

#مفهوم_التغيير(01)#الدكتور_يوسف_مسلم#برنامج_أزمة_مفاهيم #اختصاصي_العلاج_النفسي_والسلوكي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج أزمة مفاهيم. ومحدثكم الدكتور يوسف مسلم. وهذه الحلقة العاشرة عن التغيير البعض منا يكون سجين لافكاره سجين للماضي الخاص فيه هذه من الاثار السلبية من الاثار النفسية السلبية تحديدا اللي ممكن تكون متعلقة بفهم او - [00:00:03](#)

بمفهوم التغيير. اذا ما هي الاثار النفسية السلبية؟ الواقعة علينا لسوء فهم مفهوم التغيير كصورى عن الماضي وفهم الماضي. احيانا ببصير عنا حالة الاحباط باثر رجعي. يعني بمرحلة من المراحل بنكبر بنوعى بنفهم كثير من الاشياء - [00:00:37](#) نوعى لمفهوم التغيير. هذا ممكن يرجعنا تفكر بالماضي ونحكي طيب ليش انا ما اتخذت هذا القرار؟ في الموقف الفلاني في او في الحدث الفلاني بالماضي. فهذا يثير الاحباط باثر رجعي - [00:01:07](#)

واثره عادة بتكون من ناحية الاثر النفسي. صعبة وسلبية. السبب انه فعليا 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. بالتالي الاحباط - [00:01:24](#) باثر رجعي من الاثار النفسية السلبية. اللي ممكن تأثر حتى على الحاضر وعلى نظرتنا للمستقبل. ايضا ممكن بعض الناس يتبنى نتيجة فهمه انه ما حصل تغيير في الماضي وكان هو السبب او كانوا اهله السبب وكان - [00:01:54](#)

لازم ما تكون الحياة مثل هيك. الظن بالضياح. انه كاين ضايح وكانت حياته ضايحة وتايهة. لانه اليوم لما وعي وانتبه كثير من الاشياء شاف انه في امكانية للتأثير. وبالتالي بنرجع بنحكي انه الظم بالضياح والندم على ما فات - [00:02:14](#) فات الوقت عليه حقيقة. وبالتالي الاحباط باثر رجعي مش حيفيد الا بانه نضل زي اللي عماله ينكأ للجرح. مرة بعد مرة فهو ما عماله بعالج جرح الماضي. ما عماله بيتجاوز الماضي حتى لو كان صعب - [00:02:34](#)

الاصل نتعلم كيف نتعلم من الماضي. مش نتألم من الماضي. وايضا موضوع المقارنات الزمنية يعني في كل زمن. في كل وقت المحيط حولك ممكن يصير في اختلافات. طبيعتك الشخصية فهمك ادراكك اه معلوماتك اه نشاطك امكانياتك بتختلف. فاذا انت صرت - [00:02:54](#)

مقارنات زمنية لفترات في حياتك فرضا لما كنت بالمدرسة. لما كنت بالجامعة لما كنت في العمل الفلاني. بانه هاي الفترات الزمنية تتجاوز بتفكيرك انه كانت امكانياتك مختلفة او كان فهمك لهتك الفترة مختلفة - [00:03:24](#) فهاي المقارنة الزمنية لما بتفترض انه كان لازم تغير او تحدث تغيير او تكون تصرفاتك مش هيك في ذلك الماضي ممكن تكون مقارنات يعني خليني اشبها باسم غريب مقارنات لئيمة في حقل. والسبب - [00:03:44](#)

انها هتكون تسبب شديد الالم. لانه ما اخدت بعين الاعتبار انه الظروف الان تغيرت تغير فهمك ادراك وعيك ادواتك. اذا كان فعليا هاي المقارنة الزمنية تصدق للحظة من اللحظة. بمعنى انه فعليا - [00:04:04](#)

في الماضي في مني تقصير فلا بأس هذا من ادوات التعلم. الان اصبح التفكير بالماضي. لكن اذا كان هو شيء انه ما كان لازم تكون الامور هيك. ما كان يفترض تكون الامور هيك. طب بناء على ما ذا - [00:04:24](#)

لانه ممكن تكون معطيات ذلك الماضي مختلفة عن معطيات اليوم وهي دائما مختلفة دائما معطيات الماضي مختلفة عن معطيات

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 لمشايخنا 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 عضلاته مش بامكانياته المادية بايمانه. 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 بندوق على نفع الدنيا ان كان حالاً

وايضا يعين للآخرة. لكن بمتنبه شو يعني اللي بينفعني. لانه اذا بدي - [00:06:13](#)

ابحث عن اللي بينفعني واحرص عليه هذا كسكة القطار. هذه السكة عبارة عن قضيبين. ابحت 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](#)