

جلسات #مع_نفسى 12 ... المخلوقية وال الحاجة والألم واللذة -

التعلق المرضي والتربية

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا بحضرتك يا دكتور. احنا وصلنا الفيني في المرة اللي فاتت انا فاكر اني قلت لك ان في حاجة هنتكلم فيها الجلسة اللي جاية. اه كنا بنتكلم عن اه المخلوقية وعلاقتها بال الحاجة. اه - 00:00:00

المخلوقية وعلاقتها قلنا ان احنا هتفتح لنا حة القلم واللذة والطمأنينة الموضوع الكبير ده موضوع اه بالظبط اه انا ازن الكارسة دى اه يعني ازعم انها يعني اثرا في نفسك يعني اه. الله المستعان. خدت بالك ان انا بدأت بالايحاء - 00:00:29

فانا اوحيت لك انه الجلسة دي مهمة. مم. عشان اركز بقى. عشان ترکز. اه. قل لي بقى ايه كان سؤال ايه المخلوقية ايه مدى علاقتها بحاجة الانسان؟ طيب احنا قلنا كونى مخلوق بقى انا مش خالق. هم - 00:00:48

يبقى انا مش مطلق. نعم بقى انا مش كامل بقى انا ناقص خليني اديك مسال لو رحت اشتريت تليفون من محل لما تاخد التليفون مش بتبقى فيه بطارية شوية مشحون شوية. ايوه. لما تفتحه تبقى مشحون شوية - 00:01:02

تلقائيا لما بتشتغل ويعدي عليك زمن وتشتغل فيه تلقائيا هيحصل ايه في البطارية؟ هتقل. هتقل اول ما تقل تلقائيا هيديك اشعار باشحني. مم. طيب يا اما بلايت معين بصوت معين كمان - 00:01:17

ده باختصار الحاجة كونك مخلوق اذا انت تحتاج. هم الحاجة دي هي في الحقيقة آآنعم. لانك لو ما كنتش عندك التليفون هيطفي ويفصل وحقيقتك عن العالم والاتصال لانه ما قلکش ان انا ايه محتاج شحن - 00:01:35

طيب احنا كده كونى مخلوق اذا انا احتاج. نعم وكوئي احتاج هيقودنا لحاجة تانية عاملة مشكلة عند الناس. ايه كونى احتاج اذا اتألم مم طيب هنشرحها بقى الاول لاننا مخلوق بقى انا ايه - 00:01:55

محتاج بقى لا في حاجة وال الحاجة هي النقص فكوني بحتاج تلقائيا هتؤدي بي الى حاجة تانية. طبعا خد بالك اي حاجة بقولها لازم نسلم بها يعني لازم اسلم باني كونى مخلوق او مخلوقة بقى انا في حاجة. هم - 00:02:14

وزي ما قلت في الجلسة اللي فاتت احنا طالع لنا جيل دلوقتي عشان وصلنا لبلوتو وعلشان عندنا شوية آآ اخترات هو فاكر انه مش ه يحتاج لأن الحاجة عندك بل بالعكس كل ما لها بتزيد - 00:02:31

طيب وده هنتكلم عليه بعد شوية يمكن في حة التوقعات والمعقولات كونى بحتاج تلقائيا بتتألم الحاجة تلقائيا تؤدي الى الالم. مم. ليه ناخد مثالين جسدي وروحي الجوع هو ايه - 00:02:43

حاجة للطعم تعريفه العلمي هو الم الم هو شعور بالالم طبعا الجوع شعور بالالم. بس احنا بقى عشان السرف والتختمة اللي عندنا ما بقيناش نستنى لحد ما نتألم. اه - 00:03:02

احنا اول ما تيجي سيرة الالم والجوع عادة بنفكري مين اللي في الصومال اللي في المجاعات. صح؟ صحيح. لكن في الحقيقة انا وانت بصراحة كده هل بنستنى لحد ما نتألم عشان ناكل - 00:03:15

احنا بناكل عشان عايزين ناكل احنا بناكل عشان ندخل الوقت احنا بناكل عشان ما ينفعش نبقي قاعدين مع بعض ومن غير ما ناكل. مم. طيب انما في الحقيقة الجوع هو الم. العطش هو الم - 00:03:27

الالم ده تلقائيا يقابله ايه لذة. مم ففي الم الجوع يقابله لذة ايه الاكل مسلا. الشبع. الشبع. عشان تحصل على لذة الشبع. انت

محتاج حاجة اسمها الغذاء. مم. واضح؟ في الم العطش يقابلة - 00:03:38

الارتواء. نعم. محتاج لها ايه؟ مایة. طيب او سائل بالمناسبة طالما جبت سيرة المية دراسة من سنوات في منظمة الصحة العالمية اكتر من سبعين في المية من الناس لا تشرب الماء - 00:03:56

هو اللي بيشرب ايه صودا ونسكافيه وقهوة ومش عارف ايه بيستغنو تماما عن الماء. تصور؟ اه لانهم اعتادوا ان دايما بيبقى فيه نكهة اه مع انه المية متوفرة وسهلة يصل الامر بنا اننا ما بقيناش ما بقيناش نقبل - 00:04:11

المية. عشان ما فيهاش طعم. ما هو يا ابني الاصل انها ما يبقاش فيها طعم. مم. تصور الى اي درجة تمسخ الفطر والغرائز لدرجة انها تستبدل الذي هو ادنى بالذي هو خير. هم. طيب - 00:04:27

يبقى تاني الحاجة متعلقة بالالم وخدنا لها مثال ايه جسدي. نعم. اللي هو الجوع والعطش والكلام ده مثال روحي الحجر الناس مم اللي هي الوحشة مم. ده الم اللذة الانس - 00:04:41

محتاج لها ايه؟ الناس اهي السوشیال ميديا بقى والمش عارف ايه والكلام ده والصحبة الطيبة الى اخره حاجة اخرى حق العلم مم الالم بتعها الجهل. ايوه. اللذة العلم محتاج لها ايه؟ قراءة وسعي الى اخره - 00:04:59

حاجة الحرية الالم بتعها العبودية اللذة الحرية محتاج لها ايه؟ ان تسعى لتحرير نفسك والى اخره. نيجي على الحاجة الكبرى التأله مم. الالم بتعها ان تشعر بانك في بعد عن الله. اشعر بالوحدة مسلا. آآ مش الوحدة - 00:05:17

حتة الغربة عن نفسك. مم. حته انك انت مبقتش راضي عن نفسك. مم. ومع انك عندك كل حاجة لكن تشعر بانك مش راضي. ليه؟ مم. لانك فقدت الانس الحقيقي. نعم. بالله سبحانه وتعالى - 00:05:34

تعالوا في مقابل ذلك لذة الایه؟ الانس بالله. هم. وده محتاج له ايه؟ قال لك تتواصل انك تصل انك تصلي. فمقابل كل الم فيه لذة الكلام ده لو فهمناه هنعرف الحياة بتمشي ازاي - 00:05:44

هم ما الذي يواظب الانسان من نومه صباحا دفع الم وطلبو لجنة ازاي هو هو ايه اللي يخلية يسيب السرير والدفا والمش عارف ايه ويقوم بيدفع الم ايه الم خشية الفقر ولقمة العيش. مم. وفوات اجر صلة مسلا. ده في عالم وفي المقابل طلب لذة. اللي هي عكس كده. ايوه - 00:05:58

انا بقول للناس في المحاضرات مسلا هو ايه اللي جاييكم تحضروا المحاضرة دي ندافعوا على مطالب ولادنا دفع الم الجهل والمرض النفسي والمش عارف ايه ولذة العلم والصحة النفسية واضح. حاضر. ايه اللي مخليني انا وانت - 00:06:22

نجلس الجلسات دي المفروض ان انا ابقي في رمضان قاعد مع مراتي وعيالي وانت قاعد مش عارف ايه. دفع وقلم وطلب. هتقول لي طب يا دكتور انا ممكن افهم دفع علمي وطلب لذتي. طب انت بتدفع علم ايه - 00:06:35

صحيح. ايه رأيك؟ هسيب لك السؤال ده ما الذي يمكن ان ادفعه انا عن نفسي كالم الالم انت ترى الناس حولك مش في صحة نفسية حاسس انهم بعيدين عنهم. يعني دي حته متقدمة شوية ادتنى في يعني انما لا حاجة اقل من كده. كلامك سليم. بس اديني - 00:06:48

دي حاجة يعني يمكن اكتر اساسا من كده. بتشعر بالغربة شوية وانت برضه متقدمة شوية. بص يا سيدى دفعة الم ان انا ما ليش بصمة في الوجود ده الم - 00:07:04

ان انا ابقي شاعر ان انا ما عملتش اي حاجة ما قدمتش للعلم اللي عندي وجودي زي عدمه مم. فاكر لما تكلمني عن الوجود والشخصية ده الم في مقابلة لذة - 00:07:18

لذة الوجود والبصمة في الحياة واننا مستخلف في الارض واننا ولذة ادخال السرور على قلب مسلم. هم. ولذة ان انا هنا بقى تيجي الحاجات اللي انت قلتها ان انا اديت للناس علم ومش عارف ايه والكلام ده - 00:07:30

في المقابل كل الم فيه لذة ايه المشكلة بقى ان كثير من الناس مش قابلين فكرة ان الدنيا تقوم على الاثنين المتقابلين دول. الالم واللذة وده هيدخلنا لمعضلة الایه - 00:07:44

الشر لماذا خلق الله الشر؟ ليه؟ مم. اصل كل شر هو عبارة عن الم يعني لاحز معزم اللي بيسأوا عن الشر هو ليه ربنا خد اه ببابا في مسلا في رابعة مسلا - 00:07:58

هو ليه آآاولد الصغير بيتحول معه سرطان؟ هو ايه زنب الطفل في سوريا ان يقتل؟ دايما الاسئلة اللي متعلقة بالشر متعلقة بايه؟ هم. بالام لو الناس فقهوا ان الحياة لا تقوم الا على الم يقابلها لذة - 00:08:13

عايز تريحه. مم يفضل قاعدة لو اتفهمت انا ازن ان للجملة دي لو اتفهمت هنستريح الدنيا لا تخلو من الم يبقى على النفس ان تختار اي الم يستحق. هم وضحت؟ وضحت - 00:08:28

كلنا نتألم انا في عندي صورة كده كنت طالبها من الاخت مصممة كان نفسي تبقى موجودة بس اوريها لك كده على اليمين واحد متختخ كده وتخين ومش عارف ايه وقاعد مسترخي ومعه ريموت وجنبه بقى بيتزا ديليفري وجونك فود فاست فود ديليفري وقاعد - 00:08:45

مم. والصورة جمبه واحد بيلعب رياضة لكن عرق ومش عارف ايه وتعبان وفوق اليمين مكتوب راحة تعب شمال تعب راحة مم. وصلت؟ اه وصلت اللي على اليمين فاكر نفسه انه مستريح لكن في الحقيقة متعب والكلام ده هيعرفه بعدين. هم. لما ما يعرفش يقضي حاجته - 00:09:03

لغایة ما اتنين ثلاثة يشيلوه. انا جا لي واحد في العيادة لما اضطر يخش من الباب اضطر يخش في بالعرض اه ما يقدرش يخش كده. طيب اهو ده بيقول لل الثاني اللي بيلعب رياضة يا ابني ايه اللي انت عامله في نفسك ده؟ تريح نفسك. يا ابني ما تريح نفسك. الثاني بقى يتفرج عليه وبيتسنم بيقول له معلش خليك في اللي انت فيه. هم - 00:09:24

اصل اللي هو فيه شوية تعب لكن مآلاته الى ايه؟ الى راحة حقيقة. لو الكلام ده اتفهم هنعرف يعني ايه ان كل تعب الدنيا لا يساوي شيء في لذة اخري. مم. لا يساوي شيء. بل بل قبل لذته الاخيرة. لا انت دلوقتي - 00:09:45

كل التعب ده حيروج لكن لازم نعرف انه لازم نعرف انه الالم ده سيفاشه ولادنا. هم حخش في حاجة كده متعلقة بالالم واللذة مهمة جدا والظاهر انه حته الحاجة والالم والولادة والطمأنينة حتاخد مننا جلسة تانية فاستحملني شوية. اها - 00:10:02

لما واحد يسأل سؤال زي هو ايه ذنب الطفل انه يقتل في سوريا؟ ولا في مصر ولا في مش عارف ايه السؤال ده خطأ في ذاته ليه اللي بيسأل السؤال اه افترض فرضية من البداية خطأ. ان الطفل ينبعي ان يكون مذنبًا علشان يقتل - 00:10:20

هو مين قال لك كده؟ مم هو مش احنا بنقول انا لله وانا اليه راجعون. اه. بيقى انا لله يعمل بقى اللي هو عايزه ياخذني بقى في حادسة مرورية في عربية في صاروخ بينزل على على بيت في فيروس بوسكنس - 00:10:38

اني لله يأخذني بالطريقة اللي هو عايزها مش انا بقى اللي هقول له لأ يا رب معلش خدني بالطريقة اللي انا عايزها. بقى تسعين سنة على فراش الموت. مم. يعني تستل روحي كده كالشערה من - 00:10:53

انا مش الله. انا عبد يفضل علي ازاي اتعامل مع السنن الكونية واتعامل مع النوازل النفسية بنوع من السكينة لما تنزل به. اما حته ان انا اتخيل ان الحياة هي عبارة عن فيلم هوليودي اللي هي بقى يدي اتولد الولد - 00:11:08

ويبقى لزير ومكليز ونتصور معه وتيدي بير ومش عارف ايه ويكبر شوية ندخله وبعدين يكبر شوية يبقى مراهق ويوقف على نفسه المش عارف ايه ويخش خش بقى في في علاقة غرامية مع واحدة صاحبته من غير ما نعرف هو مين قال ان هي دي مم. بتاعة الولد - 00:11:24

مين قال؟ هوليود وایه يعني من قال ان الولد لازم يعيش تسعين سنة مش يمكن يبقى مكتوب له انه يعيش سنتين وبس. صحيح ده هيخش بقى في حته التسليم وبالتالي تصور لو الكلام ده احنا فاهمينه. انا مررة كنت بدبي دورة تدريبية فيقول كده كنت انا في مدينة مراتي وعيالي في في مدينة تانية. فانا بقول - 00:11:42

بكل بساطة كده بقول لو انا دلوقتي روحت لو وربنا مد في الحياة كده وشفت بنتي بقى في سرايرهم وقبلتهم راحت واحدة رافعة ايديهما كده قالت لي لحظة يا دكتور معلش ترجع شوية كده قلت لها ايه؟ قالت لي انت قلت ايه - 00:12:05

قلتها ان انا هروح. قالت لي لا انت قلت لها اه قصدك ان انا قلت ان انا لو ربنا مد في الحياة؟ قالت لي اه هو انت متصور ان ربنا ما يمدش في الحياة - [00:12:19](#)

قلت لها هو انت متصورة؟ هم. انه لازم ربنا يمد في الحياة؟ ما هو ده طول الامل. اه. قالت لي وانت مستعد نفسيا قوي كده انك انت ممكن ما تشوفش يعني - [00:12:28](#)

آآ مراتك وعلت؟ قلت لها طبعا بس ده موضوع صعب جدا صعب بس صح ما هو ما هو الرياضة اللي يقول لها قبل شوية صعبة. مم. الرجال اللي عمال بيتصب بعرق ما هو صعب بس هو الصح. وصاحبنا المتخدم هو الغلط. طب انا اقدر ازاي يعني اوصل للمرحلة دي - [00:12:38](#)

ده هنتكلم عليه بقى في الداخلية والتحلية. اه. انما لازم اعرف انه طول الامل ده هو اللي تاعبني انا هقول لك حاجة ممكن تبقى صعبة شوية. لما مراتي آآ لما جات لنا مريم - [00:12:53](#)

قلت لها بصي كده على مريم شاييفاها ربنا هياخد امانته في اي لحظة مباشرة. قالت لي يا عبدالرحمن بس يعني على الاقل سيب اللحظة دي شوية قلت لها بالعكس علشان نستمتع بها في كل لحظة نتصور ان تفقد في اي لحظة - [00:13:07](#)
انما اللي احنا واقعين فيه ايه؟ هم ربنا يخليها لك تفرح بابها وتشوفها في الكوشة ومش عارف ايه. فنؤمن نفسنا بالسعادة بعد تلاتين سنة. ومن ومن هنا لحد بعد تلاتين سنة نكد كل يوم. تعالى يا بنتي المش عارف ايه - [00:13:23](#)

آآ جبت المش عارف الشهادة بتاعتك والعلامات والدرجات ومش عارف ايه وسريرك يا جماعة اتبسطوا في حياتكم اليومية. ده احنا عندهنا شعار اذا اصبحت فلا تنتظر المساء. هم. واذا امسيت فلا تنتظر الصباح. انا بالشعار ده بتبسيط مع بناتي كل يوم - [00:13:37](#)

وكل يوم متصور انه شمس بكرة مش هتطلع. مم. لو تأملنا الكلام ده هنعرف انه الحياة ممكن نسعد بها وما نخشن في حته الشقاء حته القلم واللدة دي محتاجين فلعلنا نكمل غدا لو اذنت ليه معلش. معلش - [00:13:55](#)
ان شاء الله بازن الله. نراك غدا على خير ونكمel في حته الالم واللذة. وما يتعلق بالطمأنينة لانها بصراحة مهمة جدا. نراك على خير غدا ان شاء الله. اشكرك يا دكتور. اهلا وسهلا - [00:14:11](#)
اهلا وسهلا - [00:14:21](#)