

«دورة خبير الكوتشينغ والاستشارات»

♡ الدكتور عبدالقادر العدافي♡

(تاريخ ٢٠٢٥/١/٣ م)

« عوائق التغيير »

عوائق التغيير في القرآن الكريم والسنة النبوية تشمل مجموعة من الأسباب النفسية والاجتماعية والفكرية التي تمنع الأفراد أو المجتمعات من تحقيق التغيير الإيجابي.

■ نعرض بعض هذه العوائق مع الأدلة والأمثلة:

1. ■ التمسك بالعادات والتقاليد الخاطئة

القرآن الكريم:

قال الله تعالى:

"إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّقْتَدُونَ"

(سورة الزخرف: 23).

هذا يشير إلى اتباع العادات الموروثة حتى لو كانت خاطئة دون البحث عن الحق.

■ السنة النبوية:

حديث رسول الله ﷺ: "إنما أهلك الذين قبلكم أنهم كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد" (صحيح البخاري).

يظهر الحديث أثر التمسك بالتقاليد الخاطئة مثل المحاباة على تحقيق العدل.



2. ■ الكبر والغرور ورد في القرآن الكريم:

قال الله تعالى:

"وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ"

(سورة البقرة: 206).

الكبر يمنع قبول النصيحة والسعي للتغيير.

■ السنة النبوية:

قال رسول الله ﷺ: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر" (صحيح مسلم).

يُظهر الحديث أن الغرور يمنع الإنسان من تصحيح أخطائه.

3. ■ حب الدنيا والركون إليها القرآن الكريم: قال الله تعالى:

"وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْوًا وَلَعِبًا وَغَرَّتْهُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا"

(سورة الأنعام: 70).

حب الدنيا يمنع الإنسان من التضحية والعمل للتغيير.

■ السنة النبوية:

قال رسول الله ﷺ: "يوشك الأمم أن تداعى عليكم كما تداعى الأكلة إلى قصعتها." فقال قائل: ومن قلة

نحن يومئذ؟ قال: "بل أنتم يومئذ كثير، ولكنكم غثاء كغثاء السيل، ولينزعن الله من صدور عدوكم

المهابة منكم، وليقذفن الله في قلوبكم الوهن." فقال قائل: وما الوهن؟ قال: "حب الدنيا وكراهية

الموت" (سنن أبي داود).

يظهر الحديث أثر التعلق بالدنيا على فقدان الهمة والإرادة.



4. ■ الخوف من التغيير والضغط المجتمعية القرآن الكريم:■

قال الله تعالى:

"قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا مِنْ قَوْمِهِ لَنُخْرِجَنَّكَ يَا شُعَيْبُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَكَ مِنْ قَرْيَتِنَا أَوْ لَتَعُوذُنَّ فِي
مِلَّتِنَا"

(سورة الأعراف: 88).

الخوف من العواقب الاجتماعية والسياسية قد يمنع التغيير.

■ السنة النبوية:■

قال رسول الله ﷺ: "لا يمنع أحدكم رهبة الناس أن يقول بحق إذا رآه أو شاهده فإنه لا يُقَرَّب من أجل
ولا يُبعد من رزق أن يقول بحق أو يذكر بعظيم" (سنن ابن ماجه).
الحث على الشجاعة لمواجهة الخوف من المجتمع.

5. ■ ضعف الإيمان واليقين القرآن الكريم:■

قال الله تعالى:

"وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ"

(سورة الزمر: 67).

ضعف الإيمان يؤدي إلى التردد في طلب التغيير.

■ السنة النبوية:■

حديث النبي ﷺ: "لو توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح

بطاناً" (سنن الترمذي).

التوكل على الله يعزز الإرادة للتغيير.



6. ■ ضعف الإرادة والاستسلام للإحباط

القرآن الكريم:•

قال الله تعالى:

"وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ"

(سورة آل عمران: 139).

يحث الله على عدم الاستسلام للإحباط.

■ السنة النبوية:•

قال رسول الله ﷺ: "أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا

تعجز" (صحيح مسلم).

يحث الحديث على السعي المستمر وعدم اليأس.

♠ أمثلة من السيرة النبوية ♠

1. ■ أبو جهل وعناد قريش:• مثال على التمسك بالكبر والعادات الموروثة

التي منعته من قبول الإسلام.

2. ■ التخوف من مقاطعة بني هاشم:• أدى إلى بطء انتشار الدعوة

الإسلامية بسبب الضغط المجتمعي.

هذه العوائق تؤكد أهمية الإيمان والعزم في مواجهة العقبات لتحقيق

التغيير الإيجابي.



♠عوائق التغيير في الكوتشينغ♠

هي التحديات التي يواجهها العميل أثناء محاولته لتحقيق الأهداف التي يعمل عليها مع المدرب.

■ تشمل هذه العوائق عدة جوانب نفسية وسلوكية وبيئية وأهمها:

1. المعتقدات المقيدة

الأفكار السلبية مثل "لا أستطيع" أو "أنا لست جيدًا بما يكفي".
قناعات خاطئة عن الذات أو القدرات تؤدي إلى مقاومة التغيير.

2. الخوف من التغيير

الخوف من المجهول أو فقدان السيطرة.
القلق بشأن الفشل أو النجاح وما قد يترتب عليه.

3. الافتقار إلى الوضوح

عدم وضوح الأهداف أو الرؤية المستقبلية.
صعوبة تحديد الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق التغيير.

4. المقاومة الداخلية

رفض اللاوعي للتغيير بسبب الراحة في الوضع الحالي (منطقة الراحة).
عدم الرغبة في مواجهة التحديات المرتبطة بالتغيير.

5. البيئة المحيطة

غياب الدعم الاجتماعي أو وجود أشخاص مثبطين.

بيئة عمل أو حياة لا تشجع على التغيير.

6. قلة المهارات أو الموارد

نقص المهارات أو الأدوات اللازمة للتنفيذ.

ضعف الوصول إلى الموارد المالية أو المعرفية.



7. غياب الالتزام أو التحفيز

تراجع الالتزام بخطة التغيير أو فقدان الحافز.

الانشغال بأولويات أخرى.

8. تراكم التحديات النفسية

الاكتئاب أو القلق الذي يعيق القدرة على التركيز.

تأثير التجارب السابقة الفاشلة على الرغبة في المحاولة مجدداً.

9. غياب استراتيجيات إدارة الوقت

سوء إدارة الوقت قد يؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق الأهداف.

دور الكوتش في تجاوز العوائق:

تحديد المعتقدات المقيدة: العمل على تعديل الأفكار السلبية باستخدام

تقنيات مثل إعادة صياغة الأفكار.

تعزيز الوضوح: مساعدة العميل على تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق.

بناء التحفيز: دعم العميل في التركيز على الدوافع والقيم المرتبطة بالتغيير.

تطوير خطة عمل: تقسيم الهدف إلى خطوات صغيرة وواضحة.

التوجيه والدعم: تقديم التشجيع والمتابعة الدورية لمساعدة العميل على

الاستمرار في مسيرته.

♠ ملحوظة ♠

عوائق التغيير تختلف من شخص لآخر، ويجب أن تكون خطة الكوتشينغ

مخصصة لتلبية احتياجات العميل الفردية.





من الطبيعي التعثر في أثناء المضي على درب
التغيير بعوائق أوجدتها ظروف خارج عن إرادتنا
وسيطرتنا لكن مع الأسف أننا في بعض
الأحيان نتعثر بإضافة عوائق شخصية صنعناها أساليبنا
الفكرية في المعتقدات والتصرفات والأفكار قديمة.

♠ النص في الصورة ♠

يوضح أن من الطبيعي أن يواجه الإنسان صعوبات وتعثرات
أثناء مسيرته في التغيير والتطوير سواء بسبب ظروف
خارجة عن إرادته أو عوامل داخلية.
ومع ذلك، يشير إلى أن بعض العوائق يمكن أن تكون ناتجة
عن أنماط تفكير قديمة أو عادات وسلوكيات موروثة.
المعنى العام هو التأكيد على أهمية مواجهة هذه العوائق،
سواء كانت خارجية أو داخلية، لتحقيق التطور الشخصي.
وهو دعوة للتأمل وإعادة النظر في الأفكار والأساليب التي
تعيق التقدم نحو الأهداف.
برنامج جلسة كوتشينغ مع الدكتور عبد القادر العداقي، كما
هو مذكور في الصورة، يبدو أنه يقدم دعماً في هذا الجانب
لمساعدة الأفراد في تخطي هذه العوائق وتحقيق التغيير
المنشود.





هناك مجموعة من المعتقدات التي
أوجدتها الأفكار القديمة سواء
من الأشخاص أو التجارب في
الحياة قد تُفسد التغيير وتعيقه.

♠ شرح محتوى الصورة ♠

تحتوي الصورة على نص مكتوب يتحدث عن أهمية التغيير، ويشير إلى أن هناك عقبات قد تحول دون حدوث هذا التغيير.

■ تحليل النص:

♠ العقبات: يشير النص إلى أن هناك عقبات نفسية قد تمنعنا من التغيير، مثل الخوف من المجهول أو التعلق بالروتين.

♠ الحاجة للتغيير: يشدد النص على أن التغيير أمر ضروري لتحقيق التطور الشخصي والوصول إلى أهداف أعلى.

♠ الدافع للتغيير: يشير النص إلى أن الدوافع الداخلية هي المحرك الأساسي للتغيير، وأن الرغبة في النمو هي القوة التي تدفعنا إلى الأمام.

♠ الرسالة العامة ♠

الرسالة الأساسية التي تحملها الصورة هي أن التغيير أمر ممكن، ولكن يتطلب منا تجاوز العقبات النفسية والعمل على تطوير أنفسنا. كما تشجعنا على البحث عن الدوافع الداخلية التي تدفعنا نحو التغيير الإيجابي.

استخدامات محتملة للصورة:

♠ يمكن استخدام هذه الصورة في العديد من السياقات ♠
مثل:

♠ المقالات والمواقع الإلكترونية: لتوضيح فكرة أهمية التغيير.

♠ العروض التقديمية: لشرح مفهوم التغيير والتغلب على العقبات.

♠ بوسترات الدعاية: للترويج لورش عمل أو برامج تدريبية تهدف إلى تطوير الذات.





١ - تحكم الماضي وتجاربه في الحاضر
والمستقبل (أفرغ حقيبة ظهرك من
محتواها لكن تستطيع العبور والمسير وإلا
سوف تتعبك وتجعلك تقف .)

♠ تحليل النص ♠

يشجع النص على اتخاذ القرارات الحكيمة والعقلانية في الحياة، بدلاً من
الانجراف وراء الرغبات اللحظية والمغريات.
يشدد على أهمية:

♠ العقل والحق: • يجب أن يكون العقل والحق هما الدافع الرئيسي في
اتخاذ القرارات، وليس العواطف والرغبات آنية.

♠ الخبرة: • يجب الاستفادة من الخبرات السابقة، سواء كانت خبرات
شخصية أو خبرات الآخرين، لاتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.
السيطرة على النفس: • يجب على الفرد أن يكون قادراً على السيطرة على
نفسه ورغباته وأن يتخذ قرارات عقلانية حتى لو كانت صعبة.

التعليق:

هذا النص يحمل رسالة قيمة عن أهمية اتخاذ القرارات الحكيمة في الحياة.
فهو يدعو إلى التوازن بين العقل والعاطفة، وبين الرغبات الحالية
والمصالح المستقبلية.





٢- التركيز على المفقود مع إهمال
الموجود .. (يجعلك تعيش في حسرة
دائمة لعدم تحقيق ما ترغب وتهمل
الإحساس واستشعار ما تملك)

تحليل الصورة

♠ العنوان: "التركيز على المفقود مع إهمال الموجود"

♠ النص: "يجعلك تعيش في حسرة دائمة لعدم تحقيق ما ترغب وتهمل
الإحساس واستشعار ما تملك."

♠ الاستنتاج: الجملة تشير إلى أهمية تقدير ما لدينا والتركيز على
الإيجابيات بدلاً من التركيز على ما نفتقده.

تعليق مقترح:

"كلمات في الصميم! كثيراً ما ننسى قيمة ما نملك ونشغل أنفسنا بما نريد.
هذه المقولة تذكرنا بأهمية العيش في الحاضر والتقدير.
عندما نركز على نعم الله علينا، نشعر بالسعادة والرضا ونتفادى الشعور
بالحسرة والندم."

♠ هدف التعليق:

- نشر الطاقة الإيجابية.
- تشجيع المتابعين على التفكير بعمق.
- زيادة التفاعل مع المنشور





٣- المقارنات الدائمة بالأشخاص سواء في الحياة الاجتماعية أو العملية (يجعلك تشعر بعدم الرضى والغضب الداخلي مما يُفقدك الثقة بنفسك وتصبح دائماً متعثراً لأنك مركّز على الآخرين وليس ذاتك)

هذه العبارة

تحدث عن أثر المقارنة المستمرة بالآخرين على حياتنا بشكل عام، سواء في العلاقات الاجتماعية أو في العمل.

وتلخص لنا هذا الأثر في النقاط التالية:

♠ الشعور بعدم الرضا:• عندما نقارن أنفسنا بالآخرين باستمرار، نشعر بأننا ننقص شيئاً ما، وأنها لسنا جيدين بما فيه الكفاية. هذا الشعور بالتقصير يؤدي إلى عدم الرضا عن حياتنا وإنجازاتها.

♠ الغضب الداخلي:• المقارنة المستمرة تثير مشاعر الغيرة والحسد، مما يؤدي إلى غضب داخلي. هذا الغضب يمنعنا من التركيز على تطوير أنفسنا وتحقيق أهدافنا.

♠ فقدان الثقة بالنفس:• عندما نركز على نقاط ضعفنا مقارنة بالآخرين، نفقد الثقة في قدراتنا وإمكانياتنا. هذا يؤثر سلباً على قراراتنا ويمنعنا من المخاطرة وتحقيق النجاح.

♠ التعثر الدائم:• الانشغال الدائم بمقارنة أنفسنا بالآخرين يمنعنا من التركيز على أهدافنا الخاصة. نصبح مشتتين وغير قادرين على تحقيق التقدم في حياتنا.





٤- السعي للكمال ويجب تحقيق كل ما ترغب في الوقت نفسه وفي نفس الجودة في جميع مجالات حياتك ويجب أن تكون مثالية .
(وهذه خطوات صعبة التطبيق على أرض الواقع)

يشجع النص على السعي للكمال في جميع جوانب الحياة، أي تحقيق كل الأهداف بنفس الجودة وفي نفس الوقت.

♠ النقطة القوية: • تسليط الضوء على أهمية الطموح والمثالية في الحياة.

♠ النقطة الضعيفة: • المبالغة في هذا السعي قد تؤدي إلى الإحباط والضغط، حيث أن تحقيق الكمال في جميع المجالات وفي نفس الوقت أمر شبه مستحيل في الواقع العملي.

♠ الخلل المنطقي: • لا يأخذ النص بعين الاعتبار أن الحياة مليئة بالتحديات والعوائق، وأن تحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة هو هدف أكثر واقعية.





٥- تحمل أشياء ليست من مسؤولياتك ولا
المفروض أن تكون أنت الذي يجب أن
تفعلها .. تحديد مسؤولياتك في الحياة والأهم
ثم المهم منها يوفر الكثير من الجهد
والاستنزاف الفكري والمشاعري .

يهدف النص إلى تقديم نصيحة ذات أهمية كبيرة لإدارة الحياة بشكل
أفضل وتجنب التوتر والإرهاق.

يمكن تلخيص المعنى الرئيسي للنص في النقاط التالية:

♠ تحديد المسؤوليات: يشجع النص الفرد على تحديد مسؤولياته بدقة
وعدم تحمل أعباء لا تقع على عاتقه.

♠ ترتيب الأولويات: يشدد النص على أهمية ترتيب المهام والأعمال حسب
أولويتها، بحيث يتم التركيز على الأمور الأكثر أهمية أولاً.

♠ توفير الجهد والطاقة: يؤكد النص أن تحديد المسؤوليات وترتيب
الأولويات يساهم بشكل كبير في توفير الجهد والطاقة العقلية والعاطفية.
الفوائد التي يمكن أن يجنيها الفرد من تطبيق هذه النصيحة:

♠ الهدوء النفسي: يساعد على تقليل التوتر والقلق الناتجين عن تحمل
مسؤوليات زائدة.

♠ زيادة الإنتاجية: يساعد على التركيز على المهام المهمة وإنجازها بفعالية.

♠ تحسين العلاقات: يساعد على تجنب الصراعات والمشاكل الناتجة عن
سوء إدارة الوقت والمهام.

♠ الشعور بالسعادة: يساعد على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية
والمهنية.





٦- الأحكام الاستباقية قبل البدء بالتغيير أو حل مشكلة معينة (تعتبر من العوائق الفكرية الصعبة الذي يوهمك فيها العقل بأن لا يوجد شيء يساعدك وإن يجب عليك أن تبقى ولا تتغير ولا حتى تحاول وتقبل بهذا الوضع)

شرح مبسط للعبارة ♠

تشبيه الأفكار السلبية بالفيروس يعني أنها إذا تركت دون معالجة فإنها تنتشر وتزداد قوة في ذهنك.

تبدأ كأفكار صغيرة سلبية، ولكن مع الوقت تصبح عقبة كبيرة تحول دون تقدمك وتحقيق أهدافك.

معنى كل جزء من العبارة:

♠ الأفكار السلبية الأوتوماتيكية: هي تلك الأفكار التي تأتي إلى ذهنك تلقائيًا دون أن تبذل أي جهد في التفكير فيها.

غالبًا ما تكون سلبية وتؤثر على نظرتك لنفسك وللواقع من حولك.

♠ كالفيروس: تشبيه يوضح كيف أن الأفكار السلبية تنتشر وتتكاثر بسرعة إذا لم يتم التعامل معها.

♠ عوائق فكرية: هي الأفكار التي تمنعك من تحقيق أهدافك وتؤثر على سلوكك وقراراتك.

♠ عقبة ضخمة: تشير إلى أن الأفكار السلبية إذا تركت دون معالجة، فإنها تصبح عائقًا كبيرًا يصعب تجاوزه.

♠ لا يمكنك تجاوزها: يعني أن هذه الأفكار السلبية قد تجعلك تشعر بالعجز وعدم القدرة على التغيير.

♠ لا تجدي ولا تحسني ولا حتى تحاولي: تعكس الشعور باليأس والإحباط الذي قد ينتج عن التفكير السلبي المستمر.



♠ علم الكوتشينغ يعرف عوائق

♠ التغيير

كالتالي:

♣ العوائق الداخلية

1. الخوف من الفشل.
2. الشك والريب.
3. العُجب والكبر.
4. الاكتئاب واليأس.
5. نقص الثقة بالنفس.
6. العادات السيئة.
7. الإدمان.
8. الشعور بالرضا عن الحالة الحالية.

♣ العوائق الخارجية

1. الضغط الاجتماعي.
2. التأثير السلبي.
3. العزلة الاجتماعية.
4. التمييز والتحيز.
5. نقص الموارد.
6. البيئة الفاسدة.
7. الإعلام السلبي.

♣ العوائق النفسية

1. الارتباك.
2. نقص الإرادة.
3. الشعور بالعجز.
4. نقص التخطيط.
5. الشعور بالذنب.

♣ العوائق العقلية

1. التفكير السلبي.
2. الأفكار الأوتوماتيكية السلبية.
3. نقص المعرفة.
4. الشك في القدرات الشخصية.
5. العُجب بالنفس.



♥ مشاركة المدربة المعتمدة دوليا الاستاذة رشا فوزي (مصر) حول مآطرحه د.عبدالقادر العداقي عن (عوائق التغيير).

بقولها

احيك دكتور على الطرح القيم موضوع مهم جدا حقيقي

عوائق التغيير 📌📌📌

فهى تتنوع حسب الظروف الشخصية الاجتماعية والمهنية لكن أبرزها تشمل ! ! ! ! !

📌 الخوف من المجهول

المشكلة ❌ التردد في اتخاذ خطوة نحو المجهول بسبب قلة الثقة

أو المخاوف

الحل 📌

تقسم التغيير إلى خطوات صغيرة مع وضع خطط واضحة لمواجهة كافة الاحتمالات

📌 المعتقدات المقيدة

المشكلة ❌ أفكار مثل "لن أنجح"

أو "لا أستطيع" تمنع الفرد من البدء

الحل 📌 إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى إيجابية مثل

"يمكنني أن أتعلم وأتقدم"

📌 الارتباط بالماضي

المشكلة ❌ التمسك بعادات

أو أوضاع قديمة رغم عدم فائدتها

الحل 📌 التركيز على الفوائد المستقبلية للتغيير والعمل على التخلي التدريجي عن العادات القديمة

📌 المقاومة الداخلية

المشكلة ❌ رغبة خفية في البقاء على الوضع الحالي بسبب الراحة

أو الاعتياد

الحل 📌 خلق وعي بالفرق بين الراحة الحالية والمكاسب المستقبلية من التغيير

📌 نقص الدعم

المشكلة ❌ عدم وجود أشخاص مشجعين أو بيئة داعمة

الحل 📌 البحث عن شركاء في التغيير أو كوتش يساعدنا في تحقيق الأهداف

📌 نقص التخطيط

المشكلة ❌ الشروع في التغيير دون خطة واضحة

الحل 📌 وضع أهداف محددة قياس التقدم بانتظام وتعديل الخطط عند الحاجة

📌 الخوف من الفشل

المشكلة ❌ القلق من العواقب السلبية للفشل

الحل 📌 تغيير النظرة للفشل باعتباره تجربة تعليمية وخطوة نحو النجاح

📌 الإجهاد أو نقص الطاقة

المشكلة ❌ الشعور بالتعب

أو الإرهاق يمنع من استكمال التغيير

الحل 📌 إدارة الوقت والطاقة بشكل أفضل مع ممارسة عادات صحية

فى نهايه كلامى احب اوضح ان

التغيير يحتاج إلى

وعى ! رغبة ! واستمرارية ! إذا شعرت بالعجز يمكن أن يساعد الكوتشينج في تجاوز العوائق وتحقيق التغيير المرغوب 📌✅

♥ رد الدكتور عبد القادر العداقي ♥

حياتك الله المدربه واللايف كوتش رشا فوزي من مصر الحبيبه بارك الله فيك على هذا التقاسم والمشاركة وسرد تلك النقاط الهامه والتفاعل والمشاركه حول جلسته

اليوم



♥ مشاركة اخديجة اعراب

حول ما طرحه د.عبدالقادر العدافي عن (عوائق التغيير)

بقولها

السلام عليكم

مجرد التفكير في التغيير يولد الخوف عند بعض الأشخاص لان الكثير اعتاد على منطقة الراحة وبمجرد التفكير من الخروج منها يعني بذل المجهود والتطوير وتحمل المسؤولية

لبدأ عملية التغيير يجب أن يكون لدى الفرد الحافز القوي والتخطيط بخطوات بسيطة واقعية قابلة للإنجاز التحفيز الداخلي قبل الخارجي والاستمرارية ورؤية الهدف بكل وضوح نعلم ان الامر ليس بالسهل لكن ليس بالمستحيل لهذا جاء دور الكوتشينج في مساعدة الغير على الإنجاز والتطوير دمتم سالمين ومن نجاح إلى نجاح ان شاء الله

ص 17

DR. MANWAR



حول ما طرحه د. عبدالقادر العدادي عن (عوائق التغيير) بقولها

شكرا جزيلا دكتور لإعادة اختيار هذا الموضوع : *عوائق التغيير* 🙏
بالفعل موضوع مهم و يستحق أن نتوقف عنده مرات عديدة و نتطرق له من جوانب مختلفة 🤝
أولا، لتقبل أنه، *غالبا* ، طبيعة الإنسان تبحث عن التشدد في أي شيء أكثر من التوازن.
و *معرفة* مسببات أو عوائق التغيير ضرورية و أساسية و يجب الإستعداد لها:
-عدم الإحساس بالحاجة إلى التغيير: فهي تحس بنفسها في توافق مجتمعي حتى لو كان المجتمع سيئا
-الإرتياح للمألوف و الخوف من المجهول (أي من التغيير)
-عدم وجود رؤية واضحة للمستقبل بعد التغيير
-التعصب إلى ما كان عليه الآباء و الأجداد
-اليأس لأن محاولات التغيير كانت متعددة و باءت بالفشل
-الحاجات الأساسية غير متوفرة مثل الأمان المادي و العاطفي (كاد الفقر أن يكون كفرا). فلا تسأل
إنسانا "جائعا" عن احتياجاته النفسية.
-انعدام الثقة في النفس و في الآخر
لذا ،

يجب البدء بالرجوع إلى *الله* *الله* أولا، حتى يرجع الإنسان إلى حالة الإطمئنان العميق في كل شيء..
و يجب اختيار *الطريقة المناسبة لكل شخص* و الأخذ بعين الإعتبار *مجتمعه المصغر* و تغييره في
نفس الوقت حتى يكون التغيير متقبلا و ثابتا مع مرور الوقت.
و أكثر من ذلك، يجب *الصبر* "اصبروا و صابروا و رابطوا"، "لا تقنطوا من رحمة الله"، "إن الله على كل
شيء قدير".

و *لا تستسلم* و لا تتراجع و احترم نفسك و احترم سريعي التغيير و بطيئي التغيير على حد سواء و
ابحث عن *التغيير العميق* و ليس السطحي.

الله المعين و المستعان 🙏



بسم الله الرحمن الرحيم
♥ مشاركة ماستر لايف كوتش عبدالرحيم الدادسي
حول ما طرحه د.عبدالقادر العدادي عن (عوائق التغيير)
بقوله

اي نعم. بارك الله فيكم دكتور.
تفاعلا مع موضوع الجلسة الملهمة وازافة لما تقدم به السيدات والسادة اللايف كوتشز.
فالتغيير نحو الأفضل: تقف أمامه عوائق ينبغي ان نتلمس لها حلولاً.
فمن العوائق ايضاً :

1. نقص المعرفة أو المهارات:

فعدم وجود المهارات اللازمة للتكيف مع التغييرات يمكن أن يكون عائقاً كبيراً.
2. المقاومة الثقافية:

قد تكون الثقافة المحيطة أو الثقافات الشخصية غير متقبلة للتغيير.
لذلك نتفق جميعاً على الاخذ بمجموعة من الخطوات خلق التغيير المنشود ، منها
1. **التثقيف والتوعية**:

الابحار في مجالات تخصصك وشغفك من خلال القراءة والمطالعة والحصول معلومات حول فوائد
التغيير وكيف يؤثر على الأفراد والجماعات.

2. **توفير التدريب**:

من خلال ورش عمل ودورات تدريبية لتعزيز المهارات المطلوبة.

3. **تعزيز ثقافة التغيير**:

وذلك بخلق بيئة داعمة تشجع على الابتكار والتغيير الإيجابي.

4. **بناء الثقة**:

مكافأة الذات وتعزيز الصورة الذاتية لذلك وتحسين ذلك من خلال التعود والبرمجة على سماع

قصص النجاح، ولنا في سير أعلام النبلاء خير أسوة .

5. *تحديد الأهداف*:

كما أشرت جميعاً لابد من تجنب الفوضى والعشوائية في التخطيط من خلال وضع أهداف واضحة

وقابلة للقياس، مع تحديد مراحل للتحقق من التقدم.

مودتي الخالصة للجميع.



بسم الله الرحمن الرحيم

♥ مشاركة د.منور عبدالرقيب

حول ما طرحه د.عبدالقادر العدائي عن (عوائق التغيير)
بقوله

شكرا لك دكتورنا الحبيب

♣ عوائق التغيير ♣

- العوائق: هي العقبات التي تواجه الأفراد أو المؤسسات عند محاولة تبني تغييرات جديدة في حياتهم أو أعمالهم. هذه العوائق يمكن أن تكون نفسية ° اجتماعية ° تنظيمية ° أو بيئية °.
- اذكر بعضا منها ولعلها الأهم:

1. ♣ عوائق نفسية ♣

- الخوف من المجهول: القلق من النتائج المحتملة للتغيير.
- المعتقدات السلبية: الاعتقاد بأن التغيير مستحيل أو غير مفيد.
- الركون للوضع الحالي: التمسك بالمألوف وتجنب المخاطرة.
- ضعف الثقة بالنفس: الشعور بعدم القدرة على مواجهة التغيير بنجاح.

2. ♣ عوائق اجتماعية ♣

- ضغط المجتمع أو المحيط: التأثير السلبي من العائلة ° الأصدقاء ° أو الزملاء °.
- غياب الدعم: نقص التشجيع أو الدعم اللازم من الآخرين.
- الخوف من نقد الآخرين: القلق من انتقادات الآخرين أو رفضهم للتغيير.

3. ♣ عوائق تنظيمية ♣

- بيروقراطية معقدة: نظم وقوانين تجعل التغيير صعب التنفيذ.
- نقص الموارد: غياب المال ° الوقت °
- أو الأدوات اللازمة للتغيير.
- غياب الرؤية: عدم وضوح الهدف أو الاستراتيجية اللازمة للتغيير.
- مقاومة الموظفين أو القادة: رفض التغيير بسبب مصالح شخصية أو خوف من فقدان النفوذ.

4. ♣ عوائق بيئية ♣

- الظروف الاقتصادية: أزمات مالية أو نقص في الفرص.
- البيئة السياسية: عدم الاستقرار أو القوانين المقيدة.
- التغييرات غير المتوقعة: أزمات عالمية ° كوارث طبيعية ° أو أوبئة.

5. ♣ عوائق شخصية ♣

- نقص المهارات: عدم امتلاك المهارات أو المعرفة المطلوبة للتغيير.
- الإرهاق أو الإحباط: عدم القدرة على التحمل أو الاستمرارية.
- ضعف التخطيط: غياب خطة واضحة للتغيير.

◆ كيفية التغلب على عوائق التغيير ◆

- الوعي الذاتي: التعرف على العوائق وتحديدتها بوضوح.
- تعزيز الثقة بالنفس: التركيز على الإيجابيات والقدرات.
- وضع خطة: تحديد خطوات صغيرة وقابلة للتنفيذ.
- طلب الدعم: البحث عن أشخاص داعمين ومشجعين.
- المرونة: تقبل التحديات والتكيف مع الظروف.
- التعلم المستمر: اكتساب المهارات والمعرفة اللازمة.

نعم

التغيير ليس سهلا لكنه ممكن بالإصرار والرؤية الواضحة.

دمتم جميعا بخير

ص 20



♥ مشاركة د. فوزية الناصري

حول ما طرحه د. عبدالقادر العدافي عن (عوائق التغيير)

بقولها

اهم اسباب مقاومة التغيير:

1- معوقات داخلية

الحديث الداخلي السلبي

الخوف من المجهول

الاحساس بالإحباط و اليأس

ضعف الثقة بالنفس و تقدير الذات

التعود على منطقة الراحة

2- معوقات خارجية

عدم وجود محفزات

الرفقة السيئة

بيئة محيطة محبطة

*ويبقى السبب الرئيسي هو عدم ترسيخ مفهوم التغيير في ثقافة الأفراد و

جعلهم يدركون أن التغيير هو الحقيقة الثابتة في الحياة *

حين يدرك الفرد و يفهم حاجته للتغيير لن تكون هناك مقاومة ، خلقنا

لنعمل و نبذل الجهد * و هذا ما يتطلبه التغيير* فلا داعي للخوف من

التغيير و لا داعي لمقاومته



العوائق

◆ من خلال متابعينا للصورة ◆

نجد

♠ الجوانب البصرية ♠

1. ♠ الألوان ♠ ما الألوان المستخدمة؟ هل هي داكنة أم مشرقة؟
2. ♠ الخطوط ♠ هل الخطوط 直 أم منحنية؟
3. ♠ الأشكال ♠ ما الأشكال الظاهرة؟ هل هي هندسية أم طبيعية؟

4. ♠ الخلفية ♠ ما الخلفية؟ هل هي بسيطة أم معقدة؟

♣ الجوانب النفسية ♣

1. ♠ المشاعر ♠ ما المشاعر التي تثيرها الصورة؟
2. ♠ الجو ♠ ما الجو العام للصورة؟ هل هو حزين أم سعيد؟
3. ♠ التركيز ♠ ما هو محور التركيز في الصورة؟
4. ♠ الرسالة ♠ ما الرسالة التي تحاول الصورة إيصالها؟

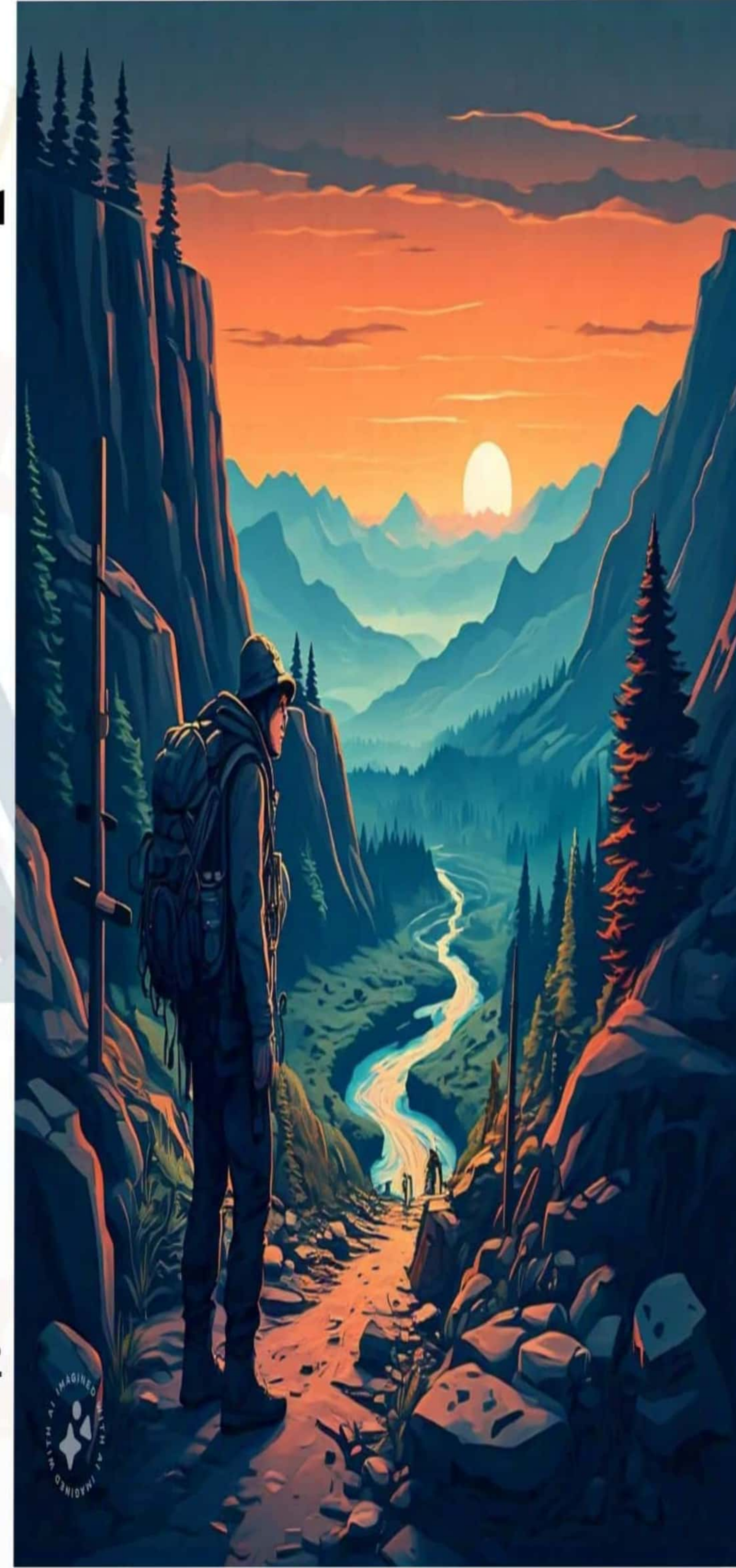
♣ الجوانب الرمزية ♣

1. ♠ الرموز ♠ هل هناك رموز أو أشياء تحمل معاني خاصة؟
2. ♠ الاستعارات ♠ هل هناك استعارات أو تشبيهات؟
3. ♠ العلاقات ♠ هل هناك علاقات بين الأشكال والرموز؟
4. ♠ الرمزية الثقافية ♠ هل هناك رموز ثقافية أو دينية؟

♣ العمق الشامل ♣

1. ♠ الرسالة العامة ♠ ما الرسالة العامة للصورة؟
2. ♠ التأثير النفسي ♠ ما التأثير النفسي للصورة على المشاهد؟
3. ♠ القيمة الفنية ♠ ما قيمة الصورة من الناحية الفنية؟
4. ♠ السياق ♠ ما السياق الذي تم إنشاء الصورة فيه؟

دتمم جميعا بخير





♠ الصورة توضح العوائق ♠

والتحديات التي قد يواجهها الفرد في حياته.

■ تحليل للصورة:■

1. ♠ الطريق المسدود ♠ يمثل التحديات والصعوبات التي تعترض طريق الفرد.
2. ♠ الجبال الشاهقة ♠ ترمز إلى العوائق الداخلية مثل الخوف والشك.
3. ♠ الغيوم السوداء ♠ تمثل العوائق الخارجية مثل الضغط الاجتماعي والإعلام السلبي.
4. ♠ النهر العميق ♠ يرمز إلى العوائق النفسية مثل الاكتئاب واليأس.
5. ♠ الجسر المكسور ♠ يمثل نقص الثقة بالنفس والشك في القدرات الشخصية.

♣ الرسالة ♣

1. التحديات والصعوبات جزء من الحياة.
2. العوائق الداخلية والخارجية يمكن أن تؤثر على الفرد.
3. الثقة بالنفس والتعاون يمكن أن يساعد في تجاوز العوائق.
4. التغيير والتحسين ممكنان من خلال التخطيط والتنظيم.

◇ الألوان ◇

1. ■ الأزرق ■ يمثل الأمل والثقة.
2. ■ الأخضر ■ يرمز إلى النمو والتحسين.
3. ■ الأسود* ■ يمثل التحديات والصعوبات.
4. ■ الأبيض ■ يرمز إلى النقاء والوضوح.

□ التعمق □

1. الصورة تشير إلى أن الفرد يجب أن يكون مستعدا لمواجهة التحديات.
2. الثقة بالنفس والتعاون يمكن أن يساعد في تجاوز العوائق.
3. التغيير والتحسين ممكنان من خلال التخطيط والتنظيم.
4. الصورة تشجع على التفاؤل والثقة في النفس.

دتمم جميعا بخير



