

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

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا للمرة يمكن الثالثة في الالم واللذة. اه تقريبا المرة دي الثالثة. بس ازن ان احنا يعني يعني في حاجات كتير اتفتحت بسببها. بالزبط اه. يعني انا ازن انه الجلسات ما ادتش المسألة اكثر من حقها. طيب. كويس. اه المرة اللي فاتت كنا محتاجين نفس - [00:00:00](#)

بس شوية في موضوع علاقة الالم واللذة بالسعادة والرضا. جميل جميل يبقى احنا كده اتكلنا عشان بس يعني نجمع كل حاجة اتكلنا عن المخلوقية كوني انا مخلوق يبقى انا احتاج يبقى انا في الم يقابله لذة ودي - [00:00:35](#)  
لو الانسان سلم لها حيستريج. لو ما سلمش لها لن يقدم لنفسه الا الم زيادة. جميل. هي ليه الملاحظة 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 دائما فعلا؟ لأ. يعني الانسانة مسلا لزوجها دايمآ منكدها ومعيشها في آآ في عيشة صعبة. عندها الاختيار ان تقول - [00:01:05](#)

سلام عليكم لو مش قادرة مسلا يبقى هي الضعيفة ومتعلقة وتعلق مرضي وهي بتاخذ نتيجة ضعفها مش لانه ما فيش سنة في الكون تساعدها انها تتخلص من الحكاية دي. هم. ومع ذلك خيلنا يعني يمكن لما هنتكلم عن الاستقلال النفسي - [00:01:25](#)  
هنتكلم على حنة انه هي ممكن يبقى يعني الزوج سيء مسلا لكن مستقلة نفسيا لدرجة انها قادرة تحتويه مم. انما ده محتاج محتاج شغل ده ممكن نتكلم عليه يعني في مثال لاحق - [00:01:43](#)

طيب بعد الكلام ده كله ايه علاقة الالم واللذة ورفع سقف المعقولات وخفض سقف التوقعات بفهمنا للطمأنينة والسعادة والرضا. مم فاكرا لما قلنا المؤمن لا يمرض نفسيا ابوة وجبنا سيرة الاية طه ما انزلنا عليك القرآن لتشفى مش فاكرا؟ نعم. طيب - [00:01:56](#)  
هنا في سؤال بيتسأل هو الاصل في الانسان الشقاء هو الاصل في الانسان النكد هو الاصل في الانسان انه يبقى في كبد؟ يعني في في زي ما الناس فاهمين في مشقة - [00:02:18](#)

تعالوا نفك المسألة دي شوية شوية اولاه الكبد يعني المشقة او عذرا يعني الشقاء لأ الكبد معناها المجاهدة طيب مكابدة الحياة. مم طب هل كل من يكابد الحياة في شقاء - [00:02:31](#)

لا ممكن يكابد الحياة وهو مبسوط زي اللي بيلعب رياضة يكابد 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 بتبسطك. 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 حنة 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 مغلوطين لانهم لما ببيجوا على الطرح الوعظ التقليدي يشعروا دايمآ بانه كونك

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

لذلك تماما ازاي الالية الاولى او الالية 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 لان احد 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 للي دارسين تفسير؟ يعني انزلنا عليك القرآن لتسعد. لتسعد انا ما انزلتش 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 حفزت قرآن ورايحين جايبين مراكز قرآنية واشقياء. هم. يبقى فيه مشكلة يا اما القرآن فيه مشكلة يا اما انتم عندكم مشكلة. نعم - [00:04:30](#)

نقفز كده الى اخر السورة اعوذ بالله من الشيطان الرجيم ولقد عهدنا الى ادم من قبل فنسي 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. ودلوقتي يقول له فتشقى - [00:04:58](#)

نفهم السياق بعدها قال له ايه؟ ان لك ان لا تجوع فيها ولا تعرى وانك لا تظلم فيها ولا تضحى. يبقى 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 تظلم ولن تضحى ولن تشعر بالحر. مجرد نزولك عن ده اسمه شقاء وضحت؟ وضحت المسال انا بديه لو انت قاعد في فندق سبع نجوم - [00:05:23](#)

ونزلوك 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. يبقى النزول من الجنة الى الارض. ده شقاء جسدي ولا روحي؟ شقاء جسدي. بدلالة الالية. هم. ان لك الا تجوع فيها ولا تعرى جوع عري ضمأ ده جسد ولا روح؟ جسد. جسد. نعم. يبقى 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 سعى علشان يبقى عنده الكلام ده طيب - [00:06:17](#)

نعدي 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؟ يبقى انت ممكن تبقى فقير جسدا لكنك غني روحا وكم رأينا من هؤلاء؟ هم. طيب وضحت؟ وضحت. يبقى نزولك عن الجنة الى الارض ده شقاء جسدي. انما وانت في الارض - [00:06:53](#)

جا لك الذكر خدته سعديت. مم. لم ما خدتوش شقيت ده باختيارك. نعم. ومن اعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة اعمى يبقى يبقى 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 روحا. ابوة جميل يبقى المؤمن يشقى جسدا زيه زي غيره. هم. لكنه الاصل فيه انه لا يشقى طيب الرسول صلى الله عليه وسلم التي نزلت عليه الايات شقي جسدا ام لم يشقى - [00:07:40](#)

طبعاً. كانت تتفطر قدمه وكان يلقي عليه مصران الجمل. طيب وكان يضرب وكسرت ربايعيته. دا كله شقاء جسدي ولا مو شقاء جسدي؟ شقاء طبعاً. انما روحا كان متألقاً. مم. وضحت؟ صحيح. طيب - [00:07:56](#)

يبقى هل الالم يعني بالضرورة الشقاء؟ لأ خالصنا من دي. مم. ممتاز نيحي بقى على معنى الطمأنينة والسعادة والرضا دي ثلاث مراتب

مهمة جدا وانا عادة بمسلها عارف اه 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 متنكد. 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 واو ولا 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. لان الرضا بمعنى القناعة دي في الطمأنينة الرضا هنا غاية السعادة. السعادة لما بعدها سعادة. هم. اللي يعرف للحزة اللي انت احيانا بتوصلها كده في يعني في الدنيا - [00:09:08](#)

تقول يا رب لو خدت امانتك دلوقتي انا حيزت لي الدنيا. مم. اللي هي لحزة نفسك انها تفضل دايمًا. 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 امثلها 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؟ فاكرك لما انت لو سألتني يمكن اظن في اول جلسة او ثاني جلسة مش فاكرك يا دكتور هل اللي احنا هنقدمه ده هيعني انه الناس يعني بيقوا قلت لك لا احنا بندي نصائح تدعم الانسان وتقويه - [00:09:55](#)

لكن لا يعني انه سيتحول الى ملاك. مم. هو حيفضل دايمًا حيشعر بشيء من النازلة النفسية الحزن لكن احنا اللي بنقوله انك لو نزلت نديك مادة ترفعك ثاني. اه بمعنى - [00:10:11](#)

انه بنديك مادة ترتقي بها انما انا لا ازمع ابدا انه المادة بتاعتنا دي هتخليك لا تحزن. نعم انت هتفقد انسانيتك كده لكن على الاقل هيبقى في عندك مادة لما تهبط شوية تروح طالع طيب - [00:10:25](#)

ثلاثة هل ينفع انه الانسان يبقى مطمئن وحزين ايه رأيك بتعرفي ممكن لان الحزن شعور انساني طبيعي انما ما ينفعش يبقى مطمئن وساخط 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 ويضحك 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 تتفهم 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 مضايقاك. مم. بس مش مبسوط قوي. طيب فجأة جه واحد مسلا بالعربية بتاعته وراح مسلا آ جه 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 وتكمل مشوارك. مم. ترجع البيت بقى مراتها بتسألك 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 الاصل عندنا ان احنا لازم نبقي فوق دايمًا. 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 دايمًا بتخيل 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 صاحبي اسمه محمد انا ومراتي وبنتي

وواحد صاحبنا معا - [00:13:09](#)

فبتكلم عن الموضوع ده فعلا ايه رأيكم في بحيرة جنبي هنا؟ ايه رأيكم ننزل نتمشى جنبها شوية؟ فنزلنا. فواحنا في البحيرة بعد شوية فيه دلفينين على بعد امتار من هنا طلوعوا من البحيرة وكانهم عارف كانهم اتنين خاطبين جديد يعني. اه. فيتمشوا مع بعض -

[00:13:30](#)

مباشرة بصينا لبعض 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 شغنا المنزر ارتسمت السعادة - [00:13:46](#)

على على وشوشه الكلام ده باديه مسال دايمًا حد عنده فرح المفروض يبقى ايه سعيد. مم. لكن تلاقيه متعصب يا جماعة مش مش

احنا قلنا نوما هنيئا 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 بيبتمس ويتلقى التعازي ويروح جاي على الولد

الصغير. ازيك يا حبيبي انت اسمك ايه؟ بص شايف الاوضة اللي هناك دي احنا فيها لعب ومش عارف ايه اقعد 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 ممكن التذ بها والالم يبقى خفيف باكثر قدر ممكن هيبقى الطمأنينة هي معظم حياتي

اليومية وحاسد باي حاجة - [00:14:31](#)

يعني حتبقى عذرا بالعبرة. سندوتش طعمية بسيط قوي يدخل لي السعادة. نعم. لكن لما انا ابقى رافع السقف قوي ده ممكن تديني 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 ممكن في في اول الجلسة الجاية فكرني بحتة مالي وللدينا. 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 تلقائيا. لكن ممكن ده يعني آآ نكمل 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](#)