

Дар бораи АКТ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ

Дар бораи теорияи АКТ-и Стивен Ҳайес

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик:

Диловар Султонӣ





Дар бораи теорияи АКТ-и Стивен Ҳайес

Нависанда: Муҳсин Махмалбоф

Сол: 2017

Тарҷумон: Диловар Султонӣ

Логотип: Мачид Один

Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед

Ношир: Мактаби равшиносии Лондон

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

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли ҳузурӣ ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир «Дар бораи теорияи АКТ» аст, ки дарси севвуми ин давра мебошад.

Ношир

Сарчашмаи ин китоб:

Матни ҳозир бо баҳрагирӣ аз назарияҳои Стивен Ҳайес дар теорияи “Дармони мубтани бар пазириш ва таахҳуд” (Acceptance and Commitment Therapy) навишта шуда аст.

Муҳсин Махмалбоф

МУНДАРИҶА

Муқаддима 1

Фарзияҳои АКТ 3

1: Зиндагӣ саҳт аст, магар арзишҳо саҳтии зиндагиро барои мо қобили таҳаммул 3

2: Нафъи сонавия, далели идомаи мушкilotи мурочиаткунандагон 12

3: Ноумедии халоқона, як навъ роҳкор аст 14

4: Дард табиӣ аст, аммо ранҷ соҳтаи зеҳни мост 16

5: Пазириш, бародари бузургтари тағйир аст 19

6: Роҳи ҳалли мушкили қаблӣ, ҳудаш мушкили баъди 19

7: Кори зеҳн тавлиди фикр аст 28

Шиноҳти фикр 35

Аҳдофи номумкин дар АКТ 42

Нақши забон дар ҳаяҷонот 34

Мабноӣ теорияи АКТ 48

Дар бораи теорияи АКТ

Як фирк маъмулан, на воқеият аст,

На ҷиддӣ аст,

На бо ту яке аст,

На фоидаманд аст,

Як фикр, фақат як фикр аст.

Онро бовар накун.

Ба ҳарфаиш амал накун.

Фақат нигоҳаш кун.

Бигзор чун абр аз осмони зеҳнат бигзарад.

Муқаддима

**Чун оқибати кори ҷаҳон нестӣ аст,
Ингор, ки нестӣ, чу ҳастӣ хуш бош.**

Дар ин шеъри Хайём ҷумлаи “Чун оқибати кори ҷаҳон нестӣ аст, ингор, ки нестӣ” ҷаҳонбинӣ ва мафрузаи Хайём аст. Чаро ки ӯ фарз мекунад, оқибати ин ҷаҳон ва инсон нестӣ аст. Вай мубтани бар ҳамин ҷаҳонбинии мафруз, техники рафториашро дар ҷумлаи баъдӣ чунин матраҳ мекунад: “чу ҳастӣ, хуш бош”.

Бо баёни содда мафруза ва техники рафтори Хайём чунин аст:

Мафрузаи Хайём:

“Чун оқибати кори ҷаҳон нестӣ аст, ингор, ки нестӣ,”

Техники рафтори Хайём:

“чу ҳастӣ, хуш бош”.

Мисоли дигар аз мактаби Буддо:

Буддо мегӯяд: “Хостан иллоти ранҷи инсон аст. Аз хостаҳоят кам кун, то камтар ранҷ бубарӣ”.

Мафрузаи Буддо:

“Хостан иллоти ранҷи инсон аст”.

Техники рафтори Буддо:

“Аз хостаҳоят кам кун, то камтар ранҷ бубарӣ”.

Савол: Дар фалсафаи Хайём, чаро бояд хуш бошам?

Ҷавоб: Чун оқибати кори ҷаҳон нестӣ аст.

Савол: Дар фалсафаи Буддо, чаро бояд аз хостаи худ кам кунем?

Ҷавоб: Чун ҳар хостае асбоби ранҷ аст.

Сабаби техники рафтори дамғанимати Хайём, ё техники нахостанаи Буддуро нохоҳем донист, магар мафруза ё фалсафаи пушти техники рафтори онҳоро бифаҳмем. Дар воқеъ ба гуфти онҳо:

“Чун чунин аст, чунон бояд кард”.

Дар равоншиносӣ низ, ҳар теория шомили мафрузаҳо (фарзияҳо) ва тавсеаҳои рафторӣ (техникҳо) аст. Лизо бидуни фаҳми фарзияҳои ҳар теория, техникҳои он теорияи равоншиносона низ қобили фаҳм нахоҳад буд.

Теорияи зерин, дармони мубтани бар пазириш ва тааҳҳуд, ки ба ба таври ихтисор АКТ (аз забони англисӣ АСТ - Acceptance and Commitment Therapy) номида мешавад, низ шомили фарзияҳо ва техникҳост.

Фарзияҳои АКТ

Фарзияи аввал:

Зиндагӣ сахт аст, магар арзишҳо

сахтии зиндагиро барои мо қобили таҳаммул кунанд.

Аз худамон дар лаҳзаи сахтиҳои зиндагӣ мепурсем: Чаро ба ин дунёи пур аз дарду ранҷу нобаробарӣ омадем? Оё зистани мо дар ин ҷаҳон, бо ин ҳама заҳматҳояш, меарзад? Агар ба он посухи мусбат диҳем, ё аз он розӣ бошем, бояд аз паси ради пайи арзишҳоямон бигардем. Арзишҳое, ки ба хотирашон сахтиҳои зиндагиро бардошт мекунем.

Виктор Франкл, равоншиноси машҳури австриягӣ дар китоби худ «Инсон дар ҷустуҷӯи маъно» баён мекунад, ки чӣ гуна инсонҳое, ки нигарони сӯхташудан дар Ашвитс буданд, пешопеш даст ба худкушӣ мезаданд, на танҳо барои он ки таҳаммули сахтии ин навъ маргро надоштанд, балки бештар барои он ки шахс ё ҳадафи арзишманде дар зиндагии худ надоштанд, то алорағми сахтиҳои зиндагӣ, ба хотири арзиши он шахс ё ҳадафи арзишманд зинда бимонанд.

Ӯ меғӯяд: “Дар Ашвитс, инсонҳои дигар ҳам буданд, ки алорағми рӯбарӯ шудан бо сӯхтан дар Ашвитс, ба хотири арзишҳо ва маъниҳое, ки дар зиндагии худ доштанд, даст ба худкушӣ намезаданд”.

Аз дидгоҳи Стивен Хайес, дар тавзеҳи бахши фалсафии теорияи АКТ низ “Зиндагӣ саҳт аст, магар арзишҳо саҳтии зиндагиро қобили таҳаммул кунанд”.

Метавон тасаввур кард, зиндагии мо мисли зистан дар як укёнузи тӯфонӣ аст. Теорияи АКТ ба шумо ваъдаи ором шудани ин укёнузи тӯфони зиндагиро намедиҳад, балки танҳо аз паси омӯзиши мо, барои ором зистан дар тӯфонҳои ин укёнузи зиндагӣ аст. Чӣ гуна? Аз тариқи арзишмандона зистан ба ҷои ҳадафмандона зистан.

Тафовути арзиш бо ҳадаф

Аз назари теорияи АКТ, зиндагии ҳадафмандона сабаби бемориҳои равонӣ аст. Ҳар вақт барои чизе талош мекунад ва чун ба он намерасад, ранҷ мебаред, он чиз ҳадафи шумост. Ҳар вақт хисорот медиҳед, аммо парвоягон нест, он чиз арзиши шумост.

Мисол:

Доктор Ҳасани Ҳамидпур, равоншиноси машҳури Эронӣ дар ин бора мисоли хубе аз як хонаводаи чаҳорнафара (падар, модар, духтари даҳсола ва писари панҷсола), ки бо мошини хонаводагӣ ба сафар мераванд, дорад. Ба гуфтугӯи онҳо дар роҳ тавачҷуҳ кунед.

Духтари даҳсола: (аз беҳавсалагӣ дар роҳ мудом мехобад, гоҳе чашм боз мекунад ва мепурсад): Пас, кай мерасем, модар?

Ин духтар ҳадафманд аст, чаро ки ҳадафи ӯ расидан ба шаҳри баъдӣ аст. Рафтан барои ӯ арзиш надорад, пас дар байни роҳ мехобад то ранҷи сафарро камтар таҷриба кунад. Дуруст, монанди фарди афсурдае, ки мехобад, то ранҷи зистанро камтар таҷриба кунад.

Бачаи панҷсола, аз аввали сафар ғарқи лаззат аст. Ӯ аз тиреза ба манзараи байн роҳҳо нигоҳ мекунад. Гоҳе ҳам дар бораи чизҳои ҷолиб, ки мебинад, савол мекунад. Барои ӯ ин сафар ва он чӣ мебинад, арзишманд аст. Ӯ саҳтии роҳи дарозро намефаҳмад, чун ҳадафи ӯ расидан ба шаҳри баъдӣ нест. Ӯ аз ин сафар лаззат мебарад. Дар натиҷа шодона бо ҳавоси панҷгона, тамоми лаҳзаҳои сафарро таҷриба мекунад.

Модар: (рӯ ба шавҳар) Як каме газ бидеҳ, бачаҳо монда шуданд.

Модар, бо он ки бедор аст ва роҳро бо нигаронӣ нигоҳ мекунад, то мабодо тасодуфе нашавад, аммо дӯст дорад, мошин тезтар биравад, то ӯ зудтар ба ҳадафаш, ки дар шаҳри баъдӣ аст, бирасад. Агар ӯ масъулияти ду фарзандро надошт, дар канори шавҳараш бедор наменишаст, то роҳро назорат кунад. Балки мумкин буд, чун духтараш бихобад, то тӯлонӣ будани ин роҳро таҷриба накунад.

Падар: Ҳоло масалан зуд расидем, баъдаш чӣ? Баҳ-баҳ борон ҳам ки хушбахтона шуруъ шуд.

Падар дар ин мисол, аз расидан ба ҳадаф, ки шаҳри баъдӣ аст, хушаш меояд, аммо зиндагӣ ба ӯ омӯхта аст, ки **лаззат дар ҳамин лаҳзаҳои рафтан ба сӯи ҳадаф** аст. Дар натиҷа новобаста ба тӯлонӣ будани роҳ, аз ин сафар лаззат мебарад ва аслан тӯлонӣ будани роҳро ҳис намекунад.

Дар иваз модар ва духтар ба ин сафар ба унвони роҳе барои расидан ба шаҳри баъдӣ нигоҳ мекунанд ва аз тӯлонӣ будани роҳ ранҷ мебаранд.

Шумо ҳадатон дар масири зиндагӣ ва корҳое, ки мекунед, монанди кадом яке аз аъзои ин хонавода ҳастед? Оё аз корҳое, ки мекунед, лаззат мебаред, ё мунтазиред ҳар чӣ зудтар ин роҳи душвор ва тӯлонӣ ба поён бирасад то Шумо зудтар ба ҳадафатон бирасед?

Мисоли дигар:

Маркиз, дostonнависи машҳур, меғӯяд: *“Пеш аз ин меандешидам, расидан ба қулла хушбахтӣ аст, акнун дарёфтам, ки рафтан ба сӯи қулла хушбахтӣ аст”*.

Агар аз дарсхондани худ ранҷ мебаред, ёд гирифтани арзиши зиндагии шумо нест, балки ҳадафи шумо дипломи таҳсилӣ аст.

Агар аз коре, ки мекунед, ранҷ мебаред, анҷоми он кор ҷузви арзишҳои зиндагии шумо нест. Ва агар дар вақти анҷоми кори худ фарқи лаззат мешавед ва тамаркузатон дар замони ҳол ба анҷоми он кор машғул аст, ин кор ҷузви арзишҳои зиндагии шумост.

Аз нигоҳи теорияи АКТ, хушбахтӣ набояд ҳадафи мо бошад. Бояд равиши зистани мо бошад. Ва хушбахтӣ чизе ҷузъ арзишмандона зистан нест.

Муқоисаи арзиш ва ҳадаф

1. **Арзиш** замони ҳоли моро маънӣ медиҳад. Дар ҳоле, ки **ҳадаф** аз паси таҳқиқи он дар оянда аст.
2. Арзиш ниёз ба тавҷеҳ надорад. Дар зоти худ муваҷҷеҳ аст. Дар ҳоле, ки ҳадаф ниёз ба шарҳ дорад, то бидонем, чаро ин ҳадаф муҳим аст.
3. Арзиш интихобӣ аст. Ҳол он ки ҳадаф маъмулан, таҳмилий ё илқоӣ аст. Ва агар илқоӣ аст, маъмулан аҳдофи падару модарҳост. Барои ҳамин дар навҷавонӣ бояд ҳадафҳои талқинии волидони худро мурур кунем ва арзишҳои худро аз нав таъриф кунем.
4. Арзиш фарояндмеҳвар аст. Аммо ҳадаф натиҷамеҳвар аст.
5. Арзиш саҳтиҳои зиндагиро осон мекунад. Дар ҳоле, ки ҳадаф маъмулан ба равони мо осеб мезанад. Чаро, ки агар ба ҳадаф нарасем, афсурда мешавем. Агар фикр кунем, мумкин аст нарасем, музтариб мешавем. Агар расидан дер шуд, стресс мегирем. Агар дигарӣ ба он ҳадаф расид, ҳасодат мекунем.

Чӣ гуна арзишҳои зиндагии худро пайдо кунем?

Тасаввур кунед, бо чунбондани як асои сеҳрнок дар лаҳзае муваффақ шавед, тамоми мушкилоти зиндагии худро якбора ҳал кунед. Аз ин лаҳза ба баъд озодед, ки танҳо кореро, ки дӯст доред анҷом диҳед. Он замон вақтҳои зиндагии худро чӣ гуна мегузаронед, то аз зиндагӣ лаззат бубаред ва эҳсоси хушӣ дошта бошед?

Мисол:

Ризо, марди корманди шасту сесола, баъд аз даврони чандсолаи афсурдагӣ, оқибат бо исрори хонаводааш розӣ мешавад то пеши мушовири равоншинос биравад ва аз ӯ барои беҳбудии ҳоли худ кӯмак бихоҳад.

Мушовир: Чӣ мушкилӣ Шуморо ба клиникаи ман овард?

Ризо: Росташ, бо исрори хонаводаам омадам, то дар мавриди афсурдагиам кӯмак бигирам.

Мушовир: Чаро афсурдаӣ?

Ризо: Аз дасти хонаводаам, доктор. Онҳо аз як тараф бо корҳо ва вазъиятшон маро афсурда мекунад ва аз тарафи дигар маро пеши Шумо мефиристанд, ки ҳолам шавад.

Мушовир: Каме аз вазъиятшон, ки ранҷатон медиҳад, бароям бигӯед.

Ризо: Ҳамин тавр мондам, ки оё ин бадбахтии зиндагиам тамом мешуда бошад. Тамоми ҳафта кор мекунам то харчи зану бачаамро дарбиёрам. Рӯзҳои таътил, ки мешавад, аз ғусса дилам намехоҳад аз ҷойи хоб биём берун. Аз бадшонсӣ, духтарам чиҳилсола шуда ва ҳанӯз издивоҷ накарда. Писарам сиюпанҷсола ва ҳанӯз бекор аст. Худам дар синни шасту сесолагӣ ҳанӯз воми хонаро медиҳам, ки то даҳ соли дигар ҳам идома дорад.

Мушовир: Мешавад, чанд дақиқа мушкилотатро раҳо кунӣ ва тахайюл кунӣ, ки агар афсурда набудӣ ва мушкили хонаводагиву молӣ надоштӣ, дар зиндагӣ вақтатро чӣ тавр мегузарондӣ?

Ризо: Хуб, фикр мекунам дар ин сурат, асрҳо мерафтам варзиш. Росташ ман дар вақти ҷавониам варзиш мекардам ва фарқи лаззат мешудам. На мисли ҳоло, ки фақат дӯст дорам, бихобам.

Мушовир: Агар ҳама чиз дасти худат буд, шабҳои қабл аз хоб чӣ кор мекардӣ?

Ризо: Дӯст доштам бо дӯстонам гирди ҳам ҷамъ шавем ва гап бизанем. Ё падару модарамро зиёдтар хабар бигирам. Росташ аз ин, ки барои хабаргирии падару модарам ба андозаи кофӣ вақт ҷудо намекунам, дучори азоби вичдонам.

Мушовир: Боз чӣ кор мекардӣ?

Ризо: Китобҳоеро, ки ҳамеша дӯст доштам, мехондам.

Мушовир: Варзиш, дидори дӯстон, дидори волидон ва китоб хонданро, ки дӯст дорӣ, арзишҳои зиндагии Шумо ҳастанд. Ҳоло бигӣ, чанд соат дар рӯз, ҳафта, моҳ ё сол барои ин навъ арзишҳое, ки ҳоло номбар кардӣ, вақт мегузорӣ?

Ризо: Алсан вақт надорам, доктор.

Мушовир: Рӯзҳои таътил ҳам вақт надорӣ?! Чаро ба ҷои хобидан дар ҷойгаҳ, барои ин арзишҳоят вақт намегузорӣ?

Ризо: Росташ, мунтазирам, ниҳоят як рӯзе расад, ки ин мушкилотам ҳал шавад.

Мушовир: Пас фикр мекуни ба арзишҳои зиндагиат баъд аз расидан ба ҳадафҳоят, ё ҳалли комили мушкилиҳоят бояд даст пайдо кунӣ. Оё то ҳол фардери дидӣ, ки ҳама мушкилоти зиндагиаш ҳал шуда бошад ва бемушкил аст?

Ризо: Не.

Мушовир: Пас агар ҳама мушкилот доранд, чаро баъзеҳо дар зиндагӣ хушҳоланд ва баъзеҳо нороҳатанд?

Ризо: Намедонам.

Мушовир: Барои ин ки одамҳои хушҳол, вақтҳоеро, ки мушкилоташон иҷоза медиҳад сарфи арзишҳоиашон мекунанд. На сарфи ғусса хӯрдан барои ҳадафҳои дурдаст, ё мушкилиҳои нотамо. Ҳадди ақал онҳо бар хилофи Шумо, рӯзҳои таътил, ё соатҳои аз рӯзро, ки дар ихтиёри худашон аст, сарфи арзишҳоиашон мекунанд. Медонӣ, агар мо барои арзишҳои зиндагии худ вақт нагузорем, ҷаримааш чӣ аст?

Ризо: Не.

Мушовир: Изтироб, ҳашм ва афсурдагӣ.

Техники ёфтани арзишҳои худ

Ризо: Ҳоло бояд чӣ кор кунам, ки аз афсурдагӣ берун оям?

Мушовир: Рӯихати арзишҳои зиндагиатро бинавис. Бубин, агар ин мушкилотро надоштӣ, вақтатро сарфи чӣ кор ё чӣ касоне мекардӣ?

Ризо: Вақте рӯзҳо дасти худам нест, то он корҳоро анҷом бидиҳам, ё вақтамро бо онҳое, ки дӯст дорам бигузаронам, ин рӯихат чӣ фоидае дорад?

Мушовир: Яъне як-ду соат дар рӯз, ё рӯзҳои таътал ҳам вақт надорӣ?

Ризо: Онқадар ғамгинам, ки тамоми соатҳои бекорӣ ва рӯзҳои таътиламро ҳам бо фикру ғам мегузаронам.

Мушовир: Фикр кардан ва ғусса хӯрданро як умр имтиҳон кардӣ ва натиҷааш ҳам афсурдагӣ буд. Ҳоло як муддат ҳам барои арзишҳоят вақт бигузор ва натиҷаашро дар амал имтиҳон кун. Намегӯям мӯъҷиза мешавад, аммо таҷрибаи ман бо мурочиаткунандагони дигар нишон медиҳад, ба андозаи соатҳое, ки мурочиаткунандагон барои арзишҳояшон вақт гузоштаанд, ҳолашон беҳтар шудааст. Бояд байни ҳадафҳо ва ҳалли мушкилоти зиндагӣ ва арзишҳои зиндагӣ як таодул эҷод кунем.

Фарзияи дуввум:

Нафъи сонавия, далели идомаи

мушкилоти муроҷиаткунандагон

Чаро баъзе аз афсурдаҳо солҳо пеши мушовири равоншинос мераванд ва хуб намешаванд?

Яке аз сабабҳои нафъи сонавияи бемории онҳост. Чун масалан бо афсурдагӣ метавонанд сари қор нараванд, қорҳои хонаро анҷом надиханд, аз зери бори вазифаҳои шона холи кунанд, дилсӯзӣ ва таваҷҷуҳи дигаронро ба худ ҷалб кунанд. Афсурдагӣ, изтироб, асабоният, ё ҳар бемории равонии дигар, ки бо нафъи сонавия тақвият мегирад, хуб намешавад.

Дар Англия вақте бемор ба дармонҳои муроҷиат мекунад ва аз пизишк барои изтироб ва афсурдагӣ ё ҳар навъи бемории равонӣ дору талаб мекунад, пизишк аз ӯ мепурсад: Оё шумо аз давлат барои бемории асабонӣ, ки доред кӯмаки молӣ мегиред? Дар асл пизишк аз тариқи ин савол мехоҳад нафъи сонавияи беморро аз афсурдагӣ кашф кунад. Чун баъзе аз беморон, воқеан бемор нестанд, онҳо мехоҳанд, аз тариқи ин дархост, худро дар қор нотавагон нишон диҳанд, то сазовори дарёфти кӯмак аз давлат бошанд.

Мисоли дигар

Мушовир: Хонум, аз вақте афсурда шудед, рафтори шавҳаратон бо шумо чӣ тавр аст?

Зани хонадор: Баъд аз афсурдагии ман, хушбахтон шавҳарам шабҳо ба хона зудтар меояд.

Мушовир: Ин ки мегуфтед, бо як зани дигар робита дорад, чӣ шуд?

Зани хонадор: Аз вақте афсурда шудам, дигар бо ӯ робита надорад.

Мушовир: Метарсед, агар ҳоли шумо беҳтар шавад, дубора ҳамсаратон рафтори собиқро пеша кунад?

Дар ин мисол, мушовир ба нафъи сонавияи бемории зани хонадор, ки ҷалби таваҷҷуҳи ҳамсари ӯст, ишора мекунад.

Мисоли дигар

Писари навҷавони 15 сола, ки бо сабаби афсурдагӣ ба мактаб намеравад, бо модараш пеши мушовир меоянд.

Мушовир: Аз вақте афсурда шудӣ бо интиҳонҳоят чӣ кор мекунӣ, бачам?

Модари бачаи навҷавон: Аслан ба мактаб намеравад, духтур. Мегӯяд, ҳолам хуб нест. Мебинед, ҳоло ҳам ҷавоби Шуморо намедихад. Даъфаи пеш вақте баргаштем ба хона, аз ӯ пурсидам: Чаро ҷавоби духтурро надодӣ? Гуфт: Магар намебинед? Ман афсурдаам!

Дар ин мисол, афсурдагии ин навҷавон, навъе фирор аз дарсу машку имтиҳон аст.

Ин навъ муроҷиаткунандагон, чун аз бемории худ нафъ мебаранд, ҳаргиз на бо дору ва на бо мушовира дармон нахоҳанд шуд. Ҳатто агар давраи

дармон солҳо тӯл бикашад ва ҳатто агар доруе, ки масраф мекунад, беҳтарин доруи мавҷуд бошад. Онҳо танҳо вақте ки дигар аз беморӣ нафъ набаранд, даст аз беморномаи худ бар намедоранд. Гоҳе ҳатто ҳароси иҷтимоӣ, ба сабаби он аст, ки фард ба ҷанги мушкилоти иҷтимоӣ наравад. Ин навъ афрод бо баҳонаи касалӣ дар хона мемонанд то бо мушкилоти берун аз хона рӯбарӯ нашаванд.

Агар нафъи сонавияи мушкилоти худ ва дигаронро нашиносед, намедонед, чаро мушкилоти шумо ва онҳо музмин (тулонимуддат, кӯҳна) мешаванд. Ё чаро ҳар чӣ талош мекунад ва харҷии дармони наздиконатонро мепардозед, вале онҳо дармон намешаванд.

Фарзияи саввум:

Ноумедии халоқона, як навъ роҳкор аст

Бархе аз равоншиносон меғӯянд: “Ноумедии комил аломати худкушӣ аст”.

Дар нуқтаи муқобил, теорияи АКТ меғӯяд: “То замоне, ки мурочеъ ноумед нашавад, роҳи дигар намечӯяд”.

Мисол:

Эраҷ, ошиқи духтаре шуд, ки ҳамсинфи ӯ буд. Борҳо аз ӯ хостгорӣ кард ва дасти рад ба синааш хӯрд. Аммо ӯ солҳо аз ин ишқ даст барнадошт. Як

рӯз духтареро, ки дӯст дошт, ҳамрои марди дигаре дид. Онҳоро то дари хонаи духтар таъкиб кард ва дид, ки ҳар ду ворида хонаи духтар шуданд. Рӯзи баъдӣ бохабар шуд, ки духтар қарор аст издивоҷ кунад. Эраҷ боз ҳам сари роҳи духтарро гирифт ва дубора изҳори муҳаббат кард, аммо духтар эълон кард, ки воқеан ҳоло бо фарде, ки дӯст дорад, хонадор мешавад. Эраҷ ҳанӯз умедвор буд. То ин ки духтар хонадор шуд ва аз шаҳр рафт. Эраҷ ду-се рӯз ғамгин ва гирён буд. Баъд дубора ба зиндагии оддӣ баргашт ва се мо баъд ошиқи духтари дигаре шуд.

Савол: Чаро барои Эраҷ қабули шикасти ишқӣ душвор буд?

Ҷавоб: Чун ҳануз умедвор буд ба он духтар бирасад. Ҳамеша умед, монев аз пазириши шикасти отифӣ ва шикастҳои дигар мешавад. Магар ин ки ноумедии созанда ба кӯмаки инсон биёяд ва ӯро аз умедҳои носозанда начод диҳад.

Мисоли дигар:

Шумо дудила ҳастед, ки дар донишгоҳ дарс бихонед ё ворида шуғле шавед. Тасмим мегиред, бахти худро барои рафтан ба донишгоҳ бо ширкат дар имтиҳони имсола бисанҷед. Моҳҳо интизори ҷавоби имтиҳон мемонед. Ниҳоят ҷавоби манфӣ аз донишгоҳ дарёт мекунад. Бисёр ғамгин мешавед ва тасмим мегиред, аз ин ба баъд аз паси кор биравед. Дӯсте ба Шумо мегӯяд, ӯ ҳам аз имтиҳон нагузашта аст, аммо нақша дорад соли баъд дубора дар имтиҳон иштирок кунад, то шояд ин бор қабул шавад. Суханони дӯсти Шумо умеди тозае дар Шумо эҷод мекунад. Дубора умедвор мешавед, ки соли дигар аз имтиҳон гузаред. Як

соли дигар вақтатонро талаф мекунад, то рӯзи имтиҳони соли баъдӣ мерасад. Дубора имтиҳон месупоред ва қабул намешавед. Ҳоло дигар умедатон ноумед мешавад. Як шаб бошиддат ғамгин мешавед. Дар иваз аз рӯзи баъд аз паси ёфтани шуғли зиндагиатон меравед.

Савол: Чӣ чиз монеъ аз кори шумо буд?

Ҷавоб: Умедворӣ дар гузаштан аз имтиҳони қабул ба донишгоҳ.

Савол: Чӣ чиз боиси шурӯи кори шумо шуд?

Ҷавоб: Ноумедии созанда, ки аз рад шудан дар имтиҳон ба даст омад.

Зиндагии моро умедҳо ҷиҳат медиханд. Дар ин миён ноумедиҳои созанда, аз умедҳои беҳуда коромадтаранд. Мо камтар арзиши ноумедии созандаро мешиносем, зеро гирифтори даҳҳо шӯлаи умедем. Умедҳое, ки ба ҷои эҷоди ҳаракат, боиси таваққуфи мо шудаанд.

Фарзияи чаҳорум

Дард табиӣ аст, аммо ранҷ сохтаи зеҳни мост

Вақте сармо меҳӯрем ва бадани мо дард мегирад, ин дард воқеӣ ва табиӣ аст. Метавон бо хӯрдани доруи мусаккин онро тахфиф дод. Агар дар даъвое ҷароҳате бар бадани мо ворид шавад, дарди он ҷароҳат воқеӣ аст. Ҷаро ки ҳам ҷадал ва ҳам ҷароҳат дар олами воқеӣ иттифоқ афтада ва як таҷрибаи беруниӣ аст. Аммо нушхорҳои ранҷовар, дар мавриди он ҷадал, як натиҷаи зеҳниӣ аст ва на воқеӣ. Ҷадалҳои рӯзонаи мо, ки тамом

мешавад, шабҳо дар ҷойгаҳ, тоза таҷрибаҳои дарунии мо шурӯъ мешаванд.

Ҳасан ҷавони 40 сола, аҳли Афғонистон ба клиникаи равоншиносӣ барои машварат меояд. Ӯ чанд сол аст, ки ба Лондон муҳоҷират карда аст. Ӯ сабаби ранҷҳои охирини худро даъвое, ки се ҳафта пеш дошт, эълон мекунад.

Мушовир: Чанд рӯз пеш даъво кардӣ?

Ҳасан: Бист рӯз пеш.

Мушовир: Ҳанӯз ҷои мушташ дард мекунад?

Ҳасан: Не, хуб шуд.

Мушовир: Пас чаро бист рӯз дорӣ ба он муште, ки ба шикамат хӯрд фикр мекуни ва ранҷ мебарӣ?

Ҳасан: Шабҳо то субҳ хобам намебарад, духтур. Ҳар даъфа ба худам меғӯям, кош ҳамон вақт як ҷавоби муҳкам барояш меодам.

Мушовир: Хуб, ҳоло агар метавонӣ бирав ва ҷавобашро бигзор ками дасташ, аммо нушхорҳои фикриатро тамом кун.

Ҳасан: Духтур, мефаҳмед, баъзе шабҳо ба худам меғӯям, чаро худатро беҳуда ба дардисар меандозӣ, гумуш кун.

Мушовир: Пас тамомаш кун ва худатро дучори дардисари тозае нақун ва шабҳо роҳат бигир бихоб.

Ҳасан: Охир, боз як гӯшаи дилам мегӯяд, ки биравам ва ҳар чӣ аз даҳонам мебарояд, ба ӯ гӯям. Пеши дигарон обрӯяшро бирезам.

Мушовир: Аз ин фикрҳои мутаноқиз лаззат ҳам мебарӣ, ё фақт ранҷ мебарӣ?

Ҳасан: Аз ранҷ то субҳ хобам намебарад.

Мушовир: Бубин, дарди шикамат воқеӣ буд ва сабабаш мушти ӯ буд. Аммо ранҷ, дар зеҳни худат аст, на воқеият.

Ҳасан: Бояд чӣ кор кунам, ки ранҷ раҳоям кунад, ки шабҳо роҳат бихобам?

Мушовир: Аввал бипазир, ки дард воқеӣ аст, аммо ранҷ ғайривоқеӣ ва сохтаи зеҳни мост.

Ҳасан: Пазируфтани ин суҳан чӣ фоидае дорад?

Мушовир: Фоидааш ин аст, ки ту мефаҳмӣ сабаби дарди шикамат, мушти ӯст, аммо сабаби ранҷат, афкори худат аст. Дар ин сурат ба ҷои ин ки фикр кунӣ, чӣ тавр бо он тараф бошӣ, фикр мекунӣ, чӣ тавр бо афкори худат рӯбарӯ бошӣ, то ин қадар боиси ранҷи дурӯғин дар ту нашавад.

Фарзияи панҷум:

Пазириш, бародари бузургтари таъғйир аст

Идомаи мисоли қаблӣ:

Мушовир: То напзирӣ, ки беш аз ҳади лозим асабонӣ мешавӣ, шуруъ ба танзими хашми худ намекунӣ. То ту напазирӣ, ки афсурдаӣ, маҳол аст, ки битавонӣ аз ҷойгаҳи афсурдагӣ хориҷ шавӣ. То напазирӣ ба сигор муътодӣ, маҳол аст сигорро тарк кунӣ. То напазирӣ одами вобаста ҳастӣ, маҳол аст иқдом ба рафтори мустақил кунӣ. То напазири сабаби беҳобиҳои ту мушти бист рӯз пеши шахси дигаре нест, балки мушкили аслӣ, афкори зиёд ва зидду нақизи худат аст, тағйири ту шуруъ намешавад.

Ҳасан: Духтур, пазириш чӣ маъно дорад?

Мушовир: Пазириш ду маъно дорад?

Аввал, то напазири як мушкил дорӣ, тағйир намекунӣ.

Дуввум, агар метавонӣ шароит, афкорат, эҳсосотат ва рафторатро тағйир бидеҳ, аммо агар наметавонӣ, онҳоро бипазир.

Фарзияи шашум:

Роҳи ҳалли мушкили қаблӣ, худаш мушкили баъди аст.

Ҳар роҳхале, ки дар робита бо контрол ё тағйири фикр ва тағйири эҳсос пеша мекунӣ, худаш мушкили баъди роҳ эҷод мекунад. Масалан,

бемориҳои афсурдагии имрӯзаи мо, ба хотари роҳҳалҳое аст, ки барои мушкили изтиробии гузашта интиҳоб кардаем.

Мисол:

Диловар, ҷавони 30 сола, баъд аз як бӯҳрони ошиқӣ, ки дар кишвараш Тоҷикистон дошта, акнун дар Лондон назди мушовири равоншинос омада аст.

Мушовир: Чӣ мушкиле Шуморо ба клиникаи ман овард?

Диловар: Афсурдагиам.

Мушовир: Чӣ шуд, ки афсурда шудӣ?

Диловар: Вақте ки дар шаҳри Душанбе будан, аз ишқ шикаст хӯрдам. Як духтаре буд, ки аз таҳи дил дӯсташ медоштам. Вақте ки маро тарк карда рафт, зиндагӣ барои ман тамом шуд.

Мушовир: Вақте рафт ва эҳсос кардӣ зиндагӣ бароят тамом шуд, чӣ роҳи ҳал барои ин мушкилот пайдо кардӣ?

Диловар: Ба як кунҷи танҳои рафтам. Ҳатто, вақте ки шиносом ё аъзои хонаводаам занг мезаданд, ҷавоби онҳоро намедодам.

Мушовир: Фикр намекунӣ ин шикасти ишқӣ нест, ки мунҷар ба афсурдаги мешавӣ, балки роҳҳале, ки барои мушкилотат пайдо кардӣ, боиси афсурдагиат шуд. Ту метавонистӣ як муддате баъд аз шикасти

ишқиат, дубора ошиқ бишавӣ, ё ҳавосатро ба як коре, ки бароят арзиш дошт, чамъ кунӣ.

Диловар: Шумо мегӯед, ман агар гӯшанишинӣ намекардаму як роҳи дигарро интихоб карда будам, рӯҳафтода намешудам?

Мушовир: Ман мегӯям, мушкилоти имрӯзаи мо, натиҷаи роҳи ҳалҳое аст, ки барои мушкилоти қаблии худамон интихоб кардаем. Роҳи ҳал ёфтани ту барои шикасти ишқиат, ки ичтинобу гӯшагирӣ буд, ба афсурдагиат мунҷар шуд. Ҳоло мумкин буд, барои роҳи ҳалли ин мушкил мерафти суроғи кори зиёде ва худатро дар кор ғарқ мекардӣ, он вақт ҳоло дар бораи мушкилоти дигаре бо ҳам сӯҳбат мекардем. Масалан, васвоси кор пайдо карда будӣ. Барои ҳамин бояд барои ҳалли мушкилоти имрӯзаамон, мууроқиби паёмадҳои баъдиаш бошем. Як дармонҷӯе доштам, ки хеле танҳо буд, барои танҳоияш пеши ман меомад ва машварат мекард. Баъд як даъфа бо саросемагӣ ба унвони як роҳи ҳал, рафт ва издивоҷ кард, ҳоло муддате барои ҳалли мушкилоти заносҷӯияш инчо меояд.

Диловар: Хеле гиҷам кардед. Аз як тарф мегӯед, баъди аз даст додани ишқам, раваму ошиқи як каси дигар шавам. Ва аз тарафаи дигар мара метарсонед, ки агар хонадор шавам, мумкин аст ба мушкили хонадорӣ гирифтор шавам. Ва дубора пеши шумо биёям. Мисли ин ки ҳама роҳҳо мара ба клиникаи шумо меорад. Худди ин ки ягон фоида дошта бошад?!

Мушовир: Ёдам рафт, бигӯям, як дармонҷӯе ҳам доштам, ки ҳамааш бо ҳамсараш даъвову муурофия дошт ва муддатҳо пеши ман меомаданд ва

даъвоҳояшонро ҳал мекарданд. Як даъфа даъвову муурофияшонро раҳо карданд ва роҳи ҳалли талоқро дар пеш гирифтанд. Ҳоло ҳар дутои онҳо муддатҳост барои афсурдагии ноши аз танҳой ва фишори нушхорҳои фикрӣ пеши ман меоянд.

Диловар: Акаи духтур, ҳарду дастама ҳамчун нишонаи таслимшудан боло мебардорам. Тамоман саргич шудам. Ҳатто гичтар аз он, ки пома ба клиникаи шумо гузоштам. Агар роҳи ҳалли танҳой хонадор шудан набошад ва роҳи ҳалли ҷангу занозании занушӯӣ талоқ набошад, пас роҳи ҳал чӣ аст?

Мушовир: Бигзор як мисоли дигар бизанам. Фикр кун ту медонӣ, ки фикрҳоят ранҷат медиҳанд ва барои ҳавоспартӣ аз ранҷҳоят, меғӯи равам ва як чизи хушмазза бихӯрам, масалан, ширинӣ ё якмос, то каме бароям хуш бигзарад ва ранҷҳоям даст аз сарам бардоранд. Якмос ё шириниро меҳӯрӣ ва ба худат меғӯӣ: Баҳ, бад набуд! Хеле хуш гузашт. Аз ин ба баъд ҳар вақт зеҳнат бароят ранҷ эҷод мекунад, суроғи лаззати ноши аз хӯрдани ширинӣ меравӣ. Хуб, ин барои худаш як роҳи ҳал аст. Аммо баъд аз як сол, бист кило вазн ба худ изофа мекуни ва духтурат меғӯяд, агар тормоз накуни, дигар ба мо ниёз надорӣ ва бояд бирави пеши духтури диабет.

Диловар: Пас, ягон роҳи ҳал барои мушкилот вучуд надорад, чун ки ҳар роҳи ҳал худаш сабаби мушкили баъдӣ мешавад. Оё дуруст фаҳмидам?

Мушовир: Ҳам бале ва ҳам не. Бубин, ту метавонистӣ ҳавосатро бо варзиш аз ранҷ парт кунӣ ва ҳоло ба ҷои диабетӣ ноши аз хӯрдани

ширинии зиёд, ё ба ҷои бист кило вазни изофӣ, лоғару хушандом шуда бошӣ, як одами муътод ба варзиш, ки агар ҳар рӯз як соат варзиш накунӣ, каме ҳолат бад мешавад. Мебинӣ, ин роҳи ҳал ҳам мушкили худашро дорад, аммо ин мушкил кучову он мушкил кучо! Ҳарфи ман ин, ки ҳар роҳи ҳал барои мушкили қаблӣ, ҳатман ба мушкилоти баъдӣ мунҷар мешавад. Пас, дар вақти интихоби роҳи ҳал, фақат набояд ба рафъи мушкили феълӣ фикр кунем, балки бояд ба паёмадҳои мусбату манфии роҳи ҳаламон дар дарозмуддат ҳам фикр кунем.

Ҳеҷ роҳи ҳалли мутлақе вуҷуд надорад, ки ҳамаи мушкилотро ҳал кунад. Аммо ҳамеша роҳи ҳалҳое вуҷуд дорад, ки барои ҳар шахсе муносибтар аст. Бигзор як мисол биёрам, то каме бихандем. Як фақире буд, ки ҳатто намедонист бо ин ҳама фақр, нони шабахро имшаб аз кучо пайдо кунад. Рафт ва муддате талош кард ва билохира пулдор шуд. Дигар мушкили гурусна хобидани ҳар шабро надошт. Аммо ҳоло мушкилотаи ин буд, ки пулашро чӣ тавр харҷ кунад, ё кучо сармоягузорӣ кунад, ки арзишаш кам нашавад. Мебинӣ, ҳар дутояшон мушкил доранд, аммо ин кучову он кучо!

Диловар: Масалан, агар фарз кунем, ки Шумо ба ҷои ман будед, кадом роҳи ҳалро интихоб мекардед, ки ғайриро зиёдтар аз мушкилоти баъдияш бошад?

ТЕКНИК

Коратро анҷом бидеҳ, мушкилотатро ҳал накун

Мушовир: Шумо ҳеҷ вақт мисоли машҳури теорияи АКТ-ро аз Стивен Ҳайес дар мавриди ронандаи автобус ва мусофирони музоҳимаш шунидед?

Диловар: Не.

Мушовир: Тасаввур кун, ту ронандаи автобус бо теъдоди мусофирони эркаву нозук, ки ҳар аз гоҳе сару садо мекунанд, дар ҳоли ронандагӣ ҳастӣ. Оё мудом мошинро канори роҳ нигоҳ медорӣ, то мусофирони халалрасонро пиёда кунӣ, ё ба роҳи худат идома медиҳӣ?

Диловар: Ҳамон роҳамро идома медиҳам.

Мушовир: Чаро ҳамин техникро дар зиндагиат ба кор намебарӣ? Чаро ба ҷои сару калла задан бо музоҳимон ва ҳал кардани мушкилоти ҳаррӯза, ба корҳои аслии зиндагиат идома намедиҳӣ?

Диловар: Ин хел бошад, мушилиҳои ман чӣ мешавад? Худ ба худ ҳал мешаванд? Оё болои ҳам ҷамъ намешаванд ва баъд зиёдтар ба ман латма намезананд?!

Мушовир: Аввал, ин ки бештари ин мушкилот зехнианд ва дар олами воқеӣ вучуд надоранд. Кофӣ аст, ба онҳо фикр накунӣ, баъзе аз онҳо ғайб мезананд. Баъзе аз мушкилот фақат зисти зехнӣ доранд, агар фикрҳо дар мавриди онҳо мутаваққиф шавад, асалан дигар вучуди хориҷӣ надоранд.

Дуввум, ин ки баъзе аз мушкилот ҳатто агар воқеӣ ҳам бошанд, роҳи ҳал надоранд, мисол пириӣ падару модари ман, ки ҳар коре кунам, дубора ҷавон намешаванд. Ин хел мушкилотро бояд гузошт дар **рӯихати пазириш**.

Саввум, барои баъзе мушкилот роҳи ҳал вучуд дорад, аммо на ҳоло ҳозир, балки дар оянда. Онҳоро бигзор дар **рӯихати сабр**. То замонаш нарасад, коре барояш наметавон кард. Мисол ҷавоби имтиҳонот. Ё бузург шудани бачаҳо. Ё гирифтани ҷавоби озмоиши хун, ки бояд се рӯз сабр кунӣ, то бубини натиҷааш чӣ аст. Ҳатто агар нигарон бошӣ ва меҳоҳӣ ба зудӣ бидонӣ саратон гирифтаӣ ё не.

Чаҳоррӯм, баъзе чизҳо мушкил ҳастанд, аммо мушкили ману шумо нестанд ва аз даст ману шумо ҳам коре барояш барнамеояд. Масалан, дар хабаре меҳонӣ, дар як кишваре заминларзае шудааст ва масъулин одамҳои зиндамондаи зери оворҳоро ҷустуҷӯ доранд. Агар дар шаҳри ман ин иттифоқ афтада буд, хуб вазифаи ман ҳам буд, ки равам ва ҳар гунае, ки аз дастам бармеояд, кӯмак кунам, аммо ҳоло ки ман фақат хонандаи хабари заминларзаам, пас оё дигар хабарҳои манфиро намехонам ва намешунавам. Ва оё меғӯям аз дасти ман коре барнаомад ва халос. Ҳавосамро ба кори дигаре ҷамъ мекунам ва даст аз сари ин фикр

бармедорам, ки беҳуда фикр мекунам, чун дорам ба ин хабар фикр мекунам, пас ман воқеан як масъулияти инсониро анҷом медиҳам.

Диловар: Фаҳмиданаш бароям сахт аст. Ман хеле вақт боз ҳатто наметавонам аз фикру хаёли ошиқи аздастдодам халос шавам.

Мушовир: Бигзор як мисоли дигар биёрам, дори дарс мехонӣ. Ҷамсои девор ба девори хонаат ҷашни таваллуд дорад ва садои мусиқиашро баланд кардааст ва ту ҳар чӣ пайғом медиҳӣ, садои мусиқиашро паст намекунад. Чӣ кор мекунӣ? Меравӣ бо ӯ даъво роҳ меандозӣ ва ҷашни таваллудашро ба ҳам мезанӣ, ё нодидааш мегирӣ? Ҷамсои музоҳим ҳукми изтиробии моро дорад. Бояд бо фикрҳои изтиробзо масалан, ҷамсои музоҳим бархӯрд кард. Яъне лозим нест аз фикрат берун биандозӣ, фақат кофӣ аст, ҷиддиаш нагирӣ, ҳудаш аз аҳамият меафтад. Маласан, дорӣ ба ишқе, ки таркат кардааст фикр мекунӣ ва мебинӣ, ки наметавонӣ пеши фикратро бигирӣ, аммо метавонӣ, ки фикратро ҷиддӣ нагирӣ.

Диловар: Бароям сахт аст.

Мушовир: То ҳоло талош кардӣ ва ба ин натиҷа расидӣ, ки душвор аст, ё фақат дорӣ пешбинӣ мекунӣ, ки наметавонӣ?

Диловар: Баъд аз шикаст хӯрдан дар ошиқӣ, ҳамеша хавотирам. Аз худам мепурсам, ки ояндаи ман чӣ мешуда бошад? Оё дубора хушҳолии зиндагиамро ба даст меорам?

Мушовир: Дорӣ роҳи зиндагии худатро меравӣ, якбора як фикри изтиробӣ сурағат меояд. Мегӯӣ накунад, дар ин масир як балое сарам биёяд. Ман дар ин мавқеъ як зикр дорам, ки бо худам такрор мекунам. Мегӯям: Оянда ҳамеша беҳтар аз тарсҳои дурӯғин ва изтиробҳои ман дар мавриди оянда аст. Дар оянда на фоҷиае иттифоқ меафтад ва на мӯъҷизае. Авзоъ ё як каме бадтар аз ҳоло мешавад ва ё як каме беҳтар аз ҳоло.

Зиндагӣ поёну боло дорад. Зиндагӣ мисли як укёнуси тӯфонӣ ва пур аз амвоҷ аст. Зехни мо дунболи ин аст, ки ин укёнус як рӯз ором шавад, то баъдаш мо ором бошем. Чунин рӯзе ҳеҷ вақт намеояд. Теорияҳои равоншиносӣ ба мо шино кардан дар укёнуси зиндагиро ёд медиҳанд. Ё сохтани қоиқа аз афкори дурустро, ки дар шароити тӯфонии укёнуси зиндагӣ бо амвоҷаш поёну боло биравем. Мушкилот ҳамин амвоҷанд. Ба фикри аз байн бурдани амвоҷ набош. Дар қоиқат бо амвоҷ поёну боло бирав.

Диловар: Яъне мегӯед, ки ҳар фикру хаёли рӯҳафтадагиро, ки ба зехнам меояд, ба забон наорам. Фақат фиркама нигоҳ кунаму корама давом диҳам. Фикри бад худаш худ ба худ меравад!? Агар ҳарчӣ ба зехнам омад, ба забон биёраму иҷро кунам, ҷаримааш изтиробу рӯҳафтадагӣ аст.

Мушовир: Офарин, теорияи АКТ, ки ҳоло мо дорем барои дармони Шумо истифода мекунем, ба дунболи қатъи робитаи фикру амал аст. Агар зехн ҳазор фикри манфӣ бикунанд, аммо дасту пой мо аз зехн ҷонибдорӣ накунад, айбе надорад.

Диловар: Чӣ хел вақте ки шабҳо хобам намебарад, муқобили фикроҳоям истодагарӣ кунам?

Мушовир: Техникҳоеро ёд бигир, ки зеҳнат аз шиддати фикр карданаш кам кунад.

Диловар: Чӣ хел?

Фарзияи ҳафтум:

Кори зеҳн тавлиди фикр аст

Мушовир: Зеҳнро намешавад хомӯш кард. Фикрро наметавон контрол кард ва танҳо метавон онро назора кард ва ҳадафашро дарёфт, то аз шиддаташ коста бишавад. Аз назари теорияи АКТ, мо ҳамеша ингор дар як навъ хобем. Чун мо дар замони ҳол зиндагӣ намекунем. Ҳатто вақте хӯрок мехӯрем, ҳавосамон ҷои дигар аст. Зеҳни мо бо аъзои бадани мо ҳамроҳӣ намекунад, то бубинад сабаби бадбахтиҳои имрӯзи мо дар гузашта чӣ касе ва чӣ чизе буда аст ва ё нигарони оянда аст, ки накунад балоҳои қаблӣ ё болоҳои нава сарамон биёяд.

Диловар: Чӣ хел мешавад, дар замони ҳол зиндагӣ кунам?

Мушовир: Бо дуто техник:

Техники аввал: Яккорагӣ. Вақте ҳавосатро фақат мутамаркиз бар як кор мекунӣ, факрҳои изофӣ фурсати ҳузур пайдо намекунанд. Аммо

чандкорагӣ дар як замон, ҳам зехро ошуфта мекунад ва ҳам аз байни онҳо фикрҳои дигар ҳам пайдо мешаванд.

Техники дуввум: Тамаркуз ба ҳавоси панҷгона. Мо ба ҷои истифода аз ҳавоси панҷгона барои иртибот бо воқеият, ҳамеша зехнӣ зиндаги мекунем. Яъне дар фикр ҳастем ва дуруст намебинем ва дуруст намешунавем ва ломисаву шомеаву маззачашии мо таътил аст. Масалан, дар ҳоли хӯрдани хӯрок ҳастем, аммо на ба рангу форми хӯрок нигоҳ мекунем ва на ба садои ҷавиддашудани хӯрок гӯш медиҳем. На ба бӯӣ хӯрок диққат мекунем ва на таъми онро дар даҳон ҳис мекунем. Чаро ки дар вақти хӯрок хӯрдан, даргири афкорамон ҳастем. Дуруст мисли замоне, ки хобем ва рӯё (хоб) мебинем. Фарқаш ин ки дар ин ҷо афкор, ҷои рӯёҳои моро гирифта аст. Аммо агар тамрин кунем ва бо ҳавоси панҷгонаи худамон хӯрок бихӯрем, ба замони ҳол бозмегардем ва афкори зиёдаи гум мешаванд. На фақат замони хӯрок хӯрдан, балки метавонем тамрин кунем то ҳама корҳоро бо ҳавоси панҷгонаи худ анҷом бидиҳем.

Диловар: Вақти кор ҳамааш ба гузашта фикр мекунам.

Мушовир: Медонӣ чаро ба ҷои зистан дар замони ҳол, ҳавосат ба гузашта меравад?

Чаро ба гузашта меравем?

Мушовир:

Аввад: Ба гузашта меравем барои он ки бигӯем бадбахтии акнунӣ мо реша дар гузашта дорад. Пас мо қурбонии гузашта ҳастем ва барои худамон ғусса меҳӯрем ва аз масъулияти имрӯзаамон фирор кунем.

Дуввум: Ба гузашта меравем барои нушхорҳои фикрӣ роҷеъ ба беадолатиҳои гузашта, ки бигӯем: Ман хубам, бақия баданд. Ё меҳоҳем дигаронро сарзаниш кунем. Ё меҳоҳем гунаҳкорро пайдо кунем.

Саввум: Ба гузашта меравем барои ибрат; барои омӯхтан аз гузашта. Ин танҳо сабаби дуруст рафтан ба гузашта аст, то хатоҳои қаблӣро такрор накунем. Дигар мавридҳои фикр ба гузашта, афсурдагӣ меорад.

ТЕКНИК

Иҷтиноб накун (нагурез)

Ҳасан, марди ҷавон, аҳли Афғонистон, як ҳафта баъд барои мушовира назди равоншинос бармегардад.

Мушовир: Ҳафтаи гузашта чӣ тавр гузашт, тавонистӣ шабҳо зудтар бихобӣ?

Ҳасан: То ҳанӯз ҳам фикрҳоямро ҳариф шуда наметавонам. Дучори изтироб ҳам шудаам. Яқдаъфа ба фикрам мерасад, ки бо он нафар даст ба гиребон шудаем ва дар ҳоли куштани ҳамдигарем.

Мушовир: Хуб росташ, ҳар вақт иҷтиноб мекунем, ё сайъ мекунем як эҳсосро дур кунем, он эҳсос мисли йо-йо ба тарафи мо бармегардад. Ту ҳам аз худ дураш мекуни, аммо боз бармегардад ба тарафат.

Аз назари теорияи АКТ, бояд аз изтиробҳо нагурехт, балки бояд онҳоро таҷриба кард. Ман вақте музтариб мешавам, ба худам меғӯям: Дар изтиробат бинишин. Ё меғӯям: Бо тарсҳоят рӯбарӯ шав. Як мисол меорам. Як беморе доштам, ки дучори ҳамлаи изтиробӣ ё ба истилоҳ паникатак мешавад, дасташ меларзид, таппиши қалб мегирифт. Ба ӯ ёд додам: Ҳавосатро парт накун. Ба ларзиши дастат нигоҳ кун. Ба таппиши қалбат нигоҳ кун. Дар борааш қазоват накун, фақт нигоҳаш кун. Худаш хоҳад рафт. Ёдат наравад, **дард** муваққатӣ аст, аммо **ранҷ** метавонад идомадор бошад. Ва он вақт исмаш мешавад афсурдагӣ, ё изтироб.

Ҳасан: Ҳафтаи пеш фикрҳоямро аз мушкилотам дур кардам. Гоҳе албатта, як каме ҳолам беҳтар буд.

Мушовир: Чаро ҳавосатро аз мушкилот парт кардӣ?

Ҳасан: Мехостам изтиробамро кам кунам.

Мушовир: Муассир (самаранок) буд?

Ҳасан: Каме.

Мушовир: Чӣ хел ҳавосатро парт кардӣ?

Ҳасан: Бо хӯрдани ғазои хушмазза. Каме ҳам бо дӯстонам машруб хӯрдам ва хуш гузаронидем.

Мушовир: Айби ҳавоспартӣ ин ки роҳи ҳалли ҳамешагӣ нест ва мумкин аст, ҳавоспартӣ ҳаёт бароят эътиёд биёварад. Масалан, агар ҳавосатро бо машруб хӯрдан парт кунӣ, ба машруб муътод мешавӣ. Роҳи ҳалли беҳтараш беътибор кардани афкори изтиробӣ аст! Техникҳои медонӣ?

Ҳасан: Не.

Мушовир: Аз фикр ҳаёт мепурсӣ, фоидашон чӣ аст? То чӣ ҳад бо воқеият ҳамроҳ доранд. Чӣ қадар мантиқӣ ҳастанд. Ва ёдат наравад, ки афкоратро бо худат яке ниғирӣ. Фикр кун, зеҳни ту осмон аст ва афкорат абрҳои даргузар. Фикр ҳаётро набояд воқеӣ ва ҷиддӣ биғирӣ. Ҳамеша фикр кун, як фикр фақат як фикр аст. Ва воқеӣ нест. Барои ҳамин бовари мо ба як фикр дар замонҳои мухталиф тағйир мекунад.

Ҳасан: Мушкили фикрҳои зиёд, ки намегуздоранд шабҳо хобам барад, як тараф истад. Мушкили бадтар ҳам ин аст, ки фикр ҳаёт ба ҳаяҷонот табдил мешаванд. Маро ғамгин ва ё афсурда мекунад. Баъзе вақтҳо маро метарсонанд. Инҳоро чӣ тавр контрол кунам?

Мушовир: Ҳаяҷонотро наметавон контрол кард. Агар контролаш кунӣ, машавад сарқӯб кардан ва ба бемориҳои равонтанӣ табдил мешаванд. Агар мунфачир шавӣ ва масалан, хашматро берун ба сари дигарон бирезӣ, ба

дигарон осеб мезанӣ. Роҳи ҳалли беҳтараш таҷрибаи ҳаяҷонот дар бадан аст.

Ба ман бигӯ, ҳаяҷоноти тарсу хашму ғамро дар кучои баданат ҳис мекунӣ?

Ҳасан: Вақте ғам дорам, ҷояш дохили гулӯям аст.

Мушовир: Агар ғам дар гулӯятро бихоҳи бо як чизе ташбеҳ кунӣ, ба чӣ шабеҳ аст?

Ҳасан: Мисли як тӯби пингпонг.

Мушовир: Текник ин, ки тӯбро бо фикрат, бо мосоҷ, бо скан кардани гулӯят биандозаш аз гулӯят берун.

ТЕКНИК

Фикро чиддӣ, воқеӣ ва бо худ яке нагир.

Мушовир: Мо бечихат (аз ҳад зиёд) афкорамонро чиддӣ ва воқеӣ мегирем. Дар ҳоле ки шояд даҳ дарсади фикрҳои мо бо воқеият яке бошанд. Мо беҳуда афкорамонро бо худамон яке мегирем.

Ҳасан: Духтур, ин ҳама гапҳои, ки гуфтед, дар ёди ман наместонанд, ягон роҳи соддатар нест?

Мушовир: Ин ҳарфҳоро муфассал тавзеҳ додам, ки асли малтабро бифаҳмӣ. Ҳоло, ки фаҳмидӣ, роҳаш ин аст ки зикр бигӯӣ, то ин ҷумлаҳо дар мағзат сабт шаванд ва ҳар вақт дучори фикри зиёд ва ғалат шудӣ, ёдоварии ин зикрҳо, монеъ аз мағлуб шудани ту дар муқобили фикрҳоят шаванд. Он зикрҳои коромад инҳо ҳастанд:

- Фикратро чиддӣ ва воқеӣ нагир.
- Ман фикрам нестам.
- Ҳоло як фикре дорам.
- Аз худат бипурс, фоидаи ин фикр чӣ аст?

Ҳасан: Аслан худ, ҳамин фикр чӣ аст, ки ин қадар тарсу хашму ғам меорад? Барои чӣ мо дучори фикр мешавем?

Шинохти фикр

Мушовир: Фикр ҳам шартӣ мешавад. Дар шароити хоссе пайдояш мешавад. Масалан, вақте мерави фалон чо, дубора фалон фикри хос ба сарат меояд.

Ҳасан: Баъзе вақтҳое, ки як фикре ба сарам меояд, ингор маро асир мекунад. Одам чӣ тавр метавонад аз ин хел фикрҳо худро озод кунад?

Мушовир: Замоне, ки зеҳн даргири афкори манфӣ мешавад, наметвонад шифт кунад. Лозим аст, техники 4 навъ сабки таваҷҷуҳо ёд бигирӣ.

Чаҳор навъи сабки таваҷҷуҳ:

Мушовир: Зеҳни мо чаҳор навъ тамаркуз дорад:

Аввал. Берунӣ ва мутамаркиз: Вақте ки зеҳни мо ҳавосаш ба берун аст ва мутамаркиз ба як чиз. Мисли пайдо кардани як адрес.

Дуввум. Берунӣ ва ғайримутамаркиз: Вақте ки зеҳни мо ҳавосаш ба берун аст, аммо на мутамаркиз бар чизи хос. Мисол, вақте ки дар табиат ба ҳама чо нигоҳ мекунем. Ё роҳравӣ дар хиёбон ва ҳама чоро бемақсади хос нигоҳ кардан ва аз паси чизе хос нестем.

Саввум. Дарунӣ ва мутамаркиз: Вақте ки зеҳни мо ҳавосаш ба дарун аст ва мутамаркиз бар чизи хос. Мисли замоне, ки ба як хотираи хос ё мушкили хос тамаркуз мекунем.

Чаҳорум. Дарунӣ ва ғайримутамаркиз: Вақте ки зеҳни мо ҳавосаш ба дарун аст, аммо на мутамаркиз бар чизи хос. Ва мудом аз фикре ба фикри дигаре меравад. Мисли, паррандае, ки аз шохе ба шохи дигар мепарад.

Хулоса кунам:

1. Берунӣ ва мутамаркиз (аз паи адрес)
2. Берунӣ ва ғайримутамаркиз (манзараи табиат)
3. Дарунӣ ва мутамаркиз (фикр ба як бадбахтӣ/ посухи савол дар имтиҳон)
4. Дурунӣ ва ғайримутамаркиз (хаёлпардозӣ)

Дар бемориҳои равонӣ маъмулан мушкили шифти зеҳнӣ вучуд дорад. Яъне зеҳн наметавонад аз мушкили зеҳнӣ, ки бар он тамаркуз карда, шифт кунад ва бар мавзӯи дигар тамаркуз кунад. Ё аз ҳолати дарунӣ ҳавосашро ба берун бидиҳад. Барои ҳамин, қуфл шудани сабки таваҷҷуҳӣ боиси афсурдагӣ мешавад.

Аввал, бидон, ки афкору эҳсосотро намешавад контрол кард, аммо таваҷҷуҳро мешавад контрол кард.

Дуввум, бидон, ки мушкили фикриро бо фикр наметавон ҳал кард. Бо рафтор ва амал мушкили фикр ҳал мешавад. Бояд бо кори баданӣ ҳавосатро аз фикрат дур кунӣ.

Саввум, бидон, ки зеҳн тавоноие надорад, ки ҳамзамон чанд масъаларо ҳал кунад. Пас, бар як кори берунӣ агар тамаркуз кунӣ, зеҳнат камтар метавонад ҳавосашро ба ғаму ғуссаат баргардонад.

Ҳасан: Вақте як фикре ба сарам меояд, чӣ кор кунам? Ҳафтаи пеш ҳар коре кардам, аммо натавонистам пеши омадани фикрҳоямро бигирам.

Роҳҳои бархӯрд бо фикр

Мушовир: Чун намешавад мағзро, ки корхонаи тавлиди фикр аст, таътил кард, пас дар муқобили фикр фақат ду роҳ мемонад:

1. Ҳар чӣ фикрат мегӯядро бовар кунӣ, воқеӣ бидонӣ, бо худат якеаш бидонӣ, мутаассир аз ӯ эҳсосотӣ бишавӣ ва тавсияҳои фикратро анҷом бидиҳӣ.
2. Метавонӣ онро фақат як фикр бидонӣ ва на воқеият. Ҳадафашро бидонӣ ва он чиро аз ту мехоҳад анҷом надиҳӣ. Ва аз ӯ бипурсӣ: Фоидаат чӣ аст?

Фикрат дигарӣ аст, ту фикрат нестӣ.

Ҳасан: Ҳамин, ки ба зехнам меояд, фалонӣ одами бад аст ва қасд дорад маро озор бидиҳад, асабонӣ ё ғамгин мешавам.

Мушовир: Медонӣ чаро? Чун фикратро бовар мекунӣ. Чун фикратро бо худат яке мегириӣ. Ҳамон тавре ки агар касе зиёд ғур бизанад, ба ӯ таваҷҷуҳ намекунӣ то даст аз сарат бардорад. Вақте зехнат ҳам зиёд ғур бизанад, набояд таваҷҷуҳ кард то равад аз паи кораш. Бисёре аз техникҳои, ки барои бархӯрд бо дигарон хуб аст, барои бархӯрд бо фикр ҳам хуб аст. Дар ҳақиқат фикр ҳам дигарӣ аст ва ту фикрат нестӣ.

Чаро ин қадар фикр мекунем?

Ҳасан: Аслан чаро ин қадар фикр мекунем?

Мушовир: Чун барои фикр кардан дар фарҳанги мо арзиш қоилад. Дар ҳоле, ки фикри зиёд, нишонаи афсурдагӣ аст. Бо ин ки мағзи ҳама корхонаи тавлиди фикр аст, аммо ҳама яксон нестанд. Мо ду навъ одам дорем:

1. Одами фикркунанда
2. Одами мушоҳидакор

Фикр мекуни, ту кадомин ҳастӣ? Ҳавоси панҷгонаат бештар кор мекунад ё фикрат?

Ҳасан: Фикрам. Агар не, инчо намеомадам. Ва Шуморо заҳмат намедодам. Модарам ҳамеша ба ман мегуфт: Зиёд фикр накун, файласуф мешавӣ. Ҳоло, ки мебинам ба ҷои файласуф афсурда шудаам.

Мушовир: Аҳли шӯҳӣ ва масхарабозӣ ҳам ҳастӣ?

Ҳасан: Баъзе вақтҳо.

Мушовир: Кадом вақтҳо?

Ҳасан: Вақте ки сари ҳол ҳастам. Ё бо яке аз дӯстонам ҳазлу шӯҳӣ мекунам. Дилам мехоҳад, масхарааш кунам.

Мушовир: Чаро ҳамин корро бо фикрат, ки мудом ҳарзагӯӣ мекунад, намекуни?

Ҳасан: Шумо худатон фикрҳоятонро масхара мекунед?

Мушовир: Хеле зиёд. Масалан, якбора як фикр ба сарам меояд, ки ман дорам вақтамро беҳуда аз даст медиҳам барои дармонҷӯёне, ки меоянд инчо пул медиҳанд, вақти ману худашонро мегиранд, аммо дубора мераванд, фикрҳояшонро бовар мекунанд ва афсурда мешаванд. Дар ин вақтҳо меравам пеши оина ва мисли хабарнигорони телевизион ахбор мегӯям: *Бинандагони азиз! Ба сархатти хабарҳо таваҷҷуҳ кунед. Имрӯз дар шаҳри Лондон, дар соати ҳашифт, ба зеҳнам омад, ки ман умрамро дорам беҳуда*

барои муроҷиаткунандагон ҳадаф медиҳам, онҳо ба назар намерасад қасди дармони худро дошта бошанд.

Ё мегӯям: Таваҷҷуҳ, таваҷҷуҳ! Ман эҳсос мекунам, хеле бадбахтам ва ин тақсири дигарон аст. Беҳтар аст бо ҳама қатъи робита кунам ва ё ҳисобашонро бигзорам кафи дасташон. Ин буд охирин хабари музахрафи зеҳни ман. То ахбори баъдии музахрафи зеҳнам, шуморо ба фирки музахрафи зеҳнатон месупорам.

Чаро бо фикри худ ба оянда меравем?

Ҳасан: Ҳамеша, изтироб дорам, ки иттифоқи баде меафтад.

Мушовир: Чун изтироб дорем, ки иттифоқи баде меафтад, мехоҳем монев аз он бишавем. Дар ин мавридҳо ин техникҳои коҳиши фикр коромаданд:

- Фикратро воқеӣ нагир.
- Фикратро ҷиддӣ нагир.
- Аз фикрат фосила бигир, аз тариқи нигоҳ кардан.
- Фикратро масхара кун, аз тариқи овоз, аз тариқи гузоришгари телевизион.
- Худатро бо фикрат яке нагир.

- Дар замони ҳол бимон аз тариқи:
 1. Тамаркузи фикр бар танаффус.
 2. Тамаркуз бар коре, ки мекунӣ: Дар замони ҳол зиндагӣ кун, бо тамаркуз ба коре, ки дасту поят анҷом медиҳанд. Ё ҳавоси панҷгонаат даргири он аст. (Агар хӯрок мехӯрӣ, тамаркуз бар хӯрок) (Агар сари дарсе ҳастӣ, тамаркуз бар дарс)
- Бо арзишҳоят зиндагӣ кун, на бо ҳадафҳоят.
- Ҳар чиро метавонӣ таъғйир бидеҳ ва контрол кун, ҳар чиро наметавонӣ бипазир.
- Дунболи иллат нагард.
- Бо изтиробҳоят рӯ ба рӯ шав, аз онҳо фирор накун.
- Коратро идома бидеҳ ва ба хотири мушкилот коратро қатъ накун. (Мисоли ронанда бо мусофирини музоҳим.)
- Нафъи сонавияи мушкилотатро бишинос, то бидонӣ чаро мушкилотат музмин (давомдор) шудаанд.
- Дармони худро дар авлавияти корҳои худ қарор бидеҳ.

Аҳдофи номумкин дар АКТ

Ҳасан: Мехоҳам тасмим бигирам, ки дигар ҳеҷ вақт нороҳат, ғамгин, асабонӣ наштавам.

Мушовир: Инҳо аҳдофи ҳаяҷонӣ ҳастанд. Барои ҳаяҷонот намешавад ҳадаф тайин кард.

Ҳасан: Мехоҳам ҳамеша роҳат бошам. Оромиш дошта бошам. Дигар ҳеҷ вақт бо дигарон мушкилӣ надошта бошам.

Мушовир: Ин аҳдофи мурда аст. Ман ҳам мехоҳам. Роҳаш як кам сабр, вақте мурдем, ҳар дутоямон роҳат мешавем.

Ҳасан: Медонед, омадам пеши Шумо, мехоҳам сабаби мушкилотамро бидонам.

Мушовир: Ин аҳдофи бинишӣ аст. Агар аз паси сабаби мушкилот ҳастӣ, бояд рави равондармонӣ. Теорияи АКТ коре дар ин замина бароят анвом намедиҳад. Аммо фикр намекунӣ, ҷустуҷӯи сабаби мушкилот, фирор аз замони ҳол ба замони гузашта аст? Фикр намекунӣ ба ҷои пазируфтани масъулияти ҳалли мушкилот, дорӣ ба дунболи муқассир мегардӣ?

Ҳасан: Мехоҳам ҳамеша муваффақ бошам.

Мушовир: Ин ҳадафи ғайривоқеӣ аст. Наметавон ҳамеша муваффақ буд.

БАРХҶҶРДИ СЕ НАСЛИ РАВОНШИНОСӢ БО ФИКР

Насли аввал:

Павлов (Иван Петрович): (Шартисозӣ) ҳудуди 30 сол.

Насли аввалиҳо мегуфтанд: Вокунишҳои мо ба муҳарриқҳои берунӣ аст. Ва ба онҳо шартӣ мешавем. Мисли **зангулаву сағу хӯрок**. Мавқеиятҳо ва шароит аст, ки мушкилоте чун изтироб ва афсурдагиву хашм ва бемориҳоро эҷод мекунанд.

Насли аввалиҳо мегуфтанд: Пеши фикратро бигир. Натиҷа бадтар шуд. Чун зеҳн мисли баҳр аст, афкор мисли мавҷҳо, бо даст намешавад пеши мавҷҳоро гирифт.

Насли дуввум:

Аарон Бек: (Рафтордармонии шинохтӣ) ҳудуди 30 сол (1960–1990)

Насли дуввумиҳо мегуфтанд: Мо дар **чарҳаи фикр, эҳсосот, рафтор** гирифтorem. Махсусан тавсеа медоданд, ки мо бояд фикрамонро иваз кунем.

Алберт Эллис: Бахусус боварҳои мо муҳим аст.

Бояд боварҳоямонро беъятибор кунем.

Насли дуввумиҳо мегуфтанд: Ҳавосатро парт кун. Фикри хубро ҷойгузини фикри бад кун.

Насли саввум:

Насли саввумиҳо аз дили насли дуввум дар солҳои 1990 пайдо шуданд то хатогиҳо ва нуқҳои насли дуввуми равшаншиносиро тасҳиҳ кунанд.

Насли саввумиҳо, мисли Стивен Ҳайес дар теорияи АКТ, мегӯянд: Фикр муҳим нест. Воқуниши мо ба фикр муҳим аст. Муҳтавои фикр муҳим нест. Бархӯрди мо бо фикр муҳим аст. Фикрро намешавад иваз кард, бояд ба фикр нигоҳ кард ва дид, ки кай шурӯъ шуд. Ва чӣ шакли бадание гирифт ва чӣ тавр тамом шуд.

Насли саввумиҳо мегӯянд: Зеҳн як архив аст. Ҳар чиро дидааст, шунидааст, таҷриба кардааст онҷо дорад. Ҳар хотирае бар асоси шабоҳатҳо ва тадоии маъниҳо бо авотифаш ба ёд меоянд. Намешавад онҳоро аз байн бурд. Наҳваи бархӯрди мо бо ин афкор ва хотирот муҳим аст.

Нақши забон дар ҳаяҷонот

Ҳасан: Кӯшиш мекунам мочарои он рӯзаро аз ёд барорам. Аммо номи он нафарро, ки мешунавам, хунам ба чӯш меояд. Чаро ин тавр аст?

Мушовир: Агар мо ба як кӯдаки нав ба дунё омада чанд моҳ ҳазор бор облимӯ бигӯем, луоби даҳонаш тарашшӯх мекунад?

Ҳасан: Не.

Мушовир: Аммо бузуртгар ки шуд, ҳамин ки як бор облимӯро хӯрд ва бо вожаи облимӯ ошно шуд. Ин мазза бо вожаи облимӯ бо ҳам пайваст мешаванд. Ҳоло, чӣ облимӯ бихӯрад ва чӣ вожди облимӯро бишнавад, дар ҳар ду ҳолат луоби даҳонаш тарашшӯх мекунад. Ба ин иттифоқ **шартии забонӣ** мегӯянд. Коргардаш шабиҳе ҳамон зангулаву эҷоди гуруснагӣ дар саги Павлов аст, ки ҳатман дар мактаб хондаед. Бо ин тафовут, ки дар мавриди саги Павлов, шартӣ шудан марбут ба муҳит аст, аммо дар теорияи АКТ, шартӣ шудан марбут ба забон аст. Афкори мо шартӣҳои забонии мо ҳастанд. Бо тамаркуз бар онҳо, мисли ин ки афкори мо ба воқеият табдил мешаванд ва дар мо ҳамон эҳсоси рӯбарӯ шудан бо воқеиятро эҷод мекунанд. Барои ҳамин вақте номи нафарро, ки бо мушт ба шикамат задааст, мешунавӣ, якбора ҳамон дарди муштро ҳис мекунӣ ва ҳамон тарс ё хашм ё ғам дар ту зинда мешавад. Фаҳмидӣ?

Шартии забон чист?

Мушовир: Форсӣ хуб сӯҳбат мекунӣ, аҳли кучой?

Ҳасан: Аз Афғонистон ҳастам.

Мушовир: Чанд вақт ба Лондон муҳочират кардӣ?

Ҳасан: Ҳудуди панҷ сол.

Мушовир: Чаро?

Ҳасан: Духтур, аз бачагӣ дар ноумедӣ калон шудаам. Даҳ фоизи хонавода ва хешу таборҳоям дар ҷангҳои чилсола дар Афғонистон аз байн рафтанд. Тақрибан си фоиз ҳам муҳочират кардаанд, ба Эрон, ё Покистону ҷойҳои дигари дунё. Ман ҳам ҷони худро ба дастам гирифтаам ва ниҳоят бо сад ҷанҷол расондам ба Англия.

Мушовир: Ҳоло, ки дар Афғонистон нестӣ, аз шунидани номи Афғонистон чӣ ҳоле пайдо мекунӣ?

Ҳасан: Ғамгин мешавам.

Мушовир: Чаро?

Ҳасан: Намефаҳмам.

Мушовир: Чун вожаи Афғонистон дар зеҳни ту ҳамон нақши воқеияти кишвари Афғонистонро дорад. Ту аз Афғонистон берун омадӣ, аммо Афғонистон аз зеҳни ту берун нарафта аст. Вожаи Афғонистон, чӣ бишнавай, чӣ ба ёд биёраӣ, ҳамон ранҷи ноамнии Афғонистони воқеиро барои ту дорад. Барои ҳамин насли севвумихои равоншиносӣ меғӯянд: Шартӣ шудан дар робита бо инсон, шартии забонӣ аст, на шартии муҳитӣ.

Дур шудан аз манбаи дард,

наздик шудан ба манбаи лаззат

Ҳасан: Дилам ба ватанам бисёр танг шудааст. Кӯҳҳо ва даштҳояш...кӯчаҳои саракҳои Кобул... Аммо эҳсос мекунам, аз баргаштан ба он ҷо метарсам.

Мушовир: Дар як озмоишгоҳ теъдоди мушро дар як қафаси торик андохтанд. Баъд аз дақиқае нурро равшан карданд ва дареро боз карданд, ки ба қафаси дигар пайваст буд. Мушҳо вақте вориди қафаси нав шуданд, қолибҳои панирро дар муқобили худ диданд ва машғули хӯрдан шуданд. Чанд бор ин озмоиш такрор шуд. Аз ин ба баъд ҳар бор нуре равшан мешуд, ҳатто агар панире вучуд надошт, мушҳо ба сӯи қафаси дигар медавиданд.

Дар ҳамон озмоишгоҳ, гурӯҳи дигаре аз мушҳоро дар қафаси торики дигаре андохтанд ва баъд аз дақиқае нурро равшан карданд, аммо мушҳо ба маҳзи ворид шудан ба қафаси нав, аз шоки барқ ларзиданд ва аз тарс бо суръат ба қафаси қаблӣ бозгаштанд. Ин озмоиш ҳам чанд бор такрор шуд. Аз ин ба баъд ҳар гоҳ нуре равшан мешуд, ҳатто агар дар қафаси нав панир гузошта буданд, мушҳои озмоиши дуввум, аз тарси дарди шоки барқӣ, аз қафас хориҷ намешуданд.

Ин озмоиш нишон медиҳад, ки мавҷуди зинда ба сӯи лаззат меравад ва аз дард фирор мекунад. Инсон низ аз ин қоида истисно нест.

Мабнои теорияи АКТ

Ҳасан: Яъне ман дигар набояд таҳти ҳеч шароите ба кишварам баргардам?

Мушовир: Тавзеҳи АКТ ин аст, ки:

- Зиндагӣ саҳт аст ва гоҳе дард дорад, дардро таҷриба кун, онро ба ранҷ табдил надех.
- Дардро дарунӣ нақун, дар сатҳи ҷисм таъриф кун ва ба ранҷ тафсир нақун.
- Зиндагӣ бо арзиш ва бо дард ҳамроҳ аст, бо ранҷ ҳамроҳ нест.
- Ҳаракат дар масири арзишҳо ниёз ба таахҳуд (ӯҳдадорӣ) дорад вагарна арзишҳоятро раҳо меқунӣ.
- Ноумедӣ ҳамеша бад нест, гоҳе созанда аст ва як роҳи нав пайдо меқунӣ.

Аҳдофи АКТ

Ҳасан: Мешавад аҳдофи АКТ-ро дар дармон барои ман хулоса қунед?

Мушовир: Ҳадафи АКТ пешгирӣ аз афқору эҳсосоти озордиҳанда нест.

Ҳадафаш тақвияти пазириш ва инъитофпазирӣ аст.

АКТ меғӯяд: Бахши қобили тавачҷуҳе аз тарсу хашму ғами мо, ҷузъи табиати инсон аст.

АКТ меғӯяд: Иҷтиноб (гурез) ва ҳавоспартӣ, дар кӯтоҳмуддат таскин медиҳад, аммо мушкилот ва парешониро дар дарозмуддат ваҳимтар мекунад ва монеъ аз зиндагии маънодору ҳадафманду пуршӯр мешавад.

Агар иҷтиноб зиёд шавад, зиндагии бомаъно ва пуршӯр аз даст меравад.

Агар шахсе шуғли арзишмандеро мехоҳад, аммо бо стрессҳояш канор намеояд, маълум мешавад, ки он шуғл арзиши ӯ нест, ҳадафи ӯст.

АКТ мехоҳад мо афкорамонро беқазоват, бетафсир, ҳамон таваре, ки ҳаст бипазирем, аммо на ба унвони воқеият, танҳо ба унвони фикри инлаҳзаинаи мо.

АКТ ба дунболи коҳишдодани эҳсоси ранҷ нест. Ба дунболи як навъи дигар таҷриба кардани он аст.

АКТ мехоҳад арзишҳои зиндагиро ба мо бишиносонад ва моро ба он ӯҳдадор кунад.

ТАМРИН

Ҳасан: Вақте ба он нафари хос фикр мекунам, асабонӣ мешавам.

Мушовир: Агар ин хашм як ашё буд, шабеҳи чӣ ашёе буд?

Ҳасан: Шабеҳи тӯби пингпонг.

Мушовир: Он тӯб қучои туст? Онро аз қисмат ҷудо кун ва дур биандоз.

Техники нақзи иҷбори забон

ИҶБОРҶОИ ЗАБОНӢ:

Мо гирифтори забонем. Мисли ҷадвали зарб: ду зарби дуямон мешавад ҷаҳор.

Савол: Ошпаз, ки дуто шуд, чӣ мешавад?

Ҷавоб: Ош ё шӯр мешавад ё бенамак.

Савол: Агар бигӯй ошпаз, ки ду то шуд, хӯрок беҳтар мешавад, дурустар нест?

Таъвиз (иваз) не, таъмир

АКТ ба иртиботи муассир бо худ мепардозад. Ва мегӯяд: Бештари мушкилоти муроҷиаткунандагон, ба далели наҳваи иртибот бо худашон аст. Яъне: Мушкил дарунфардӣ аст.

Дар нуқтаи муқобил, тарҳворадармонӣ мегӯяд: Мушкилоти музмин (давомдор) марбут аст ба равобити миёнфардӣ. Барои ҳамин СВТ наметавонад ихтилолҳоро дармон кунад.

Аз мисоли боло дармеёбем, ки нигаришҳо ва техникҳо дар теорияҳои равоношиносӣ мутафовутанд. Меъёри мо барои санҷиши дурустии онҳо чист?

Теорияҳо барои исботи худ, ибтидо дар сатҳи истидлол ба ҷанги якдигар мераванд. Аммо дар ниҳоят оморҳои таҷрибӣ, қударти дармони ҳар яке аз онҳоро ба мо нишон медиҳанд. Чаро ки истидлоли фикрӣ мумкин аст дар ибтидо моро қонеъ кунанд, аммо ҷое, ки имкони таҷриба ҳаст, ниёз ба истидлоли фалсафӣ нест. Агар мо дар сатҳи фикрӣ тавофуқ кунем, зехни ману шумо ҳар дуи моро фиреб мекунанд. Онҷое, ки мумкин аст, мо бояд дар сатҳи таҷриба ва озмоиш тавофуқ кунем.

Мурочиаткунанда (ба Аарон Бек): Ман ба теорияи Шумо, СВТ имон надорам.

Аарон Бек: Ба имон ниёзе нест. Теорияи маро дар мавриди худат озмоиш кун, агар ҷавоб мусбат буд ва аломатҳои мушкилотат кам шуд, идома бидеҳ, агар ҷавоб манфӣ буд, раҳояш кун.

Баду хуб, ҳақу ноҳақ, бояду набояд дар раваншиносӣ вучуд надорад. Инҳо марбут ба идеологияҳо ҳастанд. Ҳақиқату дурустии як теорияи раваншиносӣ ба коромад будани он дар дармон аст.

Мисол, мурочиаткунандае, ки даврахое аз пурхӯрӣ, эътиёд ва гӯшагириро таҷриба карда аст, назди дармонгари АКТ меояд.

Мушовир: Барои ҳалли мушкилоти ранҷҳои зиндагиат чӣ кор кардӣ?

Дармончӯ: Гиря кардам, муддате аз ҳама дурӣ кардам ва мудом хобидам, пурхӯрӣ кардам, ё аз субҳ то шаб нишастам назди телевизион, ё дар ҷойгаҳи хобам нушхори зехнӣ доштам, ё фикри худкушӣ кардам,

муддатҳои аз паси сабабҳои бадбахтиам гаштам, аз паси гунаҳкорон, худам ва дигаронро сарзаниш кардам. Ва охираш ҳам муътод шудам.

Мушовир: Агар ҷамъбандӣ кунем, ҷаҳор модели ғалате, ки бо ҳавоспартӣ, мизони ранҷи худро ба зоҳир бо онҳо коҳиш додед, аммо дар воқеъ дармон нашудед, инҳостанд:

1. Хӯрдан, ки дар лаҳза нақши як мусаккинро бароятон дошта аст, аммо паёмадаш изофавазнии Шумо буда.
2. Масрафи мавод: сигор, машруб ё доруҳои муҳаддир, ки муваққатан ба Шумо оромиш додаанд, аммо паёмадаш эътиёди Шумо буда.
3. Бо телефони ҳамроҳ, телевизион ҳавоси ҳадатонро аз ранҷ парт кардаед, паёмадаш ҳадар додани вақт ва энерҷии Шумо буда.
4. Муддатҳо паноҳ буран ба як гушаи халват, ки зоҳиран мушкилоти Шуморо бо дигарон кам карда аст, аммо паёмадаш афсурдагии Шумо буда.

Дармонҷӯ: Магар ҷӣ роҳҳои муассири дигаре барои таҳфифи ранҷоям доштам?

Мушовир: Хеле роҳҳо. Бигзор бароят якчандтояшонро ба таври мисол биёрам:

1. Худро бо фикр як нагирифтан

Яъне ин ки:

Х Нағӯ: “Бар ин боварам, ки ...”

Х Нагӯ: “Ман фикр мекунам, ки ...”

Х Нагӯ: “Ба этиқоди ман... ”

V Бигӯ: “Ҳоло як фикре дорам...” Яъне мумкин аст, як соати дигар ин фикро надошта бошам. Ва ранҷи ноши аз ин фикр, ки ҷиддиаш нагирифти, дар ин сурат кам мешавад.

2. Майдфулнес (Mindfulness) ё зеҳноғоҳӣ

Мисоли билборд: Фирк кун дар мошин нишастай ва дар роҳ дар ҳоли сафар ҳастӣ ва афкори ту билбордҳои хиёбонанд, ба фикрҳоят нигоҳ кун. Ҷиддиашон бигар. Бигзор биёяндӯ бираванд. Бар нагард, аз пушт нигоҳаш кун.

3. Пазириш

Ҳар чиро метавонӣ, тағйир бидеҳ. Ҳар чиро наметавонӣ, бипазир.

4. Бодиэскан

Баданатро аз нӯги по то фарқи сар, қатъа-қитъа ба муддати панҷ сония саҳт кун ва баъд ҳамон ҷоро суҳт кун. То гирифтагиҳои мушакҳоят аз байн биравад ва ҳавосат аз фикрат ба муддате ҷалб бишавад.

5. Кор дар ҷиҳати арзишҳо

6. Зиндагӣ дар замони ҳол

7. Тамрини қазоват накардан

Аз субҳ то ҳоло чанд-то қазоват кардӣ? Далелаш чӣ буд?

8. Масхара кардани фикр

Аз тариқи табдили афкорат ба овоз ё масхара кардан аз тариқи гузоришгари телевизион.

9. Ҳассосиятзудоии муназзам

Аввал оромиш / релаксейшен, баъд рӯбарӯӣ бо изтироб.

10. Омӯзиши ҳалли масъала

11. Улғусозӣ

Мушоҳидаи афроде, ки рафтори созгорона доранд.

12. Ҷуръатомӯзӣ

13. Худтанзимӣ

Чун дармонгарро ҳафтае як бор мебинед, дар давоми ҳафта худтанзимиро ёд бигиред.

ХУЛОСА

Наҳваи бархӯрд бо фикр дар теорияҳои равоншиносӣ

СБТ: Афкорат ва боварҳоят бояд тағйир кунанд, то аз афсурдагӣ, изтироб, васвос раҳо шавӣ. (Cognitive behavior therapy: дармони шинохти-рафторӣ, Аарон Бек)

Тархворадармонӣ: Тархвораҳоят бояд тағйир кунанд, то аз афсурдагӣ, изтироб, васвос раҳо шавӣ. (Schema therapy: Джефффри Янг)

АКТ: На муҳтавои фикри ту муҳим аст, на боварҳои ту, на тархвораҳои ту. Аслан фикри ту муҳим нест. Балки чиддӣ гирифтани воқеъи гирифтани посухе, ки ба фикрат медиҳӣ муҳим аст. Дар воқеъ ин ки ба чӣ фикр мекунӣ муҳим нест, чӣ таврӣ фикр кардан муҳим аст.

Муҳсин Махмалбоф

Лондон

Феврал

2017

Навиштаи ҳозир аз мабнои зер баҳраманд шудааст:

- Мусоҳибаҳо бо Стивен Хайес;
- Семинарҳои Ҳасани Ҳамидпур;
- “Дармони вобаста ба пазириш ва тааххуд” (Acceptance and Commitment Therapy) нависандагон: Стивен С. Хайес, Томас Ч. Волтер;
- “Инсон дар ҷустуҷӯи маъно”, нависанда: Виктор Франкл;
- “Дармони шинохтӣ-рафторӣ”, нависандагон: К. Ҳавтон, П. М. Салковскис, Ч. Кирк, Д. М. Кларк; тарҷума: Доктор Ҳабибуллоҳ Қосимзода;
- Маҷмӯаи ашъори Умари Хайём;
- Аз суханони Буддо;
- Мусоҳиба бо Габриэл Гарсия Маркес.