

## مقدمة

ازداد اهتمام القراء في مصر في السنوات الأخيرة بالدراسات النفسية التي تتناول مشكلات الأطفال والشباب ، وتشرح العوامل المختلفة التي تساعد على نشوئها ، وتوضح وسائل علاجها . ولا شك أن هذا الاهتمام المتزايد بالدراسات النفسية ، وهذه العناية الواضحة بالصحة النفسية والعقلية لتدلان على نضوج الرأي العام في مصر . وهذا مما يبشر بالخير ويجعلنا نأمل في مستقبل أفضل يتمتع فيه شبابنا بحياة سعيدة خالية من آلام الاضطرابات النفسية .

وهذا الكتاب الذي نقدمه اليوم إلى القراء ليس إلا محاولة من هذا القبيل نرجو أن نفيد به الناس عامة بما عالجننا فيه من موضوعات مختلفة تتعلق بمشاكلنا النفسية . فقد عالجننا فيه مثلاً المشاكل المتعلقة بحياتنا الانفعالية من خوف وغضب وغيره وشعور بالنقص ، كما بينا كيف يمكننا أن نتخلص من مخاوفنا ومن مشاعر النقص فينا .

وعالجننا في الكتاب أيضاً مشكلات الأطفال اليومية ، وبيننا كيف تنشأ وكيف تعالج . فذكرنا مثلاً لماذا يسرق الأطفال ، ولماذا يكذبون ، ولماذا يلجأون إلى الشغب والمشاكسة ، وكيف يمكن علاج مثل هذه المشكلات .

وتعرضنا في هذا الكتاب أيضاً الى كثير من المشكلات التي تصادفنا عادة في حياتنا اليومية . فتكلمنا عن أخطاء القلم واللسان والسيان ، وبيننا العوامل النفسية المختلفة التي تسبب ذلك . وتكلمنا عن الأحلام والتعصب والشائعات وذكرنا عواملها ودوافعها النفسية المختلفة . وتكلمنا أيضاً عن مشكلة مذاكرة الدروس وهي مشكلة يعاني منها كثير من التلاميذ ، وبيننا أحسن وسائل المذاكرة ، وكيف يستطيع التلميذ أن يدرب ذهنه على الانتباه والتركيز . وتكلمنا أيضاً عن السعادة وأشرنا إلى بعض القواعد التي يمكن أن نتبعها لكي نكون سعداء .

وعالجنا في هذا الكتاب أيضاً مشكلة الأمراض النفسية ، وبيننا كيف تنشأ ، وذكرنا أنواعها المختلفة وصورها المتباينة .

ولم نقصد من هذا الكتاب أن يكون شاملاً لجميع المشكلات النفسية ، بل قصرنا فيه اهتمامنا على بعض هذه المشكلات الهامة . وبعض أجزاء هذا الكتاب قد سبق نشره في صورة مقالات في بعض المجلات في مناسبات مختلفة . وبعض الأجزاء الأخرى لم يسبق

نشره من قبل . واني أرجو أن أكون قد وفقت الى تحقيق الغرض  
الذى هدفت اليه بإصدار هذا الكتاب .

الدقي في ٣/١٢/١٩٥٤

محمد عثمان نجباني

دكتور في علم النفس من جامعة ييل بأمریکا  
مدرس علم النفس بكلية الآداب بجامعة القاهرة  
عضو الجمعية الأمريكية لعلم النفس