

ДАРМОНИ ШИНОХТИ- РАФТОРИ

Dr. Фотима Рамазонӣ

Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ

ДАРМОНИ ШИНОХТӢ-РАФТОРӢ COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT)

Dr. Фотима Рамазонӣ

Баргардонанда ба сирилик:
Диловар Султонӣ





Дармони шинохтӣ-рафторӣ

Нависанда: Dr. Фотима Рамазонӣ

Сол: 2020

Тарҷумон: Диловар Султонӣ

Логотип: Маҷид Один

Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед

Ношир: Мактаби равоншиносии Лондон

Мақтаби равоншиносии Лондон, як ташкилоти ғайритиҷоратӣ буда, ҳадафаш тарбияи муаллимони равоншиносӣ чиҳати омӯзиши асосҳои равоншиносӣ барои оромӣ шушоди бештари ҳамагон аст.

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли ҳузури ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир «Дармони шинохтӣ-рафторӣ» аст, ки дарси дуввуми ин давра мебошад.

Ношир

Сарчашмаҳои ин китоб:

Матни ҳозир бо баҳрагирӣ аз назарияҳои зерин навишта шуда аст:

“Назарияи шинохтӣ-рафторӣ”, Аарон Бек (CBT)

“Назарияи ақлонӣ отифӣ рафторӣ”, Алберт Эллис (REBT)

“Шинохтдармонӣ ва мабнои фаротар аз он”, нависанда: Джудит С. Бек, тарҷума: Dr. Ладен Фаттӣ

“Роҳу расми дармондагӣ дар назарияи шинохтӣ-рафторӣ”, нависанда: Dr. Фаришат Мутабӣ

“Назарияҳои равондармонӣ”, нависанда: Джеймс Прошаска, тарҷума: Яҳё Саид Муҳаммадӣ

“Текникҳои шинохтӣ-дармонӣ”, нависанда: Роберт Лихӣ, тарҷума: Dr. Ҳасан Ҳамидпур

“Омӯзиши дармони шинохтӣ-рафторӣ”, нависанда: Джесси Райт, тарҷума: Dr. Қосимзода.

МУНДАРИҶА

Рафтордармони шинохтӣ	1
Алберт Эллис ва дармони шинохтӣ	5
Аарон Бек ва дармони шинохтӣ-рафторӣ	15
Хатоҳои шинохтӣ	19
Сатҳҳои шинохт	31
Марҳилаҳои дармон дар СВТ	43
Текникҳои дармон	46

Рафтордармонии шинохтӣ Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Дармони шинохтӣ-рафторӣ, навъе аз равондармоние аст, ки ба беморон кӯмак мекунад, то ба дарки афкор ва эҳсосоте, ки бар рӯи рафторашон таъсир мегузорад, ноил гарданд. Дармони шинохтӣ-рафторӣ дар ҳолоҳозир барои дармони теъдоди зиёде аз ихтилолҳо, аз ҷумла ҳаросҳо (фобия), эътиёд, афсурдагӣ ва изтироб ба қор гирифта мешавад.

Дармони шинохтӣ-рафторӣ умуман кӯтоҳмуддат аст ва бар кӯмак ба беморон дар пардохтан ба як мушкили хос тамаркуз дорад. Дар давоми дармон, фард ёд мегирад, ки чигуна улгуҳои фикри вайронкунанда ё халадоркунандаро, ки дорои таъсири манфӣ бар рӯи рафтораш ҳастанд шиносӣ кунад ва тағйир диҳад.

Таърихчаи шаклгирии дармони шинохтӣ-рафторӣ

Барои инки дарки беҳтаре аз дармони шинохтӣ-рафторӣ ва таърихчаи шаклгирии он дошта бошед, лозим аст, ба даҳаи панҷоҳи милодии асри гузашта (худуди 70 сол пеш) фикр кунед. Давроне, ки ду гурӯҳи равоншиносони рафторгаро ва равоншиносони фрейдӣ дар авҷи қудрат буданд.

Агар мушкили афсурдагӣ ё масалан изтироб доштаед ва назди равоншиноси рафторгаро мерафтаед, онҳо фикр мекарданд, ки ҳатман дар атрофатон муҳаррикҳое вучуд дорад, ки дар гузашта нисбат ба онҳо шартӣ шудаед ва ин муҳаррикҳо, эҳсосот ва рафторҳои номатлубро дар шумо бармеангезанд.

Равоншиносони фрейдӣ, ҳам ҷаласаҳои тӯлонӣ ва мушовираҳои зиёдбаргузор мекарданд. То решаҳои афсурдагӣ ва изтироб (ё ҳар мушкили дигар)-ро дар гузаштаҳои дурҷустуҷӯ

кунанд, то бидонанд чӣ иттифоқҳо ва таҷрибаҳои дар даври кӯдакӣ тавонистааст, дар сатҳи нохудогоҳи шумо нуфуз кунад ва имрӯз ба шакли беморӣ ва ихтилол намоён шавад.

Касоне монанди Аарон Бек (**Aaron Beck**) ва Алберт Эллис (**Albert Ellis**) ба ин масъала фикр мекарданд, ки:

- Оё бояд решаҳои ҳар рафтор ва эҳсосеро дар гузаштаи дур ҷустуҷӯ кард?
- Оё наҳваи фикр кардани мо дар ин лаҳза, рӯи рафторҳо ва эҳсосотамон таъсир надоранд?
- Оё пас аз гузаронидани даври кӯдакӣ ванаҷавонӣ мобамошинҳои механикӣ табдил мешавем, ки нерӯҳои нохудогоҳа шартисозии гузашта, ҷилави зиндагӣ монро дар даст гирифтаанд ва моро ба ҳар масире, ки мехоҳанд ҳидоят мекунанд?
- Оё тасвире, ки мо аз ҷаҳон дар зехни худ сохтаем ва қазоватҳои, ки дар

бораи дунё дорем, рӯи рафторҳо ва авотифи мо таъсир намегузорад? Дар як калом, оё мо саҳми “замони ҳол” – ро дар мушкилоти феълӣ, беш аз ҳад ночиз фарз накардаем?

Алберт Эллис ва дармони шинохтӣ

Алберт Эллис хеле хубӣ медонист, ки барои пурсишҳои болоҷӣ посухе дорад. Ӯ дар замонҳои мухталиф исмиҳои мутафовите рӯи посухи худ гузошт:

Ӯ ибтидо истилоҳи “равондармони ақлонӣ” – ро матраҳ кард ва пас аз муддате, тасмим гирифт унвони ҳарфҳояшро ба “дармони отифӣ ақлонӣ” тағйир диҳад. Баъдҳо, ин ном ҳам иваз шуд ва Эллис аз истилоҳи “дармони ақлонӣ отифирафторӣ” истифода кард.

Мустақил аз номгузориҳои мухталиф, ҳарфикалидии Алберт Эллис собит аст: Ин рӯйдодҳо нестанд, ки ҳоли моро бад мекунанд, балки тафсири мо аз он рӯйдодҳост, ки оқибатҳои манфиро бо худ ба ҳамроҳ меоваранд.

Моделҳои Эллисро маъмулан ба шакли модели зермешиносанд:



Activating events - Рӯйдоди фаъолсоз

(ҳар иттифоқе, ки дар ҳоли рух додан аст)

Beliefs - Боварҳо

(фикрҳои мо дар мавриди он иттифоқ)

Consequences (results) – Паёмадҳо ва натиҷаҳо

(рафторҳо ва эҳсосоте, ки аз паси афкор меоянд).

Ибтидо **рӯйдоде** иттифоқ меафтад ва фароянди таҳлил ва ақидаҳоро фаъол мекунад: **A**

Мо он **рӯйдодро** бар асоси **боварҳоямон** дар бораи он рӯйдод, худамон ва ҷаҳони атрофамон тафсир мекунем: **B**

Тафсири мо дар ниҳоят, ҳаяҷонотро бармеангезад ва моро ба **рафторҳои** мушаххасе тарғиб мекунад: **C**

Ин диаграмма ба зоҳир хеле содда аст ва ҳарфи аҷиб дар он дар **(B)**

нест. Аммо ба хотир дошта бошед, ки қарор додани бовар он миён (ки имрӯз метавонем онро **зеҳният** ҳам биномем) дар даврони худ, иттифоқи меҳиме доништа мешудааст:

Вақте Эллис мегӯяд, ки байни муҳаррик ва посух чизе бо номи **зеҳният ва бовар** вучуд дорад, ин зирфиетро барои мо инсонҳо қоил мешавад, ки бо тағйири зеҳният ва бовари худ дар баробари як рӯйдоди мушаххас, посухҳои мутафовите дошта бошем.

Бақия талоши Алберт Эллис, ба истихроҷи ин боварҳо, таҳлили он ва тағйиру беҳбудашон ихтисос дорад.

Пас метавон гуфт, дармон аз нигоҳи Эллис ба ин маъност, ки дармонҷӯ ва дармонгар бо кӯмаки якдигар, ба кобидани ин боварҳо ва зеҳниятҳо бипардозанд ва онҳоро ба шакле ислоҳ кунанд, ки фард аз изтироб ва афсурдагӣ ва соири рафторҳо ва авотифи номуносиб фосила бигарад.

Эллис моро аз ибтидо бемору мариз ва афсурда фарз намекунад. Ҷ инсонҳоро афроди солиме мебинад, ки барои худ ҳадафгузорӣ карда ва барои расидан ба он ҳадафҳо ҳам талош мекунанд. Аммо дар миёнаи роҳ душвориҳо, монеаҳо, саҳтиҳо ва иттифоқҳои номатлубе ногузир пеш меоянд ва аз ин ҷост, ки масири баъзе аз мо тағйир мекунанд.

Касоне, ки боварҳои ғайриақлонӣ дар бораи худ ва ҷаҳон доранд ё худро зерифишори бори “**боядҳо ва набоядҳо**” қарор додаанд, мумкинаст, натавонанд шикастҳо ва иттифоқҳои номатлубро таҳаммул кунанд ва бо тафсири харобкорунокоромадвазъиятро ҳатто аз он чӣ ҳаст бадтар кунанд ва халқаймаъюбирӯйдодибад-посухибадро фаъол кунанд.

Бовари ғайримантиқӣ:

Ман ба ишқу тайиди афроди муҳим ниёзмандам.

Бовари мантиқӣ:

Ишқутайидбисёрдилпазираствадар

шароити муносиб аз паси он хоҳам буд, аммо онҳо аз воҷибот нестанд, ман бидуни онҳо низ метавонам зиндагӣ кунам.

Бовари ғайримантиқӣ:

Барои азришманд будан ба унвони як инсон, бояд ба муваффақият дар ҳар коре, ки мекунам, бидуни ҳеч иштибоҳ ноил шавам.

Бовари мантиқӣ:

Ман ҳамвора сайъ мекунам, то ҳадди мумкин ба муваффақият ноил шавам, аммо шоистагӣ адами шикаст, ғайримантиқӣ аст. Беҳтар аст, ки худро ҷудо аз амалкарди худ, ба унвони як инсон бипазирам.

Бовари ғайримантиқӣ:

Афрод бояд ҳамвора кори сахро анҷом диҳанд, замоне, ки кори осебзо мекунанд, бояд сарзаниш ва танбеҳ шаванд.

Бовари мантиқӣ:

Нохушоянд аст, ки гоҳе афрод корҳои нодурст анҷом медиҳанд, аммо инсон комил нест ва нороҳат кардани худам дар ҳақиқат тағйире эҷод нахоҳад кард.

Бовари ғайримантиқӣ:

Воқеаҳо бояд тибқи он чӣ мехоҳам бошанд ва дар ғайриинсурат зиндагии ғайри қобили таҳаммул хоҳам буд.

Бовари мантиқӣ:

Ҳеҷ қонуне вуҷуд надорад, ки бигӯяд ҳар чиз бояд он гунае, ки мехоҳам иттифоқ биҷафтад. Ноумедкунада аст, аммо метавонам инро дарк кунам, бахусус барои пешгирӣ аз фочиа.

Нороҳати ман ба воситаи иттифоқи хориҷ аз контроли ман ба вуҷуд омадаанд ва дар натиҷа кори зиёде наметавонам барояш анҷом диҳам.

Омилҳои хориҷии бисёре дар контроли ман нестанд, аммо инҳо

фикрҳои ман ҳастанд (на омилҳои хориҷӣ), ки боиси эҳсосоти ман мешаванд ва метавонам биомӯзам, ки афкорамро контрол кунам.

Бовари ғайримантиқӣ:

Ман бояд дар мавриди чизҳои хатарнок ва нохушоянд нигарон бошам, вагарна онҳо мумкин аст, иттифоқ биафтанд.

Бовари мантиқӣ:

Нигарони дар мавриди воқеаҳои, ки метавонанд нохушоянд бошанд, аз руҳдодӣ онҳо пешгирӣ нахоҳанд кард; ин кор фақат маро дар ҳоли ҳозир нигарон ва афсурда месозад.

Бовари ғайримантиқӣ:

Бо гурез аз мушкилот, ноқомӣҳо ва масъулият дар зиндагӣ шодтар хоҳам буд.

Бовари мантиқӣ:

Гурез аз мушкилот ба сурат хулоса

осонтарастваканоргузоштаничизҳо, аз иттифоқоти номуносиб барои муддати тӯлонӣ пешгирӣ мекунад ва ҳамчунин ба ман фурсати бештаре барои нигарон шудан медиҳад.

Бовари ғайримантиқӣ:

Ҳар кас бояд ба фарди қавитар аз худ такя кунад.

Бовари мантиқӣ:

Тақя бар дигарон мумкин аст боиси рафторҳои вобастагӣ гардад. Айбе надорад, ки ба ҷустуҷӯи кӯмак бошем, аммо дар сурате, ки омӯхта бошем, ба худ ва қазовати худ имон дошта бошем.

Бовари ғайримантиқӣ:

Иттифоқоти гузашта боиси мушкилоти ман ҳастанд ва онҳо ҳамчунон дар эҳсосот ва рафторҳои ман даҳолат мекунанд.

Бовари мантиқӣ:

Гузашта наметавонад дар замони ҳолимантаъсирбигузорад. Боварҳои охирини ман, аксуламалҳоро эҷод мекунанд. Мумкин аст, ки боварҳоро дар гузашат омӯхта бошам, аммо метавонам дар ҳоли ҳозир онҳоро таҳлил ва тафсир кунам.

Бовари ғайримантиқӣ:

Ман бояд бо нороҳатии дигарон нороҳат шавам

Бовари мантиқӣ:

Ман наметавонам эҳсосоти бад ва нороҳатии дигаронро бо нороҳат шудани худ тағйир диҳам.

Бовари ғайримантиқӣ:

Ман набояд эҳсоси ноосудагӣ ва дард дошта бошам, наметавонам инҳоро дарк кунам ва бояд аз онҳо гурезам; он ҳам ба ҳар қиммате.

Бовари мантиқӣ:

Чаро ман набояд эҳсоси ноосудагӣ ва

дард кунам? Ман инҳоро дӯст надорам, аммо даркашон мекунам. Агар ҳамвора аз нокомиҳо гурезам, зиндагии ман бисёр маҳдуд хоҳад буд.

Бовари ғайримантиқӣ:

Ҳар мушкили бояд роҳи ҳалли идеале дошта бошад ва вақте фарде натавонад он роҳи ҳалро биёбад, зиндагӣ ғайри қобили таҳаммул хоҳад буд.

Бовари мантиқӣ:

Мушкилот, маъмулан роҳи ҳалҳои гуногун дорад; беҳтар аст, ки мунтазири роҳи ҳалли идеал набошем ва бо беҳтарин роҳи ҳалли мавҷуд зиндагӣ кунем. Ман метавонам бо идеали камтаре зиндагӣ кунам.

Аарон Бек ва даромони шинохтӣ-рафторӣ

Тақрибан ҳамзамон бо Алберт Эллис, Аарон Бек ҳам машғули мутолиа ва таҳқиқу нигориш дар заминаи дармони шинохтӣ-рафторӣ буд.

Духтари Аарон Бек, Джудит С. Бек дар китоби “Шинохт дармонӣ ва мабнои фаротар аз он” таъкид мекунад, ки **улғуҳои ноқоромеди фикркардан, вижаги имуштаракӣ** ҳамаи ихтилолотӣ равонӣ аст. Мафҳуме, ки худи Бек ҳам борҳо дар навиштаҳо ва китобҳои ба шаклҳои мухталиф матраҳ карда аст.

Шакли куллини нигоҳи Эллис ва Бек яксон аст; аммо тафовутҳои ҳам дар ҷузъиёти моделҳои онҳо вуҷуд дорад. Масалан, Бек таваҷҷӯҳи вижае ба **афкори манфии автоматик** дорад. Афкоре, ки агар ба онҳо бетаваҷҷӯҳ бошем, мумкин аст, аслан мутаваҷҷеҳи ҳузури онҳо дар зехнамон ва таъсире,

ки бар рӯи рафторҳо ва эҳсосотамон доранд, нашавем:



Аарон Бек ҳам монанди Алберт Эллис ба баррасии ин афкору тасвирҳо ва тарҳу роҳҳо мепардозад ва мекӯшад бо ислоҳи онҳо, масири пайвастандандаи рӯйдод ба посухро беҳбуд диҳад.

Байни афкор, эҳсос ва рафтори мо як иртиботи мутақобил вучуд дорад. Вақте иттифоқе ба вуқӯъ мепайвандад, зеҳни мо он рӯйдодро арзёбӣ мекунад ва бар асоси арзёбӣ аз мавқеият, эҳсоси хоссеро таҷриба мекунад ва бар асоси он эҳсос рафтор мекунад. Албатта, ин иртибот як робитаи хаттӣ нест, робитаи байни фикр, эҳсос ва рафтор як иртиботи

интерактивӣ ва мутақобил аст.

Вақте фарде дар маҷаллаи тими мушаххас қарор мегирад, як бардошти манфӣ аз он маҷалла метавонад эҳсосоти шадидан манфӣ эҷод кунад; дар натиҷа, эҳсосоти манфӣ мунҷар ба бурузи рафторҳои номуносиб мешавад. Ва ин се омил дар як чархаи маъҷуб бар ҳам асар мегузоранд ва бар шиддати якдигар меафзоянд.

Як чархи маъҷуби зеҳнӣ шурӯъ мешавад, ки мо як бардошти ғайривоқеъбинона ва тафсири иштибоҳ аз як рӯйдод мекунем, ки дар натиҷа эҳсос ва рафтори манфӣ ба дунбол меоварад. Бинобарин, бо тағйири нигориш ва ислоҳи фикри худ метавонба эҳсоси хуб ва рафтори хуб даст ёфт.

Хатоҳои фикрӣ ва боварҳои ғайримантиқӣ боис мешаванд, мо бардошти нодуруст аз воқеаҳо дошта бошем. Шинохти ин боварҳои иштибоҳ ва ислоҳи онҳо ба мо кӯмак мекунанд, то фаъолона барои беҳтар

кардани ҳола монталошкунем. Аарон Бек даҳ хатои шинохтиро муаррифӣ карда аства меғӯяд, вақте инсонҳо бар асоси ин хатоҳо падидаҳоро тафсир мекунанд, тафсири онҳо воқеъ бинона нахоҳад буд.



Хатоҳои шинохтӣ

Зеҳнхонӣ:

Шумо фарзро бар ин мегузоред, ки медонед одамҳо чӣ фикре мекунад, бидуни он ки далели фикрӣ дар мавриди афкорашон дошта бошед. Масалан, “У фикр мекунад, ман як бетолеъ ҳастам”.

Пешгӯӣ:

Ояндаро пешбинӣ мекунад. Пешбинӣ мекунад, ки авзоъ бадтар хоҳад шуд ё хатаре дар пеш аст. Масалан, “Дар имтиҳон қабул нахоҳам шуд” ё “Ин шуғро ба даст нахоҳам овард”.

Фоҷеасозӣ:

Шумо бар ин боваред, ки он чӣ, ки иттифоқ афтада, ё хоҳад афтод, ончунон дарднок ва ғайри қобили таҳаммул хоҳад буд, ки шумо

наметавонед онро таҳаммул кунед. Масалан, “Агар дар имтиҳон рад шавам, ваҳшатнок аст”.

Барчасбзанӣ:

Як вижагии манфии хеле куллиро ба худ ва дигарон нисбат медиҳед. Масалан, “Ман дӯстдоштани нестам” ё “ӯ белаёқат аст”. Барчасбзадан шакли шадиди тафаккури ҳама ё ҳеч чиз аст. Ба ҷои инкибигӯед, “иштибоҳ кардам”, ба худ барчасби манфӣ мезанед: “Ман бозанда ҳастам”. Гоҳ ҳам ашхос ба худ барчасби “аҳмақ” ё “шикастхӯрда” ва ғайра мезананд.

Барчасб задан ғайримантиқӣ аст, зеро шумо бо коре, ки мекунед, тафовут доред. Инсон вучуд дорад, аммо “бозанда” ва “аҳмақ” ба ин шакл вучуд надоранд. Ин барчасбҳо таҷрибаҳои бефоидае ҳастанд, ки боиси хашм, изтироб, дилсардӣ ва камбуди иззати нафс мешаванд. Гоҳ барчасб ба дигарон нигаронида шудааст. Вақте касе дар мухолифат бо назарҳои шумо ҳарф мезанад,

мумкинастӯро мутакаббирбиномед. Баъд эҳсос мекунед, мушкил ба ҷои рафтор ё андеша бар сари “шахсият” ё “ҷавҳару зот”- и ӯ аст. Дар натиҷа ӯ роба куллибадқаламдод мекунед ва дар ин шароит фазо имуносибе барои иртиботи созанда эҷод намешавад.

Дастӣ кам гирифтани ҷанбаҳои мусбат:

Муддаӣ ҳастед, ки дастовардҳои мусбати шумо ё дигарон ночиз ва ҷузъӣ ҳастанд. Масалан, “Инвазифаи зани хона аст, бинобар ин вақте ба ман тавачҷӯҳ мекунад, ки моҳро тақсимнакарда аст”. “Инмавқеиятҳо, ки муҳим нестанд, хеле осон ба даст омадаанд”.

Афроде, ки дорои ин навъ тафаккури ғайримантиқӣ ҳастанд, тавачҷӯҳи зиёд ва боарзише ба ҷанбаҳои мусбати зиндагии худ надоранд ва ҳамеша нуқтаҳои мусбатро барои худ беаҳамият ҷилва медиҳанд. Бо беарзиш шуморидани таҷрибаҳои мусбат, исрор бар муҳим набудани

онҳо доранд. Корҳои хуби худро беаҳамият мехонанд, мӯтақиданд, ки ҳар касе метавонад ин корро анҷом диҳад. Бетаваҷҷӯҳ ба амри мусбат, шодии зиндагиро мегирад ва шуморо ба эҳсосиношоистабудан тела ме диҳад.

Филтери манфӣ:

Тақрибан фақат бар ҷанбаҳои манфӣ мутамаркиз мешавед ва ба камбӯӣ ба ҷанбаҳои мусбат таважҷӯҳ мекунед. Масалан, “Агар нигоҳе биандозед, мутаважҷеҳ мешавед, чӣ теъдоди одамҳои ҳастанд, ки маро дӯст надоранд”.

Афроде, ки дорои ин навъ афкор ҳастанд, таҳти таъсири як ҳодисаи манфӣ ҳама воқеиятро тор мебинанд. Ба ҷузъиёти як ҳодисаи манфӣ таважҷӯҳ мекунанд ва ба қияро фаромӯш мекунанд. Адами тавоноӣ дар дидани бахшҳои муҳимтари ин ҳодисаҳо, омилҳои аст, ки зехни моро даргир мекунад. Шабехи ҷакидани як қатраи ранг, ки бочкаи обро тира мекунад.

Таъмими ифротӣ:

Сирфан бар асоси як рӯйдоди хос, як улғуи куллӣ (фарогир)-и манфиро хулоса мекунанд. Масалан, “Ин иттифоқ ҳамеша барои ман пеш меояд, мисли ин ки ман хеле ҷойҳо шикастмехӯрам”. Афроде, ки ин навъ хаторо дарафкордоранд, ҳақиқатҳои зандигиро пуррангтар аз миқдори воқеиятҳои он мебинанд. Шиддат ва миқдори воқеаӣ хеле камтар аз миқдор ва шиддате аст, ки дар зехни фард қарор дорад. Фарде, ки дучори ин хатои шинохтӣ аст, ҳар ҳодисаи манфӣ ва аз ҷумла як ноқомии шуғлиро шикасти тамомаёр ва тамомнашуданӣ талаққӣ мекунанд ва онро бо калимаҳои, чун “ҳаргиз” ва “ҳамеша” тавсиф мекунад.

Тафаккури дуқутбӣ:

Одамҳо ё иттифоқҳо ба сурати ҳама ё ҳеч мебинанд. Масалан, “Ҳама маро тарк кардаанд” ё “Вақт талаф кардан буд”. Дар ин навъ афкор қонуни ҳама ё ҳеч ҳоким аст. Фард ё рафтор, фикр,

мавқеият, падида ё мавзӯро комилан сафедёсиёҳмебинад. Ҳарчиз камтар аз комил, шикасти бечуну чарост. Адами қаноат ба миқдор ва ё бахше аз як кор, як фаъолият ва ё як имтиёз, онҳоро аз хубиҳои он амр маҳрум мекунад.

Ба таври мисол, баъзеҳо ин навъ тафаккурро доранд, ки ё бояд фалон мошинро дошта бошанд ё аслан ҳеҷ мошинеро намехоҳанд. Ин навъ тафаккур дар бисёре аз қисматҳои зиндагӣ дида мешавад. Дар мисоли дигар устои донишгоҳ баён мекард, ки агар ин таъдод донишҷӯ буд ва бо ин шароит ба таври мисол, ман ин дарсро хоҳам дод. Дар мисоли дигар, хонуме, ки режими харобшавӣ гирифта буд, пас аз хӯрдани як қошук яхмос гуфт: Барномаи харобшавии ман дуд шуд ва ба ҳаво рафт. Бо ин тарзи баррасӣ ба қадре нороҳат шуд, ки як зарфи бузурги яхмосро то ба охир нӯши ҷон кард.

Боядҳо:

Рӯйдодҳоро бар мабнои ин, ки чӣ

тавр бояд буданд, тафсир мекунед ва на бар мавнои ин, ки воқеан чӣ тавр ҳастанд. Масалан, “Бояд хуб амал кунам ва агар хуб амал накунам, яъне шикаст хӯрдаам”. Интизор доред, ки вазъ он тавр бошад, ки шумо мехоҳед. Ҳамеша ин интизор муҳаққақ намешавад ва ё бо дарсади камтаре муҳаққақ мешавад. Ба таври мисол, навозандаи бисёр хубе, пас аз навохтани як қитъаи душвори пианина бо худ гуфт: “Набояд ин ҳама иштибоҳ мекардам”. Он қадар таҳти таъсири ин ибора қарор гирифт, ки чанд рӯз пай дар пай ҳолу рӯзи бад дошт. Намудҳои навъҳои калимаҳои, ки “бояд” – ро ба шакле тадоӣ мекунанд, ҳамин рӯҳияро эҷод менамоянд. Он даста аз “ибораҳои бояддор”, ки бар зидди шумо ба кор бурда мешаванд, ба эҳсоси тақсир ва ноумедӣ мунҷар мегарданд. Аммо ҳамин боварҳо, агар муттаваҷеҳи соирин ва ё ҷаҳон ба таври кулӣ шавад, боис ба хашм ва дилсардӣ мегардад. “Набоядинқадар” соумач” бошад”.

Хелеҳо мехоҳанд бо “бояд”-ҳо ва “набояд”-ҳо ба худ ангеza бидиҳанд. “Набояд он шириниро меxӯрдам”. Ин навъ фикр дар бештарин ҳолат бетаъсир аст, зеро “бояд”-ҳо тавлиди исён мекунанд ва ашхос ташвиқ мешаванд, ки дуруст бар акси онро анҷом диҳанд.

Шахсиятсозӣ:

Ба хотири иттифоқоти нохушоянди манфӣ, тақсири зиёдеро ба сурати ғайримантиқӣ ба худ нисбат медиҳед ва ба ин мавзӯъ тавачҷӯҳ намекунед, ки дигарон боиси иттифоқоти хос мешаванд. Масалан, “Издовочам ба бунбастрасид, чунманшикасхӯрдаам”.

Гуноҳ доштан:

Фарди дигареро манбаъи аслии эҳсосоти манфиатон медонед ва масъулияти тағйири худатонро намепазиред. Масалан, “Айби ӯст, ки ман ҳоло ингуна эҳсос мекунам” ё “Тамоми мушкилоти ман айби волидонам аст”.

Муқоисаҳои ғайримантиқӣ:

Иттифоқхоро бар асоси стандартҳои тафсир мекунад, ки воқеъбинона нестанд. Ба ин тартиб, ки ба афроде таваҷҷӯҳ мекунад, ки беҳтар аз шумо амал мекунанд ва дар натиҷа худатонро дар муқоиса бо дигарон ҳақир ва паст мебинед. Масалан, “Ҷ дар муқоиса бо ман муваффақтар аст” ё “Дигарон беҳтар аз ман имтиҳон супоридаанд”.

Ҳамеша пешбин будан:

Тамаркуз ва кори зеҳнӣ бо ин, ки ман метавонистам беҳтар аз инҳо амал кунам, ба ҷои таваҷҷӯҳ ба ин, ки ман ҳоло ҷӣ корхоро метавонам беҳтар анҷом диҳам. Масалан, “Агар талош карда будам, метавонистам шуғли беҳтаре дошта бошам” ё “Набояд ин гапхоро мезадам”.

Ҷӣ мешавад, агар:

Як силсила саволхоро мепурсед, ҳама ба ин сурат ҳастанд, ки “Ҷӣ мешавад, агар”, иттифоқи хоссе биафтад? Ва албатта шумо ҳаргиз

аз посухе, ки ба худ медиҳед, розӣ нестед. Масалан, “Дуруст, вале агар музтариб шавам чӣ?” ё “Агар дуруст нафас накашам чӣ?”

Истидлоли эҳсосӣ:

Иҷоза медиҳед, ки эҳсосатон, тафсиротатон аз воқеиятро ҳидоят кунанд. Мисол, Эҳсоси афсурдагӣ мекунад ва ин яъне издивоҷ ба бунбаст расидааст.

Афроде, ки дорои истидлоли эҳсосӣ ҳастанд, фикр мекунанд, ки эҳсосоти манфии мо на ҳатман инъикоскунандаи воқеиятҳо ҳастанд. Ин навъ исидилол моро аз бисёре воқеиятҳо дур нигоҳ медорад. Ба таври мисол: “Аз савор шудан ба ҳамопаймо ваҳшат дорам, чун парвоз бо ҳавопаймо бисёр хатарнок аст”. “Эҳсоси гуноҳ мекунам, пас бояд одами бад бошам”. “Ҳашмгин ҳастам, пас маълум мешавад, бо ман одилона бархӯрд нашудааст”. “Чун эҳсоси ҳаққорат мекунам, маънояш ин аст, ки фарди дараҷаи ду ҳастам”.

“Эҳсоси ноумедӣ мекунам, пас ҳатман бояд ноумед бошам”.

Нотавонӣ дар адами тайиди далелҳо:

Ҳама мадракҳо ё далелҳо бар муқобили афкори манфиатонро рад мекунед. Масалан, вақте ин тафаккурро доред, ки “Дӯст доштани нестам”, ҳар далелеро, ки нишон медиҳад одамҳо шуморо дӯстдоранд, рад мекунед. Дар натиҷа афкоратон қобили рад кардан нестанд.

Бархӯрди қазоватӣ:

Худатон, дигарон ва иттифоқҳоро ба ҷои ин, ки сирфан фақаттавсифкунед, бипазиред ё дарк кунед, ба сурати сиёҳу сафед арзёбӣ мекунед. (Хубу бад ё бартару ҳақиртар). Худатон ва дигаронро бар мабнои меъёрҳои дилхӯравасалиқае қазоват мекунед ва ба ин натиҷа мерасед, ки ба худатон ё дигарон кутоҳӣ кардаед. Бо қазовати дигарон ё бо қазовати сахтгирона аз худатон дар бораи хеш баҳо медиҳед.

Масалан: “Дар донишгоҳ хуб дарс нахондаам”. “Агар теннискор кунам, хуб аз об дар намеояд”. “Бубин чи қадар муваффақ аст, ман нестам”.

Сатҳҳои шинохт

- Афкори автоматик (худоянд)
- Боварҳои ҳаяҷонӣ (қонунҳои зиндагӣ)
- Боварҳои бунёдӣ

Сатҳи аввал: Афкори автоматик (худоянд)

Афкори автоматик, афкоре ҳастанд, ки мувозӣ бо афкори огоҳона ва ошкор дар зехнамон ҷараён доранд. Дар назар дошта бошед, ки ин афкор хосси касоне, ки бо бемории равонӣ мубтало мешаванд, нест. Ҳамаи мо дорои ин афкор ҳастем. Ин афкор сарӣ ҳастанд, ногаҳон ба зехн омада, сарӣ ва кӯтоҳбуда ва шумо камтар аз онҳо огоҳ ҳастед. Аммо аз ҳаяҷоне, ки тавлид мекунанд ба хубӣ огоҳӣ доред, зеро баъдаз инки инфикр ба зехнатон меояд, бастаги ба манфӣ ё мусбат буданашон дар шумо ҳаяҷони хуб ё

бад эҷод мекунанд. Бо далел инки, мо аз афкори автоматики худ иттилоъ надорем, дарнатиҷа, бештар эҳтимол дорад, ки онҳоро бидуни арзёбӣ ба унвони воқеият бипазирем. Вале метавонем ёд бигирем, ки бо таваҷҷӯҳ ба тағйироти ҳаяҷонӣ ва эҳсосии хеш, афкори автоматики худро шиносой кунем. Ба унвони мисол, метавонем ҳар вақт мутаваҷҷеҳи эҳсоси нороҳатӣ дар худамон шудем, аз худ бипурсем: “Ҳамин ҳоло, чӣ аз зеҳнам мегузарад?”

Мисол: Фарз кунед, ки ба хона телефон мекунад ва касе ҷавоби телефони шуморо неমেдиҳад. Баъд аз чанд дақиқа дубора занг мезанед ва боз ҳам ҷавоб намедиҳад. Дар натиҷа шумо чандин бор пушти сари ҳам ба сурати доимӣ занг мезанед. Хуб дар ин ҳолат вокуниши одамҳо ба чанд даста тақсим мешаванд. Аксари одамҳо нигарон мешаванд, баъзеҳо бидуни нигаронӣ тамос гирифтандро ба замони дигар мегузоранд ва баъзеҳо баъд аз ҳамон тамоси аввалияи бечавоб дигар

тамос намегиранд, баъзеҳо нороҳат ва ошуфта мешаванд ва ...

Далели инвокунишҳо имутафовут чист?

Агар аз онҳое, ки нигарон шудаанд, бипурсем, ки чӣ чизе аз зехнашон гузашт, ки онҳоро нигарон карда аст, эҳтимолан посух хоҳанд дод, ки накунад иттифоқи баде афтода бошад? (Ё як фикри манфии дигареро баён хоҳанд кард.) Дигарон мумкин аст фикр кунанд, ки эҳтимолан аъзои хонавода барои анҷоми коре аз хона берун рафтаанд, баъзе мумкин аст, фикр кунанд, ки эҳтимолан хоб ҳастанд ва ... Ба ин навъ афкор, ки дар мавқеиятҳои хоссе, сарӣ ба зехни мо меоянд, афкори худоянд ё автоматик гуфта мешавад.

Дар назар дошта бошед, ки онҳо илова бар сарӣ будан, мавқеиятро ба наҳвае арзёбӣ мекунанд, ки иттифоқи баде раҳ додааст. Аз ин мисол, метавоем натиҷа бигирем, ки афкори худоянд, метавонанд манфӣ

ё мусбат бошанд. Афкори худоянди манфӣ, эҳсосоти манфӣ ва афкори худоянди мусбат, эҳсоси мусбат эҷод мекунанд.

Дар дармони шинохтӣ-рафторӣ сайъ мешавад, ки ду ҷанбаи афкори худоянди манфӣ барраси шаванд: Аввалин маврид ин аст, ки оё ин афкор саҳеҳ ҳастанд? Ва дигар ин, ки оё ин афкор, фоидае доранд ва судманд маҳсуб мешаванд?

Дарробита бо афкори худоянд бояд ба як саволи дигар посух диҳем: Афкори худоянд аз кучо пайдо мешаванд? Чӣ чизе боис мешавад, таъбир ва тафсири одамҳо аз як мавқеияти яксон бо ҳам фарқ дошта бошанд? Чаро фарди воҳиде дар ду замони мухталиф мавқеияти яксонеро ба ду шеваи мутафовут таъбир мекунанд? Ибтидо, бояд бидонем, ки афкори худоянд дар байни се сатҳи шинохтӣ (афкори худоянд, афкори воситаӣ ва боварҳои ҳастаӣ) сатҳитарини онҳо маҳсуб мешаванд. Бинобарин, сарчашмаи афкори худоянд дар

сатҳҳои амиқтар, яъне боварҳои ҳастаӣ қарор доранд, ки дар идома ба он хоҳем пардохт.

Сатҳи дуввум: Афкори воситаӣ ё қонунҳои зиндагӣ

Дуввумин сатҳи шинохт ба сурати густурдае фарзияҳои ноқороматро шомил мешаванд. Дар солҳои ахир фарзияҳои ноқоромат ё қонунҳои зиндагӣ боварҳои шартӣ низ номида мешаванд. Дар дармони шинохтӣ-рафторӣ ду навъи қонун вучуд дорад:

- Аввалин даста иборатҳои шартӣ ҳастанд: Агар... он гоҳ. Агар ман хеле хуб дарс бихонам ва хеле талош кунам, он гоҳ дигарон маро дӯст хоҳанд дошт.
- Навъи дуввум, ибораҳои интизоротӣ (боядҳо ва қоидаҳо) аст: Ман бояд комил бошам. Ин қонунҳо бо эҳсоси нерӯманд вазифашиносӣ ва ахлоқмандӣ

ҳамроҳ аст ва дар бештарин ҳолатбосахтӣ дармонмешаванд. Боядҳо боварҳое ҳастанд, ки фард дар бораи ин, ки худаш ва ё дигарон чӣ тавр бояд рафтор кунанд, фикр кунанд ё эҳсос кунанд, доранд.

Қонунҳои зиндагӣ мустақиман бо корҳое, ки ба манзури ҳифзи иззати нафс ва ҳисси амният ва саломат анҷом медиҳанд, марбут ҳастанд. Бинобарин ба ҳар далеле, ки ба тавоноии мо барои қаноатмандии қонунҳои шартӣ ва интизордошта ворид шавад, мо омодаи изтироб ва афсурдагӣ хоҳем шуд.

Байни афкори манфии худоянд ва қонунҳои сатҳи ду фарқияти муҳим ва умдае вучуд дорад:

- Афкори манфии худоянд, арзёбии шартӣ аз як рӯйдод ё як мавқеияти хос аст, қонунҳои зиндагӣ дар тамоми мавқеиятҳо вучуд доранд, ба иборати

дигар, фарогиранд ва сирфан ба як мавқеият хос марбут намешаванд.

- Дар ҳоле, ки афкори манфии худоянд дар мӯхтаво ва фароянд дучори ҷиҳатгирӣ мешаванд, қонунҳои зиндагӣ қазоватҳои арзишӣ ҳастанд.

Сатҳи саввум: Боварҳои бунёдӣ

Саввумин сатҳи шинохт, фарзияҳои зербиноӣ дар бораи худ, дигарон ва дунё аст, ки ба онҳо боварҳои ҳастай гуфта мешавад. Дар солҳои ахир ба боварҳои ҳастай, боварҳои ғайришартӣ ва тарҳвораҳо низ гуфта мешавад. Боварҳои ҳастай механизмҳои ҳастанд, ки иттилоотро пардозӣ мекунанд ва қонунҳои зиндагӣ ва афкори худояндро фаъол мекунанд.

Боварҳои ҳастай дар даври кӯдакӣ ва навҷавонӣ дар натиҷаи таҷрибаҳои зиндагӣ шакл гирифтаанд. Аз ҳамон

овони кӯдакӣ, боварҳои хос дар бораи худ, дигарон ва дунё дар одамҳо шакл мегирад.

Вақте як бовари бунёдӣ фаъол мешавад, фард мавқеиятхоро аз манзури ин бовар таъбир мекунад, ҳатто агар бар асоси ақлу мантиқ, ин таъбир ғалат бошад. Вақте як бовари бунёдӣ фаъол мешавад, фард ба таври интихобӣ ба иттилооте таваҷҷӯҳ мекунад, ки дар ҷиҳати тайиди бовари бунёдии вай ҳастанд ва иттилооти мухолиф ё бархилофро нодида гирифта ё ба ҳисоб намегирад. Ба ин тартиб вай бовари худро ҳифз мекунад.

Боварҳои бунёдӣ амиқтарин сатҳи шинохтӣ ҳастанд. Онҳо фарогир, кулӣ, инъитофнопазир ва беш аз ҳад таъмимефта ҳастанд. Афкори худоянд вожаҳо ё тасвирҳои зеҳнии воқеӣ ҳастанд, ки амалан аз зеҳни фард мегузаранд, онҳо марбут ба як мавқеияти махсус буда ва метавон онҳоро аз сатҳтарин шинохтҳо донист. Вақте волидон бо кӯдаки худ ба таври бад рафтор мекунанд, масалан, ӯро

танбеҳ мекунанд, мумкин аст, он кӯдак ба ин натиҷа бирасад, ки лоиқи дӯст доштан нест: “Ман дӯст доштани нестам”. Ин як бовари ҳастай аст. Афроде, ки дар даврони кӯдакӣ таҷрибаҳои манфии зиёде доштаанд, онҳоро дар қолаби боварҳои ҳастаии манфӣ созмондеҳӣ мекунанд.

Ин боварҳо хеле амиқ ҳастанд, ба тарзе, ки ҳатто мумкин аст, аз вучуди онҳо иттилоъе на дошта бошем, аммо онҳо таъсири худро бар зиндагӣ ва рафтори мо мегузоранд ва ҳарчи манфитар бошанд, бештар моро боиси афсурдагӣ, изтироб ё ҳар бемории дигаре мекунанд.

Аз лиҳози назарӣ ин сатҳи сегона ба якдигар пайваст ҳастанд ва метавон онҳоро бо як истиора ба зеботарин шакл баён кард. Агар ин сатҳи сегонаро ба унвони як фавораи об дар назар бигирем, боварҳои ҳастай маҳази об, қонунҳои зиндагӣ (афкорҳои воситай) монанди фавора, ки обро ба берун ҳидоят мекунанд ва саранҷом афкори манфии худоянд

қатраҳои обе ҳастанд, ки аз ҳар яке аз фавораҳо ба берун меҷаҳанд. Боварҳои ҳастай бознамоии ҳисси асосӣ аз худ ва калиди чигунагии диди мо нисбат ба ҳудамон, дигарон ва дунё аст ва бо сатҳҳои болоии ҳаяҷон пайванд ҳастанд. Қонунҳои монанди усулӣ амал мекунанд, ки рафтори фардро ҳидоят мекунанд ва ин ки чӣ гуна рафтор кунем ва чӣ гуна бо дигарон ва дунё робита барқарор кунем. Афкори манфии худоянд тавлидоти мустақими боварҳо ва қонунҳои ҳастанд.

Афкори худоянди манфӣ, афкори воситай ва боварҳои ҳастай дар таомул бо яқдигар, як наҳваи тафаккури хос, монанди сиёҳу сафед фикр карданро месозанд. Ба ин навъ фароянди тафаккур, хатоҳои шинохтӣ гуфта мешавад. Дар матлаби баъдӣ хатоҳои шинохтиро баррасӣ хоҳем кард ва дар идома ба наҳваи анҷоми дармони шинохтӣ-рафторӣ хоҳем пардохт.

Мусалласи шинохтӣ



Аарон Бек сегонаи шинохтиеро муаррифӣ кард, ки ба номи “Мусалласи шинохтӣ” маъруф шуд. Бар ин асос боварҳои бунёдии афрод шомили боварҳое дар мавриди худ, дунё ва дигарон ва оянда аст. Мисолҳое аз боварҳои бунёдини носозгорона, ки мумкин аст дар ҳавзи худ дида шавад, иборат аст аз: ман заифам, ман нотаваонам, ман дӯстдоштани нестам, ман хоستانی нестам, ман бадам, ман сазовари як рафтори хос ҳастам, ман дар маърази хатарам. Бовари бунёдини носозгорона дар чаҳорҷӯби дунё ва дигарон метавонад шомили

мавридҳое аз ин қабил бошанд: хатар дар ҳар гӯша дар камин аст, бояд аз дигарон истифода кард, рӯзгор ноҷавонмард аст, одамҳо мехоҳанд ба мансадамабизананд. Боварибунёдини осебзанандае, ки дар мавриди оянда вучуд дорад, метавонад шамили мавридҳое аз қабил зер бошад: ҳамеша бадбахт хоҳам буд, ҳеҷ чиз беҳтар нахоҳад шуд.

Боварҳои бунёдине, ки дар ҳавзаи худ қарор доранд, тарҳвораҳои худ низ номида мешаванд. Аарон Бек мӯтақид аст, тарҳвораҳо се даста ҳастанд. Ин се даста иборатанд аз:

Аввал: Ҳавзаи арзишмандӣ: Ман беарзиш ҳастам.

Дуввум: Ҳавзаи дармондагӣ: Ман нотаваонам.

Саввум: Ҳавзаи дӯстдоштанӣ набудан: Ман дӯстдоштанӣ нестам.

Марҳилаҳои дармон дар СВТ

Аввал. Шинохт:

(Мусоҳиба, мушоҳида ва
пурсишнома)

Ковиш дар фикр ва эҳсосу рафтор.

Шиносоии омилҳои ошкорсоз

Шиносоии омилҳои заминасоз
(хулқу хӯ, муҳити хонаводагӣ, сабки
дилбастагӣ, сабки фарзандпарварӣ)

Шиносоии омилҳои тадовумбахш:

Омилҳои асаргузори мусбат

Омилҳои асаргузори манфӣ

Дуввум. Формулбандӣ

Ҳар гоҳ бо кӯмаки мурочиаткунада
битавон сабабҳои мушкилоташро
шиносӣ кард, ба формулбандӣ
мерасем. Формулбандӣ, яъне рабт
додани омилҳо ба якдигар ва расидан

ба чархаҳои маъюби зиндагии муроҷиаткунанда.

Саволҳои зеринро метавон бо формулбандӣ посух дод:

Саволи муроҷиаткунанда: Чаро ман дучори мушкил шудаам?

Омилҳои заминасоз

Саволи муроҷиаткунанда: Чаро аз ин замон дучори мушкил шудаам?

Омилҳои ошкорсоз

Саволи муроҷиаткунанда: Чаро мушкили ман бартараф намешавад?

Омили тадовумбахш

Саволи муроҷиаткунанда: Чӣ тавр метавонам мушкилавро ҳал кунам?

Саввум. Тарҳи дармон

Бо забони содда дар ихтиёри муроҷиаткунанда қарор додани иттилооти илмӣ.

Дармон дар СВТ дорои вижагии зайл аст:

- Мушорикатӣ
- Шаффоф
- Ҳадафманд
- Мубтанӣ бар тамрин
- Дорои қоидаҳо

Текникҳои дармон

Бозсозии шинохтӣ равиши муфид барои дарки эҳсосот ва хулқу хӯи ноумедкунанда ва гоҳе вақт ба чолиш кашидани боварҳои иштибоҳ, ки мумкин аст, пояи ғалат дошта бошанд. Ва бозсозии шинохтӣ тафаккури манфиро ба чолиш кашида ва тағйир медиҳад.

Бозсозии шинохтӣ дар сатҳи афкори худоянд:

АВВАЛ. Сабти афкор

Тамрин: Дар тӯли ҳафтаи оянда барои ҳар рӯз ин ҷадвалро пур кунед.

Вазъият	Эҳсос	Фикр	Рафтор (посух)	Паёмад	Хатои шинохтӣ

ДУВВУМ. Тафаккур бо садои баланд

САВВУМ. Маъноёбии вожаҳо

ЧАҲОРУМ. Шиносии фоида ва зарари афкор

ПАНҶУМ. Тағйирёбии фикр

Мизони эътиқод ба фикр (0-100)	Фаъолият	Соат

ШАШУМ. Фикри ҷойгузин

Бозсозии шинохтӣ дар сатҳи афкори худоянд (қоидаҳои зиндагӣ):

1. Сабти қоидаҳои зиндагӣ
2. Маъноёбии вожаҳо
3. Тафкики қоидаҳои коромад аз қоидаҳои ноқоромад
4. Тадвини як қоидаи коромад
5. Қоидашиканӣ

Бозсозии шинохтӣ дар сатҳи боварҳои марказӣ:

1. Таърифи вожаҳо
2. Хостгоҳи таъриф ва маншаъи таърифи бовар
3. Далелҳои тайидкунанда

Барои мисол: БОВАР: Ман одами бадшонс ҳастам.

Синну сол	Далелҳо (вожаҳо)

4. Далелҳои радкунанда
5. Давомнокӣ
6. Бозсозии хотироти марбут ба боварҳои марказӣ.

Dr. Фотима Рамазонӣ

2020