

Майндфулнес (Зехногоҳӣ)

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ

Майндфулнес (Зехногоҳӣ)

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон
Диловар Султонӣ





Майдфулнес (зеҳногоҳӣ)

Нависанда: Муҳсин Махмалбоф

Сол: 2017–2020

Баргардонӣ ба кириллӣ: Диловар Султонӣ

Логотип: Маҷид Один

Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед

Ношир: Мактаби равоншиносии Лондон

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

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

Ношир

МУНДАРИЦА

Фасли аввал: Таърифи Майндфулнес	1
Фасли дуввум: Ҷойгоҳи Майндфулнес	19
Фасли саввум: Фарзияҳо ва техникаҳо	24
МЕДИТЕЙШН	57
Фасли чаҳорум: Майндфулнес навъе аз будан	71

“Як фикр фақат як фикр аст.

Беи аз ин ҷиддияш нагир.”

Фасли аввал

Таърифи Майндфулнес

Мо одамҳо маъмулан дар фикр фурӯ меравем. Ва чун паррандае, ки аз як шохае ба шохаи дигар мепарад, аз фикре ба фикре мепарем. То он ҷое, ки дар ҷангали афкори худ фарқ мешавем ва робитаи худро бо воқеияти атрофи худ аз даст медиҳем. Ҳар кадоме аз ин афкорҳо ҳаяҷоноти ғаму хашм ва тарсро дар мо эҷод мекунанд ва мо на танҳо дар афкори худ фарқ мешавем, балки бардаи ҳаяҷоноти ноши аз он афкор ҳам мешавем.

Доро ҷавони 30 сола аст. Аз назари зоҳирӣ ҷаззоб аст ва чашмҳои зебодорад. Аммо гӯё ин чашмҳои зебо барои дидани воқеият халқ нашудаанд. Агар ба чашмҳои ӯ нигоҳ кунед, ингор ба ҷои бодикқат нигоҳ кардан ба воқеияти берунӣ, ба афкори

даруни худ духта шудаанд. Ҳар гоҳ чашмҳои Доро ин ҳолатро пайдо мекунанд, атрофиёнаш ошуфтаву парешон мешаванд, ки ҳоло замоне аст, ки ногаҳон хашми Доро фаварон кунад ва онҳоро ба боди қазоватҳои манфӣ ва хашми худ бигирад.

Доро номунае аст аз афроде, ки бар рафтори зеҳни худ огоҳ нестанд ва дар афкори худ фарқ мешаванд ва иртиботи худро бо воқеият аз даст медиҳанд ва зиндагии худро дар ранҷ аз даст медиҳанд.

Майндфулнес равише аст, ки метавонад бо техникаҳои содда нафарони монанди Дороро аз умқи афкори худ берун кашад ва онҳоро ба воқеият баргардонад.

Доро оқибат ба ҷое мерасад, ки мепазирад, бояд аз мушовир-равоншиносе кӯмак бигирад.

Доро: Ҷаноби духтур, ман ба доруи асаб эҳтиёҷ дорам, чун ҳарифи афкорам намешавам.

Мушовир: Баъзе аз доруҳо бад нестанд, аммо ман нафаронеро мешиносам, ки баъд аз бист соли истеъмоли дору, ҳамчунон ҳарифи афкорашон намешаванд. Зимни ин ки ҳар доруе дар канори фоидааш, зарарҳое ҳам дорад. Вале як техникаи содда ҳаст, ки фақат бист сония вақтатро мегирад ва оқибатҳои манфӣ ҳам надорад. Дӯст дорӣ бо он ошно шавӣ?

Доро: Он техника чӣ аст?

Мушовир: Ин техника бо ин чаҳор калима муаррифӣ мешавад:

1. Исто;
2. Нафас бикаш;
3. Нигоҳ кун;
4. Баргард ба зиндагиат.

Исто, ба ин маъно, ки дар ҳар фикру коре, ки ҳастӣ, лаҳзае таваққуф кун.

Нафас бикаш, ба ин маъно, ки як

нафаси амиқ бикаш. Сабабаш ин аст, ки изтироб аввалин ҷое, ки мезанад, нафас аст. Барои ҳамин аст, ки дар вақти азодорӣ мо “Оҳ” мекашем. Чун аз шиддати изтироб ёдамон рафтааст, ки дуруст нафас бикашем. Нафаси амиқ неърӯи электрикии мағзро беҳтар мекунад ва тавоноии мағзро дар таҳлили дурусти афкор ва воқеаҳо болотар мебарад.

Нигоҳ кун, яъне ҳавосатро аз афкори даруни зеҳнат ба воқеияти берунӣ мутаваҷҷеҳ кун. Масалан, даҳ сония ба як ашёе дар берун нигоҳ кун.

Баргард ба зиндагиат, яъне ба коре, ки мекардӣ, ё мехоҳӣ машғул шавӣ.

Метавонӣ барои шуруъ як муддат соататро кук кун ва ҳар соат бист сония ин корро анҷом бидеҳ, то аз афкоре, ки дар он ғарқ шудай ба воқеият баргардӣ.

Доро: Хосияти ин кор чӣ аст?

Мушовир: Вақте мо дар афкорамон ғарқем, мисли одаме монандем, ки

сарашзериобаст. Ва агар муддати зиёд сарамон зери об бимонад, мемурем. Ҳамин тавр ҳам агар муддати тӯлонӣ дар афкорамон фарқ бошем, дучори вафму тарс, ё афсурдагӣ, ё музтариб мешавем. Инро ҳуусулкӯмак мекунад, зехнамонро аз афкори беохир ва дар бештари вақтҳо манфӣ берун биёрем ва бо воқеияти ртиботбарқарор кунем. Ин тавачҷуҳи 20 сониягӣ ба берун аз зехн, намегузорад, мо дар афкоре, ки доимчараён ва манфӣ аст, фарқ шавем.

Аввалан, тибқи барнома ҳар як соат инкорро анҷом медиҳӣ, аммо баъдҳо меомӯзӣ, ки ҳар гоҳ дучори афкори зиёд ва манфӣ шудӣ, ба ҷои канкош дар он афкор, қабл аз ин ки фарқ бишавӣ, бо медитейшни бистсониягӣ худатро аз умқи афкорат ба сатҳи воқеият бикашӣ ва наҷот диҳӣ.

Доро: Ба чӣ нигоҳ кунам?

Мушовир: Ба ҳар чизе, ки дар пешат аст. Ба як мева. Ба як гул. Ба дар. Ба тиреза. Ба як нафаре, ки дар наздат ҳаст.

Доро: Вақте ки ман дар афкорам ғарқ мешавам, аслан касеро намебинам ва намешунавам.

Мушовир: Ду роҳ вучуд дорад. Яке ғарқ шудан дар афкор аст, ки қаримааш гирифтори ваҳму тарс, ғамгиниву хашмгинӣ аст. Дуввум, ғарқ шудан дар воқеият ва коре аст, ки анҷом медиҳем, ки подошаш лаззату шодӣ ва оромиш аст. Ҳар ду ғарқ шудан аст, аммо ин кучову он кучо?

Мо инсонҳо қобилияти дупора шуданро дорем. Тавре, ки баданамон дар як ҷой ва зеҳнамон дар ҷои дигар аст (дар гузашта ё оянда). Майндфулнес овардани зеҳн ба ҳамамон ҷое аст, ки бадани мо ҳаст. Яъне ҳаминҷо будан. Ҳоло чӣ таврӣ? Бо тамаркуз ба коре, ки мекунем. Ҳатто агар зарф шустан ё мисвок задан бошад.

Умри дупоразистӣ он маъноро дорад, ки бо хондани як китоб, ё як тасмим, ногаҳон бо ҳудамон якпорча бишавем. Якпорчагии бадан ва зеҳн ба тамрин

ниёз дорад. Ва ин тамрин бояд якгон рӯз ба таври доимӣ шуруъ шавад. Масалан, бо ҳамин медитейшни бистсониягӣ.

Огоҳӣ бар ин ки зехн ва бадани мо дупора аст ва аз ин рӯ мо ба ҷои ҳузур дар акнун ва инҷо, зехнамон мудом дар гузашта ва оянда сайр мекунад, чизеро тағйир намедиҳад. Мо бояд ин масъаларо бо тамрини техникаҳо дар амал тағйир диҳем.

Оё медитейшн ба техника ниёз дорад?

Зане аз Ошо (орифи ҳиндӣ) мепурсад: Оё бидунитехника метавон медитейшн кард?

Ошо: Саволи Шумо худаш ҷавоб аст. Бояд бо равшанӣ донист, ки медитейшн дар худии худ ниёз ба ҳеҷ техника надорад. Медитейшн як дарки содда аст. Як ҳушдор аст. Як огоҳӣ аст. Оё ҳушдор ва огоҳӣ ба техника эҳтиёҷ дорад?

Аммо инсон, дар масири ин огоҳӣ, қарнҳо монеаҳоеро эҷод карда аст. Акнун лозим аст, ин монеаҳоро аз масири роҳ ҷамъ кунем. Нақши техникаҳо, заминасозӣ аст. Ҳамворсозии ин роҳ аст. Фақат барои масири убур. Техникаҳо худашон медитейшн нестанд. Аз ин рӯ агар корроботехника шуруъ кунӣ, ҳадафи медитейшнро гум мекунӣ.

Кришнамуртӣ дар тамои умраш исрор мекард, ки барои медитейшн ҳеҷ техникае ниёз нест. Ва натиҷаи ниҳоии ҳарфаш ин буд, ки миллионҳо одамро аз медитейшн маҳрум кард. Ӯ фаромӯш кард, то бигӯяд, мо бо монеаҳои роҳ чӣ кунем. Кришнамуртӣ аз назари зеҳнӣ шунавандагонашро қонеъ мекард, ки барои медитейшн ниёз ба техникае нест. Ман бархе аз пайравони содиқи ӯро мулоқот кардам ва гуфтам, комилан қабул дорам, ки барои медитейшн ба техникае ниёз нест, аммо оё воқеан бидуни техника, медитейшн барои касоне, ки ба ӯ гӯш

додаанд, иттифоқ афтодааст?

Дар воқеъ он чӣ Кришнамурти мегӯяд, асосан сахеҳ аст. Аммо ӯ фақат аз ҷанбаҳои мусбати таҷрибааш сухан мегӯяд. Аммо ин нукта, ҷанбаи манфӣ ҳам дорад. Ва барои ин ҷанбаи манфӣ, ҳама намуд техника лозим аст, вагарна заминасозӣ ба хубӣ фароҳам намешавад. Чаро ки агар решаи гиёҳони худрӯро аз замин ҷамъ накунем, гули садбарги зебо ва гулҳои зебои дигар рушд намекунанд.

Шумо мепурсед, ки оё бе ҳеҷ як техника метавон медитешн кард? На танҳо мумкин аст, ки ин танҳо имкон аст. Ҳеҷ техникае барои медитешн лозин нест. Аммо бо майнд (зеҳн) чӣ хоҳӣ кард? Зеҳн ҳазору як мушкил халқ мекунад. Техникаҳо мумҳим ва зарурӣ ҳастанд, то зеҳнро дар масири медитешн қарор диҳанд. Ба шакле, ки зеҳнсукутпеша кунад. Ва тақрибан ғоиб шавад. Медитешн як кори табиӣ аст. Чизе аст, ки дар даруни ту пинҳон аст ва мекӯшад роҳе биёбад, то берун биёяд ва биравад то осмон,

то хуршед, то фазо. Техникаҳо лозиманд то дарҳо ва тирезаҳо боз кунанд ва билофосила ҳамаи осмон дар дастраси ту хоҳанд буд. Осмон бо ҳама ситораҳо ва зебоиҳояш. Бо ҳама тулуҳо ва ғурубҳои зебояш. Фақат набуди як тирезаи хурд монев мешавад, то ту надонӣ дар осмон чӣ хабар аст. Ҳатто як хасу хокакае дар чашмат боис мешавад, то ту чашматро бубандӣ ва осмонро набинӣ. Техникаҳо лозиманд, то хасу хокҳо аз чашми ту пок кунанд. Аммо медитейшн табиати туст. Ҳама тавоноии туст.

Як марде бо номи қаноб Қуҳан дошт мемурд. Дустони қаноби Қуҳан аз ӯ хостанд, ки агар имконаш буд аз он дунё барои онҳо хабар бифиристад ва биӯяд, ки оё дар он дунё майдони бейсбол вуҷуд дорад. Қаноби Қуҳан чанд рӯз баъд аз маргаш ба хонае, ки дӯстонаш барои ӯ қамъ шуда буданд, аз он дунё телефон кард. Дӯстонаш пурсиданд: Қаноби Қуҳан воқеан худат ҳастӣ? Аз он дунё чӣ

хабар? Чаноби Куҳан гуфт: Бале, худам ҳастам ва як хабари хуб ва як хабари бад аз он дунё барои шумо дорам. Хабари хуб ин ки дар он дунё ҳам майдони бейсбол вуҷуд дорад. Хабари бад ин ки майдони бейсбол дар рӯзи якшанбеи оянда барои бозии ҳамаи шумо резерв шуда аст.

Дар робита бо медитейшн ҳам як хабари хуб ва як хабари бад вуҷуд дорад. Хабари хуб ин аст, ки барои медитейшн ба ҳеҷ техникае ниёз нест. (ҳандаи ҳозирин) Аммо хабари бад ин аст, ки шумо бидуни ин техникаҳо барои анҷоми медитейшн муваффақ намешавед.

Дар муқобили Ошо, Кабат–Зинн пизишки барҷастаи амрикоӣ (1944), ки бунёдгузори Муаассисаи коҳиши стресс дар Амрико аст ва китобҳои зиёде дар бораи майндфулнес навишта он дар дармони бемориҳо навишта аст, бо Кришномуртӣ ҳамақида аст ва мегӯяд: Медитейшн як техника нест, балки навъе аз будан аст. Ва ба ин бастагӣ дорад, ки шумо дар фикратон

зиндагӣ мекунад, ё нозир бар зиндагии ҳар лаҳзаи худ ҳастед.

Майндфулнес ва ҳуш

Вақте кӯдаки чандмоҳае ба атрофаш нигоҳ мекунад, атрофиёнаш мегӯянд, ӯ бачаи ҳушёр ва боҳуш аст. Меъёрашон ин аст, ки ӯ ба берун аз худ тавачҷуҳ дорад. Дар муқобил, бачаеро, ки ба дигарон тавачҷуҳ намекунад, ё маъмулан гирён аст, боҳуш намедонанд. Одамӣ ҳам, ки чашму гӯшаш боз аст ва камтар дар фикр аст, аз тавоноии ҳуши худаш беҳтар истифода мекунад.

Мо ҳама бо фоизи мушаххасе аз ҳуш ба дунё омадаем. Зариби (андозаи) ҳуши мо дар тӯли зиндагӣ чандон тағйир намекунад. Аммо ҳуши ҳаяҷонӣ дар ихтиёри мост ва метавонад тағйир кунад.

Ҳуши ҳаяҷонӣ чист?

Аввал, ин ки бидонем, дучори чӣ эҳсосе аз ғаму хашм ватарсёромишу

шодӣ ҳастем ва каммияти онҳо дар ин лаҳза дар мо чӣ қадар аст.

Дуввум, ин ки битавонем, суръат, шиддат, муддат ва теъдоди онро дар худ таҳфиф диҳем ва ё ҳаяҷоноти мусбатро дар худ афзоиш диҳем.

Саввум, ин ки битавонем бо мушоҳида ва аз тариқи аломатҳо ҳаяҷонот ва каммияти онҳоро дар дигарон таҳхис диҳем.

Чаҳорум, ин ки тавонманд бошем бо рафтори муносиб ҳаяҷони манфиро дар дигарон таҳфиф дода ҳаяҷоноти мусбати онҳоро афзоиш диҳем.

Касе, ки дар баҳри афкораш ғарқ аст ва асири ҳаяҷони ношӣ аз он афкор аст, на танҳо ҳуши ҳаяҷонӣ надорад, ки асири ҳаяҷоноти хеш аст. Ў то вақте дар афкори худ ғарқ аст, қодир нест бар онҳо ва асарҳои ҳаяҷоноти онҳо ғалаба кунад. Аввалин қадам барои истифода аз ҳуши ҳаяҷонӣ, фаъол кардани ҳавоси панҷгона ва фосила гирифтани фикр аст. Мо бо

ҳар тариқе, ки аз афкори худ фосила бигирем ва бо ҳавоси панҷгонаи худ дар тамос бо воқеият қарор бигирем, майндфулнес номида мешавад. Онҳое, ки аҳли майндфулнес ҳастанд, баҳушиҳаяҷони ихудкӯмакмекунанд.

Майндфулнес ва кам кардани амигдала

Амигдала баҳши хурде аз мағзи мост, ки масъули ҳофизаи ҳаяҷонӣ ва шурӯи воқунишҳои ҳаяҷонӣ, ба вижа тарсимост. Аксбардорӣ аз мағзисадҳо ҳазор нафар нишон медиҳад, ки баъд аз ҳашт ҳафта анҷоми майндфулнес, амигдалаи онҳо хурд шуда аст. Ин ба он маъни аст, ки ихтиёри мо ба ҷои амигдала дар ихтиёри кортекс (мағзи болоӣ), ки баҳши пешрафтаи мағзи мост, қарор мегирад, то рафтори оқилонатар аз худ буруз диҳем.

Майндфулнес ва воқеъгарой

Нафароне, ки ҳамвора дар афкори худ ғарқанд, худ, атрофиён ва шароитро ба

гунаи ваҳму ҳарос таъриф мекунанд. Аммо онҳое, ки майндфулнес анҷом медиҳанд, ҳавоси панҷгонаашонро бештар ба кор мегиранд ва воқеиятро мушоҳида мекунанд ва камтар дучори таваҳҳум мешаванд.

Шумо ба ҷои он ки фикр кунед барои ҳалли мушкилоти рӯзонаи худ ибтидо ниёзманди тағйироти асосӣ дар худ ҳастед, бо майндфулнес дармеёбед, ки бештар ниёзманди хориҷ шудан аз фикр ва дидану шунидан ва ламси воқеият ҳастед.

Барои майндфулнес ҳатто лозим нест кори ҳосе анҷом диҳед. Агар бача нигоҳубин мекунад, ба нигоҳубин кардани бача тавачҷуҳ кунед. Хӯрок мепазед, ҳавосатон ба хӯрок пухтан бошад. Хӯрок мехӯред, ҳавосатон ба хӯрок хӯрдан бошад. Китоб мехонед, ҳавосатон ба китоб хондан бошад.

Мурочиаткунанда: Ман рӯзона баъзе аз ин корҳоро анҷом медиҳам, аммо ҳавосам парешон мегардад ва дар афкорам ғарқ мешавам, дар натиҷа аз

корҳое, ки мекунам лаззат намебарам.

Мушовир: Табиист. Дар тӯли замон, фикр кардани тӯлонӣ дар ту одат шудааст. Муддате бояд бо тамрини майндфулнес худро аз ин вазъият дур кунӣ. Ва ҳар боре, ки ҳавосат чамъ мешавад ва аз фикр берун меоӣ ва ба воқеият таваҷҷуҳ мекунӣ, ба худат офарин бигӯ. Дар ин сурат мағзат допомин, ки ҳормони подош аст, тарашшуҳ мекунад ва кам–кам ба рутини зиндагиат табдил мешавад.

Кабат–Зинн ба далели тамринҳое, ки зери назари муаллимони буддой анҷом дод, дарёфт майндфулнес метавонад ба унвони як дармон ворида пишизкӣ шавад. Ӯ мегӯяд, ҳамаи мо азнақши равған ва ширинӣ, ки боиси диабет, сактаи мағзӣ ва сактаи қалбӣ мешавад, бохабарем. Аммо камтар медонем, ки стресс ба ҳамон андоза ва ҳатто бадтар аз он метавонад боиси беморӣ ва маргӣ мо шавад. Нафароне ҳастанд, ки ба хотири шиддати стресс асабонӣ мешаванд ва ҳамон замон сакта

мекунанд.

Ў пешниҳод мекунад, ки дар коҳиши равған, ширинӣ ва намак, бояд рӯзона чандин борҳо майндфулнес анҷом дод, то аз шиддати стрессҳое, ки маҳсули даврони модерн аст, кост то солим зист.

Кабат–Зинн ибтидо майндфулнесро аз Буддизм омӯхт. Ў маркази коҳиши стресс дар Амрико доир кард ва барномаи ҳашт ҳафтаинаи мустақил аз таълимоти Буддо барои майндфулнес танзим кард. Техникаҳои майндфулнеси ӯ таркибе аст аз медитейшн ва йога, ба унвони варзиш. Ҳадафи ӯ огоҳии лаҳза ба лаҳза ва кӯмак ба беморон аст то бо стресс, дард ва беморӣ канор биёянд.

Кабат–Зинн меғӯяд, майндфулнес боиси коҳиши ҳаҷми афкорвანогузир коҳиши стресс ва осонтар шудани зиндагӣ мешавад. Майндфулнес дар воқеъ чизе ҷузъ таваҷҷуҳ кардан нест. Ва таваҷҷуҳ кардан на мутаалиқ ба Шарқ аст ва на ба Ғарб.

Медитейшн техника нест. Роҳи будан аст. Бедорӣ ва таваҷҷуҳ бидуни қазоват дар ин лаҳза аст. Вақте мегӯед, ин бад аст, ин хуб аст, инро дӯст дорам, онро дӯст надорам, яъне доред қазоват мекунед.

Фасли дуввум

Цойгоҳи Майндфулнес

Худуди 350 теория дар улуми навпои равоншиносӣ аз ибтидо то кунун ироя шуда аст, ки новобаста аз гуногуниашон метавон онҳоро дар чаҳор рӯйкард ва се мавҷ хулоса кард.

Рӯйкарди аввал

Рӯйкарди аввал, равонковӣ аст, ки бо Зигмунд Фрейд шурӯъ шуд. Равонковон мӯътақиданд, ки мушкилоти равонии мо дар бузургсолӣ, реша дар панҷ соли аввализиндагии мо дорад. Замоне, ки кӯдаки даруни мо ба унвони қитъае аз табиат, озодиаширо дар муқобили тарбияти волидон аз даст медиҳад ва ба маҳори тамаддун дар оянда. Равонковон барои дармон исрор доранд, ки ибтидо бояд он панҷ соли аввалия аз тариқи гуфтугӯ аз

нохудогоҳ ба худогоҳи бемор биёяд.

Рӯйкарди дуввум

Рӯйкарди дуввум, рафторӣ-шинохтӣ аст. Авҷи рафторгарой аз даҳаи 50–и милодӣ то даҳаи 80–и милодӣ аст. Вале шурӯи расмии он бо мақолаи **Ҷон Уотсон** (асосгузори бихевиоризм) дар соли 1913 аст. Таърифи равоншиносӣ ба унвони илми мутолеаи рафтор, панҷоҳ сол пас аз интишори мақолаи Уотсон ва тавассути **Беррес Скиннер** эълوم шуд. Ин рӯйкард то кунун се мавҷ дошта аст:

Мавҷи аввал, тамаркузаш бар тағйири рафтор аст, аз тариқи тағйири шартҳои муҳит. **Иван Петрович Павлов**, **Ҷон Уотсон** ва **Беррес Скиннер** аз машҳуртаринҳои мавҷи аввали рафтордармонианд.

Мавҷи дуввум, тамаркузаш бар тағйири шинохтӣ барои тағйири рафтор аст. **Алберт Эллис** бо теорияи Дармони ақлонӣ–ҳаяҷонӣ, **Аарон**

Бек бо теорияи Рафтордармонии шинохтӣ (СВТ) аз бунёдгузори мавҷи дуввум ҳастанд.

Мавҷи саввум, тамаркузаш бар маҳори мушкилоти равонӣ аз тариқи пазириш ва будан аст. **Стивен Хайес** бо теорияи Дармони мубтани бар пазириш ва тааҳҳуд (АКТ) ва **Ҷон Кабат–Зинн** бо теорияи Майндфулнес аз падидоварандагони ин мавҷи саввум дар рафтордармонӣ ҳастанд.

Рӯйкарди севвум

Рӯйкарди севвум, инсонгарой аст. Гароишоти экзистенсиал ва маъногарой. **Виктор Франкл**, **Ролло Мэй**, **Абраҳам Маслоу**, **Карл Рочерс** ва **Ирвин Ялом** дар теорияҳои гуногуни худ роҳи дигаре аз равонковон ва рафторгаронёнро барои шинохт ва дармони равони инсон матраҳ карданд.

Рӯйкарди чаҳорум

Рӯйкарди чаҳорум, Трансперсонал,

боафзуданиҳастӣ ва мовароиҳастӣ ба ҳавзаи равоншиносӣ, партави дигаре бар ин илми равоншиносӣ андохта аст. **Станислав Гроф** шинохтатарин назарияпардозии ин рӯйкард аст.

Майндфулнес

Теорияи майндфулнес ё зехноғоҳӣ аз хеле вақт пеш дар таълимоти Буддой вучуд дошт, аммо Кабат–Зинн дубора онро ба сутари як теорияи равоншиносона мавриди таваҷҷуҳ қарор дод. Дар ҳоли ҳозир майндфулнес дар бисёре аз кишварҳо дар садри равишҳои дармонӣ қарор гирифта аст, ба вижа дар дармонҳои мавҷи саввум мисли АКТ ва рӯйкарди чаҳорум Трансперсонал ва ҳатто дар дармонҳои қаблӣ, мисли СиБиТи (Дармони шинохтӣ–рафторӣ).

Майндфулнес равише аст, ки ба мо меомӯзад, ки ба афкорамон нигоҳ кунем, ба ҷои он ки бо филтери афкорамон ба худ, дигарон ва дунё нигоҳ кунем.

Майндфулнес омӯхтанӣ аст

Дар баъзе аз равишҳои дармонӣ, муроҷиаткунанда ҳарф мезанад ва равоншинос мушкили ӯро таҳхис медиҳад ва ӯро раҳнамоӣ мекунад. Дар майндфулнес муроҷиаткунанда равишро омӯзиш мебинад ва худаш онро иҷро мекунад ва ҷаласоти дармони майндфулнес бештар сарфи омӯзишватамрини ин равиш мешавад.

Фасли саввум Фарзияҳо ва техникаҳо

Тамоми теорияҳи равоншиносӣ аз ду қисмат ташкил шудаанд:

Аввал: фарзияҳо (чаҳонбинӣ ва инсоншиносӣ)

Дуввум: техникаҳо.

Дар равоншиносӣ агар фарзияҳои як теорияро, ки фалсафаи он назария аст, нафаҳмам, техникаҳои он теорияро низ намефаҳмам. Дар фарҳанги эронӣ бисёре аз фалсафаҳои равоншиносиро дорем, аммо техникаҳои равоншиносии онро надорем. Ба як намуна аз шеъри форсӣ, ки дарбаргирандаи фалсафаи равоншиносӣ аст, диққат кунед.

Сӯҳроб Сипехрӣ:

“Зиндагӣ обтани кардан дар ҳавзчаи акнун аст”.

Сӯҳроб фалсафаи равоншиносии зистан дар замони ҳолро дар шеъри худматраҳмекунад, аммо ба техникаи зистан дар замони ҳол ишора намекунад ва фақат ба тарҳу матраҳи фалсафаи худ басанда мекунад.

Бархе аз равоншиносони ғарбӣ, фалсафаи равоншиносои худро аз шарқ гирифтаанд, аммо барои он техникаҳои муносибро матраҳ кардаанд. Мисол, теорияи АКТ–и Стивен Хайес аст, ки фалсафи теорияи ӯ мутаасир аз Мавлоно ва Буддо аст. Аммо техникаҳои ғарбиро савор бар ин фалсаф кардааст. Мисол, техникаи ҳалли масъалаи зеҳн, тариқи бадан.

Дар теорияи майндфулнес ҳам фалсафа ва ҳам баъзе аз техникаҳо аз шарқ гирифта шуда аст. Масалан, дар теорияи майндфулнес ба шумо меомӯзанд, ки аз назари фалсафӣ, як фикр фақат як фикр аст. Ва агар шумо фикратонро ҷиддӣ ё воқеӣ бигиред, ё фикратонро бо худатон яке бигиред, шодиатон кам мешавад. Агар фалсафаи онҳоро бо истидлолҳое,

ки ироя медиханд, бипазиред, хоҳед пурсид, ки акнун бо кадом техника ҳоли худро хуб кунем, хоҳанд гуфт: Масалан, аз техники дзен истифода кун. Бо ҳавоси панҷгонаат ба як ашё таваҷҷуҳ кун, то ворида замони ҳол шавӣ. Масалан, бӯидан, дидан, ламс кардани як себ ё шунидани садояш вақте зери дандон онро мечаввӣ ва маззаашро мечашӣ.

Албатта равоншиносони ғарбӣ техникаҳои ҷадид низ ба ин теорияҳо афзудаанд, ки дар зер бо онҳо ошно хоҳем шуд.

Фалсафаи майндфулнес ба таври хулоса:

- Як фикр фақат як фикр аст.
- Ман фикрам нестам.
- Фикр ҳақиқат нест.
- Фикр воқеият нест.
- Фикр бештар бефоида ва маъмулан бозарар аст.
- Фикр фирор ба гузашта ва

оянда аст.

- Фикр филтери хубе барои дидани воқеият нест.
- Бояд ба фикрҳо нигоҳ кард, на ин ки бо фикрҳо ба дунё нигоҳ кард.

Чаҳор фарзияи майндфулнес:

● **Фарзияи АВВАЛ:**

“Чӣ гуна фикр кардан, муҳимтар аз ба чӣ чиз фикр кардан аст. Ба чизе фикр кардан муҳтавои фикр аст. Чӣ гуна фикр кардан фароянди фикр кардан аст”.

Мисол: Ҳамкори Шумо ҷавоби саломи Шуморонамедихад. Ва Шумо аз бархӯрди ӯ нороҳат мешавед. (Ин муҳтавои фикри Шумост.) Ҳама аз ин ки ҳамкорашон ҷавоби саломашонро надиҳанд, нороҳат мешаванд. Аммо ин ки чӣ қадар ба ин мавзӯъ фикр мекунад, муҳим аст. Ҳамин тавр муддати замони ин нороҳатӣ муҳим аст. Оё вақте дубора баъд аз ним соат ёдатон меояд, нороҳатиатон

ҳамон шиддатро дорад ё на. Оё гаштаву баргашта таҳлил мекунад, то сабабашро пайдо кунад? Яъне гаштаву баргашта мепурсед: Чаро ин тавр шуд? Ё ин ки саъй мекунад ҳавоси худатро парешон кунад. Оё фикрҳоятонро воқеӣ ва ҷиддӣ меҳисобед, ё медонед, ки феълан ва муваққатан ин фикрро доред, аммо ҷиддиаш намегиред.

Техникаи “АНДОЗАГИРИИ ФИКРҲО”

Тамрин: Чашмҳоятонро бибандед. Ба муддати 3 дақиқа бо убури ҳар фикр, рӯи коғаз як хатча бизанед. Сипас афкори ин се дақиқаро зарби 20 кунад, то теъдоди афкори Шумо дар 1 саот маълум шавад. Натиҷаи афкори яксоатаи худро зарби 16 кунад. То афкори Шумо дар замони бедории рӯзона маълум шавад. (Як одами маъмулӣ рӯзечанд ҳазор фикр дорад.) Агар рӯзе фақт чаҳор ҳазор фикр дошта бошем, он 4000 фикрро зарби 365 рӯз дар сол кунад. Баъд

ҳосили ҷамъи афкори солро зарби 80 сол умри мутавассити як инсон кунед. Натиҷааш мешавад ҳудуди 116 миллион фикр. Рӯзҳое, ки афсурда ё ғамзадаем, фикрҳо мо бештар ҳам мешаванд. Оё мо ин андоза фикри воқеӣ, ҳақиқӣ ва муфид дар зиндагӣ дорем?! Оё бояд дар умр худ ин 116 миллион фикрро бовар кунем ва мутаассир аз ин боварҳо, ғаму тарсу хашм дар худ эҷод кунем?

Мисол:

Мурочиаткунанда: Ҷаноби Духтур, баъзе аз фикрҳоям дар зиндагиам дуруст буд.

Мушовир: Дар байни 116 миллион фикр чӣ миқдоре аз фикрҳои Шумо дуруст буд? Фарз кунем, даҳ ҳазор фикри Шумо дуруст буд аст. Оё маъниаш ин аст, ки 116 миллион фикри Шумо ҳам дуруст буда аст? Агар як донишманде тамоми умр озмоиш кунад ва танҳо як миқдоре аз озмоишҳояш ба кашфиёти илмӣ боис шавад, оё ҳама озмоишҳои

нoмyвaффақи ӯ ҳaм кaшфи илми ҳисoб мeшвaнд?

Дaр вoқeъ мyшoвир бo ин рaвиш, бoвaр бa aфкoри бeшyмoppo бeътибoр мeкyнaд.

Тeхникaи “БИЛБОРД”

Тaсaввyр кyнeд, Шyмo рoнaндaи як мoшин дaр шoҳрoҳ ҳaстeд вa бa yбyри билбoрдҳo дaр рoҳ аз пeши чaшмaтoн нигoҳ мeкyнeд. Билбoрдҳo мeoяндy мeрaвaнд. Шyмo бaрoи идoмaи дидaни билбoрдҳo бaрнaмeгaрдeд, тo бa пyшти сaрaтoн нигoҳ кyнeд. Ҳoлo тaмрин кyнeд, тo ҳaмин бaрхӯрдpo бo aфкoрaтoн дoштa бoшeд.

Тaмрин:

Бa фикрҳoятoн бa мyддaти 3 дaқиқa нигoҳ кyнeд вa бигyзoрeд aфкoрaтoн мисли билбoрдҳo дaр як рoҳи бeрунишaҳрӣ аз пeши чaшмaтoн бигзaрaнд. Бaрнaгaрдeд тo бa фикрҳoятoн нигoҳ кyнeд. Рӯи якe аз билбoрдҳo нaвиштa шyдaaст:

“Ман нотаваонам, барои ҳамин дар зиндагӣ ба ҳеҷ ҷо намерасам”.

Рӯи билборди дигарӣ навишта шудааст:

“Дӯстам маро бо нафрат нигоҳ мекунад, ман дӯстдоштанӣ нестам.”

Рӯи билборди баъдӣ навишта шудааст:

“Як иттифоқи баде меафтад ва ман бадбахт мешавам.”

Рӯи билборди дигарӣ навишта шудааст:

“Мандарзиндагиамнабароихудамва на барои дигарон кори арзишманде анҷомнадодам. Ман беарзишам.”

На ин фиркҳоро беш аз як фикр ҷиддӣ бигиред, на онҳоро ҳақиқӣ бипиндоред. На фикрро бо худатон яке бигиред. На аз пушти филтери ин фикр ба дунёва зиндагиатон нигоҳ кунед. Фақат хеле кӯтоҳ ба убури ин фикрҳо аз пеши чашми зеҳнатон

нигоҳ кунед. Ҳамин. Бигзоред,
фикрҳо оянду раванд...

Бештари одамҳо фикр мекунад ҳама
афкорашон муҳим аст ва онҳоро
ҷиддӣ мегиранд. Ва мутаассир аз
он дучори изтироб ва асабонияту
афсурдагӣ мешаванд. Майндфулнес
ёд медиҳад, ҳоло ки намешавад пеши
афкори манфиро гирифт, бигзор
афкор оянду раванд.

На онҳоро ақиб бизан, на онҳоро пеш
бикаш. Мисли билбордҳои канори
хиёбон ба онҳо нигоҳе биандоз ва рад
шав.

● Фарзияи ДУВВУМ:

“Вокуниш ба афкор муҳимтар аз
худ афкор аст”.

90 фоизи одамҳо фикри хушунат
доранд. Фикри амали ҷинсии
ғайриахлоқӣ доранд. Аммо танҳо
он 10 фоизе, ки он фикрҳоро иҷро
мекунанд. Хушунаткунанда ё
таҷовузгаранд. Ё агар саъй мекунанд,

то пеши фикрашонро бигиранд,
васвосианд.

Натиҷа: Фикратро иҷро накун. Ба
фикрат начасб. Онро муҳим надон.
Фақат бигзор мисли абрҳо аз осмони
зеҳнат убур кунанд.

АБРУ ОСМОН

Фикри ман абр асту зеҳнам осмон

Обӣ, аммо сақфи дунёи ман аст

Ханда ҳар дам рӯи лабҳои ман аст.

Абри ғамгине гузашт аз осмон

Сояи сардаш ба рӯи зеҳни ман

Мезанам абри хаёламро канор

Офтоби хандаам сармезанад.

Меҷаҳад дар зеҳни пурташвиши ман

Ногаҳон як раду барқи хашмгин

*Мефишорад осмони хунфишон
Қатраҳои хашми худро бар замин.*

*Менишинам андаке бар хашми хеш
То ки борон бигзарад аз чашми ман
Боз хуршед аст дар оби зеҳн.*

Ханда акнун рӯи лабҳои ман аст.

*Рӯзгорам гоҳ абру гоҳ соф
Сарнавиштам ин ничунин аст аз азал
Аз гузашта ман гузаштам чун гузашт
Отія беҳтар буд аз фикри ман.*

*Фикри ман абр асту зеҳнам осмон
Обӣ, аммо сақфи дунёи ман аст
Ханда ҳар дам рӯи лабҳои ман аст.*

Техника:

Бархӯрди ғалат бо фикр: Ман ин тавр фикр мекунам / Назари ман ин аст / Ман ин боварро дорам, ки ...

Бархӯрди дуруст бо фикр: Ман ҳоло як фикре дорам / Ҳоло як фикре дар сари ман ҳаст, ки мегӯяд.

Яъне эътибори муваққат ва гузаро ба афкорат бидеҳ. Фикратро бо “бовари ман ин аст” мӯътабар нақун. Бо гуфтани ин ҷумла (Ман фикр мекунам, ки...) худатро бо фикрат яке нагир. Бигзор фикр ба андозаи убури якчанд ҳазор фикри рӯзонаи ту аҳамият дошта бошад ва на беш аз он.

Фарзияи САВВУМ:

“Бисёре аз мушкилоти муроҷиаткунандагон ба далели иртиботи ғалат бо таҷрибаҳои даруни хештан аст”.

Вақте бо моягониттифоқрухмедихад,

ин иттифоқ ба фикр, ҳис, рафтор ва воқуниши бадани мо боис мешавад:

1. **Иттифоқ:** Ҳамкорам ҷавоби саломи маро надод.
2. **Фикр:** Ӯ маро таҳқир кард.
3. **Эҳсос:** Ман ғамгин ё хашмгин.
4. **Рафтор:** Ман ҷавоби таҳқири ӯро бо таҳқир медиҳам.
5. **Бадан:** Меъдаам шӯр мезанад.

Тамрин:

Ду дақиқа ба як нафар, ки робитаи баде бо ӯ доред фикр кунед. Ва ба фикру эҳсос ва рафтору бадани худ нигоҳ кунед.

Акнун ду дақиқа ба як нафаре, ки иртиботи хубе бо ӯ доред, фикр кунед, то бубинед, ин чаҳор маврид ба чӣ шакли дар шумо худро нишон медиҳанд.

Агар иртиботи муроҷиаткунанда бо

таҷрибаҳои дарунаш ғалат бошад,
ин се иттифоқ меафтад:

1. Иҷтиноб (фироразмавзӯъ) Мисол:
Нафаре, ки дучори паникатак
шудааст, чун намехоҳад аз
ларзишҳои баданаш огоҳ шавад,
сарашро ба як кор гарм мекунад.
ӯ дар воқеъ ҳавоспартӣ мекунад
(Роҳҳали дуруст: Фирор нақун, ба
ларзишҳои баданат нигоҳ кун.)

2. Ҳаммонандсозӣ: Чун ман фикри
баде дорам, пас одами баде ҳастам.
Яъне, яке кардани худ ва афкор.
(Роҳҳал: Фикратро бо худат яке
нагир / Ту осмонӣ, афкорат абрҳои
даргузар)

3. Қазоват: Қазоват дар бораи худ
ва дигарон, ки натиҷааш таҷрубаи
эҳсосоти манфӣ аст. (Роҳҳал:
Қазоват нақун, фақат нигоҳ кун.)

Се навъ одам дар бархӯрд бо
таҷрубаи дарунӣ:

1. Масъаламеҳвар (Доим дар фикри
ҳалли масъала аст.)

2. Ҳаяҷонмеҳвар (Доим дар ҳоли даргирӣ бо ҳаяҷоноти худ аст. Мудом асабонӣ мешавад, ё ғамгин мешавад ва ё метарсад.)

3. Ҷудоимеҳвар (майндфулнес)
Бубин чӣ иттифоқе дар дарунат меафтад, аммо даргири масъала нашав

Техника: “БА ХУДАТ АЗ БОЛО МИСЛИ САВВУМШАХС НИГОҲ КУН”.

Мисол: (Медонам, ки асабониям. Медонам, ки дилам мехоҳад дод бизанад. Аммо фақат ба худам аз он боло нигоҳ мекунам. Мисли шахси саввум ба афкори худам нигоҳ мекунам ва даргири ин бозиҳое, ки афкор бароям эҷод мекунад, намешавам.)

● **Фарзияи ЧАҲОРУМ:**

“Дарбештаривақтҳозиндагиимодар ҳолати байни хобу бедорӣ мегузарад. Чун тамаркуз надорем. Чун дар

замони ҳол зиндагӣ намекунем”.

Яъне, коре анҷом медиҳем, аммо мутамаркази кори худ нестем. Дар роҳ ронандагӣ мекунем, аммо дар фикри мушкилоти худамон ҳастем. Хӯрок меҳӯрем, аммо дар фикри корҳои рӯзи баъд ҳастем. Ё ҳам хӯрок меҳӯрем, ҳам хабар гӯш медиҳам, ҳам гап мезанем.

10 ТЕХНИКА:

1. “ЯККОРАГӢ”

Дар ҳар лаҳза як корро анҷом бидеҳ. Бо ҳавоси панҷгонаат, вагарна аз зиндагӣ лаззат намебарӣ. Бо ҳавоси панҷгонаат дар лаҳзаи ҳол ҳузур дошта бош.

Мисол:

- Вақте ки дар як меҳмонӣ ҳастӣ, фақат дар он меҳмонӣ бош.
- Вақте ки сари дарсӣ ҳастӣ, фақат сари дарс бош.

- **Вақте ки ин китобро мехонӣ, фақат ин китобро бихон.**

Бо тамаркуз, дар камтарин вақт бештарин боздиҳиро ба даст меорӣ.

2. “УТОҚИ САФЕД БО ДУ ДАР”

Ду дақиқа ором шинед ва чашмҳоятонро бибандед ва тасаввур кунед, ки афкоратон аз як дар ворид мешаванд ва аз як дар хориҷ мешаванд. Бигзоред афкори шумо вориду хориҷ шаванд. Бо такрори ин тамрин меомӯzed, ки зеҳни худро чун утоқе бо ду дар назар бигиред, ки ҳар фикре ворид шуд, хориҷ шавад ва мондагор набошад.

3. “НОЗИР АЗ БОЛО”

Ду дақиқа ором шинед ва тасаввур кунед, ки худатонон болои утоқ мисли як нозир нишастаед ва бар афкору эҳсосу рафтори худатон назорат мекунад. Бо такрори ин тамрин ёд мегирид, ки афкоратонро бо худатон яке нагирид ва эҳсосоту рафтору воқунишҳои баданӣ

ношӣ аз афкоратонро аз берун аз худ нигоҳ кунед.

4. “НАВИШТА РҶИ ҚУМҲОИ СОҲИЛ”

Ду дақиқа ором шинед ва тасаввур кунед, ки афкори шумо рӯи қумҳои соҳил бо дасти шумо навишта мешаванд, билофосила мавҷҳои баҳр навиштаҳоеро, ки афкори шумо ҳастанд, аз байн мебаранд. Такрори ин тамрин ба шумо фаной будани афкоратонро меомӯзад.

5. “НАФАСКАШИИ ШИКАМӢ”

Як дақиқа ором шинед ва 3 бор нафаси амиқ бикашед, ба тавре ки шиками шумо аз нафасатон ба ҳаракат биёяд. Ин кор боиси хунрасонӣ ба нуқтаҳои бештаре аз мағз мешавад. Анҷомичанд бори ин тамрин дар рӯз рӯи беҳбудии электроситии мағз таъсир мегузорад.

6. “САБКҲОИ ТАВАҶҶУҲӢ”

Аз нохудогоҳ ё мавқеиятҳо, афкори

мо шакл мегиранд ва ба зехни мо саррез мешаванд. Мобарбудунабуди онҳо ихтиёре надорем. Аммо бар сабки таваҷҷуҳи худ чунончи тамрин кунем, ихтиёр дорем. Ин сабкҳои таваҷҷуҳӣ чаҳор навъ ҳастанд:

- Аввал, таваҷҷуҳи берунӣ ва густурда: (Мисол, вақте ки ба хиёбон ё боғ рафтаем ва ба ҳама чиз ба таври умумӣ нигоҳ мекунем.)
- Дуввум, таваҷҷуҳи берунӣ ва мутамакказ: (Мисол, вақте ки дар хиёбоназпасиякадреси хос мегардем ва ба навиштаҷотҳои хиёбонҳо нигоҳ мекунем.)
- Саввум, таваҷҷуҳи дарунӣ ва густурда: (Мисол, вақте ки дар зехнамон парса мезанем ва фикри мо аз шоҳае ба шоҳаи дигар мепарад. Замонҳое, ки дар афкори бечихати худ фарқ ҳастем.)
- Чаҳорум, таваҷҷуҳи дарунӣ ва мутамакказ: (Мисол, вақте ки аз паси ҷавоби саволи хос аз даруни зехн ва хотиротамон мегардем.)

Мисол:

Нафари афсурдаро наздиконаш ба назди баҳр ва ҷангал мебаранд. Атрофиёни ӯ тавачҷуҳашон берунӣ ва густурда аст. Ва аз дидани намоҳои нав лаззат мебарад. Аммо фарди афсурда ба як нуқта хира мешавад ва хаёлоташ ӯро ба дурдаст мебаранд. Ба назар мерасад, ки ӯ нигоҳи берунӣ ва мутамарказ дорад, ҳол он ки нигоҳаш дарунӣ ва мутамарказ бар бадбахтиҳояш аст.

Мушкили ӯ қуфл шудан рӯи як сабк тавачҷуҳӣ ва адами шифт аз ҳолате ба ҳолате аст.

Кадам омилҳо тавачҷуҳи моро медузданду бо худ мебаранд?

- Нушхори фикрӣ;
- Нигаронӣ;
- Контрол (васвоси фикрӣ);
- Мурури хотирот;

- Машғулияти зеҳнӣ (Ишқ, нафрат, масъала);

7. “БОДИ–СКАН”

Панҷ дақиқа ором бишинед. Пойҳоятонро рӯи ҳам нагузored. Дастҳоятонро рӯи зонуқарор диҳед. Се нафаси амиқ бикашед. Тавачҷухатон ба ҳарфҳои ман бошад. Ҳар фикре ба зеҳнатон омад, ба он коре надошта бошед. Танҳо ба ҳарфи ман ва узви баданатон тавачҷух дошта бошед:

Ҳоло 10 сония ба ангуштони поятон фикр кунед. Ба худатон ҷавоб диҳед, ин узви ман чӣ эҳсосе дорад? Он узвро 5 сония саҳт кунед ва сипас онро ором раҳо кунед.

Ба ҳамин тартиб ҳар 10 сония ба як узве, кином мебарам фикр кунед:

Рӯи по / кафи по / буҷули по / соқи по / зонуҳо / кашоларон / ангушти даст / рӯи даст / кафи даст / буҷули даст / соқи даст / оринҷ / бозуҳо / китфҳо / босан / шикам / қафаси

сина / гардан / манаҳ / гунаҳо / пешонӣ.

Агар бихоҳед аз назари релакс будан ё танаффус доштан нумра бидиҳед:

Сифр, яъне релакс будаед / 10, яъне бештарин таниширо доштаед. Дар ин сурат, нумраи Шумо чанд буд?

Як бори дигар ин тамринро такрор кунед ва баъд шумора диҳед.

Дардҳои бадани худро бишносед. Ҷойҳои дарднокро массаж кунед. Ба узви дарднок нигоҳ кунед ва бидонед, ки агар ба оромиш нарасанд, дар оянда бемориҳои равонтанӣ (психосоматикӣ) аз ҳамон ҷойҳо пайдо мешаванд.

8. “ҲАВОСИ ПАНҶГОНА”

Ба ҳар коре, ки мекунад, таваҷҷуҳ кунед. Мисол, хӯрок хӯрдан, мисвок задан, роҳ рафтани кор кардан ва ғайра.

9. “НИГОҲ ҚАРДАН ВА НА ТАМАРКУЗ”

Ошо мегӯяд: Вақте мо ба як чиз тамаркуз мекунем, то ҳавоси худро аз ранҷ парт кунем, ин ҳолат шикананда аст. Чаро ки як садо, ё дигарӣ метавонанд ҳавоси моро из ин тамаркуз дубора берун оваранд. Роҳи дуруст, нигоҳ қардан ба ҳама чиз аст, на тамаркуз қардан бар як чиз хос. Дар ин сурат вақте ки ҳавоси мо аз тариқи нигоҳ қардан бар ҳама чиз мутамарказ аст, ҳеҷ кас ва ҳеҷ чиз наметавонад ин ОҶОҶИРО аз мавқеияти хеш дар замоин ҳол аз мо бигирад.

Майдфулнес ба кадом нафарон бетаъсир аст?

- Саросемаҳо. Онҳое, ки тамоюли шадид ба тағйири хеле зуд доранд.
- Нафароне, ки дар бӯҳрони шадид қарор доранд.

Мисол: Як ҳафта вақт ба

ИМТИҲОН МОНДААСТ ВА ТАНҲО НАВ
БА ФИКР АФТОДААСТ. ҲОЛО МЕХОҲАД
ИЗТИРОБАШРО КОНТРОЛ КУНАД.

- Касе, ки мӯътақид аст, мушкилоти
ӯ тақсири дигарон аст.

Мисол: Зане, ки мегӯяд: Шавҳарам
маро ба ин рӯз гирифтор кард. Ҳоло
ҳам ба ҷои онки ӯ худашро иваз кунад,
ман бояд биравам пеши мушовир ва
нафаси амиқ бикашам, ки ҳолам хуб
шавад?!

Мисол: Марде, ки мегӯяд: Зани
ман зиндагии маро сиёҳ кард,
намегузорад ба кору зиндагиам
бирасам. Ё маро тарк кард ва бо як
нафари дигар рафт ва ман бадбахт
шудам. Ҳоло боз ман бояд биравам
пеши равоншинос ва “Билборд”
нигоҳ кунам?

**Майндфулнес чӣ касонро дармон
мекунад?**

- Танҳо онҳоеро, ки тамринҳоро
анҷом диҳад.

Як намуна аз равиши мушовараи майндфулнес

Мушовир: Мушкилоти Шумо чӣ аст?

Мурочиаткунанда: Хобам намебарад. Дар ҷойгаҳ зиёд фикр мекунам. Ҳамеша аз паси сабабҳои мушкилотам мегардам.

Мушовир: Барои ин ки мушкилот азобатон надихад, чӣ кор мекунед?

Мурочиаткунанда: Гоҳе ҳавосамро дар давоми рӯз парт мекунам, аммо дар ҷойгаҳи хоб сахттар аст.

Мушовир: Ба оянда ва гузашта ҳам зиёд фикр мекунед?

Мурочиаткунанда: Бале.

Мушовир: Ҳамеша ҳавосатон ба коре аст, ки мекунед. Манзурам ҳавоси панҷгонаатон ба як кор аст ё ҳавосатон маъмулан ба чанд кор аст?

Мурочиаткунанда: Ҳавосам ба ҷойҳои гуногун меравад.

Мушовир: Чизе ҳам гум мекунед?

Мурочиаткунанда: Гоҳе.

Мушовир: Бардошти ман ин аст, ки Шумо идора бар таваҷҷуҳи зеҳнатон надоред.

Мурочиаткунанда: Яъне чӣ?

Мушовир: Бубинед, мо 4 навъ таваҷҷуҳ дорем.

Дарунӣ ва густурда

Дарунӣ ва мутамарказ

Берунӣ ва густурда

Берунӣ ва мутамарказ

Ба назар меояд, ки Шумо вақте бояд таваҷҷуҳатон берунӣ ва мутамарказ бошад, эҳтимолан дарунӣ ва густурда аст. Масалан, доред бо корд як чизро мебаред, ба ҷои он ки ҳавосатон ба корд ва буридан бошад, зеҳнатон ҷое меравад, масалан ба гузашта ва оянда; ва якбора мумкин дастатонро бибуред. Дуруст?

Мурочиаткунанда: Бале.

Мушовир: Ҳоло мо курсиямонро иваз мекунем. Он чиро ман ба Шумо ёд додам, Шумо ба ман ёд бидиҳед.

Мисоли дигар:

Мушовир: Аз назари ман мушкили Шумо ин аст, ки афкоратро зиёд бовар мекунӣ.

Фикр мекунӣ, ҳар чизе ки ба зехнат меояд, воқеият аст.

Баъд агар як фикри муттазодаш ҳам омад, боз фикр мекунӣ, он ҳам воқеият дорад.

Дар ҳоле ки агар фикрҳо воқеият буданд, чаро иваз мешаванд?

Чаро фикрҳоят дар замонҳо ва маконҳои мухталиф иваз мешаванд?

Ҳоло маслиҳати ман ин аст, ки ин зикрҳоро ҳифз кун ва бо худат рӯзе сад бор бигӯ:

- Як фирк фақат як фикр аст.
- Фикратро бовар накун.
- Фикратро бо худат яке нагир.
- Фоидаи ҳамин фикри ҳозир барои тучӣ аст? Ҷузъи изтиробу ғаму хашму афсурдагӣ.
- Фикрҳо меоянду мераванд. Бигзор фикрҳо оянду раванд. Мисли роҳгузарҳои хиёбон. На телашон кун, ки зудтар раванд, на ба хонаи зехнат даъваташон кун. Фақат ба фикрҳоят нигоҳ кун.
- Аз паси филтери фикрҳоят ба одамҳову худат ва дунё нигоҳ накун. Дар иваз ба фикрҳоят нигоҳ кун.
- Вақте як фикр дорӣ, бо он яке нашав.
- Молики муваққати фикрат шав.
- Бигӯ, ҳоло ва фақат ҳоло то иттилои сонавӣ як фикр дорам. Яъне баъдаш дигар ҳамин як фикрро ҳам надорӣ.

Ба он чӣ то инчо омӯхтаем,
майдфулнесёогоҳӣ бар зеҳн мегӯянд.

**Агар мурочиаткунанда
майндуфунесро биомӯзад,
аммо тамринро анҷом надиҳад,
сабабаш чист?**

1. Мурочиаткунанда худшифта аст:
Худро дар шаъни тамрин намедонад.
Масхара мекунад: Танаффуси амиқ
бигирам, мушкилам ҳал шавад!

2. Мушовир бад фаҳмонда аст:
Тафтиш накарда аст, ки оё
мурочиаткунанда майдфулнесро ёд
гирифта аст, ё на.

3. Тасавури ғалат аз равондармонӣ.

Мурочиаткунанда: Ман пул додам,
мушовир бояд мушкили маро ҳал
кунад.

10. “ОГОҲИ АЗ ҚАЗОВАТИ МАНФӢ”

Ҳеҷ вақт аз худ пурсидаед, ки чаро

мо қазоват мекунем?

1. Барои барномарезӣ:

Ба меҳмонӣ дертар биравам, ки гири фалонӣ наафтам. Ҳама омада бошанд, ки битавонам аз дасташ дарбиравам. Ҳар гоҳ қазовати мо боис мешавад, чизеро тағйир диҳем, ба нафъи манофеи худ ё ахлоқӣ, мусбат аст.

2. Исботи бартарии худ:

Вақте ҳама чизро зери савол мебарем, то ҳудамонро бо лотарбардорем.

3. Эҳсоси ҳақорат:

Яке аз роҳҳояш бадгӯӣ аст. Фалонӣ дар имтиҳон шогирди аввал шуда аст. Ҷӯрогум кун, ки тағобозӣ шуда аст. Дар ин ҷо мехоҳем дарс нахондани худро тавҷеҳ кунем.

4. Худтанбеҳгарӣ

(Қазовати бад дар бораи худ) Савол: Оё

тайёри рави МОРГ ва як мурдаеро, ки баданаш пур аз захми кордаст, бубинӣ? Бо ҳар интиқоде, ки ба худат мекуни, як захми корд ба сурати худ мекаши.

5. Раҳой аз шарму хичолат

(Яке аз мо эроде мегирад, мо худамон ҳам бадтараш мекунем.): Рост меғуй ман харам, ман танбалам, ман камҳушам, ман фоқиди ахлоқам, ман ҳофиза надорам.

6. Талош барои камолгарой

Айб мегири, ки худатро таҳрик кунӣ то бештар ҳаракат кунӣ.

Мушовир: Танҳо як навъи қазоват дуруст аст, барои ёфтани роҳҳал. Бақияш маризкунанда аст.

Мисол: Трафик (пробка) бад аст. (мешавад, ғур)

Мардум ахлоқӣ рафтор намекунанд. (мешавад, изтиробу ноумедӣ)

Мурочиаткунанда: Ошуфта

мешавам, ғур мезанам ё қазоват мекунам, камехолам бехтар мешавад.

Мушовир: Чандин соле, вақте ки дучори ошуфтагӣ мешавӣ, аз равиши ғур, нуқ, нақд, қазоват истифода кардӣ? Аз ин корҳо чӣ чизе дидӣ? Ҳоло чанд вақт ҳам аз равиши нигоҳ кардан ва қазоват накардан, ё аз танаффуси амиқ истифода кун.

Мурочиаткунанда: Оё огоҳӣ аз ин ки қазоват бад аст, кофӣ аст?

Мушовир: Не, ҳатман тамрин мехоҳад.

Мурочиаткунанда: Оё қазовати бади мо бештар ба дигарон осеб мерасонад, ё ба худӣ мо?

Мушовир: Бештар ба худӣ мо. Байни қазоватҳои мо ва ҳолу рӯзи мо робитае мутақобил вучуд дорад. Бо ҳар қазоват асаби мо харобтар мешавад.

Тамрин:

Седақиқа фикр кунед ва қазоватҳои

ки аз субҳ то ба ҳол кардед, пайдокунед.
Сабабаш кадом яке аз мавридҳои дар
болобаррасишудааст?

МЕДИТЕЙШН

Чашмхоятро бубанд. Дастхоятро рӯи пойхоят бигзор. Се бор нафаси амиқ бикаш ва ончиро меғӯям тасаввур кун.

Афкори манфӣ як бори сандгинест рӯи зеҳни мо.

Онҳо боиси стресс дар зеҳну бадани мо мешаванд.

Муҳим аст, ки ин афкори манфиро бишиносем ва раҳояш кунем.

Худатро дар як вазъияти роҳат қарор бидеҳ.

Чамшхоятро баста нигоҳ дор.

Як дастатрро рӯи қалбат бигзор.

Ба самти қалбат нафас бикаш.

Тасаввур кун дори нур, ишқу оромишро бо ин нафас ба тарафи қалбат мебарӣ. Ва стрессу

гирифтагии аъзои баданро бобоздам
ба берун мебарорӣ.

Ин як нафаси оромбахш аст.

Баданат аз ишқу оромишу нур гарм
мешавад.

Диққатат рӯи нафаскашиат аст.

Комилан дар лаҳзаи ҳол бош.

Ҳоло худатро ба таври кулӣ таҷруба
мекунӣ.

Ба садоҳои атроф ва замини зери
бадатан тавачҷуҳ дошта бош.

Ҳоло дастатро бигзор канори баданат.
Ё рӯи пойҳоят.

Бо ҳар нафасе, ки мекашӣ, ишқро, ки
мехоҳӣ аз дунёи атроф бигир.

Эҳсос кун, ки ин энержӣ кам–кам
бузург шуда тамоми баданатро бо
ишқ пур мекунад.

Бо ҳар боздамӣ, он ишқро ба атрофи
баданат бидеҳ.

Қалбатро ба рӯи эҳсосоти оромбахш
боз кун.

Вақте ки муқовиматро раҳо кунӣ,
метавонӣ сулҳи дарунро таҷруба кунӣ.

Ҳар чизеро, ки аз зехнат мегузарад,
бе қазоват нигоҳ кун.

Ҳоло баданатро скан кун.

Аз нӯги ангуштони поят, ором то
фарқи сар биё боло.

Ҳар ҷои баданат дард ё гирифтагӣ
дошта бошад, релакс кун.

Ҳар кучое, ки энержӣ қулф шуда аст,
ба ҳамон ҷо тамаркуз кун ва нафаси
гармро ба он қисмат бифирист, то
нармаш кунӣ.

Ин гармои ишқу нур кам-кам
танишҳоро аз баданат об мекунад ва
берун мебарад.

Ва кӯмак мекунад, ки комилан релакс
бошӣ. Кӯмак мекунад, ки энержӣ
комилан аз баданат убур кунад.

Ҳоло эҳсоси нармӣ мекунӣ.
Гирифтагиҳои баданатро раҳо кун.

Бонафасатэнержиинишқуоромишро
ба ҳар қисмати баданат бибар.

Ҳоло тасаввур кун, ки истодаи болои
як зина пояи мармари сафед ва зебо.

Дастатро рӯи нардаҳо нарму сарди
канори зинаҳо бигузор, ки даҳ то
зина рафта ба поён.

Ин зинаҳое ҳастанд, ки туро амиқтар
ба оромиш мебаранд.

Бо ҳар ададе, ки мешуморам, як зина
ба поён меравӣ.

10. Эҳсос мекунӣ, ки стрессҳоят
доранд об мешаванд.

9. Эҳсос мекунӣ, ҳама
масъулиятҳоеро, ки то ҳоло рӯи
дӯшат буд, раҳо кардӣ. Ва ҳоло фақат
ба худат тамаркуз мекунӣ.

Корҳои ниматаморо ҳам раҳо кун.

8. Иҷоза бидеҳ бадану зеҳнат комилан

оромбошанд.

7. Оромишат дорад амиқтар мешавад.

6. Ба худатқавл бидех, ки зиндагиатро ба самти оромиш ва шодӣ тағйир бидиҳӣ.

5. Ҳамин тавр, ки мерави поён, нур бештар мешавад. Як нуре аз сӯрохии як дари нимабоз ба самти ту меояд.

4. Ба самти нур як қадам наздик мешавӣ ва оромишат бештар мешавад.

3. Ҳоло зинаи поёнтаринӣ, наздики нур, ки бароят метобад.

2. Комилан оромӣ.

1. Расидӣ ба кафи зинаҳо. Ба мавқеияти оромиши комил.

Аз пушти дари рӯбарӯ, ба самти ту нур меояд.

Аммо як табақаи дар баста аст ва намегузорад, ки нури комил ба ту бихӯрад.

Эҳсос мекунӣ, агар он дар боз шавад ва нури комил ба ту бихӯрад, ту ба он чизе, ки меҳоҳӣ, мерасӣ.

Медонӣ, барои ин ки ин дар боз шавад, бояд аз як чизҳои худатро раҳо кунӣ.

Он чизҳо мисли қуфли ин дар мемонанд.

Яке аз он қуфлҳо, манфибофиҳое, ки то ҳол доштӣ.

Лозим нест ба эҳсосоти манфиат ном диҳӣ. Фақат назорат кун.

Раҳояш кун.

Энержиҳои манфиатро раҳо кун.

Раҳо кун.

Нигоҳашон надор.

Телашон надех.

Раҳояшон кун.

Онҳо дар ҳоли рафтанианд.

Мисли пар рӯи ҳаво муаллақанд ва дар ҳоли бо бод рафтанд.

Қои холии он фикрҳои манфиро бо фикрҳои мусбат пур кун.

Маҳдудиятҳои, ки дар зехнат ҳаст, монеъ аз пешрафти ту мешаванд.

Онҳоро ҳам раҳо кун.

Ҳама таваққуъҳои, ки дигарон аз ту доранд, раҳо кун.

Ин ки мехоҳи дигаронро розӣ кунӣ, раҳо кун.

Раҳо кун, ин ки дигарон нисбат ба ту чӣ мегӯянд.

Муқоисаи худат бо дигаронро раҳо кун.

Муқоисаи худат бо гузаштаи худатро раҳо кун.

Ҳасудиҳоятро ҳам раҳо кун.

Раҳо кун, ки мехоҳи ҳамеша дуруст гап бизанӣ.

Раҳо кун, ки меҳоҳи ҳамеша дуруст
рафтор кунӣ.

Раҳо кун, ки меҳоҳи перфект бошӣ.

Нафратҳоятро раҳо кун.

Бахшиданҳоятро раҳо кун.

Нафрату бахшиши ину онро раҳо кун.

Узрҳоҳиҳоятро раҳо кун.

Қазоватҳоятро раҳо кун.

Ин фикреро, ки ман комил нестам
ва ҳанӯз ноқисам, раҳо кун.

Фикри ноамниро раҳо кун.

Ҳамаро раҳо кун.

Бигзор раванд ва пеши роҳат боз
бошад.

Онҳо дар ҳоли рафтанинд.

Нигарониҳои ояндаро раҳо кун.

Бигзор ҳамаашон раванд.

Гузаштаро раҳо кун то ба самти пеш рави.

Тарсҳоятро раҳо кун.

Нагузор, ки ояндаатро тарсҳои гузаштаат бисозанд.

Ҳама чизҳое, ки ба ту ҳеҷ кӯмак намекунанд, раҳо кун.

Ҳоло зеҳнат холи шуда аст.

Натарс, ки зеҳнат холи аст.

Ту фақат партовҳоро ба берун рехтӣ. Ҳоло зеҳнатро бо зикрҳои хуб пур кун.

Ин зикрҳоро бишнава ва бо қалбат такрор кун.

Ту кофӣ ҳастӣ.

Ту комил ҳастӣ.

Ту кофӣ ҳастӣ.

Кофӣ будан, яъне оромиш дар бадан.

Бигзор кофӣ будан ворида системаи

Боварҳоят шавад.

Бигзор ҳисси кофӣ будан дар дохили ту амиқ шавад.

Ту кофӣ ҳастӣ.

Бигзор ин бовар дар ҳофизаи зеҳнат равад.

Дар ҳофизаи аъзои баданат.

Ҳамон чизҳоеро, ки мехоҳӣ дунё ба ту бибахшад, аз дарунат ба дунё бибахш.

Дунё онро ба ту бармегардонад.

Ҳоло дастатро рӯи дастгираи дар мегузорӣ.

Дарро боз мекунӣ ва мерави дохили нур.

Ҳама қудрати дарунии ту ошкор мешавад.

Ин қудрати дарунии ту фазои атрофатро пур мекунад.

Ҳоло худат эҳсос кун қудратеро, ки дорад аз ҳамаи баданат ва зехнат, бо ҳама қанбаҳои мусбаташ берун мебарояд.

Аз ин қудрат тамоми баданат ва қалбатро пур кун.

Дар ин нур тамомияти худатро мебинӣ.

Он рӯбарӯ як нимкат аст.

Метавонӣ ончо бишинӣ ва фикр кунӣ ба ҳама истеъдодҳоят.

Иҷоза бидеҳ, ки зехнат ба рӯи роҳҳо ва имконоти нав боз шавад.

Иҷоза бидеҳ зехнат боз бошад барои тағйирот ва муваффақиятҳои нав ва мусбат.

Интихоб кун, ки медонӣ чӣ мехоҳӣ ва чӣ бароят муҳим аст.

Медонӣ, ки каме тӯл мекашад то тағйирот дар ту реша диҳанд.

Медонӣ, ки ҳоло дақиқан ҳамон ҷое

ҳастӣ, ки бояд бошӣ.

Бо худат аҳд кун, корҳои арзишмандеро, ки барои ту фоидадоранд, ба корҳои, ки фақат осонтар аст, ё ба онҳо одат кардӣ, бартарӣ диҳӣ.

Бо ман дар даруни худат такрор кун.

Ман арзиши ишқ, оромӣ, шодӣ ва муваффақиятро дорам.

Ман ба худам эътимод дорам.

Ман талош мекунам ба самти арзишҳои зиндагиам равам.

Ман худам ва тавоноӣҳоямро бовардорам.

Эҳсос кун, кофӣ ҳастӣ, ҳатто бештар.

Ту кофӣ ҳастӣ, ҳатто бештар.

Бо ман такрор кун.

Ман аз ин ба баъд тамом худам ҳастам ва на фақат бахше аз худам.

Ман ояндаи худамро месозам.

Ман гузаштаро раҳо мекунам ва дар замони ҳол зиндагӣ мекунам.

Ман барои зистан дар замони ҳол кофиам.

Лозим нест сабр кунам, то дар оянда кофӣ ва комил шавам.

Мисли ин ки аз берун худатро дар ҳоли диданӣ.

Ҳоло аз рӯи нимкат бихез.

Ба тарафи дар рав.

Аз дар гузар.

Ба тарафи зинаҳо рав.

Бо ҳар рафқаме, ки мешуморам, ту як зина боло мебарой.

1. Ту дар ҳоли аз мавқеияти медитейшн берун омадан ҳастӣ ва ба зиндагӣ бармегардӣ.

2. Диққататро ба замони ҳол меорӣ ва ба садоҳои атрофат гӯш медиҳӣ.

3. Ту эҳсоси оромиш ва анге за мекунӣ.

4. Зеҳнат тамиз ва пур аз эътимод аст.

5. Эҳсос мекунӣ бо худат ва дигарону
ҷаҳон дар сулҳӣ.

6. Ту дӯсти ҳамай, ту душмани ҳеч
кас нестӣ.

7. Интиҳоб кардӣ бо арзишҳоят
зиндагӣ кунӣ.

8. Ба худат бовар ва эътимод дорӣ.

9. Омодаи, ки чашмҳоятро боз кунӣ
ва зиндагии боарзишатро шурӯъ
кунӣ.

10. Чашмонатро комилан боз кун.
Ҳоло ту бедор ва худогоҳӣ.

Фасли чаҳорум

Майндфулнес навъе аз будан

Фасли охиронро бо хулосае аз мастеркласси Доктор Чон Кабат–Зинн, ки дар Норвегия баргузор шуд, ихтисос медиҳам.

Доктор Кабат–Зинн меӯяд:

Чандсониянигоҳкарданбафикратон кофӣ аст, то бохабар шавед, ки зехни шумо мудом дар ҳоли қазоват аст. Зехнатон мегӯяд, ин таҷрибаро дӯст доштам. Он таҷрибаро дӯст надоштам. Фалониरो дӯст дорам ва фалониरो дӯст надорам. Майндфулнес моневъ аз қазовати зехни шумо намешавад. Аммо нигоҳкардан ба зехнатон метавонад кӯмак кунад, то ин қазоватҳоро бовар накунед. Агар шумо пропагандаи мағзатонро бовар накунед, як фазое эҷод мешавад, ки рафтори оқилонатаре бо одамҳои дигар ва

бо афкор, эҳсос, рафтору баданатон дошта бошед.

Майндфулнес техника нест, роҳи будан аст. Роҳи бедор будан аст. Роҳи робитаи оқилона доштан аст. Дар майндфулнес мавзӯъ анҷоми кори хоссе нест. Мавзӯъ навъе аз будан аст. Фикр кардан ва қазоват намудан бахши умдае аз рафтор мост. Қазоват кардан ва сиёҳу сафед дидани чизҳо. Майндфулнес хокистарӣ дидани ҳама чизҳо аст. Майндфулнес моро аз зеҳни кӯчаку мӯътод ба фикр ва қазоват озод месозад.

Акнун лаҳзае бишинед. Як мавзӯъ барои тамаркуз интиҳоб кунед. Масалан, нафасатонро. Ё баданатонро. Лозим нест, ки кори хоссе анҷом диҳед. Фақат огоҳ бошед аз нафасе, ки баданатон мекашад. Ҳатто лозим нест, чашмҳоятонро бубандед. Оё нафас кашидани худро эҳсос мекунед?

Нафас кашиданатонро ҳам қазоват накунед. Масалан, нагӯед, ки аз ин

ба баъд бояд беҳтар нафас бикашам. Бадан худаш тавонманд аст, ки олий нафас бикашад. Хеле лӯс ва бемазза аст, ҳатто агар бигӯед нафаскашидани ман. Агар нафаскашидан дасти шумо буд, солҳо пеш мурда будед.

Дар ин мавқеият боқӣ бимонед. Дар ин бедорӣ ва огоҳӣ, ки баданатон новобаста аз он ки шумо нақше дошта бошед, нафас мекашида аст, то зинда бимонед. Ва ин мисли як мӯъҷиза дар ҳар лаҳза аст. Доништан ва огоҳӣ маънояш фикр кардан ба нафаскашидан нест. Эҳсос кардани он аст.

Мағзимо мӯътод ба маводимухаддири фикр ва қазоват шуда аст. Аммо баъд аз майндфулнес чунон чи тӯлонӣ шавад, масалан 20 дақиқа то як соат. Зехн воридаи як ҳолати нав мешавад, ки таҷрибаашро камтар доштаед. Вақте шумо бо хабар мешавед аз ин эътиёд, метавонед онро танзим кунед. Метавонед аз хошияаш сур бихӯред. Метавонед бо мағзатон бирақсед. Оё дар таҷрибаи майндфулнеси ҳоло, огоҳӣ бар огоҳи аз нафаскашиданро

таҷриба кардаед? Дар ин таҷриба шумо фақат огоҳ будаед, бе қазоват. Вақте мо ба нафас кашидан тамаркуз мекунем, мавзӯъ ба нафас кашидан рабт надорад, ба огоҳи рабт дорад. Масалан, агар ба онҷӣ мешунавед, таваҷҷуҳкунед. Ба садоҳое, ки аз табиат мешунавед. Шояд хеле ҳам ҷаззоб бошад. Аммо дар воқеъ шумо садои сукутро ҳам мешунавед.

Фақат гӯш кунед ба онҷӣ мешунавед. Нақазоваткунед, набаронномгузored.

Як мавзӯъи ҷаззоби дигар кӯдакони хурдсоланд, то 4–3 солагӣ. Ба ин кӯдакон нигоҳ кунед. Ин нигоҳ кардан худаш майндфулнес аст.

Майндфулнес метавонад бо ҳар як аз ҳавоси панҷгона дар умури рӯзмарра иттифоқ биафтанд. Бо дидан. Бо шунидан. Бо бӯй кардан. Бо ламс кардан. Бо чашидани маззаҳо. Ҳатто метавонед бидуни интиҳоби мавзӯъи хос барои тамаркуз, ба огоҳӣ бирасед. Метавонед бидуни барнома фақат бишинед ва бигузored ҳар чӣ аз шумо

мегузаранд, ояндү раванд. Аз тасвир,
аз садо, аз бўй, бе ҳар гуна қазовате.

Ба ҳеч чизе ном нагузored. На ҳеч
фикреро ақиб биронед, на ҳеч фикрро
бо таваччуҳ пеш бикашед. Ва ҳар
чизе ҳавосатро бо худаш ба макон ва
замони дигаре ба ғайр аз акнун ва инчо
барад, ором ба акнун ва инчо баргард.
Ба ин ки инчо нишастаед, бе қазоват.
Вақте ба инчо ва акнун бармегардед,
меҳрубон ва ошиқона баргардед.

Ҳамон тавре, ки варзиш мушакҳоро
тақвият мекунанд, майндфулнес низ
таваччуҳи зеҳни моро барои будан
бидуни қазоват дар инчо ва акнун
тақвият мекунад. Ин як навъ ҳуш
аст, ки назорат мекунад ва танзим
мекунад стрессу дард, бемориву
солхӯрдагӣ ва ҳама чизро дар мо. Ва
метавонем, лаҳза ба лаҳза ҳама чизро
беҳтар кунем. Илм нишон медиҳад,
ки майндфулнес воқеан вазъияти
ҳаёти моро тағйир медиҳад. Ҳатто
қалби моро, ё маънавияти моро.
Ҳарчӣ мехоҳед номашро бигзоред.
Ҳеч чиз наметавонад ба шумо

чунин ҳадяеро бидиҳад. На сарват,
на шӯҳрат, на қудрат, на робита бо
дигарон, чунин ҳадяеро дар зиндагӣ
ба шумо намедиҳад. Ин ҳадя шуморо
бо худатон дӯст мекунад.

Нагӯедмагарҳоломанҳамакорҳоямро
барои зиндагӣ анҷом додаам ва фақат
ҳаминам монда, ки бишинам ва
медитейшн кунам! Ин муҳимтарин
коре аст, ки шумо барои робита бо
худатон метавонед анҷом диҳед.

Ба ин шеър аз Дерек Валкот гӯш кунед:

Ошиқ баъд аз ошиқ

Замоне фаро хоҳад расид

Бо хушбахтии бузург

Ва шумо хушомад мегӯед худатонро

Дар муқобили дар

Дар муқобили оина

Ки ду лабханд ҳамдигарро хушомад
мегӯянд

Ва мегӯянд: бинишин бихур.

Ва ту дубора ошиқ мешавӣ

Ба ғарибае, ки худат будӣ.

Шароб бидеҳ.

Нон бидеҳ.

Қалбатро пас бидеҳ.

Ба ғарибаи ошиқе, ки ҳама умр

Нодидааш гирифти барои дигарӣ

Касе, ки бо қалбаш туро мешинохт.

Номаи ошиқонаро аз қафаси китобҳо
бардор

Аксҳоро

Ёддоштҳои ноумедонаро

Тасвири худро аз оина ҷудо кун

Бинишин ва зиндагии худро ҷашн
бигир.

Ҳарчанд медитейшн аз Буддо шуруъ

шуд, аммо рабте ба Буддизм надорад. Медонед, ки Буддо фақат Буддо будва на Буддизм. Майндфулнес зарфияте бузурге аст, ки ҳамаи мо инсонҳо дар худдорем.

Майндфулнес садмиллион селлули мағзро таҳти таъсир қарор медиҳад. Таҳқиқотҳои нав нишон медиҳанд, ки баъд аз ҳашт ҳафтаи анҷоми майндфулнес ҳипокамус ва кортекс дар мағзи мо тағйир мекунанд ва амигдала, ки маркази тарсҳои мо, ба возеҳ хурдтар мешавад. Ва ин воқеан олай аст.

Гуфтугӯи дарунӣ бо худ

Ҳазорон нафар дар даруни мо дар ҳоли сӯҳбат бо мо ҳастанд ва мо дармемонем, ки ҳарфи кадоминро гӯш кунем. Худамон ҳам бар ҳар чиз тафсир дорем. Мисли ровии бозии футбол, ки намегузорад мо дидани бозии футболро худамон таҷруба кунем. Як таҳқиқ дар Канада нишон медиҳад, ки вақте шумо амиқан афсурдаед, гирифтори ин

тафсиргари даруни мағзатон ҳастед. Наметавон пеши тафсирҳои ӯро гирифт. Аммо метавон тамрин кард, ки тафсирҳои ӯро бовар накунед ва бигӯед, ман он чизе нестам, ки тафсиркунандаи мағзам мегӯяд. Ман номам нестам. Ман синнам нестам. Ман ояндае, ки дорам, нестам. Ва савол бигзоред, рӯи боварҳое, ки ба ҳар чиз аз ҷумла афкоратон доред. Ва ин сароғози озодии инсон аст.

Ду гуна метавон зист. Дар фикр. Ё дар воқеият. Майндфулнес тамрине аст, барои берун кашидани мо аз фикр ва зистан дар воқеияти акнун ва инҷо. Китоби ҳозирро бо шӯҳии Доктор Кабат–Зинн ба поён мерасонам: Вақте ба соат нигоҳ мекуни, агар дуруст нигоҳ кунӣ, ададе намебинӣ. Рӯи соат ҳамвора навишта шудааст: “Ҳамин ҳоло” Чӣ рӯз ба соат нигоҳ кунӣ ва чӣ шаб. Ҳамеша **ҲАМИН ҲОЛО** аст. **АКНУН ВА ИНҶО**.

Муҳсин Махмалбоф

Лондон

Январӣ 2017 – Декабри 2020

Навиштаи ҳозир аз манбаъҳои зер баҳраманд шуда аст:

- Гуфтугӯҳои Ошо, орифи ҳиндӣ;
- Гуфтугӯҳои Кришномуртӣ, орифи ҳиндӣ;
- Мастеркласси Доктор Стивен Хайес дар дармони мубтани барпазириш ва тааххуд (АКТ);
- Гуфтаҳои Муҷӣ (Энтони Пол Му-Янг), орифи ямайкагӣ;
- Мастеркласси Доктор Ҳасани Ҳамидпур;
- Мастеркласси Доктор Кабат–Зинн.