

مشاوره همسانی: (peer counseling)

به عنوان یک ایده و دست افزار

تاریخچه مشاوره همسانی به دهه 60 در امریکا برمی گردد. دانشجویان معلول آن زمان در مقایسه با امروز با مشکلات و موانع اجتماعی و عملی بسیاری مواجه بودند که باید بر آنها غلبه می کردند. دانشجویان دانشگاه برکلی، به عنوان پیشگامان جنبش مشاوران همسان اقدام به دیدار های منظم هفتگی کردند. آنها در این جلسات مشکلات پیش روی خود در جهت دستیابی به دستیار، وسایل کمکی و همچنین، تبعیض های موجود را مورد بحث و بررسی قرار می دادند. بیان احساسات شان در این جلسات جایگاه ویژه خود را داشت.

در جلسات مذکور دانشجوی شماره 1 در نقش مراجع به بیان احساسات و مشکلات خود می پرداخت. دانشجوی دیگر در نقش مشاور سخنان او را شنیده و پس از استراحتی کوتاه، خود دانشجوی شماره 1 به عنوان مشاور احساسات و مشکلات دانشجوی مقابل را که حال در نقش مراجع قرار گرفته بود، مورد توجه قرار می داد.

به تدریج این ایده گسترش یافت و از سوی دانشجویان دیگر هم مورد استفاده قرار گرفت. به مرور زمان و پس از کسب تجربه های عملی، از ایده های جنبش های اجتماعی آن زمان همانند جنبش زنان و جنبش سیاهان نیز استفاده شد. به منظور حرفه ای کردن کار مشاوره، از تئوری های مختلف از قبیل تئوری چارلز راجرز هم بهره گرفته شد.

با گذشت زمان، این جنبش به دانشگاه برکلی محدود نشده و از مرز های آن عبور کرده و به عنوان ابزار مبارزه ای برای معلولین در جهت احقاق حق تعیین سر نوشت خویش مورد بهره برداری قرار گرفت.

در دهه 80 میلادی تقریباً در تمام انجمن ها و تشکل های معلولین، با استفاده از مشاوره همسانی، به عنوان یک دست افزار به منظور احقاق حقوق برابر در جامعه تلاشی تازه آغاز و برابری معلولین با دیگر اعضای جامعه به عنوان یک اصل حقوق بشری تلقی گردید. فلسفه مشاوره همسانی، از طریق ارتباطات فردی و بعد ها از طریق انجمن های معلولین از آن سوی آنها وارد اروپا شد. از آن جا که سال ها پیش تر از دهه 80 میلادی انجمن های معلولین پایه و اساس خود را در کشور های اروپایی محکم کرده بودند، رشد این ایده در کشور های مذکور با سرعت بیشتری صورت گرفت.

رفته رفته، تئوری مشاوره همسانی تکاملی روز افزون یافته، حرفه ای تر شده، چارچوب های آموزشی مشخص تری برای آن تدوین و تئوری های روان شناسی بیشتری برای علمی کردن آن مورد بهره برداری قرار گرفت. این جنبش، به ویژه در امریکا، به وسیله معلولینی گسترش یافت که در آن زمان در مکان هایی نظیر خوابگاه، جدا از سایر مردم جامعه زندگی می کردند. آنان در این اماکن برای شکستن چارچوب هایی مبارزه می کردند که مشارکت شان را در فعالیت های اجتماعی و بهره مندی از زندگی برابر با افراد غیر معلول محدود می کرد. بعد ها آنان توانستند با پیشبرد نظرات خود دستیابی به شغل و در صورت نیاز دستیار را در چارچوب اهداف خود بگنجانند.

در حال حاضر، مشاوره همسانی در امریکا جایگاه خود را در کنار کمک های دیگر به معلولین یافته و از سوی مؤسسات رسمی نیز به رسمیت شناخته می شود. این ایده همچنین، در کشور های اروپایی رواج یافته و برای برگزاری دوره های آموزشی برای معلولین از طرف ادارات مربوطه حمایت های مالی در نظر گرفته شده است.

مشاوره همسانی نباید با جمعیت های خود یاری معلولین اشتباه گرفته شود. چرا که در جمعیت های همیاری مرکز ثقل کار بر کمک های عملی به اعضا گذاشته می شود. ولی در جنبش و ایده مشاوره همسانی کمک به فرد معلول برای ارتقا به دستیابی به اعتماد به نفس، شناخت حقوق خود و دستیابی به توانمندی برای در دست گرفتن سر نوشت خود صورت می پذیرد. در آینده این امر، می تواند موجب به شمار آمدن فرد مددجو به عنوان یک عضو فعال در انجمن های خود یاری گردد.

مشاوره همسانی چیست و عوامل تشکیل دهنده آن کدامند؟

تعاریف متفاوتی برای مشاوره همسانی موجود است که یکی از شناخته شده ترین آنها در زیر خواهد آمد.

مشاوره همسانی گونه ای از گفتگو میان دو مراجع است که در خلال آن، ابتدا مسائل و مشکلات یکی از مراجعین مطرح می شود. مراجع دیگر در نقش مشاور سخنان او را با دقت و توجه شنیده و به کمک خود مراجع اول به جستجو و یافتن راه حل های مناسب می پردازد. در این روش به مراجع در چارچوب راه حل های یافت شده به عنوان یک انسان برابر و هم سر نوشت نگریسته می شود. بدین طریق است که مشاوره همسانی چارچوبی به ما ارائه می دهد که در آن می توانیم با بهره گیری از تکنیک های خاصی با همسان خود ارتباطی بر

پایه اعتماد و احترام برقرار نماییم. هر گونه تعریفی از مشاوره همسانی از بیان معنا و اثر آن قاصر است. پس بهتر است در اینجا، به اصلی ترین پایه های آن بپردازیم.

پیش شرط اصلی برای مشاوره همسانی این است که مشاور خود توانمندی تجزیه و تحلیل وضعیت خود را داشته و بتواند مشکلات خود را در حدود امکاناتی حل کند که اجتماع و قوانین در اختیارش می گذارند. این واقعیت که مشاور همسان مراجع است امکان برقراری ارتباط توأم با اعتمادی را به وجود می آورد که حتی با ارائه توضیحات و گفتگو های طولانی به سادگی نمی توان بدان دست یافت. سر نوشت و تجربه مشابه بین مشاور و مراجع جو آرامش بخشی را برای گفتگو به وجود می آورد که با تعهد طرفین مبنی بر سکوت در مورد محتوای گفتگو ها و عدم درز آن به خارج از جلسه تقویت می شود. همزمان، حقوق برابر داشتن مشاور و مراجع یا مراجعین (در صورت گروهی بودن کار) حتی علیرغم متفاوت بودن نقش مشاور و مراجع یا مراجعین، امری مسلم به شمار می رود. تجربه مشترک این دو آنها را به هم پایانی تبدیل می کند که شانه به شانه در راستای فرایندی از رشد و تکامل با هم حرکت می کنند.

- تکنیک هایی از قبیل گفتگو، حرکات بدنی و تنفسی و راه حل جویی که در مشاوره همسانی از آنها استفاده می شود همگی کمک می کنند که مراجع به خود شناسی بیشتر رسیده، با درون خود بیشتر آشنا شده، خود را تجربه کرده، به منبع خلاقیت های خود دست یافته، با نیاز های درونی خود بیشتر آشنایی پیدا کرده، بدن، نیاز ها و آرزو های خود را بهتر شناخته و آنها را به واقعیت نزدیک تر نماید.

- مشاور همسان و مراجع می توانند از تجارب معلولین دیگر، تجربه انجمن های معلولین در سطح بین المللی و قوانین موجود برای معلولین، البته متناسب با شرایط اجتماعی، فرهنگی و قانونی محل زندگی خود، به عنوان پشتوانه ای غنی استفاده کنند.

- در مشاوره همسانی محوریت با مراجع است. او تعیین می کند چه زمانی می خواهد از امکان مشاوره بهره جسته، با چه تناوب و عمقی انرژی صرف نموده، چه مشکل یا مشکلاتی را بیشتر مورد توجه قرار داده و در چه زمانی مشاوره را پایان دهد. به بیانی دیگر مسئولیت میزان امکان بهره مندی از مشاوره همسانی بر عهده خود مراجعین است.

همسان یا برابر به کسی اطلاق می شود که به لحاظ شرایط سنی، قدرت بدنی، نوع معلولیت و یا دارا بودن یک معلولیت جسمی با طرف مقابل یکسان باشد.

شعری که ترجمه آن در زیر خواهد آمد، شاید به بهترین شکل بتواند گویای معنای مشاوره همسانی باشد:

گوش فرا ده...

وقتی از تو می خواهم به من گوش فرا ده.

اگر بخواهی مرا پند دهی، آن چه را از تو انتظار داشتم انجام نداده ای.

وقتی تو با شنیدن سخنان من و بیان احساساتم می گویی که نباید چنین احساسی داشته باشم، در حقیقت به احساس من احترام نگذاشته و آن را جریحه دار می کنی.

شاید مسخره به نظر برسد. اما وقتی از تو می خواهم به من گوش فرا دهی و تو در عوض برای حل مشکل من خود وارد عمل می شوی، در حقیقت پشت مرا خالی کرده ای.

به من گوش فرا ده.

فقط به من گوش فرا ده.

این تمام چیزی است که از تو می خواهم.

چیزی نگو!

کاری نکن!

فقط سراپا گوش باش!

-پند ارزان است.

من می توانم آن را از مجله و یا پند دهندگانی ارزان به دست آورم.

من خود می توانم زندگی کنم.

من بی دست و پا نیستم.

شاید در این لحظه بی جرأت و لرزان می نمایم. ولی بی دست و پا نیستم.

اگر کاری برایم انجام دهی که از خودم بر می آید، و باید بر آید، فقط ترس ها و ضعف های مرا تقویت می کنی.

فقط بپذیر من چه احساسی دارم.

اگر چه در این لحظه این احساس بی معنا به نظر می رسد.
می توانم به مسأله متقاعد ساختن تو پایان دهم.
و می توانم با این احساس به ظاهر بی معنا به چالش در آمده و به
معنای نهان آن برسم.
برای آشکار شدن این معنای پوشیده به پند تو نیازی ندارم.
وقتی ما پی می بریم که چه در پس پرده نهفته است، این بی معنایی
خود به معنا خواهد رسید.
شاید به این دلیل است که دعا گاه راه گشاست.
چرا که مخاطب فقط گوش فرا می دهد و پند و اندرز نمی دهد.
مخاطب فقط گوش می دهد و عمل را به خود تو وا گذار می کند.
پس لطفاً تو هم فقط گوش فرا ده و سراپا گوش باش!
و من نیز در نوبت خود ، وقتی تو آغاز به سخن می کنی، فقط گوش
فرا خواهم داد.....

معیار ها و چارچوب های ارزشی:

- اطلاعاتی که در باره یک انسان در جلسات مشاوره همسانی بیان می شود، گنجینه پر ارزشی است که فقط مراجع و مشاور به آن دسترسی دارند و باید با احترام و تعهد از آن حفاظت شود و به هیچ وجه در خارج از جلسات افشا نشود.
- آرزوها، ارزش ها، حقوق، و عقیده مراجع باید مورد احترام مطلق قرار گیرند. در طی مشاوره حق ابراز ارزش گذاری جایگاهی ندارد.
- ارائه اطلاعات می تواند بخشی از یک جلسه مشاوره به شمار رود ولی پند دادن هرگز.
- مراجعین می توانند در هر لحظه جلسات را ترک کرده، از دادن پاسخ به سؤالات پرهیز نموده و مسؤولیتی را در کار های گروهی نپذیرند.
- در صورتی که نیاز و مشکلات مراجعی فرا تر از توان جلسات مشاوره همسانی باشد، باید به یک مرکز مشاوره ذی صلاح ارجاع داده شود.

- مراجعین در هر زمان حق دریافت اطلاعات در مورد مشاوره همسانی، تکنیک های آن، احتمال اثرات آن و نیز در مورد خود مشاور را دارند.

موارد کاربردی:

همان گونه که در بالا بیان گردید، مشاوره همسانی نقش پر اهمیتی برای تعیین سر نوشت معلولین توسط خویش در رابطه با جنبش های مختلف ایفا نموده و برای دستیابی آنان به حقوق برابر با سایر افراد جامعه سهم بسزایی داشته است. این روش موجب نیرو بخشی به جنبش ها ، افزایش اعتماد به نفس، کمال بخشی به آگاهی ها و نیز ایجاد فضایی برای شکوفایی خلاقیت ها و ایده ها گردید. روش مذکور همزمان روشی در خدمت فرد به شمار می رود. مشاوره همسانی نه کلویی است که در آن عضو شویم و نه پرچمی که به دنبال آن راه بی افتیم. پس چه چیز آن را برای معلولین به عنوان یک نیروی مناسب و توان مند در اختیار آنان قرار می دهد؟

در این روش، تجربیات فردی و گروهی متفاوتی موجودند. در بخش دوم به اصلی ترین عناصر آن خواهیم پرداخت که برای پیشبرد اهداف معلولین مورد استفاده قرار می گیرند :

• شناخت:

اصل پشت سر داشتن تجربیات مشابه، چارچوبی اعتماد آمیز و همچنین زمینه رو به رو شدن افراد را با گشاده رویی بدون وا همه از درک نشدن با یکدیگر امکان پذیر می سازد. این نکته با در میان بودن تجربیات مشترک متفاوت است. این گونه نیست که شنونده فقط تعریفی از مشکلات شنیده باشد. در این جا تفاوت این است که آیا مراجع خود را در مأمونی امن حس می کند یا در زمان بیان مشکلاتش خود را تنها می بیند.

• کنترل اوضاع:

دریافت اطلاعات مهم، شنیدن داستان های امیدوار کننده و رو به رو شدن با الگو های موفق و اتخاذ تصمیم نهایی با در نظر گرفتن وضعیت و چگونگی برخورد با موضوع مورد گفتگو، در رابطه با نوع کمک مورد نیاز توسط خود مراجع می تواند در خلال مشاوره، موجب رشد اعتماد به نفس و احساس غرور او گردد. در چنین شرایطی است که احساس من می توانم، جایگزین احساس نا توانی، حقارت و بی کفایتی شده و رویای دستیابی به حداکثر استقلال به واقعیت بدل می شود.

• الهام پذیری:

وجود یک مشاور همسان به تنهایی، به عنوان یک الگو می تواند برای مراجع الهام بخش باشد. زیرا بدین وسیله او با انسانی هم سر نوشت رو به رو می شود که احتمالاً مبارزه با مشکلات خرد و کلان را پشت سر نهاده است. تکیه بر تجربه طرف مقابل مراجع را در خصوص بررسی افکار و ایده هایش، (از گذشته تا حال) و راه حل جویی با توجه به داده های تازه و نگریستن از زوایایی جدید به تصورات خویش، (در مقطع مذکور) یاری می نماید. وقتی در وضعیتی هستیم که ما را نا امید، درمانده، سر خورده و یا خشم گین می سازد، خود را مقصر می پنداریم. (عیب و ایراد در من است) البته گاهی حقیقت داشتن این امر نیز ممکن است. گاه نیز به دلیل شرایط خاص مان مورد تبعیض قرار می گیریم یا بین ما و دیگران مرز بندی هایی رخ می دهد که این امر موجبات عدم پذیرش ما را فراهم می آورد. البته نباید این نکته را نیز از نظر دور داشت که مسأله مذکور ارتباط مستقیمی هم به خود ما ندارد. معلولین نه در گذشته و نه در زمان حال دارای شانس برابری با دیگران نبوده اند. وقوف من بر این واقعیت که من تنها فرد مواجه با موانع نیستم، روشنگر آن است که یا این موانع به ذهنیت خود من باز می گردد و یا بستگی به نوع برخورد دیگران با معلولین دارد.

تصمیم یک فرد برای مراجعه به مشاور نشانگر زمان بیشترین نیاز به مشاوره است. طبیعتاً هر فرد خود تعیین کننده زمان اختیار کردن کمک مشاور است. ولی معمولاً تصمیم برای مراجعه به مشاور وقتی صورت می گیرد که نیاز به تغییر حس شود یا به عبارت دیگر وقتی در انسان، نیاز به دستیابی به استقلال بیشتر افزایش یابد.

امروزه، مشاوره همسانی نشان داده که می تواند در دستیابی افراد به استقلال بیشتر نقش قابل ملاحظه ای ایفا نماید. تا به حال تعداد کثیری از افراد توانسته اند توانایی و انگیزه خود را تقویت و تغییراتی از قبیل: یافتن یک شغل، تقاضا دادن کمک های مورد نیاز، فسخ نمودن کمک های موجودی که دیگر به آنها نیازی نداشته اند، آغاز یک رابطه جدید یا پایان دادن به رابطه نا مطلوب کنونی، برنامه ریزی برای یک سفر و جامه عمل پوشاندن به آن، یافتن یک معالجه پزشکی مناسب و پایان بخشیدن به معالجه ای نا مناسب و به طور کلی دست یابی به استقلال بیشتر و ... در زندگی خود ایجاد نمایند. شایان ذکر است که هیچ یک از این امور بدون یاری جستن از مشاوره همسانی به نتیجه نمی رسید. به طور کلی، تغییرات مذکور نه تنها به خود فرد معلول، که به جامعه نیز کمک می کند.

• ساختار:

تجربیات به دست آمده نشان داده است، مشاوره همسانی قابلیت عملی شدن در قالب های متفاوتی را دارا بوده ولی قرار گرفتن محتوای آن به عنوان عناصر اصلی این قالب ها حایز اهمیت است. در مشاوره همسانی محدودیت مطلق در رابطه با تعداد جلسات مورد نیاز، زمان صرف شده (از اولین جلسه تا کنون)، تعداد شرکت کنندگان و نیز تعداد مشاورین وجود ندارد. این مسأله به نوع نیاز مراجع و چگونگی بر آوردن آن نیاز ها، خواست او برای شرکت در جلسات فردی یا گروهی، تمایل او در جهت بهره مندی از جلسات به طور مداوم و یا محدود و نیز نوع موضوعی بستگی دارد که او برای انجام مشاوره انتخاب می کند.

تاریخچه مشاوره همسانی نشان گر این نکته است که برخی روش ها بهتر از برخی دیگر عمل می کنند: عموماً می توان گفت هر قدر انگیزه مراجع و تمایل او برای اقدام خود جوش بیشتر و اهداف بیان شده از سوی او واضحتر باشد، نشست ها هم مؤثر تر و نتیجه نیز روشن تر خواهد بود. روشن بودن راه در آغاز کار موجب افزایش اثر بخشی مشاوره همسانی و تسریع در روند آن گردیده و همچنین به افزایش فعالیت و انگیزه مراجعین در مشارکت، به خصوص در مباحث گروهی می انجامد. بنا براین مشخص بودن تعداد جلسات در کار های گروهی امری ضروری به نظر می رسد. اثر بخشی مثبت مسأله فوق حتی در نشست های دو نفره نیز به چشم می خورد. وجود فاصله زمانی کافی میان جلسات مشاوره همسانی مسأله ای بسیار حایز اهمیت می باشد. چرا که مراجع احتمالاً، برای تجزیه و تحلیل مسائل مطروحه و یا عملی نمودن تصمیمات مأخوذه در جلسه نیاز مند زمان کافی است.

به منظور حفظ تداوم و پیوستگی مباحث در جلسات گروهی که مسائل، مشکلات و موارد خاصی مورد شور و گفتگو قرار می گیرند، فاصله زمانی نباید بیش از 1 هفته در نظر گرفته شود. برای گروه های تازه در راستای اعتماد سازی بین افراد و نیز ایجاد پویایی گروهی زمان و عمق رابطه مورد نیاز است. لذا بهتر است این جلسات در 2 روز آخر هفته تشکیل شوند. بعد ها می توان فاصله زمانی میان جلسات را از هفته ای یک بار به 2 هفته یک بار و زمان آن را نیز از 2 روز در هفته به یک روز تقلیل داد. تعداد جلسات یاد شده را می توان بین 5 تا 10 جلسه در نظر گرفت. در صورت نیاز مراجعین، می توان در رابطه با افزایش این شمارگان، به تعداد جلسات مورد نیاز به اتخاذ تصمیم پرداخت. در آغاز کار، باید مدت زمان صرف شده برای جلسات یک نفره (مراجع-مشاور)، بین یک تا سه ساعت در نظر گرفته شود.

اعضای گروه را می توان توسط یک یا دو مشاور همسان مورد همراهی و هدایت قرار داد. این گروه خواهد توانست پس از دستیابی به اعتماد به نفس و تسلط کافی به امور، برای اداره جلسات، مستقل از مشاور همسان به ادامه کار خود پردازد. بهتر آن است که برای مدتی در موقعیت های خاص و پیچیده شدن برخی موارد از حضور مشاور یا مشاورین همسان برای یک یا چند جلسه بهره جسته شود.

در جهت برقراری جوی مملو از اعتماد به منظور ایجاد چالش و پویایی بیشتر باید حد اکثر تلاش به عمل آید. عادت گونه و خسته کننده شدن نشست های مذکور مانعی در جهت فراهم آمدن زمینه برای تغییرات مثبت خواهد بود. مسأله تأمل بر انگیز دیگر، فقدان مطابقت در تنوع مراجعین با مشاورین همسان است. وجود زمینه های مشترک میان مراجعین و مشاورین موجبات مفید تر و مثمر ثمر تر شدن نشست ها را فراهم خواهد آورد. بطور مثال: در نظر گرفتن یک نا شنوا به عنوان مشاور همسان برای گروهی از افراد کم بینا نه امکان پذیر و نه عملی خواهد بود.

• روش:

مشاوره همسانی پیوندی میان یک ایده، راه یابی به درون انسان ها و تکنیک های تخصصی روان شناسی به شمار می رود. هر یک از این ابعاد می تواند به تنهایی جالب و قابل اهمیت باشد ولی هیچ یک نمی توانند بدون در نظر گرفتن دیگر ابعاد به خودی خود مشاوره همسانی به حساب آیند. در مشاوره همسانی، محوریت با نوع نزدیکی و برخورد با انسان هایی است که این ایده را شامل می شوند.

روش های مورد استفاده به ترتیب زیرند:

الف: گوش دادن فعالانه:

نیمی از فرایند یک مشاوره خوب، بستگی به گوش فرا دادن فعالانه دارد. یک مشاور مجرب، در مسیر گفتگو از تکنیک های تشویق و ترغیب مراجع به صحبت کردن بهره می جوید. برخورد مسؤولانه یک مشاور همسان نکاتی را شامل می شود که از آن جمله می توان به توجه و دقت کافی به سخنان مراجع و پرهیز از مواردی نظیر پیش کشیده شدن مسائل متعدد بطور هم زمان، ارزش گذاری مراجع، ارائه هر گونه پند و اندرز، تفسیر سخنان او و نیز خود داری از بر عهده گرفتن هر گونه مسؤولیتی در رابطه با مشکلات مراجع اشاره نمود.

مهارت های گوش فرا دادن فعالانه:

دقت و تمرکز ما باید متوجه مراجع باشد. گوش دادن به مراجع و فهمیدن این که او دقیقاً چه می گوید و نیز اطمینان بخشی به او در این رابطه با بهره گیری از ابزار غیر کلامی مانند نگاه، حرکات بدنی، و نیز حالات چهره (برای افرادی غیر از نابینایان و کم بینایان) امری بسیار حایز اهمیت به شمار می رود. شنونده باید در جای خود راحت و آرام نشسته باشد. میزان فاصله میان مشاور و مراجع باید به دقت مورد توجه واقع گردد. (فاصله نباید آن قدر کم باشد که مرزها شکسته شود و نه باید آن قدر زیاد باشد که برقراری ارتباط احساسی میان مشاور و مراجع ممکن نباشد). چهره شنونده باید کاملاً طبیعی باشد. حالات چهره احساسات مراجع را چون آینه ای در خود منعکس می کند. حالت طبیعی نگاه بیان گر این نکته به مراجع است که مشاور حاضر به شنیدن و پذیرای مراجع است. نگاه مشاور به مراجع نباید خیره باشد.

طریقه دیگر اثبات توجه و دقت مشاور به مراجع، برقراری ارتباط کلامی و استفاده از عباراتی چون: بله، آهان!، پس که این طور!، آری و ... بدین وسیله مراجع به صحبت کردن تشویق می شود. باید تا حد امکان از بریدن کلام مراجع خود داری نمود. زیرا تعیین کننده جهت گفتگو خود مراجع است.

ب: پرسش نمودن:

در این مرحله مشاور از مراجع به منظور کسب اطلاعات در رابطه با موضوعی خاص سؤالاتی نظیر: این اتفاق کی برای شما رخ داد یا این که پسر شما چند سال دارد، پرسیده و از همین طریق مراجع را نیز به صحبت کردن تشویق می نماید. برخی سؤالات می توانند پاسخ نه یا آری داشته باشند اما پرسیدن سؤالاتی با پاسخ های باز نظیر: احساس شما پیرامون شغل تان چیست، دوست دارید چه چیزی را تغییر دهید یا امروز دل تان می خواهد راجع به چه موضوعی صحبت کنید، مراجع را به سمت و سوی سخن گفتن راجع به خود و احساساتش هدایت می کنند. سؤالات حتی المقدور باید در نهایت امساک و دقت نظر پرسیده شده و قصد از طرح آنها ارضای کنجکاوی مشاور نباشد.

ت: تشریح و چکیده سازی:

بدین وسیله چکیده سخنان مراجع با زبان ساده بیان و به او انعکاس داده می شود. به منظور مطلوب سازی این فرایند برای مراجع و نیز پرهیز از تصحیح مشاور توسط او، باید آن را با احتیاط کامل انجام داد. این کار را می توان با جملاتی نظیر: آن چه من می شنوم این است که ...، اجازه بدهید من ببینم منظور شما را درست متوجه شده ام!، شما گفتید ...، آغاز نمود. پایان چکیده سازی نیز می تواند به جملاتی نظیر: این چنین است؟، آیا من درست متوجه شده ام؟ و ... ختم شود.

چکیده سازی گفته های مراجع توسط مشاورین همسان به سه دلیل انجام می گیرد.

1: اطمینان بخشی به مراجع پیرامون شنیده و فهمیده شدن سخنانش توسط مشاور همسان.

2: حصول اطمینان برای خود مشاور از خوب گوش دادن و فهمیدن سخنان مراجع.

3: فراهم سازی امکان بررسی دوباره گفته های مراجع توسط خود او و نیز برخورد هشیارانه ترش با افکار خود و یاری رساندن به او به منظور دستیابی به آگاهی های جدید تر و بررسی مسائل خود از ابعاد گوناگون.

ج: جمع بندی مباحث:

یک جمع بندی شامل مجموعه ای از چکیده ها است که در طول یک نشست فراهم می گردد. در این مرحله مسائل مطروحه و احساسات بروز یافته مورد اشاره قرار گرفته و برای برقراری رابطه مستقیم میان محتوای مطالب و احساسات و نیز دستیابی به کنه مطالب و ترسیم یک دور نما تلاش می گردد. همچنین می توان با بهره جستن از این فرایند به باز شناسی انواع موضوعات بیان شده توسط مراجع و تمایلات آشکار شده او پرداخت. چالش ها و مشکلات می توانند از طریق جمع بندی قابل رؤیت گردند. در جمع بندی محتوا می تواند به گونه ای جعلی یا تفسیر شده باز گو گردند. جمع بندی باید کوتاه باشد و به منظور حصول اطمینان از ثبت دقیق محتوای مطالب بیان شده، باید صحت و سقم آنها توسط مراجع مورد تایید قرار گیرد. از آن جا که جمع بندی در انتهای نشست صورت می گیرد، می تواند در ارائه یک تصویر از کل نشست به مراجع و نیز یاری به او در اتخاذ تصمیم پیرامون مراجعه یا عدم مراجعه مجدد به مشاور همسان مؤثر واقع شود.

• پرداختن به حل مشکل:

می توان از مشاوره همسانی در راستای حل مشکلات معلولین استفاده نمود. مشاور می تواند به منظور کمک به مددجو در جهت یافتن راه هایی برای رسیدن به اهدافش، به طرح سؤال پرداخته و از تکنیک هایی نیز بهره جوید. ممکن است مددجو انجام ندادن هیچ گونه اقدامی را برگزیند.

روند حل مشکل شامل مراحل زیر است:

الف: تعریف مشکل:

مشاور مراجع را در شناخت و نیز ارائه تعریفی از مشکل یا مشکلات، اولویت مراجع برای رسیدگی به هر یک از مشکلات، مشخصات و ویژگی های آن، و موارد بروز آن یاری می نماید. این نوع مواجهه با مشکل امکان نگرشی همه جانبه از سوی مراجع را به آن فراهم و او را وادار به تلاش در راستای شناخت جنبه های متأثر زندگی از آن می سازد.

ب: افکار خلاقانه:

گستره توانایی های ذهن انسان گاه غیر قابل تصور می نماید. امروزه رایانه بسیاری از وظایف ذهن انسان را بر عهده گرفته و امور را ساده تر کرده است. البته شایان ذکر است که متأسفانه ذهن انسان نقاط ضعف مخصوص به خود را نیز داراست. عادت یکی از این نقاط ضعف به شمار می رود. ذهن انسان همواره اطلاعات را به صورتی تکراری به کار گرفته و داده های تازه را نیز مانند داده های کهن تعریف می نماید. به زبان دیگر ذهن انسان عادت را دوست دارد.

دیده نشدن مشکلات در برخی موارد به دلیل چرخش افکار ما در دایره ای قدیمی بوده که این امر خود موجب ارائه راه حل های کهنه برای مشکلات تازه توسط ذهن ماست. همین امر خود موجب چرخش افکار ما به دور خود و در جا زدن ما خواهد شد. راه حل مورد نیاز ما در چنین شرایطی بررسی همه جانبه وضعیت موجود است که بهره گیری از تکنیک های تفکر خلاقانه ما را در این راه رهنمون می سازد. این تکنیک ها متنوعند. وجه اشتراک شان در سوق دادن ذهن از یک سو به سویی دیگر و وسوسه کردن آن به حرکت از طرفی دیگر است. به عبارت دیگر این تکنیک ها برای ترک چارچوب های قدیمی و یا از میان

برداشتن آنها به طور کلی مورد استفاده قرار می گیرند. به علاوه مشاوران همسان از توانایی یاری مراجعین خود در راستای حل مشکلات شان برخوردارند. مشاور همسان می تواند از مراجع در رابطه با راه حل های تا کنون یافت شده برای مشکلاتش سؤال کند. برخی اوقات راه های مختلفی به پیشنهاد مشاور همسان می توانند با استفاده از اطلاعات جدید به دست آمده پدیدار شوند.

مثال هایی برای افکار خلاقانه:

1. پیشنهادات فی البداهه:

در این مرحله هر یک از ایده های به ذهن متبلور شده، ولو بدون ارتباط نزدیک با مشکل، بیان می شود. تأثیر گذاری بالای این ایده به دلیل برخورداری آن از سرعت بالا و غیر منتظره بودن دسترسی به راه حل مشکلات است. معمولاً ترس از انتقاد مانع ترک چارچوب های شناخته شده است.

2. تداعی آزاد:

قالب فکری آزادی است که معمولاً در مقابل چارچوب تفکر منطقی قرار می گیرد. در این روش می توان با یک کلمه، تصور یا ایده آغاز به کار کرده، به نوشتن یا بیان مطالبی مرتبط با آنها پرداخت. روش مذکور امکان آگاهی از ارتباط ایده اولیه با وضعیت روحی و عاطفی فرد و نیز دستیابی به راه حل های ممکن برای مشکلات موجود با استفاده از آن را برای ما فراهم می آورد.

3. تجسم

روش دیگر دستیابی به ضمیر نا خود آگاه انسان تجسم است. این روش را که در روان شناسی نیز بسیار مورد استفاده قرار می گیرد، با خواب دیدن و رویای روزانه می توان مقایسه نمود.

4. انگیزه دادن:

برخی راه حل های غیر ممکن با تلنگری به ذهن و خارج کردن آن از چارچوب عادت ها و برای لحظه ای کنار زدن منطق و بروز احساسات، می توانند نه تنها ممکن که قابل دستیابی نیز شوند.

یک مثال: تلاش کنید راهی را برای به دست آوردن پول بیابید. سپس برای یافتن راه حل دوم سعی نمایید. در مرحله سوم برای پیدا کردن سه وجه مشترک بین این دو راه حل تلاش کنید. پس از آن، بکوشید ایده دیگری بیابید که اثری از سه ایده پیشین در آن موجود نباشد.

5. پیدا کردن عناصر مهم:

راه های نو و گزینه های موجود می توانند برای مراجع غیر قابل قبول و ترس آفرین باشند. علت هم پابندی به ارزش هایی شخصی است که آنان نه می توانند از آنها عبور کرده و نه آنها را مورد سؤال قرار دهند. مشاور همسان ارزش های مذکور را هر چند مخالف ارزش های خود محترم شمرده و می پذیرد. این مسأله می تواند مشاور را در تفاوت قابل شدن میان عناصر تشکیل دهنده مشکل مانند: مسائل عملی، مشکلات روحی و غیره موجود در گستره ای وسیع تر و تقسیم آنها به اجزاء کوچک تر و در نتیجه دستیابی به راه حل برای آنها یاری نماید.

6. ارزشیابی:

در این مرحله مشاور می تواند با طرح سؤالاتی باز به بررسی نتایج راه حل های مورد نظر پرداخته و به مراجع دارا بودن توانایی یافتن راه حل برای مشکلات خویش در صورت بررسی تمامی گزینه های موجود و برنامه ریزی بهینه راه های عملی کردن آن را گوش زد نماید.. این مرحله، گامی مهم در مشاوره همسانی برای یاری رساندن به مراجع در جهت در دست گرفتن سر نوشت خویش به شمار می رود.

7. تصمیم گیری:

در این مرحله مراجع می تواند با بررسی تمامی گزینه های موجود مناسب ترین راه را انتخاب و در جهت رسیدن به آن گام بردارد. شایان ذکر است، امکان دشوار بودن انتخاب یکی از گزینه ها در این مرحله برای مراجع وجود دارد. این مشکل را می توان با جمع بندی اطلاعات مربوط به هر یک از گزینه ها و نیز انعکاس احساسات مراجع به او و همچنین آگاه سازی او از چگونگی قرار گرفتنش در هر یک از مراحل فرایند تصمیم گیری توسط مشاور همسان بر طرف نمود.

در این مرحله نیز چکیده سازی از اطلاعات و قرار دادن آن در اختیار مراجع و نیز پایان دادن به جلسه و فراهم نمودن زمانی برای تنفس پیش از طرح موضوعی جدید توسط مراجع و ادامه جلسه از اهمیت بسیاری برخوردار است. توجه به این نکته به مهم و برجسته ماندن مسأله تصمیم گیری کمک می کند.

وقتی مراجع تصمیم خود را برای رسیدن به یک هدف گرفت، نوبت به برنامه ریزی در جهت برداشتن گام های بعدی و گفتگو در باره جزئیات آن با مشاور همسان و نیز در میان گذاشتن احساساتی چون ترس، مقاومت و هیجان برای رسیدن به هدف با او می رسد. مشاور در این مرحله می تواند یاور خوبی برای مراجع بوده و در صورت امکان اطلاعاتی پیرامون مسأله مورد نظر جمع آوری و در اختیار مراجع قرار دهد.

آگاهی و هشیاری بدنی یا جسمی:

اهمیت هشیاری جسمی در تعلق وضعیت روانی، فیزیکی، عاطفه و معنویت انسان به خود او و به وجود آمدن یک موجود واحد از اوست. در گذشته تأثیر متقابل بدن و افکار انسان بر هم از دیدگاه پزشکان و پژوهشگران مورد بحث بود. امروزه به این مسأله به عنوان یک پدیده بدیهی نگریسته می شود. به همین دلیل می توان حدس زد، کسی که خود را در بدن خود راحت احساس نمی کند، در هیچ جای دنیا نیز احساس آرامش نخواهد داشت.

تلفیق و آمیزش نمی تواند از بیرون آغاز شود. نگرش به جامعه به عنوان ارگانی واحد در گرو نگرش ما به خویشتن به عنوان یک انسان واحد متشکل از روح، جسم، ذهن، احساسات و ادراکات است. وقتی انسانی خود را درست نشناخته و خود را محترم نشمرد، نمی تواند از دیگران نیز انتظار رفتاری محترمانه با خود را داشته باشد. معنی و مفهوم احترام به خود محترم شمردن جسم بدون توجه به بزرگی، کوچکی، فربهی و لاغری، میزان توانایی ها و محدودیت های آن است.

مشاوره همسانی فاقدتکنیک برای دستیابی به آگاهی جسمی یا بدنی است. یوگا به دلیل محترم شمردن بدن در آن و توجه به رابطه اش با روان، عاطفه و احساسات انسان به فرهنگ ما راه یافت. در حال حاضر یوگا در رشته های پزشکی، مدد کاری اجتماعی و فیزیوتراپی مورد استفاده فراوان قرار گرفته و یا روش های مرتبط با یوگا و رشته های مذکور با یکدیگر تلفیق شده اند. یوگا نباید با ورزش هایی مانند بدن سازی و ژیمناستیک مقایسه شود. زیرا یوگا با ادراک بدن ما و دریافتن نیاز های آن با بهره گیری از تمرین های مختلف و توجه به اجزای آن و در نتیجه دستیابی به لذت مرتبط است. میزان استفاده از یوگا در مشاوره همسانی بستگی به میزان علم و تجربه مشاور در خصوص آن خواهد داشت.

آرامش و تجدید قوای بدنی:

کالبدی مملو از آرامش ما را برای داشتن احساسی خوب پیرامون خویشتن در آن و نیز برخورداری از احساس امنیت و همچنین دریافتن نیاز های آن و ادراک احساسات واقعی مان یاری می نماید. انسان با تمرکز روی اعضای بدن خود می تواند متوجه انقباضات و گرفتگی های عضلانی آن شود. پس از یافتن عضله منقبض می توان با باز دم، تمرینات پیوسته، مداوم و طولانی گرفتگی آن را بر طرف نماید. این امر به ما در داشتن احساسی خوب در کالبد مان یاری رسانده و موجبات لذت ما را از آن فراهم خواهد آورد.

روش دیگر رسیدن به آرامش و بر طرف نمودن انقباضات عضلانی منقبض کردن عضلات بدن، دم، نگه داشتن نفس و حفظ حالت انقباضی و در آخر، باز دم و رها کردن عضلات است.

راه دیگر رسیدن به آرامش تجسم است. آرامش را نمی توان هم طراز خستگی به شمار آورد. آرامش به معنای احساس منفعل بودن و لذت بردن از آن است. این تکنیک ها را می توان در هنگام تنفس میان بخش های مختلف جلسات مشاوره یا پیش از آغاز آنها به کار گرفت.

چگونگی حالت بدن:

این موضوع را می توان از چند جنبه مورد بررسی قرار داد.

1: حالت درستی از نشستن یا ایستادن می تواند در انجام تنفسی صحیح و بهره مندی بدن از اکسیژن و انرژی کافی مفید و مؤثر واقع شده و از خستگی و درد های عضلانی پیش گیری نماید.

2: حالات نشستن و ایستادن ما از جنبه ای روانی نیز برخوردار است. کنایه هایی مانند: قامت راست کردن، سرافکنده بودن، زانوی غم به بغل گرفتن، پای کشان راه پیمودن، از بالا به کسی نگریستن و ...، نیز روشن گر همین نکته است. اما به هیچ وجه نباید مراجع را به خاطر حالات بدنیش مورد انتقاد قرار داده و آنها را تفسیر و ارزش گذاری نمود. حالات بدنی یک انسان الزاماً در ارتباط مستقیم با توانایی هایش نبوده و نباید بر این اساس مورد قضاوت قرار گیرد. تنها می توان با اشاره ای غیر مستقیم، به او یاد آور شد که حالت فعلی مانع رسیدن اکسیژن کافی و انرژی مورد نیاز به بدنش خواهد شد.

در مشاوره های گروهی می توان به پیشنهاد تمرین هایی پرداخت که نشانگر حالاتی چون: ترس، غرور، امیدواری و ... باشند. در صورت پیشرفت هم زمان در حالات بدنی و مشاوره همسانی مسؤولانه توسط مراجعین، می توان تمریناتی با توجه به امکانات آنان ارائه نمود. بطور مثال: برای فردی نشسته روی صندلی چرخ دار، تکنیک هایی از قبیل حالت نشستن، حرکت کردن، نگاه کردن و ... ارائه می شود.

تمرینات تنفسی و آگاهی از نحوه تنفس:

مرحله اول متشکل از توجه صرف به نحوه تنفس بدون هیچ گونه تأثیر گذاری بر آن است.

در مرحله بعد با بهره گیری از تکنیک های تنفسی باید در راستای عمق بخشیدن به تنفس تا ناحیه شکم تلاش نمود. کنترل تنفس می تواند در پیشگیری از بروز نا خواسته احساساتی نظیر ترس مفید واقع گردد. انسان در صورت نیاز قادر به کنترل تنفس خود (سطحی یا عمیق، به روش متداول در یوگا) به شکلی کاملاً آگاهانه است. توجه: استفاده از این روش در قالب مشاوره، یا باید در حضور مشاور همسان مسلط به تکنیک های مذکور و یا با مراجعه به مراکز ارائه دهنده آموزش های لازم برای بهره گیری از آنها انجام گیرد. زیرا مشاوره همسانی نه به معنای ورزش هایی نظیر تایچی و یوگا و نه کلاس هایی برای تمرین های تنفسی است. بلکه بخش هایی از تمرینات یاد شده در مشاوره همسانی و با کمک مشاور همسان مسلط به آنها در راستای بهبود روند کار مورد بهره برداری قرار می گیرند.

برنامه ریزی:

همان گونه که در بالا ذکر گردید، برنامه ریزی با حل مشکل پیوند خورده است. شایان ذکر است که برنامه ریزی را می توان به عنوان یک روش فردی برای دست گرفتن حق تعیین سر نوشت خویش نیز مورد استفاده قرار داد. برای روشن تر شدن مسأله مراحل برنامه ریزی به عنوان یک فرایند مورد اشاره قرار می گیرند.

الف: تعیین هدف:

انسان از خواستن تا هدف گذاری راهی طولانی را در پیش دارد. واضح است که ما خواسته های بسیاری داریم. ولی اهداف تعیین شده ما در زندگی بسیار محدود تر از خواسته های مان هستند. رمز موفقیت ما در تبدیل یک خواسته به هدف، انتخاب، اولویت بندی و نیروی صرف شده در جهت رسیدن به آن است.

عوامل مؤثر بر تعیین هدف:

- 1: تجسم و رویا پردازی در راستای مشخص شدن خواسته ها.
 - 2: طبقه بندی خواسته ها با طرح سؤالاتی از قبیل: آیا من واقعاً فلان خواسته را دارم؟، چه رخ خواهد داد اگر ... ؟، آیا هدفم کسب رضایت کسی از خودم است؟، آیا قرار است مورد پسند کسی قرار گیرم؟، آیا خواسته یا خواسته های من با هویت و توانایی های من منطبق است یا نه؟، برای رسیدن به این هدف از استعداد کافی برخوردار هستم یا نه؟.
 - 3: تعریف و تشریح خواسته های دیگر
 - 4: بررسی های لازم پیرامون واقعی، ضروری، مقرون به صرفه، مهم و ... بودن خواسته یا خواسته ها.
 - 5: گزینش هدفی دسترس پذیر با توجه به شرایط موجود و برنامه ریزی زمانی و مراحل عملی در جهت گام برداشتن برای رسیدن به آن.
 - 6: در نظر گرفتن یک لیست به منظور تعیین مراحل مختلف رسیدن به هدف:
- پس از تعیین یک هدف باید فهرستی از مراحل مختلف رسیدن به آن تهیه و کار های مورد نیاز در آن ذکر و نکات مندرج در آن طبقه بندی گردند. در این فرایند می توان بطور معمول بین 3 تا 6 مرحله را در نظر گرفت. مثال:

هدف: انعکاس حالات بدنی مراجع:

- قدم های مورد نیاز:
- وسایل مورد نیاز:
- تمرینات مورد نیاز:
- مکان مورد نیاز:
- میزان پول، زمان و مواد مورد نیاز دیگر:

ب برنامه ریزی زمانی:

در مشاوره همسانی جمله زیر کاربرد بسیار دارد:

هدف، رویایی است که با برنامه ریزی می توان بدان دست یافت.

به سخن شاید ساده به نظر برسد، اما واقعیت این است که برای رسیدن به یک هدف تمامی امکانات موجود مورد نیازند. به همین منظور دسته بندی لوازم و کار های مورد نیاز و نیز گام برداشتن در راستای عملی کردن مراحل فوق باید مورد توجه قرار گیرد. علاوه بر این، در نظر گرفتن زمانی مشخص برای هر مرحله (یک هفته، یک ماه، شش ماه، یک سال و ...) از اهمیت بسزایی برخوردار است. بدین ترتیب نه تنها از انباشت کار هایی که باید به انجام برسند جلوگیری به عمل خواهد آمد، بلکه در هر مرحله گام هایی برای رسیدن به هدف در نظر گرفته خواهد شد.

ج . کنترل و ارزش یابی:

در این مرحله که باید به موازات مراحل دیگر نیز انجام پذیرد، با طرح پرسش هایی نظیر: در رابطه با مسأله ... چه اتفاقی رخ داد؟، احساس شما در این مرحله چه بود؟، برای عملی شدن مسأله مورد نظر چه می شد کرد؟ عوامل موفقیت و شکست و بطور کلی چگونگی روند پیشرفت کار مورد بررسی قرار می گیرند.. همچنین باید انطباق فهرست کنترل به همراه زمان بندی با واقعیات موجود و در صورت لزوم تغییر مواردی نظیر زمان و مراحل کار به گونه ای کاملاً دقیق و منطبق با واقعیات انجام پذیرد.

رشد فردی:

چرا رشد فردی؟

مشاوره همسانی باید در نهایت به رشد فردی بیانجامد. در غیر این صورت می توان گفت این نوع از مشاوره به درستی صورت نگرفته است. زیرا مشاوره همسانی مستقیماً زندگی روانی انسان را مد نظر قرار می دهد.

کار روی احساسات و عواطف مراجع:

یکی دیگر از نکات مورد توجه در مشاوره همسانی امکان کار مراجعین روی احساسات و عواطف شان است. آنان می توانند در این شیوه از مشاوره احساسات خود را شناخته و آنها را عمیقاً مورد دقت نظر و بررسی قرار دهند.

زیرا حل مشکل پیش از پرداختن به احساسات مرتبط با آن کاری غیر ممکن می نماید. قبول این احساسات و احترام به آنها اصلی مهم و جدایی ناپذیر در مشاوره همسانی به شمار می رود. شناخت احساسات و سخن گفتن درباره آنها برای بسیاری از انسان ها کاری دشوار به نظر می رسد. عواملی از جمله: ترس، شرم، غرور و ...، موجب سرکوبی احساسات انسان یا بروز آنها به گونه ای دگرگون شده خواهد گردید.

گاه عدم انطباق بیان کلامی و غیر کلامی احساسات توسط مراجع، توجه به چهره، حالات بدنی و آهنگ صدای مراجع و سپس ارائه باز خورد مشاهدات و دعوت از مراجع برای بیان دقیق تر احساسات خود و یاری او در شناخت احساسات واقعی خویش با طرح پرسش هایی مناسب و دقیق، توسط مشاور همسان را از اهمیتی خاص برخوردار می سازد. گام های اساسی در راستای نیل به هدف یاد شده به قرار زیرند:

الف: کمک به مراجع در کشف احساس خود از طریق طرح سؤالاتی باز نظیر حالا احساس شما چگونه است.

ب: تهیه چکیده از احساسات بیان شده:

به نظر می رسد که موضوع شما را غمگین کرده است.

به نظرمی رسد شما حوصله تلاش برای ادراک مجدد احساس خود را ندارید.

ج: ارائه باز خورد مناسب به مراجع هنگام بیان احساسات، توسط مشاور همسان. برای مثال نشان داده شدن تأثیر مشاور همسان به هنگام شنیدن یک ماجرای غم انگیز از زبان مراجع. (همان گونه که در حالت عادی رخ می دهد).

د: ارائه باز خورد مناسب توسط مشاور همسان به هنگام مشاهده حالات مختلف بدنی مراجع: امروز به نظر می رسد که نا آرامید. راجع به احساس تان حرف بزنید.

ه: یاری مراجع در کشف شناخت و ادراک روشن احساسات خود با بهره از سؤالات بازی از قبیل:

چه هنگام این احساسات در شما بروز یافته و افکار و رفتار شما تا چه حد متأثر از آنهاست؟

از نظر شما این احساسات شما را دچار مشکل می کنند یا نیرو بخش شما هستند؟

شما چگونه خواهید توانست در هنگام بروز مجدد این احساسات با آنها مواجه شوید؟

مشاورین همسان قادر به یاری مراجعینی هستند که به دلیل اعتماد به ایشان احساسات خود را با آنان در میان نهاده اند. مشاور همسان می تواند در صورت متأثر بودن افکار و روابط مراجع با دیگران از احساسات کنونیش، برای یاری عاطفی او در جهت بروز احساساتی نظیر اندوه، خشم و شادی، اعلام آمادگی نماید. در خلال روند پیشرفت کار، مشاور در کنار و یاور مراجع بوده و او را در تمامی مراحل صمیمانه همراهی خواهد نمود. درک این نکته از سوی مراجع و همچنین آگاهی از جدی گرفته شدن و پذیرفته شدن احساسات او از سوی مشاور همسان از اهمیت بسیاری برخوردار است. زیرا مراجع انتظار دارد به سخنانش گوش فرا داده شده و مورد قضاوت نیز قرار نگیرد. مشاورین همسان باید با استفاده از حرکات چهره، گفتار و رفتار خویش مراجعین را در حصول اطمینان از تعقیب احساسات شان و جدی گرفتن آنها و اهمیت ایجاد احساس امنیت در آنان یاری نمایند.

دو موقعیت مهم که باید بسیار مورد توجه قرار گیرند:

1: بیان مسأله ای مشابه با تجربیات قبلی مشاور توسط مراجع

در این حالت، ذکر این نکته از سوی مشاور با بیان جملاتی نظیر: من نیز با این مسأله برخورد کرده ام، من نیز این مسأله را تجربه نموده ام، (البته با حفظ تمرکز بر مسائل و مشکلات خود مراجع) منطقی به نظر می رسد. این کار به مراجع کمک می کند تا بداند در تجربیات خویش تنها نبوده و فرد دیگری نیز از تجربیات مشابه برخوردار است.

2: سر زدن کار یا بیان نوعی از احساسات از سوی مراجع در خلال جلسه مشاوره که برای مشاور نا مطبوع یا غیر قابل تحمل است.

در چنین موقعیتی می توان به یکی از اقدامات زیر مبادرت نمود:

الف: قطع موقت جلسه و اعلام تنفس.

ب: پایان جلسه و موکول نمودن آن به زمانی دیگر.

ج: ارجاع مراجع به مشاور دیگری، بسته به نوع رخداد.

تجسم و تایید:

به کار گیری متبحرانه این عنصر می تواند چه در مشاوره های فردی و چه در مشاوره های گروهی توسط مشاورین آگاه به مبانی روان شناسی و برخوردار از تبحر بالا در استفاده از این تکنیک، بسیار مؤثر واقع گردد. استفاده از تکنیک یاد شده باید در محیطی سرشار از آرامش و اعتماد آفرین رخ دهد. چگونگی سود آور بودن استفاده از این تکنیک، مسأله ای است که در ادامه بدان پرداخته خواهد شد.

مغز انسان در حالت طبیعی کنترل اوضاع را بر عهده داشته و از ورود محفوظات ضمیر نا خود آگاه به دایره ضمیر خود آگاه جلوگیری به عمل می آورد. در صورتی که در حالت خواب و رویا این کنترل از دست مغز خارج شده و محفوظات نا خود آگاه اجازه بروز و ظهور می یابند. به همین دلیل نیز هست که روان کاوان مجرب قادر به تجزیه و تحلیل و تفسیر خواب ها و پی بردن به ریشه های احتمالی آن به کمک خود مراجعین هستند. در حالی که تکنیک مورد استفاده ما در مشاوره همسانی، نه چنین ادعایی داشته و نه چنین وظیفه و توان مندی را برای خود قائل است. بلکه مقصود از به کار گیری آن دستیابی آسان تر مشاور به بخشی از اطلاعات ضمیر نا خود آگاه مراجع توسط خود او و در نتیجه به چالش کشیدن خلاقیت های او در جوی مملو از آرامش، ارائه تمرینات تنفسی و هدایت او به سوی حالتی رویا گونه است که فراهم آمدن شرایطی با آزادی عمل بیشتر و آزمایش توان مندی های مراجع به وسیله خود او و نیز رسوخ عناصری از ضمیر نا خود آگاه به ضمیر خود آگاه را فراهم سازد. این روش بروز عناصر تجسم شده از طریق وا پس راندن نیروی ذهن برای پیشگیری از قضاوت در باره آنها را ممکن می گرداند. روش مذکور، همچنین، موجبات راه یابی ما را به عواطف و معنویات بالنده یاری می نماید.

مثال زیر می تواند در گروه های پیشرفته مورد استفاده قرار گیرد. مشاور اعضای گروه را به سفری در رویای روزانه دعوت کرده و در آن اعضای گروه هم برای یافتن مسیری روشن تا حدودی هدایت می شوند و هم به آنان اجازه پر و بال یافتن رویا های شان داده می شود:

به پشتی صندلی های تان تکیه داده و تلاش کنید حالتی آسوده به خود بگیرید. اگر احساس می کنید در حالت راحتی ننشسته اید، جا به جا شده، سعی کنید حالت آرامش بخشی به خود بگیرید.

حال چشمان خود را بسته و کمی به تنفس خود بدون اندک تلاشی برای تأثیر گذاری بر روند آن توجه نموده و ببینید تنفس شما چگونه آهسته آهسته آرام تر می شود.

اکنون تصور کنید که در دشتی بزرگ هستید. از دور ساختمانی را می بینید که می تواند یک قصر باشد.

آهسته آهسته به طرف آن حرکت کنید.

بینید این ساختمان چه رنگیست و چند طبقه دارد.

حالا به آن نزدیک و نزدیک تر شوید.

حالا آن قدر به آن نزدیک شده اید که دروازه آن را در پیش رو دارید .

وارد ساختمان می شوید. پله هایی را می بینید که به طرف پایین رفته و به یک زیر زمین منتهی می شوند.

وارد آن جا می شوید.

بینید آن محل در چه وضعیتی قرار دارد.

آیا وسیله ای هم در آن جا می بینید؟

آیا انسانی هم در آن جا هست؟

آن فرد را می شناسید؟

به اطراف خود نگاه کرده و لحظه ای در آن جا بمانید.

حالا آهسته آهسته به طرف پله ها رفته و دوباره به بالا برگردید.

اکنون به طبقه هم کف می رسید.

در آنجا دری را می بینید.

در را باز کرده و وارد اتاق شوید.

در آن جا چه می بینید؟

پس از لحظه ای درنگ و مشاهده اطراف خود از اتاق خارج شوید و از پله هایی که به طبقه بالا می رسند بالا بروید.

در آن جا چه می بینید؟

آهسته آهسته دوباره از پله ها پایین آمده به طرف در خروجی بروید.

از در خارج شده و از ساختمان بیرون رفته از آن کمی فاصله گرفته و دوباره به آن نگاهی بی اندازید.

حالا آهسته آهسته از ساختمان دور شده و نگاهی به دشت پیرامون خود بیاندازید.

حالا اندک اندک به تنفس خود توجه کرده و پیرامون خود را نیز آرام آرام مورد توجه قرار دهید.

اگر نیاز مند تنفس عمیق بوده و بدنتان نیاز به کشش دارد، (مانند زمانی که از خواب بیدار می شوید)، این کارها را انجام دهید.

پس از این مرحله مشاور می تواند از اعضای گروه با توجه به خواست و نیاز شان برای سخن گفتن از تصورات و تجسم هایشان دعوت به عمل آورد. دیگران نیز باید به سخنان آنان بدون هیچ گونه قضاوتی گوش فرا دهند. زیرا تصورات هر فرد در این مرحله بخشی از درون و زندگی او و قابل احترام بوده و باید از آن محافظت به عمل آید.

تأکید دوباره بر محرمانه بودن گفته ها و شنیده های اعضای گروه های مشاوره همسانی و ممنوعیت افشای آن به محیط خارج از جلسه، لازم به نظر می رسد. این تعهدی اخلاقی است که باید به عنوان اصلی ضروری مورد توجه قرار گیرد.

ارائه باز خورد مثبت:

گاهی اتفاق می افتد که بخواهیم دست به کاری بزنیم اما در پس ذهنمان صدایی بشنویم که بگوید: تو نمی توانی، تو از پس انجام آن بر نمی آیی، یا نیرویی موجب آغاز تردید آمیز ما بدان عمل گردیده و یا با القای اطرافیان مبنی بر نا توان بودن ما در مواجهه با چالش های زندگی رو به رو هستیم.

در روش ارائه باز خورد مثبت بر پایه تجسم که در بالا ذکر گردید می توان از این تکنیک استفاده نموده و در حالتی بخصوص از تجسم اندک اندک بر احساسات منفی چیرگی یافته و به افزایش اعتماد به نفس پرداخته و به تبع آن قدرت مواجهه با چالش های جدید را پیدا کرد. بطور مثال در این روش می توان به کمک مشاور دست به تجربه موقعیتی زد که در حالت عادی شهامت و جرأت کافی برای مواجهه با آن موجود نیست. چنین حالتی مراجعین را در نیل به راه حل مسائلی در تصوراتشان یاری می نماید که در حالت عادی حتی اندیشه مواجهه با آنها را نیز از ضمیر خود آگاه شان می رانند. می توان پاسخی برای مواجهه با صدای پس ذهن آماده کرد که رعایت نکات زیر در تدارک آن ضروریست.

جمله بندی ها باید در زمان حال ساخته شوند. مثال: من می توانم، من می روم، من می خواهم و ...

جملات باید با کلمه من آغاز شده و کوتاه باشند. منفی نبوده و یا از کلمات منفی تشکیل نشوند. برای مثال: نه تو حق نداری به من چنین بگویی، نه من می روم، و

اجرای نمایش:

این کار به ما در شبیه سازی وضعیتی کمک می کند که در آن احساس عدم اعتماد به نفس و اطمینان خاطر داریم. از این طریق می توان به مشاهده احساسات و طرز نگاه به موضوعی خاص در وضعیتی خاص پرداخت. در این عمل نقش آفرینی ها و گفتگو های انجام شده همگی فی البداهه بوده و نباید به آن به عنوان یک نمایش جدی پرداخته شود. در پایان هر نمایش اعضا به گفتگویی آزاد می پردازند. توجه و دقت نظر فراوان به این نکته بسیار حایز اهمیت است که مطالب عنوان شده به هیچ وجه نباید مورد داوری قرار گیرند/ برای مثال:

فردی برای تصدی یک شغل به جلسه مصاحبه دعوت می شود. در این جلسه او خود را دچار وضعیتی نا مشخص دیده و به همین دلیل نیز از اعتماد به نفس و اطمینان خاطر اندکی برخوردار است. در فرایند اجرای نمایش، می توان با شبیه سازی موقعیت مذکور از این فرد خواست که هم نقش متقاضی کار و هم نقش کار فرما را بازی کند. سپس اعضای حاضر در جلسه مشاوره که در مقام تماشاچی شاهد این نمایش بوده اند، به بیان احساسات و برداشت های خویش از مشاهدات شان می پردازند.

مراجع در خلال انجام این کار قادر به بررسی شرایط از دو زاویه متفاوت، زمانی در نقش متقاضی کار، و نشان دادن خود و زمانی دیگر در نقش کار فرما و تجربه تأثیر خود بر صحنه مصاحبه خواهد بود. به دلیل خجالتی بودن برخی اشخاص در شرکت در کاری نمایشی آن هم در حضور جمع، اجبار هیچکس به بازی در نمایش مجاز نیست.

توجه به احساسات فی البداهه و پرداختن در لحظه به مسائل:

علاوه بر تکنیک تجسم و باز خورد مثبت که با هدایت مشاور همسان صورت می گیرد، می توان به روش دیگری نیز به ضمیر نا خود آگاه افراد دست یافته و به رشد آنان کمک کرد که البته این موفقیت در این کار نیز بستگی به توان مندی مشاور همسان در به کار گیری آن و در نتیجه شکوفایی خلاقیت مراجع خواهد

داشت. این روش را می توان با بهره گیری از نقاشی، خمیر مجسمه سازی، تعریف افسانه ای کوتاه یا موسیقی به اجرا در آورد.

نکات مورد انتظار از مشاور همسان:

شرایط خاصی برای گذراندن دوره های مشاوره همسانی لازم است که باید مورد توجه قرار گیرد. زیرا هر معلولی زمینه و توانایی کافی برای قرار گیری در جایگاه مشاور همسان و یاری به هم سر نوشتان خود را دارا نیست.

1: متقاضی گذراندن این دوره ها الزاماً باید خود دارای نوعی از معلولیت باشد. اما آیا می توان فردی را که در راه رفتن با اشکال مواجه است، یا زنی را که به دلیل ابتلا به سرطان یک سینه خود را از دست داده و حتی کسی را که برای مثال انگشت شست پا را از دست داده معلول قلمداد نمود؟

البته لازم به ذکر است که گاه متقاضیان شرکت در دوره های مشاوره همسانی پس از مشاهده آن چه در این دوره ها می گذرد و آشنایی با محتویات آن، تقاضای خود را برای شرکت در آن باز پس می گیرند. اما تصمیم گیرندگان نهایی در رابطه با شرکت یا عدم شرکت یک متقاضی در این دوره ها مربیان مشاوره های همسانی هستند. زیرا متقاضی شرکت در دوره های یاد شده باید دارای درک قابل قبولی از شرایط اجتماعی و احساسی معلولین بوده و توانایی لمس مشکلات و مسائل روزمره این افراد را دارا باشد.

2: متقاضی دوره های مشاوره همسانی باید معلولیت خود را پذیرفته باشد. زیرا در غیر این صورت نخواهد توانست به درک درستی از احساسات یک مراجع معلول رسیده و او را در دستیابی به خود آگاهی و اعتماد به نفس بیشتر یاری رساند.

3: سوابق متقاضی:

یکی دیگر از اهداف مشاوره همسانی برقراری رابطه مثبت انسان ها با احساسات و عواطف شان، پذیرفتن آنها به همان گونه فعلی و تلاش در راستای سوق دادن آنها به سوی تعالی و تکامل است. این امر بستگی به سابقه فرد متقاضی در فعالیت در یکی از انجمن های معلولین، داشتن رابطه با معلولین دیگر و توانمندی در برقراری رابطه اجتماعی خواهد داشت. برخورداری از پیش شرط های یاد شده مشاور همسان را برای مطرح شدن او به عنوان الگویی بهتر در نزد مدد جویان و الهام بخش بودن برای آنان یاری می نماید.

دوره آموزشی:

مفهوم دوره آموزشی مشاوره همسانی وسیع تر از آن است که بتوان در این مجال اندک به جزئیات آن پرداخت. اما آن چه می توان گفت این است که این دوره ها باید به منظور دستیابی به کیفیتی قابل قبول پیوسته، عمیق و مداوم باشند. به منظور دستیابی این روش به جایگاه مناسب خود در کنار کمک های روان شناسی، فیزیوتراپی و پزشکی، تلاش مستمر در راستای کمال بخشی به محتوای آن امری ضروری به نظر می رسد.

در حال حاضر در کشور امریکا قالب های مطابق با فرهنگ آن کشور مورد استفاده قرار می گیرد. بومی سازی این قالب ها مطابق با فرهنگ دیگر کشور ها نیز در حال تکامل است. لذا به کار گیری روشی نه صد درصد گسسته از شالوده های این روش، که مطابق با فرهنگ بومی هر کشور توسط معلولین، از اهمیتی به سزا برخوردار است.

مسأله مهم دیگر بی نیاز نبودن یک مشاور همسان از همفکری و مشورت همکاران حتی پس از سپری کردن دوره مشاوره همسانی و اخذ پایان نامه در این رشته است. فعالیت فردی صرف یک مشاور همسان و عدم ارتباط او با سایر همکاران امری شایسته نمی نماید. بنا بر این مشورت با یک سر پرست پیرامون مراجعین (بدون ذکر نام)، یا تشکیل گروه های 3 یا 4 نفره از مشاورین همسان در فواصل زمانی معین در راستای فراهم آوری امکان انتقال تجربیات و بیان مشکلات فعالیت های عملی، امری ضروری به شمار می رود.

در ایران نیز تشکیل انجمنی سراسری متشکل از مشاورین همسان البته با برگزاری دوره های متعدد و تربیت تعداد زیادی از مشاورین همسان به منظور تدوین برنامه و ارائه دوره های مشاوره همسانی در کشورمان را می توان به عنوان یک چشم انداز مورد توجه قرار داد.

ابعاد اقتصادی ارائه دوره های مشاوره همسانی:

هزینه های ارائه این خدمات در کشور های اروپایی، از طریق انجمن های معلولین (بطور غیر مستقیم، از محل صندوق های خدمات اجتماعی) و گاه نیز در قبال پرداخت هزینه توسط خود معلولین تأمین می گردد.

چگونگی تأمین هزینه ارائه مشاوره همسانی در ایران در حیطه تجربیات و اطلاعات این جانب نبوده و می توان در دراز مدت آن را در انجمن های فعال معلولین کشورمان مورد بحث قرار داد. اما شکی نیست که وجود مشاورین هم سان برای معلولین امری سود مند بوده و در دراز مدت آنان را در سهیم بودن هر چه بیشتر در تعیین سر نوشت خویش یاری می نماید.

از پیتر ون کان (Peter van Kan) تابستان و بهار 1996

مترجم و مولف : محسن مریانی اسفند 1395