

مشاوره روانشناسی

«از بخت شکر دارم و از روزگار هم». شش ماهی است که در کنار دیگر اشتغالاتم، به کار مشاوره روانشناسی (counseling psychology) مشغول شده‌ام. در این مدت، با بیش از ۲۴ مراجعه کننده، مواجه شده و جلسات مشاوره متعددی با آنها داشته‌ام. خرسندم که افزون بر آموخته‌هایم در دیسپلین روانشناسی، پیشینه فلسفی‌ام، همچنین انس درازآهنگم با میراث ادبی - عرفانیِ پس‌پشت، در سامان بخشیدن به این جلسات مشاوره، بسیار بکارم آمده است.

در جلسه مشاوره، با انسان پیرامونیِ گوشت و پوست و خون‌داری مواجه می‌شیم که به خاطر گیر و گرفت و مشکلی پیش تو آمده؛ یا از اضطراب (anxiety) و افسردگی (depression) رنج می‌برد؛ یا در تنظیم و پیشبرد هدف‌های زندگی‌اش (goal setting) سردرگم و پریشان است؛ و یا مناسبات انسانی‌اش بهم ریخته (humanistic relationship)، و یا با مقوله مهیبِ معنای زندگی (meaning of life) دست و پنجه نرم می‌کند.

عموماً در جلسات مشاوره، می‌کوشم با بکارگیری روش سقراطی (Socratic method)، ابتدائاً چند و چون مسئله برای خودم و مراجعه کننده روشن‌تر شود؛ که در پاره‌ای از موارد، شخصی که مراجعه کرده، در وهله نخست نمی‌داند نگرانی و مشکل او دقیقاً چیست. پس از آن با وام کردن و بکار بستن مفاهیمی چند از روانکاوان و روانشناسانی نظیر فروید، یونگ، فرانکل، مازلو، راجرز، یالوم...؛ آینه‌ای در مقابل مراجعه کننده قرار می‌دهم تا خود را در مقابل آن بهتر تماشا کند و ببیند؛ که «درون آینه روبرو چه می‌بینی» و «تماشا مرو، نک تماشا تویی». در ادامه، از روش درمان شناختی - رفتاری (Cognitive-Behaviour Therapy)، که از روش‌های مشاوره جاری و کارآمد در روزگار معاصر است؛ برای پیشبرد جلسات استفاده می‌کنم.

این ایام، در حال نهایی کردن کتاب «نبض خیس صبح: سالکِ مدرن شرقی» هستم؛ قرار است این کتاب که متضمن تأملات تکمیلی من درباره شعر و عرفان سپهری، شاعر اگزستانسیالیست معاصر است، حوالی ۲۰ سپتامبر منتشر شود. اگر اشتباه نکنم، «نبض خیس صبح»، نوزدهمین اثری است که از من منتشر می‌شود. قاعدتاً، نظیر هر نویسنده دیگری، نظرات و ملاحظات فراوانی طی پانزده سال گذشته از خوانندگان مقالات و کتاب‌هایم دریافت کرده‌ام؛ ملاحظاتی که نویسنده را، به سبب تاثیراتی که کارک‌هایش در ذهن و نگرش مخاطبانِ همدل داشته، خوش می‌آید و امیدوار و خرسند می‌کند؛ هر چند انگیزه و سلسله جنبان اصلی او از نوشتن، نفسِ نوشتن و شکوفا شدن و هم‌نورد افق‌های دور گشتن و «غفلت پاک» را نصیب بردن است.

اخيراً با خود می‌اندیشیدم که وقتی می‌بینی و می‌شنوی که جلسات مشاوره‌ات در زندگی کسی، به روایت خودش، تا چه میزان موثر واقع شده؛ حسی دلپذیر و روح‌نواز از سنجی دیگر را تجربه می‌کنی؛ که به تعبیر لویناس، با «چهره» کسی که طی ۸-۱۰ جلسه و یا بیشتر با او گفتگو کرده‌ای، مواجهی؛ کسی که زیرو زبرها و قبض و بسط‌ها و دلهره‌ها و دلگرانی‌ها و تشویش‌های مختص به خودش را دارد. هنگامی که تأثیرات انضمامی کارت را در او می‌بینی و حس می‌کنی؛ بر خلاف مخاطبانی که آنها را ندیده‌ای و نمی‌شناسی؛ رضایت باطنی ژرفی را نصیب می‌بری و با خود زمزمه می‌کنی:

«هر کجا هستم، باشم،

آسمان مال من است.

پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است

چه اهمیت دارد

گاه اگر می‌رویند

قارچ‌های غربت؟»