

Майндфулнес (Зеҳногоҳӣ)

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик
Диловар Султонӣ

Майндфулнес (Зеҳногоҳӣ)

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 равшиносии Лондон, як ташкилоти ғайритиҷоратӣ буда, ҳадафаш тарбияи муаллимони равшиносӣ чиҳати омӯзиши асосҳои равшиносӣ 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

МУНДАРИЧА

Фасли аввал: Таърифи Майндфулнес	1
Фасли дуввум: Қойгоҳи Майндфулнес	9
Фасли саввум: Фарзияҳо ва техникаҳо	12
МЕДИТЕЙШН	29
Фасли чаҳорум: Майндфулнес навъе аз будан	37

“Як фикр фақат як фикр аст.

Беш аз ин қиддияш нагир.”

Фасли аввал Таърифи Майндфулнес

Мо одамҳо маъмулан дар фикр фуру меравем. Ва чун паррандае, ки аз як шоҳае ба шоҳаи дигар мепарад, аз фикре ба фикре мепарем. То он ҷое, ки дар ҷангали афкори худ ғарқ мешавем ва робитаи худро бо воқеияти атрофи худ аз даст медиҳем. Ҳар кадоме аз ин афкорҳо ҳаяҷоноти ғаму хашм ва тарсро дар мо эҷод мекунад ва мо на танҳо дар афкори худ ғарқ 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 мекунад, атрофиёнаш ошӯфтаву 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 ғарқ 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 ғоидааш, 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 беруни 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 сараш зери об аст. Ва агар муддати зиёд сарамон зери об бимонад, мемурем. Ҳамин тавр ҳам агар муддати тӯлонӣ дар афкорамон ғарқ бошем, дучори вафму тарс, ё афсурдагӣ, ё музтариб мешавем. Ин роҳу усул кӯмак мекунад, зехнамонро аз афкори беохир ва дар бештари вақтҳо манфӣ берун биёрем ва бо воқеият иртибот барқарор кунем. Ин таваҷҷуҳи 20 сониягӣ ба берун аз зехн, намегузорад, мо дар афкоре, ки доимчараён ва манфӣ аст, ғарқ шавем.

Аввалан, тибқи барнома ҳар як соат ин корро анҷом медидаӣ, аммо баъдҳо меомӯзӣ, ки ҳар гоҳ дучори афкори зиёд ва манфӣ шудӣ, ба ҷои канкош дар он афкор, қабл аз ин ки ғарқ 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 ҷаримааш 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 зехнамон дар ҷои дигар аст (дар гузашта ё оянда). Майндфулнес овардани зехн 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 худамон якпорча бишавем. Якпорчагии бадан ва зехн ба тамрин ниёз дорад. Ва ин тамрин бояд якгон рӯз ба таври доимӣ шуруъ шавад. Масалан, бо ҳамин медитейшни бистсониягӣ.

Огоҳӣ бар ин ки зеҳн ва бадани мо дупора аст ва аз ин рӯ мо ба ҷои ҳузур дар акнун ва инҷо, зеҳнамон 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 бидуни техника метавон медитейшн кард?

Ошо: Саволи Шумо хушасоҷ 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 монетаҳоеро эҷод карда аст. Акнун лозим аст, ин монетаҳо аз масири роҳ ҷамъ кунем. Нақши техникаҳо, заминасозӣ аст. Ҷамворсозии ин роҳ аст. Фақат барои масири убур. Техникаҳо худашон медитейшн нестанд. Аз ин рӯ агар корро бо техника шуруъ кунӣ, ҳадафи медитейшнро гум мекуни.

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. Ё фаромӯш кард, то бигӯяд, мо бо монетаҳои роҳ ҷамъ 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 афтадааст?

Дар воқеъ он ҷӣ Кришнамуртӣ мегӯяд, асосан саҳеҳ 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 ҳубӣ фароҳам намешавад. Чаро ки агар решаи гиёҳони худрӯро аз замин ҷамъ накунем, гули

садбарги зебо ва гулҳои зебои дигар рушд намекунад.

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 зеҳн сукут пеша 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 зебоаш. Фақат набуди як тирезаи хурд монеъ мешавад, то ту надонӣ дар осмон чӣ хабар аст. Ҳатто як хасу хокае дар чашмат боис мешавад, то ту чашматро бубандӣ ва осмонро набинӣ. Техникаҳо лозиманд, то хасу хокҳо аз чашми ту пок кунанд. Аммо медитешн табиати туст. Ҳама тавоноии туст.

Як марде бо номи ҷаноб Қуҳан дошт мемурд. Дустони ҷаноби Қуҳан аз ӯ хостанд, ки агар имконаш буд аз он дунё барои онҳо хабар бифиристанд ва биӯяд, ки оё дар он дунё майдони бейсбол вучуд дорад. Ҷаноби Қуҳан чанд рӯз баъд аз маргаш ба хонае, ки дӯстонаш барои ӯ ҷамъ шуда буданд, аз он дунё телефон кард. Дӯстонаш пурсиданд: Ҷаноби Қуҳан воқеан худат ҳастӣ? Аз он дунё чӣ хабар? Ҷаноби Қуҳан гуфт: Бале, худам ҳастам ва як хабари хуб ва як хабари бад аз он дунё барои шумо дорам. Хабарӣ хуб ин ки дар он дунё ҳам майдони бейсбол вучуд дорад. Хабарӣ бад ин ки майдони бейсбол дар рӯзи якшанбеи оянда барои бозии ҳамаи шумо резерв шуда аст.

Дар робита бо медитешн ҳам як хабари хуб ва як хабари бад вучуд дорад. Хабарӣ хуб ин аст, ки барои медитешн ба ҳеҷ техникае ниёз нест. (хандаи ҳозирин) Аммо хабари бад ин аст, ки шумо бидуни ин техникаҳо барои анҷоми медитешн 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 ва нақши 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 таваҷҷуҳ дорад. Дар муқобил, бачаеро, ки ба дигарон таваҷҷуҳ намекунад, ё маъмулан гирён аст, боҳуш намедонанд. Одамӣ ҳам, ки чашму гӯшаш боз аст ва камтар дар фикр аст, аз тавоноии ҳуши ҳудаш 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 ва тарс ё оромишу 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 ташхис 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. Ӯ 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 аз 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, ба ҳуши ҳаяҷонии худ кӯмак мекунад.

Майндфулнес ва кам кардани амигдала

Амигдала баҳши хурде аз мағзи мост, ки масъули ҳофизаи ҳаяҷонӣ ва шурӯи воқунишҳои ҳаяҷонӣ, ба вижа тарси мост. Аксбардорӣ аз мағзи садҳо 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 мекунад. Аммо онҳое, ки майндфулнес анҷом медиҳанд, ҳавоси панҷгонаашонро бештар ба кор мегиранд ва воқеиятро мушоҳида мекунад 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 мекунед, 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 корхое, ки мекунам лаззат намебарам.

Мушовир: Табии аст. 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 ҷамъ мешавад ва аз фикр берун меоӣ ва ба воқеият тавачҷуҳ 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 тамринхое, ки зери назари муаллимони буддоӣ анҷом дод, дарёфт майндфулнес метавонад ба унвони як дармон вориди пишизкӣ шавад. Ӯ мегӯяд, ҳамаи мо аз нақши 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.

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

Кабат-Зинн ибтидо майдфулнесро аз Буддизм омӯхт. Ӯ 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 мегӯяд, майндфулнес боиси коҳиши ҳаҷми афкор ва ногузир коҳиши стресс ва осонтар шудани зиндагӣ мешавад. Майндфулнес дар воқеъ чизе ҷузъ тавачҷуҳ кардан нест. Ва тавачҷуҳ кардан на мутаалиқ ба Шарқ аст ва на ба Ғарб.

Медитейшн техника нест. Роҳи будан аст. Бедорӣ ва тавачҷуҳ 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 Ҷойгоҳи 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 аввали зиндагии мо дорад. Замоне, ки кӯдаки даруни мо ба унвони қитъае аз табиат, озодиашро дар муқобили тарбияти волидон аз даст медиҳад ва ба маҳори тамаддун дар оянда. Равонковон барои дармон исрордоранд, ки ибтидо бояд он панҷ соли аввалия аз тариқи гуфтугӯ аз нохудоғоҳ 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 (CBT) 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 таахҳуд (АКТ) ва **Ҷон Кабат–Зинн** бо теорияи Майндфулнес аз падидоварандагони ин мавҷи саввум дар рафтордармонӣ ҳастанд.

Рӯйкарди севвум

Рӯйкарди севвум, инсонгароӣ аст. Гароишоти экзистенциал ва маъногароӣ. **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, бо афзудани ҳастӣ ва моварои ҳастӣ ба ҳавзаи равоншиносӣ, партави дигаре бар ин илми равоншиносӣ андохта аст. **Станислав Гроф** шинохтатарин назарияпардози ин рӯйкард аст.

Майндфулнес

Теорияи майндфулнес ё зеҳноғоҳӣ 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, мурочиаткунанда ҳарф мезанад ва равшинос мушкили ӯро ташхис медиҳад ва ӯро раҳнамоӣ мекунад. Дар майнфулнес мурочиаткунанда равшро омӯзиш мебинад ва худаш онро иҷро мекунад ва ҷаласоти дармони майндфулнес бештар сарфи омӯзиш ва тамрини ин равиш мешавад.

Фасли саввум Фарзияҳо ва техникаҳо

Тамоми теорияҳои равшиносии аз ду қисмат ташкил шудаанд:

Аввал: фарзияҳо (ҷаҳонбинӣ ва инсоншиносӣ)

Дуввум: техникаҳо.

Дар равшиносии агар фарзияҳои як теорияро, ки фалсафаи он назария аст, нафаҳмем, техникаҳои он теорияро низ намефаҳмем. Дар фарҳанги эронӣ бисёре аз фалсафаҳои равшиносиёдорем, аммо техникаҳои равшиносии онро надорем. Ба як намуна аз шеъри форсӣ, ки дарбаргирандаи фалсафаи равшиносии аст, диққат кунед.

Сӯҳроб Сипехрӣ:

“Зиндагӣ обтани кардан дар ҳавзчаи акнун аст”.

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

Бархе аз равшиносонии ғарбӣ, фалсафаи равшиносонии худро аз шарҳ 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 карда аст. Мисол, техникаи ҳалли масъалаи зехн, тариқи бадан.

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

фалсафаи онҳоро бо истидлолҳое, ки ироя медиҳанд, 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 Шуморо намедиҳад. Ва Шумо аз бархӯрди ӯ нороҳат мешавед. (Ин муҳтавои фикри Шумост.) Ҳама аз ин ки ҳамкорашон ҷавоби саломашонро надиханд, нороҳат мешаванд. Аммо ин ки чӣ қадар ба ин мавзӯй 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 кунед. 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 қоғаз як хатча бизанед. Сипас афкори ин се дақиқаро зарби 20 кунед, то теъдоди афкори Шумо дар 1 саот маълум шавад. Натиҷаи афкори яксоатаи худро зарби 16 кунед. То афкори Шумо дар замони бедории рӯзона маълум шавад. (Як одами маъмулӣ рӯзе чанд ҳазор фикр дорад.) Агар рӯзе фақт чаҳор ҳазор фикр дошта бошем, он 4000 фикрро зарби 365 рӯз дар сол кунед. 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 номуваффақи ӯ ҳам кашфи илми ҳисоб мешаванд?

Дар воқеъ мушовир бо ин равиш, бовар ба афкори бешуморро беэътибор мекунад.

Техникаи “БИЛБОРД”

Тасаввур кунед, Шумо ронандаи як мошин дар шоҳроҳ ҳастед ва ба убури билбордҳо дар роҳ аз пеши чашматон нигоҳ мекунад. Билбордҳо меоянду мераванд. Шумо барои идомаи дидани билбордҳо барнамегардед, то ба пушти саратон нигоҳ кунед. Ҳоло тамрин кунед, то ҳамин бархӯрдро бо афкоратон дошта бошед.

Тамрин:

Ба фикрҳоятон ба муддати 3 дақиқа нигоҳ кунед ва бигузored афкоратон мисли билбордҳо дар як роҳи берунишаҳрӣ аз пеши чашматон бигзаранд. Барнагардед то ба фикрҳоятон нигоҳ кунед. Рӯи яке аз билбордҳо навишта шудааст:

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

Рӯи билборди дигарӣ навишта шудааст:

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

Рӯи билборди баъдӣ навишта шудааст:

“Як иттифоқи баде меафтад ва ман бадбахт мешавам.”

Рӯи билборди дигарӣ навишта шудааст:

“Ман дар зиндагиам на барои худам ва на барои дигарон кори арзишманде анҷом наодам. Ман беарзишам.”

На ин фикрҳоро беш аз як фикр чиддӣ бигиред, на онҳоро ҳақиқӣ бипиндоред. На фикрро бо худатон яке бигиред. На аз пушти филтери ин фикр ба дунё ва 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 чиддӣ 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 худи 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 сабӣ 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 астӯ 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 хашигин

Мефишорад осмони хунфишон

Қатраҳои хашми худро бар замин.

Менишинам андаке бар хашми хеш

То ки борон бигзарад аз чашми ман

Боз хуришед 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

Отия 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 бидех. 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 мо ягон иттифоқ рух медиҳад, 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** (фирор аз мавзӯ) Мисол: Нафаре, ки дучори паникатак шудааст, чун намехоҳад аз ларзишҳои баданаш огоҳ шавад, сарашро ба як қор гарм мекунад. Ӯ дар воқеъ ҳавоспартӣ мекунад (Роҳхали 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. (Роҳхал: 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 накун, фақат нигоҳ кун.)

Се навъ одам дар бархӯрд бо таҷрубаи дарунӣ:

1. **Масъаламехвар** (Доим дар фикри ҳалли масъала аст.)
2. **Ҳаяҷонмехвар** (Доим дар ҳоли даргирӣ бо ҳаяҷоноти худ аст. Мудом асабонӣ мешавад, ё ғамгин мешавад ва ё метарсад.)
3. **Қудоимехвар** (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:**

“Дар бештари вақтҳо зиндагии мо дар 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 мехӯрем, аммо дар фикри корҳои рӯзи баъд ҳастем. Ё ҳам хӯрок мехӯрем, 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 боздихиро 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 зехни 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 худатон он болои утоқ мисли як нозир нишастаед ва бар афкору эҳсосу рафтори худатон назорат мекунад. Бо такрори ин тамрин ёд мегирад, ки афкоратонро бо худатон яке нагирад ва эҳсосоту рафтору воқунишҳои бадани ношӣ аз афкоратонро аз берун аз худ нигоҳ кунед.

4. “НАВИШТА РӯИ 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. Анҷоми чанд бори ин тамрин дар рӯз рӯи беҳбудии электроситии мағз таъсир мегузорад.

6. “САБКҲОИ ТАВАЧҶУҲӢ”

Аз нохудоғоҳ мавқеиятҳо, афкори мо шакл мегиранд ва ба зехни мо саррез мешаванд. Мо бар буди набуди онҳо ихтиёре надорем. Аммо бар сабки тавачҷуҳи худ чунончи тамрин кунем, ихтиёр дорем. Ин сабкҳои тавачҷуҳи чаҳор навъ ҳастанд:

- Аввал, тавачҷуҳи **берунӣ ва густурда**: (Мисол, вақте ки ба хиёбон ё боғ рафтаем ва ба ҳама чиз ба таври умумӣ нигоҳ мекунем.)
- Дуввум, тавачҷуҳи **берунӣ ва мутамарказ**: (Мисол, вақте ки дар хиёбон аз паси як адреси хос мегардем ва ба навиштаҷотҳои хиёбонҳо нигоҳ мекунем.)
- Саввум, тавачҷуҳи **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 ғарқ ҳастем.)
- Чаҳорум, тавачҷуҳи **дарунӣ ва мутамарказ**: (Мисол, вақте ки аз паси ҷавоби саволи хос аз даруни зехн ва хотиротамон мегардем.)

Мисол:

Нафари афсурдари 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 тавачҷуҳи ва адами шифт аз ҳолате ба ҳолате аст.

Кадом омилҳо таваҷҷуҳи моро мебуданду 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 зону қарор диҳед. Се нафаси амиқ бикашед. Таваҷҷухатон ба ҳарфҳои ман бошад. Ҳар фикре ба зеҳнатон омад, ба он коре надошта бошед. Танҳо ба ҳарфи ман ва узви баданатон таваҷҷуҳ 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, ки ном мебарам фикр кунед:

Рӯи по / кафи по / бучули по / соқи по / зонуҳо / кашоларон / ангушти даст / рӯи даст / кафи даст / бучули 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 танишро 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 КАРДАН ВА НА ТАМАРКУЗ”

Ошо меғӯяд: 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 кардан ба ҳама чиз аст, на тамаркуз кардан бар як чизи хос. Дар ин сурат вақте ки ҳавоси мо аз тариқи нигоҳ кардан бар ҳама чиз мутамарказ аст, ҳеч кас ва ҳеч чиз наметавонад ин ОҶОҲИРО аз мавқеияти хеш дар замон ҳол аз мо бигирад.

Майндфулнес 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 афтадааст. Ҳоло мехоҳад изтиробашро контрол кунад.

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

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

Мисол: Марде, ки меғӯяд: Зани ман зиндагии маро сиёҳ кард, намегузорад ба қору 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 онҳое, 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

мутамакказ бошад, эҳтимолан дарунӣ ва гутурда аст. Масалан, доред бо корд як чизро мебуред, 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 зеҳнат 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 нақун.
- Фикратро бо худат яке нагир.
- Фоидаи ҳамин фикри ҳозир барои ту чӣ аст? Ҷузъ изтиробу ғаму хашму афсурдагӣ.
- Фикрҳо меоянду мераванд. Бигзор фикрҳо оянду раванд. Мисли роҳгузарҳои хиёбон. На телашон кун, ки зудтар раванд, на ба хонаи зеҳнат даъваташон кун. Фақат ба фикрҳоят нигоҳ кун.
- Аз паси филтери фикрҳоят ба одамҳову худат ва дунё нигоҳ нақун. 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 фикре дорам. Яъне баъдаш дигар ҳамин як фикрро ҳам надорӣ.

Ба он чӣ то инҷо омӯхтаем, майдфулнес ё огоҳӣ бар зехн мегӯянд.

Агар мурочиаткунанда майдфулнесро 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”

Ҳеч 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 бартариҳои худ:

Вақте ҳама чизро зери савол мебарем, то худамонро болотар бардорем.

3. Эҳсоси ҳақорат:

Яке аз роҳҳояш бадгӯӣ аст. Фалонӣ дар имтиҳон шогирди аввал

шуда аст. Ўро гум кун, ки тағобозӣ шудааст. Дар ин чо мехоҳем дарс нахондани худро тавчеҳ кунем.

4. Худтанбеҳгарӣ

(Қазовати бад дар бораи худ) Савол: Оё тайёри рави МОРГ ва як мурдаеро, ки баданаш пур аз захми корд аст, бубинӣ? Бо ҳар интиқоде, ки ба худат мекунӣ, як захми корд ба сурати худ мекашӣ.

5. Раҳой аз шарму хичолат

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

6. Талош барои камолгарой

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

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

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

Мардум ахлоқӣ рафтор намекунанд. (мешавад, изтиробу ноумедӣ)

Мурочиаткунанда: Ошуфта мешавам, ғур мезанам ё қазоват мекунам, каме ҳолам беҳтар 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:

Се дақиқа фикр кунед ва қазоватҳои, ки аз субҳ то ба ҳол кардед, пайдо кунед. Сабабаш кадом яке аз мавридҳои дар боло баррасишуда аст?

МЕДИТЕЙШН

Чашмҳоятро бубанд. Дастҳоятро рӯи пойҳоят бигзор. Се бор нафаси амиқ бикаш ва ончиро мегӯям 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.

Чамшҳоятро баста нигоҳ дор.

Як дастатро 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 бо боздам 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 баданат таваҷҷуҳ 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 энерҷӣ 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 зеҳнат 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.

Бо нафасат энержию ишқу оромишро ба ҳар қисмати баданат бибар.

Ҳоло тасаввур кун, ки истодаи болои як зинапои мармарию сафед ва зебо.

Дастатро рӯи нардаҳо нарму сарди канори зинаҳо бигуздор, 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 мекуни, ҳама масъулиятҳоеро, ки то ҳоло рӯи дӯшат буд, раҳо карди. Ва ҳоло фақат ба худат тамаркуз мекуни.

Корҳои ниматаморо ҳам раҳо кун.

8. Иҷоза бидеҳ бадану зеҳнат комилан ором бошанд.

7. Оромишат дорад амиқтар мешавад.

6. Ба худат қавл бидеҳ, 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 мекуни, агар он дар боз шавад ва нури комил ба ту бихӯрад, ту ба он чизе, ки мехоҳӣ, 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 дошти.

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

Раҳояш кун.

Энержиҳои манфиатро раҳо кун.

Раҳо кун.

Нигоҳашон надор.

Телашон надеҳ.

Раҳояшон кун.

Онҳо дар ҳоли рафтанинд.

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

Ҷои холии он фикрҳои манфиро бо фикрҳои мусбат пур кун.

Маҳдудиятҳои, ки дар зеҳнат ҳаст, монанд аз пешрафти ту мешаванд.

Онҳоро ҳам раҳо кун.

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

Ин ки меҳои 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 меҳои ҳамеша дуруст гап бизанӣ.

Раҳо кун, ки меҳои ҳамеша дуруст рафтор кунӣ.

Раҳо кун, ки меҳои 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 рафтанид.

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 ҳеч кӯмак намекунанд, раҳо кун.

Ҳоло зеҳнат холи шуда аст.

Натарс, ки зеҳнат холи аст.

Ту фақат партовҳоро ба берун рехти. 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 меҳоҳӣ 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 зеҳнат, бо ҳама ҷанбаҳои мусбаташ берун мебарояд.

Аз ин қудрат тамоми баданат ва қалбатро пур кун.

Дар ин нур тамомияти худатро мебинӣ.

Он рӯбарӯ як нимкат аст.

Метавонӣ онҷо бишинӣ ва фикр кунӣ ба ҳама истеъдодҳоят.

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

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

Интиҳоб кун, ки медонӣ чӣ меҳоҳӣ 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 фоида

доранд, ба корхое, ки фақат осонтар аст, ё ба онҳо одат кардӣ,
бартарӣ диҳӣ.

Бо ман дар даруни худат такрор кун.

Ман арзиши ишқ, оромиш, шодӣ ва муваффақиятро дорам.

Ман ба худам эътимод дорам.

Ман талош мекунам ба самти арзишҳои зиндагиам равам.

Ман худам ва тавоноӣҳоямро бовар дорам.

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 ангега 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 шуруъ 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–Зин меӯяд:

Чанд сония нигоҳ кардан ба фикратон кофӣ аст, то бохабар шавед, ки зехни шумо мудом дар ҳоли қазоват аст. Зехнатон меӯяд, ин таҷрибаро дӯст доштам. Он таҷрибаро дӯст надоштам. Фалониро дӯст дорам ва фалониро дӯст надорам. Майндфулнес монест аз қазовати зехни шумо намешавад. Аммо нигоҳ кардан 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 мавзӯи анҷоми кори хоссе нест. Мавзӯи 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 зехни кӯчаку мӯътод ба фикр ва қазоват озод месозад.

Акнун лаҳзае бишинед. Як мавзӯи 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 бехтар нафас бикашам. Бадан худаш тавонманд аст, ки олии нафас бикашад. Хеле лӯс ва бемазза аст, ҳатто агар

бигӯед нафас кашидани ман. Агар нафас кашидан 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 нафас кашидан нест. Эҳсос кардани он аст.

Мағзи мо мӯътод ба маводи муҳаддири фикр ва қазоват шуда аст. Аммо баъд аз майндфулнес чунон чи тӯлонӣ шавад, масалан 20 дақиқа то як соат. Зехн вориди 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 ончӣ мешунавед, таваҷҷуҳ кунед. Ба садоҳое, ки аз табиат мешунавед. Шояд хеле ҳам ҷаззоб бошад. Аммо дар воқеъ шумо садои сукутро ҳам мешунавед.

Фақат гӯш кунед ба ончӣ мешунавед. На қазоват кунед, на бар он ном гузored.

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

Майдфулнес 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 интихоби мавзӯъи хос барои тамаркуз, ба огоҳӣ бирасед. Метавонед бидуни барнома фақат бишинед ва бигузored ҳар чӣ аз шумо мегузаранд, оянду раванд. Аз тасвир, аз садо, аз бӯй, бе ҳар гуна қазовате.

Ба ҳеч чизе ном нагузored. На ҳеч фикреро ақиб биронед, на

хеҷ фикрро бо таваҷҷуҳ пеш бикашед. Ва ҳар чизе ҳавосатро бо ҳудаш ба макон ва замони дигаре ба ғайр аз акнун ва инҷо барад, ором ба акнун ва инҷо баргард. Ба ин ки инҷо нишастаед, бе қазоват. Вақте ба инҷо ва акнун бармегардед, меҳрубон ва ошиқона баргардед.

Ҳамонтавре, киварзишмушакҳоро тақвият мекунад, майндфулнес низ таваҷҷуҳи зеҳни моро барои будан бидуни қазоват дар инҷо 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 меҳоҳед номашро бигзоред. Ҳеҷ 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.

Нагӯед магар ҳоло ман ҳама корҳоямро 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 гирифтаи 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 шурӯъ шуд, аммо рабте ба Буддизм надорад. Медонед, ки Буддо фақат Буддо буд ва на Буддизм. Майндфулнес зарфияте бузурге аст, ки ҳамаи мо инсонҳо дар худ дорем.

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 мекунад ва амигдала, ки маркази тарсҳои мо, ба возеҳ хурдтар мешавад. Ва ин воқеан оӣ аст.

Гуфтугӯи дарунӣ бо худ

Ҳазорон нафар дар даруни мо дар ҳоли сӯхбат 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 мекунӣ, 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;
- Мастерклассҳои Доктор Стивен Ҳайес дар дармони мубтани бар пазириш ва таахҳуд (АКТ);
- Гуфтаҳои Мучӣ (Энтони Пол Му-Янг), орифи ямайкагӣ;
- Мастерклассҳои Доктор Ҳасани Ҳамидпур;
- Мастерклассҳои Доктор Кабат-Зинн.