

## جلسات #مع نفسي 12 ... المخلوقة والحاجة 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 المخلوقة وعلاقتها بالحاجة. اه - 00:00:00

المخلوقة وعلاقتها قلنا ان احنا هتفتح لنا حنة القلم واللذة والطمأنينة الموضوع الكبير ده موضوع اه بالظبط اه انا ازن الكارسة دي اه يعني ازعم انها يعني ستحدث 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 بقی. عشان تركز. اه. قل لي بقی ايه كان سؤال ايه المخلوقة ايه مدى علاقتها بحاجة الانسان؟ طيب احنا قلنا كوني مخلوق يبقى انا مش خالق. هم - 00:00:48

يبقى انا مش مطلق. نعم يبقى انا مش كامل يبقى 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 آآ نعمة. لانك لو ما كنتش عندك التليفون هيطفي ويفصل وحيقطعك عن العالم والاتصال لانه ما قلکش ان انا ايه محتاج شحن - 00:01:35

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

محتاج محتاج يبقى لا في حاجة والحاجة هي النقص فكوني محتاج تلقائيا هتؤدي بي الى حاجة تانية. طبعا خد بالك اي حاجة بقولها لازم نسلم بها يعني لازم اسلم باني كوني مخلوق او مخلوقة يبقى 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 اختراعات هو فاكر انه مش هيتحتاج لآ انت الحاجة عندك بل بالعكس كل ما لها بتزيد - 00:02:31

طيب وده هنتكلم عليه بعد شوية يمكن في حنة التوقعات والمعقولات كوني محتاج تلقائيا بتألم الحاجة تلقائيا تؤدي الى الألم. مم. ليه ناخذ مثالين جسدي وروحي الجوع الجوع هو ايه - 00:02:43

حاجة للطعم تعريفه تعريفه العلمي هو الم الم هو شعور بالألم طبعا الجوع شعور بالألم. بس احنا بقی عشان السرف والتخمة اللي عندنا ما بقیناش نستنى لحد ما نتألم. اه - 00:03:02

احنا اول ما تيجي سيرة الألم والجوع عادة بنفتكر مين اللي في الصومال واللي 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 نبقی قاعدين مع بعض ومن غير ما ناكل. مم. طيب انما في الحقيقة الجوع هو الم. العطش هو الم - 00:03:27

الألم 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 يقابله - [00:03:38](#)

الارتواء. نعم. محتاج لها ايه؟ ماية. طيب او سائل بالمناسبة طالما جبت سيرة المية دراسة من سنوات في منظمة الصحة العالمية اكرر من سبعين في المية من الناس لا تشرب الماء - [00:03:56](#)

هو اللي بيشررب ايه صودا ونسكافيه وقهوة ومش عارف ايه بيستغنوا تماما عن الماء. تصور؟ اه لانهم اعتادوا ان دايم بيبقى فيه نكهة اه مع انه المية متوفرة وسهلة يصل الامر بنا اننا ما بقينا ش ما بقينا ش نقبل - [00:04:11](#)

المية. عشان ما في هاش طعم. ما هو يا ابني الاصل انها ما بيقاش 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 ثاني الحاجة متعلقة بالالم وخذنا لها مثال ايه جسدي. نعم. اللي هو الجوع والعطش والكلام ده مثال روحي الحجر الانس مم اللي هي الوحشة مم. ده الم اللذة الانس - [00:04:41](#)

محتاج لها ايه؟ الناس اهي السوشيال ميديا بقى والمش عارف ايه والكلام ده والصحة الطيبة الى اخره حاجة اخرى حقت العلم مم الالم بتاعها الجهل. ايوة. اللذة العلم محتاج لها ايه؟ قراءة وسعي الى اخره - [00:04:59](#)

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

حتة الغربية عن نفسك. مم. حنة 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 الايه؟ الناس 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 يوقظ الانسان من نومه صباحا دفع الم وطلبوا لجنة ازاي هو هو ايه اللي يخليه يسير السرير والدفا والمش عارف ايه ويقوم بيدفع الم ايه الم خشية الفقر ولقمة العيش. مم. وفوات اجر صلاة مسلا. ده في عالم وفي المقابل طلب لذة. اللي هي عكس كده. ايوة - [00:05:58](#)

انا بقول للناس في المحاضرات مسلا هو ايه اللي جايكم تحضروا المحاضرة دي ندافعو 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 ابقى 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 بيعيدون عنهم. يعني دي حنة متقدمة شوية ادتني في يعني انما لا حاجة اقل من كده. كلامك سليم. بس اديني -

[00:06:48](#)

دي حاجة يعني يعني يمكن اكثر اساسا من كده. بتشعر بالغربة شوية وانت برضه متقدمة شوية. بص يا سيدي دفعة الم ان انا ما ليش بصمة في الوجود ده الم - [00:07:04](#)

ان انا ابقى شاعر ان انا ما عملتش اي حاجة ما قدمت للعلم اللي عندي وجودي زي عدمه مم. فاكر لما تكلمني عن الوجود والشخصية ده الم في مقابله 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 الايه - [00:07:44](#)

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

هو ليه آآ الولد الصغير بيتولد معه سرطان؟ هو ايه زنب الطفل في سوريا ان يقتل؟ دايماسئلة اللي متعلقة بالشر متعلقة بايه؟ هم. بالام لو الناس فقهوا ان الحياة لا تقوم الا على الم يقابله 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 طالها من الاخت مصممة كان نفسي تبقى موجودة بس اوريبها لك كده على اليمين واحد متختخ كده وتخين ومش عارف ايه وقاعد مسترخي ومعه ريموت وجنبه بقى بيتزا دليفري وجونك فود فاست فود دليفري وقاعد - 00:08:45

مم. والصورة جمبيه 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

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

اصل اللي هو فيه شوية تعب لكن مآله الى ايه؟ الى راحة حقيقية. لو الكلام ده اتفهمن هنعرف يعني ايه ان كل تعب الدنيا لا يساوي شئ في لذة اخرة. مم. لا يساوي شئ. بل بل قبل لذته الاخيرة. لا انت دلوقتي - 00:09:45

كل التعب ده حيروح لكن لازم نعرف انه لازم نعرف انه الالم ده سيقابله ولادنا. هم حخش في حاجة كده متعلقة بالالم واللذة مهمة جدا والظاهر انه حنة الحاجة والالم والولادة والطمأنينة حتاخذ منا جلسة تانية فاستحملني شوية. اها - 00:10:02

لما واحد يسأل سؤال زي هو ايه ذنب الطفل انه يتقتل 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 ينبغي ان يكون مذنباً علشان يتقتل - 00:10:20

هو مين قال لك كده؟ مم هو مش احنا بنقول انا لله وانا اليه راجعون. اه. يبقى انا لله يعمل بقى اللي هو عايزه ياخدني بقى في حادثة مروية في عربية في صاروخ بينزل على على بيت في فيروس بوسكنسر - 00:10:38

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

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

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

مين قال؟ هوليوود واياه يعني من قال ان الولد لازم يعيش تسعين سنة مش يمكن يبقى مكتوب له انه يعيش سنتين وبس. صحيح ده هيخش بقى في حنة التسليم وبالتالي تصور لو الكلام ده احنا فاهمينه. انا مرة كنت بدي دورة تدريبية فبقول 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 بناتي بقى في سرايرهم وقبلتهم راحت واحدة رافعة ايديها كده قالت لي لحظة يا دكتور معلش ترجع شوية كده قلت لها ايه؟ قالت لي انت قلت ايه - 00:12:05

قلت ان انا هروح. قالت لي لانت قلت قلت لها اه قصدك ان انا قلت ان انا لو ربنا مد في الحياء؟ 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](#)

آ 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. الراجل اللي عمال بيتصب بعرق ما هو صعب بس هو الصح. وصاحبنا المتخم هو الغلط. طب انا اقدر ازاى يعني اوصل للمرحلة دي - [00:12:38](#)

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

قلت لها بصي كده على مريم شايفها ربنا هياخد امانته في اي لحزة 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 ثلاثين سنة. ومن ومن هنا لحد بعد ثلاثين سنة نكد كل يوم. تعالي يا بنتي المش عارف ايه - [00:13:23](#)

آ جبت جبت المش عارف الشهادة بتاعتك والعلامات والدرجات ومش عارف ايه وسريرك يا جماعة اتبسطوا في حياتكم اليومية. ده احنا عندنا شعار اذا اصبحت فلا تنتظر المساء. هم. واذا امسييت فلا تنتظر الصباح. انا بالشعار ده بتبسط 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 نخشش في حنة الشقاء حنة القلم واللدة دي محتاجين فلعلنا نكمل غدا لو اذنت ليه معلش. معلش - [00:13:55](#)  
ان شاء الله بازن الله. نراك غدا على خير ونكمل في حنة 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](#)