

# جلسات مع نفسي 70 ... المدخلات: ما هي؟ وما قصتها؟ وما

## علاقتها بالصحة النفسية؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا بيك يا دكتور. واجب ثاني احنا كنا المرة اللي فاتت خدنا الواجب عن اه نموزج من المدخلات كان السؤال لو انت فاكر اديني اديني مسال او امسلة على مدخلات ممكن انت بتبقى الفتها او اتعودت عليها - [00:00:00](#)

بس ممكن يبقى تأسيسها سلبى عليك وحيننا فكرت في القصة دي ان انا كان عندي حاجة مش لاقى لها سبب. وهي ان انا ممكن الصبح ابقى رايح الشغل آآ حاسس ان انا متضايق مش مستحمل حد يكلمني كلمة. اه. يعني محتاج كده اول نص ساعة يسيبوني بس في حالي كده يعني - [00:00:36](#)

طيب. ففكرت لقيت انه وانا في الطريق اول ما بطلع من البيت بركب اه السيارة زحمة جدا. السواقة بيبقى مصر انه يركبني اربعة في واحد. فبقى قاعد متضايق لحد ما اما اوصل - [00:00:53](#)

جميل. المحطة اللي بعدها. اه مش جميل انك انت متضايق بس جميل قصدي توقفك عند المدخل ده. اه وبعدها في حنة معينة من الطريق اه زحمة جدا بناخد فيها تقريبا دي بتاخذ لها ساعة مسلا في اتنين كيلو. جميل. فحسيت اه ده ما ده كده طبيعي ان انا اوصل للشغل مخنوق ومحتاج بس اقعد - [00:01:03](#)

شوية كده هدايا. مسال جيد جدا بس انا هتوقف عند كلمة يبقى ده طبيعي ان انا اوصل لا ده مش طبيعي يعني كل المقدمات دي ما تأثرش علي سلبا؟ واحدة من الحاجات اللي احنا عايزين نتعلمها - [00:01:23](#)

انه ازاي تعدي عليك حاجات كان في يوم من الايام بتعدي وتعمل لك انفجار عصبي ومش عارف ايه وهي نفسها اللي بقت بتعدي عليك بعد كده من غير من غير ما تحدث - [00:01:40](#)

نفس الاشكال لانه المدخلات دخلت على عمليات مختلفة بقى في مخرجات مختلفة مم واضح فحنته انه المسال التقليدي اللي احنا بنقوله بتلاقي اتنين في نفس الشارع واحد متعصب واحد ماشي بهداوة ومشغل مسلا حاجة بيسمعها في راديو ولا في كاسيت هو كاسيت ايه يعني في سي دي ولا في اي حاجة. طيب - [00:01:50](#)

طب ليه؟ طب ما هم في نفس المكان. هم. والمفروض نفس المدخلات انما المخرج بقى مختلف هنا بقى العمليات فشغلنا كله اللي بدأنا بيقرأ هو كله على العمليات انت ازاي تقدر المدخلات دي تشتغل عليها شغل مختلف؟ مم. تطلع منها مختلف - [00:02:16](#)

طيب احنا خدنا المرة اللي فاتت المصطلحات بتاعة المدخلات والمخرجات. ايه علاقة ده باقرأ بقى يعني؟ جميل آآ كالعادة قلنا انه في منهج معين والمنهج ده عادة في فقه النفس يبدأ - [00:02:37](#)

معرفة المصطلح. هم هي اقرأ معناها ايه؟ كلمة قراءة معناها ايه القراءة في اللغة يعني الجمع وقالوا القراءة هي جمع الكلمة من حروفها المكونة لها. هم. فكلمة قراءة معناها انك تجمع الحاجات المفككة المنثورة. عشان تكون منها - [00:02:50](#)

مفيدة بين قوسين. طيب الكلمة دي حنرجع ثاني ازن بعد كام جلسة كده حنربطها بكلمة مهمة جدا هي كلمة ايه؟ العقل مم. لان العقل في اللغة الجمع. مم. والامساك والربط وو - [00:03:09](#)

وبالتالي اقرأ كانك بتقول اعقل فالقراءة هي انك ما تبصش على الحاجات كده بطريقة آآ مترامية منثورة مفككة لآ انت بتبص على الحاجة كده وانت بتجمعها على بعض. ولذلك لاحز معزم العايب الاطفال اللي احنا بنديها للاطفال هي قائمة على العقل - [00:03:26](#)

قائمة على الجمع. هم. يعني الناس اللي عندهم آآ اولاد بيعرفوا انه بيحب لهم حاجة معينة مسلا بتلاقي منثورة زي قطع الليجو منثورة هو بيقد يجمعها ويقعد يعمل بينها آآ - [00:03:46](#)

آآ حاجات متناسبة ومتناغمة ومتناسقة مع بعض. ودي تؤدي لذي ودي مرتبطة بدي دي كلها الية عقل. هم. فاحنا نعود الابناء يعني او يعني وندربهم على العقل من الصغر السؤال اللي الناس عادة بتسأله. هم - [00:03:59](#)

طب ما دمت اقرأ يعني تتناول المدخلات وكيفية التعامل معها. بس هل الكل بيعمل الكلام ده في الحقيقة نعم بس بيعملوها يا اما بشكل غير واعى يا اما بشكل واعى. مم - [00:04:13](#)

طيب لكن احنا معظمنا بنعدي بالكلام ده. بدليل انه لو انت حد جالك مسلا وقال لك فلان قال عليك كزا تروح انت لحزة لحزة شوية اه انت انت جبت الكلام ده منين؟ عارف الوقفة اللي انت عملتها؟ دي محاولة تعقل - [00:04:28](#)

مم لانك انت مش عايز يخرج منك مخرج بين قوسين اللي هو السلوك بالحكم على انسان لآ أنت الاول بتقف كده وتقول له لحظة شوية انت شفته امتى وقالها لك في انهي سياق - [00:04:45](#)

كان زعلان طب انت قلت له انا قلت ايه قبل كده انت ايه اللي بتعمله؟ انت في الحقيقة بتبعد عن الصورة وتروح موسع الدائرة كده وتروح باصص على على دائرة اوسع. دي عملية قراءة - [00:04:58](#)

طيب. ده معناه يا دكتور انه كمية المدخلات اللي بتدخل لنا مسلا او الحاجات اللي الواحد بيتأسر بها في طول اليوم يعني كمية مهولة جدا. تحصى. هنقعد نركز مع ده كله. جميل - [00:05:10](#)

السؤال اللي انا بسأله دايمًا للناس كام شخص في القاعة مسلا بيقوا قدامي في دورة تدريبية كام شخص فيكم بيسوق عربية المعزم بيرفع ايديه ممتاز. كم واحد في اللي رفع ايده عالم فيزياء - [00:05:21](#)

تقول له ايه دخل ده قل له ممتاز يبقى انت لما سوقت العربية لم يضطرك هذا ان تكون عالم فيزياء. هم. لكن خدت من علم الفيزياء ما تحتاجه لقيادة سيارتك - [00:05:36](#)

قيادة امنة. مم انا عايزك تعمل نفس الحكاية دي زين. تقف عند المدخلات التي تجعل من قيادتك لحياتك قيادة امنة احنا اللي بيحصل مع شبابنا اليومين دول انهم يقفون عند الكوافه - [00:05:49](#)

ويجي عند الحاجات اللي تجعل من قيادته لحياته قيادة امنة وما بيعرفش عنها حاجة. هم. فتلاقيه مسلا بيستوقفك اوي كده وهو في طابور مسلا بيستنى معك في مول ولا في - [00:06:03](#)

هو التليفون ده جبته منين مم. الكفر ده اشتريته منين؟ ده بيستوقفه. مم. انما ما يستوقفوش مسلا لما يشوفك آآ شخص راكز كده وهادي ما يجيش يقول لك معلش انا انا عاجبني قوي الهدوء اللي انت - [00:06:15](#)

انت بتتدرب فين مم. انت بتقرا القرآن ولا ايه انت انت بتعمل يوجا ولا ولا الحكاية دي دي ما بتستوقفناش فاحنا نتوقف عند مدخلات للاسف غير نافعة والمفروض من المدخلات اللي نتوقف عندها زي كثير مما يحصل في الاعلام مما يمر علينا وعلى ابناؤنا

وعلى ما يعني ما نتوقفش عنده. فباختصار - [00:06:30](#)

المدخلات كتيرة؟ نعم هل ده يعني ان احنا لازم نتوقف عندها كلها؟ لآ بس ده حيستدعي منك انك تعرف انت مين وعايز ايه علشان تعرف ايه فقه الاولويات بتاعك اللي بناءنا يعني حصل مرة معي موقف كنت في معرض كتاب - [00:06:53](#)

فسمعت صوت ورايا كده وتخيلت من الصوت انه الصوت صادر عن الواحدة لا تتجاوز تلتاشر اربعتاشر سنة بالكثير. اه واحدة بتقول للتانية الله اخيرا لقيتها يعني يعني بطريقة شبه دي شوية - [00:07:08](#)

فانا بصيت كده واز بتلاتة بنات فعلا تلتاشر اربعتاشر بالكثير بتبص على كمية روايات كلها سخيصة كلها سيئة طيب فانا رحنا واقف قلت لها معلش يعني انت فرحانة قوي عشان لقيتي ايه بالزبط - [00:07:24](#)

طبعًا الكلام ده ما قولوش كده بقدم نفسي. مم. انا فلان وبشغل كزا عشان يبقى في كسر للحاجز مسلا قلت لها انت عارفة انه الرواية دي لو قرينتها ممكن تخشي فيها وما تطلعيش تاني لانك مش مستعدة. مم. انت عارفة انك ممكن تتقمصي اي شخصية وتبقي مكتئبة

انت عارفة - 00:07:41

امة واضح من ردة الفعل انك حتى مش عارفة تدافعي عن اختيارك. هم. مما يدل عنك اي حاجة. هي بقى اسألها طب لو واحدة قالت لك انت مزلومة الاسلام ضحك عليك. مم. والحجاب ده مش فرض - 00:07:58

والرجل لازم يبقى متساوي مع المرأة في الميراث. تقدري تردي عليه؟ لأ. الرواية دي هتخليك تردي عليه؟ لأ. هم. الصحة النفسية بقى اخبارها ايه مم راحت حياتنا كلها تقريبا بتدور حوالين المدخلات - 00:08:15

اه بتدور حول طريقة تعاملها مع كثير من المدخلات اللي اه هل يعني ده بيجعلنا نتوقف شوية عند المدخلات ايه هي وقصتها ومدى خطورتها؟ نرجع تاني نعرفها تعريف قلناها قبل كده المدخلات هي كل ما يمر علينا - 00:08:30

كل ما تتلقاه يعني ادوات الحس. وبالتالي احنا بنتكلم على بلايين المدخلات في الحياة اليومية. مم. طيب وده مما يجعل المدخلات امرها صعب. لانك انت ما بتعرفش يعني هتلاحق على ايه ولا على ايه - 00:08:46

في دراسة بتقول لك لو انت عايش في مدينة متوسطة يبقى انت بتشوف في اليوم ما لا يقل عن سبعمية الى تمنمية اعلان تجاري ياك؟ اه في اليوم في اليوم - 00:08:59

اما لو كنت عايش في مدينة من المدن المزدحمة زي سنجاور هونج كونج اه نيويورك دبي انت بقى بتخش في الف ومية الف ومتين اعلان تجاري بيعدوا عليك وانت لا تظن ان كل كل دول دخلوا وقصروا وانت ما تعرفش. هم - 00:09:11

وبالتالي فكرة المدخلات اولها هي كل ما تتلقاه ادوات الحس وده بيخليها عدد المهول جدا بس المشكلة هنا انك هل انت قادر على التعامل معها كلها؟ هم. انا بصور المدخلات للناس كأنهم ضيوف - 00:09:29

هم انت كل يوم بيدخل لك ملايين الضيوف. نعم انت عندك القدرة انك تتعامل معهم كلهم تقعدهم كلهم في مكانهم تخليهم كلهم ياخدوا واجبه من الضيافة والكلام؟ ولا ولا هتركز في ناس وناس تانية ممكن - 00:09:46

طب واللي طنشته ممكن يخش ياخذ مكان مهم وانت مش عارف؟ هم هي دي المدخلات باختصار خطورتها بكثرتها بانها ممكن تدخل معها حاجات كتيرة وانت مش عارف. هم ممكن تألفها وانت مش حاسس - 00:10:00

حديك مسال بسيط جدا لو حد جه قال لك اه قبل عشرين سنة قبل ثلاثين سنة هيجي يوم عليك في رمضان هتلاقي في عري في الشاشة ورقصات بترقص في اماكن عامة - 00:10:16

وشيشة موجودة في ازقة الشوارع والناس ما بتروحش على التراويح بقدر ما بتروح آآ تحضر في كافيها ومش عارف ايه. مم. هتصدقوا؟ كنت هتقول له يا اخي ايه سوء الظن ده؟ مم. يا اخي والله الامة فيها خير يا اخي - 00:10:33

طيب احنا فين دلوقت طب ما الذي اوصل الناس الى هنا؟ الفت المدخلات. هم. المدخلات كتير لدرجة ان احنا الفناها لما واحدة تخش لي مسلا في في دورة من الدورات وتبقى منزعجة. دكتور انت بتتكلم كتير على حنة العري ومش عري. طب يعني يعني هي ايه المشكلة ان انا ابقى لابسة - 00:10:47

مسلا شورت في البيت واقول لها في البيت مع مين؟ ولادك وبناتك موجودين؟ اه ايه المشكلة؟ ايه اللي ايه المشكلة؟ انت انت فاهمة انت بتقولي ايه؟ هي هي الست دي حصل لها ايه؟ مم - 00:11:08

دي الفت كمية مشاهد عري في المسلسلات والافلام لدرجة انها وكأنها بتقول لك يا عم احمد ربنا ان انا مش قالها لك في الشارع يا عم. هم. ده انا ده انا حنة ان انا اقلع في في البيت دي. ده ده انتم لازم تدخلوني الجنة. ليه؟ لانها الفت المدخلات - 00:11:21

مم. لدرجة انها بقت تشوف نفسها في اللي بتعمله هو ده الاصل. مم معناه هي ايضا يعني زي البنت اللي تتصور انه هي ايه المشكلة في الدايت والجينز الضيق مم. لانها هي فاكرة ان العري مجرد انها تبقى لابسة جيبة مسلا فوق الركبة ولا معرية الجسد. انما حنة انها تبقى كاسية عارية - 00:11:39

دي مش واخدة بالها منها لما شبابنا يصلوا لمرحلة انه ما عندوش اي مشكلة يلبس جينز اللي بيسموه طيب والبوكسر بتاعه باين من ورا هو هو ازاي وصل للمرحلة دي اللي ما لهاش اي دعوة بالمنطق. هم - 00:12:02

الفة المدخلات. يعني ده لانه بيشوف ده كتير بيشوف وعشرات ومئات المرات لحد ما يبقى ازاي الشباب لو وصلوا لمرحلة انه عادي جدا انه ممكن يشتم صاحبه بالام والاخت بس ده هزار. هم. ليه - [00:12:16](#)

الف المسألة تعال قل له طب انت ترضى ان مامتك تبقى معدية جنبك وانت بتاخذ الشتيمة دي من صاحبك؟ اكيد لا هيقول لك لا. هم. طب بتعملها ليه الف المسألة. مم - [00:12:34](#)

ازاي وصلنا لمرحلة انه الاعلاميين الاسلاميين لما عايز ينكت في السياسة يروح جايب لك لقطات من افلام لناس هو نفسه ما بيحبهمش لانه الف الافلام لدرجة انها بقت هي اللغة المشتركة بينه وبين الجمهور - [00:12:44](#)

يعني بقى بيستخدم لقطات من الناس هو يرى انهم فساق فجرة بس بيحبها عشان والمش عارف ايه من اللفة. مم. انا فاكر ان احنا وصلنا مرحلة كان خطيب الجمعة بيستدعي نكات من المسلمين في الخطبة اللي بعدها بيلعنهم - [00:12:59](#)

انت ازاي انت ازاي بتعمل كده؟ الفة فمشكلة المدخلات انها ممكن توصلك لمرحلة انك انت وده اللي بالمناسبة وده اللي بيقعوا فيه الاهالي في التربية آآ لا بيراعوا المدخلات اللي في البيت الصور الاعلام الباربيز الدمى الصور اللي موجودة في كل مكان - [00:13:17](#)

ويألفها الطفل ويتربى عليها وبعدين تعال بقى جيبه في العيادة دكتور انا ابني ما بيسمعش ومش عارف ايه. انا ابني آآ معتاد على يظهر ان الموضوع ده هياخد وقت يعني ازن ان احنا محتاجة محتاجين جلسة تانية في الكلام ده. اكيد. لانه بالزات لان انا لما دخلت - [00:13:38](#)

حتة تربية شعرت ان احنا محتاجين يعني نفصل فيها شوية. بس هستأزن حضرتك ممكن ناخذ في الاخر الجلسة النهاردة اضرار المدخلات بشكل عام بشكل عام اه كثرتها تشتيتها لينا - [00:14:00](#)

والضغط النفسي اللي حتمله واحنا مش مش شاعرين به. ما بتخشش لوحدها بتخشش معها روابط كثيرة وسلبيات كثيرة. ومن اهم آآ الاضرار للمدخلات انها تؤثر على الذاكرة. مم. تلاقي شاب لسه ما عندوش عشرين سنة عنده الزهايمر. طبعا مش قصدي الزهايمر يعني متشخص. مين ساكت؟ ده بينسى كتير - [00:14:12](#)

لكثرة المدخلات. مم. اللي بقت بتشغل حيز من الذاكرة عنده وهو مش حاسس حتى اشعار اخر بقى. ان شاء الله. متشكرين دكتور. اهلا وسهلا. اهلا وسهلا - [00:14:32](#)