

## ورقه اطلاعات : روش مشاوره با وینگ ویو (wingwave)

یک ضرب المثل آلمانی می گوید " یک شب بخواب، روز بعد را با دید دیگری آغاز می کنی" و مشاهده می کنیم که این ضرب المثل واقعیت دارد زیرا وقتی می خوابیم مغز ما وقایع ای را که در طول روز تجربه کرده ایم را گردآوری و جایگیری می کند. این در مرحله رویا با حرکت سریع چشم همراه می شود اتفاق می افتد. به این مرحله رم (REM:Rapid Eye Movement) می گویند. در این زمان دو نیمه مغزمان عمیقاً در ارتباط با هم هستند. بعضی از پیشامد ها و یا اتفاقات با این روند حل نمی شوند. اینها ما را بلوک می کنند و باعث استرس می شوند و روی کیفیت زندگی مان اثر می گذارند. در همچنین مواردی مشاوره و وینگ ویو (wingwave) مرحله رم در بیداری را هدفمند بکار می برد به این معنی که مشاور دستش را جلوی تان تکان می دهد و شما با دنبال کردن این حرکت با چشمانتان باعث می شوید که مغزتان مرحله رویا را در بیداری تقلید کند.

همچنان افرادی که از اتفاقات ناگوار رنج برده اند نگاهی خیره دارند به این معنی که چشمهایشان به نقطه ای خیره می شوند و حرکت طبیعی شان را از دست می دهند. بر عکس افراد شاداب و متعادل حرکت چشمشان زنده می باشد مانند بچه هایی که از تجربه مثبتی تعریف می کنند.

مغز در هنگام مشاوره وینگ ویو (wingwave) عمداً جهت پردازش اطلاعات به نهو احسن کمک می گیرد و چشمان به کمک مشاور حرکتی روان می یابد نتیجه ی آن این خواهد بود که نه تنها استرس کاهش می یابد بلکه احساسات متعادل و خلاقانه افزایش می یابند.

استفاده هدفمند از رم (REM) در بیداری باعث گردآوری و جایگیری کردن درونی که معمولاً در خواب اتفاق می افتد می شوند. در اکثریت افراد این مشاوره کمک موثری است جهت کنار آمدن با تجربیات ناگوار تا با نگاهی خوش بینانه به آینده بنگرند.

در مشاوره وینگ ویو (wingwave) به کمک یک تست عضلانی انگشتان دست می توانیم دقیقاً تجربه ای را که باعث استرس می شود را پی ببریم یعنی بر اساس کلمات و جمله هایی که مشاور با همکاری مترجم تست می کند. در این تست شخص انگشت شصت و اشاره خود را محکم مانند یک حلقه می گیرد. مشاور سعی در باز کردن این حلقه دارد. همزمان مشاور با گفتن کلمات و جملاتی که احتمالاً در ارتباط با

تجربیات استرس ذهنی می توانند باشند را تست می کند.  
مشاور و مترجم علائم ضعیف کلماتی را جمع آوری کرده . هدف  
این می باشد که بعد از مشاوره عضله محکم باشد. این به  
این معنا است:

- من می توانم با اتفاقاتی که افتاده اند یا خواهند  
افتاد کنار بیایم .
- من به این موضوع مسلط هستم .