

# Иртиботи муассир

Доктор Фотима Рамазонӣ

Баргардонанда ба сирилик  
Диловар Султонӣ

# Иртиботи муассир

Доктор Фотима Рамазонӣ

Баргардон  
Диловар Султонӣ





---

**Иртиботи муассир**

**Нависанда: Доктор Фотима Рамазонӣ**

**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 ҳузурӣ ё онлайн тариқи ройгон «баъд аз марҳилаи пазириши донишҷӯ» баргузор мешавад. Матни ҳозир «Иртиботи муассир» аст, ки яке аз дарсҳои ин давра мебошад.

**Ношир**

## МУНДАРИҶА

---

Иртиботи муассир	1
Гӯш додани фаъол	15
Вижагиҳои асарбахш аз назари хушнудӣ	22
Сарчашмаҳо	43

## Иртиботи муассир

Иртибот чузъи ниёзҳои зарурӣ ва табиӣ инсон аст ва бештар изтиробҳои инсон низ пайдошуда аз мушилот дар равобит аст, ки боз беш аз нисфи мурочиаткунандагон ба клиникаҳои равоншиносиро шомил мешавад. Иртибот яке аз муҳимтарин сарчашмаҳои эҳсоси хушнудӣ дар зиндагӣ аст, ки дар асри муосир технология ҷойгузини бисёре аз муносибатҳои инсонӣ шуда, сатҳи ризоият ва шодиро коҳиш дода аст. Ин амр яке аз бузургтарин дармондагии инсонии имрӯза мебошад. Равоншиносе бо номи Рене Шпитс солҳо рӯи кӯдакони ятимхонаҳо мутолиа кард. Ӯ мутаваҷҷеҳ шуд, вақте ин кӯдакон ба синни мактабӣ мерасанд, рушди ақлии камтаре нисбат ба кӯдаконе, ки дар хонавода бузург шудаанд, доранд. Ҳамчунин, бо вучуди

имконоти беҳдоштӣ ва рифоҳи сатҳи боло, мизони марғу мир дар кӯдакони ятимхонаҳо бисёр бештар аз кӯдаконе буд, ки дар хонавода бузург шуданд. Рене Шпитс дар таҳқиқоти худ сабаби ин амрро “нагирифтани навозиш физикӣ” ва “дар оғӯш гирифта нашудан дар кӯдакӣ” унвон кард.

Эрик Берн мафҳуми навозиши физикиро ба равон густариш дод ва ба ҷои иртибот аз калимаи навозиш истифода кард. Ҷумлаи маъруфе дорад, ки мегӯяд: «Агар навозиш нашавӣ мағзат мепукад.» Ҳамчунин, Эрик Берн мафҳуми ба ном «саводи отифӣ»-ро ба маънии мизони омӯзиш дар доду гирифти навозиш, матраҳ мекунад. Ҷомаи мо ҳам дар омӯзиши навозиши физикӣ, ҳам дар омӯзиши навозиши равонӣ дучори камбудихои зиёд аст. Ҳамаи мо дар даврони кӯдакӣ таҳти талқин ва омӯзиши волидонамон дар мавриди панҷ қонуни маҳдудкунанда ва боздоранда дар мавриди гирифтани ва

додани навозиш, қарор гирифтаем:

1. Вақте ки метавонӣ навозиш бидиҳӣ, аз додани навозиш худдорӣ кун. Дар бисёре аз мавридҳо фикр мекунем, муҳаббат кардан ба дигарон ё ибрази алоқа боиси бешарм шудани атрофиён мешавад.

2. Вақте ки ба навозиш эҳтиёҷ дорӣ, онро талаб макун. Бовар дорем, агар ниёзамонро баён кунем, заиф ба назар мерасем. Фикр дорем, одами қавӣ касе аст, ки ба дигарон ниёз надорад.

3. Вақте ки навозиш мехоҳӣ ва агар ҳам онро ба ту диҳанд, напазир. Бовар дорем, бо ин кор мустақил ва худкофӣ ба назар мерасем.

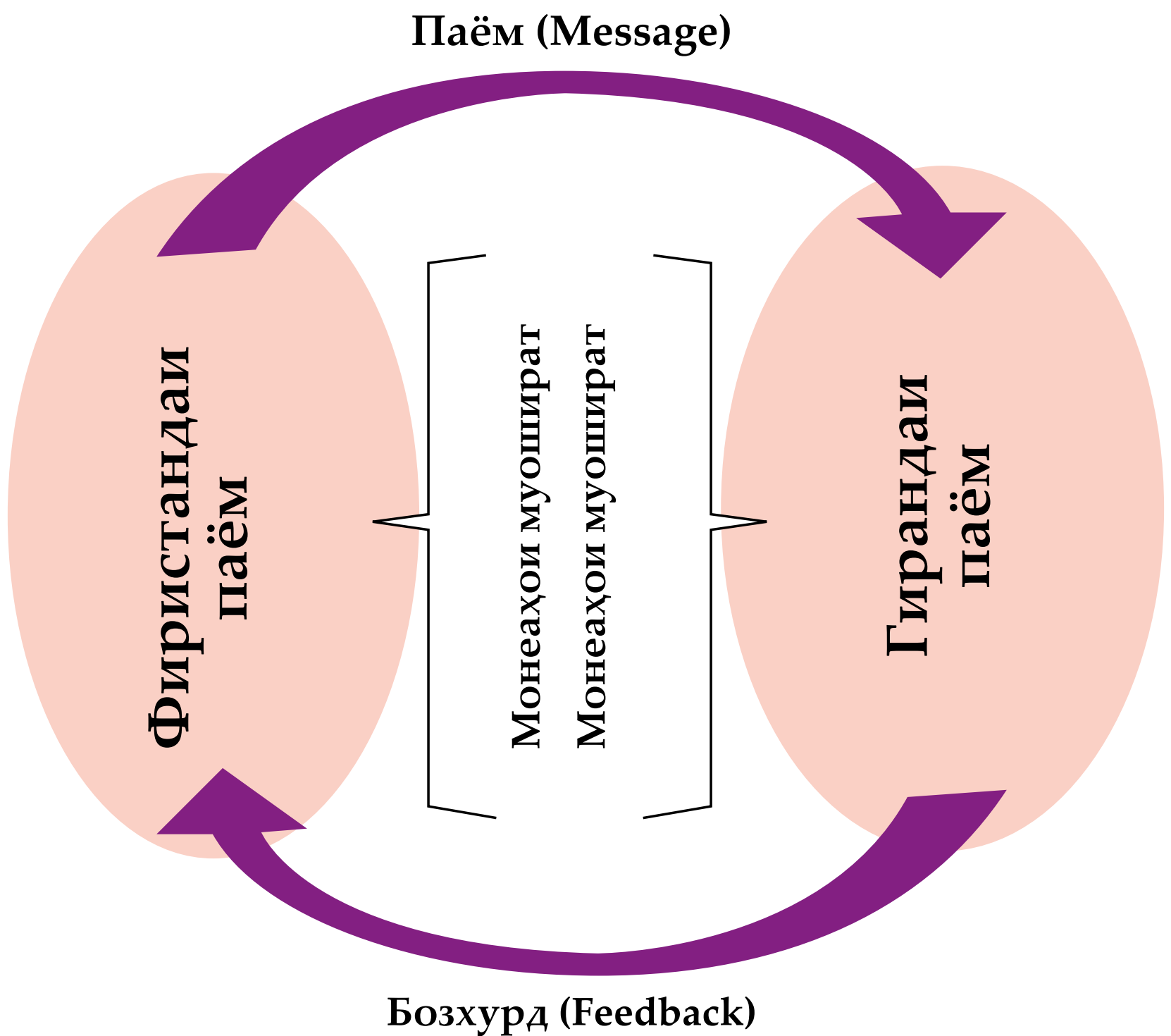
4. Вақте ки навозиш намехоҳӣ онро дур накун. (Манзур навозиши носолима аст.)

Бовар дорем агар ин корро анҷом диҳем, беодоб ва бераҳм ба назар мерасем, дар ҳоле ки гоҳе ниёз дорем, одамҳои саммиро (дар идома тавзеҳ хоҳем дод) аз зиндагиаи мон ҳазф кунем.



5. *Ба худат навозиш надеҳ.* Иртибот иборат аст аз ҳаргуна таомуле, ки фарогирандаи интиқоли паём бошад.

## Модели раванди муошират:



## Қузъиёти иртибот:

- Паём
- Фиристанда
- Гиранда

- Васи́лаи ирсоли паём
- Бозхурд
- Шароит ва муҳити ирсоли паём (Мавзӯъ ва маҳдудиятҳо – қоидаҳо, роҳу равишҳо ва урфу одатҳо – дониши муштарак – рӯйдодҳои пешин – интизорот)

### **Омилҳои боздорандаи иртибот:**

- Таассуб ва стереотипҳо
- Ҳақиқат
- Лақаб додан ва барчасб задан
- Таъмин додан
- Таҳдид кардан
- Тамасхур ва таҳқир кардан
- Суханронӣ кардан
- Нишон додани роҳи ҳал
- Насиҳат кардан

- Гуфтугӯ бо лаҳни дастуру амр
- Инкор
- Ҳамла дар посухи нафари дигар, зидди ҳамла
- Пархошгариӣ бешармона ё хашмгин шудан
- Рад гӯм кардан
- Эҳсоси қурбонӣ будан
- Сарзаниш
- Интизори чизе шудан
- Ҳуқм баровардан
- Итминонбахшӣ
- Бозҷӯӣ ва нодуруст шуморидан

**Иртибототи байнифардиро метавон аз ду назар арзёбӣ кард:**

1. Амалгароёна (техникаҳои амалӣ)
2. Хушнудӣ (эҳсоси ризоият ва лаззат)

## Навъҳои иртибот

**Каломӣ:** Марбут ба калимоти баёншуда ва дигар садоҳое ҳастанд, ки иттилоот ва маъниро мерасонанд.

**Ғайрикаломӣ:** Марбут ба ҳаракатҳои сару бадан ҳастанд, ки қисмате аз иттилоотро ташкил медиҳанд.

## Техникаҳои марбут ба фиристанда:

### 1. Мӯҳтавои калом (мавзӯи гуфтугӯ)

Шомили он чӣ бар забон меорем, ҷаззоб будан, тозагӣ, ҳаяҷонангез будан, мусбат ё манфӣ будан – таваҷҷуҳ ба заминаҳои фарҳангӣ.

2. Дар ҳар гуфтугӯ фақат дар бораи як мавзӯ сӯҳбат кунед.

3. Дар шароите, ки дучори ҳашм ва стресс ҳастед, сӯҳбат накунад.

4. Ба унсурҳои фарозабонӣ (тан, садо, ритму оҳанги садо, лаҳни калом, ритми сӯҳбат кардан) таваҷҷуҳ кунед.

5. Аз «паёми ман» истифода кунед. Ба ҷои ин ки ҷумлаҳоро бо «Ту» шурӯъ кунед, бо «Ман» шурӯъ намоед. Ба ин мисолҳо диққат кунед:

Бо “паёми Ту”: Ту дер кардӣ ва боис шудӣ асабонӣ бошам.

Бо “паёми Ман”: Ман вақте мунтазир мемонам, нороҳат мешавам.

6. Ба сурати айнӣ (возеҳ, равшану қобили андозагирӣ) сӯҳбат кунед.

Ба ин мисол диққат кунед: Дилам меҳоҳад, ба ман бештар таваҷҷуҳ кунӣ. Ба сурати айнӣ: Дилам меҳоҳад ҳаддӣ ақал ҳафтае як бор, чанд соат бо ҳам бошем.

7. Аз сабки рафтори ҷуръатмандона истифода кунед.

Дар рафтор 4 навъи сабки рафторӣ вучуд дорад:

**1. Сабки мунфайл (камфаъол, суст):**

Нафароне, ки аз сабки иртиботии

мунфаил истифода мекунад, беташтар ба таври фарқкунанда амал мекунад, мутеи дигарон ҳастанд. Вижагииаслииртиботимунфаилонани аст, ки дар баёни эҳсосот, ниёзҳо ё хостаҳоишон нотавагон ҳастанд ва ба дигарон иҷоза медиҳанд, то дар бораи онҳо сӯҳбат кунанд. Аксаран, аз надоштани иртиботи берунӣ, афроди мунфаил метавонад боиси қадфаҳмиҳо гардад ва ё афзоиши ҳашм ё ранҷиши худӣ онҳо шавад.

## **2. Сабки пархошгар (ҳашмгин):**

Нафароне, ки дорои сабки иртиботи пархошгаронаанд, ғолибан дастур медиҳанд, ба таври беадабонае савол мепурсанд ва дар гӯш додан ба дигарон бетавачҷуҳ ҳастанд. Аз сӯи дигар, мумкин аст онҳоро ба унвони мудир ё фарди қавӣ ҳисоб намоянд ва мавриди тавачҷуҳ ва ҳурмати атрофиён қарор гиранд. Баъзе аз ҷумлаҳои, ки афроди пархошгар истифода мекунад, инҳоянд:

«Ман дуруст мегӯям, вале ту иштибоҳ

мекуни!»

«Комилан айби туст!»

### 3. Сабки мунфаил–пархошгар:

Нафароне, ки дорои сабки иртиботи мунфаил–пархошгаранд, дар зоҳир мунфаил ба назар намерасанд, аммо дар ботин мумкин аст, эҳсоси заъф ё беқудратӣ кунанд, ки боиси эҷоди ранҷиш ва дар ниҳоят парешонӣ мешавад. Дар бештари ҳолатҳо, нафароне, ки дорои сабки мунфаил–пархошгар ҳастанд, беш аз он ки бо як шахс ё мавзӯъ муқобила кунанд, бо худ замзама мекунанд. Онҳо ба сахтӣ хашмашонро буруз медиҳанд; аз ҳолати чехрае истифода мекунанд, ки эҳсосашонро нишон на медиҳад ва ҳатто мушкилиҳояшонро низ инкор мекунанд, мисли инкимасъалаевуҷуд надорад. Афроде, ки дорои сабки иртиботи мунфаил–пархошгар ҳастанд, голибан бозабонибаданихуд (Body language) иртибот барқарор мекунанд ва фикдони як ҳолати иртиботи боз бо дигарон ҳастанд. Ин

нафарон мумкин аст, иштирокчӣ ба назар бирасанд, аммо дар айни ҳол мумкин аст, ба таври оромӣ ва табиӣ муҳолифи онро анҷом диҳанд.

#### 4. Сабки қотеъ ё ҷуратманд:

Ин сабк яке аз муассиртарин (таъсирбахштарин) навъҳои иртибот аст, ки дорои вижагии иртиботи боз мебошад. Нафароне, ки дорои ин сабк ҳастанд, метавонанд ниёзҳо, алоқа, фикру андеша ва эҳсосоташонро баён кунанд, дар ҳоле, ки ниёзҳои дигаронро низ дар назар мегиранд. Афроде, ки дорои ин сабканд, дар як муошират саъй мекунанд ҳар ду тараф баранда бошанд ва дар пайи ғолиб будан бар дигарӣ нестанд, ҳуқуқи тарафи муқобилро риоят мекунанд, дар пайи таҳмили назарҳои худ нестанд. Аммо нигарони байни интизороти худ ба шеваи мусбати дуруст ҳам нестанд.

8. Парҳезазинтиқодитаҳрибкунанда.

9. Диққат дар интиҳоби вожа.



10. Ба ҷои дастур, пешниҳод бидиҳед.

11. Пурсидани савол ва назар аз шунаванда.

12. Истифода аз «Техникаи Сэндиҷӣ»

Барои кам кардани асари нохушояндӣ як паём ё хабарӣ манфӣ, онро дар миёни ду ҷабҳа ё ҷумлаҳои мусбат қарор дода ва ба муҳотаб арза кунед.

Ба ин сурат: Ҷумлаи мусбат – Ҷумлаи манфӣ – Ҷумлаи мусбат.

Ба унвони мисол:

– “Аҳмад ту донишомӯзи сахткӯше ҳастӣ, агар чӣ баҳои риёзиат камтар аз сатҳи интизор аст, вале дар дарси забон баҳои оӣ касб кардӣ”.

– “Сороҷон, Шумо ошпази беназри ҳастед, агар чӣ хӯроки дуввум каме шӯр шуда буд, вале шӯрбо воқеан хушмаза аст.”

– “Модар, ту хеле меҳрубонӣ, агар чӣ гоҳе ба хотири ёдрасҳои зиёдат нороҳат мешавам, вале медонам хеле дӯстам дорӣ.”

Қарор додани ҷумлаи манфӣ дар байни ду ҷумлаи мусбат аз шиддати асари вайронкунандаи он кам мекунад. Ва бо ишора ба нуқоти мусбат, фард эҳсос мекунад, фақат нуқоти манфӣ дида нашуда аст ва инсофриоятгардида аст. Ва ба ҳамин сабаб ангезаи бештаре барои тағйир ва беҳбуди шароит хоҳад дошт.

13. Таваҷҷуҳ ба забони бадан (Body language).

Доду ситади паём, 35% каломӣ ва 65% ғайри каломӣ аст, ки шомили мавридҳои зер мебошад:

Табассум / ҳолатинигоҳ / тонуоҳанги садо / вазъияти бадан (истодан – нишастан – ҳолат) / жестҳои баданӣ / ҳаракатҳои саручеҳра (абру – даҳон ва ...) / тамос / фосилаи физикӣ / зоҳир (либос ва ороиш) ва ғайра.

14. Ҳамвора он чӣ мехоҳед бигӯед бо рафтори ғайрикаломии муносиб ҳамоҳанг созед.

15. Дар назар гирифтани муҳит ва замони муносиб барои гуфтугӯ.

16. Аз паси натиҷагирии зуднабошед ва гуфтугӯро то ҷое идома диҳед, ки дучори хашму стресс нашавед.

17. Поён додан ба гуфтугӯ бо як эҳсоси хушояндидутарафа.

Мисол: “Аз сӯҳбат бо Шумо хушҳол шудамва...”

## Гӯш додани фаъол

Агар хостӣ ҳақиқати инсонро дарёбӣ,  
“ба он чӣ меғӯяд, гӯш надех, ба он чӣ  
намеғӯяд, гӯш бидех”.

Дар гӯш додани фаъол ба андозаи гап  
задан ва ё ҳатто бештар аз он энерҷи  
масраф мекунем.

### Хатогиҳои гӯш додани фаъол:

× Суханони тарафи муқобилро қатъ  
накунед.

× Аз анҷоми корҳое, ки нишонгари  
беҳавсалагии шумост, парҳез кунед.  
Мисли зуд–зуд нигоҳ кардан ба соат  
/ тамошои берун / варақ задани  
як маҷалла / оҳ кашидан / хамёза  
кашидан / хоридани сар.

× Қатъ ва иваз кардани мавзӯъ.

× Бо нафари дигар сӯҳбат кардан.

× Мухолифат кардан.

× Такрори калима ба калимаи гуфтаҳои тарафи муқобил.

× Ақиб мондан: “Дошти меғуфтӣ, ки ...”

× Ҳазф кардани қисматҳои муҳими гуфтаҳои тарафи муқобил ё изофа кардан ба онҳо.

× Азшиддати эҳсоси тарафи муқобил костан ё шиддатбахшидан.

× Пешгӯӣ кардан.

× Таҳлил ва тафсир кардан, ҳукм баровардан.

× Бозгардондан ба худ.

× Бетаваҷҷуҳӣ ба эҳсоси фарди муқобил оиди он чи баён мекунад: Камаҳамият кардан / мантиқӣ кардан / итминон додан / роҳи ҳал нишон додан.

**Маҳоратҳои гуш додани фаъол:**

- Таваҷҷуҳ кардан;

- Бархурди ҳамдилона;
- Бозхурд кардан;
- Пурсишҳои боз ва хунсо;
- Хулоса кардан;
- Равиши ҳалҳои силоҳ.

### **Ибораҳои бозхурдӣ (feedback):**

- Истифода аз замири ман – маро – моли ман – мо – ҳама
- Истифода аз ибораҳои ҳисси дар таъбир ва тафсирҳо:

Дидам / Мебинам, ки / Ҳис мекунам  
/ Мутаваҷҷеҳшудам / Баназар меояд  
/ Зоҳиранту.

- Бозтоби афкор:

Манзурам / Ба ақидаи ман / Фикр мекунам  
/ Интизордорам / Агар иштибоҳ накунам / Мақсадат ин аст,  
ки ...

- Бозтоби эҳсосот:

Эҳсос мекунам / Хушҳол аз ин ки /  
Нороҳатам аз ин ки / Мутмаиnam  
ки / Ифтихор мекунам / Ту эҳсос  
мекуни ...

Агарчӣ эҳсосот аз тариқи  
ғайрикаломӣ иброз мешаванд, аммо  
калимаҳо ба қудрати он меафзоянд.

• Бозтоби хостаҳо:

То дигарон бидонад, шумо чӣ  
мехоҳед.

Ман мехоҳам / Намехоҳам / Дӯст  
дорам / Қасд дорам / Моилам ...

• Бозтоби иқдомҳо:

Баёни ин ки Шумо чӣ кардаед – чӣ  
мекунед – чӣ хоҳед кард.

**Пурсишҳои боз ва ибораҳои хунсо:**

Пурсишҳои боз ва ибораҳои хунсо  
ба сабаби хунсо будан, фарди  
муқобилро ташвиқ мекунанд, баъзе  
қисматҳои мавзӯро муфассал тавзеҳ

диҳад. Мисол:

– Ба чӣ далел исрор дорӣ, ки даъвати Навидро қабул кунам, дар ҳоле ки барои бақия чунин исроре намекардӣ?

– Бароям бештар тавзеҳ бидеҳ, ки чаро меҳоҷӣ ин дарсро ҳазф кунӣ?

**Хулосасозӣ:**

Хулосасозӣ, яъне ин ки дар як ҷумла ҳама воқеиятҳоеро, ки дарёфт кардаед хулоса кунед. Мисол:

–Пасгуфти,киаввалдарсатромехонӣ вабаъданутоқатромураттабмекунӣ.

– Ҳоло ба ман мегӯӣ, ки ниҳояти саъйатро кардӣ, вале вазъият аз контроли ту хориҷ буд.

**Халъи силоҳ**

Дар гуфтаҳои тарафи муқобил ҳақиқатеро биёбед ва онро тайид кунед. Ҳеҷ кас сад дар сад беиштибоҳ нест, маъмулан вақте касеро тайид



мекунед, худ низ мавриди тайид қарор мегиред. Дар зимн тарафи муқобилро низ халъи силоҳ мекунед ва ба ибороте горди тарафи муқобилатонро боз мекунед. Мисол:

– Ҳақ бо ту аст, ман ҳам дар он шароит мисли турафтор мекардам.

– Ман ҳам дар шароити ту воқеан эҳсоси нороҳатӣ мекардам.

## Тамрин

- Таваҷҷуҳ кунед ва монеаҳои гӯш додани худро дар гуфтугӯҳоятон бо ҳамсар, фарзандон, ҳамкорон ва ... пайдо кунед.

- Аз кадом монеаҳо бештар истифода кардаед?

- Оё мавқеиятҳои мушобеҳ буданд?

- Гӯш додан ба кадом мавзӯҳоро барои худ саҳттар медонед?

- Оё ҳангоми гӯш додан ба афроди дигар ва ҳамсаратон монеаҳо

яксонанд?

- Оё огоҳии бештар аз монеаҳои гуш додан, сабки гушдиҳии маъмулиатонро тағйир медиҳад?

## Вижагиҳои асарбахш аз назари хушнудӣ

### 1. Усулҳои коркарди эҳсосот:

- **Танзими ҳаяҷонӣ:**

Ёдгирии маҳорати танзими ҳаяҷоноти нохушоянд, монанди хашм, ғаму изтироб, ки эҳсоси ризоят ва лаззатро дар иртиботот коҳиш медиҳад.

- **Навиштани нома:**

Яке аз техникаҳои иброзгариӣ ҳаяҷоноти манфӣ, ин навиштани нома мебошад. Махсусан, дар шароите, ки имкони баёни мустақими ҳаяҷонот вуҷуд надорад.

- **Сандалии ҳолӣ ва ду сандалӣ:**

Аз техникаҳои Гешталт-дармонӣ аст, ки барои тахлиии ҳаяҷонот ва барқарор намудани иртиботот бо

Эҳсосоти саркӯбшуда аст.

- **Рӯйхати пазириш:**

Аз техникаҳои дармонҳои мавҷи саввум, мисли АСТ ва Mindfulness мебошад, ки барои афзоиши эҳсоси арзишмандӣ ва ризоият дар зиндагӣ ва иртиботот аст.

## 2. Ҳазфи одамҳои саммӣ:

- **Шокӣ ва гилламанд**

Онҳо ҳамеша баҳонае барои нолидан доранд. Аз қиммати гирифта то гарм шудани ҳаво ё садои бинои ҳамсоя, ҳама мавридҳо метавонанд рӯзи ин одамҳоро бад кунанд ва ба садде барои шодиҳояшон табдил шаванд. Одамҳои саммӣ натавонанд далелҳоро бо худ аз як гуфтугӯ ба гуфтугӯидигармебаранд, балки барои шарик кардани Шумо дар суҳанҳо ва афкорашон ҳам талош мекунанд ва аз паси ҷалби ризоият ва ҳамроҳии Шумо ҳастанд.

### • **Беъътимод ва бадбин**

Онҳо гумону ваҳми хиёнату сӯиқасд доранд ва фикр мекунанд ҳар ҳарфи соддае, ки аз забони дигарон хориҷ мешавад, онҳоро нишона мегирад. Ба ҳамин сабаб ҳамеша дар зехнашон аз паси ҷавоби дандоншикан ҳастанд ва ҳеҷ вақт ором намегиранд.

### • **Контролгар**

Онҳо ҳеҷ вақт ба ҳарфи дигарон аҳамият намедиханд, зеро дучори ин тасаввуранд, ки худашон ҳама чизро бадурустӣ медонанд ва барои ҳар мушкилӣ роҳи ҳаллӣ олӣ доранд.

### • **Қазоваткунанда**

Ин гурӯҳ аз одамҳои саммӣ касоне ҳастанд, ки ҳамеша дар ҳоли нақду интиқод аз замину замонанд. Онҳо аз қазоват кардани дигарон ҳам хаста намешаванд. Мумкин аст, Шумо матлаберо бо тамоми ҷузъиёташ барои ин афрод тавзеҳ диҳед, аммо онҳо гуфтаҳои Шуморо аз як

гӯш мешунаванд ва аз гӯши дигар мебароранд.

### • Дамдамимичоз

Баъзе аз нафарон комилан ҳеч танзиму идорае рӯи эҳсосоташон надоранд. Онҳо ба Шумо зарба мезананд, эҳсосоти худро ба Шумо тазриқ мекунанд ва тамоми муддат фикр мекунанд, ки ин шумоед, ки боиси беқарории онҳо шудаед.

### • Ҳасуд

Афроди ҳасуд фикр мекунанд, ки “Мурғи ҳамсоя ғоз аст”. Ҳатто вақте иттифоқи бисёр хубе барои ин нафарон меафтад, аз он эҳсоси ризоият намекунанд. Ба ин далел, ки вақте бояд аз ин пешомад фарқи лаззат шаванд, шароити худро бо дунё муқоиса мекунанд. Содиқона бигӯем, агар хуб диққат кунед, ҳамеша метавонед як нафарро он берун пайдо кард, ки беҳтар аз Шумо аст. Вақтгузаронии зиёд бо афроди ҳасуд хатарнок аст, зеро ба Шумо ёд

медиханд, ки ба дастовардҳои худ аҳамият надихед.

### • Худшифта

Такаббур навъи эътимод ба нафси дурӯғинаст, ки ҳамчун якниқоб эҳсоси ноамнии афродро мепӯшонад.

## 3. Навозиши худ:

Боварии ҷорие вучуд дорад, ки дигарон ва ҷомае масъули хушҳолии мостанд. Афродро ҳоли хуби худро ба тайид ва пазириши дигарон гиреҳ мезананд ва дар сурате, ки дар иртибот бо дигарон ситоиш нашаванд, эҳсоси дармондагӣ ва пучӣ мекунанд. Ҳама умр дар талош барои беҳбудии иртибот бо дигарон ҳастем, дар сурате, ки беш аз ҳар касе дар ин дунё сазовори муҳаббат ва ишқи худамон ҳастем, вале мо тақрибан нахустин касоне ҳастем, ки боиси поёномадани арзиш ва эътимодамон мегардем. Аввалин касоне ҳастем, ки аз худ интиқод мекунем ва аз ин бобат худро азоб медиҳем. Дар ҳақиқат мо

сахтгиртарин мунтақиди худ ҳастем. Аз ин рӯ, ба назар меояд, ки ба як тамрини муҳим ниёзмандем:

## **ДҶУСТ ДОШТАНИ ХУД!**

- **Соҳтани як оин ва равиши (ritual) лаззатбахш дар зиндагӣ**

Оғози як фаъолияти лаззатбахш, ӯҳдадор кардани худ ба анҷоми он, идома ва ниғаҳдории он фаъолият. Мисли, шурӯи варзиш ё рафтан ба як дарс ва ғайра.

**Тамрин:** Рӯйхати фаъолиятҳое, ки бароятон лаззатбахш аст, таҳия кунед.

- **Шиносоии нуқтаҳои мусбати худ**

Ҳама инсонҳо дорои нуқоти қавӣ ва нуқоти заиф ҳастанд, вале бисёриҳо дӯстдоранд, ки нуқоти нотаъони худро бидонанд. Мағзи мо дучори сӯғирии манфӣ аст, яъне тамоюли мо ба самти муҳаррикҳои манфӣ ва шарҳу басти онҳост, ки ба он асимметрияи мусбат – манфӣ



низ мегӯянд. Сӯгирии манфии мағз, яъне ин ки мо нешу дардҳои сарзаниш ва беэҳтиромӣ ва ғайраро бо қудрати хеле бештаре нисбат ба лаззати таҳсину тақдир ва ғайра эҳсос мекунем. Бояд ба мағзи худ ёд бидиҳем, ки рӯи чӣ чизҳои мусбат тамаркуз кунад. Бисёре аз волидон, омӯзгорон, роҳбарон ва шоғилон аз ин қоидаи ноनावишта пайравӣ мекунанд, ки “мувозеби хатоҳо ва иштибоҳҳоятон бошед”, “тавонмандиҳо кори худашонро мекунанд”. Чаҳор бовари нодуруст дар ин замина аст, ки бештар мардум бозичаи он мешаванд:

- Мардум мепиндоранд, мушаххас кардан ё ислоҳи як нуқтаи заъф ба қавитар шудани фард ё созмон меанҷомад;
- Мардум мепиндоранд, ниёзе ба парварондани тавонмандиҳо нест, чун худашон ба таври табиӣ шакл мегиранд ва рушд мекунанд;
- Мардум мепиндоран, нуқоти заъф

муттазоди нуқоти қувватанд. Бо шинохтани худ, заъфҳо ба қувват табдил мешаванд;

- Мардум мепиндоранд, дастёбӣ ба як дидгоҳи тавонмандмеҳвар дар зиндагӣ бадин маънӣ аст, ки метавонанд, ҳар коре, ки ба зехнашон расид, анҷом диҳанд. Фарз бар ин аст, ки ҳар касе чунончи ирода дошта бошад ва кору талош кунад метавонад ба ҳар чизе бирасад, аммо ин бовар ҳам нодурст аст, чун ҳар кас маҷмӯае аз тавонмандиҳои мунҳасир ба фард аст, ки эҳтимолан вайро дар як заминаи хос муваффақ мекунад, на дар ҳар заминаҳо.

**Тамрин:** Рӯйхати корҳои, ки бомуваффақият анҷом додед, таҳия кунед.

- **Меҳрубонӣ нисбат ба худ**

Ҳар кас чизе дар мавриди худаш дорад, ки аз он хушаш намеояд. Чизе, ки боиси эҳсоси шарм, ноамнӣ, ё ба андозаи кофӣ хуб набудан, мешавад.

Комил набудан, ҷузъе аз вучуди инсон ва эҳсоси шикаста ва қобилияти надоштани таҷрибаи зиндагии ӯ ҳастанд. Саъй кунад, дар мавриди масъалаҳое, ки доред ва боиси эҷоди ҳисси нотавонӣ ё эҳсоси номатлуб нисбат ба худатон шуда аст (мисли зоҳири физикӣ, кор, ё масъалаи иртиботӣ ва ғайра), матлабе нависед. Вақте дар мавриди ин ҷанба аз худатон фикр мекунад, чӣ эҳсосоте ба Шумо эҷод мешавад? Саъй кунад, то ин эҳсосоти худро ҳамон тавре, ки ҳаст ҳис намуда, дар мавриди онҳо нависед.

**Тамрин:** Дӯстихаёлиеро, ки комилан бомуҳаббат, пазиранда, меҳрубон ва мушфиқ аст, дар назар бигиред. Аз дидгоҳи ин дӯсти хаёли ба худ номае нависед.

Дӯстатон, ки шафқати номаҳдуд дорад, чӣ чизҳое роҷеъ ба «айб»-и Шумо хоҳад гуфт? Аз чӣ тариқ шафқатиамикеро, ки нисбат ба Шумо эҳсос мекунад, ба Шумо интиқол медиҳад? (Хусусан дар мавриди

дардҳое, ки замоне, ки худро ингуна хашгин қазоват мекунад, ба Шумо даст медиҳад.) Ў барои ёдоварии ин ки Шумо низ инсонед ва монанди бақия ҳам нуқоти заъф ва ҳам нуқоти қувват доред, чӣ чизе хоҳад навишт?

### • **Худатонро бубахшед**

Бахшиш дар бештари мавридҳо кори осоне нест. Фаромӯш накунад, ки барои бахшидани дигарон, аввал бояд худатонро бубахшед. Замоне, ки худатонро бубахшед, метавонед бо худатон ва дигарон меҳрубон бошед.

### • **Ба худатон подош бидиҳед**

Мо аксаран ба суръат мутаваҷеҳи муваффақиятҳои дигарон мешавем ва аз онҳо қадрдонӣ мекунем, аммо дар тасдиқи муваффақиятҳои худамон он қадарҳо ҳам босуръат нестем. Ин вазъият бояд ҷое тамом шавад. Муваффақиятҳо ва дастовардҳои худатонро ҳам бубинед ва бобати онҳо аз худатон қадрдонӣ

кунед. Замоне, ки машғули анҷоми кореҳастед, ки ба оифтихор мекунад, лаҳзае сукут кунед ва ба коратон нигоҳе биандозед. Сипосгузори худ бошед ва аз пирӯзии худ ҳаловат баред. Аз худатон таъриф кунед. Дасте ба шонаи худ бизанед ва бигӯед: «Офарин ба ман!»

Мунтазир набошед, то касе ба Шумо ҳадае диҳад. Худатон ин корро анҷом диҳед. Худатонро ба як сафари кӯтоҳ, як финҷон қаҳваи гарм, як яхмос, ё як шоми хушмазза меҳмонӣ кунед.

**Тамрин:** Рӯйхати чизҳоеро, ки метавонед ба унвони ҳада ба худатон бидиҳед, таҳия кунед.

- **Даст аз камолгарой бардоред**

Дар зиндагии ҳамаи мо замонҳое будааст, ки фикр кардаем ба андозаи кофӣ зебо, боҳуш, ё қавӣ нестем, то он чӣ мехоҳемро дошта бошем. Ин навъ гуфтугӯҳои даруниро дар худатон мутаваққиф кунед ва ба ҷои он ба худатон бигӯед: «Кофӣ ҳастӣ!»

Ба худатон ёдоварӣ кунед, ки лозим нест, иттифоқи хося рух диҳад, то эҳсоси арзишмандӣ дошта бошад. Ҳар чӣ ҳамин ҳоло ҳастед, кофӣ аст.

### • Мувоқибӣ худатон бошад

Аз қисматон бояд мисли як маъбади муқаддас муҳофизат кунед. Ба андозаи кофӣ бихобед, хӯроки солим бихӯред ва варзиш кунед. Агар эҳсоси ҳастагӣ ё беморӣ доред, замонро барои истироҳати кофӣ дар назар бигиред ва фаромӯш накунад, ки саломати қисм, саломати руҳиро ба дунбол дорад.

**Тамрин:** Хӯрдани чандин ваъда хӯроке дар канори хонавода ё дӯстон.

**Тамрин:** Коҳиши тадриҷии фасфудҳо, машруботи алкоҳӣ, коҳиши масрафи сигор ва ғайра, ҳамчунин афзоиши мизони масрафи сабзиҷот ва хӯрокҳои табиӣ.

## 4. Мусбатнигарӣ:

Ризоият аз зиндагӣ ба ин маънӣ аст, ки бо вучуди нокомӣ ва мушкилот саъй кунем, ки ҷанбаҳои мусбати зиндагиро бубинем ва ба хотири вучуди онҳо ҳисси ризоиятмандиро таҷриба кунем.

### Тамринҳо:

- Ҳар рӯз қабл аз хоб иттифоқи мусбати он рӯзро ёддошт кунед.
- Ба се нафар аз касоне, ки дар зиндагии Шумо таъсир гузоштаанд, нома нависед, ё тамос гиред ва қадрдонӣ кунед.
- Ҳафтаи оянда роҳе барои ибрази алоқаи ошиқона ба дӯст, ё аъзои хонаводабиёбед. Масалан, гузоштани ёддошт дар чомадон, ё додани паём ва ғайра.
- Ҳар рӯз аъзои хонаводаро дар оғӯш гиред.
- Рӯзона ҳадди ақал яке аз вижагиҳои

мусбати атрофи ёнробарояшон бозгӯ кунед.

- Ҳафтаи оянда ҳадди ақал як фаъолияти муштарак бо аъзои хонавода дошта бошед. Мисли дидани филм ё нӯшидани чой канори ҳамдигар ё тоза кардани хона бо ҳам ва ғайра.

## 5. Иртибот бо ҳастӣ:

Инсон мавҷуди чандбуъдӣ аст: зистӣ, равонӣ, иҷтимоӣ ва маънавӣ. Маънавият ба таври огоҳӣ аз ҳастӣ ё нерӯи фаротар аз ҷанбаҳои моддӣи зиндагӣ аст, ки эҳсоси амиқе аз ваҳдат ё пайванд бо коинот робавуҷуд меоварад.

Маънавият ба маъноии мазҳаб нест, афроди мазҳабӣ ҳам метавонанд маънавӣ бошанд, вале баръакси он содиқ нест. Чӣ қадар одамони мазҳабии ифротӣ аз маънавият рӯй мегардонанд. Маънавият равише барои таҷрибаи ҷаҳон ва нақши худамон бо огоҳӣ аз буъди



ғайримоддии ҳастӣ аст. Муҳимтарин аносури маънавият шафқатварзӣ ва навъи дӯстӣ ва шакибой аст. Маънавият инсонро аз худмеҳварӣ ва худхоҳӣ хориҷ мекунад. Инсони маънавий ба беҳбуди авзоъ хушбин аст.

Афроди маънавий вижагиҳои зайро доранд:

- **Доштани маъно дар зиндагӣ:**

Сабаби зиндагӣ мешавад маънои зиндагии мо. Масалан, тарбияти фарзанд, навишани китоб, тавонмандсозии атрофиён аз тариқи дониши худ ва ғайра.

- **Муқаддасоти зиндагӣ:**

Инсони маънавий зиндагиро пур аз шигифтӣ ва ҳайрат мебинад ва зиндагӣ доиман дар ҳоли навшудан аст. Гоҳе аз дидани як гул шигифтзада мешавад, аз таваллуди навзод ҳайрат мекунад, аз дидани тулуи ҳаррӯзаи хуршед дучори эҳсоси хушҳолӣ мешавад ва ғайра.

- **Навъи дӯстӣ:**

Ишқ ба ҳамнавъ ва инсоният бидуни дар назар гирифтани дин ва ҷинсият ва миллият ва ғайра.

- **Ғамхориву меҳрубонӣ:**

Инсони маънавӣ ба ҳар чизе, ки дар атрофаш вучуддорад, ҷондорубечон, меҳр меварзад. Эҳсоси пайванд бо табиат ва ҳар чизе, ки дар он аст. Мисол, агар шохи дарахтеро шикаста бинад, бетафовут рад намешавад. Он шохро ба чизе така медиҳад. Вақте охири шаб меҳоҳад меҳе ба девор бикӯбад, нигарони осоиши ҳамсоя низ ҳаст. Аз канори дардҳои иҷтимоӣ ба роҳатӣ рад намешавад.

- **Пазириши ғоҷеаҳои зиндагӣ:**

Зиндагиро бо тамоми ранҷу озорҳо ва беадолатиҳояш мепазирад. Масалан, як сол барои имтиҳон талош карда аст ва дақиқан рӯзи қабули имтиҳон тасодуф мекунад ва ба ҷаласаи имтиҳон намерасад,

вале бо нороҳатӣ инро мепазирад. Дучори бемории сахте мешавад, вале дучори афсурдагӣ намешавад.

- **Зиндагии ҳамаҷониба:**

Инсонии маънавӣ якбуъдӣ нест. Ба шуғл, хонавода, худаш, истироҳат ва ғайра аҳамият медиҳад. Зиндагиро бо тамоми ҷонибҳояш дар оғӯш мегирад.

**Тамрин:** Ҳафтае, ҳадди ақал як амали меҳрубонанаи бечашмдошт анҷом диҳед.

**Тамрин:** Навиштани номаи бахшишӣ барои касоне, ки ба Шумо садама задаанд.

**Тамрин:** Навиштани рӯйхати иттифоқоти мусбати ҳар рӯз қабл аз хоб ва шукргузорӣ бобати онҳо.

- **Тавачҷуҳ ба алоқаи иҷтимоӣ:**

Равоншиносон бовар доранд, ки одам иҷтимоӣ ба дунё меояд ва ба

иҷтимоӣ будани худ алоқаманд аст. Ин алоқаи иҷтимоӣ дар навъи одамӣ фитрӣ ва зотӣ аст ва монанди бисёре аз ғаризаҳои фитрии дигар, ниёз ба тамос доштан бо олами берунӣ ва раҳнамоӣ ва тарбият дорад. Тамоси кӯдак бо олами хориҷ дар оғоз аз тариқи модар ва хонавода, сипас аз тариқи мактаб ва ниҳоятан дар ҳома ба мардумони дигар сурат мегирад. Ин тамосҳо сабаби парвариши ҳисси иҷтимоӣ ва омӯхтани эҳсоси масъулият ва ҳамкорӣ мешавад. Алоқаи иҷтимоӣ аз модарҳо ва муҳаббати модар ба кӯдак ва омӯзише, ки ба кӯдак медиҳад, шуруъ мешавад. Аз ёд гирифтани ибтидоитарин рафторҳо. Тела надодани ҳамсинфҳо, начиндани гулҳои боғи умумӣ, партов нарехтан дар хиёбон шуруъ мешавад ва ба оромиш дар иҷтимоъ ва эҳсоси таалуқдоштан хатм мешавад. Ҷомаи мо, китохаддизиёдепараноид (бадбин) аст, дар ин замина мушкил дорад. Дар хонавода ба кӯдак он омӯзиш дода мешавад, ки фақат ба худ ва ниёзҳои худ таваҷҷуҳ кунанд. Омӯзиш дода

мешавад, ки ҳар касе беруни хона гурге аст, ки ба ту садама мезанад. Ба ин ҷумлаҳо тавачҷуҳ кунед:

– Ба ҳеҷ кас бовар накун.

– Ҳар касе туро зад, ўро бизан.

– Агар касе хост бо ту меҳрубон шавад, иҷоза надех, чун меҳоҳад аз ту сӯистиғода кунад.

– Мо мисли бақия нестем.

– Берун ҳама гурганд.

– Кулоҳатро бичасб, ки бод набарад.

– Ба ҳеҷ кас рӯ надех.

– Мушкилоти дигарон ба мо рабт надорад, мо ҳудамонҳазорҳомусибат дорем.

– Агар гург набошӣ, сарат кулоҳ меравад.

– Лозим нест, ки дилат барои каси бегона бисӯзад.

– Одамҳо қобили эътимод нестанд.

Ҳар чӣ фард алоқаи иҷтимоии бештаре дошта бошад, аз лиҳози равонӣ пухтатар аст. Одамҳои нопахта худмеҳвар ҳастанд ва барои қудратубартарии шахси бар дигарон талош мекунанд. Нафарони солим содиқона ба дигарон алоқа доранд ва ҳадафери дунбол мекунанд, ки рифоихамаинсонхоро дарбардорад. Касоне, ки эҳсоси алоқаи иҷтимоӣ надоранд, имкон дорад равонранҷур ва ҳатто табаҳкор шаванд. Дар воқеъ мусибатҳои иҷтимоӣ аз ҷанг гирифта то танаффури нажодӣ ва эътиёди рӯирост аз фикрони алоқаи иҷтимоӣ ношӣ мешавад. Масалан, мошини худро назди дари паркинг таваққуф намекунанд, ки мабодо роҳро бибандад, ба қонунҳои барои роҳати дигарон эҳтиром мегузоранд, бо муҳити зист меҳрубонанд ва ғайра.

**Тамрин:** Худатонро уҳдадор кунед, матлабҳои, ки дар дарс омӯхтаед, ҳадди ақал ба як нафар омӯзиш диҳед.

Аз худатонби пурсед, агар ҳар коре, ки анҷом медиҳам, дигарон ҳам анҷом диҳанд, ҷомае ҷои беҳтар мешавад ё на?

Чун теъдоди тамринҳои пешниҳодшуда зиёд аст, метавонед барои ҳар ҳафта ё ҳар моҳ чанд мавридро интихоб кунед ва аз паси иҷрояш шавед. Ва агар метавонед, ҳамаи тамринҳоро ҳамзамон шуруъ кунед.

**Доктор Фотима Рамазонӣ**

**2020**

## Сарчашмаҳо

- Маҳоратҳои зиндагӣ, навиштаи Крис Л. Клейк, тарҷумаи Доктор Шаҳром Муҳаммадхонӣ.
- Таҳлили рафтори мутақобил, навиштаи Ванн Чойнсва Яан Стюарт, тарҷумаи Доктор Баҳман Додгустар.
- Навъҳои равоншиносии мусбатгаро, навиштаи Чина Магуар Муе, тарҷумаи Доктор Фарид Баротӣ.
- Аудиофайлҳои “Хушбахтӣ” аз Доктор Алӣ Соҳибӣ.
- Шодмонии дарунӣ, навиштаи Мартин Силигман, тарҷумаи Доктор Мустафо Табресӣ, Рамиҳ Каримӣ ва Алӣ Нилуфарӣ.