

د. ديفيد ر. هاوكينز

تجاوز مستويات الوعي

الطريق إلى التوحد

ترجمة محمد مصطفى

دار الفيل

تلاہ احمد میاش القریان

۱۸ / ۱۱ / ۲۰

زند

تجاوز مستويات الوعي

TRANSCENDING THE LEVEL OF CONSCIOUSNESS

تجاوز مستويات الوعي

د. ديفيد ر. هاركينز

ترجمة: محمد مشكاف

Copyright © 2017 by David R. Hawkins

Original English language publication 2003 by Veritas

Publishing, Arizona, USA

© حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر

دار الخيال
DAR ALKHAYAL

رأس بيروت - المنارة - شارع الكويت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

بيروت - لبنان - تافاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 2036 6308

البريد الإلكتروني: alkhayal@inco.com.lb

الموقع الإلكتروني: www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: **دار الخيال**

الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978 - 9953 - 978 - 00 - 0

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على الأشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

د. ديفيد ر. هاوكينز

تجاوز مستويات الوعي

الطريق إلى التنوير

ترجمة

محمد مشكاف

دار الخيال
DAR ALKHAYAL

الطريق مباشر وضيق...

لا تضيع الوقت

المجد لله في العلا!

الإهداء

هذا العمل مكرّس لتحرير الروح الإنسانية
من عبودية الشدائد والقيود التي تكبّل العقل البشري
من الداخل والخارج على حدّ سواء.

المحتويات

5	الإهداء
15	تصدير
17	تمهيد
19	مقدمة
23	خريطة سلّم الوعي
	القسم الأول: مستويات الأدنى من 200 الأنا
27	تطور الوعي
31	مملكة الحيوانات
	الفصل الأول: العار - اليأس
37	مقدمة
39	سريراً
41	جاذبية الموت
43	روحياً: ليل الروح المظلم
47	اليأس القَدْرِي
51	المجموعات: الكارثية والإقليمية والظرفية
53	التجاوز Transcendence
54	ازدواجية العار
54	ازدواجية العار الذات العقابية

الفصل الثاني: الشعور بالذنب والكراهية التي تقود إلى الانتقام

57	مقدمة
58	سريياً
64	الشعور بالذنب والذاكرة
64	التحول
65	فهم آليات الأنا المسيطرة
71	سياسة الأنا/ الكراهية
75	«المثل الأعلى لـ الأنا»
78	توازن الشعور بالذنب
80	الشعور اللاواعي بالذنب
82	الشعور بالذنب وعملية التطور الروحي
85	اللاهوت والشعور بالذنب
87	ازدواجية الشعور بالذنب والكراهية
88	ازدواجية الشعور بالذنب والكراهية

الفصل الثالث: اللامبالاة

92	سريياً
95	تجاوز اللامبالاة
98	الأحداث
99	اللامبالاة عند الرد العادي
99	الانقسام السلبي / العدواني
104	اللامبالاة مقابل التحفيز
109	ازدواجية اللامبالاة

الفصل الرابع: الأسي

111	مقدمة
112	سريياً
114	التوجيه الروحي
117	التعلق
118	وهم الحياة: «أتملك» و«الملكية»

119	التخلص من المشاعر السلبية
121	عدم التعلق مقابل الانفصال
122	التحليل
123	تحليل الأسي (والرغبة أيضاً)
126	ازدواجية الأسي
127	ازدواجية الأسي
الفصل الخامس: الخوف	
129	مقدمة
133	تجاوز الخوف
138	الخوف والتطور الروحي
139	الخوف والدين
141	ثنائيات الخوف
141	ازدواجية الخوف
الفصل السادس: الرغبة	
143	مقدمة
144	سريراً
146	الرغبة والأنا
149	التأثير السلبي للرغبة: الإحباط والحسد والغيرة
150	الرغبة كعبودية
151	الرغبة كإدمان
153	الأنا باعتبارها إدماناً
154	التعافي من الإدمان على الأنا
155	تجاوز الرغبة
159	استبدال الرغبة
159	حالات الرغبة
159	ازدواجية الرغبة

الفصل السابع: الغضب

161	مقدمة
163	آليات الأنا للغضب
166	تعبير سريرية
169	تجاوز الغضب
171	اعتراض
172	ثنائيات الغضب

الفصل الثامن: الفخر

173	مقدمة
174	نقاش
176	الفخر الاجتماعي
181	ديناميكية الأنا
182	تجاوز الفخر
184	معالجة الفخر
187	ازدواجية الفخر

القسم الثاني: مستويات التقييم 200 - 500 العقل الخطي

191	مقدمة
193	فيزيولوجيا الدماغ ووظيفة الحقيقة
193	دون مستوى الوعي 200:
195	فوق مستوى الوعي 200:
196	BRAIN FUNCTION AND PHYSIOLOGY
197	الأهمية:
197	التغيرات العقلية عند مستوى الوعي 200
198	المواقف
206	الصفات الشخصية: تكوين الشخصية
211	«الواقع» التجريدي
212	الخلاصة

الفصل التاسع: الشجاعة

- 215 مقدمة
 219 تعابير اجتماعية
 221 ديناميكية (حيوية) الأنا
 225 تجاوز المستوى 200

الفصل العاشر: الحياد

- 227 مقدمة
 228 النقاش
 231 ديناميكيات الأنا للحياد
 234 تجاوز الحياد

الفصل الحادي عشر: الاستعداد

- 237 مقدمة
 238 نقاش
 242 ديناميات الأنا للاستعداد
 244 تجاوز مستوى الاستعداد

الفصل الثاني عشر: القبول

- 247 مقدمة
 249 النقاش
 251 ديناميات الأنا للقبول
 254 تجاوز المستوى 350

الفصل الثالث عشر: العقل

- 257 مقدمة
 258 تقييم الكتب العظمى للعالم الغربي
 260 نقاش
 264 ديناميات الأنا للعقل
 265 النسبية الأخلاقية
 271 تجاوز حدود العقل
 274 التأمل: التفكير

القسم الثالث: مستويات التقييم 500 - 599 الواقع الروحي

القسم الثالث: نظرة عامة - تجاوز الازدواجية الخطية

279 مقدمة

280 تحوّل النموذج

282 مستوى تقييم الوعي

الفصل الرابع عشر: الحب

285 مقدمة

286 النقاش

289 التشخيص التفاسلي: الوله مقابل الحب

290 ديناميات الأنا لاجب

291 تجاوز المستوى 500 للوعي

الفصل الخامس عشر: الحب والفرح والابتهاج غير المشروط

295 مقدمة

296 المناقشة

299 ديناميكية الأنا لاجب غير المشروط

303 الظواهر الروحية: الـ Siddhis

305 تجاوز الفرح وانشوة

القسم الرابع: «مستويات التقييم 600 - 1000 حالات التنوير والمتنورين

القسم الرابع: نظرة عامة - التجاوز

الفصل السادس عشر: السلام والنعمة والتنوير

317 مقدمة

318 المناقشة

321 ديناميات السلام والتنوير

324 تجاوز المستوى 600

326 للمراجعة

الفصل السابع عشر: إدراك الذات

327	مقدمة
328	المناقشة
336	يمكن مراجعة

الفصل الثامن عشر: التنوير الكامل

339	مقدمة
342	ديناميات التنوير
343	تجاوز المستوى 850
345	توضيح مشاكل الفراغ
347	تجاوز الفراغ
350	الاستسلام النهائي
351	للمراجعة المفيدة

القسم الخامس: التجاوز

القسم الخامس: نظرة عامة - التحوُّل الروحي

357	مشكلة النموذج
361	إغراءات
362	للمراجعة:
363	تجاوز الإغراءات
364	الأنَا الروحية
365	إغواء سيدهيس
367	سيدهيس صحيح
368	النظم الصحية المتكاملة

الفصل التاسع عشر: القيوم والانحرافات

369	مقدمة
370	مناقشة
376	تأثير الالتزام الروحي
379	أداة البساطة
380	وسائل بسيطة ذات قيمة كبيرة

الفصل العشرون: المرور عبر البوابات

- 383 إرشادات عامة
 384 النماذج
 388 الانحرافات والجزائية
 391 الهروب إلى الحرية من الأنا/ الجسد/ العقل العاطفيين
 391 هروبٌ بسيطٌ مقارنه خطوتان من سلبية الأنا: آلية الحقيقة
 395 توضيح مغالطة ادواجية الضحية/ الجاني الكلية الوجود

الفصل الحادي والعشرون: تجاوز العقل

- 397 مقدمة
 398 الثنائيات المقارنة
 402 الخلاصة

الفصل الثاني والعشرون: التحول إلى الدعاء

- 405 المقدمة

الملاحق

- 423 معلومات عامة:
 423 الأسلوب
 427 تقييم مستويات محددة
 428 التقييم العددي
 428 تطبيقات
 429 تقييم مستوى
 429 معلومات عامة
 430 الخبرة
 431 المحددات
 432 تفسير
 433 الاستبعاد
 435 التناقضات
 436 ملحوظة

عن المؤلف: إيضاحات عن سيرة الكاتب

- 437 إيضاحات عن سيرة الكاتب وسيرته الذاتية

تصدير

لقد كان الهدف من الأعمال السابقة استكشاف وشرح تقنيات البحث الجديدة التي تستند إلى الوعي وتطبيقاته على كافة مناحي الحياة، بما في ذلك الخبرات والمنجزات الروحية الذاتية. وقد أظهر التطور العملي للعلم السريري للحقيقة إمكانية استخدامه كبوصلة لتوجيه المساعي الإنسانية اللامتناهية للوصول إلى الحقيقة. كما تبين الدراسات السابقة بمقتضى تركيبها الواقعية، بأن العقل البشري غير قادر على تمييز الحقيقة من الزيف، وذلك هو الواقع المؤلم الذي يدركه الإنسان، ولقد أصبح ثمن هذا الجهل والقصور فادحاً. ولم تقتصر المعاناة على الأفراد بل تخطتها إلى معاناة حضاراتٍ بأكملها من صنوف هائلة من العذاب والآلام والموت.

سيتم اختبار مستويات الوعي على وجه التخصيص بما يخدم مصلحة الطلاب الروحانيين والأشخاص المتحمسين والمهتمين بتطوير الذات بعينها. ومن خلال تحليل العقبات المتنوعة والمستويات التي يجب تجاوزها تبرز المبادئ المحددة التي تدعم التطور الروحي من تلقاء نفسها.

ولهذه الأسباب يُعد هذا الكتاب مرجعاً عملياً أكثر من كونه تحليلاً شاملاً كالذي تم تقديمه في كتب سابقة (كالقسم الأول من كتاب الحقيقة في مقابل الزيف 2005 على سبيل المثال)، وعلى الرغم من أنه يلمح إلى عمل سابق، فسوف نعمل على تغطية المبادئ الأساسية مرة أخرى. كما عملنا على توفير المواضيع التي يبحث عنها الأشخاص المحبطين النهمين لقراءة كل ما يتوفر أمامهم مهما تنوعت مصادره، والمهتمين بحضور جميع ورش العمل على اختلاف أنواعها، مع احتفاظهم بتعنتهم (أي أن عقلهم تشرب كل المعلومات كالإسفنجة، ولكنهم لا يزالون على عقليتهم دون أي تغيير!)

بما أن المستويات الدنيا من الوعي هي الأكثر إيلاماً وصعوبةً لتحملها، يبدو بأنه من الأفضل لنا أن نبدأ بارتقاء سلم الوعي بدءاً من المستويات الدنيا للغاية والأشد إيلاماً، والتي لا يعني بأن تجاوزها يعتبر غايةً في الصعوبة لمجرد كونها الأكثر إيلاماً، بل على العكس من ذلك فإن الألم الشديد الذي تتسبب به هذه المستويات الدنيا يعمل على حث الشخص قدماً سعياً وراء الراحة.

عند تجاوز مستويات الوعي يتم التركيز على «الإرادة» (will) الإنسانية كونها تعدّ الأكثر أهميةً من جميع الوظائف في العمل الروحي. وقد تم إيلاء بعض الاهتمام بالإرادة بما يتناسب مع أهميتها القصوى، لأن الإرادة هي الدعوة للتدخل الإلهي.

تمهيد

لقد تم شرح البحث الأساسي حول طبيعة الوعي ومستوياته في أعمال سابقة، وتم نشر البحث الأول على شكل أطروحة بعنوان «التحليل الكمي والنوعي وتقييم مستويات الوعي الإنساني 19519» (Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness, 1995)، وتبعه بحثٌ بعنوان «القوة مقابل الإكراه» (Power vs. Force) أيضاً في العام 1995، وتضمّنت هذه الأعمال شروحاتٍ وتفصيلاتٍ، كما تم تكريس كلٍّ من الكتابين: «عين الأنا» (The Eye of the I, 2001) و«الأنا: الواقعية والذاتية» (I: Reality and Subjectivity, 2003) للحقيقة الروحية والتنوير وكل هذه الكتب صادرة بالعربية عن دار الخيال - لبنان.

في حين تم تخصيص الكتابين الأخيرين للتنوير الشخصي، فإن كتاب «الحقيقة مقابل الزيف» (Truth vs. Falsehood 2005) يعمل على التحقق من توزيع مستويات الوعي وتطورها في الحياة العامة والمجتمع وكذلك عند الأفراد، وكان الاتجاه العام لتلك الدراسة هو الدلالة على طريق للسلام والاستقامة أملاً في التقليل

من احتمالية الحرب عن طريق توفير العلم السريري العملي الذي يسهل الوصول إلى الحقيقة.

هذا الكتاب هو حصيلة للتركيز على الأفراد، ودراسة مجموعات من الخبرات الذاتية للنهوض بالوعي الذي يقود إلى الإدراك الروحي التدريجي وصولاً إلى مستويات أعلى من الوعي الذي يمهد لحالات متقدمة مثل التنوير بحد ذاته، كما تم جمع مادته من مصادر متعددة شملت خمسين عاماً من الخبرة في ممارسة الطب النفسي والتحليل النفسي، وخمسة وعشرين عاماً من الأبحاث ضمن طبيعة الوعي، والخبرات الروحية الذاتية التحويلية التي تم شرحها في مواطن أخرى.

في هذا الكتاب، كما في سابقاته من الكتب تم تضمين مستويات التقييم التي تم نوصيفها في مواطن أخرى، مع الانتباه إلى أنه نظراً للاكتشافات الحديثة في مجال أبحاث تطوير الوعي فقد تمت مراجعة التعليمات المتعلقة بالقيام باختبارات العضلات وتحديثها (انظر الملحق B).

مقدمة

إن مجال الطاقة الكونية الواسع الانتشار المسمى بالوعي يتكون هو ذو قوة وأبعاد لا نهائية ما وراء الزمن ومرتبب بصورة غير خطية. إنه «نور العالم» الذي ينبعث من الخفاء إلى الوضوح ومن احتماليته غير الخطية اللامتناهية إلى تعابير الخطية كالكشف عن الخلق (النطاق المادي الملموس والمحدود).

قوة المجال اللامتناهي للوعي واحتمالاتها غير المحدودة تبرز على شكل مادة، وفيما بعد فإن الملاءمة ما بين النور الإلهي كمجال للوعي في لقاءه مع المادة يقود إلى ظهور نوعية فريدة وطاقة الحياة بحد ذاتها. وعلى الرغم من أن المادة تنطوي على احتمالات كبيرة فإنها تفتقر إلى الصفة الفطرية أو القوة للارتقاء إلى مجال الوجود المسمى بـ «الحياة». بإضافة المادة إلى التطور يتج بعد «الزمن»، ومن ثم يمكن التعبير عن إضافة المادة إلى الزمن بالـ «فضاء»، ونتيجة لأن الزمن والفضاء والمادة يمكن تمييزها عن طريق الذكاء يأتي الجانب الإلهي الذي يُعبّر عنه بـ «الحياة». وهذه الحياة تنبثق

كلياً كنتيجة لكون الألوهية قد تم تثبيتها عند مستوى الوعي 1000 وهو المستوى المطلق.

من الممكن التعرف إلى الخلق فقط بمقتضى وجود الوعي الذي هو أصل الوجود ذاته. وهكذا فالوعي بصورة غير قابلة للتبسيط هو الحقيقة الهدية التي من خلالها يتم الإحساس بالخطي عن طريق الإدراك الشخصي لغير الخطي.

ويتطور الوعي بعد ذلك عبر مستويات تدرجية للطاقة يمكن أن يتم تدرجها تبعاً لشدات نسبية، مثلما يتم القيام بذلك باستخدام مقياس الضوء أو أية مقاييس أخرى لأموج الطاقة، سواءً منها ذات المكونات الحركية أو الراديوية أو المغناطيسية من الطبقات الشهيرة التي تدعى باللطيف الكهرو مغناطيسي.

في العام 1970 ظهرت العلوم السريرية معتمدة على استخدام الطاقة الحيوية وتفاعلاتها مع المجال غير المحدود من الوعي بحد ذاته، وتمخض ذلك كله في المستويات المعيارية لمخطط الوعي التي أصبحت فيما بعد معروفة في جميع أرجاء العالم جرّاء عرضها ضمن سلسلة من الكتب بلغات عديدة وضمن محاضرات عديدة في كل من الولايات المتحدة وكندا وأوروبا.

حيث تم تصنيف المستويات التي تم تخصيصها في طبقات بما يتوافق مع مستوياتها الطاقية المتدرجة عددياً تبعاً لمقياس لوغاريتمي يتدرج من المستوى 1 (الذي يشير إلى وجودها) وصولاً إلى المستوى 1000 الذي يمثل المستوى الأعلى الممكن للطاقة ضمن النطاق البشري، والذي تم إحرازه من قبل بعض

الشخصيات عبر التاريخ، والذين تتم الإشارة إليهم بشكل تقليدي بالرسل العظام Great Avatars (وهم مؤسسو الأديان العظيمة في العالم كالسيد المسيح Jesus Christ، وبوذا Buddha، وزرادشت Zoroaster، وكريشنا Krishna)، الذين كانوا متنورين بالوجود الإلهي الذي يستعيز عن العقل البشري العادي الخطي المحدود بالذات Self التي تدل على الوجود الإلهي بشكل جوهري والتي تتم الإشارة إليها في الأدب الكلاسيكي بالعقل الكوني Universal Mind. ويتم إحلال الذات غير الأنانية محل الذات الأنانية من خلال الارتقاء (انظر هاوكينز 2003، 2001، 1995 Hawkins). تم الاصطلاح على تسمية هذه الظاهرة بالتنوير «Enlightenment».

لقد تم شرح ظهور العلوم السريرية للحقيقة في أعمال سابقة، ولعل إحدى العبارات المهمة حول المجال اللامتناهي للوعي هي أنه يمثل المطلق الذي يمكن من خلاله تقييم كل شيء آخر بدرجات يتم نسبها إليه، وتمثل هذه الآلية العلوم الحية السريرية لاختبار العضلات التي تستخدم الجهاز العصبي عند الإنسان وطاقة الحياة التي يتم التعبير عنها من خلال نظام الطاقة المخز بالإبر كأداة أساسية لقياس الحساسية الحيوية. (التقنية التي لا يمكن تكرارها عن طريق الأدوات العلمية غير الحية). بحضور الحقيقة يصبح الجهاز العضلي للإنسان «قويًا»، بينما يغدو «ضعيفًا» في الحالة المناقضة عندما يواجه الباطل (والذي يمثل غياب الحقيقة وليس الحالة المعاكسة). وهذه هي الاستجابة لسريعة والعبارة التي سرعان ما تظهر درجة الحقيقة للمحفزات التي يتم تقديمها. يمكن تشبيه مجال الوعي اللامتناهي القوي والسرمدى الحضور

بالمجال الكهروستاتيكي الذي يبقى ساكناً ما لم يتم قذفه بشحنة كهربائية تعمل بعد ذلك على تنشيط المجال الكهروستاتيكي، الذي يستجيب بتوليد شحنة مساوية لها تماماً بالقيمة ومعاكسة لها بالقطبية، فالمجال الكهروستاتيكي بحد ذاته لا يقوم بأي فعل سوى الاستجابة والتسجيل فقط.

وخلافاً للمجال الكهروستاتيكي فإن المجال السرمدى للوعي مستمر، وبذلك فهو يسجل كل ما يحدث أو كل ما هو موجود مع تقدم الزمن والمكان. والمجال في حد ذاته يندرج خارج إطار الزمان أو المكان، أو أية أبعاد معروفة أخرى، وبدلاً من ذلك فهو يضم كل الأبعاد من دون أن يتغير من خلالها، ويكون المجال اللامتناهي كلياً الوجود وكلي القدرة وكلي العلم ويتطابق على نحو فريد مع المطلق بأن جميع التطورات أو المكونات قابلة للمقارنة.

كل شيء في الكون بما في ذلك الخواطر يتم تسجيلها إلى الأبد ضمن المجال السرمدى للوعي الحاضر بالتساوي في كل مكان. وكل ما يحدث سواء كان مادياً أو بالنوايا متوفر بالتساوي لأن المجال يقع خارج إطار الزمان والمكان. لا وجود لـ «هنا» و«هناك» ولا وجود لـ «الآن» أو «بعدئذٍ». الحصيلة الكلية حاضرة دائماً وبشكل متساوٍ في كل مكان.

ولذلك فإن مخطط الوعي هو دليل عملي وواقعي للغاية من أجل فهم المستويات التطورية للوعي كي يتم تجاوزها سعياً لتحقيق التقدم الروحي أو التنوير أو التقدم الذاتي، كما يقدم أيضاً مخططاً واقعياً عن العوائق التي يجب التغلب عليها لتحقيق

مستويات أفضل من الوعي. والتقييمات لا ترسي الحقيقة ولكنها تعمل فقط على تعزيزها مع تدعيمها بإثباتات إضافية.

خريطة سلم الوعي

النظرة ثلاثية	النظرة للحياة	المستوى	المقياس	المفاهيم	العملية
الذات	كائنة	نور	1000-700	نور الهدف	وهي خالص
كل شيء	مثالية	سلام	600	نعمة وبركة	نور
واحد	كاملة	فرح	540	سكينة	خول
محب	كون	حب	500	إجلال	رؤيا
حكيم	هادية	عقل	400	إدراك	استخلاص
رحيم	مناغمة	قبول	350	تسريح	تجاوز
ملموم	واعية	استعداد	310	تفاوض	عزيمة
قادر	مؤرضية	حياد	250	ثقة	خبر
غفور	مكينة	مشجاعة	200	إثبات	ثقوبة
غير مكثوث	منطلبة	فخر	175	استحقاق	التفاح
تاريخي	معادية	غضب	150	كره	عمانية
منكر	مخوبة للأعمال	رغبة	125	تعايش	استعداد
عقابي	مفرقة	خوف	100	قلق	انسحاب
مهمل	مساوية	أنسى	75	نام	جوع
متمين	مستحبة	لامبالاة	50	قلوب	تنازل
منقسم	فاسدة	تصور بالذنب	30	نوم	إحلاك
مؤزر	تعيسة	جار	20	عزى	الحساء

القسم الأول

مستويات التقييم الأدنى من 200 الأنا

- نظافة عامة: تطهير الوعي
- الفصل 1 العنبر (مستوى التقييم 20)
- الفصل 2 الشعور بالذنب/ الكراهية (مستوى التقييم 30)
- الفصل 3 الالمبالاة (مستوى التقييم 50)
- الفصل 4 الأسى (مستوى التقييم 75)
- الفصل 5 الخوف (مستوى التقييم 100)
- الفصل 6 الرغبة (مستوى التقييم 125)
- الفصل 7 الغضب (مستوى التقييم 150)
- الفصل 8 الفخر (مستوى التقييم 175)

القسم الأول

نظرة عامة

تطور الوعي

لفهم المستويات التدريجية للوعي من المفيد أن نوجز مراحل نشوء الوعي على كوكبنا وتطوره من خلال مملكة الحيوانات وصولاً إلى هيئته عند البشر، وأول ما سنركز عليه الاهتمام هو تطور الأنا بحدودها الفطرية. يأخذ مصطلح الـ «أنا» ego معنىً مختلفاً في العمل الروحي عما يمثله في علم النفس وطريقة التحليل النفسي والنظريات التي وضعها كارل جونغ Carl Jung أو سيغموند فرويد Sigmund Freud، وسنعمل على توضيح الاختلافات بينهما لاحقاً.

لا يمكن التغلب على الأنا بالنظر إليها على أنها -بدو، فهي تشكّل الإرث البيولوجي للشخص، والتي لولاها لما عاش أحدٌ ليندب قيودها. ومن خلال فهم أصل الأنا وأهميتها الجوهرية من أجل البقاء يمكن النظر إليها على أنها على قدرٍ هائلٍ من الفائدة، إلا أنها عرضةٌ لأن تصبح جامحةً وتتسبب في مشاكل عاطفية ونفسية وروحية ما لم يتم العمل على حلّها أو تجاوزها.

من الخفي إلى الجلي تفاعلت طاقة الوعي ذاتها مع المادة وكتعبير عن الألوهية نشأت الحياة من خلال ذلك التفاعل. كانت تعابير الحيوانات، عن الحياة في أشكالها الأولية غاية في البدائية، ولم تكن تحتوي على مصدرٍ داخلي فطري للطاقة، ولذلك فإن البقاء على قيد الحياة كان يتوقف على اكتساب الطاقة من الخارج. لم يكن الأمر عضلةً في مملكة النبات نظراً لكون اليخضور (الكلوروفيل) يعمل تلقائياً على تحويل الطاقة الشمسية إلى العمليات الكيميائية اللازمة، في حين أنه كان يترتب على الحياة الحيوانية الحصول على ما يلزمها من بيئتها، وقد عمل هذا المبدأ على التأسيس فيما بعد للجوهر الأساسي لنا، والذي لا يزال بشكلٍ رئيسيٍّ محتويٍّ ضمن المصلحة الشخصية والكسب والانتزاع والتنافس مع الكائنات الحية الأخرى في سبيل البقاء، ومع ذلك وعلى نحو من الأهمية فإن لنا أيضاً خصائص كالفضول والبحث وبالتالي التعلم.

مع تطور النمو أصبحت آليات البقاء أكثر تعقيداً نظراً لتعقيد نوعية الذكاء الذي يتم بواسطته الحصول على المعلومات وتخزينها ومعالجتها ومقارنتها ومكاملتها وترابطها مع بعضها ومراكتها على شكل طبقات، وهذه الملاحظة هي أساس نظرية «التصميم الذكي» «Intelligent Design» التي لا تتطلب أية فرضية عن الألوهية أو الخالق، فهي تؤكد على أن الخاصية الفطرية لطاقة الحياة تأتي من خلال الخبرة، حيث يتم الحصول على المعلومات، ويكون لديها القدرة على معالجتها بعملية متكاملة مستمرة وبمطابقةٍ للتعقيدات المتزايدة.

تطورت الحياة بعد ذلك واتخذت أشكالاً أكثر رقةً وأكثر تطوراً، وعندما يتم تمثيل هذا التطور بمخطط ملحمي تبعاً للزمن ستصبح تعابيره في مملكة الحيوان جليةً. (الشكل التالي منتبس من كتاب «الحقيقة في مقابل الزيف» للتوضيح).

مستويات الوصي في العصور التاريخية القديمة		
المستوى المحدد للحياة	أشكال الحياة	الفترة التقريبية مليون سنة
212	ظهور وسيطرة الإنسان	1
212	الحيوانات والنباتات الحديثة.	60
112	سرعة تطور الثدييات والحشرات والنباتات.	
84	الثدييات البدائية	60
	آخر تواجد للديناصورات	
68	تنوع كبير للزواحف والأشجار السنوبيرية	35
62	ظهور الديناصورات، النباتات النخيلية والأسماك العظمية	35
45	ظهور الزواحف والعديد من الزواحف الحديثة، وانقراض مجموعات عديدة من الحيوانات والنباتات	25
35	الزواحف الأولية، البرمائيات، الثنائيات الأولية، بذور السرخس والسنوبريات البدائية	85
33	ذروة تواجد سمك القرش الساحل للصدف	
27	البرمائيات البدائية، البرزاقات البدائية، النباتات الأولية، ذروة تواجد اللاقاريات ذات الأطراف، بداية ظهور الحياة البرية على سطح الأرض	50

17	العقارب، الأسماك الرئوية البدائية، انتشار واسع للشعب المرجانية	40	العصر السيلوري
12	الأسماك البدائية، ذروة تواجد الكائنات المفصليّة ثلاثة الفصوص (تريلوبايت trilobites)، الظهور الأول للفقاريات البحرية	90	العصر الأوردوفيشي
8	اللافقاريات البحرية البدائية	70	العصر الكامبري
1	الكائنات وحيدة الخلية	أكثر من 1300	عصر البروتيزويك أو الأركي (ما قبل الكامبري)
	الطحالب، الأشنيات، البكتيريا		
العمر المؤرخ لأقدم صخرة على سطح الأرض يقارب مليار وثمانمائة وخمسون مليون سنة			
المصدر: قاموس (برتا يكا Britannica) للغة العالمية من مؤسسة نيويورك ووانغالس (New York & Wangals)			

من الملاحظ بأنه يمكن وصف الحياة بالافتراس عند مستويات الوعي الأدنى من المستوى 200 (باستثناء معظم الطيور)، حيث يتم اكتساب الطاقة على حساب الآخرين، وبما أن البقاء يعتمد على المكتسبات فيتم النظر إلى الآخرين على أنهم منافسون وخصوم وأعداء. ونظراً لاعتبار الآخرين أعداءً محتملين يطلق عليهم في اللغة الحديثة تسميات مثل التملك والتنافسية والخصومة وبتعابير قاسية وعدوانية ووحشية.

عند مستوى الوعي 200 يحدث تحولٌ إلى الأكثر اعتدالاً وذلك بسبب ظهور آكلات العشب أيضاً بالإضافة إلى آكلات اللحوم. وابتداءً من المستوى 200 للوعي وما فوقه تصبح طبيعة الحياة أكثر تناغمًا، وتظهر عناية الأم، جنباً إلى جنب مع الاهتمام بالآخرين وكسب الولاء والاندماج مع الآخرين، وتظهر بدايات ما أطلق عليه فيما بعد في الطبيعة البشرية بالقرابة والتنشئة الاجتماعية

واللعب والعائلة والرابطة الزوجية وتعاون المجموعة من أجل أهداف مشتركة كالبقاء من خلال أداء الأنشطة المجتمعية.

مملكة الحيوانات

البكتيريا	1
الأوليات	2
القشريات	3
الحشرات	6
العناكب	7
البرمائيات	17
الأسماك	20
الأخطبوط	20
أسماك القرش	24
الأفاعي	35
تنين كومودو	40
الزواحف	40
الثدييات المفترسة (الضبع، الأسد، النمر)	40
الثعابين	45
التماسيح	45
الديناصورات	60
الحيتان	85
الدلافين	95
الطيور المهاجرة	105
الطيور الجارحة	105
القوارض	105
وحيد القرن	105

قردة الياون	105
الطيور المفردة	125
الحمائم	145
الدب القطبي	160
الدب الأشهب	160
جاموس الماء	175
الدب الأسود	180
ابن آوى والشعاب	185
الذئب	190
فرس نهر	190
الخنازير اليبكارية	195
آكلات العشب (الحمار الوحشي، الغزال، الزرافة)	200
الغزال	205
البيسون (الثور الأمريكي)	205
الخنزير الداجن	205
الأيل	210
بقرة حلوب	210
خروف	210
قطعان الماشية	210
الفيلة	210
القردة	210
خيول لمزرعة	240
القطط	240
بيغاء رينادي أفريقي	240
قط الأسرة	245
أحصنة السباق	245

الكلاب	245
خنزير الأسرة	250
الغراب الأسود	250
الغوريلا	275
الشمبانزي	305
الاستثناءات	
أليكس، البيغاء الأفريقي المُدرَّب	401
كوكو (الغوريلا المتدربة)	405
أغنية الطيور المغردة	500
ارتجاج القطعة	500
اهتزاز ذيل الكلب	500

ومع استمرار التطور ظهرت الحيوانات ذوات القدمين مع وجود طرفين لا تحتاج إليهما في تنقلها، وقد أدى ووقوفها منتصباً إلى تطور الطرفين الحرين بمهارة التدريب البسيط، مثلما ساهم تطوُّر إبهام اليد في تطوير حرف صناعة الأدوات.

كان التعقيد المتزايد الناتج عن بروز مقدمة الدماغ والفص قبل الجبهي بمثابة حجر الأساس في الذكاء الإنساني، وبالرغم من ذلك وبسبب غلبة الغرائز الحيوانية فإن الذكاء يعمل بشكل أساسي كغريزة بدائية، وهكذا أصبح الفص قبل الجبهي تابعاً لمحفظات البقاء الحيواني. وكما يتضح حتى من الملاحظة العرضية فإن التطوُّر يمثل الخلق، والخاصة الأساسية للخلق هي التطوُّر لأنهما يمثلان الشيء ذاته.

ظهر الإنسان البدائي كبرعم من براعم شجرة التطوُّر بدءاً بـ «لوسي» Lucy قبل ثلاثة ملايين عام بحسب النرضية، ثم تبع

ذلك بفترة طويلة إنسان «نيانديرتال» المنتصب Neanderthal و«كروماغنون» Cro-Magnon و«هومو» Homo، وغيرهم. ويتراوح مستوى الوعي عندهم جميعاً ما بين 80 و85 تقريباً، وخلال فترة الـ 600.000 سنة الماضية، ظهر في أفريقيا السلف المحتمل للإنسان الحديث أو «الإنسان العاقل الأول» Homo sapiens idelta مع مستوى وعي تراوح أيضاً ما بين 80 و85.

يشار إلى استمرار الأنا البدائية في الإنسان على اعتبارها جوهر النرجسية بـ «الأناية»، والتي تدل في مستويات التقييم الأقل من 200 على استمرار بدائية المصلحة الذاتية، والاستخفاف بحقوق الآخرين، والنظر للآخرين على أنهم أعداء ومنافسون وليس كحلفاء. يتكفل البشر ضمن مجموعات لدواعي السلامة ويكتشفون فوائد التعاون والتبادل الذي كان مرة أخرى النتيجة الطبيعية لتشكل المجموعات والجماعات وعائلات الحيوانات في مملكة الثدييات ومملكة الطيور.

تطورت مستويات تقييم الوعي عند البشر ببطء، ففي الزمن الذي ولد فيه بوذا كاد، الوعي الجمعي للجنس البشري بأجمعه يقع عند مستوى التقييم 90، ثم ارتفع بعد ذلك إلى المستوى 100 عند ولادة السيد المسيح، وتطور تدريجياً وبشكلٍ بطيء خلال الألفية الثانية ليصل إلى المستوى 190، حيث استقر عند هذا المستوى لعدة قرون حتى نهايات عام 1980. وبعد ذلك خلال فترة التقارب التوافقي Harmonic Convergence في نهايات عام 1980 قفز هذا المستوى من 190 إلى ما بين 204-205، حيث بقي عند هذا المستوى حتى شهر تشرين الثاني لعام 2003 ليقفز بشكلٍ فجائي

من 205 إلى مستواه الحالي عند 207. وفي الوقت الحاضر يندرج قرابة ثمانية وسبعون بالمئة من البشرية كلها تحت مستوى الوعي 200، وعلى الرغم من أن ذلك يشكّل تسعة وأربعين بالمئة فقط في أمريكا، فإن الأهمية تكمن في أن مستوى الوعي لما يقارب ثمانين بالمئة من سكان العالم ما يزال دون المستوى 200، ولذلك فهم يقعون تحت سيطرة الغرائز الحيوانية البدائية والدوافع والسلوكيات (وذلك ما توافقنا به نشرات الأخبار المسائية).

من الدلالات الرئيسية على مقياس تدرج الوعي (المبين أدناه) هو أن المستوى الحرج 200 هو الذي يديّر ما بين الحق والباطل، ولهذا السبب فإن المستويات الواقعة فوق مستوى التقييم 200 والتي تتقدم لوغاريتمياً تدل على مستويات السلطة، في حين أن المستويات الواقعة تحت المستوى 200 تدل على الاعتماد على القوة سواء العاطفية منها، أو المادية، أو الاجتماعية، أو أيّاً كان شكلها، ويمكن الدلالة على هذا التمايز بالقول المأثور: بأن القلم (أي الأيديولوجيا) أشدّ تأثيراً من السيف (أي القوة).

وعلى نحو كبير من الأهمية أن فيزيولوجيا الدماغ تتغير أيضاً بشكلٍ دراماتيكي عند مستوى الوعي 200، والذي يشكل المستوى الذي تتغير عنده طبيعة الحياة، ليس عند البشر وحسب بل في مملكة الحيوانات أيضاً من المفترس إلى الأليف، وهو ما يتم التعبير عنه بـ بروز الاهتمام برفاهية الآخرين وبنائهم وسعادتهم بشكلٍ أكبر من الاهتمام بذات الشخص. ويبين المخطط التالي بوضوح فوائد تطور النمو الروحي والاهتمام.

العلاقة المتبادلة بين مستويات الوعي ومعدلات السعادة		
النسبة المئوية	اللوغاريتم	المستوى
100	1,000-700	التنوير
100	600	السلام
99	570	الفرح
96	540	الحب غير المشروط
89	500	الحب
79	400	السبب
71	350	القبول
68	310	النأب
60	250	الحياد
200	55	الشجاعة

22	175	الفخر
12	150	الغضب
10	125	الرضا
10	100	الخوف
9	75	العز
5	50	اللامبالاة والكرامية
4	30	الإثم
1	20	العار

وسيتم التحقق من ديناميات الأنا في كل فصل من الفصول التالية من خلال تطابقها مع مستوى معين، وبالتالي توضيح هذا الموضوع بمزيد من التفصيل.

الفصل الأول

العار: اليأس

(مستويات التقييم 20 وما دون)

مقدمة

هذا المستوى يقارب على نحوٍ خطير الموت الذي يمكن اختياره كمحاولة انتحارٍ مُتعمَّد، أو بدقّةٍ أكثر يتم اختياره نظراً للفشل في اتخاذ خطواتٍ لإطالة أمد الحياة. والموت الناجم عن التقصير أو اللامبالاة أو الإهمال أو نتيجة حادثٍ هو أمرٌ شائعٌ عند هذا المستوى. جميعنا ندرك الألم الذي يخلفه «فقدان ماء الوجه»، أو تشويه السمعة، أو الظهور بمظهر المغفل. العار يجعل الناس يطأطئون رؤوسهم وينسلُّون مبتعدين عن الآخرين متمنين لو أنهم كانوا غير مرئيين للناس. الإقصاء هو الملازم التقليدي للعار، وفي المجتمعات البدائية التي تعتبر أصول النوع البشري يعد الإقصاء مكافئاً للموت، وهو أساس الخوف من النبذ أو المرض أو الفشل.

تقود التجارب الحياتية الأولى كالإهمال أو إساءة المعاملة سواءً الجسدية أو العاطفية أو الجنسية إلى العار وانحراف الشخصية

مدى الحياة ما لم يتم حل هذه القضايا في وقت لاحق. وكما يرى فرويد فإن العار يولد العُصاب. والعار مدمر للصحة العاطفية والنفسية نتيجة لتدني احترام الذات مما يجعل الشخص عرضة للإصابة بمرض جسدي. والشخصية المفضوحة هي شخصية خجولة ومنعزلة وانطوائية منتقصة لذاتها.

ويستخدم البار كوسيلة للقسوة وغالباً ما يصبح ضحاياها قساة، والأطفال الذين يعانون من العار يعاملون الحيوانات بقسوة بالإضافة إلى التعامل مع بعضهم بقسوة أيضاً. الأشخاص الذين يقع وعيهم عند المستوى 20 فقط هم أشخاص خطرون، ويكونون عرضةً للهوسات المنطوية على طبيعةٍ ظنية، بالإضافة إلى جنون العظمة، ويصبح البعض منهم مصاباً بالذهان أو قد يرتكبون جرائم الشذوذ.

بعض الأشخاص الذين نال منهم العار يعرضون عن ذلك بالكمالية والتعنت ويصبحون متعصبين ومن الممكن قيادتهم. ومن الأمثلة الشهيرة على ذلك المتشددون أخلاقياً الذين يشكلون جماعات الأمن الأهلية، ويلقون بعارهم الذاتي اللاواعي على الآخرين مما يجعلهم يشعرون لاحقاً بما يسوّغ لهم مشروعية مهاجمتهم. وغالباً ما يرتكب السفاحون أفعالهم انطلاقاً من العار والكراهية والأخلاقيات الجنسية تحت ذريعة معاقبة النساء «السيئات». وبما أن العار يسقط مستوى الشخصية بالكامل فهو يتسبب بظهور الحساسية للمشاعر السلبية الأخرى، ولذلك غالباً ما يبرز الفخر والغضب والشعور بالذنب بشكلٍ زائف.

سريرية

الاكتئاب الشديد هو مستوى خطير من الوعي الذي يمكن أن يتسبب بالشلل ويهدد الحياة، ولا يقتصر حديث ذلك على مستوى الأفراد وحسب بل يحدث أيضاً ضمن مجموعات كبيرة من الناس الذين يموتون بسبب لامبالاتهم أو حتى بالانتحار.

يتميز اليأس بالعجز وفقدان الأمل ولذلك يتم وصفه بأنه حالة إحباطٍ وجحيمٍ لا يمكن تحمُّله، وبالرغم من فقدان الرغبة في الحياة إلا أن الإقدام على الانتحار غير ممكن حتى في قرارة النفس نظراً لعدم وجود الطاقة. ويحدث الانتحار المنفعل من خلال العجز عن تناول الطعام أو التزود بالاحتياجات المادية، وعلى النقيض من ذلك عندما يخرج الشخص من حالة اللامبالاة الشديدة للكآبة، ويكسب المزيد من الطاقة يصبح حينها قادراً على الإقدام على الانتحار، وهو ما يوضح المفارقة السريرية الغامضة التي ربما تشكل مضاداً للكآبة، والتي هي «سبب» الانتحار وخصوصاً عند الأطفال والمراهقين. كانت هذه الظاهرة معروفة سريرياً لفترة زمنية طويلة سبقت توفر مضادات الاكتئاب. عندما تبدأ حالة الكآبة واللامبالاة بالتطور، تنشأ مرحلة انخفاض الهيجان التي تتشكل فيها الطاقة اللازمة للانتحار. قبل عدة سنوات سبقت ظهور مضادات الاكتئاب كان يتم وضع المرضى تحت رقابة شديدة خلال الفترات التي كانت «تتطور» فيها حالتهم من اللامبالاة إلى الهيجان (هاوكينز 2005، (Hawkins, 2005)).

العار أيضاً هو انعكاسٌ لكراهية الذات، والتي يمكن أن ينتج عنها عدوانية شديدة أو حتى قاتلة عندما يتم توجيه تلك الكراهية

للخارج، وجدراً بالذكر بأن نسبة مئوية كبيرة من القتلة فاقدى الوعي الذين قاموا بارتكاب جرائمهم ضد زملائهم في المدارس كانوا من المدرسين على قائمة الذين يتعاطون مضادات الاكتئاب.

يرافق الاكتئاب بتغيرات رئيسية في فيزيولوجيا الدماغ مع مستويات منخفضة من السيالات العصبية الحرجة كالنورينفرين والسيروتونين. والميل الطبيعي للاكتئاب يتضمن عوامل جينية وقدرية قوية وفي أغلب الأحيان تكون عائلية، كما يرتبط أيضاً بقابلية الإدمان على الكحول، وقد تم التوصل إلى أن ثلث المراهقين على الأقل يكون لديهم درجات خطيرة أو متوسطة الشدة من الاكتئاب في بعض فترات حياتهم.

من الناحية السريرية يستدعي الاكتئاب عادةً تقديم المساعدة الاحترافية، وبشكل أكثر تعقيداً فإنه من الصعب التفريق ما بين الانتحار الحقيقي وبوادر الانتحار الأكثر تواتراً بشكل نسبياً، أو التهديدات الناشئة عن مشاكل مختلفة تنطوي عادةً على العلاقات ما بين الأشخاص وما ينتج عنها من ضغائن.

ويمكن مصادفة حالات الاكتئاب ذات الدرجات الخطيرة في ظروف خاصة، ولكن تلك الحالات تشير بشكل فعلي إلى الحاجة لمساعدة الطبيب النفسي، أو المساعدة السريرية الاحترافية فضلاً عن توفير الحماية والدعم. وكثيراً ما تترافق حالة الاكتئاب عند الأشخاص الوحيدين الذين يعيشون حالة من العزلة بحالات فقدان الأمل والرغبة في الحياة، ويحدث الأمر ذاته مع كبار السن ومع الناس العاديين الذين مروا بفترات من التوتر الشديد التي أدت إلى استنزافهم نسبياً، كالطلاق مثلاً أو التعرض لكوارث مالية، أو

فقد بعض الأوجه، أو حالات الأسى بعد ذاتها والانتحار هو السبب الرئيسي للموت بين المراهقين.

تشتمل المشاكل العاطفية الأساسية على مكونات مادية وعقلية وعاطفية حالها في ذلك حال الأمراض الأخرى، وقد تكون هناك عوامل شخصية واجتماعية إضافية فضلاً عن المؤثرات القدرية، والتي يتطلب التعافي منها معالجة بعض هذه العوامل أو جميعها. وقد يكون للمشاكل الجسدية التي تبدو في ظاهرها بسيطةً كانهخفاض سكر الدم غير المشخص إسهامها الرئيسي. (لقد تعافى العديد من مرضى الاكتئاب ببساطة عن طريق تجنب السكر). ويرجع الفشل في البحث عن المساعدة المناسبة أو قبولها في كثير من الحالات إلى الغرور (من الناحية الروحانية) والإنكار (من الناحية النفسية)، أو ببساطة بسبب الجهل (من الناحية القدرية). ثم تؤثر تقلبات المزاج على العلاقات التي تربط ما بين الأشخاص وحتى الموظفين منهم (على سبيل المثال المشاحنات والجرائم المرتكبة في مواقع العمل). بالتواضع يمكن تفحص جميع العوامل المساهمة والتعافي من جميع الحالات الخطيرة وشبه القاتلة، كما يتبين من المجموعات المتعافية اعتماداً على الجانب الروحي.

جاذبية الشهادة

على الرغم من الافتراض الشائع بأن جميع الناس يخشون الموت وينفرون منه، فإنه وللمفارقة ينظر للموت أيضاً في بعض الحالات على أنه عاملٌ مغري (لإنهاء المعاناة)، أو كعملٍ ختاميٍّ للانتقام أو التضحية والبطولة، أو كتمثيلٍ مبالغٍ فيه للشفقة على

الذات. وهناك أيضاً «رومانسية الموت» الذي يتم الاحتفال به نظراً لجوهره الدرامي (كالأساطير والأوبرا والخيال، مثل روميو وجوليت).

إثارة الموت تعمُ جنبات المدرج الروماني من خلال المبارزة، ومضمار السبان، والأعمال الحربية. كما يعد «العبث بالموت» أيضاً عامل جذبٍ يتطلب المجازفة الشديدة (على سبيل المثال، سترات سائقي الدراجات النارية، والوشم المكون من جمجمةٍ تحتها عظمتين متصلتين).

ويمكن أن يكون الموت شعائرياً أيضاً (هاري-كاري) ويتم الاحتفال به رسمياً في جنازاتٍ مهيبَةٍ يُجرُّ فيها التابوت ببطءٍ بواسطة الخيول، في مواكب جنازيةٍ رسمية.

يفترض فرويد - بأن غريزة الموت الجوهرية التي تسمى اصطلاحاً «ثاناتوس» Thanatos (وهي على النقيض من «إيروس» eros التي تمثل غريزة الحياة)، والتي تكون دفينَةً في أعماق اللاوعي الفطري، حيث تمارس التأثير المحتمل الذي يمكن أن يتم تعزيزه عن طريق الترسيخ العقائدي (مثل الطيارين الكاميكا، والانتحاريين، وطقس الانتحار الجماعي). وفي الوقت الحالي هناك قائمةٌ انظارٍ طويلةٌ من المتطوعين المتحمسين ضمن صفوف المتطرفين الإسلاميين (كما قال أسامة بن لادن: «نحن نقدر الموت لا الحياة»). وبناءً على ما تقدم ظهر ما يُعرف بـ «عبادة الموت» التي يتم تعظيمها من قبل الشباب السذج سريعي التأثير الذين يتم استدراجهم ليس للانتحار وحسب، بل ولارتكاب جرائم القتل الجماعي بحق الأبرياء أيضاً، كما كان هناك العديد

من المتطوعين الكاميكااز خلال الحرب العالمية لثانية. وهكذا، يكون للمخرج الدراماتيكي جاذبيةً فريدةً من نوعها وبهريق الدراما، وفي الحالات الأكثر شيوعاً يحدث الانتحار بفعل اليأس وتراكمه الذي يؤدي إلى فقدان الثقة أو الأمل.

روحياً، ليل الروح المظلم

إن حالة شعور المرء بتخلي الله عنه والخنوع إلى اليأس ينتج عنهما شعورٌ عامٌّ بالاكتئاب، وقد يتضمن تحولاً لاختبار الزمن يماثل اختبار المستويات الدنيا للجحيم التي وصفها دانتي (Dante) بقوله: «لا أمل لكم أيها الداخلون هنا». قد تكون هذه الحالة أيضاً مرحلةً انتقاليةً كتيبةً للعمل الروحي الداخلي الدجهد، وبشكل خاص لدى المناصرين الذين يلقون بحذرهم كلاً، أدراج الرياح ويستكشفون أكثر مستويات الوعي عمقاً، ذلك الوعي الذي يشعر المناصر عنده أنه من الضروري التخلي عن الأنا وإزالة جميع الشكوك. وهكذا، فقد تمثل هذه الحالة الحاجة للوصول إلى الفاعلية الداخلية للحقيقة الروحية قبل التخلي الكامل عن الأنا نفسها. والغريب في الأمر أن هذه الطريق يمكن أن تكون هي ذاتها الطريق التي يسلكها الملحد المكّرّس الذي بثبت ما إذا كان عدم وجود الله صحيحاً، أو حتى أنه لديه القدرة على البقاء حياً. الاكتئاب الروحي الشديد يمكن أن يمثل موطئ الأقدام الأخير لنا في نضالها من أجل البقاء على قيد الحياة. الوهم الأساسي لنا أنا هو أن الموت واقعٌ بوجود الله أو دون وجوده. وهكذا فإن ما يوصف بأنه «الليل المظلم للروح» هو في الواقع الليل المظلم لنا.

قد تكون المواجهة مع جوهر الـ أنا غير متوقعة وكتيجة لتخليها عن تعلقها مع أوهام الـ أنا والاعتزاز بالمعتقدات الدينية أو الروحية الزائفة والتصورات عن الله. على سبيل المثال يستجيب الله للتوسل أو التضرع الشديدين (طرق أبواب السماء): «يارب، انظر كم أعاني ني سبيلك».

وبشكل متناقض فإن الليل المظلم للروح غالباً ما يشكل دلالة على التقدم الروحي الكبير، وذلك لأنه غير صحيح بأن الروح (الذات العليا) في الظلمة بل هي الـ أنا، ويمكن تحقيق القليل من الراحة عن طريق تذكر أقوال روحانية تجعل المرء يحلّق عالياً رغم بساطتها، وتذكر أن جثمان السيد المسيح يتعرق دماً، أو بأن بوذا قد ذكر بأنه يشعر كما لو أن عظامه كانت تتكسر إثر تعرضه لهجوم من الشياطين.

في فجوات يس الروح وظلمة فقدان الأمل فإن ما يجب إدراكه واتباعه هو أن لخوف بمجمله من الجانب الروحي يعتبر وهماً، والسبب في ذلك هو أنه من الأمن التحرر من كل ما تحب، تماشياً مع الاعتقاد بأن الجوهر الداخلي للـ أنا هو المصدر الحقيقي للحياة ذاتها، لأنه ليس المصدر مهما بدت التجربة حادة. والعائق الأخير الذي يجب تخطيه واللجوء إلى الله هو الأساس غير القابل للانتقاص ظاهره يألجوهر الوجود ذاته، والسبب في أن القيام بذلك آمن هو أن ذلك، غير صحيح.

إذا سلّمنا به يبدو بأنه المصدر الحقيقي والجوهر غير القابل للانتقاص وهديم حياة الشخص، يتأرجح الباب مفتوحاً بحسب الضرورة القدرية ويشعّ الحضور الإلهي بإشراقه نوره، وتذوب الـ

«أنا» الشخصية إلى جانب العقل ضمن الـ «أنا» اللانهائية للأبدية بسلامها العميق وبحالة من الوحدة عبر كل الأزمان، وهذه الحالة ليست نتيجة للعقل أو الأنا، ولكنها بالأحرى البديل عنهما عندما يتوقفان عن العمل، والخطوات النهائية تقتضي الشجاعة والإيمان والتسليم بمتهى العمق. والأمر هنا هو أن الحقيقة تكون على هيئة متذبذبة وهالة المعلم الحقيقي تقدم أقصى درجات المساعدة («نعمة المعلم الروحي» التاريخية)، كما يطلق على أحد الأساتذة المختارين لقب المخلص أو الحقيقة الروحية المقصوى، والذي قد يتمثل بـ بوذا أو يسوع أو كريشما أو الله بشكل مباشر.

شكل آخر من أشكال الليل المظلم للروح يظهر نتيجة للانحدار بشكل تجريبي من مرتبة عالية (مثل الابتهاج التعبدي أو الصوفي)، كما تم وصفه جيداً في حياة القديسين المسيحيين. والأمر يبدو كما لو أن أحداً «هجره الحبيب» (انظر حياة النديسين لبتلرز). ويمكن أن تنشأ هذه الحالة عندما «يستنفذ المرء قدرته الجيدة» نتيجة لما تبقى من ارتباطات قَدْرية وميولٍ سطحية بحاجة للتعاطي معها والتسليم لله. وهناك بعض الحالات الغامضة كالحقد الذاتي والاستياء من الله، والمعتقدات العالقة في الذهن والتي غالباً ما ترتبط بمعتقدات تتعلق بالمعاناة بحد ذاتها (كوهها ستستفيد من فضل الله على سبيل المثال وغير ذلك).

في الليل المظلم للروح، يُعد الإيمان في بعض المعتقدات المحرّض على مجابهة الواقع الفعلي. جميع المعتقدات عن الله هي معلومات تم استهلاكها مستمدة من الآخرين ومنزلة، وبذلك يتم التسليم بها كلها. ويمكن العثور على تعليل لذلك بالتمحيص

قياساً بحقيقة أن القط فقط يعرف حقيقة ما يعني كونه قطعاً بمقتضى كونه قط، وهو لا يعرف «حول» كونه قطعاً وليس لديه نظم عقائدية. ولذلك فإن جميع المعتقدات الخاطئة عن الله خارجة عن نطاق الواقع التجريبي. والطريق للتنوير يكون عبر الاستقامة الراسخة للجهل.

إن تجربة اللاهوت ضمناً على أنها الذات Self أو جوهر الله هي أمرٌ مختلفٌ تماماً عن الاعتقاد بتعالى الله، ولهذا السبب اعترض بوذا على جميع أوصاف الله أو تسمياته لأن التنوير هو وضعٌ أو حالةٌ تكون فيها معرفة الذات متطابقة، والوصف الأفضل لهذا الوضع أو لهذه الحالة هو سطوع الذات، وفي تلك الحالة يكون التعرف حقيقتها الخاصة. (سيتم التطرق للموضوع في فصول لاحقة).

على الرغم من عدم استخدام الديانات الغربية على وجه التحديد لمصطلح «الكارما» karma، إلا أنه رغم ذلك يعد حقيقةً أساسيةً على اعتباره المسألة الروحية التي تحدد مصير الروح بعد الموت، ويتضمن المصطلح أيضاً المشاكل الروحية الملازمة لبني البشر، بما في ذلك حقيقة أن الجنس البشري يتميز بفهمٍ روحيٍّ محدودٍ «جهل»، ولذلك فإن الغاية من حياة الإنسان هي التغلب على هذه القيود الموروثة وتجاوزها عن طريق الحقيقة الروحية التي بينها لنا المعلمون الرحيون الأتقياء الكبار.

غالباً ما يتم في ذهن الغربي الخلط فيما بين «الكارما» والانبعاث أو التأمُّص أو تعدد فترات حياة الإنسان. وعلى العموم

تشير الكارما فقط إلى حقيقة أن الروح تطورية من حيث المنشأ والمصير في آنٍ معاً ومن حيث المسؤولية عن قراراتها.

لكل شخص مستوى معياري محدد من الوعي أثناء ولادته، وبشكل فعلي فإن ما يطرأ على هذه الحالة من تعديل غير مرتبط بذلك. تقدم الأديان على تنوعها بالإضافة إلى الأبحاث التي تتناول الوعي تفسيرات مختلفة لذلك، ومهما كانت الأسباب فإنه ينبغي على كل فرد أن ينطلق من المكان الذي يجاء نفسه فيه ضمن العملية التطورية، وبدون توفر فهم للكارما فإن الظروف بحد ذاتها ستبدو عرضية أو مزاجية، وبذلك فهي لا تتفق مع نتائج أبحاث الوعي التي تثبت بأن الخلق بمجمله هو انعكاس للانسجام الإلهي وللعدالة والتوازن.

اليأس الخدري

غالباً ما يتم المرور بحالة اليأس الكارمي أثناء الأحداث الأساسية أو الكارثية، وهناك أيضاً كارما المجموعات الإنسانية المشتركة التي تنتج من مجرد كونهم بشر، والتي يمكن أن يتم التعبير عنها أيضاً بمجموعة من الحالات التي من الممكن أن تكون إثنية أو دينية أو جغرافية أو قد تأخذ أشكالاً أخرى من الانحياز تبعاً لأفعال أو اتفاقيات وقعت في الماضي. والكارما خطية وتنتقل عن طريق الروح ويتم توارثها كنتيجة لأفعال مهمة للإرادة، ويمكن استخلاص احتمال حدوث مثل هذه العواقب السلبية بسهولة من تاريخ البشرية الذي يتضمن باستمرار وبشكل متكرر مجازر

لا طائل منها تعال الأبرياء، بالإضافة إلى الانتهاكات المتعمدة والوحشية (أي لكارما السلبية).

ويحدث احتواء كل ما يبدو عواقب سلبية للكارما كنتيجة لكل من التوافق أو المشاركة المسبقين أو لكليهما معاً، وبذلك فإن الهتاف عند موت مصارع الثيران مهمٌ بحسب الكارما لأنه يعمل على إشباع الرغبة من الألم والمعاناة أو من موت الآخرين، أما الهتاف عند تنفيذ حكم الإعدام بالمقصلة فهو انخراطٌ بنتائج الكارما للموقف. إن تطبيق العدالة على يد أحدهم يتم تحت كارما المجازفة «العدل خاصيتي، يقول الرب». يصعب القبول بالإيمان بأن الله يضمن العدالة المطلقة في عالم ظاهره الظلم، ومن الأفضل «الثقة بالعدالة المطلقة للرب و«لا تدينوا، كي لا تدانوا»، لأنه من المفيد أن نتذكر بأن «ومن كان منكم بلا خطيئة، فليرمها بأول حجر».

من التشبيهات المفيدة للعدالة الإلهية (أو قوانين الكارما) إدراك أن المجال اللامتناهي الكليّ الوجود والكليّ العلم بكل شيءٍ للوعي هو ذاته الإشعاع الإلهي الذي يسجل الأحداث التي تجري مهما بلغت تفاهتها. منذ الولادة يترافق كل شخصٍ بشكلٍ تلقائيٍّ بالمجال الكليّ للكارما نظراً لنوعية ذلك المجال الخطي في المجال اللامتناهي للوعي ذاته، ومن ثمّ فمن خلال الأفعال الإرادية فقط يمكن للكيان أن يستتبع مصيره الذاتي. يتأثر تقييم الوعي لأحد الأشخاص نحو الأفضل أو نحو الأسوأ بالقرار الداخلي وبفعل الإرادة، وبالنتيجة يتم توجيه الكيان نحو المستوى المناسب له من الوعي الذي يحكمه «المجال الجذاب» (انظر

القوة مقابل الإكراه (Power vs. Force 1995)، وهكذا فإن مستوى الوعي للشخص يمثل موروثه من الكارما.

انطلاقاً من الفهم الكلي لطبيعة الوعي يمكن أن نلاحظ بأن العدالة (الكارما) هي بشكلٍ تلقائيٍ نتيجة لتفاعل ترددات الروح ضمن المجال الكلي اللامتناهي للوعي. تؤكد علوم الحقيقة بالإضافة إلى أبحاث تقييم الوعي النص الإنشائي: «أما أنتم فحتى شعور رؤوسكم جميعها محصاة» (أي معدودة). كل شيء معروف للمجال اللامتناهي للألوهية الذي تسود العدالة تلقائياً بفضلها، والأوهام البشرية هي إسقاطات من اللاوعي عن إله يحمل صفات الإنسان المنتقم والحسود والساخط وهو «السبب» المزعوم للكوارث، على الرغم من أنه من الواضح بأن النسبة الكبيرة للكوارث الطبيعية التي حدثت في تاريخ البشرية وقعت في معظمها قبل وجود النوع البشري على الأرض، والتي يُعتقد في الحقيقة بأنها كانت السبب الذي أدى إلى إنهاء عصر الديناصورات.

ويمكن أن نخلص إلى القول كما هو معروف للعموم بأن الكارما (القدر الروحي) تأتي كنتيجة لقرارات الإرادة، وتحدد مصير الروح بعد موت الجسد (المستويات السماوية والجحيم والحاجز الفاصل ما بين الجنة والنار، أو ما يدعى بالـ (bardos)، وتشمل أيضاً خيار التقمص في النطاق المادي للإنسان والذي يمكن أن يتم بحسب أبحاث مقاييس الوعي من خلال التوافق مع الإرادة الفردية، وهكذا يكون جميع البشر قد اختاروا هذا المسار بالاتفاق، بالإضافة إلى أن أبحاث الوعي تؤكد على أن جميع

الناس يولدون تحت الشروط المثلى للتطور الروحي، وذلك مهما اختلفت مظاهرهم.

الكارما في اواقع تعني المحاسبة وكما ورد في الدراسات الروحية السابقة، فإن كل كائن مسؤول أمام الكون، وكما هو معروف أيضاً أن الكارما الإيجابية (كأعمال الخير والصلاة والإيثار والأعمال الخيرية وهلم جرا) يمكنها أن تعوض عن الكارما السلبية «السيئة» وتبطلها. وفي هذه العملية يتم إحقاق «الفضيلة» التي يمكن وضعها في بعض الأحيان حتى في موضع مجابهة التغيرات. ويتبع التقدم الروحي تلقائياً حسن النوايا، والتسامح، والمحبة كأسلوب للوجود في هذا العالم ككل بدلاً من اعتباره صفة لتحقيق المكاسب من خلالها.

التعامل من خلال «كارما» الشخص لا يشمل فترة عمره الحالية فحسب، بل ويتضمن المظاهر التطورية التاريخية التي طواها النسيان أيضاً. وند يطرح العمل الروحي قضايا المواقف والأفكار المكبوتة، أو المعتقدات المستمدة من اللاوعي الشخصي، فضلاً عن جوانب اللاوعي الجمعي الإنساني التي تتماشى بشكل فعال مع نظام شاكرا (chakra) للنماذج البدائية لليونغ (كقلب الطفل على سبيل المثال، وطحال المحارب، وسذاجة المراهق، الخ). نظراً لطبيعة التطور البشري فإنه حتى الشخص الناضج الذكي الراشد ما يزال مكبوتاً أو منسياً، إلا أنه ما يبقى فاعلاً، حيث تخرج الطفولية والصبيانية تلك العملية خارج الإدراك. ومن المواضيع الأكثر شيوعاً التوازن غير المدرك بين «الأنا الجيد» (good me) و«الأنا السيء» (bad me). (هذه هي منطقة الانقسام واضطرابات

الشخصية لـ «جيكول وهاید» (Jekyll-and-Hyde). ويمكن أن يكون الانقسام الجيد/السيء مصدر مشكلات نفسية عديدة، حيث يكون إسقاط «الأنا السيء» على الآخرين هو الأكار شيوعاً.

المجموعات، الكارثية والإقليمية والفردية

الفقر الشديد والحرمان والمجاعة أمراض تستوطن أقاليم جغرافية بأكملها وثقافات ومناطق رئيسية في العالم، وهو ما تم توضيحه وتصويره بالرسوم البيانية في عمل سابق (الحقيقة مقابل الزيف، الفصل 14). وتتميز تلك الأقاليم بارتفاع معدل الولادات ومعدل وفيات الرضع وانخفاض معدل العمر، وارتفاع معدلات المرض والاضطرابات المدنية والحروب القبلية والوحشية والمذابح الجماعية.

تؤكد أبحاث الوعي أن الفقر المستشري إقليمياً هو من أصل كارمي جماعي ويقدم نفسه بعلاقة متبادلة مع الانتقال جينياً.

الأشكال البدائية من الكائنات الشبيهة بالإنسان (Hominids) (مستوى تقييمها 80-95) قد وجدت وانقرضت، والإنسان العاقل (Homo sapiens) من وجهة نظرٍ تطورية ليس سوى انبثاق حديث للغاية من شجرة التطور. في الحقيقة تقع الغالبية العظمى من البشر في الوقت الحالي (ثمانية وسبعون في المئة منهم) تحت مستوى التقييم 200، وبذلك يبدأ استقطاب الخبرات بما يتوافق مع ذلك المستوى.

ويدل كل مستوى من مستويات تقييم الوعي على التقدم متجاوزاً المستويات الأدنى منه، ويمكن أن يمثل أيضاً المستوى الذي

هبطت إليه مستويات أعلى كنتيجة لخيارات إرادية، ويتم توثيق هذا المستوى لهابط بشكل جيد في حالات القادة السياسيين الشهيرين جداً الذين يبدوون بنزاهة ومثالية ضمن نطاق المستوى 400، ثم ينحدرون فيما بعد نتيجة لتفاقم جنون العظمة إلى أرقام متدنية كثيراً (كنايليون وهتلر، وآخرين). تحدث الظاهرة ذاتها في الأفراد العاديين وكذلك في المجموعات كما هو الحال في جزيرة إيستر (Easter Island) والمجتمعات الأخرى التي كانت حاضرة وبادت.

وتتم الإشارة إلى ما يعرف عادةً بـ الكارما السلبية أحياناً بالـ «الدين» وكمثالٍ على ذلك «اغفر لنا ذوبنا كما نحن نغفر لمن أساء إلينا» وعلى الرغم من أن لقرارات الإرادة تبعات كارمية، فهي قابلة للاسترداد بالتقرب الروحي والإخلاص.

أثناء التطور الروحي التدريجي للناس يكون لكل مستوى يتم الارتقاء إليه اختباره أو مغرباته اللازمة التي يمكن أن يقع فيها الغافلون، ومن تلك المغربات الأكثر شهرةً بالطبع الثروة والسلطة والهيبة (كالخطرسة التي تسبق السقوط وفساد السلطة، السلطة المطلقة الفاسدة: ستسقط حتماً،...)، وهذا ما يوصف سريراً بـ «الإغواءات الشيطانية» «Lucerific Temptation» للسلطة بحد ذاتها أو نتيجة لممارستها على الآخرين، وينسب مصدر الخطأ مصدر السلطة إلى الأنا «I» بدلاً من نسبها إلى الله. ويتم عرض مثل هذه الحالات من السقوط في الأوساط العلمانية حيث يبدو المدراء التنفيذيون CEOs مجردين من أي إحساس بالواقعية منساقين خلف جشع السلطة اللامحدود. والعار هو أيضاً نتيجة لإساءة

استخدام الحالة الروحية أو الدينية والتأثير، وهو الأمر الذي نصادفه في كوارث سقوط زعماء الطوائف الدينية الذين كانوا ذائعي الصيت وعظيمي الثروة يوماً.

يتضمن الأدب العالمي في غالبية أساطير مثل آلهة الإغريق والجرمان، بالإضافة إلى الأساطير المذكورة في العهد القديم والأديان الأخرى التي تم استبدالها في وقت لاحق مع تطور ديانات التوحيد. ويمكن الاستدلال على هذا العمل الروحي الذي قد يكون مجهداً من خلال التاريخ المدون للقديسين المسيحيين، الذين تم وصف العديد منها بشكلٍ مناسب كما هو الحال في إغواءات القديس أنتوني (Temptation of St. Anthony) واعترافات القديس أوغسطين (Confessions of St. Augustine)، كما وصف بوذا أيضاً كيف كان عرضة لهجومٍ من الطاقات الوهمية والسلبية «الشيطنية» لمارا (Mara) (الوهمية).

تدلنا الدراسات السابقة على أن جميع الناس يولدون في حالاتٍ مثاليةٍ من فرص الكارما، ولذلك فمن الحكمة ألا نحكم على أن ما يبدو لنا بائساً أو كارثياً يمكن أن يعتبر باباً للتحرر بالنسبة لأشخاصٍ لديهم كارما سلبية ويريدون التخلص منها. وهكذا قد تكون الأحداث المأساوية عناصر أساسية وضرورية لتطور الروح.

التجاوز Transcendence

في قمة اليأس يحدث استنزاف للطاقة وحتى للرجبة في البقاء على قيد الحياة، وفي أغلب الحالات قد يكون من الممكن التخلي عن الأنا فقط في حالات اليأس التام ولجرحيم الشديد،

وقد يصل الأمر حتى إلى درجة الموت الجسدي الوشيك، وفي العذاب الأبدي لشديد قد تتوسل الروح: «إن كان هناك إله، فأنا أسأله العون»، ويحدث تحولٌ عظيم، وهذا يؤكد حقيقة تعاليم زين Zen «الجنة والنار تشكل عُشر البوصة». الغريب في ذلك هو أن الأنا قد تبلغ هذه النقطة كمحاولة لجعل الرب يخطئ حتى إذا أدى ذلك إلى الموت الفيزيائي للشخص (الأنا ستعلق بأية قشة)، وهكذا تصارع الأنا حتى اللحظة الأخيرة لإثبات أن الموت حقيقة وأن الله ليس كذلك.

أزهر وأجيبية العار

العار هو نتيجة لإنكار حقائق كل من الذات الشخصية self والذات الإلهية Self وهو حالة عابرة في الحياة العادية، ولكنه يدل على عقبات رئيسية كبيرة تعترض التطور الروحي كمستوى سائد للوعي، وعندما يكون شديداً فإنه يهدد بقاء الكيان.

أزهر وأجيبية العار الذات العاقبة

الذات العاقبة	الذات العاقبة
النفور	الذات العاقبة
الذات الغفورة	الذات العاقبة
اختيار الحياة	الكآبة
التسليم لرحمة الله	حكيم
ترك الموقع	السلبية
يكون مرثياً	الانكماش، الاختفاء
يثبت هدية الحياة	الذات لا قيمة لها
المصحح، المرن	النظرة القاسية للنفس
المسامحة	الإدانة

إماتة الجسد	اختيار قيمة الذات لكآبة
تشويه السمعة	الذات التزيهة
كره الذات الإلهية	الذات الغفورة
الشديد	الرحيم
عدم التوازن	رؤية كلا الجانبين
النفس اللوامة	تجاهل الأنا اللوامة
المغالاة في الأغلاط	تجاوز القيود
نظرة انتقائية متحيزة	نظرة كلية متوازنة
الذات كخاسر	الذات كمصحح
نهاية الطريق	بداية الجديد
غير محبب	مكانته كابن الرب
خطأ غير مغفور	خطأ كدرس
توجيه العناية	التركيز على الآخرين
يخدم النفس	يخدم الحياة
تقدير ذاتي متسامح	ينطلق من موقع الأنانية
الذات الإلهية كمركز للحياة	الذات الإلهية كمشارك في الحياة
التركيز على الذات	التركيز على الآخرين
يجب	لم يكن قادراً حيث لم

الفصل الثاني

الشعور بالذنب والكراهية التي تقود إلى الانتقام

(مستوى التقييم 30)

مقدمة

الشعور بالذنب الذي يشيع استخدامه كثيراً على شكل إلقاء اللوم من قبل مجتمعنا بغية التلاعب والعقاب، يتجلى في تعابير متنوعة كالندم وتوجيه الملامة للذات والمازوشية مع مجموعة كاملة من الأعراض التي تبدو على الضحية. الشعور بالذنب في اللاوعي يظهر على شكل أمراض نفسية مع التعرض لحوادث وسلوكيات الانتحار، ويعيش معظم الناس في صراع مع الشعور بالذنب طيلة حياتهم، بينما يحاول البعض الآخر محاولات يائسة للخلاص منه بالتبرؤ من الشعور بالذنب بصورة لا أخلاقية بكل معنى الكلمة.

تسبب هيمنة الشعور بالذنب في الانغماس بال «خطيئة» وهي موقف عاطفي قاسٍ، وغالباً ما يتم استغلاله من قبل بعض الفوغائيين المتدينين الذين يستخدمونه كورقة للضغط والسيطرة، ويتصرف تجار «الخطيئة والخلاص» الذين تتابهم هواجس

العقاب بدافع من شعورهم الذاتي بالذنب أو بدافع إلقاء التهمة على الآخرين.

الثقافات الفرعية التي يظهر فيها شذوذ جلد الذات غالباً ما تظهر فيها أشكال مرضية مستوطنة أخرى من القسوة مثل شعائر القتل الجماعي للحيوانات، ويشير الشعور بالذنب الغضب الذي يتم التعبير عنه بالقتل في أغلب الحالات، وعقوبة الإعدام هي مثال عن كيفية إرضاء القتل للعامة الغاضبين الذين يعانون من الشعور بالذنب، رغم أن هذه العقوبة لم تثبت مطلقاً أية قيمة رادعة أو تصحيحية، ولكنها بدلاً من ذلك ترضي الحاجة العاطفية للانتقام «فقط».

تجاوز مستويات الوعي

هذا هو المستوى الخطير للشعور بالذنب وإدانة الذات بالسوء والشر والنظر إلى الله نظرة المعاقب وكذلك المنتقم، والشعور بالذنب هو شعور مكتسب بكل مكوناته النفسية الأساسية، حيث يساهم فيه كل من المجتمع والأهل والدين، بالإضافة إلى البرمجة السلبية التي تقدمها البرامج الاجتماعية. وبالتالي فقد يهيمن العار مع الحكم الذاتي عليه بأنه تافه ولا قيمة له وغير محبذ ودودة لا قيمة لها، مبغوض من الله ولا يستحق النجاة أو المغفرة. وهذا المستوى هو مستوى الحكم على الذات بعدم الغفران وخارج نطاق الأمل أو الخلاص.

يأخذ الشعور بالذنب شكل التوبة وكراهية الذات والعقاب الذاتي النفسي والجسدي والانتحار والتسك الذاتي وإدمان

التكاثرات الذاتية. وتصبح العبارة «يا رب انظر مدى معاناتي» محاولة بالغة الرقة للتأثير في الله.

إحدى الطرق التي تعالج فيها الأنا الشعور بالذنب هي الإسقاط، وذلك لأن الدوافع والعواطف ليست ملكاً لصاحبها وينظر إليها على أنها «خارجة» ولهذا السبب فإنها مقصدٌ لتبرير الكراهية ونزعة الانتقام. والمفارقة الروحية تتمثل بالتعاليم الدينية لـ «بغض الخطيئة» التي تعبر بكل بساطة عن الشيء الفعلي الذي يتسبب بالندم، ويمكن تجنب الوقوع في هذا المأزق بالإشفاق والمسامحة والانتباه إلى محدودية البشر والأفراد وجهلهم، وبأنهم حقاً لا يعرفون أو لا يفهمون ما الذي يفعلونه أو لا يدركون السبب الذي يدفعهم للقيام بذلك الفعل.

الجهل هو نتيجة ثانوية تلقائية للآلية الذهنية الداخلية الموروثة للأنا، والتي تمت دراستها وتوضيحها من وجهة نظرٍ تطورية في القسم الأول من كتاب «الحق بمواجهة الباطل». كما يمكن أيضاً تصحيح الشعور بالذنب بالتعرف على حقيقة مقولة سقراط: «جميع البشر يسعون إلى ما يرون أنه جيد»، ولكن لسوء الحظ بسبب القيود المفروضة على الإدراك لا يمكن تمييز الحق من الباطل، ولا الشكل الجيد حقاً من الأمور التي ينظر إليها على أنها مرغوب فيها (كالثروة والنجاح والتملك والسلطة على الآخرين، الخ).

والشعور بالذنب ينجم عن ذكريات الندم على أفعالٍ سابقة حين يتم تذكرها، ويمكن تجاوز هذه الأفعال فقط عن طريق إعادة سياقها، والأخطاء هي النتائج الطبيعية غير الشخصية للتعليم والتطوير ولذلك لا يمكن تجنبها.

مع زيادة التقدم نشأت مدارك التعليم التي تدعى «الذكاء» كنتيجة للمحاولات والأخطاء والتي تعد عملية لا غنى عنها من الناحية العملية من أجل الديمومة. تتراكم بعد ذلك المحاولات والأخطاء على شكل بياناتٍ وذكريات، وتتكدس تماشياً مع تسلسل أوقات الاختبار التي تعمل على تصنيف الأحداث إلى «الحالي» و«التالي». الحالة الآنية «يكون» والحالة السابقة «كان»، وفي الحقيقة فإن الذي «كان» لن يكون مماثلاً لما «يكون». الندم والشعور بالذنب ينتجان عن مساواة الحالة الآنية التي «تكون» مع الحالة السابقة التي «كانت»، ولكن فعلياً وعلى المدى البعيد فالحالتان ليستا لحالة ذاتها.

الشعور بالذنب يمكن أن يكون عاطفةً تثقيفيةً تنشأ كتحذير لعدم تكرار الخطأ ذاته. لا يمكن إعادة كتابة الماضي ولكن يمكن إعادة سياقه بحيث يكون مصدراً للتعلم البناء، كما يمكن التخفيف من الندم على أحداثٍ أو قراراتٍ اتخذت في الماضي بملاحظة أنها كانت «تبدو أفكاراً بناءةً في ذلك الوقت».

نظراً لتخلف العقل البشري وعدم إحاطته بكل شيء فإن الشعور بالذنب والندم ينشأ عن الجهل والمحدودية في تمثيل المراحل التطورية، وترجع أخطاء الماضي إلى المحدودية وترتبط بنقاطٍ محددة في الخط الزمني للتطور، ليس على الصعيد الشخصي فحسب، بل ودلى جميع الأصعدة أيضاً، فما كان مقبولاً في الماضي لن يبقى في حالة القبول لفترةٍ طويلة. ويرجع الجهل إلى المغالطة في التسور أو التفسير، ولهذا السبب مهما كان مضمون الندم فهو فعلياً يمثل العيب نفسه إلا أنه يظهر في مناسباتٍ مختلفة.

التعريف الكامل والحرفي لكلمة «الخطيئة» هو «الخطأ» الذي يتفاقم ويتعاضم بحسب المذاهب الدينية وتعاليمها وتصنيفاتها، وتبعاً للدرجات المزعومة من الخطورة والملازمة.

من الناحية العملية هناك «خطيئة» واحدة متكررة، تنتج عن الخطأ أو الجهل أو التصور الخاطيء أو الغلط أو سوء التقدير، فهي تنتج عن محدودية الوعي الإنساني، ويعمل التصالح مع الذات والتواضع والقبول على تسهيل القبول بهذه المحدودية. وبشكل واقعي عادة ما يكون من الأنسب «الاعتذار اللائق» كما صرح بيل ويلسون Bill W. المؤسس الشهير لتجمع مسمني الكحول المجهولين. الشعور الزائد بالذنب والندم هي أشكال مقنعة للانانية التي تصبح فيها الذات متفاخرة ومتكبرة وبطلاً للمأساة، أي السلبية التي تغذي الأنا. ولذلك يتطلب التحرر من الشعور بالذنب الخضوع لهذه الذات الأساسية لأن الأنا تعيد إنعاش ذاتها من خلال السلبية.

موقف أناني آخر «كان ينبغي عليّ أن أكون على علم أفضل» الذي يطلق دائماً الفرضية المضللة (جميع المواقف الظنية يتم تقييمها على أنها خاطئة). التخبط في الشعور بالذنب يعمل على تغذية الأنا والإفراط في ذلك، ولذلك يجب أن تتوفر الرغبة للتخلي عنه.

في المصطلحات النفسية اصطلح على تسمية مصدر الشعور بالذنب وفق مصطلحات التحليل النفسي بالأنا الأعلى بحسب فرويد، وهو يشكل الجزء من العقل الذي يتضمن المحاكمات العقلية المغروسة ووجهات النظر والمحتوى الذي يتم تعلمه. وقد يشكل تعاضم الأنا الأعلى مصدراً لتزايد الشعور بالذنب

أو الوسواس، أو يمكن إسقاطه على الآخرين الأمر الذي يعزز النزعة في الإنقام بأشكالها الحدية كالثأر من العدو «الشرير»، وتقديم المسوخ بقتل الآخرين كونهم «يستحقون» الموت، والذي تدعمه من ناحية أخرى الدعاية التي يتم نشرها بشكل تثقيفي وغسل الأدمغة بأسلوب ديني من قبل الشخصيات ذات النفوذ (كالإرهابيين المتطرفين دينياً). وتكون مستويات الوعي متدنية على نحو خطير عند الأشخاص الذين يقعون ضحايا لاجتماع الأخطاء الشيطانية (كالغرور وتحريف الحقيقة) والأخطاء الجهنمية (كالوحشية والهمجية)، وعلى هذا الأساس فإن أسوأ الأحوال التي يرتكبها البشر غالباً ما يتم ارتكابها باسم الله (التضاد الشيطاني التقائدي القائم ما بين الخير والشر). من وجهة نظر تطورية تكشف عن حدود الأنا يمكن النظر إلى مرتكبي الجرائم الوحشية بعهد ذاتهم ضحايا للمستويات البدائية للوعي.

من تحليل أصوله وديناميكيته يمكن أن نخلص إلى القول بأن الشعور بالذنب ما هو إلا شكل آخر من أشكال الأنانية التي يتم فيها تضخيم الخطأ بدلاً من التخلي عنه لسلطة أعلى. الرب ليس سادياً ولذلك فإن إهانة النفس أو معاقبتها وإذلالها لا يعود بالفائدة على الله ولا تلي أحد من أتباعه من البشر.

الجانب «القوطي» Gothic للمسيحية التاريخية كان يميل إلى تمجيد قماش الخيش والرماد والمعاناة كتكفير عن الخطايا. وعند فهم الأنا وآلياتها بشكل أكبر، يمكننا أن نرى أن هذه الآلية تعمل على خدمة مصالح ذاتية بصورة مهذبة، وقد تؤدي إلى التطرف في الزهد أو الاضطهاد (وكمثال على ذلك محاكم التفتيش).

في علم النفس، تدعى إحدى عمليات التخفيف من الشعور بالذنب «التراجع عنه»، والتي يتوجب القيام بها بتقديم الأنا الأعلى العقابية (الضمير) إلى نظرة أكثر واقعية من الحياة والتعويض عن الخطأ حتى يصبح أكثر اعتدالاً وأخف حكماً وعقاباً.

في التطور المثالي لسن الطفولة لا تكون الشخصيات المغروسة للأهل (أو المطابقة لهم) كالمعلمين على سبيل المثال قاسية بل مساندة ومحبة، كما يمكن أيضاً أن يتم إسقاط الأنا الأعلى العقابية خارجياً كحالة مياضية عدوانية متطرفة تنتشر عن طريق «جوهر» البغض السياسي. وهناك تعبير آخر عن هذا القطع يتمثل في نموذج الجاني/ الضحية السائد اجتماعياً الذي يمكن فرضه على أي حالة اجتماعية، وفي التحليل النفسي تدعى مثل هذه الممارسة بالإسقاط وذلك بغية الحفاظ على ضغط الصراع بدلاً من التنبه لها وتحمل مسؤوليتها.

في المصطلحات الفرويدية الكلاسيكية هناك فهمٌ لـ «أنا» ضمن سياقٍ مختلفٍ تماماً عما تعنيه ضمن المصطلحات الروحية. الأنا الفرويدية هي ذلك الجانب من العقل الذي يتوجب عليه التعامل مع الواقع الخارجي فضلاً عن التوازن وحسم الصراعات الداخلية بين الـ «هوية» (الغرائز البدائية) والضمير. وهكذا فإن الصحة النفسية تتوازن بوجود شخصية سليمة وواقعية ومترازنة.

عندما تتحسن الأنا الأعلى الخبيثة لتصبح حديدية يكون لها صلاحية الحماية ودورها التعليمي. وبذلك لن يكون هناك حاجة كي يتم إسقاطها على العالم الخارجي أو التحول ضد الذات.

الشعور بالذنب والذاكرة

كما سبق وأرّضنا فإن التركيبة المزدوجة للأننا ينتج عنها الإدراك الخاطيء للواقع (البرنامج الخطي المحرر)، (على سبيل المثال، النسبة المئوية للخطأ في شهادة شهود العيان المسجلة في المحاكم هي خمسين في المئة). الذاكرة والتذكر ليسا من الواقع ولكنهما تصورت الشخص عن زمن ما (للمزيد من المعلومات راجع القسم الأول من كتاب الحقيقة في مواجهة الباطل)، وبالرغم من أنه من الممكن تذكر الحقائق التاريخية بحرفيتها بشكل صحيح فإن معانيها تكون غير مفهومة، لأنه إذا ما استمر الشعور بالذنب قائماً فعندئذ تكون الأحداث غير مفهومة في سياق الواقع الأكبر.

التحول

بالرغم من أن التفسيرات النفسية/ الاجتماعية مفيدة إلا أنها لا تقدم تفسيراً للتعافي الحقيقي الذي يحدث عندما يتم تجاوز مستويات الوعي الدنيا تلك. عن طريق المواءمة الروحية يتم إعادة الظروف السابغة الكامنة وراء الشعور بالذنب إلى السياق تحت تأثير الطاقة الروحانية، وتنجم هذه العملية عن طريق تمرين الإرادة الروحية التي تعمل من خلال النية والتوسل والصلاة والتصريح على البدء بعملية ليست من الأننا ولكن من الذات Self غير الخطية، وقد تم شرح هذه العملية بشكلٍ موسع في كتاب منهج في المعجزات (مستوى التقييم 600) (A Course in Miracles (cal. 600)، والتجربة ذاتية خارقة وتحولية وتؤدي إلى الشعور بالسلام

والشفاء. ما يسهل هذه الظاهرة هو المشاركة في جماعاتٍ روحية، حيث يجري تضخيم الطاقة الروحية الفردية عن طريق الهمة، ودعم المجال الروحي (على سبيل المثال يصنف التقييم AA عند المستوى 540 وهو مستوى الحب غير المشروط).

وبشهادة عدة آلاف من الناس فإنه من الممكن استبدال التصورات السلبية والشعور بالذنب بالفهم الإيجابي والتحول في الفهم والذاكرة، وهذا هو أساس العبارة «أرى الأشياء بصورة مختلفة الآن» التي يشيع استخدامها في مجموعات كهذه، وعن طريق هذا التحول يمكن أن نغفر لأشخاص كانوا مكروهين سابقاً، كما يمكن أن يصبح الخوف السابق سلاهاً، وقد تستبدل الضغينة بالموودة بسبب ضعف الإنسان. بالرغم من أن التحول يتم بدعوة من الذات الشخصية، فإنه قد نجم من خلال استدعاء قوة الإرادة الروحية التي يصبح معها ما كان يبدو مستحيلاً ليس ممكناً فحسب وإنما يغدو واقعاً عملياً.

فهم آليات الأنا للسيطرة

الوهم هو النتيجة التلقائية الثانوية للمواقف، ربما يحدث في التحولات الخارقة هو أن الموقف يتبدد فاتحاً المجال لسياقات أكبر خارج حدود الزمان والمكان، والتي يتم بها استبدال المحتوى الخطي بغير الخطي (السياق). الدعامة الأساسية للاستمرار في السلبية هي جزاء سرية الأنا من السلبية «الجوهر»، وهذا الجزء السري هو المصدر الوحيد لطاقة الأنا، لذلك فهي تعتبر المغفرة وكذلك الرحمة «عدواً». (في القوات المسلحة الشمولية، لا

يسمح بتعابير الخير أو التعاطف أو الشفقة لأنها تعتبر علامات على الضعف وتكون محظورة بشدة).

في العالم الروحي هناك قول مأثور هو: «لا يوجد استياء مبرر»، وتمقت الأنا هذا التصريح لتقول: «آه نعم»، «ولكن ماذا عن كذا وكذا؟»، ثم ثماني بسرد قائمة متنوعة من الأشياء، وسلسلة من ابتهالات الرهبة، وانتهاكات «الحقوق»، والظلم، والحجب الظنية، من «الأديبات» و«الأخلاقيات»، الخ. التي يكون كل مستشار أو راع أو مهني على دراية بمثل هذه القراءات. وللتعافي من هذه الحالة يبرز أماء المرء سؤال حول ما إذا كان يرغب في التمسك بها (وبالتالي أتخذ «جوهرها») أو التخلي عنها، ونقطة القرار هذه هي التي لا يمكن بدونها أن يتم التعافي.

القرار الذي يتخذ عند هذا المنعطف له عواقب فعلية في فيزيولوجيا الدماغ وقدرته حتى على فهم الحكمة من اختيار المغفرة بدلاً من الكراهية. (انظر الرسم البياني لوظائف الدماغ في الفصل 9).

للمساعدة في قبول هذه الخطوة الضرورية يمكن الاستعانة بمثال قوي ليكرن مفيداً وداعماً، وربما يكون من الأمثلة الكبرى والأكثر دلالة على ذلك تجربة قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية، والتي كان فيها للمجموعات المقاتلة بالإضافة إلى المقاتلين كأفراد تجربة مروعة إلى حد كبير، فبعد انتهاء الحرب قامت لغالبية العظمى من المقاتلين الذين كانوا أعداء سابقين بسرعة كبيرة للغاية بمسامحة بعضهم بعضاً، لدرجة أنهم قاموا بتأدية التحية بشكل رسمي لبعض البعض احتفاءً بنهاية

الصراع، كما تصافحوا مجددين الاحترام المتبادل فيما بينهم. في تلك الحرب قام الطيارون الكاميكاكاز بقصف إحدى سفنهم وقتلوا أحد رفاقهم في السلاح، وخلفوا العديد من الجرحى الذين أصبحوا معاقين، وعلى الجانب الآخر قام الأمريكان بإلقاء القنابل الذرية التي قتلت الآلاف من المدنيين، وبعد أن تم وقف الأعمال العدائية، حصل ما هو غريبٌ وكأنه تم القبول فيما يشبه الغطاء بأن كل شيء قد انتهى، وأن ذلك كله «كان فقط شأن الحرب»، وحتى أن المتحاربين سابقاً قد أصبحوا يرتبطون بصداقاتٍ شخصية وثيقة ويتبادلون الزيارات العائلية فيما بينهم بشكلٍ دوريٍّ، ولا يزال من بقي منهم على قيد الحياة يُحيون ذكريات معاركهم العظيمة مع بعضهم البعض.

إن الامتناع عن المسامحة لا ينجم عن عدم الاستعداد للتخلي عن جوهر الأنا من الإحساس بالظلم فحسب، بل وينتج أيضاً عن توهم أن الآخرين لا «يستحقونها». في الواقع إن المستفيد من المسامحة بشكل أكبر هو الذي يغفر ويسامح وليس المغفور له، والغرض من هذا المثال هو إثبات أنه من الممكن تجاوز حتى أشد الظروف قسوةً، إذا ما توفر الفعل والاستعداد للتخاي عن احتضان الكراهية والانتقام.

قد يتساءل المرء كيف يمكن لمثل هذا التحول المقدس حتى أن يكون ممكناً، نظراً للظروف المرعبة على كلا الجانبين، بما في ذلك السجن في معسكرات أسرى الحرب POW والتجويب والتعذيب الجسدي والقسوة الجسيمة والمذابح. في واقع الأمر ومن الناحية النفسية، حقاً لا يمكن أن يتم ذلك عن طريق الأنا/

العقل على الإطلاق، لأنها تفتقر إلى القوة اللازمة عندما يتم إحكامها في مجال طاقة الكراهية الذي يقع عند المستوى 30 فقط. ولذلك فإن المصدر المتحول للسلطة لا يمكن أن ينشأ من العقل أو من الشخصية المسماة بالـ «الأنا» الشخصية. تكمن القوة اللازمة في النوعية غير الخطية للوعي التي تدعى بـ «الإرادة»، والتي يمكنها لحددها أن تفتح بوابات القوة اللازمة لإلغاء موقف الأنا.

عند مناقشة الروح القدس فإنه يقوم بتحويل الفهم بحكم وجود قوة الشفاء للنعمة الإلهية، وما لا تستطيع الأنا أن ترفعه بكل ما أوتيت من قوة هو كالريشة أمام نعمة الله. ونتيجة لعملية التحويل لا يتم تحويل وجهات نظر الآخرين من المكروه إلى الحميد وحسب، ولكن يتم تحويل رؤية الذات أيضاً.

يكون للثقافات التي يعصف بها الشعور بالذنب عادةً وجهة نظرٍ سلبية عن الله على أنه الحاكم والحاقد والغاضب والمعاقب عن طريق الكوارث الطبيعية، والتي تأتي ضمن سياق عقوباتٍ من الله بسبب الشر. ويستند الحكم الشخصي على التصور الذي تعززه العقيدة والبرمجة المسبقة التي تتوافر جميعها عند التخلص من الطاقات السلبية للأنا. الأنا فقط «تحب» المعاناة من «الخطأ»، وأن تكون النهيد، وأن يُساء فهمها، والوقوع ضحيةً أبديةً لتقلبات الحياة. وبذلك يتم التخلص بشكلٍ كبير ليس فقط من المواقف ذاتها، ولكن أيضاً من التعاطف والشفقة على الذات والاستحقاقات والأهمية أو أن تتبوأ «مركز الصدارة» التي تكون فيها الذات هي بطل أو بطلة الميلودراما. تختزن الأنا «الازدراء»

والإهانات وحضانة «المشاعر المتأذية»، وتعمل على اختزان المظالم في هذه الميلودراما الداخلية من الظلم المتراكم. ولهذه الغاية فإن الأنا الجمعية تستنزف «الحقوق» التي يمكن استدعاؤها وتبريرها لأي موقف أو أية وجهة نظر متطرفة. المعركة من أجل «الحقوق» هي الاتجاه السائد في وسائل الإعلام والصراع الاجتماعي للجدل الذي يطلق عليه مصطلح «السياسة»، حيث يتم التضحية بالحقيقة طواعية لتحقيق المكاسب ومن أجل تضحيات الملايين.

الفحص الداخلي والصدق الذاتي يكشفان سر ابتهاج الأنا الذي يأتي من رعاية هذه التبريرات والاحتجاجات. ويكون وهم الأنا هو أن هذه العملية هو رعاية الذات، بينما هو في الواقع ذو أثر معاكس تماماً.

للتحرر من هذه الحلقة المفرغة من المفيد النظر إلى مجمل المعاناة الإنسانية وإعادة وضع الأحداث من مستوى التعاطف ضمن سياقها. كما أشار بوذا إلى أن كونك إنساناً فذلك يستتبع تلقائياً المعاناة، وهذا ما جعل الإنسان يتعلم السعي للتنوير من أجل الحيلولة دون تلك المعاودة القدرية الحتمية، عندما يترك المرء بإرادته مرتكب الجريمة «حراً طليقاً» بالهفو عنه، فليس ذلك الشخص هو الذي نجا من القبضة بل المرء نفسه، كما قال بوذا أيضاً بأنه ليس هناك من ضرورة للعقاب أو حتى الانتقام من الآخرين لأنهم سوف يوقعون أنفسهم بأيديهم.

غالباً ما يعبر الجمهور عن قلقه من أن يفلت أحد المذنبين من

العقاب، ويدراك أي شخص مطلع على واقع الوعي والحقيقة الروحية أنه ليس هناك شيء ممكن من هذا القبيل، فالجميع مسؤول أمام الكون ويخضع للعدالة الإلهية عن طريق الديناميكية الكبيرة للكون نفسه. وكل روح هي كسداة من الفلين تطفو في البحر على مستوى التطفو الخاص بها، وذلك لا يتعلق بعمل تعسفي ما من قبل البحر. لا يوجد يد على الفلاح سوى يده بمفردها، وهي الحرية الكاملة الممنوحة للحياة من الله. لا يقع رجل إلا من يده. وحتى الحادث «العرضي» المفترض هو مجرد إحساس. لا توجد أي حوادث في الكون، ولا حتى مجرد احتمال، ما يعنيه ذلك بحق هو أنها لا يمكن التنبؤ بها أو أنها غير مفهومة بالنسبة إلى الأنا الخطية وتسيدها بنموذج نيوتن بين السبب والتأثير (مستوى التقييم 450).

جاء في عناوين الصحف قبل عشرين عامٍ مثالٌ عما ذكرنا بأن طائرة كانت تطلق على ارتفاع عالٍ عندما طار جزءٌ من جسم الطائرة وتأذي شخصٌ واحدٌ فقط من أصل مئاتٍ من الركاب الذين كانوا على متنها. يتجمع الناس ضمن مجموعاتٍ لأنهم يقعون ضمن مجال الجذب ذاته. فالأسماك في قاع البحر تسبح ضمن مجموعاتٍ وكذلك الطيور تطير في أسراب، وكلٌ في محيطه ليس نتيجةً لتوافقه مع الآخرين ولكن لأنهم جميعاً متناغمون تماماً ضمن مجال الجذب ذاته. كل واحدٍ بمفرده يتبع قوةً مغناطيسيةً تشبه الحقل الذي يخضع بدوره للمجال الجذاب الأعلى الذي يليه، وهكذا وعسولاً إلى المستوى الإلهي. (الفقرة السابقة تقع عند المستوى 99.5).

سياسة الأنا / الكراهية

التركيبة الازدواجية للأنا تقدم نفسها بموقعٍ يميل لرؤية الأشياء وفق مصطلح الجاني/ الضحية (مؤيدو النظرية النسبية الكلاسيكيون لخطأ كارل ماركس)، وبحكم وجود المواقف التعسفية تنقسم الأحداث إلى أصدقاء، وما يترتب على ذلك من اللوم الذي يحدث قد يكون موجهاً داخلياً كالشعير بالذنب، أو يتم إسقاطه خارجياً مثل الكراهية وجنون العظمة. وهكذا تكون الأنا حكماً وبشكلٍ عفويّ الضحية الخاصة بهذا اللوم، فعندما تكره يتتابها شعورٌ غير واع بالذنب لمخالفتها للحقيقة وقد تقمع الشعور بالذنب المتراكم مما يضيف المزيد من الطاقة للكراهية التي تم تسليطها، وسيؤدي ذلك أيضاً إلى مستوى الخوف كما سنناقش في فصلٍ لاحق، لأن ما تقوم الأنا بإسقاطه لتوقع عودته في اللاوعي. بصرف النظر عن ذرائعها لا تستطيع الأنا أن تفلت من العواقب سواء كانت تحوّل الهجوم داخلياً أو خارجياً. المغالطة الموروثة لحالة الأنا هي أن من يشعر بالذنب أو بالكراهية بشكلٍ فعليّ ليس الشخص الحقيقي بل هي الأنا بعينها وتسيب. والذات Self الحقيقية لا تتأثر لأن الحقيقة محصنة ضد الزيت، وهكذا فإن لعبة الكراهية/ الشعور بالذنب بشكلٍ عملي هي سياسات داخلية تسعى فيها أصوات مختلفة للسيطرة وكسب ولاء أحد الأشخاص.

الأنا حسودة فهي تحسد كل ما يدلها حدسها على أنه يفوق محدوديتها وعلى هذا الأساس فهي تكره بسهولة وتشجب ما لا تستطيع فهمه، ويكون لها مصلحة أساسية في منع الخطأ أو تشويه سمعة ما لا يمكنها فهمه واستيعابه. وهكذا فإن الأشخاص

الشكوكين يكرهون بشكلٍ مهذب الحقيقة الروحية أو الوعي العالي وقيمها (الحب والحقيقة والألوهية والجمال). ويتم التعبير عن الكراهية للنقاء أو علم الجمال بالفحش والابتذال الرخيص، فضلاً عن التدنيس (كتخريب تمثال العذراء المنتحبة «بيتا» (Pieta) وتدنيس الأنوثة والنيل من سعة المعرفة وتشويه سمعة الاستقامة، وما إلى ذلك).

تكاد أغلب الانتقادات المزعومة (المتخفية تحت عنوان «حرية التعبير») تكون مكشوفة، وتترافق كراهية الحسد بالتبريرات المسوغة للتخفيف من الشعور بالذنب. الكراهية الأيديولوجية توحد النقاشات العامة حول جميع المواضيع أو القضايا الحالية في المجتمع، والتي تستمد منها الأنا ما تعتبره مكاسب في شكل من الاهتمام، غالباً ما تأخذ الكراهية شكل إسقاط الشعور بالذنب عن طريق اللوم.

وبشكل مماثل فإن لسياسات الأنا نظيراتها في المجتمع المنشغل كثيراً باللوم، وبينما يلعب الأفراد دوراً جزئياً في ذلك فإن الأحداث المؤسفة غالباً ما تمثل الفشل في العملية الاجتماعية التحتية بحد ذاتها نتيجة لسياساتٍ مغلوطة بالفطرة. وفي الوقت الذي تكون فيه معاقبة الجناة المذنبين مرضية للجمهور فإنها عادةً ما تخدع المجتمع، نظراً لأن القرار يتخذ من خلال التدقيق في العملية التحتية بحد ذاتها.

يمكن التغلب على الشعور بالذنب الذي ينشأ عن شيء من سوء الحكم في الماضي عن طريق التعويض والاعتراف وإعادة التكريس الأخلاقي، فضلاً عن التعويض بالأعمال الصالحة

(عملية «التراجع»)، ويساعد التواضع على استعادة الانتعاش مع الاعتراف بأن جزءاً من الشعور بالذنب نابعٌ من الفخر، وعلى سبيل المثال «ينبغي ألا أرتكب ذلك الخطأ».

هناك خطأ في كلمة «ينبغي» يمثل الفرضية، والفرضية ليست حقيقةً أبداً بل هي في الواقع فكرة مجردة مثالية وبالتالي فالافتراضية تمثل الخيال.

يمثل التاريخ الشخصي السابق أفضل ما كان بإمكان الشخص القيام به بشكل فعلي في ظل ظروف معينة تتضمن تصورات الشخص وحالاته الفكرية والعاطفية في ذلك الحين، ويمكن للأخطاء أن تترك أثراً إيجابياً لأنها تفيد في الحفاظ على التواضع الحقيقي، والأنا هي البوصلة التالفة التي غالباً ما تعطينا دلالات خاطئة عن الاتجاهات، وعندما يأخذ المرء بالحسبان درجة حدودها فسيكون مثيراً للدهشة بأن أي فرد يعيش حياةً طويلةً ليرتكب الأخطاء فقط.

دراسة تاريخ الحضارة يكشف سريعاً بأن الغالية العظمى من البشر وليس بعض الأفراد قد سقطوا وماتوا كنتيجة مباشرة لعدم قدرة العقل البشري على التمييز ما بين الحق والباطل. وقد لقي الملايين من البشر وكذلك بلدانٌ بأكملها إضافةً لأجيالٍ من السكان الهلاك مراراً وتكراراً بسبب المعتقدات الخاطئة والأوهام والتضليل والفسل في اختيار القادة غير المخلصين. وهذا ما جعل الكتاب الشهير لـ «ماكي» Mackey «الأوهام الشعبية الاستثنائية وجنون الحشود» (Madness of Crowds) لا يزال يطبع منذ عام 1841.

نظراً لتطور كُن من الوعي الفردي والجماعي فإنه يبدو أن مقارنة الماضي بالحاضر على سبيل المثال قد تبدو وخيمة، ويمكن تعلم الدروس فقط من الخبرة التي يتم اكتسابها مع استمرار الزمن، وهكذا فإن هناك دائماً ما هو أكثر من المعرفة النظرية. في الواقع لا يمكن للإنسان أن يعرف في سن الخامسة والعشرين المعلومات التي تتراكم عنده في عمر الخمسين، ويعتقد كل شخص بأنه «لو كان يعرف ذلك، الأمر فقط لقام بأدائه على نحو مختلف». وهكذا بالتواضع يمكن ملاحظة أن لكل لحظة قيودها، فما كنا عليه بالأمس ليس ما هو نحن فيه الآن. والأخطاء هي مسألة جوهرية في عملية التعلم والتي تعد ذاتها قدر حياة الإنسان، ونظراً لمحدودية إدراك الإنسان فهو يعرض عن ذلك بالفرضيات البديلة (على أساس عقلائي)، ولذلك بشكل عملي تستند الخيارات والقرارات على ما يبدو بأنه الخيار الأفضل كما صرح سقراط في مقولته.

الشعور بالذنب الروحي يأتي نتيجة للفضيلة والأخلاق والنظم العقائدية الدينية، والتي بالرغم من أنها تسهم في الشعور بالذنب، فهي تتضمن أيضاً عمليات تقديس القدم من أجل التخفيف من الشعور بالذنب والرجوع عنه كالاعتراف والغفران والتكفير عن الذنب والنجديد وتكريس الولاء للمبادئ الروحية، فضلاً عن أعمال الخير والتفاني في الخدمات والجهود المحبة للخير العام. ويمكن توظيف الشعور بالذنب ضمن سياق جيد كمحفز على التغيير نحو الأفضل. الشعور العقلائي بالذنب هو أيضاً دليل على أن للمرء ضميرٌ وبالتالي فهو قابل للتصحيح. والمختلون عقلياً يفتقرون إلى مثل هذه الملكات، ولذلك يمضون كالعميان ويقعون في الأخطاء نفسها مراراً وتكراراً، وبالتالي ينحدرون شيئاً

فشيأً نحو مستويات أدنى. وبالتالي يمكن للشخص الموجه روحياً أن يشعر بالامتنان والشكر لامتلاكه معايير للعيش يمكنه الرجوع إليها كأدلة داخلية واقعية للسلوك.

المثال الأعلى في الأنا

هناك تركيب آخر للأنا النفسية قام فرويد بتسميتها «الأنا القدوة» (على نقيض الـ هو التي تمثل الغرائز الحيوانية المكبوتة والأنا العليا أو الضمير)، وتتركب هذه الآلية الأخلاقية من المعايير والأهداف والهوية المثالية المحترمة والمأمولة والمرغوب فيها، وهي ما يخطط له المرء ويأمل بتحقيقه، والشخصيات المثالية تصبح مفروسة كنماذج وبذلك تؤيد بشكل إيجابي الطموحات والتخطيط للحياة.

تحقيق هذه المثل يجلب زيادة الثقة بالنفس والارتياح، ولكن من جانب آخر فإن عدم الارتقاء إلى مستوى اتوقعات يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الشعور بالذنب. وبالتالي فإنه يجب النظر في التوقعات الذاتية غير الواقعية بشكل دوري بحيث لا تصبح قمعية. إن وضع هدف في الذهن يعدّ أمراً ملهماً ومفيداً بالفعل نظراً لما له من إنجازات، لأن ما يوضع في العقل يتجه إلى التحقيق. ومع ذلك، فإنه من الخطأ مهاجمة الذات بالشعور بالذنب لعدم تحقيق المثالية، وعند التثبت كثيراً ما يتم اكتشاف أن ما تم تحقيقه لم يكن هو حقاً الهدف المنشود، بل ما ترافق معه من ارتياح،

كل لحظة تتضمن خيارات وقيوداً معاً في نفس الوقت وهذا ما يجمع مجمل النتائج لعوامل الكارما التي يعبر عنها إجمالاً

بحصيلة ظروف حياة الشخص الموروثة ومواقفها. الأنا/ الذات مسألة خطية، وبالتالي فهي تخضع لقيود وعراقيل، والإقرار بهذه المعضلة الإنسانية يمكن أن يؤدي إلى اختيار الأهداف الروحية بدلاً من الأهداف المادية. «لا يمكنك أن تأخذ شاحنة تحمل كل أمتعتك إلى الجنة»، ومن المفيد أن نتذكر القول المأثور «خزن كنوزاً في الجنة أكثر مما تخزنه على الأرض». على المدى البعيد إن مجرد كونك لطيفاً مع الآخرين، ستكون له عواقبه التي ستجعل الحياة كلها ذات آثارٍ إيجابية بصورة أفضل بكثير من النجاح الدنيوي الذي يعتبر أنياً ويزول في نهاية المطاف، ومن المفيد إعادة تقييم الأهداف والتساؤل عما إذا كانت مهمة حقاً أو أنها مجرد نتيجة للأنانية، والنجاح في أي مشروع هو ببساطة نتيجة تلقائية لكون السراء في أفضل ما يمكن أن يكون عليه كأسلوب حياة، دون النظر لتحقيق مكاسب.

تعتبر الصلاة وإعادة تكريس القيم الروحية مفيدة للغاية للتعافي من الشعور بالذنب، نظراً للإدراك الحسي بأن الحالة الإنسانية صعبة في أحسن الأحوال بالنسبة للجميع بصرف النظر عن المظاهر.

مشاكل العمل من خلال الشعور بالذنب أو العيوب الأخلاقية الشعور بالذنب هو من وظائف الأنا العليا العادية أو الضمير، وهو آلية لضبط النفس في مواجهة الغرائز الحيوانية والدوافع التي وصفها فرويد بالـ «هو»، والتي تتكون من الغرائز البدائية المكبوتة للغاية، بما في ذلك دوافع القاتل.

في حين أن الشعور الزائد بالذنب يستوجب اتخاذ إجراءات لتصحيحه، فإن غيابه من جانب آخر يعتبر أكثر خطورة، وعلى العموم فإنه نتيجة لحالة مرضية خلقية تؤدي إلى أشكال مختلفة من الإجرام والأمراض النفسية، كما تظهر سجلات السفاحين والشخصيات التي تعاني من مشاكل نفسية، أو في السياسة مثل النرجسية المسيحية الخبيثة.

لدى الناس العاديين هناك آليات عادية للشعور بالذنب الذي يعمل كمانع للانانية والقسوة أو النزوات الوحشية. تتضمن الجوانب المفيدة للشعور بالذنب الندم والكبت والنقد الإصلاحي للذات والتي تكون جميع مكوناتها ذات مسؤولية أخلاقية وأدبية، وتعمل جوانب الضمير هذه على موازنة الدرجة القصوى من الأنانية التي تهيئها الشخصيات المريضة نفسياً/المجرمين، ومع انعدام الضوابط يطلق العنان للقيود الاعتيادية ولنزوات البدائية للكراهية في المجتمع ويصبح هناك القتل والمغصين ومرتكبي جرائم القتل المتسلسل والقتل الجماعي. جميع هذه الحالات تقع عند مستويات الوعي المقاربة للمستوى 30 أو حتى ما دون ذلك. ونظراً لغرابة السلوكيات المصرح عنها تتم الإشارة إلى أشخاص كهؤلاء بشكل تقليدي على أنهم «ممسوسون» (ونعني بذلك المس الشيطاني)، ولذلك فهم تحت سيطرة مستريات من الوعي تم نعتها بالـ «النجمية المنخفضة».

غالباً ما يمكن تشخيص هذه الاضطرابات بشكل مبكر في سن الثالثة من خلال خاصية عدم القدرة على تأخير إشباع الرغبة أو التعلم من التجارب أو توقع العواقب. ولذلك فقد تم البرهان على

أنه ليس هناك من أمل في علاج هذه الاضطرابات، وبأن مسارها السريري هو أحد أشكال النكوص والإجرام المزمين كأسلوب حياة. وإذا ما ترافق الاضطراب أيضاً بقدرٍ كافٍ من الفطنة فقد يأخذ شكل الاحتياال أو حتى التشويبات المرضية للدين التي يمكن استخدامها بعدئذٍ كتمويه للضراوة، ويبرز هذا في الطقوس الغربية أو التشرهات الشاذة للديانات التقليدية، والتي تصبح طقوساً بحكم طبيعتها وقد تؤدي حتى إلى الانتحار الفردي والجماعي أيضاً أو قتل الأبرياء باسم الرب.

ويظهر متغير آخر في انفصام الشخصية المتحيز يتم من خلاله إظهار الجانب الطبيعي للمجتمع، بينما يعمل الجانب المفترس الخفي في اتجاه آخر كعميل مزدوج أو وكيل للتجسس أو مخبر للخونة. وينظر إلى الاضطراب بتعابير سياسية أيضاً كجنون العظمة النرجسي المسيحي، الذي يعمد إلى قتل أعداد كبيرة من أبناء بلده عندما يهدد وجوده خطرٌ شديد (مثل نيروه، هتلر، صدام حسين، ستالين، وآخرون).

توازن المشهور بالذنب

كما تبين لنا ما سبق بأن غياب الشعور بالذنب هو حالة أكثر حدة من حالة الشعور المفرط بالذنب المناقضة، فغيابه يؤدي إلى شكل من أشكال الاضطراب العقلي الذي كان يطلق عليه «البلاهة الأخلاقية» قبل قرنٍ من الزمان. في المقابل يترافق الضمير المتضخم مع اضطراب الوسواس أو الوسواس القهري، حيث يعيش الشخص في خوفٍ من الشعور بالذنب حتى من الأمور الثانوية التافهة مثل مجرد ارتكاب خطأ عادي.

في التطور الروحي يتم إعادة الشعور بالذنب إلى سياق يؤدي إلى الاستفادة منه، ويتطلب ذلك إعادة وضعه في إطار من البيئة واعتباره ضماناً ضد هيمنة النزوات المدمرة. وذلك ما يتم تمثيله فيما بعد كحكمة النضج وهو التوازن الأخلاقي المتمركز على الذات. وهكذا فإن تجاوز الشعور بالذنب عندها تتم إعادته إلى السياق الصحيح وجعله متناغماً ومتوازناً مع المسؤولية وفقاً لما يمليه الضمير والأخلاق المنضوية عليه، ويمكن عندئذ قبول الشعور بالذنب عندما يتم إعادة وضعه في سياق الحماية والإجراءات الوقائية وكألية للتعليم.

الشعور بالذنب أمرٌ بغيبض لأنه يترافق مع فقدان الحب وشجب الشخصيات التي تحمل السمة الأبوية، تماشياً مع فقدان احترام الذات، وغالباً ما يستخدم كأداة للسيطرة على الآخرين «المتاجرون بالشعور بالذنب». وهو دلالة رمزية أيضاً على الرفض والخزي وفقدان المكانة. من الناحية الدينية يرتبط الشعور بالذنب بشكل وثيق مع الخطيئة والخوف من الله الذي ألقى آدم وحواء من جنة عدن، والذي يعرف بالحدث الذي يحدد بداية الأصول التاريخية للكارما من مجرد كونه إنساناً، وهذا ما يجعله عرضة للوقوع في الخطأ وتحدي الإرادة الإلهية. وعند الامتحان يبدو الخطأ شكلاً من الفضول الطفولي غير المنضبط، ولذلك نجحت الحية بإغواء الفضول الداخلي للطفل الساذج والبسيط.

يمكن تفسير الشعور بالذنب واستخدامه بصورة ناعمة تتجلى في احترام المعايير والحدود، وبذلك يرتقي الشعور بالذنب والخوف وينضج ليأخذ شكل البيئة والحكمة، مما يؤدي إلى احترام

المبادئ الأخلاقية والحدود التي تحل محل الشعور بالذنب وتبرز
كصفات شخصية تدعم البقاء والنجاح والسعادة.

الأننا أيضا نكره أولئك الذين يجعلونها تشعر بالذنب، الأمر الذي
يسهم في الكراهية غير الناضجة لكل سلطةٍ يساء فهمها على أنها
تعسفية واستبدادية وقمعية بدلاً من كونها تمثل الحامية الرقيقة.
وبما أنه ينظر للشعور بالذنب على أنه شعور مؤلم، فهناك آلية
أخرى لتجنبه عن طريق الإنكار وإلقاء المسؤولية على الآخرين
عبر اللوم، مما يؤدي إلى التقليل من آلام الضمير بالإضافة إلى
تبرير الكراهية التي من الممكن أن تكون قد استخدمت لمهاجمة
الذات. ولذلك يحرص المجتمع على إلقاء التهم وتوجيه اللوم،
ويبحث على الدوام عن المتهمين الذي يشعرون بالذنب والذين
يمكن إلقاء اللوم والكراهية عليهم ببراءة (على سبيل المثال، في
مفارقة «كره الخطيئة»).

الشعور اللاواعي بالذنب

يتسبب الانحرف عن الحق والصدق عند الأشخاص العاديين
في تراكم الشعور بالذنب الذي يتم كبحه عندئذٍ بسبب طبيعته
البعيضة والمولدة، وهكذا مع مرور الوقت يتراكم مخزون كبير
من الشعور بالذنب الذي لا يلقي له انتباهاً أو إدراكاً ما لم يتم
اكتشافه من خلال المراجعة الجريئة بشكل دوري، وهذه حالة
شائعة كثيراً تسهم في الشقاق الاجتماعي والخلافات، وغالباً ما
يتم الاعتذار عن الهفوات الأخلاقية/ الأدبية بتقديم المبررات،
ولكن العقل اللاواعي لا يمكن تضليله بالخداع ويعرف بالفطرة
متى يتم الكذب عليه من قبل الذات أو من قبل الآخرين.

هناك مصدرًا اجتماعيًا عام ينشأ عن الميل السائد المتسييس المقنع لجميع جوانب المجتمع الذي يتطلب بعدئذ مبررات العقلنة، مما يؤدي إلى تشويه الأدلة التي من شأنها أن تضعف الموقف، ومثال على ذلك النقاشات ضد آية إشارة إلى الدين أو الألوهية بشكل عام، والنقاشات «ضد» الاستشهاد بدستورية «عدم سن أي قانون يحترم تأسيس دين»، ولكن بعد ذلك تعمّد عدم إزهاء الجملة التي يتم الاستشهاد بها والتي تتابع القول «أو يحظر -تريّة ممارسته». والقانون الأساسي هو الألوهية ولكن ليس التوحيد، هناك فرق كبير.

إن تقديم أنصاف الحقائق من أجل الفوز بمنسب ما هو أمر مشروع يقمع الشعور بالذنب، والأمثلة كثيرة فيما يخص معارضة البرامج الاجتماعية التي تواجه الفشل الواضح في التصريح على أنها ذات أساس طوعي بحت، أو دعم حقوق مرتكبي الجرائم التي تتجاهل حقوق الضحايا. يبرز تراكم الشعور بالذنب اجتماعياً على شكل اتهامات موجهة بشكل علني أو تشويه للسمعة التي تتطلب المزيد من التبرير المعزز بمزيد من التعريفات الطفيفة الأخرى وإتقان البلاغة.

يتم تصحيح الشعور بالذنب والكراهية بقبول القيود المفروضة على الأنا/العقل بهيكلها الملازم لها والعيوب العمليّاتية، وبدلاً من الكراهية يصبح من المحزن رؤية الناس يدمرون حياتهم الخاصة بالإضافة إلى تدميرهم لحياة الآخرين، ومن الواضح تماماً أيضاً عدم وجود أية فائدة من كراهيتهم. والقدرة على الصفح تنشأ من قبول القيود الملازمة لحالة الإنسان ذاته وذلك بتواضع

صديق، والذي يعد في نهاية الأمر مجرد منحني للتعليم من تطور وعيه. في السنوات العشرين الماضية تجاوز مستوى الوعي العام للبشرية مستوى الحقيقة 200، ولا يزال ثمانية وسبعون بالمئة من سكان العالم يشارجون عند مستوى أقل من المستوى 200 (تسعة وأربعون بالمئة منهم في أمريكا).

الشعور بالذنب، وعملية التطور الروحي

غالباً ما يسأل الأشخاص ذوي الطموح الروحي عن الموضوع الذي سيبدؤون منه العمل الداخلي وكيف سيكملون مسيرتهم. ولأولئك نقول أولاً: هناك عادةً فترة لاكتساب المعرفة الروحية من خلال الدراسة، عن طريق زيارة المجموعات الروحية، أو حضور المحاضرات و لاجتماعات، أو العزلة، ومن ثم يبدأ التركيز على الرحلة الداخلية للاكتشاف الذاتي التي يشترط لنجاحها أن يكون هناك بعض التوجهات العامة، بدلاً من الشروع في نوبات متقطعة والبدء في كل ما يتسبب غالباً بالإحباط أو التخلي عن المشروع برمته.

الأهم من ذلك هو أنه قبل القيام بمجرد أخلاقي داخلي من الضروري الاطلاع على الضمير الشخصي للمرء وكيفية عمله. الذي من المهم أن يصبح حميداً ويستخدم بشكل بناء، لأنه إذا لم يتم إعادة وضعه، ضمن سياقه فسيؤول به الأمر إلى الانتهاء بلوم النفس أو بزيادة الشعور بالذنب والعار أو في فقدان الثقة بالنفس. ويجب أن يبدأ بوضوح أن جميع العيوب الجوهرية في بنية الأنا نفسها، والتي تعد ساذجة وغير قادرة على تمييز المظهر من

الجوهر، وهي في الواقع غير قادرة على معرفة الحق من الباطل عن العالم أو عن الذات الشخصية.

من الأفضل التحدث إلى الضمير الداخلي وإلا فإنه بأن يصبح حليفاً ومعلماً مفيداً بدلاً من اقرار الجرائم السادية الذاتية، ومن المهم ضمان كون الهدف تعليمياً بشكل حاسم. لا بد للمرء من اتخاذ قرار بأن الضمير الناضج هو وسيلة مفيدة ودليل نافع مع ما يتوافق مع خيار الإرادة الخاصة بالمرء، ومن خلال ممارسة الإرادة يمكن حينئذ ذلك منع الضمير من أن يصبح متساهلاً مع الذات، منغمساً في الشعور بذنب آخر، متمرغاً في الشعور بالذنب، على نقيض الجاني الأناني.

من المفيد أن تدرك أن ارتداء قماش الخيش والرماد قد يكون شيئاً ميلودرامياً، ولكن ذلك لا طائل منه للعالم أو لسلامة الروحية وهو في الواقع غفران ذاتي خبيث. يمكن استبدال الشعور بالذنب فقط بالندم اللائق على اعتباره قصوراً إنسانياً متوارثاً، وعلى النقيض من كون الكمال حالة مثالية غير واقعية أيضاً، من الممكن التخفيف من الشعور بالذنب بقبول الحد الذي هو بدوره نتيجة إيجابية للتواضع، وبالتالي يمكن رفض الشعور بالذنب لمجرد كونه شكلاً آخر من أشكال الغفران الذاتي.

يتطلب الصدق مع الذات الشجاعة والتواضع والعسر والتعاطف مع الجوانب غير الناضجة للضمير، الذي هو في المحصلة نتاج لمرحلة الطفولة، ولذلك يكون لديه ميل نحو الدغالة، أو ربما للنبذ عندما يقف أمام الاندفاع. والمهمة هي أن نعترف بصدق بالعيوب الداخلية أو الأخطاء الشخصية دون إثارة هجمات

الشعور بالذنب لكراهية الذات والغضب أو الاستياء من الذات
أو الآخرين.

الأنا/العقل هو مجموعة من السلوكيات المكتسبة بالتعلم،
والهدف النهائي لذلك هو تجاوز برمجته ووظيفته بمقتضى قوة
تألق الذات الإلهية Self التي تعيد وضع الحياة ضمن السياق
الكريم. تتم مواجهة وجود الذات بالتعاطف مع جميع أشكال
الحياة في كل تعابيرها، بما في ذلك تطورها باعتبارها الذات
الشخصية للمرء. ونتيجة لذلك يحل الصفح محل الإدانة، والذي
يعتبر علامة على أنها أصبحت الآن آمنة للتقدم في عمق المخزون
الداخلي الخطير دون إجهاد لا مبرر له.

وتمثل العملية المذكورة أعلاه الحكمة الجمعية لمجمل
مجموعات المساعدة الذاتية ذات الخطوات الاثنا عشرة الناجحة
جداً حالها حال غيرها أيضاً، كما تمثل أيضاً الفرضية الأساسية
المتبعة في التحليل في العمق مثل التحليل النفسي، حيث القاعدة
الأساسية هي لاقترب دوماً من استكشاف الصراعات داخل
النفس أولاً من جانب الأنا الأعلى، ومن المفيد أيضاً ألا ننسى بأن
العالم يستفيد من الحكمة وليس من الكراهية واللوم أو الشعور
بالذنب. أثناء رحلة اكتشاف الداخل يمر المرء عبر ذكريات
وأحداث تستحق الندم وتؤدي ببساطة إلى اتخاذ قرار للقيام
بالأفضل.

هناك وسيلة أخرى مفيدة جداً في العمل الروحي والعلاجي
هي روح الدعاية لإزاحة التأثير السلبي لمسرح الدنيا من عبث

وتبعاته وسهامه الشنيعة. والدعابة تنتج عن النظر من خلال رؤية المفارقات.

على الرغم من أن المعلمين الكبار قد علمونا بأن الجهل هو العلة الأساسية لدى الإنسان، فمن المفيد لنا أن ننظر شكل أكبر إلى محدودية البشر على أنها سذاجة، وهي قصورٌ في المقام الأول. عندما يتم الاستعداد بشكل مناسب يمكن القيام بالعمل الداخلي والصدق الذاتي الدقيق بأمان دون الوقوع في العار أو اليأس أو القنوط أو إدانة الذات أو الاكتئاب أو فقدان الثقة بالنفس. كما يعلّق المحتال عندما يتم ضبطه بالجرم المشهود: «لا يوجد أحدٌ كامل، أليس كذلك؟».

بالرغم من أن أديان العالم لديها فترات رسمية لتوبة عن الذنب ومراجعة الذات، فإن ذلك يجعلها تميل إلى كونها مقسمةً وينظر إليها أيضاً على أنها بائسة وغير مجبذة. يؤدي العمل الروحي الناضج إلى مكافأة النمو والتعليم الذي يقود إلى مزيد من السعادة والفرح، وتميل التوبة إلى أن تكون عرضيةً، أما النمو الروحي فهو دائم.

اللاهوت والشعور بالذنب

الجنس البشري نوعٌ متطورٌ تدريجياً عن أصولٍ بدائيةٍ وجاهلةٍ للواقع، انبثقت المعتقدات اللاهوتية للحضارات القديمة من أساطير خيال الجاهلين التي كانت تشمل على رجحان السلبية بما يتوافق مع المستويات المنخفضة السائدة للوعي. الحكاية الرمزية «آدم وحواء» تقع عند المستوى 70، وفكرة أن الإنسان

«مولود من الخلية» تقع عند مستوى الحقيقة 30 فقط، وكان ينظر إلى الألوهية على أنها قمعية ومخيفة.

وهناك وجهة نظر بديلة تبرز من أبحاث الوعي مفادها أن البشر ينشؤون بشكل أساسي أبرياء ولكن جاهلين بما يوافق المستوى 200، وبالمقابل هناك وجهة نظر عن الإنسان عبر عنها سقراط بأن كل الناس أبرياء في جوهرهم لأنهم يستطيعون اختيار أن يفعلوا ما يرون أنه جيد، إلا أنهم غير قادرين على التمييز بين الخير الحقيقي والأوهام الكاذبة للعالم. (تصريح سقراط يقع عند المستوى (70)). تؤكد كل من الأبحاث المتعمقة بالإضافة إلى الخبرة السريرية والروحية والتاريخ والاستقصاء حقيقة سقراط تماماً.

نظراً لافتقار الإنسان للقدرة على تمييز الحق من الباطل، نشأ نظام الخير والشر، والذي كان واقعياً وذو قيمة اجتماعية للأطفال ولشريحة كبيرة من البشر الذين يندرجون تحت المستوى 200. بما أن عدم التطور أو عدم النضج يفتقران إلى الإحساس بالمعايير الروحية أو الأبية أو الأخلاقية، لذلك يتم توجيهها بوساطة «قواعد الخير وشر». في المستويات الأدنى من مستوى الوعي 200 ليس هناك أي اهتمام بالآخرين، وبالتالي فإن مقولة «الخير والشر» تقوم مقدم نقص الإدراك، وما يحدث على عدم الاستقامة لن يتم حتى التفكير فيه كخيار من قبل الأشخاص الأكثر تطوراً (لقتل أناس من أجل أموالهم، وما إلى ذلك على سبيل المثال). ترتبط الجريمة بشكل مباشر بمستوى الوعي الشخصي (فتزلاء السجن يندرجون عند معدل 50). وبالتالي فإن الشعور بالذنب

يعمل كوظيفة للتقييم الجماعي حيث يكون مناسباً كعامل موازنة اجتماعي للعمل خارج نطاق الغرائز البدائية.

هناك قيمة مماثلة للشعور بالذنب الجيد أو السيء عند الأطفال الذين يتقصدهم الإحساس بالواقع (على سبيل المثال: من «السيء» عصر صغار القطط المولودة حديثاً)، في هذه الحالة يكون للشعور بالذنب جانبه الإيجابي باعتباره موازنة تثبيط لعفوية الدوافع الغريزية البدائية لأنها غير المتطورة «الهمجية».

لدى الأشخاص الأكثر نضجاً يمكن للدوافع البدائية الغريزية أن تخترق الدفاعات بصورة فجائية على شكل ندفاع يتم الندم عليه في وقت لاحق، أو يتم النظر إليها على أنها حماقة ارتكبت وهي بالتالي تحذير مفيد لتكون أكثر إدراكاً للاتجاه الذي يؤدي إلى الأخطاء في الحكم.

النضج هو عملية مستمرة مدى الحياة كما يقو، المثل القديم: «اشتعل الرأس شيباً». ولا مفر لنا من الندم والأسف على أخطاء الماضي، والمساهمة في تطوير الإحساس بالذات والآخرين. التماس العذر للخطأ البشري هو مؤشر على الضمير الحي والأكثر واقعية.

أزمة اجنية الشعور بالذنب والكراهية

نظراً لمالها من عواقب يمكن أن تكون واسعة النطاق على الذات وعلى الآخرين، فإن الشعور بالذنب والكراهية يتطلب اهتماماً جدياً سواءً كانا موجّهين داخلياً أو تم إلقاؤهما على الآخرين. وفي المقابل، فإن مكافآت اختبار الدرجات المتزايدة للسعادة تكون

مرضية ومعادلة للجهد المبذول. يُعد التخلي عن الشعور بالذنب والكراهية ذاتاً فائدة كبيرة على جميع مستويات الحياة وذلك باعتبار أن هذه المواقف، للأننا مزعجة للذات وللآخرين، وتتبع المقاومة من السرور السري الذي تستمده الأنا من السلبية.

ازدواجية الشعور بالذنب والكراهية

جاذبية	نفور
تسليم الحكم إلى الله.	إصدار الحكم
مسامحة النفس أو الآخرين	معاينة النفس أو الآخرين
تقبل الرحمة والشفقة	رفض الرحمة
استسلام السرور السري	تبرير السلبية
تحمل المسؤولية	مشاعر المشروع
اختيار الجوهر	اختيار التصور
النظر كلا الجانبين	الصلابة، والنظرة الضيقة مرنة،
الانغماس الذاتي خدمة للآخرين	التكفير عن الذنب،
طلب المعجزات من الله	التمسك بالوضع
تحديد الخيارات	تبرير اللين
التجاوز	العمل
الاستمتاع بأن يكون تريباً مع ذاته ومع الآخرين	الاستمتاع بالدناءة
العمل على مساعدة الذات والآخرين	العمل ضد الذات والآخرين
اختيار الإيجابية	اختيار السلبية

يكون «مخطئاً	يكون «محققاً
مرن، وينمو	فاقد الأمل، يلهث
متجاوز	داعم
يعيش الحاضر	متشبث في اله الماضي
لطيف، رحيم	خبيث، قاسي
كريم	بخيل
يختار أن يكون المهدد	إلقاء المسؤولية
رحيم	حاقد
يختار «الأكبر من ذلك»	يكون صغيراً
العطاء	الجشع

الفصل الثالث

اللامبالاة

(مستوى التقييم 50)

يتميز مستوى اللامبالاة بالإهمال وعدم الاكتراث والفقر، كما يتصف باليأس والقنوط عند درجاتٍ أكثر حدةً، حيث يبدو العالم والمستقبل قاتميين، وتكون الشفقة هي السمة العامة للحياة. إنه حالةٌ من العجز وضحاياها معدمين في كل شيء، ولا يفتقرون إلى الموارد فحسب للاستفادة من كل ما هو متاح بل وإلى الطاقة أيضاً، وإذا لم يتم توفير الطاقة الخارجية من قبل مقدمي الرعاية يمكن أن ينتهي بهم الأمر إلى الموت انتحاراً. عند عدم توفر الإرادة في الحياة يحدق اليأس دون اكتراثٍ مهملاً الاستجابة للمؤثرات، وتتوقف العيون عن تتبّع ما حولها، ويبقى هناك القليل من الطاقة التي بالكاد تكفي لابتلاع الطعام الذي يتم تقديمه.

يمثل هذا المستوى مستوى من لا مأوى لهم والمنبوذين من المجتمع، وهو كذلك مصير الكثير من كبار السن وغيرهم ممن أصبحوا في عزلةٍ بسبب الإدمان أو الأمراض المزمنة. واللامبالون عالةٌ على الآخرين، فهم «ثقلاء» ويشعرون بأنهم عبءٌ على

من حولهم. وهم يمثلون التعبير الإنساني للتاماس *tamas* من (خصائص) الهندوسية الكلاسيكية *gunas* ثلاثية ال تاماس (القصور الذاتي، والمقاومة) وال راجاس *rajas* (الطاقة العالية) وال ساتفا *sattva* (السلام) والتي هي فطريةً بالنسبة للعالم.

غالباً ما يفتقر المجتمع للتحفيز الكافي كي يقدم أي شكلٍ من أشكال المساعدة الحقيقية للثقافات أو للأفراد عند هذا المستوى مع النظر إليها على أنها استنزافٌ للموارد، وهو مستوى شوارع كالكوستا التي لا يوجد فيها سوى القديسين، كالأم تيريزا وأتباعها الذين تجرأوا على الاقتراب منها. هذا هو مستوى خذلان الأمل والقليل هم من يمتلكون الشجاعة للنظر حقاً في وجهه.

تيريزا

اللامبالاة غير المكتشفة والتي تأخذ هيئة الكسل تدخل في صميم العديد من المشاكل الاجتماعية وكذلك الشخصية، وفشل الوكالات البيروقراطية/الحكومية في تقديم «الرعاية» وتحمل المسؤولية يمكن أن يؤدي أيضاً إلى نكباتٍ جماعية، والأمثلة عن الفشل في العمل أو الوظيفة كثيرة، كعدم الجاهزية المسبقة لقاعدة بيرل هاربور Pearl Harbor، و«المصدومين» في الحرب الكورية، والتحذيرات التي سبقت الحادي عشر من أيلول والهجمات الأخرى للقاعدة، وعدم القيام بعمل بعد تفجير المدمرة كول USS Cole وعدم استعداد الجيش للحرب العراقية، والاستجابة المتأخرة للإعصار كاترينا، وغيرها من الأمثلة.

تشير اللامبالاة إلى التوافر الشديد الانخفاض للطاقة والاهتمام،

وقد تكون من الأمراض المزمنة التي تصيب ثقافات وأقاليم، وتشمل المناطق الحضرية والفقيرة. ويمكن المتسبب وعدم الاكتراث أن يحمل ثقافياً معانٍ مهذبة، ومن المواقف السارية السؤال «ما الفائدة؟».

يعتبر الكسل واحداً من بين الخطايا السبع المديته لأنه رفض للحياة التي وهبنا الله إياها، وهو التسامح الذاتي دون الحب، وفي هذه الحالة لا يتم الاهتمام برفاهية الآخرين أو حتى الاهتمام المناسب بنوعية حياة المرء الخاصة، ويتم عندئذ إسقاط الموقف نفسه على الله الذي ينظر إليه على أنه رافض وغير متوفر وغير مكترث. وتؤدي خسارة حياة المرء إلى تكوين مفهوم عن الله المحايد والعقابي وعديم الفائدة، وهذا ما يقود إلى اليأس والتشاؤم.

تشكل اللامبالاة في كثير من الأحيان أساساً للسلبية وإدانة الذات مما يؤدي إلى تدني احترام الذات وصورتها، ويعزز الشعور بالتفاهة المواقف الاجتماعية والسلوكيات السلبية التي تؤدي إلى الفقر وتدني نوعية الحياة. يقود اليأس إلى مزيد من الانحدار الذي يستخدم بعد ذلك على اعتباره تسويغاً لحفظ ماء الوجه. وجوهر الأمر هو رفض المسؤولية والاستعاضة عنها عقلية الضحية المزمنة التي تسعى إلى تجنب القضايا الحقيقية من خلال إبراز المصدر المفترض للعالم الخارجي الذي يتم توجيه اللوم له عندئذ على أنه «السبب». ويتعزز انقسام ثنائية الضحية/الجاني بشكل أكبر عن طريق النظريات الاجتماعية النسبوية الحالية لـ «ما بعد الحداثة» التي تكرر الوهم.

الأبوة والأمومة البائسة تؤثر نسبياً في ترسيخ أنماط سلوكيات الحياة البدائية التي فيها افتقارٌ للحب وللعوامل العادية لتحفيز السلوك، ويؤدي ذلك إلى عدم أهلية نظام المكافأة الداخلي وتدني احترام الذات، وإحباط تفاقم المشكلة. على الرغم من أن «الأنا المثالية» يمكن أن تتطور وقد تنال الشخصيات البطولية إعجابها، إلا أن القناعة الداخلية هي أنه لا يمكن الوصول إلى الحالة المثالية بسبب اليأس والشك. يتلقى الشخص العادي بعض التقدير لجهوده، المبدولة في المحاولة حتى وإن باءت بالفشل، والشخص اليأس لا يرى جدوى حتى من محاولة العمل على مستوى أعلى.

مجال الطاقة الجاذب للامبالاة يلفت الانتباه إلى عباراتٍ أخرى في مجال الطاقة المنخفضة ذاته (المبدأ الشهير بالـ «النافذة المكسورة») والذي يؤدي إلى تخفيض الاكتئاب العام في الوسط الاجتماعي التي تعشش فيها الجريمة والفقر.

وتدل حالة الامبالاة على الضعف الذي يؤدي إلى اللجوء إلى الأعذار لحفظ ماء الوجه، وقد يؤدي أيضاً إلى الوسواس والعجز المزمن والشخصية الأنانية التي تكون سلبية وغير فعّالة وتطمح لإقامة العلاقات المشروطة. يمكن للراحة الناجمة عن تعاطي المخدرات أن توفر مهرباً أيضاً من العقم الداخلي، وعندما تخف حدة النشوة المؤقتة الناجمة عن المخدرات، يصبح الرجوع عن الأثر السلبي أمراً لا يطاق، وبالتالي فإن الاعتماد على المخدرات ليس مجرد إدمان ولكنه أسلوب حياة أيضاً. قد تؤدي دوامة الهبوط الذاتية الدائمة إلى محاولاتٍ يائسةٍ للبقاء على قيد الحياة، بما في

ذلك التثبيت بعلاقات مؤذية جسدياً. ويتم إلقاء الإدانة الذاتية على الله وعلى المجتمع الذين يُلقى عليهم اللوم في هذه الحالة.

يتميز جوهر الاضطراب بعدم القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية أو رفض تحملها، مما يؤدي إلى الشعور بالذنب والعار، وانخفاض الطاقة الذي قد ينتهي بهم إلى التشرد والتبعية الاجتماعية. الافتقار إلى المهارات الحياتية يؤدي إلى الوقوع في اكتئابٍ حاد الذي قد يفضي إلى الانتحار.

تجاوز اللامبالاة

من الممكن أن يمر معظم الناس في لحظاتٍ معينة أو حتى خلال فتراتٍ من حياتهم بشيءٍ من اللامبالاة بصورة مؤقتة تترافق بفتراتٍ من «الهبوط» ومشاعر الإحباط، ويصبح نمط الحياة نفسه إنكار قيمة الحياة والألوهية كمصدرٍ لها.

السبيل الوحيد للخروج من هذا المأزق هو عن طريق الإرادة التي تملك وحدها السلطة المحتملة للتعويض عن نقص الطاقة داخل النفس. ويجب عدم الخلط بين الإرادة التي هي روحية بالطبيعة والأصل، وبين «قوة الإرادة» التي هي عقلية ونفسية تماماً، وفي حالة اللامبالاة تكون الإرادة الشخصية ضعيفة وغير فعالة، ويمكن تجاوز ذلك فقط من خلال التوسل للإرادة الإلهية، التي تقع عند المستوى 850 ولديها القدرة على التجدد. على الرغم من أن الأنا/ الذات تأخذ بصورة روتينية مصداقيتها من أجل البقاء، فإن مصدرها الحقيقي هو وجود الألوهية كالذات. وبسبب الذات

وحدها فقط يمكن لـ الأنا أن تبقى قادرة على الثبات بذاتها، فهي ليست سوى متلقي لطاقة الحياة وليست أصلاً لها كما يُعتقد.

من الممكن أن يؤدي التوسل للرب إلى الحصول على النتيجة المرجوة وقد لا يؤدي إلى ذلك، لأنه بالنسبة للذات الإلهية قد تكون الشدائد وحتى الموت الجسدي هو السبيل الوحيد لهزيمة الأنا. بالنسبة للذات الإلهية قد يكون التخلي عن العالم الشخصي أو الجسم المادي هو شرط للتحويل من الروح. وهكذا، فإن هزيمة كيان الأنا/العقل/الجسم في هذا التناقض الظاهري، هي في الواقع تضحية مؤقتة لـ (تطور النفس) الدائم، وبالتالي كسب كارمي.

في حين أن الإرادة الشخصية تقع عند مستوى التقييم ذاته للشخص (ضحية للغاية في حالة اللامبالاة، في ما يقرب من 30)، فإن الإرادة تقع عند مستوى قوي جداً. وإليك الشروط التي توضح القوى الديناميكية التي تقف وراء حقيقة أن «مصيبة الإنسان هي فرعة الله».

يتم عرض الدعوة إلى الله على سبيل المثال بشكل جيد من خلال مجموعة الخطوات الاثنتا عشرة التي (تم اقتباس) خطواتها الأولية ومنها «نحن نعرف بأننا كنا عاجزين قبل حياتنا، وكان الله وحده هو الذي يمكنه أن يخلصنا من حماقتنا». وعند الإقرار بالعجز الشخصي والابتعاد عن الأنا، يكون قد تم اتخاذ القرار بتحويل حياة المرء إلى الله. ويتبع ذلك المخزون الأخلاقي الجريء ثم طلب الهداية عبر الصلاة وإنشاء النمط اليومي للحياة الروحية (الخطوات الاثنتا عشرة والتقاليد الاثنا عشر، 1996

وقد تم البرهان على أن العملية المذكورة أعلاه تحقق التعافي من سلسلة كاملة من المشاكل الإنسانية الشديدة الصعوبة والميؤوس منها، والتي يعاني منها الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم لعدة عقود. وغالباً ما يتم وصف التحولات التي تحصل بالمعجزة نظراً لما لها من قوة. لقد انطلق هذا البرنامج البسيط بشكل أساسي في أوكسفورد في إنجلترا، ثم تم جلبه إلى الولايات المتحدة من قبل رولاند Rowland المريض الميؤوس من حالته للمحلل النفسي السويسري الشهير كارل يونغ Carl Jung الذي ساعد صدقه رولاند على ضرب الضعف عندما قال له: «يا للأسف! لا يمكن لي أو لفتي أن يساعدوك، والأمل الوحيد لك هو أن تسلم نفسك بكل إخلاص لبرنامج روجي، لأن التاريخ يذكر بأنه قد تم التعافي من حالات كهذه رغم ندرتها تحت هذه الظروف».

وفيما بعد أصبح التعافي المثير لـ رولاند نموذجاً لما يسمى اليوم بحركة الخطوات الاثنتا عشرة العالمية، فضلاً عن غيرها من البرامج الدينية، حتى أنها أثبتت فعاليتها في خمسة وثلاثين في المئة من حالات المجرمين المزممة للغاية.

تعد اللامبالاة السبب الجوهرية للعديد من الحالات التي تبدو ميؤوسة والتي تتخطى قدرة الإرادة الإنسانية أو المجتمعية على حلها. ويتم تعزيز التعافي من جميع هذه الحالات من اللامبالاة من خلال المشاركة في المجموعات الروحية لأز مستوى الطاقة الإجمالي لها يقع عند 540، ومستوى الحب غير لمشروط الذي يعتبر نادراً في مجمل العدد الكلي للسكان (0.4 في المئة).

هناك برنامج آخر غير روجي ولكنه قوي وكرّم للتعافي

وتحسين حياة المرء من خلال قبول المسؤولية بدقة تم عرضه من قبل منظمة (Erhard Seminars Training) (est) عند مستوى التقييم 400، وكان الأسلوب شكلاً من أشكال المواجهة المستمرة مع عدم المسؤولية وإلغاء جميع الأعذار والمسوغات والتهرب منها.

ضمن ما يمكن اعتباره شكلاً من أشكال اللامبالاة هناك في الواقع مقاومة داخلية قوية كالفخر المقنع بمهارة والأنانية التي يعبر عنها بـ «لا أستطيع» أو «أنا لا أريد». إن ثبات الأنا قوياً للغاية بحيث أنه يتسبب بكارثة جماعية في كثير من الأحيان، كالحرب أو وقوع زلزال من أجل مواجهته إلى درجة الاستعداد للاستسلام. وهكذا من خلال الكارما الجماعية، يتم جذب مجموعات بأكملها إلى حالات معينة قد تبدو كارثية بالرغم من فوائدها الكارمية الخفية.

الأحداث

المجال اللامتناهي للوعي هو كل الحضور وكل القوة ويشمل الوجود كله، وهكذا فإنه لا يمكن أن يحدث أي شيء خارج نطاقه اللامحدود لأنه مصدر الوجود، وضمن هذا المجال اللامحدود من السلطة هناك مستويات متناقضة من حقول الطاقة، وبما أنه يتم التعبير عنها باستمرار بشكل (خطي)، فإن قوتها النسبية تنخفض باستمرار نزولاً تصل إلى الفرد. ويمكن تشبيه هذا الحقل الضخم بحقل كهرومستاتيكي كبير يمثل الأفراد فيه الجسيمات المشحونة، والتي يتم انحيازها تلقائياً ضمن الحقل وفقاً لـ «شحنتها» الذاتية، وذلك بفضل القوة اللانهائية للحقل. يتم تعيين شحنة الجسد الروحية الكارمية بالنية والقرار والانحياز بالنية، ويبدو من

السذاجة الاعتقاد بأن ما هو غير قابل للتفسير ذهنياً يميل إلى أن يكون «عَرَضِيًّا»، وخصوصاً عندما يكون الحدث غير قابل للتنبؤ به. وبما أن المجال اللانهائي للوعي غير محدود البعد، فلا يمكن لشيء أن يحدث خارجه، وكل ما يحدث ضمنه يخضع لنفوذه، وبالتالي فإن أي شيء «عَرَضِيٌّ» غير ممكن في الواقع.

اللامبالاة عند الفرد العادي

تتكرر في حياة معظم الناس فتراتٌ من اللامبالاة كظاهرة مؤقتة وعابرة. بالنسبة للتوجه الروحي يؤدي البحث الذاتي عن جوهر الظاهرة إلى فهم منشئها الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية. اللامبالاة عند الفرد العادي تنطبق عادةً على جوانب معينة من الحياة التي يتم إهمالها أو مقاومتها أو المواقف التي يتم رفض تحمل المسؤولية عنها، وهي ما يتم التعبير عنها أيضاً بعوامل التنافر والتجاذب التي تتحول بناءً على التحقق منها إلى أنها قائمةٌ على أوهام. تقريباً، أية مقاومة أو نفور أو وهم يمكن حلها بالاستسلام الكامل والتام والاستعداد للتخلي عن أهداف وهمية، ومن الناحية العملية يمكن وصف ذلك بأنه استسلامٌ للـ (الأنا) الخطيئة إلى (الربانية) غير الخطيئة.

الاستسلام السلبي / العدوان

العار واللامبالاة والشعور بالذنب، جميعها أشكالٌ للعدوان على الذات عن طريق مهاجمتها بكرهية الذات والاتهام والتحكيم السلبي. وتستخدم الجوانب البديلة لهذه الآليات في مناورة دفاعية للكرهية واللوم المدبر والمسوخ، واللامبالاة هي أيضاً شكلٌ من

أشكال المقاومة، لعملية النضج، وهي وسيلة للإنكار والرفض، أي إخفاء العناد.

بوجود هذه الآليات يتم نفي المسؤولية الشخصية مرة أخرى، ومن ناحية أخرى فإنه على ما يبدو أن الأشخاص العاديين قد يتبادلون العدوانية الشديدة بشكل دوريّ تجاه الآخرين. عندما يتحول التملص من كراهية الذات من موقع مهاجمة الذات ليتم توجيهه خارجياً، يتم الإعراب عنه بالتوبيخ والحقد والضعف والقذف ويصل حتى إلى تشويه سمعة الناس بصورة قد تكون شديدة.

يتم تقييم كراهية الذات الموجهة خارجياً بمستوى متدنٍ للغاية لأنها إنكارٌ للحقيقة على مستوى عميق، ومدمرةٌ للمجتمع ومعايره بشكل ثانويّ. ويلقى هذا العدوان الموجه خارجياً استحساناً اجتماعياً، ولذلك يتم التعبير عنه بالحرب، والإجرام الجماعي، والإرهاب، وتدمير البيئة، والعنف الجماعي، ومنظمات كو كلوكس كلان Ku Klux Klan وغيرها. ولا يمكن لهذه الإسقاطات أن تكون ممكنة إلا عندما يكون الضمير غائباً، كما هو الحال مع المصابين بالأمراض النفسية، أو مُشبعاً بالتبريرات (مثل أنصار تبرير الانتقام، والحروب «المقدسة» أو السياسية، وما إلى ذلك).

ويتم رَفْد الحاجة إلى التبرير باحتواء الضغائن والتفسيرات المشوهة للمجتمع، وتجميع «الظلم». عندما تعمل هذه الآلية النفسية في قائد ذي شخصية مهيبة يموت الآلاف أو حتى الملايين من الناس بشكلٍ مستمر. ويطلق على هذه المتلازمة «الترجسية التبشيرية الخبيثة» والتي تم التحدث عنها بالتفصيل في كتاب

«الحقيقة مقابل الزيف» (انظر الفصل 15). تظهر احوالة المرضية الشديدة لهؤلاء القادة من خلال استعدادهم لارتكاب المجازر بحق مواطنيهم الذين يسمونهم ويعتبرونهم «كلاباً» أو وقوداً للحرب، أو يعتبرون بأنهم «يستحقون الموت». تلك الشخصيات المشوهة تحترق الحب (وبالتالي النساء)، وتراه ضعفاً وتظهر قابلية الخوف من الضعف الداخلي. عندما لا يمكن لهذه الآليات التي يتم إسقاطها أن تعمل، تتولد صراعات داخلية في الوعي، وفي كثير من الأحيان تنتهي حياة مثل هؤلاء القادة الـ Messianic بالانتحار.

تعمل هذه الآليات نفسها بشكل غير واع، ولكن بدرجة أضعف وأكثر محدودية، وبحثاً عن الشهرة تعتمد الشخصيات العدائية إلى إطلاق تصريحات علنية خطيرة، والافتراء على الشخصيات العامة من خلال توجيه الاتهامات الباطلة لها وتشويه الأسماء.

في مصطلحات التحليل النفسي يتم التبرؤ من السلبية الشديدة عن طريق الإسقاط من أجل الحفاظ على وهم «أنا البريء» على الرغم من شفافية التمويه للجماهير. وغالباً ما تؤدي عدم الأمانة إلى الغطرسة ويرى المرء نفسه متفوقاً على الآخرين. تقوم الأنا أيضاً بدمج الصور والمفاهيم الروحية لتحصين دفاعاتها التي تصبح مشوهة لأضدادها الدقيقة، وذلك لتبرير ذبح الكفار وغير المؤمنين والزنادقة، الخ.. الذين يستحقون الموت بناءً عليه. تم تمثيل إسقاط احتقار الذات للضعف الداخلي المسلموس بشكل دراماتيكي من قبل اليابانيين مع الأسرى الأميركيين، وفي منشوريا والصين عندما أعدموا دون محاكمة جنود العدو الذين استسلموا.

يمكن تبرير مجالات الطاقة الشديدة الانخفاض بالعقل الذي يرى التعريف الديني الزائف على أنه حقيقة، مع الإشادة بالاستشهاد والانتحار بشكل غريب. هاري-كاري هو مثال تقليدي لتسوية التصرف المبرر وتجسيم ما يمكن قمعه كصراع مبطن عند الناس العاديين الأصحاء.

القمع الداخلي النفس من الدوافع والصراعات غير المقبولة يستنزف الطاقة النفسية غير المتوفرة لعمليات التكيف العادية، ويؤدي ذلك إلى اللامبالاة التي يتم التعبير عنها بالإرهاق والشعور بالتعب والهبوط دون المتوسط، والافتقار لوجود المتعة في العيش (انعدام التلذذ) anhedonia.

يمكن التعويض عن نقص المتعة عبر الوسائل الطبيعية بشكل اصطناعي من خلال أشكال مختلفة من الإدمان. عندما يكون الهروب من الواقع محظوراً أو غير ممكن يعود الاكتئاب الداخلي، مما قد يؤدي إلى التصرف واتخاذ التدابير اليائسة للتهرب. يختار الكثيرون في الواقع الموت بدلاً من مواجهة الصراعات الداخلية وتحمل مسؤولية الصراع بحد ذاته أو طلباً للمساعدة والتصميم.

وفي كثير من الأحيان يؤدي الهبوط الحاد التدريجي في نهاية المطاف إلى أزمة مواجهة اجتماعية، كالاغتيال والطلاق وفقدان الوظيفة والإفلاس والإقامة في المستشفى للعلاج والتشرد، ولذلك فإن السواعة هي واحدة من النتائج الإيجابية التي تنشأ من المصائب الظاهرة التي كثيراً ما تكون منقذة للحياة والإنقاذ المقنع.

إحصائياً، أكثر القرارات الناجحة للتعافي من هذه الأنواع من نماذج الحياة المرضية تكون من خلال الجماعات، الدينية، على اعتبار أن الأمانة مع الذات هي مسألة صعبة إن لم تكن مستحيلة بالنسبة لمعظم الناس ما لم يتم الحضر عليها بشدة. يتطلب التعافي الدعم القوي بالإضافة إلى الخبرة في معرفة كيفية القيام بذلك، ونموذج الأعضاء المتعافين يميل إلى تهيئ الإنكار مثلما يفعل الإصرار على النزاهة الأخلاقية، وقبول عيوب شخصية دون التخبط في الشعور بالذنب. وبالإضافة إلى أن مساعدة الآخرين مفيدة وتزيد من احترام الذات.

وعلى الرغم من حتمية أن التدابير النفسية قد تكون أحياناً مفيدة بشكل مؤقت، فإن هذه الاضطرابات عادة ما تكون مزمنة، ويتطلب التعافي منها وجود البرامج ذات الطبيعة الروحية في جوهرها، كونها تتناول جوهر القضية وتتعاظم مع المشاكل النفسية والسلوكية على أنها قضايا ثانوية. كراهية الذات المضمرة والعميقة الجذور تتطلب العلاج عند مستوى عالٍ جداً من الوعي، مثل الحب غير المشروط الذي يحتل مستوى التقييم 540.

التدابير النفسية التي يتم تقييمها عند المستوى 400 لا تملك القوة الكافية لإحداث الشفاء الداخلي، وتتطلب عملية الشفاء وجود مرشد أو راع أو مستشار لتقديم الإرشاد، وليكون مثلاً يحتذى للاطلاع عليه وحبّه واحترامه. من خلال تجربة امتدت لعقود طويلة مع مجموعات كهذه، تبين لنا أن العضو المتعافي فقط هو من يمتلك السلطة اللازمة التي تفرس في نفسه الاحترام وبالتالي نقل العلاج أو تحديد الهوية. من خلال هذه الآلية يعود

الحب في شكٍ مقبول، وتعمل الواقعية والتواضع الروحي على تسهيل قبوله.

يجب عدم لخلط بين التواضع الروحي وتفسيره اجتماعياً بـ «الإذلال»، ومن المفارقات التي تذكر بأن الشخص المتواضع روحياً لا يمكن أن يكون ذليلاً، وبالتالي يمكن قبول الأخطاء دون فقدان احترام لذات، واحتواء العيوب الداخلية الخاصة بسمح بالاحترام غير لتحكمي للآخرين، ويفتح الباب أمام التواضع بين البشرية كلها.

اللامية لأمة من أجل التحفيز

يمكن أن تنتج سلوكيات الإنسان من الدوافع الفطرية أو بشكل مغاير من الانجذاب نحو أهداف إيجابية مثالية أو التحفيز عليها. «الأنما المثالي» عند فرويد هي التطبع بصفات أو إنجازات تعد محط إعجاب أو شخصيات بطولية كمصدر للإلهام وتمثل احتمالات النمو والتطور. ويتم اختيار الشخصيات التي هي محط الإعجاب بما يتفق مع المستوى السائد لوعي الفرد، بحيث يميل كل مستوى بصورة مميزة لأن يكون لديه قاداته الملهمين بما يتناسب معه. عدم وجود مثل هذا الشخص المقبول يمكن أن ينتج من ضعف أو غياب تربية الأهل، أو عدم احترام الذات أو الشعور بالقيمة الشخصية التي تؤدي إلى توقع الفشل والتشاؤم، و«متلازمة amotivational».

يتم بناء الثقة بالنفس عادةً بأفضل صورة بخطر حكيمة مع إضافات صغيرة مدعومة بالتشجيع المحفز. قد تتفاقم الصورة

السلبية للذات بسبب إخفاقات الماضي أو الانتقادات الموجهة من قبل الأقران أو الأهل، وتؤدي إلى مواقف مثل «أنا لا أستطيع» أو «أنا لا أستحق ذلك»، ولا يلقى القول المأثور لقديم: «إذا لم تنجح في البداية فكرر المحاولة مرة تلو مرة» له آثاناً صاغيةً لأن اللامبالاة تتمتع بحماية بالكثير من الأعذار والتبريرات تجنباً للعار. في بعض التعابير قد تكون اللامبالاة ناتجةً عن الاكتئاب السريري الذي يعود لكيمياء المخ الخاطئة التي تتطلب مضادات الاكتئاب لتصحيح الخلل بشكلٍ مؤقتٍ على الأقل من أجل إعادة تنظيم النفس.

المعادل التقليدي للامبالاة والصورة الذاتية السلبية هو «الإيمان والأمل والإحسان»، وتتجلى الفائدة من مساعدة الآخرين بشكلٍ جيدٍ للغاية في جميع أنحاء المجتمع، سواءً جاءت عن طريق الاختيار أو الإلهام أو حتى بالإكراه. في كثيرٍ من الأحيان يمكن أن تمثل حتى العناية بالحيوانات بالنسبة لبعض الأشخاص الذين انحدروا لمستوياتٍ وضيعةٍ بدايةً جيدةً للغاية، كما يتضح من خلال برامج رؤية عين الكلب التدريبية التي لاقت نجاحاً كبيراً لدى أناسٍ مثل نزلاء السجون مرتكبي الجرائم بشكلٍ متكرر، الذين يختار البعض منهم حتى البقاء في الماضي الذي سبق تاريخ إطلاق سراحهم لاستكمال عملهم مع الكلاب المخصصة لهم. المرضى المسنين الزاهدين يتهجون عندما تقدم لهم دار العلاج الكلاب الأليفة. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن مجرد امتلاك حيوانٍ أليفٍ يقلل من مستويات الاكتئاب وارتفاع ضغط الدم، ويكون له تأثيرٌ إيجابيٌّ على الصحة بشكلٍ عام. لذلك فإن العناية بالكائنات الحيّة الأخرى له خصائصٍ علاجيةٍ كما يذكر المدمنون

على الكحول اليائسون عندما يبدوون بمساعدة القادمين الجدد والرياضيين المكتئبين على التعافي من المواقف الانهزامية عن طريق الفعل الهائل لتشجيع أعضاء الفريق الآخرين.

في العمل الروحي أيضاً تعمل المشاركة في مجموعة على إعادة التحفيز كنتيجة للطاقة الروحية الجوهرية للمجموعة، وهكذا فالمنظمات الكهنوتية تخدم غرضاً كبيراً كما يفعل الموجهون والمدرّبون والمتحدثون المحفزون والمنظمات الإنسانية ورجال الدين والمعلمين الملهمون. ويكون لدى الشخص العادي بعض اللامبالاة في مرآطن محددة عادةً، وعلى الأقل لفترات من الزمن، والتي تشكل فترات الإهمال بسبب الاقتصاد من الوقت والطاقة أو الاهتمام.

اللامبالاة الروحية هي حالة شائعة أيضاً كتعبير عن تجنب مواجهة الصراعات الداخلية وعدم الرغبة في مواجهتها، مما يجعلها عائقاً أمام التقدم والتطور، ويمكن توقع هذه المعوقات وتجاوزها أيضاً بالصلاة والإلهام الفطري للجماعات الروحية النشطة. ساعد الحافز في جميع المساعي البشرية تقريباً وعمل على تعزيزها من خلال وجود ناصح مقرب، أو صديق موثوق به. غالباً ما تكون اللامبالاة نتيجة للعزلة ويتم علاجها عن طريق الانخراط في علاقات إيجابية توفر مصدراً للاهتمام، واللامبالاة دليل على عدم وجود الحب، الذي هو الترياق الأكثر قوة، وقد يكون هذا تبعاً للمظرف أو نتيجة لرفض الحب بسبب مركزية الذات أو التدني الشديد لاحترام الذات الناجم عن عدم وجود الحب والعطف في بداية الحياة.

إن اختيار محبة الله ينشط حب الله بالصلاة والعبادة، ولذلك فقد يكون اليأس هو المثير الفعلي الذي يفتح الباب أمام ظهور الفائدة الروحية والتقدم، وقد اكتشف الكثيرون الله فقط في حالات اليأس والقنوط. الأنا قوية للغاية لأن «ضرب القاعدة» الشديد في بعض الأحيان يعد حافزاً قوياً بما يكفي لتنشيط الرغبة في تسليم الولاء لهيمنة الأنا، وعندما يتم تنشيطها يتم تجديد الروح ضمنها، واستبدال اللامبالاة بالأمل، ويمكن لـ «المواظبة على الصلاة» أن تكون الخيار الوحيد المتاح للعمل ضمن بعض الفترات القاسية أو المديدة من الإثم الكارمي، وهي ما يشار إليه أحياناً بـ «اختبار الإيمان» الذي يتم اجتيازه بأفضل صورة بالإيمان الراسخ بأن «هذا أيضاً يجب أن ينجح»، و«أنه كذلك يساعد الذين يقفون ويتظنون».

اللامبالاة تماثل أية عقبة أخرى تقف في مسار التطور، ويتم حلها عن طريق القبول بدلاً من الإنكار، ويمكن تقديم المساعدة للخلاص من اللامبالاة الروحية بإعادة المواجهة مع الحقائق الروحية الأساسية، كتلك التي يقدمها الكتاب المندس أو الأدب الروحي. التفكير والتأمل في الآيات كتلك الآية التي جاءت في المزمور الواحد والتسعين أو غيرها من المقاطع المفضلة غالباً ما يعيد تنشيط الإلهام بسبب التقييم الفطري لها عند مستوى عالٍ من الوعي، واستعادة الإلهام كثيراً ما تنتج أيضاً من تكرار صلوات أو ترانيل مفضلة، أو من عزف الموسيقى الكلاسيكية في محيط جميل.

تمثل الموسيقى بشكل مباشر مجال الطاقة ذات التقييم العالي

الذي يتخطى العقل والتفكير السلبي. للموسيقى التي يتم تقييمها فوق المستوى 500 (والمدرجة في الفصل 9 من كتاب الحقيقة مقابل الباطل) تأثير النهضة ويمكن أن تتنوع ما بين مستوى ريفردانس Riverdance ومستوى الموسيقى الكلاسيكية، أو بين إثارة موسيقى القرية لفرقة بلاك ووتش الإسكوتلندية Scottish Black Watch، أو حتى موسيقى Bee Gees التي لا تقاوم.

قد تدل اللامبالاة العابرة على المقاومة لمواجهة شيء من الخلل الشخصي الداخلي، الذي يتم التغلب عليه بسرعة عن طريق الاعتراف المباشر به وقبوله، وهذا يعيد تنشيط الحركة الروحية بدلاً من تسخيفها. كما يمكن مواجهة التفادي بالقبول بحقيقة فعاليته -عالياً (تجنب الحرمان بالحرمان). يمكن للمرء أن يختار تجنب قضية بوعي بدلاً من الوقوع تحت تأثيرها، ويجعل هذا البديل الخيار مفتوحاً لعدم التعامل مع هذه القضية حالياً واختيار تأجيلها بدلاً من ذلك، عبر ما يمكن أن يتم اعتباره «هروباً من المعالجة» مثل الذهاب إلى السينما، وقضاء إجازة، والذهاب في رحلة قصيرة، الخ.

القبول بخيار لواعي له عواقب تختلف عن الحرمان اللاواعي. والرعاية الذاتية هي النية الصادقة عندما يتم القيام بها بوعي، وهي ممارسة في تطوير حب الذات، لا سيما إذا تم تخصيصها لله. ومن الضروري في بعض الأحيان الراحة والتعافي من أجل استعادة الشباب، وهذه هي إحدى وظائف اللعب والترفيه التي تخدم التقشف بدلاً من مجرد التساهل الذاتي.

ازديادية اللاعبة

كما هو الحال مع المستويات الأخرى تعبر الحالات عن ثنائيات من الجذب والنفور التي يجب أن يتم العمل من خلالها، بمساعدة من الصلاة وغالباً ما تكون بمساعدة من الآخرين.

النفور	الجذب
المسؤولية، الملكية	إلقاء اللوم، «السبب»
«لا أريد»	«لا أستطيع»
الاهتمام	عدم الاكتراث
متفائل	انهزامي
يقوم بأفعال	يرر، يسوغ، يعتذر
يرى نفسه قادراً	يرى نفسه عاجزاً
يملك الأمل	فاقد الأمل
يعتبر قيمة الذات هدية من الله	يلغي قيمة الذات
يرى ذاته قوياً	يرى ذاته ضعيفاً
مستعد، موافق	يرفض الحلول
طاقة العمل	تراخي، كسل
ثقة، إخلاص، أمل	تشاؤم، ساخر
يقبل قيمة الحياة	يرى نفسه عديم القيمة
المستقبل يحمل الفرص	المستقبل يبدو كئيباً
يرى نفسه مستعداً للتعلم	يرى نفسه عاجزاً
مطواع، قادر على النمو	صلب، غير مرن
فعال، يضع الجهد أولاً	منفعل
يقبل المساعدة	يرفض المساعدة
عطوف ثم يمضي قدماً	الذات الرحيمة
التسليم بالوضعية	يتعلق بالوضع
يمضي متجاوزاً	الذات الغفورة
الذات التزيهة	يعذر
يتطور، ينطلق	ينحدر للأسفل
يقاوم، يرفض، يبتذ	بخضع

الفصل الرابع

الأسى

(مستوى التقييم 75)

مقدمة

هذا المستوى هو مستوى الحزن والخسارة والجزع، وقد عانى منه معظم الناس لفتراتٍ من الزمن، ولكن الأشخاص الذين يقعون عند هذا المستوى يعيشون حياة الندم المستمر والاكتئاب. هذا المستوى هو مستوى الحداد والفجعة والندم على الماضي، وهو أيضاً مستوى الأشخاص المعتادين على الخسارة، وأولئك المدمنين على القمار الذين يقبلون بالفشل كجزءٍ من نمط حياتهم، وغالباً ما يؤدي إلى خسارة الوظائف، والأصدقاء، والأسرة، والفرص، وكذلك المال والصحة.

الخسائر الكبيرة التي يتعرض لها المرء في وقتٍ مبكرٍ من حياته تجعله فيما بعد عرضةً للقبول السلبي بالأسى، كما لو أن الحزن هو ثمن الحياة. في مستوى الأسى يرى المرء الحزن في كل مكان، الحزن من الأطفال الصغار، ومن الظروف العالمية، وحتى الحزن