

«آیا به صورت دائمی، آدم‌ها را بر اساس آنچه در روان‌شناسی خوانده‌اید، تقسیم‌بندی می‌کنید؟»

ناخودآگاه بله، اما دارم تمرین می‌کنم که آدم‌ها را سریع دسته‌بندی نکنم؛ چون به تجربه دریافته‌ام که بعد از آشنایی بیشتر، دسته‌بندی فرد عوض می‌شود.

«در باره کلینیکی که در آن مشغول هستید، بگویید.»

کلینیک مددکاری ستایش را هشت سال قبل در بولوار مفتوح، مفتوح ۴، روبه‌روی آزمایشگاه جهاد راه‌اندازی کردم. هدفم هم این بود که از زنان سرپرست خانواده حمایت کنم. تنها دلیلی که موجب شد در این منطقه کمتر بر خوردار شهری کارم را ادامه دهم، نیاز فراوان خانم‌ها و عشقی است که به این افراد دارم. الان شعبه ۲ کلینیک ستایش در برج سلمان در حال افتتاح است اما حتی یک‌بار هم به آنجا نرفته‌ام. ترجیحم این است که همه وقت‌ها را برای این منطقه بگذارم. خودم از اهالی منطقه‌ای کمتر بر خوردارم و دوستدار این مردمم.

«مرکز شما در بین مراکز مشابه، برتر بوده است؟»

تابه حال کسی به من لوح تقدیری از طرف سازمانی رسمی نداده است اما بر اساس آمارهای ثبت شده، می‌توان گفت مراجعان به مرکز ما رضایت فراوانی از جلسات داشته‌اند. افرادی که ما گفتند که در این ساختمان قدیمی در منطقه طلاب، مشاوره‌ای با کیفیت مطلوب انجام می‌شود. بین ۱۶ مرکزی که هم‌اکنون در مشهد در بخش مشاوره پیش از طلاق فعال هستند، مرکز طلاب جزو پنج مرکز اول فهرست است.

«چه موفقیت‌هایی در زمینه مشاوره داشته‌اید؟»

موفقیت در کار مایعنی تاثیرگذاری که علاوه بر نیاز به داشته‌های علمی باید با توانمندی القای مطالب به مخاطب، همراه باشد. پیش از همه چیز باید روان‌شناس، فردی باشد که آموزه‌های روانی را در باره خودش اجرا کرده باشد و فردی سالم باشد تا بتواند الگوی دیگران قرار بگیرد. پیش از این در دوره‌های آموزش مهارت زندگی، مدرس نمونه روان‌شناسی در منطقه ۶ و ۷ شهرداری انتخاب شدم.

«شب‌ها خواب مشکلات مراجع‌کنندگان را نمی‌بینید؟»

در اوایل کارم بله اما به خودم آموزش دادم که مسائل کارم در همان محل کارم بماند. وقتی در محل کارم هستم، تمام توان خودم را به کار می‌گیرم تا مشاوره خوب و خوب‌تری بدهم. به خانه که می‌آیم، برای دخترم، نقش مادری و برای همسر نقش همسری را ایفا می‌کنم. یکی از مهارت‌های زندگی، تمایز گذاشتن بین نقش‌های اجتماعی است و اتفاقاً بخشی از مشکلات خانواده به خاطر درهم‌تنیدگی نقش‌های اجتماعی و شخصی افراد است. واقعاً نیازی نیست خانمی بیاید و همه اتفاقات و رویدادهای محل کارش را در خانه بگوید یا آقایی همه مسائل محیط کارش را بازگو کند. عموماً طرف مخاطب به خاطر باخبر نبودن از حواشی مسئله، یا خسته می‌شود یا بدگمان.



آشنایی با بانوی مشاور خانواده و مرکز مشاوره‌اش

«سال‌ها قبل لیسانس روان‌شناسی بالینی گرفتید. بعد از آن چه کردید؟ اصولاً روان‌شناسی بالینی به چه موضوعی می‌پردازد؟»
وارد بازار کار شدم. با سابقه چندین ساله در این رشته، توانستم مجوز مرکز سلامت روان را بگیرم. روان‌شناسی بالینی یکی از گرایش‌های روان‌شناسی است و تمرکزش بر اختلالات روانی، تشخیص بیماری‌ها و روان‌درمانی است. تفاوت رشته ما با روان‌پزشکی، این است که آن‌ها کارشان را با دارو و پیش می‌برند اما ما با آموزش و توصیه‌های رفتاری، کارمان را پیش می‌بریم.

«خودتان برای اینکه حالتان خوب شود و گوینده بی‌عمل نباشید، چه می‌کنید؟»

از مهم‌ترین دستاوردهایم در زندگی همین است که آرامش دارم. حجم کارم زیاد است. معتقدم به کائنات هر گونه‌فرکانسی بدهیم، همان گونه پاسخ می‌گیریم. حس می‌کنم هر کار مثبتی که برای دیگران انجام می‌دهم، اول از همه خودم را خوشحال می‌کند.

«تابه حال پیش آمده است به عنوان بیمار به روان‌شناس مراجعه کنید؟»

بله. من هم آدمی عادی هستم. حجم مسائلی که به من ارجاع داده می‌شود، زیاد است و نیاز دارم مثل هر فرد دیگری، بازتوانی (رفرش) شوم. گاهی به استخر می‌روم و هر از گاهی یوگا انجام می‌دهم. اعتقاد دارم در اول کار، یک روان‌شناس برای خودش باید خیلی هزینه مادی و روحی کند تا باز خورد خوبی بین مراجع‌کنندگان داشته باشد، وگرنه تبدیل به یک گوینده صرف می‌شود؛ مثل همان زنبور بی‌عسل.

بین ۱۶ مرکزی که در بخش مشاوره پیش از طلاق فعال هستند، مرکز طلاب جزو پنج مرکز اول است

مشاور موفق منطقه ۴: «زندگی» مهارت می‌خواهد

تکتم رجب‌زاده - زینب یعقوبی هر چند این روزها در مقطع ارشد روان‌شناسی مشغول تحصیل است، رزومه خوبی از اقدامات مشاوره‌ای و درمانی دارد. با او در ساعت پایانی شب در کافه‌ای دنج گفت‌وگو کردم. یعقوبی بعد از ساعت‌ها برگزاری جلسات مشاوره‌ای با هم‌با نیروی وافر صحبت می‌کرد. در میانه‌سواالاتم از او - وقتی خیالم از تحمل زیادش جمع شد - پرسیدم معمولاً می‌گویند روان‌شناسان بیشتر از هر کسی به دکتر روان‌شناس احتیاج دارند؟ هر دو خندیدیم و او توضیح داد که این شایعه، ساخت دشمنان سلامت‌مردم است و روان‌شناسان موفق، افرادی هستند که بیشتر از همه در پی اجرای نکات آموزشی روان‌شناسی‌اند. او سابقه شرکت در برنامه‌های گروهی مشاوره‌ای را داشته است؛ کاری که علاوه بر داشتن اطلاعات فراوان روان‌شناسی و تسلط، به توانایی اجرا مانند مجریان درجه یک سیمایم نیاز دارد.

وقتی صحبت از آموزش مهارت‌های زندگی قبل از ازدواج می‌کند، دیگر آن روان‌شناس خندان نیست. دلش پراز غصه می‌شود و می‌گوید: برای گرفتن گواهی نامه رانندگی، فرد باید ماه‌ها تمرین کند و بارها امتحان دهد اما در ازدواج که موضوع ارتباط انسانی مطرح است، همین که گروه خونی دونه‌ر به هم بخورد، کافی دانسته می‌شود. اگر این فاجعه نیست، پس چیست؟ چند وقتی است زوج‌هایی که برای طلاق به دادگاه مراجعه می‌کنند، باید دوره‌ای اجباری را در مراکز روان‌شناسی طی کنند. او خانواده‌های بی‌شماری را از فروپاشی در آستانه طلاق نجات داده است.

