

#مفهوم_#التغيير(4#دكتور_#يوسف_#مسلم برنامج #أزمة_#مفاهيم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج أزمة مفاهيم ومحدثكم الدكتور يوسف مسلم. نتحدث اليوم في الجزء الرابع حول مفهوم التغيير. مفهوم التغيير كما تحدثنا سابقا ليست الاشكالية في المفهوم ذاته - [00:00:03](#) الاشكالية في قائمة المفهوم. كما شرحنا في الحلقة الماضية عندما يتبع هذا المفهوم اشياء ليست منه مثلا الناس بتضع اشياء اضافية على مفهوم التغيير ما ييحتملها هذا المفهوم. طيب شو دخلنا احنا في الجانب النفسي في موضوع الحديث عن مفهوم التغيير -

[00:00:23](#)

لانه كثير من الناس صار عندهم قلق التغيير. قلق التغيير. يحس بعدم الرضا عن كثير من الاشياء. لازم اغير لازم اتغير لازم اشياء كثير حاولت تتغير. وبالتالي بلش يضيف على مفهوم التغيير تفاصيل زي ما حكينا هي - [00:00:43](#)

من قائمته الخاصة لكنها لا تحتل على مفهوم التغيير. بكل بساطة زي ما بنصح طلاب التوجيهي. لو حكينا عنا اللي بين توجيهي اسعد وسعيد. اسعد كان مركز كثير على انه يجيب علامة عالية. همه وكل تفكيره كيف يجيب علامة - [00:01:03](#) علي بينما سعيد اجينا ونصحناه وقلنا له انه موضوع التركيز عالعلامة عالنتائج لما تركز عالنتائج كثير وتفكر بالنتائج تمام حيكون مرهق ركز عالاداء مش عالنتائج لانه الناتج هو حصيلة الاداء. الناتج حصيلة الاداء. طيب كيف ممكن تركز على الاداء؟ يعني ركز انك تدرس بشكل جيد - [00:01:23](#)

جدا وبتبذل كل جهدك انك تدرس يعني نعطيك مثلا حصة يومية من ست او سبع ساعات دراسية تدرسها بشكل جيد. لا تفكر نهائيا ولا تشغل بالك شو يكون الناتج. المهم ان تدرس جيدا. يعني تقوم بالمهمة الاساسية. لانه اذا درست جيدا - [00:01:47](#) تحصيل حاصل الناتج حيكون جيد. فهادا اللي بيفرق من الزاوية النفسية احنا بدنا نركز عالاداء مش عالنتائج فقط بالنتائج والنتائج هي كانها بدي الهدف الفلاني. صحيح ركز عالنتائج لحد معين او لمقدار معين - [00:02:07](#)

لكن لا تغرق في القلق على النتائج. بدك نتيجة دائما ركز على ادائك. لاجل ذلك لما اجينا وغطينا الزاوية النفسية كان هدفنا انه نوضح انه التغيير يحملوه الناس احيانا اشياء ما ييحتملها. ببساطة تغيير هو التفكير او التصرف بطريقة على غير معتد - [00:02:27](#) انك تعمل. يعني لما انت بتفكر او بتتصرف بطريقة تختلف عن عادتك الشخصية. كيف انت تعودت او العادات الاجتماعية المحيطة حولك او فيك انت احدثت نوع من التغيير. لكن وين المشكلة زي ما حكينا؟ بالتفكير بالنتائج لما تصير انت مشغول جدا بدك -

[00:02:47](#)

يحصل نتيجة. مشان هيك الاقل قلقا واقل احباطا من الناحية النفسية انك تركز بدل التغيير التغيير نتيجة تركز عالاداء واللي هو التأثير. والتأثير بذل الممكن ضمن المستطاع لتحقيق تأثير قد - [00:03:07](#)

تهي بشيء من التغيير. وهذا الفرق اللي بنحاول نحكيه. اذا نعيدها لتعلق في اذهاننا. الفرق بين التركيز عالنتائج او بليز على الاداء. دائما تذكر ان تركز على الاداء. اي نتيجة بدك اياها اسأل نفسك سؤال. ايش هو الاداء المناسب - [00:03:27](#) اللي ممكن يوصلني لهاي النتيجة. فلما بتعرف الاداء المناسب بتعرف على ايش تركز ولا تشغل نفسك بالنتائج. اشغل نفسك اكثر دائما بالأداء اللازم واللي تحصيل حاصل حيأدي لنتائج. اذا بدل ما تشغل نفسك بنتائج التغيير. اشغل نفسك واشغل - [00:03:47](#)

لذهنك واستثمر جهدك في التأثير بحيث انك تبذل الممكن ضمن المستطاع لتحقيق تأثير قد ينتهي بشيء من التغيير وايضا دين وجود هذا التغيير لانه احيانا ليش استخدمنا كلمة ممكن ومستطاع احيانا الامور حولنا بتكون ما بتحتمل انه نقدر نغيرها - [00:04:07](#)

مثلا ما حدا بيقدري يغير اهله في اشياء مفروضة علينا. بالتالي بتبذل الممكن لك او الممكن ضمن محيطك ضمن استطاعتك لانه احيانا الاستطاعة بتكون محدودة في عمل تأثير. وهادا بقلل مستوى الاحباط - [00:04:27](#)

قلل مستوى الانزعاج بقلل مستوى الاحساس بالفشل. اذا ما استطعت. تحصل التغيير لانه التغيير احيانا زي ما حكينا يكون في ذهنك بتحملة بشكل اكبر مما يحتمل او تعطيه تعريف او بتعطيه وصف هو غير صحيح. اذا التأثير بدل - [00:04:47](#)

تغيير لانه التأثير هو الاداء والتغيير هو النتيجة. نستودعكم الله عز وجل ونلقاكم المرة القادمة ان شاء الله في اللقاء الخامس بتفاصيل اكبر عن التغيير - [00:05:07](#)