

# ГЕШТАЛТДАРМОНӢ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон

Диловар Султонӣ

# Гешталтдармонӣ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон  
Диловар Султонӣ





---

**Гешталтдармонӣ (Фредерик Перлз)**

**Нависанда: Муҳсин Махмалбоф**

**Сол: 2020**

**Баргардонӣ ба кириллӣ: 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 ҳузури ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир «Теорияи Гешталт» аст, ки яке аз дарси ин давра мебошад.

**Ношир**

Матни ҳозир бар асоси “Теорияи Гешталт”-и Фредерик Перлз барои маҷмуаи дарсҳои Мактаби равоншиносии Лондон танзим шуда аст.

**Муҳсин Махмалбоф**

## МУНДАРИҶА

---

Нигоҳи	Гешталт	1
Равондармони	Гешталт	22
Навиштаи ҳозир аз манбаъҳои зер баҳраманд шуда аст		37

## Нигоҳи Гешталт

*“Фикратро раҳо кун, эҳсосатро дарёб”.*

Аз нигоҳи Гешталт одамҳо чаҳор гурӯҳанд:

**Гурӯҳи аввал:**

Онҳое, ки роҳатӣ дар ҳар чиз, танҳо меъёри онҳост. Онҳо либосеро мепӯшанд, ки пӯшиданааш роҳат аст. Мошинеро мехаранд, ки нишастан дар он роҳат бошад. Шуғлеро интиҳоб мекунанд, ки анҷомаш барои онҳо роҳат бошад. Назари мардум дар тасмими онҳо таъсири ҷандоне надорад.

**Муҳимтарин меъёри ин гурӯҳ** роҳати ибадан ва эҳсосашона аст. Инҳо аз стресс камтар раҷмебаранд. Аммо агар дар ин замина ифротӣ бошанд,

аз назари дигарон бемулоҳиза ба назар мерасанд.

### Гурӯҳи дуввум:

Онҳое, ки барои чашми мардум зиндагӣ мекунанд. Либосеро мепаӯшанд, ки дар чашми мардум зебо бошад, ҳатто агар либоси роҳате набошад. Мошинеро савор мешаванд, ки мавриди писанди мардум бошад, ҳатто агар мошини роҳате набошад ва қиматаш ҳам гарон бошад. Онҳо кореро интихоб мекунанд, ки престиж дошта бошад, ҳатто агар шуғли роҳате набошад ва даромади чандоне ҳам надошта бошад. Онҳо замони дароз дастшӯи (туалет) рафтани худро ба ақиб меандозанд, чаро ки аз ин бобат пеши дигарон шарм мекунанд. Агар дар ҷамъе гурусна бошанд, то ҷамъ иқдом ба хӯрок хӯрдан накунад, онҳо хӯрок намехӯранд.

**Муҳимтарин меъёри ин гурӯҳ** зебойваҳуббудандарназари дигарон аст. Ин гурӯҳ стресси зиёдеро таҷриба мекунанд, аммо дар назари дигарон

сарчашмаи одоб ва муҳтарам ба назар меоянд.

### **Гурӯҳи саввум:**

Онҳое, ки на аз паси роҳати бадану эҳсос хешанд, на аз паси розӣ кардани мардум. Онҳо ҷузъиёти зиндагиашонро бар асоси усуле, ки бовар доранд, интихоб мекунанд. Агар масалан мазҳабианд, ё коммунистанд, хӯрокеро мехӯранд, либосеро мепӯшанд, шуғлеро интихоб мекунанд, ки бо усули эътиқоди онҳо ҷур бошад, ҳатто агар роҳат набошанд ва ҳатто агар дар чашми мардум хуб набошанд.

**Муҳимтарин меъёри ин гурӯҳ хуб будан аз дидгоҳи эътиқодии онҳост.** Ин гурӯҳ маъмулан, ҳам худ дучори стресс ҳастанд; (Чун ба ниёзҳои бадану эҳсоси худ гӯш намекунанд.) Ҳам ба дигарон стресс медиҳанд. (Чун ба ниёзҳои бадан ва эҳсоси онҳо низ тавачҷуҳ намекунанд.)



## Гурӯҳи чорум:

Онҳое, ки дар баъзе маврид роҳати ро интихоб мекунанд. Масалан, корҳои шахсии, ки ба худашон марбут аст. Мисли либосе, ки дар хона мепаӯшанд. Мебеле, ки барои меҳмонхонаи худ меҳаранд. Ё хӯроке, ки дар хона меҳӯранд. Аммо дар баъзе мавридҳо ҳам мутобиқи назари мардум рафторашонро интихоб мекунанд. Масалан, либосе, ки бо он сари кор ва ё бо он ба меҳмонӣ мераванд. Ё наҳвае, ки дар ҷамъ хӯрок меҳӯранд. Онҳо дар баъзе мавридҳо ҳам пойбанди усул ҳастанд. Масалан, умури хонаводагӣ ё ахлоқӣ.

- Аз назари Шумо кадом гурӯҳ беҳтар аст?
- Шумо аз кадом гурӯҳ ҳастед?

Чунончи аз гурӯҳи чаҳорум ҳастед аз адади 10, чанд ададро ба ҳолати аввал, чанд ададро ба ҳолати дуввум, чанд ададро ба ҳолати саввуми худ ихтисос медиҳед?

Мушовири Гешталт, агар иллати стресс ва мушкилоти зиндагии Шуморо дар гурӯҳе, ки дар он воқеъ ҳастед, бидонад, Шуморо ташвиқ мекунад, ки каме ба гурӯҳи аввал наздик шавед ва садои бадани худро барои хӯрдан, замони дастшӯй рафтан, навъи нишастан ва дарки баёни эҳсоси худ бишнавед. Ва ниёзҳои худро бе таҷовуз ба ҳуқуқи дигарон рафъ кунед.

### **Омӯзиши шунидани садои бадан**

Бачаромутаносибифарҳангииҷтимоӣ тарбият кунем, аммо коре накунем, ки ба ҷои шунидани садои баданаҷ, фақат амру наҳиҳои фарҳангӣ ва иҷтимоӣ бишнавад ва риоят кунад.

### **Мисол:**

Бача: Модар ман сер шудам.

Модар: Бихӯр азизам, ҳанӯз гушнаӣ.

Дар ин сурат бача садои бадаҷро, ки садои организми ӯст ноҷида мегирад

ваҳаттониёзҳои баданашро барасоси тасмими модар ва баъдҳо бар асоси назари дигарон месанҷад. Модаре, ки мудом ба ҷои бадани кӯдакаш тасмим мегирад, боис мешавад вақте кӯдак бузург ҳам шавад, надонад, чӣ вақте гурусна ҳаст ва чӣ вақте нест.

**Мисол:**

Бача: Модар монда шудам.

Модар: Ту монда нашудӣ, ту танбалӣ.

**Мисол:**

Бача гиря мекунад.

Падари бача: То семешуморам, садои гиряро нашунавам. (Бетаваҷҷух ба дардҳо ва ранҷҳои бача)

**Мисол:**

Модар: Чаро гиря мекуни? Ампул, ки дард надорад.

Пизишк: Ампул як каме дард дорад,

каме гиря мекунӣ, аммо ба зудӣ ором мешавӣ. Бар ивазаш бемории ту ҳам зудтар хуб мешавад.

Дар ин сурат бача мефаҳмад, ки гузориши атрофиён бо вокуниши бадани ӯ як аст.

Баъзеҳо бузург мешаванд ва намедонанд баданашон чӣ мехоҳад.

**Мисол:**

Бача: Гурусна ҳастам.

Модар: Ту, ки ҳоло ҳозир хӯрок хӯрдӣ. Мекафӣ!

**Мисол:**

Бача: Ҳаво гарм аст!

Падар: Не, гарм нест! Ҳаво хеле ҳам хуб аст!

Бояд ба бача рост гуфт ва ниёзҳову садоҳои бадани ӯро ба расмият шинохт. Метавон гуфт: Бале, гарм аст, либосатро бикаш. Ё як каме сабр кун, муқовимати баданат дар

муқобили гармо болотар равад. Ё одамҳо мутафовутанд, ин ҳаво барои баъзеҳо гармтар аст.

### **Мисол:**

Вақте як бача осеб мебинад, масалан бачаи 5 солае, ки мавриди таҷовуз воқеъ шуда, ба ҷои он ки ўро бағал кунанд ва навозиш кунанд ё ўро дарк кунанд, ўро шатта мезананд. Ин бача аз ин ба баъд намедонад, ки фарқи мутаҷовуз ва қурбонӣ чист. Ў ҳамеша дучори изтироб аст, ки мабодо балое сари ў биёяд ва дубора ба ҷои ҳимоят, танбеҳ ҳам бишавад.

Агар ба ғалат, ин гуна тарбия шудаем, бо тамринҳои гешталтӣ метавонем худамонро ба ҳолати табиӣ баргардонем.

**Худгардонию организмӣ:** Агар Шумо ба баданатоногоҳ бошед, бадан худаш ба Шумо меғӯяд чӣ бикун.

**Организм:** Ташнаӣ? Об бихӯр. Дар ин маврид, коре ба он ки мардум чӣ

мегӯянд, надошта бош.

## Дармони Гешталт

Дармони Гешталт барои онҳое хуб аст, ки башакли ифротӣ ба организми худ таваҷҷуҳ намекунанд. Ва садои дигарон, муҳит, ҷомаа, фарҳангу идеологияро ба садои бадану эҳсоси худ тарҷеҳ медиҳанд.

Гешталт одамҳоеро, ки зери хатти норм ҳастанд, ба норм бармегардонад. Аз тариқи ташвиқи онҳо ба низдик шудан ба **гурӯҳи як** ва шунидани садои бадану эҳсос.

## Эҳсос ва ҳаяҷон

**Шиори СиБиТи:** Афкор боиси тағйири эҳсос ва рафтор мешавад.

**Шиори Гешталт:** Фикратро раҳо кун ва эҳсосатро дарёб. Садои баданатро бишнава. Агар эҳсос ва бадани муроҷиаткунандагонро иваз кунӣ, афкор ва рафтори онҳо ҳам тағйир мекунад.

**Шинохтиҳо:**

**Ҳарфи Декарт:** “Меандешем, пас ҳастем”. Андеша муқаддам бар ҳарчиз.

**Гешталт:** Ман эҳсос мекунам, пас ҳастам. (Ман чун ғамгинам, фикрҳои манфӣ ҳам мекунам.) Перлз фикрро қабул дорад, аммо баъд аз ҳис.

**Дарфарҳангимоғуфтаанд:** Эҳсосотӣ набош. Аз ту сӯистиғода мекунаанд. Эҳсосатро ба тарафи муқобил нагӯ, нороҳат мешавад. Агар эҳсосатро бигӯӣ, авзоъ бадтар мешавад.

**Ибрози эҳсос ба каси дигар ё сандалии холӣ:**

Агар эҳсосатро ба касе, ки туро озурда аст, бигӯӣ, нороҳат мешавад ва ё авзоъ бадтар мешавад, беҳтар аст, ба каси дигар бигӯӣ.

**Дармонгари гешталт:** Ба падарат наметавонӣ бигӯӣ, ба шахси саввум, ки метавонӣ мегӯӣ. Ба сандалии холӣ ки метавонӣ бигӯӣ.

### ● Шинохти эҳсос:

Бояд кӯмак кард мурочиаткунанда калимаи муносиби эҳсосашро пайдо кунад: (дар муқобили мушовир, ё як сандалии холӣ нишастан ва гуфтан) дилхурам, нороҳатам, шокиам, хашмгинам, аз хашм дорам мунфаҷир мешавам. Ин қадар аз ту дилхурам, ки гап задан бо ту фоида надорад. Ин қадар аз ту дилхурам, ки намехоҳам бубинамат. Ин қадар аз ту нороҳатам, ки мехоҳам хафаат кунам. (Ҳамроҳ бо гуфтан тавассути бадан нишон дода шавад. Гӯё воқеан дорад иттифоқ меафтад.)

### ● Пазириши эҳсос:

Гуфтан бо садои баланд ба худат ё каси дигар, ё ба сандалии холӣ.

Касе, ки эҳсосашро мурур намекунад, онро напазируфтааст ва касе ки эҳсоси худро напазируфта раванҷураст.

Аз назари Гешталт эҳсос дар авлавиат аст. Эҳсоси мо дурустар аз фикри



мост. Шухуд аз фикри мо пештар аст. Ҳар чи эҳсоси одам қавитар бошад, шухудаш ҳам болотар аст.

Шухуд, ҳуши организм аст. Бадани мо сигналҳоеро аз берун дарёфт мекунад.

Гоҳе шухуд бо таъхир кор мекунад. (Фикркунам, бо онсуханҳоямноро ҳат шуд.)

СиБиТи (СВТ- Рафтордармони шинохтӣ) шухудро қабул надорад. СиБиТи меғӯяд, чун тафсири ту аз он ҳарф ин буд, ғамгин ё хашмгин шудӣ. Эҳсоси ту ноши аз фикри туст. Дар ҳоле, ки аз назари Гешталт, агар мушовир бо эҳсоси худ як ҳадси дуруст занад, дармонро се-чаҳор қаласа пеш меандозад.

## Тадрис ё тарбият

Дар Эрон бештар бо СиБиТи кор мекунанд. СиБиТи-дармони мубтани бар тадрис аст. Аммо Гешталт дармони мубтани бар мураббигарӣ аст. Дармонҳои

вучудӣ ҳама бар асоси мурабигарӣ аст.

Аммо дар Гешталт борои дармонгар шудан, бояд аз худатон шурӯъ кунед.

## **Тафовути СиБиТи ва Гешталт**

Дар СиБиТи лозим нест Шумо бемушкил бошед, то дигаронро дармон кунед. Дар Гешталт 80 фоизи тамринҳо дохили ҷаласот аст.

Дар СиБиТи тамринҳо дар хона аст. Мурочиаткунандагони эронӣ тамринро дӯст доранд, чун СиБиТи таклифмеҳвар (вазифамеҳвар) аст. СиБиТи ба бофтаи ҷомаи эронӣ бештар ҷур меояд. СиБиТи протоколмеҳвар аст. Аммо Гешталт протоколи мушаххасе надорад ва барои ҳар одаме, барномаи хоссеро таъриф мекунад.

**Истифода аз воқеаҳои дар ҳоли ҷараён дар ҷаласа ба нафъи ҳадафи дармон:**

**Мушовир: Обоварданд, нахӯрдӣ, чаро?**

Муроҷиаткунанда: Фикр кардам аз рӯи ноодоб аст, вагарна ташна будам.

## Ҷаласаи аввали дармон

Ҷаласоти аввали Гешталт сарфи ҳамдигар мешавад ва муроҷиаткунандаро бо мушкил рӯ ба рӯ намекунад.

Муроҷиаткунандаи эронӣ қудратро дӯст дорад. Нороҳат намешавад, агар дармонгар пушти миз бинишинад. Ва ба ӯ бигӯяд чӣ бикун ва чӣ нақун.

Муроҷиаткунанда: Доктор, бигӯ талоқ бигирам ё на? Ҳар чӣ бигӯӣ анҷом медиҳам.

Дар СиБиТи: Бо муроҷиаткунанда омехта нашав. Фосилаатро ҳифз кун. Албатта аз қудрат сӯистиғода ҳам нақун.

Дар Гешталт: Бо муроҷиаткунанда дӯст шав.

**Мисол:**

Мурочиаткунанда: Доктор Шумо мондашуда ба назар мерасед.

Дармонгари Гешталт: Дуруст мегӯӣ. Аммо талош мекунам мондашудагии ман таъсире рӯи дармони Шумо нагузорад. Ҳарчӣ дар дилат дармавриди ҷаласа ва ман ҳис мекунам, роҳат бигӯ. Ман ҳам ҳамин тавр. Агар дар бораи ту эҳсосе доштам ба ту мегӯям.

Мешавад, ҳоло, ки рафтани ҳастӣ, эҳсосатро дармавриди ҷаласа бигӯӣ?

Баъзе аз мурочиаткунандагон баъд аз худифшогарӣ эҳсоси гуноҳ мекунанд ва мераванд.

Дар Гешталт: Ҳам бо мурочиаткунанда роҳат бош ва ҳам аз ту сӯистифода нашавад.

## Огоҳӣ

Огоҳӣ дар Гешталт 4 бахш аст:

- **Огоҳи аз бадан:** Хушкии даҳон, тапиши қалб, дилшурӣ, кашиши мушакҳо, гарму хунук шудани

бадан, ларзиш. Огоҳи ба организм дар инҷо ва акнун, яъне ЗИСТАН ДАР ЛАҲЗАИ ҲОЛ (аз тариқи скан кардани бадан). Агар баданатро скан кунӣ, организм ба ту меғӯяд, ки чӣ мехоҳад.

- **Огоҳи аз эҳсос:** (ғам, шодӣ, хашм, тарс)
- **Огоҳи аз фикр:** (Ҳоло дар чӣ фикр ҳастӣ?)
- **Огоҳи аз муҳит:** (бардошти мо аз муҳит тавассути ҳавоси панҷгона) Муҳит рӯи огоҳӣ асар мегузорад.

## Скани бадан ва эҳсос

Бо мурочиаткунанда аввал аз скани бадан шурӯъ мекунем, баъд бо скани эҳсосот:

Дармонгар: Дишаб чӣ иттифоқе афтод?

Мурочиаткунанда: Бо шавҳарам даъво кардам.

Дармонгар: Дарбаданатчӣ иттифоқе афтод?

Мурочиаткунанда: Дилам сахт мезад.

Дармонгар: Чӣ эҳсосе доштӣ?

Мурочиаткунанда: Асабонӣ будам.

Дармонгар: Офарин, пас, аз шавҳарат асабонӣ будӣ?

Мурочиаткунанда: Бале, вале дӯсташ дорам.

**Мисоли дигар:**

Мурочиаткунанда: Охир, агар дар мавриди падарам бад гӯям, номардӣ аст. Ў як умр заҳмати маро кашида аст.

Дармонгар: Мо ба падару модарҳо мегӯем, ба бача нагӯ туро дӯст надорам, бигӯ коратро дӯст надорам. Ту ҳам ҳоло дорӣ дар мавриди кори падарат сӯҳбат мекунӣ, на дар мавриди шахсияташ.

Аз назари Гешталт, баёни мушкилот

ба ғайр аз шахси асли (ба дармонгар) ё ба сандалии холи, то ҳафтад фоиз мушкилро тахфиф медиҳад.

### Тахлияшинохтӣ:

Гешталт: Танҳо баёни хотироти ранҷоварро бефоида медонад, чун эҳсосвабадан даронда холатнадорад. Аммо вақте муроҷиаткунанда дорад бо ҳирс ҳарф мезанад ва баданаш ҳамон холатеро нишон медиҳад, ки дар он лаҳза дошта аст, дармони гешталтӣ иттифоқ меафтад.

Маъмулан, то мепурсем аз чӣ нороҳатӣ? Муроҷиаткунанда хотираашро мегӯяд. Дар ҳоле, ки эҳсосу бадан ба нохудогоҳ рабтдоранд ва агар нохудогоҳ фаъол шавад, эҳсосу бадан ҳам худашро нишон медиҳад. Дармонгар назорат мекунад, то бубинад, оё чоркунҷаи **ФИКР, ЭҲСОС, БАДАН** ва **РАҒТОР** комилшудааст ё не? Агаринчоркунҷа комил шавад, чизе боқӣ на мемонад, ки дар дарун ранҷ бибарем.

## Нишонаҳо:

Аломате дар бадан ҳаст, ки вақте онро боз мекунем ба эҳсос мерасем.

Дармонгар: Буғзат чӣ мегӯяд?  
Ашкҳоят чӣ мегӯяд? Се бор оҳ  
кашидӣ. Оҳи ту чӣ мегӯяд? Вақте  
инро ба ман гуфтӣ, ба самти ман ҳам  
шудӣ, метавонӣ бигӯӣ ҳаракати ту  
чӣ мегӯяд?

Гешталт баданшинос аст. Мо  
баданро бовар мекунем, на он чиро  
мешунавем.

Ҳаракатҳои бадани мо нохудогоҳ аст.  
Марбут ба аъсоби симпатик аст.

## Пазириш ва тағйир

Дармонҳои мавҷи саввум, ҳамаашон  
навъе **ПАЗИРИШ** доранд. Онҳо  
дармонҳои тағйирро бо дармонҳои  
пазириш таркиб кардаанд.

Гешталт: Дармони мубтани бар  
пазириш.



СиБиТи: Дармони мубтани бар тағйир.

Дармонҳои мубтани бар тағйир мегӯянд: Агар меҳоҳӣ одамеро тағйир диҳӣ, як чизеро дар дарунаш тағйир бидеҳ.

**Мисол:**

Яке мегӯяд, ки ҳеҷ кас маро дӯст намедорад. Фикри ӯро иваз мекунем. Масалан мегӯем: Модарат, холаат, духтарат, ки дӯстатдоранд? Пас баъзеҳо ҳам ҳастанд, ки туро дӯстдоранд.

Дар дармони СиБиТи ба як афсурда: Варзиш кун. Хобатро муназзам кун. Иртиботатробештаркун, хуб мешавӣ.

Аммо дар дармони Гешталтӣ тағйир аз дили пазириш берун меояд.

Яъне агар ба афсурда бигӯем, афсурдагиатробипазир, ё васвосатро бипазир, беҳтар мешавад.

Як одами хиҷолатӣ, ки тапиши қалб ва ларзиш дар бадан дорад. Агар аз ӯ

бихоҳем ба якояки ҳозирин дар ҷаласа тавзеҳ бидиҳад, ки чӣ ҳолате дорад, ором мешавад. Яъне ӯ бадану эҳсосро скан мекунад ва ба мо тавзеҳ медиҳад.

● Парадоксро бо ҳам ҷамъ кунед: Пазириш ва тағйир:

- Худатонро муаррифӣ кунед. Скани бадан, скани эҳсосот. Ҳоло чӣ ниёзҳое дорӣ? Авлавияти Шумо чӣ аст? Бо садои баланд ба ҳама бигӯед. Бо калимаҳои содда ва бо нигоҳ ба ҳама.

- Эҳсосат чӣ аст?

- Дар ниҳоят бояд мурочиаткунанда дар бораи он чизҳое, ки азияташ мекунанд ҳарф бизанад. Тавре, ки хотираву эҳсосу баданаш онро ба таври комил таҷриба кунад, то аз он убур кунад.

## Равондармони Гешталт

Мо дар зиндагӣ эҳсосоту рафторе дорем, ки комил нашудаанд ва ин комил нашудани онҳо моро азият мекунанд. Чун эҳсосамро комил баён накардам ва нагуфтани он боис шуд 10 сол он ҷумлаҳо дар ман бичӯшанд ва даст аз сарам барнамедоранд.

### Назари Гешталт:

Агар ба касе ҳарфери назадӣ, ба ӯ бигӯ. Агар намешавад, бирав ба сандалии холи бигӯ.

Бахшиш дар Гешталт: Ман туро мебахшам, на ба хатири он, ки ту лоиқи бахшишӣ, балки ба хатири он, ки ман лоиқи оромишам.

Ҳамчунин ба садои баданат гӯш бидеҳ. Ниёзҳои баданатро то онҷо, ки мумкин аст, бароварда кун.

## Чанд нукта:

1. Гешталт аз назари таҷрибаи ҳаяҷон, дар пайи он аст, ки агар ту ҳаяҷонро саркӯб кардаӣ ва ё онро нисфа таҷриба кардаӣ, бо ба ёд овардан ва иброси он бо забони бадану эҳсос, он таҷрибаро дар худат комил кунӣ то он мушкил аз сари ту даст бардорад. Аз ин техникаи Гешталтдармонӣ, дар дармони травма (осеби равонӣ), дар тарҳворадармонӣ низ истифода мешавад.

2. Шунидани садои бадан, дар бисёре аз мавридҳо хуб аст. Аммо дар баъзе ҷойҳо зараровар аст. Масалан, агар касе, ки бемории диабет дорад, ба садои баданаш, ки ширинӣ мехоҳад, гӯш кунад, бемортар хоҳад шуд. Ё агар мӯътоди маводи мухаддир, ки эътиёди худро тарк карда аст, ба садои бадани худ гӯш кунад, дубора сар аз эътиёд дар хоҳад овард. Як афсурда, ки рағбати дидани ҳеҷ касро надорад, ҳаракат намекунад ва шабу рӯз дар ҷойгаҳ

афтода аст, агар садои бадани худро гӯш кунад, аз ҷойгаҳ берун нахоҳад омад. Чаро ки баданаш мегӯяд: Товон ё рағбати ҳаракатро надорам. Ва агар афсурда ба садои эҳсосаш гӯш кунад, хоҳат гуфт: Рағбати дидори касеро надорам. Дар ин маврид Теорияи Интихоб аз Уилям Глассер роҳкушотар аст. Ў мегӯяд, мо мисли як мошини чаҳорчарх мемонем, ки бо ду чархи пеш ҳаракат мекунем. Ду чархи пеши ин машин, **ФИКРу РАФТОР**и мост. Ва ду чархи ақиб, **ЭҲСОС** ва **БАДАНИ**и мо. Ду чархи ақиб аз паси ду чархи пеш ҳаракат мекунанд. Агар фикр кардед, хуб аст варзиш кунед, бархезед ва варзиш кунед. Нагӯед ҳиссаш нест, вагарна варзиш мекардам, ё баданам наметавонад, вагарна мекардам. Агар рафтор кунӣ, эҳсосу баданат, аз паси ту меоянд.

3. Гешталтдармонӣ, дар дармони баъзе аз ихтилолҳои шахсият коромадтар аст. Масалан дар ихтилоли мунфаъил таҳҷумӣ

**Пассив – Агрессив:** яъне одаме, ки дар муқобили дигарон хушрӯ аст ва дар пушти сари онҳо айбҷӯ. Чунин шахсе агар бо Гешталтдармонӣ бар шарми хеш дар муқобили дигарон ғалаба кунад, аз дурӯя будан дар рафтор фосила мегирад.

**4. Театрдармонӣ:** Равиши Гешталт ба таври ғайримустақим дар ҳунари бозигарӣ низ иттифоқ меафтад. Зеро дар бозигарии театр, мо дар нақши дигарон зоҳир мешавем ва ҳаяҷоноти онҳоро таҷриба мекунем ва намоиш медиҳем. Таҷрибаибозӣ дар театр, ҳам дар тахлияи ҳаяҷоноти худ аз тариқи иҷрои нақшҳои дигар муассир аст ва ҳам дар шинохти дигарон.

**5.** Аз назари Перлз дар теорияи Гешталт, инсон дар миёни чаҳор чиз қарор дорад: **ФИКР, ЭҲСОС, БАДАН** ва **РАФТОР**. Ҳар вақт мо ба ҳар чаҳор вачҳи вучуди худ диққат дорем, **ЯКПОРЧА** ҳастем. Ҳар вақт фақат ба як буъд тавачҷух мекунем, якпорча нестем ва дучори мушкили равонӣ мешавем.

**6. Техникаи иғроқ кардан (зиёдкунӣ):** Дар дармони Гешталт аз мурочиаткунандагон мехоҳанд иғроқ кунанд. Агар дасташон меларзад, бештар биларзонанд. Ин кор нуқтаи муқобили фаромӯш кардани бадан аст.

**7. Техникаи чон бахшидан:** Аз мурочиаткунандагон мехоҳанд дар дасти худ чашму даҳон бикашанд ва даст бо узвҳои дигар ҳарф бизанад ва аз мушкилоти худ бигӯяд. Ё пеши оина бишинад ва бо як узви бадан рӯбарӯи оина бо худашон гуфтугӯ кунанд.

**8. Мондан бо алматҳои бадан:** Масалан, аз афсурда мехоҳем ба мудати як дақиқа бо алоими бадани афсурда боқӣ бимонад ва баъд аз як дақиқа бо гуфтани калима («Тамом!») он ҳолатро тамом кунад. Ё масалан, бигӯянд, аз соати се то сеюним афсурда боқӣ бимон.

**9. Бозиҳо:** Шеъреро кӯдакона хондан, ло-ло рафтан, бо лакнати забон гап

задан, бо нафас–нафас гап задан / масхара кардан.

**10. Инсидоди (бастани) энержӣ:** Афроде, ки бо ҳама аъбоди худ (фикр, эҳсос, рафтор, бадан) дар тамос нестанд, дучори инсидоди (бандшавии) энержӣ мешаванд.

Алоими инсидоди энержӣ: суст нафаскашӣ, садои ором, сахт шудани даҳон ва ҷоғ, ба замину осмон нигоҳ кардан, горди баста доштан, ҷумбондани қисмате аз бадан, мисли поҳо, буғз, эҳсоси сурхӣ ва гармӣ, парҳез аз тамоси чашмӣ.

**Техника:** Скан кардани фикру эҳсосу бадан, то фард бо тамомияти худ иртибот барқарор кунад. Баъд аз скани бадан, нуқтаҳои ҳассоси бадан худро нишон медиҳанд. Ҳатто дар ҳаяҷони боло низ, ҳамон нуқтаҳо дучори мушкил мешаванд.

**11. Огоҳӣ аз муҳит ва дигарон,** боиси якпорчагии инсон ва камоли инсон мешавад.



**12. Гешталти нотамо:** Ҳар гоҳ коре, мавзӯе, ё ҳаяҷоне нотамом бошад, бо техникае ба мурочиаткунанда кӯмак мешавад, ки онро тамом кунад. Зеҳн тамоюл дорад бо саросемагӣ таҷрибаҳоеро зуд тамом кунад ва дар натиҷа таҷрибаҳо ноқис иттифоқ меафтад.

Масалан, дар кӯдакӣ мавриди таҷовуз воқеъ шуда аст ва танҳо чанд хотираи пароканда аз он боқӣ монда аст. Чаро ки зеҳн дар иттифоқҳое, ки ҳаяҷони болое дорад, хотираро дар бахши фаромӯшии зеҳн мебарад; бо бозофаринии он хотира таҷрибаҳои комил мешавад.

Аз назари Гешталт таҷрибаҳои нотамом озордиҳанда аст.

## **Техникаи навиштан**

Яке аз фановарии муҳими Гешталт барои таҷриба ва тамос бо ҳаяҷонот ва бастани Гешталтҳои нотамом, аз тариқи навиштан аст.

Барои навиштан беҳтар аст,  
дафтарчаҳои хос харида шавад.

Матлаб дар соати мушаххас навишта  
шавад. Масалан, бист дақиқа фақат  
дар соати панҷи аср, ё субҳ, дар  
фалон макони хос. Ин навиштан  
беҳтар аст одоб дошта бошад ва баъд  
билофосила пушташ коре анҷом  
дода шавад. Коре, ки аз қабл қарор  
гузоштаед вагарна зехн дӯст дорад  
бишинад ва нӯшхори фикрӣ кунад.

*Ман аз ту нотамомам, маро  
тамом кун*

(Фурӯғ Фаррухзод)

Дар ин ҷо Фурӯғ Фаррухзод аз  
тариқи шеър, як таҷрибаи нотамоми  
ошиқонаро дар шеъртамом мекунад.  
Дар натиҷа, ин шеъри Фурӯғ як  
таҷрибаи Гушталтӣ аст. Эҳсоси  
хунарӣ, ки бозсозии бахше аз хотирот  
аст, як таҷрубаи Гешталтӣ мебошад.

**13. Замони ҳол: ҲОЛ, ТАҶРИБА,  
ОҶОҲӢ, ВОҚЕИЯТ**

Аз назари Гешталт, изтироб ин шикоф байни ҳолу оянда аст.

Ҳатто барои дармони мушкилоте, ки реша дар гузашта дорад, бояд мурочиаткунанда дубора, дар акнуну инчо он ҳодисаро бо тамоми аъбоди ҳаяҷонӣ таҷриба кунад, то дармон рух диҳад. Дар Гешталтдармонӣ, (муъзилот) корҳои мушкили гузашта ва оянда, дар замони ҳол баррасӣ мешаванд.

**14. Техникаи пазириши масъулият:** Мурочиаткунанда масъулияти рафтору эҳсосоти худашро бо истифода аз равиши «Ман» мепазирад. Мисол: (Ман шод нестам ва масъулияти онро мепазирам.) (Ман асабониям ва масъулияти асабонияти худро мепазирам.)

**15. Техникаи такрори ибораҳои мубҳам (ифодаи норавшан):** Мурочиаткунанда водор мешавад, як ибораи мубҳамро борҳо ва борҳо такрор кунад. Ҳар бор бо садои баландтар.

Иборати мубҳам мисли ин ки:

*«Намедонам чӣ шуд бо ман?»*

*«Аслан аз ҳама чиз монда шудам!»*

*«Мардум чаро номехрубон ҳастанд?»*

*«Кош мешуд баргашт ба гузашта»*

*«Кош бихобам, бедор нашавам»*

*«Чаро ин тавр шудам?»*

ҷумаҳои кулӣ ва мубҳам, ки ношӣ аз адами якпорчагӣ ва адами иртибот бо худ мебошанд.

Ҷумлаҳои, ки дар лаҳзаҳои, ки ҳаяҷоноти худамонро намешиносем гуфта мешаванд. Дармонгар мехоҳад, то муроҷиаткунанда мудом ин ҷумлаҳои худашро такрор кунад. Ҳар бор бо садои баланд ба воқунишҳои бадани ӯ нигоҳ мешавад ва таваҷҷуҳи муроҷиаткунандаро ҳам ба баданаш равона месозад.

Масалан, дармонгар мегӯяд: Вақте мегӯӣ аз зиндагӣ монда шудӣ,

дастҳоятро рӯи чашмҳоят мегузорӣ.  
Дастат чӣ мехоҳад бигӯяд?

16. Тарҳи барқарори гуфтугӯ бо ду қутби худ:

Аз назари Гешталт, инсон дорои қутби мусбат ва манфӣ аст ва рафтораш боиси ҳосили ҳар ду қутби ӯ бошад. Қутбҳои мухталиф аз тариқи нишастан рӯи сандалиҳои рӯ ба рӯ бо ҳам гуфтугӯ мекунанд, то ба таодул бирасанд. Мурочиаткунанда пораҳое аз шахсияти таҷзияшудаи хешро интихоб ва байни онҳо гуфтугӯ барқарор мекунад, то ба худогоҳии беҳтаре аз хеш ноил шавад.

Гешталт бо кулли фард сару кор дорад ва ӯро чизе беш аз фақат рафторҳояш медонад. Инсон аз назари Гешталт, яъне маҷмуаи афкори ҳиссу рафтору бадани ӯ аст.

**Истифода аз сандалии холи дар Гешталт се навъ аст:**

**Аввал.** Як сандалии холи, барои гуфтугӯ бо дигар нафар, ки наметавон

бо худӣ ӯ мустақим гуфтугӯ кард.

**Дуввум.** Ду сандалии рӯбарӯ, барои гуфтугӯи ду қутби худ.

**Саввум.** Сандалии доғ, барои мушакборонкунии ӯ аз берун, тавре, ки дигар қадир ба посухи забонӣ набошад ва фақат аз вокуниши баданиаш дида шавад.

17. Гешталт бештар барои афроде, ки ба хотири риояти назари иҷтимоӣ ва муҳитӣ, тамомияти худро ба шиддат маҳдуд кардаанд ва дар натиҷа равонранҷур, музтариб, камолгаро шудаанд, дармонгар аст.

18. **Тарҳи вожгунсозии худ:** Аз мурочиаткунанда хоста мешавад, то нақши мутазод бо рафтори бозии кунуниихудроанҷом диҳад. Масалан, ба ҷои камфаъоли боэнержӣ бошад.

19. Гешталт мегӯяд: Мо чандин лояи мухталиф аз шахсиятро дорем:

- **Лояи ҷаълӣ (сохта, қалбакӣ):** Намехоҳем худвоқеии хешро нишон

диҳем ва мекӯшем намуди беҳтаре аз худро намоиш диҳем.

- **Лояи тарсида:** Қаблан аз худ набудан хаста шудаем ва худвоқеиамонро каме нишон додаем, чун зарба хӯрдаем, тарсидаем ва дубора дар локи худ фуру рафтаем.
- **Лояи аз дарун пошида:** Меҳоҳем худамон бошем, аммо иллати худ набуданро ба масоили дарунӣ мисли шахсият рабт медиҳем. (Шахсияти ман ин аст, пас наметавонам он тавре, ки меҳоҳам рафтор кунам.) Бо худ даруниамон даргирем.
- **Лояи аз берун пошида:** Сад фоизи худ набуданро ҳоямонро ба гардани ҷома меандозем. Меғӯем: Мардум намегузоранд, одам худаш бошад.
- **Лояи бунбаст:** Охиран, лаҳзае, ки шахсият меҳоҳад худаш бошад, аммо ҳанӯз метарсад гоми охиirro бардорад ва аз пазируфтани масъулияти ин марҳила метарсад.

- **Лояи инфичор:** Дигар тасмим мегирем, ба ҳар қаммат худамон бошем ва худамонро ба унвони як кул таҷриба кунем. На ин ки фикру эҳсосамон тавре бошад, аммо ба хотири ҷомеа рафтор ва баданамон таври дигар худро нишон диҳанд.

20. Дармони Гешталт ба таври хулоса мубтани аст бар:

- Муҳитогоҳии фард аз тариқи ҳавоси панҷгона.
- Шинохти қутбҳои мутазоди ҳеш.
- Тамаркузи ҳавос рӯи як мавзӯъ.
- Шунидани садои бадани худ. Дар Гешталт ончиро, ки мебинем, бовар мекунем, на он чӣ мешунавем.
- **Зикри Гешталт:** Баданро бовар дорем, на забонро.
- Шунидани садои эҳсосоти худ.
- Гӯш додан ба тавсифҳои каломӣ.
- Пазириши масъулияти корҳои



худ, ба ҷои гунаҳкор дониستاني дигарон.

- Маҳоратомӯзии рафъи ниёзҳои худ, бидуни таҷовуз кардан ба ҳуқуқи дигарон.
- Тақия ба ҳимояти дарунӣ, ба ҷои дархости ҳимояти берунӣ. Дар айни кӯмак хоستان аз дигарон ва кӯмак расонидан ба дигарон.

21. Тамосибаданӣ, дарҳалли масъала:

**Масалан:**

Зану шавҳари масъаладор ба ҷои гуфтугӯ, чашм дар чашми ҳам нигоҳ кунанд.

Ё тавре бишинанд, ки ба данашон ба ҳам бирасад.

Ё дасти ҳамдигарро бигиранд ва дар утоқ бо ҳам роҳ бираванд.

**Муҳсин Махмалбоф**  
**Лондон**  
**2020**

**Навиштаи ҳозир аз манбаъҳои зер баҳраманда шуда аст:**

- Гуфтугӯҳои Фредерик Перлз;
- Китоби Гешталтдармони Фредерик Перлз, тарҷума Ҳусейн Асад Бегӣ;
- Коргоҳи Доктор Ҳасани Ҳамидпур;