

استفاده از ایمیل در روان درمانی و مشاوره (۱)

مترجم: ملیحه طاهری، روانشناس بالینی

haiku_virtu@yahoo.com

یکی از روزها که ایمیل هام رو چک می کردم، دیدم که مراجع می خواست که قرار هفته بعدش رو تغییر بده. سریع و به صورت مثبت جواب دادم. بعد از اون یک ایمیل به یکی دیگه از مراجعین ام زدم و از او پرسیدم که آیا می تونه قرار بعدی اش رو از روز دوشنبه صبح ساعت ۱۰ به دوشنبه ظهر تغییر بده یا نه؟ در عرض یک ثانیه با یک کلمه جواب داد "بله". چند ماه قبل متوجه شدم که باید هفته آینده به خارج از شهر برم برای یک موضوع اضطراری خانوادگی. بلافاصله یک ایمیل به چندین تا از مراجعین زدم، (با استفاده از BCC و نه CC تا ایمیل و نام آنها محرمانه بماند)، به آنها گفتم که هفته آینده خارج از شهر خواهم بود و در این مدت نمی تونم به ایمیل جواب بدم و نه به تلفن، به اونها تلفن و نام فرد جایگزین خودم در مواقع اضطراری رو دادم و از آنها خواستم که در صورتیکه می توندند قرارشون رو به روز و زمان مشابه به یک هفته بعد از اون تغییر بدهند، به من اطلاع بدهند.

شما این ایمیل ها رو دوست ندارید؟ من که دوست دارم! اون ها ساده هستند و سریع و موثر. اون روزهایی که ما با مراجعین تلفن-بازی می کردیم و وقتی که لازم بود یک گفتگوی تلفنی رو با "حال شما چطوره؟" شروع کنیم، باید به پاسخ طول و درازی گوش می-کردیم، گذشته است؛ حالا ما برنامه ریزی ها رو با رد و بدل کردن پیام الکترونیکی انجام می-دیم. به جای مشغول کردن خط تلفن و یا نگه داشتن پشت خطی و صرف انرژی، می توانیم روی کارهای مهم تر تمرکز کنیم. خیلی از درمانگران این انعطاف پذیری رو که به ما امکان می-ده تا بوسیله کامپیوتر ویا بلک بری و آی فن (موبایل ها) در ساعات کاری و یا خارج از ساعت کاری، از دفتر کار و یا اتاق نشیمن، کنار ساحل و یا در قایق و یا در کشوری دیگر و یا هر از جا و هر مکانی ایمیل ها رو بفرستیم و یا دریافت کنیم، خیلی دوست دارند.

با پی بردن به فواید ایمیل، بسیار از درمانگران شروع کردند به دادن آدرس ایمیل خود به مراجعین و اضافه کردن ایمیل در بیزینس کارت و یا وب سایت حرفه ای. بعد از این همه، ایمیل ها می توندند در زمان ما صرفه جویی کنند و از به هدر رفتن زمان در گفتگوهای تلفنی طولانی جلوگیری کنند.

یکی از روزها با ایمیلی کوتاه از یک مراجع افسرده از خواب برخاستم. "دکی، من دیگه طاقتش رو ندارم!!!!" متوجه شدم که ایمیل در ساعت ۲ بعد از نیمه شب فرستاده شده است. حالا باید چه کار کنم؟ ایمیل بزنم، به مراجع زنگ بزنم، به تلفن اضطراریش زنگ بزنم، (این ایده خوبی نیست، مادرش حال روانی خوبی نداره) به اورژانس محلی ۹۱۱ زنگ بزنم و یا...؟

یکی دیگه از صبح ها، ایمیلی از یکی از مراجعین دریافت کردم که خیلی نسبت به خوابی که شب قبل دیده بود، هیجان زده بود، چطور این خواب به جلسات درمانی ما ربط داشت، و جالبه که من هم در خوابش بودم. موس رو روی صفحه ایمیل به سمت پایین بردم، متوجه شدم که به درازای چندین صفحه بود. با وجود اینکه به اهمیت بالینی رویاها آگاه بودم، فرصت و انگیزه ای برای صرف کردن نیم ساعت زمان برای خواندن اون ایمیل در اون روز صبح نداشتم. در جلسه بعد وقتی متوجه شد زمانی رو صرف خواندن تحلیل رویای او نکرده ام که حاکی از پیشرفت غیر منتظره اش داشت، بسیار دلخور شد.

از آن پس هرشب ایمیلی از یک مراجع دریافت می کردم که این طور شروع می شد: "می دونم که زمان ما تمام شده ولی فقط یکی مورد خیلی مهم دیگه مونده که می خواستم به شما بگم." و در ادامه یک ایمیل مهم که شامل بینش های بسیار مهم بود، دروابع مساوی با ۲۰ دقیقه از یک جلسه درمانی مفید. ما نه توافقی مبنی بر پرداخت در مقابل زمان صرف شده برای خواندن ایمیل هایش داشتیم و نه در مبلغی که می پرداخت این هزینه می گنجید.

یک زن جوان که با بهترین دوست دخترش به مشکل برخورد کرده بود و این موضوع خیلی از جلسات درمانی ما بود؛ نوشت: "من خیلی نارحت هستم، می تونید باور کنید که اون به من گفته است...!" و شروع کرد به نشان دادن احساسات جریحه دار شده اش در یک ایمیل بسیار طولانی. وقتی من در جواب به او نوشتم: "من بسیار متاسفم و اجازه بدهید تا بیشتر در این رابطه در جلسه ای که این هفته داریم صحبت کنیم"، خیلی عصبانی شد.

بسیاری از درمانگران گزارش می‌دهند که مراجعین اغلب از آنها یک پاسخ "سریع" و "خلاصه" می‌خواهند. مثلاً "مادرم امشب می‌آید اینجا، آیا باید به او بگم که برادرم به من تجاوز می‌کنه؟" و یا "من با این دختر آشنا شدم و اون خیلی به نظر خوب می‌رسه، ولی من خیلی مضطربم. آیا پیشنهادی و یا پندی برای من داری؟ چون ما امشب قرار داریم همدیگر رو ببینیم."

ایمیل، مثل هر تکنولوژی، حداقل دو جنبه دارد، اگر بیشتر نباشد. مثل چکش، می‌تواند سازنده باشد و کمک‌رسان و یا مورد سوء-استفاده قرار گیرد و آسیب زننده. در دوره "فضای من" یا "مای اسپیس" (شبکه‌های اجتماعی الکترونیکی مشابه فیس بوک)، در حالی که شبکه‌های اجتماعی آنلاین زمان زیادی از اوقات فراقت (و اغلب نه فقط اوقات فراقت) را به خود اختصاص داده، به صورت خیلی عادی انتظار می‌رود که هر فردی با یک آدرس ایمیل به صورت بیست و چهار ساعته در دسترس باشد و این شامل حال درمانگران نیز می‌شود.

ادامه دارد... (ادامه مطلب را در خبرنامه آتی بخوانید)

نویسنده: دکتر آفر زور ۲۰۰۸

ترجمه با مجوز کتبی از دکتر آفر زور انجام گرفته است.

برای دسترسی به اصل این مقاله به زبان انگلیسی می‌توانید به سایت دکتر آفر زور مراجعه نمائید:

<http://www.zurinstitute.com>