"I will be forever changed by Edith Eger's story."
—OPRAH

ھەدىيە

ھاياتىڭىزنى قۇتقۇزىدىغان 12 ساۋاق

ئېدىس ئېگر

New York Times Bestselling Author of *The Choice*

EDITH EGER

مۇندەرىجە

ئاپتور ھەققىدە 1

كىرىش سۆز 2

روھىي تۇرمىدىن بۆسۈپ چىقىش 2

جازا لاگېرىدا قانداق ياشاشنى ئۆگەندىم 2

بىرىنچى باب ئەمدى قانداق قىلىش كېرەك؟ 10

زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ تۇرمىسى 10

ئىككىنچى باب ئاۋسىۋېتسىتا چۈشكۈنلۈكنىڭ دورىسى يوق 23

«قاچقۇن»لارنىڭ تۇرمىسى 23

ئۈچىنچى باب ئاياغلاشمايدىغان مۇناسىۋەت يوق 40

ئۆزىگە سەل قارىغۇچىلارنىڭ تۇرمىسى 40

تۆتىنچى باب «ئىككى ئورۇندۇقتا بىرلا ۋاقىتتا تەڭ ئولتۇرغىلى بولمايدۇ» 55

مەخپىيەتلىكنىڭ تۇرمىسى 55

بەشىنچى باب سىزنى ئۆزىڭىزدىن باشقا ھېچكىم رەت قىلالمايدۇ 62

نومۇس ۋە گۇناھ تۇرمىسى 62

ئالتىنچى باب ئۆلۈكتىن پەيشەنبىلىك تىلىگىلى بولماس 70

ھەل قىلىنمىغان قايغۇنىڭ تۇرمىسى 70

يەتتىنچى باب ئۆزىڭىزنى ئىسپاتلىشىڭىز ھاجەتسىز 83

جاھىللىق ۋە قاتماللىقنىڭ تۇرمىسى 83

سەككىزىنچى باب ئۆزىڭىز بىلەن توي قىلىشنى خالامسىز؟ 93

نارازىلىقنىڭ تۇرمىسى 93

توققۇزىنچى باب «قورققانغا قوش كۆرۈنەر» 103

ۋەھىمە تۇرمىسى 103

ئونىنچى باب قەلبىڭىزدىكى ناتسىست 115

ھۆكۈم قىلىشنىڭ تۇرمىسى 115

ئون بىرىنچى باب جان بولسا جاڭگالدا شورپا 126

ئۈمىدسىزلىكنىڭ تۇرمىسى 126

ئون ئىككىنچى باب غەزەپسىز كەچۈرۈم بولمايدۇ 136

ئەپۇ قىلالماسلىقنىڭ تۇرمىسى 136

ئاپتور ھەققىدە

ئېدىس ئېگىر كۆزگە كۆرۈنگەن پسىخولوگ، شۇنداقلا ئىرقىي قىرغىنچىلىقتىن ئامان قالغۇچى. ئۇ ۋېنگرىيەدە تۇغۇلۇپ، 1944- يىلى 16 يېشىدا ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن ناتسىستلارنىڭ جازا لاگېرىغا قامالغان. ئاتا-ئانىسى لاگېردا ئۆلتۈرۈلگەن. ئېگىر خانىم لاگېردىن قۇتۇلغاندىن كېيىن ئامېرىكىغا كۆچۈپ ئولتۇراقلاشقان ۋە خىزمەت قىلغان. ئۇ 50 ياشتىن ئاشقاندا پسىخولوگىيەدە دوكتورلۇق ئۇنۋانى ئالغان. بۈگۈنكى كۈندە 90 ياشتىن ئاشقان ئېگىر خانىم كالىفورنىيە شتاتىنىڭ لاجوللا شەھىرىدە كىلىنىكىلىق پسىخىكا داۋالاش خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرۇش بىلەن بىللە، سانديياگودىكى كالىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتىدا ئىشلىمەكتە. ئۇ يەنە ئامېرىكا قۇرۇقلۇق ۋە دېڭىز ئارمىيىسىنىڭ ئازاپتىن ئەسلىگە كېلىش، ئاسارەتنى داۋالاش مەسلىھەتچىسى.

ئېگىر خانىم مۇنداق دەيدۇ: «گەرچە تۇرمۇش سەرگۈزەشتىلىرىمىز پەرقلىق بولسىمۇ، كۆپىنچىمىز ئوي – خىياللىرىمىزغا ئەسىر بولۇپ قالىمىز . بىزنىڭ ئوي ۋە پىكىرىمىز قانداق ھېس قىلىشىمىزنى، ئىش-ھەرىكىتىمىزنى، مۇمكىنچىلىكلەرنى قىياس قىلىش - قىلالماسلىقىمىزنى بەلگىلىيەلەيدۇ ۋە چەكلىيەلەيدۇ. خىزمەت جەريانىدا شۇنى بايقىدىمكى، گەرچە ھەربىرىمىزنىڭ كەچۈرمىشلىرىمىز ۋە ئازابلىرىمىز ئوخشىمىسىمۇ، بۇ ئازاب - ئوقۇبەتلەرگە سەۋەپ بولغان روھى تۈرمە ئوخشاش ئىكەن. بۇ كىتاب شۇ خىل روھىي تۈرمىلەرنى ئىلغا قىلىش ۋە ئۇلاردىن ئازاد بولۇشنىڭ يوللىرىنى تېپىشتا ياردەمچى بولالايدىغان ئەمەلىي قوللانما ھېسابلىنىدۇ».

ئېگىر خانىم بۇ كىتابىدا ئوقۇرمەنلەرگە ئۆزىنىڭ ۋە بىمارلىرىنىڭ كەچۈرمىشلىرى ئارقىلىق تۇرمۇشتىكى قاباھەتلىك پەيتلەردىن قانداق ساۋاق ئېلىش كېرەكلىكىنى يورۇتۇپ بېرىدۇ. بۇ كىتاب يەنە بىزگە ئۇچرىغان كۈلپەتتىن قايتۇرغان ئىنكاسىمىزنىڭ مۇھىملىقىنى تەكىتلەيدۇ. تۇرمۇشتا دائىم ئازاب - ئوقۇبەت، يوقىتىش، ئۈمىدسىزلىك، قورقۇنچ، تەشۋىش ۋە مەغلۇبىيەتكە دۇچ كېلىمىز. ئەمما شۇنداق چاغلاردا شۇنى بىلىشىمىز زۆرۈركى، بىزنىڭ تۇرمۇشتىكى ھەر بىر دەقىقەنى «تەن بېرىش»دەپ تونۇشتىن باشقا «ھەدىيە» دەپ ئېتراپ قىلىش پۇرسىتىمىزمۇ بار .

كىرىش سۆز

روھىي تۇرمىدىن بۆسۈپ چىقىش

جازا لاگېرىدا قانداق ياشاشنى ئۆگەندىم

1944 - يىلى ئەتىيازدا مەن 16 ياشتا ئىدىم، ئاتا - ئانام ۋە ئىككى ھەدەم بىلەن ۋېنگرىيەنىڭ كاسسا شەھىرىدە تۇراتتۇق. ئەتراپىمىزنى ئۇرۇش توغرۇلۇق شەپىلەر، شۇنداقلا بىزگە بولغان كەمسىتىشلەر قاپلىغان ئىدى. كىيىملىرىمىزگە سېرىق رەڭلىك يۇلتۇز بەلگىسى ئورنىتىلغان، ۋېنگرىيە ناتسىستلىرى - نىيلاسلار بولسا كونا ئۆيىمىزنى ئېگەللىگەن؛ گېزىتلەر ئۇرۇش مەيدانلىرى ۋە گېرمانىيە ئىشغالىيىتىنىڭ ياۋروپاغا كېڭەيگەنلىكى توغرىسىدىكى خەۋەرلەر بىلەن تولغان ئىدى. ئاتا - ئانامنىڭ تاماق ئۈستىلىدە بىر-بىرىگە ئەندىشىلىك بېقىشلىرى... يەھۇدىي بولغىنىم ئۈچۈن ئولىمپىك گىمناستىكا كوماندىسىدىن چېكىندۈرۈلگەن شۇ قورقۇنچلۇق كۈن... شۇنداقتىمۇ مەن يەنىلا ئادەتتە ياشلاردا بولىدىغان غەملىرىم بىلەن ئاۋارە ئىدىم. كىتاب كۇلۇبىدا تونۇشقان ئېگىز ھەم ئەقىللىق يىگىت ئېرىك بىلەن تۇنجى مۇھەببەت قاينىمىغا چۆككەن ئىدۇق. مەن توختىماي تۇنجى سۆيۈشۈشلىرىمىزنى مەشىق قىلاتتىم. دادام مەن ئۈچۈن لايىھەلىگەن يېڭى كۆك كۆينەككە مەستلىكىم كېلىپ قاراپ تويمايتتىم. يەنە تېخى بالېت ۋە گىمناستىكا كۇلۇبىدىكى كارامىتىمنى پەش قىلىپ، چىرايلىق ھەدەم ماگدا ۋە بۇداپېشتتىكى ئىسكىرىپكا ئۆگىنىۋاتقان ھەدەم كلاراغا چاقچاق قىلىپ ئوينايتتىم.

توساتتىن ھەممە ئىشلار ئۆزگەردى.

شۇ يىلى ئاپرېلدىكى بىر سوغۇق سەھەردە، كاسسادىكى يەھۇدىيلار يىغىۋېلىنىپ، شەھەر چېتىدىكى كونا خىش زاۋۇتىغا قامالدى. بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىنلا ئاتا - ئانام، ماگدا ۋە مەن تۆتىمىز ئاۋسۋېتسقا (يىغىۋېلىش لاگىرى) بارىدىغان يۈك ماشىنىسىغا سېلىندۇق. بىز لاگېرغا قامالغان شۇ كۈنى ئاتا - ئانام گازلىق ئۆيدە ئۆلتۈرۈلدى.

ئاۋسۋېتسىدىكى تۇنجى كېچىسى، ئەزرائىل دەپ نامى چىققان گېرمان ناتسىس ئەمەلدارى جوسېف مېڭگېلغا ئۇسسۇل ئويناپ بېرىشكە زورلاندىم. ئۇ بىز لاگېرغا كەلگەن كۈنىلا كىشىلەرنى رەتكە ئايرىپ، ئاپامنى گازلىق ئۆيگە بۇيرىغان ئادەم شۇ ئىدى. گازارمىنىڭ بېتونلۇق بىناسىدا مۇزلاپ، قورقۇپ تۇرغىنىمدا، ئۇ ماڭا :« ئۇسسۇل ئويناپ بەر!» دەپ بۇيرۇق قىلدى.

سىرتتىكى لاگېر ئوركېستىرى «كۆك دوناي دەرياسى» ناملىق ۋالس مۇزىكىسىنى چېلىۋاتاتتى. بۇ چاغدا مەن ئاپامنىڭ «ئېسىڭدە بولسۇن، قەلبىمىزگە مەھكەم ئورناپ كەتكەن نەرسىلەرنى ھېچكىم بىزدىن تارتىۋالالمايدۇ!» دېگەن گېپىنى ئېسىمگە ئېلىپ، كۆزلىرىمنى يۇمدۇم-دە،

ئىچكى دۇنيارىمغا قېچىپ كىرىۋالدىم. خىيالىمدىكى «ئۆزۈم» جازا لاگېرىغا سولانمىغان، سوغۇق ۋە ئاچلىقتىن يىراق، يوقۇتۇشلاردىن ئۆزىنى تاشلىۋەتمىگەن ھالەتتە ئىدى. خىيالىمدىكى «ئۆزۈم» بۇداپېشت ئوپېرا تىياتىرخانىسىنىڭ سەھنىسىدە چايكوۋسكىينىڭ ئەسىرىدىكى جۇلىتتا رولىنى ئېلىپ ئۇسسۇل ئويناۋاتاتتى. ئىچىمدىكى پاناھگاھىمدا قوللىرىمنى كۆتۈرۈلۈشكە، پۇتلىرىمنى پىرقىراشقا بۇيرۇپ، پۇتۇن كۈچۈمنى تىرىك قېلىش ئۈچۈن ئۇسسۇل ئويناشقا مەركەزلەشتۇردۇم...

ئاۋسۋېتىسدىكى ھەر بىر دەقىقە مەن ئۈچۈن يەر يۈزىدىكى دوزاختەك بىلىنەتتى. شۇنداقتىمۇ بۇ يەرنى مەن ئەڭ ياخشى دەرسخانىگە ئايلاندۇردۇم. يوقىتىش، قىيناش، ئاچارچىلىق ۋە ئۆلۈم تەھدىتلىرى ئاستىدا، ھايات قېلىش ۋە ھەقىقي ئەركىنلىكنىڭ ئامالىنى بايقىدىم. دەل مۇشۇ ئاماللار كېيىنكى پسىخكالىق داۋالاش ئەمىلىيتىم ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشۇمنىڭ ياخشى ھەمراھلىرىغا ئايلاندى.

2019 - يىلى كۈز، كىتابىمنىڭ ئۇشبۇ كىرىش سۆزىنى يېزىۋاتقىنىمدا 92 ياشقا كىردىم. 1978 - يىلى كلىنىكىلىق پسىخولوگىيە كەسپىدە دوكتورلۇق ئۇنۋانىغا ئېرىشىپ، 40 يىلغا يېقىن بىمارلارنى داۋالاش بىلەن ھەپىلەشتىم. پېشقەدەم جەڭچىلەر، جىنسى زوراۋانلىقتىن قۇتۇلغۇچىلار، جەمئىيەت ئەربابلىرى، ئىجرائىيە ئەمەلدارلىرى، خۇمارغا قارشى كۈرەش قىلىۋاتقانلار، تەشۋىشلىك ۋە چۈشكۈنلۈك بىلەن تىركىشىۋاتقانلار، ئۆچمەنلىكنى يېڭىپ مۇھەببەتكە قايتىشنى ئارزۇلاۋاتقان ئەر - ئاياللار؛ ئىجىل بىللە ئۆتۈشنى ياكى ئايرىلغاندىن كېيىنمۇ ئۆزئارا نورمال ياشاشنى ئۆگىنىۋاتقان ئاتا - ئانا ۋە بالىلار بىلەن ئۇچراشتىم.

مەن بىر پسىخولوگ، ئانا، موما، بۈزرۈك موما، ئۆزۈم ۋە باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىنى كۆزەتكۈچى، شۇنداقلا ئاۋسۋېتىستىن ھايات قالغۇچى بولۇش سالاھىيتىم بىلەن شۇنى دېمەكچىمەنكى، ھاياتتا مېنى ئەڭ دەھشەتلىك قىيىنغىنى ناتسىستلارنىڭ تۈرمىسى بولماستىن، مەن ئۆزۈم ئۈچۈن قۇرغان روھىي تۈرمىلەر بولدى.

گەرچە تۇرمۇش سەرگۈزەشتلىرىمىز ئوخشىمىسىمۇ، مېنىڭ نېمىلەرنى دېمەكچى بولغانلىقىمنى ھېس قىلالىشىڭىز مۇمكىن. كۆپىنچىمىز ئۆزىمىزنى خىياللىرىمىزغا قاپسىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىمىز. بىزنىڭ ئوي - پىكىر ۋە ئەقىدىلىرىمىز قانداق ھېس قىلىدىغانلىقىمىزنى، ئىش - ھەرىكىتىمىزنى، نېمەلەرنىڭ ئەمەلگە ئاشىدىغانلىقىغا بولغان قىياسىمىزنى بەلگىلەيدۇ ھەمدە چەكلىيەلەيدۇ. خىزمەت جەريانىدا شۇنى بايقىدىمكى، گەرچە بىزنى ئىسكەنجىگە ئالغان ئوي-پىكرىمىز ھەرخىل نامايەن بولسىمۇ، ئازاب - ئوقۇبەتلىرىمىزگە سەۋەپ بىر قىسىم روھىي تۈرمىلىرىمىز ئوخشاشكەن. بۇ كىتاب شۇ خىل روھىي تۈرمىلەرنى پەرقلەندۈرۈپ، ئۇلاردىن قۇتۇلۇپ چىقىشنىڭ ئۇسۇلىنى تېپىشقا ياردەم بېرەلەيدىغان ئەمەلىي قوللانما ھېسابلىنىدۇ.

ئەركىنلىكنىڭ ئاساسى —— تاللاش ھوقۇقىنىڭ بولۇشىدۇر. ئۇرۇشنىڭ ئاخىرقى ئايلىرى ماڭا قالغان تاللاش يوق دېيەرلىك بولۇپ، قېچىش يولۇمۇ يوق ئىدى. ۋېنگرىيەلىك يەھۇدىيلار

ياۋروپادىكى ئاخىرقى تۈركۈمدە ئۆلۈم لاگېرىغا سۈرگۈن قىلىنغانلار ئىدى. بىز لاگېردا سەككىز ئاي تۇرغاندىن كېيىن، روسىيە ئارمىيەسى گېرمانىيەنى مەغلۇپ قىلىشتىن ئىلگىرى ئاۋسىۋېتسىتىن قوغلاپ چىقىرىلىپ، پولشادىن گېرمانىيە ئارقىلىق ئاۋستىرىيەگە سۈرگۈن قىلىندۇق. يولدا زاۋۇتلاردا قۇل بولۇپ ئىشلىدۇق. گېرمانىيەنىڭ ئوق - دورا توشۇيدىغان پويىزلىرىنىڭ ئۈستىدە بەدىنىمىزنى قالقان قىلىپ يۆكلەرنى ئەنگلىيە ئارمىيەسىنىڭ بومبىسىدىن قوغدىدۇق (ئەلۋەتتە بۇ ئەنگلىيەنىڭ پويىزلارنى بومباردىمان قىلىشىنى توسۇپ قالالمىدى).

1945 - يىلى مايدا، ھەدەم ئىككىمىز ئاۋستىرىيەدىكى جازا لاگېرى گۈنسكېرچېندىن ئازاد قىلىندۇق. بۇ سولانغىنىمىزغا بىر يىلدىن كۆپرەك ۋاقىت ئۆتكەن چاغ بولۇپ، ئاتا - ئانىمىز ۋە بىز تونۇيدىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئۆلتۈرۈلگەن ئىدى. بۇ جەرياندا ئۈزلۈكسىز قىلىنغان جىسمانىي خورلۇقتىن دۈمبەم سۇنۇپ كەتتى. ئاچ ۋە يارىلانغان ھالدا جەسەت دۆۋىسى، شۇنداقلا ماڭا ئوخشاش كېسەل ۋە تاشلىۋېتىلگەن كىشىلەر توپىدىن ئاران ئۆمىلەپ چىقتىم. ماڭا قىلىنغان زۇلۇمنى توسۇپ قېلىشقا قۇربىم يەتمىدى. ئۇرۇش ئاخىرلىششتىن بۇرۇن ناتسىستلارنىڭ جەسەتلەرنى مال يۆتكەش ماشىنىسىغا ياكى جەسەت كۆيدۈرۈش ئازگىلىغا ئىتتىرىشىنى، يەھۇدىيلارنى كۈچىنىڭ بېرىچە قىرغىن قىلىشىنى توسۇپ قالالمىدىم. مەن يەنە لاگېردىكى ئالتە مىليوندىن ئارتۇق بىگۇناھ كىشىلەرنىڭ خورلىنىشىنى ۋە ئۆلتۈرۈلۈشىنى توسۇپ قالالمىدىم. مېنىڭ بىردىنبىر قىلالىغىنىم قورقۇنچ ۋە ئۈمىدسىزلىككە قانداق تاقابىل تۇرۇشنى قارار قىلىش بولدى. مەن ئۈمىدۋار بولۇشنى تاللىدىم.

ئاۋسىۋېتسىتىن تىرىك قۇتۇلۇش ئەركىنلىك سەپىرىمنىڭ تۇنجى قەدىمى ئىدى. مەن نەچچە ئون يىلغىچە ئۆتمۈشنىڭ مەھبۇسى بولۇپ ياشىدىم. قارىماققا ياخشى تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتقاندەك، روھىي جاراھەتلەردىن ئەسلىمگە كېلىپ ئالغا ئىلگىرىلەۋاتقاندەك كۆرۈنەتتىم. پرېشوۋدىكى بىر ياخشى جەمەتنىڭ پۇشتى - سلوۋاكىيەنىڭ تاغلىرىدا ناتسىستلار بىلەن جەڭ قىلغان بېلا بىلەن توي قىلدىم، ئانا بولدۇم. ياۋروپادىن قېچىپ ئامېرىكىغا كەلدىم. پۇل تېپىپ نامراتلىقتىن قۇتۇلدۇم. 40 ياشقا كىرىپ ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقۇدۇم. تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇتقۇچى بولۇپ ئىشلىدىم. كېيىن يەنە مەكتەپكە قايتىپ مائارىپ پسىخولوگىيەسىدە ماگىستىرلىق ۋە كلىنىكىلىق پسىخولوگىيە كەسپىدە دوكتورلۇق ئۇنۋانى ئالدىم. ئاسپىرانتلىق ئوقۇشنى كېچىكىپ باشلىغان بولغاچقا، ھەمدە باشقىلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ۋەدە بەرگەنلىكىم، شۇنداقلا كلىنىكىلىق داۋالاش جەريانىدا قىيىن مەسىلىلەرنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدۇ، دەپ قارالغىنىم ئۈچۈن، مەن ئىزچىل ھەقىقىي «ئۆزۈم»نى يوشۇرۇپ كەلدىم. ئۆتمۈشۈمدىن قاچتىم، ئازاب ۋە جاراھەتلىرىمنى ئىنكار قىلدىم، ئازابلىرىمنى كىچىكلىتىپ كۆرسەتتىم، يوشۇردۇم. باشقىلارنى خۇشال قىلىشقا، ئىشلارنى مۇكەممەل قىلىشقا ئىنتىلدىم. يولدىشىم بېلانى رەنجىش ۋە ئۈمىدسىزلىكلىرىمگە سەۋەبچى دەپ ئەيىبلىدىم. مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىش ئارقىلىق يوقاتقانلىرىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرماقچى بولدۇم.

بىر كۈنى مەن ئىلگىرى پراكتىكا قىلغان تېكساس ئىشتاتىنىڭ فورت شەھىرىدىكى ۋىليام بىئومونت ئارمىيە داۋالاش مەركىزىگە كەلدىم. ئاق خالاتنى كىيىپ «روھىي كېسەللىكلەر بۆلۈمى - دوكتور ئېگىر» دېگەن ئىسمىم يېزىلغان كارتوچكىنى تاقىغان شۇ دەقىقىدە كۆز ئالدىم خىرەلىشىپ، كارتوچكىدىكى سۆزلەر كۆزۈمگە «يالغانچى دوكتور ئېگىر» بولۇپ كۆرۈندى. دەل شۇ مىنۇتتا، ئۆزۈمنى ساقايتماي تۇرۇپ باشقىلارنى ساقايتالمايدىغانلىقىمنى تونۇپ يەتتىم.

مېنىڭ داۋالاش ئۇسۇلۇم ئۆزگىچە بولۇپ، ھېسسىي تۇيغۇغا باي، تونۇش - بىلىشنى ئاساس قىلغان نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەتنىڭ ئارىلاشمىسى ئىدى. مەن ئۇنىڭغا «تاللاش داۋالاش ئۇسۇلى» دەپ ئىسىم قويدۇم، چۈنكى ئەركىنلىك تاللاش بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان بولىدۇ. ئازاب ئوقۇبەتلەر ساقلانغىلى بولمايدىغان، شۇنداقلا ھەممە ئادەملەرگە ئورتاق نەرسە بولسىمۇ، بىز ھەرۋاقىت ئۇنىڭغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى تاللىيالايمىز. مېنىڭ ۋەزىپەم بىمارلىرىمنىڭ شۇ خىل تاللاش ھوقۇقىنى گەۋدىلەندۈرۈپ بېرىش ۋە بۇنىڭدىن پايدىلىنىپ، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەرنى قولغا كەلتۈرۈش ئىدى.

مېنىڭ خىزمىتىم تۆۋەندىكى تۆت خىل يادرولۇق پسىخىكا پىرىنسىپلىرىدىن تەركىب تاپىدۇ:

بىرىنچى، مارتىن سېلىگمان ۋە ئاكتىپلىق پسىخولوگىيەسىنىڭ «چارىسىزلىقنى ئۆزلەشتۈرۈش» ئۇقۇمى: بىز ھاياتىمىزدا ھېچقانداق ئۈنۈم يارىتالمىغان ۋە ھەرقانداق تىرىشچانلىقمۇ نەتىجىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، دەپ قارىغان ۋاقتىمىزدا ئەڭ كۆپ ئازابلىنىمىز. ئۈمىدۋارلىقنى ئۆگىنىپ، غەيرەتلىك ۋە قەيسەر ھالدا ھاياتىمىزنىڭ مەنىسى ھەم يۆنىلىشنى تاپقىنىمىزدا بولسا ھەقىقىي چاقنايمىز.

ئىككىنچى، ئاڭ ۋە ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش: بىزنىڭ ئوي - پىكرىمىزنىڭ ھېس - تۇيغۇ ۋە ئىش - ھەرىكىتىمىزنى بەلگىلەيدىغانلىقىنى چۈشىنىش. زىيانلىق ، ئۆزىمىزنى ۋەيرانلىققا ۋە مەغلۇبىيەتكە باشلايدىغان ئىش ھەرىكەتلەرنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئوي پىكرلىرىمىزنى ئۆزگەرتىش؛ پاسسىپ كۆز قاراشلىرىمىزنى ئۆسۈپ يېتىلىشىمىزگە پايدىلىق ئوي پىكرلەر بىلەن يېڭىلاش.

ئۈچىنچى، ماڭا تەسىرى ئەڭ چوڭقۇر بولغان ئۇستازلىرىمنىڭ بىرى كارل روجېرسنىڭ تەشەببۇسىدىكىدەك – ئۆزىگە بولغان شەرتسىز، ئاكتىپ ھۆرمەتنىڭ مۇھىملىقى. ئازاب - ئوقۇبەتلىرىمىزنىڭ مەنبەسى بولغان «مېنىڭ ھەقىقىي ئۆزۈم ياخشى كۆرۈشكە ئەرزىمەيدۇ» دېگەن خاتا تونۇشتا بولساق، بۇ بىزنى «مەن باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشى ۋە مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشىشىم كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن چوقۇم ئۆزۈمنى ئىنكار قىلىشىم ياكى يوشۇرۇشۇم كېرەك»، دېگەن تۇيغۇغا باشلايدۇ.

خىزمىتىمدە بىمارلىرىمغا ئۆزىگە بولغان شەرتسىز مۇھەببەتنى سىڭدۈرۈشكە تىرىشتىم، ھەمدە ئۇلارغا ئۆزلۈكىمىزنى يوشۇرۇشتىن، باشقىلارنىڭ كۈتكىنىدىن چىقىشتىن ۋاز كەچكەندىلا

ھەقىقىي ئازادلىققا چىقىدىغانلىقىمىزنى ئىزاھلىدىم. بۇلارنى قىلالىغاندىلا ئاندىن ئۆزىمىزنى شەرتسىز سۆيۈشكە باشلىيالايدىغانلىقىمىزنى چۈشىنىشكە يېتەكلىدىم.

تۆتىنچى، سۆيۈملۈك ئۇستازىم، دوستۇم، شۇنداقلا ئاۋسىۋېتسىتىن ھايات قالغۇچى ۋىكتور فرانكىل بىلەن ئۇرتاقلاشقىنىمدەك: تۇرمۇشتىكى ئەڭ ناچار كەچۈرمىشلىرىمىز بىزگە ئەڭ ياخشى ئۇستاز بولالايدۇ. ئۇلار بىزنىڭ يېڭى بايقاش ۋە مۇمكىنچىلىكلەرنى كۆرەلىشىمىزگە سەۋەب بولالايدۇ. ھاياتنىڭ بىزگە نېمىلەرنى ئېلىپ كېلىشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى تاللاش، ئازاب - ئوقۇبەتلەردىن تۇرمۇشنىڭ مەنىسى ۋە مەقسىتىنى تېپىش ئارقىلىقلا ساقىيىش بىزنى مۇۋەپپەقىيەت ۋە ئازادلىققا ئېرىشتۈرىدۇ.

ئەركىنلىكنى ئۆمۈرلۈك ھاياتقا تەدبىقلاش لازىم. ئۇ بىزنىڭ ھەربىر كۈندىكى قايتا - قايتا تاللىشىمىزنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئاخىرقى ھېسابتا ئەركىنلىك ئۈمىدنى تەلەپ قىلىدۇ. مەن بۇنىڭغا مۇنداق ئىككى جەھەتتىن تەبىر بېرىمەن: ئازاب - ئوقۇبەتلەر گەرچە قورقۇنچلۇق بولسىمۇ، ۋاقىتلىقتۇر . كەلگۈسىگە بولغان ئۈمىد ۋە ئىنتىلىش بىزگە ئۆتمۈشتە ئەمەس ھازىرنىڭ ئۆزىدە ياشاشنى، روھىي تۈرمىلىرىمىزدىن بۆسۈپ چىقىشىمىز كېرەكلىكىنى ئۆگىتىدۇ.

ئازادلىققا چىقىپ 75 يىلدىن كېيىنكى بۈگۈنكى كۈندىمۇ، كېچىلىرى مېنى ئوخشاشلا قارا باسىدۇ. ئۆتمۈش كۆز ئالدىمدا قايتا - قايتا نامايان بولىدۇ. ھېلىھەم بۇ ئالەمدە كۆز يۇمغۇچە ئۆزلىرىدىن تۆرەلگەن تۆت پەرزەنتىنى كۆرەلمىگەن ئاتا - ئانام ئۈچۈن قايغۇرىمەن. ۋەھىمە ھەرۋاقىت مەن بىلەن بىللە بولۇپ كەلدى. يۈز بەرگەن ئىشلارنى كىچىكلىتىپ كۆرسىتىش ياكى ئۇنتۇپ كېتىشكە ئۇرۇنۇش بىلەن ئەركىنلىككە ئېرىشكىلى بولمايدۇ.

لېكىن ئۆتمۈشنى ئەسلەش، ھۆرمەتلەش باشقا، ئەمما بۇرۇنقى ئۆزىنى ئەيىبلەش، ئاچچىقلىنىش، ئۆچمەنلىك شۇنداقلا ئۆتمۈشتىن قورقۇش پۈتۈنلەي باشقا بىر گەپ. مەن رېئاللىققا ۋە نېمىلەرنى يوقىتىپ قويغانلىقىمغا يۈزلىنەلەيمەن، ھېچقاچان مۇھەببەت ۋە ئۈمىدنى تاللاشتىن توختاپ قالمايمەن. تاللاش قابىلىيىتى - مەن ئاۋسىۋېتسىتىن ئېرىشكەن ھەقىقىي ھەدىيە ھېسابلىنىدۇ، يەنى مەن چىدىغۇسىز ئازاب - ئوقۇبەت ۋە ھالسىراش ئىچىدىمۇ ئۆزۈمگە تاللاش ئىمتىيازىنى بېرىپ كەلدىم.

ئۆلۈم لاگېرىنىڭ ھەرقانداق يادىكارىنى «ھەدىيە» دەپ ئاتاش ئەقىلگە سىغمايدىغاندەك تۇيۇلۇشى مۇمكىن. دوزاختىن قانداقمۇ ياخشى نەرسە چىقسۇن؟ ھەر دائىم ئادەملەر توپىدىن ئايرىپ چىقىرىلىپ گازلىق ئۆيگە تاشلىنىشتىن قورقاتتىم. تۇرخۇندىن چىقىۋاتقان قارا ئىس - تۈتەك مەن يوقىتىپ قويغان ۋە يوقاتماقچى بولغان نەرسىلەرنى ئەسلىتىپ تۇراتتى. مەندە بىمەنە ۋە ھەددىدىن ئاشقان قىسمەتلەرنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى بولمىدى، لېكىن كاللامدا نېمىلەرگە دىققىتىمنى بېرىشنى قارار قىلالايتتىم. ئىنكاس قايتۇرماسلىقنى تاللىيالايتتىم. لاگېر ماڭا ئىرادەم ۋە تاللاش ئىقتىدارىمنى بايقاش پۇرسىتى بەردى. ناۋادا لاگېرغا سولانمىغان بولسام، ئۆزۈمگە تايىنىشنى ئۆگىنەلمىگەن بولاتتىم.

ھەممىمىزنىڭ تاللاش قابىلىيىتى بار. بىزگە سىرتتىن ھېچقانداق ياردەم ياكى يېتەكلەش بولمىغان ۋاقىت دەل بىزنىڭ ھەقىقىي ئۆزلۈكىمىزنى بايقايدىغان پەيتىمىزدۇر. بېشىمىزغا كەلگەن ئىشلار ئەمەس، شۇلار بىلەن نېمىلەرنى قىلىشىمىز مۇھىمراق.

روھىي تۈرمىدىن ئازادلىققا چىققاندا، بىزنى چۈشەپ قويىۋاتقان نەرسىلەردىن قۇتۇلۇپلا قالماي، ھەقىقىي ئۆز ئىختىيارىمىز بىلەن ئەركىن يۈرەلەيمىز. 1945 - يىلى ماي، ئازادلىق كۈندىكى گۈنسكىرچېندا 17 ياشلىق مەن تۇنجى قېتىم پاسسىپ ۋە ئاكتىپ ئەركىنلىكنىڭ پەرقىنى تونۇپ يەتتىم. 71 - پىيادە ئەسكەرلەر پولكى لاگېردىكىلەرنى قۇتۇلدۇرغىلى كەلگەندە، مەن لاي ئارىسىدىكى جەسەت دۆۋىسىدە ئۆلۈمنى كۈتۈۋاتقان ئىدىم. ئەسكەرلەرنىڭ چۆچىگەن كۆزلىرى ھېلىھەم يادىمدا. ئۇلار چىرىگەن جەسەت پۇرىقىغا بەرداشلىق بېرەلمىگەنلىكىدىن ئېغىز بۇرۇنلىرىنى ئېتىۋېلىشقان ئىدى. ئازادلىقنىڭ تۇنجى دەقىقىلىرىدە، ماڭالايدىغان لاگىرداشلىرىمنىڭ لاگېر دەرۋازىسىدىن مېڭىپ چىقىپ كەتكەنلىكىنى كۆردۈم، ئەمما بىرئازدىن كېيىن ئۇلار قايتىپ كېلىشتى ۋە لاگېر ئىچىدىكى ئوت - چۆپلۈك ياكى داق يەردە جىمجىت ئولتۇرۇشتى، شۇنداقلا قايتا مېڭىپ چىقىپ كېتىشكە قۇربى يەتمىدى. ۋىكتور فرانك سوۋېت ئىتتىپاقى ئارمىيەسى ئاۋسىۋېتسنى ئازاد قىلغان كۈندىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھادىسىنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى تىلغا ئالغان ئىدى. بىز ئازاد قىلىنغان ئىدۇق، بىراق كۆپىنچىمىز جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ئەركىنلىكىمىزنى تونۇپ يېتەلمىگەن ئىدۇق. كېسەللىك، ئاچارچىلىق ۋە جاراھەتتىن ئاجىزلىشىپ، ئۆزىمىزگە مەسئۇل بولۇش ئىقتىدارىمىزدىن ئايرىلغان ئىدۇق. ئىلگىرى قانداق ياشىغانلىقىمىزنى ئەسلىيەلمەيتتۇق.

بىز ناتسىستلاردىن قۇتۇلدۇق، ئەمما تېخىچە ھۆر بولالمىغان ئىدۇق.

ھازىر شۇنى تونۇپ يەتتىمكى، ئەڭ قورقۇنچلۇق تۈرمىنى ئەسلى ئۆزىمىز ئۆزىمىزگە سالىدىكەنمىز. ئۇنىڭ ئاچقۇچى بولسا يانچۇقىمىزغا سېلىقلىق ئىكەن. ئۇ قانچىلىك ئازاب - ئوقۇبەتلىك، ئۇنىڭ تۇساقلىرى قانچىلىك مۇستەھكەم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇنىڭدىن ئازاد بولۇش تامامەن مۇمكىن ئىكەن.

«تاللاش» ناملىق كىتابىمدا جازا لاگېرىدىن ئازادلىققا، ئاندىن ھەقىقىي ئەركىنلىككە چىقىش كەچمىشىمنى كىتابخانلار بىلەن ئورتاقلاشقان ئىدىم. كىتابىمنىڭ دۇنياۋى ئالقىشقا ئېرىشىشى، شۇنداقلا ئوقۇرمەنلىرىمنىڭ ئۆز ئازاب - ئوقۇبەتلىرى بىلەن قىلغان كۈرەشلىرىنى مەن بىلەن ئورتاقلىششى مېنى كۈتۈلمىگەن دەرىجىدە ھەيران قالدۇردى ۋە خۇرسەن قىلدى. مەن شۇ ئوقۇرمەنلەر بىلەن گاھىدا بىۋاسىتە، گاھىدا ئېلخەت، ئىجتىمائىي تاراتقۇ ياكى سىندىدىاردا ئالاقە ئورناتتىم. ئۇلاردىن ئاڭلىغان نۇرغۇن ھېكايىلەرنى بۇ كىتابقا كىرگۈزدۈم (كىشلەرنىڭ ئىسىم ۋە باشقا ئۇچۇرلىرى شەخسىيىتىنى قوغداش ئۈچۈن ئۆزگەرتىلدى).

مەن «تاللاش»تا تىلغا ئالغىنىمدەك، كىشلەرنىڭ كەچمىشلىرىمنى ئوقۇپ «مېنىڭ ئازابىم ئۇنىڭ ئازابى ئالدىدا ھېچنېمە ئەمەسكەن» دېگەن ئويغا كېلىپ قېلىشىنى خالىمايمەن.

كىشىلەرنىڭ ھېكايەمنى قۇلاق سېلىپ ئاڭلىشىنى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، «ئەگەر ئۇ قىلالىغان بولسا، مەنمۇ قىلالايمەن» دېيەلىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. نۇرغۇن كىشىلەر مەندىن ھاياتىمدا ۋە بىمارلىرىمنى كىلىنىكىلىق داۋالاش جەريانىدا قوللانغان ئەمەلىي مېتودنى سورىغان ئىدى. «ھەدىيە» دەل شۇ مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان كىتابتۇر.

بۇ كىتابنىڭ ھەر بىر بابىدا بىزگە ئورتاق بولغان مەلۇم بىر روھىي «تۈرمە» ئۈستىدە توختىلىمەن. شۇنداقلا ئۇنىڭ بىزگە كۆرسەتكەن تەسىرى ۋە زېيىنىنى تۈرمۇشۇم ۋە كىلىنىكىلىق خىزمىتىمدىكى ھېكايىلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۆزلەش ئارقىلىق ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇشنىڭ ئاچقۇچلىرىنى تەمىنلەيمەن. بەزى ئاچقۇچلار كۆندىلىك خاتىرىمىزدىكى ئەسكەرتمىلەردەك، ياكى يېقىن دوستىڭىز ۋە پسىخىك يېتەكچىڭىز بىلەن دېيىشىدىغان گەپلەردەك تۇيۇلۇشى مۇمكىن، ئەمما يەنە بەزىلىرى بولسا تۈرمۇش ۋە ئىجتىمائىي مۇناسىۋىتىڭىزنى ياخشىلاش ئۈچۈن قوللىنىدىغان ئەمەلىي ئۇسۇللاردۇر. گەرچە ئەسلىگە كېلىش بىر تۈز سىزىقلىق جەريان بولمىسىمۇ، مەن بابلارنى مەلۇم بىر تەرتىپ بويىچە ئورۇنلاشتۇرۇپ، ئۆزۈمنىڭ ئەركىنلىك سەپىرىمنى ئەكس ئەتتۈرۈشكە تىرىشتىم. دېمەك سىز ئۆزىڭىز ئېھتىياجلىق بولغان مەلۇم بىر باپنى ئوقۇۋسىڭىزمۇ ياكى خالىغان تەرتىپتە ئوقۇۋسىڭىزمۇ بولۇۋېرىدۇ . سىز ئۆز سەپىرىڭىزنىڭ يول باشچىسى. كىتابنى ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئەڭ ئۈنۈملۈك يوسۇندا ئىشلىتىش تەكلىپىنى بېرىمەن.

مەن يەنە سىزنى ئەركىنلىككە باشلايدىغان دەسلەپكى ئۈچ تەكلىپنى بېرىمەن.

بىز تەييارلىقسىز ھالەتتە تۇرغان ئۆزىمىزنى ئۆزگەرتەلمەيمىز. بەزىدە بىز دۇچ كەلگەن ئوڭۇشسىزلىقلار، مەسىلەن: ئاجرىشىش، كېلىشمەسلىك، كېسەللىك، ئۆلۈم قاتارلىقلار دىققىتىمىزنى قۇربىمىز يەتمەيدىغان ئىشلاردىن باشقا ئىشلارغا مەجبۇرلايدۇ. بەزىدە ئازاب - ئوقۇبەتلەر ياكى ئەمەلگە ئاشمىغان ئارزۇلار بىزنى قىينايدۇ. ۋاھالەنكى، بىز ئىنتىلگەن «تەييارلىق» سىرتتىن كەلمەيدۇ، ئۇنى ئالدىراتقىلى ياكى مەجبۇرلىغىلى بولمايدۇ. «مەن ھازىرغىچە مۇنداق قىلىپ كەلگەن ئىدىم، بۇنىڭدىن كېيىن مۇنداق قىلىمەن» دېگەنگە ئوخشاش ئىچكى دۇنيارىڭىزدىكى مەلۇم نەرسە ئارقىلىق ئۆزگىرىشنى قارار قىلغىنىڭىزدا، ئاندىن تەييارلىقىڭىز پۈتكەن بولىدۇ.

ئۆزگىرىش كېرەكسىز بولغان ئادەت ۋە ئەندىزەلەردىن قول ئۈزۈشتۇر. تۈرمۇشنى تېخىمۇ مەنىلىك قىلىش ئۈچۈن قىممىتى يوق ئادەت ياكى ئەقىدىدىن ۋاز كېچىشلا كۇپايە قىلمايدۇ، بەلكى قىممىتى ۋە ئەھمىيىتى بار بولغان باشقا ئادەتلەرنى كونا ئادەتلەرنىڭ ئورنىغا دەسسىتىش زۆرۈر بولىدۇ. ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان يۆنىلىشىڭىزنى تاللاڭ ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىڭ. يېڭى سەپىرىڭىزنى باشلىغاندا نېمىلەرگە ئېرىشىشنى خالايدىغانلىقىڭىزنىلا ئەمەس، نېمىلەردىن ئازاد بولۇش ۋە ياكى قانداقراق ئادەمگە ئايلىنىشقا ئىنتىلىدىغانلىقىڭىزنىمۇ ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ.

ئاخىرىدا شۇنى دېمەكچىمەنكى، ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتىش بىلەن سىز باشقا بىر ئادەمگە ئايلىنىپ قالمايسىز، بەلكى ھەقىقىي ئۆزىڭىزگە ئايلىنىسىز. بېشىڭىزدىن ئۆتكەن بارلىق ئىشلار،

ھازىرغا قەدەر قىلغان تاللاشلىرىڭىز ، قىيىنچىلىقلاردىن غالىب كېلىش ئۈچۈن ماڭغان يوللىرىڭىزنىڭ ھەممىسى ئەھمىيەتكە ئىگە. ئىشلارنىڭ ھەممىنى كەينىڭىزگە تاشلاپ نۆلدىن باشلاشنىڭ ھاجىتى يوق. نېمىلەرنى باشتىن كەچۈرگەن بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، شۇ ئىشلار يۈز بەرگەچكىلا سىز بۈگۈنگىچە، مۇشۇ دەقىقىغىچە ئۇزاپ كېلەلىدىڭىز.

بىر ئۆمۈر ئەركىنلىككە يېتەكلەيدىغان ئاچقۇچ – ھەقىقىي ئۆزىمىزگە يېتىش سەپىرىدۇر.

بىرىنچى باب ئەمدى قانداق قىلىش كېرەك؟

زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ تۇرمىسى

تەجرىبەمگە ئاساسلانغاندا، زىيانلانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار «بۇ ئىش نېمە ئۈچۈن مېنىڭ بېشىمغا كېلىدۇ؟» دەپ سورىسا، ئامان قالغۇچىلار «ئەمدى قانداق قىلىش كېرەك؟» دېگەن سوئالنى سورىشىدۇ.

ئىنسان ھاياتىدا ئازاپ - ئوقۇبەتتىن خالىي بولالمايدۇ. ئازابلىنىشنىڭ ئاقكۆڭۈللۈك ياكى تىرىشچانلىق بىلەنمۇ مۇناسىۋىتى يوق. بىز ئاز - تولا كونترول قىلالايدىغان ئامىللار ياكى پەقەتلا كونترول قىلالمايدىغان مۇھىت، گېن قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايمىز، لېكىن داۋاملىق ئۆزىمىزنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى دەپ تونۇۋېرەمدۇق ياكى باشقىچىرەك ئىنكاستا بولامدۇق؟ بۇ تاللاش ئۆز ئىلكىمىزدە بولىدۇ. بېشىمىزغا قانداق كۈنلەرنىڭ كېلىشىنى تاللىيالمايمىز، ئەمما بېشىمىزدىن كەچۈرگەنلىرىمىزگە قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى تاللىيالايمىز .

نۇرغۇنىمىز ئۆزىمىزنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ «تۇرمە» سىگە قاماپ باققان، چۈنكى ئادەم ئۆزىنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ھالەتتە بىخەتەر ھېس قىلىدۇ. ئىشلارنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقساقلا ئازابىمىز يوقاپ كېتىدىغاندەك قايتا - قايتا ئۆزىمىزدىن «نېمە ئۈچۈن؟» دەپ سورايمىز. «نېمە ئۈچۈن راك كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم؟ نېمە ئۈچۈن خىزمىتىمدىن ئايرىلدىم؟ نېمە ئۈچۈن ھەمرايىم تالاغا قاراپ قالىدۇ؟»... مەلۇم ئىشلارنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدىغان لوگىكىلىق سەۋەب باردەك جاۋابلارغا ئىنتىلىمىز. لېكىن ئىشلارنىڭ سەۋەبىنى سوراشقا باشلىغىنىمىزدا، ئۆزىمىزنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئادەم ياكى ھادىسىلەرنى ئەيىپلەشنىڭ ئىچىگە پېتىپ قالىمىز.

«نېمە ئۈچۈن مەن بۇ كۈننى كۆرىمەن؟» دېگۈچىلەردىن «نېمشقا بۇ كۈننى سىز كۆرىسىڭىز بولمايدۇ؟» دەپ سورىغۇم كېلىدۇ.

مەن ئاۋسۋىتىسدىن ھايات قالدىم، شۇڭا سىزگە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ھالىتىدە ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭدىن ئامان قالغۇچى سۈپىتىدە ياشاشنىڭ ياخشى بىر ئۈلگىسى بولالايمەن. «نېمە ئۈچۈن بېشىمغا بۇ كۈنلەر كېلىدۇ؟» دېگەننىڭ ئورنىغا «ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟» دەپ سوراشقا باشلىساق، دىققىتىمىزنى تەجرىبە ساۋاقلىرىمىز بىلەن نېمىلەرنى قىلالايدىغانلىقىمىزغا قارىتىشقا باشلايمىز. بۇ ئارقىلىق تاللاش ۋە مۇمكىنچىلىكلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

ئۆز ۋاقتىدا ئاتا - ئانام ھاياتىنىڭ ئاخىرقى دەقىقىلىرىنى قانداق ئۆتكۈزۈشنى تاللىيالمىغان ئىدى. ھازىر مېنىڭ نۇرغۇن تاللاشلىرىم بار. ئاتا-ئانامنى ئۆز ئىچىگە ئالغان مىليونلىغان

كىشىلەر ئىچىدە ھايات قالغىنىمدىن ئۆزۈمنى گۇناھكار ھېس قىلىپ ياشاشنى ياكى ئۆتمۈشنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، ھازىر ۋە كەلگۈسى ئۈچۈن ياشاشنى، ئەسلىمگە كېلىشنى تاللىيالايمەن. شۇنىڭدەك قەيسەرلىك ۋە ئەركىنلىككە قۇچاق ئاچالايمەن.

ئۆزىمىزنى دائىم زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئورنىغا قويۇشىمىز تەپەككۇرىمىزنى ناركوزلاپ، بىزنى ئۆتمۈش ۋە ئازاب ئىچىدە ياشاشقا مەجبۇر قىلىدۇ. يوقاتقانلىرىمىز، قىلالمىغانلىرىمىز ۋە ئېرىشەلمىگەنلىرىمىز ئۈستىدە بىزنى قىينايدۇ.

بۇ خىل پسىخىكىدىن قۇتۇلۇشنىڭ بىرىنچى قەدىمى: يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئۆز ئەينى قوبۇل قىلىش. ئەلۋەتتە، بۇ يۈز بېرىۋاتقان پاجىئەلەرنى ياقتۇرىشىڭىز كېرەك دېگەنلىك ئەمەس. رېئاللىقنى قوبۇل قىلىپ، قارشىلىششنى توختاتسىڭىز، «ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟» دېگەن سوئالغا تېخىمۇ كۆپ ئېنېرگىيە ۋە زېھنىڭىز بىلەن توغرا يۈزلىنەلەيسىز. بۇ ئارقىلىق ئالغا ئىلگىرلىگىلى بولىدۇ، ھازىرنىڭ ئۆزىدىكى ئېھتىياجىڭىز ۋە كەلگۈسىكى مەنزىلىڭىزنى بايقىيالايسىز.

ھەربىر ئىش - ھەرىكەت مەلۇم بىر ئېھتىياجنىڭ قاندۇرۇلۇشى بولۇپ، ئۆزىمىزنى زىيانلانغۇچى ئورنىغا قويۇۋېلىشىمىزدىكى مەقسەت ھېچ ئىش قىلماسلىققا باھانە ئىزدىگەنلىكىمىزدىن باشقا ئىش ئەمەس. ئەركىنلىكنىڭ بەدىلى بولىدۇ. بىز ھەر ۋاقىت ئۆز خاھىشىمىزغا، ھەتتا ئۆزىمىز تاللىمىغان ۋە بىز سەۋەبچى بولمىغان ئەھۋالدىكى ئىش - ھەرىكەتلىرىمىزگىمۇ مەسئۇل بولۇشىمىز لازىم.

* * *

ھايات ئاجايىباتلارغا تولغان بولىدۇ.

45 ياشلىق ئېمىلىينىڭ 10 يىللىق بەختلىك ئائىلىسى ۋە ئىككى ئوماق پەرزەنتى بار ئىدى. روژدېستىۋا بايرىمىدىن بىر نەچچە ھەپتە ئىلگىرى، ئۇ بالىلىرىنى ئۇخلىتىپ، يولدىشىغا بىرەر كىنو كۆرۈش تەكلىپىنى بېرەي دەپ تۇرغىنىدا، يولدىشىنىڭ ئاغزىدىن ھاياتىنى ئاستىن - ئۈستىن قىلىۋېتەلەيدىغان گەپتىن بىرنى ئاڭلايدۇ:

– مەن بىرىنى ئۇچراتتىم. بىز ھازىر مۇھەببەتلىشىۋاتىمىز. مېنىڭچە ئەمدى سەن بىلەن تۇرمۇشنى داۋاملاشتۇرۇشۇمنىڭ ھېچبىر ئەھمىيىتى قالمىدى،– دەيدۇ يولدىشى ئۇنىڭ كۆزلىرىگە تىكىلىپ تۇرۇپ.

ئېمىلي بۇ گەپنى ئاڭلاپ نېمە دېيىشنى بىلەلمەيلا قالىدۇ. ئۇنىڭ كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ. ئۇنى تېخىمۇ چۆچۈتكىنى بۇنىڭدىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئۆزىنىڭ سۈت بېزى راكى دەپ دىئاگنوز قويۇلغىنى بولىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇنىڭدىن دەرھال بەدەننى ئېغىر زەخىملەندۈرىدىغان خېمىيەلىك داۋالىنىشنى تەلەپ قىلاتتى. داۋالاشنىڭ تۇنجى ھەپتىسى ئۇ پالەچتىن ھېچ پەرقسىز ھالەتتە

ياتىدۇ. گەرچە يولدىشى ئاجرىشىش توغرىسىدىكى ئىشلارنى تىلغا ئالمىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۆزىنى ساراڭ بولۇپ قالغاندەكلا ھېس قىلىدۇ.

– ھاياتىم مۇشۇنىڭ بىلەن تۈگەشكەندەكلا تۇيۇلۇپ كەتكەن ئىدى، ئۆزۈمنى ئۆلۈمنى ساقلاپ ياتقان بىرى دەپلا ھېسابلايتتىم، – دېدى ئېملىي ماگا.

دىئاگنوزدىن سەككىز ئاي كېيىن ئېملىي بىلەن پاراڭلاشقاندا، ئۇ يېڭىلا ئوپېراتسىيەدىن چىققان ئىكەن. ئويلىمىغان يەردىن ئۇنىڭ كېسىلى سەللىمازا ساقىيىپ كېتىپتۇ.

– دوختۇرۇم بۇ خىل ئەھۋالنى خىيالىغىمۇ كەلتۈرمىگەنىكەن. بۇ ھەقىقەتەن بىر مۆجىزە بولدى.

ئېملىينىڭ ئۆسمىسى يولدىشى بىلەن بىللە كەتتى. خېمىيەلىك داۋالىنىش ئاخىرلاشقاندا، يولدىشى ئۇنىڭغا ئاجرىشىدىغانلىقىنى ئېيتىپ باشقا جايغا كۆچۈپ چىقىپ كېتىدۇ .

– ئۆز ۋاقتىدا مېنى ئۆلۈمنىڭ ۋەھىمىسى چىرمىۋالغان ئىدى. ئەمدى بولسا ياشاشنى ئۆگىنىشىم كېرەك، – دېدى ئېملىي سۆزى داۋاملاشتۇرۇپ.

بالىلىرىنىڭ غېمى، يولدىشىنىڭ ئاسىيلىقى، ئىقتىساد ۋە يالغۇزسىراش... ھەممىسى قوشۇلۇپ ئۇنى ھېلىلا قىيادىن غۇلاپ كېتىدىغاندەك تۇيغۇغا ئەكىلىپ قويغانىكەن.

– ھېلىمۇ ھاياتىمنى داۋاملاشتۇرايلىدىغىنىمغا كۆزۈم يەتمەيدۇ، – دېدى ئۇ يەنە.

ئاجرىشىش ئېملىينى قاباھەتلىك چۈشنىڭ ئىچىگە قايتا سۆرەپ كىرىدۇ. ئۇ بۇ خىل قاباھەتنى تۆت ياش چېغىدا، ئاپىسى خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندا بىر نۆۋەت تېتىغان ئىكەن. ئۇ چاغدا دادىسىنىڭ ئاپىسى ۋە ئېملىي بىلەن كارى يوق بولۇپ، خىزمەتكە ئۆزىنى بەند قىلىش ئارقىلىق رېئاللىقتىن ئۆزىنى ئېلىپ قاچاتتىكەن. ئاپىسى ئۆزىنى ئۆلتۈرۋۋالغاندا، ئۇنىڭ خىيالىدىكى «بىز سۆيگەن كىشىلەر ھەر زامان بىزنى تاشلاپ كېتىپ قېلىشى مۇمكىن» دېگەن ئەندىشە ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئىسپاتلانغاندەك بولىدۇ.

– مەن 15 ياش ۋاقتىمدىن باشلاپ مۇھەببەتلىشىپ، توختىماي باشقا بىرىنى ياخشى كۆرۈپ كەلگەن بولساممۇ، ئەزەلدىن ئۆز - ئۆزۈمنى خۇشال قىلىپ باقمىغان، ئۆزۈمنى ھەقىقىي سۆيۈپ باقمىغان ئىكەنمەن.

ئېملىي «ئۆزۈمنى ھەقىقىي سۆيۈپ باقمىغان ئىكەنمەن» دېگەن سۆزلەرنى دېگىنىدە ئاۋازى تىترەپ كەتتى.

مەن دائىم بالىلىرىمىزغا بىز ئۇلارنىڭ تاغدەك يۆلەنچۈكى ئىكەنلىكىمىزنى ھېس قىلدۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇلارغا مۇستەقىل پەرۋاز قىلالايدىغان قاناتنىمۇ بېرىشىمىز كېرەكلىكىنى تەكىتلەپ كەلدىم. بالىلارغىلا ئەمەس ئۆزىمىزگىمۇ شۇنداق قىلىشىمىز كېرەك. چۈنكى ماھىيەتتە

ئۆزىمىزگە پەقەت ئۆزىمىزلا ئەبەدىي ھەمراھ بولالايمىز. بۇ دۇنياغا يالغۇز كۆز ئېچىپ، يالغۇز كېتىمىز. شۇڭا ھەر سەھەر ئورنىمىزدىن تۇرغاندا ئەينەك ئىچىدىكى ئۆزىمىزگە قاراپ: «مەن سېنى سۆيىمەن، مەن سەندىن ھەرگىز ئايرىلمايمەن» دېيىشكە ئېھتىياجىمىز بار. «ئۆزىڭىزنى قۇچاقلاڭ، ئۆزىڭىزنى سۆيۈڭ. بۇنى چوقۇم سىناپ كۆرۈڭ»، بۇلار مېنىڭ ئېمىلىيغا بەرگەن تەكلىپىم ئىدى، «ھەر كۈنى بۇ نۇقتىنى ئۆزىڭىزگە ئەسكەرتىڭ.»

– ئەمما يولدىشىمنىڭ مەسىلىسىنى قانداق ھەل قىلىمەن؟ – دەپ سورىدى ئېمىلىي،– ئاجراشقاندىن كېيىنمۇ ئۇ ناھايىتى خاتىرجەم ھەم تەمكىن ياشاۋاتىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ قارارىدىن مەمنۇندەك كۆرۈنىدۇ، لېكىن ئۇنى كۆرسەملا ئۆزۈمنى تۇتۇۋالالماي يىغلاپ كېتىمەن.

– سىز يىغلىماسلىقنى قارار قىلسىڭىزلا، چوقۇم شۇنداق قىلالايسىز. ئەمما مەجبۇرلاش بىلەن ئەمەس، چىن كۆڭلىڭىزدىن يىغلىماسلىقنى قارار قىلىشىڭىز كېرەك. يولدىشىڭىزنى كۆرگەندە يىغلىغۇڭىز ياكى ۋارقىرىغۇڭىز كېلىشى مۇمكىن، ئەمما بۇنىڭ سىزگە قانداق پايدىسى بار؟ ئۆزىڭىزگە پايدىسىز ئىشلارنى قىلمىغىنىڭىز ئەۋزەل.

بەزىدە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى پىسخىكىسىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر جۈملىنى ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭىزلا كۇپايە. «قىلىۋاتقان ئىشىم ماڭا پايدىلىقمۇ؟ ئۆيلەنگەن بىرى بىلەن بىللە بولۇشۇم مەن ئۈچۈن ياخشىمۇ؟ بىر كېسىم شاكىلات تورت يېيىشىم ماڭا پايدىلىقمۇ؟ تالاغا قاراپ قالغان يولدىشىمنىڭ مەيدىسىگە مۇشتلىشىم ماڭا نېمە پايدا ئېلىپ كېلىدۇ؟ ئۇسسۇل ئويۇنغىلى بېرىشىمچۇ؟ دوستۇمغا ياردەم قىلىشىمچۇ؟ قىلىۋاتقان ئىشىم مېنى چۈشكۈنلەشتۈرىۋاتامدۇ ياكى كۈچلەندۈرىۋاتامدۇ؟»

زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى پىسخىكىسىدىن قۇتۇلۇشنىڭ يەنە بىر چارىسى يالغۇزسىراشقا تاقابىل تۇرۇشنى ئۆگىنىش. يالغۇزسىراش ھەقىقەتەن قورقۇنچلۇق، ئەمما ئۆزىمىزنى ھەقىقىي سۆيۈشكە باشلىغىنىمىزدا، يالغۇزلۇق غېرىبلىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ.

ئۆزىڭىزنى سۆيۈشىڭىز بالىلىرىڭىزغىمۇ پايدىلىق بولۇپ، بۇ ئۇلارغا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىدۇ. ئۆزىڭىز ھەم بالىلىرىڭىزغا «مەن ساڭا ھەردائىم ھەمراھ» دېيىش ئارقىلىق ساغلام بىر ئائىنى بارلىققا كەلتۈرەلەيسىز.

بىز ئۆزىمىزنى سۆيۈشكە باشلىغاندا، كۆڭۈلنى پۈتۈن، توق قىلالايدىغان نەرسىلەرنى بايقاشقا باشلايمىز. مەن ئېمىلىيدىن يېقىنقى سەككىز ئايدىكى كۆڭۈلسىزلىكلەردىن نېمىلەرنى ئۆگەنگەنلىكىنى سورىغىنىمدا، ئۇ «ئىشلارنىڭ مەن بۇرۇن كۆرۈپ باقمىغان تەرەپلىرىنى كۆرۈشكە باشلىدىم» دەپ جاۋاب بەردى. بۇ قېتىم ئۇنىڭ كۆزلىرىدىن نۇر چاقناپ تۇراتتى، «مەن ئەتراپىمدا شۇنچە كۆپ ئېسىل كىشىلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىدىم. ئائىلەم، دوستلىرىم، ئىلگىرى تونۇشمايدىغان، لېكىن داۋالاش جەريانىدا دوست بولۇپ قالغان كىشىلەر. دوختۇر ماڭا راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىمنى ئېيتقاندا، ھاياتىم ئاخىرلاشتى دەپ ئويلىغان ئىدىم. بۇ

جەرياندا نۇرغۇن كىشىلەر بىلەن تونۇشتۇم. ئۆزۈمنىڭ جەڭگىۋار روھىم ۋە قەيسەرلىكىمنى تونۇپ يەتتىم. گەرچە بۇلارنى بىلىش ئۈچۈن 45 يىل ۋاقتىم كەتكەن بولسىمۇ، مەن يەنىلا ئۆزۈمنى تەلەيلىك ھېسابلايمەن. مېنىڭ يېڭى تۇرمۇشۇم ئاللىقاچان باشلىنىپ بولدى.»

ئەڭ ناچار ئەھۋاللاردىمۇ كۈچ - قۇۋۋەت ۋە ئەركىنلىكنى تاپقىلى بولىدۇ. قەدىرلىكىم، تۇرمۇش سىزنىڭ ئىلىكىڭىزدە، يۈرەكلىك ھالدا تۇرمۇشىڭىزغا ئىگە بولۇڭ. كۆلقىزدەك ئاشخانىڭىزدا ئولتۇرۇپ پۈتقا ئاشىق شاھزادىنى كۈتمەڭ. ئۆزىڭىزگە لازىم بولغان بارلىق ئېنېرگىيە ۋە مۇھەببەت سىزدە بار. شۇڭا نېمىگە ئېرىشمەكچى ئىكەنلىكىڭىزنى، قانداق ياشىماقچى بولغىنىڭىزنى، قانداقراق بىر ھەمراھىڭىز بولۇشنى خالايدىغانلىقىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ. سىرتقا چىققىنىڭىزدا چىرايلىق ياسىنىپ، روھلۇق چىقىڭ. ئوخشاشراق مەسىلىلەرنى باشتىن ئۆتكۈزۈپ ھەل قىلىپ كېلىۋاتقان كىشىلەر تويغا قوشۇلۇڭ، ئۇلار ئارىسىدا ئۆز ئارا كۆڭۈل بۆلۈش ئارقىلىق تېخىمۇ بۈيۈك ئىشلار ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى بېغىشلىيالايسىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، سىزنى كۈتۈپ تۇرۇۋاتقان ئىشلار ۋە ئۆزگىرىشلەرگە قىزىقىشقا باشلايسىز.

يوشۇرۇن ئېغىمىز بىزنى قوغداش ئۈچۈن ھەرخىل ئەپچىل چارىلەرنى قوللىنىدۇ. زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى بولۇۋېلىش شۇنچىلىك جەلپ قىلارلىق بىر قورغانكى، بۇ خىل پسىخىكا بىزگە ئۆزىمىزنى ئەيىبلەشتىن توختىساقلا ئازابتىن خالىي بولۇشىمىز ئاسانلىشىدۇ، دەپ تەۋسىيە قىلىدۇ. ناۋادا ئېمىلىي ئۆزىنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى دەپ تونۇسىلا، بەختسىزلىكنى يولدىشىغا دۆڭگەش ئارقىلىق مەسئۇلىيەتتىن قاچالايدۇ. زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى پسىخىكىسى ئۆسۈپ يېتىلىشنى كېچىكتۈرۈش ئارقىلىق كىشىگە ساختا كۆڭۈل ئاراملىقى بېرىدۇ. بۇ خىل ھالەت قانچە ئۇزۇن داۋاملاشقانسېرى، ئەسلىمىزگە قايتىشىمىز شۇنچە تەسلىشىدۇ.

— سىز ھەرگىزمۇ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئەمەس، ئۇ سىزنىڭ كىملىكىڭىزمۇ ئەمەس، ئۇ پەقەت باشقىلارنىڭ سىزگە قىلغان — ئەتكىنىدىن ئىبارەت خالاس، — دېدىم ئېمىلىيگە.

* * *

كېيىنكى تۇرمۇشىمىزنى كۆڭۈلدىكىدەك داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى پسىخىكىسىدىن قۇتۇلۇشىمىز كېرەك. باربارا ئاپىسى توگەپ كېتىپ بىر يىلدىن كېيىن، بۇ خىل پسىخىكىلىق يۈكتىن قۇتۇلۇش مەقسىتىدە مەن بىلەن ئالاقىلەشكەن ئىدى. ئۇنىڭ سېرىق چاچلىرى سىلىق تېرىسىنى تېخىمۇ گەۋدىلەندۈرگەن بولۇپ، 64 ياشقا كىرگەندەك كۆرۈنمەيتتى، لېكىن ئۇنى قانداقتۇر بىر خىل روھىي يۈك بېسىۋالغاندەك، چىرايلىق كۆك كۆزلىرى غەمكىن كۆرۈنەتتى.

باربارانىڭ ئاپىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئۆز قايغۇسىغا ئوخشاشلا مۇرەككەپ ئىدى. ئاپىسىنىڭ ھايات ۋاقتىدىكى ئورۇنسىز تەلىپى، زىيادە باشقۇرۇشى، ئۆگىنىش ۋە شەخسىي

تۇرمۇشغا ئارىلىششى، ئۆزىنى كەمچىلىكلەر بىلەن تولغان ئاجىز ھېس قىلدۇرۇشى بارباراننىڭ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى پسىخىكىسىنىڭ ئۈلگىيىشىغا سەۋەب بولغانىدى. ، ئاپىسىنىڭ ئۆلۈمى مەلۇم جەھەتتىن ئۇنى تۈگىمەس تەنقىد، ئازارلاردىن ئازادلىققا چىقارغان بولسىمۇ، يەنىلا كۆڭلىنىڭ ئارامى يوق، بىسەرەمجان ئىدى.

يېقىندا باربارا بىلىنى يارىلاندۇرۇۋالدى، بۇ ئۇنىڭ قەھۋەخانىدىكى ياخشى كۆرىدىغان خىزمىتى ۋە ئۇيقۇسىغا تەسىر يەتكۈزدى. ئۇيقۇسىز كېچىلەردە تېگى يوق سوئاللار ئۇنى توختىماي قىينايدۇ: « ئۆلۈم ماڭىمۇ يېقىنلىشىپ قالغانمىدۇ؟ مەن نېمە ئىشلاردا مەغلۇپ بولدۇم؟ ئەسلىنىپ تۇرغۇدەك بىرەر ئىش قىلالىدىممۇ؟ ھاياتىمنىڭ ئەھمىيىتى نېمە؟»

– مېنى قايغۇ، تەشۋىش ۋە ئىشەنچسىزلىك چىرمىۋالدى. كۆڭلۈمنىڭ پەقەتلا ئارامى يوق، – دېدى باربارا.

بۇ خىل روھىي ھالەت ئاپىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئوتتۇرا ياش ئاياللاردا كۆپ كۆرىلىدۇ. روھىيەتتىكى مەسىلە تېخى ھەل قىلىنماي تۇرۇپ، ئانىسىنىڭ ئالەمدىن ئۆتۈشى، باراباراني ئانىسى بىلەن روھىي جەھەتتىكى ئەپلىششكە ئەمدى ئىمكان قالمىغاندەك بىر تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويغانىدى.

مەن باربارادىن:

– ئاپىڭىزنىڭ ئۆتمۈشتە قىلغانلىرىنى كەچۈرەلىدىڭىزمۇ؟ – دەپ سورىدىم. ئۇ كۆزلىرىگە ياش ئالغاچ بېشىنى چايقىدى.

كۆز يېشى خەيرلىك ئالامەتتىن دېرەك بېرىدۇ. كۆز يېشى روھىيىتىمىزگە تەسىر قىلغان ناھايىتى مۇھىم بىر ھېسسىي ھەقىقەتنىڭ بىزنى سەگەكلەشتۈرۈشىدۇر. بىمارلىرىمنى يىغىغا ئۈندەيدىغان سوئال سورىيالىشىم ماڭا نىسبەتەن ئالتۇن تېپىۋالغاندىنمۇ چوڭ ئىش. بۇ داۋالاشقا كېرەكلىك ھالقىلىق بىر نەرسىنى بايقىغانلىقىمىزنى ئىسپاتلايدۇ. روھىي جەھەتتىن يېنىكلىگەن ئاشۇ دەقىقە ھەم نازۇكلۇق ھەم تېرەنلىك دەقىقىسىدۇر. مەن ھازىرغا - مۇشۇ دەقىقىگە قايتتىم، ئالدىراشنىڭ ھاجىتى يوق.

باربارا كۆز ياشلىرىنى سۈرتۈۋېتىپ چوڭقۇر بىر نەپەس ئالدى ۋە:

– مەن سىزدىن باللىقىمدا يۈز بەرگەن، لېكىن تا ھازىرغىچە توختىماي كاللامغا كىرىۋالىدىغان بىر ئەسلىمە توغرىسىدا سوئال سورىماقچى ئىدىم، – دېدى.

مەن ئۇنىڭدىن بۇ ئەسلىمنى تەسۋىرلىگەندە كۆزىنى يۇمۇپ تۇرۇپ، خۇددى ئۇ ئىش ھازىرنىڭ ئۆزىدە يۈز بېرىۋاتقاندەك ئېيتىپ بېرىشنى تەلەپ قىلدىم.

– ئۈچ ياش ۋاقتىم. دادام ئاشخانىدىكى تاماق ئۈستىلىدە ئولتۇراتتى، ئاپام ئاكام ئىككىمىزنى يانمۇيان تۇرغۇزۇپ قويۇپ، ئاچچىقلانغان ھالدا: «مەن بىلەن داداڭنىڭ قايسىمىزنى بەكرەك

ياخشى كۆرسەن؟» دەپ سورىدى. كۆزلىرى نەملەنگەن دادام ئاپامنى توسماقچى بولۇپ: «بولدى قىلىڭ، بالىلارغا بۇنداق قىلماڭ» دېگەن ئىدى. مېنىڭ «مەن دادامنى ياخشى كۆرىمەن» دېگۈم ۋە ئەركىلەپ بېرىپ ئۇنىڭ قۇچىقىغا ئۆزۈمنى ئاتقۇم بار ئىدى، لېكىن ئۇنداق قىلسام ئاپام تېخىمۇ ئاچچىقلايتتى، شۇنىڭ بىلەن مەن يالغاندىن «ئاپا سېنى بەكرەك ياخشى كۆرىمەن» دېدىم، لېكىن ھازىر ... — ئۇنىڭ ئاۋازى تىترەپ، كۆز ياشلىرى تاراملاپ ئېقىشقا باشلىدى، — ھازىر ئۇ گېپىمگە پۇشايمان قىلىۋاتىمەن ...

— سىز تولىمۇ زېرەككەنسىز، — دېدىم ئۇنىڭغا، — بېرىدىغان جاۋابىڭىزنىڭ يۈز بېرىدىغان كۆڭۈلسىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغانلىقىڭىزنى تونۇپ يېتىپسىز،— دېدىم.

— ئەمسە بۇ ئىش نېمىشقا مېنى شۇنچە ئازاپلايدۇ؟ — دېدى ئۇ،— نېمىشقا ئۆتكەنگە سالاۋات دېيەلمەيمەن؟

ئۇ يەنە ئارقا ھويلىسى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان دېرىزىنى، ئىشكاپ ئىشكلىرىنىڭ تۇتقۇچلىرىغا نەقىشلەنگەن سېرىق رەڭلىك گۈللەرنى، دوخوپكا ئۈستىدىكى تېلېفون بىلەن تەڭ ئېگىزلىكتىكى بويىنى ئىنچىكە ھالقىلارغىچە تەسۋىرلەپ بەردى.

— ئۇ كىچىك قىز بىلەن پاراڭلىشىڭ، ئۇنىڭ ھازىرقى ھېسسىياتىنى سوراپ بېقىڭ، — دېدىم بارباراغا.

— مەن دادامنى بەكرەك ياخشى كۆرىمەن، لېكىن ئۇنداق دېيەلمەيمەن، — دېدى باربارا.

— بىلىمەن، چۈنكى سىز ئىنتايىن ئاجىز.

سۆزلىرىمنى ئاڭلاپ باربارانىڭ كۆز ياشلىرى ئىختىيارسىز تۆكۈلۈشكە باشلىدى. ئۇ يېشىنى سۈرتۈۋېتىپ، قوللىرى بىلەن يۈزىنى ئېتىۋالدى.

— ئۇ چاغدا سىز بىر گۆدەك، نارىسىدە ئىدىڭىز، لېكىن ھازىر يېتىشكەن بىر ئايالسىز. ھېلىقى سەبىي قىزچاقنىڭ يېنىغا بېرىڭ ۋە ئۇنىڭغا ئانا بولۇڭ. ئۇنىڭ قولىنى تۇتۇڭ ۋە ئۇنىڭغا: «سىزنى بۇ كۆڭۈلسىزلىكلەردىن ئېلىپ چىقىپ كېتىمەن» دەڭ، — دېدىم.

باربارا كۆزلىرى يۇمۇلغان ھالدا ئىككى يانغا يېنىك لىڭشىدى.

— ئۈچ ياشلىق ئۆزىڭىزنىڭ قولىدىن يېتىلەڭ، — دېدىم مەن سۆزۈمنى داۋاملاشتۇرۇپ، — ئىككىڭلار بىللە ئىشكنىڭ يېنىغا بېرىپ سىرتقا چىقىڭلار، كوچىلاردىن ئۆتۈپ دوقمۇشتىن قايرىلغاندا، ئۈچ ياشلىق ئۆزىڭىزگە: «سەن ئەمدى ئەركىنلىككە چىقتىڭ!»، — دەڭ.

زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى پسىخكىسى كۆپىنچە ھاللاردا بالىلىقىمىزدا پەيدا بولۇپلا قالماي، بەلكى يەنە قۇرامىمىزغا يەتكەندىمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۇ بىزنى خۇددى كىچىك چاغلىرىمىزدىكىدەك ئاجىز كۆرسىتىدۇ. ئىچىمىزدىكى كىچىك بالىغا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىش ۋە ئۇنى قۇرامىغا

يەتكەنلەر ھۆكۈمران دۇنيادا ياشىغۇزۇپ بېقىش ئارقىلىق ئۆزىمىزنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى تۇرمىسىدىن ئازاد قىلالايمىز.

مەن بارباراغا يارىلانغان كىچىك قىزنىڭ قولىنى قويۇۋەتمەسلىكنى، ئۇنى يېتىلەپ ئايلىنىپ كېلىشنى، باغچىدىكى گۈللەرنى كۆرسىتىشنى، ئەركىلىتىپ، قۇچاقلىشىنى ئېيتتىم. كىچىك قىزنى بىخەتەر ھېس قىلدۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىشنى، ئۇنىڭغا بىر مارۇژنى، قۇچاقلاشقا كىچىك بىر ئېيىق قونچاق ئېلىپ بېرىشنى تاپىلىدىم. – ئۇنى ساھىلغا ئاپىرىڭ، – دېدىم، – قۇمغا قانداق دەسسەشنى كۆرسىتىڭ، ئۇنىڭغا: «مەن سەن بىلەن بىرگە، تەڭ ئاچچىقلايلى!» دەڭ، بىرلىكتە قۇمغا دەسسەڭلار، ۋارقىراڭلار، ئاچچىقلاڭلار، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئۆيگە قايتۇرۇپ كېلىڭ. ئاشخانىغا ئەمەس، ھازىر سىز ياشايدىغان يەرگە، ھەرقاچان ئۇنىڭدىن خەۋەر ئالالايدىغان يەرگە ئېلىپ كېتىڭ.

باربارانىڭ كۆزى تېخىچە يۇمۇق تۇراتتى، بىراق ئاغزى ۋە ئېڭەكلىرى خېلىلا راھەتلىنىپ قالغانىدى، ئەمما غەزەپ كۆزلىرىگە يىغىلىپ قالغانىدى.

– ئۇ كىچىك قىز ئاشخانىغا قايسىلىپ قالدى، ئۇ سىزنىڭ ئۇنى ئېلىپ چىقىپ كېتىشىڭىزگە موھتاج، – دېدىم، – ئۇنى قۇتقۇزۇۋېلىڭ!

ئۇ بېشىنى لىڭشىتتى، لېكىن چىرايىدىن تېخىچە جىددىيلىك كەتمىگەن ئىدى. باربارانىڭ ئاشخانىدىكى ئىشلىرى بۇنىڭلىق بىلەنلا تۈگىمىگەن بولۇپ، ھەل قىلىشقا تېگىشلىك باشقا ئىشلارمۇ ئۇنى ساقلاۋاتاتتى.

مەن بارباراغا:

– ئاپىڭىزمۇ سىزگە مۇھتاج، ئۇ تېخىچە ئاشخانىدا تۇرىدۇ. ئۇنىڭغا ئىشكنى ئېچىپ بېرىڭ. ئاپىڭىزغا ئەمدى ئازاد بولىدىغان ۋاقىتىڭلارنىڭ يېتىپ كەلگەنلىكىنى ئېيتىڭ، – دېدىم.

باربارا ئالدى بىلەن ئۆزىنى تاماق ئۈستىلى يېنىدىكى يۈزلىرى ياش يۇقى دادىسىنىڭ يېنىغا باردى، دەپ تەسەۋۋۇر قىلدى. ئۇ دادىسىنىڭ پېشانىسىگە سۆيدى ۋە بالىلىقىدا ئۇنىڭغا بىلدۈرەلمىگەن مۇھەببىتىنى ئىپادىلىدى. ئاندىن ئاپىسىنىڭ يېنىغا كەلدى ۋە قولىنى ئۇنىڭ مۈرىسىگە قويۇپ، كۆزلىرىگە تىكىلدى، ئارقىدىن ئوچۇق ئىشكنى ئىشارەت قىلدى. باربارا كۆزىنى ئاچقاندا يەلكىسىدىكى يۈك يېنىكلىگەندەك بولۇپ قالغانلىقىنى ئېيتتى.

– رەھمەت سىزگە، – دېدى باربارا.

كۆپىنچە ئەھۋالدا، ئۆزىمىزگە روھىي تۇرمە قۇرۇش بىلەن بىرگە باشقىلارغىمۇ زىيان سالغۇچى رولىنى بۆلۈپ بېرىمىز. ئۆزىمىزنى بۇ تۇرمىدىن ئازاد قىلغىنىمىز، زىيان سالغۇچى روللارنىڭمۇ كۈچتىن قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

يېقىندا قىزىم ئاۋدىرى بىلەن ياۋروپاغا لېكسىيە سۆزلەش ئۈچۈن بارغىنىمدا، بۇ خىل زىيانلانغۇچى تۈرمىسىدىن قۇتۇلۇش چارىسىنى قوللاندىم. قىزىم ئوتتۇرا مەكتەپتە ئولىمپىك سۇ ئۈزۈش كوماندىسىنىڭ مەشقىگە ھەر كۈنى سەھەر سائەت بەشتە ئورنىدىن تۇرۇپ باراتتى. سۇ كۆلچىكىدىكى خىلور بىلەن ئۇزۇن مەزگىل ئۇچراشقان بولغاچقا ئۇنىڭ چاچلىرى كۆكىرىپ كەتكەن ئىدى. بۇ مەزگىللەردە مەن ئۇنىڭغا كۆپ ھەمراھ بولالمىدىم. دادىسى تېكساستا ئۆتكۈزۈلىدىغان بارلىق مۇسابىقىلىرىگە قىزىمىزنى توشۇش ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالغان بولۇپ، يولدىشىم ئىككىمىز ھەمكارلاشقۇچىلاردەك مەسئۇلىيەتلەرنى بۆلۈشۈش ئارقىلىق خىزمەت بىلەن ئائىلىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىماقچى بولاتتۇق، لېكىن بۇ ئىككىلىمىزنىڭ ھېچقايسى جەھەتكە پۈتۈنلەي بېرىلەلمەيدىغانلىقىمىزدىن دېرەك بېرەتتى. ھازىر قىزىم بىلەن ساياھەت قىلىشىم ئۇنىڭ بالىلىقىدا قىلىپ بېرەلمىگەنلىرىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرالمىسىمۇ، مۇناسىۋىتىمىزنى ياخشىلاشقا پايدىسى بولاتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ قېتىم ھەمراھقا موھتاج بولغىنى قىزىم ئەمەس، مەن ئىدىم.

بىز ئاۋۋال گوللاندىيەگە ئاندىن شىۋېيتسارىيەگە باردۇق. بۇ يەردە ئىلگىرى دادام بىليارد ئويناپ ئۆيگە كەچ قايتقان كۈنلىرى ماڭا ئالغاچ كېلىدىغان ناپالېئونغا ئوخشاش لەززەتلىك پىشۇرۇقلاردىن قانغىچە ھۇزۇرلاندىم.

گەرچە ئۇرۇشتىن كېيىن بالىلىقىم ۋە پاجىئەلىرىمنىڭ ئاچچىق يالدامىلىرىغا تولغان ياۋروپاغا كۆپ قېتىم كەلگەن بولساممۇ، بۇ قېتىم قىزىمنىڭ ھەمراھلىقىدا ئۆزگىچە بىر خىل ھېسسىياتتا ئىدىم. بىر كۈنى مەن لائۇساندىكى مەلۇم سودا مەكتەپتە ئادەملەر بىلەن لىق تولغان زالدا يۇقىرى دەرىجىلىك ئەمەلدارلارغا نۇتۇق سۆزلىگەندىن كېيىن، بىرى: «ئاۋدۇرى بىلەن بىللە ساياھەت قىلىپ قانداق ھېسسىياتقا كەلدىڭىز؟» دېگەن سوئال بىلەن مېنى ئويلاندۇرۇپ قويدى.

قىزىمنىڭ ھەمراھلىقىدىكى بۇ ساياھەتنىڭ مەن ئۈچۈن قانچىلىك ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى توغرا ئىپادىلەش ئۈچۈن سۆزلىرىمگە ناھايىتى ئېھتىيات قىلدىم. كۆپىنچە ئائىلىلەردە ئوتتۇرانچى پەرزەنتنىڭ ئېھتىياجى تولۇق قاندۇرۇلۇپ كېتىلمەيدىغانلىقىنى بۇرۇن تىلغا ئالغاندىم. بىزنىڭ ئائىلىدىمۇ ئاۋدۇرى ئاساسلىقى چوڭ قىزىم مارىئاننا تەرىپىدىن بېقىلغان ئىدى. مەن بولسام كېسەلچان كىچىك ئوغلۇم جونغا داۋا تېپىش بىلەن ھەلەك ئىدىم. «جون تېكساس ئۇنىۋېرسىتېتىدا ئون ئەلا ئوقۇغۇچى قاتارىدا ئوقۇش پۈتتۈرۈپ، ھۆرمەتكە سازاۋەر جامائەت ئەربابى ۋە مېيىپ كىشىلەرنىڭ ئۈلگىسى بولۇپ تونۇلدى. مەن ئۇنىڭ قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرى ۋە ئەتراپتىكى كىشىلەرنىڭ قوللاشلىرىدىن مەڭگۈ مىننەتدارمەن، لېكىن جوننىڭ كېسىلى تۈپەيلى ئاۋدۇرىنىڭ بالىلىقتىكى ئېھتىياجىغا تولۇق كۆڭۈل بۆلەلمىگەنلىكىم، كەچۈرمىشلىرىمگە توغرا يۈزلىنەلمەي ئۇلارنىڭ ھالىدىن تولۇق خەۋەر ئالالمىغانلىقىمدىن ئۆزۈمنى گۇناھكار ھېس قىلىمەن.»

ئاممىۋى سورۇندا ھېچقانداق تەييارلىقسىز ئۆزۈمنىڭ شەخسىي ئىشى توغرۇلۇق سۆزلەش ماڭا ئېغىر كەلدى، لېكىن بۇ كەمچىلىكىمگە توغرا يۈزلىنىش ۋە كەچۈرۈم سوراش كۆڭلۈمنى يېنىكلىتىپ قويغان ئىدى.

ئەتىسى ئايرودرومدا ئاۋدۇرى بۇ ئىشنى قايتا تىلغا ئالدى ۋە: «ئاپا، مېنىڭ ئۆتمۈشۈمنى ئەسلىگەندە ئەمدى ئۇ گەپلەرنى تىلغا ئالمىغىن. مەن ھېچقاچان ئۆزۈمنى زىيانكەشلىككە

ئۇچرىغۇچى دەپ ئويلاپ باقمىدىم. مېنى داۋاملىق زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى دېيىشىڭنى خالىمايمەن» دېدى.
قىزىمنىڭ سۆزلىرىدىن مەيدەم چىڭقىلىپ، ئۆزۈمنى ئاقلاشقا ئۇرۇندۇم. مەن ئۆزۈمچە ئۇنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئەمەس، بەلكى ئامان قالغۇچى سۈپىتىدە تەسۋىرلىدىم، دەپ ئويلاپ يۈرۈپتىمەن. ۋاھالەنكى، ئۇنىڭ سۆزلىرى تامامەن توغرا ئىدى. مەن ئۆزۈمنى گۇناھكارلىق تۇيغۇسىدىن قۇتقۇزۇش ئۈچۈن ئۇنى «سەل قارالغان بالا» رولىغا قويغان ئىدىم. مەن خىيالەن ھەممىمىزگە بىر رول بۆلۈپ بەرگەن ئىدىم: مەن زىيان سالغۇچى، ئاۋدۇرى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى، چوڭ قىزىم مارىئاننا بولسا قۇتقۇزغۇچى (يەنە شۇ ئوخشاش ھېكايىدە كېسەلچان ئوغلۇمنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى، ئۆزۈمنى قۇتقۇزغۇچى ، نەچچە يىل مېنىڭ ئەيىبلىشىمگە ئۇچرىغان يولدىشىم بېللانى بولسا زىيان سالغۇچى). زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى رولى كۆپىنچە ھاللاردا كىشىلىك مۇناسىۋەت ۋە ئائىلىدە بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە كۆچىدۇ، لېكىن زىيان سالغۇچى بولماي تۇرۇپ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى مەۋجۇت بولمايدۇ. بىز ئۆزىمىزنى ياكى باشقىلارنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئورنىغا قويغىنىمىزدا، بىلىپ - بىلمەي زىيانىنىڭ كۈچىيىشىگە سەۋەبچى بولىمىز. مېنىڭ مەسلەم بولسا، قىزىم ئاۋدۇرىنى تېخى چوڭ بولمىدى، دەپ قىياس قىلىۋېلىپ، ئۇنىڭ ئىرادىسى - يەنى بېشىغا كەلگەن ئىشلارنى ئۆسۈپ يېتىلىش پۇرستى دەپ تونۇش قابىلىيىتىگە سەل قارىغانلىقىم بولدى. نەتىجىدە ئۆزۈم گۇناھكارلىق تۇرمىسىگە قاپسىلىپ قالدىم.
1970 - يىلىنىڭ ئوتتۇرىلىرى ۋېلىيام بېمونت ھەربىي مېدىتسىنا مەركىزىدە پىراكتىكا قىلىۋاتقىنىمدا، تۇنجى قېتىم زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ۋە ئامان قالغۇچى پسىخىكىسىدىكى زور پەرقنى ھېس قىلدىم. بىر كۈنى مەن ۋېيېتنام ئۇرۇشىغا قاتناشقان ئىككى ئەسكەر بىمارغا مەسئۇل بولدۇم. ئۇ ئىككىلىسىنىڭ تۆۋەنكى ئومۇرتقىسى ئېغىر يارىلانغان بولۇپ، ئورنىدىن تۇرالىشى مۇمكىن ئەمەستەك كۆرۈنەتتى. ئۇلارغا قويۇلغان دېئاگنوزمۇ، ساقىيىش ئەھۋالى توغرىسىدىكى پەرەزلەرمۇ پۈتۈنلەي ئوخشاش ئىدى. ئۇلارنىڭ بىرى خېلىغىچە كارىۋات ئۈستىدە ئەپلىك ياتالمىغىنىغا بىئارام بولۇپ، توختىماي تەڭرى ۋە دۆلەتكە لەنەت ئوقۇيتتى.
يەنە بىرى كارىۋاتتا يېتىشنى رەت قىلىپ داۋاملىق چاقلىق ئورۇندۇقدا ئولتۇرۇشنى تەلەپ قىلاتتى. ئۇ «تۇنۇگۈن باللىرىم مېنى يوقلىغىلى كەلگەن ئىدى. چاقلىق ئورۇندۇقتا ئولتۇرسام ئۇلارنىڭ كۆزلىرىگە سىنچىلاپ قارىيالايدىكەنمەن» دېگەنىدى. جىسمانىي ئاجىزلىقىدىن، كەلگۈسىدە باللىرى بىلەن كەڭ مەيداندا يۈگۈرەلمەسلىكىدىن، تويلىرىدا ئۇسسۇل ئويناياماسلىقىدىن ئۇنىڭ كۆڭلىنىڭ يېرىم ئىكەنلىكى ئېنىق، ئەمما ئۇ يارىلىنىشىنىڭ دۇنياغا باشقا بىر نەزەردە قاراش پۇرستىنى ئېلىپ كەلگەنلىكىنى ھېس قىلغاندەك تۇراتتى. ئۇ يارىلىنىشنى چەكلىمىلىك، ئاجىزلىق دەپ تونۇش ۋە ياكى ئۇنى ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ياخشى پۇرستى دەپ قوبۇل قىلىش ئارىسىدىن قايسىسىنىلا تاللىسا بولۇۋېرەتتى .
شۇنىڭدىن 40 يىل كېيىن، 2018 - يىلى باھاردا قىزىم مارىئانانىڭمۇ شۇنىڭغا ئوخشاشراق تاللاش ئېلىپ بارغىنىغا شاھىت بولدۇم. ئۇ يولدىشى بوب بىلەن ئىتالىيەدە ساياھەت قىلىۋاتقاندا، تاشقا پۇتلىشىپ يىقىلىپ بېشىنى ئېغىر يارىلاندۇرۇۋالدى. ئۇنىڭ ھايات قالىدىغان ياكى قالمايدىغانلىقى ئىككى ھەپتىگىچە بىزگىمۇ نامەلۇم ئىدى. ھايات قالغان تەقدىردىمۇ

مېڭىسى ئېغىر يارىلانغان مارىئاننا يەنە ئەسلىدىكى ئۆزى بولالارمۇ؟ سۆزلىيەلەرمۇ؟ بالىلىرى، ئۆچ ئوماق نەۋرىسى، يولدىشى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى ۋە مېنى ئەسلىيەلەرمۇ؟ قىزىمنىڭ ھايات - ماماتى ئېنىقسىز، دەككە - دۈككىلىك شۇ كۈنلەردە، ئۇ تۇغۇلغاندا بېللا ماڭا سوۋغا قىلغان ئالتۇن بىلەزۈكنى توختىماي سىلايتتىم. 1949 - يىلى بىز چېخوسلوۋاكىيەگە ئۇچقاندا مەن ئۇ بىلەزۈكنى مارىئاننىڭ زاكىسغا تىقىپ تەكشۈرۈشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتتۈۋالغان ئىدىم. شۇنىڭدىن بۇيان بۇ ھايات ۋە مۇھەببەتكە سىمۋول قىلىنغان بىلەزۈكنى تۇمار بىلىپ تاقاپ كەلدىم، بۇ بىلەيزۈك يەنە ئۆزۈمگە ئاشۇ قاباھەتلىك دەۋرلەردىنمۇ ئامان قالدىغان نەرسىلەرنىڭ بولىدىغانلىقىنى ئەسكەرتىپ تۇرۇشۇمغا تۈرتكە بولاتتى.

مەن ئۆچۈن ئاجىزلىق، چارىسىزلىك بىلەن يۇغۇرۇلغان قورقۇنچتەك بىئاراملىق ھېسسىيات بولمىسا كېرەك. مارىئاننىڭ كەچمىشىدىن پۇچىلىنىپ، ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قېلىشتىن قورقاتتىم. لېكىن بۇلارنى ھەل قىلىش قولۇمدىن كەلمەيتتى. مەن يەنە ئىچكى دۇنيايىمغا قېچىپ كىردىم، ئەندىشە مېنى ئىسكەنجىگە ئالغاندا قىزىمنىڭ ۋېنگىرچە ئەركىلەتمە ئىسمىنى توختىماي چاقىراتتىم، «مارچۇكا، قىزىم مارچۇكا»... بۇ ئىسىم ماڭا خۇددى بىر خىل ئىبادەتتەك تۇيۇلاتتى. ئۆز ۋاقتىدا ئاسۋېتىستا مىڭلا ئۆچۈن ئۇسسۇل ئوينىغىنىمدىمۇ مۇشۇنداق ئىچكى دۇنيايىمغا قېچىپ كىرىۋالغان ئىدىم. بۇ جاي مەن ئۆچۈن مۇقەددەس ئىدى، روھىمنى ۋەھىمە ۋە ئېنىقسىزلىقلارنىڭ تەشۋىشلىرىدىن قوغدىيالايتتى.

مۆجىزە يۈز بېرىپ مارىئاننا ساقايدى. ئۇ ۋەقەدىن كېيىنكى بىر ھەپتىنى ئەسلىيەلمىدى، بەلكىم ئۇمۇ ئىچكى دۇنياسىغا قېچىپ كىرىۋالغاندۇ! ئىلغار مېدىتسىنا، يولدىشى ۋە ئائىلىسىنىڭ ھەمراھلىقى، رىغبەتلەندۈرۈشى، ئۆزىنىڭ قەيسەر ئىرادىسى ئارقىلىق مارىئاننا ئاستا - ئاستا ئەسلىگە كەلدى، بالىلىرىنىڭ ئىسمىنى ئېسىگە ئالدى. دەسلەپتە بىر نەرسىلەرنى يۇتۇشمۇ تەس كەلگەنىنىڭ ئۈستىگە تەم سەزگۈسىنىمۇ يوقاتقان ئىدى. مەن ئۇ ئىلگىرى ياقتۇرۇپ يەيدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى يېگۈزۈپ چىقىش قارارىغا كەلدىم. بىر كۈنى ئۇ مەندىن تىرېپانكا، يەنى مەن ئۇنىڭغا ھامىلدار چاغلىرىمدا كۆپ يەيدىغان تاماقنى قىلىپ بېرىشىمنى تەلەپ قىلدى. ئۇ مەن تەييارلىغان تىرېپانكىدىن بىر قوشۇق يەپ كۆلۈمسىرىگىنىدە، ئۇنىڭ ساقىيىشىپ كېتىشىنىڭ تامامەن مۇمكىنلىقىغا كۆزۈم يەتكەن ئىدى.

شۇنىڭدىن بىر يېرىم يىل كېيىن مارىئاننا ھەممىمىزنى ھەيران قالدۇرىدىغان دەرىجىدە ئەسلىگە كەلدى ۋە ئىلگىرىكىدەكلا غەيرەت - شىجائەت، پەم - پاراسەت، قىزغىنلىق بىلەن تۇرمۇش، خىزمەت ئىشلىرىغا كىرىشىپ كەتتى.

مارىئانناننىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە بىزنىڭ كونتروللۇقىمىزدىن ھالقىغان ئىشلار سەۋەب بولدى. تەلەيدىن باشقا ئۇنىڭ بەزى قارارلىرىنىڭمۇ ساقىيىشىغا تۈرتكە بولغانلىقىغا ئىشىنەتتىم. ئادەم ئاجىز چېغىدا چەكلىك ئېنېرگىيەسى بىلەن ۋاقتىنى نېمىلەرگە سەرپ قىلىشنى بىلىشى ناھايىتى مۇھىم. مارىئاننا ئۆزىگە ئامان قالغۇچى سۈپىتىدە مۇئامىلە قىلىشنى تاللىغان بولۇپ، دىققىتىنى ئەسلىگە كېلىشكە پايدىلىق ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرگەن ئىدى. ئارامغا موھتاج ۋاقىتلىرىدا زورۇقۇشتىن ساقلاندى، ئۆزى ۋە ئۆزىنى قوللىغان بارلىق كىشىلەرگە بولغان مىننەتدارلىقىنى ھېس قىلدى، ئىپادىلىدى. ئۇ ھەركۈنى سەھەردە ئۆزىدىن «بۈگۈن نېمىلەرنى قىلىشىم كېرەك؟

بۈگۈنكى فىزىكىلىق داۋالىنىشىم سائەت قانچىدە؟ قايسى جەھەتتە ئىرىشىپ باقسام بولىدۇ؟ ئۆزۈمنى ئاسراش ئۈچۈن نېمىلەرنى قىلالايمەن؟» دەپ سورىدى.

پوزىتسىيە ھەممىنى بەلگىلىمەيدۇ. كۆز قارىشىمىزغا تايىنىپلا بېشىمىزغا كەلگەن ئازاب ئوقۇبەتنى يوقىتىۋېتەلمەيمىز، ساقىيالمايمىز، لېكىن ۋاقىت ۋە زېھنىمىزنى قانداق سەرپ قىلىش سالامەتلىكىمىزگە تامامەن تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. كەچۈرمىشلىرىمىزگە يۈزلەنمەسلىك ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە ئەسلىمىزگە كېلىش يولىمىزنى تەسلەشتۈرۈۋېتىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىغا يۈز بېرىۋاتقان پاجىئەلەرنى ھاياتىمىزنىڭ بىر قىسمى دەپ ئېتىراپ قىلىپ، ئۇلار بىلەن تەڭ مەۋجۇت بولۇشنىڭ توغرا ئۇسۇلىنى تاپساق، مانا بۇ ئاقىلانىلىك ھېسابلىنىدۇ.

ساقىيىش جەريانىدا ئوڭۇشسىزلىق ياكى ئەگەشمە كېسەللىكلەرگە يولۇققىنىمىزدا، بۇ ئۇسۇل تېخىمۇ كۈچىنى كۆرسىتىدۇ. مېڭىنىڭ زەخىملىنىشى ئادەتتىكى ئىش ھەرىكەتلەرنىڭمۇ بۇرۇنقىدەك ئاسان بولمايدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. مارىئاننا تا ھازىرغىچە شۇ قېتىملىق يارىلىنىش تۈپەيلى زەخمىگە ئۇچرىغان نېرۋا تورىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن تىرىشىۋاتىدۇ. ئۇ ئۇزۇن ۋاقىت ئۆرە تۇرۇش، مېڭىش ۋە بەزى سۆزلەرنى ئەسكە ئېلىشتا قىينىلىدۇ. ھوشىغا كەلگەن دەسلەپكى ھەپتىدىن كېيىن ئۇنىڭ ئەسلىمىلىرى ئاساسەن ئەسلىگە كەلگەن بولسىمۇ، ئەمما بەزىدە شەيئىلەرنىڭ ئىسمىنى تاپالمايتتى. ئۇ ئىلگىرى قىينالمايلا قىلىدىغان ئىشلىرىنى يېڭىچە ئۇسۇلدا قىلىشنى ئۆگەنمىسە بولمايتتى. بىرەر نۇتۇق سۆزلىمەكچى بولسا، بۇرۇنقىدەك بىر قانچە نۇقتىنى تېزىس تۈزۈۋېلىپلا، تەسەۋۋۇر ۋە خاتىرىسىگە تايىنىش كۇپايە قىلمايتتى، ھازىر پۈتۈن نۇتۇقنى سۆزمۇ سۆز يېزىۋالمىسا بولمايدۇ.

كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى، يارىلىنىشتىن كېيىن ئۇ بەزىبىر ئىشلارنى تېخىمۇ ئەپچىل ھەم يېڭىچە ئۇسلۇبتا قىلىپ كېتەلەيدىغان بولدى. مارىئاننا ئەزەلدىن ئۆي تائاملىرىنى ئوخشىتىپ قىلالاتتى، ئۇنىڭ ھەتتا سان دىيېگو گېزىتىدە تاماق رېتسېپلىرىنى ئېلان قىلىدىغان مەخسۇس سەھىپىسىمۇ بار ئىدى، لېكىن يارىلانغاندىن كېيىن ئۆزىگە تاماق ئېتىشنى قايتا ئۆگەتمىسە بولمايتتى. بۇ جەرياندا ئۇ يېڭىچە تاماقلارنى كەشىپ قىلدى، ئەنئەنىۋى تاماقلارنى يېڭىچە ئۇسلۇبتا ئېتىشكە باشلىدى. گەرچە مارىئاننا ھازىر يولدىشى بىلەن مانخاتتىنىدا تۇرسىمۇ، ياز كۈنلىرىنى مەن بىلەن لاجولدا ئۆتكۈزەتتى. ئۆتكەن يازدا ئۇ ماڭا بىر قېتىم نيۇيوركتىكى كەچلىك زىياپەتتە تەييارلىغان سوغۇق گىلاس شورپىسىنى قىلىپ بەرمەكچى بولدى. ئۇ بىر مۇنچە گىلاس سېتىۋېلىپ، ۋېنگرىيەنىڭ ئىككى پارچە كونا تاماق رېتسېپىنى قايتا ئوقۇۋەتكەندىن كېيىن، يەنىلا ئۆزىنىڭ ئۇسۇلىدا قىلىشنى قارار قىلدى. ئۇ بۇرۇنقىدەك شورپىنى قىزىق ھالەتتە تەييارلاپ ئاندىن سوۋۇتقاننىڭ ئورنىغا، باشتىن باشلاپلا سوغۇق ھالەتتە تەييارلىدى، ھەم گىلاستىن باشقا يەنە ئۈچ خىل مېۋىنى ئىشلەتتى. ئەگەر يارىلانغاندىن كېيىن شارائىتقا توختىماي ماسلىشىش ئېھتىياجى بولمىغان بولسا، ئۇ شورپىنى يەنىلا بۇرۇنقى رېتسېپ بويىچە قىلغان بولاتتى. مارىئاننا يارىلىنىش ئېلىپ كەلگەن ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلدى ۋە ئۇلارنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئىشلارنى يېڭىچە ئۇسلۇبتا قىلىشنى ئۆگەندى. ئۇ ئەتكەن سوغۇق گىلاس شورپىسى ئاجايىپ تەملىك بولغان ئىدى!

ئىلگىرى قىينالمايلا قىلىدىغان ئىشلارنىڭ مارىئاننى قانچىلىك ھاردۇرغان، ئۈمىدسىزلەندۈرگەنلىكى ئۇنىڭ كۆزلىرىدىنلا بىلىنىپ تۇراتتى، لېكىن ئۇ بۇ يېڭى ئۆزگىرىشلەرگىمۇ كۆنگەن ئىدى.

«قىزىق!» دېدى مارىئاننا ماڭا. «ئۆزۈمنى ئەقلىي جەھەتتىن باشقىچە ھاياتى كۈچكە تولغاندەك ھېس قىلىۋاتىمەن»، ئۇنىڭ چىرايى يېڭىدىن ساۋاتى چىققان كىچىك بالىدەك نۇرلىنىپ كەتكەن ئىدى، «راستىنى ئېيتسام، بۇ كىشىنى تولىمۇ ھاياجانلاندۇرىدىغان بىر خىل ھېسسىيات ئىكەن».

بۇ مارىئانناغا ئوخشاش مېڭىسى زەخىملەنگەن كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەھۋال. نېرۋا كېسەللىكلەر دوختۇرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئەزەلدىن سەنئەت بىلەن شۇغۇللىنىپ باقمىغان بەزى بىمارلار ئېغىر مېڭە زەخىملىنىشتىن كېيىن كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان رەسىملەرنى سىزىدىغان بولۇپ كېتىدىكەن. نېرىپ تورىنىڭ زەخىملىنىپ قايتا ئۇلىنىشى، ئامان قالغۇچىلارنى ئۆزىدە ئەزەلدىن بولۇپ باقمىغان «ھەدىيە»لەرگە ئىگە ئىكەنلىكىنى بايقاش پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدىكەن.

بۇ نېمىدېگەن گۈزەل بىر ئەسكەرتىش ھە! ھاياتىمىزغا دەخلى قىلغان، ئالغا بېسىش يولىمىزنى توسۇپ قويغان نەرسىلەر بەزىدە ھەقىقىي ئۆزىمىز ۋە يېڭىچە تۇرمۇشنى بايقاش قورالى بولۇپ قالىدىكەن.

مانا بۇ مېنىڭ ھەربىر كىرىزىستا بىر ھېكمەت بار دېيىشىمنىڭ سەۋەبىدۇر. قاباھەتلىك كۈنلەرنىڭ ئازاب ئوقۇبەتلىرىدىن قەددىمىزنى رۇسلىيالماي قالىمىز، ئەمما بۇ سەرگۈزەشتىلەر ئۆز نۆۋىتىدە ھاياتىمىزدا نېمىلەرگە ھەقىقىي ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىمىز ئۈستىدە بىزنى قايتا ئويلىنىش پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ. بىز ئالغا ئىلگىرىلەش، ئەركىنلىكتە ئىنتىلىش روھى بىلەن بېشىمىزغا كەلگەن ئازاب - ئوقۇبەتلەرگە يۈزلەنگىنىمىزدە، ئۆزىمىزنى زىيانكەشلىكتە ئۇچرىغۇچىلار تۇرمىسىدىن ھەقىقىي تۈردە ئازاد قىلالايمىز.

سىزنى زىيانكەشلىكتە ئۇچرىغۇچى پسىخىكىسىدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***ئۆتمۈشكە سالاۋات!*** بالىلىق ياكى قۇرامىڭىزغا يەتكەندىن كېيىن كۆڭلىڭىز ئازار يېگەن كىچىك ياكى چوڭ بىر ئىشنى ئەسلەڭ. ئاشۇ ئىشقا بولغان تەسىراتىڭىزنى ئەمەس، ئىنچىكە ھالقىلارنى ئويلاڭ. كۆز ئالدىڭىزدىكى كۆرۈنۈش، ئاۋاز، پۇراق، تەم، تۇيغۇلىرىڭىزغا دىققىتىڭىزنى بېرىپ، ئۆزىڭىزنى شۇ دەقىقىدە قايتىدىن ياشاۋاتىمەن، دەپ تەسەۋۋۇر قىلىڭ. ئۆتمۈشتىكى شۇ دەقىقىگە قايتىپ، ئۆز قولىڭىزنى تۇتقان ھالدا تەسەۋۋۇر قىلىپ، ئۆتمۈشتىكى ئۆزىڭىزنى دىلىڭىز ئازار يېگەن شۇ جايدىن ئېلىپ چىقىپ كېتىڭ ۋە «مەن سىزگە ھەمراھ، ھالىڭىزدىن ئەمدى ئۆزۈم خەۋەر ئالىمەن» دەڭ.
- ***ھەر بىر كىرىزىستا بىر ھېكمەت بار!*** يېقىندا ياكى ئۆتمۈشتە كۆڭلىڭىز رەنجىگەن ئادەم ياكى ئىشقا بىر پارچە خەت يېزىڭ. ئۇ كىشىنىڭ نېمە قىلغانلىقى، قايسى ئىشنى ياقتۇرمىغىنىڭىزنى كونكرېت يېزىپ چىقىڭ. ئۇنىڭ قايسى ھەرىكەت، سۆز ياكى ئىشنىڭ سىزگە تەسىر قىلغانلىقىنى تىلغا ئېلىڭ. ئەمدى ئوخشاش بىر ئادەم ياكى ئىشقا يەنە بىر پارچە خەت يېزىڭ، لېكىن بۇ قېتىم ئۇلارنىڭ ئۆزىڭىزنى تونۇپ يېتىشىڭىز ۋە ئۆسۈپ

يېتىلىشىڭىزغا ياردەم قىلغانلىقىغا مىننەتدارلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ. بۇنىڭدىكى مەقسەت سىز ياقتۇرمايدىغان نەرسىلەرنى ياقتۇرىدىغان قىياپەتكە كىرىۋېلىش ياكى دىل ئازارىغا زورلاپ خوش بولۇش ئەمەس، بەلكى يۈز بەرگەن شۇ ئىشنى راۋا كۆرمىگەنلىكىڭىز ۋە ئازابلانغانلىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلىش، شۇنداقلا ئۆزىڭىزنى ئاجىز، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى دەپ بىلىشتىن ھەقىقىي ئۆزىڭىز يەنى ئىرادىلىك ئامان قالغۇچى دەپ تونۇشنىڭ كۈچىنى ھېس قىلىش.

- ***ئەركىنلىكىڭىزدىن تولۇق پايدىلىنىڭ!*** بىر تىلەك ئالبومى ياساڭ، ئۇ ھاياتىڭىزدا ئېرىشمەكچى، قوبۇل قىلماقچى بولغان نەرسىلەرنىڭ جۇغلانمىسى بولسۇن. شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك رەسىم ياكى سۆزلەرنى ژۇرنال ، كونا كالېنداردىن كېسىپ تىلەك ئالبومىڭىزغا چاپلاڭ. بۇنىڭ نوقۇل قائىدىسى يوق، سىزنى جەلپ قىلغان نەرسىلەر بولسىلا كۇپايە. ئۇنى ئۆزىڭىزگە يېقىن بىر جايغا قويۇڭ - دە، كۈندە ئۇنىڭغا قاراپ يەتمەكچى بولغانلىرىڭىزنى ئۆزىڭىزگە ئەسكەرتىپ تۇرۇڭ.

ئىككىنچى باب ئاۋسىۋېتستا چۈشكۈنلۈكنىڭ دورىسى يوق

«قاچقۇن»لارنىڭ تۇرمىسى

قىزىم مارىئاناننىڭ بەش ياش چاغلىرى ئىدى، بىز بالتىموردىكى كىچىك بىر ئۆيدە تۇراتتۇق. بىركۈنى قىزىم يەسلىدىن يىغلىغان پېتى قايتىپ كەلدى. سەۋەبى ئۇ بىرىنىڭ تۇغۇلغان كۈنىگە چاقىرىلمىغان بولۇپ، بۇ ئۇنىڭغا خېلىلا ئېغىر كەلگەنىكەن. شۇ ۋاقىتلاردا مەن ھېس - تۇيغۇلارغا قانداق يۈزلىنىشنى بىلمەيتتىم، قىزىمغىمۇ ئۆز تۇيغۇسىغا يول قويۇشى كېرەكلىكى ھەققىدە ھېچنېمە ئۆگىتەلمىگەنىدىم. ئۆزۈمنىڭ ئۆتمۈشىنى ئىنكار قىلىشلا ئەمەس، ھەتتا تىلغا ئېلىشتىنمۇ قاچاتتىم، شۇڭا بالىلىرىمغا ئاۋسىۋېتس توغرىسىدا تىنىپ باقمىغانىدىم. مارىئانىنا تاكى ئوتتۇرا مەكتەپتىكى دەرسلىكىدىن «چوڭ قىرغىنچىلىق» ھەققىدە تۇنجى مەلۇماتقا ئىگە بولغىچە، ئۆز ئاپىسىنىڭمۇ شۇ قىرغىنچىلىقنىڭ قۇربانى ئىكەنلىكىنى بىلمەي يۈرگەنىدى. ئۇ كىتابتىكى ئاۋسىۋېتستا ئاچارچىلىقتىن ئورۇقلاپ ئىسكىلىتتەك بولۇپ قالغان كىشىلەرنى دادىسىغا كۆرسىتىپ، بۇ تارىخ ھەققىدە جىقراق سۆزلەپ بېرىشنى تەلەپ قىلدى. دادىسى ئىلگىرى مېنىڭمۇ شۇ جاينىڭ مەھبۇسى ئىكەنلىكىمنى سۆزلەشكە باشلىغاندا، مەن ئاڭلاشقا جۈرئەت قىلالمىدىم، ئۆزۈمنى خېلىغىچە تازىلىق ئۆيىگە سولىۋېلىپ، قىزىمنىڭ كۆزىگە قايتا قاراشتىن قاچقانىدىم.

مارىئاناننىڭ يەسلىدىن يىغلىغان ھالدا قايتىپ كېلىشى مېنى ئىنتايىن بىئارام قىلدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇنى يېتىلەپ ئاشخانىغا ئېلىپ كىرىپ، شاكىلات ئىچىملىكى ۋە بىر پارچە ۋېنگىرىيە

شاكىلات تورتى بەردىم. تاتلىق نەرسە يېيىش مېنىڭ كۆڭۈلسىزلىككە تاقابىل تۇرۇش قورالىم ئىدى، قىزىمنىڭ بىئاراملىقنىمۇ يېمەكلىك بىلەن داۋالىماقچى بولدۇم.

بالىلىرىمىزنىڭ ئازابلىرىنى تارتىۋېلىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىنى ئىنكار قىلىشقا ئۇرۇنىدىغانلىقىمىزنى كېچىكىپ ھېس قىلدىم. ئۇلارغا ئازابنى خاتا ياكى قورقۇنچلۇق بىر نەرسە سۈپىتىدە ئۆگىتىدىكەنمىز، ئەمما ئازابنىڭ ماھىيىتىگە قارايدىغان بولساق، ئۇ ھېس - تۇيغۇدىن ئىبارەت خالاس. ھېس - تۇيغۇنىڭ توغرا ياكى خاتاسى بولمايدۇ، ئۇنى پەقەت ئۆزۈمنىڭ ۋە باشقىلارنىڭ دەپلا تۈرگە ئايرىش مۇمكىن.

باشقىلارنى ئۇلارنىڭ مەلۇم بىر خىل تۇيغۇسىدىن مەجبۇرىي چىقىرىۋېلىش ياكى خۇشال بولۇشقا ئۈندەش ئاقىلانىلىك ئەمەس. بىراۋنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىنى تولۇق قوبۇل قىلىشقا يول قويغىنىمىز، ئۇنىڭغا ھەمراھ بولۇپ « تۇيغۇلىرىڭىزنى ماڭا سۆزلەپ بېرىڭ» دېيىشىمىز ئەۋزەلرەك (ئەڭ ئاقىلانە بولغىنى – باشقىلارنىڭ ھېس - تۇيغۇسىنى سەۋەب نەتىجە باغلىنىشى بىلەن تەھلىل قىلماسلىق، ئۇلارنى خۇشال قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق).

خۇددى ئىلگىرى بالىلىرىم باشقىلار تەرىپىدىن ئازار يېگەن ياكى چەتكە قېقىلغاندا، ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى ياساپ «بۇ ھېسسىياتىڭنى چۈشىنىمەن» دېگىنىمدەك خاتالىقنى سادىر قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك، چۈنكى، بۇ بىر قېپقىزىل يالغانچىلىق. سىز مەڭگۈ بېشىڭىزغا كەلمىگەن ئىشنى باشقىلارنىڭ ئورنىدا تولۇق ھېس قىلىپ بولالمايسىز. ھېسداشلىق ۋە قوللاش باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىنى ئۆزىڭىزنىڭ ئۇسۇلىدا ھەل قىلىشنى تەلەپ قىلماسلىقتىن باشلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا باشقىلارنى تەجربە - ساۋاق يەكۈنلەش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قىلىپ، ھېس - تۇيغۇلىرىنىڭ ئىپادىلىنىشىگە توسقۇنلۇق قىلىپ قويىسىز.

«چۈشكۈنلۈكنىڭ قارشىسى ئىچىدىكىنى ئىپادىلەش» بۇ مېنىڭ بىمارلىرىمغا ئەسكەرتىپ تۇرىدىغان دائىملىق سۆزۈم.

ئىچىڭىزدىن چىقىرىۋەتكەن نەرسىلەر ئەمەس، قېلىپ قالغان نەرسىلەر سىزنى ھەققىي بىتاپ قىلىپ قويىدۇ.

يېقىندا مەن كانادانىڭ بالىلار پاراۋانلىق ئورگىنىدا مەسلىھەتچىلىك قىلىدىغان بىر ئەر بىلەن پاراڭلاشتىم. ئۇ ئائىلىسىدىن ئايرىلىپ قالغان بالىلارغا ئازابقا توغرا يۈزلىنىش، بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنى قايتا تېپىش قاتارلىق جەھەتلەردە ياردەم بېرىدىكەن. ئۇنىڭدىن خىزمەتتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنىڭ مەنبەسىنى سورىغىنىمدا، ئۇ راك كېسىلى بىلەن تۈگەپ كەتكەن دادىسىنى تىلغا ئالدى: «دادا، راك كېسىلى بولۇپ قېلىشىڭنىڭ سەۋەبىنى نېمىدىن كۆرىسەن؟– دەپ سورىغان ئىدىم، دادام ماڭا: – ئەزەلدىن يىغلاشنى ھەققىي ئۆگىنەلمىگەنلىكىمدىن،– دەپ جاۋاب بەرگەنىدى.»

ئەلۋەتتە كىشىلەرنىڭ بەدەن ساپاسى، شۇنىڭدەك كېسەللىك سەۋەبى ئوخشىمايدۇ. ئۆزىمىزنى مەلۇم بىر خىل كېسەل ياكى يارىلىنىشقا سەۋەبچى دەپ ئەيىبلىگىنىمىز، ئەمەلىيەتتە ئۆزىمىزگە ئۇۋال قىلغان بىلەن باراۋەر. ئەمما شۇنداق دېيەلەيمەنكى، بىز ئىپادىلەشكە يول قويمىغان ھېس - تۇيغۇلىرىمىز ئىچىمىزدە قاپسىلىپ تۇرىۋەرسە، بەدىنىمىزنىڭ نورمال فۇنكسىيەسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ھۆجەيرىلىرىمىزدە، نېرىپ يوللىرىمىزدا كۆرۈلىدۇ. ۋېنگىرىيەدە «ئاچچىقنى ئىچىڭگە يۇتما» دەيدىغان گەپ بار، چۈنكى ھېسسىياتنى ئىچىمىزگە سولاپ قويۇپ ئىپادىلىمەسلىك بىز ئۈچۈن بەك زىيانلىق.

ھېس - تۇيغۇلىرىمىزنى ئۇنتۇشقا تىرىشىش پەقەت ۋاقىتلىق ئۈنۈم كۆرسىتىشى مۇمكىن. كۆپىنچىمىز كىچىكىمىزدىن تارتىپ ئىچكى تۇيغۇلىرىمىزنى ئىنكار قىلىشقا، باشقىچىرەك قىلىپ ئېيتقاندا، ھەقىقىي ئۆزىمىزدىن ۋاز كېچىشكە كۆندۈرۈلگەن. بىر بالا «مەن مەكتەپكە بېرىشقا ئۆچ!» دېسە، ئاتا - ئانىسى ئۇنىڭغا «كىچىككىنە ئىشلارنى چوڭايتىۋەتمە!»، «ئۇنچىلىك دەپ كەتكۈدەك ئىش ئەمەسكەنغۇ بۇ!» دېيىشى مۇمكىن. بىر كىچىك بالا يىقىلىپ تىزىنى يارىلاندۇرۇۋالغان بولسا، چوڭلار «ساڭا ھېچ ئىش بولمىدى» دېيىشىدۇ. بالىلارنىڭ يارىلىنىشتىن ئەنسىرىگەنلىكىگە ياكى قىينىلىۋاتقانلىقىغا قۇتۇلۇشقا ياردەم بەرگەندە، كۆڭۈل بۆلگەندە ئىشلارنىڭ تەسىرىنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرۈش مۇمكىن. لېكىن ئېھتىيات قىلمىغاندا «بەزى تۇيغۇلارنىڭ بولۇشى رۇخسەت قىلىنىدۇ، بەزىلىرى چەكلىنىدۇ» دېگەن ئۇقۇمنى بالىلارغا سىڭدۈرۈپ قويىمىز. «ئۆزۈڭنى بېسىۋال، بولدى قىلغىن، يىغلاۋەرمە» دېگەن گەپ - سۆزلەر بالىلارنىڭ كەيپىياتىنى ئۆزگەرتىشكە ئەمەس، بەلكى ھېس - تۇيغۇلىرىنى ئىنكار قىلىشقا پىلتە بولۇپ قالىدۇ.

بالىلار بىزنىڭ ئېغىزىمىزدىن چىققان پەندى - نەسىھەتكە قارىغاندا ئەمەلىيىتىمىزدىن كۆپ نەرسىلەرنى ئۆگىنىدۇ. ناۋادا چوڭلار ئاچچىقنى ئىپادىلەش يول قويۇلمايدىغان، ئاچچىقلىنىش زەربىگە ئۇچرايدىغان مۇھىت بەرپا قىلسا، بالىلارمۇ «كۈچلۈك ھېس - تۇيغۇلارغا يول قويماسلىق كېرەك، ئۇ بىخەتەر ئەمەس» دېگەن ئىدىيەدە چوڭ بولىدۇ.

كۆپىنچىمىز تۇيغۇلىرىمىزغا توغرا يۈزلىنىشكە ئادەتلەنمىگەن، ئەكسىچە ئۇلارنى يوشۇرۇشقا، ئىپادىلىمەسلىككە، ئۆزىمىزنى تۇيغۇلىرىمىزدىن ئېلىپ قېچىشقا ئادەتلەنگەن.

بىر كۈنى سەھەردە ماڭا بىر بىمارىم تېلېفون قىلدى. ئۇ رېتسىپلىق دورىغا خۇمار بولۇپ قالغان دوختۇر ئىدى. ئۇ تېلېفوندا: «دوكتور ئېگىر خانىم، تۈنۈگۈن كەچ ئاۋسىۋېتستا پىروزەك(چۈشكۈنلۈك ئۈچۈن پسىخولوگلار تەرىپىدىن يېزىپ بېرىلىدىغان رېتسىپلىق دورا، بىماردىكى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ كۈچلۈك، ئاجىزلىقى بەلگىلىنىدۇ)نىڭ يوقلۇقى تۈيۈقسىز كاللامدىن كېچىپ قالدى» دېدى. ئۇنىڭ سۆزىنى ئاڭقىرالىشىمغا بىر ئاز ۋاقىت كەتتى. ئۇنىڭغا ئوخشاش ئۆزىنى تىنچلاندۇرۇش ئۈچۈن دورا يېيىش بىلەن ھاياتنى ساقلاش زۆرۈرىيىتىدىن دورا يېيىشنىڭ ئارىسىدا زور پەرق بار، ئەمما ئۇ ياخشى بىر نۇقتىنى ئوتتۇرىغا قويدى. ئۇ ئۆز

ھېس - تۇيغۇلىرىدىن قېچىپ قۇتۇلۇش ئۈچۈن زۆرۈر بولمىغان دورىلارغا خۇمار بولۇپ قالغانىدى.

ئاۋسىۋېتسىتا بىزگە سىرتتىن ھېچقانداق ياردەم كەلمەيتتى. ئۇ يەردە قىيناش، ئاچارچىلىق ۋە ئۆلۈم ۋەھىمىسىدىن ئۆزىمىزنى ئېلىپ قېچىشقا يول، كۆز ئالدىمىزدىكى رېئاللىقنى ئۇنتۇشقا مۇمكىنچىلىك مەۋجۇت ئەمەس ئىدى. بىزگە ئۆزىمىز ۋە ئەتراپىمىزدىكى ئەھۋالنىڭ ياخشى كۆزەتكۈچىسى بولۇشتىن باشقا تاللاش يوق ئىدى. شۇنداقتىمۇ ئاشۇ قاباھەتلىك كۈنلەردە بىرەر قېتىم يىغلىغىنىمنى ئەسلىيەلمەيمەن، چۈنكى ئۇ چاغلاردا پۈتۈن ئەس - يادىم ھايات قېلىشتا ئىدى. نۇرغۇن يىللار ئۆتۈپ شۇ ھېس - تۇيغۇلار مېنى قايتا ئىزدەپ كەلگەندە مەن ئىزچىل ئۇلاردىن ئۆزۈمنى ئېلىپ قاچتىم.

تۇيغۇلىرىمىزغا يۈزلەنمەي تۇرۇپ ئۇلاردىن ھەقىقىي ئازاد بولالمايمىز.

ئۇرۇشتىن 30 نەچچە يىل كېيىن، ئامېرىكا ھەربىي تەرەپنىڭ روھىي زەخىمگە ئۇچرىغۇچىلارنى داۋالاش مۇتەخەسسىسى سۈپىتىدە ئەسىرلەرگە مەسلىھەت بېرىش كومىتېتىدا خىزمەت قىلىشقا تەكلىپ قىلىندىم. ھەرقېتىم ۋاشىنگتوندا مەسلىھەت كومىتېتى بىلەن ئۇچراشقىلى بارغاندا، كىشىلەر مەندىن قىرغىنچىلىق خاتىرە مۇزېيىنى زىيارەت قىلغان قىلمىغىنىمنى سورىشاتتى. مەن ئۆتمۈشتە قاباھەتلىك ئاۋسىۋېتسقا سولانغان، شۇ جايدا ئاتا - ئانامدىن ئايرىلغان، ئاشۇ ئاسمان ئۇلارنىڭ جەسەت كۈلىنى ئۆز قوينىغا ئالغان... مەن يەنە نېمىشقا ئۇ مۇزېيغا قايتقۇدەكمەن؟ ئۇ يەرگە قايتىپ بېرىش زۆرۈرىيىتى يوق، دەپ ئويلايتتىم. مەسلىھەت كومىتېتىدا ئىشلىگەن ئالتە يىلدا ئىزچىل ئۇ مۇزېيغا بېرىشتىن ئۆزۈمنى ئېلىپ قاچتىم. بىر كۈنى يىغىن زالىدىكى چوڭ ئۈستەلنى چۆرىدەپ ئولتۇرۇپ، ئىسمىم چاپلانغان كىچىك تاختايغا كۆزۈم چۈشتى. شۇ چاغدا تۇنجى قېتىم ئۆتمۈشكە سالاۋات دېيىشىم كېرەكلىكىنى ھېس قىلدىم. ھازىر مەن دېگەن دوكتور ئېگىر، ئۇ قاباھەتتىن ئامان قالغۇچى. مۇزېيدىن ئۆزۈمنى قاچۇرۇپ، ئۆتمۈشتىن غالىب كەلدىم، ئۇ يەرگە قايتىپ بېرىشىم ھاجەتسىز دەپ ئويلىغانسېرى ئۆتمۈشتە قاپسىلىپ قالىدىكەنمەن. مېنىڭ بىر قىسمىم مەڭگۈ ئازاد بولالمايدىكەن.

مەن ئاخىرى قىرغىنچىلىق خاتىرە مۇزېيغا بېرىشنى قارار قىلدىم. زىيارىتىم خۇددى تەسەۋۋۇرۇمدىكىدەك ئازابلىق بولدى. 1944 - يىلى 5 - ئايدا تارتىلغان، ئاۋسىۋېتسىتىكى ۋوگزال سۈپىتىنىڭ رەسىمىنى كۆرگىنىمدە يۈرىكىم قاتتىق سوقۇپ، نەپسىم سىقىلىپ كەتتى. مەن يەنە گېرمانىيەنىڭ چارۋىلارنى يۆتكەيدىغان كونا پويىزىغا تەقلىد قىلىپ ياسالغان پويىزنىڭ يېنىغا كەلدىم. زىيارەتچىلەر ۋاگون ئىچىگە كىرىپ ئۇنىڭ قانچىلىك كىچىك ھەم قاراڭغۇ ئىكەنلىكىنى، يۈزگە يېقىن ئادەمنىڭ بىر چېلەك سۇ ۋە بىر تەرەت قاچىسىنى ئورتاقلاشسا قانداق بولىدىغانلىقىنى، كېچە - كۈندۈز ۋاگون ئىچىدە قىسىلىپ تۇرۇشنى، يەتتە - سەككىز ئادەم بىلەن بىر پارچە بولكىنى تالىشىپ يېيىشنى تەسەۋۋۇر قىلىپ باقسا بولاتتى... مەن يۈك ۋاگونىنىڭ

سىرتىدا قىمىرلىيالماي تۇراتتىم. كەينىمدىكى كىشىلەر توپى مېنىڭ ۋاگونغا كىرىشىمنى سوكۇت ۋە ھۆرمەت ئىچىدە ساقلاۋاتاتتى. مەن شۇ ھالەتتە خېلىغىچە تۇردۇم. ئاخىرى بارلىق كۈچۈمنى پۇتلىرىمغا يىغىپ ئالدىمغا قەدەم ئالدىم.

ۋاگون ئىچىگە كىرىشىمگە بىر قورقۇنچلۇق ھېسسىيات پۈتۈن بەدىنىمنى چىرمىۋالدى، ئۆزۈمنى ھېلىلا ياندۇرۇۋېتىدىغاندەك ھېس قىلدىم. بىر بۇلۇڭدا تۈگۈلۈپ ئولتۇرۇپ ھاياتىمنىڭ ئاخىرقى كۈنلىرىنى بېشىدىن كەچۈرۈۋاتقان ئاتا - ئانامنى ئەسلىدىم، يەنە ئاۋسىۋېتسقا بارىدىغىنىمدىن، ئاتا - ئانامنىڭ ئۆلتۈرۈلىدىغانلىقىدىن خەۋەرسىز 16 ياشلىق ئۆزۈمنى ئويلىدىم. ئۇ چاغلاردا مەن بىئاراملىق ۋە ئېنىقسىزلىقلارغا يۈزلەنمىسەم بولمايتتى. بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە ئۆز ۋاقتىدا ئۆزۈمنى ئېلىپ قاچقان شۇ ھېس - تۇيغۇلارغا يۈزلىنىش تېخىمۇ تەس تۇيۇلۇۋاتاتتى. مەن بۇخىل تۇيغۇدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئۇنى كۆڭۈل قويۇپ ھېس قىلىشىم كېرەك. مەن يىغلىدىم. ئازابلىرىمنى چىڭگىدە قۇچاقلىغىنىمچە بۇ قاراڭغۇ ۋاگون ئىچىدە قانچىلىك ۋاقىت ئۆتكىنىنىمۇ بىلمىدىم. يېنىمدىن مېڭىپ ئۆتۈۋاتقان باشقا زىيارەتچىلەرنىڭ مەۋجۇدلۇقىنىمۇ ئۇنتۇدۇم.

ۋاگوندىن مېڭىپ چىققاندا ئۆزۈمنى باشقىچە بىر خىل يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلغانىدىم. ئەلۋەتتە بۇنىڭلىق بىلەن مېنىڭ بارچە ئازاب - ئوقۇبەت ۋە قورقۇنچلىرىم يوقاپ كەتمىدى. ھەربىر پارچە رەسىمدىكى ناتىسستلار بەلگىسى، كۆزەتتە تۇرۇۋاتقان ئېسئېس ئەمەلدارلىرىنىڭ نەزەرلىرى بەدىنىمگە تىترەك ئولاشتۇراتتى، ئەمما مەن ئۆزۈمنىڭ ئۆتمۈشكە قايتىپ، شۇنچە يىللاردىن بېرى قېچىپ يۈرگەن ھېس - تۇيغۇلىرىمغا قايتا يۈزلىنىشىمگە يول قويالىغانىدىم .

* * *

بىزنىڭ ھەرخىل ھېس - تۇيغۇلىرىمىزنى ئىنكار قىلىشقا نۇرغۇن ياخشى باھانىلىرىمىز بار، مەسىلەن: تۇيغۇلىرىمىز بىزنى بىئارام قىلىدۇ ياكى بىزنىڭ كۈتكىنىمىزدەك بولمايدۇ، باشقىلارغا تەسىر قىلىشتىن ياكى ئۇلارنىڭ نارازىلىقىنى قوزغاشتىن ئەنسىرەيمىز. ۋاھالەنكى، ھېس - تۇيغۇلارنى ئىنكار قىلىش رېئاللىقنى ئىنكار قىلغانلىققا باراۋەر. ئەگەر بىر نەرسىنى كالللىڭىزدىن چىقىرىۋەتمەكچى بولۇپ «ئەمدى ئۇ نەرسە ھەققىدە ئويلىغۇم يوق» دېسىڭىز، جەزملەشتۈرەلەيمەنكى، يەنە شۇ نەرسىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قېچىپ قۇتۇلالمايسىز. شۇڭا تۇيغۇلىرىڭىزدىن ئۆزىڭىزنى ئېلىپ قاچماي ئۇنى يېنىڭىزغا تەكلىپ قىلىڭ، بىللە ئولتۇرۇڭ، ئۆزىڭىزگە ھەمراھ قىلىڭ، ئاندىن ئۇنىڭ بىلەن قانچىلىك بىللە بولىدىغانلىقىڭىزنى قارار قىلىڭ. چۈنكى ھازىرقى سىز بۇرۇنقىدەك كىچىك ھەم ئاجىز ئەمەس. رېئاللىق قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئۇنىڭغا يۈزلىنىش ئەڭ توغرا تالللاشتۇر. ھېس - تۇيغۇلىرىڭىز بىلەن تىركىشىشنى، ئۇلاردىن قېچىشنى توختىتىڭ. شۇنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭكى، سىزنىڭ ھېس قىلغانلىرىڭىز پەقەتلا بىر تۇيغۇ، ئۇ سىزنىڭ كىملىكىڭىز ئەمەس.

16 يىل بۇرۇنقى سېنتەبىرنىڭ بىر ئەتىگىنى، كارولىن كىرئالغۇنى قوزغىتىپ قويۇپ، كانادا سەھراسىنىڭ سەھەردىكى جىمجىتلىقىدىن ھۇزۇرلىنىۋاتاتتى. تۇساتتىن چېكىلگەن ئىشىك ئاۋازى بۇ جىمجىتلىقنى بۇزدى، كارولىن دېرىزىدىن سىرتتىكى ئادەمنىڭ يولدىشىنىڭ بىر نەۋرە تۇغقىنى مايكول ئىكەنلىكىنى كۆردى. مايكول كارولىن بىلەن ئوخشاش 40 ياشنىڭ قارىسىنى ئالغان بولۇپ، تېخى يېقىندا ئوغرىلىق، جىنايەت ۋە زەھەرلىك چېكىملىكتىن قول ئۈزۈپ قايتىدىن ئادەم بولۇش نىيىتىگە كەلگەن بىرى ئىدى. كارولىن بىلەن يولدىشى ئۇنىڭ خىزمەت تېپىش، ئولتۇراقلىشىش ئىشلىرىدا ھە - ھۇ دېيىشىپ، تۇرمۇشىنى قايتا ئىزىغا سېلىشىغا ياردەمدە بولۇپ كېلىۋاتاتتى. مايكول ئاستا - ئاستا كارولىنلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىغا سىڭىپ كىرىپ، ئائىلە ئەزاسى سۈپىتىدە كەچلىك تاماقلارغا داخىل بولاتتى.

گەرچە كارولىن ياردەمدىن ھېچقاچان باش تارتىپ باقمىغان بولسىمۇ، مايكول ئىشىك چەككەن شۇ دەقىقىدە ئىشىكنى ئاچماي جىممىدە تۇرۇۋالغۇسى كەلگەنىدى. يولدىشى ئىش بېجىرىش ئۈچۈن شەھەرگە، باللىرى بولسا ئۆزۈن تەتىلنى تۈگىتىپ مەكتەپكە كەتكەنىدى. مايكولنىڭ كېلىشى بىلەن ئۈچ ئايدىن بېرى تەستە ئېرىشكەن جىمجىتلىقنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشىنى خالىمايتتى، بىراق شۇنداق بولۇشىغا قارىماي كارولىن بېرىپ ئىشىكنى ئاچتى ۋە ئۇنى ئۆيگە كىرىپ قەھۋە ئىچىشكە تەكلىپ قىلدى.

– باللار تەتىلنى تۈگىتىپ ئاخىرى مەكتەپكە كەتتى،– دېگەچ ئىستاكان ۋە قايماقلارنى ئۈستەلگە قويدى كارولىن.

– بىلىمەن،– دېدى مايكول.

– تومۇ بىر ئىش بىلەن شەھەردە بىر نەچچە كۈن ھايال بولۇپ قالىدۇ...

كارولىننىڭ سۆزى تېخى ئاخىرلاشمايلا مايكول يېنىدىن تاپانچىنى چىقىرىپ ئۇنىڭغا يەردە يېتىشنى بۇيرىدى.

– مايكول، بۇ نېمە قىلغىنىڭ؟ نېمە قىلىۋاتىسەن؟

كارولىن مايكولنىڭ كەمرىنى بوشىتىپ، ئىشتىنىنىڭ سىيرىتمىسىنى ئاچقانلىقىنى ئاڭلىدى.

كارولىننىڭ گېلى قۇرۇپ، يۈرىكى ئەنسىز سوقۇشقا باشلىدى. ئۇ ئالىي مەكتەپ ۋاقتىدا قاتناشقان ئۆزىنى قوغداش دەرسىنى دەرھال ئېسىگە ئالدى، يەنى «بىرى باسقۇنچىلىق قىلماقچى بولغاندا قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى ئاتاپ تۇرۇپ، ئۇنىڭ ئائىلىسىنى تىلغا ئېلىش». كارولىن ئۆگەنگىنى بويىچە مايكولنىڭ ئاتا - ئانىسى، ئوغۇللىرى، ئائىلىسى بىلەن بىرگە ئۆتكۈزگەن دەم ئېلىش كۈنلىرى، ياقتۇرىدىغان بېلىق تۇتۇش ئورنى قاتارلىقلارنى تىلغا ئالدى.

– بولدى، مەن ساڭا چېقىلمايمەن،– دېدى مايكول خۇددى «ماڭا قەھۋە قۇيمىسىڭىزمۇ بولىدۇ» دېگەنگە ئوخشاش نورمال تەلەپپۇزدا.

لېكىن تاپانچا يەنىلا كارولىننىڭ بېشىغا تەڭلەكلىك بولۇپ، ئۇ مايكولنىڭ يۈزىنىمۇ كۆرەلمەيتتى. ئۇ ئېلىشىپ قالغانمىدۇ؟ ئۇنىڭ مەقستى نېمە؟ كارولىننىڭ يالغۇز ۋاقتىنى تاللاپ كەلگەنگە قارىغاندا ئۇ بۇ ئىشنى ئالدىن پىلانلاپ قويغاندەك قىلاتتى. ئۇ ئەجەبا كارولىننى بۇلىماقچىمۇ؟

– خالىغان نەرسەڭنى ئال! ئالماقچى بولغان نەرسلىرىڭنى قەيەردىن تاپالايدىغىنىڭنى ئۆزۈڭ بىلىسەن. ئالىدىغىنىڭنى ئال!– دېدى كارولىن.

– ئەلۋەتتە! سەن دېمىسەڭمۇ بىلىمەن،– دېدى مايكول.

كارولىن مايكولنى ئۆزىدىن يىراقلىشىۋاتقاندەك ھېس قىلدى، لېكىن ئۇ كارولىننىڭ بېشىغا تاپانچىنى تېخىمۇ چىڭ پاتۇرۇپ تۇرۇپ:

– مەن ئۆزۈمنىڭ نېمىشقا بۇنداق قىلىدىغىنىمنى بىلمەيمەن،– دېدى.

«پاڭ» قىلغان ئاۋاز بىلەن كارولىننىڭ بېشى ئېتىلىپ كېتىدىغاندەك ئاغرىشقا باشلىدى.

ئۇ ئېسىگە كەلگەندە ئاشخانىدا قانچىلىك ئۇزۇن ياتقانلىقىنى ئەسلىيەلمىدى، ھېچنېمىنى كۆرەلمىدى. گەرچە بىر نەچچە قېتىم ئورنىدىن تۇرۇشقا ئۇرۇنغان بولسىمۇ ئەمما قانغا تېيىلىپ يىقىلىپ چۈشتى. ئۇ يەر ئاستى ئۆيدىكى ئاياغ تىۋىشىنى ئاڭلاپ:

– مايكول بۇ سەنمۇ؟ مېنى قۇتقۇزۇۋال!– دەپ ۋارقىرىدى.

ئۆزىنى زەخىملەندۈرگەن ئادەمدىن ياردەم تەلەپ قىلىش ئەقىلگە ئۇيغۇن بولمىسىمۇ، ئۇ رېفلېكسلىق ھالەتتە شۇ سۆزلەرنى دېگەنىدى، چۈنكى كارولىن مايكولنى قېرىندىشى دەپ بىلەتتى، ھازىرنىڭ ئۆزىدە ئۇنىڭدىن باشقا ياردەم قىلىدىغان ئادەممۇ يوق ئىدى.

– مايكول؟– ئۇ يەنە چاقىردى .

ئىككىنچى پاي ئوق ئۇنىڭ بېشىنىڭ كەينىگە تەگدى.

بۇنىڭلىق بىلەن كارولىن ئېسىنى يوقاتمىدى، ئەمما ھوشىدىن كەتكەن قىياپەتكە كىرىۋالدى. ئۇ كۈچلۈكرەك نەپەس ئېلىشقىمۇ پېتىنالمىدى، مايكولنىڭ ئۆي ئىچىدە ماڭغان ئاياغ تىۋىشىنى ئاڭلاپ تۇردى. ئۇ مايكولنىڭ كېتىشىنى ساقلاۋاتاتتى. ئاخىرى ئارقا ئىشىكنىڭ تاقالغانلىقىنى ئاڭلىدى، ئەمما ئۇ يەنىلا يەردە جىم يېتىشنى تاللىدى.

كارولىن مايكولنىڭ بىرەر يەردە ماراپ، يەنە ئۆزىنى قارغا ئېلىشىدىن ئەنسىرەيتتى. ئاغرىق ۋە قورقۇنچتىن سىرت ئۇنىڭ غەزىپى كەلدى. «ئۇ قانداقمۇ بۇنداق قىلىشقا پېتىندى؟ مېنىڭ قانغا مىلىنىپ ياتقان تۇرقۇمنى مەكتەپتىن قايتىپ كەلگەن ئوغۇللىرىمغا كۆرسىتىشكە كۆڭلى قانداق چىدىدى؟» كارولىن مايكولنىڭ قىلمىشلىرىنى پاش قىلىشتىن ئىلگىرى ئۆلۈپ كېتىشتىن، ئۇنىڭ يەنە داۋاملىق باشقىلارنى يارىلاندۇرۇشىدىن ئەنسىرىدى.

ئاخىرى ئۆي ئەسلىدىكى ئىمتاسلىقىغا قايتتى. كارولىن كۆزىنى ئاچقان بولسىمۇ يەنىلا ھېچنېمىنى كۆرەلمەيۋاتاتتى. ئوق ئۇنىڭ مېڭىسى ياكى كۆرۈش نېرۋىلىرىنى يارىلاندۇرغاندەك قىلاتتى. ئۇ ئۆملىگىنىچە ئاشخانىدىن چىقتى ۋە بۇلۇڭدا تېلېفوننىڭ بارلىقىنى سەزدى. ئۇ تېلېفون تىڭشىغۇچىنى قولىقى يېنىغا ئەكەلمەكچى بولدى، لېكىن تىڭشىغۇچ ئۇنىڭ قان يۇقى قولىدا سىيرىلىپ تۇرمايۋاتاتتى. تىڭشىغۇچنى تۇتالىغان تەقدىردىمۇ ھېچنېمىنى كۆرەلەيدىغانلىقى يادىغا يېتىپ، كۇنۇپكىلارنى خالىغىنىچە بېسىپ باقتى، لېكىن بۇمۇ كارغا كەلمىدى.

كارولىن تېلېفوندىن ئۈمىدىنى ئۈزۈپ ئۆملەشنى داۋاملاشتۇردى. ئۇ نەگە بارىدىغان ۋە نېمە قىلىدىغانلىقىنى بىلمەيتتى. ئۇ تۇرۇپ - تۇرۇپ غۇۋا بىر يورۇقنى سېزەتتى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ يورۇقلۇققا ئەگىشىپ ئاخىرى ئۆزىنى ئۆي سىرتىغا ئېلىپ چىقالىدى. ئۇلارنىڭ ئۆيى بىلەن قوشنىلىرىنىڭ ئارىلىقى خېلى بار بولۇپ، كارولىننىڭ ۋارقىرىغان ئاۋازىمۇ قوشنىلىرىغا ئاڭلىنىشى ناتايىن ئىدى. ئۇ باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشىش ئۈچۈن ئۆملەشتىن توختىسا بولمايتتى. ئۇ چوڭ يولغىچە ئۆملەپ چىقتى ۋە ۋارقىرىدى. ئۇ بىر ئايالنىڭ قورقۇنچتىن چىرقىرىغان ئاۋازىنى ئاڭلىغاندا ئاندىن قۇتۇلۇپ قالالايدىغانلىقىنى ھېس قىلدى. ئۇزۇن ئۆتمەي كىشىلەر كارولىننىڭ يېنىغا يۈگۈرۈپ كېلىشتى. بىر كىملەر قۇتقۇزۇش ماشىنىسىغا تېلېفون قىلدى. ئۇ كىشىلەرنىڭ ئاۋازىنى تونۇشقا باشلىدى، لېكىن كىم ئىكەنلىكىنى ئەسلىيەلمەيۋاتاتتى. ئۇ چىرايىنىڭ نەقەدەر تونۇغۇسىز ھالەتكە كېلىپ قالغىنىنى كىشىلەرنىڭ ئۇنى تونۇيالمايۋاتقانلىقىدىن بىلدى. كارولىن ئىشنىڭ جەريانىنى دەپ بېرىشكە ئالدىراۋاتاتتى: مايكولنىڭ ئىسمى، ماشىنىسىنىڭ رەڭگى، ئۇنىڭ ئۆيگە كەلگەن ۋاقتى، ئېسىدە قالغان ھەر بىر ئىنچىكە ھالقىلارنى ۋارقىراپ تۇرۇپ ئېيتىۋاتاتتى، چۈنكى ئۆلۈپ كېتىپ قالسا، بۇ ئۇنىڭ ھەقىقىي ئەھۋالنى دەپ بېرەلەيدىغان ئەڭ ئاخىرقى پۇرسىتى بولۇشى مۇمكىن ئىدى.

– سىلەردىن ئۆتۈنۈپ قالاي! قېيىنئاتا - قېيىنئانامغا تېلېفون قىلىپ قويۇڭلار! ئۇلار باللىرىمنىڭ مەكتەپتىكى بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلسۇن! توم ۋە ئوغۇللىرىمغا مېنىڭ ئۇلارنى سۆيىدىغانلىقىمنى يەتكۈزۈپ قويۇڭلار!

ھالسىراپ كەتكەن كارولىن ئارانلا بۇ سۆزلەرنى دېيەلىدى.

كارولىن قېيىنئاتا -قېيىنئانىسى ، ئاتا - ئانىسى ۋە ئۆگەي ئوغۇللىرىنىڭ ئۇنىڭ بىلەن ۋىدالىششقا چاقىرتىلغانلىقىنى ھېس قىلىپ تۇراتتى. ئۇنىڭ قېيىنئاتىسى بىر پوپنى، ئاپىسى ئانگېلا مېنىستىرىنى بىللە ئېلىپ كەلگەن ئىدى. پوپ كارولىننىڭ ئاخىرەتلىكى ئۈچۈن بەزى مۇراسىملارنى قىلىشقا باشلىدى.

بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن، پوپ ئەسلىگە كەلگەن كارولىننى يوقلىغىلى كېلىپ:

– مەن ئەزەلدىن گۆر ئاغزىدىن قايتىپ كەلگەن ئادەمنى ئۇچرىتىپ باقمىغانىدىم،– دېدى.

– نەدىن قايتىپ كەلدىم؟– دەپ سورىدى كارولىن.

– قەدىرلىكىم، ئۇ چاغدا بەدىنىڭىز مۇزلاپ كەتكەنىدى. بىز سىزدىن مەڭگۈگە ئايرىلىپ قالىدىغان بولدۇق دەپ ئويلىغانىدۇق،– دەپ جاۋاب بەردى پوپ.

كارولىننىڭ ھايات قېلىشى ھەقىقەتەن بىر مۆجىزە بولدى، لېكىن جىسمانىي زەخىمدىن ساقىيىش قاباھەتكە قارشى جەڭنىڭ پەقەتلا تۇنجى قەدىمى خالاس.

زوراۋانلىققا ئۇچراش ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئۇيقۇسىز كېچىلەرگە سەۋەب بولىدۇ. كارولىن مايكولنىڭ تۇرمىدىن چىققىشىغا بىر ئاي قالغاندا مېنى ئىزدىگەن ئىدى. قاتىللىق يۈز بېرىپ 16 يىل ئۆتكەن، ئۇنىڭ ئوق يارىسى ئاللىبۇرۇن ساقايغان بولسىمۇ، روھىي جاراھىتى شۇ پېتىچە ئىدى.

– بىر زەخىملەنگۈچىنىڭ جىسمانىي جەھەتتە ئەسلىگە كېلىپ ئۆيگە قايتقان كۆرۈنۈشىنى تېلېۋىزوردىن كۆرۈپ باققان بولۇشىڭىز مۇمكىن. كىشىلەر بىز ھازىر ئۇنى ئۆيگە ئاپىرىپ، بىخەتەرلىكىنى قوغدايمىز، تۇرمۇشىنى داۋاملاشتۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىمىز، دېيىشىدۇ. بۇنداق چاغلاردا يولدىشىمغا «ئۇلارنىڭ ھايات قېلىشى، ئۆيگە قايتىشى بىلەنلا تۇرمۇشى نورماللاشمايدۇ. ئۇچرىغان زەخىمنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇش، ئۇ بىر ئۇزۇن جەريان دەيمەن»،– دېگەنىدى كارولىن.

كارولىندىمۇ ماڭا ئوخشاش ئۆتمۈشتىكى يارىسىنىڭ ئاسارەتلىرى بار ئىدى. ئۇنىڭ بېشىدىكى ئىششىق يېنىشى بىلەن كۆرۈش قۇۋۋىتىمۇ ئەسلىگە كېلىشكە باشلىدى، لېكىن يەنىلا تۆت ئەتراپنى تولۇق كۆرەلمەيتتى، ياخشى ئاڭلىيالمايتتى. قولى ۋە بىلىكىدىكى نېرۋىلارمۇ زەخىملەنگەن ئىدى. جىددىيلەشكەندە بەدىنى كونتروللۇقىدا ئەمەستەك بىلىنەتتى. پۇت - قولى نەرسىلەرنى ھېس قىلالمايتتى، ھەرىكەتچانلىقنى يوقاتقان ئىدى.

بۇ ۋەقە كارولىننىڭ ئائىلىسىگىلا ئەمەس، مەھەللىدىكىلەرگىمۇ چوڭ تەسىر كۆرسەتتى. ھەممەيلەننىڭ يېقىنلىرىغا، قوشنىلىرىغا، دوستلىرىغا بولغان ئىشەنچى تۆۋەنلەپ، بىسەرەمجان بىر خىل مۇھىت شەكىللەنگەن ئىدى. ئۇ ۋەقەدىن كېيىن كارولىننىڭ ئەڭ كىچىك ئۆگەي ئوغلى خېلىغىچە ئۇنىڭ يېنىدىن ئايرىلماي يۈردى. كارولىن ئۇنى ئاكىسى ياكى باشقا ئائىلە ئەزالىرى بىلەن كۆپرەك بىللە بولۇشقا ئۈندىگەندە ، ئۇ «ياق، مەن سىزگە ھەمراھ بولىمەن. سىزنىڭ يالغۇز قېلىشتىن قورقىدىغانلىقىڭىزنى بىلىمەن» دەپ جاۋاب بېرەتتى. كارولىن قايتىدىن مېڭىش ۋە ماشىنا ھەيدەشكە باشلىغاندا، چوڭ ئۆگەي ئوغلى ئۇنىڭ كەينىدىن ئەگىشىپلا يۈردى، چۈنكى ئۇمۇ ئاپىسىنىڭ ئۆزىنى يارىلاندۇرۇۋېلىشىدىن ئەنسىرەيتتى. ئوتتۇرانچى ئۆگەي ئوغلى كارولىننى قۇچاقلىسا ئۇنى يارىلاندۇرۇپ قويۇشىدىن ئەنسىرەيدىغان بولۇپ قالغان ئىدى.

كارولىننىڭ بەزى دوستلىرى ۋە ئائىلە ئەزالىرى ئۇنى ھەددىدىن زىيادە قوغداشقا ئۇرۇنسا، يەنە بەزىلىرى ئۇنىڭ كەچۈرمىشىنى كىچىكلىتىپ كۆرسىتىش ئارقىلىق ئاسارەتتىن پاتراق ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم قىلماقچى بولۇشاتتى.

– كىشىلەر كەچۈرمىشىمدىن تولۇق خەۋەردار بولغاندا ناھايىتى بىئارام بولىدۇ، بۇ توغرۇلۇق پاراڭلىشىشنى خالىمايدۇ. بۇنى تىلغا ئالمىسىلا، ئىشلار ئۆتۈپ كېتىدىغاندەك، ئۆتمۈشنى ئۇنتۇپ كەتسەملا تۇرمۇشۇم نورماللىشىدۇ دەپ قارايدۇ. ياكى بولمىسا ئۇ ئىشنى بىر «تاسادىپىيلىق» دەپ ئاتايدۇ، ئەمما مەن تاسادىپىيلىقتىن تاپانچىغا تەڭلەنگىنىم يوق. كىشىلەر ھازىرغىچە «جىنايەت» ياكى «ئوق چىقىرىش» دېگەن سۆزلەرنى تىلغا ئېلىشنى خالىمايدۇ،– دەيدۇ كارولىن.

– قېيىنئاتام (مايكولنىڭ تاغىسى) مەن يارىلىنىپ ئۈچ - تۆت ئايغىچە ئائىلىمىزنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغان ئىدى. ئاڭلىسام ئۇ ئادەممۇ باشقىلارغا «كارولىن يۈز پىرسەنت ئەسلىگە كېلىپ بولدى» دەپ يۈرگۈدەك،– دېدى كارولىن.

– ئۇ كىمگە چاقچاق قىلىدۇ؟ بۇ گەپ سۆزلەر پەقەت ئۆزىنىڭلا كۆڭلىنى خاتىرجەم قىلىدۇ خالاس،– سۆزىنى داۋاملاشتۇردى كارولىن ئاچچىق كۈلۈپ.

كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە كارولىننىڭ تۇرمۇشى نورماللىققا قايتتى. ئۇنىڭ ئۆگەي ئوغۇللىرى توي قىلىپ، بالا - چاقىلىقمۇ بولدى. ھازىر ئۇلار مايكولدىن نەچچە مىڭ ئىنگلىز ملى يىراقلىقتىكى ئامېرىكىدا ياشايدۇ، مايكولنىڭ ئۈچ ئېلىش ئۈچۈن ئۇلارنى ئىزدەپ كېلىش مۇمكىنچىلىكىمۇ ئىنتايىن تۆۋەن، لېكىن بۇنىڭلىق بىلەن كارولىننىڭ قورقۇنچلىرى بىردەملىكمۇ توختاپ قالغىنى يوق.

– مايكول بىزنىڭ قېرىندىشىمىز ئىدى. بىز بىلەن بىللە تۇراتتى، ھەم ئىشەنچىمىزگە ئېرىشكەن، ئۇنىڭ ماڭا ئېيتقان ئەڭ ئاخىرقى بىر جۈملە سۆزى: «نېمىشقا بۇنداق قىلىدىغانلىقىمنى ئۆزۈممۇ بىلمەيمەن!» بولدى. ئۇرۇق - تۇغقىنىمىز بولغان مايكول چېغىدا ئۆزىنىڭ نېمىشقا مېنى ئۆلتۈرمەكچى بولغىنىنى بىلمىسە، باشقا ناتونۇش كىشىلەردىن يەنە نېمىلەرنى كۈتۈش مۇمكىن؟– دەپ سورىدى كارولىن.

كارولىن ئۆزىنىڭ دائىم دەككە - دۈككە ئىچىدە ياشايدىغانلىقىنى، ناتونۇش بىرىنىڭ تۇيۇقسىز كېلىپ ئۇنى ئۆلتۈرىۋېتىدىغاندەك ھېس قىلىدىغانلىقىنى ئېيتتى. ئۇ بۇرۇنقىدەك سىرتتىكى مەنزىرىلەردىن بەخىرامان ھوزۇرلىنالمايتتى. ھويلىسىنىمۇ بېزىمەيدىغان بولدى، چۈنكى كەينىدىن بىرىنىڭ مېڭىپ ئۆتۈشىمۇ ئۇنىڭغا چوڭ بېسىم ئېلىپ كېلەتتى. ئۇ يەنە ئۆي ئىچىدىمۇ خاتىرجەم بولالمايتتى. ئاگاھلاندۇرۇش ئەسۋابىنى يېنىدا ئېلىپ يۈرمىسە، تاپالمايلا قالسا ئالاقزادە بولۇپ نەپسى قىسىلاتتى.

– مەن خېلىغىچە پاجىئە يۈز بەرگەن كونا ئۆيىمىزدە تۇردۇم. مايكولنىڭ ئۆيلۈمنى مەندىن تارتىۋېلىشىغا يول قويمىدىم، بۇرۇنقى كۈنلىرىمنى ئەسلىگە كەلتۈرمەكچى ئىدىم،– دېدى كارولىن. ۋاھالەنكى، ئۆلۈمنىڭ بوسۇغىسىغا تۇتاشقان بۇ ئۆيدە ياشاش كارولىن ئۈچۈن ئىنتايىن ئازابلىق ۋە قاباھەتلىك بولدى. شۇڭا ئۇ بۇ جاراھەتتىن يىراقلىشىش ئۈچۈن ئامېرىكىنىڭ جەنۇبىدىكى گۈزەل ھەم بىخەتەر بىر مەھەللىگە كۆچۈپ كەلدى. بۇنىڭلىق بىلەن ئۇنىڭدىكى قورقۇنچ، ئازاب يېنىكلەپ قالمىدى.

– 16 يىلنىڭ ياقى بۇ قاباھەتتىن قۇتۇلالمىدىم، بۇنى مەن ياشاش دېيەلمەيمەن،– دېدى كارولىن.

ئۇ ئۆزىنى ئۆتمۈشىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتقۇزۇپ چىقىشقا شۇنچىلىك تەشنا ئىدى. كارولىن بىلەن پاراڭلىشىش جەريانىدا ئۇنىڭ ۋۇجۇدىدىن ئۇرغۇپ تۇرغان مۇھەببەت، ئىرادە ۋە قەتئىيلىكنى سېزىپ تۇردۇم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇنىڭ ئۆتمۈش ۋە قورقۇنچتا قاپسىلىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىۋۋاتقان مۇنداق ئىش - ھەرىكەتنى بايقىدىم: ئۇ ھېس قىلغانلىرىنى زورلاپ ئۆزگەرتىشكە، ھەقىقىي تۇيغۇلىرىنى باشقا بىر ھېس - تۇيغۇلارغا ئالماشتۇرۇشقا تىرىشاتتى.

– بىلىمەن، مەن ناھايىتى تەلەيلىك. مەن ھايات قالدىم. ئەتراپىمدا مېنى سۆيىدىغان نۇرغۇن يېقىنلىرىم بار،– دېدى كارولىن.

– شۇنداق!– دېدىم مەن،– دېگىنىڭىز ئىنتايىن توغرا، لېكىن ئازابلانغان ۋاقتىڭىزدا ئۆزىڭىزنى زورلاپ خوش قىلىشقا ھاجەتسىز. بۇ ئەسلىگە كېلىشىڭىزگە قىلچىلىكمۇ ياردەم قىلالمايدۇ. بۇنداق كېتىۋەرسە ئۆزىڭىزنى خۇشال ياشىيالمىغانلىقىڭىز ئۈچۈن گۇناھكار ھېس قىلىسىز. ئۇنىڭ ئورنىغا ئازاب، قورقۇنچلىرىڭىزنى ئېتىراپ قىلىڭ. ئاندىن باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشىش ئىستىكىدىن ۋاز كېچىڭ. ئۇلار سىز ئۈچۈن ياشاپ بېرەلمەيدۇ، تۇيغۇلىرىڭىزنى ھېس قىلالمايدۇ.

كارولىن ئەسلى ئۆزى ھەقلىق بولغان ئازاب ۋە قورقۇنچنى ھېس قىلىشنىڭ ئورنىغا، باشقىلارنى ئۆز ھېس - تۇيغۇلىرىدىن قوغداشقا ئۇرۇنغان. بىزنى ھەقىقىي سۆيىدىغان كىشىلەر بىزگە ئەڭ خەيرلىك ئىشلارنى تىلەيدۇ. ئۇلار بىزنىڭ ئازار يېيىشىمىزنى خالىمايدۇ، شۇڭا بىزمۇ ئۇلارنىڭ ئۈمىد قىلغىنىدەك ھالىتىمىزنى كۆرسىتىشكە تىرىشىمىز. لېكىن ھېس-تۇيغۇلىرىمىزنى ئىنكار قىلىش ياكى كىچىكلىتىپ كۆرسىتىش ئەكسىچە ناچار ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

كارولىن يارىلانغاندىن كېيىن يولدىشى ئىككىسى بىخەتەرلىكنى كۆزلەپ بىر ئىت بېقىۋالغان بولۇپ، يېقىندا بۇ ئىت ئۆلۈپ كېتىدۇ. يولدىشى ھازىرغىچە ئۇ ئىتنىڭ كارولىنغا بەرگەن بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنى چۈشىنىپ يېتەلمىگەن، شۇڭلاشقا كارولىن يېڭى ئىت بېقىۋېلىشقا

ئالدىرىغاندا، يولدىشى ئۆزىنىڭ ئازراق ۋاقىتقا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ، بۇ ئىشنى كەينىگە سۈرەيدۇ.

– مېنىڭ بۇ ئىشقا بەك ئاچچىقىم كەلدى، لېكىن يولدىشىمغا ھېچنېمە دېيەلمىدىم. ئەسلىدە ئۇنىڭغا «ئىت بولمىسا يالغۇز تۇرۇشتىن قورقىمەن» دېيىشىم كېرەك ئىدى. لېكىن ئۇنداق قىلالمىدىم. ئۇ مېنى توغرا چۈشىنىدۇ دەپ ئويلاپتىمەن. ھازىرغىچە قورقۇنچىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن چىقالمايۋاتقانلىقىمنى ئۇنىڭغا بىلدۈرگۈم يوق. نېمشقا ئۇنداق ئويلايدىغىنىمنى ئۆزۈممۇ بىلمەيمەن،– دېدى كارولىن.

چۈنكى ئۇ يولدىشىنىڭ ئەنسىرىشىنى، ئۆزىنى ئەيىبلىشىنى خالىمايتتى، ئەمما بۇ ئارقىلىق يولدىشىنى ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋىتىدىكى ھالقىلىق نەرسىلەردىن مەھرۇم قىلىۋاتاتتى. يەنى ئۇنىڭغا ئايالىنى قوغداش پۇرسىتىنى بەرمەيۋاتاتتى.

كارولىن ئوغۇللىرىغىمۇ شۇنداق قىلىۋاتقانلىقىنى تىلغا ئېلىپ:

– ئۇلار مېنىڭ قانچىلىك ئازابلىنىۋاتقانلىقىمنى بىلمەيدۇ. بۇنى ئۇلارغا بىلدۈرگۈم يوق،– دېدى.

– ئەمما سىز ھەممىڭلارنى ئالداۋاتىسىز. ئائىلىڭىزگە ھەقىقىي ئۆزىڭىزنى بىلىش پۇرسىتىنى بەرمەيۋاتىسىز. ئۆزىڭىزنىلا ئەمەس، ئۇلارنىمۇ ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلىۋاتىسىز. مەسىلە سىزنىڭ مۇرەككەپ ھېس - تۇيغۇلىرىڭىزنى ھەل قىلىش ئۇسۇلىڭىزدا ئىكەن،– دېدىم كارولىنغا.

كارولىن باشقىلاردىن ئۆز ھېس - تۇيغۇلىرىنى يوشۇرۇش ئارقىلىق، ئۇلارغا بولغان مەسئۇلىيىتىدىن قاچقان ئىدى.

ئۆزىدىن كەتمىگەن بۇ قورقۇنچىنىڭ سەۋەبى كارولىننىڭ ئۆتمۈشكە ۋە مايكولغا بەك كۆپ ئىمتىياز بېرىۋەتكەنلىكىدە ئىدى.

– ۋەقە يۈز بەرگەن يىلى بىزنىڭ توي قىلغىنىمىزغا ئەمدىلا ئۈچ يىل بولغان ئىدى. مەن ئۆگەي ئوغۇللىرىم بىلەن چىقىشىپ ئۆتتۈشكە، گۈزەل بىر ئائىلە قۇرۇشقا تىرىشىۋاتقانىدىم، لېكىن مايكول بۇ ئارزۇلىرىمنى كۆپۈككە ئايلاندۇردى،– كارولىننىڭ چىشلىرى غۇچۇرلاپ، مۇشتى تۈگۈلدى.

– ئۇ سەۋەبچى بولدىمۇ؟– دەپ سورىدىم مەن.

– ئۇ مېنى نىشانلىدى. ئۆيۈمگە تاپانچا بىلەن كېلىپ، بېشىمغا ئىككى پاي ئوق ئاتتى ۋە مېنى شۇ ھالدا تاشلاپ قويۇپ قېچىپ كەتتى،– دېدى كارولىن.

– شۇنداق، مايكول سىزگە تاپانچا تەڭلىدى. سىزمۇ ھايات قېلىش ئۈچۈن قولىڭىزدىن كەلگەننى قىلدىڭىز، لېكىن ھېچكىم ئىچكى دۇنيارىڭىزنى ياكى ئىنكاسىڭىزنى كونترول قىلالمايدۇ. سىز نېمىشقا ئۇنىڭغا بۇنچە چوڭ ئىمتىياز بېرىسىز؟– دەپ سورىدىم.

كارولىن كىشىنى چۆچۈتىدىغان، شۇنداق رەھىمسىز بىر ئۇسۇلدا زىيانكەشلىككە ئۇچرىغانىدى. ئۇ ۋەقە تۇيۇقسىز، تېز ۋە ئادەمنى تولۇق ھېس قىلىشقا ھەقلىق. ئەمما بۇ 16 يىل بۇرۇنقى ئىش. مايكول تۈرمىدىن چىققان تەقدىردىمۇ ئۇنىڭ سايىسى قىلىشى چەكلەنگەن، كارولىننى ئىزدەپ كېلەلمەيدۇ، شۇڭا ھېچقانداق تەھدىتمۇ ئېلىپ كېلەلمەيدۇ. كارولىن غەزەپنى ئىپادىلەش ئېھتىياجىنى تونۇپ يېتىشى كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا ئۇنىڭ ئىچكى دۇنياسى قايتىدىن ئۆز كونتروللۇقىغا ئۆتىدۇ.

مەن كارولىنغا تەسەۋۋۇردا مايكولنى بىر ئورۇندۇققا باغلاپ، ئۇنى ئورۇشنى ئېيتتىم. ئۇنىڭغا «ماڭا بۇنداق مۇئامىلە قىلىشقا قانداق پېتىندىڭ؟» دەپ ۋارقىراڭ، ئاچچىقىڭىزنى چىقىرىڭ، دېدىم.

ئۇ ماڭا بۇنداق قىلىشتىن قورقىدىغانلىقىنى ئېيتتى.

– قورقۇنچ تۈگىما بولمايدۇ، بىز ئۇنى كېيىن ئۆگىنىمىز. ھاياتىڭىزنى قورقۇنچقا تاشلاپ بەرمەڭ. سۆيگۈ بىلەن قورقۇنچ تەڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. بولدى بەس، يېتەر! يەنە قورقۇنچ بىلەن ياشاۋېرىشكە ۋاقتىڭىز يوق.

– ئەگەر مەن ئۇنىڭغا غەزەپلەنسەم، ئۇرسام، ئورۇندۇقتا ھېچنېمە قالمايدۇ،– دېدى كارولىن.

– مايكول بىنورمال ئادەم. بىنورمال ئادەملەرنىڭ زېھنىمۇ نورمال بولمايدۇ. سىز بىنورمال كىشىلەرنىڭ ھاياتىڭىزغا قانچىلىك تەسىر كۆرسىتىشىنى ئۆزىڭىز بەلگىلەيسىز.

– بۇ ۋەھىمە ۋە ئازابتىن يەتكۈچە تويدۇم،– دېدى كارولىن،– شۇنچىلىك يالغۇزسىرايمەن. يېڭى دوست تۇتۇشتىن، يېڭى ئىشلارنى قىلىشتىن ئۆزۈمنى تارتىپ كەلدىم. ئۆزۈمنى بېكىنمە ھالەتتە ساقلىدىم. چىرايىمدىن جىددىيلىك ۋە ئەندىشە يېغىپ تۇرىدۇ، پاراڭلىرىممۇ ئاز. يولدىشىم چوقۇم ئۇ ئىلگىرى تونۇيدىغان، ئۆزىگە ياتلىق بولغان شۇ خۇشال - خۇرام ئايالنى قايتۇرۇپ كېلىشنى خالايدۇ. مېنىڭمۇ شۇ ھالىتىمگە قايتقۇم بار.

بىز بەزىدە بىزنى بىئارام قىلىدىغان، ئازابلىق ھېس - تۇيغۇلاردىنلا ئەمەس، گۈزەل ھېس - تۇيغۇلاردىنمۇ قاچىمىز، يەنى قىزغىنلىق، خۇشاللىق ۋە بەختتىنمۇ قاچىمىز. زىيانكەشلىككە ئۇچرىغاندا، بىر قىسىم پسىخىكىمىز بىزنى زىيان سالغۇچى دەپ تونۇيدۇ، بۇنىڭ تۈرتكىسىدە ئۆزىمىزنى جازالايمىز، خۇشال بولۇشتىن قاچىمىز ۋە بەزى تۈغما ئىمتىيازلىرىمىزدىن ئۆزىمىزنى

ئۆزىمىز مەھرۇم قىلماقچى بولىمىز، شۇڭا مەن دائىم «تولۇقلۇنكى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى بولۇنكى زىيانكەشلىك قىلغۇچىغا ئۆزگىرىدۇ» دەيمەن.

بىز كۆنگەن ئىشلارغا خۇمار بولۇپ قالىمىز. قايسى ئىشنى كۆپرەك قىلساق شۇنىڭغا ماھىر بولىمىز. دائىم جېدەللىشىشكە، جېدەللىشىشكە تېخىمۇ ئۆگىنىپ قالىمىز. دائىم قورقساق، قورقۇنچىمىز ئاشسا ئاشىدۇكى ھەرگىزمۇ ئازلىمايدۇ. رېئاللىقنى ئىنكار قىلىشقا كۆنسەك، چىن ھېس - تۇيغۇلىرىمىز سەل قاراشقا ئۇچراۋېرىدۇ. كارولىن تۇرمۇشىدا دائىم باشقىلارنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرايمەن، دېگەن ئاڭغا كۆنۈپ قالغان. ئۇ يەنە ئۆزىنى ئۆزى «ماشىنىنى بەك تېز ھەيدىمەسلىكىم كېرەك؛ قولۋاقنىڭ سۈرئىتى بەك ئىتتىك بولماسلىقى كېرەك؛ ئۇ يەرگە بارماسلىقىم كېرەك؛ بۇنى قىلماسلىقىم كېرەك...» دېگەندەك نۇرغۇن چەكلىمىلەرنىڭ ئىچىگە بەند قىلىۋالغانىدى.

— ئۆزىڭىزگە ئۇنچە كۆپ قائىدىلەرنى تۇرغۇزۇۋالماڭ،— دېدىم كارولىنغا،— ئۇنىڭ ئورنىغا تاللاش ھوقۇقىڭىزنى، تۇرمۇشتىكى رولىڭىزنى ئەسكەرتمەكچىمەن. ھازىرىنىڭ ئۆزىدە ياشاشنى تاللاڭ، خۇشاللىق ۋە بەخت ئېلىپ كېلىدىغان ئىشلارغا دىققىتىڭىزنى بېرىڭ.

مەن يەنە كارولىنغا «ئۆز ھېس - تۇيغۇلىرىڭىزنى، كۆرگەن، تۇتقان، پۇرىغان ۋە تېتىغان نەرسىلىرىڭىزنى ياخشى كۆزىتىڭ، ئەمدى تۇرمۇشىڭىزدىن ھوزۇرلىنىدىغان، كۈلىدىغان، ئۆتمۈشنى ئۇنتۇيدىغان ۋاقتىڭىز كەلدى» دېدىم.

— مەن تېخى ھايات، بۇنىڭدىن تولىمۇ مىننەتدارمەن،— دېدى كارولىن.

— ناھايىتى توغرا! ئەمدى شۇ خىل بەخت تۇيغۇسىنى ھەر كۈنى ئۆزىڭىزگە ئەسكەرتىپ تۇرۇڭ،— دېدىم.

مەن يەنە ئۇنىڭغا بىر ھەقىقىي ئەركىنلىككە ئېرىشىش مەشىقىنى ئۆگەتتىم. ئۇنىڭغا ئۆتمۈشتىكى كەچۈرمىشنى بىر پارچە قەغەزگە يېزىپ، ئاندىن ئارقا ھويلىسىغا چوڭقۇر ئورەكتىن بىرنى كولاشنى ئېيتتىم. «بىلىمەن، بۇنداق ئىسسىق ھاۋادا ئورەك كولاش ئاسانغا توختىمايدۇ، لېكىن چوڭقۇر ئورەكتىن بىرنى كولاڭ ۋە كەچۈرمىشىڭىز يېزىلغان قەغەزنى شۇ جايغا كۆمۈۋېتىڭ، ئاندىن ئۈيگە قايتىپ كىرىپ ئۆزىڭىزنى قايتىدىن تۇغۇلدۇم دەپ ئويلاڭ. سىز ئۆتمۈشىڭىزنى دەپنە قىلىپ بولدىڭىز، يېڭىچە تۇرمۇشىڭىزنى باشلىسىڭىز تامامەن بولىدۇ.»

كارولىن بىلەن ئۇچرىشىپ بىر ئايدىن كېيىن ئۇنىڭدىن بىر پارچە خەت تاپشۇرۇپ ئالدىم. ئۇ خېتىدە يولدىشى بىلەن بىللە كاناداغا يېڭى تۇغۇلغان نەۋرىسىنى كۆرگىلى بارغانلىقىنى، ئۇنىڭدىن سىرت ۋەقە يۈز بەرگەن كونا ئۆيىنىمۇ زىيارەت قىلغانلىقىنى، ئەينى چاغدىكى دۇب ۋە ئېرەن دەرىخى كۆچەتلىرىنىڭ ھازىر باراقسان دەرەخلەرگە ئايلانغانلىقىنى، يېڭى ئۆي ئىگىسىنىڭ ئۆيىنىڭ ئالدىغا پىشايۋان چىقارغانلىقى قاتارلىقلارنى يېزىپتۇ، ئۇ يەنە خېتىدە «بۇ جاي بۇرۇنقىدەك كۆڭلۈمنى غەش قىلماس بولۇپ قاپتۇ» دەپتۇ.

دېمەككى، ئۆتمۈشنىڭ قاباھەتلىك ئەسلىملىرى ئۇنى بۇرۇنقىدەك قىينىيالمايدىغان بولغانىدى.

مانا بۇنى ئۆتمۈشكە سالاۋات دەيمىز. بىز ئۆتمۈشتىن ئۇزاپ كەتتۇق، يۈزلىنىشىمىزگە تېگىشلىكى دەل كۆز ئالدىمىزدىكى دەقىقىلەر.

* * *

بىز ھېس - تۇيغۇلىرىمىزنى ئىنكار قىلىشقا ئادەتلەنگەندە، ھەقىقىي تۇيغۇلىرىمىزنى پەرق ئېتىش، ئىپادىلەش ۋە ئۇلارنى قويۇپ بېرىشىمىز تەسكە چۈشىدۇ.

ھېس - تۇيغۇلىرىمىزنىڭ ئىچىمىزدە قاپسىلىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئىشلاردىن بىرى ئوي - پىكرىمىز بىلەن تۇيغۇلىرىمىزنى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇش.

مەن كىشىلەرنىڭ «بۈگۈن چۈشتىن كېيىن شەھەر مەركىزىگە بېرىپ بەزىبىر ئىشلارنى بېجىرمىسەم بولمايدىغاندەك ھېس قىلىۋاتىمەن» ياكى «مۇنداقراق گىرىم قىلىسىڭىز كۆزىڭىزنىڭ گۈزەللىكى تېخىمۇ گەۋدىلىنىدىغاندەك ھېس قىلىمەن» دېگەندەك گەپلەرنى قىلغىنىدا ناھايىتى ھەيران قالىمەن. بۇنى «ھېس قىلىش» دېمەيمىز، بۇلار سىزنىڭ ئوي - پىكرىڭىز، ئامال - چارىڭىز، پىلانلىرىڭىز خالاس. تۇيغۇلار ئېنىبرگىيەگە تولغان بولىدۇ. بىز ئۇلاردىن قاچماستىن ھېس قىلىشىمىز، ئۇلار بىلەن بىللە بولۇشىمىز لازىم. قارىماققا ئاساندەك تۇيۇلغان بىلەن ھېس - تۇيغۇمىزنى چىن ھالەتتە قوبۇل قىلىشنىڭ ئۆزىلا زور جاسارەت، يۈرەك تەلەپ قىلىدۇ.

بىر كۈنى ماڭا بىرىدىن تېلېفون كەلدى، ئۇنىڭ ئېيتىشىچە دادىسى كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا كېلىپ قاپتۇ. ئۇ مەندىن دادىسى ۋە ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن كۆرۈشۈشۈمنى ئۆتۈندى. گەرچە مەن كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىدىكى نۇرغۇن جەبىر - جاپالارغا شاھىت بولغان بولساممۇ، بۇ ئائىلىنىڭ سەرگۈزەشتىسى مېنى تولىمۇ ئېچىندۇردى. چاقلىق ھارۋىغا چۈشۈپ قالغان دادىسى سۆزلەش، يېيىش ۋە ھەرىكەت قىلىش قابىلىيىتىدىن قالغان بولۇپ، ئاپىسى بىلەن ئۇ دادىسىنىڭ ھاجىتىدىن يۈگۈرۈپ يۈرۈپ چىقىسىمۇ، لېكىن يەنىلا كېسەلنىڭ يامانلىششىنى توسۇپ قالالمىغانىدى.

بۇ بىر ئائىلە كىشىلىرى بىلەن ئۇچراشقاندا، ئۇلارغا قانداق ياردەم قىلالايدىغانلىقىمنى بىلەلمىگەن ئىدىم. دېمىم ئىچىمگە چۈشۈپلا كەتتى. مەن ئايالىغا ئۇنىڭ قولىنى تۇتۇپ، مەڭزىگە سۆيۈشنى، ئۇنىڭغا ھەمراھ بولۇشنى ئېيتتىم. مەن ئۇ كىشىنىڭ يەنە بىر قولىنى تۇتتۇم ۋە ئۇنىڭ كۆزلىرىدىن چارىسىزلىق، ئاجىزلىقنى كۆردۈم. بىز ئۇنىڭغا سۈكۈت ئىچىدە ھەمراھ بولدۇق. مانا مۇشۇنداق بىر - بىرىمىزگە ھەمراھ بولۇش جەريانىدا، بىئارامىلىق ئىچىدە بىمالال بولۇشقا تىرىشتۇق. جىمجىتلىق خېلىغىچە داۋاملاشتى .

توۋت كۈندىن كېيىن، ئۇ ئەرنىڭ ۋاپات بولغانلىق خەۋىرىنى تاپشۇرۇپ ئالدىم. گەرچە ئۆزۈمنى ئۇلارغا ھېچقانداق ياردەم قىلالمىدىم دەپ ھېس قىلغان بولساممۇ، ئۇنىڭ ئوغلى مېنىڭ ئۇلارغا زور رىغبەت ۋە مەدەت ئاتا قىلغانلىقىمنى ئېيتتى. بەلكىم پايدىسى تەگكىنى ئۇلارغا بىر - بىرىگە ھەمراھ بولۇش پۇرسىتى يارىتىپ بەرگىنىم بولسا كېرەك، يەنى ھېچقانداق ئۆزگىرىش ۋە مۆجىزىنى كۈتمەستىن، ھايات ۋە مامات ئالدىدا بىر - بىرىگە ھەمراھ بولۇش پۇرسىتى.

بۇ بىر ئائىلە كىشىلىرىدىن ئىلھام ئالغاندىن كېيىن، مەن ئۆزۈم ئەزەلدىن قىلىپ باقمىغان بىر ئىشنى قىلدىم. مەن تار مۇھىتقا قاپسىلىپ قېلىشقا ئۆچ ئىدىم، چۈنكى ئۇ مېنى ناھايىتى جىددىيلەشتۈرۈۋېتەتتى. MRI تەكشۈرۈشىدىن بۇرۇن، مەن دائىم ناركوز قىلىشنى تەلەپ قىلاتتىم، لېكىن ئالدىنقى ھەپتە دۇمبەمنى ناركوزسىز تەكشۈرتۈش قارارىغا كەلدىم.

MRI ماشىنىسىنىڭ ئىچى تار بولۇپلا قالماي، ئادەمنى بىئارام قىلىدىغان ئاۋاز چىقىراتتى. تەكشۈرۈش باشلىنىشى بىلەن ماشىنا ئىچىگە كىردىم، ماشىنىنىڭ ئاۋازى بارغانچە كۈچەيدى. نېپىز بىمار كىيىمى بىلەن داق ماشىنىغا ئەگرى ئومۇرتقامنىڭ تېگىشى قورقۇنچۇمنى پۈتۈن بەدىنىمگە تارقىتىۋەتتى. ماشىنىنىڭ ئاۋازى بومبا پارتلىغاندەك ئاڭلىنىپ، خۇددى پۈتۈن دوختۇرخانىنى خارابىلىككە ئايلاندۇرۇپ قويىدىغاندەك بىلىنىشكە باشلىدى. ئۆزۈمنى بۇلارغا بەرداشلىق بېرەلمەي ۋارقىراپ سالىمەن دەپ ئويلىغانىدىم، ئەمما ئۆزۈمگە «شاۋقۇن قانچە كۈچەيگەنسېرى، مەن شۇنچە ئازادىلىك ھېس قىلىمەن» دېدىم. شۇ تەرىقىدە ناركوزسىز 40 مىنۇتنى ماشىنا ئىچىدە ئۆتكۈزدۈم. بىئاراملىقنى قوبۇل قىلىش قابىلىيىتىم تۇيۇقسىزلا پەيدا بولۇپ قالمىغان ئىدى، بەلكى بۇ مېنىڭ ئۇزۇن يىللىق مەشىق قىلىشىمنىڭ مەھسۇلى ئىدى.

ھېس - تۇيغۇلىرىمىزدىن قاچماي ئۇلارغا دادىللىق بىلەن يۈزلىنىش ئارقىلىق «قاچقۇن»لارنىڭ تورىمىسىدىن ئازاد بولالايمىز. تۇيغۇلىرىمىزنىڭ ھەربىر ھۆجەيرىلىرىمىزدىن ئېقىپ ئۆتىشىگە يول قويۇش بىلەن ئۇلارنى ئۇزۇتۇپ قويالايمىز.

«قاچقۇن»لارنىڭ تورىمىسىدىن ئازاد بولۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان ئاچقۇچلار :

- ***ھەقىقىي ھېس قىلىش بولمىسا، پۈتۈنلەي ساقىيىشمۇ بولمايدۇ.*** ھېس - تۇيغۇلىرىڭىزغا دىققىتىڭىزنى ئاغدۇرۇپ تۇرۇڭ. نورمال بىر ۋاقىتنى (ئالدىراشمۇ ئەمەس، بىكارمۇ ئەمەس)، مىسالەن غىزالىنىۋاتقان، تاللا بازىرىدا ئۆچرەت تۇرۇۋاتقان ياكى چىشىڭىزنى چوتكىلاۋاتقان ۋاقىتنى تاللاپ، چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ ۋە ئۆزىڭىزدىن «مەن ھازىر قانداق ھېس - تۇيغۇدا بولۇۋاتىمەن؟» دەپ سوراڭ. ئىچىڭىز سىقىلىۋاتامدۇ؟ جىددىيلىشىۋاتامسىز؟ خۇشالمۇ سىز ياكى ئازابلىنىۋاتامسىز؟ ئۆزىڭىزگە ئارتۇقچە باھا بەرمىگەن ۋە ياكى ئۆزگەرتىشكە ئۇرۇنمىغان ھالەتتە قانداق ھېس - تۇيغۇدا بولۇۋاتقىنىڭىزنى بىلەلەمسىز - يوق، سىناپ كۆرۈڭ.
- ***ھەممە ئىشلار ئۆتكۈنچىدۇر.*** كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزدا ھېس - تۇيغۇغا دىققەت قىلىش ئادەتكە ئايلانغاندىن كېيىن، ئاكتىپ، پاسسىپ، كۈچلۈك ھېس - تۇيغۇلىرىڭىز ئالدىدا

ئۆزىڭىزنى تەڭشەشكە ئۇرۇنۇپ بېقىڭ. شارائىت يار بەرسە سىزنى خۇشال قىلىۋاتقان، ئازابلاۋاتقان، غەزەپلەندۈرىۋاتقان ئەھۋال ياكى توقۇنۇشتىن يىراقلىشىڭ. يالغۇز ئولتۇرۇپ چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ، بۇ چاغدىكى تۇيغۇلىرىڭىزنى بىرمۇ بىر ئاتاپ چىقىڭ. ئۇلارنى توغرا تاپالامسىز يوق، سىناپ بېقىڭ، قىزىقىپ بېقىڭ. ھېس - تۇيغۇلىرىڭىز ئىللىق سېزىم پەيدا قىلىۋاتامدۇ ياكى سىزنى بىئارام قىلىۋاتامدۇ؟ سىزنى يەڭگىللىتىپ قويىدىمۇ ياكى جىددىيلەشتۈرۈۋاتامدۇ؟ بىر يەرلىرىڭىز كۆيگەندەك ھېس قىلىۋاتامسىز؟ بىرەر يېرىڭىز ئاغرىۋاتامدۇ؟ ئاخىرىدا شۇ ھېس - تۇيغۇلىرىڭىزدا قانداق ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقىنى ياكى يوقىلىۋاتقانلىقىنى ياخشى كۆزىتىڭ .

- ***چۈشكۈنلۈكنىڭ قارشىسى ئۆزىنى ئىپادىلەش.*** يېقىندا دوستىڭىز، ھەمراھىڭىز، خىزمەتدىشىڭىز ياكى ئائىلە ئەزالىرىڭىز بىلەن پاراڭلاشقاندا، چىن تۇيغۇڭىزنى ئېغىزىڭىزدىن چىقىرالمىغان بىر ۋاقتنى ئەسلەڭ. شۇ ھېس - تۇيغۇلىرىڭىزغا مەسئۇل بولۇڭ، ئۇنى ئىپادىلەشكە ھېلىھەم ئۈلگۈرىسىز. سىز بىلەن پاراڭلاشقان ئادەمگە ئاراڭلاردا بولۇنغان سۆھبەت ئۈستىدە ئويلانغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ. پاراڭلىشىش ئەپلىك بىر ۋاقتنى ئورۇنلاشتۇرۇڭ ۋە ئۇنىڭغا: «ئالدىنقى قېتىم ئۆزۈمنى قانداق ئىپادىلەپ بېرىشنى بىلەلمىگەن ئىدىم، ئەمدى بىلسەم، ئۇ ۋاقىتدا مۇنداقراق ھېس قىلماپتىكەنمەن» دەڭ.

ئۈچىنچى باب ئاياغلاشمايدىغان مۇناسىۋەت يوق

ئۆزگە سەل قارىغۇچىلارنىڭ تۈرمىسى

«ۋاز كېچىلىش» كىچىكىمىزدە ھېس قىلغان تۇنجى قورقۇنچلىرىمىزنىڭ بىرى ئىدى. بۇنىڭ تەسىرىدە كىچىكىمىزدىن باشلاپلا باشقىلارنىڭ دىققىتىنى ئۆزىمىزگە تارتىشنى، سۆيگۈسى ۋە ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشىشنى ئۆگىنىمىز. ئېھتىياجىمىزنى قاندۇرۇش ئۈچۈن نېمىلەرنى قىلىشنى ۋە قانداقراق ئادەمگە ئايلىنىشنى تونۇپ يېتىمىز. مەسىلە بىزنىڭ بۇنداق ئىشلارنى قىلغانلىقىمىزدا ئەمەس، بەلكى چوڭ بولغاندىن كېيىنمۇ بۇ خىل ھادىسىنى داۋاملاشتۇرغانلىقىمىزدا. بىز ھەمىشە سۆيگۈگە ئېرىشىشنىڭ شەرتى بولىدۇ، دەپ ئويلايمىز.

ھاياتىمىزنى باشقىلارنىڭ كونتروللۇقىغا ئۆتكۈزۈپ بېرىش ئىنتايىن خەتەرلىك. سىزگە بىر ئۆمۈر ھەمراھ بولىدىغىنى پەقەت ئۆزىڭىز. دۇنيادا ئاخىرلاشمايدىغان مۇناسىۋەت بولمايدۇ. ئۇنداقتا سىز قانداق قىلغاندا ئۆزىڭىزگە ئەڭ كۆيۈمچان، مىننەتسىز ھەمراھ بولالايسىز؟

* * *

بالىلىقىمىزدا، بىزگە قىلىنغان مۇئامىلە ياكى گەپ - سۆز، باھا - ئۆلچەملەر ئارقىلىق ئۆز قەدىر - قىممىتىمىزنى دەڭسەيمىز ھەمدە بۇ ئۆلچەملەرنى تاكى قۇرامىمىزغا يەتكۈچە ئۆزىمىزگە ھەمراھ قىلىمىز.

مەسىلەن، بىرايىن 10 ياش ۋاقتىدا دادىسى ئۇلارنى تاشلاپ ئۆيدىن چىقىپ كېتىدۇ. ئۇ كۈچىنىڭ يېتىشىچە ئاپىسىغا ياردەملىشىپ، قولىغا قول، پۇتىغا پۇت بولىدۇ، چۈنكى ئۇ مۇشۇنداق قىلسىلا ئاپامنىڭمۇ مېنى تاشلاپ كېتىشىدىن ساقلىنالايمەن، دەپ ئويلايدۇ. بىرايىن قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن، موھتاجلىقتىكى ئاياللارنى تاللاپ مۇھەببەتلىشىدۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ تۈگىمەس ئېھتىياجلىرى، تەلەپلىرى شۇنداقلا ئۆزىنىڭ بۇنىڭ ئۈچۈن بەرگەن قۇربانلىقلىرى ئاخىرىدا ئۇنى يىرگەندۈرۈشكە باشلايدۇ. دېمەك، بىرايىن مۇناسىۋەتتە ساغلام چەك - چېگرا بەلگىلەشتە قىينالغان. ئۇ باشقىلارغا قىممىتىم بولغاندىلا ئاندىن سۆيۈلۈشكە ئېرىشەلەيمەن، دەپ ئويلاپ قالغان.

يەنە بىر بىمارىم مەتيۇۋ باللىق بولۇش ئويى يوق بىر ئائىدىن تۇغۇلغان بولۇپ، ئاپىسىنىڭ نەزىرىدە ئۇ ئارتۇقچە يۈك ھېسابلىناتتى. شۇڭلاشقا ياخشى مۇئامىلىگە، مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگەن ئىدى. ئاتا - ئانىلارنىڭ روھىي بېسىمى، ئۈمىدسىزلىكى ياكى ھاسىل بولمىغان قانائەتلىرى بالىلىرىغا مىراس بولۇپ قالىدۇ، نەتىجىدە باللار بۇ نەرسىلەرنى ئۆز تۇرمۇشىغا سۆرەپ ئېلىپ كىرىدۇ. مەتيۇۋ چوڭ بولغاندىن كېيىن «تاشلىنىپ كېتىش» ۋەھىمىسى ئۇنىڭ دائىملىق ئاچچىقلىنىشىدا ئىپادىلىنەتتى. ئۇ قىز دوستلىرىغا ئىنتايىن ناچار مۇئامىلىدە بولاتتى،

ئۇلارغا ۋارقىراپ جارقىرايتتى، ناتونۇش كىشىلەرگە قوپال تېگەتتى. بىر قېتىم ھەتتا ئىتنى ماشىنا تورختىتىش مەيدانىغا تاشلىۋەتكەن ئىدى. مەتبۇئات «تاشلىنىپ كېتىش» تىن دائىم ئەندىكىپلا يۈرەتتى. ئەندىشە بېشارەتكە، بېشارەت رېئاللىققا ئايلىنىدۇ. ئۇ قورقۇنچ ھېس قىلغان زامان باشقىلارنى ئۇنى تاشلاپ كېتىشتىن باشقا ئىلاجى يوق ھالەتكە كەلتۈرۈپ قوياتتى. ئاندىن ئۆزىگە «مۇشۇنداق بولىدىغانلىقىنى بىلەتتىم» دەيتتى. نەتىجىدە «تىلىگەن تاپار» دېگەندەك ئىش بولاتتى.

باشقىلارنىڭ مۇھەببىتىگە ياكى ئېتىبارىغا ئېرىشىش ئۈچۈن كۈرەش قىلىشتەك كەچۈرمىشىمىز بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئېتىراپ قىلىنىشقا ئىنتىلگەن ۋاقىتلارنى ئەسلىيەلەيمىز، شۇڭلاشقا بىز مۇۋەپپەقىيەتلىرىمىز، ئائىلىدىكى ئورنىمىز ياكى باشقىلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغانلىقىمىز توغرىلىق سۆيۈلۈشكە ئەرزىدۇق، دېگەنگە ئىشىنىپ قالغان بولۇشىمىزمۇ مۇمكىن. ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، نۇرغۇن ئاتا - ئانىلار بالىلارنى رىغبەتلەندۈرگەندە، بالىلارنىڭ ھەققىي ئۆزى بىلەن قىلىۋاتقان ئىشنى ئايرىلاشتۇرۇۋېتىشتەك غەيرى «مۇۋەپپەقىيەت كۈلتۈرى»نى شەكىللەندۈرگەن. بۇ ھالدا بالىلار ھەققىي كىملىكىدىن ئەمەس، بەلكى مەلۇم ئەمەلىي، ئىپادىسى سەۋەبلىك ئېتىبارغا ئېلىنىدىغانلىقىغا چىنپۈتۈپ قالىدۇ. بۇ ئارقىلىق بالىلار ئىمتىھاندا يۇقىرى نومۇر ئېلىشتا، لاياقەتلىك تەنھەرىكەتچى، مۇزىكانت بولۇشتا، ئالىي مەكتەپ ئىمتىھانىدا ئۇتۇق قازىنىشتا، داڭلىق بىلىم يۇرتلىرىدا ئوقۇشقا ئېرىشىپ، يۇقىرى مائاشلىق خىزمەت تېپىشتا كۈچلۈك بېسىمغا دۇچ كېلىدۇ، ئەمما ئەلا نەتىجە ۋە ياخشى پوزىتسىيە ئارقىلىق ئېرىشكەن مۇھەببەت، مۇھەببەت ھېسابلانمايدۇ، بۇنى كونترول قىلىش دېسەك تېخىمۇ مۇۋاپىق. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ مۇھىملىقى قانچە تەكىتلەنگەنسېرى، بالىلار شەرتسىز مۇھەببەتنى شۇنچە ھېس قىلالمايدۇ. يەنى قانداق ئىش يۈز بېرىشىدىن قەتئىينەزەر سۆيۈلىدىغانلىقىنى، ھەققىي ئۆزى بولۇش ئەركىنلىكىنى، خاتالىق سادىر قىلسا بولىدىغانلىقىنى، ھەممە ئادەمنىڭ ئىلگىرىلەش ۋە ئۆسۈپ يېتىلىش باسقۇچىدا ئىكەنلىكىنى، ئۆگىنىش جەريانىنىڭ كىشنى ھاياجانغا سالىدىغان، خۇشاللىنارلىق بىر جەريان ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالمايدۇ.

نەۋرەم جوردان كەسپىي فوتوگراف ئىدى. يېقىندا ئۇ ئارتىسلارنىڭ پورترېتىنى تارتىش ئۈچۈن لوس ئانژېلېستىكى بىر ستودىيىگە تەكلىپ قىلىنىپتۇ. ئىككى قېتىم ئوسكار مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن بىر رېژىسسور ستودىيىنى زىيارەت قىلغىلى كەلگەندە، بىرى ئۇنىڭدىن بىر جۈپ ئوسكار مۇكاپات لوڭقىسىنى نەگە تىزغانلىقىنى سوراپتۇ، ئۇ لوڭقىلىرىنى تارتمىغا سېلىپ قويغانلىقىنى ئېيتىپ ھەممەيلەننى ھەيران قالدۇرۇپتۇ. «مەن باللىرىمنىڭ ھەر كۈنى مەكتەپتىن قايتىپ كەلگەندە لوڭقىلارغا قاراپ، ئوسكار مۇكاپاتىغا سېلىشتۇرغاندا قانداق قالتىس ئىش قىلالايدىغانلىقى ئۈستىدە زېھنىنى خورىتىشنى خالىمايمەن» دەپتۇ رېژىسسور قوشۇمچە قىلىپ. جوردان بۇ ئىشنى سۆزلەپ بەرگەندە مەن كۈلۈپ كەتتىم، چۈنكى ئۇمۇ ئۆز ساھەسىدە قالتىس مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەمنىڭ ئوغلى ئىدى. مارىئاننانىڭ ئېرى – كۈيئوغلۇم روب (روبېرت ئىنگىل) 2003-

يىللىق نوبېل ئىقتىسادشۇناسلىق مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن بولۇپ، ئۇمۇ نوبېل مۇكاپات مېدالىنى تارتمىدا – ھاراق ئىشكاپى ئاچقۇچىنىڭ يېنىدا ساقلايتتى.

ئەلۋەتتە مۇۋەپپەقىيەتسىزنى بالىلىرىمىزدىن يوشۇرۇش شەرت ئەمەس، ئەمما بۇ رېژىسسور بىلەن سۆيۈملۈك كۈيئوغلۇم روبىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرىنى ئۆز كىملىكىگە باراۋەر قىلمايدىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئۇلار قىلىۋاتقان ئىشلىرى بىلەن ئۆزلۈكىنى ئايرىلاشتۇرمايدۇ. ئەگەر بىز ئۇتۇق بىلەن قەدىر - قىممەتنى چەمبەرچاس باغلىساق، مۇۋەپپەقىيەت ۋە ئۈمىدسىزلىك بالىلىرىمىزغا روھىي يۈك بولۇپ قالىدۇ.

مارىئاننا ماڭا بالىلىرىمىزغا ئۆزگىچە يالدامى قالدۇرۇپ كېتىشنى تالليالايدىغانلىقىمىز ھەققىدە بىر تاتلىق ھېكايە سۆزلەپ بەردى. مارىئاننانىڭ نەۋرىسى (مېنىڭ چەۋرەم) سىلاس بىر ھەپتە ئاخىرى نيۇيوركقا ئۇلارنى يوقلاپ كەپتۇ. سىلاس :«موما، ئاڭلىسام بوۋام ناھايىتى چوڭ بىر مۇكاپاتقا ئېرىشىپتىغۇ؟» دەپ سوراپتۇ ئۇ مۇكاپاتنى كۆرۈش ئىستىكىدە. مارىئاننا نوبېل مۇكاپات مېدالىنى تارتمىدىن چىقىرىپ سىلاسقا كۆرسىتىپتۇ، ئۇ خېلىغىچە مېدالغا تىكىلىپ ئولتۇرۇپ، مېدال ئۈستىگە ئويۇلغان «روبېرت فراي ئىنگىل ئۈچىنجى» دېگەن ئىسمىنى نەچچە رەت سىلاپ بېقىپتۇ ۋە «مېنىڭ ئوتتۇرانچى ئىسمىمۇ <فراي>، نېمە ئۈچۈن بۇ مېدالغا مېنىڭ ئىسمىمۇ ئويۇلغان؟» دەپ سوراپتۇ. مارىئاننا ئۇنىڭغا مەنىلىك قاراپ «ئەمدى ئىسمىڭنىڭ قەيەردىن كەلگەنلىكىنى بىلگەنسەن!» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. سىلاس ئىسمىنىڭ بوۋىسىنىڭ ئىسمىدىن كەلگەنلىكىنى بىلگەندە بەك ھاياجانلىنىپتۇ. مېھمان كەلگەن بىر ئاخشىمى، سىلاس ناھايىتى پەخىرلەنگەن ھالدا «مېنىڭ مۇكاپات مېدالىمنى كۆردۈڭلارمۇ!» دېگەچ يۈگۈرۈپ بېرىپ تارتمىدىن مېدالنى چىقىرىپ: «قاراڭلار! بۇنىڭ ئۈستىدە مېنىڭ ئىسمىم بار. بۇ بوۋام ئىككىمىزنىڭ ئورتاق مۇكاپات مېدالى» دەپ مېھمانلارغا كۆرسىتىپتۇ.

مۇۋەپپەقىيەتنى كىملىكىمىزنى بەلگىلەيدىغان ئۆلچەم قىلىۋېلىپ، مەلۇم نەرسىنى سۆيگۈگە ئېرىشىشنىڭ شەرتى دەپ ياشاش كىشىنى تولىمۇ چارچىتىدۇ. ئەلۋەتتە، ئەجدادلىرىمىزنىڭ قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرى پەخىرلىنىشىمىزگە ئەرزىيدۇ، ئۆز نۆۋىتىدە ئۇلار بىزگە قالغان مىراسلاردۇر. ئۇمۇ بىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرىمىزنىڭ بىر قىسمى. بىز ئۆزىنى چوڭ بىلىشكە سەۋەبچى بولىدىغان مۇۋەپپەقىيەت ياكى تۆۋەن كۆرۈشكە سەۋەبچى بولىدىغان مەغلۇبىيەت كۈلتۈرىنى ئەمەس، مۇۋەپپەقىيەتتىن مەمنۇنىيەت ھاسىل قىلالايدىغان، تىرىشىشتىن خۇشاللىق تاپالايدىغان ۋە ئارتۇقچىلىقنى پەرۋىش قىلالايدىغان كۈلتۈرنى بەرپا قىلالىساق بالىلىرىمىزنى ھەقىقي ھۆرمەتلىگەن بولىمىز.

* * *

قىزىم ئاۋدۇرىي بىلەن ئۇنىڭ ئوغلى دېيۋىد ماڭا باشقىلارنىڭ كۈتكىنىدىن چىقىشقا قارىغاندا، تالانتنى پەرۋىش قىلىشنىڭ مۇھىملىقى توغرىسىدا نۇرغۇن ئىلھاملارنى بەردى. دېيۋىد ناھايىتى

ئەقىللىق ۋە ئىجادكار بالا ئىدى. ئۇ ساۋاتىنى چىقىرىشقا باشلىغاندىن تارتىپلا كۆرگەن سان - سىفىرلارنى ئېسىدە چىڭ ساقلىيالايتتى. دېيۋىد ئەمدىلا 2 ياشقا كىرگەندە ئۇنىڭ بىلەن بىللە «پېرىخون ئىز» ناملىق فىلىمنى كۆرگەن ۋاقتىم ھېلىمۇ يادىمدا. ئۇ بىردەمدىلا بوراندا ۋېلىسىپىت مىنىپ كېتىۋاتقان ئايالنى رەزىل جادۇگەر دەپ پەرەز قىلىپ بولغان ئىدى. ئۇ تولۇق ئوتتۇرىدىكى ھەرخىل دەرستىن سىرتقى پائالىيەتلەردە ناھايىتى ئاكتىپ بولسىمۇ، ئۆگىنىش نەتىجىسى پەقەت ياخشى ئەمەس ئىدى. ئاۋدۇرىي بىلەن يولدىشى دالى دائىم مەكتەپ تەلىم - تەربىيە ئىشخانىسىغا چاقىرتىلىپ دېيۋىدنىڭ سىنىپتىن قالدۇرۇشى توغرىسىدا ئاگاھلاندۇرۇلاتتى. ئۇ ئوقۇش پۇتتۇرۇشكە ئاز قالغاندا ئىككى شەخسىي ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ چاقىرىقنى تاپشۇرۇپ ئالغاندا، ئاتا - ئانىسىغا ئۆزىنىڭ داۋاملىق ئوقۇش ئارزۇسىنىڭ يوقلىقنى ئېيتقان ئىدى.

ئائىلىمىزدە مائارىپقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرەتتۇق، بۇنىڭدا بىللا بىلەن ئىككىمىزنىڭ ئۇرۇش سەۋەبلىك ئوقۇش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالغانلىقىمىزنىڭ سەۋەبىمۇ بار ئىدى. دېيۋىد ئۆزىنىڭ ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقۇغۇسى يوقلىقنى ئېيتقاندا ئاۋدۇرى بىزنىڭ ئۆتمۈشىمىزنى تىلغا ئېلىپ ئۇنى ئەيىبلىمىدى، قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى ئالدىن بېكىتىپ بەرمىدى، بەلكى ئۇنىڭ سۆزلىرىگە قۇلاق سالدى. ئاۋدۇرى ئۇلار تۇرۇۋاتقان ئوستىندا يېڭى بىر سەنئەت (مۇزىكا) مەكتەپ قۇرۇلىدىغانلىقىدىن خەۋەر تېپىپ، دېيۋىدقا ئەگەر خالىسا ئۇنىۋېرسىتېتقا بېرىشتىن بۇرۇن بىر يىل شۇ مەكتەپتە ئوقۇپ سىناپ بېقىشنى، ئاندىن كەلگۈسى پىلانى توغرىسىدا ئويلىنىشنى تەۋسىيە قىلدۇ. دېيۋىد بۇ پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ سەنئەت مەكتىپىگە كىرىپ مۇزىكا كەسپىگە كىرىشىپ كېتىدۇ، كېيىنچە ئىجادىي ناخشىلار ئالبومى چىقىرىدۇ، شۇنداقلا شۇ مەكتەپتە بىر كىشىلىك خىزمەتكە ئېرىشىدۇ.

ئۆزى ياقتۇرىدىغان، ئارتۇقچىلىقنى جارى قىلدۇرالايدىغان ئىشقا زېھنىنى بېرەلىشى ۋە ئاتا - ئانىسىنىڭ ئىزچىل قوللىشى ئاستىدا، ئۆزىگە ماس كەلگەن ئۇسۇل بىلەن سىجىل ئالغا ئىلگىرلىيەلىشى دېيۋىدنىڭ ئۆزى سۆيگەن ساھەسىگە ھەرىكەتلەندۇرگۈچ كۈچ ۋە ئىلھام ئېلىپ كەلگەندى. دېيۋىد بىر يىلدىن كېيىن ئۇنىۋېرسىتېتقا خور ئۆمىكى ئوقۇش مۇكاپاتى بىلەن كىرگىنىدە، نېمىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقنى ھەقىقىي تونۇپ يەتكەن بولۇپ، بۇ نۆۋەت ئاتا - ئانىسىنىڭ زورلىشىسىز ئوقۇشقا كىرىشىپ كەتتى. ئۇ باشقىلارنىڭ كۆتكىنىدىن چىقىش ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى ئۆزى ئۈچۈن تاللاش ئېلىپ بارغانىدى. ھازىر ئۇنىڭ ئاخبارات كەسپىدە ئۇنۋانى ھەمدە ئۆزى ياقتۇرىدىغان تەنھەرىكەت ساھەسىدە يازغۇچىلىق خىزمىتى بار. مۇزىكا ئىزچىل ئۇنىڭ تۇرمۇشىغا خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدىغان قىزىقىش سۈپىتىدە ئۇنىڭغا ھەمراھ بولۇپ كەلمەكتە. بۇ ئىشتا ئاۋدۇرىي بىلەن دالىنىڭ ئائىلە تەربىيەسىدىن، دېيۋىدنىڭ ئۆزىنى ھەقىقىي چۈشىنىش ۋە ئىپادىلەش قابىلىيىتىدىن تولىمۇ تەسىرلەندىم.

تۇرمۇشتا ئۆتەشكە تېگىشلىك دەپ قارالغان رول ۋە فۇنكسىيەلەر بىزنى باشقىلارنىڭ كۈتكىنىدىن چىقىشقا مەجبۇرلاپ قويىدۇ. ئادەتتە ئۆيدە بالىلارغا مەسئۇلىيەتچان، قىزىقچى ياكى شوخ دېگەندەك «ماركا»لارنى چاپلىۋالىمىز. بالىلارغا مۇشۇلارغا ئوخشاش «مۆھۈر»لەرنى

باسقىنىمىزدا ئۇلار شۇ ئاتاقلارغا لايىق ئىش قىلىشقا باشلايدۇ. ئائىلىدە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان «ياخشى بالا» مەۋجۇت بولىدىكەن، ئۇنىڭغا سېلىشتۇرما «ناچار بالا»مۇ تەڭ مەۋجۇت بولىدۇ. ئىلگىرى بىر بىمارىم مۇنداق دېگەن ئىدى: «ئاكام ناھايىتى شوخ بولغاچقا، ئاتا - ئانامنىڭ دىققىتىنى تارتىش ئۈچۈن ئۇلارغا ياردەملىشىپ، ياۋاش بالا بولۇشقا تىرىشاتتىم»، ئەپسۇسكى، بالىلارغا بېرىلگەن بۇ خىل ماركا ھەقىقىي ئۆزلۈك ئەمەس، بەلكى بىر نىقاب ياكى تۇرمە. بىر بىمارىم بۇنى سىلىقلاشتۇرۇپ مۇنداق ئېيتقانىدى: «سىز مەڭگۈ ياخشى بالا قىياپىتىگە كىرىۋالالمايسىز. ھەقىقىي ئۆزىڭىز خۇددى سۇ يۈزىدىكى كۆپۈكتەك سىرتقا پولتىيىپ چىقماقچى بولىدۇ - يۇ، ئەتراپىتىكى شارائىت بۇنىڭغا يول قويمايدۇ». بالىلىقىمىز باشقىلارنىڭ كۆتكىنىدەك ياشاشنى باشلىغان كۈندە مەنىسىنى يوقىتىدۇ.

ئۆزىمىزنى پەقەت بىرلا خىل خاراكتېر ياكى ئوبراز ئارقىلىق چەكلىگەنلىكنىڭ ئورنىغا، ئىچكى دۇنيارىمىزغا بىر پۈتۈن ئائىلە كىشىلىرىنىڭ خاراكتېرى يۇغۇرۇلغانلىقىنى ئېتىراپ قىلغىنىمىز ئەۋزەلرەك. ھەممىمىزدە ئىشلارنىڭ ھازىرنىڭ ئۆزىدە، تېز ھەم ئاسان يوسۇندا روياپقا چىقىشىنى ئارزۇ قىلىدىغان بالىلارچە ئوبراز مەۋجۇت. بۇ ئوبراز بىزنىڭ بالىلارچە قىزىقىشىمىزغا، تەنقىد ۋە ئۆيلىشتىن قورقۇمسىز تۇيغۇ ۋە نەپسىمىزگە ئەگىشىشىمىزگە سەۋەبچى بولىدۇ. بىزدە يەنە نازلىنىشقا ۋە تەۋەككۈل قىلىشقا ماھىر ئۆسمۈر ئوبرازىمۇ بار. يەنە ئىشلارغا ئەتراپلىق پىكىر يۈرگۈزۈش، پىلان تۈزۈش، نىشان تۇرغۇزۇش ۋە شۇنىڭغا قانداق يېتىشنى ئويلىشىدىغان تەمكىن قۇرامىغا يەتكەن ئوبرازىمۇ بار. بىزدە يەنە كۆيۈمچان ۋە سۆرلۈك ئىككى ئاتا - ئانا ئوبرازىمۇ بار. ئۇلارنىڭ بىرى مېھرىبان، كۆيۈمچان بولسا، يەنە بىرى ئۈنلۈك ئاۋازدا بارماقلىرىنى پۇلاڭلىتىپ نېمىلەرنى قىلىش ياكى قىلماسلىقىمىزنى سەممىزگە سالىدۇ. ئىچكى دۇنيارىمىز مۇشۇنداق بىر پۈتۈن ئائىلە ئوبرازىنىڭ جەم بولۇشىغا ئېھتىياجلىق. ئۇ بىر ئەركىن دۇنيا بولغاندا، بۇ ئوبرازلار ھەمكارلىق بىلەن، ھېچكىم كەم قالماي ياكى ھاكىممۇتلەقلىق قىلماي گۈزەل بىر تەڭپۇڭلۇقتا مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ.

ئەركىن ئىچكى دۇنيارىم ئاۋسۇۋېتىستىن ئامان قېلىشىمغا تۈرتكە بولغان ئىدى، ئەگەر مەندە مەسئۇلىيەتچان ياش ئوبراز بولمىغان بولسا تۇرمۇشۇمنى قايتا ئىزىغا سېلىشىم مۇمكىن بولمايتتى. بۇنىڭغا ئاۋدۇرىنىڭ چىرايلىق قىزى، نەۋرەم رېچىل گۇۋاھ بولالايدۇ. رېچىل كىچىك ۋاقتىدىن باشلاپلا تاماق ئېتىشكە ئامراق ئىدى، ئۇ مەندىن بىرەر ۋېنگىرىيەچە تائام قىلىشنى ئۆگىتىپ قويۇشنى سورىغىنىدا تولىمۇ خوش بولغانىدىم. ئۇنىڭغا مەن ئەڭ ياقتۇرۇپ يەيدىغان تائاملاردىن توخۇ پاپرىكاچنى ئۆگىتىپ قويۇش قارارىغا كەلدىم. نەۋرە قىزىم بىلەن مەن ياقتۇرىدىغان تائامنى بىللە ئېتىش مەن ئۈچۈن ئاجايىپ ھۇزۇر ئىدى، لېكىن ئۇزاق ئۆتمەي رېچىلنىڭ دادىسى دالى بىزگە قېتىلىپ ئۈستەلگە چاچرىغان قىيما ۋە تېتىتقۇلارنى تازىلاشقا باشلىدى. بۇنىڭدىن سەۋر - تاقەتلىك رېچىلمۇ جىلە بولۇپ كەتتى. ئۇ ئاخىرى «توختاڭ!» دېدى ۋە قازانغا سامساق، مۇچ سېلىۋاتقان بىلىكىمدىن تۇتۇۋالدى. ئۇ «بۇ تاماقنى ياخشى ئېتىشنى

ئۆگىنىمەن دەيدىكەنمەن، سىز ئىشلىتىۋاتقان نەرسىلەرنىڭ توغرا ئۆلچىمىنى بىلىشىم كېرەك» دېدى.

لېكىن سۇرئىتىمنى ئاستىلاتقۇم يوق ئىدى. مەن ئۆلچەم ۋە پىلانسىز، تۇيغۇلىرىمغا تايىنىپلا تاماق ئېتىشكە ئادەتلەنگەن، ئەمما بۇ رېچىلنىڭ ئۆگىنىشىگە پايدىسىز ئىدى. قابىلىيىتىمنى مىراس قالدۇرۇشنا ئىچكى دۇنيارىمدىكى ئەركە ئوبرازغا تايىنىشىملا كۇپايە قىلمايتتى. مەن يەنە مەسئۇلىيەتچان قۇرامىغا يەتكەن چوڭ ئادەم ۋە كۆيۈمچان ئاتا - ئانا ئوبرازىنىمۇ جارى قىلدۇرۇشۇم كېرەك ئىدى.

ھازىر رېچىل ناھايىتى تەملىك توخۇ پاپرىكاچ ئېتەلەيدىغان بولدى. قايسى بىر كۈنى ياڭاق تۇرملى قىلماقچى بولغاندا، ئۇنىڭغا تېلېفون قىلىپ خېمىر ئۈچۈن قانچىلىك سۇ قۇيۇش كېرەكلىكىنى سورىدىم. رېچىل ئۈچۈن بۇنىڭغا ئالايتەن بېرىپ، تاماق رېتسىپىغا قارىشىنىڭ ھاجىتى يوقتى، شۇڭا ئۇ «يېرىم ئىستاكان سۇ» قويىسىز دەپ تېزلا جاۋاب بەردى.

ئىچكى دۇنيارىمىزدىكى بىرلا خىل خاراكتېر سەۋەبلىك ئامان قالدۇق دەپ قارىساق، قالغان خاراكتېرلىرىمىز ئارىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىشىمىز قىيىنلىشىدۇ. ئون نەچچە يىلدىن بېرى ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن ساغلام بولمىغان مۇناسىۋەتنى ساقلاپ كەلگەن ئايرىس ئاخىرى ئۆزى ئادەتلەنگەن چەكلىمىلىككە ئىگە خاراكتېرىدىن قۇتۇلماقچى بولىدۇ. ئايرىسنىڭ دادىسى ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشىغا قاتناشقان ئەسكەر بولۇپ، ئۇ ۋەزىپە ئۆتىگەن تانكا سەپداشلىرى بىلەن بىرگە پارتلاپ كەتكەندىن كېيىن ئارمىيەدىن چېكىنگەنىدى. ئۇ قايتىپ كېلىپ روھىي كېسەللىكلەر بۆلۈمىنىڭ سېستىراسى بولۇپ ئىشلىگەن بولسىمۇ، كۆڭ بويى مەست يۈرگەن، خامۇشلۇق، جاھىللىق تەلۋىلىكى(كاجلىق) ۋە ئېلىشىپ قېلىشىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلالمىغان. ئۇ شۇنچىلىك ئۆزىنى تاشلىۋەتكەنكى، 4 - بالىسى بولغان ئايرىس تۇغۇلغاندىمۇ ئۇ دوختۇرخانىدا داۋالىنىۋاتقانىدى. ئايرىسنىڭ ئەسلىمىسىدىكى دادىسى مۇلايىم، سەزگۈر، ئەقىللىق ئادەم بولۇپ، ئايرىس مۇنچىدىن چىقىپ دادىسىنىڭ قۇچىقىدا ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرەتتى، دادىسى ئۇنىڭ ھۆل چېچىنىڭ چىگىشىنى چىقىرىپ قوياتتى. ئايرىس يەنە كەچلىرى ساپادا ئۇخلىغان قىياپەتكە كىرىۋالاتتى، بۇنداق چاغلاردا دادىسى ئۇنى كۆتۈرۈپ كارىۋىتىغا ياتقۇزۇپ قوياتتى. دادىسىنىڭ قۇچىقىدا ئۇ ئۆزىنى بىخەتەر ھېس قىلاتتى. ئايرىس 12 ياشقا كىرگەن يىلى دادىسىنىڭ يۈرەك كېسىلى قاتتىق قوزغالدى. قۇتقۇزۇش ماشىنىسى يېتىپ كەلگەندە، ئۇنىڭ يۈرىكى 12 مىنۇت توختاپ قالغان ئىدى. دوختۇرلار ئۇنى قۇتقۇزۇپ قېلىشقا شۇنچە تىرىشقان بولسىمۇ، مېڭىسى ئېغىر دەرىجىدە زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ئۆزى ئىلگىرى ئىشلىگەن دوختۇرخانىنىڭ مەڭگۈلۈك بىمارىغا ئايلىنىپ، ئايرىس 18 ياشقا كىرگەن يىلى ئالەمدىن ئۆتكەنىدى.

ئايرىس كىچىكىدىن باشلاپلا ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشقا باشلىدى. ئېسىنى بىلگەندىن باشلاپ ئاتا - ئانىسىنىڭ مۇنازىرىلىرىگە ئىزچىل شاھىت ئىدى. بىر قېتىم ئۇ

جىددىيلىكنى پەسەيتىپ، كەيپىياتىنى تەڭشەش ئۈچۈن ھوجرىسىغا كىرىۋالدى، دادىسى ئۇنىڭ كەينىدىن ھوجرىغا كىردى - دە، ئۇنى چىڭ قۇچاقلاپ: «مەن سېنى ئەڭ ياخشى كۆرىمەن، قىزىم! سەن ھېچقاچان ئىش تېرىمايسەن» دېگەنىدى. بۇ ئۇچۇرلار ئاپىسى ۋە سىڭىللىرى تەرىپىدىنمۇ تەستىقلانغان بولۇپ، ئۇ مەسئۇلىيەتچان، ھەمسال بولغانلىقى ئۈچۈن ئائىلىسىدىكىلەر تەرىپىدىن ماختىلاتتى. ئايرىسنىڭ ئاپىسى بولسا تىرىشچان، باشقىلارغا ئالدىراپ باھا بەرمەيدىغان، كىشىلەرنىڭ گەپ - سۆز، ئىش - ھەرىكەتلىرىگە ئىنتايىن سەزگۈر ئايال ئىدى. دادىسىنىڭ ئەھۋالى ئەڭ ناچار چاغلاردىمۇ ئاپىسى دادىسىغا سادىق بولدى، ئەمما ئايرىس قۇرامىغا يەتكەندىن باشلاپ ئاپىسىنىڭ نېرۋىسى ئاجىزلاشقا باشلىدى. بىر قانچە يىلدىن كېيىن، كېسەل كارىۋىتىدىكى ئاپىسى ئايرىسقا: «مەن ئۆزۈمنى بوران - چاپقۇنلۇق دېڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرغاندەك ھېس قىلىمەن، سەن مېنىڭ بىردىن بىر تايانچىم» دېگەنىدى.

ئايرىس بىلەن ئاپىسى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئاساسلىقى ئۇنىڭ ھەدىلىرىگە كۆڭۈل بۆلۈشنى مەركەز قىلغانىدى. ھەدىلىرىنىڭ تۇرمۇشى ئىنتايىن پاراكەندىچىلىك ئىچىدە بولۇپ، جىنسىي ۋە ئائىلە زوراۋانلىقىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقتىن زەھەرگە ۋە ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش خاراكتېرلىك خامۇشلۇققا گىرىپتار بولغانىدى. ئايرىس ۋە ھەدىلىرى ھازىر 50 ياشنىڭ قارىسىنى ئالغان بولسىمۇ، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ھالىدىن داۋاملىق خەۋەر ئېلىش مەسئۇلىيىتى يەنىلا ئۇنىڭ زىممىسىدە بولۇپ، بۇ ئايرىسنى خېلىلا چارچاتقان ئىدى. «مەن غايەت زور مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بىلەن ياشايمەن» دېگەنىدى ئايرىس ماڭا. «مەن خورلىنىپ باقمىغىنىم ئۈچۈن ئۇلار مېنى تەلەيلىك ھېسابلىشىدۇ. بالىلىقىمدا دادام كۈننى روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىدا داۋالىنىشتا ئۆتكۈزەتتى، ئۇ چاغلار ئۇنىڭ ئەڭ ئەسەبىي چاغلىرى ئىدى. شۇنداق كۈنلەردىمۇ مەن ھېچقاچان ھاياتىمنى ئاخىرلاشتۇرۇشنى خىيالىمغا كەلتۈرۈپ باقمىغانىدىم. يولدىشىمدەك ياخشى ئادەم بىلەن توي قىلغانلىقىمدىن ئۆزۈمنى بەختلىك ھېسابلايمەن. بىز ئۈچ بالىلىق بولدۇق، ئۇلار ھازىر چوڭ بولۇپ قاتارغا قوشۇلدى، ئەمما ھاياتىمنىڭ بۇنداق خەيرلىك داۋام قىلىشىدىن ئۆزۈمنى گۇناھكار ھېس قىلىپ كەلدىم. ھەدىلىرىم ئۈچۈن ئازابلىناتتىم. ئۇلارغا كۆپرەك ئىش قىلىپ بېرەلمىگەنلىكىمدىن ئۆزۈمنى شەخسىيەتچىدەك ھېس قىلاتتىم. ئائىلەمدىكى ھەممىسىنىڭ باش قېتىنچىلىقى ئۆزلىرىگە يېتىپ ئاشقاچقا، ئاۋارىچىلىك تۇغدۇرماي، گەپ ئاڭلايدىغان بالىنىڭ رولىنى ياخشى ئېلىش ئۈچۈن تولىمۇ چارچايتتىم. مەن ئۆزۈمگە لاتارىيە چىقىپ قالسىكەن، دەپ خام خىيال قىلاتتىم، شۇنداق بولسا ھەممەيلەنگە بىردىن ئۆي سېتىۋېلىپ، تۇرمۇشىنىڭ خاتىرجەم داۋام قىلىشىنى ئۈمىد قىلاتتىم. بەلكىم شۇنداق بولغان بولسا ھازىرقى گۇناھكارلىق تۇيغۇلىرىم ئازراق بولسىمۇ يەڭگىللىگەن بولاتتى.»

ئايرىس لەۋلىرى تولغان، ئالتۇندەك بۇدۇر چاچلىق،گۈزەل ئايال ئىدى. ئىشلارنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلىش ئىستىكى ئۇنى تىت - تىتلىققا مەھكۇم قىلغان بولۇپ، بۇ ئۇنىڭ غەمكىن كۆزلىرىدىنلا چىقىپ تۇراتتى. ئايرىس ئۆزىگە بۆلۈپ بېرىلگەن روللارنىڭ تۇرمىسىگە بەند بولغان ئىدى: باشقىلارنىڭ ئىشىنى ئاسانلاشتۇرغۇچى، يۈكنى يېنىكلەتكۈچى، جېدەل ياكى ئاۋارىچىلىك

تېرىمايدىغان، ئىشەنچلىك، مەسئۇلىيەتچان بالا دېگەندەك رول ۋە سالاھىيەتلەر ئۇنىڭ تۇرمىسى ئىدى. ئۇ يەنە ئاپىسى ۋە ھەدىلىرىدىن بەختلىك ياشىغانلىقى ئۈچۈن ئۆزىنى گۇناھكارلىق تۇرمىسىگە قامىغان ئىدى. قانداق قىلسام ئايرىسنى «گەپ ئاڭلايدىغان ياخشى قىز» ئوبرازىدىن قۇتقۇزۇپ قېلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى يەنە داۋاملىق باشقىلارغا ياردەم بېرىشكە رىغبەتلەندۈرەلەيمەن؟

– سىز ئۆزىڭىزنى ھەقىقىي سۆيمەي تۇرۇپ، ھەدىلىرىڭىزگە ھېچنېمە قىلىپ بېرەلمەيسىز،– دېدىم ئايرىسقا.

– بىراق مەن ئۆزۈمنى قانداق سۆيۈشنى بىلمەيمەن. بۇ يىل ئۇلار بىلەن ھېچقانداق ئالاقەم بولمىدى. بۇنىڭدىن ئۆزۈمنى يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلدىم - يۇ، ئەنسىزلىكتىن قۇتۇلالمىدىم. ئۇلاردىن توختىماي ئەنسىرەيمەن. ئۇلار قانداقراق تۇرۇۋاتقاندۇ؟ ئۇلار ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ ئىشلارنى قىلىپ بېرەلەمدىم؟ ھەئە، ئەلۋەتتە قىلالايمەن. بۇنىڭغا چىنپۈتىمەن، ئەمما ياردەم قىلغانسېرى ئىشلار مېنى تېخىمۇ خورىتىپ كېتىدۇ. تۇرمۇشۇممۇ قالايمىقانلىشىدۇ ۋە قانداق ئەسلىگە كېلىشنى بىلەلمەي قالىمەن

– ھەدىلىرىم بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى قانداق ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى بىلەلمەيۋاتىمەن. لېكىن راستىمنى ئېيتسام، ئۇلار بىلەن ئالاقىلەشمىگەندە ئۆزۈمنى خېلى ئەركىن ھېس قىلىمەن، ئەمما بۇ خىل ھېسسىيات مېنى بىئارام قىلىدۇ،– دېدى ئايرىس.

مەن ئايرىسنىڭ گۇناھ ۋە ئەندىشىدىن ئازاد بولۇشنى ئۈمىد قىلاتتىم. ئۇنىڭغا «سىز ئۆتمۈشتىكى ئىشلاردىن ئۆزىڭىزنى گۇناھكار ھېسابلايسىز. كەلگۈسىدە بولىدىغان ئىشلاردىن ئەنسىرەيسىز، ئەمما ئۆزگەرتەلەيدىغىنىڭىز بولسا ھازىرنىڭ ئۆزى. ھەدىلىرىڭىز ئۈچۈن نېمىلەرنى قىلىپ بېرىشنى سىز قارار قىلالمايسىز. بىردىنبىر قوبۇل قىلالايدىغان ۋە سۆيەلەيدىغان ئادىمىڭىز دەل ئۆزىڭىز. مەسىلە قانداق قىلغاندا ھەدىلىرىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى كۆرۈش ئەمەس، بەلكى قانداق قىلغاندا ئۆزىڭىزنى يېتەرلىك سۆيۈش.»

گەرچە ئايرىس بېشىنى لىڭشىتىپ ماقۇللىقنى ئىپادىلىگەن بولسىمۇ، ئۇنىڭ كۆزلىرىدىن دېلىغۇللۇق چىقىپ تۇراتتى. «ئۆزىنى ھەقىقىي سۆيۈش» دېگەن ئۇقۇم ئۇنى بىئارام قىلىۋاتاتتى، ھېچ بولمىغاندا ئۇنىڭغا ناتونۇش بىلىنگەندى.

«قەدىرلىكىم، دىققىتىڭىزنى <قانداق قىلغاندا ھەدىلىرىم ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ ئىشلارنى قىلالايمەن؟> دېگەنگە مەركەزلەشتۈرۈۋېلىش ساغلام پسىخىكىنىڭ ئىپادىسى ئەمەس. بۇ سىزگە، شۇنداقلا ئۇلارغىمۇ زىيانلىق. سىز ئۇلارنى ئۆزىڭىزگە بېقىندۇرۇپ قويىسىز، ئۇلارنىڭ ئۆزىگە مەسئۇل بولۇش يولىنى توسۇپ قويىسىز.»

مەن ئۇنىڭغا ھەقىقىي موھتاجلىقتىكى ئادەمنىڭ ھەدىلىرى بولماستىن، ئۆزى بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى ئېيتتىم. بەزىدە بىز باشقىلارنىڭ بىزگە ئېھتىياجلىق بولۇشىغا موھتاج بولىمىز.

باشقىلارغا ياردەم قىلمىساق ئۆزىمىزنى كېرەكسىزدەك ھېس قىلىمىز. باشقىلارنىڭ موھتاجلىقىغا ئۆگىنىپ قېلىش خۇددى ھاراق خۇمارى بار بىرىگە تەگكەنگە ئوخشايدۇ. ئۇلار دائىم ئۆز ھۆددىسىدىن چىقالمايدۇ، سىز ھەممىگە مەسئۇل بولۇشىڭىز كېرەك. نەتىجىدە ئۆزىڭىز بۇ خىل مۇناسىۋەتنىڭ شەكىللىنىپ قېلىشىغا سەۋەپكار بولغان بولىسىز.

– بۇ ئۆزىڭىزگە ياتلىق بولىدىغان ياخشى پۇرسەت. بولمىسا ئەھۋال تېخىمۇ ناچارلىشىپ كېتىدۇ،– دېدىم ئايرىسقا. ئۇنىڭ ئۇنى ئىچىگە چۈشۈپ كەتتى، ئىككىلەنگەن ھالدا:

– لېكىن بۇنداق قىلسام ئۆزۈمنى گۇناھكار ھېس قىلىمەن،– دەپ جاۋاب قايتۇردى.

ئۇلار تېخى كىچىك ۋاقىتلىرىدا، چوڭ ھەدىسىنىڭ مىجەزى چۇس ھەم سۇرلۇك ئىدى. ئەينى چاغدا ھېچكىم ھەدىسىنىڭ جىنسىي زوراۋانلىققا ئۇچرىغانلىقىنى بىلمەيتتى. ئايرىس مەكتەپتىن قايتىپ كېلىپ، ھەدىسىنىڭ چىشىغا تېگىپ قويماسلىق ئۈچۈن ئۆز ھۇجرىسىدىن چىقمايتتى. قالغان ھەدىلىرى ئاتا - ئانىسىغا: «چوڭ ھەدەمدىن قۇتۇلغىلى بولمامدۇ؟ ئۇنى باشقۇرۇپ قويساڭلار بولمامدۇ؟» دەپ قاقشايتتى. بىر كۈنى چوڭ ھەدىسى دادىسى بىلەن قاتتىق ئۇرۇشقاندا، دادىسىنى تورلۇق ئىشىككە ئىتتىرىپ سىرتقا يىقىتقۇەتكەن ئىدى. شۇ ئىشتىن كېيىن ئاتا - ئانىسى ھەدىسىنى قىزلار مەكتىپىگە ئەۋەتىۋەتكەچكە، ھەدىسىنىڭ ھاياتى بارغانچە ۋەيرانلىققا قاراپ يۈزلەنگەنىدى.

– بەلكىم مېنىڭ سەۋەبىمدىن ئاتا - ئانام ئۇنى قىزلار مەكتىپىگە ئەۋەتىۋەتكەن بولۇشى مۇمكىن،– دېدى ئايرىس.

– ئەگەر ھەدىڭىز بىلەن ساغلام مۇناسىۋەت ئورناتماقچى بولسىڭىز، موھتاجلىقنى ئەمەس، ھەقىقىي مېھىر - مۇھەببەتنى ئاساس قىلىشىڭلار شەرت. گۇناھكارلىق تۇيغۇسىنى تاللامسىز ياكى مۇھەببەتنىمۇ؟ قايسىسىنى تاللاش ئۆز ئىختىيارىڭىزدا.

كىشىلىك مۇناسىۋەتتە مېھىر مۇھەببەتنى تاللاش دېگەنلىك ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزگە سەۋرچان ۋە مېھرلىك بولۇشنى، ئۆتمۈشتە قىلالمىغانلىرىڭىز ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى ئەيىبلىمەسلىكنى، ئۆزىڭىزگە «مەن قولۇمدىن كېلىدىغىنىنى قىلدىم» دېيەلەيدىغان بولۇشنى كۆرسىتىدۇ.

– لېكىن ھەدىلىرىمگە بىرەر ئىش يۈز بېرىپ قالغاندا، ئىشنىڭ ھەل قىلىش چارىسىنى ئىزدەش مېنىڭ ھاياتىمنىڭ بىر قىسمىغا ئايلىنىپ قالدى، چۈنكى ئائىلىمىزدىكىلەردىن پەقەت مېنىڭلا چوڭ غەم - ئەندىشەم يوق، شۇڭا مەنلا بۇ ئىشلارنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايتتىم. ھازىر ھەدىلىرىمگە ياردەم بەرمەي ئۆزۈمنى ۋاپاسىز ھېس قىلىۋاتىمەن،– دېدى ئايرىس يەنە.

مېنىڭ بىمارلىرىمدىن سورايدىغان تۇنجى سوئاللىرىم: «بالىلىقىڭىزنى قاچان ئاخىرلاشتى دەپ قارايسىز؟ سىز قاچاندىن باشلاپ باشقىلارنى قوغداش، ئۇلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشنى

باشلىدىڭىز؟ قاچاندىن باشلاپ ئۆزىڭىز بولۇشتىن توختاپ، باشقىلارنىڭ كۈتكىنىدىن چىقىشقان باشلىدىڭىز؟» قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

مەن ئايرىسقا:

– سىز تېز چوڭ بولۇشقا زورلانغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. كىچىك تۇرۇپلا چوڭلارغا ئوخشاش باشقىلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىڭىزگە ئالدىڭىز. ئەمدى باشقىلار ئۈچۈن يېتەرلىك ئىش قىلىپ بېرەلمىگەنلىكىڭىزدىن ئۆزىڭىزنى گۇناھكار ھېس قىلىۋاتىسىز،– دېدىم.

ئايرىس كۆزلىرىگە ياش ئېلىپ بېشىنى لىڭشىتتى.

– ئەمدى ئۆزىڭىز قارار قىلىڭ. قىلغانلىرىڭىز سىزچە قاچان يېتەرلىك بولىدۇ؟– دەپ سوئال تاشلىدىم ئۇنىڭغا.

*   *   *

تۇرمۇشتا ھەممە ئىشنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلىشتىن ۋاز كېچىپ، مۇھەببەت ۋە باغلىنىش ئۈستىگە قۇرۇلغان، يالغۇز بىرلا تەرەپ ئەمەس، ئۆزئارا يار - يۆلەك بولۇشنى، موھتاجلىقنى ئەمەس، مېھرنى ئاساس قىلىدىغان مۇناسىۋەتنى بايقىشىمىز ئاسانغا چۈشمەيدۇ. بىمارلىرىمنىڭ ساغلام بولمىغان بېكىنمە ھالىتىنى بايقاش ئۈچۈن ئۇلاردىن «تۇرمۇشتا زىيادە كۆپ قىلىدىغان ئىشىڭىز نېمە؟» دەپ سورايمەن. بىز ئادەتتە جاراھىتىمىزنى داۋالاش ئۈچۈن بىلىپ - بىلمەي يېمەكلىك، تاتلىق - تۈرۈم، ھاراق، نەرسە - كېرەك سېتىۋېلىش، قىمار، جىنسى مۇناسىۋەت قاتارلىق ئىش - ھەرىكەتلەرگە تايىنىۋالىمىز. بەزىدە ھەتتا ساغلام ئىشلارنىمۇ چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىمىز. مىسالەن، خىزمەت، چېنىقىش، ساغلام يېيىشكە خۇمار بولۇش ئارقىلىق رېئاللىقتىن ئۆزىمىزنى ئېلىپ قاچىمىز، لېكىن كىچىكىمىزدە قاندۇرۇلمىغان مۇھەببەت، ئېرىشەلمىگەن دىققەت - ئېتىبارنىڭ ئورنىنى ھېچنېمە تولدۇرۇپ بېرەلمەيدۇ. بىز شۇ ئېھتىياجىمىزنى قاندۇرۇش ئۈچۈن تۈيۈق يولغا كىرىپ قالىمىز. بۇ خۇددى بانان سېتىۋېلىش ئۈچۈن مېتال دۇكىنىغا بارغاندەكلا بىر ئىش. بىز ئىزدەۋاتقان نەرسە ئۇ جايدا ئەمەس. ۋەھالەنكى، بىز خاتا دۇكانغا بېرىشنى توختاتمايمىز. بىز بەزىدە باشقىلارنىڭ بىزگە تايىنىۋېلىشىغا، باشقىلارنىڭ بىزگە موھتاج بولۇشىغا خۇمار بولۇپ قالىمىز.

سېسترا لۇسىيا باشقىلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشنى قېنىغا سىڭىپ كەتكەندەك، دائىم كىشىلەردىن «سىزگە نېمە لازىم؟ سىزگە قانداق ياردەم قىلالايمەن؟» دەپ سورايدىغانلىقىنى ئېيتتى. ئۇ نەچچە ئون يىل تەلىپى ناھايىتى يۇقىرى بىر ئەر بىلەن ئۆي تۇتتى، مېيىپ قىزىنى باقتى. ئۆزىدىن «مېنىڭ قانداق ئېھتىياجىم بار؟ بۇ شارائىتتىكى رولۇم نېمە؟» دەپ سوراشتىن بۇرۇن، باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا كىرىشىپ كەتكەنىكەن.

ھازىر لۇسىيا ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى قايتا تۇرغۇزۇپ، ئۆز خاھىشى ۋە ئارزۇلىرىغا سەل قارىماسلىقنى ئۆگىنىۋاتىدۇ. ئۇ بۇ سەۋەپلىك گاھىدا باشقىلارنىڭ قوپال مۇئامىلىسىگە ئۇچرىدى. لۇسىيا تۇنجى قېتىم يولدىشىنىڭ بىھۆرمەت مۇئامىلىلىرىگە چەك قويۇش ئۈچۈن، ئۇنىڭ تاتلىق - تۈرۈم تەييارلاش تەلىپىنى رەت قىلغاندا، يولدىشى «مەن ساڭا بۇيرۇق قىلىۋاتىمەن» دەپ ۋارقىرايدۇ.

لۇسىيا چوڭقۇر نەپەس ئالغاندىن كېيىن يولدىشىغا: «مەن بۇنداق بۇيرۇقنى قوبۇل قىلمايمەن. ئەگەر ماڭا يەنە مۇشۇنداق تەلەپپۇزدا گەپ قىلسىڭىز، بۇ ئۆيدىن چىقىپ كېتىمەن» دەيدۇ.

ئۇ باشقىلارنىڭ تەلەپلىرىگە ئويلاشمايلا ماقۇل بولغىنىدا، كۆڭلىدىكى دېلغۇللۇق ھېسسىياتنى بىر خىل سىگنال ھېسابلاپ، ئۆزىدىن: «بۇ ئىشنى قىلىشنى راستتىنلا خالامدىم؟ بۇ ئىشنى قىلىشنى كۆڭلۈم كۆتۈرەمدۇ؟» دەپ سوراشنى ئۆگىنىشكە باشلىدى.

ئۆزىنى سۆيۈش ئۈچۈن بەزىدە شەخسىيەتچىلىك قىلغانىنىڭ ھېچ يامىنى يوق!

مارىئاننا بىلەن روبىنىڭ باللىرى تېخى كىچىك چاغدا، ئۇلار ھەپتىدە بىر كۈن قارشى تەرەپكە يالغۇز كىشىلىك ۋاقىت ئاجرىتىپ بېرىشكە ۋەدىلەشكەن ئىدى. مارىئاناغا تەۋە كۈندە روب باللارغا قاراپ تۇراتتى. بىر ھەپتىسى داڭلىق ئىقتىسادشۇناس لوندوندىن زىيارەتكە كەلمەكچى بولغاندا، روبىنىڭ ئۇنىڭ لېكسىيەسىگە قاتناشقۇسى كەلدى، لېكىن ئۇ كۈنى روب باللارغا قاراپ تۇرىدىغان مارىئاناغا تەۋە يالغۇز كىشىلىك كۈن بولۇپ، مارىئاننا ئاللىبۇرۇن دوستى بىلەن بىللە كۆرىدىغان تىياتىر بېلىتىنى سېتىۋالغان ئىدى. روب قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بالا باققۇچى تاپالمايدىغانلىقى ئۈچۈن، مارىئانانىڭ دوستىغا تېلېفون قىلىپ باشقا ۋاقىتتا دېيىشىشنى، ئاندىن تىياتىرخانا بىلەن ئالاقىلىشىپ بېلەتنى ئالماشتۇرۇشنى تەلەپ قىلدى. بىز دائىم شارائىتقا ماسلىشىشنى، ئۆزگىرىشچان بولۇشنى تالليالايمىز، لېكىن مەسىلە ئىشلارنى ھەل قىلىشتىكى ئادەت خاراكتېرلىك ئالدىراقسانلىقىمىزدا. بىز باشقىلارنىڭ مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىمىزگە ئېلىپ، ئۇلارنى ئۆزىگە ئەمەس بىزگە تايىنىشقا كۆندۈرۈپ قويىمىز. نەتىجىدە بۇ ئۇلارنىڭ كەلگۈسىدىكى ئاغرىنىشىنىڭ مەنبەسى بولۇپ قالىدۇ. مارىئاننا روبىنىڭ مەڭزىگە سۆيۈپ تۇرۇپ: «قەدىرلىكىم، قارىغاندا تازا قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈپ قاپسىز! بۇنىڭغا ياخشى بىر ئامال تېپىپ چىقىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن» دەيدۇ. ئاخىرىدا روب باللارنى تەڭ لېكسىيەگە ئېلىپ بارىدۇ، باللار ئۇخلاش كىيىمى بىلەن مۇنبەر ئاستىدا ئوينايدۇ.

تۇرمۇش بەزىدە بىزدىن سۇنىڭ ئېقىشىغا بېقىشنى، باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇپ، پىلانلىرىمىزنى ئۆزگەرتىشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەلۋەتتە بىز سۆيگەن كىشىلىرىمىزنىڭ ئېھتىياجىنى كۈچىمىزنىڭ يېتىشىچە قوللاشنى، ئۇلارنىڭ ئېھتىياجىغا سەزگۈر بولۇشنى، ھەمكارلىشىپ ئۆزئارا تايىنىشنى خالايمىز، لېكىن ئۇزۇنغا سوزۇلغان، ئاغرىنىشىمىزنى ئۇلغايتىدىغان قۇربانلىق بېرىش ھەقىقىي كەڭ قورساقلىق ئەمەس. مۇھەببەت دېگىنىمىز

ئۆزىمىزنى سۆيۈشنى ئەمەلىيىتىمىزدە كۆرسىتىشتۇر، ئۆزىمىز ۋە باشقىلارغا كەڭ قورساق، كۆيۈمچان بولۇشتۇر.

مەن دائىم ۋاقىت مۇھەببەتنىڭ يەنە بىر نامى دەيمەن. گەرچە مۇھەببەت چەكسىز بولسىمۇ، ئەمما بىزنىڭ ۋاقىت ۋە ئېنېرگىيەرىمىز چەكلىك بولىدۇ. ئۇلار كۈنسېرى خوراپ ماڭىدۇ. تۇرمۇش بىزدىن ئوقۇش، خىزمەت، كۆڭۈل ئېچىش، قىزىقىش، مەسئۇلىيەت، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئائىلە قاتارلىق نۇرغۇن نەرسىلەرگە ۋاقىت ۋە زېھنىمىزنى بېرىشنى تەلەپ قىلىدۇ، لېكىن ۋاقىتنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى ساقىت قىلىشتىن ساقلىنالايسىز؟ قايسى ۋاقىتتا دەم ئېلىپ ئەسلىگە كېلىسىز؟ خىزمەت، تۇرمۇش ۋە كۆڭۈل ئېچىش ئارىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى قانداق ساقلايسىز؟

* * *

بەزىدە ئۆزىمىزنى سۆيۈشتە ئۇچرايدىغان ئەڭ چوڭ قىيىنچىلىق – ياردەم سوراشنى بىلىش ھېسابلىنىدۇ. ئىلگىرى مەن بىللە ئۇسسۇل ئوينايدىغان جېن ئەپەندى بىلەن بىر نەچچە يىل مۇھەببەتلەشكەن ئىدىم. ئۇ ئاغرىپ قېلىپ دوختۇرخانىدا بىر نەچچە ھەپتە داۋالانغاندا، ئۇنى كۈندە يوقلاپ باردىم. ئۇنىڭ قوللىرىنى تۇتۇپ، كىچىك باللاردەك تاماق يېگۈزۈپ قويۇشۇمدىن ئۇ تولىمۇ خۇشال بولاتتى. سىزگە ئۆزىڭىزنى بېغىشلاش پۇرسىتىنىڭ بېرىلىشىمۇ ناھايىتى گۈزەل بىر ئىش ئىكەن. بىر كۈنى چۈشتىن كېيىن بىللە ئولتۇرۇپ ئۇنىڭ تىترەۋاتقانلىقىغا دىققەت قىلدىم. جېن ئۆزىنىڭ مۇزلاۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلدى، لېكىن ئاقكۆڭۈللۈكنى بىرىنچى ئورۇنغا قويىدىغان جېن ئەدىيال ئەكېلىپ بېرىشىمنى سورىمىدى، چۈنكى ئۇ دائىم باشقىلارغا ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كېلىشتىن قورقۇپ، ئۆزىنىڭ ئېھتىياجىغا سەل قارايتتى.

ئىلگىرى مەنمۇ جېنغا ئوخشاش ئىدىم. ئامېرىكىغا يېڭى كۆچمەن بولۇپ كەلگەن ۋاقتىمىزدا، بېللا، مارىئاننا ئۈچىمىز بالتىمور پاركخايتىسنىڭ كەينىدىكى ئىشلەمچىلەرنىڭ بىر كىچىك ئۆيىدە تۇراتتۇق. ئامېرىكىغا يېتىپ كەلگىنىمىزدە يېنىمىزدا بىر تىيىن پۇل يوق بولۇپ، پاراخوتتىن چۈشۈش ئۈچۈن ھەتتا باشقىلاردىن 10 دوللار سوراپ ئالغانىدۇق، جان بېقىش بىز ئۈچۈن چوڭ مەسىلە ئىدى. ئاشۇنداق جەبىر - جاپالىق كۈنلەردە، بېللا بىلەن مارىئانانىڭ قاچىسىغا ئالدى بىلەن تاماق سېلىپ بېرىپ ئاچ يۈرۈشۈمدىن پەخىرلىنەتتىم، پەقەت يېتەرلىك يېمەكلىك بولغاندىلا ئاندىن غىزالىناتتىم. كەڭ قورساقلىق ۋە كۆيۈمچانلىق كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشىلايدىغان مۇھىم ئامىللار ھېسابلىنىدۇ، لېكىن ئۇزۇن مۇددەتنى كۆزلىگەندە شەخسىيەتسىزلىك ھېچكىمگە پايدا ئېلىپ كەلمەيدۇ، ئۇ ھەممەيلەنگە نىسبەتەن بىر يوقىتىشتۇر.

ئۆزىگە تايىنىش باشقىلارنىڭ سۆيگۈ ۋە غەمخورلۇقىنى رەت قىلىشتىن دېرەك بەرمەيدۇ.

ئاۋدۇرى ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقۇۋاتقان ۋاقتىتىكى بىر تەتىلدە ئۆيگە قايتىپ كەلدى. بىر شەنبە كۈنى ئۇ ھۇجرامنىڭ ئىشىكىنى ئاچقاندا، مەن ئالاھىدە لايىھەلەنگەن ئۇخلاش كىيىمى بىلەن كارىۋاتتا ياتقان ئىدىم، بېللا ماڭا پاپايا يېگۈزۈپ قويۇۋاتاتتى، ئاۋدۇرى بۇ كۆرۈنۈشتىن چۆچۈپ كەتتى.

ئۇ «ئاپا!» دېگىنىچە يىغلىۋەتتى. شۇ پەيتتە مەن ئۇنىڭغا يىرگىنچلىك، ھاماقەت ۋە ھورۇن بولۇپ كۆرۈنۈۋاتاتتىم. ئۇنىڭ نەزىردىكى قەيسەر ئاپال ئوبرازىمغا داغ تەگكەنىدى، ئەمما ئۇ مېنىڭ تاللىشىمنى، يەنى يولدىشىمنىڭ ھالىمدىن خەۋەر ئېلىش پۇرسىتىنى ئېلىك ئالغىنىمنى بىلەلمىگەنىدى. يولدىشىم ھەر شەنبە سەھەر ئورنىدىن تۇرۇپ، چېگرادىن ئۆتۈپ جۇئارېزدىكى بازاردىن مەن ياخشى كۆرىدىغان، قىزىرىپ پىشقان پاپايا سېتىۋالغىلى باراتتى. بۇ ئۇنىڭغا خۇشاللىق ئېلىپ كېلەتتى. مەنمۇ ئۇنىڭ ئاتا قىلغانلىرىدىن سۆيۈنەتتىم.

* * *

سىز ئەركىن بولغاندا، ھەقىقىي ئۆزىڭىزگە يېقىنلىشىسىز، ئۆتمۈشتىكى ئېھتىياجنى قاندۇرۇش مېخانىزمىڭىزنى ۋە ئادەتلىرىڭىزنى تونۇپ يېتىسىز. يوشۇرۇپ قويغان ياكى مەۋجۇت بولۇشقا يول قويۇلمىغان كىملىكىڭىزنى قايتا تاپىسىز. ئۆزىڭىزگە سەل قاراش ئادىتىڭىزدىن پۈتۈنلەي ۋاز كېچەلەيسىز.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىزدە باشقىلار مەڭگۈ ئېرىشەلمەيدىغان نەرسە – ئۆزىڭىز، سىز بار. سىز پەقەت سىزلا ئۆزىڭىزگە بىر ئۆمۈر ھەمراھ بولىسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن دائىم ئۆز - ئۆزۈمگە: «ئېدىي، سەن ئۆزگىچە بىر مەۋجۇدات. سەن چىرايلىق. سەن كۈندىن - كۈنگە ھەقىقىي ئۆزۈڭگە ئوخشاۋاتىسەن» دەيمەن.

مەن ئەمدى ئۆزۈمنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئىنكار قىلىدىغان ئادەتتىن رەسمىي قول ئۈزدۈم. كۈتۈلۈشنى بىلىدىغان ئاپال بولغىنىمدىن پەخىرلىنىمەن. مەن يىڭنە سانجىش ۋە ئۇۋىلاش ئارقىلىق سالامەتلىكىمنى ئاسرايمەن. يەنە زۆرۈر بولمىسىمۇ كەيپىياتىمنى ياخشىلايدىغان ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىمەن. يۈز چاپلاق ئىشلىتىمەن. چېچىمنى ئۈچ خىل رەڭدە بويىتىمەن. سودا سارايىنىڭ گىرىم - بۇيۇم ساتىدىغان دۇكانلىرىنى ئارىلاپ يېڭىچە گىرىم قىلىش ئۇسۇللىرىنى ئۆگىنىمەن. ئەگەر ئىچىمدىن ئۆز - ئۆزۈمنى ھۆرمەت قىلىشنى ئۆگەنمىگەن بولسام، ھەرقانچە سىرتقى جەھەتتىكى ئۆزگىرىشمۇ ماڭا ياردەم قىلالمايتتى، لېكىن ھازىر ئۆزۈمنى چىن كۆڭلۈمدىن ياخشى كۆرىمەن، ھۆرمەتلەيمەن، شۇڭا مەن ئۈچۈن تاشقى گۈزەللىكىمگە ئېتىبار بېرىش، يەنى كۆڭلۈمنى ئاچىدىغان ئىشلاردىن گۇناھكارلىق تۇيغۇسىدا بولماسلىق – ئىچكى دۇنيارىمغا ئەھمىيەت بەرگەنگە ئوخشاشلا مۇھىم. تاشقى قىياپىتىمنى ئۆزۈمنى ئىپادىلەشنىڭ بىر يولى دەپ بىلىمەن. مەن يەنە ماختاشلارنى قوبۇل قىلىشنىمۇ

ئۆگەندىم. باشقىلار: «ياغلىقتىكىز بەك چىرايلىقكەن» دېگەندە، ئۇلارغا: «رەھمەت، مەنمۇ ئۇنى بەك ياقتۇرىمەن» دەيدىغان بولدۇم.

مارىئاننا تېخى قۇرامىغا يەتمىگەن ۋاقتىدا، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە كىيىم سېتىۋالغىلى بارغان شۇ كۈن ھېلىمۇ يادىمدا تۇرۇپتۇ. مارىئاننا مەن تاللىغان كىيىمگە قاراپ تۇرۇپ: «ئاپا، بۇ مەن كىيىدىغان كىيىم ئەمەس» دېگەندى. ئۇنىڭ سۆزى مېنى ھەيران قالدۇرغانىدى. دەسلەپتە قىزىمنى مىننەتدارلىقنى بىلمەيدىغان، ئەركە قىز قىلىپ تەربىيەلەپ قويدۇممۇ نېمە؟ دەپ ئەنسىرىگەن ئىدىم. لېكىن تېزلا كىچىككىنە قىزىمنىڭ مۇستەقىل كۆز قارىشىنىڭ بولۇشى، ئۆزىنى چۈشىنىپ يېتىشىنىڭ چوڭ «ھەدىيە» ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىپ يەتتىم.

قەدىرلىكىم، شۇڭا ھەقىقىي ئۆزىڭىزنى ئىزدەشتىن، ھەقىقىي ئۆزىڭىز بولۇشقا ياردەم بېرىدىغان ئىش - ھەرىكەتلەردىن توختاپ قالماڭ. سۆيگۈگە ئېرىشىش ئۈچۈن تىرىشىشىڭىز ھاجەتسىز. پەقەت چىن ئۆزىڭىز بولۇشلا كۇپايە. كۆنسېرى ھەقىقىي ئۆزىڭىزگە يېقىنلىششىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن!

ئۆزىگە سەل قارىغۇچىلارنىڭ تۇرمىسىدىن ئازاد بولۇشقا ياردەم بېرىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***نېمە تېرىسىڭىز، شۇنى ئالىسىز.*** كۈندە ئاز دېگەندە 5 مىنۇت ۋاقت چىقىرىپ يېقىملىق تۇيغۇلاردىن ھوزۇرلىنىڭ: ئەتىگەنلىك تۇنجى يۇتۇم قەھۋەنىڭ تەمى، يۈزىڭىزگە چۈشكەن ئاپتاپنىڭ ھارارىتى ياكى سۆيگەن كىشىلىرىڭىزنىڭ باغرىدىكى ئىللىقلىق، كۈلكە ياكى يامغۇرنىڭ ئاۋازى، يېڭى پىشقان بولكىنىڭ مەززىلىك پۇرىقى قاتارلىقلار. ۋاقت چىقىرىپ يېقىشلىق مىنۇتلارغا دىققىتىڭىزنى بېرىڭ ۋە قانغۇچە ھوزۇرلىنىڭ.
- ***ئىشلەڭ، سۆيۈڭ ۋە كۆڭۈل ئېچىڭ.*** بىر ۋاراق قەغەزگە بىر ھەپتە ئىچىدىكى ئويغاق ۋاقتىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ. كۈندە خىزمەت، مۇھەببەت ۋە كۆڭۈل ئېچىشقا سەرپ قىلغان ۋاقتىڭىزنى ئىلغا قىلىڭ. (بەزى ئىش - ھەرىكەتلەر بىر نەچچە كاتېگورىيىگە تەڭ تەۋە بولۇشى مۇمكىن). ئاندىن نورمال بىر ھەپتىدە بۇ ئۈچ كاتېگورىيىدە سەرپ قىلغان ۋاقتىڭىزنى قوشۇڭ. ئۇلارغا سەرپ قىلغان ۋاقتىڭىز تەڭمىكەن؟ ۋاقتىڭىز ئانچە يەتمىگەن كاتېگورىيەلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن كۈن تەرتىپىڭىزگە قانداق ئۆزگەرتىش ئېلىپ بارالايسىز؟
- ***ئۆزىڭىزنى سۆيۈشنى ئەمەلىيىتىڭىزدە كۆرسىتىڭ.*** ئۆتكەن ھەپتىدىكى بىراۋنىڭ سىزدىن بىر نەرسە تەلەپ قىلغان ياكى ياردەم سورىغان ئەھۋالنى ئەسلەڭ. سىز ئۇلارغا قانداق جاۋاب بەردىڭىز؟ جاۋابىڭىز ئادىتىڭىزدىنمۇ؟ ئېھتىياجىدىنمۇ ۋەياكى ئۆز ئىستىكىڭىزدىنمۇ؟ جاۋابىڭىزدىن قانداق ھېس - تۇيغۇغا كەلدىڭىز؟ خۇشال بولدىڭىزمۇ؟ ئەمدى ئۆتكەن ھەپتىدىكى باشقىلاردىن ياردەم سورىغان ياكى سورىماقچى بولغان ۋاقتىڭىزنى ئەسلەڭ. نېمە دېدىڭىز؟ نەتىجىسى قانداق بولدى؟ ياردەم سورىغىنىڭىز سىز

ئۆچۈن ياخشى بولدى، دەپ قارامسىز؟ بۇگۈن ئۆزىڭىزگە بولغان مېھىر - مۇھەببەتنى ۋە غەمخورلۇقنى ئىپادىلەش ئۈچۈن نېمىلەرنى قىلالايسىز؟

تۆتىنچى باب «ئىككى ئورۇندۇقتا بىرلا ۋاقىتتا تەڭ ئولتۇرغىلى بولمايدۇ»

مەخپىيەتلىكنىڭ تۇرمىسى

«ئىككى ئورۇندۇقتا بىرلا ۋاقىتتا تەڭ ئولتۇرغىلى بولمايدۇ» دەيدىغان گەپ بار.

پەردازلىق ھايات سىزنىڭ «تۇرمە»دە ئىكەنلىكىڭىزنىڭ ئىسپاتى. بۇ «تۇرمە» سىزنى ھەقىقي ئۆزىڭىزگە قارشى پەرقلىق بىر يوسۇندا ياشاشقا مەجبۇر قىلىپ قويىدۇ.

ئەركىن بولغاندا چىن ياشىيالايسىز، تەسەۋۋۇردىكى كىملىك بىلەن رېئال ئۆزلۈكنىڭ پەرقىنى كىچىكلىتىپ، ھەقىقي ھالىتىڭىزگە يېقىنلىشالايسىز ھەم ئۇنى رازىمەنلىك بىلەن قوبۇل قىلالايسىز.

* * *

روبېن مېنى ئىزدەپ كەلگەندە تۇرمۇشى بۇزۇلۇش گىردابىغا بېرىپ قالغان بولۇپ، يولدىشىنىڭ چېكىدىن ئاشقان تەلەپلىرى ئۇنى چارچاتقان، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشقا بولغان قىزغىنلىقى تۆۋەنلەپ، ئۆيى مېھرسىز تۆت تامغا ئايلىنىپ قالغان ئىدى. روبېن ئۇچۇن بىر كۈننى خاتىرجەم ئۆتكۈزۈشمۇ ھەشەم بىر ئىش ھېسابلىناتتى، بۇرۇقتۇرمىلىقتىن قۇتۇلۇش ۋە كۆڭۈل ئېچىش ئىستىكىدە، ئۇ باشقا بىر ئەر بىلەن غەيرى مۇناسىۋەتنىڭ قاينىمىغا پېتىپ قالىدۇ.

تالاغا قاراپ قېلىش خەتەرلىك ئويۇنغا ئوخشايدۇ. يېڭىدىن سۆيگۈ دېڭىزىغا غەرق بولغاندىكى ھېسسىيات تولىمۇ ھاياجانلىق بولىدۇ. سۆيگۈنى بىلەن بىللە بولغاندا ئاشخانىدىكى ئەخلەتنى تۆكۈش، بالىلارنى مەكتەپكە ئاپىرىپ، ئەكېلىش توغرىسىدا سۆزلىشىش ھاجەتسىز. مەسئۇلىيەتنى ئەمەس كۆڭۈل ئېچىشنىلا مەقسەت قىلغان مۇناسىۋەتنىڭ نېمە قىيىنى بولسۇن؟! ئەمما بۇ خىل مۇناسىۋەت ئۇزۇن داۋاملىشالمايدۇ. روبېن تالاغا قاراپ قالغان دەسلەپكى مەزگىلدە، تۇرمۇشقا بولغان قىزغىنلىقى قايتا قوزغىلىپ، ئۈمىد ۋە ئېنېرگىيەگە تولىدۇ. مۇھەببەت ۋە كۆيۈنۈشكە بولغان ئېھتىياجى سىرتتىن بولسىمۇ قاندۇرۇلغاچقا، ئۆيدىكى تاپا - تەنىلەرگە بەرداشلىق بېرىشىمۇ ئاسانغا توختايدۇ، لېكىن ئاشنىسى ئەڭ ئاخىرىدا يەنىلا روبېننى يولدىشى بىلەن ئۆزى ئارىسىدا تاللاش ئېلىپ بېرىشقا قىستايدۇ.

روبېن قارار چىقىرىشقا ئىلاجسىز قالغانلىقتىن، بىر كۈنى سەھەردىلا مېنى ئىزدەپ كەلگەنىدى. ئىككىمىزنىڭ تۇنجى ئۇچرىشىشىدا، ئۇ توختىماي بۇ ئىككى تاللاشنىڭ ياخشى ۋە يامان تەرەپلىرى ئۈستىدە مۇلاھىزە يۈرگۈزدى. ئاجرىشىش ئاشنىسىنىڭ كېتىپ قېلىشىنى توسۇپ

قالالغىنى بىلەن، باللىرىنى خار قىلاتتى. ئاجراشمىسا، ئۆزىگە كۆيۈنىدىغان، ئۆزىنى قەدىرلەيدىغان ئادىمىدىن ۋاز كېچىشكە توغرا كېلەتتى. قارىماققا روبېن باللىرىنىڭ بەختى بىلەن ئۆز ئىستىكى ئارىسىدا قىستىلىپ قالغاندەك تۇراتتى.

ئەمەلىيەتتە بۇ يەردىكى مەسىلە قايسى ئەرنى تالالاش ھەققىدە قارار چىقىرىش زۆرۈرىيىتى ئەمەس ئىدى. روبېن ئۆزىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلمىسا، يولدىشى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنىڭ يىرىكلىشىشى سەۋەب بولغان: ئۆزىنى ئېلىپ قېچىش، يوشۇرۇش، مەخپىيەتلىك ساقلاش قاتارلىق مەسىلىلەر ئۇنىڭ ئاشنىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە، شۇنداقلا بۇنىڭدىن كېيىنكى ھېسسىيات تۇرمۇشىغىمۇ تەسىر كۆرسىتەتتى. ئۇنىڭ ئەركىنلىكى ئىككى ئەردىن بىرنى تاللاشتا ئەمەس، بەلكى ھەرقانداق مۇناسىۋەتتىكى ئۆز خاھىشىنى، ئۈمىدىنى ۋە ئەندىشىلىرىنى ئەركىن ئىپادىلەشتە گەۋدىلىنىشى كېرەك.

ئەپسۇسلىنارلىق ئىچىدە شۇنى بايقايمىزكى، مۇھەببەت ۋە قىزغىن ھېسسىيات بىلەن باشلانغان تۇرمۇشنىڭ ئاخىرىغا بېرىپ تۇرمىگە ئوخشاپ قېلىشى ناھايىتى ئومۇملاشقان ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ. بىز ئۆزىمىزنىڭ قاچان ياكى قانداق قىلىپ شۇ خىل تۇرمىنىڭ بەرپاچىسى بولۇپ قالغانلىقىمىزنىمۇ سەزمەي قالىمىز. كۆپىنچە ھاللاردا ئىقتىساد، خىزمەت، پەرزەنت، ئاغرىق - سىلاق ۋە ياكى ھەمراھىنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتىن كېلىپ چىققان بېسىم، ئەندىشە، غەزەپ ، روھىي زەخمە قاتارلىقلارغا ئەر - ئايالنىڭ بىرلىكتە، تەڭ كۈچەپ تاقابىل تۇرماسلىقى پاجىئەلىك تۇرمۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەر - ئاياللار ئارىسىدا مەۋجۇت بولۇۋاتقان مەسىلىلەرنى ھېس قىلىشقا ئۈلگۈرمەيلا بىر - بىرىدىن ياتلىشىپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۆزئارا قاندۇرۇلمىغان ئېھتىياجلار ئۈچىنچى بىر شەخسنى چىللاپ كېلىشتەك ئەھۋاللارنى مەيدانغا كەلتۈرىدۇ.

چاۋاك بىر قولدىن چىقمايدۇ. بىر - بىرىدىن ئۇزاقلاپ كېتىشتە، ئۆزئارا يول قويماسلىقتا ئىككىلا تەرەپنىڭ مەسئۇلىيىتى بولىدۇ. روبېننىڭ يولدىشى ئىشلارنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلىش تەرەپدارى بولۇپ، ئۇ دائىم روبېننى تەنقىدلەيدۇ، روبىندىن قۇسۇر تاپىدۇ، نەتىجىدە يولدىشىنى رازى قىلىش روبىن ئۈچۈن ئىنتايىن مۈشكۈل بىر ئىشقا ئايلىنىپ قالىدۇ. دەسلەپتە ئۆزىنى ئېلىپ قېچىش، باشقا بىر ھۇجرىغا كىرىپ ئولتۇرۇۋېلىش، ئىشلارغا ئارىلاشماسلىقنىڭ مۇناسىۋىتىنىڭ ناچارلىشىشىغا سەۋەبچى بولۇۋاتقانلىقىنى روبىن ئۆزىمۇ سەزمەيدۇ. بەختسىز تۇرمۇشنى سىرتتىكىلەردىن يوشۇرۇش ئۇنىڭ ئۈچۈن ئاسانغا توختىمايدۇ. كېيىن بۇ مەخپىيەتلىككە تالاغا قاراپ قېلىش قېتىلىدۇ. روبېننىڭ ئەڭ ئاساسلىق مەخپىيەتلىكى كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ئوڭۇشسىزلىقلىرىنى، قايغۇ-ھەسرەتلىرىنى، خۇشاللىقلىرىنى يولدىشىدىن ئادەت خاراكتېرلىك سىر تۇتۇشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

راستچىللىق ئۆزىڭىزگە سەمىمىي بولۇشتىن باشلىنىدۇ.

مەن روبىنغا ئەگەر خالىسا ئۇنىڭغا داۋاملىق پسىخىك مەسلىھەتى بېرىدىغانلىقىمنى، لېكىن ئالدىنقى شەرتىنىڭ يەنىلا ئۆزىگە سەممىي بولۇشنى ئۆگىنىش ئۈچۈن ئاشنىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى توختىتىپ تۇرۇش ئىكەنلىكىنى ئېيتتىم.

مەن ئۇنىڭغا ئىككى خىل مەشقنى تاپشۇرۇق بەردىم. بىرىنچى مەشق ئۆزىدە بولۇۋاتقان ئۆزگىرىشلەرگە سەزگۈر بولۇش، يەنى بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆلچەپ، ئىچكى دۇنيا ۋە كەيپىياتىنىكى داۋالغۇشلارنى كۆزىتىپ تۇرۇش. بىز ھېچقانداق گەپ - سۆز قىلمىغان ۋاقتىمىزدىمۇ تاشقى دۇنيا بىلەن ئالاقە قىلىۋاتقان بولىمىز. پەقەت ھوشىمىزدىن كەتكەندىلا بۇ خىل ئالاقە ئۈزۈلۈپ قالىدۇ، شۇڭلاشقا كۆندە نەچچە قېتىم ئۆزىڭىزنى تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ، ئۆزىڭىزدىن: «راھەت ھەم ئىللىقلىق ھېس قىلىۋاتامدىم ياكى مۇزلاپ، بىرەر يېرىم كۆيۈشكەندەك بولۇۋاتامدىم؟» دەپ سوراپ تۇرۇڭ.

روبىن بۇ خىل مەشقنى ياقتۇرمىدى، لېكىن ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، كەيپىياتىدىكى ئاستىن - ئۈستۈنلۈككە دىققەت قىلىپ تۇرۇش ئۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىشقا باشلىدى. مەن بۇ چاغدا ئۇنىڭغا ئىككىنچى مەشق -- ئادەتكە دەخلى قىلىش، يەنى ئادەتلەنگەن ئىنكاس قايتۇرۇش ئەندىزىسىنى باشقا بىر خىل ئۇسۇلغا ئۆزگەرتىش مەشقىنى بەردىم. روبىن يولدىشىدىن ئۆزىنى ئېلىپ قېچىشقا ئۇرۇنغاندا، شۇنداق قىلماسلىققا تىرىشىشى كېرەك ئىدى. ئۇ ئۇزۇندىن بېرى قىلىپ باقمىغان ئىشنى يەنى يولدىشىغا مېھىر بىلەن قاراشنى مەشق قىلدى. بىر كۈنى كەچلىك تاماقتا روبىن يولدىشىنىڭ قولىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن تۇتتى.

بۇلار يېقىنلىشىش ئۈچۈن ئېلىنغان كىچىك قەدەملەر خالاس. ئۇلار مۇناسىۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ كۈچ چىقارمىسا بولمايتتى. نېمىلا دېگەن بىلەن بۇ بىر ياخشى باشلىنىش ئەلۋەتتە.

* * *

ھەقىقىي ئۆزلۈكىمىزنى يوشۇرۇش ياكى قوبۇل قىلىشنى رەت قىلىش ھەرخىل ئاسارەتلەردىن قۇتۇلۇشىمىزغا توسالغۇ بولىدۇ. سىرلىرىمىز خۇددى گەمىدىكى تۇتقۇنغا ئوخشاش كۈچەپ دىققىتىمىزنى تارتىشقا ئۇرۇنىدۇ .

بۇ ھېسسىياتنى مەن بەك ياخشى چۈشىنىمەن. چۈنكى ئىلگىرى مەنمۇ بېشىمغا كەلگەن پاجىئەلەرنى، غەزەپ - نەپرەتلىرىمنى يوشۇرۇشقا ئۇرۇنغان ئىدىم. بىللا ئىككىمىز مارىئاننانى ئېلىپ ياۋروپادىن ئامېرىكىغا كەلگەندە، قىرغىنچىلىقتىن ئامان قالغۇچى كىملىكىمنى تاشلىۋېتىپ، نورمال ئادەم سۈپىتىدە تۇرمۇش كەچۈرۈشنى ئۈمىد قىلغانىدىم. كىيىم - كېچەك زاۋۇتىدا تىككۈچى بولۇپ ئىشلىگەن چاغلاردا، بالىلارنىڭ ئون قۇر ئىچ كىيىمى ئۈچۈن ئاران يەتتە سېنت مائاش ئالاتتىم. تەلەپپۇزۇمدىن نومۇس قىلىپ ئامال بار ئىنگلىزچە سۆزلىمەيتتىم، باشقىلارنىڭ ماڭا ئىچ ئاغرىتىشىنى، يارامىنىڭ ئاشكارا بولۇشىنى تېخىمۇ خالىمايتتىم.

نەچچە ئون يىل ئۆتتۈپ، كىلىنىكىلىق پسىخولوگ پراكتىكامنى تاماملىغاندا ئاندىن قوش كىملىكىمگە تۆلەۋاتقان بەدىلىمنى تونۇپ يەتتىم. مەن ئۆزۈمنى ساقايتمىغان ئەھۋالدا باشقىلارنى داۋالاش تەمەسىدە ئىدىم. ئۆزۈم سالغان تۈرمىدە مەھبۇس ئىدىم. باشقىلارنىڭ نەزىرىدە دوختۇر بولساممۇ، كۆڭلۈمدە قورقۇشتىن تىترەۋاتقان، ئىنكار قىلىش ئارقىلىق ئۆتمۈشنى يوشۇرۇۋاتقان 16 ياشلىق مۆكەممەللىك تەرەپدارى ئىدىم. رېئاللىققا يۈزلىنىشنىڭ ئورنىغا، مەخپىيەتلىكنىڭ ئىسكەنجىسىدە ياشىدىم.

* * *

مەخپىيەتلىكىم ماڭىلا ئەمەس، باللىرىمغىمۇ چۈشىنىشىم تەس بولغان بىر رەۋىشتە تەسىر كۆرسەتكەنىدى. مارىئانا، ئاۋدۇرى ۋە جوننىڭ تېگىگە يېتىپ بولالمىغان ۋەھىمە ۋە جىددىيلىككە ئائىت ئورتاق باللىق ئەسلىملىرى بار. دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى قىرغىنچىلىقتىن ئامان قالغۇچىلارنىڭ باللىرىدىن كەلگەن خەتلەردىمۇ بۇ خىل ئەھۋال تىلغا ئېلىنغانىدى.

ئىرقىي قىرغىنچىلىقتىن ئامان قالغۇچىلارنىڭ قىزى بولغان روز، ئاتا - ئانىسىنىڭ سۈكۈتىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشتە كۆرسەتكەن تەسىرىنى ماڭا ئېيتىپ بەرگەنىدى. شۇنداقتىمۇ ئۇنىڭ باللىقى گۈزەل ئەسلىملەر بىلەن تولغان بولۇپ، ئاتا - ئانىسى ئاۋسترىيەگە كۆچۈپ كەلگىنىدىن، باللىرىنى ياخشى تەربىيەلەيدىغانلىقىدىن، ئۇلارنى خاتىرجەم مۇھىتتا بېقىپ چوڭ قىلالايدىغانلىقىدىن مىننەتدار ئىدى. ئاتا - ئانىسى ھېچ ئىش بولمىغاندەك دائىم «شۈكرى، بىز ناھايىتى بەختلىك!» دېگەندەك گەپلەرنى قىلاتتى، ئەمما روز ئاتا - ئانىسىنىڭ سۆزلىرى بىلەن ئىچكى دۇنياسىنىڭ بىردەك ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىپ تۇراتتى. ئۇلارنىڭ ھازىرغا بولغان ئاكتىپ پوزىتسىيەسى بىلەن ئۆتمۈشكە تۇتقان سۈكۈتى چوڭ سېلىشتۇرما ھاسىل قىلغان بولۇپ، بۇ روزنى ئەندىشىگە سالاتتى. ئۇلار ھەر ۋاقىت ساراسىمە ئىچىدە يۈرۈۋاتقاندەك كۆرۈنەتتى. ئاتا - ئانىسىنىڭ ئاسارەتكە تۇتقان سۈكۈتى ۋە ۋەھىمىسى روزغىمۇ تەسىر كۆرسىتىشكە باشلىدى. ئۇ دائىم ئىشلاردىن چاتاق چىقىدىغاندەك، كۈتمىگەن بىر پاجىئە يۈز بېرىدىغان ئەندىشە ئىچىدە ياشايتتى. روز مۇۋەپپەقىيەت قازانغان پسىخىكا مەسلىھەتچىسى ۋە ئانا بولغاندىن كېيىنمۇ نامەلۇم بىر ۋەھىمە ئىچىدە ياشىدى، ئەمما ئۇ بۇ ھېسسىياتىنىڭ تېگىگە يېتەلمىگەنىدى، ھەتتا كەسپىي پسىخىكىلىق مەشىقىمۇ بۇ ئەھۋالغا ياردەم قىلالمىغانىدى.

روزنىڭ كىچىك ئوغلى 19 ياشقا كىرگەندە، ئۇنىڭدىن ئاكىسى ئىككىسىنى ۋېنگىرىيەگە ئاپىرىشنى ئۆتۈندۇ. ئوغلىنىڭ ئالەمدىن ئۆتكەن بوۋا - مومىسىنىڭ ئۆتمۈشنى بىلگۈسى بار ئىدى. دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئوخشاش ئاشقۇنلۇقنىڭ ئەۋجىگە چىقىشى ۋە تارىخنى بىلمەسلىكتىن كېلىپ چىققان خاتالىقلارنىڭ تەكرارلىنىشى قاتارلىق ئامىللار ئوغلىنىڭ ئۆتمۈشكە بولغان قىزىقىشىنى ئاشۇرغان ئىدى، ئەمما روز بۇ تەكلىپتىن ئىككىلىنىپ قالدى. ئۇ ياش ۋاقتىدا

ۋېنگرىيەگە بارغان، ئەمما ئۆز ئانا يۇرتىنى ياقتۇرالمىغانىدى، شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ جايغا قايتا بېرىش ئىستىكىمۇ قوزغىلىپ باقمىغانىدى.

دەل شۇ مەزگىلدە بىر دوستى روزغا مېنىڭ تۇنجى كىتابىم «تالالاش» نى تەۋسىيە قىپتۇ. كىتابىم ئۇنىڭغا يېڭىچە غەيرەت ۋە ئاتا - ئانىسىنىڭ ئۆتمۈشىنى قوبۇل قىلىش جۈرئىتى ئاتا قىپتۇ. شۇ سەۋەبلىك ئۇ ئۇغلىنىڭ تەكلىپىگە ماقۇل بوپتۇ. نەتىجىدە ئوغۇللىرى بىلەن قىلغان ئاتا - ئانىسىنىڭ ئۆتمۈشىنى تونۇش سەپىرى ئۇنىڭغا چوڭ ئۆزگىرىش ھەم كۆڭۈل خاتىرجەملىكى ئاتا قىپتۇ.

ئۇلار بىر سىناگوگ(يەھۇدىيلارنىڭ ئىبادەتخانىسى)دا ئۆتكۈزۈلگەن بۇداپېشتىكى نامراتلار رايونىغا ئائىت كۆرگەزمىگە قاتنىشىپتۇ. روز بۇ پۇرسەتتە تۇنجى قېتىم ئاپىسىنىڭ ئۆتمۈشى ھەققىدە تەپسىلىي ئۇچۇرلارغا ئىگە بولۇپتۇ. گەرچە ئۆتمۈشنى ئۆز ئەينى قوبۇل قىلىش روزغا تەس كەلگەن، ئۇنى ئازابلىغان بولسىمۇ، ئەمما زور پايدا ئېلىپ كەپتۇ. روز ئاتا - ئانىسىنىڭ ھېسسىياتىنى چۈشىنىش ئىمكانىيىتىنى بايقاپتۇ، ئۇلارنىڭ ئۆتمۈشنى تىلغا ئېلىشتىن قېچىشىدىكى سەۋەبىنىڭ روز ۋە ئۆزلىرىنى قوغداش ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىپتۇ.

كۆڭۈل جاراھەتلىرىمىزنى يوشۇرۇش ياكى كىچىكلىتىپ كۆرسىتىش سۆيگەن كىشىلىرىمىزنى قوغداپ قالالمايدۇ. ئۇلارنى قوغداش دېگەنلىك ئۆتمۈشنىڭ جاراھەتلىرىدىن ساقىيىش ۋە ئاسارەتنىڭ تەسىرىنى ئۇلارغا يەتكۈزمەسلىك دېگەنلىكتۇر. روز ئاتا - ئانىسىنىڭ ئۆتمۈشىگە يۈزلەنگەندە ئىچكى دۇنياسىدىكى تىنچلىقنى ھېس قىلىدۇ. ئۆزىدىكى ئەندىشىنىڭ يىلتىزىنى بايقايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ئازاد بولىدۇ.

* * *

تېكساس ئۇنىۋېرسىتېتىدا ئوقۇۋاتقان ۋاقتىمدا، بىر ساۋاقدىشىم ماڭا ۋېكتور فرانكىنىڭ «ھاياتنىڭ مەناسىنى ئىزدەش» (ناتسىستلارنىڭ جازا لاگېرىغا سولانغان پسىخىك دوختۇرنىڭ كىتابى) ناملىق كىتابىنى سوۋغا قىلدى. بۇ كىتابنى ئوقۇمىغان بولسام ساقىيىشنى، ھەقىقىي ئەركىنلىك سەپىرىمنى باشلىيالمىغان بولاتتىم. مەن غەيرەت بىلەن ئۇ كىتابنى ئوقۇدۇم. دەسلەپتە بۇ كىتابنى ئوقۇماسلىققا كۆپ باھانەم بار ئىدى. ئۆزۈمگە: «باشقىلارنىڭ ئاۋسىۋېتستىكى ئەسلىمىسىنى ئوقۇشۇمنىڭ ھاجىتى يوق» دەيتتىم. «مەن ئۇ يەرگە سولانغان تۇرسام، بۇ كىتابنى ئوقۇپ يارىلىرىمنى قايتا ئېچىپ نېمە قىلاي؟ قاباھەتلىك چۈشنى ئەسلەپ نېمە قىلاي؟ نېمە ئۈچۈن دوزاختا قايتا سەپەر قىلغۇدەكمەن؟» لېكىن بىر كۈنى يېرىم كېچىدە، ئائىلەمدىكى ھەممىسى ئۇخلاپ قالغاندا، غەيرەتكە كېلىپ كىتابنى ئاچتىم ۋە ئويلىمىغان بىر ئىشنى كۆرۈۋالدىم. مەن ئۆتمۈشۈمنىڭ نەزەرگە ئېلىنغانلىقىنى ھېس قىلدىم. فرانك مەن سولانغان تۈرمىلەرگە سولانغان بولۇپ، كىتابىدىكى گەپلەر خۇددى ماڭا بىۋاستە دېيىلىۋاتقاندەك تۇيۇلدى. ئەلۋەتتە ئىككىمىزنىڭ كەچۈرمىشلىرى تامامەن ئوخشىمايتتى . فرانك

جازا لاگېرىغا سولانغاندا 30 ياشتىن ئاشقان كەسپىي پسىخولوگىيە دوختۇرى ئىدى. مەن بولسام ئەمدى 16 ياشقا كىرگەن، مۇھەببەت قايىنمىغا يېڭى چۆككەن گىمناستىكا ماھىرى ۋە بالېتچى ئىدىم، لېكىن ئۇنىڭ ئورتاق قاباھەتلىك تۇرمۇشىمىز ھەققىدە يازغان بۇ كىتابى ھاياتىمنى ئۆزگەرتتى. مەن كىتابتىن كەلگۈسىمدىكى يېڭى ئېھتىماللىقلارنى، مەخپىيەتلىكنى يوشۇرۇشتىن ۋاز كېچىپ، ئۆتمۈش بىلەن تىركىشىش ۋە ئۇنىڭدىن قېچىشنى توختىتىشىم لازىملىقىنى ھېس قىلدىم. ئۇنىڭ يازغانلىرى، يۈزتۇرانە يېتەكچىلىك قىلىشى بىلەن ھەقىقىي ئۆزۈمگە يۈزلىنىشكە، سىرلىرىمنى دادىل ئاشكارىلاشقا جۈرئەت تاپتىم ۋە ئىلھام ئالدىم.

* * *

بىز رېئاللىقنى ئىنكار قىلىش، ئۆزىمىزنى ئالداش ۋە ئازاب - ئوقۇبەتنى كىچىكلىتىپ كۆرستىش ئارقىلىق مەخپىيەتلىكلىرىمىزنى ساقلىماقچى بولىمىز، ئەمما بۇنىڭ ساقىيىشىمىزغا قىلچىلىكمۇ پايدىسى بولمايدۇ.

بەزىدە ئېيتالمايدىغان ياكى ئاڭسىز سەۋەبلەر تۈپەيلى مەخپىيەتلىكنى ساقلاش يولىغا كىرىپ قالىمىز. بەزىدە باشقىلار تەھدىت ئارقىلىق بىزنى سۈكۈتكە زورلايدۇ. مەيلى نېمىلا سەۋەبتىن بولمىسۇن مەخپىيەتلىك ساقلاش پايدىلىق ئەمەس، چۈنكى مەخپىيەتلىك نومۇس تۇيغۇسىنى شەكىللەندۈرىدۇ ۋە ئۇنىڭ داۋاملىشىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ، نەتىجىدە نومۇس ھەرخىل خۇمارلىققا يېتەكلەيدۇ. ئەركىنلىك ھەقىقەتكە يۈزلىنىش ۋە راستچىل بولۇشتىن كېلىدۇ. خۇددى كېلەركى باپتا تىلغا ئالىدىغىنىمدەك، ئۆزىمىزگە بولغان چىن مۇھەببەتنى شۇنىڭدەك رازىمەنلىكنى يارىتالىغاندىلا بۇ خىل ئەركىنلىككە ئېرىشەلەيمىز.

* * *

مەخپىيەتلىكنىڭ تۈرمىسىدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***ئىككى ئورۇندۇقتا بىرلا ۋاقىتتا تەڭ ئولتۇرغىلى بولمايدۇ.*** ئىككى ئورۇندۇقنى يانمۇ يان قويۇڭ. ئالدى بىلەن بىر ئورۇندۇقتا پۇتلىرىڭىزنى كىرىشتۈرمەي ئولتۇرۇڭ. پۇتىڭىزنىڭ يەرگە ئەركىن تېگىشىنى، ئورۇندۇققا چۈشۈۋاتقان ئېغىرلىقىڭىزنى، ئومۇرتقىڭىز بىلەن تۇتاش داس سۆڭىكىڭىزنى، بويۇنىڭىزنى ھېس قىلىڭ. مۈرىڭىزنى يېنىك ھەرىكەتلەندۈرۈڭ . بىر نەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ. ئەمدى ئىككى ئورۇندۇققا تەڭ ئولتۇرۇڭ. پۇتىڭىز، داس سۆڭىكىڭىز، ئومۇرتقىڭىز، بويۇنىڭىز، بېشىڭىز ۋە مۈرىلىرىڭىزگە دىققەت قىلىڭ. ئىككى ئورۇندۇقتا تەڭ ئولتۇرۇشقا ئۇرۇنغىنىڭىزدا بەدىنىڭىز ۋە نەپسىڭىزدە قانداق ئۆزگىرىش بولدى؟ ئەمدى دەسلەپتە ئولتۇرغان ئورۇندۇقىڭىزغا قايتىپ كېلىڭ. پۇتىڭىز ۋە داس سۆڭىكىڭىزنى ئورۇنلاشتۇرۇڭ. بېلىڭىزنى تىك قىلىپ ئولتۇرۇڭ. ئەمدى ئەسلىڭىزگە قايتتىڭىز.

- ***سەمىمىيلىك ئۆزىڭىزگە راستچىل بولۇشتىن باشلىنىدۇ.*** روبېن تۇرمۇشنى قۇتقۇزۇپ قېلىش ئۈچۈن قوللانغان بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆلچەپ تۇرىدىغان مەشىقنى سىناپ كۆرۈڭ. كۈنىگە نەچچە قېتىم ئاڭلىق ھالدا بەدىنىڭىز ۋە روھىي دۇنيارىڭىزنىڭ كىلىماتىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ. ئۆزىڭىزدىن: «راھەت ھەم ئىللىقلىق ھېس قىلىۋاتامدىم ياكى مۇزلاپ، بىرەر يېرىم كۆيۈشكەندەك بولىۋاتامدىم؟» دەپ سوراپ تۇرۇڭ.
- ***باشقىلارنىڭ ئالدىدا راستچىل بولۇڭ.*** ھەرخىل قوللاش گۇرۇپپىلىرى مەسىلىڭىزنى ھەمبەھىرلەيدىغان ھەم سىز بىلەن ئورتاق كەچۈرمىشى بار كىشىلەردىن ئۆگىنىدىغان ياخشى جاي ھېسابلىنىدۇ. مەھەللىڭىزدىن ياكى توردىن ئەھۋالىڭىزنى چۈشىنىدىغان ھەم ئۆزئارا ھېسداشلىق قىلالايدىغان كىشىلەرنىڭ يىغىلىشىنى ئىزدەڭ. يىغىلىشقا بىر نەچچە قېتىم قاتنىشىپ ئاندىن داۋاملاشتۇرۇش ياكى داۋاملاشتۇرماسلىقنى قارار قىلىڭ.

بەشىنچى باب سىزنى ئۆزىڭىزدىن باشقا ھېچكىم رەت قىلالمايدۇ

نومۇس ۋە گۇناھ تۇرمىسى

قىرغىنچىلىقتىن ئامان قالغىنىم ئۈچۈن ئۆزۈمنى گۇناھكار ھېسابلايتتىم، بۇ گۇناھكارلىق تۇيغۇسىنى يېڭىش ئۈچۈن نەچچە ئون يىل سەرپ قىلدىم.

1969 - يىلى، 42 ياشلىق كۆچمەن ئانا بولۇش سۈپىتىم بىلەن دوكتورلۇق ئۇنۋانىنى قولۇمغا ئالدىم. مەكتەپ ھاياتىنى قايتا باشلاش ۋە ئىنگلىزچە ئۆگىنىش مەندىن غايەت زور غەيرەت ۋە دەسمايە تەلەپ قىلغان بولسىمۇ، نەتىجىدە ھەرخىل قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ ئوقۇشنى ئەلا نەتىجە بىلەن پۈتتۈردۈم، ئەمما نومۇس تۇيغۇم سەۋەبلىك ئۆزۈمنىڭ ئوقۇش پۈتتۈرۈش مۇراسىمىغا قاتناشمىغانىدىم.

ئۇرۇشتىن كېيىنكى بىر نەچچە يىلدا مەنمۇ باشقا ئامان قالغۇچىلارغا ئوخشاش ئېغىر گۇناھكارلىق تۇيغۇسىغا بەند ئىدىم. ھەدەم ماگدا ئىككىمىزنىڭ ئازاد بولغىنىغا 24 يىل بولغان بولسىمۇ، «نېمە ئۈچۈن ئاتا - ئانام، بوۋا - مومام ۋە باشقا 6 مىليون خەلق ئىچىدىن مەن قۇتۇلۇپ قالدىم؟» دەپ ئۆزۈمنى ئەيىبلەيتتىم. كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى كىچىك تەبرىكلەش ۋە مۇۋەپپەقىيەتلەردىن ھوزۇرلىنىشقا ھەققىم يوقتەك، پېشكەللىكلەر مېنىڭ خاتالىقىم تۈپەيلى بولغاندەك ھېس قىلاتتىم. بىر كۈنلەردە باشقىلارنىڭ ساقايمىغان يارامنى بايقاپ قېلىشىدىن ئەنسىرەيتتىم.

گۇناھكارلىق تۇيغۇسى ئۆزىنى ئەيىبلەشتىن، بولغان ئىشلارغا ئۆزىنى سەۋەبچى دەپ ئىشىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. گۇناھكارلىق تۇيغۇسى بىلەن پۇشايماننى پەرقلەندۈرۈش ناھايىتى مۇھىم. پۇشايمان خاتالىق سادىر قىلغاندىكى نورمال ھېس - تۇيغۇ. ئۇ قايغۇغا ئوخشاپراق قالىدۇ. پۇشايمان ئۆتمۈشكە سالاۋات قىلىش ۋە ئۆزىڭىزنى شۇ ئىشقا نىسبەتەن ئۆكۈنۈشكە يول قويۇش دېمەكتۇر. پۇشايمانلىرىم، ئۆكۈنۈشلىرىم، كەچۈرمىشلىرىم، شۇنداقلا تاللاشلىرىمنىڭ يىغىندىسى مېنى بۈگۈنگە ئۇلاشتۇردى، بۇنى ئېتىراپ قىلىمەن. ئۆكۈنۈش ھازىرغا تەۋە. ئۇ كەچۈرۈم ۋە ئەركىنلىك بىلەن تەڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ، بىراق گۇناھ تۇيغۇسى ئۆكۈنۈشكە ئوخشىمايدۇ، ئۇ ئالغا ئىلگىرىلەش يولىڭىزنى ئاقسىتىپ قويىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئۆزىڭىزنىڭ ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدىغانلىقىغا ئىشىنىشتىن كېلىپ چىققان نومۇس تۇيغۇسىدىن ئىبارەت. سىز ئۆزىڭىزنى ئەرزىمەس دەپ قارىسىڭىز، نېمىلا قىلىڭ ياكى نېمىگە ئېرىشىڭ، قىممىتىڭىزنى ھەرگىز تاپالمايسىز. گۇناھ بىلەن نومۇس تۇيغۇسى كىشى زېھنىنى ناھايىتى خورىتىدۇ، ئەمما بۇ ھېس -

تۇيغۇلار بىزنىڭ كىملىكىمىز ئەمەس. ئۇلار ئۆزىمىز تاللىۋالغان ۋە ئۆز جايىمىزدا قاپسىلىپ قېلىشىمىزغا سەۋەبچى بولغان تەپەككۇر قىلىش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت خالاس.

تۇرمۇشىڭىزدا يۈز بەرگەن ئىشلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇش ئەركىنلىكى ھەرزامان ئۆزىڭىزنىڭ قولىدا. ئىلگىرى مەن بىر يىغىندا لېكسىيە سۆزلەپ يېرىمىغا كەلگەندە، ناھايىتى نوپۇزلۇق بىر ئەرباب زالدىن چىقىپ كەتتى. مەن نېمە قىلارىمنى بىلەلمەي تۇرۇپلا قالدىم ۋە ئىچىمدە: «لېكسىيەنى ياخشى سۆزلىيەلمىدىم، مەن بۇنداق چوڭ يىغىنغا تەكلىپ قىلىنىشقا ئەرزىمەيتتىم، مەسئۇلىيىتىمنى ئادا قىلالمىدىم» دېگەنگە ئوخشاش ئۆزۈمنى ئىنكار قىلىدىغان سۆزلەرنى قايتىلاشقا باشلىدىم، لېكىن بىردەمدىن كېيىن ئۇ كىشى يىغىن زالىغا قايتىپ كىردى. ئۇ ئەسلى سۇ ئىچىش ياكى ھاجەتخانىغا كىرىش ئۈچۈن سىرتقا چىققان بولۇشى مۇمكىن ئىدى، بىراق مەن شۇ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆزۈمنى جازا سۇپىسىغا چىقىرىپ بولغانىدىم.

ھېچكىمدە نومۇس تۇيغۇسى تۇغما بولمايدۇ، لېكىن كۆپىنچىمىزگە نومۇس تۇيغۇسى بالدۇرلا سىڭدۈرۈلىدۇ. چوڭ نەۋرە قىزىم لېندىسي باشلانغۇچ مەكتەپكە كىرگەندە «تالانتلىقلار»سىنىپىغا بۆلۈنگەن ئىدى (لېكىن باللارنى بۇنداق تۈرگە ئايرىش مېنى ناھايىتى بىئارام قىلىدۇ، چۈنكى ھەممە بالىدا ئۆزگىچە تالانت ۋە ئىقتىدار بار). دەرس باشلانغاندىن كېيىن، لېندىسي بەزى دەرسلەرگە يېتىشەلمەي قالغان، شۇنىڭ بىلەن مۇئەللىمى ئۇنى «كىچىك سۆرەلمە ۋاگون» دەپ ئاتىغان. قەدىرلىك لېندىسي بۇ گەپنى ناھايىتى كۆڭلىگە ئالغان ۋە ئۆزىنى بۇ سىنىپقا تەۋە ئەمەستەك، ئەرزىمەس بىر بالىدەك ئويلاشقا باشلىغان. ئۇ ھەتتا سىنىپتىن چىقىپ كېتىشكە تەييار بولغان. ئوقۇتقۇچىسىنىڭ لېندسىينىڭ كىملىكىنى بەلگىلەش ئىمتىيازىنىڭ يوقلۇقىنى نەۋرە قىزىمغا ئەسكەرتتىم. نەتىجىدە لېندىسي سىنىپتىن چىقىپ كەتمىدى. يىللار ئۆتۈپ ئۇ پىرىنسېتون ئۇنىۋېرسىتېتىغا كىرىش ئىمتىھانىدا «سۆرەلمە ۋاگون ماتورغا ئايلانغاندا» ناملىق ماقالە يازدى ۋە ئۇنىۋېرسىتېتنى ئەلا نەتىجە بىلەن پۈتتۈردى.

ئۈچ ياش ۋاقتىمدا كۆزۈمنىڭ ئالغايلىقى تۈپەيلى ئۆزۈمدىن نومۇس قىلاتتىم. كۆزۈمنى داۋالاپ ساقايتىش ئوپېراتسىيەسىدىن ئىلگىرى ھەدىلىرىم مېنى قوشاققا قېتىپ «سەت» دەپ زاڭلىق قىلىشاتتى. ھەتتا ئاپامۇ: «ھېلىمۇ كاللاڭ ئىشلەيدۇ، بولمىسا بۇ چىرايىڭ بىلەن قانداقمۇ قىلار بولغۇيتتۇق؟» دېگەنىدى. بۇنداق باھالار بالىغا نىسبەتەن ئىنتايىن ئازابلىق ۋە ئاسانلا ئىشىنىپ قالىدىغان ئۈچۈرلار ھېسابلىنىدۇ، لېكىن مەسىلە باشقىلارنىڭ نېمىلەرنى دېگەنلىكىدە ئەمەس، مېنىڭ ئۇ سۆزلەرگە ئىشىنىشنى تاللىغانلىقىمدا ئىدى.

مەن ئۇ سۆزلەرگە ئىشىنىشنى داۋاملاشتۇردۇم.

مارىئاننا ۋە روب بالىلىرى بىلەن لاجوللادا تۇرۇۋاتقاندا، مەن ھەر دۈشەنبە ئۇلارنىڭ ئۆيىگە بېرىپ كەچلىك تاماق ئېتىپ بېرەتتىم. بەزىدە ئامېرىكىچە تاماق ئەتسەم، بەزىدە ئۆزىمىزنىڭ ۋېنگىرىيەچە تاماقلىرىمىزنى ئېتەتتىم. ئۇ چاغلاردا دۈشەنبە مەن ئۈچۈن بىر ھەپتە ئىچىدىكى ئەڭ خۇشال ۋاقىت ھېسابلىناتتى، ئۇماق نەۋرىلىرىمگە قاراپ ئۆزۈمنى ئۇلارنىڭ ئائىلىسىدىكى

بىر ئەزادەك ھېس قىلاتتىم. بىر كۈنى كەچ ئاشخانىدا تاماق ئېتىۋاتاتتىم، كورا ۋە قازاندا تاماقلار قايناپ پىشىۋاتاتتى. قىزىم مارىئاننا چىرايلىق يىپەك كاستۇم يوپكىسىنى كىيگىنىچە ئىشتىن چۈشۈپ قايتىپ كەلدى ۋە ئاشخانىغا كىرگەندە دەرھاللا ئىشكاپتىن تۇۋاقلارنى چىقىرىپ كورا ۋە قازانلارنىڭ ئاغزىنى يېپىشقا باشلىدى. بۇنى كۆرۈپ كۆڭلۈم ئىنتايىن يېرىم بولدى. مەن پەقەت ئۇلارغا ياردەملىشىپ يۈكىنى يېنىكلىتىپ بەرمەكچى، ئۇلارنى خۇشال قىلماقچى ئىدىم. ئۇ بولسا خاتا قىلغانلىقىمنى ماڭا كۆرسەتمەكچى بولۇۋاتاتتى، لېكىن كاللامدىكى بۇ ئويلارنىڭ مارىئاننادىن ئەمەس، بەلكى ئۆزۈمنىڭ مەغلۇبىيەتچى پسخىكىسىدىن كېلىۋاتقىنىنى ئاڭقىرىشىمغا خېلى ۋاقىت كەتتى. مەن زەخمىلەنگەنلىكىمگە مۇكەممەللىك بىلەن قارشى تۇرماقچى، نومۇس تۇيغۇمنىڭ كۆلەڭگىسىدىن قۇتۇلماقچى بولاتتىم، لېكىن نېمىلا دېگەن بىلەن، بىز پەقەت ئادەتتىكى ئىنسان خالاس، ئىنسانچىلىقتا مەغلۇبىيەت دائىملىق مېھمان. ئەركىنلىك – ئەيىب - نۇقسانلىق ئۆزىمىزنى تولۇق قوبۇل قىلىش ۋە مۇكەممەللىكنى قوغلىشىش ئېھتىياجىدىن ۋاز كېچىشنى كۆرسىتىدۇ.

* * *

تېگى تەكتىدىن ئېيتقاندا، گۇناھ ۋە نومۇس تۇيغۇسى سىرتتىن ئەمەس، ئۆزىمىزدىن كېلىدۇ. بىمارلىرىم ئىچىدىكى نۇرغۇنلىرى ئازابلىق ئاجرىشىش ياكى ئايرىلىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقاندا داۋالانغىلى كېلىدۇ. ئۇلار مۇناسىۋىتىنىڭ ئاخىرلاشقىنىغا، ئۈمىد، غايە ۋە كۈتۈشكە سىمۋول قىلىنغان مۇناسىۋەتنىڭ يوقالغانلىقىغا قايغۇرىدۇ، لېكىن ئۇلار قايغۇسىنى ئەمەس، رەت قىلىنغانلىقىنى ئېغىزىدىن چۈشۈرمەيدۇ. «ئۇ مېنى تاشلىۋەتتى، رەت قىلدى» دېيىشىدۇ، ۋاھالەنكى، «رەت قىلىنىش» بىز خالىغىنىمىزغا ئېرىشەلمىگەندىكى ھېسسىياتنى ئىپادىلەش ئۈچۈن كەشىپ قىلىۋالغان سۆز خالاس. كىم ھەممە ئادەمنى بىزنى ياخشى كۆرۈشى كېرەك دەپتىكەن؟ قايسى تەڭرى ئىشلارنىڭ دائىم بىزنىڭ كۈتكىنىمىزدەك بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپتىكەن؟ ئەمەلىيەتتە سىزنى ئۆزىڭىزدىن باشقا ھېچكىم رەت قىلالمايدۇ.

ئىشلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى ئۆزىڭىز تاللالايسىز. بىر غەلىبىلىك نۇتۇقتىن كېيىن بەزى قاتناشقۇچىلار كۆزلىرىگە ياش ئېلىپ، يۈزتۇرانە رەھمىتىنى ئېيتسا، يەنە بەزىلىرى: «نۇتۇقىڭىز ھاياتىمنى ئۆزگەرتتى» دېيىشىدۇ، يەنە بەزىلىرى كېلىپ قولۇمنى چىڭ سىقىپ تۇرۇپ: «ناھايىتى ياخشى سۆزلىدىڭىز، بىراق...» دېيىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق شارائىتتا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇش مېنىڭ كونتروللۇقىمدا بولىدۇ. مەن ئۆزۈمدىن خۇدۈكسىرەپ: «نېمىنى خاتا قىلىپ قويغاندىمەن؟» دەپ ئويلىسامۇ، ياكى تەنقىدنىڭ مەن بىلەن ئەمەس بەلكى تەنقىدلىگۈچى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئويلاپ، قارشى تەرەپنىڭ نۇتۇقتىن كۈتكەنىدەك نەرسىگە ئېرىشەلمىگەنلىكىنى ياكى تەنقىد بېرىش ئارقىلىق ئۆزىنى ئەقىللىق ھەم ئىمتىيازلىق كۆرسەتمەكچى بولغانلىقىنى تونۇپ يېتىشنى تاللىسامۇ بولىدۇ. شۇنداقلا ئۆزۈمدىن: «بۇنىڭدىن ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە ئىجادىيەتكە پايدىلىق نەرسىگە ئېرىشەلەمدىم؟» دەپ سورىيالايمەن. مەيلى

باشقىلارنىڭ پىكرىنى قوبۇل قىلاي ياكى قىلماي، ئۇلارغا رەھمىتىمنى بىلدۈرۈپ ئۆز يولۇمنى داۋاملاشتۇرالايمەن. نومۇسنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلساق، باشقىلارنىڭ كىملىكىمىز ھەققىدىكى ئېنىقلىمىسىغا يول قويمايدىغان بولىمىز. ھەممىدىن مۇھىمى ئۆزىمىزگە قانداق گەپ قىلىشنى مۇئامىلە قىلىشنى تاللىيالايمىز.

بىر كۈندە ئۆزىڭىزگە ئىشلەتكەن گەپ - سۆزلىرىڭىزگە نەزىرىڭىزنى ئاغدۇرۇڭ. نېمىلەرگە دىققىتىڭىزنى بېرىۋاتقانلىقىڭىزغا زەن سېلىڭ. دىققىتىڭىزگە ئېرىشىۋاتقان ئىشلار كەيپىياتىڭىزنى، كەيپىياتىڭىز ئىش - ھەرىكىتىڭىزنى بەلگىلەيدۇ، لېكىن سىزنىڭ مەلۇم ئۆلچەم ياكى سىزگە سىڭدۈرۈلمەكچى بولغان ئىدىيە بىلەن ياشىشىڭىز شەرت ئەمەس.

نومۇس تۇيغۇسى تۇغما بولمايدۇ، چۈنكى سىز ئەسلىدىنلا گۈزەللىك، مۇھەببەت، خۇشاللىق ۋە قىزغىنلىق بىلەن تۇغۇلغان. سىز ھەرۋاقىت سىرتتىن سىڭدۈرۈلگەن ناتوغرا ئىدىيەلەرنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزىڭىزگە ھەققىي ئىگە بولالايسىز.

* * *

مېشىل ئېسىنى بىلگەندىن بېرى، يولدا ئۇنى ئۇچراتقانلىكى ئادەم «مەنمۇ سىزدەك چىرايلىق بولۇپ قالغان بولسامچۇ» دەيتتىكەن. ئېگىز بوي، زىلۋا، گۈزەل تاشقى قىياپىتى، كەسپىي مۇۋەپپەقىيىتى، چىقىشقاق مىجەزى بىلەن ئۇ سىرتتىن مۇكەممەل كۆرۈنسىمۇ، ھېچكىم ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۆرتىنىشىنى بىلمەيتتى.

قارىماققا ناھايىتى مېھماندوست، ئۆزىنى باشقىلارغا ئاتىۋەتكەن، قولى ئوچۇق، لېكىن ئۆزىنىڭ ھالىدىن ياخشى خەۋەر ئالالمايدىغان مېشىل، كىشىگە ناھايىتى تىرىشچان، ئايالىغا مېھىر مۇھەببەت ۋە رومانتىك تۇرمۇش ئاتا قىلىدىغاندەك كۆرۈنىدىغان يولدىشىنىڭ، يالغۇز قالغاندا ئايالىنى خۇددى ئۇنىڭ خوجايىنى ياكى ئاتا - ئانىسىدەك باشقۇرۇشى ھەتتا پۇلدىن تارتىپ ۋاقىتقىچە قانداق سەرپ قىلىشىغا ئارىلىشىۋېلىشى... بۇ خىل ساغلام بولمىغان ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتنى مەن ئەمەلىيىتىمدە تالاي قېتىم كۆردۈم. ئېرىنىڭ ھۆكۈمرانلىق ئورنىغا باش ئېگىش ۋە ماسلىشىشنى تاللىغانلىقتىن، مېشىل بارغانسېرى قورامىغا يەتكەن ئادەملەردىكى مۇستەقىللىقنى يوقىتىپ، ھەممە ئىشتا يولدىشىغا بېقىنىۋالىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاخىرىدا ئۇ بىردىن بىر كونترول قىلالايدىغان يېمەكلىكتىنمۇ ئۆزىنى تارتىشقا باشلايدۇ.

ئۇ ئاچلىق ئارقىلىق ئۆزىنى ھالسىزلاندۇرۇپ ئېتىبارغا ئېلىنمىغان ھېس - تۇيغۇلىرىنى ئاجىزلاشتۇرماقچى بولىدۇ. ئەھۋال ئېغىرلاشقاندا يېگۈسى كەلگەن نەرسىلەرنىمۇ يېيەلمەيدۇ، ئۇنىڭ بەدىنى ئوزۇقلۇقلارنى رەت قىلىشقا باشلايدۇ.

مېشىل بۇرۇنقى پسىخىكا دوختۇرىنىڭ داۋالىشنى قوبۇل قىلىۋاتقاندىلا ئوزۇقلىنىشى ئېغىر دەرىجىدە قالايمىقانلاشقانىدى، لېكىن ئۇ ئائىلە تۇرمۇشىدىكى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش مەقسىتىدە ياردەم سوراپ كەلگەنىدى. يولدىشىنىڭ پەرۋاسىز، قوپال مۇئامىلىلىرى ئۇنى بەئەينى

ئاچچىقى يامان دادىنىڭ يۈرەكزادە بالىسىغا ئايلاندۇرۇپ قويغانىدى. مىشېل ئۆزىنىڭ ئاجىز بالا بولماستىن، كۈچلۈك، مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئوتتۇرا ياشلىق ئايال ئىكەنلىكىنى بىلەتتى، ئەمما يەنىلا يولدىشىغا قارشى چىقىشتىن قورقاتتى. يولدىشىنىڭ كونترول قىلغۇسىز ئاچچىقى بالىلىرىنى قورقۇتۇشقا باشلىغاندا، مىشېل ئاندىن ئۆزىنىڭ ياردەمگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەنىدى.

مىشېلنىڭ ئۆزى ئۈچۈن دەس تۇرۇشى، نومۇس تۇيغۇسىغا يۈزلىنىشكە باشلىغانلىقىدىن دېرەك بېرەتتى. ئاچچىق ئارقىلىق ئاغرىقنى يەڭگىللىتىدىغان قىلمىشلىرىنى باشقىلارغا بىلدۈرگۈسى يوق ئىدى. قايتىدىن نورمال غىزالىنىشقا باشلىغاندا، ئۇ ئۆزۈندىن بېرى يوشۇرماقچى بولغان جاراھەت ۋە ئازاب تۇيغۇلىرى دولقۇندەك يوپۇرۇلۇپ كېلىدۇ. بالىلىقتا ئۇچرىغان جىنسىي زوراۋانلىق، پەرۋاسىز ئانا، تاياق، دەشنام بىلەن ئۇنى جازالايدىغان ئاتا - ئانا... ھەممىسى قوشۇلۇپ مىشېلنى ئۆز ھېس - تۇيغۇلىرىنى ئەرزىمەسكە چىقىرىشقا مەجبۇرلىغانىدى. قورقۇنچ ۋە ئازابنى تولۇق قوبۇل قىلىپ ئۆتمۈشنى ئەسلەشكە كۆپ غەيرەت كېتىدۇ. ئۇ پەقەت بىر قەدەم بىر قەدەمدىن كەلگەندىلا بۇ ئىشلارنى قىلالايدۇ. مىشېل ھەر قېتىم بۇ خىل تۇيغۇلارنى ھېس قىلىشقا باشلىغاندا، ئۆزىنى ئاچ قويۇش ئارقىلىق ئۇلارغا تاقابىل تۇرماقچى بولاتتى، يەنە ھېس قىلغاندا ئۆزىنى داۋاملىق ئاچ قوياتتى...

بۇ جەريان ئادەملەرنىڭ تاشلىنىپ كېتىشكە بولغان زور قورقۇنچىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ.

— مەن ھەمىشە ماڭا كۆيۈنىدىغان، ئېھتىياجىمنى چۈشىنىدىغان، مېنى ھەقىقىي ئۆزلۈكۈم بىلەن قوبۇل قىلالايدىغان كىشىلەرنى ياخشى كۆرىمەن،— دەيدۇ مىشېل،— كىچىك ۋاقتىمدا مۇئەللىمنىڭ يېنىدا ئۆزۈمنى بىخەتەر ھېس قىلاتتىم. چوڭ بولغاندىن كېيىن، پىروفېسسورۇم ۋە پسىخىكا دوختۇرۇمدىن بىخەتەرلىك تۇيغۇسى ئىزدىدىم. مەن دائىم ماڭا يۆلەنچۈك بولالايدىغان بىر ئادەمنى ئىزدەيتتىم. 40 ياشلىق ئايال بولۇش سۈپىتىم بىلەن، ئۆزۈمنىڭ بىخەتەر ۋە كۆيۈنۈشكە ئېرىشكەن ئىكەنلىكىمنى ھېس قىلالىسام بولاتتى، بىراق مەن يەنىلا دائىم ئۆزۈمنى مېھىر - مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولىدىغان، مەلۇم بىر قىلمىشىم تۈپەيلى تاشلىنىپ كېتىدىغان سەككىز ياشلىق قىزدەك ھېس قىلىمەن.

— ئېسىڭىزدە بولسۇن، ھەرقانداق ئەھۋالدا سىزنى تاشلاپ كەتمەيدىغىنى پەقەتلا ئۆزىڭىز. قەدىر - قىممىتىڭىزنى تاشقى دۇنيادىن ئىزدەمسىز ياكى ئۆزىڭىزنى قەدىرلەشنى ئۆگىنەمسىز، بۇ نۇقتىنى قارار قىلىش ئۆز ئىلكىڭىزدە.

مىشېل داۋالانغان ئۈچ يىلدىن بېرى ئۇنىڭدا زور ياخشىلىنىش بولدى. ئۇ ساغلام غىزالىنالايدىغان، ھەددىدىن زىيادە چېنىقمايدىغان بولدى. ئۇ يەنە يولدىشىنىڭ تەنقىدى كۆڭلىگە كەلگەندە، نارازىلىقىنى ئېيتالايدىغان بولدى. شۇنداقلا قورقۇنچىنى يېڭىشكە كېچىك تاكتىكىلارنىمۇ ئۆگەندى. ئەڭ مۇھىمى مىشېل «بۇ مېنىڭ خاتالىقىم، مەن ھېچنېمىگە

ئەرزىمەيمەن، ئىشلار بۇنىڭدىنمۇ ناچار بولۇشى مۇمكىنىتىغۇ!» دەيدىغان زەھەرلىك ئويلاردىن كېلىپ چىققان نومۇس تۇيغۇسىغا تاقابىل تۇرۇشنى ئۆگەندى.

مىشىل ماڭا:

— ئۆزۈمدىن نېمە ئۈچۈن ئىشلارنى باشقىچە قىلىپ بېقىش يولىنى تاللىمىغان بولغۇيتتۇم، دەپ سورايمەن. ئىشلارنىڭ خاتالىقىم تۈپەيلىدىن بولمىغانلىقىنى بىلىپ تۇرساممۇ، كۆڭلۈمنىڭ بىر يېرىدە بۇنىڭغا ھەقىقىي ئىشىنەلمەيتتىم،— دېگەنىدى.

تەپەككۇرىڭىزنى كونترول قىلماقچى بولسىڭىز، ئىش - ھەرىكەتلىرىڭىزگە زەن سېلىڭ. ئاندىن ئۇلارنىڭ سىزنى كۈچلەندۈرۈۋاتقان ياكى ئاجىزلاشتۇرىۋاتقانلىقىغا ھۆكۈم قىلىڭ. بىرەر گەپ قىلىشتىن بۇرۇن، بولۇپمۇ ئۆزىڭىزگە ئىشلىتىدىغان سۆزلەرنى قىلىشتىن ئاۋۋال: «بۇ مېھىرلىك ۋە سۆيگۈلۈك سۆزلەرمۇ؟» دەپ سوراڭ. مىشىلنىڭ باللىقى ئۇ جىنسىي ۋە جىسمانىي خورلۇققا ئۇچرىغاندىن باشلاپ ئاخىرلاشقانىدى. مىشىل شۇ چاغدا ئەمدىلا 8 ياشتا بولۇپ، 8 ياش مېڭىمىزنىڭ ئالدىنقى قىسمى يېتىلىپ، لوگىكىلىق تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارىمىز شەكىللىنىدىغان ۋاقىت. بۇ چاغدا بىز ئەتراپىمىزدىكى ئىشلارنى چۈشىنىشكە ئىنتىلىمىز، لېكىن بىر قىسىم ئىشلارنى ھەرقانچە قىلساقمۇ چۈشىنەلمەيمىز. بەزىدە پەقەت باشقۇرۇشىمىزدا بولمىغان، بىز سەۋەبچى بولمىغان ھەم تاللىمىغان ئىشلارنى كونترول قىلىش كۈچىگە ئىگە بولۇش ئۈچۈن گۇناھكارلىق تۇيغۇسىنى يېتىلدۈرىۋالىمىز.

— خورلىنىشنىڭ سەۋەبىنى ئىزدەشنى توختىتىپ، ئىشنى ئۆزىڭىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىشتىن باشلاڭ. ماڭماقچى بولغان يولىڭىزنى بېكىتىڭ،— دېدىم مىشىلغا.

— ئاھ ياخشىلىق!— دېدى مىشىل كۈلۈپ تۇرۇپ،— باشقىلارغا شۇنداق تەبىئىيلا ياخشىلىق قىلالايمەن - يۇ، ئۆزۈمگە شۇ مۇئامىلىنى قىلالمايمەن. ھاياتىمدا ياخشىلىققا ئەرزىيدىغىنىمغىمۇ گۇماندا بولىمەن. خۇشال بولۇشقا ئەرزىمەيمەن، دەپ ئويلايمەن.

— مەن ئىلگىرى شۇنداق قىلاتتىم، دېيىشنى تاللاپ، يېڭىچە تەپەككۇر ئەندىزىسىنى يېتىلدۈرسىڭىز تامامەن بولىدۇ. سىزگە كېرەك بولغىنى يول قويۇش. ئۆزىڭىزگە «مەن ئۆزۈمنىڭ خۇشال بولۇشىغا يول قويىمەن»، دەڭ،— دېدىم مىشىلغا.

ئۇ سۆزلىرىمنى ئاڭلاپ يىغلاشقا باشلىدى.

— قەدىرلىكىم، ئۆزىڭىزنى باشقىلارنىڭ كونتروللۇقىغا تاشلاپ بەرمەڭ.

ۋاھالەنكى، ئۇ ھېس - تۇيغۇلىرىنى كىچىكلىتىپ كۆرسىتىشكە ئۇرۇنۇپ، «ئىشلار بۇنىڭدىنمۇ ناچار بولۇپ كېتىشى مۇمكىن ئىدىغۇ!» دەپ ئويلاش ئارقىلىق، بېشىغا كەلگەنلىرىنى ئەرزىمەس ئىشلار قاتارىغا چىقارماقچى بولغانىدى. ئاتا - ئانىسى ئۇنى پالاق بىلەن ئۇرغاندا، «ھەنىم بولسا ئۇلار يانغان تاماكىنى بىلىكىمگە ياقمىدى!» دەپ ئۆزىگە تەسەللىي ئىزدەيتتى.

مېشلغا «مەن مۇنداق قىلىشىم كېرەك!» دېگەندەك بۇيرۇقلاردىن ۋاز كېچىشنى، ئۆزىگە ياخشى سۆزلەرنى ئىشلىتىشنى ئېيتتىم.

– ئۆزىڭىزگە ئېيتقان سۆزلىرىڭىزگە دىققەت قىلىڭ. يارلانغانلىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلىپ، نېمىلەردىن ۋاز كېچىشنى ۋە نېمىلەرنى تولۇقلاشنى قارار قىلىڭ. سىز ئازابلىرىڭىزنى ۋە ئېھتىياجىڭىزنى كىچىكلىتىشكە كۆنۈپ كېتىپسىز. ئەمدى يېڭىچە بىر خىل ئادەتنى يېتىلدۈرۈڭ. نومۇسنىڭ ئورنىغا «ھەئە مەن قىلالايمەن!» دېگەندەك سۆزلەرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىشنى باشلاڭ،– دېدىم ئۇنىڭغا.

* * *

بىر قېتىملىق نۇتۇق ئۈچۈن ئامېرىكىنىڭ ئوتتۇرا غەربىي رايونىغا بارغىنىمدا، ئىللىق بىر ئائىلە كىشىلىرى مېنى كەچلىك تاماققا تەكلىپ قىلدى. تاماق ئىنتايىن ئوخشىغان بولۇپ، پارىڭىمىزمۇ كۆڭۈللۈك بولۇۋاتاتتى، لېكىن ساھىبخانىنىڭ قىزىنى ماختىشىم بىلەن ئانىسى مېنى ئۈستەل ئاستىدىن پۇتۇمغا تېپىپ ئىشارەت قىلدى. تاماقتىن كېيىن قەھۋە ئىچكەچ قىزىنىڭ ئانىسى پىچىرلاپ: «قىزىمنى ماختىماڭ، مەن ئۇنىڭ ھاكاۋۇر چوڭ بولۇپ قېلىشىنى خالىمايمەن» دېدى. كەمتەر بولۇش مەقسىتىدە، گاھىدا ئۆزىنى ئىنكار قىلىش، كەمتۈك ھېسابلاش قاتارلىقلارنىڭ ئىسكەنجىسىگە چۈشۈپ قالىمىز، لېكىن ئەمدى ئۆزىمىزنىڭ قولىمىزغا سۆيۈپ تۇرۇپ: «مەن بەك قالتىس، مەن نېمىدېگەن قالتىس!» دەيدىغان ۋاقتىمىز كەلدى.

ئۆزىنى سۆيۈش پۈتۈنلۈك، ساغلاملىق ۋە خۇشاللىقنىڭ ئاساسىدۇر، شۇڭا ئۆزىڭىزنى سۆيۈڭ! بۇنىڭ ئۆز مەپتۇنلۇق بىلەن پەرقى بار. يارىلىرىڭىز ساقايغاندا شۇنى بايقايسىزكى، سىز باشقا بىر ئادەمگە ئايلانمايسىز، بەلكى ھەقىقىي ئۆزىڭىز، يەنى بېجىرىم، گۈزەل، سۆيگۈ ۋە خۇشاللىق ئۈستىگە تۇغۇلغان ئۆزىڭىزنى بايقايسىز.

* * *

گۇناھ ۋە نومۇس تۇرمىسىدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***سىز قىلالايسىز.*** ئەگەر ئۆزىڭىزدىكى مەلۇم نەرسىنى ياقتۇرمىسىڭىز ياكى تەنقىدلىمەكچى بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنى بەدىنىڭىزگە كىرەلىگۈدەك كىچىك ھالەتتە تەسەۋۋۇر قىلىڭ. ئاندىن ئىچىڭىزگە كىرىپ، ھەربىر ئىچكى ئەزالىرىڭىزغا سالام قىلىڭ. ئەگەر ھەممە ئىش ئۆز خاتالىقىم، دەپ ئويلىسىڭىز، يۈرىكىڭىزنى يېنىك قۇچاقلاڭ، يارىڭىزنى سىيپاڭ، بۇ ئوينى مېھىر - مۇھەببەتكە ئالماشتۇرۇڭ. ئۆزىڭىزگە: «شۇنداق، مەن بىر خاتالىق ئۆتكۈزدۈم، لېكىن بۇ مېنى ئەسكى ئادەمگە ئايلاندۇرۇپ قويمايدۇ. قىلمىشلىرىم مېنىڭ كىملىكىمگە باراۋەر ئەمەس. مەن بىر ياخشى ئىنسان» دەڭ. ئاسارەتتىن تېخى قۇتۇلمىغان بولسىڭىز، ئۇنىمۇ يېنىك قۇچاقلاڭ، چۈنكى سىز ئۇنىڭدىن ئامان قالدىڭىز.

سىز قىلالىدىڭىز. ئۇرۇشتىن كېيىن دۆمبەمنىڭ يارىلىنىشى نەپسىمنى قىسىپ قويىاتتى، شۇڭلاشقا مەن ئارىلاپ ئۆزۈمنى كىچىك ھالەتتە ئىچىمگە كىرىپ، ھەر تىنىقىمغا، ئۆپكەمگە سالام بەردىم، دەپ تەسەۋۋۇر قىلىمەن. ئۆزىڭىزدىكى ئاجىز ھېس قىلغان قىسمىڭىزنى تېپىڭ ۋە ئۇنى بۇ ئۇسۇل بىلەن قايتا سۆيۈڭ.

- ***دىققىتىڭىزنى نېمىگە بەرسىڭىز شۇ نەرسە ئۇلغىيىدۇ، كۆپىيىدۇ.*** بىر كۈن ۋاقتىڭىزنى سەرپ قىلىپ، ئۆزىڭىزگە دېگەن سۆزلىرىڭىزگە دىققىتىڭىزنى ئاغدۇرۇڭ. ئۆزىڭىزگە دائىم «مەن مۇنداق قىلىشىم كېرەك!»، «مۇنداق قىلماسلىقىم كېرەك!»، «شۇنداق، لېكىن...» دېگەندەك گەپلەرنى دەمدىكەنسىز ياكى «بۇ مېنىڭ خاتالىقىم!»، «مەن بۇلارغا ئەرزىمەيمەن!» دەمدىكەنسىز ۋەياكى «ئىشلار بۇنىڭدىنمۇ ناچار بولۇپ كېتىشى مۇمكىن ئىدى» دەمدىكەنسىز؟ ئۆزىڭىزنى گۇناھ ۋە نومۇسقا باشلايدىغان بۇنداق گەپ - سۆزلەرنىڭ ئورنىغا سىلىق، مېھرلىك گەپلەرنى ئىشلىتىڭ. ئەتىگەندە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپلا ئەينەك ئالدىغا بېرىڭ ۋە مېھىر بىلەن ئۆزىڭىزگە سىنچىلاپ قاراڭ، ئۆزىڭىزگە: «مەن كۈچلۈك، ئاقكۆڭۈل، ئىرادىلىك» دەڭ، قوللىرىڭىزنىڭ دۈمبىلىرىگە سۆيۈڭ، ئەينەكتىكى ئۆزىڭىزگە كۈلۈمسىرەڭ ۋە «مەن سېنى سۆيىمەن قەدىرلىك ئۆزۈم!» دەڭ.

ئالتىنچى باب ئۆلۈكتىن پەيشەنبىلىك تىلىگىلى بولماس

ھەل قىلىنمىغان قايغۇنىڭ تۈرمىسى

بىر كۈنى ئىككى ئايال ئارقا - ئارقىدىن مەن بىلەن كۆرۈشكىلى كەلدى. ئارىسىدىكى بىرىنىڭ قىزى قان چىقىش كېسىلىگە (بىر خىل ئېرسىيەت خارەكتېرلىك كېسەل) گىرىپتار بولغان ئىكەن. ئۇ ھېلىلا دوختۇرخانىدىن قايتقان بولۇپ، قىزىنىڭ ئاغرىق ئازابى ئۇنىڭ يۈرەك باغرىنى ئۆرتىۋەتكەنىدى، توختىماي يىغلايتتى. يەنە بىر ئايال كۈلۈپ كەلگەن بولۇپ، ئۇمۇ توختىماي يىغلايتتى. ئۇنىڭ كۆڭلىنىڭ يېرىم بولۇش سەۋەبى بولسا، زاكاس قىلغان كادىلاك ماشىنىسىنىڭ ئەسلىدىكى سېرىق رەڭدە بولماسلىقى ئىكەن.

قارىماققا كېيىنكى بىمارىم ئەرزىمەس بىر ئىشقا يىغلاۋاتقاندەك كۆرۈنۈشى مۇمكىن، لېكىن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا كىچىككىنە ئۈمىدسىزلىنىشمۇ چوڭ قايغۇنىڭ مەنبەسى بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ كۆڭلىنى بۇزغىنى كادىلاك ماشىنىسى ئەمەس، بەلكى يولدىشى ۋە ئوغلى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ئائىلىسىدە كۈتكىنىگە ئېرىشەلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان قايغۇ ۋە نارازىلىق ئىدى.

بۇ ئىككى گۈزەل ئايال ماڭا خىزمىتىمدىكى نېگىزلىك پرىنسىپلارنىڭ بىرىنى، يەنى تۇرمۇشنىڭ بىز كۈتكەندەك بولمايدىغانلىقىنىڭ ناھايىتى نورمال ئىش ئىكەنلىكىنى ئەسلەتتى. كۆپىنچىمىز خالىمىغان نەرسىگە ئېرىشكەندە ياكى خالىغان نەرسىگە ئېرىشەلمىگەندە ئازابلىنىمىز.

بارلىق پسىخىكىلىق داۋالاشنىڭ تۈپ ماھىيىتى كىشىلەرگە قايغۇ -ھەسرەتكە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىتىش. بۇ جەرياندا تۇرمۇشىڭىزدا كۈتكەن ۋە ئۈمىد قىلغىنىڭىزغا ئېرىشەلمىگەندە بۇنىڭغا قانداق يۈزلىنىشنى ئۆگىنىسىز.

بۇ يەنە كۆپىنچە ئەسكەرلەرمۇ جەڭدە يۈزلىنىدىغان مەسىلە. مەن كەسپىي ھاياتىمدا نۇرغۇنلىغان پېشقەدەم ئەسكەرلەر بىلەن ئۇچراشتىم، ئۇلار دائىم مۇنداق ئوخشاش بىر ئىشنى تىلغا ئالىدۇ، يەنى ئەسكەرلەر ئالدىن بىلدۈرۈلگەن جايدىن كۈتمىگەن باشقا بىر جەڭگاھقا يۆتكىلىدۇ.

قايغۇ كۆپىنچە يۈز بەرگەن ئىشلار سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى يۈز بەرمىگەن ئىشلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

مارىئاننا ئوتتۇرا مەكتەپ ھاياتىدىكى تۇنجى قېتىملىق تانسا كېچىلىكىگە چىرايلىق يىپەك كۆينىكىنى كىيىپ بارماقچى بولغاندا، يولدىشىم بىللا ئۇنىڭغا: «قوزام، ياخشى ئويناپ كېلىڭ. ئاپىڭىز سىزنىڭ يېشىڭىزدا ئاۋسىۋېتىستا لاگىرغا سولانغان، ئاتا - ئانىسىمۇ ئۆلتۈرۈۋېتىلگەن» دېگەنىدى. مەن بۇ گەپلەرنى ئاڭلاپ ئاچچىقىمدىن يېرىلىپ كېتەي دېگەنىدىم. ئەلۋەتتە، بۇ چاغدا بالىلىرىم ئۆتمۈشۈمدىن خەۋەردار ئىدى، ئەمما ئۇ قانداق قىلىپ سۆيۈملۈك قىزىمغا مېنىڭ ئۆتمۈشۈمنى يۈكلەشكە پېتىنىدى؟ نېمە ئۈچۈن كۆڭۈللۈك بىر كېچىنى قىزىم بىلەن مۇناسىۋەتسىز بىر ئىش ئارقىلىق بۇزماقچى بولدى؟ بۇ قىزىم ئۈچۈن ئادالەتسىزلىك بولاتتى. بۇ ناھايىتى قاملاشمىغان بىر ئىش ھېسابلىناتتى.

كەيپىياتىمنىڭ بۇزۇلىشىغا يولدىشىمنىڭ راست گەپنى ئېيتقانلىقىمۇ سەۋەب بولغانىدى. مەن ئەزەلدىن ھەشەمەتلىك يىپەك كۆينەك بىلەن تانسىغا بېرىپ باقمىغان، چۈنكى ئىبلىس گىتلىر مەن ۋە باشقا مىليۇنلىغان كىشلەرنىڭ نورمال تۇرمۇشىنى ئاستىن - ئۈستۈن قىلىۋەتكەنىدى.

ئازابىمنى كىچىكلىتىپ كۆرسىتىش، ئۆتمۈشۈمنى ئىنكار قىلىش ياكى ئۆكۈنۈشنىڭ قايىنمىدىن چىقالماسلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مېنى ئوخشاشلا ئۆزۈم بەرپا قىلغان تۈرمىنىڭ مەھبۇسى ۋە زىيانلانغۇچىسىغا ئايلاندۇرۇپ قوياتتى. ئۆكۈنۈشنى – ئۆتمۈشنى ئۆزگەرتىش ئۈمىدى، دېسەكمۇ بولىدۇ. ئۆكۈنۈش – ئۆزگەرتىشكە ھېچ قۇربىمىز يەتمەيدىغان ئىشلار يۈز بەرگەندە، ئۆزىمىزنىڭ ئاجىز ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

* * *

ئاپام مومامدىن 9 يېشىدا تۇيۇقسىز ئايرىلىپ قالغانىكەن. شۇ چاغدا ئاپامنىڭ ياخشىراق يېتەكلەشكە ئېرىشكەن بولۇشىنى ئارزۇ قىلاتتىم. بىر كۈنى سەھەردە ئاپام ئويغىنىپ يېنىدا ياتقان مومامنىڭ تىنىقتىن قالغانلىقىنى بايقىغاندا، مومامنىڭ بەدىنى ئاللىبۇرۇن مۇزلاپ بولغانىكەن. مومام شۇ كۈنىلا دەپنە قىلىنىپتۇ. ئاپام تېخى قايغۇرۇشقا – ئۆز قايغۇسىنى بېشىدىن كەچۈرۈشكە ئۈلگۈرمەيلا، كىچىك ئىنى - سىڭىللىرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش مەسئۇلىيىتى ئۇنىڭغا يۈكلىنىپتۇ. بوۋام يالغۇزلۇق ھەم ئازاب سەۋەبلىك ھاراققا خۇمار بولۇپ قاپتۇ. نەتىجىدە ئاپام ئالەمدىن ئۆتكۈچە قايغۇنىڭ ئىچىدىلا ياشاپتۇ. توي قىلىپ، بالىلىق بولغىچە قايغۇ كۆلەڭگۈلىرى ئۇنىڭ ھاياتىنى تۈرمىدەك قاپسىۋاپتۇ. ئاپام ئۆيىمىزدىكى پىئانىنونىڭ ئۈستىگە مومامنىڭ رەسىمىنى ئېسىپ قويۇپ، داۋاملىق ئۇنىڭ بىلەن خىيالەن پاراڭلىشاتتى. كىچىكىمدە ھەدەم كىلارانىڭ ئىسكرۇپكا ئاۋازىغا ھەمىشە ئاپامنىڭ مومامدىن ياردەم ۋە كۈچ تەلەپ قىلىپ قىلىدىغان تىلاۋەت ئاۋازلىرى قوشۇلۇپ كېتەتتى. ئاپامنىڭ قايغۇسى خۇددى ئۇنىڭ تۆتىنچى بالىسىدەك دائىم ئۇنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتىپ تۇراتتى. ئازاب، ئاچچىقلىنىش ۋە ھالسىراش قاتارلىق تۇيغۇلارنى ھېس قىلىش يامان ئىش ئەمەس، ئەمما ئاپام شۇ تۇيغۇلارنىڭ پاتقىقىغا پېتىپ قالغانىدى.

قايغۇلىرىمىز توغرا بىر تەرەپ قىلىنمىسا، غەزەپلىنىش دائىملىق مېھمىنىمىزغا ئايلىنىدۇ.

لورانىنىڭ ھاراقكەش ئاكىسى بىر كۈنى كېچىدە ماشىنا ۋەقەسى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. بىر يىلدىن كېيىنمۇ لورنا ئاكىسىنىڭ ئۆلۈمىگە ھەققىي يۈزلىنەلمەيدۇ. «مەن ئۇنىڭغا نەچچە قېتىم ھاراق ئىچمەسلىكنى ئەسكەرتتىم، ئۇ نېمە ئۈچۈن گېپىمنى ئاڭلىمايدۇ، ئەسلى ئاپامنىڭ ھالىدىن ئىككىمىز تەڭ خەۋەر ئالساق بولاتتى. ئۇ بىزنى مۇشۇنداق تاشلاپ قويسا بولامدۇ؟!» دەيدۇ لورنا. مەيلى ئۆيدىكىلەر قانچىلىك تىرىشچانلىق كۆرسەتسۇن، ئاكىسىنىڭ يەنىلا ھاراقنى تاللىغانلىقى، مەسلىكتە ئۆلگەنلىكىدەك ھەقىقەتنى لورنا ئۆزگەرتەلمەيتتى. ئۇ ئۆتمۈشنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، بۇ خىل ئىلاجسىزلىقنى ئېتىراپ قىلىشمۇ ناھايىتى تەس.

نەۋرەم كىچىك چېغىدا، ئۇنىڭ مەكتەپتىكى بىر ساۋاقدىشى چوڭ يولنى ۋېلىسىپىتلىك كېسىپ ئۆتۈۋاتقاندا ماشىنىغا سوقۇلۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. مارىئاننا بالىلارنىڭ ۋەقەدىن كېيىن كېلىپ چىققان مۇرەككەپ ھېسسىياتلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشقا يېتەكچىلىك قىلىش ئۈچۈن تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئۆلۈم جانىنىڭ نازۇكلۇقى، ئاخىرەت ھەققىدە ئويلىنىشقا ئۈندەيدۇ. مارىئاننا بالىلار بىلەن ئۇلارنىڭ ئازابلىق ھېسلىرى ۋە قورقۇنچلىرى ھەققىدە پاراڭلىشىشقا تەييارلىنىپ بارغانىدى، لېكىن ئۇلارنىڭ قەلبىنى ئازابقا قارىغاندا گۇناھكارلىق تۇيغۇسى چىرمىۋالغانلىقىنى بايقايدۇ. بالىلار: «ئۇنىڭغا ياخشىراق مۇئامىلە قىلغان بولسامچۇ كاشكى»، «ئەگەر ئۇنى ئۆيۈمگە تەكلىپ قىلغان بولسام، ئۇ سىرتتا يالغۇز ۋېلىسىپىت مىنمىگەن بولاتتى. ئۇنى چاقىرىشنى پەقەت خالىمىغانىدىم» دېگەندەك سۆزلەر بىلەن ئۆز ھېسسىياتلىرىنى ئىپادىلىشىدۇ. ئۇلار ساۋاقدىشىنىڭ ئۆلۈمىنى توسۇپ قېلىش مۇمكىنچىلىكى بولغان بارلىق ئېھتىماللىقلارنى ئويلاپ چىققانىدى. بالىلار ئۆزلىرىنى بۇ ئىشقا مەسئۇل دەپ قاراپ ئىشلارنى كونترول قىلماقچى بولاتتى، ئەمما ئۆزىنى ئەيىبلەش داۋاملاشسا قايغۇرۇشقا ئىمكان قالمايدۇ.

نۇرغۇن ئىشلارنى كونترول قىلالمايمىز - يۇ، شۇنداق قابىلىيىتىمىزنىڭ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

قايغۇنى بىر تەرەپ قىلىش دېگەنلىك كونتروللىقىمىزدا بولمىغان ئىشلاردىكى مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى ۋە ئۆتمۈشتىكى تاللاشلاردىن ئۆزىمىزنى ئازاد قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

مارىئاننا بالىلارغا شۇ كۈنى ئۇلارنىڭ كونتروللىقىدا بولمىغان ئىشلارنى تېپىپ چىقىشنى ئېيتىدۇ، مەسىلەن: ساۋاقدىشىنىڭ ۋېلىسىپىت مىنىشنى قارار قىلىشى، قايسى يولدا مېڭىشنى تاللىشى، ئۇنىڭ يولدا دىققىتىنى يىغىپ ۋېلىسىپىت ھەيدىگەن - ھەيدىمىگەنلىكى، ئۇنى سوقۇۋەتكەن شوپۇرنىڭ يولغا دىققەت قىلغان - قىلمىغانلىقى قاتارلىقلار... ئاندىن مارىئاننا بالىلارنىڭ ئۆكۈنۈشلەرگە يۈزلىنىشگە ياردەم بەرمەكچى بولىدۇ، يەنى ساۋاقدىشىنى تۇغۇلغان كۈنگە تەكلىپ قىلمىغانلىقى، ئۇنى بوزەك قىلغاندا دېگەن مەسخىرى سۆزلىرى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىققان پۇشايمانلار دېگەندەك. بىزنىڭ ھازىرنىڭ ئۆزىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلىرىمىز: يۈز بەرگەن ياكى بەرمىگەن ئىشلارغا قايغۇرۇش، قىلغان ياكى قىلالمىغان تاللاشلىرىمىزنى

ئېتىراپ قىلىش ۋە پاجىئەگە قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى تاللاش. ئۆز قىلمىشىنىڭ باشقىلارغا ئازار بەرگەنلىكى ياكى چەتكە قېقىلىشقا سەۋەب بولۇپ قالغانلىقىنى تونۇپ يېتىش ئۆلگەن ساۋاقدىشىنى تىرىلدۈرەلمەيدۇ، لېكىن ئۇلار مۇشۇ پۇرسەتتە ئۆز ئىش - ھەرىكىتىنىڭ تەسىرىنى تونۇپ يېتىپ، كىشىلەرگە ئاقكۆڭۈل، مېھرىبان، كەڭ قورساق بولالايدۇ.

كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆتمۈشكە قايغۇرۇش بىلەن بولۇپ كېتىپ ھازىرنىڭ قىممىتىنى ئۇنتۇپ قالىمىز، «ئۆتكەن ئىشقا سالاۋات» دېيەلمەيمىز. 20 يىلدىن بىرى، بىمارىم سۇ ھەر يىلى ئوغلى قازا قىلغان كۈنى مەن بىلەن كۆرۈشكىلى كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئوغلى 25 يېشىدا سۇنىڭ كارىۋات بېشىدىكى ئۈستەلنىڭ تارتمىسىدا ساقلانغان تاپانچا بىلەن ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋالغانىدى. ئوغلىنىڭ ئۆلگىنىگە مانا ھازىر 25 يىل بولغان بولسىمۇ، سۇ ئۆتمۈشتىكى قاباھەتنىڭ ئىسكەنجىسىدىن تېخىچە قۇتۇلۇپ بولالمىغانىدى. دائىم ئوغلىنىڭ ئۆلۈمىگە ئۆزىنى سەۋەبچى دەپ قارايتتى. «تاپانچىنى ساقلاپ نېمىمۇ قىلار بولغۇيتتۇم؟ نېمىشقا ئۇنى شۇنداقلا تارتمىغا سېلىپ قويغاندىمەن؟ ئوغلۇم قانداق بولۇپ تاپانچىنىڭ بارلىقىنى بايقاپ قالغاندۇ؟ نېمە ئۈچۈن ئوغلۇمنىڭ غەشلىكىنى، يولۇققان مەسىلىلىرىنى بايقىمىغاندىمەن؟» دېگەندەك سوئاللار ئۇنى قىينايتتى، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزىنى كەچۈرەلمەيتتى.

ئەلۋەتتە سۇ ئوغلىنىڭ ھايات بولۇشىنى ئارزۇ قىلاتتى. ئۇ ئوغلىنىڭ ئۆلۈمىگە سەۋەبچى بولغان چوڭ - كىچىك ئامىللارنى يوقاتماقچى بولاتتى. ئوغلى ئۇنىڭ تاپانچىسى سەۋەبلىك ئۆلۈۋالغان ئەمەس. سۇ ئوغلىنىڭ ئۆلۈمىگە بىۋاستە سەۋەبكار ئەمەس ئىدى، ئەمما سۇ ئۆزىنى گۇناھ تۇيغۇسىغا بەنت قىلىشنى داۋاملاشتۇرسىلا، ئوغلىنىڭ ئۆلۈمىنى ئېتىراپ قىلىش زۆرۈرىيىتى بولمايتتى. ئۇ ئۆزىنى ئەيىبلىسە ئوغلىنىڭ تاللىشىنى ئېتىراپ قىلمىسىمۇ بولاتتى. ناۋادا ئوغلى سۇنىڭ ئازابلىنىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ تۇرغان بولسا چوقۇم: «ئاپا، مەن بەرىبىر ئۆزۈمنى ئۆلتۈرۈۋالاتتىم. سىنىڭ مەن بىلەن تەڭ ھاياتىڭنى ئاخىرلاشتۇرۇشۇڭنى خالىمايمەن» دېگەن بولاتتى.

يوقاتقانلىرىمىز ئۈچۈن يىغلىشىمىز، بىئارام بولۇشىمىز، ئازابلىنىشىمىز تامامەن نورمال. مەن بالىلىرىدىن ئايرىلىپ قالغان ئاتا - ئانىلارنى قوللاش گۇرۇپپىسى ئۈچۈن لېكسىيە سۆزلەشكە تەكلىپ قىلىندىم، ئادەتتە بۇ يەردە ئاتا - ئانىلار ئۆلۈپ كەتكەن بالىلىرى بىلەن بولغان ئەسلىمە ۋە رەسىملىرىنى ھەمبەھىرلىشەتتى، تەڭ يىغلايتتى، بىر - بىرلىرىگە مەدەت بېرىشەتتى. بۇ خىل ئۆزگىچە باغلىنىش ۋە ئازاب ئالدىدىكى ئۆزئارا قوللاشقا شاھىد بولۇش ناھايىتى گۈزەل ئىش ئىدى.

مەن ئۇلارنى ئازاب - ئوقۇبەت تۈرمىسىدىن ئازاد قىلالايدىغان بەزىبىر نۇقتىلارنى بايقىدىم. مەسىلەن، ئۇلار يىغلىشنى بىر - بىرىنى چۈرىدەپ تۇرۇپ ئۆلۈپ كەتكەن بالىلىرىنى تونۇشتۇرۇشتىن باشلايتتى. بىرى: «قىزىمنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشى بىلەن ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قالدىم» دېسە، يەنە بىرى «ئوغلۇم 2 ياش ۋاقتىدىلا ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قالدىم» دەيتتى.

ھەممىسى ئۆز ئازابلىرىنى شەرھىلىگەندە: «ئايرىلىپ قېلىش» دېگەن گەپنى ئېغىزىدىن چۈشۈرمەيتتى.

– لېكىن ھايات ئېرىشىش ۋە مەھرۇم قېلىش بىلەنلا تولمىغان، – دېدىم مەن ئۇلارغا،– ھايات سۆيگەن كىشىلىرىمىزنىڭ نەچچە يىللىق، ھەتتا نەچچە كۈنلۈك ھەمراھلىقىنى تەبرىكلەشتىنمۇ دېرەك بېرىدۇ، بۇ ھەمراھلىق ئاياغلاشقاندا رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىمىز كېرەك. ھاياتلىق ھازىرنىڭ ئۆزىدە بىز بىلەن تەڭ مەۋجۇت بولۇۋاتقان ئازاب ۋە خۇشاللىقنى ئېتىراپ قىلىشىمىزدا، قوبۇل قىلىشىمىزدا ئىپادىلىنىدۇ.

ئاتا - ئانىلار دائىم: «مەن بالام ئۈچۈن ئۆلۈشكە رازى ئىدىم» دېيىشىدۇ. قوللاش گۇرۇپپىسىدىكى بەزى ئاتا - ئانىلار ھەتتا بالىلىرىنىڭ ئورنىغا ئۆلۈپ كەتكەن بولۇشنى ئۈمىد قىلىدىغانلىقىنى ئېيتىشقانىدى. ئۇرۇشتىن كېيىن مەنمۇ شۇ خىل ھېسياتتا بولغانىدىم. مەنمۇ ئاتا - ئانام ۋە بوۋا - مومامنىڭ ئورنىغا ئۆلۈشنى خالىغانىدىم. لېكىن ھازىر شۇنى ھېس قىلىپ يەتتىمكى، كەتكەنلەرگە ئەگىشىپ ھاياتىمنى ئاخىرلاشتۇرغاندىن، ئۇلار ئۈچۈن ياخشى ياشىسام تامامەن بولىدىكەن.

تېخى ھايات، كۆز ئالدىمدا ياشاۋاتقان سۆيگەن كىشىلىرىم، بالىلىرىم، نەۋرە - چەۋرىلىرىم ئۈچۈن ياشاشنى تاللىسام تامامەن بولىدىكەن.

گۇناھكارلىق تۇيغۇمىزدىن ئازاد بولالمىساق، ئازابىمىز بىلەن بىللە ياشاشنى ئۆگەنمىسەك، ئەتراپىمىزدىكى سۆيگەن كىشىلىرىمىزگە ئازار بېرىپ قويىمىز، بۇمۇ ھەم ئۆلۈپ كەتكەنلەرگە ھۆرمەت قىلغانلىق ھېسابلانمايدۇ. كەتكەنلەرنىڭ كەينىدىن ئەگىشىپ كەتكىلى بولمايدۇ. ئەڭ ياخشى ھالەتتە ياشاش ئارقىلىق ئۆلگەنلەرنىڭ روھىنى قورۇندۇرماسلىقىمىز كېرەك.

* * *

سوفىيە تۇرمۇشىدىكى ناھايىتى ھالقىلىق پەيتكە كېلىپ قالغانىدى.

سوفىيەنىڭ ئاپىسى ئىنتايىن قابىلىيەتلىك ئوقۇتقۇچى ھەم داڭلىق پسىخولوگىيە مەسلىھەتچىسى ئىدى، ئۇ ماڭا ئوخشاش 50 يېشىدا ماگىستىرلىقنى تاماملاپ، ۋىكتور فرانكىلنىڭ مەنا ئارقىلىق داۋالاش - يەنى ھاياتلىقنىڭ مەنىسىنى ئىزدەشكە يېتەكلەش ئارقىلىق داۋالاش مېتودىنىڭ لاياقەتلىك گۇۋاھنامىسىنى ئالغان ئىكەن (مەنا ئارقىلىق داۋالاش، بىمارلارنى ھاياتىنىڭ مەنىسىنى تېپىشقا يېتەكلەيدىغان نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي قوللانما). ئۇ 70 ياشقا كىرگەندىمۇ پېنسىيەگە چىقمىغان بولۇپ، تۇنجى كىتابى نەشرىدىن چىقىش بىلەن تەڭ دۆمبىسىنىڭ ئاغرىقىمۇ قوزغىلىپ قالىدۇ. سوفىيەنىڭ ئاپىسى ئىزچىل ناھايىتى ساغلام بولۇپ، سوفىيە ئۇنىڭ ئىلگىرى بۇنداق قاتتىق ئاغرىپ قالغىنىنى ئەسلىيەلمەيتتى. ئۇ تۇيۇقسىز تاماقتىن قالىدۇ، دۆمبىسىنىڭ ئاغرىقىدىن ئائىلە يىغىلىشى ۋە باشقا ئالاقىلەردىنمۇ ئۆزىنى ئېلىپ قېچىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۇ مۇتەخەسسىسلەرگە كۆرۈنىپمۇ ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىنى تاپالمايدۇ. ئاخىرىدا

ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى دوختۇرى تەرىپىدىن تۆتىنچى باسقۇچلۇق ئاشقازان ئاستى بېزى راكى دەپ دىئاگنوز قويۇلدۇ ۋە بىر ئايدىن كېيىن ئالەمدىن ئۆتتى.

ئاپىسىنىڭ ئۆلۈمى بىلەن سوفىيە بىر يىلغىچە ئۆزىنى يوقىتىپ قويدۇ. گەرچە ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئازابلىرى يېنىكلەشكە باشلىغان بولسىمۇ، ئۇ قايغۇدىن قۇتۇلۇش ياكى داۋملىق ئازاب ئىچىدە ياشاشنى تاللاشتەك ھالقىلىق پەيتكە دۇچ كەلگەنىدى.

– ئاپام بەك تۇيۇقسىز كېتىپ قالدى،– دېدى سوفىيە،– مەن ھېچنىمىگە ئۈلگۈرەلمىدىم، پۇشايمانلار ئىچىگە كۆمۈلۈپ قالدىم.

– سىز ئۆزىڭىزنى گۇناھكار ھېس قىلىۋاتامسىز؟ قىلىشنى ئارزۇ قىلغان لېكىن قىلالمىغان ئىشلىرىم بار، دەپ ئويلامسىز؟ – دەپ سورىدىم.

– ھەئە،– دەپ جاۋاب بەردى سوفىيە،– ئاپام ئەزەلدىن قەيسەر ئايال ئىدى، مەن ئۇنى ئەزەلدىن تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ، دەپ ئويلاپ باقمىغانىدىم. ئۇ تاماق يېيىشنى خالىمىغاندا خاپا بولغانىدىم، مېنىڭ پەقەت ئۇنىڭغا ياردەم قىلغۇملا بار ئىدى، لېكىن ئۇ چاغلارنىڭ ئاپامنىڭ ئاخىرقى كۈنلىرى ئىكەنلىكىنى بىلگەن بولسام، ئۇنىڭغا چوقۇم ياخشى مۇئامىلە قىلغان بولاتتىم.

«ئەگەر ئاپامنىڭ ئۆلۈپ كېتىدىغىنىنى بىلگەن بولسام، ئەگەر ئاپامدىن ئايرىلىپ قالىدىغىنىمنى بىلگەن بولسام...» سوفىيە ئۆزىنى مۇشۇنىڭدەك «ئەگەر»لەرنىڭ تورمىسىگە بەنت قىلىۋالغانىدى، لېكىن ئورنىغا كەلتۈرگىلى بولمايدىغان ئىشلار ئۈستىدىكى بۇنداق خىياللار بىزنى كۈچلەندۈرمەكتە يوق، زېھنىمىزنى خورىتىۋېتىدۇ.

– ناۋادا سىز ئىشلارنىڭ شۇنداق ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى بىلگەن بولسام، باشقىچە چارە قوللانغان بولاتتىم، دېسىڭىز، بۇ خىل ئوي سىزنى داۋاملىق گۇناھكارلىق تۇيغۇسىغا باشلايدۇ،– دېدىم سوفىيەگە،– چۈنكى سىز گۇناھكارلىق تۇيغۇسى بىلەن ئاپىڭىزغا بولغان قەرزىڭىزنىڭ ئورنىنى تولدۇرماقچى. بۈگۈندىن باشلاپ ئۆزىڭىزگە «ئۇ دېگەن ئىلگىرىكى مەن. ھازىردىن باشلاپ ھېچكىم مەندىن ئېلىپ كېتەلمەيدىغان گۈزەل ئەسلىمىلەرنى قەدىرلەپ ئۆتىمەن» دەڭ. ئاپىڭىز سىز بىلەن 43 يىل بىللە ياشىدى. ئەمدى ئۇنىڭدەك ئانا، پسىخولوگىيە مەسلىھەتچىسى تېپىلمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئۆتكۈزگەن ئەسلىمىلىرىڭىزنى قەدىرلەڭ، ۋاقتىڭىزنى گۇناھ تۇيغۇسى ئىگەللىۋالمىسۇن. گۇناھ تۇيغۇسى ھېچبىر زامان مۇھەببەتنى ئاپىرىدە قىلغان ئەمەس.

گۇناھكارلىق تۇيغۇسى بىزنى ئەسلىمىلەردىن ھوزۇرلانغىلى قويمايدۇ، شۇنداقلا كۈنلىرىمىزنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈشىمىزگە توسالغۇ بولىدۇ.

– گۇناھكارلىق تۇيغۇسى سىزنى چىرمىۋالغاندا ھېچ ئىشقا زېھنىڭىزنى ھەقىقىي بېرەلمەيسىز،– دېدىم سوفىيەگە،– بۇ تۇيغۇ سىزنى گۈزەل نەرسىلەردىن ھوزۇرلىنىشتىن

تۇسىدۇ. ئاپىمىز سەكراتتىكى چاغدا، ئۇنىڭ چېچىنى قۇرۇتۇپ قويغىنىمىز، ئاخىرقى كۈنلەردىمۇ ئۇنىڭ لاتاپىتىنى يوقىتىپ قويماسلىقىغا ياردەم قىلغىنىمىزدەك ئەسلىمىلەر، ئاپىمىزنىڭ باشقىلارغا ئېغىرچىلىقىنى سالماي، قىينالمايلا ئالەمدىن ئۆتۈشى قاتارلىق گۈزەل مىنۇتلار ئۆكۈنۈشكە بەنت بولغىنىمىزدا يادىمىزغىمۇ كىرىپ چىقمايدۇ.

بىز گاھىدا بەك خۇشال ياشاپ كەتسەك، ئۆزىمىزنى ئالەمدىن ئۆتكەن سۆيگەن كىشىلىرىمىزگە يۈز كېلەلمەيدىغاندەك، كۈنلىرىمىزنى مەنىلىك ئۆتكۈزسەك ئۇلارنى تاشلىۋەتكەندەك، ئۇنتۇپ كەتكەندەك ئويلاپ قالىمىز.

— سىز كۈن بويى ئۆيدە يىغلاپ ئولتۇرۇشقا ئەمەس، يولدىشىڭىز بىلەن كۆڭۈل ئېچىشقا، ئۇسسۇل ئويناشقا تامامەن ھەقلىق،— دېدىم يەنە،— كاللىڭىزدىكى قاپىقى يامان ئاتا - ئانىنىڭ «سەن ئۇنى قىلىشىڭ كېرەك، بۇنى قىلماسلىقىڭ كېرەك» دېگەن بۇيرۇقلىرىدىن قۇتۇلۇشىڭىز كېرەك. گۇناھ تۇيغۇسى سىزنى ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلىدۇ. ناۋادا ئاپىڭىز ھايات بولۇپ يېنىڭىزدا بولغان بولسا، ئۇ سىزدىن نېمىلەرنى كۈتكەن بولاتتى؟

— ئاپام بىزنىڭ خۇشال ھەم مەنىلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشىمىزنى ئۈمىد قىلغان بولاتتى،— دەپ جاۋاب بەردى سوفىيە.

— ئاپىڭىزنىڭ ئۈمىدىنى ئاقلاش قولىڭىزدىن كېلىدۇ. كۈنلىرىڭىزنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈڭ، ھەربىر دەقىقىڭىزنى تەبرىكلەڭ. ياخشى كۈنلەر تېخى ئالدىڭىزدا. ئاپىڭىزنىڭ سىزگە كۈلۈپ تۇرۇپ مەدەت بەرگەن ھالىتىنى تەسەۋۋۇر قىلالامسىز. يولدىشىڭىز ۋە ھەدە - سىڭىللىرىڭىزغا كۆڭۈل بۆلۈڭ. بىر - بىرىڭلارنى سۆيۈڭلار. ماڭا ئوخشاش 92 ياشقا كىرگەندە مېنى ئويلاپ قالارسىز بەلكىم. سۆيۈملۈك ئاپىڭىزنىڭ ۋاپاتىدىن كېيىن تۇرمۇشىڭىزنى قايتا قانداق باشلىغانلىقىڭىزنى، بۇ ھالقىلىق پەيتتە مەنىلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشنى تاللىغىنىڭىزنى، زىيانكەشلىكتە ئۇچرىغۇچى پسىخىكىسىدىن ئازاد بولغىنىڭىزنى ئەسلەپ قالارسىز. ئەمدى ئاپىڭىزغا ئۇنىڭ ۋاپاتىنى قوبۇل قىلىشتەك ھەدىيەنى بېرىدىغان ۋاقتىڭىز كەلدى، ئۆتمۈش بىلەن خوشلىشىڭ.

* * *

ئازابنىڭ تەمى ھەرخىل بولىدۇ. مەسىلەن: قايغۇ - ھەسرەت، قورقۇنچ، يېنىكلەش، قۇتۇلۇپ قالغانلىقتىن گۇناھكار ھېس قىلىش، مەۋجۇتلۇقتا تېڭىرقاش، بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنىڭ كەمچىل بولۇشى، ئاجىزلىشىش قاتارلىقلار. قايغۇ - ھەسرەت بىزنىڭ قەلبىمىزگە تاجاۋۇز قىلىپ، دۇنياغا تۇتقان پوزىتسىيەرىمىزنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. كىشىلەر دائىم: «ۋاقىت ھەممە جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ» دېيىشىدۇ، لېكىن مەن بۇنىڭغا قوشۇلمايمەن. ئەمەلىيەتتە جاراھەتنى ساقايتىدىغىنى ۋاقىت ئەمەس، بىزنىڭ شۇ جەرياندا قىلغان ئىشلىرىمىز، ساقىيىش ئۈچۈن كۆرسەتكەن تىرىشچانلىقىمىز.

بەزىدە كىشىلەر خىزمەت، ئائىلە ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى ئىشلارنى بىر خىلدا ساقلاشقا ئۇرۇنۇش ئارقىلىق ئۆز قايغۇلىرىنى يېنىكلەتمەكچى بولۇشىدۇ. ئېسىمىزدە بولسۇنكى، يوقىتىشنى باشتىن كەچۈرۈش ئۆزگىرىشتىن دېرەك بېرىدۇ. قايغۇ بىزنىڭ مەقسەت ۋە قارارلىرىمىزنى قايتىدىن قاراپ چىقىشىمىزغا ياخشى پۇرسەت بولالايدۇ. بۇ ئارقىلىق قۇۋۋەنچ ۋە مەنزىللىرىمىزگە قايتىدىن باغلىنىش، هازىردا ئەڭ ياخشى بولۇش، شۇنداقلا هاياتىمىزنى يېڭى بىر يۆنىلىشكە ئېلىپ كىرىش قاتارلىقلارغا پۇرسەت تېپىشىمىز مۇمكىن.

قايغۇ دانىيالنىڭ ئىشكىنى چەككەندە ئۇ ئۆز رېتىمىدا قايتىلىنىدىغان تۇرمۇشنى داۋاملاشتۇرۇشتىن ۋاز كەچكەن بولۇپ، يېڭىچە ياشاشقا تەييارلىنىپ بولغانىدى.

خۇددى دانىيال ئېيتقىنىدەك: «شۇنداق ئېغىر ياكى پاجىئەلىك ئىشلار يۈز بېرىشى مۇمكىنكى، ئادەم بۇ چاغدا بۇرۇنقىدەك ياشاشنى ياكى ئۆزگىرىش ئارقىلىق ياخشىلىققا يۈزلىنىشنى تاللىشى كېرەك.»

ئۇنىڭ تىراگىدىيەسى مۇھەببەت هېكايىسى بىلەن باشلانغانىدى. دانىيال بىلەن تىراسىي 18 يېشىدا تونۇشقان بولۇپ، ئىككىلىسى يەرلىك كانادالىقلاردىن ئىدى. ئۇلار ئالىي مەكتەپتە ئوخشاشلا مۇهىت ئىلمى ۋە يەرلىكلەر تەتقىقاتىنى ئاساسلىق كەسىپ قىلىپ ئوقۇيدۇ. شۇ سەۋەبتىن تېزلا ياخشى دوستلاردىن بولۇپ قالىدۇ. ئۇلار كۆندە سائەتلەپ پاراڭلىشاتتى. بىر - بىرىنىڭ هەمراهلىقىدىن خۇشاللىق هېس قىلىشاتتى.

دانىيال شۇ ۋاقىتلارنى ئەسلەپ:

– ئەسلىدە بىز دېيىشىشكە تېگىشلىك نۇرغۇن ئىشلار توغرىسىدا سۆز ئېچىپ باقمىغان ئىكەنمىز،– دەيدۇ.

دانىيال 25 يېشىدا توي قىلىپ، 30 يېشىدا بىر ئوغۇللۇق بولىدۇ. ئۇلار تىراسىينىڭ يۇرتىغا كۆچۈپ بېرىپ شۇ جايدا ئولتۇراقلاشقاندىن كېيىن، ئىشلار ئۆزگىرىشكە باشلايدۇ. تىراسىي ئۆز كەسپىدە چوڭ ئۇتۇقلارنى قازىنىدۇ. ئۇ ماگىستىرلىقنى تاماملاپ، دوكتۇرلۇق ئوقۇشىنى باشلايدۇ، شۇنداقلا هۆرمەتكە سازاۋەر مۇهىت ئىلمى مۇتەخەسسىسى، كىشىلەر ئىزدەپ سوراپ كېلىدىغان مەسلىهەتچىگە ئايلىنىدۇ، لېكىن تىراسىينىڭ يۇرتىغا قايتىش بىلەن ئۇنىڭ ئەينى چاغدا بۇ يەردىن باش ئېلىپ چىقىپ كېتىش سەۋەبى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدۇ. ئۇ ئەينى چاغدا هاراق ۋە زەهەرلىك چېكىملىككە خۇمار بولۇش، زوراۋانلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلى يۇرتىدىن ئايرىلغانىدى. دانىيال بۇلاردىن خەۋەرسىز يۈرگەن شۇ كۈنلەردە، تىراسىي يەنە بىر قېتىم ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ زوراۋانلىقىغا ئۇچراشقا قىل قالىدۇ. شۇ ۋەجىدىن تىراسىي يەنە هاراققا خۇمار بولۇپ، دانىيال ئىككىسىنىڭ تۇرمۇشىنى ئاستىن - ئۈستىن قىلىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن دانىيال ئىككىسى ئايرىلىپ ياشاشنى قارار قىلىدۇ، بۇ چاغدا ئۇلارنىڭ ئوغلى يۈسۈپ ئەمدىلا 2 ياشقا كىرگەنىدى.

ئۇلار ئايرىلىپ تۇرۇۋاتقان مەزگىلدە، ئوغلىنى ھەمكارلىشىپ ياخشى بېقىشقا، مەسئۇلىيەتنى تەڭ ئادا قىلىشقا، ئوغلىنىڭ ئالدىدا سوقۇشماسلىققا تىرىشىدۇ، ئەمما تىراسىنىڭ تۇرمۇشى ئاللىبۇرۇن نورمال ئىزىدىن چىقىپ كەتكەچكە، بۇ ئىشلار ھېچ ئاسانغا توختىمايدۇ. ئۇ مەست ماشىنا ھەيدەپ شوپۇرلۇق كىنىشكىسىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ. دانىيال يۈسۈپنى ئۇنىڭ يېنىغا ئاپىرىپ قويۇش جەريانىدا، بىر نەچچە قېتىم تىراسىنىڭ زەھەرلىك چېكىملىك چەككەنلىكىنى بىلىپ قالىدۇ. دانىيال ئەندىشىلىرىنى تىراسىغا ئېيتقىنىدا، ئۇ ئۆزىنىڭ شەخسىي ئىشلار تۈپەيلى چۈشكۈنلىشىپ قالغىنىنى، لېكىن بۇ ئىشلارنى ھەل قىلىپ كېتەلەيدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ.

بىر قېتىم دانىيال تىراسىدىن ئەنسىرەپ ئۇنى ئىزدەپ بارىدۇ. ئۇ تىراسىنى بىر تۇغقىنىنىڭ ئۆيىدە مەست، ئۇخلاۋاتقان ھالەتتە تاپىدۇ. تىراسى ئويغىنىپ كۆڭلى بۇزۇلىدۇ، كارىۋىتى يېنىدا ئولتۇرغان دانىيالنى كۆرۈپ يىغىسىنى توختىتالماي قالىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ 12 ياش ۋاقتىدا ئائىلىسىدىكى بىرى تەرىپىدىن جىنسىي زوراۋانلىققا ئۇچرىغانلىقىنى ئېيتىدۇ. تىراسى 18 ياشقا كىرگەن يىلى بۇ ئىشنى ئاتا - ئانىسىغا ئاشكارىلىغان بولسىمۇ، دادىسى بۇ پاجىئەنى تىراسىنىڭ خاتالىقى، دەپ ئۇنى قاتتىق تىللايدۇ، ئاپىسى بولسا سۈكۈت قىلىشنى تاللايدۇ. دانىيال بۇ گەپلەرنى ئاڭلاپ چۆچۈپ كېتىدۇ. ئۇ تىراسىنىڭ كۆڭۈلسىز بالىلىق دەۋرىدىن بۇرۇنلا خەۋەردار بولغان بولسىمۇ، لېكىن تىراسىنىڭ جىنسىي زوراۋانلىققا ئۇچرىغىنىدىن خەۋەرسىز ئىدى. دانىيال ئەمدى نېمىنىڭ تىراسىنى ئازابلاۋاتقانلىقىنى چۈشەنگەندەك بولىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن تېخىمۇ ئەنسىرەشكە باشلايدۇ. دانىيال تىراسىغا: «بۇنىڭدىن كېيىن يۈسۈپنىڭ سىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلمىغان شۇ كىشىلەر بىلەن بىللە تۇرۇشنى خالىمايمەن. ئاتا - ئانىڭىز بۇ ئىشنى ھەل قىلمىغۇچە ئۇلار بىلەن قايتا ئالاقىلەشمەڭ» دەيدۇ، تىراسىمۇ ئۇنىڭ سۆزلىرىگە قوشۇلىدۇ، ئەمما بىر ئاي ئۆتۈپ تىراسي تۇيۇقسىز ئاجرىشىشنى تەلەپ قىلىدۇ. بىر يىلدىن كېيىن تىراسي ئوغلىنى دادىسىنىڭ ھامىيلىقىغا تاپشۇرۇپ قويىدۇ، بۇنىڭدىن خەۋەر تاپقان دانىيال تىراسىنى ئەرز قىلىپ، ئوغلىنىڭ بېقىش ۋە ھامىيلىق ھوقوقىنى تارتىۋالىدۇ.

بۇ ئىشلاردىن كېيىن دانىيال ئۆزىنىڭ ئائىلىسىگە يېقىن بىر جايغا كۆچۈپ كېلىدۇ. ئۇ تىراسىغا يۈسۈپنىڭ يېنىغىراق، ئۆيدىكىلىرىنىڭ پاراكەندىچىلىكىدىن يىراقراق يەرگە كۆچۈپ كېلىش تەكلىپىنى بېرىدۇ. خېلى ئۇزۇنغىچە دانىيال يەنە يۈسۈپنى ئېلىپ تىراسىنى يوقلاپ تۇرىدۇ، تىراسىمۇ ئارىلاپ ئۇلارنى كۆرگىلى كېلىدۇ. شۇ كۈنلەردە تىراسىنىڭ كۆز جىيەكلىرى قارىداپ خۇددى ئەرۋاھلاردەكلا بولۇپ قالىدۇ. ئۇ ھارغىن ئەمما كەيپىلا يۈرىدۇ. دانىيال ئۇنىڭدىن ئەنسىرىگەنلىكىنى ئېيتقاندا، تىراسي ھېچنىمىنى ئېتىراپ قىلماي تۇرىۋالىدۇ. كېيىن تىراسي ئىز - دېرەكسىز يوقاپ كېتىدۇ.

ھېچكىم ئۇنىڭ قايسى كۈندىن باشلاپ يوقاپ كەتكەنلىكىنى ئېيتىپ بېرەلمەيتتى. بەزىلەر ئۇنىڭ زەھەر ساتقۇچىلار بىلەن بىرگە يۈرگەنلىكىنى كۆرگەن. يۈسۈپ ئاپىسىدىن ئايرىلغاندا تېخى 5 ياشتا ئىدى.

– بۇ ئىش ھەممىمىزنى چۆچۈتتى،– دەيدۇ دانىيال،– ھېچ ئىشەنگۈم كەلمەيدۇ. ئۇ كەسپتە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئايال ئىدى. يۈرتىدىكى كىشىلەر ئۇنىڭ مۇھىت ئىلمى توغرىسىدىكى ئاكادېمىك بىلىمىگە، كەسپىي مەسلىھەتلىرىگە موھتاج ئىدى. مەن ئەزەلدىن ئۇنى ناھايىتى قالتىس ئايال، دەپ قارايتتىم، لېكىن ئىشلارنىڭ بۇنداق بولۇپ كېتىشىنى قەتئىي ئويلىمىغان ئىكەنمەن.

دانىيال يېقىن دوستىنىڭ، ئايالىنىڭ ئۆز تۇرمۇشىدىن مانا مۇشۇنداقلا چىقىپ كەتكەنلىكىگە، ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قالغانلىقىغا ئازابلىنىۋاتاتتى. ئىشلار مۇقەررەرلىشىپ بولغانىدى. تىراسىي تۇيۇقسىز غايىپ بولغان بولۇپ، ھېچكىم بۇ ئىشنىڭ سەۋەبىنى ئېيتىپ بېرەلمەيتتى. تىراسىي ئامېرىكا ۋە كانادادا يۈتۈپ كەتكەن ۋە ئۆلتۈرۈلگەن نۇرغۇن يەرلىك ئاياللارغا ئوخشاش ئىز - دېرەكسىز غايىپ بولۇپ كېتىدۇ.

دانىيال تىراسىينى ئۈمىدسىزلەندۈرگەن بارلىق ئىشلارنى قايتا - قايتا ئەسلەيدۇ، تىراسىيغا ئازار بەرگەن گەپ - سۆزلىرى، ئىش - ھەرىكەتلىرى ۋە تىراسىينىڭ ئازابلىرىنى چۈشەنمەي ئۇنىڭ يالغۇزسىرىشىغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن بولغان بارلىق ئامىللارنى ئويلاپ ئۆزىنى ئەيىپلەيدۇ. تىراسىينىڭ غايىب بولۇشى دانىيالنىڭ كونا يارىلىرىنى يەنى ئۇ ئۆزىمۇ بايقىمىغان، ساقايمىغان يارىلىرىنى ئېچىشقا باشلايدۇ. دانىيالنىڭ يەرلىك بولغانلىقى تۈپەيلى باشقا بالىلارنىڭ چەتكە قېقىشىغا ئۇچرىشى، مەكتەپتىكى ئېرقىي كەمسىتىش، شۇ ۋەجىدىن ئۆزىدىن نەپرەتلىنىشى ۋە ھەتتا ئۆلۈۋالماقچى بولغانلىقى، ئۆز ئېھتىياجى ۋە چېگراسىنى ئىپادىلەشتە قىينىلىشى قاتارلىق قاباھەتلىك ئۆتمۈشلەر دانىيالنىڭ كۆز ئالدىدىن قايتىدىن بىر - بىرلەپ ئۆتۈشكە باشلايدۇ. دانىيال كىچىكىدىنلا قەيسەر، باتۇر بولۇشقا، ھېس - تۇيغۇلىرىغا ئېتىبار بەرمەي ئالدىغا قاراپ مېڭىشقا كۆندۈرۈلگەنىدى. ھازىرقى شارائىتمۇ ئۇنىڭدىن ئوخشاش نەرسىنى تەلەپ قىلاتتى. ياخشى نىيەتلىك كىشىلەر ئۇنىڭغا قەيسەر بولۇشى لازىملىقىنى، ئەر كىشىدەك بولۇش كېرەكلىكىنى، تىراسىينىڭ تېخىمۇ ياخشى بىر جايغا كەتكەنلىكىنى، پىشانىسىگە يېزىلغاننى كۆرگەنلىكىدەك ھەقىقەتنى ئېتىراپ قىلىشى كېرەكلىكىنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ.

– بۇ سۆزلەر راست بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئۇ ئازابلىرىڭىزنى يېنىكلىتەلمەيدۇ،– دەيدۇ دانىيال.

ئۈچ يىلغا سوزۇلغان قايغۇلۇق ھايات دانىيالنى تولىمۇ چۈشكۈنلەشتۈرىۋەتكەنىدى.

– مەن نورمال خىزمەت قىلىپ، كۈلۈپ يۈرەلەيمەن، لېكىن بۇ مەندىن ئۆزۈمنى قاتتىق كونترول قىلىپ تۇرۇشۇمنى تەلەپ قىلىدۇ،– دەيدۇ دانىيال.

ئەگەر ئۇنىڭغا بىرەر ئىش تەسىر قىلىپ قالسا، بىر قانچە كۈنگىچە ھەتتا ھەپتىلەرچە روھسىز يۈرەتتى. دانىيالنى ئەڭ بىئارام قىلىدىغىنى ئوغلىغا ھېس - تۇيغۇلىرىغا قانداق يۆلىنىشنى ئۆگىتىشنى بىلمەيۋاتقانلىقى ئىدى.

ئەمدى ئۇ ئۆزىگە باشقا چىقىش يولى يوقتەك ھېس قىلاتتى، ئاخىرقى ئۆمرىنى چۈشكۈنلۈك ۋە ئازاب ئىچىدە ئۆتكۈزۈشكە تەسلىم بولغاندەك كۆرۈنەتتى.

گەرچە دانىيال بۇ تەقدىرنى قوبۇل قىلىپ بولغان بولسىمۇ، ئوغلىنىڭ ئوخشاش قىسمەتنىڭ قۇلى بولۇپ قېلىشىنى خالىمايتتى. ئۇنىڭ يۈسۈپكە بولغان مۇھەببىتى بۇ قاباھەتلەر بىلەن كۈرەش قىلىشقا، تۇرمۇشنى ئۆزگەرتىشكە تۈرتكەن بولغانىدى.

ئوغلىنى تېخىمۇ ياخشى يېتەكلەش ئۈچۈن دانىيال قايغۇ - ھەسرەت توغرىسىدا ئىزدىنىشكە باشلىدى. ئوقۇغانلىرى كۆپەيگەنسېرى ئېغىر ئېچىپ ئويلىغانلىرىنى ئىپادىلىدى. ئۇ پسىخكىلىق داۋالاشنى قوبۇل قىلىپ، قايغۇسىغا يۆلىنىش جەريانىدا كەسپىي قىزىقىشنى بايقىدى. دانىيال قايغۇنى داۋالاش گۇۋاھنامىسى ئېلىپ، ئۆزى ئارزۇ قىلغان تۇرمۇشنى خىيال قىلدى. گەرچە ئارزۇسىنى قانداق ئەمەلگە ئاشۇرۇش توغرىسىدا كۆپ بىلمىسىمۇ، تىرىشىپ ئۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرالايدىغانلىقىغا ئىشىنەتتى.

ھازىر دانىيال پەرزەنت ۋە ئائىلە ھەققىدە مەسلىھەت بېرىش گۇرۇپپىسىدا ئىشلەش بىلەن بىرگە مەكتەپلەردە ئوغۇللارنىڭ قايغۇغا يۆلىنىشىگە ياردەم قىلىش گۇرۇپپىسىدا قىينچىلىققا ئۇچرىغان ياش - ئۆسمۈرلەرگە قوشۇمچە ياردەم بېرىدۇ. بۇ بالىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئىككى، ئۈچ ياشتىن باشلاپلا ياردەمگە ئېھتىياجلىق بولۇۋاتقان بالىلار ئىدى. دانىيالنىڭ ئېيتىشىچە، قايغۇغا يۆلىنىش خىزمىتىنىڭ ماھىيىتى سۈكۈت ۋە ئازلىق ساقلاشنى ھەل قىلىش ئىكەن. ئۇ بەزىدە ياردەمگە ئېھتىياجلىق بالىلار بىلەن بىللە پىيادە ماڭىدۇ، گۇلخان ياقىدۇ، تاماقخانىدا جىمجىتلىقنە بىللە ئولتۇرۇشۇپ بېرىدۇ.

— خىزمىتىم ئۆزۈمنىڭ قايغۇسىغىمۇ توغرا يۆلىنىشنى مەشىق قىلدىغان ياخشى پۇرسەت بولدى. باشقىلارنى ئازابلاردىن يېتەكلەپ ئېلىپ چىقىش جەريانىدا، ئۆزۈم ئۈستىدىمۇ كۆپ ئويلىنىمەن. ئىراسىينى قەلبىمدە ئەسلىگەچ، زېھنىمنى ھازىر قىلىۋاتقان ئىشلىرىمغا مەركەزلەشتۈرىمەن،— دەيدۇ دانىيال.

تەجرىبىلىرىمگە ئاساسلانغاندا، قايغۇ بىر بولسا بىزنى يېقىن كىشىلىرىمىزدىن ئايرىۋېتىدۇ، يەنە بىر بولسا ئازلىقىمىزنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەيلى قايسىلا ئەھۋالدا بولسۇن، ئىشلار ئەسلى ھالىتىنى يوقاتقان بولىدۇ. دانىيالنىڭ سەرگۈزەشتىسى قايغۇ - ھەسرەتلەرنىڭمۇ بىزنى گۈزەل بىر يولغا باشلىيالايدىغانلىقىنىڭ ياخشى مىسالى بولالايدۇ.

دانىيالنىڭ ھېكايىسى يەنە قايغۇ - ھەسرەتنىڭ بىزگە دائىم ھەمراھلىقىنى ئەسكەرتىدۇ. قايغۇ ئۆلارنىڭ تۇرمۇشى ۋە مۇناسىۋىتىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلانغانىدى. يۈسۈپ قۇرامىغا يەتكەندە، ئۇ

ئۇغلىغا ئاپىسىنىڭ ئىشلىرىنى قانداق چۈشەندۈرۈشنى ئويدان ئويلانمىسا بولمايتتى. جاۋابى يوق سوئاللار ھەمىشە بىزنى كۈتۈپ تۇرماقتا.

* * *

تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئىشلارنىڭ تېگىگە يەتكىلى بولمايدۇ. ئۇلارنى چۈشىنىمەن، دەپ ئاۋارە بولۇش ئارتۇقچە بىر ئىش.

ئىشلارنىڭ يۈز بېرىش - بەرمەسلىكىنىڭ نۇرغۇن سەۋەبلىرى بولىدۇ. قايغۇ - ھەسرەت بىزنى ئۆزىمىزنىڭ ۋە باشقىلارنىڭ مەسئۇلىيىتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇشقا مەجبۇرلايدۇ.

ئاۋسىۋېتىستىكى چېغىمدا، قاراۋۇل تۇرخۇندىن چىقىۋاتقان ئىسنى كۆرسىتىپ تۇرۇپ: «ئەمدى ئاپاڭ ھەققىدە ئۆتكەن زاماندا سۆزلەيدىغان بولدۇڭ، ئۇ ھازىر ئۆلۈپ بولدى» دېگەندە، ھەدەم ماگدا ماڭا: «روھ مەڭگۈ ئۆلمەيدۇ» دېگەنىدى. ئۇنىڭ دېگىنى توغرا ئىدى. مەن مەكتەپلەرگە لېكسىيە سۆزلىگىلى بارغاندا ئاتا - ئانامغا بولغان مۇھەببىتىمنى ئۆزۈمگە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ قىلىمەن، چۈنكى شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن ئۇلارغا تەۋە ئەسلىمىلەرنىڭ قەلبىمدە داۋاملىشىشىغا ياردەم قىلالايمەن، ئۆتمۈشتىن ساۋاق ئېلىپ، خاتالىقنى قايتىلىماسلىقنى كىشىلەرنىڭ سەمىگە سالالايمەن.

مەن يەنە داۋاملىق ئاتا - ئانام بىلەن غايىۋى پاراڭلىشىپ تۇرىمەن. ئەلۋەتتە، مەن ئاپامغا ئوخشاش مومامنىڭ ئىسمىنى تىلغا ئېلىپ ياردەم سوراش ئۇسۇلىنى قوللانمايمەن. مەن قەلبىمدە ئۇلارنىڭ روھى ياشىيالايدىغان بىر جاي راسلىدىم. بۇ جايدا ئۇلارنى رەڭگارەڭ ھەم مەنىلىك تۇرمۇشۇمغا، ئۇلارنىڭ دۇنيادا قىلغۇسى بار ئىشلارنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىۋاتقانلىقىمغا شاھىد قىلىمەن.

مەن تىككۈچى دادامنىڭ مودىغا بولغان قىزىقىشىغا ۋارىسلىق قىلدىم. ھەر قېتىم ياسانغىنىمدا ئۇنىڭغا: «دادا، ماڭا قاراڭ! سىز دائىم مېنى مەھەللىمىزدىكى ئەڭ مودا قىز بولالايسىز دەيتتىڭىز» دەيمەن. چىرايلىق كىيىنىپ ياسانغىنىمدا، قەلبىمدىكى خوشاللىق ۋە قانائەتنى دادامغا بولغان غايىۋى تەبرىكلەش مۇراسىمى دەپ بىلىمەن.

مەن دائىم ئاپامغا غايىۋى مىننەتدارلىقىمنى بىلدۈرىمەن. ئۇنىڭ پاراسەت بىلەن ئۆزۈمدىكى قابىلىيەتنى تېپىشنى ئۆگەتكىنىگە رەھمەت ئېيتىمەن. مەن يەنە ئۇنىڭ ماڭا: «ھېلىمۇ كاللاڭ ئىشلەيدۇ، بولمىسا بۇ چىرايىڭ بىلەن قانداق قىلار بولغىيتتۇق؟» دېگەنلىرىگىمۇ رەھمەت ئېيتىمەن. « ئاپا، سىزگە رەھمەت! قولىڭىزدىن كېلىشىچە مەن ئۈچۈن قىلغان تىرىشچانلىقىڭىزغا، پىداكارلىقىڭىزغا رەھمەت! قەيسەرلىك بىلەن ھاراقكەش دادىڭىزنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغانلىقىڭىزغا، ئائىلىڭىزدىكىلەر ۋە بىزنىڭ ھالىمىزدىن خەۋەر ئالغىنىڭىزغا رەھمەت! قابىلىيىتىمنى بايقىشىمغا تۈرتكە بولغانلىقىڭىز، ئىلھاملاندۇرغانلىقىڭىز ئۈچۈن سىزدىن مىننەتدارمەن. سىزنى سۆيىمەن، سىزنى مەڭگۈ ئۇنتۇپ قالمايمەن.»

قايغۇ ئازابلىق بولسىمۇ، ئۇ بەزىدە كۆڭلىڭىزنى خوش قىلىپمۇ قويىدۇ، چۈنكى سىز ئۇنىڭ بىلەن تەڭ ئۆتمۈشكە قايتالايسىز. ئۇنى قوبۇل قىلالايسىز. سىز ئۆتمۈشتە قاپسىلىپ قالغىنىڭىز يوق، ھازىردا ياشاۋاتىسىز. سىز نېمىدېگەن قەيسەر!

ئۆتمۈشنى ئېتىراپ قىلىش سىزگە تەس كېلىشى مۇمكىن. دىققىتىڭىزنى يوقاتقانلىرىڭىزغا ئەمەس، قېلىپ قالغان نەرسىلەرگە بېرەلەيسىز. ھاياتلىقتىكى ھەر بىر دەقىقىنى ھەدىيە بىلىپ، رېئاللىقنى قوبۇل قىلىپ ياشاش ئەركىنلىكى ئۆز قولىڭىزدا، ئۆز ئىلكىڭىزدە!

سىزنى ھەل بولمىغان قايغۇدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار :

- ***كەتكەنلەرنىڭ كەينىدىن كەتكىلى بولمايدۇ.*** قايغۇ ئازاب سۇسلىششى مۇمكىن، لېكىن ئۇ مەڭگۈلۈككە غايىپ بولمايدۇ. قايغۇڭىزنى ئىنكار قىلىش، كەتكەنلەرگە ھايات قالغانلاردىن ئارتۇق ۋاقىت سەرپ قىلىش ساقىيىشىڭىزغا قىلچىلىك ياردەم قىلالمايدۇ. ئەگەر سۆيگەن كىشىلىرىڭىزدىن بىرەسى ئۆلۈپ كەتكەن بولسا، كۈندە ئۆزىڭىزگە يېرىم سائەت ۋاقىت ئاجرىتىپ ئۇلارنى ئەسلەڭ، بۇ يوقىتىشىڭىز ئۈچۈن قايغۇرۇڭ. غايىۋى بىر ئاچقۇچنى چىقىرىپ، يۈرىكىڭىزدىكى ئازابنى قەپەزدىن ئازاد قىلىڭ. يىغلاڭ، ۋارقىراڭ، ئۇلارنى ئەسلىتىدىغان ناخشا - مۇزىكىلارنى ئاڭلاڭ، رەسىملىرىگە قاراڭ، كونا مەكتۇپلارنى ئوقۇڭ. بۇ ۋاقىتتا پۈتۈن زېھنىڭىزنى قايغۇ - ھەسرىتىڭىزگە بېرىڭ. ۋاقىت توشقاندا بولسا، ئۇ كىشىنى يەنە قايتا قەلبىڭىزگە يوشۇرۇپ قويۇڭ ۋە رېئاللىققا قايتىپ كېلىڭ.
- ***روھ مەڭگۈ ئۆلمەيدۇ.*** قايغۇنىڭ بىزنى خوشاللىق، غايە ۋە مەناغا تولغان تۇرمۇشقا باشلىشى تامامەن مۇمكىن. ئۆلۈپ كەتكەن سۆيگەن كىشىلىرىڭىز بىلەن غايىۋى پاراڭلىشىڭ. ئۇلارغا مىننەتدارلىق بىلدۈرىدىغان ئىشلارنى، يەنى سىز قەدىرلەيدىغان ئەسلىمىلەرنى، ئۇلارنىڭ سىزگە ئۆگەتكەنلىرىنى، ئاتا قىلغانلىرىنى تىلغا ئېلىڭ، ئاندىن ئۇلاردىن «مەندىن نېمىلەرنى كۈتىسىز؟» دەپ سوراڭ.

يەتتىنچى باب ئۆزىڭىزنى ئىسپاتلىشىڭىز ھاجەتسىز

جاھىللىق ۋە قاتماللىقنىڭ تۈرمىسى

بىر جۈپ ئاشىق - مەشۇق ئەزەلدىن سوقۇشۇپ باقمىغانلىقىنى ئېيتقىنىدا، «سىلەردە يېقىنچىلىق كەم ئىكەن» دېگەنىدىم ئۇلارغا.

زىددىيەت ئىنسانلىقنىڭ ئىپادىسى. زىددىيەت، توقۇنۇشتىن ساقلانماقچى بولغىنىمىز ئەمەلىيەتتە تىنچلىقتىن يىراقلاپ، زۇلۇمغا يېقىنلىشىۋاتقىنىمىزنىڭ بەلگىسىدۇر. بىزنى زىددىيەت ئەمەس، بەلكى قاتمال تەپەككۇرىمىز قىيىن ئەھۋالغا قويىدۇ.

قاتمال تەپەككۇرنى ئىلغا قىلىشىمىز ئاسانغا چۈشمەيدۇ، چۈنكى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۇ ياخشى نىيەتنىڭ تونىغا ئورۇنۇۋالغان بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر مەندىن كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى مەسىلىلەر ھەققىدە ياردەم سورىشىدۇ. چۈنكى ئۇلار جۈپتى، ئاتا - ئانىسى ياكى بالىلىرى بىلەن تېخىمۇ ياخشى پىكىرلىشىشتە، كۆڭۈل خاتىرجەملىكى تېپىشتا، قىسقىسى يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىشتا قىينىلىدۇ، ئەمما داۋالاش جەريانىدا ئۇلارنىڭ توقۇنۇشنى قانداق ھەل قىلىشقا كۆڭۈل قويماستىن، بەلكى مېنىڭ ياردىمىمدە باشقىلارنى ئۆزلىرىگە ئىتائەت قىلدۇرۇشنى مەقسەت قىلغانلىقىنى بايقايمەن. ئەگەر سىز ئالدىبۇرۇن باشقىلار ھەققىدە مەلۇم بىر خىل كۆز قاراشنى يېتىلدۈرۈپ بولغان ياكى باشقىلارنى ئۆزگەرتىشكە ئۇرۇنغان بولسىڭىز، ھەرگىز ئەركىن بولالمايسىز. ھەقىقىي ئەركىنلىك ئىشلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشتەك تاللاش ھوقۇقىڭىزنىڭ بارلىقىنى ئېتىراپ قىلىشتىن باشلىنىدۇ.

بىمارلىرىم ھەمىشە: «ئۇنىڭ مۇنداق قىلىشىنى ئۈمىد قىلىمەن» دېگەنەدەك سۆزلەرنى ئاغزىدىن چۈشۈرمەيدۇ، لېكىن سىز باشقىلارنىڭ نېمىگە ھەقىقىي ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلەلمەيسىز، ئەكسىچە نېمىنىڭ سىزگە ماس كېلىدىغانلىقىغىلا ھۆكۈم قىلالايسىز.

زىددىيەتنى ھەل قىلىشتىكى مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى، باشقىلار توغرا، دەپ تونۇغاننى ئىنكار قىلماسلىق. مىسالغا مەن گۆشلۈك ساندۇۋىچنى ياخشى كۆرسەم، بىر دوستۇم ماڭا «ئۇنى قانداقمۇ يېيەلەيسىز؟ يېيىش ئەمەس، گۆشلۈك ساندۇۋىچنى ئويلاشمۇ كۆڭلۈمنى ئېلەشتۈرىدۇ» دېسە، مېنىڭ توغرا سېنىڭ خاتا دېگىلى بولامدۇ؟ ئۇنىڭ ئۆزىگە توغرا، مېنىڭمۇ ئۆزۈمگە توغرا. باشقىلارنىڭ ئوي - پىكرىگە قوشۇلۇشىڭىز ھاجەتسىز، ئۆز كۆزقارىشىڭىزنى ئىنكار قىلىشىڭىزمۇ ھاجەتسىز. مېنىڭلا توغرا دېگەن ئويدىن ۋاز كەچسىڭىز ھەقىقەتەن يېنىكلەپ قالىسىز.

ئۇرۇشتىن نەچچە ئون يىل ئۆتۈپ، ئۆتمۈشنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇشۇم ئۈچۈن چوقۇم ئاۋسىۋېتسقا بىر قايتىشىم كېرەكلىكىنى ھېس قىلغىنىمدا، ھەدەم ماگدانىمۇ بىللە بېرىشقا تەكلىپ قىلدىم. ماگدا ئىككىمىز جازا لاگېرىدا بىر - بىرىمىزنى قۇتقۇلدۇرۇپ، داۋاملىق ياشاشقا

تۇرتكە بولۇپ كەلگەنىدۇق. ئاتا - ئانىمىز ئۆلتۈرۈلگەن شۇ جايغا ئۇنىڭ بىلەن بىللە قايتقۇم، ئۆتمۈشكە تەڭ يۈزلىنىپ، قاباھەتكە: «بىز سەندىن غالىب كەلدۇق!» دەپ جاكارلىغۇم بار ئىدى، لېكىن ھەدەم مېنى ئەخمەقلىق قىلىۋاتىدۇ، دەپ ئويلىدى. كىمنىڭمۇ دوزاختا يېنىپ بارغۇسى كېلىدۇ؟ دۇنيادا مەن بىلەن نۇرغۇن ئىشلارنى تەڭ بېشىدىن ئۆتكۈزگەن، ھايات قېلىشمىغا تۇرتكە بولغان ھەدەم ئوخشاش بىر ئىشقا پۈتۈنلەي ئوخشىمىغان پوزىتسىيەدە ئىدى. بۇ ئىككى قارارنىڭ توغرا - خاتالىقىنى ئايرىش تەس ئىدى. ئىككىلىمىزلا نۇقسانلارغا تولغان گۈزەل ئىنسانلار بىز، شۇڭلاشقا ئۆز ئالدىمىزغا توغرا قارار چىقاردۇق، دەپ قارايمەن. نەتىجىدە ئاۋسىۋېتسقا ئۆزۈم يالغۇز بېرىپ كەلدىم.

مېنىڭچە بۇ خىرىستىيانلار دائىم دەيدىغان «بىر مەڭزىڭگە كاچات يېگەندە، يەنە بىر مەڭزىڭنىمۇ تۇتۇپ بەر» ئىبارىسىنىڭ يەنە بىر خىل ئىپادىلىنىشى. يۈزىڭىزنى يەنە بىر تەرەپكە بۇرىغىنىڭىزدا، ئوخشاش ئىشقا ئوخشىمىغان نۇقتىدىن قاراش پۇرسىتىگە ئېگە بولىسىز. رېئاللىقنى ۋە باشقىلارنىڭ كۆز قارىشىنى ئۆزگەرتەلمەيسىز، لېكىن ئىشلارغا باشقىچە پوزىتسىيە تۇتالايسىز. ئوخشىمىغان كۆز قاراشلارنى قوبۇل قىلالايسىز. بۇ خىل ماسلىشىشچانلىق دەل كۈچلەنگەنلىكىڭىزنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئىلگىرى مەكتەپكە قايتىشنى ئويلاشقىنىمدا، يولدىشىمنىڭ قوشۇلماسلىقىدىن، ئائىلىگە ۋاقىت ئاجرىتالماسلىقىمغا نارازى بولۇشىدىن، باشقىلارنىڭ مېنى «دوكتۇر»، ئۇنى «ئەپەندى» دەپ ئاتىشىنى ياقتۇرماسلىقىدىن ئەنسىرىگەنىدىم، لېكىن بىر پۈتۈن ئىنسان، قۇرامىغا يەتكەن ئادەم بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن ھېچكىمنىڭ رۇخسىتىگە ئېھتىياجلىق بولمايسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇرمۇشىڭىزنى باشقىلارنىڭ قولىغا تاپشۇرۇپ بەرمەڭ. قارارىڭىزنى خۇددى مەندەك «مەن مەكتەپكە قايتىپ دوكتۇرلۇق ئۇنۋانى ئېلىشنى قارار قىلدىم» دەپ جاكارلاڭ. باشقىلارغا يېتەرلىك ئۇچۇر ۋە ئەركىنلىك بېرىڭ، ئۇلارمۇ ئۆز ئېھتىياجلىرىنى، ئارزۇ - ئارمانلىرىنى، ئەندىشىلىرىنى ئەركىن ئىپادىلىسۇن.

زىددىيەت ئىچىدە ئەركىن بولۇشنىڭ ئاچقۇچى شۇكى – ئۆزىڭىز توغرا دەپ قارىغان كۆز قارىشىڭىزنى ساقلاپ قېلىش بىلەن بىرگە، باشقىلارنى كونترول قىلىش خاھىشىڭىزدىن ۋاز كېچىڭ.

باشقىلارنى كۈتكىنىڭىزدىن چىققاندىلا قوبۇل قىلىش ئەمەس، ئۇلارنى ئەسلى تەبىئىتى بىلەن قوبۇل قىلىش بۇنىڭغا ياردەم قىلالايدۇ. مېنىڭ بىر بىمارىم ھەمىشە قىزى بىلەن چىقىشالمايدىغانلىقىنى ئېيتقانىدى. بىر قېتىم ئۇلار ماشىنا ھەيدەش ئىشىدا خاپىلىشىپ قالغاندا، قىزىنىڭ ئۇنىڭغا يېنىپ ئىسمىنى بىۋاستە ئاتىشى ئۇنى قاتتىق خاپا قىلغان بولۇپ، ئۇ مېنى «قازى»لىققا قويۇپ، ئۇنىڭ ئاغزىدىكى دەلىل - ئىسپاتلار بىلەن گۇناھىنىڭ قىزىدا ئىكەنلىكىنى جاكارلىشىمنى، ئۆزىنىڭ تەرىپىنى ئېلىشىمنى ئۈمىد قىلغانىدى، ئەمما بىز «سەن ئۇنى قىلدىڭ، بۇنى قىلدىڭ» دېگەندەك ئەرز - شىكايەتلەر بىلەن ئۆزىمىز ياكى

باشقىلارنى كۆچىلەندۈرەلمەيمىز. ھېچكىم تەنقىد بىلەن كۆكلىمەيدۇ، شۇڭا بۇنىڭدىن ھەزەر ئەيلەش كېرەك.

باشقىلارنى ئەيىبلىمەسلىك قارىماققا باشقىلار ئۈچۈن پايدىلىقتەك تۇرغىنى بىلەن، ھەققى مەنپەئەتلىنىدىغىنى ئۆزىمىز. بۇ ئارقىلىق ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان ئۈمىدلەردىن خالى بولۇپ، ئىشلار كۈتكىنىمىزدەك چىقمىغاندا ئاچچىقلىنىشتىن، ئۈمىدسىزلىكتىن ساقلىنالايمىز. مەن ھەممە ئادەمگە مېنى خاپا قىلىش ئىمتىيازىنى بېرىۋەرمەيمەن، چۈنكى ئاچچىقلىنىشنىڭ ئازابىنى تارتىدىغىنى يەنىلا ئۆزۈم.

ساغلام بولمىغان زىدىيەت ئۆزىنىڭ كۆز قارىشى ۋە تاللىشىنى باشقىلارنىڭكىدىن ئۈستۈن كۆرۈش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. بىر يىلى يازدا يولدىشىم بىللا ئىككىمىز ياۋروپاغا ساياھەتكە باردۇق. پارىژدىكى مەزگىلدە بولشئوي بالېت ئۆمىكىنىڭ پارىژدا ئويۇن قويىدىغانلىقىدىن خەۋەر تاپتۇق. ئۇلارنىڭ ئويۇنىنى كۆرۈش مېنىڭ ئۇزۇن يىللاردىن بېرىقى ئارزۇيۇم ئىدى. بىللا مەن ئۈچۈن بىر ئويۇن بېلىتى سېتىۋېلىپ، مېنى تىياتىرخانىدا قالدۇرۇپ ئۆزى سىرتقا چىقىپ كەتتى. دەسلەپتە مەن ئۇنى يەنە بىر تال بېلەت سېتىۋالىدىغان پۇلى يوق ئوخشايدۇ، دەپ ئويلاپتىمەن. ئويۇننىڭ يېرىمىغا كەلگەندە سىرتقا چىقىپ، ئۇنى داۋامىنى بىللە كۆرۈشكە تەكلىپ قىلدىم. «تىياتىرخانىدا بوش ئورۇن جىق ئىكەن، يەنە بىر بېلەت سېتىۋالسىڭىز ئويۇننى تەڭ كۆرەيلى» دېدىم ئۇنىڭغا، لېكىن بىللا كىرگىلى ئۇنىمىدى. «رۇسىيەلىكلەرنىڭ ئىلگىرى ماڭا قىلغانلىرىنى ئۇنتۇپ قالمىدىم، ئۇلارغا بېرىدىغان بىر تىيىن پۇلۇم يوق» دېدى ئۇ. بىللا مۇشۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئۆتمۈشتىن ئۆچ ئالالايمەن، دەپ ئويلىغان ئىدى. مەن ئۇنىڭ بىلەن گەپ تالاشقىلى باشلىدىم ۋە ئۇنى قايتا ئويلىنىپ بېقىشقا ئۈندەپ: «بۇ بالېتچىلارنىڭ سىزنىڭ ئۆتمۈشىڭىز بىلەن مۇناسىۋىتى يوق» دېدىم. ئەلۋەتتە، مەن ئۇنىڭ قارارىنى ئۆزگەرتەلمىدىم. تىياتىرخانىغا قايتىپ كىرىپ ئويۇننىڭ ئاخىرىنى ئۆزۈم ئۈچۈن ھوزۇرلىنىپ كۆردۈم. بىر جەھەتتىن يولدىشىمنىڭ نەپرەت تۇيغۇسىنى مۇشۇنداق گۈزەل بىر مەيدان ئويۇندىن مەھرۇم قالغانلىقىغا ئەپسۇسلانسام، يەنە بىر جەھەتتىن ئۆزۈمنىڭ قارارىنى ئۇنىڭكىدىن ياخشى دەپ كېسىپ ئېيتالمايتتىم. بىللانىڭ تاللىشى ئۇنىڭ ئۈچۈن توغرا، مېنىڭكىمۇ ئۆزۈمگە توغرا ئىدى.

كۆپىنچىمىز مەلۇم نەرسىنى ئىسپاتلاشنى مەقسەت قىلىپ ياشايمىز. ھەتتا ئۆزىمىزنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلاشقا خۇمار بولۇپ قالىمىز، لېكىن سىز بۇنداق ئۆزىڭىزنىڭكىنى توغرا ۋەياكى ئۆزىڭىزنى ئەڭ مۇنەۋۋەر دەپ قاراش قايىنمىغا كىرىپ قالسىڭىز، مەڭۈلۈك ئىچىگە قاپسىلىپ قالىسىز. ئىنسان بولغان ئىكەن چوقۇم خاتالىشىدۇ. ياردەمگە ئېھتىياجى يوق ئىنسان مەۋجۇد ئەمەس. شۇنداقلا قىممىتىڭىزنى ئىسپاتلىشىڭىزمۇ ھاجەتسىز، پەقەت ئۆزىڭىزنى ئەسلىڭىز بىلەن، تەبىئىتىڭىز بىلەن، مۇكەممەلسىزلىكىڭىز بىلەن قوبۇل قىلىپ، سىزگە ئوپمۇئوخشاش يەنە بىر ئىنساننىڭ مەۋجۇد بولمايدىغانلىقىنى تەبرىكلىيەلىشىڭىزنىڭ ئۆزى يېتەرلىك. قائىدە -

نىزاملىرىڭىزنى بىر چەتكە قايرىپ قويۇڭ. ئەگەر ھەمىشە ئۆزىڭىزنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلىماقچى بولسىڭىز، مەھبۇستىن پەرقىڭىز بولمايدۇ.

بۇ پىرىنسىپ باشقىلارنىڭ ناچار مۇئامىلىسى ھەتتا زىيانكەشلىكى ئالدىدىمۇ ئوخشاش كۈچكە ئىگە بولىدۇ.

دوستۇمنىڭ قىزى يەسلىدىن كۆڭلى ناھايىتى يېرىم ھالدا قايتىپ كېلىپ، ساۋاقداشلىرىنىڭ ئۇنى «كۆرۈمسىز» دەپ ئاتىغانلىقىنى ئېيتىدۇ. دوستۇم مەندىن قانداق قىلغاندا قىزىنىڭ بۇنداق توقۇنۇشقا يۈزلىنىشكە ياردەم قىلالايدىغانلىقىنى سورىدى. ئۆزىمىزنى ئاقلاش ئېھتىياجىمىزدىن ۋاز كېچىشنى بىلىشمۇ ناھايىتى مۇھىم. ھەممىمىز باشقىلارنىڭ بوزەك قىلىشىغا ئۇچراپ باققان بولۇشىمىز مۇمكىن، ئەمما بىرەسى سىزنى كۆرۈمسىز دېسە، كۆرۈمسىز ئەمەسلىكىڭىزنى ئىسپاتلاشقا ئۇرۇنماڭ. سىز سادىر قىلمىغان گۇناھتىن ئۆزىڭىزنى ئاقلىشىڭىز ھاجەتسىز، بولمىسا بۇ ئىككىڭلار ئوتتۇرىسىدىكى «ئارغامچا تارتىشىش»قا ئايلىنىپ قالىدۇ. بوزەك قىلغۇچى سىزگە بىر ئارغامچا تاشلىسا، سىز بىر ئۇچىنى ئېلىپ كۈچەپ تارتىسىڭىز، ئىككىلىڭلارلا چارچاپ كېتىسلەر، شۇڭا باشقىلار تاشلىغان ئارغامچىغا نەزىرىڭىزنى سالماڭ ۋە ئۆزىڭىزگە: «ئۇ قانچە ئەزۋەيلىگەنسېرى مەن شۇنچە ئازادىلىك ھېس قىلىمەن» دەڭ. بۇ ئىشنىڭ سىزگە قاراتمىلىقى يوقلىقىنى ئەسكەرتىڭ، چۈنكى بىرسى سىزنى «كۆرۈمسىز» دەپ ئاتىغان بولسا، بۇ ئۇنىڭ ئۆزىگە بولغان كۆز قارىشىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ، خالاس.

مەن ئىلگىرى جوھاننىسبۇرگدىكى ساتياگراخا زالىدا لېكسىيە سۆزلىگەنىدىم. بۇ جاي موگاندا گەندىنىڭ بۇرۇنقى تۇرالغۇسى بولۇپ، ھازىر مۇزېي ۋە ساناتورىيەگە ئايلاندۇرۇلغان ئىدى. گەندى بىر تامچە قان ئاققۇزماستىن، ئۆچمەنلىكنى ئۇلغايتمىغان ئاساستا بېرتانىيە ئىمپېرىيىسىنى تىز پۈكتۈرگەنىدى.

بۇ مېنىڭ ئاۋسىۋېتىسىدىن ھايات قېلىش چارىلىرىمدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ. مەن ئۇ يەردىكى ھەر بىر دەقىقىدە «سەن ئەرزىمەس، سەن مەينەت» دېگەندەك ئادەم قېلىپىدىن چىققان ھاقارەتلەرنىڭ زەربىسىگە ئۇچرايتتىم. زۇلمەتتىن قۇتۇلۇشنىڭ بىردىنبىر چارىسى ئۆلۈمدەك تۇيۇلاتتى، لېكىن مەن بۇ ئاھانەتلەرنىڭ ئىچكى دۇنيارىمنى بۇلغىشىغا يول قويمىدىم. مەن ناتسىستلارنى ئۆزۈمگە قارىغاندا تېخىمۇ مۇستەھكەم بىر تۈرمىنىڭ مەھبۇسلىرىدەك ھېس قىلاتتىم. بۇ نۇقتىنى مېنىڭلا ئۈچۈن ئۇسسۇل ئوينىغان شۇ كېچە چۈشەنگەنىدىم. گەرچە مېنىڭ جىسمىم ئۆلۈم لاگېرىغا سولانغىنى بىلەن روھىم ئەركىن ئىدى، ئەمما مېنىگىلا ۋە ئۇنىڭ سەپداشلىرى ھەرزامان قىلمىش - ئەتمىشلىرىنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلالمايتتى. مەن قورقۇنچ ۋە ئاچلىقتىن ھالسىرىغان بولسامۇ، روھىيىتىمدە ماڭا تىنچلىق بېغىشلايدىغان بىر ئورۇن بار ئىدى. ناتسىستلارنىڭ كۈچى مۇنتىزىم ئىنسانسىزلاشتۇرۇش ۋە يوقىتىش بەدىلىگە كەلگەن. مېنىڭ كۈچۈم ۋە ئەركىنلىكىم بولسا روھىيىتىمدىن كېلەتتى.

* * *

جويى قاتمال تەپەككۇردىن غەلىبىلىك بۆسۈپ چىقىشنىڭ مۇنەۋۋەر ئۈلگىسى بولالايدۇ. ئۇ ئۆزۈن يىل ئىرىنىڭ زوراۋانلىقى ئاستىدا ياشايدۇ. ئىرى ئۇنىڭغا ھۆرمەتسىزلىك قىلىدۇ، نەشتەردەك سۆزلىرى بىلەن دىلىغا ئازار بېرىدۇ، ئىقتىسادتىن قىسىدۇ، ھەتتا داۋاملىق تاپانچىنى بېشىغا تەڭلەپ تەھدىت سالىدۇ. جويى شۇ ئازابلىق كۈنلەرنى، ئىككىسىنىڭ ئۆزئارا دېيىشىشكەن گەپلىرى، قىلىشقان ئىشلىرىنى كۈندىلىك خاتىرىسىگە يېزىپ ماڭىدۇ. ئۇنىڭ مەقسىتى بولۇۋاتقان ئىشلارنى ئۆز ئەينى خاتىرلەپ مېڭىش ئىدى.

مەن دائىم بىمارلىرىمغا ھەرقانداق مۇناسىۋەتتە زوراۋانلىققا ئۇچرىغان ھامان قارشى تەرەپتىن ئايرىلىپ كېتىشى لازىملىقىنى جېكىلەيمەن. «ھۆكۈمەتنىڭ ياردەم بېرىش ئورنىغا ياكى دوست، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىڭىزنىڭ يېنىغا بېرىپ تۇرۇڭ. بالىڭىز بولسا ئۇنىمۇ بىللە ئېلىۋېلىڭ، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ياردەم سوراڭ» دەپ مەسلىھەت بېرىمەن.

ئەگەر تۇنجى قېتىم زوراۋانلىققا ئۇچرىغاندا يۇمشاق كۆڭۈللۈك قىلسىڭىز، قارشى تەرەپ خاتالىقىنى ھەرگىز تونۇپ يېتەلمەيدۇ. زوراۋانلىققا ئۇچراۋەرگەنسېرى ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇشىڭىز تېخىمۇ تەسكە توختايدۇ. زوراۋانلىق كۆپەيسە كۆپىيىدۇكى ھەرگىز ئازايمايدۇ. نەتىجىدە خورلاشنىڭ پىسخىكىڭىزغا بولغان زىيىنى، يەنى زوراۋاننىڭ سىزنى ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ ياشىيالماسلىققا، شۇنداقلا خورلۇققا ئۆزىڭىزنىڭ سەۋەبچى ئىكەنلىكىڭىزگە ئىشەندۈرۈشى شۇنچە ئاسانغا چۈشىدۇ. زوراۋان بىلەن بىر مىنۇت ئۆزۈن بىللە بولسىڭىز، خەتەرمۇ شۇنچە چوڭىيىدۇ. سىز ئويلىغىنىڭىزدىنمۇ ئەتىۋارلىق، ئەزىز! ھەرقانداق خورلۇققا لايىق ئەمەسسىز.

بىراۋنىڭ سىزنى ئۇرۇشى سىز ئۈچۈن ئاگاھلاندۇرۇش سىگنالى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نېمىگە يۈزلىنىۋاتقىنىڭىزنى تونۇپ يېتىسىز. ئايرىلىش ئاسانغا چۈشمەيدۇ، ئەمما ھەمراھىڭىزنىڭ زوراۋانلىقىنى تونۇپ يېتىشىڭىزنىڭ ئۆزى مەسىلىنىڭ يېرىمىنى ھەل قىلغىنىڭىزغا باراۋەر. خورلاش قانچە يوشۇرۇن ۋە پسىخىكىلىق بولغاندا كۆرگەنلىرىڭىزدىن شۇنچە گۇمانلىنىسىز. ئۆزىڭىزدىن «بۇ ئىشلار راستىنلا مېنىڭ بېشىمغا كېلىۋاتامدۇ؟» دەپ سوراپ قالىسىز. ئەگەر بىراۋ سىزگە جىسمانىي زوراۋانلىق قىلغان بولسا، بۇنى پەرق ئەتمىكىڭىز ئوڭاي، لېكىن روھىي جەھەتتىكى خورلۇقنى پەرق ئېتىش ئۇنچە ئاسان ئەمەس.

روھىي جەھەتتىكى خورلۇقتىن قېچىپ قۇتۇلۇش جويىغا تەس كېلىدۇ. بۇ خورلۇققا ئۇچرىغۇچىلار يولۇقىدىغان يەنە بىر ئومۇمىي ئەھۋال، شۇنداقلا بىر قورقۇنچلۇق، ئادەم ئىشىنىشنى خالىمايدىغان رېئاللىق. جويى يولدىشىنىڭ ھامان بىركۈنى ئۇنى زەخىملەندۈرىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىپ، ئاخىرى ئاجرىشىدۇ. نەتىجىدە يولدىشى ھاراقكەشلىكتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

يولدىشى ئۆلگەندىن كېيىن جويى غەزەپلىنىشكە باشلايدۇ. ئۇ يولدىشىنىڭ بىر كۈنلەردە خاتالىقىنى تونۇپ، قىلغان - ئەتكەنلىرىدىن كەچۈرۈم سورىشىنى، شۇ ئارقىلىق يولدىشى ئۈستىدىن غەلىبە قىلىشنى ئارزۇ قىلاتتى. ئەمدى بولسا ئۇنىڭ بۇ ئارزۇلىرى مەڭگۈ ئەمەلگە

ئاشمايتتى. ئۇ ئۆتمۈشكە توغرا يۈزلىنىش ئۈچۈن ئىلگىرى يازغان كۈندىلىك خاتىرىسىنى ئوقۇشنى قارار قىلىدۇ. خاتىرىنى ئوقۇۋېتىپ جويى ئۇچرىغان خورلۇقلىرىغا ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ يولدىشىغا قىلغانلىرىدىن چۆچۈپ كېتىدۇ.

– ھەمىشە يولدىشىم مېنى خورلىدى دەپ ئويلايتتىم، ئەمەلىيەتتە مەنمۇ ئۇنىڭغا كۆپ ئازار بېرىپتىمەن،– دەيدۇ جويى،– مەن باللارنى ئۇنىڭدىن يىراقلاشتۇرۇپتىمەن، باللىرىمنى قورال ئورنىدا ئىشلىتىپتىمەن. يولدىشىمغا زەربە بېرىش ئۈچۈن ئۇنى ئىنكار قىپتىمەن. مەن ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ئۆزۈمگە باشقا چىقىش يولى قالدۇرماپتىمەن. ئەمدى بۇرۇنۇمنىڭ ئۇچىنىلا كۆرگەنلىكىمنى ھېس قىلدىم. تۇرمۇشىمىزنىڭ بۇزۇلۇشىدا مېنىڭمۇ چوڭ مەسئۇلىيىتىم بار ئىكەن.

ساغلام بولمىغان مۇناسىۋەتلەر كۆپىنچە مۇرەككەپ كېلىدۇ. گەرچە ئائىلە زورلاۋانلىقىنىڭمۇ سەۋەبى بار، دېيىش توغرا بولمىسىمۇ، ئەمما چاۋاك بىرلا قولدىن چىقمايدۇ. بىر بۆلەك مۇناسىۋەتنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئىككىلا تەرەپنىڭ باش تارتىپ بولمايدىغان مەسئۇلىيىتى بولىدۇ.

مەن ئەلىسىن بىلەن ئۇچراشقاندا ئۇنىڭ ئاجىراشقىنىغا 12 يىل بولغانىكەن. ئۇ زورلاۋانلىققا تولغان بىر بۆلەك مۇناسىۋەتنى ئاخىرلاشتۇرۇشقا ئۈلگۈرۈپ، يولدىشى سېن ئۇنىڭ تۇرمۇشىدا پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. سېن قۇتقازغۇچى، ھالىدىن خەۋەر ئالغۇچى، رىغبەتلەندۈرگۈچى سۈپىتىدە ئەلىسنگە بېخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىدۇ، ناخشچىلىق كەسپىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ، كەسپىي دەرسلەرگە قاتنىشىشقا، داڭلىق مۇزىكانتلار بىلەن ئۇچرىشىشقا ئورۇنلاشتۇرىدۇ.

سېن گەرچە سېخىي ۋە كۆيۈمچان بولسىمۇ، ئەلىسىنى كونترول قىلىش ئىستىكى ئىنتايىن كۈچلۈك ئىدى. ئەلىسىن سېنغا يۆلىنىۋېلىشقا كۆنۈپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، سېنىنىڭ ھەممە ئىشقا ئارىلىشىۋېلىشىغا نارازى بولىدۇ. ئاقىۋەتتە ئۇ تاماق تاشلاش ئارقىلىق سېندىن ئۆچ ئالماقچى بولىدۇ. ئەلىسىن غىزالىنىش قالايمىقانلىشىش تۈپەيلى ئۈچ قېتىم دوختۇرخانىدا يېتىپ قالىدۇ، ئەمما بۇنىڭلىق بىلەن ئۇنىڭ ئۆزىنى يارلاندۇرۇشى توختاپ قالمايدۇ. ئۇ قول - پۇتلىرىنى كۆيدۈرۈشكە باشلىغاندا سېن ئۈمىدىنى ئۈزىدۇ ۋە باشقا ئاياللار بىلەن غەيرى مۇناسىۋەتتە بولۇشقا باشلايدۇ. نەتىجىدە ئۇلارنىڭ 18 يىلغا سوزۇلغان تۇرمۇشى ئاخىرقى چەككە يېتىپ قالىدۇ.

ئۇلارنىڭ مۇناسىۋتى ئاياغلاشقىلى 10 يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ، ئۆچمەنلىكى پەسەيمەستىن، داۋاملىق بىر - بىرىگە زىيانلىق قىلىشلارنى ئىشلەشدۇ. مىسالەن، ئەلىسىن تا ھازىرغىچە سېن ئىككىسى تەك يازغان ناخشىنىڭ ئەقلى مۈلۈك ھوقۇقى ئۈستىدە ئۇنىڭ بىلەن قارشىلىشىنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

مەن ئەلىسنىگە ئەگەر توقۇنۇشنى ئاخىرلاشتۇرۇشنى ئۈمىد قىلسا، توقۇنۇشنىڭ سەۋەبىنى ئەمەس، ئۇنىڭ داۋاملىشىشىغا سەۋەبچى بولۇۋاتقان ئامىللارنى تېپىپ چىقىشى كېرەكلىكىنى ئېيتتىم.

– سىز ئۈچۈن پايدىسىز كۆز قاراشتا چىڭ تۇرۇشىڭىزنىڭ ئەھمىيىتى نېمە؟– دەپ سورىدىم ئەلىسنىدىن.

ئەلىسن سىڭىنىڭ ئەيىبى ۋە ئۆزىنىڭ گۇناھسىزلىقىنى ئىسپاتلاش بىلەن مەشغۇل ئىدى. ئۇ كالللىسىدا توختىماي سىڭىنى سوتقا تارتاتتى، ئىچكى دۇنياسى بولسا سوت زالىغا ئايلانغان ئىدى، ھالبۇكى، بۇ يەڭگىلى بولىدىغان جەڭ ئەمەس ئىدى.

– قەدىرلىكىم، سىزنىڭ خۇشال - خۇرام ياشىغىڭىز بارمۇ ياكى پەقەتلا ئۆزىڭىزنىڭ توغرا ئىكەنلىكىڭىزنى ئىسپاتلاپ ياشىغىڭىز بارمۇ؟– دەپ سورىدىم ئۇنىڭدىن. باشقىلارنى كونترول قىلىش خاھىشىدىن ۋاز كېچىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئۆزىنى كۈچلەندۈرۈش. كۈچلىنىشنىڭ جىسمانىي قۇۋۋەت ياكى ھۆكۈمران بولۇش بىلەن مۇناسىۋىتى يوق. ھەقىقىي كۈچلىنىش سىزنىڭ ئىشلارغا ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىڭىزنى تونۇپ يېتىشتىن، ھاياتىڭىزغا، تالللاشلىرىڭىزغا ئىگە بولۇشىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ. كۈچلۈك بولۇش ئىشلارغا ئاكتىپ ئىنكاس قايتۇرالايدىغان ئىقتىدارىڭىزنىڭ بارلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئەگەر سىز كۈچلۈك بولۇش بىلەن بىرگە توغرا بولۇشنى ئىستىسىڭىز، ئاق كۆڭۈل بولۇشنى تالالاڭ، چۈنكى ئاق كۆڭۈل بولۇش ھەمىشە توغرا تالالاشتۇر.

* * *

قاتمال تەپەككۇردىن قۇتۇلۇش بىزنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىمىزگە تەسىر قىلىپلا قالماي، يەنە دۇنيا قارىشىمىز ۋە ئىشلارغا تۇتقان پوزىتسىيەرىمىزنىمۇ ئۆزگەرتىدۇ.

ئەلىسن قاتماللىقتىن ئازاد بولغاندىن كېيىن، ئالدىنقى يولدىشى بىلەن بولغان چەك - چېگرانى ئېنىق ئايرىدى، كەسپى ناخشىچىلىق ھاياتىنى داۋاملاشتۇرۇش مەقسىتىدە يېڭى بىر شىركەت بىلەن توختاملىشىپ، سەييارە ئويۇن قويۇشنى پىلانلاشقا باشلىغانىدى، لېكىن كۈتمىگەن ئىككى ئۆزگىرىش ئەلىسنىنىڭ تەستە قولغا كەلتۈرگەن روھىي تىنچلىقىنى بۇزدى. ناخشا ئېيتقاندا ئاۋازىنىڭ كونتىرولسىز تىترىشى ئۇنىڭ كەسپىگە خىرىس ئېلىپ كەلگەننى ئاز دەپ يەنە دۈمبىسىنى يارىلاندۇرىۋالغانىدى. بۇ ئۆزگىرىشلەر ئۇنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىغا، باغۋەنچىلىك، يوگا قاتارلىق قىزىقىشلىرىغىمۇ تەسىر كۆرسەتتى. ئەلىسنىنىڭ نورمال سۆزلىشىدىنلا تارتىۋاتقان ئاغرىقنى ھېس قىلغىلى بولاتتى.

– ئىشلىرىم ئاخىرى ئىزىغا چۈشۈشكە باشلىغانىدى. ئەمدىلىكتە سەييارە ئويۇن قويۇش پىلانىمۇ سۇغا چىلاشتى،– دېدى ئەلىسن.

ھايات ئادالەتسىزلىكلەرگە تولغان بولىدۇ. يارىلانغاندا ئاچچىقلىنىشقا، ئەنسىرەشكە ۋە ئازابلىنىشقا تامامەن ھەقلىقمىز، لېكىن ھەرقانداق ئادالەتسىزلىككە ياكى كۈتمىگەن ھادىسىلەرگە قانداق ئىنكاس قايتۇرۇش ھوقۇقى يەنىلا ئۆزىمىزنىڭ قولىدا.

– بەدىنىڭىز يارىلانغاندا ئۆزىڭىزنى جازالاشتىن، يارىڭىزغا قېيداشتىن، زورۇقتۇرۇشتىن ساقلىنىڭ. بۇنداق چاغدا ئۆزىڭىزگە «مەن بەدىنىمدىكى ئۆزگىرىشلەرگە زەن سېلىۋاتىمەن» دەڭ،– دېدىم ئەلىسىنغا.

ئەلىسىن قاتمال، بىكىنمە ھالەتتىن جانلىق، ئاكتىپ ھالەتكە ئۆتۈش مەشىقىنى راۋاجلاندۇردى. ئۇ ئازابلىرىنى كىچىكلىتىپ كۆرسىتىش ياكى رېئاللىقنى ئىنكار قىلىشنى ئەمەس، مەسىلىلەرنى ئۆز ئەينى بويىچە قوبۇل قىلىشنى تاللىدى ۋە شۇنىڭ قەدىمىنى ئالدى.

– مەن جىسمانىي يارىدىن بىزار، ئۇ مېنى ئازابلايدۇ، تۇرمۇشۇمغا قولايسىزلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ،– دېگەنىدى ئەلىسىن.

مەشىقنى باشلىغاندىن كېيىن، ئۇ قارشىلىششتىن توختاپ، ئۆزىگە زەن سېلىشقا، بەدىنىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە قىزىقىشقا باشلىدى.

ئۇ ئۆزىدىن: «سەن ماڭا نېمە دېمەكچى؟ ماڭا نېمە ئەڭ پايدىلىق؟ ئۆزۈم ئۈچۈن، كۆچلىنىشىم ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان نەرسىلەر نېمە؟» دەپ سورايدىغان بولدى.

خېلى ئۇزۇنغىچە بەدىنى ئۇنىڭغا ئوخشاش بىر ئىشنى، يەنى رېتىمنى ئاستىلىتىپ، دەم ئېلىشى كېرەكلىكىنى بىلدۈردى. ئەلىسىن بەدىنىنىڭ ئىشارەتلىرىگە قۇلاق سالدى، نەتىجىدە دۈمبىسىنىڭ ئاغرىقى ياخشىلىنىشقا باشلىدى. ئۇ ئەسلىگە كېلىشكە پايدىلىق يوگا دەرسلىرىنى سىناپ باقتى. يوگا پالىزىغا قايتا چىققىنىدا بەدىنىنىڭ تېخىمۇ جانلىق ھەركەتلىنىدىغانلىقىنى، ئۆزىنى زورۇقتۇرماي ئىچكى دۇنياسىنىڭمۇ ھەرىكەتلىرىگە ماسلىشىۋاتقانلىقىنى بايقىدى. ئۇنىڭ نەزىرىدىكى «ئىشلارنى توغرا قىلىش»نىڭ ئېنىقلىمىسى ئۆزگەرگەنىدى. ئەلىسىن دۈمبىسىنى يارىلاندۇرۇۋېلىشتىن بۇرۇن دائىم مەلۇم نەرسىنى، يەنى قىيىن ھەرىكەتلەردە ئۇزۇن ۋاقىت تەڭپۇڭلۇق ساقلاپ تۇرالايدىغانلىقى قاتارلىق ئىشلارنى ئىسپاتلاشقا ئورۇناتتى. ھازىر بولسا ئۇنداق ئىشلارغا ئۆزىنى ئۇپراتمايدىغان بولدى.

بېشىمىزغا كەلگەن مۈشكۈلات، ئازاب - ئوقۇبەتلەرنى ياقتۇرۇشىمىز ھاجەتسىز، لېكىن رېئاللىق بىلەن قارشىلىششنى توختاتساق، جايىمىزدا توختاپ قالغاندىن ئالغا ئىلگىرلەيدىغان تېخىمۇ كۆپ ئېنىرگىيە ۋە تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولىمىز.

جويىمۇ ئەلىسىنغا ئوخشاش بۇ ھەقىقەتنى تونۇپ يەتتى. ئۇ ئاجراشقاندىن كېيىن ئۇزۇنغىچە ياخشى ۋە يامان، زىيان سالغۇچى ۋە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى، ئاق ۋە قارىغا ئوخشاش قاتماللىقنىڭ تۈرمىسىگە چۈشۈپ قالغانىدى، چۈنكى ئۇ ئىشلارغا مۇتلەق نەزەردىلا

قارايتتى، توغرا بىلەن خاتانىڭ، ئاق بىلەن قارىنىڭ ئارىسىدىكى باشقا مۇمكىنچىلىكلەرنى كۆرەلمەيتتى. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۆزىگە قارشى ھەرقانداق ئادەمگە تاقەت قىلالمايتتى.

جويى تۇرمۇشىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئۆزىنىڭمۇ جاۋابكار ئىكەنلىكىنى، ئۆزىنىڭ داۋاملىق توغرا بولىۋەرمەيدىغانلىقىدەك ھەقىقەتنى بايقىغاندا، ئاجايىپ بىر ئىش يۈز بەردى. ئۇنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارى تۇيۇقسىز ئۆزگەرگەندەك، ئاق ۋە قارىدىن باشقا رەڭلەرگىمۇ دىققىتىنى بېرىشكە باشلىدى. ئۇ قاتاللىقتىن ئازاد بولغاندا، تۇرمۇش ئۇنىڭغا تېخىمۇ گۈزەل بىلىنىدىغان بولدى.

* * *

ئەۋرىشىملىك كۈچتىن دېرەك بېرىدۇ. مەن بۇنى گېمناستىكا ماھىرى ۋاقتىمدا ئۆگەنگەندىم. بۇمۇ شارائىتىم يار بەرسىلا ئۇسسۇل ئوينىغىلى بېرىشىمنىڭ، ھەربىر نۇتۇقۇمنى پۇتۇمنى ئېگىز ئېلىش بىلەن باشلايدىغانلىقىمنىڭ سەۋەبى.

ئەۋرىشىملىك جىسمانىيىتىمىزگە ۋە روھىيىتىمىزگىمۇ پايدىلىق. سىز ئەۋرىشىم بولغاندا ئاندىن كۈچلىنەلەيسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈندە سەھەر ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ، پەيلىرىڭىزنى سوزۇڭ. روھىيىتىڭىزدىمۇ تەپەككۇرىڭىزنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى يەنى ماسلىشىشچانلىقىنى ساقلاش چېنىقىشى قىلىپ تۇرۇڭ.

سىزنى قاتاللىقنىڭ تۇرمىسىدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار :

- ***ھاياتىڭىزدىكى رىقابەتلەرگە يۈزلىنىڭ.*** بەدىنىڭىزدىكى بىرەر زەخمە ياكى كېسەللىك، جىددىيلىك ۋەياكى توقۇنۇشتەك تۇرمۇشىڭىزدا سىزنى چەكلەۋاتقان بىر ئىشنى تاللاڭ. ئۆزىڭىزگە ھەقىقەتنى ئۆز ئەينى سۆزلەپ بېرىڭ. بۇ ئىشنىڭ قايسى تەرەپلىرىنى ياقتۇرمىدىڭىز؟ ئۇ سىزنى قانداق تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويۇۋاتىدۇ؟ ئاندىن ئۆزىڭىزدىن: «بۇ ئەھۋال ماڭا نېمىنى بىلدۈرمەكچى؟ ماڭا ئەڭ پايدىلىق ئىش نېمە؟ ھازىر نېمە مېنى كۈچلەندۈرىدۇ؟» دەپ سوراڭ.
- ***باشقىلارنى ئۆز تەبىئىتى بويىچە قوبۇل قىلىڭ.*** سىز بىلەن زىددىيەتلىشىپ قالغان بىر ئادەمنىڭ ئىسمىنى يېزىڭ. ئۇنىڭغا بولغان بارلىق نارازىلىقىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ. مەسىلەن، قىزىم ئەدەپسىز ھەمدە مىننەتدار بولۇشنى بىلمەيدۇ. ئۇ ئىسمىمنى بىۋاستە ئاتاپ ناچار گەپلەرنى قىلىدۇ. ئۇ مېنى ھۆرمەتلىمەيدۇ. پەرۋاسىزلىق قىلىدۇ ... قاتارلىقلار. ئەمدى ھېچقانداق ھۆكۈم، پەرەز ۋە چۈشەندۈرۈشتىن خالىي كۆزەتكەن ئىشلىرىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ. «داۋاملىق، ئەزەلدىن...» دېگەندەك قاتاللىققا باشلايدىغان سۆزلەرنى ئىشلەتمەڭ. ھەقىقەتنى بايان قىلىڭ، مەسىلەن، بەزىدە قىزىم يۇقىرى ئاۋازدا سەت گەپلەرنى قىلىدۇ. ھەپتىدە بىر ياكى ئىككى قېتىم كەچ سائەت 11دىن كېيىن ئۆيگە قايتىپ كېلىدۇ... ۋەھاكازالار.

- ***ھۆكۈمرانلىق ئەمەس ھەمكارلىق.*** يۇقىرىدىكى تىزىملىكتە كۆرسىتىلگەن، ھەل قىلىشنى خالىغان بىر ئىشنى تاللاڭ. ئىككىلىگلارنىڭ سوغۇققان ھالەتتىكى بىر ۋاقىتىدا كۆزەتكەنلىرىڭىزنى ئۆز ئەينى ئېيتىڭ، «دىققەت قىلسام، ھەپتىدە بىر - ئىككى قېتىم ئۆيگە كەچ سائەت 11دىن كېيىن قايتىپ كەلدىڭىز» دېيىشتىن باشلاڭ. ئاندىن قارشى تەرەپنىڭ ئىنكاسىغا قىزىقىپ، ئاددىيلا: «نېمە سەۋەبتىن بۇنداق بولدى؟» دەپ سوراڭ. قارشى تەرەپنى ئەيىبلىمەي، ھاقارەتلىمەي تۇرۇپ: «ھەپتە ئارىسىدىكى كەچلىك ئۆيقۇغا قېنىشىڭىز مەن ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. شۇنداقلا ئۇخلاپ قېلىشتىن بۇرۇن سىزنىڭ بىخەتەر قايتىپ كەلگەنلىكىڭىزنى بىلگۈم بار» دەڭ. ئاخىرىدا قارشى تەرەپنى بۇ ئىشتا ھەمكارلىششقا چاقىرىڭ، «بۇنى ھەل قىلىش ئۈچۈن ئىككىلىمىزگە پايدىلىق بىرەر ئامالىڭىز بارمۇ؟» دەپ سوراڭ. زىدىيەت بىر قېتىمدىلا ھەل بولۇشى ناتايىن. مۇھىم بولغىنى توقۇنۇشنى ھەمكارلىشىش يولى ئارقىلىق ھەل قىلىش، شۇنداقلا ئاراڭلاردىكى مۇناسىۋەتنىڭ ھەر ئىككى تەرەپنىڭ ھوقۇق ۋە ئىمتىيازلىرىدىن، قارشى تەرەپنى باشقۇرۇش ئىستىكىدىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى قارشى تەرەپكە بىلدۈرۈڭ.
- ***زىدىيەتلىشىپ قالغان بىر ئادەمنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ.*** ئاندىن بۇ ئادەمنى ئەڭ ياخشى ھالىتىدە تەسەۋۋۇر قىلىڭ. كۆزنى يۇمۇش ۋە ئۇ ئادەمنى نۇرلار ئىچىدە دەپ تەسەۋۋۇر قىلىشىڭىزنىڭ بۇنىڭغا پايدىسى بولۇشى مۇمكىن. ئاندىن قولىڭىزنى يۈرىكىڭىزنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تۇرۇپ: «مەن سىزنى كۆردۈم» دەڭ.

سەككىزىنچى باب ئۆزىڭىز بىلەن توي قىلىشنى خالامسىز؟

نارازىلىقنىڭ تۈرمىسى

ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاچچىقلىنىش ۋە نارازىلىق يېقىن مۇناسىۋەتنى بۇزغۇچى ئاساسلىق ئامىللار ھېسابلىنىدۇ.

مەن يولدىشىم بىللانىڭ تاقەتسىز مىجەزىگە، ئۆتمۈشىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن چىقالماسلىقىغا، مېيىپ ئوغلىمىزغا قارىغان چاغدىكى چىرايىدا نامايەن بولىدىغان ئۈمىدسىزلىكلىرىگە ئۇزۇندىن بېرى نارازى ئىدىم ۋە بۇلاردىن قۇتۇلۇشنىڭ بىردىنبىر چارىسى ئاجرىشىش دەپ ئويلايتتىم. بىز ئاجراشقاندىن كېيىن بولسا ئۆزىمىزنىڭ، شۇنداقلا بالىلىرىمىزنىڭ تۇرمۇشىمۇ ئاستىن - ئۈستۈن بولۇپ كەتتى. شۇنىڭدىلا مەن ئۈمىدسىزلىنىش ۋە ئاچچىقلىنىشلىرىمنىڭ بىللا بىلەن مۇناسىۋەتسىز ئىكەنلىكىنى، مەسىلىنىڭ تۈپ يىلتىزىنىڭ ئۆزۈمنىڭ ھەل قىلىنمىغان روھى مەسىلىلىرىم ۋە قايغۇلىرىمدا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتتىم.

دائىم ئىچىمنىڭ سىقىلىشىغا بىللا ئەمەس، بەلكى ئۇزۇن يىللاردىن بېرى ھېس - تۇيغۇلىرىمنى ئىنكار قىلىپ كېلىۋاتقان ئۆزۈم سەۋەبچى ئىدىم. بۇداپېشتتىكى كونسۇلخانىدا ئىشلەپ، زامانىۋى تۇرمۇش كەچۈرۈشتىن ۋاز كەچكەن، سۆيگەن يىگىتى يەھۇدى بولمىغاچقا توي قىلىشى چەكلەنگەن، ئۆمۈر بويى باشقىلارنىڭ كۆتكىنىدىن چىقىشقا تىرىشقان ئاپامغا بولغان قايغۇم، ئاتا - ئانامنىڭ تۇرمۇشىدىكى يالغۇزسىراشنى قايتىلاش قورقۇنچۇم، ئاۋسىۋېتسىتا ئۆلۈپ كەتكەن تۇنجى سۆيگۈنۈم ئېرىككە ۋە ئاتا - ئانامغا بولغان ھەسرىتىم... مەن بۇ رېئاللىقلارنى قوبۇل قىلىشقا ئۈلگۈرمەيلا ئائىلە قۇرۇپ، ئانا بولدۇم. بىلىپ - بىلمەيلا ئاپام كۆز يۇمغان چاغدىكى يېشىغا – 40 ياشقا كىردىم. تۇيۇقسىز ئۆزۈم ئارزۇ قىلغاندىكىدەك ئەركىن تۇرمۇش كەچۈرۈشكە ۋاقتىم يەتمەيدىغاندەك ھېس قىلدىم، ئەمما ئۆزۈمنىڭ تۇرمۇشتىكى ھەقىقي مەقسەت - مۇددىئايىمنى بايقاش ئورنىغا ئەركىنلىكنى بىللانىڭ ۋارقىراشلىرىدىن، مەسخىرىلىرىدىن، تېرىكتۈرۈشلىرىدىن ۋە ئۈمىدسىزلەندۈرۈشلىرىدىن يىراق تۇرۇش دەپ ئويلىۋالدىم.

رېئاللىق كۈتكىنىمىزدەك چىقمىغاندا ئاچچىقلىنىمىز. بۇنىڭ نەتىجىسىدە چۈشكۈنلىشىشىمىزگە باشقىلارنى سەۋەبچى قىلىۋالىمىز، لېكىن بىزنىڭ ئەركىنلىكىمىزنى بوغۇۋاتقىنى رېئاللىقتىن ھالقىغان ئۈمىد كۈتۈشلەردۇر. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا، بىز خۇددى رومېئو ۋە جۇلىيتاغا ئوخشاش بىر - بىرىمىزنى ياخشى چۈشىنىشىمەي تۇرۇپلا تويلىشىمىز. مۇھەببەت قايىنىمىغا چۆكۈپ، ئۆزىمىز ئارزۇ قىلغان ئالاھىدىلىكلەرنى ئۆزگە جەملىگەن ئادەم ئوبرازىغا

ياكى ئائىلىمىزدە كۆنگەن تونۇش ئەندىزىنى قايتىلايدىغان بىرىنىڭ ئوبرازىغا ئاشىق بولىمىز. نەتىجىدە مۇھەببەت ۋە بەختەرلىك تۇيغۇسىغا ئېرىشىش ئۈچۈن كىملىكىمىزدىن ۋاز كېچىپ، ھېس - تۇيغۇلىرىمىزغا غەرق بولىمىز، لېكىن بۇلارنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىقلا بولىدۇ. ھېس - تۇيغۇلار سۇسلاشقاندا بولسا ئەمەلگە ئاشمىغان ئارزۇ ۋە ئەزەلدىن ئېرىشىپ باقمىغان ھەمراھ ياكى مۇناسىۋەتنى يوقىتىپ قويغاندەك ھېس قىلىمىز. نەتىجىدە ئەسلى قۇتقۇزۇپ قېلىش مۇمكىن بولغان مۇناسىۋەتلەر ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ئاخىرلىشىدۇ، لېكىن مۇھەببەت سىزنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىڭىزدا ئەمەس، بەلكى ئىش - ھەرىكەتلىرىڭىزدە ئىپادىلىنىدۇ.

ۋاقىتنى كەينىگە ياندۇرۇپ، ئاچچىقلىنىش ۋە ئۈمىدسىزلىنىشتىن ئىلگىرى مۇناسىۋەتنى ئۈزۈۋەتكىلى بولمايدۇ. بۇ چاغدىكى ئاقىلانە تاللاش بولسا ئويغىنىش ۋە يېڭىدىن باشلاش.

* * *

ئۇسسۇلچى ۋە ئارتىست مارىنا تۇرمۇشىدا قايتا باشلاش مۇمكىنچىلىكى بار ياكى يوقلۇقى ئۈستىدە ئىككىلەنگەن، نېمە قىلىشنى بىلەلمەي قالغانىدى، يەنى يولدىشى بىلەن بىرلىكتە تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ مۇناسىۋەتنى ساغلام ئىزغا چۈشۈرۈش ياكى بولمىسا ئېرىدىن ئايرىلىپ كېتىشنىڭ ھەقىقىي ئەركىنلىكتىن دېرەك بېرىدىغان ياكى بەرمەيدىغانلىقى ئۈستىدە تېڭىرقاپ قالغانىدى.

– 18 يىلدىن بېرى ئائىلىمىزدە جېدەل - ماجىرا بېسىقمىدى،– دېدى مارىنا ئۆزىنى چېچىنى تۈگكەچ.

بەزىدە ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ماجىرا ئەۋجىگە چىققاندا، گەرچە يولدىشى ئۇنىڭغا قول تەگكۈزمىسىمۇ، نەرسە - كېرەكلەرنى تامغا ئاتاتتى، مارىنا ئولتۇرغان كارىۋاتنى ئۆرۈپ ئوكتەي - توكتەي قىلىۋېتەتتى.

– ئۆيدە تۇرۇشتىن بىزار بولغانىدىم، چۈنكى يولدىشىم ھەر قېتىملىق پارىڭىمىزنى مېنىڭ خاتالىقلىرىمنى تەنقىد قىلىشقا ئېلىپ باراتتى،– دېدى مارىنا.

يولدىشىغا قارشى چىقىشتىن ياكى ئۆيدىن چىقىپ كېتىشتىن قورققان مارىنا ئىززەت - ھۆرمىتىنى سۆكۈت قىلىش ئارقىلىق ساقلىماقچى بولىدۇ، لېكىن مارىنا بۇنىڭلىق بىلەن ئۆزىنى ئاجىز ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، بۇ ئاخىرى چىقماس تالاش - تارتىشلارنىڭ كىچىك قىزىغا تەسىر قىلىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. ئۇ ئەمدى ئىشلارنىڭ بۇنداق كېتىۋەرسە بولمايدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىدۇ، ۋاھالەنكى مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ يولىنى، قانداق تاللاش ئېلىپ بېرىشى لازىملىقىنى بىلەلمەيۋاتاتتى.

ھەربىر تاللاشنىڭ بەدىلى بولىدۇ، ئېرىشىش بار يەردە يوقىتىشمۇ بولىدۇ. ھېچ ئىش قىلماسلىقنى تاللىساق تامامەن بولىدۇ، قارار چىقارمىساقمۇ بولىدۇ. ئوخشاشلا مارىنامۇ

تۇرمۇشنى ئۆز يولىغا قويۇپ بېرىشنى، ياكى بۇنىڭ ئەكسىچە ئېرى بىلەن ئاجرىشىپ كېتىشنى تاللىسىمۇ بولىۋېرىدۇ.

– سىزنىڭ بىر جايغا قاپسىلىپ قېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ناچار ئەھۋالغا بەرداشلىق بېرىش مەجبۇرىيىتىڭىزمۇ يوق،– دېدىم مارىناغا، لېكىن ئاجرىشىش ھېچ ئىش قىلماسلىقنىڭ يەنە بىر شەكلى بولۇشى مۇمكىن. ئاجرىشىش بىلەن نېمىگە ئېرىشىسىز؟ ئاجرىشىش ئېرىڭىز بىلەن نىكاھ مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىنى ئىسپاتلايدىغان بىر ۋاراق قەغەز خالاس.

ئاجرىشىش مۇناسىۋەتتىكى ھېسسىيات مەسىلىلىرىنى ھەل قىلالمايدۇ. ئۇ پەقەت سىزگە ئوخشاش مەسىلىنى باشقا مۇناسىۋەتلەردە قايتىلاشنىڭ يوللۇق ئىمتىيازىنى بېرىدۇ. سىزنى ھەقىقىي ئەركىنلىككە باشلىيالىشى ناتايىن. مارىنا ئاجرىشىش بىلەن تۇرمۇشنى داۋاملاشتۇرۇشنىڭ قايسىسىنى تاللىمىسۇن قىلىشقا تېگىشلىك ئىشى ماھىيەتتە بىرلا، يەنى تۇرمۇشقا بولغان ئېھتىياج ۋە ئۈمىدىنى ئاشكارىلاش، يارىسىنى داۋالاش. مارىنا بۇلارنى ئورۇندىمىغۇچە ئوخشاش مەسىلىنىڭ تەسىرىدىن مەڭگۈ قۇتۇلالمايدۇ.

ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تۇرمۇشتىن نېمىلەرنى كۈتىدىغانلىقى ھەققىدە سۆزلەشتۇق. ئۇنىڭدىن:

– تويدىن بۇرۇن يولدىشىڭىزنىڭ مۇشۇنداق ئاچچىقلىنىدىغانلىقىدىن خەۋىرىڭىز بارمىدى؟– دەپ سورىدىم.

مارىنا بېشىنى چايقاپ تۇرۇپ:

– ياق، ئۇ مېنىڭ كۆڭلۈمنى ئۇتتۇۋالغانىدى،– دەپ جاۋاب بەردى.

مارىنانىڭ يولدىشى خۇددى مۇنەۋۋەر ئارتىسلار تاماشىبىنلارنى ئۆزىگە قانداق مەپتۇن قىلىشنى بىلگەندەك، باشقىلارنى ئۆزىگە قانداق مەپتۇن قىلىشنى بىلەتتى. تويدىن بۇرۇن مارىنا يولدىشىنىڭ جەزبىدار، پەيلاسوپ، رومانتىك تەرەپلىرىنىلا كۆرگەنىدى،– مانا ئەمدى ئويۇن ئاياغلىشىپ، ئۇنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتىنى تونۇۋاتىمەن،– دەپ جاۋاب بەردى مارىنا.

– ئۇنداقتا سىزنى ئاجرىشىشتىن توسۇپ قېلىۋاتقان نەرسە زادى نېمە؟– دەپ سورىدىم ئۇنىڭدىن،– داۋاملىق تەكتىلىگىنىمدەك، ھەرقانداق ئىش - ھەرىكىتىمىز مەلۇم ئېھتىياجىمىزنىڭ تۈرتكىسىدە بولىدۇ. ئەڭ قاباھەتلىك ئەھۋال، قورقۇنچلۇق ۋەزىيەتنىڭمۇ بىزگە مەلۇم ئۇسۇلدا پايدىسى تېگىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن ئايرىلالماسلىقىڭىز جېنىڭىزنى بېقىشقا كۆزىڭىزنىڭ يەتمىگەنلىكىدىنمۇ ياكى جېدەل ماجىرانى ياقتۇرامسىز؟

– مەن يالغۇز قېلىشتىن قورقىمەن،– دەپ جاۋاپ بەرگەنىدى مارىنا.

بوۋاق ۋاقتىمىزدىن باشلاپلا تاشلىنىپ كېتىش ئەندىشىسى بىزگە ھەمراھ بولغان بولىدۇ. مارىنا ئۆزىنىڭ غەربىي ياۋروپادىكى بالىلىقىنى تەسۋىرلىگەندە، ئۇنىڭ تاشلىنىپ كېتىشتىن ئەنسىرەش ھېسسىياتىنىڭ ئاتا - ئانىسىنىڭ پەرۋاسىزلىقى بىلەن تېخىمۇ كۈچەيگەنلىكى ئاشكارە بولدى. مارىنا

14 ياشقا كىرگەندە، دادىسى ئاپىسنى تاشلاپ ئۆيدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە شۇ كەتكىنچە قايتىپ كەلمەيدۇ، ھەتتا تېلېفۇن قىلىپ ئانا - بالا ئىككىسىدىن ئەھۋالمۇ سوراپ قويمايدۇ. ئاپىسى تۇرمۇشنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالماي قىينىلىدۇ. مارىنا ئاپىسىغا ياردەملىشىپ ئۆكىلىرىنى ئۇخلىتىدۇ، يېرىم كېچىدە تۇرۇپ بولكا پىشۇرىدۇ، ناشتىلىق تەييارلايدۇ.

بىر يىلدىن كېيىن، بېرلىن تېمى ئۆرۈلگەندە ئاپىسىنىڭ چىقارغان قارارى ئۆزىنى پۈتۈنلەي نابۇت قىلىدۇ. ئۇ گېزىتتىكى ئېلان ئارقىلىق تونۇشقان شەرقىي گېرمانىيەلىك ئەرنىڭ يېنىغا كىچىك بالىلىرىنى ئېلىپ كۆچۈپ بارماقچى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مارىنا ھېچقانداق ياردەمسىز ئۆزى يالغۇز قالىدۇ. ئاپىسى ئۆيىنىڭ ئىجارە توختامىنى مارىناغا قالدۇرۇپ قويۇپ، بىر يىلغىچە ئۇنىڭ بىلەن تۈزۈك ئالاقە قىلمايدۇ.

مارىنا كۈچلۈك ئىرادىسى، قەيسەرلىكىگە تايىنىپ قىيىنچىلىقلارنى ئوڭۇشلۇق يېڭىدۇ. ئۇ ئىجارە ئالغان ئۆيدە باشقىلار كۆچۈپ كىرگىچە بولغان بىر قانچە ئايلا تۇرالايدۇ. يېڭى ئەر قوشنىسى ئۇنى ھاراق ئىچىشكە تەكلىپ قىلىش ئارقىلىق ئازدۇرماقچى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مارىنا ئىجارە توختامىنى بىكار قىلىپ ئۆيدىن چىقىپ كېتىدۇ، مەكتەپتىنمۇ چېكىنىدۇ. ئۇ غەربىي ياۋروپادا شەھەرمۇ - شەھەر يۈرۈپ ھەرخىل خىزمەتلەرنى قىلىدۇ. ساياھەتكە كەتكەن كىشىلەرنىڭ ئۆيلىرىگە قاراپ بېرىدۇ، ئارتىستلار كوممۇناسىدا ياشايدۇ، ئات بېقىش ئارقىلىق ئەسلىگە كېلىش مۇلازىمىتى تەمىنلەيدىغان دېھقانچىلىق مەيدانىدا تۇرىدۇ. ئۇ ئاتا - ئانىسى تەرىپىدىن تاشلىنىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبىنى ئۆزىنىڭ «ياخشى بالا» ئەمەسلىكىدىن كۆرىدۇ، تەدرىجىي بىنورمال غىزالىنىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. ئۇ يوقاپ كەتسەملا ئاتا - ئانامنىڭ نەزىرىگە ئىلىنالايمەن، دەپ ئويلايدۇ. مارىنا 16 ياشقا كىرگەن يىلى دېھقانچىلىق مەيدانىنىڭ ھاراقكەش خوجايىنى تەرىپىدىن تۇرۇۋاتقان يېرىدىن قوغلىنىدۇ. ئۇ يۈك - تاقى بىلەن ئۆي - ماكانسىز قالىدۇ. باشقا چىقىش يولى تاپالمىغانلىقتىن ئاپىسىغا تېلېفون قىلىپ ياردەم سورايدۇ، ئەمما ئاپىسى ئۆز ھەلەكچىلىكىدە ئۇنىڭغا ياردەم قىلىشنى رەت قىلىدۇ.

– شۇ مىنۇتتىن باشلاپ ئۆزۈمنىڭ بۇ دۇنيادا تىكەندەك يالغۇز قالغانلىقىمغا تەن بەرگەنىدىم،– دەيدۇ مارىنا.

ئۇ 20 ياشنىڭ قارىسىنى ئالغاندا ياخشىراق خىزمەت پۇرسىتى ئىزدەپ بېرلىنغا كۆچۈپ بارىدۇ ۋە تونۇشلارنىڭ ياردىمى ئارقىلىق بىر ئويۇن قويۇش ئۆمىكىگە قېتىلىپ، ئۆمەكنىڭ كەينىدىكى بىر كونا ماشىنىغا ماكانلىشىدۇ. بۇ بىر قىز بالا ئۈچۈن ئاسان تۇرمۇش ھېسابلانمايتتى. ماشىنا ئىچىدە پار يوق ئەھۋالدا، ئۇ بېرلىننىڭ قەھرىتان قىشلىرىغا بەرداشلىق بېرىدۇ، ئۆمەكنىڭ مەشقىگە تىرىشچانلىق بىلەن قاتنىشىدۇ، لېكىن بۇ خىل تۇرمۇش مارىناغا يېقىپ قالىدۇ، چۈنكى ئۇ ئۇسسۇل ئارقىلىق ئۆزىنى كۈچلۈك ھەم ئەركىن ھېس قىلىدۇ. ئۇ ئەمدى ئۆزىنى ئاچ قويۇش ئارقىلىق جازالىمىسىمۇ بولاتتى. مارىنا ھاياتىدا تۇنجى قېتىم شۇنداق قىلىش زۆرۈرىيىتىنىڭ يوقلۇقىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇ تۇرمۇشىدىكى مەقسەت ۋە قىزغىنلىقىنى تاپىدۇ.

بۇ جەرياندا مارىنا ئۆمەكتىكى بىر ئارتىسنى ياخشى كۆرۈپ قالىدۇ. ئۇ كىشى سوغۇق مۇناسىۋەتلەر ئۇرۇشى مەزگىلىدىكى شەرقىي گىرمانىيەدە چوڭ بولغان بولۇپ، ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشتە قىينىلىدىغان بىرى ئىدى.

– مېنىڭچە ئۇنىڭ ھېسسىياتىنى ئىپادە قىلىشنى بىلمەسلىكى ئاتا - ئانامغا ئوخشايتتى،– دەيدۇ مارىنا چۈشكۈنلۈك بىلەن.

ئۇلار ئايرىلىپ ئىككى يىل ئۆتكەندە ئۇ كىشى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدۇ. گەرچە بۇ ئىشقا ئەقلىي جەھەتتىن ئۆزىنىڭ سەۋەبچى ئەمەسلىكىنى، ئىككىسى ئايرىلىپ كەتمىگەن تەقدىردىمۇ ئۇنى قۇتقۇزۇپ قالالمايدىغانلىقىنى بىلسىمۇ، ئەمما بۇ يوقىتىش مارىناغا يەنىلا چوڭ زەربە بولىدۇ.

– كىشىلەر ئۇنىڭ جەسىتىنى ئىككى ھەپتىدىن كېيىن بايقايدۇ، ئۇ پۈتۈنلەي تەنها ھالدا بۇ دۇنيا بىلەن خوشلاشتى،– دەيدۇ مارىنا ھەسرەتلىك ئۇھسىنىپ.

بالىلىقىمىزدا قۇلىقىمىزغا سىڭىپ قالغان گەپ - سۆزلەر كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى ئىش - ھەرىكەتلىرىمىزگە تەسىر قىلىدۇ. بۇلار بەزىدە ئاپام دائىم دەيدىغان: «ئۆگىكۈر بولسىمۇ ئۆيۈڭ ياخشى، ئېيىق بولسىمۇ ئېرىڭ ياخشى » دېگەندەك گەپ - سۆزلەر ياكى ئائىلىمىزدىكىلەرنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرى بولۇشىمۇ مۇمكىن.

– قەدىرلىكىم، ئاڭلىشىمچە سىز كىمنى سۆيسەم شۇ مېنى تاشلاپ كېتىدۇ، دېگەندەك سۆزلەرگە ئىشىنىدىكەنسىز،– دېدىم مارىناغا.

مارىنانىڭ كۆزلىرى ياشقا تولىدۇ ۋە خۇددى تۇيۇقسىزلا مۇزلاپ كەتكەندەك ئۆزىنى چىڭ قۇچاغلىۋالىدۇ.

روھىي تۈرمىدە زىيانلىق ئۇچۇرلار بىزنى چىرمىۋالىدۇ.

– سەرگۈزەشتىلىرىڭىزدىن سىزنىڭ ناھايىتى قەيسەر ئىكەنلىكىڭىزنى كۆرىۋالغىلى بولىدۇ. سىز ئىلگىرى چامادان بىلەن كوچىدا قالغان قارانچۇقسىز، ئۆي - ماكانسىز قالغان، قورقۇنچاق قىز ئىدىڭىز. ئۆلۈپ كېتىشىڭىز مۇمكىن بولغان شارائىتلاردا نۇرغۇن قېتىم ئامان قالدىڭىز. ئەمدىكى ئۆزىڭىزگە قاراڭ. ئاشۇنداق شارائىت ئىچىدىن ھازىرقى ئۆزىڭىزنى تاۋلاپ چىقتىڭىز. سىز نېمىدېگەن قالتىس،– دېدىم مارىناغا.

مارىنا ئۆزىنى مۇھەببەتكە لايىق ئەمەس دەپ ئويلىغاچقا، بۇ كۆز قارىشىنى كۈچەيتىدىغان ھەمراھ ۋە ئەندىزىلەرنى تاللىغانىدى. بۇ خىل ئەھۋال ھەربىي ئائىلىلىرىدىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ. تۇرمۇشنى يېڭىدىن باشلاش ياكى قايتا ئورۇنلاشتۇرۇش پەقەت ۋاقىت مەسىلىسىلا بولۇپ قالغاندا، يىراق ئايرىلغۇچىكى بىرىنىڭ سىز بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ساقلاپ قالىدىغىنىغا ئىشىنىشىڭىز تەسكە توختايدۇ. ئايرىلىش ياكى ساداقەتسىزلىكنىڭ ئازابىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كىشىلەر مۇناسىۋەتتە بەك يېقىن بولۇپ كېتىشنى خالىمايدۇ. مارىنا ئۆزىنى بىخەتەر ۋە چوقۇنۇش

تۇيغۇسغا ئېرىشتۇرگەن، ئەمەلىيەتتە بولسا تۇرمۇشنى ئاچچىق چىقىرىش ۋاستىسى قىلىۋالغان بىرىگە ئاشىق بولۇپ قالىدۇ. يولدىشى ئۆز ئازابىنى ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىغا سۆرەپ كىرىدۇ. يولدىشىنىڭ ھەل قىلىنمىغان ھېسسىيات مەسىلىلىرىگە تاقابىل تۇرۇشى، يەنى غەزەپلىنىشلىرى، ئەيىبلەشلىرى مارىنانىڭ «مۇھەببەتكە ئېرىشىش دېمەك ئازار يېيىش، تاشلىنىپ كېتىش دېمەكتۇر» دېگەن قارىشىنى تېخىمۇ كۈچلۈك تەستىقلايدۇ.

— بەلكىم ئىككىڭلار ئۇرۇشۇش ئارقىلىق يېقىن مۇناسىۋەتكە قارشىلىق كۆرسىتىۋاتقان بولۇشۇڭلار مۇمكىن، ئىككىڭلارنىڭ مەسىلىلەرگە تۇتقان پوزىتسىيەرىڭلارغا قاراپ باقايلى،— دېدىم مەن.

نۇرغۇن ئەر - ئاياللارنىڭ زىددىيەتنى قەرەللىك قايتىلايدىغان مۇنداق ئۈچ قەدەم باسقۇچى بولىدۇ. بىرىنچى قەدەم، ئۈمىدسىزلىنىش. بۇ ناھايىتى تېزلا ئۇلارنى ئىككىنچى قەدەم ئۇرۇشۇشقا باشلاپ بارىدۇ. ئاندىن غەزەپتىن ۋارقىراپ، چارچىغاندا ئۈچىنچى قەدەم ئەپلىشىشتە توختايدۇ. ئەپلىشىپ قېلىش قارىماققا زىددىيەتنىڭ خاتىمىسىدەك تۇيۇلغان بىلەن يېڭى زىددىيەتنىڭ ھاسىل بولۇشىنى توسۇپ قالالمايدۇ، چۈنكى بىرىنچى باسقۇچتىكى ئۈمىدسىزلىنىش ھەل قىلىنغىنى يوق!

مېنىڭ مارىناغا يۇقىرىقى ئۈچ قەدەم - باسقۇچنىڭ بىرىنچى قەدىمىدىلا توختاپ قېلىشقا ياردەم قىلىدىغان تەكلىپلەرنى بەرگۈم كەلدى. ئۇلارنى قايتا - قايتا ئۈمىدسىزلىكنىڭ قايىنمىغا سۆرەپ كىرىۋاتقان نەرسە زادى نېمە؟

— ئىش - ھەرىكىتىڭلار مۇناسىۋىتىڭلارغا يا پايدا ئېلىپ كېلىدۇ ياكى بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ. ئۇنداقتا ئىككىڭلار قانداق ئىشلار بىلەن تۇرمۇشۇڭلارنى بۇزدۇڭلار؟— دەپ سورىدىم.

— مەن بىرەر ئىشنى ئۇنىڭ بىلەن مۇنازىرە قىلماقچى ياكى ھېس - تۇيغۇلىرىمنى ئىپادىلىمەكچى بولغىنىمدا، يولدىشىم گۇناھكارلىق تۇيغۇسىغا پېتىشتىن ئاۋۋال، ئىشلارغا ئۆزىنىڭ سەۋەبچى بولۇپ قېلىشىدىن قورقىدۇ،— دېگەنىدى مارىنا.

يولدىشىنىڭ ئۆزىنى قوغداش تاكتىكىسى نەيزە ئۇچىنى مارىناغا قارىتىپ ئۇنى ئەيىبلەش ۋە تەنقىدلەش ئىدى،— ئۇنداقتا سىز ئۇنىڭغا قانداق ئىنكاس قايتۇرىسىز،— دەپ سورىدىم مارىنادىن.

— مەن ئۆزۈمنى چۈشەندۈرۈشكە باشلايمەن ياكى «بولدى قىلىڭ» دەيمەن، يولدىشىم غەزەپتىن ئېتىلىپ كېتەي دەيدۇ ۋە قولىغا چىققان نەرسىنى ئاتىدۇ، مۇشتلايدۇ ياكى تېپىدۇ.

مەن ئۇنىڭغا ئۇلار داۋاملىق قايتىلاۋاتقان خاتالىقتىن ساقلىنىدىغان بىر ۋەزىپە بەردىم. «كېلەر قېتىم ئۇ سىزنى يەنە ئەيىپلەشكە باشلىغاندا، ئۇنىڭغا <سىزنىڭ دېگىنىڭىز توغرا> دەڭ. ئۇ بۇ

گەپكە قارشى چىقالمايدۇ. ئەلۋەتتە، سىزمۇ بۇنىڭلىق بىلەن يالغان سۆزلىگەن بولمايسىز، چۈنكى ھەممىمىزنىڭ خاتالىشىدىغان ۋاقتى بولىدۇ. ئۇنىڭغا <ھەئە، سىزنىڭ توغرا>دەك»، دېدىم.

ناۋادا بىز مەلۇم بىر ئەيىبلەشكە قارشىلىق قىلىۋەرسەك، بۇ بىزنىڭ ئۇنى قوبۇل قىلغانلىقىمىزدىن دېرەك بېرىدۇ. باشقىلارنىڭ ئاغزىدىن چىققان گەپكە بىزنىڭ مەسئۇل بولۇشىمىز ھاجەتسىز.

– يولدىشىڭىز سىزگە يەنە ئاچچىقلىغاندا، ئۆزىڭىزدىن ئاۋال «بۇ كىمنىڭ مەسىلىسى؟» دەپ سوراڭ. ئەگەر ئۇ راستىنلا سىزنىڭ خاتالىقىڭىز بولمىسا ئۇنىڭغا مەسئۇل بولۇشقا ئالدىراپ كەتمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. يولدىشىڭىزغا: «قارىغاندا، بۇنىڭغا خېلى ئاچچىقىڭىز كەلگەن ئوخشايدۇ» دەڭ. ئۇ ئۆز ھېس - تۇيغۇلىرىغا سىزنى سەۋەبچى قىلىپ قويغاندا، مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ھېس - تۇيغۇلىرىنى ئۆزىگە قايتۇرۇپ بېرىڭ. ئۇ ئۆز ھېسسىياتىغا دائىر مەسىلىلىرىنى ئۆزى ھەل قىلىشى كېرەك. سىز ئۇنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىغا ئارىلاشقاندا ئۇ مەسىلىنى كۆرمەستىن دىققىتىنى سىزگە مەركەزلەشتۈرىدۇ. ئۇنى قۇتقۇزۇشتىن ئۆزىڭىزنى توختىتىڭ.

مارىنا بىلەن بىر نەچچە ھەپتە كېيىن ئۇچراشقىنىمىزدا ئۇ ماڭا مەن كۆرسەتكەن چارىنىڭ ئۈنۈم كۆرسەتكەنلىكىنى ئېيتتى. ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى جېدەل - ماجىرا خېلىلا پەسەيگەنىدى.

– لېكىن يولدىشىمغا كۆپ نارازىلىقىم بار،– دەيدۇ مارىنا.

ئۇ ئەمدى ئۆزىنىڭ ئاچچىقى توغرىسىدا پاراڭلاشماقچى ئىدى،– مەن ئۇنى ھەممە ئىشقا سەۋەپچى دەپ قارايمەن.

– ئۇنداقتا ئويلىغىنىڭىزنىڭ دەل ئەكسىچە قىلىڭ. ئۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىڭ،– دېدىم مەن.

ئۇ ھەيران بولغىنىچە قاشلىرىنى كۆتۈرۈپ ماڭا قارىدى.

– سىز ئىشلارغا قانداق پوزىتسىيە تۇتۇشنى تاللىيالايسىز. ئۇنىڭغا ۋە ئاتا - ئانىڭىزغا رەھمەت ئېيتىڭ. بۇنداق قىلىش سىزنىڭ ياخشى ئامان قالغۇچى بولۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

– شۇنىڭلىق بىلەنلا بولدى قىلامدىم؟ بولغان ئىشلار ھەققىدە ھېچنىمە دېيىشمەمدۇق؟– دەپ سورايدۇ مارىنا.

– ئۆتكەن ئىشلارنى قوبۇل قىلىشنى ئۆگىنىڭ،– دېدىم مەن.

كۆپىنچىمىز مېھىر - مۇھەببەتلىك ئاتا - ئانىغا ئېرىشىشكە ھەقلىق ئىدۇق، ئەمما كۈتكىنىمىزگە ئېرىشەلمىدۇق. بەلكىم ئۇلار ئالدىراش، ئاچچىقى يامان، ئەنسىز ياكى چۈشكۈن بولۇشى مۇمكىن. بەلكىم بىز ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى سۈركىلىشلەر بىلەن تولغان ياكى ئىقتىسادتا قىينالغان ۋاقىتلاردا تۇغۇلۇپ قالغان بولۇشىمىزمۇ مۇمكىن. يەنە بەلكىم ھالىمىزدىن خەۋەر ئالغۇچىلار ئۆز پاجىئەلىرىنىڭ ئاسارەتلىرىدىن قۇتۇلۇپ بولالماي، ئۆز مەسئۇلىيىتى ۋە بىزنىڭ

ئېھتىياجلىرىمىزنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمىغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇلار ئەزەلدىن بىزنى قۇچقىغا ئېلىپ تۇرۇپ: «ئىزچىل سىزدەك بالام بولۇشنى ئارزۇ قىلاتتىم» دەپ باقمىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن.

– سىز ئەزەلدىن ئېرىشىپ باقمىغان ئاتا - ئانىڭىز ئۈچۈن قايغۇردىڭىز. ئەمدى بولسا ئەزەلدىن ئېرىشىپ باقمىغان يولدىشىڭىزغا قايغۇرسىڭىز بولىدۇ،– دېدىم مارىناغا.

قايغۇ بولغان ياكى بولمىغان ئىشلارغا يۈزلىنىشىمىزگە، رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ، شۇنداقلا بۇنىڭدىن كېيىن قانداق تاللاش ئېلىپ بېرىشىمىز كېرەكلىكىنى تونۇتىدۇ.

– سىز ئۆزىڭىز بىلەن توي قىلىشنى خالامسىز؟– دەپ سورىدىم مارىنادىن.

ئۇ قايمۇقۇش نەزىرىدە ماڭا قارايدۇ.

– ئۆزىڭىزنىڭ قايسى تەرەپلىرىنى ياقتۇرىسىز؟

مارىنانىڭ ئۇنى ئىچىگە چۈشۈپ كەتتى. ئۇنىڭ قاپاقلىرى تۈرۈلگەن ئىدى. ئېھتىمال، ئۇ سوئالىمغا قانداق جاۋاب بېرىشنى ئويلىشىۋاتقاندۇ.

ئۇ ئىككىلىنىپ تۇرۇپ ئېغىز ئاچتى-يۇ، سۆزلىگەنچە جانلىنىپ كەتتى. مارىنانىڭ كۆزلىرى چاقناپ، مەڭزى قىزىرىپ كەتكەنىدى.

– مەن ئۆزۈمنىڭ باشقىلارنىڭ ھالىغا يېتىدىغان تەرىپىمنى ياقتۇرىمەن. ھاياتقا بولغان قىزغىنلىقىمنى، چوققىلارغا يامىشالايدىغان جاسارىتىمنى، بەل قويۇۋەتمەس ئىرادەمنى ياخشى كۆرىمەن،– دەپ جاۋاب بەردى.

– قەدىرلىكىم، بۇ گەپلىرىڭىزنى بىر ۋاراققا يېزىڭ ۋە ئۇنى پورتمىلىڭىزغا سېلىپ يېنىڭىزدا ئېلىپ يۈرۈڭ،– دېدىم مەن.

ئۆزىگە سەممىي بولۇش ناھايىتى مۇھىم. ئۆزىمىز ۋە باشقىلارنى تەنقىدلەش، خاتالىق ۋە ئەيىبلەشكە دىققىتىمىزنى بېرىش شۇ قەدەر ئاسان، لېكىن ھەممىمىز ياخشى ئىنسانلار. بىز دىققىتىمىزنى بەرگەن نەرسىلەرنى كۆرىمىز، خالاس.

– ئۇنداقتا يولدىشىڭىزنىڭ قانداق ياخشى تەرەپلىرى بار؟– دەپ سورىدىم مارىنادىن.

ئۇ سەل تۇرۇۋېلىپ، خۇددى يىراقتىكى بىر نەرسىنى كۆرمەكچى بولغاندەك كۆزلىرىنى قىسىپ تۇرۇپ:

– گەرچە ئۇنىڭ قىلغان ئەتكەنلىرىنى ئىنكار قىلالمىساممۇ، ئۇ يەنىلا ماڭا كۆڭۈل بۆلىدۇ. ئۇ ناھايىتى تىرىشچان. مەن مۆرەمنى يارىلاندۇرىۋالغاندا ئۇ ماڭا كۆپ ياردەملەشكەنىدى. ئۇنىڭ مېنى قوللايدىغان ۋاقىتلىرىمۇ بار، – دېدى مارىنا.

– يولدىشڭىز يېنىڭىزدا بولسا كۆچلىنەمسىز ياكى يوق بولسمۇ؟

بىر مۇناسىۋەتنىڭ سىزنى خوراتقان ياكى كۈچلەندۈرگەنلىكىنى ئۆزىڭىزلا قارار قىلالايسىز، لېكىن بۇ تېزلا جاۋابقا ئېرىشىدىغان سوئال ئەمەس. سىز ئۆز يارىڭىزنى داۋالىمىغۇچە، ئۆتمۈشكە سالاۋات قىلمىغۇچە كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ھەقىقي چۈشىنىپ يېتەلمەيسىز.

* * *

ئەسلى بېللا بىلەن ئاجرىششىم ھاجەتسىز ئىدى، لېكىن ئاجرىشىش ماڭا بىر جەھەتتىن پايدا ئېلىپ كەلدى. يەنى ئۆتمۈش ۋە قايغۇلىرىمغا يۈزلىنىدىغان جىمجىتلىق ۋە شارائىت يارىتىپ بەردى. ئاجرىشىش مېنى ھېس - تۇيغۇ، ئاسارەت، روھسىزلىق، تەشۋىش، تەنھالىق ۋە قورقۇنچلىرىمدىن ئازاد قىلغىنى يوق. ئازاد بولۇش پەقەتلا مېنىڭ قولۇمدا، ئۆزۈملا شۇنداق قىلالايمەن.

«تەشۋىشلەنگەندە كاللىڭىزغا كەلگەن خىياللاردىن پەخەس بولۇڭ» دەپ ئاگاھلاندۇرغانىدى ھەدەم ماڭدا. ئۇ يەنە: «بۇنداق چاغلاردا ‹ئۇ دائىم ئۇنداق قىلاتتى، بۇنداق قىلاتتى، ئەمدى چىدىغۇچىلىكىم قالمىدى› » دېگەندەك خاتا كۆز قاراشلارغا كېلىپ قالىسىز. نەتىجىدە يۈزلەنمەكچى بولغان نەرسىلەر ئۇستىدە ئويلىنالماي قالىسىز، دېگەنىدى.

ئاجراشقاندىن كېيىن مەن ھەقىقەتەن بېللانى سېغىندىم. ئۇنىڭ ئۇسسۇل ئويىنىشىنى، يۇمۇرىستىكلىقىنى، مېنى دائىم قاقاقلاپ كۈلدۈرۈشىنى، تەۋەككۈلچى روھىنى سېغىندىم.

بىز ئاجرىشىپ 2 يىل ئۆتكەندە يارىشۋالدۇق، ئەمما بۇرۇنقى تۇرمۇشىمىزنى قايتىلىمىدۇق. بىر - بىرىمىزدىن ۋاز كەچمىدۇق، قايتىدىن بىر - بىرىمىزنى تاللىدۇق. بۇ قېتىم ئىككىلىمىز نارازىلىق ۋە رېئال بولمىغان كۈتۈشلەردىن يىراق ئىدۇق.

* * *

– يولدىشڭىز ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرۈۋاتقان بولسمۇ، لېكىن ئۇ ئاچچىقلىنىشىڭىزنىڭ ھەقىقي سەۋەبى بولماسلىقى مۇمكىن،– دېدىم مارىناغا.

بىز باشقىلارنى ئىچىمىزدە ئاللىبۇرۇن توقۇپ بولغان ھېكايىنى سۆزلەشكە ياردەم بېرىدىغان روللارغا تەقسىم قىلىۋالىمىز. بەلكىم ھېكايە سۆزلەش ئۇسۇلىمىزنى ئۆزگەرتسەك كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىمىزنى ياخشىلاشقا ياردىمى تېگىشى مۇمكىن ياكى ئۇ كىشىلەرنى ئەمدى ھېكايىمىزدە كېرەك قىلمايدىغانلىقىمىزنى ھېس قىلىپ يېتىشىمىز مۇمكىن.

بۇلارنىڭ جاۋابىنى ھازىرلا تاپىسىز دېمەيمەن. ئەمەلىيەتتە ئىشلارنى ھەددىدىن زىيادە تەھلىل قىلغاندىن كۆرە قارشى تەرەپنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ. بۇنىڭ جاۋابىنى پەقەت

تۇرمۇشنى تولۇق ياشىغاندا، ھەقىقىي ئۆزىڭىزگە يەتكەندە، ئەڭ كۈچلۈك ئۆزىڭىزنى تاپقاندا ئاندىن تاپالايسىز.

نارازىلىقنىڭ تۇرمىسىدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***قەدىمىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ.*** نۇرغۇنلىغان ئەر - ئاياللارنىڭ زىددىيەتنى قەرەللىك قايتىلايدىغان ئۈچ قەدىمى بولىدۇ. بۇ ئۈمىدسىزلىنىش بىلەن باشلىنىپ، جېدەل ماجىراغا كۆتۈرۈلىدۇ. كېيىنچە ئۇلار ئەپلىشىپ قالغاندا مەسىلە قارىماققا ھەل بولۇنغاندەك بىلىنىدۇ، ۋاھالەنكى، ئەڭ دەسلەپتىكى ئۈمىدسىزلىنىش ھەل بولمىسا، ئەر - ئاياللار ئارىسىدىكى تىنچلىق ئۇزۇنغا بارمايدۇ. نېمىدىن ئۈمىدسىزلىنىش مۇناسىۋەتتىڭلاردا ھەل بولمايدىغان مەسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىۋاتىدۇ؟ ئوخشاش زىددىيەتنى قايتىلاشتىن بۇرۇن، قانداق قىلىپ بىرىنچى قەدەمدىكى ئۈمىدسىزلىنىشنى ھەل قىلالايسىز؟ ھەمراھىڭىزدىن قايتا ئۈمىدسىزلەنگەندە كونا قەدىمىڭىزنىڭ مەلۇم بىر باسقۇچىنى ئۆزگەرتىشنى ئويلىشىپ بېقىڭ ۋە شۇنداق قىلىڭ. ئاندىن ئۆزگىرىشنىڭ نەتىجىسىنى خاتىرىلەپ مېڭىڭ. ھەرقانداق كىچىك غەلىبىنى تەبرىكلەڭ.
- ***ھېسسىياتتىكى مەسىلىلىرىڭىزگە ئوبدان كۆڭۈل بۆلۈڭ.*** كىچىككىڭىزدىن مۇھەببەت ھەققىدە ئۆگەنگەن ۋە مۇناسىۋىتىڭىزگە ئېلىپ كىرگەن ئىش - ھەرىكەت، گەپ - سۆزلەرنى يېزىپ چىقىڭ. مەسىلەن: مارىنا ئەگەر بىرسىنى سۆيسە، ئۇ كىشى ئۆزىدىن ئايرىلىپ كېتىدۇ، دېگەنگە ئىشىنەتتى. بالىلىقىڭىز سىزگە مۇھەببەت ھەققىدە نېمىلەرنى ئۆگەتتى؟ بۇ جۈملىنىڭ ئاخىرىنى تولۇقلاڭ. «ناۋادا سىز بىراۋنى سۆيسىڭىز ...»
- ***سىز ئۆزىڭىز بىلەن توي قىلىشنى خالامسىز؟*** سىزنىڭچە نېمىلەر راھەت ۋە مېھىرلىك مۇناسىۋەتنى ھاسىل قىلىدۇ؟ سىز بولسىڭىز ئۆزىڭىزگە ئوخشاش بىرىگە ياتلىق بولۇشنى خالامتىڭىز؟ سىز مۇناسىۋەتكە قانداق تۆھپىلەرنى قوشىسىز؟ بۇلارنى يېزىپ چىقىڭ. سىز بىلەن بىللە ياشاشتا نېمىلەرنى ھەل قىلىش تەس كېلىشى مۇمكىن؟ ئۆزىڭىزدىكى ئارتۇقچىلىقلارنى ئەڭ ياخشى يوسۇندا جارى قىلدۇرۇپ ياشاۋاتىمەن، دەپ ئويلامسىز؟

توققۇزىنچى باب «قورققانغا قوش كۆرۈنەر»

ۋەھىمە تۈرمىسى

ئالىي مەكتەپكە قايتىپ پسىخولوگىيەدە ماگىستىرلىق ئۇنۋانى ئېلىشنى قارار قىلغىنىمدا، ئېلپاسودىكى بىر ئوتتۇرا مەكتەپتە دەرس ئۆتتۈۋاتقىنىمغا ئۇزۇن يىل بولغان، «يىللىق مۇنەۋۋەر ئوقۇتقۇچى» بولۇپ باھالىنىپمۇ باققانىدىم. ماگىستىرلىق ئوقۇش مەۋسۇمىنىڭ بىر كۈنى كلىنىكىلىق يېتەكچىم ماگا: «ئېدىي، سىز چوقۇم دوكتور بولۇشىڭىز كېرەك» دېگەنىدى.

بۇ گەپنى ئاڭلاپ كۈلۈپ كەتكەنىدىم ۋە: «دوكتورلۇق ئۇنۋانى ئالغۇچە 50 ياشقا كىرىپ كېتىمەن» دېگەنىدىم.

«دوكتورلۇقتا ئوقۇمىسىڭىزمۇ 50 ياشقا ھامىنى كىرىسىز» دېگەنىدى ئۇ ماڭا جاۋابەن.

بۇ مەن شۇ ۋاقىتقىچە باشقىلاردىن ئاڭلىغان ئەڭ دانا سۆز بولغانىدى.

قەدىرلىكىم، سىز نېمىلا قىلماڭ يەنىلا 30 ياشقا، 60 ياشقا ۋە ھەتتا 90 ياشقا كىرىسىز، شۇڭا ئىشلارغا تەۋەككۈل قىلىپ باققىنىڭىزنىڭ ھېچ يامىنى يوق. سىز ئەزەلدىن قىلىپ باقمىغان ئىشلارغا تۇتۇش قىلىپ بېقىڭ. ئۆزگىرىش بولمىغۇچە ئۆسۈپ يېتىلىشمۇ بولمايدۇ. ئۆسۈپ يېتىلىش ئۈچۈن كونا سەنەمگە دەسسەشنىڭ ئورنىغا يېڭىلىقلارنى سىناپ بېقىشىڭىز كېرەك.

كىچىك چېغىمدا لاتىنچە ئۆگەنگەنىدىم، شۇنداقلا لاتىنچىدىكى «بىز ۋاقىت بىلەن تەڭ ئۆزگىرىمىز» دېگەن جۈملىنى ياقتۇراتتىم. بىز ئۆتمۈشتە – بىر ئىزىمىزدا قالالمايمىز، ئەكسىچە ھازىرنىڭ ئۆزىدە ياشاۋاتىمىز، نېمىگە چىڭ ئېسىلىش، نېمىدىن ۋاز كېچىش ۋە نېمىگە ئېرىشىش ئەركىنلىكى يەنىلا ئۆزىمىزدە.

* * *

گىلورىيە ھەمىشە ئېغىر روھىي بېسىم ئاستىدا ياشايدۇ. ئۇ تۆت يېشىدا ئائىلىسى بىلەن سالۋادوردىكى ئىچكى ئۇرۇشتىن قېچىپ ئامېرىكىغا كەلگەن بولۇپ، دادىسى ئاپىسىغا ئىزچىل زوراۋانلىق قىلىدىغان بىر مۇھىتتا ئۆسۈپ يېتىلگەنىدى. گىلورىيە 13 يېشىدا سالۋادوردىكى ئۇرۇق - تۇغقانلىرىنى يوقلىغىلى بارغاندا، پوپ تاغىسى تەرىپىدىن باسقۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. تاغىسى روژدېتسىۋا ھارپىسىدا ئۇنىڭ ئىپپىتى بىلەن قوشۇپ ئېتىقادىنى، شۇنداقلا بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنى نابۇت قىلىدۇ. گىلورىيە بۇ ئىشنى ئۆيدىكىلەرگە ئېيتقان بولسىمۇ، ھېچكىم ئۇنىڭغا ئىشەنمەيدۇ. باسقۇنچى تاغىسى بولسا پوپلۇقنى قىلىپ نورمال ھاياتىنى داۋام قىلىۋېرىدۇ

– مەن ئاشۇ ئازاب ۋە يارىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلالمايۋاتىمەن. ھەممە نەرسىگە قورقۇنچ بىلەن نەزەر سالىمەن. ئۆتمۈشۈم تۇپەيلى يولدىشىم ۋە باللىرىمدىن ئايرىلىپ قېلىشنى خالىمايمەن. ئىشلارنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن، ئەمما قانداق ئۆزگەرتىشنى، قەيەردىن باشلاشنى بىلەلمەيۋاتىمەن،– دەيدۇ گىلورىيە.

گىلورىيە دەسلەپتە جەمئىيەت خىزمىتى ساھەسىدە دىپلوم ئېلىشنى ھاياتىنىڭ مەناسىنى تېپىشقا ۋە ئۆتمۈشىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلۇشقا پايدىلىق، دەپ ئويلايدۇ، لېكىن زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ كەچۈرمىشلىرىنى ئاڭلاش ئۇنى ئۈمىدسىزلىك ۋە چارىسىزلىق پاتقىقىغا تېخىمۇ چوڭقۇر تىقىۋېتىدۇ. نەتىجىدە ئۇ دىپلوم ئېلىشتىن ۋاز كېچىدۇ. گىلورىيە مەغلۇبىيەتكە، شۇنىڭدەك باللىرىنىڭ ئۇنىڭ قىينىلىۋاتقان ھالىتىنى كۆرۈشىگە ئۆچ ئىدى. ئۇ ھازىر ئۆتمۈشىنىڭ ئازابى بىلەن بىرگە باللىرىنىڭمۇ ئۆزىگە ئوخشاش زىيان زەخمەتكە ئۇچرىشىدىن ئەنسىرەپلا يۈرىدۇ.

– مەن كۈچۈمنىڭ يېتىشىچە ئۇلارنىڭ بەختەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىمەن، لېكىن ئۇلارنى مەڭگۈ قوغدىيالمايمەن، ئۇلارنىڭ ۋەھىمە ئىچىدە ياشىشىنى، قورقۇنچلىرىمنىڭ ئۇلارغا تەسىر كۆرسىتىشىنى خالىمايمەن،– دەيدۇ ئۇ.

لېكىن قىزىنى ئۇنىۋېرسىتېتقا ئاپىرىپ قويۇشتەك ئاددى ئىشمۇ گىلورىيەنى ئەنسىز قىلاتتى.

قىزىمغا بىر ئىش بولۇپ قالارمۇ؟ ھازىرنىڭ ئۆزىدە خەتەرگە يولۇققانمىدۇ؟ دېگەندەك دەككە - دۈككە ئىچىدە كېچىچە كىرپىك قاقماي چىقىمەن،– دەيدۇ ئۇ يەنە.

بىخەتەرلىك ۋە ئادالەتنى ئىزدەشتىن مەڭگۈ توختاپ قالماسلىقىمىز لازىم. ئۆزىمىزنى، سۆيگەنلىرىمىزنى، ئەتراپىمىزدىكى كىشلەرنى شۇنداقلا ئۆزىمىزگە ئوخشاش باشقا ئىنسانلارنى كۈچىمىزنىڭ يېتىشىچە قوغدىشىمىز كېرەك. ۋەھىمىنىڭ كۆلەڭگىسىدە ياشاش ياشىماسلىق ئەركىنلىكى ھامان يەنىلا ئۆزىمىزنىڭ قولىدا بولىدۇ.

ۋەھىمە «ئەگەر مۇنداق بولۇپ قالسىچۇ؟» دېگەنگە ئوخشاش قۇتراتقۇچى سۆزلەر، ئويلار بىلەن بىرگە توختاۋسىز پاراكەندىچىلىك سېلىپ تۇرىدۇ. ساراسىمىگە چۈشكەندە، ئاللىبۇرۇن ساقىيىپ بولغان جاراھەتلىرىڭىز ئېچىلىپ سىزنى قايتىدىن يۇتۇۋەتمەكچى بولغاندەك تۇيۇلىدۇ. بۇنداق چاغدا ئۆز قولىڭىز بىلەن ۋەھىمىڭىزنى پەپىلەپ تۇرۇپ: «قورقۇنچۇم، مېنى قوغدىماقچى بولغانلىقىڭغا رەھمەت، لېكىن ئۆتمۈش كەلمەسكە كەتتى، بۇ دېگەن ھازىر» دەڭ. بۇ گەپنى نەچچە رەت قايتىلاڭ. ئۆز قوللىرىڭىز بىلەن ئۆزىڭىزنى قۇچاقلاڭ ۋە «سەن نېمدېگەن قالتىس، مەن سېنى سۆيىمەن» دەڭ.

ئەتراپىڭىزدا نېمە ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى ئالدىن مۆلچەرلىيەلمەيسىز. بىراۋنىڭ ھاقارىتى، ئۇشتۇمتۇت ئېتىلغان مۇشت، ۋاپا قىلىنمىغان ۋەدە، خىيانەت، بومبا ھەتتا ئۇرۇش... قانداق زىيانلارغا ئۇچرايدىغانلىقىڭىزنى ئالدىن قىياس قىلىش مۇمكىن ئەمەس. سىزگە

«ئەتىدىن باشلاپ بۇ دۇنيا رەھىمسىزلىك، زوراۋانلىق، يەكنەزەرلىك، باسقۇنچىلىق، پەسكەشلىك ۋە ئېرقى قىرغىنچىلىقلاردىن خالىي بىر جايغا ئايلىنىدۇ» دېيەلىشىمنى ئۈمىد قىلاتتىم، ئەمما بۇنداق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. بىز ئىنتايىن خەتەرلىك بىر دۇنيادا ياشاۋاتىمىز، شۇنىڭ ئۈچۈن ۋەھىمە بىزگە سەپەرداش. سىزنىڭ بىخەتەرلىكىڭىزگە ھېچكىم كاپالەتلىك قىلالمايدۇ.

لېكىن ۋەھىمە بىلەن مۇھەببەت تەڭ مەۋجۇد بولالمايدۇ. ۋەھىمىڭىز تۇرمۇشىڭىزنى پۈتۈنلەي كونترول قىلىۋالمىسمۇ بولىدۇ.

ۋەھىمىلىرىڭىزنى قويۇپ بېرىشنى ئۆزىڭىزدىن باشلاڭ.

* * *

بىز زىيانكەشلىك ياكى خىيانەتنى باشتىن كەچۈرۈپ باققان بولساق، قايتا ئازابقا ئۇچراشتىن ئەندىشە قىلماسلىق ئاسانغا چۈشمەيدۇ.

قورقۇنۇچىمىزنىڭ ئەڭ ئامراق سۆزلىرى «ساڭا مۇشۇنداق بولىدىغانلىقىنى ئېيتقان ئىدىم. ساڭا پۇشايمان قىلىدىغانلىقىڭنى ئېيتقان ئىدىم. بۇ ناھايىتى خەتەرلىك دېمىگەنمىدىم. ئىشلار ياخشى بولۇپ كەتمەيدىغانلىقىنى ئېيتقان ئىدىمغۇ»... دېگەنلەردىن ئىبارەت.

بىز پەرىزىمىزنىڭ توغرا چىقماسلىقىنى ياقتۇرمايمىز.

بىز ۋەھىمىگە ئۆگىنىپ قالىمىز، ئۇنى بىزنى قوغدايدۇ دەپ ئويلايمىز. لېكىن نەتىجىدە قورقۇنۇچ ئۆز ئۆزىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدىغان بىر دەۋرىيلىككە ئايلىنىدۇ. ئازاب ئوقۇبەتتىن قوغدىنىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ئۆزىڭىزنى قانداق سۆيۈش ۋە ئەپۇ قىلىشنى بىلىشتۇر. ئۆزىڭىزگە بىخەتەر ئىچكى دۇنيا يارىتىڭ. تۇرمۇشتا ساقلانغىلى بولمايدىغان خاتالىق، ئازاب ئوقۇبەتلەر ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى ئەيىبلىمەڭ، جازالىماڭ.

يولدىشى سىرتقا قاراپ قالغاندىن كېيىن كەسلىن بىلەن پاراڭلاشقىنىمدا، ئۇ دەل مۇشۇ نۇقتا ئۈستىدە ئىچكى توقۇنۇشقا پېتىپ قالغان ئىكەن.

كەسلىن 12 يىللىق تۇرمۇشىدىن ئىنچىل مەمنۇن بولۇپ، يولدىشى قاملاشقان ۋە ئىقتىدارلىق دوختۇر ئىدى. ئۇ خىزمىتىدىن ۋاقتىلىق توختاپ كىچىك ئوغلىنى بېقىۋاتقان مەزگىلدە، تۇيۇقسىز بىر تېلېفون تاپشۇرۇپ ئالىدۇ. تېلېفون قىلغۇچى كەسلىن تونۇمايدىغان، شەھۋانى سودا قىلىدىغان بىر ئەر كىشى بولۇپ، ئۇنىڭ ئېيتىشىچە كەسلىننىڭ يولدىشى قول ئاستىدىكى بىر ئايال بىلەن ناتوغرا مۇناسىۋەتتە ئىكەن. ئەگەر كەسلىن ئۇ كىشىنىڭ دېگەن پۇلىنى بەرمىسە، يولدىشىنىڭ سەتچىلىكىنى ئاشكارلاش ئارقىلىق كەلگۈسىنى نابۇت قىلىدىغانلىقىنى ئېيتىپ تەھتىت سالىدۇ. بۇ كەسلىن ئۈچۈن يىرگىنىچلىك، قاباھەتتەك رېئاللىق ئىدى. ئۇ يولدىشىدىن بۇلارنى سورىغاندا، يولدىشى قىلمىشىنى ئېتىراپ قىلىدۇ.

كەسلىن بۇ ئىشتىن ناھايىتى چۆچۈپ كېتىدۇ. بەدىنىگە تىترەك ئولىشۇپ تاماقمۇ يېگۈسى كەلمەيدۇ. دۇنيا ئۇنىڭغا ئاستىن ئۈستۈن بولۇپ كەتكەندەك تۇيۇلىدۇ. كەسلىن تېزلا ھوشيار ھالەتكە ئۆتۈپ، يولدىشىنىڭ قىلمىشىنى توغرا چۈشۈنۈش ئۈچۈن يىپ ئۇچى ئىزدەشكە باشلايدۇ.

ۋاقىتنىڭ ئۆتىشى ۋە نىكاھ مەسلىھەتچىسىنىڭ ياردىمى بىلەن يولدىشىنىڭ خىيانىتى ئۇلارنى تۇرمۇشى ئۈستىدە قايتا ئويلىنىدىغان، ئارىدىكى يېقىنچىلىقنى ئەسلىگە قايتۇرىدىغان پۇرسەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇلارنىڭ مۇناسىۋىتى مۇقىملىشىپ يولدىشى ئۇنىڭغا تېخىمۇ ئەستايىدىل ۋە رومانتىك تەسىر بېرىشكە باشلايدۇ. تۇرمۇش ئۇلارغا قايتىدىن ھوزۇر ئاتا قىلىدۇ. ئۇلار روژدېتىسۋا ھارپىسىدە ئۆيىدە چوڭ زىياپەت ئورۇنلاشتۇرىدۇ. ئاشىق مەشۇقلار بايرىمىدا يولدىشى كۆن چىقىشتىن بۇرۇن كەسلىننى ئويغىتىپ، ئۇنى لامپۇچكىلار ۋە ئەتىرگۈللەر بىلەن بېزەلگەن پەلەمپەيگە يېتىلەپ كېلىدۇ. ئۇلار پەلەمپەيدە بىر بىرىنى چىڭ قۇچاقلاپ يىغلىشىدۇ. تۇرمۇشتىكى شېرىن تۇيغۇ ۋە ئىشەنچ قايتا ئويغىنىدۇ.

ئەمما ئۇزۇن ئۆتمەي يولدىشى ياش بىر خىزمەتدىشى بىلەن غەيرىي مۇناسىۋەتتە بولۇشقا باشلايدۇ. كەسلىن بۇنى نەچچە ئاي ئۆتكەندە يولدىشىنىڭ ئاشنىسىغا يازغان شېرىن شېكەر خېتىدىن بايقاپ قالىدۇ.

يولدىشى قايتا تالاغا قاراپ ئىككى يىل ئۆتكەندە كەسلىن مېنى ئىزدەپ كەلگەن ئىدى. كەسلىن نىكاھ مەسلىھەتچىسىدىن ياردەم سوراپ، تۇرمۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە، يولدىشى بىلەن يەنە بىر قېتىم ئائىلىسىنى ساقلاپ قېلىشقا بەل باغلىغان ئىكەن. كەسلەن ماڭا مۇناسىۋىتىنىڭ ياخشىلىنىۋاتقانلىقىنى ئېيتتى. يولدىشى قەلب ئىشكىنى ئېچىپ، كەسلىننى قۇچاغلاپ، سۆيۈپ يېقىنچىلىق قىلىدىغان، خاتىرجەملىك تۇيغۇسى بېرىدىغان، خىزمەتتە تۇرۇپمۇ كەسلىنگە تېلېفۇن قىلىپ ئەھۋال سورايدىغان بولىدۇ. يولدىشى ئۆزىنىڭ ناشايان ئىشلىرىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۆز مەپتۇنلىقىدىن ھەممىگە ئېرىشىش ئىستىكىنى باسالمىغانلىقىنى ۋە بۇنىڭغا قاتتىق پۇشايمان قىلغانلىقىنى ئېيتىدۇ.

لېكىن كەسلىن يەنىلا ۋەھىمىنىڭ تۇرمىسىدىن ئازات بولالمايدۇ.

«مەن ئىنچىل ئارزۇ قىلىپ كەلگەن مېھىر-مۇھەببەتلىك، ئىنچىكە ئەرگە ئېرىشتىم. لېكىن مەن بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلالمىدىم، ئۇنىڭغا ئىشىنەلمەيۋاتىمەن. كۆڭ بويى كاللامغا ھەرخىل خىياللار كېلىۋالىدۇ، ئۆتمۈشنى ئەسلەپ يەنە قانداقتۇر بىر ئىشنىڭ چىقىشىدىن، يولدىشىمنىڭ يەنە تالاغا قاراپ قېلىشىدىن ئەنسىرەيمەن. بۇنداق قىلسام ھاياتىمنى ئىسراپ قىلىدىغانلىقىمنى، ئۇنىڭغا قايتا ئىشىنىشىم كېرەكلىكىنىمۇ بىلىمەن. دىققىتىمنى ھازىرنىڭ ئۆزىگە بېرىشكە تىرىشىۋاتىمەن. لېكىن ۋەھىمىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلالمايۋاتىمەن. يولدىشىمنى دائىم كۆزىتىپ دىققەت قىلىپ تۇرۇشتىن ئۆزۈمنى توختىتالمايۋاتىمەن» دېدى كەسلىن.

بىز گۇمان ئىچىدە ياشىغىنىمىزدا قورقۇنچىمىزنى باسىدىغان ياكى مۇقىملاشتۇرىدىغان ئۇچۇرلارنى ئەتراپىمىزدىن ئىزدەيمىز. لېكىن سىرتتىن ھەرقانداق نەرسىنى ئىزدەشتىن بۇرۇن ئىچكى دۇنيارىمىزدىكى مەسىلىلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىمىز كېرەك.

« سىزنىڭ گۇمانلىنىۋاتقىنىڭىز يولدىشىڭىز ئەمەس، بەلكىم ئۆزىڭىز. بىردەمدىلا تۆت قېتىم ‹مەن قىلالمايمەن›دېگىنىڭىزگە دىققەت قىلدىم» دېدىم كەسلىنگە.

ئۇنىڭ كۆزىگە ياش كەلدى.

«سىز ئۆزىڭىزگە يېتەرلىك ئىشەنمەيۋاتىسىز. شۇڭا بىز دەسلەپكى قەدەمدە ئۆزىڭىزگە بولغان گۇمانىنى ھەل قىلايلى».

ۋەھىمە تۇرمىسى ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە كۈچلىنىشىمىزگە تۇرتكە بولىدىغان كاتالىزاتورغا ئايلىنالايدۇ. بۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا تىلىمىز ئەڭ كۈچلۈك قورالىمىز بولالايدۇ.

«ئالدى بىلەن ‹قىلالمايمەن، ئېتەلمەيمەن› دېگەن گەپتىن باشلايلى. بۇ قېپقىزىل يالغان گەپ. قىلالمايمەن، ئېتەلمەيمەن دېگەنلىك مەن ئامالسىز، چارىسىز دېگەنلىكتۇر. سىز بىر بوۋاق بولمىسىڭىزلا ئامالسىز، چارىسىز ھالەتكە چۈشۈپ قالمايسىز» دېدىم كەسلىنگە.

«قىلالمايمەن» دېگەنلىك ئەمەلىيەتتە «قىلمايمەن» دېگەنگە باراۋەر. مەن رېئاللىقنى قوبۇل قىلمايمەن، ئۇنىڭغا ئىشەنمەيمەن. ۋەھىمىنىڭ تۇرمىسىدىن ئازات بولمايمەن. يولدىشىمنى نازارەت قىلىپ تۇرۇشتىن توختىمايمەن. قورقۇنچۇمىزنى قارشىلىق بىلەن ئىپادىلەپ بېرىمىز. لېكىن قارشىلىق داۋاملاشسا، زور تىرىشچانلىق كۆرسەتسەكمۇ ھېچنىمىنى ئۆزگەرتەلمەيمىز. ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە تۇرمۇشقا بولغان قىزىقىشنى ئىنكار قىلىمىز. ئۆزگىرىشنىڭ پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويىمىز.

مەن كەسلىندىن «قىلالمايمەن» سۆزىنى ئەمدى ئىشلەتمەسلىكنى تەلەپ قىلدىم.

ئەگەر سىز بىر ئادىتىڭىزدىن ۋاز كەچمەكچى بولسىڭىز، ئۇنىڭ ئورنىغا يېڭى بىر ئادەتنى يېتىلدۈرسىڭىز ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر كوكتېيل ھارىقىنى تاشلىماقچى بولسىڭىز ئۇنىڭ ئورنىغا باشقا بىر ئىچىملىك ئىچىشنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر سىز ئالدىنقى بابتىكى روبېنىدەك ھەمراھىڭىزدىن ئۆزىڭىزنى ئېلىپ قېچىشتىن توختىماقچى بولسىڭىز، دائىم سىرتقا چىقىپ كېتىشنىڭ ئورنىغا ئۆيدە تۇرۇشنى، ھەمراھىڭىزغا مېھرلىك بېقىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرسىڭىز بولىدۇ.

مەن كەسلىنگە «ھەرقېتىم ‹قىلالمايمەن› دېمەكچى بولغىنىڭىزدا ئۇنىڭ ئورنىغا ‹قىلالايمەن› سۆزىنى ئىشلىتىڭ» دېدىم. مەن ئۆتمۈشنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلالايمەن. مەن ھازىردا ياشىيالايمەن. ئۆزۈمنى سۆيىمەن ھەم ئۆزۈمگە ئىشىنىمەن دەڭ.

مەن يەنە كەسلىن داۋاملىق ئىشلىتىدىغان، ۋەھىمىدىن كېلىپ چىققان «تىرىشىۋاتىمەن، قىلىشىم كېرەك» دېگەن سۆزلەرنى ئۇنىڭغا ئەسكەرتتىم.

«سىز ماڭا ھازىرنىڭ ئۆزىدە ياشاشقا تىرىشىۋاتىمەن دېدىڭىز. لېكىن تىرىشىۋاتىمەن دېگەن يالغان گەپ. سىز بىر ئىشنى قىلىسىز ياكى قىلمايسىز. تىرىشىۋاتىمەن دېگەندە ئۇ ئىشنى قىلمىساممۇ بولىدۇ، دەپ ئويلاپ قالىسىز. سىز بۇنداق دېيىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە كەينىگە چېكىنىدىغان ئىمكانىيەت قالدۇرۇپ قويىۋاتىسىز. ئەمدى ئۇنداق يالغان سۆزلەردىن ۋاز كېچىدىغان، نىشانلىرىڭىزنى ئەمەلىيلەشتۈرىدىغان ۋاقتىڭىز كەلدى» دېدىم كەسلىنگە.

نۇرغۇنىمىز ھەرىكەتكە ئۆتۈشتىن بۇرۇن «مۇنداق قىلىشىم كېرەك» دېگەندەك سۆزلەرنى قىلىمىز. بۇ ئاڭلىماققا نىشان ۋە مۇھىم نۇقتىلارنى ئايدىڭلاشتۇرغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. كەسلىن تۇرمۇشىدىكى ئاخىرى چىقماس ۋەھىمە ۋە ھوشيارلىقنى ئۆزگەرتمەكچى بولىدۇ-يۇ، «يولدىشىمغا ئىشىنىشنى ئۆگىنىشىم كېرەك» دەيدۇ.

«ئەمما بۇمۇ بىر يالغانچىلىق. بىز ھەقىقىي ئېھتىياجلىق بولغان نەپەسلىنىش، ئۇخلاش، يېيىش بولمىسا ياشىيالمايمىز» دېدىم كەسلىنغا.

ھاجەتسىز نەرسىلەرگە «مەن ئۇنىڭغا ئېھتىياجلىق» دېيىشنى توختىتىش ئارقىلىق زىممىمىزدىن يۈكنى يېنىكلىتىپ ئۆزىمىزگە بېسىم قىلىشنى توختىتالايمىز. تاللاشنى مەجبۇرىيەت دەپ تونۇشتىن ساقلىنىشىمىز كېرەك.

«سىزنىڭ يولدىشىڭىزغا ئىشىنىشكە ئېھتىياجىڭىز يوق، بەلكى شۇنداق ئىستىكىڭىز بار. ئادەم تىلىگىنىنى تاپىدۇ» دېدىم يەنە كەسلىنغا.

بىز مەلۇم ئىشقا زورلانغان، ئۆزىمىزنى مەجبۇرىيىتىمىز بار ياكى ئامال - چارىسىز دېگىنىمىزدە ھەقىقەت راست شۇنداق ئوخشايدۇ دەپ ئويلاپ قالىمىز، ۋە شۇنىڭغا لايىق ھەرىكەتتە بولىمىز. نەتىجىدە ۋەھىمىنىڭ قولىغا ئايلىنىپ «مۇنداق قىلىشىم كېرەك»، «مۇنداق قىلغۇم بار ئىدى، لېكىن قىلالمايمەن» دېگەن سۆزلەر ئېغىزىمىزدىن چۈشمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ۋەھىمىنىڭ تۈرمىسىدىن ئازات بولۇش ئۈچۈن ئىشلەتكەن سۆزلىرىڭىزگە دىققەت قىلىڭ. «قىلالمايمەن، تىرىشىۋاتىمەن، قىلىشىم كېرەك» دېگەن سۆزلەرنى جىق ئىشلەتمىسىز يوق زەن سېلىپ بېقىڭ. ئەگەر شۇنداق سۆزلەرنى كۆپ ئىشلەتسىڭىز ئۇلارنىڭ ئورنىنى «قىلالايمەن، مەن شۇنداق قىلىشنى تاللىدىم، مەن رازى» دېگەن سۆزلەرگە ئالماشتۇرۇڭ. بۇلار بىزنى ئۆزگىرىشكە يېتەكلەيدىغان سۆزلەردۇر.

كەسلىن يولدىشىنىڭ قايتا تالاغا قاراپ قالماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. ئاجراشقان تەغدىردىمۇ كەلگۈسى ھەمراھىنى ئوخشاش خاتالىقنى سادىر قىلمايدۇ دەپ كېسىپ ئېيتالمايدۇ. ئەمما كەسلىن ۋەھىمىنىڭ تۈرمىسىدىن ئازات بولىدىغان ئاچقۇچقا ئاللىقاچان ئېرىشىپ بولغان ئىدى.

* * *

سىزنىڭچە ئارزۇ - نىشانىڭىز بىلەن ئالغان قەدەملىرىڭىزنىڭ بىردەك بولماسلىقىغا كىم سەۋەبچى؟ بىر بىمارىم يېتەرلىك ئۇخلىيالىسىلا خىزمەتتە ئۆزۈپ چىقالايدىغانلىقىنى، ئۆيدىكىلىرى بىلەن مۇناسىۋىتىنى ياخشىلىيالايدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ - يۇ، كۆنىگە بەش ئىستاكان قەھۋە ئىچىدۇ. يەنە بىر بىمارىم مۇقىم بىر رومانتىك مۇناسىۋەتتە بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ - يۇ، ھەمىشە شاختىن شاخقا قونۇپ يۈرىدۇ. بۇ بىمارلىرىمنىڭ مۇددىئاسى بىلەن قىلىۋاتقان تاللاشلىرى ئۆزئارا زىت. مەقسەت مۇددىئاغا يېتىش ئۈچۈن ئوي - پىكىرلا كۇپايە قىلمايدۇ، يەنە شۇنىڭغا چۇشلۇق ئىش-ھەرىكەتمۇ بولۇشى كېرەك.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىز يەنە مۇددىئايىمىز ئۈچۈن خىزمەت قىلمايدىغان ئۆنۈمسىز ئىشلاردىن قول ئۈزۈشنىمۇ بىلىشىمىز لازىم.

ئۆزگىرىشكە قارشىلىق قىلىش ئۆزىمىزگە قاتتىق قول بولىشىمىزدىمۇ ئىپادىلىنىدۇ. بىر بىمارىم ئورۇقلىغۇسى بارلىقىنى ئېيتىدۇ - يۇ، مەن بىلەن كۆرۈشكىلى كەلگەندە ۋاقتىنىڭ تەڭدىن تولىسىنى ئۆزىنى ئەيىبلەشكە زايە قىلىۋېتىدۇ. ئۇ ماڭا «مەن ماروژنى ۋە تورتنى بولۇشىغا يەۋاتىمەن» دەيدۇ. لېكىن بىز ئۆزىمىزنى تۆۋەن مۆلچەرلىگەن ۋاقتىمىزدا ھەرگىزمۇ ئۆزگىرەلمەيمىز. ئورۇقلىيالمىدىم دەپ ئۆزىڭىزنى ئەيىبلىگەننىڭ ئورنىغا «بۈگۈن قەھۋەرىمگە شېكەر سالمايمەن» دېسىڭىز ئۆزگىرىشكە قاراپ بىر قەدەم ئالغان بولىسىز. ئۆسۈپ يېتىلىش، ئۆگىنىش ۋە ئەسلىگە كېلىش مانا مۇشۇنداق ئۆز خاھىشىڭىز بىلەن ئالغان كىچىك قەدەملەر ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ.

قارىماققا ناھايىتى ئەرزىمەس كىچىك ئۆزگىرىشلەرمۇ بەزىدە چوڭ تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلەلەيدۇ. يىللارچە ئىشتىھاسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان مېشىل دائىم دونات پىرەنىكى يېيىشتىن ئۆزىنى تارتىپ كەلگەن ئىدى. مېشىل دوناتتىن بىرنى يەپ قالسىلا بىر كاروپكىنىڭ ھەممىنى يەۋېتىشىدىن، بىر چىشلەم يېسە شۇ ئەسنادا سەمرىپ كېتىشتىن ئەنسىرەيتتى. ئۇ ھوزۇرلىنىشقا پۇرسەت يارىتىلسىلا ئۆزىنى يوقىتىپ قويۇشتىن قورقاتتى.

لېكىن ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ كونا ۋەھىمىسى ئىچىدە ياشىسا تۈرمىگە كىرگەندىن پەرقسىز ھالەتتە بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بىلەتتى. بىر كۈنى سەھەر مېشىل بىر پىشىرۇق دۇكىنىغا بارىدۇ. ھەتتا ئىشىكتىن كىرگەندە چېلىنغان قوڭغۇراق ئاۋازى ۋە دۇكان ئىچىدىكى مەززىلىك پۇراقمۇ ئۇنىڭدىن سوغ تەر چىقىرىۋېتىدۇ. مېشىل ئىككى پارچە دونات پېچىنىسى سېتىۋېلىپ داۋالاش ئورنىغا بارىدۇ. بېخەتەر موھىتتا داۋالىغۇچىنىڭ تەجرىبىسى ۋە تەسەللىيسى بىلەن مېشىل ۋەھىمىسىگە، يەنى تاشقى قىياپىتى ۋە ئۆز قىممىتىگە بولغان ئەندىشىسىگە يۈزلىنىدۇ. داۋالىغۇچى بىلەن ئىككىسى بىرلىكتە دونات يەيدۇ. مېشىل شېكەرنىڭ تىلىدا ئېرىگەنلىكىنى، يۇمشاش پىرەنىكنىڭ تاتلىق تەمىنى ھېس قىلىدۇ. شېكەر ئۇنىڭ قېنىغا ئېقىپ كىرگەندە، ۋەھىمىنىڭ ئورنىنى ھاياجان ئېگەللەيدۇ.

* * *

بىزدە تۇغما ۋەھىمە بولمايدۇ. بىز ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا قورقۇشنى ئەتراپىمىزدىن ئۆگىنىمىز.

مەن ئاۋدۇرى 10 ياشقا تولغان شۇ كۈننى مەڭگۈ ئۇنتۇپ قالمايمەن. ئۇ كۈنى ئاۋدۇرى بىر دوستى بىلەن ھۇجرىسىدا ئويناۋاتاتتى. مەن كىر - قاتلارنى كۆتۈرۈپ ئۇنىڭ ھۇجرىسى ئالدىدىن ئۆتۈشۈمگە، ئۈنلۈك سىگنال بەرگەن قۇتقۇزۇش ماشىنىسىنىڭ ئاۋازى ئاڭلاندى. بۇ ئاۋاز ھازىرغىچە مېنى بىسەرەمجان قىلىدۇ. شۇ ئەسنادا ئاۋدۇرىنىڭ يۈگرەپ بېرىپ كارىۋىتىنىڭ ئاستىغا كىرىۋېلىشى مېنى ھاڭ - تاڭ قالدۇردى. دوستىمۇ ئۇنىڭ بۇ ئىشىدىن گاڭگىراپ قالغان ئىدى. قىزىم مېنىڭ كۈچلۈك گۈدۈك ئاۋازلىرىدىن چۆچۈپ مۆكۈنگىنىمنى كۆرگەچكە قورقۇشنى مەندىن ئۆگەنگەندەك قىلاتتى. ئۇ مېنىڭ ۋەھىمەمنى ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرگەن ئىدى.

كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بىزگە سىڭىپ كەتكەن ھېسسىي ئىنكاسلار ئۆزىمىزدىن ئەمەس، بەلكى ئەتراپىمىزدىكىلەردىن ئۆگەنگەن ئىنكاس قايتۇرۇش ئۇسۇللىرى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا ۋەھىمە ئالدىدا «بۇ مېنىڭ ۋەھىمەممۇ ياكى باشقىلارنىڭمۇ؟» دەپ سوراپ بېقىڭ. ئەگەر ۋەھىمە ئاتا - ئانىڭىز ياكى بوۋا - مومىڭىزنىڭ بولسا سىزنىڭ ئۇنى داۋاملاشتۇرشىڭىز ھاجەتسىز.

ئەمدى ھەقىقىي ئۆزىڭىزگە تەۋە ۋەھىملىرىڭىزنى تىزىملاپ چىقىڭ.

مانا مۇشۇنداق قىلىش ئارقىلىق ۋەھىملىرىڭىزگە توغرا يۈزلىنەلەيسىز. ۋەھىمگە قارشىلىق قىلىش ياكى ئۇنىڭدىن قېچىش مەسىلىنى ھەل قىلالمايدۇ.

كەسپىي ناخشىچى بولغان بېمارىم ئەلىسىن بىلەن ۋەھىمە مەشقى قىلغان ئىدۇق. ئۇ ئاجىراشقاندىن كېيىن روھىي ۋە جىسمانىي ئازابلاردىن قۇتۇلالمايۋاتاتتى. بۇلار ئۇنىڭ ئويۇن قويىشىغا تەسىر كۆرسىتىۋاتاتتى. ئەلىسىننىڭ ۋەھىمە تىزىملىكى تۆۋەندىكىچە ئىدى:

يالغۇز قېلىش

كىرىمىنىڭ ئۈزۈلۈپ قېلىشى

نامراتلىق ۋە ئۆي ماكانسىز قېلىش

ئاغرىپ قېلىش ۋە شۇنداق ۋاقىتلاردا ئۆزىگە ياردەم قىلىدىغان بىرىنىڭ بولماسلىقى

باشقىلار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنماسلىق

مەن ئەلىسنگە بۇ ۋەھىمە تىزىملىكىنى قايتا كۆزدىن كەچۈرۈپ، قانچىسىنىڭ رېئال ۋەھىمە ئىكەنلىكىنى ئايرىشنى، رېئال بولمىغانلىرىنى ئۆچۈرۈۋېتىشنى ئېيتتىم. ئۇنىڭ ناخشىلىرىنىڭ ئەسەر ھەققى ۋە ئىجارىگە بېرىش ھەققى قوشۇلۇپ خېلى يىغىپ قويغان پۇلى بار ئىدى. ئۇنىڭ يېقىنقى ئويۇن قويۇش پىلانلىرى ئەمەلدىن قالغان تەغدىردىمۇ ئۆي ماكانسىز قالمايتتى. شۇڭا

ئەلىسنى «نامرات ۋە ئۆي ماكانسىز قېلىش» دېگەن ۋەھىمىنى ئۆچۈرۈۋەتتى. ئۇ يەنە «باشقىلار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنماسلىق» دېگەن تۈرنىمۇ ئۆچۈرۈۋەتتى. ئەلىسنىنىڭ تۇرمۇشىدىن قارىغاندا ئۇنىڭ ھۆرمەتكە سازاۋەر ناخشىچى ۋە قەدىردان دوست ئىكەنلىكى راست. تېخىمۇ مۇھىمى باشقىلار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنىش قىلىنماسلىق ئۆزىنىڭ كونتروللۇقىدىكى ئىش ئەمەسلىكىنى ئۇ تونۇپ يەتكەن ئىدى.ئۇ ئۆزىنى سۆيۈشنى ئۆگەندى، باشقىلارنىڭ كۆز قارىشىغا كەلسەك ئۇ باشقىلارنىڭ ئىشى ھېسابلىناتتى.

ئاخىرىدا يالغۇز قېلىش، كىرىمى ئۈزۈلۈش ۋە ئاغرىپ قالغاندا ياردەمسىز قېلىشتىن ئىبارەت ئۈچ ۋەھىمە تىزىملىكتە قالدى.

مەن ئەمدى ئەلىسنىدىن بۈگۈندىن باشلاپ ئۆزىنى قوغداش ۋە ئارزۇ قىلغان تۇرمۇشقا ئېرىشىش ئۈچۈن قىلالايدىغان ئىشلار تىزىملىكى تۈزۈپ چىقىشنى تەلەپ قىلدىم. ئەگەر ئۇ يالغۇز قېلىشتىن ئەنسىرەپ مۇھەببەتلىشىشكە ئىنتىلسە يېڭى كىشىلەر بىلەن تونۇشۇشقا تەشەببۇسكار بولسا بولىدۇ. ئاغرىپ قالغاندا ياردەمسىز قېلىشتىن ئەنسىرىسە ئەھۋالغا ماس كېلىدىغان سەھىيە تەشكىلاتلىرى بىلەن ئالدىن ئالاقىلەششە بولىدۇ. بىز ۋەھىمىلەرنى بىردىنلا يوق قىلىۋېتەلمەيمىز. ۋەھىمىلەرنىڭ بىزنى پۈتۈنلەي كونترول قىلىۋېلىشىغا يول قويمىساقلا شۇ كۇپايە.

* * *

كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بىر جايدا قاپسىلىپ قېلىشىمىز قانداق قىلىشنى بىلمىگەنلىكىمىزدىن ئەمەس، بەلكى ئىشلارنى كۆڭۈلدىكىدەك ياخشى قىلالماسلىقىمىزدىن ئەنسىرىگەنلىكىمىز تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بىز ئۆزىمىزنى تەنقىدلەشكە، يۇقىرى تەلەپ قويۇشقا ھەرۋاقىت تەييار تۇرىمىز. ئۆزىمىز ۋە باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئىنتىلىمىز، ۋە خاسىيەتلىك ئادەم بولۇش بىزنى شۇ مۇددىئاغا يەتكۈزىدۇ، دەپ قارايمىز. لېكىن سىز مۇكەممەللىك تەرەپتارى بولسىڭىز توختىماي ئىشلارنى ۋاقتىدا ئورۇندىماي ئارقىغا سۈرىسىز، چۈنكى سىز مەڭگۈ مۇكەممەل بولالمايسىز.

بۇنى بىز يەنە بىر نۇقتىدىن تەھلىل قىلىپ باقايلى. ئەگەر سىز ئىشلارنى كەينىگە سۈرىۋاتقان بولسىڭىز تەڭرى بىلەن رىقابەتلىشىۋاتقانلىقىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ. لېكىن سىز خاتالىقتىن مۇستەسنا بولالمايدىغان ئاددى ئىنسان. تەڭرىنى مەغلۇپ قىلىمەن دەپ ئاۋارە بولماڭ، چۈنكى تەڭرى ھەرزامان بىزنىڭ ئۈستىمىزدىن غالىب كېلىدۇ.

مۇكەممەللىكنى قوغلىشىش بىزدىن ھېچقاچان جاسارەت تەلەپ قىلمايدۇ، جاسارەت تەلەپ قىلىدىغىنى ئوتتۇرھال بولۇش. يەنى «مەن ھازىرقى ھالىتىمدىن مىننەتدار، مۇشۇنىڭ ئۆزى يېتەرلىك» دېيىشكە جۈرئەت قىلىش.

* * *

بەزىدە بىزنىڭ ۋەھىمىم ىز ئازابلىق ھەقىقەت بولىشى، ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇشقا قۇربىمىز يەتمەسلىكى مۇمكىن.

40 ياشنىڭ قارىسىنى ئالغان، 2 نارىسىدىنىڭ ئاپىسى لاۋرېن ھازىر دەل مۇشۇ ھالەتتە بولۇپ، ئۇ يېقىندا راك كېلىسى بىلەن دىئاگنوز قويۇلغان ئىدى. كېسەللىك ئۇنىڭ تۇرمىسىگە ئايلانغان بولۇپ، لاۋرېن كەلگۈسىدىن، ئۆلۈمدىن، بالىلىرىنىڭ ئانىسىز چوڭ بولىشىدىن قورقاتتى. بىر كۈنى ئۇ ماڭا نېمىدىن ئەڭ قورقۇۋاتقانلىقىنى ئېيتىپ بەردى، ئۇ ئۆزىنىڭ ھەقىقىي ياشاپ باقمايلا ئۆلۈپ كېتىشىدىن قورقۇۋاتاتتى. لاۋرېن روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە زوراۋانلىققا ئۇچرىغان تۇرمۇشقا قاپسىلىپ قالغان ئىدى. ئۇ بالىلىرىنى قوغداپ، يولدىشىنىڭ زومىگەرلىكىدىن قۇتۇلۇشنى خالايتتى. لېكىن بۇ ھازىرقى ئەھۋالدا مۇمكىن بولمايتتى. چۈنكى كېسەللىك ئۇنى جىسمانىي ۋە ئىقتىسادىي جەھەتتىن كۆپ ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۆلمەكنىڭ ئۈستىگە تەپمەك دېگەندەك ئىش بولىۋاتاتتى. يولدىشىدىن ھازىر ئايرىلىپ كېتىشىنىڭ بەدىلى تولىمۇ ئېغىر ئىدى.

لاۋرېن ئىككىمىز بېسىم بىلەن ئازاب ئارىسىدا پەرق مەۋجۇد ئىكەنلىكىدەك ھەقىقەتنى مۇنازىرە قىلدۇق.ئازاب بولسا ئۈزلۈكسىز، توختاۋسىز تەھدىت ۋە ئېنىقسىزلىق. بۇ خۇددى ئاۋسىۋېتىس لاگېرىدا يۇيۇنغىنىمىزدا مونچا تۇربىسىدىن زەھەرلىك گاز ياكى سۇ چىقىشىنى بىلمىگەنلىك ھېسىياتىغا ئوخشايدۇ. ئازاب زەھەرلىك بولىدۇ. بۇ خۇددى قاچان ئۆگزىڭىزگە بومبا تاشلىنىش ۋەياكى ئۆيې ماكانىسىز قېلىشىڭىزنى بىلمىگەن روھىي ھالەتكە ئوخشايدۇ. بۇنىڭغا سېلىشتۇرغاندا بېسىمنى يامان نەرسە دەپ كەتكىلى بولمايدۇ. ئۇ بىزدىن رىقابەتكە توغرا يۈزلىنىپ، ئىجادى ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى تېپىشنى، ئۆزىمىزگە ئىشىنىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

ئادەتتە ئايلانغان، ئۈزلۈكسىز خورلۇقتىن قۇتۇلۇش ئاسانغا توختىمايدۇ، نۇرغۇن ئايالالار ھەققىي ئازاتلىققا چىقىشتىن بۇرۇن قايتا قايتا خورلانغۇچى ھالىتىگە قايتىپ كېتىدۇ. بۇ لاۋرېن ئۈچۈنمۇ چوڭ باش قېتىنچىلىقى بولغان ئىدى. ئۇ يولدىشىدىن ئايرىلىپ كەتسە ئازغىنە مۇئاشى بىلەن بالىلىرىنى بېقىش، يالغۇز ئانا بولۇش، ئائىلىنى باشقۇرۇش ۋە داۋالىنىش قاتارلىق مۈشكۈلاتلارغا دۇچار كېلەتتى. لېكىن ھەرقانچە جاپا تارتسىمۇ كۈندە زوراۋانلىق تەھدىتى ئاستىدا ياشىمايتتى. زوراۋانلىق ئېلىپ كەلگەن ئازابتىن قۇتۇلاتتى.

بىراق يولدىشىدىن ئايرىلىش ئۇنى پەرەز قىلالايدىغان رېئاللىقتىن ئېنىقسىز بىر رېئاللىققا باشلايتتى. ئېنىقسىز كەلگۈسى كۆپىنچىمىزنى خەتەرگە تەۋەككۇل قىلىشتىن توسۇپ قالىدۇ. بىز ئېنىقسىز كەلگۈسىگە يۈزلىنىشتىن كۆرە ئۆزىمىز بىلىدىغان ئازاب ۋە ھالسىزلىقنى تاللاشنى ئەۋزەل كۆرىمىز.

تەۋەككۇل قىلغاندا سىزنى قانداق نەتىجىنىڭ كۈتۈپ تۇرىۋاتقانلىقىنى بىلمەيسىز. نەتىجىدە ئارزۇلىغىنىڭىزغا ئېرىشەلمەسلىكىڭىز، ھەتتا ئەھۋال تېخىمۇ ناچارلاپ كېتىشى مۇمكىن. لېكىن ئۇ يەنىلا سىزنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىڭىزدىن كۆپ ياخشى بولىدۇ. چۈنكى تەۋەككۇلچىلىكنىڭ

تۇرتكىسىدە ۋەھىمە ئويدۇرۇپ چىققان مەۋھۇم تەسەۋۋۇردا ئەمەس، ھەقىقىي رېئال تۇرمۇشتا ياشاشقا مۇيەسسەر بولىسىز.

لاۋرېن ئاخىرى ئېرىدىن ئايرىلىپ كېتىش قارارىغا كېلىدۇ، ئۇ «يەنە قانچىلىك ئۆمرۈمنىڭ قالغىنىنى بىلمەيمەن. شۇ قالغان ئۆمرۈمنى بولسىمۇ باشقىلار تەرىپىدىن <ئەرزىمەس> ئاتىلىدىغان تۇرمۇشقا ئىسراپ قىلغۇم يوق» دېدى.

بىمارلىرىمنىڭ ئۆزىنى نابۇت قىلىش قايىنىمىغا چۆكىۋاتقانلىقىغا شاھىد بولغىنىمدا، ئۇلاردىن «نېمە ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى نابۇت قىلىشنى تاللايسىز؟ ئۆلۈشنى ئىستەمسىز» دەپ سورايمەن.

ئۇلار «بەزىدە شۇنداق» دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

ئۆلۈممۇ كۆرۈممۇ؟ بۇ ئىنسانلار ئۈچۈن جاۋاب بېرىش تەس بولغان بىر سوئال.

مەن سىزنىڭ دائىم ھايات قېلىشنى تاللىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. چۈنكى ھېچكىم ئۆلۈمدىن قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ.نېمە ئۈچۈن كەلگۈسىگە، ھاياتىنىڭ سىزگە نېمىلەرنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا قىزىقىپ كۆرمەيسىز؟

تۇرمۇشتا قىزىقىش ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇ تەۋەككۇل قىلىشىمىزغا تۈرتكە بولىدۇ. ۋەھىمە ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغان ئۆتمۈش ياكى تېخى كەلمىگەن كەلگۈسىدە ياشىۋالغىنىمىز سەۋەبىدىن بولىدۇ. بىزدە قىزىقىش بولغاندا ھازىرنىڭ ئۆزىدە ياشايمىز، كېيىنكى قەدىمىمىزدە نېمىلەرنىڭ يۈز بېرىدىغىنىنى بىلىشكە ئالدىرايمىز. خەتەرگە تەۋەككۇل قىلىپ ئۆسۈپ يېتىلىش ھەتتا مەغلۇپ بولۇش، مەڭگۈ كەلگۈسىدە نېمە يۈز بېرىدىغانلىقىدىن ۋەھىمىگە قاپسىلىپ قېلىشتىن مىڭ ئەۋزەلدۇر.

سىزنى ۋەھىمىدىن ئازات قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***مەن قىلالايمەن.*** مەن رازى. بىر كۈنىڭىزدە قانچە قېتىم «قىلالمايمەن، قىلىشىم كېرەك، تىرىشىۋاتىمەن» دېگەن سۆزلەرنى ئىشلىتىۋاتقانلىقىڭىزغا زەن سېلىپ بېقىڭ. «قىلالمايمەن» دېيىش «قىلمايمەن» دېگەن بىلەن باراۋەر، «قىلىشىم كېرەك» دېگەنلىك تاللاش ئەركىنلىكىمىزدىن ۋاز كەچتۇق دېگەنلىكتۇر. «تىرىشىۋاتىمەن» دېمەك يالغانچىلىقتۇر. بۇ سۆزلەرنى لۇغىتىڭىزدىن چىقىرىپ تاشلاڭ. بۇ سۆزلەرنىڭ ئورنىغا باشقا سۆزلەرنى ئىشلەتمىگۈچە ئۇلاردىن قۇتۇلالمايسىز. سىزنى ۋەھىمىگە يېتەكلەيدىغان شۇ سۆزلەرنىڭ ئورنىغا مەن قىلالايمەن، مەن ئېھتىياجلىق، مەن رازى، مەن شۇنداق قىلىشنى تاللايمەن دېگەن سۆزلەرنى ئىشلىتىڭ.
- ***ئۆزگىرىش دېمەك ئۆسۈپ يېتىلىش دېمەكتۇر.*** بۈگۈن بىر ئىشىڭىزنى تۈنۈگۈنكىدىن پەرقلىق قىلىڭ. كۈندە ئوخشاش بىر يول بىلەن ئىشقا ماشىنا ھەيدەپ بارسىڭىز، بۈگۈن باشقىچە بىر يول ۋە ياكى ۋېلسىپىت ياكى ئاپتوبۇستا ئىشقا بېرىپ كۆرۈڭ. ھەرقېتىم

نەرسە كېرەك سېتىۋالغاندا پىركازچىكقا گەپ قىلىشقا ئېشىنالمىغان بولسىڭىز بۇگۈن ئۇنىڭ كۆزى قاراپ پاراڭلىشىپ بېقىڭ. ئائىلە كىشىلىرىڭىز دائىم ئالدىراشچىلىقتىن بىللە تاماق يېيەلمىسە، تېلېۋىزور ياكى تېلېفونغا قارىماي ئۇلار بىلەن بىللە تاماق يەڭ. گەرچە بۇ كىچىك قەدەملەر ئەرزىمەس ئىشتەك كۆرۈنسىمۇ، بۇ ئارقىلىق مېڭىڭىزنى ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشچان قىلىپ چېنىقتۇرالايسىز، ھەرقانداق ئىشنىڭ قېلىپسىز ئىكەنلىكى، تاللاش ۋە مۇمكىنچىلىقلارنىڭ چەكسىز ئىكەنلىكىنى بىلىپ يېتەلەيسىز.تۇرمۇشىڭىزغا قىزىقىشىڭىز تەشۋىشىڭىزنى ھاياجانغا ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئوخشاش بىر ئورۇندا، بىر خىل كىملىك ۋە ئىشقا قاپسىلىپ قېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ. تۇرمۇشىڭىزغا ھەرخىل ئۆزگىرىشلەرنى باشلاپ كىرىڭ.

- ***ۋەھىمىلىرىڭىزنى ئىلغا قىلىڭ.*** ۋەھىمىلىرىڭىزنى تىزىملاپ چىقىڭ. ھەربىرىنى يازغاندا ئۆزىڭىزدىن «بۇ مېنىڭ ۋەھىمەممۇ ياكى باشقىلارنىڭمۇ؟» دەپ سوراڭ. ئەگەر ئۇ باشقىلاردىن سىزگە مىراس قالغان ۋەھىمە بولسا ئۇنى ئۆچۈرۈۋېتىڭ. ۋە ئۇنى ئۇنتۇپ كېتىڭ. ئۇ ئارتۇق يۈكتىن باشقا نەرسە ئەمەس. قالغان ۋەھىمىلىرىڭىزنىڭ قانچىسى ھەقىقىي يۈز بېرىشى مۇمكىن بولغان ئىشلار، ئوبدان ئويلىنىپ كۆرۈڭ. رېئال ۋەھىمە دەپ قارىغانلىرىڭىز سىزگە بېسىم ئېلىپ كەلدىمۇ ياكى سىزنى ئازابلاۋاتامدۇ؟ ئازاب ئاستا خارەكتېرلىق خەتەر ۋە ئېنىقسىزلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر سىز ئازاب ئىچىدە ياشاۋاتقان بولسىڭىز، سىزنىڭ ئەڭ ئاساسلىق مەسئۇلىيىتىڭىز مۇمكىن قەدەر بىخەتەر ۋە ھايات قېلىش ئېھتىياجىڭىزغا ماسلىشىش. قورىقىڭىزنىڭ يېتىشچە ئۆزىڭىزنى قوغداش. ئەگەر ۋەھىمە سىزگە بېسىم ئېلىپ كەلگەن بولسا، بېسىمنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىڭ. بېسىمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىڭىزغا پۇرسەت يارىتىۋاتقانلىقىغا دىققەت قىلىڭ. ئاخىرىدا رېئال دەپ قارىغان ۋەھىمىلىرىڭىز ئۈچۈن بۈگۈندىن باشلاپ ئۆزىڭىزنى كۈچلەندۈرىدىغان ۋە ئارزۇدىكىدەك تۇرمۇش يارىتىش ئۈچۈن قىلالايدىغان ئىشلار تىزىملىكىنى تۈزۈپ چىقىڭ.

ئونىنچى باب قەلبىڭىزدىكى ناتسىست

ھۆكۈم قىلىشنىڭ تۈرمىسى

ئۆتكەن يىلى قىزىم ئاۋدرى بىلەن شۋېتسارىيەنىڭ لوزاندادىكى ۋاقتىمىزدا، ياۋروپادىكى داڭلىق سودا مەكتەپلىرىنىڭ بىرى بولغان خەلقئارالىق تەرەققىيات ۋە باشقۇرۇش ئىنىستىتۇتىدا تالانتلىق بىر تۈركۈم رەھبەرلەر ۋە رەھبەر تەربىيەلىگۈچىلىرىگە نۇتۇق سۆزلەش شەرىپىگە ئېرىشتىم. شۇ كۈنى كەچلىك زىياپەتتە كىشلەرنىڭ نۇتۇقۇمغا بولغان باھاسى ۋە تەشەككۈرلىرى قەلبىمنى ئىللىتقان ئىدى. بولۇپمۇ ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئېگىز بويلۇق، بۇدۇر چاچلىرىغا ئاق كىرگەن، ئورۇق يۈزنى غەمكىنلىك باسقان ۋە كۆزلىرىدىن زېرەكلىكى چىقىپ تۇرغان بىر ئادەم ماڭا ئالاھىدە تەسىر قالدۇرغان ئىدى. مېنىڭ كەچۈرۈش ھەققىدە سۆزلىگەنلىرىم ئۇنىڭغا بىر چوڭ ھەدىيەدەك تۇيۇلغان بولۇپ، ئۇ يىغلىغىنىچە «مېنىڭمۇ بىر ھېكايەم بار. لېكىن ئۇنى ئېغىزدىن چىقىرىشقا پېتىنالمايمەن» دېدى.

ئۇنىڭ بۇ ھالىتىنى كۆرۈپ ئاۋدرى ئىككىمىزنىڭ كۆزلىرى ئۇچرىشىپ قالدى. ئىككىمىز بىر نەرسىنى، يەنى بۇ ھالەتنىڭ ئاسارەتتىن ۋە قەلب جاراھىتىنىڭ ئېغىزدىن چىقىرىلمىغانلىقى تۈپەيلى ئېغىرلاپ كەتكىنىنى مۇقىملاشتۇرغان ئىدۇق. زىياپەتتىن كېيىن ئاۋدرى ئۇ كىشى بىلەن پاراڭلاشقىلى كەتتى، ۋە قايتىپ كېلىپ «ئۇنىڭ ئىسمى ئاندرېئاس ئىكەن. ئۇنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلىمىسىڭىز بولمايدۇ ئاپا» دېدى.

بىزنىڭ ئۆيگە قايتىشتىن بۇرۇنقى كۈن تەرتىپىمىز ناھايىتى زىچ بولسىمۇ، ئاۋدرى ئۇ ئەر ئىككىمىزنى بىر ۋاق چۈشلۈك تاماقنى بىللە يېيىشكە ئورۇنلاشتۇرغان ئىدى. ئاندرېئاس ناھايىتى تەمكىن ۋە ئەتراپلىق ھالدا ھېكايىسىنى ۋە ھېس قىلغانلىرىنى ماڭا بايان قىلدى.

ئاندرېئاس توققۇز ياش ۋاقتىدا دادىسى بىلەن بىللە فىرانكفورتنىڭ سىرتىدىكى بىر كىچىك يېزىدا ئۆتكۈزۈلگەن كۆرگەزمىگە قاتنىشىۋاتقاندا، دادىسى ئۇنىڭغا «ئوغلۇم، قارا. بۇ يېزىدىكى بارلىق يېزا باشلىقلىرىنىڭ تىزىملىكى» دېگەچ بارمىقى بىلەن ھېرمان نېيمان دېگەن ئىسمنى كۆرسەتتى. «ھېرمان» ئاندرېئاسنىڭ ئوتتۇرانچە ئىسمى ئىدى. دادىسى بۇ ئىسمنى كۆرسەتكەچ ھەسرەت، غەزەپ، سېغىنىش ۋە پەخىرلىنىش قاتارلىق مۇرەككەپ ھېسياتلار بىلەن «ئۇ سېنىڭ بوۋاڭ بولىدۇ» دەيدۇ.

ئاندرېئاسنىڭ بوۋىسى ئۇ تۇغۇلۇشتىن ئون يىل بۇرۇن ئالەمدىن ئۆتكەن ئىكەن. ئاندرېئاس بوۋىسىنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكىنى، ئۇنىڭ تىزىغا يۆلىنىپ تۇرۇپ ھېكايە ئاڭلاشنىڭ قانداق ھېسسىيات ئىكەنلىكىنىمۇ بىلمەيتتى. ئۆيدە ھېچكىم بوۋىسىنى تىلغا ئالمايتتى. ئۇ بارا-بارا دادىسى ۋە تاغىلىرىنىڭ نەزىرىدىكى غەمكىنلىك بىلەن بوۋىسىنىڭ مۇناسىۋىتى باردەك ھېس

قىلىشقا باشلىدى. لېكىن ئاندرېئاس ئۇ چاغلاردا تېخى كىچىك بولۇپ، 1933- يىلىدىن 1945- يىلىغىچە بولغان ئارلىقتىكى گېرمانىيەدە رەسمىي مەمۇرىي خىزمەتكە ئېرىشىشىنىڭ پەقەت بىرلا يولى بارلىقىنى چۈشەنمەيتتى.

ئارىدىن توققۇز يىل ئۆتكەندە ئىشلار بارغانسېرى روشەنلىشىشكە باشلىدى. ئاندرېئاس چىلىدە بىر يىل ئوقۇپ گېرمانىيەگە قايتىپ كەلگەندە، ئۇنىڭ هاراقكەش تاغىسى هاراق بىلەن ئۇزۇن يىل كۈرەش قىلىپ ئاخىرى ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئاندرېئاس تاغىسىنىڭ ئۆيىگە بېرىپ ئۇنىڭ يەرئاستى ئۆيىنى تازىلىلايدۇ. ئاندرېئاس قاراڭغۇ يەر ئاستىدىكى كىتاب ۋە يەشكىلەرگە قاراپ ئۆزىنىڭ قانچىلىك ۋاقىتتا بۇلارنى رەتلەپ بولالايدىغانلىقىنى مۆلچەرلەۋاتاتتى. شۇ ئەسنادا بىر تونۇش چاپلاق چاپلانغان كونا ياغاچ چامادان ئۇنىڭ كۆزىگە چېلىقىدۇ. ئۇ يېقىنلاپ كېلىپ بۇنىڭ چىلىنىڭ ئاريكا شەهرىنىڭ تامۇغا چاپلىقى ئىكەنلىكىنى، چاپلاققا 1931- يىلىنىڭ تامغىسى بېسىلغانلىقىنى كۆرىدۇ. چامادانىدىكى خۇرۇم خەتكۈچكە بوۋىسىنىڭ ئىسمى يېزىلغان ئىدى. ئاندرېئاس چىلىغا بارىدىغان ۋاقىتتا نېمە ئۈچۈن ئائىلىسىدىكى بىرەسىمۇ بوۋىسىنىڭ چىلىغا بارغانلىقىنى تىلغا ئالمىغاندۇ؟ نېمە ئۈچۈن بۇ كونا چامادان ئۆزىنى شۇنچە بىئارام قىلىدىغاندۇ؟

ئاندرېئاس ئاتا - ئانىسىدىن بۇ ئىشنى سورىغاندا، دادىسى بۇ ئىشتىن خەۋەرسىز ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ چىقىپ كېتىدۇ، ئاپىسى بولسا «مېنىڭچە بوۋاڭ بىر ئىشقا چېتىلىپ قېلىپ، ئۇ يەرگە بىر نەچچە ئايلىق كەتكەن بولىشى مۇمكىن» دەپ مۇجمەل جاۋاب بېرىدۇ. 30 - يىللارنىڭ بېشىدىكى گېرمانىيە ئېغىر ئىقتىسادى كىرىزىسنى باشتىن كەچۈرۋاتاتتى. بوۋىسى بەلكىم باشقا گېرمانلارغا ئوخشاش ئوخشىمىغان جايلاردىن پۇرسەت ئىزدىگەن بولىشى مۇمكىن ئىدى. ئاندېرئاس مۇشۇنداق ئويلاپ ئۆزىنى قايىل قىلماقچى ۋە باشقا مۇمكىنچىلىكلەرنى كاللىسىدىن چىقىرۋەتمەكچى بولدى.

بىر نەچچە يىل ئۆتۈپ ئاندرېئاس دادىسىنىڭ بىر ئاكىسىدىن ئائىلىنىڭ كونا هۆججەتلىرى ۋە خاتىرە بۇيۇملىرىنى كۆرۈشكە رۇخسەت سورىدى. ئالتىنچى سەزگۈسى ئاندرېئاسقا ئائىلىسىدىكى نەچچە ئەۋلاد كىشىلىرىنىڭ هاراقكەشلىكى، ئاغزىدىن چىقىرىشقا قىينىلىۋاتقان هېكايىلىرىنىڭ بوۋىسى ۋە نومۇس تۇيغۇسى بىلەن قويۇق مۇناسىۋىتى بارلىقىنى ئېيتاتتى.

ئاندرېئاس كونا هۆججەت ۋە ماتېرىياللارنى ئاختۇرغانسېرى رېئاللىق ئاشكارلىنىشقا باشلايدۇ. بوۋىسىنىڭ كونا پاسپورتىدىكى چىلى كۆچمەنلەر ئىدارىسىنىڭ تامغىسى ئۇنىڭ 1930- يىلىدىن 1931 - يىلىغىچە چىلىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىپ تۇراتتى. 1942- يىلى بوۋىسى فرانكفورتتا بىر چوڭ سانائەت گورۇھىدا ئىشخانە خىزمەتچىسى بولۇپ ئىشلەۋاتقان مەزگىلىدە بىر تېلېگرامما تاپشۇرۇپ ئالىدۇ. تېلېگرامىمدا «فرانكفورتتىكى ئۆيدىكى بارلىق ۋېلسىپىت ۋە بۇيۇملارنى بىر تەرەپ قىلىۋاتتىڭىزمۇ؟» دەپ يېزىلغان ۋە ئۇنىڭغا بوۋىسىنىڭ ئاكىسىنىڭ ئىسمى يېزىلغان ئىدى.

ئاندرېئاس يەنە تېلېگراما كەلگەن ئادرېسنىڭ مارسېلدىكى گېستاپو مەركىزى ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىدۇ. بوۋىسىنىڭ ئاكىسى قانداق قىلىپ ناتىستلارنىڭ تېلېگراما ماشىنىسىنى ئىشلىتىشكە رۇخسەت ئالالىغان؟ بوۋىسى نېمە ئۈچۈن گېستاپودىن شەخسىي ئۇچۇر تاپشۇرۇپ ئالالىغان؟ ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ناتىستلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى زادى قانچىلىك قويۇق؟

ئاندرېئاس ھۆججەتلەر ئارىسىدىن يەنە ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ بىر دوستىدىن كەلگەن خەتنى بايقايدۇ. خەتتە بوۋىسىنىڭ ئاكىسى فرانسىيەدىن چېكىنىش ۋەزىپىسىدە مىناغا دەسسەپ ئۆلگەنلىك خەۋىرى يېزىلغان ئىدى. پارتىلاشتا ئۇنىڭ كىملىكىنى ئىسپاتلايدىغان ھېچقانداق ماتېرىيالى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مۇمكىن بولمىغان. ئاندرېئاس يەنە بوۋىسىنىڭ مومىسىغا يازغان بىر پارچە خېتىنى بايقاپ قالىدۇ، بۇ خەت ئۇرۇشتىن كېيىنكى گېرمانىيەنىڭ جەنۇبىدىكى بىر مەھبۇسلار لاگېرىدىن ئەۋەتىلگەن ئىدى. بوۋىسى نېمە جىنايەت تۈپەيلى تۈرمىگە سولانغاندۇ؟

ئاندرېئاس تېخمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن كۆپ ئىزدەنگەن بولسىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشەلمەيدۇ. بوۋىسىنىڭ تۈرمىگە تاشلانغانلىقى ھەققەت بولسىمۇ، سوتنىڭ ئۇنىڭ قىلمىشلىرىنى تەكشۈرگەنلىكىگە ئائىت ھېچقانداق پاكىت تېپىلمايدۇ. بوۋىسىنىڭ ئۆتمۈشىگە ئائىت بوشلۇقلارنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئاندرېئاس بوۋا-مومىسى ئۇرۇشتىن كېيىن تۇرغان ئورۇننىڭ ئارخىپ ئامبىرى بىلەن ئالاقىلىشىدۇ. نەتىجىدە نېپىزلا بىر ھۆججەتنى تاپشۇرۇپ ئالىدۇ.

1927 - يىلى ئاندرېئاسنىڭ بوۋىسى ياش ۋاقتىدا يەھۇدىلارنىڭ دېرىزىلىرىگە تاش ئېتىش، ئۆيىگە ئوت قويۇپ يەھۇدىلارنى يوقىتىش مەقسىتىدە قۇرۇلغان ناتىستلارنىڭ تۇنجى ھەربىي ئەترىتى بولغان SA غا قاتنىشىدۇ. بۇ ئەترەت ھاسىل قىلغان ۋەھىمە ۋە زوراۋانلىق ئەينى ۋاقىتتا گېتلېرنىڭ كۈچىيىشىگە ئۇل سالغان ئىكەن. ئاندرېئاسنىڭ بوۋىسى 1930 - يىلى چىلىغا بېرىش ئۈچۈن SA دىن چېكىنىدۇ ۋە گېرمانىيەگە قايتىپ كەلگەن بىر نەچچە ئايدا SAگە قايتا كىرىپ، ئەترەت باشلىقى ۋە ناتسىستلار پارتىيىسىنىڭ ئەزاسى بولىدۇ. نەتىجىدە 1933 - يىلى ئۇنىڭ فرانكفورتتىكى مالىيە باشقۇرۇش خىزمىتى تېز راۋاجلىنىپ يېزا باشلىقلىقىغا ئۆستۈرلىدۇ.

«مەن ئۇنىڭ ئىسمىنى ئىشلىتىپ كەلدىم. ئۇنىڭ قېنى مېنىڭ تومۇرۇمدا ئېقىپ تۇرىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا مەن ئۇنىڭ قىلمىشلىرىنىڭ مەھسۇلاتى ھېسابلىنىمەن» دەيدۇ ئاندرېئاس.

ئۇ ئۆز نەسەبىنى پاك ئەمەس دەپ قارايتتى.

ئۆتمۈش ھېلىھەممۇ قايتىلىنىۋاتىدۇ. ئاندرېئاس بوۋىسىنىڭ ئۆتمۈشىدىن خەۋەر تاپقىنىدا، ئۇنىڭ قانات ھەرىكەتدارلىرى ئىقتىسادتا ۋەيران بولغان شەرقىي گېرمانىيەدە كۈچلىنىۋاتقان ئىدى.

«مەن كەنتىمىزدە كۆچمەنلەرنىڭ كەينىدىن ھەيۋە قىلىپ يۈگرىگەن كىشلەرنىڭ رەسىمنى كۆردۈم. ھەم بوۋامنىڭمۇ ئۆتمۈشتە ئوخشاش قەبىھ ئىشلارنى قىلغانلىقىنى بىلىپ يەتتىم» دېدى ئاندرېئاس.

ئاندرېئاس ئۇتتور ئىسمىنى «ھېرمان»دىن «خېلىس»قا ئۆزگەرتىۋەتتى. بۇ ئىسىم «دۇنيانى 80 كۈندە ئايلىنىش» ناملىق كىتابتىكى پېرسوناژنىڭ ئىسمى ئىدى. بۇ كىتاب كىچىكىدىنلا ئاندرېئاسنىڭ دۇنياغا بولغان قىزىقىشىنى ئاشۇرغان ئىدى. ئەلۋەتتە ئىسمىنى ئۆزگەرتىشنىڭ يەنە بىر سەۋەبى بوۋىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىدى. ئاندرېئاس «شۇنداق، مەن ھېرماننىڭ نەۋرىسى. لېكىن ئۇنىڭ نامىنى ئۆزۈمگە ھەمراھ قىلىش زۆرۈرىيىتىم يوق» دېگەن ئىدى.

ئاندرېئاس ئۆتمۈشنىڭ يۈكىدىن، يەنە تومۇرىدا ئېقىۋاتقان جىنايەتچىنىڭ قېنىدىن، شۇنداقلا بوۋىسىنىڭ باشقىلارغا قىلىنغان زىيانكەشلىكى، ئادالەتسىزلىكىدىن ئالغان پايدىسى نەتىجىسىدە بارلىققا كەلگەنلىكىدەك ھەقىقەتنىڭ بېسىمىدىن قۇتۇلۇشقا تىرىشىۋاتاتتى. ناھايىتى ئەپسۇس بۇ بارلىق گىرمانىيەلىكلەرگە ئورتاق گۇناھكارلىق ھېسياتى ئىدى. ئەگەر سىز گىرمان، ياكى خۇتۇ، ياكى ئېرقىي ئايرىمىچىلىق، قىرغىنچىلىق ۋە ياكى باشقا سېستىمىلىق زوراۋانلىق، ئادالەتسىزلىك قىلغۇچىلارنىڭ ئەۋلادى بولسىڭىز، سىزگە شۇنى دەيمەنكى: زىممىڭىزدىكىسى سىزنىڭ يۈكىڭىز ئەمەس، ئەيىبنى جىنايەتچىلەرنىڭ ئۆزىگە قايتۇرۇپ بېرىڭ، ئۇ سىزنىڭ قىلمىشىڭىز ئەمەس.

«سىز قاچانغىچە ئۆتمۈشنىڭ يۈكىنى يۈدۈپ يۈرىسىز؟ سىزنىڭ كەلگۈسىدىكىلەرگە قالدۇرماقچى بولغانلىرىڭىز نېمە؟» دەپ سورىدىم ئاندرېئاستىن. «يەنە ئۆتمۈشنىڭ ئىسكەنجىسىدە ياشاشنى خالامسىز؟ ياكى ئۆزىڭىز ۋە سۆيگەن كىشىلىرىڭىزنى بۇ كىشەندىن ئازات قىلىشنى ئىستەمسىز؟»

* * *

ياۋروپاغا ساياھەت قىلىشتىن بۇرۇن، ئۆز قىزىمنىڭمۇ ئوخشاش مەسىلە ھەققىدە قانچىلىك ئىزتىراپ تارتىۋاتقانلىقىنى بىلمەي كەلگەن ئىدىم. ئىككىلىمىز ئۇنىڭ بالىلىق چاغلىرىدا ئۆتمۈشۈم ھەققىدە سۆزلىگەنلىكىمنى ئەسلىيەلمەيتتۇق. قىزىم چوڭ قىرغىنچىلىق ھەققىدىكى تونجى مەلۇماتقا يەكشەنبىلىك مەكتەپتە ئېرىشكەن ۋە قايتىپ كېلىپ بۇنى بېللادىن سورىغان ئىدى. بېللا ئۇنىڭغا جاۋابەن مېنىڭ ئاۋسىۋېتىسقا سولانغانلىقىمنى ئېيتقان ئىدى. ئاۋدۇرىي شۇندىلا ئۇزۇندىن بۇيانقى سۈكۈتنىڭ تېگىدىكى ئازابنى ھېس قىلغاندەك بولدى. مەيلى ئۇ بىلىشنى خالىمىسۇن، بىز ئۇنىڭغا ئۆتمۈشنى بىلىش ئىمكانىيىتى بەرمىگەن ئىدۇق.

ھەقىقەت ئاشكارلىنىپ ئۆتمۈشۈم ھەققىدە سۆزلەشنى باشلىغىنىمدا، ئاۋدۇرى ئۆتمۈشۈم ھەققىدە پەيدا بولغان ھېس-تۇيغۇلىرىغا قانداق يۈزلىنىشنى بىلەلمەي قالغان ئىدى. ئۇ مەن ۋە

بىللانىڭ ئازابلىرىنىڭ قانداق قىلىپ ئۇنىڭ گېنىغا يۆتكىلىدىغانلىقى، ۋە ئۆزىنىڭ ئۇ ئاسارەتلەرنى ئەۋلادلىرىغا مىراس قالدۇرۇپ قويىشىدىن ئەنسىرىگەن ئىدى. ئاۋدۇرى خېلى يىللارغىچە چوڭ قىرغىنچىلىققا ئائىت كىتاب، فىلىم، موزېي ۋە پائالىيەتلەردىن ئۆزىنى ئېلىپ قاچقان ئىدى.

بىز ئازابلىق ئەسلىمىلەرگە ۋارىسلىق قىلغىنىمىزدا كۆپىنچە مۇنداق ئىككى خىل ئىنكاستا بولىمىز، يەنى بىز ئۇنى ئېتىراپ قىلمايمىز، ئۇنىڭدىن يىراقلىشىمىز، قاچىمىز ۋە ياكى ئۇنىڭ بىلەن تىركىشىمىز. ئاۋدۇرى بىلەن ئاندرېئاس ئوخشاش تىراگېدىيەنىڭ قارمۇقارشى ئىككى تەرىپىدە تۇرۇپمۇ ئۇنىڭغا ئوخشاش ئىنكاس قايتۇرىۋاتاتتى، يەنى رەھىمسىز ھەقىقەتكە يۈزلىنىپ، ئۇنى قانداق ھەزىم قىلىپ ئالغا ئىلگىرلەش يولىنى ئىزدەۋاتاتتى.

* * *

مەن سۆكۆت ئارقىلىق باللىرىمنى ئازابىمنىڭ تەسىرىدىن قوغداش بىلەن بولۇپ كېتىپ، ئۆتمۈشنىڭ داۋاملىشىۋاتقان يەنە بىر چوڭ تەسىرىنى ئويلاشمىغان ئىدىم. 1980- يىلىنىڭ باشلىرىدا، قوڭۇر مايكا ۋە ئۆتۈك كىيىۋالغان 14 ياشلىق بىر بالا، سوت مەھكىمىسى تەرىپىدىن ئورۇنلاشتۇرۇلغان پىسخىكىلىق داۋالىنىش ئۈچۈن ئالدىمغا كەلگەن ئىدى. ئۇ كۆرەڭلىگىنىچە بارلىق يەھۇدى، نېگىر، مېكسىكىلىق ۋە ئاسىيالىقلارنى ئۆلتۈرۈپ ئامېرىكىنىڭ ساپلىقىنى قوغداپ قېلىش ھەققىدە ۋارقىراشقا باشلىدى. مېنىڭ غەزىپىم قوزغىلىپ، ئۇنى مۇرىسىدىن سىلكىشلەپ تۇرۇپ:« مېنىڭ ئالدىمدا بۇنداق دېيىشكە قانداق پېتىنىدىڭ؟ مېنىڭ كىم ئىكەنلىكىمنى بىلەمسەن؟ مېنىڭ ئاپام زەھەرلىك گاز ئۆيىدە ئۆلتۈرۈلگەن!» دېگۈم كەلدى. دەل شۇنداق قىلماقچى بولغىنىمدا ئىچىمدىن «ئۆزۈڭدىكى مۇتەسسىپلىكنى تاپ» دېگەن ئاۋاز كەلدى.

بۇ قانداقمۇ مۇمكىن بولسۇن، مەن ھەرگىزمۇ مۇتەسسىپ ئادەم ئەمەس، دەپ ئويلىدىم. مەن چوڭ قىرغىنچىلىقتا ئامان قالغۇچى، شۇنداقلا بىر كۆچمەن. ئاتا-ئانام ئىنسانلار ئارىسىدىكى ئۆچمەنلىكنىڭ قۇربانى بولغان. مەن بالتىموردىكى زاۋۇتتا قارا تەنلىك خىزمەتداشلىرىمنى قوللاش ئۈچۈن ئۇلارغا ئايرىپ قويۇلغان ھاجەتخانىنى ئىشلەتكەن. مەن يەنە دوكتۇر مارتىن لۇتىر كىڭ بىلەن تەڭ كىشىلىك ھوقوق ھەققىدە يۈرۈشكە ئاتلانغان. مەن ھەرگىزمۇ مۇتەسسىپ ئەمەس!

مۇتەسسىپلىكنى يوقۇتۇش ئۈچۈن ئۆزىڭىزدىن باشلىشىڭىز لازىم. بۇ دېگەنلىك ئۆزىڭىزدىكى يەكىنەزەرلىكلەردىن، بىر تەرەپلىمە ھۆكۈملەردىن ۋاز كېچىپ، رەھىمدىللىقنى تاللاشتىن دېرەك بېرىدۇ.

مەن چوڭقۇر نەپەس ئالدىمدە، ئۇنىڭغا يېقىنلىشىپ كۆچۈمنىڭ يېتىشىچە سەمىمىيلىك بىلەن «ماڭا بۇ ھەقتە كۆپرەك سۆزلەپ بېرىڭ» دېدىم.

بۇنداق قىلىشىم ئۇنىڭ ئىدىئولوگىيەسى سەۋەبلىك ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ شەخسىيتى ئۈچۈن ئىدى. مانا شۇ كىچىككىنە ئۆزگىرىش ئۇنى تەنھا ياللىقى، ئاتا - ئانا مېھرىدىن مەھرۇم ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە سەل قارىلىشقا تولغان ئۆتمۈشى ھەققىدە سۆزلەپ بېرىشكە تۈرتكە بولدى. ئۇنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئاشقۇن بىر گۇرۇپپىغا قېتىلىپ قېلىشىغا تۈغما نەپرەت سەۋەبچى ئەمەسلىكىنى بايقىدىم. ئۇ ھەممىمىز ئىنتىلىدىغان قوبۇل قىلىنىش، دىققەت ۋە مۇھەببەتكە تەشنا ئىدى.ئەلۋەتتە، بۇ باھانە بولالمايدۇ. ئۇنىڭغا ھۆجۇم قىلغان بولسام، يۈرىكىگە يىلتىز تارتقان ئېتىبارغا ئېلىنماسلىق ئۇرۇقىنى بىخلەندۈرىۋەتكەن بولاتتىم. مەندە ئۇنى ئۆزۈمدىن يىراقلاشتۇرۇش ياكى تەۋەلىك تۇيغۇسى ئاتا قىلىشتىن ئىبارەت ئىككى خىل تاللاش بار ئىدى.

شۇنىڭدىن كېيىن مەن ئۇنى قايتا كۆرۈپ باقمىدىم. ئۇ يەنىلا يەكىنەزەرلىك، جىنايەت ۋە زوراۋانلىقتەك كونا سەنئىمگە دەسسەۋاتامدۇ، ياكى يۈرەك يارىسىنى ساقايتىپ ئۆزىنى ئۇڭشىۋالدىمۇ بۇنىسى ماڭا قاراڭغۇ. لېكىن ئۆز ۋاقتىدا ئۇنىڭ مەندەك بىرسىنى ئۆلتۈرۈۋېتىش نىيىتى بىلەن ئىشخانەمگە كىرىپ،كەيپىياتى ياخشىلانغان ھالەتتە قايتىپ كەتكىنىنىلا بىلىمەن خالاس.

ھەتتا ناتىسستمۇ تەڭرىنىڭ ئەلچىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ ياش بالا ماڭا قارغۇلارچە ھۆكۈمنىڭ ئورنىغا ھەمىشە ھېسداشلىق قىلىشتەك تاللىشىمنىڭ بارلىقىنى ئۆگەتكەن مۇئەللىم ھېسابلىنىدۇ، ئۇ ماڭا ھەممىمىزگە ئورتاق ئىنسانلىق ۋە مۇھەببەتكە بولغان تەلپۈنىشنى ئەسكەرتىدۇ.

بۈگۈنكى دۇنيادا فاشىسىزىم قايتا ئەۋج ئالماقتا. چەۋرىلىرىم يەنىلا ئىرقىي كەمسىتىش سۆزلىرى بىلەن چاقىرىلىپ، تەپ تارتماي مەكتەپكە قورال كۆتۈرۈپ ئاپىرىدىغان، يەكىنەزەرلىك ۋە ئۆچمەنلىككە تولغان دۇنيادا ياشىماقتا. دۆلەت چېگرالىرىدا تام ياسىلىپ ئۆزلىرىگە ئوخشاش ئىنسانلارغا رەھىمدىللىق قىلىش رەت قىلىنماقتا. بۇ خىل ۋەھىمە ۋە ئىلاجىسىزلىق ئىچىدە، زىندىيەتنى تېرىغۇچىلارغا نەپرەتلىنىش ئاسانغا توختايدۇ. ئەمما مېنىڭ يەنىلا شۇ كىشىلەرگە، زاكىسىدىلا كاللىسىغا نەپرەت ئۇرۇقى كۆمۈپ قويۇلغان كىشىلەرگە ئىچىم ئاغرىيدۇ.

مەن يەنە ئۆزۈمنى ئۇلارنىڭ ئورنىغا قويۇپ ئويلاپ باقتىم. ئەگەر مەن ۋېنگىرىيەلىك يەھۇدى بولماي، گىرمان بولۇپ تۇغۇلۇپ قالغان بولسامچۇ؟ ئەگەر ئۆز كۆزۈم بىلەن گىتلىرنىڭ «بۈگۈن بىز گىرمانىيەنى ئېگەللىگەن بولساق، ئەتە پۈتۈن دۇنياغا ھۆكۈمران بولىمىز» دېگىنىنى كۆرگەن بولسامچۇ؟ ئۇنداق شارائىتتا مەنمۇ تەبئىيلا گىتلىرنىڭ قوللىغۇچىسى بولۇپ يېتىشىپ چىققان بولاتتىم.

گەرچە بىز ناتىسستلارنىڭ ئەۋلادى بولمىساقمۇ، قەلبىمىزدە ناتىسستلىق مەۋجۇد.

مەيلى ئۇ قەلبىڭىزدىكى گەندى ياكى ناتىسسلىق بولسۇن، توْغما مۇھەببەت ياكى كېيىن سىڭدۈرۈلگەن نەپرەت بولسۇن، ئەركىنلىك دېمەك تالالاش ھوقۇقى بولۇش دېمەكتۇر.

قەلبىڭىزدىكى ناتىسستلىق سىزنى كىشلەرگە باھا بېرىشكە، رەھىمسىزلىككە يېتەكلەيدۇ. ھەقىقىي ئەركىن بولۇش مۇمكىنچىلىكىڭىزنى تارتىۋالىدۇ، ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغاندا باشقىلارغا زىيانكەشلىك قىلىشىڭىزغا تۈرتكە بولىدۇ.

مەن ھېلىھەم قەلبىمدىكى ناتىسستلارنى قوغلاپ چىقىرىش ئۈچۈن كۈرەش قىلىۋاتىمەن.

ئالدىنقى كۈنى مەن بىر ئالىي دەرىجىلىك يېزا كۇلۇبىدا چۈشلۈك تاماق يېدىم، بۇ يەرگە كىرگەن ئايالالارنىڭ ھەممىسى مىليونېرلاردەك كۆرۈنەتتى. ئۇلارغا قاراپ ئولتۇرۇپ، مەن نېمە ئۈچۈن بىر توپ باربى قونچاققا ئوخشايدىغان كىشلەر بىلەن بىر چۈشتىن كېيىن ۋاقتىمنى ئىسراپ قىلىمەن، دەپ ئويلاپ قالدىم. ۋە تېزلا ئۆزۈمنى باشقىلارغا ئورۇنسىز باھا بېرىشتىن توستۇم، چۈنكى مەن يەنە كىشلەرنى بىز ۋە باشقىلار دەپ تۈرگە ئايرىيدىغان، ئاتا-ئانامنىڭ ئۆلۈشىگە سەۋەبچى بولغان تەپەككۇر ئەندىزىسىنى قايتىلاۋاتقانلىقىمنى ھېس قىلغان ئىدىم. يەكىنەزەرلىكىمنى بىر چەتكە قايرىپ قويغىنىمدا، ئۇ ئايالالارنىڭ قىينچىلىق ۋە ئازابلارنى بېشىدىن كەچۈرگەن چوڭقۇر پىكىر قىلغۇچىلار ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.

يەنە بىر كۈنى ئاخشىمى ماشىنا ئوخشاش قىرغىنچىلىقتىن ئامان قالغۇچى قاتناشقان يەھۇدىيلار يىغىلىشىدا سۆز قىلدىم. سۆزۈمدىن كېيىنكى سوئال سوراش باسقۇچىدا ئۇ تەقدىرداش مەندىن «نېمە ئۈچۈن ئاۋسىۋېتىستا ئۇنچە رايىشلىق قىلىسىز؟ نېمە ئۈچۈن قارشىلىق قىلمايسىز؟» دەپ ئۈنلۈك ئاۋازدا سورىدى. مەن قارشىلىق قىلسام ئەسكەرلەر تەرىپىدىن ئوققا تۇتۇلۇش خەۋپىمنىڭ بارلىقىنى چۈشەندۈرمەكچى بولدۇم. ئۇ ۋاقتىدىكى قارشىلىق مېنى ئازات قىلالىشى ناتايىن ئىدى، ئەكسىچە ھاياتىم شۇ يەردە ئاياغلاشقان بولاتتى بەلكىم. مەن دەرھاللا ئۇ كىشىنىڭ ھاياجانلىق سۆزلىرى تۈپەيلى ئۆتمۈشتىكى تاللىشىمنى يوللۇق كۆرسەتمەكچى بولغانلىقىمنى ھېس قىلدىم. لېكىن مېنىڭ ھازىرغا تەسىر كۆرستەلەيدىغان تاللىشىم نېمە؟ بەلكىم بۇ دەقىقە مېنىڭ بۇ ئادەمگە رەھىمدىللىق يەتكۈزۈش پۇرستىم بولسا كېرەك دەپ ئويلىدىم، ۋە ئۇنىڭغا جاۋابەن «سۆزلىرىمنى ئاڭلاپ ئۆز تەجرىبىلىرىڭىزنى بىز بىلەن ھەمبەھىرلەشكىنىڭىزگە رەھمەت» دېدىم.

* * *

بىز باھا بېرىشنىڭ تۈرمىسىگە بەنت بولغىنىمىزدا ئۆزىمىز ۋە باشقىلارنى زىيانغا ئۇچرىتىمىز.

مەن ئالېكس بىلەن ئۇچراشقان ۋاقتىمدا ئۇ ئۆزىگە كۆيۈنۈش سەپىرىگە ئاتلانغان ئىدى. ئۇ ماشىنا بېلىكىدىكى چەكمىنى كۆرسەتتى. بېلىكىدىكى «غەزەپ» سۆزىنىڭ تېگىگە «مۇھەببەت» دەپ چېكىلگەن ئىدى.

«مەن چوڭ بولغان ئائىلىدە، دادام غەزەپكە، ئاپام مۇھەببەتكە سىمۋول ئىدى» دەيدۇ ئالېكس.

ئالېكسنىڭ دادىسى ساقچى بولۇپ، ئۇ ئالېكس ۋە ئاكىسى ئىككىسىنى ھەمىشە چىرايىڭنى ئۆزگەرتمە، ماڭا يۆك بولما، ھېسسىياتىڭنى ئىپادىلىمە، ھېچنېمە بولمىغاندەك تۇر، خاتالىق ئۆتكۈزۈشۈڭگە بولمايدۇ، دېگەندەك سۆزلەر بىلەن تەربىيىلىگەن ئىدى. دادىسى دائىم قىلىپ بولالمىغان خىزمىتىنى ئۆيگە قايتۇرۇپ ئېلىپ كېلەتتى. دادىسى ئاچچىقلىنىشقا باشلىغاندا ئۇ ھۇجرىسىغا قېچىپ كىرىۋالاتتى.

«مەن دادامنىڭ ئاچچىقلىنىشىغا ئۆزۈمنى سەۋەبچى دەپ قارايتتىم. ئۇنىڭ نېمىگە شۇنداق قىلىدىغانلىقىنى بىلمەيتتىم. ھېچكىممۇ ماڭا <بۇنىڭغا سەن سەۋەبچى ئەمەس، سېنىڭ خاتالىقىڭ ئەمەس> دەپ باقمىغان ئىدى. شۇڭا ئۆزۈمنى دادامنىڭ غەزىپىگە سەۋەبچى، مەندە چوقۇم بىر مەسىلە بار دەپ چوڭ بولغان ئىدىم» دېدى ئالېكس.

بۇ خىل ئۆزگە باھا بېرىش ۋە ئۆزىنى ئەيىبلەش ئالېكسقا شۇنچىلىك سىڭىپ كەتكەنكى، قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنمۇ دوكانچىدىن ئېگىز جايدىكى مەھسۇلاتنى ئېلىپ بېرىشنى سوراشتىنمۇ قورقاتتى.

«باشقىلار چوقۇم مېنى ئەخمەق دەپ قالىدۇ دەپ ئويلايتتىم» دەيدۇ ئالېكس.

ھاراق ئالېكسنى چەكلىمە، ئەندىشە ۋە ۋەھىمىدىن ۋاقىتلىق ئازاد قىلىدۇ. لېكىن نەتىجىدە ئۇ ھاراق تاشلاش ئورنىغا كىرىشكە مەجبۇر بولۇپ قالىدۇ.

مەن ئالېكس بىلەن پاراڭلاشقىنىمدا ئۇنىڭ ھاراقنى تاشلىغىنىغا 13 يىل بولغان بولۇپ، يېقىندا 20 يىللىق جىددى قۇتقۇزغۇچى خىزمىتىدىن ئايرىلغان ئىدى. چۈنكى بۇ خىزمىتىدە مىيىپ قىزىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش تەسكە توختىغان ئىدى. ئەمدى «ئۆزگە ياخشىلىق قىلىش» ئۇنىڭ يېڭى تۇرمۇش نىشانىغا ئايلانغان ئىدى.

لېكىن ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن جەم بولغاندا بۇ نىشانغا يېتىش تەسكە توختايتتى. ئاپىسى يەنە بۇرۇنقىدەكلا ئىللىق مۇئامىلە، بېخەتەرلىك تۇيغۇسى، رەھىمدىللىك ۋە مۇھەببەت بىلەن ئائىلىنىڭ تىنچلىقىنى ساقلاپ، بالىلىرى ۋە نەۋرىلىرى ئۈچۈن بارلىقىنى ئاتاپ، بىر ۋاق تاماقنىمۇ بايرامدەك تەبرىكلەشكە تىرىشاتتى. لېكىن دادىسى يەنىلا سوكۇت ۋە غەزەپكە بەنت ئىدى. ئالېكس ھەمىشە دادىسىنىڭ ئىش-ھەركىتىنى كۆزىتىپ، ئۆزىنى ئۇنىڭ غەزىپىدىن قوغدىماقچى بولاتتى.

يېقىندا بىر قېتىم ئالېكس ئاتا-ئانىسى بىلەن بىللە دالا سەيلىسىگە چىقىپ، دادىسىنىڭ باشقىلارغا بەرگەن باھاسىغا دىققەت قىلىپ قالىدۇ.

«بىزگە يېقىن جايغا چىدىر تىكىۋاتقان كىشىلەرنى كۆرگىنىمدە دادام <مەن ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى بىلمەيدىغان ئەخمەقلەرنى كۆزىتىشكە ئامراق> دېدى. مەن مانا مۇشۇنداق سۆزلەرنى ئاڭلاپ چوڭ بولغان ئىدىم. دادام ھەمىشە باشقىلارنىڭ خاتالىقىغا زەن سېلىپ ئۇلارنى زاڭلىق قىلاتتى. شۇڭا مېنىڭمۇ باشقىلار مېنى زاڭلىق قىلىۋاتىدۇ، دەيدىغان كۆز قاراشقا كېلىپ قېلىشىم ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. مەن ھەمىشە دادامغا دىققەت قىلىپ، ئۇنى ئاچچىقلىنىشتىن توسۇشقا تىرىشاتتىم. مەن ئۆمرۈم بويى ئۇنىڭدىن قورقۇپ كەلدىم» دەيدۇ ئالېكس.

«سىز ئەڭ ياقتۇرمايدىغان ئادەم سىزگە ئەڭ ياخشى ساۋاق بېرەلەيدۇ. ئۇنىڭدىكى نېمە سىزنى يىرگەندۈرىدۇ، بۇ سوئالنى ئۆزىڭىزدىن سوراپ كۆرۈڭ. تا ھازىرغىچە قانچىلىك ۋاقتىنى ئۆزىڭىزگە باھا بېرىش ۋە ئۆزىڭىزنى قورقىتىشقا سەرىپ قىلىۋاتىسىز؟» دەپ سورىدىم ئالېكستىن.

ئالېكس ماڭا قورقۇشى تۈپەيلى ئىسپان تىلى دەرسىگە تىزىملاتمىغانلىقى، چېنىقىش زالىغا بېرىشنى خالىمىغانلىقىدەك ئىشلىرىنى سۆزلەپ بەردى.

بىز ھەممىمىز زىيانلانغۇچىلارنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغۇچىلار. ئىشلارنىڭ ئەسلى مەبنەسىنى، سەۋەبىنى ئىزدەشكە قانچىلىك ۋاقىت سەرپ قىلماقچىسىز؟ ئەڭ ياخشىسى ئىشنى ئۆزىڭىزدىن باشلاڭ.

بىر نەچچە ئايدىن كېيىن ئالېكس ماڭا ئۆزىنىڭ ئاخىرى غەيرەتكە كېلىپ ئىسپان تىلى دەرسى ۋە چېنىقىش زالىغا تىزىملاتقانلىقىنى ئېيتتى. «ئۇ يەردىكى كىشىلەر مېنى قىزغىن كۈتىۋالدى. ئۇلار ھەتتا مېنى ئاياللار ئېغىرلىق كۆتۈرۈش كوماندىسىغا تەكلىپ قىلدى» دېدى ئالېكس.

قەلبىمىزدىكى ناتىسسىلىقتىن ۋاز كەچكىنىمىزدە، بىزنى ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتىن توسۇپ تۇرىۋاتقان كۈچلەردىن غالىپ كېلىمىز.

مەن بۇنى ئاۋسىۋېتستىن ئۆگەنگەن ئىدىم. ئەگەر مەن ئەسكەرلەرگە قارشى چىقسام ئۇلار مېنى ئېتىۋېتىشى مۇمكىن. ئەگەر قاچماقچى بولسام، تىكەنلىك سىمغا ئىلىشىپ توك سوقۇپ ئۆلگەن بولاتتىم. شۇنىڭ بىلەن مەن غەزىپىمنى ئىچ ئاغرىتىشقا ئۆزگەرتتىم. مەن مېڭىسى يۇيۇلغان ئەسكەرلەرگە ئىچ ئاغرىتتىم. ئۇلاردا ھەققانىيەت تۇيغۇسى قالمىغان ئىدى. ئۇلار ئاۋسىۋېتستا سەبىي باللارنى زەھەرلىك گاز ئۆيلىرىگە سولاپ، دۇنيانى قۇتقۇزدۇق دەپ ئويلايتتى. ئۇلار ئەركىنلىكنى يوقاتقان بىلەن، مەن تېخى ئازات ئىدىم.

* * *

لوزاننى زىيارەت قىلىپ بىر نەچچە ئايدىن كېيىن، ئاۋدۇرى خەلقئارالىق تەرەققىيات باشقۇرۇش ئىنستىتۇتىغا قايتىپ ئاندرېئاس بىلەن يۇقىرى ئۇنۇملۇك رەھبەرلەر پروگراممىسىدا سۆھبەت يىغىنى ئۆتكۈزدى.

«بىز ئوخشاش بىر تارىخنىڭ قارمۇ-قارشى ئىككى تەرىپىدە تۇرۇپ چوڭ بولدۇق» دەيدۇ ئاندرېئاس. مانا ھازىر ئىككىسى ھەمكارلىشىپ بۈگۈنكى سودا رەھبەرلىرىنىڭ ئاسارەتتىن قۇتۇلىشىغا، ئۆتمۈشكە توغرا يۈزلىنىشىگە ۋە پارلاق كەلگۈسىگە قەدەم ئېلىشىغا ياردەم بەرمەكتە.

سۆھبەت يىغىنىغا قاتناشقۇچىلارنىڭ ئىچىدە گېرمانىيە ۋە قوشنا دۆلەتلەردىن كەلگەن 30 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ياۋروپالىقلار بولۇپ، ئۇلار 2-دۇنيا ئۇرۇشىدا ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ بېشىغا نېمە كۈنلەرنىڭ كەلگەنلىكىگە قىزىققانتى. ئافرىقا ۋە شەرقىي جەنۇبىي ئامېرىكا قاتارلىق زوراۋانلىقتىن ۋەيران بولغان جايلاردىن كەلگۈچىلەر بولسا، ئۆزى ۋە ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ بېشىغا كەلگەنلەرگە قانداق يۈزلىنىش ۋە ئۇنىڭدىن قانداق ساقىيىشقا يول ئىزدەۋاتاتتى. بۇ ئاۋسىۋېتسىتىن ئامان قالغۇچىنىڭ قىزى ۋە بىر فاشىستنىڭ نەۋرىسى ئورۇنلاشتۇرغان سۆھبەت يىغىنى بولۇپ، ئاسارەتتىن ساقىيىشنىڭ زۆرۈرىيىتى ۋە چارىسى ھەققىدىكى گۈزەل مىسال بولالايدۇ. بىز ئۆزىمىز ئۈچۈن ساقىيىمىز. ساقايغاندىن كېيىنكى ئۆزگۈرۈشلىرىمىز ۋە قالدۇرالايدىغان يېڭى مىراسلىرىمىز ئۈچۈن ساقىيىمىز.

«مەن ئىلگىرى قاباھەتكە سۈكۈت قىلىشنى تاللىغان ئىدىم، چۈنكى مەن ئازابلىنىشتىن قورقاتتىم» دەيدۇ ئاۋدۇرى. ئۇ ئۆتمۈشتىن قاچقانسېرى ئۆزىنىڭ قايغۇ-ھەسرەتكە پېتىپ قالغانلىقىنى بايقايدۇ. «ھازىر بولسا ئۆتمۈشكە قىزىقىشنى ۋە ئوخشاش يارىسى بار كىشىلەرگە ياردەم قىلىشنى تاللىدىم» دەيدۇ.

ئاندرېئاسمۇ ئاۋدۇرىنىڭ بۇ پىكرىگە قوشۇلىدۇ.

«مەن ئاخىرى نېمە ئۈچۈن ئۆزۈمنىڭ ئۆتمۈشنى بىلىشكە شۇنچە كۆپ ۋاقىت سەرىپ قىلغانلىقىمنى چۈشەندىم. مېنىڭچە ئەجدادلىرىم ئىمكانىيىتى يار بەرگەن ئەھۋالدا خاتالىقلىرىنى تۈزىتىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. بۇنى ھېس قىلغىنىمدا ئۇلارنى قوبۇل قىلىشىم ئاسانغا توختىدى. ئۇلارنىڭ ئۆتمۈشتىكى قىلمىشىنىڭ سەۋەبىنى ئىزدىگەندىن، ھازىرقى دۇنيا تىنچلىقىغا قانداق تۆھپە قوشالايدىغانلىقىمغا زېھنىمنى بېرىشنى ئەۋزەل كۆردۈم» دەيدۇ ئاندرېئاس.

بىز مۇھەببەت بىلەن تۇغۇلىمىز. نەپرەتنى چوڭ بولۇش جەريانىدا ئۆزلەشتۈرىمىز. مۇھەببەت ۋە نەپرەتنىڭ قايسىسىنى تاللاش بىزنىڭ ئىختىيارىمىزدا.

سىزنى باھا بېرىشنىڭ تۈرمىسىدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***ھاياتىمىزدىكى ئەڭ زەھەرلىك، يىرگىنىچلىك كىشىلەرمۇ بىزنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇستازىمىز بولالايدۇ.*** كىلەر قېتىم غەزىپىڭىزنى قوزغايدىغان ئادەمنى ئۇچراتقىنىڭىزدا، ئۆزىڭىزگە «ئۇمۇ ماڭا ئوخشاش ئاددىي ئىنسان» دەڭ، ھەم ئۆزىڭىزدىن «سەن ماڭا نېمە ساۋاق بەرمەكچى؟» دەپ سوراڭ.

- ***مۇھەببەت تۇغما بولىدۇ، نەپرەت بولسا كېيىن ئۆزلەشتۈرۈلىدۇ.*** چوڭ بولۇش جەريانىڭىزدا سىز ئاڭلىغان كىشلەرنى تۇرگە ئايرىشتا ئىشلەنگەن بىز ياكى ئۇلار، ئىسىل ياكى پەس، توغرا ياكى خاتا دېگەندەك سۆزلەرنى خاتىرلەپ چىقىڭ. بۇلارنىڭ ئىچىدە ھازىر ئۆزىڭىزمۇ ئىشلىتىدىغان سۆزلەرگە بەلگە قويۇڭ. باشقىلارغا داۋاملىق باھا بېرەمدىكەنسىز دىققەت قىلىپ بېقىڭ. بۇ خىل باھا بېرىش كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزگە قانداق تەسىر كۆرسىتىۋاتىدۇ؟ باھا بېرىش سىزنىڭ خەتەرگە تەۋەككۈل قىلىش تالالىشىڭىز ۋە قابىلىيىتىڭىزنى چۈشەكەپ قويىۋاتامدۇ يوق؟
- ***سىزدىن كېيىنكىلەرگە نېمىنى مىراس قالدۇرۇپ قويماقچىسىز؟*** بىز ئەجدادلىرىمىزنىڭ قىلمىشلىرى ۋەياكى ئۇلارغا قىلىنغان ئىشلارنى ئەمدى ئۆزگەرتەلمەيمىز. لېكىن كېيىنكىلەرگە نېمىلەرنى قالدۇرۇپ قويۇشنى بەلگىلىيەلەيمىز. مەنىلىك ئۆتتى دەپ ئويلىغان بىر ئۆمۈرنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ. بۇنىڭغا ئەجدادلىرىڭىزدىن ئۆرنەك ئېلىش بىلەن بىرگە ئۆزىڭىز قىلماقچى بولغان ئىشلارنىمۇ قېتىڭ. كېيىنكىلەر مەنپەئەتلىنەلەيدىغان مىراسنى قالدۇرۇڭ.

ئون بىرىنچى باب جان بولسا جاڭگالدا شورپا

ئۈمىدسىزلىكنىڭ تۈرمىسى

ئاۋسىۋىتستىكى ۋاقتىمدا «كىشلەر ھەدەم ماگدا ئىككىمىزنىڭ بۇ يەردە ئىكەنلىكىمىزدىن خەۋەردارمىدۇ؟» دېگەن سوئال كاللامنى چىرمىۋالاتتى.

بۇ سوئالغا بېرىلگەن ھەرقانداق جاۋاب مېنى ئۈمىدسىزلىككە سۆرەپ ئاپىراتتى. ئەگەر كىشلەر بىزنىڭ ئاۋسىۋىتستا ئىكەنلىكىمىزنى بىلىپ تۇرۇپ بىزنى قۇتقۇزمىسا، ھاياتىمىزنىڭ ئەھمىيىتى زادى نېمە؟ ئەگەر ھېچكىم بىلمىسە، بىز بۇ يەردىن قانداق قۇتۇلىمىز؟

ئۈمىدسىزلىك قايىنمىغا چۆككىنىمدە ئاپامنىڭ بۇ يەرگە كېلىش يولىدىكى قاراڭغۇ ھەم قىستاڭ چارۋا ماشىنىسىدا دېگەن گەپلىرىنى ئەسلەيمەن. ئۇ ماڭا «بىز نەگە كېتىۋاتقانلىقىمىزنى، نېمىلەرنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلمەيمىز. لېكىن شۇنى ئېسىڭدە چىڭ تۇت، قەلبىمىزگە ئورناپ كەتكەن نەرسىلەرنى ھېچكىم بىزدىن تارتىۋالالمايدۇ» دېگەن ئىدى.

تۈرمىدىكى ئۇزۇن ھەم قاباھەتلىك كۈنلەردە ھېچ بولمىسا نېمىلەرنى خىيال قىلىشنى قارار قىلىش ئۆز كونتروللۇقىمدا ئىدى. مەن ئوغۇل دوستۇم ئېرىكنى، ئۇرۇش مەزگىلىدە قانداق كۆيۈشكەنلىكىمىزنى، دەريا بويىدا ئاپام تەييارلىغان مەززىلىك تاماقلار بىلەن قىلغان دالا سەيلىسىنى، كەلگۈسى پىلانلىرىمىزنى كاللامغا كەلتۈرەتتىم. بىز ئۆيىمىزدىن قوغلاپ چىقىرىلىشتىن بۇرۇن دادام مەن ئۈچۈن تىككەن كۆينەكنى كىيىپ، ئېرىك بىلەن ئۇسسۇل ئويناشنى خىيال قىلاتتىم. مەن يەنە ئېرىك ئىككىمىز مەجبۇرى ئايرىۋېتىلگەن شۇ كۈنى ئۇنىڭ ۋارقىراپ تۇرۇپ «مەن مەڭگۈ سىزنىڭ كۆزلىرىڭىزنى، قوللىرىڭىزنى ئۇنتۇپ قالمايمەن» دېگەن سۆزلىرىنى ئەسلەيتتىم. مەن ئىككىمىز قۇچاقلىشىپ جەم بولىدىغان شۇ كۈننى تەسەۋۋۇر قىلاتتىم. بۇ خىياللىرىم خۇددى قاراڭغۇدا يول باشلايدىغان شامغا ئوخشايتتى. ئەلۋەتتە ئېرىك ھەققىدىكى خام خىياللىرىم قورقۇنچۇمنى يوقىتالمايتتى، ئاتا-ئانامدىن ئايرىلىپ قېلىش ئازابىمنى پەسەيتەلمەيتتى، ماڭا كېلىۋاتقان خىرىسنىمۇ يوقىتالمايتتى. لېكىن ئۇنى ئويلاش ئۆتمۈشتە قانداق بەختلىك ياشىغانلىقىمنى ماڭا ئەسلىتىپ، كۆز ئالدىمدىكى ئاچارچىلىق ۋە قىيناشلارغا بەرداشلىق بەرسەم سۆيگەن كىشلىرىم بار ئەتىنى يەنە كۆتىۋالالايدىغانلىقىمغا ئىشەندۈرەتتى. مەن ياشاۋاتقان بۇ دوزاق ۋاقىتلىق ئىدى. ۋاقىتلىق بولغان ئىكەن، ئۇنىڭدىن ئامان قېلىش تامامەن مۇمكىن ئىدى.

ئۈمىد ھەقىقەتەن ھايات - ماماتىمىزنى بەلگىلەيدۇ. بىز ئاۋسىۋىتىس لاگىرىدىكى چاغدا بىر ياش ئايالنى تونۇيتتۇم. ئۇ بىرلىرىدىن بىزنىڭ روژدېتسىۋا بايرىمىغىچە ئازاد بولىدىغانلىقىمىزنى ئاڭلاپتۇ. ئۇ يەنە لاگېرغا يېڭىدىن كىرىۋاتقان كىشلەرنىڭ ئازلاۋاتقانلىقىنى، ھەم گېرمانىيەنىڭ

زور ھەربىي زىيانغا دۇچار بولۇۋاتقانلىقىدەك گەپلەرنى ئاڭلاپ، ئازاد بولۇشقا نەچچە ھەپتە قالغانلىقىغا ئىشىنىپ قالغان ئىكەن. لېكىن روزۋېتسۇۋا بايرىمىمۇ كەلدى، ھېچكىم بىزنى ئازاد قىلمىدى. روزۋېتسۇۋا بايرىمىنىڭ ئەتىسى ئۇ ياش ئايال ئۆلۈپ كەتتى. ئۈمىد ئۇنىڭ ھايات قېلىشىغا سەۋەبچى بولغان، ئۈمىدنىڭ ئۆچۈشى بىلەن ئۇمۇ تەڭ كېتىپ قالغان ئىدى.

* * *

لاگېردا ئۈمىد ھەققىدىكى ھېسلىرىمنى شۇنىڭدىن 70 يىل كېيىن، «تاللاش» ناملىق كىتابىم نەشىردىن چىقىپ بىر نەچچە ئاي ئۆتكەندە لاجوللادىكى بىر دوختۇرخانىدا قايتا ئېسىمگە ئالدىم. نەچچە ئون يىلدىن بېرى، ئۆز ھېكايەمنى ۋاراقىا قوندۇرۇپ دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى كىشىلەرنى ئەركىنلىك سەپىرىگە رىغبەتلەندۈرۈش مېنىڭ ئارزۇيۇم ئىدى. مەن ھەركۈنى ئوقۇرمەنلەردىن كەلگەن تەسىرلىك خەتلەرنى، يىغىن ۋە پائالىيەتلەردە سۆزلەش تەكلىپىنى، خەلقئارالىق تاراتقۇلارنىڭ زىيارەتلىرىنى قوبۇل قىلدىم.

بىر كۈنى داڭلىق ئامېرىكىلىق ھىندى يازغۇچى دىپاك كوپرا مېنى كوپرا مەركىزىدە ئۆتكۈزۈلىدىغان فېيسبۇكنىڭ نەق سۇنۇم پائالىيىتىگە قاتنىششقا تەكلىپ قىلدى. مەن بۇ تەكلىپتىن ناھايىتى ھاياجانلاندىم. بۇ ياشقا كىرىپ قالغاندا ھەركەتلىرىم ئاستىلاپ قالغاچقا تەييارلىقنى بالدۇرلا باشلىدىم. مەن چاچ ۋە كىرىملىرىمنى بېزەيدىغان ئورۇنلار بىلەن ئالدىن كېلىشىپ قويدۇم، بۇنداق بولغاندا ئۆزۈمنى ئەڭ ياخشى ھالەتتە ھېس قىلاتتىم. مەن يەنە ياقتۇرىدىغان كۆينىكىمگە دەزمال سالدىم. بۇ جەرياندا قورسىقىمنىڭ ئاغرىقىغا چىداشقا تىرىشقان بولساممۇ، يەنىلا ئاغرىقتىن ۋارقىراپ سالدىم. «مېنى ئۆز مەيلىمگە قوي، مەن ھازىر ئالدىراش» دەيتتىم قورسىقىمغا گىرىمىمنى ئوڭشاۋېتىپ.

نەق سۇنۇم پائالىيىتى بولىدىغان كۈنى سەھەر ئورنۇمدىن تۇرۇپ، ئاۋايلاپ كىيىنىشكە باشلىدىم. ئەينەككە قاراپ كىيىمىمنى تۈزەشتۈرۈۋېتىپ دادامنى بۇ ھالىتىمنى كۆرۈپ تۇرىۋاتىدۇ، دەپ تەسەۋۋۇر قىلاتتىم ۋە ئۇنىڭغا كۈلۈپ تۇرۇپ «دادا، قارا! چىرايلىق بولۇپ كەتكىنىمگە» دەيتتىم.

لېكىن بىر دوستۇم مېنى كوپرا مەركىزىگە ئاپىرىپ قويماقچى بولۇپ كەلگىنىدە مەن ئاغرىقتىن قەددىمنى رۇسلىيالماي قالغان ئىدىم. دوستۇم ماڭا قەتئىيلىك بىلەن «سېنى پائالىيەتكە ئەمەس، دوختۇرخانىغا ئېلىپ بارىمەن» دېدى.

ئەمما مەن دوستۇمنىڭ گېپىگە كىرمىدىم، ۋە «مەن بۇ پائالىيەت ئۈچۈن ئىككى كۈن ياساندىم، مېنى كوپرا مەركىزىگە ئېلىپ بارغىن» دېدىم ئاغرىقتىن كىرىشىپ كەتكەن چىشلىرىمنى غۇچىرلىتىپ تۇرۇپ. دوستۇم ئامال يوق مېنى تېزدىن كوپرا مەركىزىگە ئېلىپ باردى. لېكىن يېتىپ بېرىپ، ئەر-ئاياللار بىلەن ئالدىراپلا سالاملىشىپ تازلىق ئۆيىدە ئاغرىقتىن پۈكلىنىپ قالدىم ۋە ھوشۇمدىن كەتتىم. ئېسىمنى بىلسەم دىپاك مېنى بېلىكىمدىن يۆلەپ ماشىنىغا ئېلىپ مېڭىپتۇ،

ئۇلار مېنى دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپاردى. دوختۇر كىچىك ئۈچەيمىنىڭ چىرمىشىپ قالغانلىقىنى ۋە ئۇنى ئوڭشاش كېرەكلىكىنى ئېيتتى. مېنى ئوپېراتسىيە قىلمىسا بولمايتتى. «ئەگەر يەنە بىر سائەت كېچىككەن بولسىڭىز ھاياتىڭىزدىن ئايرىلىپ قالاتتىڭىز» دېدى دوختۇر.

ئوپېراتسىيە ئاخىرلىشىپ نەچچە سائەتتىن كېيىن گاڭگىراش ۋە تىت - تىتلىك ئىچىدە ئويغاندىم. سېستىرالار مېنىڭ ئۇلار كۆرگەن ئوپېراتسىيەدىن ئەڭ نەپىس ھالەتتە چىققان بېمار ئىكەنلىكىمنى ئېيتتى. دېمەك گىرىملىرىم تېخىچە مۇكەممەل ھالەتتە ئىدى.

ئەمما مەن ئۆزۈمنى نەپىس ھېس قىلالمىدىم. دورىدىن كېيىن ئېسىمنى ۋە ئەتراپىمدا نېمىلەرنىڭ يۈز بېرىۋاتقانلىقىنى بىلەلمەسلىك، ياردەمسىز مىدىرلىيالماسلىقلار بىلەن ئۆزۈمنى ئىلاجسىز بوۋاقتەك ھېس قىلاتتىم. ھاجەتخانىغا بېرىش ئۈچۈن بىر كۇنۇپكىنى باساتتىم، ھاجەتخانىدا ئولتۇرۇپ دوختۇر ياكى سېستىرالارنىڭ ۋاقتىدا قايتىپ كېلەلمەسلىكىدىن ئەنسىرەيتتىم. ئۆزۈمنى ئادەم ئەمەس، بەلكى ئاچلىق، ئۇسسۇزلۇق، يوقۇتۇش قاتارلىق ئاساسلىق ئېھتىياجلارنىڭ يىغىندىسىغا ئايلىنىپ قالغاندەك ھېس قىلاتتىم. ئۆز ئېھتىياجىمدىن ئۆزۈمنى چىقالمايتتىم.

ھەممىدىن يامىنى ئاغرىقنىڭ شىلاڭكا قىستۇرۇلغاچقا گەپمۇ قىلالمايتتىم. چارىسىزلىك ۋە ئۈنسىزلىك مېنى قايتا قاباھەتلىك ئەسلىمىلەرنىڭ قوينىغا تاشلىغان ئىدى. مەن ئاغرىقنىڭ دىكى شىلاڭكىنى تارتىپ ئېلىۋەتمەكچى بولاتتىم. سېستىرالار بولسا مېنىڭ ئۆزۈمنى بوغۇپ قويۇشۇمدىن ئەنسىرەيتتى. مەن رەسمىي قورقۇشقا باشلىدىم. مېنىڭ رېفلېكسلىق ئىنكاسىم يەنى ئۆتمۈشتىكى ئاسارەتتىن كېلىپ چىققان جاراھەتىم توپەيلى چەكلىنىپ تۇرۇشقا بەرداشلىق بېرەلمەيتتىم. تار موھىت ۋە ھەرىكەتىمنى چەكلەپ تۇرىۋاتقان نەرسىلەر مېنى ساراسىمگە سالاتتى. يۈرىكىم قېپىدىن چىقىپ كېتىدىغاندەك قاتتىق سوقۇپ، قان ئايلىنىشى ئەسلىگە كەلمەيلا سىقىلىپ قالاتتى. دوختۇرخانىدا بۇنداق ھەرىكەت ۋە سۆزدىن قېلىپ ياشاش مەن ئۈچۈن قىيىنغا توختىدى.

ئۈچ گۈزەل پەرزەنتىم – مارىئاننا، ئاۋدۇرى ۋە جون ئوپېراتسىيەدىن كېيىن يېنىمدىن ئايرىلماي ھالىمدىن خەۋەر ئالدى، مېنى رىغبەتلەندۈردى، دورىلىرىمنى ۋاقتىدا بېرىپ تېتىك تۇرۇشۇمغا كاپالەتلىك قىلدى، مەن ئەڭ ياقتۇرىدىغان شانېلنىڭ نەملىك مېيىنى يېرىلىپ كەتكەن تېرىلىرىمگە سۈركەپ قويىدى. نەۋرىلىرىممۇ مېنى كۆرگىلى كەلدى. رېچىل بىلەن ئاۋدۇرى ماڭا راھەت ئۇخلاش كىيىمى ئېلىپ كەلگەن ئىدى. ئۇلارنىڭ ھەممىسى ماڭا كۆڭۈل بۆلۈپ، قولىدىن كېلىشىچە ئىززەت -ھۆرمىتىمنى ساقلىغان ئاساستا ماڭا تەسەللىي بېرەتتى. لېكىن بەدىنىم نۇرغۇن ئۈسكۈنىلەرنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولاتتى. ئۇلارسىز مەن يەنە نورمال ياشىيالارمەنمۇ؟ چۈنكى مېنىڭ ماشىنىغا باغلىنىپ قالغان ھاياتنى داۋاملاشتۇرغۇم يوق ئىدى. قوللىرىم سەل ھەرىكەت قىلالايدىغان بولغاندىن كېيىن، مارىئانناغا ماڭا قەغەز ۋە قەلەم بېرىشكە ئىشارەت قىلدىم. ۋە قەغەزگە «مېنىڭ ئۇ دۇنياغا خوشال كەتكۈم بار» دەپ جىجىلىدىم.

ئۇلار ۋاقتى كەلسە مېنى ئۆمىد قىلغىنىمدەك ئۇزىتىپ قويۇشقا ۋەدە بېرىشتى ۋە مەن يازغان خەتنى يانچۇقۇمغا سېلىپ قويدى. ئۇلار مېنىڭ ھازىر كېتىشكە تەييار بولغىنىمنى ھېس قىلالمىغاندەك قىلاتتى. شۇ كۈنى كەچتە دوختۇرۇم ماككول مېنى كۆرگىلى كېلىپ قارىماققا ياخشى تۇرىۋاتقانلىقىمنى ئېيتتى. ئۇ يەنە ماڭا ئەتە ئاغزىمدىكى شىلاڭكىنى ئېلىۋېتىشكە ۋەدە بەردى. باللىرىم ماڭا «قاراڭ ئاپا، دېگىنىمىزدەك ساقىيىپ كېتىسىز» دېيىشتى. شۇ كۈنى چۈشتىن كېيىن ۋاقىت مەن ئۈچۈن ناھايىتى ئاستا ئۆتتى. قۇلىقىمغا بارلىق ئۈسكۈنىلەرنىڭ ئاۋازلىرى كۈچلۈك ئاڭلىناتتى. «بۇلارنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىق، مەن چوقۇم ساقىيىپ كېتىمەن» دەپ ئۆزۈمنى قايىل قىلماقچى بولاتتىم. مەن نۇرغۇن قېتىم ئۇيقۇغا كېتىپ يەنە ئويغىنىپ كەتتىم. كېچىچە ھۇجرىنىڭ كىچىك دېرىزىسىگە تىكىلىپ ئەنسىزلىك بىلەن تاڭغا ئۇلاشتىم. ئاخىرى كۈن چىقتى. مەن بوگۈنگە ئۇلىشالىدىم، ئەمدى شىلاڭكىدىن قۇتۇلىدىغان بولدۇم.

بۇلارنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىق، دەپ ئۆزۈمگە قايتىلايتتىم. دوكتۇر ماككولنىڭ كىرىپ شىلاڭكىنى ئېلىۋېتىشنى كۈتەتتىم. بۇلارنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىق. لېكىن دوختۇر كەلگەندە بولسا ئەھۋالىمنى قايتا كۆزدىن كەچۈرۈپ بولۇپ «مېنىڭچە يەنە بىر كۈن كۆزىتىپ باقايلى» دېدى.

دوختۇرغا يەنە ئارتۇق بىر كۈن ساقلىيالمايدىغانلىقىمنى ئېيتالمايتتىم. ئۇ مېنىڭ بەل قويۇۋېتىشكە تەييار بولغىنىمنى بايقىمىغاندەك ماڭا كۈلۈپ قويدى ۋە قالغان بېمارلارنى كۆرگىلى چىقىپ كەتتى.

شۇ كۈنى يېرىم كېچىدە ئويغۇنۇپ كەتتىم. مەن تۇگۈلگەنچە ئۆزۈمنى بۇ دۇنيادىن خالىي بىر جايدىكىدەك ھېس قىلدىم. بۇ ھاياتىمدىن ۋاز كەچكەنلىكىمنىڭ ئىپادىسىمدۇ، دەپ گۇمانلاندىم. دەل شۇ ۋاقىتتا ئىچىمدىن بىر ئاۋاز كەلدى، ئۇ «سەن ئاۋسۇۋېتىستىن ھايات قالدىڭ. ھازىرمۇ ھەم شۇنداق قىلالايسەن» دەۋاتاتتى. ۋاز كېچىش ياكى ئۈمىدۋارلىقنىڭ قايسىسىنى تاللاش مېنىڭ ئىختىيارىمدا ئىدى. بىر خىل ئۆزگىچە سېزىم بەدىنىمنى چىرمىۋالدى. ئائىلىمىزنىڭ ئۈچ ئەۋلاد كىشىلىرى - باللىرىم، نەۋرىلىرىم، چەۋرىلىرىم ماڭا بىرلىكتە مەدەت بېرىۋاتاتتى. ئاۋدۇرى تۇغۇلغاندا مارىئاننانىڭ خوشاللىقتىن سەكرەپ تۇرۇپ «مېنىڭ سىڭلىم بار بولدى» دېگىنىنى ئەسلىدىم. جوننىڭ باللىقتىكى كېسەللىكى ماڭا ھەرقانداق ئىش يۈز بېرىشىدىن قەتئىينەزەر بەل قويىۋەتمەسلىك كېرەكلىكىنى ئۆگەتتى. نەۋرەم ئانا بولغاندا ئۇنىڭ چېھرىدىن چاقنىغان نۇر، چەۋرەم خالىنىڭ چۈچۈك تىلى بىلەن مېنى «موما» دەپ چاقىرىشلىرى. دەيۋىدنىڭ تەمتىلەپ ئەمدى ماڭغان چاغلىرى، مايكىسنى كۆتۈرۈپ ماڭا كىندىكىنى سۆيگۈزۈپ تېلىقىپ كۈلۈشلىرى، جوردانىنىڭ ئۆسمۈرلۈك چاغلىرى، دوستلىرىنىڭ ئالدىدا چوڭ سۈپەت بولىۋېلىپ، يېتىشتىن بۇرۇن ئىسسىق سۈت بىلەن ھەسەل تەلەپ قىلىشلىرى، شۇ كۈنى رېچېلنىڭ پۈتۈمنى تۇتۇپ قويغاچ ماڭا تىكىلگەن گۈزەل كۆزلىرى... مەن ياشىشىم كېرەك، چۈنكى ئۇ گۈزەل كۆزلەرنى يەنە داۋاملىق كۆرگۈم بار. مەن ئەتراپىمدىكىلەرنىڭ ماڭا ئاتا قىلغانلىرىنى، ھاياتنىڭ ماڭا ھەدىيە قىلغانلىرىنى ھېس قىلىشقا باشلىدىم. گەرچە ئاغرىق ۋە چارچاشتىن خالىي

بولالمىغان بولسامۇ، يۈرىكىم كەلگۈسىدىكى مۇمكىنچىلىك ۋە مەقسەتلىرىمگە ئىنتىلىپ سوقماقتا ئىدى. مەن تېخى نۇرغۇن كىشىلەرگە ياردەم بېرەلمىدىم. مېنىڭ يەنە قىلىدىغان نۇرغۇن ئىشلىرىم بار.

ئۆلۈمدىن ھېچكىم قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ. مەن ۋاقتىم يېتىپ كېلىشتىن بۇرۇن ئۆلمەسلىكنى قارار قىلدىم. مېنىڭ داۋاملىق ياشىغۇم بار.

ئەتىسى دوختۇر مېنى تەكشۈرۈپ بولۇپ، ئاغزىمدىكى شلاڭكىنى ئېلىۋەتتى. ئاۋدۇرى ماڭا سېلىنغان ئاسما ئوكۇل ۋە بەدىنىمگە بېكىتىلگەن بارلىق ئۈسكۈنىلەر بىلەن مېنى دوختۇرخانا زالىدا ئايلاندۇرۇپ كىردى. سېستىرالار زالدا قاتار تۇرۇشۇپ مېنىڭ كارۋاتتىن چۈشكەنلىكىمنى تەبرىكلەشتى. بىر ھەپتە ئۆتۈپ مەن ئۆيگە قايتىپ كەلدىم. مەن دوختۇرخانا كارۋىتىدا ئۆمىدنى تاللىغىنىمدا، بىر يىلدىن كېيىن ئوپىرانىڭ كىتابىمنى ئوقۇپ مېنى زىيارەتكە تەكلىپ قىلىشىنى خىيالىمغىمۇ كەلتۈرمىگەن ئىدىم.

ھېچكىم كەلگۈسىدە نېمىلەرنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئۈمىد ئازابلىرىمىزنىڭ ئۈستىنى بويىۋېتىدىغان بوياق ئەمەس. بەلكى كەلگۈسىگە قىزىقىشقا سالغان مەبلىغىمىزدۇر. ھازىر ۋاز كەچسەك، كەلگۈسىدە نېمە يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلەلمەيمىز.

ھاياتىمدىكى ھەرقانداق خوشاللىقنى تۇنجى پەرزەنتىمگە ھامىلدار بولغانلىقىمنى بىلگەندىكى خوشاللىققا تەڭ قىلمايمەن. ئۆز ۋاقتىدا دوختۇرۇم لاگىردىن چىققان مېنى جىسمانيي جەھەتتىن بىر ساغلام بوۋاقنى يېتىلدۈرۈش ۋە يەڭگىشكە ئاجىز دەپ قارىغاچقا داۋاملىق قورساق كۆتۈرۈشۈمنى قوللىمىغان ئىدى. لېكىن مەن شۇنچە زور ئازاب ئوقۇبەتتىن كېيىن بىر يېڭى ھاياتلىقنى دۇنياغا ئاپىرىدە قىلالايدىغانلىقىمدىن ئالەمچە خوشاللىققا تولغان ئىدىم. مەن ھامىلدارلىقىمنى ياقتۇرغان يېمەكلىكلىرىمنى قانغۇچە يېيىش بىلەن تەبرىكلىدىم. دۇكان سىرتىدىكى دېرىزىدە ھامىلدار سىياقىمنى كۆرگىنىمدە باللارچە كۈلۈپ كېتەتتىم. ۋە نەتىجىدە 20 كېلو سەمرىپ كەتتىم.

تۇنجى پەرزەنتىم مارىئانانى تۇغققاندىن كېيىن نۇرغۇن نەرسىلەرگە ئېرىشتىم ۋە يوقاتتىم. بۇلارنىڭ ھەممىسى ماڭا ھەربىر دەقىقىنى باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشى ۋە رۇخسىتىسىز قەدىرلىشىم كېرەكلىكىنى ئۆگەتكەن ئىدى. تۇرمۇش ماڭا قايتا-قايتا ئۈمىدنى تاللاشنىڭ ھاياتلىقنى تاللاشتىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى ئەسكەرتىپ تۇراتتى.

ئۈمىد كەلگۈسىدە نېمىلەرنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىغا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. ئۇرۇشتا ئومۇرتقام تولغۇنۇپ كەتكەن ۋە ھازىرغىچە ئەسلىگە كەلمىگەن ئىدى. ئۇ مېنىڭ ئۆپكەمگە تەسىر قىلىپ، يۈرىكىمنى سىقاتتى.كۈنلەرنىڭ بىرىدە يۈرەك كېسىلىم قوزغىلىشى ۋەياكى نەپەستىن بوغۇلۇپ قېلىشىممۇ مۇمكىن ئىدى.

لېكىن ئۈمىدنى تاللاش ھەركۈنى ئېمىلەرگە دىققىتىمنى بېرىشكە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. مەن ئۆزۈمنى ياش دەپ ئويلىيالايمەن. كۈنلىرىمنى قانداق مەنىلىك ئۆتكۈزۈشنى تاللىيالايمەن. ئۇسسۇل ئويناپ، چاچلىرىمنى بەزىدە چۈشۈرەلەيمەن، كىيىمىنى ئۈستىمگە كۆرسىتەلەيمەن، كۆزلىرىمنى ئۈستىدە كەمسىتمىگەن ئۈچۈن پۇتۇمنى ئۆزۈم ياسالغان، مەززىلىك يېمەكلىك ۋە مودىلاردىن ھوررۇزلىنالايمەن، ئاقكۆڭۈل ھەم دۇرۇس كىشىلەر بىلەن ھەمسۆھبەت بولالايمەن، يوقىتىش ۋە ئاسارەتنىڭ ھاياتتىن ھۇزۇرلىنىشنى توختىتىشتىن دېرەك بەرمەيدىغانلىقىنى ئېسىمدە ساقلىيالايمەن.

* * *

كىشىلەر مەندىن «سىز دۇنيادىكى ئەڭ چوڭ رەزىللىككە شاھىد بولدىڭىز. ئېرقىي قىرغىنچىلىق مەۋجۇد بولىۋاتقان بۇگۈنكى كۈندىمۇ يەنە قانداق ئۈمىدۋار بولالايسىز؟» دەپ سورىشىدۇ.

ئاچچىق رېئاللىق ئالدىدا ئۈمىد قانداقمۇ مۇمكىن بولسۇن دەپ سورىغۇچىلار، ئۈمىدۋارلىق بىلەن غايىۋىزىمنى ئارىلاشتۇرۇۋالغۇچىلاردۇر. غايىۋىزىم تۇرمۇشتىكى ھەممە ئىشنىڭ ئادىل، گۈزەل ھەم ئاسان بولىدىغانلىقىغا ئىنتىلىشنى كۆرسىتىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇمۇ ئىنكار قىلىش ۋە ئالدامچىلىققا ئوخشاش كىشىلەرنىڭ مۇداپىئە مېخانىزىمىدۇر.

قەدىرلىكىم، سامساقنى شاكىلاتقا سۈركەپ يېمەڭ، پەقەتلا يېيىشلىك بولمايدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاشلا رېئاللىقنى ئىنكار قىلىش ۋە ئۇنى گۈزەللەشتۈرۈپ كۆرسىتىشمۇ بىزنى ئەركىنلىككە باشلىمايدۇ. ئۈمىد بىزنى قاراڭغۇلۇقتىن يىراقلاشتۇرمايدۇ، بەلكى قاراڭغۇلۇق بىلەن تىركىشىشىمىزگە ياردەم بېرىدۇ.

مەن بۇ كىتابنى يېزىشنى باشلاپ ئۇزۇن ئۆتمەي بىر فېرىنزنىڭ تېلىۋىزىيە زىيارىتىنى قوبۇل قىلدىم. 99 ياشقا كىرگەن فېرىنز نۇرىنبېگتا ناتسىستلارنى سوتقا تارتقان ئەڭ ئاخىرقى ھايات شاھىت ئىدى.

فېرىنزنىڭ ئاتا-ئانىسى رۇمىنىيەلىك كۆچمەن يەھۇدىيلار بولۇپ، ئەرىز ئىشلىرى باشلانغاندا ئۇ ئەمدىلا تېخى 27 ياشتا ئىدى. فېرىنز 2 - دۇنيا ئۇرۇشىدا ئامېرىكا ئارمىيەسىدە ۋەزىپە ئۆتىگەن. جازا لاگېرىدىكىلەر ئازات قىلىنغاندىن كېيىن، ئۇ قىرغىنچىلىققا ئائىت دەلىل-ئىسپاتلارنى توپلاشقا ئەۋەتىلگەن. فېرىنزنىڭ كۆرگەن بىلگەنلىرى ئۇنى قاتتىق چۆچۈتكەن، شۇ سەۋەبتىن ئىككىنچى گېرمانىيەگە قايتماسلىق قارارىغا كەلگەن.

فېرىنز بېرلىنغا نۇربېرىگ قىرغىنچىلىقىغا قاتناشقان ناتسىست جىنايەتچىلەرنىڭ ئۆلۈمگە مەھكۇم قىلىنىشىغا ئىسپات توپلىغىلى بېرىشتىن بۇرۇن نيۇيورۇكتا قانۇن بىلەن شۇغۇللىنىشقا تەييارلىق كۆرىۋاتقان ئىدى. ئۇ ھۆججەتلىرىنى رەتلەۋاتقاندا ناتسىست قىرغىنچىلىق گۇرۇپپىسىنىڭ دوكىلاتىنى بايقاپ قالىدۇ. دوكىلاتتا ناتسىستلار قامال قىلغان ياۋروپا رايونىدىكى

رەھىمسىزلەرچە ئۆلتۈرۈلگەن ئەر-ئايال ۋە بالىلارنىڭ سانى تىزىملانغان ئىدى. ئۆيلىرىدە ئۆلتۈرۈلگەن كىشىلەرنىڭ سانىلا بىر مىليوندىن ئارتۇق ئىدى.

«شۇنىڭدىن 71 يىل ئۆتۈپ كەتكەن بولسىمۇ ئۇ ئىشلار يەنىلا ئىچىمنى ئۆرتەيدۇ».

ئۈمىد مانا مۇشۇ ۋاقىتتا كۈچىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر فىرېنز غايىۋىزىمدا چىڭ تۇرغان بولسا قەبىھ رېئاللىقنى ئۇنتۇپ، ئۇرۇشتىن كېيىن قايتا قىرغىنچىلىق بولمايدۇ دەپ ياشىغان بولاتتى. ئەگەر ئۇ ئۈمىدسىزلىككە غەرىق بولغان بولسا، ئىنسانىيەتنىڭ ماھىيىتى رەزىل، ھېچنىمە ئەسلىگە كەلمەيدۇ، دەپ ئۆزىنى يوقاتقان بولاتتى. لېكىن فىرېنز يەنە ئۈمىدنى تاللىدى. ئۇ قانۇننىڭ كۈچىنى ئىدارە قىلدۇرۇش ۋە ئۆتمۈشتىكى خاتالىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى قارار قىلدى ۋە نۇرنبېرگ سوتىدا ئامېرىكىدىن باش تەپتىشلىككە تەيىنلەندى. فىرېنز تۇنجى سوتنى ئاچقاندا ئارانلا 27 ياشتا ئىدى.

فىرېنزنىڭ ياشاۋاتقىنىغا بىر ئەسىر بولاي دېگەن بۈگۈنكى كۈندە ئۇ يەنىلا تىنىچلىق ۋە ئادالەتنى تەشەببۇس قىلماقتا.

«ئۈمىدسىزلەنمەسلىككە جاسارەت كېتىدۇ» دەيدۇ فىرېنز. ئۇ بىزگە ۋاز كەچمەسلىكنىڭ كۈچىنى ئەسكەرتىدۇ. ئەتراپىمىزدا يەنىلا ئىلگىرى كۆرۈلۈپ باقمىغان ئىلگىرلەش ۋە ئۆزگىرىشلەر بولىۋاتىدۇ.

مەن فىرېنزنىڭ بۇ سۆزلىرىنى ساندىياگونىڭ شەرقىدە ئايرىۋېتىلگەن رايون – رانچو سانتا فېيدا سۆز قىلغىنىمدا ئەسلىدىم. بۇ رايوندا ئىلگىرى يەھۇدىيلارنىڭ ياشىشى چەكلەنگەن ئىدى. مانا ھازىر بولسا كىشىلەر بۇ رايونغا تۇنجى يەھۇدىي رابىي كەلگەنلىكىنىڭ 15 يىللىق خاتىرە كۈنىنى تەبرىكلىشىۋاتىدۇ.

«نېمىنى تىلسەڭ شۇنى تاپىسەن» دېگەن گەپ بار. ئۈمىدسىزلىكنى تاللىساق مەڭگۈ بىر ئىشنى رويابقا چىقىرىشىمىز تەس. لېكىن ھەرىكەتكە ئۆتسەك نەتىجىسىدىن ئۆزىمىزمۇ ھەيران قېلىشىمىز مۇمكىن. ئۈمىد قىزىقىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىسى. ئۈمىد قەلبىڭىزدىكى ئارزۇ ئۇچقۇنلىرىنى ئۇلغايتىپ، زۇلمەتنى يورۇتقۇچى شام ھېسابلىنىدۇ.

ئۈمىد تەسەۋۋۇر قىلىشقا پېتىنىش دېمەكتۇر.

* * *

ئۈمىدسىزلىكنىڭ ئۇرۇقنى ھەر جايدىن تاپقىلى بولىدۇ.

مەن ئاسۋسۋېتىس ۋە كوممۇنىست ياۋروپادىن قۇتۇلۇپ ئەركىن ئامېرىكىغا كەلدىم ۋە بالتىموردا ئىشلىگەن زاۋۇتتا ھاجەتخانە ۋە سۇ ئىچىش ئورنىنىڭ كىشىلەرنىڭ ئىرقىغا قاراپ

ئايرىۋېتىلگەنلىكىنى كۆردۈم. مەن ئۆچمەنلىك ۋە يەكنەزەرلىكتىن قېچىپ، تېخىمۇ چوڭ ئۆچمەنلىك ۋە يەكنەزەرلىككە تۇتۇلغان ئىدىم.

بۇ كىتابنى يېزىشنى باشلاپ بىر نەچچە ئايدىن كېيىن، يەھۇدىيلارنىڭ ئازات بولغانلىقىنى تەبرىكلەيدىغان پاسخا بايرىمىنىڭ ئاخىرقى كۈنى بىر قوراللىق كىشى مەن تۇرۇشلۇق ساندىياگو ئەتراپىدىكى پراۋۇسلاۋىيە ئىبادەتخانىسىغا بۆسۈپ كىرىپ ،كىشىلەرنى ئۆلتۈردى. ئۇ «مەن پەقەت خەلقىمنى يەھۇدىيلاردىن قوغداشقا تىرىشۋاتىمەن» دېگەن. ئۇنىڭدىن بىر نەچچە ئاي ئۆتۈپ، بۇرۇنقى ئۆيۈم تۇرۇشلۇق تېكساس شىتاتىنىڭ ئېل پاسو شەھىرىدىكى ۋولمارتتا بىر ئاق تەنلىك ياش كۆچمەنلەرنى ئوقفا تۇتۇپ 20 نەچچە ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولدى. مېنىڭ ئاتا-ئانام ئۆتمۈشنىڭ مۇشۇنداق ئاسان قايتىلىنىشى ئۈچۈن قۇربان بولغانمىتى؟

مەن نۇرغۇن يىللار ئىلگىرى ئېل پاسودىكى ئۇنىۋېرسىتېتتا لېكسىيە سۆزلەپ بولغان چاغدىكى بىئارامچىلىقىمنى مەڭگۈ ئۇنتالمايمەن. مېنىڭ سۆزلىرىمدىن كېيىن پىرافېسسۇر «ئاراتلاردىكى قانچىلار ئاۋسىۋېتسىنى بىلىسلەر؟» دەپ سورىغىنىدا 200گە يېقىن ئادەمنىڭ ئىچىدىن 5ى قول كۆتۈرگەن ئىدى.

نادانلىق – ئۇمىدنىڭ دۈشمىنىدۇر.

مەن ساندىياگو ئىبادەتخانىسىدىكى ۋەقەدىن قۇتۇلۇپ قالغان، ئەمدى ئالىي مەكتەپكە چىقماقچى بولغان بىر بالا بىلەن پاراڭلىشىش پۇرسىتىگە ئېگە بولدۇم. ئۇ ئىسرائىلىيەدە تۇغۇلغان بولۇپ، 9يېشىدا ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن بىللە ئامېرىكىغا كۆچۈپ كەلگەن ئىكەن. ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسى ئەزەلدىن دىندار كىشىلەر بولمىسىمۇ، يېقىندا ئۇ ھەر شەنبە دادىسى بىلەن ئىبادەتخانىغا كېلىشكە باشلىغان. بۇ ئادەت ئۇنىڭغا تەپەككۇر قىلىش، قايتا كۈچكە تولۇش، سەگەكلىشىش، ئۆتكەن بىر ھەپتە ئۈستىدە ئويلىنىشقا ياردەم بەرگەن. ۋەقە يۈز بەرگەن كۈنى سەھەر ئۇ تېخى قايسى ئالىي مەكتەپكە بېرىشنى قارار قىلماقچى بولۇپ، ئاخىرقى تاللاشلىرى ئۈستىدە ئويلانغان ئىكەن. دادىسى تەۋرات ئاڭلاش ئۈچۈن ئىبادەتخانە ئىچىدە قالغاندا، ئۇ ئۆزى ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان ئىبادەت ۋە تەپەككۇر قىلىدىغان ئىبادەتخانا ھويلىسىدا ئولتۇرغان. ئۇ كۆز قىرىدا بىر ئەرنىڭ ئىبادەتخانىغا كىرىشى بىلەن ملتىقنى تەڭلەپ بىر ئايالنى ئوقفا تۇتقانلىقىنى كۆرگەن. ئۇ ئۆزىگە «قاچ!» دېگىنىچە يۈگرەشكە باشلىغان. قوراللىق ئەر ئۇنىڭغا دىققەت قىلىپ «سېنىڭ قېچىپ قۇتۇلغىنىڭنى كۆرەي» دەپ ئۇنى قوغلىغان. ئۇ بىر بېكار ئۆيىنى تېپىپ، ئۈستەل ئاستىغا كىرىپ يېتىۋالغان. قوراللىق ئەر ئۆي ئالدىغا كەلگەندە، ئۇ نەپىسىنى قىسىشقا تىرىشقان. ئەر كېتىپ قالغان بولسىمۇ ئۇ يەنە مىدىرلاشقا پېتىنالمىغان. ۋەقەدىن كېيىن دادىسى ئۇنى ئىزدەپ تاپقاندا ئۇ يەنىلا ئەسلى جايىدا ياتقان ئىكەن. دادىسى قوراللىق ئەرنىڭ قېچىپ كەتكەنلىكىنى ئېيتقاندىمۇ ئۇ ئۈستەل ئاستىدا قىمىرلىيالمىغان.

مەن ئۇنىڭغا:«ئىككىمىزنىڭ ئوتتورىسىدىكى پاراڭ ئامان قالغۇچىلارنىڭ پىكىر ئالماشتۇرۇشى. بۇ ئەسلىمە ئەمدى مەڭگۈ سىزگە ھەمراھ بولىدۇ» دېدىم. ئۇنىڭغا ئۆتمۈشنىڭ قايتا كۆز ئالدىدا

نامايەن بولىشى ۋە ۋەھىمىنىڭ ئاسانلىقچە يوقاپ كەتمەيدىغانلىقىنى ئېيتتىم. لېكىن تىلىمىزدىكى ئاسارەتتىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى بىر كېسەللىك بولماستىن، بەلكى يوقىتىش، زوراۋانلىق ۋە تىراگېدىيەگە بولغان نورمال ئىنكاس ئىكەنلىكىنى ئېيتتىم. گەرچە ئۇ شاھىد بولغان تىراگېدىيەنىڭ ئۇستىدىن غالىب كېلەلمىسىمۇ، بۇ ئەسلىمە بىلەن تىنچ ياشاشقا كېلىشەلەيدۇ. ئۇ ھەتتا ئۆتمۈشتىن پايدىلىنالايدۇ، خۇددى بىز ھاياتىمىزدىكى ھەممە نەرسىنى ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە مۇددىئانى پىلتە قىلغاندەك.

بۇ مېنىڭ سىزگە بېرەلەيدىغان ئۈمىدىم.

سىز ئۆز ۋاقتىدا ئۆلۈپ كېتىشىڭىز مۇمكىن ئىدى. بەلكىم بەزىدە شۇنداق بولىشىنى ئۈمىد قىلغان بولىشىڭىز مۇمكىن.لېكىن سىز ئۇنداق قىلمىدىڭىز. ئۈمىد سىزگە تەھتىت سالغان بارلىق نەرسىدىن ئامان قېلىشقا قايىل قىلىپ، ياخشى بىر ئۇلگە بولىشىڭىزغا تۈرتكە بولغۇچىدۇر. سىز ئەركىنلىكنىڭ ئەلچىسى، يوقاتقانلىرىڭىزغا ئەمەس بار بولغان نەرسىلىرىڭىزگە دىققىتىڭىزنى بېرىدىغان ئادەم بولالايسىز.

بىز قىلىشقا تېگىشلىك يەنە نۇرغۇن ئىشلار بار.

مېنىڭ 100 ياشقا كىرەي دېگەن ھامىنىم ماتېلدا ھەركۈنى سەھەر ئورنىدىن قوپۇپ «ئىشلار بۇنىڭدىنمۇ ناچار بولۇپ كېتىشى مۇمكىن، تېخىمۇ ياخشى بولۇپ كېتىشىمۇ مۇمكىن» دېگىنىچە بىر كۈننى باشلايتتى. مەن ھازىر 92 ياشقا كىردىم، كۆپىنچە كۈنلىرى ئورنۇمدىن قوپۇپ بەدىنىمنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىمەن. مانا بۇ رېئاللىق. بۇ قېرىلىق، سۇلۇق قاپارتما ۋە يارىلانغان ئۆپكە بىلەن ياشاشنىڭ مەھسۇلى. ئاغرىقتىن ئۆلگەندە ئازاد بولىمەن.

ئۈمىد رېئاللىقنى خىرەلەشتۈرمەيدۇ ياكى يوشۇرمايدۇ. ئۈمىد بىزگە ھاياتنىڭ قاباھەت ۋە قاراڭغۇلۇققا تولغان بولسىمۇ، بۇگۈندىن ئامان قالساقلا ئەتە ئازاد بولىدىغانلىقىمىزنى ئېيتىدۇ.

سىزنى ئۈمىدسىزلىكتىن ئازات قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***سامساقنى شاكىلاتقا مىلەپ يېمەڭ.*** كىشلەر ئاسانلا ئۈمىد بىلەن غايىۋىزىمنى ئارىلاشتۇرىۋالىدۇ. ئەمما غايىۋىزىم رېئاللىقنى ئىنكار قىلىشنىڭ يەنە بىر خىل شەكلى خالاس. قەيسەرلىك ۋە ئازادلىق يۈرەك يارىمىزنى يوققا چىقىرىش بىلەن قولغا كەلمەيدۇ. قىيىن ياكى ئازابلىق ۋەقە توغرىسىدا سۆزلىگىنىڭىزدە سۆزلىرىڭىزگە دىققەت قىلىپ بېقىڭ. «ھېچقىسى يوق. ئەھۋال ئۇنچىلىك ناچار ئەمەس. باشقىلار مەندىنمۇ تەس كۈندە. مېنىڭ ۋايىسغۇدەك ھېچ ئىشىم يوق. ھەممە ئىشلار ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئازابلىنىش بولمىسا ئېرىشىشمۇ بولمايدۇ...» كېلەر قېتىم ئۆزىڭىزنىڭ يەنە مۇشۇنداق ئازابلىرىڭىزنى كىچىكلىتىدىغان، ئىنكار قىلىدىغان سۆزلەرنى ئىشلەتكىنىڭىزنى بايقىغاندا ئۇنىڭ ئورنىغا «قەلبىم راستىنلا ئازار يېدى. لېكىن بۇ پەقەت ۋاقىتلىق» دەڭ. بۇرۇنمۇ ئازارلاردىن غالىب كەلگەنلىكىڭىزنى ئۆزىڭىزگە ئەسكەرتىڭ.

- ***ئۇمىدسىزلىكنى يېڭىشقا غەيرەت كېتىدۇ.*** ئەتراپىمىزدا ئۆتمۈشتە بولۇپ باقمىغان زور ئىلگىرلەش ۋە ئۆزگىرىشلەر مەۋجۇد بولۇپ تۇرىۋاتىدۇ. ئۆزىڭىزگە ئون مىنۇت ۋاقىت بېكىتىپ، بەش يىل ئالدىدىكىگە سېلىشتۇرغاندا ياخشىلىنىش بولغان ئىشلار تىزىملىكىنى يېزىپ چىقىڭ. بۇ ئىنسانلار ھەق-ھوقوقى، تېخنىكىلىك يېڭىلىق ۋەياكى سەنئەت قاتارلىق خەلقئارالىق دائىرىدىكى ئىشلار بولسىمۇ بولىدۇ. ۋەياكى قولغا كەلتۈرگەنلىرىڭىز، ئېرىشكەنلىرىڭىز، ئۆزگىرىشلىرىڭىزدەك شەخسىي ئىشلار بولسىمۇ بولىدۇ. كەلگۈسى ئۈچۈن قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار ئۈمىدسىزلىك ئەمەس ئۈمۈدنىڭ تۈرتكىسى بولسۇن.
- ***ئۈمىد قىزىقىشقا سالغان مەبلەغدۇر.*** راھەت ھېس قىلغان جايدا ئولتۇرۇپ ياكى يېتىپ كۆزىڭىزنى يۇمۇڭ. بەدىنىڭىزنى ئازادە قويۇپ، چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ. كەلگۈسىدىكى ئۆزىڭىز بىلەن ئۇچرىشىش ئۈچۈن بىر يولدا مېڭىپ كېتىۋاتىمەن دەپ تەسەۋۋۇر قىلىڭ. سىز قانداق يولدا كېتىۋاتىسىز؟ ئاۋات چوڭ شەھەردىمۇ، ئورمانلىقتىمۇ ياكى سەھرادىمۇ؟ ئەتراپىڭىزغا زەن سېلىڭ. مەنزىرە، پۇراق، ئاۋاز، تەم ھەتتا تۇيغۇلىرىڭىزدەك ئىنچىكە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىڭ. ئەمدى كەلگۈسىدىكى ئۆزىڭىزنىڭ ئۆيىنىڭ بوسوغىسىغا كەلدىڭىز. كەلگۈسىدىكى سىز نەدە ياشاۋاتىسىز؟ ئاسمانغا تاقاشقان ئېگىز بىنادىمۇ؟ ياغاچ ئۆيمۇ؟ كەڭ ھويلىسى بار ئۆيمۇ؟ ئىشىك ئېچىلىپ كەلگۈسىدىكى سىز ھازىرقى سىزگە سالام بەردى. كەلگۈسىدىكى سىز قانداقراق تۇرۇپسىز؟ نېمە كىيىۋاپسىز؟ ئۇنىڭ بىلەن قۇچاقلىشىپ ياكى قول ئېلىشىپ كۆرۈشۈڭ. ۋە ئۇنىڭدىن «سىز ماڭا نېمىلەرنى بىلدۈرمەكچى؟» دەپ سوراڭ.

ئون ئىككىنچى باب غەزەپسىز كەچۈرۈم بولمايدۇ

ئەپۇ قىلالماسلىقنىڭ تۈرمىسى

كىشىلەر دائىم مەندىن ناتىسىتلارنى قانداق قىلىپ ئەپۇ قىلىۋېتەلىگەنلىكىمنى سورىشىدۇ. مەندە باشقىلارنىڭ گۇناھلىرىنى ئەپۇ قىلىپ، ئۇلارنى روھىي پاكلىنىشقا ئېرىشتۈرىدىغان ئىلاھىي كۈچ يوق، لېكىن ئۆزۈمنى ئازاد قىلىش قولۇمدىن كېلىدۇ. سىزمۇ ھەم شۇنداق قىلالايسىز.

ئەپۇ قىلىش بىزگە زىيان سالغان، ئازار بەرگەنلەر ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى ئۆزىمىز ئۈچۈن قىلىدىغان ياخشىلىقتۇر. ئەپۇ قىلىش ئارقىلىق ئۆتمۈشنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلۇپ، ئازابتىن خالىي بولالايمىز.

ئەپۇ قىلىشقا بولغان يەنە بىر خاتا چۈشەنچە بولسا، ئەپۇ قىلىشنى ئازار بەرگۈچىدىن يىراقلىشىش، ئۇنىڭ بىلەن ئالاقىنى ئۈزۈپ تاشلاش دەپ چۈشىنىۋېلىشتۇر. ئەمەلىيەتتە، ئۆتكەنگە سالاۋات قىلىش ھەقىقىي ئەپۇدۇر.

سىز بىرىنى «ئەپۇ قىلالمايمەن، كەچۈرەلمەيمەن» دېگىنىڭىزدە ئۆزىڭىز ئارزۇلىغان تۈرمۈشقا قارشى ئېنېرگىيە خورىتىشقا باشلايسىز. بىرسىنى ئەپۇ قىلىش ئۇنىڭ سىزگە داۋاملىق ئازار بېرىشىگە يول قويۇشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئازار سەل قارايدىغان نەرسە ئەمەس، لېكىن بولغۇلۇق بولدى، سىزدىن باشقا ھېچكىم ئۇ يارىنى ساقايتالمايدۇ.

* * *

ئەلۋەتتە، ئازار يېگەن قەلبنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئاسانغا توختىمايدۇ. يارىنىڭ بىر كېچىدىلا ساقىيىشىنى كۈتۈش ئاقىلانىلىك ئەمەس. ھەققانىيەت، ئۆچ ئېلىش، ئەپۇ، ھەتتا ئېتىراپ قىلىشقا بولغان ئىستەكلىرىمىز ئەسلىگە كېلىش يولىمىزدا بىزگە توسالغۇ بولۇشى مۇمكىن.

بىز ئازاد بولۇپ خېلى يىللارغىچە ئاتا - ئانامنىڭ ئۆلۈشىگە سەۋەبچى بولغان جوسىف مېنگىلانىڭ ئىز - دېرىكىنى قىلىشنى خىيال قىلاتتىم. ئۇ ئۇرۇشتىن كېيىن پاراگۋايغا قېچىپ كەتكەنىدى. خىيالىمدا، بىر مۇخبىر سىياقىغا كىرىپ ئۇنى ئىزدەپ تاپاتتىم ۋە ئۇنىڭ ئۆيىگە بېرىپ كۆزلىرىگە قاراپ تۇرۇپ: «مەن ئاۋسىۋېتسىتا سەن ئۈچۈن ئۇسسۇل ئوينىغان ھېلىقى قىز شۇ. سەن ئاپامنى ئۆلتۈرۈۋەتتىڭ» دەيتتىم. بۇ گەپلەرنى دېگەن ۋاقتىمدا ئۇنىڭ چىرايىدا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرگە سىنچىلاپ قارايتتىم، ئەمدى ئۇ ھېچيەرگە قېچىپ كېتەلمەيتتى. مەن ئۇنىڭ قىلغان ئەتكەنلىرىنى يۈزىگە سالماقچى بولاتتىم. ئۇنى ئاجىز، ئۆزۈمنى كۈچلۈك ھېس قىلماقچى بولاتتىم، لېكىن بۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئۆچ ئېلىش مەقسىتىمگە يېتەلمەيتتىم، چۈنكى مەن باشقىلارغا ئازار بېرىشنىڭ يارامنى ساقايتالمايدىغانلىقىنى ھېس قىلىپ يەتكەنىدىم. بۇ

خيالەن ئۆچ ئېلىش ماڭا خېلىغىچە قانائەت، يېنىكلىك ھېس قىلدۇرغان بولسىمۇ، غەزەپ ۋە قايغۇمنى يوقىتالمىغانىدى، پەقەت غەزەپ ۋە قايغۇمنىڭ پارتىلىشىنى ئارقىغا سۈرگەنىدى، خالاس.

باشقىلار رېئاللىقىڭىزغا شاھىت بولۇپ، ھەقىقەتنى سۆزلىگىنىدە سىزنىڭ ئاسارەتتىن ئەسلىگە كېلىشىڭىز شۇنچە ئاسانغا توختايدۇ. ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئەدلىيە، ئۇرۇش جىنايىتى سوتى، ھەقىقەت ۋە ياراشتۇرۇش كومىتېتى قاتارلىق جەريانلار بولغاندا، جىنايەتچىلەر قىلمىش ئەتمىشلىرى ئۈچۈن جاۋابقا تارتىلىپ، چاۋىسى خەلقى ئالەمگە يېيىلىدۇ.

لېكىن تۇرمۇشىڭىز باشقىلاردىن مەلۇم نەرسىگە ئېرىشكەن ياكى ئېرىشمىگەنلىك تەرىپىدىن بەلگىلەنمەيدۇ. تۇرمۇشىڭىزنىڭ تىزگىنىكى ئۆز قولىڭىزدا.

* * *

مېنىڭ تۆۋەندە دېمەكچى بولغانلىرىم بەلكىم سىزنى ھەيران قالدۇرۇشى مۇمكىن.

غەزەبلەنمەي تۇرۇپ ھەقىقىي كەچۈرگىلى بولمايدۇ.

ئۇزۇنغىچە غەزىپىمنى كونترول قىلىشقا ئاجىز كەلدىم ھەم بۇنى ئېتىراپ قىلىشنىمۇ خالىمايتتىم. غەزىپىمنى كونترول قىلالماسلىقىم مېنى ئەنسىرىتىشكە باشلىغان بولسىمۇ، بۇنىڭغا چارىسىز يۈردۈم. غەزىپىم بىر باشلانسا ئۇنى بېسىشىم مۇمكىن بولمايدىغاندەك بىلىنەتتى. ئۇ مېنى خورىتىشقا باشلىدى. بىراق مەن تىلغا ئېلىپ ئۆتكەندەك، چۈشكۈنلۈكنىڭ ئەكسى ئۆزىنى ئىپادىلەشتۇر. سىز بوشىتىۋالغان نەرسىلەرگە قارىغاندا ئىچىڭىزدە قاپسىلىپ قالغان نەرسىلەر سىزنى كېسەل قىلىدۇ. كەچۈرۈش دېمەك ئۆتكەنگە سالىۋات قىلىشتۇر، مەن غەزىپىمنى ھېس قىلىپ ئىپادىلىمىگىچە ئۆتكەنگە سالاۋات قىلالمايتتىم. مەن ئاخىرى پىسخىكىلىق دوختۇرۇمدىن ئۇستۇمگە چىقىپ ئولتۇرۇشنى تەلەپ قىلدىم. بۇنداق بولغاندا مەن ئۇنىڭغا قارشىلىق قىلىپ ئىچىمدىكى چوقانلىرىمنى چېرقىراش ئارقىلىق چىقىرىۋېتەلەيتتىم.

غەزەپنى ئىچىگە يۇتۇش كىشىنى تۇگەشتۈرۈۋېتىدۇ. ئەگەر غەزىپىڭىزنى ئاكتىپ ۋە ئاڭلىق ھالدا ئىپادىلىمىسىڭىز، ئۇ ئىچىڭىزدە قاپسىلىپ تۇرىۋېرىدۇ. بۇ سىزگە ھېچقانداق پايدا ئېلىپ كەلمەيدۇ.

ئەلۋەتتە غەزەپنى ئۆز مەيلىگە قويىۋېتىشمۇ پايدىلىق ئەمەس. ئورۇنسىز ئاچچىقلانغان شۇ پەيتتە ئىچىڭىزنى بوشىتىۋالغاندەك قىلسىڭىزمۇ، بۇنىڭ زىيىنى ئەتراپىڭىزدىكىلەرگە بولىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئۇزۇنغا داۋاملاشقاندا سىز شۇنىڭغا خۇمار بولۇپ قالىسىز. ئەمەلىيەتتە بولسا سىز بۇ ئارقىلىق ھېچنىمنى ھەل قىلالمايسىز. زىيانلىق بىر دەۋرىيلىككە قاپسىلىپ قالىسىز خالاس.

ئاچچىق بىلەن ھەپىلىشىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئۇنى يېتەكلەپ بوشىتىۋېتىش.

بۇ ئاڭلىماققا ناھايىتى ئاساندەك تۇيۇلىدۇ. لېكىن سىز كىچىككىنىزدىنلا «ياخشى بالا»، «گەپ ئاڭلايدىغان بالا» بولۇشقا كۆندۇرۇلۇپ، ئاچچىقلىنىش يول قويۇلمايدىغان، ھەتتا خاتا دەپ قارىلىدىغان مۇھىتتا ۋەياكى باشقىلارنىڭ ئاچچىقى ئاستىدا چوڭ بولغان بولسىڭىز، ئاچچىقنى ھېس قىلىش ۋە ئىپادىلىشىڭىز ئۇنداق ئاسانغا توختىمايدۇ.

لېنانىڭ يولدىشى ھېچقانداق چۈشەندۈرۈش ۋە مۇنازىرىسىزلا ئاجرىشىشنى ئوتتۇرىغا قويغاندا لېنا بۇ تۇيۇقسىز يوقىتىشتىن تېڭىرقاپ قالغان ئىدى. گەرچە ئاجرىشىپ بىر يىلدىن كېيىن لېنا خىزمىتىدە ئۇزۇپ چىقىپ، 3 بالىسىنىڭ ھالىدىن ياخشى خەۋەر ئالغان، ئۆزىنى چىرايلىق ياساپ يۈرگەن، ھەتتا قايتا مۇھەببەتلەشكەن بولسىمۇ، تۇرمۇشىنىڭ ئۆزىنى ئالدىغانلىقىدەك ئاسارەتتىن قۇتۇلالمىغان ئىدى.

«مەن يوقىتىپ قويغۇم يوق نەرسىنى يوقىتىپ قويدۇم. ئۇ چاغدا مېنىڭ ھېچقانداق تاللاش ھوقۇقۇم يوق ئىدى» دەيدۇ لېنا. ئۇ چوڭقۇر قايغۇ، ئۆكۈنۈش ۋە خىجىللىق تۇيغۇلىرىنى باشتىن كەچۈرگەن. ئۇ ئۆزىدە ئەسلى بار دەپ قارىمىغان كۈچ ۋە ئېنېرگىيە بىلەن بالىلىرىنى باققان، ئاجرىشىش ئېلىشىرىنى بىر تەرەپ قىلغان. لېكىن بۇ جەرياندا لېنا غەزەپ ھېس قىلمىغان. لېنا نۇرغۇن يىللار ئىلگىرى ئامراق ھاممىسىنىڭمۇ ئاجراشقىنىغا شاھىت بولغان ئىدى. ھاممىسى ئۆزىنى ھەممە ئىشتىن تارتىپ، نەچچە يىللارغىچە غەزىپىنى ئىچىگە يۇتۇپ يۈرگەن. ئۇ بىر كۈنلەردە ئېرىنىڭ خاتالىقىنى تونۇپ، ئۇنىڭدىن كەچۈرۈم سورىشىنى كۈتكەن. بىراق نەتىجىدە ھاممىسى تۆت كۆزى بىلەن كۈتكەن كەچۈرۈمنى ساقلىيالماي راك كېسىلى بىلەن ئالەمدىن ئۆتكەن. لېنا ھاممىسىدەك كۈنگە قېلىشتىن ئەنسىرەپ، ئورمانلىققا كىرىپ ئۆزى تېخى ھېس قىلىپ بولالمىغان غەزىپىنى بوشىتىۋېلىش قارارىغا كەلگەن. ئۇ بىر چىغىر يولغا ئەگىشىپ ئورمانلىق ئىچىگە ماڭغان، ۋە دەرەخلەر ئارىسىدا تۇرۇپ ۋارقىراشقا تەييارلانغان. بىراق بىر نېمە بوغىزىغا كەپلىشىپ قالغاندەك ۋارقىرىيالمىغان. ئۇ ئۆزىنى غەزەپلىنىشكە قانچە زورلىغانسېرى ھېچنېمىنى ھېس قىلالمىغان.

«مەن قانداق قىلسام غەزىپىمنى ھېس قىلىپ ئۇنى ئىپادىلىيەلەيمەن؟ غەزەپلىنىشتىن شۇنچىلىك قورقىمەن. ئۇنى ھېس قىلغۇم يوق.» دېدى لېنا ماڭا.

«ئالدى بىلەن غەزەپلىنىشنى نورمال، يوللۇق ئىش دەپ قوبۇل قىلىڭ» دېدىم ئۇنىڭغا.

غەزەپ ئىنساننىڭ نورمال ھېسسىياتى. ئىنسان بولغان ئىكەنسىز غەزەپلىنىش ھوقوقىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر بىز غەزەپنى بوشاتماستىن ئىچىمىزدە ساقلىساق، ئۆزىمىزنىڭ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغانلىقىنى، شۇنداقلا ئىنسان ئىكەنلىكىمىزنى ئىنكار قىلغان بولىمىز. مۇكەممەللىچىلەر ئەنە شۇنداق ئىچىدە ئاچچىقلىنىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا بۇ رېئاللىقنى ئىنكار قىلغانلىق ھېسابلىنىدۇ. بىز ئۆزىمىزنى ئالداپ ھېچنېمە بولمىغان قىياپەتكە كىرىۋالىمىز.

بۇ خىل ھالەت ھېچنىمىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ.

چىرقىراپ ياستۇقىڭىزنى مۇشتلاڭ. دېڭىز بويى ياكى تاغ چوققىسىغا يالغۇز چىقىپ ۋارقىراڭ. تاياقتىن بىرنى ئېلىپ كۆچەپ يەرگە ئۇرۇڭ. بىز يالغۇز قالغاندا ناخشا ئېيتىمىز، نېمە ئۈچۈن يالغۇز قالغاندا ۋارقىرىساق بولمىغۇدەك؟ دېرىزىنى ئېچىپ چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ، ۋە نەپسىڭىزنى ئۇزۇن ھەم ئاۋازلىق قويۇپ بېرىڭ. ئەگەر بىرەر بىمارىم ئېچىدىكىنى ئاشكارلاشنى خالىمىغان ھالدا يېنىمغا كەلسە مەن ئۇنىڭغا «مېنىڭ بوغۇن قاتتىق ۋارقىرىغۇم كېلىۋاتىدۇ. مەن بىلەن بىللە ۋارقىرامسىز؟» دەپ سورايمەن ۋە بىمارىم بىلەن تەڭ ۋارقىرايمەن. ئەگەر يالغۇز ۋارقىراشتىن قورقسىڭىز بىرەر دوستىڭىز ياكى پسىخىكا مەسلىھەتچىسى بىلەن قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئىچىڭىز بوشاپ قالىدۇ. ھېسسىياتىڭىزنىڭ داۋالغۇشى بىلەن تەڭ ئۆزگىرىۋاتقان، رەھىمسىز رېئاللىقنى ئىپادىلەۋاتقان ئاۋازىڭىزنى ئاڭلاش سىزگە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرۇپلا قالماي يەنە سىزنى ھاياجانلاندۇرىدۇ. ئىچىڭىزدىكىنى يوشۇرماي، ئۆزىڭىز ئۈچۈن دەس تۇرۇپ «مەن ئىلگىرى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغان ئىدىم. لېكىن مەن زىيانلانغۇچى ئەمەس، مەن دېگەن مەن» دەڭ.

ئاچچىقلىنىش ئەسلى ھېس - تۇيغۇرىمىزنى مۇداپىئە قىلغۇچى ساۋۇتتۇر. بىز غەزەپ ئارقىلىق قەلبىمىزگە يوشۇرۇنغان قورقۇنچ ياكى قايغۇنى ھېس قىلالايمىز.

شۇندىلا ئەڭ قېيىن بولغان ئىش - ئۆزىمىزنى كەچۈرۈش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز.

* * *

مەن بۇ كىتابنى يېزىشنى ئەمدى باشلىغان چاغلار ئىدى. ئاۋغۇست ئايلىرىنىڭ بىر جۈمە كۈنى چۈشتىن كېيىن ئۆيگە قايتىقاندا، ئىشىك ئالدىدا بىر ناتونۇش كىشىنى ئۇچراتتىم. ئۇنىڭ مەيدىسىگە قادىۋالغان كېنىشكىسىدىن خېلى رەسمىي خىزمەت قىلىدىغان بىرىدەك كۆرۈنەتتى.

«مەن سۇ ئىدارىسىدە ئىشلەيمەن. ئۆيىڭىزنىڭ سۇ بۇلغىنىش ئەھۋالىنى تەكشۈرگىلى كەلدىم» دېدى ئۇ ماڭا.

مەن ئىشىكنى ئېچىپ ئۇنى ئاشخانىغا باشلاپ كىردىم. ئۇ تۇرۇبىنىڭ ۋە مونچىنىڭ سۈيىنى ئېچىپ باققاندىن كېيىن «مەن باشلىقىمغا تېلېفون قىلمىسام بولمىغۇدەك. ئۆيىڭىزدىكى سۇنىڭ مېتال تەركىبى يۇقىرىدەك قىلىدۇ» دېدى. ئۇ تېلېفون قىلىپ بىر خىزمەتدېشىنى ياردەمگە چاقىردى.

ئۇزۇنغا قالماي ئۇنىڭغا ئوخشاش كىيىنىۋالغان ۋە خىزمەت كىنىشكىسى تاقىۋالغان بىرسى يېتىپ كەلدى، ئۇلار مونچىنىڭ تۇرۇبىسىنى تەكشۈرۈپ بولۇپ، ئۈچامدىكى سائەت، بەلۋاغ ۋە زىبۇ زىننەت قاتارلىق بارلىق مېتال بۇيۇملارنى ئېلىۋېتىشنى ئېيتتى. مەن ئۇلارنىڭ ئېيتقىنى بويىچە زەنجىر ۋە بىلەيزۈكۈمنى ئېلىۋەتتىم. لېكىن ئۈزۈكۈمنى ئېلىش تەسكە توختىدى. بوغۇم يالللۇغى

تۇپەيلى بۇ ئۈزۈك بارمىقىمغا كىچىك تەڭشىگۈچ ئارقىلىق دەللا لايىھىلەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭسىز ئۈزۈكنى ئىششىپ كەتكەن بوغۇملىرىمدىن ئۆتكۈزۈش تەس ئىدى. قولۇمنىڭ ئاغرىقى تۇپەيلى مەن ئۇ ئىككى ئەر كىشىنى ئۈزۈكنىڭ تەڭشىگۈچىنى ئېلىۋېتىشكە ياردەمگە چاقىردىم.

ئۇلار يەنە مۇنچا تۇربىسىنى ئېچىپ بىر نېمىلەرنى قىلىشقا باشلىدى. ئۇلار ماڭا سۇخانا تۇربىسىنى ئېچىپ سۇ رەڭگىنىڭ كۆككە ئۆزگىرىشىنى كۈتۈشۈمنى ئېيتتى. مەن ئۇلارنىڭ ئېيتقىنىدەك سۇ تۇربىسىنى ئېچىپ ساقلىدىم. خېلىغىچە ساقلاپ سەل سەگگەندەك بولدۇم ۋە مونچىغا يۈگرەپ كىردىم. ئۇلار زىبۇ - زىننەتلىرىمنى ئېلىپ غايىب بولغان ئىدى.

ساقچىلار نامى پۇر كەتكەن قىربىلارنى قاقتى-سوقتى قىلىش گۇرۇھىنىڭ يېڭى نىشانىغا ئايلىنىپ قالغانلىقىمنى ئېيتتى. ئۇلارنىڭ چۆنتىكىگە چۈشكەنلىكىمدىن ئۆزۈمنى شۇنداق ئەخمەق ھېس قىلدىم. ھەرقېتىم ئۆزۈمنىڭ قانچىلىك ئەخمەق ھەم كىشىلەرگە ئاسان ئىشىنىدىغانلىقىمنى ئويلىغىنىمدا بىئارام بولاتتىم. ئۇلارنى ئۆيۈمگە باشلاپ كىرگەننى ئاز دەپ زىبۇ-زىننەتلىرىمنى قولىغا تاپشۇرۇپ بەرگىنىمنى قارا! ئۇلارغا پۇل چېكى يېزىپ بەرمىگەنلا يېرىم قاپتۇ، دېدىم ئۆزۈمگە.

بىراق ساقچىلار ۋە بالىلىرىم بۇ ئىشقا باشقىچە نەزەردە قارىدى، ئۇلار «ھېلىمۇ قارشىلىق كۆرسەتمەپسىز» دېدى. گەرچە ئوغرىلار زىبۇ-زىننەتلەرنى ئېلىپ كەتكەن بولسىمۇ مېنى يارلاندۇرمىغان ئىدى. ئەگەر قارشىلىق كۆرسەتكەن بولسام ئۇلارنىڭ قولىدىن ھەر ئىش كېلىشى مۇمكىن ئىدى. ئۇلارنىڭ دېگىنىدەك «ئەخمەقلىقىم» تۇپەيلى ئامان قالغان بولۇشۇم مۇمكىن.

گەرچە بۇنداق ئويلاش پايدىلىقتەك قىلسىمۇ، مېنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىمنى ئۆزگەرتەلمەيتتى.

مەن ئۈچۈن ئەھمىيەتكە ئېگە، قىممەتلىك نەرسىلەر، بولۇپمۇ بېللا مارىئانىنانىڭ تۇغۇلغىنىنى تەبرىكلەپ ماڭا سوۋغا قىلغان، مەن چېخوسلوۋاكىيەدە مارىئانىنانىڭ زاكىسىغا يوشۇرۇپ چېگرادىن ئۆتكەن بىلەيزۈكنى يوقۇتۇپ قويۇش ماڭا ئېغىر كەلدى. گەرچە ئۇ بىر ئاددىي نەرسە بولسىمۇ، ئۇ مەن ئۈچۈن تەبرىكلەش ۋە كۈرەش قىلىشقا ئەرزىيدىغان ھاياتلىق، ئائىلىق، ئازاتلىقنىڭ سىمۋولى ئىدى. بىلەيزۈكۈمسىز بىر ئەزايىمنى كەمدەك ھېس قىلدىم.

غەزەپتىن كېيىنكى ۋەھىمە ھېسسىياتى مېنى چىرمىۋېلىشقا باشلىدى. خېلى كۈنلەرگىچە ئۇ ئوغرىلارنى قايتىپ كېلىپ مېنى ئۆلتۈرۈۋېتىشى مۇمكىن دەپ خىيال قىلاتتىم.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئۇ ئىپلاسلارنى يوقۇتۇش، جازالاش ئىستىكىم كۈچىيەتتى. «ئاناڭ سېنى مۇشۇنداق تەربىيىلىگەنمۇ؟ بۇنىڭدىن خىجىل بولمامسەن؟» دەپ ئۇلارغا خىي الىمدا ۋارقىرايتتىم.

بۇلاردىن سىرت يەنە نومۇس ھېسسىياتىمۇ كۈچىيەتتى. مەن ئىشكنى ئۇلارغا ئۆزۈم ئېچىپ، دېگىنىنى قىلدىم. ئۆزۈكۈمنى ئالالمىغاندا ھەتتا ئۇلارنى ياردەمگە چاقىردىم. مەن تەسەۋۋۇرۇمدىكى بۇ ئاجىز، باشقىلارغا ئاسان ئىشىنىپ كېتىدىغان ئۆزۈمدىن نەپرەتلەندىم.

لېكىن بۇ ماركا، تامغىلارنى ماڭا چاپلاۋاتقىنى، مۆھۈر قىلىپ بېسىۋاتقىنى دەل ئۆزۈم ئىدىم.

دېمەكچى بولغىنىم، ھاياتلىق ماڭا ئىنسانلىق، نۇقسان ۋە پوتونلۇكتەك ئەسلىم بىلەن ئۆزۈمنى سۆيۈش ئەركىنلىكىنى بېرىشنى توختاتمىدى. شۇڭا مەن ئۆزۈمنى كەچۈرۈپ، ئۆتمۈشۈمگە سالىۋات قىلىشنى تاللىدىم.

مېنىڭ ياشايدىغان تۇرمۇشۇم، قىلىدىغان خىزمىتىم، بەھىرلەيدىغان مۇھەببىتىم بار. مېنىڭ ۋەھىمە، غەزەپ ۋە نومۇسقا زايە قىلىدىغان ۋاقتىم يوق، مېنى بۇلىغان ئۇ ئىككى ئوغرىغا زىبۇ-زىننەتتىن ئارتۇقنى بېرىشنى خالىمىدىم. ئۇلارغا ئەمدى ھېچنىمە بەرمەيمەن.

* * *

يېقىندا ياۋروپاغا قىلغان زىيارىتىمدە قىزىم ئاۋدۇرى بىلەن ئامستېردامدا ئانىنى فرانك خاتىرە ئۆيىدە سۆز قىلدىم ۋە قىزغىن ئالقىش، ھۆرمەتكە سازاۋەر بولدۇم. گوللاندىيە دۆلەتلىك بالېت ئۆمىكىنىڭ سابىق بالېتچىسى ئېگىن دى جون مېنىڭ ئاۋسىۋېتىسدا مېنىگلا ئۈچۈن ئۇسسۇل ئوينىغان ۋەقەلىكىمدىن ئىلھام ئېلىپ بىزگە بىر مەيدان ئويۇن قويۇپ بېرىدىغان بولدى.

بۇ ئويۇن 2019 - يىلى 5 - ئاينىڭ 4 - كۈنى، مېنىڭ گۈنىسكىرچېندا ئازاد بولغانلىقىمنىڭ 74 - يىللىق خاتىرە كۈنۈم، شۇنداقلا گوللاندىيەگە نىسبەتەنمۇ دۆلەتلىك خاتىرە كۈنى قويۇلغان ئىدى. بۇ كۈنى گوللاندىيەلىكلەر جازا لاگېرىدا قازا تاپقان ۋە ئامان قالغۇچىلارنى ھۆرمەتلەش ئۈچۈن ئىككى مىنۇت سۈكۈتتە تۇردى. ئاۋدۇرى ئىككىمىز تىياتىرخانىغا يېتىپ بارغاندا خۇددى چولپانلاردەك قارشى ئېلىنىپ، دەستە-دەستە گۈللەرنى تاپشۇرۇپ ئالدۇق. كىشىلەر بىز ئۈچۈن كۆز يېشى قىلىپ، بىزنى قۇچاقلاشتى. گوللاندىيە پادىشاھى ۋە خانىشى ئويۇنغا كېچىكىپ قالغانلىقتىن بىزگە ئۇلارنىڭ ئورۇنلىرى بېرىلدى.

بۇ ئويۇن ماڭا نىسبەتەن ھاياتىمدىكى ئەڭ ئېسىل ھەم قەدىرلىك كەچۈرمىشلەرنىڭ بىرى بولۇپ قالدى. مەن ئېگىن دى جوننىڭ كۈچى، سالاپىتى، قىزغىنلىقى، شۇنداقلا «جەننەتتىن دوزاخقا چۈشكەن» دىكى تەسۋىرلىرىدىن ھەيرانۇ-ھەس قالدىم. ئويۇندىكى مېنىگلا ئوبرازىمۇ مېنى چۆچۈتكەن ئىدى. ئۇ بىر ئاچ قالغان ئەرۋاھتەك مېنىڭ ئوبرازىمغا يېقىنلىشاتتى-يۇ، مەقسىتىگە يېتەلمەيتتى.

ئويۇن ئاخىرلىشىپ ئارتىسلار ئېگىلىپ تازىم قىلغاندا تىياتىرخانىدا گۈلدۈراس ئالقىش سادالىرى ياڭرىدى. ئالقىشلار پەسىيەي دېيىشكە گۈلدەستىلەر قۇچىقىغا لىق تولغان ئېگىن دى جون سەھنىدىن چۈشۈپ، ئۇدۇل ئاۋدۇرى ئىككىمىزنىڭ ئالدىغا كەلدى. سەھنە چىرىغى بىزگە

توغۇرلاندى. ئېگىز دې جون كۆزنگە ياش ئېلىپ تۇرۇپ مېنى قۇچاقلىدى ۋە قولىدىكى ئەڭ چوڭ گۈلدەستىنى ماڭا سوۋغا قىلدى. تىياتىرخانا ئىچىدىكىلەر بۇنىڭدىن تولىمۇ تەسىرلەندى. بىز سىرتقا چىققۇچە مەن نەملەنگەن كۆزۈم بىلەن يولنى ئېنىق كۆرەلمەي قالغانىدىم.

مېنىڭ غەزەپ ۋە قايغۇدىن قۇتۇلۇشىمغا، ئۆزۈمنى مېنىڭلا بىلەن گېتلىرنىڭ ۋەھىمىسىدىن ئازاد قىلىشىمغا، ئامان قالغانلىقىم ئۈچۈن ئۆزۈمنى كەچۈرۈشۈمگە نۇرغۇن يىللار كەتتى. لېكىن شۇ كۈنى تىياتىرخانىدا قىزىم بىلەن ئولتۇرۇپ ھاياتىمدىكى ئەڭ قاباھەتلىك ئۆتمۈشنىڭ سەھنىدە قايتا ئەكس ئېتىشى بىلەن شۇ نۇقتىنى قايتا چۈشىنىپ يەتتىمكى، ئۆزىنى كىشىلەرنىڭ ھايات-ماماتىنى بەلگىلەيدۇ دەپ قارىغان مېنگىلا ئەسلى مەنىدىنمۇ ئارتۇق مەھبۇسلۇققا مەھكۇم ئىكەن.

چۈنكى مەن گۇناھسىز ھەم ئەركىن، ئەمما ئۇ دەل ئەكسىچە.

سىزنى كەچۈرەلمەسلىكنىڭ تۈرمىسىدىن ئازاد قىلىدىغان ئاچقۇچلار:

- ***مېنىڭ كەچۈرۈشكە تەييارلىقىم يېتەمدۇ؟*** سىزگە ئاھانەت قىلغان ياكى ئازار بەرگەن بىر ئادەمنى ئويلاڭ. كاللىڭىزدىكى ئۇ ھەقتىكى بايانلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى ھەقىقەتمۇ؟ ئۇ سىز كەچۈرەلمىگۈدەك نېمە ئىش قىلدى؟ «ئۇ تېخى مېنىڭ كەچۈرۈشۈمگە ئېرىشكىنى يوق، لېكىن مەن ئۇنى كەچۈرۈشكە تەييارلاندىم»، «ئەگەر ئۇنى كەچۈرسەم ئۇ ئاسانلا قۇتۇلۇپ قالىدۇ، ماڭا قايتا ئازار بېرىش ئىمتىيازىغا ئېرىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ مەندىن كەچۈرۈم سورىغان ياكى قىلمىشىنى ئېتىراپ قىلغاندا ئاندىن ئۇنى كەچۈرىمەن»...ئەگەر بۇنداق بايانلارنىڭ بىرسى ياكى بىر نەچچىسى كاللىڭىزغا كىرىۋالغان بولسا ئۆزىڭىز ۋە ئارزۇيىڭىزدىكى تۇرمۇشقا قارىغاندا باشقىلار ئۈچۈن ئېنېرگىيە خورىتىۋاتقان بولىسىز. كەچۈرۈم باشقىلار ئۈچۈن ئەمەس، ئۆزىڭىز ئۈچۈندۇر.
- ***غەزەپنى ئېتىراپ قىلىش ۋە ئىپادىلەش.*** غەزىپىڭىزگە ھەمراھ بولىدىغان ۋاقىت چىقىرىڭ. ئەگەر يالغۇز ئاچچىقلىنىشتىن قورقسىڭىز ئىشەنچلىك دوستىڭىز ياكى پسىخىك دوختۇرىڭىزنى ياردەمگە چاقىرىڭ. ئاچچىقلىنىشنىڭ يوللۇق ئىش ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىڭ ۋە ئۇنى بوشىتىۋېتىڭ. ۋارقىراڭ، چىرقىراڭ. ياستۇققا مۇشتلاڭ. كالتەكنى يەرگە كۈچەپ ئۇرۇڭ. ھەرخىل چارىلەر بىلەن غەزىپىڭىزنى ئىپادىلەڭ، شۇندىلا ئۇ ئىچىڭىزدە قاپسىلىپ سىزگە زىيان يەتكۈزمەيدۇ. ئىچىڭىزدە غەزەپ قالمىغۇچە داۋاملاشتۇرۇڭ. ئاندىن بىرنەچچە كۈن ياكى ھەپتىدىن كېيىن يەنە بىر قېتىم قايتىلاڭ.
- ***ئۆزىڭىزنى كەچۈرۈۋېتىڭ.*** ماڭا ئازار بەرگەن بىرسىنى كەچۈرۈشۈم تەسكە توختىغان بولسا، بۇ بەلكىم ئۆزۈمگە بولغان نومۇس ۋە تەنقىد تۈپەيلى بولۇشى مۇمكىن. بىز ھەممىمىز بىغۇبار ھالەتتە تۇغۇلىمىز. ئۆزىڭىزنى بىر سۆيۈملۈك بوۋاقنى كۆتۈرۈۋالدىم دەپ تەسەۋۋۇر قىلىڭ. بوۋاقنىڭ ھارارىتى ۋە سىزگە بولغان ئىشەنچىنى ھېس قىلىڭ. ئۇنىڭ ئەتراپقا قىزىقىپ چوڭ ئېچىلغان كۆزلىرىگە، نېمىلەرنىدۇر تۇتماقچى بولىۋاتقان بۇدۇرۇق قوللىرىغا

زەن سېلىلىڭ. بۇ بوۋاق سىز. ئۇنىڭغا «مەن ساڭا ھەمراھ، مەن سەن ئۈچۈن ياشايمەن» دەپ پىچىرلاڭ.