

How to Begin “Re-evaluation Counseling”? چگونه RC آرسی یا “ارزیابی مجدد از راه مشاوره” را آغاز کنیم؟

Farsi translation

Vida Mozafarieh

ترجمه فارسی
ویدا مظفریه

اگر تا بحال درباره آرسی و منافع بکارگیری آن در زندگی تان شنیده اید و میل دارید آن را امتحان کنید، آنچه در ادامه خواهید یافت بشما کمک می‌کند تا شروع نمایید.

در اصل، لازمه تمرین آرسی بسادگی بدینگونه است که دو نفر به نوبت به یکدیگر گوش می‌دهند. این از بعضی جهات مانند یک جلسه گفتگوست، فقط قدری متفاوت است. این یک شنیدن است با دقت و نوعی گوش دادن مفید. منظور، گوش دادن با توجه به آنچه میشنوید است. این به معنی فکر کردن درباره شخص گوینده است که او چه می‌گوید، بدون آنکه حرفش را قطع کنید، توصیه یا اظهار نظر نمایید، فقط با تمام وجود گوش دهید.

به نوبت گوش دادن.

می‌شود به سادگی شروع کرد. فقط یک دوست، (یا همکار یا همسر) که با شما آزمایش نماید. موافقت کنید که به نوبت به یکدیگر بدون وقفه، با تعیین مدت زمان برابر، و اینکه چه کسی اول گوش کند، به یکدیگر گوش دهید. شخص دوم درباره هرچه خواست حرف میزند. شنونده فقط توجه می‌کند، و حرف او را برای نصیحت یا اظهار نظر و احساس خودش قطع نمی‌نماید.

پس از پایان زمان تعیین شده، شخص گوینده، شنونده می‌شود و شخص شنونده اولی، حال درباره هر آنچه می‌خواهد حرف می‌زند.

این یک تبادل و معاوضه منصفانه است. هیچکدام چیزی به دیگری بدهکار نیست. بعد گفتگو معمولاً هر دو احساس تازگی کرده بهتر و آسان‌تر فکر می‌کنند. جالب هم هست.

اینکار را می‌شود هر بار فرصت داشتید انجام دهید. هر چه بدین گونه به دفعات بیشتر بهم گوش دهید، یکدیگر را بهتر میشناسید و از یکدیگر بیشتر و بیشتر خوشتان می‌آید.

شما در ضمن شنونده بهتری میشوید. تمامی این روند هر چه بیشتر بکار رود موثرتر می‌شود.

«نوبت» یا جلسه مشاوره- متقابل می‌تواند به هر بلندی یا کوتاهی که شما زمان برایش دارید بشود. حتی چند دقیقه مشترکی که با مشاور-متقابل خود صرف می‌کنید، می‌تواند فرق زیادی در چگونگی و قادر بودن فکر و عمل شما تاثیر گذار باشد، دو ساعت زمان، حتی بهتر هم هست.

احساسات خود را تخلیه و «بیرون ریختن»

بعضی اوقات شخصی که حرف می‌زند (گوینده یا هم تیم) ممکن است شروع به خنده یا گریه کند یا بلند حرف بزند، و گاه بلرزد و دهان دره و خمیازه بکشد. این اتفاقات خوب است. این بسادگی یعنی آن شخص درباره چیزی ناراحت است، شاید غصه یا خجالت یا ترس و یا آزدگی فیزیکی دارد و بدینگونه از آن تنش‌ها رها می‌گردد. آن شخص «بی خجالت»، «بی غصه»،

«بی ترس» می‌گردد. ما اغلب به این نو برونریزی تنش‌ها «تخلیه» می‌گوییم. شنونده یا «مشاور» از این پیش آمد ها می‌تواند احساس آرامش و خوشحالی کند و همچنین به توجه خود به هم تیم ادامه بدهد، بدون اینکه تخلیه را متوقف نماید. اگر هم تیم تخلیه اش را متوقف کرد، شنونده می‌تواند او را مطمئن کرده به ادامه تشویق نماید.

شما چه فکر می‌کنید؟

منظور از مشاوره متقابل همین است— دو نفر که بنوبت بهم گوش کنند. با این دانش و انجام آن شما می‌توانید تغییرات زیادی در زندگی خود بوجود آورید.

اگر با شخصی مشغول خواندن این مطالب هستید، می‌توانید توقف کرده و به یکدیگر گوش دهید، هر کس ده دقیقه. سپس به یکدیگر برداشت خود را بگویید.

هر گاه چندین بار با همان شخص مشاوره-متقابل کردید، زمان بگذارید و فکر کنید که هر

کدام از شما از این تجربه چگونه برداشت کرده. بگویید از اینکه کسی بدون وقفه بشما گوش دهد چقدر خرسند هستید؟ آیا لذت بردید؟ از گوش کردن بدون وقفه لذت بردید؟

آیا میل دارید این کار را ادامه دهید؟ شما میتوانیم در ادامه ، برای اطلاعات بیشتر درباره چگونگی بهتر انجام دادن آن، ادامه مطلب را بخوانید.

در یک « نوبت » یا « جلسه » چکار کنیم؟
زمانی را که برای گوش دادن بدون انقطاع با یکدیگر صرف می‌کنیم معمولا « نوبت » یا « جلسه » می‌گوییم. در ادامه چندین تمرین را که میتوانید در جلسه تان امتحان کنید، ذکر می‌کنیم:

« خبر های جدید و خوش »
شما میتوانید زمانیکه هم تیم هستید، به مشاور خود درباره چیز های خوب، بزرگ یا کوچک، که اخیرا اتفاق افتاده تعریف کنید. شاید غروب زیبای شب گذشته، یا کار جدید، یا مسئله ای که هفته گذشته به آن پی بردید. منظور این است که به خود فرصت دهید تا به اتفاق های خوب توجه کنید. (اینکار مخصوصا اگر شما احساس ناامیدی می‌کنید مفید است. ممکن است به شما کمک کند متوجه شوید که کارها آنقدر هم که احساس می‌شوند بد نیستند). گاهی اشخاص تمامی زمان نوبت مشاوره-متقابل خود را با «خبرهای جدید و خوش» صرف میکنند و در پایان آن با احساسی مثبت تر و فکری آزاد تر جلسه را ترک میکنند.

دلخوری و ناراحتی های اخیر
اگر اخیرا اتفاقی رخ داده که شما را دلخور کرده، جلسه مشاوره-متقابل جای مناسبی برای صحبت در باره آن است. شما میتوانید هر قدر بخواهید در باره آن حرف بزنید، و میتوانید آنرا یکبار یا هر چند بار که بخواهید ، بارها و بارها تعریف کنید. شما متوجه خواهید شد که مسائل شما در نظرتان کوچکتر جلوه میکنند ، فقط اگر امکان داشته باشد با کسی صحبت کنید که نصیحت نمی کنند و سعی نمی کند آنرا برای شما حل نماید. شما اغلب متوجه میشوید که قادر خواهید شد که یک راه حل مناسبی را بیابید، فقط اگر در حالیکه شما از مسئله و ناراحتی تان صحبت میکنید، آن شخص با اطمینان و اعتماد بشما گوش دهد.

آزردگی و مشکلات گذشته.
شما اگر جلسه یا نوبت خود را درباره چیزی که شما را ناراحت می‌کند صحبت کنید، پس از آنکه قدری درباره آن حرف زدید، میتوانید از خود بپرسید (یا مشاورتان از شما بپرسد) :

« این وضعیت یا این احساس شما را یاد چه چیزی میاندازد؟ قبلا کی اینگونه احساس کردید؟ شما تقریباً همیشه یاد یک وضعیت مشابه در گذشته می افتید، که مشابه همین وضعیت ناراحت و دلخور کننده بوده. برای شما معلوم خواهد شد که احساسات قدیم آن زمان هنوز در خاطر شما باقی مانده، گجی و احساس بدتری از آنچه هست، بر وضعیت کنونی اضافه و تولید می‌کند. شما اگر بتوانید درباره وضعیت قبلی صحبت کرده بگویید چه اتفاقی افتاد، احساس شما و اثرات آن روی شما چگونه بود، بعضی از آن احساسات بد قدیمی تخلیه گشته شما را کمک می‌کند تا با نگاهی تازه تر به مسئله بنگرید.

داستان های زندگی.

هرگاه شما به جلسه یا نوبت آرسی خود آمدید و متوجه شدید هیچ چیز برای گفتن ندارید، سعی کنید در باره زندگی تان حرف بزنید. اغلب مردم هیچگاه موقعیت نیافته اند که درباره تمام زندگی شان صحبت کنند، و همه کس میبایست یک چنین موقعیتی داشته باشد. زمانیکه داستان زندگی تان را تعریف میکنید، بعضی از اتفاقات اثراتشان روی شما از سایرین، چه خوب یا بد، بیشتر و اثرگذارتر بوده اند. می ارزد که به عقب برگشته، این وقایع را به دفعات در نوبت های مشاوره-متقابل خود باز گو نمایید. امکان مرور کردن آنها دوباره و سه باره با مشاوره که کاملاً با توجه بشما گوش می‌کند، در نحوه فکر کردن شما تاثیر شگفت انگیزی خواهد داشت.

احساسات باقیمانده قدیمی از تجربیات دردناک (از جمله تجربیاتی که شما فکر کردید « پشت سر » گذاشته اید) بالا آمده تخلیه گشته و شما را سبک بال تر و فکرتان را آزادتر خواهد کرد. تجربیات خوب، زمانیکه با توجه یک شنونده خوب مرور شوند نیز، می‌توانند کمک کنند تا احساسات بد قدیمی و کهنه و مشکل ساز تخلیه گشته، دوباره دید مثبتی پیدا کنید.

تقدیر و بها دادن به خود.

با اکثر ما انسان ها به اندازه ای بد رفتاری شده و آنقدر تحقیر شده ایم که اکنون برایمان مشکل است احساس خوبی از خود داشته باشیم. ما را « سرزنش» کرده اند برای کارهایی که بهترین سعی خود را برای انجامش کرده بودیم. خیلی چیز های نادرست بما گفته شد. بما گفتند اگر خود را دوست نداریم « متکبر» هستیم و نمی بایست ما از خودمان احساس خوبی داشته باشیم. این درست نیست. مردم باید از خود احساس خوبی داشته باشند. زمانیکه ما از خود احساس خوبی داریم، رفتارمان با دیگران بهتر می‌شود، نه بدتر.

در جلسه آرسی، زمانی که شما هم تیم هستید، به مشاورتان بگویید که از چه چیزی در خود احساس خرسندی می کنید. این را با صدایی افتخار آمیز (« نه مافوق») بگویید، و بارها و بارها تکرار نمایید. شاید برایتان مشکل باشد ولی ادامه دهید. خود را از تخلیه کردن مانند خنده و گریه یا غیره متوقف نسازید. سعی کنید به همه چیز درباره خودتان افتخار کنید (همه چیز). زمانیکه متوجه شدید برای تعریف و افتخار از کدام چیز درباره خود اشکال

دارید (مثلا قیافه شما یا اینکه چقدر هوشمند هستید) ، سعی کنید روی آن ها تاکید نمایید. احتمالاً اتفاقی را در زندگی بخاطر خواهید آورد که از شما انتقاد شده، سرزنشتان کرده اند، یا با شما بد رفتاری شده است. به این اتفاقات توجه کردن و حرف زدن درباره آنها ، زمانیکه نوبت شما در آرسی است، بسیار مفید است.

اهداف.

برای خود اهداف گذاشتن یا پیشرفت خود را در اهداف گذاشته شده مرور کردن، کمک می‌کند زندگی تان بهتر شود. تخلیه و انجام اینکار زمانیکه هم تیم هستید مفید است. درباره دوره های مختلف زندگی تان حرف بزنید، که آزمایشی چه چیزی را میخواهید فردا، هفته آینده، امسال، در مدت پنج سال، در مدت بیست سال، یا در مدت عمرتان ، به نتیجه برسانید. همانطور که درباره هر دوره در آینده حرف میزنید، باید به قدم هایی که می بایست برداشت تا هر هدف به نتیجه برسد، فکر کنید.

گاه دوره و مرور کردن اهداف خود و موانع احتمالی را بررسی کردن به شما کمک می‌کند که موفق شوید.

بگذارید تخلیه ادامه یابد.

زمانی که شما در نوبت هم تیم بودن خود شروع به تخلیه هایی چون ، حرف زدن سرزننده، خنده، اشک ریختن ، لرزیدن، عرق کردن، دهان دره و خمیازه ، کردید ، سعی کنید ادامه دهید و به قسمت های دیگری نپرید. سعی کنید به گفته ها و رفتار هایتان ادامه داده آن ها را تکرار کنید تا آنکه دیگر تخلیه ای باقی نماند. این کار ارزش انجام دادنش را دارد که بارها و بارها تا آنجا که وقت و زمان دارید سعی کنید. بزرگ ترین و مفید ترین سود مشاوره-متقابل، آزاد شدن از این تنش ها ست. اینکار امکان بوجود میآورد که بتوانید راه هایی که جرات امتحانش را نداشتید باز کنید.

به پایان رساندن یک نوبت یا جلسه.

در پایان یک نوبت مشاوره-متقابل، مخصوصاً اگر در باره چیزهایی که برای شما مشکل آفرین بوده صحبت کرده باشید، چند دقیقه را صرف دوباره برگشت افکار خود نمایید، و بگویید چه امیدواری هایی دارید، یا درباره موضوع ساده ای که شما را ناراحت نمیکند بگویید، مثلاً اسم چند غذایی که مورد علاقه تان، یا منظره ای که از دیدن آن لذت بردید. با اینکار میتوانید با آرامش از جایگاه هم تیم به جایگاه مشاور بروید اگر نوبت شما باشد، و یا به فعالیت های دیگر پردازید.

برای اینکه هر شخص با آرامش درباره هر چه احتیاج یا میل دارد صحبت کند، می بایست شنونده آنرا به دیگری نگویید. در ضمن فراموش نکنید که الکل و مواد مخدر اثرات خوب و مفید تخلیه را کم و از بین میبرد.

گروه های پشتیبانی (ساپورت گروپ).

بهمین نحو، گروه های کوچکی از مردم که به نوبت بیکدیگر گوش می‌دهند، موثر هستند. (در آرسی این ها را « گروه پشتیبانی» یا «ساپورت گروپ» مینامیم. هر شخص تقریباً یک مقدار زمان برابر برای حرف زدن دارد، در حالیکه سایرین در گروه به او گوش می‌دهند .

یک نفر رهبر گروه می‌شود که کمک کند هر یک چقدر زمان دارد و کدام شخص اول شروع کند و الی آخر. زمانیکه هر کس نوبت خود را بصورت هم تیم داشت، برای خاتمه دادن به این جلسه، هر کس می‌تواند به نوبت بگوید از بودن چه چیز در این گروه لذت برده و چشم انتظار چیست.

گروه پشتیبانی می‌توانند به هر مقدار و مرتبه که اعضاء بخواهند دیدار کنند. گروه ها می‌توانند، گروهی از دوست، همکار، همسایه، یا اشخاصی با سابقه و زمینه های همانند باشند. وجه اشتراک داشتن افراد اغلب امکان ایجاد اطمینان و علاقمندی بیشتر می‌کند تا بتوانند با راحتی حرف هایشان را به یکدیگر بگویند. مثلاً گروه پشتیبانی زنان، مردان، والدین، جوانان، کارگران، بعضی گروه های قومی یا مذهبی، اشخاص ناتوان جسمی، هنرمندان، و غیره.

دعوت نمودن از دوستان راه خوبی برای ورود اشخاص به مشاوره-متقابل است. اگر تعداد گروه خیلی زیاد شود، می‌توان آنرا به دوگروه تقسیم و برای گروه جدید یک رهبر جدید انتخاب کرد. عده مطلوب برای یک گروه هشت نفر است، ولی می‌شود با نفرات بیشتر یا کمتر نیز به خوبی کار کند.

گروه های پشتیبانی یا ساپورت گروپ، ساختار خوبی برای اشخاص با زمینه و سابقه هایی مشابه می‌باشد که بگویند از چه چیزی از اینکه عضو این گروه هستند لذت می‌برند و به چه چیز افراد این گروه افتخار میکنند. گروه های پشتیبانی همچنین مناسب است که بگویند چه چیز برایشان مشکل بوده، میل داشتند سایرین چه چیز را درباره این گروه بفهمند و متوجه شوند، چه خواسته ها و امید هایی این گروه دارا می‌باشد، و چه کارهایی را در رابطه با این گروه می خواهند انجام دهند.

مثلاً در گروه پشتیبانی زنان، هر زن در نوبت خود می‌گوید چه چیز را از اینکه زن است دوست دارد، چه چیز برایش از زن بودن مشکل است، میل دارد مردان چه چیز را درباره زنان بدانند، میخواهد چگونه وضع زندگی زنان پیشرفت کرده بهتر شود، و او چگونه میخواهد به سایر زنان کمک نماید.

اشخاصی که آرسی انجام می‌دهند متوجه شده اند که قادرند بهتر فکر کنند، رابطه هاشان با سایرین بهتر شده است، برای کارها و چیزهای صحیح و درست، ایستادگی و پافشاری میکنند، و از زندگی لذت بیشتری می‌برند. بطور کلی با بکارگیری آرسی، مشاورین-متقابل “هوشیارتر” شده و از آن بهتر استفاده میکنند. آنها آرسی به دیگران تدریس کرده به آنها می‌آموزند که چگونه به سایرین تدریس نمایند، بطوریکه در بعضی جاها بسیاری از مردم آرسی انجام می‌دهند، کلاس و کارگاه دایر کرده اند، و به یکدیگر می‌آموزند و از یکدیگر پشتیبانی کرده تشویق می‌نمایند.

شما اگر میل دارید بیشتر بدانید:

اگر مشاوره-متقابل را امتحان کردید و میل دارید بیشتر یاد بگیرید میتوانید با آدرس زیر:

The International Re-evaluation Counseling Communities
Second Avenue North 719
.Seattle, Washington 98111, USA

و یا با ایمیل

www.rc.org

یا با کلاس آرسی در شهر خود تماس حاصل فرمایید.