

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

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

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли хузури 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 оғифӣ рафторӣ”, Алберт Эллис (REBT)

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

“Роҳу расми дармондагӣ дар назарияи шинохтӣ-рафторӣ”, нависанда: Др. Фарисат Мутабӣ

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

“Техникҳои шинохтӣ-дармонӣ”, нависанда: Роберт Лихӣ, тарҷума: Др. Ҳасан Ҳамидпур

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

МУҲДАРИҶА

Рафтордармони шинохтӣ	1
Алберт Эллис ва дармони шинохтӣ	3
Аарон Бек ва дармони шинохтӣ-рафторӣ	9
Хатоҳои шинохтӣ	12
Сатҳҳои шинохт	18
Мусалласи шинохтӣ	23
Техникҳои дармон	26

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 кор 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 улғуҳои фикри вайронкунанда ё халадоркунандаро, ки дорои таъсири манфӣ бар рӯи рафтораш ҳастанд шиносӣ кунад ва тағйир диҳад.

Таърихчаи шаклгирии дармони шинохтӣ-рафторӣ

Барои ин ки дарки беҳтаре аз дармони шинохтӣ-рафторӣ ва таърихчаи шаклгирии он дошта бошед, лозим аст, ба даҳаи панҷоҳи милодии асри гузашта (ҳудуди 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 мерафтед, 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 зиёд баргузор мекарданд. То решаҳои афсурдагӣ ва изтироб (ё ҳар мушкили дигар)-ро дар гузаштаҳои дур ҷустуҷӯ кунанд, то бидонанд чӣ иттифоқҳо ва таҷрибаҳои дар

даврони кӯдакӣ тавонистааст, дар сатҳи нохудоғоҳи 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 даврони кӯдакӣ ва навҷавонӣ мо ба мошинҳои механикӣ табдил мешавем, ки нерӯҳои нохудоғоҳ ва шартисозиҳои гузашта, ҷилави зиндагиамонро дар даст гирифтаанд ва моро ба ҳар масире, ки мехоҳанд ҳидоят мекунанд?
- Оё тасвире, ки мо аз ҷаҳон дар зеҳни худ сохтаем ва қазоватҳое, ки дар бораи дунё дорем, рӯи рафторҳо ва авотифи мо таъсир намегузоранд?

Дар як калом, оё мо саҳми “замони ҳол” – ро дар мушкилоти феълӣ, беш аз ҳад ночиз фарз накардаем?

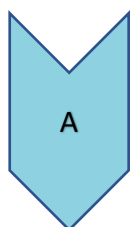
Алберт Эллис ва дармони шинохтӣ

Алберт Эллис хеле хубӣ медонист, ки барои пурсишҳои боло чӣ посухе дорад. Ӯ дар замонҳои мухталиф исмҳои мутафовуте 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.

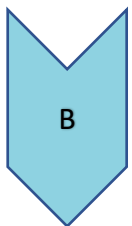
Мустақил аз номгузориҳои мухталиф, ҳарфи калидии Алберт Эллис собит аст: **Ин рӯйдодҳо нестанд, ки ҳоли моро бад мекунад, балки тафсири мо аз он рӯйдодҳост, ки оқибатҳои манфиро бо худ ба ҳамроҳ меоваранд.**

Моделҳои Эллисро маъмулан ба шакли модели зер мешиносанд:



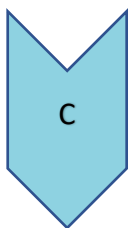
Activating events - **Рӯйдоди фаъолсоз**

(ҳар иттифоқи, ки дар ҳоли руҳ 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: **В**

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

Ин диаграмма ба зоҳир хеле содда аст ва ҳарфи аҷиб дар он дар **(В)** 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 меғӯяд, ки байни муҳаррик ва посух чизе бо номи **зеҳният ва бовар** вучуд дорад, ин зирфиятро 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 тағйири беҳбудашон ихтисос дорад.

Пас метавон гуфт, дармон аз нигоҳи Эллис ба ин маъност, ки дармонҷӯ ва дармонгар бо кӯмаки якдигар, ба қобидани 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. Ӯ инсонҳоро афроди солиме мебинад, ки барои худ ҳадафгузорӣ карда ва барои расидан ба он ҳадафҳо ҳам талош мекунанд. Аммо дар миёнаи роҳ душвориҳо, монеаҳо, сахтиҳо 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 зери фишори бори “**боядҳо ва набоядҳо**” қарор додаанд, мумкин аст, натавонанд шикастҳо ва иттифоқҳои номатлубро таҳаммул кунанд ва бо тафсири харобкору нокоромад вазъиятро ҳатто аз он чӣ ҳаст бадтар кунанд ва **халқии маъюби рӯйдоди бад – посухи бадро** фаъол кунанд.

Бовари ғайримантиқӣ:

Ман ба ишқу тайиди афроди муҳим ниёзмандам.

Бовари мантиқӣ:

Ишқу тайид бисёр дилпазир аст ва дар 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 саҳеҳро 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 ғайри ин сурат зиндагии ғайри қобили таҳаммул хоҳам буд.

Бовари мантиқӣ:

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

Нороҳатии ман ба воситаи иттифоқоти хориҷ аз контроли ман бавучуд 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 руҳдоди онҳо пешгирӣ нахоҳанд кард; ин кор фақат маро дар ҳоли ҳозир нигарон ва афсурда месозад.

Бовари ғайримантиқӣ:

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

Бовари мантиқӣ:

Гурез аз мушкилот ба сурат хулоса осонтар аст ва канор гузоштани чизҳо, аз иттифоқоти номуносиб барои муддати тӯлонӣ пешгири 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 ҳоли ман таъсир бигузорад. Боварҳои охирини ман, аксуламалҳоро эҷод мекунанд. Мумкин аст, ки боварҳоро дар гузашта 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:

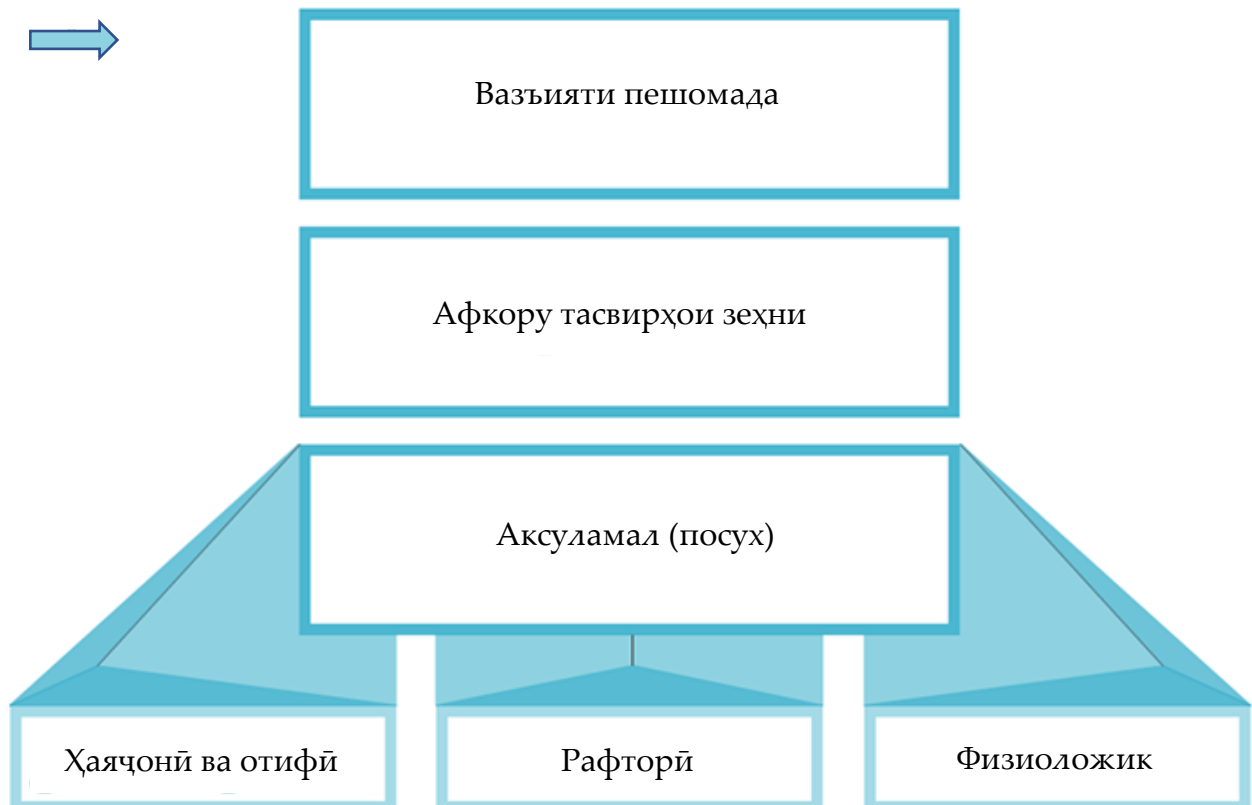
Мушкилот, маъмулан роҳи ҳалҳои гуногун дорад; беҳтар аст, ки мунтазири роҳи ҳалли идеал набошем ва бо беҳтарин роҳи ҳалли мавҷуд зиндагӣ кунем. Ман метавонам бо идеали камтаре зиндагӣ кунам.

Аарон Бек ва дармони шинохтӣ-рафторӣ

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

Духтари Аарон Бек, Джудит С. Бек дар китоби “Шинохтдармонӣ ва мабнои фаротар аз он” таъкид мекунад, ки **улғуҳои ноқорони фикр кардан, вижагии муштаракӣ ҳамаи ихтилолотӣ равонӣ аст**. Мафҳуме, ки худи Бек ҳам борҳо дар навиштаҳо ва китобҳои ба шаклҳои мухталиф матраҳ карда аст.

Шакли қуллии нигоҳи Эллис ва Бек яксон аст; аммо тафовутҳо, 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 ҳузурӣ онҳо дар зеҳнамон ва таъсире, ки бар рӯи рафторҳо ва эҳсосотамон доранд, наҷавем:



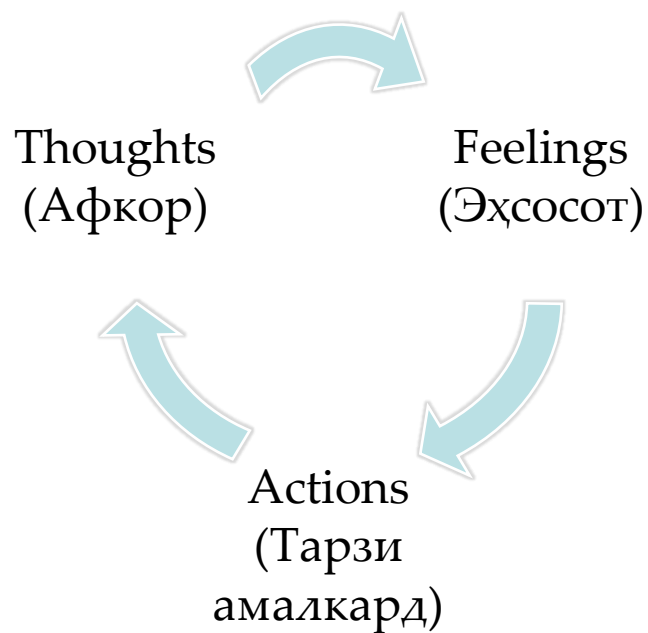
Аарон Бек ҳам монанди Алберт Эллис ба баррасии ин афкору тасвирҳо ва тарху роҳҳо мепардозад ва мекушад бо ислоҳи онҳо, масири пайвастанандаи **рӯйдод ба посухро** беҳбуд диҳад.

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 мавқеияти мушаххас қарор мегирад, як бардошти манфӣ аз он мавқеият метавонад эҳсосоти шадидан манфӣ эҷод кунад; дар натиҷа, эҳсосоти манфӣ мунҷар ба бурузи рафторҳои номуносиб мешавад. Ва ин се омил дар як чарҳаи маъюб бар ҳам асар мегузоранд ва бар шиддати якдигар меафзоянд.

Як чарҳи маъюби зеҳнӣ шуруъ 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 метавон ба эҳсоси хуб ва рафтори хуб даст ёфт.

Хатоҳои фикрӣ ва боварҳи ғайримантиқӣ боис мешаванд, мо бардошти нодуруст аз воқеаҳо дошта бошем. Шинохти ин боварҳои иштибоҳ ва ислоҳи онҳо ба мо кӯмак мекунанд, то ғайривоқеъбинона барои беҳтар кардани ҳоламон талош кунем. Аарон Бек даҳ хатоҳои шинохтиро муаррифӣ карда аст ва мегӯяд, вақте инсонҳо бар асоси ин хатоҳо падидаҳоро тафсир мекунанд, тафсири онҳо воқеъбинона нахоҳад буд.



Хатоҳои шинохтӣ

Зехнхонӣ:

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

Пешгӯӣ:

Ояндаро пешбинӣ мекунед. Пешбинӣ мекунед, 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 афтад, 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 дӯстдоштанӣ нестам” ё “Ў белаёқат аст”. Барчасбзадан шакли шадиди тафаккури ҳама ё ҳеч чиз аст. Ба ҷои ин ки бигӯед, “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 муҳолифат бо назарҳои шумо ҳарф мезанад, мумкин аст ўро мутақаббир

биномед. Баъд эҳсос мекунад, мушкил ба ҷои рафтор ё андеша бар сари “шахсият” ё “ҷавҳару зот”- и ӯ аст. Дар натиҷа ӯро ба кулли бад қаламдод мекунад ва дар ин шароит фазои муносибе барои иртиботи созанда эҷод намешавад.

Дасти кам гирифтани ҷанбаҳои мусбат:

Муддаӣ ҳастед, ки дастовардҳои мусбати шумо ё дигарон ночиз ва ҷузъӣ ҳастанд. Масалан, “Ин вазифаи зани хона аст, бинобар ин вақте ба ман тавачҷӯҳ мекунад, ки мохро тақсим накарда аст”. “Ин мавқеиятҳо, 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 нуктаҳои 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 эҳсоси ношоиста будан тела медиҳад.

Филтери манфӣ:

Тақрибан фақат бар ҷанбаҳои манфӣ мутамаркиз мешавад ва ба камёбӣ ба ҷанбаҳои мусбат тавачҷӯҳ мекунад. Масалан, “Агар нигоҳе биандозед, мутавачҷеҳ мешавад, ҷӣ 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 тавачҷӯҳ мекунад ва бақияро фаромӯш мекунад. Адами тавоноӣ дар дидани бахшҳои муҳимтари ин ҳодисаҳо, омилҳои аст, ки зеҳни моро даргир мекунад. Шабеҳи чакидани 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 шикаст меҳӯрам”. **Афроде, ки ин навъ хаторо дар афкор доранд, ҳақиқатҳои зандигиро пуррангтар аз миқдори воқеиятҳои он мебинанд.** Шиддат ва миқдори воқеаӣ хеле камтар аз миқдор ва шиддате аст, ки дар зеҳни фард қарор дорад. Фарде, ки дучори ин хатои шинохтӣ аст, ҳар ҳодисаи манфӣ ва аз ҷумла як нокомии шуғлиро шикасти тамомаёр ва тамомнашуданӣ талаққӣ мекунанд ва онро бо калимаҳои, чун “ҳаргиз” ва “ҳамеша” тавсиф мекунад.

Тафаккури дуқутбӣ:

Одамҳо ё иттифоқҳоро ба сурати **ҳама ё ҳеҷ** мебинанд. Масалан, “Ҳама маро тарк кардаанд” ё “Вақт талаф кардан буд”. Дар ин навъ афкор қонуни ҳама ё ҳеҷ ҳоким аст. Фард ё рафтор, фикр, мавқеият, падида ё мавзӯро комилан **сафед ё сиёҳ** мебинад. Ҳар чиз камтар аз комил, шикасти бечуну чарост. Адами қаноат ба миқдор ва ё бахше аз як қор, 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 мошинро намехоҳанд. Ин навъ тафаккур дар бисёре аз қисматҳои зиндагӣ дида мешавад. Дар мисоли дигар устоди 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 қошуқ 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 мекунад 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 калимаҳое, ки “бояд” – ро ба шакле тадоӣ мекунад, ҳамин рӯҳияро эҷод менамоянд. Он даста аз “ибораҳои бояддор”, ки бар зидди шумо ба қор бурда мешаванд, ба эҳсоси тақсир ва ноумедӣ мунҷар мегарданд. Аммо ҳамин боварҳо, агар муттаваҷеҳи соирин ва ё ҷаҳон ба таври кулӣ шавад, боис ба ҳашм ва дилсардӣ мегардад. “Набояд ин қадар “соумач” бошад”.

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

Шахсиятсозӣ:

Ба хоҳири иттифоқоти нохушоянди манфӣ, тақсири зиёдеро ба сурати ғайримантиқӣ ба худ нисбат медиҳед ва ба ин мавзӯъ тавачҷӯҳ намекунад, ки дигарон боиси иттифоқоти хос мешаванд. Масалан, “Издовоҷам ба бунбаст расид, чун ман шикасхӯрдаам”.

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 тавачҷӯх мекунад, ки беҳтар аз шумо амал мекунад ва дар натиҷа худатонро дар муқоиса бо дигарон ҳақир ва паст мебинед. Масалан, “Ў 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 тавачҷӯх 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 хосе биафтад? Ва албатта шумо ҳаргиз аз посухе, ки ба худ медихед, розӣ нестед. Масалан, “Дуруст, вале агар музтариб шавам ҷӣ?” ё “Агар дуруст нафас накашам ҷӣ?”

Истидлоли эҳсосӣ:

Иҷоза медихед, 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 мекунад, ки эҳсосоти манфии мо на ҳатман инъикоскунандаи воқеиятҳо ҳастанд. Ин навъ истидлол 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”. “Ҳашмигин 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 дӯст доранд, рад мекунед. Дар натиҷа афкоратон қобили рад кардан нестанд.

Бархӯрди қазоватӣ:

Худатон, дигарон ва иттифоқхоро ба ҷои ин, ки сирфан фақат тавсиф кунед, бипазиред ё дарк кунед, ба сурати сиёҳу сафед арзёбӣ мекунед. (Хубу бад ё бартару ҳақиртар). Худатон ва дигаронро бар мабной меъёрҳои дилхӯра ва салиқае қазоват мекунед ва ба ин натиҷа мерасед, ки ба худатон ё дигарон кутӯҳӣ кардаед. Бо қазовати дигарон ё бо қазовати саҳтгирона аз худатон дар бораи хеш баҳо медиҳед. Масалан: “Дар донишгоҳ хуб дарс нахондаам”. “Агар теннис кор 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 зеҳнамон 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 зеҳн омада, сарӣ ва кӯтоҳ буда ва шумо камтар аз онҳо огоҳ ҳастед. Аммо аз ҳаяҷоне, ки тавлид мекунанд ба ҳубӣ огоҳӣ доред, зеро баъд аз ин ки ин фикр ба зеҳнатон меояд, бастаги ба манфӣ ё мусбат буданашон дар шумо ҳаяҷони хуб ё бад эҷод мекунанд. Бо далел ин ки, мо аз афкори автоматики худ иттилоъ надорем, дар натиҷа, бештар эҳтимол дорад, ки онҳоро бидуни арзёбӣ ба унвони воқеият бипазирем. Вале метавонем ёд бигирем, ки бо тавачҷӯх ба тағйироти ҳаяҷонӣ ва эҳсосии хеш, афкори автоматики худро шиносӣ 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 мекунед ва касе ҷавоби телефони шуморо немедиҳад. 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 воқуниши одамҳо ба чанд даста тақсим мешаванд. Аксари одамҳо нигарон мешаванд, баъзеҳо бидуни нигаронӣ тамос гирифтавро ба замони дигар мегузоранд ва баъзеҳо баъд аз ҳамон тамоси аввалияи бечавоб дигар тамос намегиранд, баъзеҳо нороҳат ва ошуфта мешаванд ва ...

Далели ин воқунишҳои мутафовут чист?

Агар аз онҳое, ки нигарон шудаанд, бипурсем, ки чӣ чизе аз зеҳнашон 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 хосе, сарӣ ба зеҳни 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?

Дар робита 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 нокороматро шомил мешаванд. Дар солҳои ахир фарзияҳои нокоромат 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 ҳолат бо сахтӣ дармон мешаванд. Боядҳо боварҳои 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 корҳои, 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 мӯҳтаво 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 пардозӣш мекунад ва қонунҳои зиндагӣ ва афкори худояндро фаъол мекунад.

Боварҳои ҳастай дар даврони кӯдакӣ ва навҷавонӣ дар натиҷаи таҷрибаҳои зиндагӣ шакл гирифтаанд. Аз ҳама онҳо кӯдакӣ, боварҳои хос дар бораи худ, дигарон ва дунё дар одамҳо шакл мегирад.

Вақте як бовари бунёдӣ фаъол мешавад, фард мавқеиятҳоро 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 тавачҷӯх мекунад, ки дар ҷиҳати тайиди бовари бунёдӣи вай ҳастанд ва иттилооти муҳолиф ё бархилофро ноҳақиқат гирифта ё ба ҳисоб намегирад. Ба ин тартиб вай бовари худро ҳифз мекунад.

Боварҳои бунёдӣ амиқтарин сатҳи шинохтӣ ҳастанд. Онҳо фарогир, куллӣ, инъитофнопазир ва беш аз ҳама таъминҷӯ 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 мекунад, масалан, ўро танбеҳ мекунад, мумкин аст, он кӯдак ба ин натиҷа бирасад, ки лоқиқ 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 мекунад.

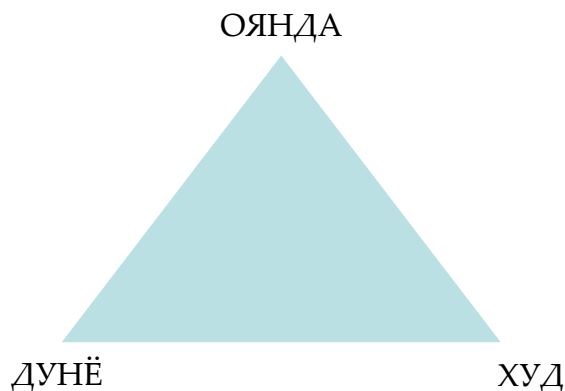
Ин боварҳо хеле амиқ ҳастанд, ба тарзе, ки ҳатто мумкин аст, аз вучуди онҳо иттилооӣ надошта бошем, аммо онҳо таъсири худро бар зиндагӣ ва рафтори мо

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 ҳиси асосӣ аз худ ва калиди чигунагии диди мо нисбат ба худамон, дигарон ва дунё аст ва бо сатҳҳои болоии ҳаяҷон пайванд ҳастанд. Қонунҳо 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 қонунҳо ҳастанд.

Афкори худоянди манфӣ, афкори воситай ва боварҳои ҳастай дар таомул бо якдигар, 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 боварҳои дар мавриди худ, дунё ва дигарон ва оянда аст. Мисолҳои аз боварҳои бунёдини носозгорона, ки мумкин аст дар ҳавзи худ дида шавад, иборат аст аз: ман заифам, ман нотавонам, ман дӯстдоштани нестам, ман хостани нестам, ман бадам, ман сазовари як рафтори хос ҳастам, ман дар маърази хатарам. Бовари бунёдини носозгорона дар ҷаҳорҷӯби дунё ва дигарон метавонад шомили мавридҳои аз ин қабил бошанд: хатар дар ҳар ғӯша дар камин аст, бояд аз дигарон истифода кард, рӯзгор ноҷавонмард аст, одамҳо меҳоянд ба ман садама бизананд. Бовари бунёдини осебзанандае, ки дар мавриди оянда вучуд дорад, метавонад шомили мавридҳои 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 нотавонам.

Саввум: Ҳавзаи дӯстдоштани набудан: Ман дӯстдоштани 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 мушкилотаҷро шиносӣ кард, ба формулбандӣ мерасем. Формулбандӣ, яъне рабт додани омилҳо ба якдигар ва расидан ба чархаҳои маъюби зиндагии мурочиаткунанда.

Саволҳои зеринро метавон бо формулбандӣ посух дод:

Саволи мурочиаткунанда: Чаро ман дучори мушкил шудаам?

Омилҳои заминасоз

Саволи мурочиаткунанда: Чаро аз ин замон дучори мушкил шудаам?

Омилҳои ошкорсоз

Саволи мурочиаткунанда: Чаро мушкили ман бартараф намешавад?

Омили тадовумбахш

Саволи мурочиаткунанда: Чӣ тавр метавонам мушкилаҷро 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

Техникҳои 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 чадвалро 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 (воқеаҳо)

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

Dr. Фотима Рамазонӣ

2020