

شگفت آور است!

در زندگی خود، در برخی موارد احساس کرده‌ام که از مشکلات غیرقابل حل به حالت انفجار رسیده‌ام! یا در چرخه‌ای دائمی گرفتار شده‌ام و یا در یک برهه، اسیر احساس یاس و بی‌ارزشی شده‌ام و در آن حال اطمینان داشته‌ام که به ورطه‌ی روان گسستگی می‌غلطم! ... اما احساس می‌کنم، به این جهت که در این موارد افرادی را در اختیار داشته‌ام که به حرفهایم گوش کنند و به همین دلیل مرا از اغتشاش احساساتم بیرون بیاورند، از بسیاری از افراد، خوش اقبال تر بوده‌ام.

این امکان را داشته‌ام که کسانی وجود داشته‌اند که با عمقی بیشتر از شناخت خودم به حرفهای من گوش کرده‌اند! این افراد بدون هرگونه قضاوت، تشخیص و ارزیابی، صرفاً به آن چه می‌گفتم گوش می‌کردند، ریشه و جایگاه سخنانم را روشن ساخته و به ابهامات آن پاسخ داده‌اند.

می‌توانم با اطمینان بگویم زمانی که در پریشانی روانشناختی باشید و کسی بدون قضاوت در مورد شما و بدون تلاش برای بر عهده گرفتن مسؤلیت شما و بدون این که تلاش نماید بر شما اعمال نفوذ کند، به حرفهایتان گوش کند، لذت فوق العاده و غریبی پیدا می‌کنید! ... به هر ترتیب اولین گام یک راهنمای آگاه خوب شنیدن و درک غلیان‌های درونی شماست!

اقدام آن‌ها در چنین مواردی تنش مرا آرام کرده است؛ بلکه این عمل به من اجازه داده است تا احساسات، تقصیرها، یاس و سردرگمی‌های هراس‌آوری که بخشی از حال من بوده است را بیان کنم. زمانی که کسی به من و حرفهایم توجه کرده است، قادر شده‌ام دنیای خود را به شیوه‌ای جدید دریابم و به پیش‌روم! شگفت‌آور است که هرگاه کسی به حرف‌های انسان گوش کند، احساساتی که کاملاً دردناک بوده‌اند، تحمل پذیر می‌شوند! شگفت‌آور است که هرگاه به حرف‌های انسان گوش کنند و او را دریابند، چگونه عواملی که غیر قابل حل بودند حل می‌شوند! سردرگمی‌هایی که درمان ناپذیر به نظر می‌رسیدند، به

^۱ - برگرفته از صحبت‌های راجرز (با افزوده‌هایی مختصر و لازم) به نقل از: جورج، ریکی ال و کریستیانی، ترنراس. روانشناسی مشاوره. ترجمه ی رضا فلاحی، و محسن حاجیلو. تهران: انتشارات رشد.

جریانهای نسبتاً روشنی تبدیل می شوند! ... من وهله هایی راکه در آن ها از چنین حساسیت و گوش دادن
همدلانه و با تمرکز برخوردار بوده ام، بسیار گرامی می دارم!^۲

^۲ - روشن است که در این جا مقصود دل سپردن و شنیدن حرفهای غیراخلاقی و ایجاد کننده ی شک در اعتقادات صحیح یا خوب شنیدن سخنان پوچ نیست؛ بلکه نوعی رویکرد انسانگرایانه در روانشناسی مشاوره است که گرچه در کتابی علمی - دانشگاهی ثبت شده ولی می تواند در زندگی های جاری ما نیز قابل تأمل و استفاده باشد.