

**Теорияи Интихоб  
ва  
Воқеиятдармонӣ**

Муҳсин Махмалбоф

Баргардонанда ба сирилик  
Диловар Султонӣ

# Теорияи Интихоб ва Воқеиятдармонӣ

Муҳсин Махмалбоф

Баргардон  
Диловар Султонӣ





---

**Теорияи Интихоб ва Воқеиятдармонӣ аз  
Уилям Глассер**

**Нависанда: Муҳсин Махмалбоф**

**Сол: 2020**

**Баргардонӣ ба кириллӣ: Диловар Султонӣ**

**Логотип: Маҷид Один**

**Тарроҳ: Маҳсо Бузургумед**

**Ношир: Мактаби равоншиносии Лондон**

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

Давраҳои омӯзиши шашмоҳаи ин мактаб ба забони форсӣ (тоҷикӣ) ё англисӣ буда, ба шакли ҳузури ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир “Теорияи Интиҳоб ва Воқеиятдармонӣ” (Choice Theory and Reality Therapy) аст, ки яке аз дарсҳои ин давра мебошад.

**Ношир**

Матни ҳозир бар асоси “Теорияи Интиҳоб” ва “Воқеиятдармонӣ”-и Уилям Глассер барои маҷмуаи дарсҳои Мактаби равоншиносии Лондон танзим шудааст.

**Муҳсин Махмалбоф**

## **МУҲДАРИҶА**

---

<b>МУҚАДДИМА</b>	<b>1</b>
<b>ТЕОРИЯИ ИНТИХОБ</b>	<b>3</b>
<b>РАВИШИ МУШОВИРАИ ГЛАССЕР</b>	<b>141</b>
<b>ХУЛОСАИ ДАҲ АСЛИ ТЕОРИЯИ ИНТИХОБ</b>	<b>156</b>
<b>НАҚДИ ТЕОРИЯИ ИНТИХОБ</b>	<b>161</b>
<b>САРҶАШМАҲО</b>	<b>181</b>

## МУҚАДДИМА

**Глассер:** Равиши дармони ман Теорияи Интихоб бештар мубтани бар омӯзиш аст.

Равоншиносӣ бояд ба осонӣ фаҳмида шавад ва ба осонӣ қобили иҷро бошад.

**Глассер:** Касоне, ки бо Теорияи Интихоб ошно ҳастнад, камтар ба мушовара эҳтиёҷ доранд. Агар касе ошно набуд, аввалин кори ман дар дармон, омӯзиши Теорияи Интихоб барои ӯст.

**Глассер:** Чанд даҳа садои баланди равоншиносӣ таҳти таъсири Фрейд буд. Вашиори машҳури он даврон: (Ту қурбонии гузашта ҳастӣ.) Ва ҳосилаш худқурбонбинӣ, ба ҷои ирода доштан ва масъулиятпазир шудан. Дар ҳоле, ки сабаби мушкилоти равонӣ на таҷрибаҳои гузашта, ё сарқубҳо ва хотироти воқеаҳои ҳақиқӣ ба

нохудогоҳифард, кимасъулиятгурезӣ  
ва воқеиятгурезӣ аст.

## ТЕОРИЯИ ИНТИХОБ

Теорияи Интихоб ҳам мисли ҳамаи теорияҳои равоншиносӣ дорои фарзияҳои ҳаст, ки барои фаҳми равиши дармони он, аввал бояд мафрузаҳои фаҳмид.

### ФАРЗИЯИ АВВАЛ:

Ҳамаи мо инсонҳо бо панҷ ниёз ба дунё меоем:

1. Ниёзи саломатӣ ва зинда мондан;
2. Ниёзи ишқу таалук;
3. Ниёзи озодӣ;
4. Ниёзи тафреҳ;
5. Ниёзи қудрат.

Ин панҷ ниёз аз аввалин нафаси кӯдак баъди аз таваллуд ҳудро нишон медиҳанд.



## Андозагирии ниёзҳо ба шакли рӯзона:

Вақте субҳ бо эҳсоси нохушнудӣ аз хоб бедор мешавед, яъне як ё чанд ниёзи панҷгонаи Шумо ирзо нашуда аст.

Масалан, агар сармо хӯрдаед, дарди сармохӯрдагӣ мегӯед, уфунат ниёз ба саломатӣ ва зинда мондани Шуморо мавриди таҳдид қарор додааст.

Ё вақте субҳ бо эҳсоси танҳой бедор мешавед, чун фарзанд ё ҳамсаратон барои таҳсил ба шаҳристон рафта аст, дар воқеъ ниёзатон ба ишқу эҳсоси таалуқи Шумо ирзо нашуда аст.

Ё чунончи мунтазири дарёфти хабарӣ болоравии шуғлии худ ҳастед, ҳолати беқарорӣ Шумо ба сабаби эҳтимоли аз даст додани қудрат аст. Агар хабарӣ хуб бошад, хушҳол мешавед. Агар хабарӣ бад бошад, ҳолатон аз ин ҳам бадтар мешавад, чун ниёз ба қудрати Шумо заиф шуда аст.

Ё агар дар вақти рухсатӣ қарор

бошад аз хона берун равед, аммо борон меборад ва Шумо дар хона ҳабс мешавед, дар ин сурат ниёз ба тафреҳи Шумо ирзо нашуда аст.

### **Каммияти ниёзҳо дар ҳар фард.**

Инсонҳо аз назари каммӣ дар ин панҷ ниёз бояқдигар мусовӣ нестанд.

Фарзи Глассер бар ин аст, ки адади (панҷ) ба маънии болотарин ва адади (як) ба маънии поёнтарин шиддати ниёз аст. Агар ҳамсарон дар мавриди панҷ ниёз аз назари каммӣ бо ҳам мутафовит бошанд, боиси носозгории онҳо ва ҳатто мумкин аст мунҷар ба ҷудоияшон шавад.

Аз тариқи ташҳиси каммияти ниёзҳои дар ҳар фард метавон пеш аз издивоҷ ояндабинӣ кард ва мушовараи издивоҷ дод. (Китоби «Издивоҷ бидуни шикаст» аз Уилям Глассер, тарҷумаи Алӣ Соҳибӣ)

## ФАРЗИЯИ ДУВВУМ:

Чунончи фард равиши муносиби ирзои ниёзхояшро пайдо накунад, даст ба рафторҳои ноқоромад мезанад, ки дар равоншиносӣ ба он барчасби беморӣ мезананд. Мисол: (Изтироб, афсурдагӣ, хашм ва ...)

Ин рафторҳо иродаӣ аст ва барои ирзои ниёзҳои панҷгона аст. Масалан, фарде, ки аз ҷудоии ҳамсараш, он қадар хашмгин аст, ки метарсад ўро аз байн бубарад, ё даст ба худкушӣ занад. Барои ирзои ниёзи зинда мондан, даст ба афсурдагӣ мезанад. Ё ошиқи дигаре мешавад, то зинда бимонад.

Истифода аз маводи муҳаддир низ эҳсоси шабеҳи ирзои воқеии он панҷ ниёз аст.

## ФАРЗИЯИ САВВУМ:

Афрод вақте бо саҳтиҳо рӯбарӯ мешаванд ва наметавонанд ниёзхояшонро ирзо кунанд, ба ҷои масъулиятпазирӣ (ва ёфтани роҳҳаллӣ

муносиб) худро қурбонӣ тасаввур мекунанд ва гуноҳро ба гардани дигарон меандозанд: ҳамсар / фарзанд / волидон / ҳамкорон / ва ...

Дар натиҷа аз тариқи айбҷӯӣ, ғур задан ба хаёли худ бо сабаҳои бадбахтии худ мубориза мекунанд ва дар асари такрор ғур ва айбҷӯӣ, фикри худро таъйид мекунанд.

Аммо дар воқеъ, ҳол, муд ва рафтори мо натиҷаи омилҳои берунӣ ва дигарон нестанд. Натиҷаи ирзо ё адами ирзои ниёзҳои ҳуди мо.

## **ФАРЗИЯИ ЧАҲОРУМ:**

Гузашта бар зиндагии кунунии мо асар гузошта аст, аммо тайинкунандаи рафтори кунунии мо нест. Акнун мо марбут аст ба инки оё масъулиятпазир ва воқеиятпазирем, ё қурбонӣ ва воқеиятгурез.

## **Ирода:**

Мо қурбонии гузаштаи худ нестанд.

Мо бозичаи лояҳои зерини мағз ва ҳормонҳо нестем. Мо рафтори худро интихоб мекунем.

Мо беш аз он чӣ тасаввур мекунем, бар зиндагии худ контрол дорем. Шумо интихоб мекунед, ки аз дасти фарзандони худ нороҳат шавед, баъд интихоб мекунед, фарёд бикашед ва таҳдидаш кунед. Ва дар натиҷа авзоъ бадтар мешавад ва на беҳтар. Дар ҳоле, ки Шумо метавонистед интихобҳои беҳтаре кунед.

### **Дорудармонӣ ғалат аст:**

Вақте афсурдаем, мӯътақидем, контроле бар ранҷу азоби худ надорем. Худро қурбонии ба ҳам хӯрдани таъодули маводи кимийёии мағз медонем ва дору меҳӯрем, то таъодули кимийёии бадани худро дубора ба даст оварем. Доруи аъсоб мумкин аст ба таври муваққат, эҳсоси беҳтаре дар мо эҷод кунад, аммо наметавонад эҳсоси афсурдагиеро, ки худ интихоб кардаем аз байн бубарад.

## **ФАРЗИЯИ ПАНЦУМ:**

Чаҳор робитаи муҳими зиндагии мо инҳостанд. Ҳамвора сабаби нороҳатиҳои равони худро бояд дар носозгорӣ дар ин робитаҳо ёфт:

1. Зану шавҳар
2. Волидон ва фарзандон
3. Муаллим ва шогирд
4. Корфармо ва корманд

Низоми Теорияи Интихоб ба мо меғӯяд: Чӣ гуна озодона ба шеваҳои, ки меписандем зиндагӣ кунем ва ҳамзамон бо афроде, ки ба онҳо ниёз дорем, ба тафоҳум бирасем.

## **ФАРЗИЯИ ШАШУМ:**

Мо ба робита ниёз дорем, аммо контроли берунӣ робитаро аз байн мебарад.

Равоншиносии суннатӣ мубтанӣ бар контроли берунӣ аст. (Волидон ва

ҳукуматҳо аз он истифода мекунанд.)

Дар равоншиносии суннатӣ, афродро бо ташвиқ ва танбеҳ ба коре, ки мехоҳанд, водор мекунанд. Агар муддати тӯлонӣ робита бар асоси фишор, зӯрӣ ва контроли берунӣ бошад, мумкин аст самимият эҷод нашавад, ҳатто агар он робита дигар бар асоси зӯр набошад.

Агар метавонистем ба майли контроли яқдигар ғалаба кунем, хонаводаи мо мустаҳкамтар аз оне буданд, ки акнун ҳастанд.

Дар кӯдакӣ волидон фарзандонро контрол мекунанд, дар пирӣ фарзандонволидонро маҷбур ба коре мекунанд, ки волидон намехоҳанд. Мисол, моневъ аз ронандагӣ, ё исрор ба рафтан ба хонаи солмандон, ё зиндагӣ бо яке аз фарзандон.

Фарзандони худро аз тариқи интиқод, таҳдид, ғуррушикоят, таҳқир, танбеҳ, ришва контроли берунӣ накунад, вагарна онҳо аз Шумо дур мешаванд.

## Мисоли Глассер ва Тино

**Тино:** Шумо, ки ҷараёнро медонед, қаблан дар бораи Кевин бо Шумо сӯҳбат карда будам. Мо як солу нисф аст, бо ҳам ҳастем ва аз ҳар ҷиҳат аз будан бо ҳам лаззат мебарем. Баъд аз охирин ҷаласа, ки бо ҳам сӯҳбат доштем, қудрати ниёзҳои худам ва Кевинро баррасӣ кардам ва дидам, ниёзҳои мо бо якдигар созгорӣ доранд. Бо ҳам сафар кардем, аммо ҳанӯз бо ҳам якҷо зиндагӣ намекунем. Чун дӯст надорам адои издивоҷ кардаҳоро дароварам. Намехоҳам ҳонаамро пас бидиҳам ва бо Кевин якҷо зиндагӣ кунам ва баъд аз муддате ба ман гуфта бошад, робитаи мо роҳ ба ҷое намебарад. Бинобар ин ба ман бигӯед, ки чӣ тавр аз ин марҳила бигзарам. Кам–кам дорам шак мекунам, ки оё арзишашро дорад, ки барояш талош кунам? Ин нигаронии доимии ман дар хусуси ин ки охиру оқибат робитаи мо чӣ мешавад, асари хеле баде бар эҳсосе, ки нисбат ба худам дорам гузошта



аст. Кор ба ҷое расида, ки нисбат ба ишқи худам ба ӯ ҳам дигар мутмаин нестам. Намедонам воқеан дӯсташ дорам ё не.

**Глассер:** Аммо агар дӯсташ надоштӣ, ки ҳоло инҷо набудӣ то ин суханҷоро бо ҳам бизанем. Ҳарфи ман ҳанӯз ҳамон аст, ки қаблан гуфтам. Ту фақат метавонӣ худатро контрол кунӣ. Медонам, ки ин суханро борҳо такрор кардам, аммо мехоҳам таъкид кунам, ту наметавонӣ ӯро водор кунӣ, ки дӯстат дошта бошад, ошиқат бошад, ё бо ту издивоҷ кунад. Ту наметавонӣ ӯро водор ба ҳеч коре бикунӣ. Исрори зиёди метавонад авзоъро бадтар кунад.

**Тино:** Пас мегӯед, фақат бояд сабр кунам ва бигзорам, ҳамин тавр маро аз паси худаш бикашад. Аслан хостаи ман аҳамият надорад?

**Глассер:** Албатта, ки аҳамият дорад, аммо ҳар чӣ ҳоло нороҳат бошӣ беҳтар аст, агар ӯро маҷбур кунӣ бо ту издивоҷ кунад ва издивоҷи

шумо муваффақ набошад, мусибати бештаре хоҳӣ дошт.

**Тино:** Медонам. Ба ҳамин хотир, ки намехоҳам хатар кунам ва қабл аз издивоҷ бо ӯ як ҷо зиндагӣ кунам. Пас ба назари Шумо чӣ кор кунам?

**Афкори Глассер:**

– Глассербаинсаволҷавобнамедиҳад.

– Ба ҷояш бо як савол тамаркузи Тиноробачизмебарад, ки ӯ метавонад контрол кунад.

**Глассер:** Иҷоза бидеҳ барои чанд лаҳза саволатро канор бигузoram. Кулланиздивоҷ барои тучӣ мафҳуме дорад? Назари кулли ту дар бораи издивоҷ чӣ аст?

**Тино:** Издивоҷ яъне зиндаги муштарак, бо ҳам зиндагӣ кунем ва бо ҳамдигар мутааҳид бошем. Аз ҳамдигар лаззат бубарем, яъне ташкили хонавода ва зиндагии муштарак дар зери як сақф.

**Глассер:** Фикр намекунам, Кевин бо ин тасвири комиле, ки аз издивоҷ кашидӣ муҳолиф бошад. Шояд ин саволи ман аҳмақона ба назар бирасад, вале ин тавр нест. Ин тасвир бо вазъияти кунуние, ки бо Кевин дорӣ чӣ тафовуте дорад?

**Тино:** Чӣ фарқе дорад? Ӯ моли ман нест. Ман ӯро меҳоҳам, вале дар воқеъ ӯро надорам. Ӯ меҳрубон аст, бо муҳаббат аст, меғӯяд дӯстам дорад, робитаи хубе бо ҳам дорем, аммо чизе ки ҳаст, рафтораш аст. Мо ҳар вақт бо ҳам ҳастем, дуруст мисли ине, ки фақат нӯги ангуштамон ба ҳам мерасад. Ҳеч вақт комилан аз ӯ мутмаин нестам. Ман меҳоҳам бо ӯ расмӣ издивоҷ кунам. Фикр мекунам, вақте издивоҷ кунам, хаёлам роҳат мешавад ва аз ӯ мутмаин мешавам.

**Глассер:** Ӯ аз ту мутмаин аст? Хаёлаш нисбатити ту роҳат аст?

**Тино:** Фикр мекунам, хаёлаш роҳат аст. Медонад, меҳоҳам бо ӯ издивоҷ кунам. Медонад, чузъ ӯ каси дигарро

надорам. Вазъият барои як мард фарқ мекунад. ӯ метавонад сабр кунад. Даҳ сол мунтазир бимонад. Шояд ҳам бештар, вале ман наметавонам. Шумо як воқеиятдармонгар ҳастед. Воқеияти ӯ бо воқеияти ман фарқ дорад. ӯ метавонад мунтазир бимонад ва бо ин ҳол хонавода ташкил бидиҳад. Ман марди шастсолаеро мешиносам, ки бо зани ҷавоне хонавода ташкил карда аст.

**Глассер:** Ҳақ бо ту аст. Воқеият барои ҳамаи мо як нест. Воқеияти шумо, ду нафар ҳам тафовуд дорад, вале ту бояд ба воқеияти худат бипардозӣ, чун ҳеҷ контроле бар воқеият ӯ надорӣ. Воқеияти феълии ту ҳамине аст, ки аз ҷониби ӯ хаёлат роҳат нест. Агар вазъи шумо ҳоло тағйир накунад, дар оянда ҳам тағйири чандоне нахоҳад кард.

**Тино:** Аммо ин ҳамон чизе, ки худам ба шумо гуфтам. Шумо доред суҳанҳои худамро ба ман таҳмил медиҳед?

**Глассер:** Мехоҳам ба ту бигӯям, то вақте мутақоид нашудӣ, Кевин дӯст

дорад бо ту изидвоҷ кунад ва ту занаш шавӣ, набояд аслан ба издивоҷ бо ӯ фирк кунӣ. Манзурам ин аст, ки то вақте наметавони бигӯӣ, ки ману ӯ мутмаин ҳастем, ки мехоҳем бо ҳам издивоҷ кунем, ҳар гиз ба фикри изидвоҷ бо ӯ набош. Ояндаро намешавад пешбинӣ кард, вале бояд дар ҷое бошӣ, ки битавонӣ бигӯӣ, ман ва ӯ нисбат ба ҳам мутмаинем. Агар ба инҷо бирасӣ, он вақт эҳтимоли ин ки ояндае бо ӯ дошта бошӣ вучуд дорад.

**Тино:** Вале инро ман худам ба Шумо гуфтам. Намефаҳмам, ин чӣ кӯмак ба ман мекунад?

**Глассер:** Албатта ин дақиқан чизе нест, ки ту ба ман гуфтӣ. Ту гуфтӣ, агар бо ту изидвоҷ кунад, ки дар ҳоли ҳозир чунин қасде надорад, хиёлат аз ӯ роҳат мешавад. Гӯё издивоҷ, ояндаи робитаи шуморо тазмин мекунад.

Вале ҳеҷ чиз наметавонад ояндаро тазмин кунад. Издивоҷ ҳам наметавонад ояндаро тазмин кунад. Ҳатман одамҳои талоқгирифтаи

зиёдеро мешиносӣ. Ҳамон тавре, ки мебинӣ издивоҷ натавониста аст, ояндаи онҳоро тазмин кунад. Аммо Тино! Гӯш кун, бо равише, ки ҳоло пеш гирифтаӣ, ҳатто ҳамин ҳозир ҳам ҳоли хубе надорӣ. Ҳоло ҳам хеле бо ӯ хуш нестӣ. Ба назари ман мушкили ту акнун ту аст, на оянда.

**Тино:** Вале ман ҳар коре, ки аз дастам бар ояд анҷом медиҳам. Ман дӯсташ дорам. Бо ӯ ҳама ҷо меравам. Ба Шумо гуфтам, дӯст надорам қабл аз издивоҷ бо ӯ равам зеро як сақф ва якҷо зиндагӣ кунам. Бештар аз ин чӣ кори дигаре метавонам бикунам?

**Глассер:** Метавонӣ дар бораи оянда зиёд гап назанӣ ва мавзӯи ояндаро матраҳ накунӣ. Ин ҳама гап задан дар бораи оянда боис шуда аст, доштаҳои кунуниат вайрон шавад. Рӯи ин мавзӯъ тамаркуз кун, ки беш аз ҳар замони дигаре бо ӯ хуб рафтор кунӣ ва канор биёӣ, ҳатто бештар аз замоне, ки робитаи худро шуруъ кардаед. Ту контроле бар оянда надорӣ. Кевин медонад, ки мехоҳӣ

бо  $\bar{u}$  изидвоҷ кунӣ. Такрори ин нукта  
фоидае надорад.

**Тино:** Бисёр хуб. Дигар ба издивоҷ  
ва оянда ишора намекунам ва саъй  
мекунам бо  $\bar{u}$  хуб канор биёям. Чӣ  
муддат бояд ин нақшо бозӣ кунам?

**Глассер:** Чӣ нақше? Оё ин барои ту  
навъе аз нақшбозӣ кардан аст?

**Тино:** Албатта, ки нақш бозӣ кардан  
аст! Ман мехоҳам  $\bar{u}$  бо ман издивоҷ  
кунад, ё ҳадди ақал ба ман  $\bar{u}$ ҳдадор  
бошад. Дӯст надорам фақт ду нафар  
дӯсте, ки ба ҳам муҳаббат мекунанд,  
бошем, бе ҳеҷ таваҷҷуҳ ба оянда. Ин  
барои ман кофӣ нест.

**Глассер:** Медонам кофӣ нест, вале  
ҳоло вазъияти воқеии ту ҳамин аст,  
ки мебинӣ. Наметавони тағйираш  
бидиҳӣ. Наметавони  $\bar{u}$ ро водор кунӣ,  
ки ту дӯстдориро анҷом диҳад. Ҳатто  
агар метавонисти маҷбураш кунӣ,  
боз ҳам фикр намекунам бидуни он  
ки худаш бихоҳад битавонӣ водораш  
кунӣ, ба издивоҷ бо ту тан диҳад! Агар

меҳоҳӣ дар оянда бо ҳам бошед, танҳо коре, ки ҳоло метавонӣ бикунӣ, ин аст, ки бо ӯ беҳтар рафтор кунӣ ва хуб бо ӯ ҳамроҳӣ кунӣ. Худатро аз нигаронӣ ва фишори оянда раҳо кун. Ин ки саъй кунӣ ӯро ба коре водор кунӣ, ки худаш намехоҳад, роҳ ба ҷое нахоҳад бурд. Ҳамон тавре, ки гуфтам, ҳатто агар изидвоҷ ҳам бикунӣ, ояндаро наметавони тазмин кунӣ. Ту фақат рӯи коре, ки ҳоло анҷом медиҳӣ, контрол дорӣ. Зиндагӣ мисли ширкат дар озмуни ҳунарпешагӣ аст, танҳо чизе ки ту бар он контрол дорӣ, нақшофаринии худат аст. Бо Кевин ҳам фақат ҳамин корро метавони анҷом диҳӣ. Агар меҳоҳӣ дар намоиш нақш дошта бошӣ, ҳадди аксар талоши худатро бикун. Ту доим меҳоҳӣ Кевинро водор кунӣ, ба оянда фикркунадва ҳамин боиси нороҳатии ҳар дуи шумо мешавад. Ҳол ва акнунӣ хуб, метавонад боиси сохта шудани ояндаи хуб бошад. Ҳол ва акнунӣ бад ҳам метавонад ба ояндаи бад хатм шавад, ё аслан ояндае надошта бошӣ.



**Тино:** Вале ҳоло хеле эҳсоси яъс мекунам. Суханҳои Шуморо мефаҳмам, вале мехоҳам Кевин, ҳоло бо ман мутааҳид бошад.

**Глассер:** Тино! Ту маънои аслии суханҳои маро намедонӣ. Ту дар равоншиносӣ дар контроли берунӣ гир кардаӣ ва доим мехоҳӣ ӯ тағйир кунад. Агар маънои суханҳои ман барои ту равшан буд, ин қадар маънос намешудӣ.

### **Афкори Глассер:**

Пайравони Теорияи Интихоб хеле зиёд маънос ва ноком намешаванд.

Онҳо бар беҳтарин коре, ки дар шароити кунунӣ метавонанд анҷом дод, тамаркуз мекунанд.

Медонад, танҳо касе, ки метавонанд контрол кунанд, худашон ҳастанд.

Тино мураттаб фикр мекунад, чӣ кор кунам то ӯро тағйир диҳам. Ӯ анҷоми кори маҳолеро аз худаш мехоҳад ва

ба ин далел ин қадар эҳсоси яъс ва нокомӣ мекунад.

**Тино:** Манзуратон ин аст, ки агар чӣ ман Кевинро дӯст дорам ва ӯ ҳам зоҳиран маро дӯст дорад, наметавонам ба анҷоми ҳеч коре водораш кунам? Ӯ ҳар коре дӯст дорад, бикунад ва ман ҳам бояд бо созаш бирақсам?

**Глассер:** Не, манзурам аслан ин нест. Ту хеле корҳое метавони бикунӣ. Метавони афсурдагӣ, хашм, доду бедод, таҳдид кунӣ, суроғи мардҳои дигаррафтан, ӯро раҳо кардан, бемор шудан ё мисли Офелияи Гамлет девона шуданро интихоб кунӣ.

Чанд моҳ пеш дар ин хусус, ки одамҳо чӣ тавр зиндагии худашонро таҳриб мекунанд, бо ҳам гап зада будем ва ин мавридро бароят тавзеҳ додам. Агар ҳар кадоме аз инҳоро интихоб кунӣ, зиндагиатонро хароб мекунӣ! Оё воқеан мехоҳӣ ин корро бикунӣ? Ё мехоҳӣ нигоҳе дақиқе ба Дунёи Матлуби худат биандозӣ ва

бубинӣ, ки ҳоло ба унвони як завҷ, ту ва Кевин дар кучои Дунёи Матлуб қарор доред? Бо Дунёи Матлуб, ки ошно ҳастӣ?! Ҳоло фурсати хубе аст, то аз дониши худат дар робита бо Дунёи Матлуб истифода кунӣ. Чӣ тасвире аз худат ва Кевин дар Дунёи Матлубат дорӣ?

**Тино:** Ман ки мегуфтам издивоҷи муваффақ мебинам. Як хонаводаи хурд. Чизе ки дар тамоми зиндагиам хостаам.

**Глассер:** Тасвири ҷолиба аст, вале тасвире аз оянда аст. Дӯст дорам, нигоҳи дигаре биандозӣ ва бубинӣ ту ва Кевин дар Дунёи Матлуби худ кучо ва чӣ гуна ҳастед? Лаҳзае фикри издивоҷро раҳо кун ва дар бораи тасвири Кевин гап бизан. Тасвире, ки ба ту меғӯяд, ҳамин ҳоло дӯсташ дорӣ.

**Тино:** Ҳар ду ҳамдигарро дӯст дорем. Бо ҳам хуш мегузаронем. Бо ҳам ба хубӣ ба канор меоем. Механдем, гап мезанем ва эҳсосотамонро бо ҳам дар миён мегузорем. Ин корҳое буд,

ки қаблан анҷом меодем.

**Глассер:** Қаблан анҷом меодед?

**Тино:** Не! Ҳоло ҳам анҷом медиҳем. Намедонам, чаро гуфтам қаблан анҷом меодем. Ҳанӯз бо ҳам роҳатем. Чизе тағйир накарда аст.

**Глассер:** Хуб аст. Чӣ тасвири зебоест. Кай қарор аст, Кевинро дубора бубинӣ?

**Тино:** Охири ҳафта.

**Глассер:** Содикона бигӯ, воқеан муштоқи диданаш ҳастӣ?

**Тино:** Агар бихоҳам содикона гап занам, бояд бигӯям, ҳам бале ва ҳам на. Бо ҳам хеле хуб канор меоем, вале ҳамеша авзоъ як тавре муташанниҷ мешавад. Ё як чизе мегӯяд, ё ман чизе мегӯям ва ихтилоф пеш меояд.

**Глассер:** Дар бораи чӣ? Дар бораи оянда?

**Тино:** Тақрибан, бале. Ё ошкоро чизе

намегӯяд. Баъд ман як чизе мегӯям, баъд як каме нороҳат мешавам. Ӯ ҳам дар ҷавоб, худаширо як каме канор мекашад. Албатта, ин мавзӯъ тамоми охири ҳафтаи моро хароб намекунад, вале тарҷеҳ медиҳам, ҳатто ҳамин ҳам пеш наояд.

**Глассер:** Лозим нест, ки инҳо пеш биёяд. Маҷбур нестӣ, ин ҳарфҳоро бизанӣ.

**Тино:** Албатта лозим нест, вале чӣ тавр метавон пешашро бигирам? Мураттаб фикр мекунам, ин воқеият чӣ аст? Вале воқеан таклифамон чӣ аст? Ҳама чизро дар худам мерезам ва якдаъфа лабрез мешавам ва чизе мегӯям. Охир ман ҳам одамам. Бояд эҳсосотамро нодида бигирам?

**Глассер:** Ман аз тунамеҳоҳам, ки коре бикунӣ, балки меҳоҳам муроқиби амале, ки интихоб мекунӣ бошӣ.

**Тино:** Медонистам. Медонистам, ки боз ҳам аз интихоб ҳарф мезанед. Пас Кевин чӣ мешавад?

**Глассер:** Ту фақат метавонӣ амалҳои худатро контрол кунӣ. Ту дӯсташ дорӣ?

**Тино:** Албатта, ки дӯсташ дорам, аммо бо ҳам ба ҳеҷ кучо намерасем.

**Глассер:** Бисёр хуб, фарз кунем, ту бозигари театр бошӣ, одамро дӯст дорӣ, ки мегӯяд, дӯстат дорад, вале наметавонад бо ту издивоҷ кунад. Ӯ муддате қабл ба зане қавли издивоҷ додааст, вале дӯсташна дорад. Мавзӯи печида аст. Ширкати хонаводагии онҳо бо ширкати падари он духтар ба тавре ба ҳам гиреҳ хӯрдаанд, ки агар аз он духтар сарфи назар кунад, падари духтар метавонад, ширкати хонаводаи писарро ба мушколи рӯбарӯ кунад, ба тавре ки на танҳо ояндаи писар, балки ояндаи падару бародару чанд нафари дигар аз аъзои хонаводаашро ҳам хароб хоҳад кард. Падари духтар одами бераҳе аст. Дар ин намоишнома Шумо бо худатон қасди худкушӣ мекунед, вале дар поён, вақте падари духтар, хабари худкуширо мешунавад, тамошогарон нигоҳи ба ту задаи ӯро

мебинанд ва он вақт парда пӯшида мешавад. Саҳнаи ғамангез аст. Ба қадре, ки ашки тамошочиёро меорад. Онҳо аз ҷой мехезанд ва кафкӯбӣ мекунанд. Назарат дар мавриди ин нақш чӣ аст?

**Тино:** Хеле дӯст дорам. Дӯст дорам ин нақшо бозӣ кунам.

**Глассер:** Дар як намоишнома метавонӣ ба хотири ишқ, аз оянда сари назар кунӣ, пас чаро дар зиндагии воқеӣ, оянда ин қадар бароят муҳим аст?

**Тино:** Чун кори аҳмақона аст. Ман намехоҳам бимирам. Ҳатто намехоҳам ӯ ҳам бимирад. Агар воқеан дӯст дошт, бо он духтар худоҳофизӣ мекард ва шонси худашро бо ман имтиҳон мекард. Ӯ набояд саодат ва ояндаи худашро фидои хонаводааш бикунад.

**Глассер:** Пасагар дар зиндагии воқеӣ, Кевин ба ту бигӯяд, намедонам ҳеҷ вақт омодагӣ пайдо мекунам бо ту

издивоҷ кунам ё не, чӣ кор мекунӣ?

**Тино:** Бечораву бадбахт мешавам.  
Гиря мекунам ва шикаст мехӯрам.

**Глассер:** Аммо?

**Тино:** Агар манзуратон худкушӣ аст,  
қатъан худкушӣ намекунам.

**Глассер:** Оё чизи хоссе аст, ки монеъ  
мешавад ҳамин охири ҳафта ӯро раҳо  
накунӣ? Метавонӣ таътилотӣ охири  
ҳафтара дар хушӣ бо ӯ бигзаронӣ ва  
баъд вақте туро ба хона расонд, бо ӯ  
барои ҳамеша худоҳофизӣ кунӣ?

**Тино:** Агар охири ҳафтаи зебо ва  
хуше дошта бошем, чӣ фоидае дорад  
бо ӯ худоҳофизӣ кунам?

**Глассер:** Чун аз ин метарсӣ, ки то  
охири кор ҷараён ба ҳамин минвол  
бигзарад. Ин ҳамон ҳарфе аст, ки аз  
оғози гуфтугӯямон ба ман мегӯӣ.

**Тино:** Аммо... мутмаин нестам, шояд  
ҳанӯз роҳе вучуд дошта бошад, ки  
бишавад равшан кор кард.



**Глассер:** Дуруст аст. Дақиқан ҳамин тавр аст. Ту наметавони ояндаро пешбинӣ кунӣ, вале як охири ҳафтаи хуб ва дӯстдоштаниёякохири ҳафтаи пуртаниш! Ба назарат кадомашон шонси бо ҳам зиндагӣ кардани шумо дар ояндаро бештар мекунад?

**Тино:** Агар баъд аз шаш моҳи хубу хуш будан, ба ин натиҷа бирасем, ки ин робита ояндае надорад-чӣ?

**Глассер:** Он вақт ба Кевин бигӯ. Ҳақиқатро ба ӯ бигӯ. Бигӯ, агарчӣ авзоъ то ҳол хуб буда, вале аз ҳоло ба баъд чизе бештар аз ин меҳоҳӣ. Интизори бештаре дорӣ ва ин чизе ҷуз ҳақиқат нест. Аммо дар ин ҷо шароит каме саҳт мешавад. Бояд мутмаин шавӣ, агар напазирад худашро бештар ба ту муттаҳид кунад, омодаги дорӣ таркаш кунӣ? Ӯ ҳам ҳақ надорад зиндагии туро контрол кунад. Ҳамон тавр, ки ту ҳақ надорӣ зиндагии ӯро контрол кунӣ. Барои шаш моҳ вақт дорӣ бо мавзӯъ канор биёӣ, бахусус агар медонӣ ҳадди аксар то кай метавонӣ

сабр кунӣ. Агар беш аз он идома диҳӣ, дигар шароитро барои худат душвортар мекунӣ.

**Тино:** Ва ин дигар ба ман бастагӣ дорад, магар не?

**Глассер:** Ҳамеша ба ту бастагӣ дорад. Теорияи Интихоб яъне ҳамин. Яъне ба ту бастагӣ дорад. Ӯ медонад, чӣ эҳсос дорӣ, ту мавзӯро барояш равшан кардӣ. Агар ба андозаи кофӣ дӯст дошта бошад ва ту ҳам аз озурда карданаш даст бардорӣ ва ба лиҳози эҳсосӣ ҳар чӣ бештар ба ӯ наздик шавӣ, мумкин ба натиҷаи матлуб бирасӣ. Ҳар чӣ бештар адову аттвор дарбиёварӣ ва бихоҳӣ маҷбураш кунӣ, бештар ба худаш меғӯяд: Мутмаин нестам, бихоҳам бо зане издивоҷ кунам, ки мехоҳад контролам кунад.

Ба ӯ нишон бидеҳ, котнроли худатро дар ихтиёр дорӣ. Ӯ медонад, ту чӣ мехоҳӣ, агар наметавонад бо хостаи ту канор биёяд, пас пораи тани ту нест. Агар ҳам инқадар заиф бошад, ки ту битавонӣ маҷбураш кунӣ, бо

ту издивоҷ кунад, боз ҳам бо  $\bar{u}$  ба ҷое намерасӣ. Мумкин аст, издивоҷи шумо ба андозае давом биёварад, ки як ё ду бача ба дунё биёваред ва баъд маҷбур шавӣ худат ба танҳои бузургашон кунӣ.

**Тино:** Медонам Шумо дуруст мегӯед, аммо фикр намекунам битавонам ин корробикунам.

**Глассер:** Чӣ кори беҳтаре метавонӣ бикунӣ? Ин яке аз ҳамон замоне ҳаст, ки дар айни хостани чизе, мумкин натавонӣ онро ба даст биёварӣ, вале ҳадди ақал медонӣ ҳадди аксар сайи худатро кардӣ. Ғур назадӣ, гилла гузорӣ накардӣ, ё ба анҷоми коре, ки худаш намехоҳад, маҷбураш накардӣ. Ба андозаи кофӣ ҳам ба  $\bar{u}$  вақт додӣ. Фикр намекунам, кори дигаре бештар аз ин битавон анҷом дод. Оё мехоҳӣ ба ҳамин тариқ идома бидиҳӣ ва ғур бизанӣ ва шикоят кунӣ? Ё метавонӣ сабр кунӣ то худаш аз ту хостгорӣ кунад? Шояд ҳам ҳаргиз ин корро накунад. Ин кор албатта саҳтгирона аст. Теорияи Интихоб,

ҷиддӣ ва сахтгирона аст. Аммо бо ин равиш шонси беҳтаре дорӣ, то ин ки гаштаву баргашат ғур бизанӣ ва интизорӣ бикашӣ. Бубин, агар хеле мунтазир бимонӣ ва он чӣ меҳоҳӣ рух надихад, нисбат ба худат эҳсоси танаффур хоҳӣ кард. Агар қарор бошад, иттифоқе рух диҳад, чизе ки пешниҳод мекунам, беҳтарин кор аст. Дар ниҳоят ин мавзӯъ бояд ҳадду ҳисобе дошта бошад ва ҳадро ҳам ту бояд таин кунӣ.

### **Афкори Глассер:**

– Гуфтугӯ кӯмак мекунад, то Тино бубинад то ҳудуде контроли худашро дар даст дорад.

– Тино пас аз ин мулоқот, дигар дар гуфтугӯҳояш бо Кевин ирсоли паём (Қавл бидеҳ бо ман издивоҷ кунӣ)–ро мутаваққиф кард.

– Се моҳ вақти бисёр хуше бо ҳам доштанд. Тино аслан саъй накард Кевинро маҷбур кунад тибқи майли ӯ рафтор кунад.

–Тино аз фикри оянда берун омад ва нигаронӣ ва таниши ӯ ҳам бартараф шуд.

–Кевин ин фурсатро пайдо кард, ки зиндагӣ бо Тиноро тамому комил таҷруба кунад. Пас аз се моҳ ин гуфтутӯ байни онҳо сурат гирифт:

**Кевин:** Роҷеъбаиздивоҷчизенагуфтӣ! Оёназаративазшудааст?

**Тино:** Тасмим гирифтам дигар дар борааш ҳарфе назанам. Магар ту инро намехоҳӣ?

**Кевин:** Ҳоло дӯст надорӣ издивоҷ кунӣ?

**Тино:** Кевин, дӯст надорам дар борааш ҳарф бизанам. Агар мунтазирӣ аз ту дархост кунам бо маниздивоҷкунӣ, боядбигӯям, аслан чунин тасмиме надорам.

**Кевин:** Агар аз ту тақозои издивоҷ накунам, чӣ пеш меояд?

**Тино:** Он вақт дигар ҳеҷ вақт бо ҳам

издивоҷ нахоҳем кард.

**Кевин:** Олӣ, аммо боварам намешавад, ки ҳамин тавр бимонад.

**Тино:** Ба ҳар ҳол ман мехоҳам ин тавр бошад. Ҳоло ҳамин тавре, ки ҳаст роҳатам ва ҳар вақт, ки дигар нахостам туро бубинам ба ту меғӯям.

**Кевин:** Кадом вақт, дигар намехоҳӣ маро бубинӣ?

**Тино:** Намедонам, дар вақташ меғӯям.

**Афкори Глассер:**

–Ба ин тартиб Тино Теорияи Интихобро ёд гирифт.

–Тино дигар ёд гирифт ғур назанад, интиқод накунад ва даст аз контроли берунӣ бардорад.

–Кевин ҳам тавонист ояндаро дар ҳамин рафтори имрӯзаи Тино бубинад.

–Ва чун контроли беруниро канор гузоштанд, вақтҳои хуштарро таҷруба карданд.

–Тино ва Кевин бо ҳам издивоҷ карданд ва ҳар кадом алоқаҳои шахсии худро ҳам дунбол намуданд. Кевин ба варзиш алоқа дорад ва Тино ба театр.

Афроде, ки аз доштани робитаи лаззатбахш сархурда мешаванд, ду роҳ пеша мекунанд:

1. Ҳамчунон аз паси робитаи лаззатбахш мегарданд, ҳатто агар онро наёбанд.
2. Аз робитаи лаззатбахш ноумед мешаванд, аммо ҳамчунон аз паси ҳоли хуб мегарданд ва ба суроғӣ лаззатҳои ғайрииртиботӣ мераванд. Монанди (пурхурӣ, сигор, машруб, маводи мухаддир, амали ҷинсии бе ротибати ошиқона.)

Агар битавон ба гуруҳи дуввум кӯмак кард, ки аз иртиботҳо лаззат

бубаранд, эътиёдашон тахфиф меёбад.

### **Ниёз ба дигарон:**

Мо ба дигарон ниёз дорем. Мо дар паҳлӯӣ якдигар ва бо ҳам барои бақо ва зинда мондан талош мекунем. Мо тарҷеҳ медиҳем ба ҳамроҳи дигарон истироҳат кунем, бо дигарон ёд гирем ва омӯзем. Ин шеваи идеал барои ирзои ниёзҳои асосии моост. Яъне талош ба самимият ва ҳифзи он.

(Синамо, масҷид, калосо, маъбад, ресторан, марказҳои омӯзишӣ, кобореҳо, варзишгоҳҳо, маконҳои тафреҳиумумӣ) ба индалел мондагор ҳастанд, ки мо ба иртибот бо якдигар ниёзмандем. Ниёз бо дигарон будан.

### **Хато дар ташҳиси ниёзи робита:**

Гоҳе ишқу секс барои шарикӣ дар қудрати дигарӣ аст.

Зане ё мардERO дар назар бигиред, ки бо касе, ки қудратманд аст, издивоҷ



мекунад, то ниёзи қудратро дар худ аз тариқи ин издивоҷ ирзо кунад:

- ҳамсари пулдор;
- ҳамсари сиёсатмадор;
- ҳамсари дошнишманд;
- ҳамсари ҳунарманд;

Ў ниёз ба қудратро дар худ ирзо мекунад, аммо дар ирзои ниёзи ишқу таалуқ мушкил хоҳад дошт.

### **Ниёз ба озодии ҳамсарон:**

Издивоҷи дур аз моликӣ (аз они худ донишгани касе) пойдортар аст. Зану шавҳар ниёз доранд, алоқаҳо, саргармиҳо ва дӯстони хосси худро дошта бошанд ва ҳар кадом ба танҳои ба он бипардозанд.

Талош барои боздоштани ҳамсар аз фурсатҳои мустақил, робитаи занушӯиро таҳриб мекунад. (Чун ниёз ба озодӣ ирзо намешавад.)

## Савол:

Оё бештар гароиш ба дарёфти ишқ доред?

Оё бештар аз ҳамсаратон мепурсед «маро дӯст дорӣ?»

Оё ишқи худро ба ҳамсаратон иброз мекунед?

Дар дарозмуддат маъмулан ишқи яктарафа номумкин аст.

Фарз кунем, дар гузашта мо мавриди контоли берунӣ будаем. Далел надорад, акнун худро қурбонии гузашта бидонем. Онҳое, ки гузаштаи сахт ва душворе доштаанд, се дастаанд:

1. Худро қурбонии гузашта медонанд ва то охири умр чунин мемонанд.

2. Худро осебдидаи гузашта медонанд ва пеши мушовир мераванд.

3. Богузаштаи сахти худканор меоянд

ва ихтиёри акнунӣ худро дар даст мегиранд.

Онҳое, ки пеши мушовир мераванд:

1. Ё бадшонсанд ва пеши мушовир ё равише аз дармон мераванд, ки онҳоро дар қурбонӣ будани гузаштаи худ бештар фуру мебаранд.

2. Ё хушшонсанд. Пеши мушовир ё равиши дармоне мераванд, ки ба онҳо меомӯзад, худро қурбонии гузашта набинанд ва интихобгар бошанд.

## **ФАРЗИЯИ ҲАФТУМ:**

Ниёз ба қудрат махсуси инсон аст ва шиддати болои он ниёз ба робита ва ниёз ба озодиро ба шакли манфӣ таҳти таъсир қарор медиҳад.

Танҳо инсонҳо ҳастанд, ки ба таври женетик (ирсӣ) барои ирзои ниёз ба қудрат, аз дарунбарангехта мешаванд. Танҳо мо ҳастем, ки омӯхтаем ҳақ бо

ман аст ва шумо иштибоҳ мекунед ва талош мекунем, то ниёзи худ ба қудратро аз тариқи равоншиносии контроли берунӣ ирзо кунем. Ва талош мекунем, дигаронро ба анҷоми коре, ки худ мехоҳем маҷбур кунем ва ҳамин талош мунҷар ба ранҷу маломати мо мешавад.

Дар ҳайвонот:

- ниёз ба бақо;
- наём ба меҳру муҳаббат;
- ниёз ба тафреҳ;
- ниёз ба озодӣ

вучуддорад, аммо ҳайвонот банудрат аз паси қудратанд. Қудрат фақат хоси инсон аст. Ҳайвонот, агар худашон дар хатари гуруснагӣ ва марг набошанд, пархошгарӣ ҳам намекунанд. Аммо инсон ҳатто бидуни ниёз ба бақо, тамоюл ба қудрат дорад ва хушунат мекунад.

– Агар одамҳо, фақат ниёз ба саломатӣ ва бақо, ниёз ба ишқу таалуқ ва ниёз ба тафреҳ доштанд,

бисёре аз мушкилоти кунунӣ мисли ҷанг, хушунат ва ҷудоиро таҷриба намекарданд. Бештари мушкилот, аввал аз майли қудрат ва дуввум аз майл ба озодӣ шакл мегиранд. На метавон мункири аҳамият ва вижагиҳои мусбати ниёз ба қудрат ва озодӣ шуд ва на метавон мункири зарару зиёни он ду ниёз ба табиату робитаи инсон шуд.

– Агар ниёз ба қудрат боло бошад ва майл ба ишқ кам бошад, ба ишқ латма ворид мешавад. Ҳифзи дӯстӣ бо одами қудратталаб душвор аст. Онҳо мехоҳанд умур таҳти контроли онҳо бошад ва ҳарфи худро ба курсӣ шинонанд.

Ниёзи боло ба қудрат, иқшро таҳриб мекунад ва озодии дигаронро таҳтушшуоъ қарор медиҳад. Ҳеҷ кас намехоҳад таҳти султа бошад.

Ҳар гоҳ дар зиндагии муштарак таниш эҷод мешавад, эҳтимолан робитаи байни ин ниёзҳо дучори ихтилол мешавад. Дар ин сурат

музокира кардани ҳамсарон зарур аст. Бахусус дар мавриди ниёзи ҳар як ба озодӣ.

Гоҳе ирзои майли қудрат дар ростой манофеъи дигарон аст: (кашфи илмӣ ва хайри умумӣ)

## Озодӣ

Ниёз ба озодӣ, нуқтаи муқобили қудрат ва контроли берунии дигарӣ аст. Ҳар гоҳ озодии худро аз даст медиҳем, яке аз хусусияти инсонии худро, яъне халлоқияти созандаи худро низ аз даст хоҳем дод.

Бояд битавонем ниёзҳои худро ба тариқе ирзо кунем, ки монеи озодӣ ва ирзои ниёзҳои дигарон нашавем.

Ҳар кас озодиталабии ифротӣ дорад: иродааш заиф аст.

## Мисолҳо:

Ҳар вақт дилаш мехоҳад, меҳобад ва ҳар вақт дилаш мехоҳад, бедор мешавад ва назм надорад.

Ба хотири озодиталабӣ, бекорӣ пеша мекунад.

Дар тамоми дунё зиндонҳо пур аз касоне аст, ки майл ба озодии фардӣ дар онҳо қавӣ аст.

– Мегӯӣ: Ҳаққорат накун.

– Мегӯяд: Озодиам меравад.

– Мегӯӣ: Хушунат накун.

– Мегӯяд: Барои озодӣ меҷангам.

– Мегӯӣ: Рав сари кор.

– Мегӯяд: Озодиам аз даст меравад.  
(Бекораҳо)

### **ФАРЗИЯИ ҲАШТУМ:**

Ҳар кас “Дунёи Матлуб” (яъне Мадинаи фозилаи шахсӣ) дорад:

Одамҳое, ки дӯст дорад, дар Дунёи Матлуби ӯ ҳастанд.

Чизҳое, ки дӯст дорад, дар Дунёи Матлуби ӯ ҳастанд.

Идеяҳо ё боварҳое, ки бар бахши бузурге аз рафторҳои ӯ ҳокиманд онҳо вучуд доранд.

## Чӣ гуна Дунёи Матлуби кӯдак шакл мегирад?

Кӯдак то чанд ҳафтаи аввал, фақат эҳсоси худашро мешиносад. Вақте эҳсоси хубе дорад, мехобад. Вақте гурасна аст, женҳои марбут ба бақо ғайб мешаванд ва ӯро ба гиря меандозанд. Дар давоми ду ҳафта ёд мегирад, посухи гиря, ирзои ниёз ва эҳсоси хушоянд аст. Кам–кам меомӯзад, ки касе, ки ин ниёзхоро бароварда мекунад, модар аст. Пас модарашро дар Дунёи Матлубаш қарор медиҳад. Модар аввалин касе аст, ки дар Дунёи Матлуб ворид мешавад. Баъд кам–кам мутаваҷҷеҳ мешавад модар новобаста аз талошаш, наметавонад мушкилоти ӯро комилан ҳал кунад. Масалан, тахлияи боди шикам. Агарчӣ модар пушти ӯро мемолад, аммо худӣ кӯдак ҳам бояд талош кунад. Пас кӯдак



худашро ҳам дар Дунёи Матлуби худаш мегузорад.

Вақте кӯдак бузург мешавад, дар масири тарбият, агар зиёд танбеҳ шавад, волидро аз Дунёи Матлубаш берун меандозад.

Кӯдакон фикр мекунанд, вақте аз касоне, ки дар Дунёи Матлуби онҳо қарор доранд, латма хӯрдаанд, пас чӣ гуна ба дигарон эътимод кунанд. Ба онҳо бояд омӯхт, ки бештар афрод аҳли сӯистиғода ва осебзананда нестанд, онҳо бояд биомӯзанд, ки чӣ гуна афроди қобили эътимодро аз афроди ғайри қобили эътиמוד ташхис диҳанд.

Масалан, Дунёи Матлуби як нафаре:

- Хонае аст, ки харида;
- Дипломе аст, ки қарор аст бигирад;
- Ҳамсаре аст, ки бо ӯ издивоҷ карда аст. Ва мекӯшад ҳифзаш кунад;
- Рӯёи шуғлие аст, ки дорад;

Аз назари сиёсӣ, масалан, Мадинаи фозилаи яке метавонад бошад:

– Ҳукумати имоми замон ва бозгашт ба даврони имоми роҳил;

– Яке ҳукумати салтанатӣ ва бозгашт ба даврони паҳлавӣ;

– Яке булуғи миллат барои демократия;

Ҳамчунон, ки барои ирзои ниёзҳои худ талош мекунем, ба таври доимо ҷаҳони матлуби худро халқ ва бозофаринӣ мекунем.

**Мисол:** Агар аз паси қудрати зиёд бошем, сиёсатро дар Дунёи Матлуби худ қарор медиҳем. Агар дар интихобот шикаст бихӯрем, мумкин аст сиёсатро аз Дунёи Матлуби худ берун кунем.

Мо то замоне ин тасвирҳоро дар Дунёи Матлуби худ нигоҳ медорем, ки шонсе барои бароварда шудани онҳо вучуд дошта бошад ва бидонем барои мо муфид аст.

**Мисол:** Агар ошиқи касе шавем,  $\bar{y}$ ро дар Дунёи Матлуби худ қарор медиҳем. Агар  $\bar{y}$  издивоҷ кунад ва аз васлат бо  $\bar{y}$  ноумед шавем,  $\bar{y}$ ро аз Дунёи Матлуби худ берун мегузорем. (Монанди “Ноумедии созанда” дар теорияи АКТ аст.)

**Мисол:** Агар робитаи ҷинсии бештаре дар Дунёи Матлуби мо бошад, мумкин аст, ҳамсари кунуниамонро раҳо кунем ва аз паси ҳамсари дигаре гардем. (талоқ ё хиёнат)

Бисёр вақтҳо, новобаста аз он ки интизораширо дошта бошем, ошиқ мешавем. Ҳар вақт ҳар ду тараф эҳсоси танҳой мекунанд ва тарафи муқобилро шабеҳи тасвири дӯстдоштаи Дунёи Матлубашон мебинанд, ошиқ мешаванд.

Гоҳе баъд аз як давраи ихтилоф ва дур шудан аз ҳамсар, новобаста аз ҳамсар доштан, чунон эҳсоси танҳой мекунанд, ки агар касе дар он замон, шабеҳи ҳамсари маҳбуби Дунёи Матлуби онҳо сари роҳашон қарор

бигирад, ошиқи ӯ мешаванд.

### **Ишқҳо:**

– Ишқҳо дар ибтидо хубанд;

– Маъшуқ моро ҳамон тавре, ки ҳастем дӯст дорад;

– Маъшуқи мо, касе, ки мехоҳем бишавемро ҳам дӯст дорад;

– Албатта байни мо майли ҷинсӣ ҳам ҳаст;

– Аз будан бо касе, ки моро қазоват намекунад ва намехоҳад мо тағйир кунем, хушояндем. (Дунё дар ибтидои айёми ошиқӣ бароямон умедворона мешавад.) Ӯ моро тард намекунад.

– Агар натавонед, Дунёи Матлуби худро бо ӯ дар миён бигзоред, ишқи Шумо бо ӯ ҳам заиф мешавад. Нохудогоҳ мегӯед: (Ин ҳам оне, ки мехостам, набуд.)

## **Афроди хушнуди бо робита:**

Инҳо теъдодде аз афродеро, ки дӯстдоранд, дар Дунёи Матлуби худ қарор медиҳанд.

Касе, ки худкушӣ мекунад, Дунёи Матлубаш аз афрод, ашё ва идеяҳои матлуб холи аст. Холи мондани Дунёи Матлуб хатарнок аст.

## **Мисол:**

**Равоншинос: (ба касе, ки худкушӣ карда аст):** Касонеро, ки дӯст надорӣ набин. Ба ҷояш касонеро, ки дӯст дорӣ бубин. Яъне дар воқеият ҳам бо одамҳои матлубат мулоқот кун.

**Агар фарде, ки худкушӣ карда аст, бигӯяд:** Ҳеҷ касро дӯст надорам.

**Равоншинос мегӯяд:** Агар дунё дар ҳоли фарқ шудан бошад ва ту фақат як қоиқи наҷот дошта бошӣ, чӣ касонеро савори он қоиқ мекунӣ? (Бо ин савол равоншинос мехоҳад барои Дунёи Матлуби ӯ аз аъмоқи зеҳнаш

афродеро берун бикашад.)

**Равоншинос мегӯяд:** Чизҳоеро, ки дӯст дорӣ, ҳатто сигорро феълан ҳифз кун. (Равоншинос фикр мекунад, ҳатто ашӯи ғалат беҳтар аз холи будани Дунёи Матлуби ӯ аз чизе ҳаст.)

**Афроди хушнуди беробита:**

Дар Дунёи Матлуби онҳо, одам вучуд надорад. Балки маводи муҳаддир, робитаи ҷинсии бидуни ишқ ва ғайра вучуд дорад.

Барои дармони ин гурӯҳ, дармонгарон ва мадаккорон бояд воридаи Дунёи Матлуби онҳо шаванд. Ва афрод ё чизҳои муносибтареро ҷойгузин кунанд.

Барои он ки битавонем бо дигарӣ беҳтар канор биёем, бояд он ҷӣ дар Дунёи Матбули ӯ ҳастро хуб бишиносем ва саъй кунем аз он ҳимоят кунем. Инҷо, ин кор беш аз ҳар амали дигаре моро ба ӯ низдик мекунад. (Албата шинохти Дунёи

Матлуби дигарӣ, кори соддае ҳам нест.) Одамҳо метарсанд, агар Дунёи Матлубашонро тавзеҳ диҳанд, дигарон бо он мувоффиқ набошанд.

**Мисол:** Марде дӯст дорад роман бинависад. Аммо метарсад, инро ба занаш бигӯяд. Метарсад, ҳамсараш бигӯяд: «Ту аз дostonнависӣ чӣ медонӣ?». Мард аз тарси таҳқир ба занаш намегӯяд. Аммо дар айни ҳол аз ӯ дилхура аст. Дар ҳоле, ки агар мегуфт, шояд мавриди ҳимояти ҳамсараш ҳам воқеъ мешуд.

Беҳтар аст, Дунёи Матлубамонро бо наздикон дар миён бигзорем. Агар метарсем, аз тарси нақд шудан тавассути онҳон исбати Дунёи Матлуби худ сухан бигӯем. (Баёни асертив.)

Ҳамаро метавонем аз Дунёи Матлубамон берун кунем, аммо наметавонем худамонро аз Дунёи Матлубамон берун кунем. Магар вақте, ки тасмим ба худкушӣ мегирем. Ин ончое аст, ки худамонро ҳам аз Дунёи Матлуби худамон берун мегузорем.

Вақте касеро дар Дунёи Матлуби худ қарор медиҳем, яъне ҳузураш хушнудӣ ва набудаш эҳсоси баде ба мо медиҳад. Дар робита бо чизҳо низ ҳамин тавр аст.

**Мисол:** Он нафаре, ки аз набуди демократия дар кишвараш, муҳочират карда аст, аммо дар Дунёи Матлубаш ҳанӯз ватанаш қарор дорад ва вақте ба кишвараш бармегардад, чун дар Дунёи Матлубаш демократия қарор дорад ва онро дар ватанаш намеёбад, ранги шодиро нахоҳад دید.

Баъзе барои эҷоди Дунёи Матлубаш он даст ба хушунат мезананд:

–Террористҳо.

–Диктаторҳо.

Ҳоло он ки Дунёи Матлуби мардум интихобӣ аст, ҳатто агар маҷбур бошанд, риё ва тақия (аз рӯи эҳтиёт ақидаи ҳақиқии худро пинҳон карда ба ақидаи замон ва маҳал ҳамроҳ шудан) мекунанд ва чизе, ки бо зӯр бар онҳо ворид шударо дар Дунёи



Матлубашон намепазиранд.

### **ФАРЗИЯИ НУҲУМ:**

Мо афсурданамешавем, мо афсурдагӣ мекунем.

**Глассер:** Ман ба мурочиаткунандаи афсурда меомӯзам, ки худаш афсурдагиро интихоб карда аст. Чун мо афсурда намешавем, афсурдагӣ мекунем.

Манбадорухаммӯътақид нестам. Чун одамҳо бемориро интихоб мекунанд. Ба ҷои дору, бояд интихобҳои шонро иваз кунанд.

### **Мисол:**

**Як бемори равонӣ ба Глассер:** Ба ман дору диҳед, ман дар ҳоли ранҷ буранд ҳастам.

**Глассер:** Чӣ хуб аст, ки ранҷ мебарӣ. Диққат кун, ранҷҳо ба ту дарс меомӯзанд. Дарсҳоро ёд бигир, то дигар ранҷ набарӣ.



Афсурдагӣ энержию зиёде аз Шумо мегирад ва беҳол мешавад. То ҷое, ки нерӯе барои корҳои дигари Шумо боқӣ намонад.

### **Ваҷҳи мусбати афсурдагӣ:**

Агар тавонманд набудем босуръат худро барои маҳори хашм афсурда кунем, хонаҳо, маҳалҳо ва шаҳрҳо ҳолати майдони ҷанг ба худ мегирифтанд. Афсурдагӣ роҳи ҳалли ҷойгузин барои асабоният аст. Аммо вақте афсурдагӣ тӯлонӣ мешавад, ба мувоқибати дигарон ниёз пайдо мекунем.

### **Афкори Глассер:**

- Мувоқибаткунандагон дар робитаи кунунии худ аз озодии тамомайёр бархурдор нестанд, ки қорашон ба дафтари равшинос мекашад.
- Вале метавонанд гузаштаре фаромӯш кунанд ва аз сарзаниши дигарон, ки бисёр вақтгир аст ва иҷоза намедихад вақти худро сарфи

интихобҳои муассиртар дар замони ҳол бикунанд, даст кашанд.

- Барои анҷоми ин кор ман ибтидо Теорияи Интихобро ба мурочиаткунандагон омӯзиш медиҳам. Он гоҳ метавонанд бо истифода аз он ба интихобҳои беҳтаре даст бизананд ва ёд бигиранд, мушкилиҳои зиёдеро, ки боиси тӯлони шудани фароянди дармон мешаванд, ба хубӣ ҳал кунанд.

## Мисоли Франческа

**Глассер:** Ман ному адреси Шуморо инҷо дорам ва барои шуруи кор ҳамин кофӣ аст. Телефонӣ ба ман гуфтед, то кунун назди ҳеч мушовире нарафтаед ва каме ҳам нигарон будед. Беҳтарин роҳи канор омадан бо ин вазъият, гуфтани дoston аст. Нигарони қазовати ман набошед, чаро ки дар мавриди Шумо қазоват намекунам. Ҳар касе, ки инҷо омад, дostonи худашро дорад. Шумо ҳам дostonи худро барои ман нақл кунед.

**Франческа:** Худуди шаш ҳафта пеш ман мурдам. Шумо ҳол ба як зани мурда нигоҳ мекунед. Ба фикри худкушӣ афтада будам, вале баъд ба худам гуфтам, ниёз ба ин кор нест, чун ман мурдаам.

### **Афкори Глассер:**

- Башиддат худашро афсурда карда буд ва талош мекард, мутаассирам кунад. Одатан ман каме шӯхӣ мекунам, вале дар бораи ӯ чунин накардам, чун фикр кардам шояд бардошти нодуруст кунад.
- Бахше аз интихоби афсурда кардани худ, озмудани дигарон аст. Ӯ аз паси он аст, ки бубинад ман чӣ гуна бо он бархурд мекунам, оё нигарон мешавам ва нороҳатии худамробурузмедихам, ё ба андозаи кофӣ қавӣ ҳастам.
- Меғӯям, ранҷишашро дарк мекунам, вале барои кӯмак ба ӯ, ки битавонад бо ранҷи худаш канор биёяд аз кифояти лозимбархурдорам.

**Глассер:** Франческа! Барои далели мувоҷеҳ ҳаштод километр то ин ҷо ронандагӣ кардай. Хеле дӯст дорам дostonатро бишнавам.

**Франческа:** Намедонам аз кучо шуруъ кунам.

**Глассер:** Аз ҳар ҷое, ки дилат меҳоҳад шуруъ кун, фарқизиёде намекунад.

**Франческа:** Хонадор ҳастам ва ду фарзанди навҷавон дорам. Яке духтар ва яке писар. Мо дар замин (ферма) воқеъ дар Медисон Контӣ зиндагӣ мекунем. То шаш ҳафта ҳолам хуб буд ва мушкиле надоштам. Ҳамон тавр ки аз лаҳҷаам ҳадс задаед, италиагӣ ҳастам. Пас аз Ҷанги дуввуми Ҷаҳонӣ вақте Ричард ба унвони нерӯи низомӣ дар Италия хидмат мекард, бо ӯ издивоҷ кардам. Пастай кардани марҳилаи қонунӣ бо ӯ ба Америка омадам. Ричард марди хубе аст, падари хеле хубе ҳам ҳаст. Мо тамоми даврони занушӯии худро дар ҳамин ферма гузаронидаем. Корҳо хоҷагидорӣ замин хуб

пеш мераванд. Хеле ба ҳам наздик ҳастем ва бо ҳам канор меоем. Аммо баъдаш, Худои ман! Хеле масхара аст. Худуди шаш ҳафта пеш Робертро дидам. Ў дар наздики мазраи мо дар ҳоли ронандагӣ буд ва аз паси адресе мегашт. Ў аз паси ҷустуҷӯи як пул буд. Роберт гуфт аккос аст ва маъмурият дорада аз пулҳои қадимии маҳалли зиндагии мо аксҳое таҳия кунад. Ман танҳо будам. Ричард ва бачаҳо барои дидани намоишгоҳи кишоварзӣ ба Иллинойс рафта буданд. Онҳо бо ҳайвоноти худ дар тамоми намоишгоҳҳо ширкат мекунанд. Ба ман нигоҳ кунад, ман як зани кишоварз ҳастам. Он рӯз либоси пахтагии кӯҳна дар тан доштам. 45 солаам, ба дастҳоям нигоҳ кунад, ба суратам нигоҳ кунад. Чизе барои ҷалби назар надорам.

**Глассер:** Вале дар чашми Роберт хуб ба назар расидӣ.

**Афкори Глассер:**

– Фарнческа беихтиёр ба гиря

даромад.

– Дар нигоҳи Роберт чолиб ба назар расида буд. Зани хушқиефе буд, ҳатто агар либоси хушрӯ ва мураттаб напӯшида бошад буд, боз ҳам яқин ос инро зарфи як дақиқа мефаҳмад.

– Медонам, Франческа саъй карда буд ба худаш расидагӣ кунад, то дар назари ман хушқиефа ба назар бирасад. Дар ҳар ҳол ҳар коре мехост бозиндаги худаш бикунад, қиефааш як маззият буд.

– Чанд дақиқа сабр кардам то гиря кунад, баъд гиряшро қатъ кардам. Дар ранҷу азоб буд, вале гиряи зиёд ҳам барояш фоидае надошт. Миқдори зиёд рехтани ашк, вақте ӯро талаф мекард. Агар гиря кардан таъсиргузор ва фоида дошт, лозим набуд ба инҷо биёяд.

– Коре, ки бо ӯ мекунам, чизе аст, ки маъмулан дар чунин шароит анҷом медиҳам, дар ҳоле, ки гиря мекунад, машовираро идома медиҳам. ӯ



барои дарёфти мушовира омада аст ва ман нисбати  $\bar{u}$   $\bar{u}$ ҳдадорам, ки мушовираро шуруъ кунам. Ба маҳзи ин ки шуруъ ба  $\bar{c}$ ҳбат кунад, ҳолаш беҳтар мешавад.

**Глассер:** Каме бештар тавзеҳ бидеҳ, дар ҳоли ҳафр задан ҳам метавони гиря кунӣ, инҷо омадай, ки кӯмак дарёфт кунӣ.

**Франческа:** Росташ, ман хиҷолат мекашам.

**Глассер:** Дар мавриди ин эҳсос каме бароям бигӯ.

**Франческа:** Мочарояш кӯтоҳ аст. Ман ошиқи  $\bar{u}$  шудам. Чаҳор рӯз бо ҳам будем ва баъд  $\bar{u}$  рафт ва ҳоло ман дигар мурдаам.

**Глассер:** Ту фиристодиаш, ки биравад?

**Франческа:** Метавонистам ҳамроҳи  $\bar{u}$  биравам. Ба ин мавзӯъ хеле фикр кардам, дилам мехост биравам, вале наметавонистам ногаҳон бачаҳоям

ва ҳамсарамро раҳо кунам. Чӣ тавр метавонистам ин корро бикунам? Намедонам, чӣ тавр касе метавонад ин корро бикунад?

### **Афкори Глассер:**

–Ҳоло мо шоҳиди қадимитарин таззодӣ ҷаҳон ҳастем. Таззоди ишқу вафодорӣ. Франческа бар асари ин таззод дар ҳоли фурӯпошӣ буд. Ман наметавонам барои ҳалли мушкили ӯ иқдоми фаврӣ бикунам. Таззоди ӯ фақат бо гузашти замон рафъ мешавад.

–Вале метавонам ба ӯ кӯмак кунам бо диққат ба ин мавзӯъ нигоҳ кунад. Ва шояд битавонам ёриаш кунам дар ҳоле, ки мунтазир аст, замон бигзарад ва кори худашро бикунад, ӯ ниёзи рафтори интихоб кунад, ки ҳеҷ рабте ба таззоди феълӣ надорад, вале дар айни ҳол ирзокунандаи яке аз ниёзҳояш аст.

**Глассер:** Тасмими душворе буд, вале ту интихоб кардӣ, ки бимонӣ.

Ҳамчунин омадани назди маро интихоб кардӣ. Шарт мебандам ин ҳам интихоби осоне набуд.

### **Афкори Глассер:**

– Ба матраҳ кардани душвор будани мууроҷиат ба ман, дорам ин воқеиятро таҳсин мекунам, ки ӯ одами мустақиле аст, ки барои ҳалли мушкилоташ талош мекунад ва барои дарёфти кӯмак ба дигарон эҳтиёҷманд нест ва дигар ин ки тасмими ӯ барои омадан ба дафтари ман интихоби хубе буда аст.

**Франческа:** Дуруст тахмин кардед. Қабл аз ин ки бо Шумо тамос бигирам, чандин бор шумораи Шуморо гирифтам, вале қабл аз ин ки занг бихӯрад, гӯширо қатъ кардам. Ҳудуди як сол пеш дар калисо номи Шуморо аз хонуме шунида будам. Вале намедонам чаро номи Шумо дар зеҳнам монд. Ҳоло ки назди Шумо омадам, доим аз худам мепурсам, барои чӣ омадӣ? Шумо чӣ кор метавонед бикунед? Баррасии тамоми ҷузъиёти моҷаро чӣ фоидае

дорад? Иттифоқ афтод ва ҳоло тамом шуду рафт. Роберт ҳам рафта аст. Ман инчо наомадаам, ки аз Шумо бипурсам, чӣ тавр ӯро баргардонам?

### **Афкори Глассер:**

–Бо ин далел номи ман дар зеҳнаш мондабуд, ки қабла зошной бо Роберт ҳам эҳсоси ризоият ва хушнудӣ намекарда аст. Ин мавзӯро ҳоло ба ӯ намегӯям, вале ба ёд хоҳам дошт.

–Вақте шуруъ ба сӯҳбат кард, гиряаш қатъ шуд. Ин иттифоқи хубе аст. Ӯ саволи муҳимро кард: “Ман чӣ кор метавонам барояш бикунам?” Бояд бо ӯ ҷавоб меодам.

**Глассер:** Ман инчо ҳастам, кӯмак кунам бо ончӣ туро ба ин ҷо кашида аст, хуб канор биёӣ. Ман ба одамҳои нохушнуд ва ғамгини зиёде кӯмак кардаам ва қоида тан бояд битавонам ба ту ҳам кӯмак кунам. Танҳо коре, ки бояд бикунӣ, ин аст, ки бо ман ҳарф бизанӣ, ба ҳарфҳои, ки радду бадал мешавад фикр кунӣ ва содиқ бошӣ. Ин

кори душвор аст. Агар аз мавзӯъ хориҷ шудам, лутфан ба ман тазақкур бидеҳ. Тамоми чизе, ки ман медонам, ин аст, ки: Роберт шаш ҳафта пеш рафта аст, дар барои онҷӣ иттифоқ афтада натавонистаи бо ҳеҷ кас ҳарф бизанӣ, ҳоло ранҷ мебарӣ ва ниёз дорӣ бо касе сӯҳбаткунӣ. То вақте ба ҳарф задан, гӯш додан ва фикр кардан идома бидиҳӣ, ман метавонам кӯмак кунам.

### **Афкори Глассер:**

–Ҳақиқати амр ин буд, ки Роберт ҷузъи гузаштаи ӯ набуд. Роберт ҳанӯз дар ин ҷо ва акнунӣ ӯ ҳузур дошт.

–Агар Франческа ҳарф бизанад, гӯш бидиҳад ва фикр бикунанд, метавонам ба ӯ кӯмак кунам. Ба назари ман бисёр муҳим аст, ки ин нуктаро мушовир дар сари вақт бо муроҷиаткунанда дар миён гузорад.

**Франческа:** Аммо ман хеле ноумедам. Эҳсос мекунам мурдаам.

**Глассер:** Фарз кун ман як асои

сеҳрнок дошта бошам ва битавонам онро такон бидиҳам, то тамоми онҷӣ байни ту ва Роберт иттифоқ афтода аст, маҳв бишавад ва ту ҳамон зани қаблӣ бошӣ, ки ҳаргиз бо Роберт ошно нашудай, ҳамон вазъияти собиқ дар зиндагии муштараки туву ҳамон хочагие, ки будед ва қабл аз он ки ӯ ба хонаи Шумо биёяд. Ҳоло дӯстдорӣ асоро такон бидиҳам ва ҳама чиз сари ҷои аввалаш бигзарад? Хуб фикр кун.

### **Афкори Глассер:**

– Агар ҷӣ ҳоло эҳсоси баде дорад, аммо бояд ин нуқтаро равшан кунам, ки он иттифоқ маззиятҳое ҳам дошта аст. Агар ҳам мурда аст, маргаш беҳуда ва абас набуда аст.

– Агар битавонад ба ман бигӯяд аз онҷӣ ранҷ дода пушаймон нества ман низ интиқод ва таҳқираш накунам, мефаҳмад, ки тарафи ӯ ҳастам.

– Танҳо истифодае, ки аз онҷӣ иттифоқ афтода – ва умедворам зуд

ба гузашта бипайвандад – метавонам, боварам ин аст, ки ҷанбаи мусбате барояш пайдо кунам.

**Франческа:** Не, не, ҳаргиз аз он ҷаҳор рӯз даст намекашам. Он ҷаҳор рӯз беҳтарин рӯзҳои зиндагиам буданд. Ҳатто аз фаромӯш кардани он ҳам ҳарф назанед.

**Глассер:** Умедвор будам, ки бигӯӣ, рӯзҳои хубе буданд. Ин иттифоқ ҷанбаҳои мусбат ҳам дошта аст. Агар надошт, ки ин қадар нороҳат намешудӣ. Гоҳе вақтҳо зане, ки раҳо шуда аст, ба ин далел хеле нороҳат аст, ки фикр намекунад дар он чӣ иттифоқ афтада, ҷанбаҳои мусбат ҳам вуҷуд дошта аст. Ва бархе вақтҳо воқеан чунин аст ва ба ҳамин хотир зан аз худаш мутанаффир мешавад. Ман фикр мекунам, эҳсоси Шумо барои ин мочаро беҳтар аз инҳост. Агар чӣ мегӯед, дигар мурдаед, вале вақте ба Роберт фикр мекунед, зинда ба назар мерасед.

**Франческа:** Агар ба ӯ фикр

намекардам, ки воқеан мурда будам. Доиман ба  $\bar{u}$  фикр мекунам. Мудом  $\bar{u}$ ро мебинам ва эҳсососаш мекунам. Ба ҳамин хотир хеле азоб мекашам. Ба ҳамин далел ҳарф задан дар бораи  $\bar{u}$  ин қадар ранҷовар аст. Ба ҳамин далел барои мурочиба ба Шумо то ин ҳад асаби будам. Худам медонистам, вақте ин ҷо биёям бояд дар бораи Роберт ҳарф бизанам, ки хеле бароям сахт буд. Аммо инрониз медонистам, ки ба тавраи ваҳшатноке дӯст дорам дар бораи  $\bar{u}$  бо касе ҳарф занам.

### Афкори Глассер:

–Дар ин ҷо метавонед муаллифи фикри рафтори кулли афсурдагӣ карданро ба равшани бубинед. Бо ин шева фикр ва эҳсос, мағзи  $\bar{u}$  чӣ гуна метавонад ба таври табиӣ ҳормон тарашшуҳ кунад? Ва мизони маводи кимиёӣ дар мағзи  $\bar{u}$  чӣ гуна метавонад мисли як мағзи оддӣ бошад?

**Глассер:** Франческа! Мо офарида нашудаем, ки ба танҳои ранҷ бикашем. Ҳарф задан бо ман дар



бораи Роберт муфид хоҳад буд.

### **Афкори Глассер:**

– Аз ҳарфи ман каме оромтар шуд. Фаҳмид, ки метавонад дар бораи Роберт бо ман ҳарф бизанад. Ва ман дар мавриди  $\bar{u}$  қазоват нахоҳам кард.

– Агар битавонам мавзӯро каме осонтан кунам, метавонад дақиқтар ба мавзӯ фикр кунад. Агар ҳамчунон мавзӯ сангин боқӣ бимонад, фақат мусибат ва бадбахтиро, ки дар он афтода буд, мебинад ва бас.

**Глассер:** Дуруст мисли як қисса аст, магар не? Мисли ин ки Роберт туро аз шакли як қурбоқа ба як шоҳзодахонум табдил карда бошад ва ҳоло фикр мекуни, ки дубора бояд ба шакли ҳамон қурбоқа баргарди.

**Франческа:** Дақиқан ҳамин тавр аст. Ман аз қурбоқа будан мутанаффир будам. Он қадар барои муддати тӯлонӣ қурбоқа будам, ки ҳаргиз фикр намекардам, битавонам

шоҳзодахонум шавам. Роберт ба хонаи мо омад, то каме об бихӯрад ва сари сӯхбатро бо ман боз кард. Бо ин кораш ногаҳон шоҳзодахонум шудам. Дар хонаи мо бо ҳам зиёд ҳарф наметанем. Ҳамаи мо ба навъе қурбоқа ҳастем. Фақат бо ҳам қур-қур мекунем. Қури сари замин, қури бачаҳо, қури волидон, қури мактаби бачаҳо, қури қимати ҷаварӣ ва қури тракторҳои кӯҳна. Тамомӣ рӯз қур-қур мекунем. Аммо Роберт бо ман ҳарф зад, аз ман хушаш омада буд; Мо бо ҳам чандин бор хобидем. Ман бо ин навъ ишқ ғариба будам ва наметанам, як ҳамчун ишқе вучуд дорад. Ӯ барои худаш зиндагии хуше дошт. Ӯ бо камерааш сафар мекард. Ман бо ӯ ба дидани пулҳо рафтам. Ҳамон тавре, ки акс мегирифт, назари маро дар бораи манзараҳо мекурсид. Ман дӯст доштам чизи бештаре аз ду дасте, ки фақат кор мекунанд, бошам. Беш аз як коргари сари замин. Наметавонам бароям тавсиф кунам, ки зинда будан ва зиндагӣ кардан ба маънои воқеӣ барои ҷаҳор рӯз чӣ

эҳсосе дорад. Вақте рафт, хеле нороҳат шудам. Метавонам соатҳо дар борааш ҳарф бизанам, вале чӣ фоидае дорад? Ӯ рафта аст ва ман мондаам.

## Афкори Глассер:

– Агар рӯи ранҷу дарди ӯ тамаркуз кунам, бештар ба ӯ латма мезанам.

– Истиораи қур–қур ва садои қур–қур даровардан, ҷарраққае аз бакоргирии халлоқияте, ки умедворкунанда аст.

– Бояд ба ӯ нишон диҳам, ҳатто дар ин шароити душвор ва ранҷовар ҳам метавонба интихобҳои ризоиятбахш ва ирзокунанда даст зад. Франческа наметавонист ончиро, ки худаш ё Роберт анҷом дода буд, тағйир диҳад. Аммо метавонад интихоби акнунашро ба хубӣ контрол кунад.

– Бояд чизе пайдо кунам, ки ҳоло низ онро бихоҳад; чизе ки бар он контрол дошта бошад; чизе ки фақат ба худи ӯ бастагӣ дошта бошад ва ҳеч кас

қодир набошад бигирадаш. Ин роҳи зистан дар гузаргоҳи таззод аст.

–Ҳеч гоҳ рӯи таззод тамарккуз намекунам. Бар нуктаи имконпазире таъкид мекунам, ки бахше аз таззод набошад. Ин кор ба ӯ замон медиҳад ва чӣ басо умедвораш ҳам бикунад. Ин тақрабан танҳо роҳи мавҷуд барои ҳалли маваффақиятомези таззод аст. Авзоъ тағйир мекунад ва дар тӯли замонбисёре аз таззодҳо камрангшуда ва ба фаромӯшӣ супорида мешаванд, аммо ҳамакнун бояд ба ӯ нишон диҳам, ғайр аз таззод чизҳои дигаре ҳам дар зиндагӣ ҳаст.

**Глассер:** Франческа, лаҳзае фикр кун ва бубин чаро интихоб кардӣ пеши ман биёӣ? Медонистӣ ман наметавонам оби рафтaro ба чӯй баргардонам.

**Афкори Глассер:**

Муддати тӯлонӣ сукут кард. Ман вожаи интихобро дар маънои мусбати он ба кор бурад будам. Ба

таври зимн ишора карда будам бо ман тамос гирафтан, интихоби бисёр хубе карда аст.

– Ҳоло бояд гуфтугӯро тавре ҳидоят кунам, ки бубинад дар ин як соат мушовира иттифоқи хубе меафтад. Намедонам чӣ чизе метавонад бошад, аммо ба фикр кардан идома медиҳам, то ин ки чизе ба зеҳни ман ё ба зеҳни ӯ бирасад.

**Франческа:** Ба ин хотир назди Шумо омадам, чун бояд ба касе мегуфтам. Ҳамон тавре, ки гуфтед, бояд дар борааш ҳарф бизанам. Дар Медисон Конӣҳаттоякнафарпайдонамешавад. Чаро ман даст ба чунин коре задам? Намедонам оё мутаваҷҷеҳ шудед чӣ қадар таҳти фишор будам? Дар он чаҳор рӯз дар хонаи мо оташе барпо буд. Вале вақте шавҳарам баргашт, дубора мисли ях сард шуд. Саъй кардам зоҳирамро ҳифз кунам, вале натавонистам. Пас аз он воқеа гичу манг будам. Шавҳарам фаҳмида, ки чизе бояд иттифоқ афтада бошад. Бачаҳо ҳам як чизҳое ҳис кардаанд.

Наметавонам ин тавр идома диҳам. Эҳсос мекунам, агар маро ба ҳамон ҳолати қурбоқа, ки будам бигзоранд, ман розӣ ва хушнуд хоҳам буд.

**Глассер:** Қабул дорам, ки бояд ҳарф бизанӣ, аммо мавзӯҳои бештар аз он чӣбайнигува Робертиттифоқафтада вуҷуд дорад, ки бояд дар бораи онҳо ҳарф бизанӣ. Фарз кун агар як сол пеш ба дидани ман меомадӣ, дар бораи чӣ чизе сӯҳбат мекардӣ?

**Франческа:** Як сол қабл намеомадам, чун қурбоқаҳо пеши дармонгар намераванд.

**Афкори Глассер:**

–Қурбоқаҳо назди дармонгар намераванд, як ҷаракаи дигар аз халлоқият аст. Ҳоло фикр мекунам, битавонем аз роҳи мусибат ва бадбахтӣ хориҷ шавем.

**Глассер:** Дар ин хусус иштибоҳ мекунад. Бисёре аз қурбоқаҳо барои мушовира назди ман меоянд, вале

ман наметавонам ҳеҷ кӯмаке ба онҳо бикунам. Фикр намекунам. Мушовир битавонад барои қурбоқа кори зиёде бикунад. Вале бо таваҷҷуҳ ба ҳарфҳои, ки задӣ, агар ба ман мурочиат мекардӣ, маънояш ин буд, ки ҳануз меҳоҷӣ шоҳзодахонум боқӣ бимонӣ. Дар дунё барои шоҳзодахонумҳо ҷо ҳаст, ҳатто барои шоҳзодаҳои мусибатзада ва бадбахт. Ман ба теъдоде аз онҳо кӯмак кардаам.

**Франческа:** Дар дунё барои ман ҷо ҷуд надорад, дунёи ман бо Роберт рафт ва ҳоло дунё дигар барои ман тамом шуда аст.

**Глассер:** Дунё дигар бароят тамом шуда аст? Ман ин ҳарфро хеле қабул надорам. Агар вақте ба хона баргаштед, мутаваҷҷеҳ шудед духтаратон бо мошин тасодуф карда ва дар бемористон аст ва Шуморо садо мекунад. Ё писаратон бигӯяд, бо номзадаш дучори мушкил шуда аст, шонаҳоятро бо бетафовудтӣ боло мебарӣ ва мегӯӣ дунё барои ман тамом шуда аст? Франческа дунё

бо тамомияти худ инчост. Чизе, ки мурда аст, шояд издивочи ту бошад. Қосидае ба дидорат омада ва ин паёмро бароят оварда аст, оё паёми ӯ ҳамин набуд?

**Франческа:** Шумодоред ба ман мегӯед, ки бояд шавҳарам рораҳо кунам?

**Глассер:** Ман мегӯям, бояд нигоҳе ба зиндагии муштараки шумо биандозем. Дар чаҳор рӯзе, ки бо Роберт будӣ, ба шиддат онро аз назар гузарондӣ, ба маҳзи он ки Роберт аз дарворидшуд, ба зиндагии муштарак хуб нигоҳ кардӣ. Ҳоло ҳам ба ин ҷо омадӣ, то дар бораи зиндагии муштарак ва издивочат сӯҳбат кунӣ; пас беҳтар аст шуруъ кунем.

**Афкори Глассер:**

– Агар битавонам қонеъаш кунам нигоҳе ба зиндагии муштарак биандозад, ба пеш ҳаракат мекунад. Дар бораи Роберт коре аз дасташ бар намеояд, вале дар мавриди зиндагии муштаракаш метавонад коре бикунад.



– Агар қарор аст бо Ричард бимонад, бояд тағйироте дар ин издивоҷ рух диҳад. Тағйир ба маънои баён додани издивоҷ нест ва ин ба ҳар дуи онҳо бастагӣ дорад. Франческа бояд битавонад ин паёмро ба шавҳараш диҳад, ки зиндагии муштаракӣ онҳо ба ин сурат, ки акнун ҳаст, дигар кор намекунадваидомаашфоидаенадорад.

**Франческа:** Бачаҳо ба падарашон эҳтиёҷ доранд.

**Афкори Глассер:**

–Хуб аст. Сӯҳбат кардан дар бораи робитааш бо шавҳарашро пазируфта аст. Ин ҳавзае аст, ки то ҳадде бар он контрол дорад. Маъқул нест, вақтро сарфи умуре кунем, ки контроле бар онҳо надорад.

–Дар ин ҷо бояд ба гунае бо ӯ бархурд кунам, ки шояд дубора ӯро набинем. Вақт гаронбахост ва мо бояд корро ба ҷое бирасонем ва пешрафте ҳосил кунем.

**Глассер:** Ҳама бачаҳо падару модар мевоҳанд. Вале на падар ва на модаре, ки дар канори ҳам эҳсоси бадбахтӣ ва фалокат кунанд. Қаблан дар ин бора фикр кардӣ? Ин фикр ба зехнат омада буд, ки агар онҳоро тарк кунӣ ва бо Роберт биравӣ, шояд барояшон беҳтар бошад?

**Франческа:** Албатта, вале медонистам ин фақат як ҳаёл аст. Ба Шумо гуфтам, ки ҳаргиз наметавонистам бо Роберт биравам. Наметавонистам шавҳар ва бачаҳоямро раҳо кунам. Наметавонистам, ба Шумо, ки гуфтам.

**Глассер:** Ман нагуфтам метавонистед. Фақат гуфтам ин фикр аз зехнатон гузашта аст. Даричаи зехни Шумо лаҳзае ба рӯи ин эҳтимол бозшуда аст. Вале дигар Роберт рафта буд. Оё ҳамаи эҳтимолоти зиндагии Шумо ҳам бо ӯ рафта аст? Барои фикр кардан ба ин мавзӯъ шаш ҳафта вақт доштан ва худат медонӣ дар ин муддат чӣ эҳсосе доштан. Оё воқеан фикр мекунӣ метавонӣ ба ҷое, ки

аввал будӣ баргардӣ?

**Франческа:** Чӣ кори дигаре метавонам бикунам? Чӣ далеле барои рафтан дорам? Тақсири ҳамсарам набуд, ки Роберт ба хонаи мо омад.

**Глассер:** Беҳтар аст дар бораи далели монданат ҳарф бизанем, на дар бораи далели рафтан. Чӣ чизҳои муштараке бо Ричард дорӣ?

**Франческа:** Хонавода дорам, бачаҳоямро дорам.

**Глассер:** Ва ҳамин ҳоло, ҳамин тавре, ки ҳастӣ, онҳо бо доштани ту чӣ доранд?

**Франческа:** Чизи зиёде надоранд, як одами гичу манг. Як мурдаи мутаҳаррик.

**Глассер:** Бубахшед, як лаҳза ёдам рафт, ки Шумо мурдаед. Доштам умедвор мешудам, доред ба шурӯи як зиндагии нав фикр мекунед. Франческа, ин коре аст, ки ман мекунам. Вақте мардум инчо меоянд ва мегуянд зиндагии

қаблии онҳо дигар корой надорад, ман кӯмакашон мекунам, зиндагии наве барои худ ташкил диҳанд. Агар зиндагии собиқи ту коромад ва ризоиятбахш буд, ки бо Роберт ҳамбистар намешудӣ. Ў, ки як обири ифвогар набуд. Роберт ба ин далел он гуна амал кард, ки мутаваҷҷеҳ шуд зиндагии муштараки Шумо ризоиятбахш нест. Инмавзӯъ ба возеҳӣ худашро дарчеҳраатнишонмедихада наметавонист аз чашми Роберт махфӣ бимонад. Ту фақат ошиқи Роберт нашудӣ, балки ту ошиқи як зиндагии нав шудӣ. Ҳоло Роберт рафта аст. Оё мехоҳӣ аз идеяи доштани як зиндагии нав ҳам даст бардорӣ?

**Франческа:** Шумо одами бераҳме ҳастед.

**Глассер:** Чаро ин ҳарфро мезанӣ?

**Франческа:** Зиндагии навро пеши чашмонам меоред. Бо эҳсосе, ки ҳоло дорам ҳозирам бимирам то ин ки бихоҳам ба зиндагии нав фикр кунам. Шумо тавре ҳарф мезанед,

ки гӯё раҳой аз ин ҳама дарду ранҷ ба роҳати чиндани ҷаварӣ аст. Ман рӯзҳоро ба сахтӣ мегузаронам. Ҳатто наметавонам фикр кунам шом чӣ дуруст кунам. Шурӯи зиндагии нав барои ман ҳамонқадар дур аз дастрас аст, ки рафтан ба курраи моҳ.

### Афкори Глассер:

–Қудрати афсурдагиро бубинед, замингиркунанда аст. Афсурдасозии худ осонтар аз ҳатто фикр кардан ба як зиндагии фарқкунанда аст, чӣ расад ба шурӯи як зиндагии нав.

–Ӯ дорад худашро омода мекунад, то бақияи умрашро ба афсурдагӣ кардан бипардозад. Ва агар ман кӯмакаш накунам, мумкин аст воқеан ин корро бикунад.

–Яке аз далелҳои омаданаш назди ман ин аст, ки худашро қонеъ кунад, мушовара наметавонад ба ӯ кӯмак кунад. Ҳоло ман ба ӯ гуфтаам, мушовара метавонад кӯмакаш кунад ва ӯ инро бераҳмӣ меномад.

Афсурдагӣ кардан ингуна амал мекунад. Эҳсоси бадбахтӣ умедро мекушад. Вақте бидонам ӯ мумкин аст то охири умрафсурдагӣ карданро интихоб кунад ва ҳеҷ чиз нагӯям, бераҳмтар аст.

–Бо бераҳм номидани ман мехоҳад маро битарсонад, то сукут кунам, вале ман ба ин осониҳо наметарсам. Ӯ хоҳад фаҳмид, чӣ қадар сарсахт ҳастам ва фикр мекунам ин вижагии маро дӯст дорад.

**Глассер:** Агар мурдаӣ, дигар лозим нест рӯзхоро сипарӣ кунӣ. Марг беҳтарин тавҷеҳ ва баҳона барои ҳеҷ кор нақаран аст. Роберт туро ба зиндагӣ баргардонд. Агар ӯ инчо буд, ба ту мегуфт: “Франческа, ман рафтаам, вале лутфан зинда бимон.” Медонам, ки як ҳамчунин суханхое мезад.

**Франческа:** Вале бубинед, чӣ шуда аст. Ба ман нигоҳ кунед. Имрӯз субҳ сурати беруҳи худамро дар оина дидам. Агар чанд рӯз зинда мондан оқибаташ ин аст, асалан

онро нахостам. Медонам, ба чӣ фикр мекунад, ба ин ки он қадарҳо ҳам бад нест, як бори дигар ҳам имтиҳон кун, чизи дигаре ҳам метавонед бигӯед? Шуморо сарзаниш намекунам. Ба ҳар ҳол Шумо бояд як чизе бигӯед. Зиндагии навро пешниҳод мекунад, аммо барои манинҳо ҳама гапаст. Холо идома диҳед ва бигӯед, ки манзуратон чӣ аст? Зиндагии нав барои яке мисли ман чӣ навъ зиндагӣ?

### **Афкори Глассер:**

– Кам–кам дорад ба интихобаш дар афсурдагӣ кардан шак мекунад.

– ӯ ба дунболи чизи мушаххас аст. Чизе, ки маҳсус (ҳисшаванда) ва малмус (қобили ламс) бошад. ӯ дастони маро ба ёрӣ металабад. Оё фақат ҳарф мезанам ё чизе барои ироя кардан ба ӯ дорам?

**Глассер:** Бисёр хуб, метавонам инро ба ту бигӯям. Метавонӣ зиндагӣ дошта бошӣ, ки то ҳудуде рӯи он контрол дошта бошӣ. Барои ту ин як зиндагӣ

нав хоҳад буд. Вақте бо Ричард издивоҷ кардӣ ва аз Италия ба ин ҷо омадӣ, аз он миқдори каме контроле, ки бар зиндаги худ доштӣ сарфи назар кардӣ. Контрол дар дасти ӯ буд. Ӯ аз назари худаш ҳамеша ва ҳама ҷо дуруства ба ҷо амал карда аст. Оё аз назари ту дуруст буда аст? Ӯ ин нуктаро ба ту гуфта аст, ки ту ҳам ҳамон чизеро мехоҳӣ, ки ӯ мехоҳад ва ин воқеан тақсири ӯ нест. Оё ҳеҷ вақт дар баробари ҳарф ва хостаи ӯ мухолифат кардаӣ? Дар мавриди Роберт ҳам ҳаминишти бо ҳро кардӣ. Ӯ ба ин ҷо омад, ошиқат шуд ва ту низ ошиқаш шудӣ ва баъд рафт. Шак дорам, то кунун касе мисли ту ошиқаш шуда бошад. Аммо авзоъро ӯ дар контрол дошт. Ба маҳзи ин ки бо ӯ ба раҳти хоб рафтӣ, фаҳмид, ки қалбатро ба ӯ медиҳӣ ва ӯ низ онро гирифт ва бо худаш бурд. Оё баъд аз робита гуфт: Худои ман, Франческа ту воқеан дӯстам дорӣ, ба ман бигӯ чӣ мехоҳӣ, намедонам, метавонам хостаатро фароҳам кунам ё не. Аммо лутфан ба ман бигӯ, шояд битавонам коре кунам.



**Франческа:** Ҳеҷ кас то кунун аз ман напурсида аст, ки чӣ меҳоҳам. Ҳеҷ кас ва ҳаргиз, худои ман! Чаро ин ҳарфҳоро ба ман мезанед? Эҳсоси бисёр баде дорам. Чӣ тавр метавонед бо ман ин корро бикунед, чӣ тавр?

**Афкори Глассер:**

Дубора буғз кард ва хеле шадидтар аз қабл гиря кард. Омода будам ба маҳзи он, ки гиряш тамом шавад, чизе бигӯям. Баъд аз панҷ дақиқа гиряш қатъ шуд ва ором гирифт.

**Глассер:**

Ҳоло доред меравед сари асли матлаб. Ҳоло доред барои чизе гиря мекунед, ки метавонед барояш коре бикунед. Дар бораи Роберт ё Ричард наметавонӣ коре бикунӣ. Манзурам он чӣ онҳо анҷом додаанд ё ту бо онҳо анҷом додай аст. Аммо ҳамин ҳоло метавонӣ дар бораи зиндагии худат коре бикунӣ.

**Франческа:** Чӣ коре метавонам

бикунам? Манзурат чӣ? Ман, ки намефаҳмам.

**Глассер:** Манзурам коре аст, мисли ҳамоне, ки ба дидани ман омадӣ. Тухудат ин корро кардӣ, аз касе напурсидӣ ва ба касе ҳам тақия накардӣ. Каси дигареро низ озор надодӣ. Ҳеҷ кас дар рӯи ин курраи замин ба хотири суханҳое, ки мо бо ҳам задаем зарба нахоҳад дид ва озурда нахоҳад шуд. Ҳамаи инҳо марбут ба худат аст.

**Франческа:** Аммо агар тасмим ин бошад, ки талоқ бигирам—чӣ? Оё Ричардозурдаваноро ҳатта намешавад?

**Афкори Глассер:**

—Бануқтаи асосӣ расидаем. Ҳамакнун миллионҳо зану мард дар ҳамин нуқта қарор доранд. Агар талоқ бигирам, зан ё шавҳарамро нороҳат ва озурда намекунам? Албатта, ки шавҳари Франческа нороҳат мешавад.

—Аммо саволи дигар ҳам вучуд дорад, ки оё Ричард ҳам вора дар ҷойгоҳи дурусте

аст ва Франческа ҳамвора дар мавзӯи иштибоҳ? Посух ин аст, ки ҳеҷ кас нест, ки ҳамеша дуруст бошад, ё ҳамеша нодуруст ва дар иштибоҳ. Посухи ин савол ҳамвора ҳамин хоҳад буд, магар ин ки мо ба нажоди инсонҳои комил ва бенуқс табдил шавем.

– Мушикил Франческа ин нест, ки Ричардро нороҳат хоҳад кард ё Ричард ӯро озурда аст. Посух ба он пурсиш, ин аст, ки Франческа чӣ коре метавонад бикунад, ки битавонад ба худаш ва ба издивоҷашон кумак кунад.

– Ӯ интихоб кард, ки ақибнишинӣ кунад. Ӯ вафодортар аз он буд, ки хонаводаашро тарк кунад, аммо оё вафодорӣ яъне пазируфтани зиндагӣ, ки дар он натавон зист? Ҷамон зиндагӣ, ки ӯро ба самти Роберт кашонд?

– Ӯ вақте ошиқи Роберт шуд, зиндагии худро тағйир дод. Акнун низ агар тағйир додани зиндагиро интихоб кунад, метавонад роҳҳои беҳтари

зиндагӣ карданро бо Ричард пайдо кунад. Ин зиндагӣ наметавонад монанди гузашта бошад. Франческа барои ёфтани як зиндагии беҳтар бо Ричард бояд аз худӣ ӯ кӯмак бигирад. Ричард на танҳо бояд ба ӯ кӯмак кунад, зиндагии беҳтаре барои худаш бисозад, балки бояд ӯро дар сохтани як зиндагии муштараки беҳтар, ки зиндагии беҳтар барои худӣ Ричард ҳам бояд оварад, кӯмак кунад.

– Ин ҳамон ҷиҳате аст, ки мехоҳам мушовираро ба он масир бикашам. Масире, ки тамоми мушовираҳои занушӯӣ бояд дар пеш гиранд. Шояд дар ин роҳ муваффақ нашавам, аммо иннуктакомиланбадеҳӣ аст, ки бидуни дарёфти як мушовираи хуб, Франческа мумкин аст, ба ғайр аз афсурдагӣ кардани роҳ ба ҷое дигаре набарад.

**Глассер:** Мо дар бораи чизе, ки ҳамакнун анҷом бидиҳӣ, ки касеро озурда накунад, ҳарф наметавонем. Мо талош мекунем, роҳе биёбем, ки ту ба худат кӯмак кунӣ. Агар битавонӣ ин корро бикунӣ, шояд бо ин роҳ

муваффақ шавӣ ба Ричард ҳам кӯмак кунӣ.

**Франческа:** Манзуратон аз ин ки ба худат кӯмак кунӣ чист? Манзуратон ин аст, ки фермаро раҳо кунам. Ман дар он ферма корҳои зиёде анҷом медиҳам. Агар биравам ҳам корҳо мемонанд ва Ричард нобуд мешавад.

**Глассер:** Ричард чизҳои, ки ту барояш ба даст меовардӣ аз даст хоҳад дод. Ё тамоми корҳои, ки дар ин бист сол барояш анҷом додӣ аз даст медиҳад. Ва дуруст мегӯӣ, хеле норозат хоҳад шуд. Аммо ман дар бораи кор ҳарф намезанам. Дар бораи аздаст додани ту ҳарф мезанам. Агар қарор бошад ҳамонгуна, ки акнун эҳсоси фалокат ва бадбахтӣ мекунӣ, ҳамвора эҳсоси фалокат кунӣ ва дам назанӣ, барои ҳеҷ кадоматон мунсифона нест. Ҳақиқатро ба ӯ бигӯ. Бигӯ, ки ғамгинӣ ва нохушнудӣ. Нагӯ аз ӯ норозӣ ва нохушнудӣ. Чунин хели гап задан каме беинсофӣ аст. Балки бигӯ бо ин навъ зиндагӣ кардан дар ферма норозӣ ва нохушнуд ҳастӣ. Оё

моилӣ ин ҳарфҳоро ба  $\bar{u}$  бизанӣ?

**Франческа:**  $\bar{U}$  ин чизҳоро дарк намекунад. Зудхоҳадгуфт: Аз чӣ ҳарф мезанӣ? То ҳоло ҳеҷ вақт нашуда буд, шикоят кунӣ. Намефаҳмам чӣ шуда аст бо ту?!

**Глассер:**  $\bar{U}$ , ки инчо нест. Фарз кун мехоҳӣ ин ҳарфҳоро ба  $\bar{u}$  бизанӣ, агар ман Ричард бошам, чӣ тавр бо ман ҳарф мезанӣ? Дар бораи зинадгии худат дар ферма ба  $\bar{u}$  чӣ хоҳӣ гуфт? Аз ҳеҷ чиз натарс, метавонӣ ҳар чӣ дилат хост ба ман бигӯӣ.

**Франческа:** Ба  $\bar{u}$  хоҳам гуфт, дигар тоқати танҳой, кори пурзаҳмат ва якнавохтро надорам. Намехоҳам доим нигарони вазъи обу ҳаво, офтоб ва қарзҳои бонк бошам. Мехоҳам бо нафароне ҳарф бизанам, ки кишоварзӣ намекунанд ва кишоварзӣ барояшон аҳамият надорад. Мехоҳам дубора дастонам латиф бошанд ва ҳарчанд вақт як бор либосҳои зебо бипӯшам. Намехоҳам нигарони ҳар сенти лаънатӣ, ки

харҷ мекунам бошам. Ин либоси суратиरो бубин, агар чӣ ба хотири Роберт харидамаш, вале барои дили худам харидам.

### **Афкори Глассер:**

–Франческа сари ҳоло мадабуд. Авзоъ нисбат ба вақте ки ворида дафтари маншуд, хеле мутавафитбуд. Ё фақат як зиндагии навро тавсиф карда буд. Ҳоло бояд чизе мегуфтам, ки ўро во дорад каме ба иқдоми амал фикр кунад ва чизе, ки шояд зеҳни ўро аз Роберт дур мекунад то ин қадар ба ў фикр накунад.

**Глассер:** Дӯст дорӣ ба Италия баргардӣ?

### **Афкори Глассер:**

–Бояд ҳанӯз дар Италияи хешу табороне дошта бошад. Бояд бо касе дар тамос бошад. Хешованд барои ҳамин рӯзҳо. Замонҳое, ки ниёз ба касе доред, замоне, ки ниёз доред касе ороматон кунад ва ба Шумо

Эҳсоси роҳатӣ диҳад.

–Барои посух додан муддати тӯлонӣ фикр кард. Вале ин гуна фикр кардан хуб аст. Фикр кардан рӯ ба пеш аст ва ҳамчунин дур шудан аз Роберт.

**Франческа:** Фикр кардан ба Италияро каноргузоштаам. Чандбор мавзӯро бо ӯ дар миён гузоштаам, вале ҳарбор ба ман гуфт наметавонем аз ӯҳдаи харҷиҳояш бароем. Ҳамаи пулҳо харҷи замин мешавад. Дигар суроғашро нагирифтаам.

**Глассер:** Аммо ҳанӯз фикр кардан ба онро канор нагузоштаӣ. Ин ки бачаҳоро барои дидори хешу табор ба онҷо бубарӣ.

**Афкори Глассер:**

–Мавзӯи нав шояд роҳе бошад, ки битавон аз сари замин дур шавем.

**Франческа:** Ӯ ҳанӯз мегӯяд, ки аз ӯҳдаи харҷи он бар намеоем.

**Глассер:** Ба ӯ бигӯ, нисфи харҷиашро



худат таъмин мекунӣ ва дигар ин ки бачаҳо метавонанд кори туро анҷом диҳанд. Бачаҳо ҳоло бузург ва қавӣ ҳастанд.

**Франческа:** Аммо чӣ тавр пулашро таъмин кунам?

**Глассер:** Намедонам, як коре пайдо кун. Дар Де-Мойн кори зиёд аст. Аз маҳали зиндагии Шумо дур нест. Аз ронандагӣ дар роҳи кор ҳам эҳтимолан лаззат мебарӣ. Ба як муассисаи корёбӣ бирав ва бигӯ ба корҳои саҳт одат кардӣ. Фикр кунам дар муддати кӯтоҳе кор пайдо кунӣ. Масалан, фурушандагӣ, коре, ки дар онбитавонӣбомардумгуфтутӯдошта бошӣ ва либосҳои шик бипӯшӣ. Имрӯз, ки инҷой бирав ва каме ҷустуҷӯ кун. Фақат ба як ҷо начасб. Агар коре ба ту пешниҳод шуд ва дӯст надоштӣ, бирав аз паси кори дигар бигард. Ба чизе, ки намехоӣ тан надеҳ. Дӯст дорам ҳафтаи оянда ҳам мулоқоте бо ҳам дошта бошем. Моили ҳафтаи дигар ҳам биёӣ?

**Франческа:** Бале, хоҳам омад. Дӯст дорам дар бораи ин масъала фикр кунам. Ҳало ҳисси беҳтаре дорам.

**Глассер:** Ҳафтаи оянда ҳамин соат барои ман муносиб аст. Дар давоми ҳафта ба ман занг зан ва маро дар ҷараёни корҳоят бигузор. Ҳудудан баъд аз зухр ба ман занг бизан. Маъмулан баъд аз зухрҳо телефонро худам ҷавоб медиҳам. Намехоҳам ҳаргиз фикр кунӣ, наметавонӣ бо ман сӯҳбат кунӣ. Агар каме музоҳим шавӣ эроде надорад. Ту ниёз дорӣ каме тамрин кунӣ. Нигарони ин набош, ки хеле вақти маро мегири. Ман мушкеле аз ин бобат надорам.

**Афкори Глассер:**

Мушовира бо Франческаро мурур мекунам:

● **Аввал**, ҳол ва на гузашта:

– Бар мушкили кунунии ӯ тамаркуз кардам. Ба гузаштаи ӯ дар бораи зиндагии ғамангез бо шавҳараш ё

зиндагии рӯёрӯии ӯ бо маъшуқааш напардохтам. Ҳатто далел надошт ба даврони кӯдакӣ, сабабитарки Италия ва рабитаи ӯ бо падару модараш бипардозам.

– Бо ин ин тафаккури маъмули равонпизишкӣ, ки аз бадбахтиҳо ва мусибатҳои гузашта метавон омӯхт муҳолифам. Вақте ба гузашта мепардозед танҳо коре, ки анҷом медиҳед, таҷдиди дидор бо бадбахтиҳост як бор сафар ва дидори бадбахтӣ барои бештари мардум кофӣ ва балки зиёд ҳам ҳаст.

– Агар гоҳе нигоҳе ба гузашта бикунам, аз паси замоне мегардам, ки муроҷиаткунанда контроли муассир ба зиндагии худ дошта аст. Мо метавонем аз муваффақиятҳо ва дастовардҳои гузашта дарс бигирем, на аз бадбахтиҳои гузашта.

● Дувум, ҳарф дар бораи касоне, ки дар зиндагии акнун муроҷиаткунанда ҳузур доранд:

–Арзиш дорад дар бораи Ричард ҳарф бизанем. Ҷ ханӯз ҳузур дорад. Аммо арзиш надорад дар бораи Роберт сӯҳбат кунем. Ҷ рафта аст. Албатта агар бубора пайдояш шавад, ё Франческа тасмим бигирад ҷустуҷӯяш кунад, онгоҳ арзиш дорад дар борааш ҳарф бизанем.

–Ҷанӯз ба зеҳни ӯ наомадааст, ки Ричард метавонад тағйир кунад ва фарде шавад мутафовит аз касе, ки солҳои зиёд буда аст. Ман ҳаргиз қавл намедихам, афрод мисли Ричард тағйир кунанд, бидуни ин ки мурочиаткунанда дар ибтидо рафтори худашро тағйир диҳад.

● **Саввум**, интихоб беҳтар аз дору ва афсурдагӣ:

– Вазифаи мушовир ин аст, ки интихобҳои беҳтареро ба мурочиаткунанда биомӯзад. Вақте Франческа дафтари маро тарк кард, ба ҷои он ки ба хона биравад ва ҳамчунон афсурдагӣ кунад, ба интихоби бисёр беҳтаре фикр кард. Афсурдагӣ кар-

дан тамоми энержию ӯро мегирифт. Франческа ниёзе ба дору надошт. Набояд ба ӯ талқин мешуд бемори равонӣ ва эҳтиёҷ ба мушовир аст. Ӯ ниёз дорад ёд бигирад барои кӯмак ба худаш чӣ коре метавонад анҷом диҳад ва сипас шурӯъ ба анҷоми он кунад.

● **Чаҳорум**, машварат дар интихобҳо:

– Дар даҳ ҷаласаи мушовира дар давоми шаш моҳи оянда ман метавонам дар хусуси масъалаҳое, ки мумкин аст дар муҳити кор ё дар бархурд бо мардоне, ки эҳтимолан мулоқот мекунад, барояш пеш биёяд ба ӯ кӯмак кунам.

– Пас аз чанд ҷаласаи дигар, омӯзиши бахшҳое аз Теорияи Интихобро барои ӯ шурӯъ мекунам. Бахшҳое мисли ин ки ҳеҷ кас наметавонад боиси эҳсоси бадбахтии ӯ шавад, балки фақат худаш метавонад ин корро бо худаш кунад.

● **Панҷум**, тағйири дигарон бо омӯзиши Теорияи Интихоб:

–Вақте  $\bar{y}$  тағйир кунад, мумкин аст Ричард барои контрол кардани  $\bar{y}$  шуруъ кунад ба афсурдагӣ кардан то бо ин роҳ талош кунад дубора  $\bar{y}$  ро дар ферма нигоҳ дорад.

– $\bar{U}$  метавонад Теорияи Интихобро, ки омӯхта аст, барои Ричард низ тавзеҳ диҳад. Франческа метавонад бо Ричард хуб рафтор кунад, вале ба  $\bar{y}$  бигӯяд, ман масъули эҳсоси бадбахтии ту ё ҳеҷ каси дигар нестам.

–Метавонад аз Ричард бихоҳад барои мушовара назди ман биёяд. Ё як ҷаласа  $\bar{y}$  ро ҳамроҳи худаш биёварад. Эҳтимولي ин вучуд дорад, ки Теорияи Интихоб барои  $\bar{y}$  мантиқӣ ба назар бирасад ва он гоҳ ҳар ду аз он истифода кунанд.

● **Шашум**, робитаи хуб бо мурочиаткунанда:

–Тамоми касоне, ки барои мушовара муроҷиат мекунанд, ҳадди ақал як робитаи норизоиятманд ва нохушоянд доранд. Лозим аст, мушовирон бо тамоми муроҷиаткунандагонихуд робитаи хуб барқарор кунанд, то ба муроҷиаткунандагон нишон диҳанд, ки ба онҳо аҳамият медиҳанд, Агар мушовирон ҳангоме, ки муроҷиаткунандагон моил бошанд ва бихоҳанд ҳарф бизананд ба онҳо гӯш кунанд ва дар бораи тамоми мавзӯъҳое, ки матраҳ мешаванд, хуб таамул кунанд, метавонанд ба онҳо ба таври муассире кӯмак кунанд.

–Тамоми муроҷиаткунандагоне, ки ба мушовир муроҷиат мекунанд, ба навъе танҳо ҳастанд ё эҳсоси танҳоӣ мекунанд ва ба як дӯст ва ҳампаймон эҳтиёҷ доранд, ҳамон гуна ки ман ба Франческа омӯхтаам. Ҳамон тавре, ки фароянди машварат ба пеш меравад, мушовир бояд ба муроҷиаткунандагон биомӯзад онҳо масъули зиндагии худ ҳастанд ва агар чӣ дигарон мумкин аст тағйир кунанд,

набояд ба онҳо ва тағйире, ки мумкин аст бикунанд, тақиякунанда бошанд.

● **Ҳафтум**, ҳама барои саломати равонӣ ба чанд робитаи хуб ниёзманданд. Ҳар чанд баъзе камтар:

–Ин нуқтаро ба мурочиаткунандагон меомӯзам, ки зиндагӣ, мунсифона ва одилона нест, баъзе афрод дар робитаи худ бо дигарон бештар моя мегузоранд ва бархе камтар. Ба далели ирсӣ (женетик) баъзе ниёз ба робитаи бештаре доранд ва баъзе камтар.

–Агар мушовара муваффақиятомез бошад, мурочиаткунандагон бар рӯи робиташон кор мекунанд, то робитаи қадимии худро беҳбуд бахшанд ё робитаи нави бештаре барои худ эҷод намоянд. Мо барои хушнудӣ ва саодат ба чанд робитаи хуб ва самимӣ ниёз дорем.

**Ҳушдор:**

Вақте касе ногаҳон даст аз афсурдагӣ



бармедорад, мумкин аст аз тариқи худкушӣ роҳе барои поёни ин мушкил пайдо карда бошад. Равондармонгарон ҳамвора гӯш ба занги ин беҳбудии ногаҳонӣ дар афроде ҳастанд, ки барои муддати тӯлонӣ афсурдагӣ кардаанд. Бо дидани ногаҳонии беҳбудӣ ба ин фикр мекунанд, ки шояд акнун ба фикри худкушӣ бошанд. Касе, ки ҳамсараш ӯро тарк карда аст, агар тасмим нагирад афсурдагӣ кунад, ё ҳамсари дигаре биёбад, мумкин аст ба худкушӣ фикр кунад.

### **Кам–кам кун:**

Афсурдагӣ кардан, навъе дархости кӯмак аст, агар бидуни ранҷу азоб аз дигарон тақозои кӯмак кунем, дигарон моро нолоиқ хоҳанд донист ва мо инро намехоҳем. Бисёр шабех ба гадоӣ кардани муҳаббат тавассути мост ба наҳвае, ки ғурури моро хурд накунад.

Гоҳе афсурдагӣ барои интихоби коре аст, ки дӯст надорем анҷом диҳем ё

аз анҷомаш тарс дорем. (“Фоидаи сонавия”–и бемориҳо дар теорияи АКТ.)

**Суханони Алберт Эллис:** Моро аз кор ихроҷ кардаанд: (ин факт аст) Таъмин медиҳем, ки пас дигар ҳеҷ кас моро барои кор намехоҳад.

Агар афсурдаед, кореро, ки анҷомаш ҳоло сахт аст, аммо қаблан роҳат буда анҷом диҳед. Масалан, пиёдаравии яксоата бо ҳамроҳии дӯсте, ки барои Шумо дилсӯзӣ накунад. Мебинед, ки дигар афсурдагӣ намекунад ва ҳолатон беҳтар хоҳад шуд. Аммо мумкин, ки роҳгардӣ тамом шавад, дубора ба афсурадгӣ ва афкори нохушоянд баргардед.

**Ду роҳи хориҷ аз афсурдагӣ:**

- Хостаатро тағйир бидеҳ.
- Рафторатро тағйир бидеҳ.

Касе, ки занаш ӯро тарк карда аст, чанд корметавонаданҷом диҳад?

– Хушунат кунад.

– Худро ба афсурдагӣ бизанад.  
(Афсурдагӣ беҳтар аз хушунат ва рафтори интихобӣ аст.)

– Аз хайри ин зан бигзарад ва зани дигареро интихоб кунад.

### **Масъалаи дору:**

Касе, ки афсурдагиро интихоб мекунад, сатҳи серотонини мағзаш кам мешавад.

Касе, ки доруи Прозак (антидепрессант) мехурад, сатҳи серотонини мағзаш боло меравад. Аммо хӯрдани Прозак на танҳо вобастагӣ ва эътиёд меоварад, ки ҷои робитаи солимро намегирад.

### **Саволи асли:**

Меҳоҳи аз робитаи солим ҳолат хуб бошад ё аз дору? Дору лаззат меоварад, аммо хушбахтӣ намеоварад.

Вақте дар робитаи худ бо як нокомӣ мувоҷеҳем, ё контроли зиндагии худро аз даст додаем, ба се далел даст ба афсурдагӣ мезанем:

1. Афсурдагӣ монест аз хашми шадид мешавад ва намегузорад кор бадтар шавад.
2. Афсурдагӣ навъе дархости кӯмак аст.
3. Боис мешавад иҷтиноб кунем аз корҳое, ки метарсем дар он шикаст бихӯрем.

Бисёре аз касоне, ки контроли муассир бар зиндагӣ надоранд, ё ба далели гуногун аз раҳо кардани робитаи нохушоянди худ сар боз мезананд, интихоб мекунанд, ки барои бақияи умр ба афсурдагӣ бипардозанд. Албатта, маъмулан ингуна афрод кам – кам бемориҳои дигарро аз худ буруз медиҳанд ва аз тариқи даргир шудан бо он беморӣ, дигар ниёз ба идомаи афсурдагӣ нахоҳанд дошт.

## Мушкилоти равонтанӣ (Psychosomatics)

Бисёре аз пизишкон муътақиданд, хеле аз бемориҳои ҷисмӣ як далели равоншинохтӣ дар зербинои худ доранд, ки ба онҳо бемориҳои психосоматик (равонтанӣ) мегӯянд. Калимаи психо (ба маънои тарзи фикр) нақши муҳиме дар фаъолиятҳои сома (бадан) дорад.

Пас, ба роҳатӣ метавонем бигӯем, вақте мо контроли муассир бар зиндагии худ надорем, (мисли замоне, ки робитаи ризоиятбахш надорем) бадани мо ба шиддат дард мегирад. Шояд комилан бемор нашавем, вале вақте аз назари ҳисси нороҳатем, бадани мо низ ба таври табиӣ қор намекунад.

Мушкилиҳои равонтание, ки сабаби ҷисмӣ надоранд, маъмулан ба як мушкили робитае марбут мешаванд. Ин мушкил ҳатман набояд ишқу муҳаббат бошад. Гоҳе мо аз паси муроқибати бештарем. Ё мехоҳем

хостаи камтаре аз мо дошта бошанд. Аммо ҳар чизе, ки бошад, комилан равшан аст, ки як робитаи муҳими зиндагии мо он гунае, ки бояд бошад, нест. Дар чунин мавқеиятагар аз паси ёфтани як робитаи норизоютона ва нохушнуд дар зиндагии фард гардед, дар роҳи дурусте қадам гузоштаед.

Таҷрибаи ман дар робита бо беморони психосоматик нишон медиҳад, ин афрод равобити байнифардии бисёр нокомкунандае доранд. Ағлаб низ издивоҷҳои бисёр нохушоюнде доранд, ки мехоҳанд ба ҳар қиммате шуда онро ҳифз кунанд. Онҳо ҳатто ҷуръат надоранд худро асабонӣ ё афсурда кунанд, чаро ки агар чунин кунанд, мумкин аст, тавоноии анҷоми саҳми худ дар робитаи занушӯиро аз даст диҳанд.

Ҳар гоҳ дар зиндагӣ ноком мешавем, тақрибан ғайри мумкин аст, бадани мо як тараф истад ва ба фикру рафтору эҳсосоти мо бигӯяд: Бачаҳо лутфан шумо халлоқияти худро ба кор бигиред ва масъаларо ҳал

кунед ва маро дар ин мавзӯъ даҳлат надихед.

Вақте ҷисми мо, ё системаи халлоқи мағзимобемори иравонӣ ё равонтанӣ ба мо пешниҳод мекунад, набояд онро бипазирем. Садҳо ҳазор нафар аз афроде, ки акнун дар зиндагӣ солим рафтор мекунанд, давраҳое аз рафтори дево наворро таҷриба кардаанд.

Миллионҳо нафар аз афроде, ки афсурдагӣ кардаанд, ҳаросидан, васвоси фикрӣ–амалӣ, изтироб ва дарду ранҷ бидуни мабнои ҷисмиро интихоб карда буданд, аз ин корҳо даст кашидаанд ва дигар онро анҷом намедиханд ва бархе аз онҳо бидуни кӯмак гирифтани аз касе ин пешниҳодҳои халлоқи мағзро рад кардаанд.

Агар фард бовар дошта бошад, дево нагӣ дар мавқеияти хос, коромадӣ надорад, онро канор мегузорад.

**Мисол:**

Беморе, ки ҳамаро ҳаққорат меод ва туф мекард ва меғуфт маймун рӯи пушташ дар ҳоли роҳгардӣ аст. То ин ки як рӯз вақеан бемор шуд. Ӯ барои кӯмак хоستان аз Глассер, ду ҳафта аз девонабозӣ даст кашид. Ва вақте ҳолаш аз бемории воқеӣ хуб шуд, дубора девонагиашро шуруъ кард.

Афроде, ки даст ба худкушӣ мезананд, охирин пешниҳоди халлоқи мағзи худро анҷом медиҳанд. Агар ба онҳо мушовара дода шавад, мумкин аст аз қабули пешниҳоди мағзи худ сарпечӣ кунанд.

Доруҳои аъсоб системаи халлоқро аз қор мебароранд, бидуни он ки мушкилро ҳал кунанд. Онҳое, ки робитаҳои нохушоянд доранд, агар ба роҳи қоромеде ҳидоят шаванд, дармон мешаванд.

**Мисоли Тодд**

**Глассер:** Тодд, ниёз дорам бидонам,



қазия аз чӣ қарор аст? Ба ман бигӯ дар зехнат чӣ мегузарад?

**Тодд:** Ман афсурдаам, эҳсоси хеле баде дорам. Он қадар нороҳатам, ки холо як ҳафта аст, натавонидам ба сари кор равам.

**Глассер:** Касеро дар ин маврид гунаҳкор медонӣ?

**Афкори Глассер:**

– Дар ибтидо аз паси як робитаи хуб мегардам.

– Баъд саъй мекунам бифаҳмам оё муроҷиаткунанда тибқи маъмул ба контроли берунӣ машғул шудааст ва каси дигарро сарзаниш мекунад?

**Тодд:** Занам, маро тарк карда аст.

Ҳафтаи пеш вақте аз сари кор баргаштам, дидам, занам, ки ҳамеша хона буд, нест. Аввал вазъиятро ҷиддӣ нагирифтам, чун фикр кардам тибқи маъмул аз паси кораш рафта аст ва бармегардад, вале як соат, ки

гузашт ва ӯ занге ҳам назад, дигар мутаваҷҷеҳи авзоъ шудам.

**Глассер:** Мутаваҷҷуҳи чӣ шудӣ?

**Тодд:** Як ёддошти дукалимай ҳам ба дари яхдон часбонида буд. “Худо ҳофиз” ва рафта буд. Ба утоқи хоб рафтам, дидам васоили шахсӣ ва либосҳояробурдабуд. Ҳайронбудам.

Ман воқеан дӯсташ дорам. Чӣ тавр тавониста чунин корро бикунад?

**Глассер:** Ман наметавонам бигӯям, чӣ тавр. Фақат худаш медонад, вале метавонам ҳадс бизанам, чаро ин корро кардааст, иняктасмимимухим аст. Қатъан бояд аз чизе хеле нороҳат шуда бошад; Худат фикр мекуни чӣ метавонад ин қадар нороҳат карда бошад?

**Тодд:** Росташро бихоҳед, ҷавоб додан ба ин савол хеле сахт аст, воқеан наметавонам.

## Афкори Глассер:

–Вақте мурочиаткунанда мегӯяд: (Ҷавоб додан ба ин савол сахт аст) дар воқеъ медонад, бо чӣ сабаб, вале намехоҳад дар борааш ҳарф бизанад.

–Чун бояд бипазирад, он чӣ иттифоқ афтада аст ба ӯ рабт дорад ва ин кори роҳатенест.

–Барои ғалаба бар муқовимати ӯ, худамро ба нофаҳмӣ мезанам.

**Глассер:** Хуб, ба ҳар ҳол ҳадси худат чӣ аст?

Бубин, инчо ҷои гуфтани гапҳое ҳаст, ки гуфтанааш сахт аст. Вале роҳат бош.

**Тодд:** Хуб, албатта худам инро қабул надорам, вале занам ҳамеша мегуфт, ман одами султагаре ҳастам. Яъне ҳама чизро ман тайин мекунам. Вале хандадор ин аст, ки фикр мекардам инро дӯст дорад. Ӯ хеле аз ман ҷавонтар аст, ҳудуди даҳ сол, ҳоло 33 солаш аст. Ман беҳтар аз ӯ медонам. Фикр мекунам вақте корҳоро бар

ӯҳда мегирам, ӯ хушаш меояд.

**Глассер:** Дӯст дорӣ баргардад?

**Тодд:** Худои ман, маълум аст, ки дӯст дорам. Метавонед кӯмакам кунед, баргардонамаш?

**Афкори Глассер:**

–Ба саволи ӯ ҷавоб намедихам. Барои ин ки бифаҳмад воқеан баргаштани зан беҳтарин роҳи ҳал аст, бояд бештар гуфтугӯ кунад.

–Ба ҷояш мепурсам то ҳоло чӣ коре кардӣ? Ба ин маъно, ки метавонистӣ беҳтар аз он чӣ то кунун анҷом додӣ, амал кунӣ.

**Глассер:** Ба ман бигӯ аз вақте таркат карда чӣ корҳое кардӣ?

**Тодд:** Кори зиёде накардам. Хеле нороҳат ва озурда будам. Фақат дар хона мондам. Бархе аз ҳамкоронам нигаронам шуда буданд. Ба диданам омаданд ва яке аз онҳо шумораи телефони Шуморо ба ман дод.

Наметавонам худамро ба даст бигирам, дар мавриди афсурдагӣ чизҳое шунида будам, вале то ҳоло наметавонам воқеан чӣ аст? Ингор фалаҷ шудам.

### **Афкори Глассер:**

–Ба ин изҳори назараш посух наметавонам, чун наметавонам пешниҳод ба ӯ бикунам, ки эҳсоси беҳтаре пайдо кунад.

–Ба гапҳояш дар бораи эҳсосаш гӯш медиҳам, аммо дар бораи эҳсосот зиёд ҳарф наметавонам.

–Ба коре, ки интихоб карда ва анҷом дода тамаркуз мекунад. Бояд ӯро ба чолиш бикашам то дар бораи интихоб кардан фикр кунад ва ин ҷо нуқтаи хубе аст барои шурӯъ.

**Глассер:** Ин тавр мутавҷҷуҳ шудам, ки аз вақте таркат карда, интихоб кардӣ, ки хона бишинӣ ва сари кор наравӣ, дуруст фаҳмидам?

**Тодд:** Доктор, шумо мутаваҷҷеҳ нестед, ман интихоб накардам, ки дар хона бишинам.

**Глассер:** Дуруст мегӯӣ, ман дарк намекунам. Чӣ тавр мегӯӣ хона нишастанро интихоб накардӣ? Касе дигаре маҷбурат карда аст, то хона бимонӣ?

**Тодд:** Вале ман нороҳат ва озурда будам, он қадар озурда будам, ки наметавонистам равам сари кор, ман чизеро интихоб накардам, ман аз вақте он ёддошти дукалимаро хондам ба шиддат нороҳат ва озурда шудам.

**Глассер:** Ту имрӯз интихоб кардӣ, ки биёи маро мулоқот кунӣ?

**Тодд:** Вале ман ба кӯмак эҳтиёҷ дорам, барои ҳамин инчо омадам.

**Глассер:** Талош кардӣ, ки бо ӯ тамос биғирӣ? Аслан аз ӯ хабаре дорӣ?

**Тодд:** Умедвор будам худаш занг бизанад. Фикр кардам аз пайяш бигардам, вале баъд фикр кардам,

мумкин аст даъво кунем ва авзоъ бадтар шавад. Муддате воқеан асабонӣ будам, вале дақте дидам, ба ростӣ рафта аст, воқеан ғамгин шудам. Доктор ман дӯсташ дорам ва намедонам бодя чӣ кор бикунам. Ман намехоҳам султагар бошам, вале табиатам ин аст. Падарам ҳам ҳамин хел буд, вале модарам нороҳат намешуд. Шояд ин рафторро аз падарам ёд гирифтаам.

**Глассер:** Аҳамият дорад, ки ўро аз чӣ касе ёд гирифта бошӣ?

**Тодд:** Фикр мекунам, равонпизишкон ба ин чизҳо алоқаманд бошанд.

**Глассер:** Ман коре бо волидонат надорам. Ту калонсолӣ. Ман ҳам дӯст дорам бидонам, ҳоло чӣ рафтори баъди ро интихоб мекунӣ? Медонӣ, алоқамадам бидонама, ту чӣ мехоҳӣ? Ва дӯст дорам агар битавонам ба ту кӯмаккунам, роҳу равишero интихоб кунӣ, ки битавонӣ ба хостаат бирасӣ. Мо бояд ин воқеиятро бипазирем,

ки  $\bar{y}$  туро тарк карда аст ва бояд бо ин канор биёем. Ҳоло фикр мекунӣ, барои ҳамеша тарк карда бошад?

**Тодд:** Нуктаҳаминҷост. Хелебамағзам фишоровардам, валенамедонам, агар қасди баргашт дошт, фикр мекунам бархе аз васоилашро намебурд. Ҳамаи чизҳояшро бурда аст. Ҳамаи инҳо хеле ногаҳонӣ иттифоқ афтод. Ман аслан намедонам чӣ кор кунам.

**Глассер:** Фарз кун, ҳоло метавонистӣ бо  $\bar{y}$  гап бизанӣ, чӣ ба  $\bar{y}$  мегуфтӣ?

**Тодд:** Ба  $\bar{y}$  мегуфтам бахшиш мехоҳам. Ба  $\bar{y}$  мегуфтам намедонистам, ки дорам чӣ кор мекунам. Хеле ба  $\bar{y}$  бетаваҷҷуҳӣ кардам. Ман як каллаҳар, кӯр будам, ки фикр мекардам, дӯст дорад дар ҳамаи корҳо даҳолат кунам. Хеле интиқод мекардам. Ҳеч вақт напазируфтам, ки метавонад корҳоро дуруст анҷом диҳад. Ҳамеша дар корҳояш як хатогии хурд пайдо мекардам. Номи маро гузошта буд, Чаноби бенуқс. Манзураш таҳқир набуд, фикр мекарам воқеан дорад аз



ман таъриф мекунад. Ҳеч гоҳ даъво накардем, бо ҳам робитаи ҷинсии хубе доштем, як ҳафта қабл аз ин ки маро тарк кунад, изҳор кард корҳо он тарвре, ки мехоҳад пеш намераванд. Аз ман пурсид, ман ҳам ҳамин эҳсосро дорам ё не? Гуфтам, танҳо чизе, ки маро озор медиҳад, ин аст ки ӯ хушҳол ва хушнуд ба назар намерасад. Ба ӯ гуфтам, бояд талош кунад шодтар бошад. Гуфт дорад талош мекунад, вале ба назар намерасад битавонам ин корро бикунам. Аз ман пурсид, оё ман метавонам дар ин робита коре кунам? Ман гуфтам ҳамеша ҳар кореро, ки аз дастам бармеояд анҷом додам. Намедонистам чӣ кори дигаре метавонам анҷом диҳам. ӯ гуфт ҳадс мезад, ки ҳаминҷавобробидиҳам. Баъд аз он камтар шодтар ба назар мерасид ва ман фикр кардам авзоъ беҳтар шуд аст ва барои ҳамин вақте фаҳмидам рафта аст хеле ҳайрон шудам.

**Глассер:** Ту ҳанӯз фикр мекуни, ки наметавони ки кори дигаре анҷом диҳӣ?

**Тодд:** Не, ҳоло ки фикр мекунам, мебинам хеле корҳои мутафовите метавонистам анҷом диҳам, вале ҳол чӣ тавр метавонам онро ба ӯ бигӯям. Ӯ рафта аст ва ман мунтазираш шудам то тамос бигирад, вале то кунун тамос нагирифт.

**Глассер:** Намехоҳӣ ба ӯ бигӯи, дилат барояш танг шудааст? Бигӯӣ дӯсташ дорӣ ва омодаӣ тағйир кунӣ?

**Тодд:** Албатта, ки мехоҳам. Вале чӣ тавр? Ҳато агар медонистам куҷост, боз ҳам ин тарсро доштам, ки накунад корҳоро харобтар кунам. Ман одаме нестам, ки битавонам бипазирам иштибоҳи ман буд ва ман гунаҳгорам. Аввалин коре, ки анҷом медиҳам, ин аст, ки ӯро сарзаниш мекунам. Ман ҳоло афсурдаам, вале каме асабониам. Ӯ набояд ин хел ва бо ин вазъият маро тарк мекард.

**Глассер:** Метавонам як пешниҳод ба ту диҳам? Албатта ин пешниҳод ба баъзе одамҳо кӯмак карда аст!

**Тодд:** Чӣ пешниҳод?

**Глассер:** Барои ӯ як нома бинавис. Ба ӯ бигӯ чӣ қадар дӯсташ дорӣ ва чӣ қадар дилат барояш танг шуда аст! Ва ба ӯ бигӯ тағйир хоҳӣ кард. Намехоҳам дигар ба ту дикта кунам, ки чӣ бинависӣ, бояд аз зехн ва забони худат биёяд берун ва на аз зехни ман.

Бояд аз таҳи дилат бинависӣ, вагарна худтаро ба заҳмат наандоз. Вале ба ӯ бигӯ барои дарёфти кӯмак пеши ман омадӣ ва аз ӯ бипурс, агар мехоҳад бо ҳам биёед пеши ман. Ин хел лозим нест бо ту танҳо бошад. Шояд ҳозир бошад то ин ҳад қадам бигзорад.

**Тодд:** Ман метавонам ин корро бикунам, фикри хеле хубе аст.

**Глассер:** Ин хел ҳеч фишоре нест. Метавонад номаро бихонад ва дар бораш фикр кунад ва лозим нест пушти телефон бо ту ҳарф бизанад. Ин кор хеле барояш фишор ворид намекунад. Номаро бинавис ва биёр бихонам. Пеш аз он ки бифиристӣ

бо ҳам мурур мекунем. Хуб аст?

**Тодд:** Хуб, воқеан хуб. Ин фикрро меписандам. Ҳатто номаро меорам, хеле хуб.

**Глассер:** Бигу бубинам, ҳоло чӣ эҳсос дорӣ?

**Тодд:** Ҳолам беҳтар аст, хеле беҳтар.

**Глассер:** Чӣ хел шуд, ки ҳолат беҳтар шуд?

**Тодд:** Чун коре ҳаст, ки бояд анҷом диҳам. Эҳсоси дармондагӣ намекунам. Шояд ин кор муассир бошад, албатта шояд.

**Афкори Глассер:**

–Тодд барои навиштани нома хеле вақт гузошт. Шоҳкор карда буд. Агар ҳанӯз дар Дунёи Матлуби занаш буд, ҳатман муассир меафтад. Ин ки ҳамсараш тамоми чизҳояшро бурда буд, нишонҳои хубе набуд.

–Ҳамсараш номаро хонд ва ба ӯ занг

зад. Гуфт, дӯст дорад бо ҳам пеши ман биёянд. Вақте омаданд, Тодд талош кард занашро бовар кунонад, як фурсати дигар ба ӯ диҳад. Ӯ бодикқат ба суханҳои Тодд гӯш дод ва гуфт: На, бубин...

**Зан:** Бубин, чаҳор сол аст, ки издивоҷ кардаем. Ман дар ин чаҳор сол хеле аз ту қарздорам. Ту одами баде нестӣ, аммо ба дарди ман намехӯрӣ. Агар намедонистӣ аз чӣ нороҳат будам, ин воқеан чизеро дар бораи ту нишон медиҳад. Ман фақат 33 сол дорам ва бо ту ба ҷое намерасам. Ҳоло хеле хуб гап мезанӣ ва хеле хуб ба назар мерасӣ, аммо фақат барои ин аст, ки ба ту фишор овардаам. Ин барои ту бозӣ аст ва ту аз бохтан нафрат дорӣ, вале барои ман бозӣ нест. Дигар тамом шуд. Ман ҳеҷ чиз изофитар аз ҳаққам намехоҳам; Ҳеҷ чӣ. Нафақа ҳам намехоҳам. Фақат саҳми худамро аз пасандоз мехоҳам. Ман метавонам аз ӯҳдаи зиндагиам бароям.

## Афкори Глассер:

Зан аз ман ташаккур кард ва рафт. Тодд муддати тӯлонӣ хомӯш монд ва баъд гуфт:

**Тодд:** Намаставонам бе ӯ зиндагӣ кунам.

**Глассер:** Қумлаи бисёр ғамангез аст, қасд дорӣ худкушӣ кунӣ?

## Афкори Глассер:

–Албатта агар фикр мекардам, мумкин аст худкушӣ кунад, ҳаргиз ин ҳарфро намезадам, аммо ӯ аҳли худкушӣ набуд. Ҳанӯз дар бахшҳои дигари зиндагиаш чизҳои мусбат вучуд дошт, ҳарфи ман каме оромаш мекунад.

**Тодд:** Не, намехоҳам худамро бикушам. Вале ба таври ваҳшатноке барои муддати тӯлонӣ нороҳат хоҳам буд. Ман воқеан дӯсташ дорам.

**Глассер:** Бигзор ҳар чӣ қадар, ки ту мехоҳӣ тӯл бикашад. Ман бо

мушовира додан ба одамҳои нороҳат ва ғамгин зиндагиамро мегузаронам.

**Тодд:** Шумо ин чизҳоро хеле ҷиддӣ намегиред, на?

**Глассер:** На воқеан, чун ман идомаи қиссаро медонам ва ба назарам хуб аст.

**Тодд:** Манзурат чӣ, ки идомаи қиссаро медонӣ?

**Глассер:** Манзурам ин ки ба зудӣ ту як нафари дигарро пайдо мекунӣ ва агар бо ин фарди нав ҳамон тавре, ки чанд дақиқа пеш ба занат гуфти рафтор кунӣ, эҳсоси хушнудӣ ва ризоият хоҳӣ кард. Охири қисса ин тавр хоҳад шуд.

**Афкори Глассер:**

–Чанд моҳе тӯл кашид, то занашро аз Дунёи Матлуби худ берун кунад. Ҷамсараш қаблан ўро аз Дунёи Матлуби худаш берун гузошта буд.

–Тодд бо хонуми дигаре ошно шуд ва пеши ман омаданд. Ман дар он

замон чунон дар Дунёи Матлуби  
Тодд чо гирифта будам, ки дӯст дошт  
он хонумро бубинам ва тайид кунам.

–Ҳеҷкас намегӯянд, ки оқибати як издивоҷ чӣ мешавад.  
Бинобар ин далеле вуҷуд надошт ҷуз  
ҳимоят кори дигаре бикунам. Ӯ дар  
бораи ман ҳама чизро ба ин хонум  
гуфта буд. Дар бораи сабаби шикасти  
издивоҷаш ҳақиқатро ба ӯ гуфта  
буд; Ин ки хеле султагар буд. Ин зан  
ҳамсинну соли худаш буд ва назари  
воқеъгароёнае дар бораи Тодд дошт.

## **ФАРЗИЯИ ДАҲУМ:**

Бадани мо мошине аст, ки чаҳор чарх  
дорад ва бо чархҳои пеш ҳаракат  
мекунад. Чархҳои пеш фикру  
рафторанд. Чархҳои ақиб ҳиссу  
бадан ҳастанд, ки аз тарафи чарҳои  
пеш кашида мешаванд.

Рафтори кулӣ яъне:

- Фикр;



- Рафтор;
- Ҳис;
- Бадан;

Ки бо ҳам фаъол мешаванд.

Ҳеч кас наметавонад мустақиман интихоб кунад, ки эҳсоси хубе дошта бошад. Аммо ғайри мустақим метавонад. Шумо фақат баррӯи афкор ва амалҳои худ контрол доред. Аммо эҳсос ва бадан ҳам аз пасаш меоянд.

**Мисол:**

**Фарде мегӯяд:** Ҳиссаш нест, то варзиш кунам, баданам намекашад.

**Посухи Глассер:** Амал кун, ҳиссаш меояд. Яъне аввал варзиш кун, баъд ҳисси варзиш меояд.

Фарде, ки ҳисси аз ҷойгаҳ берун омаданро дар субҳи зуд надорад, вақте аз ҷойгаҳ мехезад ва аз хона берун меравад, аз коре, ки карда аст, хушҳол мешавад. Чун ҳис бо таъхир

аз амал меояд.

## **ФАРЗИЯИ ЁЗДАҲУМ:**

Дар як издивоҷ, се нафар вучуд доранд:

- Мард;
- Зан;
- Издивоҷ;

Вақте дучори ихтилоф мешавед, ворида доираи ҳалли ихтилоф гардед ва аз он ҷӣ қарор аст бидиҳед, то издивоҷро ҳифз кунед, суҳан бигӯед, на аз он ҷӣ таваққуъ доред, ки аз тарафи муқобил бигиред.

## **Ниёз ба қудрат ва хатари ихтилоф дар ҳамсарон:**

Агар ниёз ба қудрат дар ҳар ду тараф (ҳам зану ҳам шавҳар) боло бошад, издивоҷ бо хатар рӯ ба рӯ мешавад. Ва агар ниёз ба қудрат дар ҳар ду кам бошад, майл ба музокира бештар

мешавад ва издивоҷ бо хатар камтар рӯ ба рӯ мегардад. Ҳатто агар яке аз тарафҳо ниёз ба қудрат дошта бошад ва тарафи дигар на, мушкил камтар хоҳад буд. (Ду подшоҳ дар иқлиме нағунҷанд. Ду дарвеш дар гилеме бихусбанд.)

Вақте ҳар ду тараф аҳли қудратанд, ҳамдигарро аз доираи ҳалли ихтилоф берун мекунанд. Ба ҳамин хотир, бояд қабл аз издивоҷ, андозаи ниёз ба қудрати ҳар яке маълум шавад. Ва агар ниёз ба қудрат дар ҳар ду тараф болост, ба онҳо тавсеа карда шавад, ки аз ин издивоҷ даст кашанд.

### **Ниёз ба озодӣ ва хатари ҷудой дар издивоҷ:**

Афроде, ки ниёзи шадид ба озодӣ доранд, ҳамвора бо эҷоди робитаи самимии баландмуддат мушкил доранд. Аммо бештарин мушкили онҳо дар зиндагии муштарак ва издивоҷ аст. Ин афрод мисли аҳли қудрат мубориза намекунанд, аммо ҳамсари худро тарк мекунанд.

То вақте он касе, ки ниёзи камтаре ба озодӣ дорад, озодии тарафи дигариро маҳдуд накунад, дар издивоҷ мушкилӣ пеш намеояд.

Издивоҷ кардани нафароне, ки шадидан ниёз ба озодӣ доранд, навъе таноқуз (мухолифат бо ҳам кардан) аст. Чаро, ки онҳо намехоҳанд бо ҳеҷ фарде дар як доира қарор бигиранд.

## **Ниёз ба тафреҳ ва таҳкими издивоҷ:**

Ниёзи шадид ба тафреҳ барои ҳар навъ робитае, ба вижа рабитаи заносӯӣ бисёр олий аст.

Синну сол, ҷинсият, бепуӣ, тақрибан ҳеҷ вақт наметавонад монеъи барои тафреҳ кардан бошад. Бо каме талош метавон ҳамеша ва ҳама ҷо хандид. Агар ниёзи ҳар ду ба истироҳат кам бошад, ҳеҷ як аз ин вазъият нороҳат нахоҳад шуд. Ниёз ба тафреҳ чӣ шадид, чӣ кам мушкиле намеофаринад, албатта агармаворидҳои дигардурӯст бошад.

Беҳтарин издивоҷ, издивоҷе аст, ки дар он:

- ниёз ба ишқ ва эҳсоси таалуқ дар ҳар ду зиёд,
- ниёз ба тафреҳ дар ҳар ду зиёд,
- ниёзи бақо дар ҳар ду мутавассит,
- ниёз ба қудрат дар ҳар ду кам,
- ниёз ба озодӣ дар ҳар ду кам

бошад. Ҳар гуна қачравие аз ин улғуи камёб, ба музокираниёз дорад. Ва ҳар чӣ ихтилоф ва тафовут бештар бошад, музокираи бештар металабад.

Издивоҷи номуваффақ то кунун шоеътарин иллати эҳсоси фалокат ва бадбахтии инсонҳо буда аст.

Ишқу муҳаббатро бо кашиши ҷинсӣ иштибоҳ нагиред. Ба эҳсоси таалуқ таваҷҷуҳ кунед. Бо касе издивоҷ накунад, ки агар робитаи ҷинсӣ байни шумо набуд, бо ӯ рафоқат намекардед.

## Ниёзҳоро чӣ гуна санҷем:

1. Ташҳиси шиддати ниёз ба қудрат:  
(кам, миёна, зиёд)

- Оё ҳамеша мехоҳед, сухани худатонро ба курсӣ шинонед?
- Оё мехоҳед сухани охириро Шумо бизанед?
- Оё мехоҳед молики дигарӣ бошед?

2. Ташҳиси ниёз ба озодӣ: (кам, миёна, зиёд)

- Оё пайравӣ аз қоидаву қонунҳо барои Шумо сахт аст?
- Оё наметавонед худро бо дигарон мутобиқ кунед?
- Оё наметавонед ба муддати тӯлонӣ дар маконе ва бо гурӯҳе бимонед?

3. Ташҳиси ниёз ба тафреҳ: (кам, миёна, зиёд)

- Оё аз омӯхтан, хӯрок хӯрдан, гардиш кардан, бозӣ кардан лаззат

мебаред?

– Оё дар зиндагӣ зиёд механдед?

– Оё ҳангоми кор, иҷоза медихед ҳамкорон бо ханда ва шӯхӣ бо ҳам муомила кунанд?

### Санҷиши дигар:

- Агар Шумо ва ҳамсари ояндаатон муҳтавои Дунёи Матлуби худро бо якдигар дар миён мегузored. Агар Дунёи Матлуби Шумо пур аз афроде аст, ки бо онҳо хуб канор омадаед, ниёзи Шумо ба ишқу алоқа зиёд аст. Агар фақат афроди андаке дар он қарор доранд, ниёзи Шумо ба ишқу таалуқ кам аст.
- Агар робитаи ҷинсии Шумо хуб аст, мувозеб бошед дар арзёбии Шумо асар нагузорад. Ва агар робитаи ҷинсии Шумо хуб нест, бидонед, ки баъдан ҳамчандон беҳтар намешавад. Аммо агар аввал хуб буд ва баъдан таназул кард, дар воқеъ робитаи заносӯй таназул карда аст.

- Агар Шумо дучори таваҳҳуми ройиҷи афроди ошиқ ҳастед ва фикр мекунед бо нисори ишқи холисонаи Шумо, ӯ тағйир хоҳад кард. Барои кӯмак ба худ шонси бисёр каме доред. Ин таваҳҳум дар ниҳоят яъне контроли берунӣ аст.

Агар ҳанӯз издивоҷ накардед, бо ин ду гурӯҳ издивоҷ накунед:

### **1. Шахсияти зидди иҷтимоӣ:**

– Онҳо ба ниёзҳои дигарон бетаваҷҷуҳанд.

– Ниёз ба ишқу таалуқ дар онҳо наздик ба сифр аст.

– Ниёзи онҳо ба озодӣ бисёр болост.

– Ниёз ба қудрат дар онҳо бисёр болост. (Ва дар ин роҳ аз дуздӣ ва фиребгарӣ ҳам ибтисо надоранд.)

Онҳо дар ибтидои ошноӣ одамҳои ҷолибебаназар мерасанд. Чун фаъол ва ҷаззобанд. Ва ҳамвора дар анҷоми корҳо пешқадаманд. Ва дар гулзадани



дигарон моҳиранд. Зоҳири шӯхтаб ва меҳрубоне доранд. Аммо агар зане ба онҳо така кунад, аз ӯ мегурезанд ё ӯро шатта мезананд. Маъмулан, чунин касе дӯсте надорад. Аммо намоиш медиҳад, ки дӯстонаш дар ҷои дур зиндагӣ мекунанд, ё қарор аст ба диданаш биёянд. Аммо дар ҳақиқат дӯсте надорад.

Ҳаргиз наметавонед рӯи ӯ ҳисоб кунед. Агар дар оғози ошноӣ ҳастед, Шуморо ба як ресторани гаронқиммат мебаранд, аммо баъд меғӯянд, пулашонро дар хона фаромӯш кардаанд.

## 2. Шахсияти бекор:

Ӯ бар хилофи шахсияти зидди иҷтимоӣ, моҳияташро ором–ором зоҳир мекунад. Ӯ бо корҳои, ки анҷом намедиҳад, Шуморо меозорад. Ӯ майзада нест, мӯътод нест, аммо ҳамвора ниёзманди кӯмаки дигарон аст. Дар ӯ шӯри зиндагӣ кам аст, аз ин рӯ ба нудрат метавонад ниёзи худро ба қудрат ирзо кунад. Ниёз

ба озодӣ дар ӯ каме болотар аз мутавассит аст. Ӯ албатта бештар парса мезанад. Ӯ иртиботҳоро ҳифз мекунад, ба шарти ин ки идомаи робита, ниёзманди кори сахте набошад. Ӯ вазифаҳояшро анҷом намедиҳад. Ӯ кӯдаке аст, ки ҳаргиз бузург намешавад. Ӯ ниёзи шадид ба тафреҳ ба маънои кӯдаконааш дорад. Инҳо ҳамеша донишҷӯянд. Дарсҳоро тамомам намекунанд. Агар бо ӯ издивоҷ кунед, то вақте аз ӯ чизе нахоҳед, бароятон ҳамроҳи хубе аст. Инҳо агар ба воситаи нуфузи хонаводагӣ ба шуғли муҳиме бирасанд, кори муассире анҷом намедиҳанд. Инҳо маъмулан издивоҷ мекунанд ва бачадор ҳам мешаванд. Инҳо ба равондармонӣ посух намедиҳанд.

Вақте бо Теорияи Интихоб ошно нестедвадучори ихтилоф мешавед, ба ҷои ҳалли ихтилоф, даст ба контроли берунӣ мезанед. Мекӯшед, ҳамсари худро тағйир диҳед ва ишқи шумо рӯ ба пошхӯрӣ меравад.

Медонед, моҳи асали як ҷуфт кучо поён меёбад? Вақте ҳар ду тараф мекӯшанд ҳамсари худро тағйир диҳанд. Мо бояд бипазирем, танҳо шахсеро, ки метавонем контрол кунем, худамон ҳастем.

Издивоч наметавонад ояндаро тазмин кунад. Агар тазмин мекард, талоқ иттифоқ намеафтад.

Хашм, ҳаёҳу, таҳдид, суроғи мардон ё занони дигар рафтан, афсурдагӣ кардан, деғонагӣ кардан наҷодбахши ишқи Шумо нест.

### **Дар доираи ҳалли ихтилоф:**

– Ману ту ҳамдигарро тағйир намедихем.

– Ману ту аз ҳам чизе намехоҳем.

– Ману ту мебинем, ки чӣ метавонем барои ин робита бипардозем, то ин издивоч бодавомтар бошад.

– Ба ин фикр намекунем, ки он чӣ ман меғӯям, чӣ асаре бар ту ва он чӣ ту

мегӯӣ чӣ асаре бар ман дорад, ба ин фикр кунем, ки он чӣ анҷом медиҳем чӣ асаре ба издивоҷи мо мегузорад. *(Чун дар ин доираи ҳалли ихтилоф, ману ту ва издивоҷ ҳузур доранд ва мо барои кӯмак ба саввумӣ дар ин доира нишастаем.)*

### **Доираи ҳалли ихтилоф:**

Одамҳои ба ду шакл аз ҳам ҷудо мешаванд:

- **Ҷанг (муқовимат)**
- **Гурез (канорагирӣ)**

Пас ҳар гоҳ ба ҳам суҳане мезананд, бояд бипурсанд, фоидаи ин суҳан чист? Оё бо ин суҳан ба ҳам наздик мешавем ё дуртар?

Маъниаш ин нест, ки ҷуфт пас аз ин ихтилофенадоранд. Маъниашинаст, ки абзоре барои ҳалли ихтилоф дар даст доранд. Онҳо медонанд, ки агар чизеро барои зиндагии муштаракӣ худ интихоб мекунанд, ҳатман ҳамон чизе нест, ки агар муҷаррад буданд,

интихоб мекарданд.

Вақте муҷаррадем, интихобҳои мустақилтар дорем. Вақте издивоҷ мекунем, ҳар ду тараф интихобҳои мутафовит дорем. Аммо набояд фикр кунем, ки аз ин ба баъд мисли дугонаҳои ба ҳам чисбида амал мекунем. Ҳар ду тараф мекӯшанд, новобаста аз интихобҳои муштарак барои издивоҷ тарафи дигарро аз зиндагии мустақили шахсии худ маҳрум накунанд. Мисол, яке дӯст дорад, ки варзиш кунад. Дигарӣ дӯст дорад, ки вақти худро сарфи тамошои филм ва театр кунад. Ва ҳеҷ яке наметарсад, ки тарафи дигар нороҳат шавад.

Дар зиндагии мубтанӣ бар контроли берунӣ, ду тараф аз тариқи интиқоду айбҷӯӣ саъй мекунанд ҳаллоқияте ба харҷ диҳанд, аммо дар зиндагии мубтанӣ бар Теорияи Интихоб ҳар ду тараф ба далели бархурдорӣ аз озодӣ, вақте зиндагиашон якнавохт мешавад, аз ҳаллоқияти худ барои навоарӣ дар зиндагӣ истифода мекунанд.

Робитаи ҷинсӣ дар оғоз чизи ҷадиде астваниёз ба халлоқият надорад, вале барои ҳаяҷонангез кардан ва ҷазб кардани он бояд дар дарозмуддат бояд халлоқият ба харҷ бурд. Вагарна ду тараф робитаи ҷинсиро аз Дунёи Матлуби худ берун мегузоранд. Ва ҳангоми ирзои ҷинсӣ, бисёре аз онҳо робитаи ҷинсӣ бо фарди дигарро тасаввур мекунанд. Дар ҳоле, ки бо каме халлоқият, ҳар яке аз онҳо метавонад боиси ирзои худ ва ҳамсараш шавад. Вақте робитаи ҷинсӣ рӯ ба тамомшавӣ мегузорад, бояд онро ба унвонӣ як ҳушдор дар назар бигирем.

Набояд Теорияи Интихобро ба тарафи муқобил таҳмил (бор) кард. Иҷбори дигарӣ, ҳатто ба пайравӣ аз тафаккури солим, контроли берунӣ аст. Ҳар гоҳ касеро маҷбур ба коре мекунем, муқовимати бештар дар ӯ бармеангезем. (*Контроли берунӣ, муқовимати дарунӣ меорад.*)

## Саволҳои мушовири издивоҷи Теорияи Интихоб:

- 1. Оё воқеаномадаед барои тадовуми издивоҷ кӯмак бигиред, ё аз қабл тасмим ба талоқ гирифтаед? (Агар ҳар як барои кӯмак ба ҳудаш ва на кӯмак ба издивоҷ омада бошад, наметавон машварати издивоҷ дод.)
- 2. Маънии зиндагии мушатарк аз назари Шумо чист? (Агар дигариро гунаҳкор бидонад ва иҷоза дода шавад, бе ҳеҷ назорат ва контрол сухан бизананд, раванди машварат осеб мебинад.)
- 3. Як нуктаи мусбатро, ки ҳоло дар издивоҷи шумо вуҷуд дорад, ном бибаред? (Заминасозӣ барои саволи 5 ва 6)
- 4. Рафтори чӣ касеро метавонед контрол кунед? Худатон ё ҳамсаратон? (Эҷоди тардид ба контроли берунӣ)
- 5. Фикр кунед ва бигӯед дар ин ҳафта

ҳозиред чӣ коре анҷом диҳед, ки ба издивоҷи шумо ва тадовумаш кӯмак кунад? (Ташвиқ ба анҷоми як гоми амалӣ ба нафъи издивоҷ)

- 6. Дар ҳафтаи оянда ҳозиред чӣ коре кунед, ки ба ислоҳи издивоҷи шумо кӯмак кунад? (Дархост аз ҳар ду тараф, ки дар оянда ҳам як гом пешбиёянд.) Издивоҷ ҳосили ҷамъи ману ту нест. Ҳосили ҷамъи ман, ту ва издивоҷ аст. Аз худ бипурсем, ман барои ислоҳ ва тадовуми издивоҷ чӣ кардаам? На ин ки ту барои ман чӣ кардаӣ?

То вақте ки ҳар ду тараф дар Дунёи Матлуби ҳам ҳастанд, мушовараи издивоҷ муассир аст. Фарз бар ин аст, ки онҳо ба ҷои тавофуқ, ба контроли берунӣ исрор кардаанд. (Аммо агар аз Дунёи Матлуби ҳамдигар берун рафта бошанд, наметавон барои онҳо коре кард.)

Агар издивоҷ ба мушовараи тӯлонимуддат ниёз дошта бошад, эҳтимоли наҷоти он кам аст. Ман



бо гач гирди ҳар ду нафар доирае мекашам:

- То дар ин доира ҳастед, ба издивоҷ ва беҳбудӣ он фикр мекунед, на ба худатон.
- Ин доираро вақте издивоҷ ба хатар афтада бикашед ва ба доди издивоҷ бирасед.

**Қонунҳои ин доира:**

- **1. Бояд ва ҳатман мамнуъ;**
- **2. Тайъини таклиф (вазифа) барои дигарӣ мамнуъ;**

Доираи ҳалли ихтилоф абзори қудратманде аст, ки зану шавҳар метавонанд дар ҳар замоне, ки бихоҳанд аз он истифода кунанд.

## РАВИШИ МУШОВИРАИ ГЛАССЕР

1. Ниёзе ба тадқиқоти тӯлонӣ нест. Тамоми касоне, ки барои мушовира муроҷиат мекунанд, ҳадди ақал як робитаи нохушоянд дар зиндагиашон вучуд дорад.

Зиндагӣ иртиботи мунсифона ва одилона нест. Дар ҷаҳони воқеӣ, баъзе барои робитаи худ бо дигарон бештар моеъ мегузоранд ва бархе камтар. Муроҷиаткунанда бояд биомӯзад, ки робитаи қадимии худро беҳбуд бахшад ва ё робитаи ҷадида барои худ эҷод кунад. Мо барои хушбахтӣ ба чанд робитаи хуб ва самимона ниёз дорем.

### Таърифи стресс:

Стресс бисёр вақтҳо ба як робитаи номатлуб дар зиндагии фард марбут аст. Робитае, ки новобаста ба мушкилот, ҳанӯз дар Дунёи Матлуби

мо қарор дорад. Масалан, волидон, фарзандон, дӯстони самимӣ ва ҳамсароне, ки ҳанӯз онҳоро аз Дунёи Матлуби худ берун наандохтаем.

**Мисол:** Модаре, ки аз духтари ҳабдаҳсолааш таваққуъ дорад дар тамизиихонавашустанитарффузуруф кӯмак кунад. Духтар аввал кӯмак мекарда аст, аммо модар аз наҳваи кӯмаки ӯ норозӣ буда аст. Ва ҳоло вақте модар аз сари кор бармегардад, сардард мегирад. Агар сардард намегирифт, афсурда мешуд. Агар афсурда намешуд, хушунат мекард.

**Модар:** Нашустанитарффо нишонаи инанд, ки ӯ худхоҳ ва ба фикри ман нест. Як бор задамаш. Ӯ ҳам маро зад. Баъд пушаймон шудем ва ҳар ду гиря кардем ва ҳамдигарро бағал кардем.

**Глассер:** Дигар, ки намехоҳи тарсаки заданро такрор кунӣ?

**Модар:** Не.

**Глассер:** Агар вақте меоӣ хона, ҳар коре мекуни таъсире надорад, пас

ҳеҷ коре нақун.

**Модар:** Яъне чӣ?

**Глассер:** Мушкилнатуинаӯ. Мушкил робита аст. Бо муштариҳои бонкат ҳам мушкил доштӣ, аммо чаро онҳо исрор бар тағйири онҳо надоштӣ?! Ва чаро рӯи духтарат исрор ба тағйир дорӣ? Чун фикр мекуни ҳанӯз рӯи ӯ қудрат дорӣ. Вақте қудрат надорӣ, барҳақ будан ё набудан фарқе намекунад. Аз имрӯз вақте мерави хона, фикр кун духтарат духтари ту нест, як бегона аст. (Бирав ва канораш бишин, бе шикоят, бе сарзаниш) Се рӯз ин корро бикун. Баъдан аз ҷоят хез фақат зарфҳоро бишӯ ва ҳеҷ кори дигаре нақун. Зарфҳоро бишӯ ва бигӯ мехоҳам хӯроки шом дуруст кунам, аммо аз ӯ кӯмак нахоҳ.

**Модар:** Одилона нест.

**Глассер:** Агар одилона буд, ки ба мушовира эҳтиёҷ набуд. То се рӯз ҳеҷ чиз дархост нақун ва ғур ҳам назан ва оддӣ бош. Баъд аз се рӯз ба ӯ бигӯ, аз

ҷоят бихез ва ту зарфҳоро бишӯ, то ман хӯроки шомро дуруст кунам.

Тарбияти фарзанд аз тариқи танбеҳ ва контроли берунӣ боиси дурии волидон ва фарзандон мешавад.

**Роҳҳое, ки мутаассифона дар рабитаи носолим интихоб мекунем:**

1. Тавофуқ

2. Агар тавофуқ нашуд, афсурдагӣ.

3. Агар нашуд, бемории равонтанӣ.

**Ишқу муҳаббати бисёр дар рабитаи волиду фарзандӣ**

**Модар:** Рав утоқат, вақте ором шудӣ биё бо ҳам гап бизанем. Ҳамин ки ором бошӣ, барои ман кофӣ аст. Метавонӣ ҳамин ҳозир ё каме баъд гиря кунӣ? Кадомро мехоҳӣ?

Ва кӯдак мефаҳмад, ки гиряву зорӣ ҳам як интихоб аст ва агар бихоҳад метавонад интихоб кунад, ки гиря

накунад.

- Ба кӯдакон бигӯед, ки сарфи назар аз ин, ки чӣ рафторе доранд, онҳоро дӯст доред.
- Даричаи гуфтугӯро ҳамеша бо фарзандон боз бигзоред.
- Ба фарзандон бигӯед, ки дӯст надоред аз ҳамдигар дур ё дуртар шавед.
- Агар аз Шумо дархости ғалате кард, мисли тағйири донишгоҳ, ба хогири будан бо дӯстписараш, ҷавоби Шумо хеле рӯирост бояд ин бошад: Аз тасмими ту нигаронам ва наметавонам аз ту ҳимоят кунам. Дар айни ҳол робитаи ман бо ту аз ҳар чӣ дигаре бароям муҳимтар аст, биё роҳи ҳалли матлубе пайдо кунем.
- Ба кӯдакон пешниҳодҳои худро такрор накунад ва ғур назанед. Ў ҳамон даъфаи аввал мефаҳмад.
- Ба кӯдакон беш аз ҳад кӯмак накунад. Бигзоред вазифаҳояшро

(машқашро) анҷом диҳад. Бигзоред аз хатову иштибоҳ натарсад. Бигзоред аз кӯдакӣ ба заҳмат биафтад ва бо мушкилот дасту по нарм кунад.

- Эътимодсозӣ кунед. Бигӯед, ҳеччиз наметавонад ба тардашон мунҷар шавад.
- Тард накардан ва ҳимоят накардан аз тасмими онҳо, ки мувофиқ нестанд, ду чизи мутафовит аст. Кӯдакон вақте бузург мешаванд ва эътимодашонро ба Шумо аз даст медиҳанд, волидонро басуръат ғайрифайзол дар Дунёи Матлуби худ нигоҳ медоранд. Барои бозгашти эътимоди онҳо, ба гуфтугӯ ниёз аст.
- Вақте бо кӯдаке рӯ ба рӯ ҳастед, ки ба Шумо эътимод надорад, иштибоҳоти худро басуръат бипазиред. Падару модаре, ки иштибоҳоти худро мепазиранд, аз падару модаре, ки ҳамеша барҳаққанд, қобили эътимодтаранд.

- Ба кӯдакон аз сесолагӣ биомӯзед, ки масъулияти интихобҳои худро бипазиранд.
- Дар Теорияи Интихоб танбеҳ ғалат аст ва боиси фосилаи волидон ва фарзандон мешавад. Агар сари мизи шом дер ҳозир шуд, ниҳояташ ба ӯ хӯроки сард бидиҳед ё худаш маҷбур бошад хӯрокашро гарм кунад, аммо ӯро гурусна нагузоред.
- Ба фарзандонатон бигӯед, мехоҳам иштибоҳ кунӣ ва аз иштибоҳоят дарс бигирӣ. Аммо агар хостӣ ман ҳам метавонам ба ту кӯмак кунам, то интихобҳои беҳтаре дошта бошӣ.
- Ба ӯ бигӯед, ҳар вақт интихобҳоят ба касе зиён нарасонад, ба ӯ ҳаққи интихоб медиҳед.
- Агар бача ба мактаб намеравад, бо меҳрубонӣ ба ӯ бигӯед, мавзӯи мактаб рафтани интихобӣ нест. Агар гиряву зорӣ мекунад, ӯро ба оғӯш бигиред ва ба мактаб бибаред. Дар мактаб ӯро бибӯсед ва аз ӯ



худхофизӣ кунед. Ба ӯ бигӯед, агар мехоҳад, метавонад интихоб кунад тамоми рӯз дар мактаб гиря кунад. Дар натиҷа ӯ зиёд гиря нахоҳад кард.

- Мушкилоти хурд ва ҷузъии фарзандонро ба худи онҳо бисупоред ва онҳоро аз таҷриба, ки бузургтарин муаллими ҷаҳон аст, маҳрум накунад.
- Ба бача ваъдае надиҳед, ки иҷро намекунад. Эътимоди ӯ аз Шумо аз байн меравад. Агар ба ӯ ваъда додед, чизе бихаред, ончиро ӯ дӯст дорад, бихаред, на ончиро Шумо дӯст доред.

2. Мушкил, ҳамеша замони ҳола кунаст аст, ниёзе ба баррасии гузашта нест. Агар фард ба далели он ки дар кӯдакӣ мавриди бадрафторӣ ва сӯистиғфода қарор гирифта аст, наметавонад ба дигарон эътимод кунад, барқарорӣ робитаи ризоиятмандона дар ҳоли ҳозир барои ӯ номумкин аст.

Ман ба муроҷиаткунандагон

мегӯям: гузашта тамом шуда аст ва ту наметавонӣ чизеро, ки худат ё дигарӣ дар гузашта анҷом дода аст, тағйир диҳӣ. Акнун он чӣ метавонӣ анҷом диҳӣ ин аст, ки бо кӯмаки ман акнунро коромадтар сози.

Фақат вақте ба гузашта нигоҳе меандозем, ки марбут ба давроне аст, ки муроҷиаткунанда контроли муассиребарзиндагии худдошта аст. Мо метавонем аз муваффақиятҳои гузашта дарс бигирем, на аз бадбахтиҳои гузашта.

Гирем, ки гузашта ваҳшатнок буда аст, вале дигар тамом шуда аст. Чаро гузаштаро мурур мекунем? Меҳоҳӣ онҳоро дубора дар дарунат таҷриба кунӣ? Гузашта ҳеҷ вақт наметавонад дар замони ҳол даҳолат кунад, магар он ки мо интихоб кунем.

Вожа (интихоб кардан)–ро ба шакли муассир тавонбахш бояд омӯхт. Мо сарфи назар аз он ки иттифоқоти баде, ки дар зиндагиамон афтада, аммо ҳамеша метавонем

интихобҳои беҳтаре анҷом диҳем. Агар баъзеҳо дар гузашта аз мо сӯиштифода кардаанд, дар атрофи мо парса намезананд то дубора аз мо сӯиштифода кунанд. Онҳо фақат дар зехни мо ҳузур доранд.

Бордерлайнҳо, ки иртибототро ба ҳам мерезанд, чун эътимодашонро ба дигарон аз даст додаанд. Онҳоро раҳшудагиро таҷриба кардаанд (ва ба қавли Алберт Эллис) онро таъмин додаанд. Онҳо мегӯянд: Агар иддае дар гузашта маро раҳо кардаанд, пас то абад ҳама маро раҳо хоҳанд кард. Пас беҳтар аст худам ин корро кунам.

Агар мурочиаткунанда то се солагӣ мавриди бадрафторӣ воқеъ шуда бошад, ба ёдаш намеорад ва агар баъд аз он иттифоқ афтада бошад ва азияташ намекунад, мушовиронҳоро ба ёдаш намеоварад. Мутаассифона ончӣ онҳо ба истилоҳ ба ёд меоваранд, хотироти нодурусти марбут ба сӯирафтор аст, ки ҳаргиз онгуна иттифоқ наафтада аст. Ин хотирот тавассути системаи халлоқи мағзи

мурочиаткунанда барои хушнуд кардани дармонгар ё иҷтиноб аз рӯдаррӯӣ бо мушкили кунунии зиндагиаш сохташуда аст. Онҳо, вақте нодурустии хотироташон матраҳ шавад, воқеан нороҳат мешаванд. Ин навъ хотирот фарқе бо ҳазённадорад.

Мо набояд ба ҳеҷ хотирае, ки қобили исбот нест, иттико кунем. Ҳатто хотироте, ки ҳангоми ҳипнотизм ва ё масрафи дору ба ёд меояд, метавонанд, иттифоқ наафтада бошанд. Худи ин равишҳои аҷиб ба фард илғо мекунанд, ки ҳатман иттифоқ афтада аст.

Ба назари мо ба андозаи кофӣ мушкилоти воқеӣ дар ин ҷо ва акнун фард вучуд дорад. Ва мо ба дунболи онҳо бояд бигардем. На аз паси хотироте, ки маълум нест иттифоқ афтада ё на. Мо фақат вақте ба гузашта меравем, ки фард дар гузашта контроли хубе бар зиндагиаш дошта аст ва мурури он

тавонбахш аст ва маъмулан сиҳат доранд.

3. Дар равоншиносии суннатӣ вақти зиёде сарфи пурсуҷӯ ва гуш додан ба мушкилоти мурочиаткунандагон дар бораи аломатҳо ва нишонаҳои беморӣ ва амалҳои дигарон мешавад. Ҳар чӣ мурочиаткунандагон бештар ба инкор тарғиб шаванд, иншикоятҳо аҳамияти бештаре пайдо мекунад ва пардохтан ба мушкили асли душвортар.

**Теорияи Интихоб мегӯяд:** Танҳо фарде, ки метавонем контрол кунем худамон ҳастем. Ба мурочиаткунанда исрор дорам, ки аввал худаш тағйир кунад.

Касе, ки барои мушовара мурочиат мекунад, омодагӣ дорад барои худаш коре бикунад ва тағйир кунад, на касе, ки дар мушовара аз ӯ шикоят карда мешавад.

Дар мавриди одамҳое, ки дигар нестанд, чӣ хуб буданд ва чӣ бад,

дигар сӯҳбате намекунем, дар мавриди онҳое, ки ҳастанд ҳарф бизанем.

Баъзе пеши равоншинос мераванд, то аз тариқи интихоби ранҷу азоб, ҳамсарашонро контрол кунанд. Вазифаи мо мушовирон ин аст, ки интихобҳои беҳтареро ба онҳо биомӯзем.

4. Парҳез аз дунбол кардани ҳис ва тавачҷуҳ ба он чӣ муроҷиаткунандагон метавонанд дар амал анҷом диҳанд.

5. Парҳез аз интихоби афсурдагӣ ё беморӣ:

Вақте муроҷиаткунанд берун меравад, бояд ба ҷои бозгашт ба афсурдаги кардан, ба интихоби беҳтаре фикр кунад. Ӯ ниёз дорад ёд бигирад барои кӯмак ба худаш чӣ коре метавонад анҷом диҳад.

Ҳеҷ кас наметавонад боиси эҳсоси бадбахтии ту шавад, балки фақат худат метавонӣ бо худат чунин кунӣ.

Афсурдагӣ мекунем, то дигаронро контрол кунем. Чун:

– Аз хушунат метарсем;

– Ё аз хушунат очизем;

– Ё ба хушунат бовар надорем;

– Аммо дар айни ҳол ба контрол аз тариқи афсурдагӣ бовар дорем.

Афроде, ки ба далели як бемории ғайри қобили дармон, аз зиндагӣ ноумед шудаанд, роҳи ҷадид барои беҳбудии худ аз беморӣ халқ мекунанд ва улуми пизишкӣ баъзан наметавонад тавсиф барои он пайдо кунад. Халлоқият дар беҳбудии мушкилотӣ равонӣ ҳам ҳаст. (Шифои хеш)

Вақте мо ғуссае ба дили худ роҳ медиҳем, системаи эминӣ фикр мекунад душман ворида бадани мо шуда аст ва ба узве аз бадан ба унвони душман ҳамла мекунад. Аммо вақте он ғуссаро беътибор мекунем ва худро саргарми шодӣ мекунем,

системаи эминӣ фикр мекунад душманазбайнрафтааст. Дарнатиҷа, агар бемориҳои психосоматик бо эҳсоси хашму ғам ва изтироб эҷод шудаанд, бо оромишу шодӣ ва робитаҳои хушоянд метавонанд дармоншаванд. Мо таркибе аз фикру рафтор ва ҳиссу бадан ҳастем ва инҳо ба ҳам пайваستاанд. Вақте фикри баде мекунем, ҳиссу бадани худро ҳам дар ҳолати баде қарор медиҳем. Масалан, бемории асма ва муолиҷаи ӯ аз тариқи равондармонӣ.

6. Бахилофиравиши Карл Рочерс: Ҳеҷ гоҳ рӯи таоруз (конфликт) тамаркуз накунад. Бар нуктаи имконпазирӣ таъкид кунад, ки бахше аз моҷаро набошад. Дар тӯли замон бисёре аз моҷароҳо камранг мешаванд.

7. Набояд диққатро сарфи умуре кунем, ки муроҷиат кунанда контроле бар онҳо надорад, бояд онҳоро тела дод ба корҳое, ки метавонанд анҷом диҳанд.



## ХУЛОСАИ ДАҲ АСЛИ ТЕОРИЯИ ИНТИХОБ

1. Танҳо фарде, ки метавонем рафторашро контрол кунем, ҳудамон ҳастем. (Ба ин фикр кунед, ки чӣ қадар аз умри худро сарфи тағйири дигарон кардаем. Ва чӣ миқдор умри худро сарфи муқовимат дар муқобили дигароне, ки мехостанд Шуморо тағйир диҳанд.)

2. Тамоми он чӣ метавонем аз дигарон дарёфт кунем ва ба дигарон бидиҳем иттилоот аст. Ин ки бо ин иттилоот чӣ гуна бархурд кунем, интихоби худӣ мо ё дигарон аст.

3. Тамоми мушкilotи равоншинохтӣ тӯлонӣ мӯддат, аз мушкилиҳои робитай нишот мегиранад. Мушкilotи робитай то ҳудуде сабаби мушкilotи дигаре, чун дарди ҳастагӣ, заъф ва бархе аз бемориҳои, ки маъмулан ба онҳо

бемориҳо имузмини системаи эминӣ гуфта мешавад, низ ҳастанд.

Мо инсонҳо ба таври генетикӣ мавҷудоти иҷтимоӣ ҳастем ва бештари мушкилоти равонии мо аз нотагонии мо дар ҳуб канор омадан бо афроди муҳими зиндагиамон нишот мегирад.

4. Ҳамеша он робитаи мушкилдор бахше аз зиндагии кунунии мо аст. Ин робита, як робитаи дар гузашта ё оянда нест, балки ҳамвора як робитаи кунунӣ аст. Мо ҳеҷгоҳ дар як робита наметавонем озодии мутлақро ба даст оварем. Хости тарафи муқобиламон ҳамеша бояд мавриди таваҷҷуҳ қарор бигирад, бинобар ин дар як робита, монанди робитаи занӯшӯӣ, ҳамон тавре, ки шакли робита дар тӯли замон тағйир мекунад, озодӣ, ки метавонем дошта бошем, низ бояд ба таври доим бозтаъриф шавад. Доираи ҳалли ихтилоф абзори бисёр муносибе аст барои ду нафаре, ки теорияи интихобро омӯхтаанд ва метавонанд

барои таърифи мучаддади озодиҳои худ, аз он истифода кунанд.

5. Воқеаҳои дардноки гузашта, агар чӣ бар он чӣ имрӯз ҳастем таъсири шагарфе доштаанд, вале бознигарӣ ва мурури ин гузаштаи дарднок, бар он чӣ имрӯз лозим аст анҷом диҳем, яъне беҳбуд бахшидан ба робитаи муҳими кунуниамон бефоида аст. Аммо ба ёд овардани хотироти муваффақиятҳои гузашта метавонад барои ёфтани роҳҳои имрӯзӣ муассир бошад. Агар хотироти гузашта дарднок бошанд, системаи халлоқи зеҳни мо ворида амал мешаванд ва он хотираҳоро пок мекунанд. Мо маҳкум ба такрори гузаштаи худ нестем. Вақте бовар дорем, то гузаштаро хуб дарк накунем, наметавонем ба корҳои кунунии худ расидагӣ намоем, дар воқеъ интихоб кардаем, ҳамчунон зиндонии чизҳое, ки тамом шуда ва рафта аст, бошем.

6. Мо тавассути панҷ ниёзи ирсӣ

(женетик) ҳидоят мешавем. Ниёз ба бақо ва зинда мондан, ниёз ба ишқу эҳсоси таалук, ниёз ба озодӣ, ниёз ба тафреҳ, ниёз ба қудрат. Ин ниёзҳо бояд ирзо шаванд. Метавон онҳоро ба таъхир андохт, вале наметавон мункири вучудашон шуд. Фақат худи мо медонем чӣ вақт ин ниёзҳо ирзо шудаанд. Талош барои ирзои ниёзҳои дигарон, ба маънои даргир сохтани худ дар як кори ғайри имкон аст.

7. Аз ҳама чизҳои ҷаҳон, фақат чизҳоеро дар Дунёи Матлуби худ ҷой медиҳем, ки бароямон аз ҳама чизҳо муҳимтар аст.

8. Тамоми он чӣ аз таваллуд то марг аз мо сар мезанад, рафтор аст. Тамоми рафторҳои мо як рафтори кулӣ аст, ки аз ҷаҳор қисмати ба ҳам пайваста (амал, фикр, эҳсос ва бадан) ташкил шуда аст.

9. Тамоми рафторҳои кулӣ интихоби мо ҳастанд. Мисол: Ба ҷои ин ки бигӯем: Афсурда шудаам. Бояд

бигӯем: Афсурдагӣ мекунам.

10. Мо бар амалу фикр ба таври мустақим ва бар эҳсосу бадан ба таври ғайри мустақим контрол дорем. Чунончи фикрамонро амал кунем, (Мисол, вақтеки фикр мекунем, беҳтар аст варзиш кунем ва амал мекунем) эҳсос ва бадани мо ҳам дунболи мо хоҳадомад, агарчӣ дар ибтидо мумкин аст, ҳисси варзиш карданро надошта бошем, ё гумон кунем, баданамон барои варзиш кардан омода нест.

## НАҚДИ ТЕОРИЯИ ИНТИХОБ

Теорияҳои равшиносии маъмулан чун абзори таъмири инсон амал мекунад. Ҳарчанд ба далели нисбати илми равшиносии, мо ҳанӯз ба теорияе даст наёфтаем, ки чун очорфаронса (калиди умумӣ) амал кунад ва ҳама печу муҳраҳои равонии инсонро бозу баста кунад. Аз ин рӯ, аз ҳар теория, мисли як калиди мушаххас, барои бозу баста кардани печу муҳраи мушаххас истифода мекунем. Теорияи Интихоб низ агар тавассути Глассер ба унвони як калид аз маҷмӯаи калидҳои равшиносии ном бурда шуда буд, қобили қабул буд. Метавонистем, бипазирем, ки Теорияи Интихоб калиде аст, ки муроҷиаткунадагоне, ки таморуз (худро ба таври сохта бемор вонамуд кардан) мекунад ва онҳоеро, ки афсурда ё девона нестанд, вале худро ба афсурдагӣ ва девонагӣ мезананд, дармон мекунад. Аммо Теорияи

Интихоб, даъвои очорфаронса (калиди умумӣ) буданро дорад. Ва аз таҷрубаҳои маҳдуди болинии Уилям Глассер, теорияи инсоншумуле иддао шуда аст. Таҷрибаҳои илмӣ ба шарба соддагӣ ин теория ва коромади ашро барои ҳама мушкилоти равонӣ зери савол мебарад.

1. Глассер мегӯяд: Мо афсурда намешавем, мо афсурдагӣ мекунем. Мо дучори шизофрения намешавем, мо шизофрения мекунем. Аз ин рӯ ман бо дору муҳолифам.

Аз Глассер мепазирам, ки бархе аз касоне, ки афсурда менамоянд, воқеан афсурда нестанд, балки ба гуфтаи Теория АКТ аз Стивен Хайес, манфиатҳои сонавияи онҳо боис шуда аст, ки худро афсурда бинамоянд. Дар ин сурат, табиӣ аст, ки дармони доруӣ ба касоне, ки бемор нестанд, беасар аст. Аммо оё ҳама касоне, ки афсурда менамоянд, таморуз мекунанд ва воқеан афсурда нестанд?

Оморҳои нишон медиҳанд, ки як фоизи

ҷамъияти башар бо ихтилоли хулқу афсурда ба дунё меоянд ва агар дору ба онҳо кӯмак накунад, тамоми тӯли умри худро бо ихтилоли афсурдагӣ тай мекунанд.

Оморҳо нишон медиҳанд, ки даҳ то понздаҳ фоизи занон, дучори афсурдагии баъд аз зоямон мешаванд. Онҳо дар ин вазъият дучори норизоиятӣ, буғз, зудранҷӣ, хастагӣ, беҳобӣ, тағйири иштиҳо, лаззат набурдан аз ҳеҷ чиз, аз даст додани алоқа ба робитаи ҷинсӣ, афкори манфӣ, гуноҳ ва ҳатто афкори худкушӣ мекунанд. Аз ҳар ҳазор зани зоямон карда, ҳадди ақал як нафар баъд аз зоямон дучори равонпарришӣ мешаванд ва садоҳоеро, ки воқеият надорад, мешунаванд.

Дар кишварҳои мисли Финландия, ки ними аз сол шаб аст, набуди офтоб ва камбуди витамини D боиси афсурдагии ҳамагонӣ мешавад ва омори худкушиҳо боло меравад. Агармасрафивитамини D вадоруҳои



зидди афсурдагӣ кӯмак накунанд, зиндагии аксарияти мардуми он кишварҳо дучори осебҳои равонии ҷиддӣ хоҳанд шуд.

Дар бемории дуқутбӣ, ки ҳафтод то навад фоиз далели ирсӣ (женетик) дорад, бемори дуқутбӣ мудом бо як давраи шайдоӣ ва як давраи афсурдагӣ рӯбарӯ мешавад. Бисёре аз дуқутбиҳо бидуни масрафи дору зиндагии душворе хоҳанд дошт ва гоҳ худро аз байн мебаранд.

Оморҳо нишон медиҳанд, ки беморони шизофренӣ, ки дору масраф мекунанд, зиндагии ором барои худ ва атрофиёни худ эҷод мекунанд ва дар сурати адами масрафи дору, вазъи онҳо рӯ ба хатарнокӣ меравад.

Мутаассифона Глассер дар Теорияи Интихоб чашми худро бар ҳамаи ин воқеиятҳо мебандад ва бо истиноб ба мушоҳидаҳои болинии маҳдуди худ аз рафтор ва ҳолати касоне, ки ба афсурдагӣ ва ҷунун таморуз

кардаанд, натиҷа мегирад, ки мо афсурда намешавем, мо афсурдагӣ мекунем. Мо ба шизофрения дучор намешавем, мо шизофренӣ мекунем. Ҷ бо истинод ба фарзияи ноши аз таҷрибаҳо шахсӣ ва маҳдуди болиниаш мехоҳад. Теорияи Интихобро ба “калиди умумӣ”-и равони инсон табдил кунад ва бо муштарӣнасиҳат, иродаи ӯро тақвият кунад ва масъулияти ҳама чизро бар гардани худӣ фард биандозад. Дар натиҷа ду абзори умдаи шинохти башар, яке улум ба маънои таҷрибӣ ва озмоиши васеъ ва яке равиши фалсафа, ки ба истидлоли мантиқӣ бино шуда аст, умдатан дар Теорияи Интихоби Уилям Глассер мавриди беъътиной қарор мегиранд.

Уилям Глассер дар китобаш аз беморе, ки дар бемористони равонӣ бистарӣ аст ва идао мекунад, ки маймун рӯи дӯши ӯ нишаста ва ӯро мегазад, ёд мекунад. Глассер мегӯяд: Аз рафтори хушунатомези ин бемор, ҳеҷ кас ҷуръати наздик шудан ба ӯро надошт.

Аммо вақте ин бемор дандондарди шадид гирифт ва ба дигарон мӯҳтоҷ шуд, даст аз рафтори хушунатомез бардошт ва бо меҳрубонӣ аз манкӯмак хост ва ман дар ин ҳолат тавонистам то табобати комили дандондардӣ ӯро ҳамроҳӣ кунам. Аммо ҳамин, ки дард бартараф шуд, дубора идао кард, ки маймуне рӯи дӯши ӯ нишаста ва ӯро мегазад ва рафтори хушунатомези собиқашро пеша кард ва дубора ҳеҷ кас наметавонист ба ӯ наздик шавад. Глассеразин мисол дунатиҷа мегирад:

Натиҷаи аввал: Ин шахс девона набуд, балки худашро ба девонагӣ зада буд, аз ин рӯ, фарде, ки девона нест, ба дармон ва ба вижа дармони доруй ниёз надорад. (Бо натиҷаи аввали ӯ наметавон мувофиқ набуд. Ӯ дорад аз воқеияти як девона намо, ки дар таҷрибаи болинии худ мушоҳида карда аст, гузориш медиҳад.)

Натиҷаи дуввум: Ҳамаи девонагон худро ба девонагӣ мезананд ва аз ин рӯ танҳо модели дармонӣ Теорияи Интихоб аст, то ба онҳо биомӯзем,

ки даст аз таморуз бардоранд ва масъулияти девонанамоии худро ба ӯҳда бигиранд.

(Бо натиҷаи дуввуми ӯ наметавон мувоффиқ буд. Чаро ки аз мушоҳидаи як ё чанд девонанамо наметавон натиҷа гирифт, ки мо дар дунё афсурда ва девона надорем. Ин навъ натиҷагирӣ бар асоси таъмин додаҳои маҳдуд болинӣ, ҳам аз равиши донишмандон дар шинохти илмӣ фосила мегирад ва ҳам аз равиши истидлоли фалсафӣ.

Аз назари илм, таҷрибаи маҳдуди як нафар дар як маврид наметавонад мабнои як фарзияи илмӣ қарор бигирад. Барои илм таҷрибаҳои васеъ дар шароити мухталиф ниёз аст. Вагарна ҳама одамҳо метавонистанд бар асоси таҷрибаҳои шахсии маҳдуди худ теорияҳои илмӣ бино кунанд.)

2. Глассер мегӯяд: Чандин даҳа садои баланди равоншиносӣ садои Фрейд буд, ки “Мо қурбонии гузашта

ҳастем. Мо қурбонии саркӯби ақидаҳои худ ва пас рондани онҳо ба нохудогоҳ ҳастем.” Ё садои баланди равоншиносӣ, ки мегуфт: “Мо қурбони ҳормонҳои худ ҳастем.” Ҳоло он ки агар чӣ гузашта бар мо асар дошта, аммо мо қурбонии гузашта нестем ва масъули ҳолатҳову рафтор ва интихобҳои хеш ҳастем.

Оморҳои дармонӣ нишон медиҳанд, ки 60 фоиз аз касоне, ки барои дармон ба дармонгарони СВТ (СиБиТи-рафтордармонии шинохтӣ) муроҷиат кардаанд, муваффақ ба дармон шудаанд, аммо 40 фоизи онҳо дармон нашудаанд. Чэффри Янг ва ҳамроҳони ӯ, ки ибтидо ба равиши СВТ муроҷиаткунандагони худро дармон мекарданд, дар таҳқиқоти васеи болинии худ дарёфтанд, ки мушкилоти ин гурӯҳ реша дар гузаштаи онҳо дорад. Аз ин рӯ барои дармони ин гурӯҳ равиши Тарҳворадармониро, ки гузаштагарост бавучуд оварданд.

Метавон пазируфт, ки фарзияҳои

Глассер дар Теорияи Интихоб мабни бар ин ки мо қурбонии гузашта нестем, бар он 60 фоиз, ки бо СиБиТи даромоншудаанд, гувоҳдорад. Аммо наметавон пизируфт, ки даъвои Глассер дар мавриди онҳое, ки бо Тарҳворадармонӣ дармонмешаванд, ҳам содиқ бошад.

Оморҳои ҷаҳонӣ нишон медиҳанд, ки байни даҳ то бист фоиз аз ҷамъияти дунё дучори яке аз 12 навъи ихтилоли шахсиятианд. Ва ихтилоли шахсият ё реша дар ирсияти (жени) он дорад, ё реша дар кӯдакӣ ва наҳваи тарбияти онҳо. Агар Глассер ба Теорияи Интихоби худ, танҳо ба унвони як ниғориш ё равиши дармоние фикр мекард, ки метавонад ба касоне, ки қурбонии гузаштаи худ нестанд, кӯмак кунад, ин нақд ба ӯ ворид набуд. Аммо нодида гирифтани касоне, ки рафтор, ҳаяҷонот ва ҳатто шахсияташон қурбонии гузашта шудааст ва акнун 40 фоизи ҷамъияти башар ба далели қурбонии гузашта будан, дучори тарҳвораанд ва даҳ то бист фоиз ба

далели қурбонии гузашта будан, дучори ихтилоли шахсият, моро дар пазириши бидуни нақди теорияи ӯ дучори мушкил мекунад.

Чӣ гуна метавон шароити ин ду кӯдак дар мисоли зерро яке донист:

Кӯдаки аввал бо женҳои солим ба дунё омада аст, дар хонаи осудаҳол бо волидони таҳсилкарда, ки ҳам шинохт ва ҳам тавоноии тарбияи дурустро доштаанд.

Дуввумӣ бо женҳои носолим дар хонаводаи фақирбоволидонимӯътод ё шизофрени ба дунё омада ва дар даврони кӯдакӣ мавриди бадрафторӣ ва ҳатто таҷовузи наздикон воқеъ шудааст.

Мешуд пазируфт, он тавре, ки Глассер мегӯяд, кӯдаки аввал қурбонии гузаштаи худ нест. Аммо наметавон пазируфт, ки кӯдаки дуввум қурбонии гузаштаи худ нест ва худаш бобати ҳарчӣ акнун ҳаст, масъул аст.

Агар сухани Глассер дуруст буд, акнун бояд коромадии теорияи Равонковии нав, Гешталтдармонӣ, Тарҳворадармонӣ ва ДиБиТи зери савол рафта бошад. Ҳоло он ки равишҳои ғавқ ҳамчунон дар дармон, ба вижа дармони бемороне, ки қурбонии гузаштаи худ будаанд, коромаданд.

3. Теорияҳои равоншиносӣ аз ду бахш ташкил шудаанд: (фарзияҳо) ва (техникаҳо)

Фарзияҳо маъмулан мубтанӣ бар додаҳои илмӣ ё истидлолҳои муҳками фалсафӣ ҳастанд.

Техникаҳо, равишҳои дармоние ҳастанд, ки маъмулан аз дили фарзияҳо берун омадаанд ва ё бо онҳо ҳамсӯ ҳастанд.

Дар Теорияи Интихоб мафрузаҳои Глассер мубтани бар додаҳои илмии собитшуда нестанд ва ҳадди аксар ба чанд таҷрибаи шахсӣ аз Уилям Глассер муттасиланд ва истидлоли муҳкаме



ҳам барои ироаи фарзияҳои ӯ матраҳ нашуда аст. Аз ҳама аҷибтар дар техникаҳои мушоҳиравии ӯ, ёҷанбаҳои фалсафии теорияи нақз мешаванд, ё ноҳақиқати гирифта мешаванд. Ба унвони мисол, ба мафрузаҳои зер аз Глассер таваҷҷуҳ кунед:

**Ҳамаи мо инсонҳо бо панҷ ниёз ба дунё меоем:**

1. Ниёз ба саломитӣ ва бақо;
2. Ниёз ба ишқу тааллуқ;
3. Ниёз ба тафреҳ;
4. Ниёз ба озодӣ;
5. Ниёз ба қудрат.

Глассер ҳеҷ мутолиаи илмӣ ё истидлолро барои исботи ин, ки чаро мо бо ин панҷ ниёз ба дунё меоем, ироя намедиҳад. Агар фарде аз Глассер пурсад: Чаро чаҳор ё шаш ниёз невафақат панҷ ниёз? Чаро ниёз ба маънавият, ки дар ҳарамии ниёзҳои теорияи Маслоу ҳам ба он пардохта

шуда аст ва мутолиот дар бисёре аз инсонҳо ин ниёзро нишон медиҳанд, дар инҷо нодида гирифта шуда аст? Чаро ин панҷ ниёз шабеҳи шаш ниёз дар теорияи Тарҳворадармонӣ нест? Ҷавоби илмӣ ҷуҷатталаб нахоҳад дод. Ингор ин мафрузаи ӯ ноши аз кашф ва шухуди ӯства далели муҳкам ҷе шавоҳиди илмӣ ниёз надорад.

Глассер дар тавзеҳи ниёз ба қудрат (ниёз ба худкифоятӣ, ниёз ба рушд ва ниёз ба контроли дигарӣ)–ро зери маҷмӯаи ниёз ба қудрат таъриф карда аст. Ҳоло он ки ниёз ба худкифоятӣ ва рушд мусбат аст ва ниёз ба контроли дигарӣ манфӣ аст ва наметавон маҷмӯае аз ниёзҳои мусбат ва манфиро зери номи ниёз ба қудрат таъриф кард. Глассер худ ҳар кучо аз контроли дигарон ҳарф мезанад. Ниёзи болое ба қудрат дар робитаро, манфӣ қаламдод мекунад, аммо дар таърифи кулли қудрат, рушд ва худкифоятиро ҳамлиҳоз мекунад.

Глассер мегӯяд: Натанҳо мо аз ибтидои таваллуд бо ин ниёзҳо ба

дунё меоем, ки ҳатто каммияти ин ниёзҳо низ аз ҳаддиқақали як, то ҳаддиаксари панҷ дар мо собит аст. Мубтани бар ҳамин андозагӣ собит аст, ки ҷаноби Доктор Алӣ Соҳибӣ аз шогирдони Глассер ва мутарҷим ва намояндаи ӯ дар Эрон бо тарҳи 35 савол дар хотимаи китоби “Издивоҷи бидуни шикаст” модел барои ташҳиси созгории занон ва мардоне, ки қасди издивоҷ доранд, матраҳ карда аст. Дар ҳамин робита саволе матраҳ мешавад:

Агар мо бо ин ниёзҳо ва каммияти мушаххасе аз онҳо ба дунё меоем, оё инбамаънииманқурбониигузаштаи худ ҳастам, нест? Вақте панҷ ниёзи мушаххас бо андозаҳои мушаххас шахсияти моро шакл додаанд, чунонки дар модели мушовираи издивоҷи Глассер метавон бар асоси он ояндаи издивоҷро пешбинӣ кард. Ва мубтани бар ҳамон андозаи ниёзҳо, Глассер тавсеа мекунад бо касоне, ки ниёз ба қудрат ва озодиашон панҷ аз панҷ аст, издивоҷ накунад. Оё ин

ба маънии он нест, ки ҳамаи мо чӣ хуб ва чӣ бад, чӣ шоистаи издивоҷ ва чӣ ношоистаи издивоҷ, қурбонии гузаштаеҳастем, ки аз тариқи ниёзҳои панҷгонаи мо аз ибтидои таваллуд бо мо ба дунё омадаанд? Агар чунин аст, чӣ гуна Глассер аз имкони интихоби мо сухан мегӯяд?

Глассер мегӯяд: Ҳар гоҳ ниёзҳои мо, ки аз ибтидои таваллуд бо мо ба дунё омадаанд, ирзо нашавад, мушкилоти равонии мо шуруъ мешаванд. Ба иборати дигар тавсеаи дармонию ӯ ин аст: Ниёзҳоеро, ки бо онҳо ба дунё омадаӣ ирзо кун, вагарна дучори мушкилоти равонӣ мешавӣ. Дар ин маврид ӯ бо илҳом аз филми “Пулҳои Медисон Контӣ” аз Клинт Иствуд ба дoston Франческа ишора мекунад. Зане шавҳардор, ки дар мазрае бо ҳамроҳии шавҳар ва фарзандонаш зиндагӣ мекунад ва ниёз ба ишқ ва тааллуқи болояш бо ин ҳамсар ирзоъ нашуда аст. Франческа рӯзе дар ғайби шавҳараш, бо марди аккос ошно мешавад, се чаҳор рӯзе бо ӯ ишқбозӣ

мекунад ва ниёзи ишқу тааллуқаш ирзоъ мешавад. Бо рафтани он мард ва омадани шавҳараш  $\bar{u}$  эҳсоси пучӣ дар ҳадди марг мекунад, то ҷое, ки мегӯяд, ман мурдаам. Франческа дар вазъияте аст, ки ба хотири фарзандонаш наметавонад аз шавҳариш ҷудо шавад, то ба дунболи ирзои ниёзи ишқ ва тааллуқаш биравад. Дар ин суратагар фарзияҳои Теорияи Интихобро мабноъ қарор диҳем, Франческа дучори мушкили равонӣ аст, дар ҳоле, ки худро мурда мепиндорад. Чаро ки ниёзи ишқаш ирзоъ нашуда аст.

Дар ин вазъият дар мушовира Глассер бо Франческа мунтазирем, ки Глассер бигӯяд: Аз паси ирзои ниёзи ишқу тааллуқи худ бош. Аммо Глассер бо камоли тааҷуб мафрузаи худро фаромуш мекунад ва мегӯяд, ҳоло ки акнун ирзои ниёзи ишқи худро надорӣ, бад нест як сафаре ба Италия, сарзамини модариат анҷом бидиҳӣ.

Дар воқеъ  $\bar{u}$  техникаи ҳавоспартиро ба Франческа пешниҳод мекунад.

Техникае, ки ҳатто кӯдакон низ дар зери яксолагии худашон онро меомӯзанд ва ба кор мебаранд.

Бабаёнидигарпосуи Глассер ба фарде, ки меғӯяд, ман гурснаам, ин аст, ки ҳоло ки имкони сер шудан аз хӯрокро надорӣ, каме об бинӯш.

Агар мо бо панҷ ниёзи бо каммияти мушаххас ба дунё омадаем ва адами ирзои ниёзи мо иллати мушкилоти равонии мо, техникаи Глассер бояд пешниҳоди ирзои ниёзи то кунун ирзоёншуда бошад, на ирзои чизе, ки ниёзи ӯ нест.

Глассер дар мафрузаи худ дар тавзеҳи панҷ ниёз ва каммияти собитии оннигоҳи ҷабрӣ дорад. Аммо дар техникаи дармони худ якбора ҷабриро, ки худ таъриф кардааст, нодида мегирад ва меғӯяд, ту ҳаққи интихобдорӣ. Ҳоло агар ниёзи ишқат ирзоёншуда, каме ниёзи тафреҳатро бо сафар ба Италия ирзоён кун.

Дар мисоли дигар дар китоби

Теорияи Интихоб, марде бо номи Тодд, ба хотири он, ки занаш ӯро тарк карда аст, бо афсурдагӣ пеши Глассер омада аст. Ӯ аз Глассер мешунавад, ки замон масалаи туро ҳал мекунад. Аз ҳамакнун мебинем, ки шаш моҳи дигар мушкилат ҳал шуда аст. Аммо агар издивоҷ кардӣ, даст аз контроли берунӣ бардор.

Дар воқеъ таҳлили Глассер аз шахсияти Тодд ин аст, ки ниёз ба қудрат дар ӯ болост ва ирзои ин ниёз худашро аз тариқи контроли ҳамсараш нишон дода аст. Ва ин боиси фирори ҳамсари ӯ шуда аст. Дар инҷо саволи ман ин аст, ки агар Тодд бо ҳамон каммияти ниёз ба қудрат ба дунё омада аст, насиҳати падаронаи Глассер чӣ гуна метавонад ин ниёзи қудратро дар ӯ мӯътадил кунад? Ва агар насиҳати Глассер ва ё таҷрибаи шикаст дар зиндагӣ метавонад ин ниёзро баровард кунад, чӣ гуна мафрузаи Глассерро бипазирем, ки мегӯяд: Мобокаммияти мушаххасе аз панҷ навъи ниёз ба дунё меоем ва ба ҳамин далел метавон

ба асоси таърифи ҳамин каммият ниёзҳои ду нафари тақозокунандаи издивоҷ, ояндаи издивоҷи онҳоро пешбинӣ кард.

Дар мисоли дигар дар китоби Теорияи Интихоб, зани ҷавоне бо номи Тино хостори издивоҷ бо Кевин аст, дар ҳоле, ки Кевин тарҷеҳ медиҳад ба робитаи бидуни издивоҷ бо Тино идома диҳад. Дар баёни соддатар Тиношавҳар мехоҳад, Кевин дӯстдӯхтар. Тино бо тавсеаи Глассер рӯбарӯ мешавад, ки аз ӯ мехоҳад, даст аз контроли Кевин бардорад ва ба хотири нигаронӣ аз оянда ба издивоҷ бо Кевин исрор накунад.

Дар ин ҷо Глассер ёдаш меравад, ки тибқи таърифи худаш, ниёз ба амният зиёд аст ва чун дӯхтар аст, агар пир шавад, танҳо хоҳад монд. Ва барои ҳамин бар издивоҷ исрор дорад. Дар ҳоле, ки Кевин ниёз ба озодиаш бештар аст, барои ҳамин Тиноро ба унвони дӯстдӯхтар тарҷеҳ медиҳад ва на ба унвони ҳамсар. Тавсеаи Глассер дар ин мушовира, ба ҷиҳат додани



яксӯяе муқобили вазъияти зан ба нафъи мард тамом мешавад, ки ба далели ниёз ба озодии зиёд, дар ҳоли гурез аз таахҳуди занашӯӣ аст.

Адами истиноди Глассер ба ёфтаҳои илмӣ ва ё адами истидлоли қонеъкунанда барои исботи ин панҷ ниёз ва каммияти собитҳои он ва ҳамин тавр таноқузи ӯ дар робитаи миёни мафрузаҳо ва техникаҳо, теорияи Глассерро аз қудрат меандозад.

Дар поён бояд гуфт, бархилофи ҳаяҷонангез будани Теорияи Интихоб, ин теория низ барои дармони касоне, ки худро ба беморӣ задаанд, ё ба шакли ифротӣ ва ғайривоқеӣ худро қурбонии гузашта медонанд, бисёр муассир аст. Ва на бар касоне, ки воқеан бемори равонианд ва ё эҳтимолан қурбонии гузаштаанд.

**Муҳсин Махмалбоф**

**Лондон**

**2020**

## Сарчашмаҳо:

- “Теорияи Интихоб ва Воқеиятдармонӣ” нависанда Уилям Глассер;
- “Издивочи бидуни шикаст” нависанда Уилям Глассер, тарҷума Доктор Алӣ Соҳибӣ;
- Мастерклассҳои Уилям Глассер.