

+ گوشه



قصه یک لیلی

● **عطیه هراتی مطلق /** دخترک پایش را می کند توی یک کفش و اصرار و التماس که من می خواهم با یک مرد جانباز بالای ۷۰ درصد ازدواج کنم! و بالاخره به آرزویش می رسد و راضیه در حالی که ویلچر داماد را هل می دهد، می رود خانه بخت.

این خلاصه کتاب «لیلی منم» است؛ روایتی از خاطرات زندگی مشترک راضیه فدایی با همسر جانباز قطع نخاعی اش شهید مهدی سورچی. اینکه تو ازدواج کنی و بعدها همسرت در جریان جنگ و حادثه دچار معلولیت شود و تو در کنارش بمانی، خیلی فرق دارد با اینکه دختر جوانی تصمیم بگیرد با مرد جانباز قطع نخاع ازدواج کند. به قول راضیه خانم «خانواده داماد به دنبال عیب و ایرادی در من می گشتند و برایشان جای سؤال داشت که چرا می خواهم چنین انتخابی داشته باشم...»

مریم عرفانیان، نویسنده مشهوری این کتاب، در زمینه نگارش خاطرات همسران شهدا و جانبازان سابقه طولانی و پرکاری دارد. این کتاب اما به دلیل موضوع جذاب و متفاوتش، از دیگر آثار نوشته شده در این سبک، خواندنی تر شده است. کتاب پر از اتفاقات بسیار شیرین و بسیار تلخ است که گاهی آن قدر غم قصه زیاد است که مجبوری کتاب را کنار بگذاری و کمی گریه کنی، نفس عمیق بکشی، آه بکشی و بعد ادامه بدهی.

زن ها نگاه جزئی تری به مسائل زندگی دارند. آن ها به خاطر عواطفی که در ذات وجودی شان دارند اغلب اتفاق ها را احساسی تر بیان می کنند، همین مسئله باعث می شود نگرششان در توصیف و فضا سازی و صحنه پردازی دقیق و موشکافانه باشد و این ویژگی در «لیلی منم» بسیار مشهود است. نویسنده و راوی دوزن هستند که هر دو همه توان و استعدادشان را پای کار کتاب آورده اند و حاصل این کار مشترک، کتابی شده که در میان ناداستان های پر شمار این روزها، خواندنی و متمایز است.

اگر چه دلم می خواهد درباره بخش های جذاب این کتاب حرف بزنم، اما بهتر آن است که خودتان کتاب را بخوانید و در سفر این زندگی مشترک عجیب و سخت همراه شوید. «لیلی منم» اگر چه روایت زنانه ای است، اما کتابی برای همه است. قصه ای خواندنی از یک زندگی در این سرزمین که به همه ما تلنگر می زند و یادآوری می کند که پای و جب به وجب این خاک، چه خون دل هایی خورده شده است.

«لیلی منم» را انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی) در ۲۰۰ صفحه منتشر کرده است.



چرا بعضی ها پیش مشاور نمی روند؟

ناآگاهی برخی از مشاوران نسبت به حرف خود و نداشتن شرح وظایف درست برای یک مشاور مجرب.

ناآگاهی و نداشتن باور مراجعه کننده برای مشورت و مشاوره خود.

تصورات خرافی برخی مردم از رفتن نزد مشاور یا روان پزشک.

● خودش خوب نمی شود

بسیاری از افرادی که از افسردگی رنج می برند، خود هرگز متوجه این موضوع و بیماری نمی شوند. برای بسیاری دیگر از بیماری های روحی و روانی نیز اتفاق مشابه می افتد. در برخی مواقع نیز ممکن است فرد تصور کند که مشکل جدی نیست و پس از مدتی به خودی خود خوب می شود. اینجا است که شناخت علائم و رفتارها اهمیت پیدا می کند. در ادامه برخی از مهم ترین نشانه هایی که بیان می کند شما به مراجعه به روان شناس نیاز دارید بررسی می کنیم؛ اما پیش از آن بهتر است یادآوری کنیم که مراجعه به روان شناس و دریافت درمان تخصصی به هیچ عنوان خجالت آور نیست. روان شناس که یک شخص متخصص و آگاه درباره مشکلات روان است، به ما کمک می کند تا مشکل و موضوع مورد نظر را بتوانیم بهتر درک و حل کنیم و یاد دید بازتری به دنبال حل آن باشیم. روان شناس و درمانگر می تواند با ارائه راهکارهایی کاملاً کاربردی، به حل مشکل ما کمک کند. روان شناس به دنبال تکنیک ها و روش هایی است که ما را به زندگی عادی بازگرداند و به مادر تحلیل مسئله و مشکلاتمان کمک می کند.

فایده مشورت کردن چیست؟

افکار و احساسات خود را از دید متفاوتی می بینیم.

با احساسات خود روبه رومی شویم.

مشکلات خود را به آسانی بیان می کنیم.

راهکار بهتری برای روبه روشدن با مشکلات پیدا می کنیم.

● این ها خوب هستند

مهم تر از اصل «مشورت»، شناختن و یافتن مشاوران خوب و شایسته است. برای یک مشاور خوب ویژگی های زیادی را می توان فهرست کرد برخی از آن ها عبارتند از: تسلط و ترفند داشتن در برقراری ارتباط، داشتن درک عمیق، همراهی و همدردی، پایداری و تسلط بر هیجانات، رازداری، هرگز از صحبت های مراجعه کننده متعجب نمی شود، دید مثبت، داشتن صبر و شکیبایی، در عرصه سلامت روان دارای پروانه باشد، انعطاف پذیر باشد، پذیرفتن مراجعه کننده بدون هیچ گونه قید و شرط و در نهایت در صورت لزوم مراجعه کننده را به متخصص مربوط ارجاع دهد.