*B.S. marzo 2020 Come Don Bosco:* **La Sofferenza**

عن مجلة السالزيان الدورية مارس (آذار) 2020 (بتصرّف) :

**الأَلَــــــــــــــم**

قد لايروقنا المبدأ لكن الألم هو المَعْبَر الأفضل الذي يحوّلنا الى كائنات إنسانية.

الألم يؤنْسِن الشخصية أكثر من أية تجربة أخرى.

الألم دون شك مزعج، لكن لماذا نتعنّت أحياناً ونعتبره عديم الفائدة؟...

هناك حكمة قادمة من جزر الرأس الأخضر تقول: " من خلال الجرح يتدفّق الدم إلى الخارج، ومن خلال الجرح ذاته تتسرب الحكمة إلى الداخل". مقولة تتضمن ماقلّ ودلّ.

- الألم يمنع التشتّت ويحثّنا على التركيز وعلى الاعتكاف على الذات.

- الألم يجبرنا على اللجوء إلى الآخرين لطلب المساعدة.

- الألم يوجِّه أعيننا إلى فوق لنتوسّل أو لنصرخ...يستحيل البقاء على الحياد ساعة الألم.

يقول أحد علماء النفس جاك داكوينو: " يُعتبَرالألم من كبار المربّين. بعض المكاسب علينا أن نُحَصِّلها عن طريق الألم إذ لا وسيلة أخرى لبلوغها. بضعة جرعات من الألم إذاً ضرورية وهذا من أسباب تواجد الألم في العالم."

صدق الكاتب نيكولو تومّازيو حين قال:" الإنسان الذي لم يختبر الألم يظلّ طفلاً."

ألم نلاحظ حقيقة ذلك من خلال علاقاتنا الإنسانية؟ من ذاق الألم هو عادة أكثر وداعة، أكثر تفهّماً، أكثر قدرة على الشفقة، أكثر انتباهاً، أكثر إنسانية...

على العكس، من لم يختبر الألم فهو أكثر قسوة، أقلّ اكتراثاً وأقل إنسانية...

ليس المقصود أن نمدح الألم، لسنا ساديين أو عديمي الإنسانية، ولكننا نرى ضرورة التربية على قبول الألم منذ الطفولة كي يتحوّل إلى عامل نموّ. فالتربية إذاً على تقبُّل الألم.

في يومنا هذا تتضاءل باستمرارالقدرة على تحمّل الألم. هناك استراتيجيّات عديدة للتربية على تقبّل الألم ومنها خاصّة التدرّب على روح التضحية، وهذا يسري على البالغين وعلى من عُهدوا إلى تربيتنا. فعلى سبيل المثال:

- شرب المياه العادية بدلآً من المياه الغازيّة

- التخلّي عن المصعد واستخدام الدَّرَج أي السلالم

- اختصار المكالمات الماراتونية

- لا للتفرّد بالتلفاز دون مشاركة الغير

- لا لملابس مصدرها بجملتها بيوت الأزياء العالمية

- أداء الفروض والواجبات دون تشغيل التلفاز

نضيف إليها أيضاً تضحيات أكثر بساطة:

- القفز من السرير حال سماع المنبّه

- انتظار الدور الأخير أثناء خدمة المائدة

- تناول الأطعمة التي لانستسيغها

- ترتيب السرير بعد النهوض

- إلقاء السلام على الجميع حتى على الذين لايجدون من يحييهم

- مساعدة رفيق الدراسة الذي يهزأ به الآخرون

- قبول ارتداء ملابس الأخ الأكبر

إنها تضحيات قد تثير الضحك، لكنّ هذه الاهتمامات البسيطة الاعتيادية هي التي تُنضِج فينا الإنسان...

هل تعرفون قصة اللؤلؤة؟ اسمعوا حكاية أعجوبة هذه الحجر الكريم:

ذرّة من الرمل تخترق الصَّدَفة (القوقعة) عبر المدخل الحلزوني الضيّق. نسيج الكائن الرخوي الذي يسكن الصَّدفَة تنتابه تشنّجات حين تحتكّ به هذه الذرّة الدخيلة، فتتساقط على ذرّة الرمل ـ التي يصعب التخلّص منها ـ قطرات دقيقة شبيهة بالدموع ماهي إلّا أملاح ثمينة تتركّز معاً لتكوّن في النهاية اللؤلؤة...

من مخاض الصَّدَفة تولَد اللؤلؤة.

ومن الآلام البشرية تولَد الإنسانية الحقّة.

أ. ب.