



تجربه مشاور

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

شکستن دیوار فاصله‌ها

حجت‌الاسلام 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 با 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 گه‌گاهی 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 جاي ماندن در بندش، در انجام کارهاي زندان مشارکت مي کرد، واليال بازي مي کرد، کم کم چرخاننده يك تيم شد و وضع رواني طبيعي پيدا کرد.

وقتي همدلي صادقانه حتي با يك زنداني افسرده مي تواند ديوار فاصله ها را بشکند و حالش را خوب کند، چرا ما نبايد با نزديک ترين عزيزان مان همدلي کنيم؟! می توانيم سنگ صبور يکديگر باشيم. گاهي ديگران فقط مي خواهند با ما درد دل کنند و با اين کار حالشان خوب مي شود. اين فرصت را از آنها دریغ نورزيم.

منبع: نشریه خانه خوبان، شماره 99

برچسبها:

[تجربه، مشاور، مهکام](#) [2]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/792>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/02520.png> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%AA%D8%AC%D8%B1%D8%A8%D9%87%D8%8C-%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%88%D8%B1%D8%8C-%D9%85%D9%87%DA%A9%D8%A7%D9%85>