



## عِبْرَةُ الألم تتحول إلى عِبْرَة وعي بقلم زياد دكاش

# YALLA®

الفحم يتحول ماساً تحت الضغط الشديد عبر دهور طويلة في قعر الأرض... وحبّة الرمل تُصقل لؤلؤة في تفاعل كيميائي بعد سنين طويلة في قلب المحارة... ودودة القز في شرنقتها تصبح فراشة بعد أيام. تختلف تفاصيل المعادلة ومدة التحول أو زمن التحول، لكن الجوهر المشترك يبقى في ذلك التفاعل الداخلي (التطور) الذي يرافق كلّ عملية تحول، إن كان تفاعلاً نتيجة ضغط أو حرارة في عالم المادة، أو وصولاً إلى الألم في نطاق النفس البشرية وانتهاءً في المعاناة على صعيد الذات الإنسانية وما يتعداها... ما هو الألم؟ وما هي ماهيته وطبيعته؟

عرف الدكتور ج. مجدلاوي

الألم بأنه إحساس أو شعور مزعج، ينتج إما عن دخول جسم خارجي غريب إلى الجسد أو النفس، وإما عن نشوء فراغ في الجسد أو النفس! - النوع الأول سببه خارجي... - والنوع الثاني سببه داخلي... وشرح في كتابه "محاضرات في الإيزوتيريك - الجزء الثالث" أن النوع الأول يولد نوعاً من التصادم وعدم تجانس بين الداخل والخارج، فينشأ الألم. مثال على ذلك، ضغط خارجي شديد على ناحية من أنحاء الجسد، أو دخول أي جسم غريب إلى الجسد كالجرائيم مثلاً. أو على صعيد النفس، عندما تخترق ذبذبات حزن أو كآبة المشاعر عند تواجد المرء ضمن مجموعة من الناس تعاني من الكآبة، أو الخوف، أو الحزن... أما النوع الثاني من الألم فهو ناجم عن فراغ

معين في الجسد أو النفس. فالصداع مثلاً ليس سوى انعدام الطاقة الحيوية في الرأس... كشرابين لا يصلها الدم بشكل طبيعي، أو جفت من الدم! أما في النفس فشعور الفراغ النفسي يسبب الألم! أن معظم الآلام النفسية ناجمة عن وجود طاقة سلبية في النفس تتفاعل وتتصادم مع الطاقة الإيجابية، فتحاول هذه الأخيرة احتواء الأولى أو إخراجها من الكيان بعد القضاء عليها... وعلى صعيد الجسد، نرى الظاهرة نفسها أثناء الصراع بين الكريات البيضاء والجراثيم التي تدخل إذا ما جرح أحدهم على سبيل المثال. إذاً ينشأ الألم نتيجة صراع، بل هو شعور الصراع بين ما هو إيجابي وما هو سلبي في النفس أو الجسد. (نود التنويه بان المادة، بحسب علوم

الفيزياء الحديثة، هي طاقة ذبذبية مكثفة). ما هي فائدة الألم؟ من منطلق أن وجود أي شيء في الإنسان ليس عبثي بل له سبب وجيه وهدف. إن الألم هو بمثابة إنذار للإنسان، إن كان أوجاعاً على صعيد الجسد أو ألماً نفسياً على صعيد الفكر والمشاعر، عند القيام بعمل مضر أو عند اعتماد طريقة حياة سلبية. فالإنسان سيشعر، ولو لاوعياً منه، أن الطريق الذي يتبعه سلبي... فيستحثه ذلك عاجلاً أم آجلاً لطرح الأسئلة وتقييم الوضع من جديد. وسيلحظ أن الألم يتدنى، عند اتخاذه طريقة حياة معاكسة لما كان عليه. فيبدأ بتفضيلها عن الطرق الأخرى، وبإزالة سلبياته، معاوداً مساره على الدرب الصحيح حيث ينتفي الألم تدريجاً. فالألم يبدو للبعض عصاً ظالماً، فيما هو بمثابة عصاً مرشد يتحسس به الإنسان طريقه في غرفة لاوعيه المظلمة... إن هدف الألم هو حث الإنسان للتمييز بين الخطأ والصواب... والتمييز سمة خاصة بالعقل. لذلك نلاحظ أن الأخطاء تبدأ عامة في العقل، فتنشأ السلبيات في بادئ الأمر على المستوى الفكري. حتى في الجسد، ترتبط الأوجاع بالدماغ (أداة العقل) الذي ينظم ذلك الشعور بحيث تصله الرسائل العصبية من المستقبلات الحسية ليترجمها أوجاعاً ثم يوجه الإرشادات إلى العضلات لإبعاد العضو المعرض للخطر عن مسبب تلك الأوجاع. يتخذ الألم أودية عديدة تختلف حسب مستوياته، فيكون قلقاً وفراغاً وتملماً على مستوى الفكر، ينجم عن انقطاع الفكر عن العقل السامي وانغماسه في المنطق السلبي... كذلك إحباطا في المشاعر يعكس حالة ذبذباتها الفارغة من شعور المحبة وغير المنسجمة مع الفكر... ووجعاً في الجسد يعكس ذبذبات

أجسام النفس الداكنة والفارغة من الوعي جراء السلبيات... لكن الألم يبقى الصاقل الأكبر للنفس، وهو الأمل المرجو والأداة الضرورية لتبنيه الإنسان لاتخاذ المسار الصحيح. إن الآلام هي الصاقل الأكبر، حافظ تسريع الوعي والاكتمال أداة توعية النفس لتحقيق الذات. ومن لا يرى منتهى العطف في الآلام، لم يفهم بعد العدل والحكمة في الحياة. كيف يستفيد المرء من رسائل الألم وإنذاراته لتجنب السلبيات في الحياة؟ ما أن تلبث السلبيات ان تولد وتتجسد في أفكار غير إيجابية، حتى يبدأ الألم بالظهور في شكل ضجة فكرية وذبذبات تفتقر إلى الفهم. فإذا انتبه المرء أن فهمه تباطأ واستلهامه تدنى، ولجأ إلى التقييم الذاتي ومعالجة السبب فكراً، عاد بذلك إلى حالة الوعي واكتسب الخبرة بالتماهي أو التماثل النظري (Simulation)، من دون عواقب أخرى. أما إذا صرف المرء النظر، وانتقلت تلك السلبيات إلى نطاق المشاعر، انتقل الألم أيضاً إلى الجسم الكوكبي (جسم المشاعر الذبذبي التكويني Astral Layer)، حيث تعثره حالات نفسية مزعجة، تنذر صاحبه مجدداً إلى خطورة السلبية. هنا يصعب العلاج، بحيث ينبغي على المرء إدراك الخطأ فكراً وتصحيحه، ومن ثمّ لجم المشاعر وترويضها وصولاً إلى تضييقها بالوعي المطلوب، الوعي الذي يعيد الانسجام بين المشاعر والفكر من جديد. وإذا ما تغاضى المرء مرة أخرى عن السبب، تنتقل السلبيات إلى الجسم الأثيري (جسم الصحة)، فتخف مناعته، وتضعف طاقاته، ويصبح الوضع أصعب وأصعب،

بحيث ينبغي على المرء أن يستعيد توازن الطاقة الصحية، بعد الخطوات السابق ذكرها على مستوى الفكر والمشاعر. أما في حال لم يتوَع المرء عند هذا الإنذار الثالث، تتفعل تلك الإنذارات أوجاعاً ومرضاً في جسده، تختلف مع اختلاف مستوى السلبية ومدى استمراره فيها. هنا يصبح المسار المعاكس، أمراً يستلزم الجهد والمثابرة، خصوصاً إذا أطال المرء انغماسه في السلبيات وارتكاب الأخطاء، وتوارثها الفكر عبر أعوام عديدة... فمعاودة العمل بعد الاستراحة الوهمية في أحضان اللذة (comfort zone) سيستلزم مجهوداً أكبر ووقت أطول. يتخذ الألم أودية وأشكال عديدة نتيجة اختبارات الإنسان في حياته. هذه الأودية هي من نسيج الوعي الباطني كردة فعل منه. لكن جهل الإنسان لخفايا ذلك الوعي الباطني ينعكس جهلاً لما يحصل معه من آلام، فلا يدرك أسبابها أو علاقتها مع السلبيات والانفعال! مثلاً على ذلك، إن الإنسان لا يستطيع أن يفهم علاقة الأوجاع بالأسباب الجسدية أو الباطنية، كون "وعي الجسد الباطني" مستور عن مدارك الإنسان العادي. فكيف بالحري على صعيد جسم المشاعر الغافل في أوقات اليقظة، والجسم العقلي المنغمس في دهاليز الفكر المادي؟! بين اللذة والألم: والألم هو أيضاً، الوجه الآخر للذة. فاللذة تشكل حافزاً للقيام بشتى الأعمال الحياتية، وهي أداة للانطلاق نحو الخارج... إلا أن ذلك الانطلاق تُزمره قوانين ومقاييس، لذا كان لتلك الأداة قطبين، أحدهما يجذب والآخر يبعد، كي لا يستسيغ الإنسان مطولاً اللذة وتصبح هدفاً، فيما هي ليست سوى أداة، قدرها أن تزول بعد تأدية وظيفتها. أما القاسم المشترك بين



اللذة والألم فهو إيقاظ ملكة التمييز على المستوى العقلي!  
إن اللذة والألم متلازمان دوماً لتحقيق التوازن الباطني في مراحل التطور المختلفة. وكما ورد في كتاب "محاضرات في الإيزوتيريك جزء ١" ص ٢٦ "شعور اللذة هنيهة تستقر الإنسان إلى التقدم. أما التقدم فآلم مستمر عبر مراحل يشعُر بلذاتها عند الانتهاء من كل منها..."

والتطور في الوعي يستدعي اختبار شتى الأمور الحياتية، فالوعي لا يتحقق إلا في وجود قطبين والمقارنة بينهما. لذلك يسبر الإنسان معترك الحياة وعالم المادة ليكتشفها ويكتشف نفسه في أبعادها... والتفاعل والتغيير في وعيه جزاء الخبرات الجديدة يولد نوعاً من اللذة... لذة شبيهة بشعور طفل عند خطواته الأولى، أو استمتاع ولد بلعبة جديدة، أو انبهار مراهق بقلبه الأولى، أو انتشاء راشد بإنجاز الأول...

من هنا، احتاج الإنسان إلى القطب الثاني - الألم، ليتعرف من خلاله إلى معايير اللذة التي تناسبه، وتتوافق مع النظام ومع هدف وجوده. ولذلك، سكب الألم في كؤوس، تذوب فيها اللذة تدريجاً، ولا يبقى سوى نشوة الوعي ومذاق التوحد - الإنجاز!

باكتشافه أبعاد الحياة، يكتشف الإنسان أيضاً النظام الذي يسيرها والألم (ألم التجربة والفشل) كان ولا زال الأداة التي تبين له أسس ذلك النظام. هذا الألم هو بمثابة البوصلة التي ترشد المرء وهو يبحر في محيطات الحياة، فتزوده بالمسار الصحيح. وكما ورد على غلاف كتاب الإيزوتيريك عاد ليخبر بقلم ج ب م "الألم ليس عديم الجدوى... جهل الإنسان بمعنى الألم، وبيغايته، هو ما يجعله عديم الجدوى في نظره!"

بعد أن يفهم الإنسان معنى الألم وهدفه، يبدأ بالبحث عن طرق لتجنب الألم وتخطيه. لكن الشخص المتفوق لا يعود يسعى إلى ذلك

كهدف... بل إلى الاستفادة من نعمة وجود الألم، لاكتشاف الاتجاه الأصح في التطور ولتكشف النقاب عن السلبيات المتخفية والهاجعة في طبقات اللاوعي، فيتلاشى الألم عندها تلقائياً ويتحول إلى معاناة واعية... معاناة الجهد الداخلي البناء في سبيل التطور الذاتي أو في سبيل العطاء ومساعدة الآخرين...

الخطوات التالية تساعد في عملية الارتقاء من الألم إلى المعاناة الواعية:

أولاً، عندما ينوء الزمن بالعقبات والمصاعب، يلزم استبدال لوم الظروف الخارجية، بالتقييم الذاتي والسعي لمعرفة أسباب الألم الداخلية. هنا، صدق الأديب إيليا أبو ماضي عندما قال "...وترى الشوك في الورود وتعمى أن ترى فوقها الندى اكليلًا".

ثانياً، تحمّل شعور الألم بالتعود على الصبر والقوة. لكن الأهم يكمن في استعمال رسائل الألم كأداة توعية بدلاً من الشعور بها وحسب... ثالثاً، الاستفادة من الوقت. فالألم ينطوي بين حقب الزمن، وسنواته، وساعاته، ليكون في كل هنيهة، منبهاً للإنسان، إذا ما تكلأ في التطور و تباطأ في الارتقاء...

رابعاً، وضع السلبيات نصب العينين والسعي لإزالتها كهدف أساسي أولي... وإبقاء الفكر متوثباً لأي سلبية دخيلة أو قديمة بدأت تتوسع فيه، من دون أن يعميه وقع الألم أو شعور اللذة. هكذا يتمكن المرء من استخلاص عبرة الوعي (الأمثلة) من عبرة الألم (الدمعة)... ولا عجب أن أحرف كلمة "ألم" هي نفسها أحرف كلمة "ألم"، فما من أحد ألم بشيء من دون ألم، ومعاناة جزاء السعي المستمر.

خامساً، الاعتدال في كل شيء وتجنب التماذي مطولاً في مذاق اللذة على مائدة الخبرات الحياتية، حيث انسكبت أيضاً كؤوس الألم، لتحقيق

التوازن...

سادساً، إن كأس المعاناة يجب أن تمتلئ على الأرض، وذلك نسبياً مع درجة الوعي، فإما أن نملأ تلك الكأس بالمعاناة الواعية وبما يفيد تطورنا، وإما أن نتركها رهن سيطرة الوعي الباطني وما يكبده المجهول من مصاعب...

وسابعاً، عند تفهمه يتحول الألم إلى معاناة واعية، على الإنسان أن لا يتهرب من ذلك الشعور، بتفضيله الركود في الظروف المعيشية على ذلك الجهد الداخلي البناء... بل أن يعشق ذلك العناء الذاتي ويحاول أن يفهم وقعته في أعماقه الفكرية والمشاعرية والجسدية، ويتبناه في كل لحظة، خصوصاً ذلك المجهود الهادف إلى تحويل ما هو نظري إلى إنجازات عطاء عملية.

أما الأداة لإنجاز ما ورد فهي الإرادة والعزم والمثابرة... فالألم هو بمثابة حجارة تحيط بمجرى ينبوع الخبرات الذي يتدفق بتجدد، لتصحح مساره عبر ارتباطه بها، ريثما يلتحق بجدول نحو البحر... فهل نتحاشى الألم ونبقى في مستنقع جامد، تكسوه أوراق الخريف من الخجل؟

لا شك أن اكتساب الوعي هو الفن الأرقى على الأرض... فالحياة تزود الفنان بألوان اللذة والألم كأداة اختبار... ويبقى لريشة الفنان أن تمزجها بتناسق وانسجام لتكون رداءً لمعنى راق وهدف سامي... في اللوحة المكتملة.

خلاصة القول، ما من لذة عميقة من دون ألم، وما من إنجاز من دون معاناة. فلنتعلم أن نفهم الحياة على هذا النحو، فنرتقي إدراكاً وفهماً. عندئذ تتسكب المصاعب درجات على سلالم الوعي. ٧