

# Reinvigorating Family Work

By: Chuck Esser

International Commonality Reference Person

for Family Work

Philadelphia, Pennsylvania, USA

Farsi Translation

Vida Mozafarieh

## تقویت کار-خانوادگی

بقلم: چاک اسر

شخص مرجع بین المللی اشتراک

برای کار-خانوادگی

فیلادلفیا، پنسیلوانیا، آمریکا

ترجمه فارسی

ویدا مظفریه

جوامع آرسی در حال ایجاد مجدد کار-خانوادگی قوی در مناطق و حوزه های آرسی هستند. امیدواریم همه شما نیز به جمع ما بپیوندید.

کار-خانوادگی، همراه با کار رهایی بخشی ما و کار روی 'حافظه اولیه جنسی' ما، پایه های اصلی جوامع آرسی را تشکیل میدهند.

انجام تمرین ها و بینش های جمع آوری شده که ما آن را کار-خانوادگی مینماییم، پایه های بسیاری از جوامع آرسی ما بوده است. بسیاری از مدیران انجمن آرسی ما از طریق مشارکت در کار-خانوادگی، توانایی خود را برای تخلیه روی آزدگی های زود هنگام و سردرگمی ها و دیدگاهی در مورد آزدگی های خود و دیگران ایجاد کرده، ابزار هایی را برای رویارویی با چالش های دشوار جمع آوری کرده اند. آنها مشاوران بهتر و انعطاف پذیرتری شده اند.

در مشاوره آرسی، ما درک منحصر به فردی از هوش و ارزش شگفت انگیز و متحیر کننده از همان ابتدای زندگی اش، داریم. درک کرده ایم که چگونه آزدگی های زود هنگام که تخلیه نشده باشند، منجر به الگو های سفت و سختی می شوند که ما را گیج می کنند و ما را به رفتارهایی غیر قابل تامل و بدون فکر، در زمان حال، هدایت می کنند.

برخی از ایده های بزرگی که ما در کار-خانوادگی اجرا می کنیم موارد زیر است:

. وقت و زمان-ویژه: دنبال کردن مدیریت شخص برای کمک به او در حفظ توانایی خود برای بزرگ خواستن ( درمقیاس بزرگ).

. بازی با توجه: توانایی توجه کردن به آنچه که شخص دیگری پرتلاش است درباره ی خود بفهمد، و به او بییوندد.

. کمک به افراد برای کار روی ترس های سنگین با مقابله و تضاد آزدگی هایی که آنها را محدود می کند.

. به عنوان مشاور، یادگیری در زمان حال و حضور ماندن، در هنگام تخلیه شخص.

در چند سال گذشته، در سراسر جهان، برای خانواده ها سخت بوده است، همه گیری کوید ، بحران آب و هوا، جنگ، مشکلات اقتصادی و سلطه، ذهن و زمان ما را به خود مشغول کرده است. احساس های زود هنگام و اولیه نا امیدی، انزوا و ترس، ما را گیج و تحریک و برانگیخته می کند.

این شرایط، بسیاری از ما را به یاد تقلا و تلاش های دوران کودکی خود انداخته است، زمانی که بزرگ سالان اغلب آنقدر گرفتار آزدگی های خود بودند که نمیتوانستند برای کمک، دیدن، شنیدن یا درک ما یا تلاش و مبارزات ما در کودکی حاضر شوند. وقتی مردم اینقدر تحریک و برانگیخته باشند، نیازهای نوجوانان را به راحتی فراموش می کنند.

با توجه بیشتری که ما به تقلا ها و مبارزات فوری و بزرگی که بشریت با آن روبروست محتاجیم ، اولویت دادن به فرصت هایی که میدانیم کار-خانوادگی برای در ارتباط ماندن و ایجاد جامعه آرسی فراهم می کند، دشوار بوده است. بسیاری از مدیران ما آنچه را که از طریق مشارکت در کار-خانوادگی آموخته و بدست آورده اند، مدیریت مهمی را در کار آزادی بخشی و اقلیم ما انجام می دهند. در حالیکه این کار میبایست ادامه یابد، اکنون زمان بازسازی کار-خانوادگی است.

اکنون زمانی است که بسیاری از جوانان حتی بیشتر از بزرگسالان، انزوا را تجربه می کنند . روابط بسیاری از جوانان با دیگران ، به ویژه در کشورهای ثروتمند، آنلاین و مجازی است. با وجود اینکه شگفت است که فناوری امکان تماس با یکدیگر را در فواصل دور فراهم کرده است، جوانان به شدت خواهان تماس فیزیکی و فرصت هایی برای ایجاد روابط مرتبطی هستند، که نزدیکی فیزیکی و بازی فراهم می کند. ما توانسته ایم کار-خانوادگی را از طریق کارگاه های مجازی و آنلاین و « روز-بازی » ، زنده نگه داریم، اما در حال حاضر فقط در چند جامعه آرسی قوی است و نوجوانان ما میخواهند و سزاوار و لایق میزان بیشتر هستند.

در ماه های آینده، چندین همایش کار-خانواده برگزار خواهیم کرد. برخی به صورت حضوری و برخی آنلاین و مجازی، با «روز-بازی» حضوری در «مناطق آرسی» محلی خواهند بود. من شما را که در حال حاضر کار-خانوادگی را مدیریت می‌کنند یا میخواهید در ساخت این پروژه انجمن کمک کنید، تشویق می‌کنم که به یکی از آنها بیاوید.

ما از آرسی کنندگان دعوت می‌کنیم تا در زندگی خود فضایی برای گذاردن «وقت ویژه» با جوانان اطراف خود باز کنند و گروه های حمایتی ( سوپورت گروپ) برای والدین و پدربزرگ و مادر بزرگ ها سازماندهی کنند. ما میخواهیم از جوامع آرسی برای داشتن «روز بازی»، روزهای بازی بزرگسالان، و کلاسهای خانوادگی حمایت کنیم. من معلمان آرسی را تشویق می‌کنم که درک کار-خانواده را در کلاس های اصولی ( فاندمنتال) بگنجانند.

ما میخواهیم اعضای انجمن آرسی و خانواده ها در سراسر جهان این شانس را داشته باشند که اطلاعات و بینشی را که کار-خانوادگی می‌تواند فراهم کند، بدست آورند.