

جلسات #مع_نفسي 32 - المخلوقية - الألم واللذة - الشقاء والكبد - الطمأنينة والسعادة والرضا

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا للمرة يمكن الثالثة في الألم واللذة. اه تقريبا المرة دي الثالثة. بس ازن ان احنا يعني يعني في حاجات كتير اتفتحت بسببها. بالضبط اه. يعني انا ازن انه الجلسات ما ادتش المسألة اكتر من حقها. طيب. كوييس. اه المرة اللي فاتت كنا محتاجين نفسر -

00:00:00

بس شوية في موضوع علاقة الالم واللذة بالسعادة والرضا. جميل جميل يبقى احنا كده اتكلمنا عشان بس يعني نجمع كل حاجة اتكلمنا عن المخلوقية كوني انا مخلوق يبقى انا احتاج يبقى انا في الم يقابله لذة ودي -
00:00:35
لو الانسان سلم لها حيستريح. لو ما سلمش لها لن يقدم لنفسه الا الم زيادة. جميل. هي ليه الملاحدة بتنتحر بيرفض الالم طب وعملت ايه في الاخر عملت ايه ؟ في الاخر انت تؤمن بانه اخر حياتك حفرة هتعمل ايه ؟ -
00:00:50

خلاص انما لو سلمت وقبلت بسنة الكون دي بالعكس هتستريح يعني وهتبقى سعيد دنيا واخرة والى اخره. طيب عن سنة الكون ان الانسان يبقى دائمًا فعلاً لأنـا. يعني الانسان مسلا لزوجها دائمـاً منكـد عليهـا ومعـيشـها في آآ في عـيشـة صـعبـة. عنـدهـا الاختـيار ان تقول -

00:01:05

سلام عليكم لو مش قادرة مسلا يبقى هي الضعفـة ومتعلـقة تعلـق مرضـي وهي بتـاخـد نـتيـجة ضـعـفـها مش لـانـه ما فيـش سـنة فيـ الكـون تسـاعـدهـا انـها تـخـلـص منـ الحـكاـيـة ديـ. هـمـ. وـمعـ ذـلـكـ خـلـينـاـ يـعـنيـ يـمـكـنـ لـماـ هـنـتـكـلـمـ عنـ الاستـقـالـ النـفـسيـ -
00:01:25
هـنـتـكـلـمـ عـلـىـ حـتـةـ اـنـهـ هيـ مـمـكـنـ يـبـقـيـ يـعـنيـ الزـوـجـ سـيـءـ مـسـلاـ لـكـنـ مـسـتـقـلـةـ نـفـسـيـاـ لـدـرـجـةـ اـنـهـ قـادـرـةـ تـحـتـويـهـ مـمـ. اـنـمـاـ دـهـ مـحـتـاجـ مـحـتـاجـ شـغـلـ دـهـ مـمـكـنـ نـتـكـلـمـ عـلـيـهـ يـعـنيـ فـيـ مـثـالـ لـاحـقـ -
00:01:43

طيب بعد الكلام ده كله ايه علاقة الالم واللذة ورفع سقف المعقولات وخفض سقف التوقعات بفهمنا للطمأنينة والسعادة والرضا. مم فاكر لما قلنا المؤمن لا يمرض نفسيا ايوة وجينا سيرة الاية طه ما انزلنا عليك القرآن لتشقى مش فاكر؟ نعم. طيب -
00:01:56
هـنـاـ فـيـ سـؤـالـ بـيـتـسـأـلـ هوـ الـاـصـلـ فـيـ الـا~نـسـانـ الشـقـاءـ هوـ الـا~صـلـ فـيـ الـا~ن~س~ان~ النـكـدـ هوـ الـا~ص~ل~ فـيـ الـا~ن~س~ان~ انهـ يـبـقـيـ فـيـ كـبـدـ؟ـ يـعـنيـ فـيـ زـيـ ماـ النـاسـ فـاـهـمـيـنـ فـيـ مشـقـةـ -
00:02:18

تعالوا نفك المسألة دي شوية او لا هل الكبد يعني المشقة او عذرًا يعني الشقاء لأ الكبد معناها المجاهدة طيب مكافحة الحياة. مم طب هل كل من يكافح الحياة في شقاء -
00:02:31

لا ممكن يكافح الحياة وهو مبسوط زي اللي بيلاعب رياضة يكافح الدهون وزيادة الكوليسترول ومش عارف ايه لكنه سعيد. بل بالعكس الرياضة بترفع الادريالين وبترفع الاندورفين وبتزيد شوية. طيب كل الحاجات اللي بتخليك مبسوط -
00:02:49
الرياضة اللي هي بين قوسين مشقة بتبسيطك. مم. طيب واحد بيتسلق جبل ده متعب ولا مش متعب؟ اكيد متعب. يبقى هو فيه كبد ولا مش فيه كبد؟ فيه كبد. بس مبسوط -
00:03:06

بيتأمل القمة اللي هيوصل لها طيب واضح يبقى حته انه في كبد يعني في شقاء لأ انما في تعب؟ نعم ودي ما لهاش دعوة بده. مم. طيب او ما لهاش دعوة بالضرورة بدي الا لو انت كنت فاهم غلط فكل تعب عندك يبقى شقاء. دي حاجة -
00:03:19
الحاجة الثانية الناس فاهمة فكرة الشقاء والكبد فهم مغلوط لأنهم لما بييجوا على الطرح الوعض التقليدي يشعروا دائمـاـ بـانـهـ كـونـكـ

متدين يبقى الاصل انك في حالة شقاء. مين اللي قال الكلام ده؟ هم. ده القرآن يقول عكس - 00:03:36

لذلك تماما ازاي الاية الاولى او الاية يعني الاولى والثانية من سورة طه اعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم طه والخطاب للنبي صلى الله عليه وسلم وبالمناسبة طالما قلنا كده ليس لأن أحد اسمائه طه هذا لا يصح. هم. لكن طه كما قال ابن عباس يعني يا رجل. طيب - 00:03:54

طه ما انزلنا عليك القرآن لتشقى يعني ايه بمفهوم المخالفة اللي دارسين تفسير؟ يعني انزلنا عليك القرآن لتسعد. لتسعد انا ما انزلتشر عليك القرآن يا محمد علشان تشقى به. نعم. ده بالعكس ده لازم يسعدك - 00:04:14

طب لحظة يا دكتور ازاي؟ ده احنا شايفين ناس حفظت قرآن ورايحين جايين مراكز قرآنية واشقياء. هم. بيقى فيه مشكلة يا اما القرآن فيه مشكلة يا اما انت عنديكم مشكلة. نعم - 00:04:30

نففر كده الى اخر السورة اعوذ بالله من الشيطان الرجيم ولقد عهدنا الى ادم من قبل فنسى ولم نجد له عزما طيب وقلنا يا ادم اسكن انت وزوجك الجنة وتم التحذير من العدو اللي هو مين؟ هم - 00:04:42

فلا يخرجنكما من النار. فلا يخرجنكما من الجنة فتشقى هيجي واحد يقول لك طب ايه التناقض ده؟ طب ما هو في الاول يقول مش هتشقى. هم. طه ما انزلنا عليها. ودلوقتني يقول له فتشقى - 00:04:58

فهم السياق بعدها قال له ايه؟ ان لك ان لا تجوع فيها ولا تعرى وانك لا تظما فيها ولا تضحي. بيقى مجرد نزولك عن مستوى السبع نجوم اللي انت فيه ده. هم - 00:05:09

مم. طيب او الالف نجمة اللي انت فيها دي انك لن تجوع ولن تعرى ولن تظما ولن تضحي ولن تشعر بالحر. مجرد نزولك عن ده اسمه شقاء وضحت؟ وضحت المسأل انا بدبيه لو انت قاعد في فندق سبع نجوم - 00:05:23

ونزولك لفيلا على احلى شط في الكرة الارضية انت تعتبر ده شقاء لانك هناك مخدوم الاكل جاي لك لحد عندك. مم. الملايات كل يوم مش عارف بتتنصف الفيلا اللي غيرك بيعتبرها حاجة رائعة انت اعتبرتها ايه؟ شقاء نسبة وتناسب. مم - 00:05:38

وضحت؟ وضحت. بيقى النزول من الجنة الى الارض. ده شقاء جسدي ولا روحي؟ شقاء جسدي. بدلالة الاية. هم. ان لك الا تجوع فيها ولا تعرى جوع عربي ضمأ ده جسد ولا روح؟ جسد. جسد. نعم. بيقى الشقاء ده جسدي - 00:06:01

السؤال الثاني هل الشقاء ده متساوي فيه الناس ولو مش متساوين انت مين؟ الكل بيتعرض للحرب بيتعرض يفرق بقى ده عنده مكيف ده ما عندوش ده اشتغل وحتى اللي عنده سعي علشان بيقى عنده الكلام ده طيب - 00:06:17

نعني بقى الايات شوية لحد ما يهبطوا على الارض فيقول له ايه فاما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى. اه. طب ازاي يا رب ده انت لسة قايل قبل شوية فتشقى. مم. الشقاء ده شقاء جسدي. مم. اجباري الشقاء الثاني شقاء - 00:06:33

روحي اختياري. مم. وضحت؟ بيقى انت ممكن تبقي فقير جسدا لكنك غني روحيا وكم رأينا من هؤلاء؟ هم. طيب وضحت؟ وضحت. بيقى نزولك عن الجنة الى الارض ده شقاء جسدي. انما وانت في الارض - 00:06:53

جالك الذكر خدته سعدت. مم. لم ما خدتتش شققتك ده باختيارك. نعم. ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيمة اعمى بيقى هل الشقاء يرتبط تلقائيا - 00:07:08

بين قوسين بقلة السعادة والكلام ده من المنظور اللي احنا فاهمينه عند عوام الناس غلط. ولذلك انا بسأل السؤال الادمي بناء على الكلام اللي احنا قلناه المؤمن يشقى ولا لا يشقى - 00:07:29

الاصل انه لا يشقى لا يشقى روحيا. ايوة جميل بيقى المؤمن يشقى جسدا زيه زي غيره. هم. لكنه الاصل فيه انه لا يشقى طيب الرسول صلي الله عليه وسلم التي نزلت عليه الايات شقى جسدا ام لم يشقى - 00:07:40

طبعا. كانت تنفطر قدمه وكان يلقى عليه مصران الجمل. طيب وكان يضرب وكسرت رباعيته. دا كله شقاء جسدي ولا مو شقاء جسدي؟ شقاء طبعا. انما روحيا كان متألقا. مم. وضحت؟ صحيح. طيب - 00:07:56

بيقى هل الالم يعني بالضرورة الشقاء؟ لا خلصنا من دي. مم. ممتاز نيجي بقى على معنى الطمأنينة والسعادة والرضا دي تلات مراتب

مهمة جدا وانا عادة بمسلها عارف اه خط نبض القلب - 00:08:10

ايوة الخط الصفر ده هو الطمأنينة. الطمأنينة في التعريف اللغوي هي الاستقرار او خلو النفس من الشوائب. هم يبقى انت لا انت مبسوط ولا انت ايه متندك. نعم. طيب انا بسميها حالة الصفر الشعوري وان كانت كلمة صفر شعوري مش قوي لانه ما دام في شعوري يبقى مش صفر لكن - 00:08:26

انت انا بمسلها عادة في الدورات انت لا انت يعني انت لا انت سعيد ولا انت متأكد؟ مم. وضحت؟ طيب يبقى ايه السعادة شعور النفس باللذة يبقى الطمأنينة انا لا لا عندي لذة لكن ما فيش الم. مم. السعادة في لذة - 00:08:48

طب ايه هو الرضا اول حاجة لازم نعرفها ان الرضا مش المقصود به القناعة. لأن الرضا بمعنى القناعة دي في الطمأنينة الرضا هنا غاية السعادة. السعادة لما بعدها سعادة. هم، اللي يعرف اللحزة اللي انت احيانا بتوصلها كده في يعني في الدنيا - 00:09:08

تقول يا رب لو خدت اmantك دلوقتي اذا حيزت لي الدنيا. مم، اللي هي لحزة نفسك انها تفضل دايما. نعم. طيب وضحت كتعريفات على الاقل يبقى الطمأنينة خلو النفس من الشوائب السعادة شعور باللذة الرضا هي غاية السعادة. وصلت؟ عصرية - 00:09:23

الاسئلة بقى هل المراحل دي دائمة؟ لأ لو دائما ابقى في الجنة مم. وعشان كده انا امثالها بنبض القلب طالما نبض القلب شغال هتطلع وتنزل. مم. هتطلع وتنزل وضحت؟ واحد. طيب. اتنين - 00:09:40

هل المطلوب من المادة اللي احنا بنقدمها دي؟ فاكر لما انت لو سألتني يمكن اظن في اول جلسة او تاني جلسة مش فاكر يا دكتور هل اللي احنا هنقدمه ده هي يعني انه الناس يعني بيقولوا قلت لك لا احنا بندى نصائح تدعم الانسان وتقىه - 00:09:55

لكن لا يعني انه سيتحول الى ملاك. مم. هو حيفضل دايما حيشعر بشيء من النازلة النفسية الحزن لكن احنا اللي بنقوله انك لو نزلت نديك مادة ترفعك تاني. اه بمعنى - 00:10:11

انه بندىك مادة ترتقي بها ائما ائما لا ازعم ابدا انه المادة بتاعتنا دي هتخليك لا تحزن. نعم انت هتفقد انسانيتك كده لكن على الاقل هيبي في عندك مادة لما تهبط شوية تروح طالع طيب - 00:10:25

ثلاثة هل ينفع انه الانسان يبقى مطمئن وحزين ايه رأيك بتعاري ممكن لان الحزن شعور انساني طبيعي انما ما ينفعش يبقى مطمئن وساخت مم. الدليل ان العين لتدمع وان القلب لا يحزن. ليحزن. هم. وانا على فراقك يا ابراهيم لمحزونون. بنفس الوقت ولا نقول الا ما يرضي ربنا. يعني السخط وعدم - 00:10:42

ربنا. السخات شقاء. انما الحزن ما فيهوش مشكلة. هم. ولذلك الاجابة الرائعة من ابن تيمية لما سئل كيف يبكي النبي صلى الله عليه وسلم لوفاة ابنه؟ عليه الصلاة والسلام ويوضح الفضيل لوفاة ابنه. الفضيل لما ابنه مات - 00:11:15

ضحك حيلة نفسية. مم. راح قايل لهم ايه؟ رحم الله الفضيل لم يحسن الجمع بين مقامي الرحمة والرضا. واحسن النبي الجمع بينهما. مم غاية التوسط. انا حزين لكنني راضي راضي بمعنى قنوع هنا مش راضي بمعنى ان اه غاية السعادة - 00:11:30

هدي مسال كده عشان المسألة تفهم وهقول ايه علاقة الكلام ده كله في الصحة النفسية لو انت ماشي مسلا في الشارع طيب رايح مسلا الشغل الحالة اللي مفروض تبقى انت بها دلوقتي - 00:11:49

هتبقى طمأنينة ولا سعادة ولا رضا؟ ماشي في الشارع. طمأنينة ولا سعادة ولا رضا طمأنينة. اللي هي انك ما فيش حاجة مضائقاك. مم. بس مش مبسوط قوي. طيب فجأة جه واحد مسلا بالعربية بتاعته وراح مسلا آآجه على منطقة مسلا فيها طين ولا وحل وراح معبي كل اللي انت لابسه مسلا بالطين. اه - 00:12:02

حصل لك ايه؟ نزلت من الطمأنينة والله اعلم بقى عملت ايه سبب في شهادة من الله حسب بقى تزكيتك لنفسك. ايوة. طيب لكن سرعان ما سترجع الى الطمأنينة ثاني وتكلل مشوارك. مم. ترجع البيت بقى مراتها بتسائلك ها ها يا حبيبي حصل معك ايه النهاردة قل لي - 00:12:22

واحد ابن مش عارف ايه بتفتكر من كل يوم اه لو قدرنا نفهم ده بس هنعرف اننا في نعمة معظم الوقت لاننا في طمأنينة. مم. بس لاننا رفعنا سقف التوقعات - 00:12:40

ورفعنا سقف النعيم ورفعنا سقف الاستهلاك والكلام ده وصلنا لمرحلة ان احنا لازم نبقى فوق دايما. مم. الاعلانات

التجارية شقة فارهة فندق خمس نجوم سيارة مش عارف ايه - 00:12:54

لو ما عندناش ده يبقى احنا تحت مع ان الطمأنينة موجودة عندنا دايما بنتخيل نفسنا ان احنا اشقياء. ليه؟ مم. بنقارن نفسنا بحاجات عالية جدا لو اتقنا فهم الطمأنينة حصل موقف معايا في امريكا. هم. كنا في زيارة لواحد صاحبى اسمه محمد انا ومراتي وبنتي واحد صاحبنا معاه - 00:13:09

فبتكلم عن الموضوع ده فعلا ايهرأيكم في بحيرة جنبي هنا؟ ايهرأيكم ننزل نتمشى جنبها شوية؟ فنزلنا. فواحدنا في البحيرة بعد شوية فيه دلفينين على بعد امتار من هنا طلعوا من البحيرة وكانهم عارف كانهم اتنين خاطبين جديد يعني. اه. فييتمشوا مع بعض - 00:13:30

مبشرة بصينا بعض كده وابتسمنا فقلت لهم ده مثال رائع قبل شوية كنا في طمأنينة والان في سعادة. مم ما شاء الله. طيب قبل شوية كنا في طمأنينة ما فيش حاجة قلقانة بس مش سعداء قوي. مم. لما شفنا المنزرا ارتسمت السعادة - 00:13:46

على على وشوشة الكلام ده باديه مсал دايما حد عنده فرح المفروض يبقى ايه سعيد. مم. لكن تلاقيه متعصب يا جماعة مش مش احنا قلنا نوما هنئا لاطفالكم جايبين ولاد ليه؟ يا ابني انت مش مفروض تبقى في السعادة! ايه اللي منزلك تحت؟ - 00:13:59

واحد تاني العكس عنده عزا تلاقيه واحد جاي معه ابنه الصغير عظم الله اجركم ببيتسن ويتلقي التعازي وبروح جاي على الولد الصغير. ازيك يا حبيبي انت اسمك ايه؟ بص شايف الاوضة اللي هناك دي احنا فيها لعب ومش عارف ايه اقعده هناك - 00:14:15
في قمة العزاء اللي هو فيه بيدخل السعادة الى قلب الطفل. نعم. لانه في حالة طمأنينة. مم. وصلت الطمأنينة والسعادة والرضا يبقى لو انا ادركت قصة الالم وعرفت انه في حاجات ممكنتذ بها والالم يبقى خفيف باكبر قدر ممك هيبقى الطمأنينة هي معظم حياتي اليومية وحاسعد باي حاجة - 00:14:31

يعني حتبقى عذرا بالعبارة. سندوتش طعمية بسيط قوي يدخل لي السعادة. نعم. لكن لما انا ابقي رافع السقف قوي ده ممك تدیني حاجة فارهة اوي وحاجة بالنسبة سوشي ولا مش عارف ايه لا اجد فيها اي لجنة. طب دكتور على زكر من الاعلانات التجارية وقد ايه بتأسر - 00:14:52

الانسان هل اه يعني موضوع الاستهلاك وحب تملك الاشياء؟ هل ده له علاقة باللي احنا لان احنا قلنا لما احنا نرفع سقف النعيم يبقى سعادتنا صعبة. مم لكن لما نسعد باي حاجة قليلة - 00:15:09

وفكرني احنا يعني ممك في في اول الجلسة الجاية فكرني بحثة مالي وللدنيا. طيب. مم. اربطها بالكلام ده ويمكن نختصر فيها بكل الكلام اللي فات على الالم واللدة وعلاقته بالطمأنينة - 00:15:23

والسعادة والرضا. لكن نعم الاجابة المباشرة. نعم وكلما رفعنا سقف النعيم صعبنا على انفسنا السعادة. وصعبنا على انفسنا الطمأنينة تلقائي. لكن ممك ده يعني آآنكملي فيه في الجلسة الجاية ان شاء الله ونخش بقى في الموضوعات اللي اللي بعدها. ان شاء الله. اهلا وسهلا. على خير - 00:15:33

- 00:15:53