The International Re-evaluation Counseling Communities
719 Second Avenue North
Seattle, Washington 98109, USA
Telephone: +1-206-284-0311
E-mail: ircc@rc.org
Web site: http://www.rc.org/

JINZI YA KUANZA HISIA YA KINSINGI (MASHAURIANO)

Kama umesikia hisia ya kinsingi na uzuri ya kuitumia katika maisha yako na yu-tayari kujaribu, yafuatayo yatakusaidia kwanza.

Elimu ya hisia ya kinsingi (HK) yatakuwa na manufaa kwa maisha yako. Lakini majaribio ya hisia za kinsingi (kinsingi) ndiyo yatakayo leta tofauti kwa njia rahisi ya kujaribu hisia ya kinsingi huhitaji watu wawili katika majadiliano kwa kuzikizana.

Watu wengi hufikiri kwamba majadiliano kati ya watu wawili ni kuzikiliza tu kati ya

Copyright © 1996, 2001 by Rational Island Publishers
*Kiswahili Translation * ISBN: 1-58429-080-3 * US $1*

jamii fulani, au dini, wasiojiweza, wachoraji na wengine wengi.

Wana chama wa vikundi vya kusaidia kila mara huwa na marafiki ambao wao hupenda kualika kwa kikundi chao. Hii ni njia nzuri kuwakaribisha watu wengi katika mashauriano, kikundi kikiwa kikubwa sana, kinaweza kugawanya na kikundi cha pili kichague kiongozi cha kile kikundi kipya. Vikundi vyote viwili vyaweza kuendelea kukuwa na tena kigawanywe ikiwa kimekuwa kikubwa sana.

Karibu watu nane ndio wanaweza kuendelea vizuri ile ndogo na kikundi kubwa. Ikiwa watakuwa wengi sana, wataweza labda kuligawanya na kuendesha kikundi cha pili itakuwa jambo la manufaa ya kuelimisha kiongozi wa hicho kikundi.

Vikundi vya kusaidia yana manufaa kwa watu ambao wana mwelekeo wa aina moja au mambo ambazo wanaweza kushauriana juu ya vitu ambavyo wanapenda kama kikundi na kile wanajivunia kwa wale watu wa hilo

mwengine kama umepata nafasi kuongea juu ya hasira kwa ufupi jiulize ama mkinsingi wako akuulize. Hili tatizo au mashauri yanakukumbusha nini? Ni lini umejisikia hivi wakati uliyopita labda unaweza kukumbuka juu ya jambo fulani la wakati uliyopita ambalo lilikuudhi au kukashirisha kwa njia ile ile.

Itakuwa kwamba kuhizi kwa yaliyopita yatakuwa yangali yanatiririka mahali fulani katika ubongo wako, yakiongeza mawazo na kujisikia vibaya hadi wakati huu au vile haingekuwa. Ikiwa unaweza kuongea juu ya jambo la hapo awali, nini kilifanyika ulijisikiaje, na vile ilikutatiza. Mambo yale matatizo mabaya yanaweza kuondolea na kuacha wewe ukitabasamu wakati huu wa matatizo.

HADITHI ZA MAISHA

Ukija katika kipindi kama mteja na huna lolote la kuzungumzia kwa maisha yako ya sasa, jaribu kuongea juu ya maisha yako. Watu wengi hawajapata fursa ya kuongea juu ya maisha yao

wao, pia kwa ukweli, tunaongea juu ya jambo muhimu kwa kuzikiliza kwa makini kwa vile unazikiliza fikiri juu ya mtu anayewazilia nawe fikiri juu ya yule mtu alisema bila kuongea wakati mashauriano yanaendelea kwa kutoa maoni, lakaini kuzikiliza kwa makini.

PATA NAFASI KUZIKILIZA

Ni rahisi kuanzisha. Ni watu wawili tu. Iwapo una rafiki kuanzisha majadiliano na wewe, au mfanya kazi mwenzako, au bwana au mke, ninyi wawili mtakubaliana mmoja wenu awe mzikilizaji bila kutoa maoni kwa muda ufaayo, mkubaliane mjadala utachukua muda fulani. Mtashauriana ni nani atakayezikiliza kwanza.

Yule mwenzako aanzishe mjadala kwa jambo lolote. Mzikizaji azikilize kwa makini bila kutatiza yule anayeongea kwa kuuliza maswali au kutoa maoni jinsi yeye anasikia. Baada ya muda uliyopangwa kwisha mzungumzaji pia azikilize yule mzikilizaji mwenziwe naye aanze kutoa mjadala wake kwa utaratibu juu ya jambo analolisema.

(hadithi) vile unaweza kutumia ushauri na katika maelezo ya ushauri watu wa miaka tofauti tofauti, tamaduni na matatizo mbali mbali yameelezwa.

Kuna maagizo muhimu maagizo vya vijiji ambavyo husaidia washauri kuendeleza mambo kwa njia inayofaa.

Translated by: Wanjiku Kironyo, Bernard Mbito, Eunice Kangether, Damaris Nyambura, Philis Njeri

yote, hali kila mtu ananafasi ya kufanya hivyo. Unapoeleza juu ya maisha yako, mambo mengi yalikuwa mazuri au mabaya katika maisha yako, kuliko mengine.

Matatizo kama hayo yanaweza kurudi iwapo hutayatoa katika majadiliano za vipindi vya hisia za kinsingi mara kwa mara. Kupata nafasi ya kuchungumza mara kwa mara na mtu aliyemzikilizaji mzuri, yanaweza kuleta mawazo za kustusha katika kufikiri kwako. Mawazo yasiyofaa na yaliyopita, matatizo ambayo ulidhani yako nyuma yako, yaweza kutoka kabisa na kuwacha wewe na mzikilizaji mzuri, yanaweza kusaidia matatizo yaliyopita wakati wa shida kutoka na hii itakusaidia na kupata mawazo mema.

Unaweza kueleza juu ya maisha yako kwa njia mbali mbali unaweza kueleza juu ya maisha yako kama mume au mke, ama kwa njia ingine maishani mwako vile unaona ni vizuri kwako. Utasema juu ya maisha yako kufuatana na jambo fulani kama pesa. Mawazo tofauti

hisia za kinsingi tunaliita vikundi vya kusaidia. Kila mmoja hupata wakati unaofaa kuongea hali wengine wanazikiliza.

Mtu mmoja huwa kiongozi wa kikundi ili asaidie kikundi kujua jinsi kila mtu atapata wakati, nani atakuwa wa kwanza na kadhalika. Kama kila mmoja amepata nafasi kama mteja. Unaweza kufanya mkutako wa kundi, na kila mtu apate nafasi aseme ni nini kilimpendeza kwa kuwa kwa kikundi au ana matarajio fulani yajayo.

Vikundi vinaweza kukutana mara kwa mara wapendapo. Kikundi cha marafiki wafanyi kazi, majirani au watu ambao mambo yao ni sawa. Kuwa kwa kikundi cha watu ambao mambo yao ni sawa na wanazikiliza kwa hekima husaidia sana watu kuhisi kuongea juu ya mambo watakayotaka.

Baadhi ya vikundi vya kusaidia ambazo watu wameona kujua yana manufaa ni vikundi kama vya kina mama, wanaume, wazazi, vijana, vijana wadogo, watu wanaofanya kazi, watu wa

Kuna habari muhimu katika ukumbi, wa mawaziliano <http://www.rc.org/> yenye habari muhimu na jedewala za kusoma. Kama unaishi sehemu ambayo haina madarasa ya kufunza mashauri waziliana na ukumbi wa mawaziliano, utaweza kupata mafunzo kupitia ukumbi huu wa mawaziliano muhimu kwako.

Watu ambao hutumia hisia za mashauriano hupata ya kwamba imewasaidia kufikiri vizuri, huleta uhusiano mwema, husimama kwa vitu vya manufaa na kufurahia maisha sana. Washauri huwa wasafi wakitumia hisia za mashauri, na hujisikia vizuri kwa ushauri wao. Kuwafunza watu wengine juu ya mashauriano na kuwaelimisha jinsi wangefundisha watu wengine,kwa kuwa katika kila sehemu watu wengi wana fursa kwa kutumia hisia za ushauri kwa madarasa, mikutano, kubadirishana mawazo, kusaidia na kujipatia moyo wenyewe kwa wenyewe.

Tuna fasihi iliyo chapishwa kwa lugha thelathini za aina mbali mbali, kiliandikwa na washauri toka kote ulimwenguni, zina maelezo

Ni jambo la busara nyote wawili kama tashwishi kuhusu mwengine. Ama kwa kweli nyote wawili mtatabasamu na kufikiri kwa urahisi baada ya kila mmoja wenu kuzikiliza maoni ya mwenzake na mtafurahia mazikizano zenu.

Hii ni vizuri ukipata nafasi. Utagundua kwamba ukizikiliza hivi wakati mwingi, mtaanza kuelewana na kupendana zaidi na zaidi. Pia utakuwa mzikilizaji bora. Kila kitu kitakuwa na manufaa ukijaribu kutumia wakati wowote.

Hisia ya kinsingi au kipindi vinaweza kuwa marefu au mafupi ikiwa una wakati. Hata dakika kidogo kuwaziliana na mashauri mwenzako yanaweza kuleta tofauti kubwa jinsi ya kufikiri na kuendelea. Kama ni masaa mawili katika mjadala, maana wakati wa kutosha na ni vizuri.

KUTOA MAONI YA MWENZAKO "NJE"

Saa zingine mtu anayeongea yule mshauri au mzikilizaji ataanza kucheka au kulia atowe

mawazo yako kwa jambo unalolitarajia, au kwa kazi kidogo unayo hisi, kwa mfano majina ya marafiki wako ama vyakula unavyopenda ama sehemu fulani pakupendeza kutazama. Hii husaidia kugeuza kutokuwa mteja na kuwa mshauri kama ni nafasi yako kufanya hivyo, au kwenda kufanya mambo mengine.

Kwa kila mtu kuhisi sawa sawa kwa jambo ambalo anataka kuongea juu yake, ni vizuri sana kwa ninyi wawili kuzikilizana ya kwamba hamtaongea na mtu mwengine kwa jambo ambalo mwenzako aliongea wakati wake kama mteja, au ulilete kwa wao hadi yeye mwenyewe akubali ni vizuri. Na tena ujue kwamba pombe na dawa za kulenya huharibu mashauriano mazuri.

VIKUNDI VYA KUSAIDIA

Kwa kuongeza katika hisia za mashauriano kama nyinyi wawili, watu wengi wamepata fursa nzuri ya kuwalika kikundi kidogo ya watu pamoja kuchukua muda wa kuzikilizana. Kwa

yatakoka kwa njia tofauti, na utapata nafasi ya kuchunguza maisha yako kwa njia inayofaa.

KUJINUFAISHA MWENYEWE

Imekuwa wazi kwamba washauri wenye ujuzi mwingi duniani wametezeka wengi kuliko wengine ni haki. Sasa imekuwa vigumu kwa wao kujisikia vizuri. Tumelaumiwa bure kwa mambo fulani hali sisi twafanya vizuri sana. Tumeambiwa mambo mengi yasiyo ya ukweli. Tumeambiwa kwamba kama sisi tunajipendekeza, tunajiona au kujisifu na tujisikie vizuri. Kama tunajisikia, tushauri watu wengine kwa njia inayofaa sio vibaya.

Katika vipindi vya mashauriano ikiwa wewe ni mteja, mwambie mshauri wako ya kwamba wewe unajipenda mwenyewe. Eleza yeye kwa sauti yakuonyesha kwa majivuno sio ukubwa lakini majivuno mweleze mashauri wako hivyo mara kwa mara. Utaona ni vigumu lakini uwe ni ukweli wako.

Usikose kucheka wala kulia au jambo lolote litakalotokea. Jipendekeze wewe mwenyewe

sauti, au atetemeke ama kupika miayo. Hili ni jambo fulani lisilo la kawaida ama matatizo fulani, au msiba au tatizo la kimaumbile mwilini ni basi ni wakati huu ndipo anajaribu kuyatoa. Yeye anajaribu kutoa uoga mawazo mabaya. Saa zingine tunaita mawazo au mshauri atafurahi iwapo mambo haya yatafanyika, na kuendelea kumzikiliza mteja wake bila kuzuia yanayo endelea kutoka kwa mteja wake. Iwapo mteja atanyamaza na matatizo zake, mzikilizaji atamwambia na kumhakikishia aendelee.

WEWE UNAFIKIRIA NINI?

Hii ni wazo njema kwa kwa hisia za ushauriano watu wawili hubadirishana mazikilizano. Utabadirisha maisha yako kwa kujua na kufanya hivyo.

Ikiwa unasoma habari hii, utataka kuacha kuisoma wakati huu na kujaribu kuzikiliza mwenzako, dakika kumi kila upande. Baadaye muelezane maoni yenu vile yalikuwa.

Jedewali lenye mambo mengi na linahaririwa mara nne kwa mwaka. Ikiwa una chombo cha kunazia, kuna vyombo vingine vya kuzikilizia sauti na vya kutazama ambavyo unaweza kununua yote yako kwa lugha ya kingereza. Lakini tuna vyombo vya kutazama vya nchi mbali mbali pia tuna vyombo vilivyopigwa chapa katika kila chombo cha kutazama mtu yeyote katika ofisi kuu ataweza kukueleza ni chombo kipi kizuri kwako kuanzia.

Ikiwa hutaweza kujilipia pesa za fasihi eleza ofisi na uliza kama kuta kuwa na njia yoyote ya kuwezesha wewe kupata msaada wa kifedha ili ujilipie fasihi ili upate kujianzisha.

Ikiwa una hamu sana yakutaka kusoma mengi juu ya mashauri na ujue watu wengine ambao wana hamu ya kusoma , tutaweza kutuma mwalimu kwa kikundi chako au tumwalike mmoja wenu katika mashauriano yenu.

kwa kila kitu na ikiwa unahisi ni vigumu kukubalia ni vitu gani vigumu kwa mfano vile unaonekana au jinsi msafi ulivyo angalia na kuyapenda mambo hayo.

Utaweza labda kukumbuka matatizo maishani mwako ya kukemewa , kulaumiwa au kusumbuliwa. Matatizo haya yatakuwa mazuri kuchunguza na kushauriwa katika kipindi cha mashauriano iwapo wewe ni mteja.

MANUFAA

Itasaidia maisha yako kwa njia ya manufaa kwako ama kwa maendeleo ambao tayari umeanzisha. Hili ni jambo la busara na manufaa ikiwa wewe ni mteja katika kipindi cha mashauriano. Itasaidia mwenzako kuzikiliza kama wewe unaongea juu ya mambo mbali mbali maishani mwako, labda unafikiri ni jambo gani utafanya kesho,uma lijalo, mwaka huu, kwa miaka mitano zijazo, kwa miaka ishirini, maishani mwako.

Kama unaongea juu ya wakati ujao, fikiri jinsi utakavyoweza kupata njia za kufikia madhumuni yako. Kila mara kuchunguza manufaa yako na labda matatizo yaweza labda kukusaidia kwa kuyapata.

KUENDELEA KWA MASHAURI

Ikiwa umegungua kitu usemalo au kufanya wakati wa kipindi cha mashauriano yanaleta mafanikio mema za mashauri, vichekesho, majozi, kutetemeka au kupiga miyayo yote yatakayotokea , usijaribu kubadirisha kwa kitu kingine. Itakuwa ni vyema kurudia yale ulikua ukisema ama kufanya mara kadhaa mpaka uone huezi kuendelea.

Ni jambo la busara kufanya hivyo mara kwa mara kwa muda utakaoweza. Manufaa mazuri ya hisia ya mashauriano ni kutoa utomvu wa mabo yaliyokuzidi. Inawezesha kurahihisha njia mbali mbali za mambo yaliopita.

KUMALIZA KIPINDI

Katika mwisho wa kipindi cha mashauriano, hasa kama ulikuwa ukiongea juu ya jambo fulani kigumu kwako, chukua muda kidogo kugeuza

ya jedewali hili uone anwani na nambari ya simu na uulize hiyo ofisi kama kuna wanahisia wa mashauriano karibu na huko unakoishi. Unaweza pia kuitisha jedewali za kuanzisha. Jedewali za kuanzia kwa mara ya kwanza ni zifuatazo:

The Human Side of Human Beings (the theory of RC), $4.00 (US)

The Fundamentals of Co-Counseling Manual (the beginning practice of RC), $6.00 (US)

Jedewalia ya mashauri ya hisia za mashauri-anao (Dola za merikani 6.00) mwanzo wa mazoezi ya hisia za mashauri

The Art of Listening (an introductory talk about RC), $2.00 (US)

An Introduction to Co-Counseling (a very short description of RC), $1.00 (US)

The Human Situation (essays on different topics), $6.00 (US)

Present Time (a general journal published four times a year), $4.00 (US)

Mara tu umehisia kinsingi na yule mwenzako uliye naye kwa mara kadhaa, chukua muda kuongea juu yake na kuona jinsi maoni yenu yaliwasaidia. Je, wewe uliona vizuri ukizikiliza bila mwingilio wowote? Je, wewe ungependa kuendelea kujaribu hivyo? unaweza kusoma habari hii jinsi itakunufaisha vizuri.

UNACHOFANYA KATIKA KIPINDI

Wakati utimiao kuzikilizana bila mwingilio huitwa kipindi. Hapa chini kuna maoni ambazo unaweza kujaribu kwa kila kipindi.

HABARI NA VITU

Njia nzuri ya kuanza kipindi chako iwapo wewe ni mteja ni kueleza mkinsingi juu ya vitu kubwa au dogo, yaliyofanyika hivi karibu. Inaweza kuwa jioni njema iliyopita ama kazi mpya au shida uliyoona juma lilopita. Ni jambo la busara kujipatia nafasi ya kuchunguza vitu vinavyo kuwa na mwelekeo nzuri.

Hili ni jambo la busara ikiwa hautajisikia vizuri itakukumbusha kuwa labda vitu hayako

baya vile. Kila mara watu huchukua vipindi vya hisia za ushauri kueleza habari na vitu na kuacha kuhizi kwa kujisikia vyema na kufikiria vizuri.

HASIRA YA HIVI KARIBUNI.

Ikiwa kitu kimefanyika hivi karibuni ambacho kilikukasirisha uwe na hasira, kipindi cha hisia za ushauri ni mahali pazuri pa kutoa matatizo yako. Unaweza kutoa matatizo maelezo yote au vile wewe mwenyewe utaamua. Unaweza kueleza mara moja au mara kwa mara. Utagundua kwamba matatizo yako yataanza kupungua ikiwa utakuwa na nafasi kutoa maelezo yako bila mtu kukupa mashauri au kukusaidia kwa jambo lolote. Utajikuta kila mara au la sivyo yakuwa unafikiri jambo la manufaa ikiwa mtu anazikiliza na kuonyesha imani juu yako hali wewe wajisikia na hasira na mazungumzo ya shida.

MATATIZO YA WAKATI ULIYOPITA

Ukitumia nafasi yako kama mteja kuzungumzia jambo linalokutatiza, unaweza wakati

kikundi. Vikundi vya kusaidia pia ni nzuri kwa kuwa mtashauriana kwa mambo yale mumesikia ama vile watu walielewa katika kikundi manufaa na mawazo gani wanazo kwa watu wa kikundi chao, na wataka kufanya katika hicho kikundi.

Kwa mfano, kwa kikundi vya kusaidia vya wanawake kila mwanamke atachukua fursa ya kueleza ni kwa nini yeye anapenda kuwa mwanamke, kitu gani kimekuwa kigumu kuwa mwanamke, kile angependa wanaume wanafahamu juu ya wanawake yakiendelea kuwa yenye manufaa ya hali ya juu, na njia za kumwezesha kuwafikia wanawake wengine.

Wale watu ambao wanaweza kuwa katika vikundi vya kusaidia wanaweza kuleta mabadiliko katika maisha yao na hawangeweza kujua kuwa mabadiliko katika maisha yao na kama haya yangeweza kutokea.

UKITAKA KUJUA MENGI

Ukijaribu hisia za mashauriano na ukiamua kusoma mengi, ujaribu kuwasiliana na ofisi kuu ya hisia za mashauriano angalia nyuma