فقط برای امروز

۱۱ آبان

تحمل مشکلات حل نشده

«داشتن دوستانی که در مواقع صدمه دیدن از ما مراقبت می کنند، مؤثر است.»

کتاب پایه

راه حل اکثر مشکلات ما ساده است. با راهنما تماس می گیریم، دعا می کنیم، قدم ها را کار می کنیم یا به جلسه ای می رویم. اما درباره موقعیت هایی که مشکلات ما همچنان ادامه دارد و راه حلی پیش روی ما نیست، چطور؟

اکثر ما می دانیم زندگی در موقعیتی دردناک—مشکلی که صرفاً قرار نیست برطرف شود—چگونه است. برای برخی از ما این مشکل، یک بیماری مهلک و لاعلاج است. برخی از ما صاحب فرزندان اصلاح ناپذیری هستیم. برخی از ما متوجه می شویم که درآمد ما صرفاً جوابگوی هزینه های زندگی نیست. برخی از ما از دوست یا عضوی از خانواده که به بیماری مزمنی مبتلاست، مراقبت می کنیم.

افرادی در بین ما که تا به حال مجبور به تحمل مشکلی حل نشده بوده اند، از آرامشی که در نتیجه صحبت درباره مشکل خود با دوستان در حال بهبودی حاصل می شود، مطلع هستند. شاید در نتیجه شوخی وخنده کمی آرامش پیدا کنیم. شاید دوستان در غم ما شریک شوند و با ما همدردی کنند. آنها با هر کاری که انجام می دهند، بار مشکلات ما را سبک می کنند. آنها شاید قادر به حل مشکل یا رفع احساسات دردناک ما نباشند، اما صرفاً دانستن اینکه مورد عشق و توجه قرار گرفته ایم، مشکلات ما را قابل تحمل می سازد. هرگز دوباره مجبور نیستیم با درد خود تنها بمانیم.

فقط برای امروز: مشکلاتی که قادر به حل آنها نیستم از طریق صحبت با یک دوست قابل تحمل می شوند.