

# ТАРҲВОРАДАРМОНӢ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон

Диловар Султони

# Тарҳворадармонӣ (Цеффри Янг)

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон  
Диловар Султонӣ





---

**Тархворадармонӣ (Чеффри Янг)**

**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 ҷиҳати омӯзиши асосҳои равоншиносӣ барои оромии шушодии 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 «Тарҳворадармонӣ» аст, ки яке аз дарси ин давра мебошад.

**Ношир**

Ин матн хулосаи фишурдае аст, аз китоби “Тарҳворадармонӣ”-и Љеффри Янг, ба ҳамроҳи бахшҳои тавзеҳӣ, ки барои силсиладарсҳои Мактаби равоншиносии Лондон танзим шуда аст.

**Муҳсин Махмалбоф**

## МУНДАРИЧА

ДОМҲОИ ЗИНДАГӢ	1
11 ДОМИ МУҲИМИ ЗИНДАГӢ	16
ДАРМОНИ ДОМҲОИ ЗИНДАГӢ	34
{1} ДОМИ РАҲОШУДАГӢ	47
{2} ДОМИ СӢИЗАН (БАДГУМОНИ) ВА БАДРАФТОРӢ (ТАҶОВУЗ)	59
{3} ДОМИ ФИҚДОНИ МУҲАББАТ	77
{4} ДОМИ ТАРДИ ИҶТИМОӢ	86
{5} ДОМИ ВОБАСТАГӢ	103
{6} ДОМИ ОСЕБПАЗИРӢ	120
{7} ДОМИ НУҚСУ ШАРМ	133
{8} ДОМИ ШИКАСТ	156
{9} ДОМИ ИТОАТ (ДОМИ ФАРМОНБАРДОРӢ)	170
{10} ДОМИ МЕЪЁРҲОИ ҒАЙРИВОҚЕЪБИНОНА	190
{11} ДОМИ ҲАҚТАЛАБӢ	200
ФАЛСАФАИ ТАҒӢИР	221
САРЧАШМАҲО	225

## ДОМҲОИ ЗИНДАГӢ

Нуктаи аввал

Тархворадармонӣ барои чӣ касоне муфид аст?

1. Волидоне, ки фарзандони хурдсол доранд, ба манзури касби огоҳӣ барои тарбияти саҳеҳ ва пешгирӣ аз осеб.
2. Волидоне, ки фарзандонашон бузург шудаанд ва бо онҳо масъала доранд, ба манзури пай бурдан ба хатоҳои гузашта ва ҳамчунин касби огоҳӣ дар заминаи ҷуброн ва тасҳеҳи онҳо.
3. Афроди болиғе, ки аз ин қабил масъала ранҷ мебаранд: камбуди муҳаббат, эҳсоси тард ва ё напазируфта шудан аз сӯи дигарон, эҳсоси хатари беш аз ҳад ва нигаронӣ аз як иттифоқи бад ва қарибалвуқӯъ, эҳсоси нокомӣ, эҳсоси норизоятӣ аз зиндагӣ, ҳатто бовучудимуваффақият дар кор ва мавриди таҳсини дигарон воқеъ шудан.

## Нуктаи дуввум

Ба ин се ҷумла фикр кунед:

\* Масеҳ: «Бибахшу фаромӯш кун».

\* Мандела: «Наметавонам фаромӯш кунам, аммо метавонам бубахшам».

\* Бузургмеҳр: «Ҳар киро шинохтам, бахшидам».

Кадам як аз ҷумлаҳои боло, бо тавачҷуҳ ба таҷрибаи зиндагии Шумо, дурустар ба назар мерасад? Оё то ба ҳол муваффақ шудаед, касеро бубахшед ва ранҷу дардERO, ки аз он бобат бурдаед, фаромӯш кунед? Оё бароятон пеш омада аст, касеро, ки аз ӯ хашмгин будаед, пас аз огоҳӣ аз ниёзҳо, ҳаяҷонот, боварҳо ва тархвораҳояш, бахшида бошед? (Ба ин нукта хоҳем баргашт.)

## Нуктаи саввум

Мағзи мо аз ду тавоноии муттазод ва ҳамзод бархурдор аст:

– ҳофиза.

– фаромӯшӣ.

Агар ҳофиза надоштем, тамоми омӯхтаҳо ва таҷрубаҳоямон аз байн мерафт ва нодон боқӣ мемондем.

Ва агар қудрати фаромӯшӣ надоштем, ёдоварии дараҳо, ранҷҳо, хатоҳои азобҳои вичдониминбаъдаи онваҳамчунин ранҷҳо, ки аз рафтори дигарон бурдаем, боиси ҷанг ё нолаи ҳамешагии мо мешуд.

Аммо оё ҳамаи афрод дар доштани ин ду тавоноии ҳофиза ва фаромӯшӣ яксон ҳастанд?

Ба назар мерасад, баъзе ҳофизаи қавитаре доранд. Аз онҳо баъзе ҳофизаашон мутамарказ бар мавридҳои мусбат аст, ки боиси шодӣ ва муваффақияти онҳо дар зиндагӣ мешавад ва баъзе ҳофизаи манфӣ доранд, ки боиси афсурдагӣ, асабоният ва изтиробӣ бештари онҳо мешавад.



## Оё ҳофиза ва фаромӯшӣ дар ихтиёр ва контроли инсон аст?

Бахшеазондарихтиёримонест. Барои мисол, касе интихоб намекунад, ба алзаймер дучор шавад ва ҳама чизро фаромӯш кунад, балки ихтилол дар системаи тарашшуҳи ҳормонҳо боиси бемории алзаймер мешавад.

Бахши дигаре дар ихтиёри мағзи ҳушманд аст, мисли интиқоли ранҷ ба нохудогоҳ, барои қатъ кардани ранҷ. Мисли ба ақиб рондани ранҷи марги як нафари наздик, дар ғайри ин сурат ҳамеша машғули азодорӣ мемондем.

Бархе ба интихоби худӣ мо марбут аст. Масалан, фаромӯш кардани ранҷишхое, ки аз наздиконамон дорем, то монев барои идомаи ишқамон ба онҳо нашавад. Бисёре аз дӯстиҳо бидуни фаромӯшии дилхӯриҳо тадовум намеёфт, ҳатто дар мавриди худамон, агар қодир ба фаромӯшӣ ва бахшидани хатоҳоямон набудем, иззати нафсамон таҳти таъсир қарор мегирифт.

Дар мавриди ҳофиза ва ба хотир супоридан ҳам ҳамин тавр аст. Ончиро такрор мекунем, мағзи мо ҳайлайт (равшану таъкид) мекунад, чун медонад, мавриди ниёзи мо хоҳад буд. Мисли забоне, ки аз он истифода мекунем. Ва ончиро такрор намекунем, мағзи мо камранг мекунад. Мисли забоне, ки меомӯзем ва истифода намекунем ва ё дамон меравад.

### **Ду гароиш дар равоншиносӣ:**

1. Гароиши мубтани бар ҳофиза ва ба ёд овардан;

2. Гароиши мубтани бар фаромӯшӣ;

**Гароиши аввал,** мубтани бар ёдоварии дардҳо ва ранҷҳои гузашта аст, монанди равиши Зигмунд Фрейд. Тавзеҳ дар ин гароиш ин аст, ки дастае аз дардҳо ва ранҷҳо ба иллати озордиҳанда будан, ба нохудоогоҳи мо ақиб ронда шудаанд. Дар зоҳир ба ёд оварда намешаванд, аммо иллати бисёре аз рафторҳоямон ҳастанд. Дар ин гароиш, барои дармон бояд

дардҳо ва ранҷҳои гузашта ба хотир оварда шаванд, то фаҳмида ва ҳалу фасл шаванд.

Мисол: Сагу шокдихӣ ва дари баста ва таъмими (умумӣ гардонидан) таҷриба ба шикаст. (Агар саге таҷрубаи шок шудан дар қафаси дарбаста дошта бошад, онро фаромӯш мекунад ва хотира ба нохудогоҳаш ба ақиб ронда шавад. Бо ин ҳама, аз ин ба баъд ба ҳар қафасе, ки ворид шавад, бидуни он ки бидонад чаро, ҳолаш бад хоҳад шуд).

**Гароиши дуввум**, мухолифи ба ёд овардани гузашта аст ва мегӯяд: Аз назари таҷрибӣ инсон ҳамеша дар замони ҳол зиндагӣ мекунад ва танҳо зеҳн аст, ки ба гузашта ва оянда сафар мекунад.

– Сониян, гузашта бар мо асар дошта аст, аммо мо бар гузашта асар надорем. Ва наметавонем тағйире дар он эҷод кунем. (Уилиям Глассер дар Теорияи Интиҳоб ва Воқеиятдармонӣ чунин назаре дорад.)

Дубора ба се ҷумлае, ки дар ибтидои ин матлаб гуфта шуд, фикр кунем.

Исои Масеҳ мегӯяд: «Бибахшу фаромӯш кун». Алберт Эллис дар Дармони ақлонӣ–ҳаяҷонӣ ва Аарон Бек дар Рафтордармони шинохтӣ мегӯянд: Фикрҳои мо ба эҳсос, рафтору бадан табдил мешаванд, пас чун фикр муваллиди эҳсос ва рафтор ва воқунишҳои баданӣ аст, мо агар фикри хотираи бадро фаромӯш накунем, наметавонем аз эҳсоси бади онхориҷшавем, яъне онро бибахшем ва чун ин афкор бар эҳсос, рафтору воқунишҳои бадани мо муассиранд ва бар асари онҳо бо бемориҳои равонтанӣ рӯбарӯ мешавем.

Нелсон Мандела мегӯяд: «Наметавонам фаромӯш кунам, аммо метавонам бибахшам.» Ин ҷумла, инкори он чӣ дар теорияи Дармони ақлонӣ–ҳаяҷонӣ ва Рафтордармони шинохтӣ бо мӯҳтавои фикрҳо ба эҳсос ва рафтору воқуниши баданӣ мунҷар мешаванд, аст.

## Нуктаи чаҳорум Сарчашмаи тархвора ё домҳои зиндагӣ кучост?

Цеффри Янг тамоми равишҳои ба коргирифташуда дар равоншиносии умум аз равиши Фрейд, Рочерс, рафтордармонию шинохтӣ ва ғайраро таҷриба кард. Сипас, бо ҳамкоронаш ба ҷустуҷӯи сабабҳои мушобеҳ байни бемороне, ки бо ин равишҳо дармон намешуданд, пардохт ва ба ин натиҷа расид, ки беморони муқовиматкунанда ба дармон ин аломатҳоро доранд:

- Эҳсоси шадиди камбуду нуқсон;
- Эҳсоси шадиди танҳои ва гӯшагирӣ;
- Гароиш ба фидо кардани ниёзи худ барои баровардани хостаҳои дигарон;
- Вобастагии манфӣ ба дигарон;
- Эҳсоси афсурдагӣ ва изтироб;
- Норизомандӣ дар робитаи шахсӣ;

– Нокоромадӣ дар кор;

ЦеффриЯнгбоистифода аз таҷрубаҳои худ, дармонҳои рӯйкарди аввали равоншиносӣ, яъне Равондармони Фрейд ва дармонҳои рӯйкарди дуввуми равоншиносиро, ки рафтордармонӣ аст, дар ҳар се маҷмӯи рӯйкард таркиб карда ба боваручудори равиши дармони таркибӣ, ба дармони мушкилоти равони печидаи беморони муқовиматкунанда пардохт. Имтиёзи тархворадармони ЦеффриЯнг баромадани он аз таҷриба ва мушоҳидаи беморони мӯътод аст. Ба ҳам пайвандии қисматҳои интихобшудаи дармонҳои мухталиф, беҳтар аз ба коргирии танҳо як равиши дармонӣ худро нишон дод.

**Шаклгирии тархвора ё доми зиндагӣ ба мавридҳои зер вобастагӣ дорад:**  
**Кӯдак:**

1. Кӯдаки осон.

2. Кӯдаки сахт: (Кӯдаки сахт омодагии

бештаре барои мубтало шудан ба тархвораҳоро дорад. Сабаби он ирсӣ (женетик) аст. Аломати кӯдаки сахт ин аст, ки баҳонаҷӯйтар ва ҳассотар аст. Бо хурдтарин садо аз хоб бедор мешавад ва гиря мекунад...)

### **Хонавода:**

1. Хонаводаи Болиғ (тасҳилгар – ташаббускор, сабуккунанда)
2. Хонаводаи Ноболиғ: (Зиёдӣ беҳаёл, зиёдӣ ҳимоятгар, даҳолаткунанда)

### **Ниёзҳои кӯдак:**

1. Амният ва дилбастагии эмин: Ин ниёз барои кӯдак мисли маргу зиндагӣ аст.
2. Иртибот бо дигарон: Ишқ, тавачҷуҳ, ҳамдардӣ, эҳтиром, отифа, роҳнамоӣ.
3. Истиқлоли фардӣ: Тавонии ҷудой аз хонавода ва ифои нақши мустақил.
4. Иззатнафс: Арзишмандбудандар

зиндагии шахсӣ, иҷтимоӣ, шуғлӣ.

5. Ибрази вучуд: Озодии баёни суҳанҳо, эҳсосот, орзуву ҳавасҳо.

6. Маҳдудиятҳо воқеъгароёна: Масъалаи хештандорӣ.

**Се сабки муқобилай (воқунишӣ):  
механизмҳои дифоӣ:**

– Таслим

– Фирор

– Ҷуброни ифротӣ (Зидди ҳамла)

**Нуктаи панҷум**

**Тархвора ё доми зиндагӣ чист?**

Ҳар домё тархвора, сарчашмаи қобили дарке дар кӯдакӣ дорад ва ба шакли дарунӣ бароимоҳамчун ҳақиқатаст, ба ҳамин сабаб онҳоро такрор мекунем. (Боварҳои амиқе, ки дар кӯдакӣ нисбат ба худамон, дигарон ва ҷаҳон дар зеҳни мо шакл гирифта аст.)

Мисол: Вақте хонаеро, ки дар он



бузург шудаем тарк мекунем, бо интихобҳоямон дубора ҳамон муҳитеро барои худ месозем, ки аз он берун омадаем. Агар дар хонаи саркӯбгар, контролқунанда бузург шудаем, муҳите месозем, ки боз ба ҳамон вазъият дучор бошем ва ноком шавем. Зигмунд Фрейд ин фарояндро «такрори беихтиёр» меномад.

Мисолҳо:

- Фарзанди як майзада бо шахси майзада издивоҷ мекунад.
- Фарзанди мавриди бадрафторӣ воқеъшуда бо шахсе издивоҷ мекунад, ки бо ӯ хуб рафтор накунад ва ё худаш бадрафторӣ мекунад.
- Кӯдаки мавриди озори ҷинсӣ воқеъшуда мумкин аст, таҷовуз ё фоҳишагарӣ пеша кунад.
- Касоне, ки дар кӯдакӣ ба андозаи кофӣ муҳаббат дарёфт накардаанд ва самимиятро балад нестанд, дар бузургсолӣ ҳам аз самимият фирор мекунаанд ва бо баҳонагирӣ

ва эродгириҳои мухталиф  
маъшуқаҳо шро иваз мекунад.

- Фарде, ки дучори доми осебпазирӣ  
аст ва аз тарс хонанишин шудааст ва  
мудом доруи оромбахш истифода  
мекунад, дар воқеъ зехнаш ёд  
гирифта аст, ки дар мавриди  
хатарҳо муболиға кунад. Мумкин  
аст, дар кӯдакӣ иттифоқи бадеро  
аз сар гузаронда бошад ва ё падару  
модари тарсончаке дошта аст,  
ки барояш дунёро ноамн тавсиф  
кардаанд. Масалан, сӯзонда шудани  
теъдоди зиёди яҳудиҳо тавассути  
Гитлер, ҷомаи Исроилро дучори  
тархвораи осебпазирӣ карда аст,  
то онҷо ки асари онро ҳатто дар  
системаи таълиму тарбиятии онҳо  
барои зинда нигоҳ доштани хотира  
ва тарси Ҳолокост барои ҷилавгирӣ  
аз такрори ин фоҷеа мебинем.

Мисоли дигар дар бораи афроде  
сӯҳбат мекунад, ки дучори доми  
раҳошудагӣ ҳастанд ва дида мешавад,  
ҳатто бо дидани хиёнатҳои мукаррар  
аз ҳамсар ё ҳамроҳи худ ҳозир ба ҷудой

нестанд ва тасаввур мекунанд, ин ба хотири ишқу алоқаи зиёди онҳост. Дар дармон ба ин афрод омӯзиш дода мешавад, ки инчо на пои ишқ, балки пои ваҳшати ношӣ аз тархвораи раҳошудагӣ дар миён аст.

Ба таври маъмул, домҳои зиндагӣ мушаххаскунандаи чигунагии афкор, эҳсосот ва рафторҳои мо ҳастанд. Чанд мисоли дигар:

- Доми итоат: Афроде, ки ёд нагирифтаанд аз худ назаре дошта ва ниёзҳои худро эълон ва ирзоӣ кунанд. Барои мисол, аз онҳо мепурсем: Чӣ меҳурӣ? Посух медиҳанд: Ҳар чӣ ту меҳурӣ. Мепурсем: Кучо равем? Мегӯянд: Ҳар ҷо ту равӣ...
- Доми бадгумонӣ ва бадрафторӣ: Духтаре, ки дар кӯдакӣ мавриди озори ҷинсӣ қарор гирифта аст, дар бузургсолӣ қодир ба доштани робитаи тӯлонӣ ва лаззатбахш бо мардон нест. Ҳатто робитаи ҷинсии лаззатбахш барои ӯ ёдовари

таҷовуз дар кӯдакӣ аст. Ӯ ишқро наметавонад бовар кунад ва натавонад аз паси ошиқонаш намеравад, балки бо касоне аст, ки дар ҷустуҷӯи сӯистиғфода аз ӯ ҳастанд. Дар дармон, ба чунин зан омӯзиш дода мешавад, ки ибтидо хотираи таҷовузи кӯдакиро ба ёд оварад, сипас хашму ғами ноши аз онро баён ва берунрезӣ кунад, баъд мутаваҷҷеҳ шавад, ки сояи он таҷриба дар афкори эҳсосу рафтори имрӯзааш вучуд дорад ва ӯ қодир ба дидани робитаи нави мустақил аз он таҷриба ба дунест. Ба ӯ омӯхта мешавад, ки чаро бархилофи он ранҷ, боз ҳам интихобҳояш дунболкунанди ҳамон таҷриба аст ва чаро аз ошиқонивокееи худ ба сӯй ба рафторкунандагони худ мегурезад.

### **Чӣ гуна ба вучуди як тархвора пай мебарем?**

- Баррасии рӯйдодҳои дарднок ва муҳим то синни 12 солагӣ.
- Баррасии такрори онҳо дар бузургсолӣ ва бавижа бмоҳигузашта.

## 11 ДОМИ МУҲИМИ ЗИНДАГӢ

### 1. Тархвораи раҳошудагӣ

(Abandonment / Instability,  
Покинутость / Нестабильность [АВ])

(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст,  
ки ин тархвора шакл гирифта  
аст? Ниёзи амнияти дилбастагии  
эмин.)

**Саволҳо:**

- Оё аз сӯи афроде, ки дӯсташон  
доред, эҳсоси тардшудагӣ мекунед?

- Оё волидони худро дар кӯдакӣ аз  
даст додаед? Ё падару модаратон  
талок гирифтаанд, ё яке аз аъзои  
хонавода, ё ҳамсарашонро ба Шумо  
тарҷеҳ доданд?

- Оё аз ҷудоихоӣ маъмулӣ ва оддӣ  
ранҷ мебаред ва хашмгин мешавед?

- Оё ба ҳамсар ё ҳамроҳӣ худ зиёди мечасбед, ки мабодо ӯро аз даст бидиҳед?

- Оё бо касоне дӯст мешавед, ки Шуморо раҳо мекунанд?

- Оё аз тарси ин ки мабодо талоқ бигиред, издивоҷ намекунед?

## **2. Тархвораи беъътимодӣ / бадрафторӣ**

(Mistrust / Abuse, Недоверие / Ожидание жестокого обращения [МА])

**(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифта аст? Ниёзи амният ва дилбастагии эмин.)**

**Саволҳо:**

– Оё эҳсос мекунед, дигарон ба Шумо осеб мезананд?

– Оё эҳсос мекунед, дигарон аз Шумо сӯистиғода мекунанд?

- Оё фикр мекунед, дигарон ба Шумо хиёнат мекунанд? Ҳатто афроди наздик ва онҳое, ки дӯсташон доред?
- Оё эҳсос мекунед, дигарон Шуморо масхара мекунанд?
- Оё аз дигарон дурӣ мекунед, то мабодо ба Шумо осеб бизананд?
- Оё нисбат ба касоне, ки бо Шумо бадрафторӣ мекунанд, майли интиқом доред?

Ин гуруҳ осебдидатарин афрод аз назари Тархвораҳо ҳастанд ва таодули руҳӣ надоранд. Пуртаниш ва худнобудгар ва аз ҳам порашудаанд.

### 3. Тархвораи вобастагӣ / бекифоягӣ

(Dependence / Incompetence,  
Зависимость / Беспомощность [DI])

(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст,

ки ин тархвора шакл гирифта  
аст? Ниёзи кифоят ва истиқлоли  
фардӣ)

**Саволҳо:**

- Оё бидуни дарёфти кӯмак, қодир ба  
анҷоми умури рӯзонаи худ нестед?

- Оё ба ҳимояти доимии дигарон  
ниёз доред?

- Оё аз паси афроди қудратманд  
мегардед, то ба онҳо тақия кунед?

- Оё иҷоза медиҳед, касоне, ки ба онҳо  
тақия кардаед, зиндагии Шуморо  
ҳидоят кунанд?

- Оё вақте дар кӯдакӣ мустақил  
амал мекардед ва шикаст мехӯрдед,  
Шуморо нақд мекарданд?

**Натиҷа:**

Ин гурӯҳ аз шиддати вобастагӣ  
волидонро тарк намекунанд.

Ҳамсари касе мешаванд, то ба ӯ  
вобаста шаванд. Гудохта дар ҳамсар.



Маъмулан касе, ки гирифтори доми вобастагӣшуда аст, доми раҳошудагӣ низ дорад.

#### 4. Тархвораи Особпазирӣ

(Vulnerability to Harm or Illness,  
Уязвимость [VH])

(Кадом ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифта аст?  
Ниёзи истиқлоли фардӣ)

**Саволҳо:**

- Оё фикр мекунад, балое дар камин аст, ки ҳар лаҳза мумкин аст, рух диҳад? (Балои табиӣ, як беморӣ, мушкили молӣ, бавучуд омадани ягон ҷурм)

- Оё дар кӯдакӣ ба Шумо гуфтаанд, дунё пур аз хатар аст?

- Оё волидони Шумо беш аз андоза муроқиби Шумо буданд?

- Оё дучори ин тарсҳо ҳастед? Сактаи қалбӣ ва мағзӣ? Спид? Дувонагӣ?

Варшикастагӣ? Бехона шудан? Тарс аз парвоз? Тарс аз заминчунбӣ? Тарс аз дуздӣ?

Хонаводаи инҳо бидуни нияти бад, ба хотири он ки худ тарсидаанд, кӯдаконро осебпазир бор овардаанд.

## **5. Тархвораи камбуди муҳаббат ё маҳрумияти ҳаяҷонӣ**

(Emotional Deprivation, Эмоциональная депривированность [ED])

**(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифта аст?**

**Ниёзи иртиботот бо дигарон)**

**Саволҳо:**

- Оё дар кӯдакӣ ба андозаи кофӣ ишқу муҳаббат дарёфт накардаед?

- Оё дар кӯдакӣ ҳеҷ кас ба Шумо аҳамият намедод ва эҳсоси Шуморо дарк намекард?

- Оё вобаста ба афроди сард ва бемехред? Ё худатонсардвабемехред?

- Оё бо афроде робита доред, ки маънии ишқро намефаҳманд?

## **6. Тархвораи тард шудан аз иҷтимоъ ё Инзивои иҷтимоӣ**

(Social isolation / Alienation, Социальная отчуждённость [SI])

(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифта аст?

Ниёзи иртибот бо дигарон)

**Саволҳо:**

- Оё эҳсоси мутафовут будан ва дурӣ аз ҳамаро доред?

- Оё дар кӯдакӣ тавассути дигарон ронда шудаед?

- Оё дар ҷамъи дӯстон ҷое на доштаед?

- Оё бо дурӣ аз дигарон, худатон ин домро идома додаед?

- Оё дар кӯдакӣ вижагӣ доштаед, ки кӯдакони дигар Шуморо тард кардаанд?

- Оё эҳсос мекунед зишт ҳастед?

- Оё маҳорати муколамаи Шумо заиф аст?

- Оё эҳсос мекунед, хастакунанда ва ноқоромад ҳастед?

- Оё дар мавқеиятҳои иҷтимоӣ, эҳсоси ҳаққорат мекунед?

Ин дом на дар мулоқотҳои якнафара, балки дар ҷамъаҳои худро нишон медиҳад.

## 7. Тархвораи нуқс / шарм

(Defectiveness / Shame, Дефективность / Стыдливость [DS])

(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифта аст?

Ниёзи иззати нафс)

**Саволҳо:**

- Оё эҳсос мекунед, дӯстдоштанӣ нестед?

- Оё эҳсос мекунед, камбуд ва нуқси

шумо ошкор хоҳад шуд?

- Оё дар кӯдакӣ дар хонавода мавриди эҳтиром воқеъ нашудаед?

- Оё барои нуқсҳоятон сарзаниш шудаед ва худро лоиқи муҳаббат надонистаед?

- Оё ба унвони як бузургсол аз ишқу муҳаббат метарсед?

- Оё бовар намекунед, дигарон барои Шумо арзиш қоил шаванд?

Кӯдаконе, ки нуқси модарзод доштаанд. Кӯдаконе, ки эҳсос мекунанд дигарон ҳар чӣ онҳоро бештар шиносанд, камтар дӯст хоҳанд дошт. Онҳо аз худ шармандаанд.

**Мисол:**

**Алекс** – Равиши вокунишии **ӯ** бо доми зиндагӣ: **Таслим**.

- **ӯ** ҳамеша шарманда аст.

- Худрободигарон ба шаклинодуруст

муқоиса мекунад.

- Аз худаш беш аз дигарон интиқод мекунад, чун ҳамеша дар хонавода мавриди интиқод қарор гирифта аст.

- Ҳамсар ва дӯстонеро интиҳоб мекунад, ки ҳамеша ўро интиқод кунанд.

**Брендон** – Равиши воқунишӣ бо доми зиндагӣ: Фирор ва иҷтиноб.

- Ўробитаи самимона бо касе надорад.

- Дар мавриди масоили хонаводагӣ бо касе сӯҳбат намекунад.

- Ба машруб паноҳ мебарад.

- Афсурда шуда ва кораш ба муолиҷа мекашад.

- Бо ҳамсараш робитаи занушӯии ғайрисамимона ва суннатӣ дорад.

- Ҳозир нест оиди кӯдакиаш гап занад.

- Ба маводи муҳаддир паноҳ мебарад.

- Пурхӯрӣ мекунад.

- Пуркорӣ мекунад.

Касе, ки фирор мекунад дар кӯтоҳмуддатоммешавад, аммо дар дарозмуддат осебпазирӣ мебинад.

Касе, ки фирор мекунад, мумкин аст мӯътод шавад.

Яке аз сабабҳои эътиёд доми нақс / шарм аст.

**Макс – Равиши воқунишӣ: Ҷуброни ифротӣ.**

- Ёбисёраздигаронинтиқод мекунад.

- Бисёр кам иштибоҳҳои худро мепазирад.

- Дӯстоне интиҳоб мекунад, ки хушомадгӯиаш (косалесиаш) мекунад.

- Барои касби ҳайсиату мақом вақти зиёде сарф мекунад.

- Мудом муваффақияташро ба рух

мекашад.

- Бо мунтақиддини худ бадрафторӣ мекунад.

Бисёре аз ҳунармандон ва роҳбарони сиёсӣ, ки дар чашми ҷомеа афроди муваффақ ҳастанд ва аз паси ситоиши дигарон барои ғалаба бар эҳсоси беарзишии худ ҳастанд, аз ин гурӯҳанд.

Касоне, ки мехоҳанд бо «зиддиҳамла» бар доми «нуқсу шарм»-и худ ғалаба кунанд, чун ба мушкилоти худ огоҳ намешаванд, ҳеҷгоҳ дармоннахоҳанд шуд. Ҳарчанд онҳо дар нохудогоҳи худ эҳсоси шиканандагӣ мекунанд.

## 8. Тархвораи шикаст

(Failure to achieve, Неуспешность [ФА])

(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифта аст?

Ниёзи иззати нафс)

Саволҳо:



- Оё ба андозаи кофӣ шоистагӣ надоред, на дар мактаб, на дар варзиш ва на дар кор?

- Оё дар рақобатҳо шикаст хӯрдаед?

- Оё ихтилоли ёдгирӣ доштаед? Аслан омӯзиши маҳорат ҳорона дидаед?

- Оё Шуморо нодон, танбал ва беистеъдод хитоб кардаанд?

**Барои истиқлоли фард, ду чиз лозим аст:**

- **Эҳсоси амният.**
- **Эҳсоси кифоят дар анҷоми умури рӯзмарра.**

**9. Тархвораи итоат ё мутеъ будан**

(Subjugation, Покорность [SB])

**(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифта аст?**

**Ниёзи озодӣ)**

## Саволҳо:

- Оё ниёзҳои худро фидои ниёзҳои дигарон мекунад?

- Оё ба дигарон иҷозат медиҳад, Шуморо контрол кунанд, чун агар ниёзи худатонро бароварда кунад, онҳо озурда мешаванд?

- Оё метарсед, агар нофармонӣ кунад, муҷозотшавед?

- Оё дар кӯдакӣ яке аз волидон Шуморо мутеъ сохтаанд?

- Оё дар бузургсолӣ мудом ворида робита бо афроди султаҷӯ ва контролкунанда мешавед?

- Оё ворида робита бо афроди ниёзманд мешавед, ки бисёр осебдиатар аз он ҳастанд, ки ба Шумо кӯмак кунанд?

**10. Тархвораи меъёрҳои ғайривоқеъбинона ё меъёрҳои сарсахтона / айбҷӯии ифротӣ**

(Unrelenting standards / Hyper-criticalness, Жёсткие стандарты / Придирчивость [US])

(Кадам ниёз ирзоъ нашуда аст, ки ин тархвора шакл гирифтааст? Ниёзи озодӣ, ибрази вучуд)  
Саволҳо:

- Оё интизориатон аз худатон зиёд аст?

- Оё ба муваффақиятҳои иҷтимоӣ монанди пул, зебӣ, шӯҳрат бештар аз саломативу шодӣ валаззатаҳамият медиҳед?

- Оё камолталаб ҳастед?

- Оё меъёрҳои саҳтгирони худро ба дигарон низ таҳмил мекунед?

- Оё аҳли қазоват ҳастед?

- Оё дар кӯдакӣ аз Шумо интизор доштаанд, ки беҳтарин бошед? Шогирди аввал бошед?

- Оё фикр мекунед, ҳар чиз ба ҷуз

беҳтарин ба маънии шикаст аст?

## 11. Тархвораи ҳақталабӣ ё истеҳқоқ / бурузгманишӣ

(Entitlement / Grandiosity, Особые  
права / Величие (Грандиозность)  
[ET])

(Кадомниёзирзоънашудааст, ки ин  
тархвора шакл гирифта аст? Ниёзи  
маҳдудиятҳо ивоқеъгароёна)

**Саволҳо:**

- Оё эҳсоси хос будан мекунад?

- Оё ҳар чиро мехоҳед, бигӯед ё анҷом  
диҳед, мегӯед ва анҷом медиҳед?

- Оё бо инзиботи (назми) фардӣ  
мушкил доред?

- Оё дар кӯдакӣ ба Шумо хеле баҳо  
додаанд?

- Оё дар кӯдакӣ аз Шумо намехостанд,  
ки худро контрол кунед?

- Оё дӯст надоштед, мисли дигар кӯдаконмаҳдудиятҳоеробипазиред?

- Оё дар бузургсолӣ, агар ба чизе, ки мехоҳед, нарасед, бисёр асабонӣ мешавед?

- Оё даргири ниёзҳои худ ҳастед ва аз ниёзҳои дигарон ғофил мешавед?

- Оё фарди бесабр ҳастед?

- Оё фарди пуртаваққуъ аз дигарон, контролкунанда ва худшифта ҳастед?

- Оё умури оддӣ ва ҳастакунандаро наметавонед таҳаммул кунед?

- Оё дар кӯдакӣ бо гиряву зорӣ кори худро роҳандохтаед?

- Оё бидуни маҳдудият ҳашми худро иброз мекардаед?

- Оё иртиботи мутақобилро наомӯхтаед?

Волидон инҳоро беш аз андоза эрка кардаанд.

Волидон ба онҳо ёд надодаанд, то аз диди дигарон ҳам нигоҳ кунанд ва нисбат ба ниёзи дигарон ҳам одил ва ҳассос бошанд.

Волидон ба онҳо ёд надодаанд, ки ба ҳуқуқу озодии дигарон эҳтиром гузоранд.

### **Натиҷаи доми ҳақталабӣ:**

- Хаста шудани атрофиён аз шахс.
- Ҷудо шудани ҳамсару дӯстон.
- Ихроҷ шудан аз шуғл.
- Ҳашм ба ҷазои қонунӣ оварда мерасонад.

Фарде, ки ба доми ҳақталабӣ гирифта аст, барояш сахт аст, ки ин дарсро таҳаммул кунад ё дар ин замина китобе хонад.

## ДАРМОНИ ДОМҲОИ ЗИНДАГӢ

1. Тархвора ё домҳои мо, мо нестем. Мо бузургтар аз онем, ки худамонро бо тархвораҳоямон яке бипиндорем. Аммо тархвораҳо худашонро ба ҷои мо ҷо мезананд. Ва ба ҷои мо фикр мекунанд ва ҳаяҷон нишон медиҳанд ва рафтор мекунанд.

2. Волидон моро дуруст кардаанд, домҳои онҳо, домҳои моро эҷод кардаанд. Ҳар чанд ки гоҳе домҳои мо муттасоз ҳастанд.

3. Интиқоди китобҳои тархворадармонӣ ба ҷузъиёт мепардозанд, ки камтар хонандае тарҳи кулли тархвораро дар меёбад. Мо то теория ва дармони тархвораро хулоса ва формулбандӣ накунем, ба дарки он ноил намешавем.

## Чӣ бояд кард?

- Ошноӣ бо тархворадармонӣ.
- Ташхиси тархвораҳои худ.

## Вируси тархвора дар се ҷо устувор аст:

Фикр, эҳсос, рафтор. Аз ин рӯ бояд дармон дар ҳар се ҷо иттифоқ биафтад.

## Дармони фикри тархвора:

1. Бо равиши Фрейд ба ёд овардани гузашта: (Тархвораи волидон, ниёзҳои ирзоинашудаи кӯдак, ҳодисаҳои осебзанандаи хос: Мисол, сағ ва шоки барқӣ ва дари бастаи Мартин Селигман.) На хотироти муфассал ва пароканда, ки боис ба нӯшхори фикрӣ ва хашму афсурдагӣ мешаванд.

2. Беэтибор кардан бо равиши Сукротӣ: (Далелҳои тайидкунандаи фикри тархвора ва далелҳои



беътибор кардани фикри тархвора.)

### **Дармони эҳсоси тархвора:**

1. Бо равиши Гешталт, берунрезии ҳаяҷонот: (хашм, фарёд, гиря ва ғайра / номанависӣ ба боис ва бавуҷудоварандаи тархвора / гуфтугӯ бо сандалии холӣ ба ҷои боис ва бавуҷудоварандаи тархвора.)

2. Бо равиши Эрик Берн, навозиши Кӯдаки худ аз тариқи Болиғи худ. (Беҳбуд ёфтани захм)

### **Дармони рафтори тархвора:**

1. Робитаҳои ғалат қатъ ё марзбандӣ, робитаҳои муносиб идома ёбад ё эҷод шавад.

2. Рафтори ғалат қатъ ё коҳиш, рафтори дуруст идома ёбад ё эҷод шавад.

3. Системаи дифоиитаслим, иҷтиноб, муқобиластопшавад.

## **Мисол:**

Касе, ки дучори доми бадрафторӣ ва таҷовуз аст. Тархворааш ин тавр шакл мегирад:

- **Дар сатҳи фикр:**

Меандешад, ки дигарон ҳама аз паси бадрафторӣ ё таҷовуз ба ӯянд.

- **Дар сатҳи ҳаяҷон:**

Дучори хашми тахлиянашуда аст.

Баъд аз осеб навозиш нашуда аст.

- **Дар сатҳи рафтор:**

Ё таслим: Аз паси бадрафторон ва мутаҷовузон меравад.

Ё иҷтиноб: Гӯшагирӣ мекунад, то дучори бадрафторӣ нашавад.

Ё ҷуброни ифротӣ: Худаш бо дигарон бадрафторӣ мекунад.

## Дармонаш ин тавр иттифоқ меафтад:

- Дар сатҳи фикр:
  - Шинохти фикр: Техникаи Фрейдӣ.
  - Дармони фикр: Техникаи гуфтугӯӣ Сукротӣ.
- Дар сатҳи ҳаяҷон:
  - Берунрезии хашму ғам: Техникаи Гешталт
  - Беҳбудёбӣ: Техникаи Эрик Берн.
- Дар сатҳи рафтор:
  - Боздории равиши таслим, иҷтиноб, ҷубронӣ муқобилай.
  - Тағйири рафтор. Маъмулан бар хилофи рафтори собиқ.
  - Тағйири робитаҳои носолим ба робитаҳои солим.

**Домҳои зиндагии худро чигуна  
тағйир диҳед?**

1. Бо тархворадармонӣ ошно шавед (Китоб хонед ё дар дарси Тархворадармонӣ ширкат кунед.)

2. Доми худро шиносед ва рӯи он ном гузored.

3. Дар мавриди мушаххасоти он дом дақиқ мутолиа кунед.

4. Барои пайдо кардани доми кӯдакӣ, бояд чашми худро пӯшед ва саъй кунед, то он ҷо ки мумкин аст, хотироти озордиҳандаи кӯдакии худро ба хотир оваред. (Тавре, ки ранҷиш ва эҳсосоти марбут ба домро ҳис кунед.)

Мумкин аст, ба роҳнамой эҳтиёҷ дошта бошед. (Агар домҳои зиндагии Шумо хеле дарднок аст, масалан мавриди таҷовуз воқеъ шудаед, ба танҳои ин корро анҷом надихед.)

5. Вақте кӯдакии худро ба хотир овардед, аз тариқи навиштан ӯро ба сӯҳбат биёваред. Бо ин кор ба Кӯдаки сарду беотифашудаи худ ҷон диҳед. ӯро аз гузашта ба замони ҳол

биёваред. Бигзоред аз ранҷҳояш бо худи Болиғи Шумо сӯҳбат кунад.

6. Кӯдаки худро бо Болиғи худ дар оғӯш гиред. Гӯед мутаассифам, ки волидонат замоне, ки ту ба кӯмаки онҳо ниёз доштӣ, пеши ту набуданд. Аммо ман бо Болиғи худам ба ту, ки Кӯдакии ман ҳастӣ, кӯмак мекунам, то аз ин марҳила убур кунӣ.

7. Бо равиши Сукротӣ доми худро беътибор кунед:

Далелҳо ба нафъи тархвора:

- Модарам маро раҳо кард.
- Ҷуфти аввалам маро раҳо кард.

Далелҳои алайҳи тархвора:

- Дар иваз, бародарам, хоҳарам, падарам, маро ҳаргиз раҳо накарданд.
- Ҷуфтҳои баъдиам маро раҳо накарданд, балки ман онҳоро раҳо кардам.

Натиҷа: Пасҳамамаро раҳо накарданд.

8. Домҳои зиндагии худро аз тариқи навиштани корт (варақаи ёддошт) беэътибор кунед. Ин кортро ҳар рӯз хонед.

(Ҳарчанд, ки «Эҳсос» мекунам, ба ҳар касе, ки наздик мешавам, маро тарк хоҳандкард, аммо чунинчизе воқеият надорад, чунин тасвир фақат як фикр аст ва ношӣ аз таъмин додани тарк шуданам тавассути волидон аст.)

– Таҷрубаи таркшуданҳои бисёр дар зиндагиям, ношӣ аз ҷазб шудани ман ба самти мардон (ё занон) ва дӯстоне аст, ки пойбанд ба тааҳуддот нестанд.

– Бисёре мавридҳои, ки аз сӯи як шахс эҳсоси тарк шудан мекунам, бояд бубинам, ки оё беш аз андоза ҳассос шудаам ё на. Мумкин аст, танҳо дар доми тарк шудан гирифта шудаам. Думе, ки дар кӯдакӣ барои ман руҳ дода аст.

9. Нома навиштан ба касоне, ки тархвораи Шуморо эҷод кардаанд (Нома барои ҳолӣ кардани Шумо аз

хашм аст.) Ғалаба бар эҳсоси гуноҳ аз навиштани нома ба волидон ё хоҳарону бародарон душвор аст, аммо бар он ғалаба кунед. (Волидони Шумо шояд нияти хубе доштаанд.) Аммо мулоҳизаро канор гузоред ва фақат аз ҳақиқат сухан гӯед. Дар нома гӯед, ки коре, ки онҳо кардаанд, ба Шумо осеб зад. Ба онҳо аз эҳсоси худ бигӯед. Ба онҳо бигӯед, набояд чунин рафторе бо Шумо медоштаанд. Ба онҳо гӯед, аз онҳо интизори чӣ навъ рафтореро доштед.

Фиристодани нома муҳим нест, холишавии эҳсосоти Шумо аз тариқи номанависӣ муҳим аст. (Бояд донед, ки Шумо наметавонед гузаштаро тағйир диҳед ва на волидони пири худро. Аммо метавонед, аз тариқи ба ёд овардан, бахши хосе аз гузаштае, ки иллати шаклгирии тархвораи Шумо шуда аст, худро дармон кунед.)

10. Улгушиканӣ (намунашиканӣ): Доме, ки бештарин таъсирро рӯи зиндагии Шумо дорад, интихоб кунед, аммо агар сахт аст, роҳаттарин тархвораро интихоб кунед.

Масалан, метавонед аз рафтор шурӯъ кунед:

– Тағйири рафтор: Агар касе ба телефони ва тексти Шумо ҷавоб наод, ба ҷои тамоси ғаврий ё асабоният ё тасмим ба тарки онҳо, муддате сабр кунед ва сипас бо онҳо дубора тамос гиред.

– Тасҳеҳи робитаҳо: Дӯстӣ бо афроди пойдорро идома диҳед ва дӯстӣ бо афроди нопойдорро хотима диҳед.

– Идомадиҳӣ: То бар як дом ба ҳадди мантиқӣ ғалаба накунад, суроғи доми баъдӣ наравед.

## 11. Таҳияи ҷадвал



Равишҳое барои тағйири дом	Роҳҳое, ки домро ташдид мекунад
<p>Ба ҳамсарам вақт диҳам, ки муддате барои худаш бошад. Аз ӯ бихоҳам, ҳар гоҳ нороҳат шуд, ба ман бигӯяд. Ҳар панҷ дақиқа напурсам, ки маро дӯст дорӣ ё на.</p>	<p>Мудом бо ҳамсарам тамос мегирам ва ӯро контрол мекунам.</p>
<p>Ба онҳо замони бештаре диҳам.</p>	<p>Вақте яке аз дӯстонам фавран ба тамосам посух надиҳад, асабонӣ мешавам.</p>
<p>Тамаркузамро рӯй зиндагии худам қарор диҳам. Дӯстони дигарамро бинам. Саргарми корҳое шавам, ки дӯст дорам. Истироҳати худамро дошта бошам.</p>	<p>Ба шиддат даргири зиндагии ҳамсарам мешавам.</p>

## 12. Ноумед нашавед:

Таслими дом нашавед. Борҳо бо худатон рӯбарӯ шавед.

**Мисол:** Натиҷа баъд аз як сол:

– Домаш хафиф шуда аст.

– Пархошгариаш кам шуда аст ва бо оромиш бо ҷуфташ сухан мекунад.

– Ба ҳарфҳои ҷуфташ дар робита бо зиндагии худаш гӯш мекунад.

– ӯ аз ҷуфташ хост, ки ё бо ӯ издивоҷ кунад, ё робитаро поён диҳад. Ҷуфташ бо ӯ издивоҷ кард. Агар ҳам намекард, беҳтар буд, ин робитаи ғалат поён ёбад. (Ноумедии созанда)

## Бахшидани волидон:

– Агар ғафлат ва бадрафторӣ шадид будаст, бахшиш ҳатмӣ нест. Интиҳоб бо худи Шумост.

– Аммо бидонед, волидон низ дар домҳои худ гирифтор буданд, ношӣ

азволидониноболиғихуд. Дониستاني  
ин мавзӯъ дар бахшидани онҳо ба  
Шумо кӯмак мекунад. Фаромӯш  
накунед, агарчи мумкин аст, баъзе  
аз онҳо лоиқи бахшидан набошанд,  
аммо Шумо сазовори оромиш ҳастед.

– Дар ҳар ду маврид, чӣ бахшед, чӣ  
набахшед, ҳақ бо Шумост.

## {1} ДОМИ РАҲОШУДАГӢ

Доми раҳошудагӣ, агар қабл аз дусолагӣ иттифоқ биафтад, бӯхронитар аст. Ҳарчанд кӯдакон наметавонанд ба ёд оваранд. Аммо чунин фарде дар зиндагӣ нисбат ба роҳошудагӣ, мисли кӯдаки зери дусола вокуниш нишон медиҳад.

### Марҳилаҳои эҳсоси раҳошудагӣ:

Аз дидгоҳи Чон Боулбӣ кӯдаконе, ки волидони худро аз даст медиҳанд, се марҳиларо таҷриба мекунанд:

**1. Изтиробӣ танҳой:** Аввалҳои танҳой онҳо бо гиря эътироз мекунанд. Каму беш ҳаҷми худро нисбат ба модарнишон медиҳанд. Ин иттифоқ аввалҳои даврони танҳойи онҳоро дар бар мегирад.

**2. Ноумедӣ:** Баъд ором мешаванд ва дучори афсурдагӣ ва гӯшагирӣ

мешаванд. Ва баъд аз гузашти замон дилбастагии тозае пайдо мекунанд.

**3. Азҳамгусихтагӣ (пошхӯрӣ):** Хашм нисбат ба волиде, ки ӯро тарк карда аст. Ҳатто агар волид мурда бошад. Агар модар баъд аз муддате баргашт, аввал нисбат ба модар сард бархурд мекунанд, дубора баъд аз муддате дилбастаи ӯ мешаванд. (Назариёи Боулбӣ дар мавриди кӯдаки инсон ва ҳайвон муштарак аст.)

Аз назари Боулбӣ, намунаи се марҳилаҳои изтироб, ноумедӣ, азҳамгусихтагӣ воқунише аст, ки тамоми бачаҳои нисбат ба ҷудой аз модарашон доранд. Натанҳо кӯдаки инсон, балки кӯдаки тамоми намудҳои ҷонварон низ чуни моделеро аз худ нишон медиҳанд.

### **Сабабҳои доми таркшудан:**

1. Мумкин аст, аз назари биологӣ ва фитрӣ бо танҳои мушкил доштаед. Яъне аслан бо изтироби танҳои ба дунё омадаед.

2. Замоне, ки кӯдак будаед, яке аз волидони Шумо аз дунё гузашта аст ё барои ҳамеша хонаро тарк карда аст.

3. Дар кӯдакӣ модаратон муддати тӯлонӣ аз Шумо ҷудо шуда аст, ё дар бемористон бистарӣ шуда аст.

4. Тавассути як парастор ё дар парваришгоҳ ва назди афроде, ки ҷойгузини модари Шумо буданд, бузург шудаед. Ё дар синни хеле кам барои таҳсил ба мактаби бисёр дур фиристода шудаед. Ва аз хонавода раҳо шудаед.

5. Модари бесуботе доштаед. Ё бо осонӣ хашмгин мешуд, мудом маст буд, ё ба ҳар тариқи дигаре аз Шумо дурӣ мекард.

6. Волидони Шумо ҳангоме, ки кӯдак будаед, аз ҳам талоқ гирифтаанд, ё ба қадре бо ҳам даъво мекарданд, ки ҳамеша нигарони аз ҳам пошидани хонавода будаед.

7. Дар мавриди хос, тавачҷуҳи яке аз волидонатонро нисбат ба худ

аз даст додаед. Масалан, бародару хоҳари тозаомада, ё волидони Шумо издивоҷи муҷаддад кардаанд.

8. Хонаводаи Шумо беш аз андоза ба ҳам наздик буданд, аз Шумо беш аз андоза мувоҷибаат шуда аст ва бо ин сабаб ҳар гиз ба унвони як кӯдак ёд нагирифтаед, ки бо мушкилоти зиндагӣ рӯбарӯ шавед ва ҳоло аз шиддати вобастагӣ метарсед, ки аз хонавода ҷудо шавед.

Агар дар аз даст додани волидон, модари хонаводаро ҷойгузин кардаед, барои Шумо муфид аст. Агар модари мариз аз бемористон баргардад, ё волидони издивоҷкарда муҷаддадан ба хона баргарданд, каме тархвораи Шуморо ҷуброн мекунанд.

**Фарқи доми фикдони муҳаббат ва раҳшудагӣ:**

- Фикдони муҳаббат: (волидон аз

назари ҷисмӣ пеши Шумо буданд, аммо аз онҳо ишқе нагирифтаед. Бесубот будаанд, ё барои сӯҳбат бо кӯдакон вақт намегузоштанд.)

- Раҳошудагӣ: (Ғайби як нафар аз волидони асли: масалан, дар парваришгоҳ тағйири коркунон.)

- Ҳатто таҷрибаи танбеҳӣ ҳам метавонад таҷрибаи навъи иртибот бошад. Волидони танбеҳгар доми бадрафторӣ эҷод мекунанд, на доми раҳой.

- Хонаводае, ки мудом ҷангу ҷидол доранд ва ба Шумо эҳсоси бесуботӣ медиҳанд, ё яке талоқ гирифта аст, ё яке ё ҳар ду дубора издивоҷ кардаанд, ё бачаҳое, ки ба хонаводаи дигар пайвастаанд.

- Вақте бачаи нав меояд ва тавачҷуҳи волидон ба бачаи нав меравад. (Албатта ҳамеша доми раҳой эҷод намешавад. Ба синни онҳо ҳам вобастагӣ дорад. Бадтарин фосилаи синн байни ду бача фосилаи



сесола аст, ки боиси ҳасудии шадид мешавад.)

- Бача мудом волидони худро дар дидрас қарор медиҳад, то мабодо ӯро тарк кунад. Бахусус, то сесолагӣ. Аз дур ба назар робитае меояд, аммо дар асл тарс аз ҷудой аст. Дар чунин суратробита бо волид, масалаи аслии кӯдак мешавад ва таваҷҷуҳи кӯдак нисбат ба дигар одамҳои зиндагӣ аз байн меравад.

- Муҳити беш аз андоза мувофиқатшуда, боиси доми вобастагӣ ва кӯдаки вобаста аз тарк шудан ҳарос дорад.

- Агар дар доми раҳшудагӣ гирифтред, камтар пеш меояд, ки робитаи охиқонаи Шумо ором ва босубот бошад.

- Касе, ки доми раҳшудагӣ дорад, хурдтарин фосилаи дӯстонашро ба маъноии раҳшудагӣ таъбир мекунад. Ё агар ҳамсараш ба сафар равад, мудомнигаронисукӯтиҳавопаймост.

Гоҳе нигарони марги модар ё фарзандон аст. Муддати тӯлонӣ ба марг фикр мекунад ва наметавонад, ба танҳой ба зиндагӣ идома диҳад. (Фикри марги наздикон, гоҳе бештар ношӣ аз доми раҳошудагӣ аст.)

- Инҳо дунёи беруниро фаромӯш мекунанд ва тамомвақт ғамашон сарфи ҳифзи иртибототашон мешавад.

**Касе, ки доми раҳошудагӣ дорад, ҷазби одамҳои модели зер мешавад:**

1. Шарики зиндагӣ, ки тааҳуди тӯлониро намепазирад. Чаро ки мумкин аст, фарди оиладор ё даргири робитаи дигаре бошад.

2. Шарики зиндагии Шумо зиёд сафар мекунад ё зиёд аҳли кор аст.

3. Шарики зиндагии Шумо аз назари эҳсосӣ бесубот аст. (машруб, маводи мухаддир, афсурдагӣ)

4. Шарики зиндагии Шумо ниёз ба

озодӣ дорад, чун ҳамзамон чанд маъшуқа дорад.

5. Шарики зиндагии Шумо зидду нақиз амал мекунад. Гоҳе ошиқи Шумо, гоҳе мисли ин ки аслан вучуд надоред.

**Рафтори Шумо агар доми раҳошудагӣ доред (осеб расондан ба робитаи солим):**

1. Аз робитаи самимона бо афроде, ки муносиб ҳастанд, дурӣ мекунед. Метарсед, ки Шуморо тарк кунанд.

2. Беш аз андоза нигарони марги шарики зиндагӣ ҳастед.

3. Вокуниши шадид ба корҳо ва гуфтори шарики зиндагии худ доред, чаро ки эҳсос мекунед, Шуморо тарк мекунад.

4. Эҳсоси ҳасудӣ ва моликияти шадиду беш аз ҳад ба шарики зиндагии худ доред.

5. Ба шарики худ мечасбед. Тамоми зиндагии Шумо сарфи ҳифзи ӯ мешавад.

6. Аз шарики худ таҳаммули дурии чандрӯзаро надоред.

7. Ҳаргиз қонеъ намешавед, ки шарики Шумо бо Шумо хоҳад монд.

8. Асабонӣ мешавед ва ширики зиндагонии худро бо вафодор набудан муттаҳам мекунед.

9. Барои танбеҳи шарики зиндагӣ, ки Шуморо танҳо гузошта аст, ё метарсед, Шуморо тарк кунад, ӯро тарк ё аз ӯ дурӣ мекунед.

10. Бедалел фикр мекунед, ки шарики зиндагиатон бо занони дигар агар мард ҳастанд (бо мардони дигар агар зан ҳастанд) робита дорад.

### **Дармони доми тарк шудан:**

1. Тарк шудани даврони кӯдакии худро дарк кунед. Оё аз назари биологӣ боистеъдод будаед? Оё

фарди ҳассос будаед? Мактаб рафта  
ва дархонаи як дӯст хобидан бароятон  
сахт буда аст? Оё беш аз бачаҳои  
дигар ба модаратон мечасбидед?  
Оё барои рӯбарӯ шудан бо эҳсосоти  
шадидатон дучори мушкил ҳастед?  
Дар ҳар сурат ба даврони кӯдакӣ  
ва тарк шудани худ фикр кунед.  
Бахусус вақте дар замони ҳол эҳсоси  
таркшудагӣ мекунед.

2. Эҳсосоти тарк шудани худро  
контрол кунед. Ҳассосияти беш аз  
андозаи худро нисбат ба аз даст  
додани афрод шиносед. Тарсҳои  
ноумедкунандаи худ аз танҳо мондан  
ва ниёзатон ба ҳузури афродро  
ташхис диҳед.

3. Равобити гузаштаи худро мурур  
ва моделҳои такроршавандаро  
мушаххас кунед. Феҳристе аз хатарҳои  
доми тарк шуданатонро таҳия кунед.  
(Ба робитаи ошиқонаи шиканандаи  
худ фикр кунед.)

4. Аз афроде, ки тааҳҳуд надоранд,  
бесубот ё дамдамимичоз ҳастанд,

дурӣ кунед. Ҳатто бо ин ки онҳо ҷазабаи зиёде эҷод мекунанд.

5. Ҳангоме, ки фарди босуботро ёфтаед, ба ӯ эътимод кунед. Бовар кунед, ки ҳамеша канори Шумо хоҳад монд.

6. Дар як робитаи солим зиёдӣ ба фарди муқобил начасбед. Ҳасудӣ накунед ё нисбат ба ҷудоихоӣ маъмулӣ воқуниши ғайримаъмулӣ нишон надихед.

7. Корт нависед.

Масалан нависед: “Дар ҳоли ҳозир эҳсоси раҳошудагӣ мекунам, чаро ки шарикӣ зиндагии ман дар ҳоли дур шудан аз ман аст ва дар ҳоли асабонӣ шудан ҳастам ва ба ӯ эҳсоси ниёз мекунам.

Ҳарчанд, ки медонам, ин эҳсос ҳамон эҳсоси ношӣ аз доми тарк шудан аст. Доми ман бо дидани хурдтарин нишонаҳое, аз дур шудани шарикӣ зиндагиам, дубора ғаъол мешавад.

Бояд донам, ки ҳатто робитаи пойдор  
 низ гоҳе аз ҳам ғосила мегиранд.  
 Агар ба шакли асабонӣ ва вобаста ба  
 дигарон рафтор кунам, ӯро дуртар  
 мекунам.

Бояд дидгоҳи куллитаре нисбат ба  
 робитаам дошта бошам. Метавонам  
 эҳсосотамро таҳаммул кунам ва  
 ба хотир дошта бошам, ки ману ӯ  
 ҳамчунон бо ҳам ҳастем.

Барои кӯмак ба худам, бояд  
 тавачҷуҳамро ба самти зиндагӣ  
 ва беҳбудии худам кунам, ҳар чӣ  
 боэътимодтар ба худам, дарин робита  
 беҳтар метавонам боқӣ бимонам.”

## {2} ДОМИ СҶИЗАН (БАДГУМОНӢ) ВА БАДРАФТОРӢ (ТАҶОВУЗ)

(Наметавонам ба ту эътимод  
кунем.)

**Мисол:** Зани ҷавоне, ки дар зиндагии шахсӣ ва шуғлӣ бадгумон аст. Бо он ки ҳамсараш ӯро дӯст дорад, ҳамеша ба ӯ беэътимод аст ва мунтазир аст, ки як рӯз аз ӯ бишнавад, ки ҳақиқатан дӯстат надоштам ва тамоми ин муддат дар ҳоли фиреби ту будам.

Хотироти ҳамин зан: 9 сола будам, ки модарам бо падархондам издивоҷ кард. Дар тамоми муддат – 3 сола, ки бо ҳам издивоҷ карда буданд, падархондам ба ман таҷовуз мекард. (Гиря) Наметавонам дар мавриди ин масала сӯҳбат кунам.

- Таҷовуз таркиби печидае аз эҳсосоте чун дард, тарс, хашму



ғам аст. Ногаҳон ғамгин мешавед,  
 гиря мекунад ё хашмгин мешавед.  
 Гоҳе низ фосила мегиред. (Боулбӣ:  
 Онро аз ҳам гусихтагӣ (пошидагӣ)  
 меномад.) Гӯё дар макони дигаре  
 ҳастед. Ҳама чиз ба назари Шумо  
 ғайривоқеъ меояд. Равише барои  
 фирори равоншинохтӣ аз таҷовуз.

- Гоҳе барои инҳо наздиктарин  
 афрод, сахтар аз дигарон қобили  
 эътимоданд.

- Замоне, ки дигарон ба Шумо лутф  
 мекунанд, ба дунболи ангезаи онҳо  
 судҷӯёна ё муттаҷовузонаи онҳо  
 мегардед.

- Агар аз мардон мавриди таҷовуз  
 воқеъ шуда бошад, бадгумонии  
 Шумо ба мардон аст.

-Зане,кидардухтарӣмавридитаҷовуз  
 воқеъ шуда аст, мудом аз робитаи  
 ҷинсӣ мутанаффир аст. Хотироти  
 таҷовуз бо робитаи ҳамсарии ӯ  
 махлут мешавад.

- Ба ёдоварии хотирот ғамангез,

гоҳе аз тариқи хоб, кобус, тахаюл ва тасвирҳои хушунатбор аст. (Хобҳои каме тарснок ҷанбаи дармони изтиробӣ доранд. Аммо на хобҳои хеле ваҳшатнок.)

- Гоҳе як макон, ки хотираи макони таҷовузро зинда мекунад, боиси ёдоварӣ мешавад. (Тадоии маъониҳо – Ассотсиатсияи маъноҳо)

### **Сабабҳои доми бадгумонӣ:**

1. Шахсе дар хонавода Шуморо танбеҳ карда аст. (Домибадрафторӣ);

2. Шахсе дар хонавода Шуморо дар кӯдакӣ мавриди таҷовузи ҷинсӣ қарор дода аст, ё ба таври доими Шуморо барои ирзои майли ҷинсӣ ламс карда аст. (Доми таҷовуз);

3. Шахсе дар хонавода ҳамвора Шуморо таҳқир карда аст. (Таҷовузи забонӣ);

4. Хонавода ба Шумо қавл медоданд ва амал намекарданд. (Доми

бадрафторӣ);

5. Шахсе дар хонавода аз дарду ранҷи Шумо лаззат мебурда аст. (Доми бадрафторӣ)

6. Дар кӯдакӣ аз Шумо дархости анҷоми корҳое мешаванд, ки бо таҳдид, танбеҳ ва мучозот ҳамроҳ буда аст. (Доми бадрафторӣ)

7. Якезаъзои хонавода мудом ба Шумо тазакур меода аст, ки ба бегонаҳо эътимод накунад. (Эҷоди тарс)

8. Афроди хонаводаи Шумо алайҳи Шумо буданд. Хонавода ба Шумо лақабе меодаанд. (Доми бадрафторӣ)

9. Дар кул ҳарими физикӣ, ҷинсӣ, равонии Шумо мавриди эҳтиром қарор нагирифта аст.

**Таҷовуз ду навъ:**

- Шадид.
- Ламси бадан.

Дар ҳар ду ҳолат таҷовуз ҳам физикӣ ва ҳам равонӣ аст.

**Мушкили касоне, ки мавриди таҷовуз воқеъ шудаанд:**

1. Чаро хонавода аз онҳо ҳимоят накарда аст. (Эҳсоси бепаноҳӣ) Дилбастагии эминии онҳо зери савол меравад, дунё хатарнок мешавад.

2. Эҳсоси ин ки чаро худашон таслим шудаанд? (дар ҳоле, ки онҳо кӯдак будаанд) Шах шудаанд.

3. Онҳо таҳдид шудаанд, ки розеро ҳифз кунанд ва худ ин нагуфтани роз, асбоби ранҷи равонии бештар аст. Чун то бо касе сӯҳбат накунанд, фишор, хашму ғаму тарс тахлия намешавад ва эҳсоси гуноҳ аз вучуди беғуноҳашон намеравад.

4. Онҳо тавассутимутаҷовуз сарзаниш шудаанд.

5. Эҳсоси беарзишӣ баъд аз таҷовуз.

Далели мушкили кӯдакони мавриди

таҷовуз воқеъ шуда:

Кӯдак наметавонида хонаводаро тарк кунад. Наметавонида ба касе гӯяд, ки ин ғаму ранҷу дардро дарунӣ карда аст.

### Системаи дифоӣ:

- Ҳангоми таҷовуз аз худашон ҷудо шуда.

**Мисол:** Зан: Мисли пуфаки норинҷӣ дар фазо будам. Ҳеҷ чиз воқеӣ набуд ва ҳеҷ чиз маро азият намекард. (фирор аз эҳсоси ваҳшатноки ранҷ)

- Ҷудой аз иттифоқ: Мисли ин ки ин иттифоқ ҷудо аз зиндагӣ аст ва дар бақия мавридҳо робитаи оддӣ бо шахси мутаҷовуз дорад.
- Душахсиятӣ шудан: Шабҳо ӯ одаме аст, ки мавридитаҷовуз воқеъ мешавад. Рӯзҳо одаме аст, ки оддӣ аст. Ин ду шахсият аз ҳам тафкик мешаванд.

### Копӣ кардан (Нусха бардоштан):

- Шахсе, ки дар кӯдакӣ мавриди таҷовуз воқеъ шуда аст, мумкин аст ба дигарон беэътимод шавад, ё гӯшагир шавад, ё дар бузургӣ ба дигарон таҷовуз кунад. (Чархаи таҷовуз) Аммо баъзе ба ин чарха поён медиҳанд.

- Ё чун падараш хушунат мекарда аст, ӯ рафтори волидро нусхабардорӣ мекунад.

- Касе, ки мавриди таҷовуз воқеъ шуда аст, мумкин аст ин ҳолат барояш иттифоқ биафтад:

- Худаш мутаҷовуз шавад (Ҷабри такрори Фрейд).
- Аз секс безор шавад.
- Худашро дармон кунад.
- Дар зеҳнаш ба дигарон таҷовуз кунад (Ҷабри такрор).
- Ба ҳама бадбин шавад.

- Вақте падаре ё модаре бо бадзабонӣ

фарзанди худро масхара мекунанд, ё ба гиря меандозанд, ё бо лақаби бад садо мекунанд, дар воқеъ аз тариқи бадал шудан (ҳамарзиш) ба як бадрафтор ва мутаҷовуз, бадрафторӣ ватаҷовузи даврони кӯдакии худашро ҷуброн мекунад.

- Шумо эҳсос мекунед, вақте наздиконатон бо Шумо бад мекунанд, пас дунё ҷои бисёр баде аст.

- Ё эҳтимол дорад, Шумо ҷазби одамҳои бадрафтор ва мутаҷовуз шавед, чун онҳоро шабеҳи хешовандони худ мешиносед.

## **Нишонаҳои волидони бадрафтор (савол шавад)**

- Оё яке аз волидони Шумо инфиҷорӣ ҳашмгин мешуд?
- Оё баъд аз масрафи машруб контролашро аз даст медод?
- Оё Шуморо пеши дӯстон ва хонавода таҳқир мекард?

- Оё бо интиқод аз Шумо эҳсоси беарзишӣ будан ба Шумо меод?
- Оё барои ниёзи Шумо эҳтиром қоиладар набуд?
- Оё барои хостаҳояш ҳатто ба дурӯғ даст мезад?
- Оё дар шуғлаш навъе макру ҳила мекард?
- Оё дигарозор ва фарзандозор буд ва аз ранҷи дигарон лаззат мебурд?
- Оё вақте аз Шумо коре мехост, Шуморо таҳдид ё танбеҳ мекард?
- Оё Шуморо ба барқарории робитаи ҷинсӣ маҷбур мекард, ҳатто агар Шумо чунин чизеро намехостед?
- Оё аз заъфи Шумо ба нафъи худаш сӯистиқода мекард?
- Оё ба Шумо хиёнат мекард, дур аз чашми Шумо фарди дигареро дӯст меод?



- Оё аҳли саховат набудва аз саховати Шумосӯистиғода мекард?

Албатта волидони бадрафтор лозим нестҳама ин мавридро дошта бошанд.

Вақте мекурсед, бо он ки Шумо дар кӯдакӣ аз бадрафторӣ ранҷ бурдед, чаро дубора суроғи афроди бадрафтор меравед, онҳо ҷавоб медиҳанд: “Аз танҳой, ки беҳтар аст”. Дар ҳоле, ки дар танҳой лоақал метавон иззати нафси худро ҳифз кард. То ин ки мавриди таҷовузи одамҳои бадрафтор бошед.

### **Сабабҳои идомаёбии ин дом дар Шумо: (савол шавад)**

1. Ҳатто замоне, ки далели воқеӣ надоред, боз ҳам эҳсос мекунед, аз Шумо сӯистиғода мешавад? (Эҳсоси эминӣ дар Шумо осеб хӯрда аст, таҷрибаҳои гузаштаре таъмин медиҳед: Мисол, озмоиши шок ба сағ дар қафасе бо дарҳои бастаи Селигман.)

2. Аз дигарон метарсед, аммо эҳсос мекунед, лаёқати Шумо ҳамин аст, пас ба дигарон иҷозаи тадовуми бадрафтори ро медиҳед?

3. Мумкин аст, ба дигарон ҳамла кунед, чун фикр мекунед қасди осеб расонидан ва зарба задан ба Шуморо доранд?

4. Аз робитаи ҷинсӣ лаззат намебаред. Бароятон ҳисси иҷбор дорад?

5. Роздори ифротӣ дарумури шахсӣ доред. Метарсед, муқобили Шумо истифода шавад?

6. Аз тарси сӯистифода, заъфи худро пинҳон мекунед?

7. Изтироб дар ҷамъ аз тарси нақд ва тамасхур?

8. Оё ба хогири тарс, ба роҳатӣ дар баробари мардум таслим мешавад?

9. Эҳсос мекунед, дигарон аз тарси Шумо лаззат мебаранд?

10. Дар Шумо як ҷанбаи золим вучуд дорад, ҳатто агар онро буруз надихед?

11. Ба дигарон иҷоза медиҳед, то аз Шумо сӯистиғода кунанд, чаро ки бовар доред аз “танҳо будан беҳтар аст”?

12. Мӯътақидед, ки наметавонед ба (зانون) ё (мардон) ё (ҳар ду) эътимод кард?

13. Бахши умдаи аз кӯдакии худро ба хотир намеоваред? (амдан ё нохудогоҳ аз тарси дарду ранҷ)

14. Вақте аз касе метарсед, комилан «кару кӯр» мешавед, ба тавре, ки ингор аслан онҷо нестед?

15. Ҳатто вақте далел надоред, эҳсос мекунед, дигарон қасду нияти баде доранд?

16. Дар хиёлот аз худзорӣ, дигарозорӣ ва робитаи ҷинсӣ лаззат мебаред?

17. Ба далели беэътимодӣ аз (мардон) ё (занон) ё (ҳар ду) иҷтиноб мекунед?

18. Гоҳе нисбат ба дигарон ва ба вижа наздиктарин афродатон, золим ва мутаҷовуз ҳастед?

19. Дар иртибот бо дигарон эҳсоси дармондагӣ мекунед?

20. Ҳатто вақте дар як робитаи солим ҳастед, онро ба ротибаи мутаҷовуз–қурбонӣ табдил мекунед? (мумкин аст Шумо мутаҷовуз ё қурбонӣ бошед) (садомазохизм)

21. Гоҳе шарик ва дӯстони зиндагии худро муттаҳам ба бемеҳрӣ ва сӯистиғода аз худ мекунед?

22. Гоҳе шарики солими зиндагии худ ё дӯстони солими худро ба бадрафторӣ бо худ ташвиқу тарғиб мекунед? (мазохизм)

23. Робитаи ҷинсии сард бо ҳамсар, ё адами бовари ишқи воқеии ҳамсаратон?

## Дармони доми бадрафторӣ ва таҷовуз:

1. Дар сурати имкон аз як дармонгар кӯмак гиред. (Ин сахтарин дом аст.) Агар тархвораи раҳошудагии Шумо хафиф бошад, ин китоб ё дарс дармонгари шумост.

2. Саъй кунед, хотироти таҷовуз ва бадрафториро бо ҷузъиёт ба ёд оваред. (Дардноктарин бахши дармон: Техникаи модели сендвичии баёни хотирот байни дурелаксейшни қабл ва баъд.)

3. Ҳангоми тасвирсозӣ ҳашми худро нисбат ба мутаҷовуз берун резед, дар худ эҳсоси дармондагӣ накунед.

4. Сарзаниш кардани худро канор гузоред. Шумо лоиқи ин таҷовуз набудаед.

5. Робитаи шахсиро бо фарди мутаҷовуз коҳиш диҳед ё умуман қатъ кунед.

6. Дар замони омодагӣ барои

мутаҷовуз нома нависед.

7. Таҷовуз дар робитаи кунуниро таҳаммул накунед.

8. Ба афроде, ки лаёқаташро доранд наздик шавед. Бо афроде, ки ҳуқуқи Шуморориоят мекунанд, дӯст шавед.

9. Бо афродин наздики худ ба драфторӣ накунед.

10. Шумо барои ба хотир овардан ба макони амн эҳтиёҷ доред. (фазои зеҳнии амн)

11. Агар волидон ё бародарон ва хоҳарони Шумо иллати он будан, барои Шумо сахт аст, ки хотиротро ба ёд оваред.

12. Ба ёд овардани таҷриба ҳисси дарднок ва тарснок аст. (Барои ҳамин Шумо бетафовутиро пеша кардаед.) Гоҳе моҳҳо мегузарад, то дар дармон ба ин нуқта бирасем. (Мисли ҷарроҳии руҳ аст.)

13. Гоҳе мурочиат кунандагон

иттифоқеро, ки наафтода, хаёл мекунанд, ё иттифоқ афтода, аммо фикр мекунанд, ки хаёл кардаанд. Ба онҳо кӯмак мекунем. (Он хаёло ҳақиқат пиндоранд, то аз шарраш халос шаванд.)

14. Вақте хотиротро ба ёд меоваред, ба мутаҷовуз дар хиёлатон зарба занед. Пешашро бигиред. Дигар он кӯдаки дармонда набошед. Ба он кас, ки ба Шумо зулм карда аст, гӯед, ки кораш иштибоҳ буд. (Агар натавонист, дармонгар аз ӯ меҳаҳад, ки кӯдакашро то синни ҳоло бузург ва тавоно кунад, то тавонад ҳарфашро гӯяд.) Мумкин аст, ба фарди золим дашном кунад, ё гӯяд пешат меистам ва агар натавонад, дармонгар ба ҷояш инкорро аз тариқи вуруд ба хаёлаш мекунад.

15. Аз падар ё модаре, ки мувоқиқи Шумо набуданд, асабонӣ шавед. Хашмро ба самти вайронкардани худ ҳидоят накунед. (пурхӯрӣ, эътиёд, афсурдагӣ, пучӣ) Бигӯед, ман аз ту хашмгинам! Ту инкорробоманкардӣ! Дигар ба ту иҷоза намедиҳам. Ту боис

шудӣ, ман аз худам мутанаффир бошам! Ту тавоноии ишқ варзидани ман бо дигаронро аз ман гирифтӣ! Ту лаззати чинсиро аз ман гирифтӣ!

16. Мутаҷовуз инкор мекунад. Волидон онро маъмулан инкор мекунанд.

17. Агар бо мутаҷовузе дар зиндагии кунунии худ зиндагӣ мекунад, иҷозаи идомаи таҷовузро надихед. Марзбандихоро мушаххас кунед. Агар метавонед, робитаротарк кунед.

18. Даринтихобҳои баъдӣ нишоҳои хатарро шиносой кунед.

19. Агар равиши иҷтинобро пеша кардаед ва аз ҳар иртиботе рӯйгардонед, саъй кунед, ба оромӣ бо дигарон иртибот гиред. Ибтидо дар ҳадди қарори мулоқот. То он ҷо ворида робита шавед, ки мутмаин бошед, метавонед аз ҳуқуқи худ дифоъ кунед. Худатон барои худатон арзиши бисёре қоил шавед, то шарикӣ Шумо ҳам ба ин кор ташвиқ



шавад. (Ҳурмати имомзода дасти матаваллии ӯст.)

20. Агар нисбат ба касе, ки дӯсташ доред, бадрафторӣ кардаед, ҳамин ҳоло тамомаш кунед. Ба онҳо гӯед, иштибоҳ кардаед ва бахшиш хоҳед ва гӯед, ҷуброн мекунад ва тариқи ҷубронро ҳам мушаххас кунед. Кӯдаки даруни худро ба хотир биёваред. Ин беҳтарин роҳ барои мутавақиф сохтани худ дар масири табдил шудан ба як мутаҷовуз аст.

## {3} ДОМИ ФИҚДОНИ МУҲАББАТ

(Ҳаргиз ба муҳаббате, ки мехоҳам,  
намерасам.)

Марде ошиқи зане мешавад, ки қобили дастрас нест. Ҷазби занони сарду гӯшагир. «Вақте зани гарму меҳрубонро мулоқот мекунам, хеле зуд алоқаамро аз даст медиҳам»

Як зан: Ман ҳамеша он касе ҳастам, ки гӯш медиҳад. Дигарон мушкилоташонро ба ман мегӯянд ва ман ҳам то ҷое, ки метавонам, ба онҳо кӯмак мекунам. Аммо худам аз мушкилотам ба касе чизе намегӯям.

Эҳсоси ноумедии мудом нисбат ба дигарон. Агар аз назари таҷрибӣ аз тамоми робитаҳоятон ин натиҷаро мегиред, ки аз назари эҳсосӣ ҳеҷ кас

дарканори Шумонест, эҳтимоландар доми фикдони муҳаббат гирифтор шудаад.

## Сабабҳои доми фикдони муҳаббат

1. Модар шахси сарду беотифа аст ва ба андозаи кофӣ кӯдакро дар оғӯш намегирад.

2. Кӯдак эҳсоси боарзишбудан ва дӯстдошташудан намекунад. Ӯ ин эҳсосро надорад, ки фарди азиз ва вижа аст. (Бача гоҳе бо парастораш робитаи модару фарзандӣ дорад. Зеро аз ӯ муҳаббат ва эътимод ба нафс мегирад.)

3. Модар барои фарзандаш ба андозаи кофӣ замон ва тавачҷуҳ ихтисос намедиҳад.

4. Модар ба андозаи кофӣ ба ниёзҳои кӯдак тавачҷуҳ намекунад. (Бо ӯ иртибот барқарор намекунад.)

5. Ба андозаи кофӣ кӯдакро ором

намекунад. Бинобарин, кӯдак ёд намегирад, худро ором кунад. Ё таскини дигаронро пазирад.

6. Волидон ба андозаи кофӣ кӯдакро роҳнамоӣ намекунанд. Ё ӯро ҳимоят намекунанд. Онҳо такагоҳи кӯдак нестанд. Кӯдакро ба дунёбарои ҳалли мушкилоти худашон овардаанд.

**Мисол:** Модари ҷавони 17 сола, падари миёнсол. Падар бо зан зиндагӣ намекард. Модар ба унвони тӯъма барои ҷазби мард бача зоид, аммо баъд аз таваллуди бача низ рафтори падар тағйир накард.

– Агар духтарон падарони беотифа дошта бошанд, домашонро дар робитаи ошиқона бо мардон такрор мекунанд, на дар соири робиташон.

– Доми раҳой бо тарк шудан маълум аст, доми бадрафторӣ бо рафторҳо, аммо ташхиси доми фикдони отифа сахт аст. Чун аломат надорад, балки набуди рафотри отифӣ аст.

## Робитаҳои ошиқона:

Хелеҳо бо ишқ, танҳоиро ҷуброн мекунанд, аммо агар дучори доми фикдони отифа бошанд, аз робитаи ошиқона дурӣ мекунанд. Ё муддати кӯтоҳе даргири он мешаванд. Занони сардмиҷоз ё мардони сардмиҷоз ишқро балад нестанд.

Аломатҳои шахсе, ки фикдони муҳаббат дорад ва ба қарори мулоқоти ошиқона бо  $\bar{u}$  меравед:

- $\bar{u}$  ба ҳарфи ман гӯш намекунад.
- Фақат  $\bar{u}$  ҳарф мезанад.
- $\bar{u}$  бо ламс ва бӯсидан шак дорад.

Танҳо гоҳе вақтҳо қобили дастрас аст.

- $\bar{u}$  сарду гӯшагир аст.
- Шумо хеле бештар аз  $\bar{u}$  дилатон мехоҳад ба якдигар наздик бошед.
- Дар замони ниёз,  $\bar{u}$  дар канори Шумо нест.

- **Ў** эҳсосоти Шуморо дарк на мекунад.
- Хеле бештар ишқ меदिҳед, то ишқ гиред.

### **Доми фикдони муҳаббати Шумо бо шарики зиндагӣ ё дӯстонатон:**

- Ниёзҳоятонро аз тарафи муқобил пинҳон мекунед ва замоне, ки ниёзҳоятон бартараф намешавад, эҳсоси ноумедӣ мекунед.
- Аз эҳсоси худ ҳарф намезанед, аммо дар айни ҳол аз ин ки дарк намешавед, ноумед мешавед.
- Худро осебпазир ва ниёзманд нишон намедиҳед, то кӯмак кунед, шахси муқобил тавонад аз Шумо муроқибат кунад.
- Эҳсоси адами дарёфти отифа мекунед, чизе намегӯед, аммо хашмгин мешавед.
- Мудом тарафро ба аҳамият надодан мутаҳам мекунед.

- Дур аз дастрас мешавед.
- Аз тарафи муқобил таваққуъ доред, фикри Шуморо бихонад.
- Ҳатто агар ба андозаи кофӣ отифа дарёфт кунед, боз ҳам эҳсос мекунед ниёзи отифии Шумо бартараф нашуда аст. (Шояд илова бар доми фикрдони муҳаббат, дучори доми ҳақталабӣ ҳам ҳастед.)

### **Дармони доми фикрдони муҳаббат:**

- Кӯдаки маҳруми даруни худро дарк кунед.
- Эҳсоси фикрдони отифа дар робитаи кунуниатонро контрол кунед.
- Робитаи гузаштаи худро мурур ва моделҳои такроршавандаро муайян кунед. (Феҳристе аз хатарҳое, ки аз ҳоло ба баъд бояд аз онҳо дурӣ кунед.)
- Аз афроди сарде, ки ҷаззобанд, дурӣ кунед.

- Вақте шахси боотифае пайдо мекунад, он чиро ки мехоҳад ба забон оваред. Муҳаббатеро, ки ниёз доред, талаб кунед, мутавақеъ набошед, ки тараф ҳадс занад.
- Аз сарзаниши шахси муқобил ва зиёдахоҳӣ барои ниёзхоятон даст бардоред.
- Особпазириатонро бо шахси муқобил дар миён гузоред.

### **Навъҳои фикдони муҳаббат:**

#### **Маҳрумият аз тарбият:**

(Камбудигармӣ ватаваҷҷуҳиволидон / Оё қаблан ва акнун Шуморо дар оғӯш гирифтаанд ва мегиранд? / Оё замоне аз вақти худро ба Шумо ихтисос медиҳанд? / Оё Шуморо мебӯсанд?)

#### **Маҳрумият аз ҳамфикрӣ:**

(Оё волидон Шуморо дарк мекарданд? / Оё ба эҳсосоти Шумо эътибор медиҳанд? / Бо эҳсосоти



Шумо ҳамқадам буданд? / Оё маҳрами Шумо буданд? / Алоқа, ба он чӣ мегуфтед, нишон медоданд? / Оё аз эҳсосоти худ бо Шумо сухан мегуфтанд?)

**Маҳрумият аз ҳимоят ва муҳоқибат:**

(Роҳнамой / ҳидоят)

Оё ҳангоми зарурат Шуморо насиҳат мекарданд?

**Мисол:**

Модар: Бачам, холабачаатро бўса кун.

Бача: Дӯсташ надорам.

Модар: Ин чӣ гап аст? Маълум аст, ки дӯсташ дорӣ.

**Тасвирсозӣ:**

Барои падару модар ва аъзои хонаводаи худ яқояк тасвирсозӣ кунед ва онҳоро аз назари муҳоқибат, ҳамфикрӣ, ҳимоят, ва муҳоқибат ба хотир оваред.

Ҳар гоҳ дар замони ҳозир дучори эҳсоси маҳрумият шавед, ба эҳсосатон иҷозаи буруз диҳед, бо худ ҳамфикрӣ кунед ва аз худатон ҳимоят ва муроқибат кунед.

Вазъияти феълиро бо тасвирҳои замони гузашта муқоиса кунед, то огоҳии худро нисбат ба такрори вазъиятҳои ғалатикӯдакӣ болобаред.

### **Дармони доми камбуди муҳаббат:**

- Дармон ба оҳистагӣ аст.
- Бояд худро масъули идомаёбии ин вазъият донист, на гузаштаро.
- Бояд ёд гиред, ки аз дигарон ишқ дарёфт кунед.
- Бояд робитаи худро бо дӯстон ва шарикҳои сардмиҷоз поён диҳед.
- Бояд ба шарикҳои зиндагии худ, осебпазириятонро нишон диҳед, то ҳимояти онҳоро таҳрик кунед.

## {4} ДОМИ ТАРДИ ИҶТИМОЙ

(Ман бо дигарон созгор  
намешавам.)

Иртиботи иҷтимоӣ ирзоъ нашуда  
аст.

1. Оё дармавқеитҳои иҷтимоӣ, эҳсоси  
изтироб ва беарзишӣ мекунад? /  
Дар чамъ хиҷолатӣ ҳастед? / Дар  
иҷтимоъ музатариб мешавед?

2. Оё ба сабаби истисноӣ будан ё  
нохушоянд будан худро аз дунё  
тардшуда медонед?

3. Оё вақте дар чамъ ё меҳмонӣ даъват  
мешавед, дучори изтироб мешавед,  
чаро ки эҳсос мекунад, чизе барои  
гуфтан дар он чамъ надоред?

## Фарқи тарди иҷтимоӣ ва доми шикаст:

1. Тарди иҷтимоӣ (ба як эҳсоси беруни марбут аст.) (Доми шикаст ба як эҳсоси дарунӣ.)

2. Касоне, ки дучори тарди иҷтимоӣ ҳастанд, аҳли муқоисаанд. (Муқоисаи худ бо дигарон, аммо аз ваҷҳи манфии худ.)

3. Онҳо вақте фардери мешиносанд, ҳарф заданашон оддӣ мешавад, аммо замоне, ки ғарибаеро мулоқот мекунанд, наметавонанд ҳарфе зананд.

4. Инҳо аз нақд шудан ва арзёбӣ шудан метарсанд. Ба он вобастагӣ дорад, ки нисбат ба чӣ чизе эҳсоси бад доред. (Зоҳир, шуғл, ҳуш ё тавоноии муколама) тарс аз онҳо дар ҳамон замина намоён мешавад.

5. Инҳо худашонро аз назари иҷтимоӣ тавоно наметавонанд. Вақте дар чамъ ҳастанд, эҳсоси танҳоии шадида

мекунанд. Эҳсоси таалуқ доштан ба гурӯҳ дар инҳо заиф аст.

### Навъи тарди иҷтимоӣ:

- Ҳама фиреаш мекунанд.
- Барояш зӯрӣ мекунанд.
- Узви гурӯҳе нестанд.

Натиҷааш: танҳой, бемории равонтанӣ, эҳсоси ғарибӣ, кобус, сардард, афсурдагӣ.

- Зоҳир ва вазн, лакнати забони Шумо боиси тард шудани Шумо шуда ё боиси таҳқир ва сарзаниши Шумо мешавад.
- Хонаводаи мутафовут: Хонаводаи Шумо бо ҳамсоҷо ва дигар афроди наздик ба Шумо мутафовут буданд. Масалан, бадалели (наҷод / қавмият / мазҳаб / забон / сатҳи таҳсилот / дорой)
- Аз дигар кӯдакони оила мутафовут будаед.

- Кӯдаки мунфайл будаед, он чи аз Шумо интизор мерафтаре анҷом медодаед, аммо ҳаргиз худатон алоқа ва тарҷихоти худро тавсеа надодаед. Ҳоло ҳам фикр мекунед, чизе барои рӯ кардан надоред.
- Мазҳаби мутафовут (Мисол, ҷомаи баҳой ё калимӣ ё масеҳӣ ё суннӣ дар ҷомаи шиа Эрон).
- Қавмият (турк дар байни форс).
- Мавқеияти иҷтимоӣ (сатҳи таҳсилот): бесавод дар байни босаводон.
- Собикаи алкол ё ҷунун дар хонавода.
- Муҳоҷират кардаед ва онҷо ҷо наафтаед.
- Алоқаҳои ҷинсии мутафовут бо зоҳири ҷинсӣ, писаре, ки ба кӯрчоқҳо алоқа дорад, ё духтаре, ки бозиҳои дурушт ва писарона мекунад.

- Шахсияти хиҷолатии дарунгаро дар миёни ҷомеаи бурунгаро.
- Гоҳе аз назари мизони ҳуш ва маҳорати иҷтимоӣ беҳтар аз бақия.
- Дигаргунии физикӣ: Хеле фарбеҳ / хеле хароб / қадкӯтоҳ / подароз / зишт / рӯи пурҷӯш / синни хеле кӯчак ё хеле бузург дар духтар / ҷаззоб набудан.
- Сушт будан дар ёдгирӣ / лакнати забон.
- Хом будан / адами тавоноӣ дар муколама: Инҳо боиси тарди Шумо шуда, барои дурӣ аз тард шудан, аз дӯстёбӣ даст бардоштаед.
- Гароиш ба корҳои фардӣ (хаёлот / бозии компютерӣ ё бартар шудан дар маҳоратҳои фардӣ барои ҷуброн.)
- Нақдихонавода дар мавридҳои дар боло зикр шуда, тарди иҷтимоиро дарунӣ мекунад.

Оё бояд афроди мутафовутро дар ҷойҳои мутафовут ҷамъ кард. Масалан, мактаби эронӣ дар Аврупо, мактаби афғонӣ дар Эрон, мактаби кундзехнҳо?

Ҳама инсонҳо то ҳадде гирифтори доми тарди иҷтимоӣ ҳастанд. Ҳамаи мобахши мушаххасе дорем, киноамн аст ва мумкин аст мавриди пазириш воқеъ нашавад. Чӣ касе ҳаст, ки тарди иҷтимоиро таҷриба накарда бошад?

Ҳар чӣ тарди иҷтимоӣ зудтар оғоз шавад, дом низ қудтармандтар хоҳад буд.

**Омилҳое, ки доми тарди иҷтимоиро таъдид мекунанд:**

1. Эҳсоси беарзишӣ ва мутафовут будан бо дигарон. Тафовутҳои худро бузург ва шабоҳатҳоро хурд. Дар натиҷа вақте канори дигарон ҳам ҳастед эҳсоси танҳои мекунед.

2. Дар маҳали кор меҳвар нестед. Саратон ба кори худатон аст.



Пешбарӣ намешавед. Дар пуржаҳо ширкат намекунед, чаро ки худро мутаалиқ ба гуруҳ намедонед.

3. Дар ҷамъ эҳсоси изтироб барои ҷумлаи баъдӣ. Фикр мекунед, бо бегонаҳо эҳсоси роҳате надоред.

4. Аз пайвастан ба гуруҳҳои ҷамъӣ раҳ мекунад. Танҳо бо аъзои дараҷаи яки хонавода ва дӯстони наздики худ муошират мекунед.

5. Хонаводаи худро аз дигарон пинҳон мекунед.

6. Ба мардум иҷоза намедиҳед, ҷанбаҳои хусусии зиндагии Шуморо донанд.

7. Дунболи навсозии муваффақият, афзоиши дорой ва таҳсил нестед то тафовутҳои қавмиятиро пинҳон кунед.

8. Ҳаргиз бахшҳои хоси худро напазируфтаед. Чаро ки дигарон Шуморо ба хотири он ҷанбаҳо бад медонанд.

9. Хиҷолатӣ дар мавриди зоҳири худ. Беш аз андоза рӯи вазн ва қад ва чеҳра ва либос вақту хазина мекунад.

10. Аз муваффақиятҳое, ки мумкин аст дар онҳо аҳмақ ё ношӣ ҷилва кунад, дурӣ мекунад. (Мисли суханронӣ дар ҷамъ)

11. Аҳли муқоисаи худ бо беҳтар аз худ. (дар пул / зоҳир / тавоноӣ / муваффақият / тип)

12. Талоши беш за ҳадди ҷубронӣ дар он чи нақси иҷтимоӣ медонад. Саъй дар исботи маҳбубият ё маҳоратҳои (иҷтимоӣ) пешагирифта наздигарон. Таалуқ ба гурӯҳ. Муваффақият дар кор ва тарбияти фарзандоне, ки маҳбуб ва машҳур ҳастанд.

13. Мумкин аст бо машҳурҳо ё пулдорҳо ё аҳли қудрат дӯстӣ ё наздик шавед. (барои ҷуброн)

14. Ҳамсари иҷтимоӣ интиҳоб мекунад, то ғайри иҷтимоӣ будани Шуморо ҷуброн кунанд ва баъд дучори доми вобастагӣ мешавед.

Чун тарди иҷтимоиро бо ӯ ҷуброн мекунад.

15. Афроди хос канори ҳам ҷамъ мешавед. (равшанфикрон, ҳунармандон, ҷавонони дайду, табақаи коргар) Ҷамъшудаҳо бо ҳам худӣ мешавед, то ғайри худӣ будани худро ҷуброн кунед.

16. Ин дом дар интихоби шуғлӣ асар мегузорад. Эҳтимоланбасӯишуғлҳое кашида мешавед, ки иртиботи зиёдеро наметалабад.

17. Касби якнафара, ҳунарманд, нависанда, донишманд, программист аз шуғлҳои роиҷи ин дом аст.

18. Шумо бо фирор эҳсоси роҳатӣ мекунад, аммо доми Шумо таъдид мешавад ва ғайри иҷтимоитар мешавед. Бештарин равиши муқобилаи (воқунишии) ин тарҳ, иҷтиноб ва фирор аст.

19. Дармон ба ҷои фирор ба рӯбарӯӣ ниёз дорад. (Чун дар ниҳоят дар

табақабандии тарс қарор мегирад ва дармони тарс, рӯёруи тадриҷӣ аст.)

## Дармони доми тарди иҷтимоӣ

1. Кӯдаки гӯшагири даруни худро эҳсос кунад.

2. Феҳристе аз муваффақиятҳои иҷтимоӣ, ки дар онҳо эҳсоси изтироб мекунад, таҳия кунад.

3. Феҳристе аз ҷамъҳо ва гурӯҳҳо, ки аз онҳо дурӣ мекунад, таҳия кунад.

4. Феҳристи роҳҳоеро, ки аз тариқи онҳо дастбаҷубронии фротӣ мезанед, мушаххас кунад.

5. Бо истифода аз ҷаҳор марҳилаи қаблӣ, феҳристе аз вижагиҳоеро таҳия кунад, ки бо исмешаванд эҳсоси бегонагӣ, осебпазирӣ ё беарзишӣ дошта бошад.

6. Агар мутақоид шудаед, дучори ин дом ҳастед, марҳилаҳои хориҷ аз ин тарҳро мушаххас кунад.

7. Камбудихоеро, ки наметавонед тағйир диҳед, дубора шиносой кунед.

8. Барои ҳар як аз нуқсҳо ва камбудихоятон кортнависӣ кунед.

9. Занҷирае аз гурӯҳҳои корӣ ва иҷтимоиро ташкил ва ба тадриҷ ин занҷираро густариш диҳед.

10. Талош кунед, то дар ҷамъ оғозгари калом бошед.

11. Дар ҷамъ худатон бошед.

12. Аз тақаллуб барои ҷуброни ҳисси нохушоянде, ки дарёфт кардаед, даст бардоред.

13. Вақте дар замони ҳол дар ҷамъ эҳсоси танҳой мекунед, кӯдаки худро, ки дучори эҳсоси танҳой буд, ба хотир оваред. (Бо бузургсоли худ он кӯдакро ҳимоят кунед ва аз танҳой бароваред.)

14. Мавқеиятҳоеро, ки дучори изтироб мешавед, аммо аз онҳо фирор намекунед, рӯихат кунед.

15. Барои мавқеиятҳое, ки дучори изтироб мешавед, эҳсосот ва рафторатонро нависед. (Масалан, муколимаи бад, ҳарфҳои аҳмақона, ё сукут, чашм дуздидан).

**Рӯихати роҳҳое, ки аз тариқи онҳо ба ҷуброни эҳсос майлу рағбат мекунед:**

1. Худамро шабеҳи чамъ нишон медиҳам, ҳарчанд фикрам таври дигаре аст. (Тазохур барои пазируфта шудан дар иҷтимоъ) (Хоҳи нашави расво, ҳамранги ҷамоат шав.)
2. Ба дигарон иҷоза намедихам, он рӯи аҷиби маро бинанд.
3. Суннатитар либос мепӯшам ё рафтор мекунем.

**Дармон:**

Ҷузъиёти мушкили худро тавсиф

кунед. Масалан (беш аз 20 килограм фарбеҳ)

### **Равиши суқротӣ:**

Чӣ далеле бар исботи он доред:

- Вақте бори аввал одамҳо маро мебинанд, аз ман хушашон намеояд.

Чӣ далеле барои радди он доред:

- Дӯстони ман ба фарбегии ман аҳамияте намедиханд.

**Вижагиҳои фардро, ки ношӣ аз доми тарди иҷтимоӣ аст, нависед:**

**Мисол:**

1. Ман дар баҳсҳо сокитам.
2. Ман аҷиб ҳастам.
3. Дигарон намехоҳанд, ки маро шиносанд.
4. Хеле ҷиддӣ ҳастам.

5. Аз дигарон ба таври мутафовут  
либос мепӯшам.

6. Алоқаи ғайри маъмулӣ дорам, ки  
дигарон надоранд.

7. Ман як рафтори ҷудошавӣ дорам,  
ки одамонро аз ман дур мекунад.

### **Ҷавоб:**

1–4–7 дуруст аст.

Қаблан,  $\bar{u}$  фарқиятхоро калон ва  
монандиро хурд ҳисоб мекард.

### **Дармон:**

Бо оромӣ пешрафт кунем.

Талош барои беҳбуди маҳоратҳои  
иҷтимоӣ.

Самимонатар шудан бо дӯстон.

Кам ё изофа кардани вазн.

Ширкатдардарсҳои гуфтугӯи умумӣ.

Барои нуқсҳо котрнависӣ кунед.



Онро ҳамроҳ дошта бошед. Ҳар замон тархвораи Шумо таҳрик шуд, он кортро хонед.

## Корти тағйири иҷтимоӣ

Медонам, ки ҳамин ҳоло эҳсоси изтироб дорам. (тавзеҳи ҳис) Гӯё ки ҳама доранд ба ман нигоҳ мекунанд. Эҳсос мекунам, наметавонам бо касе ҳарф занам, аммо медонам, ки ин фақат доми ман аст, ки дар ҳоли таҳрик шудан мебошад. Агар ба атрофам нигоҳе андозам, мебинам, ки дигарон ба ман нигоҳ намекунанд ва агар ҳам касе нигоҳ кунад, нигоҳи дӯстона аст. Агар бо дигарон сӯҳбатро оғоз кунам, хеле зуд изтироб кам хоҳад шуд. Мардум мутаваҷҷеҳи изтиробам нахоҳанд шуд. Илова бар ин дигар одамон низ музтарибҳастанд. Ҳар касе то ҳаде дар мавқеиятҳои иҷтимоӣ, эҳсоси изтироб дорад. Метавонам бо нигоҳ кардан ба дигарон ва пайдо кардани шахсе барои сӯҳбат кори худро оғоз кунам.

Дар бузургсолӣ камтар тард

мешавем. Дар бузургсолӣ агар ҳам тард шавем, пуртоқаттарем.

Агар камтоқат мондаем, дар кӯдакии худ гир кардаем ва ба ҷои рӯбарӯ шудан бо мушкил аз ҷомае фирор мекунем. (Фирор тарди иқтимоиро дарунӣ мекунад.) Далели фирор изтироби шадид аст.

Рӯихате аз мавқеиятҳоеро, ки фирор мекунад, мушаххас кунед ва дараҷаи онро таъйин кунед.

– Каме сахт,

– Бисёр сахт,

– Тақрибан ғайри мумкин.

- Аз осонтарин шурӯъ кунед ва он қадар бар он исрор кунед, ки ҷо биафтад. Баъд марҳилаи каме сахттарро шурӯъ кунед. (Қонуни каме беҳтар.)

- Қонуни бархӯрд бо тарс, рӯёруӣ тадриҷӣ аст.

- Сахтарин қисмат, шурӯи кор аст. Анҷом деҳ, ҳиссаш меояд, тарсаш меравад.
- Вақте ворида меҳмонӣ мешавад, тасмим бигиред, ҳадди ақал бо ду бегона сӯҳбат кунед, ба меҳмонҳо тамаркуз накунад.
- Дар ҷамъ худатон бошед. Ҳеҷ нақше бозӣ накунад. Саъй накунад, шабеҳи бақия бошед.
- Тафовутҳои худро пинҳон накунад. (Роздоштан, яънетанҳои Лозим нест ба шакли ҳинҷоршикан мутафовут бошед, фақат худатон бошед. Бархе аз осебпазирӣҳо ва ноумедиҳои худро бо онҳо дар миён гузоред.)
- Хуруҷ аз тарди иҷтимоӣ, сафар аз танҳои ба сӯи иртибототи бештар аст.

## {5} ДОМИ ВОБАСТАГӢ

(Ба танҳой аз ӯҳдаи ин кор  
барнамеоям.)

**Мисол:** Маргарет 27 сола аст. Эҳсоси гирифтори дардомивобастагӣ дорад. Издивоҷ бо ҳамсари бадрафтор. Ӯ ҳатто метарсад танҳой берун равад.

**Мисол:** Уилям 34 сола аст. Ӯ наметавонад дар мавриди издивоҷ тасмим гирад.

**Мисол:** Кристин 24 сола аст. Мустақил. Пояш мешиканад, ниёзманди тару хушк кардани хонавода аст, аммо баъд аз муддате онҳоро тарк мекунад. Чун наметавонад, кӯмаки дигаронро таҳаммул кунад. (Бо ин ки агар пой аъзои хонавода ё дӯстонаш ҳам мешикаст, ӯ ҳам ин кӯмакҳоро ба онҳо мекард. Сабки воқунишии ӯ бо

вобастагӣ, ҷуброни ифротӣ аст.)

– Одами вобаста сардаргум аст.

– Нотавон аз анҷоми корҳо.

– Эҳсиси ин ки дар ин дунё наметавонад аз худ мууроқибаат кунад.

– Эҳсоси фикдони нокомӣ будан барои тасмим ва анҷоми он.

– Эҳсоси кӯдаки гумшуда.

– Эҳсоси онро дорад, ки одамонero, ки ба онҳо вобаста аст, аз даст хоҳад дод.

– Одамивобаста дудилаваномутмаин аст. Яке бояд барояш тасмим гирад. Аз нафаре ба нафари дигар аз паси насиҳат аст.

– Одами вобаста тағйирро дӯст надорад, онҳо мехоҳанд ҳама чизҳо яксон монанд.

– Вақте тавре амал мекунад, ки корҳоятон тавассути дигарон анҷом шавад, тавассути доми худ ихота хоҳед шуд. Вақте дигарон корҳои

Шуморо анҷом медиҳанд, нотавонии  
Шуморо ташдид хоҳанд кард.

– Шумо ҳаргиз тест накардаед, ки  
метавонед ба танҳой амал кунед.

– Шумо аз корҳое, ки фикр мекунад,  
барои Шумо сахтаст, фирор мекунад.

– Вобастагӣ дар ронандагӣ.

– Вобастагӣ дар умури молӣ.

– Вобастагии тасмимгирӣ.

– Вобастагии пазириши масъулият.

– Вобастагӣ дар ёдгирии маҳорат.

– Вобастагӣ дар берун рафтан ба  
танҳой.

**Вобаста чӣ баҳое мепардозад,  
то мабодо ҳомиёнашро аз даст  
диҳад?**

- Таҳаммули ҳашм.
- Таҳаммули бадрафторӣ.

- Таҳаммули хашми худ бидуни он ки аз он бохабар бошад.
- Агар вобаста ва хашмгин аст, доми истехқоқ ҳам дорад.
- Берунҳаросӣ яке аз ваҷҳи вобастагӣ аст.

### Таърифи вобаста:

Касе, ки танҳой наметавонад зинда монад. Танҳо умеди  $\bar{u}$  часбидан ба нафаре аст, ки аз  $\bar{u}$  муроқибат мекунад.  $\bar{u}$  аз марг, деғонагӣ, факр ва беҳонумонӣ метарсад.  $\bar{u}$  дучори паникатак мешавад. Фикр мекунад, чизе намонда аст, ки ақлашро аз даст диҳад.

### Эҳсоси вобаста:

– Беаёқатӣ.

– Изтироб аз: тағйири шуғл / таваллуди як фарзанд / хатми донишгоҳ / издивоҷ / масъулият.

Мисол, Кристин, ки бо пои

шикаста кӯмак намехоҳад, ҷубронӣ ифротии вобастагӣ аст. Дар дарун музтариб. Бо ин ки маҳоратҳояшро боло мебарад, аммо аз дарун фикр мекунад, як ҷои кораш мелангад. Ӯ ҳама муваффақиятҳояшро кӯчак ва хатоҳояшро бузург мешуморад.

–Фарди ҷуброни ифротии вобастагӣ: Онҳо аз пазириши ҳар гуна кӯмак иҷтиноб мекунанд.

### **Сабабҳои доми вобастагӣ:**

- Волидони беш аз ҳад муроқибаткунанда.
- Волидоне, ки аслан муроқибат накардаанд. (аз кӯдаки доиман мустақил)

### **Фароянди ду марҳилаи кӯдак:**

Эҷоди будёдии амн (фурсати истироҳат дар ҳолати вобастагӣ: агар зуд қатъ шуд: ё вобаста, ё бачаҳои зуд мустақилшуда, ки ниёзи вобастагиаш ирзоӣ нашуда аст.)



Дуразинбунёдварасиданбаистиклол  
(кам–кам ба бача кӯмак барои  
истиклол ва кифоят, марҳилай.)

– Мууроқибати беш аз ҳад низ  
дуввумиро ба хатар меандозад, гӯё  
Шумо кӯчактар аз синни воқеии худ  
ҳастед.

– Волидон барои Шумо тасмим  
мегиранд.

– Волидон машқҳои мактибии  
Шуморо анҷом медиҳанд.

– Масъулияти каме ба Шумо супорида  
мешавад ё аслан масъулияти  
супорида намешавад.

– Банудрат аз волидони худ ҷудо  
мешавад ва камтар эҳсоси як фарди  
мустақил доред.

– Волидонатон аз ақидаҳо ва мизони  
салоҳияти Шумо дар анҷоми умури  
рӯзона интиқод мекунанд. (Эй кош,  
ҳеҷ кӯмаке намекарданд, аммо  
интиқод ҳам намекарданд!)

– Вақте умури ҷадиде ба Шумо вогузор мешавад, волидон бо гуфтан, тавсеаҳо ва таҷвизи дастурамалҳои мудом дар кори Шумо даҳлат мекунанд.

– Волидон чунон ба Шумо эҳсоси амният медиҳанд, ки то аз хоҷаи волид хориҷ нашавед, тард шудан ё шикастро таҷриба намекунед.

– Волидони Шумо бисёр нигаронанд ва мудом ба Шумо нисбат ба хатарот ихтор медиҳанд.

### **Муроқибати беш аз андоза:**

– Мудохилагӣ (нияти хуб), аммо монета аз саъйи хато ва таҷрибаи мустақили кӯдак.

– Нақди ҳаракатҳои мустақилонаи кӯдак. (Кӯдак эҳсос мекунад, агар ба тавсеаҳои волидон ё дигарон гуш накунад, шикаст меҳӯрад.)

– Фарди вобаста дунёро бе кӯмаки дигарон ноамн мебинад.

## Чаро волидон кӯдакро вобаста бор меоваранд?

– Онҳо беотифа нестанд, тарсу ва музтарибанд.

– Вобастаҳо аз кӯдакӣ хотироти дарднок надоранд. / То хонаро тарк накардаанд, хатироти хубе доранд. / Аммо баъдаз таркихона, таҷрибаҳои: тард шудан, нотагонӣ ва танҳои дар корхоро таҷруба мекунанд.

– Доми итоат маъмулан ҳамроҳи доми вобастагӣ аст. Касе, ки шахсро вобаста ба худ мекунад ўро мутеъи худ ҳам мекунад.

– Агар эътимод ба нафс надоред, қатъан вобаста ҳастед. (Ниёзи кифояти Шумо дар кӯдакӣ ирзоъ нашуда аст.)

– Афроди вобаста вақте 20 сола мешаванд, наметавонанд хонаи худро тарк кунанд. Волидони онҳо ҳамчунон дар тасмимоти онҳо мудохила доранд, дар бораи ҳама

ЧИЗ маслиҳат медиҳанд.

– Агар чи духтарон бояд вобаста бошанд, аммо мардони вобаста ҳам кам нестанд.

– Гоҳе далоили вобастагӣ дар синни боло, даврони пириии волидон аст.

### **Бетаваҷҷухӣ дар мууроқибат:**

Волидони бетаваҷҷух дар мууроқибат, бачаро зидди вобастагӣ бор меоваранд. Маъмулан ин дом бо фикдони отифа ҳамроҳ аст.

### **Сабабҳои вобастагӣ дар бетаваҷҷухӣ дар мууроқибат:**

– Ба андозаи кофӣ аз самти волидони худ роҳнамой ва ҳидоят дарёфт намекунад.

– Шумо тасмимоти фаротар аз синни худро ба танҳои мегиред.

– Бояд дар хонаводаи худ ҳамчунон фарди бузургсол бошед. Ҳатто

замоне, ки аз дарун эҳсоси як кӯдакро доред.

– Аз Шумо интизор меравад, корҳое кунед ё чизҳоеро донед, ки фаротар аз синни Шумо ҳастанд. Ин навъ бачаҳо бо он ки аз кӯдакӣ мустақил ба назар меоянд, аммо имкони вобаста шуданро ҳам доранд. Чун ин навъ истиқлол ва масъулият барои онҳо ҳануз зуд аст. Онҳо шак доранд, ки оё тасмимоти дурусте мегиранд.

– Гоҳе дар вобастагӣ ҷои фарзанд ва волид иваз мешавад.

– Доми вобастагӣ дар робитаи ошиқонаи Шумо низ рух медиҳад.

### **Нишонаҳои хатари доми вобастагӣ дар ҳамсардорӣ:**

– Ҳамсари Шумо ҳамчун падар ё модари Шумо қавӣ ба назар мерасад.

– Ҳамсари Шумо аз муҳоқибааткардан

аз Шумо лаззат мебарад ва дӯст дорад бо Шумо монанди фарзандаш рафтор кунад.

– Батасмимоти ӯ бештараз тасмимоти худ Ӯ тимо доред.

– Бештари тасмимотро ӯ мегирад.

– Мефаҳмед, замоне, ки ӯ назди Шумост истиқлол надоред ва дар набудаш ҳама чиз таваккуф мекунад.

– Харҷии ҳама чизро ӯ мепардозад ва умури ҳиссодорӣ комилан бар ӯ ҳдаи ӯст.

– Ӯ аз ақидаҳо, салиқа ва корҳои Шумо дар умури рӯзмарра интиқод мекунад.

– Ҳар гоҳе коре бар ӯ ҳдаи Шумост, эҳсос мекунад, ки ҳамеша бояд таваҷҷуҳи ӯро ҷӯё шавед, ҳатто агар тахассусе дар он замина надошта бошад.

– Ҳама корҳоро барои Шумо анҷом медиҳад ва ҳеҷ масъулияти бар ӯ ҳдаи Шумо нест.

– Ҳаргиз эҳсоси тарс, ноамнӣ ва осебпазирӣ намекунед. Яъне идомаи кӯдакиву волидӣ дар робитаи ҳамсарӣ.

– Ин хел одамҳо ҳар кучо мераванд, аз паси касе ҳастанд, ки дар сурати мушкил тавонанд ба онҳо кӯмак кунад.

**Саволҳо зер мушаххас мекунад, ки оё Шумо вобастаед?**

- Ҳамеша ба дунболи роҳнамой ва машварат бо одамҳои боҳуштар ва қавитар аз худ ҳастед?
- Муваффақиятҳои худро ночиз, шикастҳоятонро бузург медонед?
- Аз рӯёруӣ бо чолишҳои тоза худдорӣ мекунед?
- Худатон тасмимгирӣ намекунед?
- Худатон ба умури молии худ расидагӣ намекунед?
- Нисбатбадигарҳамсиннусолихуд,

вобастагии бештаре ба волидони худ доред?

- Аз танҳой ва танҳо сафар кардан худдорӣ мекунед?
- Тарсҳо ва фобияҳое доред, ки бо онҳо рӯбарӯ намешавед?
- Аз бисёр нақшо ва маҳоратҳои амалӣ беиттилоъ ҳастед?
- Дар ҳеҷ замони мушаххас ба таври мустақил зиндагӣ накардаед?

**Аломатҳои доми вобастагӣ (ҷуброни ифротӣ) доред:**

- Барои ҳеҷ коре аз дигарон тавсеа ва роҳнамой намехоҳед, ҳама чизро худатон бояд анҷом диҳед.
- Масъулиятҳои тоза мепазиред ва то бо тарсҳоятон рӯбарӯ шавед, аммо эҳсоси фишор мекунед.
- Ҳамсари Шумо комилан ба Шумо вобаста ва дар ниҳоят Шумо ҳама корҳоро анҷом медиҳед ва ба танҳой



тасмим мегиред.

- Он бахше аз худро, ки каме (вобастагии солим) ниёз доред, нодида мегиред.

### **Дармони доми вобастагӣ:**

1. Вобастагии даврони кӯдакии худро дарк кунед. (Кӣ Шуморо вобаста кард? Модар? Падар? Шояд ҳам танҳо фарзанд ё бачаи хурди хонавода будед?)

2. Феҳристи вобастагиҳои худро таҳия кунед.

3. Феҳристи чолишҳо ва тағйиротро, ки ба хотири тарс аз онҳо фирор мекунад, таҳия кунед.

4. Худатонро ба самти пазириши масъулияти умури рӯзона ва тасмимоти нав равона диҳед, бидуни кӯмак хоستان аз дигарон, бо умури содда шурӯъ кунед.

5. Вақте дар як коре муваффақ шудед, аз худатон ризоият дошта бошед.

6. Рӯихати робитаҳои вобастагии худро таҳия ва аз онҳо дурӣ кунед.

7. Аз одамҳои қавӣ ва беш аз ҳад мувоқибааткунанда дурӣ кунед. (Ё марзбандиро мушаххас кунед.)

8. Агар шахсеро ёфтаед, ки ба шакли мутаодил (ҳамвазн) бо Шумо рафтор мекард, робита бо ӯро имтиҳон кунед.

9. Бароис, волидеҳамсаре, ки Шуморо вобаста кардаанд, ғур назанед, аммо барои роҳнамоӣ ва кӯмак суроғи онҳо наравед.

10. Масъулиятҳо ва чолишҳои тоза бар ӯҳда гиред. Аммо ба тадриҷ ва ором – ором.

11. Агар вобастагии ҷуброни ифротӣ доред: аз дигарон кӯмак хоҳед. Масъулиятҳои тозаӣ беш аз ҳадро напазиред. Аз изтиробӣ худ ба унвони меъёри андозаи масъулиятӣ,

ки метавонед пазиред, истифода кунед.

12. Агар волидони интиқодгар доштед, эҳтимолан Шумо низ ба интиқод аз худ мутамоил ҳастед. Беэътибор кардани худро тамом кунед. Даст аз интиқод ва беарзиш кардани худ бардоред.

### **Нишонаҳои доми вобастагӣ:**

1. Ҳамчун бача рафтор кардан.

2. Идомадиҳии робита бо одамҳо, бетаваҷҷуҳ ба чигунагии рафтори онҳо.

3. Рафтори часбанда доштан.

4. Интиҳоби одамҳое, ки тамоюл доранд, зиндагии маро контрол ва аз ман мувоқибат кунанд.

5. Барои будан бо як фард зиндагии худамро фаромӯш мекунам ва шакли ӯ зиндагӣ мекунам.

6. Худам барои худам тасмим

намегирам.

7. Худам барои худам пул дар намеоварам.

8. Худамро дар масири он чӣ, ки метавонам ба даст оварам, равона намедиҳам.

Кӯдакиатонро дар ҳолати вобастагӣ тасаввур кунед. Бо бузургсолиии худ ба суроғи кӯдакатон равед ва ба ӯ дар зеҳнатон кӯмак кунед.

– Агар дар коре тавонманд нест, ба ӯ ёд диҳед.

– Агар метарсад, ба ӯ шуҷоат диҳед.

– Агар аз ӯ интиқод мекунанд, беэътиной аз интиқодро ба ӯ ёд диҳед.

## {6} ДОМИ ОСЕБПАЗИРӢ

(Базудӣ фоҷеа рух медиҳад.)

Тарс омӯхтанӣ аст ё ғаризӣ?

Кадам бахш омӯхтанӣ ва кадам бахш ғаризӣ аст?

Дар кӯдакон тарс аз суқут ва садои баланд ҳаст, бақия тарсҳои омӯхтанӣ аст. Дар кӯдакӣ онҳо тавсеаҳои тарси Шуморо намефаҳманд, аммо дар дусолу чандмоҳагӣ якбора ҳама тарсҳоро дарк мекунанд.

**Роберт 31 сола аст:** Ба таври нигаронӣ ҳисси гиҷӣ ва ҳавоспартӣ мекунам, наметавонам нафас кашам. Таппиши қалбам тез мешавад. Мисли ин ки дорам девона мешавам, ё дорам сактаи қалбӣ мекунам. То муддате ба бемористон мурочиат мекардам. Гоҳе фарёд мекашам, гоҳе

садоҳое мешунавам, ки мутаваққиф  
намешаванд.

**Савол:** Оё нигарони ҳоят дармавриди  
сактаи қалбӣ ё девонагӣ ба вуқӯъ  
пайваста аст?

**Ҷавоб:** На

Ҷ сафар намеравад. Савори лифт  
намешавад. Дохили оби баҳр  
намеравад. Ҳамааш аз дузд метарсад.

**Таҷрибаи осебпазирӣ:**

**Эллис:** Изтироб ноши аст, аз:

– Мизони муҳосибаи хатари  
бузургтар аз воқеият.

– Мизони муҳосибаи тавоноӣ ва  
муқобилаи (воқунишии) Шумо  
камтар аз воқеият.

**Навӣи осебпазирӣ:**

Саломати (меланхолияи)  
паникатақобештар тарсаз саломатӣ  
доранд. Мудом бадани худро баррасӣ

/ ҳавои сард / гарм / хашм / ҳаяҷон  
/ қаҳва / машруб / боиси ҳамла ва  
стресси Шумо мешаванд.

Масалан, дар вақти хондани як  
мақола дар мавриди саломатӣ ё  
шунидани хабари маризии як нафар,  
дучори ин ҳолат мешаванд. Шояд  
дар бачагӣ зиёд мариз шудаед, ё  
волидони маризе доштаед. Ба ҳар  
ҷиҳат тарсҳои Шумо беш аз ҳад ва  
ғайривоқеӣ аст.

## 1. Хатар:

- Шумо дунёро пура аз хатар мебинед.
- Бовар доред, агар мувоқиқ набодед, иттифоқи баде рух медиҳад.
- Дуздгир ба хона васл мекунад, аммо фикр мекунад, дузд меояд ва дуздгирро аз кор меандозад.

## 2. Фақр:

- Шумо ҳамеша нигарони пул ҳастед.

- Ба шакли ғайривоқеӣ нигарони варшикаст шудан ва хиёбон хоб шудан ҳастед.
- Худатонро дар пирӣ фақир тасвир мекунед.
- Ҳарчанд ҳам, ки сарват дошта бошед, худатонро дар як қадамии бепули ва бадбахти мебинед.
- Эҳсос мекунед, барои фақир нашудан, бояд фалонмиқдор сарват дошта бошед.
- Пул пасандоз мекунед.
- Харҷ кардан барои Шумо мушкил мешавад. (Ба назар хасис мерасед.)  
Хасисӣ: Тарс аз фақр аст.
- Ахбори бӯҳрони иқтисодиро мехонед.
- Дар умури молӣ муҳофизакоред.
- Мудом аз тамом шудани пулатон ваҳшат доред.



### 3. Аз даст додани контрол:

- Тарсидан аз девонагӣ.
- Тарсидан аз даст додани контрол.
- Тарсидан аз паникатак.
- Тарсидан аз беҳушӣ.
- Як ҳамлаи асабӣ дар ҳолати оддӣ як то ду дақиқа мондагорӣ дорад, аммо тафаккури изтиробии Шумо замони онро тӯлонитар мекунад.

### Сабабҳои эҳтимоли доми осебпазирӣ:

1. Мушоҳидаи волидоне, ки дучори ҳамин дом будаанд (аз даст додани контрол, беморӣ, варшикастагӣ)
2. Мувофиқи беш аз ҳадди волидон аз хатарии беморӣ, мудом ба Шумо дар бобати беморӣ тазақкур меводаанд / ба Шумо талқин шуда, ки барои рӯёруӣ бо масоили рӯзмарра заиф ва нотагон ҳастед. (Модари васвосӣ / аҳли микробзудой.)

3. Волидони ба ҳадди кофӣ аз Шумо муроқибатнакунанда. Муҳити кӯдакии Шумо аз назари физикӣ, эҳсосӣ, молӣ амн набуда аст. (ҳамроҳӣ бо доми фикдони отифӣ / бадгумонӣ, бадрафторӣ)

4. Дар бачагӣ бемор будаед, ё ҳодисаи ғамангезе мисли тасодуфро таҷриба кардаед.

5. Волидони Шумо дар асари тасодуф мурдаанд ва Шумо дунёро муҳити хатарнок мебинед. (Масалан, ҷомаеи Исроил ба бачаҳояшон мудом ҳодисаи Ҳолокостро ёдоварӣ мекунанд, то ёдашон наравад ва онҳо дар тарс ба сар мебаранд. Ҳизби дасти ростии Исроил ҳам аз тарси мардум сӯистиғода мекунад, ки раӣи онҳоро ба даст оварад.)

### **Нишонаҳои хатар дар робита:**

Тамоюл ба интиҳоби одамҳои қавӣ, ки Шуморо аз хатарот ҳифз кунанд:

– Ҳам доми вобастагӣ дар ин маврид.

– Ҳам тадовум ба далели интихоби ҳамсар ва дӯст.

Аз паси одамҳое мегардед, китарсҳои Шуморо шунавад ва ба Шумо итминон диҳанд.

### **Домҳои осебпазирӣ:**

1. Ба далели тарси муболиғаомез дучори изтиробии умумӣ шудаед.

2. Он қадар дучори васоси саломатӣ ҳастед, ки мудом озмош ва духтур меравед ва барои хонаводаи Шумо танҳо вақту хазина дорад.

3. Ба хоҳири ҳассосиятҳои баданӣ ва бемориҳои эҳтимолий, дучори ҳамлаҳои асабӣ ва стрессӣ мешавед.

4. Ба шакли ғайривоқеъбинона, нигарони варшикастагӣ ва ба ҷои сармоягузори тоза, ба захираи он ҷӣ доред мепардозед ва тавоноии хатар кардан нахоҳед дошт. Гоҳе як корманди содда мемонед, ки накунад бе дастмузд монед.

5. Ба шакли ифротӣ мунтазири як ҳамлаи ҷиной ҳастед. Шаб аз хона берун намеравед, сафар намеравед ва аз васоили ҳамлу нақли умумӣ истифода намекунед. Зиндагиатон бисёр маҳдуд мешавад.

6. Ба дигарон иҷоза медиҳед, то аз Шумо дар баробари тарсҳоятон муҳофизат кунанд ва вобаста мешавед.

7. Изтиробии доимӣ боиси бемориҳои равонтании Шумо мешавад (эгзема, асма, варами рӯда, захми меъда).

8. Аз тарс наметавонед, мисли бақия, хеле аз корҳоро анҷом диҳед.

9. Ҳамсару бачаҳоятонро аз тарс маҳдуд мекунед.

10. Тарсатонро ба бачаҳоятон мунтақил мекунед.

11. Ба шакли ифротӣ дорудармонӣ мекунед.

12. Дучори васвоси контрол мешавед.

Панҷ даъфа қуфл будани дар ва  
 рӯшан будани чароғро месанҷед ва  
 мудом даст мешӯед.

## Дармони доми осебпазирӣ

1. Сабабҳои доми худро пайдо кунед.  
 (Оё беш аз ҳад Шуморо тарсондаанд  
 ё аз Шумо мувоҷиҳат кардаанд?)

2. Феҳристе аз тарсҳои худро таҳия  
 кунед.

3. Эҳтимоли бавуҷудоии  
 тарсҳоятонро баррасӣ кунед (ба  
 равиши Суқротӣ).

Масалан, тарс аз ҳавопаймо: фикр  
 кунед, эҳтимоли суқути як ҳавопаймо  
 чанд фоиз ё як ба чанд миллион  
 аст? (эҳтимоли бавуҷудой / омори  
 воқеӣ)

4. Барои ҳар кадом аз тарсҳоятон  
 корт нависӣ кунед.

5. Бо Кӯдаки тарсидаи даруни худ  
 сӯҳбат кунед ва барояш Болиғи  
 шуҷоъ бошед.

6. Барои фарзанди худ падару модари шуҷоъ бошед.

7. Равиши релаксейшнро омӯzed ва анҷом диҳед.

8. Саъй кунед, то аз тариқи «тасвирсозӣ» бар тарсҳои худ ғалаба кунед.

9. Аз ӯҳдаи тарсҳои худ дар зиндагии воқеӣ бароед.

10. Ҳар қадаме, ки пушти сар мегузored, ба худ подош диҳед.

11. Одамҳое, ки доми Шуморо ташдид мекунанд, тарк кунед, ё дар ин замина бо онҳо марзбандӣ кунед.

12. Муҳимтаразҳама, бариҷтинобҳои худ ғалаба кунед. Доми осебпазирӣ доми тарс аст. Тарс, Шуморо фирор медиҳад. Ҳоло он ки дармони тарс, бо мавзӯи тарс ором–ором рӯбарӯ шудан аст.

13. Корти доми осебпазирро таҳия кунед:

(Намуна) “Ҳоло, ки савори лифт шудам, хеле метарсам, ки фочиае рух диҳад ва лифт суқут кунад. Аммо ин доми ман аст, ки дубора фаъол шуда аст. Эҳтимолан дар ҳоли бузург кардани эҳтимоли хатар ҳастам. Дилам мехоҳад, пиёда шавам ва ба қия роҳробозина пояҳо поён равам, аммо беҳтар аст, ба изтиробам, ки танҳо ношӣ аз як фикр аст, нигоҳ кунам ва ёдам бошад, ки “Як фикр, фақат як фикр аст”, фикри кӯдакона. Доми осебпазирӣ як доми кӯдакона аст”.

14. Тамрини «нафас кашидан» барои кам кардани изтироби доми осебпазирӣ:

Ҳар вақт тез нафас мекашем, дучори изтироб мешавем. Дар ин вақтҳо, агар ду дақиқа ба оромӣ нафас кашем, масалан, ҳашт нафас дар як дақиқа. Ба тавре, ки шикам такон хӯрад ва на сина, изтироб коҳиш пайдо мекунад. Вақте нафасатон роба дохил мебаред, ба «оромӣ» фикр кунед ва вақте онро берун мебароред, ба нафас кашидан.

## 15. Тамрини «тасвирсозӣ»

Вақте тархвораи осебпазирӣ фаъол мешавад, зеҳни Шумо тасвире аз фочеаро эҷод мекунад. Шумо ҳам барои муқобила тасвире аз ояндаро, ки вазъият каме беҳтар аст, тахайюл кунед.

## 16. Зикрдармонӣ:

Инҷумлаҳоро ба сурати зикрзамзама кунед:

– “Ин низ бигзарад”.

– “Оянда маъмулан беҳтар аз афкори тарсноки ман аст”.

– “Дар оянда на фочеа мешавад ва на мӯъҷиза, каме бадтар ё каме беҳтар мешавад”.

17. Баъд аз ҳар марҳилаи пешрафт, ба худ табрик гӯед. Ин кор боиси таррашуҳи «допомин», ки ҳормони подошаства эҷодкунандаи рутинҳои зиндагӣ аст, мешавад.



18. Фаромӯш накунад, ки доми осебпазирӣ ба Шумо зарарҳои зиёде мезанад ва зиндагии Шуморо маҳдуд мекунад. Раҳои аз он, яъне бозгашт ба зиндагӣ. Касе, ки дучори доми осебпазирӣ аст, дар дунёи маҳдудтаре зиндагӣ мекунад.

Мисол, “Озмоиши сағ дар қафас ва шоки электрикӣ” (Афсурдагӣ ва тарс омӯхтанӣ аст.)

## {7} ДОМИ НУҚСУ ШАРМ

(Ман беарзиш ҳастам.)

**Сабабҳо:**

1. Инсон бо як худи воқеӣ ба дунё меояд. Бо нақди волидон, ӯ худи ормонию волидонро дарунӣ мекунад ва бо муқоисаи худи воқеӣ ва худи ормонӣ, худашро ба рақобати перфекционистӣ дучор мекунад, аммо чун расидан ба худи ормонӣ мумкин нест ва мудом мавриди нақд воқеъ мешавад, барои муҳофизат аз худ, ниқоб мегузорад. Ниқоби ормонӣ ӯро дар зоҳир муҳофизат мекунад, аммо ӯро дар ин изтироб фуруъ мебарад, ки ҳар он мумкин аст, ниқоби қаллобӣ аз рӯям биафтад ва мани воқеиям фош шавад. Ӯ бар хилофи зоҳири комил, аз дарун ба ду далел эҳсоси нуқс мекунад. Яке ба сабаби тарс аз фош шудани ниқоб. Дигаре ба далели фосила бо худи

ормонӣ аз дарун. Ва ҳамин тариқ тархвораи нуқс шақл мегирад.

Гешталт бо шикасти ниқоб аз паси рафъи эҳсоси нуқс аст. Ва Роҷерс аз тариқи гуфтутӯ аз паси ёфтани худӣ воқеӣ ва рафъи таззод байни худӣ оромонӣ ва худӣ воқеӣ, ба нафъи худӣ воқеӣ, то эҳсоси нуқсро бартараф кунад.

2. Нақди зиёди нафар тавассути хонавода, муҳит, чома, фарҳанг бо меъёрҳои худӣ оромонӣ, (ки чун дар амал мумкин нест,) ба худниқобзада табдил мешавад. Ва бовар ба худӣ оромонӣ дарунӣ мешавад ва ба перфексионизм табдил мешавад.

3. Нуқс ба шарм дар фикр ва эҳсос ва бадан табдил мешавад. Шарм худашро аз тариқи нафаскашии кӯтоҳ, садои заиф ва бадани дархудчамъшуда ва нигоҳи ба поён афтада, нишон медиҳад.

Дармони фикри шарм, аз тариқи беътибор кардани афкор замонабар

аст, аммо аз тариқи бадан, бо техникаҳои ғалаба бар шарм дар бозигарӣ мумкин ва зуддастрас аст.

Нафаси амиқ барои ғалаба бар кӯтоҳии нафаскашӣ. Овози баланд барои ғалаба бар кӯтоҳии садо ва рақс барои ғалаба бар фишурдагии бадан ба шакли сарӣ корсоз аст. Ба шартӣ он ки ҳамаи инҳо ба шакли масхара ва кӯдакона анҷом шавад, то дубора ба перфекционизм табдил нашавад.

Касе, ки дучори доми «беарзишӣ» аст, вақте ба дармонгар муроҷиат мекунад, дармон ӯро беарзиш ва ночиз мекунад. Агар дар муқобили муроҷиаткунанда муқовимат шавад, дастазбеарзишӣ кардан бармедорад.

Ҷ фикр мекунад, ки:

1. Ҳеҷ касе нест, ки воқеан маро шиносад ва ошиқӣ ман шавад. Чун он чӣ аз ман мебинанд, мани дурӯғин аст.

2. Ман лаёқати ишқро надорам.

3. Розҳое дорам, ки намехоҳам касе дар мавриди онҳо донад, ҳатто наздиктарин афрод.

4. Тақсири ман буд, ки падару модарам дӯстам надоштанд.

5. Чехраифеълиманчехраиҳақиқии ман нест.

6. Ба сӯи одамҳое кашида мешавам, ки маро нақду тард мекунанд.

7. Агар касе маро дӯст дорад, ман ӯро нақдutarд мекунам.

8. Вижагиҳои мусбати худамро беарзиш мекунам.

9. Бо ҳаҷми зиёде аз шармандагӣ нисбат ба худам зиндагӣ мекунам.

10. Яке аз тарсҳоям фош шудани иштибоҳотам дар зиндагӣ аст.

Эҳсоси нуқс, эҳсоси шармсорӣ аст. Нуқс, яъне надоштани эътимод ба нафс ва боварҳои марказиаш яке аз ин мавридҳо ё ҳар сетои онҳо аст:

1. Ман хуб нестам.
2. Ман тавоно нестам.
3. Ман дӯстдоштанӣ нестам.

### **Савол:**

1. Аз сифр то даҳ, чандто худро хуб медонед?
2. Аз сифр то даҳ, барои он чи аз худ мутавақеид, чандто худро тавоно медонед?
3. Аз сифр то даҳ, чандто худро зебо медонед?

–Замоне, кинуксҳо ошкор мешаванд, дучори эҳсоси шармандагӣ мешавед. Эҳсоси шармандагӣ, яъне ман хуб нестам ё тавоно нестам ё дӯстдоштанӣ нестам.

– Барои фирор аз таҳаммули чунин боре, даст ба ҳар коре мезанед. Эҳсос мекунад, нуқсҳои Шумо даруни Шумост. Ин тархвора, аз берун мумкин аст, қобили мушоҳида

набошад. (Бар хилофи тархвораи тарди иҷтимоӣ, ки берунӣ ва қобили мушоҳида ва ба зудӣ қобили ташхис аст.)

– Аз назари омори нима аз касоне, ки тархвора доранд, дучори тархвораи нуқс ҳам ҳастанд.

– Агар надоштани эътиמוד ба нафсашон маълум бошад, системаи дифоияшон таслим аст.

– Агар оддӣ ба назар мерасад, системаи дифоияшон, иҷтиноб аст.

– Агар ончунон хуб ҳастанд, ки бовар намекунанд, дучори ин тархвора бошанд, системаи дифоияшон, ҷуброни ифротӣ аст.

– Касоне, ки дучори доми нуқс ҳастанд, аз дарун эҳсос мекунанд дӯстдоштанӣ нестанд ва агар касе онҳоро дӯст дорад, мумкин аст, чоплуси (фармонбардори) шаванд. (Муриди муридони худ.)

– Гоҳе алоқаи дигаронро зоҳирӣ

медонанд. Масалан, воқеан онҳоро ба меҳмонӣ даъват кардаанд, аммо онҳо эҳсос мекунанд ин даъват зоҳирӣ аст, на барои ин ки воқеан зоҳирӣ аст, балки ба ин хотир, ки аз дарун арзиши худро дар ҳадди даъват шудан ба ин меҳмонӣ бовар намекунанд.

– Агар қарорро каме ҷобачо кунед, хоҳанд гуфт, агар мехоҳед қарорро ба ҳам занед, ба ҳам занед. Чун ҳамеша мунтазир ҳастанд, ки дигарон заъфи онҳоро кашф кунанд ва робита бо онҳоро ба ҳам зананд.

– Агар онҳо равиши «таслим»-ро баргузинанд, ҳар касе метавонад ба онҳо осеб расонад ва агар равиши «ҷуброни ифротӣ»-ро пеша кунанд, иҷоза намедиханд, ки касе ба онҳо наздик шавад, ё зарба занад.

– Гоҳе равиши «ҷуброни ифротӣ» аз доми нуқс метавонад шабеҳ ба доми ҳақталабӣ шавад. (Онҳо чунон ҳақталаб мешаванд, ки гӯё дар ҳама тӯли умр, касе онҳоро дӯст надошта



аст ва ҳоло онҳо меҳоҳанд, хос ва вижа шаванд, ки ҳаргиз касе натавонад аз онҳо интиқод кунад ва онҳоро нодида гирад.) Дар чунин равиш мумкин аст, ҳамсари касе, ки системаи дифоияш «ҷуброни ифротӣ» аст, аз ӯ ҷудо шавад, аммо ӯ ҳанӯз ҳозир набошад нуқсҳои худро пазирад, мабодо осебпазир нишон дода шавад.

– Гоҳе одамҳо фикр мекунанд, афсурда ҳастанд, дар ҳоле ки аз дарун аз доми нуқс ранҷ мебаранд.

– Агар доми нуқс доред ва шеваи муқобилаи Шумо иҷтиноб аст, эҳтимолан масрафи машруб, маводи муҳаддир, пуркорӣ, пурхурӣ барои хунсо кардани ранҷи ноши аз эҳсоси беарзишӣ, ки дар худ доред, зиёд аст.

### **Сабабҳои доштани доми нуқс:**

1. Волидони Шумо дучори доми ҳақталабӣ буданд ва Шуморо барои зоҳир, рафтор ва гуфторатон муҷозот мекарданд.

2. Эҳсос мекардаед боиси ноумедии волидон ҳастед ва ин ҳаққи хонавода аст, ки аз Шумо интиқод кунад.

3. Тавассути волидони худ тард шудаед.

4. Тавассути яке аз аъзои хонавода, мавриди таҷовузи ҷинсӣ, физикӣ ва ё эҳсосӣ воқеъ шудаед.

5. Волидон ба Шумо мегуфтанд, ки (хуб нестед / тавоно нестед / дӯстдоштанӣ ва зебо нестед)

6. Ҳамвора ба шакли номаҳдуд бо хоҳар ва бародари худ муқоиса мешудед.

7. Падар ва модаратон Шуморо такрар кардаанд ва ё худкушӣ кардаанд ва бо ин ки дар он замон мумкин аст, панҷ сола будед, Шумо худро сарзаниш мекардаед.

### **Мисол:**

Дар кӯдакӣ сокит будаед, мавриди интиқод қарор гирифтаед, ки

«чаро ҳарф намезанӣ», ё агар ҳафр мезадаед, мегуфтанд, ки «чӣ қадар хастакунанда ҳастӣ.»

Доми нуқс ва бадрафторӣ ва камбуди муҳаббат бо ҳам нисбат доранд.

**Кӯдаке, ки мавриди таҷовудз  
воқеъ шуда аст:**

Агар ҳашмгин шуд, дучори доми нуқс намешавад.

Агар пазирад, ки муқассир аст, дучори доми нуқс мешавад.

**Доми нуқс доштан:**

1. Ҳамин ки эҳсоси пазируфта шудан кунед, нисбат ба шарики худ эродгир мешавед ва робитаи ошиқонаи Шумо аз байн меравад.

2. Агар иҷтинобӣ амал кунед, худӣ ҳақиқатонро пинҳон мекунад ва ҳаргиз ҳис намекунад, ки шарикатон Шуморо мешиносад.

3. Чун дар кӯдакӣ муқоиса шудаед, зехни муқоисай доред. Ба ҳамин далел ба шарики зиндагиатон ва дигарон эҳсоси ҳасудӣ намуда, эҳсоси бекифояти мекунед.

4. Мудом месанҷед, ки оё ҳанӯз барои шарики зиндагиатон арзишманд ҳастед.

5. Ба шарики зиндагиатон иҷоза медиҳед, аз Шумо интиқод кунад.

6. Бо пазириши интиқодҳои дуруст, мушкил хоҳед дошт.

7. Ба шиддат аз фарзандони худ интиқод мекунед.

8. Бо шахси поёнтар аз худ издивоҷ мекунед, то дар муқоиса эҳсоси нуқс накунед.

### **Мисол:**

Агар аз марде, ки теъдоди зиёди дӯстдӯхтар дошта, аммо эрод мегирад, ки яке кӯтоҳ буд, яке шуғли дараҷаи поёне дошт ва ғайра, пурсед:

Чӣ хел зане мехоҳӣ?

Мегӯяд: Мехоҳам зани муваффақ бошад, аммо на хеле муваффақ. Аз ман муваффақтар набошад.

– Агар дучори доми нуқс ҳастед, эҳсос мекунед, ки як фарди комилан матлуб нуқсҳои Шуморо мебинад ва дар ниҳоят Шуморо тард мекунад.

– Онҳо фикр мекунанд, ки ҳар касе онҳоро дӯст дорад, бояд дар дараҷаи камтаре аз арзишмандӣ қарор дошта бошад.

– Ин одамҳо фикр мекунанд, танҳо ваҷҳи дурӯғинашон лоиқи ишқ аст.

– Бузургтарин тарси ин афрод, рӯшудани заъфҳояшон аст.

### **Ишқнобоварӣ:**

Ба далели доми нуқс ишқро бовар намекунанд, чун худро бо ин заъфҳо лоиқ намедонанд. (Медонам, ки билохирарӯзе боӯизидивочмекунам ва ӯ саранҷом ба манмегӯяд, ки ҳама

инҳоякиштибоҳбудаваӯвоқеанмаро  
дӯст надошта аст. Намефаҳмам, ки  
чаро то ҳамин ҳоло ҳам чунин ҳарфе  
назада, аммо медонам, ки билохира  
даст ба чунин коре мезанад.)

### Ҳасудӣ:

Ҳасудӣ аз вижагиҳои ҳамешагии  
доштани доми нуқс аст. Онҳо  
ҳамвора ба шакли нодуруст худро  
бо дигарон муқоиса мекунанд ва дар  
ҳар муқоисае дар зеҳни худ шикаст  
меҳӯранд.

### Шарм:

Таҳаммули интиқод барои онҳо  
саҳт аст. Як интиқоди кӯчак, шарми  
шадиде дар онҳо эҷод мекунад.  
Иштибоҳи худро башиддат такзиб  
мекунанд ё ба таҳқири фарде, ки  
онҳоро нақд карда аст, мепардозанд.  
Чун қабули ҳар гуна нуқсе мунҷар ба  
ранҷи зиёд аз қабули нуқс мешавад,  
бинобарин инкори айбҳо ва  
иштибоҳот, ҳолати дифоии онҳост.

Ё баръакс, ба касоне, ки аз онҳо интиқод мекунанд, ҷазб мешаванд. Одамҳое, ки бо онҳо хубанд, барояшон хастакунанда ҳастанд. Ин таноқузи онҳост.

### Эҳсоси дусӯя:

Аз як тараф дунболи касе мегардед, ки ошиқи  $\bar{y}$  ҳастед ва нисбат ба  $\bar{y}$  эҳсоси поён будан мекунед. Нисбат ба  $\bar{y}$  ҳам ҷозиба доред ва ҳам тарс.

Аз тарафи дигар ба дунболи касе ҳастед, ки Шуморо дӯст дорад ва мепазирад ва Шумо тарси камтаре доред. Аммо ба тадриҷ аз арзиши шарики худ мекоҳед ва ҷозибаро аз даст медихед.

**Мисол:** Аввалин бор, ки якдигарро дидем, девоनावор ошиқаш будам. Бо худам мегуфтам, ки худаш аст. Дигар ба ҳеҷ кас ниёзе надорам. Аммо пас аз издивоҷамон, алоқаамро аз даст додам. Дигар бо  $\bar{y}$  намехобидам, ҳудуди як сол аст, ки бо ҳам нахобидаем.

## Интиқод аз фарзанд:

Аз тариқинақди фарзандон, аз эҳсоси шармандигии худ кам мекунад. Он чӣ бо Шумо кардаанд, Шумо ҳам бо фарзанди худ мекунад. Онҳо маъсум ва осебпазиранд ва наметавонанд пеши Шуморо гиранд ва дар оянда дучори доми нуқс хоҳанд шуд.

## Доми нуқс ва «муваффақият»

Одамҳое, ки доми нуқс доранд, аммо равиши муқобилай – «ҷубронӣ ифротӣ»-ро бармегузинанд, дар зоҳир муваффақвадар даруннобовар ба худ ҳастанд. Мисли ҳунарпешаи муваффақе, ки муваффақияти ӯ дар ҳунарпешагӣ ношӣ аз равиши муқобилай – ҷуброни ифротии ӯ дар доми шикаст аст. Чунин афрод агар аз кор хориҷ шаванд, бо бемеҳрӣ мувоҷеҳ шаванд, ё равиши муқобилаии худро тағйир медиҳанд ва аз ҷуброни ифротӣ ба таслим рӯй меоваранд ва дар эҳсоси беарзишӣ фурӯъ хоҳанд рафт, ё ҷубронӣ ифротӣ будани худро ташдид мекунанд ва



дар берун муваффақтар хоҳанд шуд.

### Суханронӣ дар ҷамъ:

Касбу коре, ки ниёз ба сӯҳбат дар ҷамъ доранд, барои касе, ки доми нуқс дорад, сахтаст. Онҳо эҳсоси фош шудан мекунанд ва барои сӯҳбат кардан дар ҷамъ эҳсоси изтироб мекунанд.

### Дармони тархвораи нуқс:

1. Эҳсоси шикаст ва шармсории Кӯдаки худро дарк кунед. (Доми Шумо аз кучо шуруъ шуд? Аз тариқи нигоҳ кардан ба албоми кӯдакӣ, хотиротеро, ки шуруи доми нуқс аст, пайдо кунед.)

2. Феҳристе аз равишҳои муқобилаии худро таҳия кунед, то маълум шавад, «таслим», «иҷтиноб» ё «ҷуброни ифротӣ» кардаед.

3. Рафтори муқобилаии худро муттавақиф кунед.

4. Феҳристе аз мардон ё заноне таҳия кунед, ки бештарин ва камтарин ҷазабаро дар Шумо эҷод кардаанд.

Ду рӯихат таҳия кунед, аз онҳое, ки ба Шумо интиқод мекарданд ва аз онҳое, ки бо Шумо хуб буданд, Шумо ҷазби кадом шудаед?

5. Феҳрист аз заъфҳо ва тавоноҳои худ аз кӯдакӣ, навҷавонӣ ва акнун таҳия кунед.

6. Нуқсҳо ва тавоноҳои худро арзёбии воқеӣ кунед. Нохудогоҳи Шумо нуқсҳои Шуморо бузург мекунад, навиштани рӯихати тавоноҳои эҳтимолан бароятон саҳт хоҳад буд. Дар ин сурат аз хонавода кӯмак гиред.

7. Барномаи тағйири нуқсҳои худро шуруъ кунед.

8. Номае ба шарик ё волидони эродгири худ нависед (нақди онҳоро бар шаклгирии доми худ кам баҳо қаламдод накунад.)

9. Барои худ кортнависӣ кунед.

10. Дар равобити самимона худ воқеиятон бошед.

11. Ишқро азафродиниздикпазиред.

12. Ба дигарон иҷозаи бадрафторӣ ва интиқод надихед. (Ба онҳо гӯед, интиқод мамнуъ аст, ҳатто ба қимати тарки робита, ҳар чанд, ки маъмулан мешавад, робитаро тасҳеҳ ва ҳифз кард)

13. Даст аз интиқод ва кӯчак шуморидани дигарон бардоред.

– Чашмони худро бандед ва дар гузашта ба дунболи ҳаводисе, ки доми нуқси Шуморо шуруъ карда, бигардед. Ба ибороте, эҳсоси шармҳои гузаштаи худро биёбед, ба ҷузъиёти он шарм ва ҳарфҳое, ки атрфиён задаанд, фикр кунед. Ҳаяҷони он шармро ба ёд оваред, то ҷое, ки акнун низ онро эҳсос кунед. Робитаи он шарм ва ҳаяҷоноташ ва шармҳои ахиратонро биёбед.

**Эътиёд ва доми нуқс:**

Шахсе, ки бо беруни худ, масъала дорад ва дар танҳои худ эҳсоси оромиш мекунад, танҳо мумкин аст гӯшагир шавад. Аммо касе, ки бо даруни худ масъала дорад ва метарсад фош шавад ва ҳам дар дарун аз заъфи худ хичил ва ноором аст. Лизо барои ором кардани худ даст ба масрафи маводи муҳаддир, машруб, пурхӯрӣ ва пуркорӣ мезанад.

**Поз додан ва доми нуқс:**

Баъзе аз касоне, ки доми нуқс доранд, мудом дар ҳоли таъкид бар муваффақияти худ ҳастанд. Аммо на муваффақият ва на намоиши муваффақият бо доми нуқси ӯ робитае барқарор намекунад.

**Беарзиш кардани худ:**

Инҳо маъмулан дар зехнашон рӯихате аз заъфҳо доранд, ки талош мекунанд, пинҳон шавад, ё талош мекунанд онҳоро рафъ кунанд ва камтар онҳо рӯихате аз хубиҳо

ва муваффақиятҳояшон таҳия мекунанд.

- Барои пайдо кардани хубиҳо ва тавоноии худ, аз дигарон кӯмак гиред. Агар ба таври кулли гуфтанд, «ту фавқуллодай», ё «олӣ ҳастӣ» аз онҳо ҷузъиёт талаб кунед.
- Вақте рӯихат комил шуд, аз худ пурсед, агар шахси дигаре ин маҳосин ва маойибро дошт, Шумо чӣ назаре дар мавриди ӯ доштед.
- Назари мусбати дигаронро дар маврид худатон бидуни қазоват ва нақд вориди рӯихати хубиҳои худ кунед.
- Дарзеҳнатонхудро фарди боарзиш бинед ва талош кунед далоили онро биёбед.
- Бо боварҳои марказӣ худро санҷед. (Ман хубам. Ман тавоно ҳастам. Ман дӯстдоштани ҳастам.)

14. Барномаеро оғоз кунед, то айбҳои қобили тағйирро, тағйир диҳед.

Рафторҳои ғалат натиҷаи тархвора аст ва на иллати он. Маъмулан, бештар рафторҳои ғалат далоили тархворай доранд.

**Намунаи нома ба волидони доми нуқс:**

Падари азизам,

Дар кӯдакиам нисбат ба ман золим будӣ. Тавре рафтор мекардӣ, ки гуё ҳеҷ нуқтаи арзишманде дар ман вуҷуд надорад. Ба эҳсосоти ман аҳамият намедодӣ. Мудом маро бо бародарам муқоиса мекардӣ. Тубоис шудӣ, эҳсос кунам, дар баробари ӯ ҳечам. Он чӣ аз кӯдакиам ба хотир меорам, эҳсоси шармсорӣ аст.

Ба хотири рафторе, ки дар кӯдакӣ бо ман доштӣ аз ту мутанаффирам. Ман басахтӣ пешӣ ҳамсарвафарзандонам метавонам фарди боарзиш ба назар расам. Касонеро, ки дӯст доштам, аз худ рондам ва кокаин масраф мекунам. Ба ин далел, ки иззати нафси поёне дорам.

Ҳоло фақат аз паси як зиндагии маънидор мегардам. Бахше аз он маъноии ин родорад, ки дигар ҳеч нақду ҳаққорат аз сӯи Шумо пазируфта нест. Агар робита бо манро мехоҳед, бояд шеваи бархурдатон бо манро тағйир диҳед ва агар қодир нестед ин корро анҷом диҳед, робитаи ман бо Шумо тамом аст.

### **Кортнависӣ кунед:**

Мехоҳам худамро беарзиш накунам. Аммо як дақиқае аст, ки машғули ҳамин қорам. Далел он аст, ки ман садои волидонамро, ки маро дар кӯдакӣ беарзиш мекардаанд, дарунӣ кардаам.

Кортнависӣ садои солими Шумо дар баробари садои доми зеҳни Шумост. Вақте садо доми Шумо бар зеҳнатон ҳоким аст, садои руҳи солими Шумо ҳарифи ӯ намешавад. Шумо ба навиштаи аз пештаи ин шудае ниёз доред. Кортеро, ки менависед, бояд тамоми эродгириҳои волидони Шуморо ботил кунед.

- Ором–ором иттифоқоти хиҷолатоваре, ки барои Шумо афтодаро бо наздикон матраҳ кунед. Бисёре аз онҳо онқадрҳо баду хиҷолатовар нестанд.
- Агар аз шарикизиндагӣ ва хонаводаи худ интиқод мекунад, даст бардоред. Шумо бо таҳқир ва интиқод аз дигарон наметавонед эҳсоси беҳтаре дошта бошед. Шумо иллати доми худ набудаед, аммо метавонед, иллати доми хонаводаи худ шавед. Дар айни ҳол худро бубахшед.

### **Замони тағйир бастагӣ дорад ба:**

Шиддати доми нуқс ва шиддати ин дом бастагӣ дорад ба шиддати интиқоди волидон дар кӯдакӣ аз Шумо.

Бипазиред, ки доми Шумо зотӣ нест. Бар Шумо пайдо шуда ва қобили рафъ аст, аммо аз тариқи исрор бар дармон.



(Эҳсоси шикаст мекунам.)

Доме, ки бештар падарҳо эҷод мекунанд.

**Зани 38 сола** худашро дар зиндагии шуғлӣ шикастхӯрда медонад. Ӯ дар телевизионбаунвони дастёритавлид кор карда аст, ки шуғли ибтидоие аст. Мисли бисёре аз шуғлҳои курраи Замин. Ҳеҷ пешрафте дар он дида намешавад. Ин хел одамҳо эҳсос мекунанд, ки муваффақиятҳои онҳо қонеъкунанда нест. (Бештари афрод, ки дорои ин доманд, шабеҳи ин зан ҳастанд.)

**Марди 50 сола:** Шуғли ман хуб аст. Агар раисам гӯяд аз ман розӣ аст, бениҳоят хушҳол мешавад, аммо агар кӯчақтарин эроде аз ман гирад, нигарон мешавам, ки мабодо мехоҳад, ихроҷам кунад. Эҳсос мекунам, мисли ин ки тамоми ин муддат барои ӯ зоҳирсозӣ мекардам

ва ҳоло дорам фош мешавам.

Шумо доми шикастро бо иҷтиноб таъдид мекунед. Иҷтиноб дар доми шикаст, Шуморо аз ҳаракат боз медорад. (Ин афрод, ҳар шонсе пеш меояд, бо худ меғӯяд: Чӣ фоида.)

Эҳсос мекунед, чун маҳкум ба шикаст ҳастед, талош бефоида аст. Дар ин сурат:

- Кореро анҷом намедихед.
- Ё корҳоро ба таъхир меандозед.
- Ё ҳавоси худатонро аз кор дур мекунед.
- Ё корро ба шеваи ғалате анҷом медихед. (Ингор бо худатон душманӣ мекунед.)
- Омилҳои манфиро дар пешрафт бузургнамой мекунед.
- Эҳсос мекунед ба он чое, ки дар зиндагӣ мехостаед, нарасидаед.
- Нисбат ба шикастҳоятон эҳсоси

андӯх мекунед.

Ташхиси доми шикаст осон аст.

### Сабабҳои доми шикаст:

1. Волидон (маъмулан падар) аз амалкарди Шумо дар мактаб, варзиш ва корҳои Шумо интиқод кардаанд. Бештар вақт Шуморо аҳмақ ва ноӯҳдабаро хитоб кардаанд. Мумкин аст ба доми нуқс ва бадрафторӣ ҳам дучор бошад. Чун сабаби ҳар се, рафтори мунтақидона волидон аст.
2. Ё волидони муваффақ доштаед ва эҳсос кардаед ҳаргиз ба онҳо намерасед. Ба ҳамин далел даст аз талош бардоштаед. (Мумкин аст доми Шумо доми меъёрҳои ғайривоқеъбинона, яъне доми таваққуи зиёди ҳам бошад.)
3. Падару модари муваффақ ба Шумо аҳамият намедоданд, ё бадтар тарсидаанд, ки мабодо Шумо рақибии онҳо шавед. (Дар ин сурат Шумо ба доми фикдони муҳаббат, ё доми

вобастагӣ ҳам муртабит ҳастед.)

4. Дар мактаб аз ҳамсинфҳо кам меовардаед. Ба далели адами тамаркуз, адами назари шахсӣ, нотавонӣ дар ёдгирӣ. Пас барои фирор аз таҳқири дигарон, даст аз ёдгирифтан бардоштаед.

5. Ба шакли ноодилона бо бародар ё хоҳари худ муқоиса шудаед. Ва бовар кардаед, ки наметавонед ба онҳо баробар шавед.

6. Муҳочир будаед ва ё аз дигар бачаҳо фақиртар будаед ва натавонистаед ҳамроҳи шогирдонии дигар пеш равед.

7. Волидон барои Шумо маҳдудият тайин накардаанд ва назму масъулиятро наомӯхтаанд.

- Ин дом метавонад бо домҳои дигар (нуқс, бадрафторӣ, меъёрҳои ғайривоқеъбинона, камбуди муҳаббат, вобастагӣ, тарди иҷтимоӣ, ё ҳақталабӣ дар иртибот бошад.)

- Мисол, бачае, ки ба далели астма аз дарс ақиб афтода ва ҳеҷ кас барои ҷуброни дарс ба ӯ кӯмак накарда ва дигар ҳаргиз ба бақияи ҳамсинфҳояш нарасида (ӯ доми фикдони муҳаббат ҳам дорад.)

### Шаклҳои доми шикаст:

1. Қадамҳои лозим барои эҷоди маҳоратҳои лозими шуғлро барнамедоред. (Ёдгирии тахассусӣ надоред.)
2. Шуғли поёнтар аз ҳадди тавони воқеии худро интихоб мекунед. (ронандаи таксӣ мешавад, сарфи назар аз тахассус ва таҳсилот.)
3. Қадамҳои лозим барои пешбаришудандаршуғлимунтахаби худро барнамедоред.
4. Кор кардан барои дигарон ё кор дар сатҳи ибтидоиро таҳаммул намекунед. Бинобар ин коратон ба ҳамон муҳити кори худатон хатм мешавад ва зинаҳои тараққиро тай

намекунед.

5. Воридаи шуғле мешавед, аммо доим ба хотири дер расидан, тафреҳ рафтан аз кор ва амалкарди заиф ихроҷ мешавед.

6. Ба як шуғл пойбанд намонед. Мудом шуғли худро тағйир медиҳед. Ҳаргиз дар як ҳавзаи мушаххас, тахассус пайдо намекунед. Дар дунёе, ки ба тахассус подош медиҳанд, Шумо фақат дониши умумӣ доред.

7. Шуғлро интиҳоб кардаед, ки пешрафт дар он душвор аст ва намедонед чӣ вақте бояд онро канор гузоред.

8. Оғозгар нестед. Мустақил тасмим намегиред. Бинобар ин ҳеҷ вақт ба масъулияти болотар даст пайдо намекунед.

9. Эҳсоси нодонӣ ва беистеъдодӣ мекунед. Дар натиҷа эҳсоси ҳиллагарӣ мекунед, ҳатто агар муваффақ бошед.

10. Тавоноӣ ва дастовардҳои худро кучак ва иштибоҳоти худро бузург медонед.

11. Улғуи Шумо одамҳои муваффақанд ва худро бо онҳо муқоиса мекунед.

12. Бо тамаркуз ба соири доройҳои худ монанди зоҳир, ҷаззобият ё ҷавонӣ, сазӣ дар ҷуброни фикдони муваффақият ва маҳорати кори худ доред, аммо аз дарун эҳсоси шикаст мекунед.

- Қадаме барои пешрафт бар намедоред.
- Таҷрибаи шикаст дар ҷомаи суннатӣ дар мардон ва занон мутафовут аст. Занон дар талоқ эҳсоси шикаст, мардон дар ихроҷ ва ё варшикастагии шуғлӣ эҳсоси шикаст.
- Баъзеҳо бо интиҳоби ҳамсаре, ки муваффақ аст, ба ҷуброни доми шикасти фардӣ мепардозанд.

## Дармони доми шикаст:

1. Бо кӯдаки даруни худ, ки эҳсоси шикаст дошта аст, иртибот барқарор кунед ва сабабҳои доми шикастро дар хотироти худ биёбед.

2. Ба кӯдаки даруни худ нишон диҳед, ки бо Шумо ба шакли ноодилона бархурд шудааст.

3. Аз истеъдод ва имконоти рушди худ огоҳ шавед.

4. Улғуи мавҷуд дар доми шикасти худро шиносед.

5. Барои тағйири он барномае бирезед.

6. Барои тағйири ин дом аз кортнависӣ истифода кунед.

7. Аз назари фикрӣ эҳсоси шикасти худро Суқротӣ баррасӣ кунед.

8. Вақте доми Шумо фаъол мешавад, аз тариқи фикр кардан бо чашмони баста, иртиботи онро бо шуруъи



домишикаст дар кӯдакӣ ва ҳодисаҳои марбут ба он ба ёд оваред.

Масалан, вақте пеши раиси нав дар асари хатоӣ корӣ обрӯрезӣ кардаед, билофосила онро ба кӯдакиатон васл кунед, оё таҷрибаи мушобеҳе аз обрӯрезӣ дар он кӯдакӣ доштаед?

–Бале. Дар мактаб пеши муаллим бад дарс ҷавоб додам ва обрӯрезӣ кардам.

Ин тасвир кӯмак мекунад, Шумо сабабҳо ва сарчашмаи доми худро дарк кунед. Он кӯдаке, ки эҳсоси шикаст мекард, ҳанӯз дар даруни Шумо зинда аст.

- Ба кӯдаки даруни худ нишон диҳед, ки волидон нагузоштаанд дар масири истеъдоди худ ҳаракат кунед. Масалан, Шумо метавонистед ҳунарманд шавед, аммо Шуморо маҷбур карданд, пизишк ё муҳандис шавед ва Шумо ба ҳеҷ кадом нарасидаед. Чун истеъдод ва алоқа ба ҳунарро доштед ва аммо

имконаш набуд ва имкони пизишк ва муҳандис буд, аммо алоқа ва истеъдоди Шумо ин набуд.

- Ҳоло агар ҳамин кӯдак бидуни ҳимояти падараш суроғи истеъдоди худаш равад ва муваффақ ҳам шавад, мумкин аст падараш мудом ўро бо касоне, ки дар ришта мавриди алоқаи падар, муваффақ шудаанд, муқоиса кунад ва боиси эҳсоси навъи шикаст шавад.
- Аз афроде, ки боиси доми шикасти Шумо ҳастанд, асабонӣ шавед. Бо доми худ ҳарф занед. Аз ҳаққи худ дифоъ кунед. Аз нома навиштан ва сӯҳбат кардан дар бораи дом бо дигарон. Масалан, ба падаратон гӯед, ки тасмими ў чӣ таъсире бар сарнавишти Шумо гузошта аст. Бигӯед, ки мудом аз муваффақиятҳои пизишкони бароям меғуфтӣ. Агар хостед, мустақим бо боис ва бонии доми шикаст сӯҳбат кунед, ором ва муҳтарамона сӯҳбат кунед, аммо қотеона ҳарф занед.

- Феҳристе аз истеъдодҳои худро фароҳам кунед. Дар таҳияи ин рӯихат аз дӯстонатон кӯмак гиред.
- Мумкин аст, Шумо ҳама ин марҳилаҳоро тай кунед, аммо боз ҳам эҳсоси шикаст кунед. Шумо ба тағйири рафтор эҳтиёҷ доред.
- Саъй кунед, улғуи мавҷуд дар доми шикасти худро шиносед. Аз ибтидои кудакӣ шуруъ кунед. Волидони Шумо чӣ бархурде бо муваффақият ва шикасти Шумо доштанд? Оё эродгир буданд? Ҳомӣ буданд? Ташдидкунанда буданд? Шумо чӣ тавр? Оё дар кӯдакӣ аз чолишҳо фирор мекардед? Оё барои хостаҳоятон меҷангидед?
- Оё шуғле, ки доред дар ҳад ва андозаи тавоноии Шумо нест?
- Оё корҳоро ба таъхир меандозед?
- Оё аз пазириши масъулият метарсед?
- Мутаваҷҷеҳ хоҳед шуд, ки доми

Шумо ба далели тамоюли Шумо ба фирор ва иҷтиноб аст, на натиҷаи нуқси зотӣ, камбуди истеъдод ё танбалӣ.

- Ҳамин, ки улғуи доми худро шинохтед, барномае барои тағйири он резед.
- Ба ҷои фирор бо ҷолишҳо рӯбарӯ шавед.
- Истеъдодҳои маҳдудиятҳои худро шиносед.
- Ба ҳавзаҳои фикр кунед, ки дар онҳо бештарин короиро доред.
- Шояд маҷбур шавед, шуғли нава пайдо кунед.
- Феҳристи корҳои барои тағйири доми худ бояд анҷом диҳед, мушаххас кунед.
- Аввалин қадамро мушаххас кунед. Шуруъ, саҳттарин қисмати кор аст, идома, роҳаттаринаст. Барои ғалаба бар ин марҳила корт нависед.

- Қадам задан дар масири шикастро мутаваққиғкунед.

## Корти доми шикаст:

Дар ҳоли ҳозир пур аз эҳсоси шикаст ҳастам. Дар тули зиндагӣ бо ин ҳис ошно ҳастам. Дар тамоми зиндагӣ фурсатҳоеро ба бод додаам. Бо он ки истеъдодҳои мо мешинохтам, вақти худро сарфи корҳои, ки амалкарди хубе дар онҳо надоштам, кардам.

Иҷтиноби ман замоне оғоз шуд, ки дар кӯдакӣ мариз ва танҳо будам. Аммо ҳоло раванди беҳтаре дорам ва саъй мекунам ба як тарроҳ табдил шавам.

Аз атрофиён ҳимоят ва ташвиқ хоҳед ва монед аз интиқоди онҳо шавед. Доми шикаст ба домҳои дигар марбут аст. Масалан, доми нуқс ва доми фикдони муҳаббат. Дар ин сурат бояд бо он домҳо низ мубориза кунед.

Ғалаба бар доми шикаст, бештарин подошро дар зиндагӣ дорад ва боиси иззати нафс мешавад. Ба шарте, ки

Шумо ба ҷои равиши иҷтиноб ва  
фирор, моил ба ҷангидан бошед.

## {9} ДОМИ ИТОАТ (ДОМИ ФАРМОНБАРДОРӢ)

(Ҳамеша корхоро ба шевае, ки ту  
мехоҳӣ анҷом медиҳам.)

Мавқеиятҳои иҷтимоии доми итоат:

- Ҷомеаҳои диктаторӣ;
- Ҷомеаҳои тоталитарӣ (идеолоҷӣ:  
динӣ, коммунистӣ);
- Ҷомеаҳои Вилояти Ҷаҳеҳ;
- Ирфон аз навъи муриду муродӣ.

**Мисол:** Карлтон 30 сола. Ниёзи  
ҳар касеро бароварда мекунад. Ӯ ба  
шиддат муштоқи хушнуд кардани  
дигарон аст. Аз ин ки накунад  
дигарон хушнуднашаванд, музтариб

мешавад. ӯ одат дорад бо ҳар чизе, ки ҳама меғӯянд, мувофиқат мекунад. ӯ зану ду бача дорад. Аз бас ҳарфи занашро гӯш мекунад, ҳама ӯро занкалон медонанд. ӯ падарашро дӯст надошт, аммо оқибат аз паси кори падараш рафт. Дар натиҷа аз кораш розӣ нест.

ӯ афсурда аст. Гоҳе дилаш меҳоҳад аз ин зиндагӣ фирор кунад ва равад ба ҷои дигар ва он тавре, ки худаш меҳоҳад зиндагӣ кунад.

ӯ вақте ба утоқи дармон омад, ҳеҷ муқовимате надошт, балки нигарон буд, мабодо мо аз ӯ розӣ набошем (ӯ доми итоат дорад. Ва равиши муқобилаи ӯ таслим аст.)

**Мисол:** Марӣ 24 сола аст. Шавҳар кард, то аз хонаи падараш фирор кунад. Ҳоло гири шавҳари сахтгир афтада, ки на танҳо ба ӯ фармон медиҳад, чӣ кунад, балки фармон медиҳад чӣ гуна он корро анҷом диҳад. Ва агар Марӣ вайрон кунад, шатта меҳӯрад. Бо ин ҳама ӯ месӯзад



ва месозад ва нигарон аст, агар шавҳараш ӯро тарк кунад, чӣ бар сараш хоҳад омад.

– Касе, ки доми итоат дорад, дунболи ризо кардани ҳама, ба ҷузъ худаш аст.

– Касе, ки доми итоат дорад, таъми озодиро дар зиндагӣ намечашад. Онҳо ба дунболи хостаҳои худ намераванд.

– Зиндагии онҳо кунӣшӣ нест, балки вокунишӣ аст ба хостаҳои дигарон.

– Чун аҳли баҳсу ҷадал нестанд, бо дигарондарзоҳирмушкилнадоранд. Чун ҳар чӣ дигарон мегӯянд, онҳо итоат мекунанд, аммо мушкили онҳо дар дарун аст, ки аз зиндагии бардаворашон дар ранҷанд.

– Барои онҳо сахт аст, ки аз дигарон бихоҳанд рафторашонро бо онҳо тағйир диҳанд.

– Гоҳе ба худашонифтӣхор мекунанд, ки бо дигарон аҳли мудоро ҳастанд

ва хостаҳои дигаронро бароварда мекунанд.

– Инҳо иззати нафснадоранд. Чун дар чашми дигарон зиндагӣ мекунанд.

– Онҳо барои хостаҳо ва ниёзхояшон намечанганд. Фикр мекунанд, ҷузъӣ аст.

– Хашми фурухуфта ва баённашуда, мушкили дигари ин гуруҳ аст.

– Ин доми муридон аст. Доми тақлидкунандагон.

### **Итоат ду далел дорад:**

1. Раҳои аз азоби виҷдон бо кӯмак ба коҳиши ранҷу дарди дигарон. (итоат аз рӯи ҳисси гуноҳ) мисли Карлтон.

2. Фирор аз тард, интиқом, ё ҷудо афтодан (итоат аз рӯи тарс)

Гуруҳи аввал, ки ба хотири эҳсоси масъулият, ба итоат аз дигарон ва рафъи хостаҳои онҳо мепардозанд, нисбат ба гуруҳи дуввум, ки аз

рӯи тарс итоат мекунанд, хашми камтаре доранд. Ҳар чанд, ки онҳо ҳам ба сабаби ончи додаанд ва дар муқобилаш чизе нагирифтаанд, хашмгинанд.

Гуруҳи аввал, вақте барои хостаи худ авлавият қоил мешаванд, эҳсоси гуноҳ мекунанд. Вақте аз итоати худ хаста мешаванд, эҳсоси гуноҳ мекунанд. Вақте аз худ дифоъ мекунанд, эҳсоси гуноҳ мекунанд. Вақте дар таскини дарди дигарон шикаст хуранд, эҳсоси гуноҳ мекунанд. Ҳамин эҳсоси гуноҳ, доми итоати онҳоро ба пеш мебарад. Онҳо барои фирор аз ҳисси гуноҳ, худро ба итоат аз дигарон во медоранд.

– Итоат кунед Худоро ва Расуло ва ҷонишинони ӯро. (итоати мазҳабӣ)

– Чӣ касе ин тархвораро эҷод карда аст? Волидоне, ки барои масъулиятпазирӣ, тухми эҳсоси гуноҳро дар зеҳни онҳо мекоранд.

– Сикли маъюби доми итоат, дар

мавриди касоне, ки ба далели эҳсоси гуноҳ дучори ин тархвора шудаанд: Мисол: Карлтон ҳамвора дар талош барои розӣ кардани ҳамсар аст. / Пас ҳамсари Карлтон бештар аз ӯ талаб мекунад. / Ҳамин талаб кардани бештар, Карлтонро бештар хашмигин мекунад. / Ҳамин хашми бештар, эҳсоси гуноҳи Карлтонро боло мебарад. / Ҳамин эҳсоси гуноҳ, ӯро бештар мутеъи ҳамсараш мекунад.

### Султапазирӣ (ҳукмронӣ):

Дуввумин навъи доми итоат аст. Дар замони кӯдакӣ ба хотири тарс аз танбеҳ ё ҷудоии волидон, худро таҳти итоат қарор медед. Волидон Шуморо таҳдид ба танбеҳ ё дӯстнадоштан мекарданд.

**Мисол:** Духтари чавон: То 18 солагӣ модарам бояд медонист, ки кучо мехоҳам равам. Вақте ба хона бармегаштам, ӯ бояд медонист, ки кучо будаам. Иҷоза надоштам дӯстписар дошта бошам. Иҷоза надоштам ороиш кунам ва либоси

танг пӯшам. Ҳамеша метарсидам,  
дод бизанад ё маро шатта бизанад.

Гурӯҳидуввум, барои онҳо, ки эшонро  
ба итоат даровардаанд, қудрати зиёде  
қоиланд. Ва барои худашон қудрати  
кам. Бояд донанд, ки замони кӯдакӣ  
ихтиёре на доштанд ва волидон ба ҷои  
тарбият аз онҳо бардае сохта буданд,  
аммо дигар акнун доми итоати эшон  
бо синнашон намехӯрад.

### **Бурузи хашм дар ин дом:**

Аз он ҷо ки Шумо борҳо ва борҳо  
хостаи гидрофидаи дигарон кардаед,  
хашмигин ҳастед, аммо чун аз бурузи  
хашм дучори азоби вичдон, ё дучори  
тарс аз дигарон ҳастед, ин хашмиро  
саркӯб мекунед. Аммо бисёре аз  
ранҷҳои Шумо ва ҳамин тавр баъзе  
аз рафторҳои Шумо ношӣ аз хашми  
саркӯбшуда аст.

Шумо бояд омӯзед, ки ҳатто хашми  
барои хуруҷ аз доми Шумо муфид  
аст. (Бо шеваи Гешталт Шумо бояд  
ниқобро аз сурати худ бардоред ва

хашми худро ба касоне, ки Шуморо ба итоат даровардаанд, нишон диҳед.) Шумо бояд нишонаҳои бадани худро ба расмият шиносед, ки яке аз онҳо хашм аст. Хашми худро берун резед ва аз бардагӣ ва итоат худро хориҷ созед.

Бо ин ҳама гоҳе барои як чизи кӯчак чунон аз хашм дармеравед, ки худатон ва дигаронро ба ҳайрат меандозед. Чун хашми таскин шуда бо баргардонӣ таҳрик мешавад. Вале дар аксар мавқеъҳо Шумо хашми худатонро саркӯб мекунед. (Инқилоб ва мардуме, ки хеле мутеъ будаанд: Инқилоб аз як дидгоҳ хашми мутеъон аст.)

Мумкин аст, ин хашм ба шакли мунфаъилонае берун резад. Ва Шумо пушти сари дигарон ҳарф занед. Яъне аз тарафе ба дигарон барои тарс ё таҳфифи эҳсоси гуноҳи худ, сервис диҳед ва дар пушти сар аз онҳо, барои тахлияи хашми худ айбҷӯӣ кунед. Ё ҳатто гоҳе хашми худро аз волидон ё раиси худ бо фарёд бар сари фарзандон тахлия кунед.

Гоҳе одамҳои пархошгар ва султаҷӯ доми итоат доранд, аммо бо равиши ҷуброни ифротӣ. Дар ин сурат онҳо фақат ба хостаҳои худашон аҳамият медиҳанд. Аммо ин фақат як ниқоб аствадардаруназдигаронметарсанд. Ин афрод замоне, ки волидонашон мехостанд онҳоро мутеъ бор оваранд, даст ба нофармонӣ ва саркашӣ задаанд. Ин кашмакаш бо волидон ҳатто дар бузургсолӣ ҳам идома пайдо мекунад. (Рафтори онҳо рафтори кӯдаки эрка аст, ки агар бигӯӣ асбоббозиатро нашикан, асбоббозиашро мешиканад.) Гоҳе онҳо барои исён дар муқобили модаре, ки ба саломатии онҳо тавачҷуҳ мекунад, даст ба режими ғизоии фарбеҳкунандаи ифротӣ ё лоғаркунандаи ифротӣ мезананд.

### **Сабабҳои доми итоат:**

1. Волидон саъй мекунанд, бар тамоми ҷанбаҳои зиндагии Шумо контрол ва тасаллут дошта бошанд. (волидони тоталитар)

2. Волидон (тоталитар) агар контроли онҳоро бар ҳама ҷанбаҳои зиндагӣ намепазируфтанд, Шуморо танбеҳ ё таҳдид мекарданд, ё муҳаббати худро аз Шумо дарег мекарданд.

3. Волидон ба Шумо иҷозаи интихоб намеоданд.

4. Ё чун волидон ба аъзои хонавода ба андозаи кофӣ намерасиданд, Шумо вазифаи онҳоро ба ӯҳда мегирифтад.

5. Санги сабури мушкilotи волидон мешудед. Ва ангегаи масъулият ва гуноҳро бармедоштед.

6. Дар кӯдакӣ бояд хеле худро аз назари гуфтор ва рафтор контрол мекардед, то мабодо онҳо нороҳат ва ошуфта шаванд.

7. Аз волидони худ барои онки мисли волидони кӯдакони дигар ба Шумо озодӣ намеоданд, асабонӣ будед.



## Ташхиси рафтори волидон дар замони хос:

Бубинед волидони Шумо бо набера ва фарзандони Шумо чӣ тавр дар умури тарбият бархӯрд мекунанд. Масалан, модарбузургёпадарбузург, ки набераашро маҷбур ба узрхоҳӣ ба он шевае, ки худаш дуруст медонад, мекунад.

Мисоли дигар: Модаре бо нияти хуб, барои муҳофизат аз кӯдакаш ҳамеша ба ҷои ӯ тасмим мегирад, ки бо чӣ касе дӯст шавад, чӣ хӯрад, чӣ пӯшад, ба кадом мактаб равад, чӣ саргармие дошта бошад. Ва духтар ба хотира нияти модарҳамаро мепазирад, аммо кам-кам аз ин ки озодӣ надорад, пур аз хашм ва ҳамзамон пур аз итоат мешавад.

- Ин ҳамон доме аст, ки ҳукуматҳои тоталитар мисли ҳукуматҳои коммунистӣ ва мазҳабӣ барои кулӣ ҷомае эҷод мекунанд.
- Агар аз инҳо пурсед, ба сиnamо

барои дидани кадом филм равем,  
дар ресторан чӣ ғазое хӯрем, посух  
медиханд, воқеан бароям фарқе  
намекунад. Ҳар чӣ Шумо тасмим  
гирифтед. Мо ҳам тобеъим.

- Инсонҳо шадидтарин робитаи  
доми итоатро бо ҳамсарашон  
бозсозӣ мекунанд. Марди занкалон,  
дар кӯдакӣ тавассути волидонаш  
дучори доми итоат шуда ва ҳоло  
итоатро аз волидон ба ҳамсар  
шифт мекунад. (Яке аз далелҳои  
чанги модаршавҳар ва арӯс, шифти  
итоати писар аз модар ба зан аст.)  
Дар воқеъ мард аз доми итоат хориҷ  
нашуда, фақат итоатро аз модар ба  
ҳамсар мунтақил карда аст.
- Писари хуби модару падар, ба  
ҳамсарихубизанаштабдилмешавад.  
Итоати ӯ монеъ аз ҳар навъ чадале  
дар зиндагии занаш ӯ аст. Аз назари  
зоҳир чӣ хонаводаи хубе менамояд.  
Аммо аз назари ботин, оромиш  
ҷомаи бардадорӣ аст.

## Аломатҳои доми итоат:

1. Ба дигарон иҷоза медиҳед корхоро бар тибқи майли худ анҷом диҳанд.
2. Дунболи ризоияти дигаронед ва корхоро барои ризоияти дигарон анҷом медиҳед.
3. Намехоҳед мустақиман бо назари дигарон мухолифат кунед.
4. Вақте масъулияти корхободигарон аст ва Шумо фақат иҷро мекунед, роҳаттаред.
5. Аҳли созишед. Чун мекӯшед, дигаронро асабонӣ накунед. Намехоҳед дигаронро ранҷонед.
6. Дар аксари мавоқеъ намедонед, чӣ мехоҳед ва тарҷеҳи Шумо чист?
7. Дар интихоби шуғл муайян нестед.
8. Ҳамеша ба дигарон аҳамаият медиҳед. Аммо касе ба Шумо аҳамаият намедиҳад.
9. Ҳамеша саркаш (беитоат) ҳастед

ва ҷавобатон ба дигарон на аст.

10. Дар шароите, ки эҳсоси хубӣ надоред ва ниёзатонро бароварда намекунад, бо ҳам бо дигарон мемонед.

11. Дӯст надоред, дигарон Шуморо худхоҳ бидонанд, маъмулан дар ин кор ифротӣ мекунад.

12. Хостаи худро қурбонии хостаи дигарон мекунад.

13. Беш аз масъулияти худ кор анҷом медиҳед.

14. Вақте дигарон дар мушкил ва ранҷ меафтанд, бо вақт ва хазинаи худ ҳоли онҳоро беҳтар мекунад.

15. Эҳсоси фиреб хӯрдан мекунад. Чун ба андозае, ки бахшидед, дарёфт накардаед.

16. Азинки хостаи худро баён мекунад, эҳсоси азобивичдон мекунад.

17. Барои ҳаққӣ худро гирифтани

пофишорӣ намекунед.

18. Ё ба таври ғайри мустақим дар муқобилихостаидигаронмуқовимат мекунӣ. Масалан, бо таъхир дар анҷоми кор ё баҳона овардан.

19. Наметавонед, бо ашхосе, ки қудрат доранд, канорбиёед.

20. Дигарон ба Шумо мегӯянд, дар ҷойгоҳе, ки лоиқи он ҳастед қарор надоред. Ба андозаи кофӣ шӯҳратпараст нестед.

21. Ҳатто агар касе воридаи зинадгии Шумо шавад, ки хоҳад рабитаи баробар бо Шумо дошта бошад, ўро ба фармондеҳи худ табдил мекунед.

**Аҳамияти маҳали кор дар доми итоат:**

1. Гароиши доми итоат ба шуғлҳое чун парастор, зани хонадор ва шуғлҳои хидмати бештар аст.

2. Гоҳе чун мутеъ ҳастед, мақоми болоӣ пайдо мекунед. Масалан,

муовини вазир авторитаре мешавед, ки аз муовинонаш итоат мехоҳад, на мушовир ва мутахассис (намунааш масъулини мутеъи раҳбарӣ дар ҷумҳурии исломӣ, ё ҷомаеаҳои коммунистӣ)

3. Афроди мутеъ, вақтгузорӣ барои корро ба хонавода тарҷеҳ медиҳанд. Онҳо ҳаҷми кор ва масъулияти зиёдеро мепазиранд.

4. Афроде, ки доми итоат доранд дусӯиянд. Масалан, мутеи раис ва фармондеҳи зердастон. (Моделҳои рафтори артиш, ки созмони итоат аст.) Онҳо ба болодастӣ ҷоплус ва фармонбар, нисбат ба зердаст талабкор ва мустабид (авторитар) аст.

### **Дармони доми итоат:**

1. Доми итоати даврони кӯдакии худро дарк кунед.

2. Рӯихате аз фидокардани хостаҳои худ барои хостаи дигарон ротаҳия кунед.

3. Тарҷихот ва авлавиятҳои зиндагиатонро мушаххас кунед.

4. Рӯихате аз он чӣ ба дигарон аз вақт ва пул ва ғайра бахшидаед ва он чӣ дар муқобилаш дарёфт кардаедро мушаххас кунед.

5. Пархоши мунфаъилонро раҳо кунед ва хостаҳои тоҷро мустақиман баён кунед.

6. Тамрин кунед, аз дигарон хоҳед ба Шумо аҳамият диҳанд. Фақат кӯмак надихед, аз онҳо кӯмак ҳам хоҳед. Дар мавриди масъалаҳо баҳс кунед ва назари худатонро гӯед.

7. Аз робита бо касоне, ки бисёр худхоҳанд, хориҷ шавед. Аз робитаҳои исоргаронаи худ хориҷ шавед. Аз равобите, ки дар он ҳисси асорат доред, хориҷ шавед.

8. Ба ҷои созишкорӣ каме бо дигарон муқобила кунед. Хашми худро фақат саркӯб накунед. Гоҳе иҷозаи берун рехтани онро диҳед.

9. Вақте касе аз Шумо нораҳат аст, каме роҳат бошед. Муҳим нест, ки дигарон аз Шумо гоҳе нороҳат бошанд.

10. Дар кор қатъӣ бошед. Ҳама корхоро худатон анҷом надихед. Бахше аз корхоро ба дигарон супоред.

11. Агар шеваи муқобилаии Шумо ҷуброни ифротӣ аст, ба ҷои лаҷбозӣ кардан бо дигарон бо онҳо ҳамроҳӣ кунед.

12. Корт таҳия кунед.

13. Феҳристе аз рафторхоеро, ки бояд тағйир кунад, омода кунед. Мисли:

– Дар муқобили чӣ касе бояд қотееъ ва гоҳе хашмгин бошам.

– Дар кучо бояд вазифахоро тақсим кунам ва ҳама бори корро бар дӯши худам наандозам.

– Беш аз андоза ба фарзандам пули киссагӣ надихам.



– Вақте берун меравам, ҳама тасмимгириҳоро ба ӯҳдаи ҳамсарам нагузорам ва дар тасмимгири шарик шавам.

– Аз фалон робитаи худхоҳона хориҷ шавам.

– Аз замири “ман” истифода кунам. Масалан, гӯям, ман асабонӣ мешавам, на ин ки одам асабонӣ мешавад, агар ...

– Бештар аз паси эҳсоси ризоияти худам бошам, то ризоияти дигарон.

– Вақте аз ман мепурсанд, кучо равем, чӣ хӯрем, нагӯям ҳарчӣ Шумо мегӯед.

– Ҳаққи худамро бобати корҳое, ки анҷом додаам, талаб кунам.

### **Намунаи корти доми итоат:**

Ман ҳақ дорам дар муқобили дархости ғайри мантиқӣ, “на” гӯям. Агар “бале” гӯям, аз он шахс ва худам асабонӣ мешавам. Аммо агар “на” гӯям, мумкин аст, муддате дучори

азоби виҷдон шавам, аммо ин эҳсос  
муваққат аст, дар иваз эҳтироми  
худро пеши дигарон ба даст меорам.

## {10} ДОМИ МЕЪЁРҲОИ ҒАЙРИВОҚЕЪБИНОНА

(Доми пуртаваққуъ аз худ)

Мисол: Памела, зан. Пизишк. Мудирӣ донишкадаҳои беҳушӣ. Масъули як барномаи бузурги таҳқиқотӣ. Мақолаҳояш дар маҷаллаҳои мӯътабар чоп шуда аст. Дар айни ҳол модар ва ҳамсари беназир. Дар айни ҳол масъули умӯри молӣ ва идории хонавода аст. Масъули тафреҳи бачаҳо. ӯ варзишгари хубе ҳам ҳаст. Хонааш ҳамеша тамиз ва мураббат. ӯ аз ин ки наметавонад тамоми боғбонии ҳавлиро худаш анҷом диҳад, нороҳат аст. ӯ мехоҳад ҳама корҳоро бидуни нуқс ва олий анҷом диҳад. Дар айни ҳол ӯ аз ин ҳама шулуғӣ ҳаста аст. Ва аз зиндагӣ лаззат намебарад. Зиндагӣ барои ӯ, яъне кор ва масъулият.

## **Вижагии касоне, ки доми пуртаваққуъ доранд:**

1. Наметавонанд дар ҷойгоҳи дуввум бошанд. Бояд ҳамеша аввал бошанд.
2. Ҳар коре мекунанд, аз таҳи дил розӣ нестанд.
3. Талош мекунанд ҳама чизро бе нуқс анҷом диҳанд.
4. Ҳамеша бояд мурағаб ба назар биёянд.
5. Аз шиддати кор, вақти истироҳат ва оромиш надоранд.
6. Саломатии онҳо ба далели кори фаровон муҳтал шуда.
7. Вақте хато мекунанд, худро мустақилинқиқодишади мекунанд.
8. Аҳли рақобатанд.
9. Пул ва мақом барояшон муҳим аст.
10. Инҳо аз меъёрҳое, ки барои худ

сохтаанд, ақиб ҳастанд.

11. Дар айни ҳастагӣ аз кор ба ҷои тормоз газ медиҳанд ва шитобро бештар мекунанд.

12. Фикр мекунанд, дар ниҳоят билохира ба ҷое, ки дар зиндагӣ барнома рехтаанд, хоҳанд расид. Аммо бо ин ҳадафгузориҳо нахоҳанд расид. (Омӯхтани теорияи АКТ дар равоншиносӣ барои ин гурӯҳ хуб аст.)

13. Зиндагӣ барои инҳо, яъне кор ва муваффақият.

**Се модели доми пуртаваққуъ:**

(Мумкин аст як нафар ҳар се моделро дошта бошад.)

**ЯК, доимӣ:**

Ба ҷузъиёт аҳамият медиҳанд. Ҳама чиз бояд бидуни нуқс бошад. Ҳатто аз иштибоҳи кӯчак метарсанд. (Вақте эҳсос мекунанд ба хотири доми

осебпазирӣ, ё доми итоат дучори мушкилоте шудаанд.) Васвосро ба унвони раҳой барои мувофиқ пайдо кардан бо шароити тихоб мекунанд.

### **ДУ, муваффақият–меҳвар:**

Эътиёд ба кор. 16 соат дар рӯз кор мекунанд. (Ғуломхусейни Саидӣ: “Дар сармо утоқи кӯчакамро чун луҳоф мепӯшам. Ва рӯзе 16 соат кор мекунам”. Ҷолиб ин ки худаш равонпизишк буд ва осори равоншиносии ҳунари ҳам халқ карда аст.)

– Дар доми шикаст, Шумо худро бо дигарон муқоиса мекунед.

– Дар доми пуртаваққуъ, Шумо худро мутавасситатонро бо худро ормониатон муқоиса мекунед. Ҳар коре мекунед, фикр мекунед аз ин беҳтар ҳам мешавад анҷом дод.

– Доми пуртаваққуъ метавонад ба эҳсоси шикаст мудом низ мунҷар шавад. Чун онҳо аз худашон нумраи

20 намегиранд. (Камбуди допомин.)

–Инҳо аз касоне, ки корашон робеҳтар анҷом медиҳанд, асабонӣ мешаванд. Ва аз худашон ҳам асабонӣ ҳастанд, ки чаро ба андозаи кофӣ сахткӯш ва олий нестанд.

### **СЕ, ҷойгоҳ–меҳвар:**

Ин равиши муқобилаии доми тарди иҷтимоӣ аст, ки ба шакли талоши фаровон барои расидан ба ҷойгоҳе аст, ки тарди иҷтимоиро ҷуброн мекунад. Инҳо агар ба ончи мехоҳанд нарасанд, эҳсоси шарм мекунанд. Ва худашонро танбеҳ мекунанд. Инҳо ҳаргиз қонеъ намешаванд, ки фарди арзишманде ҳастанд. Мудом ҳис мекунанд, ки бояд ба сатҳи болотаре аз муваффақият расанд. Инҳо ба дунболи равише барои тарсими (кашидан) ҳисси маҳрумияти иҷтимоӣ ҳастанд. Саъй мекунанд, халаъи тарди иҷтимоиро бо шӯҳрат ва пул ва муваффақият пур кунанд.

## Сабабҳои доми пуртаваққуъ:

1. Эҳсосоти волидони Шумо марбут ба ин буд, ки бо меъёрҳои боло муваффақ шавед ва агар намешудед, Шуморо шармсор мекарданд.

2. Волидони Шумо ҳар ду сармашқи Шумо дар камолгарой буданд ва Шумо онҳоро улгу кардаед.

3. Доми Шумо ҷуброни доми нуқс, доми тарди иҷтимоӣ, доми шикаст аст.

4. Волидон то вақте нумраи болое намегирифтед, ба Шумо тавачҷуҳ намекарданд. Ва Шумо нумра мегирифтед, ки тавачҷуҳи онҳоро ҷалб кунед. (Яъне иллати доми пуртаваққуъ, доми камбудимухаббат аст.)

5. Шумо то дармонро шуруъ накунад, намефаҳмед чӣ қадар аз худатон тавваққуҳои болое доштаед.

6. Доштани волидони васвосӣ, ки Шуморо маҷбур мекарданд, ҳама



чизро сари ҷои худ гузоред.

7. Мумкин аст, волидони фақире доштаед ва тасмим гирифтаед, бо ин дом тағйири табақа диҳед.

### **Аломатҳои доми пуртаваққуъ:**

1. Стресси боло.

2. Таодул байни кор ва тафреҳ вучуд надорад. Зиндагӣ табдил ба кор шуда аст.

3. Гум кардани худӣ воқеъӣ ва афтодан дунболи худе, ки пуркор ва муваффақ аст.

4. Мудом барномарезӣ мекунад, дар ҳар заминае ва мудом месанҷед, ки онҳоро анҷом дода бошад.

5. Иртибототи Шумо бо хонавода ва фомил ва дӯстон фидои робитаи Шумо бо кор ва муваффақият шуда аст.

6. Ба дигарон бо меъёрҳои пуртаваққуъёна эҳсоси бекифояти медиҳед.

7. Истироҳат намекунед, то аз муваффақият лаззат баред, баъд аз ҳар муваффақият, дунболи муваффақияти баъдӣ ҳастед.

8. Ҳамеша вақт кам доред.

9. Аз анҷоми кор лаззат намебаред. Чун вақти кам доред ва чун муваффақият мабнои кор аст ва на лаззат аз кор.

10. Чун атрофиён бо меъёрҳои пуртаваққуи Шумо намехонанд, эҳсоси асабоният ва сархӯрдагӣ мекунанд. Ва ҳамеша дар ҳоли нақди онҳо ё ғур задан ҳастед.

11. Вақте ҳам барои тафреҳ бо хонавода меравед, Шумо машғули назм додан ба умури онҳо мешавед.

### **Дармони доми пуртаваққуъ:**

1. Феҳристи меъёрҳои пуртаваққуи худро таҳия кунед.

2. Бо равиши Сукротӣ мазоё ва маъоиби ин меъёрҳоро мушаххас

кунед. Мазоё: пул, шӯҳрат, муваффақият.

Маъоиб: стресс, мушкили саломатӣ, мушкили оромиш ва шодӣ.

3. Зиндагии худро бидуни доштани ин меъёрҳо мушаххас кунед.

4. Маншаи ин домро дар кӯдакӣ ёбед.

5. Мизони дақиқи замонеро, ки барои боқи мондани меъёрҳоятонро аз даст медихед, мушаххас кунед.

6. Рӯи бенуқс будан исрор надошта бошед. Ва 25% аз таваққуоти худ кам кунед.

7. Рӯихате аз корҳои фаврӣ, муҳим, рӯзона ва лаззатбахш таҳия кунед. Саъй кунед байни рӯихати корҳои муҳим ва лаззатбахш таодул барқарор кунед.

8. Каме модели зистани гурӯҳи аҳли лаззатро тақлид кунед.

9. Барои хориҷ аз зиндагии

пурбарномаи қаблии худ ба шакли марҳилай иқдом кунед.

10. Ёдатон наравад, зиндагии комил ва ҳамаҷониба бо зиндагии камолгароёна дар як масири мушаххас мисли муваффақият дар шуғл муттафовут аст.

## {11} ДОМИ ҲАҚТАЛАБӢ

(Ҳар чиро, ки мехоҳам, бояд дошта бошам.)

Мисол: Мард 43 сола аст. Ҳамсараш ӯро таҳдид ба талоқ карда аст. Барои ҳамин ҳозир ба мушовира хоستان шуда аст. Исрор дорад, ки рӯзе, ки ӯ мехоҳад, барои мушовира биёяд. Мо ба амд намепазирем. Вақте ворид мешавад, ғурмезанад, ки чарор ӯзеро, ки ӯ гуфт, напазируфтем. Сандалиро аз ҷояш хориҷ мекунад ва дар ҷое, ки дӯст дорад, мегузорад. Ӯ духтарбозӣ мекарда аст ва борҳо ҳамсараш фаҳмида, то оқибат тоқаташ тоқ шуда аст.

**Аломатҳои доми ҳақталабӣ:**

1. Бо шунидани ҷавоби “на” нороҳат мешаванд.

2. Вақте ба чизе, ки мехоҳанд, намерасанд, асабонӣ мешаванд.

3. Фикр мекунанд, одами маъмулӣ нестанд ва набояд чизҳои маъмулиро қабул кунанд.

4. Ниёзҳои худашонро дар авлавиат қарор медиҳанд. Намаставонанд сигор, машруб, пурхӯриро тарк кунанд.

5. Намаставонанд корҳои хастакунандаи рӯзмарро анҷом диҳанд.

6. Корҳоишонро бар асоси ҳаяҷонот анҷом медиҳанд.

7. Агар ба ҳадафе нарасанд, ба роҳати ноумедвадилсард мешаванд.

8. Исрордоранд, ки дигарон, корҳоро бар тибқи майли ман анҷом диҳанд.

9. Намаставонам аз лаззати онӣ барои расидан ба аҳдофи баландмуддат чашмпӯшӣ кунам.

**Се навъи ҳақталабӣ:**

**ЯК, ҳақбаҷонибӣ:**

Фарди контролгар ҳастед. Меҳоҳед ҳама чиз бар тибқи майли Шумо анҷом шавад, вақте дигарон аз ин кор саркашӣ мекунанд, асабонӣ мешавад. Эҳсоси навъи дӯстии Шумо кам аст. Шумо одами бемулоҳизае ба назар мерасед. Мӯътақидед, агар дигарон аз меъёрҳои иҷтимоӣ вайронкорӣ кунанд, бояд танбеҳ шаванд, аммо агар Шумо чунин коре мекунед, набояд муҷозот шавед. Чизеро, ки меҳоҳед, бе эҳсоси гуноҳ ё азоби виҷдон ба даст меоваред, чун Шумо худро соҳиби ҳақ медонед. Ҳозир нестедпаёмадимаҷтимоӣ корхоятронро пазираед. Шумо хостаи худро низ худ медонед ва ниёзи худро ҳаққи худ медонед ва дигаронро масъули таҳияи ҳаққи худ медонед.

**ДУ, ҳақталабии вобаста:**

Тафовут байни доми вобастагӣ ва ҳақталабии вобастагӣ дар мизони

он аст. Худро сазовори вобастагӣ ба дигарон медонед. Мисол, кӯдаки ширхора вобаста ба модараш худро дар ҷойгоҳи заъифи ноқоромадӣ ва ниёзманди дигарон қарор медиҳед ва аз дигарон интизор доред, ки он қадар қавӣ бошанд, то аз Шумо мувоқиқат кунанд. Ингор дигарон ба Шумо бадеҳкоранд. Иҷоза медиҳед, дигарон масъулияти рӯзонаатонро ба ӯҳда бигиранд. Вақте касе дар расидагӣ ба Шумо хуб амал накард, ҳис мекунад, ки қурбонӣ шудед, аммо хашми худро мустақим буруз намедиҳед ва бадрафтори баҷагона мекунад.

### **СЕ, ҳақталабии доимӣ:**

Ҳамеша барои мудирӣ ва эҳсосоти худ мушкил доред. Дар асл Шумо бо контроли ҳамешагии худ дучори мушкил ҳастед. Бар тибқи майлу эҳсоси худ амал мекунад. Бидуни ин ки ба паёмади амалҳоятон таваҷҷуҳ дошта бошед, кори тӯлонимуддатро таҳаммул намекунад. Бахусус корҳои рӯзмарра ва дилгиркунандаро.



Мураттаб ва муназзам нестед.  
 Ба таъхир андохтани лаззати  
 кӯтоҳмуддат барои расидан ба  
 аҳдофи баланд бароятон мушкил  
 аст ва эҳтимол дорад барои ҷуброни  
 он ба самти сигор, пурхӯрӣ, машруб,  
 маводи мухаддир, ё ҳатто робитаи  
 ҷинсии беш аз ҳад дучор шавед.  
 Мушкили ин хел эътиёдох аломати  
 ин дом нест, нишонаи надоштани  
 мудирияти худ ва назми шахсӣ аст.  
 Шумо дар контроли эҳсосот ба вижа  
 контроли ҳашм мушкил доред.  
 Агарчи мумкин аст, афсурда бошед,  
 аммо ҳашм мушкилиасосии Шумост.  
 Бетоб ва асабӣ ҳастед. Дар бурузи  
 ҳашмифротӣ мекунед. Бидуни қайду  
 шар ҳашматонро берун мерезед.  
 Мумкин аст, дар ҳашми онӣ боиси  
 ҷиноётшавад, чун ҳашми инфичории  
 Шумо шадид ва ғайри қобили  
 контрол аст. Ба хилофи бештари  
 домҳои зиндагӣ, ки боис мешаванд  
 ниёзҳои худро саркӯб кунед, доми  
 ҳақталалӣ боиси иброси ниёзи  
 Шумо ба сурати ифротӣ мешавад.  
 Шумо аз ҳақталабии худ эҳсоси

дарду азоб намекунед. Дучори азоби виҷдон аз он чӣ мекунед намешавед. Шумо худатон беморед, аммо атрофиёнатонро барои дармонпеши равоншинос мефиристед. Шумо вақте ба худ меоед, ки ҳамсаратон ва коратонро аз даст медиҳед.

## Решаҳои ҳақталабӣ

Ҳақталабӣ аз се роҳ эҷод мешавад. Аммо дар кул решаи он қонунҳои заифе аст, ки волидон вазъ кардаанд.

### 1. Маҳдудиятҳои заъиф:

Аввалин маншаъи ошкори доми ҳақталабӣ аст. Чун волидон натавонистанд чаҳорчӯбӣ муҳкам ва муносибе барои контрол ва танзими фарзандонашон вазъ кунанд. Ин волидон аслан бо кӯдаконашон мухолифат накардаанд ва онҳоро эрка бор овардаанд.

#### А) Ҳақталабӣ – эрка кардан:

Кӯдакон ҳар чизеро, ҳар замоне, ки

мехостанд, дарёфт мекарданд. Ин чизҳо ҳам шомили моддиёт мешавад ва ҳам шомили корҳое, ки мехостанд кунанд. Фарзанд, волидонро контрол мекарда аст.

### **Б) Ҳақталабӣ – ҳамешагӣ:**

Ба кӯдакон омӯзиш дода нашуда, ки дар муқобили фарсоиш ва шикаст муқовимат кунанд. Онҳо маҷбур нашудаанд, ки масъулияти корҳояшонро пазиранд ва умуреро, ки ба онҳо воғузур шуда, такмил кунанд. Ин корҳо шомили корҳи рӯзмарраи хона ё машқҳои мактаб будаанд. Волидон нагузоштанд, кӯдакон таъми авоқибӣ манфии корҳояшонро чашанд ва онҳоро бемасъулият бор овардаанд. Ба онҳо ёд наодоанд, ки асабонияти худро контрол кунанд ва ё авоқибӣ онро таҳаммул кунанд. Маъмулан падар ё модари онҳо ҳамдарконтроли эҳсосот ва аъмоли ногаҳонии худ мушкил доштаанд. Вақте волидон натавонанд мушкилоти худашонро контрол

кунанд, қатъан наметавонанд ба бачаҳояшон контрол кардани худро омӯзанд. Мо контрол кардани худро аз волидон меомӯзем. Ин кӯдакон аз волидон ҷуброн кардани лутферо, ки ба онҳо мешавад, ёд нагирифтаанд. Маъмулан ин кӯдакон такфарзандҳо ва ё бачаҳои охири хонавода будаанд.

## 2. Вобастагӣ ва озодии беш аз ҳад ба кӯдакон:

А) Волидоне, ки озодии беш аз ҳад ба кӯдакон додаанд.

Б) Волидоне, ки ба ҷои кӯдакон корҳояшонро анҷом додаанд ва нагузоштанд онҳо дучори ҷолиш шаванд.

Тафовут дар байни доми вобастагӣ ва ҳақталабӣ – вобастагӣ дар мизони он аст. Ҳар чӣ бештар ба Шумо расидагӣ шавад ва чизҳое, ки мехоҳед бештар ба Шумо додашаванд, бештар дучори тархвораи ҳақталабӣ–вобастагӣ хоҳед шуд.

### 3. Ҳақталабӣ ба унвони равиши муқобилаии дигар домҳо:

Ҳақталабӣ ба унвони ҷуброни ифротии доми шикаст, доми маҳрумияти отифӣ, ё доми тарди иҷтимоӣ. Масалан, волидони сарде доштаед ва дучори маҳрумияти отифӣ шудаед ва ҳоло мехоҳед ҷуброн кунед.

### Чаро ҳақталабӣ ба унвони ҷуброни ифротии домҳои дигар?

1. Баъзе аз кӯдакон пархошгартар ба дунё меоянд. Дар натиҷа онҳо ба ҷои таслим воқуниш нишон медиҳанд.

2. Хонаводаҳое, ки сарданд, ин тавр иҷоза медиҳанд, ки бачаҳо таваққуяшонро бароварда кунанд.

3. Кӯдакони хос мисли боҳуш, зебо, боистеъдод, ҷалбитаваҷҷуҳ мекунанд ва камбуди муҳаббатро ҷуброн мекунанд.

4. Ҳашми ношӣ аз камбуди муҳаббат,

ба шакли ҳақталабӣ ҷуброн мешавад. Онҳо бо хашм ба мубориза бо беэътиноие, ки ҳис мекунанд, мепардозанд.

Гоҳебештарвокунишӣ дар муқобили ҳақталабӣ маҳрумияти отифӣ аст. Агар касе мавриди қабули ҷамъ воқеъ нашавад, ба увони як системаи дифоъӣ амал мекунад. Яъне дар дарун эҳсос мекунад, ман шахси бепояам. Ва бо доми ҳақталабӣ мегӯяд: Ман шахси хос ҳастам. Ва аз дигарон беҳтарам.

**Бо ин дом чӣ гуна ҳамсареро интихоб мекунед?**

1. Касе, ки ба хоҳири Шумо аз ниёзҳояш бигзарад. (Яъне касе, ки доми итоат ё исорро дорад.)

2. Касе, ки бигзорад Шумо контролаш кунад.

3. Касе, ки битарсад ниёзҳои худашро берункунад. (Доми боздори ҳаяҷонӣ)

4. Моил бошад, ки аз ӯ сӯистиғода, сарзаниш ва интиқод шавад. (доми бадрафторӣ)

5. Вобаста ба Шумо шавад ва тасаллутӣ Шуморо ба унвони бахше аз ин вобастагӣ бипазирад.

6. Агар ҳақталабӣ–вобаста дошта бошад, ба самти касоне ҷазб мешавад, ки тамоюл дошта бошанд аз Шумо мувоҷибаат кунанд.

7. Агар ҳақталабӣ–доимӣ дошта бошад, ҷазби касоне мешавад, ки муназзам ва муқарраротӣ ҳастанд ва метавонанд гароиши Шумо ба ҳарҷу марҷ ва беназмиро муътадил кунанд.

**Аломтаҳои ҳақталабӣ:**

**Моделҳои ҳақ ба ҷониб:**

1. Бе аҳамият ба ниёзи атрофиён. Аз онҳо ҳазина мекунад, то ба хостаҳои худ бирасад.

2. Аз атрофиён сӯистиғода ва онҳоро таҳқир мекунад.

3. Иброси ҳамдардӣ бо атрофиён бароятон сахтаст. Онҳо ҳис мекунанд, ки Шумо даркашон намекунед ва ба эҳсосоташон аҳамият намедиҳед.

4. Нафъе, ки аз дигарон мегирад, бештар аз нафъе аст, ки ба онҳо медиҳед.

5. Дар маҳали кор дучори таназзули рутба ё ихроҷ шудаед, чун дар пайравӣ аз қонунҳо дучори мушкил будаед.

6. Ҳамсар, дӯстон, хонавода ё фарзандатон Шуморо тарк кардаанд, чун рафтори худхоҳона доштаед.

7. Фиребкорӣ ё қонуншиканӣ кардаед.

8. Ҳисси лаззат бурдан аз бахшидани мардумро начашидаед, ё робитаи ғайри худхоҳона ва дутарафа на доштаед.

### **Моделҳои ҳақаталабӣ–вобаста:**

1. Ҳаргиз ёд нагирифтаед, ба худатон



расидагӣ кунед, чун исрор доред, ки дигарон бояд аз Шумо мурқибат кунанд.

2. Ғайри мунсифона вақти дигаронро мегиред, то вақташонро барои Шумо сарф кунанд, таваққуоти Шумо бар атрофиён таҳмил мешавад.

3. Касоне, ки ба онҳо вобаста ҳастед, аз хостаҳои Шумо асабонӣ ҳастанд ва мумкин Шуморо тарк кунанд.

4. Касоне, ки Шумо ба онҳо вобастаед, мумкин аст ғавт кунанд, ё таркатон кунанд ва Шумо қодир нахоҳед буд, ки ба умури худатон расидагӣ кунед.

### **Моделҳои ҳақталабӣ – доимӣ:**

1. Ҳаргиз умуреро, ки боис мешаванд дар коратон пешрафт кунед, такмил намекунад. Ҳамвора аз расидан ба муваффақият бозмемонед ва дар ниҳоят ба хотири шикастхоятон эҳсоси белаёқатӣ мекунад.

2. Атрофиёни Шумо мумкин аст ба

хотири бемасъулиятиатон аз Шумо асабонӣ шаванд ва робитаро бо Шумо қатъ кунанд.

3. Зиндагиатон пур аз харҷу марҷ аст. Қодир нестед, масири зиндагии худро бо назм ва тартиб ҷиҳат диҳед ва дар натиҷа ҳамеша дар ҷо мезанед.

4. Эҳтимолан мушкили эътиёд ба маводи муҳаддир, машруб ё пурхӯрӣ доред.

5. Тақрибан дар тамоми зиндагиатон ҳамин беназмӣ боис мешавад, ки ба аҳдофатон нарасед.

6. Эҳтимолан барои хариди чизҳое, ки мехоҳед пули кофӣ надоред.

7. Бо масъулини мактаб, полис ё масъулини маҳали коратон мушкил доред, чун наметавонед бидуни фикр худро контрол кунед.

8. Ҳамсар, аъзои хонавода, дӯстон, фарзандони худро ба хотири асабоният ва пархошгарӣ аз худ меронед.

– Маъмулан касоне, ки доми ҳақталабӣ доранд, камтар ангезаи тағйирдоранд. Чунхудашоназиндом ранҷ намебаранд, аммо атрофиёни худро ба дарду ранҷ меандозанд.

– Онҳо маъмулан ҳозир нестанд, маҳоратҳои зиндагиро ёд гиранд, чун атрофиён ин маҳоратҳоро ёд гирифтаанд ва ба онҳо сервис медиҳанд.

### **Дармони ҳақталабӣ:**

Ба назар намерасад, ки инҳо дармон шаванд. Ба назар намерасад, ки инҳо ин навъ китобҳоро хонанд. Магар дар мавориде, ки талоқ ё ихроҷ аз кор, баъзе аз онҳоро ба тағйир маҷбур кунад, вагарана касе, ки доми ҳақталабӣ дорад, тамаркузаш рӯй худашҳаст ва фақат ба худаш аҳамият медиҳад.

1. Феҳристе аз мазоё ва маъоиби напазируфтани маҳдудиятҳо таҳия кунед. Ин кор барои ангезаи тағйир бисёр муҳим аст.

Рӯихати осебе, ки ба дигарон мерасонед.

Рӯихати онҳое, ки Шуморо раҳо кардаанд ва мумкин аст раҳо кунанд.

Рӯихати эҳтимоли ихроҷ аз қор.

2. Бо баҳонаҳое, ки барои адами пазириши маҳдудиятҳо ба мушкили мухталиф буруз мекунад, рӯбарӯ шавед.

3. Мушкили Шумо бо маҳдудиятҳо ба ашқоли мухталиф буруз мекунад. Онҳоро рӯихат кунед.

4. Барои худатон қортҳое дуруст кунед, то ба Шумо дар шароити мухталифи ҳақталабӣ ва ҳалли мушкили беназмиатон кӯмак кунад.

5. Дар раванди тағйир аз дигарон хоҳед, ки дар мавриди тағйири Шумо назарашонро гӯянд.

6. Саъй кунед, бо атрофиён ҳамдардӣ кунед.

7. Агар доми Шумо навъе аз муқобилай бо домҳо дигар аст, он домҳоро шиносой ва дармони онро шурӯъ кунед.

8. Агар бо назму тартиб мушкил доред, тартиби онҳоро бинависед ва аз содда ба сахт анҷом диҳед.

9. Агар дар контроли эҳсосот мушкил доред, аз равиши «таймаут» истифода кунед.

10. Агар дучори ҳақталабӣ–вобастагӣ ҳастед, корҳоро, ки ба дигарон ҳавола кардед, то бароятон анҷом диҳанд, худатон кам–кам ба даст гиред. Ибтидо ба худатон собит кунед, ки метавонед.

### **Мазоё:**

Дӯст дорам корҳоро ба шакле, ки меҳоҳам анҷом диҳам.

### **Маъоиб:**

Ҳамсарам таҳдид ба талоқ карда аст.

### **Мазоё:**

Ҳар чиро меҳоҳам ба даст меорам.  
Пул, маъшуқа, васоили роҳатӣ.

### **Маъоиб:**

Ҳама аз ман асабонӣ мешаванд ва  
дурӣ мекунанд.

### **Мазоё:**

Бо асабоният метавонам бақияро ба  
корҳое, ки меҳоҳам водор кунам.

### **Маъоиб:**

Дар маҳали кор бақия маро дӯст  
надоранд. Аз ман метарсанд.

### **Моделе аз баҳонаҳои доми ҳақбинӣ:**

1. Бақия маро ҳамон хеле, ки ҳастам  
пазиранд.

2. Ҳама аз коҳ кӯҳ месозанд.

3. Ман хос ҳастам ва сазовори онам.

4. Беҳтар хашмамро берун резам, то мариз нашавам.

5. Метавонам бо сахнасоzӣ кори худамро анҷом диҳам.

6. Чаро бояд корҳои дилгиркунандаро анҷом диҳам.

7. Корҳоро баъдан анҷом медиҳам.

8. Зиндагӣ вақте лаззатбахш аст, ки ба чизҳое, ки мехоҳам бирасам.

9. Ман ҳамин хелам ва наметавонам худамро тағйир диҳам.

### **Дармони доми ҳақбинӣ:**

1. Бо дигарон ҳамон тавр рафтор кунед, ки дӯстдоред, бо Шуморафтор кунанд.

2. Корт дуруст кунед: *(Мисол, Ман бояд ба ниёзҳои атрофиён таваҷҷуҳ кунам. Саъй кунам, бифаҳмам чӣ эҳсосе доранд. Худамро ба ҷои онҳо*

гузорам ва бо онҳо ҳамдардӣ кунам. Дар бархӯрд бо дигарон, ҳамон рафтореро анҷом диҳам, ки дӯст дорам бо ман анҷом диҳанд. Диққат кунам, ки рафъи ниёзи фаръиам, боиси рондани як дӯст ва аз даст додани як шуғл набошад. Мувозеб бошам, барои расидан ба аҳдофи дарозмуддат, таҳаммули шикастҳои кӯчакро дошта бошам.)

Ё:

(Медонам, ки ҳоло ҷазби фалон мард (зан) шудаам ва ба ин фикр мекунам, ки чӣ тавр ӯро ба даст оварам. Аммо ин кор мумкин аст ба ҳамсарам осеби ҷиддӣ занад. Ман дӯст надорам ҳамсарам бо марди (зани) дигаре бошад. Доштани робитаи ҷинсӣ бо фалон зан (мард), ба андозаи зиндагии муштаракӣ ман ва ҳамсарам муҳим нест. Агар бо ҳар зане (марде) робита дошта бошам, қатъан ҳамсарамро аз даст хоҳам дод.)

3. Ёддошти рӯзона: Кадом рафторҳоро бар асоси дом, кадом ёддоштҳо бар асоси дармон буда аст.



4. Аз наздикон дар мавриди тағйири худ назар бихоҳед. Чун шояд Шумо мутаваҷҷеҳи рафтори ҳақталабонаи худ набошед.

5. Бо атрофиёнатон ҳамдардӣ кунед. Ҳамдардӣ накардан боиси афзоиши тархвораи ҳақталабӣ мешавад.

6. Тамринибозии оина: Бо ҳамсаратон ҳарф занед. Ба навбат. Дар ин тамрин ҳар кадом бар асоси дақиқаҳои мушаххас, яке аз Шумо ҳарф занад ва дигарӣ фақат гӯш кунад.

7. Агар тархвораи ҳақталабии Шумо ҷуброни ифротии домҳои дигар аст, ба суроғи дармони тархвораҳои дигар равед.

8. Дар зиндагӣ ба дунболи сифру сад набошед. Аз паси каме беҳтар бошед.

## ФАЛСАФАИ ТАҒЙИР

1. Фароянди тағйир, фароянди душвор аст.
2. Мушкилот ба гузашта марбут аст, аммо тағйир ба ҳоло марбут аст.
3. Домҳоро бояд шинохт ва огоҳона тағйир дод.
4. Мо гароиш ба лаззат ва иҷтиноб аз ранҷ дорем. Хотироти гузашта ранҷоварандваазинрӯмоҳавоспартӣ мекунем. (Дар афсурдагӣ хуб аст.) Дар тархвора чорае нест. Тире, ки дар гузашта ворида бадан шудааст ва захми боқимондаашро бояд ба ёд овард, то берун оварда шавад.
5. Дармонбоядчандрӯйкардӣ бошад.
6. Тасвире аз худ дар оянда дошта бошед.
7. Мо беш аз андоза аз паси рафъи

интизороти дигарон ҳастем.

8. Тасвире, ки аз робитаи дилхоҳатон доред, чӣ гуна аст?

9. Истиқлол.

10. Иззати нафс.

11. Изҳори вучуд ва ибрази вучуд.

12. Доми ҳақталабӣ ба аҳамият додан ба дигарон (муҳаббат ва баҳшиш) монеъ мешавад.

13. Рӯёруи ҳамдилона бо худ, яъне тай кардани масири тағйир дар канори ҳамдилӣ ва меҳрубонӣ бо худ.

14. Гоҳе бояд даст ба тағйироти бузург зад.

15. Гоҳе бояд аз дигарон кӯмак гирифт. (Мутахассис) Ба дармонгаре, ки ҳамеша бо Шумо мувофиқ аст, шак кунед. Муолиҷакунанда ҳамеша ба Шумо тағйиротеро пешниҳод мекунад.

16. Аммо агар дучори доми нуқс

ҳастед, мушовире, ки ба Шумо эҳтиром мегузорад ва ҳамроҳӣ дорад, беҳтар аст.

## Монеаҳои дармон

1. Ба ҷои пазируфтани масъулияти дом, аз паси муқассир мегардед ва худро қурбонӣ медонед.

2. Ба ҷои дармони дом, худро машғули пул кор кардан ва корҳои дигар мекунед. Ва ғаврияти дармонро нодида мегиред.

3. Ҳозир нестед ба кӯдакии дардноки худ фикр кунед ва ба ҷояш суроғи машрубу сигор ва дору меравед.

4. Дурустии афкори домро рад намекунед. Ва бо он ба унвони як ҳақиқат ё воқеият дар ҳоли зиндагӣ кардан ҳастед.

5. Вақти каме мегузored ва фикр мекунед наме, ки солиён эҷод шудааст, зарфи як ҳафта дармон мешавад.

6. Ба ҷои интихоби доми соддатар аз байни домҳое, ки доред, доми сахттаринро интихоб кардаед.

7. Аз назари мантиқӣ ғалат будани домро мепазиред, аммо аз назари эҳсосӣ намепазиред.

8. Он қадар доми Шумо қавӣ аст, ки ба танҳой аз ӯҳдаи он бар намеоед ва бояд ба суроғи дармонгар равед.

9. Ба ҷои хашмгин шудан аз доме, ки душмани зиндагии Шумост, бо доми худ дӯст шудаед.

10. Марҳилаҳои дармонро ба дурустӣ анҷомнадодаед.

Хулосаи  
Муҳсин Махмалбоф  
Лондон  
2020

## САРЧАШМАҲО:

- Reinventing Your Life by Jeffrey E. Young;
- Китоби Тархворадармонӣ аз Джеффри Янг;
- Мусоҳибаҳои Джеффри Янг оиди Тархворадармонӣ;











