

Бознависии зеҳн

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ

Бознависи зехн (зикрдармонӣ)

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ





Бознависи зехн (зикрдармонӣ)

Нависанда: Муҳсин Махмалбоф

Сол: 2017

Тарҷумон: Диловар Султонӣ

Логотип: Маҷид Один

Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед

Ношир: Мактаби равоншиносии Лондон

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

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли ҳузури ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир «Бознависии зеҳн» (зикрдармонӣ) аст, ки дарси чаҳоруми ин давра мебошад.

Ношир

Сарчашмаи ин китоб:

Фасли аввали ин китоб бо баҳрагирӣ аз назарияҳои Аарон Бек дар теорияи «Рафтордармониши шинохтӣ» навишта шуда аст.

Муҳсин Махмалбоф

**Барои ҳамсарам Марзия
ва духтарам Самира, ки бо
таҳқиқот ва маслиҳатҳояшон
дар навиштани ин китоб маро
ҳамроҳӣ намудаанд, эҳдо
мекунам.**

МУНДАРИҶА

Муқаддима	1
Фасли аввал: Дар кадом занҷираи иллатҳо гирифтаем?	8
Фасли дуввум: Шиносии кулӣ бо зикрдармонӣ	23
Фасли саввум: Мавқеиятҳо	53
Фасли чаҳорум : Нохудогоҳ	87
Фасли панҷум: Фикр	104
Фасли шашум: Эҳсосот	197
Фасли ҳафтум: Рафтор	213
Фасли ҳаштум: Ҷисм	243
Фасли нухум: Хулосаи зикрҳо	248
Фасли даҳум: Ирода	253
Фасли ёздаҳум: Таҷрибаҳои муаллиф	278

Муқаддима

Шояд номи “зикрдармонӣ” Шуморо ба ёди касоне меандозад, ки тасбеҳ ба даст гирифтаанд ва зери лаб мудом номи Худоро меоранд, то пешомади корашон кушода шавад. Аммо зикрдармонӣ дар воқеъ номи як навъ равоншиносӣ аст. Ин равиши дармон бо баррасии равияи амалкарди зеҳни инсон ба мо меомӯзад, ки чӣ гуна бахши нимахудкори мағз, ки тавассути боварҳо, одатҳо, ё низоми тарбиятиамон ба шакли нодурусте барномарезӣ шудааст ва ҳоло ба ғамгинӣ, ҳаяҷон, тарс, хаёлотваҳашми анҷомшавандаро аз нав барномарезӣ кунем, то аз шиддати азобҳои руҳию равонӣ ва ҷисмонии худ халос шавем. Барномаҳои нодуруст агар аз мағзамон пок нашаванд, то абад сабаби азобҳо хоҳанд шуд. Шумо метавонед номи ин тариқи дармонро омӯзиши зеҳн низ биномед.

Ошноӣ бо ин равиш ба воситаи хондани ин китоб танҳо чанд соат аз вақти Шуморо хоҳад гирифт, аммо дар сурати муваффақ шудан ба ивазшавии афкор, эҳсосотварафтори худ, то муддате (ҳадди ақал се моҳ) ҳар рӯз чанд дақиқаero ба зикрдармонӣ сарф мекунад. Шояд ибтидо номи зикрдармонӣ ба хотири маъноии умумии он, Шуморо ҳайрон созад, аммо баъд аз муддате хоҳед дид, ки барои ин равиш, муносибтарин ном зикрдармонӣ аст. Чаро ки ин равиш поя бар такрори афкори дуруст аст, ки бояд дар мағзи миёнагии мо сабт шавад. Баъзе аз дӯстонам бо номи зикрдармонӣ барои ин китоб зид буданд, аммо ман бовар дорам, метавон зикрдармониро аз доираи тафаккури касоне, ки онро фақат барои одоби мазҳабӣ ба кор мебаранд, озод кард ва дар ихтиёри равоншиносӣ ҳам гузошт.

Зикрдармонӣ бар кадом бахши мағз таъсир мекунад?

Мағзи печидаи одам аз ҷузъҳои бешуморе ташкил шуда аст, аммо аз як дидгоҳ кулли мағз ба хотири вазифаҳое, ки ҳар бахши он ба уҳда дорад, ба се қисмат тақсим мешавад:

1. Бахши комилан худкор: Ин қисмати мағз масъули идораи ҳаёти мост. Масалан, нафаскашии мо ҳангоми хоб ва бедорӣ ба уҳдаи ҳамин бахш аст. Чунончи агар беҳушшавем, ин бахши мағз, нафаскашии моро ҳамчунон идора мекунад. Танзими бисёре аз рафтор ва фаъолияти кимиявӣи мавриди ниёзи зиндагии мо ба уҳдаи ҳамин бахш аст. То ҷое, ки метавон гуфт, бар ин бахши мағзи худ ҳеҷ гуна ҳукмфармой ва таъсире надорем. Ин бахшро, мағзи поёнӣ ҳам метавон гуфт. Ин бахши мағз ёд намегирад ва қудрати фикр карданро надорад.

2. Бахши комилан иродаӣ: Ин бахши мағз комилан дар ихтиёри

мост. Тасмимҳои хурду калоне, ки дар зиндагӣ мегирем, тавассути мо ва тариқи ҳамин бахши мағз гирифта мешаванд. Қузъиёти рафтори рӯзона имо аз қабили куҷо биравем, чӣ бигӯем ва бихӯрем ба уҳдаи ин бахш аст. Ба хусус дар замонҳои, ки бо чизи нав рӯ ба рӯ мешавем. Масалан, ҳангоме, ки машғули омӯзиши ронандагӣ ҳастем ва шаш ҳавосамонро ҳам кардаем, то онро биомӯзем, аз ҳамин бахши комилан ғайри худкори мағзи худ истифода мекунем. На танҳо ронандагӣ, балки ҳар чиро ёд мегирем бо кумаки ҳамин бахши мағз аст. Ин бахшро, мағзи болоӣ ҳам мегӯянд. Қувваи ақлӣ (зехнӣ) дар ҳамин қисмат воқеъ аст. Муҳосиботи илмӣ ва пажӯҳишҳо тавассути ҳамин бахши мағз сурат мегиранд.

3. Бахши нимахудкор: Ин бахши мағз тавассути мо ё низоми тарбиятиамон барномарезӣ мешавад, аммо вақте барномарезӣ шуд, ғай-

ри ихтиёри мо ба сурати худкор шуруъ ба кор мекунад. Масалан, волидон ба мо меомӯзанд, ки қабл аз хоб дандонҳоро бишӯем ва муддате иҷрои ин корро талаб мекунанд. Баъд аз муддате ин хостаи онҳо бар сурати як барномае дар мағзи нимахудкори мо сабт мешавад ва ҳар шаб бидуни он, ки тасмими дуборае бигирем, аввал дандон мешӯем ва баъд ба ҷойгаҳи хоб меравем. Мисоли дигар марбут ба вақте аст, ки ронандагӣ ёд мегирем. Ибтидо ҳеҷ чиз намедонем ва мағзи комилан ғайри худкор масъули омӯзиши ҷузъ ба ҷузъи ронандагии мо мешавад. Аммо вақте ки омӯзиши ронандагӣ тамом шуд ва ронандагӣ малакаи зехни мо шуд, кори бахши комили роидавии мағзи мо тамом мешавад ва баъд аз ин дигар мағзи нимахудкор (нимаавтомат) идораи ронандагиро ба уҳда мегирад ва мо тақрибан бидуни ҳушёрӣ комили аввалия ронандагӣ мекунем. Дар ин ҳолат бархилофи замони омӯзиши

ронандагӣ, ки шаш ҳавоси мо
чамъ буд, то хатое накунем, ҳоло
метавонем пуштифармони мошин
бинишинем ва ҳатто ёдамон
биравад, ки дар ҳоли ронандагӣ
ҳастем ва мағзи нимахудкори
мо амали ронандагиро идора
мекунад. Ба ҳамин тартиб аст
омӯхтани як забони нав. Мо
ин забонро намедонистем ва
мағзамон ҳатто аз як луғати он
иттилоо нашошта аст; муддате
бо мағзи комилан иродавиамон
онро меомӯзем то ҷое, ки ором
– ором дар мағзи нимахудкори
мо сабт мешавад. Аз он пас, ҳар
гоҳ ба истифодаи он забон ниёз
дорем, мағзи нимахудкор онро
дар ихтиёри мо қарор медиҳад.
Мо бидуни он, ки калимаҳо ва
қоидаҳо огоҳона ба ёд оварем,
онро ба кор мебарем. Кӯдакони
падар ва модари асабонӣ дошта,
аз кӯдакӣ меомузанд, ки вақте
дучори бӯҳрон шаванд, тариқи
фарёд задан худро озод мекунанд.
Ба маънои дигар, ин кӯдакон

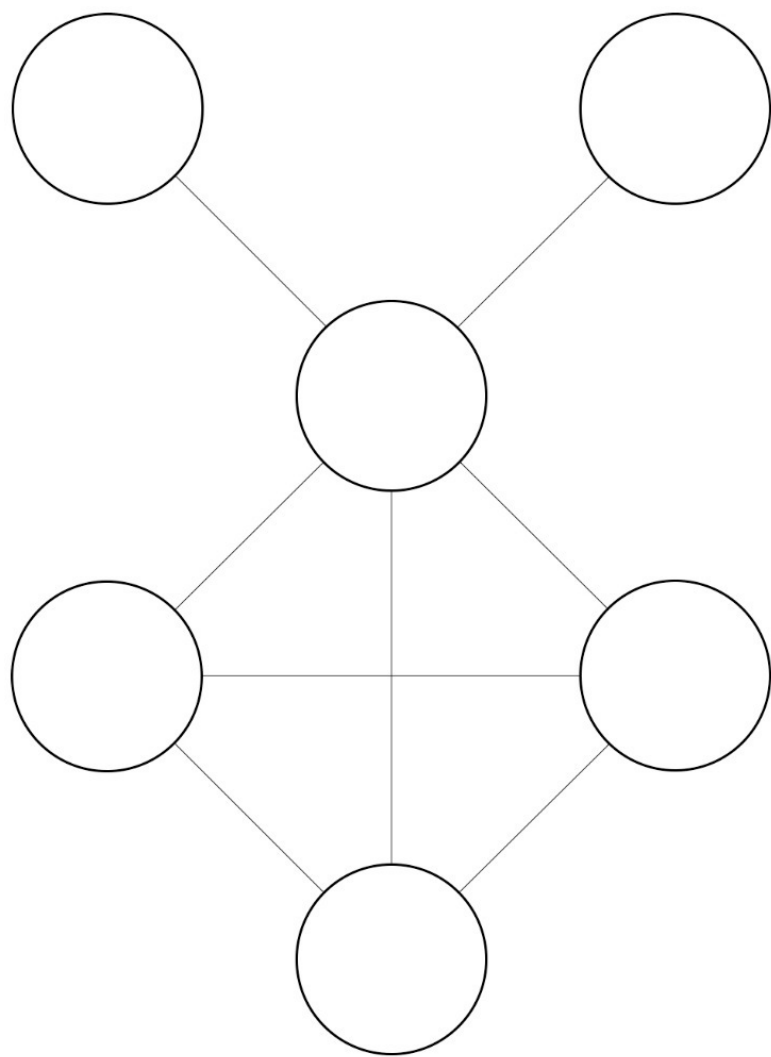
бар асари мушоҳидаи бардавом, чунин рафтори онро дар бахши нимахудкори мағзи худ ба унвони як барнома сабт мекунанд ва пас аз он, ҳар гоҳ дучори бўҳрони руҳӣ мешаванд, бидуни он ки тасмими наве бигиранд, аз онҳо чунин рафтори худкор сар мезанад. Ин кӯдакон то охири умр ин корро такрор мекунанд, магар ин ки ба ин барнома шакл кунанд ва бахши нимахудкори мағзи худро аз нав барномарезӣ кунанд. Ин бахшро, мағзи миёни ҳам ном мебаранд. Китоби ҳозир ба ин бахши мағз нигаронида шудааст.

Равиши “зикрдармонӣ” аз тариқи пок кардани барномаҳои қаблии мағзи нимахудкор ва барномарезии нави он, бар қисм ва хулқи мо таъсир карда, тарзи тафаккур, равиши бавучудомадани эҳсосҳо ва рафтори моро ба нафъи шодӣ ва оромиши бештар тағйир медиҳад.

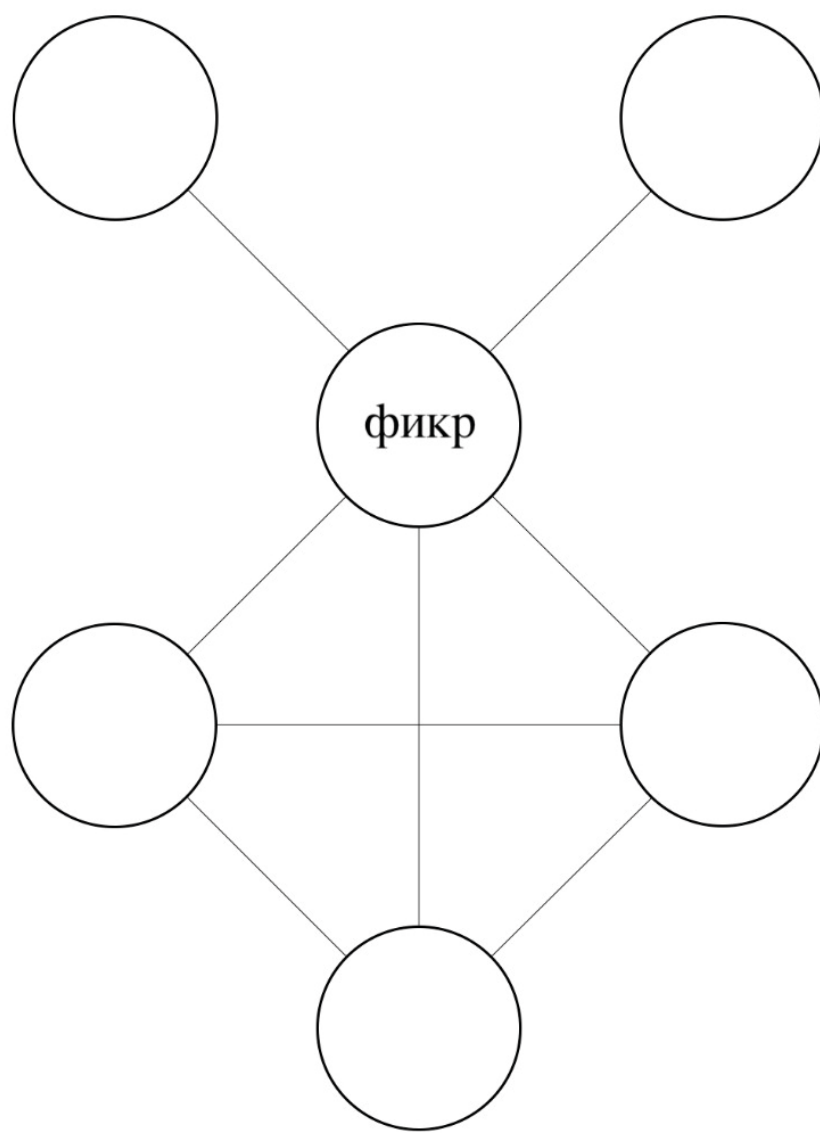
Фасли аввал

Дар кадом занҷираи иллатҳо гирифторем?

Ба шакли зер нигоҳ кунед. Ин шакл
Шуморо ба ёди чӣ чизе мебарад?



Дар воқеъ ин шакл нишонгари занҷирае аст, ки дар он мудом гирифторем. Ошноӣ бо ин шакл ба мо меомӯзад, ки чи гуна ғамгин, ошуфта, хашмгин, хаёлотӣ ва ҳатто фарбеҳ ва хароб ва ё дучори паст ё баландшавии фишори хун мешавем. Бигзоред, ибтидо номи яке аз қисматҳои ин занҷираро мушаххас кунем:



Номи ин қисми занҷира, ки дар он гирифтorem, фикраст. Аммо оё ҳеҷ аз худ пурсидаед, ки афкори мо аз куҷо пайдо мешаванд? Ва баъд аз он ки ба вуҷуд омаданд, ба куҷо мераванд? Чи гуна пас аз гашту гузор дар бадани мо аз байн мераванд ва ё дубора ба хостагоҳи худ боз мегарданд? Дар ин самт чӣ бар сари афкори мо меояд ва чӣ асаре бар қисмҳои дигари он занҷира мегузорад?

Ба як андешаи, ки ахиран доштаед, фикр кунед. Фикре, ки Шуморо шод ё ғамгин карда аст. Аз худ бипурсед, ин

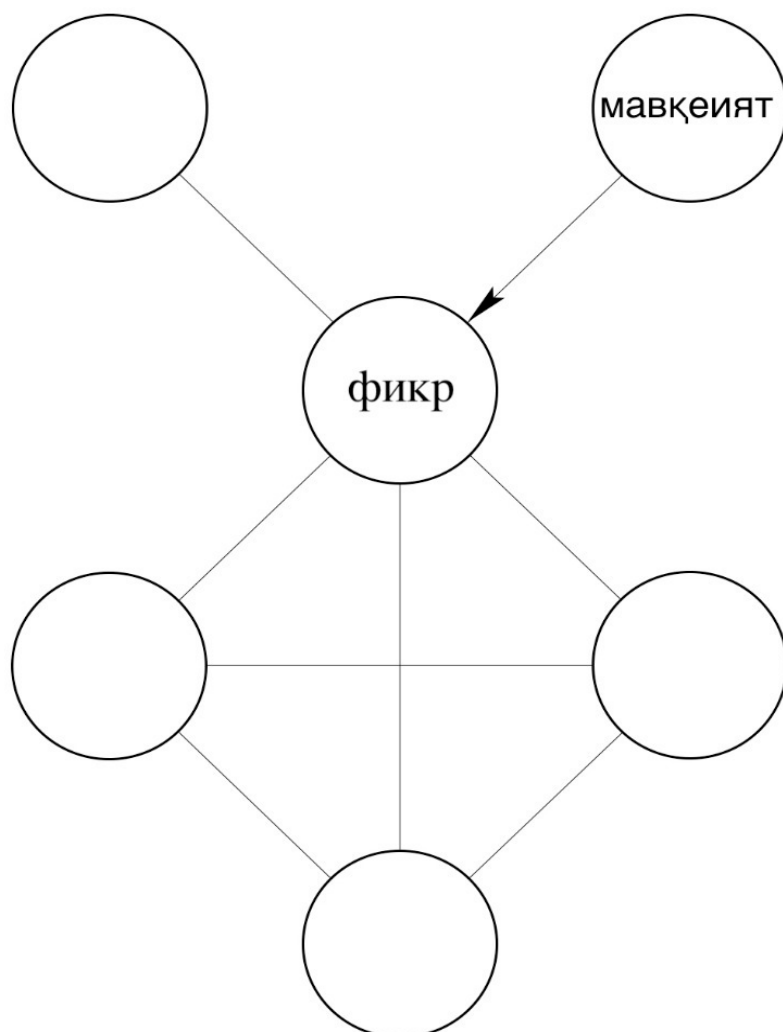
фикр аз кучо омад? Ва дар ниҳоят ба кучо рафт? Бигзоред мисоле биёварам:

Шумо аз хонаи худ барои коре берун рафтаед. Дар роҳи бозгашт ҳамсоияи худро мебинед. Чун ҳамеша ба ӯ салом медиҳед, аммо бар хилофи одат посух намешунавед. Ҳамсоиятон ба Шумо беэътиной ва ё ҳатто бо туршрӯӣ аз канори Шумо гузашта меравад. Лаҳзае баъд Шумо ба фикр меравед ва аз худ мепурсед: Чаро ӯ ҷавоби саломии маро надод?! Оё аз ман ранҷида аст? Аз чӣ ранҷида аст, ки ман хабар надорам? Оё касе нисбати ман ба у бадгӯӣ кардааст? Шояд ҳам ҳолаш хуб набуд ва ё аслан маро надид.

Бо ин афкор ба сӯи хона меравед. Дар зинапоя ё лифт мекӯшед, ки ҳавоси худро ҷамъ кунед. Агар имкон даст диҳад, ҳамсоияи дигаре бо салому алейки худ лаҳзае Шуморо аз фикри ҳамсоияи туршрӯӣ дур мекунад. Ба хона ворид мешавед, дубора симои ҳамсоияи туршрӯӣ пеши ҷашму зехни Шумо воқеъ мешавад. Саъй мекунад, то фикри ӯро накунад, наметавонед.

Лаҳзаҳомегузарандвафикриҳамсоияи туршрӯ ба ҷои он, ки аз саратон дур шавад, бештар домангиратон мешавад. Аз худатон бипурсед, агар аз хона берун нарафта будед ва бо ҳамсоиятон рӯ ба рӯ нашуда будед, оё ин афкори дилгиру нороҳаткунанда ба сӯи Шумо ҳуҷум меоварданд то коматонро талх кунанд?

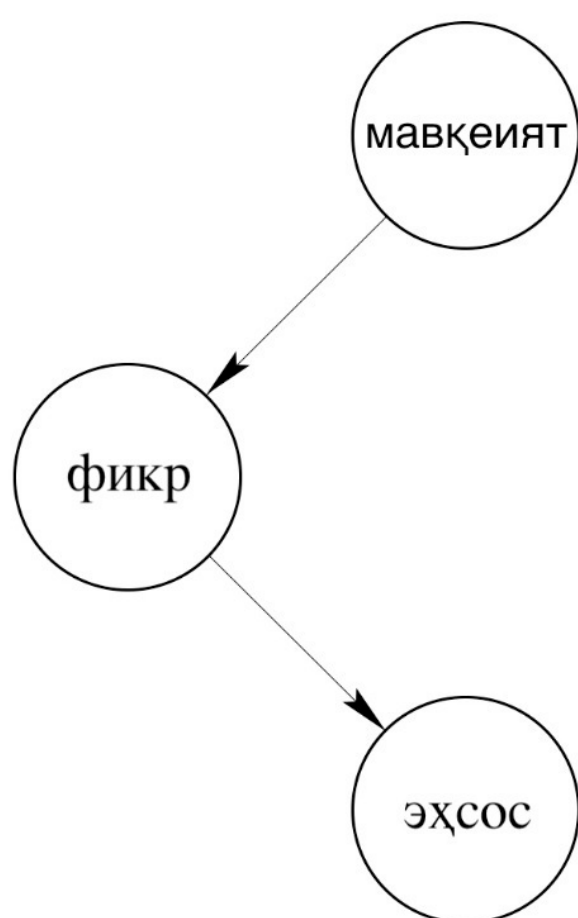
Ҷавоб равшан аст: Не! Иллати афкори Шумо мавқеиятест, ки дар он воқеъ шудед. Бо ин посух ҳоло бароҳати метавонем қисми дигаре аз занҷираро, ки мо бештари вақт дар он гирифтаем, мушаххас кунем.



Мавқеиятҳо боис мешаванд, ки мо дучори фикр шавем. Ба ибораи дигар мавқеиятҳо боиси фикрронии зехнамон мегарданд. Ва чун ҳар лаҳза дар мавқеияте ҳастем, пас мағзи мо чун корхонаи тавлиди фикр, ҳар лаҳза маҳсули бештаре ба бозори зехнамон фуруд меорад. Аммо ҳеч гоҳ аз худ пурсидаед, чӣ бар сари ин афкори фаровон меояд? Оё ин афкор дар сатҳи фикр боқӣ мемонанд, ё аз худашон густариш меёбанд ва ба самтимарказии илтифотимомераванд ва бар эҳсосоти мо асар мегузоранд? Воқеият ин аст, ки ҳамон тавре, ки оби дарё ба абр ва абр ба борон табдил мешавад, мавқеият ба фикр ва фикр ба эҳсосот табдил мешавад.

Ба мисоли ҳамсоияи туршрӯ баргардем. Фикри ҳамсоияи туршрӯ фақат як андеша нест; Шумо на танҳо ба хотири рафтори ҳамсоияи туршрӯ дучори парешонии афкор шудаед, балки дар вучудатон ҳам эҳсоси хубе надоред. Ба эҳтимоли зиёд дучори эҳсоси ғам шудаед. Ҳатто метавонед

дучори нооромӣ ва дилбечошавӣ гардед. Мумкин аст дилатон гувоҳӣ бидиҳад, ки бори дигар бо у рӯ ба рӯ мешавед ва ин бор шояд ҳодисаи бадтаре ҳам рух диҳад. Масалан, у бо Шумо ҷангҷол кунад ва Шумо ҳам натавонед пеши хашми худро дар муқобили рафтори у бигиред. Ё мумкин аст фикр кунед, касе нисбати Шумо пеши у бадгӯӣ карда ва муносибати Шуморо вайрон карда. Дар ин сурат дучори эҳсоси ноамнӣ ва тарс ҳам мешавед. Аз эҳтимол дур нест, ки дар ин ҳолат дучори эҳсоси хашм шавед. Ба худ меандешед: Аз Шумо чӣ бадие ба он ҳамсоя расида, ки бо туршрӯӣ ҷавоби салом надод, Шуморо таҳқир низ кард. Мебинед, ки ҳар кадом аз ин афкор дар Шумо ҳисси гуногунеро бармеангезад: ғам, нооромӣ, хашм, тарс. Акнун ба роҳатӣ метавонем номи қисми дигари ин занҷираеро, ки мудом дар он гирифтorem мушаххас кунем:



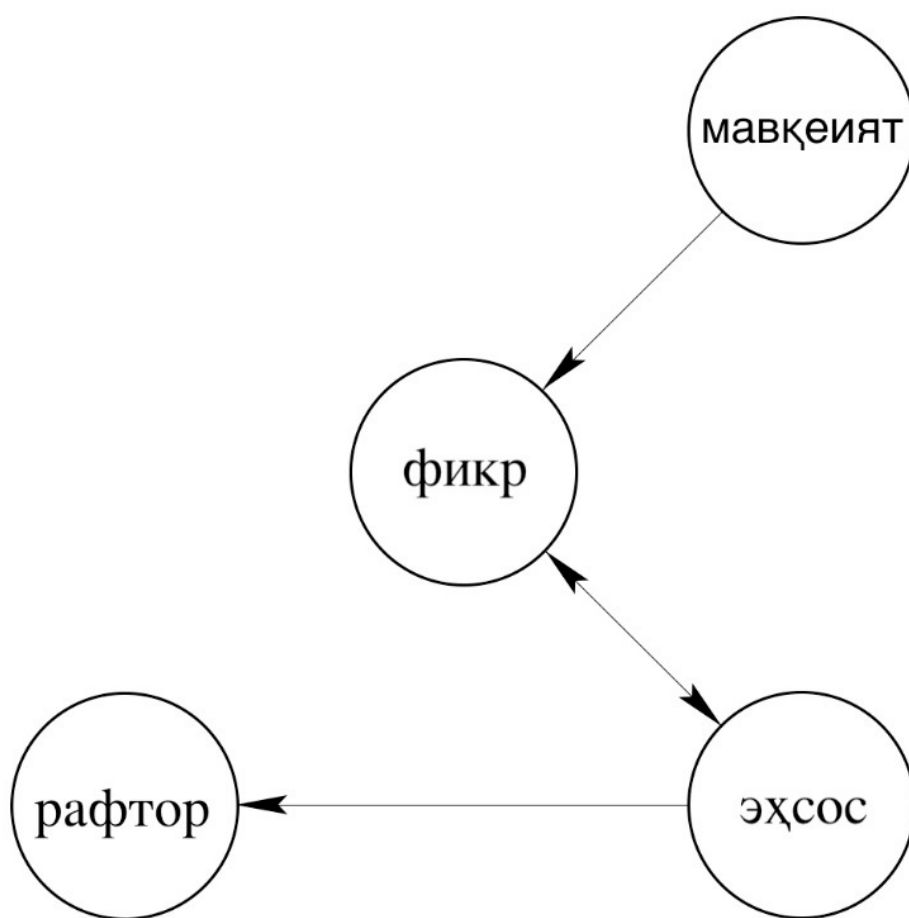
Тамоми таҷрибаи шахсии мо ва озмоишҳои клиникии равоншиносон нишон медиҳад, ки мавқеиятҳо дар мо ба афкор меанҷоманд ва афкори мо ба эҳсосот табдил мешаванд. Аммо мутаассифона эҳсосоти мо низ аз ду самт шурӯъ ба ҳаракат мекунанд. Аз як сӯ ба самти фикр бозмегарданд ва афкори дигареро боис мешаванд. Афкоре, ки дар навбати худ эҳсосоти дигареро эҷод мекунанд. Дар мисоли ҳамсоияи туршрӯ, Шумо дар воқеияти изтироб ҳастед. Фикри Шумо мумкин аст, бароятон бонги хатар бикашад ва изтиробии Шуморо бештар кунад. Ё мумкин аст, эҳсоси

ғами зиёд, Шуморо ба пайдошавии фикри бештаре дучор кунад. Он вақт ба шакли хаёлотӣ мавзӯҳоро ба тарзи гуногунбаррасӣ мекунед ва ҳар қадам аз ин пайдошавиҳо дар тинати Шумо эҳсосоти шадидтар ё дигареро эҷод мекунад. Аз сӯи дигар эҳсосотатон Шуморо ба рафторе водор мекунад, ки ҳамсони онҳост. Агар хеле ғамгин шуда бошед, мумкин аст дар танҳои гиря кунед. Агар хеле ошуфта гардед, яке аз наздиконатонро бо телефон хабар мекунед ва аз у барои пешомадиномаълуми оянда чораҷӯӣ мекунед. Шояд ҳам баъд аз афкори таҳқиromeзе, ки ёфтаед, асабонӣ шавед ва ба самти телефон биравед, то ҷавоби таҳқири ҳамсоҷро бо таҳқири бидиҳед. Шояд ҳам ба у бигуед, ки аз рафтори у ранҷидаед. Шояд аз у бипурсед, чаро ҷавоби саломии маро на додед? Ё ҳатто ғайриихтиёр мумкин аст бо у ҷангҷол кунед:

“Ту худат кӣ ҳастӣ, ки ҷавоби саломии маро на диҳӣ?!”

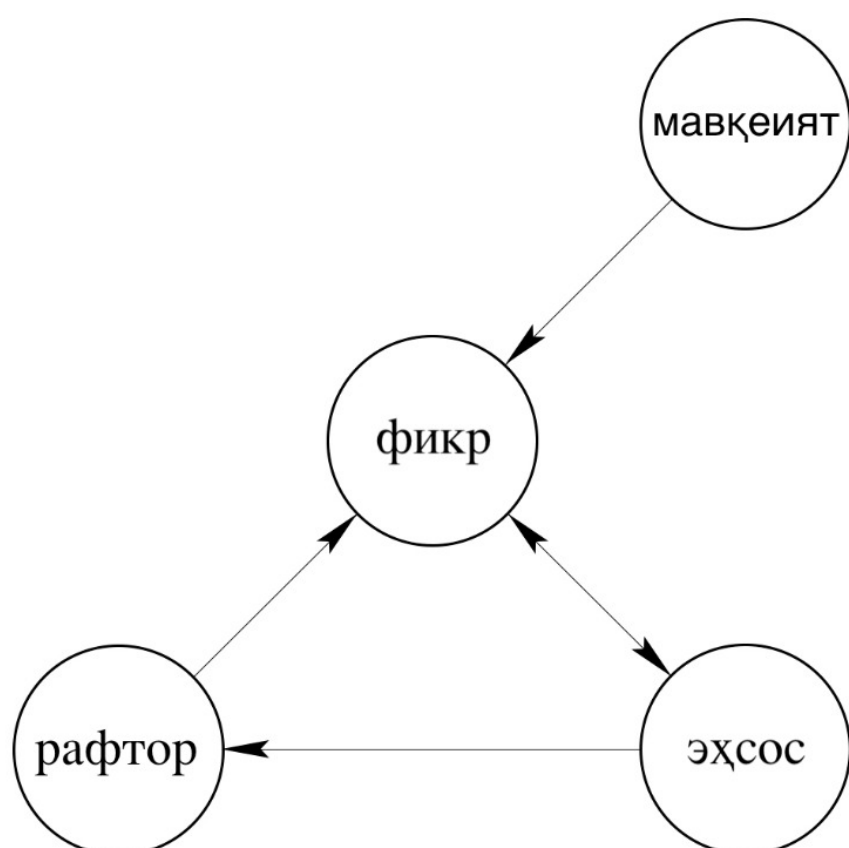
Шояд ҳам тасмим бигиред, ки дигар

бо он ҳамсоя аҳволпурсӣ накунед ва аз канори у бо безътиной ва туршрӯй бигзаред. Ҳаркадомазинаксулаамалҳо навъи рафторе аст, ки сабабаш эҳсоси Шумост. Дар марҳилаи зайл занҷирае, ки дар ҳар лаҳзаи умрамон дар он гирифтorem ба ин шакл аст:



Эй кош, рафтор, охирин марҳилаи ин занҷира буд. Аммо рафторҳо дубора ба мо фикрҳои наvero пеш меоранд. Ба таври мисол, Шумо ба ҳамсояи туршрӯй телефон мекунед; мумкин аст, ӯ Шуморо бовар кунонад, ки мақсаде надошта аст ва гирифтори дунёи худаш будааст ва ё аслан Шуморо надида аст. Шояд ба Шумо бигӯяд, ки яке аз наздиконаш ба қариби вафот карда аст ва ӯ дар ғами азизи аз даст

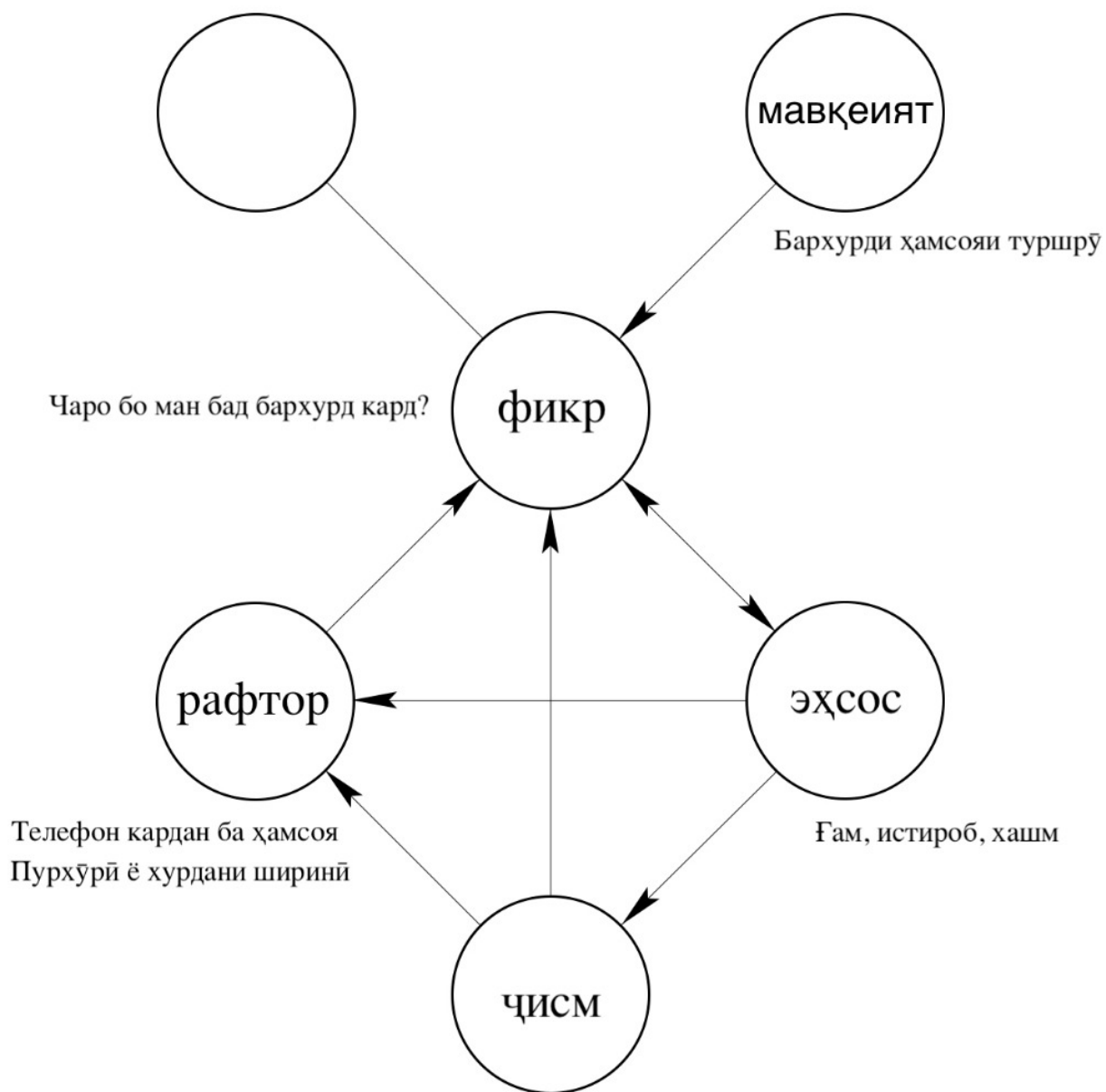
рафтааш шабу рӯзаш сиёҳ аст. Дар ин сурат, Шумодарафкори шармгинонаи худ фарқ шуда, дучори азоби вичдон мешавед ва худро сарзаниш мекунед. Аммо агар ҳамсои туршрӯ телефони Шуморо гӯш надода қатъ кунад, ё Шуморо фиреб диҳад, он вақт Шумо гӯшии телефонро мегузored ва дар ҳоле, ки дар хонаи худ роҳ меравед, дубора ба фикр фуру меравед. Ба худатон мегӯед: Эй кошик чуръат карда бо у сахттар муомила мекардед. Ҳар кадом аз ин афкор дубора ба эҳсосоти бештар ё нава мерасанд ва он эҳсосот ба рафторҳои дигар табдил меёбанд. Дар ин сурат намуди ин занҷира ба як силсилаи маъюб табдил мешавад. Ба ҷиҳати флешҳо дар мисоли зер таваҷҷуҳ кунед:



Аммо эҳсосоти Шумо танҳо боиси рафтори Шумо нест, ки гоҳ бевосита барбадани Шумо ҳамасармегузорад. Мумкин аст, Шумо дучори паст ё баланд шудани фишори хун шавед. Мумкин аст, дучори гуруснагии сунъӣ шавед ва беихтиёр ба сӯи яхдон биравед ва шурӯъ ба пурхӯрӣ ва ё хӯрдани ширинӣ кунед. Дар ин вазъият занҷира шакли васеътаре пайдо мекунад. Вақте Шумо дар асари ин афкор ва эҳсосот масалан дучори паст шавии фишори хун мешавед, мумкин аст дубора фикр кунед, он қадар ҳолатон хуб нест, ки мумкин аст ба зудӣ бимиред.¹ Ин фикр дубора мавзӯи нави изтироб ва ваҳшатро дар Шумо эҷод мекунад.

1. Ҳамлаи изтироб, ки далели фикри эҳсосӣ дорад, ба сурати пастшавии фишори хун, тапиши қалбии шадид ва эҳсоси марги қарибулвуқуи худро нишон медиҳад.

Фишори хуни Шумо паст ё афзоиш пайдо мекунад.² Эй басо, дучори сактаи қалб шавед. Теъдоде, ҳам дар асари такрори ин занҷира ба дардҳои мушаква устухонӣ мубтало мешаванд. Мисоли зер сабабҳои бемориҳои равонтаниро (психосоматикӣ) ба хубӣ тавзеҳ медиҳад:



Гуруснагӣ, паст шудани фишори хун.

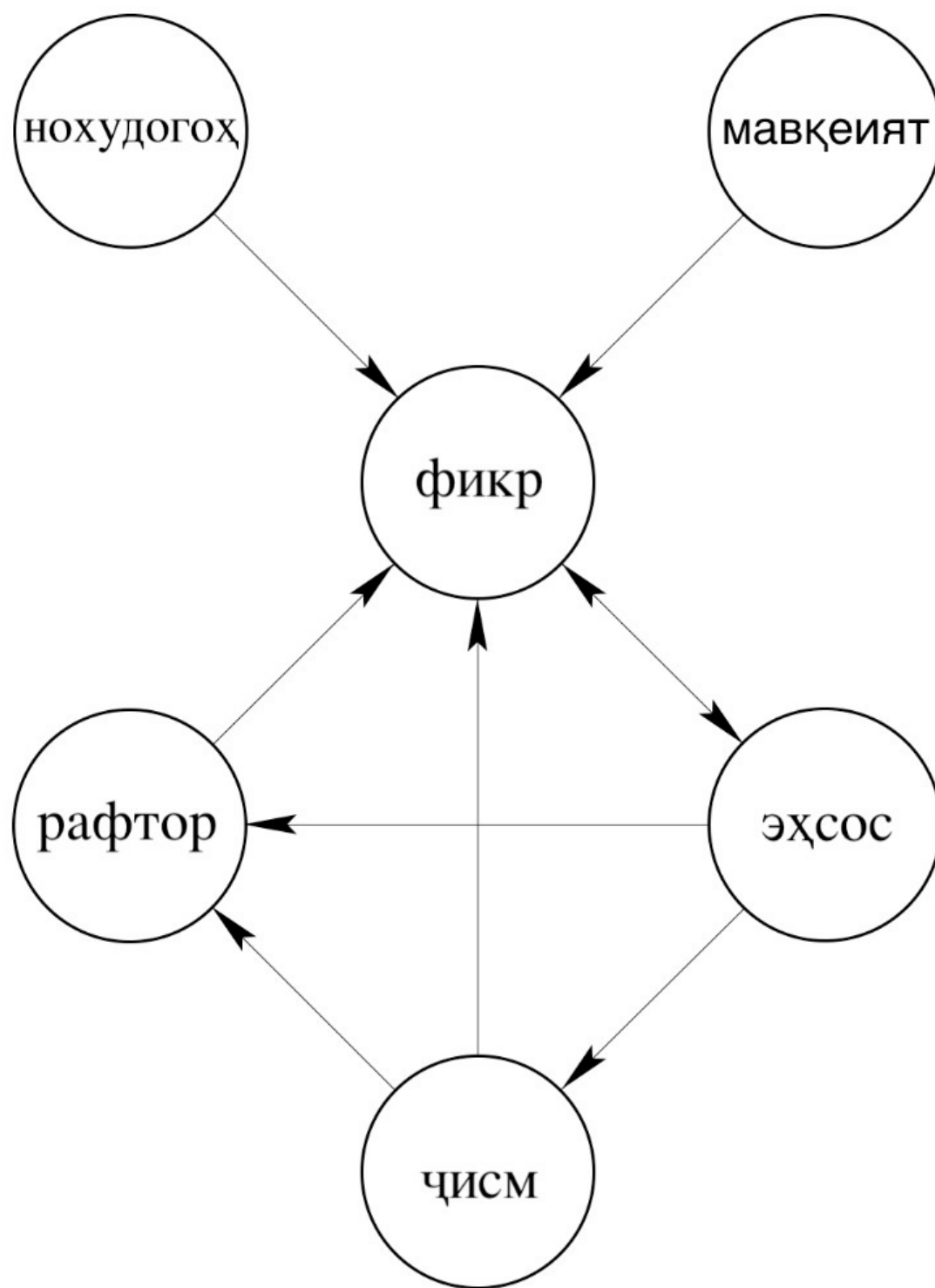
2. Дар андозагирии фишори хун ба сурати дуруст тавсияи табибон ин аст, ки бемор дасти кам дарчанд дақиқаи гузашта дучори стресс нашуда бошад, вагарна натиҷаи озмоиш фарқкунанда хоҳад буд. Ин нуқта нишон медиҳад, ки чигуна афкор ва эҳсосот бар амалкарди ҷисми мо фавран таъсир мегузорад.

Гурӯҳе саъй мекунанд ба воситаи пурхурӣ худро ором кунанд. Аз он ҷо ки таҷрибаи чашидан ва хурдан собиқаи хушоянде ҳаст, ҳангоми нороҳатӣ рафтори пурхурӣ амалест, ки мағзи нимахудкори бад барномарезӣ шуда ба унвони як роҳи ҳал тавсия мекунад. Бад-ин тартиб ҳар чӣ ғамгинтар ва ошуфтатар мешавем, фарбеҳтар мешавем. Ақидаи табибон дар бораи фарбеҳӣ ва бисёр бемориҳо ва дардҳои ҷисмӣ, ки решаҳои фикрию асабӣ доранд, далели ҳамин гуфтаҳост.

Бо робитаи мавқеият ва шаклирии афкор ошно шудем, аммо афкор ҳамвора аз мавқеиятҳо шуруъ намешавад. Гоҳо дар хонаи худ танҳо нишастаед, ҳатто мумкин аст рӯзҳо касеро надидаед, аммо ногаҳон гузариши як хотира аз осмони зехни Шумо, тамъи талхи ғам ва изтироб ё хашмро ба ҷони Шумо мерезад. Натанҳо хотирот, ки ҳатто пешбиниҳои Шумо барои оянда метавонад ба афкори манфӣ

табдил шавад. Масалан, Шумо барои фароғат рафтаед ва акнун соҳили баҳри офтобӣ, ё дар зери сояи як дарахт дар боғе истироҳат мекунед. Зехни Шумо дар бекорӣ фурсат пайдо мекунад нигоҳе ба рӯзҳо ва солҳои оянда бияндозад ва ба пешомади зиндагии худатон ё азизатон бияндешад. Ҳамон тавре, ки дар фикр фарқ шудаед ва ҳама пешомадхоро баррасӣ мекунед, ногаҳон аз имкони вуқӯи яке аз пешомадҳои бад дар оянда дучори изтироб мешавед ва лаҳзаҳои бад, истироҳат дар рухсатӣ, ба чаҳаннаме бароятон табдил мешавад. Ин афкор аз як воқеаи дар мавқеияти берунӣ шурӯънашудаанд, аз хотироти Шумо омадаанд. Аз қабри зехни Шумо. Аз нохудоогоҳи Шумо. Саволгузориҳои зехни Шумо дар гузашта ва оянда ба фикр табдил мешаванд.

Бо ин тавзеҳот акнун ба роҳатӣ метавонем аз занҷирае, ки шабу рӯз дар он гирифтorem, тасвири комилтаре дошта бошем.



Оё то поёни умр дар ин занҷира гирифтorem ва ё ин ки роҳе барои раҳой аз ин занҷира вучуд дорад? Зикрдармонӣ роҳи ҳал барои баромадан аз ин занҷира аст. Аммо зикрдармонӣ чист? Дар фасли баъди ба ин пурсиш посух хоҳем дод.

Фасли дуввум

Шиносоии кулӣ бо зикрдармонӣ

Роҷеъ ба аҳамияти марказии нимахудоқори мағз мисолҳои фаровон вучуд дорад. Дар марҳилаи ёд гирфтани ронандагӣ, шахси ёдгиранда, аввалан ҳеҷ ронандагӣ намедонад. Пас ҳангоми ронандагӣ ҳамаи ҳуш ва ҳавосашро ҷамъ мекунад, то хато накунад, аммо боз ҳам дасту дилаш меларзад. Як сол баъд, вақте ба ронандаи моҳир шуд, калиди мошинро дар ҷояш мечархонад ва меравад. Як соат баъд ба мақсад мерасад, аммо ҳеҷ ба ёд намеоварад, ки дар тули ин як соат, роҳи у аз қучоҳо гузашт. Ва ё ин ки у аслан ҷӣ гуна ронандагӣ кард. Барои он ки у бо мағзи миёнааш ронандагӣ карда аст. Танҳо аз лаҳзаи ронандагӣ, ки дар хотири у боқӣ мондааст, вақте аст, ки калидро дар мошин чархонд. Бо ин ҳама тамоми роҳро

бе ҳеҷ мушкилӣ то ба мақсад тай кардааст. Бале, мағзи нимахудогоҳи мо инчунин амал мекунад. Он чиро меомӯзад, гӯё ба даруни худ мебарад ва ғайриихтиёр ҳуш ва ҳавоси мо, онро баҳубӣ иҷро мекунад. Ҳоло агар раиси шаҳр эълон кунад, ки баъзе аз хиёбонҳои дутарафа, яктарафа шудааст, ронандаи мавриди мисоли мо дубора ронандагашро аз ҳолати шартӣ хориҷ мекунад ва аломатҳои хиёбонҳоро яке-яке бодикқат мушоҳида мекунад, то бидонад аз кадом роҳ бояд биравад. Аммо ду-се моҳ баъд, дубора ҷиҳати хиёбонҳои яктарафа малакаи зехнаш шуда аст, калидро дар мошин мечархонад ва дубора роҳи ронандагиро, бе он ки бибинад ва ба он фикр кунад, тай мекунад. Зикрдармонӣ шабеҳи чунин амал аст. Шумо омӯхтаҳо ва шартҳои худро тариқи зикр барои муддате тағйир медиҳед ва бар афкору эҳсосот ва рафторатон тавачҷуҳ мекунед; ва пас аз муддате аз Шумо танҳо он рафторе сар мезанад, ки ахиран тавассути зикрҳо дар

мағзи нимахудкоратон барномарезӣ шудааст.

Ҷангалбонон байни дарахтон роҳҳои паҳнро эҷод мекунанд, то дар сурати оташ гирифтани қисмате аз ҷангал, ҳама дарахтон дар оташ насӯзанд. Оё чунин роҳе барои занҷираи азобҳои инсонӣ вуҷуд дорад? Оё мешавад, вақте бо мавқеияте рӯ ба рӯ мешавем, бо як равиши хос монеъ аз табдили он мавқеият ба фикри манфӣ шавем? То ба рафтори ғалат маҷбур нашавем? Зикрдармонӣ ба мо меомӯзад, ки ҳамчун ҷангалбонон монеъ аз паҳншавии оташ аз бахше бар ҳар бахши дигар шавем ва ҳам ба мо меомӯзад, ки агар занҷираи мушкилот дар мо фаъол шуд, онро ҳал кунем ва ё ақаллан кам кунем. Чанд мисоли зер ибтидо Шуморо бо равиши зикрдармонӣ аз як нигоҳи умумӣ ошно мекунад.

Зикри аввал:

Ба мавқеияти бад нарав.

Маъсума хонуми миёнсол аст. Солҳост нафақахӯр шудааст, ҳамеша ба худаш мегӯяд: Ба ҳар ҳоле, бояд каме сарфаҷӯӣ кунад ва ба дидори хешу табори худ биравад ва аз онҳо ҳолпурсӣ кунад ва агар коре аздасташ бармеояд, барои онҳо анҷом диҳад. Ҳамеша гарчанде хаста аст, аммо розӣ ба хона бозмегардад. Дидори хешу табори дуру наздик уро хушҳол мекунад. Бахусус, ин ки гоҳе бо баҳонаи тухфа додан дасти хешони камбағалро ҳам мегирад. Беморони солхӯрдаро ба духтур мебарад ва агар лозим бошад, доруи онҳоро ҳам худаш мехарад. Аммо як хеше дорад, ки ҳар вақт ба дидораш меравад, бо таъби хира ба хона бармегардад. То ба ҳол, сад бор ба худаш гуфтааст, дигар пушти дастамро доғ мекунам ва пеши у намеравам. Аммо боз ҳам дучори доми раҳм мешавад ва суроғи уро мегирад: Охир чӣ кунам, магар

мешавад ба дидори хоҳарам наравам? Ман ба дидори бегонаҳо меравам ва ба онҳо кумак мекунам, пас чӣ тавр хоҳарамро, ки аз нигоҳи руҳӣ ҳолаш хуб нест, хабар нагирам?! Медонам, ки хоҳарам аз хурдӣ ба ман ҳасудӣ мекард ва зехни муқоисагар дорад ва ҳама чизи худашро бо ман муқоиса мекунад ва мудом ҳолаш бад мешавад; аммо агар ба хонааш наравам, мегӯяд, маро хабаргирӣ намеой. Ҳарчанд, агар биравам ҳам мушкил дуруст мекунад ва то чанд рӯз баъд аз ин ки ба хонаи худ бармегардам, афкорам аз дасти ҳарфҳои у парешон хоҳад буд. Гоҳе дилам месӯзад ва дучори азоби виҷдон мешавам, ки шояд ман дар ҳаққи у ба андозаи кофӣ хоҳарӣ накардаам. Гоҳе низ аз дасти у ҳирсам мегирад ва дилам мехоҳад телефонро бардорам ва ҳар чӣ аз даҳонам дармеояд нисораи кунам, аммо боз ҳам пеши худро мегирам. Дар иваз мебинам, ки асабонияти хоҳарамро сари ҳамсар ва фарзандонам холи кардаам. Агар аз хонум Маъсума бипурсед: Чанд сол аст дучори ин

мушкилӣ ҳастӣ? Хоҳад гуфт: Як умр. Қариб 30 сол пеш, ки ман ва хоҳарам навҷавон будем. Агар аз у бипурсед: Пас чаро боз ҳам ба дидори хоҳарат меравӣ? Мегӯяд: Охир у хоҳари ман аст ва кори хайр ба ҳар ҳол воҷиб аст. Баъд ҳам у бемор аст ва аз назари руҳӣ ҳолаш хуб нест. Агар бипурсед, оё рафтани ту ҳоли уро хуб мекунад, хоҳад гуфт: Не.

Тавсияи зикрдармонӣ ба хонум Маъсума ин аст, ки бар мағзи нимахудкори худ, ки ғалат барномарезӣ шудааст, ғалаба кунад ва ҳар гоҳ тавассути он бахши мағз ба ӯ талқин шавад, ки *кори хайр ба ҳар ҳол воҷиб аст*, ҷавоб диҳад: “Ба мавқеияти бад нарав.**”**

Ин ҷумла бояд ба сурати зикр биёяд ва он қадар дар муқобили кори хайр воҷиб аст, ки тавассути зехни хонум Маъсума ба ӯ талқин мешавад, ҷавоб дода шавад, то ин ду ҷумла ба ҳам ҳолати шартӣ пайдо кунад. Ба ин маънӣ, ки ҳар кадом ҷумла “Кори хайр ба ҳар ҳол воҷиб аст”,

ба ёди хонум Маъсума меафтад, фаврӣ ҷумлаи “Ба мавқеияти бад нарав” ҳам ба ёди у биёяд. То ҷое, ки рафта – рафта садои кори хайр воҷиб аст, заифтар мешавад ва садои ба мавқеияти бад нарав, баландтар шунда мешавад ва ҳатто ҷойгузини он мешавад. Дуруст ҳамон гуна, ки ду қоғазро ба ҳам степлер мекунем, ин ду ҷумларо дар зехнамон ба таври такрор степлер мекунем. Бояд эҳтиёткорона ҳар ҷумлаи ғалатро танҳо бо як ҷумлаи дуруст тағйир диҳем ванабо ҷумлаҳои бисёр печида ванабо ҷумлаҳои зебо ва шоирона, ки бештар фиребанда ва зебо янд, балки воқеан таъсиркунанда. Ҷумлаҳои, ки имрӯзҳо дар интернет бисёр ёфт мешаванд.

Барои фаҳми беҳтар, ба матни зикр дармони мисоли зер таваҷҷуҳ кунед: Ду кӯдак барои бозӣ рӯ ба рӯи ҳам нишастанд. Кӯдаки аввал бо садои хеле баланд мегӯяд: “Кори хайр ба ҳар ҳол воҷиб аст.” Ва кӯдаки дуввум бо садои як дар сад шунданӣ

мегӯяд: “Ба мавқеияти бад нарав.” Дар ин бозӣ кӯдаки аввал бо ҳар бор такрор як дар сад садояшро пасттар ва кӯдаки дуввум бо ҳар бор такрор як дар сад садояшро баландтар мекунад. Дар ибтидои бозӣ, садои кӯдаки дуввумро намешунаем ва дар интиҳои бозӣ, садои кӯдаки аввалро. Ин мисол шабеҳи ду кӯдаки зехни мо дар минтақаи мағзи нимахудкор ҳастанд. Садои аввалин кӯдак, ки маҳсули низоми тарбиятии ғалати мост, дар асари мурури замон баланд ва баландтар шуда аст, аммо ҳоло, ки бо зикр дармонӣ кӯдаки дуввумро вориди он минтақаи мағзӣ мекунем, кам – кам садои кӯдаки аввал нест мешавад ва садои кӯдаки дуввум ҷои ӯро мегирад.

Аммо мавқеиятҳои танҳо мавқеиятҳои берунӣ нестанд, то битавон аз дур шудан монеи онҳо аз афкори ғалат шуд. Гоҳе инафкори изтиробдиҳанда, манфӣ ва ғалат аз қарри зехни мо сар бармеоваранд. Дуруст ҳамон вақте ки мунтазири онҳо нестем. Ростӣ, бо

онҳо чӣ бояд кард? Аз изтиробдиҳии онҳо чи гуна метавон дар амон буд?

Таҷрибаи равоншиносӣ нишон медиҳад, ки одамҳои бекор бештар дар маърази ҳамлаи ин нав афкори манфӣ ва изтиробдиҳандаи дарунӣ ҳастанд. Тавсияи зикрдармонӣ дар ин маврид ин аст, ки:

Зикри дуввум:

Он қадар вақтатро бо кори хуб пур кун, ки фурсати афкори бадро надошта бошӣ.

Мағзи мо чун радар мудом ба ҳар сӯ мечарҳад, то таҳдидҳоро ташхис кунад. Аслан мағзи мо тавре сохта шудааст, ки ҳеҷ гоҳ аз фикр холи нест. Агар мо пешакӣ ба мағзамон фикри хуберо пешниҳод накунем, ё ўро ба коре машғул накунем, ниҳоят фикри мо пайиҳам ба андешаҳои манфӣ гутавар мегардад ва давраи маъюби эҳсоси бад, рафтори бад, ҷисми харобро дар вучуди мо фаъол кунад. Бесабаб

нест, ки занони шуғлдошта, нисбат ба заноне, ки дар хона бекоранд, камтар дучори афкори манфӣ мешаванд. Ва мардоне, ки шуғлашонро дӯстдоранд, камтар аз мардоне, ки шуғлашонро дӯстнадоранд, дучори афкори манфӣ мешаванд.

Бисёри аз мо, новобаста аз он ки медонем, рафтан ба баъзе аз меҳмониҳо ва дидорбиниҳо руҳияи моро хароб мекунад, аммо наметавонем пеши хаёлотӣ рафтан ба он ҷойҳоро бигирем. Шояд ин ҷумла аз мағзи нимахудкори мо шунида мешавад: Бирав ин дафъа фарқ мекунад. Ё садои яке аз дӯстонро мешунавем, ки мегӯяд: “Биёравем, бо ҳам ҳастем, хуш мегузарад.”

Ҳамаи мо интаҷрибаро ҳам доштаем, ки вақте дар хона муддати зиёд бекор ва танҳо нишастаем, ором-ором ғамгин мешавем, аммо чун мағзи нимахудкори хешро дуруст барномарезӣ накардаем, мудом аз як мавқеияти берунии бад ба як мавқеияти дарунии бад мегузарем.

Бадин шакл:

Мавқеияти аввал: доштани робитаҳои носолим ва ба мавқеиятҳои бад рафтан, сархӯрдан ва гурехтан ба танҳои худ.

Мавқеияти дуввум: муддате танҳо мондан дар хона, мавриди ҳуҷуми афкори манфӣ қарор гирифтан, гурехтан аз танҳои ва рафтан ба сӯи равобити носолим ва ба мавқеиятҳои бади берунӣ.

Ва индаври маъюббарои баъзе ҳоҳамаи умр такрор мешавад. Бо ин силсила чӣ бояд кард? Посухи зикр дармонӣ ин аст: Ёфтани равобити солим, мавқеиятҳои хуб, танҳо ва бекорнамондан. Ҳоло, агар ба ҳар далеле ҳарифи ин ду мушкил нашудем, чӣ бояд кард? Тавсияи зикр дармонӣ ин аст:

Зикри саввум:

Фикри бадро дур кун.

Тасодуфан бо Алексрубарӯ мешавем.

Марде, ки шуғлаш бурдани мурдаҳо аз сардхонаи (МОРГ) бемористон ба гӯристон буд. Алекс мегуфт: Одатан субҳи барвақт то баъди нисфирӯзӣ се мурдаро аз сардхонаи бемористон мегирам, онҳоро дар тобут мегузорам ва ба қабристон меравам ва тобутро ба гӯркан месупорам ва корам тамом мешавад. Аввалҳо аз ин кор ғамгин мешудам, аммо кам-кам ба ин кор одат кардам. Зеро ҳар қадар мурдаи бештареро аз сардхонаи бемористон ба гӯристон бибарам, дастмузди бештаре мегирам. Аммо росташ мушкили ман аз аввал ҳам мурдаҳо набуданд, балки зиндаҳо буданд. Хешу табори мурдаҳо дар назар дорам, ки барои аввалин бор бо ҷасади азизи худ рӯ ба рӯ мешаванд. Онҳо ин қадар беҳол мешаванд ва аз таҳти дил нола мезананд, ки диданаш барои ҳар касе ранҷовар аст. Ибтидо ман садои ин нолаҳоро бо худ ба хона мебурдам. Вақти шом хӯрдан ҳам садои он нолаҳоро дар зехнам мешунидам, ҳатто ҳангоми хоб рафтан дар ҷойхоб ҳам ин нолаҳо

дар сарам мечархиданд. Сараввал, барои он ки бар ин мушкил ғалаба кунам, баъд аз нисфирӯзиҳо ба варзиш машғул гардида, саргарми тенисбозӣ шудам. Аммо ҳангоми бозии тенис низ он нолаҳо ба сарам ҳуҷум меоварданд, вале ман мекушидам он афкорро бо зарбаи ракеткаи тенис аз худам дур кунам. Воқеан ҳам ин афкор дур мешуданд ва дигар боз намегаштанд. Рӯзҳои низ буданд, ки фурсати бозии тенисро надоштам, аммо барои пешгирӣ аз ҳуҷуми он афкор, тениси зеҳнӣ роҳ меандохтам ва афкори ғамангези изтиробоварро аз зеҳни худам дур мекардам. Тенис ба ман ёд дод, ки фикрҳои изтиробоварро чӣ гуна аз худ дур кунам.

Зикри тенис ҳамчун мисоли хуб барои берун кардани афкори манфӣ эҷод шудааст. Метавон аз ҳамин лаҳза шурӯъ кард. Ҳамин ки як фикри манфӣ ба зеҳнатон ворид шуд, ба ҷои он ки онро парвариш диҳед, ба ҷои он ки бо саволи чӣ гуна ва чаро ин тавр

шуд, худро даргири он фикр кунед, бо ракеткаи тениси зехнaton зарбае ба он мушкили фикрӣ бизанед ва онро аз фазои мағзатон берун бияндозед. Бо ин зарба монёъ шавед, ки он фикри манфӣ дар саратон бимонад ва бар меҳру эҳсосоти Шумо асар бигзорад.

Зикри чаҳорум:

Дучори доми отифӣ нашав.

Дӯстони зиёдеро мешиносам, ки дар ғарб зиндагӣ мекунанд. Аксар онҳо вақте дар бораи хонаводаашон сӯҳбат мекунанд, чеҳраашон ғамолуд мешавад. Яке аз онҳо Масъуд ном дорад. Дар гуфтугӯ, сӯҳбатро оғоз карда мегӯяд: Тақрибан ҳар рӯз ба хонаводаам телефон мекунам. Бахше аз даромадавро ҳам барои падару модарам мефиристам. Аз ин бобат виҷдонам соф аст, ки ба қадри имкон мушкилоти молии онҳоро ҳал мекунам. Аммо аз лаҳзае, ки суҳбати телефониамон шуруъ мешавад, волидонам аз мушкилиҳои

бародарону хоҳарони хурдтарам, ки дар Эрон зиндагӣ мекунанд изҳори назар мекунанд. Албатта ногуфта намонад, ки қисми пуле, ки барои падару модарам ҳам мефиристам, сарфи хароҷотҳои бародарону хоҳаронам мешавад. Агар суҳбати телефони рӯзонаи мо як соат тул кашад, 58 дақиқааш ба шунидани мушкилиҳои онҳо сарф мегардад, аммо ҳамеша дар ду дақиқаи охир мешунавам: Фарзандам ту фикри моро накун, ба фикри зиндагии худат ҳам бош. Худоё ту бузург ҳастӣ. Охир ман бо ин як соат дарди дили рӯзона дигар чӣ гуна метавонам ба фикри зиндагии худам бошам? Ҳамин ки аз хоб бармеҳезам, ба фикри онҳо ҳастам. Сари кор, ҳам меравам, ҳушу хаёлам банди онҳост. Ҳар шаб ният мекунам, ки минбаъд ҳафтае як бор танҳо рӯзҳои таътил ба онҳо занг занам, аммо ҳар рӯз гӯё беихтиёр ба онҳо занг мезанам. Ҷӯро пурсон мешавам: Оё коре ҳаст, ки аз дастат меояду барои волидонат анҷом надода бошӣ? Мегӯяд: Не. Ҳамеша

аз корҳои одди зиндагии худам ҳам сарфаҷӯӣ кардам, то ин ки онҳо роҳаттар зиндагӣ кунанд...

Масъуд дар воқеъ дучори доми отифӣ шудааст, аммо худаш ҳам хабарнадорад. Баъзе азназдиқони мо барои меҳрталабӣ ва ҷалби таваҷҷуҳ ҷоҳҳои шафқатангезие муҳайё мекунанд, то азизони худро ба он ҷоҳо бияндозанд. Қасди баде ҳам надоранд, ба ҳаёли худашон меҳри моро металабанд. Роҳи пешниҳоди зикрдармонӣ дар ин маврид чунин аст: Барои наздиқонат ҳарчи аздастат меояд тамом ва комил дареғ надор ва баъд аз он ба ҳеч вачҳ дучори ҷоҳи меҳрталабии онҳо нашав.

Шумо аз хиёбоне гузар мекунед, якбора бо шахсе рӯ ба рӯ мешавед, ки тасодуф кардааст. Зуд ёри таъҷилиро хабар мекунед. Ба ҷароҳатбардошта кумак мекунед, то тезтар дохили мошини ёри таъҷилиро гузошта шавад. Мошини таъҷилиро бонг зада меравад. Ҳоло дигар вақти он аст, ки ҳарчи зудтар ҳавосатонро ба мавзӯи дигар

чалб кунед. Агар минбаъд ҳангоме, ки Шумо аз он хиёбон мегузаред, дарду ранҷи он тасодуфкардаро дар худ зинда кунед, ё ҳар киро мебинед он қиссаро барояш нақл кунед, чӣ балое бар саратон хоҳад омад? Агар Шумо кормандиёриитаъҷилӣ бошед, ки ҳар рӯз бояд ба кумаки тасодуфкардаҳо биравед ва ҳамаи он чиро дар руҳ аз ранҷи тасодуфкардаҳо медидед, бо худ ба хона мебурдед, оё рӯзи дигар қуввае бароятон боқӣ мемонд, ки дубора ба сари кор бозгардед? Агар ҳама равоншиносоне, ки бо беморони равонии шадид рӯ ба рӯ ҳастанд, вақте шабҳангоме аз кормебарояндубахона мераванд, ёди он беморони равонии шадидро дар бемористон, дармонгоҳ, ё ҷои корашон боқӣ нагузоранд, оё рафта–рафта худ ба як бемори равонии шадид табдил намешаванд? Равоншиносон омӯхтаанд, ки фосилаи ҳиссии худро бо беморони худ ҳифз кунанд ва дучори доми отифӣ нашаванд. Шумо ҳаминдарсро барои зиндагӣ дар робита бо азизони худ биёмӯzed ва ба онҳо ҳам омӯзиш

диҳед, ки дар робита бо Шумо чунин бошанд. Зикрдармонӣ аз тариқи такрори зикр “дучори доми отифӣ нашав” моро водор месозад, ки ранҷи дигаронро ба шакли тоқатфарсой ба вучуди хеш роҳ надихем.

Зикри панҷум:

Хашматро фуру бар.

Шумо аз хиёбоне мегузаред. Навҷавонеро мебинед, ки дарҳоли ба девор шошидан аст. Дарҳол аз фикратон мегузарад, ки ӯ беадабу бетарбия будааст. Аз ин фикр хашмгин мешаведу ӯро сарзаниш мекунад. Навҷавон ҳам Шуморо таҳқир дода мегурезад. Аз қаҳр аз пасаш медавед ва ба сӯи ӯ санг мепартӯед. Хушбахтона санги Шумо хато меравад, вагарна мумкин буд, хашматон балое ба сари ҳардуягон биёварад. Барои баррасии шаклгирии ин хашм беҳтар аст воқеаеро, ки боиси хашматон шуд, ба таври марҳилавӣ баррасӣ кунем:

1. Мавқеият: Шоша кардани ҷавон ба девор.

2. Фикри Шумо: У беадаб ва бератбия аст.

3. Эҳсоси Шумо: Хашми андак.

4. Рафтори Шумо: Сарзаниши навҷавон (Рафтори Шумо мавқеият барои бача аст.)

5. Фикри бача: Шумо чӣ одами баде ҳастед.

6. Эҳсоси бача: Хашми андак нисбат ба Шумо.

7. Рафтори бача: Таҳқир ба Шумо (Рафтори навҷавон мавқеияти бадтаре барои Шумост.)

8. Фикри Шумо: Ӯ навҷавони комилан беадаб ва разиле аст.

9. Эҳсоси Шумо: Хашми сахт.

10. Рафтори Шумо: Давидан бо хашми зиёд аз паси навҷавон ва ҳаво додани санг ба ӯ.

Аз барасии марҳилавии болоӣ дарк мекунем, ки чӣ гуна рафтори ҳар яке аз мо барои дигарӣ мавқеияте эҷод мекунад. Ва ин мавқеият боиси пайдоиши фикр, эҳсос ва рафтори баъдии мову онҳо мешавад. Дигарон онро ба таври хулоса амал ва аксуламал меноманд. Аммо дар воқеъ ин амалу аксуламал ба суръат аз марҳилаҳои зиёди фикрӣ, эҳсосӣ, рафторӣ ва мавқеиятӣ мегузаранд. Иҷозат диҳед, аз Шумосуолби пурсам то масъала равшантар шавад. Аз мавридҳои зер кадомаш боиси хашми Шумо шуд:

1. Мавқеият: Шоша кардани бача ба девор.
2. Фикри Шумо: Ў чӣ беадаб ва бетарбия аст.

Оё фикр намекунад, агар ба ҷои фикри “У чӣ беадаб ва бетарбия аст” бо худ фикр мекардед “Ин навҷавони бечора бо ин кораш мумкин аст худро бо хашми мардум гирифта кунад” ҳаргиз дучори хашм намешаведу

ҳатто дилатон барояш месӯхт?

Чанде пеш дар роҳрави меҳмонхонае бо зани 77 сола, ки хонум Делӣ ном дошт машғули сӯҳбат будам. Яке аз бошандагони меҳмонхона, ки хабари наверошунӣ буд, гуфт: Хонум Делӣ шунидед, дирӯз дубора як баҳоиро дар Эрон дар паси хонааш бо корд куштанд? Хонум Делӣ лаҳзае сукут карду гуфт: Қотили бечора. Чӣ балое бар сари худаш овард! Аз ӯ пурсидам: Чаро нагуфтед, кушташудаи бечора. Хонум Делӣ гуфт: Кушташуда, ки кори баде накард. Ин қотили бечора аст, ки бо куштани як одами дигар оромиши руҳу равони худашро то абад дучори мушкил кард. Дар ҳамон лаҳза бо худам андешидам, ин равиши фикрронии хонум Делӣ ҷойеро барои ҳашмгин шудани ӯ намегузорад. Ба ин маънӣ, ки тафсири мо аз мавқеият (равиши фикру шарҳҳои мо бо мисолҳо) боиси эҳсосот ва рафтори мусбату манфии мо хоҳад шуд.

Ҳоло агар наметавонем фикри худро

аз танқиди дигарон, ба дилсузӣ барои дигарон табдил кунем, барои ҷилавгири аз пайдоиши хашми худ чӣ бояд бикунем? Танҳо роҳи ягона хашмро фуру бурдан аст. Вақте мо хашмгиншудем, на насихати дигарон ва на тавсияи вучудамон, дигар чорае карда наметавонад. Хашм эҳсосест, ки бар мо ғалаба мекунад. Агар эҳсос ғам мебуд, шояд фақат моро ба гушаи танҳой мебурд. Аммо хашм моро аз худ беҳуд мекунад. Фериконси мағзи моро, ки дар ҳолати муътадил аз 14 то 21 ҳертс аст, то 28 ҳертс боло мебарад. Таҷрибаҳои одамӣ меғӯянд, танҳо пешгирии хашм, таъхири хашм аст. Касе ба Шумо паёмаки таҳқиромез мефиристад. Бо хондани он паёмак аз худ беҳуд мешавад. Меҳоҳед февран он чиро ба зехнатон меояд, дар ҷавоб бинависед ва ба ӯ ирсол кунед. Ҳар чи мекунад то ҷавоби паёмаки ӯро нагардонед, рақибии хашми худ намешавад. Шояд чора ин аст, ки посухи ӯро дар ёддоште ба таври комил бинависед, аммо ирсоли паёмакатонро 24 соат

ақиб бияндоzed. Ба эҳтимоли зиёд, баъд аз 24 соат ирсоли он паёмак ба назаратон ғайри зарурӣ мерасад.

Агар дарбахшинимахудкоримағзимо ба ҷои ҷумлаҳои монанди “ҷавобашро ба хубӣ кафи дасташ мегузорам” ё “ҷавобдиҳӣ хуб аст.” ҷумлаи хашматро фуру барро ба сурати зикр такрор кунем, ки ҷои ҷумлаҳои дигарро дар зехни мо бигирад.

Қиссаи содда, таъсиринок ва ҷолиберо аз Ошо шунидам. Қиссаи пурмаъние, ки ӯ бо обуранги зиёд нақл мекард: Рӯзе пирамарде дар ҳоли ҷон додан буд. Танҳо писари 9 солае, ки дошт ба сари болини ӯ ҳозир буд. Пирамард мекушид нафаси охирини худро ба кор гирад то барои писараш чизе дар ин дунё боқӣ бигзорад, ки ҳангоми бадбахтӣ дастгираш гардад. Пирамард ба писараш гуфт: Фарзандам ман чанд лаҳза пас хоҳам мурд ва баъд аз ин ту бояд барои рӯзгорат коре кунӣ. Дигар дар паҳлӯят нестам, ки агар ба кумаки ман эҳтиёҷ доштӣ,

дастатро бигирам. Дар ин дунёи бераҳм, бояд худат мушкилиҳоятро ҳал кунӣ. Охарин кумаке, ки аз дасти ман барои ту мерасад ин аст, ки ба ту чизеро ёд бидиҳам, ки пас аз вафотам кумақрасони ту бошад. Ҳар вақте худро танҳо ҳис кардӣ, бо ба ёд овардани ин ҷумла, маро ҳамчун ҳамроҳ ва ёвар дар паҳлуят эҳсос кун. Мумкин аст, он чиро, ки ҳозир ба ту меомӯзам, ҳоло ба хубӣ нафаҳмӣ. Муҳим нест. Ту ин ҷумлаи маро хуб ёд гир ва ҳар рӯз мисли зикр онро барои худат такрор кун. Вақте калон шудӣ, маънии онро хоҳи фаҳмид. Аммо барои он ки онро фаромӯш накунӣ, ҳар рӯз бояд ҳамеша онро бо худат такрор кунӣ. Кӯдаки 9 сола бодикқат гӯш кард, то он ҷумларо аз падараш бишнавад. Аммо падари пир ба ҷои он ки ҷумлаи муҳимро ба писараш бигӯяд, мудом аз аҳамияти он суҳан мекард, ки нақши ин ҷумла чунон аст, ки падари кӯдак аз ин тариқ ҳамеша дар паҳлуи ӯст ва бо ин ҷумла ёвари ӯст. Вақте кӯдаки 9 сола ба хуби аз аҳамияти ин ҷумла

бохабар шуд, падари пир, дуруст лаҳзае пеш аз он ки чон бидиҳад гуфт: Писарам он ҷумла ин аст: “Ҳар вақт хашишгин шудӣ, хашиштро як шабонарӯз фуру бар. Агар субҳ хашишгин шудӣ, хашиштро то субҳи дигар фуру бар. Агар нисфирӯзӣ хашишгин шудӣ, хашиштро то нисфирӯзи дигар фуру бар ва агар шаб хашишгин шудӣ, хашиштро то шаби дигар фуру бар. Бо ёдовари ин ҷумла ман ҳамеша дар паҳлуяи хоҳам буд ва мушкилотро ҳал хоҳам кард. Ту албатта бо ин ҷумла метавони мушкилотро ба танҳоӣ ҳаллу фасл кунӣ. Агар хашишгин нашавӣ, дӯстонаро аз даст нахоҳӣ дод ва барои худат душманӣ эҷод намекунӣ. Дар ин сураат ҳеҷ гоҳ танҳо нахоҳӣ буд”.

Зикри шашум:

Иҷро кун, ҳавсала меояд.

Гоҳо ин занҷира баръакс рафтор мекунад. Шундаед, ки баъзеҳо танбалии худро ин тавр сафед мекунанд: Ҳавсалаам нест, то ин

корро ичро кунам. Маънии ин сухан он аст, ки дар фикрам ҳаст, аммо ҳавсала ҳанӯз наёмада аст, то амалӣ шавад. Ҷавоби муносиб ба онҳо ин аст: Ичро кун, ҳавсалаат ҳам меояд. Яъне на танҳо эҳсос метавонад ба рафтор табдил шавад, балки рафтор ҳам метавонад ба ҳис табдил шавад. Яъне ту ичро кун, ҳавсалаат ҳам меояд, баъд фикрат ҳам иваз мешавад. Ту, ки фикр мекардӣ бояд ҳавсала биёяд, то амал кунӣ, мефаҳмӣ, ки бо амал ҳам метавон эҳсос ва афкорро тағйир дод.

Аз лиҳози фалсафӣ “ин навъи озодӣ аст.” Яъне танҳо мавқеиятҳо нестанд, ки ба фикр ва беихтиёр ба ҳису рафтор мерасанд. Балки инсон бо амалаш метавонад ҳис, фикр ва ҳатто мавқеият эҷод кунад. Агар чи дар ин маврид ҳам, занҷираи иллатҳо ва бемориҳо вучуд дорад. Аммо дигар ин занҷираи амал ва беморӣ аз мавқеият шуруъ намешавад, балки аз амали инсонӣ оғоз мешавад.

Агар Мавқеият → Фикр → Ҳис →
 Рафтор: яъне ЦАБР.

Пас ҳоло Рафтор → Ҳис → Фикр →
 Мавқеият: яъне ОЗОДӢ.

Китоби ҳозир, китоби фалсафӣ нест,
 то баҳси худро дар ин замина бештар
 густариш диҳем, мақсади мо танҳо
 намунаи коркарди ду сӯи ин занҷира
 ва пайванди онҳо бо якдигар аст.

Зикри ҳафтум:

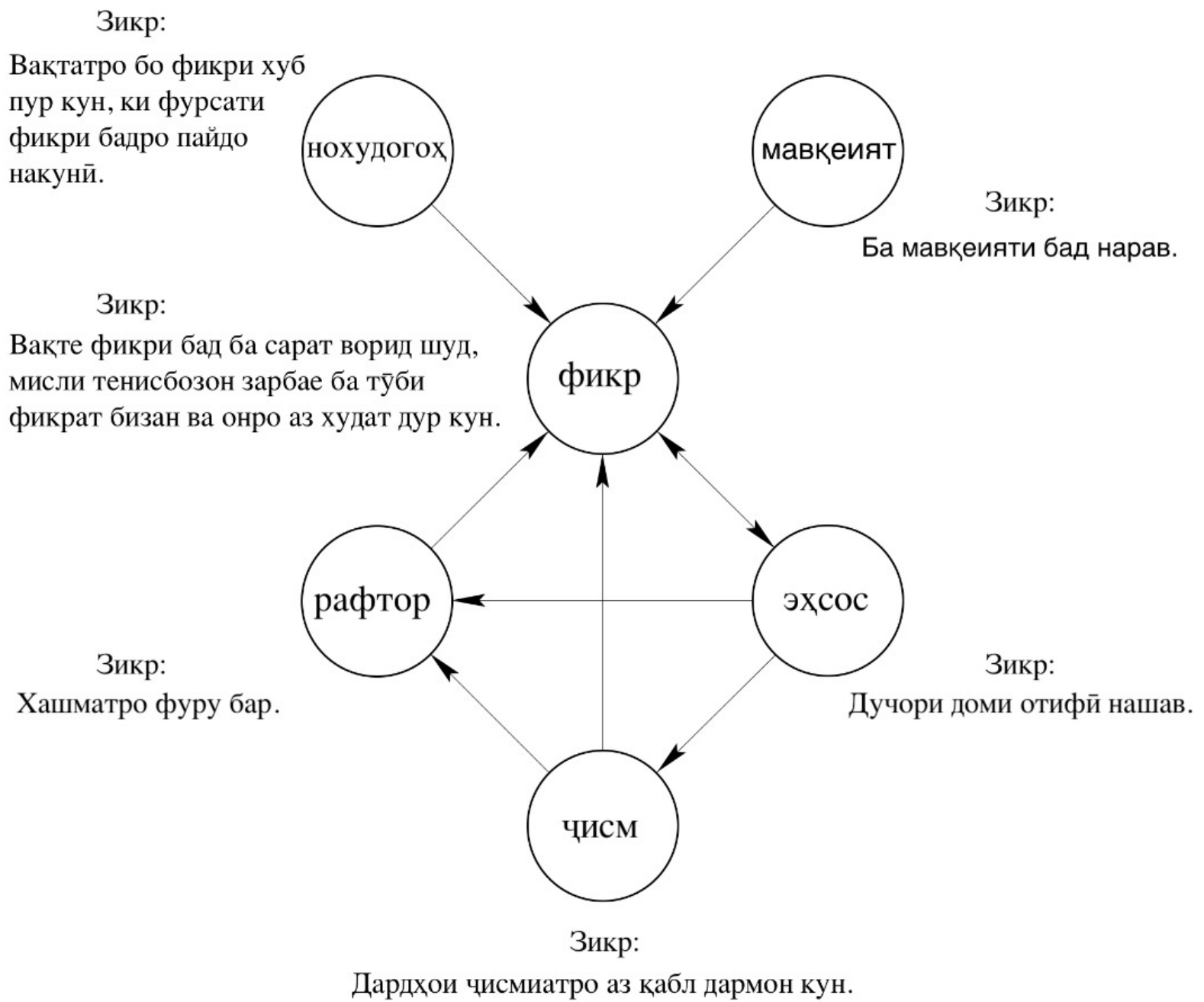
Дардатро сабук кун.

Дориюш то кунун ду унвони илмӣ
 гирифта аст ва машғули дарс хондан
 барои унвони саввум аст. Аммо ҳамаи
 амали умонеаи нооромии ӯ нест. Дар
 вақти имтиҳон ва ё ҳангоми суханронӣ
 фишори хунаш паст мешавад. Аз
 сабаби он ки хеле бомаърифат аст, аз
 ин метарсад, ки дар суханронии худ
 калимаеро хато бигӯяд ва ё лакнат
 пайдо кунад ва ё ҷавоби саволеро
 дода натавонад, барои ҳамин пеш аз
 суханронӣ фишори хунаш бошиддит

паст мешавад. То ҷое, ки баъзе аз имтиҳонот ва суханрониҳои худро бекор мекунад. Оқибат ба у табибон тасия доданд, ки як ду соат пеш аз имтиҳон, ё суханронӣ ду-се пиёла об бинушад, то ҳаҷми хунаш боло биравад ва агар бинобар таъсири нооромии ҷамъият ё тарс аз имтиҳон фишораш поён омад ба воситаи об нушидан ҳаҷми хунаш боло биравад ва фишори хунаш наафтад.

Хонум Меҳрӣ, вақте ба мактаби духтараш меравад, ки аз вазъи у пурсуҷӯӣ кунад, дасту по ва камараш дард мегирад. Ҳамин дард, худаш боиси нооромии бештари удар вақти хабаргирӣ аз мактаби духтараш мешавад. Духтур ба у ёд дода аст, ки дар ин мавқеъ каме пеш аз саршавии дард, доруи оромбахш бихӯрад. Ҳамин тариқ, Меҳрӣ омӯхт, ки пайдоиши дардҳои худро пешгирӣ кунад.

Хулосаи фасли дуввумро ба шакли зер дар намунаи зикрдармонӣ бубинед:



Пеш аз ба анҷом расонидани ин фасл, лозим аст ишора кунам, ки дардҳои ҷисмонии номаълум, худ боиси афкори манфии дигар мешаванд. Бемор мумкин аст, фикр кунад, дучори саратон ё дарди номаълуму марговар шуда аст. Дар ин сурат нооромии узиёд мегардад ва мумкин аст ба рафтори хаёли дучор шавад ва мудом бахши табобатии интернетро бисанҷад ё ҳар рӯз ба духтур, озмоиш ва дорупобандгардаду оқибат руҳияи худро аз даст дода, дар бемористон

бистари шавад. Аммо агар бо занцираи мушкилот ошно шавад, хоҳад донист, ки дардҳои ҷисмонии у равонтанӣ (психосоматикӣ) ҳастанд ва илоҷи ниҳоияш **пирӯзи бар фикри хеш** аст. Табиист, ки бо маҳорат метавон аз мавқеиятҳои ғалат парҳезӣ кард ва ё худ роҷунон бо корҳои хуб машғул кард, ки ба ҳуҷуми афкори манфӣ фурсат дода нашавад. Аммо дар ниҳоят мо бояд тавоноии идораи афкори худро дошта бошем. Бар нигоҳи аслий, минтақаи фикри мост, ки дар марказитарин нуқтаи ин занцира ҷойгир аст. Ва хеле чизҳо аз он шурӯъ мешавад ва ба он боз бармегардад. Дар фасли оянда ҷузъиёти ҳар баҳши ин занцираро беҳтар дида мебароем.

Фасли саввум Мавқеиятҳо

Мавқеияти бад:

Ба мисоли ҳамсоияи туршрӯ бозмегардем. Агар он ҳамсоя ба ҷои туршрӯӣ, чун ҳамеша ба мо як ҷавоби саломии маъмулӣ меод, мағзи мо он ҳама фикру эҳсос ва рафтор эҷод намекард. Ва агар ӯ бо мо хушрӯ муомила мекард, боиси афкору эҳсосот ва рафтори хуб бароямон мегардид. Ин мисол нақши мавқеиятро дар пайдоиши фикр, эҳсос ва рафтор баён мекунад. Дар воқеъ мавқеият, аввалин доира аз занҷираи ҷабрӣ аст, ки мо дар он гирифта мешавем. Аммо мавқеиятҳо ҳамеша манфӣ нестанд. Агар мавқеиятҳои мусбат ва манфиеро, ки ҳафтаи гузашта бо он рӯ ба рӯ шудаем, баррасӣ кунем ва ният кунем ҳафтаи оянда ба он мавқеиятҳои

манфие, ки доштаем наравем ва танҳо ба мавқеиятҳои мусбат ҳозир шавем, ҳафтаи пешоянд афкори манфӣ дар зехнамон кам мешаванд ва афкори мусбат зиёд мегарданд.

Ҳоло савол ин аст: Агар мавқеиятҳо, ҳадҳои зиндагии мо ҳастанд, пас озодиимоазкуҷоаст? Бахше аз озодии мо дар интиҳоби мавқеиятҳоест, ки бо он рӯ ба рӯ мешавем. Ба ақидаи ман “озодӣ раҳидан аз ҳудуди мавқеиятҳои бад, ба ҳудуди мавқеиятҳои хуб аст.” Ба ибораи дигар мо озодем, ки ҳудудҳои худро таъинкунем. Масалан, Шумо интиҳоб мекунед, ки самъ бихӯред. Пас аз он дигар озод нестед, ки аз тасироти самъе, ки хӯрдаед дар амон бошед. Дар ин маврид, Шумо мавқеияти бадро интиҳоб кардаед. Мавқеиятҳо Шуморо чун беморӣ ихота мекунанд, то меваи онҳо бошед. Таърифи ман аз озодӣ ин аст: “озодӣ раҳидан аз ҳудуди доираҳои хурдтар, ба ҳудуди доираҳои бузургтар аст.” Мо пинҳонӣ зиндагӣ намекунем. Ҳар

мавқеияте як системаи ҳудудӣ аст, ки вақте ворида он мешавем, худро гирифтори ҳудуди он месозем ва он система афкору эҳсосот ва рафтори моро сабаб мешавад. Равоншиносон ба волидон тавсия мекунанд, ки агар мехоҳед фарзанди Шумо хуб ба воя расад, барои у дӯстони хубе пайдо кунед. Дӯстони хуб мавқеияте ҳастанд, ки фарзанди Шумо дар ҳалқаи хуби онҳо қарор мегирад. Хусусияти фалсафавии баҳсро ба як сӯ гузошта, ба хусусиятҳои амалии баҳси мавқеият бозмегардем. Мавқеиятҳо дар зиндагӣ ду гуруҳанд: мавқеиятҳои пешбининашаванда ва мавқеиятҳои пешбинишаванда.

Мавқеиятҳои пешбининашаванда:

Ин мавқеиятҳо барои мо пеш меоянд ва мо пеш аз рух додан наметавонем онҳоро пешбинӣ кунем, то монеаи пайдоишашон шавем. Мисли ҳамсоҷе, ки ҳар рӯз ба мо ҷавоби салом меод ва якбора салому алейки худро қатъ кард. Агар мо медонистем

ӯ чунин рафтор мекунад, чанд дақиқа зудтар ё дертар аз хона мебаромадем, то бо ӯ рӯ ба рӯ нашавем. Мисоли дигар вақтест, ки мо аз хиёбон мегузарем ваногаҳон бояктасодуфрӯ ба рӯ мешавем. Касоне пеши чашми мо бошиддат ҷароҳат мебардоранд ё мемиранд. Инҳо мавқеиятҳои пешбинишавандаанд, ки барои ҳамаи мо мумкин аст пеш биёяд ва бефосила боис ба афкори манфӣ, доми отифӣ ва рафторҳои ғалати мо шаванд. Аммо ҳамаи мавқеиятҳо пешбинишаванда нестанд ва аз рӯйи таҷриба метавон баъзе аз онҳоро пешбинӣ кард. Мисли он ки медонед, агар фалон дӯстатонро танқид кунед, ӯ ғазабнок шуда ҷанҷолро сар мекунад.

Мавқеиятҳои пешбинишаванда:

Мо баъзе мавқеиятҳоро мешиносем ва медонем, ки ҳар гоҳ ба он ҷойҳо ҳозир шавем, ҳолатамон иваз хоҳад шуд. Аммо ба сабабҳои чун одат, исрори дигарон, ё

беҳабарии худамон, баъзан вориди ин мавқеиятҳо мешавем ва мағзи миёнаамонро барои пайдоиши афкори манфӣ осебпазир ва фаъол месозем. Дар ин фасл миқдори ин мавқеиятҳои пешбинишавандаро мавриди омӯзиш қарор медиҳем:

1. Ахбори нохуш гӯш накун.

Агар Шумо пайрави ягон ҷунбиши сиёсӣ ҳастед ва онро лаҳза ба лаҳза пайгирӣ мекунад, шунидани хабар бахше аз ҳаракати сиёсии Шумост. Аммо вақте ба тағйири ахбори ҷаҳон нақш надоред, фоидаи шунидани ин ҳама хабарҳои нохуш чист? Ва шунидани ин ҳама ахбори бад ба рухияи Шумо чи таъсир дошта метавоанд? Ахбор дар рӯзгори мо, яъне хабари нохуш. Агар ҳаррӯз ҳазорон ҳавопаймо парвоз кунад ва солим ба замин бинишинад, табдил ба хабар намешаванд, аммо агар яке аз онҳо парвоз кунад солим ба замин нанишинад, ба хабар мубаддал мешавад. Агар ҳамаи шахрҳо ва

деҳаҳои ҷаҳон наларзанд, ба хабар табдил намешаванд. Аммо ҳамин ки деҳае дар гӯшае аз курраи замин биларзад, ба хабари заминларза табдил мешавад.

Вансон марде аст фаронсавӣ ва садсола. Вақте чеҳраашро мебинед уро болои 60 сола гумон мекунад. Вансондар як мусоҳибаи телевизионӣ меояд, то сабаби ҷавонмондани худро шарҳ диҳад. Ӯ гуфт: Дар тули садсола ҳаёт намисбат ба ҳама ахборе, ки дар ин ҷаҳон ба вуқӯъ омадаанд, худро беҳабар вонамуд карда, кӯшидам онҳоро нашунавам. Мусоҳибагир аз ӯ пурсид: Пас масъулияти инсонии Шумо чӣ мешавад? Оё барои инсонҳои дигар эҳсоси ҳамдари надоред? Вансон посух дод: Барои зилзилае, ки дар як қитъаи дигар ба вуҷуд меояд ва аз дасти ман барояш коре намеояд, чаро бояд худамро дучори домиоти фӣкунам ва худамро ба эҳсоси масъулияти аслии ва нооромии гирифтаи кунам?! Ба ҷойи ин ман вақте дар хиёбон гаштугузор

мекунам, чашму гӯшам ба қадри кофӣ боз аст ва нисбат ба муҳити атрофам бетафовут нестам. Агар раҳгузаринотавонеро канори хиёбон бубинам, ҳатман ба ӯ ёрӣ медиҳам. Агар ҳамсојеро танҳо бубинам, мекӯшам танҳоии ӯро бартараф кунам. Агар яке аз дӯстонам бемор шавад, рӯзҳоеро бо парастории ӯ мегузаронам ва аз ин бобат ҳам эҳсоси хубе дорам. Аммо дилам намехоҳад аз садамаи ҳавопаймое, ки барояшон коре карда наметавонам, бохабар шавам. Шунидани ахбор, ки бахусус ҳам ахбори нохуш, барои ман як тарси аслий ва нооромии беҳуда эҷод мекунад ва лаҳзаҳои шоди зиндагиамро аз байн мебарад. Мусоҳибагир аз ӯ пурсид: Пас мо, ки хабарнигорем чӣ бояд кунем? Агар ҳама мардум чун Шумо ахбори моро гӯш накунанд, пас мо барои кӣ хабар эҷод мекунем? Вансон гуфт: Ҳама мардуми ҷаҳон, хабарнигор нестанд-ку. Шумо ҳам агар аз касбатон розӣ нестед, шуғлатонро иваз кунед. Мо ба дунё омадаем, ки зиндагӣ кунем,

на ин ки хабар эҷод кунем, ё хабар истифода барем. Мусоҳибагир пурсид: Мо чӣ кор кунем, ки Шуморо ба шунидани хабар ҷалб кунем? Вансон гуфт: Хуб медонам, ки дар мавриди ман маваффақ шуданатон ғайриимкон аст, аммо барои ҷалб кардани дигарон, равиши худро иваз кунед. Шумо ба мардум нооромӣ мефурӯшед ва мардуми бечораю хаёли ҳам онро аз шумо мехаранд. Аммо агар мехоҳед ҳақиқатан барои мардуми ҷаҳон коре кунед, роҳи худатонро иваз кунед ва ба ҷои эҷоди мушкилот, роҳи ҳаллу бартарафкунии мушкилиҳоро нишон диҳед. Дар бораи онҳое, ки дучори зилзила шуданду чӣ гуна аз вартаи мушкилоти худ баромаданашонро ба мардум хабар бидиҳед. Ва наздикону пайвандони ҳавопаймои ба садама дучоршуда, чӣ гуна ва пас аз чанд рӯзи азодорӣ ба зиндагии худ идома доданд. Ё хабар бидиҳед, ки ҳар кас чӣ гуна метавонад ба оворагоне, ки дар хабари шумо ҳастанд, кӯмак кунад. Шумо он қадар

хабари нохуш медихед, ки мардум фикр мекунанд ҷаҳон дар ҳоли нестшавӣ аст. Аммо вазъи ҷаҳон дар бисёре аз заминаҳо ҳар рӯз рӯ ба беҳбудӣ аст. Дар ин сад сол, ки ман зинда будам, сатҳи саводи одамият болотар рафта аст, сатҳи беҳдошти инсон баландтар шудааст, имконоти маишии умумбатавринисбӣ болотар рафта аст, дарозии умри инсон бештар шуда аст, озодиҳои шахсӣ ва иҷтимоӣ бештар шуда аст. Баъд ҳам, хабар шунидан, масъулияти шунавандагони шуморо болотар намебарад. Балки истифодаи онҳоро нисбат ба шунидани хабар ҳаёӣ ё ноором мекунад. Онҳо бо ноором кардани рӯзи худ, тавассути шунидани хабар ба шумо, пойбанд шудаанд. Баъзе то хабар нашунаванд, наметавонанд бихобанд.

Шунидани хабар, як мавқеияти бади пешбинишаванда аст. Метавонем хабарро нашунавему зехни худро ба он мавқеияти ногувор накунем. Мо ҳар хабаре мешунавем, шаб

ба ҷойҳои худ мебарем ва пеш аз хоб онро ғайриихтиёр аз сармегузаронему хоби шабонаамонро, ки ҳади ақал аз се як ҳиссаи зиндагии моро дар бар мегирад, пур аз хобҳои даҳшатнок мекунем.

Санҷиш: Агар ба хабар рағбати зиёд доред, фақат як моҳ аз он парҳез кунед ва таъсири онро бар оромиши руҳу равони худ дида бароед. Пас аз он, дубора як моҳ хабар гӯш кунед ва таъсири шунидани хабарро бар нооромии худ мушоҳида кунед. Баъд барои шунидани хабар ёнашунидани он ба қарори қатъӣ оед.

Журналистон бовар доранд, ки тариқи харбаррасонӣ ба мардуми ҷаҳон, сатҳи ҳассосияти онҳоро нисбат ба курраи замин ва зиндагии инсонҳо боло бурдаанд. Онҳо ба қадре дуруст меғӯянд, аммо ин ҳамаи ҳақиқат нест. Аз сӯи дигар одат ба ахбор ва шунидани хабари бешумор, шунавандагонро нисбат ба фочеаи инсонӣ бетафовут кардааст. Ин хабарҳо онҳоро барои дастгирию

дилбардорӣ ҳини ранҷу озори дигарон тарғиб накардааст, балки шунавандагонро нисбат ба зиндагии худашон нооромтар кардааст. Оё шунавандагон ба ин сабаб ахбор гӯш мекунанд, то бидонанд дар куҷо бояд ба кӯмаки мардумони кураи замин бираванд? Онҳо бештар мехоҳанд аз ахбор огоҳ бошанд, то худро аз хавфу хатарҳои эҳтимолии ҷаҳони муосир муҳофизат кунанд ва ё ин ки ба ин кор одат кардаанд.

2. Саҳархез бош.

Яке аз бадтарин мавқеиятҳо барвақт хоб рафтани аст, пеш аз он ки ниёз ба хоб дошта бошем. Хонум Зинат ҳар рӯз нисфирӯзӣ аз хоб бедор мешавад. Тақрибан 4 соат баъд аз ин ки ҳамаи фарзандонаш аз хона барои кор мераванд. Ҷабабҳои 11 баҷогаҳи хоб мебарояд. Зеро ки ҳамаи аҳли хонааш дар он соат мехобанд. Мутаассифона ӯ соатҳо дар бистар бедор мемонад ва бо фикрғутавар мешавад. Ҳамон фикрҳои бепоёне, ки тамомӣ надоранд. Ин

фикрҳо ду гуруҳанд:

Гуруҳи аввал, ба ёд овардани хотираҳои гузашта аст. Баъзе аз хотираҳои гузашта ба ранҷу азобҳои гузаштааш вобастаанд. Онҳоро ба ёд оварда ғамгин мешавад. Баъзе аз хотироти гузаштаи ӯ ҳам ба хушиҳои гузаштааш мепайванданд. Аз ёди онҳо ӯро ҳасрат фаро мегирад.

Гуруҳи дуввум: афкори марбут ба изтиробҳои барои оянда аст. Хавфу хатарҳои, ки шояд дар оянда ба ӯву фарзандонаш пеш меоянд. Пешбинии оянда ӯро тарсонунумед мекунад ва баъди соатҳо, ҳамин ки эҳсоси бадбахтию бечорагиаш авҷ мегирад, ба хоб меравад. Аммо чӣ хел хоб? Хобҳои даҳшатнок. Тақрибан ҳар шаб хобҳои нохуш мебинад. ӯ гоҳе дар хоб дод мезанад, ё нола мекунад ва агар наздиконаш ӯро аз хоб бедор накунад, бо лаҳзаҳои баде дар хоб дасту панҷа нарм мекунад. Барвақт ба ҷойхоб рафтани аз назари эҷоди афкори манфӣ, яке аз бадтаринҳост. Вақте чароғи хона

хомӯш асту чашмамонро мепӯшем, мағзи мо дар ҳолати ғайрифаъол қарор мегирад. Мағз дар ин ҳолат ҳисобкунии камтаре анҷом медиҳад ва ҳақиқатбинии мо дар ин замон бисёр камтар аз вақте аст, ки бо чашмони боз дар рӯзи равшан фикр мекунем. Барои ҳамин мағзи мо дар ҷойхоб аз ёфтани роҳи ҳал барои мушкилотамон нотавон аст. Беҳуда нест, ки нияту қарорҳои шабона, ки дар ҷойхоб кардаамон, субҳи рӯзи дигар худро безътибор нишон медиҳанд. Агар фикр мекунед бистар фурсати хубе барои тасмимгирӣ аст, бояд бидонед, ки мағзи мо, вақте ки дар ҷойхоб аст, мисли мошине ҳаст, ки дандонаҳои чархзандаи муҳаррикаш аз кор баромадаанду бо он ки даргирон аст, тавоноии ҳаракатро надорад. Фериконси мағз дар ҳолати оддии рӯзона байни 14 то 21 ҳертс аст. Мағз дар ин ҳолат пурра ҳушёр аст. Ҳамаи мо дар анҷоми корҳои рӯзмарраамон дар ин сатҳи фаъолияти мағз қарор дорем. Аммо вақти хоб ё бедорӣ

дар ҷойхоб фаъолияти мағз ба 4 то 7 ҳертс мерасад. Ва дигар афкор ва нияту қарор ҳоямонвоқеъ ва мантиқӣ нестанд.

Аз яктараф, саломати иҷисмию руҳии мо ба танзими хоби мо вобастагӣ дорад. Беҳтар аст, барои танзими хоби худ фикре бикунем. Хӯрдани доруи хоб роҳи ҳалли муваққати хубест, аммо роҳи ҳалли дарозмуддати муносиб нест. Агар ба доруи хоб одат кунем, мушкили ҳоямонро зиёд мекунем. Роҳи танзими хоб, танзими бедорӣ аст. 16 соат, баъд аз ин, ки аз хоб бедор мешавем, омода ба хоб рафтан ҳастем. Агар хонум Зинат рӯз аз рӯз 1 соат зудтар аз хоб бархезад, оқибат пас аз чанд рӯз ҳамроҳи аъзои хонаводаи худ аз хоб бедор мешавад ва шабҳо бо онҳо ба хоб меравад, дигар дучори азобҳои руҳӣ дар бистар нахоҳад шуд.

Ҳини ба бистар барои хоб рафтан: ин ду зикр пас аз ба бистар даромадан мувофиқ мебошанд:

Парвандаи масъалаҳои имрӯзаро ба бистар наёвар.

Ман зуд ва бароҳат мехобам.

3. Фазои маҷозӣ ба қадри ниёз.

“Вебгардӣ” - аъзогӣ ба шабакаҳои иҷтимоии фейсбук, телеграм, ютуб, вотсап ва ғайраҳо Шуморо ба касе, ки мудом мавриди ҳуҷуми таблиғот, ахбор ва омӯзишҳои нохостаи дигарон қарор дорад, табдил мекунад. Саргарми кори худ ҳастед, телефониҳамроҳатонсадо мекунад ва Шумо мебинед, ки паёмаке омадааст, ба мобайлатон нигоҳ мекунад, касе дар бораи мушкилоти зиндагии шахсияш, пешравиикорашбароятон хабаре фиристода аст. Ҳавосатон аз кор гирифта мешавад ва лаҳзае зехни Шумо дар бораи он мавқеият, фикри зиёдати эҷод мекунад. Агар таассубкор бошед ва он хабаре аз мавқеияти дигарон бошад, шояд ҳасад баред. Агар хабари бад бошад, ғамгин мешавед. Агар паёмакҳои фиристодашуда дар бораи чизе

бошад, ки ба Шумо дахл надошта бошад, зехнатонро машғул мекунад.

Насли ин замона одат кардааст ба ҷои нигоҳ кардан ба одамҳо ва муҳите, ки дар он зиндагӣ мекунад, дурудароз ба саҳифаи мобайли худ менигарад. Ин насл бо мобайл ба бистари хоб меравад ва бо мобайл аз ҷойхоб мехезад.

Истифода аз фазои маҷозиро ба ҳамон ҳадди ақале бояд расонд, ки воқеан мо ба он ниёз дорем. Мисли он ки вақте сер шавем, дигар ғазо намехӯрем. Вақте ба робитаю алоқа низ эҳтиёҷ надорем, бояд онро қатъ кунем. Робитаи нохоста як изтиробаства бо исбаафкори манфӣ мешавад. Дар ин миён аз бадтаринҳо занги телефони ношинос аст, ки моро дар мавқеияти ношинохтае қарор медиҳад. Аз Шумо савол мешавад, ки барои ҷавобаш фикре накардаед ва омода нестед. Аз Шумо қавлегирифта мешавад, ки лаҳзоте баъд аз он пушаймон ҳастед. Саросема на шавед ва иҷоза диҳед шахси ношинос барои

Шумо пайгоме бифиристад.

4. Робитаи носолихро қатъ кун.

Таҷрибаҳои худро ба ёд биёред. Ба кадом меҳмонӣ бо хушҳолӣ рафтаду ғамгин аз он баргаштед? Ин навъи меҳмониҳо якмавқеияти бадҳастанд, дигар ба онҳо наравед. Ғайбат кардан хоси ин меҳмониҳост. Бадӣ гуфтани бадӣ шунидан аз дигарон фазои зехни Шуморо манфӣ мекунад. Шумо ба бадгӯй, бештар аз он ки каси Шуморо ранҷонда озор ёбад, бо ёдоварии он ранҷо, дубора зехни худатонро машғули эҷоди афкори манфӣ мекунад.

Меҳмониҳои нохуш аз салому алейк ва таърифҳо шурӯъ мешаванд ва баъд баҳсҳо ба миён меоянд, ки барои худ тарафдорону мухолифон пайдо мекунад. Натиҷаи ин баҳсҳо ба ду гуруҳ ё чанд гуруҳ ҷудо шудани меҳмонон мегардад ва онҳо, ки гирди ҳамчамъшуда буданд, то бо ҳам дигар эҳсоси иттиҳод будан кунанд, дарк мекунанд, ки то чӣ андозае аз ҳам

фарқ доштаанд, ё чӣ қадар аз ҳам хашмгинанд, ё чӣ қадар ба ҳам ҳасад мебаранд ва дар ниҳоят дубора бо як лабханди дуруғин ба ҳам хайрухуш мекунанд ва то дидор меғӯянд, аммо дар дилашон ба худ меғӯянд: Дигар ба ин чо по нахоҳам гузошт. Ҳарчанд, ки рӯзҳои баъд бар асари душвориҳои зиндагӣ, бори дигар ба ҳамин гуна меҳмониҳо мераванд. Одамҳое, ки ба ин меҳмониҳо мераванд, зиндагиашон ҳамеша дар ду ҳолат қарор мегирад:

Ҳолати аввал: Меҳмонӣ рафтани ранҷидан, таъна шунидан ва пушаймон шудан.

Ҳолати дуввум: Танҳой, зик шудан, эҳтиёҷи ба ҳам омадан ва гурез аз танҳой ба меҳмониҳои ғалат.

Инсилсила ва даври ботил метавонад то абад барои бисёре аз мо такрор шавад. Дар ҳақиқат мо аз ранҷе ба ранҷе мегурезем. Дар ҳеч яке аз ин ду ҳолат шоду хушҳол нестем. Ҳини танҳоямон пур аз афкори манфӣ ва

домҳои шафқат ҳастем ва ҳангоми
ҷамъомад ба таънаҳо, кинояҳо,
рақобатҳо, баҳсҳо, ҷанҷолҳо ва
ихтилофот, ки сабаби шармсорӣ аст,
гирифтор мегардем.

Аида духтари 17 сола аст. Борҳо
майли худкушӣ кардааст ва ду бор то
дами марграфта аст. Хонаводааш ӯро
ба назди як равоншинос бурдаанд.
Аввалин чизе, ки равоншинос аз
Аида хост ин буд:

Рӯи коғаз хати рост бикаш ва онро
ба ду сутун тақсим кун. Дар тарафи
рост номи маконҳо, меҳмониҳо ва
мулоқотҳоеро бинавис, ки дӯст дорӣ
ба онҳо биравӣ. Ва аз будан дар онҳо
хушҳолӣ. Ва дар сутуни тарафи
чап, номи маконҳо, меҳмониҳо
ва мулоқотҳоеро бинавис, ки дӯст
надорӣ ба онҳо биравӣ ва аз будан
дар онҳо хушҳол нестӣ ва вақте аз
онҳо бармегардӣ ғамгинӣ.

Аида чанд дақиқа фикр кард. Борҳо
рӯихатро омода кард ва борҳо ба он
шубҳа кард, то дар охир муваффақ

шуд рӯихатеро, ки бо таҷрибаи меҳрубониҳояш мутобиқат дошт рӯи коғаз бинависад.

Равоншинос аз ӯ пурсид: Оё ба ин рӯихат бовар дорӣ? Аида посух дод: Бале. Равоншинос аз Аида хост дар як моҳи оянда ба ҳеҷ сабабе ба мавқеиятҳои баде, ки дар сутуни тарафи чап навишта шуда наравад. Бар иваз ин чун пештара, ба мавқеиятҳои хубе, ки дар тарафи рост навишта ва ӯро хушҳол мекунад биравад. Аида гуфт: Охир ман бояд, ки ба дидани бибӣ, аммаву хола ва наздиконам биравам. Вале онҳо дар рӯихати бади ман қарор доранд. Равоншинос гуфт: Танҳо вазифадорӣ, ки худатро шод кунӣ. То дигар он қадар аз зиндагӣ ва ранҷҳояш хаста нашавӣ, ки даст ба худкушӣ бизанӣ. Дидори дигарон вақте нороҳаткунанда аст, дигар вазифаи ту нест, ки бароят танҳо малоли хотир аст. Аида баъд аз бас кардани рафтуомадҳои ғалат ва зиёд кардани робитаҳои дуруст, аз

худкушӣ карданҳояш даст кашид.

Одамон дарҳол иваз намешаванд. Ба ибораи дигар одамҳо ҳаргиз иваз намешаванд, агар худашон ҷиддан қасд накунанд то худро иваз кунанд ва дар ин замина талош кунанд. Ва ин мусталзами омӯзиши мағзи миёна аст. Хулоса агар бо касоне вомехӯред, ки борҳо Шуморо ранҷондаанд, гумон мекунад, ки ин дафъа мумкин аст иваз шуда бошанд ва даст аз он корҳо бардоранд. Шакку шубҳаро аз худ дур кунеду ба қарори қатъи омада, ният кунед, ки дигар онҳоро набинед. Ақаллан, то вақте ки бар руҳияи Шумо таъсири манфӣ мерасонанд. Беҳтарин зикр барои одат кунондани зехни васвасагари мо дар ин маврид ин аст:

Робитаҳои ноҳинҷорро қатъ кун.

Ба ҷойе, ки туро нороҳат мекунанд нарав.

Қатъиробитаиносолимбоназдиконе чун хоҳарону бародарон сахттар

аст нисбат ба қатъи робита бо ошноён, ҳамкорон, дӯстон ва хешони дуртар. Агар наметавонед робитаи носолиму ранҷоварро бо наздикону пайвандон қатъ кунед, пас равуойро бо онҳо камтар кунед. Ё дар баъзе маврид як намуди робитаро қатъ кунед. Масалан, робитаи иқтисодӣ ё ҳамкорию. Албатта, агар дар ин заминаҳо бо онҳо мушкил доред. Мумкин аст, робитаи хешовандони наздик дар ҳолате, ки ноҳинҷоранд, ба дидорбинихои кӯтоҳ ва дердер бирасад. Ё ба телефонкунихои кӯтоҳмуддат табдил шавад, ки ба ҳар ду тараф зиёни камтаре дорад. Ин навъи робитаҳо, яъне кӯтоҳ ва гоҳ ба гоҳ байни наздиконе, ки қорашон мудом ба баҳсу мунозира ва ҷангу ҷидол мекашад, робитаи беҳтар аст.

Аз тарафи дигар, набояд фаромӯш кард, ки мо инсонҳо бо доштани робитаи хуб, солимтар ҳастем. Одаме, ки ҳамаи равобиташро қатъ мекунад, бояд худашро бемор гумон кунад. Касеки бо кӯҷактарин ранҷиш,

робитаро носолим мепиндорад, маънииробитаисолимронамедонад. Моодамҳо аз ҳамдигар фарқ мекунем. Ин тафовут, боигарии ода мизод аст ва бояд ба он бифахрем. Аммо агар тафовутҳо сабаби ҷангу ҷидол донем, ё ҳар кадом бикӯшем дигариро ба монанди худ кунем, пас ин робитаро носолим месозад. Робитаи носолим робитаест, ки ба таври доимӣ ва такроран сабаби нохушнудии як тараф ё ҳар ду тараф мешавад. Рақобат, мусобиқа, ҳасадхӯрӣ, бадбинӣ, таҳқир, бор кардани ақида ва ғайраҳо робитаро носолим месозад. Аммо созиш, қабули тафовутҳо, эҳтиром ба дигарон новобаста аз зиддиятҳо, робитаро солим месозад. Робитаи солим монанди ҳамдигар шудани ду тараф нест. Ҳеҷду одам наметавонад як хел бошанд. Робитаи солим ҳунари ҳамфикрӣ аст, на ҳунари монанд шудан. Ҳатто ҳамхунӣ байни бародарон ва хоҳарон наметавонад онҳоро як хел кунад.

Малика зани миёнсол, оиладор ва ду фарзанд дорад. Гоҳ ғамгину гирён ва беқарор аст. Гоҳ чун рӯзи офтобӣ лабханд мезанад. Ва гоҳ чун рӯзи тӯфонӣ абрӣ мешаваду меборад ва дубора соатҳо баъд ҳолу ҳавояш офтобӣ мешавад. Аввалан, равоншиносон ташхис кардаанд, ки ӯ дучори ғамзадагӣ аст. Баъд ташхис доданд, ки ӯ шахси дорои нуқсонӣ ақл аст. Аз аввал байни ӯ ва хоҳарону бародаронаш ҷангу хархаша буд. Малика ҳамвора аз онҳо умедвор буд ва баҳонаҷӯӣ мекард. Солҳо хоҳарон ва бародаронаш андешаи ӯро мекарданд ва муқобили хашму асабониятиногаҳонии ӯ баҳолаш раҳм мекарданд, аммо ҳоли Малика дар ин айёми тӯлонӣ ҳеҷ иваз нашуд. Оқибат хоҳарону бародарони Малика яке-яке робиташонро бо ӯ кам карданд ва баъзе аз онҳо рафтуомадашонро пурра бас карданд. Натиҷа ин шуд: Малика оромтар шуд ва барои худ дӯстоне ёфт, ки камтар бо онҳо ҷангу ҷидол мекард. Хоҳарон ва бародарони Малика ҳам ба оромиши бештаре

расиданд.

Вақте беш аз ду сол касе дар худаш эҳсоси шодӣ намекунад ва бодигарон ҳам наметавонад созиш кунад, ҳатман дучори навъи ошуфтагии фикрию равонӣ аст ва бояд ҳатман ба равоншинос муроҷиат кунад. Ва ҳар гоҳ робитае дар муддати дароз ба созиш намерасад, он робита носолим аст ва бояд қатъ шавад ва ё дар бораи он фикру ақида иваз карда шавад.

Афшин марде аст миёнсол ва бо одоб. Ҳамеша лабханде дорад. Дар аввали ошноӣ ба сабаби хоксории зоҳириаш аз ҳама дил мебарад ва дар охири ошноияш аз ҳама заҳла мебарад. Агар нав бо ӯ ошно шуда бошад, мудом маҷизи Шуморо мегӯяд, дар иваз номи ҳар касро, ки мебаред, лабханди маънидоре мезанад ва мегӯяд: Намехоҳам айби касеро бигӯям, вале Шумо одами худӣ ҳастед ва лозим аст бидонед, фалонӣ, ки номашро бурдед, фалон айбро дорад. Ҳайф аст, Шумо аз айби ӯ беҳабар бошед ва нохоста аз

ӯ зарбаи руҳӣ бихӯред. Афшин ин хунарро дорад, ки ҳама касоне, ки бо ӯ дӯст ва ошно ҳастанд назди ҳамдигар сиёҳ ва онҳоро аз ҳам дур кунад. Дар иваз худаш бо якояки онҳо дӯст аст ва рафту омад дорад ва аз ҳар кадоми онҳо чизе мехоҳад. Чунончи касе ӯро бишиносад ва бо ӯ ҷанҷол кунад, аз зарари Афшин дар амон нахоҳад буд. Дар ин ҳол Афшин ба якояки ошноёнаш занг мезанад ва қиссаи аз бадии касе, ки ба ӯ дарафтодаро меғӯяд ва баъд изофа мекунад: Чун мо бо ҳам дӯст ҳастем, бояд касони бадро ба ҳамдигар шинос кунем. Бисёре аз касоне, ки бо ӯ ошноанд, аз тарси ин ки ӯ бар зиддашон чоҳкани накунад, робитаи нимбандиро бо ӯ ҳифз кардаанд, то ба хаёлашон худро аз зиёнрасонии Афшин амондоранд. Намедонанд, ки худро то абад дар зиндони робита бо ӯ қарор додаанд. Дар ин мавридҳо беҳтар аст чунин робитаи носолим ҳарчи зудтар қатъ шавад. Давом ёфтани ин робита зарари бештаре дорад, ҳатто агар дар муддати кӯтоҳ ҳам барои Шумо

надомату пушаймонӣ дошта бошад. Ин пушаймонӣ аз ончи дар сурати давом ёфтани робитаи носолим ба миён меояд, камтар аст.

5. Танҳо намон.

Танҳои мавқеияти ғалате аст, ки моро дучори афкори манфӣ мекунад. Агар миқдори истироҳати мо беш аз ҳадде, ки ниёз дорем бошад, зехни мо дучори эҷоди афкори бефоида ва одатан манфӣ хоҳад шуд. Вақте ғамгин мешавем, танҳоиро беҳтар медонем. Равоншиносон барои муолиҷаи ғамгинӣ, танҳо намонданро тавсия мекунанд. Чаро ки танҳои андешанокӣ меоварад ва андешанокӣ ғамнокӣ аст. Аммо набояд ҳангоми танҳои бо меҳмониҳо ва мулоқотҳои ғалате равам, чунки баъзан ҳамон меҳмониҳо сабаби гушанишинии мо мешаванд. Роҳи дур кардани танҳои мулоқотҳои хубу мусбат аст. Ҳамон дидорҳо ва меҳмониҳое, ки афкори мусбатро дар мо бедор ва фаъол мекунанд. Воҳӯрӣ

бо он гуруҳи дӯстон ва ошноёне, ки моро ором ва шод мекунанд.

Агар дар миёни чамъомади носолим бошем, аз гуфтору рафтори дигарон афкори манфии мо ғаъол мешавад. Аммо вақте ҳам дар танҳой ҳастем, ин афкор аз нохудоғоҳи мо пайдо мешаванд. Ҷараёни тафаккур дар зехни мо равон аст. Фикри мо агар машғули сухан гуфтан бо касе ё коре набошад, чун паррандае аст, ки аз ин шоҳи хаёл ба он шоҳи хаёл мепарад.

Меғӯянд, “Вақте танҳо ҳастӣ, аз афкорат ва вақте бо дигаронӣ аз забонат эҳтиёт бош.” Дар танҳой зоҳиран касе нест то аз изтиробдиҳии ӯ дар азоб бошем. Аммо аз дасти касони моро ранҷонда, дар танҳой зехнамон ба сухан медарояд. Дар танҳой чехраи хашмгин ё бадчинси нафарони моро ранҷондаро тасвир мекунем. Садои таҳқиромезашонро мешунавем. Ба назар мерасад дучори ҳолате шудаем, ки аз он канорагирӣ ва тоб овардан ба он ғайриимкон бошад. На дар танҳой аз дасти афкори

манфии худ ором ҳастем ва на дар
ҷамъомад аз дасту забони дигарон.
Нотавонон дар ин ҳолатҳо даст ба
худкушӣ мезананд. Чӣ бояд кард, ки
ба ин амали мамнуъ даст назанем?

Посухи дуруст ин аст:

Танҳо намон, аммо равобити солим
дошта бош.

6. Бекор нагард.

Вақте кор мекунем ҳавоси панҷгонаи
мо омода мешаванд, то он корро
дуруст анҷом диҳем ва одатан аз
зеҳнамон ба ҳамон андозае истифода
мекунем, ки барои фаҳмиши додаҳои
ҳавоси панҷгона ниёз дорем. Кор
кардан навъи фикрронӣ ҳаст ва зеҳни
моро барои аз нав эҷод кардани
афкори манфӣ боз медорад. Бахусус
кореро, ки иҷро мекунем, дӯст дошта
бошем. Гузаштагон бар ҳақ гуфтаанд,
“Кор беҳтарин машғули аст.” Одами
бекор чун сараш машғули чизе ҷуз
худаш нест, машғули мушкилот
мешавад. Гӯсфандон давоми рӯз ба

чарогоҳ мераванд ва алаф мехӯранд. Шаб, ки ба оғил боз мегарданд, алафҳои дуруст фурунабурдаро ба даҳон боз меоваранд ва аз нав ба ҷавидан оғоз мекунанд. Одамҳои низ ба арсаи зиндагӣ мераванд ва ҳангоме, ки бекору танҳоянд, ба ҳазми он чи дар зиндагӣ дидаанд ва шунидаанд машғул мешаванд. Садоҳо ва тасвирҳои, ки зехнашон фуру бурда аст, аммо ҳанӯз ба ҳубӣ даркнакардаро борҳо дар зехнтагурӯ мекунанд. То ба ҳаёли худ онҳоро беҳтар дарк кунанд. Аз ин сабаб зиёд ранҷ мекашанд. Барои озод кардани зехн, ба коратон машғул шавед. Ҳадаф озод кардани фикр аст. Роҳи кам кардани фишор бар зехн, ба коре машғул шудан аст.

Фикратонро ба кор машғул кунед ва бибинед чӣ мешавад. Агар нохудогоҳ шуморо оромнагузоштан, худатонро азоб надихед. Ҳеҷ чизро идора накунад. Афкор, барномаҳо, хотирот ва ҳаёлҳои бешуморевориди зехн мешаванд. Онҳоро рӯи як қоғаз

бинависед то шуморо ором гузоранд ва дубора бар кори худ машғул шавед.

7. Нахоҳӣ набин.

Онҳое, ки дар речаи лоғарӣ ҳастанд, мекушанд ба сӯйи яҳдон нараванд ва чашмашон ба хӯрданиҳое, ки дӯст доранд наафтад. Шумо агар қасди хароб шуданро доред, ғизоҳои дӯстдошта ва фарбеҳкунандаро аз пеши чашматон дуртар бигзоред, чаро ки будани онҳо мавқеияти баде аст, ки диққати Шуморо ҷалб мекунад. Зикр: **Нахоҳӣ набин** вақте ки дар ҳоли тарки чизе ҳастед таъсиринок аст. Вақте чизеро мебинем ба фикри он меафтем ва фикр эҳсоси моро бедор мекунад. Агар хӯрдани бошад, ҳатто маззаи онро зери забон ҳис мекунем.

Аҳмад ҷавоне аст бисту чанд сола. Вазнаш ба 140 килограмм расида ва зиндагӣ барояш мушкил гардида буд. То ин дам ба худ шарт гузошта буд, ки агар хаста шавад, чизе бихӯрад, агар ноором шавад, ягон

чиз бихӯрад. Ӯ падар ва хоҳарашро дар як садама аз даст дода буд ва ҳар вақт онҳоро ёд мекард, дубора чизе мехӯрд, то ғами худро бо лаззати хӯрдан аз байн бибарад. Дар охир ба табиби тақзия муроҷиат кард. Табиб барои ӯ тақзияи муносибро тартиб дод, ки дар як сол 40 килограмм аз вазни худ кам кард. Ӯ барномаро риоя кард ва ба вазни дилхоҳ расид. Яке аз тавсияҳои табиби тақзияи ба Аҳмад ин буд. То вақте шартӣ ҳоят иваз нашуда, то вақте иродаи худро бознаёфтаӣ, ба ҷойҳое, ки хӯрокиҳои хушмазза пеши чашматанд, нарав ва аз мавқеиятҳое, ки дигарон туро ба хӯрдани аз меъёр зиёд даъват мекунанд, парҳез кун.

Аҳмад моҳҳои аввал аз рафтани ба ҳамаи он маконҳо парҳез кард, то вақте шартӣҳои хӯрдани ӯ иваз шуд ва ӯ тавоно шуд, ки хӯрокҳоро бибинад, аммо занҷираи хабарии дидан, хоستان ва хӯрдани ӯ фаъол нашавад.

Дар рӯихати зикрҳои худ мавридҳои

зерро бинависед ва агар дучори ин мушкилот ҳастед, ҳадди ақал сенздаҳ ҳафта онҳоро такрор кунед. Гузаштагон чилланишинӣ мекарданд ва ё чихил рӯз рӯза мегирифтанд, аммо санҷишҳои равоншиносӣ, ки дар саросари ҷаҳон гузаронида шуда аст, нишон медиҳанд, ки ивази кардани як пешниҳоди хатоӣ аввалия, як давраи семоҳаро дар бар мегирад. Мумкин аст, Шумо низ дар оянда, ба такрори баъзе аз ин зикрҳои ниёз дошта бошед. Аммо сенздаҳ ҳафта такрори ин зикрҳо, барои сабти аввалияи онҳо дар мағзи нимахудоқор лозим аст. Беҳтарин ҳолат ин аст, ки ҳар рӯз субҳ ба рӯихати зикрҳои худ нигоҳ кунед ва онҳоро бо худ бозгӯ кунед, то монег аз такрори он хатоҳо дар рӯзатон шавад.

Зикрҳои муносиб барои парҳез аз мавқеиятҳои бад:

1. Ахбори бадро гӯш накун.
2. Саҳарҳез бош.

3. Фазои маҷозӣ ба қадри ҳоҷат.
4. Равобити носолихро қатъ кун.
5. Танҳо намон.
6. Бекор нагард.
7. Нахоҳӣ набин.

Зикрҳои муносиб барои ғалаба бар беҳобӣ:

1. Парвандаи масъалаҳои рӯзро ба бистар наёвар.
2. Ман зуд ва бароҳат меҳобам.

Фасли чаҳорум Нохудогоҳ

Вақте бекор ва танҳо нишастаем, зехни мо фурсати онро дорад, то ходисаҳоеро, ки ахиран барои мо рух дода, гузар кунад. Масалан, дар ҳоли корамон бо касе бархурде доштаем, аммо чун дар он замон фурсати кофӣ надоштаем, то хуб ба моҳияти он бархурд фикр кунем, ҳоло дар танҳои нишастаем ва парвандаи он хотираро бо ҷузиёташ берун мекашем ва бо диққати том онро баррасӣ мекунем.

Аммо ин тавр нест, ки баррасии хотирот ҳамвора огоҳона ва ба мақсад мувофиқ бошад. Мумкин аст дар соҳили офтобӣ дароз кашидаем то истироҳат кунем ва қасди баррасии ҳеч фикру хотираеро ҳам надорем. Аммо ногаҳон аз эҳтимоли марги яке аз азизонамон ғамгин мешавем. Ҳарчанд фикр мекунем, то бидонем

чаро дучори чунин ғамгинӣ шудаем, сабабашро намеёбем. Зехнамонро сайр мекунем. Оё он азизе, ки барояш ғамгин шудаем, ахиран мушкиле дошта аст? Оё дар мавриди ӯ хоби баде дидаем? Оё дар бораи ӯ касе ба мо хабари баде додааст? Оё ба ин далел аст, ки беш аз замони одатӣ аз ӯ дур будаем? Посухи мо ба худамон дар ҳама ҳолатҳо манфӣ аст. Пас чаро эҳсоси нооромӣ саросари вучуди моро фаро гирифтааст ва сафаре, ки бояд сабаби шодии мо бошад, аз тарс ва нигаронӣ ба ҷаҳаннаме табдил карда аст?

Ин афкори ғамгинкунанда, ки ҳеҷ сарчашма ва далели берунӣ надорад, аз кучо пайдо мешавад? Аз нохудогоҳи мо.

Нохудогоҳ чист?

Юнг мегӯяд: “Майдони худогоҳ, чун ҷазирае аст бисёр хурд, дар уқёнусе аз нохудогоҳи зехн.” Ин афкор аз он уқёнуси нохудогоҳи мо меояд. Замоне ин афкори парешониовар

аз худогоҳи мо ба нохудогоҳи мо пас ронда шудаанд. Чаро ки аз андешидан ба онҳо дучори нооромӣ мешуадем. Системаи дифоии руҳи мо андешаҳои изтиробовар “мисли фикр кардан ба марги азизонамон, ё nobасомониҳои кӯдакиамоно, ё андешаҳои шармовар, мисли майли чинсӣ ё низоъҷӯӣ”-ро аз ин қазираи худогоҳи зехн, ба он уқёнуси амиқи нохудогоҳ пас ронда аст. Ва ногаҳон дар як фурсати бекорӣ ё танҳои, мавҷе аз умқи он уқёнус сар бармеоварад. Ин мавҷ худро ба соҳили қазираи худогоҳи мо мезанад ва мо дучори изтироб, хашм ва шаҳват мешавем. Ин бозпас рондани афкор ва майлҳо, як системаи дифоии монешаванда аз вуруди чизҳое мешавад, ки барои зехни худогоҳ ғайри қобили қабул аст. Ва агар ба ёд оварда шавад, изтиробоваранд. Аммо гоҳе вуруди чизҳое аз назорати ин системаи дифоӣ берун мешавад ва он моро машғул мекунад. Ин афкори ақиброндашуда, чунон зиёданд, ки гоҳе ё дамон меравад аслан чунин фикрҳо дар ҷое аз

замири нохудогоҳи худ доштаем ва ҳаргиз омода нестем, ки бо онҳо рӯ ба рӯ шавем.

Гоҳ ин афкор, хотироти нороҳаткунандае ҳастанд, ки худамон онҳоро огоҳона саркӯб кардаем, то ёдоваришон озори мо нашаванд. Масалан, чанд моҳ баъд бояд ба додгоҳ биравем, ё маводи пардохти қарзамон мерасад ва мо қасдан онҳоро нодида мегирем ва мавриди нодонӣ қарор медиҳем, то аз нооромии худ раҳо шавем. Аммо ин хотирот ва афкори саркӯбшуда, ё ин майлҳо, орзуҳо ва ё хотироти бозпасрондашуда, ногаҳон чун абр даросмонизехнимоворидмешаванд. Агар мо ин ҳуш ё тамринро доштаем, ки эҳсосотӣ нашавем ва гузари ин абрҳоро аз осмони зехнамон тамошо карда бинишинем, дучори мушкил намешудем. Эроди кор инчост, ки мо худамонро бо он абрҳо яке мегирем. Агар он абрҳо сиёҳанд, руҳамон сиёҳ мешаванд. Агар раду барқ мезананд, мо хашмгин мешавем. Дар ин

маворид беҳтар аст мо худамонро бо афкорамон яке нагирем ва танҳо гузари абрҳои афкорро аз осмони зехн назора кунем. Беҳтарин зикр барои ғалаба бар ин мавқеият ин аст:

Зехни ман осмон аст ва афкорам абрҳои даргузар.

Ман афкорам нестам.

Беморони васвосӣ бо вуруди афкори изтиробовар ба зехнашон, даст ба рафтори васвосӣ мезананд, то худро аз хатар бираҳонанд. Ҳоло он ки даст ба ҳеҷ коре назананд ва сирфан ором бинишинанд ва ба гузари ин афкор нигоҳ кунанд, то ҷояшонро ба афкор ва майлҳои дигаре бидиҳанд, натавонанд нооромиашоназ байн меравад, балки васвосашон низ кам мегардад.

Шунидаем касоне мегӯянд: “Ин фикри ман аст. Ман ҳамин тавр фикр мекунам. Характери ман ҳамин хел аст. Охир, ин ман ҳастам.”

Хатои онҳо ин аст, ки худашонро бо фикрашон яке медонанд. Ҳол он ки

соате баъд фикри дигаре доранд ва ба таври дигаре сухан мегӯянд. Бояд ба онҳо посух дод: Андаке бинишин ва мушоҳида кун. Осмони зехни ту базудӣ офтобӣ хоҳад шуд.

Ҳақиқат ин аст, ки на танҳо муди мо поён ё боло меравад, балки афкорамон низ мудом иваз мешавад. Агар афкори мо аз мавқеиятҳо ва нохудоогоҳи мо меоянд ва ҳар лаҳзае ба таври дигаре ҳастанд, чаро мо бояд ин афкори гуногунро бо худамон яке бидонем?

Ба гузаштаи худ нигоҳе бияндоzed. Гоҳ осмони зехни Шумо шод ва офтобӣ будааст ва фикр мекардаед ҳар коре аз дасти Шумо меояд. Ва гоҳ осмони зехни Шуморо абр, афкори тира пур карда будааст ва Шумо меандешидед, ки аз ӯҳдаи ҳеч коре намебароед. Ба ростӣ, кадом яке аз онҳо Шумо будаед? Маълум аст ҳеч кадом.

Зикр: Ман “фикрам нестам”, кӯмак мекунад, то бар гузаштани

ҷараёнҳои гуногуни фикри мусбату манфӣ аз зехнамон назора кунем. Ин зикр таъсиргузори афкор бар меҳрубонӣ ва эҳсосотро кам мекунад. Агар афкорамонро бо худамон яке бидонем, натавоҷ аз назари эҳсосӣ даррав таҳти таъсир қарор хоҳем гирифт, балки аз назари рафторӣ низ даст ба корҳои мезанем, ки баъдан онро дӯст нахоҳем дошт. Агар гоҳе осмони зехни мо боронӣ аст, бояд ба худамон бигӯем: Андаке бинишин, ки борон бигзорад.

Мегӯянд, танҳои ва бекорӣ андешанокӣ меоварад ва андешанокӣ ғамнокиро сабаб мешавад. Афкори одами андешанок, мудом ӯро ба сӯи гузашта ва оянда мебарад ва монев ба он мешавад, ки бо ҳавоси панҷгонааш дар лаҳзаи ҳозира ва дар олами воқеӣ зиндагӣ кунад. Афкори ӯ ҳамвора ӯро ба даруни худаш мебаранд ва ҷазираи хурди худогоҳи ӯро гирифтори он уқёнуси нохудогоҳ мекунанд. Пас чӣ бояд кард? Чӣ гуна бояд рақибии ин ҳама

талотуми укёнуси нохудогоҳ шуд?

Бояд танҳо тамошобини он афкор боқӣ монд ва ҳаяҷонзада нашуд ва иҷоза дод то он мавҷҳо ва афкор худ ба худ бигузаранд ва ин маҳорат ба тамрин ва зикр гуфтан эҳтиёҷ дорад. Дар ғайри ин сурат он афкор ба системаи эҳсоси мо ворид мешавад. Ба назар меояд он чи аз укёнуси нохудогоҳи мо ба ҳазираи худогоҳи зехни мо меояд, ба бузургии укёнусҳо ва номаҳдуд аст ва мо ҳеҷ гоҳ ҳарбае барои рақиб шудан бо ин бузургии беохирро надорем. Аммо хушбахтона ин укёнуси азим барои он ки бар системаи эҳсосии мо таъсир кунад, бояд мавҷҳояшро ба ин ҳазираи худогоҳи хурди мо бирезад ва он вақт мағзи нимахудкори мо, ки бо роҳи зикрдармонӣ дубора барномарезӣ шуда, идора ва танзими худро бар масоили ин ҳазира боз хоҳад ёфт.

Дар фасли оянда хоҳем дид, ки чӣ гуна зикрҳои асосӣ, аммо камшумор, метавонанд осебпазирии моро аз

ҳамлаи мавҷҳои укёнуси нохудогоҳи дарун камтар кунад.

Фарзҳо ва афкори ғалат, ки чун қонунҳои ивазнашаванда дар мағзи нимахудкори мо ҷойгир шудаанд ва ҳар лаҳза чун як системаи дифоии ғалат моро дучори ранҷу озор мекунад, хушбахтона теъдодашон он қадар зиёд нест, ки тағйирашон номумкин бинамояд. Агар ҳам натавонем, ҳамаи онҳоро бишиносем, тағйири бахши аз онҳо, ҳолати кунунии моро каме беҳтар хоҳад сохт.

Бахшинохудогоҳи мо давраи кӯдакии мост. Кӯдаки болиғ нашудаи мо, ки дар гузаштаи мо даст нарасида боқӣ монда аст. Аз тарбияи ғалате, ки доштаем ба вучуд омадааст. Масъулини тарбияи мо мағзи нимахудкори моро аз фарзияҳои ғалат пур кардаанд. Масалан “Ман агар комёб нашавам, одами хубе нестам.” Гоҳин фикрҳоро аз кӯдакии худ овардаем. Волидони мо гӯши моро пур кардаанд аз ин тахмини

номехрубон, ки “агар дар имтиҳон комёбнашавӣ, мотуро дӯстнадорем.” Ва мо ҳоло имтиҳони мактабро, ба ҳама имтиҳоноти дигари зиндагӣ табдил додаем.

Камол марди миёнсол аст ва зану фарзанд дорад. Барои касби маош ҳанӯз саҳт талош мекунад. Камол кӯдакии хотираангезе доштааст. Падару модараш, ки гирифтори мушкилоти зиндагии худ ва фарзандони зиёдашон буданд, ӯро муддатҳои дароз назди модаркалон ва падаркалонашон фиристода буданд. Камол дархонаи онҳо маҷбур набуд қонуни саҳти хонаводаи худро риоя кунад. Дар ҳавлии модаркалон бозӣ мекард ва гоҳ ба кӯча мерафт ва бо ҳар бачае, ки дар кӯча буд, ба бозӣ машғул мешуд. Ҳар лаҳза он зиндагии кӯдакӣ барои Камол кашфу ҳайронӣ ва лаззат буд. Ӯ ҳар бозиро то ҳамонҷое идома медод, ки барояш лаззатбахш буд. Аммо ҳоло вазъ он тавр нест. Ӯ ҳама корҳоро, ки дӯст надорад, бояд аз субҳ то шаб барои

зану фарзандонаш анҷом диҳад. Субҳ то шаб кор кунад, то иҷораи утоқи хурдERO, ки дӯстнадорад, би пардозад ва ё харҷи ғизоҳои бемазаро, ки занаш мепазад, фароҳам кунад. Ӯ рӯзҳои истироҳати ҳафта дер аз хоб бедор мешавад ва дар ҳаёли худ сайр ба даврони кӯдакиаш мекунад. Дар ҳавлии модаркалон ва кӯчаҳои атрофи он бо кӯдакон бозӣ мекунад ва чеҳраи ҳаста ва ғамгинаш нишон медиҳад, ки дар ҳасрати он рӯзҳо ғарқ аст. Бахши муҳими нохудогоҳи Камол кӯдакии лаззатбахши ӯст, ки дар бекории ӯ ба худогоҳаш меояд. Фарзандонаш гоҳ садои оҳ кашидани ӯро мешунаванд, ки ба онҳо мегӯяд: Қадри бачагиатонро бидонед. Эй кош, ман ҳам ба мисли Шумо ҳанӯз бача мебудам.

Камол дар ҳаёл харҷи ба даврони кӯдакиаш баргардад, кӯдакии воқеияш наметавонад ба ӯ бозояд. Натиҷаи ин баргаштан ба кӯдакӣ дар ҳаёл, чизе ба ғайр аз ҳасрату ғам нахоҳад буд. Барои зиндагии

душвори \bar{u} зикрдармонӣ як равиш аст, ки ба \bar{u} тамрин медиҳад, ки ба ҷои ҳасрат хӯрдан дар бораи гузашта, бо зикр аз ҳоло каме беҳтар, шароити каме беҳтареро барои имрӯзу фардои худ фароҳам кунад.

Бас кун

Дар равоншиносӣ равиши дигаре ба кор гирифта мешавад, ки бемисл ба равиши тенис нест. Аз бемор мехоҳанд фикреро, ки боиси нооромии \bar{u} шудааст ба ёд биёварад, тавре, ки дубора боиси изтиробии \bar{u} шавад. Дуруст дар лаҳзае, ки нооромӣ ба авҷи худ мерасад, аз бемор мехоҳанд бо гуфтани калимаи “бас кун” он фикрро аз худ дур кунад. Ва бо такрори ин тамрин, қудрати идораи изтиробро дар бемор эҷод мекунанд. Дар ин замина ду равиши дигар низ вучуд дорад, ки ба онҳо ишора мекунем.

Ҳавосатро дур кун.

Бачаҳо аз ҳамон кӯдакӣ медонанд

ҳавоси худ ё ҳамдигарро дур кунанд. Агар кӯдаки маризе, ки яхмос барояш зараровар аст гиря кунад, кӯдакони дигар бо нишон додани як асбоббозӣ, ҳавоси ӯро аз яхмос дур мекунанд. Мо ҳам метавонем аз равиши ҳавосдуркунӣ дар идораи ғам, изтироб, ҳашм ва хаёлотӣ истифода кунем. Зеҳни мо чун кӯдакон аҳли фиреб хӯрдан аст. Агар ӯро ба ёди яхмос бияндозем, дилаш яхмос меҳоҳад ва агар ӯро ба ёди асбоббозӣ бияндозем, дилаш асбоббозӣ меҳоҳад.

Зеҳн рафтори манфиро намефаҳмад. Агар ба кӯдак бигӯем, ба яхмос фикр накун, чаро ки барои саломатии ту бад аст, ӯ мудом ба яхмос фикр мекунад. Аммо агар ба ӯ бигӯем ба асбоббозӣ фикр ё нигоҳ кун, ӯ ҳавосаш аз яхмос дур мешавад. Ба назар мерасад кӯдакон худашон ин равишро аз бузургсолон беҳтар мешиносанд. Аммо волидон барои тарбияи кӯдакон, мудом аз онҳо меҳоҳанд, ки ин корро накунанд, дар

ҳоле ки беҳтар аст ба онҳо бигӯянд фалон корро анҷом диҳанд, то кори баду ғалатро фаромӯш кунанд.

Хотираи мусбатро ба ҷои хотираи манфӣ бигузор.

Агар дар зехни Шумо хотираи нороҳаткунандае вучуд дорад, ки сабаби ранҷи Шумост, ибтидо он хотираро дар зехни худ эҷод кунед ва базудӣ ба хотираи хуш фикр кунед ва саъй кунед ин хотираи хушро бо он хотираи нохушоянд пайваст кунед. Вақте чанд бор ин корро анҷом медиҳед, баробари ёдоварии хотираи бад, хотираи хуш низ ба ёди Шумо меояд. Ва фикре, ки бояд сабаби ранҷи Шумо бошад, сабаби шодӣ ё ғамикамтари Шумо мешавад.

Беназир духтари покистонӣ аст, ки дар пеши чашмаш падарашро сар буридаанд. Ин хотира ӯро аз зиндагии оддӣ маҳрум карда буд. Дар ҳар лаҳзае ин хотира ба зехнаш меояд, ӯро ба ҷойҳои беморӣ ва нотагонӣ бозмегардонад. Оқибат

равонпизишке ин хотираро бо ҷузъиёташ ба ёди \bar{u} овард то ҷое, ки ин хотира болотарин ранҷ ва азобро барои руҳу ҷисми \bar{u} фароҳам кард, баъд равоншинос аз \bar{u} хост ҳоло беҳтарин хотираи умрашро ба ёд оварад. Беназир беҳтарин хотираро ба ёд овард ва барои лаҳзае аз ранҷу азоби хотираи бад раҳо шуд. Равоншинос аз \bar{u} хост аз ин ба баъд ҳангоме, ки он хотираро ба ёд меоварад, базудӣ хотираи хушро ҳам ба ёд оварад. Беназир баъд аз он, чунин кард ва ба зиндагии ором бозгашт.

Хоб ва мағзи нимахудкор.

Ҳангоми хоб ҳамаи рафторҳо ва ҳаракати мо тавассути нохудогоҳи мо идора мешаванд. Хоббинии мо ба воситаи нохудогоҳии мо эҷод мешавад. Аз тариқи гипноз низ метавон афродро ба хоби сунъӣ бурд ва аз тариқи талқин, дастурҳоеро дар нохудогоҳи онҳо ҷой кард. Онҳо ин талқинҳоро мепазиранд. Ҳатто ин

талқинҳо метавонад бар амалкарди ҳавоси панҷгонаи онҳо таъсир расонад, масалан онро қавитар ё заифтар кунад, то ҷое ки ҳатто нисбат ба дарду ранҷ ҳам то андозае бетаваҷҷуҳ шаванд.

Ҳамаи рафторҳои мо бо иборае аз тариқи нохудогоҳ ё мағзи нимахудкори мо идора мешаванд. Ва агар бихоҳем ин рафторҳоро тағйир диҳем, бояд аз тариқи барномарезии нави мағзи нимахудкорамон бар нохудогоҳи худ таъсир расонем.

Фарди фарбеҳе, ки аз пурхӯрӣ даст намекашад, дучори барномарезии ғалате дар мағзи нимахудкори худ аст. Вақте ӯ ба ҳолати ноилоҷӣ гирифта мешавад, ихтиёри чиробояд бихӯрад ё нахӯрадро ба дигари месупорад ва табиби ғизо ин бахши мағзи миёнии ӯро аз нав барномарезӣ мекунад.

Нохудогоҳ монанди як компютер амал мекунад ва бояд барномарезӣ шавад ва иттилооти мавриди ниёз ба он ворид шавад, то бар асоси он

иттилоот ва барномаҳо корашро анҷом диҳад. Зикрдармонӣ, барноманависии компютери мағзи нимахудкори мост.

Нохудогоҳ бо тамоми неру ва тавоноияш, қудрати далеловарӣ ва мантиқу ақлронӣ надорад. Паёмҳои воридаи он шавандаро бе чуну чаро пазируфта ва дақиқан иҷро мекунанд, ҳатто агар ин паёмҳо ғайри мантиқӣ бошанд. Зеҳн агар ба чизе имон оварад, онро ҳақиқат ҳам мепиндорад. Пас беҳтар аст, ки бо зикрдармонӣ, паёмҳои оқилона, ҳақиқӣ ва ахлоқиро дар нохудогоҳи худ сабт кунем; то бо таъсири он рафторҳои ҳақиқӣ, оқилонӣ ва ахлоқӣ аз мо сар бизанад.

Паёми оқилонӣ, яъне паёме, ки фоидааш аз зарараш барои мо зиёд бошад. Паёми ҳақиқӣ, яъне паёме, ки имкони иҷрои он вучуд дошта бошад. Ва паёми ахлоқӣ, яъне паёми инсонӣ ва боинсофона аст.

Фасли панҷум

Фикр

Агар метавонистем афкори худро комилан мутаваққиф кунем, авотифу рафтори мо низ дар як ҷо шах шуда меистоданд. Аммо то ҳол камтар касе батаваққуфи комили фикри худ комёб шуда, зеро ки зехни мо тавре офарида шуда аст, ки бидуни фикр намонад.

Агар бихоҷем ба чизе фикр накунем, бештар ба он мавзӯъ фикр мекунем. Агар ба мо бигӯянд ба фил фикр накун, зехни мо калимаи накунро намефаҳмад, дар натиҷа бошунидани калимаи фил, бештар ба фил фикр мекунад. Агар ба мо бигӯянд ба мушкилот фикр накун, зехни мо калимаи накунро намефаҳмад ва аз пештара зиёдтар ба мушкилот фикр мекунад. Он чи мо дар натиҷаи тамрин қодир ба иҷрои он ҳастем, фикр накардан нест, кам кардани шиддати афкор ва ё табдили афкори манфӣ ба афкори мусбат аст. Дар ин

маврид мақсад расидан ба бихишти бефикрӣ нест, камкунии чаҳаннами афкори манфӣ аст.

Зарбулмасалҳо ва фарзияҳои ғалате, ки зехни моро пур кардаанд, сабаби фикрҳои манфӣ ва озордиҳандаи мо ҳастанд. Зарбулмасали зер яке аз онҳост: “Об, ки аз сар гузашт, чӣ як ваҷаб, чӣ сад ваҷаб”. Оҳанги мавзуни калом дар ин зарбулмасал, моро бовар мекунонад, ки як ваҷаб об ва сад ваҷаб бо ҳам баробар ҳастанд ва аз ҳеч кадом наметавон раҳой ёфт. Дар ҳоле, ки агар танҳо як ваҷаб об болои сари мо бошад, бо як чаҳиш метавонем сари худро аз об боло кашем. Аммо бо сад ваҷаб оби болои сар наметавон бо як чаҳиш худро раҳо кард. Ба ҷои пур кардани зехни миёни худ аз ин навъ зарбулмасалҳо ва фарзияҳои ғалат, беҳтар аст, зехни худро аз усули воқеӣ ва оқилона пур кунем.

Албатта ҳамаи мо дар тӯли умрамон борҳо афкор ва усули хуберо меёбем ва ба ҳудамон мегӯем, акнун ёфтам, баъд аз ин он усулро пайгирӣ хоҳам

кард ва дигар дучори мушкилоти собиқ нахоҳам шуд. Аммо ба зудӣ он усулро фаромӯш мекунем ва дубора дучори ҳамон мушкилоте мешавем, ки дар гузашта доштаем. Ёфтан ва фаромӯш кардани усули роҳнамоии зиндагии мо бахши аз талафи умри мост. Агар усул ё калимаҳои роҳнамоиро, ки пайдо карда будем, фаромӯш накарда будем ва он қадар онҳоро бо худ такрор мекардем, ки малакаи зехни мо шавад, ё дар мағзи миёнаамон сабт шавад, он вақт зиндагии мо шодтар ва оромтар мегузарад. Дар ин фасл ба омӯзиши зикрҳое, ки бар фикри мо таъсири мусбат хоҳанд дошт, мепардозем.

1. Ақлатро кор фармо.

Ба қавли Декарт ҳеҷ кас Худовандро аз он ки ақли камтаре ба ӯ додааст ношукрӣ намекунад, ҳол онки бисёри аз мардум ё фоидаи зарурӣ аз ақл нагифтаанд, ё аз он ба андозаи кофӣ истифода намекунанд ва барои ҳамин мудом дар зиёнанд.

Аз 7 солагӣ ақл шурӯъ ба кори ибтидоии худ мекунад. Аммо волидон ёдашон меравад, ки ба фарзандони худ бигӯянд дар тасмимгириҳо аз ақлат истифода кун.

Ақл чист?

Таърифи ақл ба таври содда баҳисобгирии суду зиён ва оқибатандешӣ аст ва ҳар кас дар зиндагӣ аз ин тавоноии мағзаш истифода кунад, зиндагии комёбтар хоҳад дошт. Онҳо, ки оташинхислатанд, ақлашонро зери по мегузоранд ва манфиати ояндаро барои нуфузи ҳаяҷонҳои лаҳзаина фаромӯш мекунанд. Бо он ки хуб медонанд, фоида дар қучост ва зарарашон дар қучо. Аммо мегӯянд: Медонам, ки зарар мекунам, медонам, ки пушаймон мешавам, вале ин корро хоҳам кард. Яъне новобаста аз оқибатандешии ақл, онро ба нафъи эҳсосоти муваққатиашон як сӯй мегузоранд ва оқибат ҳам зарар мекунанд ва пушаймон мешаванд.

Баъд аз падару модар, ки дар кӯдакӣ нақши ақлро барои мобозӣ мекунад, дар бузургӣ ақли мо, нақши волидони моро бояд бозӣ кунад ва эҳсосот, нақши кӯдаки даруни моро бозӣ мекунад. Касоне ҳастанд, ки пайравӣ аз кӯдаки дарунро ситоиш мекунад ва ақлро зиндоне мепиндоранд, ки бояд занҷирҳояшро пора кард ва ба кӯдаки эҳсосот озодӣ дод. Тасавур кунед, агар ҳамагон чунин кунанд, дунё чӣ кӯдакистони пур аз бачаҳои эрка хоҳад буд. Усули дуруст, усулест, ки агар ҳамаи одамият онро анҷом диҳад, зиндагии рӯзи замин барои ҳамагон ба бихишт табдил шавад. Агар ҳама тасмим бигиранд, ба ҷои тағйири худ, дигаронро тағйир диҳанд, на танҳо чизе тағйир меёбад, балки дӯстӣ низ аз ҷаҳон нест хоҳад шуд. Аммо зикри ақлатро кор фармо, моро ба оқибатандешӣ ва баҳисобгирии суду зиён водор месозад. Ва агар ҳамагон чунун кунанд, дунёи оқилонае хоҳем дошт.

2. Ахлоқро риоя кун.

Содатарин таърифи ҷаҳони ахлоқ ин аст: Ончиро барои худ наменписандӣ, барои дигарон наменписанд. Агар дӯст надорӣ моли туро бихӯранд, моли касеро нахӯр. Агар дӯст надорӣ ба ту беэҳтиромӣ кунанд, ба касе беэҳтиромӣ нақун. Агар дӯст надорӣ аз пасат бадгӯӣ кунанд, аз паси дигарон бадгӯӣ нақун. Агар дӯст надорӣ бо ту беинсофӣ шавад, бо дигарон беинсофӣ нақун.

Дуусулақл ва ахлоқ кафили бихишти рӯизамини мо одамхост. Хоҳанд гуфт: Агар зиндагии мо оқилона бошад, мо аз пайи фоида хоҳем буд ва дигарон низ ба дунболи фоида хоҳанд буд ва аз онҷо, ки имконияти одамӣ маҳдуд аст, пасчанги манфиатҳо сармезанад. Посух ин аст, ки ҳамаи ин ҷангҳо, аз зиддияти манфиатҳои оқилон бавучуд наёмада; бисёре аз ин ҷангҳо аз беақлӣ аст. Ҷангҳо, ки ҳатто ба нафъи ҷангафрӯзони худ нест. Аммо агар ҳама оқил бошанд, бо ахлоқона ҳам рафтор мекунанд. Агар ахлоқ

риоя шавад, ҳама дар амон хоҳанд буд. Дар ҳақиқат ақл, манфиатҳои фардии моро ҳифз мекунад, ахлоқ, манфиатҳои ҷамъиятии моро. Пас риояи ахлоқ аз рӯйи ақл ҳам ҳаст. Ба иборае, ин ду усул фоидаи моддию маънавии моро таъмин мекунанд. Суоле ба миён меояд: Агар аксарият онро риоя накунанд, чӣ? Дар ин сурат вазъ ҳамин хоҳад шуд, ки ҳаст. Мепурсед: Пас чаро мо бо ахлоқона рафтор кунем, дар ҳоле, ки ҳама ахлоқро риоя намекунанд? Посух ин аст: Риояи ахлоқ ҳатто барои як фард, дар ҷаҳони комилан ғайри ахлоқӣ ду фоида дорад. Аввал оромиши фарди ахлоқӣ, дуввум намуна шудани ӯ барои атрофиён. Умедворем, ки ахлоқ дар оянда густариш ёбад ва зиндагии ҳамаи мо ахлоқӣ ва оқилона шавад.

Агар рафтори мо оқилона набошад, ҳангоме, ки зарар кардем, дубора афкори манфӣ ба мо ҳуҷум хоҳад овард ва силсилаи маъюби мо шурӯъ хоҳад шуд. Ва агар бо ахлоқона рафтор накунем, арзишҳои ахлоқӣ

дарунӣ шуда, дар зехни миёни моро сарзаниш хоҳанд кард ва дучори эҳсосе мешавем, ки азоби виҷдон номида мешавад.

3. Саломатӣ ва шодӣ, на дастовард.

Дэвид саҳар барвақт аз хоб бедор мешавад ва аз хона берун меравад ва шаб дер ба хона бозмегардад. Ба синни чилсолагӣ расидаасту ҳанӯз оила барпо накарда ва дӯстдӯхтаре ҳам надорад. Вақте дӯстонаш мепурсанд: Пас кай аз пайи зиндагӣ мешавӣ? Мегӯяд: Ман зиндагиамро ба ду қисм тақсим кардаам:

Бахши аввал: омодагӣ ба зиндагӣ.

Бахши дуввум: худӣ зиндагӣ.

Айни замон дар бахши омодагӣ ба зиндагӣ ҳастам ва шабурӯз кор мекунам то хонае барои худ муҳайё кунам ва пасандозе барои ояндаи худ кунам. Баъд, вақте ки ҳама чиз омода шуд, зиндагиамро шуруъ мекунам.

На танҳо Дэвид намунаи ин мисол аст. Бисёриҳо ин хел амал мекунанд. Нафари дигари онҳо Савсан аст. Ӯ мегӯяд: Ман мақсади зиндагиамро дақиқ мушаххас кардаам, то ҳамаи ҳадафҳоям амалӣ нашаванд, даст барнамедорам. Аз Савсан мепурсам: Агар пеш аз он, ки ба ҳадафҳоят бирасӣ, умрат тамом шавад, чӣ? Оё ту ба ин дунё омада будӣ, то зиндагӣ кунӣ, ё ба дунё омада будӣ, ки ба мақсаде бирасӣ?

Савсан посух медиҳад: Зиндагӣ бидуни ин мақсадҳо бароям арзише надорад. Мақсадҳои Савсан доктори илм шудану соҳиби касби обруманд будан аст. Агар Савсан бо марг рӯ ба рӯ шавад ва марг аз ӯ бихоҳад: Оё ҳозирӣ шаш моҳ бештар зиндагӣ кунӣ ва ҳар чиро дар зиндагӣ ба даст овардаӣ ба ман пас бидиҳӣ, Савсан дарҳол қабул хоҳад кард. Пас чаро ӯ ҳама умрашро барои чизе аз даст медиҳад, ки ҳозир аст бар ивази шаш моҳи умри зиёдтар, ҳамаи он чи солиёни дарози умрашро харҷи

он кардааст, аз даст диҳад.

Ҷаҳоне, ки то кунун шинохтаем аз миллиардҳо қаққашон ташкил шуда аст. Дар яке аз ин қаққашонҳо, ки Роҳи Шириаш меномем, миллиардҳо ситора ва сайёра вучуд дорад. То онҷо, ки мо медонем, танҳо дар яке аз ин сайёраҳо, ки номаш Замин аст, зиндагӣ бавучуд омада аст. Боҳуштарин мавҷуди зиндаи ин сайёра мо инсонҳо ҳастем. Ба маънии дигар то он ҷо ки медонем, аз ҳама ҳастӣ фақат сайёраи мо соҳиби зиндагӣ аст. Чӣ чизе болотар аз ҳуди ин зиндагӣ аст, ки мо бо ҳама ҳушамон, онро ба хотири чизидигаре аз даст диҳем? Мо ба дунё омадаем, ки дар ин ҷаҳон бошем, на ин ки чизидигаре аз ин ҷаҳонро ба даст оварем. Ва барои он ки дар ин ҷаҳон боқӣ бошем, танҳо се чиз муҳим аст:

- **Аввал: Саломатӣ. Мо агар бемори вазнин бошем, мемирем.**
- **Дуввум: Шодӣ. Мо агар сахт ғамгин бошем, худкушӣ мекунем.**

- **Саввум: Дӯстӣ. Мо агар бо якдигар хеле душман бошем, ҳамдигарро мекушем.**

Дар натиҷа саломатӣ, шодӣ, дӯстӣ бояд авлавиятҳои зиндагиамон бошад. Агар он чиро ҷустуҷӯ мекунем, боиси саломатӣ, шодӣ ва дӯстии бештари мо шавад, хуб аст. Агар намешавад, беҳуда аст. Савсан мегӯяд: Гирифтани диплом ва шуғли обрумандро барои худам намехоҳам, ба хотири падару модарам мехоҳам. Он бояд онҳоро ба орзуе, ки дар бораи ман доштаанд, бирасонад.

Маънии дигари ин сухан ин аст, ки падару модари Савсан ӯро ба дунё овардаанд, то ӯ унвони докторӣ бигирад ва шуғли обруманде ба даст оварад, то онҳо бигӯянд мо ба ҳадафамон расидем. Оё мавҷуди зинда, ки дастоварди ҷаҳон аст, бояд ҳамаи ин дастовардро бидиҳад, ки дипломе, шуҳрате, сарвате ба даст оварад, то вақте мемирад, ҳамаи онро гузораду равад?! Ростӣ, чӣ чизе болотар аз худ зиндагӣ аст, ки барои

чизҳои дигарро ба даст овардан, онро аз даст медиҳем?

Мо ба дунё омадаем, ки саломату шод зиндагӣ кунем. Ҳама имконоте, ки инсон фароҳам кардааст, барои ҳамин аст. Аммо бисёре аз мо барои ба даст оварданҳо ва мувафакқиятҳо ин ҳар ду неъматро аз даст медиҳем. Ҳамаи онҳое, ки мувафакқиятро аз саломатӣ ва шодмонии худ боло медонанд, ҷузъе аз зиндагиро бар асли зиндагӣ бартарӣ додаанд.

Хостан, зистан дар оянда аст. Мо то ба он чизҳое, ки мехоҳем нарасем, зиндагиамон шурӯъ намешавад. Аз ҳамин рӯзикри аслии Буддонахостан аст.

4. Рафъи ниёз, на орзу.

Мобарои зистан эҳтиёҷ ба ғизо, либос, хона, амният ва хонавода дорем. Бидуни онҳо мо аз гуруснагӣ, сармо ва ноамнӣ мемирем. Инҳо ниёзҳои воқеии мо ҳастанд ва ба зистани аслии мо дар ин лаҳза кӯмак мекунанд.

Орзу, аммо фарқ мекунад. Доштани сарват ё шухрат ва қудрати бештар ҷузъи ниёзҳои зиндагии мо нестанд. Инҳо метавонанд ниёзҳои дуруғин, ҳавову ҳавасҳо ва воҳимаҳои инсон бошанд. Буддоро ба унвони рамзи нахостанмешиносем. Ў меғӯяд: Умри кӯтоҳи мо нисбат ба умри дарози ҳастӣ, мисли гузаштани як шаҳоб мемонад. Мо дар ин умри кӯтоҳ, аз пайи чӣ ҳастем? Посухи ӯ ин аст: Нирвана, ё бихишт рӯи замин. Буддо меғӯяд: Ин бихишт ба даст намеояд, магар бо нахостан. Чарокиҳархостае, ранҷе барои мо меоварад ва моро аз он бихишт дур мекунад. Шумо мехоҳед ба як сарват, як шухрат, як қудрат, як илму тахассус бирасед. Аз лаҳзае, ки ин орзу дар Шумо пайдо мешавад, ранҷи Шумо низ шурӯъ мешавад ва то лаҳзае, ки Шумо ба он рӯянда бирасед, дар ранҷи хостани он чизҳо ҳастед. Бидуни он чизҳо зиндагӣ дар зехнатон комил нест. Эҳсоси камбуд ва нуқсон мекунед. Ва ҳамин фикр боиси эҳсоси ранҷи Шумо мешавад. Ин эҳсос Шуморо

ба рафторҳое барои расидан ба он орзуҳо водор мекунад. Агар тули умратон ба он орзуҳо нарасед, ранҷур хоҳед зист ва ранҷур хоҳед мурд. Ва агар ба он орзуҳо бирасед, дубора барои худ орзуҳои дигар мепарваред ва аз пасашон медавед. Орзуҳо мисли куҳҳо дар пушти якдигар воқеъ шудаанд. Шумо аз як қулла боло меравед, ба хаёли он, ки ба болотарин ҷо расидаед, аммо қуллаи дигаре аз паси он қулла сар берун меоварад ва Шумо мефаҳмед, ки ҳанӯз роҳе боқӣ аст. Буддо ин бозиро мефаҳмид ва тасмим гирифт аз ин бозӣ, ки маҳсули беҳосили фикр аст, худро раҳо кунад. Ӯ гуфт: “Ман намехоҳам, то ором дар ин лаҳза зиндагӣ кунам”.

Ба атрофи худ нигоҳ кунед. Бештари одамҳои атрофи мо дар ранҷанд. На аз маризии дардноке, ки доранд, аз орзуҳое, ки аз онҳо дур аст. Дар хонае зиндагӣ мекунанд, аммо хонаи беҳтаре мехоҳанд. Шуғле доранд, аммо шуғли беҳтаре мехоҳанд.

Ҳамсаре ё ҷуфте доранд ва дар ҷустуҷӯи ҳамсар ё ҷуфти дигаре мегарданд.

Мо ба ин дунё омадаем, ки солим, шод ва дӯстона зиндагӣ кунем. Агар солим набошем, хоҳем мурд. Агар шод набошем, худро хоҳем кушт ва агар дӯст набошем, ҳамдигарро хоҳем кушт ва чунин мешавад, ки гӯё аслан ба дунё наёмада будем.

Орзуҳои худро рӯи хат кунед. Бубинед расидан ба ҳар кадом аз онҳо чӣ умре аз Шуморо хоҳад гирифт. Бубинед ғами имрӯзаатон то чӣ андоза ба орзуҳо рабт доранд. Ба яқояки онҳо фикр кунед ва зери лаб бигӯед ман ба дунё наёмада будам, то ба ин чизҳо бирасам. Ман дар курраи замин танҳо ба ин далел ба дунё омадам, ки худӣ холиқ ё табиат маро барои зистан дар курраи замин интихоб карда буданд. Бақияи чизҳоро мағзи бекори ман тавлид карда аст.

Мегӯянд, инсон бо ҳуштарин ҳайвон аст. Аз рӯзи азал ҳамин ҳуш кор

дасташ медиҳад. Ҳеҷгоҳ, ягон дарахте фикр намекунад, дарахти беҳтаре бошад. Ҳеҷ сағ, гурба, шер ва паланге фикр намекунанд сағу гурбаву шеру паланги беҳтаре бошанд. Дарахт фақат дарахт аст. Шер фақат шер аст. Аммо одам ҳамеша мехоҳад одами беҳтар ё бартаре бошад, чӣ аз ҷиҳати моддӣ чӣ аз ҷиҳати маънавӣ. Ин ҷумларо ҳама аз Шекспир шунидаем: “Масъала ин аст: Будан ё набудан”. Ман фикр мекунам масъала ин аст: Будан ё шудан, ё ба даст овардан. Ҳамин ки бачае сухан гуфтанро ёд мегирад аз ӯ меپурсем: Дар оянда меҳоҳӣ чӣ кора шавӣ? Дар зехни кӯдак ояндае вучуд надорад. Дар зехни кӯдак ҳама чиз дар замони ҳозир аст. Ӯ машғули бозӣ ва лаззати будан аз ҳол аст. Аммо бо ин савол тухми ду бадбахтиро дар зехни ӯ мекорем. Яке ояндаи номаълум. Дигаре шудани номумкин. Ва кӯдак намедонад чӣ ҷавобе ба мо бидиҳад. Дубора аз ӯ меپурсем: Меҳоҳӣ табиб бишавӣ ё муҳандис? Ва бача бе он ки бидонад кадом дуруст аст,

дуввумиро интихоб мекунад, чун охарин калима дар зехнаш монда аст. Ва мо боз ҳам омӯзиши худро идома медиҳем: Он яке беҳтар аст, ки пули бештаре ба кисса мезанӣ. Мардум ҳам ба ту меғӯянд: Ҷаноби Доктор, Хонум Доктор. Ин кӯдак аз ҳамон лаҳза тасмим мегирад доктор бишавад, то моро розӣ кунад. Аммо дар оянда ба сабаби он ки донишгоҳҳо ҷо надоранд, ё шароити зиндагӣ тавре нест, ки ӯ битавонад табиб шавад, ғамгин мешавад. Агар духтар аст, ба шавҳар мебарояд, аммо ҳамеша дар зехнаш ҳаст, ки ман бояд духтур мешудам ва нашудам. Пас аз зиндагиаш розӣ нест. Дар ин сурат худро беурза, ё ҷаҳонро ноодилона медонад. Ӯ аслан ёдаш намеояд, ки ин тухмро волидон ва наздикон бо чӣ нодонии бузурге аз коркарди мағзи инсон, дар мағзи миёнаи ӯ коштанд. Ва ӯ то зинда аст, маззаи бадбахтиро зери забонаш мечашад. Волидон ба мо наомӯхтаанд, ки то зиндаем, солим, шод ва дӯсти дигарон бошем. Ба мо гуфтанд, ки фалон донишманд

он қадар ба кори худ машғул буд, ки ғизо хӯрдан аз ёдаш мерафт. Мо донишманд намешавем, аммо меомӯзем, ки ғизо хӯрданро барои мувафаксияти кор фаромӯш кардан мешудааст. Ба мо меомӯзанд, ки фалонӣ он қадар азоб кашид, то ба фалонҷо расид. Мо ба ҷоенамерасем, аммо азобашро мекашем. Ва аз ҳама бадтар мусобиқа бо дӯстон аст. Мусобиқае ба роҳ мемонанд, ки танҳо як баранда дорад ва моро ташвиқ мекунанд, то барандаи он бозӣ бошем. Ва мо ҷон меканем, то баранда шавем. Шояд ҳам баранда шавем, аммо дӯстонамонро аз даст медиҳем. Чун волидони мо мехоҳанд аз мо одами муваффақе бисозанд. Ва на одами хушбахт. Дар натиҷа ҷаҳони муосир ҷаҳоне аст, пур аз одамҳои муваффақ ва аксаран бадбахт. Ба мо намегӯянд бирав бозӣ кун ва лаззат бибар. Бирав футболбозӣ кун, бибин чӣ қадар арақ мерезӣ, бибин чӣ қадар мушакҳоят қавӣ мешаванд, бибин чӣ қадар бозиро мебозӣ ва бароят муҳим нест. Мегӯянд бирав мусобиқа

бидеҳ ва нафари аввал шав.

Анна чилсола аст. Аз кӯдакӣ ошиқи наққошӣ буд. Аммо падару модараш аз ӯ яктабибшуданро мехостанд. Анна табиб шуд, аммо эҳсоси хушбахтӣ намекард. Дипломи табибиашро ба падару модараш нишон дод ва гуфт: Ин дипломо гирифтам, то шуморо шод кунам, аммо худам шод нестам. Ҳоло бармегардам сари наққошӣ, то худамро шод кунам. Аммо Анна 30 соли беҳтарин умрашро ғамгин зиста буд ва ин ғам ҳанӯз ӯро тарк накарда буд. Ғамаш худро дар наққошиҳояш нишон медиҳад.

5. Бигзор.

“Ман аз ӯ хафа ҳастам.

Ман аз ӯ қасд мегирам.

Ӯ ба ман зарари молӣ ва руҳӣ расонд.

Аслан гуноҳи ӯ шуд.

Ростӣ, чаро бо ман чунин кард? Ман, ки беғуноҳам ва коре накардаам”.

Одатан нохудогоҳи мо аз гуфтугӯҳои дарунӣ, аз ин қабил ранҷу азобе пур шудааст. Мо роҳи боздоштани ин гуфтугӯи даруниро намедонем. Дар натиҷа, бекор, кимондем, нохудогоҳи мо паём мефиристад: Ёдат ҳаст, фалонӣ ба ту чӣ гуфт?

Дар ин ҷо равиши бозии тенис муфид аст. То фикре аз қарри зехнат боло меояд: Ёдат ҳаст фалони туро ранҷонд? Аксуламали Шумо метавонад ин бошад: Бигзор. Гӯе калимаи бигзор, ракеткаи тенис аст, ки бар сари тӯби фикри манфиамон мекубем, то онро аз нохудогоҳи худ дур кунем. Зехни мо одат дорад ранҷро дарунӣ намояд ва онро нушхор кунад. Дӯст дорад бипурсад: Дар кадом мавқеияте фалонӣ бо ман бад гуфт? Дӯст дорад, зехни душманро бихонад. Барои ҳамин аз худаш мепурсад: Чаро бо ман ин тавр кард? Ё дӯст дорад худро муҳокима кунад: Чаро ҷавобашро наодоам? Ва тамоми ин саволҳо ё нушхорҳои зехнӣ, дубора маззай ранҷро зери

забони эҳсоси мо меоварад ва комимо талх мешавад. Ман муддатҳо зикри бахшиши Масеҳро дар ин маврид машқ мекардам ва то вақте тамрин мекардам, бар ман таъсирнок буд. Аммо камбудии калимаи бахшиш ин аст, ки мо дар зехни худ сабт мекунем, ки хатое ба вучуд омадааст, ҳоло ин ки аслан маълум нест хатое иттифоқ афтада бошад.

Тарафдорони назарияи бахшиш ба ду гурӯҳ тақсим шудаанд.

Гурӯҳи аввал, тарафдорони Масеҳ: “Бибахш ва фаромӯш кун.”

Гурӯҳи дуввум, тарафдорони Монделла: “Метавонам бибахшам, аммо наметавонам фаромӯш кунам.”

Савол ин аст, ки то вақте фаромӯш накардаем, чӣ тавр метавонем бибахшем? Фикри мо бар эҳсоси мо таъсир дорад ва бахшиш ба эҳсоси мо алоқаманд аст. Ва эҳсоси мо зери таъсири афкори мост. Пас то аз назари фикри фаромӯш накунем,

наметавонем аз назари эҳсосӣ бибахшем.

Калимаи бигзор, навъи наҷот додани зехн аст аз гирифтӣ шудан бо масъала. Зеро мумкин аст мағзи мо ранҷро даҳҳо бор то охири умр ба ёди мо биёварад. Мо бо калимаи бигзор, он ранҷро дар лаҳзае аз худогоҳ дур мекунем. Аммо бибахш ва фаромӯш кун, бо он ки хуб аст, аммо дар ҳақиқат ёдовари як раванд аст. Раванд дарки масъала ва таҳлили мо аз ранҷе, ки аз масъала мебарем. Ва баъд раванди пок кардани масъала аз зехн. Дар калимаи бигзор, бахшиш ва фаромӯши Масеҳ ҳам нуҳуфта аст, бидуни онки хатое ба касе несибат дода шуда бошад. Бигзор, яъне зехн троба масъала машғул накун. Дар ин китоб аз зикрҳои дигаре ҳам сухан ба миён омада аст, аммо дар ҳақиқат бигзор, яке аз оромбахштарини онҳост. Мо он қадар, ки зехнамон гирифтӣ ёфтани гунаҳкор аст, мубталои чизҳои дигар нест. Агар “Бигзор” зикри муҳими зиндагии мо шавад,

дигар барои мушкилотамон аз паси гунаҳкор намегардем. Дар ин сурат зехни мо аз файлсозии абадиаш дар ин маврид даст мекашад. Дар зикри бигзор, як ибораи бузургворона ҳам ҳаст. Ба руҳи одамӣ бузургӣ мебахшад. Руҳ, инчунин худашро дар ҳадди масоили хурд таҳқир намекунад. Чаро ки дар як руҳи бузург, ҳама чиз бузург аст. На танҳо аз дигарон бигзар, аз худат ҳам бигзар.

Ман касеро мешиносам, ки аз модараш ранҷида буд ва наметавонист аз хатоҳое, ки аз ӯ дар зехн дошт гузашт кунад. Аз тарафе, дилаш намехост дар бораи бадихое, ки аз падараш дар зехн дошт бо касе сухан бигӯяд. Як рӯз нишаст ва ҳамаи он чиро дар дил дошт бар қоғаз навишт ва ба дарё партофт, то ба ин роҳ онҳоро аз худ берун бирезад. Дигариромешиносам, ки бо падараш мушкил дошт, ӯ низ ҳама он чиро дар дил дошт бар қоғаз навишт ва чун ошиқи Масеҳ буд, он навиштаро

зери муҷассамаи Масеҳ пора кард. Дар иваз касеро ҳам мешиносам, ки сад соат ба равоншинос пул дод ва алайҳи наздиконаш бо равоншинос ҳарф зад, аммо кисаи равоншинос пур шуд ва дили ӯ холи нашуд. Бозгӯӣ, метавонад он чиро фаромӯш кардаем, дубора ба ёдамон оварад. Дар ин маврид на танҳо зикри “суханро кӯтоҳ кун” барои хотима додан ба ҷадалҳои дарунӣ хуб аст, балки барои итмоми гуфтугӯҳои бепоёни зехн ҳам таъсиринок аст.

6. Хубиҳо ҳамдигарро фарёд мекунад.

Барои иваз шудан набояд шитоб кард. Равиши қадам ба қадам таъсириноктар аст. Замони зиёде тӯл кашидааст, то ин фарзияҳои ғалат, ин афкори манфӣ, дар мағзи миёнаи мо ҷойгиранд. Нияти дар як шаб ҳамаи онҳоро аз зехн берун кардан номумкин аст. Басанда аст ба ивази яке аз онҳо комёб шавем, он вақт суроҳии пурнуре воридаи анбори

торики зехни мо мешавад ва зарбаи мусбат базанҷираи фарзияҳои ғалати мо мезанад. Ба якум, ки комёб шавем, дуввумӣ осонтар иваз мешавад. Гоҳе ҳаяҷони иваз боис мешавад, ки дар як шаб нияти рафтани роҳи сад соларо кунем. Дар як шаб роҳи сад соларо меравем ва дар як рӯз роҳи сад соларо бармегардем. Аммо агар ҳушамонро барои ивази яке аз афкор ё одати худ ҷамъ кунем, ки бар он пирӯз шавем, афкор ва одати дигари мо низ яке паси дигаре дар сафи иваз қарор мегиранд. Дар воқеъ хубиҳо ҳамдигарро даъват мекунанд, ба шарте он ки аввалин хубиро хабар карда бошем.

Аз кучо шурӯъ кунем? Кадом хубиро интихоб кунем?

Аз муҳимтарин мушкиле, ки ҳоло дорем. Аз мушкиле, ки ҳафтаи гузашта ё рӯзи гузашта доштаем. Агар Шумо доимо аз сухани дигарон меранҷед, агар мудом мехоҳед нигоҳи дигаронро нисбат ба худ ҷалб кунед, маълум аст, ки меҳрталаб ва

дар чашми ину он зиндагӣ мекунад. Беҳтар аст аз чашми мардум берун шавед ва бо қалби худ зиндагӣ кунед. Дар ин сурат зикри “Хуби худат бош, на маҳбуби мардум” беҳтарин оғоз барои Шумост.

Агар бар ивазкунии худ базудӣ комёб нашудед, ноумед нашавед ва зикрро идома диҳед. Ин зикрҳо таъсири худро хоҳанд гузошт. Рафтори Шумо аз эҳсосотатон пайдо мешавад ва эҳсосоти Шумо аз афкоратон ба вуҷуд меояд. Зикрҳо бар афкори Шумо таъсир хоҳанд кард ва фарзияҳои ғалати Шуморо тағйир хоҳанд дод. Шояд мисоли духтару гӯсоларо шунандаед. Духтари лоғаре гови бузургеро бар китф мебардошт ва аз зинаҳои қасре боло мебурд. Аз ӯ пурсиданд: Чӣ гуна ба ин кор тавоно шудӣ? Гуфт: Говаввал гӯсолаи хурд буд, ӯ ҳар рӯз каме бузургтар шуд ва ман ҳар рӯз каме қавитар шудам, то он ҷо ки имрӯз метавонам ин гови бузургро бар китф бардорам. Ин мисол ба мо меомӯзад, ки ба муваффақият

расидан, тариқи гузоштани қадамҳои хурд оғоз меёбад.

7. Инсон бегуноҳ (беҳато) нест.

Агар азоби виҷдон мекашад ва мудом худро муҳокима мекунад, беҳтарин зикр барои Шумо ин аст: “Инсон бегуноҳ (беҳато) нест”.

Дар воқеъ ҳамаи мо на танҳо дар гузашта, замони кӯдакии худ ва ҳоло ҳам хато мекунем, балки дар оянда ва то дами марг ҳам иштибоҳ хоҳем кард. Дар зиндагии мо рӯзе нест, ки бе иштибоҳ бигзарад. Пас беҳтар аст ин ҳолати инсониро қабул кунем. Ҳеҷ кас аз иштибоҳ холӣ нест. Вазъияти ҷисмии мо, ниёзҳои мо, тавони мағзии мо, ҳаяҷонҳои мо, боварҳои мо мудом моро дар ҳолати хатоҳои хурду бузург қарор медиҳанд. Фақат ба дунё наомадагон ё мурдагон ҳастанд, ки хато намекунанд.

Эътимод ба нафс ва бовар ба худ дар дарунитарин нуқтаи вучуди мо, реша дар бовар ба ин ду зикр аст:

- Хуби худат бош, на маҳбуби дигарон.
- Инсон бегуноҳ (бехато) нест.

Зикри аввалморобениёзадастгири дигарон мекунад. Ва зикри дуввум моро аз бади сарзаниши худ ва эҳсоси гуноҳи харобкорона озод мекунад. Ба ғайр аз ду маврид аз ошуфтагиҳои шахсияти ба ном “ихтилоли марзӣ” ва “ихтилоли намоишӣ”, реша дар ҳамин набудани бовар ба худ дорад. Касе, ки ихтилоли марзӣ дорад, ҳамвора дучори бӯҳрони худшиносӣ аст. Чунин касе ҳар лаҳза аз худ мепурсад: Ман кӣ ҳастам? Ва чун худ ҳастии худро бо ҳама хатоҳояш намепазирад, мудом мафтунӣ ину он мешавад ва аз онҳо қаҳрамон месозад ва бо дидани хурдтарин хатое аз онҳо, ба эшон низ чун ба худаш нафрат пайдо мекунад. Агар ин гурӯҳ худ хештанро бо такрори ин ду зикр иваз кунанд, ба ҳамин андоза, ки хешро иваз кардаанд, аз бади ин парешонии азобовар озод мешаванд.

Мудом дар мағзи бисёриҳо ин ҷумлаҳо давр мезананд:

“- Кошки он суханро намегуфтам.

- Ман набояд он корро мекардам.

- Дигар он хаторо нахоҳам кард.

- Лаънат бар ман агар дигар фалон корро бикунам.

- Кошки он тиҷоратро намекардам.

- Кошки ҳаргиз бо фалонӣ ошно намешудам.

- Чаро фалон ҷо ин суханро гуфтам?!

- Чаро он корро кардам?!”

Натиҷаи ин хел фикр кардан: Набудани эътимод ба нафс, умеди зиёди ба худ ва ғамгинӣ аст.

Ба худ мегӯем, агар ақли ҳозираро медоштам, хатоҳои гузаштаро намекардам ва фаромӯш мекунем, ки агар иштибоҳи гузаштаро намекардем, ақли ҳозираро доро

набудем.

Чумлае ҳаст, ки мегӯяд: “Ҳар киро шинохтам, бахшидам”. Бад-ин маънӣ, ки ҳар вақт аз эҳтиёҷҳо, боварҳо ва ҳаяҷонҳои касе бохабар шудам, ба ӯ иҷозат додам, ки чунин кореро бикунад. Ва ҳам чунин аст ҳоли ҳуди мо. Бисёре аз хатоҳои мо реша дар ҳамин боварҳои ғалат, ҳаяҷонҳои, ки қудтари назорати онро надорем ва эҳтиёҷҳои, ки дар он лаҳза дорем, алоқаманд аст. Агар метавонем ҳар касеро, ки мешиносем, бахшем. Пас худамонро, ки беҳтар мешиносем, чаро набахшем. Зеро ки эҳтиёҷҳо, ҳаяҷонҳо ва боварҳои худро дар лаҳзаи хато беҳтар аз ҳар касе мешиносем.

Мутаассифона бисёре аз мазҳабҳо бо як кардани рафтори мо бо руҳамон, моро нисбат ба худамон бадбин мекунанд. Эҳсоси гуноҳ, барои пешгирӣ аз кори бад, ба ҷои он ки моро аз кори бад нигоҳ дорад, моро аз худамон безор мекунад. Ва табиист касе, ки худро дӯст

намедорад, дигаронро ҳам дӯст дошта наметавонад.

Дар фарҳанги тарбиявии мо, волидон рафтори фарзандро бо худӣ фарзанд як медонанд. Барои ҳамин мегӯянд: “Агар ин корро кунӣ, дигар туро дӯст надорам”. Ин як шудани рафтори кӯдак бо худӣ ӯ ва дӯст надошта шудани ӯ ба сабаби рафтори нодуруст, ба даруни худӣ кӯдак ҳам ворид мешавад. Аз ин пас, баъд аз ҳар хатое садои даруниашро мешунавад, ки “Худамро дӯст надорам. Ё ҳатто ба худам нафрат дорам.”

Зикри “инсон бегуноҳ (беҳато) нест ва ман ҳам чун инсонам, хато кардаам, хато мекунам, хато хоҳам кард”, на танҳо моро воқеъбин ва хоксор месозад, балки сабаби эътимод ба нафси мо мешавад.

Дар даврони кӯдакӣ, вақте ки ба мактаб мерафтем, баҳои умумии мо метавонист то панҷоҳ дарсад паст бошад ва мо ҳамчунон метавонистем ба синфи болотар бароем. Яъне

агар ба даҳ дарси гуногун имтиҳон месупоридем ва дар ҳамаи он дарсҳо нисфи ҷавобҳоро ҳам хато меодем, боз ҳам қабул будем. Ва ҳатто агар дар яке аз дарсҳо ягон чизро намедонистем, танҳо дар ҳамин дарс навмешудем ва инимконро доштаем, ки бори дигар худро омода кунем ва чанд моҳ баъд имтиҳон супорем ва ба синфи болотар биравем. Аммо дар назди падару модари худ, ҳамин ки хатои хурде мекардем, аз фарзанди онҳо будан рад мешудем. Онҳо бо ночизтарин хато эълон мекарданд, ки моро дигар дӯст надоранд ва дигар падару модари мо нестанд ва мо ҳам дигар бачаи онҳо нестем. Намуди мо барои онҳо муҳим набуд, балки мо бояд дар ҳама дарси зиндагӣ бо рақами 20 қабул мешудем. Баҳодиҳии онҳо бар рафтори мо кам-кам ба даруни мо ҳам ворид шуд ва мо худамонро дарбеҳи нодаркор мепиндоштем. Ва худбоварии мо аз байн мерафт. На танҳо дигар онҳо падару модари мо набуданд, балки худи мо ҳам дигар барои худамон

хуб набудем. Барои зиддият бо ин арзишгузориҳои ғалат, моро зарур аст, ки худивоқеи амонро новобаста ба камбудихову костаҳои қабулдошта бошем. Ба бораи ҳисоби миёнаи худ худ кунем, на ба баҳои инфиродии хеш. Ва аз ин тариқ ба дигаршавии худбовари амон бипардозем. Онҳо ки хуби худашон нестанд, маҷбуранд хуби дигарон бошанд. Ва чун дигарон бо якдигар ҳамфикр нестанд, мудом дар ихтилофангезӣ ва зери назари онҳо қарор хоҳанд гирифт. Агар кӯшиш кунанд, ки ҳамаро розӣ кунанд, чанд шахсияти хоҳанд шуд. Ва агар бикӯшанд гурӯҳеро розӣ кунанд ва гурӯҳеро норозӣ роҳо кунанд, дар фазои дӯстиҳо ва душманиҳо қарор хоҳанд гирифт. Аммо онҳое, ки хуби худашон ҳастанд ва аз паи ба дигарон нағз шуданҳо намераванд, шодтар, солимтар ва устуворқадамтар зиндагӣ хоҳанд кард.

Ихтилоли шахсияти намоишӣ, ки яке аз осебпазиртаринҳо дар ихтилолҳои равонӣ аст, аз зистан дар чашми

дигарон ба вучуд меояд. Ҳасадҳои зиёд дар касоне, ки ин ошуфтагиро доранд, аз он ҷо пайдо мешавад, ки ин гурӯҳ вақте худро хуб медонанд, ки тавассути дигарон дастгирӣ ёбанд ва чунончи дар канори онҳо дигароне дастгирӣ ёбанд, онҳо дучори ҳасадҳо мешаванд. Агар ин гурӯҳ мавриди танқид қарор бигирад, худро нобудшуда мепиндоранд. Чаро ки онҳо хуби худашон нестанд ва хубу бади дигаронанд.

Мегӯянд, ҳасадхӯр ҳаргиз ором намегирад. Аммо ҳасадхӯрӣ бемории дараҷаи дуввумӣ аст, ки илоҷӣ он бидуни ҳалли мушкилоти аввал, ки набудани эътимод ба нафс аст, мумкин нест. Касе ки ҳасадхӯр аст, на худашро дӯст медорад ва на ба худаш бовар дорад. Ва ба эҳтимоли зиёд мағзаш аз таровиши дупомин маҳрум аст. Дар натиҷа ниёзманди мададхоҳӣ аз дигарон аст. Ва чун нигоҳаш рӯ ба берун аст, хубу бади худро аз муқоисаи берунӣ бояд ба даст биёварад.

Хонум Маъсума, замоне ин ҷумлаи зеборо аз интернет ёфта буд ва чун зикр бо худаш такрор мекард “Наранҷу наранҷон” бо ин ки ин ҷумлаи оҳангӣ буд ва паёми мусбате дошт, аммо ӯ ҳар шаб нороҳаттар ва ранҷондатар ба ҷойхоб мерафт. Чаро ки ин ҷумлаи зебо роҳи ҳали амалӣ надошт. Умеди ӯро аз худаш болотар аз он чи ҳаст бояд мебурд. Дар ҳоле ки агар ба ҷои он, ин ҷумларо такрор мекард “Инсон бегуноҳ (беҳато) нест.” На танҳо аз дигарон камтар меранҷид, балки дигаронро ҳам бо поён овардани сатҳи умедвориаш камтар озор меод. Зикрҳо бояд бо воқеияти берунӣ ва дарунии инсон мутобиқат дошта бошанд. Ва бовараш чизеро дар мо тағйир диҳад. Ба зикри инсон бегуноҳ (беҳато) нест диққат кунед. Аз худатон бипурсед кадом инсоне аст, ки дар зиндагӣ хато накарда аст? Бовар ба бегуноҳ (беҳато) набудани инсон, азоби виҷдонҳои моро ҳам аз байн мебарад. Бо ин зикр мо ёди маҳдудиятҳои инсонии худамонро мекунем ва

аз сарзаниши хеш даст мекашем. Умеди моро ҳам ба одамҳои дигар кам мекунад. Қабул мекунем, ки онҳо ҳам хатокор офарида шудаанд ва бо дидани як хато аз эшон, номашонро аз рӯихати дӯстон ва ошноёни худ хат намезанем.

8. Як корра шав.

Малик зиндагии пур аз ғам дорад. Ӯ ҳамвора сари қарорҳояш дер мерасад. Бо он ки бисёр кор мекунад, одатан корҳояшро дар вақташ анҷом намедиҳад. Мегӯяд хелесеркор ҳастам ва ҳеҷ вақт ба корҳоям намерасам ва ғам дорам. Ӯ одат дорад чандин корро дар як вақт иҷро кунад. Ҳар яке аз корҳои ӯ барои худаш ҷузъиёти бешуморе дорад ва ин ҷузъиёт зехни ӯро ворида ба ҳисобгирии беохире мекунад. Малик одатан саъй мекунад барои он ки сари худро ором кунад, аввал аз пайи корҳои хурде, ки теъдодашон зиёд аст меравад, то баъди фурсат даст додан, вақти анҷоми корҳои асосиро биёбад. Аммо кориҳои хурд тамом

нашуда корҳои дигаре пеш меоянд.

Бар қиёси Малик, Қорҷро мисол меорем. Қорҷ бо он ки пуркор аст, зиндагии ороме дорад. Ё аз байни корҳои, ки пеш меоянд, авлавиятхоро интихоб мекунад ва бақимондаро раҳо мекунад. Чунончи маҷбур шавад ду-се корро анҷом диҳад, аз байни онҳо якеро интихоб мекунад ва ба охир мерасонад ва баъд кори дигарро шурӯъ мекунад. Қорҷ ба хотири як корро кардан ҳушашро бештар ҷамъ мекунад. Корҳои бо зудӣ ва диққати бештаре анҷом медиҳад. Дӯстонаш аз ӯ талаб мекунанд бо ин тавоноии ӯ, ки дорад корҳои бештареро ба даст бигирад, аммо Қорҷ бовар дорад, корҳои дунё тамом намешаванд. Бештар аст муҳимтаринашро анҷом бидиҳӣ ва бақияро раҳо кунӣ. Қорҷ аз байни тамоми корҳои, ки метавонад иҷро кунад, танҳо мавридҳо интихоб мекунад, ки сарнавишти ӯро иваз мекунад ва корҳои хурду беаҳамиятро ё анҷом намедиҳад, ё

онҳоро ба ақиб мепартояд.

Дар яккорагӣ, тамаркузи мо бештар, кайфияти кори мо беҳтар ва зехни мо оромтар аст.

9. Муқоиса ва мусобиқа нақун.

Касе, ки ҳасадхӯрӣ мекунад, одами бад нест, эътимод ба нафси поёне дорад ва он чӣ ҳаст ва дорад хуб ва кофӣ намедонад.

Дориюшдардарсвашуғлизиндагиаш муваффақ аст, аммо ҳамеша муваффақияти худашро бо касоне, ки фикр мекунад аз ӯ муваффақтаранд, муқоиса мекунад ва эҳсоси ҳасадхӯрӣ мекунад, дар натиҷа ҳеҷ вақт аз зиндагиаш розӣ нест.

Аз тарафе, касоне, ки ӯро мешиносанд, ба мавқеияти ӯ ҳасад мебарандваҳасадхӯриашонробонеш ва киноя ба ӯ нишон медиҳанд. Онҳо мекӯшанд истеъдод ва талоши ӯро ба инобат нагиранд ва ҳама чизро ба шароит, имконот ва шонси ӯ нисбат

диҳанд ва чун ба ӯ ҳасад мебаранд,
ҳозир нестанд бо ӯ дӯстӣ кунанд ва
ӯро танҳо мегузоранд.

Ҳолати ӯ шудааст, дар ҳасудӣ зистан.
Ҳасадбарии худаш ба дигарон ва
ҳасадхӯрии дигарон ба ӯ. Дар натиҷа
осудагиашро аз даст дода аства тарки
касб карда, аммо ҳамчунон мавриди
ҳасадхӯрӣ қарор гирифтааст.

Зехни муқоисакун, одамро ба
ҳасудбарӣ водор мекунад. Зеро ки мо
ба ҷои он ки ба чизҳои доштаамон
қаноат кунему лаззат барем, дар
ранҷи он чи надорем ё он чӣ дигарон
доранд, ғутовар мешавем.

Дар мавқеиятҳои зиндагӣ, ҳар одаме
на пасти паст аст ва на баланди
баланд. Ҳама дармиёнаипастубаланд
ҳастем. Дар ин мавқеият, баъзеҳо
дар вазъияти поёнтар ва бархе дар
вазъияти болотаранд. Пас агар зехн
дар вазъияти муқоисакунӣ бошад,
доим дар ранҷи ҳасадхӯрӣ ва азоби
худнобоварӣ аст.

Бо ҳасудони худ чӣ бояд кард?

Аввал бояд дид дар ҳақиқат касе бо мо ҳасадхӯрӣ мекунад, ё мо ин тавр хаёл мекунем. Гоҳе мо ба хотири он ки борҳо ба ҳасадхӯриҳои мукаррар дучор шудаем, чунин хаёл мекунем, ки ҳамаҳамвора ба мо ҳасад мебаранд. Гоҳе мумкин аст як шухии соддаро ҳасадбарии дигарон пиндорем. Аммо агар аниқ фаҳмидем, касоне ба мо ҳасад мебаранд, аввал бояд бубинем ҳасадхӯрии онҳо ба мо зарбае мезанад ва ё дар ҳадди нешукиноя хоҳад буд. Дар сурате, ки ҳасадбарии онҳо аз доираи нешукиноя бештар намешавад, бояд сухани онҳоро ба як гӯш шунид ва аз гӯши дигар берун кард. Аммо агар эҳсос мекунем, ки ҳасадхӯрии онҳо ба саломатӣ, шодӣ ва кори мо зарар мерасонад, ин робита носолим аст ва бояд онро қатъ кард.

Аммо ҳақиқат ин аст, ки ҳасадхӯрии дигарон вақте бар мо таъсиринок аст, ки эътимод ба нафси мо паст аст. Агар мо хубиҳои худамонро

бовар дошта бошем, ҳамин ки бо ҳасадхӯрии дигарон рӯ ба рӯ мешавем, ба ҷои хашмгин шудан ва дилсузӣ барои худ, диламон барои онҳо месӯзад. Аён мефаҳмем, ки онҳо дар муқобили он чи мо дорем, эҳсоси камбудӣ мекунанд ва агар суҳане мезананд, барои он аст, ки қодир нестанд эътимод ба нафси худро аз нав кунанд ва ба қасди ҷони эътимод ба нафси мо афтаданд. Агар мо ҳоламон хуб бошад, дар муқобили зарбаҳои ҳасадбарии онҳо кӯмак мекунем, ки онҳо ҳам эътимод ба нафсашонро пайдо кунанд ва бидуни муқоиса бо ину он зиндагӣ кунанд. Хубиҳо ва дуроҳои онҳоро ба ёдашон меоварем ва камтар аз муваффақиятҳо ва доштаҳои худамон бо онҳо суҳан мегӯем, то зехни бемори онҳоро барои муқоисакунӣ водор накунем. Ин се зикр кӯмак мекунад, ки мо аз бади ҳасадхӯрии дигарон худро озод кунем ва эътимод ба нафсамонро аз нав кунем:

Хуби худат бош, на маҳбуби дигарон.

Ҳасуди дигаронро дарунӣ нақун.

Муқоиса ва мусобиқа нақун.

Соддатарин намунаи шинохт, намунаи муқоисавӣ аст. Аммо муқоисаҳо вақте ба кор меоянд, ки тимсоли як чизро бо ҳамон тимсоли як чизи дигар муқоиса кунем. Масалан, муқоисаи қади як кӯдак, бо қади кӯдаки дигар. Муқоисаи қудрати суръати як мошин, бо қудрати суръати як мошини дигар. Аммо вақте ду низомро бо ҳам муқоиса мекунем, то ба шинохти беҳтарӣ бирасем. Ҳамин тавр, вақте ду инсонро бо ҳам муқоиса мекунем, бояд бидонем, ки иттилооти мо нисбат ба синнусолҳо, нерӯи ҷисмӣ ва мағзӣ ва имконоти муҳитию иҷтимоии онҳо бисёр кам аст. Ва мо аз тариқи муқоисаи яке аз хусусияти онҳо, бидуни донишани шароити дарунӣ-берунии онҳо, дар муқоиса кардан роҳи ғалатеро пеш мегишем.

Мебинем шахсе ба суръат ва бо диққат расми арзишманде мекашад, ё мусиқӣ менавозад ва мо бинобар сабаби ба ин корҳо қодир набудан, ҳасад мебарем ва худро барои ин нотавонӣ бисёр сарзаниш мекунем. Аз ин бадтар, ҳамон вақтест, ки волидонамон моро бо ин муқоиса ба ҳасадхӯрӣ ва ба худ бовар надоштан раҳнамун месозанд. Мо намедонем, ки генҳои онҳо то чи андоза онҳоро дар ин корҳо ёрӣ кардаанд ва намедонем то чи андоза онҳо барои ин муваффақият имконоти берунӣ доштаанд. Ҳамчунон, ки мо тавоноии ҳама дорем, ки бисёри онҳо аз он маҳруманд. Агар тавонем, ки нидаи даруни худро бишнавем, истеъдодҳои мо бароямон ҳама овардари беҳтар мешиносем. Аммо агар бо роҳи муқоиса бо ҳасадхӯрӣ ва рақобат бихоҳем дар зиндагӣ комёб шавем, нидаи даруниамонро ношунанда мегирем ва на танҳо дар он рақобатҳо муваффақ намешавем, балки истеъдодҳои худро ҳам нахоҳем шинохт.

Мо дар дунёи сармоядорӣ зиндагӣ мекунем. Дунёе, ки пур аз рақобат аст. Рақобатҳое, ки танҳо як баранда доранд ва бешумор бозанда. Бозандагон ноумед ва сархам аз рақобатанд ва барандагон изтиробӣ зиёд доранд, ки мабодо дафъаи дигар бозанда нашаванд. Баъзеҳо ҳам дар оташи фикрҳои пуч мечӯшанд, ки рақобат ангезаи моро барои ҳаракат боло мебарад. Намедонанд, ки ин ангеза ва ҳаракат хеле зуд ба беангезандагӣ ва беҳаракатӣ табдил хоҳад шуд. Роҳи ҳалли дуруст ин аст, ки мо дар ҳар кучо, ки метавонем худро аз ин рақобатҳои носозанда дур кунем ва ангезаҳои ҳаракати худро бо шунидани нидои дарунӣ ва тарбияи худ ба даст биёварем. Барои он ки бидонем дар кадом заминаҳо истеъдод дорем ду роҳ вучуд дорад: Яке роҳи дарунӣ ва дигаре берунӣ. Барои шунидани нидои дарунӣ бояд бубинем, ки агар байни ду роҳ воқеъ бошем, одатан даруни мо ба кадом сӯ моилтар аст. Ва аз манзаргоҳи берунӣ низ бояд бубинем, ки вақте

аз байни ду роҳ якеро интихоб мекунем, дар кадом яке аз он ду роҳ хурсандтарем. Аммо вақте роҳи рақобатро интихоб мекунем, ба нидои дарунӣ ва таҷрибаи берунӣ беэътиной мекунем ва худро бо адад ва рақам рақобат месозем.

Зехнхое, ки ба муқоиса одат кардаанд, аз ҳасадбарӣ ва надоштани осоиш дар амон нестанд. Онҳо на танҳо ҳасадхӯрӣ мекунанд, балки ҳасадбарии дигаронро ҳам дарунӣ мекунанд ва дунёро бо метри муқоиса месанҷанд. Ҳол он ки ҳар падидае дар ин ҷаҳон ягона аст ва муқоисаҳо на воқеӣ ва на корсозанд.

Ҳатто муқоисаи имрӯзаӣ худ бо гузаштаӣ худ метавонад ғам ё нофаҳмӣ биёварад. Калонсолон аз муқоисаи пириӣ худ бо ҷавонии хеш ғамгин мешаванд ва ҷавонон аз муқоисаи ҷавонии худ, бо кӯдакии хеш дучори нофаҳмӣ мешаванд.

10. Каме беҳтар.

- Оқибат рақами бист нашудам, понздаҳ шудам.
- Охираш подардам хуб нашуд.
- Аз худам розӣ нестам, ҳар чи мехостам нашуд.
- Ҳоло ҳам як дунё корҳоям, орзуҳоям, мушкилиҳоям боқӣ монда.
- Агар ин ҳодиса рух диҳад, фоҷеа мешавад, дигар нобуд мешавам.
- Агар маро раҳо кунад/ӯро раҳо кунад/ вайро раҳо кунам, бароям фоҷеа аст.
- Агар ба инкор, инишқ, инимтиҳон, ин таҳсин, сазовор нашавам, бароям фоҷеа аст.
- Магар як муъҷиза маро/ туро / ӯро наҷот мебахшад.
- Агар фалон ҳодиса рӯй диҳад, бадбахтӣ аст. Агар фалон мушкили ман ҳал шавад, муъҷиза аст.
- Дар зиндагӣ одатан тағйирот на муъҷиза аст, на фоҷиа аст. Ҳама чиз ё каме беҳтар мешавад, ё каме бадтар.

Дар тули умрамон бо хешу табор ва дӯстонамонмуносибатамонгоҳесард мешавад ва баъд аз муддате дубора гарм мешавад. Ҳатто ин робитаҳо пурра аз байн бираванд, боз ҳам фоҷиае рух наодоааст. Ҳар кадоме аз мо робитаи муносиби дигаре барои худамон пайдо мекунем. Агар кореро аз даст бидиҳем, билохира шуғли каме бадтар ё каме беҳтарро пайдо хоҳем кард. Аммо зехни мо одатан фоҷиасозаст ва аз ҳар мушкили хурде як фоҷиа месозад. Барои ҳамин аз пайи муъҷиза мегардад, то пеши он фоҷиаро бигарад, ё бо муъҷизае он фоҷиаро ҷуброн кунад.

Аммо дар воқеият пешрафтҳо ва муваффақиятҳо рафта-рафта ҳоли моро беҳтар мекунанд. Рушд низ ором-ором ба вучуд меояд. Аммо зехни мо аз пайи як ивазшавии сад дар саде аст. Аз ҳамин рӯ, агар навадунуҳ дарсад ҳам тағйир рух диҳад, мо розӣ нестем.

Дар равандҳои сиёсӣ низ мардум ҳамин хаторо мекунанд. Онҳо ба

касе овоз медиҳанд, то сад дар сад масъалаҳояшонро ҳал кунад. Ва чун ҳеч кас қодир нест сад дар сад масоилашонро ҳал кунад, аз тарафдории ӯ даст мекашанд, қаҳр мекунанд ва ё барақиби ӯ, киваъдаҳои садфоиза медиҳад, мепайванданд.

Хатои дигар муайянкунии мақсад аст. Муайянкунии мақсад барои идоракунии муҳимтарин асос аст. Дар идоракунии агар Шумо пеш аз ҳар чиз мақсадро муайян накунад, таҳияи барнома номумкин аст. Аммо аз лиҳози равонӣ, муайянкунии мақсад, зиндагии Шуморо аз ҳозир ба оянда интиқол медиҳад. Шумо то ба мақсади муайяншуда нарасед, эҳсоси оромиш намекунад. Ҳама чиз ба ояндае равон мешавад, ки он мақсад дуруст муайян кардааст. Шумо расидан ба он мақсади худро комил медонед. Ва бидуни расидан ба он мақсад худро номукамал меҳисобед. Ин балое аст, ки мағзи мо дар ҳадафмандӣ бар сари мо меоварад. Ба саломатии равонӣ,

каме беҳтар, ҳолати муносибтар барои фикри мост. Фарз кунед Шумо аз дарди по азият мекашед. Агар мақсади Шумо сиҳатшавии комили поятон бошад, то ба саломатии пурраи поятон нарасед, хушҳол нахоҳед шуд. Аммо агар сабуккунии дардро мароми худ қарор диҳед, бо ҳар фоизе дард, ки сабук мешавад, Шумо эҳсоси хушҳолӣ мекунед. Ва агар ба ҷои расидан ба нуқтаи сади ҳадаф, нуқтаи сифр, ки дар он воқеъ ҳастедро меъёр қарор диҳед, бо ҳар қадаме, ки ба пеш мегузored, эҳсоси хушбахтӣ мекунед.

Агар Шумо хонае бо қарзи бонкӣ харидаед ва мунтазиред, ки қарзатон пурра тамом шавад, то рӯзе, ки охири пули онро напардохтаед, эҳсоси хурсандӣ намекунед. Аммо бо равиши каме беҳтар, бо пардохти ҳар боқимондаи маблағ, эҳсоси хурсандӣ хоҳед кард. Дар навъи каме беҳтар, дур шудани Шумо аз нуқтаи сифр маром мебошад. Дар навъи ҳадафмандӣ, фосилаи Шумо

бо нуқтаи сад дар сади расидан ба мақсад маром аст.

Шумо бо яке аз хешатон робитаи бисёр хуб доштаед. Нохоста ё ҳамдигарнофаҳмӣ робитаи Шуморо пурра хароб кардааст. Агар нияти Шумо ҳолати пештараи робитаро пурра барқарор кардан бошад, ҳечгоҳ ба зудӣ розӣ нахоҳед шуд. Аммо агар ниятатон хубшавии каме беҳтар бошад, ҳаминки салому алейк бикунед, эҳсоси хурсандӣ хоҳед кард.

Мешавад ҳар субҳ аз худ бипурсед, имрӯз барои каме беҳтар дар ин чаҳор замина чӣ бояд бикунам:

- Дар заминаи саломатӣ.
- Дар заминаи шодӣ.
- Дар заминаи дӯстӣ.
- Дар заминаи рушду кор.

Ва шаб ҳангоми пеш аз хоб, хеле кӯтоҳ аз худ бипурсед, ки дар ин чаҳор замина чӣ чизҳое каме беҳтар шуд. Бо зикри каме беҳтар шодии нисбии худро тазмин мекунем.

Аз дидгоҳи равонпизишкӣ, таровиши моддаи дупомин, ки эҳсоси подошро дар мо эҷод мекунад, ба дидгоҳи каме беҳтар вобаста аст. Агар ҳадафи Шумо навиштани як китоби дусад саҳифай ҳаст, то вақте дусад саҳифаи китоб навишта нашуда, дар мағзи Шумо дупомин таровиш нахоҳад кард. Аммо агар дар ҳар саҳифае, ки менависед, Шумо эҳсоси каме беҳтар кунед, мағзи Шумо дусад бор дупомин таровиш хоҳад кард ва шодӣ ва тадовуми халқ Шуморо боис хоҳад шуд. Барои ҳамин тавсияи равоншиносон ин аст, ки мақсадҳои худро ба марҳилаҳои хурдтар тақсим кунед ва бо анҷоми ҳар марҳила онро рӯи қоғаз дарҷ намоед. Ин амал боиси таровиши моддаи дупомин ва эҳсоси муваффақият дар Шумо хоҳад шуд.

Декарт мегӯяд: Барои он ки ба кори вазнин ва мушкил ғалаба кунед, онро ба қисматҳои хурд тақсим кунед. Дар ин сурат дар муқобили Шумо миқдори кори на чандон мушкил

қарор мегирад ва Шумо ба осонӣ бар онҳо ғалаба мекунад.

Модаркалонимандаркӯдакӣмегуфт: Худованд ҳазору як ном дорад. Аммо аз миёни ин номҳо, танҳо яке аз он номҳо исми бузурги Худост. Ва ҳар кас он исми бузургро бидонад, бар анҷоми ҳар коре қодир аст. ман аз байни зикрҳое, ки дар зиндагӣ ба кор гирифтаам, каме беҳтарро исми аъзам медонам. Ва онро сарлавҳаи ҳамаи зикрҳоям қарор медиҳам.

11. Талош, на натиҷа.

“Ин ҳама талош кардам ва натиҷаи дилхоҳро ба даст наёвардам, пас дигар талош намекунам.”

Ин садои ноумедиҳои мост, ки аз паси ҳар кӯшиши нокоме аз даруни мо шунида мешавад. Дар озмуне ширкат мекунем ва бо ҳама истеъдод ва ғайратамон дарс мехонем, аммо дар охир номи мо дар руйхати қабулшудагон нест. Аз истеъдод ва тавоноии худ ноумед мешавем. Ин

таҷрибаиталхбасадое табдил мешавад,
ки мудом аз даруни худ мешунавем:
Ҳамаи талошҳо бефоида аст.

Тиҷоратро ба роҳ мемонем, бо як
ихтирои тоза, тамоми нақшаҳо ва
ҳисобу китоби мо нақш рӯйи об
мешаванд ва муфлис мешавем. Аз
ин ба баъд ҷуръат барои ҳаракат аз
мо гирифта мешавад. Зери лаб ба
худамон мегӯем: Ҳар коре мекунам,
комёб намешавам.

Дар соҳаи илм доктор мешавем,
аммо бо он диплом ё ҳуҷҷат коре
пайдо намешавад, то кафофи корҳои
рӯзмарраи моро бидиҳад. Эҳсос
мекунем умрамон талаф шуда аст.
Ба худамон мегӯем: Ман ба ҳеҷ кучо
намерасам.

Як омӯзиш дар Амрико нишон
медихад, ки ончиро оҳиста ба таври
пичиросӣ бо худ вогуӣ мекунем, бояд
ҳабдаҳ бор аз берун мавриди танқид
ва беътибор шудан қарор гирад, то
дар мо бартараф ва бетаъсир шавад.
Камтар касест, ки аз ин таҷрибаҳо

дар зиндагии худ надошта бошад. Миқдори ками одамо назноумедӣ пас аз шикаст худкушӣ мекунанд, чаро ки фикр мекунанд дунё барояшон ба охир расида аст. Аксарият ҳам то иттилои сонавӣ дучори ғамгинӣ мешаванд ва гушаи танҳо ироинтихоб мекунанд. Касоне ҳам ҳастанд, ки ба далели ниёзҳои воқеии зиндагӣ, даст ба талоши дигаре мезананд. Гурӯҳе низ чун донишмандон ҳар шикастеро танҳо як таҷриба медонанд ва ба озмоишҳои худ то муваффақият идома медиҳанд.

Дар робитаҳои миёни инсонҳои низҳол аз ҳамин қарор аст. Шумо ба дигарон хубӣ мекунед то хубӣ бибинед, аммо бадӣ мебинед. Аз худ мекурсед, пас хубӣ кардан чӣ фоидае дорад ва даст аз хубӣ кардан бозмедорад.

Мағзи мо ин тавр амал мекунад, ки агар барои талоше, ки мекунем музд нагирад, даст аз такрори он амал бозмедорад. Ва агар барои талоше, ки мекунад музди муносиб бигирад, он амалро такрор мекунад. Бахше

аз ин такрор ба таровиши моддаи дупомин вобаста аст. Таровиши моддаи дупомин боиси эҳсоси шодобӣ, муздва лаззат дармост. Ҳоло агар зехн худро ин тавр барномарезӣ кунад, ки “Талош муҳим аст ва на натиҷа”, рафта-рафта мағзи мо таъсирпазир аз ин тахмининав, ҳатто дар сурати талоши номуваффақ низ, дупомин таровиш мекунад. Мумкин аст Шумо барои мусобиқаи футбол ба варзишгоҳ биравед то баранда шавед. Дар ин сурат дупомин шартӣ мешавад ба рӯзҳое, ки барандаи бозӣ ҳастед. Аммо агар Шумо барои давиданвакамкарданивазнизиёдатӣ ба варзишгоҳи футбол биравед, бо кашидани худ рӯи вазни тарозу ва бовар ба вазни камтар низ дупомин дарёфт мекунад.

Метавонем ба кӯдакони худ биомӯзем, ки талош барои омӯхтан аст, на гузаштан аз имтиҳон. Метавонем ба кӯдаконамон бигӯем давидан ва арақ кардан дар бозӣ муҳим аст ва на баранда шудан дар

бозӣ. Метавонем ба ҳудамон бигӯем, мубориза барои озодӣ ва адолат муҳим аст ва на маҷбурӣ пирӯз шудан дар ин арса. Дар ин сурат мо аз талош ва мубориза хурсанд мешавем ва на аз натиҷаи талош ё пирӯзӣ. Қаҳрамонҳои инсоният онҳое ҳастанд, ки хубиро барои хубӣ анҷом медиҳанд ва на барои натиҷааш.

Шояд бигӯед таровиши дупомин алоқае ба тарзи тафаккури мо надорад ва амалест кимийӣ, ки худ ба худ рух медиҳад. Мисли он ки вақте ширинӣ меҳӯрем, мағзи мо дупомин таровиш мекунад. Таҷриба нишон дода аст, ки вақте Шумо речаро риоя мекунеду ширинӣ намехӯред ва вазн аз даст медиҳед, рафта-рафта дар тавоноии тарки ширинӣ ҳам, дупомин дарёфт мекунед. Дар кӯдакӣ аз модаркалонам шеър омӯхта будам, ки мегуфт:

“Агар лаззат тарки лаззат бидонӣ,

Дигар лаззатинафс, лаззатнахонӣ.”

Дар он даврони кӯдакӣ, ман аз тарки лаззат, ҳамон қадар лаззат мебурдам, ки пеш аз он аз худи лаззат.

Навъҳои эътиёд боиси ҷунбиши марказҳои дупомин мешаванд. Дар натиҷа бо такрори амали эътиёди дупомин музд мегирем. Ҳоло метавонед бо тарки эътиёд, ин ҷунбишро ба ҳадди ақал бирасонед ва ё бо эътиёди мусбат, масалан эътиёд ба варзиш, дупомин дарёфт кунед.

Ҳамон гуна, ки мешавад бо тарки эътиёд аз бади ҷунбиши марказҳои тавлиди дупомини мағз дур шуд, метавон бо тағйири дидгоҳи худ, навъи дигари дупомин дарёфт кард.

Зикри “Талош муҳим аст ва на натиҷа” бар системаи дарёфти дупомини мағзи мо таъсир хоҳад кард.

Аз дидгоҳи дигар бояд бидонем, ки он чи мо анҷом медиҳем, оқибат барои худ натоиҷе дорад, натиҷаҳои, ки мо аз аввал онҳоро ба ҳисоб нагирифтаем.

Дар кӯдакӣ мумкин аст, солҳо бозӣ карда бошем ва дар ҳеч мусобиқае ғолиб нашуда бошем, аммо баъдан ҳуши мо дар он бозиҳо қавитар шуда аст. Мо дарсҳое хондаем, ки барои мо шуғле эҷод накардаанд, аммо он дарсҳо бар маърифати умумии мо таъсир гузоштаанд ва ё ба шуғли мо ҷанбаи дигареро эҷод кардаанд. Стив Џобс муддате хаттотӣ мекард ва зоҳиран даркораш нашуд, аммо вақте айфонро баровард, аз таҷрибаи хаттотиаш, барои тарроҳии ҳарфҳои айфон истифода бурд.

Талошҳои бенатиҷа барои мо кайфиятҳоро эҷод мекунанд, ки бидуни он талошҳо мумкин набуд он кайфиятҳоро ба даст биёрем. Аммо агар аз ҳар талоше танҳо ҳамон натиҷаи дилхоҳро талаб кунем, ки мехостаем, дар сурати нокомӣ, боис ба яъсу ноумедии мо хоҳад шуд.

Натанҳо талошҳои мо гоҳе ба натиҷаи дилхоҳ намерасанд, балки талошҳои инсоният дар аксари мавридҳо ба натиҷа нарасидаанд.

Танҳо дастоварди илмҳои инсонӣ аз ба натиҷа расидани тамоми талоши донишмандон ба вуҷуд наомадааст, балки ҳосили ба натиҷа расидани яке аз чанд садҳазори онҳост. Ва ҳама он чи имрӯз дорем ва инсон бо он фахр мекунад, бадеҳкори ҳамон натиҷаҳои маҳдуд аз талошҳои бешумори онҳост.

12. Мушкил на, роҳи ҳал.

- Медонӣ хеле мушкил дорам.
- Фикри мушкилот шабу рӯзамро пур карда аст.
- Ман -бто мушкил дорам, агар ин -бто мушкилам ҳал шавад, дигар ғаме надорам.
- Шабҳо, ки мехобам, ҳамааш ба мушкилиҳо фикр мекунам. Мехоҳам бидонам, сабаби мушкилотам чӣ аст.

Фикр кардан ба мушкилиҳо, фазои зехнро манфӣ ва пур аз ноумедӣ мекунад. Вақте ба мушкилот фикр мекунем, пур аз эҳсоси нотавонӣ мешавем. Фикр кардан ба сабаби

мушкилот, агар ба ёфтани роҳи ҳал кумак накунад, моро нотавонтар мекунад. Аммо агар баҷои фикр кардан ба мушкилот, аз пайи роҳи ҳал бошем, фазои зехни мо мусбат мешавад. Ғайр аз ин охири кор ин нест, ки мушкилот тариқи ёфтани роҳи ҳали онҳо бартараф мешаванд. Аммо роҳи ҳал ҳобоҷдвоқеӣ, оқилона ва ахлоқӣ бошанд. Воқеӣ аз ин бобат, ки имкони иҷрои он бошад. Оқилона яъне ин ки фоидааш бештар аз зиёнаш бошад. Ва ахлоқӣ, яъне ин ки аз анҷомаш ба сабаби беинсофии худ нисбат ба дигарон пушаймон нашавем ва барои худ як мушкилии равонӣ эҷод накунем. Агар роҳи ҳал воқеӣ набошад, мушкилиҳои мозиёд мешаванд ва агар ахлоқӣ набошад, руҳи мо розӣ намешавад.

Гоҳе роҳи ҳал марҳилавӣ ва қадам ба қадам шуданитар аст. Барои тасмимгирӣ дар бораи роҳи ҳали мушкилот, дарҷойҳои фикр накунед. Чаро ки мағзи мо дар торикӣ ва бо чашмони баста дар ҳолатест,

ки баҳисогириашро ғалат анҷом медиҳад. Барои ёфтани роҳи ҳал, ҳангоми субҳ, вақте ки хуб хобидаем ва дар ҳоли роҳ рафтани ҳастем, беҳтарин мавқеият аст. Аммо аз ҳама муҳимтар тағйири одати мо аз фикр кардан ба роҳи ҳал, ба ҷои фикр кардан ба мушкилот аст. Дар зиндагӣ ҳамвора мушкилоте пеши роҳи мо, ки бояд онҳоро ҳал кунем. Баъзе аз ин мушкилот ба хотири ниёзҳои воқеии зиндагии мо эҷод мешаванд. Мисли мушкилоте, ки дар сари роҳи саломатӣ, шодӣ ё корҳои зарурии зиндагии мо эҷод шудаанд. Аммо баъзе аз ин мушкилот ба хотири фантазияҳо ва хоббинӣҳо ҳаст, ки мо дар зиндагӣ барои худ мехоҳем. Гоҳе ба ҷои ҳалли мушкилот, беҳтар аст аз баҳри як орзуе начандон муҳим гузашт. Масалан хонае дорем, аммо хонаи бузургтаре мехоҳем, ки пулашро надорем ва касе ҳам ба мо қарз намедиҳад. Ба ҷои фикр кардан ба мушкилоти қарзи номумкин, беҳтар аст аз баҳри хонаи бузургтар бигзарем.

Дар бораи рӯ ба рӯ шудан бо мушкил, мардум ба ду гуруҳ тақсим мешаванд: Гурӯҳе, ки ба мушкил фикр мекунанд ва худро мебозанд. Гурӯҳе, ки ба роҳи ҳал фикр мекунанд ва онро меёбанд. Онҳое, ки ба роҳи ҳал фикр мекунанд, вақте онро меёбанд, эҳсоси сабуки мекунанд. Аммо онҳое, ки танҳо ба мушкили фикр мекунанд, ҳар лаҳза зери бори мушкилоти бEROҳи ҳал, эҳсоси хафагӣ мекунанд. Зикри **“Мушкил на, роҳи ҳалли воқеӣ, оқилона ва ахлоқӣ”** аз он зикрҳое ҳаст, ки худаш бахши мушкилро ҳал мекунад. Ҳар чиро дар зехн ҷо кунем, зехн ҳамонро ба мо пас медиҳад. Ва агар бигӯем роҳи ҳал, роҳи ҳал. Зехн ба мо роҳи ҳал нишон медиҳад.

13. Гузаштаро дафн кун.

Агар бигӯем, гузашта ёдаш ба хайр, дучори ҳасрат мешавем. Агар бигӯем дар гузашта чӣ ранҷҳое бурдаем, дучори ғам мешавем. Ҳақиқат ин аст, ки гузашта бар мо таъсир дошта аст, аммо мо бар гузашта ҳеҷ таъсире

надорем. Аммо агар ба гузашта фикр кунем, таъсири нокии гузашта бар мо идома хоҳад ёфт. Фаромӯш накунем, ки гузашта мурда аст, аммо мо инҷо ҳанӯз зиндаем.

Бо гузашта чӣ метавон кард? Оё воқеан метавонем аз бади гузашта раҳо шуд? Гузашта, ба як маънӣ, ҳама хотироти мо. Ҳар фикре, ки мекунем ба хотироти мусбат ё манфии ба гузаштаи мо васл мешавад. Хатоҳое, ки дар гузашта кардаем, таҷрибаҳои имрӯзаи мо ҳастанд. Бидуни фикр кардан ба онҳо мумкин аст боз ҳамон хатоҳоро такрор кунем. Фикр накардан ба гузашта монанди он аст, ки бихоҳем худро аз хотироти худ холӣ кунем. Дониши имрӯзаи мо ба замонҳои маконҳо ва ҳодисаҳои дар гузашта рухдода пайваст аст. Ба ҳар дарс ва таҷрибае, ки омӯхтаем, гузашта васл аст. Агар метавонистем гузаштаро фаромӯш кунем, мағзи мо мисли навзоди бегузаштае мешуд, ки тоза ба дунё омада аст. Аммо оё раҳой аз гузашта мумкин аст? Ва агар

мумкин аст, оё дилхоҳ ҳам ҳаст?

Посух ин аст, ки тамоми лаҳзаҳоеро, ки дар гузашта зистаем, ба ёд надорем ва наметавонем ба ёд биёварем. Гоҳе низ бидуни он ки хоста бошем, бар асоси дарки маъниҳо ё бидуни он ки сабабашро бидонем, бахше аз гузашта ногаҳон ба ёди мо меояд ва аз назари эҳсосӣ бар муд ва хулқу хӯи мо таъсир мегузорад. Таҷрибаҳои мо ёдовари онанд, ки андешидан ба гузашта, ғамнокиовар аст. Чаро ки агар хотираи хушero ба ёд оварем, ки имрӯзимкони такрори он нест, дучори ҳасрати гузаштаи хуби худ мешавем. Ва агар гузашта ёдовари касонест, ки моро азоб додаанд ё ранҷондаанд, дучори нафрат мешавем.

Бо ин гузашта чӣ метавон кард?

Ҳолати аввал: Мешавад ба гузашта фикр кард ва замони ҳозираро аз ёд бурд ва сабаби тамоми бадбахтиҳои худро дар гузашта ва гузаштагон дид. Дар ин сурат лаззат бурдан аз замони ҳозирро аз даст медиҳем.

Ва ҳеҷ фурсате ҳам барои барномаи оянда нахоҳем дошт. Кришномурти пешниҳод мекунад, ки бар гузашта марг бигӯем ва онро дар гӯристон дафн кунем. Тасвир ва тасавури зери хок кардани гузашта дар гӯристон, ба мо ин эҳсосро медиҳад, ки кори гузашта тамом аст.

Ҳолати дуввум: Бо зикри “Гузаштаро дафн кун.” метавон онро ба қарри хотироти худ пас ронд ва болои он ист накард. Пас аз муддате ин зикр, хотироти озордиҳандаи гузаштаро камранг мекунад ва зехни Шуморо даргири ҳозиру оянда мекунад. Агар аз фикр кардан ба гузашта даст накашед, ғамгин мегардед ва маҷбур мешавад бо хӯрдани доруҳои равондармонӣ онро фаромӯш кунед. Таҷрибаҳои гузашта бевасл ба хотироташ дар рафтори мо мавҷуд аст ва лозим нест, ки мо онро бо шароиташ ба ёд биёварем. Ин тавр нест, ки агар мо аз ҷадвали зарб истифода кунем, муаллим ва ҳамсинфҳои дар вақти

омӯхтаничадвализарб дар каноримо бударо ҳам ба ёд меоварем. Чунончи зикри “Гузаштаро дафн кун” дар мағзи миёнаи мо чун як барнома сабт шавад, худро аз зери бори дардхову ранҷҳои зиёди бе ному нишон озод мебинед. Хучуми сангини ғамҳои гузашта бар души хотироти мо беандоза вазнинӣ мекунад. Бояд ба гузашта чун душман нигарист ва аз баҳри хубу бадаш гузашт.

Зухро зани миёнсоле аст, ки бознишаста аст. Ӯ аз ранҷҳои гузаштаи хеш дафтари хотирот дошт. Гоҳе ки зикр мешуд ба суроғи он дафтари хотирот мерафт ва доғҳои дилаш тоза мешуд. Барои Зухро дафтари хотироташ аз ҳама дороиҳо арзишмандтар буд. Ӯ метарсид ранҷҳоеро, ки дар зиндагӣ бурда аст, аз ёд бибарад ва дубора сараш аз ину он кулоҳ биравад. Гофил аз ин ки баҳши муҳими ранҷҳои ӯ марбут ба ҳамон дафтарчаи хотироташ буд. Ӯ натавонист гузаштаи худро фаромӯш кунад, балки

намехост онро фаромӯш кунад. Ҳатто дар лаҳзаҳои хуши зиндагиаш бо овози ғамгин оҳ мекашид ва мегуфт: Ба имрӯзи ман нигоҳ накун, ҳама умрам пур аз хотираи захмхое аст, ки мисли вабо руҳамро мехӯрад. Ӯ ҳама ғамхояшро ба бачахояш ҳам гузаронида буд ва хонаводаи худро ҳам дучори ғамгинӣ карда буд. Як рӯз аз Зухро хостам барои сабукии ранҷхояш дафтарчаи хотироташро бисӯзонад ва аз бадиин ҳама ғам якҷо ором шавад. Муддатемуқовимат кард ва гуфт: Метарсам фиребхое, ки дар зиндагӣ бар сарам боркардари аз ёд бибарам ва дубора ҳамон найрангҳо бар сарам бор карда шаванд. Гуфтам: Агар фиребҳои нави сарат биравад, беҳтар аз он аст, ки ҳама он гузаштаре ҳар лаҳза дубора ба ёд оварӣ. Зухро дар охир пазируфт ва дафтарчаи хотироташро оташ зад. Аз ӯ хостам ду ҳафта ҳам рӯзаи оромӣ бигирад, то битавонад гузашташро бар забон наёварад. Ду ҳафта баъд лаб боз кард ва аз ман ташаккур кард. Ӯ гуфт: Акнун хеле оромтарам. Дар ин ду

ҳафта ҳар вақт ёди гузашта мекардам,
 онро дар қабристони зехнам дафн
 кардам. Ҳоло воқеан эҳсос мекунам
 гузаштаам мурда аст ва дигар
 наметавонад ба ман осеб бирасонад.
 Ҳатто дигар дилам намехоҳад ёди
 хотироти хуши гузашта бикунам.
 Чаро ки ҳавсалаи ҳасрат хӯрдани
 онҳоро ҳам надорам.

14. Оянда ба он бадӣ нахоҳад шуд.

Фикри гузашта ғам аст. Фикри оянда
 тарс аст. Зистан айни ҳол лаззат аст.

Зехни мо даргири фикр ба гузашта
 ва фикр ба оянда аст. Гузашта ва
 оянда барои мо замони ҳозир боқӣ
 намегузорад. Мотанҳодаркӯдакӣ дар
 айни ҳол зиндагӣ мекардем. Барои
 ҳамин ҳама замони кӯдакиа монро
 дӯст дорем. Замоне, ки на гузаштае
 доштем ва на ояндае. Ҳама чиз ҳол
 буд ва лаззат бурдан дар он.

Агар гузашта моро ғамгин мекунад,
 одатан оянда моро метарсонад. Зехни
 фоҷиасози мо ҳама эҳтимолоти

хатар ва нокомиро дар оянда ҳисобу китоб мекунад ва моро дар тарси ҷонкоҳ фуру мебарад. Калимаҳое, ки аз қарри изтиробҳои мо ба гӯши мо мерасанд инҳоянд:

- “Мабодо оянда балое ба сарам / ба сараш биёяд. Агар биёяд чӣ? Бадбахт хоҳам / хоҳад шуд.
- Дилам гувоҳи медиҳад, мабодо бароям / барояш ҳодисаи баде рух диҳад.
- Бояд хуб барнома таҳия кунам, ки дар оянда дучори он мушкилот нашавам / нашавад. Бояд ҳама ҷузъиётро ҳисоб кунам, ки чизе ғалат аз об дарнаёяд.”

Ин барномарезиҳои беш аз ҳад, ба изтиробҳои мо басанда намекунанд ва ба хайёлотии фикрии мо ҳам боис мешаванд.

Агар ба гузашта ру орем, мебинем ҳодисаҳое, ки аз онҳо метирсидем, ё аслан рух надодаанд, ё агар ҳам рух дода бошанд, ба он тарснокӣ, ки фикр мекардем, набуданд.

Инсон ҳамвора аз маргиналиктарин азизонаш метарсида аст, ин маргҳо пеш меоянд ва зиндагии инсон ҳамчунон идома ёфта аст. Инсонҳои ошиқ метарсанд, ки агар ба маъшуқашон нарасанд, дунё барояшон бемаънӣ шавад, ба маъшуқаи худ нарасидаанд ва дар зиндагӣ маъшуқаҳои дигаре ёфтаанд. Метарсидаанд, ки шугле, мавқеияте, амволеро аз даст бидиҳанд ва дигар монандашро наёбанд, аз даст додаанд ва монандашро ёфтаанд ва ё агар ҳам наёфтаанд, дунё барояшон ба охир нарасида аст. Аксар таҷрибаҳои шахсии худӣ монанди нишон медиҳад, ки “оянда дар амал” ба он ваҳшатнокӣ, ки фикр мекардем, набуд. Зарбулмасале мегӯяд “Имрӯз ҳамон фардоест, ки дирӯз аз он метарсидем.”

Вақте дучори изтироб ва тарс барои оянда ҳастем, чӣ бояд кунем?

Аввал: ҳавоспартӣ.

Беҳтар аст ҳавоси худро ба чизи хуши оянда парт кунем, ин равиш барои идораи ҳашм, ғам ва тарс таъсиринок аст. Барои ҳавоспарткунӣ бояд ба чизи мусбати дигар фикр кард. Зехн калимаҳои манфиро намефаҳмад ва наметавонад аз онҳо рӯ бигардонад. Агар одат ба хӯрдани ширинӣ дорем, наметавонед дар ёддоштҳои худ бинависед ширинӣ нахӯр. Зехн нахӯрро намефаҳмад ва бо дидани калимаи ширинӣ ба ёди ширинӣ меафтад ва бефосила фикри ширинӣ ба майли ширинӣ ва амали ширини хӯрдан табдил мешавад. Беҳтар аст ёддошт кунед, ки чӣ бихӯред. Агар асабонӣ ҳастед, баҷои он ки ба худатон бигӯед асабонӣ нашав, беҳтар аст бигӯед меҳрубон бош, ором бош.

Дуввум: беэътибор кардан.

Фаразан ба худ бигӯем, ки он ҳодисаи ногувор ҳам рух дод, ҳеҷ гап нашуд? Мумкин аст посух диҳем, ки нороҳат мешавам ё ноором мешавам. Бо худ бигӯем, ки агар нороҳат ё ноором

шавад, он вақт чӣ мешавад? Ва ба ҳамин тартиб ҳар эҳтимолеро беътибор кунем. Беҳтарин навъи беътибор кардан ҷумлаҳои зайл аст:

- Оянда ба он бадие, ки мо фикр мекунем намешавад.
- Агар ҳам шавад, барояш роҳе пайдо мекунем.
- Агар ҳам роҳе пайдо нашуд, онро қабул мекунем.

Магар инсон барои марги азизонаш, ки тасвираш ҳам барояш ғоҷиа буд ва рух дод чӣ кор карда аст, ба ғайр аз розӣ шудан.

Саввум: рӯйхати пазириш.

Қисме аз ранҷҳои мо оид ба фикр ба воқеияти ранҷовар ё мушкилоте аст, ки роҳи ҳал надоранд, аммо зехни мо онҳоро қабул намекунад ва мудом аз пайи роҳи ҳал мегардад ва намеёбад.

Яке аз ин мавридҳои фикр адолат дар ҷаҳонаст. Зехнимобошуниданиахбор ё рӯ ба рӯ шудан бо нобаробариҳо аз худаш мепурсад, ки агар ҷаҳон Худое

дорадваин Худо одиласт, пассабабини ноадолатиҳо чист? Ва бо он ки ҷавоби қонеъкунандае пайдо намекунад, боз ҳам бо тарҳи ин савол аз пайи ҷавоб мегардад. Бояд қабул кард, ки ҷаҳон одилона нест. Ҷаҳон ё бехудост, ё агар худое дорад, Худои одил нест ва Худои холиқи гуногунӣ аст. Адолат матлаби мост аз ҷаҳон, на қавлу таахҳуди Худо ё ҷаҳон ба мо. Агар бипазирем, ҷаҳон одилона нест, дигар аз ин ки ҳайвонот ҳамдигарро мехӯранд, дучори азоб намешавем. Аз нобаробарии Африқо ва Аврупо барошӯфта намешавем. Аз нобаробарии камбағалону сарватмандон ҳайрону ранҷур намешавем. Бипазирем, ки мо дар ҷаҳони ноодилона зиндагӣ мекунем. Ҷаҳоне, ки баъзе аз мавҷудот барои он ки зинда бошанд, мавҷудоти зиндаи дигарро мехӯранд ва баъзе танҳо барои он ки лаззат бибаранд, мавҷудоти дигарро мекушанд ва мехӯранд ва касе ҳам монеи онҳо нест.

Падару модари Райҳона ҳар ду сакта кардаанд ва солҳост, ки зиндагии

растанивор доранд. Райҳона ва хоҳарону бародаронаш солҳост ранҷ мебаранд, гоҳ дуо мекунанд, ки Худо холи падару модарашонро беҳтар кунад ва дуояшон мустаҷоб намешавад ва гоҳ дуо мекунанд, Худо онҳоро бибарад ва роҳаташон кунад ва дуояшон мустаҷоб намешавад. Охируламр рӯзе вазъиятро ба унвони як воқеияти тағйирнаёбанда то иттилои сонавӣ пазируфтаанд ва ҳама роҳат шуданд.

Ризо як муборизи сиёсӣ аст. Пеш аз инқилоб дар Эрон зиндон будааст ва баъд аз инқилоб барои он ки ба зиндон наҷфтад, ба Амрико муҳоҷират карда аст. Ризо ҳамеша ахбори Эронро пайгирӣ мекунад ва мунтазири он аст, ки рӯзе вазъи Эрон беҳтар шавад. Бо хабари ҳар ранҷе дар бораи Эрон ва эрониён ӯ ҳам ранҷ мебарад. Аз вақте пазируфт то ӯ зинда аст дар кишвари Эрон беҳбудии асосие, ки ӯ интизораширо дорад ба вучуд намеояд, оромиш ёфт. Ҳанӯз ҳам барои он ки вазъи Эрон

беҳтар шавад, ҳар коре аз дасташ ояд кӯтоҳӣ намекунад, аммо дигар лаҳза–лаҳза зиндагии худашро ба ин тағйири милӣ гиреҳ назада аст.

Дар зиндагии ҳамаи мо мавридҳое вучуд доранд, ки бояд онҳоро бипазирем. Азизоне аз мо мурдаанд ва маргашонро напазифтаем. Бемороне дар хонаводаи мо ҳастанд, ки ба беҳбудӣшон умед нест, аммо ҳанӯз онро бовар накардаем. Ҳолати иқтисодии нобасомоне дорем, ки гоҳ ояндаи беҳтаре барои он тасаввур нашуданист. Имкониатҳое доштаем, ки аз даст додаем ва имкони ба даст овардани дубораи онҳо нест. Рӯёҳое доштаем, ки замони иҷроиши онҳо гузашта аст ва ҳанӯз онро напазифтаем. Агар рӯйхате аз ин мавридҳотаҳиякунем ва якбор барои ҳамеша онҳоро ба унвони воқеияти тағйирнаёбандаи зиндагии худ бипазирем, бисёре аз беқарорихои мо ба охир мерасанд. Зикри муносиб дар ин маврид ин аст: **Он чиро, ки тағйирнопазир аст, бипазир.**

Ризо рӯйхате аз 9 чизе, ки дар зиндагиаш тағйир намеёбанд таҳия кард ва онҳоро пазируфт ва исми онро гузошт рӯйхати пазириши 9–гона:

Рӯйхати ӯ аз ин қарор буд:

1. Чаҳон одилона нест, мухталиф аст.

2. Сарзамини ман то вақте зиндаам ба он хубие, ки орзу дорам нахоҳад шуд.

3. Падару модари пирам рӯзҳои беҳтаре, ки пештар доштаанд нахоҳанд дошт. Ҳар рӯз пиртар ва фарсудатар хоҳанд шуд.

4. Ман шуғли беҳтар аз ин, ки дорам нахоҳам ёфт.

5. Вазъи иқтисодии ман агар бадтар нашавад, ба гумон аст, беҳтар шавад.

6. Фарзандонам ба таҷрибаҳо ва насиҳатҳои ман безътиной мекунанд ва бояд сари худашон ба девор бархӯрад то таҷриба ҳосил кунанд ва оҳу нола ва дилсӯзии ману ҳамсарам

дар мавриди онҳо бефоида аст ва таъсире нахоҳад дошт.

7. Бародарам, ки мурда аст, дигар зинда нахоҳад шуд.

8. Хоҳарам, ки панҷоҳсола шудаасту ҳанӯз шавҳар накарда аст, дигар издивоҷ нахоҳад кард.

9. Ман дигар имкони идомаи дарс ва рушди илмӣ нахоҳам дошт.

Ин рӯйхати ба назар содда, ҳамин чанде пеш сабаби ранҷҳои бешумори Ризо буд. Аммо аз вақте онҳоро пазируфта аст, зехнаш фурсат пайдо мекунад ба мавридҳои мусбат фикр кунад, ки имкони тағйири онҳо ҳанӯз вуҷуд дорад.

Сабр ва оромиш қобили ёд гирифтани аст; оромиши зехн ҳам ҳамин тавр. Оромиши зехн пазируфтани худ, дигарон ва ҳамаи дунёст.

15. Интихоб ва товондихӣ.

Дар кӯдакӣ ба мо меомӯхтанд, ки ё

Худоро интихоб кунем ва ё хурморо. Маъинии дигари ин сухан ин буд, ки аз ду эҳтимоли ҷамънашанда якеро интихоб кунем. Дар миёни касоне, ки аз кишвари худ муҳоҷират кардаанд, ба касоне вомехӯрем, ки ҳамеша дар ранҷанд. Онҳо вақте дар сарзамини худ ҳастанд, аз набудани озодӣ меноланд. Ва вақте муҳоҷират мекунанд, аз дилтангӣ барои сарзамини худ. Гӯё онҳо намехоҳанд то вонии интихоби худробидиҳанд. Ин гуна афрод ҳеҷ вақт рӯи оромиширо нахоҳанд дид.

Сапеда донишҷӯст, аммо ҳамеша меғӯяд вазъи молиям хуб нест. Аз як тараф дилаш мехоҳад кор кунад ва даромади муносибе дошта бошад. Ӯ се соласт дар инвазъияти миёнагирифта шудааст. На аз даромади болотар дил меканад ва на аз дарс хоҳанд.

Зиндагӣ майдони интихоб ва то вондиҳӣ аст. Мо наметавонем то вонии интихобҳоямонро надихем. Наметавонем барои озодӣ мубориза барем ва хавфу хатарро напазирем.

Наметавонем ба ҷанги нодонию хуруфот ва бедодгарӣ биравему тӯҳматзада нагардем ва бо зиндону бадарға рӯ ба рӯ нашавем.

Сосон ҳайрон монда аст чӣ кор кунад. Дилаш мехоҳад дипломи маълумоти олиашро бо идомаи таҳсил ба докторӣ табдил кунад. Аз як тараф донишгоҳҳои Эрон барояш маъқул нестанд ва дилаш мехоҳад дар Олмон докторӣ бигирад. Дар ин сурат аввал бояд забони олмонӣ, ки бисёр мушкил аст, биёмӯзад. Ҳамзамон мехоҳад издивоҷ кунад ва барои оилабарпокунии эҳтиёҷ дорад, ки аз дарсҳо бимонад ва ҷое ба кор машғул шавад. Аммо бо ин дипломи оӣ, шуғлро, ки мехоҳад ба ӯ намедиханд. Ӯ муддатхост фикр мекунад ва наметавонад ба қарори қатъие биёяд.

Равоншинос-мушовири Сосон ба ӯ гуфт: Аввалинчизе, ки ӯ бояд ёд бигирад ин аст, ки барои интихобхояш товон бипардозад. Он чиро барояш бартарӣ дорад, интихоб кунад ва товоне, ки

сарфи назар кардани мавридҳои дигарро бипардозад. Аммо Сосон ҳам мисли ҳамаи одамон таклифашро бо ниёзҳои воқеӣ, орзуҳо ва хаёлҳои маълум накарда аст. Ҳама чизро якҷоя меҳақад, бидуни он ки товоли моли ва руҳиашро дошта бошад. Дер ё зуд зиндагӣ ӯро маҷбур ба як интихоб мекунад, аммо агар ӯ ин фарзро напазируфта бошад, ки ҳар интихобе товоли дорад, то абад оид ба он чи ба даст наёварда аст, ранҷ хоҳад бурд.

16. Таваққуъ кам ва шодӣ бештар.

Таҳқиқоте, ки дар бораи ҳазору ҳаштсад нафар дар донишгоҳи Стендфорд гузаронида шуда буд, нишон дод, ҳар чи сатҳи чашмдошти мо аз ҳудамон, аз зиндагӣ ва аз дигарон камтар бошад, сатҳи шодии мо бештар хоҳад буд. Ва ҳар чӣ сатҳи чашмдошти мо аз ҳудамон, аз зиндагӣ ва аз дигарон бештар бошад, сатҳи шодии мо камтар хоҳад буд.

Ин таҳқиқ нишонгари он аст, ки яке аз сабабҳои ғамгинӣ сатҳи таваққуъи

мост. Ман ин таҳқиқро миёни 20 нафар ошноён паҳн кардам ва дар бораи онбаандозаикофӣ шарҳ додам. Ва то муддати як моҳ сатҳи шодии он 20 нафарро санҷидам. Онҳое, ки ин таҳқиқро ба зикр табдил дода, дар гуфтугӯи худ истифода мебуданд, ҳамчунон шодтар аз касоне буданд, ки он таҳқиқро барои як бор шунида, фаромӯш карда буданд.

Чунон чи аз ин китоб танҳо ҳамин зикрро барои ҳамеша бо худ дошта бошед ва фаромӯш накунед, сатҳи шодии Шумо то ҳадди маънидоре тағйир хоҳад ёфт. Ва чунон чи ин зикрро ба унвони як ҷумлаи асосӣ доим ба атрофиёни худ ёдовар шавед, вазъияти муҳитии Шумо дар сатҳи маънидоре иваз хоҳад шуд. Метавонед ин мавридро озмоиш кунед. Орзуҳои дуру дарозе, ки ҳар кадом чун кӯҳҳо аз пушти якдигар ҳувайдо мешаванд, монегӣи он ҳастанд, ки мо маззаи лаззати зиндагирозери забони худ ҳис кунем. Орзуҳо моро ҳамвора норозӣ нигоҳ

медоранд. Ба унвони мисол, Шумо дар имтиҳоне ширкат кардаед, ба нияти он ки танҳо бо рақами даҳ қабул шавед, агар хабардор шавед, ки рақами дувоздаҳ гирифтаед, хушҳолтар мешавед. Аммо агар умед доред, ки бо муодили бист қабул шавед ва рақами нуздаҳ бигиред, нороҳат мешавед. Ҳол он ки рақами зери нуздаҳ ҳам Шуморо ба мақсад мерасонад ва ҳам бисёр болотар аз дувоздаҳ аст. Сатҳи таваққуъе, ки дар зиндагӣ барои худ таъин мекунад, дар воқеъ сатҳи расидан ба шодии Шуморомуайян мекунад. Беҳуданест онҳое, ки дар зиндагӣ қаноатманд ҳастанд, шодмонтаранд.

17. Аз пайи гунаҳгор нагард.

Сабо аз хонаводааш безор аст. Ӯ падару модарашро гунаҳгори вазъияти ҳозирааш медонад. Мегӯяд мандаркӯдакӣ аз нодонӣ ва худхоҳии падару модарам азобҳои бисёре кашидаам. Агар чилсола шудаам ва ҳанӯз издивоҷ накардаам, натиҷаи

осебҳое аст, ки дар кӯдакӣ кашидаам ва натавониستم ба ҷое бирасам, решае дар осебҳои кӯдакиам дорад. Аз як тараф ман фарзанди аввалам. Ба дунё омадани бародарон ва хоҳароне, ки баъд аз ман таваллуд шудаанд, оромиши маро аз байн бурд ва маро ранҷур ва озорманд кард. Баъд ҳам, ҳамсари аввалам, ки дар кӯдакӣ озорҳои зиёде дида буд, ранҷхояшро бар сари ман рехту маро гузошта рафт.

Агар аз ӯ бипурсӣ оё модар ва падари ту дар кӯдакӣ озор надида буданд, ки ҳанӯз бо ҳам зиндагӣ мекунанд ва ҳарду ҳанӯз ҳам соҳиби касбу коранд? Ӯ аз ҷавоб очиз намемонад ва баҳонаи дигарепешмеорад. Агар бипурсед ту, ки аз падару модарат ин қадар озор дидай, чаро ҳанӯз бо онҳо зиндагӣ мекуни? Чаро барои худат хонаи алоҳидае иҷора намекуни ва ҳанӯз сарбори онҳо ҳастӣ? Баҳона карда, дӯстонашро, ки кӯмак накардаанд, то ӯ шуғли дилхоҳи худро пайдо кунад гунаҳгор медонад. Тақрибан

ҳамаи олам бо тамоми он чӣ дорад гунаҳгоранд, ба ғайр аз худаш. Ба лиҳози фалсафӣ – бидуни он ки саводи фалсафӣ дошта бошад – бовар дорад, ки ҳама чиз аз як ноадолатии мутлақ ба вуҷуд омадааст ва раҳои аз он имкон надорад. Чунончи бикурсӣ агар ноадолатӣ аст, пас чаро нола мекуни? Хуб ноадолатиро биразир. Меғӯяд: Ҳаққи ман барабас рафт ва ман ҳаққамро металабам.

Дигаронро гунаҳгори бемориҳои ҷисмӣ ва руҳии худ донистан, дигаронро сабабгори бепулӣ, бешуғлӣ ва беҳамсарии худ шуморидан, дигаронро масъули асабоният, ғамгинӣ ва изтиробии худ ҳисобидан, навъи қачфаҳмии масъалаҳои равшанносии аст, ки кори доду воӣ бефоида аст ва на кори таҳлили илмӣ ва чораҷӯии мушкилот.

Барои раҳой аз ин фикрронии ғалату оқибатхояш, аввал бояд бо ин андешаронӣ мубориза бурд ва онро ба эътибор нагирифт. Бале, дигарон ҳамчунин гузашта бар мо

таъсир расонидаанд, аммо мо ҳам метавонистаем бар онҳо таъсир расонем. Агар дар кӯдакӣ аз онҳо озор дидаем, пурра қурбонӣ нашудаем ва метавонем дар бузургсолӣ гилеми худро аз об берун бикашем ва дар гӯшаи амне худро табобат кунем ва аз зери бори ин таъсир берун бикашем. Ҳатто метавонистаем падар ва модари худро кӯмак кунем, ки худашонро озор надиханд. Дар бисёре аз мавридҳо метавонем бо интихоби дуруст, сарнавишти худро иваз кунем. Аз ин назар мардум ду гуруҳ мешаванд: Онҳое, ки худро пурра қурбонӣ мепиндоранд ва дигаронро гунаҳори аслии сарнавишти худ медонанд. Ва онҳое, ки худро масъул медонанд, мегӯянд: Бовар ба қурбонӣ будан ва гуноҳро ба гардани дигарон бор кардан, моро қурбонӣ ва шармсор месозад ва бовар ба масъул будан, моро ба ҳаракати иродаӣ водор мекунад.

18. Файлро бубанд.

Дар зиндагии ҳаррӯза бо масаъалаҳои наве рӯ ба рӯ мешавем, ки ниёз ба қарорбарорӣ дорад. Агар тасмимгирӣ дар он мавридҳоро ба ақиб бияндозем, зехни мо чун компютери номуназзам, пур аз файлҳои кушода мемонад. Ин файлҳо то замоне, ки дар бораи онҳо тасмим нагирем, дар фикри мо давр мезананд ва зехнро ошуфта мекунанд. Агар хислати мо хайёлотӣ бошад, ҳар бор, ки мехоҳем дар мавриде тасмим бигирем, ба ҷузъиёт гирифта мешавем ва аз тасмимгирӣ бозмемонем ва онро ба ақиб меандозем. Аз он ҷо, ки бисёре аз тасмимҳои мо ба ҳамдигар вобастагӣ доранд, кам-кам аз ҳар навъ тасмимгирӣ очиз мешавем. Аммо дар айни ҳол зехни мо мудом дар бораи мавзӯҳо, ки ниёзманд ба тасмим ҳастанд, шурӯъ ба фикри такрорӣ мекунад ва бинобар он, ки коре намекунем ва ё тасмиме намегирем, аз ин бозӣ ҳаста мешавем.

Беҳтарин роҳи ҳал, навиштани ҷанбаҳои мусбат ва манфии мавзӯи роҳи коғаз ва интиҳоб беҳтарин роҳ аст. Интиҳоби беҳтарин роҳ, ба ин маъни нест, ки тасмими мо бидуни зарар аст ва ҳама чиз сад дар сад хуб хоҳад шуд. Балки бад-ин маъни аст, ки ҷанбаҳои мусбати ин тасмим бар ҷанбаҳои манфиаш афзалият дорад. Гоҳе ин мавридҳо бо гирифтани ҷанд тасмим ба поён мерасанд. Аммо то вақте ин ҷанд тасмим гирифта нашудаанд, мушкилоти мо худро бештар нишон медиҳад.

Замоне, ки тасмим гирифтем, бояд болои он истодагарӣ кунем. Масалан, Шумо тасмим мегиред ворида коре нашавед, ҳамин ки фикри он кор дубора ба зехни Шумо омад, бо гуфтани “ман тасмимамро гирифтаам ва ворида он кор намешавам” файли зехнатонро мебандед. Зехни музтариб дӯст дорад борҳо мавзӯро идора кунад, то мабодо дучори мушкиле шавад, чунончи ба ин изтиробҳо аз тариқи

истодагарӣ бар тасмим пофишорӣ кунем, изтироби онҳо ҳам хомӯш мешаванд. Мегӯянд сабаби васвос изтироб аст. Бояд донист, ки васвосӣ низ боиси шиддатнокии изтироб аст. Изтироб ва васвосӣ як силсилаи айбнокии дутарафаанд. Дар натиҷаи беъътиной ба шубҳа ва амали васвосикунанда, изтиробро ҳам бартараф мекунад. Баръакс, мондан дар шубҳа, фалаҷкунанда аст ва ҳарчи шубҳаҳо тӯлонитар мешаванд, моро заифтар мекунад.

Муртазо муддате дучори шубҳа буд. Шабҳо, ки ба раҳти хоб мерафт хобаш намебурд ва мудом фикраш давр мезад. Мегуфт: Ҳайронам ва намедонам чӣ кор кунам. Дар сарам ҳазор хел фикру хаёл дорам. Ӯ бекор буд, аммо шуғли дӯст доштааш, эҳтиёҷҳои ӯро қонеъ намекард. Аз тарафе ошиқи духтаре шуда буд ва аз ӯ хостгорӣ карда буд ва духтар ба ӯ ҷавоби рад дода буд; аммо ӯ ҳанӯз наметавонист аз ишқи номумкини он духтар сарфи назар кунад ва ба

духтари дигаре барои издивоҷ фикр кунад. Шуғли дуввуме ба ӯ пешниҳод шуда буд, ки эҳтиёҷҳояшро рафъ мекард, аммо онро дӯст намедошт. Муртазо рӯзе нишасту коғазе пешаш гузошт ва дарёфт, ки ҳазор мушкил надорад, танҳо дар ду мавриди асосӣ бояд фикр кунад ва тасмим бигирад:

Аввалин маврид он духтар, ки ҷавобӣ рад ба ӯ дода буд. Дар ин маврид коре аз дасташ намеояд, магар ин ки талаби дигаре бикунад ва агар ҷавобӣ рад шунд, ӯро барои ҳамеша фаромӯш кунад.

Дуввумин дар мавриди шуғли аввалӣ, ки дӯст дошт ва эҳтиёҷҳои ӯро қонеъ намекард. Дар ин маврид ҳам тасмим гирифт, ки аз баҳраш бигзарад ва ба суроғи шуғле биравад, ки эҳтиёҷҳояшро бартараф мекунад.

Баъд аз ин ду тасмим то муддате фикри ӯ ба духтари дилдода ва шуғли дӯстдошташ бармегашт, аммо Муртазо ба худаш ҷавоб меод, ки ман тасмимамро гирифтаам ва

дигар ба шубҳа боз нахоҳам гашт. Ва бад-ин тартиб тавонист даст аз шубҳаҳояш бардорад ва кореро шурӯъ кунад, ки дӯст надошт, аммо эҳтиёҷҳояшро бартараф мекард. Ӯ тасмим гирифта буд, алҳол ба ин шуғл машғул шавад, то шуғли беҳтаре биёбад. Агар ӯ дар шубҳа мемонд ва ҳеҷ тасмиме намегирифт, боз ҳам духтар ба ӯ ҷавоби мусбат намедоду шуғли дӯст доштани ҳам эҳтиёҷҳои ӯро бартараф намекард. Аммо бо ин тасмим ӯ худро дар роҳи ҳаракат андохт, то дар оянда шуғли дилхоҳ ва духтари маҳбуби дигареро биёбад.

19. Ин ҳам мегузарад.

Дар солҳои пеш аз инқилоб ба муддати чаҳоруним сол дар зиндони сиёсӣ будам. Шаш моҳи аввал, ки ворида зиндон шудам, саҳтарин давраи зиндон буд, чаро ки ҳар рӯз ба пурсуҷӯ бурда мешудам ва зери фишорушиканча будам. Фишорҳо он қадар боло гирифт, ки то дами марг

рафтам ва Совок³ маҷбур шуд барои муолиҷаи ҷароҳатҳои шикаҷа, маро ба бемористони низомӣ бифиристад ва се бор ҷарроҳӣ шудам то зинда бимонам. Дар чунин давроне, ки аз шиддати фишор орзуи марг мекардам, як рӯз маро бар ҳуҷраи инфиродии хурди зиндон андохтанд, ки баробари қабр буд. Чашмам, ки ба нур одат кард, ҷумлаеро, ки маҳбуси пеш аз ман бо нохун рӯи гаҷи девор канда буд, дидам ва якбора ором шудам. Он навишта ин буд “Ин низ бигзарад”. Он рӯзҳои саҳт оқибат гузашт. Баъдҳо низ ҳар вақт дар роҳи зиндагӣ дучори ноумедӣ мешудам, ба худам гап мезадам: Ин низ бигзарад.

Дар зиндагии ҳамаи мо лаҳзаҳои ҳастанд, ки сатҳи умедвориамон ба камтарин ҳади худ мерасад. Дар он замон эҳсос мекардем, ки ба охири замони худ расидаем ва дигар роҳи берун рафтан аз ин мушкилот

3. Созмони иттилоот ва амнияти кишвари Эрон дар замони ҳукмронии Муҳаммад Резошоҳи Паҳлавӣ

нест. Дар чунин замоне беҳтарин зикр ёдовари гузашти замон аст. Таҷрибаҳо нишон медиҳанд, ки мо ҳамеша аз ин давронҳо дар зиндагии худ доштаем, аммо он давронҳо билохира гузаштаанд.

Ҳамсари яке аз дӯстонам модарашро аз даст дода буд ва моҳҳо ғамгин буд ва мудом гирия мекард. Дӯстамни гарони ӯ буд. Гуфтам: Ғамгиние, ки пас аз даст додани азизон бавучудомада, як – ду фасл тӯл мекашад, аммо ин ҳам мегузарад. Агар ки намегузашт, инсон ҳам наметавонист зиндагӣ кунад. Магар ин инсони ҳозира боқимондаи инсони асрҳои пеш нест? Ва оё дар ин сад сол миллиардҳо нафар аз волидони инсонна мурдаанд ва ӯ ҳамчунон бар ин курраи хокӣ зиндагӣ мекунад.

20. Фикру сухани мусбат.

Аз рӯзе, ки Ҳамид тасмим гирифт мусбат фикр кунад ва мусбат сухан гӯяд, сатҳи шодияш дар худ ва сатҳи муросояш бо дигарон боло рафт.

Ҳамид, ки пеш аз ин суханаширо бо калимаи “не” шурӯъ мекард, баъд аз ин ҳатто мухолифаташиро ҳам бо калимаи “бале” оғоз мекард. Ӯ тасмим гирифт ба ҳар мавзӯе аз ҷонибу эҳтимоли мусбати он назар кунад ва ҳамин як тасмим руҳияширо нисбат ба замоне, ки барои ғамгинӣ дору масраф мекард, болотар бурд. Ӯ руи сафҳаи аввали телефони мобилиаши ин зикрро навишт: Фикру сухани мусбат.

Фасли шашум Эҳсосот

Душвор аст афкорамонро бо худамон якнадонем, аз он душвортар ин, ки эҳсосотамонро бо худ яке напирем. Вақте хашмигин мешавем, худ ва хашмамонро яке мегирем, вақте ғамгин мешавем, худамон ва ғамро яке мегирем; дар ҳоле ки на танҳо мо афкорамон нестем, балки эҳсосотамон ҳам нестем. Афкор ва эҳсосоти мо чизҳое ҳастанд аз вучуди мо мебароянд. Онҳо меоянду мераванд, аммо мо ҳамчунон побарҷо ҳастем. Лаҳзае ғамгин ва лаҳзае шод. Агар эҳсосҳо бо мо яке мебуданд, ҳамеша бояд дар як ҳолат зиндагӣ мекардем.

Дар вучуди инсон се эҳсоси манфии асли вучуд дорад: тарс, ғам, хашм. Ва ду эҳсоси мусбат: оромӣ ва шодӣ. Вақте ғам нест, мо шод ҳастем. Вақте

тарс ва хашм нест, мо ором ҳастем. Бисёре аз эҳсосҳои дигар таркиби ҳамин ҳисҳои асли ҳастанд:

- Тарс + Ғам = Ноумедӣ
- Тарс + Хашм = Ҳасудӣ

Вақте нафаре мебинад, яке аз наздикон дарзиндагӣ комёбгаштаву пешравиҳои зиёде карда аст ва аз ӯ пеш рафтааст, аввал эҳсоси асабоният мекунад, баъд эҳсоси тарс аз оянда бар ӯ ҳукмрон мешавад ва дар натиҷа ба он шахс ҳасад мебарад. Дар асл тарс эҳсосе аст, ки сабаби эминии мост. Мо ҳангоми гузаштан аз хиёбон эҳтиёткорем, дар натиҷа худро аз тасодуф муҳофизат мекунем. Ин эҳтиёткорӣ, аз таҷрибаи тарсҳои мо меояд. Дидаем касонеро, ки дар хиёбон зерини мошин рафтаанд ва мурдаанд. Ва мо намехоҳем он таҷриба барои мо рух диҳад. Агар дар хиёбон мошине бо суръат ба мо наздик шавад, якбора соҳиби нерӯи фавқулода шуда мегурезем. Дар ин лаҳза ба хотири тарс, мағзи мо фармон медиҳад, ки хуни бештаре ба самти пойҳои мо равон шаванд, то битавонем аз маҳали ҳодиса

бигурезем. Дар натиҷа ранги рӯи мо мепарад, чаро ки хун дар он қисмати мо камтар шуда аст. Ин таҷриба тарси ирсӣ аст ва мо онро аз давроне, ки дар ҷангалҳо мезистаем ба армуғон овардаем. Замоне, ки маҷбур будаем аз тарси ҳайвонот худро ҳифз кунем. Аммо изтироб чист? Изтироб тарси ғайривоқеӣ аст. Шумо нишастаед то истироҳат кунед, якбора Шумо ба хатари эҳтимолиӣ фикр мекунед ва ногаҳон фишоратон паст мешавад ва рангатон сафед мешавад ва ё дастатон шурӯъ ба ларзидан мекунад. Дар ин ҷо хатари воқеи Шуморо таҳдид намекунад, аммо баданатон ба фармони мағзатон аксуламале, ки созгор бо тарс бударо нишон медиҳад. Яъне хун аз мағзатон ба самти пойҳоятон меравад. Мумкин аст дили Шумо ҳатто бошиддат битапад. Гӯё дар мусобиқаи дави садметра ширкат кардаед. Аз ваҳшат фикр мекунед, ки дар ҳоли ҷон додан ҳастед, дар ҳоле, ки Шумо дар хатари марг нестед ва дучори ҳамлаи изтиробӣ шудаед. Бигзоред мисоле биоварам. Барои

он ки дар хона сухтор ба амал наояд, таҷҳизоте насб мекунад, ки нисбат ба дуд ва оташ ҳассос аст ва ҳамин ки миқдори дуд зиёд шавад, хушёрона ба садо кардан оғоз мекунад. Аммо агар дастгоҳи мазкур зиёд ҳассос шавад ва бесабаб садо диҳад, сабаби дарди сар хоҳад шуд. Дар мағзи мо низ таҷҳизоте вуҷуд дорад, ки дар сурати мушоҳидаи хатар садо медиҳад, то бадан омодаи фирор шавад. Аммо агар ин таҷҳизот на аз тариқи воқеияти тарснок, балки аз тариқи фикр ба як чизи тарснок садо диҳад, он вақт дучори изтироб шудаем. Бинобар ин изтироб, тарси ғайривоқеӣ ва ташвишдиҳанда аст. Дар ҳоле, ки тарс аз хатари воқеӣ ба вуҷуд меояд ва сабаби амну амонии мост.

Хашм чист?

Эҷоди эҳсоси қудрат ва нерӯ барои ҷангидан бо душмане, ки муроҷиат мекунад. Дар гузашта агар инсон дар ҷангал бо ҳайвонҳои хавфнок рӯ ба рӯ мешуд, мағзаш ба ӯ фармони хашм медод, то бо бештарин қувваи

мумкин душманро мағлуб созад, дар ин мавқеъ хун аз бадан ба даст ва манаҳ равон мешуд, то душманро дар чанголи худ бигирад ва бо дандон бидарад. Барои ҳамин ҳанӯз вақте дучори хашм мешавем, дар манаҳу дандонҳои худ эҳсоси нерӯи зиёде мекунем ва дандон ба ҳам месоем. Ё дар кӯдакӣ мумкин аст кӯдакони хашмгин ҳамдигарро бигазанд ва ё аз дасташон барои задани ҳамдигар истифода кунанд, ё чизеро пора кунанд ва ё бишкананд. Аммо агар инсон дар гузашта эҳсос мекард, ки ҳарифи душман намешавад, метарсид то хун ба поҳояш бираванд ва ӯ битавонад бо суръати бештар бигурезад. Акнун мо дар ҷангал зиндагӣ намекунем, аммо ҳамчунон дучори ҳамон фармонҳои мағзӣ дар мавриди хашму тарси даврони ҷангал ҳастем.

Ғам чист?

Таҷрибаи нокомиҳо ва муҳосибаи он. Инсон дар ҷангал меандешид, ки

ҳарифи душман мешавад, аммо аз ӯ зарбае меҳӯрд ва дер мегурехту зиён медид, ё метарсид ва мегурехт, дар ҳоле, ки мушоҳида мекард дигарӣ бар душман пирӯз шуд ва ӯ фурсатро аз даст дод. Агар турсу хашм вокуниши ҳамон лаҳзаинаи ӯ буд, дар иваз ғам вокуниши ҳисобшудаи ӯ буд. Ғам ӯро баъд аз ҳодиса ба фикр водор мекард, ки дар оянда чун гузашта зарар набинад. Ва дар ҳақиқат бахши раванди такомул ва ақлонияти ӯ буд. Инсон дар гузашта ғамгин мешуд то ин таҷрибаҳои шикаст ва нокомиро ба сурати ҳис дарунӣ кунад ва дигар онро такрор накунад. Аммо ҳамон гуна, ки изтироб, аз тарси ғайривоқеӣ ба вучуд омадааст, ғами зиёд аз муҳосибаи хатоҳо ба амал омада низ афсурдагӣ аст. Ва афсурдагӣ дигар ғам нест ва балки беморӣ аст.

Асабоният ва тарс ба мо эҳсоси қудрати муваққатӣ медиҳад, - (тамоми артишҳои ҷаҳон асбобе ҳастанд, ки ба хашм ва тарси миллий хизматрасонии хадамотӣ медиҳанд.)

– аммо ғам, қудрат ва нерӯи моро мегирад. Баръакс шодӣ, ба мо қувваи нарм, аммо давомнок медиҳад. Ва шодӣ ба даст намеояд, магар бо аз байн бурдани ғам, тарс ва хашм. Ва шодӣ одатан бо оромиш ҳамроҳ аст. Ба ибораи дигар инсонии солим шоду ором аст, магар ин ки дучори тарсу хашму ғам шавад.

1. Бо тарсҳоят кам-кам рӯ ба рӯ шав.

Муддати ду сол дар кишвари Тоҷикистон зиндагӣ мекардам. Дар ҳамсоягии ман духтарбачаи панҷсолае вучуд дошт, ки модару холааш ўро нимашаб барои бозӣ берунмеоварданд. Бозии онҳо инбуд, ки модару хола худашонро монанди кӯдакон мекарданду садояшонро кӯдакона мабароварданд, то кӯдаки панҷсола эҳсос кунад шариконаш кӯдак ҳастанд ва набудани бачаҳоро дар канори худ ҳис накунад. Як шаб аз хона берун рафтам ва аз хола ва модари кӯдак сабаби ин корашонро пурсидам. Холаи духтарбача гуфт:

Ин кӯдак беморие дорад, ки набояд ранги офтобро бубинад ва барои ҳамин мо шабҳо ӯро берун меоварем. Пурсидам пас таклифи витамини D барои бадани ӯ чӣ мешавад? Дар ин сурат ӯ аз набудани офтоб ҳам бояд дучори бемориҳои дигаре шавад. Холаи духтарбача фардои он рӯз ба хонаи мо омад ва гуфт: Росташ мушкили бачаи мо офтоб нест, мушкили ӯ бачаҳои кӯча ҳастанд, ки духтари моро азоб медиҳанд. Барои ин ки сурати кӯдаки мо монанди гули офтобпараст аст, мо кӯдакро нимашаб берун меоварем то бо кӯдакони кӯча рӯ ба рӯ нашавад ва мавриди масхараи онҳо қарор нагирад. Шаби баъд ба кӯча рафтам ва ба чехраи ӯ нигоҳ кардам. Чехраи хосе дошт, аммо зишт ё аҷибу ғариб набуд. Ҳатто мешавад ӯро дорои навъи зебоии хос донист, ки баъдҳо дар ҷавонӣ ошиқи синачоке ҳам дошта бошад. Аммо барои модар ва холаи ӯ каме фарқи чехраи кӯдакашон бо бачаҳои дигари кӯча тарснок шуда буд ва онҳоро ақиб ронда буд. Бо хола

ва модари кӯдак сӯҳбат кардам ва гуфтам кӯдаки шумо зебост ва беҳуда тарсидаед. Баъд ҳам ӯ бояд оқибат воридаи ҷома шавад. Агар бо ӯ ин тавр рафтор кунед, соҳиби як кӯдаки ақибмонда аз ҷома хоҳед шуд. Онҳо баҳона оварданд, ки дар воқеъ гуноҳи мо нест, ин худӣ кӯдак аст, ки аз бачаҳо метарсад. Барои ҳамин шабҳо бедор аст ва рӯзҳо мехобад. Онҳоро бовар кунондам, ки аз фардо ҳар рӯз кӯдакро як соат зудтар бедор кунанд, то даме ки субҳҳо мисли ҳама бачаҳо аз хоб бедор шавад. Ва баъд ҳам кӯдакро ба кӯча биёваранд то бо кӯдакон бозӣ кунанд. Модар ва холаро ваҳшат фаро гирифтугуфтанд бачаҳо ӯро бо санг мезананд. Гуфтам шумо канори ӯ ҳастед ва ӯро муҳофизат мекунед. Ман ҳам хоҳам омад. Фардо субҳ кӯдакро ба кӯча оварданд, то чанд дақиқае бачаҳо аз дур нигоҳ кунанд. Баъд ҳам саросемавор ӯро ба ҳона баргардонданд. Рӯзҳои баъд муддати мондани кӯдак дар кӯча тӯлонитар шуд ва кӯдак дар канори хола ва модар бо бачаҳо бозӣ мекард.

Аввалҳо кӯдак каме пеш мерафт, кӯдакониро дастмол мекард ва ба ақиб мегурехт ва холаву модараш ҳам мисли муҳофизон ӯро ихота карда буданд, то мабодо осебе бибинад. Рӯзҳои баъд аз модар ва хола хостам каме ӯро танҳо гузоранд, то кӯдак худаш бозӣ бо бачаҳоро таҷриба кунад. Рӯзи аввал онҳо як метр аз кӯдак дуртар рафтанд ва рӯзи дуввум ду метр ва рӯзи даҳум модар ва хола ба хона рафтанд, аз пайи корҳояшон ва кӯдак ҳам дар кӯча бо бачаҳои дигар бозӣ мекард. Дар ин таҷриба онҳо бо тарсашон кам-кам рӯ ба рӯ шуданд ва аз он гузар карданд.

Вақте метарсем мегурезем ва бисёр вақт гушанишин мешавем. Агар мунтазир бимонем то шуҷоъ шавем ва баъд кореро анҷом диҳем, шояд ҳеҷ гоҳ тарси мо аз байн наравад. Дар мавриди рӯ ба рӯ шудан бо тарс, танҳо як роҳ вучуд дорад: **Битарсем ва анҷом диҳем. Битарсем ва бо тарси худ зарра–зарра рӯ ба рӯ шавем. Тарс ба ғайр аз рӯ ба рӯ**

шудан ҳеч дармоне надорад. Он ки метарсад ва мегурезад ва ё бо тарси худ рӯ ба рӯ намешавад, тарсро дар худ дарунӣ мекунад ва то абад тарсу ва муҳофизакор хоҳад монд ва ҳеч гоҳ ба шуҷоат нахоҳад расид.

Яке аз равишҳои муқобилият бо тарс, баръакскардан аст. Бо иҷрои хилофи он чӣ ки мехоҳед, метавон эҳсоси тарсро ислоҳ кард. Агар аз шунидани “не” ваҳшат доред, он қадар пешниҳод бидиҳед ва “не” бишнавед, ки бароятон “на” шунидан оддӣ шавад.

2. Хашматро ба таври муносиб холӣ кун.

Дар хонаи худ саги кӯчаке дорам, ки понздаҳ сол аст бо мо зиндагӣ мекунад. Номи ӯ Туйгӣ аст. Туйгӣ танҳоиро дӯст намедорад ва мо ӯро танҳо намегузорем. Аммо вақте барои чанд дақиқа ҳам танҳо мемонад, саҳт ғамгин ва хашмгин мешавад. Ва ҳангоме, ки пеши ӯ бармегардем, Туйгӣ аввалазхушҳолӣ

дум меликконад ва баъд барои он ки хашми худро холӣ кунад, тиккаи порчаеро бармедораду мегазад ва хашми худро холӣ мекунад. Дӯсти равоншиносро мешиносам, ки вақте хашмгин мешавад, болиштро мезанад то хашмаш холӣ шавад. Дӯсти равоншиноси дигареро ҳам мешиносам, ки вақте асабонӣ мешавад, он муҳитро тарк мекунад. Ва агар имконаш набошад, барои лаҳзае ба дастшӯӣ меравад.

Дар ин маврид беҳтарин зикр ин аст:

- **Хашми худро ба таври муносиб холӣ кун.**
- **Аз ин муҳит дур шав.**
- **Хашматро ақиб биандоз.**

3. Дучори азоби вичдон нашав.

Онҳое, ки меҳрталабанд, барои ҷалби таваҷҷуи мо медонанд моро дучори доми меҳрубонӣ кунанд. Агар ба назди онҳо наоед, Шуморо мебинандвамегӯянд: азбеморӣ қариб

мемурдам ва ба кӯмак эҳтиёҷ доштам ва туро пайдо накардам. Агар ба онҳо занг бизанед, мегӯянд чӣ аҷиб ёди мо кардӣ! Агар Шумо равонпизишк бошед ва ба андозаи кофӣ ҳам ба беморҳои худ расида бошед, аммо бобати ранҷи онҳо, Шумо ҳам ранҷибаредванатавонед дар каноризану фарзандони худ лаҳзаҳои хуширо дошта бошед, беҳуда худро дучори доми меҳрубонӣ кардаед.

Дар мағзи мо нуқтае вуҷуд дорад, ки эмпотӣ ном дорад. Нуқтае, ки эҳсоси ҳамдардии моро барои дигарон эҷод мекунад. Тибқи таҳқиқотин нуқта дар мағзи ҳама ба яксон амал намекунад. Барои бисёре аз беморони равонӣ ва ё касоне, ки дучори ошуфтагии шахсӣ ҳастанд, ин нуқта коркунии монанди ҳамагонро надорад. Барои ҳамин баъзе аз мардум бе баҳисобгирии ранҷи дигарон, даст ба иқдоми озордиҳанда мезананд. Аммо аз он сӯ, агар ин нуқтаи эмпотӣ дар баъзе чунон ба ҷунбиш ояд, ки яксара дар тафси ранҷи дигарон бисӯзад, худ

бемории дигаре аст, ки бояд пеши онро гирифт.

Абдулло бо бемории ҳамлаи ҳаяҷон ба клиники равонпизишкӣ муроҷиат кард. Равонпизишк фаҳмид, ки Абдулло як хабарнигор аст, ки дар мавриди дарду ранҷи мардум менависад ва акнун ин ранҷҳо дар ӯ бор шуда ва ба сурати ҳамлаи ҳаяҷон худашро нишон медиҳад. Равонпизишк ба ӯ гуфт: Ман аз субҳ то шаббокасоне, ки чун тубеморҳастанд, мулоқот мекунам ва барои дармони онҳо ҳарчӣ аз дастам меояд мекунам, аммо ҳамин ки дари клиникаамро бастам ва аз ин ҷо рафтам, дигар ба шумо фикр намекунам ва ба зиндагии шахсиам мепардозам. Агар чунин накунам, ба ҷои он ки пизишк бошам, базудӣ ба бемори нотавон табдил мешавам ва дигар барои касе коре аз дастам намеояд.

Гоҳе бо ҳассосиятҳои зиёд, худамонро дучори доми меҳрубонӣ мекунем, гоҳе ҳам бо суханҳоямон дигаронро дучори доми меҳрубонӣ

мекунем. Одатан ин равандро барои меҳрталабӣ ба кор мебарем.

4. Афсурдагӣ нақун.

Дар дунёи муосир аз ҳар панҷ нафар ҳамеша яке саҳт ғамгин аст. (Яъне афсурда аст.) Чаро?

Аввалин сабаб: Зиндагии пур аз мусобиқаи дунёи сармоядорӣ ва рақобатхое, ки бар инсон бор карда аст.

Дуввумин: Дурӣ аз табиат ва нарасидани нури офтоб аст.

Саввумин сабаб: Танҳоии инсон дар зиндагии замонавӣ аст.

Чаҳорумин сабаб ва муҳимтарини онҳо, ин ки инсон аз пайи шодӣ нест, балки аз пайи муваффақият аст, пас вақте аз пайи шодӣ набошем, онро ҳам ба даст намеоварем.

Касе, ки афсурда аст, аз мардум дурӣ мекунад ва даст аз фаъолият медорад. Барои дармон бояд дубора

бо мардум пайваст ва ба ҷои фикр кардан, ба кор машғул шуд. Аммо он чи аз робита ва кор аввалдараҷа аст, зикри **“афсурда нашав”** аст. Уилям Глассер равоншиноси амрикоӣ мегӯяд: Мо афсурда намешавем, мо афсурдагӣ мекунем. Яъне бемориҳои руҳии мо ҳам интихобҳои мо ҳастанд. Зикри **“ту масъули ва қурбонӣ нестӣ”** ҳам зикри муносиби дигар дар ин маврид аст. Дар муқоиса бо инҳо метавон ин зикрҳоро ҳам афзуд: **“Изтироб пеша нақун.”** **“Васвос пеша нақун.”**

Фасли ҳафтум

Рафтор

Онҳое, ки аз паси гунаҳгор мегараданд, барои тағйири ҳоли худ, тағйири мавқеиятро муҳим медонанд. Дар ҳоле, ки ҳама тағйирот ниёзманди як тағйири сечониба аст:

- Тағйири мавқеият
- Тағйири афкор
- Тағйири рафтор

Ба як фарди афсурда фикр кунед. Доруе, ки доктор ба \bar{u} медиҳад, мавқеияти кимии мағзи \bar{u} ро тағйир медиҳад. Меҳрубонии хонаводаванигоҳубинии \bar{u} мавқеияти меҳрубонии \bar{u} ро тағйир медиҳад. Сухбат бо равоншинос афкори \bar{u} ро тағйир медиҳад. Дар вақташ хобидан ва бедор шудан, берун рафтан аз хона, роҳ рафтан ва варзиш, рафтори \bar{u} ро тағйир медиҳад ва ҳамаи инҳо бо ҳам хулқу хӯи \bar{u} ро тағйир медиҳад. Тағйири мавқеият гоҳе ба ихтиёри

мо нест. Тағйири афкор ба мушовир ва ё як дӯсти хуб эҳтиёҷ дорад, аммо тағйири рафтор дар дасти худ мост. Вале мо танбалӣ мекунем, бо ин маънӣ, ки ҳиссаш нест.

1. Иҷрокун, ҳиссаш пайдомешавад:

“Меҳоҳам биравам, аммо поям намеравам.

Меҳоҳам иҷро кунам, аммо ҳиссаш нест.

Анғезаи анҷоми ин корро надорам.”

Ин ҷумлаҳо баҳонаест, ки мағзи мо ҳангоми ноумедӣ ё танбалӣ эҷод мекунад. Бисёре аз мо барои анҷоми ҳар коре аввал аз пайи як сабабгори бузург мегардем ва агар онро наёфтем, даст ба амал намезанем. Ҳол он ки таҷриба собит мекунад, баъд аз анҷоми амал, ҳиссу сабабаш ҳам хоҳад омад.

Ҳаво каме сард аст ва Шумо ҳавсалаи берун рафтан аз хонаро надоред.

Аммо худро маҷбур мекунед ва аз хона берун меравед, пас аз дақиқаҳои ҳиссаш ҳам меояд. Бо худатон қарор гузоштаед, ки рӯзе як соат варзиш кунед, аммо ҳавсалаи варзиш карданро надоред. Бо беҳавсалагӣ шурӯъ ба варзиш мекунед, ором-ором ҳиссаш ҳам меояд. Қарор аст чизеро бинавесед, эҳсос мекунед на ангезаашро доред ва на чизе барои гуфтан. Ба гӯшае меравед ва қаламу қоғазро бармедоред, мебинед ҳам ҳиссаш меояд ва ҳам он чӣ қарор аст бинависед бароятон маълум мешавад.

Пеш аз ин дидем, ки афкор ба меҳрубонӣ ва эҳсосҳои рафта мерасад ва эҳсосҳои ба рафтор меанҷоманд. Ҳоло мебинед, ки рафтор ҳам ба эҳсосҳои ва афкор анҷом мешаванд. Агар афкори мо одатан дар ихтиёри мо нест ва аз мавқеиятҳо ва нохудоҳо эҷод мешаванд, таҷрибаҳо нишон медиҳад, ки мо метавонем ин силсиларо баръакс кунем ва аз тариқи амал, эҳсос ва афкори худ дар ихтиёр

бигирем. Зеро фармони мошини вучуди мо ҳангоми амал кардан, дар дастони мост. Дар ҳоле, ки фармони мошини мо дар фикрронӣ, дар дасти мавқеият ва нохудогоҳи мост.

Зикри “Амал кун, ҳис ва ангезааш меояд”, барои рафъи танбалӣ, муқобилият бо ноумедӣ ва беамалӣ бисёр таъсиринок аст. Ва иродаи моро ҳам қавитар мекунад. Барои ҳамин вақте кор мекунем, нохудогоҳ ва ноадолатиҳояш даст аз сари мо бармедорад.

Марҳилаи амал ҷое аст, ки иродаи инсонро шакл медиҳад. Он ки амал мекунад, занҷираи мавқеият, фикр, ҳисварафторро ҷаппагардон мекунад.

Зикри “Анҷом бидеҳ, ҳиссааш меояд”, барои бозсозии ирода аз муҳимтарин зикрҳост. Мо бо амал кардан, сарнавишти худро тағйир медиҳем. Онҳо, ки амал мекунанд ва дар роҳи амал, мушкилотро аз сари роҳ дур мекунанд, муваффақтар аз онҳое ҳастанд, ки мехоҳанд ҳама

чизро аз ибтидо пешбинӣ кунанд ва ангезаашро ҳам биёбанд ва баъд даст ба амал бизананд.

2. Кори сарнавиштсозро иҷро кун:

- Як олам кор дорам, намедонам кадомашро иҷро кунам.
- Бигзор аввал корҳои хурдавро анҷом диҳам, баъд ба кори аслиам бирасам.

Муҳаммад бист сола аст. Одами меҳрубоне аст. Ҳама ӯро бештар аз хоҳараш дӯст доранд. Чун ӯ одат дорад дар корҳои хурд ба ҳама кӯмак кунад. Худаш ҳам аз байни корхояш одат дорад аввал хурдакорҳоро аз сари роҳаш бардорад. Ҳар чанд ки ҳеҷвақт ба корҳои аслиаш намерасад.

Маҳсо, хоҳари Муҳаммад бисту ду сола аст. Одами чандон меҳрубоне нест, аммо дар кораш муваффақ аст. ӯ одатан хурдакорихояшро анҷом намедиҳад ва ё ба ақиб меандозад, баръакс субҳ аввали вақт, ҳамин ки чашмашро боз мекунад, кори

аслиашро иҷро мекунад. Шумо монанди кадом яке аз ин ду ҳастед?

Ба ғайр аз меҳрубонӣ, дигарон Муҳаммадро чаро дӯст доранд? Чун танбалии онҳоро рафъ мекунад. Ҳатто нохоста хизмати онҳоро мекунад. Онҳо аз Муҳаммад таъриф мекунанд то дубора битавонанд хурдакориҳояшонро ба гардани ӯ бор кунанд. Аммо новобаста аз он ки аз Маҳсо хушашон намеояд, ба муваффақияти ӯ ҳасудӣ мекунанд ва дар таҳи дилашон ӯро меситоянд, чаро ки ӯро муваффақ мебинанд.

Аз ин дидгоҳ одамҳо ду гуруҳанд:

Гуруҳи аввал корҳои камаҳамиятро анҷом медиҳанд то баъдан ғурсати корҳои аслиро пайдо кунанд. Ва одамҳои муваффақ нестанд.

Гуруҳи дуввум, аввал корҳои аслиро анҷом медиҳанд, ҳатто агар натавонанд корҳои дуюмдараҷаро сари мавқеъ анҷом диҳанд. Онҳо одамҳои муваффақтаре ҳастанд.

Шумо агар дар пайи муваффақияти корӣ ҳастед, ин зикрҳоро бигӯед:

- “Кори сарнавиштсозро иҷро кун. Хурдакорҳоро раҳо кун.”
- “Кори асли, на ҳошия.”

3. Мӯъҷизаи узрхоҳӣ:

Ово хеле ҳассос аст. Хеле зуд ҳама чизро ба худ мегирад ва асабонӣ мешавад ва хашмашро берун мерезад ва атрофиёнашро меозорад. Баъд бо нафрат ба танҳои худ мегурезад. Соате баъд, ки хашмашро фуру бурд, дучори ғам мешавад ва тасмим мегирад дигар онҳоро набинад. Баъдазмуддате дучори эҳсоси танҳои мешавад ва муфаҳмад, ки беҳуда дигаронро ранҷонда аст ва ба ин зудӣ имкони оштии бо онҳо нест. Пас муддате дар пинҳонӣ ватанҳои мемонад то обҳо аз осиеб бияфтад. Аммо дар хилват ва танҳои дучори афкори манфӣ ва маъюсию ноумедӣ мешавад. Вақте билохира аз гӯшанишини худ берун меояд, он қадар ранҷида аст, ки ҳассостар аз пеш шудааст. Барои ҳамин хурдтарин суханро дубора ба

худ мегирад ва хашмигин мешавад ва фарёд мезанад ва дубора ба хилвати худ мегурезад. Дигарон ҳам умедашонро ба беҳбуди рафтори ӯ аз даст медиҳанд ва саъй мекунанд аз ӯ дур бошанд то аз ҳар танише бо ӯ дуриро интихоб кунанд. Як рӯз Ово шунид, ки мӯъҷиза ва фоҷеае дар кор нест ва ҳама чиз кам-кам тағйир мекунад, магар дар як маврид, он ҳам мӯъҷизаи узр хоҳӣ аст.

Ово ин бор, ки асабонӣ шуд ва хашми худро бар сари дигарон холӣ кард, мисли ҳамеша ба утоқи худ рафт то рӯзҳоеро дар танҳой ва гушанишинӣ бигзаронад, аммо якбора ёди ин ҷумла афтод “мӯъҷизаи узрхоҳӣ” ба суръат аз утоқаш берун омад ва касонеро, ки ранҷонида буд, дар оғӯш гирифт ва гуфт: Бубахшед. Он чӣ гуфтам фикри воқеии ман набуд, эҳсоси воқеии ман нисбат ба шумо набуд. Балки садои хашми бемантиқи ман буд. Медонам, ки шуморо ранҷондам, медонам, ки боз ҳам шуморо меранҷонам, аммо бовар кунед садои воқеии ман садои

ҳозираи ман аст ва суҳанҳои воқеии ман ҳамин ҳарфҳои ин лаҳзаи ман аст. Ман шуморо ҳамвора дӯст доштам ва дорам.

Ово баъд аз он ҳам боз асабонӣ шуд, аммо дигар ҳеҷ чиз ба бади гузашта нашуд.

Асабоният марҳилаи аввали рафтор аст, марҳилаи дуввуми он қаҳр ва дур шудан аст. Агар қудрати идораи асабонияти худро надорад, марҳилаи дуввумро, ки қаҳр кардан аст, бо мӯъҷизаи узрҳои ҷойгузин кунед. Дар ин сурат асабоният, мисли зилзилае мешавад, ки зарари каме ба бор оварда аст.

Баъд аз чанд бор узрҳои зехни Шумо узрҳои мисли як тасвир сабт мекунад ва то меҳаҳед асабонӣ шавед, мағзи Шумо тасвири узрҳои баъдиро ба Шумо ёдоварӣ мекунад. Дар натиҷа Шумо асабонӣ намешавед ва ё бо шиддати камтаре хашми худро нишон медиҳед. Гоҳе узрҳои бо забон саҳт аст. Дар оғӯш

гирифтан ва бӯсидан чораи кор аст.

4. Вогузор кун:

Онҳое, ки эмпотии аз ҳад зиёд доранд ва онҳое, ки васвосианд ва худро масъули ҳалли мушкилоти ҳама медонанд, чунун мегӯянд:

- Фалони душворӣ дорад, ман бояд ба ӯ насиҳаст кунам, то душвориашро рафъ кунад.

- Фалонӣ мушкил дорад, ман бояд мушкилро ҳал кунам, чун ӯ худаш наметавонед.

- Бачаам, бародарам, хоҳарам, дӯстам, ҳамсоям, мушкил ё мушкилоте доранд, ман масъулам, ки он мушкилотро ҳал кунам.

- Ӯ намедонад, ман бояд ёдаш диҳам.

- Ӯ надорад, ман бояд харҷиашро бидиҳам.

Ба ҷои дигарон анҷоми вазифа кардан, монест ба рушди табиӣ

дигарон мешавад. Ва моро ҳам зери бори дигарон фарсуда мекунад. Олмониҳо зарбулмасале доранд, ки мегӯяд: Ба ӯ кӯмак кун то ба худаш кӯмак кунад.

Тағйири дигарон тавасути мо воқеӣ нест ва бештар як воҳима аст. Дар аксари мавридҳо мо дар тағйири дигарон нотавонем. Пас даҳлат дар кори дигарон ва иҷрои кор ба ҷои онҳо, на танҳо одатан беҳосил аст, ки беш аз ҳар чиз маҳмаддоной аст. Дар ҳоле, ки вогузор кардани корҳо, боиси рушди онҳо ва сабукии ҳуди мо ҳам мешавад. Табиист дар мавридҳои мушаххасе кӯмаки мо танҳо роҳи чора аст, дар ин мавридҳо, ки бар ҳама маълум аст, бояд фаврӣ даст ба кор шуд. Мисли ҳангоме, ки шахсе тасодуф карда ва беҳуш гӯшаи хиёбон афтада аст ва аз дасти ӯ барои худаш коре намеояд.

5. Баҳс накун, хостаатро бигӯ:

- “Ту ҳамеша ин хел ҳастӣ.

- Ту ҳамеша ин корҳоро мекуни.
- Ту ҳеҷ вақт фалон корро намекуни.
- Ман инам, аммо ту онии.
- Ман ин корро кардам, ту он корро кардӣ.”
- Маталак меғуям.
- Таҳқир мекунем.
- Туҳмат мекунем.
- Таҳдид мекунем.
- Қаҳр мекунем.
- Ва ...

Мисол: Барои харид меравем. Либосеро меписандем, қимматашро мепурсем, фурӯшанда қимматро меғӯяд. Ба назари мо гарон меояд. Хостаимоинаст, ки инчунин сро арзонтар бихарем, аммо ба ҷои ин ки бигӯем: Оё имкони арзон кардан вуҷуд дорад? Сари баҳсро мегирием ва меғӯем: Ҷаноб Шумо чӣ қадар қимматфурӯшед!

Посухе, ки мешунавем ин аст: Хонум Шумо ҳам арзонхаред! Хостаи мо ин аст, ки наздиконамон моро дӯст дошта бошанд, аммо ба ҷои он ки аз онҳо бихоҷем дӯст доштани худро эълон кунанд, мегӯем: Ту одами беэҳсос ва бемуҳаббат ҳастӣ! Онҳо ҳам баҷои ибрази муҳаббат мегӯянд: Ту ҳам пур таваққуй!

Баҳскунӣ ба ҷои дархост кардан, одати ғалате аст, ки ба он шартӣ шудаем. Гоҳе ҳам хостаи худро бо ҳаққи худ иштибоҳ мекунем, дар натиҷа ба ҷои дархост кардан, баҳси ҳақ мекунем. Аммо аз ин тариқ ба хостаи худ мерасем? Бештар вақтҳо на. Чун он тараф хостаи моро ба равшанӣ нафаҳмида аст ва аз баҳси мо ранҷида аст ва дар садди сазодиҳӣ аст. Зикр “Баҳс нақун, хостаатро бигӯ.” Яке аз аслитарин зикрҳои аст, ки метавонад монеъи низои байни мо шавад ва равобити миёни фарди моро ислоҳ кунад.

6. Суханро кӯтоҳ кун:

- Бояд ҷавобашро диҳам.

- Сухане, ки гуфт аз сарам дур намешавад.

- Бояд фаҳмонам, ки хато мекунад.

- Бояд тавзеҳ бидиҳам, ки хаёли худам роҳатшавад.

- Ҷавобашро надиҳам, фикр мекунад, ҳарифаш нестам.

Давом додани ҷанҷол барои равшан шудани ҳақиқат кӯмак намекунад. Балки мисли ҳамзадани оби гилолуд аст. Гоҳе бояд сабр кард то оби гилолуд такшин шавад ва оби шаффоф аз хоки тираву тор тафкик шавад.

На гуфтугӯҳои маъмулии мо, балки гуфтугӯи файласуфони таърих ҳам мушкили ҳақиқатро ҳал накарда аст. Бо ин ҳама, мо чорае ҷуз гуфтугӯи такрорӣ барои ҳалли мушкилотамон надорем. Аммо ҳамеша бояд дар назар дошт, ки агар баҳс аз роҳи солим баромад ва ба ҷанҷолу ва тую ман расид, худро ҳар чӣ зудтар аз ҷанҷол хориҷ кунем, ки ҳосилаш ба ғайр аз сарфи беҳудаи вақт ва вайрон

шудани асабҳо нест. Баҳси солим, баёни мавзӯ ба ҳамроҳи далел аст. Ва агар мухолифате дидем, далелхоҳӣ аз тарафи муқобил аст. Ба мисоли зер диққат кунед:

А: Ман гӯшт намехӯрам.

Б: Чаро?

А: Ба се далел. Аввал, ин ки ҳайвонҳо ба дунё наёмадаанд то мо онҳоро бихӯрем, онҳо ба дунё омаданд, то барои худашон зиндагӣ кунанд. Дуввум, ин ки ахиран маълум шуда аст, масрафи гӯшт боиси гармои курраи замин хоҳад шуд ва насли баъдӣ зарари зиёде аз ин ҷиҳат мебинад. Саввум, ин ки таҳқиқоти бештаре нишон медиҳад, ки масрафи гӯшт барои саломатӣ зарар дорад. Илова бар ин миллионҳо нафар мардум аз рӯзи таваллуд то охири умри худ гӯшт нахӯрдаанд ва миллионҳо нафар аз миёнаи умри худ гӯштхӯриро тарк кардаанд ва солим зиндагӣ мекунанд.

Б: Ман, ки фикр намекунам, битавонам гӯшт нахӯрам. Аввал, ин ки бӯи гӯштро ҳис мекунам, дилам барои хӯрданаш меравад. Дуввум, ин ки агар гӯшт нахӯрам, фарбеҳ мешавам. Якбор гӯштхӯриро тарк кардам, аз бас нону биринҷ хӯрдм ва даҳ кило фарбеҳ шудам. Аз он ба баъд ҳам дигар лоғар нашудам.

А: Мешавад гӯшт нахӯрд, аммо ғизои беҳтар ва солимтаре хӯрд ва фарбеҳ ҳам нашуд. Коре, ки ман се сол мекунам вана танҳо фарбеҳ нашудам, балки чанд кило ҳам лоғар шудам. Як дӯсте ҳам дорам, ки фарбеҳ буд ва рафт пеши доктори ғизохӯрӣ ва як речаи муносиб, бидуни гуруснагӣ ва бидуни гӯшт, гирифт ва дар давоми шаш моҳ бист кило хароб шуд. Аммо як савол, агар ҳайвонҳо аз бӯи тани мо хушашон меомад ва моро мехӯрданд назари Шумо чӣ буд?

Ин гуфтугӯи мухтасар, ки пур аз баёни далел аз ду тараф аст, намунаи як гуфтугӯи солим аст. Чаро, ки ҳар ду тараф дар мавриди мавзӯе ҳарф

заданд, на дар бораи якдигар. Ҳоло ба ҳамин гуфтугӯ ба шакли нодурусти он нигоҳ кунед:

А: Ман гӯшт намехӯрам.

Б: Дубора як тасмими ифротӣ гирифтӣ? Бихӯр барои саломатиат хуб нест.

А: Ман мисли ту худхоҳ нестам, ки як мушт ҳайвони бечораро бихӯрам. Рӯзе як мурғ бимирад, чаро? Чун ман мехоҳам як дафъа ғизои хушмазза бихӯрам.

Б: Туки инқадар дилат барои ҳайвонот месӯзад, пас чаро рафторҳои дигаратро дуруст намекунӣ?!

А: Кадом рафторҳо?!

Б: Худат медонӣ.

А: Ту чӣ? Рафторҳои ту дуруст аст? Ба ҳарф заданат нигоҳ кун...

Дар модели дуввум, ҳар ду тараф ба ҷои баёни далел ҳамдигарро мутаҳам

карданд ва ба ҳам барчасб заданд. Ва ҳар ду тараф ба ҷои мавзӯи асли, ки нахӯрдани гӯшт буд, дар бораи ҳамдигар сӯҳбат карданд. Дар ин мавридҳо беҳтарин зикрҳо, ки моро ба роҳи дуруст ҳидоят мекунад, ин се зикр аст:

- Баҳс нақун, хостаатро равшан ва боэҳтиром бигӯ.
- Далел биёвар ва далел бихоҳ. Барчасб назан.
- Дар бораи мавзӯ сӯҳбат кун, на дар бораи худат ва ӯ.

Таҷрибаҳои зиндагӣ нишон медиҳад, ки наводу нуҳ дарсади баҳсҳои мо ба содагӣ аз роҳи дурусти худ хориҷ мешаванд. Одатан қодир нестем, ки ҳамдигарро бовар кунонем, чун равиши баёни далел ва далелхоҳиро намедонем. Мо он чиро фикр мекунем, ҳақ медонем ва он чиро тарафи муқобиламон бовар дорад, ноҳақ. Лизо ба ҷои баёни далел, фақат ба ҳарфҳо сифат медиҳем. Ман аз ҳақ сухан мегӯям ва ту аз ботил. Сухани ман дуруст аст ва ҳарфи ту ҳарзаю

сафсата.

Як шоири эронӣ гуфта аст “Ҳақиқат оинае буд дар дасти Худо, аз осмон ба замин афтод ва шикаст; ҳар кас поре аз онро бардошт, худро дар он дид ва пиндошт ҳақиқат дар дасти ӯст. Ҳол он ки ҳақиқат дар даст ҳамагон пахш буд.”

7. Линг ба линг шав:

Агар ҳар ду пои мо аз саҳтии ҳастагӣ монда шуда бошанд ва имкони нишастанамон набошад, чӣ мекунем? Новобаста аз ҳастагии ҳар ду по, болои яке аз онҳо тақия мекунем ва ба пои дигар истироҳат медиҳем; пас аз лаҳзаҳое пои худро иваз мекунем, то пои дигарамон истироҳаткунад. Гоҳе дар мушкилоти бешумор фарсуда шудаем. Ё аз як мушкил, як кор, як одам дилгир шудаем; вақти он аст, ки барои рафъи ҳастагӣ ва беҳавсалагӣ, ба мушкил, ё кор, ё одами дигар бипардозем.

Линг ба линг шудан, равише аст,

ки ҳама онро таҷриба кардаанд ва ҳамеша ҳам ба кор меояд. Ин равиш вақте монда шудаем, аммо наметавонем даст аз кор бардорем, хеле кумакамон мекунад.

8. Заҳр нахӯр:

Бад хӯрдан, бад хобидан, бад нафас кашидан, беҳаракатӣ бар зехни мо таъсири манфӣ мегузорад. Аммо аз ҳама бадтар заҳр хӯрдан аст.

Георгий панҷоҳсола аст. Ӯ ба равонпизишк муроҷиат кард, вақте ки дигар аз афсурдагӣ дар ҳоли худкушӣ буд. Эътироф кард, ки рӯзе як шиша шароб менӯшад. Бо сахтӣ мехобад. Нафасаш мегирадва одатан дар гӯшаи хона афтада аст.

Равонпизишк ба ӯ гуфт: Агар намехоҳӣ бимирӣ заҳр нахӯр.

Георгий гуфт: Ман заҳр намехӯрам, шароб мехӯрам.

Равонпизишк гуфт: Агар медонӣ

номи он чӣ мехӯрӣ захр аст, оё боз ҳам онро мехӯрӣ?

Равоншинос барои хобаш ба ӯ доруи антиҳистомин дод, ки як доруи зидди ҳассосият аст ва бидуни нусха ҳам метавон онро аз дорухона дарёфт кард. Ин дору хусуситяи беҳтаркунии хоб ва камкунии ҳаяҷонро дорад. Равонпизишк аз Георгий хост то ду ҳафтаи дигар ин чанд корро анҷом диҳад:

Аввал, хобашро танзим кунад. Чаро ки хоби ба андоза ва баҳузур, зехни моро ором мекунад ва мо беҳтар фикр мекунем.

Дуввум, баъд аз хоб, бетаъхир як соат роҳ бирав. Чаро ки субҳҳо мудҳои мо поён аст ва аз тариқи роҳ рафтан муди худро боло меоварем.

Саввум, чанд соат коре бикунад, ҳатто кори беҳуда, фақт барои он, ки зехнаш камтар фурсати фикр кардан дошта бошад.

Чаҳорум, камтар захр бихӯр.

Георгий ду ҳафта баъд пеши равонпизишк бозгашт, дар ҳоле, ки аз фикри худкушӣ дасткашида буд ва аз пайи тарки пурраи захр буд.

Воқеият ин аст, ки мо дар зиндагӣ дучори ғам ва тарс ва асабоният мешавем ва барои он, ки худро ором кунем, роҳҳои гуногунро пеша мекунем. Баъзе аз пайи шароб ва эътиёд мераванд, баъзе суроғи доруҳои равонпизишкӣ, баъзеҳо суроғи хоби ором ва пиёдаравӣ ва кори муътадил ва дӯстдоштанӣ. Аз ҳамаи ин роҳҳо, роҳи охирӣ камхарҷтар аст. Ин чаҳор зикр, ки барои танзими барномаи рӯзона аст, боис ба оромӣ ва шодӣ мешаванд:

- Субҳи барвақт бедор шав.
- Баъд аз хоб як соат пиёда гард.
- Рӯзона ба коре машғул шав.
- Заҳр нахӯр.

Ҳама касоне, ки огоҳона ва ё бо маҷбурии зиндагӣ, ин барномаҳо дар зиндагиашон рух медиҳад, камтар дучори изтироб, ғамгинӣ ва ҳашм мешаванд ва зиндагиро беш аз онҳое,

ки чунин барномае надоранд, дӯстдоранд.

9. Тағйир ёбӣ, тағйир меёбанд:

Мағзи миёна масъули ақли ҳаяҷонии мост. Ақли ҳаяҷонӣ ба мо кӯмак мекунад то дар мавқеиятҳои хатарнок аз худ воқуниш нишон диҳем. Ҳамчунин бо кӯмаки ҳуши ҳаяҷонӣ сабаби ғам ва шодии худ пай барем. Ҳуши ҳаяҷонӣ кӯмак мекунад дигаронро ҳам дарк кунем, ҳуши ҳаяҷонӣ масъули идораи ҳаяҷонҳо ва эҳсосҳои мост.

Хушбахтона ҳуши ҳаяҷонӣ хусусияти омӯхтани дорад. Мо аз кӯдакӣ равияи идораи ҳаяҷонҳоро дар ҳамин бахши мағзи миёни меомӯзем, аммо на аз тариқи омӯзишҳои, ки волидон ё мурабиён ё дӯстон бо калом ва ҳарф ба мо меомӯзанд, балки аз тариқи он чӣ дар амал аз худ нишон медиҳанд ва барои мо намуна мешаванд. Ҳангоме, ки модаре метарсад ва воқуниши асабоният аз худ нишон медиҳад, ба кӯдакаш равияи бархӯрд бо ҳаяҷони

тарсро аз тариқи асабоният омӯзиш медиҳад. Кӯдак модар ва ё падарро намуна қарор медиҳад. Барои ҳамин бисёре аз равоншиносон ба кӯдаки мурочиини худ бармегарданд, то он чиро аз кӯдакӣ ба ғалат омӯхтаанд, ба онҳо ёдоварӣ кунанд ва онҳоро бовар кунонанд, ки равияи дигаре аз буруз ё идораи ҳаяҷонотро биомӯзанд. Бинобаринагар мехоҳед фарзандони хубе тарбия кунед, кӯдаки худатонро аз тариқи бозомӯзии мағзи миёна дуруст кунед, агар мехоҳед ҳуши ҳаяҷонии фарзандони худро парвариш диҳед, равишҳое барои идоракунии ҳаяҷонҳои худ ёд бигиред ва тариқи зикр онро дар мағзи миёнаи худ сабт кунед. Фаромӯш накунед, ки кӯдаконтон аз рафтори Шумо ибрат мегиранд, на аз насиҳатҳои Шумо. Мегӯянд: “Дусад гуфта, чун ним кирдор нест”. Ин маврид танҳо ба кӯдакон марбут намешавад. Ҳатто дар бузургсолон, наҳваи идораи ҳаяҷон тавассути як нафар, бар идораи ҳаяҷони дигарон таъсир мегузорад.

Салмон одами боадабе аст. Ў бо эҳтиром бо ҳамагон сухан мегӯяд. Барои ў кӯдак ва бузург фарқе намекунад, ҳамаро бо ном ҷаноб ва хонум садо мекунад. Ҳатто агар касе ўро борҳо ҳақорат кунад, ў адаби худро канор намегузорад ва бар он исрор дорад. Дар натиҷа дигарон ҳам ором–ором ёд гирифтаанд, номи ўро ҳатто дар ғайбаш бо ҷаноб садо кунанд ва ба ў ки мерасанд рафтори боодобона дошта бошанд. Ў ҳеҷ вақт ба касе насиҳат намекунад ва аз ҳеҷ кас намехоҳад то рафторашро тағйир диҳад, балки бо роҳи истодагарӣ бар рафтори боодобонаи худаш дигаронро ба адаб даъват мекунад ва бар онҳо таъсир мегузорад.

Ғайр аз адаб ў аҳли мантиқ аст. Бо он ки мисли ҳама дорои ҳаяҷони тарс, ҳашм ва ғам аст, аммо ҳеҷ кадом аз онҳо на дар калом ва на дар сураташ худро нишон намедиҳад, ў ҳамеша лабханд бар чеҳра дорад. Гӯё дар ҷангали вучуди ў алоқаи дарахтон тавре аст, ки агар оташи ҳашме

дар ҳаяҷони ӯ шӯъла бикашад, ба дарахтони бахшҳои дигар сироят намекунад. Агар дигарон даҳ бор ҳаяҷонҳои худро идора накарда ба ӯ нишон диҳанд, ӯ ба ҷои ҳар воқуниш, аввал ҳаяҷонҳои худро идора мекунад ва пас аз лаҳзае сукут боодобона мепурсад: Роҳи ҳалли мантиқии ин мушкил аз назари Шумо чист? Ман дидаам рафтори дигарон ҳам рафта–рафта бо ӯ ҳамин тавр шудааст. Ба ӯ ки вомехӯранд, каломашон боодобона ва мантиқӣ мешавад. Ҳатто вақте ҳузур надорад, аз ӯ бо эҳтиром ёд мекунанд. Ин тавр нест, ки ӯ одам нест ва аз ҳаяҷонҳои, ки ҳамаи мо дорем холӣ аст. Балки дар мағзи миёнаи ӯ ҷое, ки марбут ба идораи ҳаяҷонҳо аст, хуб омӯхта ва шартӣ шуда аст.

Хубӣ роҳест, ҳамчунон ки бадӣ. Ҳар дуи инҳо аз Шумо шурӯъ мешаванд ва ба худатон боз мегарданд. Ба ибораи дигар муҳити Шумо васеъшавии рафтори Шумост. Агар муҳити оромеромехоҳед, оро рафторкунед.

Агар муҳити шодиро мехоҳед, шод бошед. Муддате бар рафтори хуби худатон истодагарӣ кунед ва таъсири онро бар наздикони худ бубинед. Ба ибораи дигар, дигарон оинаи рафтори худи мо ҳастанд. Аз хиёбон мегузарем. Нохоста пои касеро лагад мезанем ва аҳамият надода дур мешавем. Аз дур мешунаmem касе моро нафрин мекунад. Агар дарҳол аз ӯ узр бихоҳем ва каме биистем ва дилсузона ба ӯ нигоҳ кунем то дарди ӯ сабук шавад, ӯ пеш аз ин ки дур шавад, бароямон даст меафшонад ва лабханде ҳам ба мо тӯҳфа хоҳад дод.

Дар мавриди тағйири дигарон ду фарзия вучуд дорад:

Аввал: Мо наметавонем дигаронро тағйир диҳем.

Дуввум: Мо метавонем дигаронро тағйир диҳем.

Ман аз гурӯҳи дуввум ҳастам ва бовар дорам мо дар ҳама лаҳзаҳо дар ҳоли тағйири дигарон ҳастем. Аммо

гурӯҳи дуввум низ ба ду даста тақсим мешаванд:

Аввал: Мо аз тариқи ёдоварӣ, насиҳат, танқид, дод задан, гила ва шикоят, таҳқир, таҳдид, ё омӯзиш метавонем дигаронро тағйир диҳем.

Дуввум: Мо бо воқуниши ғайри ҳаяҷонӣ ва мантиқӣ метавонем ҳаяҷонҳои дигаронро ба самти мантиқишавӣ равон созем.

Боз ҳам ман аз гурӯҳи дуввум ҳастам. Ба таҷриба дидаам, ки мо натавонем ниёзманди тағйири худ ҳастем, ки ниёзманди тағйири дигаронем. Дигарон мавқеияте барои мо ҳастанд. Магар бидуни тағйири мавқеияти худ, метавонем оромиш ва шодии лозимро дошта бошем? Аммо барои тағйири мавқеият муҳимтарин роҳ тағйири худ аст, на тағйири дигарон аз тариқи дод задан, танқиду насиҳат. Он чиро аз дигарон дӯст доред бигиред, ба онҳо бидиҳед. Ишқ мехоҳед, ишқ бидиҳед. Эҳтиром мехоҳед, эҳтиром бидиҳед.

Бахусус замоне эҳтиром намоед, ки онҳо мунтазиранд ҷавобхояшонро бо бадӣ баргардонед.

Дар солҳои 1940 наваду панҷ дошнӣшҷӯи донишгоҳи Ҳарвард аз баҳри ҳуши болое бархурдор будандро то миёнсоли мавриди баррасӣ қарор доданд то бубинанд онҳо дар оянда то чӣ андоза муваффақтар аз одамҳои камхуштар дар соҳаи худ ҳастанд. Натиҷа ноумедкунанда буд. Онҳо новобаста аз ҳуши болои худ, дар зиндагии шуғлии худ нисбат ба камхуштарон, муваффақ набуданд, на дар зиндагии шахсии худ эҳсоси ризоият ва хушбахтӣ ҳамчунон онҳо доштанд. Баръакс касоне, ки баҳраи ҳуши онҳо камтар буд, аммо қудрати идораи ҳаяҷони худро доштанд, ё ба иборае аз ҳуши ҳаяҷонӣ бархурдор буданд, аз онҳо ҳам дар мавқеияти шуғлӣ, миқдори даромад ва эҳсоси хушбахтӣ болотар буданд. Маънои дигари ин сухан он аст, ки риояи ахлоқ, ки ба як маънӣ қудрати идораи ҳаяҷонҳо, ё

доштани хуши ҳаяҷонӣ аст, на танҳо ба муваффақият мерасонад, балки боиси эҳсоси хушбахтӣ ҳам мешавад. Натиҷа мегирем, ки ахлоқназидагии ҷамъии мо, балки зандагии фардии моро ҳам боло мебарад.

Сардорони ҳар маҷмуае, ғолибан бохуштаринҳо дар он соҳа нестанд, балки одатан касоне ҳастанд, ки аз хуши ҳаяҷонии болотаре бархурдоранд. Яъне медонанд аввал ҳаяҷонҳои худро идора кунанд ва баъд ҳам ҳаяҷонҳои дигаронро маҳор кунанд. Ҷои хуши ҳаяҷонӣ дар мағзи миёна аст. Мағзи миёна бараксимағзи поёни қобилияти омӯзиш дорад. Ва агар ғалат омӯхта бошад, метавон бо омӯзиши дуруст худро бозсозӣ кунанд. Ин омӯзишҳо давраҳои тӯлониро талаб намекунанд, балки кофӣ аст фарзҳои ғалатро ботил кунем ва фарзҳои дурустро аз тариқи зикр дармонӣ ҷойгузини онҳо кунем.

Фасли ҳаштум

Ҷисм

Афкор ва эҳсосҳои одамӣ, на танҳо ба рафтори ӯ рафта мерасанд, балки паёмади вокуниши бадани ӯро ҳам хоҳад дошт. Ин вокунишҳо аз мигрен то ларзаи сабук ё саҳти бадан, паст ё баланд шудани фишори хун, захми меъда, мушкилиҳои рӯда, аллергия, осма, бемориҳои дил, сактаи қалбӣ ва мағзӣ аст.

Чунин бемориҳо, касалиҳои равонӣ ном доранд ва ба сурати ихтилоли баданӣ, ки таҳти таъсири зехн қарор дорад, ё дар саҳттарин ҳолат, тавассути зехн эҷод мешавад, таъриф мешаванд. Таҷхиси ихтилоли равонӣ, замоне сурат мегирад, ки як ихтилол бо мушкили ҷисмонии шинохташуда вучуд дорад, дар канори ҳодисаҳои, ки аз назари равоншиносӣ маънодор ҳастанд, ин воқеаҳо пешаз ихтилоли ҷисмӣ воқеъ

шуда, ба оғозшавӣ ва вазниншавии он кӯмак мекунад.

Сапеда солҳо бо хашми худ даст ба гиребон аст ва бар он ғалаба накард. Барои он ки аз мубориза парҳез кунад, гушагирӣ ва худсозиро ихтиёр кард. Муддатҳо машғули медитейшн, йога ва мутолиоти рӯҳонӣ шуд, аммо ногаҳон дар худ эҳсоси сустии саҳт кард, то ҷое ки гоҳо қадам зада наметавонист. Рӯзҳои низ аз нотавонӣ дар раҳти хоб афтада ва дучори фалаҷи муваққатӣ шуд. Фалаҷе, ки ӯро тарсонд. Духтурҳо пас аз озмоишҳои гуногун сабабро руҳӣ-равонӣ ташхиш доданд ва ӯро гирифтори бемории хастагӣ музмин арзёбӣ карданд. Сапеда ба афкордармонӣ ва рафтордармонӣ бад-ин тартиб шурӯъ кард:

- **Тағйири афкор:** Мусбат андешидан ва мусбат сухан гуфтан.
- **Тағйири рафтор:** Дар вақташ хобидан ва бедор шудан, пиёдаравии рӯзона, машғул кардани зехни худ ба корҳои хурде,

ки лаззатбахш ва мумкин бошад.

- **Тағйири мавқеият:** Тарки танҳой ва бозгашт ба хонавода.

Тағйироти \bar{u} дар поёни ҳафтаи дуҷум, тамомиандухҳои чандмоҳи гузаштаи \bar{u} ро ба шакли маънидор кам кард.

Бемории Сапеда як намуди бемориҳои қисмӣ аст, ки решаи руҳӣ-равонӣ доранд ва бояд бо роҳи тағйири афкор, тағйири рафтор, тағйири мавқеият онро дармон кард.

Ҳаво духтаре аст бисту ҳашт сола ва пуразҳаяҷон. \bar{u} ҳаргоҳ дучори ҳаяҷон мешавад, даст ба гиря мезанад, аммо вақте ҳаяҷонҳои \bar{u} авҷ мегиранд, дучори зикқи нафас (осм) шуда, дар бемористон мехобад.

Маъсума хонуме, ки пеш аз ин аз \bar{u} ёд кардаем оқибат дучори фишори хун шуд.

Зинат хонуме, ки пеш аз ин аз \bar{u} ёд кардаем, ҳама умр аз бемории захми меъда азоб кашидааст.

Ин бемориҳо, ки сабабҳои равонӣ доранд, метавонанд боиси ваҳшати беморон шуда, худро дар ҳолати наздикшавии марг бубинанд ва ҳатто бемории равонишон зиёд шавад.

Иброҳим як рӯз ногаҳонӣ сахт дилаш ба тапиш даромад ва эҳсос кард, ки мемирад. Иброҳим аввал ба духтури умумӣ ва баъд ба духтури мутахассис муроҷиат кард, то чорае барои дарди худ биебад, муддатҳо вақт сарф кард ва оқибат дарёфт решаи мушкилиҳои ҷисмии ӯ, руҳӣ-равонӣ будааст. Ва акнун фикри муроҷиат кардан ба равоншинос ва равонпизишк ба сараш афтод. Равонпизишк ба ӯ доруе дод, аммо хабардор кард, ки афкор ва рафтордармонӣ беҳтарин роҳи табобати ӯст.

Ман занеро мешиносам, ки аз сахтии бемории дил, умедашро аз зиндагӣ канда буд, аммо бо тағйири афкор бо роҳизикрдармонӣ, дардҳои қалбиаш камтар шуд. Иброҳим баъдҳо аз шиддати изтироб, дучори пастшавии фишори хун мегардид, пизишке ба ӯ

гуфт: Пеш аз мавқеиятҳои изтиробӣ, ду пиёла об бинӯш то ҳаҷми хунат болотар равад ва фишорат паст нашавад. Ҷунинкардвандигардучори пастшавии фишори хун нагардид. Ҷунин пешгириҳо, натавоно монанд ба мушкилиҳои қисмии аз фикрҳои манфӣ ба вучудомада аст, балки камкунандаи он фикрҳост. Дар ин мавқеиятҳо беҳтарин зикр ин аст: **Дардотро пешгирӣ кун.**

Фасли нуҳум Хулосаи зикрҳо

- Ба мавқеияти бад нарав.
- Вақтатро бо кори хуб сарф кун, то фурсати афкори бад надошта бошӣ.
- Фикри бадро дур кун.(тенис)
- Дучори доми меҳрубонӣ нашав.
- Хашматро фуру бар.
- Иҷро кун, ҳиссаш пайдо мешавад.
- Ахбори бадро гӯш накун.
- Субҳи барвақт бедор шав.
- Фазои маҷозӣ ба қадри эҳтиёҷ.
- Робитаи носолимиро қатъ кун.
- Танҳо намон.
- Бекор нагард.

- Набин, ки нахоҳӣ.
- Парвандаи масоили рӯзро ба ҷойхоб набар.
- Ман зуд ва амиқ мехобам.
- Зеҳни ман осмон, афкорам абрҳои даргузар. Ман афкорам нестам.
- Бас кун.
- Ҳавосатро парт кун.
- Хотираи мусбатро ба ҷои хотираи манфӣ бигзор.
- Ақлатро кор фармо.
- Ахлоқро риоя кун.
- Саломатӣ, шодӣ, дӯстӣ, на дастовард.
- Рафъи ниёз, на орзу.
- Бигузор.
- Хубиҳо ҳамдигарро садо мекунанд.
- Инсон бегуноҳ (беҳато) нест.

- Яккорра шав.
- Кори сарнавиштсозро иҷро кун.
- Кори аслӣ, на ҳошия.
- Муқоиса нақун ва мусобиқа надох.
- Хуби худат бош, на маҳбуби дигарон.
- Ҳасуди дигаронро дарунӣ нақун.
- Каме беҳтар, на сад дар сад.
- Талош муҳим аст, на натиҷа.
- Мушкил на, роҳи ҳал.
- Гузаштаро дафн кун.
- Оянда ба он бадӣ намешавад, агар ҳам шуд, як роҳе барояш пайдо мешавад. Агар ҳам нашуд, мепазирем.
- Нигарониҳоятро беътибор кун.
- Рӯйхати пазириш. (Ҳар чизи тағйирнаёбандаро қабул кун).

- Интихоб ва товон.
- Таваққуъ кам, шодӣ бештар.
- Аз пайи гунаҳгор набош.
- Файро буданд.
- Ин ҳам мегузарад.
- Фикру сухани мусбат.
- Бо тарсҳоят рӯ ба рӯ шав. (Битарс, вале иҷро кун).
- Хашматро ба таври муносибе, холи кун.
- Мӯъҷизаи узрхоҳӣ.
- Вогузор кун.
- Баҳс накун, хостаатро бо эҳтиром ва равшан бигӯ.
- Суханро кӯтоҳ кун.
- Баёнидалел, далелхоҳӣ, набарчасб.
- Дар бораи мавзӯъ сухан бигӯ, на дар бораи худат ва ӯ.

- Дар хастагӣ линг ба линг шав.
- Заҳр нахӯр.
- Дардатро сабук кун.

Фасли даҳум

Ирода

Агар бипазирем ирода дорем, иродаи рафтор мекунем, агар бипазирем қурбони шароит ҳастем, беирода рафтор мекунем.

Дар заминаи ирода панҷ шахсияти гуногун ҳамзамон дар зехнам канори ҳам истодаанд ва ба онҳо меандешам:

Аввалӣ: Духтаре аст 22 сола бо номи Солума. Ӯ қаҳрамони ширҷаи кишвари Гурҷистон аст. Лоғар аст ва ҷуссаи хурде дорад. Ҳар ошноеро, ки мебинад, номи ӯро баланд садо мекунад ва меҳандад. Дар муқобили ҳар саволе аввал лабханд мезанад ва ба ҳар баҳонае ноҷоизона шодӣ мекунад. Бо ӯ дар филми “Президент” ҳамкор будам. Ӯ дастёри ман буд. Бештарин сахнаҳои филм дар биёбон ва кӯҳистон ва дар фасли зимистон филмбардорӣ

мешуд ва одатан дараҷаи ҳаво аз сифр поён буд. Гоҳе то даҳ дараҷа аз сифр поён мешуд. Солума, бошад либоси зиёде намепӯшид ва мисли бақимондаҳо, ки аз хунуки гирди оташ ҷамъ мешуданд, набуд. Ӯ бо ҳаракат кардан хунукиро аз худ дур мекард. Мо ҳафтае як рӯз таътил доштем. Солума рӯзи таътилно ҳама барои шино ба ҳавзи калон мерафт ва агар мусобиқаи футболе дар кор буд, ӯ худро масъули ба ҳаяҷон овардани тамошобинон медонист. Аз ӯ мехостам вақте маҷбурам баланд ҳарф бизанам, барои ман баландгӯ биёварад ва сабаб меовардам, ки ман вақте хеле дод бизанам худамро нороҳат ва ҳатто гоҳе асабонӣ ҳис мекунам. Ӯ механдид ва мегуфт: Ман бар акс, бо фарёд задан худро шод эҳсос мекунам. Ӯ мегуфт дар майдони футбол вақте ҷамъият ором мешаванд, ман бо фарёд задан шодӣ ва ҳаяҷонро ба тамошобинон бармегардонам ва ҳар бор бо худам шарт мебандам, ки беш аз пеш мавҷи шодиро ба варзишгоҳ баргардонам.

Ба ӯ гуфтам ба синнат чил сол илова кун ва ҳолати ҷисмию руҳии худро дар оянда барои ман бозгӯ кун. Гуфт: Модаркалон хоҳам буд хандон ва пур аз нерӯ. Аз ӯ сабаби шодиаширо пурсидам. Хеле кӯтоҳ ҷавоб дод: Марги ногаҳонии падару модарам.

Танҳо дороии Солума як хонаи хурд буд, ки онро ҳам як хешаш, ки ба ӯ бовар дошт, соҳиб шуда буд ва ҳоло Солума маҷбур буд ҳар рӯз кор кунад, то иҷорагона ва харҷи зиндагиашро ба даст орад. Пурсидам аз кай ҳамаи ин ҳодисаҳои ногувор бароят рух додаанд? Гуфт: Аз ду сол пеш то ба ҳол. Ӯ афзуд бо рух додани ин ҳодисаҳо фаҳмидам, ки танҳо дороии ман ҳамин зиндагӣ аст, ки дорам ва ҳар лаҳза мумкин аст онро ҳам аз даст бидиҳам ва мехоҳам то охирин қатра зиндагиро то вақт ҳаст бинушам.

Дар тамоми чаҳор моҳе, ки бо ӯ кор мекардам дар ӯ ҳеҷ навсонӣ надидам, ҷуз як бор, ки ба сабаби таҳқири, ки яке аз бозигарони филм пеши даҳҳо нафар ба ӯ кард,

баланд-баланд гирифт, аммо боз ҳам дар ҳоле, ки баландгӯ пеши даҳонаш буд, ҷумлаҳои маро барои бозигаронвасиёҳилашкарҳотарҷума мекард ва вақте ашқаш тамом шуд, чашмҳояшро пок кард ва хандон пурсид: Саҳнаи баъдӣ чист?

Якборазӯпурсидам, агарқудраташро дошта бошӣ, бо он хешоне, ки ба ӯ бовар кардӣ ва хонаатро аз чангат рабурд, чӣ хоҳӣ кард? Гуфт: Танҳо чизе, ки аз ин ҳодиса омӯхтам, ин аст, ки ҳеҷгоҳ дарумраммисли ӯ набошам. Солума бо марги ҳавлноқ ва ғамгини падар ва модараш рӯ ба рӯ шуда буд ва зиндагӣ ва шодиро интиҳоб карда буд. Хешӣ фиребгараш ҳама дороияшро бурда буд ва ӯ ахлоқӣ зистанро интиҳоб карда буд. Ӯ аз фоҷиа мӯъҷиза месохт.

Дуввумӣ: Ба хилофи аввалӣ, ки зани ҷавон буд, мардест солхӯрда. Акнун 77 сол дорад. Се сол пеш дар бораи ӯ филми мустанад таҳия кардам бо номи “Лабханди бепоён”. Номаш Ким аст аз Корея. То чанд сол пеш бо

сад нафар, ҳамзамон гелос ба гелос машруб менушид ва як рӯз интихоб кард, ки дигар машруб нахӯрад ва кот. Дигар машруб нахӯрда аст. Ҷ ҳар рӯз соати 4 субҳ аз хоб бедор мешавад. Каме дар хона қадам мезанад ва ҳамзамонахборителевизионронигох мекунад. Баъд вақте ҳаво ҳанӯз торик аст, як соат дар хиёбон пиёдаравӣ мекунад ва бо дӯстони қадимиаш ба тенис меравад. Вақте ба хона бозмегардад, соат ҳудуди ҳафти субҳ аст. Шустушӯ мекунад. Либосҳои зерашро мешӯяд. Ба паёмакҳои телефониаш ҷавоб медиҳад. Бо ҳамсараш субҳона мехӯрад ва бо автобус ба кор меравад. Ҷ акнун раиси як донишқадаи синамой дар Сеуласт. Ҷ ҳамарӯзҳои нахӯрваширо ба мулоқот бо касоне ва барои коре табдил мекунад. Яке аз ин мулоқотҳо, ки аввали ҳар моҳ баргузор мекунад, ба дӯстони даврони сарбозиаши вобаста аст. Онҳо панҷоҳу панҷ сол пеш бо ҳам дӯст шудаанд. Баъзе аз дӯстони он даврон мурдаанд. Аммо онҳое, ки мондаанд, моҳе як бор

ҳамдигарро мебинанд ва даргузашти панҷоҳ сол бар иродаи дӯстии онҳо халале ворид накарда аст.

Ким то шастсолагӣ муовини вазири фарҳанги Кореяи Ҷанубӣ буд ва бунёдгузори бисёре аз ниҳодҳои фарҳангӣ, осорхонаҳо ва толорҳои синамоист. Дар синни шастсолагӣ боз нишаста шуд, аммо ба ҷои нишастан дархона, тасмим гирифт бузургтарин ҷашнвораи синамоии Осиёро эҷод кунад ва кард. Ҷашнвораи Бусан имсол бистсола шуд ва акнун бузургтарин ҷашнвораи синамоии Осиёст. Бо 20 сол ҳудуди дусад ҳазор тамошобин, даҳ ҳазор меҳмони байналмиллалӣ ва намоиши чанд сад филм дар даҳ рӯз.

Ким мудомбасафар меравад. Ҳар куҷо ӯро даъват мекунанд, не намегӯяд. Дурбинни хурдERO ҳамроҳаш дорад ва агар барои ёдгори бо Шумо акс бигирад, ҳатман нусхаи аз онро бароятон мефиристад ва аз ҳамин сабаб дар сар то сари курраи Замин садҳо дӯст дорад. Ҳар куҷо осорхонаи

зебое ё боге ё ҳайкале бубинад аксе мегирад. Дар мулоқотҳои рӯзонааш меъмореро хоҳиш мекунад, ки аз он акси намуна бигирад ва тарҳеро омода кунад ва сармоягузореро хоҳиш мекунад, ки сармояи сохтани он биноро омода кунад ва ду-се сол баъд акси ёдгории ӯ табдил шудааст ба осорхона ё муҷассамае ё боге дар кишвари Корея.

Ӯ ҳамаи ин корҳоро ба ҳангоми сафар ва мулоқотҳои наҳор ва шомаш анҷом медиҳад. Тақрибан 20 сол аст ӯро мешиносам. Аввалин бор ӯро дар ҷашнвораи Бусан дидам ва баъдҳо дар ҷашнвораҳои ҷаҳонии дигари дунё. Як бор дар ҷашнворае дар Испания будам. Нимашаб буд ва беҳоб будам ва аз панҷараи утоқам дар меҳмонхона хиёбонро нигоҳ мекардам ва ӯро дидам, ки бо либоси варзишӣ дар хиёбон медавид. Барои Ким фарқе намекард, ки дар кучои дунё бошад, ҳар кучо бошад, соати 4 аз хоб бедор мешуд ва то ҳаво равшан нашуда дар хиёбон медавид ва ҳар

кучо бошад, соати -7и субҳ сари мизи субҳона аст. Аз ӯ пурсидам калимаҳое, ки дар мағзаш мегузарад, чист? Посух дод: Интихоб ва ирода.

Аз ҳама намунаҳое, ки динҳо, фалсафа, ирфон ва равоншиносон пешниҳод мекунанд, Ким равиши худро интихоб карда аст: Барномаи рӯзона.

Ӯ як барномаи рӯзонаи собитро интихоб карда аст ва онро дар ҳар маконе бо истодагарӣ анҷом медиҳад ва ба ҳама мақсадҳои худ тариқи ҳамин барномаи рӯзона мерасад.

Ким камгапаст ва ҳар гоҳ дӯстонашро мебинад бо садои баланд механдад ва онҳоро дар оғӯш мегирад ва агар касе дар мухолифат бо ӯ ҳарф бизанад, оромӣ ва лабхандаш қатъ намешавад.

Новобаста аз он, ки ӯро падари синамой Корейя медонанд ва даҳҳо бунёд, осорхона ва муассисаи фарҳангиро таъсис дода аст,

одами сарватманде нест. Бо музди кормандиаш зиндагӣ мекунад ва маоши кормандиаш ҳам сарфи наҳор ва шоме мешавад, ки бо дигарон мехӯрад ва агар ҳамсараш, ки дорухонаи хурде дорад, набошад, барои харчи зиндагиаш мелангад.

Аз ӯ барномаи ояндаашро пурсидам, рӯйхатеро бароям пешниҳод кард, ки ба рӯёи як ҷавони бистсола монанд буд.

Дар мисоли аввал Солума, ки духтар буд ва ҷавон ва дар мисоли дуввум Ким, ки мард буд ва солхӯрда, чизҳои муштараке дидаам: Лабханди доимӣ. Нерӯ (Энержӣ). Аз даст надодани фурсат барои зиндагӣ ва аз ҳама муҳимтар: Интиҳоб ва ирода.

Ин ду, инсонро мавҷуди дорои ирода медонанд ва ба нақши мавқеият ва майлу хоҳишҳояшон, он чунон ки намунаи фикрии замони мост, чандон баҳо намедиханд. Ба таври табиӣ духтари ҷавон пас аз марги падар ва модараш бояд

Ғамгиниро интихоб мекард, кораш ба равоншинос ва равонпизишк меафтид ва пирамард бояд барномаи рӯзонаашро дар ниҳоят дар шаҳри худаш амалӣ мекард ва на дар сар то сари ҷаҳон. Дар синни 77 солаги ӯ бояд хонанишин шуда буд, ё дар хонаи пиронсолон мебуд, на ин ки ҳар рӯз дар як гушаи ҷаҳон бошад.

Дар мушоҳидаҳои ман ҳар ду ин мисолҳо берунгаро буданд ва ман зарраҳои аз ваҳм ва хаёлотӣ будан дар суҳан ва рафтори онҳо надидам. Солума ҷавон ва сергап буд ва Ким солхӯрда, хеле камгап. Аммо ҳар ду аҳли истифода аз ҳавоси панҷгонаи худ буданд ва ба хубӣ муҳити атрофро медиданд, мешуниданд ва мебӯиданду ламс мекарданд. Ким ҳар гоҳ чизе ҷолибе барои мушоҳида надошт, рӯи курсиаш кутоҳ хоб мерафт ва Солума аз мавзӯи малолангезӣ ба мавзӯи шодобӣ месуррид.

Саввум: Зане аст эронӣ ва солхӯрда, 85 сола. Ифтихор хонум ном дорад. Аз назари молӣ танқисӣ надорад.

Хона, харҷӣ ва чаҳор фарзанд дорад. Ду писар ва ду духтар, ки ҳар кадом оиладор ҳастанд ва ҳамаашон аз паси мушкилоти худ бармеоянд ва ҳеҷ боре бар дӯши ӯ нестанд. Чанд сол пеш қарор шуд ин зан ҳар чанд рӯзро дар хонае яке аз фарзандони худ бигзаронад ва сарашро бо набераҳо гарм кунад, аммо дер напойд, ӯ барномаро ба ҳам зад ва ба хонаи танҳои худ бозгашт. Ӯ акнун дар як силсилаи баста қарор дорад.

Аз як тараф ҳаргоҳ, ки дар хонаи фарзандони худ аст, ба хурдтарин баҳонае ранҷида, қаҳр мекунад ва даъво пеш меорад, ки эҳтироми ман ба ҷо наоварда шуд, ба хонаи худ бармегардад. Аз тарафи дигар ҳангоми танҳои дар хонааш гирён аст, ки чаҳор фарзанд дораду боз ҳам дар охири умр танҳо мондааст. Ва дар авҷи эҳсоси танҳои, дубора ба хонаи яке аз фарзандонаш меояд, вале боз рӯзе пас, бо хурдтарин баҳонае ба хонаи худ бармегардад. Агар бо ӯ сӯҳбат кунӣ, доим худро қурбонии шароиташ медонад.

Мегӯяд: ғамгинам ва дигаронро сабаби ғамнокии худ медонад. Ӯ барои худ фарзҳое дорад. Ман модар ҳастаму эҳтиромам воҷиб аст. Ҳаштоду панҷсолаам ва нотавонам. Ман дар хонаи худ оромиш меёбам. Ман дар гузашта зарарҳои ҷисмӣ ва равонӣ дидаам ва ранҷи имрӯзаи ман аз он давра аст. Акнун вақти он расидааст, ки бачаҳо ва наздикон ба хонаи ман биёяндӯ маро танҳо нагузоранд ва маро – он тавре, ки худам эҳтиромамро тавсиф мекунам – эҳтиром кунанд.

Ин чиз дар мисоли Ифтихор хонум аз ду мисол Солума ва Ким фарқ дорад, бовар ба нақши худ, иродаи худ ва интихоби худ аст. Солума ва Ким гӯё иродаро дар болотарин ҳади худ бовар доранд ва ба кор бурдаанд, аммо Ифтихор хонум иродаи худро бовар надоранд ва ба кор намебаранд ва ҳама мушкилоти зиндагии худро ба гардани ину он ва шароит бор мекунад ва чун мисли ҳар одаме ихтиёре бар рафтори одамҳои дигар

надорад, фаҳмост, ки ҳеҷ вақт рӯзи хуш нахоҳад дид.

Шароит, барои Солума қаҳрамони ширҷаи Гурҷистон, мисли саққои ширҷа аст, пое бар он мекӯбад, ки ба ҳаво равад. Аммо шароит барои Ифтихор хонум, чоҳе аст, ки танҳо метавон дар он фурӯ рафт.

Чаҳорумӣ: Чавони 30 солае аст, ба номи Алӣ. Корманд аст. Як-ду сол аст издивоҷ карда. Аз ҳамсари худ розӣ аст. Аз кори худ розӣ аст. Падару модар ва бародаре дорад. Аммо бори хонаводагии онҳо бар дӯши ӯ нест. Беш аз даҳ сол аст, ки сигор мекашад. Борҳо таҳти фишори хонавода кӯшидабудсигорро тарккунад, аммо ҳарборнокомшудабудвабеи родатар аз ин бозӣ берун омада буд. Алӣ дар таҷрибаи номуваффақи тарки сигор, ба фалсафае “ман қурбонии одати худ ба сигор шудаам” бовармандтар шуда буд. Ин бор – дуруст вақте ки касе аз ӯ нахост-худааш ба тарки сигор тасмим гирифт ва шарт гузошт, ки аз фардо сигорро тарк кунад. Аз яке

аз ошноён, ки муваффақ ба тарки сигор шуда буд, маслиҳат пурсид. Аз \bar{u} пурсон шуд: Оё тарзи оҳиста-оҳистаи тарки сигорро ба кор барад? Ё тарзи тарки якбораро? Ошно ба \bar{u} чанд тавсия дод:

1. Аз ҳамин ҳоло сигорро тарк кун. На аз пагоҳ. Пагоҳ ҳеч вақт намеояд.

2. Тарки сигорро дар авлавияти зиндагиат бартарӣ қарор бидеҳ. Ба ин маънӣ, ки ба сабаби кор ва асабоният аз нијатат нагард. Ба худат бигӯ агар байни иҷрои коре ё будан дар ҳолати номуносиб ва тарки сигор гузошта шавам, тарки сигорро интихоб мекунам. Ҳатто агар он корамро натавонам иҷро кунам, ё аз асабоният атрофиёнамро биранҷонам.

3. Омода бош, то ҳадди марг азоб бикашӣ. Ба худат бигӯ, ҳатто агар бимирам, сигор нахоҳам кашид. Фаҳмост, ки ҳеч кас аз тарки сигор намурда, аммо он касе, ки сигорро тарк мекунад, мекӯшад бидуни ҳеч ранҷе аз ин одат худро халос кунад. Дар натиҷа

бо аввалин мавҷи таманно ё фишор, аз нияти худ мегардад. Аммо касе, ки бо худ аҳд мекунад, азоби тарки сигорро дар ҳадди марг таҳаммул кунад, вақте бо азоби садҳо бор камтар аз азоби марг рӯ ба рӯ мешавад, осонтар бар ранҷи тарки сигор ғалаба мекунад.

4. Ҳар гоҳ майли кашидани сигорат гирифт, ба худат бигӯ ин як мавҷ аст ва пойдор нест ва хоҳи дид, ки ин мавҷ ҳар рӯз камтар ва дертар ба суроғат хоҳад омад ва як моҳ баъд ин мавҷ туро барои ҳамеша тарк мекунад.

Алӣ оқибат ба тарки сигор муваффақ шуд. Метавон гуфт, Алӣ на танҳо сигорро тарк кард, балки аз он муҳимтар ба фалсафаи “ман ирода дорам” дубора имон овард.

Аммо дар мавқеияти ин дафъаинаи Алӣ бо нокомиҳои пештараи ӯ чӣ фарқ вучуд дорад?

А) Иродаи худ Алӣ.

Б) Тавсияи мушовир. Инки “як тараф маргробигузор ва як тараф сигорро”.

Мушовир ба ӯ гуфт худаш 8 сол сигоркашбудаастварӯзеЗбастасигор мекашида аст, то ин ки як рӯз ҳолати зиққи нафаси шадида гирифта аст ва маргро чанд рӯз бо чашми худ дида аст. Ба муддати чанд рӯз бидуни он ки фикр кунад, наметавонида аст, нафасбикашадваниёзбаогоҳӣбарои нафас кашидан чанд рӯза сахттарин таҷрибаи зиндагии ӯ буда аст. Чаро ки ҳар гоҳ фаромӯш мекард нафас бикашад, нафасаш банд меомад. То замоне, ки ҳолаш бад буд, натавонист лаб ба сигор бизанад ва вақте ҳолаш хуб шуд, дубора сигор кашид. Як рӯз аз худаш пурсид чӣ чизе боис шуд чанд рӯз сигор накашад, бидуни он ки ҳатто як бор ҳам майлаш ё фикрашро бикунад. Посух ин буд: Тарс аз марг. Ба худаш гуфт: Пас барои ирода кардан, бояд вазнаебаандозаимаргро дар муқобили мушкилот гузошт. Ӯ бо ҳамин фалсафа сигорашро тарк кард. Ба худаш гуфт: Аз ин лаҳза, ҳатто агар бимирам, сигор нахоҳам кашид ва муваффақ шуд.

Панчумин: Як дӯсти деринае аст ва Нодир ном дорад. Аз кӯдаки ба як кишвари Аврупой муҳочират карда буд ва ҳоло дар панҷоҳсолағӣ беандоза фарбеҳ шуда буд. Аз ҳамсараш ҷудо шуда буд. Писари ҷавони бекоре дошт, ки мудом бо ӯ ҷанҷол мекард ва харҷи зиндагиаш ба ӯҳдаи ӯ буд. Саги пире дошат, ки рӯзе ду бор бояд корашро раҳо мекард, то сагробигардонад. Вашугле дошт, ки барояш моҳе чанд ҳазор евро даромад меовард. Бо ин ҳама аз назари молӣ ҳамеша ҳашташ гарави нуҳаш буд ва ҳеч эҳсоси хушбахтӣ намекард. Як рӯз саги пираш мурд ва ӯ аз ғами сагаш, беихтиёр дар хиёбон шурӯъ ба роҳ рафтани кард ва аз худаш пурсид: Маънии зиндагии ман чист? Посухаш сода буд:

Зиндагиаш вазни зиёде буд, ки бояд бар дӯш мекашид. Иҷораи хонае буд, ки бояд ҳар моҳ мебардохт. Ашӯе буд, ки солҳо аз он истифода намекард, аммо нигоҳашон дошта буд ва шугле буд, ки ҳеч ӯро қонеъ намекард,

аммо идома медод ва кишваре буд, ки дигар дилкашии барои ӯ надошт, аммо ҳанӯз дар он мезист ва писаре, ки бо ӯ ҷанҷол мекард ва харҷи зиндагиашро аз ӯ мехост, аммо аз ҳам ҷудо намешуданд.

Якбора ва дар як лаҳза тасмим гирифт таклифаширо бо ҳар чизе, ки дӯст надорад, барои ҳамеша равшан кунад. Аввалин бори изофӣ, ки ба замин гузошт, вазни зиёд надоштан буд. Се моҳ кор накард. Ҳар рӯз километрҳо дар хиёбонҳо роҳ рафт ва об нӯшид ва камтар ғазо хурд ва ба чизҳое фикр кард, ки дӯст дошт ба онҳо бирасад. Се моҳ баъд даҳ кило аз вазнаш кам шуда буд. Шаш моҳ баъд бист кило. Дар ҳамон моҳи аввал ба суроғи ашъи хонааш рафт. Муқобили яқояки онҳо истод ва аз худаш пурсид, ки ба кадом яке аз онҳо воқеан эҳтиёҷ дорад. Посух ин буд: Ҳеҷ кадом. Либосҳоеро, ки лозим дошт ва мепӯшид дар ҷомадоне гузошт ва ёдгорҳое, ки наметавонист аз онҳо ба ҳеҷ вачҳ дил биканадро дар

ҷомадони дуввум қарор дод ва бақия ашъи хонаро ба дӯстон ва ошноён ва ҳатто ношиносоне бахшид, ки бештар аз ӯ лозимашон буд ва халос. Дигар хонаи холиро барои чӣ мехост? Кот. Хонаи иҷораи яшро пас дод. Ба писари ҷавонаш пуле дод ва ба ӯ гуфт: Барои чанд моҳ харҷи зиндагиат. То вақте барои худат коре пайдо кунӣ ва битавонӣ рӯи пои худат биистӣ ва тамом.

Билете харид ва ба сарзамини модариаш бозгашт. Дар дафтари кори падараш утоқи хурдERO ба унвони маҳали зиндагӣ интихоб кард. Ҷуз як яхдони хурд ва як чойнаки обҷӯш, василаERO ба утоқаш роҳ надод. Бо автобус ин тараф он тараф рафт, ки харҷи зиндагиаш зиёд набошад, то дубора барои ба даст овардани он маҷбур набошад корхоро, ки дӯст надорад, анҷом диҳад. Ғазои сода ва каме хурд ва дар иваз танҳо касонERO дид, ки дӯст дошт бубинад ва корхоро анҷом дод, ки ҳамеша дӯст дошт анҷом дода

бошад. Рӯзҳои аввал ҳама корхоро бидуни пул иҷро кард. Кот.

Акнун чаҳор сол аз он лаҳзае, ки ирода карда буд, мегузарад. Ӯ шуғле дорад, ки орзуяшро мекард ва имсол дар шуғли худ дар сатҳи миллий пуркортарин шуда буд. Ӯ ҳоло эҳсоси хушбахтӣ дорад, чун дар ҷое зиндагӣ мекунад, ки дӯст дорад ва кореро анҷом медиҳад, ки дӯст дорад. Вазнеро дорад, ки ҳамеша дӯст дошт доро бошад ва писараш ҳам дигар рӯи пой худаш истода ва маъулияти зиндагиашро пазируфта аст.

Равоншиносон бовар доранд ақл аз ҳафтсолагӣ эҷод мешавад, аммо агар ақдро ба кор нагирем, мисли як ашёи изофӣ кунҷи хонаи зехни мо ба унвони як неруи билқувва бекор ва беор мемонад. Далелаш ин ҳама беақлии одамҳо, бо он ки ба қавли Декарт камтар касе худоро аз ин бобат, ки ба ӯ ақли камтар аз дигарон дода, ношукрӣ карда аст.

Мо акнун ақл ва рафтори оқилонро

дорем, аммо ақл ва рафтори оқилонаро бояд интихоб кард. Агар худро қурбони шароит бидонем, имкони рафтори иродаиро аз худ сарфи назар кардаем ва қурбони фалсафаи “шароит ҳама чиз аст” шудаем. Фаҳмост, ки агар бомбаеро ба сарамон партоянд, мо беирода мемирем ва агар нодониста мошине ба мо бизанад, беирода нобуд мешавем. Аммо ҳама мавридҳо дар зиндагии мо ин чунин нест. Ин ки дар муқобили мушкилиҳои ночиз ва дурушти зиндагӣ, худро яксара қурбонӣ бидонем, фалсафае аст, ки ба қурбонӣ шудани мо оварда мерасонад. Аммо ин ки новобаста аз шароит ва бо таваҷҷуҳ ба имконоти инсонӣ ва даруниамон худро масъул бидонем, фалсафае аст, ки ба мо имкони рафтори иродаитареро медиҳад. Барои иродаитар зистан ва масъули сарнавишти худ шудан, аввал бояд аз бади фалсафаи “мо ҳама ва ҳамеша қурбонии шароит ва қурбонии дигарон ҳастем” халос шавем ва бипазирем, ки бисёре аз мо

ва дар бисёре аз мавридҳо масъулем ва барои наҷоти хеш танҳо бояд иродаи худро бедор кунем.

Шароит ва амали панҷ шахсиятеро, ки номбар кардам хулоса мекунам:

1. Солума падарва модарашногаҳонӣ мурдаанд ва хешованди фиребгараш хонаи ӯро кашида гирифтааст, бо ин ҳама Солума шодӣ мекунад ва тасмим гирифтааст ахлоқӣ зиндагӣ кунад.

2. Ким 77 солава бознишастааст, аммо ҳар рӯз варзиш мекунад. Одамҳоро дар вақти наҳор ва шом мулоқот мекунанд ва аз ин мулоқотҳо корҳои бузург эҷод мекунад.

3. Ифтихор хонум зани эронии 85 сола аст ва фарзандон ва набераҳое дорад, ки метавонанд танҳоии ӯро пур кунанд. Аммо ӯ мудом қаҳр мекунад ва танҳой пеша мекунад ва худро қурбонии гузашта ва беэҳтиромии ҳозирон медонад.

4. Алӣ даҳсол си горкаш будааст, аммо

якбора ва барои ҳамеша сигорро тарк мекунад ва иродаи худро бозмеёбад.

5. Нодир 50 сола аст. Даромадаш хуб аст, аммо ба хароҷоти зиндагиаш кифоят намекунад. Фарбеҳ аст ва гирифтори ҷанҷол бо писараш. Як рӯз тасмим мегирад ҳама он чиро дӯст надорад тарк кунад ва ба суроғи ҳама чизҳое биравад, ки дӯст дорад ва хеле зуд ба ҳама он ҷӣ ирода карда аст мерасад.

Дар ин панҷ мисоли воқеӣ, ки ман бо ҷашм дидаам, ҳам мард метавон ёфт ва ҳам зан. Ҳам пир ва ҳам ҷавон. Ҳам эронӣ ва ҳам ғайри эронӣ. Дар натиҷа метавон омили ҷинсият, синнусол ва фарҳангро нодида гирифт ва ба ҷавҳари аслии иродаи инсонии онҳо дар шароити гуногун ишора кард.

Аз ин панҷ мисол ҷаҳор мавриди ин омил ирода истифода кардаанд ва худро аз бӯҳрон баровардаанд. Аммо яке аз онҳо Ифтихор хонум, бо қабули мутлақи шароит, худро барои баромадан аз бӯҳрон нотавон

меҳисобад.

Қабул дорем, ки огоҳӣ, боварҳо, ҳаяҷонҳо ва ниёзҳои одамҳо бо ҳам баробар нестанд ва аз ҳама наметавон ба як андоза умед дошт; аммо умеди фарзандони Ифтихор хонум умедвории бузурге нест. Онҳо аз модарашон намехоҳанд, ки қаҳрамони ширҷаи Гурҷистон шавад, ё падари синамои Корея ва ё 20 кило аз вазнашро дар 3 моҳ кам кунад. Онҳо аз ӯ хостаанд барои рӯзҳои охири умри худаш, яке аз ин ду роҳеро, ки байнашон саргардон бударо интихоб кунад:

А) Танҳой ва эҳтиромхоҳии хаёли худро.

Б) Мурособо фарзандон ва набераҳои хеш ва зистандарканори онҳо.

Дарёго, ки ҳар кадом аз ин ду роҳ ба як ирода ниёз дорад, аммо зани беирода мисли хелеҳо байни ду роҳаҳо саргардон монда аст ва ба ҷои тағйири худ, аз пайи таълиму

тарбияи атрофиён аст то бо ӯ беҳтар рафтор кунанд.

Хулосаи калом ин, ки “Иродаат мехост як каме бихобад, ёдат наравад бедораш кунӣ, вагарна ба хоби абадӣ меравад.”

Фасли ёздаҳум

Таҷрибаҳои муаллиф

Аҳамияти зикрдармониро ман дар зери шиканча дарёфтам. Дар 17 солагӣ бо тири полис захмӣ ва дастгир шудам. То вақте ки маро дар бемористон барои амали ҷарроҳӣ беҳуш карданд, дар ҳоли зикр гуфтан будам ва бо он ки эҳсос мекардам дар ҳоли марг ҳастам, эҳсоси хушӣ доштам. Дар он лаҳзаҳо дар доштам, аммо ғаму тарсе надоштам.

Ҳангоми соатҳо пас аз амали ҷарроҳӣ дар бемористони Совок ба ҳуш омадам, худамро зери азоб дидам. Дар онҳо аз тарафе ба ман доручакконак васл карда буданд ва нигоҳубин мекарданд то зинда бимонам ва аз тарафе зери азоб маро ба ҳуш меоварданд то ҳар чӣ зудтар аз ман маълумот ба даст оваранд, то дӯстонамро пеш аз он, ки пинҳон

шаванд, дастгир кунанд. Аз ин чо ки тир пушту шикамамо суроҳ карда буд, бо зарбаҳои шиканҷай ҷойи ҷарроҳии ман пора шуд ва тахти бемористон пур аз хун шуд ва дубора беҳуш шудам.

Вақте дубора ба ҳуш омадам, азобдиҳандагон набуданд ва ман худамро рӯи тахти бемористон танҳо ёфтам. Мурдодмоҳ буд ва ҳавои Техрон саҳт гарм буд. Лабам аз ташнагӣ хушк шуда буд ва аз шиддати гармо арақи танам бо хуни ҷароҳатам омехта буд ва ҷои захмҳоромесӯзонд. Даступойҳоямро ба чаҳор гӯшаи тахт баста буданд ва наметавониستم бичунбам. Ором-ором ба ёдам омад, ки чӣ гуна тир хӯрддам ва дастгир шудам. Аз ин ки шаҳид нашуда будам дучори ғам шудам ва аз ин ки аз ҳоло бояд азобро тоқат мекардам, дучоритарси ваҳшатнок шудам. Он чунон ин тарс ба ман ворид шуд, ки дигар худамро намешинохтам. Гӯё ман ҳамон касе набудам, ки соате пеш новобаста аз

он ки тир баданамро суроҳ карда буд, хурсанд будам ва фарёд мезадам “Агар маро чун Айнулқуззот дар оташ хокистар кунед, ҳатто ҳасрати шунидани як оҳро ҳам бар дилатон хоҳам гузошт.” Пас чаро ҳоло ин ҳама метарсидам. Таъсири доруҳои беҳушӣ, ки камтар мешуд, дарди ҷои тир ва ҷарроҳӣ сад баробар мешуд. Агар як шахси оддӣ аз амали ҷарроҳӣ берун меомад, ба ӯ то муддатҳо доруи оромбахш мезаданд, то ба дарди баъд аз ҷарроҳӣ беҳтар тоқат оварад, аммо ба ман доруи оромбахш назада буданд, то аз дарди ман ба унвони шурӯи шиканча истифода кунанд. Ҳудуди бист сантиметр шикамамо ро шикофта буданд то ҷои зарарҳои тирро бо ҷарроҳӣ тармим кунанд. Ва ҳоло дарди ин бист сантиметри шиками шикофта аз дарди ҷои тир бештар шуда буд. Вақте тир хӯрда будам, ҳашт хиёбон ва кӯчаро давида будам ва хуни зиёде аз баданам рехта буд ва дучори беҳолӣ шуда будам. Ва акнун дард, бемадорӣ ва ташнагӣ дар гармои мурдодмоҳ

худ ба худ маро ба бадтарин тарз шиканча медоданд ва дигар тоқати як ангуштро ҳам надоштам, чӣ чойи тоқати шиканчаҳое, ки медонистам чӣ гуна хоҳад буд. Якбора худамро заиф ҳис кардам. Ҳама худсозиҳои пеш аз дастгиршавӣ, барои сабри эҳтимолии азобҳои тоқатфарсо дар зиндон, дар ин ҳолат дигар худашро беҳосият нишон медод. Агар ин тавоноиро доштам, то ба худам бигӯям бимир! Мегуфтам бимир ва мемурдам ва худро наҷот медодам. Борҳо орзуи марг кардам ва марге наёмад. Борҳо нафасамро нигоҳ доштам, то аз беҳавоӣ бимирам, аммо нафасам беихтиёр бармегашт. Агар дастҳоям боз буд, шояд роҳе барои куштани худам пайдо мекардам. Танҳо панҷараи утоқро бо милаҳои оҳанӣ пушониданд буданд. Баъдҳо фаҳмидам зиндони пеш аз ман худашро аз панҷараи ин утоқ, ки дар табақаи саввуми бемористони шаҳрбонӣ воқеъ дар хиёбони Баҳори Техрон буд, ба берун партофта, кушта буд. Аз шиддати

Ғам ашк аз чашмам ҷорӣ шуд ва то лабам шорид. Шӯрии ашкро бар лабам ҳис кардам ва ташнагиам сахттар шуд. Аз ҷои ҷарроҳиям хун берун мезад. Дубора нияти худкушӣ кардам. Танамро такон додам, то ҷойи ҷарроҳиямро пора кунам ва аз хунрезӣ бимирам. Аз шиддати дард беҳаракат мондам. Ҳатто дигар нафасам ба саҳтӣ мебаромад. Дар ин ҳолати ниҳоят нотавонии як инсонро таҷриба мекардам. Фикр кардам бо ин ҳоле, ки дорам, зиёд зери азоб зинда намеомам ва ин фикр дубора маро хушҳол кард. Ҳозир будам метавонистам ҳазор бор бимирам, аммо зери азоб дӯстонамро фош накунам. Якбора шурӯъ ба зикр гуфтан кардам. Тамоми шеърҳои инқилобиро, ки аз ёд карда будам зери лаб замзама кардам. Тамомизикрҳои пештараро, ки медонистам замзама кардам. Сад бор Айналкӯззоту хокистар шудан ва оҳ нагуфтанаширо ба ёд овардам ва ором-ором руҳияи муқобилият дар ман боло рафт. Чанд соат баъд,

вақте ки ҳанӯз субҳи барвақт буд, муфаттишон бозгаштанд. Аммо хушбахтона зикрҳо новобаста аз дард, маро ба ҳолати сархушии пеш аз амали ҷарроҳӣ бозгардонида буданд. Тафтишкунандагон то он ҷо, ки мешуд, як захмиро азоб дод, аммо дар айни ҳол ӯро зинда нигоҳ дошт, маро шиканча доданд ва ман ҳамроҳи фарёдҳоям зикр мегуфтам; то дубора аз фишори азоб аз хуш рафтам. Вақте дубора ба хуш омадам, бозҷӯҳо набуданд. Дақиқаҳое тӯл кашид то ман худаму ҳолатамро ба ёд оварам. Аммо ҳамин ки худамро ба ёд овардам, беш аз пеш ғарқи ваҳшат шудам. Дубора гӯё ман одаме, ки худамро мешинохтам набудам. Дубора мавҷуде шуда будам, ки тоқати як ангуштро надошт. Мисли одаме шуда будам, ки бар тоб савор аст ва боло меравад ва якбора поён меафтад ва дилаш ҳурри аз тарс мерезад ва дубора худро бо зикр боло меоварад. Одаме шуда будам, ки дар ҷоҳи сиёҳи ваҳшат фуру меафтад ва дубора боло меояд. Ин

бор зудтар шурӯъ ба зикр гуфтан кардам. Тарсам ин буд, ки вақте шиканчадиҳандагон бармегарданд, ман омодаи муқобилият набошам. Зикрҳоро тез-тез мегуфтам ва агар баъзе аз онҳо бар ман камтаъсир будан, ё таъсирашонро аз даст медоданд, зикрҳои дигаре мегуфтам. Хушбахтона ин бор ҳам вақте ки ман руҳияамро бо зикрҳо қавӣ карда будам бозҷӯҳо бозгаштанд. Ин мочаро ба муддати ду ҳафта такрор шуд. Дар ин ду ҳафта ҳар рӯз субҳ, ки аз хоб бармехостам руҳияи заиф доштам ва ҳар шаб, ки мехобидам руҳияи бисёр қавӣ доштам. Ва ин танҳо ба хотири зикрҳое буд, ки ман барои боло бурдани руҳияи худ зери лаб ё дар зехнам замзама мекардам. Дар ҳамон ду ҳафтае, ки дар бемористони Совок бистарӣ будам, ба ин таҷриба расидам, ки он чи фикр мекунам бар эҳсос, муд ва руҳия ва дар натиҷа бар рафтори ман таъсир мегузорад. Аммо ҷавобҳои дубора муд маро поён меоварданд. Дигар барои ман нақши зикр бар

руҳу равон ва рафторам аз рӯз равшантар шуда буд. Шароити маняк шароити озмоишгоҳи равоншиносӣ шуда буд, ки маро мавзуи шинохти худам карда буд. Дар ин ду ҳафта, чӣ он рӯзҳое, ки зери шиканча будам ва чӣ он рӯзҳое, ки маро шиканча намедоданд, руҳияам иваз шуда буд аз тобеи зикрҳо.

Баъдаз ду ҳафта маро аз бемористони Совок ба шиканчагоҳ бурданд ва он қадар азоб доданд, ки то дами марг расидам. Ва дубора маро ба бемористон баргардонданд ва се бор зери амали ҷарроҳӣ рафтам ва сад рӯзи дигар дар бемористон бистарӣ шудам то намирам. Дар ин сад рӯз бозҷӯӣ мешудам, аммо дигар шиканча нашудам. Вале ба таҷриба дидам боз ҳам субҳҳо муд ва руҳияам поён аст ва дар тӯли рӯз ба андозаи зикре, ки мегуфтам муд ва руҳияам боло мерафт. Агар чӣ ба сабаби мавқеияти беҳтари навсони мудам қобили муқоиса бо пештара набудам.

Вақте пас аз ҳукми додгоҳ ба зиндони умумӣ гузаронида шудам, бузургтарин кунҷковии ман дар мавриди равони инсон буд. Барои ҳамин машғули мутолиаи китобҳои равоншиносӣ шудам. Равоншиносӣ барои ман як соҳаи таҳсилӣ набуд, ки ман онро барои баҳо бихонам. Як ниёзи раҳоибахш буд. Ман инсон будам, аммо инсонро намешинохтам. Аммо бо ин инсоне, кинамешинохтам, бояд барои ҳуқуқи инсонҳои дигар мубориза мебурдам. Дар ин ҳангом равоншиносӣ аз нони шаб бароям воҷибтар шуда буд.

Қавони нуздаҳсола будам ва ду сол мешуд, ки дар зиндони сиёсии даврони шоҳ зиндонӣ будам. Дар он солҳо зиндони сиёсӣ аз доштани табиби оддӣ ҳам маҳрум буд, чӣ қойи равоншинос ва равонпизишк. Аммо камтар касе аз зиндониён буд, ки зери азобҳои Совок зарбаи қисмӣ ва руҳӣ нахӯрда бошад. Дар дохили зиндони сиёсӣ, зиндониён махфиёна ташкилоте ба роҳ монда буданд, то

дар заминаҳои гуногун ба ҳам кӯмак кунанд. Яке аз ин заминаҳо, кӯмакҳои равшанӣ буд. Дар он солҳо махфията гурӯҳе ташкил додем, то бо хондани китобҳои мавҷуди равшанӣ, роҳи ҳалҳо барои сабуккардани азоби руҳии рафӣқони зиндонии худ биёбем. Хушбахтона дар заминаи равшанӣ миқдори китобе вуҷуд дошт. Ман ба ҳамроҳи бачаҳои он гурӯҳ шурӯъ ба мутолиаи ин китобҳо кардем. Аз он ҷӣ ки зиндонӣ коре надорад ва вақташ озод аст, ин китобхониҳо аз субҳ то шом идома дошт. Дар ҳамон даврон ман бо назарияи Фрейд, Юнг, Пиаже, Павлов, Карл Хурно ва Виктор Франкл ошно шудам. Ҳамаи он назарияҳо дилкаш буданд. Аммо аз сери тифодатар китобе буд аз Карл Хурно, ба номи “Системаҳои дифоии инсон”, ки дар мавриди “меҳрталабӣ, танҳоиталабӣ ва бартариталабӣ” сухан мегуфт. Ман ин китобро даҳҳо бор хондам ва ҳар бор бештар дилбохтаи он шудам. Дар зиндонҳои сиёсӣ имкони ин ки даври

ҳам бинишинем ва дарс бигзаронем набуд, танҳо мешуд як ба як сӯҳбат кард, аммо мо аз тариқи ташкилоти махфии зиндониён, гузориши мушкилоти руҳии ҳафтагии зиндониёни мазҳабиро ба даст меовардем ва ҷамъбаст мекардем. Ва аз тариқи мутолиоти равоншиносӣ мекӯшидем роҳи ҳалҳое барои онҳо биёбем. Ё аз тариқи омӯзиши баҳисобгирии равоншиносӣ онҳоро дар бархурд бо мушкилоти руҳии худ ошно кунем. Ман муддати чаҳору ним сол дар зиндони сиёсӣ будам ва якуним сол дар гурӯҳи равоншиносӣ фаъолият кардам ва чун шароити зиндон як шароити озмоишгоҳӣ буд, аз тариқи диққат ба рафтори одамҳо бисёр омӯхтам. Дарканоримуталиотиравоншиносӣ машғули мутолиаи илм шудам. Ва зехнам мекӯшид, нисбате байни равоншиносӣ ва маърифат биёбад. Дар зиндон дӯстоне доштам, ки аз назари руҳӣ мариз буданд ва мо наметавонистем ба онҳо кӯмак кунем. Ман танҳо мусибати рафтори онҳоро

ёддошт мекардам. Аммо китобҳои мавҷудморо барои ёри ба онҳо кӯмак намекарданд.

Вақте инқилоб шуд ва аз зиндон озод шудам, фурсати шаш моҳа ёфтам, то мутолиоти равоншиносии худро пайгирӣ кунам ва оташеро, ки ёфта будам, сероб кунам. Дар он шаш моҳ ҳудуди сад се ҷилд китоб ва қисматҳои равоншиносиро аз китобхонае амонат гирифтам ва ба шакли муқоисаи онҳоро хондам ва ёддоштнамудам. Ин мутолиот барои офаридани шахсият дар асарҳои ҳунари, дostonҳо ва филмҳои ман ҳам фоидавар буд. Баъдҳо низ ҳар гоҳ чанд китоб барои хондан дар ихтиёрам буд, аввал аз китоби равоншиносӣ шурӯъ мекардам. Ҳанӯз ҳам ҳамин тавр аст. То онҷо ки метавонам бигӯям, баъд аз синамо, дағдағаи шахси ва алоқаи аввали ман равоншиносӣ буда ва ҳаст. Агар мутолиоти равоншиносӣ набуд, ҳаргиз аз паси сохтани филме чун “Салом синамо” бар намеомадам.

Аммо ҳамеша як мушкил бо равоншиносӣ ба унвони илм доштам ва онро як илми дақиқ, чун табибӣ намедонистам. Дар равоншиносӣ навъҳои фарзияҳои зидди ҳамдигар вуҷуд дошт, ки ҳар кадом то ҳудуде таъсирнок буд ва то ҳудуде нокомил. Ин амр албатта табиӣ буд, руҳи инсон монанди ҷисми ӯ набуд, то дар шароити озмоишгоҳии сад дар садӣ қарор бигирад. Ҳар инсон бо фарҳанг ва таҷрибаҳои гуногунаш, рафтори фарқкунандае аз худ нишон медод. Равоншиносӣ зистшиносӣ набуд, ки барои озмоиш тариқи гиёҳ, масалан ду шамъдонеро зери сарпуши шишай бигузорад ва барги яке аз шамъдонҳоро бибуррад ва якеро боқӣ гузорад, то бубинад арақ кардани гиёҳ аз барг аст ё аз чизи дигар. Намешавад ду одамро, ки дар селули инфиродӣ ҳастанд, чун ду шамъдоне, ки зери сарпуши шишай аст, тасавур кард ва яке аз онҳоро кӯтоҳтар ва дуввумиро тӯлонитар дар азоби зиндон ҳаёл кард, то маълум шавад муддати

тоқати одаме дар селлули инфиродӣ чӣ қадар аст. Одамҳо аз ашё ва гиёҳон фарқ доранд. Одаме буд, ки рӯзи аввали селлули инфиродӣ таслим мешуд ва одаме буд, ки солҳо дар селлул мемонд ва таслим намешуд. Мо зиндониён монанди ҳам набудем ва намешуд моро чун гули шамъдоне гувоҳи якдигар гирифт. Дар натиҷа равоншиносӣ аз диқати илмҳо бархурдор набуд. То ин ки дар фурсати дусолае, ки дар дар байни солҳои 2008 – 2006 дар Тоҷикистон будам, дубора фурсати мутолиоти равоншиносиро ёфтам ва ин бор бо китобҳои дар заминаи рафтордармонию шинохтӣ (шакли англисиаш СВТ) ошно шудам ва кунҷковиам дубора боло гирифт. Ин равиш, ки ба андозагириҳои илмҳои дақиқ наздик шуда буд, посухи гумшудаи солиёни дарози ман буд. Ин равиш даст аз куллигӯӣ ва таърифи инсон бардошта буд ва дар бораи афкорварафтори одамӣ сӯхбат мекард ва ба ҷои даст задан ба номи бемориҳои муроҷиаткунандагон,

мекӯшид афкор ва рафтори онҳоро бо роҳи тағйири мавқеият, афкор, рафтор дармон кунад. Дар ин равиш нақши духтур ва девонаи давраи нахусти равоншиносӣ ва духтур ва бемори солҳои миёни равоншиносӣ, ба мурочиаткунанда ва мушовир ин солҳо тағйир карда буд. Мурочиаткунандагони мушкилдор, аз мушовир меомӯхтанд чӣ гуна бо назорат бар афкор ва рафтори хеш, идораи худро дар заминаи мушаххас ба ӯҳда гиранд. Ин метод маро он чунон ба худ ҷалб кард, ки ҳама корҳоямро раҳо кардам ва муддати тӯлонӣ бидуни танафус ин равишро мутолиа карда омӯхтам ва онро ба дигарон омӯзиш додам. Ва аз он ба баъд ҳар гоҳ дар атрофам касеро дучори мушкилоти руҳӣ дидам, бо роҳи омӯзиши он равиш ёрӣ додам. Идомаи мутолиоти равоншиносӣ ва таҷрибаҳои шахсиам, ба илова мутолиоте, ки пештар дар заминаи илм доштам, маро ба методи ҳозир, ки номи онро “Зикрдармонӣ” гузоштам, расонд.

Ибтидо ин равишро дар хошияи дарсҳои синамой, ки дар ҳар гӯшаи дунё доштам дарс медодам, аммо дар ниҳоят ба чопи мустақили онҳуда марозӣ кардам, то алоқамандонро дар ин таҷриба шарик кунам. Агарчӣ ман аз мутолиаи равоншиносӣ бисёр омӯхтаам, аммо таҷрибаҳои зиндагии ман, ба хусус он ду ҳафтаи аввале, ки дар зери шиканҷа, зикр дар мониротаҷриба кардам руҳи аслии ин китобро ташкил медиҳад.

**МУҲСИН МАХМАЛБОҒ
ЛОНДОН, ЯНВАР, 2017**

**Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ
Душанбе, Ноябрь, 2017**