

# 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

**Мақтаби равоншиносии Лондон,** як ташкилоти ғайритиҷоратӣ буда, ҳадафаш тарбияи муаллимони равоншиносӣ ҷиҳати 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 «Иртиботи муассир» аст, ки яке аз дарсҳои ин давра мебошад.

**Ношир**

## МУНДАРИЧА

---

Иртиботи муассир	1
Гӯш додани фаъол	9
Вижагиҳои асарбахш аз назари хушнудӣ	13
Сарчашмаҳо	24

## 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 یتимхонаҳо 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 беҳдошти ва рифоҳи сатҳи боло, мизони марғу мир дар кӯдакони یتимхонаҳо бисёр бештар аз кӯдаконе буд, ки дар хонавода бузург шудаанд. 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. Ҷомеаи мо ҳам дар омӯзиши навозиши физикӣ, ҳам дар омӯзиши навозиши равонӣ дучори камбудии 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.

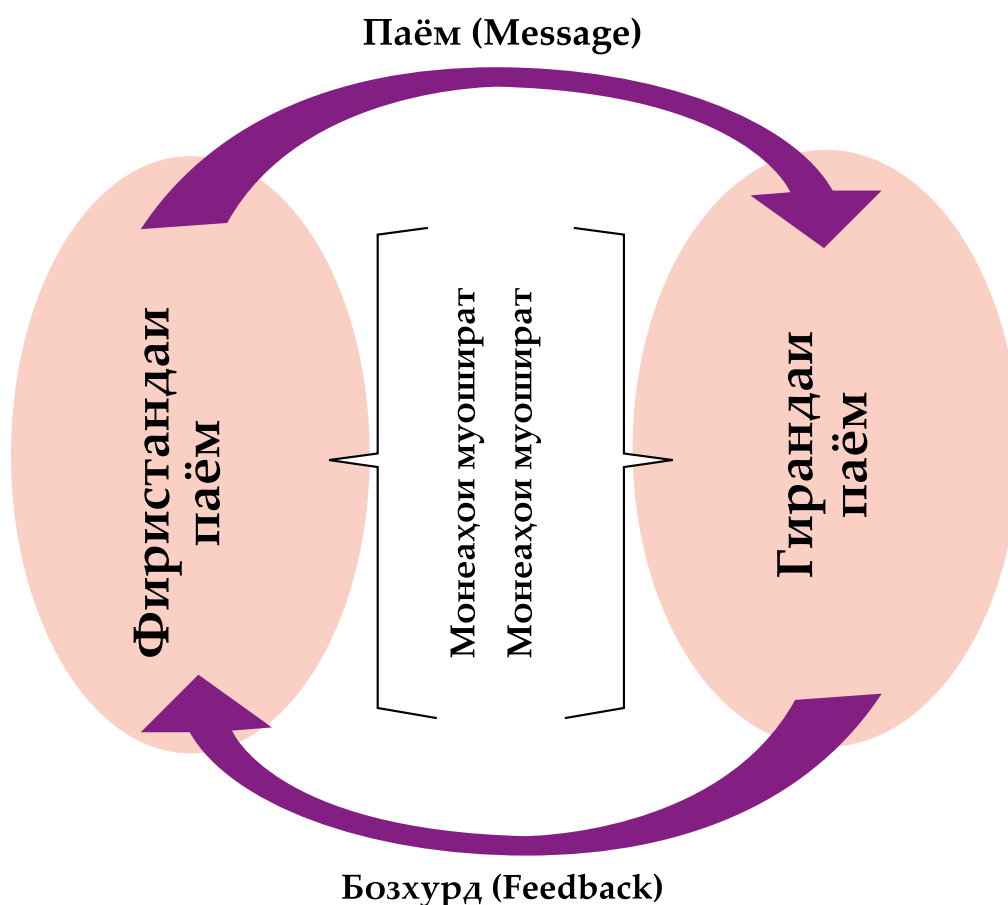
3. Вақте ки навозиш мехоҳӣ ва агар ҳам онро ба ту диҳанд, напазир. Бовар дорем, бо ин кор мустақил ва худкофӣ ба назар мерасем.

4. Вақте ки навозиш намехоҳӣ онро дур накун. (Манзур навозиши носолим 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 зиндагиямон ҳазф кунем.

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

**Моделҳои раванди муошират:**



### Љузъиёти иртибот:

- Паём
- Фиристанда
- Гиранда
- Васидаи 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
- Таъмим 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 гум кардан
- Эҳсоси қурбонӣ будан
- Сарзаниш
- Интизори чизе шудан
- Ҳукм 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.

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

### **Техникаҳои марбут ба фиристанда:**

1. Мӯҳтавои калом (мавзӯи гуфтугӯ)

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

2. Дар ҳар гуфтугӯ фақат дар бораи як мавзӯъ сӯҳбат кунед.
3. Дар шароите, ки дучори хашм 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**» шуруъ кунед, бо «**Ман**» шуруъ 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 мехоҳад, ба ман бештар таваҷҷуҳ кунӣ. Ба сурати айнӣ: Дилам мехоҳад ҳаддӣ ақал ҳафтае як бор, чанд соат бо ҳам бошем.

7. Аз **сабки рафтори ҷуръатмандона** истифода кунед.

Дар рафтор 4 навъи сабки рафторӣ вуҷуд дорад:

### 1. Сабки мунфаил (камфаъол, суст):

Нафароне, ки аз сабки иртиботии мунфаил истифода мекунад, беташтар ба таври фарқкунанда амал мекунад, мутеи дигарон ҳастанд. Вижагии аслии иртиботи мунфаилона ин аст, ки дар баёни эҳсосот, ниёзҳо ё хостаҳояшон нотавон ҳастанд ва ба дигарон ичоза медиҳанд, то дар бораи онҳо сӯҳбат кунанд. Аксаран, аз надоштани иртиботи берунӣ, афроди мунфаил метавонад боиси қачфаҳмиҳо гардад ва ё афзоиши ҳашм ё ранҷиши ҳуди 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 бетаваҷҷуҳ ҳастанд. Аз сӯи дигар, мумкин аст онҳоро ба унвони мудир ё фарди қавӣ ҳисоб намоянд ва мавриди таваҷҷуҳ ва ҳурмати атрофиён қарор гиранд. Баъзе аз ҷумлаҳое, ки афроди пархошгар истифода мекунад, инҳоянд:

«Ман дуруст мегӯям, вале ту иштибоҳ мекунӣ!»

«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 мавзӯ муқобила кунанд, бо худ замзама мекунанд. Онҳо ба саҳтӣ хашмашонро буруз медиханд; аз ҳолати чехрае истифода мекунанд, ки эҳсосашонро нишон намедиҳад ва ҳатто мушкилиҳояшонро низ инкор мекунанд, мисли ин ки масъалае вуҷуд надорад. Афроде, ки дорои сабки иртиботи мунфаил–пархошгар ҳастанд, ғолибан бо забони бадани худ (Body language) иртибот барқарор мекунанд ва фикрони як ҳолати иртиботи боз бо дигарон ҳастанд. Ин нафарон мумкин аст, иштирокчи ба назар бирасанд, аммо дар айнаи ҳол мумкин аст, ба таври оромӣ ва табиӣ муҳолифи онро анҷом диҳанд.

### 4. Сабки қотей ё чуратманд:

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. Парҳез аз интиқоди таҳрибкунанда.

9. Диққат дар интиҳоби вожа.

10. Ба ҷои дастур, пешниҳод бидиҳед.

11. Пурсидани савол ва назар аз шунаванда.

12. Истифода аз «Техникаи Сэндвичӣ»

Барои кам кардани асари нохушоянди як паём ё хабари манфӣ, онро дар миёни ду иборот ё ҷумлаҳои мусбат қарор дода ва ба мухотаб 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 олий касб кардӣ”.*

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

– *“Модар, ту хеле меҳрубонӣ, агар чӣ гоҳе ба хоҳири 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 инсоф риоят гардида 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 / ҳолати нигоҳ / тону оҳанги садо / вазъияти бадан (истодан – нишастан – ҳолат) / жестҳои баданӣ / ҳаракатҳои сару чеҳра (абрӯ – даҳон ва ...) / тамос / фосилаи физикӣ / зоҳир (либос ва ороиш) ва ғайра.

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

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

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

17. Поён додан ба гуфтугӯ бо як эҳсоси хушоянди дутарафа.

Мисол: “Аз сӯҳбат бо Шумо хушҳол шудам ва ...”

## Гӯш додани фаъол

Агар хостӣ ҳақиқати инсонро дарёбӣ, “ба он чӣ мегӯяд, гӯш надех, ба он чӣ намегӯяд, гӯш бидех”.

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

### Хатогихои гӯш додани фаъол:

× Суханони тарафи муқобилро қатъ накунад.

× 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 мегуфтӣ, ки ...”

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

× Аз шиддати эҳсоси тарафи муқобил костан ё шиддат бахшидан.

× 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 ҳалӣ силоҳ.

**Ибораҳои бозхурдӣ (feedback):**

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

Дидам / Мебинам, ки / Ҳис мекунам / Мутаваҷҷеҳ шудам / Ба назар меояд / Зоҳиран ту.

- Бозтоби афкор:

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

- Бозтоби эҳсосот:

Эҳсос мекунам / Хушҳол аз ин ки / Нороҳатам аз ин ки / Мутмаином 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 дарам / Қасд дарам / 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:

– Пас гуфтӣ, ки аввал дарсатро мехонӣ ва баъдан утоқатро мураттаб мекунӣ.

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

### **Халғи силоҳ**

Дар гуфтаҳои тарафи муқобил ҳақиқатеро биёбед ва онро тайид кунед. Ҳеч кас сад дар сад беиштибоҳ нест, маъмулан вақте касеро тайид мекунед, худ низ мавриди тайид қарор мегирад. Дар зимн тарафи муқобилро низ халғи силоҳ мекунед ва ба ибороте горди тарафи муқобилатонро боз мекунед. Мисол:

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

– Ман ҳам дар шароити ту воқеан эҳсоси нороҳатӣ мекардам.



## Тамрин

- Таваҷҷуҳ кунед ва монеаҳои гӯш додани худро дар гуфтугӯҳои тоҷибон бо ҳамсар, фарзандон, ҳамкорон ва ... пайдо кунед.
- Аз кадом монеаҳо бештар истифода кардаед?
- Оё мавқеиятҳои мушобеҳ буданд?
- Гӯш додан ба кадом мавзӯҳо барои худ саҳттар мебуданд?
- Оё ҳангоми гӯш додан ба афроди дигар ва ҳамсаратон монеаҳо яқсонанд?
- Оё огоҳии бештар аз монеаҳои гӯш додан, сабаки гӯшдиҳии маъмулиятонро тағйир медиҳад?

## Вижагиҳои асарбахш аз назари хушнудӣ

### 1. Усулҳои коркарди эҳсосот:

- **Танзими ҳаяҷонӣ:**

Ёдгирии маҳорати танзими ҳаяҷоноти нохушоянд, монанди ҳашм, 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 вучуд надорад.

- **Сандалии ҳолӣ ва ду сандалӣ:**

Аз техникаҳои Гешталт–дармонӣ аст, ки барои тахлиии ҳаяҷонот ва барқарор намудани иртиботот бо эҳсосоти сарқубшуда 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 қимматӣ гирифта то гарм шудани ҳаво ё садои биноӣ ҳамсоя, ҳама мавридҳо метавонанд рӯзи ин одамҳоро бад кунанд ва ба садде барои шодихояшон табдил шаванд. Одамҳои саммӣ натавонанд ин далелҳоро бо худ аз як гуфтугӯ ба гуфтугӯи дигар мебаранд, балки барои шарик кардани Шумо дар суҳанҳо ва афкорашон ҳам талош

мекунанд ва аз паси ҷалби ризоият ва ҳамроҳии Шумо ҳастанд.

- **Беэътимод ва бадбин**

Онҳо гумону ваҳми хиёнатӣ сӯиқасддоранд ва фикр мекунанд ҳар ҳарфи соддае, ки аз забони дигарон хорич мешавад, онҳоро нишона мегирад. Ба ҳамин сабаб ҳамеша дар зеҳнашон 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 олайдоранд.

- **Қазоваткунанда**

Ин гурӯҳ аз одамҳои саммӣ касоне ҳастанд, ки ҳамеша дар ҳоли нақду интиқод аз заминӣ 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 ҳеҷ 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 беқарорӣ 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 ғарқи лаззат шаванд, шароити худро бо дунё муқоиса мекунанд. Содикона 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 медиҳанд, ки ба дастовардҳои худ аҳамият надихед.

- **Худшифта**

Тақаббур навъи эътимод ба нафси дурӯғин аст, ки ҳамчун як ниқоб эҳсоси ноамнии афродро мепӯшонад.

### 3. Навозиши худ:

Боварии ҷорие вуҷуд дорад, ки дигарон ва ҷома масъули хушҳолии мостанд. Афродҳои хуби худро ба тайид ва пазириши дигарон гирех 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 поён омадани арзиш ва эътимодамон мегардем. Аввалин касоне ҳастем, ки аз худ интиқод мекунем ва аз ин бобат худро азоб медиҳем. Дар ҳақиқат мо саҳтгиртарин мунтақиди худ ҳастем. Аз ин рӯ, ба назар меояд, ки ба як тамрини муҳим ниёзмандем:

### ДҶҶСТ ДОШТАНИ ХУД!

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

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

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

- **Шиносоии нуқтаҳои мусбати худ**

Ҳама инсонҳо дорои нуқоти қавӣ ва нуқоти заиф ҳастанд, вале

Бисёриҳо дӯст доранд, ки нуқоти нотавонии худро бидонанд. Мағзи мо дучори сӯтирии манфӣ аст, яъне тамоюли мо ба самти муҳаррикҳои манфӣ ва шарҳубасти онҳост, ки ба он **ассиметрияи мусбат** – манфӣ низ мегӯянд. Сӯтирии 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 нонавишта 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 мепиндоранд, нуқоти заъф муттазоди нуқоти қувватанд. Бо шинохтани худ, заъфҳо ба қувват табдил мешаванд;
- Мардум мепиндоранд, дастёбӣ ба як дидгоҳи тавонмандмехвар 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 қору талош кунад метавонад ба ҳар чизе бирасад, аммо ин бовар ҳам нодуруст 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 корҳое, ки бомуваффақият анҷом додед, таҳия кунед.

- **Мехрубонӣ 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, чузъе аз вучуди инсон ва эҳсоси шикаст ва қобилияти надоштани таҷрибаи зиндагии ӯ ҳастанд. Саъй кунед, 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 чанба аз худатон фикр мекунад, чӣ эҳсосоте ба Шумо эҷод мешавад? Саъй кунед, то ин эҳсосоти худро ҳамон тавре, ки ҳаст ҳис намуда, дар мавриди онҳо нависед.

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

Дӯстатон, ки шафқатиномаҳдуд дорад, чӣ чизҳое роҷеъ ба «айб»-и Шумо хоҳад гуфт? Аз чӣ тариқ шафқати амиқро, 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.) Ӯ 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 коре ҳастед, ки ба он ифтихор 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 ҳадяе 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 ҳадя ба худатон бидиҳед, таҳия кунед.

#### • Даст аз камолгарой бардоред

Дар зиндагии ҳамаи мо замонаҳое будааст, ки фикр кардаем ба андозаи кофӣ зебо, бохуш, ё қавӣ нестем, то он чӣ меҳоҳемро 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 хосе рух диҳад, то эҳсоси арзишмандӣ дошта бошед. Ҳар чӣ ҳамин ҳоло ҳастед, кофӣ аст.

#### • Мувоқибӣ худатон бошед

Аз ҷисматон бояд мисли як маъбади муқаддас муҳофизат кунед. Ба андозаи кофӣ бихобед, хӯроки солим бихӯред ва варзиш кунед. Агар эҳсоси хастагӣ ё беморӣ доред, замонаро барои истироҳати кофӣ дар назар бигиред ва фаромӯш накунед, ки саломати ҷисм, саломати руҳиро ба дунбол дорад.

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

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

#### 4. Мусбатнигарӣ:

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

#### Тамринҳо:

- Ҳар рӯз қабл аз хоб иттифоқоти 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 хонавода биёбед. Масалан, гузоштани ёддошт дар ҷомадон, ё додани паём ва ғайра.
- Ҳар рӯз аъзои хонаводаро дар оғӯш гиред.
- Рӯзона ҳадди ақал яке аз вижагиҳои мусбати атрофиёро барояшон 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 чанбаҳои моддии зиндагӣ аст, ки эҳсоси амиқе аз ваҳдат ё пайванд бо коинотро бавучуд меоварад.

Маънавият ба маънои 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 аносӯри маънавият шафқатварзӣ ва навъи дӯстӣ ва шакибӯӣ аст.



Маънавият инсонро аз худмеҳварӣ ва худхоҳӣ хориҷ мекунад. Инсони маънавӣ ба беҳбудӣ авзоъ хушбин аст.

Афроди маънавӣ вижагиҳои зайлро доранд:

- **Доштани маъно дар зиндагӣ:**

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

- **Муқаддасоти зиндагӣ:**

Инсони маънавӣ 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.

- **Навӣи дӯстӣ:**

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

- **Ғамхориву меҳрубонӣ:**

Инсони маънавӣ ба ҳар чизе, ки дар атрофаш вучуд дорад, ҷондору бечон, 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 фочеаҳои зиндагӣ:**

Зиндагиро бо тамоми ранҷу озорҳо ва беадолатиҳо 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:**

Инсони маънавӣ якбӯдӣ нест. Ба шуғл, хонавода, ҳудаш, истироҳат ва ғайра аҳамият медиҳад. Зиндагиро бо тамоми ҷонибҳояш дар оғӯш мегирад.

**Тамрин:** Ҳафтае, ҳадди ақал як амали меҳрубонаи 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.

- **Тавачҷух 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 ҷомеа бо 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 нарезтан дар хиёбон шуруъ мешавад ва ба оромиш дар иҷтимоӣ ва эҳсоси таалуқдоштан хатм мешавад. Ҷомеаи мо, ки то ҳадди зиёде параноид (бадбин) аст, дар ин замина мушқил дорад. Дар хонавода ба кӯдакон омӯзиш дода мешавад, ки фақат ба худ ва ниёзҳои худ тавачҷух кунанд. Омӯзиш дода мешавад, ки ҳар касе

беруни хона гурге аст, ки ба ту садама мезанад. Ба ин ҷумлаҳо таваҷҷуҳ кунед:

- Ба ҳеч кас бовар накун.
- Ҳар касе туро зад, ӯро 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 ҳеч кас рӯ надех.
- Мушкилоти дигарон ба мо рабт надорад, мо худамон ҳазорҳо мусибат 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 қудрату бартариӣ шахсӣ бар дигарон талош мекунанд. Нафарони солим содиқона ба дигарон алоқа доранд ва ҳадаферо дунбол мекунанд, ки рифои ҳама инсонҳоро дар бар дорад. Касоне, ки эҳсоси алоқаи иҷтимоӣ надоранд, имкон дорад равонранҷур ва ҳатто табаҳкор шаванд. Дар воқеъ мусибатҳои иҷтимоӣ аз ҷанг гирифта то танаффури наҷодӣ ва эътиёди рӯирост аз фикдони алоқаи иҷтимоӣ ношӣ мешавад. Масалан, мошини худро назди дари паркинг таваққуф намекунанд, ки мабодо роҳро бибандад, ба қонунҳое барои роҳати дигарон эҳтиром мегузоранд, бо муҳити зист меҳрубонанд ва ғайра.

**Тамрин:** Худатонро уҳдадор кунед, матлабҳое, ки дар дарс

омӯхтаед, ҳадди ақал ба як нафар омӯзиш диҳед.

Аз худатон бипурсед, агар ҳар коре, ки анҷом медиҳам, дигарон ҳам анҷом диҳанд, ҷомеа 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 Чойнс ва Ян Стюарт, тарҷумаи Доктор Баҳман Додгустар.
- Навъҳои равоншиносии мусбатгаро, навиштаи Цина Магуар Муе, тарҷумаи Доктор Фарид Баротӣ.
- Аудиофайлҳои “Хушбахтӣ” аз Доктор Алӣ Соҳибӣ.
- Шодмонии дарунӣ, навиштаи Мартин Силигман, тарҷумаи Доктор Мустафо Табрезӣ, Рамиҳ Каримӣ ва Алӣ Нилуфарӣ.