۇش پوزىتى-سىيەسى، ھايات ۋە قىممەت قارىشىنى تىكلىشىڭىز كېرەك.

2. كۆڭلى - كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتۇپ، تۇرمۇشنىڭ پارچە - پۇرات ئىشلىرى ئۈچۈن قايغۇرماسلىقىڭىز لازىم.

3. تۇرمۇشقا بولغان ماسلىشىشچانلىقىڭىزنى ئاشۇرۇپ، دائىم ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق بولغان ياشاش مۇھىتىنى بەرپا قىلىپ، تۇراق-لىق روھىي كەيپىياتىنى داۋاملاشتۇرۇشىڭىز كېرەك.

4. نۇقسانسىز روھىي كەيپىياتنىڭ تەربىيەسىدە تىرىشىپ، ئۆزىڭىزنى تەڭشەپ، مەڭگۈ خۇشال - خۇراملىقنى ساقلاش كېرەك.

5. ئەگەر ناچار روھىي خاراكتېر شەكىللەنگەن بولسا، سەۋەبىنى تېپىپ مۇۋاپىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، ئۇنى يوقىتىش لازىم. يۇقىرىقىلارنى ھەقىقىي داۋاملاشتۇرغاندا ناچار كەيپىياتنى يوقىتىپ، مەڭگۈ خۇشاللىقنى ئىگىلىگىلى بولىدۇ.

ئۆز قارىشىڭىزغا ھۆرمەت قىلىڭ

بىر قېتىم سوقراتنىڭ ئوقۇغۇچىلىرى ئۇنىڭدىن: «قانداق قىلغاندا ھەقىقەتتە چىڭ تۇرغىلى بولىدۇ؟» دەپ سوراپتۇ. سوقرات ئوقۇغۇچىلىرىغا بىر ئاز كۈتۈپ تۇرۇشنى ئېيتىپ، دەرسخانىدىن چىقىپ كېتىپتۇ. بىر دەمدىن كېيىن بىر ئالمىنى كۆتۈرۈپ كىرىپتۇ، ئاندىن ھەر بىر ئوقۇغۇچىنىڭ ئالدىدىن ئۆتكەچ:

— زېھنىڭلارنى مەركەزلەشتۈرۈپ، بۇ ئالمىنىڭ پۇرىقىغا دىققەت قىلىڭلار، — دەپتۇ ۋە مۇنبەرگە قايتىپ، — قايسىڭلار بۇ ئالمىنىڭ پۇرىقىنى پۇرىيالىغان بولساڭلار قول كۆتۈرۈڭلار، — دەپتۇ.

— مەن پۇرىيالىدىم، ئىنتايىن خۇشبۇي ئىكەن، — دەپتۇ بىر ئوقۇغۇچى.

سوقرات ئىككىنچى قېتىم ئالمىنى كۆتۈرۈپ ھەر بىر ئوقۇغۇچىنىڭ ئالدىدىن ئۆتكەچ سوئالىنى يەنە تەكرارلاپتۇ. يېرىمدىن كۆپرەك ئوقۇغۇچى قول كۆتۈرۈپتۇ. سوقرات سوئالىنى ئۈچىنچى قېتىم تەكرارلىغاندا بىر ئوقۇغۇچىدىن باشقا ھەممىيلەن قول كۆتۈرۈپتۇ. بىر ئازدىن كېيىن قول كۆتۈرمىگەن ھېلىقى ئوقۇغۇچىمۇ ساۋاقداشلىرىغا قاراپ بېقىپ قولىنى كۆتۈرۈپتۇ.

بۇ چاغدا سوقرات قولىدىكى ئالمىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ كۈلۈمسىرەپ تۇرۇپ:

— ھەممىڭلار خاتالاشتىڭلار، بۇ بىر سۇنئىي ئالما، ھېچقانداق پۇرىقى يوق، — دەپتۇ.

ھەر بىر ئادەم ئۆزىگە ئىشىنىشى، ئۆز ئەقلىگە، پاراسىتىگە، جاسارىتىگە تايىنىشى، «سۇنئىي ئالمىنىڭ پۇرىقى» غا ئوخشاش تۇرلۇك ۋەقەلەرگە، سۆز - چۆچەكلەرگە، يۈزەكىي ئۆزگىرىشلەرگە ئىلمىي يەكۈن چىقىرىشى كېرەك. زىيادە گۇمان ھەقىقەتنى ئاستا - ئاستا سەپسەتىگە ئايلاندۇرۇپ، ئادەملەرنى ئەخمەق قىلىپ، قارانچۇققا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. ھەقىقەت كۆپ ۋاقىتلاردا كۆز ئالدىمىزدا، يېنىمىزدا، ئارىمىزدا، تاپىنىمىزدا بولىدۇ. لېكىن ئادەملەر ھەقىقەت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇپ ئۇنىڭدىن گۇمانلىنىدۇ، شۇبھىلىنىدۇ، ئۆزىنىڭ كۆز ئالدىدىكى ھەقىقەتتە چىڭ تۇرالمايدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ قارىشىدىن، تۇيغۇڭىزدىن، سەزگۈڭىزدىن، ئۆز ئىدىيەڭىزدىن ۋاز كېچىپ، باشقىلارنىڭ كۆز قارىشى، ئىدىيەسى، بىلىشى، چۈشەنچىسى ياكى نەتىجىسىنى تاللاشنى قارار قىلغىنىڭىزدا ھەقىقەت بارا - بارا سىزدىن يىراقلاشقان، سىزدىن يۈز ئۆرىگەن، ساختىلىق سىزگە پەيدىنپەي يېقىنلاشقان بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن سىز توغرا دەپ قارىغان ئىشىڭىزدا جەزمەن چىڭ تۇرۇشىڭىز كېرەك، بولمىسا سوقراتنىڭ قولىدىكى سۇنئىي ئالما ئادەمنى قايمۇقتۇرۇپ كۈلكىگە قالدۇرغىنىغا ئوخشاش، سىزمۇ باشقىلارنىڭ مەسخىرىسىگە قېلىشىڭىز مۇمكىن. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ھەقىقەت يېنىڭىزدا، كۆز ئالدىڭىزدا، داۋاملىق سىز بىلەن بىللە.

كۆز قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ بېقىڭ

بىر ئامېرىكىلىق ئايال دوختۇر جەنۇبىي ئافرىقىغا ياردەمگە بېرىپتۇ. ئېرى لىنكولىن ئۇنى كۆرگىلى بارماقچى بوپتۇ. ئايال

دوختۇر ئېرىگە يازغان خېتىدە، تۇرۇۋاتقان جايى (جەنۇبىي ئافرىقا)نىڭ تولىمۇ جىمجىت ـ زېرىكىشلىك ئىكەنلىكىنى، كۆپلىگەن ياردەمگە كەلگەنلەرنىڭ بۇ زېرىكىشلىك تۇرمۇشقا بەرداشلىق بېرەلمەي، مۇددەتتىن بۇرۇن قايتماقچى ئىكەنلىكىنى يېزىپتۇ.

ئۇ خېتىدە يەنە بۇ يەردە ئاز سانلىق يەرلىك كىشىلەر ۋە قاقاسلىقلاردىن باشقا ھېچقانداق كۆرگۇدەك نەرسە يوقلۇقىنى، بېرىش ـ كېلىش، كۆڭۈل ئېچىش دېگەندەك ئىشلاردىن ئېغىز ئېچىشمۇ مۇمكىن ئەمەسلىكىنى، يولدىشىنىڭ پۇختا تەييارلىق بىلەن كېلىشىنى ئېيتىپتۇ.

لىنكولىن بۇنىڭغا تازا چىنپۇتمەي نىشانلىغان يېرىگە بارغاندىن كېيىن، بۇ جايدىكى تۇرمۇشنىڭ ئۆز تەسەۋۋۇرىدىكىدىنمۇ ناچارلىقىنى بايقاپتۇ. ئۇ ئايالى بىلەن قاقاس-جەزىرە ئىچىدىكى ئاددىي كەپىدە ياشاپتۇ، يەرلىكلەرنىڭ تىلىنى بىلمەيدىكەن، تەرجىمان تېخى يوق، بۇ قۇملۇق جەزىرىدە يول مېڭىش ئاندىن تەس. تەرجىمانلارمۇ پەقەت كېسەللەر كەلگەندە پەيدا بولۇپ قالىدىكەن، كېسەل يوق چاغدا تەرجىمانلارنىمۇ تاپقىلى بولمايدىكەن.

پاراڭلاشقۇدەك ئادەم، قىلغۇدەك ئىش يوق. كەپىدىن چىقسىلا تاپتاقىر ساي. كەچلىكى ھەممە جاي قارا سىياھ قۇيۇۋەتكەندەك قاپقاراڭغۇ، پەنەر چىراغدىنمۇ ئېغىز ئاچقىلى بولمايدىكەن. بارى نېمە دېسە، جىمىرلاپ تۇرغان يۇلتۇزلار بىلەن بىزەڭ پاشىلار ئىكەن...

لىنكولىن شۇ چاغدىلا شۇنچە كۆپ ئادەمنىڭ بۇ جاينى تەرك ئېتىپ باشقا جايغا كەتكەنلىكىگە ئىشىنىپتۇ. ئەسلىدە ھېچكىممۇ بۇنداق زېرىكىشلىك جىمجىتلىققا كۆنەلمىگەن ئىكەن-دە؟ تەلىيىگە لىنكولىننىڭ تەييارلىقى باركەن، بىكار ۋاقىتلىرىدا ئوقۇغىلى خېلى كۆپ كىتاب ئېلىۋالغان ئىكەن.. .

شۇ كۈنلەردە لىنكولىن بىر كىتابتىن «كۆز قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ بېقىڭ، ھەممىنى ئۆزگەرتەلەيسىز» دېگەن ئېسىل بىر جۈملىنى ئۇچرىتىپ قاپتۇ.

لىنكولىن كىتابنى قويۇپ، ئافرىقىنىڭ كۆز يەتكۈسىز دالىلىرىغا كۆز يۈگۈرتۈپ، بۇ يېشىمنى تولىمۇ كۈلكىلىك ھېس قىپتۇ. ئەجەبا بۇ يەكۈن مۇشۇ جايغىمۇ ماس كېلەرمۇ؟ بۇ يەردە بېيىغىلى بولامدۇ؟ كىشىلەردە ئىقتىسادىي ئاڭ، ئىقتىسادىي كاللا بارمۇ؟ بۇنىڭغا بىر نېمە دېمەك تەس.

ئەلۋەتتە، لىنكولىن بۇ يېشىمنىڭ ھەقىقەتكە ئايلىنىشىنى بەكمۇ ئۈمىد قىلىدىكەن. ئەگەر شۇنداق بولسا، ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىنىمۇ ئۆزگەرتەلەيدۇ-دە...

«كۆز قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ بېقىڭ، ھەممىنى ئۆزگەرتەلەيسىز» دېگەن گەپنى توغرا تاپمىسىمۇ، ئەمما سىناپ باقماق بوپتۇ. «ئۆزۈم قارىشىمنى ئۆزگەرتىپ باقاي» دېگەن ئوي بىلەن تىرىشچانلىق كۆرسىتىپتۇ.

كىم بىلسۇن، شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ كىشىنى ھاڭ-تاڭ قالدۇرغۇدەك بىر قاتار بايقاشلارغا ئېرىشىپتۇ. ئۇ كۆز قارىشىنى ئۆزگەرتىشنى نىيەت قىلغان ۋاقىتىدا ئۇنىڭ مەلۇم شەيئىلەرگە بولغان چۈشەنچىسىمۇ ئۆزگىرىپ، ئۆزى ئەزەلدىن دىققەت قىلىپ باقمىغان يېڭىچە دۇنياغا يۈزلىنىپ، ئىلگىرى كۆرۈلۈپ باقمىغان، ھېس قىلىپ باقمىغان يېڭى - يېڭى ھېس - تۇيغۇلارغا كەپتۇ. ئۇ ئالدى بىلەن يەرلىك كىشىلەرنىڭ قول - ھۈنەر ئىشلىرىنى تونۇپ يېتىپتۇ. بۇ قول - ھۈنەر بۇيۇملىرىنى باشقا جايلارغا ئاپىرىپ سېتىپ پۇل قىلىپ باقسامچۇ، دېگەنلەرنى كۆڭلىدىن ئۆتكۈزۈپتۇ، شۇنداقلا بۇ جاينىڭ تۇپرىسىنىڭ تولىمۇ ئالاھىدە ئىكەنلىكىنى ھەمدە ئېسىل ساپال بۇيۇم ياساشقا باب كېلىدىغانلىقىنى بايقاپتۇ. ئۇ ئويلىغانسېرى كاللىسى يورۇپ كېتىپتۇ. بۇ يەردە بىر خىل چىغ بولۇپ، تاشقى جاراھەتلەرنى ساقايتىشتا ئالاھىدە ئۈنۈملۈك رولى بارلىقىنى، زەخىملەنگەن جايغا سۈرتۈپ قويسا، جاراھەت ئېغىزىنىڭ ناھايىتى تېز پۈتىدىغانلىقىنىمۇ بىلىۋاپتۇ.

لىنكولىن بۇ بايقاشلىرىدىن چەكسىز شادلىققا چۆمۈپتۇ. شۇنىڭ-

ىدىن باشلاپ، ئۇ زېرىكىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە تېخىمۇ كۆپ ئىشلارنى قىلىپ بولالمايلا كېتىپ قېلىشىدىن ئەنسىرەيدىغان بوپتۇ.

ئافرىقا ئۆزگەرمىگەن، قاقاسلىقلار، دالىلار شۇ پېتىچە، يەر - لىكلەر تېخىمۇ شۇنداق، يۇلتۇزلارمۇ يەنە شۇ بۇرۇنقى يۇلتۇزلار. ئۆزگەرگىنى پەقەتلا لىنكولىن. ئۇنىڭ كۆز قارىشىنىڭ ئۆزگىرى - شى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى بارلىق نەرسىلەرنى ئۆزگەرتىۋېتىپتۇ.

شۇنىڭدىن كېيىنكى بىر قانچە يىل ئىچىدە لىنكولىن ئامېرى - كا سودا ساھەسىدىكى داڭدار ماگىناتقا ئايلىنىپتۇ. ئۇ ئافرىقا با - زىرىنى ئېچىپلا قالماي، ئافرىقىنىڭ تەرەققىياتى ئۈچۈن زور تۆھ - پىلەرنى قوشۇپتۇ. نۇرغۇن ئېسىل، جەلپكار ئويۇنچۇقلارنى ئىجاد قىپتۇ. لىنكولىنمۇ كۆپ سانلىق كىشىلەرگە ئوخشاشلا ئادەم. ئەمما ئۇنىڭ ئۆزگەرتكىنى باشقىلار ياكى تاشقى دۇنيا ئەمەس، بەل - كى ئىچكى دۇنياسىدىكى غايەت زور ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت.

دۇنيا ئىلىم - پەن جەمئىيىتى 500 چوڭ نۇقتىلىق ئىلىم - - پەن تۆھپىلىرىنى باھالاش پائالىيىتىدىكى تەكشۈرۈشىدە، ئىنتايىن كۆپ ساندىكى ئىلىم-پەن بايقاشلىرىنىڭ رېئال دۇنيادىكى مەۋجۇت مەسىلىلەر ئىكەنلىكىنى دەلىللىگەن. دەل بىزنىڭ قاتمال قاراش - لىرىمىزنىڭ ئۆزگىرىشى ئاشۇ ئىلىم-پەن بايقاشلىرىدىكى ئەڭ مۇھىم، ئەڭ جاپالىق مەسىلىلەر ئىكەن. نەزەر دائىرىمىز - تونۇ - شىمىز بىزنىڭ كۆز قارىشىمىزغا ماس ھالدا ئۆزگىرىۋاتامدۇ-يوق؟

ئىنسانىيەت جەمئىيىتى پەيدا بولۇپ ھازىرغىچە ئالىملارنىڭ ھەر كۈنى قىلىۋاتقان ئىزدىنىشلىرىنىڭ %90 ى «كۆز قارىشىنى ئۆزگەرتىپ بېقىش» مەسىلىسىدىن ئىبارەت. قىيىنى، ئەڭ، ئەڭ، ئەڭ قىيىنى دەل كۆز قاراشنى ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت. ئۇ نۇق - تىدا كۆزقارىشىمىزنى ئۆزگەرتەلەمدۇق - يوق؟ ئەگەر كۆزقاراش، تونۇشلىرىمىزنى ئۆزگەرتەلىسەكلا، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ سىزگە ۋە بىزگە دۇچار بولىدىغىنى چەكسىز كائىناتتىكى ئەسلىدىنلا مەۋجۇت بولۇۋاتقان سان - ساناقسىز مۆجىزىلەردىن ئىبارەت.

قانداق قىلغاندا تاماكىنى ئۈنۈملۈك تاشلىغىلى بولىدۇ؟

ئاۋۋال تاماكا تاشلاشنىڭ پايدىسىنى تونۇپ يېتىش كېرەك. پەقەت بىر كۈن تاماكا تاشلىسىلا تاماكا تاشلاشنىڭ يۈرەك، قان بېسىمى ۋە قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا ئېلىپ كېلىدىغان پايدىسى ئېنىق ئايان بولىدۇ. تاماكا تاشلاپ بىر يىلدا تاجىسمان يۈرەك كېسىلىنىڭ ھەدددىدىن زىيادە خەۋپى داۋاملىق تاماكا چەككۈچىلەرگە قارىغاندا 50% تۆۋەنلەيدۇ.

تاماكا تاشلاپ بەش يىلدىن 15 يىلغىچە سەكتە بولۇش خەۋپى تاماكا چەكمەيدىغانلارنىڭ دەرىجىسىگە چۈشىدۇ.

تاماكا تاشلاپ 10 يىلدا، ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى داۋاملىق تاماكا چېكىدىغانلارغا قارىغاندا 50% تۆۋەنلەيدۇ. ئېغىز بوشلۇقى راكى، كېكىردەك راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، دوۋساق راكى، بۆرەك راكى، ئاشقازان ئاستى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەتىرى تۆۋەنلەيدۇ، ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى تۆۋەنلەيدۇ.

تاماكا تاشلاپ 15 يىلدا، تاجىسمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئەزەلدىن تاماكا چەكمەيدىغانلار بىلەن تەڭلىشىدۇ. ئۆلۈپ كېتىش ئومومىي خەتىرى ئەزەلدىن تاماكا چەكمەيدىغانلارنىڭ سەۋىيەسىگە قايتىپ كېلىدۇ. شۇڭا ھەر قانداق ۋاقىتتا تاماكا تاشلاش كېچىككەنلىك ھېسابلانمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەڭ ياخشىسى ساغلاملىقىا ئېغىر زىيان يېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئاۋۋال تاماكىنى تاشلاش كېرەك.

1 . تاماكىنى قانداق تاشلاش كېرەك؟

(1) تاماكىنى تاشلاشنى ھازىردىن باشلاش كېرەك، تاماكىنى مۇتلەق تاشلاش ياكى تاماكا چېكىش قېتىم سانىنى تەدرىجىي ئازايتىش ئۇسۇلىدا ئادەتتە ئۈچ-تۆت ئايدا مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ.

(2) بارلىق تاماكا، چاقماق، سەرەڭگە ۋە كۈلدانلارنى تاشلىۋېتىش كېرەك.

(3) ئىلگىرىكى دائىم تاماكا چېكىدىغان سورۇنلارغا بېرىشتىن ۋە پائالىيەتلەرگە قاتنىشىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) تاماقتىن كېيىن سۇ ئىچىش، مېۋە ـ چېۋە يېيىش ياكى سەيلە قىلىش لازىم، تاماقتىن كېيىن بىر تال چېكىۋېلىش ئويىدىن قۇتۇلۇش كېرەك.

(5) تاماكا خۇمارى تۇتقاندا دەرھال چوڭقۇر نەپەسلىنىش ھەردىكىتىنى ئىشلەش ياكى شېكەرسىز سېغىز چايناش كېرەك. ئۇششاق-چۈششەك يېمەكلىكلەرنى تاماكىنىڭ ئورنىغا دەسسىتىشتىن ساقلىنىش لازىم، ئۇنداق قىلمىغاندا قان شېكىرى ئۆرلەپ كېتىش، بەدەن سەمرىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ.

(6) تاماكىنىڭ قىزىقتۇرۇشىنى قەتئىي رەت قىلىش، يەنە بىر تال تاماكا چەكسىلا تاماكا تاشلاش پىلانىنىڭ نۆلگە تەڭ بولىدىغانلىقى توغرىسىدا ئۆزىنى دائىم ئاگاھلاندۇرۇش كېرەك.

2. تاماكا تاشلىغاندا چىداش تەس بولغان دەسلەپكى بەش كۈننى قانداق ئۆتكۈزۈش كېرەك؟ 94

(1) ئىككى ۋاخ تاماق ئارىلىقىدا 6 ـ 8 ئىستاكان سۇ ئىچىپ، نىكوتىننىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك.

(2) ھەر كۈنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش، تاماكا خۇمارىغا چىدىيالمىغاندا دەرھال يۇيۇنۇۋېلىش كېرەك.

(3) تاماكا تاشلىغان بەش كۈندە يېتەرلىك دەم ئېلىش، تۇرمۇش قانۇنىيەتلىك بولۇش لازىم.

(4) تاماقتىن كېيىن سىرتقا چىقىپ سەيلە قىلىش، 15 ـ 30 مىنۇتقىچە چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەرىكىتى ئىشلەش كېرەك.

(5) غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە ئىچىملىكلەرنى ئىچىشكە بولمايدۇ، ئۇنى سۈت، يېڭى مېۋە شەربىتى ئىچىشكە ئۆزگەرتىش كېرەك.

(6) ئۆي قۇشلىرى تۇرىدىكى يېمەكلىك، مايلىق يېمەكلىك، قەنت ـ گېزەك، تاتلىق ـ تۈرۈملارنى يېيىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش كېرەك.

(7) ۋىتامىن B تۈرىدىكىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، نىكوتىننى چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ.

3. تاماكا تاشلىغاندىن كېيىنكى نەتىجىنى مۇستەھكەملەش كېرەك

(1) تاماقتىن كېيىن چىش چوتكىلاش ياكى ئېغىزنى چايقاش، پاكىز، تاماكا پۇرىقى يوق كىيىملەرنى كىيىش.

(2) قولىدا تاماكا تۇتىدىغان ئادەتنىڭ ئورنىغا سىياھ قەلەم ياكى قېرىنداش تۇتۇشنى دەسسىتىش.

(3) كۆپرەك ۋاقىتنى كۇتۇپخانىدا ياكى تاماكا چېكىشكە رۇخسەت قىلىنمايدىغان باشقا جايلاردا ئۆتكۈزۈش.

(4) قاۋاقخانىغا ۋە زىياپەتكە بېرىشتىن ساقلىنىش، تاماكا خۇمارى ئېغىر كىشىلەر بىلەن بىللە تۇرۇشتىن ساقلىنىش.

(5) تاماكا چەكمەي ئىقتىساد قىلغان پۇلغا ئۆزى ئۈچۈن بىر سوۋغات سېتىۋېلىش.

(6) ئىككى-ئۈچ ھەپتىدە تاماكا چەككۈسى كېلىدىغان ئادەتنى تاشلاشقا ھازىرلىق كۆرۈش.

يۇقىرىقىلارنى بىرلەشتۈرگەندە تاماكىنى تامامەن تاشلىغىلى بولىدۇ، مۇھىمى قەتئىي ئىرادە.

تاماكا تاشلاپ 20 مىنۇتتىن 15 يىلغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ھەيران قالارلىق بايقاش

ماتېرىيالدا كۆرسىتىلىشىچە، تاماكا تاشلاپ 20 مىنۇتتىن كېيىن: نىكوتىن قاننىڭ ئېقىشىنى چەكلەيدۇ، شۇڭا تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن بەدەندىكى نىكوتىن مىقدارىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ قان ئايلىنىش سىستېمىسى ياخشىلىنىدۇ، بولۇپمۇ قول ۋە پۇت قىسمىنىڭ شۇنداق بولىدۇ.

تاماكا تاشلاپ سەككىز سائەتتىن كېيىن: قاندىكى ئوكسىگېن مىقدارى تاماكا چەكمىگەن چاغدىكى سەۋىيەگە يېتىدۇ، شۇنداقلا بەدەندىكى كاربون چالا ئوكسىدىنىڭ مىقدارى 50% ئازىيىدۇ.

تاماكا تاشلاپ 24 سائەتتىن كېيىن: بەدەندە قېپقالغان كاربون چالا ئوكسىدى ئاساسەن يوقىلىدۇ، ئۆپكە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ۋە ئادەمنى بىزار قىلىدىغان باشقا تاماكا قالدۇق ماددىلىرىنى چىقىرىشقا باشلايدۇ.

تاماكا تاشلاپ 48 سائەتتىن كېيىن: نىكوتىن تولۇق يوقايدۇ، تەم سەزگۈڭىز ۋە پۇراش سېزىمىڭىزنىڭ ياخشىلىنىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

تاماكا تاشلاپ 72 سائەتتىن كېيىن: نەپەسلىنىش تېخىمۇ يەڭگىللىشىدۇ، شۇنداقلا پۈتۈن روھىي ھالىتىڭىزدە ياخشىلىنىش بولۇۋاتقانلىقىنى بايقايسىز.

تاماكا تاشلاپ ئۈچ ئايدىن توققۇز ئايغىچە: ھەر قانداق نەپەس مەسىلىلىرى ياخشىلىنىدۇ ھەمدە ئۆپكىنىڭ ئۈنۈمى 10% ئاشىدۇ.

تاماكا تاشلاپ بەش يىلدىن كېيىن: يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى تاماكا چېكىشتىن ئاۋۋالقىنىڭ يېرىمىغا تۆۋەنلەيدۇ، سەكتە بولۇش خەۋپى تاماكا چەكمەيدىغانلار بىلەن تەڭلىشىدۇ.

ئەگەر سىز 35 ياشقا كىرىشتىن بۇرۇن تاماكىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاشلىسىڭىز، ئۇنداقتا سىزنىڭ كۆزلىگەن ئۆمرىڭىز نورمال كىشىلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

باشقىلارغا ئۆزىڭىزنى سېلىشتۇرۇپ يۈرمەڭ

باشقىلارنىڭ ھال ـ ئەھۋالى سىزنىڭكىدىن ياخشى بولغان بولسا، سىز ھەرقانچە ئاغرىنغىنىڭىز بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ ئەھۋالىنى ئۆزگەرتەلمەيسىز. بەزىلەرنىڭ خىزمىتى كۆپ بولمىسىمۇ، ئىش ھەققى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ؛ بەزىلەرنىڭ قابىلىيىتى سىزگە

يەتمىسىمۇ، ئەتىۋارلىنىپ دەرىجىسى ئۆسۈپ كېتىدۇ؛ سىز ھەر قانچە نارازى بولسىڭىزمۇ، ئايالىڭىز بىلەن باللىرىڭىز سىزنىڭ كىنگە ئوخشىمايدىغان ئۇسۇل بىلەن ئىش قىلىشۋېرىدۇ. ئەمما، سىز دىققىتىڭىزنى ئۆزىڭىزگە قارىتىدىغان، ئۆزىڭىزنى باشقىلارغا سېلىشتۇرۇپ يۈرمەيدىغان بولسىڭىزلا، ئەتراپىڭىزدىكى تەڭسىزلىك ھادىسىلىرى تۈپەيلىدىن بىئارام بولمايسىز.

تۆرلۈك سەۋەنلىكلەرنىڭ ئورتاق بىر ئىدىيەۋى ئاساسى بار:ئۇ بولسىمۇ باشقىلارنىڭ ئىشىنى تېخىمۇ مۇھىم بىلىشتۇر. ئەگەر سىز دائىم: «ئۇ قىلغاننى مەنمۇ قىلىمەن» دېسىڭىز، باشقىلارنىڭ ئۆلچىمى بويىچە ياشىغان بولىسىز، مەڭگۇ ئۆزىڭىزگە خاس تۇرمۇش يارىتالمايسىز.

تۇرمۇشىڭىزدا ئاتا ـ ئانىلارنىڭ بۇ سۆزلىرىنى ھەرگىز ئۇنتۇلۇپ قالماڭ

مەن سىزگە ھاياتلىق ئاتا قىلالايمەن، لېكىن تۇرمۇشنى ئاتا قىلالمايمەن. مەن سىزگە نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىتەلەيمەن، بىراق سىزنى ئۆگىنىشكە مەجبۇر قىلالمايمەن. مەن سىزنىڭ قانداق ئادەم بولۇشىڭىزغا يېتەكچىلىك قىلالايمەن، ئەمما سىزنىڭ ھەممە ھەرىكەتلىرىڭىزگە مەسئۇل بولالمايمەن.

مەن سىزگە توغرا بىلەن خاتانى قانداق پەرقلەندۈرۈشنى ئېيتىپ بېرەلەيمەن، لېكىن سىزگە ۋاكالىتەن تاللاش ئېلىپ بارالمايمەن. مەن سىزگە سۆيگۈ ئاتا قىلالايمەن، لېكىن سىزنىڭ شۇنداق قىلالىشىڭىزغا ھۆددە قىلالمايمەن. مەن سىزگە كىشىلەرنى قانداق ھۆرمەت قىلىشنى ئۆگىتىمەن، لېكىن باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە سازاۋەر بولۇشىڭىزغا كاپالەتلىك قىلالمايمەن. مەن سىزگە ھەقىقىي دوستلۇقنىڭ نېمىلىكىنى ئېيتىپ بېرەلەيمەن، لېكىن سىزگە دوست تاللىشىپ بېرەلمەيمەن. مەن سىزگە كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ ھەقىقىتىنى سۆزلەپ بېرەلەيمەن، لېكىن سىزگە نام ـ شۆھرەت ئاتا قىلالمايمەن.

مەن سىزگە كىشىلىك تۇرمۇشتا يۈكسەك نىشانىنىڭ بولۇشىنى ئېيتىپ بېرەلەيمەن، لېكىن بۇ نىشانلارنى سىزگە ۋاكالىتەن رېئاللىققا ئايلاندۇرۇپ بېرەلمەيمەن. مەن سىزگە ئادەم بولۇشنىڭ ئېسىل پەزىلىتىنى ئۆگىتىپ قويالايمەن، ئەمما سىزنىڭ ئاق كۆڭۈل ئادەم بولۇشىڭىزغا كاپالەت بېرەلمەيمەن

مەن جەزملەشتۈرەمەنكى، مەن بارلىق تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ، سىزگە ئەڭ گۈزەل نەرسىلەرنى بېرەلەيمەن، ئەمما سىزگە كېلەچەك ۋە كەسىپ ئاتا قىلالمايمەن. بالام، مەن سىزگە نۇرغۇن نەرسىلەرنى قىلىپ بېرەلەيمەن، چۈنكى مەن سىزنى سۆيىمەن. لېكىن شۇنى چۈشىنىشىڭىز كېرەككى، مەن سىز بىلەن مەڭگۈ بىللە بولۇشنى ئارزۇ قىلغان تەقدىردىمۇ، نۇرغۇن قارارلارنى ئۆزىڭىز چىقىرىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ. شۇڭلاشقا مەن پارلاق قۇياش نۇرىنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش يولىڭىزنى مەڭگۈ يورۇتۇپ تۇرۇشىنى، توغرا تاللاش ئۈچۈن يول كۆرسىتىپ بېرىشىنى تىلەيمەن !

ئارقان تۈتۈش

ھېسسىياتنى ئىككى يۈرەك ئوتتۇرىسىدىكى بىر تال ئارقان دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر ئارقاننى ئىككى تەرەپ تەڭ تارتسا، ئارقان تارتىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئىككى تەرەپ بەك چىڭ تارتىۋەتسە، ئارقان ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر بىر تەرەپ بەك چىڭ تارتىپ، يەنە بىر تەرەپ بوش قويۇپ بەرسە، بىر تەرەپ تارتىپ كېتىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى تەرەپ قويۇپ بەرسە، ئارقان يەرگە ساڭگىلاپ قالىدۇ.

مانا بۇ كىشىلىك تۇرمۇش. بىز بۇ كىشىلىك تۇرمۇشتا دوستلىرىمىز، مۇھەببىتىمىز، ھەتتا ئۆيدىكى ئائىلىرىمىز بىلەن ئارقان تارتىش مۇناسىۋىتىدە ئۆتىمىز. بىز بۇ ئارقاننى تۇتۇش جەريانىدا بەزىدە ئۇنى ئويۇن ئورنىدا قالايمىقان ئوينىتىمىز. ئويناپ چارچىغاندا بىر ياققا تاشلاپ قويىمىز. بەزىدە بەك ئېھتىياتچان بولۇپ كېتىمىز. خۇددى مۇرەسسە قىلىۋاتقاندەك ھەممە يەردە گۇمان-

لىنىپ يۈرىمىز. بىز «ھېسسىيات» نى ئادەتتىكى ئىش دەپ قاراپ، ئۇنىڭدىن ھوزۇرلانماي، ئۇنىڭ بىلەن ھېسابلاشماي، ئارقىدىن كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققاندا تۇيۇقسىز ئۆزىمىزنىڭ نادانلىقىنى ھېس قىلىمىز. شۇڭا ھەر بىر كىشى تۇرمۇشتا كۆڭۈللۈك ياشايمەن دەيدىكەن، قولىدىكى ئارقاننى چىن دىلىدىن ئاۋايلاپ، قەدىرلەپ، ئەركىن تۇتۇشى كېرەك.

ئەخلاقنىڭ قۇدرىتى

ئەخلاق ئەزەلدىن تارتىپلا ئىنسانىيەت جەمئىيىتىنىڭ ھەرىكىتىنى قېلىپلاشتۇرۇش ئۈچۈن خىزمەت قىلىپ كەلدى. نۆۋەتتە مەملىكەت مىقياسىدا قانات يايدۇرۇلۇۋاتقان «سەككىز شەرەپ، سەككىز نومۇس» چاقىرىقىمۇ دەل كىشىلەرنى ئەخلاققا ئۇندەش، ماددىي مەئىشەتنىڭ سېھرىي كۈچىدە يوقىلىشقا يۈزلەنگەن ئىنسانىي تۇيغۇلارنى قايتىدىن نۇرلاندۇرۇش مەقسىتىدە ئوتتۇرىغا قويۇلدى.

نېمە ئۈچۈن ئاشۇ قىيىنچىلىق يىللاردا نۇرغۇن ياخشى ئىشلارنى قىلىپ، كىشىلەرنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشكەن لېي فېڭ بۈگۈنكى كۈندە بەزى كىشىلەرنىڭ مەسخىرە ئوبيېكتى بولۇپ قالىدۇ؟ ياخشى ئىش قىلغانلار نېمە ئۈچۈن «ۋاي ھايات لېي فېڭ» بولۇپ مازاق قىلىنىدۇ؟ بۇ دەل كىشىلەردىكى ئەخلاق قارىشىنىڭ سۇسلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنىڭ ئىپادىسى ئەلۋەتتە...

مۇنداق ئىككى كۆرۈنۈشنى سېلىشتۇرۇپ باقايلى.

كوچىدا ئىنتايىن پوزۇر كىيىنگەن بىر جۈپ ياش قىز- يىگىت سېغىزنى قارسىلدىتىپ چايناپ كېتىۋاتىدۇ. ئۇلار بىر ئاز ماڭغاندىن كېيىن گېلىنى قىرىپ ئەينەكتەك پارقىراق چاقچۇقلارغا تۈكۈرۈپ ئۆتۈپ كەتتى، دەل شۇ يەردە بەزىلەر ئېسىل پىكاپلىرىنى پىيادىلەر يولى ۋە چىملىقلارغا توختىتىۋالدى.

ئوخشاش ماكان، ئوخشاش زاماندا باشقا بىر جايدا ياشاۋاتقان، پاكىز قىرىغان بىر بوۋاي يەرگە چۈشۈپ قالغان نان ئۇۋۇقىنى تەر-مەكتە. يولدىكى خىش پارچىسىنى بىر چەتكە ئىلىۋەتمەكتە. بىر ئوقۇغۇچى ئاپتوبۇستا بىر مومايغا ئورۇن بوشاتتى...

بۇ ئىككى كۆرۈنۈشنى سېلىشتۇرۇپ كۆرسەكلا كىشىلەرنىڭ ئەخلاق ساپاسىدىكى پەرقنى كۆرۈۋالغىلى، شۇنداقلا ئەخلاقنىڭ ماددىي مەنپەئەت بىلەن مۇتلەق ئوڭ تاناسىپ بولۇپ كەتمەيدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئىنسانىيەتنىڭ كىيىم كىيىشىنى بىلگەنلىكى دەل ئۇلارنىڭ مەدەنىيەت دەۋرىگە كىرىشىنىڭ مۇقەددىمىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئەخلاقىي ساپانى دەرسلىك كىتابلار ئارقىلىقلا ھازىرلىغىلى بولمايدۇ. ئۇ شۇ كىشىنىڭ ئائىلە تەربىيەسى، جەمئىيەت تەربىيەسى، كەچۈرمىشلىرى، ئېتىقادى تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن بولىدۇ.

ئۇنداقتا نېمە ئۈچۈن ماددىي شارائىت شۇ قەدەر تەل بولغان بۈگۈنكى كۈندە كىشىلەرنىڭ ئەخلاق ساپاسى، ئەڭ مۇھىمى شەرەپ ۋە نومۇس قارىشى تۆۋەنلەپ كەتتى؟ ھەتتا يېقىن قېرىنداشلار ئارا مەنپەئەت ئۈچۈن بىر-بىرىدىن كېچىشىدىغان، ئاتا - ئانىدىن جۇدا بولىدىغان، قەدىناس ئاغىنىسىگە قارا سانايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان بولۇپ قالدى؟ قانۇننىڭ شۇنچە كۈچلۈك ھەيۋىسى، شۇنچە تىزگىنلەش كۈچى بار تۇرۇپ، جىنايەت ئۆتكۈزۈش يېشىنىڭ كىچىكلىشى، نىكاھسىز ھامىلدار بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئىجتىمائىي مەسىلىلەر جەمئىيەتنىڭ باش ئاغرىقىغا ئايلىنىدۇ؟ بۇ ھەقىقەتەن ئويلىنىشقا تېگىشلىك مەسىلىمۇ؟

بىر ماتېرىيالدىن كۆرۈشىمچە، مەلۇم بىر ئىجتىمائىي تەشكىلات جۇڭگولۇقلارنىڭ ئەخلاق سۈپىتىنى باھالاش ئۈچۈن بىر قانچە شەھەردە كىشىلەرنىڭ تېپىۋالغان نەرسىلەرنى بىر تەرەپ قىلىش ئەھۋالىنى كۆزەتكەن. تەكشۈرۈش نەتىجىسىدىن ئىنتايىن ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭلا تېپىۋالغان نەرسىلەرنى ساقچىلارغا تاپشۇرۇپ بەرگەنلىكى مەلۇم بولغان.

ئەخلاق ئەلمىساقتىن تارتىپ ئىجتىمائىي تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش ئۈچۈن خىزمەت قىلىپ كەلگەن. بىراق كىشىلەر ماددىي تەرەققىياتتا يۇقىرى پەللىگە يەتكەن بۈگۈنكى كۈندىكى تىك سىزىق بويىچە تۆۋەنلەپ كېتىۋاتقان ئەخلاق سۈپىتى پاجىئەسى رېئاللىقىغا كەسكىن سوئال قويماقتا. ئاتا ـ بالىلىق پەدىشەپنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۇرۇق ـ تۇغقانچىلىق رىشتىسىنىڭ سۇسلىشىشى، روھىيىتىمىزنى چۇشۇرمەكتە، ئىلگىرى بىز يىرگەنگەن غەرب جەمئىيىتىنىڭ چاكىنا كۆرۈنۈشلىرى، كارتىنىلار ئەتراپىمىزدىلا كۆزىمىزگە قادىلىپ تۇرماقتا. كىشىلەر لىۋىنسكىي سەتچىلىكىگە شۇنچە قىزىقتىكى، ئەتراپىدىكى لىۋىنسكىي سەتچىلىكىدىن قىلىشمايدىغان سەتچىلىكلەرنى ئۇنتۇپ قالدى.

تېخى يېقىندىلا بىر تونۇشۇم نۇرغۇن پۇل تېپىۋېلىپ ساقچىلارغا تاپشۇرۇپ بەرگەندى، بۇنى ئاڭلىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇنىڭغا «ئەخمەق» ناملىق مەسخىرە سۆزنى ھەدىيە قىلىشتى. دېمەك، ۋىجدان بۇيرۇقى بىلەن ئىش كۆرگەن بۇ يىگىت باشقىلار نەزىرىدە ئەخمەقكەن، ئىشنىڭ ئېپىنى بىلمەيدىغان بايقۇشقا ئايلاندى. مەن بۇ يىگىتنى تەرىپلەپ ئېيتىلغان «توغرا ئىش قىلىپتۇ، ئوغۇل بالىكەن» دېگەن بىر ئېغىز گەپنى ئاڭلاشنى شۇنچىلىك ئارزۇ قىلاتتىم. بىراق........ ..

كوچىدا كېتىۋاتاتتىم، ئىككى چوكاننىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ تۆت ـ بەش ياشلار چامىسىدىكى بالىسىغا:

«ئەمدى ئانىڭىزنى رېستورانغا ئاپىرىپ، تانسا ـ ئۇسسۇل ئويىنىتىپ، ئەر تېپىپ بېرىمىز» دەپ تېرىكتۇرۇشكە باشلىدى. بالا بۇ بىزەپ چاقچاقنى راست دەپ چۈشىنىۋالغانمۇ، يىغلاشقا باشلىدى. بۇلاق سۈيى لايلاشماقتا. گۈل بەرگىگە چىۋىن قونماقتا...

مۇشۇنداق ساپاسىز مۇھىتتا تەربىيەلىنىدىغان بالىلارنىڭ كېلەچىكى كىشىنى ۋەھىمىگە سالماي قالمايتتى. ,

نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا ئوقۇغۇچىلار مەكتەپتىن قايتسا ئوغۇللار

بىلەن ئوغۇللار، قىزلاربىلەن قىزلارنىڭ پاراڭلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆرگىلى بولاتتى. ئۇلار چوڭلارنىڭ ئالدىدا ئۆتكەندە يۈزلىرى ھايادىن قىزىرىپ كېتەتتى. ھازىر بىر قىز بىلەن بىر ئوغۇل ئوقۇغۇچى بىللە ماڭمىسا، كۆڭلى ئۇنىمايدىغان بولدى. تەڭرىتاغ جەنۇبىي يولىدا كۇندە كەچقۇرۇن بۇ ھالنى كۆرۈپ ئەينى يىللاردىكى كىر قونمىغان ئوقۇغۇچىلىق ھاياتىمنى سېغىنىپ قالىمەن...

بىر كۇنى بىر تونۇشۇمدىن بىر گەپنى ئاڭلاپ ھەيرانلىقتىن ياقامنى تۇتۇپلا قالدىم. خېلىلا مەلۇماتلىق بىر قىز بىلەن بىر يىگىتنىڭ تويى بوپتۇ. توي كۇنى ئاخشىمى يەڭگە قائىدە بويىچە قىزغا زۆرۈر قائىدىلەرنى ئۆگىتىشكە باشلىغانىكەن. ھېلىقى قىز: «بولدى، بۇلارنى سۆزلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، بىز ئۇ ئىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈپ بولغان» دەپتىكەن، يەڭگىلەر نومۇستىن كىرگىلى يەر تاپالماي قاپتۇ.

بۇنىڭدىن سەل بۇرۇن ئىككى بوۋاينىڭ يېزىلىق ھۆكۈمەتكە بېرىپ، ئوغۇللىرىنىڭ ئۆزلىرىنى دائىم ئۇرىدىغانلىقىنى ئاڭلىغانىدىم.

ھەرقانداق دۆلەتنىڭ چېگراسى بولغاندەك، ئەركىنلىكنىڭمۇ چېگراسى بار. جىنسىي ئەركىنلىك ۋە زەھەر ئەيدىزنى پەيدا قىلدى. ماتېرىيالدا دېيىلىشىچە، بىر قىسىم جايلاردا ئەيدىز ۋىرۇسى ھامىلىدار ئاياللار ۋە بوۋاقلاردا يامراشقا باشلىغان. بۇنىڭ يىلتىزىنى ئىزدىسەك، يەنىلا ئەخلاققا تاقىلىدۇ.

سىز ئەر ئىكەنسىز، ئاياللىرىڭىزنىڭ مەنىۋى ئېھتىياجىغا كۆڭۈل بۆلۈپ قويۇڭ. ئەرنىڭ ئەركەكلىكى قەھرىدە ئەمەس، ئادىمىيلىك ساپاسى ۋە ئەرلىك مەسئۇلىيەتچانلىقىدا تېخىمۇ جۇلالىنىدۇ. ئەكسىچە سىز نەمۇنەدە كۆڭۈل خۇشى قىلىپ، كەچتە ئاياللىرىڭىزنىڭ «ئېغىزى بىلەن بۇرنى جايىدا» بولسىلا شۇكرى دەپ خورەكنى باشلىۋەتسىڭىز، ئاخىر مەڭگۈلۈك نادامەتتە قولىقىمىزغا دائىم كىرىپ تۇرىدىغان «خەقنىڭ ۋېلىسىپىتىنى ئايىما، تېشىلسە يامىما»، «ئاجراشماڭلار ئاتا ـ ئانىلار، كونىراپ قالدى، خوتۇن باللار» دې-

گەندەك يېڭى ماقال ـ تەمسىللەر، «ئەربا، ئەربا، ئەربابا» دېگەن تې-لېفون نومۇرلىرىنى يورۇقلۇققا چىقارغان شەھۋەت مۇخلىسلىرى-نىڭ «ئەقىل ـ پاراستى»گە نېمە دېگۈلۈك؟..!

ئاڭلىشىمچە، ئورانگوتانلار يېمەكلىك تەقسىم قىلغاندا، ئالدى بىلەن ئەڭ قېرىلىرى ۋە ئەڭ كىچىكلىرىگە تەقسىم قىلىدىكەن، مانا بۇ ھايۋانلاردىكى ئەڭ ئەقەللىي ئەخلاق تۇيغۇسى. لېكىن بىز ئۇلاردىن كۆپ ئەقلىي ئىقتىدارغا ئىگە ئىنسانلارغۇ، بۇ بىزنىڭ مەنپەئەت ئالدىدا چۇجە خورازدەك چۇقىلىشىۋاتقانلىقىمىز بىلەن روشەن سېلىشتۇرما. سورۇنلاردا بازىرى چىقىۋاتقان غەيۋەت، پوتلاش قۇربانىغا ئايلانغان كىشىلەرنىڭ ئاھۇزارلىرى، چەكلەنگەن مېۋىنى يېگەندىن كېيىن رەڭگى ئۆڭگەن شەرم ـ ھايانىڭ ئادەم ئەۋلادلىرى قولىدىكى يېپيېڭى قىسمەتكە ئايلانماقتا...

ئەخلاق سۇپىتىنىڭ تۆۋەنلىشىنىڭ ئىش ئۇنۇمىگىمۇ بىۋاستە تەسىرى بولىدىغانلىقىنى تەتقىقاتچىلار ئىسپاتلىماقتا. دېمەك، ئەخلاق ھەققىدە ئويلىنىش ئىنتايىن تەخىرسىز تېما...

قىستۇرما: يېقىندا بىر تونۇشۇم بىلەن پاراڭلىشىپ تۇراتتىم، ئۇنىڭ 12 ~ 13 ياشلاردىكى ئوغلى مەكتەپتىن قايتىپ كېلىپ دادىسى بىلەن «ئەسسالامۇئەلەيكۇم دادا!» دەپ بىر چىرايلىق كۆرۈ-شۈۋېدى، بۇ ئاددىي، ئەمما شۇنچە تەسىرلىك كۆرۈنۈشتىن ۋۇجۇ-دۇم يايراپ كەتتى. مانا ئەخلاقنىڭ ئەڭ كىچىك ئەمما ئەڭ ئۇلۇغ ئەخلاق كۆزقارىشى ئەلۋەتتە. كونىلاردا «ئىناق ئۆيگە بەرىكەت ياغىدۇ» دېگەن گەپ بار، مەن دەيمەن، شەرم ـ ھايانى ئۆزىگە مەنبە قىلغان، ۋۇجۇدىدىكى ئەخلاق گۈللىرىنى پەرۋىش قىلىشنى ئۇنتۇ-مىغان كىشىلەرنىڭ ئائىلىسىگە دۇنيادىكى ياخشى نېمەتلەرنىڭ ھەممىسى ياغىدۇ...

كونىلاردا: «ئادىمىلىك بىلەن ھايۋانىيلىقنىڭ ئارىسى بىر قە-دەم» دېگەن گەپ بار. ئەخلاق شۇنداق ئېسىل بايلىقكى، ئۇ ئارقى-لىق باي بولۇشىڭىز ناتايىن، لېكىن بۇ بايلىقنىڭ كۈچى بىلەن

شەرەپلىك ھالدا بىر ئۆمۈر ئادەم دېگەن ماركىدا بەختلىك ياشىيالايسىز. ئىشنى مۇرەككەپلەشتۈرۈۋەتمەي ئاددىي ئىشلاردىن باشلاش كېرەك. ناۋادا سىز بىر قۇرۇلۇشچى بولسىڭىز، ھەربىر پارچە خىشىڭىز مەسئۇلىيەت بىلەن قوپۇرۇلسۇن، سىزنى ھېچكىم ماختىمىسىمۇ مەيلى، يىقىلىپ چۈشكەن بىراۋنى يۆلەپ تۇرغۇزۇپ قويغان بولسىڭىز، رەھمەت تەمە قىلىپ كەتمەڭ، چۈنكى ئەنە ئاشۇ سىزنىڭ ئېسىللىقىڭىز، ئەخلاقىي مەسئۇلىيىتىڭىزنى ئادا قىلغىنىڭىز...

دۇنيا ئەنە شۇنداق ياخشى نىيەتتە قىلىنغان كىچىك ئىشلار بىلەن گۈزەللىشىدۇ. چۈمۈلە بىلەن ھەسەل ھەرىسىنى ماختانمىسىمۇ ئۇلارنىڭ روھىنى ھەركىم ماختىشىدۇ... ھەربىرىمىز ساختىپەزلىك، نائەھلىلىكنى كۆرگەندە ئىككى ئېغىز لىللا گەپ قىلىپ قارشىلىق كۆرسىتەلەيدىغان، نومۇسلۇق ئىشلارنى كۆرگەندە نومۇس قىلالايدىغان، ئۇنىڭدىن ئىبرەت ئالالايدىغان، شەرەپلىك ئىشلارنى كۆرگەندە سۆيۈنەلەيدىغان ھەم شەرەپلىك ئىشلارنى قىلىپ كىشىلەرنى سۆيۈندۈرەلەيدىغان روھ ھەمراھ بولسۇن...

يۇقىرىقى ئەسەر بۈگۈنكى دەۋر ئۇيغۇر ئەدەبىيات تارىخىدىكى ئەخلاق تېمىسىدىكى ئەڭ نەمۇنىلىك ئەسەر بولۇپ، جەمئىيەتتە مىزدە خېلى تەسىر قوزغىدى، ھەتتا داڭلىق ئوبزورچى، يازغۇچىلارمۇ ھەيران قېلىشتى، كىشىلىك ھاياتنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىش ۋە ئۇنى ئىپادىلەشتىكى ئۇستىلىق — ئەسەر تېمىسىنىڭ يارقىنلىقىنى، ئەسەر مەزمۇنىنى ۋايىغا يەتكۈزۈشتە مۇھىم رول ئوينىغان. ئەڭ مۇھىمى تەپەككۇرنىڭ چوڭقۇرلۇقى ئەسەر تىلىنى تېخىمۇ جانلىق قىلغان، يەنە بىرى ئاپتور ئۆزىنى ئاشكارىلىمىغان بولۇپ، ھەرقايسى مەتبۇئات ئورۇنلىرى ئاپتورنى ئىزدىمەكتە. مانا بۇ ئۇنىڭ دېمەكچى بولغان ئەخلاقتىكى ئۆزىنىڭ ئەخلاقى...

ئىلاۋە:

ئەنە ئاشۇ ئەخلاق مەدەنىيىتىمىز ئەڭ يۇكسەك بىر باسقۇچقا

يەتكەن دەۋرلەردە، كىلاسسىكلىرىمىز ئەخلاقنىڭ قانچىلىك مۇھىم ئىكەنلىكىنى بىلىپ ئەخلاق ھەققىدە توم-توم ئەسەرلەرنى قالدۇر-غان، لېكىن ئەخلاقتىن چەتنەش، ئۆزلۈك كىملىكنى چۈشۈرۈپ قويۇش ھادىسىلىرى كۆرۈلۈۋاتقان بۈگۈنكى دەۋردە مانا بۇ تېما ئاران دېگەندە ئوتتۇرىغا قويۇلدى...

ئەخلاق مەسىلىسى جەمئىيەت، مىللەت، ھەربىر پۇقرانىڭ كۆ-ڭۈل بۆلۈشى سۇسلىشىپ قالغان، لېكىن كۆڭۈل بۆلمىسە بولماي-دىغان مۇھىم مەسىلىگە ئايلانماقتا. ..

ئەمەلىيەتتە دۆلەتنى قانۇن ئارقىلىق ئىدارە قىلىش، ئەخلاق بىلەن ئىدارە قىلىشقا يەتمەيدۇ. ماھىيەتتە ئەخلاقنىڭ سۇسلىشىشى ئەخلاق بىلەن ئىدارە قىلىشنى سۇسلاشتۇرۇپ مەجبۇرلاش سۈپى-تىدىكى قانۇننى ئوتتۇرىغا چىقىرىدۇ، ئەلۋەتتە...

ئەخلاقنىڭ يوقىلىشى، روھىيىتىمىزدىكى شەرم - هايا، مەڭگۈ-لۈك ھۆرمەت، ۋىجدان - غۇرۇر، مېھىر - مۇھەببەت، غەزەپ - نەپ-رەت، مەسئۇلىيەت، ئادىمىيلىك، پاكلىق، ھالاللىقلارنىڭ بىر - بىرلەپ يوقىلىشى، بەختسىزلىك، ئۇرۇش - تالاش، جىنايەت، مۇ-قىمسىزلىق، نادانلىق، خۇراپاتلىق، يېڭى - يېڭى كېسەللىك قاتار-لىقلارنى بىزگە ئاتا قىلماقتا. . .. بۇ ھال ئۆزىمىزنى ھەم باش-قىلارنى چۆچۈتمەكتە، ئەجىبا ئاشۇ چاپالىق يىللاردىمۇ يوقاتمىغان ئېسىل ئەخلاق دۇردانىلىرىنى ئەمدىلىكتە يوقىتىۋېتەرمىزمۇ؟ ۋە ياكى بىزگە يەنە بىر قېتىملىق توپان بالاسى زۆرۈرمۇ؟

ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن: ئەمدى سىزگە كېلەيلى. سىزدىكى ئەخلاقنىڭ قۇدرىتى قانچىلىك؟ ئاشۇنچىۋالا قۇدرەتلىك ئەخلاقى-ڭىزدا يەنە نېمىلەر كەم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدىڭىز؟

مۇلايىملىقنىڭ قۇدرىتى

ئېرىم بىلەن ئاجرىشىش رەسمىيىتىنى ئۆتەپ بولۇپ، ئۆيگە قايتىشتا بىر ئېغىزمۇ گەپلەشمىدۇق. ھاۋا تۇتۇلۇپ سىم - سىم

يامغۇر يېغىشقا باشلىدى، كۈنلۈك ئېلىۋالمىغاچقا، يامغۇر ئۈستىدە-
بېشىمىزنى ھۆل قىلىۋەتتى، بىز بىر-بىرىمىزگە قاراشقىمۇ
پېتىنالمايتتۇق، پەقەت ئېغىر قەدەملەر ئىچىدە ئۈن-تىنسىز
ماڭاتتۇق.

ئون نەچچە يىللىق ئۇزۇن نىكاھ تۇرمۇشىمىز خۇددى كىشىنى
بورۇقتۇرما قىلىدىغان مۇزىكىدەك ئەڭ ئاخىرقى كۈيلىرىنى ئو-
رۇنداپ بولغانىدى. بىر نەچچە يىللار مابەينىدە ھېسسىياتسىزلىق،
غېرىبلىق، قايمۇقۇش ئىچىدە ئۆتتۇق. بۇنى ئۆزگەرتەيلى دېسەكمۇ
قۇربىمىز يەتمىدى.

مەن ئۇنىڭ ھەقىقىي قەلب مونولوگىيەسىنى بىلەلمىدىم، لې-
كىن ئۇنىڭ قايتىپ كەلمەس قەلبىنى تۇتۇپ قالالمىغانلىقىمنى،
ئۇزۇل-كېسىل مەغلۇپ بولغانلىقىمنى چوڭقۇر ھېس قىلدىم.
ئىلگىرى بولارنى ئۆزگەرتىش مەقسىتىدە ئۇنىڭ ئۈچۈن بەزى
ئىشلارنى قىلىشنى ئويلىغان بولسامۇ، ئۇ ماڭا ھېچقانداق ئىمكا-
نىيەت بەرمىدى. 106

سىم-سىم يامغۇر يېغىۋاتاتتى، بىز يەنىلا ئۈندىمەستىن كې-
تىپ باراتتۇق. توي خېتى ئالغان كۈنىمۇ مۇشۇنداق سىم-سىم
يامغۇر ياغقانلىقى ھېلىمۇ ئېسىمدە. بىز كۈنلۈك ئېلىۋالمىغاچقا،
ئۇ چاپىنىنى يېشىپ ئۈستىمىزگە تۇتۇپ، يامغۇر تامچىلىرىنىڭ
يېقىملىق سۆيۈشلىرىدىن ئۆزىمىزنى دالدىغا ئالغانىدۇق.

بۈگۈنكى كۈندە بۇنىڭ ھەممىسى سىم-سىم يامغۇر بىلەن تۈن
قاراڭغۇسىدا يوقالدى. مەن ئۇنىڭ قانداق كۈچىنىڭ تۈرتكىسىدە مەن
بىلەن ئاجرىشىش قارارىغا كەلگەنلىكىنى بىلەلمىدىم. ئاپام ماڭا
بەك قابىل ئايالارنى ئەرلەر ياقتۇرمايدۇ، دېگەنىدى. لېكىن مەن
بۇنىڭغا سەل قاراپتىمەن. مەن چوڭ بانكىنىڭ باش دىرېكتورى
بولغاچقا، ئېرىم مېنى قابىلىيەتلىك دەپ قارايدىغۇ، دەپ ئويلاپتى-
مەن. لېكىن، ئۇنىڭ كۆپ يىللاردىن بېرى مەندىن زېرىككەنلىكى-
نى، بىزار بولغانلىقىنى نەدىن بىلەي؟ ئۇ ئاخىرقى ھېسابتا ماڭا
قارشى چىقتى.

بۇ نىكاھنىڭ بۇزۇلۇشى ماڭا ئەرلەرنى چۆشەندۈردى، ئۇلار مۇلايىملىققا موھتاج ئىكەن. ئۇلارنىڭ سىرتقى قىياپىتى مۇستەھكەم بولسىمۇ، لېكىن ھېسسىياتى نېمىدېگەن نازۇك - ھە! ئايال بولۇش سۈپىتىم بىلەن شۇنداق ئېيتالايمەنكى، مەن خاتالىشىپتىمەن، ئۆزۈمدىكى مۇلايىملىقنى ئۇنىڭغا بېغىشلىيالماپتىمەن. ھازىر ھەممە ئىش كېچىكتى.

ئۇ نەرسە - كېرەكلەرنى يىغىشتۇرۇۋاتاتتى. ئۇنىڭغا قارىغىنىمچە يىغلىۋەتتىم. ئېسەدەشلىرىمنى ئاڭلاپ قالماسلىقى ئۈچۈن، بويىنۇمدىكى شارپا بىلەن ئاغزىمنى مەھكەم ئېتىۋالدىم، خۇددى تەقدىرنىڭ قامچىسىدا رەھىمسىز ساۋالغاندەك كارىۋاتتا دۈم يېتىپ ئۈنسىز ئىڭرايتتىم. شۇنچە يىللاردىن بۇيان تۇنجى قېتىم ئاجىزلىق ھېس قىلىۋاتاتتىم، لېكىن ئېرىم شۇنداق بەردەس ئىدى. بۇنىڭغا نە ئىلاج...

ئىشىك قوڭغۇرىقى چېكىلدى. ئىشىكنى ئاچسام بىر ئايال تۇرۇپتۇ.

107

ئېرىم نەرسە-كېرەكلەرنى يىغىشتۇرۇپ بولۇپ، يېنىك قەدەملەر بىلەن ئىشىككە قاراپ ماڭدى ۋە ماڭا قاراپمۇ قويماستىن: «مەن كەتتىم» دېدى.

ئۇلار كەتتى.

دېرىزىدىن قارىغىنىمدا ئۇ شۇنداق بىمالال كېتىپ باراتتى، ھېلىقى ئايال بولسا ئۇنىڭغا مەھكەم يېپىشىۋالغانىدى.

مەن ئېرىمدىكى كۈچ - قۇدرەتنى چۈشەنگەندەك بولدۇم.

پۇشايماندا ياشايدىغان ئادەم تېز قېرىپ كېتىدۇ

پۇشايمانغا مۇئامىلە قىلىشتا، مىجەزى، مەدەنىيەت جەھەتتىكى تەربىيەلىنىشىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، بەزىلەر سادىر قىلغان سەۋەنلىكلىرىگە نىسبەتەن ھەمىشە پۇشايمان قىلىپلا

يۇرىدۇ. نەتىجىدە، بۇخىل جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقتا زىيان-
لىق روھىي ھالەت تۇپەيلىدىن ئۆزىنىمۇ رەھىمسىزلەرچە قىيناي-
دۇ. ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى ئۇزۇن مۇددەت يامان سۇپەتلىك غە-
دىقلاشقا ئۇچراۋەرسە، شاد-خۇرام ۋە كۆڭۈللۈك ياخشى سۇپەتلىك
غىدىقلاشقا ئالماشىپ تۇرمىسا، ئادەمنىڭ روھى پالەچلىنىپ، قاي-
غۇ-ھەسرەتكە چۆكۈپ، كۆڭۈلسىزلىك ئىچىگە چۈشۈپ قالىدۇ.
ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىمۇ قالايمىقانلىشىپ، كۆزى تورلى-
شىش، قۇلىقى غوڭۇلداش، يۈرىكى سىقىلىش، چېچى ئاقىرىش،
پۇتى چاققانلىقنى يوقىتىش قاتارلىق قېرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلە-
دۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەمىشە پۇشايمان قىلىپلا يۈرىدىغانلار ھاياتـ-
لىق مۇساپىسىدە پەسكە قاراپ مېڭىپ، ئۆزىگە كەڭ قورساقلىق
قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش، ياخشى روھىي ھالەتنى ساقلىشى لازىم.
شۇنداق قىلغاندىلا ساغلام، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولىدۇ.

تۇرمۇش ھېكايەتلىرى

شەيتاننىڭ غېمى

ــ ئەي شەيتان، ئەجەب غەمكىن ئولتۇرۇپ كېتىپسەنغۇ ؟! ــ دەپ سوراپتۇ بىر ئۆلىما شەيتاندىن.

ــ غەم قىلماي ئولتۇرالامدىم. رېستورانغا قاتار چاي ئوينايدى-غان ئاياللارنى ئازدۇرغىلى بارسام، ئۇلار غەيۋەت ـشىكايەت، مەي ـ شاراب، ئۇسسۇل ـ تانسا بىلەن ئاۋارىكەن. ئەرلەرنى ئازدۇراي دەپ بارسام بەزىلىرى ھاراق ئىچىپ، بەزىلىرى قىمار ئويناپ ئولتۇرۇپ-تۇ. باللىرىنى بولسىمۇ ئازدۇراي دەپ مەكتەپكە بارسام، ئۇلارمۇ بۇلۇڭ ـ پۇچقاقلاردا مۇھەببەتلەشكىلى تۇرۇپتۇ. مۇشۇنداق كېتى-ۋەرسە مەن خىزمىتىمدىن قالىدىغان ئوخشايمەن، ــ دەپ جاۋاب بېرىپتۇ شەيتان.

109

چېكىنىش بىلەن ئىلگىرىلەش

ئامېرىكىدا ئوقۇۋاتقان بىر كومپيۇتېر دوكتورى مەكتەپ پۈت-كۈزگەندىن كېيىن خىزمەت ئىزدەپتۇ، ئەمما نۇرغۇن شىركەتلەر ئۇنى ئىشلەتمەپتۇ. ئۇ ئۇيان ئويلاپ، بۇيان ئويلاپ، ئۆزىنىڭ بارلىق ئۇنۋان گۇۋاھنامىلىرىنى يىغىشتۇرۇپ قويۇپ، «ئەڭ تۆۋەن سالا-ھىيەت» بىلەن يېڭىباشتىن خىزمەت تېپىش قارارىغا كەپتۇ. ئۇزاققا قالماي بىر شىركەت ئۇنى پىروگراما كىرگۈزگۈچىلىككە قوبۇل قىپتۇ. بۇ ئۇنىڭغا نىسبەتەن زەمبىرەكتە پاشا ئاتقاندەك ئىش بوپتۇ، ئەمما ئۇ يەنىلا ناھايىتى كۆڭۈل قويۇپ ئىشلەپتۇ. ئۇ-

زۇن ئۆتمەي غوجايىن ئۇنىڭ پىروگىرامىمىدىكى خاتالىقلارنى بىـ-
لمۋالالايدىغانلىقىنى، ئادەتتىكى پىروگىراما كىرگۈزگۈچىگە ئوخ-
شىمايدىغانلىقىنى بايقاپتۇ. شۇ چاغدىلا ئۇ باكلاۋۇرلۇق گۇۋاھنا-
مىسىنى چىقىرىپتۇ. غوجايىن ئۇنى ئالىي مەكتەپ پۈتكۈزگەن ئو-
قۇغۇچىغا مۇناسىپ كەسىپكە ئالماشتۇرۇپ قويۇپتۇ. مەلۇم مەز-
گىل ئۆتكەندىن كېيىن غوجايىن ئۇنىڭ ھەمىشە ئۆزگىچە، قىمـ-
مەتلىك تەكلىپلەرنى بېرەلەيدىغانلىقى، ئادەتتىكى ئالىي مەكتەپ
ئوقۇغۇچىلىرىدىن كۆپ ئەقىللىك ئىكەنلىكىنى بايقاپتۇ. شۇ
چاغدا ئۇ يەنە ماگىستىرلىق گۇۋاھنامىسىنى كۆرسىتىپتۇ، غوجا-
يىن ئۇنى يەنە ئۆستۈرۈپتۇ. يەنە بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن
غوجايىن ئۇنىڭ يەنىلا باشقىلارغا ئوخشىمايدىغانلىقىنى سېزىپ،
ئۇنىڭ ئەھۋالىنى سۈرۈشتۈرۈپتۇ. ئۇ شۇ چاغدىلا ئاندىن دوكتور-
لۇق گۇۋاھنامىسىنى چىقىرىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن غوجايىن ئۇنىڭ
سەۋىيەسىگە قارىتا ئەتراپلىق تونۇشقا ئىگە بولۇپ، قىلچە ئىككى-
لەنمەيلا ئۇنى ئەتىۋارلاپ ئىشلىتىپتۇ.

ئىشنىڭ يولى شۇنداق بولىدۇ. ئادەم باشقىلارنىڭ ئۆزىنى تۆۋەن
چاغلىشىدىن قورقماسلىقى، بەلكى يۇقىرى چاغلىۋېتىشىدىن قورقۇشى
كېرەك. سىزنى تۆۋەن چاغلىسا، سىز پۇرسەت تېپىپ ئۆزىڭىزنىڭ
ئىقتىدارىنى نامايان قىلىپ، باشقىلارغا ئۆزىڭىزنى يېڭىش - يېڭىشلاپ
كۆرسىتىپ قويسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئوبرازىڭىز بارا - بارا
يۇكسىلىدۇ. شۇڭا، چېكىنىش بىلەن ئىلگىرىلەش، تۆۋەندىن يۇ-
قىرىغا چىقىشمۇ ئۆز - ئۆزىنى ئىپادىلەشتىكى بىر خىل سەنئەت.

بىر دېھقان بىلەن ئۈچ ئوغرى

بىر كىشى ئۆزىنىڭ بىر قويىنى يېتىلەپ كېتىۋاتسا، ئۈچ
ئوغرى ئۇ كىشىنىڭ قويىنى ئالداپ ئېلىۋېلىش ئۈچۈن ئۆزئارا
مەسلىھەتلىشىپ، ئاخىر بىر قارارغا كېلىپ ئىشقا كىرىشىپتۇ:

بۇ ئۇچ ئوغرى باشقا بىر يول بىلەن ھېلىقى كىشىنىڭ ئالدىغا چىقىپ ئارىلىرىدا بىرەر كىلومېتىردىن مۇساپە قويۇپ، ئاستا مې- ڭىشقا باشلاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشى قوينى يېتىلەپ بىرىنچى ئوغرىنىڭ يېنىدىن ئۆتۈشكە، ئوغرى: «ئەسسەلامۇ ئەلەيكۇم، نەگە ئېلىپ ماڭىلا بۇ ئىتنى؟» دەپتۇ.

قوي ئىگىسى: «ساراڭمۇ سىلەر؟ قويغۇ بۇ! نېمانداق قوينى ئىت دەيلا؟» دەپ يولىغا مېڭىۋېرىپتۇ. ئوغرى ئارقىسىدىن: «ماقۇل، ئىتمۇ، قويمۇ؟ ئۆزلىرى بىلەلا، مەن كۆرگىنىمگە قاراپ گەپ قىلـ- دىم» دەپتۇ.

شۇنىڭ بىلەن قوي ئىگىسى ئىچىدە: «قوينى ئىت دەۋاتىدۇيا ماۋۇ! ساراڭمۇ، نېمە؟» دېگەچ يولىنى داۋام قىلىپتۇ.

قوي ئىگىسى يەنە خېلى يول يۈرگەندىن كېيىن ئىككىنچى ئوغرى يېنىغا كېلىپ: «ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم ۋە رەھمەتۇللاھى ۋە بەرەكاتۇھۇ، ئەتىگەن ئىت يېتىلەپ مېڭىپلىغۇ؟ نەگە ئېلىپ ماڭ- دىلا؟ تالاشتۇرغىلىمۇ ياكى ساتقىلىمۇ؟ سىلە بىر مويسىپىت ئادەم تۇرسىلا، توۋا! بۇ ياشقا كەلگەندە ئىت يېتىلەپ مېڭىش سىلىگە قەتئىي ياراشماپتۇ» دەپتۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ بۇ ئاق كۆڭۈل تاغىمىز: «نېمە دەۋاتىلا؟ قويغۇ بۇ مانا، ئوبدان قارىسىلا» دەپ يولىغا مېڭىپتۇ. لېكىن كۆڭلىگە گۇمان چۈشۈپ، ئارقىسىغا بىر قاراپ، ئالدىغا بىر قاراپ، كۆزلىرىنى ئۇۋۇلاپ ئەتىگەن ئۆيىدىن ئۆزى باغلاپ چىققان قويىغا سەپسېلىشقا باشلاپتۇ ۋە ماڭغاچ ئۆزى بىلەن ئۆزى گەپلىشىپتۇ:

«ياق، بۇ قوي، راستىنلا قوي، ئۆزۈم ئېغىلغا كىرىپ باشقا قويلارنىڭ ئارىسىدىن تۇتۇپ چىقتىمغۇ! ياق، بۇ ئىت ئەمەس. ياكى مەن قوينى باغلىدىم دەپ ئىتنى باغلىدىممۇيا! ئىككى ئادەم قو- لۇمدىكىنى ئىت دەۋاتىدۇغۇ! ئەگەر راست ئىتنى يېتىلەپ ماڭغان بولسامچۇ! بۇ نېمىدېگەن سەتچىلىك! مەن مەھەللىدە تونۇلغان بىر ئادەم تۇرسام! ھەي ي ي ... ».

بۇ كىشى ئۆزىگە ئۆزى ئەنە شۇنداق بىر نىيمىلەرنى دەپ، ئارا-سىرە كۆزلىرىنى ئۇۋۇلىۋېتىپ قويغا سىنچىلاپ بىر قاراپ قويۇپ كېتىۋاتسا، ئۇچىنچى ئوغرى تۇيۇقسىزلا: «ۋۇي، توۋا خۇدا-يىم، زامانى ئاخىر بولدىمۇ نېمە؟ مەھەللىمىزدىكى تەقۋادار، خۇدا-گۇي ئادەملەردىن سىلىنى قالدى دەيتتۇق، خاتالىشىپتىمىز ئە-مەسمۇ؟ ئىسىت! بۇ ياشتا ئىت يېتىلەپ ماڭغىنىنى، نېمە بولۇپ كەتتى بۇ جاھان؟» دەپتۇ.

ئۇ كىشى بۇ گەپنى ئاڭلاپ قولىدىكىنىڭ قوي ئەمەس، ئىتلى-قىدا قىلچە گۇمانى قالماپتۇ. شۇنىڭ بىلەن قوينىڭ ئارغامچىسىنى يېشىۋېلىپ: «كۇچە!!! ھۇ لالما! قويلارنىڭ ئارىسىغا كىرىۋالغان بولغۇيتتى بۇ نىجاسەت! دىققەت قىلمايلا باغلاپ چىقىپتىمەن ئە-مەسمۇ!» دەپ قوينى ھەيدىۋېتىپتۇ.

نەتىجىدە ھىلىقى ئۈچ ئوغرى تاغىمىزنىڭ ئاق كۆڭۈللۈكلىك-دىن پايدىلىنىپ قوينى ئېلىۋاپتۇ. تاغىمىز كۇندۇزلۇكتە كۆزى ئوچۇق تۇرۇپ قوينى ئۆز قولى بىلەن ئوغرىلارغا بېرىۋېتىپتۇ.

پەيلاسوپ بىلەن دېھقان

بىر دېھقان پەيلاسوپنىڭ ئۆيىگە مېھمانغا بېرىپتۇ. دېھقان چۇ-شىنەلمىگەن ھالدا پەيلاسوپتىن سوراپتۇ :

— سىز كۇندە يا كىتاب كۆرىسىز، يا ئۇستەل ئۇستىدە خەت يازىسىز، ھارمامسىز؟

— چۇنكى مەندە كەسىپ سۆيەر روھ بار، — دەپ جاۋاب بې-رىپتۇ پەيلاسوپ.

دېھقان سوراپتۇ :

— كەسىپ سۆيەر روھ دېگەن نېمە ؟

پەيلاسوپ بىر ئاز ئويلىنىۋېلىپ مۇنداق دەپتۇ.

— بىز بىر تەجرىبە ئىشلەپ كۆرەيلى.

— مەن ئېيتقاندەك قىلساڭ، نېمىنىڭ كەسىپ سۆيەر روھ ئىگەنلىكىنى بىلەلەيسەن.

دېھقان بېشىنى لىڭشىتىپ ماقۇل بوپتۇ.

پەيلاسوپ ئارقىدىنلا سۆزلەپتۇ:

— سول مۇشتۇمۇڭنى چىڭ تۇگۇپ، قولۇڭنى ئالدىغا سۇن. ئاندىن مۇشتۇمۇڭنى چىڭ تۇگۇپ، قولۇڭنى ئېگىز كۆتۈر، ئاندىن ئالدىڭغا مېڭىپ ھەر ئىككى قەدەمدە بىر سول قولۇڭنى ئوڭ سولغا لىڭشىت. يەنە داۋاملىق ئىككى قەدەم مېڭىپ، كۆتۈرۈكلۈك ئوڭ قولۇڭنى چۆشۈرۈپ، قايتا كۆتۈر، مۇشۇ ھەرىكەتنى قايتا-قايتا داۋاملاشتۇر، ھەم ئايلىنىپ تۇرۇپ قىل.

دېھقان پەيلاسوپنىڭ نېمە دېمەكچى ئىكەنلىكىنى بىلمىسىمۇ، ھەرىكىتىنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىپتۇ. يېرىم سائەتلەردىن كېيىن دېھقان ھەرىكەت قىلىشتىن ۋاز كېچىپتۇ.

بۇ چاغدا پەيلاسوپ ئۇنىڭدىن سوراپتۇ:

— قانداق ھېس قىلىۋاتىسەن؟

— بەرداشلىق بېرەلمىدىم، بەك جاپاكەن، — دەپتۇ دېھقان.

— قوناق ئورىيالامسەن؟ — دەپ سوراپتۇ پەيلاسوپ يەنە:

— قىزىق گەپ بولدى، مەن دېگەن بىر دېھقان، قوناق ئورۇش مېنىڭ ۋەزىپەم، ئەگەر قوناق ئورىيالمىسام، قانداقمۇ بىر دېھقان ھېسابلىناي.

— ئادەتتە ئېتىزدا قوناق ئورۇۋاتقاندىكى ھالىتىڭنى مۇشۇ يەردە كۆرسىتىپ بېرەلەمسەن؟

دېھقان ئىككىلەنمەستىنلا بۇ ھەرىكەتنى ئىشلەشكە باشلاپتۇ، كۆرۈنۈپ تۇرۇپتىكى، ئۇنىڭ سول مۇشتى تۇرۇلگەن ھالدا ئالدىغا سۇنۇلغان، ئوڭ مۇشتى تۇرۇلگەن ھالدا يۇقىرىغا قارىتىلغان...

دېھقان ھەيرانلىق ئىلكىدە شۇنى بايقاپتۇ، ئۇنىڭ ھەرىكەتلىرى يېرىم سائەت ئىلگىرى پەيلاسوپ ئۇنىڭغا قىلغۇزغان ھەرىكەتلەر بىلەن ئوخشاشكەن.

پەيلاسوپ كۆلۈپ تۇرۇپ سوراپتۇ:
— سەن يەر تېرىغاندا جاپالىق ھېس قىلغانمىدىڭ ؟
دېھقان دەپتۇ:
— جاپالىق ئەمەس، بەلكى بەك كۆڭۈللۈك ھېس قىلاتتىم.

تۆمۈر خوراز

بىر كۈنى چاشقانغا كېپەك ئالدۇرمايدىغان بىر مىليونېر بىلەن ئۇنىڭ خانىمى ئايروپىلان بىلەن نيۇيورك شەھىرىنىڭ ئاسمىنىنى ئايلانماقچى بوپتۇ. ئۇچقۇچى ئايروپىلان بىلەن يېرىم سائەت ئۇچ-سا، ھەربىر ئادەم ئۈچۈن 10 دوللار ئالىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ
— ئىككىيلەنگە 10 دوللار بولسا قانداق؟ — سوراپتۇ تېجىمەل مىليونېر.
— ياق، — دەپتۇ ئۇچقۇچى رەت قىلىپ. مىليونېر يۈزىنى داپتەك قىلىپ ئۇچقۇچى بىلەن سودىلىشىپ كېتىپتۇ. ئۇچقۇچى ئاخىر ماقۇل بولۇپ:
— بولىدۇ، ئىككىڭلاردىن 10 دوللار ئالسامۇ ئالاي، لېكىن بىر شەرتىم بار، ئايروپىلان ئۇچقاندا سىلەر ئاۋاز چىقارمايسىلەر، ئەگەر ئاۋاز چىقىرىپلا قويساڭلار، سىلەر 20 دوللار تۆلەيسىلەر، — مىليونېر رازى بولمىغاندەك قىلىپ قوشۇلۇپتۇ.
ئايروپىلان بىردەمدىلا ئاسمانغا كۆتۈرۈلۈپتۇ. ئۇچقۇچى قەستەن ئايروپىلاننى موللاق ئاتقۇزۇپ، فىگۇرا چىقىرىپ ئۇچۇپ ئۇلارنى قورقۇتماقچى بوپتۇ. ئايروپىلان ئاخىر يەرگە قونۇپتۇ، ئۇچقۇچى ئۇتتۇرۇۋەتكىنىگە تەن بەرگۈسى كەلمەپتۇ.
— سىزگە راستىنلا قايىل بولدۇم، سىز قانداق چىدىدىڭىز، ھېچ چۈشەنمىدىم.
— لېكىن بەك تەس كەلدى، خانىمىم ئايروپىلان بۆلۈمىدىن ئۇچۇپ چىقىپ كەتكەندە، مەن ۋارقىرىۋەتكىلى تاسلا قالدىم.

خۇشاللىق ئالتۇندىن قىممەت

چوڭ سودا قىلىدىغان بىر باي سودىگەر بولۇپ، ئۇنىڭ كۈنى غەم قىلىش، باش قاتۇرۇش بىلەن ئۆتىدىكەن. ئۇنىڭ نامرات بىر قوشنىسى بولۇپ، ئەر ـ ئايال كۈلكە ـ چاقچاق بىلەن خۇشال ـ خۇرام ياشايدىكەن. باينىڭ ئايالىنىڭ بۇنىڭغا ھەسەتخورلۇقى كې-لىدىكەن. باي:

— بۇنىڭ نېمىسى تەس، ئەتىدىن باشلاپ ئۇلارنى كۈلەلمەس قىلىۋېتىمەن، — دەپتۇ ـ دە، چوڭ بىر يامبۇنى تامدىن ئارتىلدۇرۇپ كەمبەغەلنىڭ ھويلىسىغا تاشلاپتۇ.

ئىككىنچى كۈنى سەھەردە نامرات ئەر ـ خوتۇن كېلىش مەنبە-سى ئېنىق بولمىغان بۇ ئالتۇن يامبۇنى كۆرۈپتۇ ھەمدە بۇ ئالتۇن-نىڭ نەدىن كەلگەنلىكىنى پەرەز قىلىشىپتۇ، شۇنداقلا يەنە تېخىمۇ كۆپ ئېرىشكىلى بولامدۇ ـ يوق، دەپ كۆپ ئويلىشىپتۇ.... شۇنداق قىلىپ، ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز ئۇلارنىڭ تامىقى تاماق، ئۇيقۇسى ئۇي-قا بولماپتۇ، شۇنىڭدىن تارتىپ ئۇلارنىڭ ناخشا ئاۋازى ۋە خۇشال كۈلكە ساداسى قايتا ئاڭلانماپتۇ... ئۇلاردىن بىر تام ئارىلىقلا ئاي-رىلىپ تۇرىدىغان باي ئايالىغا:

-قارا، دەسلەپتە بىزمۇ ئەنە شۇنداق غەم ـ ئەندىشىسىز ئەمەس-مىدۇق، ئىش ئەنە شۇنداق ئاددىي، -دەپتۇ.

پادىشاھنىڭ سالىمى

بۇرۇنقى زاماندا بىر دانىشمەن سەپەرگە چىقماقچى بولۇپ مىڭ تىللا پۇلنى بىر ئەتتارغا ئامانەت قويۇپ كېتىپتۇ. دانىشمەن بىرقانچە ئايدىن كېيىن قايتىپ كېلىپ ئەتتاردىن مىڭ تىللانى سوراپتۇ. ئەتتار سەندىن پۇل ئالمىدىم دەپ تېنىۋاپتۇ. دانىشمەن ئۇنىڭ بىلەن جېدەللىشىپتۇ. ئادەملەر ئولىشىپ دانىشمەنگە نەسىھەت قىلىپ:

— بۇ ئەتتار ئىنساپلىق ئادەم. ئەگەر سىزدىن مىلىڭ تىللا ئالغان بولسا بېرەتتى، — دېيىشىپتۇ.

بەزىلەر:

— يەنە جېدەللىشىۋەرسەڭ ئۆزۈڭ زىيان تارتىسەن، — دەپ دانىشمەننى قورقۇتۇپتۇ.

ئىلاجىسىز قالغان دانىشمەن ئەھۋالنى تەپسىلىي يېزىپ پادىشاھقا ئەرز سۇنۇپتۇ. پادىشاھ ئەھۋالنى ئۇقۇپ، دانىشمەنگە «سىز ئۇ ئەتتارنىڭ دۇكىنىنىڭ ئالدىدا ئۈچ كۈن ئولتۇرۇڭ، تۆتىنچى كۈنى مەن شۇ يەردىن ئۆتىمەن ۋە سىزگە سالام قىلىمەن. سىز گەپ قىلماي ئولتۇرۇۋېرىڭ، - دە، مەن كەتكەندىن كېيىن پۇلىڭىزنى تەلەپ قىلىڭ، ئۇ نېمە دېسە، نېمە قىلسا، دەرھال ماڭا خەۋەر قىلىڭ — دەپتۇ.

دانىشمەن پادىشاھنىڭ دېگىنى بويىچە ئەتتارنىڭ دۇكىنىنىڭ ئالدىدا ئۈچ كۈن ئولتۇرۇپتۇ. تۆتىنچى كۈنى پادىشاھ ناھايىتى ھەيۋەت بىلەن ئۆتۈپ كېتىۋېتىپ ئاتنىڭ چۇلۇۋۇرىنى تارتىپ دانىشمەن تەرەپكە بۇرۇلۇپتۇ-دە ئۇنىڭغا سالام بېرىپتۇ. ئاندىن:

— ئى بۇرادىرىم، كەچ كىرگەندە مېنىڭ قېشىمغا بېرىڭ، قانداق دەرد - ئەھۋالىڭىز بولسا ماڭا ئېيتىڭ، — دەپ يولىغا راۋان بولۇپتۇ.

دانىشمەن بېشىنى لىڭشىتىپ قويۇپلا ئولتۇرۇۋېرىپتۇ. ئەتتار بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ قورقۇپ كېتىپ:

— ئى تەخسىر، ماڭا ئۆتكەن ئىشلارنى قايتا بىر سۆزلەپ بېرىڭ؟. مىڭ تىللانى بەرگەندە كىم بار ئىدى، قەيەردە بەرگەن، ئېھتىمال ئۇنتۇلۇپ قالغان بولۇشۇم مۇمكىن، — دەپتۇ.

دانىشمەن ئەينى چاغدىكى ئەھۋالنى سۆزلەپ بېرىپتۇ. ئەتتار:

— راست دەيسىز تەخسىر، ئەمدى يادىمغا كەلدى، — دەپ مىڭ تىللانى دانىشمەنگە بېرىپ، ئۇنىڭدىن ئەپۇ سوراپتۇ.

ئۆلمىگەنلىك ئىسپاتى

جېك بوۋاي ياش ۋاقتىدا مەلۇم بىر زاۋۇتنىڭ ئىشچىسى ئىدى، لېكىن، زاۋۇت روناق تاپالمىغانلىقى ئۈچۈن، ھەمىشە مائاشىنى ۋاقتىدا ئالالمايتتى، كۈنلىرى تەستە ئۆتەتتى. كېيىن زاۋۇت تاقىلىپ قالدى، شۇنىڭ بىلەن مائاشتىنمۇ قۇرۇق قالدى، تۇرمۇشى تېخىمۇ قىيىنلاشتى. ئويلىمىغان يەردىن، جېك بوۋاي 60 ياشقا كىرگەن يىلدىن باشلاپ، ھەر ئايدا ئىجتىمائىي كاپالەت ئىدارىسىدىن مائاش ئالىدىغان بولدى، بۇ پۇل گەرچە كۆپ بولمىسىمۇ، لېكىن، قەرزگە بوغۇلۇپ قالماي، زاۋۇتتا ئىشچى بولغان چاغدىكىگە قارىغاندا كۈنلىرى ياخشى ئۆتۈشكە باشلىدى. جېك بوۋاي بۇنىڭدىن ناھايىتى خۇشال بولدى. ئەلۋەتتە، ئوغلىدىن ناھايىتى مىننەتدار بولدى، ئەگەر ئوغلى ھەر ئايدا ئۇنىڭ ئۈچۈن ياشانغاندا كۈتۈنۈش سۇغۇرتىسى تاپشۇرۇپ تۇرمىغان بولسا، بۈگۈنكىدەك بۇ خۇشاللىق نەدىن كېلەتتى دەيسىز؟

يەنە مائاش تارقىتىدىغان كۈن يېتىپ كەلدى، لېكىن جېك بوۋاينىڭ مائاش كارتىسىغا پۇل كىرمىگەن ئىدى. بۇ چاغدا، جېك بوۋاي بۇنى ئانچە كۆڭۈلگە ئېلىپمۇ كەتمىدى، كۆڭلىدە، بىر – ئىككى كۈندىن كېيىن ئالغىلى بولار دەپ ئويلىدى. لېكىن، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن كېلىۋىدى، مائاش كارتىسىدا يەنە پۇل يوق بولۇپ چىقتى. بۇ قېتىم جېك بوۋاي سەل جىددىيلەشتى، شۇنىڭ بىلەن ئۇ دەرھال ئىجتىمائىي كاپالەت ئىدارىسىگە بېرىپ سۈرۈشتە قىلدى، جېك بوۋاينى كۈتۈۋالغان يىگىت كومپيۇتېرنى ئېچىپ تەكشۈرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا جېك بوۋاينىڭ ھېساب نومۇرىنىڭ ئۆچۈرۈۋېتىلگەنلىكىنى، ئېھتىمال، ئىدارە ئۇنى ئۆلگەنلەر قاتارىغا چىقىرىۋەتكەن بولۇشى مۇمكىنلىكىنى ئېيتتى. جېك بوۋاي:

— سىلەر دەرھال مېنىڭ ھېسابىمنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ بېرىڭلار، مەن پۇلغا جىددىي ئېھتىياجلىق، — دېدى.

— ئۇنداقتا، سىز دەرھال بىر ئىسپات ئېلىپ كېلىڭ، — دېدى يىگىت.

جېك بوۋاي تولىمۇ غەلىتىلىك ھېس قىلدى:

— سىلەر خاتالىشىۋاتىسىلەر، مەن نېمە ئۈچۈن ئىسپات ئېلىپ كەلگۈدەكمەن؟ — دېدى.

يىگىت جېك بوۋايغا ئالىيىپ قويۇپ، دەرھال تېلېفوننى قولىغا ئالدى ۋە بىر ھازا سۆزلەشكەندىن كېيىن:

— سىزمۇ كۆردىڭىز، مەن ئىدارىدىن سۈرۈشتە قىلدىم، ئىدارە باشلىقىنىڭ دېيىشىچە، ئىدارىمىزدىن پۇل ئېلىۋاتقان بەزى كىشىلەرنىڭ ئۆلگىنىگە خېلى ئۇزاق بولغان بولسىمۇ، لېكىن ئائىلىسىدىكىلەر ئۇنىڭ ئۆلگەنلىكىنى بىزگە دوكلات قىلماي، ئەكسىچە ھەر ئايدا مائاش ئېلىپ كېلىۋاتقانلىقى بايقىلىپتۇ. شۇڭا، سىز ئوتتۇرىغا قويغان مەسىلىگە نىسبەتەن ئىدارە رەھبەرلىكى ئېھتىياتچان بولۇشنى تەلەپ قىلىۋاتىدۇ، شۇڭلاشقا، سىز چوقۇم ئۆلمىگەنلىك ئىسپاتى ئېلىپ كېلىشىڭىز كېرەك، بولمىسا ھېساۋىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ، — دېدى.

ئۆلمىگەنلىك ئىسپاتى؟ جېك بوۋاي تېخىمۇ غەلىتىلىك ھېس قىلدى:

— مانا مەن ئۆزۈم كەلدىمغۇ، مۇشۇنىڭ ئۆزىلا مېنىڭ تېخى ئۆلمىگەنلىكىمنى ئىسپاتلاپ بەرمەمدۇ؟ — دېدى.

يىگىت سەل خاپا بولغاندەك بولۇپ:

— سىزنىڭ بۇ يەردە بولۇشىڭىزنىڭ نېمە رولى بولسۇن؟ بىزگە كېرىكى ئىسپات. قايتا ئېيتسام، سىز ھازىر گەرچە مېنىڭ ئالدىمدا تۇرۇۋاتقان بولسىڭىزمۇ، لېكىن مەن سىزنىڭ كىملىكىڭىزنى نەدىن بىلەي، — دېدى.

جېك بوۋاي نوپۇس دەپتىرىنى ئالغاچ كەلگەن ئىدى، ئۇ دەرھال نوپۇس دەپتىرىنى چىقىرىپ يىگىتكە بەردى ۋە كۆڭلىدە: «ئىش

ئەمدى ھەل بولىدىغان بولدى» دەپ ئويلىدى. لېكىن، يىگىت نو-
پۇس دەپتىرىگە قاراپمۇ قويماي، ئۇنى جېڭ بوۋاينىڭ ئالدىغا
تاشلىدى:

— نوپۇس دەپتىرىدە رەسىم يوق ئىكەن، شۇڭا، نوپۇس دەپتە-
رىدە يېزىلغىنىنىڭ سىز ئىكەنلىكىڭىزنى كىم ئىسپاتلاپ بېرە-
لەيدۇ؟ — دېدى.

جېڭ بوۋاي ئەپۇ سورىغاندەك كۈلۈپ قويدى ۋە يېنىدىن كىم-
لىكىنى چىقىرىپ يىگىتكە ئۇزاتتى ۋە:

— ئەمدىغۇ بولار، — دېدى.

يىگىت بىردەم كىملىككە، بىردەم جېڭ بوۋايغا قاراپ قويۇپ:

— بۇنىڭدىكىسى ئۇزۇن يىللار ئىلگىرىكى رەسىم ئىكەن،
چىراي- تۇرقى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئادەملەر كۆپ تۇرسا، مەن
بۇنىڭ سىزنىڭ رەسىمىڭىز ئىكەنلىكىنى قانداق جەزملەشتۇرەلەي-
مەن؟ سىز يەنىلا ئىدارىڭىزدىن ئۆلمىگەنلىك توغرىسىدا ئىسپات
ئېلىپ كېلىڭ، — دېدى.

— بىزنىڭ زاۋۇت ئاللىقاچان تاقىلىپ قالغان، مەن قەيەردىن
ئىسپات ئالالايمەن ؟ — دېدى جېڭ بوۋاي يىغلامسىرىغاندەك
بولۇپ.

— ئۇ ئۆزىڭىزنىڭ ئىشى، — دېدى يىگىت سوغۇقلا قىلىپ.

جېڭ بوۋاي ئەمدى ئۇنىڭغا قايتا بىر نەرسە دېيىشنىڭ ئورنى
قالمىغانلىقىنى بىلدى.

جېڭ بوۋاي ئۇيان ئويلاپ، بۇيان ئويلاپ، زادىلا ئامال تاپالمى-
دى، ئاخىر رايونلۇق مەھەللە كومىتېتىغا بېرىپ باقماقچى بولدى.
ئۇ رايونلۇق مەھەللە كومىتېتىغا بېرىپ ئەھۋالنى چۈشەندۈردى.
رايونلۇق مەھەللە كومىتېتىدىكى يولداش ئۇنىڭغا:

— بولمايدۇ، رايونلۇق مەھەللە كومىتېتىنىڭ بۇنداق مەسئۇ-
لىيىتى يوق، شۇڭا بۇنداق ئىسپات چىقىرىپ بېرەلمەيدۇ، يەنە كې-
لىپ، ئەگەر بۇنىڭدىن سەللا مەسىلە چىقىپ قالسا، بىز بۇ مەسئۇ-

لىيەتنى ئۇستىمىزگە ئالالمايمىز، — دېدى.

جېڭ بوۋاي نۇرغۇن ياخشى گەپلەرنى قىلىپ يالۋۇرغان بولسىمۇ، رايونلۇق مەھەللە كومىتېتىدىكى يولداش زادىلا قوشۇلمىدى، ئاخىرىدا پەقەت:

— سىزنىڭ نوپۇس دەپتىرىڭىز ۋە كىملىكىڭىزنى ساقچىخانىغا بېجىرگەن، شۇڭا، ئۇلار سىزنىڭ ئۆلمىگەنلىكىڭىز ھەققىدە ئىسپات چىقىرىپ بەرسە، ئىجتىمائىي كاپالەت ئىدارىسى سىزگە بېجىرىپ بەرمەي قالامتى؟ — دېدى.

جېڭ بوۋاي ئويلاپ كۆرۈپ، بۇ گەپنىڭ يوللۇق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدى ۋە دەرھال ساقچىخانىغا باردى. ساقچىخانىدىكى يولداش ئەھۋالنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، بېشىنى چايقاپ قەتئىيلىك بىلەن دېدى:

— بولمايدۇ.

— نېمىشقا؟

— بىزدە بۇنداق خىزمەت تەرتىپى يوق، — دېدى ساقچىخانىدىكى يولداش، — ئەگەر سىز ئۇزۇن مۇددەت يوقاپ كەتكەن بولسىڭىز، بىز سىزنى ئۆلدى دەپ ئېلان قىلىپ، نوپۇس دەپتىرىدىن ئۆچۈرىمىز، ئۆلمىگەنلىك توغرىسىدىكى ئىسپاتقا كەلسەك، بۇنىڭغا ئۆزىڭىز باشقا بىر ئامال تېپىڭ.

جېڭ بوۋاي تولىمۇ مەيۇس ھالدا ئۆيىگە قايتتى. يولدا بىر تونۇشىغا ئۇچراپ قالدى. تونۇشى ئۇنىڭغا ئۆزىنىڭ دوختۇرخانىدىن ئىسپات ئېلىشقا بارغانلىقىنى، كېسەل سەۋەبىدىن دەم ئېلىشقا چىقماقچى بولۇۋاتقانلىقىنى ئېيتتى. جېڭ بوۋاينىڭ كۆڭلى جايىغا چۈشكەندەك بولدى، نېمە ئۈچۈن مەنمۇ دوختۇرخانىدىن ئىسپات ئېلىشنى ئويلاپ باقمىغاندىمەن؟ دوختۇرخانا كىشىلەرگە كېسەل بىلەن دەم ئېلىشقا چىقىش ئىسپاتى بېرەلىگەن يەردە، ئۆلمىگەنلىك ئىسپاتىنى نېمىشقا يېزىپ بېرەلمىگۈدەك؟ مەن يۈرىكىم سوقۇۋاتقان، نەپەس ئېلىۋاتقان، مېڭەم سەگەك تىرىك ئادەم بولغاندى-

كىن، دوختۇرخانا بۇنداق ئىسپاتنى چوقۇم يېزىپ بېرىدۇ- دە.
ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، جېك بوۋاي دەرھال بىر قوشنىسىنى ئىزدەپ تاپتى، چۈنكى، بۇ قوشنىسىنىڭ دوختۇرخانىدا بىر تونۇ- شى بارلىقىنى بىلەتتى، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىن ياردەم بېرىشنى ئۆتۈندى. قوشنىسى ئۇنىڭغا، بۇ مەسىلىنىڭ ئانچە چوڭ مەسىلە ئەمەسلىكىنى، چۈنكى ئىسپات ئالغۇچىنىڭ ھايات ئىكەنلىكىنى، شۇڭا بۇنىڭ ھېچقانداق تەس يېرى يوقلۇقىنى، جېك بوۋاينىڭ ئازراق سوۋغات تەييارلاپ قويۇشىنى ئېيتتى. ئىككى كۈندىن كې- يىن، ھېلىقى قوشنىسى جېك بوۋاينىڭ دوختۇرخانىغا ئۆزى بېرىپ بېقىشىنى ئېيتتى.
جېك بوۋاي خۇشاللىق بىلەن دوختۇرخانىغا قاراپ چاپتى. دوختۇر ناھايىتى سىپايىلىك بىلەن ئۇنىڭغا ئېيتتى:
— دوختۇرخانا پەقەت ئىككى خىللا ئىسپات چىقىرىپ بېرەلەي- دۇ، بىرسى، تۇغۇلغانلىق ئىسپاتى، يەنە بىرسى، ئۆلگەنلىك ئىسپا- تى. بىز ئەزەلدىن ئۆلمىگەنلىك ئىسپاتى چىقىرىپ باقمىغان. ..
دوختۇرنىڭ سۆزى تېخى تۈگىمەي تۇرۇپلا، جېك بوۋاي تۇيۇق- سىز ئىككى قولى بىلەن كۆكرىكىنى تۇتقىنىچە، يەرگە يىقىلدى.
سەكراتتا ياتقان جېك بوۋاي پۈتۈن كۈچىنى يىغىپ، ئۈزۈپ - ئۈزۈپ تۇرۇپ:
— ئەمدى... ماڭا ئىسپات ئېلىشنىڭ ھاجىتى قالمىدى...، — دېدى.

سىرلىق ئۇخلىتىش ئەپسۇنى

ئىلگىرى بىر بوۋاي ئۆمرىنىڭ ئاخىرىدا ئېغىر ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، كېچە - كېچىلەرنى كۆزىنى پارقىرى- تىپ يېتىپ تاڭ ئاتقۇزىدىغان بولۇپ قاپتۇ. ئۇ ئاڭلىغان - بىل- گەننىڭ ھەممىسىنى قىلىپتۇ، يېمىگەن دورىسى قالماپتۇ، لېكىن

ھېچقانداق دورىنىڭ ئۇنۇمى بولماپتۇ. ئۇنىڭ بالا ـ چاقىلىرىمۇ ئېغىر غەمدە قاپتۇ، چۈنكى بوۋاي ئۆزى ئۇخلىمىغانىنىڭ ئۈستىگە ئۆيىدىكىلەرنىمۇ ئۇخلاتمايدىكەن. شۇڭا خوتۇن ـ بالىلىرىغا ھەر بىر كېچە بەئەينى دوزاخ تۇيۇلىدىكەن.

بوۋاينى ئۇخلىتىش ئۈچۈن بالىلىرى ئىزدىمىگەن دوختۇر، تاپمىغان دورا قالماپتۇ. ئاخىر ئۇلار باشقىلاردىن ئاڭلاپ، ئادەمنى ئۇخلىتالايدىغان بىر سىرلىق ئەپسۇنچىنى تېپىپتۇ. بالىلارنىڭ گۇلقەقەلىرى ئېچىلىپ، بۇ خۇش خەۋەرنى ئاتىسىغا يەتكۈزۈپتۇ :

ـــ ئەمدى ئۇيقۇسىزلىق ئازابىدىن قۇتۇلىدىغان بولدۇڭ دادا، بۇ ئادەمنىڭ قالتىس كارامىتى بار ئىكەن. ئادەمنى بىر نەچچە مىنۇتتىلا لايىدەك ئۇخلىتىۋېتىدىكەن. سەن غەم قىلمىغىن، ئەمدى چوقۇم ئۇخلىيالايسەن...

ئەپسۇنچى بوۋاينىڭ ئۆيىگە چاقىرىپ كېلىنىدى. ئۇ بىر قويۇن سائىتىنى چىقىرىپ بوۋايغا كۆرسىتىپ مۇنداق دېدى :

ـــ سەن ئۆزۈڭدە ئازراقلا ئىشەنچ تۇرغۇزالىساڭ چوقۇم مۆجىزە يۈز بېرىدۇ. مۇھىمى ماڭا ئازراق بولسىمۇ ئىشەنچىڭ بولۇشى كېرەك، ماڭا ئىشەنسەڭلا خۇددى بوۋاقلاردەك تاتلىق ئۇخلىيالايسەن. ئەمدى بۇ سائەتكە دىققەت بىلەن قارا...

ئەپسۇنچى سائەتنى رىتىملىق پۇلاڭلىتىشقا باشلىدى. بوۋايمۇ سائەتكە دىققەت بىلەن قارىدى. ئەپسۇنچى توختىماي گەپ قىلاتتى:

ـــ ئوڭ، سول، ئوڭ، سول، ئوڭ... قارا، كۆزلىرىڭ تېلىنىۋاتىدۇ، تېلىنىۋاتىدۇ... ئۇيقۇغا كېتىۋاتىسەن، كېتىۋاتىسەن...

ھەممەيلەن خۇشال، خۇشاللىقى ئىچىگە پاتمايتتى. بوۋاينىڭ كۆزلىرى يۇمۇلدى، بېشى ساڭگىلىدى. ئۇ خۇددى بوۋاقلاردەك ئېغىر ئۇيقۇغا كەتكەندى، ئەنە رىتىملىق پۇشۇلداشمۇ ئاڭلاندى.

ئەپسۇنچى تېگىشلىك ھەققىنى ئالدى، بارمىقىنى لېۋىگە تەگكۈزۈپ بالىلارغا بوۋاينى ئويغىتىۋەتمەسلىكنى تاپىلىدى. ئاندىن

ئاستا مېڭىپ ئۆيدىن چىقىپ كەتتى. ئەپسۇنچى چىقىپ كېتىشىدە-
گىلا بوۋاي بىر كۆزىنى ئېچىپ سورىدى :
— ھېلىقى كالۋا كەتتىمۇ ؟

ئۈچ يەردە سەككىز 23 بولىدۇ

بىر قېتىم كۆڭۈزىنىڭ يەن خۇي ئىسىملىك شاگىرتى بازارغا چىقىپ، بىر رەخت دۇكىنى ئالدىغا نۇرغۇن ئادەمنىڭ توپلىشىۋال-غانلىقىنى كۆرۈپ، نېمە ئىش بولغانلىقىنى سوراپتۇ. ئەسلىدە خې-رىدار بىلەن سودىگەر ئۇرۇشۇپ قالغان ئىكەن. يەن خۇي قاراپ تۇرسا، خېرىدار سودىگەرگە دەپتۇ:
— ئۈچ يەردە سەككىز 23 تۇرسا، نېمىشقا مەندىن 24 تەڭگە ئالىسىز؟
— خاتالاشتىڭىز، ئۈچ يەردە سەككىز 24 بولىدۇ، — دەپتۇ يەن خۇي ئالدىغا ئۆتۈپ. ئەمما خېرىدار قايىل بولماي:
— ئەگەر باھا بېرىشكە توغرا كەلسە، دانا، ئاقىل كۆڭۈزىنى تا-پايلى، — دەپتۇ. يەن خۇي ئىلاجسىز:
— بولىدۇ، ئەگەر سىز ئۇتتۇرسىڭىز قانداق جاۋاب قىلىسىز؟ — دەپتىكەن، خېرىدارمۇ بوش كەلمەي دەپتۇ:
— كاللام بىلەن جاۋاب قىلىمەن، ناۋادا سىز يېڭىلىپ قالسى-ڭىز قانداق قىلىسىز؟
— قالپىقىم سىزنىڭ بولسۇن،- دەپتۇ يەن خۇي. خېرىدارمۇ ئارتۇقچە تالاش - تارتىش قىلماپتۇ.
باشقىلارمۇ ئۇلارغا ئەگىشىپ كۆڭۈزىنىڭ ئالدىغا كەپتۇ. كۆڭزى ئىشتىن خەۋەر تاپقاندىن كېيىن كۈلۈپ تۇرۇپ:
— يەن خۇي، سەن يېڭىلىشىپسەن. ئۈچ يەردە سەككىز 23 بو-لىدۇ، قېنى قالپىقىڭنى ئۇنىڭغا بەرگىن، — دەپتۇ. كۆڭزىنىڭ «ئادالەتسىز باھاسى» غا يەن خۇي ئالدىراپ بىر نېمە دېمەكچى بول-

سىمۇ، ئىچىدە زادىلا قايىل بولماپتۇ. كېيىن كۆڭزى يەن خوجىغا:
— مېنى «قېرىپ ئالجىپتۇ» دەپ قالغانسەن ـ ھە؟ لېكىن «ئۈچ يەردە سەككىز 23 بولىدۇ» دېسەم، سەن پەقەت قالپىقىڭنىلا ئۇتتۇ- رىسەن؛ «ئۈچ يەردە سەككىز 24 بولىدۇ» دېسەم، ئۇ كاللىسى بىلەن جاۋاب قىلىدۇ. ئويلاپ باققىن، شەپكە مۇھىممۇ، كالىمۇ؟ — دەپ- تىكەن، يەن خوي:
— ئۇستازىم، ھەقىقەتەن دانا كىشىكەن، مەن تېخى نادان ئى- كەنمەن، — دەپ ئويلاپ، بەك خىجىل بوپتۇ.

ئۆزىگىزگە ئىشىنىڭ

ھامال روئان بىر كونى لىق پولات تورۇبا بېسىلغان ھارۋىنى سۆرەپ دۆڭگە كەلگەندە توختاپ قاپتۇ. چۈنكى، ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ ھارۋىنى دۆڭگە يالغۇز تارتىپ چىقىپ كېتەلەيدىغانلىقىغا كۆزى يەتمەپتۇ. بۇ چاغدا يولدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان بىر ئاق كۆڭۈل كى- شى قىزغىنلىق بىلەن «مەن ساڭا ياردەملىشەي!» دېگەچ يېڭىنى تو- روپ تەييارلىنىپتۇ. بۇنى ئاڭلىغان روئان غەيرەتكە كېلىپ، ھار- ۋىنى كۈچەپ تارتىپتۇ. ھېلىقى كىشى ئارقىسىدا توختىماستىن ئۇنىڭغا مەدەت بېرىپ، «غەيرەت قىل، كۈچە!»دەپ توۋلاپتۇ. بىر پەس ھەپىلەشكەندىن كېيىن، روئان ھارۋىنى ئاخىر دۆڭگە سۆرەپ چىقىپتۇ. ئۇ تەرىنى سۈرتكەچ، ئاق كۆڭۈل كىشىگە رەھمەت ئېي- تىپ مىننەتدارلىقىنى بىلدۈرگەندە، ئۇ كىشى «ماڭا رەھمەت ئېيتما، چۈنكى مېنىڭ بوغۇم ياللۇغى كېسىلىم بار، كۈچىيەلمەي- مەن. مەن پەقەت توۋلاپ، ساڭا مەدەت بەردىم شۇ، سەن ئۆز كۈ- چۈڭگە تايىنىپ ھارۋىنى تارتىپ چىقاردىڭ» دەپتۇ.
روئان ياردەمگە تايانمايمۇ شۇنچە ئېغىر بىر ھارۋىنى دۆڭگە سۆرەپ چىقىرالىدى. چۈنكى، ھېلىقى ئاق كۆڭۈل كىشى ئۇنىڭغا ئىشەنچ ئاتا قىلغانىدى. ئىشەنچ ئەتراپتىكى مۇھىتنى ئۆزگەرتىپلا

قالماي، يەنە ئىشەنچ تۇرغۇزغۇچىنىمۇ ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئۆزگە ئىـ-
شىنىدىغانلار دائىم ئادەتتىكى ئادەملەردىن هالقىپ مۆجىزە يارد-
تالايدۇ. شۇڭا، ئۆزگە ئىشىنىش بىر ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قا-
زىنىشىدىكى مۇھىم ئامىلدۇر.

ئەمما، ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئۆزىدە ئىشەنچ تۇرغۇزالىشى ناتا-
يىن. كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ يولى ئەگرى ـ توقاي، سىناقلىرى
كۆپ بولىدۇ. بەزىلەر ئوڭۇشلۇق ئۆتەلەيدۇ، بەزىلەر ئۆتەلمەيدۇ. ئە-
مەلىيەتتە، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن مەغلۇبىيەتلەر ئىق-
تىدارنىڭ كەمچىللىكىدىن ئەمەس، بەلكى ئىشەنچنىڭ كەمچىللى-
كىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۆزگە ئىشىنىش كىشىلىك تۇرمۇشقا يۈزلىنىشتىكى بىر خىل
جۈرئەت ۋە ئېتىقاد. ئۇ كىشىنى ئەگرى ـ توقايلىقلارغا باش ئەگ-
مەي دادىللىق بىلەن ئىلگىرىلەشكە ئۈندەيدۇ. ئۆزگە ئىشىنىش
مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى ئۇل تاش. ئىشەنچ پەلەمپىيىگە دەس-
سەپ تۇرۇپ يۇقىرى ئۆرلىگەندىلا، ئاندىن مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى
بولىدۇ.

بىر ئادەمنىڭ ئورنى قانچىلىك ئاددىي بولسۇن، ئۆزىگە ئىشى-
نىش غايەت زور بايلىقتۇر! ئىشەنچ تولۇق بولسىلا، هايات مول
مەزمۇنلارغا تولىدۇ.

ئەمەلىيەتچىل ئادەم بىلەن رومانتىك ئادەم

ئىككى ئادەم تاغ ئارىسىغا كىرىپ دالىدا تۈنەپ قاپتۇ. ئۇلارنىڭ
بىرسى رومانتىك، يەنە بىرسى ئەمەلىيەتچىل ئادەم ئىكەن. كەچتە
ئۇخلىغان چاغدا، ئەمەلىيەتچىل ئادەم رومانتىك ئادەمدىن: «نېمىنى
كۆردۈڭ» دەپ سوراپتۇ، رومانتىك ئادەم: «مەن ئاسماندىكى يۇل-
تۇزلارنى كۆرۈپ، ئالەمنىڭ نەقەدەر كەڭرى ئىكەنلىكىنى، ياراتقان

ئىگەمنىڭ نەقەدەر ئۇلۇغلۇقىنى، ھاياتىمىزنىڭ نەقەدەر قىسقا ئىكەنلىكىنى چوڭقۇر ھېس قىلىۋاتىمەن... سەنچۇ، سەن نېمىنى كۆردۈڭ ؟ »دەپ سوراپتۇ.

ئەمەلىيەتچىل ئادەم: «مەن بىرسىنىڭ چېدىرىمىزنى ئوغرىلاپ كەتكەنلىكىنى كۆردۈم» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. سەن ئېھتىمال «بۇ ئىككىسىنىڭ قارىشىنىڭ قايسى توغرا»دەپ سورىشىڭ مۇمكىن. جاۋابىم شۇكى، ھەر ئىككىلىسىنىڭ توغرا. سەن ھاياتىڭدا نۇرغۇن ئەھۋاللارغا، بولۇپمۇ، نۇرغۇن مۇشكۇلاتلارغا دۇچ كېلىسەن، شۇنداق چاغدا چوقۇم يىراق بىلەن يېقىن ئوتتۇرىسىدىكى توقۇنۇشنى ئويلان. ناۋادا بىز يىراقنىلا كۆزلەپ، چوڭ - چوڭ ھېكمەتلەرگە ئېسىلىۋىلىپ، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزغا زۆرۈر بولغان ئوتۇن، ماي، گۈرۈچ، تۇز.... دېگەندەك نەرسىلەرنى ئۇنتۇپ قالساق، كۆڭلىمىزنى بىردەملىك خۇش قىلىۋالغىنىمىز بىلەن، رېئال مۇھىت تەرىپىدىن ئېغىر زەربىگە ئۇچرىشىمىز، ھەتتا ئاچلىقتىن ئۆلۈپ كېتىشىمىز مۇمكىن. ناۋادا ئادەم كۆز ئالدىدىكى ئەمەلىيەتنىلا كۆرۈپ، قورساق بېقىشتىن باشقا يەنە بەزى ئابستراكت نەرسىلەر ئارقىلىق ئۆز قىزىقىشىنى قاندۇرۇش كېرەكلىكىگە سەل قارىسا، بۇنداق تۇرمۇشنىڭ يەنە نېمە مەززىسى بولسۇن! خام خىياللار تولغان تۇرمۇش ھاياتقا بولغان بىرخىل ئىسراپخورلۇقتۇر.

سەن بەلكىم تاقەتسىزلەنگەن ھالدا: «زادى قانداق قىلىش كېرەك ؟» دەپ سورىشىڭ مۇمكىن.

دەيدىغىنىم شۇكى، يىراق ۋە يېقىندىكى ئېھتىياجنى تەڭشىيەلىگەن ئادەم، تەسەۋۋۇر بوشلۇقى بولمىغان ئادەم، بەختىيار ئادەم سانالمايدۇ، شۇڭا، سەن رېئال تۇرمۇشقا ئېتىبار بىلەن قارا، ئۆزۈڭگە مەنسۇپ بولغان خۇشاللىقتىنمۇ تولۇپ بەھرە ئال.

ئىككى ھورۇننىڭ ئۆلۈمى

ئۆتكەن زاماندا ساۋۇت ھورۇن ۋە داۋۇت ھورۇن دېگەن ئىككى ھورۇن بولغان ئىكەن. ئۇلار ئاتا-ئانىلىرىنىڭ تاپقىنىنى يەيدى-كەن. ئۆزلىرى زادىلا ئىشلىمەيدىكەن. ئاتا - ئانىسى ئۇلارنى مەك-تەپتە ئوقۇپ، تەربىيە كۆرۈپ ياخشى ئادەم بولسۇن، بىلىم ئېلىپ ئەقىل تاپسۇن دەپ، چىرايلىق كىيىم - كېچەكلەرنى كىيگۈزۈپ مەكتەپكە ئاپىرىپ بېرىپتۇ. لېكىن ساۋۇت ھورۇن بىلەن داۋۇت ھورۇن ئانىلىرىنى يانچۇقىغا سېلىپ: «مەكتەپكە بارىمىز» دەپ ئۆيى-دىن چىقىپ كېتىپ، مەكتەپكە بارماي باشقا يەرلەرگە بېرىپ كەچكىچە تامغا يۆلىنىپ، ئاپتاپقا قاقلىنىپ ئولتۇرۇپ قۇرۇق گەپ سېتىپ، بىھۇدە خام خىياللارنى سۈرۈپ كۈن ئۆتكۈزىدىكەن. كۈن كەچ بولغاندا بولسا: «مەكتەپتىن كەلدۇق» دەپ ئۆيگە قايتىپ كې-لىدىكەن. ئەتىسى بولسا مۇئەللىملەر: «ساۋۇت بىلەن داۋۇت مەك-تەپكە بارمىدى» دەپ ئىزدەپ كېلىشىدىكەن. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئاتا - ئانىلارنىڭ تەربىيەسى ساۋۇت ھورۇن بىلەن داۋۇت ھورۇننىڭ بۇ قۇلىقىدىن كىرىپ، ئۇ قۇلىقىدىن چىقىپ كېتىدى-غان بولۇپ قاپتۇ. ساۋۇت ھورۇن بىلەن داۋۇت ھورۇن بارا - بارا ئاتا - ئانىلىرىنىڭ كۆزىگە سەت كۆرۈنىدىغان بولۇپ قاپتۇ-دە، ئۆيلىرىدىن قوغلاپ چىقىرىلىپتۇ.

ساۋۇت ھورۇن بىلەن داۋۇت ھورۇن ئىسمى - جىسمىغا لايىق ھو-رۇن بولغاچقا، ئاز - تولا ئىشلەپ بىرەر پارچە نان تېپىپ يېيىشكە چامى يەتمەي، ھورۇنلۇقى تۇتۇپ بىر نەچچە كۈنگىچە ئاچ يۈرۈشۈپتۇ.

بىر كۈنى ئاخشىمى ئۇلار تام تۈۋىدە ئولتۇرۇپ قانداق قىلىش توغرىسىدا مەسلىھەت قىلىشىپتۇ.

— يېمەك - ئىچمەك، كىيىم-كېچەك تەييار، ئىشلىمەيدىغان ئىش يوق بىر جاي بولسا ياخشى بولاتتى. قەيەردە شۇنداق جاي بار-

دۇ؟، ـ دەپتۇ داۋۇت ھورۇن.

ــ كىم بىلىدۇ. يەر يۈزىدە ئۇنداق يەر بارمۇ ـ يوقمۇ؟ لېكىن ئاسماندا بولسا كېرەك. چۈنكى ئاسماندا پەرىشتىلەر ياشايدۇ، دې-يىشىدۇ، ــ دەپتۇ ساۋۇت ھورۇن.

ــ ئۇنداق بولسا، بىز ئاسمانغا چىقىپ كېتەيلى. بۇ يەردە جاپا تارتىپ نېمە قىلىمىز؟ ــ دەپتۇ داۋۇت ھورۇن.

ــ مەيلى، چىقساق چىقىپ كېتەيلى. ئەمما قانداق چىقىمىز؟ ئاسمانغا يەتكۈدەك ئۇزۇن شوتا بولمىسا، ــ دەپتۇ ساۋۇت ھورۇن.

ــ ھەي ئەخمەق، ئاسمانغا شوتىسىز چىقىشنىڭمۇ يولى بار، ــ دەپتۇ داۋۇت ھورۇن.

ــ قانداق يولى بار؟، ــ دەپتۇ ساۋۇت ھورۇن.

ــ تاغدىكى ھاڭدا بىر سۇمۇرغنىڭ ئۇۋىسى بار. بىر ئامال قى-لىپ شۇ سۇمۇرغنى تۇتۇۋالساق ئاسمانغا ئاشۇ سۇمۇرغ ئاچىقىپ قويىدۇ، ــ دەپتۇ داۋۇت ھورۇن.

ــ بۇ ياخشى گەپ ئىكەن، ئەتە تاغقا بارايلى، ــ دەپتۇ ساۋۇت ھورۇن.

ئىككى ھورۇن ئاخىر مۇشۇ مەسلىھەتكە كەپتۇ. ئۇلار ئەتىسى سەھەر ئورۇنلىرىدىن تۇرۇپ تاغقا قاراپ مېڭىپتۇ. بىر ۋاقىتلاردىن كېيىن تاغقا يېتىپ كېلىپ ھاڭدىكى سۇمۇرغ قۇشنىڭ ئۇۋىسىنى تېپىپتۇ ۋە ئۇنىڭ يېنىغا يوشۇرۇنۇپ يېتىپتۇ. كۈنپېتىش ئالدىدا سۇمۇرغ قۇش غۇيۇلداپ ئۇچۇپ كېلىپ، ئۇۋىسىغا قونۇشى بىلەن داۋۇت ھورۇن قۇشنىڭ پۇتىنى مەھكەم تۇتۇۋاپتۇ ـ دە، ساۋۇتقا :

ــ مېنىڭ پۇتۇمنى چىڭ تۇت، ــ دەپ ۋارقىراپتۇ. ساۋۇت ھورۇن شۇ ھامان داۋۇتنىڭ پۇتىنى تۇتۇۋاپتۇ.

قورقۇپ كەتكەن سۇمۇرغ قۇش ھاۋاغا كۆتۈرۈلۈپ ئۇچۇپتۇ. شۇنداق قىلىپ داۋۇتنىڭ پۇتىنى ساۋۇت تۇتۇپ، داۋۇت قۇشنىڭ پۇتىنى تۇتۇپ ئۇچقىنىچە بۇلۇت ئۈستىگە چىقىپتۇ.

ــ ئاسمانغا يېتەي دېدۇقمۇ؟ قوللىرىم بەك تېلىپ كەتتى، ــ دەپتۇ ساۋۇت ھورۇن.

ــ ھەئە، ئاز قالدۇق. ئاسماننىڭ تۆشۈكى كۆرۈنۈپ قالدى، ــ دەپتۇ داۋۇت ئاسماننىڭ بولۇت يوق سۈزۈك بىر يېرىنى كۆرۈپ.

ــ ئاسماننىڭ تۆشۈكى قانچىلىك بار ئىكەن؟ بىز پاتىمىزمى-كەن؟ ــ دەپ سوراپتۇ ساۋۇت ھورۇن.

داۋۇت ھورۇن ئۈستىدىكى «تۆشۈك» دەپ ئويلىغان ئورۇننىڭ چوڭلۇقىنى كۆرسەتمەكچى بولۇپ «مانا شۇنچىلىك ئىكەن» دەپ قوشنىڭ پۇتىنى قويۇۋېتىپ قاپتۇدە، ھەر ئىككىلىسى يەرگە چۈشۈپ ئۆلۈپتۇ.

شۇنداق قىلىپ ساۋۇت ھورۇن بىلەن داۋۇت ھورۇننىڭ ئىش قىلماي، جاپا ـ مۇشەققەت تارتماي بىكار نان يېيىش ئارزۇسى ئە-مەلگە ئاشماپتۇ.

كۆرەڭ بەگزادە

بار ئىكەن، يوق ئىكەن. گۈل ـ گۈلىستان، باغۇبوستانلىق ئاۋات بىر يۇرتتا كاتتا بىر باي ئۆتكەن ئىكەن. بۇ باينىڭ يايلاقلاردا قوتان ـ قوتان يىلقىلىرى، كەڭ كەتكەن بىپايان ئې-كىنزارلىقى بار ئىكەن. باينىڭ بىر قانچىلىغان خىزمەتكارلىرى بولۇپ، ھەر ۋاقىت باينىڭ خىزمىتىگە تەييار ئىكەن.

باينىڭ ئەتىۋارلىق بىر ئوغلى بولۇپ، ھەر كۈنى بىر قوي سو-يۇپ يېگى گۆش بىلەن باقار ئىكەن. ئۇنداق قىلمىسا باينىڭ كۆڭلى ئۇنىمايدىكەن. بەگزادە بىر كۈن گۆش يېمەي قالسا، ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالىدىكەن.

شۇنداق بولغاچقا، ئۇ تەڭتۇشلىرى ئارىسىدا ئۆزىنى ئالاھىدە داڭلاپ كۆرەڭلەپ سۆزلەيدىكەن. باشقىلار ئۇنىڭ بۇ خىل كۆرەڭلى-كىنى بىلگەچكە، «كۆرەڭ بەگزادە» دەپ ئاتايدىكەن. بىر كۈنى باي

يايلاقتىكى ماللىرىنى كۆرۈپ كېلىشكە تەييارلىق قىلىپ، ئوغلىغا:

— ئوغلۇم، باھارغىمۇ ئاز قالدى. يەرلەرنى تەييارلىغاچ تۇرمىساق ئۇلگۇرتەلمەيمىز. شۇڭا مەن كەلگۈچە يەرلەرنىڭ دۆشىنى ئالغاچ تۇرۇڭلار. چاكارلارغا پۇختىراق ئورۇنلاشتۇرارسەن، — دەپ تاپىلاپ قويۇپ يايلاقىقا ماڭماقچى بولۇپتۇ. بۇ چاغدا بەگزادە دادىسىنىڭ ئالدىنى توسۇپ:

— دادا، دۆش ئېلىش دېگەن ئېتىزنىڭ بىر يەرنىڭ توپىسىنى ئېلىپ يەنە بىر يەرگە قۇيىدىغان گەپ ئىكەن. توپىنى توپىغا قۇيىغاننىڭ نېمە پايدىسى؟ — دەپتۇ.

باي ئوغلىنىڭ بۇ بىمەنە سۆزىنى ئاڭلاپ بىر ئالىيىپ قويغاندىن كېيىن :

— ئىشلىگەچ تۇرۇڭلار، — دەپ قويۇپلا كېتىپ قاپتۇ.

ئاردىن بىر نەچچە كۈن ئۆتۈپ باي قايتىپ كەپتۇ. شۇنىڭغىچە سويغان قوينىڭ گۆشى تۈگىگەن ئىكەن. باي ئوغلىنىڭ ئۆزىنىڭ ئالدىغا چىقماسلىقىنىڭ سەۋەبىنى سوراپتۇ. ئايالى :

— گۆش يېيەلمەي يېتىپ قالدى، — دەپلا جاۋاب بېرىپتۇ. بەگزادىمۇ: «مەن ھەر كۈنى يېڭى گۆش يېيەلمىسەم قوپالمايدىكەنمەن» دەپ مەھكەم يۆگىنىپ يېتىۋېرىپتۇ. بىر قانچە كۈنگىچە سىرتقىمۇ چىقماپتۇ.

بىر كۈنى باي ئوغلىنى يوقلاپ كىرگەن ئىكەن، بەگزادە :

— ئۆرە بولالمايدىكەنمەن، كۈندە بىر قوي ئۆلتۈرۈپ بەرگىن، گۆش يەي، -دەپتۇ. بۇ چاغدا باي :

— ئوغلۇم، گۆشكە گۆش يېگەننىڭ نېمە پايدىسى؟ - دەپتۇ — دە چىقىپ كېتىپتۇ.

بەگزادە ئۆزىنىڭ دېگەن گەپلىرىگە پۇشايمان قىلىپ نېمە قىلارىنى بىلەلمەيلا قاپتۇ.

مۇشۇنداق ئىشلارغا قارىتا كونىلاردىن «ھەركىم ئۆز ئاغزى بىلەن بالاغا قالىدۇ» دېگەن ماقال قالغانىكەن.

ئەيىبناقلار

بۇرۇننىڭ بۇرۇنىسىدا ئىنتايىن چوڭ، ئاۋات، سودىسى گۈللەن-گەن بىر شەھەر بولۇپ، باشقا شەھەر، مەملىكەتلەرنىڭ ئادەملىرى بۇ شەھەرگە كېلىپ تۇرىدىكەن.

بۇ شەھەرنىڭ پادىشاھى شەھەرنىڭ ئىناۋىتىنى قوغدايمەن دېگەن نىيەت بىلەن پۇقرالىرى ئىچىدىكى ئاقساق - چولاق، قارىغۇ - تو-كۇرلارنىڭ، ھەتتا تاز، ماڭقا، شالدامالارنىڭ شەھەرگە كىرىشىگە بولمايدىغانلىقى توغرىسىدا پەرمان جاكارلاپتۇ.

پەرمان جاكارلانغاندىن كېيىن شەھەرگە بىرەر ئەيىبناق كىشى كىرىپ قالغۇدەك بولسا، ياساۋۇللار تۇتۇپ كېلىپ كاللىسىنى ئاپ-تۇ. شۇنىڭدىن كېيىن شەھەرگە ئەيىبناق كىشىلەر كىرمەيدىغان بولۇپتۇ. بۇ شەھەرگە قاراشلىق يىراق بىر يېزىدا بىر دوك، بىر ئاقساق، بىر گىلدىڭ باش ئۈچ ئەيىبناق كىشى بولۇپ، ئۇلار زادىلا شەھەرنى كۆرۈپ باقمىغان ئىكەن. ئۇلار پادىشاھنىڭ پەرمانىنى ئاڭلاپ، ئۆزلىرىنىڭ شەھەرگە كىرەلمەيدىغانلىقىدىن ھەسرەت چېكىپتۇ: «شەھەرنى بىر كۆرۈۋېلىپ ئۆلۈپ كەتسەكمۇ مەيلىتى» دېيىشىپ، شەھەرگە كىرىشنىڭ ئامالى ئۈستىدە باش قاتۇرۇشقا باشلاپتۇ.

كۈنلەر ئۆتۈپتۇ. ئۈچ ئەيىبناق ئۇيان ئويلاپ، بۇيان ئويلاپ بىر ئەقىل تېپىپتۇ - دە، تەۋەككۈل قىلىپ شەھەرگە قاراپ مېڭىپتۇ.

شەھەر دەرۋازىسىنىڭ ئالدىغا كەلگەندە دوك ئەيىبىنى يېپىش ئۈچۈن ئېڭىشىپ ماڭغان ئادەم سىياقىغا كىرىپتۇ-دە: «ئاۋۇ نېمە؟ ئاۋۇ نېمە؟» دەپ مېڭىپتۇ. توكۇر بولسا دوكنىڭ كەينىدىن: «دەس-سەيمەن، دەسسەيمەن» دەپ يۇتىنى يەرگە پاق-پاق ئۇرۇپ مېڭىپ توكۇرلىقىنى زادى چاندۇرماپتۇ. گىلدىڭ باش بولسا توكۇرغا ئە-گىشىپ: «ياق، دەسسىمە، ياق، دەسسىمە» دەپ بېشىنى گىلدىڭشى-

تىپ مېڭىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن گىلدىڭ باشنىڭ بېشىنىڭ گىلدىڭ-لىشىمۇ چانماپتۇ. شەھەر دەرۋازىسىدا كۆزەتتە تۇرغان ياساۋۇللار ئۇلارنى كۆرۈپ ئويۇن ئويناپ مېڭىۋاتقان كىشىلەر ئىكەن، دەپ توسماپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۈچ ئەيىبناق شەھەرگە كىرىپ كېتىپتۇ.

شەھەرگە كىرگەن ئەيىبناقلار شەھەرنىڭ ئۇيەر-بۇ يەرلىرىنى كۆرىمىز دەپ، مېڭىش ئۇسۇلىنى ئۇنتۇپ ئەسلىدىكى ھالىتى بو-يىچە دوك دوك پېتى، توكۇر توكۇر پېتى، گىلدىڭ باش باش لىڭ-شىتىپ مېڭىپتۇ. كوچا چارلاپ يۈرگەن ياساۋۇللار ئۇلارنى تۇتۇۋې-لىپ پادىشاھنىڭ ئالدىغا ئېلىپ بېرىپتۇ.

— سىلەر نېمىشقا مېنىڭ پەرمانىمغا خىلاپلىق قىلدىڭلار؟ — دەپتۇ پادىشاھ.

— بىز، — دەپ سۆز باشلاپتۇ دوك پادىشاھقا ئېگىلىپ تەزىم قىلىپ، — تۇغۇلغاندىن تارتىپ سەھرادا ياشاپ كەلدۇق. ئەيىبناق كىشىلەرنىڭ شەھەرگە كىرىشىگە بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن ھازىر-غىچە شەھەرنى كۆرەلمىدۇق. شۇڭا ئۆمرىمىزنىڭ ئاخىرىدا بولسى-مۇ شەھەرنى كۆرۈۋالايلى دەپ ئويلاپ كۆپ باش قاتۇرۇپ ئامال تې-پىپ شەھەرگە كىردۇق، — ئۈچ ئەيىبناق پادىشاھنىڭ ئالدىدا شەھەر دەرۋازىسىدىن كىرگەندىكى مېڭىش ھەرىكەتلىرىنى كۆر-سىتىپتۇ، — ئەمدى شەھەرنى كۆرۈۋالدۇق، ئارمىنىمىزغا يەتتۇق. ئۆلتۈرسىلە بىز رازى، شەپقەت قىلىپ قويۇپ بەرسىلە، ئالىيلى-رىدىن مىننەتدارمىز. تىنىقىمىز توختىغۇچە ئۆزلىرىگە ھەمدۇ-سانا ئېيتىمىز، — دەپتۇ.

پادىشاھ دوكنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ، ئۇلارنىڭ ئەقىل ئىشلىتىپ ئۆز مەقسىتىگە يەتكىنىگە قايىل بولۇپ ئۇلارنى قويۇپ بېرىپتۇ-يۇ، بىراق پەرمانىنى بىكار قىلماپتۇ.

شەھەرنى كۆرۈپ قايتىپ چىققان ئۈچ ئەيىبناق خوشلۇقىنى ئىچىگە سىغدۇرالماي ناخشا ئېيتىپ كېتىۋاتسا، ئۇلارنىڭ ئالدىغا

بىر تاز، بىر چاپاق، بىر ماڭقا كىشى ئۇچراپتۇ. ئۇلارمۇ شەھەرگە كىرەلمەي ئارماندا يۈرگەن كىشىلەر ئىكەن. ئۇلار دوك، توكۇر، گىلدىڭ باشلارنىڭ شەھەرگە كىرگەنلىكىنى ئۇقۇپ ئۆزلىرىمۇ بىر ئامال تېپىپ شەھەرگە كىرىپ چىقىشنى ئويلىشىپتۇ. ئۇلار-نىڭ ئەيىبلىرى باشقىلارنىڭكىگە ئوخشىمايدىغان بولغاچقا، شە-ھەرگە كىرىشنىڭ ئامالىنى تاپالماي قاتتىق ھەسرەت چېكىپ، ئۆز ئەيىبلىرىنى زادى تۈزەتمىسە بولمايدىغانلىقىنى ھېس قىلىشىپتۇ. چۈنكى، تاز شۇنداق بىر سەت تاز ئىكەنكى، بېشىنى قوماق باسقان، يىرىڭلار ئېقىپ تۇرىدىغان، داۋاملىق بېشىنى تاتىلاپ تۇرمىسا، بېشى قىچىشىپ كېتىپ زادىلا تۇرالمايدىكەن. چاپاق بولسا كۆزد-دىن چاپاق قايناپ چىقىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، داۋاملىق كۆزىنى ئېرتىپ تۇرمىسا يول ماڭالمايدىكەن. ماڭقىمۇ داۋاملىق ئىككى بۇرنىدىن كۆك ماڭقا ئېقىپ تۇرىدىغان كىشى ئىكەن. بىر كۈنى تاز، چاپاق، ماڭقا ئۈچى بىر يەرگە كەپتۇ-دە، ئەيىبلىرىنى تۈزىتىپ شەھەرگە كىرمەكچى بولۇپ پۈتۈشۈپتۇ. تاز بېشىنى تاتىلىمايدى-غان، چاپاق كۆزىنى ئېرتمايدىغان، ماڭقا بۇرنىنى تارتمايدىغان بو-لۇپ كېلىشىپ بىر-بىرىنى نازارەت قىلىشىپ ئولتۇرۇشۇپتۇ. كۈن چۈش بوپتۇ. تازنىڭ بېشىنى تاتىلىغۇسى، چاپاقنىڭ كۆزىنى ئېرت-قۇسى، ماڭقىنىڭ بۇرنىنى تارتقۇسى كېلىپ كېتىپتۇ. بېشى بەك قىچىشىپ كەتكەن تاز ئويلا - ئويلا ئاخىر بېشىنى تاتىلىۋېلىشنىڭ بىر ئامالىنى تېپىپتۇ. ئۇ :

— ئېچىمىز بەك پۇشۇپ كەتتى. مەن بىر چۆچەك ئېيتىپ بې-رەي، — دەپ چۆچەك ئېيتىپتۇ.

بۇرۇن ناھايىتى ئۇستا بىر تۇماقچى بولغان ئىكەن. ئۇ تىككەن تۇماقنى يۇرت كاتتىلىرى كىيىدىكەن. بىر قىشلىقى تاغام ئۇ تۇ-ماقچىغا شۇنداق بىر تۇماق تىكتۈرۈپتۇكى، ئۇ تۇماقنى بېشىنىڭ سول تەرىپىگە كىيسىمۇ يارشاتتى. ئوڭ تەرىپىگە كىيسىمۇ يارد-

شاتتى. بېشىنىڭ ئالدى تەرىپىگە كىيسىمۇ يارىشاتتى، ئارقا تەرىپىگە كىيسىمۇ يارىشاتتى. — دەپ تاز تۇماقنى باشنىڭ سول تەرىپىگە كىيگەننى دوراپ ئوڭ تەرەپنى، ئوڭ تەرەپكە كىيگەننى دوراپ سول تەرەپنى، ئالدىغا كىيگەننى دوراپ ئارقا تەرىپىنى تاتىلىۋېلىپ بېشىنىڭ قىچىشىشىنى بېسىپتۇ.

تازنىڭ چۆچەك ئېيتىش باھانىسى بىلەن بېشىنى تاتىلىۋالغانلىقىنى بىلگەن چاپاقمۇ چۆچەك ئېيتىپتۇ:

— بۇرۇننىڭ بۇرۇنىسىدا بىر ئوۋچى بولۇپ، ناھايىتى ئۇستا مەرگەن ئىكەن. ئۇ ئاسماندا ئۇچۇپ كېلىۋاتقان، يەردە يۈگۈرۈپ كېتىپ بارغان جان-جانىۋارلارنى ئېتىپ چۈشۈرەلەيدىكەن. ئوڭ كۆزىنى تۇتۇپ تۇرۇپ ئاتقان ئوقىمۇ دەل جايىغا تېگىدىكەن. سول كۆزىنى تۇتۇپ تۇرۇپ ئاتقان ئوقىمۇ دەل جايىغا تېگىدىكەن، — دەپ چاپاق ئوڭ كۆزىنى تۇتۇش باھانىسى بىلەن ئوڭ كۆزىنىڭ چاپىقىنى، سول كۆزىنى تۇتۇش باھانىسى بىلەن سول كۆزىنىڭ چاپىقىنى ئېتىۋاپتۇ. 134

تازنىڭ تۇماق كىيگىنىنى دوراپ بېشىنى قاشلىۋالغانلىقىنى، چاپاقنىڭ كۆزىنى تۇتۇپ قارىغا ئېلىشنى دوراش باھانىسى بىلەن چاپىقىنى ئېرتىۋالغانلىقىنى كۆرگەن ماڭقا بىرەر چۆچەك ئېيتىش باھانىسى بىلەن ماڭقىسىنى ئېرتىۋالغانلىقىنى ئويلىغان بولسىمۇ، دەماللىققا بىرەر چۆچەك تاپالماپتۇ. ماڭقىسى بولسا ئېقىپ تۇرۇۋېرىپتۇ. تاز بىلەن چاپاقنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئولتۇرغان ماڭقا ئاخىر: «سېنىڭ ئېيتقىنىڭمۇ توغرا» دەپ قولىنى بۇرنىغا تەگكۈزۈپ تاز تەرەپكە ئۇزىتىپ ئوڭ تەرەپتىكى بۇرنىنى ئېرتىۋاپتۇ. ئاندىن: «سېنىڭ ئېيتقىنىڭمۇ توغرا» دەپ سول قولىنى چاپاق تەرەپكە ئۇزىتىپ سول تەرەپتىكى بۇرنىنى ئېرتىۋاپتۇ..

شاھ ئەيىبناق كىشىلەرنىڭ شەھەرگە كىرىش ئۈچۈن قىلغان ئۇرۇنۇشلىرىنى ئاڭلاپ ھەم كۈلۈپتۇ، ھەم ئۇلارغا ئىچ ئاغرىتىپ-

تۇ. ئاخىر ئۇلارنىڭ شەھەرگە خالىغاندا كىرىشكە بولىدىغانلىقى توغرىسىدا پەرمان جاكارلاپتۇ. بۇنىڭدىن بارلىق ئەيىبناقلار شادـ خۇراملىقتا چۆمۈپ تەنتەنە قىلىشىپتۇ.

بەش چوڭ بايلىق

بۇرۇننىڭ بۇرۇنىسىدا كۆپنى كۆرگەن، بېشىدىن نۇرغۇن ئىسـ سىق ـ سوغۇق ئۆتكەن بىر كەمبەغەل بولغانىكەن. بوۋاي قېرىپ جان ئۈزۈش ئالدىدا يالغۇزئوغلى سادىرنى يېنىدا ئولتۇرغۇزۇپ :

ئوغلۇم، مەن ئۇ ئالەمگە كېتىش ئالدىدا تۇرىمەن. ساڭا قالدۇرـ غۇدەك مال ـ بىساتىم يوق. پەقەت ئىككىلا ۋەسىيىتىم بار. شۇ ۋەسىيىتىم بويىچە ئىش قىلساڭ دۇنيادا خار بولمايسەن. ھەممە بايلىق سېنىڭ بولىدۇ. بىرىنچى ۋەسىيىتىم، نامەرد ئادەملەر بىلەن دوست بولما. ئىككىنچى ۋەسىيىتىم، سەندە بار بەش بايلىقنىڭ بىرىنى ئىشلەت، بىرىنى سات، ئۈچىدىن پايدىلان، ــ دەپتۇ ـ دە، جان ئۈزۈپتۇ.

سادىر دادىسىدىن ئايرىلىپ تىرىكچىلىك يولىنى ئىزدەپ سەـ پەرگە چىقىپتۇ. تاغـداۋانلارنى ئېشىپتۇ. ئۇ يولىنى داۋاملاشتۇرۇپ كېتىۋاتسا، بىر دەرەخنىڭ تۈۋىدە بويى ناھايىتىمۇ ئېگىز بىر يىـ گىت ئولتۇرغۇدەك. سادىر بېرىپ ئۇ يىگىتكە سالام بېرىپتۇ. ئۇ يىگىتنىڭ ئىسمى نامەت بولۇپ، ئۇمۇ تىرىكچىلىك يولىنى ئىزدەپ چىققانىكەن.

سادىر بىلەن نامەت مەقسەت، مۇددىئاسىنىڭ بىر يەردىن چىقـ قانلىقىغا خۇش بولۇشۇپ يولىنى داۋام قىپتۇ. نامەتنىڭ خۇرجۇـ نىدا ھېچ نەرسە بولمىغاچقا، بىر نەچچە كۈنگىچە سادىرنىڭ نانلىـ رىنى يەپ مېڭىپتۇ. سادىرنىڭمۇ خۇرجۇنى قۇرۇقدىلىپ قاپتۇ. ئۇلار ئەمدى نېمە يەرمىز دەپ غەمگە چۆكۈپ كېتىۋاتسا، سادىرنىڭ ئالدىغا بىر ھەميان ئۇچراپتۇ. سادىر ھەميانىنى قولىغا ئېلىپ :

— قارا نامەت، مەن بىر ھەميان تېپىۋالدىم، — دەپتۇ.

— سادىر، — دەپتۇ نامەت، — مەن تېپىۋالدىم دېمەي بىز تې-پىۋالدۇق دېگىن. بىز سەپەرداش، ھالاۋەتتىمۇ، جاپادىمۇ بىللە بول-مىساق بولمايدۇ، — دەپتۇ.

سادىر نامەتنىڭ گېپىنى توغرا تېپىپ ھەمياندىكى يۈز تەڭگە-نىڭ يېرىمىنى نامەتكە بېرىپتۇ. ئىككىسى شەھەرگە كىرىپ قور-ساقلىرىنى راسا بىر تويغۇزۇپ، قالغان پۇللىرىنى دەسمايە قىلىپ تىجارەت قىلىشنى ئويلىشىپتۇ. ئۇلار يولىنى داۋاملاشتۇرۇپ بىر يەرگە كەلگەندە ئارقىسىدىن نۇرغۇن چېرىك قوغلاپ كەپتۇ. بۇنى كۆرۈپ قالغان نامەت ھەمياننى ئىزدەپ كەلگەنلەر بولمىغىيدى دەپ دەككە ـ دۈككىگە چۈشۈپتۇ. چېرىكلەرمۇ يېتىپ كەپتۇ:

— يىگىتلەر، يولدا بىر ھەميانىنى كۆردۈڭلارمۇ؟ — سوراپتۇ چېرىكلەرنىڭ باشلىقى. نامەت :

— ئۇنى سادىر تېپىۋالدى. ھېچ كىشىگە دېمە دەپ ماڭا 50 تەڭگىنى بەردى، — دەپ ئۆزىدىكى 50 تەڭگىنى تاپشۇرۇپ بېرىپ-تۇ. سادىرمۇ ئامالسىز 50 تەڭگىنى يېنىدىن چىقىرىپ چېرىكلەر-گە تاپشۇرۇپ بېرىپتۇ. چېرىكلەر پۇلنى ئېلىپ قايتىپ كېتىپتۇ.

پۇلدىن ئايرىلغان سادىر بىلەن نامەت گەپ-سۆز قىلىشماي ئاچ قورساق يولىنى داۋاملاشتۇرۇپ بىر ئورمانلىققا كېلىپ قاپتۇ. ئۇلارنى سۇر بېسىپتۇ. تۇيۇقسىز ئالدىدىن بىر يولۋاس ئېتىلىپ چىقىپ ئۇلارغا خىرىس قىپتۇ. ئەھۋالنىڭ چاتاقلىقىنى بىلگەن نامەت بويى ئېگىز بولغاچقا، بىرلا سەكرەپ دەرەخ شېخىغا ئېسى-لىپ، دەرەخ ئۈستىگە يامىشىپ چىقىۋاپتۇ. سادىرنىڭ بويى پاكار بولغاچقا دەرەخ ئۈستىگە چىقالماي، تا قېچىشقا ئۈلگۈرەلمەي قور-قۇنچلۇقتا ئۆزىنى يەرگە تاشلاپ تىنماي يېتىۋاپتۇ. يولۋاس كېلىپ يەردە ياتقان سادىرنى پۇراپ بېقىپ ئۆلۈك ئوخشايدۇ دەپ كېتىپ قاپتۇ.

يولۋاس كەتكەندىن كېيىن نامەت دەرەختىن چۈشۈپ سادىرنىڭ يېنىغا كەپتۇ ـ دە :

ــــ سېنى يولۋاس يەپ كېتىدىغان بولدى دەپتىمەن. ئۇ مەخلۇق قولىقىڭغا بىر نېمىلەرنى دەپ كېتىپ قالدى. ئۇ نېمە دېدى؟، ــــ دەپ سوراپتۇ. نامەتنىڭ ھەميان تېپىۋالغاندا ۋە يولۋاس كەلگەندە قىلغان نامەردلىكىدىن ئۇنىڭ دوستلۇققا يارىمايدىغانلىقىنى بىلـ. گەن سادىر :

ــــ يولۋاس ناھايىتى ئوبدان گەپ قىلدى. ئۇ داداڭنىڭ ئۆلۈش ئالدىدىكى ۋەسىيىتىنى ئۇنتۇما. يېنىڭدىكى نامەت ئەمەس، دەل داداڭ ئېيتقاندەك نامەرد ئادەم. مەن شۇنىڭ گۆشىنى يەيمەن، دې. دى، ــــ دەپتۇ.

نامەت سادىرنىڭ گېپىنى ئېغىر ئېلىپ پېشىنى قېقىپ باشقا بىر ياققا كېتىپ قاپتۇ. سادىرمۇ ئۆز يولىنى داۋام قىلىپ بىر شەھەرگە يېتىپ كەپتۇ. خۇرجۇنى قۇرۇق، يېنىدا پۇل يوق بولغاچ. قا، ئويان ـ بۇيان چۆرگىلەپ ھېرىپ بىر يەرگە كېلىپ ئولتۇرۇپ ئويلاپتۇ : «دادامنىڭ بىرىنچى ۋەسىيىتىنى ئورۇندىدىم. ئىككىنچى ۋەسىيىتى ‹سەندە بار بەش بايلىقنىڭ بىرىنى ئىشلەت، بىرىنى سات، ئۇچىدىن پايدىلان›، ئىدى، بۇ نېمىدۇ؟» دەپ ئويلاپتۇ. سادىر ئويلىنىپ شۇ تاپتا ئىشلىتىدىغان نەرسىنىڭ ئەقىل ئىكەنلىكىنى چۈشىنىپتۇ ـ دە، ئورنىدىن تۇرۇپ يەنە كوچا ئايلىنىپتۇ. ئەقلىنى قانداق ئىشلىتىش كېرەكلىكىنى ئويلىنىپ باش قاتۇرۇپ كېتىپ بارسا، بىر چولاق ئادەم ئۇچراپتۇ. چولاق ئادەم سادىرنى كۆرۈپ :

ــــ ئەي يىگىت، ئىككى قولۇڭنى ماڭا بەرگىن، ساڭا نۇرغۇن پۇل بېرەي، ــــ دەپتۇ.

ــــ ياق، ــــ دەپتۇ سادىر، ــــ ساڭا ئىككى قولۇمنى بەرسەم مەن قانداق قىلىمەن؟

سادىر يولىنى داۋام قىپتۇ. ئۇنىڭغا ئىككى پۇتى تىزىدىن يوق بىر ئادەم ئۇچراپتۇ. توكۇر سادىرنى كۆرۈپ:

— ئەي يىگىت، ئىككى پۇتۇڭنى بەرگىن، ساڭا نۇرغۇن پۇل بېرەي، — دەپتۇ.

— ياق، — دەپتۇ سادىر، — ئىككى پۇتۇمنى ساڭا بەرسەم مەن قانداق قىلىمەن؟

سادىر ئايلىنىپ يۈرۈپ يەنە بىر يەرگە كېلىپ بىر قارىغۇ بىلەن ئۇچرىشىپ قاپتۇ. قارىغۇ :

— ئەي يىگىت، ئىككى كۆزۈڭنى ماڭا بەرگىن، ساڭا نۇرغۇن پۇل بېرەي، — دەپتۇ.

— ياق، — دەپتۇ سادىر، — ئىككى كۆزۈمنى ساڭا بەرسەم، مەن قانداق قىلىمەن؟

سادىر يەنە بىر يەرگە بارسا بىر ئاجىز ئادەم :

— ئەي يىگىت، كۈچۈڭنى ماڭا سېتىپ بەرگىن، ساڭا نۇرغۇن پۇل بېرەي، — دەپتۇ.

— ياق، — دەپتۇ سادىر، — ساڭا كۈچۈمنى سېتىپ بەرسەم، مەن قانداق قىلىمەن؟

سادىر شۇنداق دەپتۇ-يۇ، كۆڭلى ۋاللىدە يورۇپ كېتىپتۇ. ئۇ: «دادامنىڭ ئىشلەتكىن دېگىنى ئەقىل، سات دېگىنى كۈچ ئىكەن. پايدىلان دېگىنى قول، پۇت، كۆز ئىكەن. ئەقلىمنى ئىشلەتسەم، كۈچۈمنى ساتسام، قول، پۇت، كۆزۈمدىن پايدىلانسام نېمىشقا باي بولالمىغۇدەكمەن؟» دەپ شۇ كۈندىن باشلاپ ئۆزىدىكى بەش چوڭ بايلىقنى ئىشقا سېلىپ، تىرىشىپ ئىشلەپ كۆپ پۇل تopلاپتۇ. قو-رۇ-جاي سېتىۋېلىپ، ياخشى بىر ئائىلىنىڭ قىزىغا ئۆيلىنىپ بالا-چاقىلىق بولۇپ باياشات تۇرمۇش كەچۈرۈپتۇ.

بىر بالا ۋە كۆپ بالا

بىر تاغ بار ئىكەن. ئۇ تاغنىڭ باغرى كەڭ كەتكەن ئورمانلىق ئىكەن. بۇ ئورمانلىقتا ئەڭ قەدىمىي، ئەڭ چوڭ، ئەڭ ئېگىز بىر

تۇپ چىنار دەرىخى بولۇپ، ئۇنىڭدا بۇركۇت، قاغا، سوپىسوپىياك، سىغىزخانلار ياشايدىكەن.

ئۇلار چىناردىكى ئۇۋىسىدا كۆپ بالا چىقىرىپ، ئەمدىلىكتە بولسا باللىرىنىڭ ئۆزلىرىنى بېقىشىنى كۈتۈپ ئولتۇرۇپ، باللىرى توغرىسىدا ئۆزئارا پاراڭغا چۈشۈپتۇ.

— بۇ يىل مېنىڭ چىقارغان باللىرىم ھەممىدىن كۆپ، مانا بۈگۈن ئون بالام قۇرت تۇتقىلى كەتتى، ھەر بىر بالام بىردىن قۇرت ئېلىپ كەلسە، تازا تويۇپ كېتىدىغان بولدۇم، — دەپتۇ سوپىسوپىياك.

— بۇ يىل مېنىڭ چىقرغان باللىرىممۇ كۆپ، — دەپتۇ سىغىزخان، — يازچە ئۇلارنى شۇنداق ئوبدان بېقىپ قاتارغا قوشتۇم. شۇ تاپتا باللىرىم قورسىقىنى راسا تويغۇزۇشۇپ، ماڭا قۇرتلارنىڭ ئوبدىنىنى ئېلىپ كېلىش ئۈچۈن ئىزدىشىۋاتقاندۇ؟

— بۇ يىل مېنىڭ چىقارغان باللىرىممۇ كۆپ، — دەپتۇ قاغا، — مېنىڭ باللىرىممۇ ھەر قايسىڭلارنىڭ ئالدىدا مېنى يەرگە قاراتمايدۇ. مەن ئۇلارنى بېقىپ چوڭ قىلغۇچە ئاز جاپا تارتمىدىم. ئەمدە باللىرىمنىڭ ئەجرىمنى قايتۇرىدىغان ۋاقتى كەلدى.

بۇركۇت بۇ بىر يازدا بىرلا بالا چىقارغان بولۇپ، بالىسىنىڭ كۆيۈمچانلىقىغا ئىشىنىدىكەن. شۇڭا ئۇ ئارتۇق ماختانماپتۇ.

قۇشلار باللىرىنىڭ يولىغا قاراپ ئولتۇرۇشۇپتۇ. ئەڭ ئاۋۋال سوپىسوپىياكنىڭ باللىرى قورساقلىرىنى راسا تويغۇزۇپ ئۇچۇپ كەپتۇ ـ دە، چىنارنىڭ ئەڭ ئۈستىدىكى شېخىغا قونۇپ ناخشا ئېيتىشقا باشلاپتۇ.

— باللىرىم، ماڭا قۇرت بېرىڭلار، — دەپتۇ سوپىسوپىياك باللىرىغا تەلمۈرۈپ.

— ئانا، بىزنىڭمۇ قورسىقىمىز ئاچ، قۇرت تېپىپ يېيەلمىدۇق، — دەپ يالغان ئېيتىپ ناخشىسىنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىپتۇ.

ئۇزاق ۋاقىت ئۆتمەي سىغىزخاننىڭ باللىرىمۇ قورسىقىنى

تويغۇزۇشۇپ قايتىپ كەپتۇ.

— ماڭا بىرەر چېكەتكە بولسىمۇ ئالغاچ كەلگەنسىلەر، — دەپ-تۇ سېغىزخان بالىلىرىدىن ئۈمىدلىنىپ.

سېغىزخاننىڭ بالىلىرى ئانىسىنىڭ سۆزىنى ئاڭلىماسقا سې-لىپ توگۇلۇشۇپ ئولتۇرۇشۇپتۇ.

كەينىدىنلا قاغىنىڭ بالىلىرىمۇ قورسىقىنى تويغۇزۇپ قاقىل-دىغىنىچە قايتىپ كەپتۇ.

— بالىلىرىم، ماڭا بىرەر تالدىن قوناق ياكى چاشقان ئالغاچ كەلگەنسىلەر، — دەپتۇ قاغا.

قاغىنىڭ بالىلىرى «ياق» دەپ جىم ئولتۇرۇشۇپتۇ.

بىردەمدىن كېيىن بۈركۈتنىڭ يالغۇز بالىسى بىر توشقاننى قا-ماللاپ كۆتۈرگىنىچە قايتىپ كەپتۇ-دە، توشقاننى ئانىسىنىڭ ئال-دىغا قويۇپتۇ.

سوپىسوپىياڭ، سېغىزخان، قاغىلارنىڭ مەيۈسلىنىپ ئولتۇر-غىنىنى كۆرگەن بۈركۈت ئۆلارنى بالىسى ئېلىپ كەلگەن توشقان گۆشىنى يېيىشكە تەكلىپ قىلىپتۇ.

— ھەي، — دەپتۇ سېغىزخان ئۇھ تارتىپ، — بىز بالىلىرد-مىزنىڭ كۆپلۈكىدىن پەخىرلىنىپتىمىز. ۋاپادار بولسا بىر بالاڭمۇ ئازلىق قىلمايدىكەن.

تۇرمۇش ۋە ساغلاملىق

ھەر كىم شەخسىي تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك

ئادەم بەدىنى ھەر قانداق ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىكى مەينەتـ-چىلىكنى قوبۇل قىلمايدۇ. قەيەردە مەينەتچىلىك بولسا، شۇ يەردە كېسەللىك، زەئىپلىك بولىدۇ. شۇڭا قەدىمكى ئەجدادلار «ساغلام تەندە ساپ ئەقىل بولىدۇ» دېگەن بىر ھېكمەتنى قالدۇرۇپ كەتـ-كەن.

شۇڭا ئوقۇغۇچىلار بەدىنىنىڭ ساغلام، روھىنىڭ ئەركىن ـ ئازادە بولۇشى، ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن مۇھىت تازىلىقى بولۇپمۇ شەخسىي تازىلىققا، يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

1. قولنىڭ تازىلىقى

قول — ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىم بىر تەشكىلىي قىسمى. ئادەمـ-لەرنىڭ ئۆگىنىش قىلىش، ئەمگەك قىلىش، تاماق يېيىش قاتارلىق پائالىيەتلىرى ئىككى قولدىن ئايرىلالمايدۇ. شۇڭا قول تازىلىقى بەدەننىڭ ساغلام بولۇشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. قولنىڭ تاشقى دۇنيا بىلەن بىۋاستە ئۇچرىشىش پۇرسىتى ئەڭ كۆپ بو-لۇپلا قالماستىن، بەلكى ئاسرىلىشى ئەڭ ناچار بولغان بىر ئەزا-دۇر. شۇڭا قولنىڭ يۇقۇملىنىش پۇرسىتىمۇ ئەڭ كۆپ بولىدۇ. قولنىڭ تازىلىقى ياخشى بولۇش — ئادەمنىڭ ئاشقازان-ئۈچەي ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلام بولۇشىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

پاسكىنا بىر قولدا تەخمىنەن 400 مىڭدىن ئارتۇق كېسەللىك باكتېرىيەسى بولىدۇ. قولنىڭ تىرناق ئاستىغا كىر ئاسان يىغىـ-

لىنىۋالىدۇ. بۇ كىرلەرگە نۇرغۇن باكتېرىيە ۋە باكتېرىيە تۇخۇملى-رى يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ھەر گىرام تىرناق كىرىدە ساقلانغان مىكروب 3 مىليارد 800 مىليونغا يېتىدۇ. ئادەمنىڭ قولى ئۇچ-رىشىدىغان نەرسىلەر كۆپ بولغاچقا، كېسەللىك باكتېرىيەلىرى ۋە ئۇنىڭ تۇخۇملىرى قول ئارقىلىق يېمەكلىكلەرگە يېپىشىۋالىدۇ. بۇلغانغان بۇ يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندە ئۇچەي يالللۇغ-لىنىش، تولغاق بولۇش، سازاڭ مەددە كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقى-رىپ قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا پاسكىنا قولدا بىر نەر-سە يېسە ئادەم جىددىي خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كۆپ خىل يۇقۇملۇق كېسەللەرگە ئاسانلا گىرىپتار بولىدۇ. ئەگەر ئادەم مىكروبلانغان قول بىلەن كۆزىنى ئۇۋۇلىسا تىراخوما، كۆز پەردە ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.

بەزى ئوقۇغۇچىلار بولۇپمۇ قىز ئوقۇغۇچىلار تىرناقلىرىنى ئۇزۇن ئۆستۈرۈۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇ قول تازىلىقىغا خىلاپ يامان ئادەتتۇر. تىرناقنى ئۇزۇن ئۆستۈرگەندە تىرناق ئاستىغا كىر ئاسانلا يىغىلىپ قالىدۇ. بۇنداق ئۇزۇن تىرناق ئاسانلا تېرىنى زە-خىملەندۈرۈپ تىرناق ئاستىدىكى كېسەللىك مىكروبلىرى تېرىنىڭ زەخىملەنگەن يېرىدىن بەدەنگە ئۆتۈپ يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بىز بۇنىڭدىن قول تازىلىقىنىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكى-نى، ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلام بولۇشىغا موھىم تەسىر كۆر-سىتىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالايمىز. شۇڭا ھەر بىر ئوقۇغۇچى قول-نىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى، كىچىكىدىن باشلاپ ياخشى تا-زىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

قول تازىلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تۆت نۇق-تىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1) ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن، ئويۇن ئوينىغاندىن كېيىن قو-

لىنى يۇيۇش كېرەك. بولۇپمۇ يېزىدىكى ئوقۇغۇچىلار دېھقانچىلىق دورىلىرى، خىمىيەۋى ئوغۇت، گەندىلەر بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن چوقۇم قولىنى سوپۇنداپ يۇيۇشى، تىرناقلىرىنى پاكىز يۇيۇشى كېرەك.

2) تاماقتىن ئاۋۋال، بىرەر نەرسە يېيىشتىن ئاۋۋال ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتتىن كېيىن قولىنى يۇيۇشى كېرەك.

3) چىۋىن ئۆلتۈرگەندە، كېسەل ئادەملەر بىلەن كۆرۈشكەندە، كېسەل ئادەملەر ئىشلەتكەن نەرسىلەرنى ئىشلەتكەندە قولنى يۇيۇش كېرەك.

4) تىرناقلىرىنى ئۇزۇن ئۆستۈرۈۋەتمەستىن پات ـ پات ئېلىپ تۇرۇش كېرەك.

2. باشنى پات ـ پات يۇيۇپ، چاچنى ياستىپ تۇرۇش كېرەك

ئادەمنىڭ چېچى كۆپ ھاللاردا ئوچۇق تۇرغاچقا، ئاسانلا چاڭ ـ 143 توزانلار چاپلىشىپ پاسكىنا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېپەك قاتارلىق پاسكىنا نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭغا باشنىڭ تېرىسىدىن ئاجرىلىپ چىققان ئاجراتمىلار قوشۇلۇپ تەر سىڭىپ ئاسانلا كىرلىشىدۇ. بۇ كىرلەر مىكروبلارنىڭ تەسىرىدە چاچتا بەتبۇي پۇراق پەيدا قىلىدۇ. باش قىچىشىدۇ. تاتىلاپ تېرە زەخىملەندۈرۈلسە يالـلۇغلىنىدۇ. ھەتتا يىرىڭلايدۇ. ۋاقىت ئۇزارسا پىت پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا باشنى پات-پات يۇيۇپ تۇرۇپ چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ۋە چىگىلىشىپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. چاچنى يۇيغاندا ئەڭ ياخشىسى ئىشقارلىقى ئاجىز يۇمشاق سوپۇن ياكى چاچ يۇيۇش جەۋھىرى ئىشلىتىش كېرەك. ئىشقارلىقى يۇقىرى بولغان كىر سوپۇنى ياكى كىر يۇيۇش پاراشوكى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چاچنى يۇيغاندا بەك كۈچەپ تاتىلاپ تېرىنى زەخىملەندۈرۈپ قويماسلىق كېرەك.

ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ ئۆزلىرىنىڭ چاچ شەكلى

بولۇشى كېرەك. چۈنكى، چاچنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىقى ئوقۇغۇچى روھىي كەيپىياتىنىڭ ۋە تەقى - تۇرقى گۈزەللىكىنىڭ ئىپادىلىنىشى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئوغۇل ئوقۇغۇچىلارنىڭ چاچلىرى پاخ-پاخ، گەدىنىگىچە ئۆستۈرۈۋالغان بولسا، قىزلار چاچلىرىنى ھەر خىل، ھەر ياڭزا ياسىتىۋالسا، ئوقۇغۇچىلىق سالاھىيىتىگە ماس كەلمەيدۇ. شۇڭا ئوقۇغۇچىلارنىڭ چاچ پاسونى قىسقا بولغىنى ياخشى. بۇنداق بولغاندا ئوقۇغۇچىلار روھلۇق ھەم ساغلام كۆرۈنىدۇ.

3. بەدەننى پات - پات يۇيۇپ، كىيىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

ئادەم تېرىسىنىڭ ئۈستى قىسمىدىكى ھۈجەيرىلەر بىر مەزگىل ئۆتۈش بىلەن ئاجىزلاپ ئاستا-ئاستا تۆكۈلىدۇ. بۇ ئاجىزلىغان ھۈجەيرىلەر يېڭىدىن ئۆسۈۋاتقان ھۆجەيرىلەرنىڭ ساغلام ئۆسۈشىگە توسالغۇ بولۇپ، تېرىدە ئەسۋە پەيدا قىلىدۇ. ياكى تېرىنى يىرىكلەشتۈرۈۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تەر ۋە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجراتما مايلىرى چاڭ - توزان بىلەن بىرلىشىپ تەر كىرلىرىنى پەيدا قىلىدۇ - دە، مىكروبلارنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ سېسىق تەر پۇرىقى تارقىتىدۇ. بەدەننى پات - پات يۇيۇپ تۇرغاندا ئاجىزلىغان ھۈجەيرىلەرنى ۋاقتى-ۋاقتىدا تازىلىۋەتكىلى بولىدۇ. ھەمدە تېرىگە يېپىشىۋالغان تېرە چۆكۈندىلىرى بىلەن ماي كىرلىرىنى يۇيۇپ چىقىرىۋېتىپ تۈك تۆشۈكچىلىرىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ. ئادەم راھەت، ھوزۇر ھېس قىلىدۇ. تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ئىگە بولىدۇ.

شۇڭا ياش -ئۆسمۈرلەر بەدەننى پات-پات يۇيۇپ تۇرۇشى، ئىچ كىيىم، تاش كىيىملەرنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشنى ئۆز ئادىتىگە ئايلاندۇرۇشى لازىم. ئادەتتە يۇيۇنۇشتا بەدەنگە ماس كېلىدىغان سوپۇن ئىشلىتىش، ئىشقارلىق سوپۇن ئىشلەتمەسلىك كېرەك. قىش كۈنلىرى ھەپتىسىگە بىر قېتىم، ئەتىياز -كۈز كۈنلىرى ھەپتە-

سىگە ئىككى قېتىم، ياز كۈنلىرى ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم ياكى ھەر كۈنى يۇيۇنۇپ يېتىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش لازىم.

ھەر خىل مىجەز-خاراكتېردىكى كىشىلەر

سەپرا مىجەز كىشىلەر

1) ئادەم ۋە ئىشلارغا مۇئامىلە قىلىشتا ھېسسىياتقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. كەيپىياتى جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ ۋاقىتتا خىزمەت ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. كۈچەپ ئىشلەيدۇ، كەيپىياتى چۈشكۈن ۋاقىتتا مەيۈس، روھسىز يۈرۈيدۇ.

2) يېڭىچە پائالىيەتلەرنى ياقتۇرىدۇ. دەبدەبىلىك، قىزغىن سورۇنلارغا ئامراق.

3) ئىشنى ئالدىراپ ـ تېنەپ قىلىدۇ. ئىش بېجىرىشتە كەسكىن، چاققان بولۇپ سۆرەلمىلىك قىلمايدۇ.

4) ئۇمۇمنى تەكىتلەيدۇ. ئۆزى قىزىققان ئىشلارنى ئۆزىنى ئۇرغان ھالدا قىلىدۇ.

5) ئىشلارغا بولغان چۈشەنچىسى ۋە ئىنكاسى باشقىلاردىن تېز، بىراق چوڭقۇر چۈشىنىشكە ئىنتىلمەيدۇ. بىر تەرەپتىن تەپەككۇر قىلىپ، بىر تەرەپتىن قول سېلىپ ئىشلەشنى ياخشى كۆرىدۇ.

6) ئاۋازى جاراڭلىق، مۇنازىرە قىلىشقا ماھىر كېلىدۇ.

7) ئالدىراڭغۇ، ئاسان ھاياجانلىنىدۇ. دائىم مىجەزىنىڭ ئىتتىكلىكىدىن باشقىلارغا ئازار بېرىپ قويىدۇ، بۇنى ئۆزى سېزەلمەيدۇ.

8) ئۆزىنى كۆرسىتىشكە ئامراق، ئۆزىگە بولغان تەسىراتى ياخشى، ئۆزىنىڭ داۋاملىق ئالدىنقى قاتاردا تۇرۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئاجىزلىقىغا تەن بەرمەيدۇ.

9) يۈرۈش ـ تۇرۇش، سۆزلەش ھالەتلىرىدە ھەرىكەت سالمىقى يۇقىرى، قول ھەرىكەتلىرىگە ماھىر، شۇنداقلا ھەرىكەتنى ئاسانلا چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

قىزىققان مىجەز كىشىلەر

1) ھېسسىياتقا باي، خۇشاللىقى بىلەن خاپىلىقى بىلىنىپلا تۇ- رىدۇ. ئاۋارىچىلىككە، كۆڭۈلسىزلىككە ئۇچرىسا قاتتىق تېرىكىدۇ ياكى ئۇنلۇك يىغلاپ تاشلايدۇ. لېكىن بىردەمدىلا توختايدۇ. ھەتتا كۈلۈۋېتىدۇ

2) ئىش قىلغاندا دەسلەپتە ناھايىتى كۆپ ئىشلەيدۇ، لېكىن چېچىلاڭغۇ، ئىشلىرىنىڭ بېشى بار، ئايىغى يوق.

3) ئۆگىنىشتە ئىرادىسىز، نەتىجىسى بىر ئۆرلەپ، بىر پەسلەپ تۇرىدۇ.

4) بىۋاسىتە ئوبرازلارنى ئانالىز قىلىشقا ئامراق، لېكىن ئابستراكت ئىشلارنى ئانالىز قىلىشنى مەنىسىز ئىش دەپ قارايدۇ.

5) دىققەت - ئېتىبارىنى مەركەزلەشتۇرەلمەيدۇ. ئاسانلا شاخ- تىن - شاخقا قونىدۇ.

6) ئۆزىگە باھا بېرىشتە باشقىلارنى ئۆزىگە تۇتقان پوزىتسىيە- سىگە قارايدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزىگە بولغان قارىشىغا ئىنتايىن دىق- قەت قىلىدۇ ۋە باشقىلارغىمۇ شۇ ئاساستا باھا بېرىدۇ.

7) ئالاقىگە ماھىر. دوستلىرىغا سەمىمىي، سادىق، بىراق دوستلۇقى مۇستەھكەم ئەمەس. مەڭگۈلۈك سىرداش دوستى يوق.

8) ھەرىكىتى، يۈرۈش - تۇرۇشى چاققان، لېكىن تەجرىبىلىك، ئېغىر-بېسىق ئەمەس.

9) قىزىقىش دائىرىسى كەڭ، ئەمما تۇراقلىق ئەمەس. يېتەرلىك تەتقىق قىلىش روھى يوق.

بىغەم مىجەز كىشىلەر

1) چىراي ئىپادىسى روشەن ئەمەس، يۈرۈش - تۇرۇشتا چەبدەس - چاققان ئەمەس.

2) باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتىشنى ياقتۇرمايدۇ. ئاسانلىقچە ھاياجانلانمايدۇ. جىمغۇر، لېكىن ئىزچىللىقى بار.

3) ئۇزاق مۇددەت بىر خىل خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنالايدۇ.

4) ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش ئىقتىدارى بىر قەدەر كۈچلۈك، ھەر خىل تۇزۇملەرگە بويسۇنالايدۇ.

5) مەسىلىلەرنى چۈشىنىشى باشقىلاردىن ئاستا. لېكىن باشقىلارنىڭ سۆزىنى ئەستايىدىل ئاڭلايدۇ. شۇنداقلا تەكرار ئاڭلاشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

6) قىزىقىشى بىر قەدەر مەركەزلەشكەن. ئىرادىسى كۈچلۈك كېلىدۇ. ھەرقانداق موھىتنىڭ توسقۇنلۇقىغا ئۇچرىمايدۇ.

8) خىزمەت مۇھىتىغا بولغان تەلىپى كۈچلۈك، تىنچ خىزمەت شارائىتىنى ياقتۇرىدۇ.

9) ئادەتتە كەم سۆز، سۆزلىگەندە يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىمەيدۇ. مىجەزى سىپايە.

10) كىشىلەرگە ئىللىق مۇئامىلە قىلىدۇ. كۆڭلى-كۆكسى كەڭ، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشقا ماھىر، تۇرمۇشتا باشقىلار بىلەن تالاش-تارتىش قىلمايدۇ. 147

پەرىشان مىجەز كىشىلەر

1) كەيپىياتى ناچار، دائىم بىر خىللا پەرىشانلىق مەۋجۇت. خۇشال كەيپىياتتا ئىش قىلمىقى تەس.

2) كۆپچىلىككە ئارىلاشمايدۇ، يەككە - يېگانە، يالغۇز يۇرۇشكە ئامراق كېلىدۇ. يالغۇز خىيال سۇرۇشكە ئامراق.

3) دىلى نازۇك، دائىملا كىچىككىنە ئىش ئۈچۈن باش قاتۇرۇپ غەم يەيدۇ. ھەمىشە ئۆزىنىڭ پايدا-زىيىنىنىڭ كويىدا بولىدۇ.

4) قورقۇنچاق، تارتىنچاق، ئاسان يۇزى قىزىرىدۇ، تونۇشمايدىغان كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشتىن قورقىدۇ.

5) باشقىلارنىڭ پوزىتسىيەسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ. ھەم ئىچىدە ساقلايدۇ.

6) يېڭى بىلىم، يېڭى ئىشلارنى قوبۇل قىلىشى ئاستا، لېكىن

قوبۇل قىلغاندىن كېيىن ئاسان ئۇنتۇمايدۇ. باشتىن ئۆتكەن ئىشلارنى باشقىلاردىن ئېنىقراق ئەسكە ئالالايدۇ.

7) زېھنى يېتەرسىز، ئاسانلا چارچاپ قالىدۇ.

8) كىشىنى ھەيران قالدۇرغۇدەك كۆزىتىش ئىقتىدارىغا ئىگە. باشقىلار دىققەت قىلمايدىغان نازۇك ئىشلارنىمۇ سېزىۋالالايدۇ.

9) ئىجتىمائىي ئالاقىگە ماھىر ئەمەس. ۋاراڭ-چۇرۇڭ خالىمايدۇ. دوستلۇققا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ.

تاماكا ۋە ھاراق سالامەتلىكنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى

تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش — نۆۋەتتە سالامەتلىكنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى دەپ قارالماقتا. نۇرغۇن دۆلەتلەر تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىشنى تاشلاش پەرمانى جاكارلىدى. دۆلىتىمىزدىمۇ ئاممىۋى سورۇنلاردا تاماكا چېكىشنى مەنئى قىلىش پەرمانى ئېلان قىلدى. كۆپلىگەن كىشىلەرمۇ تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىشنىڭ زىيىنىنى تونۇپ يېتىپ، ئۆزلۈكىدىن تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىشنى تاشلىماقتا.

1. تاماكا چېكىشنىڭ بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى

تاماكادىكى ئەڭ زىيانلىق ماددا كاربون چالا ئوكسىدى، نىكوتىن، كوكۇس مېيىدىن ئىبارەت بولۇپ، كاربون چالا ئوكسىدى ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئادەم بەدىنىدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنى ئوكسىگېن ئېلىپ يۈرۈش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قىلىدۇ. نىكوتىن، كوكايىن خىروئىن، مورفىنغا ئوخشاش ماددىلار خۇمار تۇتۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كوكۇس مېيىدىكى كۆپ ھالقىلىق ئارۇماتىك بىنزۇل ۋە پېرىن ئادەم بەدىنىدە نۇرغۇن كېسەللىك پەيدا قىلغاندىن باشقا راك پەيدا قىلىش رولى بار.

شۇڭا ئادەم تاماكا چەككەندە بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ بىر دوكلاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، بىر يىلدا پۈتۈن دۇنيادا تاماكا چېكىش سەۋەبلىك تۈرلۈك كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدىغانلار 2 مىليوندىن ئارتۇق ئىكەن. بۇنىڭ ئىچىدە تاماكا چېكىش سەۋەبلىك ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدىغانلار 600 مىڭ ئادەم. يۈرەك كېسىلى بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدىغان ئادەم 800 مىڭ، جىگەر قېتىش كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغان ئادەم 200 مىڭ، مېڭىگە قان چۈشۈپ ئۆلۈپ كېتىدىغان ئادەم 100 مىڭ ئەتراپىدا ئىكەن.

ئالىملارنىڭ ئىسپاتلاپ چىقىشىچە، 20 — 26 ياشلاردىن باشلاپ تاماكا چەككەنلەردە ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى تاماكا چەكمىگەنلەرگە قارىغاندا 10 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. 15 ياشتىن 19 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا تاماكا چېكىشنى باشلىغانلارنىڭ تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قارىغاندا ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 15 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. 15 ياشقا كىرمەي تۇرۇپلا تاماكا چەككەنلەرنىڭ بولسا، تاماكا چەكمەيدىغانلارنىڭكىدىن 19 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. 12 ياشتىن بۇرۇن تاماكا چەككەنلەرنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش، يۈرەك كېسىلى بولۇش نىسبىتى 25 ياشقا كىرىپ تاماكا چەككەنلەرگە قارىغاندا 55 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ئامېرىكا، ئەنگلىيە، كانادا قاتارلىق دۆلەتلەرنى تەتقىق قىلىش ماتېرىيالىدا كۆرسىتىلىشىچە، كۈنگە 20 تالدىن ئارتۇق تاماكا چېكىدىغان ئادەم بىلەن تاماكا چەكمەيدىغان ئادەمنى سېلىشتۇرغاندا، تاماكا چېكىدىغانلاردا ئۆپكە راكى 10.8 ھەسسە، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە گازلىق ئىششىقى 6.1 ھەسسە، كېكىردەك راكى 5.4 ھەسسە، ئېغىز بوشلۇقى راكى 1.4 ھەسسە، قىزىلئۆڭگەچ راكى 3.4 ھەسسە، يارىلىق راك 2.8 ھەسسە

سە، جىگەر قېتىش 2.2 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تاماكا چېكىشنىڭ ئىنسانلارغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى ھەقىقەتەنمۇ زور بولۇپ، ياش ئۆسمۈرلەرگە كەلتۈرىدىغان زىيىنى ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق بولىدۇ. تاماكا چېكىش ئۈچۈن پۇل كېتىدۇ. ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى ئىقتىسادىي جەھەتتە ئاتا ـ ئانىسىغا قاراشلىق بولغاچقا، تاماكا چېكىشنى ئۆگىنىپ قالغاندا بىر ئامال قىلىپ پۇل تېپىپ تاماكا سېتىۋېلىشنى ئويلاپ، بەزىدە خاتا يولغا كىرىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تاماكا چېكىش مۇھىت بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نۇرغۇن ئۆي ئاپەتلىرىمۇ تاماكا چېكىشتىن كېلىپ چىققان. شۇڭا ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى تاماكا چېكىشنى قەتئىي ئۆگەنمەسلىكى، ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشى لازىم.

2. ھاراق ئىچىشنىڭ بەدەن ساغلاملىقىغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى

ئادەم ھاراق ئىچكەندە ھاراق بىۋاستە ئاشقازانغا كىرىدۇ ـ دە، ھاراق تەركىبىدىكى ئىسپىرت ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ شىلىملىق پەردىسىنى غىدىقلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسىنى كۆپەيتىۋېتىش، ئاشقازان قاناش، ئىچى سۈرۈش، چوڭ تەرەت قېتىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسپىرتنىڭ يەنە جىگەرگە كەلتۈرىدىغان زىيىنى ئەڭ چوڭ بولىدۇ. چۈنكى، ھاراق ئىچكەندە جىگەر نۇرغۇن ئىسپىرتنى قوبۇل قىلىپ زەھەرلىنىدۇ ـ دە، جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر راق بولغاندا ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغىغا ئايلىنىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.

ھاراقنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئىسپىرت بولۇپ، ئاق قوناق تەركىبىدىكى ئىسپىرت تەركىبى 60% ـ 50% قويۇقلۇقتا بولىدۇ. مېۋە ھاراقلىرىدىمۇ 20% ـ 10% كىچە قويۇقلۇقتا ئىسپىرت بولىدۇ. ئادەتتىكى پىۋىدىمۇ 5% ـ 3% كىچە ئىسپىرت تەركىبى

بولىدۇ. ھازىرقى پىۋىلەردە بولسا 12% ـ 9% كىچە ئىسپىرت بار. شۇڭا ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچكەندە ئىسپىرت بىلەن زەھەرلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسپىرتنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنى زەھەرلەشمۇ كۆرۈنەرلىك بولۇپ، تەپەككۇرنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئۆزىنى تىزگىنلەش ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ. قان ئازلىق، قاناش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئىسپىرت يەنە يىلىكنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىغا بۇزغۇنچىلىق قىلىپ، ئۇنىڭ قىزىل قان ھۈجەيرىسى، قان پىلاستىنكىسى ئىشلەش ئىقتىدارىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئىسپىرت يەنە يۈرەكنىڭ ساغلاملىقىغا كۆپ تەرەپتىن زىيان سالىدۇ. قان بېسىمى پەيدا قىلىدۇ. بۇ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ۋە مېڭىگە قان چۈشۈش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ھاراق ئىچىش — ياش ـ ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا جىسمانىي جەھەتتىن ئۆسۈپ يېتىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىپلا قالماي، ئەقلىي قابىلىيىتىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇڭا ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى ھاراق ئىچىش، پىۋا ئىچىشتەك سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدىغان ئىشلارنى قىلماسلىقى لازىم.

ساغلام تۇرمۇش مىزانلىرى

چاچ: يېڭى ئۆسۈپ چىققان چاچنىڭ ئۆمرى قىسقا بولىدۇ، ئىدىگىلىنىشچە، تەخمىنەن 3% ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ئەرلەرنىڭ ئىرسىيەت تۈپەيلىدىن چېچى چۈشۈپ كېتىدىكەن.

تەكلىپ: ئەگەر سىز ۋاقىت ھەم پۇلنى تېجىمەكچى بولسىڭىز، ئەل ئارىسىدىكى رېتسېپنى سىناپ كۆرۈڭ : بىر كېچە تۇرۇپ قالغان چاي يوپۇرمىقىنى باشقا چېپىپ بەرگەندە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

چوڭ مېڭە: ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى ئاساسىي جەھەتتىن ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ قېرىمايدۇ. بىراق 20 ياشتىن

باشلاپ مېڭىنىڭ ئىقتىدارى كەينىگە چېكىنىشكە باشلايدۇ. مەسىلەن، يېتەكچى نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئىنكاسىنىڭ ئاستىلىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ.

كۆرۈش قۇۋۋىتى: سىز قولىڭىزنى تۈز ھالدا ئالدىغا سوزۇپ كىتاب ئوقۇغان چېغىڭىزدا كىتابتىكى خەتلەرنىڭ كىچىكلىكىدىن ئاغرىنسىڭىز ؛ توپ مەيدانى ۋە بەيگە مەيدانىدىكى تەنھەرىكەتچى ۋە ئاتلارنى ئېنىق كۆرەلمىسىڭىز، ئۇ چاغدا سىز كۆرۈش قۇۋۋىتىڭىزنىڭ تۆۋەنلىگەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىڭ.

تەكلىپ: 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن، كۆز دوختۇرىنى ئىزدەپ كۆزىڭىزنى تەكشۈرتۈڭ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كۆچلۈك ئاپتاپقا چىققاندا، ئەڭ ياخشىسى قوغداش ئىقتىدارىغا ئىگە كۆزەينەك تاقىۋېلىڭ.

ئاڭلاش سەزگۈسى: ئەگەر سىز يۇقىرى ئاۋازلىق ناخشا مەستانىسى بولسىڭىز، سىزنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىڭىزنىڭ زىيانغا ئۇچرىشى تېخىمۇ تېز بولىدۇ.

تەكلىپ: ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ئاسراشنىڭ ئۇسۇلى، كۈچلۈك ئاۋازلاردىن خالىي بولۇش بىلەن بىرگە نائۇشنىك ئىشلىتىشنىمۇ ئازايتىش، ئائىلىدە شاۋقۇنلۇق ئۆي سايمانلىرىنى ئىشلەتكەندە چەتكە ئېلىش كېرەك.

چىش: ئەگەر سىز تازىلىقنى قىزغىن سۆيسىڭىز ؛ ئاغىزىڭىزنىڭ چىشى تەبىئىي، رەتلىك، چىرايلىق، سەدەپتەك بولسا، ھەر يېرىم يىلدا بىر چىش دوختۇرىغا كۆرۈنۈپ تۇرسىڭىز، ئۇنداقتا 70 ياشقا كىرگەندىمۇ چىشلىرىڭىز ساغلام تۇرۇشى مۇمكىن.

تەكلىپ: ئەگەر چىشىڭىزنىڭ ساغلام، ئاق ھەم پارقىراق بولۇشىنى ئارزۇ قىلسىڭىز، دائىم چىش چوتكىلاشتىن باشقا يەنە مىكروب ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان ئېغىز چايقاش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىڭ.

ئۆپكە: ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنى تۇيۇقسىز باش قايغاندەك سېزىم

بولغان ـ بولمىغانلىقىغا قاراش، نەپەسلىنىشتىن توختىتۋېلىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ تەكشۈرۈش ناھايىتى ياخشى. ياشلار ئادەت ـ تە ئىككى يېرىم مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە، ئوتتۇرا ياشتىكىلەر بىر مىنۇت ئەتراپىدا نەپەسلەنمەي تۇرالايدۇ.

تەكلىپ: تاماكا تاشلاش، ئەلۋەتتە ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنى ساقلاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. دائىم بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرسا ئۆپ ـ كىنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا تۇرۇپ قاتارلىق كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۆپكىنى ساغلاملاشتۇرۇپلا قالماي، يەنە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

يۈرەك: يۈرەك كېسەللىكى نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ھاياتىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. بىراق، يۈرەك ئەزەلدىن ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئاجىزلاشمايدۇ. ئەگەر سىز ئالتە مىنۇت ئىچىدە 1.5 كىلومېتىر يۈگۈرەلىسىڭىز، سىزنىڭ يۈرەك ئىقتىدارىڭىز 17 ياش ـ لىق يىگىتلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولغان بولىدۇ.

تەكلىپ: يۈرەكنىڭ ئەڭ ياخشى ھالىتىنى ساقلاشتا، دائىم ھە ـ رىكەت قىلىشتىن باشقا يەنە مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش، تاماكا تاشلاش كېرەك.

ئاشقازان ـ ئۈچەي: بەدەندىكى باشقا ئەزالارغا ئوخشاش، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىمۇ كۆرۈنەرلىك قېرىش بېشارىتى بولمايدۇ. بىراق شۆلگەي ئازايسا، ئاشقازان كىسلاتاسىمۇ ئازىيىدۇ. سىز ئا ـ سانلىقچە ئۇسسىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلالمايسىز. لېكىن كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىدۇ. تاماق مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ، بەزىدە يە ـ نە ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

تەكلىپ: كەچلىك تاماقنى يەپ بولۇپ ئۈچ سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئۇخلاڭ، ئەلۋەتتە، يەنە مېۋە ـ چېۋىنى كۆپرەك يەپ بېرىڭ.

تېرە: تېرە ئېلاستىكىلىقى ۋە پارقىراقلىقىنى يوقاتسا، ئاسان قورغاقلاشسا، گۈزەللىككە نۇقسان يېتىدۇ. ئۇنداقتا سىز كۈندىلىك چىراي ئىپادىسىنىڭ كۆپ بولۇشىنىڭ قورۇق پەيدا قىلغانلىقىنى

بىلەمسىز ؟ ئادەمنىڭ كەيپىنى ئۇچۇرىدىغان بۇ ئامىللار، تېرىنىڭ كۈندىن ـ كۈنگە بوشىشىپ قېرىشقا باشلىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى.

تەكلىپ: ئەمەلىيەتتە سىز كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ، تېرىنىڭ ساغلام فىزىيولوگىيەلىك ئايلىنىشىنى ساقلاش، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تاماكا چېكىشتىن ساقلىنىپ، كۆن نۇرى بىلەن ئۇچرىشىشنى ئازايتىش.

سۆڭەك: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بەدەندىكى سۆڭەك ئاستا ـ ئاستا ئىنچىكىلەشكە باشلايدۇ. بوغۇم ئەتراپى ئازراق زەر ـ بىگە ئۇچرىسىلا سۇنۇپ كېتىدۇ. ياشلارنىڭكىگە قارىغاندا تەسرەك ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇنىڭدا يەردە تىزلىنىپ ئولتۇرۇپ بېرىش ناھا ـ يىتى ياخشى ھەرىكەت. يول ماڭغاندا، پەلەمپەيدىن چىققاندا بويۇن ئومۇرتقىلارنىڭ ئاغرىشى بارغانسېرى ئېشىپ بارىدۇ. ياشانغاندا ھەتتا دۇمبە قىسمىدىكى سۆڭەكلەرمۇ قېتىشقا باشلايدۇ.

تەكلىپ: ھەر قانچە ئاددىي ھەرىكەتمۇ سۆڭەككە پايدىلىق. بۇ ئارقىلىق سېمىزلىك، ئېغىرلىق ئېشىپ كېتىشتىنمۇ ساقلانغىلى بولىدۇ. زىيادە سېمىزلىك بوغۇملارنىڭ تۈزۈلۈشىگە تەدرىجىي تە ـ سىر يەتكۈزىدۇ. 154

مۇسكۇل: ئالىقاندا قىسىش ھەرىكىتى قىلىپ بېرىش مۇسكۇل ـ نىڭ چىڭلىقىنى ئۆلچەيدىغان ئەڭ ياخشى ئۇسۇل. بىر مىنۇت ئىـ ـ چىدە 20 ياشتىكىلەر 50 قېتىم، 30 ياشتىكىلەر 45 قېتىم، 40 ياشتىكىلەر 35 قېتىم، 50 ياشتىكىلەر 25 قېتىم قىلسا بولىدۇ.

تەكلىپ: ئەگەر ساغلام ھەم گۈزەل بەدەن شەكلىنى ساقلاپ قال ـ ماقچى بولسىڭىز، دەرھال ساغلاملىق تەنھەرىكىتىگە قاتنىشىڭ.

بەدەن ئېغىرلىقى: مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، 20 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا بەدەن ئېغىرلىقى تەخمىنەن ھەرىيلى ئىككى قاداقتىن ئېغىرلىسا، بۇ ساغلاملىق ۋە ئۇزۇن ئۆ ـ مۈر كۆرۈشنىڭ ئىپادىسى بولىدىكەن، بىراق، ئەگەر سىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئېشىش سۈرئىتى تېز بولسا، خىلمۇخىل كې ـ سەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

خەتەرلىك تۇرمۇش ئادەتلىرى

ئەتىگەندە تاماق يېمەسلىك. بۇنداق ئادەم ئاسانلا باش قېيىپ، ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. ھەتتا ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئاچ قورساق يۇگۇرۇش

ئاچ قورساق يۇگۇرگەندە يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىپ، يۈرەك رىتىمىدىن ئېزىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر ھەتتا مۇشۇ سەۋەبتىن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ. ياشانغان، سېمىز كىشىلەر ئۇ-چۇن تېخىمۇ شۇنداق.

كەچلىك تاماقنى كۆپ يەۋېلىش

كەچلىك تاماقنى كۆپ يەۋېلىش ھەزىم ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتكەن ياغلارنىڭ يىغىلىشىغا سەۋەب بولىدىغان مۇھىم ئامىللار-نىڭ بىرى بولۇپ، قاندا ماي ئارتىپ كېتىش ۋە بىر نەچچە تۈرلۈك يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى مۇشۇ تۈپەيلى پەيدا بولىدۇ.

خام كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش

خام كۆكتات تەركىبىدە كۆپ مىقداردا توكسىن بولۇپ، بىز پىشۇرۇش ئارقىلىق بۇ توكسىنلارنى چىقىرىۋېتىپ، كۆكتاتلارنى يېگىلى بولىدىغان زىيانسىز نەرسىگە ئايلاندۇرىمىز. ناۋادا خام كۆكتات يېيىش بىر ئادەتكە ئايلانسا ۋە ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشسا، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارى زىيانغا ئۇچراپ، ئاشقازان يا-رىسى، يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش، دىيابېت قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللەر پەيدا بولىدۇ.

كۆيۈپ قارىداپ كەتكەن يېمەكلىكنى يېيىش. ئەستىن چىقار-ماسلىق كېرەككى، بۇلغانغان بۇنداق يېمەكلىكلەر ئاشقازان راكى ۋە قان راكىغا گىرىپتار قىلىدۇ.

سىرلانغان چوكىدا تاماق يېيىش. چوكىنى سىرلىغان سىر

تەركىبىدە ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان كۆپ خىل ماددىلار بار، بۇنداق ماددىلارنىڭ بەزىسى دەل راك كېسەللىكىگە ئېلىپ بارغۇچى ماددىلاردۇر. شۇڭا سىرلانمىغان چوكىدا تاماق يېيىش لازىم.

ئەتىگەندە مۇنداق ئۈچ ئىشنى ئۇنتۇماڭ

كۆزىتىشلەردىن قارىغاندا، ئەتىگەندە تۆۋەندىكىدەك ئۈچ ئىشنى داۋاملىق قىلىپ بەرگەندە قولاقنى سەزگۈرلەشتۈرۈپ، كۆزنى ئۆت-كۈرلەشتۈرۈپ، خىزمەت ۋە ئۆگىنىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدىكەن.

1. كېرىلىش، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇشتىن بۇرۇن جايىدا ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۈچ مىنۇت كۆزىنى يۇمۇپ جىم تۇرۇۋېلىش، ئاندىن ئوڭ - سول تەرەپكە كېرىلىپ، ئوڭدىسىغا يېتىپ بەلنى كۆتۈرۈپ كېرىلىپ دەرھال تۇرۇپ كېتىپ، خىلۋەت، ئازادە جايغا بېرىپ قولنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، پۇتنىڭ ئۇچىدا دەسسەپ ئون قې-تىم كەينى - كەينىدىن نەپەس ئېلىپ بېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلىش فىزىيولوگىيەلىك ھەرىكەتلەرنى تەڭشەشكە پايدىلىق.

2. سۇ ئىچىش، ئادەم بىر كېچە ئۇخلىغاندىن كېيىن بەدەندىكى سۇ مىقدارى زور دەرىجىدە ئازلاپ كېتىپ، قاننىڭ ئېقىش مىقدارى كېمىيىدۇ، قان قويۇقلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا سەھەردە مېڭىگە قان چۈشىدۇ، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلىش ياكى يۈرەك سانجىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئەتىگەندە بىرەر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىپ بېرىلسە، ئۇ ناھايىتى تېز قوبۇل قىلىنىپ قان سۇيۇقلىشىدۇ. قان تومۇرى كېڭىيىدۇ، نەتىجىدە قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىپ، قان تومۇرنىڭ ئېلاستىكىلىقى ياخشىلىنىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ، يۈرەك، مېڭە قان تومۇرلىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغى-لى بولىدۇ.

3. تەرەتكە ئولتۇرۇش، گەندە ۋە سۈيدۈكتە زەھەرلىك ماددىلار

كۆپ بولىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا چىقىرىۋېتىلمىسە، بەدەن ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىدۇ. شۇڭا ئەتىگەندە ۋاقتىدا تەرەتكە ئولتۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. بۇ، ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇخلاش ئورۇقلىنىشتىن مۇھىم

ئادەم ئۆگىنىش ۋە خىزمەت قىلىۋاتقان چاغدا نۇرغۇن ئۆزۈقلۇق ماددىلار سەرپ بولىدۇ. ئۇخلاش ئادەم تېنى فىزىيولوگىيەسىدىكى بىر خىل قوغدىنىش ھادىسىسى بولۇپ، ئادەم تاتلىق ئۇخلاۋاتقان ۋاقىتتا، نەپەسلىنىش ئاجىزلايدۇ. يۈرەك سوقۇشىمۇ ئاستىلايدۇ، قان بېسىمى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ھەتتا مۇسكۇللارمۇ تامامەن بوشىشىدۇ. قىسقىسى، بەدەندىكى بارلىق ئورگانىزملار تۆۋەن ئۈنۈملۈك ھالەتتە تۇرىدۇ، كۈندۈزى يىغىلىپ قالغان ماددىلار چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، ماددا ئالمىشىش تۆۋەنلەپ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئەگەر ئۇخلىمىغاندا نېرۋا ھۈجەيرىلىرى ئىزچىل ئويغاق ھالەتتە تۇرغاچقا، سەرپ بولغان ماددىلارنى ۋاقتىدا تولۇقلىغىلى بولمايدۇ-دە، نېرۋا ھۈجەيرىلىرى ئۆلۈپ، ئادەمنىڭ ئۆمرى قىسقىرايدۇ. ئادەم بىر كېچە - كۈندۈز ئۇخلىمىسا بىر كۈن تاماق يېمىگەندىنمۇ بەك بىئارام بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇخلاش ئورۇقلىنىشتىنمۇ مۇھىم بولۇپ، ئۇ ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتىكى بىر خىل فىزىيولوگىيەلىك ھادىسە.

ياخشى ئۇخلاشنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرى

ئۇيقۇسىزلىق چوڭ مېڭىنىڭ زىيادە قوزغىلىشىدىن ئۇخلىيالماسلىق، ئۇخلىسىمۇ يېنىك، سەگەك ئۇخلاش، ئاسان ئويغىنىپ كېتىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش قاتار-

لىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ كېچىسى ئۇيقۇسى يې-تەرلىك بولمىغانلىقتىن، كۈندۈزى كەيپىياتى ناچارلىشىپ، زېھ-نىنى يىغالمايدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بەزىلەردە قۇلىقى غوڭۇلداش، قولى تىترەش، بېشى ئېغىرلىشىش، ئاسان ئاچچىقلى-نىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇنداق بولسا ئۇيقۇسىزلىقنى قانداق تۈگىتىش كېرەك؟.

بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. ئۇيقۇسى كەلمىسىلا ئۇيقۇ دورىسى ئىچىۋەرمەسلىك كېرەك. ئالدى بىلەن بۇنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، كۆڭۈلدىكى چې-گىشنى يېشىش كېرەك.

2. بۇنداقلار هاراق، تاماكا، ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن نېرى تۇ-رۇشى كېرەك. كەچلىك تاماق كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى، ئۇخلاش ئالدىدا قەھۋە، قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك.

3. بېلىق، ياڭاق، خاسىڭ، ئالما، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

4. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش ۋە پۇت پەنجىسىنى يېنىك ئۇۋۇلاش كېرەك

5. چاي دورىسى ۋە ئىسسىققا مايىل دورىلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. مۇمكىن بولسا گۈل ئۆستۈرۈش كېرەك.

6. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان سۈت ئىچىش ياكى بىر ئاز تاتلىق يېمەكلىك يېيىش كېرەك. بۇلار ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىنى ئاشۇرىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۇزاق مەزگىل ئۇي-قۇ دورىسى ئىچسە، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، شۇڭا ئۇيقۇ دورىسىنى ئىمكانقەدەر ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

قانداق قىلغاندا سۈپەتلىك، قېنىپ ئۇخلىغىلى بولىدۇ؟

1. ياخشى ئۇخلاش مۇھىتى هازىرلاش كېرەك. ياتاق ئۆينىڭ تېم-پېراتۇرىسى نورمال بولۇش، بولۇپمۇ تىنچ، ئازادە بولۇش كېرەك.

2. يوتقان يەڭگىل، نېپىز رەك بولۇشى كېرەك. ئەكسىچە بول-غاندا كۆكرەك بېسىلىپ نەپەسلىنىش ياخشى بولمايدۇ، يوتقان ئىچى تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولغاندا، ماددا ئالمىشىش ئېشىپ كېتىپ، ئېنېرگىيە تېز خورايدۇ ـ دە، ئويغانغاندىن كېيىن يەنىلا هاردۇق چىقمايدۇ.

3. ئاچ قورساق ئۇخلىماسلىق كېرەك. ئادەم بەدىنىدە قەنت ماددىسى بەك تۆۋەن بولغاندا ئۇيقۇ ياخشى بولماي، ئاسانلا چۆچۈپ ئويغىنىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

4. هاراق ئىچىۋېلىپ ئۇخلاش زىيانلىق. هاراقنى ئىچىپ بو-لۇپلا ئۇخلىغاندا ئۇيقۇغا قانمايلا ئويغىنىپ كېتىش ۋە ئۇخلىيال-ماسلىق، نەپەس رىتىمسىز بولۇش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

5. چاچ تاراش ئارقىلىق باش تېرىسىنى قىزىتىپ، باشنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرغاندا، ياخشى ئۇخلىغىلى بولىدۇ.

159 6. پۇت يۇيۇش. ئىسسىق سۇدا پۇتنى يۇيۇش قاننى تۆۋەنگە چۈ-شۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن هارغىنلىق تۈگەپ، تېز ئۇخلىغىلى بولىدۇ.

تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قىلغاندا تېخىمۇ قېنىپ ئۇخلىغىلى بولىدۇ:

1. ئوڭدا ياتماسلىق كېرەك. پۇتنى يىغىپ ياتقاندا كۈچ ـ قۇۋ-ۋەت تارىلىپ كەتمەيدۇ. ئويغىنىپلا كېرىلىپ قاننى يۈرۈشتۈرگىلى بولىدۇ.

2. ياتقاندا تەشۋىشلەنمەسلىك كېرەك. قەدىمكىلەر: «ئۇخلىغاندا ئاۋۋال كۆڭلۈڭنى تىندۇر، ئاندىن كۆزۈڭنى يۇم» دېگەن ئىكەن.

3. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئاچچىقلانماسلىق كېرەك. جۇدۇنىڭىز تۇتسا، قانىنىڭ يۈرۈشى تەرتىپسىزلىشىدۇ ـ دە، دەرهال ئۇخلىغىلى بولمايدۇ.

4. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى غىزالانماسلىق كېرەك. ئۇخلاش ئال-دىدا غىزالانسىڭىز، ئۇچەي بىلەن ئاشقازاننىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ ئۇيقۇغا تەسىر يېتىدۇ.

5. چىراغقا يۇزلىنىپ ياتماسلىق كېرەك. چىراغقا يۇزلىنىپ ياتسىڭىز كۆڭلىڭىز بىئارام بولۇپ، ئۇزاققىچە ئۇخلىيالمايسىز ھەم ئاسانلا ئويغىنىپ كېتىسىز.

6. ئاغزىنى ئېچىپ ئۇخلىماسلىق كېرەك. ئاغزىڭىزنى ئېچىپ ئۇخلىسىڭىز، ياخشى بولمايدۇ، ئۆپكە بىلەن ئاشقازانغىمۇ سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كېتىدۇ.

7. شامال ئۆتۈشىدىغان يەردە ياتماسلىق كېرەك. شامال ھەر خىل كېسەللەرنىڭ مەنبەسىدۇر، شامالدا كۆپ يۇرگەنلەر ھەرخىل كېسەللەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

8. مېڭىگە دەخلى يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن باشنى ئوتقا يېقىن قويۇپ ياتماسلىق كېرەك. تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولۇپ كەتسە، ئۇخلاپ قالغاندىن كېيىن ئاسانلا يوتقاننى ئېچىۋېتىسىز ـ دە، سوغۇق ئۆتۈپ قالىدۇ.

9. يۈزنى يېپىپ ياتماسلىق كېرەك. يوتقانغا پۈركىنىپ ياتسىڭىز نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىلەر ئۇزۇن سەپەر قىلغاندىن كېيىن چارچاپ كەتكەنلىكتىن كېچىسى ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. بۇنداق چاغدا بىر ئىستاكان قايناق سۇغا بىر نەچچە تېمىم ئاچچىقسۇ تېمىتىپ ئىچىپ، كۆزىڭىزنى يۇمسىڭىز ئاسانلا ئۇخلاپ قالىسىز. بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىپ ئاندىن ياتسىڭىزمۇ ئاسانلا ئۇيقۇغا كېتىسىز. بەزىدە ئىچىڭىز پۇشۇپ پەقەت ئۇيقۇڭىز كەلمىگەندە، بىر ئىستاكان شېكەر سۈيى ئىچىۋەتسىڭىزمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ

چۈشتە ئۇخلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئۇخلاشتىن ئاۋۋال مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، بەك تويغۇچە غىزالانماسلىق كېرەك. چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن دەرھال ئۇخلاش زىيانلىق، تاماقتىن كېيىن ئون نەچچە مىنۇت ئارام ئېلىپ ئاندىن ئۇخلاش كېرەك. ئۇخلىغاندا باشنى ئېگىز، پۇتنى تۆ-

ۋەن قىلىپ، ئوڭ يېنىنى بېسىپ ئۇخلاش كېرەك، بۇنداق قىلـ-
غاندا، يۈرەككە چۈشىدىغان بېسىم ئازىيىدۇ. چۈشتە ئۇخلىغاندا
كۆچلۈكرەك تاشقى غىدىقلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئويغانغان-
دىن كېيىن يېنىك ھەرىكەت قىلىش، ئورنىدىن ئاستا تۇرۇپ، بىر
ئىستاكان سۇ ئىچىش كېرەك.

ئاخشىمى تېز ئۇخلاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

1. ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى
قول بىلەن تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىدىن سىرتىغا قاراپ 90 ~ 200 قې-
تىم ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. بۇنداق بولغاندا قان ئايلىنىش راۋانلى-
شىپ، تېز ئۇخلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

2. ئۇخلاشتىن بۇرۇن قول بىلەن قۇلاقنىڭ يۇمشىقىنى ئۇ-
ۋۇلاش لازىم. بۇنداق قىلغاندا يۈرەك سوقۇشى ئاستىلايدۇ، بۇنىڭ
تېز ئۇخلاشقا ياردىمى بولىدۇ.

3. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى كارىۋاتتا مەلۇم ۋاقىت باداشقان قو-
رۇپ ئولتۇرۇش ۋە تەكشى نەپەس ئېلىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا
ناھايىتى تېز ئۇخلىغىلى بولىدۇ.

4. ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا
بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم، بۇنداق قىلـ-
غاندا تېز ئۇخلىغىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئەتىسى ئورنىدىن
تۇرغاندىمۇ روھى كۆتۈرەڭگۈ بولىدۇ.

ياخشى كۆرگەن ئادىمىنى ئويلىسا ئاغرىق پەسىيىدۇ

ئاغرىق ئازابىدىن قىينالغاندا، ياخشى كۆرگەن ئادىمىنى كۆرۈ-
رەك ئويلىسا، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدىكەن. بۇ، ئامېرىكا كا-
لىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ لوس - ئانژېلېس شۆبە مەكتىپى-

دىكى پىسخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ ئەڭ يېڭى بايقىشى ئىكەن.

تەتقىقاتچىلار قۇرامىغا يەتكەن 25 قىزنى تەتقىقات ئوبيېكتى قىلغان. بۇ قىزلارنىڭ ھەممىسىنىڭ يىگىتى بولۇپ، ئىناق ئۆتۈۋاتقان بىر جۈپلەردىن ئىكەن، شۇنداقلا ئۇلار يىگىتلىرى بىلەن ئارىلىشىۋاتقانلىقىغا ئالتە ئايدىن ئاشقانلار ئىكەن. تەتقىقاتچىلار ئاۋۋال بۇ قىزلارنىڭ بىلىكىنى ئوخشاش دەرىجىدە كۆيدۈرگەن، ئاندىن ئۇلارغا سۆيگىنى، ئورۇندۇق ۋە ناتونۇش ئادەمدىن ئىبارەت ئۈچ پارچە سۈرەتنى كۆرسەتكەن. نەتىجىدە، بۇ قىزلار سۆيگىنىنىڭ سۈرىتىنى كۆرگەن ۋاقىتىدىكى بىلىكىنىڭ ئاغرىش سېزىمىنىڭ باشقا ئىككى پارچە رەسىمنى كۆرگەندىكى ئاغرىش سېزىمىدىن كۆرۈنەرلىك ئاجىز بولغانلىقىنى ئېيتقان.

تەتقىقاتچىلارنىڭ ئالاقىدار سىناقلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بېسىم ۋە كېسەلدىن ئازاب ھېس قىلغان ۋاقىتىڭىزدا سۆيگىنىڭىزنى كۆپرەك ئويلاپ بېرىسىڭىز، يەنى ئۇنىڭ سۈرىتىگە كۆپرەك قاراپ بەرسىڭىز، ئاغرىق ئازابىڭىز يەڭگىللەيدىكەن.

ئادەم ئازابىنى يوشۇرماسلىقى كېرەك

خۇشال بولۇش، غەزەپلىنىش، ئازابلىنىش ۋە قورقۇش ئىنساندا بولىدىغان نورمال ھېسسىيات ئىپادىسى. ئەمما ئادەم قەستەن كۆلۈپ، ئىچىدىكى ھەقىقىي ئازابنى يوشۇرسا، ئۇنداقتا بۇ نورمال كۈلكە بولالمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئادەمدە يوشۇرۇنغان ئازاب يىغىلىۋەرسە، كۈنلەرنىڭ بىرىدە چوقۇم پارتلاپ چىقىدۇ ـ دە، روھىي ھالەتتە مەسىلە پەيدا قىلىپلا قالماستىن، يەنە نېرۋا سىستېمىسىغا قاتتىق زەربە بولىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان كېسىلى، يۈرەك ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ، شۇڭا ئادەم يىغلىغۇسى كەلگەندە يىغلىشى، كۈلگۈسى كەلگەندە كۈلۈشى كېرەك.

ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلماقچى بولسىڭىز سىناپ كۆرۈڭ

ھەممىمىزگە مەلۇم، خۇشاللىق ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ. تۇرمۇشتا خىلمۇخىل ئۇڭۇشسىزلىق ۋە كۆڭۈلسىزلىكلەرگە ئۇچراپ تۇرىمىز. شۇڭا ھەرقانداق ئىشقا توغرا مۇئامىلە قىلىپ، ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىنى ياخشىلاشنى، ئۆزىمىزنى خۇشال تۇتۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

بۇنىڭ ئۇچۇن كۈندە بىر قېتىم قاقاقلاپ كۈلۈڭ.

كۈندە بىر قېتىم قاقاقلاپ كۈلسىڭىز، تەخمىنەن 45 مىنۇت ھەرىكەت قىلغان بىلەن باراۋەر بولىدۇ ھەمدە ئۆپكىڭىزنىڭ سىغىمچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، كەيپىياتىڭىزنى كۆتۈرىدۇ.

— تۇرمۇشىڭىزدىكى بەختلىك كۈنلەر ۋە خۇشال ئىشلارنى كۆپرەك ئويلاڭ.

قىيىنچىلىققا ۋە ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا، ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇشنىڭ يوللىرى ئۈستىدە ئىزدىنىڭ، تۇرمۇشتا بەختلىك كۈنلىرىڭىزنىڭ بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ ھەمدە بەختلىك كۈنلىرىڭىز ۋە خۇشال ئىشلارنى كۆپرەك ئويلاڭ. شۇنداق قىلسىڭىز كۆڭلىڭىز كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ.

— ئارتۇقچىلىقلىرىڭىزنى كۆپرەك ئويلاڭ.

باشقىلارغا ياردەم بېرىش، ساخاۋەت ئىشلىرىغا قاتنىشىش. .. ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ باشقىلارغا مەنپەئەت يەتكۈزەلەيدىغانلىقىڭىزنى ھەمدە قەدىر ـ قىممىتىڭىزنى بىلگەندە، ئۆزىڭىزدىن پەخىرلىنىسىز، ئۆزىڭىزگە ئىشىنىسىز ھەمدە كەيپىياتىڭىز كۆتۈرۈلۈپ، ئۆزىڭىزنى خېلىلا يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز.

— تور دۇنياسىدىن ئىبارەت بۇ مەۋھۇم دۇنياغا بېكىنىۋالماي، ھەقىقىي تۇرمۇشقا چۆكۈڭ.

تور ئارقىلىق كەيپىياتنى تەڭشەش ئاقىلانىلىك ئەمەس. يەنىلا رېئال تۇرمۇشتىن بەھرىلىنىش كېرەك. مەسىلەن، دوستلار بىلەن بىللە تاماق يېيىش، سەيلە قىلىش، كىنو كۆرۈش، ناخشا ئېيتىش ئارقىلىق كەيپىياتنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ

— ئەھمىيەتلىك ئىشلارنى قىلىڭ.

ئەگەر بىرەر ئىشنى قىلماقچى بولسىڭىز دەرھال قىلىڭ، كەينىگە سۈرمەڭ. مەسىلەن، ئايىڭىزغا گۈل تەقدىم قىلماقچى بولسىڭىز، ئانىلار بايرىمىنى كۈتۈپ تۇرماي، ئادەتتە تەقدىم قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇ، روھىي كەيپىياتىڭىزنى كۆتۈرۈشكە پايدىلىق.

— كۈندە ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ كىتاب ئوقۇڭ ياكى كۈندىلىك خاتىرە يېزىڭ.

چۈنكى كىتاب ئوقۇغاندا ياكى خاتىرە يازغاندا ئادەمنىڭ دىققىتى مەركەزلىشىپ، قالايمىقان خىيال قىلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن بىلىم قۇرۇلمىمىزنى ئاشۇرۇشقىمۇ پايدىلىق. ئادەمنىڭ روھىي ساپاسى يۇقىرى بولسىمۇ، كەيپىياتى ياخشى بولىدۇ.

دېمەك، كىشى ئۆزىنى خۇشال قىلىش ياكى قايغۇ ئىچىدە يۈرۈشى شۇ كىشىنىڭ ئۆزىنى تەڭشىۋېلىشتىكى ساغلام بولغان تۇرمۇش ئادىتىگە مۇناسىۋەتلىك ئىكەن، چۈنكى مەن ئەمەلىي تۇرمۇشۇمدا بۇ نۇقتىنى سىناپ باققان.

مۇۋاپىق ئارام ئېلىشنى ئۇنتۇماڭ

مەشھۇر ئەدىب روسسو ئېيتقان «نورمال سەيلە ـ ساياھەت جاپا ـ مۇشەققەتنىڭ تەسەللىسى، خىزمەتنىڭ تەييارلىقىدۇر» دېگەن سۆزنىڭ ئىلمىي ئاساسى بەك كۈچلۈك. كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەت ئەمەلىيىتىدە بارلىقىنى خىزمەتكە بېغىشلاپ، نورمال ئارام ئېلىشنى ئۇنتۇپ قالىدىغان كىشىلىرىمىز ناھايىتى كۆپ. بۇ خىل ئادەت بىر خىل ئۆگىنىشكە ئەرزىيدىغان تەرەپ بولسىمۇ، نورمال ئارام ئېلىشنى ئۇنتۇپ قالماسلىقىمىز كېرەك. بىردەممۇ توختىماي ئال-

دىراش ئىشلەش كىشىلىك ھاياتنى خورىتىپ، ئىش ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. تۇرمۇشتىكى ۋە خىزمەتتىكى بېسىملارنى يەڭگىللەتمەكچى بولساق، ئارام ئېلىشنى ئۆگىنىۋېلىپ، شۇ ئارقىلىق تېخىمۇ كۆپ جىسمانىي ۋە روھىي كۈچ بىلەن كېيىنكى خىرىسقا تاقابىل تۇرۇشقا ھازىرلىنىشىمىز كېرەك.

مۇۋاپىق ئارام ئالمىغاندا، كۆز، مېڭە، يۈرەك قاتارلىق ئورگانىزملارغا بېسىم بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئولتۇرۇپ خەت يېزىش، كۆرۈش سېزىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپلا قالماستىن، يەنە ئادەمدە بويۇن، بەل ئومۇرتقىسى ئۆسۈپ قېلىش، بوۋاسىر، دىيابىت كېسىلى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا خىزمەتتە ئارام ئېلىشتىن ئىبارەت بۇ ئامىلنى قەتئىي ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەك، ئارام ئېلىشنىڭ ئۆزىمۇ گاھىدا خىزمەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن شۇنى بىلىشكە بولىدۇكى، ئارام ئېلىشنى بىلمەيدىغان كىشى خىزمەت قىلىشنىمۇ بىلمەيدۇ. تەن ساغلام بولسا، خىزمەتنى ياخشى قىلغىلى بولىدۇ

ناشتا قىلمايدىغانلار بەش چوڭ تەھدىتكە ئۇچرايدۇ

1. ناشتا قىلمايدىغانلاردا خولېستېرىن ئېشىپ كېتىدىكەن. تەتقىقاتچىلار 12 مىڭ ئادەمنىڭ ناشتىلىقىنى ئومۇمىيۈزلۈك تەكشۈرۈش ۋە تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ناشتا قىلمايدىغانلاردا خولېستېرىن ئەڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

2. ناشتا قىلمايدىغانلاردا قان سۇيۇقلۇقىنىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ كېتىدىكەن. نېمە ئۈچۈن كىشىلەرنىڭ تولىسىدا يۈرەك كېسىلى ئەتىگەندە قوزغىلىدۇ؟ تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشچە، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسى ئەتىگەندە يۇقىرىراق بولىدىكەن، ناشتا قىلمايدىغانلاردا قان سۇيۇقلۇقىنىڭ يېپىشقاقلىقى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدىكەن. ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، ناشتا

قىلمايدىغانلاردا قان سۇيۇقلۇقىنىڭ يېپىشقاقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە قان نوكچىسىنىڭ شەكىللىنىشى ناشتا قىلىدىغانلار-نىڭكىگە قارىغاندا ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. شۇ سەۋەبتىن ناشتا قىلمايدىغانلاردا يۈرەك كېسىلى ۋە كۆچلۈك، قىسقا ۋاقىتلىق نېرۋا قالايمىقانلىشىش كۆپ كۆرۈلىدىكەن.

3. ناشتا قىلمايدىغانلاردا ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش خەۋپى نىسبە-تەن زور بولىدىكەن. كىلىنىكىلىق تەكشۈرۈشتە ئۆتىدە تاش پەيدا بولغان نۇرغۇن ئاغرىقتا ناشتا قىلمايدىغان يامان ئادەتنىڭ بارلىقى بايقالغان. ناشتا قىلمايدىغانلارنىڭ ئاچ قورساق يۈرۈش ۋاقتى نىس-بەتەن ئۇزاق(ئالدىنقى كۈنى كەچتىن ئەتىسى چۈشكىچە) بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشى ئازىيىدىكەن ھەم ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلىدىكەن، ئۆت سۇيۇق-لۇقىدىكى خولېستېرىن تويۇنغان ھالەتتە بولىدىكەن، بۇنىڭ بىلەن ئۆت خالتىسىدا ئاسانلا چۆكمە ھاسىل بولىدىكەن، ۋاقىتنىڭ ئۇ-زىرىشى بىلەن ئۆتتە تاش پەيدا بولىدىكەن. شۇڭا دائىم ناشتا قىل-مايدىغانلار بۇنداق ئادەتنى ۋاقتىدا ئۆزگەرتىشى كېرەك ئىكەن.

4. ناشتا قىلمايدىغانلاردا قەنت كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىش خەۋپى نىسبەتەن زور بولىدىكەن. بىر يېڭى تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ناشتا قىلمايدىغانلاردا قەنت كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىش خەۋپى نىسبەتەن زور بولىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن. تەتقىقاتچىلار 25 ~ 37 ياش ئۈپچۆرىسىدىكى 2681 كىشىنى سەككىز يىل ئىز قوغلاپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق، ھەر ھەپتىدە ئىككى قېتىم ناشتا قىلمايدىغان كىشىلەرنىڭ ئىنسۇلىن قارشى-لىقى نىسبىتىنى ھەر كۈنى ناشتا قىلىدىغانلارنىڭكىگە سېلىش-تۇرغاندا 50% يۇقىرى بولغانلىقىنى بايقىغان، ئىنسۇلىن قارشى-لىقى قەنت كېسىلىنىڭ بېشارىتىدۇر.

5. ناشتا قىلمايدىغانلاردا ئاسانلا ئاشقازان يارىسى پەيدا بولىدى-كەن. ئەتىگەندە ناشتا قىلمىسىمۇ، ئاشقازان كىسلاتاسى ئادەتتىكى-

دەك ئاجرىلىپ چىقىرىلىۋېرىدۇ. قورساق ئاچ بولغاندا، ئاشقازان يېپىشقاق پەردىلىرى ئاسانلا ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ بۇزغۇنچىلىقىغا ئۇچراپ، ئاشقازان يارىسى ياكى ئاشقازان يەللىكى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ناشتا قىلمىسا، ئۇنىڭغا ماس ھالدا قورساق ئېچىش سېزىمى كۆرۈلىدۇ، بۇ سېزىم تەسىرىدە چۇشلۇك تاماقنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپىيىدۇ، بۇ ئاشقازان يېپىشقاق پەردىلىرىنىڭ كېڭىيىشىنى، يىرتىلىشىنى ھەم ئاشقازان ئاغرىش ۋە باشقا كېسەل ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

ئاچچىقلانسا بولمايدىغان كىشىلەر

يۇقىرى قان بېسىمى بار كىشىلەر. بۇنداق كىشىلەر ئاچچىقلانسا، نېرۋىسى جىددىيلىشىپ، ئورگانىزمدىكى قان- تومۇرنى جانلاندۇرغۇچى ماددىلار ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە قان تومۇرلار تارىيىپ، يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ، قان بېسىمى قايتىدىن يۇقىرىلاپ، مېڭە سەكتىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى بارلارمۇ ئاچچىقلانسا بولمايدۇ. بۇنداقلار ئاچچىقلانسا ئورگانىزم ئادرېنالىن قويۇپ بېرىدۇ. بۇ يۈرەك رىتىمىنى تېزلىتىپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىپ، يۈرەك مۇسكۇلى كۆپلەپ ئوكسىگېن سەرپ قىلىپ، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەر، ئۆت كېسەللىكى بار كىشىلەر جىددىي ئاچچىقلانسا بولمايدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئاچچىقلانسا سىمپاتىك نېرۋا غىدىقلىنىپ، تېرە ۋە كۆپلىگەن ئىچكى ئەزا قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازان، ئۈچەي، ئاشقازان ئاستى بېزى ۋە تالدىكى قان كۆپ مىقداردا جىگەرگە ئېقىپ كىرىپ، جىگەرنىڭ بېسىمىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. جىگەر نەيچىسىدىكى ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۆت خالتىسىغا قىسىلىپ كىرىدۇ. ئاچچىق-

لىنىش ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى ئازايتىۋې-تىدۇ ۋە ئۆت نەيچە ئېغىزىدىكى قورىغۇچى مۇسكۇل سىپارمىلى-نىپ، ئۆت سۈيۈقلۇقى ئۈچەي يولىغا ئېقىپ كىرەلمەي، ئۆت خال-تىسىنىڭ بېسىمى ئېشىپ كېتىپ، ئۆت خالتىسى ياللۇغى ۋە ئۆت سانجىقىنىڭ جىددىي قوزغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازان-ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى بارلارمۇ ئاچ-چىقلانسا بولمايدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئاچچىقلانسا، ئاشقازان كېسەلـ-لىكىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىرىلىشى زىيادە كۆپ بولۇپ كېتىپ، كې-سەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ

يەنە زىيادە سېزىمچانلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئاچچىقلانسا بولمايدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئاچچىقلانسا، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئې-غىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ

168

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش تەس ئەمەس

1. مۇۋاپىق ئۇخلاش. تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، ھەر كۈنى سەككىز سائەتتىن ئارتۇق ئۇخلىغان ئادەملەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى نورمال ئۇخلىغان ئادەملەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدىكەن. لېكىن دائىم تەڭ كېچىگىچە داۋاملىشىدىغان يىغىلىشلارغا بەك كۆپ قاتـ-ناشماسلىق كېرەك ئىكەن. تەتقىقاتچىلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇخلاش ۋاقتى تۆت سائەتتىن ئاز بولغاندىمۇ، ئۆلۈش نىسبىتى يۇقىرىلاي-دىكەن. ھەر كۈنى ئالتە-يەتتە سائەت ئۇخلىغاندا، ئادەمنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولىدىكەن

2. ئۈمىدۋار ياشاش. تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە، ئۈمىدۋار ئا-دەملەرنىڭ بالدۇر ئۆلۈش نىسبىتى ئۈمىدسىز يوقاتقان ئادەملەر-نىڭكىدىن 50% تۆۋەن بولىدىكەن. ئاكتىپ تۇرمۇش پوزىتسىيەسىگە ئىگە ئادەملەردە ھەر خىل بېسىم ئاز بولىدۇ، شۇڭا قىيىنچىلىق ئال-

ىدىدا چىكىنمەي، تېخىمۇ ساغلام تۇرالايدۇ. ئۇمىدۋار ئادەملەرنىڭ قان بېسىمى ئۇمىدسىزلەرنىڭكىدىن خېلىلا تۆۋەن بولىدۇ.

3. تاماكا تاشلاش. تاماكا چېكىش سالامەتلىككە زىيانلىق دې- يىلسە، مەسىلىنى تولۇق چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. لېكىن بۇ خىل قاراشنىڭ تا ھازىرغىچە رەت قىلىنغىنى يوق، چۈنكى، تاماكا چەك- مىگەندە ھەقىقەتەن ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ. ئۇزۇن مەزگىل تاماكىنى ھەمراھ قىلغان ئوتتۇرا ياشلىق ئەرلەرنىڭ مەزى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئەزەلدىن تاماكا چەكمەيدىغان ئەرلەرگە قارىغاندا ئىككى ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.

4. تەركىبىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلار مول بولغان يې- مەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش. قوۋزاقداچىن قاتارلىق نۇرغۇن يېمەكلىكلەردە ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلار بولۇپ، بۇ خىل خىمىيەلىك بىرىكمىلەر ئەركىن رادىكاللارنى ۋە كۆپ مىقداردىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ قېرىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان تۇراقسىز خىمى- يەلىك ماددىلارنى يوقىتالايدۇ. ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلار مو- لېكۇلالىسى زىيادە بولغان ئەركىن رادىكاللارنى يوقاتقاندىلا، ھۈ- جەيرىلەرنىڭ زەخىملىنىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ كۆپلىگەن قېرىش خاراكتېرلىك كېسەللەر، مەسىلەن، ئارتېرىيە قېتىشىش، دېۋەڭلىك، راك قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردىمى بولىدۇ. تەتقىقاتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، پۇرچاق، ماش، قارا پۇرچاق قاتارلىق پۇرچاق تۈرىدىكىلەرئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلارنىڭ ئەڭ ياخشى كېلىش مەنبەسى دەپ بېكىتىلگەن.

ئائىلىلەردە دورا ساقلىغاندا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

ئادەتتە ئائىلىلەردە جىددىي ئېھتىياج ئۈچۈن بەزى دورىلار ساقلىنىدۇ. ئائىلىلەردە ساقلانغان دورىلار ئۇزاق ساقلانسا سۈپىتى

ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداق دورىلار ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى بولمايدۇ. ھەتتا يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپمۇ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئائىلىلەردە دورا ساقلاشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. دورىلارنى ياخشى ساقلاپ، سۈپىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. بۇنىڭدا دورىلارنى قۇرۇق، يورۇق چۈشمەيدىغان، تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن جايدا ساقلاش لازىم.

2. دورا سېلىنغان شىشە، خالتا، قۇتىلارنىڭ ئۈستىگە دورا ئىسمىنى، مەنپەئەتىنى، ئىچىش مىقدارىنى، ئۈنۈملۈك ۋاقتىنى يېزىپ قويۇش لازىم.

3. چوڭلار ۋە بالىلار ئىچىدىغان دورىلارغا ئەسكەرتىش يېزىش بىلەن بىللە ئايرىم قويۇش لازىم. سىرتىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بولسا ئۇنىڭغىمۇ ئەسكەرتىش يېزىش، بەلگە قويۇش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش لازىم.

4. زەھەرلىك ۋە ئالاھىدە پۇراقلىق دورىلارنى باشقا دورىلار بىلەن بىللە قويماسلىق لازىم.

5. ساقلانغان تابلېت دورىلاردا كۆكىرىش، بىر-بىرىگە چاپلىشىپ قېلىش، رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش، يۇمشاپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، سۇيۇق دورىلاردا دۇغ بولۇپ قېلىش، قويۇق بولۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئۇخلاش قىياپىتى توغرا بولمىسا سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ

ئادەتتە ئادەمنىڭ ئۇخلاش قىياپىتى — ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلاش، يېنىچە يېتىپ ئۇخلاش ۋە دۈم يېتىپ ئۇخلاش دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. يېنىچە يېتىش ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىش، سول يېنىنى بېسىپ يېتىش دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇخلىغاندا يېنىچە يېتىپ ياكى ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلاش بىر قەدەر ئۇمۇمىيۈزلۈك ئەھۋال.

170

باللار ۋە بەزى ياشانغانلار دوم يېتىپ ئۇخلايدۇ. ھەر كىمنىڭ ئا- دىتى ۋە مۇھىت، ھاۋا كىلىمات، ساغلاملىق ئەھۋالى ئوخشاش بول- مىغاچقا، ئۇخلاش قىياپىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بىر ئادەم پۈتۈن بىر كېچىدە بىرلا ئۇخلاش قىياپىتىنى قوللانمايدۇ.

ئالىملارنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، بىر ئادەم ئۇخلاش قىيا- پىتىنى ھەر كېچىسى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 20 ~ 30 قېتىم ئۆزگەرتىدىكەن. بىردەم ئوڭدىسىغا ياتسا، بىردەم ئوڭ يېنىنى، بىردەم سول يېنىنى بېسىپ ئۇخلايدىكەن. ئىسسىق كۈنلەردە بەدەن- دىكى ئىسسىقلىقنى چىقىرىش ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ ئۆرۈلۈش بولى- دىكەن. سوغۇق كۈنلەردە تېخىمۇ ئىسسىق يېتىش ئۈچۈن ئۆرۈلۈش ئاز بولىدىكەن. كەچلىك تاماقنى كۆپ يەۋالغانلار ياكى ئۇيقۇسى ياخشى ئەمەسلەرمۇ كۆپ ئۆرۈلىدىكەن. ئۇخلاش قىياپىتىنى ئۆز- گەرتىش ئارقىلىق ئۇزاققىچە بىر خىل قىياپەت بىلەن يېتىشتىن كېلىپ چىققان مۇسكۇللارنىڭ چارچىشىنى يوقاتقىلى بولىدىكەن.

ياخشى ئۇخلاش قىياپىتى جىسمانىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىكى ھارغىنلىقنى يوقىتىشقا پايدىلىق. ناچار ئۇخلاش قىياپىتى باللار- نىڭ ئۇسۇپ يېتىلىشىگە ۋە ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. باللار ۋە چوڭلار ئوڭ يېنىنى بېسىپ ئۇخلىسا ياخشى. چۈنكى، ئادەمنىڭ يۈرىكى كۆكرەك قەپىسىنىڭ سول تەرىپىدە. ئۆپكىنىڭ يېنىنى بېسىپ يېتىش يۈرەكنىڭ يۈكىنى يەڭگىللىتىشكە، يۈرەكنىڭ خىزمىتىگە ۋە دەم ئېلىشىغا پايدىلىق. بوۋاقلارنىڭ باش سۆڭىكى تېخى يېتىلمىگەن بولغاچقا، ئەگەر داۋاملىق بىر تەرىپىنى بېسىپ ئۇخلىسا ۋاقىت ئۇزارغاندا ئاسانلا «مايماق باش»، «ياپىلاق باش» بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا باللاردا ئاسانلا ئېچكى ياكى تاشقى ئالغايلىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقلارنى ئۇخلاتقاندا چو- قۇم بېشىنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىشى كې- رەك. يەنە بەزى باللار پاقىدەك ئۇخلاشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنداق ئۇخلىغاندا كۆكرەك بېسىلىپ، يۈرەك قاتارلىق ئورگانىزملارنىڭ

يۇكى ئېغىرلاپ كېتىپ، يۈرەك، ئۆپكىلەرنىڭ نورمال ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىدۇ.

سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق

ياز كۈنلىرى ئىسسىقتا ئادەمنىڭ ئېغىزى قۇرۇپ كېتىدۇ. بىر چىنە سوغۇق سۇ ياكى بىر بوتۇلكا سوغۇق ئىچىملىك ئىچىۋالسا، ئىسسىق شۇ ھامان تارقىلىپ، ئادەم كۆپ سالقىنداپ قالىدۇ. لې- كىن سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق.

ئادەم سوغۇق ئىچىملىكنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىچكەندە، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئاسانلا گىرىپتار بولۇپ قالى- دۇ. سوغۇق ئىچىملىك ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ ئىقتىدارىنى تۆۋەن- لىتىپ، ئاشقازان شىللىق پەردىسى قان تومۇرلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ ـ دە، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئازلاپ كې- تىپ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە قوبۇل قى- لىش ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ۋە ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بوتۇلكىلىق سوغۇق ئىچىملىكتە كۆپ مىقداردا شېكەر بو- لىدۇ. بۇ بالىلارنىڭ ئىشتىھاسى ۋە نورمال ئوزۇقلىنىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. داۋاملىق مۇشۇنداق بولىۋەرسە، بالىلار تاماقتىن قاچى- دىغان بولۇپ قالىدۇ. سوغۇق ئىچىملىك ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئى- چىلسە، ئۈچەي شىللىق پەردىسى ۋە ئاشقازان دىۋارىدىكى نېرۋا ئا- خىرقى ئۈچلىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۈچەي، ئاشقازاننىڭ قانۇ- نىيەتسىز يىغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە، قورساق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

سوغۇق ئىچىملىكنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىچكەندە يەنە ئا- سانلا نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق ئى-

چىملىك قىسمەن قان تومۇرلارنى قوروۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قاننىڭ ئېقىشى ئازلاپ كېتىپ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەيدۇ ـ دە، ھەر خىل كېسەللىك باكتېرىيەلىرى، كېسەللىك ۋىرۇسى پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ كىرىپ نەپەس يوللىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىنى، جىددىي خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى، بادام بېزى ياللۇغى، كاناي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچكەندە باش، يۈز قىسمىدىكى ئۈچ ئاچىماق نېرۋىغا تەسىر كۆرسىتىپ، كىشىنىڭ ئېغىز بوشلۇقى، چىشى، يۈزى، باش تېرىسى قاتارلىق جايلاردا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۈتتۈرا ياش، ياشانغان كىشىلەر سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچسە، ئاسانلا يۈرەك سانجىقىنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى كۆپ مىقداردىكى سوغۇق ئىچىملىكنىڭ تەسىرىدە، قان تومۇر تارىيىپ، قاننىڭ ئېقىشى ئازىيىپ، تاجسىمان قان تومۇردا ئاسانلا تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ ـ دە، يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شۇڭا ياز كۈنلىرى سوغۇق ئىچىملىكنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك.

بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ يېڭى ئۇسۇلى — چوڭقۇر خىيال سۈرۈش

يېقىندا، ئامېرىكىنىڭ مەشھۇر تېببىي پەن مۇتەخەسسىسلىرى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، چوڭقۇر خىيال سۈرۈشنىڭ سالامەتلىككە پايدىسى بارلىقىنى، ئەگەر بۇ خىل نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ھەرىكىتىنى داۋاملىق ئىشلەپ بەرسە، بەختسىزلىكتىن قۇتۇلۇپ، بەدەننى ساغلاملاشتۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئامېرىكا ئېرۇ ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تېببىي پەن پىروفېسسورى سەيگىر

چوڭقۇر خىيال سۈرسە نۇرغۇن كېسەللىكنى داۋالىغىلى ۋە كېسەل-لىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئامې-رىكا خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ دوكتورى خىبۇتى بىنىستمۇ نېر-ۋىنى تىنچلاندۇرۇش كېسەللىككە قارشى تۇرۇشنىڭ ئۇنۇملۇك ئۇ-سۇلى، ئۇ بەدەننىڭ جىددىيلىك ھالىتىنى تارقىتىدۇ، دەپ قارىغان.

روھىي جىددىيلىك ئىممۇنىتېت سىستېمىلىرىنىڭ ئىقتىدا-رىنى تۆۋەنلىتىپ، قان بېسىمى يۇقىرى بولۇش ۋە يۈرەك رىتىمى نورمالسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى-نىڭ ئاجىزلىشىشى بولسا، ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇ-شىنىڭ مەنبەسى.

دوكتور سەيگىر مۇنداق دەيدۇ :چوڭقۇر خىيال سۈرۈش ئىرادە ۋە روھىي جەھەتتىكى كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىشنىڭ جەريانى. كېسەللەر نېرۋىنىڭ تىنچلىنىشى ئارقىلىق پاسسىپلىق-تىن ئاكتىپلىققا ئۆزگىرىپ، كېسەللىكنى يېڭىشتەك نەتىجىگە ئېرىشەلەيدۇ. بۇ خىل مىساللار كىلىنىكىدا كۆپ كۆرۈلگەن بو-لۇپ، يېڭىلىق ئەمەس. نۇرغۇن خاتىرىلەر شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئىرادە كۈچىدىن پايدىلىنىپ راك كېسەللىكنى بويسۇندۇرغىلى، جاننى ئالىدىغان يۈرەك كېسەللىكىگە ئوخشاش جاھىل كېسەللىك-لەرنى بويسۇندۇرغىلى بولىدۇ.

گوللاندىيەنىڭ بىر تېببىي پەن تەتقىقات تۈرىدىن ئىسپاتلاندى-كى، چوڭقۇر خىيال سۈرىدىغانلارنىڭ كېسەل بولۇش نىسبىتى باشقا كىشىلەرگە سېلىشتۇرغاندا 50% ئاز بولىدىكەن. ھاياتقا تەھ-دىت بولىدىغان ئېغىر كېسەل بولۇش نىسبىتى تېخىمۇ تۆۋەن بو-لۇپ، 87% ئاز بولىدىكەن

چارچاش. زىيادە چارچاپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىشنىڭ بىۋاسىتە سەۋەبى، ئادەتتە خىزمىتى ئالدىراش كىشىلەر، ئەڭ ياخ-شىسى، يىلدا بىر قېتىم بەدەن تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ياغ ماددىسى كۆپ بولۇش، يوشۇرۇن تاجىسمان يۈرەك

كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى بالدۇر بايقاپ داۋالىتىشى كېرەك. كېسەللىك بولمىغان ئەھۋالدىمۇ زىيادە چارچاپ كەتمەسلىككە ھەقىقىي تۇردە كاپالەتلىك قىلىپ، كۆڭۈل ئازادىلىكىنى ساقلاش لازىم.

تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ توغرا بولماسلىقىنىڭ ئاقىۋىتى

تۇرمۇش ئادىتى ياخشى بولغان 40 ياشلار ئۆپچۆرىسىدىكى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى تۇرمۇش ئادىتى ناچار بولغان 20 ياشلار ئۆپچۆرىسىدىكى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى بىلەن ئوخشاش بولىدىكەن.

ناچار تۇرمۇش ئۇسۇلى ھەزىم قىلىش خاراكتېرىدىكى ياللۇغلىنىش، يۈرەك مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىنى زور دەرىجىدە ئاشۇرىۋېتىدىكەن.

175

1. بىر تال تاماكا ئۆمۈرنى 5 مىنۇت، بىر ئۆمۈر تاماكا چېكىش بولسا ئۆمۈرنى 18 يىل قىسقارتىۋېتىدىكەن.

2. تۇرمۇشى قانۇنىيەتسىزلەرنىڭ ھەزىم قىلىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى تۇرمۇشى قانۇنىيەتلىكلەرنىڭكىدىن ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

3. ھېچنېمىگە قىزىقمايدىغانلارنىڭ جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى كۆپ نەرسىلەرگە قىزىقىدىغانلارغا قارىغاندا ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

4. داۋاملىق تاماكا چېكىدىغانلاردىن ھەزىم قىلىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرگە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولىدىغانلارنىڭ سانى تاماكا چەكمەيدىغانلارنىڭكىدىن تۆت ـ بەش ھەسسە كۆپ بولىدىكەن.

5. ئەتىگەندە ناشتا قىلمايدىغانلارنىڭ دىيابېت كېسىلىگە گى-

رىپتار بولۇش نىسبىتى ناشتا قىلمىغانلارنىڭكىدىن تۆت، بەش ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

6. كۈندە دېگۈدەك قەھۋە ئىچىدىغانلارنىڭ بەل ئاغرىقىغا مۇپتىلا بولۇش ئېھتىمالى قەھۋەنى ئاز ئىچىدىغان ياكى ئىچمەيدىغانلارغا قارىغاندا ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

7. پىسخىك ساپاسى ئاجىزراق، دائىم دېگۈدەك روھىي بېسىم ھېس قىلىپ تۇرىدىغانلارنىڭ ھەزىم قىلىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى پىسخىك ساپاسى ياخشىلارغا قارىغاندا تۆت ھەسسە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى پىسخىك ساپاسى ياخشىلارغا قارىغاندا ئىككى ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

8. كۈندىلىك يېمەكلىكلەرنىڭ تۇز مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە ۋە يۇقىرى قان بېسىمىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى تۇز ئىستېمالى نورمال بولغانلارنىڭكىدىن تۆت، بەش ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. كۈندە 30 گىرامدىن ئارتۇق تۇز ئىستېمال قىلىدىغانلار ئاساسەن دېگۈدەك يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولىدىكەن.

تۇرمۇش ھېكمەتلىرى

ئىنتىلىش

بەزىلەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە ئىنتىلىدۇ.
بەزىلەر قەلبىنىڭ پاكلىقىغا ئىنتىلىدۇ.
بەزىلەر ئۈمىدۋار ياشاشقا ئىنتىلىدۇ.
بەزىلەر ئائىلە ھوزۇر ـ ھالاۋەتكە ئىنتىلىدۇ.
بەزىلەر ئىلغار ئىلىم ـ پەنگە ئىنتىلىدۇ.
بەزىلەر جاپالىق كەسىپكە ئىنتىلىدۇ.
بەزىلەر نام ـ مەرتىۋىگە ئىنتىلىدۇ.

بەزىلەر ئالىيجاناب گۈزەل ئەخلاققا ئىنتىلىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىنتىلىش — بىر خىل ئارزۇ ـ ئىستەك. ئۇنىڭ ئىجابىي، سەلبىي تەرىپى بولىدۇ. ئىنتىلىش ـ بىر ئەينەك. ئۇنىڭدا گۈزەللىك، رەزىللىك ئەكس ئېتىدۇ. ئىنتىلىش — بىر تارازا تېشى. ئۇنىڭدا ئېغىرلىقمۇ، يەڭگىللىكمۇ مەلۇم بولىدۇ. ئىنتىلىش — تېپى بەلگىلەنمىگەن گۈل. ئۇنىڭدا خۇش پۇراقمۇ، سېسىقلىقمۇ بولىدۇ.

ئېتىقاد

ئېتىقاد بولمىسا — غايە بولمايدۇ.
غايە بولمىسا — نىشان بولمايدۇ.
نىشان بولمىسا — غەيرەت بولمايدۇ.
غەيرەت بولمىسا — كەسىپ بولمايدۇ.

كەسىپ بولمىسا ــ مۇۋەپپەقىيەت ۋە بايلىق بولمايدۇ.
بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئېتىقاد ــ ئىنسان ئىدىيەسىنىڭ جېنى. جاننىڭ ئانىسى. ھاياتلىقنىڭ ئاتىسى. ئېتىقاد كىشىلەر قەلبىگە چوڭقۇر يوشۇرۇنغان سالمىقى ئەڭ ئېغىر بولغان قىممەتلىك بايلىقتۇر.

بەخت ھەققىدە تەسەۋۋۇر

1

ئەگەر ئەتىگەن ئورنىڭىزدىن ساق ـ سالامەت تۇرسىڭىز، ئۇنداقتا سىز نۇرغۇن ئادەملەرگە قارىغاندا بەختلىك ھېسابلىنىسىز. بېشىغا بەختسىزلىك ياغقان ئاشۇنداق كىشىلەر باركى، ئۇلار كېيىنكى ھەپتىدىكى قۇياشنى كۆرەلمەيدۇ.
ئەگەر سىز ئۇرۇشنىڭ خەۋپ-خەتىرىنى، تۇرمىدىكى تەنھالىقنى، قاتتىق جازا ۋە ئاچارچىلىقنىڭ دەردىنى تارتمىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىزنىڭ ئەھۋالىڭىز 500 مىليون ئادەمنىڭكىدىن كۆپ ياخشى.
ئەگەر سىزنىڭ توڭلاتقۇڭىزدا يېمەكلىك، ئۇچىڭىزدا كىيىم، تۇرارغا جايىڭىز ھەم ياتارغا كارىۋىتىڭىز بولسا، ئۇنداقتا سىز دۇنيادىكى 75% ئادەمگە قارىغاندا باي.
ئەگەر بانكىدا ئامانىتىڭىز، ھەم يېنىڭىزدا پۇلىڭىز بولسا، ئۇنداقتا سىز دۇنيادىكى ئەڭ بەختلىك 8% ئادەملەرنىڭ قاتارىغا كىرىسىز.
ئەگەر ئاتا ـ ئانىڭىز ھايات، ئۇلار ئاجرىشىپ كەتمىگەن بولسا، ئۇنداقتا سىز ئاز ئۇچرايدىغان يەر شارى ئادىمىگە مەنسۇپ.
ئەگەر سىز خەت ئوقۇغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز قوش بەختكە ئېرىشتىڭىز دېگەن گەپ، چۈنكى سىز دۇنيادىكى ئىككى مىليارد ساۋاتسىزلار قاتارىغا كىرمەيسىز.

شۇڭا خىزمەت قىلىڭ. پۇل تېپىشنى مەقسەت قىلىۋالماڭ. بار-لىق كىشىلەرنى سۆيۈڭ، ئۇلارنىڭ سىزگە قىلغان يامانلىقىنى ئۇنتۇپ كېتىڭ. ئۇسسۇل ئويناڭ، باشقىلار سىزگە دىققەت قىلىۋا-تامدۇ - يوق، كارىڭىز بولمىسۇن. ناخشا ئېيتىڭ، باشقىلار ئاڭلاۋا-تامدۇ - ئاڭلاۋاتامدۇ، خىيالىڭىزغا كىرمىسۇن. بۇ دۇنيانى جەننەت دەپ بىلىپ بىخۇدۇك، خۇشال ياشاڭ.

2

بەختنى هارماي - تالماي ئىزدىشىپ يۈرەك قېنىنى سەرپ قىد-لىشنىڭ بەدىلى دېگەندىن كۆرە، بەخت بىر خىل پاراسەت، بىر خىل بۆسۈش، ئۆچمەس نۇر چاچىدىغان ئىدراك، ئالەمشۇمۇل ئۆزگىرىش-لەرنى باشتىن كەچۈرۈشتىن كەلگەن پايدىلىق ئىشەنچ، ئازاب - ئو-قۇبەت، غەم - قايغۇ، چاكىنا چىرىكلىكتىن خالىي بولغان دېگەن تۇزۇك. بەخت — قەلبتىكى تەسىرلىك ئۆزگىرىش، ئۇنى هېچ-قانداق ئادەم لايىھەلىيەلمەيدۇ.

مەقسەتلىك هالدا بەخت قوغلاشقاندا بەخت يىراقلاپ كېتىدۇ. بىز هاياتلىق سەپىرىدە ئالدىراپ يۈرۈپ چارچىغاندىن كېيىن ئازراق ئارام ئالغاچ ئولتۇرۇپ، ئۆتكەن كۈنلەرنى ئەسلىگىنىمىزدە، بەختنىڭ نۇر چېچىپ بىزگە قاراپ قول پۇلاڭلىتىۋاتقانلىقىنى هېس قىلىمىز. شۇنچە جاپادا ئۆتكەن ئىشلارمۇ شۇنچە لەززەتلىك، مەنىلىك تۇيۇلىدۇ.

ئالتۇن تەڭگە تېرىپ، ئالتۇن تەڭگە ئۈندۈرگىلى بولمىغىنى-دەك، بەختنىمۇ تېرىپ ئۈندۈرۈۋالغىلى بولمايدۇ. كىمىكى ئاددىي قەلبىنى تېرىسا، كىمىكى دۇنياغا بەخت تۇيغۇسىدا تۇرۇپ نەزەر تاشلىسا، شۇ بەختكە ئېرىشەلەيدۇ. مۇهىمى ئۇرۇق تېرىغاندىن كې-يىن پەرۋىش قىلىش جەريانىنى چىڭ تۇتقاندىلا هوسۇلغا ئېرىش-كىلى بولىدۇ.

3

— بەخت كەينى ـ كەينىدىن بولىدىغان، تەسىرى كۈچلۈك، مەنىلىك تىركىشىش، — دېدى قاراقچى.

— ھاياتنى پىچكا قىلىپ، جاننى ئالىقانغا ئېلىپ قويۇپ، ھەممىنى بىراقلا دوغا تىكىپ، خەتەر ئىچىدىن ھايات يولىنى تېپىشنىڭ ئۆزى بەخت، — دېدى قىمارۋاز.

— پۇلى كۆپ بولۇش، بۇزۇپ-چېچىش، دۇنيادىكى قىممەتلىك، ئېسىل نەرسىلەر بىلەن ئادەتتىكى نەرسىلەرنى ئوخشاش كۆرۈشنىڭ ئۆزى بەخت، — دېدى باي.

— يېمەك ـ ئىچمەك، كىيىم ـ كېچەك، تۇرالغۇنىڭ بولۇشى بەخت، — دېدى پۇقرا.

ئەدىب گەپ قىلماي تۇرۇپ كەتتى. بەخت بىر چەتتە كۈلۈپ قويۇپ دېدى:

— قانداق نەرسىگە ئېرىشىش بەخت ھېسابلانمايدۇ؟. ھەممە نەرسە بەخت. بەلكىم بەخت ھېچ نەرسە ئەمەس!

تۇرمۇشقا تەبىر

تۇرمۇش — يار، ئۇنى سۆيۈش كېرەك.

تۇرمۇش — ئاق قەغەز، ئۇنىڭغا كۆڭۈلدىكىدەك رەسىملەرنى سىزىش كېرەك.

تۇرمۇش — پۇرسەت، ئۇنى قولدىن بەرمەسلىك كېرەك.

تۇرمۇش — گۈزەللىك، ئۇنى مەدھىيەلەش، قوغلىشىش كېرەك.

تۇرمۇش — سەپەر، دەرھال يولغا چىقىش كېرەك.

تۇرمۇش — خەير-ئېھسان، ئۇنى قوبۇل قىلىش كېرەك.

تۇرمۇش ــ تەۋەككۇلچىلىك، ئۇنى باشتىن كەچۇرۇپ بېقىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ ئويۇن، ئۇنىڭدىن بەھرىمەن بولۇش كېرەك.
تۇرمۇش ــ مەسئۇلىيەت، ئۇنى ئادا قىلىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ نىشان، ئۇنىڭغا يېتىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ كۈرەش، ئۇنىڭغا قاتنىشىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ ھەسرەت، ئۇنىڭغا خاتىمە بېرىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ سىزگە قىلىنغان سوۋغات؛ ئۇنى قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك.
تۇرمۇش ــ قايغۇ؛ ئۇنى ئۇنتۇماسلىقىڭىز كېرەك.
تۇرمۇش ــ ناخشا؛ ئۇنى ئېيتىپ تۈگىتىشىڭىز كېرەك.
تۇرمۇش ــ غۇرۇر؛ ئۇنى ساقلىشىڭىز كېرەك.
تۇرمۇش ــ ۋەدە؛ ئۇنى ئىشقا ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك.
تۇرمۇش ــ كۈرەش؛ ئۇنىڭدىن غەلىبە قىلىشىڭىز كېرەك.
تۇرمۇش ــ سۆيۈملۈك يار؛ ئۇنىڭغا ۋاپا قىلىشىڭىز كېرەك.

تۇرمۇش ھەققىدىكى ئەڭ يۇكسەك تەپەككۇرلار

پۇل بولماسلىق بىچارىلىك، پۇل ئۇچۇنلا ياشاش رەزىللىكتۇر، پۇللا بولغان تۇرمۇش ئەپسۇسلۇق ئىچىدىكى تۇرمۇشتۇر.

ئەقىدىسىز تۇرمۇش قاقاسلىشىپ كەتكەن باغ، ئىشەنچ بولمىغان تۇرمۇش يولى ئېگىز تاغ ـ داۋانلار بىلەن تولغان يولدۇر.

ئىجاد ـ ئىختىرا بولمىغان تۇرمۇش ھەقىقىي تۇرمۇش ئەمەس، بەلكى ئۇ كۈن ئۆتكۈزۈشتۇر.

تۇرمۇش ئالدىدا قەيسەرلىك بىلەن كۈرەش قىلغۇچىلار تولۇق نېسىۋىگە ئېرىشسە، بىكار تەلەپ، لايغەزەللەر ئاخىر بېرىپ نادامەت پاتقىقىغا پاتىدۇ.

تۇرمۇشنىڭ ھەممە يوللىرى ئادىللىق بىلەن تولغان ھەم ئوڭۇش-

لمۇق بولىۋەرمەيدۇ، بۇنداق ئەھۋال سىز كۆرگەن شېرىن چۈشلەردىلا ئارزۇيىڭىزدىكىدەك بولىدۇ، بىراق چۈش ئۇ رېئاللىق ئەمەس.

تۇرمۇشى مول مەنىگە ئىگە كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى ھەسەن ـ ھۇسەندەك رەڭدار بولىدۇ؛ مەززىسى يوق تۇرمۇش كەچۈرىۋاتقانلار ـ نىڭ تۇرمۇشى توختام سۇغا ئوخشايدۇ.

دۇنيادا ئۈمىدسىز تۇرمۇش بولمايدۇ، ئۈمىدسىز ئادەملا بولىدۇ.

تۇرمۇشتىكى ئەڭ زور بەختسىزلىك ــ تۇرمۇشقا قوللارچە ئى ـ تائەت قىلىشتۇر.

تۇرمۇش ئاچچىق ـ چۈچۈك بولىدۇ، ئەمما ئۇ ھەرگىز بەتتام بولمايدۇ.

تۇرمۇشتا ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچرىغان كىشى ئۈشكە روھىنى ئۆزىگە ئۆلگە قىلسا بولىدۇ. ئۈشكىگە چۈشكەن بېسىم قانچە كۈچ ـ لۈك بولسا، ئۇنىڭ تېشىپ كىرىش كۈچى شۇنچە زور بولىدۇ.

تۇرمۇشتىن ھۇزۇر ئېلىش ئىستىكىدىلا يۈرگۈچىلەر ھەر دائىم تۇرمۇشنىڭ ئۆزىگە بېخىللىق قىلىۋاتقانلىقىدىن، مەززى ـ سىزلىكىدىن زارلانسا، ئىگىلىك تىكلىگۈچىلەر تۇرمۇشنىڭ ئۆزى ـ گە قىلىۋاتقان ئىلتىپاتلىرىغا، ئۇنىڭ رەڭدارلىشىۋاتقانلىقىغا رەھمەت ئېيتىدۇ.

تۇرمۇش پېچىدا ئاجىزلار يوقىلىپ، كۈچلۈكلەر پولاتتەك تاۋ ـ لىنىدۇ.

تۇرمۇش پۈتمەس ـ تۈگىمەس مەنىگە باي، شۇنداقلا لەززەتلىك قامۇسقا ئوخشايدۇ، ھەر كىم ھەر كۈنى بۇ قامۇس ئۈچۈن قەلەم تەۋرىتىپ تۇرىدۇ، ئەمما ھەركىمنىڭ ئۇنى يېزىش ئۇسلۇبى ئوخ ـ شىمايدۇ.

تۇرمۇش تەڭرىتاغ چوققىلىرىدىكى قار لەيلىسىگە ئوخشايدۇ. قارلىق چوققىلاردىكى قەھرىتان سوغۇق، كۈچلۈك شىۋىرغانلارنىڭ چىنىقتۇرۇشى ئارقىلىقلا ئاشۇنداق چىرايلىق، كۆركەم قار لەيلى ـ سى كۆز ئاچىدۇ.

تۇرمۇش يېڭىلىق يارىتىش، ئالغا ئىنتىلىش دېگەنلىكتۇر. تۇرمۇش قىسسىسى كۆرەشچان قەلەم ئارقىلىقلا يېزىلىدۇ.

تۇرمۇش — بىپايان دېڭىز. ئۇنىڭدا قورقۇنچاقلار ئىلگىرىلىيەلمەيدۇ، قەيسەر ئوغلانلارلا دولقۇنلار ئەۋجىدە توختىماي ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ.

تۇرمۇش ئاچچىق - چۈچۈك زەيتۇن مېغىزىغا ئوخشايدۇ.

تۇرمۇشقا تولۇق ئىشەنچى بار كىشىلەر تۈنۈگۈنىدىن ئەپسۇسلانمايدۇ، بۈگۈنىنى قەدىرلەيدۇ، ئەتىسىنىڭ تېخىمۇ گۈزەل بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

كىشىلىك تۇرمۇش ھېكمەتلىرى

ئىشچانلار ئۈچۈن بىر ھەپتىدە يەتتە كۈن بار. ھورۇنلار ئۈچۈن بىر ھەپتىدە يەتتە ئەتە بار.

باشقىلار سىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىڭىزنى، ئۆز-ئۆزىڭىزنى ماختىشىڭىزدىن ئەمەس، بەلكى ئەمەلىي ئىشىڭىزدىن بايقىغاندا سىز ئۇلارغا تېخىمۇ چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالايسىز.

كىشىلەر بارلىق خاتالىقلارنى جۇغلاپ، ئاندىن ئۇنىڭغا لايىق كېلىدىغان بىر نامنى تاپقان. ئۇ بولسىمۇ «تەقدىر» دېگەن مەخلۇقتۇر.

بىر پارچە ياخشى كىتاب ئوقۇپ چىقىش — نۇرغۇن ئالىي مەلۇماتلىق كىشىلەر بىلەن سۆھبەت ئۆتكۈزگەنگە، ئۇلار بىلەن دوست بولغانغا باراۋەر.

تەكەببۇرغا سالام بەرمە، چۈنكى سالامغا جاۋاب قايتۇرۇش ئۇنىڭغا ئېغىر كېلىدۇ. ئۇنىڭ سالىمىڭغا جاۋاب قايتۇرمىغىنى ساڭا ئېغىر كېلىدۇ.

دۇنيادىكى ئەڭ قورقۇنچلۇق ۋاقىت — ئادەمنىڭ ئۆز-ئۆزىدىن زېرىككەن ۋاقتىدۇر.

دۇنيانىڭ گۈزەللىكىنى ئايالىلار، بەخت ـ سائادىتىنى ئەرلەر يارىتىدۇ

بىلىم — قىممەتكە، سېخىيلىق — ھۆرمەتكە، جاسارەت — شەرەپكە ئىگە قىلىدۇ.

دەرد — ئىچىڭدىن، جاپا ـ مۇشەققەت تېشىڭدىن قېرىتىدۇ.

باشقا كەلگەننى كۆرۈش — ئۆز تەقدىرى ھەققىدە ئويلانمايدىغان كىشىلەرنىڭ ھاياتلىق شوئارىدۇر.

ھاياتلىق — ئۈمىد بىلەن خەۋپ ئىچىدىكى ئېقىندۇر.

ئادەملەرگە يېقىنلىشىش — ھايۋانلارغا يېقىنلىشىشتىن تەس. چۈنكى ئادەملەر كۈلۈشنى بىلىپلا قالماي يالغان كۈلۈشنىمۇ بىلىدۇ.

پەرزەنتىنىڭ ئالىيجاناب، پەزىلەتلىك، بىلىملىك بولۇشى، ھۈنەر ـ كەسىپلىك بولۇشىغا ئۇنىڭ ئېسىل نەسەبى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ ئەقىل-پاراستى، غەيرەت-شىجائىتى سەۋەبچى بولىدۇ.

ئۇستازنىڭ بۈيۈك ۋەزىپىسى — ئوقۇغۇچىلارغا پىكىر قىلىش يوللىرىنى ئۆگىتىشتۇر.

بىلىم نۇرغا، ئوقۇتقۇچى ئاشۇ نۇرنى چاچقۇچى قۇياشقا ئوخشايدۇ.

بىلىملىك — بىلىملىككە سۆزلىگەندە ئالقىش ياڭرايدۇ. بىلىملىك — بىلىمسىزگە سۆزلىگەندە دەشنام ياڭرايدۇ.

كۈچلۈكلەرگە ياراشمايدىغان ئىش — ئاجىزلاردىن ئۆچ ئېلىشتۇر.

ئاجىزلارنىڭ ئەڭ چوڭ قورالى — شىكايەت قىلىش.

ئىنسانلىقى بولمىغاننىڭ مۇلايىملىقىمۇ بولمايدۇ.

ھېچقانداق ئىش بىلەن شۇغۇللانمايدىغان ئادەملەر خاتالاشمايدۇ. ئەپسۇسكى ئۇنىڭ ھېچ ئىش قىلمىغانلىقى ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ خاتالىقىدۇر.

تۇرمۇشتا خاتالىقا بىر قېتىم يولۇقساڭ، دانىشمەن بولىسەن. ئىككى قېتىم يولۇقساڭ، ھاڭۋاقتى بولىسەن. ئۈچ قېتىم يولۇقساڭ، نادان بولىسەن.

ئاتا ـ ئانىلار «ئەركىن مۇھەببەت» نى توغرا چۈشەنگەن كۈندىن

باشلاپ قىزلىرىمىز ئىپپەت ـ نومۇسى، ئوغۇللىرىمىز ۋىجدان نو ـ مۇسى بىلەن كارى بولمايدىغان بولۇپ قالدى.

ئىلگىرى قىزلار چىن سۆيگۈ دەپ ئەزىز جانلىرىنى قۇربان قىلاتتى. ھازىر قىزلار مۇھەببەت دەپ ئىپپەت ـ نومۇسىنى قۇربان قىلماقتا.

ھازىر بالىلىرىمىزنى «تورخانا» نابۇت قىلسا، ئاتا ـ ئانىلىرى ـ مىزنى «رىستوران» نابۇت قىلماقتا.

ھازىرقى ئەخلاق كىرىزىسىنىڭ مۇھىم بىر سەۋەبى ــ قىزلى ـ رىمىزنىڭ بەدىنىنىڭ ئېچىلىش دەرىجىسى، كاللىسىنىڭ ئېچىلىش دەرىجىسىدىن كۆپ بوپ كەتكەنلىكىدە.

يات مەدەنىيەتلەر تەسىرىدە قىزلار ئانىلىق نازاكىتىنى، ئو ـ غۇللار ئاتىلىق جاسارىتىنى يوقاتماقتا.

بىر قابىلىيەتسىز ئوقۇتقۇچى كەلگۈسىدە نۇرغۇنلىغان ئوقۇ ـ غۇچىلارنى تەربىيەلەيدۇ، مانا بۇ مىللەت ھالاكىتىنىڭ باش ـ لىنىشى.

بىزنىڭ غەربلىكلەرنى دورىشىمىز ئۆلارنىڭ زورلىشىدىنمۇ يا ـ كى روھىي دۇنيايىمىزنىڭ پورلىشىشىدىنمۇ؟...

ھاياجان بىلەن ياشايدىغان ئادەم ھاياتىدا كۆپ پۇشايمان يەيدى ـ غان، كۆپ خار بولىدىغان ئادەمدۇر.

ھالاكەت ئۆزىنى بىلمەسلىكتىن كېلىدۇ.

ــ ئېز توردىن

چاكىنا كىشىلەرنىڭ چىن سۆزلىرى ـ يالغان دەپ قارىلىدۇ، ئۇلۇغ ئادەملەرنىڭ يالغان سۆزلىرى ــ سىياسەت دەپ سانىلىدۇ.

ئەخمەقلىق ــ ئۆزئارا دۈشمەن بولغان ئىككى كىشىنى تەڭ دوست تۇتۇش.

دۈشمەنسىز بولۇش ـ كامىللىق ئەمەس، كامىللىق ــ ھەقلىق ئورۇندا دۈشمەنلىك بولۇش

كۆيۈمچان قېرىنداشلىرىڭنى يامان كىشىلەردىن قوغدىغانىدەك،

قىممەتلىك كىتابلىرىڭنى يوچۇن كۆزلەردىن نېرى قىل. دۈشمەننى يېڭىشتىكى ئەڭ كۈچلۈك قورال ـ ئۇنىڭغا ئىزگۈلۈك كۆرسىتىش.

نادان باي ـ ئالىملار سورۇنىدا تىلسىز ئادەم.

نادانلارنىڭ ئالىملاردىن ئۆگىنىدىغان نەرسىلىرىگە قارىغاندا ئالىملارنىڭ نادانلاردىن ئۆگىنىدىغان نەرسىلىرى كۆپرەك بولىدۇ.

مەستلىك ـــ ئادىمىيلىكتىن چىقىپ، ھايۋانىيلىقتا ئۆتۈش ھالىتىدۇر.

ئىشلەپ ھارغانلارنىڭ بىكار يۈرۈپ ھارغانلارغا قارىغاندا ھار-دۇقى تېز چىقىدۇ.

توغرا يولدا ماڭغان كىشىنىڭ ئۆتۈق قازىنىش يولى ھەم قىس-قا، ھەم داغدام بولىدۇ.

سالامەتلىكىڭنى ساقلىغۇڭ كەلسە، ھەر بىر ئىشىڭدا ساق بول.

بىر قېتىم ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىڭىز، تۇرمۇشنى چۈشە-نىشىڭىز بىر قېتىم چوڭقۇرلىشىدۇ.

بىر قېتىم خاتالاشسىڭىز، كىشىلىك تۇرمۇش ئېڭىڭىز بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

بىر قېتىم بەختسىزلىككە ئۇچرىسىڭىز، دۇنيا توغرىسىدىكى بىلىشىڭىز بىر دەرىجە پىشىپ يېتىلىدۇ.

بىر قېتىم ئازاب چەكسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت يولىڭىز بىر قې-تىم مۇكەممەللىشىدۇ.

گۈزەل ئەخلاق قەھرى ـ غەزەپ كەلگەندە بىلىنىدۇ.

دۇنيادا ئاقىلانە سۆز ۋە ياخشى نامدىن باشقىسى ئۇنتۇلىدۇ.

سىر ساقلاش تىلنىڭ ئاستىنغا چوغ سېلىپ تۇرغاندىنمۇ مۇ-شەققەتلىكتۇر.

پەرزەنت ئالغان تەربىيەسىگە ئاساسەن ئاتا ـ ئانىسىغا راھەت ياكى ئازاب كەلتۈرىدۇ.

شەرم ـ ھايا نىقابى ئىچىدىكى يۈز قۇتىدا ساقلانغان قىممەت باھالىق گۆھەرگە ئوخشايدۇ.

ھەر كىم ئەيىبسىز دوست ئىزدىسە، دوستسىز قالىدۇ، دوستلىرىنى رەنجىتىۋەرسە دۇشمىنى كۆپىيىدۇ.

باشقىلار قىلغان ياخشى ئىشلارنى ماختاپ ئۇلتۇرغاندىن كۆرە، ئاددىي ۋە كىچىك بولسىمۇ شۇنداق ئىشلارنى قىلغان تۇزۇك.

سۆز دىلدىن چىقسا، ئاڭلىغۇچىنىڭ قەلبىگە دەرھال تەسىر قىلىدۇ، ئەگەر تىلدىن چىقسا، قۇلاقتىن يىراقتا بارمايدۇ.

ئاتىنىڭ سۆزىنى ئاڭلىمىغان ئوغۇل بىلەن ئانىسىنىڭ سۆزىنى ئاڭلىمىغان قىز هامان پۇشايمان قىلىدۇ.

ئاتا تەربىيەسى تاغنى تالقان قىلىدۇ، ئانا تەربىيەسى باغنى گۈلخان قىلىدۇ.

كىتاب ئوقۇماسلىق قانۇن تەرىپىدىن جازالانمايدىغان جىنايەتتۇر.

شېئىر ــ روھنىڭ پىچىرلىشىدۇر.

كىتابنى كۆپ ساقلاشلا بىلىمدانلىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ.

خۇشامەت ــ ئىقتىدارسىز تەمەگەرلەرنىڭ جان بېقىش ۋاستىسى!

ساداقەت بولمىسا، مۇھەببەت ئادەتتىكى بىر جۈملە سۆزدۇر، خالاس!

ھىجران بولمىسا، مۇھەببەتنىڭ قىممىتى بولمايدۇ.

ئالتۇن ساپلىقى بىلەن قىممەتلىك، قىزلار پاكلىقى بىلەن.

يوقاتقان نەرسەڭنىڭ قانچىلىك قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى يوقاتقاندىن كېيىن بىلىسەن.

بۇ دۇنيادا ھەقىقىي مۇھەببەت قالمىدى دېگۈچىلەر ھەقىقىي مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگۈچىلەر! كونىلارنىڭ (بىر ھايۋاننى چۈشىدە بىر كۈن كەتمەيدۇ، بىر ئادەمنى چۈشىدە بىر ئۆمۈر يەتمەيدۇ) دېگىنى بىكار ئەمەسكەن.

ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنىڭ سىرى ــ ئۇنىڭ روھىغا، غايىسىگە ۋە ئىرادىسىگە يوشۇرۇنغان بولىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت يولىدا ئىزدەنگۈچىلەر ئۈچۈن سەممىيەت ۋە ئىناۋەتتىن تاپقان ئابروي ئەڭ ياخشى ئىپلاندۇر.

ئاددىي ئادەملەرنىڭ چىن سۆزلىرى يالغان دەپ قارىلىدۇ. ئۇلۇغ ئادەملەرنىڭ يالغان سۆزلىرى سىياسەت دەپ قارىلىدۇ.

دۈشمەنسىز بولۇش كامىللىق ئەمەس. كامىللىق ھەقلىق ئو-رۇندا دۈشمەنلىك بولۇش.

نادان باي — ئالىملار سورۇنىدا تىلسىز ئادەم.

نادانلارنىڭ ئالىملاردىن ئۆگىنىدىغان نەرسىلىرىگە قارىغاندا ئالىملارنىڭ نادانلاردىن ئۆگىنىدىغان نەرسىلىرى كۆپرەپ بولىدۇ.

مەستلىك — ئادەملىكتىن ئۆتۈپ، ھايۋانلىققا ئۆتۈش ھالىتىدۇر.

سالامەتلىكىڭنى ساقلىغۇڭ كەلسە، ھەر بىر ئىشىڭدا ساق بول.

كۆرۈنۈش ئۈچۈن ماڭىدىغان خوتۇنلار، كۆرۈش ئۈچۈن ماڭىدىغان خوتۇنلاردىن كۆپرەك بولىدۇ.

بەزىلەر چىشى بىلەن چاينايدۇ. بەزىلەر تىلى بىلەن چاينايدۇ.

ئادەملەرنىڭ تۇزۇلۇشى دۇنيا ئۈچۈن بىر مۆجىزە بولغىنى بىلەن ياشاش جەريانىدا ئۆزىنى بىلمىسە، ئۆلمەي تۇرۇپ باشقىلارغا ئىبرەت بولۇپ قالىدۇ.

كۆپ تەكىتلەشنىڭ ئۆزى ئىشەنمىگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

ئاياللار — ئەرنىڭ يۈگىنى.

چىدىماسلىق كۆپىنچە قارشى تەرەپكە يېڭىلىپ قالغاندا ئاشكارىلىنىدۇ.

ھۆرمەت دىلنىڭ، تىل كۆڭۈلنىڭ سۈرىتى.

مېنى چۈشىنىڭ دېگەنلىك — ئۆز ئىرادىسىنى باشقىلارغا تاڭغانلىقتۇر.

ھاياتىڭدا ئارقاڭغا قارىساڭ قېرىغانىدەك، ئالدىڭغا قارىساڭ تېخى تۇنۇگۈنلا تۇغۇلغانىدەك ھېسسىياتقا كېلىسەن. مانا بۇ — پۇشايمان.

بالا ــ ئاياللارنىڭ ئاياللىق ئەينىكى.

ئەيش ـ ئىشرەتكە بېرىلىش ــ كېسەللىك.

ھاراق ـ ئىچىملىككە بېرىلىش ــ ئەجەل.

قانۇن سوتى مەزگىللىك، ۋىجدان سوتى مەڭگۈلۈك.

موھتاج بولماي دېسەڭ ئېھتىياجدىن ئارتۇق پۇل تاپ.

دوستۇڭدىن رەنجىپ قالساڭ، دۈشمىنىڭ ھجىيىپ ئالدىڭغا كېلىدۇ.

ئەل ـ يۇرت ئارىلىغان ئەقىل تاپۇر. بازار ئارىلىغان پۇل تاپۇر.

نادان خوتۇن قېرىسا تادان بولۇر، نادان ئەر قېرىسا زوراۋان.

ياشلىقىڭدا ھەممىگە تار بولساڭ، قېرىغاندا ھەممىگە خار بولىسەن.

ئادەملەر بىرى يالىڭاچلانغاندا، بىرى يالغانچىلىقى ئاشكارىلان-غاندا، بىرى قېرىغاندا سەتلىشىدۇ.

ئاياللارنىڭ ئورۇنسىز گۇمانلىرى كۆچەيگەنسېرى ئەرلەر يالغان سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئادەم ئۇچۇن پەرزەنتىنىڭ ۋاپاسىزلىقىدىن، قېرىنداشنىڭ ھا-قارىتىدىن، دوستىنىڭ ئالاكۆڭۈللۈكىدىن ئارتۇق ئازاب بولمايدۇ.

ھەر بىر ئىنسان ئۆتۈپ كەتكەن ھايات مۇساپىسىنى بىر قۇر ئەسلىسىلا ئۆزىنىڭ قايسى دەرىجىدىكى ئىنسان ئىكەنلىكىگە لىللا جاۋاب تاپالايدۇ.

ئۆلۈمدىن ئەڭ قورقىدىغانلار ھاياتنىڭ ھەقىقىي مەنىسىنى چۈشەنمەيدىغان ئادەملەردۇر.

سۆيگۈنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلمەيدىغان ئادەمدىن سۆيگۈ تە-مە قىلىش ــ دېۋانىدىن نان تىلىگەندەكلا بىر ئىش.

ھاياتنى مەنىسىز ئۆتكۈزگەن ئىنسان ئەزرائىل قارا قولىنى ئۇزاتقاندىلا، ئاندىن ھاياتنىڭ قەدرىگە يېتىدۇ. بىراق ئۇ چاغدا تو-لىمۇ كېچىككەن بولىدۇ.

باشقىلارنى ئالداپ كۆنۈپ قالغان ئادەم كۆنلەرنىڭ بىرىدە ئۆ-

زىمۇ سەزمەستىن باشقىلارغا ئالدىنىپ قالىدۇ.

تۇرمۇشتىكى ئەڭ چوڭ خاتالىق ئۆزىنى ئالداشتۇر.

تۇرمۇشتا خاتىرجەم بولمىغان ئادەم خىزمەتتە نەتىجە قازىنالمايدۇ. شۇڭا تۇرمۇشىڭغا لازىملىق، سىنىڭ ھاجىتىڭ چۈشكەن نەرسىنىڭ ھەممىسى ئەڭ سۆيۈملۈك تۇيۇلىدۇ.

سەممىيەت ئىككى تۈۋەن كىشىلەردە نەپسانىيەتچىلىك ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ.

ئۆزىنىڭ جەمئىيەتتىكى ئورنىنى ھېس قىلىپ يەتمىگەن ئادەم باشقىلارغا بېقىنىپ ياشاشتىن باشقىنى بىلمەيدىغان ئادەمدۇر.

گۈلنىڭ پۇرىقىنى يېقىن بېرىپ پۇرىغىنىڭدىلا ھەقىقىي ھېس قىلىپ يېتەلەيسەن.

ئادەمنىڭ ئوبدىنىنى بىر مەزگىل ئارىلىشىپ ئاندىن بىلەلەيسەن.

بۇيۇكلۇك — ئۆزى جاپادا يول ياساپ باشقىلارنىڭ مېڭىشىغا ھەدىيە قىلىشتۇر.

كۆڭلى خالاپ قىلغان ئىشتا پۇشايمان ئاز بولىدۇ. چۈنكى، ئۇنداق ئىشتا تويۇنغان سۆيگۈ جۇلالىنىپ تۇرغان بولىدۇ.

ماڭغاندا ئىزىڭ قالسۇن. لېكىن باشقىلار قاراپ پەرق ئېتەلەيدىغان، ماڭغۇچىلارغا ئۆرنەك بولالايدىغان بولسۇن.

ساڭا رىقابەتچىنىڭ چىقمىغىنى بىر بولسا سىنىڭ باشقىلاردىن ئېشىپ چۈشىدىغانلىقىڭنى، بىر بولسا سىنىڭ رىقابەتلىشىشكە ئەرزىمەيدىغانلىقىڭنى چۈشەندۈرىدۇ.

سەن خاتالىقىڭنى ھەر قانچە يوشۇرساڭمۇ، كۆزۈڭ ساڭا خائىنلىق قىلىپ چاندۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

ئادەمنىڭ كىملىكىنى قولىدىكى سالاھىيەت گۇۋاھنامىسىدىن ئەمەس، بەلكى تىلى بىلەن دىلىدىن سورا.

ئوغۇل ئېتىقادلىق بولسا، مىللەت تۇزۇلىدۇ. قىز ئېتىقادلىق بولسا، ئىللەت تۇزۇلىدۇ.

ھەق يەكۈنلەر

تۇرمۇشتا پەرىشتە ھەممە يەردە بار، ئۇ مېھرىبانلىق ۋە سەمىمىيلىكنى ئېلىپ، دوستلىرىڭىز، ئائىلىڭىزدىكىلەر ياكى ناتونۇش كىشىلەر ئارىسىدا پەيدا بولۇپ قالىدۇ، بۇ نۇقتىنى ھېس قىلغان ۋاقتىڭىزدا سىز ئۇنى كۆرەلەيسىز ھەم ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ئىلھام ئالالايسىز.

ھاياجان بىلەن ياشايدىغان ئادەم ھاياتىدا كۆپ پۇشايمان يەيدىغان، كۆپ خار بولىدىغان ئادەمدۇر.

ھالاكەت ئۆزىنى بىلمەسلىكتىن كېلىدۇ.

ئۆزىنى ئۆزى ماختايدىغان ئادەملەرنىڭ گەپلىرىنى ئاڭلىغان ۋاقتىڭدا، ئۇنىڭ ئاغزىغا قاراپ ھاڭ ـ تاڭ قالماي، يېرىم چېلەك سۇنىڭ بىر چېلەك سۇغا قارىغاندا نېمە ئۇچۇن بەك شالاقشىيدىغانلىقىدىن ئىبارەت بۇ ھەقىقەتنى كۆز ئالدىڭغا كەلتۈرسەڭلا، ئۇ ئادەمنى ئاز ـ تولا بولسىمۇ چۈشىنىپ قالىسەن.

نومۇس قىلىشنى بىلمىگەن ئادەمدىن «ئۇنداق قىلدى، مۇنداق قىلدى...» دەپ خاپا بولۇپ يۈرۈش ئۆزىنى ئۇپرىتىشتىن باشقا ئىش ئەمەس.

ئەگەر تۇيۇق يولغا كىرىپ قالغان بىر ئادەمنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن توغرا يولغا باشلىساق، ئۇ ئادەم توغرا يولغا مېڭىپ، كۈنلەرنىڭ بىرىدە ۋەتەن، مىللەت ئۇچۇن ئاز ـ تولا تۆھپە قوشالىسا، ئۇنىڭ قوشقان ئاشۇ تۆھپىسىدە مېنىڭمۇ ئاز ـ تولا ھەسسەم بار دېيەلەيمىز.

قايسى ئىشنىڭ مۇھىم، قايسىسىنىڭ مۇھىم ئەمەسلىكى بىلەن ھېسابلاشماي ئىش قىلىدىغان ئادەم ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە مىدىرلىسىمۇ، بىرەر ئىشنى بىر باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ.

ئۆزىگە ئۆزى تەلەپ قويمايدىغان كىشىنى ھەر قانچە قابىلىيەت-

191

لىك يېتەكچى تەربىيەلىسىمۇ، ئۇ يەنىلا تەلەپكە لايىق ئادەم بولـۇپ چىقالمايدۇ.

ئۇستاز شۇنداق دەيدۇ: ئىنسان بۇ دۇنياغا يىغلاپ كۆز ئاچقاندا، ئۇنىڭ ئاچچىق ئىڭەسى ئەتراپتىكىلەرنى شادلاندۇرۇپ، ئۇلارنىڭ چىرايىغا كۈلكە ئاتا قىلىدۇ. ئەي ئىنسان، ساڭا ئەقىل كىرگەندىن باشلاپ قەدىمىڭنى تۈز باس. شىجائەتلىك بول. ئۆز قەدىر ـ قىممىتىڭنى ساقلا. تەمەخور بولما. ھالال ياشا. ئىلىم ـ ھېكمەتكە ھېرىسمەن بول. شادلىقىڭمۇ، قايغۇڭمۇ خەلقىڭ ئۈچۈن بولسۇن. شۇ چاغدا سەن بۇ دۇنيادىن كۈلۈپ كېتىسەن. ئەل ـ ئاۋام سېنى يىغلاپ ئۇزىتىدۇ.

ۋاقىتنى قولدىن بەرمەي بىلىم ئىزدەڭ. ۋاقىت ئۆتۈپ كەتسە قايتىپ كەلمەيدۇ. گومۇرۇ ئىلىم ـ پەن ئۆگىنىشتە توختالغاندا «ۋاقىت ــ ھايات دېمەكتۇر، ۋاقىت ــ سۇرئەت دېمەكتۇر، ۋاقىت ــ كۈچ دېمەكتۇر» دەپ تەكىتلىگەن. ھازىر ئۇنىڭغا «ۋاقىت ــ پۇرسەت» « ۋاقىت ــ ئۇنۇم» « ۋاقىت ــ پۇل» دېگەن مەزمۇنلار قوشۇلۇپ ۋاقىتنىڭ قەدرى يەنىمۇ كۆتۈرۈلدى.

يامان نىيەتلىك ۋە پەس تەبىئەتلىك كىشىلەرنى ياخشىلىق، مال-دۇنيا بىلەنمۇ ئىللىقلىق ۋە ياخشى ھالغا كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئىتنىڭ بويىنىغا ئۈنچە-گۆھەرلەرنى ئاسقان بىلەنمۇ نىجىسلىقى كەتمەيدۇ. توڭگۇزنىڭ چىشلىرىنى ئالتۇن بىلەن قاپلىسىمۇ، ئۇنىڭ ئىپلاسلىقى پاكلىققا ئايلانمايدۇ.

چاشقان دائىم خالايىق بىلەن بىللە ياشىسىمۇ ئۇنىڭدىن زەرەر يېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ھەممە ئادەم ئۇنى ئۆلتۈرۈشكە ھەرىكەت قىلىدۇ. قارچىغا ئادەملەردىن يىراق ياشايدىغان ۋەھشىي جانۋار بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن مەنپەئەت يېتىدىغانلىقى ئۈچۈن كىشىلەر ئۇنى ئىززەت بىلەن قولغا كەلتۈرىدۇ.

بىز كىشىلەرنىڭ زوقلىنىشى ئۈچۈن يارىتىلغان بىر تال گۈل ياكى رەڭدار كېپىنەك ئەمەس، چىرايلىق تاشقى كۆرۈنۈش بىزنىڭ

ياشاشتىكى مەقسىتىمىز ئەمەس، شۇڭا، ئاز-تولا جىسمانىي ئەيىب
دېگەن ئەرزىمەس نەرسە، ئۇلار ئۇچۇن قايغۇرۇش، ياش تۆكۈش،
ئازابلىنىش راستىنلا بىر كۈلكىلىك ئىش، شۇڭا ھەرگىز ئەپ-
سۇسلانماي خۇشال ياشاڭ، تۇرمۇش گۈزەل، بىز پاك قەلب ۋە نە-
تىجىلەر ئارقىلىق ئۇنىڭغا تېخىمۇ زور گۈزەللىك ئاتا قىلالايمىز.

نىكاھ: گويا بىر ۋېلىسىپىت، ۋېلىسىپىتنى يېڭى سېتىۋالغاندا
ئۇنى ئىنتايىن ئاۋايلاپ، ئاسراپ ئىشلىتىمىز، ۋىنتىلىرىنى چى-
ڭىتىپ، مايلاپ، ھەركۈنى سۇرتۇپ تازىلاپ تۇرىمىز، بىراق ھەر-
قانچە ئاسرىساقمۇ، ھامان ئۇنداق-مۇنداق كاشىلىلار چىقىپ تۇرى-
دۇ، پېدالى بوشاپ قالىدۇ، ۋىنتىسى چۇشۇپ قالىدۇ ھەتتا نېمە
سەۋەبتىندۇر غىچىلدايدىغان بولۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنى
رېمونت قىلىش خۇشياقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ-دە، بولۇشىچە مى-
نىپ يۇرىمىز.

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا ئىرادە باغلىغان، ئەمما ئۇلۇغۋار نى-
شانىنى ئىشقا ئاشۇرالمىغان نۇرغۇن ئادەم كۆپ ھاللاردا ئەڭ چوڭ
دۈشمىنىنى يېڭەلمىگەنلىكتىن شۇنداق ئاقىۋەتكە قالىدۇ. بۇ دۈش-
مەن دەل ئۇلارنىڭ ئۆزىدۇر.

قۇلاق گۇمانخور. كۆز ھۆكۈم قىلغۇچى. ئىزدىنىشنىڭ ئۆزى
پۇرسەت. پۇرسەتنىڭ ئۆزى نەتىجە. نەتىجىنىڭ ئۆزى سېنىڭ قىممى-
تىڭ، قىممىتىڭنىڭ ئۆزى سېنىڭ ھۆرمىتىڭ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاياللارنىڭ ھۆرمىتى ۋە ئىززىتى تىكلەنمىگەن ئائىلىدە ھەققا-
نىيەتچى ۋە ۋىجدانلىق پەرزەنتلەر يېتىشىپ چىقمايدۇ. ئەرلەرنىڭ
مەسئۇلىيىتى تۇرغۇزۇلمىغان ئائىلىلەردە ئىقتىدارلىق، جۇرئەت-
لىك، مەسئۇلىيەتچان پەرزەنتلەر يېتىشىپ چىقمايدۇ.

ھاياتلىق گويا بىر جۈملىگە ئوخشايدۇ، بۇ جۈملە قىسقا بولۇ-
شىمۇ، ئۇزۇن بولۇشىمۇ مۇمكىن، ئۇنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىقى،
مەزمۇنىنىڭ چوڭقۇر ياكى چوڭقۇر ئەمەسلىكى پۈتۈنلەي شۇ جۈم-
لىنىڭ يازغۇچىسىغا باغلىق، بۇ جۈملىدە نۇرغۇن تىنىش بەلگىلەر

بار، پەقەت چىكىتلا ئۇنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى. بەزىلەر پەش قويىدىغان يەرگە چېكىت قويۇپ سېلىشى مۇمكىن، يەنە بەزىلەر چېكىت قويىدىغان يەرگە پەش قويۇپ سېلىشى مۇمكىن، بىراق سەن ئەبەدىلئەبەد ئۇنداق قىلما، ھەر ئىككىسىنى ئۆز ئورنىغا، تېگىشلىك جايىغا قوي، ئەبەدىي شۇنداق قىل.

ئەگەر كۆڭلۈڭ بىر پارچە قۇملۇق بولسا، باھار كەلگەندىمۇ ئۇنىڭدا گۈل-غۇنچىلار ياشىنىمايدۇ.

چاكىنا كىشىلەر ئۆزىنىڭ شەخسىي ئارزۇسىنى قاندۇرۇشنى باشقىلاردىن تەلەپ قىلىدۇ. دانىشمەن كىشىلەر باشقىلارنىڭ دەردىگە دەرمان بولۇشنى ئەڭ زور بەخت ھېسابلايدۇ.

سەت ئاڭلانغان راست گەپ، چىرايلىق ئاڭلانغان يالغان گەپتىن مىڭ مەرتە ياخشى.

گۈزەل قەلب بولمىسا، ئۇنى كۆرىدىغان كۆزمۇ بولمايدۇ.

پۇل ھەققىدە ھېكمەتلەر

تەر تۆكۈپ تاپقان پۇل سىزنى ساغلام قىلىدۇ.

تىجەپ يىغقان پۇل كۈچىڭىزنى ئاشۇرىدۇ.

مۇكاپات ئالغان پۇل سىزنى تېخىمۇ تىرىشىپ ئىشلەشكە ئۈندەيدۇ.

ئامانەت قويغان پۇل سىزنى غەمدىن خالاس قىلىدۇ.

مەبلەغ سالغان پۇل سىزنىڭ ھاياتىي كۈچىڭىزنى ئاشۇرىدۇ.

باشقىلارغا ياردەم قىلغان پۇل سىزدە مېھنەتدارلىق تۇيغۇسىنى قوزغايدۇ.

ئالداپ ئېلىۋالغان پۇل سىزنى دەككە-دۈككىگە سالىدۇ.

خىيانەت قىلغان پۇل روھىڭىزنى چىرىتىدۇ.

ئوغرىلىغان پۇل يۈزىڭىزنى چۈشۈرىدۇ

تۇرمۇش جەۋھەرلىرى

دۇنيادا ئادەم ئۇچۇن كۆتۈرۈش ئەڭ ئېغىر كېلىدىغان نەرسە بار دېيىلسە، ئۇ «سىر » دىن ئىبارەت. شۇڭا دائىم بىز ئۇنى باشقىلارغا بېرىشكە ئالدىرايمىز.

«كۆزدىن يىراق، كۆڭۈلدىن يىراق»دېگەننى «كۆڭۈلدىن يىراق، كۆزدىن يىراق » دېسەك توغرا بولىدىغاندەك تۇرىدۇ، چۈنكى كۆڭۈلگە ياقمىغان هامان كۆزدىن يىراق تۇرىدىغان گەپ.

كۆرگەنلا كىشىگە ئىچ ـسىرنى تۆكىدىغان ئادەم، ئىشىكنى قۇلۇپلاپ، ئاچقۇچىنى قۇلۇپقا ئېسىپ قويىدىغان ئەخمەققە ئوخشاپ كېتىدۇ.

ئويلانماي قىلغان گەپ-سۆز« پۇشايمان » ياسايدىغان زاۋۇت.

بىر دەقىقىمۇ بالدۇر، بىر دەقىقىمۇ كېچىكىپ كەلمەيدىغان نەرسە ئەجەل.

ئەخمەقلەر چىۋىنلەرگە ئوخشاش ھەممە نەرسىگە قونۇپ باقىدۇ، دانىشمەنلەر ھەسەل ھەرىسىگە ئوخشاش گۈل-چېچەكلەرگىلا قونىدۇ.

ئەرلىرى پېتىشمىغان ئەلدە مازار كۆپ، ئاياللىرى پېتىشمىغان ئەلدە بازار كۆپ.

ئاتا ـئانىسى تۇگەپ كەتكەنلەر يېتىم ئەمەس، ھەقىقىي يېتىمنىڭ ئانىسى تانسىخانىدا، ئاتىسى مەيخانىدا.

رېستوران، كوچىلاردىكى يېرىم يالىڭاچ ئاياللارنى كۆرۈپ، «شەيتان بەزىدە ئادەم سۇرىتىدە كۆرۈنىدۇ» دېگەن گەپكە ئىشىنىپ قالدىم.

ھازىر كىشىلەر «مەدەنىيەتلىك» دېگەن ئۇقۇمنى كومپيۇتېر، چەت تىللارنى... بىلىدىغان دېگەندەك سۆز ـئىبارىلەر بىلەن ئىپادىلەشكە ئۇستا بوپ كەتتى، مېنىڭچە ئەدەبىيات بىلەن تارىخنى

بىلمەيدىغانلار يەنىلا مەدەنىيەتسىزلەردۇر.

ھېچىيىش كۆلكىدىن دېرەك بەرمىگەندەك، سۈكۈت قىلىشمۇ يول قويۇشتىن دېرەك بەرمەيدۇ.

مىللەتنىڭ تەقدىرىگە مەسئۇل بولمىغان زىيالىي، تۇخۇم بېسىپ چىقارغان چۈجىسىگە ئىگە بولمىغان مېكىيانغا ئوخشايدۇ.

يۈرىكى ۋەتەن، مىللەت ئۈچۈن سوقىدىغانلارنى ۋەتەن ـ مىللەتنى تاشلىۋەتكىنى يوق، يۈرىكى مال ـ دۇنيا ئۈچۈن سوقىدىغانلارنى مال ـ دۇنيا ساقلاپ قالغىنى يوق.

ئەجدادى ۋە زاماندىشلىرى ياساپ بەرگەن يولدا ماڭغانلار داۋان ئاشمىغانلاردۇر.

زىيالىيلارنىڭ چۈشكۈنلىشىشى ـ مىللەتنىڭ چۈشكۈنلىشىشىنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر.

دۇنيا تارىخىدىن ساۋاق شۇكى، ئەگەر بىر مىللەتنىڭ مائارىپى تەرەققىي قىلسا، شۇ مىللەت كىشىلىرى باشقا مىللەت كىشىلىرىنىڭ ئالدىدا خۇددى مېھماندەك ئەزىز بولىدۇ. ئەكسىچە، بىر مىللەتنىڭ مائارىپى تەرەققىي قىلمىسا ياكى ئۇزۇن مۇددەت بىر ئىزدا توختاپ قالسا، ئۇ ھالدا شۇ مىللەت كىشىلىرى مائارىپى تەرەققىي قىلغان باشقا مىللەت كىشىلىرىنىڭ ياللانما خادىمى ياكى چاكىرىغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

196

تۇرمۇش دۇردانىلىرى

1

تۇرمۇشتا پەقەت ئىككى تاللاش يولىڭىز بار، بىرى بويتاق ئۆتۈش، يەنە بىرى نىكاھلىنىش. بۇنى تاللاپ بولغاندىن كېيىن تەقدىر سىزنى تاللايدۇ.

بىر ئايال بىر ئەرنى ياخشى كۆرۈپ قالغاندا، يالغان گەپلەرنى ئاڭلاشنى ياخشى كۆرىدۇ؛ بىر ئايال بىر ئەرگە ئۆچ بولۇپ كەتكەندە ھەقىقەتنى ئاڭلاشنى ياخشى كۆرىدۇ.

چۈشىنىكسىز نىكاھ بىر قەدەر ئۇزۇن داۋاملىشىدۇ، چۈشىنىكسىز ئايال سىزنى خۇشال قىلىدۇ.

شادلىق دېگەن سېتىۋالغىلى بولىدىغان ئويۇنچۇق ئەمەس، ئۇ كىشىلىك تۇرمۇشتىن يەكۈنلەنگەن مول تەجرىبىلەرنىڭ جۇغلانمىسىدۇر.

شەيتان بىرەر كىشىنى يوقلاپ بارماقچى بولسا، ھاراقنى ئۆزىگە ۋاكالىتەن ئەۋەتىدۇ.

2

ئىجاد — ئىختىرا بولمىغان تۇرمۇش ھەقىقىي تۇرمۇش ئەمەس، بەلكى ئۇ كۈن ئۆتكۈزۈشتۇر.

تۇرمۇش ھەمىشە ئوڭۇشلۇق بولىۋەرمەيدۇ، پەقەت سىز كۆرگەن شېرىن چۈشلەردىلا ئارزۇيىڭىزدىكىدەك بولىدۇ.

تۇرمۇشتىكى ئەڭ زور بەختسىزلىك — تۇرمۇشقا قۇللارچە ئىتائەت قىلىشتۇر.

تۇرمۇش ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ، شۇڭا ئۇ ھەممىمىزنى ئۆزىگە تارتالايدۇ.

تۇرمۇش — يېڭىلىق يارىتىش دېمەكتۇر.

تۇرمۇش تەڭرىتاغ چوققىلىرىدىكى قار لەيلىسىگە ئوخشايدۇ. قارلىق چوققىلاردىكى قەھرىتان سوغۇق، كۈچلۈك شىۋىرغانلارنىڭ چېنىقتۇرۇشى ئارقىلىقلا ئاشۇنداق چىرايلىق، كۆركەم قار لەيلىسى پورەك ئاچىدۇ.

تۇرمۇش — بىپايان دېڭىزغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدا قورقۇنچاقلار ئىلگىرىلىيەلمەيدۇ، قەيسەر ئوغلانلارلا ئەۋجىدە توختىماي ئالغا ئىلگىرىلىيەلەيدۇ.

3

تۇرمۇش — سىزگە قىلىنغان سوۋغات. ئۇنى قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك. 198

تۇرمۇش — يېتىم - يېسىرلارنىڭ ئۆگەي ئانىسى، خۇشلۇقى تۇتۇپ كەتسە كەمپۈت بېرىدۇ، بولمىسا تەنقىد بېرىدۇ.

تۇرمۇش — ئىزدەنگۈچىلەرنىڭ مەڭگۈلۈك يېتەكچىسى ھەم ئۇستازى.

تۇرمۇش — يېڭى كېلىنىنىڭ قېيىنئانىسى. ئۇ كېلىنىنى بەزىدە ماختاپ ئەركىلىتىپ قويسا، بەزىدە ئۆزىچىلا غودۇراپ تەتۈر قارىۋالىدۇ.

تۇرمۇش — ئويغانغانلارنىڭ كۈرەش مەيدانى. شۇنداقلا غەلىبە مېۋىسىنى تەبرىكلەيدىغان سەيناسى! تۇرمۇش — بىخۇدلارنىڭ مەڭگۈلۈك قەبرىگاھى.

تۇرمۇش — گۈزەللىك ۋە رەزىللىككە ھامىلىدار بولغان ئانا، گۈزەللىك ۋە رەزىللىك بولغان بۇ ئانىدىن تۇغۇلغان قوشكېزەكلەر.

جەمئىيەت بۇ ئالەمدىكى ئەڭ بۈيۈك ئالىي مەكتەپتۇر، ھەممە-مىز بۇ مەكتەپنىڭ مەڭگۈلۈك ئوقۇغۇچىلىرى. بۇ مەكتەپنىڭ داڭلىق «پىروفېسسورى» ۋە «مۇدىرى». سەن بۇ مەكتەپتە ياخشى ئوقۇساڭ، بۇ قېرى «پىروفېسسور» ساڭا خۇش چىراي مۇئامىلە قىلىدۇ. ناۋادا ئۇنىڭ تۈرلۈك سىناقلىرىدىن ئۆتەلمەي باش ئەگ-سەڭ، كۆرىدىغىنىڭ ئۇنىڭ سوغۇق چىرايى.

تۇرمۇش ــ تۇز سېلىنمىغان بىر قاچا شورپا، تۇزسىز ئىچسەڭ بەتتام، تۇزنى كۆپ سېلىۋەتسەڭ قىرتاق، ئۇنى قانداق ئىچىش پۈ-تۈنلەي ئۆزۈڭگە باغلىق.

تۇرمۇشقا مەيۈسلۈك بىلەن قارىساڭ، كۈنىڭ غەم - ئەندىشە ئىچىدە ئۆتىدۇ، تۇرمۇشقا ئۈمىدۋارلىق بىلەن قارىساڭ، كۈنلەر ساڭا شاد - خۇراملىق ئاتا قىلىدۇ.

199 تۇرمۇش - دەل بەش شارنى بوشلۇققا چۆرۈپ تۇتۇش ئويۇنىغا ئوخشايدۇ، بۇ بەش پارچە شار ئايرىم - ئايرىم ھالدا خىزمەت، ئا-ئىلە، سالامەتلىك، دوستلۇق ۋە روھتۇر. سەن پەقەت خىزمەت-نىڭلا رېزىنكە توپ ئىكەنلىكىنى، يەرگە چۈشۈپ كەتسە يەنە ئۆر-لەيدىغانلىقىنى، ئەمما باشقا تۆت توپنىڭ ئەينەك ئىكەنلىكىنى، يەرگە چۈشۈپ كەتسە، چۇل - چۇل بولۇپ كېتىدىغانلىقىنى باي-قايسەن. بىز پەقەت تەڭپۇڭلۇقىمىزنى ساقلىيالىغىنىمىزدىلا، ئاندىن ئۇلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئوينىيالايمىز. ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنى چوقۇم تۈگىتىش كېرەك، چۈنكى ھەربىر ئادەم بىر دۇنيا، ئۇنىڭ ھايات يۈرگىنىنىڭ ئۆزى بىر بەخت، پەقەت يۈرد-كىڭ سوقۇپ، قېنىڭ تومۇرۇڭدا ئېقىپ تۇرسىلا، بېشىڭنى ئې-گىز كۆتۈرۈپ بىر ھەقىقىي ئادەمدەك ياشا. ھاياتىڭدا دېڭىز-ئوكيان بولالمىساڭ، سۈزۈك سۇلىرى شىلدىرلاپ ئېقىپ تۇرىدى-غان ئېرىق بولساڭمۇ ھېساب.

4

تۇرمۇشتىكى ئەڭ چوڭ ئازاب ــ ئىشەنچنى يوقىتىش.
ئەڭ چوڭ خۇشاللىق ــ غەلىبىدىن كېيىنكى خۇشاللىق.
ئەڭ چوڭ بەختسىزلىك ــ ئۆزىنى ۋە ئۆزگىنى ئالداش.
ئەڭ چوڭ زىيان ــ يۈز-ئابرۇيىنىڭ تۆكۈلۈشى.
ئەڭ چوڭ ھوسۇل ــ مەغلۇبىيەتتىن كېيىنكى ساۋاق.
ئەڭ چوڭ ئەقىل - پاراسەت ــ ئۆزىنى بىلىش

5

تۇرمۇش ــ خىرىس، تاقابىل تۇرۇش كېرەك.
تۇرمۇش ــ ھەسرەت، يېڭىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ مەسئۇلىيەت، ئادا قىلىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ سىر، ئېچىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ لىرىكا، مەدھىيەلەش كېرەك.
تۇرمۇش ــ مەقسەت، يېتىش كېرەك.
تۇرمۇش ــ تاماشا، بەھرىمەن بولۇش كېرەك.
تۇرمۇش ــ تەۋەككۈلچىلىك، چېنىقىش كېرەك.

6

ئەڭ زور قىزىقىش ــ ئىزدىنىش بىلەن ئىجاد قىلىشتۇر.
ئەڭ زور بايلىق ــ بىلىم بىلەن ۋاقىتتۇر.
ئەڭ زور ھەسرەت ــ بىلىمسىزلىك بىلەن پوچىلىقتۇر.

ئەڭ زور تەسەللى بېرىش — بىر - بىرىگە ئىشىنىشتۇر.
ئەڭ زور ھاسىلات — تەجرىبە بىلەن ساۋاقتۇر.
ئەڭ گۈزەل ئەخلاق — پاكلىق بىلەن ساداقەتتۇر.
ئەڭ زور زېرەكلىك — ئۆزىنى بىلىشتۇر.
ئەڭ زور ھاماقەتلىك — باشقىلارنى ئالداشتۇر.
ئەڭ زور بەخت — ئۆز ئىشلىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتۇر.

پەيلاسوپلارنىڭ تۇرمۇش ھەققىدە ئېيتقانلىرى

تۇرمۇش ئۆت سۈيۈقلۈقىدىن بەتتەر ئاچچىق بولىدۇ. لېكىن، ئۆت سۈيۈقلۈقى بولمىسا ھېچكىم ياشىيالمايدۇ

— ئېررېت

تۇرمۇش بەھرىمەن بولۇش ئەمەس، بەلكى خىزمەت قىلىشتۇر.
— لېۋ. تولىستوي

تۇرمۇش گۈزەل كەلگۈسىگە ئېرىشىش يولىدىكى كۈرەش قىلىش، يەنى زۇلمەت، نادانلىق، ھايۋانلىق، زوراۋانلىقلارغا قارشى كۈرەش قىلىشتىن ئىبارەت.

— ماكار نكو

تۇرمۇش كىتابقا ئوخشايدۇ، ئەقىلسىزلەر ئۇنى ئات ئۈستىدە گۈل كۆرگەندەك قول ئۇچىدا ۋاراقلايدۇ، ئەقىللىك ئادەملەر ئۇنى كۆڭۈل قويۇپ ئوقۇيدۇ، چۈنكى ئۇلار بۇ كىتابنى بىرلا قېتىم ئوقۇغىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ.

— يان پاۋلو

تۇرمۇش گويا تاغ يولى، ئالدىغا قاراپ بىرقەدەم تاشلانغان ھامان تېخىمۇ ياخشى يول پەيدا بولىدۇ. تۇرمۇش تېخىمۇ مەزمۇنلۇق، تېخىمۇ خۇشاللىنارلىق بولۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولىدۇ.

— سۇڭشا شىنجىجۇ

پۈتكۈل دۇنيا بىر سەھنە، ئەر - ئاياللارنىڭ ھەممىسى ئارتىس، ئۇلارنىڭ سەھنىدىن چۈشىدىغان، سەھنىگە چىقىدىغان ۋاقتى بولىدۇ.

— شېكسپىر

ئاق كۆڭۈل ئادەم قارا كۆڭۈل ئادەمنىڭ ئۇستازى. قارا كۆڭۈل ئادەم ئاق كۆڭۈل ئادەمنى دەسمايە قىلىدۇ.

— لاۋ زى

دالى كارنېگىنىڭ تۇرمۇش ھەققىدە ئېيتقانلىرى

ئادەم بالاغەتكە يەتكەن ھامان، تۇرمۇشتا باش قاتۇرىدىغان ئىشلىرى كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئىشلار كۆپ ھاللاردا بىزنى ئامالسىز قالدۇرىدۇ. تۇرمۇش بىزنى خۇددى قارىغۇنى تار يولدا قىستىغاندەك قىستايدۇ.

يۈك قانچىلىك ئېغىر بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەر قانداق ئادەم ئۇنىڭغا كەچ كىرگۈچىلا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ؛ خىزمەت قانچىلىك قىيىن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەر قانداق ئادەم بىر كۈن ئىشلىيەلەيدۇ؛ كىشىلەر سەۋر- تاقىتى ۋە قىزغىن كەيپىياتىنى ھامان تا كۈن ئولتۇرغىچە ساقلاپ قالالايدۇ. «تۇرمۇش»نىڭ ئەسلى مەنىسى ئەنە شۇنىڭدا.

ئەڭ يامان شارائىتتىمۇ سوغۇققانلىق بىلەن ئىش قىلساق، ئۇنداقتا ھەرقانداق نەرسىدىن مەھرۇم قالمايمىز. بۇ تەبىئىيكى، بىزنىڭ ھەممىگە ئېرىشەلەيدىغانلىقىمىزدىن دېرەك بېرىدۇ.

تۇرمۇشىمىزنىڭ بەختلىك بولۇش - بولماسلىقى تامامەن تۇر-مۇش مۇھىتىمىزنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا باغلىقمۇ ئەمەس، بەخت تۇيغۇسى كۆپ ھاللاردا ئەتراپتىكى مۇھىتقا بولغان سۇبيېكتىپ ئىنكاسىمىزنىڭ كونتروللۇقىدا بولىدۇ.

ئەگەر بىزمۇ تۇرمۇشنىڭ ئەگرى - توقاي يوللىرىدا ئۇچرىغان قىيىنچىلىق ۋە تەۋرىنىشلەرنى يېڭىشنى بىلىدىغان بولساق، ئۇنداقتا بىزمۇ قەيسەر بولالايمىز.

تۇرمۇش ھەققىدە ھېكمەتلەر

تۇرمۇش ئۆزىنىڭ قىممىتىنى ئۆزى قىلالايدىغان ۋە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى بىلىش دېمەكتۇر.

(فىرانسىيە)

كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئۇچۇن ئېيتقاندا ھەقىقىي تۇرمۇش غا-يە بىلەن ئېھتىماللىق ئوتتۇرىسىدىكى مۇرەسسەدۇر.

(ئەنگلىيە)

ئالىيجاناب تۇرمۇش مۇھەببەتتىن ئىلھام ئالغان ھەم بىلىمنى يېتەكچى قىلغان تۇرمۇشتۇر.

(ئەنگلىيە)

خەلق ئىچىدە ياشاپ ھەقىقەت، ئادالەت ۋە باراۋەرلىك ئۇچۇن توختىماي كۈرەش قىلىشتىنمۇ ئارتۇق ئالىيجاناب تۇرمۇش ئىس-تىكى بولمىسا كېرەك.

(روسىيە)

ھاياتنى ئەڭ ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزگەن ئادەم ئەڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەن ئادەم ئەمەس، بەلكى تۇرمۇشتىن ئەڭ چوڭقۇر تەسىرات ئالغان ئادەمدۇر.

(ئەنگلىيە)

بۇ دۇنيادا ياشىسىلا ماختاشقا ئەرزىمەيدۇ، ماختاشقا ئەرزىيدىغىنى ئەھمىيەتلىك ياشاشتۇر.

(قەدىمقى رىم)

ياشلىقى ھېسسىياتسىز، قىرانلىقى كۈرەشسىز، قېرىلىقى تەپەككۇرسىز تۇرمۇش مۇكەممەل تۇرمۇش ئەمەس.

(ئەنگلىيە)

ئادەمنىڭ ھاياتى ئىنتىلىش دېمەكتۇر. ئادەم قانچە ئالغا ئىنتىلىپ تۇرسا، تۇرمۇش شۇنچە ئەۋزەل بولىدۇ.

(ئامېرىكا)

تۇرمۇش بىر مەيدان جەڭ. بارلىق ھوقۇق غالىبلارغا مەنسۇپ.

(فىرانسىيە)

قىيىنچىلىق ئىچىدە تۇرمۇشنىڭ جەۋھىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. جاپا ئىچىدىن تۇرمۇشنىڭ يولىنى تاپقىلى بولىدۇ. مەغلۇبىيەتتىن ساقلىنىش تەجرىبىسىنى تاپقىلى بولىدۇ.

(جۇڭگو)

كۆڭۈللۈك تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتقان ئادەمنىڭ ۋاقتىنى ئۈچ قە-

سىمغا بۆلۈشكە بولىدۇ. ئەمگەك، كۆڭۈل ئېچىش، ئارام ئېلىش يا-
كى ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىش.
(رۇسىيە)

ئۈمىد ھەققىدە ئەقلىيەلەر

ئۈمىد كەلگۈسى شان ـ شەرەپكە بولغان تەشنالىق.
(ئىتالىيە)

ئۈمىد مەڭگۈلۈك خۇشاللىق. ئۇ ئۆز ئىلكىدىكى مۇنبەت
تۇپراقتا ھەمىشە ھوسۇل بېرىپ تۇرىدۇ. ئۇ خورىماس بايلىق.
(ئەنگلىيە)

ئۈمىد مەڭجۇتلۇقتا يۆلەنچۈك بولىدۇ. مەڭجۇتلۇق بار يەردە ئۈ-
مىد بار. ئۈمىد بار يەردە يورۇقلۇق بار.
(جۇڭگو)

ئۈمىد كىشىنى ياشارتىدۇ. چۈنكى ئۈمىد بىلەن ياشلىق باھار
بىر ئانىدىن تۇغۇلغان
(ئەنگلىيە)

ئادەمنى ئىلگىرىلەشكە ئىلھاملاندۇرىدىغىنى مەڭگۈلۈك ئۈمىد.
(جۇڭگو)

ئۈمىد بولمىغان يەردە كۈرەشمۇ بولمايدۇ.
(ئەنگلىيە)

ئادەمدە ئۈمىد بولمىسا ئۆز ئېتىقادىنى ساقلىيالمايدۇ. روھى چۈشكۈنلىشىدۇ، قەلبىدىكى پاكلىقنى ساقلىيالمايدۇ.

(فىرانسىيە)

بىر ئادەمنىڭ ئەتىگە نىسبەتەن ئۈمىدى بولىدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ كەلگۈسىگە نىسبەتەن پىلانى بولىدۇ.

(رۇسىيە)

2

بىز ئەمەلىيەتتە ئۆزىمىز ئويلىغاندىن كۈچلۈك بولساقمۇ دائىم ئۆزىمىزنى ئاقلاپ بەزى ئىشلارنى قىلغىلى بولمايدۇ، دەيمىز.

رەشىك گۇمانخورلۇقتىن كېلىدۇ، كىشىلەر گۇمانغا ئىشىنىشكە باشلىغاندا، ئۇ يا غەزەپ ـ نەپرەتكە ئايلىنىدۇ ياكى يوقىلىپ كېتىدۇ.

بىز ئۆزىمىزنىڭ ئۈمىدىگە ئاساسەن ۋەدە بېرىپ ئۆزىمىزنىڭ قورقۇنچىغا ئاساسەن ۋەدىمىزدە تۇرىمىز.

مۇھەببەتنى ئۇزاققىچە يوشۇرغىلى بولمايدۇ، شۇنداقلا نىقابلىغىلىمۇ بولمايدۇ.

بەزىلەر مودا مۇزىكىغا ئوخشايدۇ، بىز پەۋقۇلئادە ۋاقىتتا ئۇلارنى ئېسىمىزگە ئالىمىز.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

«ساغلاملىق تەربىيەسى » (كىتاب»
«تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى» (يۇرۇشلۇك كىتاب)، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى.
«قەتىرىگە يوشۇرۇنغان دېڭىز » (كىتاب.) شىنجاڭ ياش ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى. 2003 ـ يىلى 1 ـ نەشرى.
«بالدۇر بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار» (كىتاب) شىنجاڭ سەھىيە نەشرىياتى 2010 ـ يىلى 1 ـ نەشرى.
«چاچرىغان چوغ» (كىتاب) شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2001 ـ يىلى 1 ـ نەشرى.
«قىزىل تۇلكە»(كىتاب) شىنجاڭ ياش ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى 2004 ـ يىل 1 ـ نەشرى.
«شىنجاڭ ياشلىرى»، « شىنجاڭ ئاياللىرى»، « ھاياتلىق»، «تەرمىلەر»، «جۇڭگو مىللەتلىرى»، «شىنجاڭ مەدەنىيىتى»، « پەن ۋە تۇرمۇش»، «فىلىيەتونلار» قاتارلىق ژۇرناللارنىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى. «شىنجاڭ گېزىتى»، «ئۇرۇمچى كەچلىك گېزىتى»، «شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى گېزىتى» قاتارلىق گېزىتلەر. «تەڭرىتاغ»، «ئىز»، «ۋارىسلار»، «يۇرتىمىز»، «كەڭساي»، «تەرمىلەر»، «مەخسۇس»، «قۇياش»، «كەلگۈسى»، «دانىشمەنلەر»، «ئۇيغۇر ۋارىس»، «ئىرادەم»، «مىسران»، «قايدۇ»، «ئەل نۇرى»، «ئەلدىيار» «سەنسىز» قاتارلىق تور بەتلىرى ۋە مۇنبەرلەردە ئېلان قىلىنغان مۇناسىۋەتلىك ھېكمەت، ماقالە ـ ئەسەرلەر.

策　　划：伊布拉音·色满
组　　稿：阿布来提·居马土谱热克
阿不都许库尔·伊敏
责任编辑：热依拉·玉素甫
特约校对：米海丽古丽·莫明
封面设计：吾不力卡斯木·艾买提
板式设计：阿依努沙·吾布力
制　　版：热娜·艾买提

健康快车系列人生指南丛书

生活中的点点滴滴（维吾尔文）

吾布力阿西木·卡斯木　编

新疆人民出版总社
新疆科学技术出版社出版发行
（乌鲁木齐市延安路255号　邮编：830049）
新疆新华书店经销　新疆力诺商务印务有限责任公司印刷
880mm×1230mm　32开本　7印张
2013年2月第1版　2013年2月第1次印刷

ISBN978－7－5466－1306－2（民文）　定价：20.00元

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى : ئوبۇلقاسىم ئەمەت

- ھايات ھەقىقەتلىرى
- تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى
- يىگىتلەر ۋە مۇھەببەت
- قىزلار ۋە سۆيگۈ
- ئەرلەر ھەققىدە پاراڭلار
- ئاياللار ھەققىدە پاراڭلار
- ئاتا - ئانا ۋە بالا تەربىيەلەش
- ئادەم ۋە كېسەللىك

ISBN 978-7-5466-1306-2

9 787546 613062 >

定价:20.00 元