

فقط برای امروز

۹ مهر

نه صرفاً انگیزه ای برای رشد

«متوجه می شویم که درد می تواند عامل محرکی در بهبودی باشد.»

کتاب پایه



هر گاه که در رنج به سر می بریم، تصور می کنیم، «درد—چه کسی به آن نیاز دارد!». دلیلی خوبی برای درد نمی بینیم. رنج کشیدن کار بیهوده ای به نظر می رسد. اگر در حالی که در رنج به سر می بریم، فردی از رشد روحانی صحبت کند، به احتمال زیاد خشم خود را با حالت تنفر نشان می دهیم و در حالی که فکر می کنیم تا به حال با فردی بی احساس تر از او برخورد نکرده ایم، دور می شویم.

اما چه می شد اگر انسان ها احساس درد جسمی یا عاطفی نداشتند؟ دنیا ایده آل به نظر می رسید؟ نه واقعاً. اگر قادر به احساس درد جسمی نبودیم، نمی دانستیم چه وقت با برهم زدن چشم مانع از ورود ذرات خارجی به چشم خود شویم؛ نمی دانستیم چه وقت از کار و فعالیت دست بکشیم؛ حتی نمی دانستیم چه وقت در هنگام خواب بدن خود را جابجا کنیم. صرفاً به خاطر کمبود یک سیستم هشدار طبیعی به خود آسیب می رساندیم.

همین مسئله درباره درد عاطفی نیز صادق است. اگر در رنج به سر نمی بردیم، از کجا می فهمیدیم که غیر قابل کنترل شده بودیم؟ درست مانند درد جسمی، درد عاطفی نیز ما را مطلع می کند که چه وقت از انجام کارهای آسیب زننده دست بکشیم.

اما درد تنها عامل محرک نیست. وقتی شادمان هستیم، درد عاطفی زمینه ای را برای مقایسه فراهم می کند. بدون چشیدن طعم درد، نمی توانیم به ارزش خوشی پی ببریم.



فقط برای امروز: درد را به عنوان بخش لازم زندگی می پذیریم. می دانم به هر اندازه که قادر به احساس درد هستیم، می توانم شادمانی را نیز احساس کنم.