

آشنایی با مشاوره و کوچینگ با واقعیت درمانی

ارایه دهنده: علیرضا لیلی زاده

نمونه موردی

سیامک ۳۹ ساله است و سابقه مدیریت دارد. ۸ ماه است که بیکار شده و هنوز موفق نشده تا در سطح مدیر رده میانی شغلی پیدا کند. همسر او شاغل است. آنها دو فرزند دارند؛ یک پسر ۱۲ ساله و یک دختر ۱۰ ساله سیامک در یک مکالمه‌ی تلفنی از احساس خشم دائمی نسبت به کارفرمای سابقش به مشاور گفته است. او همچنین گفته که گاهی اوقات به خاطر پیدا نکردن کار شدیداً افسرده می‌شود در کنار این مشکل سیامک با مشکل خانوادگی یعنی تنش طولانی با همسرش نیز دست و پنجه نرم می‌کند.

- مشاور: سیامک ما قبلاً درباره‌ی جزئیات حرفه‌ای کار من که مشاوره و روان درمانی است صحبت کردیم و تو گفتی که آنها را فهمیدی. در گفتگوی تلفنی خلاصه‌ای از وضعیتت را برایم توضیح دادی دلت می‌خواهد امروز از وقتت چگونه استفاده کنی؟
- سیامک: فکر می‌کنم که اگر شغلی پیدا می‌کردم، همه چیز رو به راه می‌شد.
- مشاور: پشت تلفن اشاره کردی که داشتن شغل یکی از عوامل اصلی ناراحتی‌ات است. چه چیز آزارت می‌دهد؟
- سیامک: من هنوز به خاطر اخراج از دست شرکت عصبانیم این کار به هیچ وجه منصفانه نبود
- مشاور: غیر از خشم و ناراحتی از دست شرکت چه چیز دیگری آزارت می‌دهد؟
- سیامک: من به دنبال کار گشته‌ام و به شرکت کاریابی هم مراجعه کرده‌ام اما پیدا نکردن کار خیلی رنج می‌دهد این هم شده قوز بالا قوز.
- مشاور: تو به مشکلات دیگری هم در تلفن اشاره کردی؟ آیا می‌خواهی درباره‌ی آنها هم حرف بزنی؟

- سیامک: من و همسر مدت زمان زیادی شاید ۳ یا ۴ سال است که با هم اختلاف داریم این مسئله روی بچه ها هم اثر گذاشته است. آنها هم کمی عصبی شده اند. نمرات ضعیفی می گیرند و بیشتر از بچه های دیگر با هم بگومگو دارند
- مشاور: پس از حرفه‌های چنین استنباط می‌کنم که اهداف متعددی داری؛ داشتن شغل، بدست آوردن احساس بهتر و یک زندگی خانوادگی خشنود
- سیامک: شما آنها را کمی متفاوت از من توصیف می‌کنید
- مشاور: جدی چطور؟
- سیامک: نمی دانم ولی یک جورایی متفاوت
- مشاور: شاید من آنها را به عنوان اهدافی برای دست یافتن توصیف کردم به جای شکایت یا مشکلاتی که باید بر آنها غلبه کنی؟
- سیامک: بله همین طور است.
- مشاور: وقتی می‌شنوی که مشکلات به شیوه جدید توصیف می‌شوند، چه فکری از ذهنت می‌گذرد؟

- سیامک: من تا حالا به مشکلاتم به چشم هدف نگاه نکرده ام من آنها را موانعی دیده ام که بر سر راه رسیدن به اهدافم قرار دارند.
- مشاور: تجربه‌ی کار با افراد به من نشان داده که اگر آنها بتوانند درباره‌ی مشکلاتشان به شیوه‌ای متفاوت فکر کنند بیشتر می‌توانند مشکلات را مدیریت کنند.
- سیامک: این گونه فکر کردن کار سختی است.
- مشاور: **بله درست است و نمی‌توان صرفاً با پذیرش اینکه فکری خوب است به آن جامه‌ی عمل پوشاند اجازه بده یک سؤال دیگر بپرسم آیا فکر کردن به شرایط کنونی‌ات به روش خودت تا به حال به تو کمک کرده یا سد راهت شده است؟**
- سیامک: قطعاً سد راهم شده است. این مشکلات من را غل و زنجیر کرده اند.
- مشاور: چه تعبیر خوبی «غل و زنجیر»، می‌خواهم کمی بیشتر با آن آشنا شوم منظورت از «غل و زنجیر» چیست؟
- سیامک: یعنی این نابسامانی من را زندانی کرده است

- مشاور: چه جالب، این هم یک تعبیر جدید دیگر غل و زنجیره و در زندان بودن تو حتی اگر بتوانی غل و زنجیرها را بشکنی باز دیواری در مقابلت هست که باید از آن هم عبور کنی درست میگویم؟
- سیامک: درست است. احساس میکنم که گیر افتاده ام و بد جور تحت فشارم
- مشاور: پس اگر از الان انتخاب کنی که به شرایط ات از زاویه ای متفاوت نگاه کنی از چشم انداز متفاوت به شرایط نگاه کردن به تو کمک می کند یا ممکن است آسیب بیشتری برساند؟
- سیامک: نه آسیبی که نمی رساند
- مشاور: کمک چطور؟ احتمال دارد که کمکی به تو بکند؟
- سیامک: بله. اما مشکل اصلی من این نیست. مشکل نداشتن شغل و رابطه با همسر و فرزندانم است
- مشاور: با این حال وقتی همین الان برای یک لحظه درباره ی مشکلات به شکلی متفاوت فکر کردی چه احساسی به تو دست داد؟ حالت بهتر شد یا بدتر؟

- سیامک: فکر می‌کنم که فقط کمی بهتر شدم شاید تا حدودی دلگرم‌تر
- مشاور: آیا برای لحظه ای احساس کردی که غل و زنجیرهایت کمی شل شده‌اند؟
- سیامک: بله شاید
- مشاور: جالب است آیا دوست داری آن تغییری که در حد یک دهم ثانیه بود را کمی بسط بدهی و تبدیل به دقیقه یک ساعت یک روز یک هفته و حتی یک عمر کنی؟
- سیامک: اصلا من به همین دلیل اینجا هستم
- مشاور: من هم به همین دلیل اینجا هستم برای اینکه به تو کمک کنم تا این اتفاق رخ بدهد.
- سیامک: فکر می‌کنید این کار ممکن است؟
- مشاور: بله من معتقدم که ممکن است این حرف را نه به عنوان یک خیال واهی بلکه بر اساس آن یک دهم ثانیه‌ای میزنم که صحبتش را کردیم. ما حالا اطلاعات دقیقی از حال و روز تو داریم. فکر میکنی که این اطلاعات درباره‌ی غل و زنجیرها و زندان چه پیامی به تو می‌دهند؟
- سیامک: اینکه من می‌توانم از این اوضاع نابسامانی که درونش هستم خلاص شوم

- مشاور: دقیقاً با تو موافقم. حالا می‌خواهم درباره ی چیز دیگری از تو سؤال کنم، صرف گفتن اینکه «من طرز فکرم درباره ی موقعیتم را تغییر خواهم داد» چقدر دشوار است؟
- سیامک: خب فکر نمی‌کنم که خیلی ساده باشد.
- مشاور: موافقم. لازم است که افکار انتزاعی یا حتی عینی بیشتری تغییر پیدا کند. تو می‌توانی در صندلیات لم بدهی و کل روز را به فکر کردن درباره ی یک شغل سپری کنی؛ البته شک دارم که با این روش بتوانی شغلی پیدا کنی. فکر کردن درباره ی آن خوب و گاهی مفید است اما کافی نیست ولی در این شرایط تو نیازمند انتخاب‌های مؤثرتری هستی چیزی که تو را به خواسته ات برساند.
- سیامک: من تقریباً یک آدم عملگرا هستم و از انجام هیچ کاری ابا ندارم.

- مشاور: بنابراین به من بگو که همین دیروز انتخاب کردی که درباره ی این مسائل یا آن چیزی که خودت قبلاً آنها را «مشکلات»، «غل و زنجیر»، «زندان»، «مرداب» باتلاق» و «سلول انفرادی»، نامیدی چه کاری انجام بدهی؟ به عبارت دیگر اگر کاری که تمام دیروز انجام دادی را همچنان ادامه بدهی و هر روز همان کارهای همیشگی را انجام دهی تو را به آن طرف دیوارهای زندان می‌رساند؟
- سیامک: همه ی این تعبیرها را من گفتم؟ وضعیت من انقدرها هم بد نیست
- مشاور: آه، پس بیشتر از آنچه که در ابتدا به نظر می‌رسید امید وجود دارد؟
- سیامک: شما فکر می‌کنید که امیدی وجود دارد؟ آیا من می‌توانم در آن طرف دیوارها به زندگی ادامه دهم؟
- مشاور: در این مورد تردید ندارم. گمان می‌کنم که در استفاده از آن عناوین اغراق کردم اما معتقدم که تو می‌توانی در بیرون و دور از دیوارها به طور آزاد و مستقل زندگی کنی.

- سیامک: {به طور شیطنت آمیزی لبخند میزند} منظورتان را فهمیدم.
- مشاور: خوب است که می‌توانی حتی برای یک لحظه هم که شده لبخند بزنی. خب ما دو دسته اطلاعات در اختیار داریم که نشان می‌دهند تو میتوانی احساس بهتری داشته باشی.
- سیامک: شما حتی کوچکترین موفقیت‌ها را هم هدف قرار می‌دهید.
- مشاور: بله هر انتخاب موفقیت آمیزی گامی در مسیر درست است آن ضرب المثل قدیمی: «مسافرت هزار فرسخی با نخستین گام آغاز می‌شود»
- سیامک: من دو قدم برداشته‌ام
- مشاور: دقیقاً تو حتی قدم‌های بیشتری برداشته‌ای. تو به اینجا آمده ای. این کار قدم بزرگی است. این یعنی تو دست به عمل زده ای
- سیامک: بله

- مشاور: حالا بیا درباره اتفاقاتی که دیروز افتاد صحبت کنیم. اقداماتی که کردی را برایم توضیح بده؛ از صبح اول وقت شروع کن
- سیامک: من در حدود ساعت ۱۰ صبح بیدار شدم روزنامه را ورق زدم صبحانه خوردم، تلویزیون تماشا کردم و بیشتر اوقات روز را به بطالت گذراندم
- مشاور: آیا می‌توانی واضح تر توضیح بدهی که دقیقاً انجام چه کارهایی را انتخاب کردی؟ دقیقاً چه کارهایی انجام دادی؟
- سیامک: {او چگونگی صرف اوقاتش از ساعت ۱۰ صبح تا قبل از خواب یعنی ۱۰ شب را شرح می‌دهد. این توصیف نشان داد که او منفعل است و هیچ کار هدفمندی انجام نمی‌دهد}.
- مشاور: حالا قصد دارم از تو سؤالاتی بپرسم که ممکن است در وهله ی اول به نظر ساده و و از پیش طراحی شده برسد، آماده ای؟
- سیامک: بله

- مشاور: آیا راهی که دیروز برای گذران وقت ات انتخاب کردی به تو کمک کرد یا آسیب رساند؟ آیا این راه به تو کمک کرد تا به هدف پیدا کردن شغل و یا بهتر شدن رابطه ات با خانواده دست پیدا کنی؟
- سیامک: به من آسیب رساند اما بعد از ظهر برخی از کارهای خانه که لازم بودند را انجام دادم
- مشاور: تمام دیروز چه تأثیری بر مسیر کلیات داشت؟
- سیامک: همسرم وقتی دید که چند تا کار انجام داده ام خوشحال شد.
- مشاور: پس کارهایی در جهت کمک به او انجام دادی، بنابراین کل روزت را به بطالت نگذراندی تو در بخشی از روز، نسبتاً فعال و مفید بودی
- سیامک: بله تا حالا از این جنبه به موضوع نگاه نکرده بودم
- مشاور: آیا این بخش از روز توانست در زمینه ی رابطه ات با همسرت کمی به تو کمک کند؟
- سیامک: بله
- مشاور: آیا کارهایی که در بقیه ی روز انجام دادی تو را به جایی که میخواستی رساند؟

- سیامک: نه بقیه ی روز به درد نخور بود
- مشاور: اگر بخواهی کماکان در این مسیر پیش بروی ۶ ماه یا ۱ سال دیگر کجا خواهی بود؟
- سیامک: هیچ کجا
- مشاور: احساسات بهتر خواهد شد یا بدتر؟
- سیامک: بدتر
- مشاور: بر زندگی زناشویی و حالت خلقیات چه تأثیری خواهد داشت؟
- سیامک: همه چیز بدتر خواهد شد.
- مشاور: اما اگر تو کارهای مثبت بیشتری برای همسرت انجام دهی، یا اقدامات فعال تری برای پیدا کردن یک شغل انجام دهی چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- سیامک: اوضاع احتمالاً به نفع من تغییر خواهد کرد.
- مشاور: ما بعداً در این باره دقیق تر صحبت خواهیم کرد اما میخواهی از جلسه ی امروز چه بهره‌ای ببری؟

1
2

- سیامک: پیدا کردن راهی که من را از این باتلاق خلاص کند
- مشاور: من اطمینان دارم که می‌توانی اما یک سؤال دیگر برای اینکه زندگی ات تغییر کند و به مسیر درستی بیفتد قصد داری چقدر تلاش به خرج دهی؟
- سیامک: من مایلم آن را انجام دهم
- مشاور: منظورت این است که شاید آن را انجام دهی یا اینکه آن را حتماً انجام خواهم داد.
- سیامک: حتماً انجام خواهم داد
- مشاور: خب امشب چه کار متفاوتی می‌توانی انجام بدهی؟ چه کاری را انتخاب خواهی کرد که متفاوت از کارهایی باشد که قبل از این گفتگو انجام می‌دادی؟

در ادامه سیامک به کمک مشاور دست به تنظیم یک طرح واقع بینانه میزند که به او کمک می کند تا در مسیر درستی به پیش برود و موانع احتمالی که مانع تعهد او به اجرای طرح شود را نیز بررسی کند.

نکتہ

