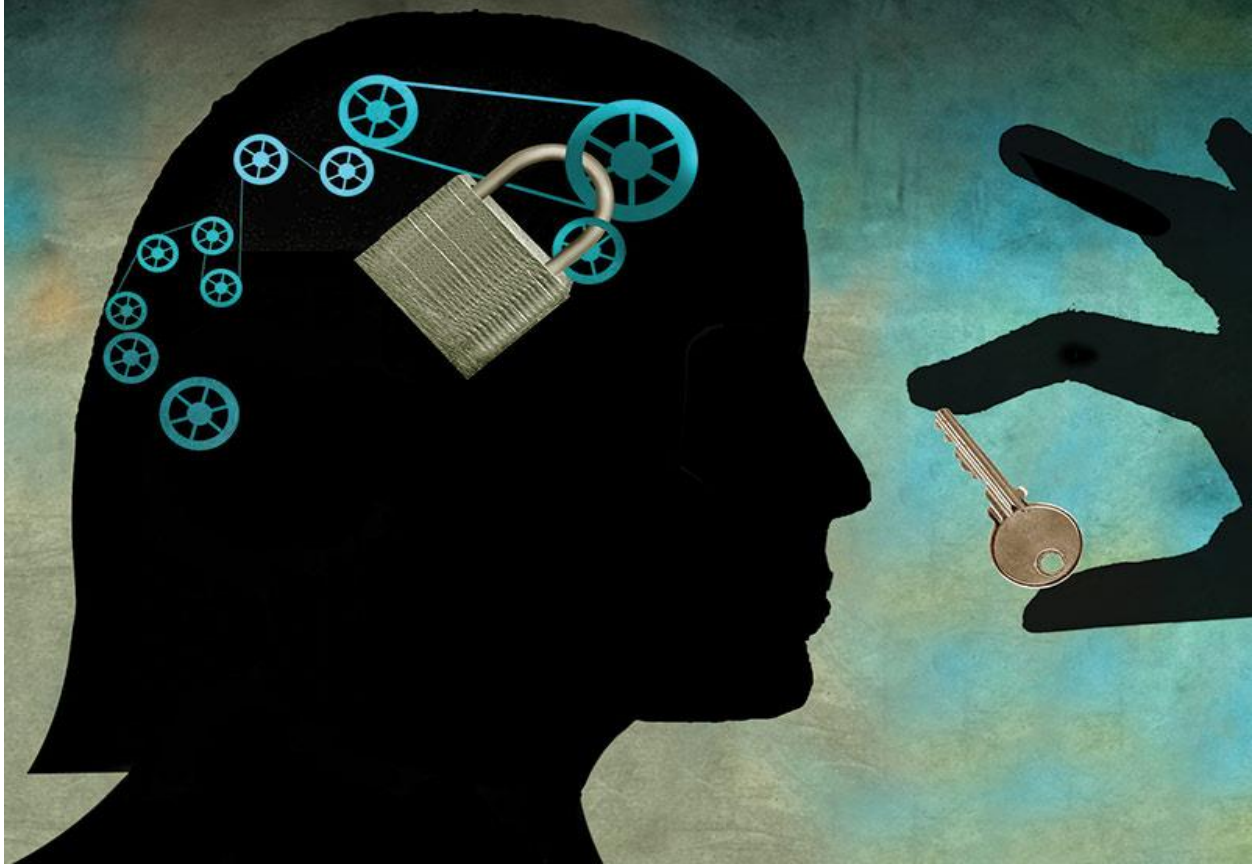


إستعادة الوعي



بقلم

القس رفيق إبراهيم

الفهرس

المقدمة

الفصل الأول: ما هو الوعي؟

الفصل الثاني: مستويات الوعي

الفصل الثالث: معوقات تعوق استعادة الوعي

الفصل الرابع: حلول عملية لإستعادة الوعي

الخاتمة

المقدمة

ربما نحتاج في البداية توضيح هدف هذا الكتاب وهو محاولة استعادة الوعي المفقود في هذا الجيل، لأنه مع سرعة وتيرة الحياة فقد الناس الكثير من الأمور الهامة مما نحتاج عملية استعادة للوعي الانساني والروحي لمعنى الحياة، وهدف الوجود والتركيز على هذا الجيل وكيفية التعامل مع قضايا تحديات الجيل الجديد من عمر خمس سنوات لعمر ٢٠ سنة وهم بأكثر تحديداً مواليد سنة ٢٠٠٠ وحتى ٢٠١٥ ويسمى هذا الجيل ب Z generation وهو مستقبل الإنسانية والكنيسة والعمل المرسلى.

وبحسب صورة الغلاف تصور بالفعل عملية إستعادة الوعي وهي معرفة سر مفتاح الدخول لعقل هذا الجيل وبحسب علم النفس فأن الوعي هو نوعية أو حالة الوعي بشيء خارجي أو شيء ما داخل النفس ، مثل الأفكار أو المشاعر أو الذكريات أو الأحاسيس. كما تم تعريفه بالطرق التالية: الإحساس ، والوعي، والذاتية، والقدرة على التجربة أو الشعور واليقظة ، والإحساس بالذات ، ونظام التحكم في العقل. في وقت من الأوقات كان العديد من العلماء ينظرون إلى الوعي بتشكيك ، ولكن في السنوات الأخيرة ، أصبح موضوعاً مهماً للبحث في علم النفس وعلم الأعصاب وأيضاً الدراسات الروحية والمشورة.

على الرغم من صعوبة التوصل إلى تعريف، يعتقد العديد من الفلاسفة أن هناك حدساً أساسياً مشتركاً على نطاق واسع حول ماهية الوعي. كالفلاسفة منذ زمن ديكارت ولوك لفهم طبيعة الوعي وتحديد خصائصه الأساسية. تشمل القضايا ذات الاهتمام في فلسفة الوعي ما يلي: هل يمكن تفسير الوعي ميكانيكياً في أي وقت؟ ماذا إذا كان الوعي البشري غير موجوداً ، وإذا كان الأمر كذلك ، كيف يمكن التعرف عليه ؛ كيف يرتبط الوعي باللغة ؛ ما إذا كان يمكن فهم الوعي بطريقة لا تتطلب تمييزاً ثنائياً بين الحالات أو

الخصائص العقلية والفيزيائية ؛ وهل من الممكن أن تكون أجهزة الكمبيوتر أو الروبوتات واعية كما في العقل البشرى وهل يختلف الوعي جيل عن جيل ؟
الحقيقة الأسئلة في هذا المجال كثيرة جداً وتحتاج دراسات أكثر تخصص في هذا المجال ولكن من خلال هذا الكتاب سنطرح قضايا التفكير والوعي الخاصة بجيل هذه الايام وكيف نتعامل مع هذا الجيل بمفردات وأدوات الحاضر لنضمن مستقبل افضل لهم.

لابد أن نعرف ان القيم يتم تناقلها عن طريق توارث الأجيال ولنا ان نهتم بهذا الجيل حتى نصل لهم برسالة الانجيل والحياة فلا نتركهم فريسة سهلة لعدو الخير يقتنص منهم كما يريد.

بل نضع في اعتبارنا أن مسئوليتنا الاساسية هي الأجيال القادمة قبل ان نشغل بخدمة الكبار في الكنيسة، وتهيئة الجو المناسب لهم للتمتع بالحياة الروحية ولكن نفع هذا ولا نترك ذلك، وهو ان نصنع اساساً لهذا الجيل يستطيع أن يبني عليه وعياً حقيقياً بقضايا الحياة وقدرة على التغيير وصناعة مستقبل أفضل لهم ولأجيال من بعدهم.

في الفصل الأول سنبدأ بتعريف علمى لمعنى الوعي وما هي النظريات التي تحاول شرح الوعي الانسانى وكيفية التعامل معه وفي الفصل الثانى سنتكلم عن مستويات الوعي بشكل علمى وتطبيق حياتى وروحى على الجيل زى ثم سنشرح ما هي المعوقات التي تعيق عملية استعادة الوعي والتحديات التي يواجهها هذا الجيل وفي الختام سنحاول أن نضع حلول عملية في مواجهة فقدان الوعي المتزايد لهذا الجيل ونصلى ان يكون هذا الكتاب دليل للاباء والخدام الذين يتعاملون مع الأولاد من سن خمس سنوات حتى عشرون سنة ونؤكد انه من اصدق وأجراء الأجيال التي تعاملات معها في حياتى واصلى من اجلهم ان يكون هذا الجيل في حماية القدير وملء الروح القدس وحياة الكلمة بتطبيق عملى في حياتهم.

نهتم في هذه الدراسة بتحديات الجيل Z وهم الان من عمر خمس سنوات حتى عمر عشرون عام جيل يتميز بمميزات لم تتواجد في تاريخ البشرية لأحد وهو اول جيل تكون العملية التعليمية له عن بعد زووم !! في وقت كورونا واعتقد انه اول جيل يستخدم ادوات التواصل الاجتماعي بهذا الشكل ولا يذهب الى محل لشراء مستلزماته بل يطلبها اونلاين هذا الجيل الجديد الذى يستوجب علينا ان نصل اليه برسالة الحياة ونغرس في حياته حب كلمة الله فكيف اذا؟؟ ستجد في هذا الكتاب محاولة جادة للإجابة عن هذا السؤال ربما لن تكون إجابة وافية لكنها محاولة لإطلاق جرس انذار لكنيسة المسيح في كل مكان لكي نهتم بمستقبل جيل ربما لن نراه وهو في اعمارنا وشيوختنا ولكن سنترك لهم إرثاً روحيا من الفهم والحق والسلام والنصرة وأيضا سنتكلم لهم بالصدق عن إخفاقتنا فنحن لن ولم نكون كاملين ونتكلم معهم عن سهواتنا وكيف تعاملنا معها ونربط حياتهم بالابدية في شخص الرب يسوع حتى نلتقى به في السماء وهو اعظم لقاء لقاء العريس بكنيسته العروس المزينة المرهبة كجيش بألوية المنتصرة التي جاهدت وأكملت السعي وحفظ لها أكاليل الحياة والبر .

القس رفيق ابراهيم

كاليفورنيا ٢٠٢١

الفصل الأول

ما هو الوعي؟

أسهل تعريف للوعي هو حالة إدراك وجودك وبيئتك. ولكن هناك تعريف أعمق وأكثر تعقيداً - على الأقل نعتقد أنه موجود - لا يفسر كثيرًا ما هو الوعي ولكن لماذا لدينا وكيف يوجد.

الوعي مجال دراسة جديد إلى حد ما. قد يكون من الصعب تتبعه لأنه لا يبدو أنه يقدم مساراً واضحاً للتجارب المضبوطة التي تحقق نتائج ملموسة. من الصعب تحديد التفضيلات الدقيقة مثل سبب إعجاب شخص ما بصوت الموسيقى الكلاسيكية وإعجاب شخص آخر بموسيقى الجاز. ما نعرفه عن الوعي هو أنه يخلق تقاطعاً رائعاً بين الفلسفة وعلم النفس وعلم الأعصاب وحتى ميكانيكا الكم.

أفكار مبكرة عن الوعي:

لأكثر من 2000 عام ، كانت الأسئلة المحيطة بالوعي البشري - مثل كيف تؤدي الأعمال الداخلية اليومية لأدمغتنا إلى ظهور حقيقة واحدة متماسكة وشعور بذات الفرد - محيرة للفلاسفة من أفلاطون إلى ديكارت. ديكارت ، كما ذكرنا سابقاً ، يلاحظ نظريته المزدوجة للوعي ، حيث يكون الجسد المادي منفصلاً عن العقل غير المادي. كما قدم لنا أشهر ملخص للوعي البشري: "أنا أفكر ، إذن أنا موجود."

ترفض المادية التاريخية لكارل ماركس الانقسام بين العقل والجسد ، وترى أن الوعي يتولد من الاحتمالات المادية لبيئة الفرد. زعم جون لوك ، وهو فيلسوف مبكر آخر ، أن الوعي ، وبالتالي الهوية الشخصية ، مستقلان عن كل المواد. وأشار إلى أنه لا يوجد سبب لافتراض أن الوعي مرتبط بأي جسم أو عقل معين ، أو أن الوعي لا يمكن نقله من جسد أو عقل إلى آخر.

قارن عالم النفس الأمريكي ويليام جيمس الوعي بالتيار - غير المنقطع والمستمر على الرغم من التحولات والتغيرات المستمرة. في حين أن تركيز الكثير من الأبحاث في علم النفس تحول إلى سلوكيات يمكن ملاحظتها بحتة خلال النصف الأول من القرن العشرين ، فقد نمت الأبحاث حول الوعي البشري بشكل كبير منذ الخمسينيات.

البحث الحالي في الوعي

اليوم ، ينصب التركيز الأساسي لأبحاث الوعي على فهم ما يعنيه الوعي بيولوجيًا ونفسيًا. إنه يتساءل عما يعنيه وجود المعلومات في الوعي ، ويسعى إلى تحديد الارتباطات العصبية والنفسية للوعي. تشمل القضايا ذات الاهتمام ظواهر مثل الإدراك ، والإدراك اللاشعوري ، وعى البصر ، وفقدان البصر ، وموجات الدماغ أثناء النوم ، وحالات الوعي المتغيرة التي تنتجها العقاقير ذات التأثير النفساني أو التقنيات الروحية أو التأملية.

العقل الواعي:

يقول رادو بوجدان ، أستاذ الفلسفة في تولين ومدير برنامج الدراسات المعرفية: "إن العقل البشري بشكل عام محير من منظور تطوري ، ولماذا تطور ولماذا يختلف كثيراً عن عقول الحيوانات". "الأنواع الأخرى ذكية بالنسبة لبيئتها ، لكنها لا تمارس العلوم والرياضيات والفنون والدين وما إلى ذلك." كتب بوجدان عدة كتب عن العقل البشري ، بما في ذلك عقولنا الخاصة: أسس اجتماعية وثقافية للوعي الذاتي "

يرتبط نشاط الدماغ والعقل ارتباطاً وثيقاً فيرتبط الوعي بالقشرة الدماغية والمادة البيضاء الكامنة ، كما يقول الأستاذ الفخري في الهندسة الطبية الحيوية في تولين بول إل نونيز ، الذي كتب "علم الوعي الجديد: استكشاف تعقيد الدماغ والعقل والذات " (Prometheus Books, 2016).

يتطلب الوعي أيضاً الأداء السليم لأنظمة دماغية معينة ، مثل الجهاز القشري المهادي. باستخدام تخطيط الدماغ الكهربائي والتصوير بالرنين المغناطيسي ، يمكن مراقبة بعض مواقع الدماغ هذه ، وبالتالي توفير إشارات دماغية موثوقة لعملية الوعي.

إن العلاقة بين العقل المادي والوعي واحدة على أكثر من مستوى وتقوم غالبية الدراسات التجريبية بتقييم الوعي من خلال مطالبة الأشخاص بتقرير شفهي عن تجاربهم. ومع ذلك ، من أجل تأكيد أهمية هذه التقارير الشفهية ، يجب على العلماء مقارنتها بالنشاط الذي يحدث في نفس الوقت في الدماغ - أي يجب عليهم البحث عن الارتباطات العصبية للوعي. الأمل هو أن نجد أن النشاط الملحوظ في جزء معين من الدماغ ، أو نمط معين من نشاط الدماغ العالمي ، سيكون تنبئياً قوياً للوعي الواعي. تم استخدام العديد من تقنيات تصوير الدماغ ، مثل فحوصات EEG و fMRI ، للقياسات الخاصة لنشاط الدماغ في هذه الدراسات.

يتم قبول مناطق الدماغ العليا على نطاق واسع باعتبارها ضرورية لحدوث الوعي ، وخاصة قشرة الفص الجبهي ، والتي تشارك في مجموعة من الوظائف الإدراكية العليا المعروفة مجتمعة بالوظائف التنفيذية.

لمحة سريعة عن النظريات التاريخية للوعي

١-نظريات المايا والإنكا للوعي:

ظهرت لأول مرة في السجلات التاريخية لحضارات المايا والإنكا القديمة ، تخللت النظريات المختلفة لمستويات الوعي المتعددة التكهنات الروحية والنفسية والطبية والأخلاقية في كل من الثقافات الشرقية والغربية. يمكن تعريف الوعي بأنه وعي بشري لكل من المحفزات الداخلية والخارجية. بسبب التداخل العرضي وأحياناً الكبير بين الفرضيات ، كانت هناك مؤخرًا محاولات لدمج وجهات النظر لتشكيل نماذج جديدة تدمج مكونات وجهات نظر منفصلة.

كان المايا القدماء من بين أول من اقترح إحساسًا منظمًا لكل مستوى من مستويات الوعي ، والغرض منه ، وارتباطه الزمني بالبشرية. نظرًا لأن الوعي يشتمل على محفزات من البيئة بالإضافة إلى المحفزات الداخلية ، فقد اعتقد المايا أنه الشكل الأساسي للوجود ، والقادر على التطور. ومع ذلك ، اعتبر الإنكا أن الوعي هو تطور ليس فقط في الإدراك ولكن الاهتمام بالآخرين أيضًا.

٢-جون لوك عن الوعي:

كان جون لوك ، فيلسوف القرن السابع عشر ، من أوائل من تحدثوا وكتبوا عن الوعي. كان يعتقد أن هويتنا مرتبطة بوعينا ، والذي عرّفه أساسًا على أنه ما يمر عبر عقل الإنسان أو ذكرياته. كما أكد أن وعينا غير مرتبط بأجسادنا المادية ، وأنه يمكن أن يعيش حتى بعد موت أجسادنا المادية. في الواقع ، اعتقد لوك أن الوعي يمكن أن ينتقل من روح إلى أخرى.

٣-رينيه ديكارت عن الوعي:

تناول رينيه ديكارت أيضاً فكرة الوعي في القرن السابع عشر. شرع في الإجابة على السؤال حول كيف يمكن أن يكون وعينا ، وهو شيء غير مادي ، من أجسادنا ، شيء مادي. التفسير الذي توصل إليه كان يسمى الثنائية الديكارتية. باختصار ، يكمن الوعي في نطاق غير مادي (res cogitans عالم الفكر) ، على عكس مجال الأشياء المادية ، الذي أسماه (res extensa عالم الامتداد). واقترح أن التفاعل بين هذين المجالين يحدث داخل الدماغ.

٤- نظرية سيجموند فرويد عن الوعي:

بينما ظلت المنظورات الشرقية للوعي مستقرة نسبياً على مر القرون ، فإن التقلبات النظرية أصبحت تحدد المنظور الغربي. واحدة من أكثر النظريات الغربية شيوعاً هي نظرية سيجموند فرويد ، الطبيب وأب نظرية التحليل النفسي. قسّم فرويد الوعي البشري إلى ثلاثة مستويات من الإدراك: الوعي ، ما قبل الوعي ، واللاوعي. يتوافق كل مستوى من هذه المستويات ويتداخل مع أفكار فرويد عن الهوية والأنا والأنا العليا. يتكون المستوى الواعي من كل الأشياء التي ندركها ، بما في ذلك الأشياء التي نعرفها عن أنفسنا ومحيطنا. يتكون ما قبل الوعي من أشياء يمكن أن نوليها اهتماماً واعياً إذا رغبتنا في ذلك وهو المكان الذي يتم فيه تخزين العديد من الذكريات لاسترجاعها بسهولة. رأى فرويد أن ما قبل الوعي يتكون من أفكار غير واعية في لحظة معينة من السؤال ، ولكنها ليست مكبوتة وبالتالي فهي متاحة للتذكر وقادرة بسهولة على أن تصبح واعية (على سبيل المثال ، تأثير طرف اللسان) يتكون اللاوعي من أشياء خارج الإدراك الواعي ، بما في ذلك العديد من الذكريات والأفكار والحوافز التي لا ندركها. يُعتقد أن الكثير مما يتم تخزينه في اللاوعي

مزعج أو متضارب ؛ على سبيل المثال ، الدوافع الجنسية التي تعتبر غير مقبولة. بينما يتم تخزين هذه العناصر بعيداً عن وعينا ، إلا أنه يُعتقد أنها تؤثر على سلوكنا.

٥-نظريات الوعي الحديثة:

بينما تظل نظرية فرويد واحدة من أشهرها ، طورت العديد من المدارس في مجال علم النفس وجهات نظرها الخاصة ، والتي سنستكشفها أدناه. من المهم أن نلاحظ أن وجهات النظر هذه ليست بالضرورة متبادلة ، بل مجرد مقاربات مختلفة لنفس الأسئلة.

٦-علم النفس التنموي في الوعي:

ينظر علماء النفس التنموي إلى الوعي ليس ككيان واحد ، ولكن كعملية تنموية ذات مراحل أعلى محتملة من الجودة المعرفية والأخلاقية والروحية. يفترضون أن الوعي يتغير بمرور الوقت ، من حيث الجودة والدرجة: وعي الرضيع يختلف نوعياً عن وعي الطفل الصغير أو المراهق أو البالغ. يؤثر التطور غير الطبيعي أيضاً على الوعي ، مثل الأمراض العقلية.

٧-علم النفس الاجتماعي و الوعي:

ينظر علماء النفس الاجتماعي إلى الوعي على أنه نتاج للتأثير الثقافي ليس له علاقة تذكر بالفرد. على سبيل المثال ، نظراً لأن الثقافات المختلفة تتحدث لغات مختلفة ، فإنها أيضاً تقنن الواقع بشكل مختلف. هذا الاختلاف في التدوين يؤدي إلى اختلافات في تجربة الواقع

، وبالتالي في الوعي. اللغة هي الآلية الرئيسية لنقل نمط من الوعي ، ويمكن أن يكشف تحليل اللغة إلى حد ما عن عقلية الأشخاص الذين يتحدثون تلك اللغة.

٨-نظريات علم النفس العصبي والوعي:

يرى علماء النفس العصبي أن الوعي متأصل في الأنظمة العصبية وهياكل الدماغ العضوية. يتكون جزء كبير من المؤلفات العلمية الحديثة حول الوعي من الدراسات التي تدرس العلاقة بين التجارب التي أبلغ عنها الأشخاص والنشاط الذي يحدث في نفس الوقت في أدمغتهم - أي دراسات الارتباطات العصبية للوعي. الأمل هو العثور على نشاط في جزء معين من الدماغ ، أو نمط معين من نشاط الدماغ العالمي ، والذي من شأنه أن ينبئ بقوة بالوعي الواعي. تم استخدام العديد من تقنيات تصوير الدماغ ، مثل EEG و fMRI ، للقياسات البدنية لنشاط الدماغ في هذه الدراسات.

الوعي هو وعي الذات والبيئة والعلاقة بين هذين العالمين المتميزين. من الفلاسفة القدماء إلى علماء العصر الحديث ، كافح الكثير من الناس لفهم ، والبحث ، وتوثيق العمليات التي ينطوي عليها الوعي البشري. بفضل التقدم في الطب والعلوم وعلم النفس إلى حد كبير ، تعلمنا الكثير عن كيفية إنشاء حالات الوعي. تدرس الأبحاث الحالية الارتباطات العصبية للوعي من خلال فحص التجارب التي أبلغ عنها الأشخاص وتسجيل النشاط المتزامن الذي يحدث في أدمغتهم. يواصل الباحثون البحث عن نشاط الدماغ أو أنماط الدماغ العالمية التي يمكن أن تنبئ بالوعي الواعي.

الارتباطات العصبية للوعي (NCC) :

تشير الارتباطات العصبية للوعي (NCC) إلى العلاقة بين التجارب التي أبلغ عنها الأشخاص والنشاط الذي يحدث في نفس الوقت في أدمغتهم. يُدرك الوعي البشري العالم المادي من خلال الحواس ، التي تنقل المنبهات والمعلومات إلى الجهاز العصبي المركزي ، وفي النهاية الدماغ. الدماغ هو العضو الرئيسي المتورط في تحويل المنبهات الجسدية إلى أفكار وأفعال. تسعى دراسة NCC إلى ربط النشاط العصبي الموضوعي والملاحظ بالظواهر الواعية وغير الموضوعية. في حين أن اكتشاف وتوصيف الارتباطات العصبية لا يمكن أن يقدم نظريته الخاصة عن الوعي ، فإن البيانات والنتائج قد تؤدي يومًا ما إلى مثل هذا الاكتشاف.

الارتباطات العصبية للوعي: تسعى دراسة الارتباطات العصبية للوعي إلى ربط النشاط داخل الدماغ بالتجارب البشرية الذاتية في العالم المادي.

تم العثور على الشبكات العصبية لديها قدر كبير من التكرار والتوازي ، مثل هذا النشاط في مجموعة واحدة من الخلايا العصبية لا يمكن بالضرورة أن يقال أنه يرتبط مع نفس الإدراك بمرور الوقت. يعتقد العلماء أنه قد يكون الأمر كذلك أن كل حالة ظاهرية ذاتية لها ارتباط عصبي خاص بها. سيساعد التقدم المستمر في القدرة على تحفيز أو تحفيز النشاط في مناطق معينة من الدماغ أو مجموعات من الشبكات العصبية العلماء على الإجابة عن أسئلة أكثر تعقيدًا حول الخصائص والقواسم المشتركة بين الارتباطات العصبية.

علم الأعصاب والوعي:

ينطلق علم الوعي لشرح العلاقة الدقيقة بين الحالات الذهنية الذاتية وحالات الدماغ ،
والعلاقة بين العقل الواعي والتفاعلات الكهروكيميائية في الجسم. لقد جاء التقدم في
هذا المجال من التركيز على الجسد بدلاً من العقل. في هذا السياق ، قد يُنظر إلى
الارتباطات العصبية للوعي على أنها أسبابها ، وقد يُنظر إلى الوعي على أنه خاصية تعتمد
على الحالة لنظام بيولوجي معقد وقابل للتكيف ومتشابك للغاية.

يفترض معظم علماء البيولوجيا العصبية أن المتغيرات التي تؤدي إلى الوعي توجد على
المستوى العصبي ، تحكمها الفيزياء الكلاسيكية. أكثر من أي وقت مضى ، علماء
الأعصاب قادرون على معالجة الخلايا العصبية
باستخدام طرق من البيولوجيا الجزيئية جنباً إلى جنب مع أحدث الأدوات البصرية (على
سبيل المثال ، Adamantidis et al. ، 2007). (أصبحت تقنيات التحليل العصبي وتصوير
الدماغ دقيقة للغاية بحيث أصبح الفهم العقلاني للوعي في متناول اليد).

أبعاد الوعي العصبي: الإثارة والمحتوى

غالبًا ما يوصف الوعي العصبي بأنه ينطوي على بعدين متميزين: الإثارة والمحتوى. لكي
يكون الدماغ واعياً بأي نوع من المحتوى ، يجب أن يكون في حالة عالية من الإثارة. في حين
أن حالات اليقظة والحلم هي حالات مختلفة جوهرياً للوعي ، فإن كلاهما شديد الإثارة ،
وبالتالي يسمحان بالإدراك. النوم هو مجرد نوع من أنواع الوعي العديدة التي يمكن أن
نختبرها ويشتمل على العديد من حالات الوعي نفسها. يمكن أن يكون الوعي أيضاً
استثنائياً، مثل تجاربنا في الوقت الفعلي، أو الوصول، مثل استدعاء حالة الوجود أو
الشعور.

مناطق الدماغ المسئولة عن الوعي:

فكرة أخرى لفتت الانتباه لعدة عقود هي أن الوعي يرتبط بتذبذبات عالية التردد (نطاق جاما) في نشاط الدماغ. نشأت هذه الفكرة من مقترحات في الثمانينيات من قبل كريستوف فون دير مالسبيرج وولف سينجر ، مفادها أن تذبذبات جاما قد تربط المعلومات الممثلة في أجزاء مختلفة من الدماغ بتجربة موحدة.

أظهرت العديد من الدراسات أن النشاط في المناطق الحسية الأولية من الدماغ ليس كافياً لإنتاج الوعي: من الممكن أن يبلغ الأشخاص عن نقص الوعي حتى عندما تظهر مناطق مثل القشرة البصرية الأولية استجابات كهربائية واضحة للمنبهات. يُنظر إلى مناطق الدماغ الأعلى على أنها واعدة أكثر ، وخاصة قشرة الفص الجبهي ، والتي تشارك في مجموعة من الوظائف التنفيذية (الرتب العليا). هناك دليل قوي على أن التدفق "من أعلى إلى أسفل" للنشاط العصبي (أي نشاط ينتشر من القشرة الأمامية إلى المناطق الحسية) هو أكثر تنبؤاً للوعي من تدفق النشاط "من أسفل إلى أعلى". ومع ذلك ، فإن قشرة الفص الجبهي ليست المنطقة الوحيدة المرشحة: فقد أظهرت الدراسات أن الخلايا العصبية المستجيبة بصرياً في أجزاء من الفص الصدغي تعكس الإدراك البصري في الموقف عندما يتم عرض صور بصرية متضاربة على أعين مختلفة.

تصوير الدماغ والوعي:

تشير إحدى النظريات الشائعة إلى أنماط مختلفة من موجات الدماغ في إنتاج حالات مختلفة من الوعي. يمكن للباحثين تسجيل موجات الدماغ ، أو تتبع النشاط الكهربائي داخل الدماغ ، باستخدام قياس مستوى كهربية الدماغ (EEG) ووضع أقطاب كهربائية على فروة الرأس. تتوافق الأنواع الأربعة من موجات الدماغ (ألفا ، بيتا ، وثيتا ، ودلتا) مع حالة عقلية واحدة (استرخاء ، وتنبيه ، ونوم خفيف ، ونوم عميق ، على التوالي).

يمكن أيضاً استخدام التصوير بالرنين المغناطيسي (fMRI) لقياس النشاط البدني في الدماغ الذي يرتبط بالحالات والإدراكات الواعية المختلفة. جعلت السهولة التي يمكن بها التلاعب بالإدراك البصري في الزمان والمكان دراسات بصرية ، مثل مكعب نيكر ، وهو أحد أكثر الأساليب المفضلة لدراسة الارتباطات العصبية للوعي. تأخذ هذه الدراسات حافزاً بصرياً يبدو بسيطاً ولا لبس فيه وتسجل الاختلافات في الإدراك الذاتي للمشارك في الدراسة.

يمكن أن تنجرف مناقشة الوعي في وسط علماء النفس إلى قناتين من الأفكار: المشكلة السهلة والصعبة. ما يسمى "بالمشكلة السهلة" يتعامل مع جوانب قابلة للقياس من العلوم المعرفية - العمليات البيولوجية في الدماغ ، على سبيل المثال ، أو القدرة الحركية العصبية على التفاعل مع المنبهات.

ولكن ما يسمى بـ "المشكلة الصعبة" هو ما يجعل الناس يرتبكون: كيف يمكن وصف ذاتية تجربة الفرد.

اعتبر الفلاسفة التجربة الفردية الواعية لعدة قرون أمور شعورية لا وجود مادي لها ولكن مع الوقت تم اكتشاف ان هذا الكلام غير صحيح هناك منظومه عصبية وكيمياء عصبية تعمل على ما نراه ونلاحظه من سلوكيات.

إذاً الوعي هو نتيجة بعيدة من عدم القدرة على التنبؤ - بمعنى ، ليس في حد ذاته ، بل هو نتيجة ثانوية للأدوات العقلية التي يحتاجها الكائن الحي للتعامل مع عدم القدرة على التنبؤ وبالمثل ، يُقدّر نونيز الطبيعة متعددة التخصصات للوعي ، لذلك فهو يتطلع إلى الفلسفة بحثاً عن أدلة. "عدوك هو أفضل معلم لك" ، كما يقول ، مقتبساً من التفكير البوذي. "حاولت التركيز على أعمال الفلاسفة الذين اختلف معهم".

كما نجد أن بعض العلماء رفض دراسة الوعي تماماً: إحدى الحجج هي أنه لا يوجد لغز للوعي - الدماغ يخلق العقل ، نهاية القصة. حجة أخرى ضد استكشافه تشير إلى أن القيام بذلك يدعو إلى مفاهيم غير قابلة للإثبات علمياً مثل القوى العليا والمعجزات والتصميم الذكي.

ومع ذلك ، فإن تقطيع "المشكلة السهلة" سيقودنا إلى فهم أكبر للمشكلة الصعبة ، كما يقول نونيز ، حتى لو كانت تتضمن فلسفة أو مفاهيم قد تبدو صوفية بعض الشيء ، أو غير طبيعية ، بالنظر إلى حدود فهمنا الحالي.

بعد الشرح المختصر لمفهوم ونظريات الوعي في العلوم النفسية والنيروولوجية نحتاج أن نستنتج أن الحياة الروحية هي عبارة عن تداخل حقيقى بين النفس الإنسانية بكل تعقيداتها وعمل الروح القدس وعدم فهم كيف تعمل المنظومة معا يجعلنا نتخبط في الحياة ونضع تصورات خاطئة ونسير في دروب مغيبه عن الوعي الحقيقى ونحتاج من أن لآخر من يوقظ فينا الوعي وابتعد بنا عن المشتتات فركز من جديد على هدف الحياة ونسير في المدار الذى وضعه الخالق بعيداً عن العشوائية والفوضى والشرور ونبدأ في استثمار الحياة بحسب مبادئ الملكوت.

الفصل الثاني

مستويات الوعي

ينمو كل إنسان في مراحل التطور النفسي، ويعمل على مستويات من الوعي ويتخذ قرارات حول كيفية تلبية احتياجاته بناءً على رؤيته للعالم من خلال المرحلة التي ينظر من خلالها.

يمكننا تحديد ما نحن فيه في رحلة حياتنا من خلال المراحل السبع لنموذج التطوير للوعي الذي يُمكننا من خلاله تحديد مكاننا على نموذج المستويات السبعة للوعي بحسب مقياس هوبكينز لقياس الوعي.

عادة سيتزامن مستوى الوعي الذي نعمل منه مع مرحلة التطور التي وصلنا إليها. ومع ذلك ، إذا واجهنا موقفاً يؤدي إلى أحد معتقداتنا المقيدة للبقاء أو السلامة أو الأمان ، فسننزل على الفور إلى أحد المستويات الثلاثة الأولى للوعي. على سبيل المثال ، إذا كان عمري 36 عاماً - في منتصف مرحلة التطور الفردي - وفقدت وظيفتي ومدخراتي ، فسوف أنزل على الفور إلى مستوى البقاء على قيد الحياة من الوعي وهكذا ولشرح عمليات الوعي نحتاج ان نفهم الجدول التالي لمستويات الوعي السبعة.

Stages of development	Levels of consciousness	Positive values	Potentially limiting values
Serving	7 Service	Compassion, forgiveness, humility, contribution, future generations.	Not applicable
Integrating	6 Making a difference	Collaboration, empathy, intuition, mentoring, partnering, alliances.	Not applicable.
Self-actualizing	5 Internal cohesion	Honesty, trust, creativity, integrity, authenticity, meaning, internal alignment.	Not applicable.
Individuating	4 Transformation	Freedom, autonomy, accountability, adaptability, courage, personal growth.	Not applicable.
Differentiating	3 Self-esteem	Security, recognition, positive self-image, self-esteem, confidence.	Arrogance, pride, conceit, superiority, discrimination.
Conforming	2 Relationships	Safety, family, friendship, belonging, harmony.	Being liked, blame, jealousy, revenge.
Surviving	1 Survival	Survival, health, physical fitness, nutrition, financial stability.	Control, manipulation, greed, caution.

المستويات السبعة للوعي الشخصي موضحة في الجدول السابق ونحاول ترجمتها هنا لكي يتسنى للقارئ العربي معرفة مستويات الوعي. يسمي العمود الأول مراحل التطور النفسي. يسمي العمود الثاني مستوى الوعي المرتبط بمرحلة التطور النفسي. يشير العمود الثالث إلى بعض القيم الإيجابية الموجودة في كل مستوى من مستويات الوعي ، ويشير العمود الرابع إلى بعض القيم المحددة المحتملة التي تظهر في المستويات الثلاثة الأولى من الوعي مراحل تطور الأنا على مقياس الوعي.

المستوى 1: وعي البقاء

يتعلق المستوى الأول من الوعي الشخصي بالبقاء. للبقاء على قيد الحياة ، نحتاج إلى هواء نظيف وماء وغذاء صحي للحفاظ على أجسامنا بصحة جيدة ولياقة ، ونحتاج إلى الشعور

بالأمان المالي. تعتمد طريقة تعاملك مع مواقف البقاء كشخص بالغ على التكييف الذي تلقيته عندما كنت طفلاً. إذا واجهت صعوبات في تلبية احتياجاتك للبقاء على قيد الحياة - تجاهلك والداك عندما بكيت ، أو شعرت بالتخلي عنك - فستكون حذراً جداً كشخص بالغ ، وقد تصبح أيضاً مديراً صغيراً لأنك تشعر أنه لا يمكنك الوثوق في الآخرين لتعتني باحتياجاتك. عندما يكون لديك أي شيء يبدو أنه يمثل تحدياً للبقاء على قيد الحياة ، سيتم إطلاق معتقداتك القائمة على الخوف منذ الطفولة. قد تصاب بالقلق والانزعاج العاطفي. سيأتي قلقك من الاعتقاد المحدود بأنك لن تكون قادراً على التحكم في بيئتك لتلبية احتياجاتك. من ناحية أخرى ، إذا تم تلبية احتياجاتك دائماً كطفل ، فستكون قادراً على التعامل مع مواقف البقاء على قيد الحياة دون الكثير من الإجهاد. في هذه الحالة ، بغض النظر عما يحدث ، ستشعر بالثقة في قدرتك على التحكم في الموقف.

المستوى 2: وعي العلاقة

يتعلق المستوى الثاني من الوعي الشخصي بالسلامة. لكي نشعر بالأمان ، نحتاج إلى الشعور بالحب والحماية. نحن بحاجة إلى الشعور بالانتماء. تعتمد طريقة تعاملك مع مواقف العلاقة كشخص بالغ على التكييف الذي تلقيته عندما كنت طفلاً. إذا واجهت صعوبات في تلبية احتياجات السلامة الخاصة بك خلال مرحلة المطابقة من التطور ، فستكون مرتاباً في الآخرين كشخص بالغ. أيضاً، إذا لم تشعر أنك محبوب ، فقد تبدو محتاجاً أو تريد أن تكون محبوباً. متى شعرت أنك لا تنتمي أو لا تشعر بالحب والاهتمام كشخص بالغ - ستنتقل معتقداتك المقيدة للخوف منذ الطفولة وقد تصبح قلقاً أو

مضطرباً عاطفياً. من ناحية أخرى ، إذا شعرت بالحب غير المشروط كطفل وشعرت دائماً بالأمان والحماية ، فستتمكن من الاهتمام بعلاقتك واحتياجاتك لاحقاً في الحياة.

المستوى 3: وعي احترام الذات

يتعلق المستوى الثالث من الوعي الشخصي بالشعور بالأمان في مجتمعك. لكي نشعر بالأمان ، نحتاج إلى الشعور بالقبول والاحترام من قبل أقراننا والاعتراف بنا من قبل من هم في مواقع السلطة. تعتمد طريقة تعاملك مع تحديات احترام الذات كشخص بالغ على التكييف الذي تلقيته عندما كنت مراهقاً. إذا واجهت صعوبات في تلبية احتياجاتك الأمنية خلال مرحلة التطور المختلفة، فستفتقر إلى الثقة كشخص بالغ. كلما واجهت أي شيء يبدو أنه يمثل تحدياً لتقدير الذات - عندما لا تشعر بالرضا الكافي - ستنتقل معتقداتك المقيدة القائمة على الخوف من سنوات المراهقة، وقد تصاب بالقلق والانزعاج العاطفي. من ناحية أخرى، إذا تم الاعتراف بك والاعتراف بك عندما كنت مراهقاً - إذا شعرت دائماً بالقبول ولديك علاقة جيدة مع والديك وأقرانك وشخصيات السلطة - فستتمكن من التعامل مع احتياجاتك الأمنية لاحقاً في الحياة.

المستوى 4: وعي التحول

يتعلق المستوى الرابع من الوعي البشري بإيجاد الحرية والاستقلالية. سترغب في اكتشاف من تكون بعيداً عن البرمجة الأبوية والتكييف الثقافي الذي تلقيته خلال سنوات تكوينك. في هذه المرحلة من التطوير، ستطرح أسئلة مثل "من أنا؟" و "ما هو المهم بالنسبة لي؟" فقط عندما تجد إجابات لهذه الأسئلة، ستكتشف نفسك (روحك) الحقيقية. إن التعبير عن هويتك بالكامل دون خوف مما قد يفكر فيه الآخرون أو يقولونه ، ولا سيما والديك

وأقرانك وزوجتك وشخصيات السلطة في حياتك المحيطين بك، يمنحك الفرصة لاتخاذ خيارات أكثر انسجاماً مع هويتك. الجائزة التي تأتي مع السعي وراء هذا الفهم الذاتي والمعرفة هي الاستقلال والقدرة على العمل بنزاهة. عندما تكتشف وتعبر عن هويتك ، يمكنك إزالة قناع الأنا الخاص بك والسير على لحنك الخاص، وليس على اللحن الذي فرضه عليك الآخرون فتعزف سيمفونية الحياة بالشكل الذي يرضيك ويحقق طموحاتك.

المستوى 5: وعي التماسك الداخلي

يتعلق المستوى الخامس من الوعي البشري بإيجاد معنى لحياتك - العثور على ما أتت روحك إلى العالم لتقوم به. في هذا المستوى من الوعي ، لم يعد السؤال هو "من أنا؟" لكن "لماذا أنا هنا في هذا الجسد؟" و "كيف يمكنني التعبير عن نفسي بشكل كامل؟" بالنسبة لأولئك الذين لا يشعرون بإحساس معين بالهدف ، يمكن أن يكون هذا استفساراً شاقاً جداً. بالنسبة للآخرين، الموهوبين بموهبة معينة ، سيكون هدفك واضحاً. إذا لم تكن متأكداً من هدفك ، فما عليك سوى التركيز على ما تحب القيام به والانتباه إلى ما هو أمامك على الفور. مهما كان الأمر ، افعله بأفضل ما لديك. أو بدلاً من ذلك ، ما عليك سوى اتباع فرحتك وتطوير مواهبك الأكثر وضوحاً ومتابعة شغفك الرئيسي للحياة.

كثير من الناس لا يكتشفون هدفهم حتى وقت متأخر جداً من حياتهم. ومع ذلك ، عندما ينظرون إلى الوراء ، فإنهم يدركون أن كل التقلبات والانعطافات لها سبب - لإعدادك لمنح الهدية التي ولدت لتقديمها - للتعبير بشكل كامل عن طبيعتك الحقيقية. عندما تجد هدفك ، قد تشعر وكأنه شيء صغير ، أو قد يبدو وكأنه شيء كبير. مهما كان الأمر ، عليك

أن تدرك أن هذا هو ما أتت روحك للقيام به ، وإذا اتبعت توجيهات روحك ، فستجد إحساساً بالمعنى والوفاء في حياتك. ستصبح حياتك رحلة التزامن تتكشف أمامك باستمرار. كن مطمئناً، عندما تخصص طاقتك لغرضك الروحي ، ستحدث كل أنواع الأحداث غير المتوقعة لدعمك.

قد يعني تركيزك على الشغف والهدف التخلي عن أسلوب حياة يجلب لك الراحة والاستقرار واليقين. قد يعني ذلك نقل موقعك أو التخلي عن الأصدقاء أو المخاطرة باستقرارك المالي. بإختصار ، قد تشعر بالخوف. لكن هذا ليس شيئاً يجب عليك تجنبه. لن تشعر بالراحة مع نفسك أبداً - لن تجد الاستقرار الداخلي - إذا لم تتبع شغفك. إذا لم تتبع توجيهات روحك، فسوف تقضي بقية حياتك في الشعور بعدم الرضا أو الاكتئاب أو التعايش مع الأسف.

المستوى 6: إحداث فرق في الوعي

يتعلق المستوى السادس من الوعي البشري بإحداث فرق في العالم - في عائلتك، أو مكان عملك، أو في مجتمعك أو أمتك، أو في مجتمعنا العالمي. إذا كنت قائداً يعمل على هذا المستوى من الوعي ، فسوف تدرك أن قدرتك على تحقيق هدفك مرهون بشدة بقدرتك على التواصل مع الآخرين وتسهيل عمل أولئك الذين يدعمونك. يفهم القادة المستنيريون أنه من خلال الآخرين - أتباعهم - يمكنهم إحداث تأثير في العالم. كلما زادت سهولة التواصل والتعاطف مع الآخرين، كان من الأسهل عليك تحقيق مصيرك. سواء كنت قائداً أم لا ، فإن إحداث فرق ، يعني دائماً التواصل مع الآخرين في علاقات حب غير مشروطة.

المستوى 7: وعي الخدمة

يتعلق المستوى السابع من الوعي الإنساني بالخدمة المتفانية للقضية أو العمل الذي يسمح لك بإستخدام مواهبك - العمل الذي ولدت من أجله. تصل إلى هذا المستوى من الوعي عندما يصبح إحداث فرق أسلوب حياة - عندما تستسلم لروحك. أنت الآن مشبع تماماً بهدف روحك وتعيش حياة شخصية مفعمة بالحيوية. تشعر بالراحة مع عدم اليقين وتغتني أي فرص تأتي في طريقك. تشعر كما لو أن روحك تقودك.

في هذه المرحلة من التطور ، قد تجد نفسك بحاجة إلى وقت للهدوء والتفكير. سوف تبحث عن الإلهام الذي تحتاجه من روحك حتى تتمكن من العيش وتنفس هدفك في كل لحظة من حياتك. ستعرف متى تعمل من هذا المستوى من الوعي لأنه لن يكون هناك شيء آخر يمكنك القيام به. لن ترغب في "التقاعد" لأن ذلك سيغلق تعبيرك عن الذات ويخرج المعنى من حياتك. ما كنت تعتبره في السابق عملاً ، أصبح الآن لعبتك. في هذا المستوى من الوعي ، تترك الفعل يتدفق عبر الكائن الحقيقي لك¹.

وعي كامل الطيف:

عندما تصل إلى السنوات الأخيرة من حياتك ، قد تكون محظوظاً بما يكفي لتعلم كيفية إتقان كل مرحلة من مراحل التطور النفسي - احتياجاتك الذاتية ورغباتك الروحية - وستكون قادراً على العمل من وعي كامل الطيف (بانوراما الوعي). عندما تعمل من وعي كامل الطيف ، يمكنك الاستجابة بشكل مناسب لجميع المواقف التي تلقمها عليك الحياة بهدوء داخلي - دون خوف أو انزعاج أو قلق.

¹ <https://www.barrettacademy.com/levels-of-consciousness>

يُظهر الأشخاص العاملون من وعي كامل الطيف السمات التالية:

إنهم يتقنون احتياجات البقاء على قيد الحياة من خلال الحفاظ على صحتهم ورعاية أجسادهم وأمنهم المالي والحفاظ على سلامتهم من الأذى والإصابة.
إنهم يتقنون احتياجات علاقتهم من خلال بناء صداقات وعلاقات عائلية تخلق إحساسًا بالحب والانتماء.

إنهم يتقنون احتياجات احترام الذات من خلال بناء شعور قوي بتقدير الذات والتصرف بمسؤولية وموثوقية في كل ما يفعلونه.

إنهم يتقنون احتياجات التحول الخاصة بهم من خلال امتلاك الشجاعة لاحتضان ذواتهم الأصيلة ؛ أن يعيشوا قيمهم ويديروا أو يتغلبوا على المخاوف التي تجعلهم يركزون على احتياجاتهم الناقصة.

إنهم يتقنون احتياجات التماسك الداخلي الخاصة بهم من خلال الكشف عن غرض روحهم واحتضانه ، والتعبير عن إبداعهم وبالتالي إيجاد معنى في الحياة.

إنهم يتقنون احتياجات إحداث فرق من خلال تحقيق إحساسهم بالهدف والاستفادة من أفعالهم في العالم من خلال التواصل مع الآخرين في علاقات حب غير مشروطة. إنهم يتقنون احتياجات خدمتهم من خلال تكريس حياتهم لإحساسهم بالهدف وتقديم مساهمة دائمة لرفاهية البشرية أو الكوكب في خدمة الأجيال الحالية والمستقبلية.



من المقاييس العالمية لقياس الوعي (مقياس هوكينز) مقياس هوكينز (عالم نفس امريكي معاصر) للوعي هو أدق وأقوي طريقة لمعرفة وقياس مستوى إدراكك ووعيك الروحاني، وذلك عن طريق "الالتزام بمراقبة النفس وملاحظتها" من خلال ما يدور في عقلك وما تحس به في وجدانك وما يتجلى نتيجة لذلك على سلوكياتك .

أنفق الدكتور ديفيد هوكينز – David Hawkins وهو طبيب بشري ونفسي وعالم روحانيات – العديد من السنوات في الدراسة وإجراء التجارب إلى أن توصل إلى ما أصبح يُعرف باسم "خريطة مستويات الوعي" ووضعها في كتابه Power vs. Force أو "القوة مقابل الإكراه" في عام 1995. وفي عام 2013 نُشر كتابه Transcending The Levels Of

Consciousness: The Stairway To Enlightenment أو "الارتقاء في مقامات الوعي: الطريق إلى التنوير" وفيه يتوسع د. هوكنز في فهم مستويات الوعي التي وضعها في خريطته ويركز على الفرد ويلقي الضوء على المعوقات التي تمنع تطور الوعي في كل مستوى من المستويات ويقدم سُبُل وخطوات محددة للارتقاء للمستوى الأعلى في طريق الوصول للوعي الروحاني الأسهي.

وهكذا، لكي ترتقي في الوعي الروحاني من المهم أن تعرف موقعك الحالي وتعرف المعوقات التي تمنعك من الارتقاء إلى المستويات الأعلى وطرق التغلب عليها لمواصلة الترتقي. وهناك أيضاً استفادة عملية مباشرة لدراستك لمستويات الوعي عندما تعلم مستوى الإدراك الروحاني الموجود لدى المحيطين بك. فهذا يُسهل لك التعامل معهم وفهم لماذا يفكرون ويشعرون ويتصرفون بطريقة معينة، وبالتالي تستطيع تجنب المشاكل والصدمات المتكررة مع من حولك.

بالإضافة لما سبق، فإن معرفتك بمقامات الوعي من شأنها أن تُعمّق من استبصارك بعقلك ومشاعرك وتصرفاتك وبتفاعل كل ذلك في داخلك وكيف يتجلى في محيطك الخارجي وما لذلك من أهمية في تقليل الغفلة والحد من تجليات الإيجو وما يتبع ذلك من ارتفاع الإدراك والوعي بالنفس.

في الختام نقول إن الوعي الداخلى بالذات يجلب لحظات من الصدق تحتاجها في ايقاظ ضميرك باستمرار لمتابعة المسار الذي تحيا فيه محققاً أعظم استثمار من حياتك على الأرض.

الفصل الثالث

معوقات تعوق استعادة الوعي

المشتات التي تعيق التحول لمستويات من الوعي ترتفع فوق الانا والاحتياجات الاساسية:

١- السلوكيات الادمانية. (الاكل-الجنس-المخدرات)

٢- الألعاب:

٣- الثقافة والتعليم: انا لا أهتم؟؟

٤- الأفلام (هوليوود):

٥- طريقة التربية:

٦- المشكلات الاسرية:

٧- الشللية (مجموعة الاصحاب):

٨- الماضي ومشكلاته:

من أكبر معوقات الوعي الذاتي، و موانع التئام الجروح النفسية و التحرر من تجارب

الماضي السلبية، هو- استمرار الاعتراض على حدوثها -مسائلة سبب و حكمة وقوعها -

عدم مسامحة المتسببين فيها

٩- العلاقات:

١٠- وسائل التواصل الاجتماعي

١١- الكنيسة

١٢- مجتمع الاستهلاك

١٣- الشهرة

١٤- المال

١٥- العلاقات الجنسية

١٦-المواطنون الرقميون:

بينما نشأ جيل الألفية في عالم ذكي ومتربط من الناحية التكنولوجية ، لا يستطيع الأعضاء الأصغر سنًا في الجيل Z أن يتذكروا عالمًا بدون الإنترنت. نشأوا وهم يستخدمون جهاز iPad قبل أن يتعلموا كيفية التحدث وهم الجيل الأول الذي نشأ في عصر الهواتف الذكية. يتم توصيل الأعضاء المراهقين من الجيل Z كل ساعة يقظة من اليوم تقريباً.

١٧-ريادة الأعمال:

نشأ Gen Zers مع شركات مثل Uber و airbnb ، حيث أدركوا مدى سهولة وبساطة استخدام وقتك ومواردك لكسب المال. 72٪ من الأعضاء الأكبر سنًا في الجيل Z يريدون بدء أعمالهم التجارية الخاصة.

١٨-التنوع العرقي:

هذا هو الجيل الأخير الذي سيكون أغلبية من البيض (52٪). بين عامي 2000-2010 ، نما عدد السكان من أصل إسباني في البلاد بمعدل أربعة أضعاف معدل إجمالي السكان. إن فكرة الرئيس الأسود ليست استثنائية بالنسبة لهم - إنها طبيعية. نشأ الجيل زي وهم يختبرون التنوع ، ويشعرون بإيجابية كبيرة حيال ذلك.

١٩-قليل دينيا:

في عام 1966 ، أفاد 6.6٪ من الطلاب الجدد بأنهم لا ينتمون إلى أي دين. في عام 2015 ، أفاد ما يقرب من ثلث (29.6٪) من جميع طلاب الجامعات الوافدين بأنهم لا ينتمون إلى أي دين معين. السؤال هو ما إذا كان الشباب اليوم يتعدون حقًا عن الدين أو يعرفون

أنفسهم بشكل مختلف عن الأجيال السابقة. أميل إلى التفسير الأخير ، على الرغم من وجود بعض الحقيقة على الأرجح في الأول.

٢٠-الضبابية:

أصبحت الخطوط المميزة سابقًا "ضبابية". لقد طمست التكنولوجيا الخطوط الفاصلة بين المنزل والعمل ، والدراسة والترفيه ، والعامّة والخاصة. يتمتع Gen Zers بتجربة مختلفة للعائلة - أسر من نفس الجنس ، وأمّهات عاملة ، وآباء يقيمون في المنزل ، وعائلات مكونة من ثلاثة أبوين ، وأزواج يختارون عدم إنجاب أطفال. ستشكل الأسرة النووية أقل من ثلث جميع العائلات بحلول عام 2026. وبالطبع ، أصبحت الهويات الجنسية والرومانسية ضبابية أيضًا.

٢١-التعب بسرعة:

في مقابلاتها مع المراهقين لمقالها في مجلة تايم ، تقول سوزانا شروبسدورف: "كان هناك شعور سائد بأن كونك مراهقة اليوم هو عمل بدوام كامل مرهق يتضمن القيام بالواجبات المدرسية ، وإدارة هوية وسائل التواصل الاجتماعي والقلق حول المهنة ، وتغير المناخ ، والتمييز على أساس الجنس ، والعنصرية - سمها ما شئت. 68٪ يشعرون بالإرهاق من كل ما يحتاجون إلى القيام به كل أسبوع.

٢٢-الاكتئاب والشعور بالوحدة:

3 ملايين مراهق من سن 12 إلى 17 عانوا من "نوبة اكتئاب شديدة" في العام الماضي. كانت هناك زيادة في القلق والاكتئاب بين طلاب المدارس الثانوية منذ عام 2012. وهذا الارتفاع يشمل جميع التركيبة السكانية تقريبًا - الضواحي ، والحضر ، والريف.

٢٣- الليبرالية الاخلاقية: انت حر ما لم تضر!!

يخطط معظم جيل زي للزواج وإنجاب الأطفال وشراء منزل - على الرغم من أنه ربما يكون متأخراً عن الأجيال السابقة. وهم أقل عرضة للشرب والتدخين وتعاطي المخدرات. ومع ذلك ، فإنهم يتبنون آراء أكثر تقدمية حول قضايا مثل شرعية الماريجوانا وأخلاقيات الزواج من نفس الجنس.

٢٤- الفردية:

تلتقط أن فيشر القوى التي ساعدت في خلق تركيز فردي بين هذا الجيل: "الجيل Z معتاد على تخصيص كل شيء لهم فقط ، من قوائم التشغيل إلى ملفات الأخبار إلى ميزات المنتجات من جميع الأنواع. لقد نشأوا وهم يتوقعون ذلك.

هناك ميل إلى الإفراط في الرومانسية أو النقد تجاه الأجيال الجديدة. الحقيقة هي أن أعضاء الجيل Z يواجهون نفس تحديات الحياة مثل الأجيال السابقة ، ولكن في عصر تكنولوجي شديد الترابط وسريع الحركة. ودعونا لا ننسى أن لديهم نفس الاحتياجات العميقة للحب والأهمية والمعنى والانتماء مثل أي جيل سابق وهذا ما سيحدد عملية إستعادة الوعي لهذا الجيل.

لذلك ، فإن العديد من الأسماء التي أعطيت لهذا الجيل تسلط الضوء على تأثير العصر الرقمي على سنوات تكوينهم: ، جيل متصل ، جيل جوجل ، المواطنون الرقميون ، أطفال دوت كوم.

ليست التكنولوجيا موجودة في كل مكان على مستوى العالم فحسب ، ولكن نحن كبشر يفوقنا عددًا كبيرًا من التقنيات. يوجد اليوم ما يقرب من 50 مليار جهاز متصل على هذا الكوكب - أي سبع مرات أكبر من عدد الأشخاص! سيشكل هذا الجيل من الأطفال والمراهقين ما يقرب من ثلث القوة العاملة بأكملها في غضون عقد من الزمن.

خمسة عوامل تحدد الجيل.Z.

1. رقمي

التغيير الرقمي ثابت وواسع الانتشار وسريع. كانت هناك فترات من التغيير المكثف في التاريخ من قبل ، بالطبع. ولكن على عكس فترات الاضطرابات الكبيرة الأخرى - الثورات الزراعية أو الصناعية ، على سبيل المثال - فإن الثورة الرقمية ليس لها حدود أو حدود. يستخدم نصف العالم الآن هاتفًا ذكيًا ، و 75٪ لديهم إمكانية الوصول إلى جهاز محمول.

والأكثر من ذلك ، أن الاقتصادات الناشئة تتبنى التقنيات الأسرع - أو في بعض الحالات أسرع بشكل مذهل. على سبيل المثال ، يمتلك 12٪ من البالغين في إفريقيا جنوب الصحراء حسابات مالية عبر الهاتف المحمول ، بينما يمتلك 2٪ فقط على مستوى العالم.

2. عالمي

الجيل Z هو أول جيل عالمي حقاً لا يقتصر الأمر على الموسيقى والأفلام والمشاهير على مستوى العالم كما كان الحال بالنسبة للأجيال السابقة ، ولكن من خلال ترابطنا العالمي أيضًا ، فإن الموضة والأطعمة والترفيه والاتجاهات الاجتماعية وأنماط التواصل لديهم

3. الاجتماعية

الجيل Z اجتماعي بطبيعته. إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي دولاً ، فسيكون Facebook هو الأكبر بـ1.5 مليار ، تليها الصين بـ1.4 مليار ، والهند بـ1.3 مليار ، وإنستغرام بـ400 مليون.

4. التجوال السريع

باستمرار أثناء التنقل ، ينتقلون من مكان إلى آخر - ينتقلون من منازلهم ووظائفهم ومهنتهم بشكل أسرع من أي وقت مضى. من المتوقع أن يحصل خريجو المدرسة اليوم على 17 وظيفة في 5 وظائف وأن يعيشوا في 15 منزلاً في حياتهم.

5. بصري

موقع YouTube هو ثاني محرك بحث عالمي قريب ، ويتم تحميل أكثر من 100 ساعة من المحتوى كل دقيقة. إذا كنت ستشاهد المحتوى الذي تم طرحه هذا الأسبوع فقط ، فسيستغرق الأمر 115 عاماً.

وما زال السؤال كيف ينشأ شيء معقد مثل الوعي consciousness من كتلة الأنسجة الرمادية الشبيهة بالهلام؟ ربما يكون هذا من أكبر التحديات العلمية في عصرنا. إن المخ عضو شديد التعقيد، فهو يحوي نحو 100 مليار خلية عصبية neurons ، ترتبط كل واحدة منها بعشرة آلاف خلية أخرى، ما ينتج نحو 10 تريليون اتصال عصبي.

نستطيع القول ان وراء هذا العمل لا بد أن يكون مصمم مبدع ابداع الكون بكل تفاصيله بشكل مذهل يكاد لا نستطيع وصفه في كلمات لكنه الخالق القدير المصمم الذكي لهذا الكون الفسيح.

لقد حققنا الكثير من التقدم في فهم النشاط الدماغي، وكيف يؤثر على سلوك الإنسان، لكن أحداً لم يتمكن بعد من شرح كيف يؤدي هذا النشاط الدماغي إلى المشاعر والعواطف والخبرات.

كيف يؤدي مرور الإشارات الكهربائية والكيميائية بين الخلايا العصبية إلى الشعور بالألم أو رؤية اللون الأحمر مثلاً؟ ما زال هناك أمور لا نعرفها وحتى تفسير الأمور الروحية التي تساعد الإنسان على الشفاء الجسدى اللحظى مازالت سر غامض امام علماء الطب الحديث وهذا يثبت بالدليل والبرهان ان وراء هذا الخلق خالق عظيم صنع الكل بحكمة وصاغ الخليقة لتكون على هذا الشكل ونحن نكتشف فقط ما نستطيع ادراكه بشكل واعى ومادى بينا يبقى في الوجود عوامل خفية صعبة الادراك والوعى غير قادر على تفسيرها احياناً كثيرة.

الفصل الرابع

حلول عملية لإستعادة الوعي

عملية الوعي الروحي تأتي عندما تثبت عينك على المسيح فتنتطبع صورة الرب يسوع في حياتك فعندما يتجه الشخص إلى الله فإنه يدخل الطريق نحو معرفة الله .بمجرد أن يحدث هذا ليس هناك عودة إلى الوراء .ستبدأ حقائق الله ووعي الله بالتسلل ببطء إلى حياتك .ينتظر الله دائماً أن تلجأ إليه كل نفس من أجل الحق والخلاص .في الحقيقة هو الحقيقة الوحيدة المجيدة، فكل أفكارنا وأحلامنا تتولد من غرورنا .وتصلفنا وبمجرد أن نلجأ إلى الله تنكشف لنا حماقة هذا العالم.وما نجرى جميعاً نحوه وربما هو سبب صراعاتنا نحن البشر، وبما أن الله هو الحقيقة الوحيدة ، فإن أفضل ما يمكننا فعله هو اتباع حقائق أعلنها لنا في كتابه وستقودنا هذه الحقائق إلى الاقتراب منه أكثر من أي وقت مضى ويبدأ الوعي في الاستيقاظ

عندما نبدأ في الاقتراب أكثر من الله ، تنكشف لنا أشياء كثيرة أن أبواب السماء تفتح لنا عندما ندخل في شركة مع المسيح لذلك تذكر دائماً أن الطريق إلى الله يفتح لنا يومياً بينما نتبع إرشاده في حياتنا .ثم عندما تكون لدينا مشكلة أو سؤال يمكننا الاعتماد عليه للحصول على إجابات لحياتنا .افعل هذا كل يوم وفي وقت ما ستتمكن أيضاً من النظر في المرآة ومعرفة حقيقة عبارة يسوع "أنا وأبي واحد"صورة المسيح هي الوعي الحقيقي للوجود.

معضلة الوعي المفقود:-

أحياناً نعيش في حالة من اليأس ، في حالة من الكآبة والمزاجية ، لأن كل شيء يبدو مظلماً وكئيئاً بسبب الإلحاح المستمر في داخلنا والشعور باننا لم نحقق شئ . لكن في الوقت نفسه ، جهلنا غير معقول .يجب أن يوقظنا هذا مرة أخرى على الحاجة إلى اتباع مسار

العمل الصحيح لعيش حياة روحية. الحياة الروحية ليست واحدة من طرق العيش. إنها الطريقة الصحيحة الوحيدة للعيش التي يمكننا أن نختارها في الحياة لأنها الافتراض المسبق والشرط المسبق لوجود الإنسان نفسه. إنه أكثر واقعية من نشاطنا في التنفس ، وأكثر ضرورة من النداءات العاجلة في حياتنا ، حتى وسائل الراحة للمخلوق ، لأنه بدونها تصبح الحياة بلا معنى. الحياة الروحية هي الطريقة التي يفسر بها الوعي الحياة من منظور الواقع ، وبدون نوع من التلميح على الأقل لماهية الواقع ، لا يمكننا أن نكون واعين روحياً. لا يمكننا حتى أن نصبح باحثين روحيين أو طموحين للحقيقة ولإعلان الحق بدون الحياة الروحية لا يوجد وعي روحى حقيقى لذلك ، فإن أول شيء يتعين علينا كباحثين روحيين أن نفعله هو التخلص من كل الأحكام المسبقة. عندما نقرب من امر روحى ، لا ينبغي أن نتعامل مع الأحكام المسبقة ، متخيلاً أننا نعرف شيئاً بالفعل. قد نعرف شيئاً ما ، لكنه قد يكون خطأ فادحاً قد يضعنا على المسار الخطأ ولا يساعدنا على الإطلاق. للاقتراب من المعلم الروحي وهو شخص الرب يسوع المسيح فالمسيحية ليست وصايا ومنهج لكنها علاقة شخصية بالمخلص فينير من خلالنا للعالم من حولنا.

حلول عملية :

يجب أولاً وقبل كل شيء أن يضع المرء نفسه في موقع الباحث عن الواقع ، وأن يكون لديه رغبة وأن يكون له قلب نظيف وفارغ. عقل _ يريد استعادة وعيك لقد قال المسيح ، "أفرغ نفسك وسأملأك". يجب أن نفرغ أنفسنا من طرق التفكير القديمة ، لأن ما يربطنا هو فقط طريقة تفكيرنا. ليس لدينا سلاسل حديدية تربطنا. نحن نفكر بطرق معينة ونعتقد أن هذا التفكير هو الطريقة الصحيحة في التفكير ، وهذا يربطنا. نحن غير سعداء لأن العقل غير قادر على عكس الحقيقة في حد ذاتها. يتم مضايقة العقل من قبل بعض الهواجس ، وهذه الهواجس هي التي تصبح موضوعات تفكير العقل كل يوم. (المشكلات التي شرحناها سابقاً) بسبب هذه المضايقات من كائنات العالم ، تتبدد قوى العقل ؛ مثل المياه المضطربة التي لا تعكس أشعة الشمس ، لا يستطيع العقل المضطرب أن

يعكس نور الحقيقة.وهنا نحتاج الى السلام الذى يجعل الماء بدون تشويش واضطراب
فيعكس نور ملكوت المسيح للاخرين.

الخاتمة

تقدم هذه الدراسة قراءة لمفهوم الوعي بين علم النفس والروحانية المسيحية من خلال
تقديم بعض الأفكار التي يتناولها علماء النفس وبعض الخدام في كنيسة المسيح حول
العالم ويريدون للجيل القادم ان نربحه للمسيح وربما تجد بعض الأفكار التي سوف
تجذب الأشخاص المفكرين غير الراضين عن الوضع الديني الراهن ويبحثون عن نقطة
انطلاق فكرية جديدة ليس من منطلق النقص بل من منطلق تغيير الوضع الراهن ليكون
هناك قدرة للأجيال الجديدة على فهم الحياة بعمق وقدرة على صناعة الحياة الأفضل
لهم ولغيرهم .

قسم علماء النفس المعرفى الوعي الى الوعي الظاهر واللاوعي الباطن، واللاوعي نفسه
ينقسم إلى جزأين: شخصي وجماعي. يتكون اللاوعي الشخصي من أشياء قد تكون تناسينا
انها لنا أو قمعت بحسب الزمن، ولكن في كلتا الحالتين ، تم تشكيلها بشكل فريد من قبل
الخبرات الفردية والاحتكاكات الانسانية من ناحية أخرى ، فإن اللاوعي الجماعي هو أعمق
جزء من نفسية الإنسان ، فهو بمثابة خزان مشترك للإمكانات يتقاسمها كل إنسان ،
ويؤصل ويستوعب كل تجربة لكل فرد من الأنواع. اللاوعي الجماعي هو "نظام ذات طبيعة
جماعية وعالمية وغير شخصية متطابقة في الجميع فرادى. هذا اللاوعي الجماعي لا يتطور
بشكل فردي بل موروث. وهو يتألف من أشكال موجودة مسبقاً، النماذج البدائية
للتجمعات الإنسانية والتي أوجدت الحضارة في وقت كان لا يوجد فيه أي أدوات للتقدم
التكنولوجى كما لنا هذه الأيام، وهذا ناتج من محبة الحياة فالانسان فطر على حب
البقاء والحياة والعمل من أجل تقدمها ويسلم هذا التوجه جيلاً بعد جيل وهذا ما صنع
التراكم للخبرات مما قاد الى التقدم يوماً بعد يوم.

مع الاسف برغم الهزات العنيفة التي تلقاها البشر بسبب كورونا ظل الوعي في حالة تخدير وتم تغييب ما تبقى من وعينا تحت مسميات كثيرة منها روحنة الامور أو فلسفتها. وسؤال بصدق برغم كل ما يحيط بنا الا يجعل عقولنا تستيقظ ونحاول حتى ان نتسائل ونبحث عن اجابات؟؟ الحياة لن تبوح باسرارها من تلقاء نفسها علينا بالبحث والسؤال وعلينا باستعادة الوعي مهما كلف من ثمن!!

مع محبتى وصلاتى