

## #التغيير(6) #برنامج\_أزمة\_مفاهيم

### #دكتور\_يوسف\_مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج أزمة مفاهيم ومحديثكم الدكتور يوسف مسلم وهذه الحلقة السادسة عن التغيير اذا تحدثنا سابقا عن التغيير كمفهوم وسوء فهم هذا المفهوم. وكنا قد تحدثنا عن كيف يؤثر كبناء معرفي اذا اسألنا فهم - 00:00:03 هذا المفهوم. لكن يا ترى كمخزون فهمنا لانفسنا. اين تقع كلمات او هذا المفهوم مفهوم التغيير في اذهاننا. وماذا يعني ما هي شبكة المفهوم فمن الآثار النفسية لسوء فهم التغيير كمخزون لفهمنا لانفسنا. بداية انه سنتعرض لازمة كبيرة في - 00:00:32 قم على النسخة الاصلية بانها سيئة. يعني في انسان دايما بتلاقيه متهم نفسه بالسوء. شو ما عمل؟ متهم نفسه بالسوء. شو ما غير متهم نفسه بالسوء شو ما اجتهد متهم نفسه بالسوء. هذا جزئيا ان تنظر الى عيوب نفسك وتصححها مطلوب اكيد. لكن ان تصبح انت - 00:01:01

نسخة سيئة بكل ما فيك وتنظر دائمآ انك شخص فيه عيب بكل ما فيه هذه مشكلة كبيرة وهذه ترتبط لسوء فهم التغيير كمخزون لفهمنا لانفسنا. وبالتالي هنا قد تحصل المقارنات غير العادلة. فنجد الناس الذين - 00:01:21 يبنون انفسهم بالناس الذين تفوقوا. هون في لعبة نفسية صغيرة بلعبها مع المراجعين. تمام؟ هي لعبة ذهنية اكيد يعني بسؤال المراجع لما بيجيوني احيانا وبكون عنده حمى التغيير. يا ترى هل من الممكن ان تستبدل - 00:01:41 احصد بكل ما فيك نسختك هذه بكل ما فيها بشخص اخر بكل ما فيه. من الناس اللي بتعرفهم معرفة جيدة. بعض المراجعين بقول لك اه تستبدل مع فلان وفلان. بسأله من جديد. هل تعرفوا معرفة جيدة؟ يعني تعرف ايجابياته وسلبياته وطبيعة حياته ازماته. الامور الموجودة - 00:02:01

فيها حياته. اه بقول لك لا. طب ممكن انا بدي تختار مين اللي حواليك اللي بتعرف كل ما فيهم. طبعا مش كل ما فيهم بمعنى مئة بالمئة بس تعرف الكثير او حتى من ايام الجامعة. غالب الناس يصمت ويقول لا انا بصراحة بجد انه انا راضي بنفسي بس - 00:02:21

اه اكون يعني عندي سلوكيات افضل. وفعليا هذا المفهوم ااسي انه التغيير الهدف منه ان نرضى بانفسنا. نرضى انفسنا كنسخة كاملة متكاملة كنسخة اصلية ونعدل ونعدل ما نراه غير جيد من سلوك او افكار او - 00:02:41 ردود فعل وبالتالي كثرة المقارنات كثرة الحكم على النسخة الاصلية بانها سيئة سيؤدي الى احتقار واستصغر وهذا شعور سيء واكيد مش مطلوب نهائيا. انه نحتقر انفسنا. مطلوب انه نتفقد انفسنا. نتعرف على عيوب انفسنا - 00:03:01

لكن لا نحتقر انفسنا. وممكن هذا احيانا في جانب اخر يضخم الركون للنفس. انه مثلا في سوق التدريب والتنمية البشرية والطاقة وكل ذلك هم بيخلوك ترکن الى نفسك. يعني ترکن الى نفسك بانه انت السبب وانت - 00:03:21 الالاسس وتفكيرك الاداء في التغيير. فمجرد انت اردت التغيير تمام؟ ارادتك هي التي تحرك. اذا ارکن الى بانه ستحقق ذلك. وهذه اشكالية كبيرة في فهم التغيير وفهم انه بالاخر في محددات بالمحيط. في قضاء - 00:03:41 قدر يحيط بنا قد لا يسمح لك الان بهذا التغيير. لانه ليس لك به مصلحة او انت مبتلى بشيء لم يتغير الان حتى يتم تعلمك وتربيتك الربانية من هذا الابتلاء. وبالتالي تضخيم الركون للنفس وكانه انت اذا - 00:04:01

قررت تتغير ستتغير مبشرة هذا من سوء فهم انفسنا. هذا شخص لا يفهم النفس البشرية لا يفهم نفسه لا يفهم ما هي الارادة البشرية وقديش حدود الارادة البشرية مقابل المشيئة الربانية. وطبعا لما احنا منبالغ او منضخ - [00:04:21](#)

او منقل او منحكم عالنسخة الاصلية بانها سينة من مردود ذلك كثرة التعرض للاحباط والانزعاج اللي ممكن يستنزف قوتنا النفسية في جهد نفسي من القلق والتوتر والانزعاج وما يكون في مردود نفسي حقيقي بانه - [00:04:41](#)

يبذلوا الجهد المناسب في المكان المناسب لاحادث تأثير قد يؤدي الى النتيجة المرجوة من التغيير وبالتالي الامكانات النفسية في كل مرحلة تتيح تأثير مختلف ومغاير. فتقبل المرحلة تقبل ما انت فيه تقبل. المقصود انه كل عمر مررت فيه كان امكانيات التغيير - [00:05:01](#)

لانه الامكانيات النفسية مختلفة. يعني امكانيات الشاب الصغير تختلف عن الرجل امكانيات الطالب تختلف عن المدرس امكانيات الاعزب تختلف عن المتزوج. وبالتالي في هذه الامكانيات النفسية في كل مرحلة تتيح لك تأثير - [00:05:32](#)

كتير مختلف يختلف. تقبل المرحلة اللي انت فيها. تقبل ان تفهم محيطك جيدا وتفهم نفسك جيدا حتى يكون مخزون فهمك لنفسك اساسي في ان تعدل اخطاء فهمك لمفهوم تغيير وبالتالي تحصل على التأثير المناسب في المكان المناسب بالشكل المناسب حسب المتاح. استودعكم الله عز وجل - [00:05:52](#)

ونراكם باذنه تعالى في الحلقة القادمة من ازمة مفاهيم - [00:06:22](#)