

#مفهوم_التغيير#01(الدكتور_يوسف_مسلم#برنامج_أزمة_مفاهيم

اختصاصي_العلاج_النفسي_والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج ازمة مفاهيم. ومحبّتكم الدكتور يوسف مسلم. وهذه الحلقة العاشرة عن التغيير البعض منا يكون سجين لفكاره سجين للماضي الخاص فيه هذه من الآثار النفسية السلبية تحديداً اللي ممكن تكون متعلقة بهم او - 00:00:03

بمفهوم التغيير. اذا ما هي الآثار النفسية السلبية؟ الواقع علينا لسوء فهم مفهوم التغيير كصوري عن الماضي وفهم الماضي. احياناً يبيّن لنا حالة الاحباط باثر رجعي. يعني بمرحلة من المراحل بنكر بنوعي بنفهم كثير من الاشياء - 00:00:37 نوعي لمفهوم التغيير. هذا ممكن يرجعنا نفكّر بالماضي ونحكى طيب ليش انا ما اتخذت هذا القرار؟ في الموقف الفلاني في او في الحدث الفلاني بالماضي. وهذا يشير الى الاحباط باثر رجعي - 00:01:07

واثره عادة بتكون من ناحية الآثر النفسي. صعبة وسلبية. السبب انه فعلينا الاوان على التغيير في الماضي. هلا ممكن الماضي يكون اداة من ادوات التعلم. بدنا نكون حذرين انه ما يكون اداة من اداة التألم. ويكون اداة من ادوات التعلم. وبالتالي الاحباط - 00:01:24 باثر رجعي من الآثار النفسية السلبية. اللي ممكن تأثر حتى على الحاضر وعلى نظرتنا للمستقبل. ايضاً ممكن بعض الناس يتبنّى نتيجة فهمه انه ما حصل تغيير في الماضي وكان هو السبب او كانوا اهله السبب وكان - 00:01:54

لازم ما تكون الحياة مثل هيـك. الظن بالضيـاع. انه كـاين ضـايـع وكانت حـيـاته ضـايـعـة وـتاـيهـة. لـانـه الـيـوـم لـما وـعي وـانتـبه كـتـير من الاشيـاء شـاف انه في امكانـية للـتأـثير. وبالتالي بـنـرـجـعـ بـنـحـكـي انه الـظـمـ بالـضـيـاعـ والـندـمـ عـلـىـ ماـ فـاتـ - 00:02:14 فـاتـ الـوقـتـ عـلـيـهـ حـقـيقـةـ. وبالتالي الـاحـباطـ باـثـرـ رـجـعـيـ مشـ حـيـفـيدـ الاـ بـاـنـهـ نـضـلـ زـيـ الـلـيـ عـمـالـهـ يـنـكـأـ لـلـجـرـحـ. مرـةـ بـعـدـ مرـةـ فـهـوـ مـاـ عـمـالـهـ بـعـالـجـ جـرـحـ المـاضـيـ. مـاـ عـمـالـهـ بـيـتـجـاـزـ المـاضـيـ حتـىـ لوـ كانـ صـعبـ - 00:02:34

الاصل نتعلم كيف نتعلم من الماضي. مش نتألم من الماضي. وايضاً موضوع المقارنـاتـ الزـمنـيـةـ يعني في كلـ زـمـنـ. في كلـ وقتـ المـحـيـطـ حولـكـ مـمـكـنـ يـصـيرـ فيـ اختـلافـاتـ. طـبـيـعـتـكـ الشـخـصـيـةـ فـهـمـكـ اـدـرـاكـ اـهـ مـعـلـومـاتـكـ اـهـ نـشـاطـكـ اـمـكـانـيـاتـكـ بـتـخـتـلـفـ. فـاـذاـ اـنـتـ صـرـتـ - 00:02:54

مقارنـاتـ زـمـنـيـةـ لـفـترـاتـ فيـ حـيـاتـكـ فـرـضـاـ لـمـاـ كـنـتـ بـالـمـدـرـسـةـ. لـمـاـ كـنـتـ بـالـجـامـعـةـ لـمـاـ كـنـتـ فيـ الـعـلـمـ الفـلـانـيـ. بـاـنـهـ هـاـيـ الفـترـاتـ الزـمـنـيـةـ تـجـاـزـ بـتـفـكـيرـكـ انهـ كـانـ اـمـكـانـيـاتـكـ مـخـتـلـفـةـ اوـ كانـ فـهـمـكـ لـهـتـلـكـ الفـتـرـةـ مـخـتـلـفـةـ - 00:03:24

فـهـاـيـ المـقارـنـةـ الزـمـنـيـةـ لـمـاـ بـتـفـتـرـضـ انهـ كانـ لـازـمـ تـغـيـرـ اوـ تـحـدـثـ تـغـيـرـ اوـ تـكـونـ تـصـرـفـاتـكـ مشـ هيـكـ فيـ ذـكـ المـاضـيـ مـمـكـنـ تكونـ مـقارـنـاتـ يـعـنيـ خـلـيـنـيـ اـشـبـهـاـ بـاسـ غـرـبـ مـقارـنـاتـ لـئـيـمـةـ فيـ حـقـكـ. وـالـسـبـبـ - 00:03:44 انـهاـ هـتـكـونـ تـسـبـبـ شـدـيدـ الـاـلـمـ. لـانـهـ ماـ اـخـدـتـ بـعـيـنـ الـاعـتـارـ اـنـهـ الـظـرـوفـ الـاـنـ تـغـيـرـ تـغـيـرـ فـهـمـكـ اـدـرـاكـ وـعـيـكـ اـدـوـاتـكـ. اـذاـ كـانـ فـعـلـيـاـ هـاـيـ المـقارـنـةـ الزـمـنـيـةـ تـصـدـقـ لـلـحـظـةـ منـ اللـحـظـةـ. بـمـعـنـىـ اـنـهـ فـعـلـيـاـ - 00:04:04

فيـ المـاضـيـ فيـ منـيـ تقـصـيرـ فـلـاـ بـأـسـ هـذـاـ مـنـ اـدـوـاتـ التـعـلـمـ. الـاـنـ اـصـبـحـ التـفـكـيرـ بـالـماـضـيـ. لـكـ اـنـذـاـ كـانـ هـوـ شـيـءـ اـنـهـ مـاـ كـانـ لـازـمـ تكونـ الـاـمـورـ هيـكـ. ماـ كـانـ يـفـتـرـضـ تكونـ الـاـمـورـ هيـكـ. طـبـ بـنـاءـ عـلـىـ عـلـىـ ماـذاـ - 00:04:24

لـانـهـ مـمـكـنـ تكونـ مـعـطـيـاتـ ذـكـ المـاضـيـ مـخـتـلـفـةـ عـنـ مـعـطـيـاتـ الـيـوـمـ وـهـيـ دـائـمـاـ مـخـتـلـفـةـ دـائـمـاـ مـعـطـيـاتـ المـاضـيـ مـخـتـلـفـةـ عـنـ مـعـطـيـاتـ

اللحظة الحالية اجود ما ممكن ان تجده في فهم الحاضر الماضي والمستقبل - 00:04:43

فيما قال الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وان اصابك شيء فلا تقل لو اني - 00:05:03

فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فان لو تفتح عمل الشيطان انصحكم بالبحث عبر الانترنت لمشایخنا الكبار عن شرح هذا الحديث. هذا الحديث عبارة عن دليل عمل حقيقي في فهم كثير من الامور التي تخص معنى التغيير وفهم - 00:05:23
وفهم ما الذي يجب ان تفعله. لانه الان الخيرية في المؤمن القوي هي خيرية ايمان. مش عضاته مش بامكاناته المادية بایمانه. وهذا الفرق. وايضا في كل خير. فحرصك على ما ينفعك - 00:05:53

هو متابعتك لما ينفع في حياتك. وبالتالي كثير من الناس تظن ما ينفعها هو ما ينفعها بالدنيا طبعا بندور على نفع الدنيا ان كان حالا
وايضا يعين للآخرة. لكن بنتبه شو يعني اللي بينفعني. لانه اذا بدی - 00:06:13

ابحث عن اللي بينفعني واحرص عليه هذا ك斯كة القطار. هذه السكة عبارة عن قضيبين. ابحث عن ما واستعن بالله ولا اعجز. لانه الاستعانة بالله معها عدم عجزك وعدم شكك في قدرة الله عز - 00:06:33

وجل على ان يعينك هي الاساس. وبالتالي منهج التفكير في الماضي اذا اصابك شيء في الماضي ما تقل ولا تدوم لو اني فعلت كان
كذا وكذا ولكن قدر الله وما شاء فعل فان لو تفتح عمل الشيطان - 00:06:53

استودعكم الله عز وجل نراكم باذنه تعالى في الحلقة القادمة. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:07:13