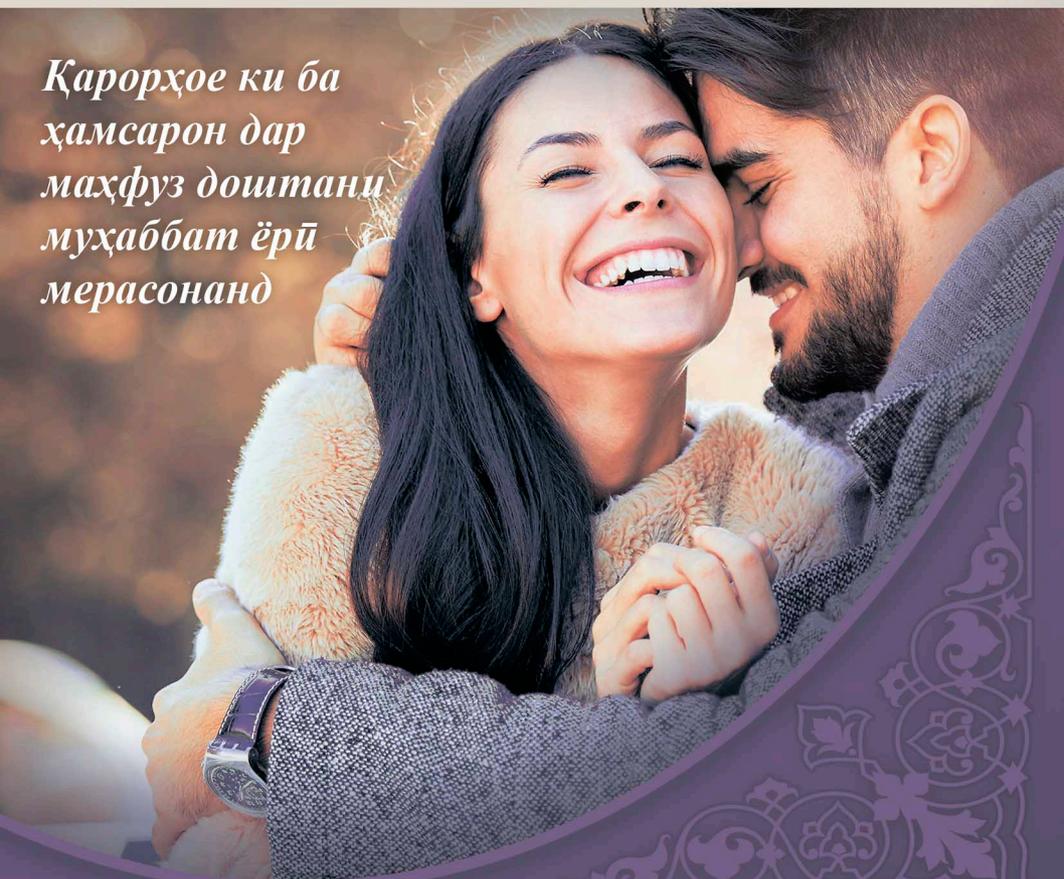


ҶОШ МАКДАУЭЛЛ

# РЕСЕПТИ

## ХУШБАХТӢ ДАР ОИЛАДОРӢ

*Қарорхое ки ба  
ҳамсарон дар  
маҳфуз доштани  
муҳаббат ёрӢ  
мерасонанд*



ҶОШ МАКДАУЭЛЛ

# РЕСЕПТИ

---

## ХУШБАХТӢ ДАР ОИЛАДОРӢ

*Қарорҳое ки ба ҳамсарон  
дар маҳфуз доштани муҳаббат  
ёрӣ мерасонанд*

# ~ 1 ~

## ШУМО АЗ МУНОСИБАТҲОИ ДӢСТДОРОНА ЧИРО МЕХОҲЕД?



**Б**оре, то дергоҳ кор карда, ман аз боиси ғайричашмдошт занг задани телефон қариб як қад паридам.

— Мистер Макдауэлл? — Зани чавон барои баён намудани дарди дилаш чунон мешитобид, ки ба ман фурсати ҷавоб гуфтан надод. — Ман ҳамагӣ шаш моҳ инчониб оиладор ҳастам, — гуфт ӯ, — аммо муносибатҳое ки дар аввал хеле дилписанд буданд, акнун ба охир расидаанд.

Имрӯз пас аз он ки байни мо чанчоли чиддӣ рӯй дод, шавҳарам бо дӯстонаш ба майкада рафт. Ман худро танҳо ва радшуда ҳис мекунам. Нишаста фикр мекунам: «Оё ин ҳамаи он чизест, ки аз ҳаёти оилавӣ интизор шудан мумкин аст?»

Зан хеле ғамгин буд. Ҳангоме ки ӯ дар охир «Илтимос, гӯед, ки боз ягон чизи дигар ҳаст» гуфт, овози ӯ аз ҳиссиёти базӯр боздошташаванда меларзид.

Зани ношинос, ки ба ман занг зад, дар бораи он ки аз ҳаёти оилавӣ чиро интизор шудан даркор аст, тасаввуроти худро дошт ва аён аст, ки он чи ҳозир бо ӯ рӯй меод, тамоман на он чизе буд, ки ӯ аз оиладорӣ интизор буд. Ӯ хоҳиши худро тақрор кард:

— Илтимос, гӯед, ки боз ягон чизи дигар ҳаст.

— Ҳа, ҳаст, — ҷавоб додам ман. — Ин муносибатҳои наздик ном дорад.

Оё ба шумо вазъияте шинос аст, ки шумо мехостед бо шавҳар бегоҳии романтикӣ гузаронед, аммо ба ҷои ин ғур-ғури норозиёнаи ӯро шумидед, зеро ӯ бо тамошои бозии футбол ё бейсбол машғул буд? Оё ба шумо лозим меомад, ки ба воҳӯрӣ шитофта, аз худ пурсед, ки оё ин дилбастагӣ ба духтари бароятон дилпосанд ба муҳаббати ҳақиқӣ табдил меёбад? Оё аз худ напурсидаед, ки чӣ бояд кард, то ки оиладорӣ бобарор ба оиладорӣ олидараҷа табдил ёбад?

Агар шумо доништан хоҳед, ки чӣ тавр дар муносибатҳои дӯстдорона шарораро фурузон кардан ё онҳоро ғайб гардондан даркор аст, шумо танҳо нестед. Ҷустуҷӯи муҳаббати ҳақиқии мустаҳкам — мавзӯи бисёрии сурудҳо дар хит-парадҳо ва мавзӯи асосии бисёрии кинофилмҳо аст. Ҷустуҷӯи сирри чунин муҳаббат — гӯшт ва хуни миллионҳо бестселлерҳо ва асарҳои илмӣ-оммавӣ аст. Телевизион низ ақиб намемонад: бисёр барномаҳои телевизионӣ ба талаботи тамошобинон ҷавоб медиҳанд ва орзуи муҳаббати бардавомро аз нав бедор мекунад. Аммо барои бисёр одамон муносибатҳои дӯстдоронаи амиқ ва тӯлонӣ чун пештара дур ва дастнорас мебошанд.

## МО АЗ ЧӢ МЕТАРСЕМ

Ба фикри ман, ду навъи тарс ҳаст, ки ба бисёр одамон имкон на-медиҳанд муносибатҳои дӯстдоронаи наздик ва хурсандибахшро, ки ба он ин қадар майл доранд, аз сар гузаронанд.

Якум — тарс аз он ки туро ҳеч гоҳ дӯст нахоҳанд дошт.

Дуюм — тарс аз он ки ту худат ҳеч гоҳ дӯст нахоҳӣ дошт.

Иҷозат диҳед дарҳол шуморо осуда намоям: дар чунин тарсҳо ҳеч чизи ғаймуқаррарӣ нест. Бисёр одамон аз ин чиҳат ба ман монанд ҳастанд. Ман намунаи муносибатҳои ҳақиқатан наздикро дар оилае ки ба воя мерасидам, надида будам. Падари ман майзадаи вирди забони тамоми шаҳракамон буд. Ӯ модарамро мезад, қариб доимо маст буд ва ба ман кам диққат меод. Ман ягон мав-

ридери дар ёд надорам, ки падар ба ман гуфта бошад: «Ман туро дӯст медорам». Аз хона рафта, ман метарсидам, ки кӯдакии душвор ба муносибатҳои ояндаи ман таъсир хоҳанд расонд. Ман аз он дар ҳарос будам, ки бо чунин таҷрибаи эҳсосоти ман наметавонам ба таври ҳақиқӣ дӯст дорам ва худро дӯстдошта эҳсос намоям.

Рости гап, ҳеҷ кас дар бораи худ гуфта наметавонад, ки ӯ дар оилаи дорои шароити намунавӣ ба воя расидааст. Волидони комил, ки дар худ намунаи муҳаббати дӯҷонибаи бенуқсро ифода мекунанд, умуман дар ҷаҳон вучуд надоранд. Бинобар ин ҳамаи мо дар зиндагии худ бо мушкилот дар муносибатҳои дохили оила дучор шудаем — савол аз он иборат аст, ки то чӣ андоза ин мушкилот ва ин нобасомонӣ ба мо таъсир расондаанд. Ҳар як инсон таҷрибаи эҳсосоти худро дорад, ки бо он сару қор доштани лозим меояд. Масъала дар он аст, ки мо ин норасоиро паси сар қарданӣ ҳастем, то бо каси дигар муносибатҳои наздик ва хурсандибахши дӯстдорона ташаккул диҳем, ки солҳои зиёд давом хоҳанд кард.

Мо дар ҷунон муҳити фарҳангӣ зиндагӣ мекунем, ки дар он муносибатҳои дӯстдорона аксаран бардавом нестанд. Бисёр ҷуфтҳо ҳатто «мӯҳлати санчишӣ» муқаррар мекунанд, зеро метарсанд, ки агар оиладориро пешакӣ «озмуда набинанд», он мустақкам нахоҳад буд. Тадқиқоти ба қарибӣ гузаронидашуда нишон доданд, ки «анъанаи оиладорӣ бӯҳрони амиқтаринро аз сар мегузаронад, ва агар миқдори ҷудошавии оилаҳо ҳамон тавре ки дар бист соли охир дида мешавад, зиёд шудан гирад, эҳтимол танҳо миқдори ками ҷуфтҳои оилавӣ пас аз понздаҳ сол ҷудо намешаванд»<sup>1</sup>. Дар айни ҳол бисёри одамони ба ман шинос, ки аллақай оиладор ҳастанд ё оиладор шуданро дар нақша доранд, орзу мекунанд, ки муносибатҳои онҳо тамоми умри боқимонда давом кунад.

Аммо агар хоҳед, ки муносибатҳои ҳақиқатан наздики дӯстдорона дошта бошед, ки солҳои зиёд давом мекунанд, барои ин

чӣ қор қардан дарқор аст? Бисёр вақт ман аз мардон мешунавам, ки муносибатҳои онҳоро бо завҷа олидарача ҳисобидан мумкин мебуд, агар аз ҷиҳати шахвонӣ онҳо ба як мавҷ ҷӯршуда мебуданд. Бисёр мардон шахватро ҷузъи калидии оиладорӣ, ҳалқаи пайвастанданӣ зану шавҳар меҳисобанд, ки то чӣ дараҷа мустаҳкам будани ҳаёти оилавӣ ба он вобаста аст.

Аз афти қор, дар фаҳмиши онҳо муҳаббат ва шахват муродифӣ якдигар мебошанд. Онҳо чунин меҳисобанд, ки агар ту дӯст медошта бошӣ, бо ин шахс ҳатман алоқаи ҷинсии олидарача хоҳӣ дошт, ва агар алоқаи ҷинсии олидарача дошта бошӣ, пас ин нишонаи аниқи он аст, ки ту муҳаббати ҳақиқиро вохӯрдаӣ. Аммо тамоман ин тавр нест! Дар асл масъала тамоман дар ҷизи дигар аст.

Шахват яке аз омилҳои асосии ташаккули муносибатҳои наздики дӯстдорона байни мард ва зан аст, ва ба ин шубҳае нест, чунки ин дар сатҳи биологӣ тасдиқ мешавад. Тадқиқотчиён гормонеро бо номи окситоцин ошкор намудаанд, ки гоҳо «гормони оғӯшигрӣ» ё «гормони муҳаббат» номида мешавад. Окситоцинро гипоталамус, ки дар майнаи мобайнӣ ҷойгир шудааст, ҳангоми амали ҷинсӣ ва фаъолияте ки ба он мебарад, ҳосил мекунад. Ҳосил шудани ин модда ба навозиш, боварӣ ва дилбастагӣ мусоидат мекунад, ки мақсади онҳо — робитаи амиқ бо каси дигар ё муҳаббат ба ӯ мебошад.

Ҳар боре ки шумо амали ҷинсӣ мекунад, дар бадани шумо реаксияи химиявӣ ба амал меояд, окситоцин ҳосил мешавад ва он «фармон медиҳад», ки бо шарикӣ ҷинсиятон чӣ кунед. Ин яке аз таъйиноти амали ҷинсӣ аст — боиси наздикӣ дар муносибатҳои дӯстдорона шудан, аммо ҳуди амали ҷинсӣ — танҳо як қисми динамикаи эҳсосоти ин раванд аст. Наздикӣ дар муносибатҳо танҳо бо иштирок дар амали физиологӣ — дар амали ҷинсӣ ба даст намеояд. Фаъолияти шахвонӣ ҳар як ҷиҳати ҳастии инсонро дар бар мегирад — ҷисмонӣ, эҳсосотӣ, рӯҳонӣ

ва иҷтимоӣ. Амали ҷинсӣ барои он муқаррар шудааст, ки дар ҳар яке аз ин сатҳҳо робита барпо наояд.

Дар давоми солҳои зиёд ман бо миқдори бениҳоят зиёди ҷуфтҳои оилавӣ ҳамсӯхбат шудаам, ки фаҳмидан мехостанд, ки чаро онҳо наздикиро дар муносибатҳои худ аз даст додаанд. Бо вучуди он ки онҳо амали ҷинсӣ қарданро давом медоданд, ба онҳо робитаи амиқӣ дӯстдорона дар ҳар як сатҳ камӣ мекард, гӯё амали ҷинсӣ, ки ҳаловати ҷисмонӣ аст, аз ҳаёти эҳсосотӣ, рӯҳонӣ ва иҷтимоии онҳо ҷудо, алоҳида вучуд дошта бошад. Он барои онҳо як навъ машғулият гардид, ки ҳамон муҳаббати амиқро, ки онҳо замоне ба якдигар эҳсос мекарданд, расонида наметавонист. Ҳақиқат дар он аст, ки ҳаёти шахвонии фантастикӣ тамоман боиси муносибатҳои наздик намегардад. Баръакс: муносибатҳои наздик дар ҳамаи сатҳҳо боиси ҳаёти фантастикӣ шахвонӣ мегарданд.

Моҳияти масъала дар ин аст: агар пеш аз он ки шавҳару зан ба ҷойгаҳи хоб раванд, байни онҳо ҳеч чизи хуб рӯй надода бошад, интизори он шудан лозим нест, ки байни онҳо дар ҷойгаҳи хоб ягон чизи хуб рӯй мевода бошад. Шаҳват унсури муҳими муносибатҳои ҳамсарона аст, аммо он давои анемия дар онҳо буда наметавонад. Бисёр одамон тайёранд вақт, қувват ва пул сарф кунанд. то ки ҳамчун шарикони шахвонӣ муваффақияти бештар дошта бошанд, аммо дар айнаи ҳол онҳо дар худ ташаккул додани лаёқати фундаменталии дӯст доштан ва ғамхорӣ намуданро фаромӯш мекунанд — хулласи калом, пеш аз ҳама дар муносибатҳои шахсӣ наздик шуданро фаромӯш мекунанд.

Оё шумо мехоҳед дар аввал ҳама гуна шубҳаҳоро дар хусуси он, ки оё ҳақиқатан «нимаи дуҷум»-и худро ёфтаед, дур қарда, бо шахси дӯстдоштаатон робитаи амиқӣ рӯҳонӣ ва эҳсосотӣ дошта бошед?

Шояд, шумо аллакай медонед, ки касе ки шумо дӯшташ медоред, барои шумо офарида шудааст, ва аллакай бо ӯ дар никоҳ

мебошед. Оё мехоҳед муносибатҳоятонро ба сатҳи тамоман нав бардоред? Мо бояд рохро ба сӯи амалӣ гардидани ин хоҳишҳо ошкор намоем. Дар ин сафари якҷоя ман мехоҳам ба шумо нишон диҳам, ки муносибатҳои ҳақиқатан наздики дӯстдоронаро чӣ гуна инкишоф додан лозим аст.

Муҳаббати ҳақиқӣ тамоман на он чизест, ки метавонад «ногаҳон пайдо шавад». Фариштаи муҳаббат камони худро кашида, тир холи кард, ва — тараққос! — шумо дӯст доштед. Одамон дар як рӯз, чун дар мӯъҷиза, наздикии дӯстдорона пайдо намекунанд. Наздикии ҳақиқӣ ташақкул меёбад, инкишоф меёбад ва тадричан шакли муносибатҳои дӯстдоронаро мегирад, ки тамоми умр давом мекунанд. Муносибатҳои дӯстдорона ҳамон вақт амиқ мегарданд, ки ду кас мефаҳманд, ки муҳаббат чист, ва барои нашъунамои он қадамҳои андешидашуда мегузоранд. Ва масъала на дар ҳиссиёт, балки бештар дар қарори тамоми умр дӯст доштани ягон кас аст. Ҳиссиёт меоянд ва мераванд, аммо муҳаббат ба касе — масъалаи интихоби аниқи он амалҳоест, ки ҳар рӯз ба ҷо оварда мешаванд.

## 10 ҚАРОРИ ДӢСТ ДОШТАНРО ҚАБУЛ НАМОЕД

Аз он вақт аллакай солҳои зиёд гузаштаанд, аммо ман, чун ҳозир, суҳанони коҳинро дар ёд дорам, ҳангоме ки ӯ пурсид: «Ҷослин Дейвид, оё ту розӣ ҳастӣ, ки Дороти Эннро қонунӣ ба занӣ гирӣ, то ки мувофиқи муқаррароти муқаддаси Худо ӯро дӯст дорӣ ва аз ҳамин рӯз ӯро дар хурсандӣ ва ғам, дар сарват ва бенавоӣ, дар беморӣ ва солимӣ эҳтиёт намоӣ ва дар ҳаққи ӯ ғамхорӣ кунӣ, то даме ки марг шуморо аз ҳам ҷудо кунад?»

Он маросими ақди никоҳ ибтидои ҳаёти оилавии ману Доттӣ шуд. Муносибатҳои дӯстдорона, алалхусус оиладорӣ, на охири роҳ, балки сафари тӯлонии ду дӯстдошта аст, ки дар он мусофирон бо интихоби ҳаётӣ ва амалҳои ки ба хоҳири муҳаббат ба ҷо оварда мешаванд, бо якдигар пайваст мебошанд. Дар рӯзи ақди

никоҳамон ман қарор қабул намудам ва қасам хӯрдам, ки Доттиро ҳар рӯз то охири умр дӯст хоҳам дошт. Дотти низ ҳамин ваъдаро дод. Қароре ки мо қабул намудем, самари худро дар муносибатҳои дӯстдорона доданд. Ин муносибатҳои дӯстдорона ба мо ҳамаи он хушбахти, хурсанди ва маъноро, ки мо аз саргузарондан мехостем, оварданд.

Дотти ва ман даҳ қарор қабул намудем, ки дар даҳ амали муайян инъикос ёфтаанд. Ин даҳ амал муносибатҳои амиқ ва наздики дӯстдоронаро байни мо ба вучуд оварданд ва ба вучуд оварда истодаанд. Ман далерона гуфта метавонам, ки агар шумо ин қарорҳоро қабул намоед ва ин амалҳоро ба ҷо оваред, ба шумо низ сирри мечустаатон ошкор мешавад.

Қарори ба ҷо овардани амалҳои муайян ба хотири муносибатҳои амиқ ва наздики дӯстдорона боре ба озмоиш дучор шуда метавонад. Аз худи аввал инро ба назар гиред. Мо одамоне ҳастем, аз ин рӯ, беайб нестем. Аммо ҳатто бо вучуди он ки шояд ҳар як қарори худро ба таври идеали амали қарда наметавонед, шумо метавонед то ҳадди қувват ва имкониятҳои худ дӯст доштанро интиҳоб намоед. Даҳ қарори дар зер номбаршуда ниятҳои самимона ва кӯшишҳои ғайратмандонаи шуморо бо мақсади дар ҳаёт амали намудани онҳо инъикос қарда метавонанд. Муҳаббати ҳақиқӣ сафар аст, ки дар он шумо дӯст медоред ва шуморо дӯст медоранд.

Инро дар ёд дошта, ман ба шумо пешниҳод мекунам, ки барои худ ин даҳ қарорро қабул намоед — ба даҳ восита рӯ оваред, ки шумо барои худ интиҳоб менамоед, то ки ҳамсари худро боз бештар дӯст доред.

Инак он қарорҳо:

1. Худро дар зиндагии худ дар ҷои аввал гузоштан.
2. Худро чунин ки ҳастед, дӯст доштан ва қабул намудан.
3. Дӯстдори фантастикӣ шудан.

4. Шунавандаи беҳтарин шудан.
5. Ҳунари муоширатро аз худ намудан.
6. Нишон додани муҳаббати қабулқунанда, вафодорона ва беинтиҳо.
7. Зуд ҳал кардани ихтилофот.
8. Ҳамеша бахшидан.
9. Ба бучети оилавӣ муносибати чиддӣ намудан.
10. Нигоҳ доштани тару тозагӣ ва барҷастагии ҳиссиёти худ.

Оё шумо диққат додед, ки ҳеҷ яке аз ин қарорҳо ба рафтору кирдори ҳамсафари ҳаётатон ё фақат шахси дӯстдоштаатон вобастагӣ надорад? Ин рост аст, ки муносибатҳо — роҳи ҳаракати дутарафа аст, ва шумо, албатта, мехоҳед, ки шахсе ки дӯсташ медоред, ба шумо ҳамон гуна ҷавоб диҳад, ва ҳамон гуна қарореро, ки шумо қабул намудед, қабул намояд. Аммо ин китоб дар бори шумост, ва ин интиҳобест, ки танҳо шумо карда метавонед, новобаста ба он ки дигар одамон чӣ гуна рафтору кирдор мекунаанд. Ин интиҳобро карда, шумо беҳтар мефаҳмед, ки муҳаббат чист ва барои ҳақиқатан дӯст доштан чӣ қор кардан дарқор аст. Ин қарорҳои шахси дӯстдоранда мебошанд, ки ба шумо ёрӣ мерасонанд дӯстдоштаи фантастикӣ шавед. Шумо худро тарбият хоҳед намуд, то ки зудранҷ набошед, ғамхор ва боадаб, пурсабр, диҳанда ва дар иваз ҳеҷ чиз талаб нақунанда, мефаҳмида ва мебахшида бошед. Дар ҳақиқат, чун тавсифномаи дӯстдоштаи мукамал садо медиҳад, ҳамин тавр не? Тахмин мекунам, ки ҳар як мард ё шавҳар, ҳар як зан ё завҷа тамоми умри худро бо чунин шахс гузаронидан мехоҳанд.

Дигар хел карда гӯем, қарори дар ҳаёт татбиқ намудани интиҳоби худ асосан ва пеш аз ҳама такмил додани худ, хоҳиши тамоми умр дӯстдошта ва ҳамсари идеалӣ шуданро дар назар дорад. Қоидаи тиллоии оиладорӣ хушбахтона ва пурсамарро

чунин тасвия намудан мумкин аст: «Он сифатҳоеро, ки шумо дар ҳамсафари ҳаёти худ дидан меҳоҳед, аввал дар худ тарбият намоед».

Номи ин бобро тасвия намуда, ман савол додам: «шумо аз муносибатҳои дӯстдорона чиро меҳоҳед?» Агар шумо ба он ҷавоб доданӣ бошед, эҳтимол дар бораи он фикр мекунед, ки кадом сифатҳо дар ҳамсар дидан меҳоҳед ё аз муносибатҳои дӯстдорона чиро ба даст овардан меҳоҳед.

Лекин, дар ҳаёт татбиқи намудани даҳ қарори зикршударо ба ўҳда гирифта, шумо диққати худро асосан на ба он чи аз муносибатҳои дӯстдорона ба даст овардан меҳоҳед, балки асосан ба он чи дар онҳо ҷой додан меҳоҳед, равона мекунед. Ин интиҳоб чунин маъно дорад: асосан на ба он чи ба даст меоваред, балки асосан ба он чи дода метавонед, равона кардани диққати худ. Моҳият на дар он аст, ки касеро дигаргун кунед, балки дар он аст, ки шахси дӯстдоранда буда, худатон дигаргун шавед. Ин китоб ба шумо ёрӣ медиҳад, то қарорҳои муайян қабул намоед, ва ин қарорҳо шуморо ба шахсе табдил медиҳанд, ки озодона ато мекунад, ва дар ҷавоб интизори ба даст овардани чизе нест. Ин китоб дар бораи он аст, ки шахсе шавед, ки ҷӣ будани муҳаббатро медонад, ва мефаҳмад, ки барои амиқ гардодани муносибатҳои наздики дӯстдорона ҷӣ даркор аст — чунон муносибатҳои ки метавонанд ҳар рӯз аҳамиятноктар шаванд ва тамоми умр давом ёбанд.

Аз бобҳои оянда шумо мефаҳмед, ки кадом қадамҳоро бояд гузаред, то ки ин қарорҳоро воқеияти ҳаррӯзаи зиндагии худ гардонед. Ман ҳамчунин шуморо даъват менамоям, ки ин китобро ба ҳамсари худ ё ба шахсе ки бо ӯ муносибатҳои ҷиддӣ доред, пешниҳод намоед. Ба ӯ гӯед, ки шумо қадамҳои муайян мегузаред, то ки дӯстдоштаи беҳтарин бошед, — қадамҳои ки муносибатҳои наздики шуморо амиқтар карда метавонанд. Бо ҳамин шумо мегӯед: «Дар ин сафар ба ман ҳамроҳ шав, то

фаҳмӣ, ки чӣ гуна мо дар муҳаббат ба якдигар нашъунамо карда метавонем». Бо ҳам хондани ин китоб ва муқоиса кардани мушоҳидаҳои худ шуморо ҳам саргарм мекунад, ҳам муносибатҳои шуморо ғанӣ мегардонад.

Ҳамин тариқ, биёед сар мекунем. Ва нуқтаи сарҳисоби сафари мо — Худо аст, ки Худаш таҷассуми муҳаббат аст. Ё Ҳамонест, ки одамонро барои муҳаббат офаридааст. Муносибати мо ба Ё аз бисёр ҷиҳатҳо нишондиҳандаи муносибатҳои мо ба одамон аст. Мӯҳтавои боби ояндаи мо ҳамин аст.

## ~ 2 ~

### Қарори якум

## ХУДОРО ДАР ЗИНДАГИИ ХУД ДАР ҶОИ АВВАЛ ГУЗОШТАН



**Н**огоҳ занги телефон садо дод. Овоз аз он тарафи хатти алоқа хеле маъюсона садо меод.

— Ҷош, ба ман ёрии ту даркор аст, — бе муқаддимаҳои тӯлонӣ сар кард дӯстам Брэд. Зуд моҳияти масъаларо баён намуда, ӯ илова кард: — Ман ва Эмили торафт аз якдигар дур шуда истодаем, ва ман хоҳиши зиёд ҳис намекунам, то ба ин ягон хел муқобилат намоям.

Ман розӣ шудам, ки ҳангоми ношто бо Брэд вохӯрам. Эмили ва Брэд ҳашт сол инчониб оиладор буданд. Ҷар ду мунтазам ба калисо мерафтанд ва масеҳиёни болиғ ҳисобида мешуданд. Ҷар ду дар ҷамоати хурди калисоии мо сарварони қавӣ буданд. Ҷангоме ки мо вохӯрдём, Брэд вақтро беҳуда сарф накарда, дарҳол дар бораи чизи асосӣ гап сар кард.

— Ҷош, — сар кард ӯ, — ту бисёр вақт дар мавзӯи муҳаббат ва муносибатҳо дар оила муҳокимарониҳо мекуни, ва ба ман ҳозир роҳнамоии ҷиддии амалӣ даркор аст. Умедворам, ту ба ман ёрӣ дода метавонӣ.

— Хуб, ман низ умедворам, ки ба ту ёрӣ расонда метавонам, — ҷавоб додам ман. — Бигӯ, ки бо шумо ҷӣ воқеа рӯй додааст.

— Ана ҳамин тавр, — ба моҳияти масъала гузашт Брэд, — дирӯз бегоҳӣ ману Эмили каме ҷанҷол кардем, ман худдорӣ

накарда, ӯро ранчондам. Пас аз он ки мо ором шуда, аллакай хобиданӣ будем, ӯ аз ман рӯйрост пурсид: «Брэд, ту маро дигар дӯст намедорӣ?»

Пеш аз он ки давом диҳад, ӯ як чуръа қаҳва нӯшид.

— Ман хомӯш мондам, ва, медонӣ, Қош, ин дарозтарин хомӯшӣ дар ҳаёти ман буд. Дар охир ман ҷавоб додам: «Ҳатто намедонам, Эм. Ман дигар намедонам». Ҳа, Қош, ман хуб мефаҳмам, ки ин нодуруст аст, аммо ман ва Эмили аз якдигар дилхунук шудаем. Ман метарсам, ки ҳар дуи мо ҳиси водоркунандаро барои ислоҳ намудани муносибатҳо дар оиламон аз даст додаем.

Ана он чи байни Брэд ва Эмили рӯй дод — онҳо аз якдигар аз чиҳати эҳсосотӣ дур шуданд. Дар муносибатҳои онҳо хунукӣ пайдо шуд, ва дар оиладорӣ рукуд эҳсос шудан гирифт. Ҳозир Брэд чизеро мечуст, ки дар ӯ хоҳиши начот додани оиладории вайроншудаистодаро бедор намояд. Аз саволҳои Брэд ман аниқ кардам, ки байни ӯ ва Эмили ҳеч чизи махсус, ки вазъиятро ба таври чиддӣ бадтар мекарда бошад, рӯй надодааст. Аз афти кор, онҳо фақат оҳиста-оҳиста ҳар яке ба самти худ рафтанд саркардаанд.

Қадаҳи қаҳваро ба рӯи миз гузошта, ман сӯи Брэд хам шудам ва оромона аз ӯ пурсидам:

— Ҳаёти рӯҳонии ту дар кадом ҳолат аст, Брэд? Оё ту мунтазам дар ҳаққи Эмили дуо мегӯӣ? Оё ту ба Худо наздик буданро ҳис мекуни? Оё ту чун пештара кӯшиш мекуни ба Худо писанд оӣ?

Ман аз қиёфаи Брэд фаҳмидам, ки саволҳои ман ӯро ғофилгир кардаанд. Бо оҳанги сабуки оташинӣ ӯ гуфт:

— Ман на дар муносибатҳо бо Худо, балки дар муносибатҳои Эмили мушкили дорам. Ҳа, бо Худо муносибатҳои хуб дорам, аммо бо Эмили ман ҳеч забони умумӣ ёфта натавонистам.

## ОИЛАДОРӢ: АҲДИ СЕТАРАФА

Ман мехостам ба Брэд расонам, ки муносибатҳои ӯ бо Худо ва муносибатҳои ӯ бо Эмили робитаи зич доранд. Ман мехостам чашмони ӯро ба он ҳақиқат кушоям, ки Худо метавонад он шарора, он омили даркории водоркунанда шавад, ки муносибатҳои ӯро бо Эмили зинда карда метавонад.

Бисёр чуфтҳои оилавӣ ба доми иштибоҳи васеъ паҳншуда дар бораи оиладорӣ меафтанд. Онҳо фикр мекунанд, ки муносибатҳои наздики дӯстдорона дар он асосан натиҷаи муносибатҳои уфуқӣ (ҳамбистар шудан) байни шавҳар ва зан мебошанд. Онҳо гумон мекунанд, ки азбаски ҳар яки онҳо барои муҳаббат ва вафодорӣ масъулият дорад, бояд ҳангоми зарурат гаштаву баргашта водоркунандаи худро ба хоҳири ҳифзи муҳаббат «пур кунанд». Агар оиладорӣ танҳо барои алоқаи уфуқии ду шахс муқарраршуда мебуд, онҳо, албатта, ҳақ мебуданд. Аммо оиладорӣ натавонад муносибатҳои уфуқӣ аст: он ҳамчунин муносибатҳои амудиरो дар бар мегирад.

Оиладорӣ — муносибатҳо байни мард, зан ва Худо аст. Аз ибтидо Ӯ оиладориро ҳамчун аҳди сетарафа ба нақша гирифта буд. Худо ба муносибатҳои оилавӣ ҷалб шудааст. Ӯ мардро ба сурат ва шабоҳати Худ офарид. Ӯ занро ба сурат ва шабоҳати Худ офарид. Баъд Ӯ онҳоро даъват намуд, ки ба Ӯ дар доираи комили муносибатҳои Ӯ — ба Ваҳдати Сегонаи Худо Падар, Писар ва Рӯҳулқудс ҳамроҳ шаванд. Аз ибтидо мақсади Худо он буд, ки одамон аз муносибатҳои наздик бо Ӯ ҳаловат баранд. Ӯ чуфти аввалинро офарид, аммо ба онҳо нагуфт: «Олидараҷа! Ман шуморо ҳамчун ду мавҷуди қобили муошират офаридам, — инак, ба боғ равед ва дар он ҷо бо ҳам муошират намоед, аммо Маро ба муносибатҳои худ шарик накунед!» Не, Ӯ мехост дар муносибатҳои ки оиладорӣ ном доранд, шарик бошад.

Аз Исо пурсиданд, ки оё раво аст, ки мард зани худро талок диҳад. У дар ҷавоби онҳо гуфт:

Оё нахондаед, ки Офаридгор аз ибтидо онҳоро марду зан офарид? Ва гуфт: «Аз ин сабаб мард падару модари худро тарк карда, бо зани худ мепайвандад, ва ҳар ду як тан мешаванд», ба тавре ки онҳо акнун ду тан не, балки як тан мебошанд. Пас, он чиро, ки Худо бо ҳам пайваستاаст, одам набояд чудо кунад.

*Мат. 19:4–6*

Худо пайвандгари оиладорӣ аст. Худо дар он бо қувват ва муҳаббати Худ хузур дорад, то ки ду нафар, ки ба ҳам пайвастанд, барои худ он чиро ошкор карда тавонанд, ки Ӯ барои онҳо омода намудааст — муносибатҳои наздик ва ҳаловат аз онҳо. Ӯ оиладориро офарид, ва Ӯ шарикӣ фаъоли ҳамсарон хоҳад буд, агар онҳо инро хоҳанд. Ӯ дар оиладорӣ шумо низ хузур дорад! Ва Ӯ дарди дилхоҳ чуфти оилавиरो ба монанди оилаи Брэд ва Эмили, ки муҳаббаташон ба якдигар оҳиста-оҳиста хунук шуздааст, ҳис мекунад.

Шояд, ин бароятон ачиб метобад, аммо ҳангоме ки шумо аз ҳамсафари ҳаёти худ канораҷӯӣ мекунад ва ба касе ки дӯсташ медоред, аз чихати эҳсосоти дард мерасонед, шумо боз ба як муҳаббати ҳаёти худ — ба Исо дард мерасонед. Ӯ ҳамсари шуморо ҳамон гуна дӯст медорад, ки шуморо дӯст медорад, ва Ӯ дарди вайро ҳис мекунад, чунки Ӯ — як қисми муносибатҳои ҳамсаронаи шумост.

Исо мегӯяд, ки замоне фаро мерасад, ки Ӯ ҳамаи фарзандони кафоратёфтаи Худро ба Подшоҳии Осмонӣ даъват менамояд. Он вақт Ӯ ба онҳо мегӯяд: «...гурусна будам, ба Ман хӯрок додед; ташна будам, ба Ман об додед; ғариб будам, Маро қабул кардед; бараҳна будам, Маро пӯшондед; бемор будам, Маро хабар гирифтед; дар зиндон будам, ба дидани Ман омадед» (Мат. 25:35–36). Ва фарзандон аз Ӯ мепурсанд, ки кай онҳо Ӯро гурусна, ташна, ғариб, бараҳна, бемор ва дар зиндон дидаанд. Исо ба онҳо ҷавоб медиҳад: «Ба ростӣ ба шумо мегӯям: он чи ба яке аз ин бародарони хурдтарини Ман кардаед, ба Ман кардаед» (о. 40).

Ман мехостам, ки Брэд фаҳмад: дар назди ҳамсари худ буда, ба ӯ ғамхорӣ кардан ва ӯро дӯст доштан, — баробар ба он аст, ки дар ҳақиқи Исо ғамхорӣ кунед ва ӯро дӯст доред. Ин дар ҳақиқат водоркунандаи хеле қавӣ аст. Ман мехостам, ки Брэд фаҳмад: оиладорӣ аҳди сетаарафа аст. Исо чун пештара бо онҳо буда, навозишкорона ва ғамхорона дӯст доштани зани Брэдро давом меод, аммо ба ӯ лозим меомад, ки ин корро дар танҳой кунад, чунки Брэд аз чиҳати эҳсосотӣ аз Эмили дур шуд ва аллакай ба таври инсонӣ эҳтиёҷоти амиқи эҳсосотии ӯро қонеъ намудан наметавонист. Исо гӯё мехост ба Брэд гӯяд:

«Ман аз чиҳати эҳсосотӣ гурусна будам, аммо ту Маро сернакардӣ. Ман ташнагии эҳсосотӣ доштам, аммо ту ба Ман об надодӣ... Ман аз чиҳати эҳсосотӣ нозук ва бараҳна будам, аммо ту Маро танҳо гузоштӣ. Ман аз чиҳати эҳсосотӣ бемор будам, аммо ту ба ёрии Ман наомадӣ. Ҳамаи ин аз он сабаб, ки ҳангоме ту Эмили ва эҳтиёҷоти эҳсосотии ӯро рад мекунӣ, ту Маро рад мекунӣ». Ин водоркунандаи хеле қавӣ барои қонеъ намудани эҳтиёҷоти эҳсосотии ҳамсар аст. Аз як ҳуди фикр дар бораи он ки ҳангоми ба Исо хизмат карданамон мо ӯро ба таври худ хурсанд мекунем, маро ҳаяҷони хурсандона фаро мегирад.

## **ТАСАВВУРОТИ НОДУРУСТИ МАН ДАР БОРАИ ОН КИ ХУДОРО ДАР ЗИНДАГИИ ХУД ДАР ҶОИ АВВАЛ ГУЗОШТАН ЧӢ МАӢНО ДОРАД**

Дар аввали хизматгузории ман Доттӣ ҳамроҳам аз як шаҳр ба шаҳри дигар мекуҷид. Ӯ касби воизии маро бо рӯухбаландӣ қабул намуд ва аз бисёр чиҳатҳо шарикӣ хизматгузории ман буд. Аммо ҳангоме ки фарзандон ба дунё омаданд, дар сафарҳои доимӣ ба ман ҳамроҳӣ кардани Доттӣ душвор шуд, аз ҳамин сабаб ӯ дар як ҷой «сокин шуд», то ки «хонаи Макдауэллҳо»-ро бунёд наояд, дар ҳоле ки ман чун пештара дар тамоми кишвар сафарҳои зиёд мекардам.

Чунин вазъи корҳо Доттиро пурра қонеъ менамуд, зеро ӯ мефаҳмид, ки хизматгузори ман чӣ маъно дорад. Ва ба ҳар ҳол ба воя расондани фарзандон, ҳангоме ки шавҳар ва падар доимо дар хона нест, то ки бо мавъизаҳо баромад кунад, осон набуд. Боре ӯ ба ман гуфт, ки мустақилона саришта кардани ҳамаи корҳо барояш душвор шуда истодааст.

Ман ба ӯ пешниҳод намудам, ки ҳамин ки чадвали сафарҳои ман барояш беҳад шиддатнок тобад, дарҳол ба ман дар ин бор гӯяд. Ӯ розӣ шуд.

Бояд иқроӣ шавам, ки ман ҳангоми чобачогузори афзалшумориҳои худ душвориҳои муайян доштам. Ман мехостам доимо дар назди Доттӣ бошам ва дар ҳама кор ба ӯ ёрӣ расонам, аммо дар айни замон Худоро дар ҷои аввал дар зиндагии худ нигоҳдорам. Пас ман бояд чӣ кор кунам, ки хизматгузорӣ ба Ӯ афзалият дошта бошад, аммо дар айни ҳол ба эҳтиёҷоти оилаи худ диққати даркорӣ диҳам? Ман барои худ қарор додам: ҳангоме ки тамоми вазъият танг мешавад ва лозим меояд байни ин ва он интиҳоб кунам, Худо ба ҳар ҳол дар ҷои аввал хоҳад буд, ва оила — дар ҷои дуюм.

Ман хеле хурсандам, ки дар он давраи ҳаёти худ қарор қабул намудам, ки дар бораи ҳамаи он чи дар дилам чамъ шудааст, ба якҷанд шахси болиғтар бигӯям ва аз онҳо маслиҳат пурсам. Онҳо ба ман насиҳати хирадмандона карданд. Дар ёд дарам, ки чӣ тавр маслиҳатгарон ба ман дар фаҳмидани якҷанд порчаҳо аз Навиштаи Муқаддас дар хусуси чӣ маъно доштани дар ҷои аввал дар зиндагии худ гузоштани Худо ёрӣ расонданд.

Ҳавворӣ Петрус ба шавҳарон чунин маслиҳат меод: «Ҳамчунин шумо, эй шавҳарон, дар зиндагӣ бо занон, ки зарфи сусттар ҳастанд, бомулоҳиза бошед, ва онҳоро муҳтарам доред, чунки бо шумо ворисони ҷаҳон ҳаёт мебошанд, то дуоҳои шумо боздошта нашаванд» (1 Пет. 3:7). Исо гуфта буд: «...“Худованд Худои худро бо тамоми дил ва бо тамоми қон ва бо тамоми

хуши худ дӯст дор”. Ҳамин аст фармудаи муҳимтарин ва бузургтарин. Ва дуомаш монанди он аст: “Ёратро монанди худат дӯст дор”...» (Мат. 22:37–39).

Ва ба ҳавворӣ Юҳанно чунин суҳанон тааллуқ доранд: «На бо суҳан ва забон, балки бо амал ва ростӣ дӯст дорем» (1 Юҳ. 3:18).

Дар аввал ман ҳатто фикр кардан ҳам наметавонистам, ки агар ба Доттӣ бо эҳтиром ва фаҳмиши камтар муносибат намоям, ин ба дуоҳои ман ба ягон тарз монеъ мешавад. Ва барои ман ин маънои зиёд дошт!

Ман ҳамчунин фаҳмидам, ки фармудаи бо тамоми ҳастии худ дӯст доштани Худо бо фармудаи дӯст доштани ёри худ вобастагии бевосита дорад, ва шавҳар ё зан — аз байни ҳамаи ёрон наздиктарин одамон мебошанд. Ниҳоят, муҳаббати ман ба Доттӣ — ин, охир, на танҳо суҳаноне мебошанд, ки ҳангоми гуфтугӯи байнишаҳрӣ ба воситаи телефон гуфта шудаанд: ман бояд муҳаббати худро дар амал нишон диҳам. Вақти зиёд даркор нашуд, то бубинам: Худо меҳодад, ки оилаи ман хизматгузори асосии ман бошад. Хулоса, ба зану фарзандон муҳаббат зоҳир намудан ва ғамхорӣ дар ҳаққи онҳо таҳкурсии хизмати ман ба одамони дигар шуд. «Худоро дар зиндагии худ дар чои аввал гузоштан» — ин қоида тарзи зиндагии маро муайян намуд ва дар муҳаббат ба шахси бароям наздиктарин, ба занам, ва дар ғамхорӣ дар ҳаққи ӯ ифода меёбад.

Ин тарзи муносибат ҳама чизро комилан дигаргун намуд. Ман бо мавъизаҳо сафар карданро бас накардам, аммо чадвали баромадҳои ман ченаки дигар гирифт. Нақшаҳои ман дар атрофи талаботи пеш аз ҳама ба зану фарзандон муҳаббат зоҳир намудан ва дар ҳаққи онҳо ғамхорӣ намудан давр задан гирифтанд. Ҳаёт дар ҳамфикрӣ ва муҳаббати тарафайн бо зани дӯстдошта имкон намедихад, ки дар дуоҳои ман ба Худо монеаҳо пайдо шаванд. Мо якҷоя — Ӯ, Доттӣ ва ман — ба сар бурдани ҳаёти хушбах-

тонаи оилави́ро сар кардем! Ва мо чун пештара аз хушбахтии оилави́ ҳаловат мебарем! Ин маънои онро надорад, ки ба Доттӣ диққат нишон додан, ва дар айни замон ҷадвали шиддатноки кориро нигоҳ доштан барои ман осон аст, ва дар ин ҷода ба ҳеч гуна мушкилот дучор намешавам. Тамоман ин хел нест. Аммо ҳамааш тамоман дигар хел метобад, ҳангоме мебинам, ки Худо меҳоҳад, то ман Ёро бо тамоми ҳастии худ дӯст дорам ва шахси наздиктаринамро, Доттиро, монанди худ дӯст дорам.

### **ХУДО АЗ ОИЛАДОРИИ ШУМО ЧИРО МЕХОҲАД?**

Агар шумо Худоро дар оиладории худ шарик ҳисобед, ба фикри шумо, Ё аз он чиро интизор аст? Ё аз шумо ва аз ҳамсафари ҳаёти шумо чиро меҳоҳад? Оё Ёмеҳоҳад, ки шумо ба ӯ итоат кунед ва фармудаҳои Ёро риоя намоед, ба калисо равед, даҳяк супоред, дигар хайротро ба ҷо оваред, фарзандонро дар имони масеҳӣ ба воя расонед ва ғайра?

Ин рост аст, ки Худо ба Навишта итоат кардани шуморо меҳоҳад, ва барои ин як сабаби хеле асоснок ҳаст: ҳангоме ки шумо натавонед Ёро, балки ҳамсари худро низ дӯст медоред, Ё низ чизе ба даст меоварад.

Исо ба пайравони худ шарияти Мусоро таълим меод. Ё меҳоҳад, ки одамон ба Ё вафодор бошанд ва ба ҳақиқатҳои Навиштаи Муқаддас бовар кунанд. Ё фаҳмонд, ки чаро Ё инро меҳоҳад, ва далелҳои Ё ба ҳамаи ҷуфтҳои оилави́ муносибатдоранд. Ба қавли Исо, «Инро ба шумо гуфтам, то шодии Ман дар шумо монад ва шодии шумо комил бошад» (Юҳ. 15:11). Ана ҳамин чизро Худо аз оиладории шумо ба даст овардан меҳоҳад! Ё меҳоҳад, ки муносибатҳои шумо бо хурсандии Ё пур бошанд! Ҳангоме ки шумо ҳамсари худро дӯст медоред, ин ба Худо хурсандӣ меоварад. Ҳангоме ки шумо бо зани худ дар ризоят зиндагӣ мекунед, ин ба Ё хурсандӣ меоварад, ва шуморо хушбахт мегардонад. Ҳангоме ки шумо аз шавҳари худ фахр мекунед

ва ўро дар назди одамон барои вафодорӣ ва росткорӣ ситоиш мекунад, ин ба Худо хурсандӣ меоварад, ва шуморо хушбахт мегардонад. Фармудаҳои Худоро риоя намудани шумо — худпараст набудан, меҳрубон ва раҳмдил, пурсабр ва ғамхор будан — барои Худо хурсандии бузург аст, ва дар айни замон барои шумо ва ҳамсаратон хушбахтӣ мебошад.

Навиштаи Муқаддас фармудахоеро дорад, ки онҳоро риоя кардан лозим аст, ва Худо онҳоро барои манфиати шумо дар он чо ҷойгир намудааст. Ў медонад, ки агар шумо Ўро пайравӣ намоед, ҳаёти пур аз хурсандӣ хоҳед дошт, ва ин Ўро хеле хушбахт мегардонад.

Подшоҳ Довуд ва писари ӯ, подшоҳ Сулаймон, навишта буданд:

Хушо касони рострох, ки мувофики шариати Парвардигор рафтор мекунанд. Хушо онҳое ки гувоҳҳои Ўро риоя мекунанд, бо тамоми дил Ўро мечӯянд.

*Заб. 118:1–2*

Маро ба роҳи фармудаҳои Худ роҳнамой бикун, зеро ки онро хостаам.

*Заб. 118:35*

Он [шариат] аз они ман гардидааст, зеро фармудаҳои Туро риоя намудаам.

*Заб. 118:56*

Эй писарам! Агар гуфтаҳои маро бипазирӣ ва аҳкоми маро дар худ маҳфуз дорӣ, ба тавре ки гӯши худро ба шунидани ҳикмат роғиб ва дили худро ба хирад моил гардонӣ... <...> Он гоҳ росткорӣ ва инсоф ва ҳаққонияти ҳар тариқи некро хоҳӣ фаҳмид, зеро ки ҳикмат дар дили ту дохил хоҳад шуд, ва дониш ба чони ту писанд хоҳад омад, фаросат туро ниғаҳбонӣ хоҳад намуд, хирад туро муҳофизат хоҳад кард...

*Мас. 2:1–2, 9–11*

Ҳангоме ки мо Худоро бо тамоми ҳастии худ дӯст медорем ва ҳамсарамонро — наздиктарин шахсро аз байни наздикон дӯст

медорем, — чунон ки худро дӯст медорем, мо хушбахтем, ва ин ба Худо хурсандии зиёд меоварад. Ӯ дар муносибатҳои мо хузур дошта, моро насиҳат медиҳад ва бо роҳҳои Худ мебарад, то ки мо аз муносибатҳои худ бо ҳамсар ва байни Ӯ ва Мо манфиати бештар ба даст оварда тавонем. Ҳангоме ки мо Худро дар зиндагии худ ва дар оиладории худ дар ҷои аввал мегузорем, ин барои ҳама манфиати зиёд хоҳад дошт.

### **БЕҲТАРИН КИТОБИ ДАРСӢ ОИД БА МУҲАББАТ, ШАҲВАТ ВА ҲАӢТИ ОИЛАВӢ**

Ҳангоме ки ман дар бораи муносибати масеҳиёна ба муҳаббат, шаҳват ва ҳаёти оилавӣ дар ҷаҳорҷӯбаи курси психология дар Донишгоҳи Шимолӣ-Шарқии Бостон лексияҳо мехондам, як донишҷӯ аз ман пурсид: «Қадам сифатҳои хислат ба бунёд намудани оилаи бобарор ё нобарор таъсир мерасонанд?» Ҳам сифатҳои мусбат, ҳам сифатҳои манфии инсонро номбар намуда, ман аз шунавандагон пурсидам, ки ба фикри онҳо, ман ин рӯйхатро аз кучо гирифтаам. Қариб ҳамаи донишҷӯён ҷавоб доданд, ки эҳтимол ман онро аз ягон китоб оид ба муносибатҳои оилавӣ ё аз китоби дарсӣ оид ба психология ё ҷомеашиносӣ гирифтаам. Кошки шумо аксурламали шунавандагонро медидад, ҳангоме ман диққати онҳоро ба он равона кардам, ки ин сифатҳои мусбат ва манфии ҳамсарон, ки муносибатҳои наздикро дар оила муайян мекунанд, дар Навиштаи Муқаддас оварда шудаанд.

Беҳтарин китоби дарсии муҳаббат, шаҳват ва ҳаёти оилавиرو ба мо Худо додааст, ки меҳоҳад, ки ҳар яки мо дар оиладорӣ хурсандии бештар дошта бошем, ва ин Ӯро хеле хурсанд мекунанд. Инак сифатҳои мусбат, ки дар Навишта оварда шудаанд ва ба бунёд намудани оиладории бобарор мусоидат мекунанд, ва сифатҳои манфӣ, ки хилофи онҳо мебошанд.

МУСБАТ	МАНФӢ
Пурсабр: Яък. 1:2–4; Ибр. 10:16; 1 Қӯр. 13:4; Қӯл. 3:12–13	Бесабр
Ба манфиати дигарон саъй мекунад: 1 Қӯр. 13:5; Фил. 2:4; Ғал. 6:2	Манфиати худро мечӯяд
Диханда: Лук. 6:38; 1 Юҳ. 4:10	Гиранда
Беғараз: Флп. 2:3–8	Тамаъчӯй
Ростгӯй: Қӯл. 3:9; Зак. 8:16; 1 Қӯр. 13:6; Эфс. 4:25	Дурӯғгӯй
Хоксор: Флп. 2:3–8; Мас. 16:18; Яък. 4:6; Қӯл. 3:12	Мағрур
Хуб: 1 Қӯр. 13:3; Мат. 5:21–22; Қӯл. 3:12; Ғал. 5:22	Бад
Боварикунанда: Мас. 27:4; 1 Қӯр. 13:4, 7	Нобовар
Худро воқеъбинона қабулунанда: 1 Қӯр. 4:6–7; 8:1; 13:4; Қӯл. 2:18; Ғал. 6:4	Ҳавобаланд, худписанд
Масъулиятшинос: Лук. 16:10–12	Бемасъулият
Дар ҳаққи дигарон ғамхорикунанда: 1 Қӯр. 13:5–6	Танҳо дар ҳаққи худ ғамхорикунанда
Бахшанда: Қӯл. 3:13; Мат. 11:25; 6:14	Набахшанда
Худтанқидкунанда: Мат. 7:1–2; Юҳ. 8:9; Лук. 6:37	Худписанд
Қаноатманд: Яҳудо 15:18; Ибр. 13:5	Беқаноат
Шукргузор: Мас. 19:3; 1 Тас. 5:8; Рум. 1:21; Эфс. 5:20	Ношукр
Худдорикунанда, ботамкин: Мас. 16:32; Рум. 5:3–4; 1 Қӯр. 13:5; Ғал. 5:23	Тундмизоҷ, Бетаҳаммул

Боғайрат: Яъқ. 4:17; Қўл. 3:23	Мусоҳилакор
Нигаҳдорандаи сирру асрор: 1 Қўр. 13:7; 1 Пет. 2:9; 1 Тим. 5:13	Ғайбатгӯй
Ҳалим: Ғал. 5:23; Қўл. 3:12	Дағал
Дилсӯз: Қўл. 3:12; Лук. 6:28; Ғал. 6:2	Бераҳм
Бодикқат, боадаб, хозирхизмат: 1 Қўр. 13:5	Бедикқат, беадаб, дурушт
Вафодор: Ғал. 5:22	Хиёнатқунанда

Каломи Худо — беҳтарин китоби дарсӣ оид ба муносибатҳои оилавӣ аст, ва Рӯҳулқудс ба мо дар оилаи худ ба ҳақиқатҳои Китоби Муқаддас пайравӣ намуданро ёд дода метавонад. Худо мехоҳад, ки оиладорӣ шумо пурсамар бошад ва ба шумо қаноатмандӣ оварад, ва то даме ки шумо ва ҳамсафари ҳаётатон Ёро дар зиндагии худ дар ҷои аввал мегузored, Ё ба шумо ёд медиҳад, ки ҷӣ тавр дӯстдоштаҳои фантастикӣ шавед.

Иҷозат диҳед ҳамон саволеро, ки ба Брэд дар аввали боб додам, аз шумо пурсам: «Зиндагии рӯҳонии шумо дар кадом ҳолат аст? Оё шумо наздикиро бо Худо ҳис мекунед? Оё шумо мунтазам барои ҳамсар ё барои шахси дӯстдоштаатон дуо мегӯед?»

Шумо метавонед худро масеҳӣ ҳисобед ва гоҳ-гоҳ ба калисо равед, лекин аз худ пурсед, ки муносибатҳои шумо бо Худо то ҷӣ андоза амиқ мебошанд. Агар Ё дур тобад, шумо бояд Ёро ҳамон гуна шиносед, ки Ё дар асл ҳаст: «...Худое ки хеле мехоҳад бо шумо муносибатҳо дошта бошад» (Хур. 34:14, NLT\*).

\* Ишора ба тарҷумани англисии Китоби Муқаддас «New Living Translation» (NLT). Дар тарҷуми русии Синодӣ ин оят чунин оварда шудааст: «...ному Ё — “гаюр”; Ё Худои гаюр». — Дар ин ҷо ва дар давоми китоб тавзеҳоти поварақ ба тарҷумон тааллуқ доранд.

Дар зер баёни соддаи он оварда шудааст, ки ба таври ҳақиқӣ бо Худо муносибатҳои шахсӣ доштан чӣ маъно дорад. Агар шумо қадаме гузошта, ба Масеҳ умед бандед ё ҳаёти худро аз нав ба Ў бахшед, он гоҳ қарори худро ба яке аз дӯстон расонед, ва баъд бо дигар пайравони Масеҳ дар гурӯҳи хурд ва дар калосо муносибатҳо пайдо намоед. Муносибатҳои худро бо Худо бунёд намуда, бо ин роҳ рафтано давом диҳед — ва шумо мефаҳмед, ки Ў меҳодад қисми ҳаётан муҳими ҳаёти дӯстдоронаи шумо ва оиладорони шумо бошад.

### **САНЦИДАНИ МУНОСИБАТҲОИ ХУД БО ХУДО**

Барои ба Масеҳ чун ба Начотдиҳанда умед бастан, чор ҷиҳатро ба назар гирифта даркор аст:

1. Фаҳмед, ки Худо шуморо дӯст медорад ва бо шумо муносибатҳо бунёд намудан меҳодад.
  - Шумо ба сурат ва шабоҳати Ў офарида шудаед.
  - Шумо барои Ў бениҳоят муҳим ҳастед.
  - Ў бо шумо муносибатҳо бунёд намудан меҳодад, то ки барои муносибатҳои дӯстдорона бо одамони дигар, хусусан бо ҳамсар, қувват ато намояд.
2. Мушкилӣ доштани худро эътироф намоед.
  - «...Ҳама гуноҳ кардаанд ва аз ҷалоли Худо маҳрум шудаанд...» (Рум. 3:23).
  - «...Музди гуноҳ марг аст...» (Рум. 6:23).
  - «...дар оташи фурӯзон зоҳир шуда, аз онҳое ки Худоро намешиносанд...қасос мегирад... Ҷазои онҳо ҳалокати абадӣ, дурӣ аз ҳузури Худованд...мешавад...» (2 Тас. 1:8–9).
3. Дарк намоед, ки гуноҳи шумо марг ва ҷудоиро аз Худо овард, аз ҳамин сабаб шумо ҳаёт ва ҳусни тавачҷӯҳи Ўро ба даст овардан наметавонед, лекин...

- «...Худо муҳаббати Худро нисбат ба мо бо ҳамин исбот мекунад, ки ҳангоме ҳанӯз гуноҳкор будем, Масеҳ барои мо мурд» (Рум. 5:8).
- «...Ӯро, ки аз гуноҳ беҳабар буд, барои мо гуноҳ сохт, то мо дар Ӯ росткориҳои Худо шавем» (2 Қӯр. 5:21).
- «... Дар ҳеч каси дигар [ғайр аз Исо] наҷот нест, ва ҳеч номи дигаре ба одамон дода нашудааст, то ба воситаи он наҷот ёбем» (Аъм. 4:12).

Ин маъноӣ онро дорад, ки, бо вучуди ҳолати нотавони худ, шумо ҳаёти навро сар карда метавонед, ва ин ҳаёти нав бо Масеҳ хоҳад буд. Лекин онро натиҷаи кӯшишҳои шумо ҳисобидан мумкин нест: он ба шарофати меҳнати Исо вучуд дорад ва натиҷаи марғи фидокоронаи Ӯ барои шумо мебошад. Барои ин зиндагии нав ба шумо инҳо даркор мешаванд:

- Ба шарофати муносибатҳо бо Масеҳ ба пуррагии зиндагӣ ва пуррагии хурсандӣ омадан.
- Барои худ мақсад ва маъноӣ зиндагиро ошкор намудан.
- бо одамон муносибатҳои амиқи дӯстдоронаро аз саргузарондан, ки ҳам ба шумо, ҳам ба онҳо қаноатмандӣ меоваранд.
- Барои худ ҳисси умумиятро бо дигар пайравони Масеҳ ошкор намудан ва фаҳмидани вазифаи ҳақиқии худ дар зиндагӣ.

4. Барои қабул намудани ҳаёти нав бо Масеҳ, шумо бояд:

- Бовар кунед, ки Исо Ҳамонест, ки Ӯ Худро номидааст: Писари Худо (ниг.: Юҳ. 8:24).
- Ба зиндагии пештара пушт гардондан — аз гуноҳҳои худ тавба кардан (ниг.: Эфс. 4:22).
- Аз Худо марҳамат хостан, чунон ки подшоҳ Довуд дар Аҳди Қадим кард, ҳангоме ки чунин дуо гуфт: «Пар-

вардигоро! Ба ман, ки бо овози худ мехонам, гӯш андоз, ва ба ман марҳамат раҳм намо ва ба ман ҷавоб дех маро бишнава. Дилам аз чониби Ту мегӯяд: “Қўёи рӯи Ман бошад” [муносибатҳо бо ман]; ва ман, эй Парвардигор, қўёи рӯи Ту хоҳам буд» (Заб. 26:7–8).

- Умед бастан ба Исои Масех, ки ба шумо ҳаёти нав мебахсад ва шуморо дар назди Худо росткор мегардонад.

Агар шумо барои қабул намудан ё нав кардани муносибатҳои худ бо Худо тайёр бошед, дуо гӯед...

- Худоё, ман воқеияти муҳаббати Туро ва хоҳиши бо ман муносибатҳои абадӣ доштани Туро қабул мекунам.
- Ман эътироф мекунам, ки ман гуноҳкорам ва ҳусни тавачҷӯҳи Ту ва бахшидани Туро ба даст оварда наметавонам.
- Ман мефаҳмам, ки Ту ягона умеди ман ҳастӣ. Ба марги фидокоронаи Ту барои ман таъя намуда, ман аз Ту хоҳиш менамоям, ки ҳамаи гуноҳҳои маро бубахш. Худи ҳозир ман ба зиндагии пештараи худ пушт мегардонам.
- Ман худи ҳозир ба Ту ҷавоб мегӯям, ва ба Ту чун ба Наҷотдиҳандаи худ умед мебандам. Ман бо имон қабул мекунам, ки Ту маро фарзанди Худо гардонда ва ба ман муносибатҳои абадӣ бо Худо дода, маро дар пеши Худо росткор менамой.

Ман ба Ту барои марҳамате ки ба ман зоҳир менамой, ташаккур мегӯям. Ташаккур ба ту барои он ки Ту маро бахшидӣ ва маро дар пеши худ росткор гардондӣ.

Ташаккур ба Ту барои он ки Ту ба ман дили дӯстдори Худо нишон додӣ ва маро ба ҳузури худ овардӣ. Ман дар хусуси ҳамаи ин ба номи Исои Масех дуо мегӯям. Омин.

# ~ 3 ~

## Қарори дуҷум

### ХУДРО ДЎСТ ДОШТАН ВА ЧУНОН КИ ҲАСТАМ, ҚАБУЛ НАМУДАН



**Х**ангоме ки Рон Мишелро ба оғӯш мегирифт, оғӯшириҳои ӯ ба вай навозишкорона ва қавӣ метофтанд. Ҳар боре ки ӯ вайро ба оғӯш мегирифт, вай худро таҳти ҳимояти боварибахш ҳис мекард. Ва ба ҳар ҳол муҳаббати Рон ба ӯ тамоман на он гуна метофт, ки ӯ орзу мекард: Мишел гӯё хеле мехост ба ботини ӯ даст расонад, аммо наметавонист.

Вай ҳис намекард, ки онҳо ҳақиқатан ба ҳам наздиканд ва Рон пурра барои ӯ кушода аст. Мишел ҳис мекард, ки чизе ба Рон роҳ намедихад, ки муҳаббати вайро қабул наояд, аммо вай тасаввурот ҳам надошт, ки сабаб дар чист.

Рон марди қолиб буд. Ӯ таҷассуми роҳбаре буд, ки ҳамеша ба намуди зохирии худ диққати зиёд меод. Дар ӯ дилпурӣ ба худ ҳис карда мешуд — Рон таҷассуми зиндаи он принципҳо буд, ки ӯ чун корманди молия ва тартибдихандаи нақшаҳо пайравӣ менамуд. Дастфишории дулпуруна ва муносибати мусбати ӯ ба муваффақияти қор дилпурӣ мебахшиданд. Пас чӣ чиз ӯро водор намуд, ки ба ман муроҷиат наояд ва дар хусуси оиладории худ гуфтугӯ кунад?

Ман ҳозиракак баромадро дар мавзӯи аҳамиятнокии ба таври мусбат қабул намудани худ ба охир расондам, ва ҳамон замон Рон маро ба каноре бурда, гуфт:

— Қош, ҳамаи он чи ту ҳозиракак гуфтӣ, ба ман хеле даркор аст, охир ман қариб ҳамеша аз тарс чое барои худ пайдо намекунам. — Ман аз ӯ хоҳиш намудам, ки бинишинад ва фаҳмонад, ки гап дар чист. — Ҳа, ман медонам, ки дар назари одамон ман шахси аз худ дилпур метобам, — сар кард ӯ, — аммо дар умқи дил ман метарсам, ки одамон маро ҳамон гуна мебинад, ки ман дар асл ҳастам, — ҳақир ва бетолеъ. Ман қариб як сол инчониб оиладор ҳастам ва хеле метарсам, ки ҳамин ки занам кӣ будани маро ошкор намояд, дӯст доштани маро бас мекунад.

Дар рафти сӯҳбат ман аниқ кардам, ки Рон дар оилае ба воя расидааст, ки дар он таҳқиқҳо бо сухан маъмулӣ буданд. Падар ба писараш бо чунин суханон муроҷиат менамуд: «Ин қадар аблаҳ набош, Рон», «Чаро ту ин хел бефаҳм ҳастӣ? Оё ту ягон корро хуб ба ҷо овардан наметавонӣ?» ва «Аз зиндагӣ ҳеч чизи хубро интизор нашав — ту ҳақир ҳастӣ».

Ба воя расида, Рон исбот намуд, ки падар иштибоҳ мекард: Рон дар вазифаву мартаба пешрафт кард, аммо дар умқи дил ба ҳаёти худ бо чашмони «аблаҳ» ва «ҳақир» нигаристанро давом меод. Аз чиҳати эҳсосотӣ худқабулкунии манфӣ Ронро гӯё зани маҳбуб ва дӯстдорашро аз ӯ дар масофаи дасти дарозкардашуда нигоҳ медошт.

Ҳангоме ки Рон ба худ менигарист, он чи ӯ медид, ба ӯ маъқул набуд, аз ҳамин сабаб дӯст доштан ва қабул намудани худ барои ӯ ин қадар душвор буд, ва ин ба оиладории ӯ таъсири манфӣ мерасонд. Ҳа, воқеият чунин аст, ки гоҳо муносибатҳои мо танҳо аз он сабаб созгор намешаванд, ки мо ба худ на он қадар хуб муносибат менамоем.

## **ШУМО ХУДРО ЧӢ ГУНА МЕБИНЕД?**

Меғӯянд, ки фотокамера ҳеч гоҳ фиреб намедиҳад, аммо ман бо ин розӣ нестам ва фикр мекунам, ки инро исбот кардан мета-

вонам. Хуччати ронандагии худро гирифта, ба сурате ки дар он аст, нигаред. Оё он аксе, ки ба шумо менигарад, дар шумо хисси ифтихорро ба вучуд меоварад? Оё он чи мебинед, ба шумо маъқул аст? Шахсан ман сурати худро бад мебинам — акси ман дар он хеле бад аст. Не, ба кормандони идораи бозрасии автомобилӣ фотопортрет карданро супориш додан мумкин нест. Ва умуман ҳамаи ин суратҳо дар шаҳодатномаҳои шахсият дар асл ҷӣ гуна будани моро тамоман инъикос карда наметавонанд. Оё шумо бо ин фикр розӣ ҳастед?

Дар асл ҳар яки мо дар дил дигар «шаҳодатномаи шахсият» дорад, ки аз он чи дар киса гирифта мегардад, хеле муҳимтар аст. Ин тасвири эҳсосотӣ, ё ботинӣ аст, ки ба он ки мо худро ҷӣ гуна мебинем, мувофиқат мекунад. Ҳангоме ки шумо ба моҳияти худ менигаред, оё он чи мебинед, ба шумо маъқул аст? Ё, чун Рон, худро, чунон ки ҳастед, дӯст доштан ва қабул намуданатон душвор аст?

Худро чунин ки ҳастед, дӯст доштан ва қабул намуда тавонистан, бевосита ба дӯст дошта тавонистани ҳамсар ва атрофиён таъсир мерасонад. Шояд, касе мегӯяд, ки худро дӯст доштан — худпарастона аст, аммо ҳақиқат аз он иборат аст, ки дӯст доштани худ — шартӣ он аст, ки шумо одамонро дӯст хоҳед дошт. Ҳақиқатан ҳам ин аз сарчашмаи хеле боэътибор — аз Китоби Мукаддас, аз Худи Исо бармеояд.

## **ЧАРО ХУДРО БЕ ХУДПАРАСТӢ ДӢСТ ДОШТАН МУҲИМ АСТ**

Исо мегӯяд, ки Худоро бо тамоми ҳастии худ дӯст доштан, ва баъд «ёри худро... монанди худ» дӯст доштан даркор аст (Мат. 22:39). Ё ба он ишора мекунад, ки мо бояд худро дӯст дорем, аммо ба нарциссизм, ки ба муносибати худпарастона ва истифодабаранда ба ҳаёт нигаронида шудааст, даъват намекунад. Аниқтараш, Ё арзишнокии ибтидоии мо ва аҳамиятнокии моро

чун офаридаи Худо эътироф менамояд, ва мефаҳмад, ки ҳимоя кардан ва дастгирӣ намудани офаридаи Худ дуруст аст.

Фарз мекунем, ки имрӯз «рӯзи шумост». Шумо аз кор хаста шуда ва гурусна монда бармегардед, ва аллакай аз даромадгоҳ ба машоматон бӯи хӯроки дӯстдоштаатон мерасад. Занатон аз кор барвақттар баргашта, қарор додааст ба шумо хӯроки хуб пазад. Пас магар ин худпарастӣ аст — рафъ намудани гуруснагӣ ва дар айни замон аз хӯроки хуб ҳаловат бурдан?

Ё, шояд, дар роҳ ба сӯи хона занатон як-ду видеодиск гирифта ба шумо пешниҳод менамояд, ки бегоҳро ба тамошои филмҳои ҷолиб бахшед. Магар пас аз рӯзи кори тӯлонӣ роҳат кардан худпарастона аст?

Шумо ба ҳамон андозае ки даркор аст, воситаҳои ғизо гирифтани, роҳат кардан ва аз хоб сер шуданро меёбед, то ки бадани худро эҳтиёт намуда, кувваи худро барқарор намоед. Кучост худпарастӣ? Шумо танҳо ба худ муҳаббат зоҳир менамояд, то дар ҳаққи бадани худ, ки Худо ба шумо додааст, ба таври даркорӣ ғамхорӣ намоед!

Дар Китоби Муқаддас дар ин робита гуфта шудааст: «Ҳамин гуна бояд шавҳарон занони худро ҳамчун бадани худ дӯстдоранд: он ки зани худро дӯст дорад, худро дӯст медорад. Зеро ҳеч кас ҳаргиз ҷисми худро бад намебинад, балки онро ғизо медиҳад ва гарм мекунад, чунон ки Худованд низ ҷамоатро...» (Эфс. 5:28–29). Дар ин порча ин чиз дар назар дошта шудааст: мо дар ҳаққи худ ба қадри кофӣ ғамхорӣ мекунем, то ки худро бо чизҳои ки ба онҳо эҳтиёҷ дорем, ба таври бояду шояд таъмин намоем ва худро аз зарари имконпазир ҳимоя кунем. Ин тарзи амали дуруст ва солим аст — майл ба беҳатарӣ, хушбахтӣ ва неқӯҳволии худ. Ҳангоме ки чунин мекунем, мо худпарастона рафтор намекунем, — мо фақат дӯст доштани худро зоҳир менамоем ва худро чун шахсияте ки ба сурати Худо бо қадру қимат, арзишноқӣ ва аҳамиятноқии беохир офарида шудааст, кадр мекунем.

Ҳангоме ки Исо гуфт: «...ҳар он чи меҳоҳед, ки одамон ба шумо кунанд, шумо низ ба онҳо кунед...» (Мат. 7:12), Ӯ ин фикрро дар назар дошт: мо бояд худро ба таври даркорӣ дӯст дорем, яъне қадр кунем. Агар мо худро ба таври даркорӣ қадр накунем ва дӯст надорем, фаҳмиданамон душвор хоҳад буд, ки чӣ гуна ба одамон чунон ки ба онҳо муносибат намудан даркор аст, муносибат намоем. Ман инкор намекунам, ки мо метавонем худпараст шавем ва тамоман ба манфиатҳои худпарастонаамон дода шавем, аммо ба ҳар ҳол ман чунин намеҳисобам, ки эҳтиром намудани худ ва худбаҳодиҳии баланд — мафҳумҳои гуноҳкорона мебошанд. Ба фикри ман, маҳз ба андозаи даркорӣ фаҳмидани арзишнокӣ ва аҳамиятнокии худ чун офаридаи Худо моро аз худпараст шудан ҳифз мекунад. Ҳавворӣ Павлус моро ҳавасманд мекунад: «...дар ҳаққи худ бештар аз он чи шоён аст, фикр накунад, балки хоксорона, ба андозаи имоне ки Худо ба ҳар кас насиб кардааст, фикр кунед» (Рум. 12:3).

Дар ин оят Павлус намегӯяд, ки мо набояд дар хусуси худ фикри баланд дошта бошем. Ӯ мегӯяд, ки мо набояд дар бораи арзишнокии худ беш аз он чи дар асл ҳастем, баҳо диҳем. Дигар ҳел карда гӯем, мо бояд ба худ воқеъбинона баҳо диҳем. Аз ҳамин сабаб Павлус илова мекунад: «балки хоксорона... фикр кунед». Ин суханони ҳавворӣ маънои онро доранд, ки мо бояд ин ақидаро дар бораи худ, ин як навъ тасвири худро чун натиҷаи худбаҳодиҳии воқеъбинона ташаккул диҳем, ки дар биниши Худо оид ба он ки мо кистем ва дар асл чӣ гунаем, асос ёфтааст. Дар ин ҳеч гуна худпарастӣ нест — қабул намудани нуқтаи назари Худо оид ба худ. Ин тарзи амали пурра библиявӣ аст. Худро чунон ки Худо шуморо мебинад, دیدан — фаҳмиши солими арзишнокӣ ва аҳамиятнокии худро доштан аст. На кам ва на зиёда аз ин.

## **ЧАРО ШУМО САЗОВОРИ ОН ҲАСТЕД, КИ ДӢСТДОШТА БОШЕД**

Бисёрии мо дар дӯст доштан ва қабул намудани худ душворӣ мекашем, ҳатто ҳангоме медонем, ки Худо моро дӯст медорад ва қабул мекунад. Шояд мо солим метобем, гӯё аз акси рекламавӣ берун омада бошем, аммо ба «ман»-и ботинии худ ақидаи носолим дошта бошем. Барои он ки ҳамсари худро ё ягон шахси дигари дар ҳаёти мо махсусро чунон дӯст дорем, ки худро дӯст медорем, мо бояд сабаберо, ки аз боиси он Худо моро дӯст медорад, донем ва қабул намоем.

Шумо, ки офаридаи Худо мебошед, камаш бо се сабаб сазовори муҳаббат ҳастед:

1. *Худо шуморо сазовори муҳаббат офарид.* Агар шумо нодаркор ба воя расида бошед, агар шуморо сарфи назар мекарда бошанд ё ҳатто бад меида бошанд, он касоне ки ин «тимсоли худ»-ро ба шумо бор кардаанд, тамоман ноҳақ буданд. Худо хатоҳо содир намекунад. Шумо сазовори муҳаббат ҳастед, чунки Ё шуморо ба сурат ва шабоҳати Худ офарид — чун инсоне ки сазовори дӯстдошта будан ва муносибатҳои дӯстдорона аст.

Пеш аз он ки чаҳон пайдо шуд, пеш аз он ки фазо ва вақт пайдо шуд, аллакай муносибатҳои шахсӣ вучуд доштанд. Худои Воҳиди Сегона (се шахсият дар як) — Падар, Писар ва Рӯҳулқудс — чун дорои муносибатҳои шахсӣ, муносибатҳои дӯстдорона абадан вучуд дошт. Падар Писарро абадан дӯст медошт, Писар Падарро абадан дӯст медошт, Рӯҳулқудс Падар ва Писарро абадан дӯст медошт. Дӯст дошта тавонистани шумо дар ДНК-и муносибатҳо бо Худо ҷойгир карда шудааст. Ҳангоме ки сазовори дӯст доштан будани худро чун воқеият қабул мекунад, шумо худро ҳамон гуна мебинед, ки Худо шуморо мебинад.

2. *Худо шуморо аҳамиятнок офарид.* Ҳар касе ки мегӯяд, ки шумо на он қадар арзишнок ё аҳамиятнок ҳастед,

иштибоҳ мекунад. Дар ёд нигоҳ доред, ки шумо аҳамиятнок ҳастед, чунки Худо шуморо ба сурат ва шабоҳати Худ офаридааст.

Ӯ абадан аҳамиятнок аст, ва Ӯ шуморо низ аҳамиятнок офаридааст. Ва агарчи одамон аз худи аввал аз Худо рӯ гардонданд, ин дар назари Ӯ аҳамиятнокии онҳоро кам накардааст. Ӯ, ки бегуноҳ аст, гуноҳро сарфи назар карда наметавонад, аз ҳамин сабаб ба Ӯ лозим омад, ки Худро аз чуфти аввалини одамон ҷудо кунад, аммо инсоният барои Ӯ беандоза арзишнок ва муҳим аст, то ки Ӯ одамонро аз Худ ҷудо нигоҳ дорад.

Мефаҳмед, арзишнокии ҳар чиз бо он муайян карда мешавад, ки кас чиро метавонад ба хотири он фидо кунад ё чиро дар ивази он пешниҳод намояд. Шумо барои Худо чӣ арзише доред? Ин марги фидокоронаи Писари ягонаи Ӯст. Ӯ ба замин Писари Худро дар симои одамай фиристод, то ки шуморо кафорат намояд. Худо шуморо сазовори он меҳисобад, ки барои шумо бимирад, то ки бо шумо муносибатҳои наздик дошта бошад. Ва агар барои Ӯ ин қадар муҳим бошад, шумо бояд бо Ӯ розӣ шавед ва худро ҳақиқатан дар назари Ӯ аҳамиятнок ҳисобед.

3. *Худо шуморо болаёқат офарид.* Шояд, шумо ҳамеша охириин шуда супоришҳои муҳимро ба ҷо меовардед ё охириин шахсе будед, ки ба ҳайати дастаи варзишӣ дохил менамуданд. Дар натиҷа шумо худро чун шахси болаёқат қабул мекунед ё чунин меҳисобед, ки имконияти махсус надоред. Аммо Худо шуморо ин гуна намебинанд. Агар шумо фарзанди Ӯ бошед, Ӯ аллақай ба шумо лаёқатҳо ва истеъдодҳои махсус додааст. Ӯ дар шумо Рӯҳи Худро ҷой додааст, то ки шуморо бо қувват барои хизмат таъмин намояд. Аз лаёқатҳо маҳрум будани шумо дурӯғ аст.

Азбаски Худо ба шумо лаёқатҳо ва истеъдодҳои махсус додааст ва шуморо бо Рӯҳи Худ қавӣ гардондааст, шумо метавонед лаҳзае ҳам шубҳа надошта бошед: шумо шахси болаёқат ҳастед. Шумо аз он сабаб худро чунин ҳисобида метавонед, ки Худо шуморо маҳз ҳамин гуна меҳисобад.

Шумо худро ҳар қадар равшантар сазовори дӯст доштан, аҳамиятнок ва болаёқат бинед, имконияти бе худпарастӣ дӯст доштани худ ва чунон ки ҳастед, қабул намудани худ ҳамон қадар баландтар аст. Ва ин масъалаи тафаккури мусбат нест. Ман ба шумо ҳеч гуна «ба назар намоён кардан»-ро пешниҳод намекунам, то ки шумо дар худ ин се сифати муҳимро то он вақт тарбия намоед, ки онҳо дар шумо зоҳир шаванд. Шумо аллақай сазовори дӯст доштан, аҳамиятнок ва болаёқат ҳастед. Худо шуморо маҳз ҳамин гуна офарид. Ҳисси арзишнокии худ ва арзишнокии худро дарк намудан — масъалаи амали фаъолона аст (қабул кардани худ), ки дар он чи ҳақиқат аст, асос ёфтааст.

**Азбаски шумо сазовори муҳаббат ҳастед, шумо метавонед шарокати худро ҳис кунед.** Ҳамаи мо бояд донем, ки дар назди мо касе ҳаст. Мо ҳис мекунем, ки касе ба мо бепарво нест, ҳангоме касе бо ихтиёри худ розӣ мешавад, ки дар замонҳои хуб ва бад дар назди мо бошад. Шарокат — ана он чи мо ҳис мекунем, ҳангоме медонем, ки касе моро бе ҳеч гуна шарт, танҳо ба хотири худи мо дӯст медорад.

Дар ҷаҳон бисёр одамон ҳастанд, ки аз боиси норасоии муҳаббат ва бешарт қабул кардан азоб кашидаанд. Қариб ҳар яки мо гоҳо норасоии шарокатро эҳсос мекард. Муҳаббате ки мо қабул мекунем, бисёр вақт нокомил аст, чунки одамоне ки моро дӯст медоранд, нокомил мебошанд. Ҳамаи мо бо муҳаббати дорои шарт сару кор доштаем, ки чунин мегӯяд: «Ман туро дӯст медорам, чунки ту...» ё «Ман туро дӯст медорам, агар ту...».

Чунин сигнал ҳисси шарокати моро ба амалҳо ва муваффақиятнокии мо вобаста менамояд. Таҳдиди доимӣ аз он иборат аст,

ки агар мо то меъёрҳои муайян нарасем, моро дӯст нахоҳанд дошт. Бо шарт дӯст доштан ва қабул кардан майли моро ба шароқат қонеънашуда боқӣ мегузоранд.

Ҳангоме ки шумо худро сазовори дӯст доштан меҳисобед ва ба касе имкон медиҳед, ки шуморо чунон ки ҳастед, дӯст дорад, шумо худро бо ҳисси шароқат тақвият медиҳед. Ва ҳангоме ки шумо ин муҳаббатро бармегардонед, ҳамсафари ҳаёти шумо ё шахси дӯстдоштаи шумо ҳис мекунад, ки ӯ ба шумо наздик аст ва шумо ӯро дӯст медоред.

**Азбаски шумо аҳамиятнок ҳастед, метавонед бо ҳуқуқи комил инро дарк намоед.** Ҷеймс дар касби худ ба қуллаи муваффақият расидааст. Ӯ бисёр китобҳо навиштааст, ва чун мутахассис дар тамоми ҷаҳон бо лексияҳо баромад мекунад. Ӯ дар роҳҳо бо мошини варзишӣ ҳаракат мекунад, дар маҳалли бонуфузи берун аз шаҳр хонаи хеле калон дорад ва саховатмандона ба калисои худ ва ба ташкилотҳои хайрия пул медиҳад. Ҳамсолонаш ӯро шахсе меҳисобанд, ки хеле бомуваффақият аст ва ба худ боварӣ дорад.

Аммо бо Ҷеймс аз наздиктар шинос шуда, шумо мефаҳмед, ки ӯро ташвишҳо ва тарсҳо фаро гирифтаанд. Маҳз ба худ дил-пур набудан ӯро водор намуд, ки барои дар ҷамъият ба чунин мақоми намоён ноил шудан кӯшишҳо ба харҷ диҳад. Аммо гоҳо хоҳиши ба даст овардани муваффақият ӯро то маъюсӣ мерасонад, ва занаш таҳдид менамояд, ки агар ӯ ин гуна ба кор дода шуданро бас накунад, аз ӯ ҷудо мешавад.

Илова ба ин, Ҷеймс аз худбаҳодиҳии носолим дар азоб аст. Ӯ чунин меҳисобад, ки берун аз дастовардҳо дар соҳибкорӣ, ӯ арзиши зиёд надорад. Дар солҳои кӯдакӣ дар оилаи волидон вазъият пешгӯинашаванда ва умуман носолим буд. Падари майзада бе ҳеҷ сабаби намоён ӯро мезад. Боре ӯ дучарҳаи писарашро фурӯхта, пулашро ба майнӯшӣ сарф кард. Ҷеймс ҳеҷ гоҳ на-медонист, ки аз падар чиро интизор бошад. Ҳанӯз дар наврасӣ

ӯ қарор дод, ки то ҳадди имкон бомуваффақият ва сарватманд шуда, худро бехатар гардонад.

Ҳозир Чеймс барин одамон аз ҳар тараф моро иҳота карданд. Ба онҳо чунин метобад, ки худ аз худ онҳо кадр қимати зиёд надоранд, ва ҳамааш аз он сабаб, ки касе ба онҳо талқин намудааст, ки аҳамиятнокии онҳо зиёд нест. Ин сигнал аниқ қабул карда мешавад, ҳангоме ки эҳтиёҷи бунёдӣ ба бехатарӣ бечавоб мемонад. Ба касоне ки аз боиси муомилаи бераҳмона ё бепарвоии эҳсосоти волидон дар муҳити тарс ва нобоварӣ ба бехатарии худ ба воя расидаанд, бисёр вақт чунин метобад, ки онҳо сазовори диққат ва ғамхорӣ нестанд. Монанди Чеймс, онҳо бо тасвири ботинӣ, ки дар он бо ҳарфҳои ғафс «носазовор» навишта шудааст, ба ҳаёти калонсолона қадам мегуздоранд.

Воқеияти онро, ки шумо барои Худои Офаридгор аҳамиятнок ва арзишнок ҳастед, қабул намуда, шумо мефаҳмед, ки сазовори муҳаббат ҳастед. Шумо сазовори он ҳастед, ки шуморо дӯстдоранд, ва он гоҳ ин фаҳмиш ба ҳиссиёти шумо пайваст мешавад, ва шумо қувват пайдо мекунед, то дар дигар одамон ҳисси онро бедор намоед, ки онҳо сазовори дӯстдошта будан ҳастанд.

**Азбаски шумо болаёқат ҳастед, метавонед ҳисси дилпурӣ ба худ ба даст оваред.** Худо ҳар як инсонро бо лаёқатҳои муайян офаридааст. Ҳар кас гуфта метавонад: «Ман ба кори умумӣ, ки манфиате хоҳад дошт, саҳми арзанда гузошта наметавонам. Ман ба ин қодир нестам». Дар муҳити хуб фарзандон бо ҳисси солими аҳамиятнокии худ ба воя мерасанд. Ҳавасманд кардан, дастгирӣ ва таҳсини волидони дӯстдор онҳоро ба рафъ намудани мушкилот ва санчида дидани чизи нав рӯҳбаланд мекунанд. Захираи азими ҳавасманд кардан, дастгирӣ ва таҳсинро дошта, фарзандон суботкориро меомӯзанд, дар баъзе соҳаҳо ба муваффақият ноил мешаванд ва дар соҳаҳои дигар ба муваффақиятҳо саъй менамоянд.

Волидон дар инкишофи лаёқатҳои шумо нақши муҳим бозидаанд. Иҷозат диҳед ба шумо он вақтеро, ки роҳи гаштанро меомӯхтед, ёдрас намоям. Бо ёрии волидон шумо қадамҳои аввалини ноустуворро мегузоштед, ва баъд меафтided. Овози рӯҳбаландкунандаи волидонро шунида ва дастгирии онҳоро ҳис карда, шумо боз кӯшиш мекардед ба по хезед ва ниҳоят як қадами бомуваффақият паси дигар мегузоштед, ва баъд боз мефтided. Волидон, эҳтимол, дар ин лаҳза табассум мекарданд, кафкӯбӣ менамуданд ва мегуфтанд: «Офарин! Ту таавонистӣ!», ва пас аз чанде шумо аллакай бе ҳеч гуна дастгирӣ ба ҳар чой мерафтided. Агарчи дар ёд надоред, ки чӣ тавр роҳгардиро омӯхтед, шумо ба худ дилпурии ва лаёқати қардани ин корро пайдо намудед.

Аммо шумо дар бораи волиде ки шавку ҳаваси роҳгардии кӯдакро аз байн мебарад, чӣ фикр мекунед? Кӯдак кӯшиш мекунад ба пойҳои ноустуворааш биистад, аммо падар бо зӯри ӯро мешинонад, ва дар айни ҳол чизе монанди ин мегӯяд: «Ту ҳеч гоҳ роҳи гаштанро ёд намегирӣ, бинобар ин ҳатто кӯшиш ҳам накун». Кӣ ин қадар бераҳм буда метавонад, то ки ба кӯшишҳои роҳгардиро ёд гирифтани кӯдак монеъ шавад? Ин тасаввурнопазир аст! Лекин бисёрии мо бо чунин саҳми манфӣ ба соҳаи эҳсосотиямон ба воя расидаем.

Крис аз чиҳати варзишӣ лаёқатманд набуд, аммо ӯ бейсболро дӯст медошт. Ҳангоме ки ӯ нӯҳсола шуд, ӯ аз падар илтимос қардан гирифт, ки ӯро ба боғи маҳаллӣ ба интиҳоби бозингарон барои Лигаи хурд барад. Ӯ то он дам илтимос мекард, ки падар розӣ шуд ӯро ба он ҷо барад. Крис аз имконияти қабул шудан ба дастаи кӯдакона чунон хурсанд буд, ки беҳудона ҳаводиҳиҳоро машқ мекард. Аммо ҳанӯз пеш аз он, ки турҳои интиҳобӣ ба охир расанд, падар ба ӯ гуфт: «Бас аст, Крис, ба хона меравем. Аз ту бейсболист намебарояд».

Боварии бе ин ҳам ночизи Крис ба он, ки ақаллан ягон қор аз дасташ меояд, пора-пора шуд. Ба ӯ чандин солҳо дарқор шу-

данд, то боварӣ ҳосил намояд, ки коре аз дасти ӯ меояд. Аммо ҳатто ҳозир, ҳангоме ки ӯ аллақай калонсол шудааст, шубҳаҳо ба қувваи худ ҳаёти ӯро заҳролуд мекунанд.

Дар синни кӯдакӣ шумо метавонистед ягон истеъдоди худро инкишоф диҳед ё надихед. Дар мавриди яқум шумо, аз афти кор, ҳисси дилпура ба худ пайдо намудед. Агар корҳо маҳз ҳамин гуна бошанд, пас шумо метавонед воқеияти онро қабул намоед, ки Худо ба шумо истеъдоде ато намудааст. Аммо агар худро боистеъдод ҳис кардан бароятон душвор бошад, диққати худро ба Касе равона намоед, ки ба шумо Рӯҳи Худо ато намудааст.

Худо бо як қатор сабабҳо ба ҳаёти шумо дохил шуд, ва асосии онҳо — ба шумо нишон додани муҳаббати Худ ба шумо, то ки шумо бо Ӯ як бошед (ниг.: Юҳ. 17:21–23). Ӯ ҳамчунин ба ҳаёти шумо барои он мебарояд, ки шуморо шахсе гардонад, ки аз чиҳати лаёқатмандӣ ба дигар одамон баробар ҳастед.

Воқеияти ҳамчун шахсият мукамал будани худро қабул намуда, шумо далер мешавед ва қувват пайдо менамоед, то лаёқатҳои худро ба нафъи одамон ба хоҳири муҳаббат ба онҳо истифода баред.

Худо шуморо бо муҳаббат офарид, аз ҳамин сабаб шумо сазовори муҳаббат, аҳамиятнок ва болаёқат ҳастед. Агар ин сифатҳои шахсияти шумо дар он солҳои аз чиҳати эҳсосотӣ ташаккул ёфтани шахсияти шумо мустақкам гардида бошанд, эҳтимол, шумо ҳисси солими кадрӯ кимати худро доред ва худро чунон ки ҳастед, дӯст доштан ва қабул намудан бароятон осонтар аст. Аммо агар вазъияти шумо дигар бошад, фақат хондани суҳанони дуруст дар бораи муҳим будани қабул намудани худ кам аст.

Раванди барномарезии эҳсосотии манфиро ақиб гардондан осон нест, агарчи имконпазир аст. Ман намунаи зиндаи ин ҳастам.

**ХУДРО, ЧУНОН КИ ҲАСТЕД, ҚАБУЛ НАМУДАН**

Ман аллақай диққати шуморо ба он равона карда будам, ки ҳаёти ман дар оилаи падару модар хеле вазнин буд. Ҳисси он, ки ман сазовори муҳаббат, аҳамиятнок ва болаёқат ҳастам, ба-рои ман тасаввурнопазир буд. Ба хулоса омадан мумкин буд, ки ман имконияти камтарин барои барпо намудани муносибат-ҳои дӯстдорона надорам, аммо бо марҳамати Худо ман доираи сарбастаи ношоистагии тасаввуршавандаи худро баркандам, ва чунон ки ҳастам, қабул намудани худро ёд гирифтам, то ки за-нам ва наздиконамро чунон дӯст дорам, ки худро дӯст медорам. Аммо роҳ ба сӯи ин хеле тӯлонӣ буд.

Илова ба он ки ман дар оилаи хеле номусоиди шахси майза-да ба воя мерасидам, дар мактаб низ маро маҷбур менамуданд, худро камарзиш эҳсос намоям. Масалан, муаллима дар синфи дуюм чапдастии маро ислоҳ карданӣ шуд. Ҳозир дар мактабҳо чунин ислоҳкунӣ маъмул нест, аммо дар он замонҳо ҳафтае ду бор, дар он вақте ки дӯстонам сайру гашт менамуданд ва софтболу баскетболбозӣ мекарданд, муаллима пас аз хӯро-ки нисфирӯзӣ маро ба синф медаровард, то ки дасти ростам-ро машқ диҳад. Ў ба ман супоришҳои гуногун медод: чизеро бо дасти рост навиштан ё кореро кардан даркор буд. Агар ман дасти чапамро истифода барам, ӯ чадвали чӯбини вазнинро ме-гирифт ва... тараққос! Албатта, ман фавран дастамро ақиб ме-кашидам.

Дар натиҷаи чунин муносибат дар ман нуксони нутқ инки-шоф ёфт. Ҳар боре ки хаста шавам, асабонӣ шавам ё тарсам, забонам мегирифт. Дар ёд дорам, боре муаллима аз ман хоҳиш кард, ки нутқи геттисбергии президент Линколнро\* аз ёд нақл намоям, аммо ман дар назди ҳамсинфонам истода, як калима

\* Нутқи президенти ИМА Абраҳам Линколн, ки ӯ онро ҳангоми кушода шудани Қаб-ристонии миллии сарбозон дар Геттисберг 19-уми ноябри соли 1863, чанде пас аз анҷом ёфтани ҷанги шаҳрвандӣ эрод намуда буд. Бо вучуди кӯтоҳ будан (272 калима), ин нутқ яке аз барҷастатарин нутқҳо дар таърихи ИМА ҳособида мешавад.

ҳам гуфта наметавонистам, аммо муаллима такрор мекард: «Гап зан! Гап зан! Гап зан!» Ниҳоят, ашқҷояро боздошта натавониста, ман аз синф давида баромадам. Албатта, ин барои ҳаёте ки пурра ба мавъиза дар назди омма бахшида шудааст, ибтидои на он қадар хуб буд.

Мушкилии ҳақиқӣ дар он буд, ки ҳеч кас ба ман намегуфт: «Ҳамаи ин барои мадад расондан ба ту карда мешавад». Дар натиҷа ман ба хулосаи зерин омадам: чапдаст будани ман фақат исботи он аст, ки ман ақибмонда ва ҳатто аз он ҳам бадтар ҳастам. Дар айни ҳол ман устуворона қарор додам, ки ба ҳеч кас иҷозат намедихам чапдастии маро дигаргун намояд. Ҳамин тавр ҳеч кас бо ин ҳеч кор карда натавонист.

Мушкилоти ман бо худбаҳодиҳӣ дар синфи якум ба охир нарасиданд. Дар он мактаби хурд дар Мичиган грамматикаро таълим медоданд, аммо ман онро аз худ накардам — на аз муаллимон, на аз волидон. Суханронии ман хеле бесаводона буд. Баъзе чизҳоро аз грамматикаи меъёрӣ ман аз бародарам Чим аз худ намудам. Ў аз ман ҳамагӣ ду сол калонтар, хеле бофаҳм буд, лекин дар муносибатҳои мо кор ба ҷо расид, ки Ҳангоме ӯ аз донишгоҳи Мичиган ба хона меомад, ман аз ӯ метарсидам. Ҳар дафъа Ҳангоми бозгаштан ӯ суҳангӯии маро ислоҳ намуда, саводнокияро пеш бурданӣ мешуд. Кор бо он анҷомид, ки ман дар ҳузури Чим аз тарс ҳатто даҳонамро намекушодам.

Дар курси якуми донишгоҳ муаллими забони англиӣ боре ҳозирғоиб кард ва пурсид, ки чаро як ҳамкурсӣ ман дар аудитория нест. «Ўро имрӯз саломатӣ нест», — андеша накарда, гуфтам ман. Муаллим ҳамон замон гуфт: «Шояд, мистер Макдауэлл, имрӯз саломатии ӯ хуб нест?»

Ин охирин бор буд, ки ман Ҳангоми дарс даҳонамро кушодам. Худатон хулоса бароварда метавонед, ки ман аз кучо бо-варӣ ҳосил намудам, ки барои нақши воиз, ки ҳозир ҳастам — номзади номувофиқтарин мебошам.

Аммо боре доктор Хэмpton, ки дар курси якум куратори мо буд, баҳоҳои маро аз назар гузаронда, ногоҳ гуфт:

— Чош, ту дар таҳсил муваффақияти зиёд надорӣ, аммо як хусусият дорӣ, ки бисёрии одамон надоранд.

— Он чист? — пурсидам ман. — Ман тайёрам, ки андеша накарда, бо ҳамаи он чи шумо мегӯед, розӣ шавам!

— Ту суботкорӣ ва қатъият дорӣ, — гуфт ӯ. — ва ин ба ту хеле бештар аз он чи бисёрии одамон фақат орзу мекунанд, дода метавонад. Агар хоҳиши инкишоф додани ин сифатҳоро дошта бошӣ, ман тайёрам ҳамроҳи ту ин корро кунам.

Ман ин имкониятро аз даст наодоам ва суҳанони худро ба навори магнитофон сабт менамудам, то ки доктор Хэмpton ин сабтҳоро гӯш карда, суҳанронии маро ислоҳ наояд. Агарчи ҳар боре ки ӯ маро ислоҳ менамуд, ман каме меранчидам — чизе ба монанди «инро бинед-а, ба ман ақл ёд медиҳад!», — ман медонистам, ки ӯ ба ман ёрӣ мерасонад, аз ҳамин сабаб ақиб нагашта, кори омӯзиширо давом меодоам.

Худбаҳоидиҳои пасти ман дар калисои хонагиам ва дар коллечи масеҳӣ, ки ба он ҷо дохил шудам, давом дошт. Албатта, ман дидаву доништа чунин намекардам — танҳо маъмул буд, ки ходимони калисо ва сарварони масеҳӣ мунтазам ҷавононро даъват менамуданд, ки истеъдодҳо ва лаёқатҳои худро ба ихтиёри Худо супоранд.

Идея чунин буд: ҳавасманд намудани ҷавонон ба он ки ҳаёт ва ояндаи худро ба Ӯ бахшанд. Ҳатто хангоме ки ман масеҳӣ шудам, боварам намеомад, ки ин даъват ба ман низ дахл дорад. Мефаҳмед, ба гӯшаи хаёлам ҳам намеомад, ки ман ягон хел истеъдод ва лаёқат дорам, ки сазовори ба Худо пешниҳод намудани онҳо бошанд. Яъне, албатта, фикр мекардам, аммо тасаввуроти носолим дар бораи худам чизи дигарро мегуфт.

Ҳангоми семестри тирамоҳии соли охирини таҳсил дар Уиттон-коллеч ман паёми доктор Ричард Ҳалверсонро, ки баъдтар

капеллани Сенати ИМА шуд, шунидам. Ў бегоҳии охирини Ҳафтаи Қувваи Рӯҳонӣ (чунон ки мо онро меномидем) баромад мекард, ва аудитория аз одамон пур буд. «Ана, сар шуд...» — фикр кардам ман, ҳангоме ки даъвати ба Худо бахшидани ҳаёти худ садо дод. «Истеъдодҳои худ, — мегуфт воиз, — лаёқатҳои худ, маҳоратҳои худро гирифта, бо чунин суханон ба қурбонгоҳ гузored: “Худоё, инан ман. Маро истифода бар”».

Садҳо донишҷӯён ба ин даъват ҷавоб доданд. Ман бошам, нишаста, аз худ мепурсидам, ки барои чӣ ба сари ман ин ҷазо омадааст, ва ногоҳ зуд аз ҷой хеста, аз дари паҳлӯӣ ба берун, ба салқинии бегоҳӣ баромадам.

Тамоми роҳ то хобгоҳ давида рафта, ман аллакай хобиданӣ будам, аммо натавонистам.

Тақрибан дар соати чори шаб ман ба ҳуш омада, пай бурдам, ки дар Уэст-Юнион-стрит дар Уитон қадам мезанам. Ман, чунон ки мегӯянд, ба канори ҷарӣ расидам ва нидо кардам: «Худоё, ман дигар наметавонам!» Намедонам, ки оё суханон ва ҳиссиёти ман ба андозаи даркорӣ дуруст буданд ё не, аммо ман гуфтам: «Худоё, ман фикр намекунам, ки ягон хел чихатҳои қавӣ дорам. Ман фикр намекунам, ки ягон хел лаёқатҳо дорам. Ман кӯдакии душвор доштам. Падари ман майзада буд.

Ман ба зӯровариҳои шаҳвонӣ дучор мешудам. Забонам мегирад, ман грамматикаро хуб намедонам, ман ин ва он чизҳоро намедонам ва наметавонам. Аммо инан онҳо дар назди Ту — ҳамаи маҳдудиятҳои ман, ҳамаи норасоӣҳои ман ва ҳамаи сустии ман. Ман онҳоро ба Ту медиҳам. Агар Ту маро чунон ки ҳастам, бо тамоми чихатҳои хуб ва бади ман қабул намуда, бо ман ақаллан ягон кор кардан тавонӣ, ман дар ихтиёри Туям».

Пас аз он дуо ҳама чиз дигар шуд — ҳама чиз ба таври шинохтанашуданӣ тағйир ёфт. Ростӣ гап, ҳеч кадоми мо комил нест, ҳама норасоӣҳо ва нуқсонҳои худро доранд, ва ҳеч чиз дар зиндагии мо инро дигаргун карда наметавонад. Аммо Худо

моро ҳамон тавре ки ҳастем, бо тамоми чихатҳои нек ва бад, хуб ва нохубамон қабул мекунад. Ӯ мехоҳад, ки мо низ ҳамин тавр кунем. Мо бояд розӣ шавем, ки ба сурат ва шабоҳати Ӯ офарида шудаем ва дар назари Ӯ мо сазовори он ҳастем, ки барои мо би-мирад. Ӯ мегӯяд, ки моро қабул мекунад, аз ҳамин сабаб мо низ бояд худро қабул намоем — бо вучуди он ки нокомил мебошем.

Ин маънои онро надорад, ки мо метавонем бадахлоқона зиндагӣ кунем, Худоро ва одамонро сарфи назар намоем, ва Ӯ ба ин аҳамият намедихад. Ман ҳозир дар бораи одамоне мегӯям, ки ба Масеҳ имон овардаанд ва фарзандони Худо шудаанд, аммо ба ҳар ҳол ҳаёти онҳо аз камолот дур аст. Ӯ камолотро талаб намекунад, то ки моро дӯст доштан ва қабул намудан мумкин бошад. Вагарна ҳамаи мо дар ҷаҳони дард ва азоб мезистем. Лекин Ӯ ба ҳар ҳол баъзе чизҳоро аз мо талаб мекунад. Подшоҳ Довуд аз Аҳди Қадим ошкор намуд, ки Худо аз одамон чиро ме-хоҳад, ҳангоме ки онҳо рафтори ношоиста мекунанд. Дар аввал Довуд фикр мекард, ки Худо аз онҳо бештар худмазаммат кунӣ ва кӯшишҳои беандоза зиёдро мехоҳад, то ки онҳо бо тамоми қувват кӯшиш кунанд ва ба Ӯ ҳама гуна қурбониҳо оваранд. Аммо ҳангоме ки Худо ошкор намуд, ки дар асл Ӯ чиро аз онҳо мехоҳад, Довуд чунин сатрҳоро навишт:

...Зеро Ту қурбониро намехоҳӣ, вагарна меовардам; қурбонии сӯхтаниро намеписандӣ. Қурбониҳои дилхоҳи Худо рӯҳи шикаста аст; дили шикаста ва кӯфтаро афсурдари Ту, эй Худо, хор нахоҳӣ дид.

*Заб. 50:18–19*

Ҳамаи мо дар зиндагӣ корҳои ношоиста кардаем, ва, аз афти кор, минбаъд ҳам ҳамин тавр давом хоҳад ёфт. Чунон ки ман аллакай гуфта будам, инро дигаргун кардан ғайриимкон аст. Албатта, мо метавонем ҳам дар зиндагӣ, ҳам дар муҳаббат беҳтар шавем, аммо ҳамеша аз ягон чихат ба хатоҳо роҳ медиҳем, ва ба касоне ки дӯсташон медорем, дард мерасонем. Ҳангоме ки бо мо чунин мешавад, чизи асосӣ дар ин ҷо — рӯҳи андӯхгин ва

дили шикаста ва фурӯтан доштан аст. Худо аз шумо маҳз ҳаминро мехоҳад, ва ин ҳамаи он чизест, ки ҳамсаратон ё ягон шахси махсус дар ҳаётатон аз шумо мехоҳад. Касоне ки шумо онҳоро дӯст медоред, доништан мехоҳанд, ки оё шумо пушаймон мешавед, хангоме ки ба хато ва кори ношоиста роҳ медиҳед. Ман медонам, ки худро фурӯтан кардан осон нест, аммо тавба барои ҷон судманд аст ва он даркор аст.

Агар рӯҳи андӯҳгин ва дили шикаста, фурӯтан дошта бошед, шумо метавонед худро бо тамоми маҳдудиятҳо, норасоиҳо ва сустихо дӯст доред ва қабул намоед. Бо эътирофи он ки дар хусуси чизе афсӯс меҳӯред, ва бо айбдор будани худ розӣ шуда, шумо гӯё ба сатҳи нави қувват ва қабул намудани худ мебароед. Ин кори Худост, охир Ў мегӯяд, ки «хушо фурӯтанон» (Мат. 5:5). Ў «рӯҳи андӯҳгин» ва «дили шикаста ва фурӯтан»-ро рад намекунад — аниқтараш, Ў шуморо бо муҳаббате дӯст медорад, ки дар шумо қувватро ҷой медиҳад ва имконият медиҳад, ки худро дӯст доред ва қабул намоед. Ў шуморо таълим медиҳад, ки дар бораи худ чунон фикр кунед, ки Ў дар бораи шумо фикр мекунад: шумо кӯдаке ҳастед, ки шуморо чунон ки ҳастед, дӯст медоранд ва қабул мекунанд.

Аз бисёр чихатҳо дӯст дошта тавоништан ва қабул карда тавоништан худ ба он вобаста аст, ки ба фикратон, шахси муҳимтарини ҳаётатон дар бораи шумо чӣ фикр мекунад. Чунон ки аллақай гуфта будам, Худо аҳамиятноқӣ ва худқабулкунии шуморо тасдиқ намудааст, ва агар Ў муҳимтарин Шахсият дар ҳаёти шумо бошад, пас шумо, фарзанди Ў, метавонед худро чунон ки ҳастед, дӯст доред ва қабул намоед.

Исо дар хусуси касоне ки Ўро қабул кардаанд, суҳанони хеле муҳимро гуфтааст:

Чунон ки Падар Маро дӯст доштааст, Ман низ шуморо дӯст медорам... <...> Инро ба шумо гуфтам, то шодии Ман дар шумо монад ... <...> Дигар шуморо банда намегӯям, зеро банда намедонад, ки хоҷа-

аш чӢ мекунад; лекин шуморо дӯст гуфтаам, чунки ҳар чи аз Падар шунидаам, ба шумо баён кардаам. На шумо Маро интиҳоб кардаед, балки Ман шуморо интиҳоб кардаам ва шуморо таъин кардаам...

*Юҳ. 15:9, 11, 15–16*

Павлус ба ин рӯйхат он чиро илова намуд, ки шумо дӯсти Исо ҳастед ва Ӯ шуморо интиҳоб намудааст. Суханонеро, ки Юҳанно ба имондорон навиштааст, ба ёд оваред, онҳо барои шумо низ мувофиқат мекунад. Ҳамаи инро шумо бо амалҳо ба даст наовардаед ё ба шарофати мақоми худ ноил нашудаед — ин чизест, ки Каломи Худо дар бораи шумо мегӯяд:

- «...Дар Ӯ мо бо хуни Ӯ раҳой ва бахшоиши хатоҳоро... пайдо кардаем...» (Эфс. 1:7).
- Шумо фарзанди Худо ҳастед (ниг.: Юҳ. 1:12).
- Шумо «бо ҳар баракати рӯҳонӣ» баракат ёфтаед (Эфс. 1:3).
- «...моро дар Ӯ интиҳоб кардааст, то пеши рӯи Ӯ дар муҳаббат муқаддас ва беайб бошем...» (Эфс. 1:4).
- Худо «Моро пешакӣ муайян намудааст, ки ба воситаи Исои Масеҳ барои Худ. ба писарӣ қабул кунад» (Эфс. 1:5).
- «Мо низ дар Ӯ... меросро ба даст овардаем...» (Эфс. 1:11).
- Худо «моро... дар ҷойҳои осмонӣ дар Масеҳ Исо шинонд» (Эфс. 2:6).
- Шумо «сохтаи дасти Ӯ» ҳастед (Эфс. 2:10).
- «...шумо, ки як вақте дур будед, ...наздик шудаед...» (Эфс. 2:13).
- Ҳеч чиз «моро аз муҳаббати Худо... ҷудо карда наметавонад» (Рум. 8:39).

Ин танҳо як қисми он чи мебошад, ки Худо дар бораи шумо — дар бораи фарзанди Худ фикр мекунад ва мегӯяд. Ва, азбаски Падари осмонӣ муҳимтарин Шахсият дар ҳаёти шумост, ба

гуфтаҳои Ў бовар кунед, инро қабул намоед, аз худ кунед ва як чузъи худ гардонед. Иҷозат диҳед ҳамаи он чи Ў дар бораи шумо фикр мекунад ва мегӯяд, чун ҳақиқате ки шумо ҳақиқатан сазовори муҳаббат ҳастед, тасдиқ намояд. Шумо тамоман на он чи ҳастед, ки эҳсосоти манфӣ дар бораи шумо мегӯянд. Шумо он чи ҳастед, ки Худо дар бораи шумо мегӯяд! Танҳо ҳамин тавр!

Ва ин тамоман на машқ дар мавзӯи «ғалабаи ақл бар ҳиссиёт» аст. Ман бовар намекунам, ки ақаллан ягон бор эҳсосотамро «бовар кунондан» тавониста бошам, ки ман сазовори муҳаббат ҳастам. Танҳо на бо гузаштаи ман! Бисёр қасон ба он мусоидат намудаанд, ки нотавонии эҳсосоти маро ақиб гардонанд, аммо беш аз ҳама ба ҳаётам сафари рӯҳонии қабул намудани нуқтаи назари Худо дар хусуси ман таъсир расонд. Тадричан ман ба он натиҷа расидам, ки худро чун ҳамон қасе ки ҳастам, ва чунон ки ҳастам, дӯст дорам ва қабул намоям. Ман метавонистам ошқоро дар бораи кӯдакии дарднокам нақл кунам, аз он ҷумла дар бораи зӯроварии шаҳвонӣ. Инро ман аввал ба Доттӣ гуфтам, ва баъд ба одамони дигар.

Ин осон набуд — ба зани худ нақл намудан дар бораи он, ки дар солҳои кӯдакӣ қурбонии зӯроварии шаҳвонӣ шудан чӣ маъно дорад. Одатан, дар чунин мавридҳо қурбониро ҳисси шарм фаро мегирад. Ҳангоме ки ман ба занам диламро кушода, ба ӯ дар бораи он ки бо ман дар гузашта рӯй дода буд, нақл намудам, ӯ бо тамоми қувват кӯшиш менамуд маро дилбардорӣ кунад. «Ман хеле афсӯс меҳӯрам, ки ин бо ту рӯй дода буд, — мегуфт ӯ, ва ашқҳо аз руҳсорҳои ӯ чорӣ мешуданд, ва ӯ такрор ба такрор мегуфт: — Азизам, ман хеле афсӯс меҳӯрам, ки ба ту лозим омад ҳамаи инро аз сар гузаронӣ».

Он чи ӯ баъд гуфт, маро ҳақиқатан ҳайрон намуд. Доттӣ, агарчи шахси хеле худдорикунанда аст ва ба намоиш гузоштани ҳаёти шахсии худро дӯст намендорад, илова намуд: «Ҷош, ту

бояд инро боз ба ягон кас нақл намоӣ. Худо метавонад таҷрибаи ғамангези туро барои он истифода барад, ки ту ба дигар қурбонӣён умеди шифо ёфтано расонида тавонӣ».

Ва ҳақиқатан, бо мурури он ки Доттӣ ва атрофиён ба ман барои фаҳмидани он ёрӣ расонданд, ки онҳо маро ҳақиқатан ҳамон тавре ки ҳастам, дӯст медоранд ва ман тамоман ноқис нестам, ман қувват пайдо намудам, ки қиссаи худро ба дигарон нақл намоям.

Фикр намекунам, ки мустақилона ман ҳамчун қурбонӣ қабул кардани худро бас карда метавонистам, аммо муҳаббати Худо, оилаи ман ва маслиҳатҳои одамони аҳли фаҳм ба ман ёрӣ расонданд, то барои худ ошкор намоям, ки дар назари Худо кистам. Уэйн Бэйлӣ, ки ба ман зӯровариӣ шахвонӣ мекард, шахсияти маро дар Масеҳ вайрон кардан натавонист: ҳа, ӯ аз ман чизеро кашида гирифт, аммо чизи асосиро аз ман гирифта натавонист. Ман фарзанди Худо ҳастам, ки ба сурат ва шабоҳати Ӯ офарида шудаам, бо қадру қимати беохир, арзишноқӣ ва аҳамиятнокии беохир.

Шумо низ дар синни кӯдақӣ ба зӯроварӣ дучор шуда метавонистед, аммо дар пинҳон накардани захмҳои худ ва ба дӯстдоронатон додани имконияти дилбардорӣ намудани шумо чизи шифобахше ҳаст. Дар назди ҳамсари худ сустихо хатоҳои худро эътироф намудан — ин, чунон ки ман аллақай гуфта будам, барои ҷон судманд аст. Инро қисми таркибии муносибатҳои худ бо шахси дӯстдоштаатон гардонед. Бо мурури он ки бо тамоми сустихо ва норасоихо, чунон ки ҳастед, дӯст доштан ва қабул намудани якдигарро меомӯzed, шумо аз муносибатҳои амиқ бо якдигар ҳаловат бурда метавонед.

# 4

Қарори сеюм

ДҶУСТДОШТАИ ФАНТАСТИКӢ ШУДАН

ҚИСМИ ЯКУМ



Аргунуни калисо мусиқии анъанавии «Here Comes the Bride...»\*-ро менавозад ва ҳамаи касоне ки дар калисо ҳастанд, бархеста, ба даромадгоҳ менигаранд. Кас аз ҳаяҷон гӯё нафасгир мешавад — намуди зохирии арӯс то он дараҷа оли аст.

Домод — ҳамчунин ҷавони хушандом, қоматбаланди мӯй-ҳояш торик. Ӯ вачди худро пинҳон накарда мушоҳида менамояд, ки ҷӣ тавр арӯс сӯи ӯ меояд, ӯ — таҷассуми хушандомӣ ва малоҳат аст. Табассум дар чашмони ӯ, ҷилои чашмонаш, қаду қомати олидараҷа домодро бармеангезад, ва ӯ аллақай аз «моҳи асал»-и даҳрӯза дар қазираи тропикӣ пешакӣ ҳаловат мебарад.

Дар вақти даркорӣ, ҳангоме ки арӯс дар назди домод меистад, ӯ ба вай дасташро дароз мекунад. Накҳати атриёти арӯс ӯро маст мекунад. Ӯ пай мебарад, ки тапиши дилаш зиёдтар шудааст, нафасгирияш амиқтар гардидааст. Ба зудӣ ӯ никоби тӯриро аз рӯи арӯс бардошта, ӯро ба худ ҷафс мекунад ва, ҳамин ки шубон бо овози баланд мегӯяд: «Аз ҳамин вақт инҷониб шуморо шавҳар ва зан эълон менамоям», аз лабонаш мебӯсад.

Домод — тренери фитнес, арӯс — модели касбӣ аст. Ҷуфти идеалӣ, гӯё тасвиरे аз маҷаллаи машҳур. Онҳоро аллақай

\* «Here Comes the Bride...» (англ.) — «Инак арӯс меояд...».

хучраи бошукӯх барои навхонадорон дар меҳмонхонаи «Grand Wailea» дар ҷазираи Мауӣ интизор аст.

Ҳангоме ки ҷуфти навхонадорон барои як тан гардидани ду шахс ба хучраи хоб мераванд, инро тасвир кардан ғайриимкон аст. Онҳо чунин ҳаловати ошкоро, чунин вачдро ҳеч гоҳ аз сар нагузаронда буданд. Ҳар яки онҳо дигариро чун дӯстдоштаи комилан фантастикӣ тавсиф медиҳад!

Зуд се сол ба пеш мегузарем. Ҷуфти оилавӣ аллакай аз ҳам чудо шудаанд. Сабаби расмӣ, ки дар ҳуччатҳои маҳкама инъикос ёфтааст, чунин аст: ба ҳам мувофиқ наомадани хислатҳо.

Ҳангоми «моҳи асал» ҳеч гуна номувофиқати ошкорои хислатҳо набуд. Навхонадорон, чунон ки худашон мегӯянд, дӯстдоштаҳои фантастикӣ буданд. Аммо ба ҳар ҳол, бо вучуди тамоми ҷолибияти муоширати шахвонӣ, ин робита барои аз барҳам хӯрдан нигоҳ доштани ҳаёти оилавӣ кофӣ набуд. Шаҳват ҳеч гоҳ ҳалқаи пайвасткунандаи оиладорӣ набуд ва ҳеч гоҳ барои ин мақсад муқаррар нашуда буд.

Ҳангоме ки муносибатҳои дӯстдорона танҳо дар ҷолибияти ҷисмонӣ ва шахвоният бунёд меёбанд, онҳо дер давом намеkunанд. Бо вучуди тамоми қуввати худ, майли шахвонӣ худ аз худ он қадар ҷузъи маҳдуди муносибатҳои ҳамсарона аст, ки асоси оиладорӣ буда наметавонад. Чунон ки ман аллакай гуфта будам, шахвати фантастикӣ — ҳанӯз сабаб барои муносибатҳои бениҳоят наздик нест, лекин муносибатҳои бениҳоят наздик шахвати фантастикиро ато карда метавонанд.

Шаҳват бе муҳаббати қавӣ монанди садо аст: он метавонад баланд бошад, диққатро ҷалб намояд ва ҳатто бо тавоноии худ шишаро шиканад, лекин маъно надорад. Барои он ки садо ягон маъноро ифода намояд, он бояд ба нутқи инсон монанд шавад, ки тамомият ва пуррагӣ дорад.

Ҳавворӣ Павлус инро чунин тавсиф додааст: «Агар ба забонҳои одамон ва фариштаҳо сухан гӯям, лекин муҳаббат надошта

бошам, ман миси чарангосзанандае ё санчи садодихандае гардидаам» (1 Қўр. 13:1). Шаҳват, ҳатто беҳтарин шаҳват, бе муҳаббат арзишноктар аз садои санҷ нест.

Албатта, шаҳват ҳаловати ҷисмонӣ мерасонад ва боиси ларзиши эҳсосотӣ мегардад, лекин барои он ки ба нуқти авҷи худ расад, шаҳват бояд асос дошта бошад — муносибатҳои пур аз муҳаббат. Агар шумо хоҳед, ки муҳаббат тамоми умр бо шумо бимонад, ба ғоидаи муҳаббат ба ҷисм интиҳоб накунад, балки — аз он ҷумла барои қаноатмандии шаҳвонӣ — муҳаббат ба шахсро ба хотири муносибатҳои наздик бо ӯ интиҳоб намоед.

## МУҲАББАТ ИН ЧО ЧӢ ДАХЛ ДОРАД?

Дар соли 1984 сароянда Тина Тёрнер суруди «What's Love Got to Do with It?»\*-ро сабт намуд, ки баъдтар машҳур шуд. Дар он дар бораи мард ва зан гуфта мешавад, ки кӯшиш мекунад робитаро, ки танҳо дар майли ҷисмонӣ асос ёфтааст, нигоҳдоранд. Аммо ин таркиб муддати зиёд устувор боқӣ наметонад. Ҳангоме ки шумо ҳақиқатан мефаҳмед, ки муҳаббат чист, ва ба шахс на танҳо чун ба ҷисм, балки чун ба фард ҳиссиёти ҳақиқӣ пайдо менамояд, ин азсаргузаронии беҳтарин дар тамоми умри боқимондаатон буда метавонад.

Бисёр одамон гуфта метавонанд, ки муҳаббат чӣ мекунад ва чӣ гуна он рафтор менамояд, аммо гуфтан наметавонанд, ки муҳаббат чист. Масалан, одамон медонанд: дар Китоби Муқаддас гуфта шудааст, ки муҳаббат пурсабр ва меҳрубон аст. Дар Навишта гуфта шудааст, ки муҳаббат «ҳасад намебарад, муҳаббат худситой намекунад, худписанд намешавад, рафтори ношоиста намекунад, ғоидаи худро намечӯяд» (1 Қўр. 13:4–5). Муҳаббат худро маҳз ҳамин тавр зоҳир менамояд, аммо он чист? Омили водоркунандаи он кадом аст?

\* «What's Love Got to Do with It?» (англ.) — «муҳаббат ин чо чӣ дахл дорад?».

Исо бевосита ба ин омил ишора кард, хангоме ки гуфт: «...ҳар он чи мехоҳед, ки одамон ба шумо кунанд, шумо низ ба онҳо кунед...» (Мат. 7:12). Ҳавворӣ Павлус муҳаббатро чунин тасвир намудааст: «Ҳар яке на танҳо дар бораи кори худ, балки дар бораи кори дигарон низ ғамхорӣ намояд» (Фил. 2:4). Дигар хел карда гӯем, муҳаббати ҳақиқӣ ба шахси дигар нигаронида шудааст.

Ҳавворӣ Павлус диққати шавҳаронро ба ин муҳаббати ба шахси дигар нигаронидашуда равона мекард, хангоме онхоро насихат меод: «Ҳамин гуна бояд шавҳарон занони худро ҳамчун бадани худ дӯстдоранд: он ки зани худро дӯстдорад, худро дӯст медорад. Зеро ҳеч кас ҳаргиз ҷисми худро бад намебинад, балки онро ғизо медиҳад ва гарм мекунад, чунон ки Худованд низ ҷамоатро...» (Эфс. 5:28–29).

Бо ёрии ин ва дигар оятҳо мо тавсифи дода метавонем, ки муҳаббати ҳақиқӣ чист. Муҳаббати ҳақиқӣ, яъне он муҳаббате ки ба шахси дигар нигаронида шудааст, бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии ӯро ба монанди бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худ муҳим меҳисобад.

Барои ошкор намудани маънои ин калимаҳо, биёед калимаҳои «ғизо додан» ва «ғамхорӣ намудан\*»-ро дар боби 5-уми Нома ба Эфесусиён дида мебароем. Ин барои фаҳмидани он ёрӣ мерасонад, ки чӣ тавр бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии шахси дигарро ба монанди бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худ муҳим гардондан мумкин аст.

Монанди он ки баданҳои худро ғизо медиҳем ва дар ҳаққи онҳо ғамхорӣ мекунем, мо бояд ҷонҳои шахсони дӯстдоштамонро ғизо диҳем ва дар ҳаққи онҳо бо муҳаббат ғамхорӣ намоем.

Ғизо додан ба шахс — ӯро ба балоғат расондан, парасторӣ намудан ва инкишоф додани шахсияти аз дар ҳамаи ҷиҳатҳо

\* Дар тарҷумои тоҷикии Китоби Муқаддас «гарм кардан» гуфта шудааст. (тавзеҳи тарҷумон)

аст: ҷисмонӣ, эҳсосотӣ, рӯҳонӣ ва иҷтимоӣ. Дӯст доштан — таъмин намудан аст.

Муҳаббат талаб мекунад, ки мо бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии шахси дигарро таъмин намоем, то ки ўро ба балоғат расонем, монанди он ки мо худамонро бо ҳамаи ин таъмин менамоем.

Ғамхорӣ намудан дар ҳаққи шахс — ўро аз муҳити беруна ҳимоя кардан аст. Лонаи уқобҳои навздро тасаввур намоед, ки дар саҳраи баланд ҷойгир буда, барои ҳамаи бодҳо кушода аст.

Ба қарибӣ тундбод меояд. Модар-уқоб ба лона мефарояд ва болҳояшро бар уқобчаҳо паҳн намуда, чӯчаҳоро аз шамоли бошиддат ва борони саҳт ҳимоя мекунад. Инак тасвири аёни он ки ғамхорӣ намудан чист.

Дар ояти Эфс. 5:29 гуфта шудааст, ки ғамхорӣ намудан дар ҳаққи худ барои мо комилан табиист, яъне ҳимоя кардани худ аз ҳамаи он чи некӯаҳволии ҷисмонӣ, эҳсосотӣ, рӯҳонӣ ё иҷтимоии моро зери хатар гузошта метавонад. Мо тасмаи бехатариро мебандем ва қоидаҳои ҳаракат дар роҳро риоя менамоем, то ки захмдор шудан ё маргро дар роҳи мошингард пешгирӣ намоем. Мо сатҳи чарбуи бадан ва истеъмоли калорияҳоро назорат менамоем, то ки баданро дар ҳолати солим нигоҳ дорем.

Дигар хел карда гўем, мо худро ба қадри кофӣ дӯст медорем, барои он ки худро аз зарари имконпазир ҳимоя кунем. Дӯст доштан — натанҳо таъмин намудан, балки ҳамчунин ҳимоя кардан аст.

Аз ҳамин сабаб, барои он ки шавҳар занашро ҳамон гуна дӯст дорад, ки худро дӯст медорад, ў бояд ҳама кори аз дасташ меомадаро кунад, то ки бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии зани худро дар соҳаҳои ҷисмонӣ, эҳсосотӣ, рӯҳонӣ ва иҷтимоӣ таъмин намояд, айнан ҳамон тавре ки ў ин корро барои худ

мекунад. Ҳамон тавре ки ӯ худро Ҳимоя мекунад, ӯ бояд зани худро аз Ҳамаи он чи ӯро аз расидан ба камолот дур кардан ё садди роҳи ӯ шудан метавонад, Ҳимоя кунад.

Чунон ки аллакай гуфта будам, Исо дар боби 27-уми Инҷили Матто маҳз Ҳамин типии муҳаббатро тасвир менамояд. Ҳар кас бояд ёри худро монанди худ дӯст дорад. Аз ин чихат на камтар аз ин чолиб аст, ки зан низ бояд наздиктарини ёрони худро, яъне шавҳарашро айнан Ҳамон тавр дӯст дорад, ки шавҳараш ӯро дӯст медорад: таъмин намуда ва Ҳимоя карда.

Ҳамин аст муҳаббате ки ба шахси дигар нигаронида шудааст, муҳаббати ҳақиқӣ, ки ато менамояд ва боварӣ мекунад, худпарастона нест, фидокорона, боварибахш, бехатар, вафодорона аст. Ҳамин аст муҳаббат барои Ҳамаи замонҳо. Ва азбаски афзалшумории чунин муҳаббат — таъмин кардан ва Ҳимоя намудани шахси дӯстдошта аст, дӯстдоштаи фантастикӣ кореро намекунад, ки ба бехатарӣ, хушбахтӣ и некӯаҳволӣ шахси дӯстдошта зарар мерасонида бошад.

Тасаввур кунед, ки шумо ва шавҳаратон рӯзи дарозро дар ҷои кор гузаронед. Аммо инак ба хона баргаштед, ва маълум шуд, ки шавҳаратон аз шумо пештар омадааст. Аз дар даромадан замон шумо аллакай аз бӯяш ҳис мекунед, ки хӯроки дӯстдоштаатон тайёр шуда истодааст. Дастурхон паҳн карда шудааст, якчанд шамъ афрӯхта шудаанд, ва сервиси дӯстдоштаатон ҷевони зарфҳоро тарк кардааст. Шавҳар чунин кардааст, ки фарзандон ин бегоҳ дар хонаи волидони ӯ бошанд, шумо бошед бегоҳро ба истироҳат бо шавҳар ва ҳаловат бурдан аз хӯроки олидарача мебахшед.

Эҳтимол, пеш аз Ҳама шумо ба он марде ки хӯрок пухта истодааст, бо диққат нигоҳ мекунед, то боварӣ ҳосил намоед, ки оё ин ҳақиқатан шавҳари шумост.

Ҳамин ки тести ДНК ва тафтиши инабияи ҷашм тасдиқ мекунанд, ки ин маҳз Ҳамон мард аст, ки шумо бо ӯ оила барпо

намудаед, шумо, аз афти кор, ўро пурсукови чиддӣ мекунед. Шумо метавонед тахмин намоед, ки ў бюҷети оилавиرو бе-масъулиятона сарф кардааст, мошини оилавиرو вайрон карда-аст ё ба роҳбараш ваъда додааст, ки дар он вақте ки шумо рухса-тии оилавиرو ба нақша гирифтад, кор мекунад. Дар ҳар ҳолат шумо, эҳтимол, ҳайрон мешавед, ки ў ҳамаи инро ба хотири чӣ кардааст. Якчанд саволҳои «беайб» дода, шумо муайян мена-моед, ки ҳамааш хуб аст, яъне, бо майли том аз хўроки шом ҳа-ловат бурдан мумкин аст.

Пас аз хўроки шом шавҳар мегўяд, ки имрўз зарфҳоро ў ме-шўяд. Ў ба шумо пешниҳод менамояд, ки каме дар ҳучраи қабу-ли меҳмонон истироҳат намоед, ва худааш якчанд дақиқа пас аз он ки зарфҳоро мешўяд, ба шумо десерт меоварад. Маҳз дар ин лаҳза фаросати шумо ба кор мебарояд, ва шумо аллақай тамо-ман ба он боварӣ ҳосил менамоед, ки аз аввал то охир ҳамаи ин бесабаб нест, балки як мақсади ниҳонӣ дорад, ва ин мақсад — шаҳват аст. Маълум аст, ки бе ҳеч як сабаб ба шумо хизматра-сонӣ намекунад, то ки шуморо хурсанд кунад. Ў мехоҳад, ки кўшишҳои ў ягон хел мукофотонида шаванд, ҳамин тавр не? Дигар хел карда гўем, бисёри мардон муҳаббатро чӣ меҳисо-банд? Комилан дуруст: шаҳват.

Боиси ҳайрати шумост, ки ҳамсаратон ба ҳучраи қабули меҳ-монон бо десерт бармегардад ва бо шумо сўҳбат карданро давом медиҳад, чунки мефаҳмад, ки шумо муҳаббатро ҳамчун сўҳбат қабул мекунед. Ў аз шумо мепурсад, ки рўзатон чӣ хел гузашт, бо дилсўзӣ гўш мекунад, ки дар ҷои кор чӣ гуна мушкилотро ҳал карданатон лозим омадааст, бо шумо барои ҳама чизи аҷиб, ки дар давоми рўз шоҳиди онҳо шудаед, механдад, ва умуман бо сўҳбати дилписанд бо шумо фаро гирифта шудааст. Ў ба шумо сигнали фаҳмо мефиристад: ў танҳо мехоҳад дар бари шумо бо-шад, бо чӣ кор машғул буданатонро донад, ва ҳамчун шавҳари ғамхор, бофаҳм ва боварибахш як ҷузъи ҳаёти шумо бошад, ки

дар айни ҳол имконият дорад ҳамаи он чиро, ки шумо ҳозир ба он эҳтиёҷ доред, ба шумо диҳад.

Шумо ба чунин зоҳиршавии муҳаббат ва ғамхорӣ, ки дар иваз чизеро талаб намекунад, чӣ гуна аксуламал менамояд? Магар ҳангоме ки шавҳар суханони дӯстдоштаи шуморо мегӯяд: «Ман ҳамеша дар назди ту хоҳам буд», ва низ изҳор менамояд, ки худӣ ҳозир ба ӯ аз шумо ҳеч чиз даркор нест, ин ба дили шумо таъсир намебахшад?

Ба шумо чӣ гуна таассурот мебахшад, ҳангоме ӯ баръало ба шумо мефаҳмонад: ӯ ба шумо тавачҷӯхи зиёд дорад ва мехоҳад дар бораи он чи ҳозир дар бораи он фикр мекунед ва он чиро, ки ҳис мекунед, бештар донанд ва низ ӯ мехоҳад бо шумо ба орзуҳо дода шавад? Ҳангоме ҳис мекунед, ки олами ботинии шумо барои шавҳаратон ҷолиб ва ҳатто хеле дилписанд аст, магар ин шуморо водор намекунад, ки ба ӯ дили худро кушояд? Магар ин ҳаяҷонбахшовар нест? Ва оё ӯ ҳайрон мешавад, агар шумо ташаббус зоҳир намуда, ӯро ба ҳучраи хоб даъват менамояд? Не, ҳайрон намешавад, агар ӯ мефаҳмида бошад, ки наздикии эҳсосотӣ — пешоҳанги наздикии ҷисмонӣ аст.

Ҳангоме ки ҳамсаратон бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии шуморо баробари бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худ муҳим меҳисобад, ин таассуроти амиқ мебахшад ва аз ҷиҳати шахсонӣ бармеангезад. Хусусияти фарқкунандаи дӯстдоштаи фантастикӣ — водоркунандаи махсус аст, ки дар асоси рафтори ӯст: худро пурра ба шумо додан, қонё намудани ҳар як эҳтиёҷи шумо ва ба шумо писанд омадан, чунки шумо — шумоед. Ба «ман»-и ботинии шумо тавачҷӯх доштани шахси дӯстдоштаатон ба наздикии ҷисмонии шуморо мазмун ва мӯҳтавои амиқ мебахшад.

Ҳангоме ки дар муносибатҳои дӯстдорона ва ба шахси дигар нигаронидашуда шахват чун зоҳиршавии муҳаббати таъминкунанда ва ҳимоякунанда қабул карда мешавад, муҳаббати фантастикӣ тавлид меёбад.

Шумо метавонед қарор қабул намоед, ки чунон дӯстдоштаи фантастикӣ шавед, ки барои ӯ бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии шахси дӯстдошта баробари бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худатон муҳим мебошанд. Шумо метавонед қарор диҳед, ки ба қонё намудани эҳтиёҷоти эҳсосоти касе нигаронида мешавед, ва ҳамаи кӯшишҳоро ба харҷ медиҳед, то ки ҳамсари худро ғизо диҳед ва дар ҳаққи ӯ ғамхорӣ намоед, ва тамоми қувва ва вақти худро ба ин мебахшед. Шумо ҳамчунин метавонед қарор қабул намоед, ки шахси дӯстдоштаро аз хатарҳо ва зарари имконпазир ҳифз намуда, ӯро ғизо диҳед ва дар ҳаққи ӯ ғамхорӣ намоед. Аммо интиҳоби шумо ҳар қадар некхоҳона бошад ҳам, он ҳатман бо монеаҳои муайян рӯ ба рӯ мешавад. Дар сари роҳи ба шахси дигар нигаронидашуда будан шуморо монеаҳои интизоранд.

Шумо ошкор мекунед, ки баъзе аз онҳо қувваҳои беруна мебошанд, аммо дар аксари мавридҳо онҳо аз дохил бармеоянд.

## **МОНЕАҲОЕ КИ БА ДҶҶСТДОРИ ФАНТАСТИКӢ ШУДАН ХАЛАЛ МЕРАСОНАНД**

Рости гапро мегӯем: ба шахси дигар нигаронидашуда буданд — тамоман на он чизест, ки ба таври табиӣ, худ аз худ ҳосил мешавад. Воқеият чунин аст, ки ба худ нигаронида шудан ба таври табиӣ ҳосил мешавад, аз ҳамин сабаб, агар мо касеро чунон дӯст доштан хоҳем, ки худро дӯст медорем, лозим меояд ба якду қувваи таҳриқдиҳанда дар ҳаётимон муқобилат намоем, ки яке аз онҳо худписандӣ аст.

Худписандӣ мегӯяд: «Ман худам медонам, ки ба ман чӣ даркор аст, ва бе мадади ту ҳам рӯзам хеле хуб мегузарад. Ман бо қувваи худ аз ӯҳдаи ҳама чиз мебароям». Ҳеҷ кадоми мо, албатта, рӯйрост ин фикрҳоро изҳор наменамоем, аммо ҳангоме ки дар ҳаёти мо мушкилот ба миён меоянд, мо дар назди одамоне диламонро намекушоем ба аз онҳо мадад дархост намекунем.

Ба ҷои ин мо кӯшиш мекунем мушкилоти худро мустакилона ҳал намоем. Мо, мардон, умуман майл ба он дорем, ки чун *мачо* («марди ҳақиқӣ») рафтор намоем. Ба мо чунин метобад, ки ба мадади касе муҳтоҷ шудан моро нотавон мегардонад. Ин иштибоҳ аст.

**«Сарвар» ва «мададгор».** Тафаккур дар услуби *мачо* қисман аз боиси он аст, ки бисёр мардон нақши шавҳарро дар оила на он қадар дуруст мефаҳманд. Ман борҳо шунидаам, ки онҳо мегӯянд: «Ман дар хона шахси асосӣ ҳастам: чунон ки ман гӯям ҳамон тавр мешавад». Мардон метавонанд чунин ҳисобанд, ки тамоми масъулият дар ҳалли мушкилоти оилавӣ ва қабул намудани қарорҳои мушкил дар ӯҳдаи онҳост ва роҳбарии ҳақиқӣ бар оила — яккасардорӣ аст, чунки мувофиқи Китоби Муқаддас шавҳар бояд «сарвар» бошад, яъне бар зан қудрат ва ихтиёр дошта бошад.

Чунин маънододи нодурусти Навиштаи Муқаддас шавҳаронро на танҳо ба худписанд будан ҳавасманд мекунад — он нақши занро паст мекунад ва ба он мусоидат мекунад, ки зан худро шахси навъи дуюм эҳсос менамояд.

Ман ҳамчунин борҳо шунидаам, ки мардон мегӯянд:

«Медонӣ чӣ: ман бояд шахси асосӣ бошам, зеро дар Китоби Муқаддас гуфта шудааст, ки ман “сарвари зан” ҳастам, ва зан “мададгори шавҳар” аст».

Тасаввурот дар бораи он, ки зан ҳамчун «мададгор» аз мард поёнтар аст, — нодуруст мебошад. Ин тарзи фикрронии ғайрибиблиявӣ аст.

Дар китоби Ҳастӣ гуфта шудааст, ки Худо одамонро ба сурат ва шабоҳати Худ офарид: «онҳоро мард ва зан офарид» (Ҳас. 1:27). Зан ба ҳамон сурат ва шабоҳати Худо офарида шуд, ки мард низ офарида шуда буд. Барои мардон ягон хел сурати олидарачаи Худо муқаррар нашуда буд, гӯё Худо қарор дода бошад,

ки занҳо аз рӯи намунаи «соддакардашуда» офарида бошад. Мардон ва занон ба андозаи баробар сурат ва шабоҳати Худоро доранд.

Дар Китоби Муқаддас ҳақиқатан гуфта шудааст, ки Худо занро чун мададгори *мард* офарид. Баъзеҳо фикр мекунанд, ки нақши мададгор маъноӣ онро дорад, ки гӯё Худо занро ҳамчун хизматгор ба *мард* офарида бошад. Лекин калимаи ибронии *ezer*, ки чун «мададгор» тарҷума шудааст, касеро ифода мекунад, ки бо ғамхорӣ фаро мегирад, ҳимоя мекунад ва ёрӣ медиҳад. Яъқуб маҳз ин калимаро истифода бурд, ҳангоме ки дар бораи Худо гуфт: «...Бигузур Худои падарат ба ту мадад расонад...» (Ҳас. 49:25). Мусо ин калимаро истифода бурда, гуфт: «...Худои падарам *мададгори* ман аст...» (Хур. 18:4). Нависандаи таронаҳои Забур Довуд борҳо ин калимаро дар ин гуна сатрҳо истифода бурдааст: «Ҷони мо ба Парвардигор умедвор аст: *Ӯ мададгор* ва *сипари* мост...» (Заб. 32:20).

Муаллифони Аҳди Қадим Худоро пеш аз ҳама чун *ezer* тасвир намудаанд — Касе ки моро бо ғамхорӣ фаро мегирад, моро ҳимоя мекунад ва ба мо ёрӣ мерасонад, ва ин тамоман ба нақши хоксоронаи хизматгор мувофиқат надорад. Аниқтараш, ин вазифаи баланд аст — мадад расондан ба касе ки ба он эҳтиёҷ дорад.

Ҳангоме ки Худо занро баробари мард ба шабоҳати Худ офарид, то ки ба *ӯ* мадад расонад, нақши мададгор на дуҷумдараҷа ва на ғуломона, балки мӯҳтарам буд. *Ӯ* чунин меҳисобид, ки мард ба зан эҳтиёҷ хоҳад дошт, ва ин маъноӣ онро надорад, ки мард мавҷуди камарзиш аст. Зан, ки чуфт ё шарикӣ мард аст, камарзиш намебошад, ва мард низ, ки ба зан эҳтиёҷ дорад, сусту нотавон нест.

**Оиладорӣ чун иерархия.** Тасаввурот дар бораи он ки шавҳар бар зан ҳукмфармост, ва зан бояд ба шавҳар тобеъ бо-

шад, — таҳрифи Навиштаи Муқаддас аст. Бисёр одамон кӯшиш мекунанд дар муносибатҳои заносӯӣ сохтори иерархиро ҷорӣ намоянд, аммо фармонравой, назорат, қувваозмоӣ бо мақсади пеш бурдани раъӣи худ ва ғайра бо хоҳиши дӯстдоштаи фантастикӣ будан ва наздикӣ пайдо кардан дар муносибатҳои дӯстдорона умумияте надорад. Дар мавриди додашуда сухан дар бораи ваҳдати дилҳо ва ғамхорӣ дар бораи қонё намудани эҳтиёҷоти якдигар меравад.

Китоби Муқаддас муносибатҳои заносӯиро маҳз ҳамин тавр тасвир менамояд.

Биёед ба боби 5-уми Нома ба Эфесусиён муроҷиат менамоем. Ҳавворӣ Павлус мегӯяд: «...дар тарси Худо фармонбардори якдигар шавед. Эӣ занон, фармонбардори шавҳарони худ шавед, монанди он ки ба Худованд бошад, чунки шавҳар сари зан аст, чунон ки Масеҳ сари ҷамоат аст...» (о. 21–23). Дар назари аввал чунин метобад, ки гӯё Китоби Муқаддас дар муносибатҳои оилавӣ сохтори иерархиро муқаррар менамояд, аммо ҳангоме ки ин оятро дар алоқамандии матн мехонем, манзараи дигар ошкор мегардад.

Заминаи ин порча чунин аст: ҳавворӣ Павлус мефаҳмонад, ки халқи Худо ҷӣ гуна бояд Парвардигори худро барои файз ва баракати бузурги Ё ситоиш намояд (ниг.: Эфс. 2:8–9); ҷӣ гуна Худо моро дар Бадани Худ — дар калисо муттаҳид намудааст (ниг.: Эфс. 2 ва 3); ҷӣ гуна мо бояд «одами навро, ки ба сурати Худо дар росткорӣ ва муқаддасии ҳақиқӣ офарида шудааст», дар бар кунем (Эфс. 4:24) ва ҷӣ гуна мо бояд дар қувваи Рӯҳи Ё ба Худо зиста, ба Ё тақлид намоем (ниг.: Эфс. 5:1), (ниг.: о. 15–20). Павлус тамоман саъӣ намекунад ба мо дар бораи ягон сохтори иерархӣ маълумот диҳад — аниқтараш, ӯ нишон медиҳад, ки муносибатҳои мо бо якдигар бояд ҷӣ тавр бошанд. Ё мегӯяд, ки мо бояд ҳамеша Худоро дар ёд дошта ва ба ӯ тақлид намуда, амал намоем ва низ дар Бадани Худо муттаҳид бошем. Сипас ӯ

мегӯяд: «...дар тарси Худо фармонбардори якдигар шавед» (о. 21). Ин насихат ба ҳамаи мо дахл дорад, то ки мо ба якдигар тобеъ шавем, на ин ки кадом як гурӯҳи одамон ба қудратмандон тобеъ шаванд. Ҳавворӣ дар назар дорад, ки итоат ба якдигар — калиди инкишофи муносибатҳои солим аст.

Баъд ӯ мегӯяд, ки занҳо ба шавҳарони худ фармонбардор бошанд, «чунки шавҳар сари зан аст, чунон ки Масеҳ сари ҷамоат аст» (о. 23). Дар назари аввал на ба ғоидаи муносибатҳои баробар гуфта шудааст, чунки порча, чунон ки ба назар намуда метавонад, ҳар як занро даъват мекунад, ки ба шахсияти фармонраво — ба шавҳари худ фармонбардор бошад. Аммо ин ҳеч наметавонад тасвири аёнии муносибатҳои гарм ва наздики дӯстдорона байни ду кас бошад. Барои бисёрии мо итоат яке аз «забонҳои муҳаббат» буда наметавонад, ва шавҳаре ки худро шахсияти фармонраво мепиндорад, аз зани худ парвоя дошта наметавонад. Пас ин порчаро дар партави ваҳдат дар муносибатҳои дӯстдорона ва тақлид ба Худо чӣ гуна маънидод кардан мумкин аст?

**Исо чун намунаи сарварӣ.** Мо ба шарофати фаҳмиши он, ки Исо маҳз чӣ гуна ҳамчун Сарвари калисо баромад мекунад, дар бораи чӣ будани сарварӣ дар муносибатҳои дӯстдорона тасаввурот пайдо карда метавонем. Фаҳмиши Ӯ дар бори чӣ будани фармонравой ва тарзи истифодаи мақоми сарварии худ аз он чи ин одатан фаҳмида мешавад ва дар калисо мавъиза карда мешавад, хеле фарқ дорад. Порчаи зеринро дар бораи сарварӣ хонед:

...Подшоҳони халқҳо бар онҳо ҳукмронӣ мекунанд, ва ҳокимони онҳо нақӯкор хонда мешаванд. Аммо шумо ин тавр набошед: балки он ки дар байни шумо бузургтар аст, бояд монанди хурдтарин бошад, ва сардор — монанди хизматгузор. Зеро кадоме бузургтар аст: он ки назди дастархон мешинад, ё он ки хизматгузор аст? Оё на он аст, ки

назди дастархон мешинад? Аммо Ман дар миёни шумо монанди хизматгузор ҳастам.

*Луқ. 22:25–27*

Дар ин ҷо Исо консепсияи тамоман нави фармонравой ва сарвариро дар назар дорад. Нуқтаи назари анъанавӣ чунин буд: одамон ба сарварон ва ҳукмронони худ итоат менамоянд, ва ин сарварону ҳукмронон аз тарафи худ ҳар чи хоҳанд, мекунад. Аммо Исо таълим медиҳад, ки сарварону ҳукмронон барои хизмат кардан вучуд доранд. Ӯ ин тасаввуроти инқилобиро дар бораи сарварӣ ҳангоми хӯроки песаҳ баён намуд, бевосита пеш аз он ки ҳаёти Худро барои мо диҳад. Ҳавворӣ Юҳанно менависад, ки Исо аз сари дастурхони идона бархеста ба шустанӣ пойҳои шогирдон сар кард, чунон ки инро хизматгори одӣ мекард. Ин корро ба анҷом расонда, Ӯ гуфт: «...Оё медонед барои шумо чӣ кардам? Шумо Маро Устод ва Хоҷа мегӯед ва рост мегӯед, зеро Ман чунин ҳастам. Пас агар ман, ки Хоҷа ва Устод ҳастам, пойҳои шуморо шустаам, шумо ҳам бояд пойҳои якдигарро шӯед; зеро ба шумо намунае нишон додам, то, чунон ки Ман ба шумо кардам, шумо низ кунед» (Юҳ. 13:12–15).

Пас шавҳар сарварии худро чӣ гуна зоҳир намояд? Бо амалӣ намудани намунаи Исо дар масъалаи фармонравой ва сарварӣ — бо қонеъ намудани эҳтиёҷоти зани худ. Эҳтимол, ин нуқтаи назарро дар он шакле ки Исо пешниҳод намуд, қабул намунадан барои бисёр шавҳарон душвор аст.

Худи тасаввурот дар бораи фармонравои худписанд, чунон ки мегӯянд, аз пой ба сар гузошта мешавад. Чӣ гуна ҳақиқатан самаранок сарварӣ намунадан ва дар айни замон хизмат намунадан мумкин аст? Чӣ гуна ҳақиқатан «фармондеҳӣ»-ро ба ўҳда гирифта, дар айни ҳол бо ихтиёри худ «унвон ва мансаби худро паст кардан» мумкин аст? Агар дар оиладорӣ сохтори иерархии оиладориро татбиқ карданӣ бошад, нуқтаи назари Исо оид ба ин масъала шуморо ҳақиқатан ҳайрон мекунад. Аммо

агар онро дар партави инкишофи муносибатҳои наздик бо ҳамсари худ фаҳмед, — муносибатҳое ки дар онҳо шумо бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯахлоқии ўро баробари бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯахлоқии худ муҳим меҳисобед, он ҳақиқатан маъно пайдо мекунад.

Павлус мегӯяд: «Аз ин сабаб мард падару модари худро тарк карда, бо зани худ мепайвандад, ва ҳар ду як тан мешаванд» (Эфс. 5:31). Ҳавворӣ дар ин ҷо ояти Ҳастӣ 2:24-ро меоварад, ки яке аз мақсадҳои асосии оиладориро муайян менамояд — ягонагӣ ва наздики дар он. Павлус фикри худро бо ин суханон ба охир мерасонад: «Ин сир бузург аст, вале ман нисбат ба Масеҳ ва ҷамоат сухан мегӯям. Пас бигзор ҳар яке аз шумо зани худро монанди худ дӯст дорад, ва зан аз шавҳари худ тарсад» (о. 32–33).

Исо меҳодад, ки шавҳар ва зан ҳамон гуна ягонагӣ ва наздики дошта бошанд, ки Ё Худаш ва халқи Ё (калисо) ягонагӣ ва наздики доранд. Исо интиҳоби дӯстдорона карда, бо фурутанӣ ба нафъи калисои Худ хизмат менамуд. Мо низ чунин карда метавонем. Мо бояд ба худписандӣ пушт гардонда, пайравӣ ба Масеҳро интиҳоб намоем ва бо фурутанӣ ба занҳоямон хизмат карда, ба онҳо фаҳмонем, ки онҳо дар ҳаёти мо то чӣ андоза ҷои муҳимро ишғол мекунад.

Ин фаҳмиш аз тасаввурот дар бораи шавҳари худписанд, ки тамоми оиларо зери итоат нигоҳ медорад ва аз занаш интизори итоаткорӣ аст, комилан фарқ дорад. Чунин шавҳар чун дӯстдошта арзиши зиёд надорад, ва ӯ албатта ягонагӣ ва наздикии ҳақиқиро бо зани худ эҳсос намекунад. Инро шавҳаре эҳсос мекунад, ки интиҳоби дӯстдорона менамояд, то роҳбар-хизматгори бошад, ки барои таъмин намудан ва ҳимоя кардани зани худ кӯшишҳо ба харҷ медиҳад. Ҳавворӣ Павлус ба шавҳарон мегӯяд: «...занони худро дӯст доред, чунон ки Масеҳ низ ҷамоатро дӯст дошт ва Худро барои он дод...» (о. 25). Чунин шавҳар Исо-

ро эҳтиром менамояд, ва чунин муҳаббат ҳақиқатан воситаи фурӯтанонаи инкишофи муносибатҳо бо зан буда метавонад, ва мукофот барои он — муносибатҳои амиқи дӯстдорона аст.

**Интиҳоб аз рӯи имон.** Ҳамин тариқ, худписандӣ монеа дар роҳи дӯстдори фантастикӣ шудан аст. Дигар монеа — худпарастӣ аст. Ҳангоме ки мову шумо худпарастона кӯшиш мекунем «рақами якум» бошем, мо бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии ҳамсари худро баробари бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худ муҳим намеҳисобем.

Ҳамаи мо намунаҳои рафтори худпарастонаи худро оварда метавонем. Ҳамаи онҳо ба «ман» нигаронида шудаанд, лекин шавқовар он аст, ки ин ба худ нигаронида шудан аз кучо пайдо мешавад? Ин «ба худ нигаронида шудан» аз боиси тарс аз он аст, ки он чи меҳаҷем ё чизе ки ба он эҳтиёҷ дорем, ба мо насиб намегардад. Ва мо чӣ мекунем? Мо худпарастона он чиро, ки ба мо даркор аст, аз шахси дигар мегирем, ва ин монеаи азимест дар роҳ ба сӯи ягонагӣ ва наздикӣ бо касоне ки мо дӯст мекорем.

Дар ёд дорам, ки худпарастии ман дар оиладории ману Доттӣ ҳисси наздикиро аз байн бурда буд. Ман — нотик ва воиз ҳастам. Бо нутқ ба ҳозирон мурочиат намудан ба ман маъқул аст. Доттӣ шунавандаи олидараҷа аст. Гӯш кардан дар бораи он чи дар зиндагии одамон рӯй медиҳад, ба ӯ маъқул аст. Ана ҳамин тавр ҳанӯз дар ибтидои ҳаёти оилавӣ ман орзуи фаъолият дар байни омро ба муносибатҳои худ бо занам гузарондам.

Пас аз ҳар баромад ман ба Доттӣ муфассал нақл менамудам, ки чамъомад чӣ гуна гузашт, чӣ қадар одамон ба вохӯрӣ чамъ шуданд, ҳангоми танаффус онҳо ба ман дар бораи чӣ гуфтугӯ кардани буданд ва ғайра. Ман ба вай «аз аввал то охир» ҳамаи он чиро, ки ба фикрам, ба ҷо оварда тавонистам ва на он қадар

тавонистам, нақл мекардам. Тақрибан як соат пас аз чунин су-хангӯиҳо ман аз Доттӣ мепурсидам, ки рӯзи ӯ чӣ тавр гузашт: «Ку бигӯ, ҳамааш хуб буд?» Бо ҳамин сӯхбати мо ба охир ме-расид. Тадричан анъанаи носолим ташаккул ёфтаи гирифт: ман гап мезанам, Доттӣ гӯш мекунад. Ман ба гирифтани одат карда-ам, Доттӣ — ба ато кардан.

Устод ва дӯсти азизам Дик Дей ба ман ёрӣ дод, ки боз як чизи муҳимро бинам. Агар ман ҳақиқатан ба сатҳи баланди наздикии рӯҳонӣ ва эҳсосотӣ бо Доттӣ расидани бошам, агар ҳақиқатан ҳам дӯстдоштаи фантастикӣ ӯ будан хоҳам, ман бояд интихоб кунам. Шумо метавонед фикр кунед, ки ин инти-хоб аз он иборат аст, ки дар суханрониҳо худдорӣ карда, ба зан имкон диҳед, ки дар бораи худ гап занад. Аммо ҳамааш ин қа-дар осон нест.

Дар он вақт ман ба диққат эҳтиёҷи зиёд доштам. Ман ҳо-зир ҳам чунин эҳтиёҷ дорам. Доттӣ ба суханони ман бо диққати зиёд гӯш карда, ин эҳтиёҷро қонё менамуд ва хеле хуб аз ӯҳдаи ин мебаромад! Ва ҳозир хеле хуб аз ӯҳдааш мебарояд. Роҳи ба-ромад аз «нигаронида шудан ба худ» — даст кашидан аз диққат ба худ набуд, охир ин эҳтиёҷи ман дар қиссаи ҳаётам асос ёфта буд. Роҳи баромад ин буд: машқ кардан дар боварӣ ба диққати кофӣ пайдо намудан ва бартараф намудани тарси маҳрум шудан аз он. Ин ҳатто аҷиб садо дода метавонад, аммо ман бояд дар боварӣ ба Худо чун ба Таъминкунандаи мутлақи худ машқ ме-кардам.

Худо Худаш «ҳаёт ва нафас ва ҳар чизро ба ҳама мебахшад» (Аъм. 17:25). Исо гуфтааст: «...Диҳед, ва ба шумо дода меша-вад... зеро ба ҳар андозае ки чен кунед, ба ҳамон андоза ба шумо чен карда мешавад» (Луқ. 6:38). Тарси аз диққат маҳрум шудан «ба худ нигаронида шудан»-и маро ба қор мебаровард, ва агар ман ин тарсро суст кардани бошам, бояд бовар мекар-дам, ки Худо ин эҳтиёҷи маро қонё намудан меҳаҳад ва мета-

вонад. Хохиши Ӯ дар мавриди қонеъ гардидани эҳтиёҷи ман дар он буд, ки ман бояд бидихам, на ин ки бигирам. Ман набояд диққатро мечустам, балки бо имон ба занам диққат меодам — эҳтиёҷоти эҳсосотии ӯро қонеъ намудан ва бовар мекардам, ки Ӯ дар навбати худ эҳтиёҷи маро ба диққат қонеъ менамояд. Ман бо имон қадаме гузоштам ва ин интихоби дӯстдоронаро кардам. Хайратовар, аммо ҳисси фарогири он, ки Худо маро дӯст меорад, ин тарсро пурра аз ман дур кард, чунон ки дар Навишта ваъда карда шудааст: «Дар муҳаббат тарсе нест, балки муҳаббати комил тарсро берун меронад...» (1 Юх. 4:18).

Аз ҳамин сабаб, дар қонеъ гардидани эҳтиёҷ ба диққат ман бо имон ба Худо умед баста, пеш аз ҳама эҳтиёҷоти эҳсосотии Доттиро ба назар мгирифтагӣ шудам. Пас аз баромадҳои худ бо ӯ бо телефон сӯҳбат карда, ман аз он сар мекардам, ки дар бораи чӣ гуна гузаштани рӯзи ӯ меурсидам. Гоҳо ба ман лозим меомад ҳатто ӯро ба гап задан водор намоям. Ман аз ӯ дар бораи фарзандон пурсупос мекардам ва хоҳиш менамудам, ки гӯшаки телефонро ба онҳо диҳад, то фаҳмам, ки рӯзи онҳо низ чӣ гуна гузаштааст. Бояд иқрор шавам, ки гоҳо ин гуфтугӯҳо бо Доттӣ ва фарзандон он қадар зиёд давом мекарданд, ки барои аз ман аҳволпурсӣ қардан вақташон намерасид. Аммо акнун ман пеш аз ҳама ба оилаи худ нигаронида шуда, ба Худо дар қонеъ гардидани эҳтиёҷи худ ба диққат умед мебастам. Ва, бовар кунед, ҳатто ҳамон вақте ки барои нақл намудан дар бораи таассуроти дар давоми рӯз ғуншуда ҳамагӣ якчанд дақиқа вақт доштам, ман худро хеле хуб ҳис мекардам.

Ин «минимум»-и вақт, ки аз онҳо ба даст меовардам, маро пурра қонеъ менамуд, чунки пеш аз ҳама қонеъ гардидани эҳтиёҷи худро ба ихтиёри Худо месупоридам ва ба Ӯ умед мебастам. Ва ҳақиқатан акнун ин эҳтиёҷро Худо қонеъ менамуд.

Дӯстдоштаи фантастикӣ будан — на гирифтани, балки ато қардан аст. Шояд, шумо метарсед, ки дар ягон чизи муҳим гу-

зашт карда, шумо эҳтиёҷоти худро қонеъ намудан наметавонед, аммо интиҳоби дӯстдорона ва амалҳои дӯстдоронаатон на танҳо аз он иборатанд, ки аз қонеъ гардидани эҳтиёҷоти худ даст кашед, балки асосан дар имони шумо ба Худо мебошанд, ки шуморо дӯст медорад ва дар вақти муқарраркардааш Худи Ӯ эҳтиёҷоти шуморо қонеъ менамояд. Ӯ шуморо ноумед намекунад. Подшоҳ Довудро аз Аҳди Қадим дар ёд доред? Ҳамонеро, ки бо Батшобаъ зино кард? Хеле шавқовар аст, ки пас аз он, ки Довуд ба шаҳват дода шуда, бо зани бегона муносибатҳои маҳрамона намуд, Худо ба ӯ чӣ гуфт.

Ба Довуд мурочиат намуда, Худо ба ӯ гуфт: «...Ва хонаи хочаатро ба ту додам ва занони хочаатро ба оғӯши ту; ва хонадони Исроил ва Яҳудоро ба ту додам, ва агар ин кам бошад, ба ту боз ва боз илова менамурам. Пас чаро ту ба сухани Парвардигор безътиноӣ намуда, он чиро, ки дар назари Ӯ бад аст, ба амал овардӣ?» (2 Подш. 12:8–9). Моҳиятан, Худо ба Довуд гуфт, ки Ӯ он чиро, ки ба ӯ барои қонеъ намудани эҳтиёҷ ба муоширати маҳрамона даркор буд, дод ва агар инро нокифоя меҳисобид, беш аз ин ҳам медод. Аммо худпарастии Довуд дар ӯ тарсро аз он ба вучуд овард, ки ҳаёти шахсон ба ӯ қаноатмандӣ намеоварад, аз ҳамин сабаб ӯ бо зани бегона муносибатҳои маҳрамона намуд. Гуноҳи якуми ӯ зино набуд — гуноҳи якуми ӯ камии имон ба Худо, ба Таъминкунандаи ӯ буд. Довуд бовар накард, ки Ӯ эҳтиёҷи вайро қонеъ намудан меҳаҳад ва метавонад. Интиҳоби дӯстдорона қардан — умед бастан ба таъминоти дӯстдоронаи Худост, яъне умед бастан ба Худо чун ба Таъминкунандаи комили ӯ. Довуд дар охир инро фаҳмид ва гуфт: «...Ман пеши Парвардигор гуноҳ кардам» (о. 13).

Мо «ба худ нигаронида шудан»-ро рад менамоем, ҳангоме бовар мекунем, ки Худо таъминкунандаи комили мо мешавад ва ҳамаи эҳтиёҷоти моро қонеъ менамояд. Ин интиҳоро чӯзӣ

доимии ҳаёти худ гардонед, ва шумо дӯстдоштаи фантастикӣ мешавед!

Боз як ченак ҳаст, ки дӯстдоштаи фантастикӣ шудан дахл дорад, ва он боз як интиҳоби дӯстдоронаро дар назар дорад. Шумо ҳақиқатан ҳам бояд донед, ки муҳаббат чист ва чӣ гуна майли худро ба худписандӣ ва ба худ нигаронида шудан бартартаф намоед. Лекин чӣ чиз робитаи амиқро байни ду кас ташаққул мекунад? Чӣ чиз шахсро водор менамояд, ки дар муносибатҳо бо каси дигар наздикӣ эҳсос намояд ва шумо чӣ карда метавонед, то ки ин ҳиссиётро ба воқеияти доимӣ табдил диҳед? Ҷавоб ба ин саволҳо — мавзӯи боби оянда аст.

# ~ 5 ~

## Қарори сеюм

### ДЎСТДОШТАИ ФАНТАСТИКӢ ШУДАН

#### ҚИСМИ ДУЮМ



**Н**афаскашии ӯ чуқур ва мунтазам буд. Ӯ ҳеҷ гоҳ ба чунин хоби сахт нарафта буд. Эҳтимол, ба Одам якчанд дақиқа даркор шуд, то пас аз он, ки Худо қабурғаашро карахт кард, бедор шавад ва ба худ ояд, ва он гоҳ, ки ӯ ниҳоят бедор шуд, танҳо тасаввур қардан мумкин аст, ки ӯ ба он инсоне ки Худо аз қабурғайи ӯ сохт, чӣ тавр аксуламал намуд.

Ба ёд меоварем, ки Одам аввалин инсон, буд, ки офарида шуд. Ӯ дар ҷаҳони комил мезист, ки он ҷо гуноҳ набуд. Ин шахси аввалин аз муносибатҳои комил бо Офаридгор ҳаловат мебуд. Ин бихишт буд. Худо ҳама чизро бениҳоят моҳирона ба тартиб овард, ва ба ҳар ҳол дар байни ин ҷаҳони бегуноҳ ва комил Ӯ гуфт: «Хуб нест...»

Чӣ чиз дар он ҷо хуб набуд? Албатта, Худо ҳеҷ чизи нохубро намеофарид, аммо Ӯ гуфт, ки чизе нотамои аст ва хуб нест, ки он ҳамин тавр гузошта шавад. Ин нотамоӣ дар танҳои Одам буд.

«...Хуб нест, ки одам танҳо бошад; пас барояш мададгоре ки ба вай мувофиқ бошад, биофарем» (Ҳас. 2:18). Ҳамин тарик, биёед тасаввур мекунем: Одам бедор шуда, зан ном мавҷудеро мебинад, ки барои бартараф намудани танҳои саҳте ки Худо дар умқи дили мард ҷой дода буд, ба вучуд оварда шуд.

Тасаввур кунед, Одам ба чеҳраи он қадар ҷолиб, ки гӯё, дигар ҳеҷ қор нақарда, танҳо онро бо ҳавас мушоҳида намудан кифоя

аст, чӣ тавр менигарад. Лаҳзае Одам шах шуда монд, хангоме ки зан аз туман пайдо шуд ва ҳеч андеша накарда, сӯи ӯ равона шуд. Намуди зохирии зан ӯро чунон мафтун намуд, ки ҳеч чиз ва ҳеч гоҳ дар ин ҷаҳон ӯро он гуна мафтун накарда буд. Ӯ аз ин мавҷуди латиф ба вачд омад. Ҳеч гоҳ дар зиндагӣ ӯ чунин зебоиро надида буд.

Эҳтимол, майли ҷисмонии онҳо фаврӣ буд, ва ваҳдати шахвонӣ — тасаввурнопазир. Аммо Одамро дар Ҳавво як чизи бештар аз бадани пуршукӯҳи ӯ чалб намуд. Дар ин майл кадом як сирр буд, гӯё Одам ба он чизе эҳтиёҷ дошт, ки дар зан буд, аммо ӯ аз он маҳрум буд. Дар Ҳавво як чизи бениҳоят ҷолиб буд, ва Одам хоҳиши рафънашавандае эҳсос намуд, ки дар ин мавҷуди латиф чизе бештар аз онро дарк намояд, ки ба таври ҷисмонӣ навозиш қардан ва аз он ҷисман ҳаловат бурдан метавонад. Зан низ худи ҳамон эҳсосотро дошт. Ҳар дуи онҳо ба муоширати амиқтар аз он чи органҳои ҳиссиёти ҷисмонии онҳо эҳсос қарда метавонистанд, майл доштанд.

Аввалин мард ва аввалин зан мехостанд дар якдигар чизеро дарёбанд, ки аз он чи дидан ва ба он даст расондан метавонистанд, бештар бошад. Ҳам мард ва ҳам зан ба ваҳдати эҳсосотӣ, ба робитаи як ҳастӣ бо ҳастии дигар, ба дилбастагии амиқи рӯҳу ҷон майл доштанд. Агар мухтасар гӯем, онҳо хоҳиш доштанд аз танҳои раҳо шаванд. Онҳо, чун ҳар касе ки пас аз онҳо зода шуд, ба ин наздикӣ, ошкорой, нуфузпазирӣ ва ваҳдат бо якдигар майл доштанд. Ба ҳамаи мо дар ҳаёт касе даркор аст, ки моро аз танҳои раҳо намояд.

Агар Худо моро барои он офарида бошад, ки мо аз чунин наздикӣ ҳаловат барем, барои аз сар гузаронидани он бояд чӣ кунем? Чӣ чиз як шахсро водор менамояд, ки ин робитаи наздики маҳрамонро дар муносибатҳо бо каси дигар эҳсос намояд? Ва чӣ чиз моро аз танҳои раҳо менамояд? Оё ин чизест, ки мо мекунем ва мегӯем ё он чи моро гӯё аз ҳеч ҷой, ба монанди тир-

ҳои Купидон, ҳадафи худ қарор медиҳад? Ман фикр мекунам, ки ин на он чизест, ки мо бо сухан ё амал барои он кӯшиш ба харҷ медиҳем, балки чизест, ки мо ба он майл дорем. Дигар хел карда гӯем, барои пайдо намудани он ваҳдат, ки ҳамаи мо хеле хоҳони он ҳастем, мо бояд ба ҷустуҷӯи наздикӣ сар кунем. Китоби Муқаддас дар хусуси ҷӣ тавр чунин карда тавоништан ба мо якчанд маслиҳатҳои олидараҷа медиҳад.

## **ҚАРОР ДАР ХУСУСИ ШИНОХТАНИ ШАХСИ ДҶУСТДОШТААТОН**

Дӯсти ман доктор Дейвид Фергюсон маро бо се калимаи ибронии қадим аз Аҳди Қадим шинос кард, ки ба шумо дар фаҳмидани он ёрӣ мерасонанд, ки ҷӣ гуна ба наздикӣ дар муносибатҳо саъй бояд намуд. Дар китоби олидараҷаи худ оид ба муносибатҳои оилавӣ, «Танҳоиро фаромӯш кун», ӯ муфассал ин масъаларо таҳлил намудааст.

Аввалин калима — *yada* аст, ки маънояш «донистан» аст. Худо мегӯяд: «Пеш аз он ки туро дар батн ба вучуд оварам, Ман Туро шинохтам...» (Ирм. 1:5). Ў шуморо то хурдтарин тафсилот медонад. Ў истеъдодҳо, лаёқатҳо, майлҳо, фикрҳо, водоркунандаҳо ва орзуҳои шуморо ба таври амиқ ва пурра медонад. Ў амиқтарин ҷойҳои ниҳони ақл ва дили шуморо тадқиқ намудааст ва бо он ки шумо кӣ ҳастед, шиносоии бевосита дорад.

Ман бовар мекунам, ки Худо ҳар яки моро бо эҳтиёҷи шинохташуда будан офаридааст, гӯё Ў барои ҳамеша ба гардани мо лавҳаеро овехта бошад, ки чунин мегӯяд: «Илтимос, маро шиносед». Хоҳиши ҳақиқатан дӯстдошта будан — ҳамин аст даъват ба ягон шахс, то дар асл кӣ будани моро ошкор намояд, ва ҳамонеро, ки ӯ ошкор менамояд, яъне мову шуморо дӯст дорад ва қабул кунад.

Аз ҷониби шахси дигар амиқ шинохта шудани ҳар яки мо як қисми танҳои моро баргараф мекунад. Яке аз дӯстони ман,

Марк, боре ба ман гуфт, ки зани худро дӯст медорад, аммо тадричан оиладории ӯ торафт бештар дилгиркунанда мешавад. Ӯ мегӯяд, ки аллакай тамоман ба таври механикӣ корҳои дуруст мекунад ва суханони дуруст мегӯяд. Зани Марк, Сюзен, дар навбати худ ба ман гуфт, ки шавҳарашро дӯст медорад, аммо шарора дар муносибатҳои онҳо кайҳо хомӯш шудааст.

Чунон ки Марк ба ман фаҳмонд, дар он чи ба шинохтани занаш дахл дорад, барои ӯ аллакай ҳеҷ чизи шинохтанашуда боқӣ намондааст. «Ҳар он чи дар бораи Сюзен фаҳмидан мумкин аст, ба ман маълум мебошад, — гуфт ӯ, — ва ӯ бароям аллакай на ба андозаи пештара шавқовар аст». Албатта, ӯ хато мекунад: ӯ ба фаҳмидану шинохтани зани худ танҳо «даст расонидааст», нотакрории ӯро танҳо андаке эҳсос намудааст. Ҳеҷ кадоми мо умқиҳои ҳақиқии шахсият ва мураккабии хислатҳои ҳамсаронамон ё шахсони дӯстдоштамонро то охир намедонем. Подшоҳ Довуд дар бораи Худо навишта буд: «...Ту ботинамро ба вучуд овардай, маро дар батни модарам тарҳ афкандай. Туро ҳамд хоҳам гуфт барои он ки ба таври хеле аҷоиб офарида шудаам» (Заб. 138:13–14).

Натанҳо баданҳои мо, балки ақлҳо ва дилҳои мо мураккаб ва гуногун мебошанд. Хушбахтона, Марк хатои худро фаҳмид в дарк намуд, ки дар асл ӯ Сюзенро намедонад ва ӯро намефаҳмад. Чизе аз хусусиятҳои шахсӣ, ки Сюзен ба ӯ гуфт, таваҷҷӯҳи ӯро ба занаш авҷ гиронд, ва ӯ тадқиқи ҷанбаҳои фардияти ӯ ва ҷиҳатҳои хислати ӯро, ки ҳанӯз бояд ошкор менамуд, сар кард. Ӯ саъю кӯшиш кардан гирифт, ки зани худро ба таври ҳақиқӣ шиносад. Дертар Марк ба ман гуфт: «Ман нобино будам, ҳатто тасаввур намекардам, ки Сюзени ман то чӣ андоза шахси мураккаб ва ҳартарафа аст. Ман гумон мекардам, ки ӯро медонам, Ҷош, аммо ман ноҳақ будам. Як умр ва ҳатто бештар аз он даркор мешавад, то занеро, ки ман дӯст медорам, донам. Чунин таассурот ҳосил мешавад, ки гӯё ман аз нав ӯро дӯст доштаам».

Марк барои худ ошкор намуд, ки дар муҳаббат ба зан кадом як сирр ҳаст, ва ин сирро Худо офаридааст. Метавонед шубҳа накунед: шумо воқеан шахсеро, ки дӯст медоред, намедонед. Албатта, шумо метавонед донед, ки кадом навъи яхмосро ӯ афзал меҳисобад, кадом мусиқӣ ва кадом рангро дӯст медорад ва худро ҳаводори кадом дастаи варзишӣ меҳисобад. Аммо дар ҳамсафари ҳаёти шумо амиқӣ ва мураккабӣ ҳаст, ки ҳангоме онҳоро кашф менамоед, ченакҳои чолиб ва дилписанди зиндагии ӯро ошкор мекунад, ва онҳо интизори он ҳастанд, ки онҳоро дӯстдоранд.

Ҳангоме ки мо навакак оиладор шуда будем, ман Доттиро дӯст медоштам — дар ин шубҳа набуд, лекин дар муносибатҳои мо бисёр ҷиҳатҳои буданд, ки ман онҳоро он вақт намедонистам ё он вақт намефаҳмидам, ва ҳозир ҳам зани ман аз бисёр ҷиҳатҳо барои ман муаммо аст. Худо моро маҳз ҳамин гуна офаридааст. Бениҳоят мураккаб будани мо ба дигар одамон имкон намедихад, ки моро то охир шиносанд, то даме ки мо қабат ба қабат эҳтиёҷоти эҳсосоти худро ба онҳо ошкор кардан нагирем. Ана маҳз дар ҳаимин чараён хислатҳои нотакрори эҳсосоти мо зоҳир мешаванд. Маҳз ин муаммо ба ман дар ҷустуҷӯи муносибатҳои наздик бо занам илҳом мебахшад, ва маҳз ин муаммо муносибатҳои моро таро тоза нигоҳ медорад.

Чунин метобад, ки ин тамоман мушқил нест, аммо солҳои зиёд, ҳангоме ки Доттӣ ба ман дар бораи ягон масъала, ягон мушкилӣ, ё ҳисси ранчиш мегуфт, ба ман чунин метофт, гӯё ӯ аз ман интизор аст, ки ман «ҳамаашро ҷо ба ҷо мекунам». Ва дар ҳақиқат ман ҳамеша нақшаи тайёри амалҳо доштам, то, чунон ки гумон мекардам, масъаларо ҳал кунам, мушкилиро бартараф намоям, ҳисси ранчишро сабук гардонам. Аммо гап дар он буд, ки ман Доттиро ба қадри кофӣ амиқ наменинохтам ва намедонистам, то фаҳмам, ки ӯ аз ман маҳз чӣ гуна дилбардориро интизор аст. Эҳтимол, дар ҳамаи он чи ман дар ин мавридҳо ба

ӯ пешниҳод мекардам, фоидае буд, аммо ин тамоман на он чизе буд, ки ӯ ҳақиқатан ба он эҳтиёҷ дошт. Ҳавворӣ Павлус ба мо насиҳат медиҳад, ки сухани мададрасонандаро, ки ба эҳтиёҷи кас мувофиқат дорад, пешниҳод намоем, «то ба шунавандагонаш файз бахшад» (Эфс. 4:29). Дар ҷустуҷӯи наздикӣ ман бояд мефаҳмидам, ки зани ман кадом эҳтиёҷоти эҳсосотӣ дорад ва чӣ гуна онҳоро қонеъ намоям. Чунин карда, ман ҳақиқатан танҳоии ӯро андаке камтар мекардам.

Боре Доттӣ аз маҷлиси падару модарон хеле озурдахотир шуда баргашт, зеро аз дигар модарон дар бораи яке аз фарзандонамон суханони нохуш шунида буд. Дар гузашта, Ҳангоме ки ӯ ба ман дар бораи чунин мушкилиҳо нақл мекард, ман дарҳол ҳалли тайёро ба ӯ пешкаш намуда, чизе монанди ин мегуфтам: «Азизакам, ба дил наздик нагир. Ту бояд ана ин корро кунӣ», ва нақшаи ҳалли масъаларо пешкаш менамудам. Пурра имконпазир аст, ки нақша худ аз худ бад набуд, аммо ба дарде ки дар он лаҳзаҳо Доттӣ эҳсос менамуд, даво шуда наметавонист. Ман бошам, андак-андак барои худ ошкор мекардам — оҳиста, аммо дуруст, — ки Ҳангоме Доттӣ хеле озурдахотир шудааст, ба ӯ маҳз чӣ даркор аст.

Ва акнун, Ҳангоме ки ӯ ба ман дар бораи нохушиҳо ва ранчишояш нақл мекунад, ман ба ӯ наздиктар нишаста, дастамро ба китфони ӯ мегузорам ва мегӯям: «Азизакам, ман хеле афсӯс мехӯрам, ки ба ту лозим омад ин суханонро гӯш кунӣ. Ман ҳамроҳи ту ғаму андӯҳ эҳсос менамоям, дӯстдоштаам». Ба Доттӣ маҳз ҳамин чиз даркор буд — на нақшаи чораҳои таъҷилӣ, на қарори тайёр барои ислоҳи вазъият, балки фаҳмиш ва ҳамдардӣ ва дилсӯзӣ ба дарди ӯ.

Агарчи ҳайратовар аст, аммо Доттӣ дар он лаҳзаҳо танҳо ба ҳамин суханон эҳтиёҷ дошт. Пас, ман чиро омӯхтам? Ман аз чиҳати эҳсосотӣ фаҳмидан ва шинохтани зани худро дар муносибатҳоямон сар кардам. Ба ӯ лозим аст, ки ӯро шунаванд,

на ин ки ба чои ӯ ҳал кунанд. Ман тадричан ба фаҳмидан сар кардам, ки ҳангоме Доттӣ озурдахотир аст, ба ӯ на суханони умумӣ ва роҳи ҳал барои ҳамаи мавридҳои зиндагӣ, балки сухани дилбардорӣ ва оғӯшириии саҳт даркор аст. Якчанд рӯз пас аз озурдахотирӣ ва ғамгинӣ занам метавонад худааш назди ман омада, пурсад, ки ба фикри ман, ӯ бояд чӣ кунад, то ки масъалаи мураккабро, масалан, рафтори узви хурди оиламонро ҳаллу фасл намояд. Ва он гоҳ нақшаи чораҳои фаврии ман ҳақиқатан бамаврид хоҳад буд.

Оё мебинед чи рӯй дод, ҳангоме ки ман эҳтиёҷи эҳсосоти занӣ худро кашф намудам ва қадаме ба пешвози ӯ гузоштам? Ман танҳои ӯро андаке кам кардам, ва ин боиси наздикии бештар байни мо гардид. Ҳангоме ки мо амиқтар шинохтани шахси дӯстдоштамонро сар мекунем ва барои қонеъ намудани эҳтиёҷоти эҳсосоти ӯ омода ҳастем, ин боиси наздикӣ дар муносибатҳо мегардад.

Чун ҳамеша, Китоби Муқаддас ба мо мефаҳмонад, ки чӣ тавр шахси дигарро аз ҷиҳати эҳсосоти шиносем ва чӣ гуна, ҳангоме ки мо дар назди ӯ ҳастем, эҳтиёҷоти эҳсосоти ӯро қонеъ намоем. Исо гуфтааст: «Ба шумо фармудаи наве медиҳам, ки якдигарро дӯст доред; чунон ки Ман шуморо дӯст доштаам, шумо низ якдигарро дӯст доред» (Юх. 13:34). Камаш 35 бор дар Аҳди Ҷадид мо такрор ба такрор бо ҳам омадани ин калимаҳои мебинем — феъли «дӯст доштан», ки амалро ифода менамояд, ва калимаи «якдигар». Навиштаи Муқаддас ба мо дастурҳои муайян медиҳад, ки якдигарро чӣ гуна дӯст дорем ва чӣ гуна шахси дигарро ба қадри кофӣ амиқ шиносем, то ки ӯро қонеъ намоем, ҳатто агар ин эҳтиёҷоти эҳсосоти муваққатӣ бошанд ҳам.

Ва ана ин чиз ҳайратовар аст: шахсе ки шумо дӯсташ мекоред, он қадар нотакрор офарида шудааст, ки, эҳтимол, эҳтиёҷоти эҳсосоти ӯ ва шумо дар сатҳҳои гуногуни афзалият мебошанд. Дар ояти 1 Қўр. 12:25 фармуда шудааст, ки дар ҳаққи

якдигар ғамхорӢ намоем (диққат диҳем), ва дар ояти 1 Тас. 5:11 — якдигарро насиҳат намоем\* (дастгирӢ кунем). Шахсе ки шумо дӯсташ медоред, шояд ба *диққат* эҳтиёҷи эҳсосоти кавӢ дорад, ва ба *дастгирӢ* — эҳтиёҷи камтар. Шумо бошед, шояд ба дастгирии эҳсосотӢ эҳтиёҷи зиёд доред, аммо ба диққат эҳтиёҷи зиёд надоред. Ин ба хислати шумо ва таҷрибаи ҳаётии шумо вобаста аст, аз ҷумла ба он ки вазъият дар оилае ки шумо дар он ба воя расидаед, чӣ гуна буд.

Акнун ба даҳ эҳтиёҷоти эҳсосотӢ, ки дар Навишта муайян карда шудаанд, ва ба воситаҳои қонеъ намудани онҳо нигаред. Ин ба шумо имкон медиҳад, ки шахси дӯстдоштаатонро беҳтар шиносед, ва танҳои ӯро андаке кам кунед. Дар натиҷа шумо ба якдигар наздиктар мешавед. Пеш аз он ки муҳокимаи ин эҳтиёҷоти эҳсосотиро сар кунем, ман мегӯям, ки шахси дӯстдоштаи шумо чиро эҳсос намуда метавонад, ҳангоме ки шумо ба пешвози ӯ қадаме мегузоред, то ки ҳар як эҳтиёҷи эҳсосотии ӯро қонеъ намоед.

### ***Эҳтиёҷи эҳсосотӢ ба дилбардорӢ (ҳамдардӢ)***

Ман дилбардориро ҳис мекунам, агар ту ҳангоми аз ғаму андӯх азоб кашиданам ба ман дилсӯзӣ намоӣ. Ҳангоме ки ту як ҳиссаи дарди маро ба худ гирӣ, ман ҳис мекунам, ки мо ба якдигар наздиктар шудаем.

*ниг.:2 Қӯр. 1:3–4*

Дар Навишта гуфта шудааст «...бо гириякунандагон гирия кунед» (Рум. 12:15). Ҳангоме ки мо бо дӯстдоштаи худ, ки дарди эҳсосотӢ ӯ чисмонӢ эҳсос менамояд, чунин мекунем, як чизи ғайриоддӣ рӯй медиҳад. Худо моро «дар ҳар андӯҳи мо тасалли медиҳад, то мо бо ҳамон тасаллие ки худамон аз Худо меёбем, андӯҳинонро дар ҳар андӯҳашон тасалли дода таво-

\* Дар тарҷумои тоҷикии Китоби Муқаддас обод намоед гуфта шудааст. (*Тавзеҳи тарҷумон*)

нем!» (2 Қўр. 1:4). Чӣ рӯй медиҳад, хангоме ки мо ҳамсари худро тасалло медиҳем? Худо ба воситаи мо амал мекунад, то ки ба таври фавқуттабӣ ба онҳо дилбардорӣ ва шифои эҳсосотӣ фириштад.

Ман гуфта метавонам, ки «нақшаи чораҳои таъҷилӣ» тамоман на он чизест, ки хангоми аз ғаму андӯх азоб кашидани ҳамсаратон даркор аст. Ҷавобе аз қабилӣ «Азизакам, ба фикрам, ин аз он сабаб рӯй дод, ки...» кор намекунад, чунки эҳтиёҷи зарурии ин лаҳза аз дилбардорӣ иборат аст. Дилбардорӣ чунин садо дода метавонад: «Ман хеле афсӯс меҳӯрам, ки бо ту ин рӯй дод...».

Насихат додан тамоман на он чизест, ки дар ин мавридҳо даркор аст. Ҷавобе аз қабилӣ «Дар чунин вазъиятҳо Худо ба мо мефармояд, ки...» натиҷаи дилхоҳ намедиҳад, чунки эҳтиёҷи зарурии ин лаҳза аз дилбардорӣ иборат аст. Дилбардорӣ, масалан, дар шакли оғӯширии навозишкорона ифода ёфта метавонад.

Суханони умумӣ тамоман на он чизест, ки дар ин мавридҳо даркор аст. Ҷавобе аз қабилӣ «Азизакам, ин қадар ғам нахӯр! Пагоҳ рӯзи нав фаро мерасад, ва...» шунида намешавад, чунки эҳтиёҷи зарурии ин лаҳза аз дилбардорӣ иборат аст. Дилбардорӣ чунин садо дода метавонад: «Тасаввур кардан душвор аст, ки ҳозир ту чӣ қадар дарду азоб мекашӣ».

Маслиҳати солим тамоман на он чизест, ки дар ин мавридҳо даркор аст. Ҷавобе аз қабилӣ «Агар ман дар ҷои ту мебудам, яъне агар бо ман ҳамин гуна воқеа рӯй медод, ман... » дар амал ҳеҷ ёрӣ намерасонад, чунки эҳтиёҷи зарурии ин лаҳза аз дилбардорӣ иборат аст. Дилбардорӣ чунин садо дода метавонад: «Бовар намо, ман ба дарду азоби ту ғамшарик ҳастам».

«Нақшаи чораҳои таъҷилӣ», насихат, суханони умумӣ ва маслиҳати солим — ҳамаи ин вақту соати худро доранд, аммо на ҳамон вақте ки шахси дӯстдоштаатон аз дарду ғам азоб мека-

шад, чунки танҳо дилбардорӣ дардро таскин медиҳад. Ҳангоме мо мефаҳмем, ки ҳозир ба ӯ чӣ даркор аст, ва дарҳол ӯро дилбардорӣ мекунем, мо андаке дард ва танҳоии ӯро кам мекунем, ва ин амал муносибатҳои моро наздиктар мекунад.

Ҳамчунин иҷозат диҳед шуморо, хусусан мардонро огоҳ намоям. Гумон накунад, ки ҳатман бояд ба он чи бо занатон рӯй дод, сарфаҳм равед, ва аниқ кунед, ки ҳозир ӯ дар чӣ аҳвол аст, то ки ӯро дилбардорӣ намоед. Барои як рафиқи ман ин дарси душворе гардид.

Боре, хангоме ки зани ӯ аз чизе озурдахотир шуда буд, ӯ ба вай ёрӣ додани шуда, гуфт:

— Азизакам, ман медонам, ки ту ҳозир чиро ҳис мекуни.

Занаш бо асабоният ҷавоб дод:

— Не, ту намедонӣ! Чӣ тавр ту гуфта метавонӣ, ки медонӣ чӣ тавр ман азоб мекашам?

Дӯсти ман чӣ гуфтанаширо намедонист, аммо ҳақ ба ҷониби зани ӯ буд. Барои изҳор намудани дилсӯзӣ доништан ҳатмӣ нест, ки шахс чиро аз сар гузаронидааст ва ҳозир чиро ҳис мекунад. Мо ҳар дафъа дар азсаргузаронии эҳсосоти онҳо, ки танҳо ба ҳуди онҳо то охир маълум аст, шарик буда наметавонем. Аниқтараш, ин маъноӣ онро дорад, ки мо ҳозир чӣ гуна дар азоб будани шахсро доништа, бо ӯ дардро эҳсос менамоем.

Беҳтар мебуд, ки дӯсти ман мегуфт: «Азизакам, эҳтимол, ту ҳозир хеле дар азоб ҳастӣ. Меҳоҳам, ки ту донӣ: ман низ дарду азоб мекашам, хангоме мебинам, ки ту дарду азоб мекашӣ». Ҳамин тавр мо худро бо ҳамсар, ки дарду азоб мекашад, ҳамонанд мекунем, ва кӯшиш намекунем инро чунон намоиш диҳем ки гӯё аниқ медонем, ки маҳз чӣ гуна ҳиссиётро онҳо ҳозир аз сар мегузаронанд, чунки одамони ба мо наздик медонанд, ки ин ҳақиқат нест. Касеро, ки дӯст медоред, шиносед ва фаҳмед, ки қонеъ намудани эҳтиёҷ ба дилбардорӣ ба ӯ ёрӣ медиҳад, ки худро танҳо эҳсос накунад.

### ***Эҳтиёчи эҳсосотӣ ба қабул шудан***

Ҳангоме ки ту маро бе ҳеч шарт дӯст медорӣ, ман ҳис мекунам, ки маро қабул мекунад, хусусан ҳангоме ки амалҳои ман тамоман комил нестанд. Ҳангоме ки ту маро чунон ки ҳастам, бо тамоми норасоихоҷам қабул мекуни, ман ҳис мекунам, ки мо ба якдигар наздиктар шудаем.

*ниг.: Рум. 15:7*

Бисёр чуфтҳои оилавӣ қабул кардан ва таҳсинро омехта мекунад. Рафтори касеро таҳсин накардани мо тамоман маъноӣ онро надорад, ки мо ин шахсро чун шахсият қабул намудан наметавонем. Қабулкунии ҳақиқӣ амалҳои ҳамсарро аз моҳияти он ки ӯ кист, чудо мекунад — шахсияте ки мо ҳам дар сарват, ҳам дар камбағалӣ дӯст доштани ӯро интиҳоб кардаем.

Ҳамаи мо мавҷудоти нокомил ҳастем, ва мо бояд донем, ки он чи мо кардаем ё накардаем, муносибатҳои моро бо ҳамсафари зиндагӣ вайрон кардан наметавонад. Эҳтиёҷ ба қабул шудан — эҳтиёҷ ба донишгари он аст, ки бо вучуди хатоҳоямон, моро дар ҳар ҳолат дӯст медоранд. Ҳатто агар ҳеч чиз ва ҳеч гоҳ дар мо дигаргун нашавад ҳам, мо чун пештара мехоҳем бовар кунем, ки моро дӯст медоранд ва қабул мекунад. Ҳамсаронамон аз мо худи ҳаминро мехоҳанд. Ҳангоме ки онҳо ин гуна қабул карданро эҳсос мекунад, онҳо аллакай худро он қадар танҳо ҳис намекунад ва наздикии худро бо мо эҳсос менамоянд.

### ***Эҳтиёчи эҳсосотӣ ба диққат (ғамхорӣ)***

Ман ҳис мекунам, дар ҳақиқи ман ғамхорӣ мекунад, ҳангоме ки ту ба ҷаҳони ман дохил мешавӣ, ба ман диққат зоҳир менамояд ва дар ҳаёти ман иштирок мекуни.

*ниг.:1 Қӯр. 12:25*

Мо дар ҷаҳони суръатҳои баланд зиндагӣ мекунем. Мо ва шахси дӯстдоштаамон корҳои гуногун, дӯстони дигар-дигар ва манфиатҳои аз ҳам фарқкунанда дошта метавонем, ва дар байни чунбучӯл ва шитоби ҳаррӯза худро фаромӯшшуда ва ночиз

эҳсос намуданамон хеле осон аст. Эҳтимол, дар чунин лаҳзаҳо мо ва шахси дӯстдоштаамон эҳтиёҷро ба диққат бо қувваи маҳсул ҳис мекунем.

Ҳангоме мо мефаҳмем, ки маҳз чӣ чиз барои шахс муҳим аст, ҳангоме ки ба ҷаҳони ӯ дохил мешавем ва як ҷузъи ин ҷаҳон мешавем — ҳамон вақт мо ба шахси дигар диққат медиҳем. Диққатро, масалан, ин тавр зоҳир намудан мумкин аст: «Ба ман бигӯй, ки рӯзат чӣ тавр гузашт. Ман доништан мехоҳам, ки бо лоиҳаи охирини ту чӣ рӯй дод». Ҳар дафъа, ба он чи дар зиндагии шахсу дӯстдоштаамон рӯй медиҳад, тавачҷӯх зоҳир намуда, ё ба коре ки ӯ қарданӣ аст, бо майли том шарик шуда, мо эҳтиёҷи эҳсосоти ӯро ба диққат қонеъ менамоем, ва чунин амал, гӯё оҳанрабо, боз бештар моро ба якдигар ҷалб мекунад.

### ***Эҳтиёҷи эҳсосотӣ ба таҳсин***

Ҳангоме ки ту аз ман чун аз шахсият қаноатмандӣ эҳсос менамояӣ ё нишон медиҳӣ, ки бо ман қаноатманд ҳастӣ, ман таҳсинро ҳис мекунам.

*ниг.: Рум. 14:18*

Ҳамаи мо ба дастгирӣ бо суҳанон эҳтиёҷ дорем, ки аз он шаҳодат медиҳад, ки мо дар ин зиндагӣ арзише дорем. Ба ҷои он ки ба ҳамсари худ барои дастовардҳои таҳсин баён намоем, бештараш диққати худро ба он равона намоем, ки чаро онҳо ба ин дастовардҳо ноил шудаанд. Бо ҳамин мо хислати онҳоро таъкид менамоем ва ба онҳо мефаҳмонем, ки натавонанд дастовардҳо, балки ҳамчунин сифатҳои шахсии онҳоро, ки ин дастовардҳо имконпазир гардондаанд таҳсин менамоем.

Таҳсин бо суҳанон аз қабилӣ: «дӯстони имрӯзаамонро қабул намуда, ту чун соҳибхоназан ба ман таассуроти зиёд гузоштӣ. Муҳити гарм ва хурсандибахш фароҳам оварда тавонистани ту ҳайратовар аст!» Ё: «Мо хонаи хеле хуб дорем. Ту ба ҳар як ҷузъиёт диққат медиҳӣ, ва ба шарофати ин, хонаи мо бениҳоят

хуб метобад. Ман аз ту ифтихор менамоям!» Шаҳси дӯстдошта-ро барои кори хуб ва сифатнок, ки барои ноил шудан ба комёбӣ ёрӣ мерасонанд, таҳсин намуда, шумо ба ӯ ёрӣ медиҳед, то худро танҳо эҳсос накунад, ва боз бештар ба якдигар наздик мешавед.

### ***Эҳтиёҷи эҳсосотӣ ба дастгирӣ***

Ҳангоме ки ту дар назди ман ҳастӣ, то ки бори гарони маро бо ман бардорӣ, ва барои ҳалли яке аз мушкилот ё масъалаи ҳал-талаб ёрӣ мерасонӣ, ман дастгирро ҳис мекунам.

*ниг.: Ғал. 6:2*

Гоҳо дастгирӣ дар ягон чизи ҷисмонӣ ё моддӣ зоҳир мешавад — масалан, ёрӣ расондан барои гирифтани ороишоти идона аз зери боми хона, ҷой иваз кунондани мебел, шустани мошин, хишова намудани алафҳои бегона дар боғча, шустани зарфҳо ва ғайра. Дастгирӣ он аст, ки шумо баробари касе қадам зада, дар бардоштани бори гарони ӯ ёрӣ мерасонед. Дастгирӣ ҳамчунин якҷоя бардоштани бори гарони эҳсосотӣ ё бори ташвишҳои оилавӣ аст. Масалан, ҳамсарро дар вазъияти душвор бо ҳамкори ихтилофнок аз ҷиҳати эҳсосотӣ дастгирӣ кардан, қарори вобаста ба бюҷети оилавӣ қабул намудан, ё интизомнок намудани кӯдак ва ба ӯ насихат додан. Дастгирӣ дар вазъияти душвор мадади бевосита расондан аст.

Суханони дастгирӣ тақрибан чунин буда метавонанд: «Ман меҳоҳам дар назди ту бошам ва ба ту ёрӣ расонам. Ман чӣ карда метавонам, то ки бори гарони ташвишҳои туро сабук кунам?» Гоҳо дастгирӣ дар он зоҳир мешавад, ки мо барои шахси дӯстдошта ё ҳамроҳи ӯ коре карда метавонем. Дар мавридҳои дигар дастгирӣ намудан — дар назди кас буда, шикоятҳои ӯро гӯш кардан ва ба он чи ҳозир дар зиндагии шахси дӯстдоштаатон рӯй медиҳад, дилсӯзӣ зоҳир намудан аст. Дастгирӣ намуда, мо бо шахси дӯстдоштаамон наздик мешавем, ва танҳои ӯро ақалан андаке камтар мекунем.

**Эҳтиёҷи эҳсосотӣ ба эътироф**

Ҳангоме ки ту ба ман барои комёбиям суҳанони шукргузорӣ мегӯӣ ё ҳатто танҳо барои ягон ҳел саъю кӯшиш маро ситоиш менамоӣ, ман худро таҳсиншуда ҳис мекунам.

*ниг.: 1 Қӯр. 11:2*

Шаҳси дӯстдоштаро бе ҳеҷ гуна шарт қабул намуда, мо гӯё мегӯем: «Ташаккур ба ту барои он ки ту ҳастӣ». Ҳангоме ки мо ба ӯ арзи сипос менамоем, мо гӯё мегӯем: «Қорҳои ту хеле муҳиманд!» Ин суҳанон ба шаҳси дӯстдоштаамон ҳисси аҳамиятнокии худро медиҳад — ҳисси он ки ӯ арзишнок аст ва он чи ӯ мекунад, ба таври худ барои мо муҳим аст ва аз ҷониби мо эътироф шудааст. Ин дар онҳо фикреро тавлид менамояд: «Охир, ман барои касе аҳамиятнок ҳастам!»

Суҳанони миннатдорӣ — яке аз воситаҳои беҳтарини ифода намудани эҳтиром мебошанд. Гоҳо аз таҳти дил танҳо «ташаккур» гуфтани тамоми эҳсоси шукргузории моро расонида метавонад: «Азизакам, барои хӯроки хуб ба ту ташаккур мегӯям», «Ташаккур, ки ба шарофати ту ман имрӯз худро ба таври махсус эҳсос менамоем», «Ташаккур, ки ту ба ман дар шустани мошин ёрӣ додӣ». Суҳанони миннатдорӣ маъноӣ бештар пайдо мекунад, ҳангоме ки онҳо дар ҳузури ягон кас гуфта мешаванд. Бигузор фарзандони мо, наздикон ва дӯстонамон шунаванд, ки чӣ тавр мо ҳамсари худро тавсиф менамоем. Ин ба ӯ ёрӣ мерасонад, ки худро танҳо эҳсос накунад ва боиси ҳисси наздикии махсус байни шумо мегардад.

**Эҳтиёҷи эҳсосотӣ ба эҳтиром**

Ҳангоме ки ту ақидаҳои маро қадр мекуни ва маро шаҳси аҳамиятнок меҳисобӣ, ман худро шаҳси мӯҳтарам ҳис мекунам.

*ниг.: 1 Пет. 12:10*

Мо эҳтиёҷ дорем эҳсос намоем, ки моро қадр мекунад, ва моро одамони аҳамиятнок меҳисобанд. Эҳтироме ки ба мо зо-

ҳир карда шудааст, арзишнокии моро таъкид менамояд, ва бо ёрии он мо низ шахси дигарро қадриноси мекунем. Ҳамсарони мо эҳтироми моро ҳис мекунанд, ҳангоме ки мо ақидаи онҳоро қадр мекунем, кӯшиш мекунем хоҳишҳои онҳоро ошкор намоем ва ҳатто фазои шахсии онҳоро риоя менамоем. Ҳангоме ки ба ақидаҳои онҳо оид ба ягон масъала таваҷҷӯҳ менамоем ё муайян мекунем, ки онҳо ба ин ё он вазъият чӣ гуна муносибат мекунанд, мо эҳтиром зоҳир менамоем.

Одамони гуногун худро ба таври гуногун мӯҳтарам ҳис мекунанд. Шавҳари шумо метавонад эҳсос намояд, ки шумо ўро эҳтиром менамоед, ҳангоме ки фикри ўро дар бораи ягон чиз мепурсед. Ҳангоме ки шумо ба нақшаҳо ва вақти ў диққат медиҳед, ва дер намонда ҳама корро дар вақташ ба ҷо меоваред, ва низ ҳангоме ки фазои шахсии занатонро ҳимоят менамоед, ў эҳсос карда метавонад, ки шумо ўро эҳтиром менамоед. Эҳтиром ҳамон вақт самараноктар аз ҳама зоҳир мешавад, ки бо он чи ин шахс қадр мекунад, мувофиқат дорад. Агар шавҳари шумо шахсияти дорои тафаккури эҷодкорона бошад, ҳангоме шумо қарор медиҳед, ки нуктаи назари ўро оид ба X, Y ё Z фаҳмед, ў эҳтироми шуморо зудтар ҳис мекунад. Агар занатон дар масъалаҳои молиявӣ нозуктабиат бошад, ҳангоме шумо кӯшиш мекунед, ки аз ҷаҳорҷӯбаи бюҷети оилавӣ берун набароед, ў аз ҷониби шумо эҳтироми бештар эҳсос мекунад. Бо ҳар восита ба шахси дӯстдошта эҳтиром зоҳир намуда, мо бо ў аз ҷиҳати эҳсосотӣ наздик мешавем, ва ин муносибатҳои моро мустаҳкам мекунад.

### ***Эҳтиёҷи эҳсосотӣ ба муҳаббат***

Ҳангоме ки бо ёрии суханони навозишкорона ва ламсҳои навозишкорона дар ҳаққи ман ғамхорӣ зоҳир менамоӣ, ман байни ману ту наздикӣ ҳис мекунам.

*ниг.: Рум. 12:10*

Мо бо лаёқат ва эҳтиёҷи эҳсос намудани муҳаббат бо ёрии суханони навозишкорона ва ламсҳои навозишкорона офарида

шудаем. Ламсҳои навозишкорона ва оғӯшгирии гарм мегӯянд: «Ту дӯстдошта ҳастӣ». Эҳтиёҷи ҳамсаронро ба навозиш қонеъ намуда, мо метавонем минбаъд низ бо онҳо робитаи қавии эҳсосотиرو давом диҳем.

Баъзе одамон эҳтиёҷро ба робитаи эҳсосотӣ ва ҷисмонӣ бештар аз дигарон ҳис мекунанд. Ман мардеро мешинохтам, ки доимо аз дасти занаш дошта меистод ё ба миёни ӯ даст гузошта, имкон намедод, ки бе ӯ қадаме гузорад. Ламс — ана он чи ба ӯ дар бораи муҳаббат мегуфт, аз ҳамин сабаб ӯ доимо мехост бо занаш робитаи ломиса дошта бошад. Лекин ба зани ӯ ин ламсҳо аҳамияте надоштанд. Агарчи аҷиб аст, эҳтиёҷи ӯ ба тамоси ҷисмонӣ зидди эҳтиёҷоти эҳсосотии ӯ қор мекард, охир занаш ба ламсҳои ӯ ақсуламал намекард.

Ҳангоме ҳиссиёт ба шумо мегӯянд, ки ҳамсаратон ба суҳанон ва ламсҳои навозишкорона таъсирпазир аст, барои қонеъ намудани ин эҳтиёҷи эҳсосотии онҳо ташаббус зоҳир намудан лозим аст. Чунин зоҳиршавии ҳиссиёт ба шумо ёрӣ мерасонад, ки бо шахси дӯстдоштаатон робитаи эҳсосотӣ дошта бошед, ки ин наздикии шахвонии шуморо ғайи мегардонад. Дар мавридҳои дигар аз сайру гашти романтикӣ, бо ҳам гузарондани беғоҳии ором, гӯш кардани мусиқӣ ё тамошои барномаи телевизионӣ ҳаловат бурдан мумкин аст.

### ***Эҳтиёҷи эҳсосотӣ ба рӯҳбаландӣ***

Ҳангоме ки ту маро рӯҳбаланд мекунӣ ва водор менамой, ки ба сӯи мақсади оӣ ба пеш равам, ман рӯҳбаландӣ ва ҳатто илҳом эҳсос мекунам.

*ниг.: Ибр. 10:24*

Ноумедшавӣ, дилгиршавӣ ва нобарориҳо низ як чузъи зиндагӣ мебошанд. Онҳоро аз сар гузаронда, мо ба рӯҳбаландӣ эҳтиёҷ дорем, хусусан ҳангоме ки самти ҳаракатро дар зиндагӣ гум мекунем ё ҳангоме ки ба мақсади муқарраркардамон намерасем. Ҳангоме ки касе моро рӯҳбаланд намуда, боварио ба

худамон бозмегардонад ва умед мебахшад, мо суханони рӯҳбаландкунандаро бо хушнудӣ гӯш мекунем.

Яке аз воситаҳои беҳтарини рӯҳбаланд кардани шахси дигар — ифода намудани боварӣ ба ўст. «Ман медонам, ки ту ҳозир замониҳои душворро аз сар мегузаронӣ, аммо ман ба ту боварӣ дорам» гуфта, касро хеле рӯҳбаланд кардан мумкин аст. Ҳатто андаке бо ҳам хуш гузарондани вақтро ба ҳамсафари ҳаёти худ пешниҳод карда, эҳтиёҷи ўро ба рӯҳбаландӣ қонеъ намудан мумкин аст: «Ман пешниҳод, мекунам, ки ба ягон ҷой рафта хӯрок хӯрем, ва баъд ба тамошои ягон синамои шавқовар равам. Чӣ фикр дорӣ?»

Ҳангоме ки шахси дӯстдошта рӯҳафтада ва ғамгин аст, эҳтиёҷи асосии ин лаҳза — эҳтиёҷ ба рӯҳбаландӣ аст. Ўро бо ғамхорӣ ва диққат рӯҳбаланд намуда, шумо ба ў ёрӣ медиҳед, ки худро танҳо ҳис накунад, ва ҳисси наздикии махсусро байни шумо ба вуҷуд меоваред.

### ***Эҳтиёҷи эҳсосотӣ ба ҳимоят***

Ҳангоме ки ту, барои аз ҳаёти ман дур кардани хатари ҷисмонӣ ё тарси талафот иқдомҳо мекуни, ман худро дар бехатарӣ ҳис мекунам. Ҳангоме ки ту ба ман мефаҳмонӣ, ки муносибатҳои мо дар ҳама гуна вазъият доимо мустаҳкам хоҳанд буд, ман худро дар бехатарӣ ҳис мекунам.

*ниг.:1 Юҳ. 4:18*

Ҳамаи эҳтиёҷоте ки мо ҳозиракак тасвир намудем, ба лаҳзаи додашуда дахл доранд. Лекин эҳтиёҷ ба ҳимоя бештар ба оянда нигаронида шудааст. Ҳангоме ки эҳтиёҷоти ҷорӣ мо (масалан, ба рӯҳбаландӣ, муҳаббат ё қабул шудан) қонеъ гардидаанд, мо қаноатмандӣ эҳсос намуда метавонем. Ҳозир мо метавонем худро дар бехатарӣ, яъне аз хатари ҷисмонӣ ё маҳрумиятҳо ҳифзшуда эҳсос намоем, аммо дар айни ҳол зарурати дар оянда низ аз тарси ин ё он таҳдидҳо озод буданро эҳсос намоем. Мо худ-

ро осуда хис мекунем, ҳангоме боварӣ дорем, ки дар оянда дар ҳаққи мо ғамхорӣ мекунад.

Мо дар ҳамсафари ҳаётамон ҳисси аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва моддӣ дар ҳимоя буданро бо он мустаҳкам намуда метавонем, ки нақшаи ояндаи умумиро мекашем ва воситаҳои молиявии оиламонро яқоя ихтиёрдорӣ менамоем. Мо бехатарии эҳсосоти ӯро ба шарофати вафодорӣ ва садоқат ба муносибатҳоямон таъмин намудан метавонем. Ин ҳиссиётро, ки бо суханони «Ман туро ҳозир дӯст медорам ва ҳар чи рӯй диҳад ҳам, ҳамеша туро дӯст хоҳам дошт» ифода меёбанд, мо бо воситаҳои гуногун баён намуда метавонем. Қонё намудани эҳтиёҷоти ҳамсар ба ҳимоя шуморо боз бештар ба ҳам мепайвандад ва наздикии шуморо мустаҳкамтар мекунад.

Доништан ва шинохтани шахси дӯстдошта ва қонё намудани эҳтиёҷоти зарурии ӯ боиси наздикии бештар дар муносибатҳо мегардад. Бигузор майли шумо ба ӯ бошуурона ва мақсаднок бошад — дар қонё намудани эҳтиёҷоти ҳамсаратон ба дилбардорӣ (дилсӯзӣ), қабул, диққат (ғамхорӣ), таҳсин, дастгирӣ, эътироф, эҳтиром, муҳаббат, рӯҳбаландӣ ва ҳимоят сустӣ накунад. Подоши ин амали шумо бузург хоҳад буд. Аммо доништану шинохтани ҳамсафари зиндагии шумо ҳар қадар муҳим бошад ҳам, ба ӯ додани имконияти доништан ва шинохтани шумо на камтар аз он муҳим аст.

## **ҚАРОРИ БА ШАХСИ ДӢСТДОШТААТОН ДОДАНИ ИМКОНΙΑТИ ДОНИШТАН ВА ШИНОХТАНИ ШУМО**

Чад соатҳои зиёдро дар идора гузаронда, тамоми қувватро ба кор мебахшид. Ҳангоме ки ӯ ба хона бармегашт, мехост корхоро фаромӯш кунад ва диққаташро ба ягон чизи дигар равона кунад. Ба қавли Чад, бо занаш Лесли ғайр аз кори ӯ дар ҳеҷ мавзӯи ди-

гар гап задан ғайриимкон буд, аз ҳамин сабаб сӯхбатҳо асосан дар атрофи воқеаҳои кории ӯ ва таъби ӯ давр мезаданд.

Онҳо ду фарзанд доштанд, ки навакак мактабрав шуда буданд.

Лесли аз он қаноатманд буд, ки Чад шунавандаи хуб аст, ва ӯ гумон мекард, ки Чад ӯро дӯст медорад. Лекин, чунон ки Лесли мегӯяд, «ману Чад аллақай даҳ сол инҷониб оиладор ҳастем, аммо ман наздикии ҳақиқиро бо ӯ ҳис намекунам. Ӯ гӯё маро ба ҳаёти худ роҳ намедихад. Ва гап на дар он аст, ки ӯ аз ман ягон хел сирру асрор дорад ё чизе монанди ин, — балки ӯ ҳиссиёти худро ман намегӯяд».

Чад бошад мегӯяд, ки ӯ дили худро ба занаш кушодан наметавонад — ҳангоме бо занаш дар бораи чизҳои дар дилаш буда гап мезанад, ӯ худро нороҳат ҳис мекунад. Чунон ки худи ӯ мегӯяд, «эҳтимол, ман аз ҷумлаи он мардоне ҳастам, ки бо ҳар сабаб лабу лунҷ овезон мекунад. Не, ман дар бораи ҳиссиёти худ гап заданро дӯст намедорам».

Одамоне ҳастанд, ки аҳён-аҳён дили худро мекушоянд ва, пеш аз он ки дар бораи ҳиссиёти худ гап зананд, чандин бор хуб андешиданро афзал меҳисобанд. Ин фаҳмост: дар масъалаи ба кӣ кушодани олами ботинии худ боэҳтиёт будан даркор аст, чунки ба баъзе қасон боварӣ қардан мумкин нест, вагарна ҳатари он ҳаст, ки зарари эҳсосотӣ мебинед, аммо ин ба муносибатҳои дохили оила тамоман дахл надорад.

То даме ки шумо бечуръатии худро бартараф нақунед, таҳаммул ва эҳтиёткорӣ ба шумо имкон намедиханд, ки дар оиладорӣ наздикии эҳсосотиро аз сар гузаронед, ва ин наздикӣ натавонанд имкон медиҳад, ки шахси дӯстдоштаатонро донед ва шиносед, — он ҳамчунин ба ӯ имкон медиҳад, ки шуморо донед ва шиносад.

Подшоҳ Сулаймон дар бораи Парвардигор мегуфт, ки «бо росткорон Ӯ муошират мекунад\*» (Мас. 3:32). Муошират дар ин оят

---

\* Дар тарҷумои тоҷикии Китоби Муқаддас *маҳрами асрор аст* гуфта шудааст. (*Тафсири тарҷумон.*)

бо калимаи ибронии sod ифода ёфтааст, ки маънояш «ошкоркунии таъсирпазир (ё “шаффоф”)» аст. Дигар хел карда гӯем, Худо дӯстии Худро — ошкоркунии «шаффоф»-и Худро — ба шахси росткор пешниҳод менамояд. Ӯ аллакай Худро ба мо ба воситаи Писари Худ, Исо, ва ба воситаи Рӯҳулқудси Худ ошкор намудааст. Ӯ меҳодад, ки мо Ӯро шиносем ва Ӯ бо мо муносибатҳои наздик дошта бошад.

Агар шумо дӯстдори фантастикӣ шудан хоҳед, бояд «шаффоф» ва таъсирпазир шуда, ошкор намудани олами ботинии худро ёд гиред. Ин на ҳамеша осон аст, хусусан барои Чад барин одамон. Чад дар оилае ба воя расидааст, ки падари аз ҷиҳати эҳсосоти бебанду бор зуд ба таҳқиқо мегузашт, ва доимо ба писараш мефармуд, ки ӯ бояд чиро фикр кунад ва чиро эҳсос намояд. Ба ӯ иҷозат дода намешуд, ки ҳиссиёти худро озодона зоҳир намояд, аз ҳамин сабаб ҳанӯз дар хурдсолӣ ӯ фурӯ нишондани онҳоро ёд гирифта буд. Ва акнун, чунон ки маълум шуд, фаҳмидани ӯ душвор аст, ки ӯ чиро ҳис мекунад, дар бораи зоҳир намудани ҳиссиёти худ ҳоҷати гап ҳам нест.

Дил кушодан ва «шаффоф будан» дар он ҷо ба умедҳо, майлҳо, нақшаҳо ва интизориҳои шумо дахл дорад, — хатарнок буда метавонад, ва гоҳо ин ба шумо ҳатто саҳт расида метавонад. Аммо ин хатарест, ки ба он дучор шудан меарзад.

Агар шумо чуръат накунед, ки бо шахси дӯстдоштаатон таъсирпазир бошед, дар аввал нисбат ба ин тарси худ «шаффоф» ва ошкорбаён бошед. Софдилона ба шахси дӯстдоштаатон гӯед, ки аз ошкорбаёнии беҳад зиёд метарсед, ва ба ӯ фаҳмонед, ки чаро.

Ба ӯ имкон диҳед, ки ба сарчашмаи ин тарс даст расонад. Тарсҳои худро ба берун, ба рӯшноӣ бароред. Аммо агар шумо ба ҳамсаратон дар ошкор намудани тарсҳои худ ёрӣ меода бошед, бидонед: ба шумо лозим меояд, ки дар шифо ёфтани онҳо нақши хеле муҳим бозед. Шумо метавонед ин тарсҳои бартараф намуда, худро шахси боварибахш нишон диҳед, ки

шахси дӯстдоштаашро бешарт дӯст медорад ва қабул мекунад. Дар ёд нигоҳ доред, ки дар Китоби Муқаддас чӣ гуфта шудааст: «...муҳаббати комил тарсро берун меронад...» (1 Юх. 4:18).

Майли шумо ба наздикӣ раванди дугарафа аст. Он тадқиқи умқи шахси дӯстдоштаатонро дар бар мегирад, ва ба шумо дар масъалаи кӣ ва чӣ гуна будани шахси дӯстдоштаатон бо тамоми умедҳо, тарсҳо, хурсандиҳо ва эҳтиёҷоти эҳсосоти ӯ кашфиёти зиёде дода метавонад. Ин раванд ҳамчунин маънои онро дорад, ки шумо худатон низ барои шахси дӯстдоштаатон «шаффоф» шуда, дар асл кӣ будани худро бо тамоми умедҳо, тарсҳо, хурсандиҳо ва эҳтиёҷоти эҳсосотӣ дар назди ӯ ошкор менамояд, то ки ӯ шуморо донанд ва шиносад. Агар инро яқҷоя ба амал оваред, шинохта ва худро шиносонда, шумо танҳоии шахси дӯстдоштаатонро ақаллан андаке кам мекунед ва дар муносибатҳои худ наздикии махсус ба вучуд меоваред.

Лекин боз як ченаки наздикӣ ҳаст, ва он бо қарори дар зиндагӣ бо шахси дӯстдошта ҳамқадам будан робитаи бевосита дорад.

## **ҚАРОРИ БА ҲАЁТИ ШАХСИ ДҶСТДОШТААТОН ЧАЛБШУДА БУДАН**

Подшоҳ Довуд навишта буд: «Худовандо, Ту маро тафтиш намудай, ва мешиносӣ. <...> ...ҳамаи роҳҳои ба ту маълум аст» (Заб. 138:1, 3). Калимаи ибронии *sakan*, ки дар ин ҷо ҳамчун «донистан» тарҷума шудааст, ақидаи чалбшавии амиқро дар бар мегирад. Дониши Худо дар бораи Довуд хеле бештар аз дониши сатҳӣ ва иттилоотӣ буд: Худо ба ҳаёти подшоҳ ба таври амиқ чалб шуда буд.

Ба ҳаёти шахси дӯстдоштаатон чалбшуда будан боиси наздикии амиқ дар муносибатҳо мегардад, ки маънои он воридшавии бошуурона ба ҳаёти ҳамсар аст, то ки ҳамроҳ дар зиндагӣ қадамгузор бошед, корҳо ва шавқмандиҳои якдигарро бо ҳам бинед.

Ман аллакай гуфта будам, ки қарор қабул намудам, ки хангоми ба хона занг задан пеш аз ҳама ба суханони Доттӣ гӯш медиҳам. Ба ҷои он ки худам сӯхбатро пеш бурда, дар бораи рӯйдодҳои ҳаёти худ нақл намоям, ман мехоҳам суханони ӯро гӯш кунам. Барои ин ба ман лозим омад қарор қабул намоям, ки ба ҳаёти Доттӣ ба таври дӯстдорона ҷалб шавам, ба ҷаҳони ӯ дохил шавам.

Мефаҳмед, мо ба маъноӣ таҳтуллафзӣ дар ду ҷаҳони гуногун зиндагӣ мекардем. Доттӣ бо фарзандон зиндагӣ карда, бори ӯҳдадорӣҳои вобаста ба оиларо ба дӯш гирифта буд. Ман доимо дар сафар буда, ҳар бегоҳ дар шаҳрҳои гуногун дар тамоми кишвар баромад менамудам.

Агар мо ба ҳаёти якдигар ба таври амиқ ҷалб шуданро интихоб намекардем, чунин вазъӣ корҳо муносибатҳои моро барҳам дода метавонист.

Мо интихоб намудем ва қарор қабул кардем, ки ҳамроҳ дар зиндагӣ қадамгузор бошем, ва аз ҳамин сабаб Доттӣ ва ман дар муносибатҳои наздикии амиқ эҳсос менамоем. Мо масъулиятеро ба ӯҳда гирифтем, ки фарзандонро якҷоя тарбия намоем. Албатта, ин осон набуд, чунки ман на ҳамеша дар хона будам, аммо ҳамаи қарорҳои муҳимро мо якҷоя қабул мекардем. Мо ҳамчунин масъалаҳои хизматгузорӣ ва дастовардҳои ба он вобастаро якҷоя ба ӯҳда гирифтем. Доттӣ ба ҷаҳони ман, ки бо мавъизаи Хушхабар вобаста буд, дохил шуд, ва дар хурсандӣ ва озмоишҳои он ҳамроҳи ман буд. Сафари якҷояи мо саргузашти бузурге гардид. Он ҳоло ҳам ҳамин тавр аст.

Шумо ҳаёти шиддатнокӣ одамони бо корҳо бандро ба сармебаред, ва чунин метобад, ки барои осонтар кардани ин зиндагӣ ҳар қадар бештар навгониҳои технологиро ҷорӣ намоед, он ҳамон қадар шиддатноктар мешавад. Дар байни ҳамаи ин, агар шумо боэҳтиёт набошед, бо ҳар гуна корҳо банд будан шуморо маҷбур карда метавонад, ки диққатро танҳо ба худ, ба он

чи шахсан ба шумо даркор ва муҳим аст, равона кунед. Ба ин тамоюл дода нашавед, агар барои худ қарор дода бошед, ки ба ҳаёти шахси дӯстдоштаатон ба таври амиқ ҷалб мешавед. Чунин амал намуда, шумо дӯстдоштаи фантастикӣ мешавед, ки ҷӣ будани наздикии ҳақиқиро дар муносибатҳои ду шахс медонад.

Қарор қабул намоед, ки шахси дӯстдоштаатонро ҳақиқатан донед ва шиносед. Барои худ умедҳо, тарсҳо ва хурсандихои ҳаёти ӯро ошкор намоед. Эҳтиёҷоти эҳсосоти ӯро дар муносибатҳо бо шумо фаҳмед ва кӯшиш кунед онҳоро қонеъ намоед. Ҳамчунин қарор қабул намоед, ки ба дӯстдоштаатон имкон медиҳед, то шуморо ба таври пурра донед ва шиносад. «Шаффов» ва таъсирпазир шуда, асрори дили худро кушоед, ва ба ӯ дар бораи умедҳо, тарсҳо ва хурсандихои ҳаёти худ нақл намоед.

Ҳангоми изҳор намудани эҳтиёҷоти эҳсосоти худ ошкорбаён бошед, ва ба шахси дӯстдоштаатон иҷозат диҳед, ки ба ҳаёти шумо даромада, онҳоро қонеъ наояд. Ва, ниҳоят, қарор қабул намоед, ки барои худ ҷаҳони шахси дӯстдоштаатонро ошкор мекунед ва ба ин ҷаҳон ба таври амиқ ҷалб мешавед. Манфиатҳои шахси дӯстдоштаатонро манфиатҳои худ ҳисобед ва дар зиндагӣ ҳамроҳ қадамгузор бошед. Ин роҳи дуруст ба сӯи муносибатҳои ҳақиқатан наздик аст. Ин ҳақиқатан сирри шоистаи ҷустуҷӯҳо аст.

# ~ 6 ~

## Қарори чорум

### ШУНАВАНДАИ БЕҲТАРИН ШУДАН



**Ч**ӣ чизро шумо дар замони ҳозира мушкилии паҳншударин дар муносибатҳои оилавӣ меҳисобед ва чӣ чиз, ба фикри шумо, ин муносибатҳоро хеле беҳтар мекунад ва наздикиро дар онҳо бештар менамояд? Агар танҳо як чизро номбар кардан лозим мешуд, ки чуфтҳои оилавино беш аз ҳама ба танг меоварад ё ҳаёти оилавии онҳоро мустаҳкам мекунад, ин чӣ мебуд?

Агар шумо «мушкилот дар муошират» ва «муоширати солим» гӯед, ҳақ ба ҷониби шумо хоҳад буд. Ҳам ақли солим, ҳам тадқиқотҳои илмӣ мегӯянд, ки муоширати солим нишондиҳандаи муносибатҳои солим мебошад ва санги маҳаки муоширати солим — шунавандаи хуб будан аст.

Агар мо ҳамон қадаре ки гап мезанем, гӯш мекардем, муоширати солим дарҳол фаро мерасид. Ҳавворӣ Яъқуб навишта буд: «...бигзор ҳар кас дар шунидан бошитоб, дар гуфтан оҳиста... бошад...» (Яъқ. 1:19). Ибораи «дар шунидан бошитоб» маънои «ба шунидан тайёр будан»-ро дорад. Шунавандаи беҳтарин шудан маънои онро дорад, ки шумо барои муошират боз мешавед — ба гӯш кардани он чи шахси дигар ба шумо гуфтан меоҳад, омода мегардед. Чунон ки як ширинкор гуфтааст, Худо ба мо ду гӯш ва як даҳонро додааст, ва аз ҳамин сабаб мо бояд ду баробар бештар аз гап задан гӯш кунем.

Муоширати солим раванди лафзӣ ё ғайрилафзии мубодилаи маълумот бо каси дигар аст, то ин шахс фаҳмад, ки шумо ба ӯ чӣ гуфтанӣ ҳастед. Ин раванд камаш се ҷузъи муҳимро дар бар мегирад: гап задан, гӯш кардан ва фаҳмиш. Дар ин боб ман мехоҳам диққатро ба гӯш кардан, ки як ҷузъи муоширати солим аст, равона кунам.

Бисёр одамон чунин меҳисобанд, ки гап задан бо мақсади расондани нуқтаи назари худ — ҳамин аст муошират. Лекин муоширати солим гап задан ва гӯш карданро талаб мекунад. Агар ҳақиқатан гӯш накунад, пас ба фаҳмиш ва наздикии амик намерасед.

Лаҳзае дар бораи он фикр кунед, ки шумо ба муносибатҳоятон чӣ меоваред. Ҳамсафари зиндагӣтон ба муносибатҳои шумо чӣ меоварад? Ҳар яки шумо ба онҳо услуби нотакрори муошират ва таърихи худро, ки дар оилаи волидон сар шудааст, ва низ фарҳанги давраи кӯдакиву наврасии худро меоварад. Ду тарзи гуногуни зиндагӣ, ду «ҳазинаи таҷриба» як мешаванд, ва то даме ки ҳар яки шумо барои возеҳу равшан фаҳмидани он чи шахси дигар худ аз худ маълум меҳисобад, ба қадри кофӣ *бо диққат гӯш карданро* ёд нагиред, ба сатҳи даркори муоширату наздикӣ расидан хеле душвор мешавад. Хуб гӯш кардан дар фаҳмиши он бунёд ёфтааст, ки шахси дигар чӣ мегӯяд ва чиро дар назар дорад. Он ба эътироф ё қабул кардани нуқтаи назари шахси дигар таъя мекунад. Ин маънои онро надорад, ки шумо ҳатман бо ин нуқтаи назар розӣ мешавед, аммо шумо онро гӯш мекунад ва ба назар мегиред.

Шумо гуфтан метавонед: «Ин ба ман фаҳмост, аммо шунавандаи хуб будан тамоман на он чизест, ки худ аз худ ба ҷо оварда метавонам». Боварӣ надорам, ки дар байни мо касе бошад, ки ба таври табиӣ ин корро карда тавонад. Гӯш кардан ҳунаре, ки онро омӯхтан даркор аст, ва шумо низ гӯш карданро ёд гирифта метавонед. Ман тасдиқи зиндаи ин ҳастам.

## **ҲАНГОМЕ КИ ГӢШ КАРДАН ВОЗЕҲТАР АЗ ҲАР ГУНА СУХАН АСТ**

Ҳангоме ки ҳар дуи шумо ба гӯш кардани якдигар майл надо-ред, дар муносибатҳои шумо низоъҳо сар шуда метавонанд, ва агар онҳоро ҳал накунад, боиси барҳам хӯрдани муносибатҳо гардида метавонанд.

Ман аллақай ба шумо иқрор шудам, ки дар солҳои аввали ҳаёти оилавии худ бисёр гап мезадам ва кам гӯш мекардам.

Тақрибан ҳафт ё ҳашт моҳ пас аз оиладор шуданамон Доттӣ ба ман бо пешниҳоде мурочиат намуд, ки бо ҳам гуфтугӯ кунем, аммо ҷуръат намекард чизе гӯяд. Аз чехрааш маълум буд, ки ҳозир ҳақиқатан барояш дарднок аст.

— Ба фикрам, ту маро дигар дӯст намедорӣ, — ниҳоят иқрор шуд ӯ.

— Чӣ? — нидо кардам ман. — Ба фикрам, ту ҳазл мекуни? Ман беш аз ҳар каси дигар дар ин замин туро дӯст медорам.

— Азизам, — ҷавоб дод ӯ. — Ба ман чунин метобад, ки ту ба баъзе ҷиҳатҳои ҳаёти ман, ки бароям хеле муҳиманд, аҳамият намедиҳӣ. Ба ман чунин метобад, ки ту ба ҳамин ҷиҳатҳо бе-парво ҳастӣ.

Ана гапу мана гап! Шунидани чунин суханон монанди он буд, ки ба дилам корд халонда шавад. Ман дарҳол ба ӯ гуфтам:

— Не-не, ту чиҳо мегӯӣ! Хеле аҳамият медиҳам!

Баъд ман бо ҳайрат суханони Доттиро гӯш кардам, ки чунин тасаввуроти ӯ аз кучо пайдо шудааст.

— Ту ҳеҷ гоҳ маро гӯш намекуни. Ҳамин ки ман чизеро нақл карданӣ шавам, ту дарҳол гапамро мебури ё гуфтугӯро ба мавзӯи дигар мегузaronӣ. Ё ҳангоме ба ту дар бораи чизе гуфтугӯ карданӣ шавам, ту фикран тамоман дар ҷои дигар ҳастӣ. Ту бисёр вақт вонамуд мекуни, ки суханонамро гӯш мекуни, аммо фикран дар «Платформаи озодии сухан» дар Боливия мебошӣ.

(Бо ин суханон занам ба ман чунин гуфтан мецоҳад: «Азизам, ҳангоме ки ман ба ту муроҷиат менамоям, ту дар бораи кадом як чизи дигар фикр мекуни».)

Яке аз нишондиҳандаҳои муносибатҳои солим — пайдо шудани ибораҳои кӯтоҳ аст, ки танҳо барои ин чуфти оилавӣ маъно ва аҳамият доранд. Ҳамаи он чиро, ки байни ману Доттӣ ҳаст, зикр намекунам, аммо ҳангоме ӯ ба ман фаҳмондан мецоҳад, ки ман ӯро гӯш мекунам, аммо дар бораи чизи дигар фикр мекунам, ӯ мепурсад: «Ту дар “Платформа” дар Боливия ҳастӣ?» (Ҳамчун нотик ман аз он сар карда будам, ки дар мубоҳисаҳои озод бо марксистҳо дар Амрикои Лотинӣ иштирок мекардам.)

Ва оё медонед, масъала дар чӣ будааст? Азбаски дар вақташ ман гӯш карданро ёд нагифта будам, ба занам намоиш меодам, ки суханони ӯ бароям аҳамият надоранд, ва занам ҳамон замон дари дили худро маҳкам мекард.

Ман суханони Доттиро гӯш мекардам, аммо ба маънои суханони ӯ, ба он чи ӯ ба ман расониданӣ буд, аҳамият намедодам. Гӯш кардани суханони шахси дӯстдошта ва шунидани онҳо — ҳамон як чиз нест. Ҳангоме ки мо калимаҳоро мешунавем, аммо ба маънои ин суханон аҳамият намедиҳем, ин мисли он аст, ки мо шахси дӯстдоштаамонро кадр намекунем.

Азбаски ман барои шунидани суханони Доттӣ кӯшишҳои бошууро на мекардам (ва гоҳо умуман ҳеч гуна кӯшиш намекардам), ман гӯё ба ӯ фаҳмондани мешудам, ки ҳамаи он чи дар дили ӯ ҳаст, барои ман на он қадар муҳим аст. Ҳақиқатан, дигар чунин воситаи хомӯш кардани ғайрати шахси дӯстдоштаро ёфтани душвор аст! Суханони касеро ҳақиқатан шунидан монанди он аст, ки ба ӯ мегӯед: «Ту барои ман муҳим ҳастӣ! Барои ман ту хеле ва хеле муҳим ҳастӣ!» Эҳтиром аз шунидан сар мешавад.

Гӯш кардан яке аз воситаҳои дурусти ба одамон нишон додани он аст, ки шумо онҳоро ҷиддӣ қабул мекунед, ва шумо

ба онҳо бепарво нестед, ва шумо нуктаи назари онҳоро кадр мекунед.

Доктор Дейвид Аугсбургер, муаллими калони кафедраи парастории шубонӣ ва маслиҳатдиҳӣ дар мактаби илоҳиётшиносии семинарияи рӯҳонии Фуллер, китоби «Бепарво набудан: шунидан ва шунда шудан»-ро навиштааст. Ин китоб, ки зиёда аз сӣ сол пеш навишта шудааст, чун пештара аҳамияти зиёд дорад. Зерсарлавҳаи он чунин аст: «Дар муоширати баробархуқуқ чӣ тавр шунидан ва шунда шудан мумкин аст».

Доктор Аугсбургер хоҳиши шунда шуданро ба ҳисси арзишнокии шахс мансуб медонад:

- Агар ту ба ман гӯш кунӣ, пас ман сазовори он ҳастам, ки маро гӯш кунанд.
- Агар ту маро сарфи назар кунӣ, пас, ман бароят шавқовар нестам.
- Агар ту ақидаҳо ва арзишнокии маро қабул намоӣ, пас ман ба ту як чизи сазовори диққатро пешниҳод карда метавонам.
- Агар ту мулоҳизаҳои маро таҳсин накунӣ ё сахми маро дар муошират кадр накунӣ, ман бароят гапи гуфтани надорам.
- Агар ман мулоҳизаҳои туро барои худбаҳодиҳӣ истифода набарам ва дар назди ту буда натавонам, пас ҳамдигарфаҳмӣ ғайриимкон аст. Агар ман дар хусуси он чи ту дар бораи ман фикр мекунӣ, ташвиш мекашида бошам, ман аллакай худро аз ту дур гирифтаам<sup>1</sup>.

### **АЗ ШУНИДАН БА ГӢШ КАРДАН ГУЗАРЕД**

Оё чунин шудааст, ки шумо ба касе мегӯед, ки «ту суханони маро гӯш накарда истодаӣ» ва дар ҷавоб чунин суханонро мешунавед: «Не-не, ман суханони туро гӯш карда истодаам» ва

чумлаи охирини ҳозиракак гуфтаатонро мешунавед? Ҳақиқатан, *гӯш кардан* як чиз аст, ва *шунидан* — тамоман чизи дигар.

Гуфтан мумкин аст, ки Ҳангоме ки чизеро гӯш кардан меҳаҷед, шумо кӯшиш мекунед ягон хел маълумот ё ягон хел иттилоот пайдо намоед, масалан, чун дар он мавриде ки намоиши телевизионии бозии футболро дар нимаи он гирон карда, ба фарзандони худ мегӯед: «Ку хомӯш шавед: ман ҳисобро шунидан меҳоҳам». Яъне шумо мегӯед, ки маълумотро барои кадом як мақсадҳо меҷӯед. Шунидан тамоман чизи дигар аст. Шунидан — яъне диққати худро ба шахсе ки ба шумо чизе мегӯяд, равона кардан; ё зоҳир намудани тавачҷӯҳ ба он чи ӯ ба шумо гуфтан меҳоҳад. Гӯш кардан бештар ба он чи шахсан аз гуфтугӯ ба даст овардан меҳоҳед, дахл дорад. Гӯш кардан наздиктар ба он аст, ки мавқеи шахси дигар ва ҳиссиёти ӯро фаҳмиданӣ шавед. «Гӯш кардан» бештар ба худи шумо равона карда шудааст, «шунидан» — ба каси дигар.

Гӯш кардан дар сатҳҳои гуногун буда метавонад. Муҳокимарониҳои худро давом дода, доктор Аугсбургер ҳар як сатҳи гӯш карданро бо диққат додан ба шахси дигар пайваст менамояд.

Гӯш кардан шояд чунин мақсадҳо дошта бошад: чамъ кардани фактҳо, маълумотҳо ва чузъиёт барои ба манфиати худ истифода бурдани онҳо (масалан, барои дар оянда иқтибос овардан), ва бо ҳамин ба худи гӯянда ҳеч аҳамият надодан.

Ё аз боиси ҳамдардӣ ва дилсӯзӣ гӯш мекунед. Аз боиси дилсӯзӣ худро ба гӯш кардан водор намудан — ғурури худро аз ҳисоби дарди каси дигар ғизо додан аст. Лекин бо таҳрики дилсӯзӣ амал намудан, то ки баъд ғамхорӣ зоҳир намоед — тамоман кори дигар аст. Дар ҳамдардии одӣ умуман ғамхорӣ набуда метавонад.

Ё шояд дар ҳаққи шиноси умумиятон ғайбат кардани касеро гӯш мекунед, ва бо ҳамин дарди шахси муҳокимашаванда ва фосилаи байни ӯ ва гӯяндаро зиёд мекунед, ва бо гӯш кардани худ мефаҳмо-

нед, ки ғайбатгӯӣ дар ҳаққи касе ки ғоиб аст, гуфтугӯӣ имконпазир аст. Дар ин заррае ҳам ғамхорӣ нест.

Ё беҳавсала гӯш мекунад, гӯё аз ҳисси вазифадор будан (масалан, аз боиси зарурати касбӣ) ё аз боиси хушмуомилағӣ, ва дар асл ба шахс ҳеҷ гуна ғамхорӣ зоҳир намекунад. Зоҳир намудани бепарво набудан — хеле бештар аз он аст, ки бо майли том гӯш кунад. Саҳлан-горона гӯш кардан нишонаи бепарвой буда метавонад.

Ё бо мароқ, бо кунҷковии касе ки чузъиёти ҳаёти шахсии касеро диданӣ мешавад, гӯш мекунад. Бепарво набудан — ин на танҳо «бо диққат» гуш карда тавоништан аст.

«Бо диққатона нигоҳ кардан» ва «бо диққатона гӯш» кардан — на зоҳиршавии ғамхорӣ, балки кунҷковии ҳолӣ буда метавонад.

Ё чун начотдиханда бо аптечкаи ёрии аввалин ҳа-ҳа гуфта, дар ҳар як фосилаи суҳан дастгирӣ, фаҳмиш ва пурра розӣ будани худро изҳор намуда, гӯш мекунад. Ғамхор будан — ҳам пешниҳод намудани ёрӣ, ҳам боздоштани он аст, аммо доимо ҳозирхизмат будан тамоман маъноӣ онро надорад, ки шахс бепарво нест.

Лекин бепарво набудан унсурҳои ҳамаи гуфтаҳои болоро дар бар мегирад. Ба суҳанон диққати чиддӣ додан; самимона дилсӯзӣ кардан; ҳангоме ки гӯянда аз боиси воқеаи изтиробангез чизеро муболиға мекунад, бо ӯ розӣ нашудан; беғаразӣ, ки ба воқеъбинӣ мусоидат мекунад; шахси дигарро чунон ки ҳаст, дида тавоништан; ҳамин ки имконияти хизматрасонии бамаврид пайдо шавад, ҳақиқатан ба ӯ фойданок будан, — ҳамаи инҳо қисмҳои таркибии ҳақиқатан бепарво набудан мебошанд, аммо онҳо бо унсури калидӣ — шунида тавоништан ва ба он тайёр будан — равшан мегарданд ва ҳидоят карда мешаванд <sup>2</sup>.

Ҳамин тариқ, бепарво набудан — қисми бениҳоят муҳими шунидан аст. Диле ки бепарво нест, ба воситаи гӯши шунаво ҷавоб медиҳад. Ва дар ин ҷо бояд як навъ робитаи ҷавобӣ бошад, лафзӣ ё бо ёрии «забони бадан». Хомӯшӣ низ аксуламали хуб буда метавонад, агар он ба таври ғайрилафзӣ ҳамроҳи сигналҳои муайяни мусбати «забони бадан» дар бораи бепарво набу-

дан шаҳодат диҳад. Дар ин маврид лаҳзаи муҳим — дар кадом як шакл ба ҳамсӯҳбат робитаи ҷавобиро пешниҳод намудан аст.

Як зан аз он ки шавҳараш ба суханони ӯ ҳеҷ аксуламал намекунад, озурдахотир шуда, нидо кард: «Агар ту маро мешунида бошӣ, ба суханони ман ақаллан ягон хел аксуламал намо! Дар ҷавоб ақаллан ягон чиз гӯӣ. Ҳар чизе ки бошад! Фақат ба ман нишон деҳ, ки маро шунида истодаӣ!» Дикқати касеро ҷалб карданӣ шуда, мо хеле доништан мехоҳем, ки моро мешунаванд.

Инак якчанд тавсияҳои судманд дар хусуси ба шахси дӯстдошта фаҳмондани он ки шумо гуфтаҳои ӯро фаҳмидед:

- *Ҷисман аксуламал намоед.* Рӯятонро ба сӯи ҳамсӯҳбат гардонед. Сӯи ӯ ҳам шавед. Дар ҷавоб сар чунбонед. Ба чашмони ӯ нигоҳ кунед. Ҳеҷ чиз ба андозаи робитаи биной дар бораи дикқати пурра шаҳодат намедиҳад.
- *Маълумоти бештар дархост намоед.* Саволе диҳед, ки ба аниқ қардан ё гирифтани маълумоти иловагӣ нигаронида шудааст: «Ту чиро дар назар дорӣ? Ту бо ин чӣ гуфтани ҳастӣ?» ё «Чаро ин барои ту ин қадар муҳим аст?» Саволҳо дода, шумо гӯё чунин мегӯед: «Нақлатро давом деҳ — ин барои ман шавқоват аст, ман бепарво нестам».
- *Фикрҳои ҳудро дар хусуси чизи шунидаатон бо чунин суханон баён намоед:* «Аз афти қор, ту бесаброна интизори вохӯрӣ бо ӯ ҳастӣ» ё «Инро бинед-а, чӣ қадар нохушиҳоро аз сар гузарондай». Агар шумо бо робитаи ҷавобҳои гуш кунед, ҳамсӯҳбататон ҷузъиёти боз ҳам бештарро ба шумо мерасонад.
- *Суханони гуфташударо бо ҳиссиёт такрор кунед ё бо суханони дигар баён намоед.* Инъикоси маъно ё эҳсосоти суханони гуфташуда моҳияти суханони шунидашударо ҳам равшан мекунад, ҳам муоширати минбаъдаро дастгирӣ менамояд.

- *То даме ки Ҳамсӯҳабататон нақлашро давом медиҳад, хомӯш бошед.* Гапи ўро набуред ва ба ҷои ў чумларо ба охир нарасонед. Ман, масалан, бо душворӣ чунин карда метавонам. Лозим меояд, ки доимо ба худ ёдрас намоям: «Гапашро набур, гапашро набур». Ҳамчунин баҳри пур кардани фосила дар гуфтугӯ, танҳо барои хомӯш намондан, шитоб накунад, — имкон дорад, ки шумо суханони шахси дӯстдоштаатонро дар бораи чизи муҳиме ки ў ба шумо гуфтани буд, қатъ менамоед.

Дотгӣ иқро менавад: «Гоҳо, ҳангоме ки Ҷош ба мобайни суханони ман зада медарояд, ман каме озурдахотир мешавам. Он вақт ман чунин фикр мекунам: «Наход ў фикр мекунад, ки ман худам чизеро нақл кардан наметавонам ё ман беҳад ба тафсилот дода шудаам?» Дар баъзе вазиятҳо ман мефаҳмам, ки ин танҳо инъикоси шавқмандии ўст. Масъалае ки ман бо он ба ў мурочиат мекунам, ўро ба ҳаяҷон меоварад, ва ў ба мобайни суханони ман сухан ҳамроҳ мекунад — яъне ҳангоме ки ў ба ман имкони баён намудани фикри худро намедиҳад, ў инро даҳлат ё буридани гапи шахс намеҳисобад. Ман медонам: ў бесаброна меҳаҳад ба нақли ман ҳамроҳ шавад. Лекин, ҳангоме ки ман чизеро ба ў гуфтани ҳастам, ба ҳар ҳол беҳтар он аст, ки Ҷош ба ман имконияти аз аввал то охир нақл намудани ҳама гапро диҳад». Пурсабрӣ баракат аст.

- *Ҳангоме ки Ҳамсӯҳабат гап мезанад, тамоми диққатро ба ҷавоби худ ё ба рад кардани суханони ў равона накунад,* — бесаброна ба мобайни суханони ў сухан ҳамроҳ накунад. Барои ҷавоб додан ё рад кардани суханони шундаатон сухан интиҳоб намуда, ё барои сафед кардани он чи пештар гуфта будед, фикр карда, шумо хатти ҳимояро тартиб медиҳед. Дар натиҷа ба таври бояду шояд гӯш намекунад.

- *Дастгирии худро ба ҳамсӯҳбат изҳор намоед ва барои он ки ӯ қарор додааст гапҳои дар дилаш бударо ба шумо гӯяд, миннатдорӣ баён намоед.* Ҳам ин, ҳам он муоширати солимро мустаҳкам мекунад. Сулаймон хирадманд буд ва медонист, ки «Суханони хуш шахдест, ки барои чон ширин... аст» (Мас. 16:24). Чунин гӯед: «Ташаккури зиёд, ки ту қарор додӣ инро ба ман накл намоӣ. Мефаҳмам, ин осон набуд, аммо ман самимияти туро қард мекунам» ё «Он чи ту ба ман гуфтӣ, бароям хеле муҳим аст. Боварӣ дорам, ки маслиҳати ту барои ман судманд хоҳад буд».

Ин ҳамагӣ баъзе аз воситаҳои фаъолона кӯшиш кардан барои шунавандаи хуб шудан аст. Дар ёд нигоҳ доред, ки гӯшҳои шумо метавонанд дари дили шахси дигарро кушоянд, аз ҳамин сабаб онҳоро маҳкам накунед. Бовар кунед: агар шумо барои шунавандаи хуб шудан саъю кӯшиш намоед, ин бароятон хеле судманд хоҳад буд.

Аммо қарор қабул намоед, ки шунавандаи беҳтарин мешавед! Ин дарҳол намеояд, ва на дар ҳама чиз дарҳол комёб мешавед. Ба шахси дӯстдоштаатон фаҳмонед ки шумо мехоҳед шунавандаи хуб — не, беҳтарин шавед! Ба ӯ фаҳмондани он ки шумо чунин мақсад доред, — аллакай иқдоми аввалини хеле хуб аст.

Шунавандаи беҳтарин монанди он аст, ки таҳкурсии муносибатҳои солимро бо шахсе ки дӯст медоред, гузоред. Омӯхтани хуб гӯш кардан — ба даст овардани лаёқати ҳаётан муҳим аст. Вазеҳ ва фаҳмо гап зада тавонистан — ҳамчунин қисми муҳими ҳунари муошират аст. Шунидан, гап задан ва фаҳмидан — калидҳои муоширати самаранок мебошанд. Дар боби минбаъда ман дар бораи омӯзиши ҳунари гап задан ва фаҳмидан ба хотири бунёд намудани муоширати солим бо шахси дӯстдошта суҳан меронам.

# ~ 7 ~

## Қарори панҷум

### ҲУНАРИ МУОШИРАТРО АЗ ХУД НАМУДАН



— **О**х, ман фаромӯш кардам ба ту гӯям, — гуфтам ман ба Доттӣ, ҳамин ки мо ношторо ба охир расондем. — Тим ва Тэмми фарзанддор шудаанд.

— Аз ростӣ?! Кай? — пурсид Доттӣ.

— Аниқашро намедонам, — ҷавоб додам ман. — Эҳтимол, дирӯз... ё шояд, парерӯз.

— Духтар ё писар?

— Эҳтимол, писар, — бе дилпурӣ гуфтам ман.

— Не, фикр мекунам, ки ин ба ҳар ҳол духтар аст. Хулоса, ман аниқ намедонам.

Акнун пурсукови ҳақиқӣ сар шуд: «Кӯдак чӣ қадар вазн доштааст?» — «Намедонам». — «Ба ӯ чӣ ном додаанд?» — «Намедонам».

Ман аллақай сабру тоқатро аз даст меодам. «Тэмми худро чӣ тавр ҳис мекунад?» — «Ман аз кучо медонам, Доттӣ? — Ман дар ҷавоб фақат сарамро чунбондам. — Афсӯс меҳӯрам, ки ман умуман дар ин бора гап сар кардам!»

Доништан дар бораи он ки шиноси мо соҳиби фарзанд шудааст, барои ман кифоя буд. Лекин фаҳмоист, ки ман ин хабарро ба таври бояду шояд ба занам расонида натавонистам. Ҷузъиёт камӣ мекард.

Агар ман бо Дотғи самаранок муошират намудан хоҳам, бояд ба тарзи баёни воқеаҳо баъзе ислоҳот дохил менамудам.

«Дар бораи чузъиёт фикр кун!» — шиори ман гардид. Ман ба худ «ёдраскунандаҳо» навиштанро сар кардам: «Ҷош, Ҳангоме ки бо Дотғи гап мезанӣ, бояд чузъиётро зикр намой». Баъди муддате, Ҳангоме ки боз як зани шиносамон фарзанддор шуд, ман аллакай бо душворӣ интизори фурсате шудам, то ба занам дар ин бора хабар диҳам. «Кай?» — «Сешанбеи гузашта». — «Чӣ қадар вазн доштааст?» — «Ҳашт фунт». — «Писар ё духтар?» — «Духтар». — «Чӣ ном доданд?» — «Карла». Ва ғайра. Ман кӯшиш кардам чузъиётро, ки пештар ба онҳо аҳамият намедодам, дар ёд нигоҳ дорам, ва дар натиҷа ҳамдигарфаҳмӣ дар оилаамон беҳтар шуд, чунки акнун ман ба Дотғи чузъиётро хабар дода метавонистам, ва қонеъ намудани кунҷковии ӯ канали муҳиме буд, ки бо ёрии он ӯ робитаро бо ман ҳис мекунад. Ман ҳоло ҳам бо душворӣ ба ин ноил мешавам — ба занам дар бораи чизе бо тафсилот нақл намудан, аммо ман корро дар ин самт давом дода истодаам.

Чунон ки ман дар боби гузашта аллакай гуфта будам, шунидан — санги маҳаки муоширати солим аст, лекин ҳунари гап задан низ хеле муҳим аст. Ба фикрам, маҳз аз ҳамин сабаб ман ҳеҷ гоҳ рӯзеро фаромӯш намекунам, ки Дотғи маро барои диққат надодан ба чузъиёт маломат намуд. Ӯ бо мулоимат, аммо бе рӯйбинӣ гуфт: «Азизам, ту нодуруст гап мезанӣ». Дар ҷавоб ман гуфтам: «Ман тамоми умр ҳамин тавр гап мезадам!» — «Барои ман, — ҷавоб дод ӯ, — ҳамаи он чи ту мегӯӣ, на он қадар фаҳмо садо медиҳад».

Ва баъд Дотғи ба ман гуфт, ки ман ҳеҷ гоҳ тафсилоти он чиро, ки мегӯям, зикр намекунам. Ман ҳамеша аз ҷумлаи касоне будам, ки ба «моҳияти масъала», ба манзараи умумии воқеа аҳамият медиҳанд, аз ҳамин сабаб, чунон ки ман гумон мекардам, чузъиёт он қадар муҳим нестанд. Лекин онҳо барои занам

муҳим буданд, ва ҳангоме, ки ман ба услуби баёни худ ислохоти даркорӣ ворид намудам, ману занам якдигарро беҳтар ва дар сатҳи амиқтар мефаҳмидагӣ шудем. Дар мавриди ман ин эҳтиёҷи ба хотири занам тафсилоти бештар овардан буд. Дар мавриди шумо, ин ягон чизи дигар буда метавонад. Аммо он чи шумо мегӯед ва чӣ тавр шумо инро мегӯед, барои бо шахси дӯстдоштаатон ба таври солим муошират намудан хеле муҳим аст. Барои он ки дар ин соҳа ба шумо ёрӣ расонам, ман мехоҳам ба шумо даҳ принципро расонам, ки ба ман барои беҳтар кардани ҳунари ҳамсӯхбатӣ ёрӣ расондаанд. Аммо пеш аз он ки ба онҳо гузарем, ман мехоҳам нофаҳмиҳои паҳншударо дар хусуси муошират таҳлил намоям, хусусан муоширати байни ҳамсарон.

Пештар ман аллакай гуфта будам: ҳам тадқиқотҳои илмӣ, ҳам ақли солим мегӯянд, ки муоширати солим — нишондиҳандаи муносибатҳои солим мебошанд. Ин дуруст аст, аммо ин баробар ба он нест, ки чунин гӯед: муоширати хуб боиси муносибатҳои хуб мегардад. Дар асл ҳамааш баръакс аст. Шахсоне ки муносибатҳои хуб доранд, ва дар онҳо робитаи кавии эҳсосотӣ ҳузур дорад, муоширати солим хоҳанд кард. Одамоне ки дар муносибатҳои худ бадбахтанд, ба якдигар бад муносибат менамоянд, аммо на аз боиси мушкilot бо муошират, балки аз боиси мушкilot бо фаҳмиш. Ҳангоме ки одамон аз ҷиҳати эҳсосотӣ аз ҳам дур ҳастанд, муоширати байни онҳо низ хуб намешавад.

Бо назардошти ин ба шумо пешниҳод мекунам, ки ба ҳунари муошират чун ба канали санъаткорона бунёдшуда муносибат намоед, то бо шахси дӯстдоштаатон ки дар сатҳҳои эҳсосотӣ ва шахсиятӣ робита намоед. Ин маънои онро дорад, ки бояд асосан на ба беҳтар кардани муошират, балки ба беҳтар намудани муносибатҳо диққат диҳед. Муоширати солим дар чунин маврид воситаи ба даст овардани мақсад мегардад, ва маҳз — мақсади муносибатҳои солимтар доштан бо дӯстдоштаи худ. Муоширати солим ба шахси дигар нигаронида шудааст, ва моҳияти он

аз мустаҳкам намудани робита ва амиқ намудани муносибатҳо иборат аст.

## ДАҲ ПРИНСИПИ МУОШИРАТИ ҲУНАРМАНДОНА

Биёед ин даҳ принципро бо тартиб зикр менамоем. Онҳо маънои хеле чуқур доранд ва дар айни ҳол амалӣ мебошанд. Онҳоро доимо дар муносибатҳои худ истифода баред, ва шумо ошкор мекунед, ки онҳо ба шумо дар бунёд намудани робитаи мустаҳкам бо шахси дӯстдошта ёрӣ мерасонанд.

- Муносибатҳоро беҳтар кунед.
- Муросо карданро омӯzed.
- Кӯшиш кунед фаҳмед.
- Худбаҳодиҳии ҳамсаратонро баланд бардоред, ҳисси арзишнокии ўро эҳтиром намоед.
- Фикри мусбат дошта бошед ва ҳамсӯҳбатро дастгирӣ намоед.
- Махфӣ нигоҳ доштани сирри дигаронро ёд гиред.
- Лаҳзаи муносибро интизор шавед.
- Ҳангоми баён намудани фикрҳо ва ҳиссиёт ҳассосият зоҳир намоед.
- Гумон накунад, ки ҳамсӯҳбат фикрҳои шуморо пай бурда метавонад.
- Ростгӯй бошед.

**1. Муносибатҳоро беҳтар кунед.** Кардани коре ки ба таври табиӣ ҳосил мешавад, — эҳтимол, ин барои бисёр одамон ки фарҳанги мо онҳоро ташаккул додааст, шиор гардидааст, аммо ҳамсӯҳбати хуб будан худ аз худ ба даст намеояд. Ҳамаи мо дар зиндагии худ ба худписандӣ ва худпарастӣ моил ҳастем,

бинобар ин мо ғайр аз кӯшиши бошууруна, ки дар интихоби дӯстдоронаи ба шахси дигар нигаронидашуда будан асос ёфтааст, илочи дигар надорем. Ман қарор додаам кӯшишҳои зиёд ба харҷ диҳам, то суҳанони Доттиро гӯш кунам ва ба ӯ фаҳмонам, ки ҳақиқатан ба ҳамаи он соҳаҳои ки ӯ муҳим меҳисобад, шавқдорам. Ҳа, ин тамоман на он чизест, ки ман ба таври табиӣ ба ҷо оварда метавонам, — ман бояд барои ин саъю кӯшиш намоям.

Дар байни одатҳои ман хониши рӯзнома ҳангоми ношто буд. Дар аввал ман баъди бо Доттӣ оиладор шуданам низ хондани рӯзномаро давом медодам. Аммо боре занам диққати маро ба он равона кард, ки ҳангоми ношто дар сари дастурхон чамъ шудан — имконияти хубест барои гуфтугӯ кардан, ва ман аз ин одат даст кашидам. Аз ҳамон вақт ман дигар ҳеҷ гоҳ ҳангоми ношто рӯзнома намехонам. Ҳангоми дар сари дастурхон нишастан ман ба худ ёдрас менамоям: «Ҳа-ҳа, Ҷош, фаромӯш накун: ту барои он дар ин ҷо мебошӣ, ки бо зани худ муошират намой». Ҳозир ба ман лозим меояд бодикқат бошам, то ки ҳангоми ношто диққатамро ба iPhone ё iPad равона накунам.

Пештар, ҳангоми дар сафар будан, ман ба масъалаҳои аз қабилҳои арзиши зангҳои телефони байнишаҳрӣ хеле ҳассос будам. Ин ҳанӯз пеш аз дастрас шудани тарофаҳои номаҳдуд буд. Лекин оҳиста-оҳиста ман фаҳмидам, ки шояд Доттӣ рӯзи дароз интизори он буд, ки бо ман дар бораи чизе гап занад — дар бораи чизе ки дар хона рӯй додааст ва ӯ мехоҳад онро бо ман муҳокима намояд. Лекин дар бораи нархи чунин гуфтугӯ фикр карда, ман доимо ба ӯ ёдрас мекардам: «Охир, ин робитаи байнишаҳрӣ аст. Ҳангоме ки ман бармегардам, нақл мекуний».

Чунин суҳанон хоҳиши бо ман муошират намудан, ошкоро баён намудани фикрҳо ва ҳиссиётро аз байн мебарданд, аз ҳамин сабаб ба ман лозим омад, ки ба худ гӯям: «Ҷош, ҳангоме ки Доттӣ аз ту чизеро мепурсад, ту дигар дар бораи нархи занги телефонӣ гап намезанӣ. Ту аз ӯ бояд пурсӣ: “Қорҳои хона чӣ

тавр?» Ва баъд бароҳат нишаста, аз сӯҳбат бо занат ҳаловат мебарӣ». Дар он замонҳо зангҳои телефонӣ нархи зиёд доштанд, ва ҳозир ҳам онҳо арзон нестанд, агар ман аз хориҷи кишвар занг занам, лекин пули барои ин зангҳо сарфшуда — яке аз бехтарин сармоягузориҳо ба ҳаёти оилавӣ мебошад, ки ман дар давоми ҳаёти оилавӣ кардаам.

Омӯхтани ҳунари муошират меҳнатест, ки сарфи вақт, қувват, ва шояд, пули шуморо талаб мекунад. Аммо муошират каналҳои бевосита ба наздикии эҳсосотӣ ва муносибатҳои қавӣ бо шахси дӯстдоштагон мекушояд, бинобар ин ҳамаи он чӣ ба он сармоягузорӣ шудааст, фоидаи зиёд хоҳад овард.

**2. Муросо карданро омӯzed.** Муносибатҳои солими оилавӣ — масъалаи гузаштҳои дучониба аст, хусусан ҳангоме ки ҳамсарон усулҳои гуногуни муошират доранд. Ба ҳар як шахс озодӣ даркор аст, то ки худии худ буда, дар айни ҳол ба эҳтиёҷоти шахси дигар мутобиқ шавад; ва ҳатмӣ нест, ки кадом як услуби муошират аз дигарӣ беҳтар бошад. Фақат гап дар он аст, ки ҳамаи одамон гуногунанд, аз он ҷумла ҳангоме, ки сухан дар бораи услуби муошират меравад. Ҳунармандони муошират медонанд, кӣ чӣ тавр ва кай ба ҳамсӯҳбат мутобиқ шаванд.

Ман ва Доттӣ дар масъалаи ҷузъиёти гуфтугӯ эҳтиёҷоти гуногун дорем. Ин гоҳо боиси ҳар гуна нофаҳмиҳо мегардад. Шояд, шумо низ дар чунин вазъиятҳо будаед. Ба қавли худӣ Доттӣ, «Чош дарҳол ба сари мақсад омаданро дӯст медорад. Ба ӯ донишмандони фактҳо маъқул аст. Ба ӯ феврал хулосаҳо даркоранд. Аммо ба ман борҳо гуфтаанд, ки лаёқати хушбаёнӣ дорам. Хислати ман ҳамин гуна аст: ман чунин меҳисобам, ки ягон хел қиссаро нақл кардан монанди асари бадеӣ офаридан, мусавварра кашидан аст. Охир, рассом мусавварро бо асбоби рангкунӣ намекашад — ӯ ҳар як ҷузъиётро яке пайи дигар мекашад. Аз ҳамин сабаб, ҳангоме ки кас ягон қиссаро нақл мекунад, мун-

даричаро андешидан, оҳанги суханро интиҳоб намудан ва худи муҳити ин қиссаро баён намудан лозим аст. Ҳангоме ки Ҷош ва ман навакак оиладор шуда будем, ба ман чунин метофт, ки услуби муоширати ӯ маро девона мекунад. Ҳатто забони бадани ӯ гӯё фарёд мекард: «Дарҳол ба моҳияти масъала гузар!» Ва дар охир ӯ ҳамин тавр гуфт: «Пас моҳияти масъала дар чист?» Дар чунин мавридҳо ман ин тавр ҷавоб меодам: «Медонӣ, чӣ — пурсабр бош ва то охир гӯш кун. Ин нақли ман аст. Имкон дех, ки онро ба таври худ ба ту расонам». Бо мурури замон ӯ фаҳмид, ки чузъиёт дар баёни ман бароям хеле муҳим мебошанд.

Ман низ ба фаҳмиши он расидам, ки муросо дар оиладорӣ ҷои асосиро ишғол мекунад. Акнун ҳар дуи мо кӯшиш мекунем ҳангоми муошират хусусиятҳои якдигарро ба назар гирем. Барои нақли оянда Ҷош кӯшиш мекунад чузъиёти бештарро дар ёд нигоҳ дорад ва ҳангоми бо ман муошират намудан пурсабрӣ зоҳир намояд, ҳангоме ки ман тафсилоти ҳикояти худро яке пайи дигар нақл мекунам. Дар навбати худ ман кӯшиш мекунам ӯро аз азобҳо раҳо намоям, то ба ӯ интизор шудан лозим наояд, ки кай ин тафсилоти дуумдараҷа ба охир мерасанд. Ман кӯшиш мекунам аз баён дар шахсҳо барканор буда, дарҳол ӯро бо моҳияти масъала шинос намоям, ва бисёр чузъиётро партофта, дарҳол чизи асосиро баён намоям.

Намунаи хуб он аст, ки чӣ тавр ман ба Ҷош дар бораи ҳомила буданам (фарзанди сеюмамон) хабар додам. Пас аз он, ки фарзандонамон Келлӣ ва Шон таваллуд шуданд, мо ҳар ду медонистем, ки боз фарзанд мехоҳем, аммо ман аз вақте ки дар назар доштем, каме барвақттар ҳомил шудам. Барои ба Ҷош расондани ин хабар ман шеърӣ кӯтоҳе эҷод кардам, ки дар он ба таври мачозӣ дар бораи ҳомила шудани ман гуфта мешуд. Ман барои он чунин кардам, ки ӯ ҳамаи суханонамро то охир гӯш кунад, пеш аз он ки фаҳмад, ки дар он аз аввал то охир дар бораи ману ӯ чӣ чиз гуфта шудааст ва ба кадом хабар бурда мерасонад.

Дар он вақт мо дар Техас зиндагӣ мекардем, ва Ҷош ханӯз бо хариду фурӯши ашӯҳои антиқа машғул буд. Ҷамон вақт ӯ ба Калифорния сафар карда буд, ва чунин шуд, ки ман ба ӯ панҷ дақиқа пеш аз фурӯши калони ашӯҳои антиқа занг задам. Ман гуфтам: «Ман бояд бо ту гуфтугӯ кунам», ва ӯ ҷавоб дод: «Ҳа-ҳа, хуб, аммо ман вақти зиёд надорам. Аллакай дарҳоро мекушоанд, ва дар назди дар қариб панҷсад кас ҷамъ шудааст. Ҷама интизори он ҳастанд, ки онҳоро ба дарун роҳ диҳанд». Ман гуфтам, ки ба ӯ чизеро хонданӣ ҳастам, ва ӯ бо як шарт ба гӯш кардани суҳанони ман розӣ шуд, ки ҳамаашро зуд мехонам.

Ман хондани шеърро сар кардам, ва ӯ дар мобайни шеър гапамро бурида, пурсид: «Лаҳзае сабр кун, ин шеъри кист?» Ман аз ӯ пурсидам, ки каме хомӯш бошад ва фақат бо диққат гӯш кунад. То даме ки ман шеърро мехондам, ӯ ду бор гапи маро бурид: «Сабр кун-сабр кун, ту дар бораи чӣ гуфта истодаӣ? Кӣ бояд фарзанддор шавад?» Аммо ман исрор намудам: «Ҳеч чиз нагӯй. Ту бояд тамоми шеърро аз аввал то охир гӯш кунӣ».

Дар охир, аллакай дар поёни шеър, ӯ фаҳмид: ман дар бораи он гуфта истодаам, ки мо фарзанддор мешавем. Ҳа, Ҷош афзал меҳисобид, ки ман танҳо бо чунин суҳанон хабар расонам: «Ман ҳомила ҳастам. Дар моҳи июн мо фарзанддор мешавем», аммо ман мехостам бо роҳи давродавр равам, манзараро тасвир намоям, муҳитро фароҳам оварам ва чунин кунам, ки ҳамааш хеле-хеле қолиб бошад (ақаллан, барои ман). Ман бояд ана ин чизро мефаҳмидам: дар баъзе мавридҳо ман наметавонам чизеро ба тарзи «драматургӣ»-и худ баён намуда, дар айни ҳол ба шавҳарам меҳрубонӣ зоҳир намоям. Ман бояд созиш мекардам ва алалахусус ин шеърро ба воситаи телефон намехондам, махсусан дар он лаҳзае ки тамоми фикру хаёли ӯ ба фурӯши ашӯҳои антиқа банд буд. Дар он рӯз ман дарси муҳимро омӯхтам, ва ман ҳоло ҳам омӯхта истодаам».

Ҳам ба ман, ҳам ба ДотӢ лозим омад, ки услубҳои фарқкунандаи муоширатро ба якдигар мутобиқ намоем ва ҳоло ҳам роҳҳои созиширо ҷустан лозим меояд. Агар бо ҳамсар ё бо шахси дӯстдоштаатон самаранок муошират намудан хоҳед, ба шумо ҳатман лозим меояд, ки ба услуби муоширати худ баъзе дигаргуниҳо ворид намоед. Меҳрубонӣ зоҳир намоед ва зиракона пай баред, ки ӯ маълумотро ҷӣ гуна қабул мекунад, ва баъд ислоҳоти даркорино ворид намоед.

**3. Кӯшиш кунед фаҳмед.** Эҳтимол, шумо аллакай ду ҷумларо, ки одамон дар лавҳачаҳои гуногун навишта, дар рӯи мизи худ мегузоранд, дидаед. Ин ду ҷумла инҳоянд: «Ман медонам, шумо гумон мекунад, ки маънои суханонамро фаҳмидед. Аммо ман боварӣ надорам, ки шумо аз як чиз боҳабар ҳастед: он чи шумо шунидед — тамоман на он чизест, ки ман дар назар доштам». Он чи шахси дӯстдоштаатон гуфтааст, ва он чи шумо шунидед, — на ҳамеша он чизест, ки ӯ дар назар дошт, ва барои бунёд намудани кӯпрӯк байни суханони гуфташуда ва фикре ки дар назар дошта шудааст, аз шумо хоҳиши фаҳмидани ҳамсӯҳбати худ талаб карда мешавад.

Шумо пеш аз ҳама чиро мехоҳед: то ки шуморо фаҳманд ё худатон шахси дигарро фаҳмед? Оё шумо одате доред, ки суханони ҳамсӯҳбатро то охир гӯш накарда, дарҳол сухане илова мекунад? Оё гоҳо пеш аз он ки шахси дӯстдоштаатон гапашро ба охир расонад, шитобкорона дар хусуси он чи ӯ дар назар дорад, хулоса мебароред? Агар чунин бошад, шумо дар ин масъала танҳо нестед. Ман худам бисёр вақт ҳамин тавр мекунам — хеле бештар аз он ки мехоҳам. Чунин амал намуда, мову шумо метавонем суханони ҳамсӯҳбатро шунавом, аммо фаҳмидан наметавонем, ки дар асл ӯ ба мо ҷӣ маълумотеро расониданӣ буд.

Хоҳиши шунидан ва фаҳмидан аз мо талаб мекунад, ки мо гӯш карда, кӯшиш намоем, ки вазъиятро бо чашмони шахси ди-

гар, аз нуктаи назари дигар бинем. Ин маънои онро дорад, ки мо бояд насиҳати Исоро истифода барем: «...ҳар он чи мецоҳед, ки одамон ба шумо кунанд, шумо низ ба онҳо кунед...» (Мат. 7:12).

Пас, ба ҳамон андозае ки ба суханонамон гӯш додани дигаронро мецоҳем, бояд ба шунидани дигарон саъй намоем, ва на камтар аз ин ба фаҳмидани дигарон саъй намоем, назар ба он ки дигарон моро фаҳманд.

**4. Худбаҳоидиҳии ҳамсаратонро баланд бардоред, ҳисси арзишнокии ўро эҳтиром намоед.** Дар ҳар як шахс эҳтиёҷи амиқе ҳаст, ки ўро шиносанд ва чун шахсияте қадр намоянд, ки арзишноқӣ ва аҳамиятнокии худро дорад. Ҳангоме ки шумо кӯшиш мекунед суханони шахси дўстдоштаатонро шунавед, мавқеи ўро, равиши фикрҳои ўро ва ҳиссиёти ўро фаҳмед, бо ҳамин шумо ба ў мефаҳмонед, ки ўро қадр мекунед ва эҳтиром менамоед. Ҳатмӣ нест, ки бо ҳар як сухани ў ҳамфикр шавед ва дар ҳар як масъала ўро дастгирӣ намоед, лекин бояд возеҳу равшан нишон диҳед, ки мавқеъ ва ақидаҳои ўро эҳтиром менамоед.

Ман бисёр чуфтҳои оилавио дидаам, ки дар онҳо ҳар яке нуктаи назари худро бор карданӣ мешавад ё доимо ҳамсӯҳбаташро паст мезанад. Чунин чуфтҳои оилавӣ дар ҳама чо дар масъалаи тамос дар сатҳи эҳсосотӣ ба мушкилот дучор мешаванд, ва мушкилоте ки онҳо дар муошират доранд, ин фактро инъикос менамоянд. Ҳангоме ки шумо худбаҳоидиҳии ҳамсаратонро ҳамчун шахсияти сазовори эҳтиром мустаҳкам мекунед, бо ҳамин гӯё чунин мегӯед: «Ту арзиши онро дорӣ, ки ба суханони ту гӯш диҳанд. Фикрҳои ту барои ман аҳамиятнок мебошанд». Ҳангоме ки ў ин дастгириро ҳис мекунад, ошқорой дар муоширату ҳамдигарфаҳмӣ осонтар мешаванд.

Ба қавли Доттӣ, ў ҳис мекунад, ки ман ўро хеле қадр мекунам, ва пеш аз ҳама ҳамон вақте ки ўро барои зирақӣ таҳсину

офарин мегӯям. «Ҷош ҳамеша ба ман мегӯяд, ки ман ҳама чизро хеле зуд мефаҳмам ва хеле боақл ҳастам. Дар аввал ман фикр мекардам, ки ӯ инро танҳо барои хурсанд кардани ман мегӯяд. Аммо бо мурури замон Ҷош маро бовар кунонд, ки ӯ дар ҳақиқат маслиҳатҳо ва тавсияҳои маро кадр мекунад.

Ӯ ҳангоми таҳрир намудани китобҳо, филмҳо ё лексияҳо нуқтаи назари маро мепурсад. Ӯ ба он чи ман мебинам ва ё мефаҳмам, ҳамеша бо диққат муносибат менамояд, ва ӯ ба фаросати ман оид ба ин ё он масъала гӯш медиҳад. Чунин сӯҳбатҳо ҳамеша шавқоваранд, ва баъдтар ман ҳис мекунам, ки ману ӯ ҳақиқатан бисёр умумиятҳо дорем».

Метавонам шуморо бовар кунонам: ин малака ба таври табиӣ, худ аз худ дар ман ҳосил нашудааст. Ман барои худ ин чизро аз худ намудам: ман дар зиндагӣ бояд нуқтаи назари Доттиро ба назар гирам. Ӯ он чиро шунидан ва дидан метавонад, ки ман шунидан ва дидан наметавонам. Он тобишҳои оҳанги сухани шахсро, ки ман фарқ карда наметавонам, ӯ фарқ карда метавонад. Он тамоюлҳои нозуки дили инсонро, ки ман на он қадар эҳсос карда метавонам, ӯ эҳсос менамояд. Ба ман дар фаҳмида ни шахсоне ки бо онҳо сарукардорам, ва низ дар ҳалли бисёр масъалаҳои ҳалталаб ва дигар чихатҳои вобаста бо тарбияи фарзандонамон фаросати ӯ даркор мешавад. Ба ман хиради ҳаётӣ ва фаросати ӯ дар сатҳи ҳиссиёт даркор мешавад. Ман медонам, ки ин сентименталӣ метобад, аммо Доттӣ — нимаи ман аст. Ва азбаски ман доимо инро ба ӯ мегӯям, каналҳои муоширати мо бо якдигар хеле кушодатар ва тозатар боқӣ мемонанд.

Аммо боз ҳам ба шумо гуфтан мехоҳам: ман дар як рӯз ба дастгирии занам ноил нашудаам. На як бор ва на ду бор дар давоми ҳаёти оилавиямон Доттӣ гуфта буд, ки худро ба шавҳараш даркорӣ ҳис намекунад. Ба қавли ӯ, ман дар зиндагӣ аз ӯҳдаи ҳама кор бе ӯ баромада метавонам. Ман тамоман чунин намеҳи-

собам, ва ҳатто бовар кардан намехоҳам, ки  $\bar{u}$  чунин фикрҳо дошта метавонад. Аммо дар асл  $\bar{c}$  фарқ дорад, ки ман  $\bar{c}$  фикр мекунам: агар Доттӣ чунин меҳисобида бошад, ҳиссиёти  $\bar{u}$  ба ман мегӯянд, ки ман ба  $\bar{u}$  фаҳмонда натавонистаам, ки ҳақиқатан ба  $\bar{u}$  эҳтиёчи зиёд дорам.

Шумо, шояд, ҳатто бештар аз он ки тасаввур карда метавонед, ба ҳамсари худ эҳтиёҷ доред. Агар шумо дар худ майл ба худписандиро ҳис кунед, ба ин майл фаъолона муқобилат намоед. Ба шумо хирад ва фаросат дар сатҳи эҳсосот даркор аст, ки танҳо завҷаатон ба шумо дода метавонад. Ин яке аз сабабҳои он аст, ки Худо мард ва занро ба ҳам муттаҳид мекунад.  $\bar{U}$  ба ҳар яки мо фаросат ва лаёқатҳоеро додааст, ки ба дигарӣ даркоранд, монанди он ки  $\bar{U}$  дар Бадани Худ — дар Калисо инро дорад: «Зеро, чунон ки дар як бадан узвҳои бисёре дорем... — гуфта буд хавворӣ Павлус, — як бадан дар Масех ҳастем...» (Рум. 12:4-5).

Шавҳар, ба зани худ нигоҳ кун ва ба  $\bar{u}$ , ва ба биниши нотақрори  $\bar{u}$  оид ба зиндагӣ тақия намо. Ба  $\bar{u}$  фаҳмон, ки фаросати  $\bar{u}$  барои ту то  $\bar{c}$  андоза муҳим аст. Зан, ба шавҳари худ нигоҳ кун ва ба  $\bar{u}$ , ва ба фаҳмиши  $\bar{u}$  оид ба зиндагӣ, ки аз фаҳмиши ту фарқ дорад, тақия намо. Ба  $\bar{u}$  фаҳмон, ки он чи  $\bar{u}$  ба ҳаёти ту меоварад, то  $\bar{c}$  андоза барои ту арзишнок аст. Ва то даме ки ҳар дуи шумо якдигарро кадр мекунад ва эҳтиром менамояд, каналҳои муоширати шумо бо якдигар хеле кушодатар ва тоза-тар боқӣ мемонанд.

**5. Фикри мусбат дошта бошед ва ҳамсӯҳбатро дастгирӣ намоед.** Рӯҳияи мусбат доштан — боз як чиҳати воқеан мусбат дар муошират аст. Он ба ошкорбаёнӣ бо ҳамсар мусоидат мекунад, дар ҳоле ки рӯҳияи манфӣ муоширати солихро мушкил карда метавонад. Аммо, аз афти қор, мо табиатан майл ба он дорем, ки диққати худро маҳз ба чиҳати манфӣ равона кунем.

Ҳангоми яке аз лексияҳои силсилаи серӯзаи лексиявӣ дар Донишгоҳи иёлати Теннессӣ ман дар шаҳраки донишгоҳӣ дар ҷамъомади роҳбарияти ташкилоти масеҳӣ бо якчанд донишчӯён, ки сарварони ҷавонон буданд, ҳузур доштам. Як ҷавондӯхтар махсусан рӯҳафтада ва ноумед метофт.

Ӯ чунин гуфт:

— Ман дигар ҳеч гуна флаерҳоро тақсим намекунам. Ҳама ба ҷамъомадҳои мо муносибати манфӣ доранд. Тамоми ин саҳар ман фақат ҷавобҳои манфӣ шундам.

Ман ҳамон замон аз ӯ пурсидам:

— Чанд кас имрӯз шуморо сарзаниш карданд? Бисту панҷ кас?

— Не.

— Даҳ кас?

— Не.

— Шояд, панҷ кас?

Ӯ боз ҷавоб дод:

— Не.

Ман аниқ кардам, ки ба дусад ё сесад флаер, ки ӯ тақсим кард, танҳо ду кас ақсуламали манфӣ намуданд. Ба ҳамаи онҳое ки дар он ҷамъомад ҳузур доштанд, маълум шуд, ки ӯ одат кардааст ҳама чизро бо рангҳои тира бинад.

Ҳангоме ки дар ин ё он шакли муошират бо суханон ва тафсириҳои манфӣ оид ба худ рӯ ба рӯ мешавем, мо онҳоро мефаҳмем ва дар хотир нигоҳ медорем. Агар даҳ ҷумлаи мусбат ва як ҷумлаи манфӣ гуфта шавад, мо диққати худро асосан ба он равона мекунем. Агар таҳсин ва танқид дар гуфтугӯ аз 90% таҳсин ва 10% танқиди солим иборат бошад, таносуби онро баробар ҳисобидан мумкин аст.

Оё шумо худро ҳамсӯҳбати мусбат номида метавонед? Агар рӯҳияи шумо мусбат бошад, ба шумо муроҷиат намудан ва бо шумо сӯҳбат кардани одамон хеле осонтар мешавад. Ҳавворӣ Павлус

маслиҳати хуб медиҳад, ки чӣ гуна дар тарзи зиндагии худ ва муносибати худ ба одамон таъкидхоро дуруст ҷо ба ҷо гузорем: «...эӣ бародарон, ҳар он чи рост аст, ва шоиста аст, ва боинсоф аст, ва пок аст, ва хушоянд аст, ва некном аст, ва ҳар он чи некӯ ва шоёни ситоиш аст, дар бораи онҳо фикр кунед» (Флп. 4:8).

Одамонро рӯҳбаланд намоед, ва бигузур муоширати шумо мусбат бошад. Изҳороти зеринро бо ҳам муқоиса намоед ва гӯед, ки кадоми онҳо шуморо бештар таҳрик медиҳад:

- «Ту ба ман гул тақдим намуданро бас кардай».
- «Ҳангоме ки ту ба ман гулҳо тақдим менамудӣ, бароям хеле гуворо буд».

Агар ҳамсафари ҳаёти худро бо суханони мусбат рӯҳбаланд намоед, ин қариб ҳамеша боиси ақсуламали мусбат аз ҷониби ӯ мешавад. Шукргузории самимӣ ба шахси дӯстдошта ва хоҳиши хуш гардондани таъби ӯ ба муоширати солими байни шумо таъсири мусбат мерасонанд.

**6. Махфӣ нигоҳ доштани сирри дигаронро ёд гиред.** Ҳангоме ки шахси дӯстдоштаатон медонад, ки шумо сирру асрори дигаронро махфӣ нигоҳ дошта метавонед, ин омили иловагии мусбат дар муошират аст! Ӯ ба таври автоматӣ хоҳиши бештар пайдо мекунад, ки бо шумо ошкорбаён бошад, чунки шумо сирро махфӣ нигоҳ дошта метавонед. Ҳангоми баромадҳо дар назди омма ман барои таъкид намудани баъзе ҷиҳатҳо доимо намунаи шахси истифода мебарам, аммо ман бояд хеле боэҳтиёт бошам, ҳангоме ки дар бораи муносибатҳои худ бо занам ва фарзандонам гап мезанам. Агар ман дар бораи ҷузъиёти хусусии муносибатҳои мо беҳад ошкоро гап занам, Доттӣ ҳатман боэҳтиёт шуда, бисёр чизҳоро аз ман пинҳон хоҳад дошт.

Боре як зани ҷавон, ки Чойс ном дошт, аз ман хоҳиш кард, ки бо ӯ вохӯрда маслиҳат диҳам, ки дар вазъияте ки дар муносибатҳои ӯ бо Уэндел ном ҷавонмард ба миён омадааст, бояд чӣ

кор кунад. Уэндел мехост, ки муносибатҳои онҳо ба самти чиддитар, яъне ба самти оиладоршавӣ равона шаванд, ва исрор менамуд, ки Қойс фикр карда ба ӯ хабар диҳад, ки ҳиссиёти ӯ ба вай то чӣ андоза чиддӣ ҳастанд. Қойс бошад хоҳишҳои он қадар аниқ нашофт. Ҳангоми гуфтугӯ бо Уэндел ӯ ба вай гуфт, ки дилпур нест, ки мехоҳад дар ояндаи наздик тақдирӣ худро бо касе пайвандад (аз боиси баъзе сабабҳои шахсӣ, ки ба фикри ӯ, бояд «коркард менамуд»).

Уэндел ғамгин шуда, барои маслиҳат ба якчанд кас муроҷиат намудааст. Бо хоҳиши фаҳмидани он ки дар ин вазъият ба ӯ чӣ маслиҳат медиҳанд, ӯ он чиро, ки Қойс ҳангоми хурӯҷи ошкорбаёнӣ ба вай гуфта буд, ба онҳо расондааст. Ҳангоме ки овозаҳо дар ин бора ба Қойс расиданд, ӯ ҳамон замон дар муносибатҳо бо Уэндел дамдӯзд шуд. Қойс даҳлатро ба фазои шахсии худ ҳис кард ва шубҳа кард, ки оё ягон вақт бо Уэндел дар бораи ягон чизи шахсӣ гап зада метавонад ё не.

Оё шумо сирро махфӣ нигоҳ дошта метавонед? Ё майл ба он доред, ки «ба таври махфӣ» ба одамон дар бораи муносибатҳои худ ва шахсии дӯстдоштаатон гап занед? Шумо дар бораи масъалаҳои хусусӣ ба ҳама мегӯед? Аммо ин боварио дар муносибатҳо вайрон мекунад! Ҳангоме ки шумо ё шахсии дӯстдоштаатон худро фӯрӯхташуда ҳис мекунад, дафъаи оянда асрори дили худро гуфтан барои шумо ё ӯ хеле душвортар мешавад.

**7. Лаҳзаи муносибро интизор шавед.** Подшоҳ Сулаймон шахсии хирадманд буд. Аз ҷумла, чунин мақолҳо ба ӯ тааллуқ доранд: «Сухане ки дар мавқеаш гуфта шуда бошад, мисли себҳои заррин аст, ки кандакорӣҳои нуқра доранд» (Мас. 25:11) ва «Шодӣ барои одам дар ҷавоби даҳони ӯст: чӣ хуш аст сухани бамавқеъ!» (Мас. 15:23). Агар суханони дуруст дар вақти муносиб гуфта шаванд, муносибатҳои солим хеле зудтар барпо карда мешаванд.

Дар муносибатҳо бо шавҳар ё зан, бо дӯст ё ягон каси дигар мо бояд натанҳо дар тарзи сӯҳбат, балки ҳамчунин дар бамаврид будани он чи мо мегӯем, бодикқат бошем. Вобаста ба вазъият гоҳо то саҳар интизор шудан беҳтар аст, то ки ба ҳамсар чизеро хабар диҳем, ки боиси эъторози ӯ шуда метавонад. Ин махсусан ҳамон вақт дуруст аст, ки ӯ рӯзи хеле душвор дошта бошад. Дотғӣ тарзи интиҳоби мавриди муносибро ин тавр мефаҳмонад:

Ман шахси хеле муоширатӣ ҳастам. Муошират барои ман хеле муҳим аст. Ман ҳамеша мехостам чунин муносибатҳо дошта бошам, ки дар онҳо мо доимо дар бораи ҳама чиз гап занем, ва ман ҳоло ҳам ҳаминро мехоҳам. Аммо аз худи аввали ҳаёти оилавии мо ман фаҳмидам: агар ба Қош ягон чизи хеле муҳимро гуфтани шавам ё ба ягон мавзӯи вазнин дахл кардани бошам, ва агар ба ягон мушкили дучор шуда бошам, ки онро ҳеч ҳал карда наметавонам, ман бояд боэҳтиёт бошам, ки чӣ тавр дар ин бора ба ӯ мегӯям, ва низ кай ба ӯ мегӯям.

Вазъиятҳои ҳастанд, ки ӯ умуман намехоҳад бо ягон масъалаи мушкил машғул шавад — масалан, даҳ дақиқа пеш аз баромадан ба саҳна (ё ҳатто як рӯз пеш аз баромад). Агар бо кадоме аз фарзандонамон мушкилии воқеӣ ба миён омада бошад, ё ба кадом як нохушӣ дучор шуда бошам, ман то фаро расидани лаҳзаи муносиб дар ин бора ба ӯ наметӯям. Ҳангоме ки Қош бояд дар назди мардуми зиёд баромад намояд, ман набояд ба ӯ чизеро гӯям, ки диққати ӯро аз кораш дур мекунад ва ба баромади ӯ таъсири манфӣ мерасонад. Ҳатто ҳозир ман кӯшиш мекунам шабона ба ӯ дар бораи ягон масъалаи мураккаб гап назанам, чунки ин ба хоби ӯ халал расонда метавонад. Ман фаро расидани саҳариро интизор мешавам.

Барои муҳокимаи баъзе мавзӯҳои муносибати махсусро металабанд ё боиси ақсуламали бошиддати эҳсосотӣ шуда метавонанд, вақти дуруст, муҳити дуруст, вазъияти дурустро интиҳоб намоед. Дар вақти дуруст суханони дуруст гуфтан — ин принцип барои барканор будан аз стресс дар муносибатҳо ёрӣ медиҳад.

**8. Ҳангоми баён намудани фикрҳо ва ҳиссиёт ҳассосият зоҳир намоед.** Ҳиссиётҳои мо ҳамчунин як ҷузъи шахсияти мо мебошанд, лекин баъзе қасон дар баён намудани онҳо душворӣ мекашанд. Вобаста ба таҷрибаи эҳсосоти солҳои кӯдакӣ баъзе одамон ҳиссиёти худро умуман дарк намекунанд, аммо агар мо бо одамон муносибатҳои чуқур ва наздикро инкишоф доданӣ бошем, мо бояд ҳиссиёти худро аз онҳо пинҳон накардан тавонем.

Ошқоро баён намудани он чи шумо ҳис мекунед, ба шахси дӯстдоштаатон имкон медиҳад фаҳмад, ки ҳозир шумо чихоро эҳсос карда истодаед. Ба ӯ имкон диҳед фаҳмад, ки шумо ҳозир чиро ҳис мекунед. Фурӯ нишондани ҳиссиёт ҳам барои шумо, ҳам барои муносибатҳои шумо зарарнок буда метавонад. Ноумедшавӣ, ранчишҳо ва хашро фурӯ нишонда, шумо онҳоро аз ҳаёти худ дур намекунед — шумо онҳоро зинда ба зинда мегӯронед, ва дар қадом як лаҳза онҳо аз нав ба ҳаёти шумо бармегарданд (шояд бо қадом як тарзи носолим).

Қалиди муоширати солим — ба шахси дӯстдошта имкон диҳед фаҳмад, ки шумо чихоро ҳис карда истодаед, ҳатто агар ин хашм бошад, аммо инро боадабона бояд қард. Дар Китоби Муқаддас гуфта шудааст «Агар хашмигин шуда бошед, гуноҳ накунед ва нагузред, ки хашми шумо то нишастани офтоб боқӣ монад...» (Эфс. 4:26). Хашми худро пинҳон қардан ё ба ҳиссиёти шахси дигар аҳамият надода, зоҳир намудани он — бадтарин воситаи назорат намудани муносибатҳоятон мебошад.

Яке аз «пешгириқунандаҳо» он аст, ки ба шахси дӯстдошта рӯйрост он чиро, ки ҳозир ҳис мекунед, мегӯед, аммо дар айнаи ҳол илова менамоед, ки ӯро бо ин ранҷондан намеҳод. Ман гоҳо чунин мегӯям: «Доттӣ, ин ба ман маъқул нест, аммо ман мехоҳам дилпур бошам, ки ҳозир ба ту ягон гапери намегӯям, ки туро ранҷонда метавонад». Ин ба ман ёрӣ медиҳад, то фаҳмам, ки ман бояд бе фишор гуфтугӯ намоям, ва Доттиро водор менамоям, ки боэҳтиёт бошад ва ҳамчунин ба ман фишор на-

оварад, ва ба ман бо фаҳмиши бештар муносибат намояд. Ба ман ҳамчунин лозим омад, ки дар масъалаи чӣ тавр дар бораи чизе гап задан эҳтиёткор буданро омӯзам. Ба ҷои он ки рӯйро ба Доттӣ гӯям, ки ман чӣ фикр дорам ва чӣ чиз маро ранҷондааст, ман кӯшиш мекунам аз тарафи нозук суханро сар кунам ва инро ба ӯ фаҳмонам: «Азизакам, инак он чи ман ҳозир ҳис мекунам...» (Мо ба масъалаи чӣ тавр ифода намудани ҳиссиёти худ дар боби ҳалли ихтилофот чуқуртар дахл мекунем.)

Ҳангоме ки шумо ҳиссиёти худро рӯйро ифода менамояд ва инро боадабона мекунад, ин ба шахси дӯстдошта натавонад имконият медиҳад, ки шуморо шиносад — ин ба ӯ имкон медиҳад, ки ба шумо дар «коркард намудан»-и ҳиссиёти худ ёрӣ диҳад, ва шумо аз мушкилии бозгаштани ҳиссиёти пинҳонкардашуда ё ифоданашуда, ки муносибатҳои шуморо вайрон карда метавонанд, барканор бошед.

**9. Гумон накунад, ки ҳамсӯҳбат фикрҳои шуморо пай бурда метавонад.** Илтимо, худ аз худ маълум наҳисобед, ки шахси дигар имову ишораҳо, оҳанги сухан ё «забони бадан»-и шуморо мефаҳмад. Нофаҳмиҳо ва ранҷишҳо ҳамон вақт ба миён меоянд, ки ҳар кас гумон мекунад, ки он чи шахси гӯянда фикр мекунад ва ҳис мекунад, ба ҳамсӯҳбаташ маълум аст. Хондани фикрҳои дигарон хеле кам амал мекунад. Агар дар бораи эҳтиётот ё ҳисси ранҷиши худ ба ҳамсари худ бо овози шунаво нагуфта бошед, масъулиятро барои он ки ӯ ба онҳо ақсуламал намекунад, бор карда наметавонед. Шумо бояд он чиро, ки дар майна ва дар дил доред, баён намоед!

«Ман барои он ихтилоф, ки байни ману Ҷош хангоми моҳи асал рӯй дода буд, айбро ба гардан мегирам, — мегӯяд Доттӣ. — Мо дар Мексика истироҳат мекардем, ба Акапулко равона будем, ва чандин соатро бояд бо ҳам дар мошин мегузарондем. Ман навақас оиладор шуда будам ва чунин фикр мекардам:

«Ман бо ин мард оиладор шудаам, аммо ӯ ҳатто нисфи он чиро, ки дар бораи ман бояд донад, намедонад, аммо ман дугонаҳои наздик дорам, ки дар бораи ман хеле бештар аз шавҳарам медонанд! Акнун ки мо оиладор ҳастем, бигузор ӯ дар бораи ман ҳама чизро донад!» (Ба гӯшаи хогири ман намеомад, ки дар пеш як умр ҳаст, то ки якдигарро ба қадри кофӣ хуб шиносем.) Бо кадом як сабаб ман ба ҳулосае омадам, ки ҳозир лаҳзаи муносибтарин аст, то ба ӯ дар бораи он гӯям, ки ман оид ба ину он чӣ ақида дорам, барои он ки ӯ ҳақиқатан маро шиносад.

Байни аввалин вохӯрии мо ва тӯямон каме зиёдтар аз ним сол гузашта буд, аз ҳамин сабаб ман медонистам, ки бисёр чизҳо ҳастанд, ки ман фурсат наёфтаам дар ин муддати кӯтоҳи вохӯриҳоямон ба Ҷош гӯям. Ман эҳтиёче ҳис мекардам, ки фикрҳоямро ба ӯ расонам, аз ҳамин сабаб гап мезадам, гап мезадам ва гап мезадам, ӯ бошад ба аломатҳои роҳ менигарист ва харитаҳоро аз назар мегузаронд. Ман бояд пай мебудам, ки Ҷош ҳамаи он чиро, ки ман ба ӯ расонданӣ будам, дар ин муддати кӯтоҳ аз худ карда наметавонад, аммо аз кадом як сабаб ба ман чунин метофт, ки ҳамаи он чи ман мегӯям, дар сари Ҷош нақш меканд. Ҳангоме ман пай бурдам, ки ӯ на он қадар ба ман гӯш дода истодааст ва ба ман бо ҷумлаҳои кӯтоҳ ҷавоб медиҳад, ман дарҳол гуфтугӯро қатъ намудам. Он вақт ман фикр мекардам, ки ӯ, эҳтимол, албатта медонад, ки чаро ман хомӯш мондам, аммо аз кучо ӯ инро дониста метавонист? Дар асл ӯ ҳатто пайҳас накард, ки ман гап намезанам.

Дар хомӯшӣ танҳо тиқ-тиқи соат шунида мешуд, ман бошам оҳиста-оҳиста хашмгин шудан гирифтаам. Мушкилӣ дар ин буд: Ҷош ҳатто тасаввурот надошт, ки дар дили ман чӣ роӣ медоданд. Он вақте ки мо ба Акапулко расидем, ман базӯр дар ҷоям нишаста метавонистам. Ман аз мошин баромада ба ӯ гуфтам, ки беҳад хашмгин ҳастам. «Чӣ гап шудааст?» — соддалавҳона аз ман пурсид шавҳарам. «Гап дар он аст, ки тамоми роҳ ту

ҳеч гап назадӣ!» Ҷош тамоман намефаҳмид, ки аз чӣ сабаб ман хашмгин шудаам, аммо ман гумон мекардам: ӯ бояд донад, ки ман ҳозир чиро ҳис мекунам ва ҳозир дар бораи чӣ фикр мекунам, агарчи ман ба ин ҳатто ишорае ҳам накарда будам.

Ҳисси пешакии ман хеле инкишоф ёфтааст, ва одатан ман ҳис карда метавонам, ки шахси дигар аз боиси чизе ба ҳолати ногувор афтадааст. Гуфтан наметавонам, ки Ҷош ба он чи атрофиён ҳис мекунанд, ҳассос нест, аммо ҳисси пешакии ӯ он қадар инкишоф наёфтааст. Мушкилии ман аз он иборат буд, ки барои аниқ кардани ин ба ман вақти зиёде даркор шуд. Аммо он вақт ман интизори он будам, ки шавҳарам пай мебарад, ки маро кадом эҳсосот фаро гирифтаанд. Ростӣ гап, ҳеч кадоми моро дар ошкор намудани фикрҳои дигарон мохир ҳисобидан мумкин нест, лекин агар шумо интизори он бошед, ки касе аз фикрҳоятон бохабар аст, ин ба муоширати солим хеле халал мерасонад».

**10. Ростгӯӣ бошед.** Дар Китоби Муқаддас гуфта шудааст, ки мо бояд ҳақиқатро бо муҳаббат гӯем (ниг.: Эфс. 4:15\*). Мо бояд бо одамоне софдил бошем — ба онҳо ҳақиқатро дар бораи онҳо гӯем, лекин бояд дилпур бошем, ки бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии онҳо барои мо баробари бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худамон муҳим мебошанд. Дигар хел карда гӯем, муоширати солим суханони софдилоне ва дили ғамхорро талаб мекунад.

Манзараи зеринро тасаввур кунед: зани шумо ороиши мӯй-ҳояшро нав кардааст. Ин ороиши мӯйҳо ба ӯ маъқул аст, аммо ба шумо тамоман маъқул нест. Занатон ба ҳучра даромада, дар пешатон давр мезанад, то ки аз ҳар тараф «фасон»-и навашро нишон диҳад, ва мепурсад: «Ба фикри ту, чӣ тавр аст?» Оё ин маъноӣ онро дорад, ки шумо барои софдил будан бояд чунин

---

\* Ишора ба тарҷумаи англисии Китоби Муқаддас «New Living Translation» (NLT).

гӯед: «Ба фикри ман, азизакам, ин ороиши нави мӯйҳо ба ту тамоан назебидааст!»

Ҳақиқатро бо муҳаббат гуфтан маънои онро надорад, ки ростӣ гапро нагӯед, аммо ин ҳамчунин маънои онро надорад, ки бераҳмона софдил бошед.

Софдили шумо ва дили ғамхори марди хирадманд ба шумо чунин маслиҳат медиҳанд: «Азизакам, бояд иқрор шуд, ки намуди зоҳирии ту ҳамеша хеле хуб аст. Ту ба ҳама чиз эҷодкорона нигариста метавонӣ, ва ин ороиши нави мӯйҳо ба ту хеле зебидааст. Ту хеле назаррабо шудай!»

Агар шумо ҳақиқатро бо муҳаббат гӯед, ин ба шумо имкон медиҳад, ки аз завқҳо ва афзалшумориҳои худ болотар бошед. Дар чунин маврид шумо ҳатто чизеро, ки худатон барои худ ҳеҷ гоҳ интиҳоб намекардед, дӯст дошта метавонед — танҳо аз он сабаб, ки шахси дӯстдоштаатон онро дӯст медорад, аз он ҷумла он ороиши мӯйро, ки хеле бад меҳисобед. Моҳият дар он аст, ки боинсоф бошед ва ҳақиқатро бо муҳаббат гӯед — яъне ҳиссиёти шахси дигарро ба ҳисоб гиред.

Ба монанди омӯзиши забони хоричӣ, аз худ кардани ҳунари муошират вақт, даст кашидан аз манфиатҳои шахсӣ, диққати том ва таҷрибаро талаб мекунад. Баъзеҳо ин ҳунарро зудтар аз худ мекунанд, дигарон оҳистатар, пас, ин ҷо бе таҳаммул ба шахси дӯстдошта кор пеш намеравад, алалаҳусус аз он сабаб, ки чун дар ҳар як ҳунар, аз худ кардани ҳунари муошират раванDEST, ки як умр давом мекунад.

# 8

## Қарори шашум

### НИШОН ДОДАНИ МУҲАББАТИ ҚАБУЛКУНАНДА, ВАФОДОРОНА ВА БЕИНТИҶО



**Д**ар умқи дил, дар худӣ маркази ҳастии шумо хоҳише ниҳон аст, ки касе шуморо дӯст дорад. Худо шуморо бо ин хошиш офаридааст. Шумо мавҷуде ҳастед, ки барои муносибатҳо, бо ин эҳтиёҷи дӯстдошта будан офарида шудаед.

Шумо, ҳамчун шахсе ки меҳоҳад дӯстдошта бошад, кӯшиш кунед ба ин се савол ҷавоб диҳед:

1. *Барои кадом хусусиятатон меҳоҳед, ки шуморо дӯст доранд?* Дар ин бора андеша намоед. Оё меҳоҳед, ки шуморо барои намуди зоҳириятон дӯст доранд? Барои моликият ё ҳисоби бонкӣ? Оё меҳоҳед, ки шуморо барои чолокӣ ва дастовардҳои варзишӣ дӯст доранд? Барои лаёқатҳои мусиқавӣ? Ақли расо? Аз боиси таъсире ки шумо доред, ва аз боиси шинос буданатон бо шахсони даркорӣ? Оё меҳоҳед, ки шуморо маҳз аз боиси ҳамин сабабҳо дӯст доранд?
2. *Муҳаббат ба шумо бояд то чӣ андоза истисноӣ бошад?* Лаҳзае дар ин бора фикр кунед. Оё шуморо ҷой дар «даҳтои аввал» дар зиндагии шахси дӯстдоштаатон қонеъ мекунад?

Ҳа, шуморо дӯст хоҳанд дошт, аммо шумо танҳо яке аз даҳ нафар хоҳед буд. Муҳаббат ба шумо бояд то чӣ андоза истисноӣ бошад?

3. *То кадом муддат шумо дӯстдошта будан мехоҳед? Таваккуф намуда, дар бораи он фикр кунед, ки чанд сол шумо дӯстдошта будан мехоҳед? Оё мехоҳед, ки шуморо панҷ сол, даҳ сол ё, шояд, бисту панҷ сол дӯстдоранд? Мегӯянд, ки ҳар чизи хуб ягон вақт ба охир мерасад. Оё шумо бо муқаррар намудани ҷаҳорҷӯбаи замони ба хоҳиши дӯстдошта будани худ розӣ ҳастед?*

Ба фикрам, шумо на аз боиси он чи доред ё он чи карда метавонед, балки барои он дӯстдошта будан мехоҳед, ки шумо кистед. Шумо муҳаббати қабулқунанда мехоҳед.

Метавонам тахмин наоям, ки ҳамчунин шумо дар зиндагии касе «рақами якум» будан мехоҳед. Эҳтимол, шумо мехоҳед, ки касе шуморо аз самими дил дӯст дорад ва дар айни ҳол танҳо шуморо, маҳз шуморо дӯст дорад. Шумо муҳаббати вафодорона мехоҳед.

Ва, ниҳоят, тасаввур карда метавонам, ки шумо муҳаббатеро мехоҳед, ки тамоми умр давом кунад, ва ба муддати, масалан, шартномаи сесола дӯстдошта будан ба шумо маъқул нест. Шумо муҳаббати беинтиҳо мехоҳед.

Бовар кунед, ҳамсаратон низ муҳаббати қабулқунанда, вафодорона ва беинтиҳо мехоҳад. Хоҳ инро дарк кунед ё не, аммо ин маҳз ҳамон муҳаббат аст, ки шумо аллақай ба он розигӣ додаед ё танҳо акнун дар рафти маросими никоҳ розигӣ додани ҳастед. Инак қасами маъмулӣ, ки ҳангоми маросими никоҳ ба забон оварда мешавад:

*Ман, \_\_\_\_\_, туро, \_\_\_\_\_, аз хамин рӯз, аз ҳоло ва то абад, ба таври қонунӣ ба шавҳарӣ (ба занӣ) қабул мекунам, то ки дар хурсандӣ ва ғам, дар сарват ва бенавоӣ, дар беморӣ ва солимӣ ҳамеша бо ту бошам ва туро эҳтиёт наоям ва дар ҳаққи ту ғамхорӣ кунам, то даме ки марг моро аз ҳам ҷудо кунад. Ва қасам мехӯрам, ки ба ту вафодор хоҳам буд.*

Моҳиятан, дар ин қасам гуфта шудааст, ки ҳар дуи шумо ҳозир ва дар оянда муҳаббати қабулқунанда хоҳед дошт. Шумо мегӯед: «Ман туро ҳамон тавре ки ҳастӣ, дӯст медам, ва туро бе ҳеч гуна шарт дӯст хоҳам дошт».

Чунон ки як шубон гуфтааст, «дар ин қасам ҳеч гуна “агар” нест — танҳо “ва” ҳаст».

Қасами никоҳии шумо ҳамчунин изҳоротеро дар бар мегирад, ки муҳаббати шумо вафодорона хоҳад буд. Шумо мегӯед: «Ту дар ҳаёти ман ҷои истисноӣ хоҳӣ дошт. Ту “рақами яқум”-и ман хоҳӣ буд, ва дигар ҳеч кас ва ҳеч гоҳ дар уфуқи зиндагии ман пайдо нахоҳад шуд».

Қасами никоҳии шумо — ҳамчунин қасами пойдорӣ, қасами муҳаббати беинтиҳо аст. Шумо мегӯед: «Ман ҳамеша туро дӯст хоҳам дошт ва ҳамеша дар назди ту хоҳам буд, ҳар чи рӯй диҳад ҳам, то даме ки марг моро аз ҳам ҷудо кунад».

Муҳаббате ки қабул мекунад, ва вафодоронаву мустаҳкам аст, муносибатҳои наздики дӯстдоронаро ба вучуд меоварад. Он ҳамчунин боварии тарафайнро бедор мекунад. Бе боварӣ тарс пайдо мешавад, ва аз пайи он шубҳаҳо ва тахминҳо ба миён меоянд, ки дар навбати худ боиси дилхунукӣ, бегонашавӣ ва ниҳоят танҳои мегарданд. Қарор қабул намоед, ки ба ҳамсар муҳаббати қабулқунанда, вафодорона беинтиҳо зоҳир намуда, дӯст хоҳед дошт, ва он гоҳ муносибатҳои шумо амиқтар мешаванд ва нашъунамо мекунад.

## **МУҲАББАТИ ҚАБУЛҚУНАНДАРО НИШОН ДИҲЕД**

Муносибатҳои безътимод дар ҷуфтҳои оилавӣ ба вучуд меоянд, ки дар онҳо доимо кӯшиш мекунад ба интизориҳои якдигар мувофиқат карда тавонанд. Мо инро «қабул кардан аз рӯи натиҷа» меномам. Ин гуна қабул кардан аксаран боқимондаи одатҳои давраи кӯдакӣ аст. Қай ҳамсаратон муҳаббати волидон-

ро бештар аз ҳама ҳис мекард? Шояд, ҳамон вақте ки ӯ аз мактаб баҳоҳои аъло меовард? Ҳангоме ки дастаи кӯдакони варзишии ӯ дар бозӣ ғолиб мешуд? Ҳангоме ки супориши волидон «ба таври бояду шояд» иҷро карда мешуд? Агар ҳавасманд кардани шахс доимо дар ноил шудан ба дастовард асос ёфта бошад, пас ҳамсаратон, эҳтимол, муҳаббатро ба он чи «ба таври бояду шояд» ба ҷо меовард, яъне ба натиҷаи даркорӣ монанд мекунад. Агар ҳамааш ба таври бояду шояд карда шуда бошад, пас шуморо дӯст медоранд. Агар ба натиҷаи даркорӣ расида натавонед, аз ҳисси радшуда будан барканор монда наметавонед.

Ин «қабул кардан аз рӯи натиҷа» дар умқи шуури бисёриро мо барномарезӣ шудааст. Мо бояд ба маънои ҳақиқӣ шуурамонро аз нав барномарезӣ карда, аз ин принсип ба принсипи «туро дӯст медорам, вассалом» гузарем. Ҳангоме ки шумо ҳамсафари ҳаёти худро аз рӯи принсипи «туро дӯст медорам, вассалом» қабул намуда дӯст медоред, шумо муносибатҳои дилпуруна ва боварибахшро, ки ҳисси наздикиро тақвият медиҳанд, амиқ мегардонед.

Дар бораи ҳисси дилпур набудан дар худ фикр кунед. Он дар умқи дили одамоне ҷой гирифтааст, ки ба фикри онҳо, муҳаббатро бо амалҳо сазовор шудан даркор аст. Онҳо бошууруна ё бешууруна метарсанд, ки ҳама корро «ба таври бояду шояд» ба ҷо оварда наметавонанд, корро «на ба таври бояду шояд» мекунанд ё ба интизориҳои касе мувофиқат карда наметавонанд. Чунин «амал барои натиҷа» дар охир ба давидани хастакунанда дар доираи сарбаста табдил меёбад.

Аммо ин ҷӣ озодии бузург аст, ҳангоме мо ҳис мекунем, ки моро ҳамон тавре ки ҳастем, дӯст медоранд, вассалом, новобаста ба хатоҳо ва нобарорихоямон!

Дилпуриеро тасаввур кунед, ки аз боиси донишони он пайдо мешавад, ки шумо ва ҳамсаратон ба ҳеч чиз нигоҳ накарда якдигарро дӯст хоҳед дошт. Шавҳари шумо доимо ғундоштани

либосашро фаромӯш мекунад; ӯ либосҳояшро ҳамеша дар ҳар ҷои хона партофта мемонад, ва ваъдаи дигар чунин накарданро фаромӯш мекунад, аммо ӯ чун пештара ҳис мекунад, ки шумо ӯро дӯст медоред. Гоҳо чунин метобад, ки занатон бештар на ба шумо, балки ба сагчааш диққат медиҳад, аммо шумо чун пештара ӯро дӯст медоред. Хатоҳо, нобарориҳо, сустҳо, нуқсонҳо ва ҳатто амалҳои рӯйрост ношоиста шуморо озурдахотир карда метавонанд ва мекунанд, лекин амалҳои дуруст — тамоман асоси дӯст доштани ҳамсафари ҳаётатон нестанд. Муҳаббати қабулқунандаи шумо на дар амалҳои ин шахс ва алалҳусус на дар дастовардҳои ӯ, балки дар наздикии бо ӯ асос ёфтааст.

Лекин, аз афти қор, бисёрии одамон хатоҳо ва нобарориҳо ро ва низ тарси фалаҷқунандаро тарк кардан наметавонанд, ки агар натиҷа ба интизориҳо мувофиқат накунад, як шахси барояшон муҳим аз зоҳир намудани муҳаббат худдорӣ хоҳад кард. Ҳамсаратон бешууро на ҳамин тавр фикр карда метавонад. Ва чунин ҳосил мешавад, ки натиҷаи бад — барои қабулшуда эҳсос намудани худ, яъне дӯстдошта ҳис намудани худ монетаи асосӣ аст. Аммо шумо пурсида метавонед: «Чӣ мешавад, агар қабул кардани ман танҳо боиси рафтори ношоистаи ӯ гардад?» Айнан ҳамин гуна рафти фикрҳо пеш аз ҳама ба бешарт қабул кардан монетаи мешавад. То даме ки шумо ин монетаро паси сар накунед, ҳамсаратон дар эҳсос намудани он ки ӯро бе ҳеч гуна шарт қабул мекунанд, душворӣ хоҳад кашид. Пас чӣ тавр шумо ба ҳамсафари ҳаёти худ ёрӣ дода метавонед, ки худро бе ҳеч гуна шарт қабулшуда эҳсос намояд?

Навиштаи Муқаддас мегӯяд: «...якдигарро қабул кунед, чунон ки Масеҳ низ шуморо... қабул кардааст» (Рум. 15:7). Шумо метавонед шубҳа накунед, ки агар ҳамсаратонро чунон қабул намоед, ки Масеҳ шуморо қабул кардааст, ин тарзи дурусти қабулқунӣ хоҳад буд. Аммо Исо шуморо чӣ тавр қабул мекунад? Оё Ӯ шуморо, сарфи назар аз амалҳои ӯ, қабул мекунад? На-

вишта ба мо бисёр намунахоро медиҳад, ки Ӯ бе ҳеҷ як шартӣ пешакӣ қабул менамояд. Яке аз намунаҳои аёни ва боварибахш — вохӯрии Исо бо зани сомарӣ дар назди чоҳи Яъқуб аст. Биёед ин қиссаро «як ба як таҳлил мекунем».

Дар Китоби Муқаддас гуфта шудааст, ки Исо «Яхудияро тарк карда, ба Ҷалил рафт. Ва Ӯро лозим буд аз Сомара гузашта равад» (Юх. 4:3–4). Хатти сайри Исо аввалин нишондиҳандаи он аст, ки бешарт қабул кардани Ӯ то чӣ андоза наздик аст.

Барои Исо ҳатмӣ набуд, ки аз Сомария гузашта равад, то ки ба Ҷалил расад. Яҳудиёни диндори он замон ҳеҷ гоҳ аз Сомария гузашта намерафтанд, то ки аз Яҳудо ба Ҷалил расанд, агарчи Ҷалил аз Яҳудо дар шимол ва Сомария дар миёнаи роҳ буд. Бо вучуди ин яҳудиён ё ба шарқ ба сӯи Ерихӯ равона шуда, баъд қад-қади водии Урдун ба самти шимол ба Ҷалил мерафтанд, ё ба ғарб равона шуда, ба воситаи баҳри Миёназамин бо қайқ ба он ҷо мерафтанд. Яҳудиёне ки фароизи диниро қатъиян риоя менамуданд, чунин меҳисобиданд, ки ин роҳ дарозтар бошад ҳам, беҳтар аст.

Сомария таърихи тӯлонии муносибатҳои шиддатнок бо Яҳудо дошт. Дар замонҳои Исо яҳудиён сомариёро халқи дурага меҳисобиданд. Онҳо, яҳудиён, боварӣ надоштанд, ки сомариён насабномаи «дуруст» (хешовандии тоза) доранд, ва аз ин сабаб бо онҳо ҳеҷ умумият доштан намехоистанд. Ғайр аз ин, сомариён ошкоро изҳор менамуданд, ки кӯҳи Ҷаризим барои парастии ҷои муносиб аст, дар ҳоле ки яҳудиён исрор менамуданд, ки парастии ҳақиқӣ танҳо дар Уршалим ба амал оварда мешавад.

Умуман, яҳудиён сомариёро бидъаткор меҳисобиданд, аз ҳамин сабаб пайравони ҳақиқии таълимоти яҳудия бо сомариён ҳамнишин будан намехоистанд ва аз замини онҳо гузашта, худро нопок қардан намехоистанд.

Исо, ки яҳудӣ буд, бо насаби нопоки ин бидъаткорони сомарӣ бояд ҳамон мушкилотро медошт. Ҳамсафари ҳаётатон ме-

тавонад ба оиладории шумо таҷрибаи вазнини кӯдакии худро оварад, ва албатта, агар шумо аз ин камбудии ӯ барканор монда метавонистед, хеле осонтар мебуд ва мушкilotи камтар ба миён меомаданд, ҳамин тавр не? Ҳамаи ин мушкilot бо «модарчон» ва «падарчон», ки бо ягон восита ҳал намудан ё ба онҳо мутобиқ шуданро металабанд, ҳақиқатан мушкilotи чиддӣ ба миён оварда метавонанд. Аммо муҳаббати қабулқунанда меонад, ки бо норасоӣ чӣ гуна муносибат намояд, ва Исо намунаи аёни иро нишон дод. Муҳаббати қабулқунандаи Ӯ ба сӯи норасоӣ қадами бевосита гузошт, агарчи дар айни ҳол онро таҳсин намекард. Мо мушоҳида менамоем, ки чӣ тавр Исо рост аз байни Сомария гузашта рафт, то даме ки ба шаҳри Суҳар омад: «Ва дар он ҷо чоҳи Яъқуб буд. Ва Исо аз сафар монда шуда, бар сари он чоҳ нишаст; тақрибан соат шаш буд» (Юҳ. 4:6).

Ин ҷойҳо заминҳои беоб ва хушк буданд. Об дар ин ҷо ҳақиқатан захираи гаронбаҳо ҳисобида мешуд. Одамон саҳаргоҳон, пеш аз фаро расидани гармии нисфирӯзӣ, ё ҳангоми салқинии бегоҳӣ барои об гирифтани ба назди чоҳҳо меомаданд. Кам касе нисфирӯзӣ ба назди чоҳи об меомад. Ҳар касе ки дар ин вақт об мегирифт, аз афти қор, кӯшиш мекард, ки аз назари сокинони шаҳр дур бошад.

Шогирдони Исо барои харидани хӯроқворӣ ба шаҳр рафта буданд. Исо дар интизории онҳо дар назди чоҳ нишаста буд. Ӯ танҳо буд. Ҳамин вақт зани сомарие омад, то ки аз чоҳ об гирад. Ӯ, ки вохӯрдани касеро чашмдор набуд, метавонист ба Исо диққат надиҳад. Аммо аз паси зан овози касе шунида шуд, ва ӯ як қад парида, шунид, ки шахси ношинос гуфт: «Ба Ман об деҳ» (о. 7).

Чавоби зан аз бисёр чизҳо шаҳодат медиҳад: «...Чӣ гуна Ту, ки яҳудӣ ҳастӣ, аз ман об мехоҳӣ, дар ҳоле ки ман зани сомариям?» Зеро яҳудиён бо сомариён рафтуомад надоранд» (о. 9). Ин зан аз боиси ду чиз ҳайрон шуда буд. Аввалан, марде бо ӯ гап зад. Дар он замонҳо ба зани ношинос мурочиат кардани

мард хеле ғайримуқаррарӣ буд. Ин шармовар, номақбул ва гоҳо ҳатто нафратангез ҳисобида мешуд. Дикқат диҳед, ки чӣ тавр дар ояти 27-ум, ҳангоме ки шогирдон пайдо шуданд, онҳо «хайрон шуданд, ки Ӯ бо зане гуфтугӯ мекунад». Дар он замонҳо мاردони дурусткор бо занҳои ношинос гап намезаданд.

Сониян, дар он замонҳо яҳудиён, мardon ва занон, бо сомариёни бидъаткор муошират намекарданд, аз ҳамин сабаб ҳайратовар нест, ки зан аз худи он амал, ки яҳудӣ бо ӯ гап мезанад, хайрон шуда буд.

Эҳтимол, зан фикр кард: «Ин тамоман дигар хел мард аст». Ва дар давомаш диққат диҳед, ки Исо ба вай чӣ мегӯяд: «...Агар атои Худоро медонистӣ, ва кист, ки ба ту мегӯяд: “Ба Ман об деҳ”, пас худ аз Ӯ хоҳиш мекардӣ, ва Ӯ ба ту оби ҳаёт медод» (о. 10).

Ҳақиқатан ҳам, ба норасоии сомариён ягон хел мутобиқат пайдо намуда, аз замини онҳо гузашта рафтанд — як чиз аст, аммо ба зан атое пешниҳод кардан? Бо ин амал танҳо ба норасоии дигар расидан мумкин аст, ҳамин тавр не? Норасоии ҳамсари худро таҳаммул намудан — як чиз, аммо ато пешкаш намуда, онҳоро ҳавасманд намудан, — тамоман чизи дигар аст.

Исо ин занро хайрон кард ва шавқманд намуд. Ӯ натавонанд ин занро сазовори муошират ҳисобид, балки ҳамчунин ба ӯ атои ғайримуқаррарӣ пешниҳод намуд. Зан фарқи байни оби «мурда» ва «зинда» (оби ҳаёт)-ро медонист. Оби «зинда» оби раво буд, масалан, оби дарё ё чашма. Оби «мурда» оби истода ё обест, ки дар зарф нигоҳ дошта мешавад. Ин минтақаи Сомария аз дарё дур буд, аз ҳамин сабаб суханони Исо ӯро хайрон карданд. Замоне ба Яъқуб лозим омад, ки дар ин ҷо чоҳ канад, пас, чӣ тавр ин шахс дар ин ҷо ба ӯ оби бехтар — оби зинда, оби раво пешниҳод карда метавонад?

Аммо маълум аст, ки агар Ӯ ба вай оби зиндаро (оби ҳаётро) пешниҳод намуда, ба қавлаш вафо карда тавонад, вай ба ҳеч

вачҳ аз он даст намекашад. Ва зан ба Исо мегӯяд: «...Эй Хоҷа! Ба ман аз он об деҳ, то дигар ташна намонам ва ба ин ҷо барои об кашидан наоям» (о. 15).

Он гоҳ Исо занро боз бештар ҳайрон карда, мегӯяд: «...Рав, ва шавҳаратро ҷег зан...» (о. 16). Албатта, Ў медонист, ки ин зан панҷ шавҳар дошт, ва шахсе ки ҳозир бо ӯ мезист, шавҳари ӯ набуд. Ў Худаш бевосита дар ин бора ба вай гуфт. Зан қувваи пайғамбаронаи Ёро пай бурда, мавзӯро дигар кард, ва дар бораи он гап зад, ки киҳо дуруст парастииш мекунад — яҳудиён ё сомариён.

Эҳтимол, дар майнаи ӯ кадом як хурофот равшан шуд. Ин шахс ҳақиқатан ба дигарон монанд набуд. Ў, мард, бо зани ношинос гап зад, ки ин ғайримуқаррарӣ буд... Ў, яҳудӣ, бо зани сомарӣ гап зад, ки ин боз бештар ғайримуқаррарӣ буд... Баъд Ў пешниҳод намуд, ки вайро ба кадом як сарчашмаи номаълуми оби зинда равона мекунад. Ва ин тамоман ғайримуқаррарӣ буд.. Ва, аз ҳама муҳимтар, Ў дар бораи вай ҳатто бештар аз бисёрии ҳамсоҳҳои вай маълумот дошт. Ин боиси он шуд, ки зан бо Ў дар мавзӯҳои гуногуни руҳонӣ, аз қабилӣ парастииш ва Масех, гуфтугӯ кунад.

Аз ҳамин сабаб вай ба Исо дар бораи имони худ чунин гуфт: «...Медонам, ки Масех, яъне Масхшуда, меояд: чун Ў ояд, аз ҳар чиз ба мо хабар медиҳад». Он гоҳ Исо ба вай ҳақиқати муносибатҳои Худро бо вай ошкор намуд: «...Ман, ки ба ту сухан мегӯям, Ҳамонам» (о. 25–26). Моҳиятан, Ў ба зан гуфт: «Ҳа, Ман метавонам мард бошам, ва метавонам марди яҳудӣ бошам, аммо Ман Масехи ту, Начотдиҳандаи ту ҳастам. Ман Ҳамоне ҳастам, ки ту Ёро ин қадар интизор ҳастӣ». Дар ин лаҳза зан ҳаяҷони худро боздошта натавониста, ба шаҳр рафт, то хабарро дар бораи Касе ки ҳозир бо вай вохӯрд, паҳн наояд.

Ин зани сомарӣ ҳеҷ гоҳ бо чунин шахс муошират накарда буд — Ў то он дараҷа хушмуомила, кушодарӯй, хайрхоҳ буд.

Зан медонист, ки Исо ҳеҷ асосе надошт, ки вайро чунон ки ҳаҷт, қабул намояд. Эҳтимол, ин зан худро радшуда, танҳо, барои ҳама бегона ҳис мекард, аммо ба ҳеҷ чиз нигоҳ накарда ин Исои ғайриодӣ вайро қабул намуд!

Дар бораи муносибатҳои худ бо ҳамсар фикр кунед. Рости гап, ӯ аз камолот дур аст, бо бори гарони эҳсосотӣ, ки аз солҳои кӯдакӣ ё аз оиладориҳои гузашта, ки барҳам хӯрдаанд, боқӣ мондааст. Ҳатто гуфтан мумкин аст, ки ҳамсари шумо дар гузашта худро аз ҷиҳатҳои тамоман нохуб нишон дода буд. Исо ба ҳамсафари ҳаётатон чӣ мегуфт? Бо вучуди норасоии онҳо, ӯ чунин мегуфт: «Ман Озодкунандаи ту ҳастам, Ҳамоне ки ту ин қадар интизор ҳастӣ. Ман медонам, ки ту чиҳоро аз сар гузарондаӣ, ва, бо вучуди он ки дар бораи ту ҳама чизро медонам, Ман аз ин дуртар менигарам ва туро ҳамон тавре ки ҳастӣ, дӯст медорам». Агар дар муҳаббати шумо чунин қабул кардан мебуд, ба фикри шумо, ҳамсаратон худро чӣ гуна ҳис мекард? Эҳтимол, ӯ дар чунин муҳаббат дилпурии азимро ҳис мекард?

Қабулкуние ки ба қабулкунии Масеҳ монанд аст, худро ана ҳамин тавр зоҳир менамояд: он аз хатоҳои шумо дуртар менигарад ва шумоӣ ҳақиқиро дӯст медорад. Ва ҷолиби диққат аст, ки қабулкунии ғайримуқаррарии бешарти Масеҳ бо хатоҳо ва амалҳои ношоистаи инсон муросо намекунад. Исо зинокории зани сомарио таҳсин накард, лекин ӯ дидани зебоӣ, арзишнокии модарзод ва қадру қиматеро, ки Худо дар вай ва дар ҳар як инсон аз боиси ба сурат ва шабоҳати ӯ офарида шудани онҳо ҷой додааст, бас накард. Ва ӯ барои ин вайро дӯст дошт! ӯ ҳамчунин вайро барои парастиишӣ нодуруст маҳкум накард. ӯ вайро бо дилсӯзӣ ва бо дӯстдорие ки барои ба вай гуфтани ҳақиқат кофӣ аст, ислоҳ намуд. Зани сомарио қабул кардани Исо бо амалҳои ин зан ҳеҷ умумият надорад. Ин зан ҳеҷ чиз гуфтан ё кардан (ё нагуфтан ва накардан) наметавонад, ки Масеҳ аз боиси он вайро ин гуна эҳтиром намояд ва ба вай фаҳмонад, ки

барояш дар ҷамъияти Ў ҳамеша ҷой ёфт мешавад. Ў ин занро ҳамон тавре ки буд, қабул намуд ва ба вай бинишero дод, ки вай ҷӣ гуна буда метавонад. Чунин аст муҳаббати Худои мо, ки моро, на ба хотири рафтор ва дастовардҳоямон, балки аз боиси табиати Худ қабул мекунад.

Ў ҷӣ тавр чунин мекунад? Ва ҷӣ тавр мо ба ҳамсафари ҳаёти худ ҳамин гуна муҳаббати қабулқунандаро зоҳир намуда метавонем? Калиди ин дар табиати муносибатҳои мо ва дар фарқ қунондани он аст, ки шахс ҷӣ мекунад, ва ў кӣ мебошад.

Ҳангоме ки Исо зани сомариро қабул намуд, ин маънои онро надошт, ки Ў ба гуноҳи вай аҳамият надод ва чизе монанди ин гуфт: «Ҳеч гап не, ҳар кас хато карда метавонад. Ман гуноҳҳои пештараи туо сарфи назар мекунам».

Қуддисияти комили Худо ба Исо имкон намедихад, ки чунин кунад. Ў гуноҳро сарфи назар карда наметавонад. Дар Китоби Муқаддас дар бораи Ў чунин гуфта шудааст: «Чашмони Ту он қадар пок мебошанд, ки наметавонӣ бадиро бубинӣ ва ба палидӣ назар андозӣ...» (Ҳаб. 1:13). Пас Ў ҷӣ кор кард?

Худо моҳияти шуморо, ки ба сурат ва шабоҳати Худо офарида шудааст, ва табиати шуморо, ки бо гуноҳ сироят ёфтааст, фарқ мекунонад. Дар Китоби Муқаддас гуфта шудааст, ки «гуноҳҳои шумо дар миёни шумо ва Худои шумо ҷудой андохтааст» (Иш. 59:2). Пайғамбар Ишаёё байни шумо чун фарзанди гумроҳшудаи Худо, ки ба сурат ва шабоҳати Худо офарида шудааст, ва он чи шумо мекунед (гуноҳ), фарқ мегузорад. Ин аз он сабаб рӯй медиҳад, ки он чи шумо мекунед — бо кӣ будани шумо як нест. Агар дигар хел мебуд, Худо гуноҳоямонро «ба андозае ки шарқ аз ғарб дур аст» дур карда наметавонист (Заб. 102:12).

Моҳиятан, Худо мегӯяд: «Ту фарзанди ман ҳастӣ, ки ба сурат ва шабоҳати Ман офарида шудай. Ана ту кистӣ. Рафтори ношоистаи ту бошад — бад аст. Ман онро сарфи назар карда наметавонам. Ман он чиро, ки гуноҳ бо ту кардааст, бад меби-

нам — он туро аз Ман дур кардааст. Аз ҳамин сабаб Ман Писари ягонаамро қурбон менамоям ва роҳ медиҳам, ки Ӯ дар салиб азоб кашада бимирад, то ки адолати комили Ман амалӣ шавад. Ҳар дуи Мо туро ана ҳамин хел дӯст медорем. Ва агар ту марги Писари маро чун марги худ қабул намой, ман лаънати гуноҳро аз ту дур мекунам, ва ту дигар на фарзанди гумроҳшудаи Ман, балки фарзанди ба даст овардашудаи Ман хоҳӣ буд».

Ба намунаи Худо пайравӣ намуда, шумо ҳамсафари ҳаёти худро ҳамин тавр қабул намудан метавонед. Ӯ ҳамсари дӯстдори шумост. Муносибатҳои оилавӣ муносибатҳои мебошанд, ки шумо аз онҳо ҳаловат мебаред. Ростӣ гап, рафтор ва амалҳои ҳамсаратон на ҳамеша мисоли намунавии эҳтиром ба шахси дӯстдошта ва муҳаббати комил ба ӯ буда метавонанд. Аммо рафтори ношоиста, хатоҳо ва амалҳои ношоистаро ба ӯ — ба ҳамсари вафодори худ нисбат надихед. Ба хатоҳо ва амалҳои ношоистаи ӯ аз ин муносибатҳои вафодорона ҷудо нигаред. Онҳоро бахшед ва онҳоро аз ҳуди шахс ҷудо кунед, ва баъд ҳамсаратонро ҳамчун шавҳар ё зани дӯстдор — чун шахсе ки шумо тақдирӣ худро бо ӯ пайвастаед, қабул намоед.

Ин усул аз ҳама беҳтар он вақт амал мекунад, ки ҳар дуи шумо ҳама кори имконпазирро мекунад, то ки якдигарро дӯст доред. Доттӣ метавонад шаҳодат диҳад, ки гоҳо ман ҳақиқатан метавонам корҳои нохуб кунам. Ман тамоман на ба андозаи даркорӣ боилтифот ва хушсухан ҳастам, ва ҳангоми ҳашмигин буданам суханҳои ранҷонанда мегӯям, ба ӯ на ба андозаи даркорӣ миннатдорӣ баён менамоям, ва ин рӯйхатро хеле ва хеле давом додан мумкин аст. Лекин оё ӯ маро шавҳари носазовор меҳисобад? Ба ҳеч вачҳ! Чаро? Бо ду сабаб. Аввалан, ӯ маро чунон ки ҳастам, қабул мекунад. Ва, сониян, ҳангоме ки ман «аз ҳад мегузарам», аз ӯ бахшиш мепурсам. Доттӣ хатоҳои муайянро дар рафтори ман аз моҳияти ҳақиқии ман ҷудо мекунад ва маро бе ҳеч шарт қабул мекунад. Ин маро водор менамояд, ки ҳанго-

ме дар ягон чиз хато мекунам, аз ӯ бахшиш пурсам. Ӯ мегӯяд: «Ман на ҳамеша дилпур буда метавонам, ки рафтори Ҷош сад фоиз беайб хоҳад буд, чунки ӯ нокомил аст, аммо ман ҳамеша ба дили ӯ умед баста метавонам. Рафтори ӯ гоҳо ношоиста буда метавонад, аммо ниятҳои ӯ ҳамеша пок мебошанд».

Дотғӣ ва ман якдигарро чунон, ки ҳастем, қабул мекунем. Ин моро бовар мекунонад, ки муҳаббатро бо рафтори дуруст ва дастовардҳо ба даст овардан зарур нест, ва дар айни замон моро водор менамояд, ки бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии якдигарро чун бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худ муҳим ҳисобем.

Дар рафти қор мо ба якдигар боварӣ мекунем ва дилпури эҳсос менамоем, ки мо ҳар ду бо тамоми қувват ба якдигар ҳаловат расондан мехоҳем.

Ҳамсари худро бо муҳаббати қабулкунанда дӯст доред!

Ҳамин гуна дӯст доштани онҳоро давом диҳед, ва шумо низ аз оиладории мустаҳкам ва муносибатҳои наздик дар он ҳаловат хоҳед бурд.

## **МУҲАББАТИ ВАФОДОРОНА НИШОН ДИҶЕД**

«Лора, азизакам, истироҳати руҳсатии ту чӣ тавр гузашт?» — Лораро ҷафс ба оғӯш гирифта, мегӯяд Ҷим. Меган, зани Ҷим, нороҳатиро рафъ карданӣ шуда, Лораро даъват менамояд, ки бинишинад ва муфассал нақл намояд, ки ин саёҳат ба ҷазираҳои Баҳама аз чӣ ҷиҳат барояш хотирмон буд.

Меган дар назди онҳо менишинад, ва Лора дуру дароз хотираҳояшро дар бораи он маҳалҳое ки дар онҳо буд ва он чизҳое ки дид, нақл мекунад. То даме ки ӯ нақл мекунад, Ҷим чашмашро аз ӯ намеканад, ба дастони ӯ даст мерасонад, ва гоҳ-гоҳ ба китфи ӯ тап-тап зада, ба нақли ӯ бо эҳсосот ақсуламал менамояд. Тамоми ду соли оиладорӣ бо Ҷим Меган кӯшиш мекунад ба он ки Ҷим бо занҳои дигар чӣ гуна рафтор мекунад, пурсаброна

муносибат намояд, аммо тарзи муоширати ӯ бо онҳо аз аввал то охир ба вай маъқул нест. Ҷим мегӯяд, ки ӯ занҳои шиносаш танҳо дӯстона муносибат мекунад, аммо ба Меган чунин метобад, ки ӯ бо онҳо ишқварзи мекунад. Аз боиси ин байни ҳамсарон бисёр вақт ҷанҷолҳо рӯй медиҳанд.

Боз Ҷим мегӯяд, ки ӯ ба Лора низ ҳамин гуна намоиши ошкорои ҳиссиёт дошт, хангоме ки онҳо пеш аз оиладоршавӣ бо ҳам вомехӯрданд. Он вақт Лора дар маркази диққати ӯ буд, ва дигар занонро ӯ гӯё намедид. Аммо аз ҳамон вақте ки онҳо оиладор шуданд, Ҷим аллакай нигоҳи ӯро намечӯяд, ламсҳои навозиш-корона аз байн рафтаанд, ва акнун ӯ инро бо занҳои дигар мекунад. Меган пинҳон намекунад, ки рашк мекунад, ва чунин намеҳисобад, ки ӯ аз ин ҷиҳат ноҳақ аст.

Оё Меган ҳақиқатан ноҳақ аст, хангоме Ҷимро дар рафтори ӯ бо занҳои дигар рашк мекунад? Китоби Муқаддас рашкро маҳкум менамояд.

Дар Навишта гуфта шудааст «...шумо ҳанӯз ҷисмонӣ ҳастед. Зеро, модоме ки дар миёни шумо ҳасад, ҷанҷол ва ҷудоӣ ҳаст, оё шумо ҷисмонӣ нестед?..» (1 Қўр. 3:3). Пас, Меган чун соҳиби мулк рафтор намуда, ба «рақибон»-и худ барои он чи онҳо аз шавҳари ӯ ба даст меоваранд, ҳасад мебарад? Оё беҳтар нест, ки ӯ ором шавад ва ба шавҳараш имкон диҳад, ки аз дигар занон ба вачд ояд?

Тасаввур мекунем, ки ҳозир мову Доттӣ моҳи асал дорем. Мо дар пляж сайру гашти романтикӣ мекунем. Ман ба ӯ рӯ оварда, ва ба чашмонаш нигариста, мегӯям: «Азизакам Доттӣ, дар байни ҳамаи сеюним миллиард занон, ки дар ин сайёра зиндагӣ мекунанд, ту ба қатори “даҳ нафар” занони беҳтарин дохил мешавӣ!» Баъд шумо мекӯед, ки занам сарашро ба китфи ман гузошта, бо чашмони пурхумор ҷавоб медиҳад: «Оҳ, Ҷош, ман аз шунидани ин хеле шодам! Ҷар гоҳе ки фикр мекунам, ки дар қатори он даҳ нафар занони дӯстдоштаи ту ҳастам, ман аз

хушбахтӣ беҳуд мешавам! Тиллояки ман, барои ман кофист, ки дар рӯйхати ту ҳастам».

Шумо чунин ҷавобро тасаввур карда метавонед? Ман наметавонам. Агар ман ба ғайр аз Доттӣ, ақаллан боз як занро ба таври романтикӣ дӯст медоштам, Доттӣ меранҷид ва инро ҳатто таҳқир меҳисобид. Ва ӯ ба ин ҳуқуқи комил дорад. Зани ман меҳоҳад дар зиндагии ман «рақами якум» бошад. Ва ман низ меҳоҳам, ки ӯ маро дар зиндагии худ марди «рақами якум» ҳисобад. Мо ҳамин тавр барои чунин муносибатҳо офарида шудаем. Мо чунон сохта шудаем, ки бо рашк муҳаббати истисноии якдигарро меҳоҳем.

Дар чунин рашк ҳеч бадӣ нест, чун дар он чи Меган эҳсос менамояд. Худи Худо рашк мекунад, ва дар ин албатта ҳеч бадӣ нест. Дар Китоби Хуруҷ гуфта шудааст «...ту набояд ба худои дигаре сачда барӣ, зеро Парвардигор, ки номаш ғаюр аст, Худои ғаюр мебошад» (Хур. 34:14). Еҳушаъ ибни Нун низ ба банӣ-Исроил гуфт, ки Худои онҳо — «Худои қуддус, Худои ғаюр» аст (Нав. 24:19). Ин ду калима — «Худои ғаюр» — ба забони ибронии қадим чун *el qana* садо медиҳанд, ва маънои калимаи *qana* *хоҳиши зиёд* ва *ғайрат* аст. Бо вучуди он ки калимаи «рашк»-ро мо асосан ба маънои манфӣ истифода мебарем, дар забони ибронии қадим он хоҳиши зиёд ва ғамхориро ифода мекунад, дар айни ҳол аксаран дар робита бо муносибатҳои занашӯӣ. Худо ҳангоми тасвир намудани фарзандони Исроил тимсолеро истифода мебарад, ки гӯё ӯ бо онҳо оиладор аст ва меҳоҳад, ки онҳо ӯро дӯстдоранд, чунон ки зан худро танҳо ба шавҳараш мебахшад. ӯ ба онҳо мегӯяд, ки ғайр аз ӯ набояд ягон худои дигарро парастид кунанд. ӯ меҳоҳад, ки бо муҳаббати пок ва вафодорона дӯсташдоранд, бо чунон муҳаббате ки танҳо барои ӯст ва дигар барои ҳеч кас. Моҳиятан, муҳаббати рашкнок ва вафодоронаи ӯ барои мо намунаест, ки мо бояд онро пайравӣ намоем.

Ҳангоме ки шумо муҳаббат ва вафодории худро танҳо барои ҳамсафари ҳаёти худ нигоҳ медоред, ин муносибатҳои шуморо

мустаҳкам мекунад. Муҳаббати истисноӣ ё вафодорона камаш бо ду восита ифода меёбад: муҳаббати вафодорона пок аст, ва муҳаббати вафодорона содиқона аст.

**Вафодор будан маъноӣ пок буданро дорад.** Дар Навишта гуфта шудааст: «Бигзор занашӯӣ дар назари ҳама муҳтарам бошад, ва ҷойҳои он беайб...» (Ибр. 13:4). Мо бояд муносибатҳои поки занашӯиро нигоҳ дорем, аммо пок будан айнан чӣ маъно дорад?

Оё ягон вақт плиткаи шоколадро дидаед, ки дар тамғакоғазӣ он навишта шудааст, ки ин «шоколади тозаӣ ширӣ» аст?

Ё, масалан, банкаи асал, ки дар тамғакоғазӣ он «асали тоза бе ширинкуандаҳои сунӣ» навишта шудааст. Тозагии шоколад ва асал маъноӣ онро дорад, ки дар онҳо ҳеҷ гуна омехтаҳои бегона нестанд, ки онҳоро ифлос мекарда бошанд ё имкон намерода бошанд, ки онҳо шоколад ва асали табиӣ бошанд, ё чунон маза дошта бошанд, ки бояд дошта бошанд.

Дастури «беайб нигоҳ доштани ҷойҳои занашӯӣ» чӣ маъно дорад?

Ин маъноӣ онро дорад, ки шавҳар ва зан бояд алоқаи эҳсосӣ ва ҷисмонӣ худро танҳо байни худ нигоҳ доранд. Ду ё зиёда шарикӣ шаҳвонӣ доштан — дар муносибатҳои дӯстдорона мавҷуд будани омехтагии бегона аст, ва маҳз дар ин маврид онҳо пок буданро бас мекунанд. Агар шумо ба стакани оби тоза сангҷаӣ ифлосро ғалтонед, об тира, нопок мешавад. Стакани об бе ҳеҷ гуна ифлосҳо пок, беолоиш хоҳад буд.

Ҳаёти шаҳвонӣ ки бо ҳеҷ тира нагардидааст, боиси муносибатҳои наздик ва боварибахши дӯстдорона мегардад.

Ман боварӣ дорам, ки Худо шахватро барои он ба нақша гирифтааст, ки дар доираи вайроннашаванда, дар иттиҳоди поки ду шарикӣ покдоман вучуд дошта бошад, ки ба муносибатҳои истисноӣ ворид шудаанд. Тозагии ин ваҳдат ҳатто то никоҳ вай-

рон шуда метавонад, агар яке ё ҳар дуи шарикон худро дар покӣ нигоҳ надоштанд ва мунтазири замоне нашуданд, ки шахват муносибати тозаи занашӯи гардад.

Покӣ то никоҳ омили боварио байни ҳамсарон дучанд тақвият медиҳад. Ин маънои онро надорад, ки чуфтҳои оилавие ки пеш аз никоҳ алоқаи чинсӣ доштанд, муносибатҳои боваринок бунёд карда наметавонанд, аммо покдоманӣ то никоҳ ҷонибдорӣ покӣ будани онҳоро нишон медиҳад ва ба боварию тарафайн мусоидат мекунад.

Ҳангоме ки ман ханӯз оиладор набудам, бо Пола ном духтаре вомехӯрдм. Ҳамин тавр сеюним сол гузашт, ва мо қариб оиладор мешудем. Аммо бо вучуди он ки мо умумиятҳои зиёд доштем ва ба якдигар боэҳтиромона муносибат менамудем ва аз муошират бо якдигар ҳаловати зиёд ба даст меовардем, ҳеч яки мо ҳис намекард, ки мо ба якдигар чун шавҳар ва зан мувофиқат дорем. Дар охир мо чудо шудем, аммо дӯстии мо боқӣ монд. Пас аз се сол ман Доттиро вохӯрдм, ва баъди чанде мо оиладор шудем, ва Доттӣ бо Пола шинос шуд. Онҳо дугонаҳои хуб шуданд ва вақти зиёдро бо ҳам мегузаронданд. Дар охир чунин шуд, ки Пола ба Калифорния кӯчид ва дар наздикии хонаи мо сокин шуд. Мо бо ҳам ҳамсоя шудем.

Боре сахарӣ ман аз сафар баргаштам, ва Доттӣ дар хона набуд. Каме дертар, аллакай ба хона омада, ӯ гуфт, ки сахарӣ ба хабаргирии Пола рафта буд. Ӯ ба ман наздик омада, аз китфонам оғӯш кард ва гуфт:

— Азизам, ман хеле хурсандам, ки ту расо се сол худдорӣ кардӣ.

Нафаси чуқур қашида, ман бечуръатона пурсидам:

— Чаро?

— Ин сахарӣ, — ҷавоб дод Доттӣ, — Пола ба ман гуфт, ки ӯ он қадар ба ту дил баста буд, ки гоҳо ба хотири ту ба ҳама чиз тайёр буд, аммо ту инро истифода набурдӣ.

Қои гап ҳам нест, ки ман охи сабук кашида, фикр кардам, ки дар вақташ муносибатҳоямонро бо Пола ба соҳаи ҷисмонӣ нагузарондам, ва аз ин хурсандии зиёд эҳсос намудам.

Ва, оё медонед, ки ин ба зани ман чӣ гуна таъсир расонд? Ё дилпурии бештар пайдо намуд, ки метавонад ба шавҳараш боварӣ кунад! На ҳар кас дар бораи худ гуфта метавонад: «Агар сухан дар бораи шахват равад, ман ҳаёти мучаррадонаи худро дар покӣ нигоҳ медоштам». Агар шумо то оиладоршавӣ покиро нигоҳ дошта тавониста бошед, ин ба ҳамсаратон сигнали қувваташ дучанд мефиристад, ки шумо сазовори боварӣ ҳастед. Агар шумо то оиладоршавӣ дар покӣ зиста тавонед, ин ба шумо қувват медиҳад, ки дар оиладорӣ низ вафодориро нигоҳ доред.

Оиладориро дар покӣ нигоҳ доштан даркор аст — бе олоиш, бе ҳеч гуна ишқварзиҳо ва алоқаҳои ҷинсии берун аз никоҳ. Ҳангоме ки мард аз ишқварзӣ бо занҳои бегона канораҷӯӣ мекунад ва дар муносибатҳо бо занҳои шинос худудҳои солим муқаррар мекунад, ин муносибатҳои ӯро бо занаш амиқтар мегардонад ва дар байни онҳо муҳити боварӣ ба вучуд меоварад. Ин ба зан низ дахл дорад. Ҳангоме ки ӯ ба тарзи либоспӯшӣ ва ба тарзи рафтори худ бо мардони дигар бо диққат ва андешамандона муносибат менамояд, ин муносибатҳои ӯро бо шавҳар чуқуртар менамояд ва дар байни онҳо муҳити боварӣ ба вучуд меоварад. Муҳаббати вафодорона мекӯшад роҳ надихад, ки омехтагиҳои бегона муносибатҳоро тира гардонанд.

**Вафодор будан маънои содиқ буданро дорад.** Муҳаббати вафодорона содиқона аст. «...аз ҳоло ва то абад... — гуфта мешавад дар қасами никоҳӣ, — қасам мехӯрам, ки дар хурсандӣ ва ғам, дар камбағалӣ ва сарватмандӣ, дар беморӣ ва сиҳатӣ ... вафодориро нигоҳ дорам». Вафодор будан — яъне натавондан дар муносибатҳои шахсонӣ вафодориро ба ҳамсар нигоҳ доштан,

балки ҳамчунин аз чиҳати эҳсосотӣ дастгирӣ намудани ҳамсафари ҳаёти худ аст.

Меган рашк мекард, чунки Чим на танҳо ба вай, балки ба занҳои дигар низ таваччӯҳ зоҳир менамуд. Не, ӯ бо онҳо муносибатҳои маҳрамона надошт, аммо ба ҳар ҳол ба онҳо ин гуна ошкоро таваччӯҳ зоҳир намудани ӯ нодуруст буд. Вафодорӣ назар ба вафодор будан дар муносибатҳои маҳрамона маънои бештаре дорад.

Ҳангоме ки ҳавворӣ Павлус менависад, ки «аз фосиқӣ парҳез кунед» (1 Тас. 4:3), дар давоми фикраш ӯ як калимаи тавоноро истифода мебарад, то таъкид намояд, ки мард набояд ба зани марди дигар дастдарозӣ кунад. Ў мегӯяд, ки мард бояд дар ҳеч чиз «ба бародари худ дасти тачовуз ё тамаъ дароз накунад» (о. б). «Тамаъ кардан» — яъне ба худ гирифтани он чи ба шахси дигар тааллуқ дорад.

Чои муносибатҳои шахвонӣ танҳо дар никоҳ, байни шавҳар ва зан аст. Агар ягон мард бо зани марди дигар муносибатҳои маҳрамона намояд, ӯ он чиро, ки бояд танҳо байни шавҳар ва зан бошад, аз они худ мекунад. Ў тамаъкорона амал мекунад — аз марди дигар он чиро мегирад, ки ба гирифтани он ҳақ надорад. Дар муносибатҳои занашӯӣ, ҳангоме ки марди зандор ба зани (ё арӯси) марди дигар таваччӯҳи маҳсус зоҳир менамояд, ӯ тамаъ зоҳир менамояд, чунки ҳаққи зани худро меудзад. Дикқат ва ҳиссиёте ки ба Меган тааллуқ доштанд, ба Лора дода шуданд. Меган ҳақ дошт рашк кунад. Чим ба қасами никоҳии дӯст доштан ва аз чиҳати эҳсосотӣ танҳо ба Меган вафодор мондан содиқ намонд. Боварии ӯ шикаст хӯрд, ва ин ба муносибатҳои онҳо таъсири манфӣ расонд.

Дар бораи он мухаббати пок ва вафодорона боз чӣ гуфтан мумкин аст? Он муносибатҳоро аз таъсири манфӣ ҳимоя мекунад. Он ҳамчунин некӯиҳои зиёд меоварад. Дотӣ ва ман ҳангоми оиладор шуданамон покдоман будем, ва дар никоҳ мо аз

чиҳати шаҳвонӣ ва эҳсосотӣ ба якдигар вафодорем. Ин маънои онро дорад, ки ба мо лозим наомад он азобҳоро, ки ҳомилшавии пеш аз никоҳ бо худ меоварад, аз сар гузаронем. Мувофиқан, ба мо лозим наомад, ки аз кӯдак даст кашидан барин санчиши пуразобро аз сар гузаронем, ё ҳанӯз пеш аз он ки ба оиладорӣ тайёр бошем, аз боиси ҳомила шудан иҷозати оиладоршавиро ба даст оварем.

Мо аз тарсе барканор будем, ки кадом як бемории ба воситаи узвҳои таносул мегузашта ба ҳаёти мо дохил шуда метавонад. Мо дар ҳаёти шаҳвонӣ аз нобоварӣ, ки ҳангоме ба миён омада метавонад, ки яке аз ҳамсарон ҳамсарашро бо дӯстдоштаҳои пештараи худ муқоиса мекунад, барканор будем. Ва дар натиҷа мо аз боварӣ дар муносибатҳои худ пурра ҳаловат мебарем.

Мо ҳамчунин аз талхии хиёнат, ки робитаи шаҳвонии берун аз никоҳ боиси он шуда метавонад, барканор будем. Дар натиҷа мо аз наздикӣ дар муносибатҳои маҳрамона, ки аз боиси барҳам хӯрдани боварӣ, ё аз рӯҳҳои гузашта тира нагардидаанд, ҳаловат мебарем. Ҳамин аст он чи муҳаббати вафодорона бо худ меоварад. Он аз чиҳати шаҳвонӣ ва эҳсосотӣ пок аст, касоне ки ба якдигар муҳаббати вафодорона доранд, ба якдигар содиқанд, ва ин дар байни онҳо ҳисси боварии бебаҳоро ба вучуд меоварад.

### **МУҲАББАТИ БЕИНТИҲОРО НИШОН ДИҲЕД**

Шояд, шумо ҳанӯз ҷавон мебошед ва дар ибтидои муносибатҳои дӯстдорона ҳастед. Ё, шояд, шумо аллақай якчанд сол инчониб оиладор ҳастед. Дар ҳар ҳолат метавонед шубҳа накунад: ҳатто агар дар давоми солҳои зиёд шумо аз воқеаҳои нохуш канораҷӯӣ мекунад ва саломатии нисбиро нигоҳ медоред, чизе бо номи синни пиронсолӣ ба ҳар ҳол фаро мерасад.

Ҳангоме ки пӯсти бадани шумо пурожанг мешавад, ва мӯй-ҳоятон сафед мешаванд, он вақт занатон дар бораи шумо ҷӣ

фикр мекунад? Ва шумо чӣ фикр мекунед, ҳангоме ки ин бо занатон рӯй медиҳад? Ҳангоме ки хучайраҳои чарб зиёд мешаванд ва дар бадан чинҳо пайдо мешаванд, занатон ба шумо чӣ гуна хоҳад нигарист? Ва шумо чиро эҳсос менамояд, ҳангоме ки худи ҳамин бо занатон рӯй медиҳад? Чӣ рӯй медиҳад, агар яке аз шумо ҳанӯз бардам ва бақувват аст, аммо дигарӣ аллакай ба ҳамсафари ҳаёти худ расида гирифтани наметавонад? Он вақт шумо дар бораи чӣ фикр мекунед? Пир шуда, яке аз шумо ё ҳар дуи шумо аз биноии сусти, шунавоии сусти ва ҳаракатнокии маҳдуд шикаҷт мекунед. Қолибияти қисмонӣ аз байн меравад, хоҳиши шаҳвонӣ гум мешавад, ва ҳар дуи шумо аллакай тамоман на чун пештара мешавед.

Ҳангоме ки шумо дар бораи оянда фикр мекунед, оё аз он метарсед, ки барои якдигар нохушоянд шуда метавонед? Оё аз он метарсед, ки занатон он мардеро, ки замоне дар бараш буд, пазмон мешавад ва ғам меҳӯрад, ки оташи муҳаббат акнун оҳишта-оҳишта хомӯш шуда истодааст? Чӣ чиз ба шумо дилпурӣ медиҳад, ки он муҳаббате ки ҳозир доред, дар оянда низ боқӣ мемонад? Нигоҳ кунед: охир дарҳол ба чашм мерасад, ки дар атроф одамони хеле қолибтар аз шумо бисёранд. Онҳо зеботар, боақлтар, сарватмандтар, қисман беҳтар мебошанд, онҳо таъби болида доранд, ва умуман онҳо аз шумо хеле шавқовартар мебошанд.

Оё ҳамсафари ҳаёти шумо боварӣ дошта метавонад, ки боре «то даме ки марг моро аз ҳам ҷудо кунад» гуфта, шумо бо вучуди синну сол, ки ба баданҳои мо раҳм намекунад, ҳамеша дар бари ӯ хоҳед буд? Дилпурӣ ба он, ки дар ҳама гуна вазъият шумо ҳамеша дар бари ҳамсафари ҳаёти худ хоҳед буд, ба ӯ аз муҳаббати беинтиҳои шумо меояд. Ҳамсаратон бояд боварӣ дошта бошад, ки муҳаббати шумо абадан давом хоҳад кард. Ин боварӣ дар муҳаббати мустаҳкам асос ёфтааст, ки ҳеҷ гоҳ ақиб наменишинад ва хиёнат намекунад.

Намунаи чунин муҳаббат муҳаббати Худост, ки «некӯст; зеро меҳру вафои Ӯ ҷовидонист» (Заб. 135:1). «Парвардигор ҳамаи афтодагонро дастгирӣ мекунад, ва ҳамаи ҳамидақоматонро рост мегардонад» (Заб. 144:14). «Сухани Ту, эй Парвардигор, ҷовидонист; дар осмонҳо пойдор аст. Вафодории Ту аз насл ба насл аст» (Заб. 118:89–90). «...Парвардигор Худо... аз ту даст нахоҳад кашид ва туро тарк нахоҳад кард» (Так. Шар. 31:6). «...Меҳру вафои Ӯ бар мо бузург аст; ва ростии Парвардигор ҷовидонист» (Заб. 116:2). «...онҳое ки аз рӯи хости Худо азоб мекашанд, ҷонҳои худро ба Офаридгори бовафо супоранд...» (1 Пет. 4:19). Ва, ба қавли Худи Исо, «Ман ҳамарӯза то охири ин давра бо шумо ҳастам» (Мат. 28:20).

Чӣ чиз ба шумо дилпурӣ медиҳад, ки муҳаббати шумо ба якдигар, ба ҳеҷ чиз нигоҳ накарда, устувор мемонад ва тамоми умр давом мекунад? Ба инсон хато кардан ва пешпо хӯрдан хос аст, охир одамон, бар хилофи Худо, нокомил мебошанд. Лекин ман бовар мекунам, ки муҳаббати беинтиҳо дар Худо асос ёфта метавонад, агар ба Ӯ умед баста, лаёқати дӯст доштани ҳамсафари ҳаёти худ ва доимо дастгирӣ намудани ин муҳаббатро ба даст оварем.

Ман дидаам, ки ҳамсарон ба озмоишҳо рӯ ба рӯ мешаванд ва имкон медиҳанд, ки муҳаббаташон бимирад. Ман ҳамчунин дидаам, ки чӣ тавр дигар ҳамсарон ҳамаи озмоишҳоро паси сар мекунанд ва вафодории онҳо ба якдигар имкон намедиҳад, ки ҳиссиёташон сард гардад.

Ҳамааш ба шумо вобаста аст — қарор қабул кардан ё накардан дар хусуси он ки муҳаббати худро абадан давомкунанда мегардонед ё не.

Муҳаббати беинтиҳо, ки мегӯяд: «Ҳар чи рӯй диҳад ҳам, ман дар назди ту хоҳам буд», — афсона нест. Ин воқеият аст. Шумо метавонед ба муҳаббати беинтиҳо ва сустнашавандаи Худо имкон диҳед, то ба муҳаббате ки ба ҳамсар доред, қувват

ато намояд, ва ин ҳиссиётро тару тоза ва қавӣ нигоҳ дорад. Ба қарори якуми худ баргардед: «Ман қарор медиҳам, ки Худоро дар зиндагии худ дар ҷои аввал гузошта, туро дӯст медорам». Худо оиладориро чун аҳдномаи сетарафа ба нақша гирифтааст. Ў ҳамсари шуморо бо муҳаббати вафодорона дӯст медорад, ки аз озмоиши замон наметарсад. Шумо ҷӣ гуна меҳисобед, оё ба Ў ҳаловат мебахшад, агар як ҳиссаи чунин муҳаббат ба воситаи шумо ҷорӣ гардад? Ў, бешубҳа, инро мехоҳад.

Ҳангоме ки шумо каналҳои муошират бо якдигарро пок ва барои Ў кушода нигоҳ медоред, Ў ба шумо қувват дода метавонад, ки ҳамсафари ҳаёти худро бо муҳаббате дӯст доред, ки аз гузашти замон наметарсад. Дар навбати Худ Ў оташи ин муҳаббатро фурӯзон нигоҳ медорад.

Мушкилот ва масъалаҳои ҳалталаб — як ҷузъи зиндагӣ мебошанд, аз он ҷумла зиндагии оилавӣ. Муҳаббати шумо ба ҳамсар бояд қабулқунанда, вафодорона ва беинтиҳо бошад, то ки шумо ҳамаи мушкилотро паси сар кардан ва ҳамаи мушкилотро ҳал намудан тавонед. Аммо ҳар кор кунед ҳам ва ҳамсафари ҳаёти худро ҳар қадар дӯст медошта бошед ҳам, ба ҳар ҳол гоҳ-гоҳ байни шумо ихтилофот пайдо мешаванд. Ва чизи асосӣ дар ин ҷо на кӯшишҳои барқанор мондан аз онҳо, балки доништанӣ тарз ва роҳҳои ҳал кардани онҳост. Ин мавзӯи боби ояндаи мост.

# 9

## Қарори ҳафтум

### ЗУД ҲАЛ КАРДАНИ ИХТИЛОФОТ



У аллакай хашми худро боздошта наметавонист ва дар охир онро ба Ченнифер равона кард. Оливер ўро дўст медошт, ва мефаҳмид, ки ба вай дард расонидааст, аз ҳамин сабаб ў ҳамон замон бахшиш пурсид. Аммо Ченнифер гапи ўро бурида, гуфт: «Муҳаббат он аст, ки ба ту тамоман лозим намеояд “маро бубахш” гўй».

Ин суҳанон, чунон ки ҳама хуб медонанд, аз филми соли 1970 «Қиссаи муҳаббат» мебошанд. Онро аллакай даҳҳо ҳазор бор иқтибос овардаанд ва масҳара кардаанд.

Дар назар дошта шудааст, ки агар чунин муҳаббат дошта бошед, ки ҳеч гоҳ «маро бубахш» гуфтанатон лозим наояд, пас шумо ҳеч гоҳ чанчолҳо низ нахоҳед дошт. Аммо ин маънои онро дорад, ки ё шумо комил мебошед, ё бо робот зиндагӣ мекунед, ки ҳеч гуна ҳиссиёт надорад. Агар шумо дар ҷаҳони воқеӣ зиндагӣ мекарда бошед, борҳо лозим меояд, ки бо шахси дўстдоштаатон ба вазъияти ихтилофнок дучор шавед, ва эътироф намудани он ки шумо ноҳақ будед, — як ҷузъи ҳал намудани низоъҳо аст.

Худи факт, ки одамон ба якдигар монанд нестанд, ихтилофотро ногузир мегардонад. Мо ба муносибатҳо таърихи худ, ақидаҳо ва эҳсосоти фарқкунанда, ва гоҳо ҳатто фарҳангҳои фарқкунандаро меоварем, ва комилан табиист, ки ин фарқҳо боиси

ихтилофот мегарданд. Аллакай худи он ки шумо намояндагони ду чинси гуногун ҳастед, барои ихтилофот заминаи имконпазир фароҳам меоварад. Чунон ки як мушовири оилавӣ гуфтааст, «ду сабаби бадбахткунандаи оиладорихо ҳаст — мардон ва занон».

Мо шахсеро вохӯрда, дӯст дошта ва бо ӯ оила барпо карданӣ шуда, бешуурона интизориҳои муайяноро ташаккул медиҳем.

Интизори он будан, ки ин шахс ба ҳамаи интизориҳои мо мувофиқат хоҳад дошт, тамоман воқеъбинона нест. Ҳангоме ки интизориҳо дар амал собит намешаванд, мо ноумед мешавем ва ҳатто ихтилофоту мунозираҳоро сар мекунем.

Агар шавҳарони комил ва занони комил вучуд медошанд, олидараҷа мебуд, аммо бисёр вақт чунин мешавад, ки байни он чи дар шахси бофта баровардаамон ба мо маъқул аст, ва оне ки дар воқеият ҳаст, — фарқи бузурге ҳаст.

Монанд набудани хислатҳо, интизориҳои амалинашуда ва худи факти он ки мо одамон ҳастем, маъноӣ онро дорад, ки дер ё зуд байни мо ихтилофот пайдо мешаванд, бинобар ин мавҷудияти ихтилофот мушкилӣ нест. Санҷиши ҳақиқии устувории оила он аст, ки оё мо ихтилофотамонро ҳал карда метавонем, ва ҳарчи зудтар, пеш аз он ки онҳо муносибатҳои моро вайрон кунанд.

Нияти зуд ихтилофотро ҳал карда, дӯст доштан пурра амалишаванда аст, ва пеш аз ҳама ҳамон вақте ки шумо принципи зеринро пайравӣ мекунад: «Ҳал кардани ихтилофот назар ба баркандани муносибатҳо шарафи бештар дорад». Ин маъноӣ онро дорад, ки принципи асосии оиладорӣ ин аст: «Ба ҳеҷ вачҳ муносибатҳоро қанда нақун».

Дар рафти яке аз пурсишҳои иҷтимоӣ зиёда аз ҳазор кас ба саволи зерин ҷавоб доданд: «Ба фикри шумо, чаро ҳозир ҷудошавии оилаҳо ин қадар бисёр аст?» Ҷавобдиҳандаҳо аз ҷиҳати синну сол ба категорияҳои аз ҳаждаҳсола то чилунӯҳсола ва аз

панҷоҳ ва калонсолтар чудо карда шуданд. Шавқовар он аст, ки байни ду гурӯҳи синнусолӣ ҳамфикрӣ буд: 43% касоне ки панҷоҳсола ва калонсолтар буданд, ва 47% фоизи пурсидашудагони синнашон то панҷоҳсола чунин ҷавоб доданд: «Бархилофи он чи пештар буд, оиладорӣ акнун на он қадар чиддӣ қабул карда мешавад»<sup>1</sup>.

Қарори қатъии нигоҳ доштани муносибатҳои оилавӣ дар замони ҳозира ва нигоҳ доштани онҳо дар оянда — ҳамин аст шартӣ асосии оиладорӣ мустақкам, ва он зуд ҳал намудани вазъиятҳои ихтилофнокро металабад.

Шумо, чун як оила, бояд дар он ҳамфикр бошед, ки зарурати ҳатман ҳал кардани дилхоҳ ихтилоф баҳснопазир мебошад. Агар фарзандон дошта бошед, онҳоро комилан дулпур кунед, ки оилашон ҳамеша устувор хоҳад буд — ба онҳо фаҳмонед, ки шумо азми қавӣ доред, ки ҳамеша дар оила мемонед.

Боре, ҳангоме ки писарам Шон шашсола буд, ӯ аз мактаб ба хона баргашт, ва ман пай бурдам, ки авзоаш бечо аст.

Ман аз ӯ пурсидам, ки чӣ рӯй додааст.

— Ҳеч чиз, падар, — ҷавоб дод ӯ.

Ману Шон ҳамеша якдигарро аз ними сухан мефаҳмидем, бинобар ин ман бо исрор аз ӯ пурсидам:

— Ку бигӯ, чӣ воқеа шудааст?

Ӯ каме хомӯш монд, ва баъд пурсид:

— Падар, оё ту модарамро тарк карданӣ ҳастӣ?

Ман медонистам, ки боре ин савол ҳатман садо медихад.

— Чаро ту дар ин бора мепурсӣ? — фаҳмиданӣ шудам ман.

Шон ҷавоб дод, ки падарони се нафар дӯстони ӯ аз модаронашон чудо шудаанд ва ӯ метарсад, ки ман низ ҳамин тавр карда метавонам.

Шонро дар наздам шинонда ва ба чашмони ӯ нигариста, ман гуфтам:

— Ман мехоҳам, ки ту як чизро хуб дар ёд нигоҳ дорӣ. Ман модаратро хеле дӯст медорам. Ман ба вай вафодор ҳастам ва ҳеч гоҳ ўро тарк намекунам, вассалом. Писари шашсолаи ман оҳи сабук кашид ва дар ҷавоб табассум намуд:

— Ташаккур, падар.

Дар он лаҳза ба Шон асосан на суханони ман дар бораи дӯст доштани ў ё модараш, балки дилпурӣ ба устувории оилаи ў даркор буд — дилпурӣ, аз дарки он пайдо мешавад, ки падар ва модари ту якдигарро дӯст медоранд ва мехоҳанд оилашон мустаҳкам бошад. Чун дигар фарзандони мо, Шон медонист, ки модару падар гоҳо баҳс мекунанд, ва гоҳо ў ҳатто дида буд, ки ману Доттӣ аз боиси кадом як масъала бо якдигар мунозира доштем. Дар ин ҳеч бадӣ набуд, агар ба назар гирем, ки ў ҳамчунин мидид, ки мо зуд ин ихтилофотро ҳал мекунем.

Бигузор фарзандонатон донанд, ки агарчи шумо, ду нафар калонсол, гоҳо бо якдигар ҳамфикр нестед, ин маънои онро надорад, ки муҳаббати шумо ба якдигар ақаллан андаке кам шудааст. Ихтилоф ишора ба он нест, ки шумо метавонед аз ҳам ҷудо шавед. Фарзандонро бовар кунед, ки шумо на барқандани муносибатҳо, балки ҳатман ҳал намудани ихтилофотро ме-хоҳед.

## **АКСУЛАМАЛҲОИ НОСОЛИМ БА ИХТИЛОФ**

Гоҳо аксуламали табиӣ мо ба вазъияти ихтилофнок ва рафтор дар он манфӣ ва умуман носолим буда метавонанд. Ман ҳеч касро намедонам, ки аз ихтилофоти дохили оила ҳаловат мекунанд. Лекин ба ҷои он ки ба онҳо аксуламали мусбат намуда, роҳи ҳалли онҳоро ҷӯем, бисёр вақт мо аксуламали манфӣ менамоем, асосан аз боиси тарси он ки ихтилоф ба мо дард мерасонад. Аз афти кор, ҳар қадар кӯшиш кунем ҳам, ба ҳар ҳол ҳангоми ҳалли ихтилоф ба мо дард расонида мешавад, ва ба ҳеч кас маъқул нест, ки ба ў дард расонанд? Аммо таъсир-

пазир ва «шаффоф» будан дар назди шахси дӯстдошта, — ҳамчунин як қисми раванди барқарор намудани муносибатҳои дӯстдорона аст.

Миллионҳо одамон кӯшиш мекунанд аз эҳсосоти манфӣ дар муносибатҳо бо одамон барканор монда, зиндагӣ кунанд. Онҳо хоҳони наздикии ҳақиқии эҳсосотӣ буда, ба сӯи он саъй менамоянд, аммо онро дар муносибатҳои худ ёфта наметавонанд, чунки чуръат намекунанд аз ҷиҳати эҳсосотӣ кушода бошанд ва таъсирпазир шаванд. Агар мо ихтилофотро бомуваффақият ҳал карданӣ бошем, бояд ба ин тамоюли табиӣ ҳимоя кардани худ зиддият намоем ва ба ҷои он бо омодагӣ розӣ шавем, ки таъсирпазир бошем.

Ин табиист — ҳимоя кардани он чи дар ҳаққи он ғамхорӣ менамоем, аммо ҳангоме ки рафтори ҳимоявӣ худпарастона мешавад, ин аксуламалҳои носолимо ба вучуд меоварад, ки ҳал намудани ихтилофотро мураккаб мегардонанд. Биёед даҳ аксуламали бесамар ё носолимо дида мебароем, ки бисёр одамон кӯшиш мекунанд барои оштии шудан истифода баранд:

1. *«Мушкилӣ? Мушкилӣ дар чист?»* Ба мушкилӣ диққат надодан даркор аст... ва он ҳудаш аз байн меравад? Аз эҳтимол дур аст, ки чунин шавад. Агар мавҷудияти ихтилофро рад кунем, ихтилоф ҳалнашуда боқӣ мемонад.
2. *Кӯшиши хомӯш мондан.* Мо медонем, ки мушкилӣ ҳаст, аммо дар бораи он гап намезанем. Мо аз он пинҳон мешавем, ва онро ҳаллу фасл кардан намехоҳем.
3. *«Бадбахтии зиёд нест».* Сарфи назар кардани аҳамиятнокии ихтилоф ҳамчунин онро рафъ наменамояд. Ба ҷои ин он метавонад ба мушкилии калонтар табдил ёбад.
4. *«Ҳар он чи рӯй медиҳад, барои беҳбудии мо рӯй медиҳад».* Ба мушкилӣ хусусияти «рӯҳонӣ» додан гоҳо маъноӣ онро дорад, ки мо хоҳиши ҳақиқии ҳал кардани онро надорем.

5. *Ранчишҳоро дар дил чамъ карда нигоҳ доштан.* Ҳангоме ки мо ранчишҳо ва хашмгиниҳоро дар хотира нигоҳ ме-дорем, дер ё зуд яке аз мо «метаркад».
6. *На ба мушкилӣ, балки ба шахс дарафтодан.* Одамонро дӯст доштан даркор аст, аммо мушкилотро ҳал бояд кард. Маҳз ҳамин тавр, на баръакс.
7. *«Ту айбдор ҳастӣ».* Чунин айбдоркунӣ одатан маънои онро дорад, ки шахсе ки шахси дигарро дар ягон чиз айбдор мекунад, хатоҳои худро эътироф кардан наметавонад.
8. *«Ман ҳақ ҳастам, аммо ту — не».* Агар кас хоҳад, ки новобаста ба арзиши он, дар баҳс ғолиб шавад, ӯ ҳеҷ чизро ҳал намекунад. Касе бо ранчиши зиёд меравад.
9. *«Ман таслим мешавам».* Танҳо ба хотири аз ихтилоф барканор мондан даст аз кор бардоштан воситаи маҳфуз нигоҳ доштани дарду алам аст. Ҳеҷ яке аз тарафҳо аз ихтилоф бо ҳисси ба чизе ноил шудан берун намешавад.
10. *Ришва.* Ба ҷои ҳал намудани ихтилоф, касе саъй мекунад, ки вазъиятро ба фоидаи худ гардонад, ва дар ивазаш ягон хел подош пешниҳод мекунад.

## **ҲАЛ НАМУДАНИ ИХТИЛОФ ДАР МУНОСИБАТҲОИ БАЙНИ ШАХСИЯТҲО**

Шояд, шумо худро шинохтед дар як ё акчанд намунаҳои зикршудаи ақсуламалҳои носолим ба ихтилоф шинохтед. Бисёрии моро роҳи ҳал кардани ихтилофотро дар муносибатҳо бо одамон ёд наодоанд.

Дар ин мавзӯё бисёр китобҳо навишта шудаанд, ки хеле бамаврид буда метавонанд. Дар бисёрии китобҳои масеҳӣ, ки ба мавзӯи ҳалли ихтилофот бахшида шудаанд, ман шуморо даъват менамоем, ки барои худ ягон чизи судманд пайдо намоед. Иҷо-

зат диҳед ба шумо панҷ принципро расонам, ки роҳнамо барои ҳалли ихтилофот байни шавҳар ва зан ҳисобидан мумкин аст.

**«Боқимонда» боқӣ нагузored.** Он сахарӣ серташвиш буд. Ман якчанд вохӯриҳои муҳимро дар нақша доштам, аммо аллакай аз ибтидо корҳоям ба чадвали зич ҷойгир намешуданд. Ҳангоми ношто Доттӣ ба ман рӯйхати супоришҳоеро овард, ки ба чадвали бе ин ҳам зичи корҳои имрӯза илова кардан даркор буд. Бо хоҳиши аз онҳо барканор шудан, ман ба ҳар яки онҳо ба таври номуайян сар чунбонда, чунин мегуфтам: «Хуб», «ман бо ин машғул мешавам», «ҳа, ин даркор аст» ва «майлаш, ман кӯшиш мекунам». Аммо Доттӣ ҳис накарда наметавонист, ки ман ба суханони ӯ на он қадар диққат дода истодаам ва хоҳиши зиёде надорам, ки дар ояндаи наздик аз пайи рӯйхати корҳои ӯ шавам. Ӯ бо исрор аз ман талаб намуд, то ваъда диҳам, ки ҳамаи супоришҳои ӯро иҷро мекунам.

Косаи сабри ман лабрес шуд. Дар ҳузури фарзандон ман бо Доттӣ мунозира кардан гирифтам. Ниҳоят ман таркидам. Ман вараки ӯро ба рӯи миз партофта, фарёдзанон «Бас аст, бе ман ношто кунед» гуфта, дарро саҳт пӯшондам ва ба мошин савор шуда рафтам.

Аммо як мил\* ҳам аз хона дур нашуда, ман ба худ гуфтам: «Ҷаноби Макдауэлл, ба шумо чӣ шуд? Фавран ба хона баргардед ва дар муносибатҳо бо ҳамсаратон “боқимондаҳоро тоза кунед”». Ман мошинро гардонда, зуд ба хона омадам ва ҳамаи фарзандонро ҳамроҳи Доттӣ дар ошхона чамъ кардам. Барои бетаҳаммулии худ аз занам узрҳои намуда, ман аз ӯ хоҳиш намудам, ки барои ранҷониданам маро бахшад, ва баъд ба фарзандон рӯ оварда ба онҳо гуфтам, ки ба модари онҳо беэҳтиромӣ кардани ман нодуруст буд, ва аз онҳо низ хоҳиш намудам, ки маро бахшанд. Дар охир ман аз Доттӣ пурсидам, ки оё муддате

\* Тақрибан 1800 метр. (*Тавзеҳи тарҷумон*)

бо ҳам буда метавонем, то ки ихтилофамонро ба таври ниҳой ҳал кунем.

Ман аллақай ин оятро иқтибос оварда будам, аммо он сазовори гаштаву баргашта такрор кардан аст: «Агар хашмгин шуда бошед, гуноҳ накунад ва нагузored, ки хашми шумо то нишастани офтоб боқӣ монад...» (Эфс. 4:26). Ман дар он чи қисми якуми оят ба он ишора мекунад, айбдор будам: ман роҳ додам, ки хашм маро идора кунад, ва худдориро аз даст додам. Аммо ман дар он чи қисми дуюми оят ба он ишора мекунад, айбдор будан намехостам. Ба охир расидани рӯзро интизор на-шуда, ман қатъиян қарор додам, ки аз Доттӣ бахшиш пурсида, ихтилофро ҳал намоям.

Чунон мушкилоти чиддӣ дар муносибатҳо нест, ки аз силсилаи ихтилофоти хурд, ки ҳалнашуда боқӣ мондаанд, сар нашавад. Хиёнат ба ҳамсар, зӯроварии эҳсосотӣ, майл ба маҳсулоти порнографӣ, ҳар чизе ки меҳоҳед, — пеш аз ҳамаи ин мушкилот ихтилофоти хурди ҳалнашуда меоянд. Онҳоро баробари пайдо шуданашон худ ҳал намоед. «Боқимондаҳоро тоза намоед» ва наваширо роҳ надихед. Ин принсипи хеле муҳими ҳал намудани ихтилофот аст.

**Эътироф намоед, ки шумо ноҳақ буда метавонед.** Мо ме-донем, ки одамон комил нестанд. Онҳо хато мекунанд, ва ин ҳам ба мо маълум аст. Лекин эҳсосоти мо ба эътироф намудани ин фактҳо зиддият мекунанд. Албатта, ин нохуш аст — ноҳақ будан, ва эътироф намудан осон нест, ки рафтори мо нодуруст буд, аммо пинҳон накардан ва эътироф намудани ноҳақ будани худ гарави ҳалли ихтилофот аст.

Ҳақиқатан, хеле кам воқеъ мешавад, ки дар ихтилоф як тараф айбдор бошад. Дар аксари мавридҳо барои пайдо шудани ихтилоф ба ин ё он андоза ҳар ду тараф масъулият доранд. Эътирофи ноҳақ будани худ намеғӯяд, ки шумо одами бад ҳастед.

Он мегӯяд, ки шумо одами муқаррарӣ ҳастед. Ҳамсар ё шахси дӯстдоштаатон дили меҳрубони шуморо медонад ва мефаҳмад, ки дар ҳар ҳолат таҳриқдиҳандаи шумо ниятҳои нек буданд. Ҳавворӣ Павлус инро хуб мефаҳмид: «...ҷисм хилофи Рӯҳро хоҳон аст, ва Рӯҳ хилофи ҷисмро: онҳо зидди якдигаранд, ба тавре ки шумо он чи меҳостед, намекунед» (Ғал. 5:17).

Барои эътироф намудани ноҳақ будани худ ва гӯш кардани танқиди касе фурӯтанӣ зиёд даркор аст, ҳатто аз касе ки беш аз ҳама дӯшташ медоред ва касе ки шуморо дӯст медорад. Лекин чунин кардан меарзад.

Сулаймон хирадмандона гуфтааст: «Бенавои ва нанг насиби касест, ки насиҳатро рад кунад, вале касе ки мазамматро қабул кунад; мӯҳтарам мешавад» (Мас. 13:18), аз ҳамин сабаб, ҳангоме ки шумо ноҳақ ҳастед, инро эътироф намоед, аммо ҳангоме ки ҳақ ҳастед, хомӯш бошед. Ҳамин аст сиёсати солими ҳал намудани ихтилофот.

Ҳавворӣ Павлус ба мо мегӯяд, ки Худо, «ки дар шумо кори хайро сар кардааст, онро то рӯзи Исои Масеҳ ба анҷом мерасонад» (Фил. 1:6). Чунин хатое нест, ки ислоҳнопазир бошад. Касе гуфтааст: «Худо аз калонтарин нобарорӣ калонтар аст». Ҳамаи мо дар роҳ ҳастем, ва эътирофи ноҳақ будани худ — нишонаи саломатии рӯҳ аст. Ҳамсафари ҳаёти шумо, ки ба қарибӣ тақдирӣ худро бо шумо пайваستاаст, эҳтимол, аллақай пай бурдааст, ки шумо аз камолот дур мебошед. Ва, ба ман бовар кунед, ӯ розӣ аст ба шумо шанси дуюм, сеюм, чорум, панҷум ва бисёр-бисёр шансҳои дигари ислоҳ кардани ҳама чизро диҳад. Чизи асосӣ дар ин ҷо — эътироф намудани он аст, ки шумо ноҳақ буда метавонед. Ин маънои онро надорад, ки ҳуқуқи хато карданро чун ордени «Нишонаи ифтихорӣ» ба сари сина овехта гардед, ё онро чун баҳона барои рафтори бемаъсулиятонаи худ истифода баред. Ин маънои онро дорад, ки нобарорҳои худро эътироф намуда, дар айнаи ҳол худро бетолеъ наҳисобидан, ва

хатоҳои худро эътироф намуда, бахшиш пурсидан мумкин аст. Сулаймон боз ба мо мегӯяд: «Касе ки чиноятҳои худро пинҳон дорад, муваффақият намеёбад; вале касе ки иқрор шавад ва онҳоро тарк кунад, сазовори раҳм мегардад» (Мас. 28:13).

**Масъулиятро барои аксуламалҳои эҳсосоти манфии худ ба ӯҳда гиред.** Эътироф намудани ҳуқуқи хато кардан амали муҳим аст. Ҳа, дарк кардани нокомил буданамон таҳқиқроме аз аст, ва, чунон ки ман аллакай гуфта будам, ин комилан табиист — мавқеи ҳимоявиро ишғол намудан, ҳангоме ки мо хато мекунем ё ҳангоме ки моро дар ягон чиз айбдор мекунанд. Аммо агар мо ихтилофотро дар муносибатҳои дӯстдорона ба таври мусбат ҳал карданӣ бошем, бояд барои аксуламалҳои эҳсосоти манфии худ ҷавобгариро ба ӯҳда гирифта, онҳоро эътироф намоем.

Эътироф намудани ноҳақ будани худ осон нест. Ҳангоме ки ман баъди мунозира бо Доттӣ бо мошин равона будам, ман ноҳақ будани худро мефаҳмидам. Ман метавонистам китфонамро дарҳам кашида, ба худ гӯям: «Хайр, ту набояд ба ин чунин аксуламал мекардӣ. Дафъаи оянда беҳтар рафтор нам». Ман метавонистам роҳи худро ба воҳӯрии корӣ давом диҳам ва ин воқеаро фаромӯш кунам, аммо як худи эътирофи ботинии «ман ноҳақ будам» барои ҳал намудани ихтилоф кофӣ нест.

Ман Доттиро ранҷондам, ва ман бояд фавран ба истиқболи занам қадаме мегузоштам ва ба ӯ иқрор мешудам, ки ман айбдорам, ва аз ӯ бахшиш мепурсидам. (Мо аҳамиятнокии бахшидан ва бахшида шуданро дар боби оянда муфассал аз назар мегузаронем.)

Ман ҳамчунин метавонистам барои худсафедкунӣ баҳонае ҷуста, чунин андешаронӣ намоям: «Доттӣ ноҳақ буд, ки ба ман фишор овард. Охир, ӯ медонад, ки ман хеле банд ҳастам, яъне, агар ман аз ӯ бахшиш пурсам, ин ба ӯ мефаҳмонад, ки минбаъд

низ ба ман фишор овардан мумкин аст, аммо ин ба ман тамоман даркор нест».

Барои аксуламали эҳсосоти манфии худ ба суханон ё амали ҳамсар масъулиятро ба гардан гирифтан — ба ҳеҷ вачҳ тағофул ба чунин рафтор нест. Бигузор онҳо дар гуфтор ё рафтори худ тамоман ноҳақ бошанд, — ин аксуламали ношоистаи моро сафед намекунад. Шояд, шумо ба он майл доред, ки аксуламали худро чунин маънидод намоед: «Агар доништан хоҳӣ, ки чаро ман чунин рафтор намудам, сабаб он буд, ки ту...» Дар давомаш шумо мефаҳмонед, ки чӣ тавр сухан ё амали ӯ боиси аксуламали манфии шумо гардид.

Ҳақиқат аз он иборат аст, ки дар аксари мавридҳо мо на аз он сабаб аксуламали манфӣ мекунем, ки моро ҳақиқатан касе ба чунин аксуламал водор намуд. Мо худамон чӣ гуна аксуламал намуданро интиҳоб менамоем — бо тарқиши асабоният ё бо хомӯшӣ. Беш аз ҳама аксуламал ба сухан ё амали касе ошкор менамояд, ки мо стрессро эҳсос менамоем ва бӯшкаи борути дохили мо, ин моддаи тарқандаи эҳсосотӣ, ки ба оташгирони кӯтоҳ пайваст карда шудааст, ҳамин ҳозир метаркад. Мо бояд чудо кардани ин оташгиронро ёд гирем, пеш аз он ки ягон кас, бе он ки огоҳӣ дошта бошад, гӯгирдро ба он наздик меоварад. Ва, албатта, мо бояд эҳсосоти фуру нишондашударо, ки боиси бомбаборони бадгӯиҳо шуда метавонанд, бартараф карданро ёд гирем. Мо бояд рӯйрост он фактро эътироф намоем, ки мо ва танҳо мо барои аксуламалҳои эҳсосоти худ ҷавобгарем.

Оё шумо пай бурдаед, ки ҳамаи он чи дар рафтори одамон шуморо асабонӣ мекунад, аксар вақт «аз аввал то охир» шахсан ба шумо дахл дорад? Ман ҳақиқатан аз он асабонӣ шудам, ки Доттӣ аз ман талаб кард, ки ман ин ва он корро «худи ҳамин рӯз» кунам. Охир, ин исрор дар оҳанги сухани гӯянда ба шумо шинос аст: «Ин таъҷилан ба ман даркор аст. Оё ин корро ҳамин саҳар карда метавонем?» Аммо ман худам ба одамон маҳз ҳа-

мин тавр рафтор менамоям. Ҳангоме ки соати 9:00 бояд чизеро гирам, ман барои худ чой намеёбам, ва ёдрамчии худро безор мекунам, аммо пас аз он ки чизи мехостаамро мегирам, ҳатто ду-се рӯз ба он нигоҳ накарда ҳам метавонам. Ҳангоме ки бо ман чунин рафтор менамоянд, ман асабонӣ мешавам, ва дар айнаи ҳол ҳангоме ки худам айнан ҳамин тавр амал менамоям, худро пурра бароҳат ҳис мекунам.

Исо ман барин касонро дар назар дошт, боре гуфт:

...Ва чаро ту хасеро дар чашми бародари худ мебинӣ, вале чӯберо дар чашми худ дарнамеёбӣ? Ё чӣ гуна ба бародари худ мегӯӣ: «Биё, хасро аз чашми ту дур кунам»; ва ҳол он ки чӯбе дар чашми туст? Эӣ дурӯя! Аввал чӯбро аз чашми худ дур кун, ва он гоҳ дуруст мебинӣ, ки хасро аз чашми бародари худ дур кунӣ.

*Мат. 7:3–5.*

Оё танҳо ман чунин мушкилӣ дорам? Ба фикрам, не. Ҳамаи мо бояд ба намунаи Исо пайравӣ намуда, масъулиятро барои аксуламалҳои эҳсосоти манфии худ ба гардан гирем. Ин барои ҳалли ихтилофоте ки дар муносибатҳои дӯстдоронаи мо пайдо мешаванд, қадами даркорӣ аст.

**Кӯшиш кунед вазъиятро аз нуқтаи назари шахси дигар бинед.** Бисёри нофаҳмиҳо (агар на ҳамаи онҳо) натиҷаи таҳминҳои гуногун мебошанд. Шавҳар чизеро аз нуқтаи назари худ мебинад, дар ҳоле ки зан — аз нуқтаи назари худ мебинад, ва ҳеҷ кадоми онҳо пай намебарад, ки дар хусуси амалҳои шахси дигар ӯ таҳминҳо карда истодааст. Чунин рафтор дар ҳама ҷо вомерӯад.

Ҳангоме ки мӯйҳои ман кам шудан гирифтанд, дар сарам фикре пайдо шуд, ки оё лаки аэрозолиро барои мӯйҳо истифода набарам? Боре сахарӣ, ҳангоме ки ману Доттӣ дар ҳучраи шуштушӯӣ дар назди дастшӯяк истода будем, ман баллончаи лахро ба даст гирифтам. Ҳамин ки ман пошидани лахро сар кар-

дам, ДотгӢ аз ман хошиш кард: «Азизам, аз ту хошиш мекунам, ин корро накун».

Ман, ки шавҳари бодикқат ҳастам, қадаме ақиб рафта, пошидани лакро давом додам. Ӯ ба ман рӯ оварда, боз гуфт: «Ту чӣ карда истодаӣ? Охир, ман аз ту хошиш кардам! Маро ин асабонӣ мекунад!» Ман ба ӯ бо нигоҳе ҷавоб додам, ки дар он чунин фикр ифода ёфта буд: «Нозпарварро бинед-а!» Ман асабонӣ шуда баллончаро ба болои миз партофтам ва духии дӯстдоштаи Доттиро, ки нархаш низ гарон буд, шикастам. Ман худдориро аз даст дода, аз хона баромада рафтам.

ДотгӢ ҳеҷ фаҳмида наметавонист, ки аз боиси чӣ ман ин тавр амал намудам. Ман ҳам намефаҳмидам, ки чаро ӯ ба истифодаи лак барои муйҳо зид аст. Мушкилӣ дар он буд, ки ҳеҷ кадоми мо ба масъала аз нуқтаи назари шахси дигар нигаристан намеҳост. Мо пай намебурдем, ки ба вазъият аз тарафҳои гуногун менигарем.

Ман ин қадар солҳо бо зани худ зиста, пай намебурдам, ки аэрозолҳо ӯро асабонӣ мекунанд. ДотгӢ ҳамаи ин баллончаҳои алрозолиро хеле бад мебинад. Ӯ боварӣ дорад, ки аэрозолҳо ба муҳити зист таъсири манфӣ мерасонанд (ва ҳақ ба ҷониби ӯст). Занам ба фарзандонамон иҷозат намедод, ки онҳоро истифода баранд, аммо шахсан ман тамоман намедонистам, ки ӯ ба аэрозолҳо чӣ гуна муносибат мекунад.

Илова ба ин, ман бояд ба ДотгӢ мегуфтам, ки аз боиси кам шудани мӯйҳоям дар ташвиш ҳастам ва лак барои мӯйҳо, чунон ки ман гумон мекардам, барои чунин мавридҳо хеле бамаврид аст. Ӯ сабаби чунин рафтор намудани маро намефаҳмид, ман низ сабаби аксуламали ӯро намедонистам. Ана ҳамин тавр барои ихтилоф шароити комил фароҳам омад.

Барои ҳал намудани ин ихтилоф вақти зиёд даркор шуд, пас аз он ки ману ДотгӢ нишаста, гуфтугӯ кардем, то нуқтаи назари якдигарро фаҳмем. Дар омади гап, нуқтаи назари ӯ ғолиб шуд,

ва аз ҳамон вақт ман аллақай лак барои мӯйхоро дар шакли аэрозоли истофода намебарам.

Ҳангоме ҳис мекунад, ки ҳозир байни шумо ихтилоф пайдо мешавад, вақт ёфта аниқ намоед, ки ҳамсаратон вазъиятро чӣ гуна мебинад. Чизе монанди ин гӯед: «Ман намехоҳам туро ранҷонам ва худам ҳам озурдахотир шудан намехоҳам. Хоҳиш мекунам, ба ман ёрӣ деҳ, то нуқтаи назари туро фаҳмам. Оё метавонӣ ба ман фаҳмонӣ, ки чӣ туро водор намуд, то маҳз ҳамин тавр амал намой, ва на ба таври дигар?» Бобҳои гузашта, ки ба маҳорати муошират ва чӣ тавр шунавандаи хуб будан бахшида шудаанд, аз ин ҷиҳат хеле муҳиманд. Ҳангоме кӯшиш мекунем, ки назар ба фаҳмондани мавқеи худ бештар мавқеи шахси дигарро фаҳмем, мо ба роҳи ҳалли ихтилофот мебароем.

**Фаҳмед, ки ҳал кардани ихтилоф — бо тарафи дигар розӣ ва ҳамфикр шудан нест.** Оё метавонад узви консервативии ҳизби Ҷумҳурихоҳон бо ҷонибдори ҳизби Демократӣ, ки ақидаҳои либералӣ дорад, оиладор шавад, ва оё онҳо дар ин оиладорӣ хушбахт буда метавонанд? Оё мухлиси ашаддии «Сурхпӯстони Вашингтон» метавонад бо зане ки мухлиси «Ковбойҳои Даллас» аст, оила бунёд кунад ва бо ӯ хушбахтона зиндагӣ кунад? Ҳалли ихтилофот дар муносибатҳои дӯстдорона маънои онро надорад, ки шумо дар ҳама чиз ба ҳамсар розӣ ва ҳамфикр мешавед, аммо дар амал фарқиятҳои шумо мувозинати даркориро дар ҳаёти оилавӣ таъмин намуда метавонанд.

Подшоҳ Сулаймон навишта буд: «Оҳан оҳанро тез мекунад; ҳамчунин одам симои ёри худро пардоз медиҳад» (Мас. 27:17). Фарқиятҳои мо ҷиҳатҳои қавии мо шуда метавонанд. Худо Каллисоро, ки Бадани Ёст, аз «порчаҳо»-и гуногун — мисли он ки аз узвҳои гуногуни бадан — бо мақсади ваҳдат ва қувват чамъ кард. Ё мехоҳад, ки фарқиятҳои байни шавҳар ва зан оиларо муттаҳид кунанд ва устувор гардонанд. Ҳавворӣ Павлус диққат

медихад, ки дастон, пойхо, чашмон ва гӯшхо то чӣ дараҷа аз ҳам фарқ доранд, ва дар айни ҳол ҳамаи онҳо даркор мебошанд. Ӯ ба ҳулоса меояд: «Баръакс, он узвҳои бадан, ки ба назар заифтар менамоянд, заруранд, ва узвҳои бадан ба назари мо камтар аст, бештар ҳурмат мекунем; ва узвҳои бадсурати мо зеботар пӯшонда мешаванд; вале узвҳои хушсурати мо ба ин эҳтиёҷ надоранд» (1 Қӯр. 12:22–24).

Ақидаҳо ва лаёқатҳои шумо, бе ҳеҷ шубҳа, аз ақидаҳо ва лаёқатҳои ҳамсафари ҳаётатон фарқ доранд, ва аз ин фарқиятҳо раҳо шудан даркор нест, балки баръакс, онҳоро ба ҳам муттаҳид намудан даркор аст, то ки оила мустаҳкам гардад, ва аз ду шахсият як чизи том ҳосил шавад. Ҳамсафари ҳаёти шумо аз он ҷумла барои он ҳамроҳи шумост, ки шахсияти шуморо ба мувозинат оварад. Он факт, ки ҳислати ӯ ба ҳислати шумо монанд нест, ва ӯ ба ҳаёт тамоман аз нуқтаи назари дигар менигарад, — як қисми нақшаи Худо. Шумо ба якдигар даркоред, чунки фарқиятҳоятон ба шумо ёрӣ мерасонанд, то якдигарро дар хизмат ба Худо пурра кунед ва истеъдодҳоятонро барои мадад расондан ба одамон муттаҳид намоед. Якхела будан (дар ҳар як масъала розӣ ва ҳамфикр шудан ва ба ҳама чиз нуқтаи назари якхела доштан) — таҳрифи нақшаи Худо ё кам кардани пурагии он аст.

Дӯсти азизи ман ва мушовири хизматгузории ман Бобб Бил ин фарқияти даркориро воситаи «то ҳадди имкон бештар истифода бурдани чиҳатҳои кавии якдигар ва ночиз гардондани сустихо» меҳисобад. Барои ҳал намудани ихтилофот меҳнат намоед, аммо ба фарқиятҳои байни шумо ва ҳамсаратон имкон диҳед, ки шуморо пурра кунанд ва қонеъ гардонанд.

Қатъиян қарор диҳед, ки муносибатҳои дӯстдоронаро вайрон намекунед, балки ихтилофоти оилавино ҳал менамоед. Ба сабаби ихтилоф рӯ оваред ва инро ба таъхир нагузоред, то ки...

- «боқимондаҳо»-ро боқӣ нагузored;
- эътироф намоед, ки шумо ноҳақ буда метавонед;
- масъулиятро барои аксуламалҳои эҳсосоти манфӣ ба гардан гиред;
- кӯшиш кунед, ки вазъиятро аз нуқтаи назари шахси дигар бинед;
- фаҳмед, ки ҳал намудани ихтилоф — бо ӯ розӣ ва ҳамфикр шудан нест.

Навиштаи Муқаддас ба мо маслиҳати хуб медиҳад, ки чӣ тавр ихтилофотро ҳал намоем ва дар осоиш ва ризоият зиндагӣ кунем: «бо тамоми фӯрӯтанӣ ва ҳалимӣ ва бо пурсабрӣ якдигарро дар муҳаббат бардошт намоед, ва саъю кӯшиш кунед, ки ягонагии Рӯхро бо банди осоиш нигоҳ доред» (Эфс. 4:2–3).

# ~ 10 ~

Қарори ҳаштум

ҲАМЕША БАХШИДАН



**Ш**им ва куртаи ӯ ягон чин надошт. Ба пойафзоли тоза ва чилододашудаи ӯ чун ба оина худро дидан мумкин буд. Ӯ дар назди ман нишаст, ва мо гуфтугӯро сар кардем. Ман фаҳмидам, ки ӯ мушовири маошаш баланд дар соҳаи инкишофи фарҳанги корпоративӣ аст. Ҳангоме ман пурсидам, ки ӯ беш аз ҳама бо кадом масъалаҳои ҳалталаб рӯ ба рӯ мешавад, ӯ ҳамон замон ҷавоб дод:

— Ҳал карда натавонистани ихтилофот дар ҷои кор.

— Монеаи рақами як дар бартараф намудани онҳо кадом аст? — пурсидам ман.

Лаҳзае ҳам андеша накарда, ӯ ҷавоб дод:

— Бахшидан.

Ва илова намуд, ки масъалаи мушкилтарин барои ӯ — чунин кардан аст, ки одамон ранчишҳои худро дар худ гун накунад, худашон бахшанд ва бахшиш пурсидани ранҷонандагони худро қабул намоянд.

Агар ҳар яки мо худаш набахшад ва аз ҷониби шахси дӯстдоштааш бахшида нашавад, наздикӣ дар муносибатҳои дӯстдорона, наздикӣ дар оиладорӣ ғайриимкон аст. Агар чунин накунем, ранчишҳои фурузон ва ҳисси айбдорӣ сӯзон моро аз ақл бегона мекунад. Ва дар ҳақиқат, чунон ки замоне директори

як клиникаи психиатрӣ дар Ноксвилл, иёлотҳои Теннессӣ ба ман гуфт, агар мизочони ӯ медонистанд, ки аллакай бахшида шудаанд, панҷоҳ фоизи онҳо ба хона рафта метавонистанд.

Мо дар чунин муҳити фарҳангӣ зиндагӣ мекунем, ки пур аз ранҷишҳои пинҳонкардашуда, даъвоҳои тарафайн, ҷидолҳо ва талхӣ аст, ва дилҳо чӣ будани бахшиданро наметавонанд. Аммо мо ба бахшидан эҳтиёҷ дорем.

Маҳз бахшидан — бехтарин рағбани молидани барои ҳама гуна муносибатҳо аст. Он соишро кам мекунад ва ба мо имкон медиҳад, ки ба якдигар наздиктар шавем. Агар шумо чунин меҳисобед, ки касе бахшидан наметавонад, он гоҳ пеш аз он ки ба ӯ ҷиҳатҳои сусти худро нишон диҳед, хуб фикр кунед.

Дар бахшида тавонистан ва қабул карда тавонистани узрҳои бисёр чизҳо ба ҳам пайваست мебошанд. Фақат тасаввур намоед: Худоро дар зиндагии худ ба ҷои аввал гузоштан, худро чунон ки ҳастед, дӯст доштан ва қабул намудан, ҳунари муоширатро аз худ намудан, намоиш додани муҳаббати қабулкунанда, вафодорона ва беинтиҳо ва зуд ҳал кардани ихтилофот — ҳамаи ин танҳо ҳамон вақт имконпазир аст, ки шумо бахшидан, бахшиш пурсидан ва аз шахсе ки шуморо мебахшад, онро қабул намудан метавонед.

## ФЕЪЛИ «БАХШИДАН» ЧӢ МАЪНО ДОРАД?

Якчанд маънидоди калимаи «бахшидан» ҳаст. Инак дутои онҳо:

1. *Бахшидан* — аз хоҳира маҳв намудани ранҷиш, фаромӯш кардани қарзе ки ба шумо баргардонда нашудааст, аз нав сар кардани муносибатҳо, бекор кардани ҷазо ё қасос, розӣ шудан бо арзиши ошӣ ва даст кашидан аз ҳама гуна даъво ба ранҷонанда. Бахшидан — натанҳо «ман туро мебахшам» гуфтан, балки ҳамчунин сар додани натиҷаҳои эҳсосоти озори расонидашуда аст. Бахшидан ба амал даъват мекунад, ва ин маънои онро дорад, ки бахшидан интизор намешавад, ки касе бахшиш пурсад.

2. *Бахшидан* — ҳамчунин маънои гузашт кардан ё доданро дорад. Агар касе ҳуқуқи шуморо вайрон кунад, бахшидан маънои онро дорад, ки шумо бо ихтиёри худ аз аксула-малҳои ҷавобӣ ва аз зарурати қасос гирифта (ҳангоми боварӣ ба он, ки қасос бамаврид аст) даст мекашед. Бахшидан — марҳамат намудан аст, на талаб кардани адолат.

Ба мо фармуда шудааст, ки бахшем. Исо гуфтааст: «...агар шумо ба одамон хатохошонро бахшед, Падари шумо, ки дар осмон аст, ба шумо низ мебахшад; ва агар шумо ба одамон хатохошонро набахшед, Падари шумо низ хатоҳои шуморо ба шумо намебахшад» (Мат. 6:14–15).

Ҳангоми бори аввал хондани ин порча фикр кардан мумкин аст, ки Исо мегӯяд, ки бахшидани худи мо дар бахшидани дигарон асос ёфтааст. Мо аз дигар порчаҳои Навиштаи Муқаддас медонем, ки бахшидани илоҳии гуноҳҳои мо танҳо дар Масеҳ ва марги фидокоронаи кафораткунанда ба хоҳири мо асос ёфтааст. Агар чунин бошад, пас дигаронро бахшидани мо ба он ки Худо моро бахшидааст, чӣ муносибате дорад?

Ба фикри ман, Исо дар ин ҷо дар бораи ин чиз мегӯяд: касоне ки бахшидан намехоҳанд, ханӯз ҳақиқатан бояд марҳамат ва файзи Худоро фаҳманд, ва ин танҳо ҳамон вақт рӯй медиҳад, ки онҳо тамоми умқи бадириро — азобҳои беандоза зиёд ва марги Писари бегуноҳ ва комили Худоро, ки гуноҳҳои онҳо ба амал овардааст, мефаҳманд. Натиҷаи табиии ин фаҳмидан тавба хоҳад буд, ва он боиси илтифоти Худо ва файзи бузурги Ӯ мегардад: раҳмдилӣ ва муҳаббати Падари осмонӣ. Касоне ки шохидони чунин раҳмдилӣ ва чунин муҳаббат шудаанд, чӣ тавр ба дигар одамон раҳмдилӣ ва муҳаббат зоҳир накарда метавонанд? Б фикри ман, Исо дар ин ҷо маҳз дар ин бора мегӯяд.

Ин рост аст, ки ҳамаи мо барои гуноҳоямон сазовори ҷазо ҳастем, аммо Навиштаи Муқаддас мегӯяд: Худо «бо мо мувофиқи хатоҳоямон амал накардааст, ва моро мувофиқи гуноҳҳо-

ямон сазо надодааст. Зеро, ба андозае ки осмон аз замин баланд аст, меҳру вафои Ё бар тарсгоронаш ба ҳамон андоза бузург аст» (Заб. 102:10–11). Ва Китоби Муқаддас дар давомаш дар бораи он мегӯяд, ки то чӣ андоза гуноҳхоямон аз мо дур карда шудаанд: «...ба андозае ки шарқ аз ғарб дур аст, чиноятҳои моро ба ҳамон андоза аз мо дур кардааст...» (о. 12).

Чаро дар Навишта «ба андозае ки шарқ аз ғарб дур аст» гуфта шудааст, ва на «ба андозае ки шимол аз ҷануб»? «Аз шарқ то ғарб» — ибори ибронии қадим аст, ки беохириро ифода мекунад. Шумо масофаи байни шимол ва ҷанубро (аз Қутби шимолӣ то Қутби ҷанубӣ) чен карда метавонед, аммо масофаи байни шарқ ва ғарбро чен карда наметавонед. Агар ба самти шарқ равона шавед ё ба самти ғарб равона шавед, то абад рафта метавонед. Танҳо фикр кунед: «Парвардигор дилсӯз ва бахшоанда аст, собир ва пур аз меҳру вафо...» (о. 8). Гуноҳҳои шумо абадан ғайб заданд, чунки бахшидани ӯ комил аст. Ин ҳақиқатан намунаест, ки ба он пайравӣ намуда, одамонро бахшидан даркор аст.

## БАХШИДАН ЧӢ НАМЕБОШАД

Бахшиш пурсидан на танҳо чунин гуфтан аст: «Хайр, бубахш, нохост ҳамин тавр шуда монд». Бо ин суханон мо масъалаи ҳалталабро эътироф менамоем, аммо на масъулияти худро барои кирдори ношоистаи худ. Бахшиш пурсидан чунин гуфтан аст: «Ман ноҳақ будам. Ман афсӯс меҳӯрам, ки чунин шуд. Оё ту маро мебахшӣ?» Ҳамчунин аниқ қардан муҳим аст, ки маҳз барои чӣ шумо бахшиш мепурсед.

Бахшидан ҳеч хел шартҳои пеш намегузорад. Мо воқеан кафолат дода наметавонем, ки шахс тағйир меёбад. Бахшидан чунин гуфтан нест: «Агар ту ҳаёти худро ба тартиб оварӣ, ман туро мебахшам». Бахшидан созишнома бо касе дар бораи ди-гаргун намудани рафтораш нест.

Бахшидан маъноӣ вонамуд карданро надорад, гӯё ҳеч низ рӯй надода бошад. Баъзе одамон чунон зиндагӣ мекунанд, ки гӯё ҳеч гап нашуда бошад ва чунон рафтор менамоянд, ки гӯё ҳеч гуна мушкилӣ набуд. Агар шахс ба вазъияти мураккаб маҳз ҳамин гуна муносибат намояд, мушкилӣ ҳатман бозмегардад ва ҳаёти ӯро захролуд кардан мегирад.

Бахшидан маъноӣ бепарвой зоҳир намуданро надорад. Чунин муносибат — «хайр чӣ шудааст?» — ба он ишора мекунад, ки шахс тамоми аҳамиятнокии масъаларо намефаҳмад.

Бахшидан маъноӣ аҳамият надодан ба амалҳои ношоистаро надорад. Ба шарофати бахшидан ранчиширо бартараф карда тавоништан маъноӣ онро надорад, ки мо гуноҳҳои касеро сарфи назар мекунем.

Бахшидан маъноӣ онро надорад, ки чунин гӯем: «Биё инро фаромӯш кунем». Мушкилӣ аз он иборат аст, ки умуман эҳсосоти мо имкон намедиҳанд, ки фаромӯш кунем. Дар бисёр мавридҳо қадом як ихтилофи ҳалнашуда сарчашмаи озурдагӣ ё ранчиши нав мегардад. «Фаромӯш карда», мо бахшиш ба даст намеоварем — тамоман баръакс: бисёр вақт ранчиш маҳз дар натиҷаи бахшидан фаромӯш мешавад.

Бахшидан маъноӣ таҳаммул намуданро надорад. Ба қанор гузоштани ҳалли масъала ҳеч натиҷае намедиҳад ва барои ба роҳ мондани муносибатҳо ёрӣ расонда наметавонад.

Нихоят, бахшидан ҳиссиёт нест. Гоҳо мо ҳис мекунем, ки тайёрем касеро бахшем, аммо гоҳо чунин ҳиссиёт надошта метавонем. Касеро бахшидан ё бахшиш пурсидани мо аз боиси ҳиссиёттамон нест — он дар интиҳоби мо асос ёфтааст. Мо бояд барои худ интиҳоб кунем, ки бахшем ё бахшиш пурсем, чунки чунин амал намудан дуруст аст.

Мавридҳои буданд, ки ман ба Доттӣ бо суханоне ҷавоб меодам, ки тамоман аз боиси муҳаббат набуданд, ва гоҳо ба ман чунин метофт, ки суханони ранҷонандаи ман дурустанд, ва гӯё

Доттӣ ба ҳамаи он чи аз ман шунид, сазовор аст. Дар чунин лаҳзаҳо фаҳмидан ва эътироф намудани он, ки ман ноҳақ ҳастам, ё фаҳмидани он ки бояд аз ӯ бахшид пурсам, бароям душвор аст. Аммо дил ва ақлам дар ёд доранд, ки дар ин бора дар Навишта чӣ гуфта шудааст: муҳаббат «рафтори ношоиста намекунад, ғоидаи худро намечӯяд, ба ҳашм намеояд, ба дил кина намегирад» (1 Қӯр. 13:5).

Дар чунин вазъиятҳо чӣ кардан даркор аст? Шумо медонед, ки ҳамаи он чиро, ки гуфтед, набояд мегуфтед, лекин тамоман хоҳиши бахшиш пурсидан надоред. Дар чунин вақтҳо шумо метавонед ҳатто фикр кунед, ки маҳз ӯ бояд аз шумо бахшиш пурсад.

Ман барои худ ана ин чизро аниқ кардам: ҳангоме ки эҳсосоти ман ба ростию Худо муҳолифат дорад, ман бояд ба он тобеъ шавам, ва муҳим нест, ки чунин хоҳиш дорам ё не. Ва ана ин воқеаи ҳайратовар рӯй медиҳад: ҳиссиёти ман аз пайи ман меоянд. Дигар хел карда гӯем, ҳамин ки ман барои рафтори дуруст кардан қадаме мегузорам, ҳиссиёти ман аллакай ба ҳамон самт равона мешаванд.

Гоҳо ман, ба таври маҷозӣ гӯем, худро аз гиребонам гирифта, ба ҳона медарорам ва аз Доттӣ бахшиш мепурсам, новобаста ба он ки инро мехоҳам ё не. Гоҳо ман узрхоҳиро тақрибан бо чунин суханон сар мекунам: «Ман медонам, ки ҳамаи он чиро, ки ба ту гуфтам, набояд мегуфтам, алалхусус бо чунин оҳанги сухан. Ман ноҳақ будам». Дар ин лаҳза ҳиссиёти ман суханонамро на он қадар тақвият медиҳанд, лекин ман давом медиҳам: «Доттӣ, ман медонам, ки суханони ман туро ранҷондаанд, аммо ман намехоҳам, ки ту озурдахотир шавӣ». Дар ин ҷой овози ман мулоимтар мешавад. Ман аз ҳисси ҳашмигинӣ дуртар нигариштанро сар мекунам ва шахсеро мебинам, ки дӯсташ медорам, аммо ӯро ранҷондаам. Ин вақт ҳиссиёти ман бо суханонам ҳамқадам мешаванд. Худи интиҳоби бахшидан ё бахшиш пурсидан боиси ашқҳо ва эҳсосоти ба ин мувофиқ шуда метавонад.

Ҳа, гоҳо шумо метавонед чунин ҳиссиёт надошта бошед, ки бояд касеро бахшед ё худатон бахшиш пурсед, аммо қарор қабул намоед, ки дӯст дошта дуруст рафтор менамоед, ва ҳиссиёти шумо аз пайи ин қароратон хоҳанд рафт. Худи қарори бахшидан шуморо ба ташаббус зоҳир намудан даъват мекунад. Ҳангоме ки шумо баъзе иқдомҳо мекунед, ҳиссиёт бо онҳо ҳамқадам хоҳанд буд. Охир, шумо хурсанд ҳастед, ки Исо шуморо чунон дӯст медорад, ки барои шумо мурданро интиҳоб намуд, агарчи шумо сазовори ин нестед? Азбаски шумо худатон чунин марҳамат ва файз ба даст овардаед, ин ба шумо қувват медиҳад, то ба касоне ки ба бахшида шудан эҳтиёҷ доранд, раҳмдилӣ зоҳир намоед.

## БЕШ АЗ БАХШИДАН

Агар тамоми пуррагии муносибатҳои амиқ ва наздикро аз саргузарониданӣ бошед, бахшидани касоне ки дӯсташон медоред, зарур аст. Бахшиш пурсидан ҳамчунин барои он лозим аст, ки бо касе ки дӯсташ медоред, муносибатҳои наздикро нигоҳ доред. Лекин боз як ҷиҳати бахшидан ҳаст, ва ин — бахшидани худ аст. Гоҳо ин аз бахшидани ягон кас душвортар буда менавонад.

Тарабхонаи хурдак чун лонаи занбӯр ғуввос мезад. Дар сари миз, ғайр аз ман, боз ҳафт кас аз ҷамоати калисоии мо нишаста буданд — мо ҳама якҷоя хӯрок мехӯрдем. Ҳамаи онҳо дӯстони ман буданд. Дар рафти сӯҳбат ман тасодуфан сухани дурушт гуфтам, ки яке дӯстонам, Дейвро ранҷонд. Аммо ман хабар надоштам, ки сухани ман ўро ранҷондааст.

Ҳангоми ба хона рафта ман оҳиста-оҳиста дарк намудам, ки чӣ кор кардам. «Эҳтимол, суханони ман ҳақиқатан Дейвро ранҷондаанд», — фикр кардам ман. Бо умеди он ки Дейв ханӯз дар тарабхона аст, ман мошинро ба он сӯ гардондам. Ман ҳатман бояд аз ӯ бахшиш мепурсидам.

Дейв ҳақиқатан ҳанӯз дар тарабхона буд. Ман ўро ба каноре бурда, гуфтам:

— Гуш кун, дўстам, ман фаҳмидам, ки ноҳақ будам ва ба ту сухани беадабона гуфтам. Ман ҳис мекунам, ки ту ро ранҷондам, ва барои ин афсӯс меҳўрам. Оё ту маро мебахшӣ?

Боиси ҳайрати ман буд, ки Дейв гуфт:

— Не!

«Эҳтимол, ман нодуруст шунидам», — фикр кардам ман, аз ҳамин сабаб кўшиш кардам бори дигар бахшиш пурсам.

— Ту тамоман ноҳақ будӣ, ҳангоме ки ин гапро гуфтӣ, — ҷавоб дод ў.

Маълум аст, ки ман ба тарабхона барнамегаштам, агар худам намефаҳмидам, ки ноҳақ будам, ҳангоме ки ба ў он суханро гуфтам! Аз ин сабаб ман бори сеюм кўшиш кардам бо ў гап занам, аммо ў танҳо такрор кард:

— Пеш аз он ки чунин гапҳоро гўӣ, аввал бояд хуб фикр кунӣ. Бинобар ин, не, ман ту ро намебахшам.

Шубҳае нест, ки дар байни шиносҳои ман касоне ҳастанд, ки ҳамчунин ба ҳеч вачҳ намебахшиданд, аммо ҳанӯз ягон бор чунин нашуда буд, ки онҳо дар ин бора рўйрост гуфта бошанд. Суханони Дейв маро ҳайрон карданд — онҳо барои ман садамаи чиддии эҳсосотӣ шуданд. Фикран ман худро сарзаниш мекардам, ки аблаҳӣ карда, он суханро гуфтам. Умуман, ба худам фаҳмо буд, ки ман ноҳақ ҳастам. Ман ҳатто барои ин аз дўстам бахшиш пурсидам. Аммо ин дафъа, худро барои воқеаи рўйдода сарзаниш карда, ман тарафдори Дейв шудам: ман худам худро набахшидам.

Ман худро тамоман бадбахт ҳис мекардам. Худро ҷазо додан, ба худ гузашт накардан ҳозир эпидемияи ҳақиқӣ шудааст, ки муносибатҳои дўстдоронаро захролуд мекунад. Худро ҷазо дода (худро барои кори кардаамон ё карда натавонистаамон набах-

шида), мо байни худ ва шахси дӯстдоштаамон монеа мегузorem. Оё дар ё доред, дар яке аз бобҳои гузашта мо дар бораи он гап мезадем, ки барои дӯст доштани ёри худ худро дӯст доштан то чӣ андоза муҳим аст? Агар шумо худро чунон дӯст дошта натавонед, то ки бахшед, зоҳир намудани муҳаббат ба ҳамсар ё ба шахси махсуси ҳаётатон душвор хоҳад буд.

Худро беқадр ҳисобидан позаҳри худро дорад. Он шукргузори ном дорад. Ман муддате аз худ хашмгин будам, ва ногоҳ фикре ба сарам омад: Исо бо марги пуразоб мурд, то ки гуноҳҳои ман бахшида шаванд, ва агар ман худро барои кори кардаам бахшидан натавонам, бо вучуди он ки Ӯ маро бахшид, магар ин инъикоси дили ношукр нест? Ман тамоман намехостам ношукр бошам, аз ҳамин сабаб гуфтам: «Худованд, ман аз Ту хоҳиш кардам, ки маро барои он сухани аблаҳона, ки ба Дейв гуфтам, бахшӣ, ва ман медонам, ки Ту маро бахшидӣ. Ман сазовори ин нестам, аммо Ту ба шарофати раҳмидилии Худ, файзи Худ маро бахшидӣ. Ман мехоҳам, ки Ту донӣ: ман хеле миннатдорам, ки Ту маро бахшидӣ. Барои нишон додани он ки ман бахшидани Туро қабул намудаам, худам низ худро мебахшам».

Шукргузори ман барои он ки Худо маро бахшид, ба ман қувват дод, то қарор қабул намоям, ки худро бахшам. Ман озод будам. Ман дигар худро бадбахт ҳис намекардам — рӯҳафтодагии ман ба хурсандии шукргузорона табдил ёфт. Ва хурсандии ман ҳақиқатан ба Дейв таъсир кард. Ӯ фикр мекард, ки ман бадбахт хоҳам монд, аммо ҳамааш баръакс шуд: ман аз зиндагӣ хурсандӣ мекардам ва то ҳадди имкон нишон медодам, ки ӯро дӯст медорам, ва ин ӯро боз бештар хашмгин мекард. Тақрибан як сол ҳамин тавр давом кард. Дар охир озодӣ ва хайрхоҳии ман кори худро карданд, ва ман дӯсти азизи худро баргардондам. Муносибатҳо шифо ёфтанд, ва мо дӯстии мо аз пештара ҳам наздиктар шуд. Шукргузори барои он ки Худо моро бахшидааст, ба мо озодии бахшидани худро медиҳад.

## САБАБҲОЕ КИ АЗ БОИСИ ОНҲО МО ОДАМОНРО НАМЕБАХШЕМ

Барои набахшидани касе ки моро ранҷондааст, ҳеч гуна баҳонаи сафедкунанда вучуд надорад. Лекин сабабҳое ҳастанд, ки аз боиси онҳо бахшидан душвор мешавад, ва гоҳо тамоман ғайриимкон аст.

*Ҳисси дилпур набудан дар ягон чиз* — яке аз сабабҳоест, ки аз боиси онҳо мо намебахшем. Агар мову шумо ба худ ё ба муносибатҳои худ шахси дӯстдоштаамон дилпур набошем, метавонем ҳар гуна сабабро ёбем, то ки ҳақ будани худро исбот карданӣ шавем. Касеро набахшида, бар ӯ дастболо шудан — андаке ҳисси дилпуриро ба қувваи худ дода метавонад (агарчи ин ҳисси бардурӯғ аст).

*Бадкинагӣ* — боз як сабабест, ки аз боиси он мо намебахшем. Кас метавонад аз ҳисси бесабаб ранҷонида шудани худ як навъ ҳаловат барад.

Чандин сол пеш ман дар Донишгоҳи давлатии политехникии Калифорния дар шаҳри Помона дар мавзӯи «Инқилоби муҳаббат» баромад карда будам. Пас аз баромад зани ҷавоне назди ман омад.

— Медонед, ҷаноби Макдауэлл, он чи шумо имрӯз ба мо гуфтед, ба ман хеле маъқул шуд, аммо ман одамонро, ҳамон тавре ки шумо дӯст доштани онҳоро тарғиб мекунед, дӯст доштан намехоҳам ва дӯст намедорам.

Ман аз суҳанони ӯ хеле мутаҳайир шудам.

— Ҷаро? — бо ҳайрат пурсидам ман.

— Барои он ки, — ҷавоб дод ӯ, — бад дидани касоне ки маро бад мебинанд, ба ман ҳаловат мебахшад!

Гоҳо мо аз он сабаб намебахшем, ки аз «хашми одилона»-и худ ҳаловат мебарем.

*Ба худ раҳм кардан* низ моро аз бахшидан боздошта метавонад. Ин ҳиссиёт доимо мегӯяд: «Оҳ, маро ҳама меранҷонанд, бе

ин ҳам ба сари ман беш аз ҳама нохушиҳо меоянд, ва ман аллакай бахшидан наметавонам!»

*Айбро ба гардани каси дигар гузоштан* метавонад садди роҳи бахшидан шавад ва барои ба касе даст дароз кардан монез шавад. Ин ҳиссиётест, ки мегӯяд: «Ман ҳақ будам! Ман ҳақ доштам маҳз ҳамин тавр амал намоям».

*Ҳашми муқаррарӣ* аз касе барои набахшидани ӯ баҳона шуда метавонад.

*Маҳқум кардани касе ки ранҷондани моро бас намекунад*, — сабаби классикии набахшидани шахсест, ки моро ранҷонидааст. Чӣ тавр мо касеро бахшида метавонем, ки гаштаву баргашта моро меранҷонад? Оё касеро бояд бахшем, ки аз мо узр хоستان ҳатто ба гӯшаи хаёлаш намеояд, алалхусус касеро, ки доимо моро меранҷонад? Ҳа! Исо аз ин ҳам дуртар меравад. Ӯ даъват мекунад, ки «душманони худро дӯст доред» (Мат. 5:44) ва бахшед, новобаста ба он ки касе чанд бор бо шумо нодуруст муносибат намудааст. Ӯ даъват мекунад, ки «то ҳафтод бор ҳафт» бахшед (Мат. 18:22), яъне, бахшидан бояд беохир бошад.

## **ҲАНГОМЕ КИ СУХАНОНИ «ОҲ, БУБАХШ, АЗИЗАМ» ТАМОМАН КОФӢ НЕСТ**

Вазъиятеро тасаввур мекунем: Доттӣ ба кадом як вохӯрӣ шитоб дорад. Дар рӯи мизи ошхона баъзе чизҳоро ҷой иваз кунанда, ӯ тасодуфан ба қадаҳи қаҳваи ман даст мерасонад ва онро мерезонад. Ман фавран пойҳоямро барканор мегирам, то ки аз қаҳваи сӯзон осеб набинанд. «Оҳ, бубахш, азизам, ин тасодуфан шуд! Ман бояд давида равам». Пас аз лаҳзае ӯ дари даромадро пӯшонидани меравад.

Оё дар чунин вазъият «оҳ, бубахш, азизам» гуфтан кифоя аст? Албатта. Ҳеч гуна зарари чиддӣ расонида нашудааст, ва умуман чунин нохушиҳо бисёр рӯй медиҳанд. Фикр намекунам,

ки Доттӣ бояд аз боиси қаҳваи резондааш хеле ғамгин мешуд. Ин, ҳақиқатан, майда-чуйдаҳои зиндагӣ мебошанд.

Аммо гоҳо чунин мешавад, ки дар зиндагӣ тамоман на воқеаи майда-чуйда рӯй медиҳад, ва он гоҳ «оҳ, бубахш, азизам» тамоман кофӣ нест. Ҳангоме ки мо сабабгори дарди рӯҳӣ дар зиндагии шахси дӯстдоштамон мешавем, аз бахшиш пурсидан бештар коре кардан даркор аст. Узр хостани мо бояд он чиро дар бар гирад, ки дар Китоби Муқаддас *тавба* номида мешавад.

Ҳавворӣ Павлус гуфта буд: «...ғаме ки мувофиқи хости Худост, тавбаро дар роҳи начот ба амал меоварад...» (2 Қӯр. 7:10). Ҳангоме ки амалҳо ва муносибати худпарастона ё худписандонаи мо ба шахси дӯстдоштамон дард мерасонанд, мо бояд ба хотири Худо чунон андӯх эҳсос намоем, ки моро ба тавба аз кори кардамон меоварад. Мо бояд кӯшиш кунем, ки бахшида шавем, ва дар масъалаи бахшидан як принципи муҳим ҳаст. Умқи шифо ёфтани муносибатҳое ки ба онҳо захми амиқи рӯҳӣ расонида шудааст, ба умқи фаҳмиши он ки шумо чӣ дарде расонидаед, мутаносиб аст. Ҳангоме шумо амиқ дарк мекунад, ки ба касе дарди саҳт расонидаед, ин барои минбаъд ба шахси дӯстдошта нарасонидани чунин дард водоркунандаи қавӣ мегардад.

Дӯстонам Дейвид ва Тереза Фергюсон маро бо ин принцип шинос карданд. Худи онҳо намунаи зиндаи он мебошанд, ки кӯшиши бахшида шудан ба воситаи тавба боиси шифоёбии эҳсосотӣ ва ҳамдигарфаҳмии амиқтари байни ҳамсарон мегардад. Онҳо дар китоби олидарачаи «Ба танҳои “не” бигӯй», ки ба муносибатҳо дар оиладорӣ бахшида шудааст, қиссаи худро тасвир намудаанд.

Ҳар дуи онҳо, Дейвид ва Тереза, шонздаҳсола буданд, ҳангоме ки онҳо ба волидон ултиматум пешниҳод намуданд: «Ба мо иҷозат диҳед, ки оиладор шавем ё мо иёлате мегурезем, ки дар асоси қонунӣ, бе иҷозати шумо оиладор шуда метавонем». Дар он вақт ҳеч яки онҳо масеҳӣ набуд. Ба қавли Дейвид, ин рӯҳи

исёнкорӢ ба волидони онҳо ва дар ниҳояти қор ба худи онҳо дарди зиёд расонд. Онҳо ин қиссаро накл намуда, воситаҳои самаранок ва бесамари бахшиш пурсиданро дар мисолҳои ҳаёти нишон медиҳанд.

Тереза ва ман шабро дар мотели маҳаллӣ гузарондем. Рӯзи дигар сахарии барвакт, ҳангоме ки Тереза ҳанӯз хобида буд, дари хучраро дӯстам тақ-тақ кард. Ману Стэнлӣ дӯстдорони бозии билиярд будем, ва ӯ барои он омада буд, ки маро ба бозии билиярд даъват намояд. Аз афти қор, ӯ парвое надошт, ки ин моҳи асали мо буд, ва ман ҳам умуман сабаберо намедидам, ки ин пешниҳоди ӯро рад наоям. Ман зуд либосамро пӯшидам, ва мо ба толори билиярд равона шудем. Ҳангоме ки ман аз мотел мерафтам, ба гӯшаи хотирам ҳам наомад, ки ба кучо рафтамро ба Тереза, ки ҳанӯз хобида буд, гӯям.

Тереза накл мекунад, ки баъд чӣ шуд: «Ман бедор шудам ва дидам, ки Дейв ва мошини ӯ ғайб задаанд, ман намедонистам, ки чӣ фикр кунам. Наход ман аз ягон ҷиҳат ӯро ранҷонда бошам? Шояд, ӯ аз раъйи худ гаштааст ва дигар намехоҳад шавҳари ман бошад? Ман он вақт навақас шонздаҳсола шуда будам, ва тамоман парешонҳол шуда, чӣ қор қарданамро намедонистам, ва худро тарқшуда ҳис мекардам. Дар охир ман аз мотел баромада якҷанд маҳалларо пиёда тай намуда, ба хонаи волидон рафтам. Ман худро танҳо эҳсос менамудам ва беист мегиристам».

Ҳангоме ки ман (Дейвид) ниҳоят ба хонаи волидони Тереза омадам ва ӯро гирён дидам, ман фаҳмидам, ки тамоман қори нодуруст кардаам. Ман чизе монанди ин гуфтам: «Ман қори ноидуруст кардам. Акнун меравем». Дар ин суҳбат фаҳмиши дард ва дилсӯзӣ на бештар аз мавриди фармоиш додани питса буд. Ман гӯё ноҳақ будани худро эътироф намудам, ва ӯ гӯё маро бахшид.

Ин масъалаи ҳалнашуда дар давоми понздаҳ соли минбаъда чун лаҳҷаи нимсӯхта месӯхт. Беарвоии ман ба умқи азобҳои Тереза аз рӯзҳои аввали оиладориямон ба наздикии ҳақиқии эҳсосотӣ байни мо монё гардид.

Масеҳӣ шуда, ман боз ба ин масъалаи дарднок баргаштам. Ба фикрам, ин дафъа ман чизе ба монанди ин гуфтам: «*Ҳа, ман ҳақиқатан ноҳақ будам, ҳангоме ки он сахарӣ ба бозии билиярд рафтам. Хоҳиш*

мекунам, маро бубахш». Бо вучуди он, ин дафъа низ ман аз чиҳати эҳсосотӣ ба умки дарди ӯ ворид нашудам, бинобар ин вазъият боз якчанд сол бе дигаргунӣ монд.

Тадричан ман фаҳмидам, ки то чӣ андоза худпарастона рафтор намудам, ва ниҳоят чашмони дилам кушода шуданд: андӯх дар Худо боиси тавба мегардад. Ман медонистам, ки дарди Тереза, ки аз замони моҳи асал боқӣ монда буд, чун пештара дар муносибатҳои мо масъалаи ҳалнашуда аст. Ва инак, понздаҳ сол пас аз он воқеа ман дар назди занам нишаста, хостам ба ӯ эҳтиром ва диққат зоҳир намоям, ва ба ӯ гуфтам, ки эҳтиёҷ ба ваҳдати амиқ барои ман то чӣ андоза муҳим аст.

Бо эҳсоси он ки маро изтироб фаро мегирад, ман ба ӯ мурочиат намудам:

— Тереза, ман мехоҳам, ки ту ба ман дар бораи он дарде нақл намоӣ, ки он сахарӣ дар мотел эҳсос карда будӣ. Шитоб накун, ҳамон қадаре ки даркор меҳисобӣ, гап зан, — ман мехоҳам сухани туро гӯш кунам.

Ман фаҳмидан мехоҳам, ки туро он рӯз то чӣ андоза ранҷонда будам. Ба ҳамсар ин гуна мурочиат намуда, шумо зиреҳи ҳимоявиро аз худ дур мекунед ва аз мудофиа берун мебароед. Шумо софдилона дар рӯ ба рӯи ҳақиқате ки шунидани он дарднок буда метавонад, кушода мешавед. Аммо кушода шудан барои фаҳмидани умки он дарде ки шумо расонидаед, барои раванди шифоёбии ҳам шумо, ҳам ҳамсаратон хеле муҳим аст. Аввалан, раванди дарки дарди ӯ ба нафъи шумо хоҳад буд, зеро боиси андӯх дар Худо ва тавбаи ҳақиқӣ мегардад, ки худӣ имконияти чунин ранҷониданро дар оянда аз байн мебаранд. Сониян, ҳангоме ки шумо ҳамроҳи ҳамсаратон барои азоби ӯ андӯхгин ҳастед, Худо дар ҳар дуи шумо озодиро аз тарс ва бахшиданро бедор мекунад.

Тереза қариб ним соат гап зад, аммо ман гумон кардам, ки чор соат гузаштааст. Кори Худо дар дили зани ман ба ӯ имкон дод, ки ҳиссиёти худро на ба воситаи калимаи айбдоркунандаи «ту», балки ба воситаи калимаи «ман» ифода намояд.

— Ҳангоме ки ман бедор шуда танҳои пурраро эҳсос намудам, — гуфт ӯ, — хеле тарсидам. Ман худро чунон ҳис мекардам, ки

гӯё ба ман хиёнат карда бошанд. Ҳисси радшуда будан чунон амиқ буд, ки ба ман чунин тофт, ки гӯё дигар барои ту ва умуман барои ягон кас аҳамияте надорам.

То даме ки ӯ тафсилоти тарс, дилпур набудан ба худ, радшуда будан ва дарди худро тасвир менамуд, дили ман пора-пора мешуд. Ман гӯё бо чашмони худ ин духтараки шонздаҳсоларо медидам, ки худро истифодашуда, таҳқиршуда ва таркшуда ҳис карда, ба хонаи волидонаш равона аст.

Тереза ва ман тамоми рӯз барои он азобҳое ки ман ба ӯ расонида будам, гирия кардем. Ман бо фаҳмиши нав ва бо дили тавбакунанда, барои умки дарди занам афсӯс хӯрда, ба ӯ мурочиат намудам:

— Тереза, ман хеле афсӯс меҳӯрам, ки ба ту ин қадар дард расондам. Ман аз боиси ин кори кардаам дарди саҳти рӯҳӣ эҳсос менамоям. Оё ту маро мебахшӣ?

Ҷавоби ӯ эътирофи амиқи ҳамфикрӣ буд:

— Ман аллақай чандин сол пеш туро бахшида будам, аммо фаҳмидани он ки ту ба дарди ман бепарво нестӣ, бароям хеле муҳим буд.

Пас аз он, ки ин воқеаи понздаҳ сол пеш рӯйдода бо ашқҳои тавбаи ҳақиқӣ шуста шуд ва боиси баракати дилбардорӣ ҳақиқӣ гардид, оиладорӣ мо ченаки нави наздикиро аз сар гузаронд<sup>1</sup>.

Шояд, оиладорӣ шумо ба чунин зарба дучор нашудааст, аммо ҳамаи мо ба шахсони дӯстдоштамон дард расонидаем. Ташаббус зоҳир намуда, аз ҳамсаратон хоҳиш кунед, то ба шумо дар бораи дарде ки шояд ба ӯ расонидаед, гап занад. Масъулиятро барои он чи кардаед, ба гардан гиред, ва пеш аз ҳама тамоми кӯшишҳоро ба он равона кунед, то тамоми умқи он азобҳоеро, ки ӯ аз сар гузаронидааст, дарк намоед. Ва боз: айберо, ки ба осонӣ ба ранчиш аз боиси изтиробӣ худ табдил ёфта метавонад, ба гардан нагиред — фақат андӯх дар Худоро қабул кунед.

Ҳавворӣ Павлус ба мо ёдрас мекунад, ки «ғами дунё маргро ба амал меоварад» (2 Қўр. 7:10). Андӯҳи Худо, яъне таассуф ва тавба, шахси бароятон наздикро тасалло медиҳад ва устувор

менамояд. Андӯхгин шуда ва тавба карда, шумо эътироф менамояд, ки ба шахси дӯстдоштаатон дарду азоб расонидаед ва самимона барои ин афсӯс меҳӯред.

Бахшиш пурсидан аз ҳамсар дар контексти тавбаи илоҳӣ боиси озодӣ, шифо ва ваҳдат дар муносибатҳои дӯстдорона мегардад. Ман бисёр вақт бо ин суханон дуо гуфта, аз Худо хоҳиш менамоям, ки маро қодир ба бахшидан ва бахшиш пурсидан гардонад. Дар ин дуо ба ман ҳамроҳ шавед:

*Падари осмонӣ, барои раҳмдилӣ ва файзи Ту, ки ба шарофати онҳо ман бахшида шудаам, ташаккур мегӯям. Ман мехоҳам ҳамон тавр бахшам, ки Ту мебахшиӣ. Маро водор намо, то аз касоне ки онҳоро ранҷондаам, аввалин шуда бахшиш пурсам. Ман мехоҳам умқи он дардери, ки ба шахси дӯстдоштаам расондаам, фаҳмам, то ки шифоёбӣ рӯй диҳад. Ба ман ёрӣ деҳ, ки шахсонери, ки маро ранҷондаанд, аз рӯи файз бахшам, ҳатто агар онҳо аз ман бахшиш напурсанд ҳам. Ба ман дили ҳассос, гамхор ва бахшанда ато намо. Бигузур чунин шавад, ки ба воситаи ман ба сӯи занам, оилаам ва ба тамоми ҷаҳони атрофам бахшидани Ту ҷорӣ шавад. Ба номи Исои Масеҳ, омин.*

Қарори нӯҳум

БА БУЌЕТИ ОИЛАВӢ  
МУНОСИБАТИ ҶИДӢ НАМУДАН



«**Х**а, ин чиз ҳақиқатан аз замонҳои пештара аст, ва намуди зоҳирии он хеле хуб аст», — дастамро ба алвонҷкурсӣ дар услуби анъанавии амрикоӣ гузошта, гуфтам ман. Лиз, ки ба қарибӣ бо Алекс оила барпо карда буд, табассум намуд, ва дар навбати худ текстураи ҷӯбро, ки аз зери лак метобад, зикр намуд. Алекс фақат хандид, ва баъд пешниҳод намуд, ки ба диван шинам.

Ҷуфти оилавӣ маро ба хонаи худ барои маслиҳат дар масъалаҳои оилавӣ даъват карда буданд. Ман ҳатто тасаввур карда наметавонистам, ки муносибати пурвачди ман ба алвонҷкурсӣ ба мушкилоти дохилии оилаи онҳо муносибат дошта метавонад.

Чунон ки маълум шуд, Алекс мехост хонаро бо мебели услуби кишварҳои баҳри Миёназамин оро диҳад, аммо Лиз — бо мебели антиқаи услубаш Амрикоӣ ибтидоӣ. Пеш аз оиладоршавӣ онҳо афзалшумориҳои худро оид ба сохт ва тартиби манзилашон муҳокима накарда буданд, ва акнун ин масъала боиси ҷидол байни онҳо шудааст. Онҳо маслиҳати маро шуниданӣ буданд. Умуман онҳо ба ман нақши доварро дар ин муҳориба дода буданд.

Барои Лиз як қисми хона ҷудо карда шуда буд, ки ӯ онро аз они худ меҳисобид ва мувофиқи хости худ ба тартиб оварда буд. Дар навбати худ Алекс қисми дигари хонаро, ки «аз они худ»

меҳисобид, бо услуби дӯстдоштааш ба тартиб оварда буд. Дар байни баҳси онҳо бисёр вақт калимаҳои «аз они ман» ва «аз они ту» шунида мешуд.

Дар аввали иди Милоди якҷояшон Алекс ба занаш тӯҳфаи олидараҷа тақдим намуд — мизи баланди пешаш нишеб бо услуби кишварҳои баҳри Миёназамин. Агар ӯ путки маъданкани меҳарид, занаш онро гармтар истиқбол менамуд. Мутаассифона, оиладории Лиз ва Алекс бо ҷудошавӣ анҷомид.

### **АЗ ОНИ ТУ, АЗ ОНИ МАН Ё АЗ ОНИ МО?**

Агар шумо хоҳед, ки муносибатҳои дӯстдоронаи шумо амиқтар шаванд ва боиси наздикӣ ва ваҳдати бештар гарданд, шумо бояд қарор қабул намоед, ки ба пул муносибати чиддӣ намоед. Дигар хел карда гӯем, то даме ки ҳар дуи шумо дар масъалаи моликият ва пул ба ҳамфикрӣ наоед, ваҳдат дар муносибатҳои дӯстдорона пурра нахоҳад буд.

Масъалаҳои ҳалталаби молиявӣ, ки дар муносибатҳои оилавӣ пайдо мешаванд — яке аз сабабҳои асосии ихтилофот ва ҷудошавиҳо мебошанд. Бисёр ҳамсарон, пеш аз он ки оиладор шаванд, суратҳисобҳои бонкӣ кушодаанд, лекин вақт намеёбанд то бо якдигар чиддӣ муҳокима намоянд, ки акнун, ҳангоме ки чун як оила зиндагӣ мекунанд, пулҳояшонро чӣ гуна ихтиёрдорӣ кардани ҳастанд. Акнун бояд чӣ кунанд: суратҳисобҳои худро муттаҳид намоянд, суратҳисобҳои инфиродиро нигоҳ доранд ё суратҳисоби «омехта»-ро афзал ҳисобанд? Касе ки бештар пул ба даст меоварад, бештар сарф карда метавонад? Оё аз якдигар оид ба хароҷот ҳисобот талаб кардан даркор аст? Оё кадом як миқдори муайяни пул ҳаст, ки онро муҳокима кардан даркор аст, пеш аз он ки яке аз ҳамсарон онро барои харидани чизе сарф кунад? Дар хусуси интиҳоби услуби асбобу анҷоми дохили бино чӣ тавр қарорҳо қабул намудан даркор аст, кадом модели мошинро харидан даркор аст, ҳагоми истироҳати рух-

сатӢ ба кучо рафтан даркор аст, кадом миқдори пулро барои кадом як хариди чиддӢ ҷудо карда монда даркор аст ва ғайра?

Ин ва дигар ҳамин гуна масъалаҳо бояд дӯстона ҳал карда шаванд, вагарна шумо низ ба кӯчаи сарбастаи «аз они ман» ва «аз они ту» даромада метавонед. Агар ба масъалаҳои молиявӣ сабукфикрона ва бефикрона муносибат намоед, чунин шуда метавонад, ки шумо ба ҳимоя намудани моликияти худ ва ҳиссаи худ аз «пирог»-и пул сар мекунед, дар ҳоле ки ҳамсаратон ба ҳимояи «моликият»-и худ меҳезад.

Хеле хуб мебуд, ки ин кашмакашхоро оид ба он, ки чӣ чиз «аз они туст», ва чӣ чиз «аз они ман аст», решақан карда метавонистед ва бо якдигар ҳамфикр мешудед, ки ҳамаи он чи ба молия дахл дорад — чизи умумӣ, «аз они мо» аст. Лекин агар шумо пайравони Масеҳ бошед, оё ҳақиқатан моликияти шумо сад фоиз ба шумо тааллуқ дорад? Ё Худо низ фоизи Худо дорад?

Бисёр ҷуфтҳои оилавии масеҳӣ боварӣ доранд, ки Худо барои Худ камаш даҳ фоизро металабад, ки ба калисо додан даркор аст, ва навад фоизи боқимондаро мувофиқи салоҳдиди худ истифода бурдан мумкин аст. Ин тарзи амалро онҳо аз системаи даҳякиҳои Аҳди Қадим гирифтаанд: «...Ва ҳар даҳяки замин, — чи аз зироати замин, чи аз меваи дарахтон, — аз онҳо Парвардигор аст...» (Иб. 27:30).

Левизодагон (бо зимни коҳинон) ҳиссаи замин надоштанд, ва даҳякӣ барои таъминоти онҳо муқаррар шуда буд. Даҳякии дуҷумро дар ҳар се сол барои таъминоти иловагии левизодагон, ва низ ятимон, бевазанон ва аҷнабиён додан даркор буд. Ин даҳякии иловагиро ба шаҳраки наздиктарин бурда додан даркор буд, то ки эҳтиёҷмандон «бихӯранд ва сер шаванд» (ниг.: Так. Шар. 14:29; 26:12). Аз фарзандони Исроил дигар ҳадияҳо низ талаб карда мешуданд.

Ба қавли баъзеҳо, Навиштаи Муқаддас барои масеҳиён як бор ва барои ҳамеша пардохти камаш даҳфоиза муқаррар на-

мудааст, ки ба калисои маҳаллии худ супоридан даркор аст. Дигарон бошанд, бо ин изҳорот розӣ нашуда, мегӯянд, ки ин талаботи молиявӣ барои Исроил буд ва он 10% набуд, балки ба ҳисоби миёна ҳар сол 13,3% буд (10% ҳар сол ҳамчун даҳякии умумихалқӣ бар иловаи 10% дар ҳар се сол). Пас Худо аз мо дар масъалаи молиявӣ чиро талаб мекунад?

Таълимоти Исо оид ба ин масъала хеле шавқовар аст. «Ҳамчунин ҳеч яке аз шумо, — мегӯяд Исо, — агар аз тамоми дорони худ даст накашад, шогирди Ман буда наметавонад» (Луқ. 14:33). Дар китоби якуми Вақоеънома гуфта шудааст: «...ҳар он ки дар осмон ва замин аст, аз онҳо Туст. Парвардигоро! Подшоҳӣ аз онҳо Туст...» (1 Вақ. 29:11). Навиштаи Муқаддас мегӯяд, ки Худо дорони ҳама чиз аст ва мо, барои он ки пайравони Исо бошем, бояд аз ҳукуқи ихтиёрдорӣ моликияти худ даст кашем — мо бояд барои ҷалоли Худо идорақунандагони вафодори Ӯ шавем.

Худо ба ҷуфти оилавӣ (ва ба ҳамаи мо) имкон медиҳад, ки дорони баъзе чизҳо бошем, ва Ӯ ҷуфти оилавиرو (ва ҳамаи моро) идорақунандагони он чизҳо мегардонад, бинобар ин сухан дар бораи он намеравад, ки ин «аз онҳо ту», «аз онҳо ман» ё ҳатто «аз онҳо мо» аст, — сухан дар бораи он меравад, ки ҳамаи ин аз онҳо Ӯст! Ҳангоме ки мо ба моликияти заминии худ аз ҷунин нуқтаи назар менигарем, ин ҳама чизро дигаргун мекунад.

## **ТУ НАМЕТАВОНӢ ДОРОИ ЧИЗЕ БОШӢ, КИ НАДОДАӢ**

Исо гуфта буд: «Дихед, ва ба шумо дода мешавад... ба ҳар андозае ки чен кунед, ба ҳамон андоза ба шумо чен карда мешавад» (Луқ. 6:38). Ин ба он чӣ мо фикр мекунем, тамоман монанд нест. Аз нуқтаи назари инсонӣ ин ҷунин аст: «Бидех, ва ба даст меоварӣ. Ҳар қадар бештар бидихӣ, ҳамон қадар бештар ба даст меоварӣ». Аммо системаи иқтисодии Худо бо асосҳои тамоман дигар амал менамояд.

Ягона чиз дар зиндагӣ, ки шумо ҳақиқатан метавонед соҳиби он бошед, — он чизест, ки шумо медихед. Дар ёд нигоҳ доред, ки муҳаббат ҳамеша ба шахси дигар нигаронида шудааст. Ато кардан — чунин амал менамояд муҳаббат; гирифтани — чунин амал менамояд худпарастӣ. Ҳангоме ки шумо дили атоқунанда доред, дар ивазаш муҳаббат ва ҳимоятро ба даст меоваред. Агар ҷуфти оилавӣ хасис бошад, дӯст доштан ва ба Худо додан наметавонад, аз ҳамин сабаб Исо гуфтааст: «...Ман ба шумо мегӯям: Бо сарвати ноинсофона барои худ дӯстон пайдо кунед, то ки онҳо ҳангоми тамом шудани он шуморо дар масканҳои абадӣ пазироӣ кунанд... <...> Шумо бандаи Худо ва бандаи пул будан наметавонед» (Лук. 16:9, 13).

Ману Доттӣ аз ҳуди аввали ҳаёти якҷояамон оид ба масъалаи пул забони умумӣ ёфтем. Чандин сол пеш дар Остин, иёлати Техас, ман аз ӯ хоҳиш намудам, ки зани ман шавад. Барои ҷашн гирифтани номзадӣ ман ба нақша гирифтам, ки ӯро ба тарабхони хеле хуб (ва қимат) даъват кунам. Чанд рӯз пеш ман фаҳмидам, ки як дӯстам пас аз садамаи автомобилӣ бояд тири ақиби мошинашро иваз мекард, аммо ӯ пул надошт, ки ин деталро харад. Ман дар ин бора ба Доттӣ гуфтам, ва мо ҳар ду ба ҳулосае омадем, ки беҳтар мешавад, агар пулро, ки барои ҷашни номзадии худамон сарф карданӣ будем, барои таъмири мошини дӯстамон сарф намоем ва барои ӯ детали даркориноро харем. Ҳамин тавр дар дасти мо танҳо он қадар пул боқӣ монд, ки барои дар ошхонаи фастфуд ҷашн гирифтани воқеаи тантананок кифоя буд. Ва ин ҷашнгирии беҳтарин, хурсандонатарини мо буд, охир мо чизи худро додем, ва Худо пас аз он ба мо ҳисси тасаввурнопазири қаноатмандӣ ва хурсандӣ ато намуд, зеро мо медонистем, ки ба шахс дар эҳтиёҷи ӯ ёрӣ расондаем.

Ин бегоҳ ибтидои хайркуниҳои якҷояи мо гардид, ки то ҳол давом доранд. Ҳар сол мо миқдори назарраси даромади худро, —

илова ба он чи ба калисоямон медиҳем, — барои мадад ба одамон хайр мекунем. Ва ҳар боре ки мо барои фонди стипендиалӣ, барои офиятёбии маъҷубон ё барои хӯроку пӯшоки ятимон пул медиҳем, чунин мешавад, ки мо аз он чи медиҳем, бештар ба даст меоварем. Дар айни ҳол ба ман борҳо лозим меомад ба худ ёдрас намоям, ки шахсан ман ҳар қадар худро саховатманд ҳис кунам ҳам, мо ин корро бо розигии якдигар мекунем. Пули мо ба Худо тааллуқ дорад, лекин ихтиёрдорони ин пул — моем.

Худо шуморо на барои он ба ихтиёрдории моликияти Ў даъват намудааст, ки шумо камбағал бошед. Ў меҳодад, ки шумо саховатманд бошед ва ҳам шумо, ҳам дигар одамон некӯии Ўро фаҳманд. «...то дар ҳар чиз барои ҳар гуна саховат сарватманд гардед, ки он ба воситаи мо шукри Худоро ба амал меоварад. ... зеро дар натиҷаи ин хизмат онҳо Худоро ҳамду сано меҳонанд барои фармонбардорӣ шумо ба Инҷили Масеҳ, ки эътироф менамояд ... бо дуо дар ҳаққи шумо, ба хоҳири файзи Худо, ки дар шумо фаровон аст, хоҳони дидори шумоянд» (2 Қўр. 9:11, 13–14). Ҷангоме ки шумо ба Худо чизе медиҳед, Ў эҳтиёҷи шуморо қонеъ менамояд ва чунин мекунад, ки шумо минбаъд ҳам дода метавонед. Моҳияти ихтиёрдорӣ нек дар ҳамин аст: идора кардани он чи Ў ба шумо медиҳад, ва эътироф намудани ҳукмфармоии олии Ў бар тамоми мавҷудот ва ғамхорӣ дӯстдоронаи Ў дар ҳаққи ҳамаи одамон.

Бигзор ҳар кас мувофиқи хости дилаш диҳад, на бо ғамгинӣ ва на ба таври мачбурӣ; зеро Худо он касро дӯст медорад, ки бо хушӣ медиҳад. Ва Худо қодир аст ҳар гуна файзро барои шумо афзун кунад, то ҳамеша аз ҳар ҷиҳат ба қадри кофӣ қонеъ буда, барои ҳар кори хайр афзун бошед, чунон ки навишта шудааст: «Тақсим кардааст: ба бенавоён додааст; росткорӣи Ў то абад пойдор аст». ...то дар ҳар чиз барои ҳар гуна саховат сарватманд гардед...

*о. 7–9, 11*

Ҷангоме ки шавҳар ва зан принципҳои Худоро дар муносибат ба пул қабул мекунад, то ҷӣ андоза ҳама чиз дигаргун ме-

шавад! Баҳсҳо дар бораи он чи «аз они ман» ва он чи «аз они ту» аст, худ аз худ аз байн мераванд. Саволҳо танҳо дар атрофи он давр мезананд, ки «Оё тарзи истифодаи пулҳое ки Худо ба ихтиёри мо додааст, Ёро ҷалол медиҳад?»

Худо дар хусуси моликият суҳанони бисёр дорад. Дар Китоби Муқаддас зиёда аз ҳафтсад оят ҳаст, ки ба моликият ва пул дахл доранд. Дар зиёда аз сеяки масалҳои Исо моликият ва масъалаҳои ба он дахлдор зикр шудаанд. Муҳим он аст, ки худро идоракунандаи вафодори ҳамаи он чи Худо ба мо додааст, ҳисобем. Ё аз мо дар он чи Ё ба ихтиёрамон додааст, вафодорӣ ва масъулиятро меҷӯяд, то ки мо аз Ё ин суҳанонро шунавем: «Офарин, эй ғуломи нек ва боваринок!» (Мат. 25:21).

Идоракунандаи хуби моликият будан — хирадмандона ихтиёрдорӣ намудани пул ва дигар сарватҳост. Ин маънои онро дорад, ки шумо дар назди худ мақсадҳои некро дида, ҷӣ гуна истифода бурдани дороии худро бояд донед.

Як ҷавони сарватманд назди Исо омада, аз Ё пурсид: «Ҷӣ кори нек кунам, то ҳаёти абадӣ ёбам?» (Мат. 19:16). Дар аввал ҷавоби Исо шояд аҷиб метобад, зеро Ё ба ҷавони сарватманд фармуд, ки тамоми дороии худро фурӯхта, пули онро ба камбағалон тақсим карда диҳад, ва баъд Ё гуфт: «Омада, Маро пайравӣ кун» (о. 21). Баъзе одамон аз ин масал чунин хулоса мебароранд: Исо зидди он аст, ки одамон пул дошта бошанд.

Аммо Исо инро дар назар надошт. Ё афзалшумориҳои шахси сарватмандро ба таври дуруст ҷо ба ҷо карданӣ буд. Ин ҷавон ба пул умед мебаст — Исо бошад, мехост, ки ҷавон ба Ё умед бандад.

Худо меҷӯяд, ки шумо пулро истифода баред, аммо Ё намеҷӯяд, ки шумо ба он умед бандед. Ақаллан ба доллари Иёлатҳои Муттаҳидаи Амрико нигаред. Дар он навишта нашудааст: «Мо ба пул умед мебандем». Дар он навишта шудааст: «Мо ба

Худо умед мебандем». Маҳз ҳаминро Ё аз шумо мехоҳад. Хонед, ки ҳавворӣ Павлус ба Тимотиюс чӣ мегӯяд:

Сарватдорони давраи ҳозираро фармо, ки ҳавобаландӣ накунад ва на ба сарвати бебақо, балки ба Худои зинда умед банданд, ки ҳама чизро барои лаззати мо ба фаровонӣ ато мекунад; бигзор онҳо некӣ кунанд ва аз қорҳои нек сарватманд шаванд, саховатманд ва дасткушод бошанд...

*1 Тим. 6:17–18*

Худо мехоҳад, ки шумо аз он чи Ё ба шумо додааст, ҳамчун ҷуфти оилавӣ ҳаловат бурданро ёд гиред ва дар айни замон саховатманд бошед.

Умед бастан на ба пул, балки ба Худо — барои ин баъзе қадамҳои амалӣ гузоштан талаб карда мешавад. Афзалшумориҳоро оид ба моликияти худ ба тартиб овардан ва ба бюҷети оилавӣ чун идорақунандагоне ки бевосита ба Худо ҳисобот медиҳанд, муносибат намудан дарқор мешавад.

## **АФЗАЛШУМОРИҶО ДАР ИДОРА ҚАРДАНИ БЮҶЕТИ ОИЛАВӢ**

Пеш аз ҳама боварӣ ҳосил намоед, ки бо ҳамсар ҳамфикр ҳастед, ки Худо — соҳиби тамоми моликияти шумост ва шумо таъмин намудани оилаи худро ба ихтиёри Ё месупоред. Агар шумо ҳанӯз оиладор нашуда бошед, аммо бо мақсади барпо намудани оила бо касе вохӯрда бошед, бояд бо он шахс принсипи дар масъалаҳои молиявӣ ба Худо умед бастанро муҳокима намоед. Ҳамин ки шумо ва шахси дӯстдоштаатон бо якдигар ҳамфикр мешавед, ки ҳар дуятон идорақунандагони он чизҳое мебошед, ки аз олами боло дода шудааст, оҳанги мубоҳисаҳоятон тамоман тағйир меёбад. Чунон ки ман аллақай гуфтам, гуфтугӯ акнун на дар бораи он хоҳад буд, ки чӣ чиз «аз они ман» ва чӣ чиз «аз они ту» аст, балки дар бораи он ки чӣ тавр «мо бо он чи Худо ба мо додааст, Ёро қалол хоҳем дод».

Сипас, пеш аз он ки шумо пулҳои аз чониби Худо ба шумо додашударо ихтиёрдорӣ намоед, ду чизи муҳимро бояд ҳаллу фасл намоед: зарурати муайян намудани афзалшумориҳои молиявӣ ва аз чаҳорҷӯбаи бюҷети оилавӣ берун набаромадан.

**Афзалшумориҳои молиявиро муайян намоед.** Чӣ чиз барои шумо муҳимтар аст: соле як ё ду бор ба ягон ҷой ба истироҳати рухсатӣ рафтан ё барои пардохти аввалини қарз барои харидани хона пул ҷудо кунед? Чӣ чиз муҳимтар аст: додани пули қарз барои мошини нав ё кушодани суратҳисоби ғуншаванда барои дар коллеч таҳсил намудани фарзандатон? Ҳафтае як бор ба тарабхона рафтан ё хайр қардан барои хӯронидани кӯдакони гурусна дар Ҳабашистон? Дигар хел қарда гӯем, шумо бояд афзалшумориҳои молиявии худро муайян намоед.

Аллакай гуфта будам, ки дилхоҳ нофаҳмӣ одатан дар натиҷаи тахминҳои ки ҳар яке аз ҳамсарон дорад, ба миён меояд. Шумо ва ҳамсаратон ё бо шахси дӯстдоштаатон бояд афзалшумориҳои молиявии худро нависед — шумо пеш аз ҳама чӣ қор қарданӣ ё чӣ чиз хариданӣ ҳастед. Ин афзалшумориҳоро муфассал муҳокима намоед. Дукаса дар хусуси онҳо дуо гӯед, ва баъд ба ҳамфикрӣ оед. Ҳамин тавр шумо хоҳед донист, ки чанд фоизи даромади худро барои пардохт ба фонди таҳсилоти ҷудо мекунад, барои солҳои нафақахӯрӣ пул пасандоз қардан мегиред, барои истироҳати рухсатӣ сарфа менамоед ва ғайра.

Дар рафти қор аз комплекси афзалшумориҳо тарҳи нақшаи молиявии шумо намӯён шудан мегирад. Аз худ пурсед, ки мақсадҳои шумо то чӣ андоза воқеӣ ва дастрас мебошанд. Мӯҳлатҳои мобайнӣ в ниҳони ба даст овардани онҳоро муайян намоед. Барои муайян намудани афзалшумориҳои инфиродии молиявии худ, бо тақия ба ҷиҳатҳои қавии ҳамдигар якҷоя қор кунед. Шояд, яке аз шумо бештар сарф мекунад, дар ҳоле ки дигарӣ — сарфакор аст. Яке гуфта метавонад: «Биё чизи арзонтарро ме-

харем», аммо дигарӣ чавоб медиҳад: «Биё чизи сифатнокро интихоб намоем, ки муддати бештар хизмат мекунад». Тарзҳои гуногуни муносибат метавонанд сарчашмаи ихтилофот шаванд, аммо сарчашмаи қувват низ шуда метавонанд. Ба шахси *дигар* нигаронидашуда буда, шумо фарқиятҳои худро чун афзалият истифода бурдан метавонед.

**Аз ҷаҳорҷӯбаи бюҷети оилавӣ берун набароед.** Касе метавонад бюҷети оилавино маҳдудият, як навб бори гарон ҳисобад, ки роҳ намедихад пулери, ки сарф кардани будед, сарф намоед.

Аммо ҳақиқат дар ин аст: бюҷети оилавӣ шуморо озод намуда, имконияти сарф кардани он чиро, ки сарф кардан даркор аст, медиҳад. Дар шакли соддатарини худ бюҷет — ба ҳисоб гирифтани даромадҳо ва хароҷот, нақшаи хаттии амалҳо аст, ки бояд ба шумо дилпури диҳад, ки бо пулҳои худ ба Худо хирадмандона хизмат мекунад.

Тартиб додани бюҷети оилавӣ ва самаранок идора кардани он тамоман душвор нест. Барномаҳои дастраси компютерино, ки доираи пурраи хизматрасониҳоро оид ба тартиб додан ва идора кардани бюҷети оилавӣ пешниҳод мекунанд, истифода баред. Дар байни захираҳои маъмултарин Quicken for Home, Microsoft Money ва iCash мебошанд, аммо дар амал онҳо хеле бештаранд. Онҳо ба шумо ҳамчун роҳбарӣ оид ба ташақкул додани бюҷет ва ҳафта пайи ҳафта идора кардани онҳо хизмат мекунанд.

Аз он сар кунед, ки барои худ даромади тахминии ҳарсолоро муайян намоед. Пас аз пардохти андозҳо, даромади софи худро гирифта, хароҷоти худро як ба як нависед. Маҳз дар ҳамин чиз бисёрии одамон хато мекунанд — онҳо хароҷоти худро бо ҷузъиёташ ба нақша намегиранд.

Барои ташақкул додани бюҷети хуб андешидашудаи оилавӣ, шумо бояд чор ҷузъи таркибиро ба назар гиред — вагарна аз

чаҳорчӯбаи бюҷет набаромадан қариб ғайриимкон аст. Аммо агар пулатон барои пардохти пули суратҳисобҳо нарасад, дар робита бо онҳо шиддатнокӣ чамъ шудан мегирад. Бюҷети пора-порашаванда — беҳтарин нишондиҳандаи идоракунии хуб нест. Инак чор ҷузъи таркибии идоракунии сарфакоронаи молияи худ, ки ба назар гирифтани даркор аст.

*Бо назардошти хароҷотҳои пештара хароҷоти ҷориро муайян намоед.*

Шумо эҳтимол хароҷоти ҳармоҳа доред, аз қабилӣ пардохти пули барқ, газ, ахлот, ва низ пули бензин барои мошин, хӯроқворӣ, хӯроҳӯрӣ берун аз хона, дилхушиҳо ва ғайра. Шояд, шумо чунин моддаи хароҷот, аз қабилӣ ипотека ё қарз барои харидани мошин доред.

Барои ба нақша гирифтани хароҷот барои як моҳ, нигоҳ кунед, ки дар давоми соли гузашта пардохтҳои ҳармоҳаатон чӣ гуна буданд.

Шумо ҳамчунин бояд ҳамаи пардохтҳои ҳарсола ё ҳар ним сол ба ҷо меовардаатонро ба назар гиред, аз қабилӣ андоз барои моли ғайриманқул, пули полиси суғуртаи мошин, суғуртаи ҳаёт ва саломатӣ. Ин хароҷотро, ки пули зиёдро металабанд, ҳармоҳа барои тамоми сол ба нақша гирифтани даркор аст, баъд ба онҳо дигар пардохтҳои ҳармоҳаро илова намудан даркор аст, то ки хароҷоти миёнаро барои як моҳ муайян намоед.

Дар бюҷети оилавӣ ба ҳисоб гирифтани пардохти ҳармоҳаи андозҳо, пули суғурта ва ғайра ба шумо ёрӣ медиҳад, ки ҳангоме мӯҳлати пардохти суратҳисобҳо фаро мерасад, барои онҳо пули ҷудокардашуда дошта бошед. Барои бисёрии одамон ин худ аз худ маълум аст, лекин ҷузъи навбатии бюҷетро бисёр касон ба назар намегиранд.

*Барои корҳои калони таъмири ё иваз намудани таҷҳизот пул ҷудо карда монед.* Тахмин мекунем, ки Элисон ва Ҷоуи бюҷети моҳонаи худро тартиб доданд ва ба қадри кофӣ пул доранд, то

ки харочоташонро пӯшонанд, бо зимни пул барои харидани либос барои Элисон ва пуле ки барои рухсатӣ чудо карда шудааст, то ки ин зимистон ба круиз дар баҳри Кариб раванд. То як муддат ҳамааш хуб пеш меравад, аммо ногоҳ таҷҳизоти гармидиҳӣ аз кор мебарояд, ва иваз кардани он 6500 долларро металабад!

Пули ғункардаи Элисон ва Ҷоуй ҳамагӣ 1500 доллар мебошад. Онҳо бояд чӣ кунанд? Ҷоуй мегӯяд, ки онҳо пули таъмиро ро дода метавонанд, агар аз пули барои рухсатӣ чудо кардашуда гиранд, ва ба муддати шаш моҳ харочоти Элисонро барои либос ихтисор кунанд. Ҷавоби Элисон: «Ба ҳеч вачх!» Дар давомаш ӯ далел меоварад, ки маҳз барои мавриди вазъиятҳои ғайричашмдошт корти кредитӣ вучуд дорад. Ҳар яке аз ҳамсарон аз раъйи худ намегардад, ва баҳс дар атрофи бучети оилавӣ ба муҳорибаи ҳақиқӣ табдил меёбад.

Аммо Элисон ва Ҷоуй ана ин чизро ба назар нагирифта буданд — харочоти дарозмуддат барои хона. Ҳар рӯз таҷҳизоти хонагии шумо — батареяҳои гармидиҳии бӯғӣ ва барқӣ, кондитсионерҳо, сантехника, мебел, фаршҳо, боми хона, рӯйбасти пеши хона ва чизҳои дигар — оҳиста-оҳиста фарсуда мешаванд. Агар шумо миқдори муайяни пули ҳармоҳаро дар бучети оилавӣ ба назар гирифта, барои харочоти оянда пул чудо карда намонед, ҳангоме ки зарурати пардохтани онҳо ба миён меояд, ба он тайёр нахоҳед буд.

Боз як моддаи харочот, ки бисёриҳо ба назар намегиранд, — таъмир ва иваз кардани қисмҳои мошин аст. Ҳатто агар дарҳол арзиши мошинро дода, онро харед ва ҳеч қарзе надошта бошед, он ба ҳар ҳол бо мурури замон фарсуда мешавад. Пас аз панҷ, шаш ё ҳашт сол харочот барои мошин чанд пул хоҳад буд? Агар фарсудашавии мошинро ба назар нагиред ва дар бучети оилавӣ ҳар моҳ миқдори зарурии пулро чудо карда намонед, шумо ҳамчунин барои харидани мошини нав тайёр нахоҳед буд — магар ин ки ба қарз ғӯтед. Мутаассифона, бисёр оилаҳо зери бори

қарзҳо мебошанд, ва фоизҳои онҳо бар дӯши онҳо ҳам аз ҷиҳати молиявӣ, ҳам аз ҷаҳати психологӣ бори гарон мешаванд.

Барои он ки ба доми хароҷоти «ғайриҷашмдошт» наафтед, онҳоро интизор бошед. Мӯҳлати хизмати асбобҳо ва таҷҳизоти хона, бом, мебел, фаршҳо ва ғайраро ба ҳисоб гиред. Пешакӣ қарор диҳед, ки кай хонаро таъмир мекунед, ва низ кай мошинро нав мекунед. Баъд барои ҳар як асбоб ва таҷҳизоти хона солҳои истифодаи онҳоро ба арзиши таъмир ё ивазкунӣ тақсим кунед. Дар натиҷа шумо миқдори солона ва ҳармоҳаи пулро, ки барои ҳангоми зарурат таъмир ё иваз кардани ҳамаи инҳо чудо кардан даркор аст, хоҳед донист.

*Хароҷотро баҳо диҳед ва ислоҳ намоед.* Ягона воситаи аниқ будан дар ҳисоббарориҳо ва самаранок идора кардани бюҷети оилавӣ — доимо баҳо додани вазъияти молиявии ҳозираи худ ва ҳангоми зарурат ислоҳот даровардан ба ҳисоббарориҳои худ аст. Барои аз мушкilotи молиявӣ барканор будан, қабул намудани чандин қарорҳои мушкил талаб карда мешавад. Дар вазъияте ки шумо аз ҷаҳорчӯбаи бюҷет берун мешавед, шумо бояд ё хароҷотро кам кунед, ё пул ба даст оваред, ё ҳам ин, ҳам он. Дар ҷаҳорчӯбаи бюҷети оилавӣ зистан бе ин ҳам осон нест, аммо агар доимо вазъияти молиявии худро баҳо надихем ва ба бюҷети оилавӣ ислоҳоти даркорӣ дохил накунем, он қариб ғайриимкон мешавад.

*Фонди хароҷоти ғайриҷашмдошт ташкил диҳед.* Ҳатто пас аз он ки шумо пул ба таъмири калон ё ба иваз намудани ягон чиз чудо мекунед, ба ҳар ҳол хароҷоти ҳақиқатан ғайриҷашмдошт ба миён омадан мегиранд, ки барои онҳо пул даркор аст. Мушовирони молиявӣ ин ғункунии пулро «фонди хароҷоти ғайриҷашмдошт» меноманд. Ин пулҳо барои рохпулӣ даркор шуда метавонанд, ҳангоме барои рафтани ба маросими дафни ягон узви оила ба он канори кишвар сафар кардан даркор аст. Садамаи автомобилӣ ё беморӣ ба муддати дароз шуморо бе кор

гузошта метавонанд, ҳол он ки шумо хароҷоте доред, ки онҳоро полиси суғуртавӣ оид ба корношоямӣ пӯшонда наметавонед. Ҳа, эҳтимол, шумо ин қадар пул ҷудо карда мондан наметавонед, то ки барои ҳар мавриди ғайричашмдошт кифоя бошад, аммо ба ҳар ҳол ба шумо ягон хел фонди эҳтиётӣ даркор аст. Экспертҳо (мумайизон) мегӯянд, ки он бояд ба 25% даромади ҳарсолаатон баробар бошад. Хулоса, шумо бояд аз ҷиҳати молиявӣ ба ягон воқеаи ҳақиқатан ғайричашмдошт то ҳадди имкон тайёр бошед.

## **ЯКҶОЯ НАҚША ТАРТИБ ДИҲЕД ВА НАҚШАИ ХУДРО РИОЯ НАМОЕД**

Ҳангоме ки сухан дар бораи масъалаҳои молиявӣ меравад, шумо доимо бояд ба якдигар гӯш диҳед, самаранок муошират намоед, ба шахси *дигар* нигаронидашуда бошед, ихтилофотро зуд ҳал кунед ва бахшидан тавонед. Ин гуна ҳамеша дар як мавҷ будан он қадар осон нест. Калиди ин — якҷоя ба нақша даровардани ҳозира ва ояндаи молиявии худ ва риоя карда тавонистани ин нақша аст. Нақшаҳо, орзуҳо, умедҳо, ташвишҳо ва эҳтиёҷоти худро муҳокима намуда, шумо барои худ ошкор менамоед, ки дар оиладории шумо канали нави муошират пайдо шудааст ва шумо дар ин мубодилаи ақидаҳо ва гузаштҳои тарафайн боз бештар ба ҳам наздик шудаед. Ва аз ҳама муҳимтар: молияи худро идора кардани шумо ба Худо ҷалол меоварад!

**Дар хусуси тартиб додани нақша.** Агар шумо афзалшумориҳои молиявии худро аллакай муқаррар карда, бҷучети оилавии худро ташақкул дода бошед, қисми зиёди қарорҳоро оид ба пул аллакай қабул кардаед ва ҳудуди молиявии шумо аллакай муайян шудаанд. Аммо агар муайян намудани афзалшумориҳои молиявӣ ва ташақкул додани бҷучети оилавӣ ҳанӯз дар пеш бошад, нақшаи молиявии худро ҳамон вақт тартиб диҳед,

ки аз эҳтиёчи саҳти пул сарф кардан ба чизе озод ҳастед. Бехтар мешавад, агар муҳокими бюҷети оилавӣ дар муҳити аз ҳама гуна мушкilotи молиявӣ озод гузарад. Дар ҳар ҳолат, афзалшумориҳои молиявии худро муҳокима намуда, то ҳадди имкон воқеъбин бошед.

Ҳамин ки шумо дорой бюҷети ба мувозинат овардашудаи оилавӣ мегардед, аллакай худро ба қабул намудани қарорҳо оид ба хароҷот ва харидҳо тайёр ҳис мекунед. Ҳамаи он чи акнун ба шумо даркор мешавад, — бюҷети оилавино аз мадди назар дур накардан аст. Аз як тараф, агар кадом як харид дар он пешбини нашуда бошад, аз афти қор, аз он даст кашидан бехтар аст. Аз тарафи дигар, агар чизи мехаридаатон дар амал даркорӣ бошад, кӯшиш кунед бюҷети худро якҷоя баҳо диҳед ва ислоҳ намоед. Шояд, ҳар ҳафта ҳамаи ин чизҳоро муҳокима кардан зарур нест, аммо ба шумо ҳақиқатан лозим мешавад, ки барои баҳо додан ва ислоҳ кардани нақшаи молиявии худ мунтазам вақт ёбед. Аз ҳама муҳимтар: ин корро якҷоя кунед.

**Дар бораи кредитҳо (қарзҳо).** Қоидаи одӣ мегӯяд: «Мувофиқи даромади худ зиндагӣ кун». Кредит, ба монанди пул, худ аз худ хуб ё бад намебошад. Ҳамааш ба он вобаста аст, ки шумо онро чӣ гуна истифода мебаред. Агар кредитро ба таври бояду шояд истифода набаред, он бори хеле гарон шуда метавонад.

Мувоқиқи захираи интернетии CreditCards.com, «оилаи миёнаи амрикоӣ — ки камаш як корти кредитӣ дорад — қариб 15 950 доллар қарз дорад»<sup>1</sup>, ва фоизи миёна аз рӯи корти кредитӣ аз 12% то 20% аст! Ва азбаски бисёрин оилаҳо боз ипотека доранд ва барои харидани мошин қарз гирифтаанд, ин маънои онро дорад, ки мо зерин бори гарони қарзҳо мебошем.

Воситаи зудтарини ба вобастагии молиявӣ афтодан — истифодаи нодурусти кредит аст. Ба қавли подшоҳ Сулаймон, «Сарватдор бар камбағалон ҳукмронӣ мекунад, ва қарздор ғу-

ломи қарзхоҳ мегардад» (Мас. 22:7). Бо тамоми қувва кӯшиш кунед, ки қарз нагиред. Бюҷети оилавии худро идора кунед, аз рӯи даромади худ зиндагӣ кунед, як қисми даромади худро чудо карда монед ва харочоти худро чунон ба нақша гиред, ки қарз надошта бошед. Чунин озодӣ дар муносибатҳои оилавӣ хурсандии беандоза зиёд меоварад.

**Дар боран ба ҳисоб гирифтан.** Боз як афзалшуморӣ ва чузъи таркибии тартиб додани нақша бояд тартибу низомро дар ҳуҷҷатҳои молиявии шумо дар бар гирад. Барои аввал ҳамроҳи ҳамсар рӯйхати зеринро аз назар гузаронед. Мақсад дар он аст, ки ҳар дуи шумо донед, ки чӣ чиз дар кучост, ва низ паролҳо маълуманд (дар он чойҳое ки онҳо истифода мешаванд).

ҲУҶҶАТ / АШЁ	МАҲАЛЛИ ЧОЙГИРШАВИ / ДАСТРАСИ БА ОН
Бюҷети оилавӣ	
Суратҳисобҳои банкӣ	
Шаҳодатномаҳои таваллуд	
Ҳуҷҷатҳои мошин / мошинҳо	
Ҳуҷҷатҳои моликият ба хона / шартнома оид ба ичораи хона	
Рӯйхати коғазҳои арзишнок: саҳмияҳои фондҳои сармоягузорӣ, облигатсияҳо, суратҳисобҳои нафақавӣ ва амонатӣ	
Бовариномаҳо ба ихтиёрдорӣ саҳмҳои банкӣ	
Васиятномаҳо	
Бовариномаҳои ба таври нотариалӣ тасдиқшудаи молиявӣ	

Бовариномаҳои ба таври нотариалӣ тасдиқшуда (дастурҳои пешакӣ) оид ба қабул намудани қарорҳо дар соҳаи тиб барои мавриди ношоямӣ	
Полисҳои суғуртавӣ: ба мошин, ба хона, полиси суғуртавии тиббӣ, суғуртаи дарозмудати ҳаёт	
Маълумоти ҷорӣ оид ба андозҳо Эъломияҳои андоз барои солҳои гузашта	
Рӯйхати робитаҳо: адвокатҳо, мушовирони сармо-ягузорӣ, агентҳои суғурта ва ғайра	
Сейфи депозитӣ ва калиди он	
Рӯйхати суратҳисобҳои бонкии электронӣ ва дастрасӣ ба онҳо (бо зимни паролҳо)	
Дастурҳо барои мавриди маросими дафн	

Ҳатто агар касе яке аз шумо дар масъалаҳои молиявии оилатон шахси асосӣ бошад ҳам, ҳар дуи шумо бояд донед, ки ҳамаи ҳуҷҷатҳои молиявӣ ва маълумот дар бораи ҳолати молиявии шумо дар кучо мебошанд. Аз ҳама беҳтар он аст, ки ҳар ду ҳамсар молияи оиларо идора карда тавонанд. Ман дидам, ки чӣ гуна мушкilot сар мешаванд, ҳангоме ки касе аз ҳамсарон мегуирад, ва дигарӣ дар бораи идора кардани молияи оила тасаввуроте надорад. Ба ин роҳ надихед — ба якдигар ёд диҳед, ки дар вазъиятҳои гуногун чӣ кор бояд кард ва чӣ тавр. Инро бояд ҳар яки шумо донед, то ки ҳангоми зарурат яке дигариро иваз карда тавонед.

Хеле имконпазир аст, ки боре рӯзе фаро мерасад, ки ба яке аз шумо муваққатан ё доимо иҷро кардани нақши дигарӣ даркор мешавад. Агар шумо васиятнома ё бовариномаи намояндагӣ кардани якдигарро дар мавриди бемории яке аз шумо надошта бошед, бо нотариус вохӯрда, ҳуҷҷатҳои даркорино тартиб ди-

ҳед. Ҳар қадар барвақттар оид ба тартиби ба мерос мондани моликияти худ қарор қабул намоед, ҳамон қадар бехтар аст. Навхонадорон низ бояд аллақай дар соли аввали ҳаёти оилавӣ васиятномаҳо ва дигар ҳуччатҳои муҳимро тартиб диҳанд. «Мулоҳизаҳои шахси ғайратманд яқинан нафъовар аст, вале ҳар шитобкор яқинан гирифтори бенавой мешавад» (Мас. 21:5).

Аз китобҳо оид ба тартиб додани нақшаи бюҷети оилавӣ ва аз семинарҳои омӯзишӣ, аз қабилӣ онҳое ки Дейв Рэмсӣ пешниҳод мекунад, маълумотҳои судмандро истифода баред: «Донишгоҳи некӯаҳволии молиявӣ», «Пул: бозсозии пурра», «Муносибат ба пул» ва ғайра.

Қарор қабул намоед, ки ҳамсарро дӯст дошта, ба бюҷети оилавии худ муносибати чиддӣ мекунад. Ин боиси он мешавад, ки шумо идоракунандагони нек ва бовариноки захираҳои пулии Худо мешавед. Чунин амал намуда, шумо Ёро чалол медиҳед, ва низ ба рӯзи ояндаи ҳамсафари ҳаёти худ дилпурӣ илова мекунад. Хушбахтанд он ҷуфтҳои оилавӣ, ки молияи худро якҷоя идора мекунанд.

# ~ 12 ~

## Қарори даҳум

### НИГОҶ ДОШТАНИ ТАРУ ТОЗАГӢ ВА БАРҚАСТАГИИ ҲИССИЁТИ ХУД



Соҳилҳои он растанӣ надоранд, канорҳои атрофи он хушк ва бадманзар мебошанд. Обҳои талхи он сарчашмаи зиндагӣ буда наметавонанд ва ташнагиро шикаста наметавонанд. Номии ин маҳал — баҳри Мурда аст.

Баҳри дигаре дар маҳалли хушманзар, баҳре ки дар соҳилҳои он маркази тичорат ҷойгир буда, дар он ҳаёт ҷӯш мезанад, то ҷӣ андоза аз баҳри Мурда фарқ мекунад. Доманаҳои соҳилҳои бо гилеми алафҳои зич пӯшидашуда онро аз ҳар тараф ихота кардаанд. Он баҳри Ҷалил ном дорад.

Баҳри мурда аз баҳри пур аз ҳаёт аз кадом ҷиҳат фарқ дорад? Яке ҳар рӯз оби софро аз дарёи Урдун мегирад, аммо дар худ нигоҳ дошта, ба ҳеч кучо сар намедихад. Об истода беҳаракат мешавад. Ин баҳри Мурда аст. Баҳри дигар низ об мегирад, аммо онро сар медихад, ҷорӣ мекунад. Он обро аз кӯҳҳои шимолӣ мегирад ва ба он имкон медихад, ки ба самти ҷануб ба дарёи пурпечутоби Урдун ҷорӣ шавад. Ин баҳри Ҷалил аст.

Яке беҳаракат меистад ва ҳеч чизро дигар накарда, ҳама чизро ҷунон ки ҳаст, боқӣ мегузорад, ва мемирад. Дигарӣ дар ҳаракати доимӣ аст: ҳам мегирад, ҳам медихад — он тоза ва пур аз зиндагӣ аст. Дар ҳаёти оилавӣ низ ҳамин тавр аст: шумо метавонед тамоми он муҳаббатро, ки гирифта метавонед, қабул намоед, ва аз муносибатҳои дӯстдорона ҳаловат баред, аммо фа-

ромӯш накунад: «бигузур ҳамааш ҳамон тавре ки ҳаст, монад» гуфтан боиси рукуд шуда метавонад. Агар чунин кунед, муносибатҳои дӯстдорона мурда метавонанд. Аммо ҳар ду шумо метавонед ҳам муҳаббатро қабул намоед, ҳам онро диҳед, ва роҳҳои навсозии оилаи худро ёбед. Чунин кунед, ва ҳиссиёти шумо ҳамеша тару тоза ва пуробуранг хоҳанд буд.

Подшоҳ Сулаймон дар бораи одамоне ки дар муҳаббат саховатманд мебошанд ва тару тозагии муносибатҳои худро нигоҳ медоранд, мегӯяд:

Яке тақсим карда медиҳад, ва сарвати ӯ боз ҳам зиёд мешавад; вале дигаре аз ҳад зиёд сарфакор аст, ва сарвати ӯ торафт кам мешавад. Чони саҳӣ пурфайз мешавад, ва касе ки сероб кунад, худаш низ сероб мегардад.

*Мас. 11:24–25*

Дар боби гузашта ман ба шумо дар бораи Марк гап задам. Ин ҳамон мард аст, ки гуфтааст, ки оиладорӣ ӯ бо Сюзен аз ҳаёт маҳрум шуда, рӯ ба рукуд овардааст. Марк гумон мекард, ки ӯ аллакай ҳамсари худро пурра омӯхтааст, дар бораи ӯ ҳама чиз имконпазирро медонад, ва ҳамсараш барои ӯ дилгиркунанда шудааст. Муносибатҳои онҳо дар ҳолати мурдан буданд. Аммо Марк бедор шуд ва ҷонибдори принципҳои гардид, ки ҳиссиётро зинда ва пуробуранг нигоҳ медоранд. Ҷуфтҳои оилавӣ, ки муносибатҳои худро принципҳои муносибатҳои зинда ва инкишофёбандаро тару тоза нигоҳ медоранд, бо мувафаксият амалӣ менамоянд. Ман дар ин ҷо панҷ принципро ба шумо мерасонам, ки доимо онҳоро истифода бурда, дар тӯли зиёда аз чил сол тару тозагӣ ва пуробурангии ҳиссиёти худро ба Доттӣ нигоҳ медорам.

## **ДОИМО БАРОИ ТАКМИЛИ МУНОСИБАТҲОИ ДҶУСТДОРОНАИ ХУД МЕҲНАТ НАМОЕД**

Ба монанди аэробика, муносибатҳои дӯстдорона беҳаракат нестанд. Онҳо ё инкишоф меёбанд, ё аз ҳаракат бозмемонанд. Ба-

рои он ки ин муносибатҳо зинда боқӣ монанд, инкишофёбанда ва болиғ боқӣ монанд, доимо барои такмили онҳо кор кардан даркор аст.

Навакак оиладор шуда, ман боварӣ доштам, ки муносибатҳои ман ба Доттӣ нашъунамо карда, устувор хоҳанд гардид. Ман ҳамчунин боварӣ доштам, ки муносибатҳои дӯстдоронаро зинда ва пур аз қувват нигоҳ доштан мумкин аст, аммо ҳанӯз дар таҷрибаи худ намедонистам, ки якрангии дилгиркунанда дар ҳаёти оилавӣ чист. Дар ёд дарам, ки чанде пас аз оиладоршавӣ ман дар назди сесад нафар муаллимон ва маъмурони Донишгоҳи иёлати Теннессӣ баромад мекардам. Аз рӯи одат дар дақиқаҳои аввали баромади худ ман дар бораи зани худ як ду сухан гуфтам: дар бораи он ки ман хушбахтам, ки мо оиладор шудем, ва дар оянда, бешубҳа, моро ҳаёти хушбахтона интизор аст.

Ногоҳ як муаллими ҷавон, ки қариб сисола буд, гапи маро бурид ва бо оҳанги истехзоомез пурсид:

— Шумо чанд муддат инчониб оиладор ҳастед?

— Шаш моҳ, — ҷавоб додам ман, ва ӯ ҷавоберо дод, ки ман борҳо шунидаам: — Сабр кунед! Мебинем, ки шумо пас аз панҷ соли оиладорӣ чӣ мегӯед!

То номзадӣ бо Доттӣ ман дар бораи асрори муҳаббат гуфтугӯ мекардам, ва одамон дар бораи он ҳамон як суханони забонзادаро мегуфтанд: «Ана мебинем, ки ҳангоме номзад мешавӣ, чӣ мегӯӣ!» Пас аз он ки ман бо арӯсам номзад шудам, тавзеҳоти онҳо дигаргун шуданд. «Сабр кун, — мегуфтанд онҳо, — пас аз он ки оиладор мешавӣ...» Пас аз он ки ман оиладор шудам, онҳо мегуфтанд, ки ман пас аз панҷ сол, пас аз даҳ сол, ва пас аз бист сол чӣ мегӯям.

Ман боварӣ доштам, ки ин одамон хато мекунанд. Аммо фалсафаи ман ҳамеша аз он иборат буд, ки шахси ботаҷиба назар ба шахси далелдор афзалият дорад. Ва акнун, ҳангоме ки ман дар назди аудиторияи бонуфузи Донишгоҳи иёлати Теннессӣ исто-

да будам, ҳамааш чунон метофт, ки гӯё афзалияти тачриба дар ҷониби он муаллим аст. Ин яке аз мавридҳои камшумор буд, ки ман ҷӣ ҷавоб доданамро намедонистам.

Ҳамин вақт аз қатори ақиб шахсе бархеста, сӯи сахна равона шуд. Синну соли ӯ тақрибан аз ҳафтод бештар буд. Ман намедонистам, ки ин кист. Дертар ба ман маълум шуд, ки ин Рочер Раск, бародари собиқ котиби давлатӣ Дин Раск, масеҳии серғайрат ва профессори обрӯманди ин донишгоҳ буд.

Ӯ ба қатори якум баромада, рост ба чашмони ман нигарист, ва баъд ба он муаллим рӯ оварда, гуфт: «Мистер, пас аз сию панҷ соли оиладорӣ ҳамааш ҳатто беҳтар мешавад!»

Аз он ки як шахси пуртаҷриба ақидаи баёнкардаи маро тасдиқ намуд, ман танҳо охи сабук кашидам. Ҳозир ман аниқ медонам, ки дар никоҳ муносибатҳои дӯстдорона метавонанд инкишоф ёбанд ва ҳатто афзун шаванд. Ҳозир муҳаббати ман ба Доттӣ қавитар, амиқтар ва маҳрамонатар аст, ва ман онро ҳатто дар орзуҳо тасаввур карда наметавонистам, аммо ин худ аз худ, бе кори доимӣ барои инкишофи муносибатҳоямон рӯй надодааст. Аммо ҷӣ тавр мо тамоми ин чил сол барои инкишоф додани онҳо кор кардем? Ман ба шумо ҷавоб медиҳам: Қарор кардам, рӯз ба рӯз, доимо, то ки даҳ усули баён намудаамро таҳкурсии тарзи зиндагии худ гардонам. Доимо онҳоро дар амал истифода бурда. Бо онҳо зистан. Ин натиҷа медиҳад. Муносибатҳои ман бо Доттӣ, ки ҳамаи ин чил сол танҳо чуқуртар мешуданд, — тасдиқи зиндаи ин аст. Гуфтан мумкин нест, ки ин даҳ усулро дар муносибатҳои худ истифода бурда, мо ба камолот расидем, аммо мо дар ин самт саъю кӯшиш карда истодаем. Муносибатҳои дӯстдоронаи худро бо ёрии ин даҳ восита парвариш намоед, ва ҳиссиёти шумо нашъунамо мекунанд ва амиқтар шуда, тару тоза боқӣ мемонанд. Чизи асосӣ дар ин ҷо — кори саркардаро тарк накарда, ба пеш ҳаракат кардан аст. Биёед ин даҳ усулро тақрор мекунем.

1. *Худоро бо тамоми дил ва тамоми ҷони худ дӯст дошта*, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ӯ ба шумо кувват медиҳад, ки наздиктарин шахсро — ҳамсари худро — бо муҳаббати ғайрихудпарастона, ба шахси дигар нигаронидашуда, дӯст доред. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
2. *Худро дӯст дошта ва ҷунон ки ҳастед*, — чун шахсияте ки Худо офаридааст ва қабул намудааст, қабул намуда, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. На ба тарзи худпарастона дӯст доштани худ — ин шарт барои он аст, ки шумо ҳамсари худро ба таври ҳақиқӣ дӯст хоҳед дошт. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
3. *Бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии ҳамсари худро чун бехатарӣ, хушбахтӣ ва некӯаҳволии худ муҳим гардонда*, эҳтиёҷоти эҳсосоти шахси дӯстдоштаатонро қонеъ намуда, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
4. *Дар изҳори ақидаи худ шитоб накарда, ва дар шунидани суханон ва дили шахси дӯстдоштаатон шитоб карда*, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
5. *Ҳунари муоширатро аз худ намуда* ва диққатро ба хуб нигоҳ доштани робита бо дилу ҷони шахси дӯстдоштаатон равона карда, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
6. *Ба ҳамсари худ ба таври аёнӣ нишон диҳед, ки ӯро бе ҷуну чаро қабул мекунед*, ва муҳаббати шумо вафодорона

аст ва шумо ҳамеша дар бари ӯ хоҳед буд, ва ҳамин тариқ доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.

7. *Зуд ихтилофотро ҳал карда*, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
8. *Ҳамеша ҳамсари худро бахшед* ва пас аз он, ки тамоми умқи дарди расондаатонро эҳсос намудед, *аз ӯ бахшиши пурсед*, ва ҳамин тариқ доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
9. *Ба ҳамсари худ дар идора кардани моликият ва пуле ки Худо ба шумо додааст, шарик шуда*, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.
10. *Лаҳзаҳоеро қадр намоед, ки худро бароҳат ҳис мекунед, ва дастгириҳои дӯстдоронаи ҳамсафари ҳаёти худро қабул намуда, дар айни ҳол ба ӯ ҳамон гуна ақсуламал намуданро фаромӯш накарда*, доимо барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ меҳнат намоед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва обуранги ҳиссиёти худро нигоҳ доред.

Ба ин даҳ усул таъя намуда, барои такмили муносибатҳои дӯстдоронаи худ саъю кӯшиш кунед, то даме ки онҳо тарзи зиндагии шуморо ташаккул диҳанд. Оё ин осон аст? Не, аммо ҳеч чизи ҳақиқатан арзишнок дар ин зиндагӣ бе меҳнат ба даст намеояд. Муҳаббати худро ғанӣ гардонед, ва ҳаёти шумо пур аз хушбахтӣ, маъно ва амалӣ гардидани имкониятҳо мегардад.

Боз якчанд чизҳо ҳастанд, ки, чунон ки ман ошкор намудам, барои тару тозагии ҳиссиёти худро нигоҳ доштан ёрӣ медиҳанд.

### **ҲАМА ЧИЗИ ҲАЛНАШАВАНДАРО САР ДИҲЕД**

Дар *боби 9* ман дар бораи зарурати зуд ҳал кардани ихтилофот гап задам ва фикреро баён намудам, ки ҳал кардани ихтилофот назар ба вайрон кардани муносибатҳо манфиати бештар дорад. Албатта, ин ҳамин тавр аст. Ҳалли ихтилофот барои мустаҳкам намудани муносибатҳо бениҳоят муҳим аст, лекин на ҳамаи ихтилофотро ба таври комил ҳал кардан имконпазир аст.

Дар ёд нигоҳ доред, ки ҳамаи мо мавҷудоти нокомил ҳастем, ҳар яке таҷрибаи эҳсосоти худро дорад. Ҳар яки мо чароҳати психологӣ худро дорем, ки аз боиси он, аз афти қор, на ҳамеша фаҳмида метавонем, ки ин ё он ихтилофро чӣ гуна ҳал кунем. Бо яке аз чунин мушкилоти ҳалнашаванда рӯ ба рӯ шуда, мо бояд онро сар диҳем.

Дар муносибатҳои ман бо Доттӣ якчанд чизҳои ихтилофнок ҳастанд, ки солҳои сол дар муносибатҳои мо зоҳир мешаванд, аммо чун пештара ҳалнашуда мемонанд. Онҳо ба ягон чизи ҳақиқатан муҳим дахл надоранд, аммо, эҳтимол, барои пурра ҳал кардани онҳо солҳои сол ва ҳазорҳо доллар барои машварати ихтисосмандона дарқор мешаванд.

Оё зарурате ҳаст, ки ин қадар чуқур кофта, то маркази чунин мушкилот рафта расем, то ки онҳо ба муносибатҳои мо дохил нашаванд? Дар баъзе масъалаҳои муҳим, албатта, ҳа, аммо дар масъалаҳои майда-чуйда, ки ҳеч ҳал намешаванд, онҳоро фақат сар диҳед. Муҳаббат ҳамин тавр мекунад: «...пеш аз ҳама ба якдигар муҳаббати пурзӯр дошта бошед, — гуфта шудааст дар Китоби Муқаддас, — чунки муҳаббат гуноҳҳои зиёдро рӯпӯш мекунад» (1 Пет. 4:8).

Ин маънои онро надорад, ки ҳамаи масъалаҳои баҳсноки худро, ки ҳалли онҳоро ёфта наметавонед, бо худ нигоҳ доред. Ин

маъноӣ бахшидан ва сар додани онҳоро дорад. Шояд, ҳамсафари ҳаёти шумо намефаҳмад, ки чунин нобасомонӣ шуморо асабонӣ мекунад, ва аз ҳамин сабаб ӯ барои он бахшиш намепурсад. Ҳамаи майда-чуйдаҳои ҳалнашавандаро сар диҳед, онҳоро дошта наистед. Онҳоро дар худ нигоҳ доштан ё зинда ба зинда дафн кардан даркор нест. Ҳамсари худро бо тамоми нокомилиҳо ва маҳдудиятҳои дӯст доред ва қабул кунед ва қарор қабул намоед, ки чиҳатҳои ночизи муносибатҳои худро сарфи назар намоед. Ҳозир, ҳангоме ки ман ин китобро менависам, бояд тамоми хотираамро бо шиддат ба қор андозам, то он чизҳои майда-чуйдаро, ки аз боиси онҳо ман ва Доттӣ гоҳ-гоҳ ҳамфикрӣ надорем, ба ёд оварам. Ва ҳамааш аз он сабаб, ки ман онҳоро сар додаам ва дар хотир нигоҳ намедорам. Ин боз як воситаи нигоҳ доштани тару тозагӣ ва пуробурангии ҳиссиёти худ аст.

## ШАХСИ ШУКРГУЗОР БОШЕД

Ин чор калима, «ман туро дӯст медорам», дар бораи бисёр чизҳо мегӯянд. Аммо ҳамсафари ҳаёти шумо ҳар қадар бештар фаҳмад, ки дар асл онҳо чӣ маъно доранд, ва далели инро дар рафтори ҳаррӯзаи шумо бинад, ҳар яки шумо худро ба ҳамдигар ҳамон қадар наздиктар эҳсос хоҳед намуд. Дар қисми асосии худ ин китоб маҳз дар бораи он мегӯяд, ки чӣ гуна ба муҳаббат чисму хун пӯшондан даркор аст. Яке аз воситаҳои дар сатҳи амиқи эҳсосоти нигоҳ доштан ва инкишоф додани робита — ифода намудани шукргузорӣ, таҳсин ва эҳтиром аст. Дигар ҳел карда гӯем, бигузор муҳаббати шумо аз дили шукргузор барояд.

Дар байни бисёр чизҳои ки ман кӯшиш менамунам дар дили фарзандони худ ҷой диҳам, — аҳамиятнокии изҳор намудани шукргузорӣ аст. Ман бисёр вақт ба онҳо мегуфтам, ки яке аз гуноҳҳои бузургтарин — гуноҳи ношукрӣ аст. Шукргузор буда тавоништан — усули калидӣ барои ба сар бурдани ҳаёти ҳаяҷонбахш ва нигоҳ доштани тару тозагии ҳиссиёти худ аст.

Дар худ тарбия намудани дили шукргузор дар муносибатҳо бо ҳамсар — саҳми бузург дар соҳаҳои муайяни ҳаёти шумост. Олимон барои ошкор намудани таъсири мусбати ҳисси шукргузорӣ тадқиқот гузарондаанд. Ба қарибӣ Донишгоҳи Калифорния дар Берклӣ бо Донишгоҳи Калифорния дар Дейвис дар ҷаҳорҷӯбаи лоиҳаи сесолаи тадқиқот таҳти унвони «Тарғиби илм ва амалияи вобаста ба ҳисси шукргузорӣ» ҳамкориро саркард, ки бюҷети он 5,6 млн. доллар аст<sup>1</sup>.

Вазифаи асосии лоиҳа — тарғиби амалияи шукргузорӣ дар соҳаҳои тиббӣ, таҳсилотӣ ва ташкилотӣ аст, ки ба манфиати бештар ба даст овардан аз муносибати шукргузорона ба зиндагӣ нигаронида шудааст.

Чунон ки доктор Роберт Эммонс, мумайизи (эксперти) барандаи илмӣ оид ба масъалаҳои шукргузорӣ мегӯяд, садҳо тадқиқот ба таври мустанад таъсири самарабахши ин падида дар соҳаҳои иҷтимоӣ, физиологӣ ва психологӣ тасдиқ кардаанд. Ӯ мегӯяд, ки амалияи шукргузорӣ:

- ҳисси хушбахтӣ ва қаноатмандӣ аз ҳаётро тақвият медиҳад,
- ҳисси изтиробӣ рӯҳафтадагиро кам мекунад,
- системаи масуниятро (иммунитетро) мустаҳкам мекунад, фишори хунро паст мекунад, аломатҳои бемориро суст мекунад ва барои аҳамияти камтар додан ба дардҳо ва нотобиҳо ёрӣ медиҳад,
- хобро беҳтар мекунад,
- ҷонсаҳтиро баланд мебардорад, барои самараноктар барқарор шудан пас аз ҷароҳати психологӣ ёрӣ медиҳад,
- муносибатҳои байни одамонро беҳтар мекунад, ҳисси наздикӣ ва тамоси эҳсосотиро бо дӯстон, наздикон ва ҳамсар мустаҳкам мекунад<sup>2</sup>.

Тадқиқотчиён мегӯянд, ки мо дар худ лаёқати шукргузориро пайдо намуда, воситаҳои боз ҳам самараноктарро ҳосил мена-

моем, ки имкон медиҳанд аз ӯҳдаи мушкilotи ҳаррӯза бароем ва ба вазъиятҳои стрессӣ аксуламал намоем. Одамони шукргузор ба нобарориҳо ва вазъиятҳои манфии ҳаёти худ оромонатар аксуламал менамоянд ва барои муваффақият бештар шодӣ мекунанд.

Чунон ки психологи клиникӣ доктор Меланӣ Гринберг мегӯяд, муносибати шукргузорона ба ҳаёт «марказҳоеро фаъол менамояд, ки барои ҳосил намудани эҳсосоти мусбат дар майна масъул мебошанд. Амалияи мунтазами шукргузорӣ тарзи фаъолшавии нейронҳои майнаи сарро дигаргун карда, бадохатан рӯйдиханда ва бештар мусбат гардонда метавонад»<sup>3</sup>.

Боиси ҳайрат нест, ки Каломи Худо ба мо мегӯяд:

«Дар ҳама ҳолат шукр гӯед, зеро чунин аст хости Худо дар ҳаққи шумо дар Масеҳ Исо» (1 Тас. 5:18)? Он меҳодад, ки ҳаёти мо пур аз хурсандӣ бошад. Шукргузор будан — асоси асосҳо барои аз сар гузарондани хурсандии ҳақиқӣ дар муносибатҳои дӯстдорона аст. «Парвардигорро сипос гӯед, зеро ки некӯст; — нидо карда буд нависандаи таронаҳои Забур, — зеро меҳру вафоӣ ӯ ҷовидонист» (Заб. 135:1).

Барои худ қоида муқаррар намоед, ки ба ҳамсар миннатдорӣ баён намоед, — барои он ки ӯ ҳамон гуна мебошад, ки ҳаст, — барои сифатҳо ва ҷиҳатҳои хислати онҳо ва барои он ки онҳо ба шумо бо чунин муҳаббат муносибат мекунанд. Шумо ба онҳо «ман туро дӯст медорам» мегӯед, ҳангоме ки ба онҳо бо чунин суханон мурочиат мекунед: «ту барои ман аз ҳама ҷизи дунё муҳимтар ҳастӣ», «ман хеле хушбахтам, ки туро дорам», «ту ба ҳаёти ман маъно мебахшӣ», «ман хеле миннадорам, ки ту ба ҳаёти ман дохил шудӣ», «ту маро пурра мекунӣ» ва ғайра. Бигуздор дили шукргузор ба касе мурочиат намояд, ки шумо ӯро дӯст медоред, ва ин корро то ҳадди имкон бештар кунед. Ин ба шумо ёрӣ медиҳад, ки тару тозагӣ ва пуробурангии ҳиссиётатонро нигоҳ доред.

**АЗ ҲАЗЛУ ШӢХӢ ҲАЛОВАТ БАРЕД**

«Дили шод саломатӢ мебахшад...» (Мас. 17:22). Ҳазлу шӢхӢ ва ханда барои саломатии шумо ва барои муносибатҳои дӯстдоронаи шумо фоиданок мебошанд.

Тадқиқотҳои илмӣ исбот мекунанд, ки ханда системаи ма-суниятро (иммунитетро) мустаҳкам мекунад, сатҳи гормонҳои стрессиро паст мекунад, мушакҳоро суст мекунад ва ҳатто барои пешгирӣ намудани бемории мушаки дил ёрӣ медиҳад<sup>4</sup>. Ҳамчунин муқаррар гардидааст, ки фоидаи ханда ба соҳаи эҳ-сосотии инсон ва ба соҳаи муоширати байнишахсиятии одамон назаррас аст, ва ханда рӯҳафтадагиро кам мекунад, сатҳи из-тиробнокӣ ва шиддатнокиро паст мекунад, умед ва некбиниро тақвият медиҳад, муносибатҳоро мустаҳкам мекунад, дар ҳал намудани ихтилофот ёрӣ медиҳад ва робитаро дар доҳили гурӯҳ мустаҳкам мекунад<sup>5</sup>. Худо ин лаёқатро ба мо беҳуда надодааст. Онро истифода баред, то ки муносибатҳои худро бо ҳамсар зин-да ва доимо хурсандкунанда нигоҳ доред.

Гоҳо ман ҳис мекунам, ки тадриҷан дар ҳаёти оилавии мо шиддатнокӣ чамъ мешавад. Ана мана нагуфта, дар байни ман ва Доттӣ чанҷол сар шуда метавонад, ва ҳамин вақт бе ҳеҷ са-баб яке аз мо ягон ибораи хандаовар мегӯяд ё ҳазл мекунад, ва дигарӣ механдад. Шиддатнокӣ чун ҳубоби собун «мекафад», ва аксар вақт мо ҳатто фаромӯш мекунем, ки он аз боиси чӣ пай-до шуда буд. Ба шарофати ҳазл шиддатнокӣ нест мешавад, ва мо мефаҳмем, ки бо ҳам буданамон то чӣ андоза дилписанд аст.

Ба ҳаёти худ ҳазли шӢхиро роҳ диҳед ва онро ҳамсафари доимии муносибатҳои дӯстдоронаатон гардонед. Ба он дараҷаи ҳазлу шӢхӣ расед, ки ҳатто ба худ хандед. Гоҳо мо ба баъзе вазъиятҳои ҳаёти хеле ҷиддитар аз он чи лозим аст, муносибат мекунем. Ба якдигар ҳазлу шӢхӣ карданро ёд гиред. Бар ҳамса-фари ҳаёти худ нахандед ва ўро масҳара накунед — ҳамроҳи ў ҳазлу шӢхӣ кунед ва аз онҳо ҳаловат баред. Ҳар қадар бештар

ҳунари ҳазлу шӯҳӣ карданро омӯзед, ҳамон қадар бештар он ба шумо дар тару тоза ва пуробуранг нигоҳ доштани ҳиссиётатон ёрӣ мерасонад.

## **БАДЕҲАТАН АМАЛКУНАНДА БОШЕД**

Эҳтимол, шумо чунин суханонро шунидаед: «Гуногунӣ ба зиндагӣ лаззат мебахшад». Агар чунин бошад, бадеҳатан амал намудан — ҳаракатдиҳандаи ин гуногунӣ аст. Ихтироъкории романтикӣ барои тару тоза ва пуробуранг нигоҳ доштани ҳиссиётатон ёрӣ мерасонад, ҳангоме ки ҳамсафари ҳаёти худро бо бадеҳатан зоҳир намудани муҳаббат ҳайрон менамоед.

Агар шумо бадеҳатан амал накунед, ҳаёт метавонад якранг шавад, ва муносибатҳои шумо — муқаррарӣ, бароҳат, ҳатто андаке дилгиркунанда мегардад. Муҳаббати шумо саргузашти ачибу ғариб аст, пас бигузур он ҳамеша чунин бошад, ва муносибати шумо низ ба он ҳамин тавр монад.

Барои аз чаҳорчӯбаи зиндагии одии ҳаррӯза берун баромадан тафаккури махсус, ғайримуқаррарӣ даркор мешавад, охир шумо, ҳангоме ки ба воҳӯриҳо мерафтед, ҳамчунин, эҳтимол, каме хаёлпараст ва дӯстдори пешгӯинашаванда будед. Пас бигузур ана ҳамин хаёлпараст будан гоҳо ба шумо баргардад.

Ҳанӯз дар солҳои 70-ум Марабел Морган ном як соҳибхоназани 36-сола аз Майами китоби «Зани комил»-ро навишта буд. Ҳаёти оилавии ӯ нобарор буд, ва ӯ, ки масеҳӣ буд, роҳи ҳалли ин масъаларо дар асоси Китоби Муқаддас чустан гирифт. Пешгӯинашаванда будани ӯ дар афрӯхтани оташи муҳаббат ва ошкорбаёнӣ ӯ дар ин бора барои баъзеҳо ҳайратовар метофтанд. Бо вучуди ин ӯ барои ихтироъкори романтикӣ будан якчанд идеяҳои нотакрор пешниҳод намудааст. Инак яке аз онҳо:

Як сахарӣ шавҳарам Чарлӣ як-ду сухан дар бораи он гуфт, ки имрӯз барои ӯ махсусан душвор хоҳад буд. Пас аз он ки ӯ баромада

рафт, чехраи тираи ӯ тамоми рӯз дар пеши чашмони ман буд. Ман мефаҳмидам, ки бегоҳӣ ӯ хаста ва беҳол мешавад, ва аз худ мепурсидам, ки хангоме ӯ аз кор бармегардад, ӯро чӣ тавр рӯҳбаланду зиндадил карда метавонам.

Барои санчида дидан ман пас аз шустушӯӣ дар ҳаммом рахти хоби гулобиранги кӯтоҳ ва пойафзоли сафед пӯшидам. Эътироф менаоям, ки намуди зоҳирии ман аблаҳона метофт, ва худро ман боз ҳам аблаҳонатар ҳис мекардам. Хангоме ки бегоҳӣ ман дарро кушодам, то ки Чарлӣ ба хона дарояд, маълум шуд, ки ман ба аксуламали ӯ тайёр нестам. Шавҳари ором, худдорикунанда, ботамкинам ба ман нигариста, кейси худро ба зинапоя партофт ва аз пайи ман гирдогирди мизу хӯроқхӯрӣ давидан гирифт. Хангоме ки ӯ маро дастгир кард, мо аллакай тамоман нафасгир шуда, аз ҳиссиёти фаромӯшшудаи ваҷди романтикӣ саҳт ба ҳаяҷон омада будем<sup>6</sup>.

Шояд, ин гуна бадеҳатан амал намудан барои шумо аз ҳад зиёд бошад, аммо шумо фикри маро фаҳмидед. Ягон чизи навро санчида бинед.

Дар умқи дили худ ошики пурвачдро бедор кунед. Ӯ ханӯз дар он ҷост — фақат гоҳо онро ба озодӣ сар додан даркор аст. Дар зери борон бо ҳам рақс карда бинед. Якдигарро оғӯш карда, дар алафзор ғелғелак кунед. Таваққуфгоҳҳои мошинҳоро ба ёд оваред (ман ҳақиқатан ҳамаи он оғӯшгириҳо ва бўсаҳои пурэхсосро дар даруни мошин на таваққуфгоҳҳои мошинҳо дар назар дорам). Дар Навишта дастури аниқ дода нашудааст, ки аз шаҳват танҳо дар бистари хоб ҳаловат бурдан даркор аст. Ҳаёти шаҳвонии худро аз чашмони бегона дур нигоҳ доред, лекин ихтироъкориро фаромӯш накунад.

Занатонро бо гулҳое ки ба ранги чашмонаш мувофиқат мекунанд, ҳайрон кунед, шавҳаратонро бо ношто дар ҷойгаҳи хоб ҳайрон кунед — ҳар чизе ки рӯҳияи саргузаштҳо ва романтикаро дар муносибатҳои шумо бедор мекунад. Бадеҳатан амалкунанда будан — корҳои ғайричашмдошт карда, ҷойҳои навро тадқиқ намудан, барои дар худ ва дар шахси дӯстдоштаатон бе-

дор намудани оташи муҳаббат ҳама чизро дар атрофи худ ба ҳаракат овардан аст. Бадеҳатан амал намудан ба мо дар тару тоза ва пурбуранг нигоҳ доштани ҳиссиёти мо ёрӣ медиҳад.

Оиладорӣ сафари пур аз саргузаштхост, ки дар он шумо тамоми умр бо шахси дӯстдоштаатон ҳамроҳ ҳастед. Шумо барои он офарида шудаед, ки дӯст доред ва дӯстдошта бошед. Қарор қабул намоед, ки касеро, ки Худо ба шумо додааст, дӯст хоҳед дошт ва ин қарори худро барои ҳар рӯз, дар тамоми тӯли зиндагии худ интихоби бошууруна гардонед. Чунин амал намуда, шумо ба зудӣ ошкор мекунед, ки дӯстдоштаи фантастикӣ шудаед, ки асрори ҳақиқии муҳаббатро барои худ ошкор намудааст.

## ТЕСТ БАРОИ МУАЙЯН НАМУДАНИ ЭҲТИЁҶОТИ ЭҲСОСОТӢ

### *Дастур ба матн*

Дар пеши ҳар яке аз панҷоҳ изҳороти дар зер овардашуда рақамҳои аз  $-2$  то  $+2$ -ро нависед, ки беш аз ҳама ба мавқеи шумо мувофиқат дорад. Пас аз он, ҳангоме ки анкета пур карда мешавад, шумо метавонед маълумотҳои онро маънидод намоед. Аз занатон хоҳиш намоед, ки ин анкетаро пур кунед. Агар фарзандони шумо дар синни наврасӣ бошанд, онҳо низ аз ӯҳдаи чунин анкетакунонӣ мебароянд. Ба онҳо пешниҳод намоед, ки дар он иштирок кунанд, дар ҳоле ки фарзандони хурдсолро лозим меояд аз рӯи он баҳо диҳед, ки онҳо чӣ тавр бо услуби барояшон хос ба изҳороти интиҳобкардаи шумо муносибат мекунад.

ҚАТӢЯН РОЗӢ НЕСТАМ	РОЗӢ НЕСТАМ	БАРОЯМ ФАРҚ НАДОРАД	РОЗӢ ҲАСТАМ	КОМИЛАН РОЗӢ ҲАСТАМ
— 2	— 1	0	+ 1	+ 2

- \_\_\_ 1. Барои ман муҳим аст, ки маро ҳамон тавре ки ҳастам қабул кунанд, ҳатто агар ман ба дигарон он қадар монанд набошам ҳам.
- \_\_\_ 2. Барои ман суботи молиявӣ хеле муҳим аст.
- \_\_\_ 3. Гоҳо кӯшиши ноил шудан ба таҳсини атрофиён маро хаста мекунад.

- \_\_\_ 4. Барои ман муҳим аст, ки атрофиён ба ақидаи ман тавачҷӯҳ зоҳир намоянд.
- \_\_\_ 5. Ман ҳаёти худро бе оғӯшгириҳои дӯстона, салому паёмҳои гарму ҷӯшон ва дигар зоҳиршавиҳои меҳрубонӣ тасаввур карда наметавонам.
- \_\_\_ 6. Ба ман маъқул аст, ҳангоме ки атрофиён ба ман диққат зоҳир мекунанд.
- \_\_\_ 7. Бароям дониستاني он муҳим аст, ки ҳукуматдорон ба ман чӣ гуна муносибат мекунанд.
- \_\_\_ 8. Ман қадр мекунам, ҳангоме касе пай мебарад, ки ба ман ёрӣ даркор аст, ва онро ба ман пешниҳод мекунад.
- \_\_\_ 9. Гоҳо ман худро рӯҳафтада ҳис мекунам, ва ҳангоме ки чунин мешавад, ба ман лозим аст, ки касе бори маро ҳамроҳи ман бардорад.
- \_\_\_ 10. Ман хушбахтам, ҳангоме ки касе ҳолати рӯҳии маро пай мебарад ва ба ман дилсӯзӣ мекунад.
- \_\_\_ 11. Ман мехоҳам, ки атрофиён кори мекардаи маро қадр кунанд.
- \_\_\_ 12. Умуман ман танҳоиро на он қадар дӯст медорам.
- \_\_\_ 13. Барои ман хеле муҳим аст, ки наздиконам «ман туро дӯст медорам» гӯянд.
- \_\_\_ 14. Ман намехоҳам, ки маро танҳо чун як ҷузъи коллектив ҳисоб кунанд. Барои ман эътирофи инфиродӣ хеле муҳим аст.
- \_\_\_ 15. Ман хушбахтам, ҳангоме ки касе ба ман занг мезанад, то ки бо ман гуфтугӯ кунад ва маро рӯҳбаланд намояд.
- \_\_\_ 16. Бароям муҳим аст, ки натавонӣ он чиро, ки ман мекунам, балки ҳамчунин худи маро низ эътироф кунанд.

- \_\_\_ 17. Ман худро беҳтар ҳис мекунам, ҳангоме ки ҳаёти ман муназзам аст ва то андозаи муайян пешгӯишаванда аст.
- \_\_\_ 18. Ман хурсандам, ҳангоме ки атрофиён сахми маро дар қор эътироф мекунанд ва ба ман миннатдорӣ баён мекунанд.
- \_\_\_ 19. Хусусан ба ман қор қардан дар муҳити дӯстона маъқул аст.
- \_\_\_ 20. Ба ман маъқул аст, ҳангоме ки дигарон чихатҳои қавӣ ва истеъдоди маро пай мебаранд.
- \_\_\_ 21. Гоҳо ман худро ноумед ва рӯҳафта ҳис мекунам.
- \_\_\_ 22. Ман дар хусуси муносибати хайрхоҳона ба худ, ки ба чинс, миллат, ақидаҳо ва мақоми иҷтимоиям дахл надорад, орзу мекунам.
- \_\_\_ 23. Барои ман зоҳиршавии қисмонии муҳаббат — ҷузъи ҷудоинопазири оиладорӣ аст.
- \_\_\_ 24. Ба ман маъқул аст, ҳангоме ки қасе меҳодад танҳо бо ман вақташро гузаронад.
- \_\_\_ 25. Ман хушбахтам, ҳангоме ки қасе пай мебарад, ки ман ҷӣ мекунам, ва «Офарин!» мегӯяд.
- \_\_\_ 26. Дар охири рӯзи қорӣ ҳис қардани дастгирӣ ва ғамқорӣ бароям муҳим аст.
- \_\_\_ 27. Ҳатто ҳангоме ки ман ба истеъдод ва лаёқатҳои худ боқарӣ қорам, ман бо майли том ёриро қабул мекунам.
- \_\_\_ 28. Ҳангоме ки ман стресс ё таназзули қувватамро ҳис мекунам, барои ман дилсӯзӣ ва тасаллои атрофиён хеле муҳим аст.
- \_\_\_ 29. Ба ман маъқул аст, ҳангоме ки маро таҳсин мекунанд.
- \_\_\_ 30. Дар муҳити қонибқоронам қудан ба ман маъқул аст.
- \_\_\_ 31. Ман худро шаҳси зудранҷ меҳисобам.

- \_\_\_ 32. Барои ман муҳим аст, ки ҳангоми қабул намудани қарорҳое ки ба ҳаёти ман ё ба қадвали кории ман таъсир мерасонанд, ба ман гӯш диҳанд.
- \_\_\_ 33. Ман хушбахтам, ҳангоме ки касе ба кори ман тавачҷӯх зоҳир менамояд.
- \_\_\_ 34. Ба даст овардани мукофотҳо, нишонаҳои ифтихорӣ ва ҷоизаҳо, ки дар хусуси аҳамиятнокии дастовардҳои ман шаҳодат медиҳанд, ба ман маъқул аст.
- \_\_\_ 35. Гоҳо ман дар хусуси оянда ташвиш мекашам.
- \_\_\_ 36. Ба муҳити бегон афтода, ман ҳамон замон қасонеро меҷӯям, ки бо онҳо забони умумӣ ёфтани мумкин аст.
- \_\_\_ 37. Фикр дар бораи иваз кардани маҳалли зист, ҷои кор, таҳсил ё зарурати дигар тағйирот маро ба ташвиш меоварад.
- \_\_\_ 38. Маро муносибати ғаразнок ба қасоне ки на ба монанди атрофиён либос мепӯшанд ё рафтор мекунанд, ба ташвиш меоварад.
- \_\_\_ 39. Ба ман муҳити дӯстон ва наздикон лозим аст, ки дар шодиву ғам бо ман хоҳанд буд.
- \_\_\_ 40. Ман хеле хурсандам, ҳангоме ки барои кори кардаам ба ман миннатдорӣ баён мекунанд.
- \_\_\_ 41. Бароям донишмандон он муҳим аст, ки касе барои ман дуо мегӯяд.
- \_\_\_ 42. Одамоне ки атрофиёро ба манфиати худ истифода бурдани мешаванд, ба ман маъқул нестанд.
- \_\_\_ 43. Ман аз эҳсос намудани зоҳиршавиҳои беихтиёри муҳаббат хеле хурсандам.
- \_\_\_ 44. Ман шодам, ҳангоме ки ба чашмони ман менигаранд ва ҳақиқатан суханони маро гӯш мекунанд.

- \_\_\_ 45. Ман хушбахтам, хангоме ки маро барои ягон кори хуб ва дуруст таҳсин мекунад.
- \_\_\_ 46. Барои ман муҳим аст, ки дар лаҳзаи душворӣ маро дӯсти наздик дастгирӣ кунад.
- \_\_\_ 47. Дар танҳой кор кардан ба ман маъқул нест — ман дар коллективи муттафиқ меҳнат карданро афзал меҳисобам.
- \_\_\_ 48. Бароям худро чузъи коллектив ҳис кардан муҳим аст.
- \_\_\_ 49. Ман дилсӯзӣ ва зоҳиршавии ғамхорино аз ҷониби шахсе ки маро дӯст медорад, қадр мекунам.
- \_\_\_ 50. Ман на мустақилона, балки дар коллектив кор карданро афзал меҳисобам.

**Муайян намудани эҳтиёҷоти  
асосии эҳсосотии шумо**

**Дастур**

Пеш аз рақами тартибии ҳар яке аз панҷоҳ изҳорот, ки муайян мекунанд дар «Анкета барои худбаҳодиҳии...» ин ё он эҳтиёҷи эҳсосоти худ ин ё он рақамро (-2, -1, 0, +1, +2) ишора карда, шумо метавонед натиҷаро ҷамъбаст намоед, ва бо ҳамин барои ҳар яке аз даҳ эҳтиёҷоти асосии эҳсосотии худ ҳулоса бароред.

**ҚАБУЛ ШУДАН**

1. Ҷавобҳои худро ба изҳорот (-2, -1, 0, +1, +2) ҷамъбаст намоед:

1 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

36 \_\_\_\_\_

38 \_\_\_\_\_

48 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин ҷавобҳо дар бораи эҳтиёҷи шумо **ба қабул шудан** шаҳодат медиҳанд.

**ҲИФЗШУДА БУДАН**

2. Ҷавобҳои худро ба изҳорот (-2, -1, 0, +1, +2) ҷамъбаст намоед:

2 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

35 \_\_\_\_\_

37 \_\_\_\_\_

39 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин ҷавобҳо дар бораи эҳтиёҷи шумо **ба ҳифзшуда будан** шаҳодат медиҳанд.

### ЭЪТИРОФ

3. Чавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  чамъбаст намоед:

16 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

34 \_\_\_\_\_

40 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин чавобҳо дар бораи  
эҳтиёҷи шумо **ба эътироф**  
**шаҳодат медиҳанд.**

### РӢҲБАЛАНДКУНИ

4. Чавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  чамъбаст намоед:

3 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

33 \_\_\_\_\_

41 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин чавобҳо дар бораи  
эҳтиёҷи шумо **ба рӯҳбаланд-**  
**кунӣ шаҳодат медиҳанд.**

### ЭҲТИРОМ

5. Чавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  чамъбаст намоед:

4 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

32 \_\_\_\_\_

42 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин чавобҳо дар бораи  
эҳтиёҷи шумо **ба эҳтиром**  
**шаҳодат медиҳанд.**

### МУҲАББАТ

6. Чавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  чамъбаст намоед:

5 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

31 \_\_\_\_\_

43 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин чавобҳо дар бораи  
эҳтиёҷи шумо **ба муҳаббат**  
**шаҳодат медиҳанд.**

### ДИҚҚАТ

7. Ҷавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  ҷамъбаст намоед:

6 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

44 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин ҷавобҳо дар бораи эҳтиёҷи шумо **ба диққат (ғамхорӣ) шаҳодат медиҳанд.**

### ТАҲСИН

8. Ҷавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  ҷамъбаст намоед:

7 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

45 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин ҷавобҳо дар бораи эҳтиёҷи шумо **ба таҳсин шаҳодат медиҳанд.**

### ДИЛБАРДОРӢ

9. Ҷавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  ҷамъбаст намоед:

10 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

46 \_\_\_\_\_

49 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин ҷавобҳо дар бораи эҳтиёҷи шумо **ба тасалло (дилбардорӣ) шаҳодат медиҳанд.**

### ДАСТГИРӢ

10. Ҷавобҳои худро ба изҳорот  $(-2, -1, 0, +1, +2)$  ҷамъбаст намоед:

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

47 \_\_\_\_\_

50 \_\_\_\_\_

Ҳамагӣ \_\_\_\_\_

Ин ҷавобҳо дар бораи эҳтиёҷи шумо **ба дастгирӣ шаҳодат медиҳанд.**

## Тавзеҳот

### **Боби 1. Шумо аз муносибатҳои дӯстдорона чиро мехоҳед?**

1. Tomas Chamorro-Premuzic, «Five Reasons Why Relationships Fail,» Psychology Today, April 5, 2012.

### **Боби 6. Қарори чорум: Шунавандан бехтарин шудан.**

1. David Augsburg, Caring Enough to Hear and Be Heard (Ventura, CA: Regal Books, 1982), 104.
2. Ibid., 149–150.

### **Боби 9. Қарори ҳафтум: Зуд ҳал қардани ихтилофот.**

1. Ниг.: AARP Bulletin, «Real Possibilities — The Poll, Love and Marriage,» June 2013, 4.

### **Боби 10. Қарори ҳаштум: Ҳамеша бахшидан**

1. David and Teresa Ferguson, Never Alone (Austin, TX: Intimacy Press, 2001), 31–32, 152, 155–156.

### **Боби 11. Қарори нӯҳум: Ба бюҷети оилавӣ муносибати ҷиддӣ намудан**

1. Ниг.: CNN Money, «Money 101, Lesson 9: ‘Controlling Your Personal Debt,»» <http://money.cnn.com/magazines/moneymag/money101/lesson9/index.htm>.

### **Боби 12. Қарори даҳум: Нигоҳ доштани тару тозагии ҳиссиёти худ**

1. Steven E.F. Brown, «Thanksgiving: The Power of Gratitude,» San Francisco Business Times, Ноябрь 13, 2012.
2. Robert Emmons, «Why Gratitude is Good,» цит. по: «Why Practice Gratitude?» Greater Good: The Science of a Meaningful Life, e-newsletter of the Greater Good Science Center, University of California, Berkeley, [http://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition#how\\_to\\_cultivate](http://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition#how_to_cultivate).
3. Цит. по: Melanie Greenberg, «The Mindful Self-Express,» Psychology Today, November 23, 2011.

4. K.H. Taber, M. Redden, R.A. Hurley, «Functional anatomy of humor: Positive affect and chronic mental illness,» *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 2007, 359–362, цит. по: Dwenda Gjerdingen, «The Health Benefits of Humor and Laughter,» *The Network* 2013, [http://ag.org/wim/0805/0805\\_Laughter.cfm](http://ag.org/wim/0805/0805_Laughter.cfm).
5. Ibid.
6. Marabel Morgan, *The Total Woman* (Old Tappan, NJ: Fleming H. Revell Co., 1973), 94.

## Мундарица

1. Шумо аз муносибатҳои дӯстдорона чиро мехоҳед? .....	3
2. ҚАРОРИ ЯКУМ Худоро дар зиндагии худ дар ҷои аввал гузоштан .....	13
3. ҚАРОРИ ДУЮМ Худро дӯст доштан ва чунон ки ҳастам, қабул намудан .....	28
4. ҚАРОРИ СЕЮМ Дӯстдоштаи фантастикӣ шудан. ҚИСМИ ЯКУМ .....	49
5. ҚАРОРИ СЕЮМ Дӯстдоштаи фантастикӣ шудан. ҚИСМИ ДУЮМ .....	69
6. ҚАРОРИ ЧОРУМ Шунавандаи бехтарин шудан .....	92
7. ҚАРОРИ ПАНЧУМ Ҳунари муоширатро аз худ намудан .....	102
8. ҚАРОРИ ШАШУМ Нишон додани муҳаббати қабулкунанда, вафодорона ва беинтиҳо .	123
9. ҚАРОРИ ҲАФТУМ Зуд ҳал кардани ихтилофот .....	146
10. ҚАРОРИ ҲАШТУМ Ҳамеша бахшидан .....	162

11. ҚАРОРИ НЎҲУМ	
Ба бучети оилавӣ муносибати чиддӣ намудан .....	178
12. ҚАРОРИ ДАҲУМ	
Нигоҳ доштани тару тозагӣ ва барҷастагии ҳиссиёти худ .....	196
Тест барои муайян намудани эҳтиёҷоти эҳсосотӣ .....	210
Тавзеҳот .....	218