**Original text**

**دوست دارم شنیده بشم**

در حالیکه داشت خودش و معرفی میکرد و سعی داشت نگاهش و از من مخفی کنه ، چشمان گرد سیاه رنگش میچرخید و دزدکی من و نگاه میکرد . ازش پرسیدم موذبی ؟ دوست داری ویدیورا قطع کنم و تلفنی صحبت کنیم ؟ خیلی تند و محکم گفت : نه! این اولین باری که با یک خانم ویدیویی صحبت میکنم .

اینها جملات آغازین اولین جلسه من با امان پسر 13 ساله اهل بوشهر بود . امان اولین مراجع نوجوان من بود ، از شما چه پنهون که منهم خیلی مشتاق این جلسه بودم . چون تا حالا مراجع نوجوون در این سن نداشتم و خیلی دوست داشتم بدونم برای چی اعلام نیاز به کوچ داده ؟! در جلسه صفر کوچینگ معمولا در مورد مسیر و روند جلسات و کلا شرایط برگزاری و قوانین اون صحبت میکنیم و اگر مورد توافق بود برای جلسات بعدی هماهنگیهای لازم انجام میشه . وقتی داشتم به زبان ساده براش توضیح میدادم که خیلی سخت نباشه ، وقتی به گوش کردن رسیدم گفت یعنی من باید حرف بزنم ؟ اونوقت شما به من گوش میدی ؟ این سوالش من و به فکر فرو برد ... منظورش چیه ؟! ... اولین جلسه برای هردوتامون جذاب و پر سوال بود .

( این و وقتی که بعدها خودش مطرح کرد متوجه شدم که اون هم به اندازه من مشتاق جلسه بود) خدا خدا میکردم قبول کنه و جلساتمون را بطور رسمی و جدی شروع کنیم . بعد از توضیحات من گفت : قبول ، شروع کنیم . من خنده ای کردم و گفتم امان جان اولین جلسه مون را باید روز و ساعتش و با هم هماهنگ کنیم . تو باید به کارهای مدرسه و کلاسات برسی و منهم به بقیه جلسات و کلاسهای تدریسم . روز و ساعات خالی که داری را بهم بگو ، با هم یک روز و ساعت را فیکس میکنیم برای 12 جلسه . تا عدد 12 را شنید گفت : یعنی من 12 تا جلسه با شما هستم ؟! حرف میزنم ؟! به من گوش میکنین؟!

بعد از هماهنگی ، اولین جلسه را شروع کردیم . وقتی تماس تصویری برقرار شد ، یک لحظه احساس کردم یه نفر دیگه اومده جلسه ، ولی دیدم نه خود امان ... یک جای قشنگ با یک لباس خیلی قشنگ و به قول خودش رفته بود سلمونی و موهاش و مرتب کرده بود ، خیلی کیف کردم دیدمش ... گفتم امان میشنوم ... گفت : چی؟ میشنوین ؟! تا حالا هیچکسی این و به من نگفته بود ...

اینطور شروع کرد : میدونین هیچ کس به من گوش نمیکنه ، یعنی صدای من و میشنوند ولی هیچی ... از مامان و بابام گرفته تا خواهر و برادرام ، حتی معلما و بقیه ... فقط موقع درس جواب دادن و بازی با دوستام و انجام کارهای خونه است که من و میشنوند ، من خیلی حرف دارم و دوست دارم یک نفر من و بشنوه .

**چرا گوش کردن مهمه؟**

تو جلسات بعدی وقتی امان حرف میزد ، تمام وجودش پر از شور بود . تازه فهمیدم چرا روز اول پرسید : یعنی من حرف بزنم ؟ شما گوش میکنی ؟ این پسر 13 ساله دوست داشتنی وقتی دنیای ساکت درونش را شکست ، دیدم با چه مسایلی روبرو بوده ، چقدر حرف داشته و چقدر این مدت بهش سخت گذشته ... همش سوال میکرد : میتونم بازهم بگم ، ووقتی جواب مثبت از من میشنید چشمان سیاه رنگش میدرخشید و با تمام وجودش میگفت . اشتیاقی که ازگوش کردن به حرفهاش را از طرف من میدید ، میشد از لبخند رو لبهاش ، از برق نگاهش و از شادی توی صداش فهمید . توی یکی از جلسات وقتی ازم پرسید خیلی حرف میزنم ؟ گفتم : چطور؟ گفت : آخه تا حالا اینقدر حرف نزده بودم ، گفتم : چرا حرف نزده بودی ؟ یه نگاهی به من کرد و با بغض درحالیکه نگاهش و به زمین انداخت گفت : آخه هیچ کسی به من گوش نمیکرد . پرسیدم چرا بهت گوش نمیکردند ؟ جواب داد : نمیدونم ، شاید خسته ، بیحوصله ، گرفتار ، عصبانی بودند و یا اصلا نمیدونم ، فقط میدونم که من و گوش نمیکردند.

آخرجلسه یازدهم که موضوع مطرح شده اش حل شد ، ازش خواستم که برای جلسه بعدی بهم بگه برداشتش ازاین جلسات چی بوده ؟ و چه ارزش افزوده ای براش داشته و با خودش چی میبره ؟

قرار ما روز یکشنبه ساعت 5 عصر بود و به گفته امان ، از ساعت 3 چشم از ساعت و گوشی برنمیداشت و به قول خودش هر یه دقیقه براش یکساعت گذشت . ازش پرسیدم : چرا ؟ دیدم یه دفترچه یادداشت کوچیک درآورد و گفت بخاطر این ! من سه تا سوال ازش پرسیده بودم که جواب بده و انتظار نهایتا 4 خط جواب داشتم ولی او برای من یک دفترچه ، جواب داده بود . خیلی حس خوبی بود که این میزان علاقه را در وجودش میدیدم و چقدربا حوصله به سوالات پاسخ داده بود . معلوم بود کاملا فکر کرده و زمان گذاشته تا بنویسه . این حجم از دقت تو نوشتن باعث شد که ازش بپرسم : امان چی شد که اینقدر نوشتی ؟ جوابش این بود : مدتها بود من با کسی در مورد خودم ، مشکلاتم ، خواسته هام ، رویاها و آرزوهام حرف نزده بودم ، یعنی نه اینکه نخوام ، کسی نبود که بگم ، اگر هم بود گوش نمیکرد . مثلا میشنیدا ولی کار دیگه ای هم میکرد و من میفهمیدم که اصلا حواسش به من نیست و الکی فقط ادای گوش کردن و درمیاره

یا من هنوز حرفم تموم نشده با من دعوا میکنه یا شروع میکنه به نصیحت کردن ، که ای خدا چقدر از این کار بدم میاد ، خسته شدم اینقدر شنیدم اینکار و بکن ، اون حرف و نزن ، بخاطر خودت میگم ، برای آینده ات اینجوری بهتره ، تو کی میخوای بزرگ بشی؟ و از این جملات و امر و نهی ها که کلا از حرف زدن پشیمون میشدم و بعد از اون تصمیم گرفتم تا گوش شنوایی پیدا نکردم ، تا کسی که واقعا بهم گوش کنه و محکومم نکنه را پیدا نکردم ، حرف نزنم .

ازش پرسیدم خوب آقا امانجواب سوالایمن چی شد ؟ گفت : بخونم ؟ حوصله داری ؟ بعد با خنده ای جواب داد : آره میدونم با حوصله حرفهام و گوش میکنی همونطور که تو این 11 جلسه گوش کردی . دفترچه یادداشت رو با این جمله شروع کرد " ممنون که من و شنیدی "

حرفهاش تاثیرش و رو من گذاشت و من و به فکر برد ! چی میشه که یک نفر نمیتونه حرفش و بزنه ؟ چرا بهش گوش نمیکنیم ؟ من فقط یک امان و دیدم و ازاین آدمها زیاد هستند ، شاید یکیش خودمون!

این جمله آخر امان برای من خیلی ارزشمند بود و جلسه آخر حس بسیار خوب و به یاد موندنی برای من داشت : "وقتی کسی به حرفهات گوش میکنه ، احساس میکنی تنها نیستی و این هدیه بزرگی بود که من از شما گرفتم ."

**خوب شنیدن: کلید ارتباط موثر**

خوب شنیدن ، فراتر از شنیدن صداهاست . این یعنی به طور کامل به صحبت‌های فرد مقابل توجه کردن ، منظور اورا درک کردن و نشان دادن توجه به او . خوب شنیدن ، پایه و اساس هر ارتباط موثری است. وقتی به حرف‌های دیگران خوب گوش میدیم ، احساس ارزشمندی و درک شدن به آن‌ها میدیم . یعنی تو رو میبینم و برام مهمی .

دیل کارنگی در کتاب آیین دوست یابی یه جمله خیلی قشنگ داره . میگه : "گوش دادن به دیگران ، احترام گذاشتن به اونهاست. "

داشتم به این فکر میکردم وقتی دارم حرف میزنم دوست دارم طرف مقابل چطوری بهم گوش کنه ؟ تایید کنه ؟ حرفم و قطع کنه و نصیحت و قضاوتم کنه ؟ یا نه !! پس چی ؟؟؟

من خیلی وقتها دوست دارم فقط شنیده بشم . نه فقط حرفهام ، کلمات و جملاتم ؛ بلکه احساس پشت همه اونها ، حتی چیزهایی که نمیگم ولی توی ذهنم هست ، روی دلم مونده و ...

به نظرم دوست دارم کسی که در مقابلم نشسته شش دونگ حواسش به من باشه و روی صحبت‌های من تمرکز کنه . عوامل حواس‌ پرتی مثل تلفن همراه را کنار بزاره و بدون قضاوت و پیش‌داوری به حرف‌هام گوش کنه . بعد برای اطمینان ازاینکه درست منظورم را درک کرده ازم سوال بپرسه تا تو ذهن خودش برداشتهای اشتباهی نداشته باشه ، بعد حرفهایی که زدم را تکرار یا خلاصه کنه تا بهم نشون بده که به حرف‌های من توجه کرده‌ و بعد با زبان بدن مثلا تماس چشمی ، تکان دادن سر و یا هر عمل دیگه ای این حس و به من بده که مشتاق شنیدن حرفهام هست و با صبوری بهم فرصت میده تا صحبتهام را کامل بیان کنم و این احساس اعتماد را به من میده که من و احساساتم را درک میکنه .

بعد از اینکه خودم را جای مراجعم گذاشتم و دیدم که چطوری دوست دارم شنیده بشم فهمیدم که گوش دادن نه تنها به من کمک میکنه که دیگران را بهتر بفهمم بلکه به اونها هم کمک میکنه تا خودشون را بیشتر درک کنند و بشنوند .

با خوب گوش کردن مشکلات و مسایل را بهتر درک میکنیم و راه حل‌های بهتری برای موضوعات پیدا میکنیم . شنیدن فعالانه به ما کمک می‌کنه اطلاعات جدیدی کسب کنیم و دیدگاه‌هامون را گسترش بدیم . با خوب شنیدن ، می‌تونیم از سوءتفاهم‌هایی که منجر به اختلاف و درگیری می‌شوند ، جلوگیری کنیم . من وقتی به طرف مقابلم خوب گوش میکنم باعث افزایش اعتماد به نفس دراو میشم و استرس و اضطراب اون شخص کم میشه و ممکنه در انتهای صحبتهاش به راه حل ، فکر خلاقانه و یا حال خوب برسه .

به یاد داشته باشیم خوب شنیدن یک مهارت است که با تمرین بهتر میشه . با تمرین مداوم، می‌توانیم به یک شنونده فعال و موثر تبدیل شویم .

**آیا شما به صدای درونی خود گوش می‌دهید؟**

این یک پرسش مهمیه که پاسخ آن کلید شناخت بهتر خودمون است . همه ما در درون خود صدایی داریم که گاهی اوقات آن را نادیده می‌گیریم . این صدا ندای درونی ، احساسات ، خواسته‌ها و نیازهای ما را بیان می‌کند . اما آیا ما به اندازه کافی به این صدا گوش می‌دهیم؟

صدای درونی بخش ذاتی ماست . چقدر حواسمون هست که به این صدا گوش کنیم ؟ در واقع باید آگاه باشیم که گاهی اوقات این صدا می تونه بطور خودکار عمل کند . یعنی ناگهان انتقادی میکنه و رویکردی منفی داره و بعضی اوقات تاثیر خوب و مثبت میزاره .

علاوه بر این ، گاهی اوقات ممکنه ناپدید بشه . این صداها گاهی مهربان و عاقلانه است ، درحالیکه بعضی وقت ها بدترین دشمن است و در هر کاری که انجام می دهیم از ما انتقاد میکنه . بعنوان مثال ، زمانی که استرس داریم به ذهن خودمون اجازه می دهیم سرگردان بشه ، چون ما بیشتر بر آنچه در بیرون اتفاق می افته تمرکز می کنیم تا درون . این موضوع می تونه منفی باشه ، زیرا افکار ما سفت و سخت و منفی می شوند و ما دیگه استدلال نمی کنیم ، فقط واکنش نشان می دهیم .

دانشمندان در اواخر دهه 90 شروع به مطالعه پدیده روانشناختی صدای درونی کردند . تا به امروزداده های جالبی پیدا کرده اند . آنها ادعا می کنند که این فرآیند ذهنی به نفع اهداف روانی مانند برنامه ریزی ، حل مسآله ، تأمل و خودشناسی است .

**‎**براى مدت طولانى ، اين حوزه فلسفه بود كه سعى در درك و تعريف صداى درون داشت . در واقع تا سال ١٩٩٣ بود كه به لطف مطالعه اى كه توسط هوبرت هرمانس1 وهرى كمپن2 ، از دانشگاه رادبود نايمگن3 هلند انجام شد، اين موضوع از منظر روانشناختى مورد توجه قرار گرفت . در این مطالعه آمده است که صداي درون میتواند براى استدلال و تأمل در واقعيت اطراف بکار رود . درواقع نوعى درون نكَرى است كه كمك مى كند محيط اطرافمون را درک و با آن ارتباط برقرار كنيم .

**ابزار مهم و اصلی شنیدن صدای درون**

مدیتیشن باعث میشه تا به درون خودمون سفر کنیم و به صدای درونی خود گوش کنیم ، مراقبه و مدیتیشن ابزار قدرتمندی است که می‌تواند در شناخت و شنیدن صدای درون کمک کنند . مراقبه با ایجاد فضایی از سکوت و آرامش ، به ذهن فرصت می‌دهد تا از شلوغی افکار روزمره رها شود . این سکوت کمک می‌کند تا صدای ظریف و اغلب نادیده گرفته شده درون شنیده شود . وقتی ذهن آرام است ، افکار مزاحم کاهش می‌یابند و می‌توان به احساسات و شهود خود با وضوح بیشتری گوش کرد .

مراقبه و مدیتیشن ، آگاهی نسبت به افکار، احساسات و بدن‌ را افزایش می‌دهد . این آگاهی کمک می‌کند تا الگوهای فکری و احساسی ، شناسایی و درک شوند . با تمرین مداوم می‌توان یاد گرفت که بین صدای واقعی درون و صداهای ناشی از ترس ، اضطراب یا افکار منفی تمایز قائل شد . استرس و اضطراب می‌توانند صدای درون را خفه کنند و مانع از شنیدن آن شوند. مراقبه با کاهش سطح استرس و اضطراب ، کمک می‌کند تا ذهن‌ آرام شده و فضای لازم برای شنیدن صدای درون ایجاد شود.همچنین مدیتیشن کمک می‌کند تا تمرکز بیشتر شود . تمرکز این امکان را می‌دهد که به صدای درون توجه شود و از افکار مزاحم دورشد .

انواع مدیتیشن برای شنیدن صدای درون :

مدیتیشن ذهن ‌آگاهی : این نوع مدیتیشن کمک می‌کند تا به افکار و احساسات بدون قضاوت توجه کرد .

مدیتیشن مانترا : تکرار یک کلمه یا عبارت خاص می‌تواند در آرام کردن ذهن و تمرکز بر صدای درون کمک کند.

مدیتیشن تجسم : تجسم تصاویر یا موقعیت‌های آرامش‌بخش می‌تواند در ایجاد ارتباط با ناخودآگاه و شنیدن صدای درون کمک کند.

با تمرین منظم مراقبه و مدیتیشن ، می‌توان ارتباط عمیق‌تری با خود برقرار کرد و به صدای خردمند درون گوش کرد .

**صدای درون گنجینه پنهان وجود**

شنیدن صدای درونی ، یک سفر شخصی است . نوشتن درباره احساسات و افکار کمک می‌کند تا بهتر آنها را درک کنیم و بودن در طبیعت باعث آرامش بیشتر و شنیدن صدای درونی میشه هر فردی راه منحصر به فرد خود را برای اتصال به درون خود دارد . مهمترین نکته این است که شروع کنیم و به صدای درونی خود اعتماد کنیم . با گوش دادن به صدای درونی ، می‌تونیم خودمون را بهتر بشناسیم و به نقاط قوت و ضعف خود پی ببریم . وقتی به ندای درونی خود گوش می‌دهیم ، در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی ، انتخاب‌های بهتری خواهیم داشت . ضروریه که به صدای درونی خودمون گوش کنیم و از آن مراقبت کنیم . در واقع ، این بهترین همراهی است که می توانیم در سفر زندگی داشته باشیم چرا که میتونیم از محیط اطرافمون و همچنین احساسات خودمون آگاهی بیشتری داشته باشیم .

1.Hubert J.M. Hermans

2.Harry J.G. Kempen

3.Radboud University Nijmegen

**ادیت با Gemini**

**"اشتیاق به شنیده شدن"**

در حین معرفی خود، و در تلاشی برای پنهان ساختن نگاهش، چشمان گرد و سیاهش به اطراف می‌چرخید و دزدانه مرا نظاره می‌کرد. پرسیدم: "آیا معذب هستید؟" "آیا ترجیح می‌دهید ارتباط تصویری را قطع کرده و از طریق تلفن گفتگو کنیم؟" با قاطعیت و سرعت پاسخ داد: "خیر!" سپس اعتراف کرد: "این نخستین بار است که در یک مکالمه‌ی ویدیویی با یک بانو شرکت می‌کنم."

این‌ها جملات آغازین نخستین جلسه‌ی من با امان، پسری سیزده ساله از بوشهر بود. امان نخستین مراجع نوجوان من بود، و باید اعتراف کنم که من نیز اشتیاق فراوانی به این جلسه داشتم. از آنجا که پیش از این تجربه‌ای با مراجعین نوجوان در این سن نداشتم، مشتاق بودم تا انگیزه‌ی او را از درخواست کوچینگ دریابم.

در جلسه‌ی مقدماتی کوچینگ، معمولاً در خصوص مسیر و روش‌شناسی جلسات، و همچنین چارچوب کلی و مقررات آن بحث و تبادل نظر صورت می‌گیرد. پس از توافق طرفین، جلسات آتی برنامه‌ریزی می‌شوند. در حالی که تلاش می‌کردم این موضوع را به زبانی ساده و قابل فهم توضیح دهم، با شنیدن واژه‌ی "شنیدن" سخنم را قطع کرد و پرسید: "آیا این بدان معناست که من باید صحبت کنم؟ و شما به من گوش خواهید داد؟" این پرسش مرا به تفکر واداشت. منظور او چه بود؟ جلسه‌ی افتتاحیه برای هر دوی ما جذاب و سرشار از سوال بود.

(بعدها، از زبان خودش دریافتم که او نیز به اندازه‌ی من مشتاق این جلسه بوده است.) صمیمانه امیدوار بودم که او بپذیرد و جلسات ما به طور رسمی آغاز شود. پس از توضیحات من، گفت: "می‌پذیرم. شروع کنیم." لبخندی زدم و پاسخ دادم: "امان جان، باید روز و ساعت نخستین جلسه‌مان را با یکدیگر هماهنگ کنیم. شما باید به امور تحصیلی خود رسیدگی کنید، و من نیز به سایر جلسات و تعهدات آموزشی‌ام. لطفاً اوقات فراغت خود را به من اطلاع دهید، تا برنامه‌ای ثابت برای دوازده جلسه تنظیم نماییم." با شنیدن عدد دوازده، پرسید: "آیا این بدان معناست که من دوازده جلسه با شما خواهم داشت؟ صحبت خواهم کرد؟ و شما به من گوش خواهید داد؟"

پس از هماهنگی، نخستین جلسه‌ی خود را آغاز کردیم. با برقراری ارتباط تصویری، لحظه‌ای تصور کردم فرد دیگری در جلسه حضور دارد، اما متوجه شدم که خود امان است. او در محیطی زیبا و آراسته قرار داشت، جامه‌ی فاخری بر تن کرده بود، و به قول خودش، به آرایشگاه رفته بود تا ظاهر خود را مرتب سازد. از دیدن او خرسند شدم. گفتم: "امان، من می‌شنوم." پاسخ داد: "چه؟ می‌شنوید؟" "هیچ‌کس پیش از این چنین سخنی به من نگفته بود."

سخنش را اینگونه آغاز کرد: "می‌دانید، هیچ‌کس به من گوش نمی‌دهد. صدای مرا می‌شنوند، اما نه بیشتر. از والدینم گرفته تا خواهران و برادرانم، حتی معلمان و آشنایانم، تنها زمانی صدایم شنیده می‌شود که در کلاس پاسخ می‌دهم، با دوستانم بازی می‌کنم، یا کارهای خانه را انجام می‌دهم. حرف‌های بسیاری برای گفتن دارم، و آرزو دارم کسی به من گوش فرا دهد."

**اهمیت شنیدن**

در جلسات بعدی، هنگامی که امان صحبت می‌کرد، تمام وجودش سرشار از شور و اشتیاق بود. آنگاه دلیل پرسش نخستین او را دریافتم: "آیا این بدان معناست که من باید صحبت کنم؟ و شما به من گوش خواهید داد؟" این پسر دوست‌داشتنی سیزده ساله، با شکستن سکوت دنیای درون خود، چالش‌هایی را که با آن‌ها مواجه بود، حجم افکار ناگفته‌اش، و دشواری‌هایی را که تحمل کرده بود، آشکار ساخت. او مکرراً می‌پرسید: "آیا می‌توانم به صحبت ادامه دهم؟" و با دریافت پاسخی مثبت، چشمان سیاهش می‌درخشید و با تمام وجود سخن می‌گفت. اشتیاقی که از توجه من به سخنانش دریافت می‌کرد، در لبخند بر لبانش، در برق چشمانش، و در شادی صدایش نمایان بود. در یکی از جلسات، هنگامی که پرسید آیا بیش از حد صحبت می‌کند، پرسیدم: "چرا این سوال را می‌پرسید؟" نگاهی به من انداخت، و با لحنی اندوهگین، در حالی که نگاهش را به زمین دوخته بود، گفت: "زیرا هیچ‌کس هرگز به من گوش نداده است." پرسیدم: "چرا به شما گوش نمی‌دادند؟" پاسخ داد: "نمی‌دانم. شاید خسته، بی‌حوصله، گرفتار، یا عصبانی بودند. فقط می‌دانم که به من گوش نمی‌دادند."

در پایان جلسه‌ی یازدهم، پس از حل مسئله‌ی مطرح شده، از او خواستم تا برداشت‌های خود از این جلسات، ارزشی که به آن‌ها افزوده شده بود، و آنچه را که با خود خواهد برد، بیان کند.

قرار ملاقات ما برای یکشنبه ساعت پنج بعد از ظهر تعیین شده بود، و به گفته‌ی امان، او از ساعت سه بعد از ظهر چشم از ساعت و تلفن برنداشته بود، و هر دقیقه برایش همچون یک ساعت سپری شده بود. پرسیدم: "چرا؟" دفترچه‌ی یادداشت کوچکی را بیرون آورد و توضیح داد: "به خاطر این!" من سه سوال مطرح کرده بودم، و انتظار داشتم حداکثر چهار خط پاسخ دریافت کنم، اما او دفتری مملو از پاسخ به من ارائه داد. از مشاهده‌ی چنین تعهدی و دقتی که در پاسخ به سوالات به کار برده بود، بسیار خرسند شدم. واضح بود که او تفکر کرده و برای نوشتن وقت صرف کرده است. این میزان از دقت مرا بر آن داشت تا بپرسم: "امان، چه چیزی باعث شد تا اینقدر بنویسی؟" پاسخ داد: "مدت‌ها بود که در مورد خودم، مشکلاتم، خواسته‌هایم، رویاها و آرزوهایم با کسی صحبت نکرده بودم. نه اینکه تمایلی نداشته باشم، بلکه کسی نبود که بتوانم به او اعتماد کنم. حتی اگر هم بود، گوش نمی‌داد. شاید صدایم را می‌شنید، اما به فعالیت‌های دیگری مشغول بود، و من متوجه می‌شدم که واقعاً توجهی ندارد، و صرفاً تظاهر به شنیدن می‌کند. یا اینکه قبل از آنکه بتوانم سخنم را به پایان برسانم، مرا سرزنش می‌کرد یا شروع به نصیحت می‌کرد، که از آن متنفرم. از شنیدن 'این کار را بکن'، 'آن حرف را نزن'، 'این را به خاطر خودت می‌گویم'، 'این برای آینده‌ات بهتر است'، و سایر دستورات و نهی‌هایی که باعث می‌شد از صحبت کردن پشیمان شوم، خسته شده‌ام. در نتیجه، تصمیم گرفتم تا زمانی که گوشی شنوا پیدا نکنم، کسی که واقعاً به من گوش دهد و مرا محکوم نکند، سخنی نگویم."

سپس پرسیدم: "بسیار خب، امان، پاسخ سوالات من چه شد؟" پرسید: "بخوانم؟ حوصله دارید؟" سپس با خنده پاسخ داد: "بله، می‌دانم که با حوصله به حرف‌هایم گوش می‌دهید، همانطور که در طول این یازده جلسه گوش دادید." او خواندن از دفترچه را با این جمله آغاز کرد: "ممنون که به من گوش دادید."

سخنانش بر من تأثیر گذاشت و مرا به تفکر واداشت. چرا یک فرد نمی‌تواند خود را ابراز کند؟ چرا به او گوش نمی‌دهیم؟ من تنها یک امان را دیده‌ام، اما افراد بسیاری از این دست وجود دارند، شاید حتی خود ما!

این جمله‌ی پایانی امان برای من بسیار ارزشمند بود، و جلسه‌ی اختتامیه تجربه‌ای بسیار خوشایند و به یاد ماندنی برایم رقم زد. "وقتی کسی به حرف‌های شما گوش می‌دهد، احساس می‌کنید تنها نیستید، و این هدیه‌ی بزرگی بود که از شما دریافت کردم."

**شنیدن فعال: کلید ارتباط موثر**

شنیدن فعال فراتر از صرفاً شنیدن صداهاست. این امر مستلزم توجه کامل به سخنران، درک منظور او، و نشان دادن علاقه است. شنیدن فعال شالوده‌ی هر ارتباط موثری را تشکیل می‌دهد. هنگامی که به سخنان دیگران گوش می‌دهیم، به آن‌ها احساس ارزشمندی و درک شدن القا می‌کنیم. این پیام را منتقل می‌کند: "من شما را می‌بینم، و شما برایم مهم هستید."

دیل کارنگی، در اثر برجسته‌ی خود با عنوان "آیین دوست‌یابی"، به زیبایی بیان می‌کند: "گوش دادن به دیگران، نوعی احترام به آن‌هاست."

به این فکر می‌کردم که هنگام صحبت کردن، ترجیح می‌دهم چگونه به من گوش داده شود. آیا تأیید را ترجیح می‌دهم؟ قطع کردن سخنم و ارائه‌ی نصیحت یا قضاوت ناخواسته؟ یا چیز دیگری؟

در بسیاری از مواقع، صرفاً آرزو دارم شنیده شوم. نه فقط سخنانم، عبارات و جملاتم، بلکه احساسات نهفته در آن‌ها، حتی افکار ناگفته‌ای که در ذهنم می‌چرخند و بر دلم سنگینی می‌کنند.

به نظر من، ترجیح می‌دهم فردی که در مقابلم نشسته است، کاملاً متوجه و متمرکز بر سخنانم باشد، عوامل حواس‌پرتی مانند تلفن همراه را کنار بگذارد، و بدون قضاوت یا پیش‌داوری گوش فرا دهد. سپس، برای اطمینان از درک صحیح منظورم، سوالاتی را برای روشن شدن موضوع مطرح کند تا از سوءتفاهم جلوگیری شود. آنگاه سخنانم را تکرار یا خلاصه کند تا نشان دهد که به سخنانم توجه کرده است، و از طریق نشانه‌های غیرکلامی مانند تماس چشمی، تکان دادن سر، یا سایر حرکات، علاقه‌ی خود را به شنیدن افکارم ابراز کند، با صبر و حوصله به من فرصت دهد تا احساساتم را به طور کامل بیان کنم، و از این طریق حس اعتماد و درک احساساتم را در من تقویت کند.

پس از آنکه خود را در جایگاه مراجع قرار دادم و در نظر گرفتم که چگونه ترجیح می‌دهم شنیده شوم، دریافتم که گوش دادن نه تنها به من کمک می‌کند تا دیگران را بهتر درک کنم، بلکه آن‌ها را نیز قادر می‌سازد تا خود را بهتر بشناسند.

از طریق شنیدن فعال، درک عمیق‌تری از مشکلات و چالش‌ها به دست می‌آوریم، و این امر ما را قادر می‌سازد تا راه حل‌های موثرتری را ابداع کنیم. شنیدن فعال به کسب اطلاعات جدید و گسترش دیدگاه‌هایمان کمک می‌کند. با شنیدن فعال، می‌توانیم از سوءتفاهم‌هایی که منجر به اختلاف و درگیری می‌شوند، جلوگیری کنیم. هنگامی که به سخنان مخاطب خود گوش می‌دهم، اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهم، استرس و اضطراب او را کاهش می‌دهم، و به طور بالقوه او را قادر می‌سازم تا به یک راه حل، یک ایده‌ی خلاقانه، یا یک حالت خوب دست یابد.

به یاد داشته باشیم که شنیدن فعال مهارتی است که با تمرین بهبود می‌یابد. با تمرین مداوم، می‌توانیم به شنونده‌ای فعال و موثر تبدیل شویم.

**آیا به صدای درونی خود گوش می‌دهید؟**

این پرسشی حیاتی است که پاسخ آن کلید شناخت بهتر خودمان است. همه‌ی ما صدایی در درون خود داریم که اغلب آن را نادیده می‌گیریم. این صدا احساسات، خواسته‌ها و نیازهای ما را بیان می‌کند. اما آیا به اندازه‌ی کافی به این صدا گوش می‌دهیم؟

صدای درونی جنبه‌ای ذاتی از وجود ماست. چقدر به این صدا توجه می‌کنیم؟ در واقع، باید آگاه باشیم که این صدا می‌تواند به طور خودکار عمل کند، به طور ناگهانی انتقاد کند یا دیدگاهی منفی اتخاذ کند، در حالی که در مواقع دیگر تأثیری مثبت و سودمند داشته باشد.

علاوه بر این، ممکن است گهگاه ناپدید شود. این صداها می‌توانند مهربان و خردمندانه باشند، در حالی که در مواقع دیگر به عنوان سخت‌ترین منتقد ما عمل می‌کنند و هر عمل ما را محکوم می‌کنند. به عنوان مثال، هنگامی که تحت فشار عصبی قرار داریم، به ذهن خود اجازه می‌دهیم سرگردان شود، و بیشتر بر رویدادهای خارجی تمرکز می‌کنیم تا بر خود درونی‌مان. این امر می‌تواند مضر باشد، زیرا افکار ما انعطاف‌ناپذیر و منفی می‌شوند، و ما به جای استدلال، واکنش نشان می‌دهیم.

دانشمندان در اواخر دهه‌ی 1990 مطالعه‌ی پدیده‌ی روانشناختی صدای درونی را آغاز کردند. تا به امروز، داده‌های قانع‌کننده‌ای جمع‌آوری کرده‌اند، و ادعا می‌کنند که این فرآیند ذهنی اهداف روانشناختی مفیدی را دنبال می‌کند، از جمله برنامه‌ریزی، حل مسئله، تفکر، و خودشناسی.

برای مدتی طولانی، این حوزه‌ی فلسفه بود که تلاش می‌کرد تا صدای درونی را درک و تعریف کند. تا سال 1993 طول کشید، تا اینکه از طریق مطالعه‌ای که توسط هوبرت هرمانس و هری کمپن از دانشگاه رادبود نیمخن در هلند انجام شد، این موضوع از منظر روانشناختی مورد توجه قرار گرفت. این مطالعه نشان داد که صدای درونی می‌تواند برای استدلال و تفکر در مورد واقعیت پیرامون ما مورد استفاده قرار گیرد، و نوعی درون‌نگری است که به ما کمک می‌کند تا محیط اطراف خود را درک کرده و با آن تعامل برقرار کنیم.

**ابزار ضروری برای شنیدن صدای درون**

مدیتیشن سفری به درون خود را تسهیل می‌کند، و ما را قادر می‌سازد تا به صدای درونی خود گوش فرا دهیم. مدیتیشن و ذهن‌آگاهی ابزارهای قدرتمندی هستند که می‌توانند در شناخت و شنیدن صدای درون کمک کنند. با ایجاد فضایی از سکوت و آرامش، مدیتیشن به ذهن فرصت می‌دهد تا از هیاهوی افکار روزمره رها شود. این سکوت ما را قادر می‌سازد تا صدای ظریف و اغلب نادیده گرفته شده‌ی درون را بشنویم. هنگامی که ذهن آرام است، افکار مزاحم کاهش می‌یابند، و می‌توانیم با وضوح بیشتری به احساسات و شهود خود توجه کنیم.

مدیتیشن و ذهن‌آگاهی آگاهی ما را نسبت به افکار، احساسات و احساسات فیزیکی افزایش می‌دهند. این آگاهی ما را قادر می‌سازد تا الگوهای فکری و واکنش‌های عاطفی خود را شناسایی کرده و درک کنیم. از طریق تمرین مداوم، می‌توانیم یاد بگیریم که بین صدای واقعی درون و صداهایی که از ترس، اضطراب، یا افکار منفی ناشی می‌شوند، تمایز قائل شویم. استرس و اضطراب می‌توانند صدای درون را خفه کنند و مانع از شنیدن آن شوند. با کاهش سطح استرس و اضطراب، مدیتیشن به آرام کردن ذهن و ایجاد فضای لازم برای شنیدن صدای درون کمک می‌کند. مدیتیشن همچنین تمرکز را افزایش می‌دهد، و این امکان را فراهم می‌کند تا به صدای درون توجه کرده و از افکار مزاحم دوری کنیم.

**انواع مدیتیشن برای شنیدن صدای درون:**

* **مدیتیشن ذهن‌آگاهی:** این نوع مدیتیشن به ما کمک می‌کند تا بدون قضاوت به افکار و احساسات خود توجه کنیم.
* **مدیتیشن مانترا:** تکرار یک کلمه یا عبارت خاص می‌تواند به آرام کردن ذهن و تمرکز بر صدای درون کمک کند.
* **مدیتیشن تجسم:** تجسم تصاویر یا سناریوهای آرامش‌بخش می‌تواند به ایجاد ارتباط با ناخودآگاه و شنیدن صدای درون کمک کند.

از طریق تمرین مداوم مدیتیشن و ذهن‌آگاهی، می‌توانیم ارتباط عمیق‌تری با خود برقرار کنیم و به توصیه‌های خردمندانه‌ی صدای درون گوش فرا دهیم.

**صدای درون: گنجینه‌ای پنهان**

شنیدن صدای درونی سفری شخصی است. نوشتن در مورد احساسات و افکار به ما کمک می‌کند تا آن‌ها را بهتر درک کنیم، و غوطه‌ور شدن در طبیعت باعث آرامش بیشتر و توانایی شنیدن صدای درونی می‌شود. هر فردی مسیر منحصر به فرد خود را برای ارتباط با خود درونی دارد. نکته‌ی اصلی این است که شروع کنیم و به صدای درونی خود اعتماد کنیم. با گوش دادن به صدای درونی، می‌توانیم خود را بهتر بشناسیم و از نقاط قوت و ضعف خود آگاه شویم. هنگامی که به ندای درونی خود گوش می‌دهیم، در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی، انتخاب‌های بهتری خواهیم داشت. ضروری است که به صدای درونی خود گوش دهیم و از آن مراقبت کنیم. در واقع، این بهترین همراهی است که می‌توانیم در سفر زندگی داشته باشیم، زیرا ما را قادر می‌سازد تا آگاهی بیشتری از محیط اطراف و احساسات خود داشته باشیم.

GPT Translation

**The Desire to Be Heard**

As he introduced himself, his large, dark eyes darted around the room, cautiously stealing glances at me, as if seeking refuge from direct eye contact. I asked, “Are you feeling uncomfortable? Would you prefer to turn off the video and continue our conversation over the phone?”

With resolute confidence and swift articulation, he replied, “No!” Then, after a brief pause, he admitted, “This is the first time I am participating in a video conversation with a woman.”

These were the opening words of my first session with Eman, a thirteen-year-old boy from Bushehr. Eman was my first adolescent client, and I must confess, I was just as eager for this session as he was. Having never coached someone of his age before, I was keen to understand his motivation for seeking coaching.

In an introductory coaching session, the discussion typically revolves around the structure, methodology, and guiding principles of the sessions. Once both parties reach an agreement, the subsequent meetings are scheduled. As I carefully explained these aspects in a simple and comprehensible manner, he suddenly interrupted upon hearing the word **“listening”** and asked, “Does this mean I will be speaking, and you will be listening?”

His question gave me pause. What exactly did he mean? Our initial session became an intriguing exchange, filled with curiosity on both sides.

(Later, I learned from him that he had been just as eager for this session as I was.) I sincerely hoped he would agree to continue, allowing our sessions to formally begin. After my explanation, he said, “I accept. Let’s begin.”

Smiling, I responded, “Eman, we need to coordinate the time for our first session. You have schoolwork to attend to, and I have other sessions and commitments. Please let me know your availability so we can establish a fixed schedule for twelve sessions.”

Upon hearing the number **twelve**, he inquired, “Does this mean I will have twelve sessions with you? I will be speaking? And you will be listening?”

After finalizing the details, our first session commenced. As the video call connected, for a brief moment, I thought someone else had joined the meeting. But soon, I realized it was Eman himself. He sat in a neatly arranged, aesthetically pleasing environment, dressed in elegant attire, and, as he later revealed, had even visited the barber to groom himself for the occasion.

Seeing him, I felt a deep sense of joy. I said, “Eman, I am listening.”

He responded, **“What? You are listening?”**

“No one has ever said that to me before.”

He then began his story:

“You see, no one really listens to me. They hear my voice, but nothing more. From my parents to my siblings, even my teachers and acquaintances, my voice is acknowledged only when I answer a question in class, play with my friends, or complete household chores. I have so much to say, and I long for someone who will truly listen.”

**The Power of Listening**

In our subsequent sessions, Eman spoke with an enthusiasm that filled the space around him. It was then that I fully grasped the weight of his initial question: *“Does this mean I will be speaking, and you will be listening?”*

This kind-hearted thirteen-year-old, by breaking the silence of his inner world, began to unveil the challenges he faced, the thoughts he had never voiced, and the burdens he had carried alone.

Time and again, he would ask, “Can I continue speaking?” And each time I affirmed, his dark eyes would light up, his smile would broaden, and he would speak with all his heart.

The appreciation he felt for my attention was evident—in his expressions, in the sparkle of his eyes, in the warmth of his voice.

During one session, when he hesitantly asked if he was talking too much, I gently inquired, “Why do you ask that?”

Lowering his gaze, he sighed and replied in a somber tone, **“Because no one has ever listened to me before.”**

I asked, “Why do you think they haven’t?”

“I don’t know,” he admitted. “Maybe they were tired, busy, impatient, or upset. All I know is that they never listened.”

As we approached the end of our eleventh session, I asked him to reflect on his experience—what these sessions had meant to him, what value they had brought, and what he would take away from them.

We had scheduled our meeting for Sunday at 5:00 PM. According to Eman, from 3:00 PM onward, he had not taken his eyes off the clock or his phone, feeling as if every minute dragged on like an hour.

I asked, “Why?”

He pulled out a small notebook and said, “Because of this!”

I had posed three questions and had anticipated no more than four lines in response. Yet, he handed me an entire notebook filled with thoughtful reflections.

Seeing such dedication and effort in his answers filled me with joy. It was clear that he had reflected deeply and taken his time to write.

Curious, I asked, “Eman, what made you write so much?”

He answered:

“For a long time, I hadn’t spoken about myself—my problems, my desires, my dreams. Not because I didn’t want to, but because I had no one I could trust. And even if I did, they wouldn’t listen.

Maybe they would hear my voice, but they would be distracted, doing something else. I would always notice that their attention was elsewhere, merely pretending to listen. Or worse, they would interrupt me before I could finish and start giving advice or scolding me—something I absolutely detest.

I was tired of hearing things like *‘Do this,’* *‘Don’t say that,’* *‘I’m telling you this for your own good,’* *‘This will be better for your future.’* All these orders and prohibitions made me regret speaking at all.

So, I decided that until I found someone who truly listened—someone who wouldn’t judge me—I would remain silent.”

Then he asked, “Alright, so should I read my responses now? Do you have the patience for it?”

With a playful smile, he added, **“Oh, I know! You *do* have the patience to listen to me. Just as you have for the past eleven sessions.”**

And so, he began reading from his notebook, starting with these words:

**“Thank you for listening to me.”**

His words touched me deeply.

Why is it that some people feel unheard? Why do we fail to truly listen?

I had met only one Eman, but there are many like him—perhaps even within ourselves.

Eman’s final words were profoundly moving, making our concluding session an unforgettable experience for me:

**“When someone listens to you, you no longer feel alone. That was the greatest gift you gave me.”**

**Active Listening: The Key to Effective Communication**

Active listening goes beyond merely hearing words. It requires full attention to the speaker, an effort to understand their meaning, and a genuine interest in their thoughts. It forms the foundation of meaningful communication.

When we listen attentively, we convey a message:

**“I see you. You matter to me.”**

Dale Carnegie, in *How to Win Friends and Influence People*, has a beautiful quote:

“Listening to others is respecting them.”

I was thinking about how I’d like someone to listen to me when I’m talking. Would I want them to simply agree? Interrupt and advise or judge me? Or… what exactly?

Often, I just want to be heard—not just the words I speak, but also the emotions behind them, even the things I don’t say but that linger in my mind and weigh on my heart.

Ideally, I’d like the person across from me to be wholly attentive—fully focused on me—setting aside distractions like their phone and listening without judgment or preconceived notions. Then, to ensure they truly understand, they’d ask questions so they don’t form mistaken assumptions; they’d repeat or summarize what I said to show they’ve been paying attention. Through body language—eye contact, nodding, or other gestures—they’d convey eagerness to hear me out, patiently giving me space to speak fully. This, in turn, builds trust, letting me know they understand me and my feelings.

After putting myself in my client’s shoes and seeing how *I* would want to be heard, I realized that listening not only helps *me* understand others better, but it also helps *them* understand and hear themselves more fully.

By listening well, we gain a clearer grasp of challenges and find better solutions. Active listening helps us gather new information and broaden our perspectives. Through good listening, we can avoid the misunderstandings that lead to conflict and disagreements. When I listen attentively to the person in front of me, it boosts their self-confidence and reduces their stress and anxiety. By the end of what they share, they may even arrive at a new solution, a creative idea, or simply a better emotional state.

Remember, listening well is a skill that improves with practice. With consistent effort, we can become active and effective listeners.

**Do You Listen to Your Inner Voice?**

This is an important question, and its answer is key to better self-understanding. We all have an inner voice that we sometimes ignore. This voice expresses our inner calling, our feelings, desires, and needs. But do we listen to it enough?

Our inner voice is an intrinsic part of us. How aware are we of listening to it? We need to recognize that sometimes this voice can operate automatically—suddenly becoming critical or negative, while at other times leaving a positive, beneficial impact.

Additionally, there are moments when it may seem to vanish. Sometimes it is kind and wise, and other times it can be our worst enemy, criticizing us in everything we do. For example, under stress we often let our minds wander because we focus more on external events than on our inner world. This can be damaging, as our thoughts grow rigid and negative, making us reactive rather than reflective.

Scientists began investigating the psychology of the inner voice in the late 1990s, and have since discovered fascinating data. They assert that this mental process benefits psychological goals such as planning, problem-solving, reflection, and self-discovery.

For a long time, philosophy sought to understand and define the inner voice. It was not until 1993—thanks to a study by Hubert Hermans¹ and Harry Kempen² at Radboud University Nijmegen³ in the Netherlands—that the subject received psychological attention. Their study showed that the inner voice can be used for reasoning and reflecting on the reality around us. Essentially, it is a form of introspection that helps us perceive our environment and connect with it.

**The Main Tool for Hearing the Inner Voice**

Meditation enables us to journey inward and listen to our inner voice. Meditation and mindfulness are powerful methods that can help in recognizing and tuning into that voice. By creating a space of silence and calm, meditation lets the mind escape the noise of everyday thoughts. In that stillness, the subtle inner voice—often overlooked—can finally be heard. When the mind is relaxed, distracting thoughts recede, allowing us to hear our emotions and intuition more clearly.

Meditation increases our awareness of thoughts, feelings, and the body. This heightened awareness helps us identify and understand our mental and emotional patterns. With regular practice, we can learn to differentiate between our true inner voice and the voices arising from fear, anxiety, or negativity. Stress and anxiety can smother the inner voice and keep us from hearing it. By reducing stress and anxiety, meditation helps calm the mind, creating the space we need to hear that inner voice. Meditation also enhances our focus, allowing us to pay attention to our inner voice and steer clear of distracting thoughts.

**Types of Meditation for Hearing the Inner Voice**

• **Mindfulness Meditation**: Helps you notice your thoughts and feelings without judgment.

• **Mantra Meditation**: Repeating a specific word or phrase can help calm the mind and direct your attention to your inner voice.

• **Visualization Meditation**: Imagining peaceful scenes or settings can connect you with your subconscious and help you perceive your inner voice.

With consistent meditation practice, you can establish a deeper connection with yourself and listen to the wisdom within.

**The Inner Voice: A Hidden Treasure of Our Being**

Listening to your inner voice is a personal journey. Writing about your feelings and thoughts helps you understand them better, and spending time in nature can bring greater calm that makes it easier to perceive your inner voice. Every individual has a unique way to connect with their inner self. The most important thing is to begin—and to trust that inner voice.

By listening to it, we can know ourselves better, recognizing our strengths and weaknesses. Hearing our inner call also leads to better decision-making in life’s important moments. It’s essential to listen to that voice and take care of it because, in truth, it is our best companion on life’s journey. It increases our awareness of both our surroundings and our own feelings, guiding us toward greater understanding and well-being.

¹ Hubert Hermans

² Harry Kempen

³ Radboud University Nijmegen