

# تجاوز مستويات الوعي

## transcending the levels of consciousness

مستوى 30 الشعور بالذنب

تلخيص وشرح  
حصّة عبدالرحمن الحشاش  
2019

# الشعور بالذنب والكراهية التي تقود الى الانتقام

## 30

مستوى التقييم

قد يأخذ شكل:

- القاء لوم للتلاعب والعقاب.
- القاء التهم على الآخرين.
- جلد الذات.
- الحكم على الذات.
- **كراهية الذات.**
- نكران الذات.
- عيش الألم.
- يثير الغضب على الاخر والجماعات.

يتجلى بصور:

- الندم
- لوم الذات "كان ينبغي ان اكون افضل"
- اعراض الضحية
- يظهر على شكل أمراض نفسيه.
- سلوكيات الانتحار.

ينشأ من:

- ذكريات الندم من أفعال سابقة.
- الجهل وضيق الادراك في تحليل الأمور.
- محدودية الوعي والمعرفة

- تنشأ كتحذير لعدم تكرار الخطأ.
- يمكن توظيفه كمحفز للتغيير نحو الأفضل.
- وجوده يجعلك تعيش توازن اخلاقي

شعور  
بالذنب جيد

شعور  
بالذنب  
مدمر

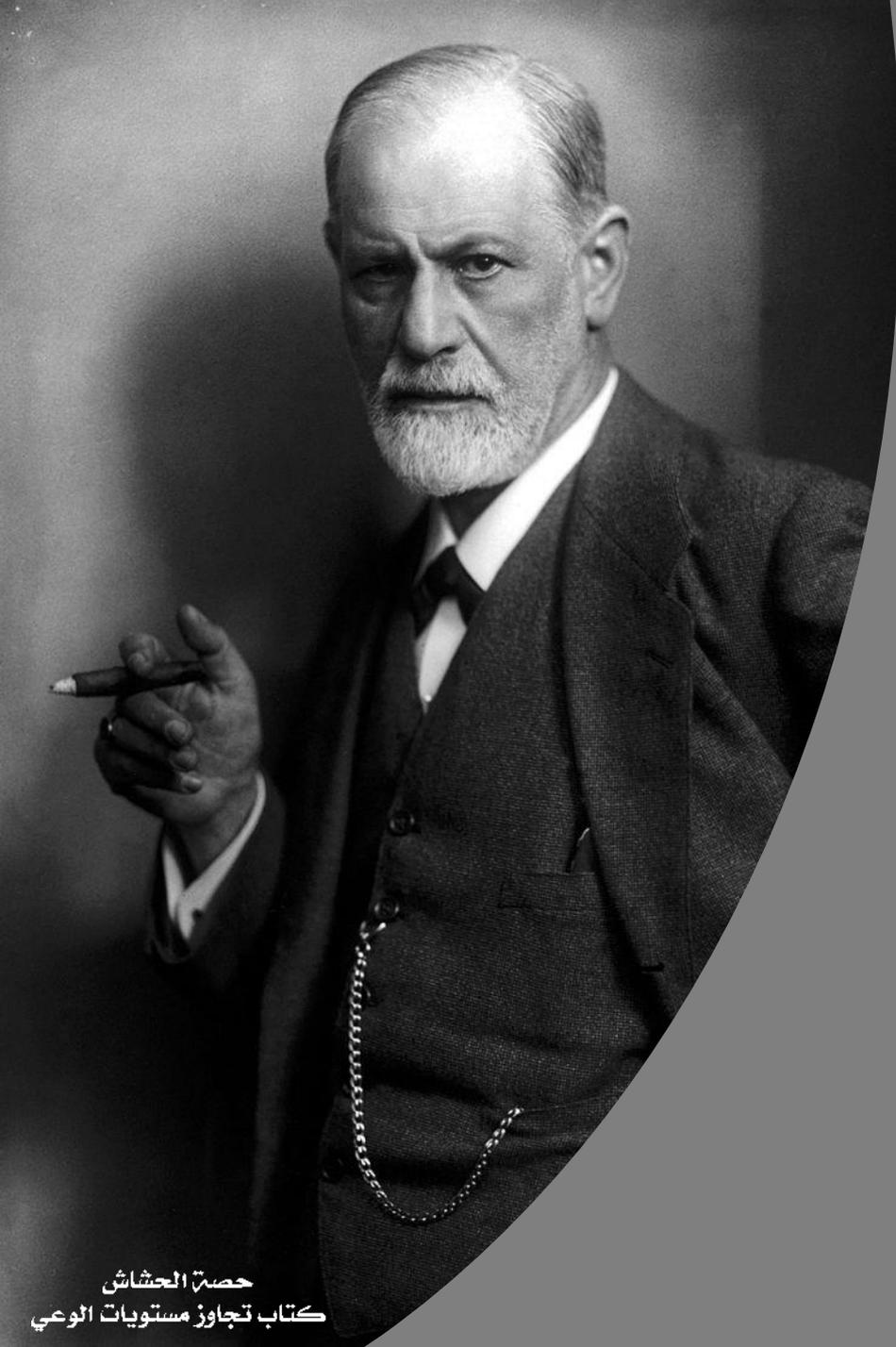
- هو شعور مكتسب، يساهم فيه الأهل والمجتمع والدين ويرمجة الاعلام.
- يترافق مع فقدان الحب وفقدان احترام الذات وهو دلالة على الخزي وفقدان المكانة.
- النظرة الى الله انه المعاقب والمنتقم وانك لا تستحق المغفرة.
- يحاول البعض التخلص منه بصورة لا أخلاقية.
- يتم استغلال هذا الشعور من المتديتين كورقة ضغط وسيطرة.
- يستخدمون الاسقاط لتبرير الكراهية ونزعة الانتقام.
- الندم والشعور بالذنب ينتجان من مساواة الحالة الآنية مع الحالة السابقة.
- "مقارنة".
- الاسقاط على الآخرين يولد النزعة للانتقام. ومن اشكاله الثأر - لأنهم يستحقون الموت.
- مستويات الوعي المتدنية هي التي ترتكب الجريمة باسم الله.
- الشعور بالذنب صورة من صور الانانية التي يتم فيها تضخيم الخطأ بدلا من التخلي عنه لسلطة اعلى. "لنفسه او للغير".
- لا توجد أي حوادث في الكون ولا حتى مجرد احتمال.
- بعض الثقافات يعصف بها الشعور بالذنب ونظرتها اتجاه الله بأنه المعاقب والغاصب، ويعاقب بالكوارث.
- جزء من الشعور بالذنب نابع من الفخر "ينبغي ان لا ارتكب هذا الخطأ".
- غياب الشعور بالذنب هو حالة أكثر حدة من الشعور المضطرب بالذنب.
- تقديم انصاف الحقائق من اجل الفوز هو حيلة لقمع الشعور بالذنب.

# التحرر وتجاوز هذا المستوى

- المعرفة قبل العلاج.
- ارجع الى الضمير الشخصي أولا ولاحظ كيف عمله، من المهم ان يكون بناء لكي لا ينتهي الامر بلوم الذات او زيادة الشعور بالذنب.
- من الأفضل التحدث الى الضمير الداخلي لكي يكون حليفاً.
- الاعتراف بالعيوب الداخلية بصدق والاعتراف بالأخطاء بصدق.
- ارجع الأنا / العقل.
- تخفيف الشعور بالذنب عن طريق قبول الحدود وهي نتيجة للتواضع.
- معالجته بالانتباه والتسامح.
- تغيير المنظور وإعادة سياق الحدث بحيث يكون مصدر للتعلم
- التصالح مع الذات.

# التحرر وتجاوز هذا المستوى

- التواضع وقبول الخطأ وخطأ الآخرين والاعتذار.
- البدء من الذات وليس من الانا "كتاب كورس المعجزات" نتيجة الكورس يتم استبدال التصورات السلبية والشعور بالذنب بالفهم الايجابي. وتصبح ترى الأشياء بصورة مختلفة. وتغفر لأمر كثيرة. ص 65
- التعويض بالأعمال الصالحة.
- بالتواضع يمكن معرفة ان لكل لحظة قيودها، اقبل عدم معرفتك بالماضي.
- روح الدعابة. والنظر من خلال رؤية المفارقات.



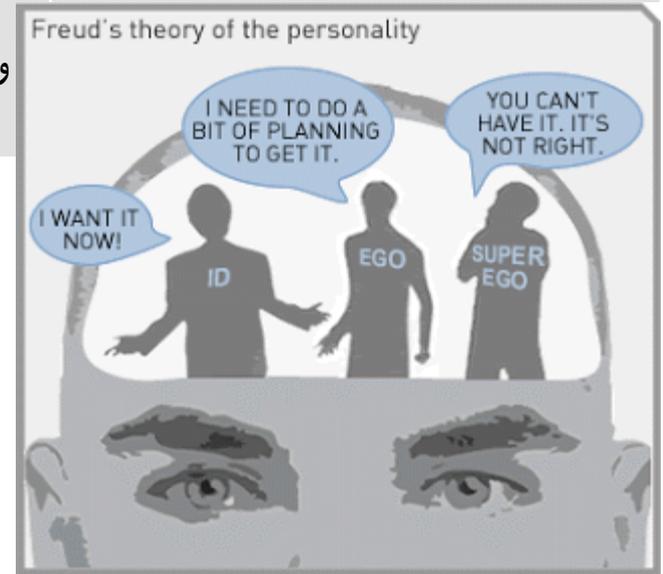
# "الهو، الأنا، الأنا العليا"

فرويد

ملف مساعد لفهم كتاب تجاوز مستويات  
الوعي لديفيد هوكنز

الأنا العليا	الأنا	الهو
حصيلة الطفل لقيم والديه وهي مستقر الضمير أو القيم أو الأخلاق والمثل العليا فهي بمثابة سلطة عليا داخلية تراقب وتحاسب	ينمو نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة ، ويتكون من القيم والعادات والضوابط والمحرمات والأنظمة التي تعلمها الفرد من بيئته وتوجه سلوكه بم يتفق مع قيم المجتمع	الغرائز، الرغبات
القيم الأخلاقية والمجتمعية والمبادئ.	يعمل وفق مبدأ الواقع.	يعمل الهو وفق مبدأ اللذة وتجنب الألم
والانا الأعلى مثالي وليس واقعي، ويتجه للكمال لا إلى اللذة – أي أنه يعارض الهو والانا.	ويمثل الأنا الإدراك والتفكير والحكمة والملاءمة العقلية.	لا يراعي المنطق والأخلاق والواقع
شعوري ولا شعوري	شعوري	لا شعوري
	ويوازن الأنا بين رغبات الهو والمعارضة من الأنا الأعلى والعالم الخارجي	

الهو : أريد هذا الأمر الان.  
الأنا : احتاج أن اخطط له للحصول عليه.  
الأنا العليا : لا تستطيع ان تحصل عليه، هذا الامر ليس صحيحا.



## الأنا : تحب أن تكون بطلة الميلودراما

- بسبب القيود المفروضة على الادراك لا يمكن لانا التمييز بين الحق والباطل.
- يكون الجهل في الوعي والادراك لقلّة المعرفة
- الذاكرة والتذكر ليسا من الواقع ولكنهما تصورات الشخص عن زمن ما
- تعتبر الرحمة والمغفرة عدو، تجد مبررات للمشاعر السلبية
- ليس لديها الاستعداد للتخلي عن الشعور بالظلم، وتتهم ان الاخرين لا يستحقون المغفرة
- التسامح لا يكون عن طريق الانا ولا العقل بل عن طريق الارادة
- الانا الجمعية تستنزف الحقوق، المعركة من اجل الحقوق في الاعلام. وتعتقد الانا بأن هذا العمل رعاية للذات.
- تحب ان ترى الأمور من منظور الجاني والضحية لذلك تعيش اللوم للذات او اسقاطه على الاخرين والذي يتحول الى كراهية او جنون عظيمة لذلك تطلق الاحكام..
- مع قمع شعور الذنب تزيد طاقة الكراهية ويمكن ان ينقلها للخوف (لان الانا باللاوعي تتوقع ان ما تسقطه سيعود لها)
- الانا حسودة تحسد كل ما يفوق محدوديتها لذلك هي تكره بسهولة وتنكر ما لا تستطيع فهمه. ويكون لها مصيحة تشويهه ما لا يمكن استيعابه. (علم الجمال - فحش)

شرح ديفيد هوكنز للإيجو

## الانا القدوة

- عكس الهو تتكون من المعايير والاهداف والهوية المثالية المحترمة والمرغوب فيها وهي ما يخطط له المرء.
- مبنية على توقعات وصور.
- اذا قربت من الانا القدوة تشعر بزيادة الثقة بالنفس والارتياح
- اذا لم تقترب منها ممكن ان تشعر بالذنب.
- انظر الى التوقعات الغير واقعية بشكل دوري، ولا تكن مثاليا.
- من المهم عادة تقييم الأهداف والتساؤل عما اذا كانت مهمة او انها مجرد نتيجة الانانية

## الانا العليا

- مصدر الشعور بالذنب
- الانا العقابية : اخبارها بأنه يمكن التعويض عن الخطأ
- عندما تتحسن مفاهيمها فستتجنب الاسقاط
- إليه لضبط النفس في مواجهة الغرائز

## الانا / العقل

- هو مجموعة من السلوكيات المكتسبة.
- الهدف هو تجاوز برمجته لتجاوز مستوى الذنب.

شرح ديفيد هوكنز للإيجو