

#التغيير (6) #برنامج_#أزمة_#مفاهيم

#دكتور_#يوسف_#مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج أزمة مفاهيم ومحدثكم 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 اسأنا 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 الاثار 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 دايمًا بتلاقيه متهم نفسه بالسوء. شو ما عمل؟ متهم نفسه بالسوء. شو ما غير متهم نفسه بالسوء شو ما اجتهد متهم نفسه بالسوء. هذا جزئيًا ان تنظر الى عيوب نفسك وتصحيحها مطلوب اكيد. لكن ان تصبح انت - [00:01:01](#)

نسخة سيئة بكل ما فيك وتنظر دائمًا 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](#) بينون انفسهم بالناس الذين تفوقوا. هون في لعبة نفسية صغيرة بلعبها مع المراجعين. تمام؟ هي لعبة ذهنية اكيد يعني بسأل المراجع لما بييجيني احيانًا ويكون عنده حمى التغيير. يا ترى هل من الممكن ان تستبدل - [00:01:41](#) اخصك بكل ما فيك نسختك هذه بكل ما فيها بشخص اخر بكل ما فيه. من الناس اللي بتعرفهم معرفة جيدة. بعض المراجعين بقول لك اه يستبدل 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 لأ. طب ممكن انا بدي تختار مين اللي حوالبك اللي بتعرف كل ما فيهم. طبعًا 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](#)

بدي اكون يعني عندي سلوكيات افضل. وفعليًا هذا المفهوم اساسي 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 واستصغار وهذا شعور سيء واكيد مش مطلوب نهائيًا. انه نحتقر انفسنا. مطلوب انه نتفقد انفسنا. نتعرف على عيوب انفسنا - [00:03:01](#) لكن لا نحتقر انفسنا. وممكن هذا احيانًا في جانب اخر يضخم الركون للنفس. لانه مثلا في سوق التدريب والتنمية البشرية والطاقة وكل ذلك هم بيخلوك تركز الى نفسك. يعني تركز الى نفسك بانه انت السبب وانت - [00:03:21](#) الاساس وتفكيرك الاداء في التغيير. فمجرد انت اردت التغيير تمام؟ اردتك هي التي تحركك. اذا اركن الى بانه ستحقق ذلك. وهذه اشكالية كبيرة في فهم التغيير وفهم انه بالآخر 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. بالتالي تضخيم الركون للنفس وكأنه انت اذا - [00:04:01](#)

قررت تتغير ستتغير مباشرة 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 المشينة الربانية. وطبعاً لما احنا منبالغ او منضخ - [00:04:21](#) او منقلل او منحكم عالنسخة الاصلية بانها سيئة من مردود ذلك كثرة التعرض للاحباط وللانزعاج 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 لاحداث تأثير قد يؤدي الى النتيجة المرجوة من التغيير بالتالي الامكانات النفسية في كل مرحلة تتيح تأثير مختلف ومغاير. فتقبل المرحلة تقبل ما انت فيه تقبل. المقصود انه كل عمر مريرت 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. بالتالي في هذه الامكانيات النفسية في كل مرحلة تتيح لك تأثير - [00:05:32](#) كثير مختلف يختلف. تقبل المرحلة اللي انت فيها. تقبل ان تفهم محيطك جيداً وتفهم نفسك جيداً 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](#) وناكم باذنه تعالى في الحلقة القادمة من ازمة مفاهيم - [00:06:22](#)