

# ТАНЗИМИ ҲАЯҚОНЇ

ТАНЗИМИ ТАРСУ  
ХАШМУ ҒАМ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик  
Диловар Султонӣ

# ТАНЗИМИ ҲАЯҚОНЇ (Танзими тарсу хашму ғам)

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик  
Диловар Султонӣ





---

**Танзими ҳаяҷонӣ**

**Нависанда: Муҳсин Махмалбоф**

**Сол: 2020**

**Тарҷумон: Диловар Султонӣ**

**Логотип: Маҷид Один**

**Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед**

**Ношир: Мактаби равоншиносии Лондон**

**Мактаби равоншиносии Лондон,** як ташкилоти ғайритиҷоратӣ буда, ҳадафаш тарбияи муаллимони равоншиносӣ чиҳати омӯзиши асосҳои равоншиносӣ барои оромишу шодии бештари ҳамагон аст.

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли ҳузурӣ ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир «Танзими ҳаяҷонӣ» аст, ки дарси аввали ин давра мебошад.

**Ношир**

## **Сарчашмаҳои ин китоб**

Аксарияти назарияҳои равоншиносӣ дар мавриди танзими ҳаяҷонӣ сухан гуфтаанд. Матни ҳозир бо баҳрагирӣ аз назарияҳои Аарон Бэк «Рафтордармони шинохтӣ», Алберт Эллис «Дармони ақлонӣ-ҳаяҷонӣ», Стивен Хайес «АКТ», Джеймс Гросс «Моделҳои фароянди ҳаяҷонӣ» ва Карен Хорни «Системаҳои дифоӣ» навишта шуда аст.

**Муҳсин Махмалбоф**

**Январ, 2020**

**Лондон**

## МУНДАРИҶА

МУҚАДДИМА	1
Нақши ҳаяҷон дар зиндагии мо	3
Андозагирии ҳаяҷонот	13
Роҳҳои бархӯрд бо ҳаяҷонот	23
Нақши фикр дар ҳаяҷон	43
Тағйир	57
Текникҳои тағйири фикр 8	5
Боварҳои ноқоромад	118
Чигуна тамаркузи худро бештар кунем?	Љ
Хулосаи танзими ҳаяҷонӣ	146

*«Вақте нороҳатӣ, нагӯ чӣ иттифоқ  
афтод,*

*бигӯ, баъд аз он иттифоқ, чӣ фикре  
кардам».*

Муҳсин Махмалбоф

## МУҚАДДИМА

Оё медонед, чӣ бахше аз зиндагии худро дар тарсу ғам гузаронидаед? Оё чӣ миқдор аз умри хешро дар хашм сипарӣ кардаед? Бо асабонишуданҳои худ чӣ дӯстонеро барои муддате ё ҳамеша аз даст додаед? Чӣ фурсатҳоеро, ки бо талош ё шонс ба даст оварда будед, бо як хашми маҳорнашуда, аз даст додаед? Аз сӯи дигар, чанд бор дар умри хеш тасмим гирифтед, дигар натарседё хашмгину ғамгиннашавед ва ихтиёри ҳаяҷоноти хешро дар даст бигиред? Оё муваффақ будаед?

Нимамуваффақ будаед? Ё ин ки ниҳояттағйирихудноумедшудаед? Шояд ҳам ҳанӯз аз паси тағйири худ ҳастед, дар ин сурат ба хондани ин матн идома диҳед.

Аз замони кӯдакӣ, вақте барои аввалин бор по ба мактаб гузоштаем, то охирин рӯзе, ки бо мактаб хайру хуш кардаем, ҳамвора системаи омӯзишӣ, дар канори мавзӯҳои муҳим, мағзи моро аз матолиби камаҳамияти фаровоне ҳам пур кардаанд, аммо хеле кам аз равишҳои, ки моро дар мудирияти тарсу хашму ғами хеш ёрӣ мекунанд, суҳане ба миён овардаанд. Дар мактаб роҳҳои ба тасхир даровардани ҷаҳон аз тариқи илмро омӯхтаем, аммо барои танзими ҳаяҷони ғаму тарсу хашми худ, ҷуз якчанд насиҳати ноқоромад чизе нашундаем. Агар дарси танзими ҳаяҷониро ба таври илмӣ, дар кӯдакӣ ба мо омӯзонда буданд, дар давоми зиндагии худ ҳатман оромиши бештаре доштем.



## ФАСЛИ АВВАЛ

### Нақши ҳаяҷон дар зиндагии мо

Мо бо эҳсосот ё ҳаяҷонҳои гуногуне ба дунё меоем. Ҳаяҷоноте мисли ишқ, нафрат, лаззат, бадбинӣ, шарм, ноумедӣ, ҳасодат, тарс, шодӣ, ғам, хашм ва ғайра, аммо аз ин байн, се ҳаяҷон тарс, хашм, ғам нақши асосиро дар зиндагии мо доранд. Дар асл, бидуни ин се ҳаяҷон, мо наметавонем зинда бимонем.

Барои фаҳми ин матлаб беҳтар аст ба даруни ҷангал баргардем, ҷое ки зиндагии моқабли инсонии мо дар он мегузашт. Замоне, ки дар ҷангал аз паси хӯрду хӯрок мегаштем. Дар он рӯзҳо ногаҳон ҳайвони бузургтаре сари роҳи мо ҳозир мешавад. Мо якбора хатари марги хӯрда шудан тавассути он ҳайвони бузургро дар худ эҳсос мекардем. Мағзча ё мағзи ибтидоии мо (лот. *cerebellum* мағзи ибтидоие, ки байни мо ва ҳайвонот

муштарак аст) фармони гурез меод ва ҳамзамон хун аз пуштамон ба самти поҳои мо мерафт, то қудрати фирор дошта бошем. Вақте ба ҳавзчаи амн, дар дурдаст мерасидем, агар сурати рӯи худро дар оби ҳавз нигоҳ мегардем, меидем, ки ранги рӯи мо парида аст. Агар ин тарс вучуд надошт, мо мурда будем. Ин тарс аз он замон бо мо ҳамроҳ аст. Ҳамин тарс, вақте дар хиёбон ҳастем, моро аз дидани мошине, ки бо суръат ба самти мо меояд, фирор медиҳад. Агар ин тарс набошад, мо ҳаргиз зинда намемонем. Тарс воқуниши системаи ҳаяҷонии мо ба боиси бақои зиндагии мо мешавад. Ҳамин тарс монев мешавад, ки мо аз иртифои зиёд ба поён бипарем. Ҳамин тарс боис мешавад, ки бо эҳтиёт ронандагӣ кунем.

Баргардем ба даврони ҷангал, замоне, ки аз тарси хӯрда шудан тавассути ҳайвони бузургтар ба фирор мегузоштем. Он вақт то ҷое, ки пои мо тавон дошт, медавидем. Аммо вақте якбора ҳайвони бузургтарро

дар як қадами худ эҳсос мекардем, мағзчаи мо фармон медод: Холо, ки гурез мумкин нест, исто ва бо ҳайвони бузургтар аз худат бичанг! Дар ин лаҳза, мағзчаи мо хунеро ки барои фирор ба поҳои мо фиристода буд, ба панҷаҳову дандонҳои мефиристад, то битавонем бо ҳайвони бузургтар бо чангу дандони худ бичангем. Он тарс, ки ибтидо моро бо фармони мағзча ба фирор водошта буд, акнун ба шакли хашм худро нишон медод. Беҳуда нест, ки решаи хашмро ҳам тарс медонем. Беҳтараст, ҳаргоҳ хашмгин ва асабонӣ ҳастем, аз худ бипурсем воқеан аз чӣ чизе хеле тарсидаем, ки ин гуна асабонӣ шудаем?

Мағзи ибтидоӣ ё мағзчаи мо, ки ба майначай зерин маъруф аст, ҳанӯз наомӯхта аст, ки мо аз даврони чангал хориҷ шудаем ва мутмадиннона зиндагӣ мекунем. Дар натиҷа барои ҳифзи бақои мо, мудом моро метарсонад ва хашгин мекунад.

Тасаввур кунед, баъд аз ҷанг бо

ҳайвони бузургтар аз худамон, захмӣ мешавем, аммо саранҷом мегурезем ва ба ғоре паноҳ мебарем. Даруни ғор муддате аз дард менодем. Баъд фурсате барои нӯшхори иттифоқи гузашта меёбем. Ба худ мегӯем: Эй кош, ба он қисмати ҷангал нарафта будам. Ин ғам хӯрдан ҳам фармони мағзи мост ва реша зистӣ-такомулӣ дорад. Мағзи мо фикр мекунад, агар иттифоқоти гузаштаре нӯшхори зеҳнӣ накунад ва аз тарқи эҳсоси ғам он таҷрибаи талхро дар отифаи мо дарунӣ накунад, он иттифоқ дар оянда дубора барои мо хоҳад афтод. Аз ин рӯ, ғам дарунӣ кардани отифаи таҷрибаҳои талхи зиндагии мост, то онро амиқан эҳсос кунем ва дигар он хаторо такрор накунем. Аз ин хотир, баъзе аз равоншиносон решаи афсурдагиро зистӣ-такомулӣ медонанд. Ва на танҳо як бемории равонӣ, ки бар мо арз мешавад.

Мебинед, ки тарсу хашму ғам рафтори системаи ҳаяҷонии мост то зиндагии моро ҳифз кунад. Аз ин рӯ, мо наметавонем тасмим бигирем

то ин ҳаяҷонотро ба таври комил дар худ аз байн бибарем. Дар асл, бо далелҳое, ки оварда шуд, мо бо ин ҳаяҷонот ба дунё меоем ва бо онҳо меравем. Дар натиҷа, агар касе тасмим бигирад, дигар натарсад ва хашмгину ғамгин нашавад, бидуни тардид шикаст хоҳад хурд.

Мепурсед, агар аз тарсу хашму ғам гурезе нест, пас хондани ин китоб ё омӯхтани дарси танзими ҳаяҷонӣ чӣ фоидадорад? Посухинаст: Ҳаддеазин ҳаяҷонот қобили қабул ва табиӣ аст. Мо агарчи наметавонем, тарсу хашму ғами худро аз байн бибарем, аммо метавонем танзими ин ҳаяҷонотро дар ихтиёр бигирем. Тасаввур кунед барои пешгирӣ аз оташсузӣ дар хонаи худ, дастгоҳи хушдори оташ насб кардаед. Агар ҳассосияти ин дастгоҳ дуруст бошад, танҳо вақте ки оташ беш аз андоза шӯъла бикашад, ё дуди қобили эътибор дар фазо пахш шавад, дастгоҳ шурӯъ ба сару садо хоҳад кард. Аммо агар дастгоҳ танзим нашуда бошад, ҳар қондоре, ки нафас бикашад ва аз пеши он рад

шавад, дастгоҳи шумо беҳуда садо балад хоҳад кард. Ҳамин гуна аст ҳаяҷоноти танзимнашудаи мо. Агар дар муқобили ҳар тезу тунд ё кинояи дӯсте, ба ҳамон андоза битарсем ё хашмгин шавем, ки замоне дар ҷангал аз дидани шер ё бабру хирс дучоритарсухашиммешудем, маълум аст, ки ҳанӯз ҳаяҷоноти мо танзим нест ва аз ин бетанзимии ҳаяҷонот дар зиндагии рӯзмараи худ ранҷи фаровон мебарем.

## Тафовути изтироб ва тарс

Тарс воқуниши табиӣ мағзи мост ба таҳдиди воқеӣ аст. Аммо изтироб, воқуниш мағз ба таҳдиди зеҳнӣ аст, ки дар бештари ҳолатҳо ғайривоқеӣ аст. Дар ҳамаи инсонҳо ва ҳайвонот тарс ҳаст, аммо изтироб бештар хоси инсон мебошад. Мо тарсро набояд ва наметавонем аз худамон ҳазф кунем. Чаро ки боиси ҳифзи зиндагии мост. Аммо изтиробро бояд то метавонем бештар кам кунем, вагарна сабаби осеби равонӣ ва ҷисмӣ мо мешавад.

Агар вақте имтиҳон дорем, каме изтиробнадошта бошем, худробарои имтиҳон омода намекунем. Аммо агар изтироб беш аз андоза шавад, мо имтиҳонро супорида наметавонем. Агар як бемории эпидемӣ дар хона, маҳал, шаҳри мо шоеъ шавад ва мо каме изтироб надошта бошем, парҳезҳои марбут ба саломатиро риоят намекунем. Аммо агар ин изтироб, беш аз миқдоре, ки барои ангезаи мо дар парҳез лозим аст, дар мо вучуд дошта бошад, мо аз анҷоми ҳар коре фалаҷ мешавем. Изтиробӣ боло ҳатто системаи эминии бадани моро, ки бояд бо беморӣ мубориза кунад, заиф мекунад. Изтироб мисли тарс, бахше аз воқеияти инсонии мост. Дар мавриди изтироб ҳам чун тарс, тасмим ба ҳазфи он, мунҷар ба шикаст мешавад. Аммо метавон ва бояд андозаи онро танзим кард.

Дар зиндагӣ баъзе чизҳо таҳдидомез ва изтиробзоянҷ. Гурӯҳе барои фарор аз паёмадҳои тарсу изтироб, онро инкор мекунанд. То мегӯянд: Бемории сироятӣ омада, музтариб мешаванд.

Аммо ба ҷои омӯхтани равиши парҳез аз беморӣ, онро инкор мекунанд то бар изтироби худ ғалаба кунанд. Ин гурӯҳ равиши рӯ ба рӯ шудан бо изтиробро ёд нагирифтаанд. Ҳамеша ҳадде аз изтироб, моро дар муқобили хатарот ҳифз мекунад ва боис мешавад, мо бо омодагӣ бо онҳо рӯ ба рӯ шавем. Дар муқобил, гурӯҳе аз шиддати изтироб, таҳдидҳои изтиробоварро мусовӣ бо марг мегиранд ва ба ҷои он, ки изтироб онҳоро омодаи муқобилият ва рӯёруӣ бо таҳдидҳо кунад, онҳоро фалаҷ мекунад. Дар ин байн, ҳадди мобайн ҳам вуҷуд дорад, ки коромадтар аст. Ҳадди мобайниҳо мегӯянд: Каме изтироб боис мешавад худатро ҳифз кунӣ, аммо на он қадар, ки зиндагиатро вайрон кунӣ.

Ба хабарисуқути як ҳавопаймо, ки ҳар аз гоҳе дар ҷаҳон иттифоқ меафтад, тавачҷӯҳ кунед. Мағз билофосила бо шунидани хабарисуқути ҳавопаймо, натиҷа мегирад, ки дигар набояд ҳавопаймо савор шавем. Дар ин мавридҳо бояд бо техники нархи поя, мағзро қоневъ кард, ки риски савори



ҳавопаймо шудан, кам аст. Истидлол мекунем, ки ҳудуди 200 кишвари дунё агар ҳар кадом танҳо 50 парвоз дар рӯз дошта бошанд, мешавад рӯзе 10000 парвоз дар курраи Замин. Яъне 300000 парвоз дар як мо. Ва агар ҳар моҳ се моҳ як бор ҳам ҳавопаймое суқут кунад, муҳосибаи хатар мешавад ҳудуди як дар миллион. Ҳол он ки бисёре аз кишварҳо беш аз ҳазор парвоз дар рӯз доранд ва тибқи омор, ҳар моҳ беш аз як миллион парвоз дар курраи Замин иттифоқ меафтад. Дар ин сурат муҳосибаи рисқи хатар мешавад як ба чанд миллион. Мутаассифона хабарҳо ба мо намегӯянд дар моҳи гузашта як миллион ҳавопаймо парвоз карданд ва солим ба замин нишастанд. Аммо агар як ҳавопаймо суқут кунад, хабари онро ҳама ҷаҳониён мешунаванд ва барои худ изтиробии парвоз бо ҳавопаймороро тавлид мекунанд. Агар қарор бошад бо ҳар навъ рисқи як ба чанд миллион мо худро аз имконоти зиндагӣ маҳрум кунем, дигар бояд аз хонаи худ берун наёем.

Омори касоне, ки аз масрафи доруи иштибоҳие, ки тавассути пизишк ба онҳо дода шуда аст, дар ҷаҳон мурдаанд, беш аз 10 000 нафар дар сол аст. Аммо оё мо дигар барои дармони бемории худ ба духтур муроҷиат намекунем? Ё инки истидлол мекунем, новобаста аз он аворизи ҷонибӣ ва гоҳ хатарноки доруҳо, агар мардум ба духтур нараванд, миллионҳо нафар ба далели духтур нарафтани ва адами масрафи дору хоҳанд мурд.

Дар бисёре аз кишварҳо, аз ҷумла Эрон ҳар рӯз даҳҳо нафар аз тасодуф меумранд ё маъюб мешаванд. Дар соли 2019 омори марги ноши аз тасодуф солона дар Эрон 24000 нафар буд. Яъне рӯзона ҳудуди 65 нафар. Агар танҳо ҳамин оморро ба изтироб табдил кунем, дигар набояд эрониён аз мошин истифода кунанд.

## ФАСЛИ ДУВВУМ

### Андозагирии ҳаяҷонот

#### Муддати ҳаяҷон

Баъзе муддати хашмашон тӯлонӣ аст ва ғазаби шутур доранд. Баъзе афсурдагии мазмун доранд ва муддтаитӯлонӣ аст, ки бо ғамзиндагӣ мекунанд. Баъзе ҳамеша дар тарсанд, тарсҳои гуногун.

Модари Алӣ мисли падари Алӣ аз дасти хешовандон ва дӯстон асабонӣ мешавад, аммо хеле зуд онҳоро мебахшад. Кофӣ аст як шаб бихобад ва бихезад, дигар роҷеъ ба иттифоқи гузашта ҳарф намезанад. Аммо падари Алӣ ба ин зудихо қодир ба бахшиши дигарон нест. Моҳҳо баъд аз ҳар дилхӯрӣ ҳанӯз онро бо ҷузъиёт ба хотир меоварад. Алӣ аз падараш мепурсад: Падарҷон, чаро Шумо мисли модар дигаронро зуд намебахшед, то худатон ҳам

оромии бештаре дошта бошед? Падари Алӣ посух медиҳад: Агар бибиҳшам, фаромӯш мекунам ва он бало дубора ба сарам меояд. Ман набояд шахсияти одамҳоро фаромӯш кунам. Падари Алӣ фикр мекунад, рафтори одамҳо бо шахсияти онҳо яке аст. Аммо модари Алӣ мегӯяд: Одамизод ҷоизаталхатост. Ҳамаи мо гоҳе корҳои бад мекунем, аммо ин далел намешавад, ки одами бад ҳастем. Баъд ҳам, агар ҳар касе як кори бад кард, ӯро тарк кунем, кам-кам бояд аз танҳои бимирем.

Мебинед, ки чӣ тавр наҳваи фикр кардани падару модари Алӣ бар дарозии муддати ҳашии онҳо таъсири гуздор аст. Агар модари Алӣ фикр мекард, ки рафтори одамҳо ношӣ аз шахсияти онҳост ва агар касе як бор ё чанд бор бадӣ кард, ин зоти ӯст, ки бад аст ва бояд аз ӯ дурӣ кард, ӯ ҳам рафторе чун падари Алӣ анҷом меёад.

Мисоли дигар, Фотима 40 сола аст. Ӯ дукӯдаки хурдсолдор аст. Ниғаҳдори

ин кӯдакон барои ӯ бисёр сахт аст. На аз бобати тару хушк кардани онҳо, балки бештар ба хотири хатароте, ки мумкин аст онҳоро таҳдид кунад. Фотима он қадар дучори изтироб аст, ки маҷбур мешавад пеши равонпизишк равад. Тибқи дастури равонпизишк муддате дору масраф мекунад, аммо изтиробаш кам намешавад. Оқибат пеши равоншинос меравад. Равоншинос аз ӯ мепурсад: Ба назар мерасад, аз як тараф доруи зиддиизтироб масраф мекунад, то аз дасти изтиробии худ роҳат шавед ва аз тарафе ҳам дудастӣ изтиробихудро часпидаед, кимабодо аз даст надиҳед. Воқеан фикр мекунад иллати ин рафтори зиддунақиз чист? Фотима посух медиҳад: Росташ метарсам, агар мустариб набошам, ҳавосам парт шавад ва як болое сари фарзандонам биёяд.

Мебинед, ки сабаби тӯлонӣ шудани изтиробии Фотима, ба наҳваи фикр кардани ӯ бозмегардад. Ӯ бо як фарзи ғалат изтиробашро идома медиҳад. Дар ин сурат ҳеҷ доруе

наметавонад изтироби ӯро кам кунад. Кам нестанд, касоне ки аз як сӯ пеши равонпизишк ва равоншинос мераванд, то афсурдагӣ ва изтироби худро кам кунанд, аммо аз тарафе дудастӣизтиробваафсурдагиихудро барои манфиати хаёли мечаспанд. Дар оянда хоҳем дид, ки натавонад наҳваи тафсири мо аз иттифок, боиси тӯлонӣ шудани ҳаяҷоноти мо мешавад, ки ҳатто боиси суръат, шиддат, муддат ва теъдоди бештари онҳо низ хоҳад шуд.

## Теъдоди ҳаяҷон

Дар кӯдакӣ шогирди як китобфурӯшии будам, ки падари пир ва писари ҷавонаш ба сурати шарикӣ онро идора мекарданд. Писари ҷавон рӯзе чанд бор асабонӣ мешуд ва ҳатто ба сари падараш дод мезад. Ин теъдод танҳо марбут ба хашми ӯ набуд. Рӯзе чанд бор аз таҳи дил ғамгин мешуд. Вақте ба сабаби рафтори ӯ фикр мекардам, дармеёфтам, ки аз чизе тарсида аст. Дар муқобили ӯ падараш банудрат хашмгин мешуд. Як бор

падар ба писараш гуфт: Фарзандам хашми ту рӯзе як бораш барои ман қобили таҳаммул аст, аммо вақте теъдодаш зиёд мешавад, метарсам, маро ҳам аз курра бадар бибарад. Лутфан ҳама дилхӯриҳоят аз ману рӯзгорро рӯи ҳам чамъ кун ва дами ғуруб онҳоро якҷо бар сари ман хоӣ кун. Албатта, ҳамин насиҳат ҳам писари ҷавонро аз курра бадар бурд ва ӯ дубора ғавғое ба по кард.

Дар атрофи мо баъзе одамҳо соле яке ду бор хашмгин мешаванд, дар муқобилгурӯҳерӯзечандбор. Баъзеҳо ҳарозчандеғамгинмешаванд, баҷояш теъдоде ҳар рӯз чандин бор. Бархе ҳар лаҳза метарсанд ва баъзеи дигар танҳо гоҳе дучори тарс мешаванд. Теъдоди тарсу хашму ғамро низ метавон бо тамрин ва наҳваи фикр кардантағйирдод. Аммо ибтидо бояд ҳаяҷоноти худро аз тариқи мушоҳида дараҷабандӣ кард ва андозаи ваҳомати онро дарёфт. Метавон дар суръат, шиддат, муддат, теъдод аз тариқи саводи ҳаяҷонӣ ва танзими ҳаяҷонӣ коҳиш ва беҳбуд эҷод кард. Тафовути

одами солим бо бемор дар камияти ин ҳаяҷонот аст, на дар буду набуди ин ҳаяҷонот. Касоне, ки ихтилоли шахсият (personality disorders) доранд, низ дар танзими ҳаяҷонот дучори мушкил ҳастанд. Онҳо чунончӣ дармон шаванд, хоҳанд гуфт: Ҳанӯз ҳам дучори ҳаяҷони тарсу хашму ғам мешавам, аммо на ба андозаи қабл. Яъне на ба суръат, шиддат, муддат ва теъдоди собиқ.

## Зарфияти ҳаяҷонӣ

Зарфияти ҳаяҷонӣ, миқдори таҳаммули мост дар муқобили саҳтиҳо. Зарфияти ҳаяҷонии ҳамаи мо инсонҳо маҳдуд аст. Вақте таҳти фишор ҳастем, бахше аз зарфияти ҳаяҷони мо пур мешавад. Бинобар ин як фишори кӯчакро ҳам таҳаммул намекунем ва аз курра дармеравем. Вақте дард дорем, зарфияти ҳаяҷонии мо камтар мешавад. Яъне саригтар, шадидтар хашми худро бурузмедихем. Зарфияти ҳаяҷонӣ, мисли стакани холӣ мемонад, ки агар комилан пур шавад, таҳаммули як қатраи изофитарро ҳам надорад.



ва саррез мешавад. Агар ба зарфияти ҳаяҷони худ, мисли як зарфи маҳдуд назар кунем, холинигаҳдоштани он яке аз роҳҳои танзими ҳаяҷонӣ аст. Он вақт, замонеки эҳсос кунем ин зарфият барои дақоқиқа пур шуда, мувоқибем ҳаяҷони ҷадид бар мо афзуда нашавад. Бештар занон дар даври ҳайз ё ҳомилагӣ зарфияти ҳаяҷонишонро поён меояд ва агар зарфияти худашонро дар назар нагиранд, бо худ ва дигарон дучори мушкил мешаванд. Бештари мардон вақте дучори фишори корӣ ҳастанд, зарфияти ҳаяҷонишон маҳдудтар аст ва зудтар аз қурра дармераванд. Ҳамаи мо вақте гурусна ҳастем, қанди хунамонро поён меояд ва кортизолу адреналин, ки ҳамон ҳормонҳои ҷангу гурез дар баданамон ҳаст, афзоиш пайдо мекунанд, чун воқуниши мағз ба гуруснагӣ ва ҳашми ҳаҷаст. Дар натиҷа вақте хеле гурусна ҳастем, ба дахлок мешавем. Аз сӯе, хелеҳо барои фуруъ нишондани ҳашми ҳаҷаст, ғизо ё ширинӣ меҳӯранд ва фарбеҳ мешаванд. Далели пурхӯрӣ ин аст, ки вақте мо стрессдорем, бадани мо намедонад муқовимат

кунад ё бигурезад. Агар фикр кунад, ки мавриди ҳамла қарор гирифта, барои ин ки ба мо энерги бирасонад, дар хуни мо глюкоза тазриқ мекунад. Вақте мебинад мо барои фирор ё ҷанг ба ин энерги эҳтиёҷ надорем, ғадуди зери медаи мо барои поён овардани қанди хун инсулин тарашуҳ мекунад. Инсулин, ки боло меравад қанди хуни мо поён меафтад ва боиси гуруснагии дубораи мо мешавад. Аз ин рӯ, вақте стресс дорем ё ҳашмгин ҳастем, бадани мо карбогидратҳои ширинӣ талаб мекунад. Мебинед, ки ҳатто барои фарбеҳнашудан, бояд танзими ҳаяҷонӣ дошт.

## Саводи ҳаяҷонӣ

Кӯдакero тасаввур кунед, ки косаи хӯрокашро мешиканад. Агар модар тарбияти кӯдакро ба шеваи дуруст балад набошад, ӯро даъдо ё танбеҳ мекунад. Аммо агар бо тарбияти кӯдак ошно бошад, аз ин фурсат истифода мекунад то ба ӯ танзими ҳаяҷониро биёмӯзад. Дар ин сурат ба кӯдак хоҳад гуфт: О, фаҳмидам, ту

косаро шикастӣ, чун хашмгин будӣ. Ҳоло лутфан ба ман бигӯ, чӣ қадар хашмгин будӣ, каме ё хеле? Кӯдак посух медиҳад: Хеле хашмгин будам. Дар ин сурат кӯдак номи ҳаяҷонеро, ки таҷриба карда аст, меомӯзад ва ба андозаи хашми худ низ воқиф мешавад. Модар идома медиҳад: Азизам, бори дигар, ки хеле хашмгин будӣ, зудтар ба ман бигӯ. Шояд дигар лозим набошад косаро бишканӣ, то ман аз хашми ту бохабар шавам. Ҳоло ҳам агар дӯст дорӣ ба ман бигӯ, чаро хеле хашмгин будӣ? Дар воқеъ модар бо ин навъ савол кардан, кӯдакро ба кашфи сабаби хашмаш низ роҳнамоӣ мекунад. Яъне ба ӯ саводи ҳаяҷониро меомӯзад.

Воқеият ин аст, ки мо аз кӯдакӣ бо ҳаяҷони тарсу хашму ғами худ ошно набудаем. Аз андозагирии онҳо мутталеъ набудем. Сабаби бурузи ин ҳаяҷонотро намедонистем. Чаро, ки волидон ва мурабиёни мо онҳоро ба мо наомӯзондаанд. Эй басо, онҳо худашон ҳам саводи ҳаяҷонӣ надоштаанд. Гоҳе ҳаяҷоноташонро

таҷриба мекарданд, бидуни он ки битавонанд бар он ҳономебигзоранд, ё онро андозагирӣ кунанд. Ва ё аз сабаби шурӯъ ва поёни он ҳаяҷонот хабар дошта бошанд. Дар натиҷа то охири умр, асири ҳаяҷоноти танзимнашудаи худ боқӣ мемондаанд.

## ФАСЛИ САВВУМ

### Роҳҳои бархӯрд бо ҳаяҷонот

Барои бархӯрд бо ҳаяҷонот роҳҳои гуногуне вуҷуд дорад. Ҳар кадоме аз онҳо фоида ва зарарҳое доранд. Ва ҳар кадом барои мавқеияти ҳосе муносибтаранд. Дар зер ба анвои бархӯрдҳо бо ҳаяҷонишора мекунем.

#### Аввал: Саркӯби ҳаяҷон

Шумобароисуханронӣ даряктолори ҳазорнафара ҳузур доред. Ногаҳон яке аз миёни чамъият бармехезад ва бо хашми контролнашуда шурӯъ ба нақди Шумо мекунад. Ё аз гуфтани ҳеч дурӯғ ва тӯҳмату дашноме худдорӣ намекунад. Дар инҷо агар шумо хашми худро саркӯб накунад, ё дар барҳам задани барномаи суханронии шумо муваффақ хоҳад шуд. Ё омадааст, то бо ҳамлаи ғайримунсифона, матонатӣ сабри шуморо, ки лозими ин суханронӣ

аст, нишона бигирад.

Мисоли дигар, вақте аст, ки шумо як чашнитаваллудёарӯсӣроҳандохтаед. Ва яке аз хешу таборон ё ошноёни шумо аз ҳасодат, ё кудурати қаблӣ, шурӯъ ба мушкилсозӣ мекунад. Инҷо низ саркӯби ҳаяҷонот бар фоидаи барқарории меҳмони шумост.

Мисоли дигар, вақте аст, ки шумо бо одами хатарноке дар роҳ рӯ ба рӯ шудаед. Агар хашми худро саркӯб накунед ва бихоҳед пеши ӯ дарбиёед, мумкин аст, садамаи марговаре аз ӯ бихӯред. Дарнатиҷа саркӯби ҳаяҷони худро ба унвони танҳо роҳи ҳалли мумкиндариншароит бармегузинед.

Куҷо саркӯби ҳаяҷон муфид аст?

Қое, ки салоҳ нест, кӯдакон ранҷи моро бубинанду ранҷ бубаранд. Қое, ки асабонӣ шудан ҳама чизро ба ҳам мерезад. Қое, ки саркӯби ҳаяҷон, бахше аз ҳалли масъала аст. Вақте шахсе, ки маъмулан аксуламали инфичорӣ анҷом медиҳад, ҳоло

дорад тамрин мекунад, то камтар мунфаҷир шавад.

Маъмулан саркӯби ҳаяҷонот, роҳи ҳалли муваққати хубе аст, аммо агар саркӯб, ба унвони як аз роҳҳалли доимӣ интихоб шавад, масъласоз аст.

Меғӯянд, аспсаворе ҳар рӯз аз канори дарахте рад мешуд ва зардолуе аз дарахтмечиндუმехӯрудвадонаашро бар сари гадое, ки дар зери дарахт нишаста буд, ҳаво меод. Гадо ҳам хашми худро саркӯб мекард ва танҳо донаҳои зардолуро, ки бар сараш хӯрда буд, ҷамъ мекард ва дар халтае мерехт. Як сол аз ин мочаро гузашт. Рӯзе аспсавор, ки барои хӯрдани зардолу худро ба зери дарахт расонда буд, гадоро зери сояи дарахт надид. Сарашро боло кард то зардолу бичинад, ногаҳон гадоро болои дарахт дид. Гадо пеш аз он ки аспсавор ба худаш биёяд, халтаи пур аз донаҳои зардолуро, ки як сол ҷамъ карда буд, бар сари аспсавор кӯбид ва ўро кушт.

Дар ин дoston, агар гадо ба ҷои саркӯби хашми худ, баъд аз ҳар донаи зардолу, ки ба сараш мехӯрд, вокунише дар худ нишон медод, кораш ба қатли асбсавор намекашид. Хушунатҳои инчунин, гоҳе реша дар саркӯбҳои тӯлонимуддат дорад. Бисёре аз талоқҳо ва ҷудоииҳои ғайри қобили бозгашт, реша дар саркӯбҳои тӯлонимуддати яке аз тарафайн дорад. Агар дармавори деҳудробисёр саркӯб кардаем, бояд мувоқиқаш дар оянда бошем. Ва то дер нашуда, беҳтар аст роҳи муносибро барои тахлији ҳаяҷони худ интихоб кунем.

Ақиб андохтани суръати хашм, ба маънои саркӯби хашму холи накардани он нест. Мо метавонем суръати хашми худро ақиб бияндозем, аммо бояд аз равишҳои муносиби дигаре, ки дар ин мавҷ ба он ироя хоҳад шуд, хашми худро тахлиј кунем, то боиси саркӯби хашм ва инфирори баъдӣ нашавад.



## Таърифи саркӯби ҳаяҷон

Вақте фард сайъ мекунад эҳсосашро пинҳон кунад, ё пеши таҷриба карданаширо бигирад, дар ҳоли саркӯб ва фурунишонии ҳаяҷон аст. Мисол: Вақте машруб меҳӯрем, ки дар ҷамъ дастпocha нашавем, дорем аз саркӯб истифода мекунем. Вақте лаба монро мегазем, киногаҳон ҳарфи даҳона мон берун наояд, дорем аз саркӯб истифода мекунем. Вақте пур аз хашму ғам ҳастем, аммо лабханд мезанем, дорем аз саркӯб истифода мекунем. Вақте тарсидаем, аммо худро шуҷоъ нишон медиҳем, дорем аз саркӯб истифода мекунем.

## Ҷанбаҳои манфии саркӯби ҳаяҷон

- Саркӯби ҳаяҷон, зоҳири шахси ҳаяҷонзадаро дуруст нишон медиҳад, аммо даруни шахси ҳаяҷонзадаро дуруст намекунад.
- Саркӯби ҳаяҷон, ҷанбаи таскинӣ дорад ва на ҷанбаи таъмирӣ.
- Саркӯби доимӣ, бар системаи

асаби мо таъсир мегузорад.

## Кучо саркӯб бад аст?

Вақте мавриди таҷовузи ошкоро ва хушунати физикӣ воқеъ мешавем, дар ин ҷо фарёд ва бурузи ҳаяҷони хашм хуб аст, барои ин ки боздоранда аст.

## Хонавода ва адами саркӯб

Чаро баъзе дар робита бо хонавода ҳаяҷони худро саркӯб намекунанд? Мисол, марде, ки дар ҷомеа одами сабурменамояд, аммо дар хонамудом хашмашро бар сари хонавода холӣ мекунад. Ин мард дар хона эҳсоси беҳатарӣ мекунад, ки новобаста аз хашм хонаводаро аз даст намедиҳад. Ё касе пеши хашми ӯро наметавонад бигирад. Аз ин хотир, аз хонавода барои холӣ кардани хашмҳое, ки ҷуръатнадошт дар ҷомеа холӣ кунад, истифода мекунанд. Хонаводаи ӯ ҳам ки ин хашмро мепазиранд, ангезаашон гузашти хонаводӣ, ё ҳифзи обрӯст ва ё адами тавонаии муқобилият кардан бо ӯст. Ва ҳамин

боиси идомаи он хато мешавад. Дар оянда вақте фарзандони чунин мард бузург шаванд ва тавонии истодан дар баробарашро дошта бошанд, хашми ин мард дубора тавассути худаш саркӯб мешавад, чаро ки дигар эҳсоси амнияти қаблиро дар бурузи бемамониати хашми худ надорад.

### Дуввум: Инфиҷори ҳаяҷон

Гоҳе чорае ҷуз инфиҷори ҳаяҷонот ба вижа хашм нест. Касеро тасаввур кунед, ки наздик аст мавриди таҷовузи ҷинсӣ воқеъ шавад. Дар ин ҳолат инфиҷор, доду фарёд, хабар кардани дигарон, муқовимат кардан, ё таҳдиди ӯ ба ифшо, беҳтарин роҳи ҳал аст. Дар ин замина волидон, махсусан модар вазифадор аст номи қисматҳои ҳассоси ба даникӯдакро, бо номи воқеии онҳо ба кӯдак биёмӯзад. Бояд барои кӯдак мушаххас кунад, ки босан, андоми таносуӣ, сина ва лаби ҳар одам хусусӣ аст ва тавассути дигарон набояд дида ё ламс шавад. Кӯдак бояд биёмӯзад, ки дар чунин мавридҳо волидон ва бузургтарҳоро

хабар кунад ва аз гуфтан ва кӯмак  
хостан на шарм кунад ва на битарсад.

Мисоли дигар, вақте аст, ки касе  
қасди ҷони шуморо карда аст, агар  
роҳи фироре нест, инфичори хашм,  
танҳо роҳи ҳал аст.

Мисоли дигар, дар мавриди  
инфичори ғам аст. Вақте шумо яке  
аз наздикони худро аз даст додаед,  
шояд гиряи аз таҳи дил ва азодории  
комил танҳо роҳи тахлияи ҳаяҷони  
ин ғами амиқ аст.

Гурӯҳе аз ҳама роҳҳои тахлияи  
ҳаяҷонӣ, танҳо роҳи саркӯб ва ё  
инфичорро баладанд. Гоҳе решаи  
инфичори ҳаяҷони кунунии онҳо,  
ҳамон саркӯби ҳаяҷонҳои қаблашон  
дар дарозмуддат аст.

### **Саввум: Тавзеҳӣ ҳаяҷон**

Гуфтани инки ман ҳоло ба ин шиддат  
асабонӣ ё ғамгин ҳастам, ё тарсидаам,  
шояд беҳтарин роҳи танзими ҳаяҷон  
бошад. Ҳамин ки касе номи ҳаяҷони  
худро бар забон меронад ва андозаи

онро ҳам эълон мекунад, яъне ба ҷои саркӯб ва инфирод равиши тавзеҳи ҳаяҷонро, ки роҳи саҳеҳтаре мебошад, интихоб карда аст. Яъне ӯ саводи ҳаяҷонӣ дорад. Ва касе, ки саводи ҳаяҷонӣ дорад, марҳилаи муқаддимоти танзими ҳаяҷониро тай карда аст. Тавзеҳи шучоатонаи ҳаяҷонот дар бештари маврид, саҳеҳтарин роҳи бархӯрд бо ҳаяҷон аст. Далоили он:

**Яккум:** Тавзеҳи ҳаяҷон, тайиди хештан аст, то мо қабла аз ҳар кас дунёи эҳсоси худро мӯътабар бидонем ва онро эълон кунем. Яъне мо ҳаяҷони худро инкор намекунем. Баъзе бо он ки дар шиддати ҳаяҷон воқеъ шудаанд, дар муқобили ин савол, ки ҳоли шумо хуб аст, посух медиҳанд: Бале. Яъне ҳаяҷони худро инкор мекунанд. Иннишонае аз надоштани саводи ҳаяҷонӣ аст.

**Дуввум:** Тавзеҳи ҳаяҷоноти худ, кӯмак ба дигарон аст, то дунёи осебпазири даруни моро бубинанд ва онро роият кунанд, то мо ба хотири

тарс аз он садамот, равобитамонро бо онҳо қатъ накунем. Бидуни он ки мо аз даруни худ гузориш диҳем, дигарон аз даруни мо иттилооте надоранд. Ин иттилоъ надоштан, эй басо корро бадтар мекунад. Агар касоне, ки бо ҳам зиндагӣ мекунанд, ё ҳамкорӣ доранд, аз даруни худ ҳамдигарро хабардор кунанд, иззати нафси ҳамдигарро дар лаҳзаҳои ғалабаи ҳаяҷон роиоят мекунанд. Иброси ҳаяҷон рабитаҳои моро лаҳза ба лаҳза тасҳеҳ мекунад.

**Саввум:** Саркӯб ва инфичор дар набуди тавзеҳи ҳаяҷонот пайдояшон мешавад. Тавзеҳи ҳаяҷонот мудирияти ҳаяҷонии мост, то бо саркӯб ба худамон ва бо инфичор ба дигарон осеб назанем. Дар бисёре аз мавридҳо мо мунфацир мешавем, то ба нафари муқобил ҳаяҷони худро иброс кунем. Ҳол он ки кофӣ аст, эълон кунем, ки ҳоло ман хеле хашмгин ҳастам, ё акнун ҳашт аз даҳ хашмгинам ва дигар далеле надорад бошиддати ҳаштаздаҳ фарёд бизанем то эҳсоси худро тавзеҳ диҳем.

**Чаҳорум:** Тавзеҳи ҳаяҷонот як роҳи ҳалли дутарафа аст. Мо меомӯзем, ки дагирон ҳам аз мо ба дил нагиранд ва моро тарк накунанд ва масалаҳояшонро зарра–зарра бо мо матраҳ ва ҳал кунанд. Тавзеҳи ҳаяҷонот марзҳои миёнфардии моро таъин мекунад. Хонаводаву дӯстон ва ҳамкороне, ки ибрази ҳаяҷон мекунанд, ҳеҷ вақт аз ҳам наметарсанд ва аз ҳам намепошанд. Чун ҳар лаҳзае аз чаҳонҳои даруни якдигар бохабар мешаванд. Агар ҳама ҳаяҷоноти худро ибраз кунанд, лозим нест шабҳо мурур кунем, «чӣ касе аз мо ранҷида аст». Чаро ки агар ранҷида бошанд, худашон дар тӯли рӯз ба мо гуфтаанд.

**Панҷум:** Тавзеҳи ҳаяҷонот сатили ошқоли руҳи моро ҳар лаҳза холи мекунад ва намегузорад ранҷҳо дар мо бӯ бигиранд ва зарфияти ҳаяҷони мо пур шавад.

**Шашум:** Тавзеҳи ҳаяҷонот кӯдаки сокитмондаи моро ба ҳарф задан медарорад. Агар кӯдаки сокитмондаи

молаббасуханнагушояд, базудитани мо аз тариқи дардҳо ва бемориҳои равонтанӣ лаб ба сухан хоҳад кушод.

**Ҳафтум:** Баёни ҳаяҷонот моро бо худамон ва дигарон содиқ мекунад ва мо азнақшбозикардан раҳомешавем. Дар ин сурат лабхандҳо дигар дурӯғ нест ва забони бадану рафтори мо забони аввали мо нахоҳад буд.

**Ҳаштум:** Ҳеҷ касе аз иброси ҳаяҷони мо таҳқир намешавад ва эътимод ба нафсашонро аз даст намедиҳад. Дар ҳоле, ки аз хашми мо мумкин аст, хелеҳо таҳқир шаванд ё битарсанд.

**Иброси саҳеҳи ҳаяҷонот чӣ гуна аст?**

Иброси ҳаяҷон, қазоват дар бораи шахсият, хислатҳо, нияти пинҳон ва ҳатто рафтори дигарон нест, сӯҳбат дар бораи таъсири рафтори дигарон, бар эҳсоси тарсу хашму ғами мост. Манзур ин аст, ки ба атрофиён бигӯем, гуфтор ва рафтори онҳо чӣ эҳсосе дар мо эҷод мекунад, на ин ки бигӯем шумо чӣ шахсияту хислат ва



нияти баду рафтори ғалате доред. Ибрози ҳаяҷон, ғайбат аз дигарон нест, гуфтани содиқонаи эҳсосе ҳаст, ки дар шумо эҷод шуда аст. Бо ин ҳама фоида барои ибрози ҳаяҷон, чаро аз равиши ибрози ҳаяҷон камтар истифода мешавад? Посух ин аст: Чун омӯзиш надидаем. Чун тамрин накардаем. Чун агар ҳам худро иброз кардаем, тавассути касоне, ки саводи ҳаяҷони надоранд, мавриди ҳамла қарор гирифтаем.

## **Чаҳорум: Таҷриба кардани ҳаяҷон**

Равиши чаҳорум, ки даркаш каме мушкилтар, аммо анҷомаш баъд аз ибрози ҳаяҷон, беҳтар аз саркӯб ва инфирод аст, равиши таҷриба кардани ҳаяҷон дар сатҳи бадан аст. Таҷриба кардани ҳаяҷон намудҳои гуногуне дорад, ки дар зер бо онҳо ошно хоҳед шуд.

### **1. Назорат кардан**

Вақте шумо ҳаяҷони тарсро таҷриба

мекунед, ба ҷои он ки коре барои ором кардани худ анҷом диҳед, ба таъсири он тарс бар бадани худ нигоҳ мекунед. Мавҷи дилшӯраро дар худ ҳис мекунед. Агар рӯ ба рӯи оина биревед, паридагии ранги худро мебинед. Шояд дасту поятон биларзад. Ба ҷои ин ки бихоҳед коре барояш анҷом диҳед, ларзиши дастатонро нигоҳ мекунед. Агар тавонистед ларзиши дастонатонро андозагирӣ мекунед. Масъалан, панҷ аз даҳ. Яъне, агар шадидтарин ларзиш шумораи даҳ дошта бошад, акнун шумо бо шумораи панҷ доред меларзед. Мисли ин, ки шумо духтуре ҳастед, ки ба аломатҳои бадани як бемор нигоҳ мекунед. Дақиқае баъд, бидуни он ки шумо коре анҷом диҳед, мағзи шумо оромишро ба шумо бозмегардонад. Тафовути ин равиш бо саркӯб дар ин аст, ки шумо ҳаяҷони худро контрол ё саркӯб намекунед, балки танҳо онро назорат мекунед. Ва ин назорат кардан онро тахфиф медиҳад. Қасоне, ки аз шиддати изтироб, дучори ҳамлаи изтироб (паникатак) мешаванд, чорае

ҷуз таҷрибаи ҳаяҷон дар бадани хеш надоранд. Онҳо аз сармо меларзанд, чанд сония баъд аз гармо месӯзанд. Қалби онҳо чун як давандаи марафон дар дави садметри метапад, дар ҳоле ки онҳонамедавандварӯизаминдароз кашидаанд. Онҳо эҳсос мекунанд доранд марги қарибалвуқуеро таҷриба мекунанд. Вазъияти онҳо аз назари ҷисмонӣ чунон ваҳим аст, ки имкони саркӯби ҳаяҷонро надоранд. Инфиҷори ҳаяҷон ҳам роҳи чора нест. Бар зидди чӣ касе инфиҷорро анҷом диҳанд? Дар инҷо иброси ҳаяҷонот ҳам мумкин нест. Мемонад факт як роҳ. Таҷрибаи ин ҳаяҷонот дар бадан. Онҳо метавонанд таҷриба кунанд, ки чӣ гуна афкори изтиробӣ бадани онҳоро банамоиши алоимечун марги қарибалвуқуъ кашонда аст. Ва ин таҷриба кардан ва мушоҳидаи он, ба мағзашон меомӯзад, ки инхатарноши аз як таҳдиди воқеии берунӣ нест, балки аз як фикри изтиробӣ аст. Ва аз ин ба баъд, худи мағз рафта-рафта ин афкори изтиробии мушоҳидашударо беэтибор мекунад.

Муртазо дучори ҳамлаи изтироб шуда буд. Тамоми бадани ӯ меларзид ва қалбаш мисли як давандаи марафон метапид. Нафасаш танг шуда буд ва марги қарибалвуқуъи худро эҳсос мекард. Равоншиносе, ки ба болини ӯ омада буд, гуфт: Натарс то ба ҳол гузориш нашуда аст, ки касе аз ҳамлаи изтироб мурда бошад, ё нуқси узв пайдо карда бошад. Илғои ин фикр тавассути равоншинос, билофосила фикри изтиробиро дар зеҳни Муртазо беъътибор кард. Фикре, ки ба Муртазо мегуфт, ту ҳам акнун хоҳи мурд, беъътибор шуд ва ҳаяҷони тарс ва воқунишҳои бадани ӯ ҳам ором гирифт. Яъне мағзе, ки тарсида аст ва баданро аз дарун ба фирор хонда, тапиши қалбро боло бурда, хунро аз пуст гирифта барои фирор ба самти по фиристода аст, дармеёбад, ки хатаре вучуд надорад ва худашро ба вазъияти оддӣ бармегардонад. Касе, ки дучори паникатак шудааст, лозим нест иқдоме анҷом диҳад. Ҳар иқдоме мағзи ӯро мутақоид мекунад, ки

хатари воқеӣ вучуд дорад ва ҳамлаи изтироб таъдид мешавад. Кофи аст ин ҷумла такрор шавад, ки «то кунун ҳеҷ касе аз ҳамлаи изтироб намурда ва осебе надида аст». Ва аломатҳое, ки бадани ту нишон медиҳад ноши аз афкори изтиробии туст, ки тавассути мағз шабеҳи як хатари воқеӣ қаламдод шуда аст.

Вақте имконитавзеҳваибрози ҳаяҷон ҳаст, зарурате ҳам бар инфиҷор ва саркӯб нест. Таҷрибаи ҳаяҷон дар бадан ба мо имкон медиҳад, ки мо зарфияти ҳаяҷониро дар худ боло бибарем. Дуруст мисли афзоиши шуши шиноварон баъд аз тамрини фаровон аст.

## **2. Скан ва оромиши узвҳои бадан**

Метавонед дар ҳоле, ки дар вазъияти изтироб ҳастед, бадани худро скан кунед. Аз нӯги по то сар худро қитъа-қитъа назорат кунед ва бубинед дучори чӣ ларза ё спазмае ҳастед. Баъд бо тамаркуз бар ҳар нуқтае аз бадан, ки онро бо зеҳни худ скан

мекунед, ба мудати панҷ сония он нуқтаро сахт кунед ва баъдраҳо кунед. Бо ин равиш шумо мушкилиро дар бадани худ таҷриба мекунед ва аз тариқи оромиши узви бадан, худро ба вазъияти оромиш бармегардонед.

Фарз кунед, дучори хашм ҳастед. Бар оташи хашми худ бинишинед ва асари ҳаяҷони хашмро дар бадани худ мушоҳида кунед. Агар рӯ ба рӯи оина бошед, сурхии сурати худро аз шиддати хашм мебинед. Ба сурхии сурататон шумора диҳед. Муштҳои шумо дар ҳам фишурда мешаванд. Дилатон мехоҳад онҳоро ба рӯи миз бикӯбед. Фишурдагии мушти худро шумора диҳед. Фишори асабиро бар дандонҳо ва даҳони худ ҳис мекунед. Онро шуморагузорӣ кунед. Тамоми бадани худро бо зехни худ скан кунед. Ҷузъ ба ҷузъ бадани худро аз нӯги по то сар панҷ сония фишурда кунед ва баъд онро раҳо кунед. Акнун дубора фишори асабӣ бар мушту дандону даҳони худро шумора диҳед. Агар аз шумораи сифр ҳанӯз бештар аст, дубора бадани худро скан кунед ва

гирифтагии нуқтаҳои бадани худро бо саҳт ва суст кардани узвҳои ҳар бахш ором кунед.

### 3. Биандозаш берун

**Мурочиаткунанда:** Вақте ба як нафари хос фикр мекунам башиддат асабонӣ мешавам.

**Дармонгар:** Асабоният қучои қисми туст? Агар ин ҳашм як ашё буд, шабеҳи чӣ ашёе буд?

**Мурочиаткунанда:** Шабеҳи як туб дар гулӯям.

**Дармонгар:** Тамаркуз кун, саъй кун ин тубро аз гулӯят биандози берун.

Дар ин равиш тамаркуз танҳо бар нуқтаи мавриди омоҷ гирифтаи бадан тавассути афкори изтиробӣ аст. Шумо ба ҷои скан кардани тамоми бадан, фақат рӯй нуқтае, ки осеби ҳаяҷониро нишон медиҳад, тамаркуз мекунед.

**Фарқисаводи ҳаяҷонӣ ва мудирияти**

## ҳаяҷонӣ

Саводи ҳаяҷонӣ, яъне огоҳӣ аз навъу андозаи ҳаяҷон ва сабаби эҷоди он дар худ аст. Аммо мудирияти ҳаяҷонӣ, яъне тасмим бар ин ки акнун кадом яке аз равишҳо (саркӯб, инфичор, тавзеҳ, таҷриба, беъътибор кардани фикр) барои мудирияти ин ҳаяҷон муносиб аст ва иҷори он.

Дар фасли баъд ба равиши беъътибор кардани фикр хоҳем пардохт.



## ФАСЛИ ЧАҲОРУМ

### Нақши фикр дар ҳаяҷон

Дар инсон ду навъи ҳаяҷон эҷод мешавад. Ҳаяҷони аввалия ва ҳаяҷони сонавия.

#### Ҳаяҷони аввалия

Вақте эҳсос мекунем мор ва ақраб бо пой мо бархӯрд карданд, беирода пой худро ақиб мекашем. Вақте эҳсос мекунем, дастамон месӯзад, бе ҳеҷ гуна фикре дасти худро ақиб мекашем. Контроли ҳаяҷони аввалия бо мағзча ё мағзи худкори мост ва на дар ихтиёри мағзе, ки масъули корҳои боиродаи мост.

#### Ҳаяҷони сонавия

Ҳаяҷони сонавия баъд аз фикр ва таҳлил худронишон медиҳад. Мисол: (Мурочиаткунанд:  $\bar{U}$ , ки ин ҳарфро зад, қасдаш тақрири ман буд.) Пас ғамгин ё хашмгин мешавам.

Дар ин маврид ихтиёри ҳаяҷон дасти мост ва аз тариқи тағйири фикр метавонем он ҳаяҷонотро эҷод накунем, ё агар эҷод шуда буд, онро тахфиф диҳем.

Вақте саводи ҳаяҷонӣ надорем, ҳатто ҳаяҷоноти сонавияи мо, ба шакли шартӣ ва тағйири иродаи худронишон медиҳанд. Аммо бо саводи ҳаяҷонӣ ва тамрин, ҳадди ақал бар ҳаяҷони сонавияи худ мудирият мекунем.

## **Вазъият, фикр, ҳаяҷон**

Муҳимтарин техники мудирияти ҳаяҷони тарсу хашму ғам, беътибор кардани афкоре аст, ки боиси он ҳаяҷон шуда аст. Дар ин сурат, шумо асли масаларо аз байн мебаред, ба ҷои он ки бихоҳед паёмадҳои онро хунсо кунед.

Маъмулан, вақте аз касе, ки дучори ҳаяҷони тарс ё хашму ғам шуда аст, мепурсем, сабаби ҳаяҷони шумо чист? Онҳо вазъиятҳоро гунаҳкор медонанд. Ҳолонки гунаҳкори асли фикри онҳост. Ба мисолҳои зер тавачҷӯх кунед:

Модари Марям мемирад. Марям азодорӣ мекунад, аммо марги модар ӯро парешон ва афсурда намекунад. Чарокимеандешад, модариманумри худаширо карда буд ва хушбахтона, қабл аз ин ки барҷомонда шавад, аз ин дунё рафт.

Марҷон, хоҳари Марям, баъдаз марги модар, як сол дучори афсурдагӣ мешавад. Чаро ки меандешад, модарам ҳанӯз чашмаш ба дунё буд ва дилаш намехост бимирад. Охир чаро ӯ ба ин зудӣ аз дунё рафт?

Ба ду вазъияти зер тавачҷӯҳ кунед. Ҳар кадом, сабаби ҳаяҷони яке аз ин ду хоҳарро нишон медиҳанд:

## **Вазъияти Марям**

**Мавқеият:** Марги модар.

**Фикр:** Модарам умраширо карда буд ва хушбахтона, қабл аз ин ки барҷомонда шавад, аз дунё рафт.

**Ҳаяҷон:** Ғами қобили қабул дорам ва оромиш дорам.

## Вазъияти Марҷон

**Мавқеият:** Марғи модар.

**Фикр:** Модарам хеле ҷабр дид. Ҳанӯз чашмаш ба дунё буд. Охир чаро ӯ ба ин зудӣ аз дунё рафт?

**Ҳаяҷон:** Ғами шадиде дорам. Гиря мекунам ва нӯшхори фикрӣ дорам. Як сол аст, афсурдаам.

Дар мисоли Марям ва Марҷон, мавқеият, ки марғи модари онҳост, яке аст. Аммо фикри Марям ва Марҷон гуногун аст, аз ин рӯ ҳаяҷоноти онҳо низ гуногун аст.

**Мисоли дигар:** Дар як коргоҳ, соҳибкоре ба коргаронаш саҳт мегирад ва бо онҳобомехрубонӣ суханнамегӯяд. Баъзе аз коргарон ҳам бисёр нороҳат мешаванд. Аммо баъзе аз онҳо на нороҳат мешаванд ва на аслан ба рӯи худашон меоранд. Чаро ин чунин аст?

## Мисоли корғари аввал

**Иттифоқ:** Саҳтгирии соҳибкор ва номехрубонии ӯ.

**Фикр:** Чаро бо ман ин тавр рафтор кард? Медонам қасдаш таънаву таҳқири ман буд. Дилам намехоҳад дигар дар ин ҷо кор кунам.

**Ҳаяҷон:** Ғами шадида дорам.

**Мисоли коргари дуввум**

**Иттифоқ:** Сахтгирии соҳибкор ва номехрубонии ӯ.

**Фикр:** Бечора бо ин сахтгирӣ ва номехрубонӣ, қабл аз ҳама худаш чӣ ранҷе мебарад. Баъдан, ҳам аз чашми бештаре аз коргаронаш меафтад. Ва боиси мешавад, ки ҳолат бадтар гардад, чун коргарон камкорӣ мекунанд.

**Ҳаяҷон:** Барои соҳибкор эҳсоси дилсӯзӣ дорам.

Дар ин ду мисол, мавқеият барои коргари аввал ва дуввум яке аст, аммо ҳаяҷоноти онҳо дигаргун аст, чаро? Барои он ки фикри он ду дар тафсири рафтори соҳибкор гуногун аст.

## Нақши фикр

Мо бо ҳаяҷони тарсу хашму ғам ба дунё меоем ва ин ҳаяҷонот то поёни умр бо мост, аммо танзими он дар ихтиёри мост ва бидуни шак муҳимтарин абзори танзими ин ҳаяҷон фикри мост. Ҳар фикре аз мо дар касре аз сония, ба эҳсосу ҳаяҷон табдил мешавад. Мо бидуни дониستاني равиши саҳеҳи фикр кардан, имкон надорем худро аз шарри эҳсосоту ҳаяҷоноти саркаш раҳой бахшем.

## Фикр чист?

Барои он ки фикрро бишиносем, беҳтар аст, анвоъи онро бишиносем. Баъзе аз фикрҳо, боварҳои мо ҳастанд. Якбор тасмим гирифтаем, ки ин фикр ҳақиқат аст ва ба он бовар кардаем. Ҳоло дар ҳар базангоҳ (ҷои хатарнок) ин бовар худашро дармағзимонишон медиҳад ва ҳаяҷоноти моро эҷод мекунад. Гоҳе афкори мо нӯшхорҳои фикри мо ҳастанд. Мисол гӯсфанде, ки ҳар чиро дар рӯз хӯрда аст, шаб дар

оғил аз нав ба даҳон меорад ва аз нав мечаввад. Мо низ ҳодисаҳоро, ки бар мо гузашта аст, ҳар шаб дар ҷойгаҳи хоб ё ба ҳангоми танҳой ба сатҳи зеҳн меоварем ва онро нӯшхор мекунем.

## **Нақши боварҳо дар ташдиди ҳаяҷон**

Боварҳо, бахше аз шинохти ҳаяҷонзо ҳастанд: Мисол, ба худам меғӯям: Агар аз касе бадам биёяд, бояд онро бо хашм берун бирезам, то ҳолам хуб шавад, вагарна ҳолам бад мешавад. Ин навъ боварҳо рӯи мудирияти ҳаяҷонот асар мегузоранд. Ҳар вақт ҳаяҷонзада мешавем, навъи бовар пушти ҳаяҷоноти мо фаъол аст. Безътибор кардани боварҳои ғалат, баркаммияти ҳаяҷоноти мо асар мегузорад.

## **Мисоли бовари ғалат**

- Агар аз касе бадам биёяд, бояд нафратамро фарёд бизанам ва ҳоли бади худамро сари ӯ холи кунам, то ҳолам хуб шавад, вагарна ҳолам хеле бад мешавад.

- Агар дод назанам, мекафам.
- Агар бачаро назанам, ки одам намешавад.
- Задди зарбате, зарбати нӯш кун.  
(зарбулмасал)

То ин боварҳо беътибор нашаванд,  
ҳаяҷонотиношиазонҳо ҳам фурӯкаш  
намекунанд.

### **Беътибор кардани боварҳои ғалат**

Худамро холи кардам, аввал як лаҳза  
ором шудам. Баъд нафари муқобил  
асабонӣ шуд, ӯ ҳам рӯи ман худашро  
холи кард, ки ором шавад, дубора  
нооромтар шудам. Пас фоидааш чӣ  
буд?

### **Нӯшхори фикрӣ ва ташдиди ҳаяҷон**

Ба мисоли зер тавачҷӯҳ кунед, то  
сикли маъюби мавқеият, фикр ва  
ҳаяҷонро, ки боиси нӯшхори фикрӣ  
мешавад, бубинед:



**Мавқеият:** Як нафар гапи  
номуносибе ба ман зад.

**Фикр:** Ман фикр мекунам, ки  
мавриди таҳқир воқеъ шудаам.

**Ҳаяҷон:** Аз ӯ бештар мутанаффир  
мешавад.

**Фикр:** Дубора ба он мавқеият фикр  
мекунам.

**Ҳаяҷон:** Танаффури ман ташдид  
мегардад.

**Фикр:** Ба худам меғӯям: Бояд занг  
бизанам ва ба ӯ бигӯям кораш бад  
буд.

**Ҳаяҷон:** Баъд аз ин фикр, танаффури  
ман аз ӯ бештар мешавад. Пуршудани  
зарфияти таҳаммули ман.

**Мавқеият:** Занг мезанам ва таҳқираш  
мекунам. Телефонро, ки қатъ  
мекунам, дубора фикр мекунам.

**Фикр:** Оё кори ман дуруст буд?  
Ба худам ҷавоб медиҳам: Оре, хуб  
кардам, ки занг задам, чун ҳолам

хуб шуд. Агар намегуфтам, ҳолам хеле бадтар мешуд. Баъд дубора дар фикрам мегӯям: Кошки намегуфтам. Вақте ба ӯ гуфтам, фақат як лаҳза ҳолам хуб шуд. Баъдаш дубора ҳолам бад шуд.

**Ҳаяҷон:** Баъд дучори ҳаяҷони пушаймонӣ мешавам.

**Фикрҳои зидду нақиз:** Набояд ӯ ин корро мекард. Ӯ маро таҳқир кард, ҷавобашро медиҳам.

**Гӯшаи дигари зеҳн:** Ҷавоби баде, ки мешава мисли ӯ.

**Гӯшаи дигари зеҳн:** Пасистам, ҳарчӣ хост ба ман бигӯяд?! Ӯ ҳақ надошт.

**Гӯшаи дигари зеҳн:** Хуб, агар ҷавоб диҳад, мешӯрам ва мегузорамаш канор.

**Гӯшаи дигари зеҳн:** Бақия аз кучо мефаҳманд, ҳақ бо ман буд?

**Ҳаяҷон:** Эҳсоси ошуфтагӣ ва сардаргумӣ.

Ин модели фикр карданро нӯшхори

фикрӣ мегӯянд. Баъд аз як иттифоқи бад, шумо ба ҷойгаҳи хоб меравед ва мумкинасттосубҳ, ҳазорборинчархи фикру ҳаяҷонро даврбизанед ва ба ҳеч роҳи ҳалле нарасед, аммо ҳар кадом аз ин фикрҳо, дар шумо ҳаяҷонро боис мешаванд ва ҳар кадом шуморо ба таври худ меранҷонанд.

**Баррасии равоншиносона:**  
 Бо худатон ҳарфҳое мезанед, ки ҳолатонро бадтар мекунад: Набояд ин корро мекард. Бояд ба  $\bar{u}$  бигӯям, ки ҳақ надошт... Ҳамин ки «ҳақ надошт» – ро бо худатон такрор мекунад, асабонӣ мешавад. Агар пеши равоншинос биравед  $\bar{u}$ :

Аввал. Ба дунболи фаҳми мавқеият, фикру ҳаяҷони шумост.

Дуввум. Ба дунболи фаҳми ҷузъиёти фикри шумост: (Шинохтинӯшхорҳо: фикрҳо, боварҳо)

Саввум. Ба дунболи боздошти нӯшхорҳо ва тағйири фикри шумост.

Агар мо ба равоншинос, фақат аз

мавқеият ва он чи иттифоқ афтодааст, бигӯем, ӯ аз фикру тафсири модарборай он иттифоқ мепурсад: Хуб, тубаъдаз он иттифоқ, чӣ фикре кардӣ? То бидонад фикри мо чӣ буда аст? Ва агар мо аз фикрамон бигӯем, аммо аз эҳсосамон нагӯем, мепурсад: Хуб, ин фикрро кардӣ, баъдаш чӣ эҳсосе кардӣ? Агар бигӯем, норорҳат шудам? Мепурсад: Нороҳатии ту чӣ буд? Хашм буд? Ғам буд? Тарс буд? Вақте эҳсосамонро мушаххас кардем, аз мо мепурсад: Вақте фикр кардӣ, ки ӯ ҳақ надошт, эҳсоси хашмат аз 0 то 10 чанд буд? Ва вақте фикри баъди ро кардӣ, хашмат ба ададаи чанд расид? Вақте занг задӣ, эҳсосат чӣ фарқе кард? Хашмат поён омад ё боло рафт? Ва аз тариқи ин навъ саволҳо, ба мо меомӯзад, ки он иттифоқ фақат ҷаракаи аввалро дар зеҳни мо задааст ва ба қиянороҳати ҳову ҳаяҷоноти мо ношӣ аз фикри мо буда аст. Барои он ки аз нороҳатӣ хориҷ шавем, бояд аз фикри ноқоромадмон фирор кунем. Тафсири худамонро аз ҳодиса иваз кунем. Ё тамрин кунем, ки фикрҳоямонро бовар намекунем.

Ё бо техникҳое онҳоро аз эътибор  
бияндозем.

### Техники ҳавоспартӣ

**Мавқеият:** Як нафар гапи  
номуносибе ба ман мезанад.

**Фикр:** Ман фикр мекунам, ба ман  
таҳқир шуд.

**Ҳаяҷон:** Аз ӯ хашмгин мешавам.

**Техники ҳавоспартӣ:** Фикри  
худамробачизидигарепартмекунам.  
Ба чизе ки барои ман хушоянд аст.

**Ҳаяҷон:** Оромишу лаззат ҷои ғаму  
хашми маро мегирад.

Рӯихати ҳавоспартӣҳои оромбахшу  
лаззатбахши худро таҳия кунед.

### Техники тағйири тафсир

**Мавқеият:** Як нафар гапи  
номуносибе ба ман мезанад.

**Фикр:** Ман фикр мекунам, ба ман  
таҳқир шуд.

**Ҳаяҷон:** Аз ӯ хашмгин мешавам.

**Текники тағйири тафсир:** Тафсири худамро аз иттифоқ иваз мекунам: Ман, ки намедонам, ҳадафи ӯ чӣ буд. То ба ҳол ҳар киро шинохтам, охираш бахшидам.

**Ҳаяҷон:** Эҳсоси оромиш.

**Текники адами бовар ба фикр**

**Мавқеият:** Як нафар гапи номуносибе ба ман мезанад.

**Фикр:** Ман фикр мекунам, ба ман таҳқир шуд.

**Ҳаяҷон:** Аз ӯ хашмгин мешавам.

**Адами бовар ба фикр:** Ба худам мегӯям: Агар фикри ман дуруст буд, чаро ин қадар фикрҳоям иваз мешаванд. То ҳол ҳар вақте фикрамро бовар кардам, ҳоли худамро бадтар кардам. Инро ба фикри худам мегӯям: Хубчӣ? Дубора чӣ азҷони ман мехоҳӣ?!

**Ҳаяҷон:** Эҳсоси оромиш ва бахшиш.

## ФАСЛИ ПАНҶУМ

### Тағйир

Вақте саводи ҳаяҷонӣ пайдо кунем, яъне ҳаяҷони тарсу хашму ғамро мешиносем. Яъне метавонем мавқеият, фикр ва ҳаяҷонро аз ҳам тафкик кунем. Яъне метавонем суръат, муддат, шиддат ва теъдоди ҳаяҷонҳоро андоза бигирем. Яъне равишҳои бархӯрд бо ҳаяҷонҳоро, ки саркӯб, инфичор, иброз, таҷриба ва беътибо кардани афкор аст, мешиносем. Яъне медонем, ки ҳаяҷоноти тарсу хашму ғами мо бештар аз фикри мост ва камтар аз мавқеият ва иттифоқоти атрофи мо аст. Яъне медонем, агар фикри худро аз мавзӯи озордиҳанда, ба мавзӯи оромишбахш ё лаззатбахш иваз кунем, ҳоламон беҳтар мешавад. Яъне медонем, агар афкори худро беътибор кунем ё тафсири худро из иттифоқҳо ва мавқеиятҳо иваз кунему пеши нӯшхори фикрии

худро бигирем, ҳаяҷоноти манфии мо мусбат мешаванд. Ҳамаи ин доништанҳо саводи ҳаяҷонӣ ном дорад ва қадами аввалия барои танзими ҳаяҷон аст.

## Ташхиши раванди тағйир

Агар танзими ҳаяҷонӣ дуруст иттифоқ бияфтад, хоҳем гуфт нисбат ба гузашта:

1. Дертар дучори ҳаяҷон мешавам. Яъне бо суръати камтар.

2. Бо шиддати камтар дучори ҳаяҷон мешавам. Агар қаблан ҳашт аз даҳ асабонӣ мешудам, акнун ҳаштамаму худуди се ва чаҳор аз даҳ аст.

3. Хеле зуд ҳаяҷонам фурӯкаш мешавад. Агар қаблан ду-се рӯз ҳаяҷонотам тӯл мекашид, ҳоло чанд дақиқа ё як соат бештар тӯл намекашад.

4. Теъдод камтар. Агар қаблан ҳар рӯз даъво мекардам, ҳоло ҳафтае ё моҳе як бор даъво мекунам.



## Тағйири муносиби ҳар кас

- Агар касетанзимихаяҷонӣнадорад ва мудом мунфаҷир мешавад, бояд саркӯб ва контроли ҳаяҷонро биёмӯзад.
- Агар мудирияти ҳаяҷонӣнадорад, бояд саводи ҳаяҷониро биёмӯзад. Яъне, ҳама роҳҳои бархӯрд бо ҳаяҷонро.
- Агар боварҳояш ғалат аст, бояд боварҳояшро тағйир диҳад, ё беэътибор кунад.

## Барои тағйир аз кучо шурӯъ кунем?

Бо инкиҳаяҷонишадид, муҳимтарин аломати бетанзимии ҳаяҷонӣ аст, аммо мушовир ҳеҷ гоҳ тасҳеҳ намекунад, балки аввал ҳаяҷоноти мурочиаткунандаро ба рамсият мешиносад. (Валидейт - тасдиқ кардан) Новобаста аз он, ки медонад ин ҳаяҷонот бо ин шиддат ғалат аст, аммо меғӯяд:

Ман туро мефаҳмам ва даркат мекунам, ки чаро хашмгин шудӣ. Аммо ҳеҷ вақт намегӯяд: Фикри ту дуруст аст ва дигарӣ гунаҳкор аст. Балки танҳо мегӯяд: Туро мефаҳмам, ҳаяҷонотатро мефаҳмам. Сабаби ин корҳоеро, ки мекуни мефаҳмам. Ва мункири ҳаяҷоноти ӯ намешавад. Чун мурочиаткунанда аз ҳаяҷоноти худ ва ранҷе, ки аз он бобат мебарад, бо хабар аст. Ва агар мушовир ранҷи ӯро ба расмият нашиносад, мурочиаткунанда далеле барои идомаи мушовара нахоҳад дошт. Аммо мушкил инчост, ки мурочиаткунанда, маъмулан ранҷи худро далел бар ҳаққонияти фикри худ мегирад. Мисол: Агар хаёл карда, дигарӣ ба ӯ таҳқир карда ва ҳоло ӯ ранҷ мебарад, пас ин ранҷ далели он аст, ки дигарӣ ҳатман ба ӯ таҳқир карда аст. Мушовир ранҷи ӯро ба расмият мешиносад, аммо кӯмак мекунад, то ба ӯ биёмӯзад, ки ин фикр, ки «дигарӣ ба ман таҳқир карда», асбоби ранҷи ӯст, на ин ки ранҷи ӯ, далеле бар таҳқире аст, ки

воқеан иттифоқ афтода аст. Ҳатто метавонад таҳқири иттифоқ афтода бошад, аммо мурочиаткунанда сабаби он таҳқири тарбияти бади тақдиркунанда, ё ноши аз хуш набудани ҳоли тақдиркунанда бидонад ва ин таҳқири ба худ нагирад, то ранҷ набарад. Яъне мушовир рӯи фикри мурочиаткунанда кор мекунад, то бидонад ҳаяҷонот бо кадом бовару фикри ғалат пайванд хӯрдааст ва мекӯшад он фикрҳо ва боварҳоро беэътибор кунад, то муҳаррики ҳаяҷонро аз кор барорад.

## Тамрин

Бочашмибастаякхотираи ҳаяҷониро бо худатон тавре мурур кунед, ки битавонед то онҷо, ки мумкин аст, мисли қабл ранҷи онро таҷриба кунед. Дар он ҳангом, чӣ либосе тани шумо буд? Чӣ касоне дар атрофи шумо буданд? Дар баданатон чӣ эҳсосе буд? Хотираеро мурур кунед, ки ҳаяҷони тарс ё хашм ё ғамро дар ҳадди боло дар шумо эҷод кунад.

Мо намепурсем, он хотира чӣ буд?  
 Мепурсем, чӣ иттифоқе дар бадани  
 шумо афтод? Ба ҳама он чӣ дар фикру  
 эҳсос ва бадани шумо мегузарад,  
 таваҷҷӯҳ кунед ва он ҳаяҷонотро  
 ифроқомез бозсозӣ кунед. Агар  
 ҳолатон аз ин ёдоварӣ бад шуд, саъй  
 кунед ҳоли худатонро аз тариқи  
 таваҷҷӯҳ ба мавзӯи дигар, муваққатан  
 хуб кунед. Ва дубора идома диҳед.

Посух диҳед, чӣ ҳиссе бештар дар  
 ҳаяҷонатон буд: тарс, хашм, ғам? Ё  
 шодӣ? Ҳофизаи мо барои ҳифзи  
 хотироти хуш кӯтоҳ аст. Магар дар  
 синни боло, ки ба хотироти хуш  
 муроҷиат мекунем. Онҳо ҳаммаъмулан  
 табдил ба ҳасрату ғам мешавад.

Оё ҳамаи ин эҳсосоти ғаму шодӣ ва  
 ранҷу лаззатро бо ҳам махлут доштед?

Оё метавонед рӯи ҳаяҷонотатон ном  
 бигзоред?

Диаграммашиносии андозаҳои  
 ҳаяҷонот дар лаҳзаҳои мухталиф,  
 қаблу баъд аз ҳар иттифоқ ва қаблу

баъд аз ҳар фикри шумо чӣ буд?

Меҳоҳем бидонем дар чӣ мавқеият, чӣ фикре кардед, баъд дучори чӣ ҳаяҷон шудед, баъд чӣ рафторе кардед, баъд чӣ иттифоқе дар баданатонафтод?

Оё фақт баладед хотираро тавзеҳ диҳед? Оё баладед, афкорубоварҳоро, ки баъд аз ҳар иттифоқ фаъол шуданд, баён кунед? Оё балад ҳастед ҳаяҷоноти линк(пайваст) ба онафкорвабоварҳоро бо чаҳор мушаххаса суръат, шиддат, муддату теъдод тавзеҳ диҳед?

Оё баладед, иттифоқоти бадани худро баъд аз як таҷрибаи ҳаяҷонӣ, тавзеҳ диҳед? Масалан, вақте фикр кардам ишқи зиндагиам дорад маро тарк мекунад, занам дорад талоқ мегирад, ё доранд маро аз кор бекор мекунанд, нафасам дигар боло намеомад. Ҳоло ҳам нафасам гирифта аст.

**Мушовир:** Он вақт дар дилат чӣ хабар буд?

**Мурочиаткунанд:** Эҳсоси дилшӯра. Ғами ваҳшатнок.

**Мушовир:** Дар бадану аъзулотат чӣ ҳолате буд?

**Мурочиаткунанд:** Спазма

**Мушовир:** Дар зонуҳоят чӣ хабар буд?

**Мурочиаткунанд:** Меларзид.

**Мушовир:** Дар сарат чӣ хабар буд?

**Мурочиаткунанд:** Сарам сабук буд. Мисли ин ки ҳеч чӣ дар сарам набуд.

**Мушовир:** Дар он замон низ ҳавосат ба ин чизҳо буд? Ё ҳоло, ки дорам мепурсам?

Яъне, оё саводи ҳаяҷонӣ доштӣ, ё фақат ҳаяҷонотро надониста таҷриба мекардӣ?

**Дармони травма**

**Мисолиазо:** Даразодорӣ ҳар меҳмоне, ки аз дарворид мешавад, коре мекунад, ки соҳиби азо гиря кунад. Тозаворид аз соҳиби азо мепурсад: Чӣ шуд? Ў, ки хубсолим буд, чаро якбора моротанҳо гузошту рафт? Азодор дубора қиссаи

марги азизи аздастрафтаро таъриф мекунад ва зор–зор гиря мекунад. Бо ин тартиб ҳама кӯмак мекунанд, то бо баёдовардани ҷузъиёти бештари он ғам, хотироти азодорро комил кунанд, то ӯ аз шарри травма хориҷ шавад.

Мисоли таҷовуз: Бисёриҳо, ки барои дармони травмаи таҷовуз пеши равоншинос мераванд, азоби виҷдон доранд, ки чаро дар лаҳзаи таҷовуз шах шуданд. Ғофил аз ин, ки нармафзорихилқатонҳоро шахкарда аст. Дар хилқат вақте бо хатар мувоҷеҳ мешавем, се воқуниш мумкин аст аз мо сар бизанад: Воқуниши ҷанг, воқуниши фирор, воқуниши фриз (шах), яъне намедонӣ биҷангӣ, ё фирор кунӣ, мисол дар бархӯрд бо мор. Мумкинаст, ки чунон шок шавем, ки наметавонем фирор кунем ва на метавонем биҷангем. Дар мавриди таҷовуз низ баъзе аз қурбониён фриз мешаванд. Равоншинос бо тавзеҳи ин се ҳолат, аз азоби виҷдони мувоҷиат кунандаи мавриди таҷовуз қарор гирифта, мекоҳад. Баъд бо пурсиш аз ҷузъиётот, кӯмак мекунад,

то ӯ борҳо он таҷовузро бозсозии зеҳнӣ кунад ва бо ҳар бор таъриф аз бори ҳаяҷонӣ он бикоҳад. Тавре ки ба хотир овардан ва баёни ин таҷриба аввалин бор бисёр дарднок аст, аммо дар марҳилаҳои баъд, қурбонии таҷовуз бетафовуттар аз таҷовуз ҳарф мезанад, ки ин нишонаи шифои захми травма аст. Агар муроҷиаткунанда хотираеро ба ёд оварад ва дучори хашму ғам ва тарси шадид шуд, яъне ҳаяҷоноти он ҳодиса ҳанӯз танзиму холи нашуда ва дар равони ӯ боқӣ монда аст.

## Сабаби худзанӣ чист?

Худзанӣ, навъи ҳавоспартии номутаносиб, аз шиддати ҳаяҷони манфӣ аст. Мисол: Кӯдаказдандондард худашро мезанад. Дасташро мегирем, гиря мекунад, ӯро раҳо мекунем, худашро мезанад ва ором мешавад. Мисол: Ихтилоли марзӣ (Borderline): Он дарде, ки дар ҷисму равони ман аст, бо гиря ва дору хӯрдан намеистад. Фақат вақте як дарди ҷисмӣ мекашам, он дард меистад. Вақте худамро захмӣ



мекунам, он дард меистад ва ором мешавам. Сабаби захмҳо дар бадани касоне, ки ихтилоли шахсияти марзӣ доранд, ҳамин аст.

Аломатҳои касе, ки танзими ҳаяҷонӣ дорад

**Аввал:** Меҳрубонӣ дар сурат ва лаҳн;

**Дуввум:** Арзишӣ будани рафтор;

**Сеюм:** Эъломи ҳаяҷонот дар ҳангоми хатар: Ман ҳоло асабониам, чанд дақиқа меравам берун то ором шавам. Агар ин корро идома бидиҳам, мумкин ошуфтагии зехнии ман бештар шавад. Аввал бояд чанд дақиқа худамро ором кунам. Ин навъ рафтор нишондиҳандаи он аст, ки он шахс танзими ҳаяҷонӣ дорад.

**Дармонгар, мурочиаткунанда, дармон**

Мурочиаткунанда бо дармонгар ҳарф мезанад. Дармонгар ҳамзамон онро анализ мекунад ва мавқеият, фикр, ҳаяҷони ӯро дармеоварад. Ва

диаграмаи чоргона: суръат, шиддат, муддат, теъдодро дуруст мекунад ва дармеёбад, ки бо чӣ навъ ҳаяҷоне тараф аст. Оё бо ҳама ҳаяҷонҳо рӯ ба рӯ мешавад? Ё инки муроҷиаткунанда танҳо бо яке аз ҳаяҷонҳо дасту поча нарм мекунад? Оё ҳаяҷонҳо шадиданд, ё мутавасситанд, ё хафифанд? Баъд то онҷо ки мумкин аст, ба муроҷиаткунанда саводи ҳаяҷониро омӯзиш медиҳад. Баъд меурсад, ҳоло ки фаҳмидӣ ҳаяҷонҳо чистанд, худат, мавқеият, фикру ҳаяҷонҳоятро дарбиёвар. Кадом мавқеият, кадом фикру боварро дар ту фаъол мекунад, ки натиҷааш ин ҳаяҷон ё ин рафтори хосе дар туст? То ӯ оқибат ёд бигирад, ҳаяҷоноташро ба сурати каммӣ дарбиёварад.

Муроҷиаткунанда то инҷо медонад, ки: Чӣ мавқеиятҳое ҳаяҷоноташро эҷод мекунанд. Навъи ҳаяҷоноти ӯ чист? Бо ин ҳаяҷонот чӣ иттифоқе дар баданаш меафтад? Пушти ин ҳаяҷонот чӣ афкору боваре вучуд дорад? Ин афкор ба чӣ рафторҳое боис мешавад? Илова бар ин медонад, ки таҷрибаи

ҳаяҷони тарсу ғаму хашм табиӣ аст ва  
ӯ фақат бояд суръат, шиддат, муддат  
ва теъдоди онҳоро мудирӣят кунад.

Дарниҳоятӯ медонад, ки равоншинос  
ҳоли ӯро хуб намекунад, балки ба  
ӯ меомӯзонад, ки чӣ чизҳое пушти  
ҳаяҷонот ва ранҷҳои ӯ вуҷуд дорад  
ва онҳо чӣ гуна фаъол мешаванд.  
Ба ӯ техникҳоеро меомӯзонад, ки  
мудирӣяти онҳаяҷонҳоро дар ихтиёр  
бигирад. Дар ин марҳила, ҳаяҷонот  
барояш оддӣ шуда аст, яъне медонад,  
ки доштани тарсу хашму ғам табиӣ  
аст ва ҳама мардум онҳоро дар худ  
доранд, аммо андозаҳои дар ҳар  
фард дигаргун аст. Ҳоло вақти он  
аст, ки ӯ навъ ва андозаи ҳаяҷоноти  
худро дақиқтар бишносад.

## **Ду навъи мурочиаткунанда**

Аввал. Мурочиаткунандаҳои бо  
ҳаяҷоноти ифротӣ. Онҳое, ки  
ҳаяҷоноташон мисли сурби гудохта  
аст. Ҳамонҳое, ки худзанӣ мекунанд,  
то ором шаванд. Масалан, касоне, ки  
ихтилоли шахсияти марзӣ доранд.

Дуввум. Мурочиаткунандагоне, ки дар муқобили дард, бетаҳаммуланд. Инҳо намехоҳанд дарди ноши аз сабки зиндагиеро, ки интихоб кардаанд, бипазиранд. Намешавад касе ҳомиладор бошад ва дарди зоямонро накашад. Намешавад касе бачадор шавад ва шабзиндадори иҷборӣ надошта бошад. Намешавад касе равоншинос шавад ва дарди рӯ ба рӯ шудан бо одамҳои афсурда ва дар ҳоли худкуширо напазирад. Бояд ба онҳо омӯхт, ки ҳар интихобе ҷуброн дорад ва интихобҳо ҳам бояд бар асоси фоида бошад ва ҳам бар асоси ҷубронҳое, ки ҳатман бо ҳар интихобе бояд пардохт.

Дар мавриди гурӯҳи аввал – бордерлайнҳо, аввал мушовир ранҷи онҳоро ба расмият мешиносад. Баъд техникҳоеро, ки ҳаяҷонотро поён меоварад, ба онҳо омӯзиш медиҳад. Барои мавриди сабук техники релаксейшен хуб аст. Барои мавриди шадид техники майндфулнес. Яъне ҳузури огоҳонаи тамому комил дар лаҳзаи ҳол ва бидуни қазоватро ба

онҳо омӯзиш медиҳад. Мушовир мурочиаткунандаро тамрин медиҳем, ки шароитро бидуни қазоват назорат кунад. Мисол: Тамрини мавиз: Мушовир мавизеро ба дасти мурочиаткунанда медиҳад ва меғӯяд ин ашӯ исм надорад. Ту кунҷковона барои аввалин бор дори онро кашф мекуни. То онҷо ки метавони ин ашӯро бо ҳавоси панҷгонаат таъқиб кун:

**Ламс:** Онро ба лабат бимол.

**Бӯ:** Онро бӯ кун.

**Дидан:** Чуқуриву кунҷҳояш робубин.

**Чашидан:** Бо забон маззаи онро таҷриба кун.

Дар майндфулнес, сатҳи худогоҳӣ боло меравад. Меомӯзем, масъалаҳои рӯзонаи воқеиро таҷриба кунем ва дигар вақте барои нӯшхори зехнӣ намоёнад. Бо майндфулнес, ба зехн шифткарданро ёд медиҳем. Тамаркузи зехнӣ одами тамрин накарда чилу панҷ сония аст. Одамҳо ҳазорон фикр дар рӯз доранд. Тамрин: Ба кишмиш

ё ҳар ашёи дигар барои се дақиқа тамаркуз кунед. Вақте ҳавосатон ҷои дигар рафт ва дубора ҷамъ шуд, ба худатон табрик бигӯед: Дар ин сурат дар мағзи шумо дупомин, ки ҳормони мукофот аст, пошида мешавад.

Текники нигоҳ кардан ба ҳаяҷонот ва дӯст шудан бо онҳо: Хашму тарсу ғам зери пӯсти ман ҳастанд ва ман бо онҳо дӯстам. Ба ҷои он, ки бигӯи ӯ маро асабонӣ кард. Робитаи сабабу натиҷае, ки даргузашташаклирифта аст, бигӯ, ман асабони ҳастам ва қодир бош моликиятро бипазирӣ.

**Мурочиаткунанда:** Маннороҳатам. Наметавонам гузаштаро фаромӯш кунам.

**Дармонгар:** Ҳамин тавр нороҳат бимон ва ба ман бигӯ дар ту чӣ мегузарад.

**Мурочиаткунанда:** Се моҳ пеш модари ман мурд, аммо ҳаяҷоноти ман дар мавриди ӯ боло ва поён меравад.

**Дармонгар:** Шояд баъзе вақтҳо ба  $\bar{u}$  фикр мекуни?

**Мурочиаткунанда:** Бале, ба қисми  $\bar{u}$  фикр мекунам, ки ҳоло зери хок аст. Оё агар ҳавосамро  $\bar{s}$ и дигар кунам, беҳтар мешавам?

**Дармонгар:** Муваққатан бале. Аммо дар дарозмуддат бояд тафсири худатро аз ин марг иваз кунӣ. Оё вақте режими харобшавӣ мегирӣ ва вазн аз даст медиҳӣ, он чанд кило вазни кам шудаи ту ба кучо меравад? Бо ҳамин мантиқ ба қисми мурда фикр кун.

## Текникҳои рафторӣ

Ғайр аз равишҳои овардашуда барои танзими ҳаяҷон, аз назари рафторӣ низ метавон равишҳои омуخت. Мисол, мудирияти стресс. Мудирияти ҳалли масъала. Мудирияти хулқи манфӣ. Мудирияти ҳашм.

Яке аз омузишҳои, ки ба танзими ҳаяҷонӣ кӯмак мекунад, рафтордармонии шинохтӣ аст (СВТ).

Мушовир: Як лист аз мушкилот доштӣ: мисол, даъво бо ҳамсар, даъво сари саф, даъво бо ҳамкор. Барои ҳар кадом, мавқеият, фикр, ҳаяҷони шуморо таъриф кардем. Дар тамоми ин мавқеиятҳо се чиз муштарак буд:

Ин фикрро дорам.

Ин эҳсосро дорам.

Он корро мекунам.

Шумо дар мусалласи **фикр, эҳсос, рафтор** гирифта шудаед. Фикр намекунед барои раҳои аз ин мусаллас бояд тарзи фикри худро тағйир бидиҳед?

**Мурочиаткунандаи аввал:** Гоҳе худам дилам намехоҳад ҳаяҷонам поён биёяд. Мехоҳам ин хашм ва нороҳатӣ бо ман бошад, ки дубора ворида чунин робитае нашавам. Мисол: Модар ҳастам, меравам пеши равоншинос, то изтироби маро кам кунад. Аммо вақте ба хона бармегардам, изтиробамро ҳифз мекунам, то ҳавосам парешон нашавад.



ва якбора балое сари бачаам биёяд.

**Мушовир:** Пас аз се ҷониби ин мусаллас, қоидаро гузоштаи рӯи тарафи фикр ва он ҳам ин фикр, ки боядмузтариббошам. Фикрнамекуни ҳаяҷоноти тубахотири бовар ба ҳамин фикр аст? Мушовир бо матраҳи ин савол шурӯъ ба безътибор кардани боварҳои муроҷиаткунанда мекунад.

**Муроҷиаткунандаи дуввум:** Хеле дилам мехоҳад, ҳаяҷонотам кам буд, аммо дасти худам нест.

**Мушовир:** Агар ман техникеро ба ту ёд бидиҳам, ки кӯмак мекунад, ҳаяҷонотат кам бишавад, дӯст дорӣ ёд бигирӣ? Баъд ба ӯ омӯзиши релаксейшенёмайндфулнесмедихад.

**Муроҷиаткунандаи саввум:** Ба ман ҳақ бидиҳид, агар ҳам битавонам ҳаяҷонамро кам кунам, намехоҳам, чун...

Дар ин ҷо муроҷиаткунанда дорад аз истидлол (мантиқ) сӯҳбат мекунад. Барои дармони ӯ бояд аз техникҳои

шинохтӣ истифода кард.

**Мурочиаткунандаи чаҳорум:** Марде, ки занаш ба ӯ хиёнат карда аст, аммо дигар ба он хиёнати занаш фикр намекунад, беғайрат аст. Номардии марде, ки муфлис шуда, аммо ба бадбахтии хонаводааш фикр намекунад. Дар ин маворид бо як теъдоди мантиқудалел тараф ҳастем, ки то онҳоро беътибор накунем, он афкор муҳаррики ҳаяҷонот боқӣ хоҳанд монд.

**Мурочиаткунандаи панҷум:** Дар бисту чаҳор соат ман дар як ҳолат нестам. Сабаби нороҳатии ман он рӯйдодҳо нест, фикри ман аст.

**Мушовир:** Хуб, мехоҳӣ ба ту текнике ёдбидиҳам, ки фикр ҳоят кам шаванд?

**Мурочиаткунандаи шашум:** Росташ, ман сазовори хушҳолӣ нестам. Чун ман муфлис шудам ва хонаводаамро бадбахт кардам.

Ин баёни имоне аст ба қонуне, ки хатокор бояд муҷозот шавад.

Дармонгар бояд ин қонунро беътибор кунад.

**Мушовир:** Вақте ту танбеҳ шудӣ, чӣ суде ба хонаводаат мерасад? Дар он сурат хонавода ҳам мушкили молӣ хоҳанд дошт ва ҳам як падари афсурда. Ин тавр хонаводаат ду бор муфлис мешаванд.

Маъмулан одамҳо барои худ арзишҳоеро таъриф мекунанд. Баъд рӯи он арзишҳо наметавонанд ҳаракат кунанд. Баъд худро бобати он сарзаниш мекунанд. Мисол: Тасмим гирифтам дар як моҳ панҷ кило хароб шавам. Тасмим гирифтам дигар асабонӣ нашавам. Аммо чунин тасмимҳо бар асоси воқеият нестанд, иҷро намешаванд. Мисол: Мард бояд ниёзҳои моддии хонаводаашро бо ҳар роҳе ҳам бошад, фароҳам кунад. Ин фард бо ин бовар, агар натавонад ниёзҳои моддии хонаводаашро фароҳам кунад, дучори азоби виҷдон мешавад.

## Ҳаяҷонҳои сиришти (генетикӣ)

Бархе аз афрод ба таври сиришти омодагии яке аз ҳаяҷонҳоро доранд. Баъзе зудтар ва бештар асабонӣ мешаванд. Баъзе зудтар ва бештар ғамгин ва баъзе зудтар ва бештар музтариб. Дар ин маворид маъмулан доруҳо барои дармон кӯмак мекунанд. Аз худатон бипурсед, шумо бештар гирифтори кадом як аз ҳаяҷоноти худ ҳастед?

## Равиши дармон

Агар касе медонад нороҳат аст, аммо на медонад чӣ навъ ва чӣ миқдор, бояд бо ӯ саводи ҳаяҷонӣ кор кард.

Агар касе саводи ҳаяҷонӣ дорад ва мегӯяд: Медонам, аммо наметавонам пеши ҳаяҷоноти ифротӣ амро бигирам. Бояд бо ӯ танзими ҳаяҷониро кор кард.

**Мушкилоти ҳафтаи пеш, на мушкилоти гузаштаи дур:**

Мурочиаткунанда: Ҳама мушкилоти

зиндагии ман аз гузашта меояд. Падару модарам маро хуб тарбият накарданд. Ман ҳоло наметавонам бо занам, бо ҳамкоронам канор биёям. Ман падару модарам ро на мебахшам.

**Мушовир:** Ман инро комилан мефаҳмам, ки шумо сохта ва пардохта гаштаед ва аз гузашта осеб хӯрдаед. Аммо ман мехоҳам бубинам, ки дар ҳафтаи қабл он қиссаҳои гузашта худашро чӣ тавр нишон дод.

Мушовир мекӯшад бештар савол кунад. Агар мурочиат кунанда фақат гуфт: Ҳолам бад аст. Мефаҳмам, ки ӯ саводи ҳаяҷонӣ надорад, дар натиҷа саъй мекунем ором–ором саводи ҳаяҷониро ба ӯ ёд бидиҳем. Аммо агар ӯ ҳаяҷонотро тавзеҳ дод, мо дунболи фикру боваре пушти ҳаяҷон мегардем. Ва агар ҳаяҷон ва боварро тавзеҳ дод, дар бораи рафтору бадан савол мекунем.

## **Сабаби мурочиат ба равоншинос**

1. Аммадармонӣ: Омада аст, ки

дарди дил кунад, то холӣ шавад.

2. Тасдиқхоҳӣ: Омада тасдиқ шавад, ки ҳақ дорад эҳсоси бадбахтӣ ва қурбонӣ будан кунад.

3. Омада хуб шавад: Намедонад чӣ мушкеле дорад, фақат омада кӯмак бигирад беҳтар шавад.

4. Медонад, чӣ мушкеле дорад, аммо намедонад чӣ тавр хуб шавад.

5. Медонад чӣ мушкеле дорад, медонад чӣ тавр хуб шавад, омада дар ҳамон замина кӯмак бихоҳад.

### **Се навъи ҳаяҷон**

**Аввалия:** Мисол: Мор ва беихтиёр поро ақиб кашидан.

**Сонавия:** Мисол: Фикр кардам ба ман таҳқир кард, пас асабонӣ шудам.

**Абзорӣ:** Мисол: Касе ки ихтилоли шахсиятӣ дорад ва мегӯяд: Вақте ҳаяҷони хашро нишон медиҳам, ин имтиёзхоро аз хонавода мегирам.

Ў балад шудааст, асабонӣ шавад, аз падару модараш ё ҳамсараш имтиёз бигирад. Мисоли дигар: Соҳибкоре, ки хушбархӯрд нест, то касе ҷуръат накунад аз ӯ қарз бихоҳад.

### Танзими ҳаяҷонии модели Гросс:

Гросс мегӯяд: Барои он, ки касе дучори ҳаяҷони хосе бишавад, бояд:

1. Дар мавқеияти хоссе воқеъ бишавад. Ба ӯ ёд бидиҳем, дар он мавқеият ҳузур пайдо накунад.

2. Дар он мавқеият ба чизи хоссе таваҷҷӯҳ кунад. Ба ӯ ёд бидиҳем, дар он мавқеият ба чизи хос таваҷҷӯҳ накунад.

3. Он чизро ба шакли хос маънӣ мекунад. Ба ӯ ёд бидиҳем, тафсираш аз он чизи хосро иваз кунад.

4. Воқуниши хоссеро нишон диҳад. Мисол: Ба ҷои шата задан, фақат таваҷҷӯҳ кунад. Ба ҷои таҳқир, фақат нақд кунад. Ба ҷои нақд кардан, фақат музокира кунад. Ба ҷои воқуниши

фаврӣ, воқунишашро ба таъхир биандозад.

### Дидгоҳи мунтақидони Гросс

Одаме, ки танзими ҳаяҷонӣ надорад, ё ҳаяҷоноти ба ҳам рехта ва ошуфтае дорад, чӣ мекунад, ки ин ҳаяҷоноташ идома пайдо мекуанд? Он ҷо намеравад. Агар рафт, фосила мегирад. Дар натиҷа ҳеч вақт дармон намешавад. Бояд ёд гирифт дар бӯҳрон зист ва даступоча нашуд. Касе, ки иҷтиноб мекунад, танзими ҳаяҷониро ёд намегирад, чун дармавқеиятнотавон мемонад. Бояд мудирияти бӯҳронро дар матни зиндагӣ ёд гирифт.

### Тамрини релаксейшен

Чашмҳоро бибандед. Манзараеро пеши чашми худ тасаввур кунед, ки оромбахш ва лаззатбахш бошад. Масалан, соҳили байни баҳру ҷангал. Ин тасвирро онқадар зинда кунед, ки аз акси содда, ба филми мутаҳаррик табдил шавад. Бӯй ва рутубати он фазоро ҳис кунед. Бодеро, ки мевазад



рӯи сурататон ҳис кунед. Агар садои паррандае ё амвоҷи баҳр ҳаст, он садоро таҷриба кунед. Ҳавои онҷоро амиқан ба даруни сина бибаред ва стрессро, ки дар бадани шумо ҳаст, ба берун пуф кунед. Бо ҳар нафас, оромишро ба даруни худ бибаред ва стрессро ба берун пуф кунед. Ба як мавҷи оромиш фикр кунед, ки аз фарқи саратон шурӯъ мешавад ва ором-ором ба поҳо меравад. Ҳоло ин оромиш ба дастҳо ва ангуштони шумо меравад. Тавреки ҳеҷ стрессеро дар сару сурат ва дасти худ ҳис намекунед. Ин мавҷи оромиш ба тарафи сина ва шикаматон ҳаракат мекунад. Ҳанӯз дар дохили манзара ҳастед. Ин мавҷи оромиш ба самти шумо ҳаракат мекунад ва то нӯги ангуштони шумо меравад. Бо ҳар дам ва боздам поҳои шумо беҳолтар мешавад. Аз 10 то 0 бишуморед. Бо ҳар адад оромиши шумо амиқтар мешавад, тавре ки бо шумораи 0 ҳеҷ танише дар баданатон нест.: даҳ, нӯҳ, ҳашт, ҳафт, шаш, панҷ, чор... Таниш (шиддат) дорад маҳв мешавад: се,

ду, як. Ҳоло тамоми баданатонро скан кунед ва мутмаин шавед, ки ҳеч қуҷояш саҳт нест. Ором – ором чашмонатонро боз кунед.

Савол: Чӣ қадар таниш доред: Даҳ, яъне хеле таниш. Сифр, яъне ҳеч танише. Шумораи Шумо аз байни даҳ то сифр чанд аст? Онҳое, ки танишашон зери адади се аст, тавонистаанд бо ин техник иртибот барқарор кунанд. Вақте аз ин техник истифода мекунем, бояд мантиқашро тавзеҳ диҳем. Мо як зарфияти ҳаяҷонӣ дорем, ки вақте пур шавад, мо лабрез мешавем. Ин техник кӯмак мекунад мо аз стресс холи шавем ва зарфияти ҳаяҷонии мо бештар шавад.

## ФАСЛИ ШАШУМ

### Текникҳои тағйири фикр

Донистем, ки тарсу хамшу ғам аз тафаккури ҷиҳатдор ва ифротӣ эҷод мешаванд. Дар ин сурат, то он тафаккур дар мо тағйир накунад, он тарсу хашму ғам низ аз байн нахоҳад рафт. Барои аз байн бурдани тафаккури ғалат, бояд суроғи меъёрҳои тафаккури мантиқӣ ва ақлонӣ рафт. Ба модели гуфтугӯҳои зер тавачҷӯҳ кунед:

**Дармонгар:** Дӯстат ҷавоби саломии туро надод ва нороҳат шудӣ. Фикр мекуни чаро ҷавобатро надод?

**Мурочиаткунанда:** Аз бас одами худхоҳе аст.

**Дармонгар:** Аз кучо медонӣ, ки одами худхоҳе аст?

**Мурочиаткунанда:** Чун ҷавоби саломии маро надод.

**Дармонгар:** Чӣ далели дигаре ғайр аз худхоҳиаш метавонад вучуд дошта бошад?

**Мурочиаткунанда:** Намедонам, шоядҳаммондашудабудванашунид.

Дарингуфтугӯдармонгар, пешфарзи афсурдагӣ ва изтиробовари ўро зери савол мебарад. Ҳамеша бояд аз тариқи ҷамъоварии далелҳои зидду нақиз, сиҳатии гуфтаҳои худро баррасӣ кунем.

## Рашиди Суқротӣ

**Мурочиаткунанда:** Ман одами беарзиш ва бекифояте ҳастам.

**Дармонгар:** Чаро фикр мекуни ҳарфат дуруст аст?

**Мурочиаткунанда:** Хуб, ман ин таври фикр мекунам ва онро бовар дорам.

**Дармонгар:** Агар ман фикр кунам зарофа ҳастӣ, пас воқеан зарофай?!

Дармонгар бо ин модел гуфтугӯ, бо як мисол, мурочиаткунандаробатардид меандозад. Нақши дармонгар ин нест, ки корикатурвор ба ҷои афкори манфӣ, афкори мусбат бигзорад. Бо гуфтани ҳарфҳои шабеҳи ин ки шумо хеле хуб ҳастед. Ба қадри кофӣ боҳушед. Мардум шуморо дӯстдоранд. Ҳадафи дармонгар эҷоди тафаккури воқеъбинона аст. Ӯ эҳсосотро нафъ намекунад, балки афкореро, ки он эҳсосотро эҷод карда аст, зери савол мебарад. Аз ин тариқ, қабл аз ин ки афкоратонро ба ҷолиш бикашад, ба шумо ёд медиҳад, афкор чӣ гуна эҳсосотро бавучуд меоваранд.

**Мушовир:** Садои тирезаи утоқи шумо дар шаб ториқ ба гӯш мерасад. Агар фикр кунед, садо аз омадани дузд аст, чӣ эҳсосе мекунад ва агар фикр кунед, бод тирезаро ба ҳам зада аст, чӣ эҳсосе дар шумо пайдо мешавад?

**Намунаҳое аз афкор ва натиҷаҳои  
эҳсоси онҳо:**

**Мурочиаткунанда:** Ман фикр мекунам дигар ҳеҷгоҳ ранги хушбахтиро нахоҳам دید.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори эҳсоси ноумедӣ мешавед.

**Мурочиаткунанда:** Ман фикр мекунам, зиндагӣ арзиши зистанро надорад.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори эҳсоси дармондагӣ мешавед.

**Мурочиаткунанда:** Номзадам аз ман ҷудо шуд, чун ман одами ҷаззобе набудам.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори эҳсоси ноумедӣ мешавед.

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам, охираш ман девона мешавам.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори эҳсоси тарс ва саросемагӣ мешавед.

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам,  
ӯ аз ман сӯистиғода хоҳад кард.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори  
эҳсоси асабоният ва душманӣ хоҳед  
шуд ва мавзӯъ муҳофизатӣ мегирад.

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам,  
ҳеҷ кас дилсӯзӣ ман нахоҳад буд.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори  
эҳсоси танҳой ва эҳсоси тард шудан  
хоҳад кард.

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам,  
наметавонам аз худам муроғибат  
кунам.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори  
эҳсоси изтироб, дармондагӣ ва  
вобастагӣ хоҳед шуд.

**Мурочиаткунанда:** Ман қаблан  
ин мушкилро ҳал кардам, дубора  
метавонам онро ҳал кунам.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори  
эҳсоси умедворӣ хоҳад шуд.

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам,

лозим нест дар ҳар коре беайбу нуқсон бошам.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори эҳсоси осудахотириву фишори камтар хоҳед дошт.

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам, вақаташ ҳаст, ба хотири талошам, бояд ба худам мукофот диҳам.

**Мушовир:** Дар ин сурат дучори эҳсоси ғурур ва хушҳолӣ хоҳед шуд.

Текникҳои зер равишҳои ҳастанд то фикри худро воқеӣ ва ҷиддӣ напирдорем ва аз асароти манфии ҳисси онҳо раҳой ёбем:

### **Текники ҳавоспартӣ**

**Мурочиаткунанда:** Гаштаю баргашта, ба худам меғӯям ба мушкилотам фикр накунам, аммо бештар фикр мекунам.

**Дармонгар:** Агар бигӯем ба фил фикр накун, зеҳн бештар ба фил фикр мекунад. Ба ҷои ин ҳарф, бештар аст



ҳавосамонро ба чизи дигаре парт кунем. Вақте як фикре асбоби ранҷи шадиди шумост, тавре ки шуморо аз тафаккури мантиқӣ дар он бора монё мешавад, фикр кардан ба чизи дигар, роҳи ҳалли муваққати хубе аст. Аммо набояд ба худ гуфт: Ба ин мушкил фикр накун. Балки бояд гуфт: Ба чизи дигаре фикр кун.

Тавачҷӯҳ: Ҳавоспартиҳо ду навъанд. Фикрӣ ва рафторӣ. Ҳавоспартиҳои рафторӣ метавонанд дар дарозмуддат ба одати мусбат ё манфӣ табдил шаванд. Мисли пурхӯрӣ, сигор кашидан, секси ифротӣ барои фирор аз ранҷ, ки одати манфӣ астваёварзиш ва китоб хондан, ки одати мусбат аст.

## **Текники таҳаммули билотаклифӣ**

Муроҷиаткунанда: Ман аз натиҷаи чизе бохабар нашавам, ҳолам роҳат намешавад. Ҳамааш беқарорам, то таклифам маълум шавад.

Дармонгар: Чаро Шумо таҳаммули билотаклифӣ надоред? Баъзе аз

мушкилот дар замон ҳал мешавад ва надоштани таҳаммули билотаклифӣ, шитобе дар ҳалли масъала эҷод намекунад ва фақат изтироби моро боломебарад. То ҳоло тамрин кардаед, ки чи гуна метавонед таҳаммули билотаклифиатонро боло бибаред?

**Техники фоидаи ин фикр чӣ аст?**

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам, тақсири фалонӣ бошад, ки ин мушкили пеш омад.

**Дармонгар:** Воқеан фоидаи ин фикр барои ҳалли ин масъала чӣ аст? Ва зарари ин фикр бар рӯи ҳоли Шумо чӣ аст?

**Техники озмоиши бовар**

**Мурочиаткунанда:** Ҳар коре мекунам, ӯ маро тайид намекунад.

**Дармонгар:** Фикр кун агар ҳатто тайиди дигаронро ба даст наёварӣ, чӣ ҳодисаи баде бароят пеш меояд? Падари ман ҳам мухолиф буд, ман равоншинос шавам, назараш барои

худаш мӯҳтарам буд, аммо рабте ба тасмими ман барои зиңдагиам надошт. Тоза, метавони озмоиш кунӣ, шояд ин бор тайид кард.

Текники тақобули афкор дар муқобили воқеиятҳои эҳтимоли

**Мурочиаткунанда:** Барои имтиҳон омода нашудаам.

**Дармонгар:** Матлабҳои имтиҳонро хондаӣ. Дар дарсҳо ҳам мурағтаб иштирок кардаӣ. Баъзе вазиғаҳои хонагирос ҳам иҷро кардаӣ. Пас он қадар ҳам беомода нестӣ.

**Мисоли дигар**

**Мурочиаткунанда:** Ҳамеша танҳо хоҳам монд.

**Дармонгар:** Намедонем дар оянда чӣ иттиғоқе меафтад. Шумо гуфтад, чанд дӯсти самими ҳам доред. Илова бар ин вижағиҳои хубӣ ҳам доред, ки барои дигарон арзишманд аст. Пас чаро ҳанӯз фикр мекунед танҳо мемонед?

**Текники афкор дар шиरोити гуногун**

**Мурочиаткунанда:** Ман одами шикастхӯрда ҳастам.

**Дармонгар:** Агар ин фикр дуруст аст, чаро дар шароити дигар, боварии Шумо ба ин фикр тағйир мекунад?

**Текники дараҷабандии ҳаяҷон ва мизони эътиқод ба фикр**

**Дармонгар:** Ба чӣ фикр мекунед, ки инқадар хороҳат мешавад?

**Мурочиаткунанда:** Намаставонам бе ошиқам зиндагӣ кунам.

**Дармонгар:** Вақте фикр мекунед ошиқатон аз Шумо ҷудо шуд, хороҳатии Шумо аз 0 то 10 чӣ қадар аст?

**Мурочиаткунанда:** Ҳафт.

**Дармонгар:** Чӣ қадар ба ин фикр аз 0 то 100 имон доред?

**Мурочиаткунанда:** 70 фоиз.

**Дармонгар:** Ҳафтаи пеш дар шароити мухталиф шумораи боварии Шумо ба ин фикр 90 фоиз буд. Агар ин фикр воқеан дуруст аст, пас чаро дар замони мухталиф фоизи бовариатон тағйир мекунад?

**Мурочиаткунанда:** Намедонам.

**Дармонгар:** Аз ин ки нисбат ба ҳафтаи пеш, шумораи нороҳатӣ ва боваратон ба фикратон аз 90 ба 70 расида аст, чӣ эҳсосе доред?

**Мурочиаткунанда:** Эҳсос мекунам, ки ҳолам беҳтар аст.

**Дармонгар:** Чаро баъзе вақтҳо эҳсоси беҳтаре доред? Вақте ки эҳсоси хубе доред, дар ҳоли анҷоми чӣ коре ҳастед?

**Мурочиаткунанда:** Маъмулан машғули корҳое ҳастам, ки дӯстдорам. Мисол, дидор бо дӯстон.

Мурочиаткунандае, ки мизони нороҳатиаш аз «Шадида» ба «То ҳудуде» тағйир карда аст, мумкин аст воқеъбинона ба ин натиҷа бирасад,

ки дар раванди дармон пешрафти хубе дошта аст.

### Текники пешкӯй ва зеҳнхонӣ

**Мурочиаткунанда:** Агар ман ба меҳмонӣ биравам, Ҳусейн фикр мекунад, ман одами дилгиркунандае ҳастам.

**Равоншинос:** Магар Шумо пешгӯй карда метавонед? Ё метавонед зеҳнхоро бехонед? Беҳтар нест, ба меҳмонӣ равед ва пешгӯиву зеҳнхонии худро ба озмоиш бигузored? Мо чун наметавонем билотаклифиро таҳаммул кунем, зеҳнхонӣ мекунем. Дар ҳоле, ки метавонем бигӯем, намедонам. Ё ба анвои эҳтимолоти дигар ҳам фикр кунем. Ё фикрамонро ба озмоиш бигузorem.

### Текники пайкони рӯ ба поён

**Мурочиаткунанда:** Медонам, охираш маро аз ин кор берун мекунанд.

**Дармонгар:** Фарз кунем, ки Шуморо аз кор берун карданд, баъдаш чӣ иттифоқе меафтад?

**Мурочиаткунанда:** Хуб, як муддат бепул ва бекор мемонам.

**Дармонгар:** Фарз кунем, Шумо як муддат бекор ва бепул мемонед, баъд чӣ иттифоқе меафтад?

**Мурочиаткунанда:** Хуб, таҳқир ва нороҳат мешавам.

**Дармонгар:** Фарз кунем, Шумо таҳқир ва нороҳат мешавед, баъд чӣ иттифоқ меафтад?

Саволи «фарз кунем агар ин фикр дуруст бошад, баъд чӣ иттифоқ меафтад» текники пайкони рӯ ба поён номида мешавад ва роҳкори муфиде барои дастёбӣ ба тарсҳои зербиноии мурочиаткунанда аст ва фикру зербиноии фикрро равшан мекунад.

Текники муқоиса бо шахсе дар шароити бадтар аз мурочиаткунанда

**Мурочиаткунанда:** Худамро бо ҳар кас муқоиса мекунам, ҳолам бад мешавад.

**Дармонгар:** Шоядҳам Шумоҳамеша худатонро бо касоне, ки дар ҳар заминае вазъашон аз Шумо беҳтар аст, муқоиса мекунад. Шунидед, Саъдӣ кафш надошт, медид ҳама кафш доранд. Нороҳат мешавад. Баъд як рӯз дар хиёбон дид, яке кафш дорад, аммо по надорад. Барои ҳамин кафшашро рӯи дасташ карда худашро бо рӯи замин мекашид. Баъд аз ин Саъдӣ ҳолаш хуб шуд. Фикр мекунад, чаро?

**Мурочиаткунанда:** Чун ин бор худашро бо бадтар аз худаш муқоиса кард.

**Текники агар чунин шавад, чунон хоҳад шуд**

**Марди мурочиаткунанда:** Агар дар шуғлам шикаст бихӯрам, пас дар ҳама аъбоди зиндагӣ шикаст хӯрдам. Агар раисам маро дӯст



надошта бошад, пас ҳеч кас маро дӯст надорад. Агар дигарон маро дӯст надошта бошанд, пас ҳатман одами беарзиш ҳастам.

**Дармонгар:** Аз кучо медонед, ки агар иттифоқи аввал биафтад, иттифоқи дуввум ҳам хоҳад афтод? Чаро мантиқи Шумо ҳамааш ин, ки агар чунин шавад, чунон хоҳад шуд.

## Мисоли дигар

**Мурочиаткунанда:** Метарсам касбу корамро аз даст бидиҳам, баъдаш зану бачаамро ҳам аз даст диҳам.

**Дармонгар:** Чӣ қадар эҳтимол дорад, ки ин иттифоқ биафтад? Ва агар афтод, чӣ қадар эҳтимол дорад, ки иттифоқи баъдӣ биафтад?

**Текники таърифи вожаҳо аз рӯи ҳис ё воқеият**

**Мурочиаткунанда:** Ман эҳсос мекунам шикаст хӯрдаам, пас шикастхӯрдаам.

**Дармонгар:** Ду хел мешавад  
вожаҳоро таъриф кард. Яке аз  
рӯи ҳис, яке аз рӯи воқеият. Ҳоло  
биёед муваффақиятро таъриф  
кунем. Бубинем, дар зиндагӣ бар  
асоси шавоҳид ва на ҳис, ба чӣ  
муваффақиятҳое ноил шудаед?

Текники афзалият ва нуқсонҳои  
фикри муроҷиаткунанд

**Муроҷиаткунанда:** Агар ба  
меҳмонӣ биравам, маро тард  
мекунад.

**Дармонгар:** Чӣ афзалият ва нуқсон  
барои ин фикр доред?

**Муроҷиаткунанда:** Афзалияташ  
ин аст, ки агар биравам ва маро тард  
кунанд, шок намешавам. Чун бо ин  
фикр омода меравам. Айбаш, ин  
ки бо ин фикр дигар намеравам ва  
худамро гӯшагир мекунам.

**Дармонгар:** Ба афзалият нуқсонҳои  
ва таъсираш ба зиндагии худатон  
шумора бидиҳед.

**Мурочиаткунанда:** Афзалияти кӯтоҳмуддати чунун фикре, шуморааш 5. Меҳмонӣ намеравам ва як шаб нороҳат намешавам. Аммо афзалияти дарозмуддати чунин фикре, шуморааш 10 аст. Чун кам-кам худамро аз будан бо дигарон маҳрум мекунам.

**Текники баррасии далелҳои истидлоли ҳаяҷонӣ ё далелҳо дар фикр**

**Дармонгар:** Фикри манфиро ба ҷумлаи равшан табдил диҳед.

**Мурочиаткунанда:** Ман одами шикастхӯрдае ҳастам.

**Дармонгар:** Мусбату манфӣ мавридҳое, ки дар зиндагӣ муваффақ ё номуваффақ будаедро рӯи тарозуи шумора қарор бидиҳед.

**Мурочиаткунанда:** Шумора медиҳад, аммо мегӯяд: Дуруст аст, аммо дилам чизи дигарро гувоҳӣ медиҳад.

**Дармонгар:** Ба ин ҳафри Шумо истидлоли ҳаяҷонӣ меғӯянд.

**Мурочиаткунанда:** Хуб, ман одами шикастхӯрдае ҳастам, инро ҳамсарам ҳам меғӯяд.

**Дармонгар:** Оё истидлоли ҳамсари Шумо ҳам ҳиссу ҳаяҷонӣ аст, ё ба Шумо далелҳоро ҳам пешниҳод мекунад?

**Текники дармонгар дар нақши адвокат**

**Мурочиаткунанда:** Муқобили худ гувоҳӣ медиҳад. Ман одами пастфитрате ҳастам.

**Дармонгар:** Аммо Шумо ҳам одаме ҳастед бо ниёзҳо ва ҳаяҷоноте мисли ҳар одами дигар. Лозим нест ҳимоёти маро бипазиред, ҳаминки аз дидгоҳи дигаре онро мепазиред, кифоя аст.

**Текники рафтори фарқкунанда бо шахсият**

**Мурочиаткунанда:** Ман онҷо дурӯғ гуфтам. Ман одами дурӯғгӯе ҳастам.

**Дармонгар:** Рафторимобошахсияти мо яке нест. Ман агар дар як рафтор шикаст бихӯрам, наметавон гуфт, пас ман куллан одами шикастхӯрдае ҳастам. Шумо бо худатон хеле саҳтгиред. Як бор ва ё чанд бор дурӯғ гуфтан, мусовӣ бо хислати дурӯғгӯй нест. Мо рафторамонро набояд бо худамон яке бигирем.

**Текники хатои таъмин**

**Мурочиаткунанда:** Ӯ одамичангара аст. Борҳо пархошгариашро дидам.

**Дармонгар:** То ба ҳол аслан чанд бор ўродидед?

**Мурочиаткунанда:** Чил–панҷоҳ бор.

**Дармонгар:** Ҳама ин чил–панҷоҳ бор дошт даъво мекард?

**Мурочиаткунанда:** Не, вале ҳадди ақал ду–се бор ўро дар ҳоли даъво дидам.

**Дармонгар:** Агар касе дар чил–

панҷоҳ бор ду–се бор даъвогарӣ кунад, мумкин аст ба ӯ гуфт, ҳамеша даъвогар аст?

## **Текники тағйири фирк бо омодагӣ даррафтор**

**Мурочиаткунанда:** Ман ҳама ҷо дар мусоҳиба рад мешавад.

**Дармонгар:** Биё, ин бор барои мусоҳиба худро омода кунӣ ва баъд биравӣ.

## **Текники шиносоии фарзияҳои зербиноӣ**

Марде, ки ҳамсараш ӯро тарк карда ва дучори афсурдагӣ аст, мумкин аст, фарзияҳои зехнии зербиноии ӯ чунин бошад.

**Мурочиаткунанда:** Агар танҳо бошам, пас ҳеҷ кас маро дӯст надорад. Агар ҳоло танҳо бошам, пас ҳамеша танҳо хоҳам монд. Одамҳои муҷаррад ҳамеша бадбахт ҳастанд. Барои ин ки хушбахт бошам, ҳатман бояд издивоҷ кунам.

**Дармонгар:** Афсурдагӣ, изтироб, хашм, бо анвоъи мухталифе аз ин фарзияҳо ва қоидаҳо дар иртибот ҳастанд ва мумкин аст бурузи як иттифоқ, чандинбовари инчуниниро дар зеҳни фард фаъол кунад.

Текникии чолиш бо тафаккури боядандешӣ, қазоватҳои арзишӣ дар бораи худ ва дигарон

**Мурочиаткунанда:** Ман бояд бидуни айбу нуқс бошам. Ман бояд ҳамеша муваффақ бошам. Дигарон бояд ба ман эҳтиром бигзоранд: Ғайримустақим, яъне ин ки ман беарзишам ва лаёқати хушбахтиро надорам, магар ин ки дигарон ба ман эҳтиром бигзоранд.

**Мурочиаткунанд:** Бачаи ман набояд аз фалонӣ камтар бошад. То чилсолагӣ бояд ба фалон муваффақият бирасам.

**Дармонгар:** Ин боядро Шумо аз кучо ёд гирифтаед? Оё ин «бояд» барои ҳама қобили иҷро аст? Чӣ касе дастур

додааст, ки Шумо бояд беайбу нуқс бошед? Магар चुнинодаме дар курраи Замин вучуд дорад? Ва фарз кунем, ки агар ҳатто беайбу нуқс ҳам будед, кӣ гуфт, ки ҳама бояд ба Шумо эҳтиром бигзоранд? Кӣ гуфт, Шумо бояд то чилсолагӣ ба фалон чо бирасед?

**Текники шартихова фикриманфӣ**

**Мурочиат кунанда:** Бидуни машруб зинда нахоҳам монд. Агар таслими дигарон шавам, пас дигарон маро дӯст хоҳанд дошт ва бадин тартиб эҳсоси беарзишӣ нахоҳам кард. Агар нигарон бошам, пас ғофилгир нахоҳам шуд.

**Дармонгар:** Оё ҳама барои зинда мондан, ба машруб ниёз доранд? Оё барои дӯст дошта шудан, лозим аст ҳама таслим шаванд? Оё ҳама барои ғофилгир нашудан, ҳамеша нигарон мемонанд? Ё роҳҳои дигаре ҳам вучуд дорад?

**Текники баррасии низоми арзишӣ**

**Мурочиат кунанда:** Барои ман



ҷаззобияти ҷисмонӣ арзишманд аст. Агар ин арзиш набошад, барои ман бо мурдан фарқе намекунад.

**Дармонгар:** Инсонҳо, арзишҳо ва низомҳои арзишии гуногуне доранд. Мисли ишқ, авф, меҳрубонӣ, кунҷковӣ, рушди фардӣ, истироҳат, вақтҳои фароғатӣ, мазҳаб, пешрафти шуғлӣ, пешрафти фарҳангӣ, ҷаззобияти ҷисмонӣ, тайидталабӣ. Агар қарор бошад, байни арзишҳои худ якеро интихоб кунед, кадомро интихоб мекунед? Арзишҳои худро мушаххас кунед ва силсиламаротиб онҳоро тайин кунед. Агар ба ҳама арзишҳои худ бирасед, ё ба ҳеч кадом даст пайдо накунад, оё мумкин аст ҳанӯз арзиши зиндагӣ барои Шумо вучуд дошта бошад?

**Текники марз байни пешрафт ва камолгарой**

**Мурочиаткунанд:** Ба ҳадафе, ки мехостам, хеле наздик шудам, аммо охираш нарасидам ва номуваффақ шудам.

**Дармонгар:** Агар фосилаи худро бо ҳадаф аз 0 то 100 андоза бигиред, аммо ба 99 ҳам бирасед, ғамгин мешавед, чун камолгарой аст. Аммо агар фосилаи худро бо сифре, ки аз он дур шудаед, андоза бигиред, ҳатто агар як адад ҳам пешрафт карда бошед, эҳсоси хубӣ мекунед, чун каме беҳтар, яъне пешрафт аст.

**Текники такрори мушкилот, фурсат барои ёдгирий**

**Мурочиаткунанда:** Ман дар як ҷо қадам мезанам. Меравам ба пеш, боз меоям оқиб.

**Дармонгар:** Ҳама ҳамин хеланд. Ду қадам мераванд ба пеш, як қадам меоянд ба ақиб. Шояд фикр кунӣ, ақибу пеш рафтӣ, аммо бубин аз вақте шурӯъ кардӣ дар кулл чӣ қадар пеш рафтӣ.

**Текники таҷрибагарой, на камолгарой**

**Мурочиаткунанда:** Ҷам дар ишқ ва ҷам дар кор хеле заҳмат кашидам, аммо муваффақ нашудам.

**Дармонгар:** Агарчӣ натиҷа номуваффақ буда аст, аммо як таҷриба муваффақ буда аст. Фарди камолгаро бо аввалин нокомӣ даст аз кор мекашад. Беҳтар аст, ба ҷои камолгарой, таҷрибаандозиро малоки фаъолиятҳои худ қарор диҳем.

**Текники оинномаи равоншиносии ҳуқуқи инсон**

**Мурочиаткунанда:** Фикр мекунам, ман дар зиндагиам зиёд иштибоҳ кардам, тавре ки дигар наметавонам худамро бипазирам.

**Дармонгар:** Ҳар инсоне ҳаққи иштибоҳ ва ҳаққи ёдгирӣ аз иштибоҳоти худро дорад. Ҳар инсоне ҳақ дорад худро бипазирад. Ҳар инсоне ҳақ дорад аз изтироб,

афсурдагӣ, хашм раҳо шавад.

**Текники озмуни пешбиниҳои манфӣ**

**Мурочиаткунанда:** Ман ҳамеша танҳо хоҳам монд. Ман дигар наметавонам тамаркуз кунам.

**Дармонгар:** Биё ҳафтаи оянад ин ду фактро дар амал ба озмоиш бигзор ва бубин шояд онқадарҳо ҳам, ки фикр мекуни, танҳо набудӣ ва тавонисти тамаркуз кунӣ.

**Текники ёдоварии муваффақиятҳо дар замони шикастҳо**

**Мурочиаткунанда:** Манякбозандаам. Ҳамазиндагиамробохтаам.

**Дармонгар:** Бигзоред баррасӣ кунем, бубинем дар гузашта оё воқеанан ҳеч вақтнабуда, ки муваффақ бошед? Ҳатто агар он муваффақият Шуморо ба таври комил ҳам розӣ накарда бошад.

**Текники** пешбиниҳои  
иттифоқнаафтода

**Мурочиаткунанда:** Ҳамааш дилам  
гувоҳӣ медиҳад, ки як иттифоқе  
хоҳад афтод.

**Дармонгар:** То ба ҳол, чӣ қадар фикр  
кардед, дар зиндагиатон иттифоқоти  
баде бояд меафтод, вале наафтод?  
Таҷриба ба Шумо собит накарда, ки  
оянда дарбештаримавридҳо, беҳтар аз  
он чизе аст, ки Шумо фирк мекардед?

**Текники** фарқ байни нигаронии  
корсоз ва нигаронии дардисарсоз

**Мурочиаткунанда:** Росташ ман  
ҳамааш нигаронам.

**Дармонгар:** Метавонед, як мисол  
биоваред?

**Мурочиаткунанда:** Масалан,  
нигаронам аз кафидани балони  
ҷархи мошинам дар вақти сафар.

**Дармонгар:** Ин нигаронӣ чӣ таъсире  
рӯи рафтори Шумо мегузорад?

**Мурочиаткунанда:** Таъсираш ин аст, ки чархи изофӣ бо худ мегирам.

**Дармонгар:** Пас нигарони Шумо муфид аст. Дигар чӣ нигароние доред?

**Мурочиаткунанда:** Нигаронам, ки накунад ҳангоми ронандагӣ сактаи дил шавам.

**Дармонгар:** Ин нигаронӣ Шуморо аз ҳар ҳаракате бозмедорад ва яксара дар изтироб нигоҳ медорад. Беҳтар нест, вақте як нигаронӣ суроғи Шумо меояд, аввал аз худатон бипурсед, фоидаи ин нигаронӣ барои ман ва атрофиёнам чӣ аст?

**Текники замон ва макони хос барои нигаронӣ**

**Мурочиаткунанда:** Субҳ то шаб нигаронам ва ҳар лаҳза нигарони як чиз.

**Дармонгар:** Пас, кай ба корҳои дигаратон мерасед? Биёед, як барномарезӣ кунед ва як соати комил ҳам барои нигарониҳоятон вақт

бигзоред. Масалан, асрҳо соати шаш то ҳафт. Ва дар он лаҳза ба худатон бигӯед, ҳаққи ҳеч коре ҷуз нигарон шуданро надорам. Ва агар дар тӯли рӯз нигароние суроғи Шумо омад, ба ӯ бигӯед, аср ба хидматат мерасам, чӣ хел?

### Текники тахаюли лаззатбахш

**Мурочиаткунанда:** Мудом хотироти дарднок ва ранҷовар ба зеҳнам меояд.

**Дармонгар:** Дар он вақтҳо ба ҳодисаи лаззатбахше, ки дар гузашта доштӣ, фикр кунед. Ё ба ҳодисаи лаззатбахш дар оянда. Як рӯихате аз ин афкори лаззатбахш бароӣ худатон мода кунед.

### Текники пазириш

**Мурочиаткунанда:** Ҳазор хел мушкил дорам, намедонам бо онҳо чӣ кор кунам.

**Дармонгар:** Ҳар мушкили Шумо, ки роҳи ҳалле дорад, аз паси роҳи ҳаллаш шавед. Ҳар кадом роҳи ҳалле надоранд,

онҳоро раҳо кунед. Баъзе аз мушкилот ҳам, ки дарди сар эҷод намекунанд, онҳоро бипазиред. Лозим нест мо ҳама мушкилотро ҳал кунем.

**Текники шавоҳиди мусбат ва шавоҳиди манфӣ**

**Мурочиаткунанда:** Меҳоҳам дар ин роҳ ҳаракат кунам, аммо намедонам муваффақ мешавам ё не. Якчанд далел дорам барои муваффақиятам ва якчанд далеле дорам барои шикастам.

**Дармонгар:** Аввал, фақат аз паси шавоҳиде бош, ки мегӯянд: Ту шикаст мехӯрӣ. Баъд фақат аз паси шавоҳиде бош, ки мегӯянд: Ту муваффақ мешавӣ. Баъд онҳоро бо ҳам муқоиса кун ва шумора бидеҳ.

**Текники ғалат аз нархҳои поя**

**Мурочиаткунанда:** Меҳостам бо хонаводаам биравам сафар. Ду рӯз қаблаш як ҳавопаймо суқут кард. Тарсидем бо ҳавопаймо биравем ва мо ҳам суқут кунем. Панҷ ҳазор километр



роҳро бо киштӣ ва мошин рафтем. Ҳоло боз ҳам қарор аст, биравем як сафаридурудароз, аммо боз метарсем, ки бо ҳавопаймо биравем.

**Дармонгар:** Хуб, агар ман ҳам ин тавр фикр кунам, мисли ту ғамгин мешавам, дигар дилам намехоҳад аз ҷойгаҳи хоб берун биём.

**Мурочиаткунанда:** Хуб, чӣ кор кунам?

**Дармонгар:** Фикрҳоятро масхара кун.

**Мурочиаткунанда:** Чӣ тавр?

**Дармонгар:** Як хелаш ин ки ҳамин гапҳоро мисли гӯяндаи хабар бигӯ.

**Ин тавр:** «Шунавандагони азиз! Ба сархатти хабарҳо нигоҳ кунед. Ман эҳсоси бадбахтӣ мекунам. Дар давоми зиндагиам шикаст хӯрдам. Фикр намекунам дар оянда ҳам шонсе дошта бошам». Ҳама ин ҳарфҳоро бо лаҳни хабар бихонед. Як роҳи дигар ин аст, ки ҳамин ҳарфҳоро мисли шӯхӣ (анектод) таъриф кунед,

ё мисли овозхонии масхаравор.

**Мурочиаткунанда:** Фоидаи ин кор чӣ аст?

**Дармонгар:** Фоидааш ин аст, ки мағз бештар таҳти таъсири лаҳн аст, то мавзӯи фикр. Вақте фикрҳоятро бо лаҳни ҷиддӣ мегӯӣ, он бовар мекунад, мавзӯъ ҷиддӣ аст. Ва гоҳе боис ба афсурдагӣ ва хашму изтироб мешавад. Аммо вақте бо лаҳни шӯхӣ мегӯед, дигар он таври намешавад. Ин ки ба чӣ мавзӯъ фикр мекуни муҳим нест, ин ки бо чӣ лаҳнӣ фикр мекуни, муҳим аст.

**Текники тавачҷӯҳ ба замони ҳол**

**Мурочиаткунанда:** Ман бисёр нигаронам. Фикр мекунам бо ин иттифоқоте, ки афтода аст, оқибат як балое сари ҳамаи мо биёяд.

**Дармонгар:** Нигаронии зеҳнатро дарк кун ва бипазир. Аммо аслан барояш вокуниш нишон надох. Ба худатбигӯ, чуннигаронам, ин фикрҳо ба суроғам меоянд. Инҳо бештар

як ҳиссанд, то воқеият. Афкори худатонро бовар накунад. Фикрҳои мо ҳақоик ва қатъият нестанд.

Мурочиаткунанда: Чӣ кор кунам, ки аз ин нигаронӣ хориҷ шавам?

Дармонгар: Ба лаҳзаи акнун таваҷҷӯҳ кун. Чаро ки дар ҳоли ҳозир ҳама чиз хуб аст. Ба нафасат фикр кун ва ҳиссе, ки аз он мегири. Ба замини зери поят нигоҳ кун. Ба атрофат нигоҳ кун. Ба чизҳое, ки мебинӣ ва мешунави ва ламс мекуни ва мебуӣ. Баъд ҳавосатро ба як чизи дигар бидеҳ. Ба корҳое, ки бояд бикунӣ. Ё корҳое, ки пеш аз ташвишу беқорорӣ дошти анҷом меодӣ. Ҳама ҳавосатро ба коре, ки мекуни, бидеҳ.

## ФАСЛИ ҲАФТУМ

### Боварҳои ноқоромад

Равоншиносони барҷаста мисли Алберт Эллис ва Карен Хорни рӯихати боварҳои ноқоромадро, ки нақши муҳим дар сарнавишти мо доранд ва онҳоро фарзҳои ғалат ҳам мегӯянд, матраҳ кардаанд.

Ин боварҳо дар касоне, ки дучори мушкилоти ҳаяҷонӣ ҳастанд, бештар такрор мешаванд ва ба аотиф ва эҳсосоти манфӣ мунҷар мешаванд ва эҳсоси оромиши даруни онҳоро бо худ ва ҷаҳони берунӣ аз байн мепаранд.

Барои хориҷ шудан аз ранҷ беҳтар аст, ин боварҳо ва фарзҳои ғалатро бо истидлолбеътиборкунем ва боварҳои мантиқиро ҷойгузини онҳо кунем.

**Бовари ғалати аввал: Эҳтиромхоҳӣ**  
«Ҳама афроди атрофи ман бояд маро

дӯст дошта бошанд ва барои ман арзиш ва эҳтиром қоил шаванд».

**Истидлол:** Бо ин бовар ҳамеша нороҳат хоҳем монд, чаро ки ҳамеша баъзе моро ба далели воқеӣ, ё хаёлий, ё ҳатто ба далели салиқаи шахсӣ дӯст нахоҳанд дошт.

**Карен Ҳорни:** «Агар барои эҳсоси арзишмандӣ ниёзманди шадид ба тайиди дигарон бошем, худро таҳти диктатории боядҳо қарор медиҳем ва бадтарин бовар, ин ки ман бояд аз назари ҳама касоне, ки барои ман муҳиманд, мавриди тайид қарор бигирам, то эҳсос кунам, ки дастовардҳои хубе доштаам ва одами арзишманде ҳастам. Бо қарор гирифтани ин боядҳо рӯи шонаҳоямон мо ба таври фаровон худро дар шароити изтироб, афсурдагӣ ва бекифоягӣ қарор медиҳем».

Бо такрори зикри: **(Хуби худат бош, на маҳбуби дигарон)** метавонем, бовари эҳтиромхоҳӣ ва

тайидталабиро беътибор кунем. Чаро ки мо далелҳои рафтори худро медонем ва ҳамин кофӣ аст, ки худро хуб бидонем ва дӯст бидорем. Рафторҳои мо ноши аз боварҳои мо, ниёзҳои мо ва ҳаяҷоноти мо. Аммо дигарон аз боварҳо ва ниёзҳо ва ҳаяҷоноти мо беҳабаранд ва наметавонанд қазовати дақиқе дар мавриди рафтори мо дошта бошанд.

## **Бовари ғалати дуввум: Талоши зиёда**

«Барои ин ки маҳбуб бошам, бояд ниҳояти лаёқат, шоистагӣ ва фаъолияти шадидро аз худ нишон диҳам. Арзиш, ҷойгоҳ, манзалти ман бастагӣ ба ин дорад, ки то чӣ андоза тавониста бошам амалкарди хубе аз худам нишон диҳам».

Истидлол: Дар ин сурат бисёре аз корҳо ва талошҳоро бидуни он ки зарурати воқеӣ дошта бошад, анҷом медиҳем ва энерҷӣ ва имконоте, ки бояд сарфи рафъи ниёзҳои воқеӣ ё рушди худамон шавад сарфи арзишмандии худ дар

чашми дигарон мекунем.

Арзиши мо дар вучуди худӣ моост ва на тайиди дигарон. Мо ба унвони як мавҷуд инсонӣ арзишмандем ва агар қарор бошад гадои тайиди дигарон бошем, бояд гоҳе бар зидди худамон рафтор кунем то онҳо моро тайид кунанд.

Бо такрори зикри: **(Дар чашми дигарон зиндагӣ нақун.)** метавонем боваринокоромандеро, ки бояд талоши фаровон кунам, то мавриди тайиди дигарон бошам, беътибор кунем.

Коре, ки бар сарнавишти худат асар дорадро анҷом бидеҳ, на кореро, ки сабаби ризоияти дигароназтумешавад.

**Бовари ғалати сеюм: Танбеҳ**

«Баъзе аз дӯстону ҳамкорон ва ошноёни ман бадкирдору бадзотанд. Онҳо сазовори танбеҳ ва муҷозот ҳастанд».

Истидлол: Шахсияти инсонҳо бо рафтори онҳо як нест. Вақте бар асоси рафтори фард, шурӯъ ба тасмимгири

дар мавриди ноарзишмандии шахсияти ӯ мекунем, боис мешавад, ки кам-кам ҳама одамҳоро беарзиш қаламдод кунем ва арзиши зоти афродробохатоирафтори онҳонида бигирем. Рафтори афрод мумкин аст, ноумедкунанда ва нороҳаткунанда бошад, аммо набояд сифатҳои вучуди одамҳоро бо рафтори онҳо дар як мавқеияти хос яке бигирем. Агар ин аслро бахубӣ бифаҳмем, ба осонӣ метавонем бо якдигар зиндагӣ кунем ва даъвоҳои байнифардиамонро роҳаттар ҳал кунем. Лозим нест бо онҳо ба сайру гашт биравем, фақат кофӣ аст сармоягузори худро рӯи нуқоти қуввати онҳо қарор диҳем. Ва тамоми шахсияти ӯро таҳти таъсири нуқоти заъфи ӯ қарор надихем. Ниёзи шадиди мобаодилона рафторкардани дигарон ва ин ки мардум бояд дар тамом вақт бо ман меҳрубон, бомулоҳиза, одилона ва муаддабона рафтор кунанд ва агар чунин накунанд, онҳо одамҳои музахрафе буда, сазовори танбеҳ ва нобахшидани ҳастанд, яке аз фарзияҳои ғалат аст, ки шуморо ба



зоҳир ба танбеҳи онҳо водор мекунад, аммо дар воқеъ худатонро дучори ранҷ мекунад. Эътиқод ба чунин мадинаи фозилае бо исмешавад, ки мо ба роҳати асабонӣ, кинаӣ, интиқомчӯ ва афсурдахотир шавем. Фаромӯш накунед, ки мавҷудоти инсонӣ заъфҳои зиёде доранд ва аксаран наметавонанд он гунае, ки мо ниёз дорем дар ҳама шароит ба таври ахлоқӣ ва одилона ва ба иборате дақиқтар бо танзими ҳаяҷонӣ бо мо рафтор кунанд.

Бо такрори зикри: **(Рафтори дигарон, мусовии шахсияти дигарон нест.)** метавонем бовари ноқоромадеро, ки рафтори дигарон нишондиҳандаи шахсияти онҳост, беътибор кунем.

## **Бовари ғалати чаҳорум: Шонс**

«Агар ҳодисаҳои зиндагӣ, умури рӯзмарра ва қорҳо он тавр набошанд, ки ман мехоҳам, ин бадшонсӣ сабаби бадбахтӣ ва нороҳатии ман мешавад ва фоҷиа аст».

Истидлол: Дар ҳоле, ки медонем, намешавад ҳама ҳодисаи зиндагӣ бар вақфи муроди мо бошад. Таҳқиқот нишон медиҳанд, шонс ва дар кӯтоҳмуддат далели муваффақияти одамҳо аст, аммо дар миёнмуддат, пуштикор (истодагарӣ) ва тамаркуз далели муваффақият аст. Пас беҳтар аст, рӯи пуштикор ва тамаркуз, ки ихтиёраш дасти мост сармоягузорӣ кунем. Ва муваффақияти худро ба унвони як воқеият бипазирем.

Ба гуфтаи Ҳофиз:

*Чу қисмати азали беҳузур мо карданд*

*Гар андаке на ба вақфи ризост, хурда магир.*

**Зикри: (Ҳарчиронаметавонитағйир бидиҳӣ, бипазир.)** метавонад, бовари ғалатеро, ки бадшонсӣ бадбахтӣ аст, беэътибор кунад.

**Бовари ғалати панҷум: Тақсири бақия аст**

«Бадбахтӣ, нороҳатӣ ва нохушнудии

ман тавассути дигарон ва омилҳои берунӣ ба вучуд омада ва меояд».

Истидлол: Дар ҳоле, ки бештари ранҷҳои мо аз бетасмимӣ, ё тасмимҳои ноқоромад, ё тафсири ғалати мо аз иттифоқот ноши мешавад ва омилҳои берунӣ ба худии худ наметавонанд таъсири аслиро дошта бошанд.

Бо тазаккури зикри: **(Ман масъули шодӣ ва хушбахтии худам ҳастам.)** метавонем бовари ғалатеро, ки ман қурбонии дигарон ҳастам, беътибор кунем.

**Бовари ғалати шашум: Хатари парҳези ифротӣ**

«Чизҳои хатарнок, ниҳоятан нигарониродар инсон эҷод мекунанд ва ҳамин тавр инсон ҳамеша бояд бикӯшад, то пеши бавуқӯъ омадани онро бигирад ё онҳоро ба таъхир биандозад».

Истидлол: Агар ҳатто чизи хатарнок

ва тарсовар ба назар бирасад, набояд ба таври шидида мунтазири ба вукӯъ омадани он бошем ва зехнияти мо машғули ин бошад, ки мабодо ин масъала дар зиндагии мо рух диҳад. Агарчи барномарезӣ аз қабл барои иҷтиноб аз хатар бисёр амали оқилона аст, аммо аз тарафи дигар қарор додани худ дар шароити хушёрӣ зиёди хатарҳо, ба хеле кам муфид воқеъ мешавад. Чаро ки ин эҳсосот маъмулан канор омадан бо хатари воқеиро коҳиш медиҳад.

Гоҳе фикр кардан ба хатар, шароити эҷоди онро фароҳам мекунад. Масалан, ин фикре, ки мабодо ҳангоми ҳозир шудан дар ҷамъ натавонам аз паси робита бо дигарон бароям, боис мешавад, бо изтироб ворида он ҷамъ шавед.

Фикркарданбамурданвасактаиқалбӣ кардан ва саратон гирифтани боис намешавад онҳоро ақиб биандозем ва ё контрол кунем. Ва фақат нороҳатии изофӣ барои худамон эҷод мекунем. Ҳатто агар саратон дошта бошем,

фикр кардан ба он на танҳо саратонро мутаваққиф намекунад, балки ҳоли моро бадтар мекунад. Агар бипазирем, марг дасти мо нест ва мо контроле бар он надорем, он вақт аз зиндагии боқимондаи худ беҳтар истифода мекунем.

**Такрори зикри: (Оянда беҳтар аз фикрҳои изтиробии ман аст.) боварҳои ғалатеро, ки оянда хатарнок аст, беэътибор мекунад.**

**Бовари ғалати ҳафтум: Иҷтиноб (гурез)**

«Осонтаринаст, ки одамаз мушкilotи зиндагӣ иҷтиноб ва дурӣ кунад, то ин ки бо онҳо рӯбарӯ шавад».

Истидлол: Дар ҳоле, ки мо дар зиндагӣ маҷбурем бо воқеият дасту по нарм кунем ва бо мушкilot ва бадбахтӣ ва тарсҳоямон рӯбарӯ шавем ва иҷтиноб аз онҳо мушкilotи моро ҳал намекунад. Иҷтиноб кардан, ки ибтидо як навъ роҳи ҳал аст, рафта-рафта худ ба мушкилии дигар боис мешавад.

Бо такрори зикри: (Роҳи ҳалли тарс, рӯбарӯии тадриҷӣ аст.) метавонам, бар тарсҳоямон, ки моро ба кунҷи танҳоймефиристад, мубориза кунем.

**Бовари ғалати ҳаштум: Вобастагӣ**

«Ман бояд ба дигарон вобаста бошам ва ба шахси қавитар аз худам така кунам, то битавонам муваффақ шавам».

Истидлол: Дар ҳоле, ки барои муваффақият бояд бештар нерӯҳои дарунии худро кашф кунем ва бар онҳо эътимод кунем ва бо доштани як тарҳ ва нақша битавонем қадам ба қадам мушқилот ва монеаҳои онро давр бизанем.

Такроризикри: (Бомаҳоратомӯзӣ ва таҷриба дар масири муваффақият қадам ба қадам пеш меравем.) метавонад, бовареро, ки барои муваффақият бояд ба шахси қавитар така кунам ва вобаста бошам, беэтибор кунад.

## Бовари ғалати нуҳум: Тақсири гузашта аст

«Ҳодисаву воқеаҳои зиндагии гузашта тамоми рафтори кунунии моро тайин мекунанд».

Истидлол: Медонем, ки ҳодисаҳову воқеаҳои гузашта дар зиндагии мо таъсири бисёре доранд, аммо на тому тамом. Мо бо огоҳӣ аз ҳадафҳои зиндагии худамон рӯ ба оянда меравем ва бо ҷамъбандӣ ончи дар гузашта бар мо гузашта, метавонем зиндагии хуберо аз ҳоло шурӯъ кунем.

Такрори зикри: **(Гузаштаро дафн кун.)** метавонад, таъсири гузашта аз тариқи афкори манфӣ мутаасир аз онро дарзеҳнимобеқудраткунад. Ёди гузашта, агар хотироти хубе бошад, ҳасрат меоварад ва агар хотироти баде бошад, ғам ё нафрат. Беҳтар аст, иродаи худро ба расмият бишиносем ва масъулияти тасмимҳои имрӯзаи худро ба гардани гузашта наандозем.

**Бовари ғалати даҳум: Роҳҳал яке аст**

«Барои ҳалли мушкилот фақат як роҳҳали комил ва дуруст вучуд дорад ва агар натавонам ба он бирасам, ваҳшатнок ва ғоҷеаомез аст».

Истидлол: Вақте ошиқ мешавем, фикр мекунем, фақат ҳамин маъшук наҷотдиҳандаи мост. Вақте ба шуғле дил мебандем, гумон мекунем, хушбахтии мо фақат дар гарави он шуғл аст. Ба гуфтаи Эйнштейн: «Барои ҳар масъала ҳадди ақал беш аз як роҳи ҳал вучуд дорад.»

Тазаккури зикри: (Барои ҳар мушкил роҳҳалҳои фаровон вучуд дорад.) зеҳни моро барои ёфтани он роҳҳалҳо боз мегузорад.

**Бовари ғалати ёздаҳум: Шитоб**

«Бояд хостаҳои ман дар сари вақт бароварда шаванд».

Истидлол: Бисёре аз мардум фикр мекунанд, дар шароите, ки онҳо зиндагӣ мекунанд, бояд умури



зиндагӣ роҳаттар аз ин бошад, ки ҳаст. Ва волидон ё ҳамкорон ё давлатҳо амалан бояд ҳарончиро онҳо мехоҳанд, дар ихтиёрашон қарор диҳанд ва онҳо бояд аз мушкилот ва даргириҳои зиндагӣ дарамон бошанд ва ҷомае бояд роҳи зиндагии осон ва осудахотириро ҳарчи зудтар барои онҳо фароҳам кунад. Агар касе чуни интизорӣ дошта бошад, дар зиндагии рӯзона дучори азобу хашм хоҳад шуд ва бароҳатӣ дармавқеиятҳои ҷимой барангехта хоҳад шуд.

Аз тарафе шитоб кардан, надоштани таҳаммули номуайяни аст. Мо тарбият нашудаем, ё тамрин накардаем, ки барои расидан ба хостаҳо ба ҷои интизорӣ аз дигарон аз худамон интизор дошта бошем. Ва зимнан талоши таҳаммули номуайяни ҳам дошта бошем, то навбати амалишавии орзуҳои мон бирасад.

Такрори зикри: **(Таҳаммули номуайяни)** сабри моро боло мебарад ва бори шитобино мумкинро беътибор мекунад.

## ФАСЛИ ҲАШТУМ

### Чигуна тамаркузи худро бештар кунем?

Тамаркуз роҳе ҳалле барои танзими ҳаяҷонӣ аст. Аз тариқи тамаркуз, ихтиёризеҳнихудродардастмегирем ва монета аз ҳаяҷоноти ношиазафкори худоянди манфӣ мешавем. Тамаркуз кумак мекунад, чархи маъюби фикр, ҳаяҷон, дардҳои баданӣ ва рафтори ноқоромад фаъол нашавад. Дар зер ба дувоздаҳ текники тамаркуз ишора мешавад:

#### **Як: Мувоқибӣ вурудиҳои зеҳнат бош**

Ҳавоси панҷгонаи мо вурудиҳои зеҳни мо ҳастанд. Бояд мувоқиб буд, ки аз тариқи ин вурудиҳо чӣ чизҳо вориди зеҳни мо мешавад. Зеҳн мисли чархгӯшти электрики аст, ки то чизе воридаш шуд, шурӯъ ба чарх кардани он чиз мекунад.

Мисол: Шумо қарор гузоштаед имрӯз чор соат дарс бихонед. Китобро бармедоред, аммо қабла аз шуруи дарс ҳавас мекунед, чанд дақиқа ахбори рӯзро нигоҳ кунед. Ҳамроҳи ахбор чандин фикри изтиробӣ низ вориди зеҳни шумо мешавад. Баъд аз нигоҳ кардани хабар, матнҳое, ки бо мобойл барои шумо ирсол шударо мурур мекунед. Хондани ин текстҳониз чанд фикри нави дигарро вориди зеҳни шумо мекунад. Ниҳоят, вақте баъд аз даҳ дақиқа шуруъ ба дарс хондан мекунед, афкори нав ва изтиробҳои ноши аз он хабар ва матнҳо зеҳн ва эҳсоси шуморо машғул карда аст ва дигар наметавонед бар он чи мехонед тамаркуз кунед. Баъд аз ним соат дармеёбед, ки ба саҳифаи даҳи китоб расидаед, аммо ҳама ҳавоси шумо мавриди таваҷҷӯҳи ахбор ва матнҳое, ки хондаед буда аст. Дубора шуруъ ба хондани китоби дарсӣ мекунед. Ним соат баъд, боз ба саҳифаи даҳи китоб расидаед, аммо ҳанӯз матлабҳои дарсӣ вориди зеҳни шумо нашуда аст. Аз худатон ноумед мешавед ва

мегӯед, ман аслан тамаркузи дарс хонданро надорам. Бо ин барчасбе, ки ба худатон мезанед, ангезаи тамаркуз кардан дар ояндаро низ аз худатон мегиред.

Савол: Оё фикр намекунед, агар қабл аз саршавии дарс, ахбор ва матнҳои худро надида будед, зеҳни шумо мустақим ба дарси шумо тамаркуз мекард?

Зеҳни инсон дар дарозмуддат зарфияти номаҳдуде дорад, аммо дар ҳар рӯз зарфияти ҷазбу таҳлили иттилооти маҳдудеро дорад. Чунончи шумо ин зарфияти рӯзонаи маҳдудро барои ончи воқеан лозим доред, сарф кунед, хоҳед дид, ки тамаркуз доред. Фарз кунед, мағзи шумо як коса аст, бо зарфияти ду стакан об. Баъд аз ин ки ду стакан моеъи ғайр аз обро дар он рехтаед, табиӣ аст, ки дигар зарфияти пазириши ду стакан оби ҷадидро надоред. Ба ибораи дигар:

(Бо стакани пур, об нагиред!)

Тамаркуз, дар марҳилаи аввал, холи нигоҳ доштани зарфияти мағз аст, барои пур кардан аз иттилооте, ки воқеан лозим доред.

Мисоли дигар зарфияти меъдаи шумост. Агар тамоми ҳаҷми меъдаи худро бо дастмол пур кунед, дигар ҷое барои хӯроки солим намонад. Вебгардӣ, мобойлбозӣ, хабархонӣ дар марҳилаи аввал дастмолхурии мағз аст ва фазои маҳдуди зеҳни шуморо пур мекунад. Пас агар ниёз ба тамаркуз доред, корҳои ниёзманди тамаркузро қабл аз «дастмолхӯрии интернетӣ» анҷом диҳед. Яъне баъд аз бедор шудан аз хоб ва дар вақте, ки зеҳн мисли як саҳифаи сафед менамояд ва ҳанӯз чизе ба саҳифаҳои он навишта нашуда аст.

Яке аз коркардҳои хуб, табақабандии иттилооте аст, ки қабл аз хоб вориди зеҳни мо шуда аст. Бинобар ин баъд аз хобсиҳафаҳои зеҳни мотакрибансафед аст ва омодаи дарёфти иттилооти нав аст. Ин бо шумост, ки рӯи ин саҳифаҳо кадом иттилоотро ворид кунед.

## Ду. Текстҳои изтиробоварро напазир

Ҳаррӯза аз ошноӣни худ матнҳое дарёфт мекунем, ки асбоби изтироб ё ҳавоспартии мост.

Бо дарёфти ҳар текст аз худ бипурсем, фоидаи хондани ин текст чӣ буд? Оё боиси оромишу шодӣ ва тамаркузи ман шуд, ё боиси изтиробу хашму афсурдагии ман? Ҳамин саволро аз ирсолкунандаи текст бипурсед. Аз ӯ бипурсед, фоидаи хондаи ин текст дар шумо чӣ буд? Ба ӯ бигӯед, ки зарарои хондани ин текст дар ман эҷоди изтироб ё ҳавоспартӣ буд. Аз ирсоли текст ташаккур кунед ва аз ӯ дӯстона бихоҳед, ки текстҳоеро, ки асбоби изтироб ва ҳавоспартии ман ҳастанд, дигар ирсол накунад.

Худатон ҳам то текстеро боз кардед ва дидеда сбоби изтироб ва ҳавоспартии шумост, бетаъхир аз хондани он сарфи назар кунед.

Мегӯед, ихтиёри дарёфти текстҳо дасти ман нест ва тавассути дигарон

ирсол мешаванд. Хондан ва посух додан ба онҳоро то соати хоссе, ки аз қаблтаъйинкардаед, ақиббиандозед. Ё дар соате, ки ниёз ба тамаркуз доред, мобойли худро рӯи «танзими ҳавопаймо» қарор диҳед.

**Се: Фалсафаи ба ман чӣ? Ба ту чӣ? Ба ӯ чӣ?**

Дӯсте дар байни ҳарфҳояш ба шумо хабар медиҳад, ки холабачаи ӯ бемор шудааст, ё дучори фалон мушкилӣ аст. Дарҷо ба худатон бигӯед, ба ман чӣ. Вақтешумонақше дар саломатӣ ва ҳолу мушкили ӯ надоред, чаро бояд аз ин мавзӯъ бохабар бошед. Шумо ҳам гоҳе иттилоотеро ба дӯстатон ва ошноятон медиҳед, ки ба онҳо рабт надорад. Қабл аз хабар додан, аз худатон бипурсед, ин хабар ба ӯ чӣ рабт дорад.

Зехни фузули худро, ки мехоҳад дар мавриди ҳама донишҳои ҷаҳон бохабар бошад, бо гуфтани (Ба ту чӣ?) ором кунед. Аз ӯ бихоҳед, ки фақат дар бораи чизҳое, ки марбут ба саломативу шодӣ ва рушди шумост,

кунҷков бошад. Интернет ҳамаи моро фузули ҳама чиз карда аст. Ҳама одамҳои интернетӣ, дар бораи ҳама чиз, қадди як нӯги сӯзан иттилоот доранд, аммо дар воқеъ дар мавриди ҳеҷ чиз иттилооти кофӣ надоранд.

### Чаҳор: Тамаркузи рӯзона

Ҳар рӯз тасмим бигиред, рӯи як чиз тамаркуз кунед. Масалан, имрӯз равоншиносӣ мехонед, бигӯед, имрӯз фақат равоншиносӣ мехонам. Ё фақат дарс мехонам. Ё фақат ...

Канори дасти худ як қоғаз бигиред ва ҳавосатон ба ҳар чиз парт шуд, онро рӯи қоғаз бинависед. Масалан, доред дарс мехонед, ногаҳон эҳсос мекунед, ки бояд ба фалонӣ занг бизанам, рӯи қоғаз бинависед, фалон соат ё фардо ба фалонӣ занг мезанам. Дар замони мушаххас фақат рӯи як чиз тамаркуз кунед ва ба бақия чизҳо дар он замон, на бигӯед.



**Панҷ. Файлҳои бозизеҳнатробибанд**

Фикр мекунем, ҳазорон фикр дар сар дорем. Аммо вақте қоғазе бармедорем ва номи онҳоро менависем, маъмулан бист си фикри музоҳим бештар нестанд, ки мудом дар сари мо давр мезананд. Беҳтар аст, рӯихати ҳама чизҳое, ки дар мағзи мо давр мезанандро рӯи қоғаз бинависем. Ва онҳоро дар зер маҷмӯаҳои зер қарор диҳем:

Мушкилоти шахсие, ки дорам.

Нигарониҳо барои худам.

Нигарониҳо барои дигарон.

Орзуҳое, ки дорам.

Чизҳое, ки дар мавридашон шак дорам.

Чизҳое, ки намедонам ва намехоҳам ҷавобашро бидонам.

Корҳое, ки бояд анҷом диҳам.

Бақия чизҳо ...

Барои роҳат шудан аз ин файлҳои боз, дар мавриди ҳар кадом фақат се дақиқа фикр кунед ва бубинед ҳар фикри шумо дар кадом рӯихати маҷмӯаи зер ҷо мегиранд:

**Рӯихати пазириш:** (Барои умуре, ки наметавонам барояш коре анҷом диҳам. Чун ин мушкил то ман зиндаам, ҳал намешавад, онро бо ҳамин шакл мепазирам.) Мисол: Беадолатӣ дар ҷаҳон. Мушкили пирии волидонам. Мушкили саратони табобатнашавандаи фалон аъзои хонаводаам. Ихтилоли шахсиятии фалон дӯст ё хешовандонам ва ...

**Рӯихати сабр:** (Барои мушкилоте, ки дар оянда ҳал хоҳанд шуд. Ин мушкил дар замон ҳал хоҳад шуд. Ин мушкил дар замон ҳал мешавад, аммо на ба дасти ман, ба дасти замон ва намедонам то кай. Пас онро дар рӯихати сабри бидуни таърихи худ қарор медиҳам.) Мисол: Коронавирус.

Ё ин мушкилро то як моҳ, як сол, ё то фалон замон ақиб меандозам. Ва то он рӯз фикр кардан ва сӯҳбат кардан ба ин мушкилро мутавақиф мекунам.

**Рӯихати корҳо:** (Ҳалли ин мушкил аз ӯҳдаи ман бармеояд. Корҳое, ки дар замони мушаххас дар ин замина бояд анҷом диҳам.)

**Рӯихати ба ман чӣ:** (Нигарониҳо дар бораи дигарон, ки нигарониҳои ман нақше дар ҳалли мушкили онҳо надорад.)

**Рӯихати машваратҳо:** (Бисёре аз тардидҳои мо бояд аз тариқи машварат ҳал шаванд.) Мисол: Намедонам, ин доруро бихӯрам ё он доруро. Ин тардид бояд аз тариқи машаварат бо як духтур ҳал шавад.

**Рӯихатинамедонамҳо:** (Тардидҳое, ки роҳи ҳалле барои дониستاني онҳо нест.) Вақте онҳоро аз рӯихати тардид берун мекунем ва дар рӯихати намедонам қарор медиҳем, зехн аз кунҷковӣ дар мавриди онҳо даст бармедорад.

Хулоса, ҳар мавзӯеро, ки дар зеҳн мегардад рӯи қоғаз биёварем. Хоҳем дид, ки ҳазор фикр дар сар надорем, балки ниҳоятан си фикр дорем, ки чунбарои онҳотасмимнагирифтаем, мудом дар зеҳни мо мечарханд. Инҳо файлҳои боз ҳастанд, ки бояд бо як тасмим онҳоро бибандем ва баъд онҳоро дар рӯихати муносибашон қарор диҳем ва баъд чун зеҳни мо мураттаб мешавад, тамаркузи мо болотар меравад.

### **Шаш. Лаззат бибар**

Зеҳни мо лаззатталаб ва ранҷгурез аст. Анҷоми корҳои лаззатбахши баданӣ дар тӯли ҳафта ба афзоиши тамаркуз кӯмак мекунад. Замоне, ки барои лаззатҳо замон мегузорем, ошуфтагиҳои зеҳн коҳиш пайдо мекунад ва ба афзоиши тамаркузи мо кӯмак мекунад. Мисол: варзиш, бозӣ, корҳои ҳунарий...

### **Ҳафт. Тақсими кор**

Тақсими корҳое, ки тамаркуз дар

бораи он ҳосахтаст, ба ҳадафҳои хурду қобили анҷом, боиси тамаркузи бештар мешавад.

### **Ҳашт. Мукофот ба худ ва тарашуҳи допомин**

Вақте ба худ мукофот медиҳем, мағзи мо допомин тарашуҳ мекунад. Допомин боиси такрори он кор дар момешавад. Ва такрори дубора боиси тарашуҳи допомин. Агар як корро тақсим кунем, масалан, хондани як китоби бистфасла ба бист қисмат. Ва баъд аз хондани ҳар фасл, ба худ мукофот диҳем, ё офарин бигӯем, тарашуҳи допоминро боло мебарем ва тамаркузи мо ҳам болотар меравад.

### **Нух. Йога, Медитейшен, Дзен**

Анҷоми йога, медитейшен ва дзен дар боло бурдани тамаркузи зеҳнӣ муассиранд.

### **Даҳ. Таваққуфи фикр бо резинкае, ки ба даст бастаем**

Анҷоми текники таваққуфи фикри

музоҳим бо истифода аз резинкае, ки ба даст баста шудааст. То фикри халалрасонизиддитамаркузбазехни мо омад, резинкаро мекашем ва раҳо мекунем ва бо зарбае, ки резинка ба дасти мо мезанад, бо садои баланд мегӯем: Бас кун!

### **Ёздаҳ. Тағйири мавқеият**

Эҷоди мавқеияти нав, ба коҳиши афкори халалрасон ва афзоиши тамаркуз кӯмак мекунад. Масалан, ҳамеша рӯи мизи корӣ дарс мехонем ва ҳавосамон парт мешавад. Ҳоло мавқеиятро тағйир медиҳем ва меравем рӯи мизи ошхона дарс мехонем. Тағйири мавқеият аз тадоии (ёдовариҳои пушти ҳам) афкор пешгирӣ мекунад.

### **Дувоздаҳ. Фаъолияти нав**

Анҷоми фаъолияти нав, башиддат энергизост ва тамаркузро афзоиш медиҳад. Мисол, вақте ба ҷое, ки то кунун нарафтаем, сафар мекунем. Мисол, то ҳол скейтсаворӣ накардаем

ва имтиҳонаш мекунем.

Ёддошт: Камтамаркузҳо, вақту умри фаровон мегузоранд, аммо баҳраи каме мебаранд. Мисол, дарс ё китобро мехонанд ва намефаҳманд. Ботамаркузҳо, вақти кам мегузоранд, аммо баҳраи болое мебаранд.

## ФАСЛИ НУҲУМ

### Хулосаи танзими ҳаяҷонӣ

**Савол:** Оё метавон тарсу хашму ғамро дар худ аз байн бурд, чаро?

**Ҷавоб:** Не! Зеро агар натарсем, вақте бо таҳдиди воқеӣ рӯ ба рӯ мешавем, фирор намекунем. Агар хашмгин нашавем, вақте бо таҳдиди воқеӣ рӯ ба рӯ мешавем, наметавонем аз худ дифоъ кунем. Агар аз хатоҳои худ дар муҳосибаи тарсу хашм, ғамгин нашавем, ин таҷриба дар мо дарунӣ намешавад ва онро дар оянда такрор мекунем. Ин се ҳаяҷони тарсу хашму ғам тавассути мағзчаи мо эҷод мешаванд, то зиндагӣ ва саломатии моро ҳифз кунанд. Ин се ҳаяҷон решаи зистӣ–такомулӣ доранд. Ин ҳаяҷонот дар инсон ва ҳайвон шабеҳ аст ва тавассути мағзча эҷод мешавад ва ғайрииродавӣ аст.



**Савол: Фарқи тарс бо изтироб чист?**

Ҷавоб: Тарс ношӣ аз хатари воқеӣ аст. Мисли тарс аз оташсӯзие, ки ҳоло ҳозир иттифоқ афтадааст. Дар ҳоле, ки изтироб, нигаронии бемаврид аз оташсӯзие аст, ки фикр мекунем иттифоқ меафтад. Тарс, воқуниши мо дар баробари ҳамлаи як ҳайвони ваҳшӣ воқеӣ аст ва фармони мағзчаи мо барои гурез аз хатар, воқеи аст, аммо изтироб, тарси ғайривоқеӣ аст, ки кори бахши миёни ё болоии мағзи мост ва иродаӣ аст. Ва мо метавонем аз тариқи танзими ҳаяҷонӣ, изтиробро тахфиф диҳем ё аз байн бубарем. Дар ҳоле, ки тарсро наметавонем аз байн бубарем.

**Савол: Ҳаяҷони аввалия, ҳаяҷони сонавия ва ҳаяҷони абзорӣ чист?**

Ҷавоб: Ҳаяҷон аввалия: Тарсу хашму ғам ношӣ аз фармони мағзча аст, дар рӯёруӣ бо таҳдиди воқеӣ. Ихтиёри он дасти мо нест ва барои ҳифзи зиндагии мо лозим аст.

Ҳаяҷони сонавия: Изтироб, асабоният ва афсурдагӣ ношӣ аз мағзи миёни ё мағзи болоии мост ва ихтиёри он дар дасти мост ва рабт дорад ба ин, ки мо баъд аз ҳар иттифоқ, чӣ фикре кардаем, ё тафсире аз он иттифоқ доштаем. Дар натиҷа, агар фикри худро иваз кунем, изтироб, асабоният ва афсурдагӣ, кам ё нопадид мешаванд.

Ҳаяҷони абзорӣ: Тасмими мост дар бораи бархӯрд бо дигарон. Ин тасмим комилан иродаӣ аст. Мисли падару модаре, ки тасмим гирифтаанд ҳамеша қиёфаи бадахлоқ дошта бошанд, то бачаҳояшон аз онҳо битарсанд. Ё мағозадоре, ки тасмим гирифта аст, бо муштариёни худ рӯтурш бошад, то онҳо ҷуръат накунанд аз ӯ насиҷа бихоҳанд. Ё мудире, ки бо далели адами тавоноӣ дар мудирият, аз тариқи бадахлоқӣ ва таҳдид, кормандони худро ба кор маҷбур мекунад. Ё роҳбарони ҷомеаҳои диктаторӣ, ки бо далели адами тавоноӣ дар ҳалли мушкилоти мардум, аз тариқи равишҳои танбеҳи

сахт, ҷомеаро ба итоат аз худ маҷбур мекунанд. Ё касе, ки худро афсурда нишон медиҳад, то аз зери бори вазифаҳояш шона холи кунад. Дар ҳамаи ин мавридҳо, ҳаяҷонот абзорӣ ҳастанд ва дар ин бора аз қабл тасмим гирифта шудааст ва метавон бо як тасмим онро тағйир дод.

**Савол: Равиши танзими ҳаяҷонӣ чист?**

Ҷавоб: Андозагирии суръат, шиддат, муддат ва теъдоди ҳаяҷон.

**Савол: Ин андозагирӣ чӣ кӯмаке ба танзими ҳаяҷонот мекунад?**

Ҷавоб: Огоҳӣ бар номи ҳаяҷоноте, ки дар ҳар лаҳза дорем ва андозагирии он, моро ба худогоҳии ҳаяҷонӣ мерасонад. Тамрин бар кам кардани андозаҳо, аз шиддати ҳаяҷоноти сонавия ва абзорӣ мекоҳонад.

**Савол: Барои ҳаяҷони ҳашм, танзими кадом амал муҳимтар аст?**

Ҷавоб: Андозагирии суръати ҳашм ва ақиб андохтани он. Чун ҳашм маъмулан инфиҷорӣ аст ва ба таъхир андохтани он, аз шиддати он мекоҳад ва гоҳе онро аз байн мебарад.

**Савол:** Барои ғами шадид ё афсурдагӣ, кадом амал муҳим аст ва чигуна?

Ҷавоб: Андозагирии шиддати ғам ва тахфифи он. Аз тариқи дорудармонӣ, варзиш ё ҳаракат, иртибототимусбати бештар, берун рафтан аз хона, ҳатто дар рӯзҳои абрӣ, то нури офтоб, ҳатто аз пушти абр воридаи чашм шавад. Ва баъд тағйири афкори афсурдасоз.

**Савол:** Барои тағйири изтироб, кадом роҳ муассир аст?

Ҷавоб: Текникҳои ҳавоспартӣ, ё безътибор кардани афкори изтиробӣ.

**Савол:** Зарфияти ҳаяҷонӣ яъне чист?

Ҷавоб: Ҳар яке аз мо зарфияти

ҳаяҷонии маҳдуде дар рӯз дорем. Масалан, даҳ воҳид. Хаस्ताгӣ, бехобӣ, маризӣ, ҳайз дар хонумҳо, баҳсу даъво, даргирии хонаводагӣ ва шуғлӣ, шунидани ахбори бад, ақиб афтодан аз корҳо, стресс ва ... зарфияти ҳаяҷонии моро коҳиш медиҳанд. Дар иваз, истироҳат, хоби амиқ ва ба андозае хӯроки солим, варзиш, тафриҳ, хандидан ва шоди кардан, шунидани мусиқии оромбахш, ё шодибаш, медитейшен зарфияти ҳаяҷонии моро боло мебарад.

**Савол:** Дар бархӯрд бо ҳаяҷон (тарсу хашму ғам) чӣ системаҳои дивой вучуд дорад?

**Ҷавоб:** Саркӯби ҳаяҷон. Инфиҷори ҳаяҷон. Таҷриба кардани ҳаяҷон дар бадан. Баён кардани ҳаяҷон. Ҳавоспартӣ ё беэътибор кардани фикрҳои ҳаяҷонзо.

**Савол:** Фоидаи система дифоии саркӯб кардан чист?

**Ҷавоб:** Баъзе вақтҳо ва фақат дар

кӯтоҳмуддат, саркӯби ҳаяҷон, бештарин роҳ аст. Масалан, вақте волидон аз ҳамдигар хашмгин ҳастанд, аммо ба хотири садама назадан ба кӯдакон, ҳаяҷоноти худро саркӯб мекунанд. Ё дар мавридҳое, ки агар ҳаяҷони худро саркӯб накунем, дучори зарару зиёни зиёде мешавем. Масалан, шумо барои фарзандонатон ҷашни таваллуд гирифтаед ва касе мехоҳад он ҷашнро ба ҳам бирезад. Агар дар ин мавридҳо шумо дар муқобили рафтори ғалати ӯ, ҳаяҷони худро саркӯб накунед, маросими шумо ба ҳам меҳӯрад.

**Савол:** Дар кучо саркӯби ҳаяҷон бад аст?

**Ҷавоб:** Дар бештари ҳолатҳо. Агар саркӯб ба унвони як равиши ҳамешагӣ истифода шавад, боис ба бемориҳои равонтанӣ мешавад. Бемориҳои худашонро дар бадани мо нишон медиҳанд, аммо далели равонӣ доранд. Мисол, бисёре аз сактаҳои қалбӣ, сактаҳои мағзӣ, мигрен, нороҳатиҳои гуворишӣ, спазмаҳо, ревматизмҳо,

камардардҳои асабӣ ва ...

**Савол: Дар кучо инфичори ҳаяҷон хуб аст?**

Ҷавоб: Вақте мавриди таҷовуз, ё сӯиқасд воқеъ мешавем, инфичори мо навъи дифоӣ аз саломати обрӯи моост.

**Савол: Дар кучо инфичор бад аст?**

Ҷавоб: Дар бештари ҳолатҳо. Агар саркӯб ба худӣ мо осеб мезанад, инфичор ҳам ба худӣ мо ва ҳам ба дигарон осеб мезанад. Касоне, ки қатл содир кардаанд, хушунат намудаанд ва маҳкум шуда дар зиндонанд, маъмулан системаи дифоии онҳо инфичорӣ буда аст.

**Савол: Таҷрибаи ҳаяҷон чист ва дар кучо таҷрибаи ҳаяҷон хуб аст?**

Ҷавоб: Таҷрибаи ҳаяҷон, тамаркуз бар аломатҳои ҳаяҷон дар бадан аст. Масалан, вақте аз хашм барафроста мешавем, ё аз тарс меларзем ва ранги рӯямон мепарад ва садои мо

меларзад ва пои мо барои фирор беқарор мешавад. Ё вақте ин ҳаяҷонот он қадар шадид мешаванд, ки мо дучори ҳамлаи изтироб (паникатак) мешавем. Яъне, дар ҳоле, ки хобидаем, таппиши қалбии шадид дорем. Эҳсос мекунем, ки аз гармо месӯзем ё аз сармо ях мезанем. Нафаси мо танг мешавад. Дар ин мавридҳо, на саркӯб ҷавоб медиҳад ва на инфичор. Ва чорае, ҷуз таҷриба кардани ҳаяҷонамонро дар бадан надорем. Метавонем ин таҷрибаи ҳаяҷон дар баданро огоҳона анҷом диҳем ва аз тариқи скан кардан ва релакс кардани аҷзои бадан оромишро ба худ баргардонем.

**Савол: Баён кардани ҳаяҷон чист? Чӣ хосияте дорад?**

Ҷавоб: Баёни ҳаяҷонот, яке аз беҳтарин равишҳои танзими ҳаяҷонӣ аст. Касе, ки тавоноии аз тариқи баён кардан берун рехтани ҳаяҷоноти худро дорад, камтар ниёз ба саркӯб ва инфичори ҳаяҷоноти худро дорад.



**Савол: Баён кардан чӣ шакле дорад?**

Ҷавоб: Баён кардан, нақди тарафи муқобил нест. Баёни таъсири рафтори ӯ бар ҳаяҷоноти ман аст. Масалан, зане ба ҳамсараш мегӯяд: Вақте шабҳо ту хеле дер меой, ман дучори изтироб мешавам ва ҳар чӣ дертар меой, аз шиддати изтироб, дастҳоям шурӯъ ба ларзидан мекунанд. Ё шавҳар ба занаш мегӯяд: Вақте ту бар сари ман дод мезанӣ, ман хеле ғамгин мешавам.

**Савол: Фоидаи баён кардани ҳаяҷон чист?**

Ҷавоб: Аввал, ҳудамон ҳаяҷонотамонро ба расмият мешиносем ва ба ҷои инкори ҳаяҷоноти худ, аз онҳо бохабар мешавем.

Дуввум, дигаронро, ки аз таъсири рафторашон бар даруни мо бехабаранд, аз ҳаяҷоноти даруни ҳудамон бохабар мекунем.

Севвум, дар амал ба онҳо ёд медиҳем, ки онҳо низ метавонанд ба ҷои сукут,

инфиҷор ва таҷрибаи ҳаяҷон дар бадан, ҳаяҷоноти худро мисли мо баён кунанд ва зарари камтаре бибинанд.

**Савол: Кучо баён кардан хуб нест?**

Ҷавоб: Пеши душман, то заъфҳои моро надонад.

**Савол: Кучо баён кардан беҳтарин равиши дифоӣ аст?**

Ҷавоб: Дар робитаи хоनावодагӣ, дӯстона ва ҳамкорони самимӣ.

**Савол: Саводи ҳаяҷонӣ чист?**

Ҷавоб: Огоҳӣ ба саволу ҷавобҳои боло ва тамрини онҳо дар зиндагӣ.

**Савол: Аз чӣ замоне бояд саводи ҳаяҷониро омӯхт?**

Ҷавоб: Аз кӯдакӣ. Мисол: Кӯдаке аз хашм зарфи хӯрокашро партоб мекунад ва мешиканад. Модар ба ҷои танбеҳи кӯдак ба ӯ меғӯяд: Аҳа, фаҳмидам. Ту бояд хеле хашмгин шуда бошӣ, ки зарфи хӯрокатро

шикастӣ. Меҳоҳӣ бигӯӣ аз чӣ чизе инқадар хашмгин шудӣ? Вақте кӯдак сабаби хашмашро тавзеҳ дод, модар ӯро меपुरсад: Дӯст дорӣ бори дигар, ки хашмгин шудӣ, аввал ба мо бигӯӣ, ки хашмгин ҳастӣ, то лозим набошад зарфи хӯрокатро бишиканӣ? Медонӣ, вақте ту зарфро мешиканӣ, падарат дубора бояд биравад сари кор ва заҳмат бикашад, то битавонад боз барои ту зарф бихарад. Ва аз ин кор монда мешавад.

Модар аз ин тариқ, на танҳо ба кӯдак саводи ҳаяҷонӣ меомӯзад, балки ӯро нисбат ба ранҷи дигарон низ огоҳ мекунад ва ҳамдарди кардан бо дигаронро ҳам ба ӯ омӯзиш медиҳад.

**Савол: Тағйири фикр яъне чӣ?**

Ҷавоб: Вақте ки ҳаяҷони мо сонавия аст ва баъд аз як фикр эҷод шуда аст, агар ҳавоси худамонро аз он фикр парешон кунем, ё он фикрро беътибор кунем, он ҳаяҷон низ тағйир мекунад ё нопадид мешавад.

**Савол:** Ҳавоспартӣ чист? Ва чӣ  
фоидае дорад?

Ҷавоб: Як фикре боиси тарс, хашм  
ё ғам дар мо шуда аст. Масалан,  
омори марбут ба марғу мири ношӣ  
аз коронавирусо хондаем ва дучори  
ваҳшат шудаем. Аз хабар хондан даст  
мекашем ва ба дӯсте занг мезанем ва  
дар мавриди мавзӯи дигар бо ӯ сӯхбат  
мекунем. Аз он ҷо, ки зеҳн бештар  
рӯи як фикр метавонад тамаркуз  
кунад, фикри мо аз коронавируспарт  
мешавад ва тарсу ваҳшати ношӣ аз  
он низ ба таври муваққат, дар эҳсосу  
бадани мо гум мешавад.

Муҳимтарин фоидаи ҳавоспартӣ,  
шифти зеҳнӣ аз фикри изтиробовар,  
ё хашмгинкунанда ва ғамангез, ба  
фикри оромишовар, шодиовар ва ё  
лаззатбахш аст.

**Савол:** Чанд модел ҳавоспартӣ  
дорем?

Ҷавоб: Ду модел: рафторӣ ва фикрӣ.

Ҳавоспартии рафторӣ, яъне

ба ҷои фикр кардан ба мавзӯи  
нороҳаткунанда, худро мушғуликоре  
мекунем. Масалан, хӯроки хушмазае  
мехӯрем. Варзиш мекунем. Хонаро  
рӯбучин мекунем. Китоб мехонем.  
Муסיқӣ гӯш мекунем. Мерақсем.

Ҳавоспартии фикрӣ, яъне ҳавоса монро  
аз фикри нороҳаткунанда, ба фикри  
хушҳолкунанда мебарем.

Ҳавоспартии рафторӣ соддатар ва  
муассиртар аст. Зеро зеро, ки бо  
фикр мушкилиро эҷод карда аст,  
худаш ба саҳтӣ метавонад ҳамон  
мушкилро, ки эҷод карда аст, ҳал  
кунад. Беҳтар аст, бо бадану рафтор,  
мушкилоти фикриро ҳал кунем. Бояд  
он қадар рӯзи худро бо корҳои хубу  
дӯстдоштани пур кунем, ки фурсати  
фикри бадро надошта бошем.

**Савол:** Камбудӣ ё манфияти  
сонавияи текники ҳавоспартӣ  
чист?

**Ҷавоб:** Дар дарозмуддат, рафторҳои  
ҳавоспартӣ, одати моро шакл

медиханд. Агар ин ҳавоспартиҳо рафторӣ: варзиш кардан, рақсидан, китоб хондан бошад, мо на танҳо дар лаҳзае ором мешавем, ки дар дарозмуддат низ мунҷар ба саломатӣ ва оромиши мо хоҳад шуд. Аммо агар ин ҳавоспартиҳо ба одати монанди ширинӣ хӯрдан ва пурхӯрӣ табдил шавад, дар дарозмуддат мо фарбеҳ мешавем. Агар анҷоми секси беш аз ҳад бошад, мӯътоди секс мешавем. Агар маршуб хӯрдан, сигор кашидан бошад, ба машруб ва сигор мӯътод мешавем. Агар масрафи доруи аъсоб бошад, ба дору хӯрдан мӯътод мешавем. Дарнатиҷабоядбарафторе, ки барои ҳавоспартӣ анҷом медиҳем, диққат кунем, то роҳи ҳалҳои ҳавоспартӣ, моро бо мушкилоти ҷиддитар рӯ ба рӯ накунанд.

**Савол:** Ба ғайр аз ҳавоспартӣ аз фикр, чӣ роҳи дигаре барои бархӯрд бо фикри манфӣ вучуд дорад?

**Ҷавоб:** Безътибор кардани фикр, аз

тариқи савол аз фикр, ё ёдоварии зикрҳои муносиб. Мисли:

- Чӣ қадар ин фикрам воқеӣ?
- Чӣ қадар ин фикру эҳсосам мантиқӣ?
- Фоидаи ин фикр чӣ аст?
- Агар фикри ман дуруст аст, чаро дар замонҳо ва маконҳои мухталиф фикрам фарқ мекунад? Ё чаро бовари ман ба ин фикрҳо, дар маконҳо ва замонҳои мухталиф, поёну боло меравад?
- Чаро саросема ҳастам ҷавоби ҳар чизро зуд бидиҳам? Чаро таҳаммули билотаклифӣ надорам? Аз адами таҳаммули билотаклифӣ, чаро зеҳнхонӣ мекунам? Беҳтар нест, бигӯям намедонам, ё ба ҷои ҷавоб, бигӯям эҳтимолоти зиёде барои посух додан ба ин саволи зеҳни ман вуҷуд дорад?
- Агар қарор бошад бо ҳар касе ва ҳар ҷойе, ки дучори мушкил шудам, онҳо ва онҳоро тарк кунам,

дар дарозмуддат дучори инзивоӣ иҷтимоӣ (изолятсия) намешавам?

- Чаро зеҳнам муқоиса мекунад? Муқоиса ҳоли маро бад мекунад ва боиси ҳасудии ман мешавад. Чаро агар ҳам мехоҳам муқоиса кунам, худамро бо заифтар ва поёнтар аз худам муқоиса накунам?

- Хубиву камбудии ин фикрам чӣ аст?

- Чаро ҳиссамро далели воқеият мегирам? Беҳтар нест, ҳиссамро дар воқеият ба озмоиш бигузорам?

- Чарорафториодамҳоробошахсияти онҳо яке меҳисобам?

- Изтиробии ман оё ношӣ аз ин нест, ки мехоҳам ҳама чизам перфект бошад?

- Аз ин хато ё шикаст, чӣ чизе ёд гирифтам?

- Агар рафтам пеш ва боз каме баргаштам ақиб, айб надорад. Намешавад, ки одам ҳамеша ва фақат рӯ ба пеш биравад. Маъмулан, ду



қадам ба пеш меравем ва як қадам ҳам ба ақиб бармегардем.

- Иннигаронииманнигарониикорсоз аст, ё дардисарсоз?

- Нигарониҳо ҳама вақт зеҳни маро мегиранд. Рӯзе як соат барои нигарониҳоям вақт мегузорам. Масалан, аз соати ҳафт то ҳашти шаб.

- Рӯихати фикрҳои оромбахши ман чӣ аст?

- Рӯихати фикрҳои хушҳоламкунандаи ман чӣ аст?

- Рӯихати фикрҳои лаззатбахши ман чӣ аст?

- Мушкилот се навъанд; Баъзеҳо фаврӣ ҳал мешаванд, бояд иқдом кард. Баъзеҳо замон лозим доранд, то ҳал бишаванд, бояд сабр кард. Баъзеҳо ҳеч вақт ҳал намешаванд, бояд пазируфт. Ин мушкил аз кадом навъ аст?

- Дар дунё як миллион ҳавопаймо дар моҳ парвоз мекунанду солим

ба замин менишинанд. Ҳоло якеаш афтод, чаро ман тарсам. Чун нархи поя, яъне дарсади хатарро дар зеҳнам зиёдаи муҳосиба кардам.

- Фикрро бо фикр намешавад ором кард. Ёд гирам бо баданам машғули як коре шавам, то зеҳнам ором шавад.

**Савол:** Боварҳои ғалатро чигуна беэтибор мекунем?

**Ҷавоб:** Аз тариқи истидлол ва зикр.

**Савол:** Чаро тамаркуз барои танзими ҳаяҷон коромад аст?

**Ҷавоб:** Зеро тамаркуз имкони фаъол шудани афкори худоянди манфиро кам мекунанд, дар нитиҷа мунҷар ба ҳаяҷоноти манфӣ намешаванд.

**Муҳсин Махмалбоф**

**Январ, 2020**

**Лондон**