



توجه به مشکلات دیگران

حسین سلیمی

دکترای مشاوره و مدرس مراکز تربیت معلم

تمثیل کاربردی در مشاوره و روان درمانی فردی و گروهی

زنی از سرنوشت خود ناراضی بود او فقیرتر از دیگران بود، شوهرش را سال‌ها قبل از دست داده بود، خوراک لازم به اندازه‌ی هفت بچه‌اش را نداشت، تحملش کم شده بود و سلامتی خانواده‌اش در خطر بود. یک شب وقتی خیلی ناامید بود، فرشته‌ای بر او ظاهر شد و کیسه‌ای خالی به او داد و سفارش کرد که همه‌ی ناراحتی‌ها، مشکلات و نیازهایش را در آن بریزد. کیسه خیلی سنگین شده بود اما فرشته دست او را گرفت و به بهشت برد. زن همان‌گونه که کیسه را همراه خود می‌برد، در راه ناله و شکایت می‌کرد. وقتی به بهشت رسید، شگفت‌زده شد؛ زیرا همواره بهشت را به گونه‌ای دیگر تصور می‌کرد. همه‌ی ابرهای آسمان آن‌جا به شکل کیسه‌هایی از مشکلات، ناراحتی‌ها و مسئولیت‌ها بودند و روی بزرگترین کیسه پیرمردی دانا و متخصص نشسته بود. آن پیرمرد از مشکلات و ناراحتی‌های زن اطلاع داشت؛ زیرا مدت‌ها بود دعاها، نیایش‌ها و نفرین‌های زن را می‌شنید. پیرمرد به زن دستور داد که کیسه‌اش را بر زمین بگذارد و به او گفت بقیه‌ی کیسه‌هایی را که آن‌جا بود باز کند و محتوای آن‌ها را ببیند. سپس، یکی را انتخاب کند و به زندگی زمینی‌اش باز گردد. زن کیسه‌ها را باز کرد و برخلاف انتظارش مشکلات، تعارض‌های فشارآور، خستگی‌ها و چیزهایی مشابه این‌ها را دید. بسیاری از آن‌ها برای زن عجیب بود. مردد بود که قبلاً همه‌ی آن‌ها را دیده است یا نه. برای این‌که کیسه‌ها را به اطراف پرت کند، انرژی زیادی مصرف کرد تا به کیسه‌ی آخر رسید؛ آن را باز کرد و راضی شد. دریافت که گویا کیسه‌ی قبلی خودش است. وقتی آن را بلند کرد، به نظرش رسید که سبک‌تر شده است و دیگر ناراحتی‌هایش برای او مزاحمت ایجاد نمی‌کنند. از آن به بعد، دردهایش بیش از رنج‌هایی که کشیده بود، به نظر نمی‌رسید و به جای آن‌ها او سختی‌های واقعی را لمس کرد و می‌دانست که دیدن آن‌ها به زحمتش می‌ارزد.

منبع

Peseshkian, nossrat. (1987). *Positive psychotherapy theory and practice of a new method*. translated by Robert walker springer-verlage.

