

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات

المقدمة

شدائد الحياة كثيرة، منها ما يصيب الإنسان في نفسه وبدنه، ومنها ما يصيبه في ماله وولده، ومنها ما يصيبه في أهله وزوجه.

قال تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشُّعْرَةِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴾

[البقرة: آية ١٥٥]

وقال تعالى: ﴿ لَتَبْلُوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِن عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾

[آل عمران - آية ١٨٦]

إن الإنسان في هذه الحياة مبتلى بكثير من المشكلات والأزمات التي قد تعكر صفو حياته وتفقد الثقة وتدفعه للحيرة والكآبة والتشاؤم واليأس والإحباط لعدم قدرته على الوقوف في وجهها ومعالجة تلك المشكلات ويتفاوت الأفراد في ذلك وتتفاوت أسباب العجز من فرد لآخر.

وفي المقابل هناك من يستطيع حلها وتجاوزها بنجاح مع الإفادة منها، بما يمكن أن يساعده على إكمال مسيرته في هذه الحياة فيدفعه للتقدم.

إن القدرة على حل المشكلات ومواجهة الأزمات هي مطلب أساسي في حياة الفرد، فكثير من المواقف التي تواجهها في الحياة اليومية هي أساسا مواقف تتطلب حل المشكلات.. ويعتبر حل المشكلة أكثر أشكال السلوك الإنساني تعقيداً وأهمية ويتعلم الأفراد حل المشكلات ليصبحوا قادرين على اتخاذ القرارات السلمية في حياتهم، فلو كانت الحياة التي سيواجهها الأفراد ذات طبيعة ثابتة، وكان لكل منهم دور أو أدوار محددة يؤديونها لما كان حل المشكلات قضية ملحة فكل ما على الفرد أن يتعلمه هو تأدية أدواره المحددة له ولكن الحياة متغيرة ومعقدة، وكل ما نستطيع أن نتنبأ به هو أنها لن تكون على ما هي عليه الآن.. في عالم كهذا تغدو مقدرة الفرد على التكيف وحل المشكلات أمراً بالغ الأهمية.

فالبعض منا عندما يواجه مشكلات في حياته يتعامل معها كتحديات.. ويحاول التغلب عليها وعلاجها علاجاً نهائياً.. والبعض الآخر يراها جبلاً تسد طريقه فلا يستطيع إكمال حياته.. والفرق بينهما هي النظرة الشخصية للمصاعب أو المشكلات التي تواجهه.. يقول الشاعر:

وتصغر في عين الكبير الكباثر وتكبر في عين الصغير الصغائر

فنظرنا إلى المشكلة هي التي تجعلنا نراها كبيرة أو صغيرة.

كما أن مواجهة المشكلات والتصدي لحلها يتطلب القدرة على التفكير والتعاطف النفسيين، وهذا قد يتيسر لكثير من الناس، بغض النظر عن معتقداتهم، ولكن المسلم يتميز في هذه الناحية من حيث الإيمان بيمده بطاقة عالية من الناحية النفسية والفكرية تجعله مؤهلاً لمواجهة أصعب المواقف والمصاعب، وربما يكون للهدف المرسوم أثر بالغ في ذلك من حيث إن المسلم يحاسب أمره كله لله، فإذا صبر فهو لله وهو يطمح لنيل رضوانه وجنته؛ أى إن عنده هدفاً أسمى وغاية قصوى حتى ولو لم تتحقق الأهداف الدنيوية.

إننا جميعاً نواجه المشكلات، فمن منا لم يواجهها ولكن كيف؟

هل بحلول إيجابية وبطرق عملية.. أم بحلول غير مفيدة وغضب وعصبية؟

أم بتوجيه من الأصدقاء.. إذا كيف نتغلب على مشكلاتنا، ونحلها منذ بدايتها حتى لا تتفاقم.. إن الكثير يتلهف شوقاً إلى هذا الموضوع.. وهو كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات.

هناك دراسة أجريت أخيراً في فرنسا، تفيد أن هناك من بين كل شخصين في العالم شخصاً غير قادر على إدارة أزماته وحل مشكلاته..

ويتمني أن يقوم الآخرين بمساعدته. وهنا سؤال يطرح نفسه: لماذا يكون بعض الناس أكثر نجاحًا في إدارة أزماته وحل مشكلاته عن الآخرين؟

من هذا المنطلق، أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. نستعرض خلاله هذا الموضوع المهم، وهو كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات، سواء على مستوى الأفراد أو الأسرة أو الإدارة، وأسأل الله أن أكون قد وفقت في عرض هذا الموضوع.. وأن يكون هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.