Podikasiti-sehemu ya 2

KUSIKILIZA

Habari

Naitwa Daktari Charles Tauber, Mkurugenzi wa Coalition for work with psychotrauma and peace (CWWPP). Unaweza ukapata taarifa zaidi kuhusu taasisi yetu kupitia tovuti yetu [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org). Pia kama unaweza ukatoa maoni yako kuhusu podikasiti zetu za wakati ujao. Karibu sana tunapenda kusikia kutoka kwako.

Kwenye podikasiti hii tutazungumzia kuhusu **KUSIKILIZA.** Lengo la podikasiti hii ni kuonesha ni namna gani unaweza kusikia na namna gani unaweza ukatengeneza nafasi mahali ambapo mtu anaweza kuondokana na shinikizo la kisaikolojia(presha)

Unaweza ukawa rafiki, unaweza ukawa jamaa, unaweza ukawa mtaalamu, lakini ni muhimu sana kujua majukumu yako ni yapi, kwa sababu hauwezi ukafanya vitu vyote kwa wakati mmoja.

Tunajua ya kwamba mahusiano baina ya watu wawili ni kitu cha muhimu sana kwenye kuleta tiba yenye mafanikio. Kwa hiyo wakati mwingine sio lazima sana kujua njia ipi unatumia. Muhimu ni kutengeneza mahusiano ya kuaminika na watu wengine. Unatakiwa kuangalia ni kwa namna gani unakuwa karibu na watu wengine. Kama unatarajia kufanya kitu cha muhimu sana unatakiwa kuwa dhabiti kwenye mahusiano yako. Kwa maneno mengine, unapokuwa karibu sana na mtu,unapoteza udhabiti na ndiyo maana wakati mwingine watu huenda kwa wataalamu na si kwa watu waliokaribu nao. Lakini watu waliokaribu (marafiki wa karibu sana) huweza kufanya vizuri kama watasikiliza na wakati huohuo kwa kujaribu kubaki dhabiti (kubaki katika lengo).

Kitu cha muhimu sana ambacho unaweza ukafanya kama unamsaidia mtu ni kutafuta sehemu salama. Na kama unamsikiliza, tafuta njia ambayo haita muhukumu kwa kile alichokifanya au kilichotokea, kutokulaani vitendo vya mtu, huonesha kuwa hakufanya kwa makusudi na kwa usiri mkubwa kwa alichokoifanya hakitafahamikia na yeyote. Unaweza ukazungumza nae kwa namna ambayo itamfanya atafakari kwa kile alichokifanya katika mazingira ambayo hayata athiri mazungumzo. Inaweza ikawa ofisini, bustanini au sehemu yeyote. Muhimu ni kwamba isiwe sehemu ambayo inakelele, hakuna muingiliano mkubwa wa watu au vitu, hivyo anaweza akaongea kwa uhuru pia kuwepo na muda wa kutosha wa yeye kuongea. Kazi yako kubwa ni kushauri na sio kumwabia nini afanye. Sio kazi yako kuwajibika kwaajili yake. Kazi yako ni kusikiliza na kutengeneza mazingira rafiki ya mazungumzo.

Kutumia ishara ni muhimu zaidi kuliko kuzungumza, Kwa manaeno mengine vile umekaa, mawasiliano ya macho (kumtazama usoni), kwa namna gani unatumia mikono na miguu yako, namna unavyovuta na kutoa pumzi, hivyo vyote ni muhimu. Watu wengi husema lugha ya ishara ni muhimu zaidi.

Sasa, tutaangazia kitu kinaitwa njia za kusikliza kwa umakini, au huitwa mazungumzo ya kitabibu, ingawa hayawezi kuwa tiba.

Kuna hatua nyingi za kufuata. Hatua ya kwanza ni kujitambulisa kama unaye ongea nae hakufahamu, hivyo jitambulishe jina lako, elimu yako, mazungumzo yatachukua muda gani, kama kutahitajika mazungumzo zaidi, na ni nani anasikia mazungumzo hayo, lazima uthibitishe usiri wa mazungumzo hayo pia kama kutakuwa na ufuatiliaji wowote. Je atatakiwa kulipia mazungumzo hayo?, je utatumia njia ipi ya mazungumzo? Au utafanya mazunguzo ya kawaida tu? Ni kwa namna gani utaweza kufanya kazi na mtu huyo? Au utatumia njia nyinginezo?

Hatua inayofuata baada ya utambulisho inaitwa mjadala (nafasi kubwa hutolewa kwa muhusika), ambayo hutumia njia ya maswali katika hali ya uwazi. Haya ni maswali ambayo hayana jibu moja lakini mtu anaweza akajibu kwa undani zaidi. Moja ya maswali yaweza kuwa, “nambie kuhusu wewe” au “nini kinaudhi?” kinachotakiwa ni kuuliza maswali ya moja kwa moja ambapo mhusika anaweza akazungumzia kama anataka na akapata kile anakihitaji. Katika hatua hautakiwi kuzuia mazungumzo. Inatakiwa umuache aongee hata kama wewe utakuwa kimya kwa muda mrefu. Hata kama ametulia pengine kwa sekunde 30 au dakika moja, muache aongee. Muache apumzike, kwa sababu huenda akawa ameongea vitu ambavyo vinampelekea kwenye hatua nyingine ya mazungumzo. Muhamasishe kuongea chochote anahitaji. Unweza ukafanya hivi kwa jinsi ya tofauti. Kwanza kabisa tumia lugha ya ishara, kutikisa kichwa, kumtia moyo, kutabasamu nakadhalika. Unaweza ukatumia misemo ya kawaida, kwa mfano kama mtu akasema “unajua baba yangu ndiye aliyenifanyia hivo..” Hivyo unaweza ukasema “baba yako?” au unaweza ukasema “alifanya nini?” kwa maana nyingine utataka kufupisha nini amesema. Pia utasema kitu kama “kama nimekuelewa vizuri…” halafu unarudia kile ambacho amekizungumzia kwa ufupi. Hii itaonesha vitu vingi. Kwanza itaonesha kuwa ulikuwa unamsikiliza na ulikuwa makini kwa kile kilichokuwa kinazungumziwa . Pili inatoa nafasi ya kusahihishwa kama kuna mahali hakueleweka au umekosea. Unaweza ukaendelea mbali zaidi kama muda bado unatosha. Hatua hii ni ya muhimu sana katika mazungumzo.

Hatua inayofuta ni ya mtaalamu, kitu cha muhimu hapa ni kupata baadhi taarifa unazozihitaji. Kwahiyo kwa mfano unaweza ukauliza “una umri gani” au “elimu yako ni ipi?”kwa ufupi unaweza ukaulizia vitu ambavyo havikuzungumziwa wakati wa mjadala. Hapa huenda mpaka nyuma kabisa au katikati ya mazungumzo ya awali kwa mfano “kama muhusika alimzungumzia mama” unaweza ukamuomba kwa kusema “nambie zaidi kuhusu mama yako” hii hufungua fursa / nafasi nyingine ya muhusika kuongea.

Hatua inayofuata ni mipango au makubaliano. Kwahiyo muhusika atakwenda kufanya nini sasa na baada ya mazungumzo? Ni muhimu sana wote mkifikia makubaliano nini kitakachofanyika.

Hatua inayofuata ni tathmini. Unaweza ukauliza “mazungumzo haya yalikuwa na umuhimu wowote kwako?” au “tunaweza tukafanya tena?” hii itakupa nafasi ya kujua ni wapi utaanzia au mtazungumza nini kwa wakati ujao na kipi umekifanya kwa usahihi au umekosea.

Hatua inayofuata ni hitimisho, wakati huu utahitimisha kwa kile kilichojadiliwa na utasema kwa heri, tutaonana wakati mwingine. Hii inatengeneza mwisho mzuri na inawaweka katika hali nzuri ya kumaliza mazungumzo kwa kila mmoja.

Sasa kama msikilizaji, pia unamahitaji. Kama unasikiliza kile watu wengine huzungumza unaweza ukapata kiwewe, kwa maana ya kuwa hali ile ya muhusika uliyekuwa unamsikiliza yaweza kukupata pia.

Hivyo sikiliza podikasiti ya kwanza ambayo inazungumzia ni namna gani waweza kuondokana na tatizo la kisaikolojia. Ni vizuri ukaandika au kuongea na mtu mwingine. Mtu huyu anaweza kuwa rafiki yako, jamaa, au ni mtaalamu. Kitu cha muhimu kuondokana na tatizo.

Tafadhali wasikilize watu wengine. Inawezekana kuwa wewe ndiye mtu pekee waliyenae. Sijajua ni mara ngapi nimeambiwa, “hakuna mtu anayetaka kunisikiliza; utakuwa ni mtu wa kwanza kusikilizwa” hiyo ni hatua ambayo waweza kuichukua.

Kwaheri.