



تجربه مشاور؛ شکستن دیوار فاصله‌ها

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

شکستن دیوار فاصله‌ها

حجت الاسلام دکتر مهکام؛ روان‌شناس

سالیانی است که در مراکز مختلفی به ارائه مشاوره مشغول هستم؛ با این حال، یکی از زیباترین خاطره‌های من از مشاوره در زندان به یادگار مانده است. این داستان واقعی مربوط به زندانی‌ای است که صبح تا شب روی تخت اتاق خود می‌خوابید و بیرون نمی‌آمد. با دیگران کمترین رابطه گفتاری و عاطفی را برقرار می‌کرد. خلاصه نشانه‌های افسردگی کاملاً در او نمایان بود. از طرفی نیز یا هیچ‌یک از روان‌درمانگرهایی که دو سالی بود در زندان فعالیت می‌کردند همکاری نمی‌کرد. با او در مدتی که به زندان رفت و آمد می‌کردم آشنا شدم. تنها کاری که انجام دادم، برقراری رابطه همدلی صادقانه در مواجهه‌های کوتاهی بود که گاهی با او داشتم. یک روز مسئولان زندان و کادر روان‌درمانی با تعجب پیغامی را از طرف او برای من آوردند. «فلانی از شما مشاوره می‌خواهد!» بعد از هماهنگی‌های لازم، زندانی وارد اتاق شد؛ 45 دقیقه اول مشاوره، با گریه آن مرد 45 ساله سپری شد. آنقدر با صدای بلند گریه می‌کرد که نظر دیگران را در بیرون اتاق مشاوره به خود جلب کرده بود. او به من می‌گفت: «شما اولین نفری هستی که من در طول عمرم با او درد دل می‌کنم؛ به اندازه تمام عمرم گریه کردم». او در گام اول از من راهکار درمانی نمی‌خواست، فقط می‌خواست درد دل کند. الحمدلله بعد از آن جلسه و راهکارهایی که ارائه شد، حالش رو به بهبود رفت. دیگر روزها به جای ماندن در بندش، در انجام کارهای زندان مشارکت می‌کرد، والیبال بازی می‌کرد، کم‌کم چرخانده یک تیم شد و وضع روانی طبیعی پیدا کرد.

وقتی همدلی صادقانه حتی با یک زندانی افسرده می‌تواند دیوار فاصله‌ها را بشکند و حالش را خوب کند، چرا ما نباید با نزدیک‌ترین عزیزانمان همدلی کنیم؟! می‌توانیم سنگ صبور یکدیگر باشیم. گاهی دیگران فقط می‌خواهند با ما درد دل کنند و با این کار حالشان خوب می‌شود. این فرصت را از آنها دریغ نورزیم.

منتشر شده در مجله خانه خوبان، شماره 99

برچسب‌ها:

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/675>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/dr-mahkam01-1.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%AF%DA%A9%D8%AA%D8%B1-%D9%85%D9%87%DA%A9%D8%A7%D9%85%D8%8C-%D9%87%D9%85%D8%AF%D9%84%DB%8C>