



مشاوره از نان شب هم واجب تر است

❖ بازار کار کسانی که در رشته روان شناسی بالینی مدرک دارند، کجاست؟

باتوجه به اینکه روان شناسی بالینی به تعبیری، مهم ترین گرایش در میان گرایش های روان شناسی است، حوزه کاری بزرگی را هم شامل می شود. فارغ التحصیلان این رشته و گرایش می توانند در کلینیک های مشاوره، ترک اعتیاد، مراکز ویژه سالمندان، مهد های کودک و حتی بیمارستان های روانی فعالیت کنند.

❖ گفته می شود که همه مردم نیاز دارند به روان شناس و مشاور مراجعه کنند، مگر همه مریض هستند؟

این مطلب درستی است که همه نیاز دارند به روان شناس مراجعه کنند اما همه مریض نیستند. امروزه روان شناسان می توانند به مردم کمک کنند که چالش های زندگی شان را حل کنند تا روی هم انباشته نشود و به اختلال روانی نرسند. ما آمده ایم تا مهارت های حل مسئله را به مردم بیاموزیم. افرادی که به این مهارت ها در زندگی مسلط نیستند، به احتمال زیاد، در فرایند زندگی پیچیده و پرماجرایی امروز شهری، دچار

اگر «توقع از دیگران» را کم کنیم، مشکلات هم به همان اندازه کم می شود

گرفتاری های روحی می شوند. ما به نوعی در بخش پیشگیری از گسترش بیماری روانی مشغولیم.

❖ در مباحث دینی، اصطلاحی به نام مراقبه یا تزکیه نفس وجود دارد، روان شناسی چقدر به این مفاهیم دینی نزدیک است؟

بسیار نزدیک است. گاهی همان آموزه های دینی را عینا با زبانی دیگر در میان درس های روان شناسی می دیدم و می خواندم و منتقل می کردم؛ فی المثل براساس دین، فرد مومن نباید حسود باشد و حسادت امری غیر اخلاقی است. روان شناسی بالینی هم به ما می گوید: «تفکر مثبت داشته باش. انرژی مثبت داشته باش. رضایتمندی خودت را از موفقیت های دیگران بیان کن...»

❖ مشاوره، قبل از مسئله یا بعد از روی دادن اختلاف، لازم است؟ ظاهرا مشاوره قبل از طلاق، اجباری شده است؟

نیاز هر فرد این است که علاوه بر داشتن پزشک خانواده، مشاوره خانواده هم داشته باشد و فردی مطلع بدون غرض ورزی به افراد کمک علمی کند. ای کاش به جای مشاوره قبل از طلاق که الان چندی است اجباری شده است، مشاوره قبل از ازدواج انجام می شد. برای گرفتن گواهی نامه رانندگی، در برخی موارد فرد باید ماه ها تمرین کند و بارها امتحان دهد. بعد از آن هم تا چند سال محدودیت های خاصی در رانندگی دارد اما در ازدواج که موضوع ارتباط انسانی مطرح است، همین که گروه خونی دو نفر به هم بخورد را کافی می دانند. اگر این فاجعه نیست، پس چیست؟

بر اساس قانون، از حدود شش ماه قبل، هر کسی برای طلاق دادخواست بدهد، باید به مراکز مشاوره مراجعه کند و بعد از طی جلساتی اگر به نظر مشاور خانواده، راهی برای سازش پیدا نشود، روند طلاق ادامه پیدا می کند. عموم افراد در این جلسات می فهمند که مشکلاتشان بسیار جزئی است.

بعد از چند جلسه، زوج ها یا به سازش می رسند یا به صورت علمی متوجه می شوند که راهی برای ادامه زندگی مشترکشان نیست. در حالت اول همه خوشحال می شویم و شیرینی می خوریم و در حالت دوم، آگاهی های بعد از طلاق را به فرد آموزش می دهیم تا جامعه با فردی ویران شده از لحاظ روحی مواجه نشود. در این مرحله از هر ۱۵ پرونده تنها ۲ پرونده به سازش می رسد. شاید به نظرتان آمار خوبی نباشد اما فراموش نکنید که فرد در آخرین مرحله زندگی پیش مشاور آمده است و اگر همین دوره های اجباری نبود، این افراد هم طلاق می گرفتند. آمار رسمی هم گویای کم شدن ۱۵ تا ۲۰ درصد پرونده های طلاق در استان است که شروع خوبی است.

❖ چه نکته ای را اگر زوج ها رعایت کنند، زندگی شان دیگر تلخ نخواهد شد؟

بر اساس تجربه ام از همه این سال ها، اگر «توقع از دیگران» را کم کنیم، مشکلات هم به همان اندازه کم می شود. زنانی هستند که در جلسه مشاوره به من گله می کنند که شوهرم

برای من فلان موقعیت را درست نکرده است. می گویم چرا نگاهت

فقط به شوهرت است و از خودت و استعداد های خدادادی ات بهره نمی ببری؟ می گویم تو برای زندگی ات چه کردی؟ توقع از مادر شوهر، مادر زن و خانواده همسر اغلب مسئله ساز است.

❖ مشاور خوب چه مشخصاتی دارد؟

باید در یک کلام به کارش تعهد داشته باشد. همین تعهد یعنی جمع آوری آموزه های لازم و بهترین انتقال به مخاطب.

❖ خاطره هایی از مشاوره هایتان برایمان بگویید.

بعد از اجرایی عمومی که در بوستان کوهسنگی داشتم، خانم مسنی به طرفم آمد و من را در آغوش گرفت. تعجب

کردم. گفت من مریضی قند داشتم. به علت استرس زیادی که داشتم، بدنم به قرص ها و روند درمان پزشکی جواب نمی داد. دکترم شما را معرفی کرد. چند جلسه ای برای مشاوره پیش شما آمدم و دوباره به دکترم مراجعه کردم. دکترم از پایین آمدن قندم تعجب کرده بود و گفت دارو مصرف کردید؟ گفتم نه. خود شما گفتید که به علت استرس، بدنت به دارو جواب نمی دهد. بهبود و آرامش امروز زندگی ام را مدیون شما هستم. احساس خوبی را که بعد از شنیدن این ماجرا داشتم، هیچ وقت فراموش نمی کنم.

بگذارید از زن و شوهر هایی بگویم که بعد از مشاوره خانواده می فهمند چه اشتباهاتی کرده و چه لحظات خوبی را بر خودشان حرام کرده اند. آن ها پس از پایان جلسات مشاوره، اغلب گریه می کنند و عاشقانه هم را در آغوش می گیرند. وقتی می بینم توانسته ام دو نفر را که یک خانواده متزلزل را ایجاد کرده بودند، به سطحی از آگاهی برسانم که مشکلاتشان را باور کنند و سعی در ترمیم مسئله داشته باشند، بی نهایت احساس رضایت می کنم.

❖ تا به حال چه تعداد زن و شوهر را به خانه برگردانده اید؟

در این شش ماه ۱۳ خانواده را احیا کرده ام. با آن ها دوستان خوبی شدیم. بعد از بهتر شدن روابطشان، باز هم به من و کلینیک سر می زنند و روند بهتر شدنشان را ادامه می دهند.

