

تجربه مشاور

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

خیره به آینه

مهدی عباسی؛ روان شناس

مراجعه کننده‌ای داشتم که می‌گفت: «گاهی خیلی مایلیم که بتوانم قیافه خود و هیئت رفتارم را در طول روز مشاهده کنم. برای مثال ده ساعت از زندگی‌ام را در حالت طبیعی و بدون آمادگی قبلی فیلم‌برداری کنند و سپس آن فیلم را که نشانگر رفتارهای خودآگاه و ناخودآگاهم است ببینم. بینم چطور آدمی هستم، مردم با دیدن رفتارهایم ممکن است درباره‌ام چگونه فکر کنند و چه بازخوردی داشته باشند. به معنای دقیق‌تر از خودم بیایم بیرون و خودم را از بیرون ببینم». این درست همان چیزی است که در برخی روایات ذکر شده؛ خود را باید در آینه چیزهایی مثل دوست، فرزند و نظر دیگران ببینی. خود این تکنیک، درمان‌کننده است. این فوق‌العاده است که کسی بتواند از خودش بیرون بیاید و حالات و رفتار خودش را از بیرون بنگرد و بررسی کند. زن و شوهری به من مراجعه کردند؛ خانم ابراز می‌کرد همسرم به من با گفتن الفاظی زشت و نامناسب بی‌احترامی می‌کند و من از این رفتار فوق‌العاده ناراحت می‌شوم و احساس بسیار بدی پیدا می‌کنم. بنده در یک شرایط کنترل شده از این تکنیک استفاده کردم. با گرفتن اجازه، از او خواستم همان حرکات و حالات زمان عصبانیت را دوباره بازی کند. ابتدای کار، مرد با شنیدن خواسته‌ام خیلی به هم ریخت. او را آرام کردم و گفتم تو با یک انگیزه عالی و برای حل مشکلات مراجعه کرده‌ای، بنابراین همکاری کن. آن شخص چون آدم فرهیخته‌ای بود و شعور بالایی داشت، قبول کرد. با خودآگاهی حالت عصبانیتش را بازی کرد. این‌دفعه ناخودآگاه عمل نکرد. توجه داشت که آن کلمه‌های زشت دارد از دهانش بیرون می‌آید و چه اثرات مخربی بر همسرش دارد. بعد به او گفتم اجازه می‌دهی من عین تو بازی کنم. با اجازه‌اش خودم هم عین رفتار او را در هنگام خشمش بازی کردم و او دید. بعد از مدتی خانم گفت که دیگر خبری از هتاک‌های گذشته همسرم نیست. اگر این اراده خداوند که در قیامت «ما همه چیز را به تو نشان می‌دهیم و اعمال را به گردنت می‌اندازیم» در همین دنیا هم امکان داشت روی بدهد، فوق‌العاده بود. خیلی خوب می‌شد ما می‌توانستیم فیلم زندگی معمولی خودمان را با دید نقادانه ببینیم. خواجه ربیع می‌گوید: «اگر گناه بوی بد داشت، هیچ‌کس گناه نمی‌کرد»؛ حیف که گناه ظاهراً بوی بد ندارد..

منبع: نشریه خانه خوبان، شماره 100

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/813>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/89-369.gif> [1] [2]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%AA%D8%AC%D8%B1%D8%A8%D9%87%D8%8C-%D8%B9%D8%A8%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%88%D8%B1%D9%87>