

ГЕШТАЛТ ДАРМОНҲИ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон

Диловар Султонӣ

Гешталтдармонӣ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон
Диловар Султонӣ





Гештарлдармонӣ (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 ҳузурӣ 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 шудааст.

Муҳсин Махмалбоф

МУНДАРИЧА

Нигоҳи Гешталт	1
Равондармонии Гешталт	12
Навиштаи ҳозир аз манбаъҳои зер баҳраманд шуда аст	20

Нигоҳи Гешталт

“Фикратро раҳо кун, эҳсосатро дарёб”.

Аз нигоҳи Гешталт одамҳо чаҳор гурӯҳанд:

Гурӯҳи аввал:

Онҳое, ки роҳати дар ҳар чиз, танҳо меъёри онҳост. Онҳо либосеро меپӯшанд, 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 чандоне надорад.

Муҳимтарин меъёри ин гурӯҳ роҳатии бадан ва эҳсосашон аст. Инҳо аз стресс камтар ранҷ мебаранд. Аммо агар дар ин замина ифротӣ бошанд, аз назари дигарон бемулоҳиза ба назар мерасанд.

Гурӯҳи дуввум:

Онҳое, ки барои чашми мардум зиңдагӣ мекунанд. Либосеро мепӯшанд, 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 интиҳоб 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 чамъе гурусна бошанд, то чамъ иқдом ба хӯрок хӯрдан накунад, онҳо хӯрок намехӯранд.

Муҳимтарин меъёри ин гурӯҳ зебой ва хуб будан дар назари 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, интиҳоб мекунанд. Агар масалан мазҳабиянд, ё коммунистанд, хӯрокеро меҳӯранд, либосеро мепӯшанд, шуғлеро интиҳоб 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 интиҳоб мекунанд. Масалан, корҳои шахсияте, ки ба худашон марбут аст. Мисли либосе, ки дар хона мепӯшанд. Мебеле, ки барои меҳмонхонаи худ меҳаранд. Ё хӯроке, ки дар хона меҳӯранд. Аммо дар баъзе мавридҳо ҳам мутобиқи назари мардум рафтарашонро интиҳоб 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 дастшӯӣ рафтан, навъи ништастан ва дарки баёни эҳсоси худ бишнавед. Ва ниёзҳои худро ба таҷовуз ба ҳуқуқи дигарон рафъ кунед.

Омӯзиши шунидани садои бадан

Бачаро мутаносиби фарҳанги иҷтимоӣ тарбият кунем, аммо коре накунем, ки ба ҷои шунидани садои баданаш, 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 бадаашро, ки садои организми ӯст ноида мегирад ва ҳатто ниёзҳои баданашро бар асоси 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 се мешуморам, садои гиряро нашунавам. (Бетаваҷҷӯҳ ба дардҳо ва ранҷҳои бача)

Мисол:

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

Пизишк: Ампул як каме дард дорад, каме гирия мекуни, 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 меҳаҳад.

Мисол:

Бача: Гурусна ҳастам.

Модар: Ту, ки ҳоло ҳозир хӯрок хӯрди. 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 ӯро бағал кунанд ва навозиш кунанд ё ӯро дарк кунанд, ӯро шатта мезананд. Ин бача аз ин ба баъд намедонад, ки фарқи мутаҷовуз ва қурбонӣ чист. Ӯ ҳамеша дучори изтироб аст, ки мабодо балое сари ӯ биёяд ва дубора ба ҷои ҷимоят, танбеҳ ҳам бишавад.

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

Худгардонии организм: Агар Шумо ба баданатон огоҳ бошед, бадан худаш ба Шумо меғӯяд чӣ бикун.

Организм: Ташнай? Об бихӯр. Дар ин маврид, коре ба он ки мардум чӣ мегӯянд, надошта бош.

Дармони Гешталт

Дармони Гешталт барои онҳое хуб аст, ки ба шакли ифротӣ ба организми худ тавачҷуҳ намекунанд. Ва садои дигарон, муҳит, ҷомеа, 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 бишна. Агар эҳсос ва бадани мурочиаткунандагонро иваз кунӣ, афкор ва рафтори онҳо ҳам тағйир мекунад.

Шинохтиҳо:

Ҳарфи Декарт: “Меандешем, пас ҳастем”. Андеша муқаддам бар ҳар чиз.

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

Дар фарҳанги мо гуфтаанд: Эҳсосотӣ набош. Аз ту сӯистиғода мекунанд. Эҳсосатро ба тарафи муқобил нагӯ, нороҳат мешавад. Агар эҳсосатро бигӯӣ, авзоъ бадтар мешавад.

Ибрози эҳсос ба каси дигар ё сандалии ҳолӣ:

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 напазируфта аст ва касе ки эҳсоси худро напазируфта равонранчур аст.

Аз назари Гешталт эҳсос дар авлавият 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 сигналҳоро аз берун дарёфт мекунад.

Гоҳе шухуд бо таъхир кор мекунад. (Фикр кунам, бо он суҳанҳоям нороҳат шуд.)

СиБиТи (СВТ- Рафтордармонии шинохтӣ) шухудро қабул надорад. СиБиТи мегӯяд, 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 чаласа пеш меандозад.

Тадрис ё тарбият

Дар Эрон бештар бо СиБиТи кор мекунад. СиБиТи – дармони мубтани бар тадрис аст. Аммо Гешталт дармони мубтани бар мураббигарӣ аст. Дармонҳои вучудӣ ҳама бар асоси мураббигарӣ аст.

Аммо дар Гешталт бори 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 ҷомеаи эронӣ бештар ҷур меояд. СиБиТи протоколмеҳвар аст. Аммо Гешталт протоколи мушаххасе надорад ва бори ҳар одаме, барномаи хоссеро таъриф мекунад.

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

Мушовир: Об оварданд, нахӯрдӣ, чаро?

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

Ҷаласаи аввали дармон

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

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

Мурочиаткунанда: 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:

Муроҷиаткунанда: Доктор Шумо мондашуда ба назар мерасед.

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

Мешавад, ҳоло, ки рафтани ҳастӣ, эҳсосатро дар мавриди ҷаласа бигӯӣ?

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

Дар Гешталт: Ҳам бо муроҷиаткунанда роҳат бош ва ҳам аз ту сӯистиғода 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 мегӯяд, 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 панҷона) Муҳит рӯи огоҳӣ асар мегузорад.

Скани бадан ва эҳсос

Бо муроҷиаткунанда аввал аз скани бадан шуруъ мекунем, баъд бо скани эҳсосот:

Дармонгар: Дишаб чӣ иттифоқе афтод?

Муроҷиаткунанда: Бо шавҳарам даъво кардам.

Дармонгар: Дар баданат чӣ иттифоқе афтод?

Муроҷиаткунанда: Дилам сахт мезад.

Дармонгар: Чӣ эҳсосе дошти?

Муроҷиаткунанда: Асабонӣ будам.

Дармонгар: Офарин, пас, аз шавҳарат асабонӣ будӣ?

Муроҷиаткунанда: Бале, вале дӯсташ дорам.

Мисоли дигар:

Муроҷиаткунанда: Охир, агар дар мавриди падарам бад гӯям, номардӣ аст. Ё 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 мекуни, 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 эҳсос ва бадан дар он даҳолат надорад. Аммо вақте муроҷиаткунанда дорад бо ҳирс ҳарф мезанад ва баданаш ҳамон ҳолатеро нишон медиҳад, ки дар он лаҳза дошта аст, дармони гешталтӣ иттифоқ меафтад.

Маъмулан, то мепурсем аз чӣ норохатӣ? Мурочиаткунанда хотираашро мегӯяд. Дар ҳоле, ки эҳсосу бадан ба нохудогоҳ рабт доранд ва агар нохудогоҳ ғайб шавад, эҳсосу бадан ҳам худаширо нишон медиҳад. Дармонгар назорат мекунад, то бубинад, оё чоркунҷаи **ФИКР, ЭҲСОС, БАДАН** ва **РАФТОР** комил шуда аст ё на? Агар ин чоркунҷа комил шавад, чизе боқӣ наместонад, ки дар дарун ранҷ бибарем.

Нишнонаҳо:

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, ҳамашон 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 мехоҳӣ одамеро тағйир диҳӣ, як чизеро дар дарунаш тағйир бидеҳ.

Мисол:

Яке мегӯяд, ки ҳеч кас маро дӯст намедорад. Фикри ӯро иваз мекунем. Масалан мегӯем: Модарат, холаат, духтарат, ки дӯстат

доранд? Пас баъзеҳо ҳам ҳастанд, ки туро дӯст доранд.

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

Аммо дар дармони Гешталтӣ тағйир аз дили пазириш берун меояд.

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

Як одами хичолатӣ, 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 ниёзҳои дорӣ? Авлавияти Шумо чӣ аст? Бо садои баланд ба ҷама бигӯед. Бо калимаҳои содда ва бо нигоҳ ба ҷама.

- Эҳсосат чӣ аст?

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

Равондармони Гешталт

Мо дар зиндагӣ эҳсосоту рафторе дорем, ки комил нашудаанд ва ин комил нашудани онҳо моро азият мекунад. 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 назди, ба ӯ бигӯ. Агар намешавад, бирав ба сандали холӣ бигӯ.

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

Ҷамчунин 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 сарқӯб кардаӣ ва ё онро нисфа таҷриба кардаӣ, бо ба ёд овардан ва ибрази 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 меҳақад гӯш кунад, бемортар хоҳад шуд. Ё агар мӯътоди маводи муҳаддир, ки эътиёди худро тарк карда аст, ба садои бадани худ гӯш кунад, дубора сар аз эътиёд дар хоҳад овард. Як афсурда, ки рабати дидани ҳеҷ касро надорад, ҳаракат намекунад ва шабу рӯз дар ҷойгаҳ афтада 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. Ӯ 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** 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. Таҷрибаи бозӣ дар театр, ҳам дар таҳлилии 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 таваҷҷуҳ 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 ҷон 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) энерҷӣ: Афроде, ки бо ҳама аъбоди худ (фикр, эҳсос, рафтор, бадан) дар тамос нестанд, дучори инсидоди (бандшавии) энерҷӣ мешаванд.

Алоими инсидоди энерҷӣ: суст нафаскашӣ, садои ором, саҳт шудани даҳон ва чоғ, ба заминро осмон нигоҳ кардан, горди баста доштан, чумбондани қисмате аз бадан, мисли поҳо, буғз, эҳсоси сурхӣ ва гармӣ, парҳез аз тамоси чашмӣ.

Техника: Сканкардани 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 нотамо бошад, бо техникае ба мурочиаткунанда кӯмак мешавад, ки онро тамом кунад. Зехн 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 зехн дар иттифоққое, ки ҳаяҷони болое дорад, хотираро дар бахши

фаромӯшии зеҳн мебарад; бо бозофаринии он хотира таҷриба комил мешавад.

Аз назари Гешталт таҷрибаҳои нотамои озордиҳанда аст.

Техникаи навиштан

Яке аз фановарии муҳими Гешталт барои таҷриба ва тамос бо ҳаяҷонот ва бастании Гешталтҳои нотамои, 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 зеҳн дӯст дорад бишинад ва нӯшхори фикрӣ кунад.

Ман аз ту нотамоам, маро тамои кун

(Фурӯғ Фаррухзод)

Дар ин ҷо Фурӯғ Фаррухзод аз тариқи шеър, як таҷрибаи нотамои ошиқонаро дар шеър тамои мекунад. Дар натиҷа, ин шеъри Фурӯғ як таҷрибаи Гешталтӣ аст. Эҳсоси ҳунари, ки бозсоии баҳше аз хотирот аст, як таҷрибаи Гешталтӣ мебошад.

13. Замои ҳол: ҲОЛ, ТАҶРИБА, ОҶОҲӢ, ВОҶЕИЯТ

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

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

14. Техникаи пазириши масъулият: Муроҷиаткунанда масъулияти рафтору эҳсосоти худастро 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 баргаиш ба гузаиш»

«Кош бихобам, бедор наишам»

«Чаро ин тавр шудам?»

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

Ҷумлаҳои кидарлаҳазаҳои кихаяҷонотихудамонронамешиносем гуфта мешаванд. Дармонгар мехоҳад, то мурочиаткунанда мудом ин ҷумлаҳои худашро такрор кунад. Ҳар бор бо садои баланд ва ба воқунишҳои бадани ӯ нигоҳ мешавад ва таваҷҷуҳи мурочиаткунандаро ҳам ба баданаш равона месозад.

Масалан, дармонгар мегӯяд: Вақте мегӯӣ аз зиндагӣ монда шудӣ, дастҳоятро рӯи чашмҳоят мегузорӣ. Дастант 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 мекунад, то ба таодул бирасанд. Мурочиаткунанда пораҳои аз шахсияти таҷзияшудаи хешро интиҳоб ва байни онҳо гуфтугӯ барқарор мекунад, то ба худогоҳии беҳтаре аз хеш ноил шавад.

Гешталт бо кулли фард сару кор дорад ва ўро чизе беш аз фақатрафторхояш медонад. Инсон аз назари Гешталт, яъне маҷмуаи афкору ҳиссу рафтору бадани ӯ аст.

Истифода аз сандалии холӣ дар Гешталт се навъ аст:

Аввал. Як сандалии холӣ, 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 воқуниши 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 мутазад бо рафтори бозии кунунии худро анҷом диҳад. Масалан, ба ҷои камфаъоли боэнерҷӣ бошад.

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

- **Лояи ҷаълӣ (сохта, қалбакӣ):** Намехоҳем худвоқеии хешро нишон диҳем ва меқӯшем намуди беҳтаре аз худро намоиш диҳем.
- **Лояи тарсида:** Қаблан азхуднабудан хаста шудаем ва худвоқеиамонро каме нишон додаем, чун зарба хӯрдаем, тарсидаем ва дубора дар локи худ фуру рафтаем.
- **Лояи аз дарун пошида:** Мехоҳем худамон бошем, аммо иллати худ набуданро ба масоили дарунӣ мисли шахсият рабт медиҳем. (Шахсияти ман ин аст, пас наметавонам он тавре, ки мехоҳам рафтор кунам.) Бо худӣ даруниамон даргирем.

- **Лоџи аз берун пошида:** Сад фоизи худнабуданҳоямонро ба гардани ҷомеа меаңдозем. Мегӯем: Мардум намегузоранд, одам худаш бошад.
- **Лоџи бунбаст:** Охиран, лаҳзае, ки шахсият меҳоҳад худаш бошад, аммо ҳанӯз метарсад гоми охиристо бардорад ва аз пазируфтани масъулияти ин марҳила метарсад.
- **Лоџи 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 худоса мубтани аст бар:

- Муҳитогоҳии фард аз тариқи ҳавоси панҷгона.
- Шиноҳти қутбҳои мутазоди хеш.
- Тамаркузи ҳавос рӯи як мавзӯ.
- 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 донишгари дигарон.
- Маҳоратомӯзии рафъи ниёзҳои худ, бидуни таҷовуз кардан ба ҳуқуқи дигарон.
- Таъя ба ҳимояти дарунӣ, ба ҷои дархости ҳимояти берунӣ. Дар айни кӯмак хоستان аз дигарон ва кӯмак расонидан ба дигарон.

21. Тамоси баданӣ, дар ҳалли масъала:

Масалан:

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

Ё тавре бишинанд, ки баданашон ба ҳам бирасад.

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

Муҳсин Махмалбоф

Лондон

2020

Навиштаи ҳозир аз манбаъҳои зер баҳраманд шуда аст:

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