"نتعلم كيف يمكن أن يكون الألم عاملاً محفِّزاً للتعافي"

الألم: من يحتاجه؟!

هذا ما نفكر به عندما نتألم... إننا لا نجد سبباً وجيهاً للألم، إذ يبدو أنه تمرين لا مبرر له وسط المعاناة. فلو حدث أن كلّمنا أحدهم عن النمو الروحي ونحن نتألم، فإنّ الاحتمال الأكبر هو أن نبدي اشمئزازاً ونبتعد عنه، ظناً منّا بأنه لم يسبق لنا أن واجهنا إنساناً عديم الإحساس لهذه الدرجة.
ولكن، ماالذي كان سيحدث لو لم يشعر الإنسان بالألم الجسدي أو الألم العاطفي؟ ألا يبدو هذا عالماً مثالياً؟ الحقيقة إنه ليس كذلك. فلو لم نكن قادرين على الإحساس بالألم الجسدي، لما تمكنّا من إخراج الأجسام الغريبة من أعيننا، ولما عرفنا متى يجب أن نتوقف عن التمرين، ولما عرفنا متى نتقلب أثناء النوم. ولما كنّا بكل بساطة نسيء استخدام أنفسنا بسبب فقداننا لنظام الإنذار الطبيعيوينطبق الشيء نفسه على الألم العاطفي. فكيف من الممكن أن يتسنى لنا معرفة أنّ حياتنا قد أصبحت غير مدبرة لولا الألم؟ تماماً كما هو الحال مع الألم الجسدي، فإنّ الألم العاطفي يتيح لنا معرفة الوقت الذي يجب فيه أن نتوقف عن القيام بتصرفٍ مؤذٍولكن الألم ليس فقط مجرد عامل محفّز. فالألم العاطفي يوفر لنا أرضية للمقارنة عندما نكون سعداء. إذ لا يمكننا تقدير السعادة دون معرفة الألم

يارب
ساعدني اليوم لأتقبل الألم كجزء ضروري من الحياة وعلمني أن أدرك بأنه يمكنني الشعور بالسعادة بنفس القدر الذي أشعر فيه بالألم

(من كتاب التأملات لزمالة م.م)