



Дейл Карнеги

Чӣ тавр
ташвишу
ҳаяҷонро
пушти сар
кунем то
ҳаётамон орому
шод гузарад?

Тарҷумаи Нозир Ёдгорӣ.

Дейл Карнегӣ

**Чӣ тавр ташвишу ҳаяҷонро пушти сар кунем то ҳаё-
тамоноромушодгузарад? — Душанбе: «Эҷод», 2005. 168
саҳ.**

САРСУХАНИ МУТАРЦИМ

Ягон муболига наметиавад, агар бигўем: касе ин китобро бихонад аз ҳамагуна ташиви шуизтироб раҳомеёбад, ҳаёташ ба назму тартиб меояд ва ў, пурра имкон дорад, ролу мавқеаширо дар ҷомеа мустаҳкам намояд, обрӯву эътибор пайдо кунад. Боз, ин китоб шаҳсро орому мулоим месозад, зиндагиро барои ў ширину осон мекунад ва ў ба дигарон ҳалал нарасонида, балки нафъ баҳишида, умр ба сар хоҳад бурд. Ин китоб муҳаббатро афзун, меҳрубониرو фаровон ва сadoқату инсондӯстиро тақвият мебахшад, бухлуҳасад ва ғазабу нафратро берун меронад.

Ҳеч кас дар ин дунё ҷовидонӣ нест. Мо ҳамагӣ чанд даҳсола дар ин олами пир меҳмонем ва чӣ бояд кард, ки ин муддатро сазовору арзанда пушти сар кунем, ягон лаҳзаро аз ин соат ғоварӯз ҳоқиқатматбаҳобе ҳуданагузаронем, доимо андешаҳои бузург ва дилбастагӣҳои ҳақиқӣ дошта бошем? Ана ба ин суол ҷавоб ёфтан мумкин аст аз ин китоб. Вале барои он ки ба ин ҳаманоишавем, танҳо харидани ин китоб ва сар- сарӣ хондани кифоя нест. Бояд онро дастури амал кард. Мо ҳатто гумон мекунем, ки барои яқини ақл ва инсонӣ ин китобро доштан кам аст.

Ин китобро харидан яке аз бобарортарин хариди шумо хоҳад шуд. Бовар кунед!

Агар инро таърифи ҳолӣ ё реклама пиндоред, як шарт мегузорем: китобро бихаред, як шабонарӯз хонед ға, агар маъқулатона навад, оварда сунореду пулатонро гиред. Ноширон ва паҳнкунандагон китобинро пуракафолат медиҳанд.

Нозир Ёдгорӣ

ИН КИТОБ ЧӢ ГУНА ВА БАРОИ ЧӢ НАВИШТА ШУДА АСТ

Сиву панҷ сол муқаддам ман худро яке аз бадбахттарин ҷавонони Нью-Йорк ҳисоб мекардам. Онза монанди фуруши мошинҳои пешдари тифодабудайборкашбаро ихуд кутилоя мутпайдомена

мудам. Манна дар бораи механизм ва на дигар системаи мошинҳои басавдо мегузаштатасаввуротенадоштам ва барои фаҳмидани онкӯшише ҳамнамекардам. Сабабаш дар он буд, ки касби худро дӯст намедоштам. Ба ғайр аз ин дар хонаи иҷораи пур аз нонхӯрак бароям зиндагӣ кардан хеле нафратовар буд. То ҳанӯз ба хотирам ҳаст, кигалстукамдар меҳи девор овезон буд ва пагоҳӣ, вактеонро мегирифтам, нонхӯракҳо аз тағи онбачортараф мегурехтанд.

Ҳарбегоҳӣ, вақте ба кулбаи сартанҳо ямбармегаштам, аз маъюсиву ноумедӣ сарам ба дард мебаромад. Ман аз он барошуфта будам, ки орзӯҳои вақти дарколлеч таҳсилкардан парваридаам, ба дахшати табиъи ёфта буданд.

«Магар ҳаминҳам зиндагист? - меандешидам ман - Кучост он дабдабаву нусрати дурахшоне, ки аз зиндагӣ интизор будам. Наход тамоми ҳаёти ман ба ҳамин минволу гузарад!!»

Бисёр меҳостам вақти хол дошта бошам то китоб хонаму китоб нависам. Дар ин бобат ҳангоми дарколлеч хонданам орзу мекардам. Аниқ мефаҳмидам, ки агар иикори барои худам номаъқул ротарк кунам, чизеро бой намедихам. Охири ман ҳаргиз орзӯи серпул шуданро на доштам, фақат меҳостам, ки ҳаётам завқовар гузарад. **Хулоса, ба як қарори қатъӣ омада, тамоми ҳаётам ротагӣ ирдодам ва иннак, сиву панҷ соли охир, ӯ ҳаётам хеле завқоваруширинаст.**

Қарориманчунин буд: инкори барои ман тамоман номаъқул ротарк карда, бо истифода аз он, ки чор сол дар коллечи педагогӣ таҳсил намудаам, ба омӯзиши ҷавонон дар мактаби шабона машғул мешавам. Дар чунин ҳолат вақти холи ёфта, ҳамба омӯзиш ва ҳамбанаши таниҳи қоявуроманҳомашғулшудан мумкин аст. Ман минбаъд барои он мекӯшам, ки «Зиндагӣ намоям то нависам, нависам то зиндагӣ намоям ...»

Хӯш, ба калонсолон аз кадом фан дарс гӯям? Вақте машғулиятҳои коллечро ба хотир овардам, дарёфтам, ки аз ҳамамашғулиятҳои муҳимтаринаш барои инсон нутқкардан, суҳангуфтанро ёд гирифтаам аст. Барои чӣ? Барои он ки тавассути ин ҳунар, шахсан худам, аз бечуръатӣ ва нобоварӣ батамом раҳо ёфта, муомила кардан ва ҳатто часоратро омӯхтам. **Ман аниқ дарк намудам,**

ки фақатонодамонез ўдаи роҳбарӣ мебароянд, ки метавонанд нуқтаи назари худро, фикри худро гузаронанд. Бо ҳаминандешаҳоманбароишголи вазифаи муаллими санъати нутқбароикурсҳоишабонабаДонишқадаҳоиКолумбияваНью-Йоркариза навиштам, Вале ин донишгоҳҳо адабаона изҳорнамуданд, ки бақўмаки ман эҳтиёҷ надоранд.

Сараввал аз ин хеле маҳзуншудам, вале дертар ҳискардам, ки аз инчизе бойнадодам. Дариндавраман ба мактабишабонаи

Ассотсиатсияи христианҳои ҷавон ба қор сар кардам. Фақат акнун дар банишон додҳои мушаххасноилгаштанлозим буд.

Дар наздимиан вазифаи хеле душвор меистод. Охир одамони калонсол ба назди ман на барои диплом ва на барои нишон додани афзалияти иҷтимоӣ, балки барои он меомаданд, ки тавассути омӯзиш дар ин курс проблемаҳои ҷории худро ҳал намоянд. **Онҳодарқўшиши он буданд, ки соҳибқобилияти истодагарӣ карда тавонистан дар баҳс ва гум накардани худ ҳангоми ҷаласаҳои қорӣ шаванд. Онҳомехостанд, соҳибинерӯи худидорақунӣ шаванд ва қорашон пеш равад. Онҳомехостанд ҳарчӣ бештар пул қоркарда, оилаи худро**

бештар таъмин созанд. Барои омӯзиши худ онҳосари ҳарчанд вақт пул месупоранд. Агар дарсхона тича наоранд, маълум ки пул супориашонро қатъ мекарданд.

Инҳамамароводор мекард, ки ба ҳарибехбуди имашгулиятҳо аз самими дил меънат намоям.

Он вақт ман фикр мекардам, ки дар шароити хеле душворе зиндагӣ ва меҳнатдорам, вале акнун мефаҳмам, ки маҳз дар он рӯзҳо таҷрибаи қимматбаҳо ҷамъ овардам. Аз ман маҳорати ба худ ҷалб кардани шогирдонам талаб карда мешуд, ба ман лозим буд, ки ба онҳо ба ҳар ҳалли проблемаҳои онқўмак кунам. Барои ин хеле зарур буд, ки

ҳар як дарсам завқовару хотирнишин бошад ва барои шунавандагонҳои шири дома додани машгулиятҳои ропоидокунонам.

Ин фаъолияти хеле шавқовар буд ва рӯз то рӯз ба ман бештар маъқул мешуд. Дар ҳайрат меомадам, ки одамон чӣ тавр қобилияти боварӣ ба худ пайдо мекунанд, қорашон пеш равад ва маошашон меафзояд.

Муваффакиятна назардошти ман ҳам бештар ба дастомад.

Баъдисе семестр Асосиатсия, кипештар ба ман барои ҳармашгулият панҷ долларӣ маош меод, акнун сӣ долларӣ меодагӣ шуд. Вақтҳои аввал ман фақат **санъати суҳан** дарс меодам, вале ба тадриҷ баъди гузашти солҳо фаҳмидам, киталабагоникалонсолиман инчунин ба санъату маҳоратидӯст пайдо кардану ба одамон таъсир гузоштан низ саҳт эҳтиёҷ доранд. Аз сабаби он ки дар ин бобат адабиёти даркорӣ пайдо карда натавонистам, лозим донишам, ки худам дар бобати муносибати байни ҳамдигарии инсон китоб нависам. Вале ин китоб аз рӯи методи маълум навишта нашуда, балки дар асоси таҷрибаи ҳаётии шунавандагоникалонсоли ман ба вуҷуд омадааст. Ман онро «**Чӣ тавр метавон дӯст пайдо кард ва ба одамон таъсир расонд**» ном гузоштам. Вобаста бар он ки ин китоб фақат чун воситаи таълимӣ таълиф ёфта буд, вале баробари чор китоби дигарам хеле зиёд нашру паҳншуд.

Солҳоме гузаштанд ва ман фаҳмидам, ки яке аз проблемаҳои муҳимтарини шунавандагонии ин изтиробу ташвиш аст. Қисмати зиёди шунавандагониманодамоникасбу кори гуногун буданд ва ҳар кадомияк проблемаи дошт. Ба машгулиятҳои хозанҳои хизматчиёнасоҳибхоназанҳо низ меомаданд. Онҳо низ проблемаҳои худро доштанд. Худ аз худ маълум, ки дир бобати чӣ тавр ҳаяҷону ташвишро пушти сар кардан ҳам адабиёт лозим буд ва ман ба ҷустуҷӯ пардохтам. Сараввал ба китобхонаи маркази Нью-Йорк рафтам ва ҳайратовар буд, ки дар каталоги «Ташвиш» ҳамагӣ 22 китоб сабт ёфта буд. Ҳолонки дар каталоги ҳамсоя «Кирмҳо» (дар забони англисӣ ташвиш - *Воггу* ва кирм - *Ворм* ном доранд ва аз ҷиҳати алифбо ҳамсояанд) 189 китоб сабт ёфта буд.

Албатта, ин ҳайратовар аст, ҳамин тавр не!? Охир ташвиш яке аз проблемаҳои ҳеле муҳими инсониятаст ва ҳубемешавад, кидартамоми мактабҳои миёна ва коллеҷҳо курси «**Чӣ тавр ҳаяҷону ташвишро пушти сар кард?**» таълим дода шавад. Вале дар ин бобат ба ман муяссар нашуд, ки ягон дастури таълимӣ ёбам. Ҳақбаҷониби **Дэвид Сибири** аст, ки дар китобаш «**Чӣ тавр метавон ташвишу ҳаяҷонро пушти сар кард?**» менависад: «**Мо ба овони камолот он қадар нотаъйёрдохил мешавем, ки ба шахси аз рӯи китоб орзуи раққосибалетшудандошта монандем**»

Хӯш, ҳамаинчӣ натиҷаҳои оранд? Зиёда аз инсфи катҳои бемористонҳои мамлакатро онҳоеи шогла намуданд, ки аз илтиҳоби асабуҳиссиёт ба бемориҳои буталогаштаанд. Ман ҳамаи онбистуду китоби ҳоеро, ки дар китоби ҳонаи марказии Нью-Йорк маҳфӯзанд ва боз чандин китоби ҳидгарро дар ин мавзӯ, ки дастрасам гаштаанд, мутолиа намудам. Вале ягонтои онҳон метавонистанд, ки чун дастури таълимӣ хизмат кунанд. Аз ин рӯ, қарор додам, чунин китоби роҳи ҳамаи навишам.

Барои навиштани ин китоб ҳафт сол тайёрӣ дидам. Чӣ гуна? Нуқтаи назари файласуфони ҳамаи қарнҳои ҳаҷонӣ ташвиш мутолиа намудам. Инчунин саргузашти садҳо одамони бузургро - аз Конфутсий то Черчилро хондам, бо одамони машҳур, масалан Чек Демпси, генерал Умар Бредли, генерал Марк Кларк, Элеонора Рузвелт, Дороти Дикс ва ғ. ҳамаи ҳамаи бистиди кор буд.

Боз, дар ин давра, ба қори аз мутолиа ва сӯбат муҳимтарени машғул шудам. Тӯли панҷ сол дар озмоишгоҳе, ки ба таҳқиқи масоили ҳаҷонӣ ташвиш машғул буд, қор кардам. Ин озмоишгоҳро модарназдиқурси ҳудташқил добабудем ва то ҷое ман огоҳам, нахустин озмоишгоҳи дунё буд, дар бобати таҳқиқи ташвиш.

Фаъолияти мо чунин суръат мегирифт. Ба шунавандагонамон дар бобати амалӣ намудани ин ё он қоидаи муборибаи муқобилии изтироб супориш меодем ва хоҳиш менамудем, ки аз натиҷааш моро огоҳ созанд. Қисми дигари шунавандагонамон бошанд, дар бобати усулҳои мубориба ба муқобили ташвиш изтироб, ки аз сар гузаронидаанд, ҳикоя мекарданд. Дар натиҷа ба гумонам, дар ин мавзӯ дар дунё аз ҳама бештар ман нақлу ҳикоя шундаам. Ба ғайр аз ин, мактубҳои зиёдеро, ки дар ин мавзӯ тавассути почта гирифтаам, хондам. Мо инчунин дар бобати ҳикояи бехтарин дар мавзӯи пушти сар қардани ташвиш дар ҳафт дошарҳои ИМА ва Канада озмунҳои ғалла намудем.

Хуласи қалом, ин китоб ҳуд аз ҳуд пайдо шудааст, дастури пурраи илмӣ оид ба мубориба ба муқобили изтироб ҳама нест. Ман қӯшидаам рисолаи муҳтасари осон мутолиае иншо намоям дар асоси фактҳои мушаххас, дар бораи он қиё тавр одамони солору таҷрибадор ҳаҷонӣ ташвишро пушти сар намудаанд. Як қиз аниқ мебошад:

инкитобдастуриамалистваҳаркасеҳошдошта бошад, метавонад ки онро омӯзад. **Метавонам бо камоли боварӣ ба маълумотатон бйрасонам, кйдаркитоби ман шумо ҳикояибофташудаеро дар бораи ким-кадом «Чаноби Б» ё «Мэри ва Чон», ки шахсияташон номаълум аст, намеебед. Ин китоб мачмӯи дастурхоест, киасосутасдиқдоранд. Онҳобогузаштирӯзгор маълум гаштаанд ва имконият медиҳанд, киҳаётимоазҳаячону ташвиш орӣ гардад.**

Иҷозат диҳедбозаякчизидигаршумороогоҳсозам: даринкитобшумоягон тадбири наву ғайриоддиронамеебед, ҳамаонҳоеанд, киба ҳамамаълумапд, валемофаромӯшашон кардаем ё ба ягон сабаби дигар дар қору бору ҳаррӯзаамон истифодаашон намебарем. Аслан, дар ин ҳолатчизинавеҳамлозимнест. Моохирбахубӣ огоҳем, кичӣ тавр бояд ҳаётимукаммалгузаронем. **Бадбахтии мо дар нодониямон не, дар он аст, ки медонему амал намекунем. Вазифаи ин китоб як бори дигар хотиррасон кардан, бо мисолҳоианиқувозеҳфаҳмоиидан, такмил додан ва тавсиф кардани бисёр паҳлӯҳоиҳақиқати қадимаифаромӯшшуда, инчунин шуморо ҷунбонида - ҷунбонида, бедор кардан ва барои риояи онҳоомодасохтанааст.**

Ба шумо ин китоб зарур аст, на фаҳмиданионкичӣ тавр иншо шудааст. Ба шумо лозим аст дар асоси он, **мувофиқиишондодионамал** кунед. Ин тавр бошад, биёед сар кунем. Боз як шарт дигар аввал ягон чил саҳифахонед-баъдиинагарҳискумед, киқуввавузавкинав, илҳомитозае, киба шумо имкон медиҳадташвишуҳаячонро пушти сар намуда, аз ширинии ҳаётбаҳравармешавед.,пайдокардаистодаед, идомадиҳед. Агарне, китобродурпартоед. Дарчунинҳолатинкитоббашумофоиданамерад.

**ҚИСМИЯКУМОМИЛҲОИАСОСИИТАШВИҚУ
ИЗТИРОБ, КИ ДОНИСТАНИ
ОНҲОХЕЛЕЗАРУРАСТ**

БОБИЯКУМ ДАР ДОХИЛИ ҲАМИНРЎЗ ЗИНДАГӢ КУНЕД

Баҳорисоли 1871 чавонмарде китоберо гирифта мутолиа намуд, ки 24 калимаи он тавонистанд ҳаётиояндаи ӯро пурра тағйирдиханд. Онвақтин чавон донишҷӯи Донишгоҳитиббӣ буд ва дар бемористони Монреал таҷриба меомӯхту дар **изтироб** буд, ки **имтиҳонҳои хатмқунияшро чӣ тавр месупорад, ба кучо ба кор меравад, умуман ӯро дар оянда чӣ интизор аст.**

Он бисту чор калимае, ки ӯ мутолиа намуд, кўмак расониданд, ки табиби маъруфтари ӯ овони худ шавад ва маъруфтарин дар дунё мактаби тиббиро дар назди университети Чон Гоппиинс ташкил диҳад, ӯ соҳиби унвони профессори шохонаи тиббии Оксфорд-баландтарин унвони тиббии империяи Британияи Кабир шуд. Шоҳи Англия ба ӯ унвони дворянӣ дод. Баъди вафоташ китоби дучилдаи 1466 саҳифагӣ наشر шуд, ки аз ҳаёти ӯ ҳикоя мекард. /

Ӯ сэр **Уилям Ослер** ном дошт ва он бисту чор калимае, ки мутолиа намуд, ба қалами **Томас Карлейл** таалуқ доштанд: **«Вазиған асосии мо он аст, ки ба умеди ояндаи тираву дур нашуда, ҳуди ҳозир, тоон чое, ки ба мо аён аст, нигариста амал намоем».**

Чилу ду сол баъд аз ин дар як шоми ороми айёми баҳоронҳангоме, ки дар гулғашти донишгоҳи лоҳишаи куфта буданд, сэр Уилям Ослер бо донишҷӯёни университети Йел сўхбаторост. **«Бисёри ҳогумон мекунам, ки одамони чун ман, гуфт ӯ, профессори чаҳор университетҳам, бояд соҳиби «майнаи маҳсус» бошад. Иннодурӯст аст. Инро ҳатто дӯстонам медонанд, ки ҳангоми таҳсил «қобилияти миёна» доштам.**

Хуш, сирри муваффақиятҳои ӯ дар чист? Ҳуди ӯ гуфтааст, ки ҳама вақт **кӯшиш** менамуд дар дохили ҳаминрӯз, ҳаминрӯзи равон, ҳаминрӯзи воқеи зиндагӣ намояд ва аз тамоми гузашта ва ояндааш ҷудову маҳфуз бошад. Чиро дар назар дошт ӯ? Чанд моҳ пеш аз ин суҳбаториаш сэр Уилям Ослер, вақте дар кишти азиме укёну сруобур мекард, дид, ки ҳангоме сарнишини фишангерозер мекунад, шарақасзанон механизми ҳоҳаракат мекунамд ва баъзе ҳуҷраҳои алоҳидаи киштӣ ба таври герметикӣ маҳкам мешаванд то ба онҳо об на дарояд. «Ҷар кадоми шумо, гуфт доктор Ослер, нисбат ба ҳама гуна киштӣ механизми мукаммалу олиҷанобтаред ва ҳангоме ба ҷодаи ҳаёт қадам мегузоред, чунин киштӣ ба сафари дуру дароз камар мебандед. Аз ин ҷиҳатҳам,

исрордорам, кишумобоядидоракарданимеханизмихудо -
ҳифзнамуданиорганизматонро аз
ҳаргунабодутўфонҳовадарвақтҳоилозимӣ
маҳкамкарданихучраҳоилоҳидаионроёдгиред.
Танҳоанаҳаминвақтметавонедбехатариисафари ҳаётатонротаъминнамоед.
Ҳамчункапитандархучраи назоратӣ истода кўшиш кунед, ки
ақалланасбобҳоиасосиикиштиихаётатондарҳолатикорӣ бошанд. Даркор
шавад, нуқтаидаркорирозеркунед, то дарҳоииоханииишарақасзанонпўшида
шаванду шуморо аз гузаштае, ки алаққай мурдааст, чудо созад,
ҳифзнамояд. Бознуқтаидигарро зеркунед ва пардаи оҳанинояндаро-
рўзҳоифардоиҳанўз ба дунё наомадаро аз шумо чудо созад. Ана баъди
ҳаминшумоимрўз пура бехатаред. Гузаштаро пурра изолятсия- кунед.
Бигузур гузаштаи мурда мурдаҳоихудоғўронад. Бори гузашта агар бо
бори фардо зам гашта имрўз ба дўши шумо бор шавад, зўртарин одам
ҳамбошед, пешпой хоҳедхўрд. Аз ин рў, ояндаро низ пурра изолятсия
кунед. Бори оянда дар ҳозира?... Не, пагоҳфарорасад, баъдмебинем. Рўзи
наҷоти

одам ҳаминрӯз аст, махзҳаминрӯз! Сарфи беҳудаинерӯ, азоби рӯҳӣ, ташишу ҳаяҷон ҳамсафарион одамест, ки хеле барвақтваночо дар ғамифардо мубтало мегарданд. Ҳаминтариқ, тамомихучраҳоиштии ҳаётро мустаҳкамбубандед, қисмупахлӯҳоифулодинромаҳкамкунедвадар худ одати дар дохили ҳаминрӯз зиндагӣ карданро парваред...

Оё доктор Ослер бо ин гуфтани буд, ки мо ҳаргизбароифардотайёри набояд бинем? Не, ҳаргизинтаврнест. Ў дар ин суҳанронияш гаштаву баргашта таъкид менамуд, ки беҳтариниомилибафардотайёри дидан - ин тамоми қувваунерӯро барои ба таври олитарин иҷро намудани вазифаҳоиимрӯза равон кардан аст.

Дар овони ҷанг роҳбарони ҳарбиимонақшаифардоромекашиданд, валеҳаргизбаташвишуизтиробдоданамешуданд.

«Манодамонияккачинроботехникаибеҳтаринидарихтиёрамонбудатаъмин намудам, - гуфтабуддарвақташсарфармондеҳиқувваҳоиҳарбииИМА, адмиралЭрнестКинг,- ваба онҳовазифаҳоиазҳамаоқилонаромуайяннамудам. Инҳамаончизест, киаздастаммеояд».

«Агар киштиғарқшавад, - идомадодастдар ҷои дигар адмирал Кинг, ман онро аз бало боздошта наметавонам. Хубаш, баъди афсус хурдан аз гузашта, дар ғамифардобошам. Ба ғайр аз он, агар аз чунин воқеаҳоафсӯс хӯрдан гирам, дуру дароз намеоям...»

Ҳамдарзамони ҷанг ва ҳамовониосоиштагӣ фарқиятибайнитарзидурустванодурусти андеша чунин аст: тарзи дурусти андеша ба таҳлили сабаб ва оқибатасоснокшуда, ҷониби мақсадҳоиимантиқӣ мебарад: тарзи нодурусти андеша бошад, ҷониби шиддатнокӣ ва харобшавии асаб.

Ҳангоми ҷанги дуҷониби чаҳонТедБегерминоном ҷавоне, ки дар ибтидо қариббаилтиҳобиасабгирифторшудабуд, сабақиҳубегирифт.

«Моҳиапрелисоли 1945,- навиштааст Тед Багермино,- чунон ба ташвишу изтироб меафтадам, ки агар ҷанг гамом намешуд, минбаъд зинда мондани ман дар гумон буд. Он вақтҷунунтер-

офитсер дар қисмигӯру чӯбкунии дивизияи 94-и пиёдагард хизмат мекардам. Вазифаи ман аз он иборат буд, ки бояд барои пур кардани варақаҳои ба ҳисобгрии тамомгонҳое, кидар ҷанг вафот кардаанд, бе ному нишон гум шудаанд ё захм гирифтаанд, қўмак менамудам. Ба ғайр аз ин, бояд ман мурдаҳои худӣ ва бегонаро, ки саросемавор тағи хок намуда буданд, канда мебаровардам, ҳуҷҷатҳои шонро ба тартиб меовардам ва ба ҳешутаборонашон равон мекардам. Хулоса - бо мурдаҳои сару кордоштам варӯз то рӯз аз ин бештар ба дахшат меафтадам. Маро андешае аз обмедод, ки оё то онлаҳзае, ки метавонам фарзандиягонаамро - он вақт писарам якуним сола шуда буд ва онро ҳоло на дида будам - ба дастам гирам, зинда мемонам ба бошам ё не. Хулоса, дар сарҳади девонашавӣ будам. Вақте ба оинаи минигаристам, пўсти дар рӯи устухонкашидаро мемонам. Ҳангоме аз дилам мегузашт, кинаходбочунинаҳвол ба ҳонабармегашта бошам ва ба дахшат меафтадам. Гоҳотам оманмаъёсу ноумедгашта, чункӯдакон гирия мекардам.

Ба ҳамаи ин азобтобнаоварда, оқибат ба госпиталафтадам. Инҷо як духтури ҳарбӣ маро насихатедод, ки он тамоми ҳаётамро диғар гунсохт. Баъди муоина ӯ аниқ намуд, ки сабабгори асосии бемории ман ҳаробии асаб аст. «Тед,- гуфт ӯ ба ман,- ман меҳоям, ки ту ба ҳаёт чун басоатиқумӣ назар соӣ. Бин, ҳазорҳо қумпораҳо дар кураи болои истодаанд ва ҳамаи онҳо охишта- охишта ба бонизом аз сӯроҳии мобайн мегузаранд. Агар ту ё ман қўшиш кунем, ки аз ин сӯроҳӣ дар як навбат ду-се қумпора якбора гузаранд, соатровайрон мекунем. Ту, ман ва ҳамаи одамони боқимонда ба анаҳамин соатиқумӣ монандем. **Вақте ҳарсаҳараз хоиб меҳезем, садҳокор пайдомешавад, ки бояд иҷро намоем. Агар мо ин корҳоро як-як, бо тартиб ва дар вақт-вақтаи иҷро насохта, қўшиш намоем, ки яку якбора ба сомон расонем, қувваамон беҳуда меавад ва асабҳои монҳароб мешаванд».**

Аз он вақт саркарда, манинфалсафародар ҳаётат биқнамудам: «Якпора қумдар як воҳидивақт... Яккордар якмуддати вақт». Ин-маслиҳат маро ҳамаз ҷиҳати ҷисмонӣ ва ҳамаи ҳаёт дар овони ҷанг наҷот бахшид. Дар овони тинҷӣ ҳама ба ман қўмак месозад»

Яке аз хулосаҳои дахшатнокитарзи ҳаётимонаст, ки зиёда аз нисфатҳои беморхонаҳои моро онҳоеи шоголнамудаанд, ки баилтиҳоби рӯҳи асаб гирифтаганд: онҳоеанд, ки бори ва зинни аз дирӯз боқимонда миёнашон ҳамхӯрдааст ва аз ғами

фардои хунӯз номаълум ба даҳшатомадаанд. Холонкиқисмиѐдионҳометавонистандоромона аз зиндагӣ баҳра бигиранд, хушбахт бошанд, ба чамъият фоида биёранд, агар ба насихатихазрати Исо, ки «Ташвиши фардоро нахуред»-гуфтааст, гӯш меандохтанд ё худ аз рӯи даъвати доктор Ослер «Дар дохили ҳамин рӯз» зиндагӣ мекарданд.

Шумо ва ман ин лаҳзаҳодармаҳалибурришидуабadiят истодаем: гузаштаи беканор ва ояндае, ки ба пеш, то ба охири дунё майл дорад. Худ аз худ маълум аст, ки мо дар як вақтнаметавонем дар ин ду абadiят зиндагӣ намоем. Не, ин хел мумкин нест, ҳатто як сония ҳам! Агарчунинкӯшиш зоҳирнамоем, ҳамсаломатиамонро бой медиҳемваҳаммайнаамонрохаробмесозем. Бароиҳаминҳам, биёед аз ҳаминякпораивақт, азнагоҳӣ то вақтиҳоб, баҳрабардорем. «Ҳар як кас метавонад бори худро, он чӣ қадарвазнинебошад, тофарорасидани шом бардорад, - навиштааст Роберт Луис Стивенсон. - Ҳаркадомимокориякрӯзаи худро, он чӣқадар мушкеле, бошад. метавонем иҷро кунем. Ҳаркадоми мо метавонем то ғуруби офтоб бо дили пур аз меҳрубонӣ, босаброна ва бо муҳаббатисаршорнисбатимуҳитваатрофиёнзиндагӣ намоем. Ана ҳамин аст мақсадиасосиизиндагонӣ».

Ҳақиқатанҳамҳаётинротақозомекунад. ВалехонумЭ.К. Шилдс то он ҳангоме, ки азтулӯ то ғуруби офтоб зиндагӣ карданро омӯхт, хеле ба ҳаяҷону изтироб меафтод, ҳаттодархудкушӣ кардан буд.

«Соли 1937 ман шавҳарамро аз даст додам, - ҳикоякардхонум Шилдс, - аз инхелебадаҳшатафтодам. Охириқариб, қиягонвоситаи зиндагӣ на дошгам. Маҷбур шуда, ба соҳибкорипешинаи худ Леон Роуч, ба Казнас-Сити мактуб навиштам ва хайрият, ӯ маро ба қор қабулкард. Пештарбамактабҳои деҳот ва

шаҳр китоббурда мефурӯхтан ва аз ин ҳисоб умрбасар мебурдам. Валедусолпештар, вақтешавҳарамбеморшуд, маҷбур шудам, ки мошинро фурӯшам, акнун бошад, чи қадар маблағе доштам, онро ба фирма гузаронида, боз мошине ба иҷора гирифта, ба китобфурӯшӣ сар кардам.

Баҳорисоли 1938 ман дар Васал, штати Миссурӣ кор мекардам. Мактабҳои ҳелекамбағал буданд. Чунин менамуд, ки муваффақият пайдо кардани қорамдаргумонаст, манчун он танҳо ва афсурда ҳол будам, киякзамоне фақат дар бораи худкушӣ фикр мекардам. Ҳаёт барои ман қариб кимазмуни худро гумкарда буд. Доимодарҳарос будам: метарсидам, ки хонапулӣ супурда наметавонам, пулам барои ҳӯрока намерасад, метарсидам, ки бемор мешавам, ҳақиқатидухтурон рододана метавонам барои дору пул намеёбам. Маро аз худкушӣ андешаи он ки хоҳарам ҳақиқӣ ӯро чӯбро дода наметавонад ва ин барояш як бори зиёдатӣ мешавад, нигоҳмедошт.

Боре ба ман мақолаеро доданд ва онро хонда тавониста маъноси амро пурра пушти сар намуда, аз нав нерӯи тозаи зиндагонӣ пайдо кунам. Ба муаллифи мақола барояки борае, ким у толиааш мушкилкушоӣ мгардид, якумриннатдорам. Чунин будони бора: **«Барои одами боақл ҳар рӯз ҳаёт аз навоғоз меёбад»**. Ин ибораро ман навишта гирифтаму дар пеши шишаи мошинам часпонидам. Ҳамин тариқ, ҳар рӯз вақте ба паси рӯл менишастам, ин ибораро медидаму мутолиа менамудам. Маълум мешавад он қадар душвор набудаст, ки рӯз зиндагонӣ кардан. Ман ёд гирифтаам, ки рӯзгори гузаштаро фаромӯш кунам аз оянда беташвиш бошам. Ҳарпагоҳи худбахуд мегуфтам: **«Имрӯз ҳаёт барои ман аз нав оғоз меёбад»**. Бо ин ба ман муяссар шуд, ки тарси танҳой ва нодориямро фурӯ нишонам. Баъди ин ҳаётиманба тартибонам, хушбахт шудам, ҳоло қорампешрав шудааст ва дилам пур аз завқ зиндагонист. Ман акнун аз оянда ҳарос надорам, фақат ғами имрӯзамро меҳӯрам чунки **«Барои одами боақл ҳар рӯз ҳаёт аз нав оғоз меёбад»**.

Барои чӣ мо то ин дараҷа беақлем?!

«Аҷаб аблаҳона мегузаронем мо онпораи вақтро, ки умри намдорам, навиштааст **Стивен Ликок.-Кўдак** меғӯяд: **«Ҳоло қалон шавам...»** Вале ин чӣ маъно дорад? **Чавонон** меғӯяд: **«Қалонтар шавам...»** **Қалон**, ки шуд меғӯяд: **«Ҳоло зангирам...»** **Сипасзан** мегирад, **вале** аз ин хеле кам **чиз** тағйир меёбад. **Ва** ӯ **боз** **фикр** мекунад:

**«Вақтебанафақабароям...»баъдбанафақаменебароядуҳангомебаргашта
қафонигоҳмекунад, барӯяш шамоли хунуке мезанад: ана акнун ин
вақтбахотирмеорад, киназҳаётчизибисёрооздастдодааст.
Валеакнунҳамачизбебозгаштрафтааст. Мохеледермефаҳмем,
кимаъновумақсади ҳаётдархудихаёт, дарҳаррӯзу дар ҳарсоатионаст».**

МарҳумЭдвардС. Эванс, аз Дейтрот, як замоне то фаҳмид, ки«Мақсади ҳаётдархудихаёт, дарҳаррӯзу соати он аст», қарибхудкушӣ карда буд. Фарзанди оилаи камбағалЭдвардЭванеаввалазрӯзномафурӯшӣ қутилоямутмеёфт, сипасфурӯшандаи мағозаи бакқолий шуд. Дертар дар китобхона кор ёфт. Худро ба сад дар мезад, маоши кам мегирифт, вале ҳафтадаврохӯронданаш, ки лозим буд, метарсид тарки кор кунад. Ва то вақте ӯ дар тинаташ мардонагӣ эҳсоснамуда, ҳамакорроознавоғознамуд, киҳаштсолгузашт. Ӯ бо панҷохупанҷ долларе, ки қарзгирифтабуд, корхонакушодваоқибатдаряксолбистҳазордоллардаромад гирифт. Баъд тақдирба ӯ якчанд зарбаҳоимарговарзад. Азиякдӯшташ ба маблағи калон аксия харид, вале дӯшташ муфлис гашт. Ӯ на танҳотамомибоиғарияшрооздастдод, балкишонздаҳҳазордолларқарздоршуд. «Наҳӯрок хӯрда метавонистаму на хобам мебурд,- ҳикоякард ӯ ба ман. - Ба як бемории номаълуме гирифтор шудам. Ташвишу ҳаяҷон, танҳоташвишуҳаяҷон буд сабаби ин бемории ман. Як рӯз дар кӯча беҳушшуда, аз по афтадам. Баъди ин бистарӣ шудам, дигар ёрои ҳаракатнадоштам. Рӯз то рӯз харобу лоғармешудам. Тамомиаъзоибаданампурипучакшуд. Духтуронгуфтанд, кизиёдашдуҳафтаидигарумрмебинам. Азиндардаҳшатафтадам, васиятноманавишта, сипасдаринтизоримаргбабистардаромадам. Акнун дигар ташвиш кашидан мубориза бурдан маъно надошт. Ба тақдир ки тан додам, дарррав хобам бурдааст. Пеш ҳафтаҳоидаврозпуштупахлӯ мегаштам, вале хобам намебурд, гоҳеағархобамбарадҳам, яқуним-дусоатзиёддавомнамекардхобам. Ҳозирбошад, аз афташ барои он ки ташвишҳоизаминии ман тамом шуда буд, мисли кӯдак хобам бурдааст. Баъди ин, батадрич мондагӣям бартараф шуд. Иштиҳопайдокардам. Қувватудармонамнизоҳиста-оҳистабарқароррашт.

Баъди чанд ҳафтабокӯмаки чигас роҳгардоншудам. Шашҳафтапасбакорсаркардам. пештар агар сола то бист ҳазордоллармегирифтам, акнун колодкаи тормоз фурӯхта, ҳарҳафтабасӣ доллар қаноатнамудам. Оқибаттаҷрибаи ҳаётпайдо кардам. Фаҳмидам, кибароиманазҳамаасосияш-аз ташвиш.озод будан, аз он ки чӣ шуду

чйгузашт афсӯс нахӯрдан ва аз оянда натарсидан аст. Ва оромона тамоми кувватумаҳоратамросарфиинкасбинавамкардам...»

Бояд қайдкунам, киЭдвардС. Эвансдаринкасбхеле пеш рафт. Баъд аз якчанд сол ӯ президенти фирма шуд. Фирмаи ӯ- »Эванс иродакт» дар биржаи тиоратии Нью-Йорк ба кайд гирифта шуда буд. Соли 1945 вақтеЭвансаздунёгузашт,

якеазодамонимаъруфтариниИМАбашумормерафт. Дар ин мамлакат ба хотири ӯ майдони ҳавоииГренландия - «ЭвансФилд»номгузорӣ шудааст. Мақсадиинҳикояон аст, ки.Эдвард С. Эванс агар ба мақсадидардохилиҳаминрӯз зиндагонӣ кардан сарфаҳмнамерафт, ҳаргизбачунинмуваффақиятҳонаиолнамегашт.

Панҷсад сол пеш аз солшумории мо файласуфи юнонӣ Гераклит ба шогирдонаш гуфта буд:<Ҳамачиз .тағйирмеёбад, ба чуз аз конунитағйирот». Ӯ боз гуфтааст: «Шумо ду бор дар як об даромада наметавонед»! Оби дарё ҳарсониятағйирмеёбад ва ба одаме, ки ба он медарояд, низ чунин ҳодисарӯй медиҳад. Ҳаётмачмӯи тағйиротҳобетакрораст. **Ягона чизи муайян имрӯзмебошад. Барон ҳамин ӯам чаро зебоиҳоиимрӯзаро мо бақўшишу ҳаллипроблемаҳоифардо, фардое, ки пур аз тағйиротваномуаянињосту касе онро пешгўи карда наметавонад, вайрон кунем?!»**

Чон Рескин болои мизи корияш санги оддиеро гузошта буд, ки рӯи он як калима кандакорӣ шуда: «Имрӯз». Ҳарчандболоимизи ман чунин санг нест, дар як гўшаи оина суханони драмматурги ҳиндКалидасоро, кионроОслердоимоболоимизашнигоҳмедошт, часпонидаам. Ончунинаст:

САЛОМНОМА БА СУБХ

Ба имрӯз нигар.

Охир он саршори ҳаёт, моҳиятивучуд доштан аст.

Дар порайи хурдакаи он дарҷ аст:

- тамоми ҳақиқатвамоҳиятимавҷудияти мо,
- камоли сабзиш,
- бузургии амал,
- азамати дастовард.

Рӯзи гузашта танҳоякхоббод,

Рӯзи оянда як низи номаълум.

Агар имрӯз хуб гузарад:

- рӯзи гузашта хоби ширин.
- фардо рӯзи умед - мешаванд.

Шуморо даъват мекунам, ки имрӯз зиндагонӣ кунед.

Инак, чизи нахустине, ки шумо дар бораи таъвишу ҳаяҷон бояд донед, ин аст: агар хоҳед, ки бонгхатарро аз худ дур кунед, аз сэр Уилям Ослери братгирифта, гузашта ва ояндаро ба дарҳои оҳанин ҷудо сохта, дар дохили ҳамин рӯз зиндагонӣ кунед.

Ин суолҳоро аз худ пурсед ва ба онҳо посух нависед:

1. *Оё ман аз таъвиши фардо кори имрӯзаамро қафо мебар- тоям ва дар бораи «Боги афсонавие, ки аз як қунҷи уфуқ нимнамоён аст», орзу мекунам?*
2. *Оё ҳаёт амро аз онҷо, ки гузашт ва бебозгашт рафт, душвор месозам?*
3. *Оё ҳарпагоҳӣ бо қарори қатъии хурсандонаи дар тӯли ин бисту чор соат зиндагонӣ кардан аз хоб меҳезам.*
4. *Вақте дар навбати аввал дар бораи имрӯз меандешам, оё аз ҳаёт беиштар ба ҳаёт мебарам?*
5. *Ба ҳамаи ин тавсияҳо аз кайсар мекунам? Аз ҳафтаи оянда?.., Аз пагоҳ? Аз имрӯз?...*

БОБИДУВВУМ
ТАВСИЯҲОИ СЕҲРОКЕ, КИ КАСРО АЗ
ҲОЛАТИНООРОМӢ БЕРУН МЕСОЗАД.

Ҳамаимо, азафташ, бадастуритезамалеэҳтиёҷ дорем, ки имкон диҳадаз ҳолати ҳаяҷону ташвиш раҳо шавем; ба мо дастуре лозим аст, ки ҳатто мутолиаи ин китобро давом надода, дар равонро ба амал татбиқ намоем. Дар ин ҳолати ҷозат диҳед дар бораи тавсияҳои Уиллис Х. Кэрриэр, инженеримаъруфе, ки ба кашфиёти асбобҳои тозакунидан дахл намуда буд, ҳикоя кунам. Алҳол ӯ сарвари корпоратсияи «Кэрриэр- Сиракюс»-и штати Нью-Йорк ро ба ӯҳда дорад. Ӯ ба ман дастури хеле олиҷанобро дар бораи пушти сар кардани ташвишу ҳаяҷон пешкаш намуд. Дар ин бора ӯ шахсан худаш, вақте яқпагоҳи дар клуби инженерони Нью-Йорк нахорӣ меҳурдем, ҳикоя кард.

— Дар ҷавонӣ, - оғоз намуд ӯ, - ман дар корхонаи оҳангарии Буффало, штати Нью-Йорк кор мекардам, аз ин ҳисоб бояд дар заводи шишабарории Питтсбурги штати Миссури асбобҳои тозакунии газро васл менамудем. Ин завод миллионҳо доллар қиммат дошт. Таҷҳизоте, ки ман васл менамудам, бояд газро аз дигар пайвастиҳо, ки ҳангоми сӯختан ба мошинҳо зарар меоваранд, тоза менамуд. Ин усули нав буд. Пештар ҳамдарин бобат таҷриба гузаронида буданд, вале дар дигар шароит. Дар мавриди мо бошад, ҳангоми васли дастгоҳ як қатор душвориҳо пайдо гардид, ки мо пешбинӣ накарда будем. Таҷҳизот коркард, вале кафолати ба мо даркориро надод... Аз ин натиҷа, гуё касе ба сарам мушти обдоре қўфта бошад, худро тамоман гум кардам. Тамоми аъзои бада нам ба дард даромад, ҳобам гурехт. Хеле азоб касидам.

Баъди хеле азоб кашиданҳо,
оқибатақлисолимғолибормадвахудбахуд ба хулосае омадам.ки бо худхўрй
ман ягон проблемаро ҳалкарданаметавонам. Ваанаҳамин
вақтдастурибеташвишуҳаяҷон ҳалкарданипроблемаҳорокор карда
баромадам. Инак, сй сол боз ин усулро истифода мебарам. Он аз се
марҳилаиборатаст, хелеоддй ва ба ҳамадастрасмебошад.

*Марҳилаи 1. Ман вазиятро бе ягон ҳаяҷон таҳлилнамуда,
ҳолатеротасаввурмекунам, кимумкинбудкоразинҳамбадтаршавад.
Ҳоло хеле. хуб аст,ки ягон кас нияти ба маҳбаскашиданёпаррондани
маро надорад. Ба ин пурра бовар доштам, вале эҳтимолиятевуҷуд
дошт.ки ман вазифаамро аз даст диҳам, инчунин корхонаи мо корро
бас карда.аз бист ҳазордоллармахрумишавад.*

*Марҳилаи 2. Ҳолатиазин бадтарро тасаввур карда, қарор додам
ба тақдиртандиҳам. Худбахудгуфтам: нобарорй ба шўҳрати,
касбииман зарар мерасонад, ҳаттомумкин аст вазифаамро аз даст
диҳам, валеагарҳаминтаврҳам шавад, ҳамешаимкондорам ҷои кори
нав ёбам.. Охир, имкон дошт кор аз ин ҳамбадтаршавад. Аздиғар
тараф, нудратчиён ба хотири таҷрибаи илмй будани ин амал шояд
он бист ҳазордолларронагиранд...*

*Ҳамаиинроаздилгузаронида,
худоабдастгирифтамуандакоромёфтам.*

*Ваҳиснатудамонруҳияиоромуосоиштагие, ки чанд
рўзбоздастдодабудам, батадриҷбозпайдоишудаистодааст.*

*Марҳилаи 3.
Азинҷосаркардавақтванерўйхудобароибеҳбудйбахишданбаҳолатином
атлубе, кимарофарогирифтабуд, сарфкардангирифтам.
Манакнункўишимекардамоҳҳоедарёбам, то он бист ҳазордолларро,
кимоаздастдодаистодабудем, ҷубронишавад.
Чанддиғаргуниҳоинаврорўйқоғазовардамваҳисобкардам,
кибарои таҷҳизотииловағйагармобознан ҳазордолларсарфкунем,
проблемаамонпурраҳалмешавад. Моинробаамалтабикнамудем ва
фирмаамон ба ҷои 20 ҳазордолларзарардидан 15
ҳазордолларфоидадид...*

*Аниқастагарсаривақтманазинуслубистифодана ме- бурдам,
ҳамонхелдаргирдобивоҳимае,
киимконнадорйтамомидиққататробаякнуктаҷамъоварй,*

меистодамваинкорроҳеҷвақтиҷрокардана метавонистам.

Вақте мо ҳаёлан ҳудро дар ҳолати аз ҳама бадтар тасаввур мекунем, онтар синора
вшандур мегардад ва имкон меёбем ҳаёламонро баяк нуқта иму айяи ҷалбнамое
м...

Ин воқеасӣ сол пеш ба вуқӯъ пайваستا чунони братбахш буд, ки як умр
дар хотирам нақш баствам азан сабақи олиҷанобе ғирифтам. Дар
натиҷа ҳоло қариб, кипурра аз ташвишу изтиробозодам...

Барои чӣ дастури Уиллис Х. Кэрриэр чунин фоиданок ва амалӣ ба
ҳисоб меравад? Танҳо аз он хотир, ки уморо аз тирагиюногузир, ки бо сад
ташвишу ҳаяҷон дар он раҳгумзадаем, раҳоме созад.
Ин усул ба мо имконияти медиҳад, ки дар заминустувор қадам монем.
Онро дар амал татбиқ намуда, мо аққалан медонем,
ки ҳудро чӣ таври дора кунем. Агар тағияи монсаҳт набошад,
магар мо метавонем аққалан рост биистем,
дарбораи ин ё он қарандешем ва баягон қарор биёем?!

Профессор Уилям Чеймс, асосгузори психологияи амалӣ,
агар зиндамебуду аз ин услуби ҳоҳмешуд, онро ҳатман қабул ме намуд. Чаро?
Барои он, ки умудом ба шогирдонаш таққин месохт: «Ба
ҳолати ба амал омадани ҳаққондорӣ,
барои он ки қабул қардани ҳаққондорӣ аллакай рӯй додаст,
худин марҳилаи аввали пуштисар қардани ҳаққондорӣ гунадушвориро ҳаққондор»

Ин фикр дар китоби маъруфи Лин Ю-Тан
«Муҳимоти ҳаққондорӣ» низ таққини тағияи ҳаққондорӣ.
**«Оромии рӯҳӣ-
навиштааст философи Чин, - дар
натиҷаи тан додани ба ҳолати аз ҳама бадбаву ҳудмеояд.
Аз ҳаққондорӣ психологӣ, мангумон мекунам,
ин маъноии ҳаққондорӣ қардани нерӯдор».**

Дар ҳақиқат бошад, суҳана тариқинави беруннаму дани нерӯ меравад.
**Вақте мо ба ҳолати аз ҳама бадтан медиҳем, онгоҳ ҳаққондорӣ медиҳем,
ҳаққондорӣ медиҳем ба ҳаққондорӣ. Дар ин ҳолати тағияи ҳаққондорӣ медиҳем,
ҳаққондорӣ медиҳем ба ҳаққондорӣ. «Ба ҳолати аз ҳама бадтан дода,-
.баҳотир биёред, ки гуфта буд Уиллис Х. Карриер,- мандаррав ба ҳудомада,
осоиш ҳискардам. Ана, аз
ҳаққондорӣ ҳаққондорӣ қардани ҳаққондорӣ медиҳем...»**

Ин оқилонааст, ҳаққондорӣ медиҳем?
Вале миллионҳо одамон ҳаққондорӣ ҳудро аз ҳаққондорӣ ҳаққондорӣ медиҳем?

дмедиҳанд, барои он ки ба ин ҳолат тандоданна меҳаҳанд:
онҳо аз талошитағйир додани ваъият даст мекашанд. Ба ҷои он,
ки барои тағйир ҳаёти худ талош кунанд,
онҳо ба шикоят аз «тақдири бад» машғуланд.
Ҳолонки чуни ин шикоятҳо боис то рафт ба дшудани ҳолат ва ба ҳузну андӯхгир
ифторшудан мегардад.

Меҳаҳед, ки мисоли зиндаи ба ҳаёт татбиқ кардани формулаи
сеҳро ки Кэрри эроби ёрам. Онро фурушандаи сӯзишвори имосъ аз Нью-
Йорк, кидар курси мо таҳсил мекард, ҳикоя намуд.

«Ман қурбонии найрангшудам, - оғоз намудӯ ба ҳикояаш. -
Пешхатто бовар намекардам, кичуни иншудани шуму мкинаст.
Воқеа ин таърих дод... Дар ихтиёри ширкати нафтиё, ки ман сарвараш
будам, чанд мошини боркаш буд, ки
онҳоро ронандагон иму хталифидора мекарданд.
Дар он вақт ҳоу правленияи танзиминархҳо амал мекард ва мо метавонистем,
ки ба миқдори ҳеле кам ба мизоҷон бензин диҳем. Ман ба
гӯшаи ҳаёли ҳамнаме овардам,
ки баъзери нандагон имомизоҷонидо ими иморо фиреб дода,
як қисми бензин роба, онҳоро фурухта, бачап то бемедодаанд.
Аз ин найранги ғайри қонунӣ ман вақте огоҳ шудам, ки шахсе худ ашро;
назоратчи идавлатӣ во намуд сохта, баназди ман омада, барои дар атрофии
ин ҳодиса валваланаангехтан пулталабкард.
Ўдар даст ба бати ҳиллаи ронандагон ҳуҷат ҳам дошта гуфт,
ки агар даст ба қисана андозам, онҳоро ба прокурориноҳия месупорам.

Албатта ин шахсан ба ман зарар надошт, вале медонистам, ки
мувофиқи қонун фирма барои амалиётҳои коргаронаш ҷавобгар мешавад.
Бозинаш ҳам маълум буд,
ки агар кортосудрава добури қорхона иморо паства қорамон роду швормесоза
д. Ман бошам мудом аз қорхонаамон,
ки ба он бистучор сол пеш аз ин падарамасогузошга буд, фахр мекардам.
Баъди ин чунон ба ҳаяҷонутаҳлуқаафтадам,
ки сеша бурузнаҳо ба мибурду наҷизе ба ҳонгирифта метавонистам.
Ҳарчанд меандешидам, ҳеҷ баягонхулосаи аниқомадан метавонистам,
ки ба инодам панҷазор доллар пора диҳам ё гуям, ки гум шаваду чӣ коре, ки
аз дасташ меояд қардан гирад?
Ҳеҷ баягонхулосаи аниқомадан метавонистам.

Баъд, як
бегоҳй бахондани китобчаи Дейл Карнеги «Чйгавр ҳаяҷону изтиробро пуштис
аркунем?», киханиомӯзиш ба мододабуданд, саркардам. Ҳикояти Уиллис
Ҳ.
Керриэр «Ҳолати бадтарин ротасаввуркунед» диққатимаро ба худҷалбкард.
Онро мутолиа намуда, аз худ пурсидам:
«Агар ман ба ин дампул на диҳам ва ин дамп хучқат ҳоробапрокуратура раво не
озад, ҳолати аз ҳама бад кадом аст?» Инсуолчунин ҷавоб дошт: «Корхонаи
ман хароб мешавад.» Бале, воқеаи аз ҳама бад дар ин ҳолат ҳамин буд.
Ба ман маҳбаста ҳидмекард. Боз ба худ гуфтам: «Ана,
корхонаи ман хароб шуд...» Хаёлан ба ин тан додам. Хӯш баъд чӣ мешавад?
Вақте корхонаи ман суқуткард, бекорме монам. Вале ин кори он
қадар даҳшатнок нест.
Ман мутахассиси хуби соҳаи маҳсулотинафтиям ва чандин фирмаҳо ҷастанд,
ки хурсандона ба кор қабулам хоҳандкард...
Баъди ин андешаҳо худро беҳтар ҳисна мударм, пардаи ғафсугализе,
ки сеша бонарӯз болои диламро печонида гирифта буд, ба
тадриҷ тунуку парешон шуд. Акнун ман қобилият доштам,
ки фикркунамаи ватамоми фикру андешаҳо ямро ба амал ҷамадан мидарҳилам
юм-кофтукови ҳалли проблемҳои аз вазъият баромадан раво насохтам.
Ба масъала аз дигар паҳлӯ наздик шударм:
агар ҳамаи ин робатафсил ба адвокатам ҳикоя кунам, ӯ илоҷашро меёфтагист.
Аҷоибашонаст, китовактеоромна гирифтам,
ҳамин фикри оддӣ ҳам басарамнаомад.
Қарор додам саҳархатман бо адвокат маслиҳат мекунам ва ҳокунӣ рафтам.
Дар равоҳобам бурдааст ва ҳеле ором хобидам. Хӯш, ҳамаи ин бочӣ анҷомид?
Рӯзи дигар адвокат ба ман маслиҳат дод, ки рост бапрокуратура рафта,
ҳамаи воқеаро, тавреҳаст, ҳикоя кунам. Розӣ шударм.
Вақте ҳикояам ротамонкардам, прокурор, баръакс ҷаши дошт, гуфт,
ки он дамаи ёрест, ки худро назоратчии
давлати меномад ва дар ин ғирду атроф чандини гуна амалиётҳо ҷазонидида,
ҳола аз тарафи полиция дар кофтуковаст.
Баъди сеша бонарӯзи андешарони иштида дар бораи он ки банайранг бозпанҷа
зор доллар диҳам ё не - акнун ба ҳикояи прокурорро ҳеле
ба марокғӯшме андохтам.

Ин таҷрибабамансабақиякумрадод. Ҳозирҳам,
агардушвориепайдошавад, манбаинметод,
кионро«ФормулаимӯйсафедУиллис Х. Кэрриэр»номидаам, рӯмеорам.

Тахминан
ҳамонвактеинженерКэрриэрдатрофиитаҷҳизотигазтозакунӣ азоб дошт,
чавонмардеаз.шаҳриБроккен- 'Боу, штатиНебраска,
васиятномаменашишт. ЎЭрлП.
Хэниномдоштвабазаҳмирудаидувоздаҳангуштагирифтробуд!
Духтуронимашхурисоҳаиузвиҳозимабахулосаеомаданд,
кидардиӯбедавостванасиҳаташдоданд, ки ба
пахрезмашгулшудадармуҳитиоромзиндагйкунад. Инчунин,
ишораҳамнамуданд, кивасиятноманависад.

То ин вақтбеморйаллакайХэниромаҷбурнамудабуд,
кикорисермаошашбаскунад. Ҳаминтарик,
ӯбағайразинтизоршуданимарғиохиста-охистаназдикшудаистодааш дигар
маш- ғулиятенадошт. АммоЭрлП. Хэниинвақтбақарориғайри-
муқаррариемеояд. «Азҳаётаминкадаркамвақтмондабошад,- фикркардӯ,-
азонбаҳрабурданлозим. Манякумрорзуисаёҳатигирдиоламдоштам.
Аннаҳаминорзуоамалйнамуданлозим...» -

Ва ба киштибилетхарид.
Духтурон ба дахшатафтоданд. «Мовазифадоремтуроогоҳкунем,-
гуфтандонҳобаҷанобиХэни,- Агарбасаёҳатибаҳрбароед,
маҷбуранмурдаатробабаҳрпартоянд. «Не, ҳечвақтинхелнамешавад,-
ҷавобгардонд ӯ. - Манбохешутаборамгапзанонкардам:
онҳомародарназдигузаштағонирахматиям,дарқабристонииБроккен-
Боумегӯронанд. Бароиииниятдорамтобутхарида, бохудбигирам.»

Ўтобутхарид. Босадоратикиштигапзанонкард, кирафтударроҳ-
вафоткунад, ҷисмашродаряхдонҷойкарда, баВатанбиёранд.
ВашеърипирихирадмандУмарро(Умари Хайём дарназар аст-Н.Ё) зам-
замакунон ба сафар баромад.

Ҳангомисафарӯазчизерӯнамегардонд... «Вискименӯшидам,
сигормекашидам, навиштаастӯ,- Чизепешмеомад,, меҳӯрам,
ҳаттоазхӯрокҳоисахтитузметсҳо,
киазрӯигуфтидухтурҳотманбоядмаромекуштанд, рӯнамегардондам.
Бозавқитамомхурсандӣмекардем, тӯфонумавҷхезиҳоязимроазсар
мегузаронидем. ВақтеҲиндрасидем, фаҳмидамонташвишуизтиробе,
киман дар хона доштам, дар нисбати нодориву камбағалие,
кидарШарқмебинам, ҳечанд. Баъдиин,

мандигаразташвишуизтироброҳошудамваакнунхудохелеолиҷанобҳисме
кардам. ВақтебаАмрикобаргаштам,

вазнамакнунпавадфунтзиёдшудабуд. Қарибфаромӯш карда будам, ки
захми рӯдадорам.

Дарумрамхудроягонборинкадарбардамҳиснаменамадам.

Дарравтобутрофурухта, бакорсаркардам. Азҳамонвақтсаркарда,
ягонборбеморнашудаам...»

ВақтебоЭрлП.
ӯханӯздарбораиУиллис

Хэничунинҳодисарӯйдодабуд,
Ҳ.Кэрриэрягоногоҳиенадошт.

«Анаакнунмефаҳмам,

кионвақтманҳамазҳаминметодистифодабурдабудам.

Манҳамбаҳолатибадтарин-дарвазиятиман-маргтандодабудам. Сипас,
тавассутибаҳрабурданазҳаёт, даринҳолатикӯтоҳе, киэхсоскардам,
вазиятамо беҳсозам. Агарман,- давоммедихадӯдармактубаш,-
ташвишуҳаяҷонамронидомамедодам,
аниқбудроҳибозгаштродартобуттайменамадам. Валеманоромгирифта,
азҳамачизфаромӯшкардам.

Иноромйбаманнерӯинавбахшидваҳётамогнаҷотдод.

Ҳамин тарик,
азинметодисеҳрнокистифодабурдаКэрриэршартномаибистҳазордолларир
онаҷотдод, бизнесмениНю-Йоркйазнайрангбозраҳохӯрд, ЭрлП.
Ҳенибошад, сикатёфт.

Инметодшоядбашумониздарҳаллипроблеммаҳоятонкӯмакрасонад.

Баъземасъалаҳои ҳалнашудаатонроҳалнамояд? Кӣмедонад...

© © ©

Инак коидаидуюм:
агарбашумоҳолатибаташвишуизтиробалоқамандрӯйдихад,
азтавсияҳоиУиллисҲ.Кэрриэристифодакунед:

1. Аз худ бипурсед: «Аз он чӣ ки рӯйдод,
ҳолатибадтаринашқадомаст?»

2. Тайёр шавед, ки ба ин вазияти ногузир тан дихед.

3. Сипас оромона андешед ва амал кунед, ки вазиятро
чӣгунагафйирдоданмумкинаст.

БОБИСЕЮМ ТАШВИШУ ҲАЯҶОНЧӢОҚИБАТДОРАД?

*Ҳародаме,
кибаташвишухая ҷонмубори забурдана метавон
ад, ҷавон мемурад.
Алексис Карел*

Чанд сол муқаддам ҳамсоя дар роқӯфтва маророзӣ кунонидан хост, ки аз касалия нағзакэмгузаронам. Ё ҳам аз ҷумлаи он ҳазорҳои тиёриёне буд, ки барои нағзакэмгузаронидан дарисокини Нью-Йорк меқӯфтанд. Одамонитарсхӯрдасоатҳои дароз навбат поида, эм мегузарониданд. На танҳо дар муассисаҳои тиббӣ, балки дар депоҳои тошхонӣ, участкаи политехники ва корхонаҳои калони саноатӣ нуқтаҳои эмгузаронӣ таҳия шуда буд.

Зиёда аз ҳазор духтурон ва ҳамшираҳои шафқатшабу рӯзмехнат карда, баанбӯҳи одамон дору мегузарониданд. Сабаби ин шуру ва вала дар чӣ буд? Дар Нью-Йорк ҳафта фаргирифтори бемори нағзакшуда, дунафарионҳо ва фоткарданд. Духодисаи фавт дар шаҳре, ки ҳафт миллион нафара ҳафтаи дорад!

Бояд қайд кунам, ки ман зиёда аз сиву ҳафт сол боз дар Нью-Йорк зиндагӣ дорам ва боре ҳам касе дарамро нақӯфтааст то аз шиддати ҳаяҷон-беморие, ки дар инчилсоли хирбамардумазнағзакдидаҳо ҳазорборзиёдтар зараровардааст, «эмгузаронида», наҷотам бидиҳанд. Яғни тиёриедарамро нақӯфтва оғо ҳамнакард, ки дар ИМА аз ҳақсия нафари одамон ба ҳароби системаи асаб, ки сабабгори насоси тошвишухаяҷон ва ихтилофи титасирбахшаст гирифт оранд уман бояд худро эҳтиёт кунам... Инак, ин бронавишта истода, ният дорам дари шуморо қӯфта, аз ин хатар огоҳатон созам.

Олими маъруф, дорандаи
ҶоизаинобелӣдарбахшитибДлексисКаррел, духтурвафизиологифаронса,
кисолҳои 1904 1939 дарИМАзиндагӣдошт, гуфтааст:

**«Ҳародаме, кибаташвишухаяҷонмуборизабурдана ме- гавонад,
ҷавонмемурад».** Ин ба ҳама, ҳамбасоҳибхоназан,
ҳамбабайторҳамбасангтарошдаҳлдорад.

Як чанд сол пеш ман таътили худро ҳамроҳи О. Ф.
Гоберяке аз ҳодимонитиббии Роҳи Оҳан Санта-
Федарсайёҳати автомобилӣ дар Техасу Нью-Мексикагузаронидем.

Ҳамсафариманвазифаисартерапевти Ассотсиатсияи
беморхонаҳои Мексика, Колорадова Санта-Фероичро мекард.
Вактесухана таъсири гашвишухаяҷонба инсон рафт, ўчунин низ ҳорна мудар.
**«Ҳафтодфоизиашхосе, кибадухтурмуроҷиат мекунанд,
агар азташвишухаяҷонрахоебанд, ҳудазхудсиҳат мешавад.** Гумон
накунед, ки ман бемории онҳоро мавҳум ҳаёлимешуморам. Не! Не!
Бемории онҳониз, фарзкардемчундандондард, воқея ба аксаран,
хеле ҷиддист.

Ман бемориҳои аз қобилии ллати узвҳои ҳозима дарасосибӯҳрони асаб,
заҳмимеъда, касалиҳои дил, беҳобӣ,
сардардва баъзе намудҳои фалачро дар назар дорам...
Ин бемориҳои воқеияндва манҷи гуфта намуромедонам,
шаҳсанхудамрониз дувоздаҳсолирасозаҳмимеъда азоб додаст.
Тарташвишро пайдо мекунад. Ташвиш бошад,
шуморо ошуфта ҳол ва асабӣ намуда, ба асабҳои меъда таъсир сохта,
таркиби шираимеъдаротагӣ ирмедиханд,
ки дар бисёр мавридҳои ин боиси заҳмимеъда мегардад».

Духтур Чозеф Ф. МонтэҒью,
муаллифи китоби «Иллатимеъда дар заминаи асаб» низ ҳамин хела қидадорад.
Ўмегуяд: «Заҳмимеъда аз онҷӣ, ки шумо меҳӯред, не аз онҷизе,
ки шуморо меҳӯрад пайдо мешавад».

Духтури клиникаи Мэйо, табиби ҳозиқ У. С. Алварес гуфтааст:
**«Заҳми меъда вобаста ба
дараҷаи баландӣнастшуданӣшиддати изғиробкушо да вамаҳкам мегарда
д»** Ин ҳулоса баъди таҳқиқи понздаҳ ҳазор мизоҷон,
ки дар клиникаи Мэйо аз заҳмимеъда табатгӣрифтанд, пайдо шудааст.
Аз панҷ нафар чор нафари ин беморон сабабҳои физиологӣ ба ин беморӣ гирифт
торшуданро на доштанд. Ҳаррос, изтиробухаяҷон. худписандии беҳад,

мутобикшуданатавонистанбаҳақиқатиҷориихаётбоистгаштаааст,
киинодамонбабеморихоиузвихозимавазахмиеъдагирифторшаванд.
Захмиеъдабошад.одамромекушад.
Азрӯимаълумотимаҷлаи«Лайф»инбеморйдаркаторидаҳбеморихоимарг
овартаринидунёиеистад.

соҳибиинфирмаисигорбарорйнисфимуваффақиятхоро, кипадариман-
фермериштатиМиссури,
кидарсиниҳаштодунӯҳвафоткардабудударкисаягондолларпадошт,
бадастнаовардааст.

Бародарони машхурМэйоишхорнамуданд, кизиёда аз
нисфкатҳои бемористонимамлакатроодамонеишголкарданд,
ки ба бемориҳои асабгирифторанд,
вале вақте баъдазмарг риштаҳои асаби баъзеи онҳоро зеримикроскопҳои
нуркувват аз назар гузарониданд, маълум шудааст онҳон ӯз хеле
мустаҳкаманд. Аз ин аён мегардад, ки касалии асаби ин беморон заминаи
физиологӣ падошта, сабабгори онҳотасирихиссиётҳои ноумедӣ,
афтодарӯҳӣ, пооромӣ, тарсваг. шудаанд. Платон гуфтааст, ки хатони
калони духгурон дар он аст, ки
ҷисми намоишта ба беморонамудубарӯҳашъиборнамедад.
Ҳолонки тануҷояк воҳиди томи буда,
аз ҳамҷудовуҷуддошта наметавонанд. Ба илми тиб бисту се аср вақт
лозим шуд, ки ин ҳақиқатро дарк намояд. Мо акнун на воншоҳаи илми тибро,
ки психоматиканом, дорадривовчдода истодаем. Иншоҳаи илми тиб дар як
вақт ҳамҷисму ҳамрӯҳро ҳамроҳ ба беморонамуд,
ҳолонки ин корро қайҳо қарданлозимбуд. Тиб бисёре аз
бемориҳои гузаранда, ба мисли нағзак, тоун, табларза вағ.,
ки миллионҳо одамонро хокуоб кардаанд, асосан аз байн бурд.
Вале тибҳон ӯз ҳамқудрат надорад, ки ба бемориҳои рӯҳи ва хиссиётӣ,
ки ба рангезандагонии онҳон микробневу ҳаяҷон, изтироб, ҳузн, тарс,
бахилӣ, маъюсӣ ва ба онҳон андохлатхост-ғолибояд.
Шумораи курбонии бемориҳои шиддатҳаҷонӣ бо суръат меафзояд. Аз
рӯи ҳисоби духтуроназдаҳ нафар америкой
панҷнафарашоняққисми ҳаёташонро дар муассисаҳои табобати бемориҳои рӯҳу
асаб мегузаронанд. Аз шаш нафар ҷавонони мо,
ки хангоми Ҷангидуюми ҷаҳонбааксарӣ даъват шуда буданд,
аз сабаби иллати асабурӯҳ ба артиш қабул нашудаанд.

Касалии рӯҳӣ чӣ гуна пайдомешавад?
Ба он суол касе ҷавобипурравуаниқдода наметавонад.
Вале пурра имкондоранд,
ки дар бисёр маврид ҳотарсуи изтироб метавонанд бо исипайдоиши

он гарданд. Шахси тарсхӯрдавабаизтиробафтода,
кидигарқобилиятибадунёивокёймутобиқшавинадорад, тамомиало-
қаҳоиҳудроазоламиатрофканда,
баоламиандешаҳоиҳудворидмешавадвабаҳаминвасилаазташвишутаҳлуқах
алосхӯрданмеҳоҳад.-

Ҳангомеинсатрҳороменависам,
болоимизамкитобидокторЭдвардПодольский«**Ташвиш бас, ором
зиндагӣкунед**»мехобад. Ана ба унвони баъзе бобҳоиондиққатдиҳед:

«*Ташвиш ба дил чӣгуна таъсир мерасонад?*»

«*Фигиורי бстанди ҳуи ва алоқаи маидии он ба ташвишу ҳая- қон*»

«*Ташвиш метавонад боиси тарбод шавад*»

«*Ба хотири солимии меъда кам ба ҳаяқон биёед*»

«*Ташвиш чӣгуна метавонад боиси зуком гардад*»

«*Ташвиш ва гаду дӯҳи сиришакл*»

«*Касалии канд, ки ба он ташвиш боис гаштааст*» ва ғ.

Боз як китоби дигар «**Одам бар зидди худ**» низ ба
проблемаҳои ташвишу ҳаяқон бахшидашудааст.

Он ба қалами равшаноси маъруф Карл Меннелгер тааллуқдорад.
Китоби Миннелгеряк қашфиёти барҷастаест дар бораи он,
ки агар ба ҳиссиёт додашавем, ба ҳудуд чӣ қадар зарар ҳомерем.
Агар шумо ҳоҳед, ки ба ҳаробкардани умратон хотима гузоред,
ин китобро биҳаред, ҳонед ва аз тафсилоташ наздикону
дӯстонатонро огоҳ созед.

Нархи он чордолла растваи нмуфидтарин хариди шумо дар ҳаётатон ҳоҳад шуд.

Изтироб ҳатто *хунсардтарин* одамонро низ метавонад гирифтори
беморӣ созад. Генерал Грантин родаранҷоми Чангигражданӣ ҳискард.

Ана, ин хел ҳикоя мекунамд... Отряди генерал Ли, ки лучу ! гурусна
монда буд, ба тадриҷ пора-порамешуд. Полкҳои то мӯбагу резмени ҳоданд.
Баъзе аскарон ҷамъомади ҳоинамозгузори гашкил дода,
доду фарёд мезаданд ва гирияву нола мекарданд. Анҷомикор наздик буд.
Аскарони Лидар Ричмонд анборҳои пахтаву ғалла ва қорхона рооташзада,
шабона аз шаҳри даргир до биоташафтада фирор намуданд.

Армияи Грант ҳарифи нродун болагирӣ мекард ва аз ҳарҷониб зарба мезад.

Худи Грант II I зарбисардарди ҷонгудозни мқӯршуда,
азармияш қафмонда, шабро дар хонаи як фермер мегузаронд. «Поямро
дар оби ширгарми хардалдор гӯтонид, - менависад Грант дар хотира ҳояш, -
умеддоштам то пагоҳӣ беҳ мешавам...»

СубҳӣрӯзидигарГрантдарравшифоёфт. Валеӯронахардал,
балкихабарихуше, киафсарисаворарасонд, табобат мекард.
ЎмактубиЛиро, кидаронхоҳишитаслимшуданашсабтёфтабуд, овард.
«Вақтеафсарбаназдимандаромад, ханӯзсарамдардмекард,- менависад. Ў,-
хангомемактуброхондам, дарравсиҳатшудам».

Пурра аниқаст, киташивишуизтироб, шиддати асаб боиси сардарди
Грант шуда буданд. Вақтеазинҳолатишадидраҳогашт,
дархудбоварҳосилкардваазмувафқиятибадастовардашодгардид,
ӯхамондамсиҳатёфт.

Барои он ки бубинем ва бифаҳмем,
киташивишухаяҷонодамробачйгирифтормесозад, ба китобхона ё
бемористон рафтан шарт нест. Аз тирезаи хонае, ки нишаста ин китобро
павитпта истодам, нигаристан кифоя аст, то бубинам, ки якеро ташвиш ба
иллати асаб ва дигареро ба касалии қандгирифторнамудаст.

ВақтеМонтень, файласуфимаъруфифрансузроҳокими
шаҳриБордоинтиҳобнамуданд, ўбаҳамшаҳриҳояшрӯоварда, гуфт:
Манрозиямкоришуморобадастгирам, валебачигарушушне...»

Ташвиш метавонад боиси пайдоиши бемории тарбод ва илтиҳобибандҳогардадвашахсроякумрбистарйсозад

Доктор Рассел С. Сесил, профессори факултаи тиббии Уни-
верситети Карнель, ки дар дунё машҳуртаринмутахассисиил-
тиҳобибандҳо (артит) башумормеравад,
чорсабипайдоишиинбемориномабармекунанд:

1. Шикасти ҳаётиоилавӣ.
2. Фалокати молиявӣ ё ягон андӯҳ.
3. Танҳойваизтироб.
4. Дуру дароз маҳфуздоштаниранҷиш.

Маълум аст, ки ин
чаҳорҳолатиҳаяҷоноварсабабгорониасосипайдоишиартитнестанд.

Шаклҳоиғуноғуниартитмавҷуданд,
кисабабҳоипайдоишионҳомухталифанд.

ВалеасосҳоиозардайдокторСесилазҳамапахншудатаринҳост. Масалан,
вақтеякрафиқимандарҳолагинобобимолиявӣмонд,
хатиғазихонаашробуридандвабонксуратҳисобашромахкамкард,
ҳамсарашгирифторидараҷаивазниниартитшуд.
Ватовақтеҳолатимолиявиноилабеҳнағашта,
беморииӯнаазтабобатбеҳгаштнааз парҳез.

Ташвиш метавонад боиси пурсиши дандонҳошавад.

Доктор Уилям И.Л. Макгонигл
ҳангомисуханронияшдарҷаласаистомотолоғҳоиАмрикогуфтабуд:
«Ҳиссиётиноҳинҷоре, ки азистироб, маъюсӣ, тарсвағ. пайдомешавад,
метавонадмувозинатикалтсийро дар организм вайрон намуда... боиси
пӯсишидандонҳо гардад». ДокторМакгониглизоҳордошт,
ки якрафикашдандонҳои солим доштааст,
валеҳангомезаниӯноҳоҳонбабемориисахтгирифтор мешавад,
якборадардаҳоиӯнӯҳдандонипӯсидапайдомегардад. Сабабгориин
ташвишу ҳаяҷонаст.

Ташвиш ва бемории ғадудҳои паршакл.

Шумо ягон бор ба одами бемории намоёни
ғадудҳои паршакл гирифтор ё дучор шудед?
Онҳомеларзандва чуниншаклунамуддоранд, ки ӯёнавакасахттарсидаанд.
Дарчуни нашофаъолияти ғадудҳои паршакл, ки фаъолияти тамоми
организмро танзим месозанд, вайрон шудааст. Дар чунин
ҳолаткоридилтезмешавадваодамеларзад. Агариндурударозидомаёбад,
ба маргмебарад, чунки даринҳолат организм «худсӯзӣ» мекунад.

Ба ҳамин наздикӣ ҳамроҳиякрафикам, ки гирифтори чунин
беморӣ буд, баФилиделфия, баназди мутахассисе,
ки сивуҳашт сол боз ба табобатичунинбеморӣ машғуласт, рафтем.
Аввалинсуоле, киӯбарафиқимандод, чунинбуд:
«Қадамташвишуҳаяҷоншуморобачунинҳолатовард?» Ёнчунин,
ин мутахассис рафиқи

моро огоҳсохт, киагарташвишухаяҷонашрофурунашинонанд,
мумкинастбабемориидил, захмимеъдаёқандгирифторшавад.
"Ҳамаинбемориҳохешониназдиканд».- гуфтдухтуримашхур.
Ўростмегуфт, охирасосиҳамаионҳоташвишухаяҷонаст.

Ташвиш боиси

коҳишиҳуснвапешазмӯҳлатпиршуданиодаммебошад.

Мерл Оборон зимни як сӯҳбатбаманизҳордошт,
кичйгаврташвишухаяҷонашрофурунишондааст. Ўмефаҳмид,
кигашвишухаяҷонбехтаринбоигарииўрочунактриса - чехраизебояшро -
барбодмедиҳад.

«Вақтебориякумхостамдаркинонақшофарам,-
бахотировардМерлОборон,- мандарташвишухарросбудам.
ОнвақтмавакаказҲиндустономада, дарЛондонкасеронамешинохтам.
Назди чанд коргардон рафтам, вале касе аз
онҳобаманнақшеротаклифнакард. Маблағикаме, кидарихтиёрдоштам,
батадриҷамоммешуд.
Дардуҳафтаиохирхӯрокамазобукулчаиҳушкиборатбуд.
Акнунманнатанҳоташвишуизтиробмекашидам,
балкигуруснаҳаммемондам. Худбахудгуфтам: «Аблаҳ,
мумкинтуруомуманбанақшедаъватнакунанд. Таҷрибанадорӣ-ку.
Ягонабоигариатчехраизебост, валеинмумкинкамбошад...»

Боре ба назди оина омада дидам, ки ташвишу
хаяҷондарчехраиманҷйнақшибадегузоштааст, бадахшатафтодам.
ожангҳородидам, кичехраипуртахлукаимароаллакайпечонида гирифта
буданд. Он вақтқатъиянбаҳудфармудам,
«Тубоядҳатманбаинхотимагузорӣ!
Тухуқукибаташвишухаяҷонафтоданронадорӣ.
Ягонабоигариатҳуснастуонробарбоддодапстодаӣ!...»

Ягон чизи дигар чун
хаяҷонуизтиробнаметавонадзанонроинқадартез пиру бадҳашм созад.
**Изтироб чехрахоронофораммекунад. Ўморо маҷбурмесозад,
киҷогихудромудомфишурда,
мушакҳоирӯйрокашиданигоҳдоремваазиножангпайдоме- шавад.
Изтироб чехраротуршваодамродилгирифтмесозад.
Азизтиробмӯисарсафед, саркал мешавад. Аз изтироб пӯстиру**

хушку шахшулу безеб шуда, дар он обилаҳои фасоддор пайдо мегарданд. ‘

Изтироб ва дил.

Касалии дил дар Америка қотилирақаи якбашумор меравад.
Дар солҳои Ҷангидувуми ҷаҳон сеяк миллион мардон дар дармайдонина бардҳа
лок шуданд. Вале ин
вақт ду миллион дамони дар ҷанг иштирок на дошта аз касалии дил ва фотна мудард,
ки як миллион ионҳоро сабаби бемориҳои ташвиш ва ҳаёти шиддатнок буд.
Ҳақиқатан ҳам бемориҳои яке аз сабабҳои : асосиест,
ки доктор Алексис Карел дар ин замина гуфтааст: «Одамон, ки ба ташвиш
ҳаҷон мубориза бурдана метавонанд, дар ҷавонӣ ва фотна мекунанд».
Зангиҳои ҷануби Иёлоти Муттаҳидаи Амрикова мардуми Чин ба касалии дил,
ки сабаби изтиробаст, хеле кам гирифтормешаванд. Сабабонаст,
ки онҳо ба ҳодисаи воқеаҳои ҳаёт хеле оромона менигаранд.
Духтуронни сибатбакишварзон бистмароти ба зиёдтар ба бемориҳои дил
гирифтормешаванд, чунки кори онҳо бештар ҳаҷон овараст. «Худо
гуноҳҳои моро мебахшад,- гуфтааст Уйлям Ҷеймс, аммо системаи марказии
асаб не».

Мо як факти аҷоибдорем: ҳар сол шумораи америкоӣҳо,
ки худкушӣ мекунанд, аз онҳо,
ки аз панҷ бемориҳои шадидтарини гузаранда мефавастанд, меафзояд. Барои чӣ?
Ҷавоб ба ин суолякст: «Аз ташвиш ҳаҷон».

Вактесарфармондеҳи Ҷарбии Чина сирони худро мушаққатмедод,
дастурҳои ҳаҷон робаста, зеризарфи пуроб мемонд,
ки аз онбасарашон шабурӯз чакра-чакра обмечакид. Рафта-
рафта зарбаи ин чакраҳо аз зарбаи болиға ҳамвазнтар менамуд ва сиронро
евона мекард. Ин сулро зулмкорони испанӣ ва гитлерчиён низ истифода
мебурданд. Ташвиш муттасил низ ба ҳамин чакра-
чакракидан монандтавбисёр вақт дамонро то ақлгумкунӣ ва худкушӣ
ебарад.

Ҳангоме,
ки мандардеҳоти штати Миссури мезиста маҳкумоти Билли Санддарбора
и ташидӯзҳои ҳеле метарсидам. Вале ӯ дарбораи азобҳои ӯзаҳонаи онҳо,
ки доимодар ташвиш ҳаҷонанд, чизе на мекуфт.
Агар касе доимодар ташвиш ҳаҷон бошад, аниқаст,
ки ӯ аз обидӯзаҳонаи стенокардияро аз сар хоҳад гузаронд.

Шумо ҳаётро дӯстмедоред? Меҳоҳед, ки умри дароз бинед ва мудом
тандуруст бошед? Чӣ гуна метавон ба ин ноил шуд?
Ман боз суҳанони Алексис Каррелро меорам. Ё гуфтааст: **Онҳое,**
ки дар муҳити пурдавуғҷ ва пурмоҷарои шаҳроромии

худро аз даст наме диҳанд,
ба қасалиҳои сабҳе лекам гирифта мешавад». Оё шумо муктадиред,
ки дар муҳити пурдавуғҷ худро промнигоҳдоред?

Агар одамиму каммал бошед, ҷавоб мегуед, ки: «Ҳа,
бисёр иимонисбат ба оне, ки ба назарамон менамояд, зӯртарем,
хеле зӯртарем! Ҳар кадом имонерӯи дохили дорем, ки
боқӣ маки он хеле кам муруҷиат мекунем. Ҳамчунон,
ки Генри Туродаркитоби ҷовидонаи худ «Уолден» гуфтааст:

«Манягонҳо латиилҳом ба ҳаштаринронисбат ба оне,
ки одам бо ақлонаҷонибимақсадҳои қадимекунанд,
надидаам» Агар ҳар кадом имоко теонаҷониби амалиорзуҳои худ қадамзанем
ва ба ҳар бисҳбудҳои ҳаёт қидду қахд намоем,
ҳатман ба муваффақият моил мегардем.

Аниқувозе ҳаст,
ки бисёр ишумо ба мисли Ольга К. Чарвиқувватимуқовимати дохили родорое
д. Диккат диҳед, ӯ чӣ менависад:
«Ҳашт сол пеш ман ба марғма ҳукумшуда будам.

марғи гадриҷи хеле аз ҷиҳати нақаз саратон!
Беҳтарин духтурони қаламрав бародарон Мэйо ин ҳукмротасдиқ намуда будан
д. Дарлабичар будам, чуқури бетагемароҷониби худ меҳонд,
вале ҷавон будам мурданна меҳостам!

Даряқҳо латинавмедӣ ба духтуритабобатиям Маккаффер ба Келлог сим
зада, тамоми дарду аламавро бо оби машм изҳор доштам.
Ҷумаробосабронагӯшкардусипасгуфт: «Багучӣ шуд, Ольга? Чӣ,
қобилият надорӣ, кимубориза барӣ?! Ҳаминхел гиристангирӣ,
албатта мемирӣ. Дурустаст, ки ба ҳолати бадегнрифта шудай. Вале
мубориза бар, сараввал ташвишу изтиробро хотима гузошта, баъд
илоҷ бояд ҷустан...»

Ана аз ҳамон лаҳза саркарда, қавл додам,
ки барои наҷотам гамомиқувваи дохилии худро истифода мекунам.
Ҳеҷгоҳ ба ҳаяҷон намеоям! На мегирам! Ғолиб меоям, зинда меонам!

Муддати муқаррари қабули нури рентгенӣ одатан ҳар рӯзе 10,5
дақиқа дартӯли сӯрзааст. Ман бошам, чилунӯҳ рӯз 14,5

дакиқағйнурқабулменаудам. Баданампўстуустухоншудабуд,
пойҳоямсурбрезтағйбаринвазнингаштанд, валехудромаҷбурмекардам, ки
ба изтироб наоям. Ягон бор нағристам. Механдидам, худро
маҷбурмекардам, кибиҳандам.

Ман он қадарнодоннестам,
киакидадоштабошамбохандасаратонротаботаткарданмумкинаст.
Валехақиқатанбовардорам, кивақтихушудимоғичоқбаорганизмқўмак
мерасонад, ки ба муқобилиҳаргунабемориҳомуборизабарад.
Баҳарҳолбоинсеҳрманазсаратонтаботатёфтам.
БаҳамаинманаздухтурМаккаффеи, ки -гуфтабуд:
«Ташвишуизтиробробаскарда, баъдяғонилоҷқўстанлозим»—
миннатдорам.

Ин бобро ба охир расонида истода, суханони Алексис Карелро боз
такрор мекунам: **«Одамоне, ки ба ташвишу
ҳаяҷонмуборизабурданаметавонанд,
ҷавононмемуранд»**.Инронабоядфаромӯшкард!

© © ©

ХУЛОСА

*Қоидаи 1. Агархоҳед, кизташвишӯхӯҳаҷонҳалосишавед,
банасиҳатиУилиям Ослер гӯшандозед:
«Дардохилиҳаминрӯззиндагӣкунед...»Азсўбҳтовақтихоборомбошед.*

*Қоидаи 2. Агарбадбахтиешуморобакунҷактеладихад,
азтавсияҳоисеҳрнокиУиллисҲ. Кэрриэристифодабаред.*

*А) . Аз худ бипурсед: Агар проблемаи худро ҳалнакунам,
ҳолатиазинбадтаркадомҳоҳадбуд?*

Б). Хаёлан худро ба ҳолатиазинбадтаромодасозед.

*В) . Кӯшишкунед,
киоромонаилоҷёбедбароибеҳбудиивазъияте, кихаёлантаиододаед.*

*Қоидаи 3. Зарареро, киташвишӯхӯҳаҷонбағиумомерасонад,
азхотирфаромӯшинакунед. «Одамоне, ки ба ташвишу
ҳаяҷонмуборизабурданаметавонанд, ҷавонмемурад.*

ҚИСМИДУЮММЕТОДҲОИАСОСИИТАҲЛИЛИТ АШВИШУИЗТИРОБ

БОБИ ЧОРУМ

ПРОБЛЕМАҲОИТАШВИШУИЗТИРОБРОЧИГУНАТАҲЛ ИЛУҲАЛКАРДАНМУМКИНАСТ?

Тавсияҳои сеҳроки Уиллис Х. Кэрриэр, кидар қисми аввал,
бобҳои ҳаҷми ин китоб дида баромадем, оё метавонанд,
ки ыамаи проблемаҳои ташвишу изтиробро ҳал намоянд? Албаттане!
Мобояд ба он мо дабошем,

ки ба намудҳои мухталиф ташвишу изтиробистодагарйкунем.

Барои ин лози маҷсар ҳилаи ташвишро омӯзем.

Марҳилаи якум: Маълумот ҷамъовардан. Барои ҷи муҳима аст,
ки модарихти ёри худ бояд маълумот дошта бошем?

Агар дарихти ёри худ маълумот на дошта бошем,

ҳатто қўшиш ҳамакардана метавонем,

ки бо ақлона ба ҳалли он проблема оғоз намоем. Маълумот на дошта бошем,

мо фақат ба воҳимаафтада, бе ҳудада ступомезанем. Инфикриманне -

ақидаи марҳум Е. Герберт Хокс, шахсе,

ки би студусолдекани Университети Колумбия буд, аст.

Ўбази ёда аз дусад ҳазор донишҷўён қўмак кардааст,

ки аз ташвишу изтиробро ҳа ёбанд. Хокс ба ман чунин гуфта буд: Нисфи

ташвишу изтироби дунё аз он сар мешавад, ки ҳанўз факт ҷамънаоварда,

дар нияти ҳалли проблема мешавем». Ўчун ин изҳор кардааст:

«Агар дар назди ман масъалае, ки бояд ҳафтаи оянда,

рӯз исешан бе ҳал карда шавад, истода бошад, то он рӯз фаронарасад,

ягон қарор қабул намекунам.

Балки то он рӯз ба ҷамъовардани маълумот машғул мешавам.

Ба ҳаҷоннаме оям, ба воҳимаҳамнаме афтам, хо ба марогумнаме кунам.

Тамои нерӯям робая марказ-ҷамъовардани маълумот - равонаме созам.

Тавре амал мекунам, ки то он

рӯз дарихти ёриман ҳамаи маълумоти зарурӣ мавҷуд бошанд ва проблема ҳуда

худ ҳал мегаардад».

Аз Хокс пурсидам, ки оё ин маъно аз ташвишу
ҳаҷон пурра ҳошудан родорад. «Бале,- ҷавоб додӯ,-

бодилипурметавонамизхорсозам, ки
 ҳаётиманазташвишуизтиробпуррараҳоёфтааст. Манфаҳмидам,
 ки агародамсаривактимкониятихудо баҷамъоварданифактҳосарфнамояд,
 инамалрообъективонавамуттассилиҷрокунад,
 ташвишуизтиробашдарзеринуримаърифатудонишашхуда азхудғайб
 мезанад».

Иҷозатфармояд, манинсуханонротакоркунам: «Агар одам сари вақтимконияти худ робаҷамъовардани фактҳо сарф намояд, ин амал робаъбаъти вақт ба мағтулгасилиҷрокунад, таъшишу изтиробаш дар зерину римаърифатудонишаш худ аз худ ғайб мезанад».

Аммо аксарияти мо чунин рафтор намекунем, як зарра ҳамкуввасарфнамекунем, кибофактҳошногардем. ТомасЭдисонтамоманчиддйкайдкардааст: **«Одам ба харкорқодираст, фақатҳеҷҳошишнадорад, киақлаширокорфармояд»**. Агар мо барои чамъоварданимаълумот кувваҳамсарфкунемаксарвактазпуштиончизҳоемегардем, киаллакаймедонем.

Тамоилифактҳои бо кимондаробана заргирифтанрондорем.
Мороонфактҳои каноатмекунонад, кидаргузаштазонҳои доштем,
амалиётҳои монродурустмаънидодмесоздава ба хоҳишамонмувофиқаст.
Тавре Андре Моруа гуфтааст: **«Ҳарчизе, ки ба хоҳишамон мувофиқаст,
ба модурустменаояд, Ҳарчизе зидаст-моро ба ғазаб меорад».**

Магар ин ғайриоддист,
вактемохангомиҳаллипроблемаҳои худбадушвориҳои калонрӯбарӯме оем?
Бовар кунед, оддитарин мисоли математикиро ҳамхалқарданосонамбед,
агармонамдонистем, кидучамбидучормешавадусеҷамбисешаш...
Валедардунёодамонизӣдемавҷуданд, ки акидадоранддучамбӣ

чуианчѐхаттопанчсадмешавадваҳаётроҳамбарои худу ҳам
бароидигаронбадӯзахисӯзонтабдилмедиҳанд.

Дар ин ҳолатчӣ бояд кард? На бояд ба ҳиссиёт дода шавем балки,
чӣ тавре Хоксизҳормедорад,
объективона ва муттасил ва ҷамъовардани маълумот машғул шавем.
Аммо вақте мо пура таъшиви шуизти роббошем, албатта
ҳалли ин проблема осон нест. Дар чунин ҳолат ҳиссиётимоболоме гирад.
Ман башумоду услуби фоида ноки ба проблемаи худ аз маъқилода мибеғона бах
оаодан ротаклиф мекунам. Онҳо аз худ шаванд, имкони ят фароҳамм сояд,
ки ба масъалаи фаҳмову объективона наздик шавем.

1. Ҳангоми ҷамъовардани маълумот гоҳ тавре тасаввур мекунам,
кинабаро ихуд балки барои одами беғонае ахбор ҷамъонарда истодаам. Ин имк
он медиҳад, ки ҳиссиётро ду рафкане муосштаро объективӣ бошем.

2. Барои ошкор намудани фактҳои ба ман дахлдор
гоҳҳо худро ҳуқуқшино тасаввур мекунам ва аз ҷониби муҳолиф суҳан мегӯям
. Кӯшиш мекунам маълумоте ҷамъоварам,
ки баръақс ихҳо шамба муқобили ман бошад. Сипас,
агар гап дарбораи яқмасъала бошад, ҳамаи «тарафдор» ва «муқобилҳо»-
ро менависам. Онҳоро омӯхта, ман ба ҳулосае меоям,
ки ҳақиқат дар мобайни пиннуқтаҳои ба ҳам муқобил воқеъ аст.

Мақсад чист? Гуфтаниам, ки на ман, на Эйнштейн ва на Суди Олии
ИМА қобилият надорем, ки пешакӣ ба фактҳои ҷиноснашуда,
ҳулоса барорем. Томас Эдисон инро медонист. Баъди маргаш дувунним
ҳазор дафтарчаи ўроёфтанд,
ки пура маълумот ва проблемаҳои дучоро мадаш буданд.

Қоидаи аввал: Маълумот ҷамъоваред.
Дар ин бобатаз Хоксиз браттиред: ягон проблемаи худро пешакӣ,
муттасил ва объектӣ ва на факт ҷамънаоварда, ҳалкардан ӣ на шавед.

Қоидаи дуюм: Таҳлил ва мулоҳизаҳои маълумот.
Агар мо гамоми фактҳои ҷолиби диққати дунёро ҷамъоварем,
вале онҳоро гаҳлилна созем чударбораашон мулоҳиза накунем,
ягон фоида падорад.

Дар асоси таҷрибаи таълими ман қайҳо фаҳмидаам, ки
таҳлилии фактҳо амонвақтосону фоида нокаст, ки онро мена-

висем. Ҳақиқатанҳам,
дарварақдарҷкарданифактҳо ва аниқтасвирнаму дани проблема бисёр вақт бо
исиҳалли оқилона ион мега рдад. Тавре Чарлз Кеттеринг гуфта аст:
«Хуб тасвиркардани проблема нисфи ҳаллионаст».

Ба ман иҷозат диҳед, нишон диҳам,
ки ин усул рӯйи тавраи маълумкардан мумкин аст. Хитой ҳомигӯ янд,
ки яқтасвирда ҳазор суҳандорад. Тахминан, мислионе,
ки ман нишон медиҳам, яқо дамҷи коркард.

Биёед, воқеаеро, ки ба Гейлен Литчфилд рӯйдод, дида бароем...
Чандин соласт, киманино да мромешиносам.
Ўйе аз соҳибкорҳои боравақи Амрико дар Шарқӣ Дурбашумор меравад.
Чаноби Литчфилд соли 1942, вақте Японҳо Шанхайро муҳосира карда буданд,
дар Хитой кормекард. Ин воқеа дар он қорӯй дода буд.

«Вақте Японҳо Перл-Харборро ишғол намуда, - ҳикоя кардӯ,- гурӯҳ-
гурӯҳ ба Шанхай дохил шудан гирифтанд,
ман роҳбари идораи суғуртаи Осиё дар Шанхай будам.
Ба пешими ликвидатори ҳарби еро фиристониданд, ки рӯти ба адмиралӣ дошт.
И адмирал ба ман фармуд, ки дар маҳви фондҳо ба ўкӯ- маккунам.
Маним конисаркайш на доштам, ё бояд бо Японҳо амкорӣ мекардам,
ё бо ҳаётпадруд мегуфтам.

Хулоса, аз паи иҷрои фармон шудам.
Вале барӯйи хати адмиралӣ қаста қоғазҳои қимматнокиеро, ки 750 000
доллар на рӯх дошт, ҳамроҳ накардам. Аз сабаби он,
ки онҳо башӯъбаи дар Гонконг буда монмансуб буда,
ба фонди Шанхай гонда ҳодат на дошт.

Бо вучуди ин, мефаҳмидам, ки Японҳо азиноҳо ҳарданд,
аҳвол амхелебад ҳоҳад шуд. Рӯйдод он чизе, киман метарсидам. Вақте ин сир
ошкор шуд, ман дар идора набудам. Сарбухгалтерам гуфт, ки адмиралӣ
японӣ аз ин хеле ба ғазабонам аст, пойҳояш роба минкӯфта,
дашномӯҳа қорат дода, мародузду хиенат қорномидаст.
Ман ҳубмедонистам, ки-
инҷи оқибат дорад. Ҳатто мумкин аст мароба Бричҳавз партоянд.

Бричҳавз! Камераи азобу кубатиге стапои японӣ.
Бисёро да монромедонистам, ки аз ин ҷо афтодандида, худкуширо

%

шшотармедонистанд. Баъзеҳобаинҷоафтода, баазобуукубатҳои
дахрӯзҳамтобнавардабуданд. Анаҳаминмаҳбасакнунбам;ш
тахдидменауд...

Хӯш, чйкоркардам? Инхабаррорӯзиякшанбе, нисфирӯзйшунидам.
Ҳамаисабабҳои маъноси родоштам. Тӯличандсоли охир,
ҳарвактебаҳаяҷонмеодам, наздимошинихатнависёмада,
дусуолваҷавобҳои онро менавиштам.

1. **Аз чйташвишдорам?**

2. **Вобаста ба ин чйметавонкард?**

Вақтҳои аввал фақат суол меодам, ҷавобҳои онро наме- иавиштам.
Вале ҳоло ин ақидаам ротағйирдодам.

Фаҳмидам ҳама суолҳои ҷавоби онро навиштам, таҳлили проблемаро осон месозад. Инак, рӯзиякшанбе, баъдинисфирӯзй баутоки кориям дохил шуда навиштам:

1. **Аз чйташвишдорам?**

Метарсам, ки маро пагоҳ ба Бриҷ ҳавз мебаранд.

2. **Вобаста ба ин чйметавонкард?**

(Соатҳои дарозро барои ёфтани ҷавоб ба ин суол сарф карда, оқибат болои чор вариант қарор гирифтам):

а) Ман метавонам ҳамаи ин роба адмиралӣ ҷопонӣ фаҳмонам, вале ӯ забони англисиро намедонад. Агар ман батарҷумон муроҷиат намоям, шояд ӯ бештар ба ғазаб биеяд. Ғазабӣ ӯ метавонад боиси марги ман шавад. Адмирал бисёр сангдил аст. Аз душвории гуфтугӯи дада, ба Бриҷ ҳавз партофтани маро осонтар мешуморад.

б) Фирор. Вале онҳо доимо аз қафо иман назорат мекунанд. Ҳатто дар қубура намрониздоимо бояд хабар додаме истодам.

Ҳангоми фирор дастгир кунанд, бешубҳа мебаронанд.

в) Метавонам аз кулбаам берун набароям, ба корхона наравам. Агар ин хел рафтор намоям, адмиралро шубҳа пайдо мешавад. Дарин ҳолат адмираласкармефиристад ва онҳоро беягон шакушубҳа маро ба Бриҷ ҳавз мебароянд.

Дарин сурат ман метавонам барои худ сафедкунӣ ягон ҳарфе бигӯям.

г) Рӯзи душанбе чун мукаррарӣ саҳарӣ барвақт ба кор рафтан... Имкон дорад, адмиралӣ ҷопонӣ хеле банд бошад ва ман ҳатто ба хоти рашҳама намоям. Бахотӣ рашбиёда ҳам мумкин аллакай ғазабашпа шуда бошад ва маро ба ҳоли худ гузорад.

Дарин ҳолат ҳатто мумкин аст ба ӯ чизеро фаҳмондан мумкин бошад. Мумкин

аз азоб раҳоебам.

...

Вақте тамомивазъият ротаҳлил намудам, вamuлоҳизарондамча ҳорумаш,
пункти «г»-ро, қабул намудам ва ҳудудҳои сабукии ҳискардам.

Рӯзидигар, вақте ба қорхона омадам, дидам, ки адмирал,
сигордарда ҳонаш, дарӯтоки қори иманни шааст.
Ўдурудароз ба ҳама раи манча шмӯхт, вале чизена гуфт. Шукри ҳудо,
баъди чанде ўба Токиорафт ваташвишу азобиман боҳамин хотима ёфт.

Ана, ҳамин тавр ман ҳаёти худро,
тавассути он китамомии миконоти худ ротаҳлил вamuлоҳиза намудам,
наҷот додам. Ин имконият дод, ки ман оромона қарор қабул намоям.
Агар ба воҳимаафтада, дудила мешудам, шояд нодурустафтор менамудам.
Бағайразин тамомимуддати интизориам бо ҳуд- хӯрӣ мегузашт.
Онҳо ҳудусти ҳобам намебурд ва пагоҳӣ шояд адмиралдар ҳама ташивишу
ҳаяҷонро пайбурда, башубҳа меафтад.

Таҷрибаи ҳаёт маробоваркунондааст,
ки ба яққарориму айнаи мадан хеле фоиданокаст.
Нақшаи муайяни қору амалнадоштано дамбаи ллати асаби гирифта ҳаёта
шробадӯза ҳама билмедихад. Баманчун ин менамояд, ки
вақте қарори пухтаву аниқ қабул мекунам,
панҷоҳ фоиз ташивишу изтиробам фуруменишонам.
Бозчилфоизидигари онҳангоме, ки ба иҷро қарорам мебардозам,
худ ба ҳудгайб мезананд.

**Ҳамин тариқ ман навадфоиз изтиробамро фуруменишонам,
вақте:**

- 1. Вазъиятеро, ки маро ба ҳаяҷон меорад, пурратасвир ме-
созам.**
- 2. Менависам, ки чӣ бояд кард.**
- 3. Қарор қабул мекунам.**
- 4. Даррав аз пайи иҷро қарор мешавам.**

Ҳоло Гейлен Литчфилд директори ишӯбаи «Стар,
ПаркэндФриман» дар Шарки Дурбуда,
яке аз соҳибқорҳои хеле бобарори ШМА ба шумор меравад.
Ўба мани зҳордошт,
ки ба тамомиму қаффа қият ҳозимни усули таҳлили проблемаҳои ташивиш
аз айли шроблотасвирёфтано илгаштааст.

Қондан саввум: амалқардан. Сабаби
муваффақияти усули Литчфилд дар чист? Он бо амалиётноки вумӯшаххасӣ,

инчунин ба асли мақсадни гаронидашуданаш фарқ мекунамд. Аз ин рӯ, тамоми гуфтаҳои боло роҷам ба сатнамуда, қоидаи саввумро иттиҳоматон мерасонам, ки он «Амалқардан» ном дорад. Агар шумо фактуалҳои борҷам намоед, онро таҳлил мулоҳиза намоед, наисамал нақунед ин ба мисли онест, ки ба зарфи сӯроҳи моеъи срезед. Дар ин маврид тамоми қувваву нерӯи шумо беҳудасарф мешавад.

Уилям Чеймс гуфтааст: «Вақте қарор қабул ва иҷрои онро ғоз ёфтааст, дигар дар бораи масъулияти он ягон андеша нақарда, қарор ба ин тавр таъин шуда чора бинед.» Убоингапаш гуфта намехост: хуб мулоҳиза намуда, қарор қабул қарардед, аз паии чаро ин шавед. Дар ин сифроҳистода, қарор қабул қарарда онро дигар ҷиҳат қунед, аз нақшаи қашида ба қарардед, ба шубҳа роҳ на диҳед, Бақаронани қарардед.

Боре аз Уэйт Филиппс, яке аз сарварони дастгоҳҳои нафтии Оклахома, пурсидам, ки нақшаҳои широктавралӣ месозад. ҷавоб дод: «Ман гумон мекунам, ки болои проблемаҳои модурӯ дарозандешанамудан метавонад бо иҷтимоӣ таъин шудан қарардад. Ҳолате мешавад, ки дуру дароз таҳлил мулоҳиза намудани амалиётро зарарнок меқарардонад. Боз ҳолатҳои ҳастанд, ки дар рақарор қабул намуда, амал қардан лоизим меқарардад. Дигар ба қафо пабояд ни қарист...»

Ҳамин тавр, ки бошад, чаро мо ҳангоми ҳалли ин ё он проблемаҳо ба таъин шудани ҳақиқатоманда, усули Гейлен Литч-филдройсти фодана мебарем?!

Онро як бори дигар тақрор мекунам:

Саволи №1: «Аз ҷиҳатҳои дорам?»

Саволи №2: «Чӣ метавон қард?»

Саволи №3: «Чӣ ниҳатҳои дорам бо ба таҳлил проблема?»

Саволи №4: «Қай ниҳати иҷроинақша амродорам?».

**БОБИ ПАНЧУМПАНЧОҶҶОИЗИТАШВИШЕРО,
КИДАРКОРПАЙДОМЕШАВАД, ЧИГУНА
БАРҶАМЗАДАНМУМКИНАСТ?**

Агар шумо одами корсозу кордон бошед, пурра аниқаст, кисарлавҳаиболорохонда, худбахудмеғӯед: «Ингапмаънонадорад. Бакорихудманнуздаҳсолбозмашғулам ва ягон кас аз ман беҳтарнамедонад, кикадомсуолҷйгунаҷавобаст. Андешаион, кикадомкасидигарбамакӯмакмерасонад, киғамуташвишҳоиқориамропанҷоҳҶоизкамкунам, нодурустаст...».

Ин шубҳапурурадурустаст-чандсолпеш, агарчунинсарлавҳаромутолиамеркардам, манҳамшоядчунинандешамена- мудам. Инсарлавҳаҳақиқатанҳамваъдаибеҳадкалонмекунадваҳонкалонидарбис ёрмавридҳоманфиатикамдорад.

Росташро гӯям, имкондорадмандарбобатипанҷоҳҶоизкамкарданиташвишиқориатон кӯмакрасониданатавонам. Иназхудатонвобастағйдорад. Манфақатбашумомефаҳмонам, роҳнамоймекунам, нишонмедихам, кидигаронинкоррочитавричрокардаанд. Боқимондааш - дардастихудатон ...

Ба хотир доред доред, ки дар саҳифаҳои пешинаикитобман гуфтаҳои Алексис Каррелро - **«Ҳародаме, кибаташвишухаяҷонмубори забурдана метавонад, ҷавоимемурад»-ро** иқтибосовардабудам? Баон, киташвишухаяҷончизибисёрхатарнокаст, боядшуморозӣ бошед. Даринҳолат, инрофаҳмонда, манметавонамдаҳҶоизиин ҳиссиётимағшушроазшумодуркунам. Ҳаминтавраст? Хуб, ки бошад, ҳоломанбашумо азроҳбар ҳикоя мекунам, кинатанҳо панҷоҳҶоизиташвишропуштисарнамуд, балки ҳафтодҶоизионвактеро, кисарфимаҷлисҳо менамуд, сарфакард. Даринҷоҳаргизманният надорам дар бораи ким-кадом «ҷаноби Чонс» ё «марде, киманӯромешинохтам» ҳикоя намоям, палкисухана зодамивокей, яке аз муассисон ва директори ниспонаикалон тарики ИМА- «Саймон энд Шустер» Леон Шимкин меравад.

Леон Шимкин чунин ҳикоя намуд:

«Тӯли

поназдаҳ соли дароз ҳаррӯз,

қарибнисфирӯзросарфиМиҷисҳомекардам.
Менишастемуменишастем, баҳсмекардемумуҳокима -мерондем,'
майнаобмесохтем, киинтавркардандаркор<■на?
Оқибатторҳоиасабҳоямонтарангмешуданд,
курсиҳозериооривазниничисмҳоямон ба нолиш мебармаданд. Аз
ҷомехестем, нсиуқафоқадаммезадем, баҳсуҷанҷолмекардем,
сурҳукабудмешудем, вале аз мушкилот ҳеҷфаҳшуданаметавонистем.
Тошабҳамаазпомезадем. Ягонхурсандиенадоштзиндагимо ...
Тавреғуфтампонздаҳсолбаҳаминаҳволгузаштваторебағӯшаихотирҳам
намеовардем, киусулдигаре, беҳтаревуҷуддорад.
Агарҳамонвақткесебаманмеғуфт, китадбиревуҷуддорад, ки аз
ҷорсеҳиссаивақтихуросарфаваазҷорсеҳиссаишуддати
њаяҷонропазмесозад, ўроҳаёлпараст, кабинетїменомидам.
Бакуҷудиин, маннақишироамалїнамудам,
киайнанҳаминхелнатиҷадод.Иннақишаиман,
киҳаштсолбозарўионамалмекунам, дар
њаятамгардишимуҳимегардид, маҳсулнокиимеҳнатамроафзун
сохт,саломатиямробеҳ,ҳаттотамароҳушбахт намуд. Ин ким-
чїхелсеҳрангезменамояд. Валечунтамомисеҳруафсунидунё,
вақтебооношномегардї, хелеоддїаст.

Сирри ин усул чунин аст: Пеш аз ҳамамантартибигуза-
рониданимаҷисҳоротағйирдодам.

Аввалмаҷисашиарҳимуфассалинуқсукамбудихоогозмеёфт.

Васуханбоонхотимамеёфт, ки:
«Чїбоядкард?»Манқоидаинавимуҳокимаимасъстаҳоикориҷорїнаму
дам. Агарягонходиммехост, кипроблемаеробамуҳокимагузорад,
азўталабкардамешудбачорсуолҷавобтайёркунад:

Суоли 1: Проблема аз чїборатаст?

(Пеш як-ду соати мо барои он сарф мешуд, ки проблема сгз
чїборатаст. Баҳсумунозирамекардем, гулўҳрямонмегирифт,

вале кәсе худро гам додап на.мехост, ки проблемаи мушаххас аз чӣ иборат аст).

Суоли 2: Проблема аз чӣ сарзадаст?

(Вақте мап ба қафо, бакоруамалигузаштаамои менигара.цазсоатҳои дармачлисҳои худасар фкардсиоифсӯс.мехӯрам ва ба воҳима меафтам).

Суоли 3: Кадом имкоиятҳои ҳалли проблемаву ҷуддорд?

(Вақтҳои пешҳарода маҷсули ҳалли проблемаи роишҳои мекард у дувум ё бо ӯ ба ҳисме пардохт. Бо ин васила биёри вақтаи масъала дур мешудем.

Ягон кас худро аз ҷудодода, ҳалли проблемаи роишҳои мекард).

Суоли 4: Шумо кадом роҳи ҳалли проблемаи роишҳои мекард?

(Шахсе, ки ин ё он роҳи ҳалли проблемаи роишҳои мекард, бояд мушаххас нависад: Ман чунин усулро роишҳои мекардам...)

Алҳол ҳодимои маноиди ҳалли проблемаҳои худба ман ҳеле пешмур оҷиз мекунам. Барои чӣ? Чунки онҳо фаҳмидаанд, ки барои ба ин чорсулои роишҳои мекард ҷавоб ёфтанд, бояд маълумот ҷамъоваранд ва проблемаи роишҳои мекард таҳлил кунанд. Акнун аз чордари ҳолати онҳо роишҳои мекард ба маслиҳати ман эҳтиёҷи на меояд. Қарори дуруст акнун худ аз худ, чунки на танҳо ӯ, пайдо мешавад. Ҳатто дар он ҳолатҳои, ки маишваратлози мишавад, вақти ҳеле кам сарф мекардад, чунки муҳокимаи роишҳои мекард ӯи мантиқсӯрат мегирад ва мо қарорҳои бо ақлона қабул мекунем.

Акнун дар ҷопхонаи «Саймон энд Шустер» ҳоло барои таиши ҷабаҳои ҳодари роишҳои мекард вақти ҳеле кам сарф мешавад.

Баръакс дар бобити беҳдошти корфаҳои ятзи ёдаст.

Дӯстиман Френк Беттҷер, яке аз ҳодимои ширикати суғуртаи ИМА дар бобати он ки чӣ таври таишии суғурта ироаи ҳодари роишҳои мекард дар модаи ширкути роишҳои мекард аз ҷониби мо, чунин ҳодари роишҳои мекард:

— «Чандин солҳо пеш, - меғӯяд, - вақте ба сифати ҳодимои суғурта ба кор саркардам, ба ин машғулияти ғоншаву рағбатенадоштам. Боз воқеаи суғуртаи роишҳои мекард, ки ба ӯи роишҳои мекард буд қорро бас кунам. Ва ҳақиқатан ҳам қорро бас мекардам, агар ҷабаҳои

Ба сарам фикре намеомад, ки бинишаму сабабҳои таишии

изтробамро таҳлилнамоям.

1. Пеш аз ҳама аз худ пурсидам: «Худи проблема аз чӣ иборат аст?»

Проблема аз он иборат аст, ки ман ба садҳодарсармехалонам, вале даромадам хеле кам аст.

Барои ман фуруҳтани шарҳи эълонияи нақадар душвор ҷинадошт,
вале вақте баронсуғурташартнома бастанлозиме омад, кор душвор мешуд.
Мизоҷони биёсёр вақт ба ман мегуфтанд:
«Дар бобат итаклифи шумо ман фикр мекунам чӣ аноби Биттҷер;
дартарха бар бигиред... маро бошад, боз вақт сарф карда,
ба наздикимизоҷомадан маъёсу асабиме кард.

2. Аз худ пурсидам: «Чӣ гуна имконияти ҳалли проблема пучуддор аст?»

— Барои ба ин суол ҷавоб ёфтан,
фактҳо роомӯхтанлозим меомад.
Ман китоби ба қайд гириху дар дувоздаҳо ғоҳи охир кушода,
рақамҳо роомӯхта, кашфиёти ғоҳи бекардам. Маълуму
хона навишташуда буд, ки ҳафтдофои мизоҷониманон ҳоё буданд,
ки дар худ иташрифи аввалшартнома мебастанд. Бисту се фоизашон баъди
ташрифи сеюм, ҷаҳорумёпанҷумба ташудаанд. Батаври дигар ғӯям,
ман аз нисфзиёди вақти кориамро нафаъолият сарф мекардам,
ки ҳама ғиҳафтдофои даромад меёдааст.

3. Ҷавоби ин чист?

— Ҷавоб ҳудаз худ маълум:
дигар ба наздикӣ кодамаз дупорзиёдна мерафтамавақти боқимонда амро барои
ёфтани мизоҷонинав сарф мекардам.
Акнун аз индубаробар зиёда ба даст меомад.
... Тавре изҳор доштам, Френк Биттҷер алҳол ғе азаш ҳоси маъруфи
олами суғурта дар Амрико аст. Ҷадарширки «Фиделити Мючуэл»-
и Филоделфия коркарда, ҳарсол то миллионҳо долларшартнома мебандад.
Тасаввур кунед, шахсе,
ки нияти баскардани корро дошт ва дар сарҳади шикасти ғӯрӣ буд.
Ватанҳо таҳлили амиқии проблемаҳо дар наздакии тода,
ғӯрбаҷода иму ваффа қиятбурд.
Оё Шумо метавонед ин масъаларо дар
ҳалли проблемаҳо ихуди истифода кунед? Такрор мекунам,
онҳое метавонанд панҷоҳ фоиз иташвиши Шуморо кам кунанд.

Ана, ин суолҳо:

- 1. Проблема аз чӣ боратаст?**
- 2. Проблема аз чӣ пайдо шудааст?**
- 3. Кадом имкониятҳои ҳалли проблемаҳо мавҷуд аст?**
- 4. Шумо чӣ қарор додоред?**

ХУЛОСА

Қоидаи 1: Маълумот ҷамъоваред. Бахотирбиёред, декан Университети Колумбия Хоксчӣ гуфта буд: «Нисфиташиш» изтиробидун ё аз он сармезанад, ки- ҳанӯз маълумот ҷамънаоварда, дар нияти ҳалли проблема мешавем».

Қоидаи 2: Баъдитаҳлили чуқури фактҳо ба ин ё он қарорҳои ёед.

Қоидаи 3: Вақте баягон қарор мадед, дар рабба амалӣ намудани он аз саркунед. Дар ҳақиқатта мо митавиш изтиробро нисбат ба натиҷаи он ба ғӯшаи хотирнаоред.

Қоидаи 4: Вақте баягон проблемаи гирифтормешавед, ин суолҳоро навиштаҷавоб чӯед:

- А) проблема аз чӣ боратаст?**
- Б) проблема аз чӣ пайдо шудааст?**
- В) кадом роҳи ҳалли он аз ҷамакунаст?**

НҲҶТАВСИЯЕ, КИ ИМКОНИ МЕДИҲАНДАЗ ИНКИТОБ ҶОИДАИ ФАРОВОН БИГИРЕМ

1. Агар Шумо хоҳед, ки аз ин китоб ҷоидаи фаровон бигиред, як талаботи асосии роия кунад- ин ҷоида аз таъмиқи он даву методҳомӯи имтараст.

Агар ба ин маслиҳати асосии роия на кунад, ҳазорҳо қондиномӯи шикӯмакати он намекунад.

Хӯш, аз чӣ бораташ ин талаботи сеҳронок? Инҳо ҷишири ҷидопазири омӯхтан ва қатъиян фурунишон додани ташишу изтироб ба базиндаги ишоду оромона оғоз намуданаст.

Чӣ гуна метавон дар худҷуништи ё қроривоч дод? Лозима шпайва та талқин намуд, ки ин барои Шумо чӣ қадар зарурат дорад. Худбаҳудтасаввур кунад ва ҳулоса бароред, ки он ҳаётанро чӣ қадар оромӯсудаме созад. Худбаҳудтақрори батақрор ӯед: **«Оромии ботинии ман, хушбахтиям, тандурустиям ва оқибат даромади ниқтисодиям ба он вобастааст,**

киқоидаҳои маълум ва маъмули ин китобро ба кадом дараҷа аз худ мекунам».

2. Аввал ҳарбобро таъриф намоем, ки дар бораи он маълумоти умумӣ пайдо кунед. Мумкин аст дар шумо хоҳиши дар рави ба боби нави гузашта пайдо шавад. Ин корро на кунед. () хир Шумо ин китобро барои вақтҳои нахостонед-ку? Агар шумо чӣ қадар хам хоҳиш дошта бошед, киташро ишро ба таври рофурӯи нахостонед ба забони хуби гуворонашро гулшавед, ҳарбобро ба диққати мутолиа на моед. Оқибат, ин ба сарфаи вақта ба дастовардани муваффақияти мусоидат мекунад.

3. Ҳангоми мутолиаи ин китоб тез-тезист кунед, дар бобати чизҳои нахостонед нахостона моед. Худ аз худ бипурсед, ки ин ва ё он ғавсияро чӣ тавр қабул карда метавонед. Ин тарзи омӯзиш ҳеҷ манфиат бахшаст.

4. Ҳангомixonданики тобқалами сурх ё оддӣ гиред. Тавсия! ба худатон маъқулроҳат маниҷоранамоед. Агар тавсияе ба шумо хеле қимматнок намояд дар зер ҳар калима ашха ткашед ё бо чораломати +++++, аз паҳлӯяши шоранамоед. Ишораҳои тоброзавқовар месозанд ва минбаъд ба шумо кӯмак мерасонанд, ки чоя дар қориятонро дар раёбед.

5. Ман як одамеро, ки сарвари ширкати калони суғуртааст мешиносам. Ӯ ҳармоҳ ҳуҷҷатҳои суғуртаи худро гаштаву баргашта мутолиа мекунад. Ҳа, ӯ ҳармоҳ ин ҳуҷҷатҳои як хеларо меҳонад Барои чӣ? Барои он ки ин илоҷиягонаи дар хотир нигоҳдоштанитафсилоти шартнома ҳост.

Шахсан ман дар бобати санъати нутқ гуфтан зиёда аз ду сол вақт сарф карда ки тоб навиштам. Бавуҷуди ин, гоҳ-гоҳ лозим меояд, ки вақт сарф на муда онро аз нав мутолиа намоям, то навиштаҳои худро аз хотир фаромӯшна кунам. Охир, ҳама имоқобилияти факулддаи фаромӯшхотирӣ дорем.

Барои ҳамин ҳам: агар хоҳем, ки аз ин ки тоб фаровон гирем, набояд ба гушаи хотар ҳам биёрем, кисар-сарӣ ва рақзани он ки фояаст. Баъди пураомӯхтаннон, инчунин лозим аст, ки чанд соат вақт ҷудо карда, ҳармоҳ онро омӯхт. Он бояд ки тобӣ рӯими зишумо шавад. Он бояд ҳар рӯз бинед.

Бигузор андешаи беҳбудӣ бахшидан ба ҳаёт он шумори лҳом бахшад. Фаромӯшна кунад, ки истофодаи ин қоидаҳо ҳамонон вақто да тӣ мегаардад, кипай ва ста такрор кунад: роҳи дигар нест.

6. Бернард Шоу як вақт гуфтааст: «Агар ба одам чизеро пайваста омӯзонед, ӯ чизе ҷд на мегаардад». Ӯ рост мегӯяд. Омӯзиш раванд хеле фаъоласт. Ҳар чизеро, ки ҷд гирем мо аз қори амалӣ ҷд ме гирем. Вобаста ба ана ҳамин ҳам, агар шумо қоидаҳои ин ки тоб ро аз худ кардани бошед, он ҳороҳат манба амал татбиқ кунад. Агар он ҳоросари ҳар қадам, дар ҳар маври димуноси ба амал татбиқ кна созад, тез фаромӯш мекунад.

Фақат он донише ба хотар ме монад, ки ба амал татбиқ шавад. Аз афташ муттассил ин тавсияро истифода бурдан ба шумо мушкнл

аст.
Ҳатто ба манмуаллификитобҳам бисёр вақт мушкилмебошад баҳаёт тат
биқна му даниҳа маикойда ҳоин. **Инкитобро**

**хондаистода, аз хотир набароред, ки аз он фақатмаълумотнамегиред,
балки ҳаҳддоред, ки ҳислати нав омӯзед, батарзинавиҳаётворидшавед.
Барои ин вақт, ҳиддуҳаҳдвақорихаррӯзанамайлӯзим аст.**

Аз ин рӯ: бисёртар,
ҳиддитарвачуқуртарбасаҳифаҳои ин китобчаши омӯзед,
онро чун дастури хеле муҳиме барои мубориза ба
муқобилаташвишу изтиробҳисобкунед. Вақте баягон ҳолати
мураккабедучормеод, ба воҳиманаафтед, лоқайдона амал на кунед.
Хубаш ба китобмурочиаткунед,
ҷойҳои шорақардаатонро аз нав ҷутолианамоед.
Вақте ин қоидаи навро аз худ меанамоед, ногаҳон мебинед, ки дар
ҳаётатон ҷиҳатҳои ғиротҳои сеҳрнокерӯйи меҳад.

7. Бо ҳамсаратон шарт бандед,
ки вақте ягон қоидаи онро ва ғайрон мекунад, як доллар меҳад. Эҳтиёт кунед,
ки муфлис на шавед.

8. Саҳифаи китобро қушоед ва ҳонед, ки банкир Х.П.
Хауэлл ва Бен Франклини пир ҷи тавр хатоҳои худро ислоҳ кардаанд,
Барои ҷи таҷрибаи онҳоро амалӣ насозед?!
Он вақт ба ду нишондод ноил мегардед:

— аввалан-шумо ба рафти фаҳмиш, ки хеле ҷолиб ва бебаҳост,
ноил мегардед.

— дуввум-қобилият пайдо мекунад, ки ташвишу изтиробро
фурӯшинонад.

9. Рӯзноматартибдиҳед ва дар он муваффақиятҳои дарин
бобат ба дастовардаатонро нависед. Номҳо,
таърихи рӯз ва ҳамаи натиҷаҳои ғиротҳои тартибқайдкунед.
Ҷунин навиштаҷотшуморо ба илҳом меорад,
маҳсул ва вақте, ки ба ғидгузаштани ҷандансолҳо онро меёбед.

ХУЛОСА

1) . Дар замири худ хоҳиши чуқурвароднопазири аз худ
сохтани принципҳои барҳамзани ташвишро пайдо кунед.

2) . Ҳар як бобикитобро дубор мутолиа намуда, сипас ба
бобиди ғаргузаред.

3) . Ҳангоми омӯзиш тез-тез таваққуф намуда, аз худ бипурсед

ки ин ё он тавсияро чйтаврбаамалтатбикнамуданмумкинаст.

- 4) . Ҳарякакидаимуҳимроишорагузоре.
- 5) . Ҳармоҳкитобротакроранхонед. Онрочундастур-
таълимйдарбобатихаллипроблемаҳоиҳаррӯзаистиғодабаред.
- 6) . Ҳартавсияроҳангомиимконёфтантатбиксозед.
- 7) . Рафти омӯзишробабозишавқоваретабдилдихед.
- 8) . Ҳарҳафтабисанҷед, кибакадоммуваффақиятҳоноишудед,
чйхатоҳосодирнамудаед, бароиояндачйсабақҳоирифтед.
- 9) . Рӯзнотартибдода, нишондихед, киинёнтавсияро
кайвачйтавртатбикнамудаед.

ҚИСМИСЕЮМЧй ТАВР МЕТАВОН ОДАТИ БА ТАШВИШ АФТОДАНРО МАҒЛУБСОХТ, ҲАНЎЗ, КИОНМОРОМАҒЛУБНАКАРДААСТ

БОБИ ШАШУМ ТАШВИШУ ИЗТИРОБРО АЗ БОТИН ЧЙГУНАБЕРУНКУНЕМ

Он бегоҳиеро, киякчандсолмуқаддамМарионЧ.
Дугласкисаиҳаётихуробаманҳикоя карда буд, ҳеҷазхотирнамебарорам.
Ўаъзоикурсимобуд. (Воқеан, босабабион, ки худи ўилтимоснамудааст,
номиҳақиқииўродарҷнамесозам). Инак,
қиссаиў...МарионЧ.Дугласҳикоякард, кидароилаи
онњоякуякборадуҳодисаидахшатнокрўйдод. Аввал духтарчаи
панҷсолаашоназдунёрафт. Ростигап, ўваҳамсарашҳеҷгумоннадоштаанд, ки
баъди ин фочиабоззиндамемонанд. «Нўҳмоҳ баъд,-ҳикоякардўбаман,-
худобамобоздухтарчадод, валеонимпанҷрўзумрдидуфавтид...
Индудаҳшатмаро аз по афтонд хурду хобамро аз даст додам,
асабҳояммудомтарангбуданд, шгарбаҳаётдилгармиенадоштам.
Бадухтурҳомуроҷиатнамудам.
Якеазонҳодоруиоромкунандаиасабтавсиядодудигаренасиҳатҷод,
кисафарнамоям. Валехардуинҳамфоида намебахшид. Дар
ҳолатегирифторбудам,
кигўёдарҳалқаегрифторамуониаҳзабалаҳзатангашта,
сахттарфишораммедихад...

Худоро шукр, боз як писарчаи чорсола доштам, ки маҳз 5
кӯмакрасонддушвориямосонтаргардад. Якрӯз, вақтетанҳов)
малулнишастабудам, ӯ ба ман мурочиаткард:

— «Падар, ба ман киштича месозӣ?»

Хоҳишнадоштам,
валеписарчаамбисёрякравйкардзмаҷбуршудам, китандихам.
Сохтани киштича се соат вақтамрогирифт.
Вақтебозичатайёршуд, ҳискардам,
кидарчандмоҳиохирнахустинборрӯҳанором гирифтаам. Ин
кашфиёт маро аз хоби
даҳшатнокисактағйбедорнамудвамаҷбурсохтбавазъиятдурустбаход
иҳам. Дарчанд
моҳиохираввалинборқобилиятиандешакарданпайдонамудам.

Фаҳмидам, киташвишуизтиробфурӯменишастааст!
вақтебаамалиётибобанақшагирйалоқамандмашғулбмшавем...Х
аминтариққарордодам,
кидоимобакорербандбошам.Рӯзидигаразинхонабаонхонагузашта,
корҳоро, кйбоядбаанҷомрасонам, баҳисобирифтам.
Маълумшудашёизиёдеротаъмиркарданлозимбудаст:
ҷевоникитобҳо, зинапоя, кулф...
Аҷоибашонкидартӯлидуҳафтабароихуд 242 корёфтам.

Дар

тӯлидусолиохирбисёриинкорҳоробасомонрасонидаамвабағайразинбаамал
иётитанзимсозииҳаётммашғулшудам.

Ҳафтаедубордаркурсҳоикалонсолоништирокмекунам... Дар шаҳре,
кизиндағйдорам, бакорҳоиҷамъиятӣ машғулам,
ҳолоҳозирраисикомиссияираёсатимақтабҳоиантихобшудаам. Инчунин,
бароибафони«Салибисурх»маблағчамъоварданкӯмакмерасонам. Хулоса,
онқадарбандам, кидигарвақтибаташвишуизтиробафтоданро надорам».

Чарлз Кеттеринг, ки ба сохтмони
статерҳоиавтоматӣбароиавтомобилҳомашғулбуд,
низбачунинҳолаттирифторшуд. Воқеан, дарсолҳоиминбаъдаўвитсе-
президентифирмаи«ЦенералМоторс»таъиншудабудвабаҳаминназдиқибана
фақабаромадааст. Дар ибтидои фаъолиятш бошад, Кеттеринг чунон
камбағалбуд, килабораторияшродартахҳонаҷойкардабуд.

Оилаионҳо аз ҳисоби занаш-муаллимазистузиндагӣ доштанд.
 Боре аз зани ӯ пурсидам, кидарин ҳолати душворе ҷагон, ташвишу изтироб
 дошт. «Бале, - ҷавоб дод ӯ - онқадар ташвишу
 азобе доштам, ки
 шабҳо хобам намебурд. Вале мистер Кеттеринг доимо ором буд.
 Хеле ҷиддӣ васами мӣ ба корихуд машғул, ки буд,
 фурсат ташвиш кашидан намеёфт».

Олими бузург Пастер гуфтааст, ки ба оромии ботинӣ танҳо дар
 китобхона ва лаборатория ҳоми шаррафшудан мумкин аст. Чаро?
 Барои онки дар китобхона ва лаборатория ҳоми он хеле ҷиддӣ ба
 проблемаҳои илмӣ машғуланд ва барои ташвишу нооромӣ вақт надоранд.
 Олимон хеле кам ба илтиҳоби сабгирифтормешаванд. Онҳо барои чунин
 «афзалият» афурсат намеёбанд.

Барои чӣ чунин чизи оддӣ-ба коре банд будан кӯмак мерасонад,
 кимоташвишу изтиробро аз ботани ҳудтанг карда барорем?
 Ин во баста аст ба ақсонунҳои муҳими исихологӣ-
 қонундарбараи оншакли барҷастатарин ғамимконият надорад, ки дар як
 муддати вақт дарбора шуду чиз фикр кард. Ба ин бовар надоред? Биёед,
 якҷоя таҷриба мекунем...

Фарз кардем, дар курсии роғатнишаста, дар як вақт ҳам
 дарбора иму ҳассаи Озодӣ ва ҳам нақшаи корифардоинаатон фикр кунед.
 (Инро албатта бисанҷед!) Дидед, дар як
 вақт ҳарду ин корро қардантамоман мумкин нест. Банавбат мумкин,
 аммо дар як вақт ҳеҷгоҳ. Дар ҳиссиётимо,
 андешаи оимонизайнан чунин ҳодисарӯй ме диҳад. Чӣ
 тавре мо дар як вақт наметавонем ғамшодумасрурбошему ҳамзиқумалол.
 Як тарзи кайфият дигарашро танг карда мебарорад.
 Худи ҳамин кайфияти оддӣ ба духтурони ҳарбӣ имконият доданд, ки
 ҳангоми ҷанг мӯҷи заҳрофаранд... Вақте аскарона змайдонина бардафтода
 рӯҳу азият дида бармегаштанд, онҳоро «психоневратик» меноманд.
 Духтурон ба ҷои доруба онҳотавсия ме доданд, ки ба коре машғул шаванд...
 Ва ҳардақиқаи ҳаётии ондамони азобдидасаршори фаъолият мешуд.
 Ин фаъолият бошад, аксар вақт дар ҳавои кушод мегузашт.
 Онҳо ба моҳидорӣ, шикор, тӯббозӣ, голф, суратгирӣ ва ғ.

машғулмсшуданд ва дигар вақтнамеефтанд, кидарбораидаҳшатҳоизсар гузаронидаашонфикрунанд.

«Трудотерапия», «Терапияи меҳнатӣ»-терминипсихиатриест, кимаънояшбаҷои дурукортавсиядоданмебошад. Иннав нест. Духтурони Юнони қадимпанҷсадсолпешазсолшумори мо инро тавсия медоданд.

Квакерҳо«Терапияимеҳнатӣ»- родарФиладельфиядаровонӣБенФранклинистифодамебурданд. Якшахссоли 1774 санаторияКверкхороазназругузаронида, вақтедид, киодамониғирифтормеориирӯҳзағирмекӯбанд, гумоннамудинбадбахтҳоиистисмормешаванд. Валеквакерҳобаӯфаҳмонданд, киҳолатибемориимизочонионҳохелебехтармегардад, вақтеонҳобақоремашғул, мешаванд. Инасабҳоионхороороммесозад.

Аз кадом рӯҳшиносепурсед, ҷавобмедихад, кифаъолиятимеҳнатӣякеазбехтарин давоҳостбароибеморониасаб. ГенриУ. Лонгфеллоинровақтефаҳмид, кизаниҷавонашазолам гузашт. Заниҷавонхост, кисуғучробошамъоташгиринадвалелибосашоташгирифт, Лонгфеллододуфарёдиӯрошунидбақӯмакшиитофт, валедршудабуд. Занаашвафот кард. Якчан, муддат Лонгфелло аз ин фоҷиачунонбадаҳшатафтод, кикариббуддевонашавад. Валесекӯдакихурдсолибанигоҳубинииӯэхтиёҷдоштанигоҳашдоштанд. Охир, новобастабардугамЛонгфеллобароионҳоампадаршудухаммодар. Онҳоробасайру сайёҳатмебурд, харгунакиссаваҳикоямекард, бозиҳоташкилменамуд.

ТамомиинтаассуротҳодарроманиҷовидонаиЛонгфелло«Соатикӯдакона»та ҷассумёфтааст. Ҳамонвақтҳоӣинчунин Дентеро тарҷума мекардбаинкорҳочунонбандбудкибароиғамуғуссахӯрданвақтна меёфт. Фақатбаҳаминроҳӯтавонист, кибаоромииботинӣмушаррафгардад.

Теннисон вақтедӯстиназдиқашАртурХалламроаздастдод, чунинизҳордоштабуд: **«Бояддарфаъолиятғарқшавам, вагарнаазғуссаобуадомегардам»**.Баҳаминтариқбарои бисёрии мо он қадардушворнест, кидарфаъолиятғарқшавем; охирҳаррӯзкоредоремваҳамешаазпаибехдоштирӯзгорем. Валенабоядфаромӯшкард, киазҳамахатарнокашсоатҳоибаъдикорист. Ин -

айнанҳамонвақтест, кибаизтиробафтодантаҳдидмекунад. Охир
махздарҳаминлаҳзаҳобасарамонандешаҳоепайдомешавад,
кидарҳаётбачизеноилнагаштаем, даряқҷопомондаистодаем,
бамочунинменамояд, кисардорамонбофалонгапашба«ким-чизе»

ишора намуд ё рӯзторӯзбештаркалшудаистодаамвағайравуёказо.
Вақтебокоре машғул нестем, майнаамонбаҳолативакууми-
беҳавоймоил мешавад. Ҳаряқдонишҷӯифизикҳаммедонад,
ки«**Табиаттоқатиҳолигиронадор**ад».Бад-инминволтабиатнамегузорад,
кимайнаимоҳолӣбошадвадарравонропуркарданмегирад. Суоле ба миён
меояд, ки аз чӣ? Аз ҳаргунаандешавуҳиссиёт. Боядгуфт,
кидартинатимочунинҳиссиёт, аз**кабилиташвиш, ҳарос, бухл, рашк,**
ҳасадвағ. ҳамавақтвучуд дорандаинҳиссиётчунонпурқувватанд,
киазгинатимотамомиоримйваандешавуҳиссиёт**и** гуворову
хушбахтонаро фишурда берун мекунад.

ЧеймсЛ. Марселл,
профессорипедагогикаиКоллецимуаллитайёркунии Колумбия ин
андешаро хеле хуб изҳор намудааст:
«**Ташвишуизтиробшумороонвақтеазобмедихад,**
кикорҳонрӯзонаатонтамомшудаанд.Дар тассавуротатон он
вақтсуратҳоиноҷоепайдомешаванд,
киғӯешумобанобаробариҳоииндағйгирифторшудаедваҳурдтаринхато
ҳоятонробузургкарданишонмедихад. Даринҳолат,-меғӯядӯ, -
майнаишумомотореромедонад, кибебор,
лоқайдонакоркардаистодааст. Дар
инҳолатонбосуръатихелебаландкормекунадваинвақттаҳдидисӯхтаник
исмҳоиасосиионёпурраазкорбаромаданашпайдомешавад.

Барои аз ташвиш раҳошудан зарураст,
ки баягон кормашғул бошем ва пурра бандгардем...».

Бовар кунед, барои дарк кардани ин
ҳақиқат ва ба ҳаёт татбиқнаму дани он ҳеҷ вақт шарт нест, ки профессориколлеҷ
бошем. Дар солҳои ҷанг мандар Чикаго босоҳибхона занешиносшудам. Ёгуфт,
ки барои худкайҳокашф кардааст, ки«**беҳтарин даво барои аз ташвишу**
изтироб раҳоефтан - фаъолиятест, ки
вақт ва қувваи касро пурра фаромегирад».Бо ин зан мандар поезд,
дарҳолатешиносшудам, ки ҳамроҳи шавҳараш ба фермаашон мерафтанд.
(Муттаасифона, манномунасабионҳоронапурсидам,
ки инхилофихислати ман-пурра вааниқовардани ному насаби одамон аст).
Зану шавҳар қисса карданд,
ки фарзандашон дар худирӯзидуввумивоқеаҳои Перл-

Харборбақувваҳоимусаллаҳшомилшуд.

Занмудомазфарзандияккавуягонаащондарташвишбуд, ки ин ба тандурустияш саҳт таҳдидмекард. Андешаҳои мухталифу мағшушӯро аз обмедоданд: «Ҳозир дар қучобоша аз хавф хатаро ёдураст? Дар қанг бошад-чӣ? Тирхӯрда бошӣ. Ё худ кушташудааст...»

Вақте аз ӯ пурсидам,

ки чӣ тавр тавонист ташвишу изтири башро пуштисарнамояд, ҷавободод:

«Барои ин вақт на доштам...» Маълум шуд

ӯ аввал хизматгорзанро ҷавобдода,

ичроитамои корҳои хонаро ба ӯ ҳаи худ гирифтааст. «Бадбахтона, - гуфт ӯ, -

да аввал тамоми корҳои роҳро қайдо на иҷро мекардам, умай нам дар он ҷаъолияте на

дошт. Аз дилам гузашт, ки баробари корҳои хонам арбоз ҷаъолияте лозим

аст, ки дар ҳар соати рӯз қувваву нерӯи морпурро ба худ ҷалб намоям.

Ба ин хотир дар маркази қалонисавдбаси фати фурушанда ба корсаркардам.

Ин ба ман ҳеле қўмак кард. Дар рави дар гирдоби ҷаъолияте афтодам.

Мизочон пайваста гириду атрофамро печонида, андозаву нарху ранг

ме пурсиданд. Акнун ягон дақиқа вақт на доштам,

ки диған де шаҳобасарам биёям. Бегоҳӣ баъди кор бошад,

мудом дар андешаи он будам, ки аз дарди пойҳо ҷити тураҳо ёбам.

Ҳӯро ки шомро ҳурдан баробар ба ҷойҳои ме даромада му дар рави хобам

ме бурд. Дигар он вақт қувваҳам на доштам, ки баташвиш биёям.

Ин зан барои худ гуфтаҳои Ҷон Каупер Поуисро,

ки дар китоби худ «Санъати фаромӯш кардани чизҳои наъқул» навиштааст,

кашф намуд.

Поуис навиштааст:

«Ким-

чӣ ҳелҳолати фаромугуворову ором,

чун

фаромӯшии хушбахтона асабҳои дамиро фаромегирад,

вақте ӯ ҷиддӣ аз паниҷро на малаш бошад».

Ана ҳаминаст, хушбахти имо! Оуса Ҷонсон, яке аз сайёҳ-

занони машҳури дунё, чандепеш ба ман қисса кард,

ки чӣ тавр ташвишу гуссаро пуштисарнамоудааст. Воқеан мумкин аст шумо

таърихи ҳаёти ӯро хонда бошед.

Китобаш **«Ман аз корномаҳои хеш шодам»** ном дорад.

Номи китоб васаргузашти ҳаёти ӯ ҳақиқатан ба ҳам ҳеле муносибанд.

Вақте Мартин Ҷонсон ба ӯхонадор шуд,

Оуса ҳамагӣ шонздаҳ сола буд.

АзпиёдароҳиЧанутаиштати Канзас занашро ба
пайраҳаҳодушворгузорйчангалзорҳоиБернсобурдМартин.
Занушавҳартӯличорякасрдартамомидунёсайру
гашт намуда дар бораи ҳайвонотинодиринестшудаистодаи
Осиёву Африкофилммебардоштанд.

НӯҳсолмуқадамонҳобаВатанбаргашта, дар тамоми гӯшаҳоикишвар
лексия меҳонданду филмҳоиустаманднамоишмедоданд.
БорехангомеазДевербатайёранишастанд, хангомифурудоибакӯҳбархӯрд.
Мартинҷобаҷоҳалокшуд. ДарбораиОусабошад,
духтуронбачунинхулосаомаданд, ки дигар аз бистар нахоҳадхест.
Валеонҳоианроҳанӯзхубнамедонистанд. Азбайнсемоҳнагузашта,
ӯалакайаробачасаворшудваакнун дар аудиторияҳосеродамлексиямеҳонд.
Дараробачанишастаӯзиёдааз сад лексия хондааст. Вақтеманазӯпурсидам,
киҳамаинтакудав барои чӣбуд, ҷавобдод: **«Бароионкибахузнуташивиш
вақт намонад.»**

Яъне, ОӯсаҶоксононҳақиқатродарёфтнамудабуд,
киТеннисонсонякаскаблтараннуммекард;
«Бояддарфаъолиятгарқгардам, вагарнаазгуссаобуадомешавам.,»

Адмирал Бэрд бошад, ин ҳақиқатровақтекашфнамуд,
кидаркулбаитоқавутанҳоиодоманаипиряхиКутбиЧанубмезист...
АдмиралБэрдпанҷмоҳидарозродаринкулбатобақавутанҳо гузаронидааст.
Дармасоҳатисадмиляқчонизиндамавҷуднабуд. Гирдйчунондаҳшатовар,
китуфмекардй, то замин нарасида ях меҳост.
Ўдаркитобихуд**«Яккас»**дарбораиинпанҷмоҳитанҳоиивухунукйқиссамекуна
д. Рӯзҳоҳамонҷомислишабсиёхуторикбудааствабароионкидевонанашавад,
адмиралролозиммеомадаастҳамавақтбандбошад.

«Бегоҳй,- менависад ӯ,- пешазонкичароғрокушам, азрӯиодат
накшаифардоинаромекашидам. Масалан, яксоатҷудомгкардам барои тоза
кардани накбиэхтиётй, нимсоатбарой ӯамвор кардани барфтӯдаҳо,
яксоатбароиҷобачогузориибочкаи сузишворйвағайраҳо...» .

«Чунин вақтҷудокуниҳоолиҷаноббуд,- қайдмекунад
ӯ.Баманимкониятфароҳаммеомад,
кихудроппурраидоранамоям...»Вабозиловаҳаммекунад: «Беиналбаттарӯзҳо
бемақсадмегузаштандваҳаётибемақсадбафочаишахсиятбурдамерасонад...
»

Ба ибораи охирин диққат медиҳем:

«Ҳаётибемақсадбафочиаишахсиятбурдамерасонад». Яъне, агарманушумочиташишедостабошем, боядтабобатихелеқадиما-корробахотирбиёрем. Даринбора шахсиятихелемаъруф, марҳумРичарС. Кэбот, собиқпрофессорибеморхонаиклиникиГарвард низ ҳаминхелақидадорадДокторКэботдаркитобихуд**«Мақсади ҳаётгист?»**менависад:

Чундухтурбохурсандӣмушохидамекунакиҷйгунамеҳнатбисёродамонро оазшубҳа,

дудилағйватарсилтгхиобируҳваларзагирифторротабобатмекунад...Мардонагие, ки меҳнатбаомебаҳшад-инҳамонбовариест, киЭмерсонабадвасфнамудааст».

Агар мо ба коре банд нашуда, маҳзунубемақсадиҷонишинем, тоифачаҳоиҳурдеиҳотаамонмесозад, киЧарлзДарвионҳоро**«Рӯҳияимаъюсӣ»**номидааст.Онҳоалбаттаонаҷубачаҳоидаҳшатнокеанд, ки тинати моро ҳолӣ мекунанд, **қобилиятвакувваииродаиморомахвмесозанд.**

Ман як одами бисёр корсозӣНю-Йоркиромедонам, киачубаҳоротаваассутимеҳнатмағлубсохтвабисёрбанд, кибуд, дарҳаётвақтиасабишуданубаизтиробафтоданнаёфтЎТромпер Лонгмен ном дошта, дар Уолл-Стрит ўтокикорӣдоштушунавандаикурсҳоиманбуд. Ҳикоятиӯдарбобатифурунишонданиизтиробчунонмароқоварбуд, кибаъдимашѓулиятманбатарабхонаидаъваташкардамватоқарибиирўзнишастем.

Ўчунинҳикоякард: «Ҳаёндаҳсол пеш аз ии маро беҳобӣхелесахтазобмедод. Доимодарҳаяҷонбудам,

кидоимоасабиёмешудамубагазабмеомадам.

Тобаилтиҳобиасабгирифторшуданамяққадамидигармондабуд...

Инташвишамсабабдошт.

Опвақтхазинадорифирмаи«Фрутэидэкстакт»дарНю-Йорк будам. Мо барои

фурӯишбапқаҳоиякғалоиашоҳтутизамииҶиммиллиондолларсарфкардабудем.

Тӯлибистсолиохирмомахсулотихудробафирмаҳоибафурӯишяхмосмахс

усгардонидашудамефуруҳтем.

Гапсариоикифирмаҳо ҳаҷми истеҳсолияҳмосро зиёд карда, акнун шохтутро аз дигар ҷодарбочкаҳо икалон меҳариданд. Мобоишем, натаҳо онни миллион долларро сарф карда будем, инчунин ба маблағияк миллион доллари дигар шартнома ӯам баста, интизори и равнаки корро доишем. Ана вазъият! Маълум, ки дар ин ӯолат касе боишад ба изтироб меояд. Ман ба Уотсонвилл, штати Калифорния, ки фабрика и мо онҷо воқеъ буд, шитофтам. Хеле қӯиши кардамба президенти фирма фаъмонам, ки шароити дигар шудаанду моро муфлис иавӣ интизор аст. Ё ба ин бовар кардан намехост. Чунин ақида доиш, ки ба ӯамаи ин филиали дар Нью-Йорк буда, ки аз ӯндаи тиҷорат намебарояд, гунаҳгор аст.

Ман чанд рӯз сарф кардам то фаъмонам, ки банка кардани меvaro бас намуда, онро тоза ву тар дар Сан-франсиско ба бозор бароранд. Танӯо ӯамин амал проблемнаи моро метавонист қариб пурра ӯал намояд. Рост и гап, акнун мебоист ором гирам, вале ташивишу изтироб гӯё барои ман одатӣ шуда буд, ӯеч ба худ омада наметавонистам.

Ба Нью-Йорк баргашта, ман акнун аз андак, чиз ба изтироб
меафтадам; бобати олуболуҳи аз Итолиё мада, аз ананасҳои аз
Гавайи харида мон ва 2. доимо шиддатҷу ҳаяҷонро ҳис мекардам,
хобамро гумсохтам, тавре гуфтам, дар муқаббали маишати ҳоби асаб будам.

Баъди ин ҳаётам робатарзегардодам, ки он маро аз
индаҳи асхалоскард. Худро ба қорзадам. Қорҳои робаҷи дағирифтам, ки
сафарбаркунии тамоми қувваву нерӯро талаб менамуд.
Ҳамин тариқ диғарбаро иташвишу изтироб ва қатнамонд. Х
Пештародатаниши ҳафтсоат даряки шабонаро ўқор мекардам, $\frac{1}{4}$ чтр
бошад, $\frac{1}{4}$ понздаҳ-шонздаҳ соат.
Ҳарсаҳарсоати ҳаши ба қор меодам утонисфишабӣ менишастам.
Чунон мондаву шалпар ба хона бармегаштам, ки дароз кашидан
баробар хобам мебурд. Ин амалиёти ман се моҳ давом кард.
Дар ин муддат ман тавонистам,
ки одати ба изтиробафтаданро пушти сарнамуда, чиз ба изтироб
оҳишташ ҳафтсоат қор мекардагӣ иродам...»

Бернард Шоу ҳақаст, ки гуфтааст: «Сирри бадбахтиҳои модаронаст,
болои андешаи он,
ки «хушбахтем ё бадбахт» вақти хеле зиёд сарф мекунем».

Инак, биёед дар ин бора фикр карданро тарк созеъ
Остинҳоробарзада, бакорсаркунем, хунамон хубтар ба
ҳаракатмедарояд, майнаамонбеҳтаркормекуннад-
нерӯизиндагиямонмеафзоядваташвишуизтироброфаромӯшмекун
ем. Бояд, кидоимобакорербандбошем.
Инякеазарзонтаринвабеҳтаршдавоҳоиоламаст.

Барои он, ки одати ба ташвишу изтироб афтоданро аз худ
дур намоед, қоидаиякумроичрокунед: **Бакорёбандбошед.**
Одамекиодатибаташвишуизтиробгирифторшуданродорад,
боядхудродаркорғарқсозад, вагарнааз ғусса обу адо мешавад.

БОБИҲАФТУМБА МАЙДА- ЧУЙДАҲОИМКОННАДИҲЕД, КИШУМОРОХАРОБУМАҲВ СОЗАНД.

Ачабҳолатимароковаре,
киазафташонроякумразхотирнамебарорам.
ОнробамансокиништатиНю-ЧерсиРобертМур ӯикоякард...
«Сабақиязҳамамуҳимиҳаётамроманмоҳимартисоли 1945 гирифтам,-
сар кард ӯбаҳикояш,- ВоқеадардохилиПихр, дар чуқурии 276
футдарсоҳилҳоиҲиндухитойрӯйдод. Ман яке аз он
ҳаштодуҳаштнафаронебудамдарбортикиштиизериобии«БаяСС 318».
Бокӯмаки - родардарёфтем,
кикиштиибосбониинаонкадарбузургичопонҳобамоназдикмешавад.
Баробарйсубҳдамбазери об чуқуртардаромада, баҳучумтайёрийдидем.
Якуякборасетиритупкушодем, валеонҳобанишоннарасиданд.
Кадомқисмиторпедаҳоимоазкорбаромадабуданд.
Киштитӣпайҳаснакард,
кимочонибаштиркушодембабароҳашидомадод.Мобозбатиркушоданта
йёри дидем, вале ҳаминвақткиштісамтиҳаракаташпротағйирдода,
ҷонибимогашт.
(Азафташтайёроҳонҳарбииҷопонӣмавқеимородарёфтнамуда,
басарнишиноникишті хабардодабуданд). Мобозбасатҳи 150
футпастинишастем, токиштідарёбамоннасозадваба он тайёри дидем, ки
бо бомбаи зеробӣ ба мо ҳучуммесозанд.

Бабаромадгоҳҳои винтҳои иловагӣ мондембаонхотир,
киҳаракатамонбесадо гардад, тамомишамолкашакҳо,
системаи хунуккунӣ ва қисми электрониро ҳомӯш кардем... Аз байн седақ
иқанагузашта, пешиназарамон дарвозаҳои дузахкушодашуданд.
Шашбомбаморобачуқурии 276 футпартофт. Ҳамабадаҳшатафтодем.
Бомбабороншудандарчуқурии 1000 фути аз ҳама хатарнок, дар 500
футбошадмарговарбашумормерафт. Мобошем, дарчуқурии аз 250 фут

66

Валеҳамаионҳҷйқадархандаоваруночизанднисбатибомбаҳои зерини
обие, кихарлахза метавонанд туробаҷаҳаннамфиристонанд.
Ҳамаи инро пешиназароварда, қасам ёд кардам, ки агар як бори
дигар офтобу ситораҳоро бинам,
дигар ҳаргиз баташвишу изтироб намеоям. Ёечвақт! Ҳечвақт!
Тули ин понздаҳ соати даҳшатноказчорсоли университети Сарақюсбе
штарсанъатизиндагӣ омӯхтам».

Мо аксар вақт дар соатҳои даҳшатноки Ҳаёт мардонагӣ
зоҳир мекунем, аммо аз майда-чуйдаҳо чунон зарба меҳӯрем,
ки аз поймеафтем. Ана, масалан,
Сэмюэл Пепис дар рӯзномаи худ оиди кушташудани сэр Гарри Вэйна чӣ мена
висад. Ёбодучашми сарди дабуд,
кичӣ таваддар Лондон Гарри Вэйна росарбурида буданд. Ҳангомесэр Гарри
Вэйна ба қатлгоҳ баромад, зораву лобнакард, ки аз гуноҳаш гузаранд.
Фақат аз қотилил тимоскард, ки
..... Ҳангоми қатл ба пучаки баригардана шнарасад...

Судя Чозеф Сабатаз Чикаго,
кизи ёда аз яқсадучилҳазор муҳофизатчиҳои суди чӯдошави изанушавҳаронро ҳа
камӣ намудааст, тасдиқ мекунад, майда-
чуйдаҳо асоси бисёре аз ин бадбахтиҳои олиivist. Фрэнк С.
Хоган прокурори округи Нью-Йорк навиштааст:
Карибнисфикорҳои қиноятчи ба маҳкамашуда аз майда-
чуйдаҳо асос гирифтаанд».

Далер тарошиву калонгирӣ дар майкада, зуқ-зуқ дар хона,
ишораҳои таҳқиромез, суҳанони беэҳтиромона, пичингукиноя, дағали -
инҳамон майда-чуйдаҳо еанд, китобадастугиребоншавӣ, куштор бурда
мерасонанд. Қисмина онқадар зиёди одамон аз Ҳаёт норизоянд;
зиндагӣ ҳамонқадар мағшушуҳу зновар нест.
Фақат зарбаҳои на онқадар сахт ба иззатинафс, таъкидҳои Ҳақоратомез,
озори гурур ва сабабҳои изнисфизии одамонро фаро гирифтани бемор
нидилшудааст.

Вақте Элеонора Рузвелт бори нахуст ба шавҳар баромада буд,
«рӯзидарозташвишмекашиду ғам меҳӯрд», чунки ошпази нави
хонадон ҳӯроки ҳубтай ёр намекард. «Агар инҳозир мешуд,
мегӯяд ҳонум Рузвелт яқдастафшонда, ҳамонзамон фаромӯш мекардам».
Бале, одамони бо ақл ҳамин хел рафтор мекунанд. Ёатто Екатерина II,

кибозолимйхелемашхурбуд, вактеошпаз хўрокро бемазза мепухт
танхоякмехандидухалос.

Мо хамроҳихонумКарнегйдарЧикаго,
дархонаиякдўстамонхўрокинисфирўзймехўрдем.
Ҳангомибуриданигўштмардисоҳибхонаким-
чйхелҳаракатинодурустекард. Маннадидам, медидамҳамэйтиборе
намедодам. Занаш диду дархузуриробасариўдоуфарёдзад. «Чон!
Намебинй, чйкокардаистодай!?
Кайпуштимизхудроидоракарданроёдмегирй.
Сипас ба мо рўоварда, афзуд: -Ўмудомҳаминхеласт.
Азгуфтаназабонаммўбаровард...»

Рост: мумкин аст ўҳеҷгоҳкўшишнакунад, кигўштродурустбурад,
валеманбасабрutoқаташқоил,
кичйтавртавонистаастбистсарисолбобочунинзанзиндагйкунад.
Росташрогўяммандаряквазъиятиоромнонродаробтаркарда,
хўрданравлотармедонамазонкидарчамъияти чунин зан зуқ-
зуқиўрошунида, мурғобиичинийёшиноварақйнахангбихўрам.
**Приисипимаъмулиюридикйтаъкидмекунад, киконуибамайда-
чуйдахокорнадорад. Одамниз, башартеўхоҳад,
киоромииботинишроаздастнадихад, набоядбамайда-
чуйдахозътиборбидихад.** Дар бисёр мавридҳобароионкибамайда-
чуйдахозътиборнадихедвабағазабнаоем,
бояддармайнаихудмақсадиягонаерочосозем,
киондоимомоилиқаноатмандйбошад. ДўстйманҲомеКрой,
муаллификитоби«ОнҳобоядПарижромедиданд»вабоякзумракитобҳои
завқоваридигардарбобатибаинноилшудамисолҳоичақибемеорад.
Ҳангоминавиштанияккитобинавағқарибдевонашудабудй. Кур-
қурипечҳоибуғиихонаиНью Йоркияш ба ин ҳолатовардабудўро.
Фишорибуғфашуфушсадобароварда, Кройроасабймекард, ҳатто ба
ларза меовард.

«Боре - ҳикоякардҲомерКрой, -
бодўстонамбасайёҳаттабиатрафтам. Чарс-
чурсисўхтаниоташигулханрошунида,
садойбатареяихонаамбахотирамзад. Худазхудпурсидам,
кичаросадоисўхтанигулханмаъқуламастуовозибатареяҳоне? Ба хона

баргашта ба худ фармудам:
хозиррафтаоббикунудигарнабоядинсадоноороматсозад.
Ҳаминхелҳамкардам. Баъдичандвақтдигаронроҳиснамекардагйшудам.
Ана, хаминхелхелебисёрандмайда-чуйдаҳо.
Онҳобамомаъкулнестанд, мороасабивугизаламекунанд,
хаттоазпоймеафтонанд. Танҳоазонсабаб,
кибаонҳоазмеъёрзиёдэтибормедихем.

Дичраэли гуфтааст:
**«Ҳаётбисёркӯтоҳастваонромонабоядсарфињармайда-
чуйданамоем».**ИнсуханбаАндрэМоруа, чи тавр худи
ӯдармаҷаллаи«ЗисУик»навиштааст, имкон додаст, ки бисёр
душворихоропуштисарнамояд. Бисёрвақтмоазмайдачуйдањое,
кибоядонҳоронабинемёфаромӯшкунем, худробой медињем.
**Дариндунёҳамағйчандаҳсоламеҳмонем, аммосоатҳо ва
рӯзҳоиқимматбаҳоихудродарандешаионноҷуриҳоесарфмекунем,
кињакрӯзбаъдё, зиёдиғиёдаш, яқсолбаъдфаромӯшмекунанд.
Онҳоронатанҳома, балкитамомигирдуатроф фаромӯшмекӯнанд.
Не, биедҳаётихудрочунинсониярзандасарфкунем,
бигузорандешаҳоибузург, дилбастағиҳоиҳақиқӣ,
омилҳоиҳоибадзинда моро ба илҳомбиёранд.**

ҲатточуниншахсиятибузургмислиРедярдКиплинг, гоњ-
гоҳеазхотирмебаровард, ки«**ҳаётбисёркӯтоҳастваомобояд,
онросарфињармайда-чуйданамоем».**Оқибаташчйшуд?
Ўвабародарарӯсашиякеаз, чанҷолҳоиқисдиидарозмуддаттарини
таърихиВермонтроташкилдоданд. Чанҷолионҳочуноновозапйдокард,
кидарбораашбоунвони«Душмание, киКиплингдар
Вермонтасаргузаронд»китобенавиштаанд. Интаърих, тақрибан, чунин
аст... КишшнҒбадухтаривермонтйКаролинаБейлстириздивочкард. Ўдар
БрэггЛборро, штати Вермонт хонаи олиҷанобе сохта, он
ҷозиндағйиҳтиёрмамудваниятдошт,
кибоқимондаињаёташроинҷогузаронад.
БародарарӯсашБиттиБейлстирбадӯстибехтариниКиплингтабдилёфтаво
нҳомудомаяқҷоябуданд. ДертарКиплингасБиттияқ қитъаиэазамиро харид,
вале шарт гузошта буданд, ки алафи онро ҳарсол Бейлстир медавад.
Яқ вақтБейлстирмушоҳидакард, ки Киплинг дар ин
марғзорбоғбунёдкарданист. Хунашҷӯшид, сахтбағазабомад.

Киплингхамхудробадастгирифтанатавонист. Чангучанчолоғозёфт.

Баъди чанд рӯз, вақтеКиплингбовелосипедсайрмекард,
азчорроҳасавориаробаиаспйБейлстир.баромад. Онҳобоҳам
баррхӯрданд. Киплингафтид. ВаКиплингодаме, кинавиштааст
"вақтедартамомигирдуатрофхудоғумкарда, шуморо гўнаҳгор кунанд
ҳам, тотавонед, худоғумнакунед» - худо 'гумкардваталабнамуд,
киБейлстирроҳабскунанд. Баъдиана

хаминвоќеаҷанҷоликалонисудйоғозёфт, ҳангомаикалонебарпогашт.
РӯзноманигороназтамомигӯшавуканорикишварбаБрэттлборромеомад
анд. Ин гап дар тамоми олам
пахншудОқибатоштишавйбаамалнаомад.
Киплингваҳамсарашлозимдонистанд,
кихонаиамерикоиашонроабайтарккунанд...
Чйқадарташвишуизтиробазякчизихурдумайда!
Ҳамаашбахотиричанддарзаках.

Бисту чор аср муқаддамПерикл гуфта буд: «**Бас аст, мардул! Мо ба майда-чуйдаҳо аз ҳад зиёдътибормедихем**». Ин гап тамома ндуруст аст.

Ҳозир бошад маняккиссаи аҷои бери,
ки аз доктор Гарри Эмерсон Фосдикшунидабудам,
басаҳматон мерасонам. Даронмубориза вамағлубиятиякбузургчуссаи
ҷангалӣ тасвирёфта аст...

Дар нишемангоҳи кӯҳи Лонгс-
Пики Колорадо боқимондаи дарахти азимчуссаевучуддорад.
Мутахассисонтасдиқмекунандки он қарибчаҳорсадсолдорад.
Вақте Колумб дарсоҳили Салвадорлангарпартофт,
индарахтнавниҳолбуд. Индарахт дар айнаи нашъунамо буд,
вақте англисҳодарПлимутманзилҳои нахустинимуваққати ихудробунё
дмена мудард.
Тӯли умри худҷордахмаротиба ба индарахтоташақзадааст,
тӯфонҳои шадиду даҳшатнокро аз саргузаронидаастон.
Вале мудомростмеистодунашъунамо дошт.
Оқибатяксолякоилақунғузчаҳои хурд-хурдбарешаиӯҷогирифта,
баарракунӣ оғознамудард. Ҳашаротрешачаҳои дарахтроҳоида-ҳоида,
бопайвастанешзаданузахмгузоштанҳонерӯидоҳилии дарахтрокаммека
рданд. Вабузургчуссаи ҷангалӣ, ки асрхотӯфону
бӯҳронҳои даҳшатнокро аз саргузаронида,
ростумустаҳкаммеистодоқибатазтаъсири фишори ҳашаротҳои хурд,
киодамбоангупггонҳоро маҷақкарда мекушад, чаппашуд.

Мо ҳаммагар ба индарахти азимчусса шабоҳат надорем? Охир мо ҳамхоҳ
ем-нахоҳем даҳшатҳои азими ҳаётро аз сармегузаронем,
вале бисёрвақтдили худробатаъзиқуфишориқунӣгузакҳои хурдак
и ташвишуизтиробмегузоре муҳнолуд месозем; ба ихтиёри он
ҳашаротчачаҳое,
ки ҳамаашон рободуангуштмаҷақвамаҳварданмумкинаст.

Чанд сол муқаддамҳо роҳи Чарлз Сейфред, сарнозири роғои
штати Вайоминг ва чанднафардӯстониӯманбоғи миллии Титонро
сайёҳаткардам. Мониятдоштеммулки Ҷон Рокфеллерро,
ки дардохилии нбоғбуд, тамошо кунем.
Аммонронандаи мокамероҳгӯмзадвамо азҳо роҳонамоняксоат дер
мондем. Калид дар дасти ҷаноби Сайфредбуд. Ёролозим одааст,
ки яксоати дароздари ңгармии рӯз, зериязоби ҳомушакнӯ моро
интизорӣ кашад. Ин ҳомушакҳочун онхирабуданд,
ки боронданнамегурехтанд ва ҳаргунаодами ғуртоқатро ӯам ба ғазаб
меоварданд. Вале онҳоба Чарлз Сайфред ғолиб омада
наметавонистанд. Вақте морасидем, киӯзаррасебағазаб наомадабуд.
Баръакс, аз ҷӯбидарунҳолиехуштаксохта, хандон-
хандонхуштакмекашид. Воқеан, инхуштакҳанӯзҳамдардасти манаст.
Онро чунхотираазмарде, кибамайда-чуйдаҳо ғолиб омада метавонад,
нигоҳдоштаам.

Барои он ки ба одати ба ташвиш афтодан ғолиббӣёем, ҳанӯз, он
ба мо ғолибнаомадааст, қондаидуввумрориоякунед: аз майда-
чуйдахое, ки онҳоро мобояднабинемёфаромӯшкунем,
худробойнадиҳед. Бахотирнигоҳдоред, ки умркӯтоҳ аст ва онро мо
набояд сарфи майда-чуйдаҳо кард.

БОБИ ҲАШТУМҚОНУНЕ,
КИҚИСМИЗИЁДИТАШВИШҲОИШУМОРОҒАЙРИҚО
НУНЙМЕСОЗАД

Кӯдакиимандарфирма,
дарштатиМиссуригузаштааст.Якрӯзвактебаמודарамдарчудокарданидо
накиолуболукӯмакмерасонидам, худ аз худ ба гирия даромадам.

— Ба ту чӣ шуд. Дейл? - харосонпурсидмодарам.

— Метарсам, ки маро зинда ба зинда гӯрмекунанд, -
азқаботигирияҷавобдодамман.

Ҳақиқатанҳам, оновонманмудомдарғамуташивишбудам.
Ҳангомераъдубаркмешуд, метарсидам, кимарооташ мезанад.
Вактерӯзҳоивазнинфаромерасид, баҷоикалонсолонметарсидам,
киҳӯрокиамонадомешавад. Метарсидам,
кибаъмурданбадӯзахмеафтамёСэйУайт, киязманкалонсолтбуд,
багапашмеистадугӯшҳоямробурад. Баъдтардоимодарҳаросбудам,
киазқафои духтаре давам, метарсидам, ки ӯбаҳоламхандаҳоҳадкард.
Аздиламмегузашт, киягондухтармаронамегирад.
Пешакйасабонйемешудам,
кибаъдитӯйгапенамеёбамкибазанамбигӯям...Ҳарчандонвактҳанӯздарма
йдоникиштазпаиомочқадаммезадаминвадигар андешаҳоибаинмонанд
азобаммедоданд.

Солҳогузаштандвамандарёфтам,
кинавадунӯҳфоизтарсухаросимандурӯгинандуходисаҳое,
кичашмдорбударӯйнадоданд. Масалан, таврезикркардам,
азраъдубарқсаметарсидам, валетавреазмаълумотиШӯроибехатарии
милд бармеояд, ки
ҳарсолазсесадупанҷоҳҳазорякимкониятаскимарооташакбизанад.

Тарси ман дар бораи зинда гӯронданбозҳамхандаовартарбаромад.
Ҳаттотасаввурнопазираст, ки аздаҳ миллионҳамякодаврозандагӯронанд.
Ҳолонки аз интарсман гиря мекардам. Дар мамлакат аз
ҳаштнафаряккасазбемориисаратон (рак) мефавтад.
Аз ин рӯ мебоист ман аз саратон метарсидам,
на аз оташакидан ё зинда дар гӯр шудан.

Маълум, ки
инҷо сухандарбораи ташвишу изтиробии айёминаврасй вана вҷавонӣ мер
авад. Аммо бисёр ташвишу изтиробии одами калонсол низ беҳудаанд.
**Ҳамаи мо метавонистемаз даъи нӯи ташвиши худро фурунишонем,
агар даравбаи изтироб дода нашуда, муайян намоем,
ки оё тарсухари соимо ба қонуни шумораҳои калон мувофиқ меояд ё не.** Ш
иркати суғуртаи идар; дунёи маъруфтарини дунё «Ллойд»
миллионҳои бешумори худро аз ӯисоби одамониеҷамъовардааст,
ки ҳодисаҳои хеле кам ба вуқӯоянда тарсухари содоранд.
Ин ширкати ба одамон, ки ба ӯ муроҷиат мекунанд, гарав мебандад,
ки ҳодисаҳои дар назар доштаи онҳо неҷ ва китруйи на медиҳанд.
Валеи на малдарзони ин ширкати «гарав» небалки «суғурта» ном дорад.
Ваширкатаз рӯи қонунҳои шумораҳои калонаи малнаи муда,
пайвастага равро мебарад.

Ин ширкати бузург зиёда аз дусад сол
инҷониб вуҷуд дорад ва равақи ривҷи меёбад. Агар табиати
одами дигар на шавад,
вайи панҷоҳасри дигар вуҷуд хоҳад дошт ва аз пойафзол саркарда,
то кишти ҳамачи зро аз рӯи қонуни шумораҳои калон суғуртаҳои даркард.
Баҳамин монанд, агар мо ба қонуни шумораҳои калон диққат диҳем,
бисёр вақт ба фактҳои во меҳурем, кидарнаи арат меомем. Масалан,
агар ман пешаки медонистам,
китӯли панҷсоли оянда дар муҳорибаи хунини Геттисбергиштирок
хоҳамкард, албатта дар воҳимаи меафтодам. Он вақт албатта
васиятномаи навиштаи ва қорҳои заминияи родаррав ба тартиб
меовардам. Аниқастон вақтҳо албатта фикр мекардам: «Ҳеҷгоҳ аз ин
муҳорибана мераҳам»-
ва панҷсоли боқимондаробадараҷаи олий зиндагӣ наи мударам.
Фактҳои хошақодат медиҳанд,

кидарасосиконунишумораҳоикалондарсинниазпанҷоҳтопанҷоҳупанҷ
солагйқамонқадархавфнокастбарамсолимуҳорибаиГеттесберг. Ба
фактҳодикқатдихед: овонисулҳазҳазоркасдарсини 50-55
солагйқамонқадародамоневафоткарданд, ки азҳазорнафар 163 000
солдатидармуҳорибаиГуттесбергширкатдоштавафонамудаанд.

Ман чанд боби ин китобро дар хонаи шикорчигии Симпсон дар
Нам-Ти-Тах дар соҳиликулиБоуиКанаданавиштаам.
ДаринҷобохонумвачанобиСэлинҷерҳо, киасланазСанФрансискоанд,
шиносшудам. Хонумиоромтабиатумехрубон,

киазафташҳеҷгоҳбаташвишуизтиробнамеояд, ба ман хеле маъкушуд.
Якбеғоҳй, вақтедарназдиғулханифурӯзонменишастемазӯпурсидам,
кидарумрашбаташвишуизтиробафтодааст. Эҳ-ҳа!-ҷавобдодӯ.-

Ташвишуизтиробқарибмарокуштабуд. То вақтетавонистам,
киташвишуизтироброфурӯнишонам, ҳаётман тӯлиёздаҳсолдӯзахебуд,
кихудамбодастихудамсозмондодабудам.

Манхелегизалабудамударравоташмегирифтамдарякҳолатихелемуташи
аниҷемезистам. Ҳаминхелмешуд, киҳафтаеякборазСан-Матео,
кионҷозиндағймекардембаСанФрансискобароихарид мерафтам. Ва
ҳангомимағозабамағозгардишкарданхудамхудамробаҳолатибадтаринги
рифтормекардам:

«Мабодоазбарқканданидарзмолрофаромӯшкардабошам?

Мумкинҳозирхонаимосӯхтаистодабошад... Аҷабнестхидматгорзанаққӯд
акҳоротанҳопартофта, ҳудаш гурехта рафт бошад... Ё мумкин аст
қӯдақховелосипедсаворйрафтаандуонҳоромошинзадабошад... Вағайрав
уваҳоказо...» Дарайниқорубогоҳечунонбавоҳимамеафтадам,
киарақихунукмекардам. Гоњхаридамнисфнашуда,

сӯиистгоҳиавтобусметохтамтотезтар ба хона раваму бубинам, ки оё
дар хона корҳоазрӯитартибимукаррариянд. Ягонҷоиаҷоиботнадорад,
кихонадоршавиякумиманбебароранҷомёфт.

Шавҳаридуюмиман-хукукдон, мардихелеоромубамулоҳизааст.
Вақтемангизаламешудамубадаргирифтаномодамешудам одатан
мегуфт: «Ором шав. Биё, вазъиятро
мулоҳизамекунем... Ту азҷйбаташвишафтодай?

Биё азрӯиқонунишумораҳоикалонхулосабарорем,
киоёимкондорадинҳодисарӯйдихад...»

Масалан, ман ба хотир дорам, ки чй тавр боре
вақтемошинсавазАлбукерки штати Нью-Мексико ҷонибиғорҳои

Карлсбад мерафтем, ногаҳонборонисахтебаборидансаркард.
Њаракатдушворшуд.

Мошингоҳмелағжидугоҳедарқояшчархзаданмегирифт.

Идоракарданионлаҳзабалаҳзадушвортармегашт. Мандартарсбудам,
киҳаминлаҳзаё сонияе баъд мошинамон ба канал меғеҷад.
Валешавҳарамгаштаубаргашта тақрормекард:
«Мобосуръатихелепастҳаракатдорем, боядпягонвоқеарӯйнадиҳад.
Агармошинбачуқурйдармонадҳам,
азрӯйконунишумораҳоикалонбамоёгонҳодисарӯйнамедихад». Оромӣ ва
боварии ӯмародилпурмекард.

Боре тобистон мо ба водии Тунени доманаи Канада ба саёнат
рафтем. Он ҷобамочунинвоқеарӯйдод. Шабонгоҳтӯфон хест ва
хаймаҳоиморо, кидарбаландиихафтҳазорфутазсатҳи
баърихгоҳзадабудем, баларзаовард. Аз дилам мегузашт, ки ӯ
дақиқаимкондорадхаймаҳоимопоравукандагашта, тобаосмонбарҳезад.
Маназтарсуҳаросбадахшатафтидам.

Валешавҳарамгаштаубаргаштатақрормекард: «Гӯшкуназизам.
Мобороҳхатифирмаи«Брюстер»сайёҳатдорем. Онҳокори худро
хубмедонанд. Шаст сол боз дар ин мавзё хайма мезананд. Аз
рӯйконунишумораҳоикалонхаймаҳоиморошамолпора-
поракардана метавонад. Рафтучунинҳодисарӯйдиҳад,
модардигархаймаҳопаҳоимеёбем. Хулоса,
оромшавваташвишнакаш...Манба
насиҳатишавҳарамгушандохтамубоқимондаишабсахтҳобам бурдааст.

Якчанд сол муқаддамдаронқисматиКалифорния, кимомезистем,
эпидемияиполиомиелитпайдошуд. Дигарвақтебуд,
мандарвоҳимаеафтодам. Валешавҳараммаробоваркунонд,
кибоядоромбошам. Мо тамоми тадбирҳоилозимииро,
киаздастамонмеомад, андешидем. Бақӯдаконамонбаонмавзёёхое,
киингунабеморонзиёдбуданд, рафтанроманъкардем,
баонҳоичозатнамедодем, кибамактабвакинораванд.
Баҳуҷқатҳоишуъбаисихатиоммашиносшуда, дидем, ки дар овони
эпидемияи
даҳшатноктариниполиомиелитдартамомииёлотикалифорния

1835нафаркӯдаконбеморшуданд. Шумораимиёнаионҳо 200-300
нафарроташкилмедод.

Ҳарчандинҳамваҳшатборбод,моҳаминхелҳисобкардем,
киазрӯиқонунишумораҳои калон
кӯдакимкониятикамибаинбеморйгирифторшуданродоранд.

«Аз рӯиқонуни

шумораҳоиқалонинвоқеарӯйнамедихад»иниборанавадфоизиташвишу
изтиробимарофурунишондадарбистсолиохирдарҳаётамхелехурсандиву
хушбахтиҳобахшид.

Вақтедаҳсолиохирихаётамропешиназармеорам, аниқмешавад,
кикисмизиёдиташвишуизтиробиманҳаёливубеҳудабудаст.

ҶонГрантбаманҳикоякард, киӯҳаминро азсаргузаронидааст.
Ўсоҳибифирмаи«ҶеймсА. Грант»-иНюЙорк мебошад. Фирмаи
ӯбафурушияклухтияпелсинудигармеваҳоисубтропикӣмашғуласт.

Ўҳикоякард, киавваланандешаҳоимағшушазобашмедодааст. Масалан:
баногоҳпоездчаппа шавадумеваҳоишбарҳамхӯранд?

«Чйтаврмешавадагарҳангоми гу узаштани вағони пурмева
кӯпрукфуруравад?»Албаттаборӯсуғурташудааст, валеумудом

харосдошт, киагармеваҳодарвакташнарасанд, бозорногирмешаванд.
Ўчунонташвишуазобкашид,

дарназарашнамудбазахмимеъдагирифторгаштааст
вабадухтурмурочиатнамуд.

Валедухтурдарвучудиӯягонбемордигареробағайразликокусустшуданиа
сабҳо наёфт.

«Ноғаҳонбасарамзад,- ҳикоямекунадӯ, -
киинандешаҳоиногуворҳаманочоянд. Азхудпурсидам:

«ГӯшбикунҶимГрандар
тӯлиинсолҳочандвагонборовардӣ?»Чавобчунинбуд.Наздикиибиступанҷ
ҳазор»Азонҳочандтояшонбаҳодисаҳоинохушгирифторшуданд?»

Тахминан, панҷтояшон». Панҷвагоназбиступанҷҳазор... Яъне,
азпанҷҳазоряквагон. Азинчунинхулосамеояд,

киазпанҷҳазормумкинастяк вагонитуззарарбинад.

Инягонҷоиташвишнадорад-ку...Бозазхудпурсидам:меғӯй, кимумкинаст,
купрукфуру равад...»Аз он ки купрук фуру рафта бошад, чанд
вагонатро аз даст доӣ? Ягонтояшро! Ин тавр бошад, магар айб нест, ки

худатро аз ташвишу хаяҷонбазахммеъдагирифторсозй?!
Дарбобатйсадамаироҳиоҳанбошад, азҳазорякимкониятмавҷудаст...

Ҳамаинротаҳлилнамуда, манфаҳмидам,
киаблаҳонарафтормекардаам. **Худиҳаминлаҳзаманқарордодам,
кињаяҷонрофурӯнишонда, азрӯиконуншумораҳонинин амал
мекунам. Рафта-рафта захми меъдаро низ фаромӯшкардам.**

Вакте Эл Смит губернатори штати Нью-Йорк буд, ман шунидам,
гаштаву баргашта тақрор мекард, ки «Биёед фактхоро меомӯзем ..» ва
ҳучумидушманонисиёсиашрорафънамуд. Агармо њам аз коре ба
ташвиш биёем, биёед чун Эл Смити пиру хирадманд рафтор намоем.
Яњне, аввал фактхороомӯземвасипас бахулосаебиёем, ки барои ташвиш
асосе, сабабе ҳастёна.ФредрикЧ. Малстедтҳангомеметарсид,
кигӯёаллакайдарқабр хобаст, айнанҳаминтаврамалнамуд. Худиӯ,
ҳангомедаркурсуиимантаҳсилменауд, чунинҳикоякард...

«Дар аввали моҳиюнисоли 1944 мандарсангари яккасаи Омаха-
Бич меистодам. Он вақйдарротаи 999-иалоқа
хизматмекардаванавакақдарНормандиямавқеъгирифтабудем. Вакте ба
сангари яккасаи кунҷхояшдарозихудназармеандӯхтам, он қабрро ба
хотирам меовард. Вактедарозкашидакӯшишихобидан мекардам, дар
назарам менамуд, ки дар гӯрхобам.

Соати ёздаҳипагоҳитайёраҳоинемисбабомбаандозиимоғоз
намуд. Ман аз тарс шах шудам. Ду-се шаби аввал хобамнабурд. Баъди
як-ду шабонарӯзидигарқарибгирифториилтињоби асабҳошудам.
Ҳаминашро мефаҳмидам, киягонтадбирандешидандарқор,
вагарнадевонамешавам. Ҳаминвақтбасарамандешае омад, ки аз
омадани мо панҷ шабу панҷ
рӯзгузаштааствахурсандонаманзиндаамваазқисмимоягонкасарарнадид
ааст. Ду нафарзахмгирифтабуданд, кионҳамазбомбаинемисҳоне
балкиазтаркишиснарядҳоиартилерияихудйбуд. Бахотировардаам,
киқисмимомавқеихелекалонероишголкардааства
даринсангаричуқуртанҳоазтириазрӯбарӯомадаҳалок шудан
мумкинастухалос. Чунинимкониятбошадбарои ман аз дањ
њазоряктост...Баҳаминандешаҳохудодрооромнамудам, аз
ташвишуҳаяҷонраҳошудамваакнуннағзхобаммебурд, ҳангоми
бомбаборонниз».

Воқеан,
хайати фармондеҳи кулваҳо имусаллаҳи ИМА ғисоботи статистиқии қону
ни шумораҳои қалонро барои

баланд бардоштани рӯҳияибаҳрнавардонистифодамебурд. Як баҳрнавардисобиқбаманҳикоякард, киӯвурафиконашботанкере, кисӯзишвориибисёрҳасосмекашонд, равонакаршуданд. Онҳоҳаросдоштанд, киагармушакебатанкеррасадондарравметаркадваҳамаҷобаҷо ҳалокмешаванд. Вафармондеҳифактҳоитамомандигареролиқбуд. Мувофиинфактҳо, азсадтанкериазмушакзарардидашастояшон шинородавоммедиханд. Азчилададтанкерҳоиғарқшуда, факпанҷтояшондармуддатикамтараздаҳдақиқатаҳшиштаанд. Азинбармеояд, ки имконияти зарар хеле маҳдустадвадарсуратизарарҳамонҳоиимкондорандҳаётихудронаҷотдиха нд.Инмагаримкониятнамедихад, кирӯҳияибаҳрнавардонболбарояд?!! Донистаниқонунишумораҳоикалонмороазилтиҳобиасабҳораҳонамуд,- гуфтКлойдУ. Маас, шахсе, ки ин ҳамаробманҳикоянамуд,- Тамомихайатхудрохубҳискард. Моохирмедонистем, киазрӯиқонунишумораҳоикалонимкондоремкикуштанашавем.

Барои он, ки ба одати ташвишу ҳаяҷоннаафтиданғолибоем, пешазон, кионбамоғолибнаомадааст, коидасаввумрориоякунед.

Фактҳороомӯzed. Аз худ бинурсед: «Аз рӯиқонунишумораҳоикалонҷиймкониятвучӯддорад, киҳодисаиШуморобаташвишоварда, бавукӯёяд.

БОБИНУҲУМБА НОГУ ЗИРИ ТАН ДИҲЕД

Вақтебачаихурдбудам, рӯзедарболохонакулбаинимвайронае бозӣ мекардам ва ҳангомифаромаданякпоямро болои тиреза монда, сипас поён паридам. Дар ангушти ишорати дасти чапам ангуштарӣ буд ва ҳангомипоёнпаридан, **ӯдармехедармондуонангушткандашуд.** Манбадодуфарёдомадам. Бадаъшат афтодам. Аммо вақтезахмамшифоёфт, дигаряксонияъам аз он**баташвиш**намеафтодам. Акнунҷйфоида! Баногузирӣ тан додам. Ҳозирхаттодарякмохударумоҳҳамдигарбахотирамнамеояд, кидардастичапҳамағйчорангуштдорам.

Чанд сол муқаддамманбоодамевоҳӯрдм, киумуман панчаичапашнабуд. Пурсидам, киоёзиназобдорад. «Як зарра ӯам,-ҷавобдодӯ, - қариб, кибахотирамнамеэанад. Манзаннадорамвафақатвақтесӯзанпулушккарданлозиммеояд, инробаёдмеорам...»

76. Аҷиб, мочйтавртезбаҳаргунаҳодисаиҳаёттанмедихем- башартемаҷбуршавемчунинрафторнамоем. Танмедихемваонро азхотир

мебарорем.

Ман бисёр вақткатибаҳоивайронаҳоимасҷидиасрипонздаҳиАмстердамро ба хотир меорам. Ин катибаҳоибазабонифламандӣбуда чунин маъно доранд: **«Ин ҳаминтавраст. Наметаванад дигар хел шавад».**

Дар ҷодаиҳаётбаҳодисаҳоиногуворедучормеоем, кионротағйирдоданҳечмумкиннест. Онҳонаметавонанддигархелбошанд. **Дарназдимодуроҳаст: ёмоонҳороқабулкарда, тан медихем, ёбаинногузирӣ муқобилияткарда, баилтиҳои асабгирифтормешавем.**

Ман

гуфтаҳои ҷирадмандонаияке аз файласуфҳои маҳбуб Уилям Чеймс робаса
ҳматон мерасонам. Ё гуфтааст: **«Тан додан ба
қабули он чӣ ки ҳастанд додан ба қабули он чӣ ки рӯй додааст
ин қадам на валин мебошад дар бобати пушти сар намудани
ҳарбадбахтӣ»**. Элизабет Конли ба ин зимни таҷрибаи тахқиқоти боварҳоси
лкард. Чандеқа блазӯмак тубчаи зеринро гирифта «Дар он рӯз ҳое,
китамони Америка ғалабаи қувваҳои мусаллаҳи мородар Африкаи шимол
ӣ ид мекард,- навиштааст ё,- ман аз Вазорати дифоъ барқия гирифтам,
ки қиянам бе номи унишон гумшудааст, қияни дӯстдор тари нам!
Якчанд рӯз баъд барқия гирифтам, ки аз марги ӯ ҳабар меод.
Ба ғам мубтало шудам. инвақта ҳаёт пуррарозӣ будам. Касбукор доштам,
касбукор ҳубе ва ба қиянам, ки бароям тимсоли тамоми
хушиҳои ҷавонӣ буд пайваста ёрмерасондам.
Зимни кӯмак ба қияни дӯстдор ҳисменамудам,
ки ҳосили захираҳои барҳазор шуда истодааст.
Ана дар ҷунин ҳолати барқия! Баназарам дунёча пагардон шуд.
Ҳискардам, ки зиндагӣ бароиман дигар маънои мазмуне надорад,
Завқикорамро гум, дӯстонамро фаромӯшкардам,
тамоми беҳиссаи ҳелсангдил шудам.
Барои ҷикушташудаи ин писарбача бароиман ҳеле азиз,
ки пеширӯйи шамоми дарҳои ҳаёт кушод буданд?!!
Ба ин ҳечтандодан намеҳостам... Ғаму ғуссаи манонқадар зиёд буд,
ки қарор додам корро баскарда, аздамон паноя бурда,
боқимондаи ҳаётро ба ашқу ғам пайваста гузаронам қарорам қатъӣ буд.
Вақте пеш аз корро баскардан,
хостам мизикори амро ба тартиб оварам, ногоҳ мактубе ба дастамафтод, ки
онро қайҳоз хотирбароварда будам - мактуби қияни худораҳматиямро.
Ё ин мактубчаашро якчанд сол пеш,
баъдифавти модарам ба ман навишта буд.
«Албатта мо ҳама аз ҷиҷрони ӯ маҳзуамешавем. гуфтамешуд дар мактуб, -
ва аз ҳама бештар гу... Вале бовардорам, ки ба ин тоб меорӣ. **Фалсафаи
шахсият ба ту кӯмак мерасонад. Ман он ҳақиқати зебо,
ҳақиқии ва ҷирадмандонаеро китутаълим меодӣ,**

ҳеҷазхотирнамебарорам. Даркуҷоебошам

- **аз ту дур ё наздик ҳеҷгоҳазхотирмебарорам, китумегуфтӣ:
њар як воқеаро, кирӯймедиҳад, бо табассум ва мардона
қабулнамуданлозимааст...**

Мактубро чанд бор гаштаву баргашта хондам. Ба ман чунин
намуд, ки соҳибмактубдарпахлӯямистодаастумегӯяд:

«Онкитухудбамантаълиммедодӣ, чарорионамесозӣ?!

Андӯњатро ниҳондор, бихандвахудатроэҳтиётнамо...» боз

ба кор часпидам. Хашму ҳузирофурунишондам.

Гаштавубаргаштабахудмефармудам: **«Инвоқеааллакайрӯй
додааст ва манакнунчизеротағйирнаметавондод.**

Валехудронигоњ доштаметавонам-ку...».

Баъди ин худро пурра ба кор бахшидам, **тамоми қуввава
мањоратирӯҳониваҷисмониямросарфи меҳнатменабудам.** Ба
аскарҳо-бафарзандонвахешуақрабоиким-
киҳомактубҳоменавиштам.

Бакурсҳоишабонабароикалонсолондохилшудам. Меҳостам кору
машғулиятҳои завоқоварвадӯстони навапайдокунам.

Њатто баъзан бо вариҳои худамҳамнамеояд, вале инаникаст, ки
њаёттампурратағйирёфт. Барои гузаштаи бебозгашт
сӯхтану гиристанробаскардам. Ҳозир, тавреҷиянаморзудошт,
харрӯзба хурсандӣ зиндагидорам.

**Ҳамин тариқ бозиндагӣ ошғйишудам. Акнун
аз пешинадида болидарӯҳу хушҳолам. . .»**

Бале, Элизабет Конли фаҳмид, кидерёзудбаногузиритандодан
лозим аст. «Ин ҳамин тавраст. Наметавонаддигархел шавад».
Ростигап, инсабақро аз худкарданосоннест. Ҳатто
подшоҳонҳамнабоядинро азхотирфаромӯшкунанд.

Георгинавиштаҷотизеринро дар деворикитобхонаи худ, воқеъдар
қасри Букенгем- ҷойдодабуд: **«Ба маномӯз, ки
ҷизидигарроталабнакунам ва азгузаштаи бебозгашт маҳзуннагар
дам». Инандешаи анқро Шопенгауерчунинифшо намудааст:
«Захираидаркории
итоаткорӣ барои басафарихаёт баромаданаҳамияти нававалинараҷ
а дорад».**

Маълум, ки як худи вазъият маро на хушбахт карда метавонаду на
бадбахт. Асосаш он аст, ки мо ба он чӣ тавр муносибат мекунем.
Ҳиссиёти мо инро муайян месозад. **Ҳамаи мо, башарте мачбуршавем,
махоратдорем,
ки ба ҳар гуна бадбахтиву фоҷиа ғолиб оем. Мумкин ба мо ҳамин хел намо
яд, ки аз ӯҳдааш
намебар оем, вале қувваҳои дохилии хеле пурзӯр дорем, ки агар
мо онро истифода барем, аз ҳама гуна ҳолат беруна монем** месозад. **Мо
ҳамаи нисбат ба оне, ки ба назара монем намо яд, хеле зӯртарем.**

Марҳум **Бут Туркингтон**, нависандаи маъруфи Амрико ҳавақта мегуфт: **«Ман ба ҳама душвориҳои ҳаёт тоқат меорам, ба ғайри нобиноӣ. Нобиноӣ бадбахтии даҳшатноктарини дунё аст».**

Аммо ҳангоми синнусоли **Таркингтон** аз шастгузашта буд, як вақт ба қолини фарши хонани гариста, гулҳои он дар ҳамубарҳам дод. **Таркингтон** ба мутахассис муроҷиат намуд ва ҳақиқати даҳшатнокро шкоргардид-маълум шуд, ки чашми ӯ аллакай намебинад ва чашми дигараш низ дар арафаи аз қор баромадан буд. Яъне, ба вуқӯъ мепаёй ва он чӣ ки ӯ пеш аз ҳама тарс дошт.

Хӯш,
Таркингтон ба ин «даҳшатноктарин бадбахтӣ» гуна муносибат кард?
Оё ба қароре омад, ки ин интиҳои ҳаёт аст? Ҳаргиз не!
Худ ҳамазинҳайрон монд, ки баъди ин ҳам ҳазлу шӯҳӣ ӯ ротарк мекард.
Доғҳои дарҳам-барҳам шаванда ӯро асабонӣ мекарданд,
пешичашмонашӣ ноамоуда, олами атроф, аз ӯ ниҳон месохтанд.
Бале вақта меидид, ки доғи аз ҳама бузург пешичашмонашро мегирад,
ӯ бо ҳазловоз мебаровард: «Салом салом! Бозомадӣ, эй мӯйсафед. Аҷоиб,
ба қучоравонай дар ин субҳами Зебо!?»

Магар душворие метавонад чунин рӯхро шиканад! Албаттане.
Вақте торикии даҳшатнок пешичашмони ӯро пӯшонд, **Таркингтон** гуфт:
«Ман фаҳмидам, ки ба нобиноӣ тоб меорам чунки одамӣ ба ҳама чиз қодир аст.

**Агар тамоми панҷузи ҳисааро ҳама за даст меодам,
албатта зиндагӣ амдаролаи ботини худидома меёфт...»**

Бо умеди наҷоти биноӣ ба **Таркингтон** лозим омад, ки дар тӯли як сол дувозда ҳамали ёти қарроҳиро аз саргузари нади Мефаҳмид,

киичройинкорҳатмист,
инягонаилоҷиосонкардандардвахудохубидоракардана.
Ўпалатаилоҳидарораднамудвабаназдидигарбеморонибахудашмонандр
афт, кӯшишмекардрӯҳияидигаронробаландбардорад. Амалиётҳои нави
нави ҷарроҳиро аз саргузаронида, Таркингтонкӯшишмекард

худо бовар кунонад, ки кори ў омад кардааст. Чӣ хел олиҷаноб! – гуфтааст ў. Чӣ хелолиҷаноб, ки илмитабимрӯзқодирастчашм барин узви мураккаброҷарроҳинамояд!»

Народамимуқаррарӣ агарнобинойвадувоздаҳалиёти ҷароғиро аз сар мегузaronд, албатта ба илтиҳобисабирифтадор мешуд. Таркингтон гуфтааст: «Агаримконҳаммебуд, он чизеро ки сар гузаронидаам, ҳаргиз ба воқеаҳои дигаривазнамекардам» Маълум, ки ин воқеа ба ў баногузиритандоданро омўхт. Маълумшуд, ки дар олам қувваи аз ў ртаревучуднадоштааст. Таркингтон он чизеро фаҳмид, ки Ҷон Милтон қайҳо қашф карда буд:

«Бадбахтӣ худинобинойне, балки аз ўҳдаи он набаромаданааст».

Бале агармо ҳарқадаребарошуфташавем, муқобилият нишондихем, саҳтӣ кунем чизеро, ки ногузорааст, тағйирдода наметавонем, вале ҳудамон тағйирмеёбем, ҳудамон ҳудамон робой медиҳем. Ман инро хуб санҷидаам ва ҳубмедонам... Тӯли дувоздаҳ сола ки дар ферма кор карда, бо говсару кордоштам, ягон бор надидам, ки ҳарорати модаговиҷерсӣ аз он кичаро ғазбеобӣ сӯхтааст

ё ки имрӯз барфитармеборад, баландшавад. Модаговиҷерсӣ ғамнамеҳўрад, ки букқабадигар ғуноҷинбештар диққат медиҳад... Ҳайвон муҳити шабона, тўфон ва ҳатто гуруснагиро оромона мегузaronад, аз ин рӯ набайлтиҳобисаб, набазоҳми меъдагирифтадор мегардад ва девона ҳамнамешавад.

Шумо фикр мекунед, ки ман тарафдори тан додан ба тамоми носозгориҳои қисматам? Ин фатализм, тақдирпарастист. Тоҷо, ки имкондор ваъият беҳмешавад, муборизабурданлозим. Вале, вақте ақли солим ба мо мефаҳмонад, кичизибанрўба рўшудаамон ҳамон хел бетағйирмемонад ва ҳеҷ мумкин нест, ки дигаршавад ба ҳотири ҳифзитандурустияшон, ҳифзи асабатон ғаму ғуссанаҳўред, аз он фоҷиана созад.

Ҳангоми кор дар болои ин китоб макбуодамони хеле маъруфи Америка сўҳбатдоштам ва ин ба ман таассуроти амиқе вогузошт, ки онҳо баногузиритан меҳан духаёташон ғайриҷашмдошт хеле оромона аст. Агар онҳо чунин маҳорат намедоштанд, шиддатнокиеро, ки ҳаёташондорост, бардошт

намекарданд. Ана якчанд мисоли мушаххас... Ҷ.С. Пенни
сохибифирмавааяккатормағозаҳоимаъруфитамомимамлакатборемангуфт
: «**Агартамомипулҳоямро, тоохиринцент,**
аздастдихаҳамбаташвишухаяҷоннамеоям. Охир,
ташвишухаяҷонбакоре кӯмакнамерасонад.
Чизеаздастамеоядмекунам. Оқибаташ натиҷаашчӣмешавад? -
фақатхудиХудомедонад».

Генри Форд ҳамбамантахминанҳаминрогуфт:
«**Вақтедигарвазӣятроидоракарданаметавонам,**
имкониятмедихамкионхудаашроидоранамеояд».

ВақтеК.Т.Келлер, президентикорпоратсияи«Крайслер»пурсидам,
кихудо аз ташвишу ҳаяҷончӣгунаҳифзмекунадҷавобдод:
«**Вақтебаҳолатидушворгирифтормешавам, чизкиаздастамеояд,**
мекунам. Дидам, кинашуд, онроазхотирмебарорам.
Азояндаҳеҷгоҳбаташвишнамеоям. Он.қадарқувваҳоемавҷуданд,
киҳатманбаояндатаъсир мерасонанд.
Ҳеҷкасонрофаҳмиданаметавонад. Пас,
чӣлозимташвишкашидан..»АгарКеллеррофайласуфномем,
шарммедошталбатта. Ҳақякбизнесменихубаст.
ВалеақидаҳоибафалсафайЭпиктет,
кидувоздахасрмуқаддамтаълиммедод, ки: «**Ҷонибиҳушбахтӣ як**
роҳаст- дарбобатичизҳое, кибаиродаимовобастагӣнадорад,
ташвишнакашидан» - мувофиқмеояд.

Сара Бернаре, ки ҳамаӯро«Сараиилоҳӣ»меномиданд,
маҳоратифавкулуддаибаногузиритандодандошт.
Тӯлинимасрӯдарбехтаринсаҳнаҳоиунёнурафшонӣмекард. Дар чор
қитъаидунёСараромаликаитеатрмешумурданд,
дӯстдоштатаринхунарманддаррӯизаминбуд.
Аммовақтеҳафтодуяксолашуда, боигарияшроаздастдодабуд,
духтурашпрофессорПотсиазПорисгуфт,
киякпояшробуриданлозиммеояд. ҲангомиуқёнусиАтлантикаро шино
кардан, боре ба рӯисуконикиштӣафтада,
захмашботадриҷбафлебитпечид. Азинрӯ,
оқибатпойробуриданлозимомад.

Духтур гумон дошт, ки аз ин хабар доду фарёди Сара ба фазо меҳезад. Вале хато кард. Сара муддати тақрибанякдақиқасинчакоронаба чеҳраи ӯнигаристусипасоромонагуфт: «Даркорбошад, буридангиред». Қисматҳаминхелбуд.

Вақте Сараробахонаи ҷарроҳимебурданд ба писараш, ки дар паълуяш меистод ва мегирист, хушҳолона дастафшонда, гуфт: «Нарав, манҳозир бармегардам», «Варахто раъ хонаи ҷароғи саънаеро аз спектакле бозӣ кардан гирифт. Баъдтар касе аз ӯ пурсид, ки оё ӯин робаро ихдор ӯҳбаланд кардани ҷронамудааст, ҷавобдод, кинест, манҳостам духтуронро ӯҳбаланд созам. Охир медонистам, ки онҳо хеле дар ҳаяҷонанд.

Баъди ҷарроҳӣ Сара ба ҳунаринамоя пардохта, боз ҳафт соли Дигар ба мардум завқ бахшидааст.

«Вақте мобаногузирӣ мубориза робасмекунем, - навиштааст Элси МакКормик дар маҷаллаи Ридерс Дэйджест, - нерӯеро, ки ӯяғтиморангин месозад, наҷот медиҳем...»

Ягон фарди зинда он қадар эҳсосот ва нерӯеро, ки ҳамба ногузирӣ мубориза барад ва ҳаёти наваҳиясозад, надорад. Азду якеро итиҳоб кардан лозим меояд. Шумобояд ки ё дар зери ногузирӣ ҳаёт миёнаҳамкунед ё муқобилиятнишон дода шикаста шавед.

Ин романи бодучашми сардар фермаамон, дар Миссури мушоҳида кардам... Яқвақт бистада дини ӯлшинондем.

Дар аввал онҳо хубнашъунамоме карданд. Сипас, ҳангоми барфрез Ёар навадаи онҳоро қабатағафсияхпечонидагарифт. Баҷои он ки ин ниёлзери боригарони барфҳамхӯранд, фориғболонасар нигоҳдоштанхостанд ва оқибат то ба овардани духамашон нобудшуданд.

Онҳо ҳикмати дарахтони шимолиро дорронабуданд.

Ман сарҳами ҷангалҳои ҳамешабзи Канадарониз дидаам, вале ба дарахте во нахӯрдаам, ки аз вази барфшикаста бошад. Ин ҷангалҳои ҳамешабзмедонанд, ки ҷиғунаҳамшудан лозим, ҷиғтавр навадаро қатқардан даркор ва баногузирӣ ҷиғуна тан додан лозим аст.

Донандагони ҷиғ-ҷиғсубашогирдонихудтаълим медиҳанд, «мисли булут муқобилиятнишон дода, балки чун бедҳаму рост

шаванд...»

Чаро резини чархи автомобил ин
қадар зарби сёрмехӯраду валетикаву поранамешавад?
Дараввал барои автомобилҳо
балонҳои резинашон хелесахтмебароварданд, валетаҷрибанишон дод,
ки барои балоннарезини сахт, балки резинелозимааст,
ки муқобилиятнишоннадода, зарбаҳоро ба худ қабулнамоёнд.

Ба ману Шумо чӣ рӯймедиҳад,
агар базарбаҳои ҳаёт муқобилиятнишон диҳем,
баҷои он ки онҳоро ба худ қабулнамоем?!
Ба ману Шумо чӣ ҳодисарӯймедиҳад, агар «чун бедҳа мурустнашуда,
чун булут муқобилият нишон диҳем...» Ҷавоби ин суол бисёр оддист:
низоҳои зиёде дида хилташкил медиҳем. Моноором, нотинҷ,
тез навос мешавем, асабҳои монвайрону лиқонакмегарданд.
Агар бисёр чуқур равам ва ҳақиқатиталхи
мориҳои тақардои писанднакунем, ба олами ҳаёли худ ворида гашта,
аҷабенест, дево на ҳамшавем.

Дар овони
чангҳазорҳои аскарони тарсхӯрдаёбаногӯзири ҳолаттанмедодандёбаилтиҳо
би асабҳои ғирфтормегаштанд. Инро аз мисоли Уилиям Х. Касселиус,
ки ҳикояаш дар курсҳои имосазовори ҷои загаштубаҳамаи писандомад,
мушоҳида мешавад. Ё ин тавр ҳикоя кард: Вақте ҳизматамоғозёфт,
маробаяке аз мавзёҳои ҳавфноктарини соҳили уқёнуси Атлантифиристонида
анд. Ваназоратчи имодҳо итаркандатаъин карданд маро!
Тасаввур мекунед, дигар он роне ву маро?!
Фурушандаи мағозаи маҳсулотиканнодӣ назоратчи имодҳо итарканд.
Ҳаминандеша ҳамкофист,
ки дар болои ҳазорҳотоннамодаҳо итарканд аистодай вахундаррағҳои фуру
шандаи маҳсулотиканнодӣ шахшавад.
Барои омӯзиши касбинавамағайдурӯз вақтам доданд вачизеро,
ки омӯхтаам, бештар ба даҳшатам овард. Супориши якуми худро
ҳеҷгоҳ аз хотир намебарорам.
Дар як шабиху нукусиёҳман фармонгирифтаам, ки бояд ба Кейвон-

ПойтштатиНю-Церсишинокунам.

Баманпанчнафарёрамчйдодад.Онҳомардонихелебакувватбуданд,
валедарбораимоддахотаркандачизеро намедонистанд. Намедонистанд,
ки бомбаҳоебокардаистодаанд,
китаркишиякдонаашметавонадинкиштиқҳнаропора-поракарда,
ҳамаиморобаназдибобокалонҳоямонфиристонд.
Бомбаҳобокӯмакидуаргамчинипӯлодинпоён

фуруварда мешуданд. Худ ба худ такрор мекардам: «Агар яке аз ин арғамчиньо лағжад ё канда шавад!...Оҳ, худоё! Манчйқадар метарсидам. Ларзаам гирифта, даҳонамхушкмешуд, зонӯҳоямхуд ба худхаммешуданд, баназарамменамуд, кидиламазсинаамберунмечаҳад. Валеаздастамкоренамеомад. Гурехтан? Агар гурезам,- мегузашт аз дилам,- ҳамхудамваҳамтамомиавлоду, ачдодамшармандаву таънасормегарданд. Ҳаттомумкин буд датгир карда, ҳамчундизертирмепаронданд. Не, гурехта наметавонистам. Маҷбурбударам, тоқаткунам. Бодилиларзон медидам, кичй тавр ҳаммолониманбеэҳтиётимекунанд. Ҳар лаъза мумкинбудкиштибитаркад. Азиндаҳшатаксоатгузашт ва тамомивучудамарақихунуккард. Оқибат, ақлисолимиробақўмак даъватнамудам. Ҳаттохудротаъназадам: Фарзкардем, ки метаркем...Хайр,чй? Фарқашчй: ин нисбат ба рақ, масалан марғи хеле осон аст-ку! Аблахйнакун. Аздусардардунёҷовидон наменонй.. Бояд ин супоришро иҷробикунйётуромепарронанд... Кадомашбеҳтар?»

Ана, ҳаминхелтўличандсоатхударамхударотаънакардам ва ногаъондаркнамудам, ки сабукие ҳисменамоям. Оқибат, ташвишуҳаяҷонрофурунишонда, худамромаҷбурнамудам, киба ногузиритандиҳам.

Ик сабақроякумразхотирнамебарорам. Ҳозирҳамҳар гоъ дар. мантамоилиташвишуизтиробпайдомешавадвабинам, ки барои тағйиривазъияткорездастамнамеояд, китфдарҳаммекашмумеғўям: «Инрофаромўшбикун!»Ватасаввуркунед, ки ин кўмакмерасонад. Ҳаттобафурушандаимағозаиканнодй ӯам...»

Бале, зинда бод фурушандаимағозаиканнодй!

Баъди чормеху таслим кардани Исо сахнаиязҳамамашъур вафочиянокимаргдартарихиинсоният- марғиСукротбашумормеравад. ҲаттобаъдаздаҳҳазорасрҳамодамонбошавкумафтунибеандозаинасариП латонрочуннамунаибарҷастаи адабиётимумидунёймутолиахоҳандкард. Баъзе шахрвандони Афина аз рашку ҳасадбаСукротипирупойлучгувоҳиикалбакймедоданд. Ёросудкарда, бамарғхукмнамуданд.

Ходимимаҳбас,кибаСукротмуносибатимехрубононадошт,
чомизаҳрродарозкарда, гуфт: «**Кӯшишбикунчизеро, киногузираст,
сабукқабул намой**». Сукротнизҳаминхелмуносибатнамуд.
Ўмаргробаоромиикомилваҳалеарзандапешвозгирифт.

«Кӯшишбикунчизеро, киногузираст, сабукқабулнамой».
Инсуханон 399 солпешазсолишумориимогуфташудаанд.
Валеолампирваҳамешануразташвиши мо
ҳозирҳамбешазҳарвақта баинсуханонэхтиёқдорад:
Кӯшишбикунчизеро, киногузирастсабукқабулнамой...»
Ба ногузирӣтандихед!

БОБИ ДАҲУМБА
ТАШВИШУ ИЗТИРОБИ ХУД
«МАҲДУДКУНАНДА»ГУЗОРЕД.
Шумодонистан меҳоҳед,
кидарбиржаифондӣҷитаврпул кор мекунад?
Албатта
миллионҳоодамонинродонистанмеҳоянд.Аг
арманҳаммедонистамазинкитобмаблағигӯшн
ошунид, бадастмеовардам.
Баҳарҳолидеяҳоибоақлонаевучуддоранд,
кибаъзекорсозониҷолоконроистифодамебара
нд. Ин таърихробаманЧарлзРобертс,
мушовир оид ба маблағгузорӣ ӯякоя кард.
«...ВақтеманаввалинборазТехасбаНю-Йоркомадам, дар кеса
бисту панҷазордоллардоштам,. кионҳородӯстонамдодабуданд.
Манинмаблағробоядбабиржаифондӣ мегузоштам.
Онвақтбаманҷунинменамад, китамоми роҳу
равишибиржаро медонам. Вале оқибатикортамомимаблағро аз
дастдодам».
« Агар пулҳозхудаммебуданд, иикадарбаизтиробнамеафтадам

гуфт Робертс,- вале ин пулҳонидӯстонамбуданд. Ҳарчанд онҳо
одамони серу пур буданд, аз дидорашон акнун меҳаросидам.
Вале, баръакси чашмдошт, онҳоазманнаранҷиданд.

Дертар фаҳмидам, кикӯр-кӯрона амал намуда будаам, яъне
рӯи азшунид. Акнунбатаҳлили-хатоҳои худсаркарда, қарордодам,
ки пешазонки ба биржаи фонди машғул шавам, Ҳама
чиз ба ина малиёталоқа мандробоя домӯзам. Сонитар ба машъуртарин
бозингари биржа Бэртон С. Касл шинос гаштам. Аниқ медонистам аз
ин шахс, ки ҳарсол муваффақияти калонба даст
меорадва аниқ медонистам, кимуваффақияти ӯ танҳо ба
барори кор вобастанест, чизибисёреро меомӯзам.

Ўба манякчанд сулоид ба коруборам дод.
Сипасраванди асосии малиёти биржавиро омӯзонд. Гуфт,
ки худӣ ӯ ҳарборе дар ҳарамалиёти биржавӣ иштирок мекунад,
махдудкунандаи зарар мегузарад. Агаряк даста ақсияро 50
долларӣ харидорӣ кунад, махдудкунандаи зарарро дар ҳудуди 45
доллар мегузарад. Инчунин маъно дорад:
агар ақсияҳои биржа дар ҳудуди панҷ доллар паст фуриянд,
худ ба худ фурухта мешаванд.
Ҳамин тариқ бохт дар ҳади панҷ доллар махдуд мешавад... Пеш аз ҳама идома д
од Касл,- шумо бояд корҳои биржавӣ худро бо ақлонаташкिल्дихед,
дар ин сураатда, биступанҷ ва ҳатто мумкин аст то панҷоҳ ҳафтои дабинед.
Хулоса, бохти худро дар панҷ ҳафт махдуд карда,
метавонед дар зиёда аз нисфи он хато кунед,
ва асосан пули бисёро сӯхиб мегаардед...

Ман даррав ин равандро аз худ намуда, то ҳозир истифода,
мебарам. Ба ҳамин тариқ ба ман ва мизоҷон муяссар гашт,
ки пули зиёдеросарфана моем. Воқеанпринсипи «махдудкунанда» «зарар»-
ронатанҳо дар биржа,
балки дар дигар соҳаҳои ҳаёт нисфи фода бурдан мумкин аст.
Ва ин «махдудкунанда»-ро дар нобарориву
ранҷҳои мизгузоштан гирифтам. Онтаъсири олиҷанобе гузошт. Масалан,
ман бисёр вақт бодӯстаммаслиҳ мекардем, киякҷояноштомекунем.
Вале ӯ ҳелекам дар вақти таъиншуда меомад. Пештаразина сабонӣ шуда,
меранҷидам. Акнун ман «махдудкунанда» гузошта, ба ӯ фаҳмондам:

«Гўшбикун, Билл: махдудкунандаиманбароитудаҳақиқа.
Агардаҳақиқадермонӣ,
аҳдимодарбораиноштоиякҷоябарҳамехӯрадвантуродигаринтизорнаме
шавам...»

Эҳ, Худо! Чаротучанддаҳсолапешдарақламҷонакардӣ, ки дар
саросемагиҳоиҳуд, хислатиҳуд, кӯшишҳоиҳақбароварданиҳуд,
афсӯсхӯриҳоиҳуд, шиддатиасабҳоиҳуд«махдудкунандӣ»гузорам.
Бароиҷибаманақлисолимкифоятнакард,
киҳалаҳзаибаромириӯҳиманхалаловарробаҳодиҳамвабаҳудбигӯям:

**«Гўш кун, Дейл Карнеги дар ин бобат лозим аст, ки фалонқадар,
наягондақиқаазонзиёдтар, ташвишкашид!».**

Бароиҷманинкорронакардам?...Ба

һарһолбоядхудробароионақлисолим, киякборфармудам, таҳсинхонам.
Инҳолатихелеҷиддииман, вақтетамомиумеду орзуи ман чун хонаи
қоғазӣпачакмешуд, рух дод. Вақтесиннусолиманазсйгузаштабуд,
манниятдоштам һаётро сарфи навиштани романҳосозам.
НиятдоштамислиФренкНоррисёЧекЛондонадибимашхӯршавам. Қарори
мандарбораинависандаикасбӣ шудан чунон ҷиддибуд, ки ду
солиһаётмародарАврупогузaronидам. Бароион, кидар

ин ҷо ҷангиакумичаҳондоимоислохотипулмегузашту
осонакакзиндагйкарданмумкинбуд. Индусолдарболоиасари

муһимтаринам«Тӯфонибарфӣ»кормекардам. Сарлавҳаироман

мувофиқбуд, ҷункиноширонкоримаробочунинсардиеқабул намуданд, ки
гӯёболоиасарашонтӯфонибарфифурӯафтадобошад. Вақтефаҳмидам,

киасарамкорнамеоядваманҳақиқатан маһорати нависандагй надорам,
қариббуддиламазкормонад. Аз утӯки кори он шахсе, ки ин гапро гуфт,
бо сад азоб берун шудам ва гӯёбасарамкалтакхӯрдабошам, ҳамаҷорохира-
хира медидам. Ман шах шуда будам. Бо вучудиинфаҳмидам,
кидарҷорроҳаиҳаётистодаамубоядбаягонқарорбиёям. Чӣ боядкард?
Қадамҷодаро пеш гирам? Барои он ки ба ин суолҳоҷавоб ёбам,
ҳафтаҳосипарӣшуд. Онвақтнамедонистам,

кибаташвишизтироб«махдудкунанда»гузоштанмумкинаст. Валевақте
гаштабапуштназармеандозам, аниқмешавад,

кихудамҳамнафаъмидахаминкоррокардабудаам. Ба он ду соли ба
азобҳосипаришуда, хатибатлонкашида, онҳорочунтаҷрибаиҳаётмаһнидод

сохта, қарор додамҳаёти худамро пуррат ағйирдихам. Боз аз сари нав дар
курсҳои барои калонсолон басабақ додан саркарда, дар
вақтҳои холи банавиштани саргузашти одамони маъруф ва таълифи
китобҳои маърифатӣ мисли некишумо дар дастдоред, машғул шудам..
Дар ботини магархурсанди ҳисме кунам, ки бачунин қарорномадам?
Натанҳо хурсандӣ, балки ӯ баредарин бора фикр мекунам,
дарди ламҳо ҷиши рақс кардан
пайдо мешавад. **Роста шро гӯям, азҳамон вақт саркарда, то имрӯз ман
ягон соат афсӯснамехӯрам, ки Ҷек Лондон идуюмнашудаам.**

«Як аср муқаддам Генри Торонавиштабуд: Нархиа шё-
иншумораи наост, киман ҳаёташ меномам ва он талабдорад,
ба она шёроякбораё дар муддати тӯлони ғиёзномам».
Дигар хелгуям мо ахлоқам,
вакте баривазии наона шёбештар аз ки барои ҳаёти мо зарар вазонист,
ба ҳоми дехам.

Айнан хамин хел амал намуданд Гилберт ва Салливан.
Ометавони настанд, кисуру дуоҳангҳои завоқар эҷод намоянд,
ва ҳаёташон завоқар набуд.
Онҳо опперетаҳои олиҷанобнавиштаава леҳаҳои худро идора кардана метавон
настанд. Ҳаёти худро чизҳои майда-чуйда вана мешуданӣ, масалан,
нариқолин, талх менамуданд.
Салливан барои театри қолин супориш доду ҳаридвале вақте шарикаш
нариқнома ро дид, аз қаҳру ғазаб худро бой дод. Онҳо якдигар робасуд дода,
якумро нагамонданд. Саллиму сиқӣ эҷод карда,
ба почта ба Гелберт мефиристоду Гилберт он матнини шоме сохт. Дар саҳнаҳам,
тоякдигарро набинанд, батарафи муқобили нагирифта баромад менамуданд.
Ба онҳо ақли солим ки фояти намекард, кимисли Линколн дарранчиши
худ «маҳдудкунанда» гузоранд. Линколн чӣ коркард?...

Як вақт, ҳангоми Ҷанги Гражданӣ, дароновоне,
ки дӯстони **Линколн** дар ҳақи душманони ӯ суҳанони тақироме змеғуфтанд,
ӯ изҳор намуд: **«Шумо ба душманони ман аз худам дида, зиёдтар
ки наву адоват доред. Умуман дар ман кинаву адоват хеле кам аст:
ҳатто вақтнадорам, кимикдорашонро аниқ кунам.
Одами зод ҳеҷ вақт фурсатнадорад,
ки нисфи умрашро сарфиранчишу озор намояд. Агарягон душмани ман
муборизаашро ба муқобили ман баскунад,
ҳеҷ вақт дарди ламнисбат ба ӯ кинанамегирам...»**

Сад афсӯс,
ки ҳодаи пиронсо диман Эдитчунинолиҳимати родоронабуд.
Ҷаҳрохитағоям Фрэнк дар фермаи вайро назаминаш камҳосилзиндагӣ мекар
данд ва тағоямро аз тарс афзудани нариқу наво лозим меомад, ки
ҳаряксентросарфанамояд, Эдит бошад,
баръакс пардаворӣ ва дигар чизҳои барои рӯзгор лозимаҳари дандро дӯстмедош
т, тоҳонаи фурурафтаи стодашонро камубешзебу ороишбидиҳад,
Тағоям пинҳонӣ аз фурушанда Дэн Эверсолилтимос кард, ки

ахволииктисодияшонбадастбазаниӯбатарикикредитфурӯхтанробаскунад.
 Холаам аз ў огоњи ёфта бақаҳруғазабомад.
 Қаҳруғазабиӯтӯлипанҷоҳсолпаст ашуд. Бо гӯшҳои худшундаам,
 кивактесиннусолиӯаз ӯаштод гузаштабуд, инроҳикоямекард.
 Якборбаӯгуфтам: «Хола ӯакикатанҳамтағоямкорихубнакард,
 валетӯлинимаср шикоят карда гаштан аз кори
 ўазинҳамбадтарбудагист...» Вале суханони ман ба
 ўягонтаъсиренакарданд. Гӯёбомоҳгап зада бошам.

Боре вакте БенҷаминФранклинҳафтсолабудваинвактякхатое кард,
 ки ӯафтод сол онро аз хотир бароварданаметавонист... Дар ӯафтсолагӣ
 дар замири ўхоҳишиҳуштакхариданпайдомешавадва ба мағозарафта,
 тамомитанғаоимисинеро, кидаркиса доштрӯи пештахтагузошт.
 Ўнархиҳуштакронамедонист. Вактеба хонаомад,
 бародаронуапаҳояшгӯфтанд, ки барои ҳуштак аз нархаш зиёдатӣ пул
 додаст ва ба ҳолашхандиданд. Азаламгирист. Чанд сол баъд, вактеБ.
 Франклиншахсиятихелемаъруф сафири ИМАдарФрансиябуд,
 бахотировард, кионвактҳуштакба ў аз қаноатмандӣдида,
 бештаранҷишуозоровардабуд... Ваохири охиронинкор,
 ҳарчандонқадарарзишенадост, бароиӯсабақешуд.
 «Вақтеманкалонсолшудам,- ҳикоямекунадў
 боодамонибисёревохурдам, кибароиҳуштакихудхелепул зиёддодаанд.
 Манбахулосаеомадам, кибисёр бадбахтии одамон ба арзиши нодуруст
 мондан ба дараҷанаҳамиятнокии, ин ё он ашён
 ҳаётвобастаастваонҳобароиҳуштакҳоиҳудазмуқарарӣзиёдтарпулмеди
 ханд».

Гимберт ва Салливан барои ҳунггакиҳудазмуқаррарӣхелезиёдпул
 доданд. ИнбаҳолаамЭдитвабахудиДейлКарнеги дахл дорад. Ҳа,
 манпуррабовардорам, киякеазсирҳои асосии оромии рӯҳӣ -
 индурустдоданибаҳобаашёҳост. Ман гумон мекунам, киагарбаашё,
 бааҳамиятионҳобароиҳаёт дуруст баъо меодем, он
 вақтпанҷоҳфоишиташвишунизтиробамонбарӯаммехӯрд.

*И н а к агар хоҳед, кибаодатибаташвишафтоданғолибод ӯанӯз ки
 шуморо мағлуб накардааст, қоидаи панҷумрориоя кунед.*

Ҳангомекидаршумомайлиякравӣбароикорибефоидапайдомешав
 ад, сесуолроазхудпурсед:

1. Он чизе, ки маро ба ташвиш меорад, бароям

чйқадарахамиятдорад?

2. То кадом соат ман ба он «махдудкунанда» гузорам, то аз хотир фаромӯшкунам?

3. «Барои хуштак» чйқадар бояд пул дод?
Нисбатбанархияслишқимматтарнадодаамое?

БОБИ ЁЗДАҲУМ «АРРАМАЙДАҲОРО АРРАНАКУНЕД!»

Бақте ман ин сатрҳоро менависам, метавонам аз тиреза ба берун нигариста, изҳояндаҳоро бинам, кидар санги калоне нақш ёфтаанд. Ин изро ман аз музей Пибоди Университети Йел харидаам ва боз мактубе ҳамдорам, китасдиқ мекунад оняксаду
наштод миллион сол муқаддам гузошташудаанд. Ҳатто аблаътарин одамидунё ҳамбағӯшаи хотирнамеорад, кияксаду наштод миллион сол қафогашта, ин изҳоро тағйир диҳад. Вале боз аблаъона тарфиқронаст, кимобаташви шуизтироббиёем, ки яксаду наштод сония қафогашта наметавонем, тоҷизеро, кирӯй, додааст тағйир диҳем. -
Бисёриҳо айнан чуни рафтор мекунаанд.

Накиқатан ҳам натиҷаи он воқеаеро, кияксаду ҳаштод сония қабл рӯй додааст боз шояд тағйир дод атавонем, вале аниқаст, ки худ ивоқеаеро неч вақт қафогардонидан мумкин нест.

**Дар дунё фақат як вуситаи аз гузашта ғоидаи данистори мона
он ротаҳлилкарда, аз хатогиҳояш сабақ гирифта.**

Сипаспура фаромӯшкардан лоғима. Ман-аниқкардам:
накиқатан ҳам наминхелааст. Вале оё ҳама вақт қавмардонагӣ мон
кифоят мекунад, ки ин гуфтаҳоро ба амал татбиқ намоем? Барои
Он, ки ба ин суол ҷавобгӯям, ба маниҷозат диҳед, ки як воқеаи
фавқулодаро, ки чанд сол пеш рӯй додабуд, ҳикоя кунам... Намин хел
шуд, ки сесад ҳазор доллареро, кидоштам, гӯё ба

Наво партофта бошам, ягон сент ғоида надида., аз даст додам.

Воқеа чуни аст: қарор додам дар миқёси хеле бузург курсҳои

Омӯзиши калонсолонро ташкил намоям. Барои дар шаҳрҳои

Гуногу кушодани филиалҳои курс, ташкили рекламава ғайрагон
хароҷотро дареғ намедоштам. Худам бошам, он қадар ба

тадрису таълим машғулбудам,
кинавақтванахоишдошттобатанзимимаблағмашғулшавам. Бисёр
соддагӣ карда намефаҳмидам, кибамањякёрдамчелозимааст,
кихароҷотҳоямбоақлонасарварйкунад.

Оқибат,

баъдияксолманҳақиқатитааҷҷубоварвахушёркунандародаркнамудам.
Фаҳмидам, кихароҷотибебаркашамягонсентфоиданаовардааст.
Акнундарпешам ду роҳбуд.Якум, боядақлисолимирокорфармуда,
чунҶонВашингтКарвер, олимизангӣ,
кихангомимуфлисшавиибонкчилҳаздоллар,
маблағидартамомиумрчамъовардаашроаздастдодрафтормекардам...
Вақтеким-кйазолимпурсидааст, киазмфлисшавйхабар дорад. «Ҳа,
шунидаам»гуфта, бозоромонахонданилексияшдавомдодаст.
Ўинбохтроазхотираашпурберунсохта,
дигарҳеҷгоҳбахотирНаовардааст...Дуввум, хатохудротаҳлилнамуда,
азонбароитамомиҳаётиминбаъдаамсабақмегирифтам. Росташироғӯям,
наинаширо кардаму на онаширо. Ба ҷоиинбаташвищуазобафтодам.
Моҳҳоидароздарҳоламушшавашхотирйбудам,
хобуроҳатамроғумкардам, харолоғаршудам. Баҷоион,
киазхатоҳосабақирам, дуҷумборабаинамалдастзада,
бозмаблағбойдодам, дуруст, кииндафъа дар ҳаҷмихурдтар.

Ҳарчандталхҳамбошад, манбоядбаинаблаҳиямқоишшавам:
баъдичандиндахсолаҳоманфаҳмидам,
кибабистодамёддоданосонтарастнисбатине,
кихудатёдбигарй.Бисёрафсускибаманнасибнабудастдармактабибано
миҶорҷВашингтонтаҳсил карда, аз ҷанобиБрэндуайн, муаллиме,
киАлленСандердарсдодааст,
сабақирам...ҶанобиСандерсбаманҳикоякардкимуаллимигиғиенаҷано
биБрэндуайнбаўякеазсабақҳомуҳимтаринихаётрододааст.
«Манҳанўзбачабудам, китамоилиязмайда-чўйдахобаташвишу изтироб
афтоданро доштам,- хотир меорад Аллен Сандерс.-Аз хатоҳое,
кисодирмекардхелеғаммеҳўрдам.
Вақтеимтиҳонихаттймесупурдамубаҳоямҳанўзнамаълумбуд,
тамомишабнохунҳоямрохоида, дартарсбудам, кибозбаҳойбадгирифта,
дарсинфаммемонам. Доимо ғам меҳўрдам,

кифалонкоринодурустнамудаамвахудромазамат
мекардам, кичароинтавршуд. Чарофалонкорронодурусткарддам
,фалонгапрохатогуфтам...

Як пагоҳисинфимоқаторшуда, балабораторияиилми,
кичанобиБрэндуйнинтизорамонбуд, воридшуд. Даряк кунҷи намоёни
мизи кори и ӯшишаиширмеистод. Моҷойҳои худро ишғол карда,
ботааҷуббашишаиширменигаристем. Хайронбудем,
кишишаиширбадарсигигиенаҷймуносибатдоштабошад,
НогаҳончанобиБрэндуйназҷобархоста, шишаиширроқуттии обрез
ҳаводод. Шиша шикаст, шир рехт. Муаллим бошад овоз бадар кард:
«Ғамиширирехтаронахӯред. Аз дусачизе, ки аздастрафт, рафт...»

Баъд ҳамаи моробаназдиқуттии обрезаъватнамудвагуфт,
ки ба пораҳои азишабоқимонданигарем. «Бодикқат

Нигон кунед,- гуфт у,- ман меҳохам, ки ин сабақро якумразхотир
Фаромуш накунад. **Шир рехт, он дигар вучуднадор;**
ягонға муғуссахдхӯрӣ, худромазаматкардандигарнаметавонад,
киҳаттояк катра; ширроқафо гардонад. Агар мо эҳтиёткорва батадбир
мебудем меавонистем, ки ширро нигоҳдорем. Акнун бошад, дер
шудааст. Чизе, ягоначизе, ки аздастимо-меояд, аз баҳрашбароем,
фаромӯшкунем ва ба дигаркорҳоямон машғулшавем...»

«Ана ҳамин таҷрибаи хурдак,-
гуфт ба ман Аллен Сандерс ду рӯз дар хотир монд. Геометрия ва забони
лотиниро фаромӯш кардам, вале онро не. Ҳақиқатан ҳам сабақи олиҷанобе буд ин. Баъди ин кӯшиш мекардем,
ки «ширро нарезонем», валерафту «шир рехт»,
кӯшиш мекардем онро пурра фаромӯшкунем.

Шояд баъзе хонандагон тамасхур кунанд, ки дар атрофи як
зарбулмасали оддӣ ва забонзада - **«Об, ки рехт дигар
бардоштanamешавад»** ин қадар гапибисёре на висам. Ман медонам, ки

Ин гап оддист, маълумаст ва ҳамаи онро ҳазорҳо бор шунидаем.

Вале боз инро ҳам медонам, ки дар ҳар зарбулмасали. ҳи радиодамӣ
манфуз аст, ки дартӯли қарнҳо ҷақли ғирифтааст; ҳар зарбулмасалдр
заминаи таҷрибаи бузурги ҳаёти пайдошуда, аз насл ба насл гузаштаанд.
Агар Шумотамони ончизеро, ки олимони бузурги дунё дар
ҳамаасрузамон ҳодарбора иташвишу изтиробнавиштаанд, хонед,

дарягонҷойхирадмандии амиқтареазонгуфтамешавад: **«Азкупруке, кихолонарасидай, нагузар»—** яънепешазмӯҳлатбароихуддушворйнакобва**«Азширирехтағамнаҳӯред»**,намеёбед. Агармоғур-ғурнамекардем, кизабонзашудаандватанҳоҳаминдузарбулмасалробаҳаётамонатбимена мудем, дигар ба хондану аз бар кардани ин китоб эҳтиёҷнамонд. Бағайразинҳам, ҳақиқатанмозарбулмасалҳохалқироамалӣсозем, ҳаётамонхуздазхудмукамалмегардад.**Валенабойдфаромӯшкард: дониш, донистанҳамонвақтбақувватабилмеёбад, киамалӣшавад; мақсадинкиитобонҳамнест, ки шуморо аз навигарие огоҳсозад. Мақсад - онерокимедонед, бахотиратоновардан, шуморобаамалӣнамуданионводорсохтваталқиннамуданбататбиқиҳақиқатиҳаётаст.**

Ман ҳамешабаодамоне, кимислиФредФуллерШедд. метавонанд зарбулмасалҳоиқўҳнаробосуханонинавубаобурангшарҳдиҳанд, қоилам. Ёсардабиримаҷаллаи«Филадельфибуллетин»буд.

Бореёазхатмкунандагониколлечпурсид:

«КадомеазШумоҳезумарракардаед?

Дастбардоред!»Бисёриҳодастбардоштанд.

Бозпурсид:

«Кйаррамайдаарракардааст?Ягонкас».

«Албатта аррамайдаро арра кардан мумкин нест! - нидо баровард чанобиШедд.-Чункионаллакайаррашудааст.

Анҳаминхелдармуносибатбогузаштаниз... Вақтеазгузашта, азвоқеае, киаллакайбавуқўпайвастааст, ташвишмекашед, монанд он аст, ки қўшишмекунедаррамайдахороарракунед».

Ман аз устои машҳурибейсболКонниМакк, кибаҳаштодуякқадаммегузошт, пурсидам, киягонвақтазбозиҳоибохташудаташвишмекашид, баизтиробмеафтод.

«Ҳачунинлаҳзаҳобуданд,- ҷавобдод ў,- валемазинаблаҳкайҳохалосхўрдаам. Фаҳмидам, киазташвишуизтиробягонфоидаенест. Охир, обирехтаробардоштанамешавад-ку!»

Албатта ҳаминтавр. Вақтеинҳикматробаамалтатбиқнасосед, рӯятонпуроҷингшуда, дармеъдаатонзахмпайдомегардад.

Соли гузашта ман
хамроҳи боксчиимаъруф Ҷек Ҷемпсихурокинисфирӯзихӯрдем.
Ўдарбора имусобиқаеҳикоякард, ки унвони чемпионироба Танни бохтабуд.
«Дармобайнимусобиқа,- Ҳикоякардӯ,- ногаҳон ҳискардам,
ки ба мӯйсафедетабилёфтаам. Дарохирҳои даври даҳум,
ман ҳамин қадар метавонистам, ки худро рӯйпойҳоям базӯрни ғоҳдорам.
Рӯямварам, сурхукабуд, чашмонам базӯркушодамешуданд... Хира-
хира дидам,
ки читавр ҳакамдасти Чин Танни робонишони ғолибӣ боло мекунад.
Акнун ман дигар чемпиони ҷаҳон набудам... Аз назди издиҳом
гузашта, босарихам, баҳучраилибосивазкунӣ рафтам.
Баъзе ҳоқиқатишмекарданд, ки ба мандастрасонанд, дар чашмони дигарон
қатраҳои ашкро ме дидам.

Як сол пас боз бо Тани вохӯрдм. Вале ин ҳам бефоида баромад.
Ҳискардам, ки зӯрам на мерасад.
Аз ташиви шуизти робҳудро базӯрни ғоҳмедоштам, вале худ ба худ гуфтам:
«Ман ҳеҷ вақт бояд ғами гузашта ронахӯрам.
Зарбаҳои ҳарифро мардонавор қабул мекунам ва ба ӯ имконият на медиҳам,
ки маро аз пойафтонад.

Ва ҳақиқатан ҳам худро ана ҳамин хел нигоҳдошт Ҷек Ҷеймпси.
Чӣ хел? Гаштаву баргашта тақрор мекард: «Азонҷӣ ки гузашт,
ғам на меҳӯрдм...» Ўбабохт тандод, сипасонро аз хо-
тираш пураҳат зад ва диққаташ робатаҳияи нақшаи оянда ҷалб намуд.
Дар Бродвей «Тарабхонаи Ҷек Ҷемиси» ва дар кӯчаи 57-
ум «Отелибузургишимоли»-ро кушод,
баташ қилимусобиқаҳои боксчиён ва гузаронидани мусобиқаҳои намоишӣ
ардохт. Бакору Гюри худчунон бояқдалгарми машғул буд,
ки дигар на вақт ва на хоҳише дошт, ки аз гузашта ғамхӯра дуташи вишк ашад.
«Тӯлида ӯ солихир,- меғӯяд Ҷек Ҷемпси,-
ни батбаовони чемпион пуданам хеле хуб зиндагӣ дорам».

Вақтесаргузашти одамони таърихӣ ва қиссаҳои тарҷу-
миҳолиро меҳонамёрафтори одамонро дар ҳолатҳои ғайримукаррӣ назора
мекунам, **маро махоратияк қисми онҳо,**
ки ташиви шуфӯҷи нарохунсардона пуштисар мекунанд **убозхушбахтона**
наёт ба сар мебаранд, ӯайрон мекунанд **ба**

илҳом меорад. Як вақт ба маҳбаси машҳури Синг-Синграфтам.
Аҷои башдадани он буд,

кичйтавродамондармаъбусйбуда, чуншахсонизод аз
зиндагйрозйбуданд.

МанинродаргуфтугубосарваримаҳбасЛюисЛоуэсқайднамудам.

Ўҳикоякард, кивактечинояткоронбамаҳбасмеафтанд,
дардавраиаввалчунқоидаранчурвабераҳманд.

Валебаъдичандмоҳбоқлтаринионҳодигарбадбахтиихудрофаромӯшкард
а, баҳаётимаҳбастандода, кӯшишмекунандбаонмутобиқшаванд.

Лоуэс дар бораи як маҳбус-боғбонҳикоякард,
кисурудхонондарпуштидеворҳоибаландимаҳбассабзавотугулпарваришм
екунад. Албаттаинмаҳбуснисбатбабисёриазмодарзиндагйақли солимро
кор мефармуд.

Албатта бисёри мо хато ва рафтори ноҷосодирмекунем.

Хайрчй? Кйдардунёбехатоумрбасарбурдааст?!!

ХаттоНаполеонсеякимуборизаҳояшромебохт.

МумкинастҳисобимийёнаибохтимонизаНаполеонбадтарнабошад.

Кймедонад...

Ҳар чйҳамбошад, ҳеҷқас-нашоҳунагадонаметавонад,
кигузаштаробаргардонад. Инак, биёед,
қоидаишашумробахотирдорем: «Аррамайдахороарранакунед!»

ХУЛОСА

- Қоидаи 1:** Барои он ки таълиму
ҳаяҷонро аз ҳаёти худ фишурда берун кунед, доимо
бояд ба қорё банд бошед. Ба фаъолият банд будан-
бехтарин давоаст барои рафъи рӯҳияи маъюсӣ ва ғамг
инӣ.
- Қоидаи 2:** Аз майда-чуйдаҳомуишавашнашавед. Ба онҳое,
ки чунмӯрча конанд, имкон надихед, кихуш-
бахтии шуморо ҳалалдор созанд.
- Қоидаи 3:** Барои рафъи таълиму
қонуни шуморо ҳақиқатро истифода баред.
- Қоидаи 4:** Аз худ бигиред: «Чӣ қадар имконият вуҷуд дорад,
ки ин ё он ҳодисарӯйдихад?»
Ба ногузирӣ тандихед. Азари шумо донед,

*кибароитагйирдоданиинёонвазъиятёислоҳкардан
иинёонкамбудйқуввататоннамерасад*

ё он имконият надорад, даст афшонда гӯед: «Ин ҳаминхеласт, иннаметавонаддигархел шавад».

Қоидаи 5: *Баташвишуизтиробихуд«махдудкунанда» гузored. Худ ба хулосае биёед, ки ин ё он воқеаба чйқадарташвишуизтиробарзишдорадва аз он зиёдтар гам хӯрданлозимнест.*

Қоидаи 6: *Бигузоргузаштамурдаҳоихудаширохудашигӯ- ронад. Аррамайдаҳороарранакунед.*

**ҚИСМИ ЧОРУМҲАФТҚОИДАЕ,
КИБАШУМОРОМИИРЎҲЌИВАХУШБАХТЌМЕО
РАНД**

**БОБИ ДУВОЗДАҲУМНЎҲСУХАНЕ,
КИМЕТАВОНАНДҲАЌТИШУМОРОБАКУЛЌИДИГАРКУ
НАНД**

Чанд сол муқаддамҳангомисўҳбатиродиёй, азманхоҳишкарданд,
кибачунинсулҷавобгўям: «Сабақимуҳимтарине, кишумоазҳаётгирифтаед,
кадомаст?»

Ҷавобосонбуд.

Сабақиқимматноктариниманазҳаётдарккарданиаҳамиятиончизест,
кимодарборааш фикр мекунем. Ба ман бигў, кичйфикрдорйваманмегўям,
китукистй...Андешаҳои мохусусиятишахсиморомуайянмесозад.

Муносибатимобаҳаётбошад, факторест,
киқисматиморомуайянмесозад.Эмерсонгуфтааст: **«Одамончизест,**
китўлиякрўзфикрмекунад».Ғайразин, **магарметавонад,**
киўбозчизидигареҳамбошад?

Ман	ҳозирбеягоншакушубҳамедонам,
кипроблемаи азҳамамуҳимтарине,	кимодучормеоем -
ҳақиқатанҳампроблемаи аягонае,	кимосару кордорем -
ининтихоби ҳолатидурусти кайфиятаст.	Агар мо дар ин интихоб
маҳоратзоҳирсозем,	тамоми проблемаҳо ҳал хоҳанд шуд.
Файласуфи бузург Марк Аврелий,	ки Империяи Рим ро идора мекард,
инродарнўҳкалимаи ғодакардааст:	нўҳкалимае,
ки метавонанд қиммати шуморому аянсозанд:	«Ҳаётимоончизест, кидар
борааш фикр мекунем».	

Ҳақиқатанҳам, дарбисёрмавридҳо агар дарбораи хуш-
 бахтӣ фикр кунем, худро хушбахт ҳисме кунем.
 Басарандешаҳои хузно варбиёнд, маҳзун мешавем,
 дарбораи тарсуҳаросандешем, гарсумешавем.
 Дарбораи бемориҳо фикр кунем, бемор мешавем, аз
 нобарориҳо андешем, боймедкхем. Агар худробечорагирем,
 хамаазмоге гурезанд вағ. «Шумона онед,
 кидарбораи худфикр мекунед,- гуфтааст Норманн Винет Пил.-
 Шумо онед, кификр мекунед...»

Шояд ба шумо чунин наояд, ки ман муносибати соддаву
 примитивии оптимистонаро таблиғ менаоям. Не,
 мутаассифона ҳаётонқадар чизисоддаву оддиенест.

Вале ман тарафдори онам,
 кимо ба олами воқеӣ бояд муносибати мусбӣ зоҳир созем. Дигар ҳелгуям-
 мобояд дар бобати ҳалли проблемаи худ ҳамавакт кӯшиш кунем, вале ба
 хотири онҳобаташвишу ҳаяҷоннаоем. Инҷо фарқият чист?

Ман ин андешаро
 шарҳ медиҳам... Ҳар вақте ки ман ягон кӯчаи сермошини Нью-
 Йоркро убур карданӣ мешавам, кӯшиш мекунам, кизеримошиннамонам.
 Ва ин маробаташвишу ҳаяҷоннаоем орад. Кӯшиш кардан, аз паи чизе
 шудан - ин яъне дарк кардани проблема ва оромона аз паи
 ҳалли он шудан аст. Ташвишу изтиробкашидан бошад,
 ин маъноидар ҳаққатон худгумкунӣ чарх заданро дорад.

Мумкин аст банди проблемаи ҷиддӣ небуд,
 вале аз кӯча бояд босари баланд, дар пешкиса гули мехак халонда, гузашт.
 Ман шахсан дидам, ки Лоуэлл Томас маҳз ҳамин хел рафтор кард.
 Яқвақт ба ман муяссар гаштааст, ки бо Лоуэлл Томас якҷоя кор кунам.
 Мо филмҳои машхуриӯро дарбораи ширкати Алленби-
 Лоуренс дар воничангиякуми ҳаҷоннамоиш меоддем.
 Ё вазирдонаи мамлиётҳои чангироякборатахминандар шашфронти навор
 бардорӣ менамуданд. Чиз аз ҳамаасосӣ он буд,
 ки онҳомаводҳои ҳуҷҷатии Т.Э.

Лоуренс ро бо армияи арабияш ва филми мустамад ро дарбораи он кичитавр
 Алленби Замини Муқаддасро ишғол намуд, таҳия сохтанд.
 Суханронии ӯ,

кидарнамоиши филмҳои «Аллен байдар Фаластин» ва «Лоуренс дар Араби-стон» суратмегирифт ба ӯ дар Лондон ва тамоми дунё обрӯи калон меоварданд. Мавсими опера шаш ҳафта, қафопартофташуд, то Томас Пул раи мекон дошта бошад, ки дар Театри операи шаҳри Квант Горден суҳанронӣ намоёнд ва филмҳои ӯ шронамоиш диҳад. Ба ӯ диму ваффа қияти ӯ шиношидаш дар Лондон сафарҳои ӯ ба дигар кишварҳои дунё суратгирифтанд.

ӯ ду сол дар бораи ҳаёт дар Ҳиндустон ва Афғонистон филм бардошт. Ба ӯ ди-якчанд муваффақияти пайдарпай вақте бошад дар Лондон пайдошуд, тамоми муфлис буд. Анаҳамин вақт ман бо ӯ будам. Бахотирдорам, чӣ тавр мо маҷбур будем дар ресторанҳои арзон ҳуҷраҳои худро меҳурем.

Чанд бора Ҷеймс Макби, актёри шотландӣ пулқарзгирифтём. Мақсади ин ҳикоя чист? Ҳатто вақте Томас қарздор буд, ҳатто вақте ӯ овони ҳелемушкилро аз сармегузаронд, ба проблемаи худ машғул шуда, баташвиш узити роба на меомад. ӯ медонист, ки ба ҳеҷ ваҷҳ худро бой додан мумкин нест, вагарна ҳама аз ӯ рӯйи ме гардонанд. Ба ҳамин хотир, ҳамҳар саҳар, вақте ба кормерафт, ягона харида дар пешкиса ашмеҳалондубосари баланд дар Оксфорд қадам меза-д. Андешаҳои ӯ хуб ва мардона буданд, ба ҳудуд ки оният на ме дод, ки ба маъёси афтад ва дар бораи бохтан дешад. ӯ бохтроякҷузъиёти бозӣ, чун машқи фойданок барои онҳое, ки инияти ба муваффақият ноил гаштандоранд, ме до нист.

Ҳолати банизоми даровардани қайфият ба қувваи ҷисмонии мотаъсириға-йриодии меҳрасонад. Психиатри машхури англис Ч.А. Ҳедфилдинро дар китоби «Психология инерӯ» хеле хуб шарҳ медиҳад.

«Мо ба семадинатаҷрибагузаронидем, - менависад Ч.А. Ҳедфилд. - Ман таъсириталқинкуниро ба қувваи ҷисмонии онҳоро бо диаметрсанҷидам. Таҷриба дар шароити муқаррарӣ санҷидашуд, фишор 101 фунтро ташкил дод. Таҷриба иди вуҷуд бошад, тахти таъсири ҳипнозушаст. Басетанталқиннамуданд, ки онҳоро ҳелекам қувватанд ва ҳисобимиёнаи фишор 79 фунтро ташкил дод. Воқеан, яке аз санҷишавандагон боксчӣ буд ва ҳангоме, талқиннамуданд, ки кам қувват аст, ба гуфти худаш, дар назараш намуд, ки дастонаш «чун дастони кӯдакшудаанд». Ҳангоми санҷишисаввум Ҳедфилд талқиннамуд,

кисанџишшавандагонхелепурзѳранд. Индам

хисобимиёнаифишор 142 фунтроташкилдод. Яъне,
вақтетафаккурионҳоозандешаҳоимусбй пур карда шуданд,
қувваиҷисмонияшонқарибпанҷоҳҳои зиёдшуд...»

Ана чунин аст қувваиғайриодиитанзимикайфиятимом.
**Дарнатичаймуддатисивупанҷсолбатаълимикалонсолонсаруқордошта
нманиикмёдонам, киҳамзанонваҳаммардонметавонанд, ки тавассути
тағйириобразиандешаҳоозташвишуизтироб, тарс,
намудҳои мухталифи беморӣ вағ. раҳошаванд.** Медонам, аниқмедонам,
чункисадҳоборинхелҳодисаҳоиғайриоддирумушоҳидакардам.

Инхелҳодисаҳоробадараҷаебисёрдидаам,
кионҳоакнунмаробаҳайратнамеоранд. Манпуррабоварйдорам,
киоромииботинивазавқизиндағиимобаонвобастанест, кидарқучоём,
дарҷамъиятҷйролумавкеедорем, балкибаонвобастааст,
кикайфиятамонҷйгунатанзимшудааст. Шароитиберунақариб,
кибаинягонмуносибате надорад. Ана, масалан, таърихи
ҳаётимӯйсафедҶонБраун,
кибароизабтикорхонаидавлатидаршаҳриҲарперс-
Ферривағуломонробашӯришдаёваткарданашбадорҳуқмкардашудабуд.
Ўқонибидорбатобутнишастарафт. Ходимимаҳбас, кидарпахлӯиӯменишаст,
ба ташвишу ҳаяҷонафтод, валеБрауноромбуд.
ВақтеонҳоозпахлӯикӯҳҳоиБлу-РичиВиргиниймегузаштанд,
мӯйсафеднидобаровард: «АҷоибманзараҳоиЗебо!
Пешманборехаминҷоҳоронадидабудам...»

Ё худ таърихи Роберт Фалкон Скотт ва ҳамроҳониӯ- аввалин
англисҳое, кибакутбичанубйпомондабуданд.
Роҳибозгаштбароионҳоякеазсанҷишҳоидаҳшатноктаринебуддарқисматиод
амӣ: сӯзишворӣвағизояшонтамоммешуд. Онҳонаметавонистанд,
киякқадамебапешгузоранд,
чункиӯфонидаҳшатнокёздаҳшабонарӯзинҷонибҳечҳомӯшнамешуд.
Шамолчуноншиддатнокбуд, киҳаттобораҳоияхинромешикаст.
Скотт ваҳамроҳонашмедонистанд,
киқисматионҳомурданаствабоҳудафюнгирифтабуданд,
токиазобиҷонканиросабуксозанд.
Азинмаводагарандакезиёттаристеъмомлнамой, чунон хобат мебарад, ки
дигар ҳечгоҳбедорнамешавӣ. Валеонҳоозафюнистеъмомлнакарданд,

балкисурудхононҷондоданд. Моинроазмактубивидоияшон,
кигурӯҳичустуҷӯкунандаҳаштмоҳбаъдиинвоқеаҳамроҳичасадҳояхбастаа
шонёфт, фаҳмидем.

**Ҳа, агар мо саршори ғалаёниэҷодӣ, мардонагйваоромйбошем,
метавонем, кирӯитобутихуднишастаёсурудхононсӯимарграфта,
аззебоиҳонтабиатбаҳрабарем.**

Милтон, ки оқибаткӯршуд, инҳакикатросесадсолпешдарккардабуд:
«Ақлиодам-худиодамастваўметавонад
дӯзахробаиҳиштубиҳиштробадӯзахтабдилдихад».МуносибатиНаполео
нваЭленКоллербаҳаётдурустиификриМилтонротасдиқмесозад.

**Наполеонбаҳамаончизҳое,
киодатанбдамизотдарҳаётбароионҳоҳаракатмекунад-шаън,
давлатвабоигарйноилшуда буд, вале
вактедарҷазираиЁленаиВалйдарбадарғамезист, гуфт:
«Дарҳаётиманакқаланшашрӯзихушбахтонанабуд...»ВалеЭлленКаллер
, кихамкӯрвакаругунгбуд, тасдиқмекард: «Ҳаётиманолиҷанобаст...»**

Шахсан ман агар дар ҳаётинимасраамчизеро ёд гирифта бошам, он
аст, ки: «Ба ғайрихудимобамоягонкасоромииботиийнамеорад». -

.....

ИнҷоманфақатсуханониолиҷанобиЭмерсонро,
кидаринтиҳонизссеи«Боварйбахуд»овардааст, такрормекунам:
«Вактетудармуборизансиёсйғолибмеой, вактедаромади ту меафзояд,
вактебемореазхонадонитушифоефт,
вактеягонвоқеаиҳушидигарерӯйдод,
туроҳиссиётихурсандонафаромегирадватуандешамекунӣ,
кидарпешовониолиҷанобеинтизоратаст...Баинбоварнакун.
Ҳеҷ,касбатиеатитухурсандйнамеорадбағайразхудиту».

Эпиктет, файласуфи бузургу босубот огоҳкардабуд,
кибамонисбатазонварамузаҳмҳое, кидарбаданамонпайдомешаванд,
азфикрҳоинодурустуботилидарсарамонпайдошудараҳошуданмуҳимта
раст.Эпиктетинсуханонродувоздаҳасрмақдам гуфта буд, вале тиббӣ
муосир ҳамбоядинротасдиқнамояд. ДокторҶ. КэнбиРобинсоншарҳдод,
киазпанҷнафарбеморонибеморхонаиҶонГопкинсчорнафарашонбабеморих
ое, кисабашоншиддатнокииҳаётваҳаяҷонаст, гирифторанд.
Ҳангомиилтиҳобиорганҳо низ ин мушоҳидамешавад. «Инбеморихо, -

гуфтаастӯ,-

натичаибаҳаётвапроблемаҳоиионмутобиқнашуданиодамонаст».

Файласуфи бузурги Фаронса Монтен
суҳанонизеринрошиориҳаётихудқарордодабуд:

**«Одамоннаазончӣкирӯймедиҳад, балкиазонкибаҳодисан руй дода
чӣгунабаҳомедиҳанд, азобмекашанд...»**Вабаҳоиимбаончӣ,
кирӯймедиҳад, пуррабаҳудамонвобастагидорад. Манчиродарназардорам?
Шоядбипурсед, кивақтеазташвишухаяҷоназобдоред,
асабҳоятончунсимтарангкашидашудаандухозир ё замоне пас мекананд,
чӣхелрӯяммешавадазшумоталаббикунам,
китарзиандешарониятонробокувваииродатағйирдихед. Бале,
манҳаминроталабдорам. Ваинҳамҳанӯзҳамаашнест. Ниятдорам,
башумонишондиҳам, киинрочитаврбоядкард. Бароииназҷониби шумо
андак ҳаракатвағайратлозиммешавад, валекорестоддӣ.

**Уилям Ўеймс, киарбобибарчаастампсихологияиамалист,
боречунинмушоҳидакард: «Чунинмешуморанд,
киамалнатичаикайфиятаст,
дараслбошадинҳардуазикдигарчудонестанд. Амалихудро, ки ба ирода
вобастагии пурра дорад, танзим памуда, мо метавонем кайфияти
худро низ, ҳарчандбаонвобасганест, батартиборем.**

Дигар хел гӯем, УилямЎеймсчунинмешуморад,
кимоҳиссиётихудродарравнаметавонем,
ки«боқувваииродаихудтағйирдихем, вале амали худро
тағйирдодаметавонем».Аммовақтеамалихудротағйирдодем,
ҳиссиётамонхудахудтағйирмеёбад.

Ин хел: фарз кардем шумо маҳзунед,- мефаҳмонадӯ,-
ҳечвақтнаметавонед, киякуякборахурсандшавед.
**Валевақтебачеҳраишодменишинед, ҳаракат мекунед, гап мезанед,
батадриҷрӯҳиятонниздигармешавад».**

Магар ин ҳиллаиоддӣҳақиқатанҳамкӯмакмекунад? Албатта!
Боварнакунед, инродархудбисанҷед. Пешазҳамакушод,
хурсандонаваазтамомидилуҷонтабассумкунед, китфҳороростгиред, чукур-
чукурнафаскашед, ҳаттоагаримкониятбошад, ягонсурудероҳамзам-
замакунед. Агарсурудхонданатавонед, хуштаккашед,
хуштаккашиданатавонед, зерибинӣгур-гуркунед...

Анаонвактдарравмефаҳмед, ки Уилиям Ўеймсчиродарназардошт.
Охирвактедаррӯниқобиодамихурсандро мекашад, ҳеҷ мумкин нест,
ки қисман маъюсумаҳзун монед.

Ин як
ҷузъе аз сасоҳи наонқа дар зиёди ҳақиқат табиист ва имкондор адрҳаёти шу
момӯъ ҷиба амал биёрад. Дар Калифорния ман занеро медонам,
ин ҷо на машро на мегирам, ки агар ин ҳамаро медонист,
метавонист дартӯли бистучор соатаз тамоми бадбахти ҳояш ҷаҳонро ба
киӯпир ва бевааст: ҳолати ҳақиқатан ҳам ҳузнвар.
Вале оё кӯшише ба ҳарҷи меҳад, ки ҳудро ҳушбахт вонамуд созад? Не!
Ва кте аз ӯ меурсӣ, ки ҳудро ҷи тавр ҳисме кунад, ҷавоб меҳад: «Ташаккур,
бад не». Аммо ифодаи ҷеҳрааш ба забони ҳол меояд, ки ҳолаш ҳеле бадаст.
Ба ӯни гариста, ҳатто ба назарат ҷунин менамояд,
ки ин зан шуморо барои дар ҳузи ӯ ҳушбахт буданатон маҳкум мекунад...
Ҳолон ки садҳозаноне ҳастанд, ки аз ӯ дида дар шароити мушқилтаранд:
ӯ робошад, шавҳараш маблағе бо ӯ гузоштааст, ки барои зиндагиаш мерасад,
духтарони башавҳар баромадааш низ ҳама вақт тайёранд ӯро нигоҳубин кунанд.
Вале табассуми ин занро ҳеле кам медам. Баръакс, доимо шикоят мекард,
ки ҳар се домодаш домони ҳасисума ғуранд.
Шикоят мекард ӯ боз моҳҳои дарозро дар ҳонадони ҳоме ғузаронд.
Доимо шикоят мекард, ки духтаронаш барои ӯ ҷи на меҳаранд,
ҳолон ки ҳуд ба қадри даркорӣ пулдошту боз пул ҷамъ менамуд. Хулоса, ҳам
ҳаёти ҳуд ва ҳам ҳаёти фарзандонаш роҳро луд месохт. Ин ҳеле ҳузнвар буд.
Охирагар ҳуди ӯ меҳост аз кампири бадбахту гизала ба шахси барои
тамоми авлод шарифу маҳбубтабдил меёфт, - тақрор мекунам:
башарте меҳост. Барои он ки ин тавр шавад, ба ҷои он ки аз
ҳаёти ноҳин ҷораш ғам меҳурдуашк мерехт, бояд ҳудро таъридор мекард,
ки ӯ ӯхурсандастваақрабои ҳудро андак дӯст ме дошт.

Ҳ.Ҷ. Энглертаз Индиана ҳозир ҳам зиндааст, фақат аз он хотир,
ки ин сиррекаш фард... Даҳ сол муқаддам ӯ ба бемориҳои маҳал (скорлатина)
гирифтор шуд ва ҷун оқибати он банефрит (бемориҳои гурда) мубтало ғашт.
Ба духтурони зиёд, ҳатто табибони халқӣ му роҷиат намуд. Барзаммиин,
деренагузашта боз мушқилоти диғар пешомад: фишори ҳунаш баландтар дид.
Ва кте ба духтур рафт, фаҳмид, ки фишораш аз 200 гузаштааст. Хулоса,
ҳола таҳсиле мураккаб буд ва ба тартиб овардани кор ҳояш роғоз намуд.

Ба хона баргашта, хикоямекунадӯ,- цешаз ҳамааз назар гузаронидам,
ки оё сугуртаи ҳаётамҳисобйкардашудааст. Сипасбакалисорафта, баҳама
айбу гуноҳамқоилшуда, ибодаткардам.

Бадбахтиям батадриҷбаҳамасирояткард.
Занвадигараҳлибайтамҳамаазобдоштанд.
Худамбошаммудомдарҳолатишадидирӯҳйбудам.
Ҳафтаҳои дароз ҳаётамшикояткарда, худхӯрйменабудам. Валерӯзе,
гӯёқламба сарам зада бошад, худ ба худ гуфтам: Хеле
аблаҳйкардаистодай. **Мумкиназумратяк соли дигар монда бошад, пас
чаро кӯшишнамекунн,**

ки онро хурсандона гузаронӣ?!.. Китфҳоямроростнабудам,
кушодтабассумкардамва кӯшидамхудротавревонамуднамоям, киба ман
воқеаерӯйнадодааст. Роститаи, сараввалинба манбаосонӣ муяссарнамегашт,
валетамомикувватамросарфмекардам, кихурсандва аз ҳаётрозйнамоям.
Оқибатиннатанҳо бааҳлибайтам, балки ба худиманҳамкӯмаккард.
Деренагузашта, манхудро ҳақиқатан ҳамхубҳисмекардагйшудам,
карибтоба ондараҷае, кивонамудменабудам. Саломатиям батадриҷхубшуд.
Ваҳозир, чандсолпасазоне, киниятигӯркуниямродоштанд,
маннатанҳозинда вутандурустам, балки фишори ҳунама ҳампаштшудааст.
Якчизро аниқмедонам: пешгӯи идхтурондуруст мебаромад, агар худро бой
дода дар бораи марғ фикр карданамро идома медодам. Ман ба бистари
беморй тавассути тағйири андешаронӣғолибомадам.

Ин тавр ки бошад, агар ин одамро намуди хурсандонаву
чехраи шоднаҷотдода бошад, пас чаро мо ба худ имкон медиҳем,
ки маҳзунумаъюсбошем?

Барои чӣ мо худваатро фиёни худро маҳзунумаъюсмесозем,
вақте метавонем нақши одами шодро бозид,
батадриҷ худваатро фиёро шодумамнуннамоем.

Чанд сол пештар ман китобчае бо номи «**Одам чӣ хел фикр
мекунад?**»-ро мутолиа карда будам, ки дар
ҳаётам нақши хеле барҷастае бозид.

Муаллифи он **Ҷеймс Лейн Аллен** менависад:

**«Вақте одам муносибаташро ба ин ёнаш ё тағйир медиҳад,
он ҳониз муносибаташро тағйир медиҳанд,
иналбатта ба муносибати байни ҳамдигарии**

одамон

хамдахлдорад...Қатъиянтағйирдоданиандешаҳокифояаст,
кишаронти моддии ҳаёти ӯ дар рафтагӣ ирёбад.
Одамонна ончизеро ба худ ҷалб мекунанд, кихудашон меҳоҳанд,
балки ончизеро,
киилоҳиёнааст ва қисматиморому айяи месозандудархуда мон
маҳфузанд. Ҳарчизеро, ки одамбаон муваффақ мешавад,
натичаи бевоситаи андешаҳои худ ӯст. Одаммета вонад бисабзад,
ғолибояд, бамуваффақият ҳоноилгардад -
инҳама танҳо таваассути баландбардоштани сатҳи андешаҳои шобадаст мео
яд...»

Тавре дар китоби мукаддасиншоёфтааст,
парвардигор ба одам ҳукуми дораи тамоми заминро додааст.
Бешубҳа ин мукофоти бузург аст.
Валешахсанба манчунин Ҳуқуқимахсус ва мустасноии ҳокимият лозим нест.
Тамоми ончизе, ки меҳоҳам - худро идора кард атавонистан,
ҳокими андешаҳои худ, ҳокими ҳиссиётҳои худ,
ҳокими ақлу рӯҳи худ будан аст. Аз ҳама оличано башонаст,
ки ман медонам ба ин даркадом шароит,
кадом вақт ва чӣ гуна ноил шудан мумкин аст.
Барои ин лозим аст ман амалиётҳои худро идора кунам ва он, дарнаибатҳои худ,
ба қайфияти ман таъсир мерасонад.

Биёед, суҳанони зерини Уилям Ҷеймс ро ба хотири биёрем:
«Ҳарончизеро, ки мо ба дмепиндорем,
бороҳитагӣ иританзими ҳолат мумкин аст ба чизиилҳомоварварӯҳбаланд
созтабдилдихем. Бароин ба маъюсӣ мубориза бурдан лозим аст...»

Ҳамин тариқ барои хушбахтии худ мубориза бояд бурд!

Биёед, барои хушбахтии худ дар асоси андешаҳои боса-
марии хушбахтона мубориза барем. Бароин ман башумо маҷ-
мӯи машқҳои ро пешниҳод мекунам, ки бояд ҳаркадоматони ҷро кунад.
Ин машқ «Аз ҳамин рӯз саркарда...» ном дошта, он
ҳаёти моро ҳеле ба танзим мебарорад. Воқеан,
ин машқ романҳазор ҳонусханаи шрваҳнаи мудаам. Муаллифи он Сабилла Ф.
Патрич башумор меравад.

Агар ин барнома ро амали намоем,

бешубҳақисми зиёда таъшишу ҳаяҷони худро пуштисарнаму да,
хурсандиҳои ҳаёта- монро афзун месозем.

АЗ ҲАМИН РЎЗАР КАРДА...

1. *Аз Ҷаминруъсаркардаманхушбахтам. Ипчунинмаънодорад, кимансуханониЛинколнро - «Бисёр одамон то ба он дараҷахушбахтанд, киҳоҳишираднopaзирихушбахтбуданродоранд», сармашқи амали худ қарормедихам. Хушбахтйдарботинимомахфузаст, ҳеҷвақтоннати ҷаитаъсиротҳоиберунанест.*

2. *Аз ҳаминруӯсаркардаманкӯишии мекунамбаҳаётте,
кимаро ихота кардааст, мутобиқи шавам,
намекуишамдигарон робаҳо ҳиши худ то беъсозам. Оилаам, корам,
шароит ҳоизиндагиямро, тавре ки онҳо ҳастанд,
қабул мекунам ва кӯишии мекунамбаон ҳомусовӣ бошам.*

3. *Аз ҳамин рӯз саркарда ба организмҳои худ ғайбдорам, ҳар саҳар ва рӯзи мекунам, покутоза мегардам, ғизо иму вофиқ истеъмол мекунам, кӯшиш мекунам ба организм як зарра зараре наорам, то он ба мошине табдил ёбаду тамоми талабҳои ҷомроӣ ҷоринад.*

4. *Аз*
 ҳаминрӯзсаркардаманбаинкишофияқламдиққатмедиҳам.
 Ягончизифоиданокемеомӯзам.
 Дарбобатитакмилиақлйягонтанбалйнамекунам. Ҳарчизеро, киқувват,
 андешаронйвадиққатқалбқунироталабмекунад,
 мавридиомӯзишқарормедиҳам.

5. *Аз*
ҳаминрузсаркарда батакмили одо бум аънавиёт амдиққат медиҳам.
Бароиш наввал секори хуб мекунам: бака секори хуб мекунам,
ки худи ӯ нафаҳмад, дукорерои ҷомекунам, ки ба ман маъкул нестанд,
барои маишқтавре, ки Уилям Чеймс насихат мекунад.

6. *Аз ҳаминрӯзсаркардабаҳаманекхоҳмешавам. Ҳарқадаре,*
кишкондорад, некивумехрубонӣмекунам: либосеменӯиам,
кибаманмезебад, боовозипастгапмезанам, дартаҳсинидигарон

олиҳиммат мешавам, кӯиши мекунам касеротанқиднакунам,
бакасена мечакам, касероислоҳна месозам,
бакасе фармонфармоӣна мекунам.

7. Аз

ҳаминрӯз саркардакӯиши мекунам дардохили ҳаминрӯз индағӣна моям,
ҳеҷвақт ҷаҳдна мекунам, ки проблемаҳо итамоми умрамро якбора
ҳал созам.

8. Аз

ҳаминрӯз саркарда манбаро итамоми корҳоямна қишми уяйянетаҳия месозам.
Кори ҳарсоата амро пешакӣ менависам.
Мумкин аст нақша амро пуриҷрона созам,
вале ба ҳар ҳол нотаҳия месозам. Ин маро аз дузарар -
саросемагӣ ва ноқатъият ғираҳоме созад.

9. Аз ҳаминрӯз саркарда нимсоати вақт амро танҳо вуоромона мегузаронства мекунам аз ҳама чиз фориғ бошам.

10. Аз ҳаминрӯз саркарда, тарсро пурифуруменишонам, аз хушбахт будан, аз ҳаловати зебоӣ, аз дӯстдоштанна метарсам ва бовар мекунам, ки онҳое, ки дӯсташон медорам, мародӯст медранд.

Агар хоҳед, ки ҳолати дуруст танзим ҳаловат, ки оромиву хушбахтӣ меорад, пайдо кунед, қоидаи якумрори оя кунед: Ҳамдарандешаву ҳамдаррафтгорхандонрӯв узиндадил бошед ва худро хурсанду хушбахт ҳис кунед.

БОБИ

СЕНЗДАҲУМИНТИҚОМСИТОНДАН ХЕЛЕҚИММАТМЕ АФТАД

Чанд сол муқаддам ба ман муяссар шуда буд, ки боғимилли Йеллустонро тамошо кунам.

Бодигар сайёҳондарпешайвонҳои бароҳатнишаста, баҷаи галзоримӯҷизаноки арча вусӯзанбаргчашм медӯхтем. Ногаҳона қим-қучохи рспайдошуд. Ё баҷои равшанрафта, сарқутҳои аз балқоғияке аз отелҳои дарҳамон наздикӣ нартофташударо ҳурдан гирифт. Ҷангалбонинродида, ба модарбораи хирсҳои қояҳои қолибкард. Маълумшуд, ки ин хирсҳо хеле бақувват будаанд ва ғайрибизондигарбаҳамаи ҳайвонотро ғолиб меомаданд. Вале онбегоҳӣ дидем,

кихирсбамиримушониҷозатдод,
кибарӯшнойбароядваонҳосаркутҳоробоҳамдиданд.
Ҳолонкихирсметавонистбоякзарбамиримушонромахвсозад.
Бароичйинхелнакардхирс? Барои он ки ўзтаҷрибаихудмедонист:
инамалқусурихудронамебарорад.

Вақте модушманони худро хеле ба дмебинем, беихтиёр
онҳоро ба болои сари худ ҳоким месозем: онҳо ба ҳоб, иштиҳо, фишори хун,
тандурустӣ ва хушбахтии мотаъсир мерасонанд. Душманони мо агар
донанд, ки ба мо ин қадар таъсири ӯзтироб ва нороҳати вуазоб меоранд,
аз хурсандӣ баракс мебаромаданд. Баддидани мо ба онҳозар намеорад,
баръакс - зиндагии худамонро талх месозада ба даҳшаттабдил медиҳад.
Ба фикри шумо ин суҳанонро - «Агар одамоне кӯшиш кунад,
ки шуморо ба манфиати худ истифода баранд,
онҳоро аз ҳисоби дӯстони худ хат занед, вале кӯшиши қасосгирӣ на кунад.
Қасосгирӣ кӯшиши қасосгирӣ тан мекунад,
пеша ҳама ба худаш зарар мерасонад».- кӣ гуфтааст? Албатта
бисёр ӯҳомон мекунад, ки шояд ин суҳанони ягон ҳокими маъруф аст. Не!
Ин суҳаноназварақае гирифта шудааст,
ки управлениаи политсияи шаҳри Милуоки паҳн карда буд.

Хӯш, кӯшиши қасосгирӣ тан чӣ зарар меорад?
Иназ чанд ҷиҳат хавфнок аст. Тавре дар як мақола имачаллаи «Лайф»
шарҳ медиҳанд, инҳатто метавонад ба тандурустии шумо зарароварад.
Дар мақола ҷунин меояд: «**Хусусияти асосии одамони бемории гирифтори**
фишори баланди хун - ин кинаҷӯии онҳост: вақте кина-
ҷӯӣ кӯҳна мешавад, қасосбагипертония ва бемориҳои дил гирифтोर
мекунад».

Аз ин рӯ, бовардорам, вақте Исо гуфт,
ки «Душманони худро дӯстдоред» - ин танҳо таблиғи принципҳои ахлоқӣ не,
балки таблиғи асосҳои тиббиасри бистумҳам ба ҳисоб меравад.

— **Суҳанони Исо - «Ҳафт қарат ҳафт одбор бубахшед»-**
бошанд шуморо аз тамоми бемориҳои дил, фишори баланди хун,
заҳми меъда вағ. наҷот медиҳад.

Як шиноси ман ба қасалии шиддатноки дил гирифтोर шуда буд.
Духтур ба ўтабобати бистарӣ таъин намуда, фармуд,
ки ба ҳеч ваҷҳ гизалағӣ на кунад. Духтур онмедонанд, ки агар дил шумо суст

бошад, қаҳруғазабмумкинастхаттобоисимаргатоншавад.

Як чанд сол
муқаддамчуниншиддатҳақиқатанҳамсоҳибитарабхонаиСпокоништатиВаш
ингтонрокушт. ДарболоимизикорииманмактубиЧерриСуортаут,
сардориполитсияиСпоконеиштад, кидаронгуфта шудааст: «Якчанд сол
муқаддамУилиямФолкаберишастухаштсола -
соҳибитарабхонадарСкопоназон,
киошпазхостаастбопиёлаиӯқаҳванӯшад**бағазабо**мада, фавтид.
Фолкаберчунонбағазабомадабуд, китӯфангчарогирифта,
азпуштиошпазпешкардааста дилаш кафидааст. Вақтеӯвафоткардабуд,
тӯфангчароҳамонодардастмефушурд.
Мувофиқинишондодимуфаттиш**ғазабсабабимаргиӯ**шудааст...»

ВақтеИсогуфт: «Душманонихудродӯстдоред»,
ӯдаряквақтбамофаҳмонданмехост, кибасуратизоҳириихудҳамбояд
диққатдиҳем. Инҷогапаст... **Манзанонеромедонам**
(воқеаншумоҳаминхелзанромедонед), кирӯионхопуразожангбуда,
азпайвастиафодакарданибадбиниваноризойнофорам
ва аз бадкинагйбезебшудаанд.
Ягонтадбирикосметикикдунёнаметавонад, кинисфи он
хуснузебоивулатофатеро, кидилиазолиҳимматй,
лутфумехрубонйвамуҳаббатсаршорузебомебахшад,
барқарорнамояд.

Бадбинӣхаттоимкониятнамедихад, кимомаззаихӯрохроҳискунем.
ДарБиблиягуфташудааст: «Бигузур хӯрокалафбошаду дар
пахлӯяшмуҳаббат, нагӯштисерравғанухамроҳашбадбинӣ».

Душманони мо аз хурсандӣ даст ба ҳаммесоҷанд, агардо- нанд,
кионхоробаддиданморобемадормесозад, азобмедихад,
намудизоҳириямонробезебмесозад,
диламонродардмандваумрамонроқӯтоҳмесозад. Оёҳаминхел нест?!

Агар мо душманони худро дӯстдоштанатавонем, биёед,
ақалланхудоДӯстдорем. Ақалланҳамонқадаредӯстдорем,
кибадусшманонамонимкониятнадиҳемкайфиятамонроидорасозанд,
басаломатиямонзарарвабанабудизохириямоносеберасонанд.

ТавреШекспир гуфтааст: Барои
сӯзонданидушманонихудаловибисёрнакунед.

«Мабододаронхудатонронапартоянд».

Вақте Исо гуфт,
кимодушманони худ робояд «ҳафт карат ҳафт одбор бубахшем»,
ӯ ақли солими ро таблиғ кард. Бароят он мисоли зеринро меорам.
Дар пеши ман мактуби Георг Рона истодааст, ки он аз Шветсия омадааст.
Солҳои дароз Георг Рона адвокат буда дар Вена зиндагӣ мекард,
вале ҳангоми ҷанги ҷаҳонӣ ӯ ба Шветсия фирор кард. Пулнадошт.
Азон хотир, ки , якчанд забонро медонист,
умеддошт дарягон фирмачун муҳбир ба кор дарояд.
Бисёри ҳолаъда меоданд, вале амалӣ шудани ваъда ҳодур буд.
Соҳибияк фирма ба ӯ ҷавобизеринро навишт:
«Шумотасаввуроти ноҷӯрустдоред, ки фирмаи ман бачӣ кормашгуласт.
Ба назарам, шумо одами хеленодону нофаҳмед. Ба манягонхел муҳбир
лозим нест. Фарз кардем, агар лозим ҳаммебуд, шуморо,
ки бозабони шведӣ беҳатонавиштани метавонед, ба кор қабул намекардам.
Мактубатонпуразхатост...»

Вақте Георг Рона ин мактубро хонд, аз ҳашмуғазаб суп- сурхшуд,
худро гумкард. Чаро ин швед тӯҳмат мекунад,
ки ӯ бозабони шведӣ мактуби беҳатона нависад? Бин, худа шчӣ

қадархатохосодиркардааст...Вамактубенавишт,
кионмебоистҳарифашро«мекушт». Сипас, сабркард. Бахудгuft: «Ку,
якдақиқасабрбикун. Мумкининодамҳақбошад. Манзабони шведиро хуб
омӯхтаам, валеинзабонимодариямнест-ку? Шоядхатокунамухуднафаҳмам.
Интаврбошад, агаркорёфтанхоҳам, боядинзабонромукаммалтаромӯзам.
Инодам, худашҳамнафаҳмида, баманхубҳизматекардааст. Хубаш,
мактубнавишта, баўманминнатдорй
изҳормесозам...»ВаГеоргРонамактубиҳашмолудинаваканавиштаашродаро
нда, дигармактубнавишт: «Азҷонибишумонисбатбаманхелемехрубонист,
кибовучудибамухбирэхтиёҷнадоштан, ташвишкашида, ҷавобнавиштаед.
Афсӯсмехӯрам, кидарбораи фирмаи шумо маълумоти дуруст надошта
будаам...Сабаби мактуб навиштанам он аст, ки вактепурсидам,
бамангуфтабуданд,
кифирмаишумоякеазкорхонаҳои пешоҳангтаринисоҳааст. Боз,
маннамедонистам, кидармактубамбаинқадархатоҳои грамматикӣ рохдодам.
Аз ин хеле афсӯсмехӯрамвашарммедорам.
Акнунбаомӯзишиҷиддиизабонишведӣ машғулшуда,
инхатоямроислоҳхоҳамкард. Ташаккурразшумо,
кимаробароихудтакмилдихйраҳкамунсохтед...»
Баъди чанд рӯзГеоргРонамактубиҷавобӣ гирифт,
кисарварифирмаӯробавохӯрйдаъватменабуд,
Ҳамин тариқРонабаӯшиносавосоҳибҷои коршуд.
Вабоиндартачрибаиҳаётииҳуддид,
киҳалимивуфурӯтанӣоташиқаҳруғазаброфурӯмешинондааст.
Баҳамин тариқҳам, шоядмоонқадарволувумӯътабаренабошем,
кидушманони худро дӯстдорем,
валебаҳотирисаломатӣ вахушбахтииҳудбиёдонҳоробубаҳшем,
азвучуддоштанашонфаромӯшкунем. Воқеан, иноқилонатаринкораст.
«Ҳарчандшумортаҳқиқораткардаанд,- гуфтаастКонфутсий,-
инаҳамиятнадорад, башартеонропайваста ба хотир наоред...»
Як рӯзманазҷон, писаригенералЭзенхауэрпурсидам,
киоёпадарашкинагирбуд. «Не,- ҷавобдодӯ,- падарамдарборайнодамоне,
кибаўмаъқулнабуданд, ягондақиқафикрнамекард».
Як ибораи халқиеаст, ки«Аблаҳонаст, киранҷқдана- метавонад,
оқилоне, киранҷиданнамеҳаҳад...»

Нуктаиназари Уилям Ч. Гейнер, собикмэришахри Нью-Йоркнизхаминхелбуд.

Ўродушманонашмудомдарсаҳифаҳоирўзномаҳотўҳматмезаданд,
бореякодамкушқариббудбаҳаннамравонашнамояд. Вақтедарбемористон
буд ва бо марг мубориза мебудду гуфт:
«Ҳарбегоҳйманҳаёланҳамаромебахшам»Мулоимйвамехрубонииязҳадзиёд?
Агаршумоинтаврфикркунед,
биёедбафайласуфимашхуринемисШопенгауэрмурочиаткунем.

Ўдаркитобихуд«**Лаҳзаҳои тоғдорӣ**»мегӯяд,
киҳаёткорнамоиибефоидавапуразобест. Чунинменамояд,
киинодамдарҳарқадамбештармаъюсуноумедмешавад. Бовучудини,
аздохиликулбаиэхзонфарёдзадааст: «Агартавонед,
нимсбатбакасеҳиссиётидушманонаианпарваред».

Боре ман бо Бернард Барух, мушовири шаш президент- Вилсон, Г ардикг, Кулич, Гувер, Рузвелт ва Труменсӯҳбаткардам. Маназӯпурсидам,
киборе аз ҳуҷуми душмакони маънавияш маҳзун шудааст. Ҷавоб дод:
«Яғно дамнаметавонад маро таҳқир созад ё маҳзун кунад.
Ба ин роҳ на ме диҳам...» Ману шуморо
ҳамкасе наметавонад таҳқир кунад уна маҳзун созад.
Ба шарте ба ин роҳ на диҳем.

Дар тӯли асрҳо дами зод дар пеши дамонечун Исо,
кини сбатбадушманони худ ҳисси душманӣ наметаваридаанд,
саритаъзимфуруд меоварданд. Ман борҳо ба боғимиллии Часперови Канада
рафтаам ва яке аз кӯҳҳои зебои манзараро,
ки баноми Ҳамшираи шафқати англис Эдит Кайвел,
киҳангоми аз тарафинемисхотирбороншудан марг рӯи ҷиза қабул карда б
уд, номгузорӣ шудааст, тамошо намудам. Ин воқеа 12 октябри соли 1915
рӯй дода буд. Чӣ ҷинояткард Эдит?
Ўдар Белгия зиндагӣ мекард ва дар ҳонаи худ аскарони ярадорифрансуз ва англис
ро паногох дода, меҳӯронд, табо ба тмекард ва қмак менамуд,
ки ба Ҳоланд фирор намоянд.

... Вақтерӯҳонӣ ба камераи ўдаромад, то ба маргомодааш созад. Эдит
ҳамагӣ дуи бора ба забона вард, киҳозир дар мармарубиринҷ сабт ёфтаанд:
«Ман мефаҳмам, киватандӯстӣ инҳанӯзнаҳа маҷизаст.
Бозман бояд ба касе ба дивубадбинӣ на дошта бошам».

Аз афташ душманони худро бахшидан осон нест, инро тавонистан даркор. Барои ин боад дар сатҳибаландзиндагйкунем, машғуликорҳоибузургбошем. Онвақттаҳқиरे, кибаондучормеоем, бароямонбеаҳамнятмешавад. Чунки сатҳимо, хокимобаландастумомашғуликорибузургтарем.

Эпиктет, ки нӯздаҳасрпешумрбасармебурд, қайд намудааст, ки касе чизе шинонад, ҳосилиҳамономегирад ва қисматдоимоморомачбурмесозад, ки барои қорҳои ба дамонҷавобгӯем.» **Охириохирон,- гуфтааст Эпиктет,- ҳародам барои ҳарҷинояташ ҷазомешрад. Касе инро ба хотир дорад - ба касе хашмуғазаб намекунад, касеро дашном намедиҳад, танқид намекунад, баднамебинад».**

Аз афташ ягон арбоби давлати Иёлоти Муттаҳидаи Амрико чун Линколн ин қадар батаҳқирубадбинивуфиребдучорна шудааст. Валеӯ, тавре Герндон шарҳ медиҳад, бонигӯи ки фалонӣ баӯмаъқул аст ё не баҳона меод. Агар ягон тадбиримӯҳимандешидан лозим меомад, инро ҳатто ба душманаш ҳам, агарӯба ин қормувофиқ бошад, месупурд. Ҳатто одамеро, ки баӯтӯҳматзадабуд ё ягон бадқирдори идигар қардабуд, вале ҳақиқатан номзад имувофиқ бошад, бе ягон дудилагӣ вазифа ва мансаб меод ё аз вазифа сабукдӯш намекард.

Линколнро ҳатто гоҳе онҳое ҳам, ки дар ҳукуматиӯ вазифаҳои баландро ишғол мекарданд, мисли Макклелан, Сьюард, Стэнтон ва Чейс президенти роғунаҳ қор мекарданд ва таҳқир менамуданд. Вале, тавре Герндон - адвокати Линколн шаҳодат медиҳад, ӯ чунон мешумурд, ки ягон шахс робаро ин, ки фалон қорро қард ё не набояд таъриф қардунатанқид, чунки ҳама имо, хоҳ-ноҳ, ботаъсири шароит имуҳити атроф, донишумаърифат, ҳӯву ҳислат ва ҳусусиятҳои инсӣ то беём.

Анаҳа миномилҳо одамро ташаққул медиҳанд ва ӯро тавре мекунад, ки ҳаста меонад.

Мумкин аст Линколн ҳақбуд. Агар Шумова ман ҳусусиятҳои инсӣ, рӯйи ваҳиссиеро меҷирифта бошем, ки душманони минимизро сӣрифтаанд, агар ҳаёти мову онҳоякранг бошад, агар мову онҳоба ҳаёта атрофӣ якхел муносибат меод штеманиқбаҳаммонанд мебудем. Тавре Кларес Дорроу гуфтааст!

«Ҳамачизро донистаняънеҳамачизро фаҳмидан ва бароӣ айбугуноҳҷӯстанҷона монданастан». Азинхотирҳам, баҷои он ки душманонамонро бад бинем, биёед ба онҳоро ҳамкунем ва худро ҳазорборшукрона кунем, киморомисли онҳонаофаридааст.

Баҷоитаънаву мазамааткардан ва интиқомситондан бояд онҳоро дуруст бифаҳмем, дилсӯзӣ зоҳир намоем, бақӯмакашона мода бошем, бубахшем ва дар ҳаққашон некиҳо кунем.

Инак, барои ба ҳолати танзимикайфияте, ки башумо оромии ботинӣ ва хушбахтӣ меорад, ноил шавед, коид аи сеюм робахотирдоредг. **Ягон вақт қўшишна кунед, ки аз душманонатон интиқомситонед ўчунки бо ин барои худ зарари калоне меоред. Биёед мисли генерал Эзенхауэр рафтор созем: ҳеҷ вақт дарбораи онда моне, ки ба мо маъқул нестанд, фикр на кунем.**

БОБИ ЧОРДАҲУМАГАР ИН КОРРО КУНЕД, ҲЕҶ ВАҚТ АЗНОШУКРИИ ДИГАРОНАНДУҲГИ НАМЕ ШАВЕД

Чанд сол пеш дар Техас ман бо шахсе шинос шудам, ки аз қаҳруғазабхудоғумкарда буд. Маро пешакӣ огоҳ карда буданд, ки баъди панҷдақиқашиносоӣ, ўҳатмандарбобатисабаби қаҳруғазабашҳикоямекунад. Ҳамин тавр ҳамшуд... Воқеае, ки сабаби қаҳруғазаби ўшудааст, ёздаҳ моҳ пеш ба вуқӯъомада буд, вале ўҳанўз ҳамбахудомадана метавонист. Инчунин, ғайрииндарбора иягончизидигар ҳамгапзадана метавонист." Ин-одам барои коргарони фирмааш дар ҳаҷми даҳ ҳазор доллартўҳфаи соли навиҳ арид, ки ин ба ҳисоби миёна ба ҳар кадоми онҳоса долларӣ рост меомад. Онҳотўҳфахоро гирифтанд, вале касераҳмат нагуфтааст. «Афсӯс, садафсӯс!- дарбуоташ сўхтамегуфтў.- Медонистам, ки ин хел мешавад, якцентҳамхароҷотнамекардам!»

«Одами бадҷаҳл,- меғўяд Конфутсий,- зарфи пура заҳраст». Инодамчун пурзаҳр буд, ки тавре ташкилотҳои оморҳисобкарда баромадааст, зиёди зиёд, агар худо умраш диҳад,

тақрибан чордаҳ ё понздаҳ соли дигар даролам мемонад.

Вале аз ин як солашро аллакай дар чӯши қаҳруғаза ба звоқеас,
ки бебозгаштсипарӣшудааст, гузаронд. Ана, барои чӣ дилам ба ӯ сӯхт.

Ба ҷо ин қаҳруғаза бирахми одамонро нисбат ба худ бедор кардан,
мёбоистӯ аз худ меурсид,
ки чаро ин амали ӯ аз тарафи ҳодимонаш бо исминнатдорӣ нагашт,
Мумкин ӯ коргаронашро моҳонаикам дода, маҷбур карда буд, ки аз 118

муқаррарӣ зиёдтар кор кунанд ва онҳотӯҳфаи соли нави роначунтӯҳфа,
балки чун моҳона қабулнамуданд.

Мумкин ӯ аз ҳад зиёд қалонгарӣ мекарду коргарон чуръатнакарданд ё лозимна
шумурданд, киминнатдорӣ изҳор намоянд... Барзаммин,
шояд ҳодимони ӯ одамони худ писанд ё тарбияи надида буданд. Инаш
ҳам мумкин аст. Хулоса, ман ҳам дар ин бора аз шумо зиёдтар чиз на медонам.
Вале духтур Сэмюэл Чонсон гуфтааст: **«Миннатдорӣ изҳор намудан-
нишонаи сатҳи баланди инкишофи ахлоқи одамаст.**

Шумо онро аз одамони бетарбия ҳаргиз интизор нашавед». Ба шумо
фаҳмондан мехоҳам, ки ин одамҳо тои оддӣ кард,
ки интизориминнатдорӣ шуд. Аз ҳамин ҳаммаълум,
ки ӯ табиати одами ро намедонистааст.

Агар одамро аз марг наҷот диҳед, магар интизоримин-
натдорӣ изҳор кардани ӯ мешавед? Шояд баъзе хоҳаминтавр кунанд,
вале Сэмюэл Лейбовитс, китосудя интихобшуданаш,
чуна адвокат маъруф будухафтоду ҳашто дамро аз курсии ҷиноятӣ наҷот дод,
ҳеҷ вақт миннатдори интизор намешуд.

Ба фикри шумо чанд қасионҳо мада,
изҳориминнатдорӣ карданд ё рӯзи фарорасии Соли Нав ягон
варақа иминнатдорӣ фиристониданд? Чанд нафарашон? Кай,
ё бед... Бале-ягон қасионҳо!

Исо дар як рӯздаҳ маҳавро табобат кард,
валетаи нафари онҳо қафобаргашта, изҳориминнатдорӣ кард.
Метабнед дар ин бора аз китоби «Инчил» мутолиа кунед.
Ва кте Исо аз шогирдонии худ пурсид, кинӯҳнафари боқимонда куҷо шуданд,
ҷавоб гирифт, ки ҳамаашон рафтаанд. Рафта буданд ва беягон арзисипос!

Иҷозатдихед, башумояксуолдиҳам: «Пас, чарошумо,
онбизнесменитехасйваманбанекиамон, кинисбати некиҳоиИсоҳеҷаст,
интизориарзисипосшавем?

Вақтегапдарсарипулбошад, вазъиятбозҳамбадтараст.
ЧарлзШваббамаанҳикоякард, кичйтаврборекассирибонкро,
кидарбиржабақаллобймашғулбуд,
наҷотдодааст...Шваббароиязҳабсраҳониданиӯпулҳоишахсияшпрогузарон
идааст.

Кассир аз ўминнатдоршуд. Шояд, валеиндердавомнакард.
ДертарўбамуқобилиШваббархост, ҳаттоШвабротўҳматҳамкард.
Тўҳматкардодамеро, кичонашроазҳабсраҳонамудабуд.!

Агар шумо ба яке аз ҳешовандонатон миллион доллар диҳед,
оёўминнатдормешавад? ЭндриКарнеғайнанҳаминтавркард.
Ўбаякхешашмиллиондоллармеросгузошт. Валефарзкардем,
агаримрўзЭндриКарнеғизиндамешудуазгўрберунмебаромадвамедидумеш
унид, кионхешашбаўлаънатмехонад, аниқба даҳшатмеафтод.

Барои чӣ? Барои он, ки мўйсафедсесадушаступанҷмил-
лионробамауассисаҳоихайриябахшидаастубаўтаврехудихешашифодамена
мояд, як«миллионакиночиз»меросмондааст.

Ана ҳаминхеластркор. Табиатиодамйхелемураккаббуда,
худомедонад, ки дар тўлиумрдигаршавад. Пас, чароонро,
онроҳамонтавре, кихаст, қабулнасозем?!
ПасчаробаинҳамамислиМаркАврелий -
азхирадмандтаринсарваронийимперияиРим,
инсондўстонамуносибатнакунем? Ўдарякчоирўзномаашнавиштааст:
**«Имрўзманбо одамоне вохўрдам, кигапибисёрмагўянд,
пуррабахудбавардоранд, худпарастанд, ношукранд.
Валеинмароҳайронванооромнамесозад,
чункидунёробеинхелодамонҳамтасаввуркарданмумкиннест».**Инсухан
онбоақлонаанд, ҳаминтаврне? Айбдарчист, кимо доимо дар бораи
ношукрйғур-ғурмекунем. Айбитабиатиодамистёонронафаҳмиданимо?
Магархубнест, киарзисипосромунтазирнашавем?
Онвақтасеногаҳонсипосгузорйкунад,
бигузоринбароямончунинҳодисаиғайримуқаррарйивамарғубкароргирад.
Агаронро нашунавем ҳам, набоядмаҳзуншавем...

Ана мулоҳизаиаввале, кидарбобатқайдкарданмехоҳам:
Бароиодамарзисипосрофаромўшкарданҳодисаимуқаррарйиватабиист.
Азинрўагаршумоарзисипосроинтизорбошед,
бароихудранчишуозоризиёдеомодамесозед.

Ман як зани Нью-Йоркиро мешиносам, ки доимо шикоят мекунад,

Боваркунед, инвоситаиасосии ба хушбахтиё, ки мову шумо дар орзуяш
ҳастем, ноилшуданаст. Шахсанманинрохелехубмедонам.
Дароилаймоҳаминхелбуд.
Падарумодариманбодиликушодбадигаронкӯмакмекарданд.
Онқадарбадавлатҳамнабудем, пайвастақарздормешудем,
бовучудиинволидонам ҳарсолякмаблағедарёфткарда,
басағирахонаиКаунсил-БлафсиштатиАйовамефиристониданд.
Худионҳобореҳамбасағирахонанарафтабудандваазинрӯғайримактуб,
касебаонҳоарзисипоснакардааст. Бавучудиин,
онҳомукофотибузургмегирифтанд: ба
кӯдаконибепарасторкӯмакрасонида,
хурсандиибепоёнеҳисмекардандваҳечвақтмӯҳтоҷёинтизориарзисипосҳам
набуданд.

Вақтеманазхонарафтам,
ҳарсолбаволидайнаямикдорпулмефиристонидам,
кибароихудягончизимаъкулашонробихаранд. Вале хеле кам ба
вукӯъмепаиваст, кионҳоинпулробароихудсарфкунанд.
Вақтебахонамеодам, падараммегуфт,
кибапулифиристодаатбароиякбеваисерфарзандикамбағалангиштхаридаас
т. Чйкадархурсандйҳисмекардандволидониманинкӯмакпорасонида-
хурсандй аз он, ки бахшиданду дар ҷавобчизероинтизорнестанд.

Ман пурра бовар дорам, ки падари ман бо одамони идеали, ки
Арасту офаридааст, - одаме, ки ба хушбахтйҳуққодорад,
пуррамувофиқаст. «Одамиидеали,- гуфтаастАрасту,-
азонхурсандйҳисмекунад, ки ба дигарон некиву эҳсонмекунад,
валешарммедорад, киаздигароннекивуэҳсонқабулнамоад.
Табиативоловуолинекйэҷодмекунадутабиатипастонроқабул».

Дуюмин мулоҳизае,киманқайдкарданмехоҳаминаст:
Агармохоҳемхушбахтбошем, биёеддарбораи сипосу носипосй фикр
накунем, балки нек бошему накӯкорйкунембароихурсандииботиниихуд,
кидаринҳангомҳисмекунем. Даҳҳоҳазорсолбозволидонрӯвумӯмеканданд,
кифарзандонионҳоносипосбаромадаанд.
Валебароичйфарзандонносипоснабароянд, вақте мо дар

онҳоинҳиссиётротарбиянамекунем, носипосй-чуналафибегонамебошад,
хоҳем-нахоҳемрӯмезанад, нашъунамомекунад, панҷамекашад.
Шукрусипосбошад, чунгулисадбарг

аст:

нигохубину парвариш роталаб дорад... Агар фарзанди моношукру носибос бо
шад, кйгунаҳгор аст? Агар монаомӯзон дабошем,
кибадигарон дар ҷавоби ҳар некиашона рз миннатдорӣ кунанд,
магар ба худ имосипоегу зормешаванд онҳо?!
Маняко да ро аз Чикаго мешиносам,
ки ҳақиқатан сабабиноризой аз фарзандони ӯ гаихудро дорад. Ҷ дар фабрика и
кутисозӣ кормекард, кораш мушкил буд,
вале дар як ҳафта аз чил доллар зиёд ҳақ мегирифт.
Базани бе ваехонадор шуд ва ҳамсараш ӯ ророзӣ кунонд,
ки барои дар коллеҷ таҳсил кардани ду фарзанди ашавҳари аввалаш буда пулқа
рзгирад. Акнун зиндагӣ барои ин одам боз
ҳам мушкилтар шуд ва дигар лозим меомад, ки рӯзу шаб миён ҳамнаму да,
меҳнат кунад.

Ягон кас миннатдор шуд аз ӯ? Не, баандеша иман.
Занин ҳамаро ҳодисаи ногузирва муқаррарӣ қабулнаму ду фарзандони ӯ низ.
Онҳоро ягон вақт ба ӯ шаи хотир ҳам наомад, ки аз падарандари худ
қарздоранд, дарбора иарзисипос-ку-эхҳа!- гап ҳам намеравад.

Ба ин ки гунаҳгор? Бачаҳо? Албатта, вале аз он ҳодида,
модарашон бештар гунаҳгор аст.
Ба ӯ ҳаёти ҷавони ояндаро бо ҳиссиётӣ қарздорӣ ҳалалдор сохта,
кори пастанамуд. Аз ин сабаб ягон вақт басараш фикр наомад, ки ӯ яд:
«Падарандари шумо аҷабодами олиҳиммат аст. Ҷ кӯмаккард,
ки шумо дар коллеҷ ҳонда, маълумот гирид...» Ба ҷои ин,
ӯ дигар ҳелақи дадошт: «Фақат ҳамин қадар корта вонисткардан...»

Ба ӯ чунин менамуд, ки фарзандонашро хифзкард, дар ҳақиқат бошад,
дар онҳро муносибатихатарнокеро ба ҳаёт тарбия намуд,
тавре ки ӯ ётамо мидун ёзонҳо қарздор бошанд.
Ва ини де я хавфнояке аз фарзандони ӯ роба фалокат дучор намуд.
Ҷ аз ҳӯҷа ини худ қарз гирифта- қарз гирифта, оқибат ҳабс шуд.

Мо бояд фаромӯшна кунем:
аксар вақт фарзандони мо ҳамон хеле мешаванд,
ки мо онҳоро тарбия мекунемута шаккул медиҳем. Масалан,

холаиманВиолаАлександрмисолибарчас- таизанонехаст,
 киасосиазносипосиифарзандоншикояткардан надошт.
 Вақтеманҳанӯзкӯдакбудам, медидам, киВиолаמודарихудросарпаноҳдод,
 нигоҳубинудӯстдорӣ мекард.
 Ёнисбатбахушдоманашҳамҳаминхелрафторумуносибатдошт.
 Чашмонамро мепӯшамугузашта пешиназарам меояд.
 Онду кампиракро мебинам, кидархонаи Виола нишаста, гарму ҷӯшончақ-
 чақдоранд. Онҳоташвишихолаамро зиёд мекарданд? Бешубҳа.
 ВалеВиола сирбойна меод. Ёҳарду кампиракро дӯст медошт,
 ҳатто эркамекард. Онҳонизхудродаринҷо хеле бароҳат ҳисмекарданд. Ҳа,
 холаамВиола бовучуди он ки худ шаш фарзанд дошт, ин ду кампиракро
 хуб нигоҳубин мекард ва ғонвақта ба ӯ шаиҳотирҳам намеовард,
 киягонкори ғавқулодда мекунад. Аз ин тизори ғонвақта ба ӯ намеовард.
 Куҷост ҳолаи Виола? Зиёда аз бистсол мешавад,
 ки ӯ бева монда аст. Панҷфарзандаш ҳонадоранду алоҳида зиндагӣ мекунад.
 Вале ҳарқадомбетокатона ин тизори ӯ янд, пайваस्ता даъваташ мекунад,
 ки биё, бозиндагӣ бикун. Кӯдак онуна бераҳояш хеле дӯсташ медоранд,
 мехоҳанд доимо дар паҳлӯи ӯ бошанд... Ин ҳама магар аз сипос аст? Не, ҳеҷ
 вақт! Ба онҳому ҳаббатиса мимӣ раҳна мой мекунад.
 Онҳо дар муҳити гарму хелеса мимӣ бавоярасидаанд.
 Барои ҳамин ҳамтамоми табиист, кинӣ сбатба.
 модарихудмуҳаббатичавобӣ зоҳир месозанд.
 Барон хаминҳам бояд ҳамеша дар хотир дошта бошем,
 ки агар хоҳем фарзандонамон нақӯр бошанд,
 пеш аз ҳама мо ҳудамон бояд ба дигарон неқ бошем. Фаромӯш накунед,
 ки кӯдак оншунидани ғуфту ғукалон солонро дӯст медоранд-
 эҳтиёт кунед:
 агар шумонияти камкардани қадридигаронро дошта бошед,
 инкор дархузури кӯдак онхатост. Масалан, ҳеҷ вақта наӯед: «Бинед,
 тӯҳфаи холаатон (амакатон)-ро! Яқина қадрнадорад!» Хубаш,
 аз таҳти дилон холла (амак)~ротаъриф кунем.

Анадаринҳолат фарзандонимоодатиҳамбақадринекнрасиданпайдомек
унандухамарзисипоскардан.

*Барои он ки аз ташивиши носипосйраҳо бошед, қоидаи
сеюмрориоя кунед:*

*А. Ба ҷоизносипосйазобкашидан, онроинтизорнашавед.
Бахотирдоред,
киИсодаҳмахаавротабобаткардуазонҳотанҳоякнафараионарзиминна
тдорйкарданд. Чйҳақдорем, киазҳазратиИсобеиштар миннатдориро
интизор бошем?*

*Б. Ба хотир доред, ки усули ягонаи ба хушбахтиноилгаишанин
интизори миннатдорйвасипоснашуда,
бахотирихурсандииботиниихуднекйкарданааст.*

*В. Ба хотир доред, ки сипосгузор будан ин хислатест, ки
онро тарбия бояд кард, агар хоҳем, кифарзандонимосипосгузорбошанд,
мобоядинробаонҳоомўзонем.*

БОБИ ПОНЗДАҲУМЧИЗЕ КИ ДОРЕД БА МИЛЛИОН ДОЛЛАР МЕФУРУШЕД?

Солхост, киманГеролдЭбботромешиносам.
Яквақтҳоўмудириқисмитаълимиикурсҳоебуд, кимандарсмедодам.
Боремодар Канзас-Сити воҳўрдемуўбомошинашмаробафермаамон,
баБалатоништатиМиссурибурд. Ҳангомисафарманазўпурсидам,
киташвишуҳаяҷонашрочйтаврфурўменишонад.
Дарҷавобҳикояиолиҷанобекард, киҳечгоҳазхотириманфаромўшнамешавад..
«Ҳақиқатанҳамманодамихелеизтироболудбудам,- гуфтў, - валеборе,
баҳорисоли 1934, вақтеазкўчаиУэст-Сити .мегузаштам, вокеаеродидам,
китамомиташвишамрофурўнишонд. Ин, зиёдизиёдаш, даҳсониядавомкард,
валедариндаҳсониямандарбораичйтаврзиндагй кардан он қадаромўхтам,
киаздаҳсолҳамбештар. Онвақтҳомансоҳибимағозаихурдакаибаққолиббудам,
валенатанҳотамомимаблағичамъовардаамроаздастдодам,
балкиқарздорҳамшудабудамваазрўиҳисобаминқарзамрокамикамдарҳафтсол
адокарда наметавонистам. Ҳамонрўз, рўзишанбебуд,

Манмағозаротамоманбаста, хозирбабонкравонбудам,
кибозқарзгирифттароҳкирокунамубаКанзас-Ситибаҷустуҷӯикорравам.

Онлаҳзабаодамимурдазиндаешабоҳатдоштам:

боварирозҳаётвамаҳоратибароизиндағй мубориза бурданро дигар аз даст
дода будам. Ногаҳоназпешамодамебаромад, кихардупояшнабуд.
Бааробачанишаста, ўбокувваичўбҳоичортароше, кидардастдошт,
бапешҳаракатмекард. Манбоўвактевохўрдам, кикўчароубуркарда,
ниятдошт, кичанд сантиметр баланд шуда, ба роҳипиёдагардбарояд.
Ҳамин¹²⁶ вақтнигоҳҳоимобоҳамбархўрданд. Ўҷонибиманнигариста,
табассумкард, табассумихурсандона. «Субҳмуборақ, ҷаноб!- гуфтў,-
Аҷоибрўзидилпазире! Ҳаминтаврне?!»Баўнигаристаногаҳонҳискардам,
кичйгунабоигариibuзургеродороям: дуподорам, роҳгаштанаметавонам.
Худазхудшармдоштам, кичандлаҳзапешдиламбаҳоламмесўхт.
Аздиламгузашт, кивактеинодамибепохурсандухушбахтввазхуддилпураст,
манниз, кишукрихудоду по дорам, метавонам орому осуда бошам. Ин дам
дар тинати худ қувваibuзургероҳискардам. Пешазинниятдоштам,
киазбонсаддолларқарзшрам. Акнунбошад, қарорикатъйдодам,
кидусаддолларқарзменпурсам. Худбахудгуфтам, кидарКанзас-Ситиалбатта
кор меёбам. Ва: ҳамқарзгирифтамуҳамкорёфтам.
Ҳозирдартирезаиўтоқишустушўимансуханонйзериннавишташуданд,
киҳарпагоҳй, ҳангомириштарошйонҳоромехонам- **«Ғамуғуссамехўрдам,
кипойафзолнадорам, валейнтовактеидомаёфт, киодамибепородидам».**

Боре аз Эдди Риккенбакер пурсидам, ки вактеўварафи-
қонашротўлисехафтадарқаикинаҷотбахшазвусъатибеканориукёнуСИОромбе
рунмекашидандваумедазнаҷотхелекамбуд, чйсабақимуҳимегирифтааст.
Ўчунинҷавобдод: «Сабақиязҳамамуҳим он аст, ки агар ба микдори
зарурийобинўшоқйвахўрокабошад, дигаразчизенабоядшикоядкард».

Дар маҷаллаи«Таймс»мақолаедарбораисержантечопшудабуд,
кидармуҳорибаиГуадалпораиснарядбагулўяшрасидабуд.
Баъдионкибаўҳафтмаротибахунрехтанд, вале ҳанўзгапзаданаметавонист,
хатчанавишта, аздухтурпурсид:

— Зинда мемонам?

— Бале.

— Гап мезанам?

Ин дафъа ҳамҷавобқаноатбахшбуд.

— Ин тавр бошад, ҷоиташвишнест, -
бозӯнавиштдарякпораикӯгазе.

Чаро ману шумо низ, худӣ ҳаминлаҳзаандаке таваққуфна-
кунемуазхудбиурсем: «Интаврбошад, чароташвишкашем?!» Хеле ӯам
аниқ аст, ки сабаби изтиробӣ шумо хеле соддаву оддист.,

**Хаётимо кариб навад фоиз аз чизҳои хубу гуворо ва ҳамагиданъ
фоиз аз нохубҳои боратаст. Агар хоҳем, кихушбахт бошем, бояд ба
хубҳои ҳаётдиққатдихемуазнохубҳои шандешанасозем. Вале агар
хоҳем, кидоимодарташвишуизтироббошем, маҳзунгардем,
базахмимеъдагирифторшавем, баондахфоизи нохубҳои диққатдода,
навадфоизи фурузонӣ ва хурсандиро баназарнамегирем.**

Ҷонатан Свифт, муаллифи «Сайёҳати Гулливер» же азафто-
дарӯҳтарин нависандагонии англисбуд.

Ҷонқадарафсӯсмехӯрдазбадунёмаданаш,
киҳарсолдари ӯзитававалудашлибоси сиёҳпӯшида,
батоятубодатмашғулмешуд.

Вале ӯҳамдоирбакувваифавкулоддаи хурсандӣсуханонии ҷои бедорад.

**Беҳтарин духтурони дунё, - гуфтааст ӯ, - духтур Парҳез,
духтур Оромӣ ва духтур Хурсандӣ номдоранд...»**

Мову шумо метавонем аз хизмати духтур
Хурсандӣ ҳаррӯзу ҳарсоати истифодабарем,

агар диққатамонро мудомбаои гариӣ беинтиҳое, кидорем, ҷалбсозем.
Ин бои гариӣ мо қимматтар аз ганҷинаи афсонавии Алі Бобост.

Оё шумо чашмонатонро бо наρχимиллиондоллармефурӯшед?

Пойҳоятонро чӣ? Баонҳочӣ қадар наρχмонданиед? Барои даст,

барои шунавойчӣ? Оё барои шумо қимматанд фарзандонатон ё арзон?

Занатон чӣ? Хаёлан тамоми ин сарвату дороиятонро
ҷамъовардед ва фаҳмед, ки же аз онҳоро батамоми бои гариӣ Рокфеллер,

Форд ва Морган, ки ҷоякардашаванд, нахоҳед дод.

Оё мо ба қадри ҳамаи ин мерасем? Албаттане! **Тавре Шопенгауэр гуфтааст:**

**«Мо дар бораи он чӣ кидорем, хеле кам фикр мекунем,
вале бештар аз он чӣ кинадорем, баизтироб меоем». Ҳақиқатан ҳам,
тамоили камфикр қарданазончизе,**

кидорем ва ташвишкашиданазончизе, кинадорем,

дар дунё фоҷиани азимешуда аствааникаст, ки ин

132 фоҷиани сибатбаҷанг ва бемориҳои даҳшатнок ба ин соният бештар ба дахт

иҳоовардааст».

Дар

натиҷаи чунин муносибат ба ҳаёт шиносман Чон Палмер қариб буд аз «Чавонм
ардиолиҷаноб» ба «Чалочини

зуқоқ» табдилёбад. Худи ӯ дар ин бора ба ман ҳикоя кард: «Баъди бозгашт аз
аскарӣ, - гуфт ӯ, - корхонаи шахсӣ кушодам. Шабурӯз кормекардам.
Аввал ҳама корам хуб буд.

Вале дертар фаҳмидам мародушвори ҳоизиёде дар пеш будааст.

Ёфтани деталу металлҳо дар қорӣ торафт мушкил мешуд.

Ба тадриҷ акнун метарсидам, ки корхонаамро бастан лозим мешавад. Чунон
ба ташвишу изтироб афтодам, ки аз
чавонмардиолиҷаноб қариб буд ба чалочини зуқоқ табдилёбам.

Бадхашму гирифта мешудам, вале инро худам ҳиснамекардам.

Ҳозир акнун мефаҳмам, ки бо ин сабаб қариб буда занама ва ҳонаву дарам
маҳрум шавам. Вале якрӯз як чавонимачрӯҳи ҷанг,

ки дар корхонаи ман кормекард, гуфт: «Чон, шарм намедорӣ?!

Ҳамин хел рафтор мекунӣ, ки ӯ ё дар дунё танҳо баяк тудушвор бошад.

Фарзкардем, якчанд муддат лозим меояд, китӯ корхона атробандӣ... Хайр чӣ?

Вазъият хуб шайад, онро боз мекушой. Имкони ятҳо иқалондорӣ,

вале қорат доимо ғур-ғур кунӣ. Баманни ғоҳи кун: як дастам нест,

як параи рӯяма заҳмитирчутур. Бовучудиха маиина заҳи шекоят надорам.

Ташвишу изтироб робасна кунӣ, натамҳо корхона, балки саломатӣ, оила ва

дӯстон атроҳама заҳи медиҳӣ...»

Ин танкиди ӯ ба манасаркард, мароводорсохт ба қадри ҳаронҷи кидорам,
бирасам. Ватамҳо баъди ин ба ҳудодам.

Дигар шиносам Люсил Блейк дар сарҳадиса дамаи рӯҳонӣ буд,
пешазонки ёдбигирад аз он чизе ки дорад, хурсанд шавад ва аз чизе ки

надорад, ташвиш нақашад. Ману Люсил

якҷоя дар факултети журналистикаи Университети Колумбия таҳсил мекардем.

Баъди хатми университети ӯ дар Тусони штати Аризона,

як соҳабарҳолатихелеша дидаи ҳаҷонирӯҳӣ зиндагӣ кардааст.

Хушбинтаврҳикоя мекунад: «Дар аввал дар гирдобҳои савабоқе аҳобудам.

Аргунун менавохтам, дар университети штати Аризона дар симусиқӣ меоддам.

Бегоҳи ҳо барақсмерифтам, аспсаворироме омӯхтам.

Вале якпагоҳи ногаҳон ҳиснаму дам, ки аз ҷоям ҳестанаметава нам: Дил!

«Башумолозиммеояд, кияк солазҷойгаҳ нахезед, - гуфта духтур, -

Инчунин даринмуддаторомиикомил...»Бовучудиин, манҳиснамекардам,
киманякборидигартандурустмешавам.

Як соли тӯлонӣ дарҷойгоҳ! Вабаъдиинҳамяк умр маъюб будан ё
хаттомурдан! Бароиҷхатманманбоядбаингирифтормешудам?
Чйгуноҳсодиркардам? Аздардуаламмегиристам.
Баҳарҳолфармони духтурроичрокардамвабаҷойхобдаромадам. Ҳамсоям,
рассом-ҷанобиРудолфбамангуфт: «Ҳозирбаназарат менамояд, ки як солро
дар ҷойхобгузарониданфочиааст. Дарҳақиқатбошад, инхелнест.
Инмуддатшумовақтмеёбед, киандешақунедваҳудрошиносед.
Дарякчандмоҳшумоазҷиҳати маънавийонқадаркамолотмеёбед,
кибаробаритамомииумрисипарйшудаатон».

Баъди гуфти
ӯхелеоромгирифтамакӯшишкардамбавазъиятдурустбаҳодихам.
Китобхоеёфтамеҳондам, кикасрорӯҳбаландмесохтанд.
Якрӯзбородиёчунинсуханонрошунидам:
**«Шумофақатончизероизҳоркардаметавонед,
кидартафаккуратонмавҷудааст».**Пештар
ҳаммансуханонибаинмонандрошунидабудам,
валебамаънояшонакнунсарфаҳммерафтам,
баъдиинакнунқарордодамфақатдарбораиончизхоефикркунам,
**кибазиндагиямакӯмакмерасонанд: дарбораи хурсандихо,
дарбораи бахтвағ.**Ҳарпагоҳйивақтеаз хоб бедор мешудам, худро
маҷбурмекардамчизхоеробаёдбиёрам,
кибахотирионҳобоядазтақдирамминнатдорбошам.
Дарбораионмеандешидам, киҳолоҳозирягонҷоямдарднамекунад,
духтаринозанинедорам, қувваиҳофизабосираамнағзанд. Бин, родиёҷойб
муסיкииолиҷанобемешунавонад. Вақтизиёдикитобхонӣдорам,
хурдухӯрокамҳамхубаст, дӯстони зиёдампешаммеоянд...

Аз он овон
ҳолонӯҳсолгузаштаастваманҳаётихелемукаммалемегузаронам. Азонсоле,
кионродарбистаргузаронидаам, хелеминнатдорам. Ин соли хеле муфиди
умри ман буд, дар Аризон. Маҳзинсолмандархудодатпайдокунонидам,
кихушиҳоиҳаётамробахотирбиёрам.

Инодатякумрбومانмондванганҷинаикимматбаҳотаринест,
13 **киҳаётбароямбахшидааст. Гоҳохаттошарммедорамазон, кизиндаги ро**

вақтеомӯхтам, киямурданҳаросдоштам...»

Люсили азизи ман, мумкин ба шумо маълум бошад, ки ин сабақро доктор Сэмюэл Чонсон дусадсол пеш аз худкарда буд.

«Тарафимусбиҳарҳодисародарккардангуфтабудӯ,- кимматтаразонаст, кихарсолҳазор фунт биёбӣ». Дикқат диҳед, ки ин суҳанонронанекбин узиндадиликасбӣ, балки одаме, ки зиёда аз бист сола зобикамбағалӣ вано дориро аз саргузаронида, оқибат баяке аз нависандагонимашхуриовони худ ва ҳамсӯҳбатихеле гуворота бд илф тааст, гуфта буд.

Логан Пирсал Смит дар чанд суҳан таъбири хеле хирад- мандонае изхорна мудааст: **Дарҳаёт дар назди худ бояд думақсадгузошт. Якум - ба амал татбиқна мудани нияте, кидоред. Дувум - аз ҷиби ба дастовардахурсандӣ кард атавони стан. Фақат хирадмандтарин на мояндагони ода мизод ба мақсади дуюмно илмешаванд».**

Шумо шояд бовар накунед, ки хатто шуштани зарф ҳамкасробаилҳоме орад. Агар ин башумо аҷоиб намояд, китоби олиҷанобро дарбора имардонагии Баргилд Дал, ки «Мандидан мехостам» ном дорад, хонед. Онро зане навиштааст, ки тӯли панҷоҳ сол қариб нобино буд. **«Манякчашмдоштам, ки он ҳампура заҳмуяраҳобуд. Базӯрмедидам, якчизро аз ҷиби дигартавассути сӯроҳаке, кидаркунҷи чапчашмам буд, фарқ мекардам. Китобро вақте медидам, ки аз тарафи чап бачашмам хеле наздик меовардам».**

Аммо Баргилд Дал Дилсӯзиҳои дигаронронисбат ба худ рад мекард. Ба касе иҷозат намедод, киӯроодаминимтанаҳисобкунад. Даркӯдакӣӯмисли дигаронмак-макбозӣ кардан мехост, валехатҳоро дуруст намедид. Азинсабаб ҳамвақте дигарон хона ба хона мешуданд, ӯханӯз даркӯча буд, базаминҳамшуда, даркучоҳочойгирбудани хатҳоро меомӯхт, бахотирмегирифтварӯзидигаразрӯи инбозӣ мекард. Дарҳои акитобҳои ҳарфҳояшон калон- калон робачашмонашчун он наздик оварда меҳонд, кигоҳе нӯгимичгонҳояш ба китоб мерасиданд. Ҳамин тариқ, ӯсоҳиби дуунвони илмӣ: бакалаврисанъати университети Миннесота ва магистрисанъати университети Колумбия шуд.

Ҷаъолияташро аз муаллимагӣ дар ҳақдаи Туин-Вэлли,

штатиМиннесотаогознамуда, соҳибиунвони профессори жур- настика ва адабиёти коллеҷиАвгустиноиСиуФлюс, штатиДикотайЧанубйгашт. Далонҷосенздаҳсолкоркард.

Бағайразинӯдарклубизаноиалексиямехондваррадиобарномаҳоиадабиётши носиромебурд. **«Дартахтидил, - менависадӯ, - ман метарсидам, ки тамоман нббино мешавам. Барои ин тарсро пушти сар намудам, ман худро бепарво вонамуд месохтам ва доимо кӯшишмекардамхушвақтбошам...»**

Соли 1943 мӯъчизанркбудбароиДал. ДарклинкаиамашхуриМэйоамалиётичарроҳйгузаронидандвабаъди ин чашмони Дал акнун чил маротиба бехтармедидагйшуданд. Дарпешиназариӯоламинавурангинкушодашуданд. Бароиӯхаттошустанизарфҳоҳамаҷоибменабуданд. «Бокафкисадафбаринсафедисобунбозймекунам, - менависадӯ, - Дастҳоямробасобунобахалонда, аз онҷодаркафамхубобчаҳоромегирамватарафирӯшнойгардонда, дархархубобчарангинкамонромебинам...»

Вактеӯазтирезабаберунменигарист, гувчишкакнро медид, ки «болакони бўрусиёҳак»-ихудроафшонда, беҳаросинсӯвуонсӯмепариданд.

Ба ману шумо бояд айб бошад, ки тамоми солҳоиҳаётамондароғӯшиманзараҳонафсонавйсипарймешаванд, валенобиноемуинҳамаронамебинемвабағоятсеремуазинҳамаҳаловатна мебарем.

Ҳамин тариқ, ағаришумохоҳед, китаишвишуйзтиробатонропушитисарқунедузиндагиатон орому гиод гузарад, қоидаиҷорумрориояқунед: Муваффақиятҳоиҳудробаҳисобгиред, набебарориҳоятонро.

137

**БОБИ ШОНЗДАҲУМХУДРО ШИНОСЕД,
ҲАМЕШАБАХУДМОНАНДБОШЕДВАФАРОМУШНАКУН
ЕД:**

ДАРОЛАМЧУНШУМОДИГАРОДАМЕВУЧУДНАДОРАД

Аз хонум Эдит Олред мактуб гирифтам.

«Вақтикӯдакйазҳадзиёдшармгинбудамвадарравбаҳаяҷонмеомадам,-
 менавиштӯ,
 Худдухтарчаифарбехакебудамвадарназарамрухсораҳоямазмуқаррарӣсергӯш
 менамуданд. Модарамтасаввуротедошт, килибоснабоядонқадарзебобошад.
 Ўгаштаубаргаштатаъкидмекард, килибосивасеъхубаст,
 тангбошаддарравмедарад...Вамарозрӯианаҳаминақидамепошонд.
 Ҳеҷвақтба меҳмонӣямеарафтам, ягонмашғулиятудилхӯшӣҳамнадоштам.
 Вақтебамақтабрафтам, дарягонмашғулиятиварзишӣиштирок намекардам.
 Ҳаттоазҳамсинфонвамуаллимониҳудҳамшарммедоштам.
 Баназарамменамад, ки аздигаронфарқмекунам, тамоманбенурухунукрӯям.
 Ба воя расида, ба одаме ба шавҳарбаромадам, ки азхудамкалонсолбуд.
 Валеинҳамбаҳаётамягонтағйиротворид насохт. Хешу табори
 шавҳаромодомииромибахудбоваридоштаебуданд.
 Онҳотамомисифатҳоеро, кимантанқисӣмекашидам, доробуданд.
 Ботамомидилуҷонкӯшишмекардам, кибаонҳомонандшавам,
 валеаздастамнамеомад, тамомисаъйюкӯшишионҳониздарбобати
 хушчақчақуулфатйнамуданиманбарҳадафнамерасиданд:
 ҳарқадаронҳодаринбобаткӯшишмекарданд,
 манбештарбахудфурумерафтамваасабонивугизаламешудам.
 Азтамомишиносудӯстонаммегурехтам. Рафта-рафта,
 тодараҷаеҳоламтабоҳшуд, киҳаттосадои занги дар маро ба даҳшатмеовард.
 Худроодамитамоманбетолеъҳисобмекардамвахеле

метарсидам, ки инро шавҳарамҳиснакунад. Азинсабабҳам,
вақтемобаягонмаъракамерафтем, кӯшишмекардам,
кихудрошодухурсандвонамудсозам. Валебаъдиин, чанд
рӯзидигархудромахзунубадбахтҳисменабудам.
Оқибатбачунинҳолатибадерасидам,
кидигарзиндағйбароямтамоманмаъновумазмунашрогумкард.
Акнундарбораихудкушйфикрмекардам...»

Хӯш, чйчизтағйирдодҳаётиинзанибадбахтро. Яктаъ- кидитасодуфие!

«Як таъкиди тасодуфие,- идома медод хонум Олред дар мактубаш, -
тамоми
ҳаётимародигаргункард...Борехушдоманамдарбораитарбияифарзандонашхи
коякарда, таъкиднамуд, киазонҳоталабмекунам, кичизешавадунашавад,
боядонҳохудрошиносандубахуд монанд бошанд...» Ба худ монанд
будан...Ин таъкид маро маҷбуркард,
киандешаамродарбораиҳаёттамомантағйирдиҳам. Ногаҳонбасарамзад,
китамомибадбахтиямазониборатаст, кидоимонақшеробозймекунам,
кибамантамоманмувофиқнест. Баъдиин, даррав рафторамро дигар кардам.
Акнун ба худам монанд мешудам,
кӯшишмекардамшахсиятихудроомӯзамвааниқкунам, киманхудамкистам.
Афзалиятҳоихудробаҳисобмегирифтам. Басарупоямлибосҳоируст,
рангутарзҳоимувофиқинтиҳобмекардам. Дӯстонинав ёфтам, ба
ҷамеаворидгаштам,
дарклубувохӯриҳоиштирокмекардамваҳангомебориаввалсупоришамдоданд,
кимаърӯзатайёркунам, азтарсшахшудам. Валеторафтдалертармешудам.
Бароиҳамаиннвактизиёделозимомад,
аммоҳозирманбештаразонхушбахтуосудаям, ки як вақтҳоорзумекардам.
Кӯдаконихудроҳамдаронрӯҳияетарбиямекардам,
кизимнитачрибаиталҳиҳаётбахудамдастдод: «Чизешавадунашавад,
бахудмонандбошанд...»

Ин проблема-ба худ монанд будан-чун ин олам пиру кӯҳнааст,-
меғӯяддухтур ЧеймсГордонЧилкй,-
ваҳамонқадармураккаббамислиҳаётиинсон.
Нахостанибахудмонандбудансабабиниҳонииясабоният,
гизалагиҳовадигаркамбудихоирӯҳймегардад.

АнҷелоПатрионидитарбияикӯдаконсенздаҳкитобаҳазорҳомақолаҳонави

Чаҳдуқӯшишибаким-
 кймонандбуданбешазҳамадарҲолливудпахншудааст. СэмВуд,
 якеазрежисёрҳоимашхурбуддарҲолливудваӯхикоямекунад, кйпроблемаи аз
 ҳамамушкилитарбияиактёрҳоиҷавонумағрурҳаминаст,
 кионҳоробоядмаҷбуркардтобаҳудмонандбошанд. Ҳамаионҳомехоҳанд,
 кишабеҳиЛанаТернерёКлеркГейболшаванд.
 «Батамошобиншахсиятифурузониинактёрҳоаллақаймаълумаст, - мегуфт
 Сэм Вуд. - Тамошобин бошад ким-чизи дигар меҳаҳад».

Чанде қаблманазПолБайнтон,
сардоришўъбаикадрҳоикампанияинефти«Сокони-Вакуум-Ойл»пурсидам,
кихатоиазҳамабузургиашхосе, кибаўбароиҷоикормурочиатмекунанд,
азҷйиборатаст?...Ўинмасъалароҳубмедонад: бо зиёда аз шаст ҳазородамоне,
кикормекофтанд, сўҳбаткарда, инчунинкитоби«Шаштадбириёфтаникор»-
ронавиштааст. ПолБайнтончунинҷавобдод:
«Хатоиазҳамакалоникорчўёназониборатаст,
киаксариятионҳомехоҳандхудротавревонамудсозанд, ки дар асл он хел
нестанд. Ба ҷоионкихудроозоднигоҳдорандвакушодуравшансухангўянд,
чунинҷавобҳоемедиханд, кибафикрионҳобоядмаъқулшавад.
Инбакорнамеравад,
чункифиребгарончунпулҳоикалбақйбакаселозимнестанд».

Ана таърихи як зан, ки бо таҷрибаиталхихаётбаинбоваркардааст.
 Ёдухтарикондукторитрамвайбудвақӯшишдоштсарояндашавад.
 Аммоҷеҳраашбаёнубаророймеовард:
 даҳонашазҳадкалонбудудандонҳоибапешбарҷастадошт. Бориякум,
 вақтедарклубишабонаиНю-Черейбаромад мекард, лаби боляяро

ҳарқадаре метавонист поён меовард то дандон ҳояшонро пӯшонад.
 Кӯшиш мекард, кихудро «бошукӯҳ» нигоҳдорад,
 вале баръакс хеле хандаовар менамуд.
 Дабдабаи ӯ метавонист боҳаминанҷом ёбад,
 аммо дар байни мизоҷониклуби шабона марде буд, ки сурудиҳои духтарро
 шунида, фаҳмид, ки ӯ истеъдоддорад.
 «Гӯшбикун, кушодуравшангӯтӯбаназдидухтаррафта,
 - ман хунарнамоия тротамошокардам ва медонам чиро пинҳон медорӣ.
 Ту аз дандон ҳоят шарм мекуни...»
 Духтар суп-сурх шуд, вале он мард афзуд: «Хайр чӣ»? Магар
 дандон ҳоибезебдоштангун охаст?! Онҳоро пинҳон надор. Даҳонатро кушо.
 Тамошобин ва ктемебинад, кишарм намедорӣ, туродӯст медорад.
 Багайразинҳам,
 ҳатто мумкинаст ин дандон ҳобату муваффақият ва боигарӣ биёранд.
 Кесс Дейли ба насихати ӯ гӯш дода,
 бебезиби дандон ҳояшро фаромӯш кард. Азҳамон вақт саркарда,
 ӯ фақат дарбора итамошобин фикр мекард. Даҳонашро қалон кушода,
 бо он қадар ҳарорат ва ҳиссиёт месуруд,
 ки оқибат баякеча ахитора ҳоидурахшоникиновуродиёта билёфт.
 Дигарсанъаткорон акнун кӯшиш мекунанд, ки ба ӯ монанд шаванд.
 Улиям Ҷеймс имашхурав ктеме гӯфт,
 ки одамони миёна фақат даҳфои зимаҳоратимодарзодашонро истифода мебар
 аранд, ашхосеродар назардошт, киханӯз худро наёфтаанд.
 «Моҳамавақт нисфимкони ятҳоямонро истифода мебарем,- навиштааст
 ӯ,
 - мо
 фақат миқдорихеле ками имкони ятҳои физикӣ ва аклимонро истифода ме
 барем. Умумангӯем, одамизодимкони ятҳои хеле гуногундорад,
 вале қисми зиёди онҳозе ҷамъ мешаванд».
 Шумо ва ман тамоми ин имкони ятҳоро дорем,
 азонсабаб ҳам боядгонсониябаташвишнаоем,
 кибадигарон монаҷд нестем.
 Ҳарқадомимояк навигарием дар ин лами пирукӯҳаи.
 Азаввал ин дунёгонода майнанмисли монабудванусхаамондароянда ҳампа
 йдонаҳо ҳадшуд. Азрӯймаълумотҳои илми генетика,
 модарнатиҷаи алоқамандии 24 ҳуҷайраи модарӣ ва 141 24

хуҷайраи падарӣ ба вуҷуд меояд. Дарин 48 хуҷайраҳои ионҷузиёте,
ки ояндаи мормуайи мекунад, ниҳона аст.

«Ҳарякхучайра,- менависадАмранШейнфелд,- азбистосадгендорад.
Дарбаъзеҳолатҳоякгенметавонад тамоми ҳаётиинсонро тағйирдиҳад.
Ҳақиқатанхеле«дахшатнокваҳайратовар»бавучудмеоеммо.
Ҳатто вақтепадарумодарамонбаҳамшиносавазанушавҳармешаванд, аз 300
000 миллиардкимкониятвучуддорад, кимоайнандаршакле,
киҳастембавучудбиёем. Ба таври дигар гӯям, агармо 300 000
миллиардбародаронухаҳаронбошемҳам,
метавонембаякдигармонанднабошем. Шумогумонмекунед,
киингаптахминист. Ҳеҷгоҳ! Инфактилмест.
Агардаринборамаълумотииловағйирифтаанхоҳед,
китоби«Шумоваавлодатон»- ро хонед. Муаллифаш Амран Шейнфелд.
Асос дорам шуморо таъкид кунам, ки ҳатманбаҳудмонандбошед,
вагарназиндағйбароятонхёлегаронмеафтад.
Инроманазтаҷрибаиталхаммедонам. Дикқатдихед, ҳикоякунам...
ВақтеманазбайниҷуворимақказориМиссурйбориааввалбаНю-Йоркомадам,
баАкадемияисанъатитеатрйдохилшудам. Мехостамактёршавам.
Басарамандешаеомад,
кионвақтхелеоддйвабоварибахшнамудваҳайронбудам, кичародигарон,
содалавҳон, инхелнамекунанд. Андешаонбуд, кисаргузаштиактёрони
машҳурионвақта - ҶонДрю, УолтерХемиданваОтисСкиннерроомӯхта,
мислионҳобамуваффақиятноилмегардам.
Мехостамбехтаринхусусиятионхородаралоҳидағйомӯхта, гулчиннамуда,
азхудкунамубоинимкониятёбамактёримашҳуршавам. Чйфикриаблаҳонае!
Чйқадарсолҳоиумрамбехударафтанд,
товақтебакаллаибеақпимиссуригиямзад, китодамехудронаёбам,
чизеҳосилнахоҳадшуд. Инҳамсабақнагашт.
Чандсолдертархостамдарбобатисанъатинутк«китобибехтаринидунёро»нави
сам. Валеҳангоминавиштани ин китоб ҳамазрӯионнақшаеамалнамудам,
киактёршуданнамехостам. Ниятоштам,
киандешаинависандагонимашҳурродаринбобатдаряккитобҷамъоварам -
китобе, киҳамачизродоштабошад.
Вадахҳокитобидарбораисанъатинуткнавиштароҷамъоварда, як соли дарозро
сарф кардам то ҳамаашродардастнависамгулчинкунам. Оқибатфаҳмидам,
кибозаблаҳйнамудаам. Асарамчунонсушт,
бемаънйвадилгиркунандабаромад,
кибовардорамкасероҳаттохоҳишиварақзаданионпайдонамешуд.

Лозимомад, киаз баҳримехнатияксолоамгузашта, ҳамаашроазнавсаркунам.

Индафъақатъқарордорам:

«ТубоҳаманорасойвасустиҳоятбоядДейлКарнегйбошивубас.

Инаникаст,

кинаметавонйдигаркасбошй!»Ваазбаҳриафзалиятҳонидигаронродархудгул чинкардангузашта, дасту остин барзада, ба коре сар намудаам, ки бояд аз аввал машғулмешудам: дарбораисанъатинутқкитобенавиштам, киазандешавумушоҳидаҳоишахсиятҳудамчуннотиквачунмуаллимикурсҳои муъзизисанъатинотиқӣ, иборатбуд. МансабақичанобиУолтерРелейро бовар дорам, абадӣ аз худ намудам. (Ман он ҷанобиРелееро, киплашихудроӯикӯпрукиифлоспартофтабудтошоҳдӯхтаразболояшгузарад, дарназарнадорам.

Гапдарбораионҷанобиреалиемеравад, кипрофессориадабиётианглисиОксфордбуд) **«Маншояд дар сатҳиШекспиркитобнавиштанатавонам,- мегӯядӯ, -**

Валеметавонамкитобихудронависам».

Ба худ монанд бошед. Ба насихатиҳирадмандонаиИрвингБерлин, кибаҶорҷГершвиндодабуд, диққатдихед. Вактеонҳоборинахуствохӯрданд. Берлиналаккаймаъруфбуду Гершвин чун бастакор нав роҳихудродарҳаётмуайянмекардумусикиҳоисабукэҷодкарда, ҳафтаесйдоллардаромаддошт.

БаБерлинистеъдодиолиҷанобиГершвинмаъқулафтодватаклифнамуд, кикотибимусикииӯшавад; коре, кимаошашсемаротибазиёдбуд. «Вале розйнашавед, бозмаслиҳатдодӯ, - баинкормашғулшавед, мумкинБерлининавъидуюмшавед. Валеагархудрошиносед, ҷаҳдкунедмумкинастГершвининавъиякумгардед...»

Гершвин ба ин насихатгӯшкарда, оқибатякеазбастакоронимашхуриАмрикошуд.

Чарли Чаплин, Уил Роҷерс, МэриМаргарет, ЧинОтриваҳазорҳодигарҳирадмандонимаъруфидунёролозимомадсаба- киро, кимандаринбобтасвирмекунам, азхуднамоянд. Мислиманбаонҳонизинхелеқимматафтод.

ВактеЧарлиЧаплинбакиноомад, дарибтидо таҳиягаронӯромаҷбурмекарданд, кибамасҳарабозонимашхуриҳамонвақтаинемистақлидкунад.

Валеӯягонмуваффақиятбадастнаовард, тоҳусусиятихосихудродарёфтнакард.

144 **БобХоупнизҳаминроазсаргузаронд:**

дартўличандинсолўичрочиираксусурудбуд - ва ягон
муваффақиятбадастнаовард. Вақтемашхуршуд, кижанрихудо -
наклиҳояхонҳавироёфт.

Роҷерссолҳонидарозходимиоморбудвахапухомўшменишаст.

Вақтемахоратиҳояхонҳавйхондандоштанапрофаҳмид, машхургашт.

Мэри Маргарет, Мак Брайт ва ЧимОтринизтохудронаёф- танд,
маъруфумашхурнагаштанд.

.. .Хаминтариқтавреғуфтам,
шумодариноламчизитамоманшавуягонаед.Ваазинмамнунбошед.

Азончй, китабиатбашумодааст, пурсамаристифодабаред.
Ҳаркадомишумометавонедфақат бо овози худ сароед,
фақатметавонедбодастоинхудрасмкашед; боядҳамонхелбошед,
кимухитвахусусиятиачдодиятонофаридаст. Ҳарчизешавад - нашавад,
боядшумобогихурдакакихудробавучудбиёред, ҳарчизешавад - нашавад,
боядшумодарансамблиҳаёт асбоби хурдакаки худро навозед.

Эмерсон дар эссен худ «Боварйбахуд»навиштааст:
«Дарҳаётирўхонинҳаршахсҳолатҳоемешавад, киокибатўбаақидамеояд,
киҳасадазҷаҳолатбавучудмеояд, таклидкунйхудкушист,
одаминромеҳаҳад - намехоҳад, боядба
такциртандиҳадваҳарчандўрокоинотфайзусаховатбахшидаасттоонпора
изаминеро, кидорад, киштукорнакунад, нонихўрданйнамеёбад. Нерўе,
киинсондартинатиҳуддорад, ҳаттодартабиятмавҷуднестватанҳоҳудиў,
баъдазсанҷишҳонҳаётгузаштаи, мефаҳмадкибачйқодираст.

Ҳоҳед, кибаҳаёттавремуносибатнамоед,
киоромубеташивишбошед, қондаипанҷумрориоянамоед:
Бадигаронтақлиднакунед, худроёбедвабахудмонандбошед.

БОБИҲАБДАҲУМБА ШУМО

ЛИМУ ДИҲАНД,

ОНРОБАЛИМУОБИШИРИНТАБДИЛДИҲЕД.

ҲангомикордарболоинкитобборебаДорулфунуниЧикагорафтамвабор
екторионРобертМейнардХатчинсўҳбаткардам. Азўпурсидам,

киташивишухаяҷонроҷйтаврпуштисармекунад. Ҷавобдод:

«МанҳамавақткўшишмекунамазрўимаслиҳатиЧулиусРозенвалд, президенти

фирмаи «Сирс Роубик энд компани - «Вактебашумолимумедиханд, онробалимуобиширинтабдилдихед», амалкунам.

Айнан хаминхелрафтордоштпедагогимашхур. Шахсиаблаҳдигархелрафтормекард; агарбинад, кихаётбаўлимудодааст, худроаз даст дода, мегӯяд: «Маронобаробарйпешомадааст. Дигарягонилоҷнадорам...»Вааззиндагйшикояткардан, раҳмидигаронронисбатихудбедоркарданмегирад.

Аммовақтеқисматбаодамиокиллимумедихад, ўмеандешад: «Азиннобарорйҷйсабақгирифтанмумкин аст? Вазъиятро чй тавр метавон беҳкард? Инлимурочйгунаметавонбалимуобиширинтабдилдод?...»

Равоншиноси маъруф Адолф Адлер, ки тамоми ҳаёташробаомӯзишинерӯидохилиниодамбахшидааст, эълommeдорад, киякеазхусусиятҳоиғайриоддиинсон - инмаҳорати хамаинманфихоробамусбйтабдилдоданиўст.

Ҳолобашумоқиссаиачоибвамароқовариякзанишино-самроҳикоямекунам, киайнанҳаминхелрафторкардабуд. ЎТелмаТомпсонномдорад.

«Дар овони ҷанг, -ҳикоякардӯ, - шавҳаримаробалагерихарбй - таълимии наздики биёбони Мохаве, штати Нью-Мек- сика ба кор фиристониданд. Ман ҳамбоўрафтамваазрӯзинахустининмавзеъробаддида, худрохелебадбахтҳисмекардам.

ГоҳошаварамробаҳӯдибиёбониМохавебамашқҳоитаълимймефиристониданд вამандархоначаи хурдакакамон тоқавутанҳомемондам. Гармйтоқатфарсобуд, ҳароратдарсоя 125 дараҷаиФаренгайтроташкилмедод. Даргирдуатрофягонҷонизинданабуд, киақаллангап-гапбикунй. Инҷофақатмексикогийёнвахиндуҳозиндагймекарданд, кибоанглисйҳарф намезаданд. Шамоли гарм беист вазидан дошт ва даҳонубиниикасропурикуммекард.

Аҳволамторафтбадмешуд, худроҳарлаҳзабештарбад-бахтҳисмекардамваоқибатбападарумодараммактубнавишта, изҳордоштам, кидигаркувватудармониинҷоистоданнадораму бармегардам. Падарам ба ман ҷавобефиристод, кихамағйаздусатриборатбуд: «Душахсаздоҳилипанҷараимаҳбасменигаристандбаберун:

Якеифлосиромедидудигареситораҳоро...»

Ин сатрҳорогаштавубаргаштахондамувахуздашармдоштам.

Вабаъди ин қарордодам, ки боядазинҳолатамягончизихубеёбам,
қарордодамситораҳоробинам...

Дере нагузашта бо аҳолимаҳаллийунстирифтамвамуно-
сибатионҳонизбоманхубшуд.

Вактебагазворвазарфҳоисафолинионҳбмарокзоҳирнамудам, онҳобехтарин
маҳсулотихудро, кихаттобасайёҳоннамефурӯхтанд, баманмебахшиданд.
Намудҳоигуногуникактусҳоромеомӯхтам,
тулӯъвагурубиофтобибиёбонротамошомекардам, гӯшмоҳиҳоибаҳриро,
кимиллионҳосолмуқадамҳамроҳикумҳозқаъриоканберуншудаанд, ҷамъ
меовардам...

Ин тағйиротикуллйдарманазчйбавучудомад? Маълум,
кибиёбониМохаვეягонтағйирнаёфт. Ҳиндуҳонизҳамонтавремонданд,
кибуданд. Маълум, кифакатманхудамтағйирёфтам,
андешарониямротағйирдодамвабоинвасилаазобуғуссаимазбутамро ба
саргузашти аҷоибуғароибмубаддалсохтам. Бароямдунёинавекашфгашт,
кионмароҳамбаҳаяҷонваҳамбаилҳоммеовард. Азинтаассуротам,
кихелеҷолиббуданд, бономи«Истехдомҳонидурахшон»романнавиштам...Ана,
хаминтариқ, маназмаҳбасихудситораҳородидам...»

Ба гумони ман Телма Томпсон барои худ
ҳақиқатикадимирокашфкард,
кидарЮнонибостонпанҷсадсолпешазсолшумориимоммаълумбудватаълимдод
амешуд: «Сохтаниашёибехтариназҳамадушвораст».
**БаГарриЭмерсонФосдикдарқарнибистум инро ба тарзи нав такрор
кард: «Хушбахтйинқаноатмандйне, балкиинғалабааст».**Балеғалаба,
ғалабае, кичуннатичаипасисаркарданидушвориҳо,
чунафзалиятибалимуобиширинтабдилдоданилимубадастмеояд.

РӯзедарФлоридаманмехмонифермерихушбахте будам, хи
хаттолимуҳоизаҳрнокроҳамбалимуобиширинтабдилдодааст. Рӯзҳоиававал,
вактеуйнфермароҳарид, хелемаъюсшуд. Заминиинҷохелекамҳосилбуд,
инҷонаимконипарваришимеваванашароитиравнакичорводорйвучуднадошт.
Бешазорионазбулутҳоибуттағйиборабуд, гирдуатрофпуразморҳоизаҳрноқ.
Хелеандешидубасариўфикриачоибемад. Чймешавад,
вақтеҳамаиманфиҳоробамусбйтабдилдиҳем?
Чароазморҳоизаҳргинфоиданарӯёнам?
Вабаконсервакарданиморҳоизаҳрноқсаркард...

Чанд сол пеш, тавре гуфтам, ман ба ин ферма омада, будам ва дидам,

ки чй тавр сайёҳонгурӯҳ-гурӯҳбаинҷомеоянд.
Коруборинодамдарравнақуриводбуд. Заҳре,
киаздандониморонгирифтамешуданд, балабораторияҳоитиббй,
пӯсташонбароитайёркарданипойафзолу
сумкаҳоваконсерваҳояшонбатамомиоламфиристонидамешуданд...

Ман, ки тамоми Америкаро чарх задам, садҳозанонумар-
донровоҳӯрдаам, килимуҳоиталхикисматробалимуобиширинтабдилдодаанд.

Уилиям Болито ин ақидарочуниншарҳодааст: «Дарҳаётчизи аз
ҳамаасосённест, кимуваффақиятҳоиҳудропурсамаристифодабарем.
Ҳараблаҳинкоррокардаметавонад. Муҳимонаст,
киазҳарталафотунобарорйфоидарӯёнем. Инбошад,
ақлроталабмекунадвафарқиятибайниодамибоақлуаблаҳниздарҳаминзо
хирмегардад...»

Болито ин суханонашро вактегуфт,
кидарсадамаироҳиоҳанпояшрогумкардабуд. Ғайразин,
манбозодамеромедонам, кихардупояшробойдода, хубзиндагйкардабуд.
ЎБенФортсонномдоштваомдарлифтиякеазмеҳмонхонаҳоиАтлантатасодуфво
хӯрдем.

Вактеворидилифтшудам, одаме,
киботабассумиҷаззобрӯиаробачаияккунчакилифтменишаст,
диққатимаробахудкашид. Хангомебаошёнбаўдаркорйрасидем,
хоҳишкардяктарафаистамтоўаробачаашророндаберунбарояд. «Мебахшед,
киғамдодам» - гуфт ўҳамонтарзхушвақттабассумкарда. Азлифтбаромада,
баўтоқамрафтам,
валечехраифурўзонудурахшониўазпешиназарамҳечдурнашуд.
Худирўзидигарўроёфтамвахоишкардамсаргузашташроҳикоякунад...

Соли 1929, - оғозкардўбаҳикояш,- дар садамаи авто- мобилй
сутунмўҳраамзарардидваҳардупомазкормонд. Онвақتبистучорсолдоштам...

Ҳаминтариқмаълумгашт,
киўдарбистучаҳорсолагймахкумиякумрайаробачаимаъюбйгаштааст.
Пурсидам, кичйтавртавонистааст, киинҳамаромардонавор пушти сар кунад?
Сараввал **ҳечбатақдиртандоданнамеҳостааст,**

ғамуғуссамехўрдаастваазқисматибаднолишмекардааст.

Валесолҳогузаштаандуокнбатфаҳмидааст,

киазғамуғуссахўрданҳолашбадмешавадубеҳне,

азинҳаттосанцилудағалмегардад.

«Оқибат ба

қадримехрубонйвамуносибатинекйодамонрасидам, - гуфтў, -ва

қарордодам, кичизиазҳамакаме,

киаздастаммеоядбаонҳомехрубонйвамуомилаихубкарданааст».

Аз ўпурсидам,
кибаъдисипарйшуданиинқадарсолҳомагарҳозирҳамбаронакидааст, ки
ходисаибаўрўйдодафоҷиаидаҳшатнокаст. «Не, - дарравҷавобдодў, -
ҳозирманҳаттоқарибхурсандам, кичунинҳодисарўйдод». Ваҳикоякард,
кибаъдипуштисаркарданииназобудушвориҳо, баназарашнамудааст,
кидардунёидигарезиндагйдорад. Ба китоб дил баст,
тўличордахсолзиёдаазҳазоручорсадкитобхондуазонҳодарпешиназарашуфук
ҳоинавнамоёнгашта, ҳаёташмаъновумазмунидигарпайдокард.
Акнунмуסיқиромефаҳмидагйшуд, азсимфонияҳое, кипеш
умуман намефаҳмид, акнунбавачдмеомад...Вале

тағйироти аз ҳамаасосӣ он буд, ки акнун вақти ондешаронӣ дошт.
«Акнун метавонистам ондешаронӣ намоям ва ба маънои аслии ҳаёт сарфаҳм равам,
- гуфтӯ. - Акнун фаҳмдам, ки онҷа ҳудуталошҳои пешинаи манасосан бефоида буданд...»

Тавассути омӯзиши ба сиёсат рағбатпайдокард, проблемаҳои ҷамъияти роомӯхтварӯи аробаашнишаста, дар ҷаласаҳои суҳбатҳои ҷарид.
Батадриҷӣ бо одамони ҷиёдешинос ҳудударонии бисёри ҳошинохтанд.
Ҳоло Бен Фортсон котиби штати Чорҷия аст...

Тулибиступанҷсоли хирман роҳбари курсикалонсолони Нью-Йоркам. Дар ин муддати ҳискардам, ки бисёри ҳофсӯс мехӯрданд, ки дар коллеҷ таҳсил накарда, маълумот на гирифтаанд, Азафташон ҳогумон мекунанд, кимаълумоти олимпиадагон пешро ҳашонро мегирад.
Вале манани қимедонам, ки ин хел нест; бо бисёр одамон вохӯрдан мумкин аст, ки бо маълумоти миёна ҳам дар ҳаёт ба муваффақиятҳои калон неои лгардидаанд.

Аз ин рӯ башунавдагон таърихи ҳаёти ҷамодаҳои роҳи ҳудудамшахсан мешин охтам, ҳикоя мекунам. Ё танҳо мақтаи бибтидои ротамон карда буд ва дар муҳити хеле қашшоқонае ба воқеа расид. То ондараҷае, ки вақте падараш вафот кард, ҳаққу ҳамсоҳи пулҷамъкарда, барояш тобутхарида буданд.

Баъди фавақти падараш модари ин одамон дар фабрикае, ки чатри истеҳсолманд, ба қордаромад. Даҳсоат қор мекард ва боз қори хонагӣ мегирифт, шабтосоти ҳафтаи ҳамаҷаҳамаи мекашид. Худи ӯ бошад, дар дарин муҳит тарбия ёфта буд, басанъат рағбатпайдо намуд. Дар саҳнаҳои қарданӣ роҷунон ба ҳудудҷалб намуд, ки ба ин хотири таълим омӯзиши санъат интукшуд. Ин бошад, дар навбати худ вайро ба сиёсат наздик намуд. Ва дар сисолағияш ӯро легислатураи штати Нью-Йорк интихоб намуданд. Вале, мутаассифона, ӯ ба ҷуниб масъулиятмандона модана буд. Ҳатто ҳудудашами қор аст, ки ба ин дуруст сарфаҳм намерафт.

Ўқунуна қарорҳои дурудароз ва мураккабро, ки барои таълиқи онҳо овоздодан лозим буд, меомӯхт,

кигӯёбозабониқабилаҳоиҳиндуичоктаунавишташудабошанд. Дертар
вактеӯханӯзчангалродурустнадидабуд, ӯроаъзоикомитети
корҳоичангалинтихобнамуданд. Холоҳанӯздарбонкхисобнакушода,
аъзоиКомиссияибонкйинтихобашнамудандваазинбавоҳимаафтод.
Ўбаманҳикоякард, китайёрбудкорробаскунад,
валебахотиримодарашбафаъолиятидомамедод. Азноилоҷйлозимаш омад
харшабонарӯзшонздаҳсоаткоркунад.,
толимуичаҳолатихудробалимуобиширинимаърифаттабдилдихад.
Дарнатиҷаазсиёсатмадорисатҳимаҳаллйбашахсиятисатҳимиллйтабдилёфта
чунонмаълумумашхургашт, кирӯзномаи«Ню-Йорктаймс»,
бореӯромахбубтаринсокиниНю-Йоркномид...

Ман Эл Смитро дар назар дорам.

Даҳсолбаъдазоне,

киЭлСмитнакшаихудомӯзиисиёсиихудроичрокарда,
дармаъмуриятиштатиНю-Йоркбамаъруфтариншахсияттабдилёфт.
ЎчоркаратгубернаториштатиНю-Йоркнтихобшуд, ки чунин
муваффақияттоҳолбакасенасибнагаштааст. Соли 1928
ЭлСмитазҳизбидемократномзадбапрезидентиИМАбуд.

ШашдонишкадаимашхуриИМА,
азҷумлауниверситетҳоиКолумбияваГарвардбаинодаме,
киҳамагймаълумотиитбидойдорад, унвонҳоифаҳрии илмӣ додааст.

Эл Смит ба ман ҳикоякард,

киинҳамаматиҷаимехнатимутассилукавийбуд.

Агарӯҳаршабонарӯзшонздаҳсоаткорнамекард, ҳечгоҳбаинноилнамешуд.

Умуман

вақтеманҳаётиодамонибаинваёонмуваффақиятноилшудароҳаркадаребештар
меомӯзам, зиёдтарбоварйҳосилмекунам,
киаксариатионҳодариитбидохатманбадушвориерӯбарӯшудаанд.

Анаҳаминдушворйонҳоромачбурмекунад, кикувваибеинтиҳоесарфкарда,
окибатподошхубебиғиранд. ТавреУилиямЧеймсгуфтааст:

«Омилҳоиманфиамонғайричашмдошт кӯмакамонмекунанд...»

Таъин ва аниқаст,

киМилтонбароионшеърҳоисамимйваолиҷанобменавишт,
кинобинобудваБетховенмусикииолиҷанобэҷодмекард, кинамешунавид,
муваффақиятибеназириЭленКалервобастабанобиновуношунавоияшбуд.

«Агар ман чунин маъюбу ноумед намешудам, - менависад ӯ,

ки консепсияи нави ҳаёт дар рӯи замин ронавиштааст, -
чун ин меҳнативазнин робаӯҳдана мегирифта ба чунин муваффақият ҳамно
лна мешудам. Ҳамин тариқ Чарлз Дарвин низ қоил шудааст,
ки камбудии ҳояш ба ӯ кӯмак кардаанд.

Ҳамон рӯзе, кидар Англия Чарлз Дарвин таваҷҷуд шуд,
даряе аз кулбаҳои ҷӯбини бешазори Кетукки кӯдаке ба дунё омад,
ки ба ӯ низ душвориҳои ҳаёт кӯмаки қалон расонидаанд. Ҷ. Линколн буд -
Авраам Линколн. Агар ӯ дар оилаи аристократтарбия ёфта, сипас факултаи
ҳуқуқшиносиро ҳатматан мудрағар ӯ дар оилаи ҳушбахт ба воҷеҳ мерасид,
шояд дар қаъри дилаш суҳанони дар Геттисберг мунаққаш гаштаҷона мешуданд
адо стонимӯқа дас, наҷибона тарин суҳанонеро,
китойн ва қиягонҷалолатмаоббазерда стонаш нагуфта буд,
ҳангоми ду юмбора президентини то ҳошудана шбазабонаш намеомаданд:
«Ба ҳеҷ кас адовату кина на гирифта, ба ҳама бо меҳрубонӣ муроҷиат мекунам...»

Гарри Эмерсон Фосдик дар китоби худ
«Маҳорати дар кимақсад» менависад: «Як ҳикматискандина вай аст, ки бояд
ҳама онро шиори умри худ қарор бидиҳем:
Викингҳо аз шамолҳои сарди шимол пайдо шудаанд...» **Дар кучоқ мо дидаем,
ки ҳаёти ромона,**

шароити ҳубу гуворона будани душвориҳои имкон медиҳад,
ки одами он ҳушвақта ҳушбахт бошанд. Баръакс онҳое, ки ба оҳу
воҳодат кардаанд, рӯй бо ли нинармҳам бошанд ин амали худро идоме медиҳанд.
Аз таърих ҳаммаълум аст: одам,
новобаста ба шароит ҳама он вақт машху рва ҳушбахт мешавад,
ки масъулияти шахсӣ ҳискунад. Боз тақрор мекунам:
«Викингҳо аз шамолҳои сарди шимол пайдо шудаанд».

Фарз қардем шумо он қадар маъюсед,
китамони умедатонро дар бобати ба ӯ биширинта билдо данили муида стат
онканд аед. Дар ин ҳолат дусабабро ба шумо номбар мекунам,
ки имкон аст ба муваффақият ноил шуда, чизеро аз даст на диҳед:

Сабаби аввал - шумо имкони ба даст овардани муваффақиятро доред;

Сабаби сонӣ - ҳатто агар мо фурсатро аз даст дода бошем ҳам,
кӯшиши манфиҳоро ба муսбйта билдо данилдоромачбур

месозад ба пеш нигарем, на аз он ҷӣ ки рӯй додааст маъюсума ҳзун шавем,
андешаҳои мағшуши моро дур ронда,

152 нерӯи эҷод қоронамонро зиёд месозад; бо инчунон банд мешавем,

кинавақтванатамоилиғуссахўрданмеёбем.

Боре,

хангомеғижжакнавозимашхуридунёОлеБулдарПарижконсертмедод,
ногаҳонякториасбобашкандашуд. Валеўхудоугумнакарда, бо се тор
оҳангробаохиррасонд.

**«Ҳаётҳаминхеласт, -
меғўядГарриЭмерсонФосдик. - Вақтеякеазторҳояшкандамешавад,
моромачбурмесозадохангробосеторибокимондабаохиррасонем».**

Танҳоҳаётинхелнест. Иназҳаётбештарасг, инҳаётиголи- боянда
мебошад. Агар имкон медоштам, ман ин суханонн
УилямБолитородарнуқрамунаққашнамуда, дарҳамадабистонҳоикишвар,
дарҷоинамоёнемеовехтам: **«Дарҳаётғизиназҳамаасосйоннест,
киазмуваффақиятҳопурсамаристифодабарем. Муҳимонаст,
кназҳарталафунобарорйфондарўёнем.
Инбошадақлроталабмекунадвафарқибайниодамнбоақлвааблаҳниздарҳа
мннзоҳирмешавад...»**

*Инак, барои он ки ба ҳаётмуносибатезоҳирсозем,
кибамооромиирўйваҳушбахтйбиёрад,
қўишиимекунемқоидаишашумрориоя кунем:
Вақтетақдирбаишумолимумедиҳад,
қўишишкунедонробалимуобиширинтабдилдиҳед».*

БОБИ ҲАЖДЛҲУММАЪЮСИРО ЧИ ТАВР ДАР ЧОРДАҲРУЗТАБОБАТКАРДАНМУМКИНАСТ

Ҳангомиболоиинкитобкоркардан,

манқарордодамдарбобатибеҳтаринҳикояитарҷумаиҳолӣ дар
мавзӯи«Чйтаврманташвишуизтиробропуштисарнамудам? —
Озмунэълонкунам. Мукофотиякумдарҳақмидусаддоллар.
Сеҳакамтаъингаштабуд: ЭдциРикенбаккер -
президентикомпанияи«Истернэрлайнс», докторСтюартУ. Маккелланд -
президентиДонишгоҳимемориалии ба номи Линколн ва Ҳ.В. Калтенбор -
шорехисиёсирадио. Мо.,дуҳикояибехтаринроҷудокардем,?,ки
ҳакамоннатавонистандбаякеазонҳоафзалиятибештаредиханд.
Лозимомадмукофотротаксимкунем...Ҳозиршуморобаякеазонҳо,
кимуаллифашС.Р. Бертон, коргари фирмаи

автомобилфурушии«Уиззер»мебошад, ошномесозам:

«Вактенӯҳсолабудаммодарамрогумкардам, дардувоздах-
солагйбошад, бепадармондам,- менависаДҷанобиБертон,-
падарамвафоткард, вале модарамбошад азхонабаромадарафтабуд. Азҳамон
вақтсаркарда, ўроваҳоҳарчаҳоямро, кимодарамбохудбурдабуд,
дигарнадидам, баъдисесолирафтанимодарам,
падарамдарсадамаиавтомобилиҳалокшуд.

ЎвуякрафикашдаршаҳринаонқадаркалонистатиМиесуриқаҳвахонаерохарид
анд, валеҳангомидар сафари хидматӣ будани падарам, шарикаш
қаҳвахонарофурухта, пулҳороазонихуднамуда, ғайбадаст. Азиноғошуда,
якеазрафиканашбападарамбарқиямефиристадваўдарбозгаштшоядсаросемаш
уда, дарштатиКанзасбасадамагирифторгашт. Ўдуҳоҳардошт.
Онҳопирукамбагалубеморбуданд. Баиннигоҳнакарда,

секӯдакиоилаиморобатарбияихудгирифтанд.

Фақатмануҳоҳаракихурдсоламбахечкасложимнашудем.

Ваморобанигоҳубиниҳукуматишаҳрвогузорнамуданд.

Ҳамавақтдарҳаросбудем, кибамоҷунба сағираҳомуносибатмекунанд.
Деренагузашта, ҳаминтаврҳамшуд.

Якоилаикамбағалмаромувақтатанбатарбияихудгирифт. Овоммушкилбуд,
сарвариоилаякмуддатбекормондвоонҳодигарнатавонистандмаронигоҳубинк
унанд. Баъдииндарфирмаиҷанобвахонум Лофтинҳозиндагйкардем.
Маконионҳозшаҳрдармасофаиёздаҳмилдурвоқеъбуд.

ҶанобиЛофтиниҳафтодсолабашукуфаикамарбандгирифторвабистарйбуд.

Уичозатдод, кидархонаашзиндагйкунам, башартекидурӯтнагӯям,
дуздйнакунамваазгапиӯнабароям. Ин се шартро ман чун талаботи Библия
қабулкарда, қатъиянриояменамамудам. Вақташрасидубамактабрафтам,
валеҳафтаенагузашта, дигаразхонаберуннабаромада, талхмегиристам.
Сабаб:

ҳамсинфонмаротаҳқирмекарданд,
биниикалонамромасҳарамедоштанд, мегуфтанд, ки ман
каллағафсвасағираам.

Инбаманхелеаламкардвामаропайвасталозиммеомадбоонҳозанозанйкунам.

ВалеҷанобиЛофтиндоимомаронигоҳмедошт. Ўгуфт:

«Муборизарорадқарданбештармардонагироталабмекунад, нисбатбаоне,
кибаҳарифмуқобилиятнишондихй...»Манбагапиӯгӯшандохта,

чангнамекардам, валеборевактеякҳамсинфамбарӯямсаргинимурғропартофт,

дигартокатнакардаўротонимаҷоншуданашкўфтамвабаъдинякуякборадураф
икпайдокардам.

Боре хонум Лофтин ба ман кулохехарид, кихелешодшудам.
Валедармактабжакеаздухтаронисинфҳои болой кулоҳамрочангзада,
азсарамгирифтупуриобкард. Дармактабхурдубазӯрнигоҳдоштам,
валевактебаҳонаомадамотақатнакардамуашкамшашқаторшуд. Анаҳаминвақт
хонум Лофтин маро ором карда истода, маслиҳатдод, кичӣтавр ташвишро аз
худ дур ва душманро дӯсткарданмумкинаст. Ўгуфт: «**Ралф,
ҳеҷқастуротаҳқирваҳафана мекунад,
агарбаодамонрагбатзоҳирсозӣвадоимо кӯшишнамоӣ,
киягонкорихубебикунӣ...**». Ман ба маслиҳати ӯгӯшандоштам.
Бағайразинкӯшишмекардам,
кихубхонамвадеренагузаштадарсинфамонякеаздонотаринҳошудам.
Валекасеба ман ҳасад намебурд, чунки кӯшишмекардам баҳамакӯмакрасонам.

Ба чанд ҳамсинфи худ дар нақлихат тӣнавиштанвабадигарон дар иншои
маърӯза ёрдамрасондам. Якҳамсинфам шарммедошт ба волидайнашбигӯяд,
киназ диманбадарстай ёркунӣ меояд ва «шикор меравем» -
гуфта назадам меомад. Ҳамин тариқ на танҳо ба ҳамсинфам,
бадигарон низ кӯмак мерасондам. Азҳамсояҳо ду кас фартидаанд, ду фермери
пир вафот карданд ва як занакро шавҳараш партофта рафт.
Дар чор оила маънагон мардинамондам ва баҳамаи онҳо камубеш хизмат мекардам:
ҳезум мешикастам, говмечӯшидам, говумолро обхӯрок медодам.
Ҳамамаро дӯстмедоштанд, дуоинек медоданд ва чун одами
худӣ қабул мекарданд. Ҳамаи онҳо ҳиссиёти худро амалан вақтенишон доданд,
ки ман аз хизмати ҳарбӣ баргаштам.

Рӯзиякумбади дориманзиёда аз дусад фермерҳо омаданд,
кияк қисми онҳо зиёда аз дусад-сесад милласо фаротайзабуданд.

Ҳамаи онҳо самимона хурсандӣ мекарданд. **Хулоса,
ман хеле кам ташвишу изтироб доштам, чунки доимо банди ба дигарон
кӯмакрасондан будам. Ин ба ман хурсандии беинтиҳоме овард. Ана,
сӣсол мешавад, ки касе маро таҳқир намекунад...».**

Зинда бод, ҷаноби Бертон! Ё медонад,
кичӣтавр дӯстпайдокардан мумкинаст. Инчунин ё медонад,
кичӣтавр ташвишу изтиробро пуггисарнаму да,
аз ҳаёт ҳаловат бурдан мумкинаст.

Доктор Фрэнк Луп, аз Сизтлии штати Вашингтон низ айнан

кибароинамалсабабенамонад.

Шахсанманбароипасткарданишиддатовазъиятиумумиибеморқоидаи аввали
табобатро пешниҳодмекунам: **Ҳечвақткоренакунед, кионронамехоҳед.**

Инхелехоксоронаменамоёд, валеманҳаминхелгумонмекунам,
киинҷоаслимасъаланиҳонаст.

Агаршахсибамаъюсйгирифторимкондоштабошад,

кионкореромехоҳадичрокунад,

пас киро метавонад айбдор созад? Барои чӣ мехоҳадинтиқомситонад?

Агарбатеатррафтанхоҳед, марҳамат, - меғўямманбаў,-

Рафтударнисфироҳхоҳишатондигаршавад, баргардед». Инвазъияти аз
ҳамабехтаринастбароиодамизод.

Интамомимайлҳои мизочроқаноатмандмесозад. Ёмислиподшоҳаст:

чйкорерохоҳад, ҳамонро мекунад.

Аз дигар тарафин батарзи ҳаёти ӯ дар равҷомешавад.

Аслан ӯ ният дорад дигаронро айбдор созад,.

вале вақте дигарон ба ӯ муқобилият нишон на медиҳанд,

дигар ба ин миконият намемонад. Ин қоида хеле қўмак мекунад,

ки дар байни мизочониманягон ҳодисаи худкушӣ рӯй на додааст.

Баъзан, одатан, мизочон меғўяд, киман ҳеч қоркарданна мехоҳам,
манбаро ибаинсуол ҷавоб додан лакай омодаам,

чунки он робисёршундаам. «Хайр, ягон кореро, ки ба шумо

маъқул нест накунед...» Гоҳи мизочон меғўянд: «Ман мехоҳам то оегоҳ дароз

кашам. Медонам, қиагаричозат диҳам, ин дар равба дилаш мезанад,

вале агар зидбароям ҷанҷол мехезонад. Хубашро зӣшудан.

Боз қоидаи дигар ҳасг, ки он батарзи ҳаёт таъсири бевосита
мерасонад. Ба мизочон меғўям:

«Шумо метавонед дартӯли чордах рӯзтабобат ёбед,

агар интавсия рори оякунед: қўшиш кунед ҳар рӯз дар бораи онандешед,

ки чйгуна метавонед қоринеке кунед» Барои онҳое, ки чӣ аҳамият дорад?

Онҳо, одатан, банди он андешаанд, ки чӣ тавр касеро захирананд.

Ҷавоб хоҳеда ҷойбанд.

Баъзе ҳоми меғўянд: «Инхеле осонаст.

Ин қорро мантамоми умр мекунам...» Дарасл бошад онҳое ҳеч вақт ин қорро на

ардаанд.

Бо ин манякбори дигарон ҳоромачбур мекунам дар ин бора фикр кунанд. Бале

боз дар ин бора фикр намекунанд онҳо. Боз меғўям:

«Вақте ҳаботон намебарад, мутассил дар бораи он фикр кунед,

бакйчйгунанекйкарданмумкинастваиняккадамикатъиестбароибехбудииз
индагиятон.»Рӯзидигармепурсам: «Андешидеддарбораиончизе, ки ман
гуфтам?»

«Ҷавобмедиҳанд:»Динабаҷойхобдаромаданзамонхобамбурдааст.

Ҳамаиин, худазхудмаълум, боядозод,
дӯстонавабеягонкалонгарйсураттирад.

Баъзеҳочунинҷавобмедиҳанд:

«Манҳечвақтинкоррокардана-metaвонам. Бисёрташвишдорам». Ба чунин
ашхос мегӯям:

«Ташвиш кашидан гир, вале дар як
вақт дарбора идигарон ҳам фикр бикун...» Ҳамин тариқ мехоҳам дартинатимиз оҷ
онамнисбат баназди қонашон рағбат пайдо шавад.

Баъзе ҳоқушоду равшан меғӯянд: «Чаро ман барои идигарон қорихуб кунам,
вақте идигарон нисбат ба ман чуни рафтор на месозанд?!» «Шумо пеш аз ҳама бояд
дарбора исломати ихуд фикр кунед, - меғӯям дар ин ҳолат, -
Дигарон баъда зоб мекашанд».

Бисёр камитти фокме афтадманми зочеро ҳурам, ки биғӯяд:
«Дарбора инасиҳат ҳое, ки шумо додаед, фикр кардам...» Хулоса, тамоми
қувватиман ба он раво накардашудааст,
ки рағбати иҷтимоии мизочро афзун созам, ман ме донам,
ки сабаби асосии бе мори иғӯ -
вучудна доштани ҳамқорӣ аз қониби ўстаи ин робояд бубинаду ҳискунад.
Ҳар вақт дартинати ўн нисбати наздиқонаш муносибату ҳамқорӣ пайдомешавад,
табобат меёбад.

Талаботи асосии ин
ҳама вақт чуни нбуд: хешу ақрабои худро дўстдор...» Ҳақиқатан ҳамодаме,
ки хешу ақрабои худро дўст на медорад дар ҳаёт ба душвориҳои зиёде гирифта
р мешавад ва ба идигарон низ зарар меорад. Ана, дар байни
ҳаминодамонанд бе баророни ҳаёт... Тамоми талаботи монисбат ба инсон ва таҳни
яту таҳсине, ки ўса зовор мебошад, дарон маҳфузааст,
ки ўбояд бодигарон ҳамқорӣ кунад,
ҳа меша муносибати некудўстона дошта бошад,
ҳа сафарисодик бошад дар муҳаббат ва ҳаёти оилавӣ.

Доктор Адлер таъкид мекунад, ки мо бояд ҳар рӯз қоринеке кунем.
«Қоринеки чист?» - шояд би пурсед шумо. «Қоринеки, -
гуфтааст пайғамбари ислом Муҳаммад (с), - онаст,
ки ба ҳеҳ раҳота ба ссумуҳурсандӣ меорад».

Барои чӣ ҳар рӯз қоринеки кардани қадар фоидаи ҳайратовар дорад?
Барои он ки ба идигарон неқӣ кардани мқонна ме диҳад,
ки дарбора ихуд бисёр фикр намоем, ки ин сабаби асосии ташвиш,
тарс ва маъюсӣ аст.

Ман бисёр шунидаам ҳикояти одамонеро, ки худро фаромўш карда, ба
ин васила
саломати ва ҳушбахтиёфтаанд... Даринбора ҳатто имқондора мякки тобиқалонет
аҳия созам. Ана, масалан, саргузашти Маргарет Тейлор Ҷейтс -
яке аз маъруфтарин занони флотихарбӣ - баҳрии ШМА.

Хонум Йейтс муаллифи чандин романҳост, валеягонромани детективи и ӯхаттобани сфи он воқеаҳои даҳшатноки пагоҳии барвақт, ҳангоме ҷопонҳои бакиштиҳои амрикой дар Перл-Харбор зарба зада буданд, ба ӯ рӯйдод, баробар намешаванд. Пешазин хонум Йейтс зиёда аз як сол боз маъюб буд: дил! Аз бисту чор соати як шабона рӯз бисту ду соата шродарбистармегузаронд. Сафари ду рӯз тарин ва пуразмашаккат барои ӯ сайёҳати боғ буд. Лозим меомад, кидар тақияи хизматгорзана крохпай мояд. Тавре худаш ҳикоя мекунад, он рӯз ҳобаҷунин менамуд, киякум рамаъюб мемонд. «Ман ҳеҷ вақт нағзнамешудам, - ҳикоя мекунад ӯ, - агар ҷопонҳои Перл-Харбор ҳучум намекарданд. Ин воқеа оҷилона маро аз Ҳолати оромӣ беруновард, вақте ин ҳодиса рӯйдод, гирду атрофро оромубесаранҷом шуд. Якбонба дар наздикии хонаи мантаркида, маро аз ҷойҳо ба берун партофт. Мошинҳои боркаши ҳарбӣ ҷонибимайдони ҳавоии Ҳикем Филд, боиши гоҳҳои Скоу филд ва базаи ҳарбии Кэниохе-Бейсаросе мавордарраву обуданд, тозану фарзандони пиёдагардубаҳр навардон робаҷои беҳавф кӯчонанд. Ходимони* Салиби - Сурх тавассути телефон аз сокинони маҳалли ме пурсиданд, ки ашхоси бесарпанҳои он дарому вақтан ҷойгир созанд. Бисёри ҳоми донистанд, кимандар паҳлӯи бистарам телефондорам ва аз ман хоҳиш мекарданд хабарҳои муҳимро ба ину он расонем. Ман тамоми маълумотро дарбораи даркуҷо ҷойгир кунондани , занону фарзандони ҳарбиён ҷамъ меовардам. Бахизматчиёни ҳарбӣ фаҳмонидашуда буд, ки оиди даркуҷо ҷойгир кунондашудани зану фарзандонашон метавонанд ба амнуроҷиат кунонд.

Дере нагузашта ман фаҳмидам, ки шавҳарам, капитани рангаи дуйум Роберт Рэлей Йейтс зарар надидааст. Аз ин бештар рӯҳи ғирфта, кӯшиш мекардам он занонро, ки аз тақдири шавҳаронашон беҳабар буданд, дилбардорӣ диҳам, онҳо оро, ки шавҳаронашонро аз даст дода буданд, ором созам. Ингуна занон ҳам кам набуданд. Он вақт зиёдаз 2117 нафара фарсари уаскарон ба ҳалокат расида, 960 нафар бе номи нишонгумшуда буданд.

Сараввал дар ҷойхобдарозкашида,
 базангҳои телефонча вобмедодам,
 сипасина малронишастаи ҷро мекардагӣ шудам.
 Оқибат, ба ин кор чунондода шудам, ки акнун хеста дар паси миз
 менишастам. Ба
 нигоҳубин ватасаллои одамони аз ман зиёд талафот дидамашгулгашта,
 дар диҳудро пурра фаромӯш кардам... Азанаҳамон даврасаркарда,
 тоба имрӯз мандар ҷойгоҳақатҳамон ҳашт соа Теромегузаронам, кибарои хоб
 ҷудокарда шуда аст. Ҳозир худбахуд меандешам, ки агар ба ҷопон ҳоба Перл-
 Харбор ҳам ланамекарданд, мумкин манякурмаъюб мебудам. Охир,
 он вақт дар ҷойгоҳ дарозкашидан баякодатиму қаррари иман табилафти,
 маъкулашуда буд. Доимо ба ҳизматам омода буданд ва акнун мефаҳмам,
 ки иродаамро,
 маҳорати барои тандурустӣ мубориза бурданам робатадриҷгуммекардам.
 Ҳучум ба Перл-Харбор аз ҷоҳи обузург тарини таърихи Амрико аст,
 вале шахсан барои ман он ҷае аз воқеаҳои муҳими ҳаёт буд. Ин бӯҳрони даҳшатнок
 ба ман он нерӯеро дод, ки ҳаётро дар орозуи ҳамнабудам.
 Дикқатиман аз таҳлуқаи худ берун ва ба дигар одамон рава нагашт.
 Ин ба ҳаёти ман маънои амиқ бахшид.
 Дигар ман вақт на доштам дар бораи худ андешам...»
 Сеяки одамон, ки ба рӯҳшинос муроҷиат мекунанд, шояд табобат
 ёбанд, агар аз рӯи усули Маргарет Йейтс амал наоянд: онҳоро табобат меёбанд,
 агар ба қўмаки дигарон машғул шаванд. Шумо гумон мекунед,
 ки инакидаи ман аст? Ин, тақрибан, ончизест, ки Карл Юнг,
 равишшинос ва рӯҳшиноси швейтс аръизхордошта аст. «Сеяки
мизоҷони манна аз неврозиаслииклиникӣ,
балки аз бемаънигӣ ва холигӣ ҳаёт аз орданд. Дигар хел карда гўям,
 онҳоро меҳоянд, ки касе онҳоро «барад»,
 вале аробаи ҳаёт аз паҳлӯи шонгу зашта меравад. Ва онҳоро қафонида,
 саросема ворҷони бидухтури рӯҳшинос мешитобанд, то аз ҳаёти маҳдуд,
 холи ва бе маънии худшикоят мекунанд. Аз аробаи қибмонда,
 дар сари чоррахатанҳои мекашанд ва бағайри худ дигар ҳамаро наҳмезанандумах
 кумекунанд ва талаботи пешниҳод месозанд,
 китамони олам бояд мувофиқи хоҳиши онҳоро амал созанд...».
 Тамоми ман мумкин аст, ки шумо худбахуд бигўед:
 Ин ҳикоят ба манягон таассуроти амиқ нагузошт. Агар ман ҳамдар Перл-

Харбормебудам, айнанмислиМаргаретЙейтсрафторменабудам.
 Вале вазъияти ман тамоман дигар аст: ҳаётамодину хузнавар,
 ҳаррӯзҳаштсоатбақорибемаънивудилгиркунандамашғулам.
 Дарҳаётиманягонвоқеаиҳаяҷоноварерӯйнамедихад,
 Даринҳолҷиғунаметавонбақўмакидигаронмашгулшуд?
 Вачаробоядбадигаронқўмакрасонам, баманазинҷифоида?
 Ин суол воқеан ҳаммақбуласт.
 Ҳолоқўшишмекунамбаонҷавобгардонам...Балебигузрҳаётишумоякрайғбо
 шад, валеҳаррӯзбоодамонизиёдевомехӯред-ку. Бароионҳочикормекунед?
 Азпахлӯяшонгузаштамераведёмеқўшедбифаҳмед,
 кионҳоягонпроблемаедорац? Масалан, ҳаррӯзшумохаткашонровомехӯред.
 Ўҳарсолсадҳомилмасофаротаймезанадтобароишумохизматрасонад.
 Оёшумоягонбормарокзохирнамудаед, киўдаркуҷозиндагймекунад,
 чандфарзанддорад? Шумоазўпурсидаед,
 кикорашмароқоварастёдилгиркунанда, ба ўмаъқуластёе?...
 Шумоҳаррӯзбафурӯшандаиҷавонимагозаибакқолийёқўҳнадўзе,
 кидаряккунҷакнишаста, туфлиҳоягонротоялаққосзадантозамекунед,
 вомехӯред. Онҳоҳамодаманд, ҳаркадомпроблемаҳоиҳуд,
 ҷаҳдукўшишихудродоранд. Онҳониз меҳоҳандсўҳбатучақ- чақкунанд,
 валеоёягонвақтбаонҳочуинимкониятрододаед?
 Шумоягонборсамимонабаҳаётионҳомарокзохирнамудаед.
 Анаҳаминромандарназардорам. **Боядҳамаимодарқўшишионбошем,
 киоламо, ҳаётрозебокунем: ҳаркасақаллан олами ҳастииҳудро.
 Боиназҳудипагоҳазмуомилабаодамоне, кионҳоромедонедумешиносед,
 саркарданмумкинаст.**
 Ин ба шумо чӣмеорад? Боваркунедхушбахтиибузурге!
 Қаноатмандиибузурге, киметавонадшумороманунумасрурнамоад.
 Арасту ин рафторро «Эгоизми маърифатнокона» номидааст.
**Зардушт гуфтааст: «Ба дигарон некӣ кардан вазифаи ҳатмӣнест,
 зиёдтараст: Хурсандиест,
 кисаломатиробехмекунадухушбахтиротаквиятмебахшад».**
**БенҷаминФранклинбошад, инрохелеодцивусодцахулосамекунед:
 «Вақтеба дигарон некӣ мекунед, мегӯяд, -
 дарнаватбаиаввалбахудатоннекӣмекунед».**
 «Аз рӯиақидаиман, - менависалГенриС. Линк,
 директоримарказирӯҳшиносииНю-Йорк, -

ягонкашфиётиспсихоложиимуосиразисботиилмионкибароихудамалкунйвах
ушбахтйхудо курбонкарданмумкинаст, муҳимтарнест»

Ғамхорйбадигароннатанҳоқўмакмекунад, киазғамуташвишраҳоёбед,
инчунинбоисионмегардад,

кидўстониизиёдпайдонамоедваазҳаётбахраҳобаред.

Чйтавр?

БоинсуолбореманбапрофессориДонишгоҳиЙелУилиям

Фелис

мурочиатнамудам. Ўчунинпосухдод: Вақтеманбамахмонхона, сарта-
рошхонаёмағозадохилмешавам, баашхосе, киазрўбарўяммебарояд,
албаттасуханонихубмеғўям,

манкўшишмекунамбаҳаркаставременуносибатнамоям, кишахсиятиўромуйаян
месозад.

Гоҳобафурўшандахушомадмезанам:

чашмонёмўйҳоизебоиўротаърифмекунам.

Азсартарошмепурсам,

кирўзидарозболоипойҳояшпротистода,

оёмонданамешавадчандсолбозкормекунадвадаринмуддаттақрибанмўисарич
андҳазородамонробатартиб овардааст. Ба ўқўмакмекунам,

киинроҳисобнамояд.

Кайҳобароихудкашфнамудаам,

кибакорубориодамонмарокзохирнамудан,

онхорошодумасрурмесозад.Мандастиҳаммолеро, киборимаромеорад,
сахтмефишурам. Интамомирўзкайфиятиўрохубмекунад. Боре, як

рўзихелетафсонитобистонманбароихўрокхўрданбавагон-

рестораниэкспрессииРоҳиоҳандаромадам.Вағониазодамонпурпечитафсонро
бахотирмеовард, хизматрасонйбошад, беҳадсуштбуд.

Вақтепешхидматбаманварақаименюродарозкарда, баўтуфтам: «Ба ошпазҳое,
кидарматбахигармкормекунанд,

азафташимрўзхелемушкиласт?»Пешхидматаввалдашномдодвасипасбооҳанг
иранчишафзуд: Э, худоизўрутавоно! Одамондоимошикоятмекунанд:
шикоятздерхизматрасондан, азгармй, азнархибаланд ва боз
ҳазоруяксабабубаҳонаидигар..

.Маннуздаҳсолинҷонибиндаъвовушикоятҳоромешунавам.

Даринмуддатшумоягонаодамеҳастед,

кибаошпазҳоивагонитафсонилтифотизҳорменамояд.

Азхудохоҳишдорамсафичунинмусофиронрозиёдсозад...»Пешхидмат ба вачд
омада буд, ки ман нисбат ба ошпазҳоиангичунбаинсонмуносибатдорам...

Одамон доимо ба он эҳтиёҷдоранд,
кибаонҳо ақаллан камемуносибати инсонинна оем, -
идома дод профессор Фелис. - Вақте аз кўча мегузарам ва одамеромебинам,
кисагча изебое дорад, албатта таваҷҷўҳи ғормесозам.
Баъди инчанд кампасбақа фонигариста, мебинам,
ки ўчисонсагча ашро навозиш дорад.
Яъне таваҷҷўҳи ман муҳаббати ўронисбатбасагча ашзиё дикардааст».

Боре дар Англия ба подабоне дучор омадам, ки саги хеле калону
боақпедошт, баёдовард профессор Фелис.-
Ман базе боғи исга таваҷҷўҳи ғормеинамуда, инроба подабонни зизғорнамудам.
Баъдтар вақте аз подабон дур шудаму бапуштамнигаристам, дидам,
ки чйтаврса ғамфоидадид...»

Шумо тасаввур мекунед, ки шахсе, ки дасти ҳаммолро мефишурад,
ба ошпазҳои лтифотзоғир месозад,
оё метавонад одамимаъюс ташишолуд бошад?

Оё чунинодам ба кўмаки духтури ўҳинос эҳтиёҷ дорад? Албаттане!
Дар зарбулмасалихитойо мадааст: «Бўигул мекунад асте,
кибадигаронгулгўҳа мекунад...»

Як хоҳиш: агар шумо, хонанда, мардина бошед,
абзати поёнро метавонед нахонед. Шояд онбашумозавқоварна бошад.
Дарина ба зати ҳикоя мешавад,
ки чйтаврса кўшиза ба бахштатавонистдиличанд мардрора бод.
Ваҳамаи онҳо аз ўдастудилпурсида, изғордоштанд,
ки тайёранд шарикҳаёташшаванд. Индухтар ҳозир модар калоншудааст.
Чанд сол муқадамдандархонае, ки ўбошавҳарашистикоматдошт,
таваккуфнамудам. Дар оншаҳр бояд лексия мехондам.
Баъди онҷо мисафарам ўмаро ба мошинаш шинонда, ба стансияе, ки бояд ба
қаторайи Нью-Йоркменишастам, овард.
Мопанҷо ҳимилмасофаротайна будем,
кибайнамонсўҳбат дарбораи чйтаврдуспайдокардан курғирифт.

Ҳамсафариман гуфт: «Чаноби Карнегӣ, ҳозир ман башумо ҳикояте мекунам,
ки онроба касе, ҳатто ба шавҳарам ҳамнагуфтаам. (Воқеан,
ин ҳикоят ба ондараҷа мароқовар нест, ки шумо ҷашмдоред.) Ўҳикоякард,
ки дароилае ба воя расидааст, кибаашро фонии Филадельфия мутааллиқ буд.
Фоҷиаи кўдаки ва навҷавони иман - гуфтў, - камбағалӣ буд. Оилаимо
164 наметавонист чун дигар ҳамсояву ҳампояҳомеҳмон қабул кунад.

Манкуртаҳои худтӯзубоҳамнадоштам. Як - дусарулибосе, кидоштам,
 шинамузебонабудандваонҳородурударозмепӯшидам. Шарммедоштам,
 худроноҳинҷорҳисмекардам, тобаондараҷае, кишабо мегиристам. Оқибат,
 дарҳолатимағшушиишадиДФКРЕАЗСАРАМГУЗАШТ, кихелеаҷоиббуд.
 Қарордодамазҷавонмардоне, кибоонҳодармафилҳошиштхездоштам,
 воқеаҳои азсарашонгузаштаро, нуктаиназарашонродарбобатиинёномасъала,
 андешаҳоишонродар бораи ҳаётванақшаҳоиояндаашонропурсонмешавам.
 Инпурсишҳороманнабароионмегузарондам,
 кибаҷавобҳоишонмароқдоштам. Ҳадафамдигарбуд:
 мехостамдиққатионҳороазкуртаикӯҳнаамдуркунам.
 Валевоқеаиғайриоддирӯйдод: баҳикояичавонбнҳарқадаре бештар
 гӯшмеандоштам,
 дарбораионҳочизибештаремефаҳмидамвабоонҳосӯҳбаткарданбарояммароқо
 вармешуд. Гоҳочунонбасӯҳбатдодамешудам,
 кинорасоиисарулибосваоришамроҳаттохудамҳамфаромӯшмекардам.
 Боздигарчизмаробатааҷҷубовард; аз он ки ман шунавандаи хуб будам, ба
 ҳикоятҳоионхубдиққатмедодам,
 ҷавононхудохушбахтҳисмекардандваҳаминтариқманбагулисарисабадиимаъ
 рақаҳотабдилёфтам. Якборасекасамантаклифиииздивочкард...»

Аҷабенест, баъзеҳоионбобикитобромутолиа намуда, изҳорсозанд,
 киинақидаимароқзоҳирнамуданбагирдуатрофякгапибемаънийваҳаттоақидаиҳ
 урофотистуаҳамиятенадорадбаодам. Ваҳоҳед, кихаётатонхушгузарад,
 боядхудообуадонамуда, ҳамёнпуркард...Хайрчӣ? Ҳаркасақидаиҳудродорад
 ва агар шумо ҳаминхеландешида, худроҳақшуморед,
 пастамомипаямбаронваҳакимон - азИсосаркардатоКонфутсий, Будо,
 Платон, Арасту, Сукрот, ваФрансискоиавлиё - сахтхатокардаанд.

Агар шумо инро хурофотпарастӣ маънидод кунед ва тамас- хӯрсозед,
 пас биёед ба маслиҳатиатеистонгӯшандозем. Атеистимаъруфтариниасри
 XX Амрико, кибаягондинбоварнадоштваонҳороафсонамехисобидумегуфт,
 ки«Ҳаётинафсонаест, кидевонаенақлашмекунад:
 гапибисёрдорадумаъноикамазияктаълимоти Исо - «Таълимот дар бораи
 хизмат ба дигарон» хеле мутаассир гаштааст.»Барои он ки одам дар
 ҷодаиҳаётба андак хушбахтиё ноил гардад,- гуфтааст ин одам-**Теодор
 Драйзер,-** ўбоядбароионнақшабикашад, кичйтаврнатанҳобароиҳуд,
балкибароидигаронҳаммуҳитрогуворо созад. Хусусан аз он ҷиҳат,
 кихурсандиеӯҳисмекунадазонвобастааст,

кичйқадарбароидигаронхурсандмешавадвадигаронбарои.

Агар мо хоҳем, китавреДрайзеракидадорад -
«Муҳитробароидигаронгуворосозем», шитобкарданлозим. Вактмегу- зарад!
«Аз ин роҳмантанҳоякбормегузарам. Азинрӯ, боядгонкоринеккунам,
нақшихубебоқйгузорам. Инкорроқафопартофтан,
азинимкониятистифоданабурданмумкиннест,
чункиазинроҳякбормегузарам...»Азинрӯ,
агаршумохоҳедазташвишраҳоебед, ба оромии
рӯҳйваҳушбахтйноилшавед, коиданҳафтумрориоякунед:
Бадигаронтаваҷҷӯҳзоҳиркарда, гидрофаромӯшкунед.
Ҳаррӯзкоринекекунед, киазондарчехраидигаронтабассумпайдошавад.

ХУЛОСА

Қоидаиякум: Мафкураиҳудросаршориандешаҳодарбораи оромӣ,
мардонагӣ, солимйваорзукунад. Охир«ҳаётимоончизест,
кидарбораашфикрмекунем»

Қоидаидуввум:

Ҳеҷгоҳдарниятиаздушманатонинтиқомгирифтаннашавед,
чункибахудатонбештарзарармеоваред.

ЧунгенералЭйзенхауэрамалсохта, дарбораи одамоне, ки ба шумо
маъқулнестанд, ягондакиафикрнакунед.

Қоидаисаввум: Баҷоион, киазносивосймахзуншавед,
баономадабошед.

А. Дар хотир дошта бошед, ки Исо дар як рӯздаҳмаҳав-
ротабобаткардабуд, валетанҳоякеазонҳоминнатдорйизҳорнамуданд.
Шумо чйтаврметавонедазИсобештарминнатдорироинтизоршавед?

160

Б. Дар хотир дошта бошед, ки
илоҷиягонаиҳушбахтшуданнасивосроинтизоршудан,
балкинекйкарданваазонхурсандйҳиснамуданааст.

В. Дар хотир дошта бошед, ки сипосгузорй нишони тарбия аст.
Аз ин рӯ, агархоҳед, кифарзандонатонсивосгузорбошанд,
инробаонҳоомӯзонед.

Қоидаичаҳорум: Барорихудробаҳисобгиред, нанобаро-

риҳоятнро.

Қоидаи панҷум: Бадигарон тақияи даққунед.
Худро шиносед ватан ҳо ба худ монанд бошед. Фаромӯш нақунед:
«ҳасад, ҳаҳолат ватақлид-худкушист...»

Қоидаи шашум: Вақте қисмат башумоли мумедихад,
қўшишқунедон робали муобиширинтабдилдихед.

Қоидаи ҳафтум: Бадигарон хушбахтӣ оварда,
нороҳати худро аз хотир бароред.

«Ба дигарон неқӣ кардан - индар навбати аввал ба худ
қўмак наму да наст».

ҚИСМИ ПАНҶУМ ХУДРО АЗ ТАШВИШЕ, КИ АЗ ТАНҚИД ПАЙДО МЕШАВАД, ЧИГУНА ЁИФЗ БОЯД КАРД.

БОБИ НУЗДАҲУМДАР ХОТИР ДОРЕД: ҲЕҶ ВАҚТ САГИМУРДARO НАМЕЗАНАНД

Соли 1929 дар Америка ҳодие аерӯйдод,
китамоминамояндагонимаорифро ба тааҷҷуб овард,
Олимонитамомимамлакатба Чикаго мешитофтанд,
тошоҳидиинҳодисашаванд. Роберт Хатчинс,
кизамонепешхидматӣ мекард, Ҳозир,
дарахтмебуридватанобилибосовезӣ мефурухт.
баъдиҳаштсоли ӯ зифаъолият,
баичроивазифаипрезиденти Университети Чикаго - аз чихатиобрӯ-
чаҳорумдонишгоҳи ИМА оғоз намууд. Ме- донедӯчанд солабуд? Аҷоиб!
Профессорҳо исолхӯрда каламечунбониданд.
Даряк вақт дароламии им дарборай «Вун- деркинд»-

инавбаромадҳархелгапугапчаҳопайдомешуд. Азҳарҷониб
ӯротанкидмекарданд, таънамезаданд, маломатмекарданд- «ҳолохомаст»,
«ақидаҳояшдарбораидонишумаърифатпучуночо»вағ.

Ҳаттобаъзерӯзнамаҳониздармаърақаҳоимуқобилиӯширкатдоштанд.

РӯзибавазифаогознамуданиРобертИейнардХатчинсакдӯсти
падараш ба ӯгуфт:
«Мантанкидисармақолаигазетародарбораиписаратхонда,
бадахшатафтодам».

«Бале, - ҷавобдодХатчинс-падар,- инвазнинменамояд.
Валефаромӯшнакунед, киҳечвакткассагимурдагиронамезанад.»

Ҳақиқатанҳамодамҳарқадарбарҷастатар бошад, одамон аз
таҳқириӯбештаркайфиятмебаранд. ШохзодаиУэллс, баъдтаршоҳЭдуард
III инродартаҷрибаиҳаётиихуддидааст...
ЯквактҳоӯколлеҷиДортмунттаҳсилмекард. Инколлеҷбаакадемияиҳарбӣ-
бахрииАннаполистаалукдошт. Шохзодаонвақт чордахсолабуд,
кирӯзеякафсариибахриӯрогирёндидвапурсид, кичӣшудааст.
Бачааввалчизенагуфт, валеоқибатқоилшуд.
Маълумшудӯрогардемаринҳомезаданд.
Сардориколлеҷонҳороҷеғзадагуфт, кишохзодашикоятенакардааст,
валеӯфаҳмиданмехоҳад, ки чаро маҳзӯрообъектитаҳқиққарордодаанд.
Гардемаринҳодараввалхелезабонхонданд, валеоқибатқоилшуданд:
онҳоудбаҳудтасаввурмекарданд,
кивактекомандирёкапитанифлотишоҳймешаванд,
метавонандлофзананд, кидарҷавонӣхудишохзодароқўфтаанд...

Инак, агар ба шумо ҳамлаоранд, дархотирдоред,
киинбатаҳхирғаронитиумоҳиссибузургиишахсӣмедихад.
Инбисёрвақтшаҳодатмедихад,
кишумобачизеноилшудаедвасазоворизътиборед.

Бисёрвақтамонқаноатмандивафараҳҳисмекунандвакте одамони
нисбат ба худашон бамаълумот ва бабарорро таҳқиқмекунанд. Масалан,
вактеинбобикитобамроменавиштан, аззанемактубгирифтабудам,
кигенералУилямБут, асосгузориармияинаҷотбахшпромазамматмекард.
Борадио, зимнибарномае, кидарбораигенерал Бут буд, суханронӣ
кардам. Зан бошад инро шунида, чун эътироз мактуб навишта,

генералро ба дуздидани ҳаштмиллиондолларе,
 кибароибакамбағалонкӯмакрасониданҷамъовардабуд,
 мутғамсохтанӣ мешуд.
 Албаттаингунаҳгорсозӣноҳақбудваинзанҳамкӯшишиисботиҳақиқатрона
 дошт. Ҷаноатмандиидаҳшатноҳисмекард,
 вақтеодамиазхудашчандзинаболотӯҳматменабуд.
 Манмактубиӯродурпартофта, азхудоимутғолшукрибеҳадғуфтам,
 киинзанҳамсариманнест. Табиистазинмактубмандарбораигенерал Бут
 ягон ҳулоса набаровардам, вале дар бораи муаллифаш бисёр
 чизхорофаҳ- мидағирифта. Шопенгауэрчандинсолпешғуфтаст:
 «Одамониҳокашонпаствактекамбудӣваамалиноҷоидомонибузургромеё
 банд, ҷаноатмандиикалонроҳисмекунанд.»ВақтеТимотиДуайт ба
 муқобилиномзадапрезидентииИМАбаромадмекард,
 шавқузавқибеандозаеҳисмекард. «Агаринодамроинтиҳобкунем, -
 меғуфтӯ, - момебинем,
 кичӣтаврзанонудухтаронамонқурбониҳоҳишағиқонунӣ мешаванд,
 бешарағубеисматмеғарданд, шармуҳаёазбайн меравад». Дикқатдихед,
 инмонандихудиГитлерроғунаҳгоркардансадомедихад. Ҳаминтаврне?
 Валеинсуханондарҳаққиодамитамомандигареғуфташудааст,
 боинсуханонТомасЧеферсонроғунаҳгормекарданд.
 ҲамонТомасЧеферсонеро, киабазиндааст, муаллифи «Декларатсияи
 соҳибхитӣрӣ», «Декларатсияасоҳифидемократия»буд.
 Шумочӣфикрдоред, кадомамрикоиро«фиребгар», «тамаллуқкор»,
 ҳаттоқариб«одамкуш»номидаанд?
 Дар як рӯзномакарикураеҷопнамуда,
 шахсерорӯиаслиҳаиҷазоикатлтасвирнамуда буданд, ки корд дар болои
 сараш меистод. Баъди ин, вақтеаспавордаркӯчапайдомешуд,
 одамонбатамасҳӯрмехандиданд,
 издихомикӯдаконазпушташхуштакмекашиданд. Медонедкӣбудӯ?
 ЧорҷВашингтон!
 Ин воқеахелебарвақтрӯйдодабуд. Шоядакнунтабиати
 одамаандактакомулёфтабошад? Биёед, инромесанҷем...
 пешиназарбиёредадмиралПириро, ки 6 апрелисоли 1990
 ҚутбиШимолирофатҳкардабуд.

Ўинсафарашро дараробачаисагйанҷомдодаст.
Инкорнамойолаамробатаҳайюровард.
Одамонидалертабиатизиёдебаҳриинкорнамойҷидцуҳдкарда,
баҳалокатрасидабуданд.
ХудиПириҳамазгуруснагивусармоқарибмурдабуд.
Ҳаштангуштипошробадараҷаесармозад, кионҳоробуриданлозимомад.
Бовуҷудихамаинбасарашчунон]бадбахтиҳоомад, кикариббудазақл
бегона шавад. Мансабдорони
сатҳибаландибаҳрйӯробоинайбдоркарданхостанд,
кибароитадқиқотиилмйпулҷамъоварда,
дарАрктикабакайфусафомашғулшуд... Азафтикор,
онҳоҳаминхелмеандешиданд. Охирагармохоҳем, худроба -
ҳарчизбоваркунонда метавонем.
Ҷаҳдутаалошионмансабдоронбадараҷаечиддйбуд, китанҳо

дахолати президент Мак-Киндли имконият дод
ӯфаъолияташро дар Арктика идома диҳад.

Агар Пири ягон мансаби
қатории идора виро дар Вазорати бахронавардӣ ишғол мекард,
бачуни таҳқиру танқид дучор меомад? Албатта не. Он
гоҳ фаъолияти ӯ он қадар муҳим намебуд, ки бо исираш куҳасад шавад.
Ба генерал Грант бошад,

аз адмирал Пири дида муносибати бе ин софона карданд. Соли 1862
ӯ ғалабаи қатъии аввалинро, ғалабаи шимолро, ғалабаеро,
ки Грант ро дар раб ба қаҳрамони миллӣ табдил дод, ғалабаеро,
ки ҳатто дар Аврупо илҳамовозӣ пайдо кард, ғалабаеро,
ки башарафи он зангӯлаҳоса доданд ва аз соҳили Мэн ва Миссисипи гулхан
оафрӯхта шуданд, ба дастовард. Бовучудии баъдидумоҳ генерал Грант -
қаҳрамони миллиро, аз фармондеҳии армия сабукдӯш на муда,
маҳбус карданд. Ӯ аз ин таҳқири ва маъюсийме гирист.

Барои чӣ Грант ро дар авҷи шукӯҳи хнӯҳратхабснамуданд?
Барои он, ки ӯ дартинатисардорони худшубҳаву ҳасад ро бедор кард.

Барои ҳамин ҳама гардар шумо тамоили аз
танқиди ноҳақ ранҷидан пайдо шавад, қовдаи аввал рори ояку нед:
Дар хотир дошта бошед,
ки танқиди ноҳақта маллуки дар ниқобни ҳонкарда мебошад.
Фаромӯшнаку нед, ки ҳеҷ вақтсаг имурдагирона ме зананд.

МУНДАРИЦА

