

راهنمای مشاوران مسیحی
فصل بیست و ششم

**Christian Counselors
Manual**

نویسنده: جی آدامز
مترجم: شاهرخ صفوی

پیشگفتار مترجم

جزوه ای که در دست دارید، ترجمه فصل بیست و ششم کتاب "راهنمای مشاوران مسیحی" است. این کتاب کلاً شامل چهل فصل می باشد و انتشار تمام کتاب در این مکان امکان پذیر نیست. به ناچار فصل های این کتاب بصورت جداگانه انتشار یافته اند. دعای من این است که ایمانداران فارسی زبان از طریق این کتاب از جنبه عملی کتاب مقدس بهرمنند شوند تا کلیسای فارسی زبان عیسی مسیح نهایت فیض و رحمت خدا را به دست آورد.

شخصی که به مشاور مسیحی رجوع می کند در این کتاب "مقاضی" نامیده شده، و شخص مشاور نیز "مشاور" نامیده شده است.

شاهرخ صفوی

فصل بیست و ششم

سؤال کردن

سؤال کردن قسمت عمده جمع آوری اطلاعات است. وقتی سؤال می کنید، طوری بکنید که مسیح می کرد. با ”چه“، که بنیاد اساسی سؤال ها می باشند شروع کنید. در اناجیل می بینید که عیسی مسیح سؤالات زیادی می کند. بعضی سؤالات در لفافه آنچه بدیئی است، بعضی دیگر برای رساندن فایده به دیگری، و بعضی نیز برای جمع آوری اطلاعات مطرح شده اند. در صفحه آخر ”فرم اطلاعات شخصی“ (در قسمت ضمیمه ها می باشد)، سؤالات اساسی او را به این شکل خلاصه کرده ایم: (۱) مشکل خود را بطور خلاصه توضیح دهید؛ چی است که شما را به اینجا آورده؟ (۲) چه اقدامی در مورد آن کرده اید؟ (۳) ما چه می توانیم بکنیم؟(۱)

منظور سؤال اول آشکار است. اما ممکن است منظور دو سؤال بعدی اینطور نباشد. سؤال دوم حائز اهمیت زیادی است چون باید دانست تا بحال چه اقداماتی در راه حل مسئله صورت گرفته. ممکن است کاری که متقاضیان انجام داده اند مسئله بزرگتری را از مسئله اولیه ایجاد کرده باشد. اگر متقاضی شخصاً مسئله اولیه را پیچیده کرده یا جویا و پیرو نصیحتی بوده که باعث ایجاد آن گردیده، مشاور لازم است آن را بداند. بعنوان مثال، اگر روانشناسی پدر متقاضی را مقصر مسئله او کرده، این ممکن است مسائل ایجاد شده میان آن دو را نیز اضافه کند. معمولاً رها ساختن افکار و عقاید متقاضی از مکتب و اصطلاحات روانشناسی به تنهایی کار دشواری است. خوب است قبل از آنکه چنین مشکلی افشا شود، از وجود آن باخبر بود.

سؤال آخر نیز اهمیت زیادی دارد. انتظاری که متقاضی دارد ممکن است فرق بسیاری با انتظاری که شما دارید داشته باشد. وقتی متقاضی انتظارش با مشاور فرق می کند، امکان دارد صحبت هایشان تمایل به هم نداشته باشند، یا حتی بر علیه همدیگر باشند. به این خاطر مشاوران باید غالباً حدفشان را برای متقاضی روشن کنند.

محمد گفت که آمده تا کمک بگیرد. توضیح داد که منظورش از کمک این است که شخصی به درد دل های هر هفته او گوش کند. مشاوره را لازم دارد به تکلیف خانگی نیازی ندارد. هم زمان نیز نزد روانشناس میرفت. دفتر روانشناس نیز دور بود و تنها یک بار در ماه می توانست او را ببیند. به این دلیل روانشناس پیشنهاد کرده بود، شخص دیگری را پیدا کند تا کمک لازم را میان نشست های ماهیانه بگیرد. نیجتاً وقتی محمد پیش ما آمد، کل اوضاع را سازمان داده بود. به ما گفت که چگونه می خواهد مشاوره انجام شود، و تنها نیازی که دارد کمک است. مشاور تشکر کرد که انتظاری که دارد را بطور واضح شرح داده، اما نمی تواند به او کمک کند چون باید به موضوع بزرگتری رسیدگی شود. همچنین آنچه مشاور به او خواهد گفت نیز، به احتمال قوی با آنچه روانشناس گفته فرق خواهد داشت. در آخر مشاور به محمد گفت، ”محمد آقا، بنظر می رسد باید میان روانشناس و من یکی را انتخاب کنید“. اما محمد آن را قبول نمی کرد. او آمده بود تا کمک بگیرد و انتظار داشت همان را دریافت کند. در ضمن مشاور متوجه شد که حقیقتاً نیاز به کمک (جسمانی) دارد. در آخر صحبت هایش بقدری وضع جسمانی او خراب بود که نمی توانست روی پایش به ایستد. با این حال، حاضر نبود کمکی جز آنچه خود می خواست را بدست آورد.

نتیجتاً می بینیم که متقاضی و مشاور باید انتظارشان یکی باشد. مشاور باید مایل باشد یک یا دو جلسه را (در صورت لازم)، صرف قبول کردن انتظاری که دارد خرج کند. اگر چنین نیازی وجود داشته باشد، این مسئله باید در دستور جلسه یادداشت شود.

قصد متقاضی

بسیاری از متقاضیان قبل از شروع جلسات مشاوره، تصمیم بر آنچه می خواهند دریافت کنند را قبلاً گرفته اند و به این شکل دستور جلسات را برای خود معین کرده اند^(۲). باید توجه داشت که ممکن است انتظار مشاور با متقاضی فرق بزرگی را با هم داشته باشند. در جلسه اول، مشاور ممکن است پی ببرد که این دلیل اصلی آنچه مانع پیشرفت او شده می باشد. اگر در جلسه اول بنظر آید که مشاور و متقاضی هر یک در جهت مخالفی حرکت می کنند، مشاور باید به مسئله قصد رجوع متقاضی بپردازد. ممکن است متوجه شود که متقاضی برای دریافت جواب دو یا سه سؤال مراجعه کرده، و مصرانه به خواست خود متکی می ماند. ممکن است مشاور نتواند جواب ساده بله یا نه را بدهد، یا نصیحت خوبی را قبل از دریافت اطلاعات بیشتر بدهد. ممکن است متوجه شود که متقاضی نیاز به کمک بیشتری از آنچه درخواست کرده باشد، یا در زندگی متقاضی موارد دیگری از آنچه او به سادگی مسئله خود شناخته وجود دارد^(۳). تا زمانی که این موضوع های دیگر برای متقاضی روشن نشده باشد، او نخواهد توانست جواب سؤال های خود را از کلام خدا درک کند. بعنوان مثال، ممکن است متوجه شود که باید الگوی رفتاری (دارای مراحل) را کلاً بشکند تا یک نمونه از آن را حل کند. متقاضی ممکن است تصور کند که در همان جلسه اول مسئله او حل خواهد شد، اما مشاور پیش بینی کرده باشد که حد عقل شش جلسه لازم است. بهتر است مشاور به یاد داشته باشد که چنین تفاوت ها ممکن است وجود داشته باشند. او باید در جلسات اولیه مشاوره، جویای این تفاوت ها یا موانعی که در راه مشاوره ایجاد شده باشد. یک نشانه از آن، بی صبری متقاضی از سرعت پیشرفتی است که مشاوره دارد. نمونه دیگری که همراه آن است، بازگشت دائم متقاضی به یک یا دو قضیه اولیه است. هر گاه مشاور گمان برد که تفاوتی میان دستور عمل (مقاصد) او و متقاضی وجود دارد، قبل از ادامه کار باید حقیقت گمانی که دارد را معلوم کند. مشاور می تواند کل موضوع را به متقاضی بگوید و مقاصدی که دارد را روشن سازد و سپس جویای آن شود که با آن ها موافق هست یا نیست^(۴). سپس باید دلائل تفاوت ها را بررسی کند و متقاضی را با آن ها نیز آشنا سازد. کوششی که در این خصوص بکار می رود، کمک خواهد کرد تا تعهد متقاضی را نسبت به صرف وقت و تلاش لازم برای ایجاد تغییراتی که خدا در او می خواهد ایجاد کند.

دلیل رجوع متقاضیان چیست؟

البته لازم است مشاوران توجه داشته باشند که جواب ساده در قبال بعضی سؤالات لازم است. مشاوران نباید فکر کنند که متقاضی برای دریافت جواب سؤالش باید به جلسه زیادی بیاید. بخاطر این موضوع لازم است مسائلی که باعث رجوع متقاضیان می شوند را بتوانند تشخیص بدهند. فرم زیر، اگر چه کامل نیست، می تواند کمک کند^(۵).

۱. کمک برای گرفتن تصمیمات ساده
۲. جواب به سؤالاتی که باعث درد سر شده اند
۳. کمک برای افسردگی یا احساس جرم
۴. کمک در شناخت حرفه خود
۵. از کار افتادگی ها

۶. بحران ها
۷. شکست ها
۸. غم و اندوه
۹. رفتار های عجیب و غریب
۱۰. اضطراب، نگرانی، و ترس
۱۱. دگر احساسات نا خوشایند
۱۲. مسائل زناشائی و خانوادگی
۱۳. کمک به حل مسائل با دیگران
۱۴. وخامت روابط با دیگران
۱۵. مشروب خواری و استفاده از مواد مخدر
۱۶. مسائل جنسی
۱۷. ادراک منحرف
۱۸. مسائل روانی
۱۹. قصد خودکشی
۲۰. مشکلات در محل کار و مدرسه

همچنین لازم است بدانید در چه اماکنی ممکن است این مسائل پیش آیند. قاعده‌تاً (یا معمولاً) این مسائل در گروه های خاص ایجاد می شوند. بعنوان مثال، در خصوص بچه ها، مشاوران باید دنبال مسائلی بگردند که مربوط به روابط والدین و فرزندان می باشد، یا میان همسنان، یا شاگرد و یا معلم می باشد. با بچه های بزرگتر و مجردان، اضافه بر این ها، دنبال مسائل جنسی، روابط میان دختر و پسر، مشکل معنی زندگی، مسائل مربوط به مدرسه و شغل، و کشف هدایای خدا، همراه توسعه و استفاده از آن ها باید باشید. با مجردان، مهم تر از همه، جویای خشم بخاطر ناتوانی در یافتن همسر، و الگوی رفتار های ناخوشایندی که ممکن است مانع ازدواج می شوند باشید. در این گروه همچنین جویای بی نظمی برنامه زندگی نیز باشید. در خصوص افراد متاهل، نه تنها جویای مسائل زناشویی باشید، بلکه رابطه زوج با خویشاوندان، مسائل شغلی، زندگی خانوادگی، نگرانی های مالی، و تربیت فرزندان باشید. همچنین امکان اختلال در روابط، غیز، و افسردگی را شامل این گروه نمائید. افراد مسن ممکن است از تنهایی رنج ببرند، دلسوزی به حال خود، درد های جسمانی، اطلاق وقت، و ترس از مرگ در این گروه معمولاً رواج دارد. افراد معلول نیز مسائل خاص خود را دارند. خصوصاً جویای غیض (بر علیه خدا و افراد دیگر)، تنهایی، و دلسوزی به حال خود باشید. چنین افرادی را باید یاد آور ساخت، چگونه خدا را بخاطر مسائل خود شکر کنند و چگونه ناتوانائی های خود را از طریق فیض خدا تبدیل به برکت سازند. غالب اوقات، شخص معلول الگوی رفتاری را آموخته که به واسطه آن می تواند از مردم سو استفاده نماید.

البته نمی توان تمام این مسائل را شامل هر مورد کرد. در بعضی موارد، آنچه شاخص متقاضی می باشد ممکن است هیچ دخالتی در مسئله ای که دارد نداشته باشد. با این وجود، حتی اگر مسئله او ربطی به مسائل ویژه گروه های نام برده نباشد (گروه سنی، بچه ها، مجردان، افراد مسن، و غیره)، مسائل ویژه آن گروهی که متقاضی در آن می باشد ممکن است نقش مسائل ثانوی یا را ایجاد کرده باشند (مانند، ”من می دانم چرا حرفمان شد؛ من پیر و بی فایده هستم و همیشه جلوی راه دیگران قرار می گیرم“). باید به این مسائل نیز رسیدگی کرد.

کشف الگو های مسائل

تا بحال صحبت زیادی راجع به آنکه چگونه می توان الگو (مراحل مختلف) های گناه را کشف کرد تا بتوان آن ها را از میان برد، شده است (۶). در اینجا کافی است فرمی را معرفی کنم که کاربرد موفقیت آمیزی را به شکل تکلیف خانگی داشته است. در حالی که این فرم ”کشف الگوی مسئله“ ممکن است سودمند واقع شود، باید در درجه دوم بحث، تفحص، سؤال، و جمع آوری اطلاعات قرار بگیرد. به تنهایی نمی توان به این فرم متکی بود، بلکه بهترین نقش آن پشتیبانی از نتایجی است که از طریق جمع آوری اطلاعاتی که در جلسات مشاوره بدست می آید است. در مواقعی نیز، اطلاعات بدست آمده از این فرم باعث بازجویی جوانبی که تا بحال بررسی نشده نیز می شود (۷).

افشای الگوی مسئله

نام _____

تاریخ _____

دستورالعمل: در هفته آینده بطور دقیق همه رویداد ها، موقعیت ها، و یا فعالیت هائی (خوب یا بد) که باعث شده اند را یادداشت کنید (*).

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
صبح						
عصر						
شب						

(*) در این جدول سعی کنید یک کلمه که مسئله را بیان می کند را یادداشت کنید. بطور مثال: ترس، خشم، سردرد، وحشت، و غیره.

نکته قابل توجه این فرم این است: آنچه باعث یا عامل مسائل می شود است، نه لزوماً دلیل ایجاد مسائل (۸). اما از طریق رابطه دادن (مثلاً به نظر می رسد خستگی و گرسنگی باعث اوقات تلخی می شوند، چون هر روز ساعت ۴ بعد از ظهر ایجاد می شود) و یا (هر وقت زن یا شوهر صحبت از مادر شوهر می کنند، بحث و مشاجره شروع می شود)، نتیجه گیری موقت را می توان بدست آورد، و اعتبار آن را از طریق تهیه تکالیف مربوط به آن بدست آورد.

نکته جالب این است که پس از یک یا دو هفته که متقاضی مشغول برداشت اطلاعات لازم می شود، تعداد وقایع بروز خشم (یا هر چه را که بررسی می کند) ممکن است کمتر شود یا کلاً از بین برود. این واقعه معمولاً اتفاق می افتد و نشان می دهد که وقتی متقاضی متوجه مسئله می شود، و بطور منظم به آن رسیدگی می کند، امکان حل شدن آن نیز بیشتر می شود. در این موقع مشاور ممکن است فکر کند کارش تمام شده باشد. اما این طور نیست. او باید به مشاوره ادامه دهد تا متقاضی بتواند چاره مسئله را بر طبق کلام خدا برپا کند، در غیر این صورت نمی توان گفت که طبق اصل بخود افزودن، متقاضی عوض شده است. اگر الگوی جدید را جانشین الگوی قدیم نکرده باشد، عنقریب، زمانی که رسیدگی به آن قطع شد، مسئله دوباره واقع خواهد شد.

زمان بندی

بعضی مواقع، ممکن است بجای استفاده از فرم افشای الگوی مسئله، از صورت فعالیت های روزانه استفاده کرد. این صورت را در شکل دفترچه ای که در جیب جای می گیرد می توان مورد استفاده قرار داد. هر وقت فعالیتی آغاز می شود (یا هیچ فعالیتی انجام نمی گیرد)، نوع فعالیت و ساعت آغاز آن در دفترچه ثبت می گردد. البته این کار دشواری است و تنها دو یا سه روز (روز تعطیل شامل آن باشد) را لازم دارد. متقاضیانی که وقت شناس نیستند، متوجه خواهند شد چه قدر وقتشان را بیهوده به حذر داده اند. متقاضیان باید کار هایی که برایشان مشکل است را زمان بندی کنند. ابراهیم شاید بهترین نمونه آن باشد. وقتی به او گفته شد که باید اسحاق را قربانی کند، چه کار کرد؟ صبح زود (پیدایش ۲۲: ۳) بر خواست تا کار خدا را انجام دهد. قبل از غروب آفتاب روانه محل مورد نظر شد. اگر صبر و وقت کشی می کرد، ممکن بود دنبال آن را نگیرد. منظور از بیان کردن "صبح زود"، نشانه اهمیت و توجه خاصی است که به کار داده شده است. این دقیقاً همان روحیه ای است که باید برای انجام کار های مشکل داشت.

تفحص

برداشت اطلاعات در تمام جلسات صورت می گیرد. مشاوران حتی تا جلسه آخر، مشغول جمع آوری اطلاعات می باشند تا نتایج گرفته را تایید، اصلاح، و یا دقیقتر نمایند. اما زمانی هست که جمع آوری اطلاعات سرعت بیشتری را دارد. یکی از آن ها زمانی است که متقاضی الگوی جدیدی را جایگزین الگوی قدیم کرده است. یک موفقیت باعث تشویق می شود تا موفقیت های دیگری نسیب او شوند.

متقاضیان را باید غالباً یاد آور ساخت که «نمی توان روی خرابه های گذشته چیزی ساخت». ساختمان جدید نیز تنها زمانی آغاز می شود که پیشرفت هائی که منجر به توبه گردیده انجام شده باشد. خرابه ها از الگوهای قدیم تشکیل شده که حال باید با الگو های جدید تعویض شوند. این تعویض نیاز به وقت و کوشش دارد. وقتی مشاوران وقت و کوشش لازم را صرف تفحص خرابه ها می کنند، معمولاً شاهد مسائل دیگری نیز می شوند. این ها مسائل فرعی هستند که مشاور را با مشکل بزرگی روبرو می کند.

بعنوان مثال، غم (یا غصه) معمولاً احساسی نیست که به تنهایی وجود داشته باشد(۹). درد حاصل از جدائی معمولاً همراه با احساسات دیگری چون ترس، تقصیر، و تنفر بافته شده است. این ها مسائل فرعی موضوع (ترس، تقصیر و غیره) را تشکیل می دهند که باید ابتدا به آن ها رسیدگی کرد. غم، احساس قوی و پر تحولی است که چنین مسائل فرعی را ظاهر می سازد. کمتر امکان دارد احساس ترس، تقصیر، یا تنفر، در چنین شرایط در خفا بماند. و آنچه مربوط به غم می شود، مربوط به دیگر مسائلی که تحول بزرگی در زندگی ایجاد می کنند می شود. در نتیجه، مشاور با حکمت، که مشغول پاک سازی خرابه های باقی مانده می باشد، مشغول تفحص چنین مسائل فرعی (ترس، تقصیر، و غیره) نیز خواهد بود تا زمین را بطور کامل آماده بنای جدید سازد. این گونه تفحص ها باید کامل، اما در محبت انجام شوند. حدودی هست که نباید پا فراتر از آن گذاشت. وقتی مشاور تفحص می کند، باید همراه احمیتی آشکار که به متقاضی می دهد باشد. تفحص به دو طریق انجام می شود: (۱) اصولی و (۲) علائمی.

وقتی مشاور به طریق اصولی تفحص می کند، طبق برنامه ای که قبلاً مقید شده کار می کند. او می داند (و قبلاً فرم آن را تهیه کرده است(۱۰)) در چه جوانبی متقاضی مسئله خواهد داشت. سپس در مورد هر یک از این جوانب سؤال خواهد کرد و هر گاه با نشانه مسئله ای مواجه شد، سؤالات ویژه مربوط به آن را مطرح خواهد کرد.

تفحص اصولی یعنی، تنها تفحص جوانبی که بنظر می رسد مربوط به مورد مسئله می باشند. او در جستجوی نشانه هائی است که علائم آن وجود مسائل بخصوصی را می دهند.

چگونه باید تصمیم گرفت کدام یک را بکار برد؟ عوامل مختلفی ممکن است ملحق شوند و مسیر را مشخص کنند. یکی از عوامل شدت و واضح بودن نشانه های آن است. وقتی مشاور از نشانه های موجود اطمینان دارد که به فرض، اگر تفحص اصولی را بکار ببرد به نتیجه خواهد رسید، باید آن را انجام دهد. اما اگر به نتیجه نرسید، چیزی را از دست نداده؛ او به تفحص عوامل دیگر خواهد پرداخت.

لازم است تاکید کنم که در اکثر موارد، هر دو طریق تفحص لازم خواهد بود. حتی اگر در یکی از جوانب به نتیجه رسیده باشد، باید جوانب دیگر را تفحص نماید. چون یکی از مسائل را فاش کرده، دلیل بر آن نیست که آن تنها مسئله می باشد. اتفاقاً، وجود یک مسئله باید نشانه وجود مسائل دیگر را داشته باشد، خصوصاً اگر مسئله فاش شده مدت زیادی است که وجود داشته است(۱۱).

همه مشاوران مسیحی باید آنچه یعقوب تاکید کرده را به دل بسپارند:

یعقوب ۱

۶: اما با ایمان درخواست کند و هیچ تردید به خود راه ندهد، زیرا کسی که تردید دارد، چون موج دریاست که با وزش باد به هر سو رانده می شود.

۷: چنین کس نپندارد که از خداوند چیزی خواهد یافت،

۸: زیرا شخصی است دو دل و در تمامی رفتار خویش ناپایدار. (خط کشی از من است)

بسیاری از متقاضیان دو دل هستند، و بدون شک همانطور که خداوند می گوید، پی خواهند برد که این دو دلی بر تمام جوانب زندگیشان اثر گذاشته است. چیزی جز بازسازی کامل، نیاز های او را برآورده نخواهد کرد. متقاضی نیز باید به آن متقاعد شود. یک راه انجام آن این است که ابتدا متقاضی مسئله دو دلی خود را

تعیید کند، و سپس طرح برنامه انجام آنچه یعقوب گفته را فراهم سازد. متقاضی باید درک کرده باشد که دودلی چیست و قبول کرده باشد که خود او دودل است. آنوقت باید ببیند خدا در مورد آن چه گفته است. همیشه خطر آن هست که پس از دریافت حد اقل آسایش، به حد اقل آنچه نیاز دارد رضایت دهد. بعضی مواقع باید او را متقائد ساخت که کار تمام نشده، و اهداف دیگری نیز هستند که باید به آن رسید. اطلاعاتی که لازمه متقائد کردن متقاضی می شود را از طریق تفحص اصولی می توان بدست آورد. تفحص اصولی گسترده است، و تفحص علائمی متمرکز می باشد.

نوع سؤالاتی که باید کرد

از آنجائی که سؤال کردن راه عمده بدست آوردن اطلاعات است، باید توجه داشت که لااقل برای مدت کوتاهی، چه نوع سؤالاتی را میتوان کرد تا اطلاعات بخصوصی را بدست آورد. ابتدا سعی کنید از سؤالاتی که جواب بله و یا نه دارند دوری کنید، مگر مخصوصاً می خواهید جواب بله یا نه را بدست آورید. سؤالاتی که جواب بله یا نه را دارند وقت جمع آوری اطلاعات را تلف می کنند. آنوقت مشاور مجبور است تمام کار را خود انجام دهد. در این صورت باید از قبل، جزئیات آنچه سؤال می کند را در دست داشته باشد، یا باید حدس بسیاری بزند. علاوه بر این، برای متقاضی کار ساده ای خواهد بود که با جواب بله یا نه، از اصل مطلب گریزان شود. مشاور نیز ممکن است گمراه شود چون، تنها جوابی که متقاضی می تواند بدهد بله یا نه است، فاقد هیچ توصیفی از آن. متقاضی ممکن است برداشت دیگری از سؤال کرده باشد، و معنای کاملاً متفاوتی از آنچه مشاور داشته بدست آورده باشد. جواب بله یا نه واقعیت ها را فاش نمی کند.

یک استثنا از آنچه گفته شد، زمانی است که متقاضی توانائی دادن جواب صریح را ندارد. در نتیجه در چنین مواقعی لازم میشود موقعیت های مختلفی را برایش شرح داد و از او خواست یک یا دو عدد از آن ها را انتخاب کند ("آیا مانند است"). البته ممکن است چنین سؤالی جواب بله یا نه را بخود بگیرد، که در این صورت باید بلافاصله سؤالاتی چون: "چه قسمت از موقعیتی که شرح دادم شبیه موقعیت شما است؟ چه کم دارد تا شبیه موقعیت شما باشد؟". هر گاه از این طریق استفاده می کنید، سعی کنید موضوع را برایش مشکل نکنید؛ بگذارید در صورت لازم به آسانی موقعیت هائی که شرح دادید را رد کند. حرف در دحان او نگذارید. همچنین، جواب بله را بررسی کنید تا اطمینان بدست آورید که موافقت متقاضی با موقعیت یاد شده، بدون فکر و با سهولت بدست نیامده باشد.

سؤالات را آنگونه مطرح کنید تا اطلاعات نامربوط را حذف کنید. مسابقه بیست سؤالی را در نظر بگیرید. با طرح سؤالات خود، می توانید جواب های غلط را حذف کرده، محدوده جواب صحیح را کمتر کنید تا بتوانید جواب صحیح را حدس بزنید. البته منظور از این مثال آن نیست که مشاور با سؤالات "جان داره؟ انسانی؟ و غیره" شروع کند، اما مد نظر داشته باشد که این طرز عمل ممکن است به او کمک کند. حال مثال دیگری را در نظر بگیریم. سعید به جلسه مشاوره آمده تا هدف زندگیش را پیدا کند. مشاور راجع به علاقه و هدایای او سؤال می کند. در جمیع سؤالات اولیه که مشاور می کند این است، "فکر می کنید باید بیشتر با مردم کار کنید یا با اشیاء؟". جواب این سؤال می تواند امکانات موجود را نصف کند. این طریق، خود بقدر کافی واضح است و نیازی به مثال های دیگر ندارد.

سؤالات را ویژه موضوع کنید. یکی از مشکلات بزرگی که ما با دانشجویان خود داریم این است که بگونه صحیح صحبت و برنامه ریزی نمی کنند. صحبت های بسیاری از خادمین جنبه عمومی دارد. البته راجع موضوع به طور قانع کننده صحبت می کنند، ولی موارد ویژه و بخصوص موضوع را، در طرح سؤالات

و تکالیف خانگی نادیده می گیرند. وقتی متوجه می شوند که زندگی خصوصیات شخصی دارد، طریق مشاوره شان به مراتب مفیدتر می گردد.

زندگی به بطور شخصی انجام می شود نه عمومی. بطور مثال، همه مردم سر به هوا نیستند. شخصی سر به هوا است چون این خاصیت به ویژه در او است، نه آنکه عموماً رواج دارد. نمیتوان مسئله سر به حوائی را عموماً تبدیل به حواس جمعی نمود. وقتی مشاوره چنین جوابی را می شنود، ”فرهاد بی ملاحظه است“، ابتدا باید کلمه ”بی ملاحظه“ را در صورت جلسه مشاوره مسیحی یاد داشت کند، و سپس بپرسد: ”چگونه بی ملاحظه است؟“. او نباید این برداشت عامی را حقیقت بشمارد، مگر نمونه های بی ملاحظه گی را، که مورد قبول فرهاد و زنش می باشند در دست داشته باشد.

بطور مثال، این گونه اطلاعاتی که در صورت جلسه مشاوره مسیحی یادداشت شده، امکان رسیدگی به موضوع بی ملاحظه گی را خواهد داد:

فرهاد: بی ملاحظه گی

لباس: لباس، کفش و جوراب را همیشه روی زمین می اندازد.

نظافت: بوی بدن، دهان، دست نشسته.

اشخاص: شب ها بدون اطلاع قبلی دیر به خانه می آید؛ جریمه رانندگی می گیرد.

امور مالی - حساب بانکی را نگاه نمی دارد.

بیاد داشته باشید که فرهاد عموماً عوض نمی شود. او زمانی با ملاحظه می شود که در لحاظ لباس، نظافت، اشخاص و غیره با ملاحظه گردد.

بسیاری از مشاوران در همین زمینه رد می شوند. برداشت های عمومی (یا کلی) اشخاص را تفحص نمی کنند تا جزئیات ویژه آن را بدست آورند. در حقیقت اطلاعات بیشتری از آنچه قبلاً داشتند بدست نمی آورند. آنوقت زمانی که باید راه حلی را پیدا کنند، راحتی را نمی یابند. مشاوره که رضایت به چیزی کمتر از دانستن موارد ویژه و خاص اشخاص ندهد، اطلاعات زیادی را در دست خواهد داشت تا با آن کار کند. از آنجائی که اطلاعات زیاد کمک بیشتری به شناخت و حل مسئله می کند، همان می تواند راه حل های بسیاری را نیز در مقابل مشاور بگذارد. مشکل مشاور فراهم ساختن راه حل های یکایک مسائل خواهد بود. نتیجتاً پس از در دست داشتن موارد ویژه هر یک از مسائل، وقتی مشاور راه حل دو یا سه مسئله را بدست آورد، همان تجربه می تواند به متقاضی کمک کند تا بقیه را خود حل کند. شناخت طرق انجام کار در خصوص دو یا سه مسئله باید کافی باشد تا متقاضی خود به مسائل دیگر رسیدگی کند. البته نا گفته نماند که تمام جریان این کارها باید زیر نظر و با موافقت مشاور انجام گردد.

در خاتمه هر جلسه، مشاور لازم است یادداشت هائی که در صورت جلسه وارد کرده را مرور کند تا اطمینان بدست آورد که یکایک برداشت های عمومی را تفحص کرده است. اگر موردی هست که انجام نشده، آن را باید در قسمت دستور جلسه وارد کند تا در جلسه بعد مورد رسیدگی قرار بگیرد.

در خصوص تفحص برداشت های عمومی، لازم است بدانیم سؤالات مطرح شده چه را بدست می آورند. چه (نه چرا) (۱۲) سؤال اساسی بدست آوردن اطلاعات می باشد. یکی از سؤالات اساسی که باید از متقاضیان کرد این است: ”چه باعث شد که امروز به جلسه مشاوره بیائید؟“. معمولاً جواب این سؤال عامل مهمی را افشا می کند. ممکن است نشان بدهد که پس از وقایع بسیاری، تحمل متقاضی به حد رسیده و محتاج کمک شده است. پس از جواب سؤالی که مربوط به ”چه“ می باشد، این سؤالات را مطرح کنید:

۱. چطور (یا چگونه)؟ جواب این سؤال خصوصیات آن را فاش می کند. بطور مثال چگونه مورد بخصوص انجام گرفت.

۲. بخاطر چه؟ دلیل این سؤال مربوط به انگیزه، قصد، یا به چه خاطر است. سؤال (بخاطر چه؟) مانند سؤال (چرا؟) نیست. چرا، به گمان و تصور موجبات مسائل مربوط می شود. بخاطر چه، دلایل را باریک و محدودتر می سازد و تنها تمرکز به قصد و منظور دارد.
۳. به چه دفعات؟ این سؤال معلوم می سازد که واقعه (یا روی داد)، یک یا دوبار اتفاق افتاده یا به دفعات. اتفاقی که به دفعات ایجاد شده الگویی را به خود گرفته است.
۴. چه وقت؟ جواب این سؤال احتمال وقوع آینده آن را فاش می سازد.

سوالات، از اطلاعات بدست آمده سرچشمه می گیرند

مشاوران مسیحی پس از مدتی، سوالات خاصی را در دست خواهند داشت که مربوط به موارد مختلف مشاوره شان خواهد بود، مانند: ”آیا مسئله جنسی با همسرتان دارید؟“، یا ”رابطه شما با مادر شوهرتان چگونه است؟“. اما سوالات فرعی مربوط به موضوع، از این اطلاعات سرچشمه خواهند گرفت. بطوری که قبلاً گفته شد، مشاور خواهان اطلاعات خاص مربوط به هر یک از برداشت های کلی است که متقاضی بیان کرده است. سوالاتی که خصوصیات این مطالب را فاش میکند چنین خواهد بود: ”رفتارتان را قدم به قدم توضیح دهید“، یا ”دخترتان چقدر دیر به خانه بازگشت؟“، یا ”کاملاً متوجه آنچه گفتید نشدم، ممکن است دوباره برایم تکرار کنید؟“.

بهترین راهنمایی که در خصوص طرح سوالات میتوان کرد این است که مشاور آن سؤالی را که می خواهد، بکند، مانند سوالاتی که طبیعتاً در دنباله بحث و گفتگو به میان می آید، و یا سوالاتی که از جواب قبلی سرچشمه می گیرند - با یک استثنا: سوالاتی که در جلسات مشاوره مسیحی مطرح می شوند قاعدتاً خصوصی خواهند بود؛ بیش از آنچه در گفتگو های معمول مطرح می شوند. در حقیقت متقاضی از مشاور خواسته وارد زندگی خصوصی او شود و مرحم او گردد. نتیجتاً، بسیاری از سوالاتی که پیش می آیند (با وجود آنکه در گفتگو های معمول از آن ها پرهیز می شود) در جلسات مشاوره لازم می باشند (۱۳). زمانی پیش خواهد آمد که بهتر است سؤالی را مطرح نکرد، اما تنها به شرطی که اطلاعات لازم بدست آمده است.

از خود سؤال کنید

اگر به دلائلی، مشاور برداشت غلطی از اطلاعات بدست آورده، ممکن است پس از آن هر اطلاعات دیگری که بدست می آورد را بر مبنی آن برداشت کند (۱۴). نتیجتاً، عاقلانه است که آهسته به نتیجه رسید، و دو یا سه برداشت مختلف را ارزیابی کرد تا اطلاعات بدست آمده بعدی، خود نتیجه را روشن کند (۱۵). راهی که ممکن است مشاور را از برداشت غلط حفظ کند، این است که خود را دائماً در تحت سؤال قرار بدهد: ”اما اگر؟“، ”آیا واقعاً تمام آنچه راجع به را باید بدانم در دست دارم؟“، و سوالات دیگری شبیه به آن.

یک نوع بررسی خوب در این زمینه، این است که صفحه کاغذی را گرفته به دو ستون عمودی تقسیم کنیم. ستونی را ”آنچه می دانم“ و دیگری را ”آنچه لازم دارم بدانم“ نام گذاریم. زیر عنوان اول تمام اطلاعات

مهمی که در یادداشت های خود دارید را بنویسید. در زیر عنوان دوم، دوازده تا بیست سؤالی را که می توانید در جلسه بعدی (و جلسات دیگر) مطرح کنید را بنویسید.

بررسی های مداوم از خود، ضروری است. وقتی در کلاس های درسی ما، مشاوره به شکل گروهی انجام می شود، اعضای یک گروه می توانند گروه دیگر را امتحان کنند، قضیه را بتفصیل مورد بحث قرار دهند، و هر برداشتی را زیر سؤال آورند. مشاور در حقیقت همین را برای خود باید انجام دهد.

با جواب های پرت و بی ربط چکار باید کرد

قبل از هر چیز، بگذارید تذکر دهم که مشاوران باید آماده باشند چگونه با جواب های پرت و بی ربط برخورد نمایند. مشاوران مسیحی باید تمام وقت، کنترل و هدایت جلسات را در دست بگیرند. جواب های نامربوط می توانند باعث اتلاف وقت پر ارزش مشاور بگردند که آن نیز منجر به ایجاد ناامیدی در او خواهد نمود.

ابتداء، مشاور باید یقین داشته باشد که جواب داده شده پرت و بی ربط است یا نیست. در بعضی مواقع متقاضیان رویداد، افراد، و اماکن را طوری بهم ربط می دهند که برای مشاور روشن نیست. تفکر و سؤال کردن ("این چه ربطی با موضوع دارد؟") معمولاً آن را روشن می کند.

وقتی متقاضی غالباً از موضوع خارج می شود، ممکن است نشانه آن باشد که (۱) می خواهد موضوع را عوض کند (مثلاً برایش ناگوار است)؛ (۲) بیشتر در فکر یا نگران موضوع دیگری است؛ (۳) متوجه سؤال نشده؛ یا (۴) جریان صحبت هایش به سادگی او را از موضوع خارج کرده است. در خصوص دلایل شماره سه و چهار، تکرار سؤال مطرح شده (شاید با استفاده از کلمات دیگر یا مثال (۱۶)) ممکن است مشکل را حل کند. در خصوص شماره یک، ممکن است لازم باشد شکل موضوع را روی کاغذ برایش کشید. در مورد شماره دو (دلیل انحراف از موضوع)، باید به متقاضی نشان دادن که آنچه در فکر و باعث نگرانی او شده در دستور جلسه ثبت شده، همراه وعده رسیدگی به آن، و در موقع لازم به آن رسیدگی خواهد شد. معمولاً همین، کار را انجام می رساند. آنوقت مشاور می تواند به رسیدگی اصل موضوع بازگردد. البته زمانی هست که متقاضی حرفش صحیح است و موضوع را باید عوض کرد. این امکان باید همیشه مد نظر مشاوران باشد.

بعضی مواقع این انحرافات خود تبدیل به مورد دیگری که نیاز به مشاوره دارد می گردند. در چنین صورتی، مشاور باید آن را در دستور جلسه اضافه کند و متقاضی را از آنکه مسئله دیگری هست که باید حل شود باخبر کند. او باید به متقاضی اطمینان بدهد که به مسئله رسیدگی خواهد کرد و در صدد آن خواهد بود که او را از این موضوع نیز باخبر کند.

با اطلاعات اشتباه چکار باید کرد

وقتی مشاور متوجه می شود اطلاعات اشتباهی به او داده شده، می تواند چند کار مختلف را انجام دهد. اول، لازم است برداشتی که خود از اطلاعات دارد را واریسی کند. ممکن است لازم باشد سؤالاتی را بخاطر تکرار جواب های داده شده مطرح کند تا اطمینان بدست آورد آنچه بنظرش اشتباه می آید تنها برداشت اشتباه اوست. او ممکن است به سادگی بگوید: "من مطمئن نیستم همه چیز را بدرستی دریافت کرده باشم؛ ممکن است دوباره به من بگوئید". معمولاً جواب شگفت انگیزی بدست می آید. متقاضی

ممکن است بنظرش برسد که مشاور دست او را باز کرده، جواب سؤال را به نحو دیگری بیان می کند، آنچه قبلاً گفته بود را رد می کند، و یا اعتراف می کند که اطلاعاتی که داده بود اشتباه است. بعضی مواقع می توان ماهی را بدون استفاده از طعمه گرفت!

اما اگر این کار عمل نکرد، پس از تایید یا تغییر برداشتی که مشاور از اطلاعات دارد، باید خود را برای کار دیگر آماده سازد. اگر اطلاعات تغییر نکرده باشد، مشاور می تواند بسادگی تناقضی را که مشاهده می کند را بازگو کند و از متقاضی بخواهد آن را برایش روشن سازد ("خوب این همان است که فکر می کردم گفتید، اما دلیل سؤال من این است که دو هفته پیش شما گفتید "....." و من آن را در یادداشتم دقیقاً نقل قول از آن کرده ام. ممکن است کمک کنید تا این تناقض برایم حل شود؟"). ممکن است متقاضی اطلاعات جدیدی را بدهد که تناقض را رفع کند. آنوقت مشاوره به خوبی ادامه خواهد یافت. اما، بهانه ها، عقب نشینی ها، توضیحات غیر قابل قبول، و نشانه های ظاهری که مانند گذشته به چشم خورده، باید مشاور را خاطر نشان سازد که نظرش از آنکه اطلاعات اشتباه به او داده شده صحیح است. پس چکار باید بکند؟

کاری که باید بکند بستگی به عوامل گوناگونی دارد: (۱) اعتبار گواهی بدست آمده. اگر شک او بیشتر جنبه تصور را دارد تا چیز دیگر، مشاوره را می تواند ادامه دهد و در صورت جلسه مشاوره بنویسد که کماکان نسبت به اطلاعات بدست آمده شک دارد (۱۷). او این موضوع را در جلسات بعدی باید رسیدگی کند تا ماهیت اطلاعات بدست آمده مورد اثبات قرار بگیرد. سؤالاتی را که هم ردیف با موضوع می باشند را باید مطرح کند تا اطلاعات ارزیابی شود. اما نباید در هیچ شرایطی برداشت خود را بر اساس اطلاعات ناقص استوار نماید. (۲) اهمیت اطلاعات. اگر اطلاعات بی اهمیت باشد (مثلاً تواریخ مختلف داده شده با هم تطبیق نمی کنند) و تأثیری بر مسئله نمی گذارد، مشاوره را می تواند ادامه دهد، با درج آنکه حافظه متقاضی همیشه درست کار نمی کند. نیازی ندارد موضوع را جدی بگیرد. (۳) احساس تقصیر متقاضی. اگر بر طبق نشانه های ظاهری متقاضی ناراحت نیست، و همچنین، در این مورد دلیلی ندارد تصور کند که وجدان ناراحت متقاضی ناشی از دروغ گویی مداوم نیست (تنها این بار صورت گرفته)، مشاوره را می تواند ادامه یابد.

اما اگر دروغ گویی مداوم می باشد، وقتی امکان دروغ گویی زیاد است، و متقاضی نشان می دهد که با اضطراب از اطلاعات مقایسه با هم دفاع می کند، مشاوره نباید ادامه یابد. این واقعه مشاور را مجبور ساخته که ابتدا به موضوع دروغ گوئی رسیدگی نماید.

شخص را دروغگو شناختن کار ساده ای نیست. نه به دلیل آن که قضاوت ممنوع می باشد، به طوری که بسیاری این اشتباه را می کنند (۱۸). خدا اصرار دارد مسیحیان یکدیگر را قضاوت کنند:

یوحنا ۷

۲۴: به ظاهر داور می کنید، بلکه به حق داور می کنید.»

به آن معنی که همه قضاوت ها درمورد دیگران باید آن گونه باشد که خود می خواهد قضاوت شود:

متی ۷

۱: «داوری نکنید تا بر شما داور نشود.

۲: زیرا به همان گونه که بر دیگران داور می کنید، بر شما نیز داور خواهد شد و با همان پیمان که وزن کنید، برای شما وزن خواهد شد.

به عبارت دیگر، قضاوت در همه لحاظ باید بر اساس معیار های کلام خدا باشد. نتیجتاً قضاوت باید با هوشیاری، احتیاط، و تنها زمانی که نشانه ها بارز و اجتناب ناپذیرند باشد.

مشاورانی که هشدار های کتاب مقدس راجع به قضاوت دیگران را درک کرده اند، لازم است قضاوتشان موقتی و مشروط باشد و آن را چنین تشخیص بدهند. به عبارت دیگر، مشاور باید بیاموزد با زبان فارسی عامیانه که سؤ تفاهمی را ایجاد نمی کند، بگوید (۱) شک و تردید زیادی نسبت به درستی اطلاعات دریافت شده دارد، و (۲) شخص متقاضی را قضاوت نمی کند (قبول دارد که اطلاعات بیشتری ممکن است تفاوت ها را روشن کنند، یا امکان دارد متقاضی برداشت اشتباهی از آنچه واقع شده بدست آورده است، و غیره)، اما (۳) تا زمانی که این موضوع حیاتی روشن نشده، بنظر می رسد که مشاوره توقف کرده است! وقتی این مطالب را برای متقاضی آشکار کند، مسئله را به دامن متقاضی گذاشته است.

ممکن است متقاضی مسئله را نپذیرد. او می تواند آن را کاملاً نادیده بگیرد. اگر این وضع ادامه یابد، مشاور دوباره صاحب مسئله خواهد شد. آن وقت چه کار می تواند بکند؟ در این صورت می تواند موضوع را مورد تفحص بیشتری قرار دهد. او چنین کاری را باید همراه متقاضی انجام دهد ("حال که نمی توانید دلیل خوبی را برای متناقض بودن اطلاعات فراهم کنید، ببینم من چه کمکی می توانم بکنم. حال به گذشته بنگرید، دقیقاً کی احساس افسردگی را کردید؟ آیا ماه گذشته واقعاً اولین باری بود که چنین احساسی را کردید، یا موقعیت دیگری نیز بود ولی بقدری کوتاه و نحیف بود که از نظر شما پنهان گشت؟"). معمولاً چنین طلب همکاری مؤثر واقع می شود.

اگر این راه ها موفقیت حاصل نمی کنند، باید مسئله را بسادگی به زبان آورد و دلیل آنکه مشاوره نمی تواند ادامه یابد مگر قبلاً این مسئله حل گردد را روشن نماید. تکلیف هفته آینده نیز باید طوری تنظیم گردد که متقاضی را به جانب حل مسئله راهنمایی کند. در این خصوص می توان راه هایی را پیشنهاد کرد (به اشخاص مورد نظر تلفن کنید و صحت اطلاعات را تضمین کنید). تکلیف دیگری را اضافه نکنید. با متمرکز نمودن تکلیف به حل مسئله، تاکید کنید که مشاوره را نمی توان ادامه داد مگر این مسئله حل شده باشد. یک هشدار دیگر: موضوعی را به این نقطه نرسانید مگر آنکه مطمئن هستید حقیقتاً این تاکید را لازم دارد. غالباً موارد کوچکتر، با سؤال کردن نیاز را بر طرف می کنند. اما، زمانی نیز پیش خواهد آمد که متقاضی را باید با حقیقت روبرو کرد. متقاضی مسئول آن است که راست بگوید، و اگر فریب خورده و یا قصد فریب دادن را دارد، در هر صورت، اگر اطلاعات نا درستی را داده مسئولیت با اوست و به این خاطر باید مسئولیت آن را بپذیرد (۱۹).

جمع آوری اطلاعات اساس مشاوره را تشکیل میدهد و وقت بیشتر جلسات (خصوصاً جلسات اولیه) را اشغال می کند. هر چه در جلسات بعد انجام می شود بستگی به، اطلاعاتی است که بدست آمده، کفایتی که دارند، دقیق بودنشان، و برداشت درستی که از آنها شده می دارد. در نتیجه، واجب است که مشاوران وقت، فکر و دعای زیادی را صرف گسترش فن و مهارت جمع آوری اطلاعات خود کنند. در جایی که جمع آوری اطلاعات فعالیت وسیع مشاور بشمار می آید، فعالیت های دیگر او را مستثنی نمی کند. یک مورد حیاتی، تکلیفی است که در هر جلسه به متقاضی داده می شود.

فهرست زیر نویس های فصل بیست و ششم

(۱) توجه کنید که سؤالات، با چه آغاز می شوند و نه چرا. شما خواهان اطلاعات (حقایق ثابت) هستید، نه تصورات. سؤالاتی را می کنید که امکان دست یابی به اطلاعات را دارند، نه تصورات. سپس این اطلاعات امکان به شما خواهند داد که جواب سؤال چرا را بدست آورید. علاوه بر این، سؤالاتی را خواهید کرد که امکان ایجاد فشار و خصومت کمتری را دارند. از همسر یا دوستان خود سؤالات، چه و چرا را در مورد لباس بکنید، نظیر: ”از چه رنگ لباس خوشتان می آید؟“، ”از چه جنسی خوشتان می آید؟“، ”چرا این رنگ لباس را خریداری کردید؟“، ”چرا لباس از آن جنس ساخته شده است؟“. عیسی مسیح ابتدا سؤالاتی که با ”چه“ شروع می شود را مطرح می کرد، اما این سؤالات او بخاطر جمع آوری اطلاعات نبود. به عکس، سؤالاتش آنگونه بود که فشار روی شنونده می آورد تا به دلیل رفتار یا گناهی که کرده فکر کند.

(۲) در واقع همه متقاضیان قبل از شروع، دستور جلسه (قصد رجوع به مشاور) را تعیین کرده اند.
(۳) معمولاً متقاضیان یک مورد (که اکثراً صحیح می باشند) را عامل مسئله خود می شمارند. اما اگر متقاضی تنها بر همان یک مورد پافشاری کند و نخواهد امکان وجود مسائل دیگری را قبول کند، با طرح سؤال های خاصی ممکن است معلوم شود ۱- نیت او انتقال تقصیر است؛ ۲- از مسئله مهم و شرمسار دیگری می خواهد احتراز نماید؛ ۳- با دادن اهمیت بیشتر به مسئله بازگو شده، گناهی که در خفا نگاه داشته را محفوظ کند. در چنین صورت ها، تا زمانی که موضوع افشا نشده، مشاور باید به کنج کاوی خود ادامه دهد.

(۴) استفاده از ”فرم اطلاعات شخصی“ در آغاز مشاوره به دریافت این اطلاعات کمک می کند.
(۵) این فرم را در قسمت ضمیمه ها نیز می توانید بیابید. البته در نظر داشته باشید که بعضی از القام ممکن است در هر موضوع مشاوره با هم اشتراک داشته باشند.
(۶) به کتاب من ”شایستگی مشاور مسیحی“، Competent to Counsel صفحه ۱۵۱ رجوع کنید.
(این کتاب در دست ترجمه به زبان فارسی می باشد)

(۷) فرم ”کشف الگوهای مسئله“ قابل انعطاف است. بعنوان مثال، متقاضی که می خواهد الگوی پر خوری (علاوی بر صبحانه، نهار و شام) را بشکند، می تواند از این فرم استفاده کرده مواقعی که می خورد (یا می خواهد بخورد) را بدست آورد. ممکن است متوجه آن شود که خوردن او بستگی به موقعیت هائی که در آن است صورت می گیرد، مانند (۱) دیدن تلویزیون، (۲) نگران فرزندان بودن، (۳) زیر فشار بودن، (۴) قبل از صرف شام. این اطلاعات برای طرح برنامه شکست عادت سودمند است. وقتی می خواهید اطلاعاتی که در فرم آمده را تفسیر کنید، در جستجوی رویداد های مکرر (پیشامد های متوالی)، یا زمان های تکرار آن باشید. این الگو می تواند بستگی به مکان، زمان وقوع، اشخاص بخصوص، و غیره داشته باشد. این فرم را در قسمت ضمیمه های همین کتاب می توانید بدست آورید.

(۸) در جستجوی فشار های بخصوص، روابط میان فردی، عدم تقبل مسئولیت، خواب آشفته، مکالمات تلفنی، دوره های شکایت، در فکر فرو رفتن، و دلسوزی بحال خود بعنوان عوامل ایجاد افسردگی، خشم، ترس، و غیره باشید. وقتی والدین مشکلی با فرزندانشان دارند باید خودشان فرم اطلاعات شخصی را پر کنند چون فرزندان ممکن است با خصوصیات آن آشنا نباشند. در چنین موارد، از والدین باید خواسته شود فرزندشان را نظارت کنند. به آن معنی که فرزندشان را بیش از پیش تحت نظر داشته باشند. چرا؟ اصولاً برای کشف الگو ها، یعنی وقایعی که بیش از دو یا سه بار تکرار می شوند. واقعه ای نیست که یک بار صورت گرفته. بچه ها یک بار خلاقی را انجام می دهند، اما زود

یاد می گیرند چگونه آن را تکرار نکنند. الگو رفتار ها نشانه عادت است که شامل زندگی شده اند. شناخت این الگو ها مورد نظر می باشند.

(۹) من صحبت بیشتری راجع به این موضوع در کتاب ”چتر بزرگ“، The Big Umbrella، صفحات ۶۳ تا ۹۴ کرده ام. (این کتاب تا بحال به زبان فارسی ترجمه نشده است)

(۱۰) لیست جوانب مورد نظر ممکن است چنین باشد: (۱) جسمانی: چگونگی خورد و خوراک، ورزش، بیماری و یا تصادف، خواب (خصوصاً)، مسائل جنسی؛ (۲) اجتماعی: بررسی زندگی اجتماعی و فعالیت های روزانه، روابط با والدین، فرزندان، همسایگان، همکاران، روابط با جنس مخالف؛ (۳) شغلی: امنیت شغلی، ارزش کار انجام شده، رضایت از شغل (و کار بطور کلی)، تغییرات تازه؛ (۴) مالی: بدهکاری ها، مسائل ایجاد شده (قدیم و حال)، مخارج بزرگ، نگرانی های آینده، مسائل مالی ایجاد شده با سایر فامیل؛ (۵) فامیل: مسائل ایجاد شده میان زن و شوهر، ارتباطات، تربیت فرزندان، مسائل مربوط به اولویت های زندگی (اولویت رابطه زن و شوهر با رابطه والدین و فرزندان)، مسائل ایجاد شده با پدر بزرگ و مادر بزرگ؛ (۶) روحانی: خواندن و مطالعه منظم کتاب مقدس، حضور در کلیسا، ارتباط با مسیحیان با تجربه؛ (۷) شخصی: ارتباط با خدا، نجات، احساس تقصیر در رابطه با گناه، دعا، بشارت، حذف زندگی، مشکل تشخیص هدایا و استفاده از آن ها. جوانب یاد شده را نباید کامل و یا سوای یکدیگر شمرد، بلکه راهنما دانست.

(۱۱) به صحبت هایم در خصوص ”بازسازی کامل“ در کتاب Competent to Counsel صفحات ۱۲۴ تا ۱۵۲ رجوع نمایید.

(۱۲) سؤال چرا، گمان (یا تصور) و ناکامی را به بار می آورد. سؤالاتی که عیسی مسیح می کرد جنبه معنی و دلالت را داشت. با چنین سؤالاتی شنونده را مواجه با حقیقت می کرد.

(۱۳) در حقیقت این ها از بهترین سؤالات می باشند. اما چون این کار برای مشاور خارج از معمول است، تنها راهی که منجر به راحتی او نسبت به مطرح کردن سؤالات خصوصی می شود، اصرار و استقامت او در انجام آن خواهد بود.

(۱۴) متقاضیان نیز همین کار را ممکن است بکنند. مبنی بر عادت به برداشت های عجیب و غریب، ممکن است تصور کند که در حال تعقیب مأموران دولت است، یا چشم بد به او زده باشند، یا غذایش مسموم خواهد شد. چنین افرادی را ممکن است لغب اسکیتزوفرنیا داده شده، در جایی که مسئله اصلی شان عادت به برداشت غلط از اطلاعات بوده است.

(۱۵) فکر کردن راجع به نتایج مختلف حکیمانه است: ”برداشت من بنظر صحیح می ماند؛ اما فرض کنیم موضوع دیگری مانند بی خوابی مزمن، یا، در کار است“.

(۱۶) ”منظور من از آن این بود که“ یا ”سؤال من مانند زمان هائی است که“.

(۱۷) علامت سؤال و دایره ای بر دور آن میتواند یاد آور خوبی برای این شک باشد. این دایره باعث خواهد شد که فرقی میان علامت های سؤال دیگر بوجود آید و همچنین نشانه ظاهری نیاز مبرمی که به رسیدگی دارد.

(۱۸) در این مورد به کتاب من: Competent to Counsel، صفحات ۸۴ تا ۸۶ رجوع نمایید.

(۱۹) در افسسیان ۴: ۲۵، پولس می گوید، ”پس، از دروغ روی برتافته، هر یک با همسایه خود، سخن بهراستی گوئید، چرا که ما همه، اعضای یکدیگریم“. دلیلی که داده شده مهم است. مانند همه نوع تشریک مساعی، حقیقت امکان آن را می دهد تا انسان عمل کند، و در مشاوره نیز حقیقت ضروری است.