

## #التغيير(8)\_أزمة\_مفاهيم

### #دكتور\_يوسف\_مسلم\_اختصاصي\_العلاج\_النفسي\_والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج ازمة مفاهيم. ونتحدث عن التغيير في الحلقة الثامنة كنا قد بدأنا نتحدث في هذه الحالات الاخيرة حول الاثار النفسية لسوء فهم المفهوم لكن ما هي الاثار النفسية لسوء فهم المفهوم؟ على التواصل مع الاخرين -

00:00:03

في التواصل مع الاخرين اذا كان هناك سوء فهم لمفهوم التغيير. سيؤثر بعده طرق بداية انه قد يكون اصلا الاكثار من الكلام حول التغيير شيء مزعج لبعض الناس. يعني موضوع التغيير مهم مهم -

00:00:33

كاحيانا انه بحاجة نغير نجد نتائج افضل على افكارنا انفسنا حياتنا اولادنا. لكن الاكثار من الكلام والنقل في الموضوع قد يصبح في قمة الازعاج لنا او لبعض الناس. ثم انه قد يؤثر على مستوى الاستقرار في التواصل. من امثلة ذلك في التربية -

00:00:52

احيانا الام تكون متطلبة جدا للتغيير ابنها. او متطلبة جدا كزوجة للتغيير زوجها او العكس. وبالتالي قد يؤثر على مستوى الاستقرار لانك تطلب من الشخص الآخر انه يتغير تماما. فهو اصبح مفهوم استبدال ان يستبدل نفسه باي -

00:01:12

شيء اخر غير الكائن اللي هو عليه. وبالتالي هذا قد يحدث مشكلة في استقرار التواصل مع الاخرين. انه بدننا كما عرفنا التغيير انه التغيير هو نتيجة. والادوات هي ادوات التأثير. ضمن الممكن والمستطاع. وبالتالي -

00:01:32

قائمة التطلب من الاخرين قد تصعب الامور عليهم قد تصعب تواصلنا اصلا بطريقة التطلب الدائم. يجب ان تتغير يجب ان تصبح انسان افضل. هذا لا بأس في ان كان يأتي ضمن سياق مناسب او لشخص فعليا عماله بيقوم باعمال مزعجة جدا او غير مناسبة. لكن لما يصير -

00:01:52

عند الاهل تطلب دائم. في زوجات بيشكوا. كانت احد الزوجات بتحكي لي انه لسنين زوجي عنده قابل حاطه براسه لانسانة هي مشانا. وبحاول انه يقلمني تقليم لاكون داخل هذا القابل. مش راضي يقبلني -

00:02:17

اما انا وكما هي صفاتي اللي هي بالاصل مش اشياء سيئة وبالتالي التطلب من الاخرين بصير شيء محبط لهم في حياتهم. والسبب انه بتصرير تحس انه مهما فعلت مهما قمت وكانه مش كافي او انت لن تستطيع ان تصل الى درجة ارضاء اه الشخص الآخر. هلاً ما -

00:02:37

انه لا يعني يجب او يتوجب انه نرضي الاخرين كلهم لكن اكيد بهم اه الزوجة والزوجة يكون في درجة من الرضا عن بعضهم البعض بهمك ترضي ابوك وامك وبالتالي بدننا نتنبه لتطلبات التغيير. فوضع الامور ايضا بقابل اما او -

00:03:04

يعني اما انك تكون هكذا او انت يعني انسان فاشل او لم تبذل الجهد هذا بيخليه برضه الامور صعبة في التواصل مع الاخرين ما بيزبطة انه يكون الخيارات للناس في انه يحدثوا تغيير في حياتهم هي اما او لانه احيانا بدننا نساعد الشخص انه -

00:03:24

يجري التغيير من خلال انه يقوم بالتأثير الممكن والمستطاع ليصير التغيير بالشكل التدريجي وبالتالي الناس كما هم وليس كما ت يريد بالضرورة. الناس كما هم وليس كما ت يريد بالضرورة ترافق بنفسك وترافق بهم. لانه الناس كما هم وليس كما ت يريد بالضرورة. نستودعكم الله -

00:03:44

اراكم ان شاء الله في الحلقة القادمة من ازمة مفاهيم. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته -

00:04:14