

## #التغيير11( #برنامج\_أزمة\_مفاهيم

### #مفهوم\_التغيير#الدكتور\_يوسف\_مسلم

### #اختصاصي\_العلاج\_النفسي\_والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج أزمة مفاهيم ومحدثكم الدكتور يوسف مسلم وهذا اللقاء الأخير في سلسلة التغيير.

وقد وصلنا إلى عن بعض التطبيقات الحياتية حيث سنشير إلى قضايا هامة جداً لها علاقة بمفهوم التغيير - 00:00:03

وابعد مفهوم التغيير. لكن لكل من لم يشاهد السلسلة أو يتبعها من البداية. نرجو أن تعودوا وتتابع من البداية حتى تكون المعلومة

كاملة وواافية في هذه الحلقة التي سنقوم من - 00:00:33

خلالها بربط المفاهيم أو المفهوم بشكل واضح ببعض التأثيرات والتطبيقات الحياتية كثيراً ما أثار مفهوم التغيير. الرغبة في تغيير الصفات النفسية. بل على العكس إذا تابعت مفهوم التغيير وأول انطلاقته مفهوم التغيير فسنجد أن معظم من تحدث عن التغيير كان

يقصد بداية - 00:00:53

أنه نغير من صفاتنا النفسية. لكن هنا يأتي السؤال هل هذا ممكن؟ أم أن هناك نوع من المبالغة عندما نتحدث عن تغيير الصفات

النفسية. قد يكون المبالغة عندما نتحدث عن تغيير - 00:01:23

غير الصفات النفسية هي في تغيير بعض السمات التي جبناها أو كانت هي أساسية في طبيعة شخصنا يعني كثير من الناس يقول أنه سيغير في شخصيته. وهذا غير دقيق نحن نغير في سلوكياتنا - 00:01:43

ومع المدة بعض السلوكيات قد تصبح عادات سلوكية جديدة. فتغيير الصفات النفسية الأدق من نوع عندما يعني نتكلم ونقول أنه

بدي أغير في بعض عاداتي السلوكية وهذا أدق أنه نغير بعض العادات السلوكية - 00:02:03

تأثير العادات السلوكية ممكن. لكن برضه في نقطة أساسية ومهما أنه لاي درجة تكون هذه العادات السلوكية لها علاقة بطبيعة بنيتنا الشخصية بالاصل. فمثلاً بعض الناس الذي اعتاد على موضوع - 00:02:23

الخوف الزائد هل يمكن أن يغير ذلك؟ هذا يعود إلى كثير من التفاصيل منها كان طفلاً هل كان يخاف لأنه كل ما كانت الأمور يعني قديمة موجودة في بنيتنا النفسية من الأصل. كل ما كان تغييرها حيكون في تحدي أكبر - 00:02:43

وبحاجة لامور أكثر حتى نستطيع عمل هذا التغيير. لكن كما قلنا حتى لو كنا منا نغير بعض الصفات النفسية والتي قلنا الأدق منها تغيير العادات السلوكية اللي قد تكون غير مرضية لنا أو - 00:03:05

فعلياً تعيق حياتنا فلنتحدث عن التأثير. كيف يؤثر على هذه الصفات كيف يؤثر على هذه العادات حيث أن مجموع التأثير ينتج التغيير بكثير من أمور التدريب وآآآ أمور آآآ الحديث التحفيزي - 00:03:25

أنه آآآ كان هناك استدلال زائد في موضوع التغيير بموضوع الكسب المادي. فهذا الشخص يعني دليل أنه قوته وامكانياته على احداث التغيير هو استطاع ان يكون مليونيراً. او استطاع ان يكسب ثروة - 00:03:54

وهذا بصرامة عبارة عن استدلال مضلل. مضلل جداً. لانه موضوع انه الشخص قدر يحقق لا يعني بالضرورة انه فعلياً استطاع احداث تغيير حقيقي. لاجل ذلك للي بتتابع او تابع مسبقاً موضوع - 00:04:14

التدريب وموضوع التحفيز اللي بيتحدد وبيستدل دائمًا بالمكاسب المادية. كان كثير من الحديث كانه يدعوك ان ان تكون منتجا انك تكون كانك انت منتج حتى تستطيع ان تسوق بضاعتك. لكن ما نقول كن منتجا لا منتجا. انت مش - 00:04:36 بحاجة تكون منتج. انت بحاجة تكون منتج. وهذا الفرق الدقيق والأساسي. لانه الاستدلال بالكسب المادي هو عن استدلال مضل غير دقيق بخصوص القدرة او الامكانية او حصول التغيير في بعض الاحيان وقع بعض الناس في موضوع التطلب الزائد. في ناس متطلبين ومهمها احدث - 00:04:59

من تغيير يطالب باكثر فهو متطلب. وهذا نجده احيانا بالاسر تكون الام وبينهم وبين الكماليين اكثر يعني ليسعون الى الكمال الزائد عن الحد. فتكون الام متطلبة مهما فعل ابناءها. باماكنكم تكونوا احسن. او تقارنهم - 00:05:29 اخرين ومعنى المقارنة انه غيرك احسن منك. هنا يعني في لعبة نفسية بسيطة دائمًا بحكيها انه هل هذا الشخص اللي بتقارني فيه. انت بتقارني بصفة من صفاتك ولا بتقارن كل ما فيك - 00:05:53

بطبيعتي بكل ما فيه. لانه لو صار مقارنة كاملة متكاملة بين شخصين بكل ما فيهم. سنجد في الكل في ايجابيات وسلبيات لا احد يعد من الايجابيات ايضا حتى لو ظهرت منه سلبية. وبالتالي ما هو المنتج - 00:06:13 او الناتج عن المطالبة الزائدة باحداث التغيير. ما هو المنتج للمطالبة الزائد من الزوج بانه زوجته تتغير وتغير وتغير وتغير اكثرا. وخصوصا لما يكون التغيير مش في عادات سلوكية سلبية - 00:06:33

احنا لو كان في شخص عنده عادة سلوكية سيئة وطالبه بتغييرها هذا ممكن. لكن الاصعب تغيير الصفات النفسية او احداث تغيير عميق في طبيعة تصرفات هي اعتقاد عليها الشخص لفترة طويلة. وهي ما فيها - 00:06:52 اه منظور نحكي حلال ولا حرام. ان كان الشخص يجترح حرام او حرمات. لا مطلوب منه انه يبحث عن التغيير. لكن احيانا بعض الامور هي انه الشخص شايف انك هيك ممكن تكون افضل - 00:07:12

وبالتالي هذا احيانا بيصير ايضا المعلم اللي بيطلب من طلابه. من المجتمع اللي يطالب بعض افراده باحداث التغيير. لكن هون بنرجع وبنحكي ما هو ثمن التطلب الزائد؟ حتى تفهموني اكثر - 00:07:27

انا ما بتحدد برجع وبحكي عن نقطة انه نغير العادات السلوكية السيئة. ما بحكي عن انه اذا شخص عماله بيمارس بعض الذنب انه يتوقف عنها. لا لا لا. هذه الفتة غير داخلي في الشريحة اللي بحكي عنها الان في - 00:07:44

موضوع التطلب الزائد. هذا بالعكس ليس تطلب زائدا. هذا توجيهه هذا ارشاد. هذا اخذ باليد. هذا نصيحة تطلب الزائد بانه بعض الامور اللي بتصرير الطالب فيها زي الام اللي ابنها معدله خمسة وتسعين ولما بتجيئ شهادته بتتحكي له الخمس على - 00:08:04

اللي ضايلين وبين راحوا؟ او الزوج اللي بتكون زوجته بتعمل المستحيل حتى ترضيه ومع ذلك بروح لتفاصيل بسيطة وصغيرة وبضل اريدها باخريات او الطالب طالب بيبدل جهد في المدرسة. جهد كبير وبضلهم يحسسوا انه لا المدارس الاخرى هي - 00:08:24

افضل منا ممكن تكونوا افضل او المجتمع وبعض افراد المجتمع اللي دائمًا بشعرك انه في مجتمعات احسن منا بكثير وهدول كلهم بيتجاهلو امر هام جدا. الا وهو انه التغيير لاحادث التغيير. هذا يحتاج - 00:08:47

الى جهد وقد تكون يعني بالخلطة اللي انت موجود فيها بایجابيات وسلبيات الحالية بما انها بعيدة عن الذات السلوكية السيئة بما انها بعيدة عن اقتراف واجترار الذنب قد تكون شخص جيد جدا. تمام؟ لكن التطلب الزائد - 00:09:06

ايد معناه ضغط ودفع نفسى اتجاهه سلبي للاسف. كيف ممكن يكون سلبي شفنا كثير من الطلاب اللي كانوا يهتموا كثير. التطلب الزائد دفعهم ليهملوا المادي. فهو شو ما عمل مش هيوصل لارضائه - 00:09:26

معلمه او مش هيوصل لارضاء اهله. ولما بتجيئ تمنية وتسعين بقولوا له وبين راحت العالاتين. فالافضل انه ما يدرس. وبالتالي بصير في دفع نفسى باتجاه سلوك سلبي. وللاسف لما يقصر مرة ومرتين بحس انه فعليا راح عن كايل وما هو متbehel على كل الاحوال يعني - 00:09:46

بروحنا كاهل حمل ثقيل. وبلاقي انه بالآخر اللي كانوا يدفعوا دفع اتجاه انه يكون احسن. ما عملوا هالاشي الكبير فعلى الاغلب على

الاغلب بسلوكنا البشري احنا منمبل للراحة. فهيك ريح حاله من عبه وشبح الدفع الدائم - 00:10:06

باتجاه انك تكون افضل الزوج او الزوجة في المقابل احنا ضربنا مثل عالزوجة خلينا نحكي عن الزوج. الزوج اللي دائمًا بتحسّس جوزها انك مقصّر وممكّن تنتج اكتر اعمل اكتر تسوّي اكتر وانا هون برجع وبحكي احنا بنحكي عن الفئة اللي هي بتكون عاملة واجباتها. بالاصل مش مقصّرة لكن اللي حواليه عندهم تطلب زائد - 00:10:26

لذلك سميناه التطلب الزائد. ممكن توصل لمراحل من المراحل مع زوجها انه خلص هذا اللي عندي وهذا يسيء للعلاقة الزوجية. فلما يوصل لحد اه ويوقف هذا النوع من الابتزاز سواء الزوج او الزوج الابتزاز العاطفي انه لازم تعمل لازم تكون احسن لازم تنتج اكثر ويتوقع - 00:10:49

قف هذا الشيء لانه خلص الطرف الثاني انه انت وضعت له حد ممكן تلالي حالك في دائرة الراحة الجديدة انه انت اوقفت التطلب بالعكس هداك يخليك تتراجع تمام مش تقدم وتعمل اشي جديد. فعليها ليش اضلني انا اغير؟ طلع الاسهل اني اسكت الناس ويتوقفوا عن انه يطلبوا مني انى - 00:11:09

تغير او انتج اكتر بالعكس لما سكتوا لقيت انه فعليا الافضل اني اكون انا كمان بمنطقة من مناطق الراحة وما ابذل جهد زائد لانه لما بذلت جهد زائد عملت كل اللي عندي ما خلصت من انتقاد من متابعة من ازعاج لكن الان انا مرتاح - 00:11:32

وبقدر حتى اتراجع شوي وانا مرتاح فبوصل لمنطقة الراحة. المجتمعات اللي بتكون متطلبة في الواجبات نجد ذلك مثلا مثلا. فالطلب من الناس انه يعني مثلا اه في موضوع الاقبال عالزواج والشباب انك انت لازم ما تكون اقل من غيرك - 00:11:52

يعني اذا الى ترك امور الحال لانه صار الحال متعب - 00:12:17

حب لهم دايماً أنا بحكي للأسف انه في مجتمعاتنا ضريبة الحلال غالبة. يعني تعال مثلاً عالبنوك المعاملات ممكن تكون من اصعب المعاملات في بعض البنوك. تمام؟ وبيجي بقول لك مش بدك تاخذ حلال؟ طب هو أنا مشان اخذ حلال لازم تغلبني كل هالغلبة -

تمام؟ في الزواج. طيب مش انت بده تتزوج؟ ما لازم انت تخلص واجباتك. واحد اتنين ثلاثة اربعة. طب بس هذا الاشي اللي انت عمالك تطلبه هادا بعيق الزواج مش بسهل الحال؟ في واضح انه مفهوم التطلب الزائد للتغيير -

هو مرهق ومضني ومتعب لافراد المجتمع لافراد الاسرة اي من الزوجين اذا كان شخص متطلب. وبالتالي هون بنروح لفن زراعة الاحباط. في مجتمعنا معاينا في قضيائنا في موضوع تطورنا في موضوع الحياة اللي فيها نوع من الحداثة والتقنية. في موضوع الثقافة والحفظ - 00:13:17

موروث الثقافي وايضا التعامل مع الثقافات والانفتاح الثقافات في موضوع بروز ظواهر سلوكية سلبية في موضوع حفظنا على التاريخ والحقوق وكل هذا الكلام. في وسط هذا الكلام فيه فن في زراعة الاحياء - 00:13:47

وهي الجزء احيانا من الحرب خلیني اسمیها الثقافية. بدک تسمیها الحرب النفیسیة ب تستطیع. لانه وین فن زراعة الاحباط؟ انت مش  
حتقدر تعمل اشي. يا اخی های قضایا كبيرة مش حتقدر تقدم اشي - 00:14:07

يتوقع انت لو عملت غيرك من المجتمع حي عمل ؟ يا اخي خليك بين هالناس ولا تغلب حالك زيادة. زي ما قالوا في المثل حط راسك بين يا قطاعي الروس. وبالتالي حنتفاجأ انه في فن في زراعة الاحباط - 00:14:27

فاما انه بيصير الشخص عنده دافعية عالية جدا اتجاه القضايا والامور الخاصة فيه. وهاي الدافعية اذا كانت زائدة عن الحد للأسف  
لأنه امور التغيير واحدات التأثير بتاخد وقت. فممكن سريعا ما يحيط الشخص او 00:14:44

حتى من غير ما يصبر عنده دافع ممكن يصير فوراً عنده احباط بانه مش حبيستطيع يقدم او يعمل او يؤثر او انه حتى تأثيره البسيط هو مش هيفرق في الخارطة الكبرى للقضية او للمجتمع او لامور - 00:15:04

الظواهر السلبية او مواضيع اللي هي حقوقنا. سواء كانت حقوقنا في اوطان سليت منا. او حقوق في الحفاظ على هويتنا ووجودنا وديننا. بالتالي فن زراعة الاحباط هو فن من فنون التعامل مع دافع التغيير. دافع التغيير. لاجل ذلك وضعناه في هذا الجانب. لانه دافع التغيير - 00:15:24

دافع جميل وحكيانا مشان يكون دافع التغيير الدافع حقيقي احنا بنوظفه في الاداء في التأثير. لكن اذا حتى فشلنا انه نوظفه في الاداء وبلشنا نشعر انه لن نستطيع تقديم شيء وسيكون من الصعب علينا - 00:15:54

نقدم شيء او اذا قدمنا شيء مش حيفرق مش حيكون هنالك فارق كبير في الخارطة العامة فاحنا وصلنا الى زراعة الاحباط ولو تتتابع قضایانا وبعض اللي بناس اللي بتشتغل على المجتمعات العربية سواء من الغربيين او من ابناء جلدتنا - 00:16:14

المعنيين باجندة مختلفة تمام ستتجد انه هم لديهم فن زراعة الاحباط. للاسف انه سوق التدريب اللي في البلد العربية كان في جزئيا فن في زراعة الاحباط. لانه من خلال التحفيز العالي انك تستطيع التغيير ثم - 00:16:34

تصطدم بالواقع والمحددات. كان اللي يصير عند الناس احباط عالي. وهذا بخلينا نروح لقضية مهم ولية تغيير المترافق عبر الاجيال. الزمن مهم. الزمن مهم لانه التأثير التراكمي بيحصل معه تغيير - 00:16:54

من درجات وهم في قضایانا المجتمعية انه نتنبه انه هذا التأثير المتناقل ممكن امتد عبر الاجيال ويكون في متابعة لهذه الجهدود بحيث نحقق بعض القضايا المهمة في حياتنا باعادة حقوقنا السلبية بتثبيت هوية مهمة لافراد مجتمعاتنا - 00:17:14

بتتصدر الدين للحياة العامة بحيث يكون هو فعليا اه انطلق اللي بينطلق منه افراد المجتمع هذا التغيير لاحداته يجب ان نفكر دائمآ بالاثر المترافق عبر الاجيال زي الفلاح الشاطر اللي هو بكل بساطة ممكن كان عمره ستين او سبعين سنة فgres غرساتك يعني غرسات صغيرة فيه - 00:17:44

في في بستانه فسألوه يعني الله يعطيك العمر والصحة حتى لو بدهك تعيش عشر سنين هدول بدهم ست سبع سنين يعني ممكن حتى ما تأكل من ثمرهم قال لأننا بزرع لاولادي. بزرع لاولادي ولاولاد ولادي. هذا اللي يصير في موضوع احداث التأثير - 00:18:14

من المسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقنا. من موضوع ان نخلف بعضنا بعضا انه ما نتوانى باي لحظة من اللحظات نزرع حتى لو بذرة ونعزز عند الاجيال القادمة. الاجيال اللي هي ممكن تكون اولادنا نعزز عندهم المتابعة. لهذا الزرع حتى ينبت شجرا - 00:18:34

طيبا ونسأل الله انه تكون كل اشجارنا اصلها ثابت وفرعها في السماء. بهذا القدر تكون انهينا موضوع التغيير. وان شاء الله حنبلاش بالحديث عن المقدرة. في حلقات قادمة لكن اذا بتتركونا بالتعليقات ما هو تعريفك للمقدرة؟ وما هي قائمة المقدرة كما تراه؟ اترك - 00:19:01

كنا بالتعليقات على قناة اليوتيوب رأيك او مشاركتك ونراكم ان شاء الله في المجموعة القادمة حول المقدرة. والان نستودعكم الله ونراكم ان شاء الله في حلقات قادمة. السلام عليكم ورحمة الله - 00:19:31

طيب وبركاته - 00:19:51