



مستوى التقييم

75

الأسى
Grief

المقدمة

- مستوى الحزن والخسارة والجزع .
- الذين يبقون عند هذا المستوى يعيشون حياة الندم المستمر والاكئاب .
- مستوى الندم على الماضي .
- مستوى المعتادين على الخسارة .
- يرى الحزن في كل مكان .
- شعور عدم القدرة على التعويض .

سريراً

- إذا كان الأسى طفيف يعبر عنه بالندم .
- الأنا تعتقد أن مصدر السعادة خارجي .
- الشخص المتطور روحياً لديه مناعة ضد الأسى - يعيش السعادة الداخلية.
- الأنا عندها " تصورات + معتقدات + تضع القيم " بدلا من التركيز على الواقع .
- المبالغة بالأمر والأشياء والصفات والعلاقات \Leftarrow آلية الارتباط وإسقاط القيم

التوجيه الروحي

- المعاناة والألم نتيجة المقاومة . والعلاج بالقبول والإستسلام إلى الله للتخفيف .
- الأنا متعلقة بكل شيء مادي + معتقدات + شعارات + أشياء + أشخاص + ذكريات.

إعادة التعريف

- الخسارة :
 - الحرية والانفتاح على خيارات جديدة .
 - فرصة للنمو .
 - فترة لإعادة تقييم الأهداف والقيم .
 - التغيير هو مصدر للسرور إذا تم استثماره ومصدر للإستياء إذا تم مقاومته .

التعلق ووهه الملكيت

- ❖ هو أساس المعاناة والأسى (داخليا / خارجيا) .
- ❖ الألم الناجم عن فقدان نتيجة التعلق وليس مما تم فقده .
- ❖ فكرة الخسارة مرتبطة ب (لي) (حقي) (ملكيتي).
- ❖ الاستسلام (التسليم) ليس مناسب لمن هم دون مستوى (75) من الوعي .

التحليل

يمكن التخفيف من الألم (الفقدان) ← القبول العاطفي :

- ✓ كل شيء مؤقت .
- ✓ لا شيء مملوك .
- ✓ جميع العلاقات مؤقتة .
- ✓ كل شيء من الله .
- ✓ دورك إشرافي على ما لديك وليس تملكي .
- ✓ التمسك بالمبادئ بدلاً من الأشخاص .
- ✓ العيش بشجاعة وكرامة .
- ✓ العيش بالإيمان بقوى أكبر منك (الله) .



شكرا للمبادرين المتعاونين في اخراج هذا الملف والمادة
شكرا الأخت نهى
شكرا الأخت مها
شكرا الأخت عائشة
شكرا الأخ عمر
شكرا الأخ حسين
شكرا الاخت ياسمين