ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
سه شنبه • ۹ اردیبهشت ۱۴۰۴
اول ذی القعده ۱۴۴۶ • ۲۹ آوریل ۲۰۲۵
شماره ۲۱۷۵۵
۲۹۷۴

بی پرده با روانشناسان

به بهانه روز روان‌شناس و مشاور از تعدادی از آن‌ها که سال‌هاست با «زندگی سلام» به‌عنوان کارشناس همکاری می‌کنند، خواستیم که یادداشت‌هایی کوتاه درباره شغل‌شان، سختی یا شیرینی‌هایش، یک خاطره جالب یا... بنویسند؛ نتیجه آن پیش‌روی شماست

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار

پرونده

روان‌شناسی و مشاوره دو حرفه‌ای هستند که نقش حیاتی در بهبود کیفیت زندگی افراد و سلامت جامعه ایفا می‌کنند. در عصر حاضر، تنش‌های اجتماعی، مشکلات اقتصادی و فشارهای روزمره، انسان‌ها را دچار چالش‌های روحی و روانی کرده است. در این میان، روان شناسان و مشاوران همانند چراغی در تاریکی عمل می‌کنند. آنان با استفاده از دانش و مهارت‌های خود به افراد کمک می‌کنند تا با مشکلات روحی و عاطفی خود روبه‌رو شوند و به راه‌حل‌هایی برای بهبود وضعیت خود دست یابند. از مشاوره در زمینه خانواده، همسران و تربیت فرزندان گرفته تا درمان اختلالات روانی، خدمات این متخصصان همه‌جانبه و حیاتی هستند. تأثیر روان شناسان و مشاوران تنها به فرد ختم نمی‌شود، بلکه این مشاغل به‌طور مستقیم بر روی نهادهای اجتماعی تأثیر می‌گذارند. هنگامی که یک فرد به بهبود وضعیت روانی خود نائل شود، این بهبود می‌تواند به روابط خانوادگی و اجتماعی‌اش هم سرایت کند. این موضوع نه تنها منجر به افزایش سلامت روانی افراد می‌شود، بلکه به تقویت پیوندهای اجتماعی و کاهش تنش‌ها و چالش‌های جامعه نیز کمک می‌کند. ضمیمه «زندگی سلام» روزنامه خراسان و صفحه «خانواده و مشاوره» آن، سال‌هاست که هر روز در راستای همین رسالت به تولید محتوا با کمک مشاوران و روان‌شناسان متخصص و متعهد مشغول است. امروز به بهانه روز روان‌شناس و مشاور به سراغ چند نفر از این کارشناس‌ها رفتیم که سال‌هاست بدون چشمداشت خاصی و تنها برای داشتن جامعه‌ای سالم و پویاتر از هیچ تلاشی فروگذار نبودند. آنان با ارائه راهکارهایی برای مدیریت استرس، بهبود ارتباطات و تقویت مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با چالش‌ها مقاوم‌تر شوند. از این رو، وجود روان‌شناسان و مشاوران یک ضرورت انکارناپذیر برای جامعه‌ای سالم و پایدار است. امروز فرصتی است برای قدردانی از زحمات این افراد فرهیخته که با عشق و دلسوزی، تلاش می‌کنند تا زندگی بهتری برای دیگران بسازند. بیایید با هم به اهمیت این حرفه‌ها توجه کنیم و از آن‌ها به عنوان علامت‌هایی از امید و تغییر در جوامع‌مان یاد کنیم. به امید این که روزی تمام خدمات روان‌شناسی و مشاوره تحت بیمه قرار بگیرد تا افراد بدون دغدغه مالی بتوانند با سلامت روان بیشتری به پیشرفت خود و کشورمان کمک کنند. در ادامه، این یادداشت‌ها را می‌خوانید.

گل رز سرخ دخترک

زهرا متقی شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

یکی از روزهای پرکار کلینیک، زوجی را که تقریبا دو ماه بود برای درمان اختلافات‌شان نزد من می‌آمدند، دیدم. قبل از شروع، مرد با مکثی کوتاه و لحنی محتاط گفت: «دخترم هم همراه ما آمده می‌شود چند دقیقه‌ای با شما صحبت کند؟». آهسته گفتم: «من به لحاظ حرفه‌ای مجاز به درمان دخترتان نیستم چون والدینش را می‌بینم اما اجازه بدید چند دقیقه آخر جلسه را با هاش صحبت کنم». نمی‌خواستم ارتباط این دختر نوجوان با دنیای روان‌شناسی، زخمی شود. دخترک که وارد شد و در را آرام بست، مکثی کرد. بعد، از کیف شیکش یک گل رز سرخ بیرون آورد و به طرفم گرفت و با صدایی که می‌لرزید اما شفاف بود، گفت: «من کاری با هاتون نداشتم فقط خواستم بیام که ازتون تشکر کنم. دو ماهه که مامان و بابام دیگه سر هم داد نمی‌زنن و من تو آرامش و سکوت می‌تونم درس بخونم». من به کارایی این مسیر ایمان دارم و آن گل سرخ نشانه‌های ایمان را برایم پررنگ‌تر کرد.

آزاردهنده بودن میدان‌داری روان‌شناس‌های اینستاگرامی

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

من سال‌هاست در این حرفه مشغول کار هستم. هم اتفاقات تلخ، هم اتفاقات شیرین را از سر گذرانده‌ام. در این دوران، میدان‌داری مثلا روان‌شناس‌های تلگرامی و اینستاگرامی که برای جلب مخاطب هر چیزی می‌گویند، مشخصا آزاردهنده بوده. گاهی مرا به فکر ترک شغل انداخته است. همان‌گونه که خیلی از همکاران حاذق در این سال‌ها، عطای این کار را به لقایش بخشیده‌اند. اما هر بار یا چیز مانع ترک شغل من شده است. برق نگاه مراجعانی که علت تکرار مشکلات خود را درک می‌کنند. گویی از خواب برخاسته‌اند. این تحول که تازه اول راه تغییر است، آن قدر شیرین است که هنوز مرا در این شغل نگه داشته است. البته اتفاقات جالب هم زیاد رخ می‌دهند. روزی زوجی بعد از چند سال ازدواج با مشکلات فراوان مراجعه کردند و خانم در صحبت‌های اولیه گفت که حتی برای ازدواج، مشاوره پیش از ازدواج هم رفته‌اند اما باز هم به مشکل برخورده‌اند! پرسیدم خوب آن مشاور پیش از ازدواج چه گفت؟ خانم پاسخ داد که گفت با هم ازدواج نکنید که به مشکل‌های بزرگ خواهید خورد! گویا انتظار داشته صرف مراجعه به روان‌شناس، باعث شود مشکلی در ازدواج نداشته باشد!

نجات از قاتل شدن

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و استاد دانشگاه

اگر بپذیریم که اتاق مشاوره جایی است برای شنیدن صدای دردمندان و گذاشتن مرهم بر زخم‌های پنهان آن‌ها و اگر بدانیم که در این فضا نه تنها مشکلات بلکه توانمندی‌ها هم شناسایی شده و برای ساختن فردایی بهتر به کار گرفته می‌شوند و اگر به ارزشمندی سلامت و آرامش روانی افراد و گرانبها بودن روح انسانی واقف باشیم، شاید بهتر بتوانیم اهمیت، سختی و حساس بودن کار روان‌شناس و مشاور را درک کنیم.

این فرد به‌عنوان یک متخصص تاثیرگذار است و به‌عنوان یک انسان از دردها و رنج‌های دیگران متاثر می‌شود. در طول سالیان متمادی تلخی‌ها و شیرینی‌های زیادی را تجربه می‌کند. از هم‌صحبتی با دختران و پسرانی که برای شروع زندگی مشترک مشاوره ازدواج می‌خواهند تا زن و شوهرهایی که خسته و درمانده از مشکلات زندگی مشاوره طلاق می‌گیرند. بهترین تجربه من و شیرین‌ترین احساس من در این سال‌ها دیدن آرامش افرادی بوده که با بی‌قراری و سردرگمی و ناامیدی روبه‌روی من نشسته‌اند و بعد از یک ساعت با چهره‌ای روشن‌تر و نفس‌هایی آرام‌تر و از همه مهم‌تر امیدوارتر از گذشته خداحافظی کرده و بی‌صبرانه منتظر تعیین وقت جلسه بعدی بوده‌اند. اما بوسه‌ای را که بعد از یک جلسه یک‌ونیم ساعته، مرد میان سال بر پیشانی من زد و اقرار کرد که از افتادن در یک دره سر بزرگ و تبدیل شدن به یک قاتل نجات یافته است را هیچ‌گاه از یاد نمی‌برم.

فالگیر روان‌شناس!

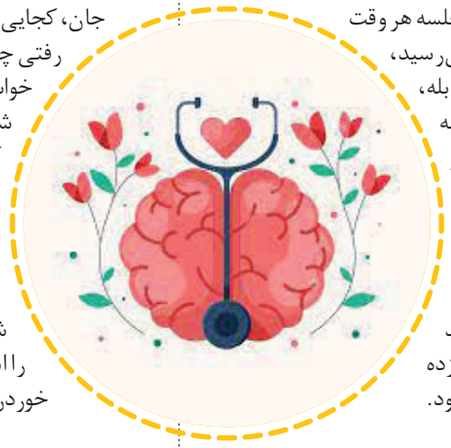
پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

سال‌هاست که در اتاق درمان، شاهد شادی‌ها، غم‌ها و لحظه‌های ناب انسانی بوده‌ام. هر درمان موفق، خاطره‌ای خوش در دل من ثبت کرده است. اما بعضی خاطره‌ها رنگ و بامزه‌ای دارند. مراجعه کننده‌ای داشتم با اختلال شخصیت. در جلسات، رفتارهایش را توصیف و واکنش‌هایش را پیش‌بینی می‌کردم تا بتوانیم برای آن‌ها راهکار و درمان طراحی کنیم. چند جلسه بعد، یک‌بار خیلی جدی گفت: «خانم دکتر، شما فالگیر هستید؟ هر چی می‌گویید درست در می‌آید! بهتر نیست فالگیر شوید؟ درآمدش بالاست!» من برای لحظه‌ای خیره و هاج و واج ماندم ولی بعد هر دو زدیم زیر خنده!

شکستن دیوارهای یخ‌زده بین‌مان

دکتر امید عنایتیان | مشاور و مدرس دانشگاه

یک روز یک مراجع آقا آمده بود که خیلی استرس داشت. همین که نشست و من با لبخند سلام کردم، با عجله گفت: «سلام دکتر... ببخشید که دیر کردم، ترافیکِ معده بدجور بود!». چند ثانیه هردوی‌مان مات ماندیم! بعد خودش زد زیر خنده و گفت: «ای‌وای! منظورم ترافیک شهر بود، معده‌ام کجای کاره؟». فضای جلسه که خیلی رسمی شروع شده بود، با آن سوتی بانمکش یک دفعه گرم شد. تا آخر جلسه هر وقت بحث به استرس می‌رسید، با خنده می‌گفت: «بله، ترافیک معده همیشه هست!». از آن روز فهمیدم بعضی وقت‌ها همین اشتباهات بامزه، کمک می‌کند مراجع راحت‌تر باشد و انگار دیوارهای یخ‌زده بین‌مان زودتر آب شود.



سفر با خواستگار به کیش براساس مشاوره من!

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

یک دختر و پسری برای مشاوره قبل از ازدواج آمدند مرکز مشاوره. دو روز بعد از جلسه اول من داخل اتاق بودم، دیدم از بیرون اتاق و قسمت پذیرش دارد صدای سروصدا می‌آید. آمدم بیرون و دیدم مادر دختر خانمی که چند روز قبل آمده بود برای مشاوره، دارد گریه می‌کند که آقای دکتر، دختر من نیست. گفتم یعنی چی؟! گفت از صبح از خانه رفته بیرون، تلفنم جواب نمی‌دهد. من از تلفن مرکز تماس گرفتم و جواب داد. گفتم دختر جان، کجایی؟ گفت من آمدم کیش. گفتم کیش رفتی چه کار؟ با کی رفتی؟ گفت با همان خواستگارم! گفتم چی؟ گفت آقای دکتر، شما گفتین نسبت به هم شناخت پیدا کنید تا آگاهی‌تون بالا برود. من هم دیدم در مسافرت آدم‌ها همدیگر را بهتر و بیشتر می‌شناسند، برای همین با او به کیش آمدم. و منی که از تعجب شوکه شده بودم و نزدیک بود شاخ در بیارم و دختری که کلا مسیر را اشتباه رفته بود و مادری که در حال خوردن آب قند بود.

کودکان و روزگار تلخ کرونا

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

کار مشاوره و روان شناسی یکی از حساس‌ترین و در عین حال شیرین‌ترین شغل‌هاست. تجربه برخورد و شنیدن قصه‌های متفاوت از زندگی انسان‌ها باعث افزایش دید چند جانبه آن‌ها می‌شود. در طی این دوازده سال، مراجعان زیادی را در اتاق درمان دیده‌ام و بحران‌های فردی و اجتماعی زیادی را در کنار آن‌ها گذرانده‌ام. اما بی شک در دوران همه‌گیری کرونا یکی از سخت‌ترین تجربه‌های کاری خود را سپری کردم. به جرئت می‌گویم حداقل هفته‌ای یک بار، مراجعان سابق با من تماس می‌گرفتند و از فوت یا ابتلای نزدیکان بچه‌ها به من خبر می‌دادند و از من می‌خواستند در این فرایند آن‌ها را همراهی کنم تا کودک راحت‌تر بتواند این بحران را سپری کند. قرنطینه‌های والدین و جدایی اجباری از بچه‌ها، تجربه سوگ نزدیکان و حتی در خانه ماندن‌های طولانی موقعیت‌های چالش برانگیزی شده بود. در این سال‌های کرونا بود که بار دیگر به نقش پراهمیت روان شناسی در جامعه پی بردم و برایم محرز شد که در سخت‌ترین موقعیت‌ها روان شناس‌ها موظف هستند که خود را سرپا نگه دارند و به سلامت روان جامعه کمک کنند تا جامعه هر چه سریع‌تر بعد از بحران‌های شخصی و اجتماعی به روال عادی خود بازگردد.

خوشحالی بابت آگاهی و رشد و تغییر افراد

دکتر النازعلوی | متخصص روان‌شناسی

یکی از بهترین و شیرین‌ترین و البته پراسترس‌ترین خاطرات من در مورد دختر خانمی هست که تصمیم گرفته بود به زندگی‌اش خاتمه بدهد و می‌خواست در جلسه مشاوره که به اصرار او به صورت آنلاین برگزار شد، این اتفاق بیفتد چون می‌خواست با من به عنوان یک ناشناس صحبت کند و در این لحظات آخر تنها نباشد. وقتی از تصمیمش مطلع شدم شرایط سخت و حساسی را تجربه کردم و به سختی توانستم از این تصمیم منصرفش کنم و از او بخواهم با هم در مورد راه‌حل‌های دیگر صحبت کنیم و با استفاده از تکنیک‌های روان‌شناسی کمکش کنم تا مشکل را حل کند یا آن را بپذیرد. خدارا خیلی شاکرم که در مسیر عبور از چالش‌های زندگی، همراه مراجعانم هستم. وقتی آگاهی و رشد و تغییرشان را می‌بینم با تمام وجودم خوشحال می‌شوم و مصمم‌تر و باانگیزه‌تر در این مسیر سخت و شیرین گام برمی‌دارم. یک تشکر ویژه هم از شما خوانندگان پروپاقرص صفحه زندگی سلام دارم که همیشه لطف‌تان شامل حالم شده است.

ارمغان‌های این حرفه

راهله فارسی | مشاور

یکی از بهترین هدایای شغل من این است که به من آموزش داده که وقتی وارد اتاق مشاوره می‌شوم، قضاوت را کنار بگذارم چون گاهی وقتی ظاهر فرد را می‌بینید یا مشکل را می‌شنوید، دچار سوبرداشت می‌شوید. اما عمیق شدن باعث می‌شود دریچه جدیدی از مشکل دیده شود. جذابیت اتاق درمان گره ذهنی است که برای مراجع باز می‌شود. مهارتی که نیاموخته و می‌آموزد و زندگی که نزیسته است و زیست کند و متحول شود. خودش، نگاهش، حس‌هایش و .... بارها زوجینی را دیدم که با دعوا و صداهای بلند به اتاق درمان آمدند و تنها تصمیم‌شان طلاق و جدایی بوده اما وقتی قدم به قدم شنیده شده‌اند و فهمیدند گره مشکل‌شان کجاست و در صدد رفع رفتیم، امروز با لبخند می‌بینم‌شان و حالا بعد سال‌ها پیغام می‌گذارند و از تولد فرزندشان برایم می‌گویند و بیان می‌کنند این زندگی را مدیون شما هستیم. برایم بسیار لذت‌بخش است و کمک می‌کند که من انگیزه پیدا کنم برای افزایش علمم و شروع مجدد برای ساختن زندگی‌های شادتر در جامعه. این شغل ارمغانی که برای من داشته، افزایش صبر و آرامش است. و مهارت شنیدن را یاد گرفتم، مهارتی که نیاموخته‌ایم و چه قدر فرد وقتی شنیده می‌شود و حس می‌کند درک می‌شود، حس امنیت و آرامش دارد.