

طرق وأساليب مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات

إن مواجهة المشكلات والتصدي لحلها يتطلب القدرة على التفكير والتفاسك النفسى، وهذا قد يتيسر لكثير من الناس بغض النظر عن معتقداتهم. والمسلم يتميز فى هذه الناحية من حيث إن الإيمان يمدّه بطاقة عالية من الناحية النفسية والفكرية، تجعله مؤهلاً لمواجهة أصعب المواقف؛ حيث إن المسلم يحتسب أمره كله الله، وهو يطمح لنيل رضوانه وجنته؛ أي إن عنده هدفاً أسمى وغاية قصوى، حتى ولو لم تتحقق الأهداف الدنيوية.

كما أن تنمية قدرتك على حل المشكلات عملية مفيدة من عدة نواح؛ إذ إنك ستصبح قادراً على أن:

- ١- تتنبأ بمشكلات محددة، وتتخذ إجراءً وقائياً.
- ٢- تحل المشكلات بسرعة وبجهد أقل.
- ٣- تقلل من التوتر.
- ٤- تنمى أداءك فى العمل وعلاقاتك مع زملاء.
- ٥- تصنع فرصاً وتستغلها.
- ٦- تحل المشكلات الأكثر إلحاحاً.
- ٧- تمارس السيطرة أكثر على النواحي الرئيسية أو الحيوية فى حياتك.

٨- تحقق مزيداً من الرضا الشخصي.

إذاً فمواجهة المشكلات تعتمد على استخدام مهارات التفكير، وهي المتعلقة بالإدراك والمعلومات والخبرة والمعالجة وتجنب المعوقات والأخطاء. ومن أجل نجاح هذه الطريقة، لا بد من التهيئة النفسية الصحيحة والاستعداد الذهني الجيد أثناء مواجهة المشكلة، علماً بأن ما سوف يتم عرضه من طرق وأساليب لمواجهة المشكلات والأزمات هي في الغالب مهارات أساسية، تساعد الفرد في حياته بصفة عامة، وفي مواجهة مشكلاته وأزماته بصفة خاصة.. وعلينا أن نكتسب تلك المهارات ونتعلمها ونعلمها للأبناء وللأفراد، من خلال الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام وغيرها من المؤسسات.

أما الطريقة التي يجب ان نتبعها في حل المشكلات عامة، كما أكدت عليها بعض الدراسات، فهي كالتالي:

١) تحديد المشكلة (الانتباه إلى وجود المشكلة ومعرفة أسبابها عن طريق استكشاف الواقع المتعلق بها والمعلومات ذات العلاقة): إن الإحساس بوجود عقبة أو صعوبة تدل على وجود المشكلة فنبداً جمع المعلومات وتحليل هذه المعلومات والمعارف للوصول إلى أنماط مميزة فيها ومعرفة الناقص منها والزائد؛ واستشارة الآخرين والتحدث إليهم عن المشكلة؛ ومراعاة أهمية الزمن ودرجة خطورة الوضع؛ ثم التفكير في الأسباب المحتملة.

٢) وضع الأهداف والأساليب للبحث عن الحلول و البدائل؛ أى استخدام أدوات وأساليب التفكير: (التحليل، التركيب، استكشاف الأنماط، القياس والتمثيل) ثم إعادة صياغة المشكلة بطرق مختلفة لعلك تكتشف شيئاً.

٣) مراقبة الحالة النفسية والتربوية للشخص، بالحفاظ على الإرادة القوية والثقة والإيمان بقدرتك على حل المشكلة أيا كانت؛ مع تهيئة النفس لتقبل التغيير؛ ولا بد من الحفاظ على ذلك قبل وفي أثناء وبعد الانتهاء من حل المشكلة.

٤) اختيار وتطبيق أفضل الحلول: تقرير أفضل الحلول على أسس معينة؛ وتطبيق الحل بشكل تدريجى وإعطاء الوقت الكافى للأمور لتأخذ مجراها.

٥) تقييم الوضع: بعدة أسئلة هل عادت الأمور إلى طبيعتها؟ هل حُلَّت المشكلة؟ هل تحققت الأهداف التى وضعتها؟ هل طرأت مشاكل جانبية جديدة؟

٦) التفكير فى المشكلة وطريقة حلها والإجراءات التى اتبعتها: كيف ابتدأت التفكير فى الحل؟ ما أدوات وأساليب التفكير التى اتبعتها؟ هل كان الحل سريعاً أم بطيئاً؟ ما العوامل التى كان لها التأثير؟ كيف تُصنّف هذه المشكلة؟ ما الذى استفدته منها؟

إن وضوح الهدف وتوفير الحوافز والدوافع، وكذلك القدرة على التغلب على الموانع، هي أمور في غاية الأهمية بالنسبة لمواجهة المشاكل والتغلب عليها.

ولابد من تأكيد دور التمرين والصبر والمثابرة على حل المشكلات. على أن حل المشكلات يمكن استخدامه كوسيلة للتعلم، عن طريق استكشاف المعلومات السابقة، وتعلم أشياء جديدة بالممارسة واكتساب المهارات الضرورية، واستخدام التفكير لتطوير هذه المهارات والمعلومات.

وسوف نستعرض خلال الصفحات التالية بعض المفاتيح الرئيسية لحل المشكلات الشخصية والأزمات، وهي:

الدوافع، الصبر، التصور، الالتزام، المهارة، الانضباط، المرونة، التهيو، التفكير الإيجابي، الاستفادة من الأخطاء، إدارة الأزمات بكفاءة.

بعض المفاتيح الأساسية لحل المشكلات والأزمات

المفتاح الأول: الدوافع (محرك السلوك الإنساني):
(نصيب الإنسان موجود بين يديه)

فرانسيس بيكون

هل توافق معي على أننا من دون دوافع، لا تكون عندنا رغبة في عمل أي شيء؟

هل تعرف أي شخص تظن أنه كان يشغل وظيفة ممتازة ويتقاضى مرتبًا محترمًا، ولكنه ترك عمله لأنه لم تكن لديه دوافع كافية للاستمرار في العمل.

عندما تكون عندك دوافع وبواعث نفسية، يكون عندك حماس أكثر و طاقة أكبر، ويكون إدراكك أفضل، بعكس إذا كانت عزيمتك هابطة، فلا تكون عندك طاقة، ويتجه تركيزك واهتمامك نحو السلبيات فقط، وتكون النتيجة هي التدهور في الأداء. ولكن ما الدوافع؟ ما مصدرها؟ وكيف يمكن أن تكون لدينا دوافع كافية للاستمرار في العمل. والأهم من ذلك كيف نحافظ على بقائها معنا باستمرار؟

ما مصدر الدوافع؟ ومن أين تأتي الدوافع؟

تتحكم قوة رغباتنا في دوافعنا وبالتالي في تصرفاتنا". نخلص من

هذا إلى أن الرغبة هي أول قاعدة للنجاح، فالرغبة هي غرس البذور في أرض النجاح، وسر النجاح هو الرغبة الشديدة.

ولشرح ذلك يجب أن نذكر أنه هناك ثلاثة أنواع من الدوافع.

النوع الأول: دافع البقاء:

قال العالم إبراهيم ماسلو:

(أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء، فدافع البقاء هو الذى يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية مثل الطعام والماء والهواء بحيث أنه لو كان هناك أى نقص فى أى من حاجاته الأساسية، فهناك دافع أساسي داخل جسم الإنسان يقوم بتنبه المراكز العصبية فى المخ بخصوص هذا النقص.

النوع الثانى: الدوافع الخارجية:

هذا النوع من الدوافع يكون مصدره العالم الخارجى، فقد يكون المعلم مثلا أو أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة أو رؤساء فى العمل.. إلخ ولكن مشكلة الدوافع الخارجية تكمن فى أنها تتلاشى بسرعة. أى انه كلما كانت الدوافع للنجاح أو للعمل داخلية أى من داخل الفرد، كانت أقوى وتأثيرها أكبر.

النوع الثالث: الدوافع الداخلية:

هذا النوع من الدوافع هو أقواها وأكثرها بقاءً حيث إنك بالدافع

الداخلي تكون موجهًا عن طريق قواك الداخلية الذاتية، التي تقودك لتحقيق نتائج عظيمة.

والدوافع الداخلية هي السبب في أن يقوم الشخص العادي بعمل أشياء أعلى من المستوى العادي، ويصل إلى نتائج عظيمة، فهي القوى الكامنة وراء نجاح الإنسان، وهي الفرق الذي يوضح التباين في حياة الأشخاص.

المفتاح الثاني: الصبر (مفتاح الخير)

(كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم كانوا قريبين من النجاح، عندما أقدموا على الاستسلام)

توماس أديسون

وماذا يريد الصابرون أكثر من قول الله تعالى: (وبشر الصابرين).

من الممكن أن تكون متحمسًا ولديك طاقة كبيرة ومعلومات غزيرة وتضع أحلامك موضع التنفيذ وتلتزم بالنجاح، ولكن إذا لم يكن لديك الصبر الكافي فسيؤدي ذلك إلى هدم أحلامك، ولكن لا يعني الصبر عدم القيام بأي شيء على أمل الوصول لأفضل النتائج.

ف للصبر قواعد وهي العمل الشاق والالتزام، وهنا فقط سيعمل الصبر لمصلحتك. فعليك بعمل كل ما في وسعك لتحقيق أحلامك، وعليك في الوقت نفسه الالتزام بالصبر.. وقد قال أحد العلماء:

"لا تيأس فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب".

كما أن العظماء من الناجحين كانوا يحلمون بأعظم إنجازاتهم، والتي قد تحققت بعدها، إنهم وصلوا إلى هذه النقطة التي كانت في رأى المحيطين بهم، أن تلك الفكرة أو ذلك الإنجاز لا يمكن تحقيقه فمهما حدث.. عليك بإلزام نفسك بتحقيق أحلامك وكن مرناً وصبوراً، وكن ذلك الشخص الذى يمكنه انتهاز الفرص من كل مشكلة تواجهه، وليس ذلك الشخص الذى يخلق المشكلة من كل فرصة تقابله.

المفتاح الثالث: التصور (الطريق إلى النجاح)

"يرى بعض الناس الأشياء كما هي ويتساءلون لماذا..

أما أنا فأتخيل الأشياء التى لم تحدث وأقول لم لا"

جورج برنارد شو

إن إنجازات وإحرازات اليوم هى تخيلات وأحلام الأمس إذا فكرت فى ذلك قليلاً ونظرت حولك، ولاحظت المباني الشاهقة والبواخر الضخمة والطائرات، وإذا لاحظت الأشياء المحيطة بك مثل التليفون و(الحاسوب) والفاكس والتلفاز وآلات التصوير والراديو.. تجد أن كل ما تتمتع به اليوم كان فى يوم من الأيام أحلاماً وتخيلات لأشخاص آخرين؛ فالأحلام هى نقطة البداية لأي نجاح،

وهي العامل الأساسي لأي إنجاز وأجل شيء في خيالنا وأحلامنا..
وأنها بلا حدود.

قال جورج بونارد شو: (التخيل هو بداية الابتكار). وقال ألبرت
آينشتين: (التخيل أهم من المعرفة).

وإليك هذه الطريقة التي قد توصلك لتطوير قوة أحلامك:

١- دوّن عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.

٢- دوّنّها بالترتيب حسب أهميتها لك، والأكثر أهمية، ثم الأقل
فالأقل.

٣- اجلس في مكان هادئ ومريح، بحيث لا يزعجك أحد خمس
عشرة دقيقة.

٤- تنفس بارتياح وبعمق، واملأ رئتيك بالهواء ثم قم بتفريغ الهواء
وفي هذه الأثناء أخرج أي توتر من جسمك واجلس في وضع
مريح تمامًا.

أما بالنسبة للأزمات والمشكلات ومواجهتها، فتصور الحل يعتبر
اللبنة الأساسية للوصول لتخطى الأزمة.

كان فريد سميث مؤسس شركة فيديرال إكسبريس تلميذًا، وفي
إحدى المواد طلبت منه المعلمة عمل مشروع يمثل حلًا من أحلامه،
فكتب عن مشروع تفصيلي عن إنشاء شركة لتوصيل الطرود لأي
مكان في العالم، وكان رأي معلمته انه ساذج وحلمه مثله، ولن
يتحقق. وضرب سميث برأي الجميع عرض الحائط، ووضع حلمه

موضع التنفيذ بعد دراسته، وقد واجه أزمات حادة ومشكلات وإفلاسًا في بداية تأسيسه للشركة، ولكنه واجهها عن طريق تصوره لكافة الحلول التي يمكن ان تساعد على حل المشكلة؛ لأنه كان يؤمن ويقتنع بهذه الفكرة في قرارة نفسه، واستمر حتى أصبح صاحب أشهر شركة عالمية، شركة إكسبريس فيديرال بأمريكا.

وفي أحد البرامج الغربية على شاشة الـ CNN، كان برنامجًا عن مدى فاعلية التصور والأحلام في حل المشكلات يستضيف مجموعة رهبان من الصين في غرفة مغلقة باردة جدًا دون ثياب إلا ملاءة مبللة ملفوفة على أجسامهم ٧ لفات، وعن طريق تخيل وتصور الحرارة في أجسامهم نجحوا في رفع درجة حرارة أجسامهم إلى الدرجة التي جففت بها الملاءة.. إذا فالتخيل والتصور له قوة خفية في حل الأزمات.

المفتاح الرابع: (الالتزام) بذور الإنجاز

(يفشل الناس أحيانًا وليس ذلك بسبب

نقص القدرات ولكن بسبب النقص في الالتزام)

زيج زيغلار

فما الالتزام؟

الالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر، حتى على الرغم من الظروف الصعبة، وهو القوة الدافعة التي تقودنا لإنجاز أعمال عظيمة

والالتزام هو الدافع الذي يجعل كل الأمهات يصرون على تعليم أطفالهن المشى. وهو تعهد قوى لتغيير الأشياء العادية لتصبح أشياء ممتازة. وهو الشيء الذي يجعلك تسير مسافات طويلة تحت الأمطار، وهو الذي يخرج من داخلك جميع القدرات الكامنة، ويجعلها تحت تصرفك. وبقوة الالتزام، فإنك لن تتراجع، وكلما خضت تجربة ستفتح أمامك الفرص الأكثر والأكبر للنجاح.

ألزم نفسك بتحقيق أحلامك، وأعطها كل ما تملك، مهما قال من حولك من أصدقائك أو أقرب، وقم بتوجيه طاقتك لتحقيق أهدافك، وعلى طريق النجاح ستقابل كثيرًا من التحديات، فعليك بمواجهتها جميعًا ولا تعطها أي اعتبار، وتغلب عليها واستمر، وتذكر دائمًا أن الإصرار يقضي على المقاومة.

المفتاح الخامس: المهارة (بستان الحكمة):

إن البحث عن المعرفة هو إحدى الخطط

للوصول لحل أى مشكلة كانت

جيم رون

تعطل محرك الباخرة، وحاول القبطان إصلاحه فلم يستطع واستعان بفرقة من الخبراء أيضًا لم يستطيعوا إيجاد العطب، اقترب من القبطان أحد الأشخاص البسطاء من عمال التحميل على الباخرة، وقال له باستطاعتي إصلاح المحرك، فدهش القبطان واصطحب

الرجل إلى مكان المحرك، فأخرج الرجل من جيبه مطرقة وأخذ يدق على المحرك بضربات متنوعة، وفي أماكن متفرقة وأخيرًا طرق جزءًا معينًا وقام يربط مسار كان غير مربوط، ودار المحرك وسعد القبطان وسأل الرجل كيف فعلت ذلك؟ فأجاب بالمهارة، وأعطى القبطان للرجل ألف دولار.. فقال له الرجل: عشر دقائق بألف دولار - قل لي كيف هذا؟ فأجاب الرجل دولار واحد مقابل الطرق على المحرك و ٩٩٩ دولار لأنني عرفت المكان الذي يجب الطرق عليه.

إذًا فمن القصة السابقة يتضح أن هناك صلة كبيرة بين النجاح في حل المشكلات ومواجهة الأزمات والمهارة، فالمعرفة هي قوة في حد ذاتها، وكلما زادت المعرفة والمهارة، تنتهي الأزمة بسرعة.

وعلى سبيل المثال إذا واجه شخص ما مشكلة أن دخله ضئيل ولا يكفي لأغراض معيشته، فإنه عن طريق مهارته ومعرفته يمكن أن يترقى ويرتفع راتبها.

المفتاح السادس: الانضباط (أساس التحكم في النفس)

الانضباط هو أساس التحكم في النفس، وكثيرون يستخدمون مصطلح الانضباط في تكوين عادات سلبية، مثل: التدخين والأكل بشراهة وإدمان الخمر والمخدرات وإدمان التلفاز والفيديو، بينما نجد الأشخاص الناجحين يستعملون قوة الانضباط الشخصي في تحسين مستوى حياتهم وحل مشكلاتهم.

فبدون الانضباط، لن تكون هناك أي طاقة لتحقيق أى هدف أو لحل أى مشكلة فمثلاً، إذا كان هناك إنسان أو إنسانة يعانى من مشكلة البدانة وثقل الوزن، فإنه عن طريق الانضباط فى أسلوب التغذية والتمارين الرياضية يستطيع التغلب على المشكلة بإنقاص وزنه.

ومثال آخر: الأشخاص الكثيرون الذين أبدوا رغباتهم فى تعلم لغة مثلا كالإنجليزية أو الفرنسية، وبالفعل سجل اسمه ودفع الرسوم واشترى الكتب، ولكنه لم يلتزم أو لم يستطع ضبط نفسه بالحضور بانتظام، وأخيراً يتركون الدراسة بأكملها.

إذا فالانضباط الذى يخص حل الأزمات، هو أن تكون لدينا الرغبة فى النجاح وإيجاد الحل الملائم وبحماس، وأخيراً أنهى الحديث هنا بكلمة برنارد شو عن الانضباط:

"اهتم بان تحصل على ما تحبه وإلا ستكون مجبراً

على أن تقبل ما تحصل عليه".

والانضباط الذاتى هو الصفة الوحيدة التى تجعل الشخص العادى يقوم بعمل أشياء فوق العادة، وهو الاستمرار فى التصرف بحكمة مع الأزمات.

إذا فالمشكلة مهما كانت معقدة لا يجب أن تكون عذراً، ولكنه يجب علينا أن نكون نحن منضبطين لمواجهة وحل المشكلة.

المفتاح السابع: المرونة (قوة الليونة):

كانت هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة، وظلت تحوم وتدور من اليمين لليسار ومن أعلى لأسفل إلى أن نفذت كل طاقتها واستسلمت لأزمتهامات، وكان بالقرب منها باب مفتوح، ولكنها لم تحاول أن تبحث عن طريقة أخرى للخروج من مأزقها، وأصررت على طريقة واحدة مرة وراء الأخرى إلى أن ماتت، وكان في استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق لو أنها فقط حاولت.

وعند وقوع الفرد في مشكلة يمكن أن يكون متحمسًا جدًا، وطاقته كبيرة للغاية، ولديه مهارات لحلها، إلا أنه يفقد عنصر الليونة في التصرف فإذا لم تكن لدى الفرد مرونة واستعداد لتغيير التحديات والمصاعب، فمن الممكن أن يفشل في حل أزمته كما حدث بالضبط للذبابة.

وفي كتاب "عظمة الذات لتشارلز جيفنس" تكرر نفس المحاولات التي لا تؤدي إلى النجاح لن يغير من النتيجة مهما تعددت المحاولات".

أى لا بد لكل فرد عند حدوث المشكلات أن يكون مرناً في اتخاذ القرارات المتعلقة بالحلول ومواجهة الأزمة.

فعلى سبيل المثال: إذا اعتاد شخص ما الذهاب لعمله كل يوم من

طريق معين، وفي أحد الأيام وجد الطريق مغلقًا؛ لذا لابد أن يتحلّى بالليونة والمرونة ويختار طريقًا آخر. أو إذا أراد قضاء عطلته على شاطئ البحر مع عائلته وجهاز نفسه وأمطرت السماء وتلبدت بالغيوم، هل سيغير خطته وهو سعيد، أم سيكمل نزهته وسط الأمطار - هذا يتوقف على نسبة الليونة في اتخاذ القرار والحل لديه، إذًا نخلص من ذلك إلى أن الليونة هي عملية إعادة التوقع لتخطى العقبات، وتعمل على إشعال الذهن بالأفكار الجديدة.

المفتاح الثامن: التهيؤ للتعامل مع المشكلات:

على الفرد أولاً أن يكرس نفسه لحل المشكلة كاملة، وهذا يعني أن يقوم الفرد بالتخلص من كل الشوائب التي تعيق عملية التفكير باستثناء ما يلزم من أدوات وأوراق لحل المشكلة، والسبب في ذلك أن دماغ الفرد يشبه تمامًا حالة مكتبة، وأخيرًا عليه أن يعمل بشكل منطقي منذ البداية إلى النهاية متبعا أسلوب الخطوات. وسواء كان الفرد يعمل بأسلوب استقرائي أو استنباطي على حل المشكلة، فإن العمل يشكل ذلك النظام الذي سيعمل فيما بعد على تجنب الفرد حالات من التعثر، كما يساعده في إيجاد أهداف تعمل عمل نقاط المرور، بحيث يمكنه معها التوقف ليبدأ في المرة القادمة من نقاط محددة ومألوفة، دون التعرض للخسارة.

المفتاح التاسع: التفكير الإيجابي (لحل الأزمة أو المشكلة)

مهما كانت وسيلة النقل التي تختارها، فالمطلوب الوصول إلى غايتنا بأمان وسرعة، فنحن لا نهجم الشوك هل ستتحطم الطائرة هل سينقلب القطار؟ وإذا فكرنا في الخلف فلن نصل .

وهكذا المشكلات أو الأزمات فعند المواجهة لها يجب أن يكون التفكير في الحل الإيجابي، والمبنى على التفاؤل وليس التشاؤم. وبمعنى آخر، يجب أن يؤمن الفرد بسمو هدفه في حل المشكلة وعدم ترك مجال للسلبية في حل الأزمة التي يواجهها. وكما قال نابليون بونابرت: (الحكمة الحقيقية الصادقة تصميم ثابت العزم)؛ إذ إنه يجب أن نخطط وبشكل دقيق وإيجابي وثقة عالية المقدرة على حل تلك الأزمة، التي نواجهها بعيداً عن الشك والتردد وقلة الإيمان بكفاءتنا.

ويقول د. إ. لنكولن:

(إن الحدث ملئ بالصعاب، ولذلك علينا أن نرتقى فوق مستوى الحدث) وكما قال جون راي: (اليأس يضاعف قوتنا فالبحر الهادئ لن يصنع بحاراً ماهراً).

بمعنى أن حل المشكلة يعمل على شحن الفرد بقوة جبارة للتصدي لغيرها فيما بعد ببراعة.

وقال هنري فورد: إن الفشل هو الفرصة لتبدأ مرة أخرى بذكاء

أكبر، فالعزيمة ليست إلا الخطوة الأولى نحو شيء أكبر، وعلى الفرد أن يبحث عن حل المشكلات، فالمشكلات هي الظلام وحلها هو النور الساطع الذى يضيء هذا الظلام، غير أنه من المهم ألا تغرقنا تلك المشكلات والصعاب التى تواجهنا.

إذ يتعين علينا أن نكون قابلين للتغيير.

والمرونة هي العنصر المهم الذى يجب أن يتوافر فى كل فرد ليتحول إلى شيء فاعل؛ حيث إنه لا يجب أن يملكنا الشعور بالندم من حدوث الأزمة.

والالتفاف للعلاج بسرعة، بل علينا العزم لتحقيق أشياء أكبر لمعالجة الموقف.

وعملية البحث فى حل المشكلة أو الأزمة بسيطة فى حد ذاته، ويكون أساساً لتطوير أفكار أوسع لحل الأزمة.

المفتاح العاشر: الاستفادة من الأخطاء:

لا تفكر كثيرًا فى أخطائك، ولا تعط ذلك اهتمامًا كبيرًا.

فالجميع يخطئ حتى العظماء؛ فيجب أن تتعلم من أخطائك وتمضي نحو الأمام؛ إذ لا يمكن لشخص أن يبدأ إذا كان يخشى الخطأ.

والخوف من الفشل فى حد ذاته يعيق فى حل المشكلات.

والخلاصة أن الدرس الذى يجب أن يتلقاه كل فرد هو التعلم من أخطائه، وعدم الوقوع فيها ثانية.

وآلا نجعل العثرات تحبب أعمالنا، وأخيرًا يجب علينا دائمًا توقع الخطأ ونستقبله بصدر رحب، ثم نفكر ونحاول تصحيح الأخطاء.

وبذلك يمكننا تحقيق حل كل الأزمات والمشكلات التي تواجهنا.

المفتاح العاشر: إدارة الأزمات بكفاءة:

إن كل مشكلة من المشكلات تحمل في طياتها مقومات النجاح لهذا المشكلة، وكذلك مقومات وأسباب فشلها. فينبغي على الإنسان أن يقوم المشكلة في الوقت المناسب لهذه الأزمة (المشكلة)، وينبغي على الفرد أن تكون تصرفاته متكافئة مع الأزمة، والتوقيت هو المعيار الحاسم لهذه المشكلة.

وعندما تكشر الأزمة عن أنيابها وتشتد، فليس أمام الفرد سوى أن يتقبل ما حدث بسرعة والتعامل مع ما سيحدث. والطريقة الصحيحة للتعامل مع الأزمة بطبيعة الحال هي إعداد العدة لها وتأمل ما نفعله، ولتأخذ القدوة والمثل من سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في تعامله مع الأزمات.

ومثال لتلك الأزمات ما حدث للمسلمين من هزيمة عند الصدمة الأولى في حنين، هزيمة منكورة، ركب المسلمون فيها بعضهم بعضًا وهم يفرون من ساحة القتال، وقد كانت هزيمة عامة شاملة شملت جميع قطاعات جيش المسلمين في ذلك الوقت. وللخبر أن يتصور

اثنى عشر ألف مقاتل بينهم أكثر من ألفين وأربعمائة فارس وعدة آلاف من الجمال ينطلقون.. إذاً ما الذى خلق تلك الأزمة؟

إنها الفوضى العارمة التى حلت بجيش المسلمين مثل قوة هائلة، انفرط عقدها وضاع نظامها، قوة انهزمت جميعاً ماعدا الرسول القائد وقلّة من أصحابه لا يزيدون عن المائة، أما بقية القوات المنهزمة من ورائها عشرون ألف من قبيلة هوازن يطاردونها بأقصى قوة، وقد حاول الرسول القائد صلى الله عليه وسلم إيقاف المنهزمين، وهو ثابت في القتال في الميدان، فناداهم أن يثبتوا ويلتفوا حوله، فلم يلتفت إليه أحد حتى أصبح همّ كل واحد منهم النجاة بنفسه؛ حيث ظن المنهزمون أن الرسول صلى الله عليه وسلم قد قتل، وسمعوا صوت العباس يناديهم بأن الرسول بخير ويناشدهم بالرجوع إلى ميدان الشرف، ورجعوا إلى الميدان من جديد.

أما الرسول صلى الله عليه وسلم، فنرى أنه قد أدار تلك الأزمة بكفاءة؛ حيث ثبت عند الهزيمة وجرّد سيفه ورمى غمده وأخذ حربته ليواجه الأعداء ثانياً وحوله القلة القليلة التى صمدت.

إذاً هنا نتوصل إلى النتيجة؛ وهي كيفية التعامل بكفاءة مع الأزمات وتعلمها من المصطفى صلى الله عليه وسلم، وهي الثبات عند الردع واستخدام عامل الاستبسال وتقوية الروح المعنوية، وسد المنافذ التى يتسرب منها التخاذل والتراجع عند المواجهة.

ومن هنا ومن تلك القصة المذكورة نتوصل إلى سؤال يطرح نفسه:

كيف يستطيع الفرد أن يدير الأزمة؟

أولاً: يجب مراعاة إبطال الدعاية السلبية واتخاذ الإجراءات بأقصى سرعة لمواجهة تلك الأزمة، وعند مواجهة الأزمة، لا بد أن يتذكر الفرد مدى وأبعاد وخطورة الموقف الذي هو فيه؛ ليتمكن من توفير الحل المناسب لهذه الأزمة.

حيث إن سيدنا نوح شرع في بناء السفينة قبل نزول المطر؛ أي يجب الاستعداد بالإضافة إلى الهدوء والتريث في حل المشكلة، وأن يدرك الفرد حقيقة الموقف.

وأخيراً فإن الفرد الذي يحدد المبادئ التي يجب عليه أن يتمسك بها قبل وقوع أي مشكلة له، هو الفرد الذي ينجح بعد ذلك في إدارة الأزمات والمشكلات التي تواجهه.

تنمية الوعي بالذات كوسيلة لمواجهة المشكلات الشخصية والأزمات

قال الله تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ .

[سورة الرعد: الآية: ١١]

إن الحياة قصيرة، مليئة بالواجبات، وهي من فرط مسؤولياتها أقرب إلى أن تكون مؤلمة وجميعنا نمر بظروف حياتية قاسية ربما تجاوزناها بنجاح، وربما بقيت محفورة في أذهاننا. الحياة بكل ما فيها من تقلبات وتغيرات ومصاعب.. أنت بنفسك تحكم ما إذا كنت تريد التفاعل مع الحياة، أو تفضل أن تبقى جامداً على هامش الحياة.. فعندما تكون حزيناً من أمر ما أو خائفاً من تغيير ما، تذكر أن أحداً لن يموت من جراء خيبة الأمل، أو الرفض أو الفشل، بل هي أمور تحث على النجاح ومزيد من التحديات.

يبدأ التغيير الذي يدوم طويلاً من الداخل من الذات، وبمجرد أن تركز انتباهك على التحلي بقيم، مثل: الصدق، والشجاعة، والإبداع، ستجد أن الكيفية التي تحقق بها أهدافك قد صارت أسهل كثيراً، وعندما تقوى نفسك من الداخل إلى الخارج، ستجد الأمر كما لو كنت تضيء مصابيح ذاتك الداخلية، وكلما أشرقت هذه المصابيح بضياء

أكثر، وجدت نفسك، وقد بدأت في اجتذاب الفرص والموارد التي تعينك على تحقيق أهدافك الخارجية.

فكل نجاح وكل تطور منبعه من الذات فعلاقتك بذاتك هي الأساس الذي تبنى عليه الحياة الوظيفية والعلاقات الحميمة والمتعة الحقيقية، والحياة ذات المعنى والقيمة، فكلها أمور تبدأ بك أنت، فإذا شعرت بعدم الرضا عن حياتك، كما لو كنت تفتقد شيئاً ما فيها، فلتفكر في هذا، فلربما كان ما تفتقده هو أنت.. إننا نحيا في عالم يتزعنا باستمرار من أنفسنا، فدائماً ما تبدو رؤيتنا ممزقة بين وسائل الإعلام والاتصال ووظائفنا ومسؤوليات حياتنا.. وهذا هو السبب الرئيسي وراء شعور كثيرين منا بحيادهم عن النهج الصحيح والإرادة التي ترشدنا إلى الطريق الصحيح تكمن بداخلنا.

عندما تجد نفسك أسير الحبس الانفرادي في زنزانة، تقع تحت الأرض على مسافة ستة أقدام، حيث لا يوجد ضوء أو صوت أو ماء جار، عندها لن تجد مكاناً تلوذ إليه سوى ذاتك "داخلك"، وعندما تغوص في أعماق ذاتك، ستكتشف أن كل ما له وجود في العالم الخارجي له وجود كذلك بداخلك.

إذاً هدف الجميع الارتقاء بمستوى حياتهم وإدخال تحسينات عليها...

إن الاحتفاظ بنمط مستمر لتطوير الذات أو تعليمها هو مفتاح

التغلب على التقلبات المستمرة التي يعاني منها عالمنا اليوم، والتعرف على نقاط الضعف والقوة لديك يجعلك في صورة واضحة لمعرفة ما تحتاج إلى تغييره إلى الأفضل، وهذه الرغبة في التغيير تساعدك على التفكير بأسلوب جديد، عن طريق زيادة الوعي والقدرة على استيعاب كل ما يتطلبه تغيير عالمك سواء كان تطويراً شخصياً أو اجتماعياً أو وظيفياً.

وهناك طرق عدة لتطوير ذاتك وعلاقاتك بالآخرين، وأهم الطرق هي:

التكلم مع الآخرين ومناقشتهم في بعض المسائل التطويرية؛ للحصول على معلومات ونصائح وإرشادات بشأنها، ثم تقرر أنت بشأن اختيار الأصلح والأنسب لمواجهة مشكلاتك.

نقطة مهمة:

لا يهم كمية المعلومات التي تحصل عليها.. إنما المهم هو كيفية التعلم؛ فالقدرة على التعلم لا تعد مهارة فقط، بل هي أحد النشاط الإنسانية التي تتدرج في مراحل تطورها، فالعلم يتسع أكثر فأكثر كلما تابعناه واستوعبناه وفتحت عقولنا وتطور أفهامنا.

لا يأتى التعلم الحقيقي بمجرد الخوض في تجربة أو مشكلة ما، بل

يأتى من تأملها والتفكير فى عواقبها، ووضع نقاط رئيسية لكيفية التصرف فى غيرها وطريقة التنفيذ المتبعة.

وتأكد أن التطور الذاتى فى السلوك والمهارات والطباع، إنما من أجل إعطائك المزيد من المعرفة والكفاءة وتحقيق ذاتك فى الحياة، والحصول على احترامك لنفسك، ومن ثم احترام الآخرين لك.

هناك معايير لقياس مدى نجاحك فى تطوير ذاتك، فكما أنه من الضرورى أن تقيس وزنك عندما تتبع نظامًا غذائيًا، فمن الضرورى أيضًا أن تقيس مدى نجاحك وتقدمك؛ لترى هل يتوافق مع ما خططت له أو حتى فكرت فيه..

أغلبتنا يستخدم أسلوب المقارنة بين إنجازات الماضى، ونتائج هذا الإنجاز فى الحاضر ومدى التطور والتغير الحاصل.

(مقارنة كيف كنتُ وكيف أصبحت وإلى ماذا تطمح أن تكون)

إن رؤية الإنسان لذاته هى إحد أهم العوامل المؤثرة فى أدائه وتفوقه، وهذه الرؤية توجهك إلى الخطوات العملية اللازمة كي تقترب من ذاتك، وتجعلها أكثر إيجابية فى المستقبل.

وهناك أيضًا عوامل تؤثر على القدرة الذاتية للإنسان، منها:

البنية الجينية الأساسية التى يرثها الإنسان: فعائلة صحيحة البنية

تورث المولود إمكانيات كامنة قابلة للتطوير، وهي تختلف من إنسان إلى آخر.

التنشئة الصحيحة: تلعب التنشئة دورًا خاصة في المراحل الأولى من حياة الإنسان في تحديد القدرة الذاتية، ويبقى ذلك ممكنًا إلا في حالة وجود عجز ذاتي جزئي كالعمى والعرج أو كلى كالشلل أو التخلف العقلي؛ فالطفل الذي بدأ ممارسة الرياضة منذ صغره، وساعده أهله على تنمية طاقته العضلية ستتعزيز قدرته والعكس صحيح.

الحوافز المادية والمعنوية: من أجل تنمية هذه القدرة، يجب معرفة المصلحة الخاصة لهذا العامل؛ أي ضرورة خلق الحوافز المادية والمعنوية التي تدفع الفرد إلى تنمية ذاته وقدرته الإنتاجية.

الظروف الموضوعية الملائمة: تؤثر هذه الظروف على تشكيل الفرد وعلى قدرته، فهي إما أن تشكل عامل قوة أو عامل ضعف.

الإدارة والتخطيط والتنظيم: كل عمل بحاجة إلى تحديد أهدافه ومن ينجزه وكيف ينجز، وما المدة اللازمة لإنجازه وتكاليفه، وهذا يحتاج إلى خطة وتنظيم وإدارة توفر الخبرة والقدرة لدى الفرد على القيام بهذه المهام، مما يعزز قدرته.

القيم: إن القيم تتدخل في أداء الفرد، فهنالك قيم تساعد على أن يبذل الفرد كل قدرته، وأخرى تعيق أداءه وفاعليته، فلا يبذل قدرته

الكامنة وبالتالي لن ينجز عمله في وحدة الزمن بالسرعة نفسها التي يؤدي بها الآخرون، فلو افترضنا أن عاملين هما "س" و "ص" لهما القدرة نفسها على الطباعة على الحاسوب، سنجد أن "س" الذي يؤمن بأهمية النجاح في العمل بدأ العمل في وقته، والعمل طوال وقت العمل، وليكن سبع ساعات، ويدرك على سبيل المثال أهمية عمله لإنجاز الآخرين لأعمالهم.. سنجد أنه سيطبع ٣٥ صفحة في اليوم، أما العامل "ص" ورغم قدرته على تحقيق الإنجاز نفسه في الزمن نفسه، فقد لا تصل إنجازاته إلى ٢٠ صفحة في اليوم؛ لعدم إيمانه بقيم العمل الإيجابية.

ويجب ألا يفهم الفرد التطوير الذاتي على أنه من أجل العمل في الدنيا فقط، ولكن يجب على كل فرد أن يطور ذاته في عبادة الله سبحانه وتعالى؛ ليصل إلى درجة الخشوع لله عز وجل.

اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً.. وأعمل لآخرتك كأنك تموت غداً.

وتدور حاجة الإنسان لمعرفة الذات في النقاط التالية:

- ليعرف حدود طاقاته بين الجانبين الإقدام والإحجام.
- ليمتلك الرؤية الجيدة والواعية عن نفسه بين نقاط الضعف والقوة.
- لفهم مدى قدرته على التخطيط في مجالات حياته.

- لأخذ المواقف المطلوبة عند كل حدث.
- لمعرفة القيمة الذاتية لنفسه بين أفراد المجتمع.
- ليعرف تصور الآخرين تجاهه.
- للإعداد نحو الأحسن والقيام لبناء النفس.
- ليعرف واجباته الروحية والنفسية والعقلية، والقيام بأداء هذه الواجبات بالتوازن المطلوب.
- وهناك عدة سلبيات تظهر في حياة الفرد الذى لا يملك الرؤية الصحيحة لذاته:
- عدم السلامة الروحية والنفسية والعقلية، حتى في بعض الأحيان الجسمية.
- عدم القدرة على أخذ المواقف الإيجابية لنفسه ولغيره.
- عدم فهم القضايا الإنسانية المختلفة.
- الإصابة بالصددمات حسب المفاجأة مع ذاته ومع الواقع.
- دائماً يخسر في معارك حياته ويضل في الأوساط المتشابكة.
- التأخر عن الركب في الوسط الذى يعيش فيه.
- دائماً هم المُستَعْلَيْن من قبل الآخرين.
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات بكفاءة.

أسباب عدم معرفة الذات:

- ١- التربية الخاطئة من قبل الأبوين بالتدليل والثناء المفرط.
- ٢- التوبيخ المفرط يسبب تشكك الفرد في ذاته.
- ٣- الاضطرابات الشخصية والنفسية في مراحل حياته الأولى.
- ٤- الإحباط والتشاؤم يسبب الوهن أمام المشكلات والمسائل المتفرقة.
- ٥- الإفراط في المسائل العاطفية المتقابلة سواء كانت حباً أو كرهاً.
- ٦- نسيان الدور المطلوب منه.
- ٧- الاتكالية والإعجاب المفرط بغيره أيًا كانت مكانته، يجعله لا يكتشف حقيقته.

التربية على معرفة الذات:

- ١- الممارسة تولد الاطلاع، وبالاطلاع تكتشف الخفايا.
- ٢- التربية على التمييز والاختيار.
- ٣- وضع النفس في دائرة الأمور الواقعية المتعلقة بمختلف شؤون الحياة.
- ٤- التربية على مواجهة المشكلات والأزمات.
- ٥- القراءة في هذا المجال ضروري، سواء كانت خططاً أو برامج تطويرية أو نماذج حية ومنتجة.

اكتشاف الذات:

مرحلة اكتشاف الذات هي مرحلة خطيرة؛ لأنها ترسم مسار الإنسان في رحلته على هذه الأرض.. وهذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يوقظ نفسه؛ بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجارة هذا العالم المضطرب.. لحظات تطلب منه طرح أسئلة معينة على النفس:

من أنا؟؟

ماذا أفعل في هذه الدنيا؟؟

ماذا أعرف عن نفسي؟؟

لماذا خلقت؟؟

كيف أريد أسلوب حياتي؟ أهو بعيد عن الناس أم وسط زحمة هذا العالم أم في عداد حاملي الرسالات؟؟

هذه الأسئلة وغيرها كثير - والتي يتفاوت من شخص لآخر - تحمل لنا عديدًا من الإجابات المريحة، التي تضع النقاط على الحروف في نفوسنا!!

إنسان في وسط العالم الصاخب، وجد نفسه في غربة لظروف كانت قاهرة - وإن الإنسان في معظم الحالات هو المسؤول عن ظروفه لأنه

من صنعه - كان يحمل بين جوانبه خلفيات (نظرية) بسيطة عن دينه
وعن أصدقائه وعن أهله وعن كل شيء، ولكن لا وجود لشيء عن
نفسه!!

وجد نفسه يضطرب باضطراب هذا العالم، وجد نفسه يقع في
تحديات خطيرة، ولولا الله لتفتت شخصيته، ووجد نفسه يجارى هذا
العالم في عبثه.. في وقت ما شاءت العناية الإلهية أن يتوقف ويتعد عن
عجلة الزمان لبعض الوقت، وكان هذا هو المتفرق الخطير في حياته..

وتوقف وتوقف وطالت وقفته، ولكن بعد ذلك ولد من جديد
أدرك من هو(؟) وأدرك ما دوره وأدرك الكثير وليس كل شيء لأنه
لاوجود للكمال هنا عن نفسه، وأقول أدرك ولا أقول عرف لأن
المعرفة بالشيء لا تولد القيام به كما في حالة الإدراك والاستيعاب.. ما
الذي حصل هنا؟؟

ما حصل هو معرفة الأنا، وفك لغز هذه الكينونة الداخلية بكل
بساطة.. أي عرف نفسه وقدراته وإمكاناته ونقاط الضعف لديه.

هذه هي قصة شاب تحول إلى إنسان أجاد فن التعامل مع نفسه
وبالتالى مع الآخرين.. دعونا ندخل في صميم هذا الشاب...

سنترك الشاب يروى لنا رحلة اكتشاف ذاته بنفسه!!

دخلت الجامعة ووجدت نفسى فى عالم يدور، وأنا لا أدرك أنه

كذلك لجهلي ولبساطة فطرتي.. الخجل يلفني والرعب من المستقبل القادم يضرب طوقاً حولي، والمجتمع الذي حولي يفرض نفسه عليّ.. لن أقول بأنني كنت كاللقمة السائغة لمن حولي، ولكن كنت أنا تلك اللقمة بعينها.. جهلي بالتعامل مع الواقع الذي أعيشه كان دائماً يؤثر سلباً على نفسي.. ضغطي يرتفع كلما تعرضت لأزمة ما.. ثقتي بنفسني بدأت في التلاشي بعد كل انهباء عصبي.. كنت أعتبر نفسي حاملاً لرسالة ما ولكن كان الواقع المؤلم يمنعني من أداء هذه الرسالة، لأنه تفوق عليّ وأحكم سيطرته على الموقف وبدأ الاستسلام كرد فعل منطقي..

في ذاك الوقت كان يتردد على مسامعي من الدخل صوت قوي، يخرج من أعماق غائصة في نفسي، وهي تسألني لماذا الاستسلام فقلت لها: وماذا تريدني مني أن أفعل تجاه هذا الواقع فقلت اكتشفي!!!

وقفت مندهشاً لهذه الكلمة التي وقعت على مسامعي، وترددت في أصدائي للحظات عديدة، اكتشف ذاتي؟؟ ما هذا المصطلح؟؟

بعدها بأيام عزمت على البدء.. إن كثيراً من تصرفات الفرد يكون منشؤها ردود الأفعال، وغالباً ما تكون هذه الردود سلبية في اتجاهها ومسيطرة في طرحها إلى حدود، تمنع العقل من الرؤية الشاملة للنقطة، وقمت بإصلاح الخلل والبعد عن الردات، ولكن ينقصني التوازن الذي سيكون هو الميزان لوزن الأمور وتجنب الإفراط والتفريط هذه

النقطة، وهي التوازن، التي حصلت عليها أثناء قراءتي لكتاب في تربية الطفل.. كان هذا الكتاب يعتمد على منهج التوازن للدلالة على فلسفته، فلقد كان يعرض الموقف ويعطي الحل لهذا الموقف، تارة في أقصى اليمين وتارة في أقصى اليسار، وإذ بالحل المتوسط والمتوازن يظهر لوحده في المنتصف. من هذه الفلسفة تعلمت هذا المبدأ وأدركته، وبدأت تطبيقه عملياً في كل موقف يواجهني، وبالتالي أصبح خلقاً لأن الخلق هو عادة الفعل..

كذلك كانت هناك العقد المتأصلة في النفس من تجارب الماضي وكان لي معها معارك شتى لمحوها، ولا يخفي على الفرد ما لهذه العقد من تأثير كبير على تفكير الإنسان.. ولذلك كان النسيان، والتفكير لأننا نعيش هذه اللحظة وليس الماضي، فالماضي لا يجب أن يكون له ذلك التأثير السلبي على عقلية الفرد؛ لأن الماضي وجد لكي يتخذ الإنسان منه العبر والمواعظ، لا أن يؤثر في حياته فيتجه بها اتجاهًا آخر لا يتمنى أن يسير فيه.

هذه النقاط الثلاثة قادتني نحو التفكير الموضوعي وإدراك أساليبه، وبالتالي الدخول إلى عالم النفس بكل صدق وواقعية، أي إن المزيج الذي ظهر من تلك المكونات الثلاثة (طرردات الفعل، التوازن، محور العقد) أكسبني قدرة على التعامل بموضوعية مع نفسي.. فصارت الحقيقة واضحة أمامي، عندما أحكم على فعلي الذي قمت به..

وهكذا مع قليل من الصداقة مع النفس وكثير من التقوى والصلة بالله والشفافية، صرت أستطيع توجيه اللوم مباشرة إلى نفسي إن أخطأت، دون التحرج من نفسي في ذلك، وبالتالي توطدت العلاقة مع نفسي؛ مما فتح الباب أمامي في الدخول إلى عالمها الرحب والبدء في اكتشافها..

بداية حاولت التعرف على الأمور، التي تجعلني متوترا ومكتئبًا وكتبتها على الورقة، وبدأت بتنفيذ كل منها على حدة.. ومع المصارحة والحوار الداخلي أمكنني القضاء على المحبطات لأنها من الأمور الصغيرة، التي لا يجدر بنا الاهتمام بها لأنها صغائر، هذه النقطة بدأت لمس تأثيرها على علاقتي مع رفاقي، فلم أعد أهتم بتلك القضايا الصغيرة التي تنشأ بين أصحاب الجيل الواحد؛ مما انعكس إيجابًا على علاقتي الاجتماعية.

وهكذا عرفت أسرار نفسي وتعرفت عليها، وتوطدت علاقتي مع ربي، وفتحت لي آفاقًا أخرى في الاتصال مع بنى البشر..

هذه القصة أو السيرة الذاتية، التي نقلها لنا صاحبها، تبين لنا كثيرًا عن أهمية الاكتشاف الذاتي ...

فكما رأينا أدى الاكتشاف الذاتي إلى علاقة رائعة في شفائيتها مع رب العالمين ومع بنى البشر ومع النفس نفسها في إصلاح أمورها...

النقطة التي تلي الاكتشاف الذاتى هى مجال العلاقات الاجتماعية وعلاقة العبد مع ربه، وعلاقة الإنسان بواقعه ومجتمعه.

أولاً: العلاقات الاجتماعية: كما قال صاحبنا فإن التخلص من العقد المتأصلة فى نفوسنا سيفتح أمامنا المجالات المتنوعة لعلاقات أكثر رحابة مع الآخرين.. فعندما - مثلاً - تضع فى ذهنك هذه المقولة (عند تعاملك مع الآخرين، تعامل معهم منطلقاً من لحظتك التى تعيشها الآن ! ولا تجلب الماضى البائس (هذه المقولة لو طبقت من بعض بنى البشر لكان الحال مختلفاً !!)

وعندما نتعامل مع الآخرين فى إطار أننا عندما نخدمهم (لا نريد منكم جزاء ولا شكورا)؛ لأن الأجر من عند الله فإن الفارق يظهر كالشمس فى وسط النهار، ولكن! مع تطبيق التوازن نجد أننا عندما نتعامل بهذا التجريد، سينشأ تعامل جاف فى بعض جوانبه، باعتبار أننا لا ننتظر الجزاء، لذلك كان لزاماً علينا أن نفهم الصورة التالية:

عندما نعطى شخصاً ما عطاء ما - بغض النظر عن قدر هذا العطاء - ونجعل أنفسنا أصحاباً للعطاء فإننا بغير قصد نطبق أقصى درجات الأنانية.. لماذا؟؟؟

لأنك عندما تعطى وتعطى، ولا تترك الفرصة للآخر لكى يعطى، فإنك تحرمه من العطاء هو الآخر، لأنك عندما تعطى فهذا يدل على وجود مقدار معين من المحبة عندك تجاه الذى تعطيه.. الآن انقل

(الكاميرا) أو المنظور إلى الطرف الآخر وضع نفسك في مكانه، ستجد نفسك آخذًا للعطاء، ولكنك لا تستطيع أن تعبر للذي يعطيك ذلك الحب الذى يغلف علاقتك به؟؟

تأخذ وتأخذ دون أن تستطيع التفكير ولو للحظة بالعطاء لكى تعبر لحبيبك عن حبك له، لجهل حبيبك بأبجديات العلاقة المشتركة بين الإنسان!!

ثانيًا: علاقة العبد مع الرحمن الرحيم، بسبب الاكتشاف الذاتى سوف تقوى علاقتك مع الله، كيف؟؟

إذ لا يخفى علينا جميعًا كم سلبتنا هذه المادية التى نعيشها روحانيتنا وشفافيتنا مع ربنا وأسرنا ومجتمعنا، ولذلك كان التوازن لكى يعيد الأمور إلى نصابها ويحفظ حالة من الاتزان، وكذلك كان من الضرورى لكل واحد منا أن يزود نفسه بجهاز إنذار يعلمه بأى خلل فى هذا التوازن، الذى نرتضيه لأنفسنا (وكذلك جعلناكم أمة وسطا لتكونوا شهداء على الناس..)

من ناحية أخرى، عندما أحقق الاكتشاف الذاتى سأصل إلى الأجزاء الناقصة فى علاقتى مع ربي، وأبدأ بعملية البناء لكى أنهض بيناء أقوى، بمعنى أنى مثلا قد أجد عندى نقصا فى حفظ القرآن الكريم مما يعنى بسبب معرفتى بنفسى وعلاقتى الصادقة معها، سيكون لزامًا علىَّ أن أحسن هذا الجانب، أيضًا عندما أشعر بنقص فى

عدد مرات الاستغفار اليومية، سيكون لزاماً على أن أزيدها؛ لأننى أعلم الداء ويبدى أصبح الدواء، وكذلك ينطبق الأمر على قيام الليل وقراءة القرآن.. هذا من الناحية التعبدية، أما من ناحية أخرى، فإنك مثلاً بعد أن اكتشفت نفسك وجدت أنك تميل باتجاه العلم فى المجال الهندسي مثلاً، فلذلك سوف ينصب اهتمامك على الإبداع فى هذا المجال لأنك صاحب رسالة، وفى نيتك أنك تعبد رب الأرباب بسعيك إلى خدمة الإسلام فى مجالك هذا، وهكذا فى عديد من الأمور الحياتية..

ثالثاً: ضغط الدم، الذبحة الصدرية، الاحتشاء القلبي، ومن ثم الوفاة..

نهاية مأساوية لإنسان القرن العشرين.. لماذا؟؟؟

من أجل نقاش حاد أو من أجل مازق معين أو مشكلة أو أزمة معينة، أو من أجل صراع فى الشركة بين المدراء أو من أجل... إلخ.

هذه هى المأساة، تخيل عدد العضلات التى تقوم أنت بإرهاقها عندما تتناوب نوبة توتر، أحصها على أصابعك:

- شد فى عضلات الرقبة.. الصداع.. ظهور العقد فى الجبين.. تصلب فى عضلات الرقبة.. شد فى عضلات الفكين.. انحناء الكتفين.. شد فى عضلات الظهر.. آلام بالمعدة.. بشكل تلقائى يتم جذب

اليدين إلى البطن؛ مما يؤدي إلى صعوبة التنفس نتيجة الضغط على الحجاب الحاجز...

هنا قد يكون لهذه العضلات أن تشكو لربها منك لأنك أرهقتها .

هذا بالطبع غير المشكلات الداخلية كالصداع وخفقان القلب السريع والإسهال وعسر الهضم والإمساك والأرق والتعب وضعف الذاكرة وجفاف الفم وعدم القدرة على التركيز والأيدى الباردة وغيرها الكثير، يا لطيف!!

لماذا كل هذا يا عبد الله؟؟؟

سيساعدك اكتشافك لذاتك على تطوير مقدرتك النفسية على مقاومة التوتر والقلق والاكئاب...

عندما تستوعب وتدرک بأنه يجب عليك أن تعيش في حدود يومك فقط ! فهذا يعنى عدم إشغال نفسك بأمر، تريد أنت أن تستبق أحداثها، حاول إسعاد نفسك الآن.. لا تهتم بشأن البحث الذى سوف تلقيه غدا مثلاً.. كل ما يجب عليك هو أن تخصص له وقتاً معيناً وكفى..

لا أقول بمنعك عن التفكير بالمستقبل؛ لأنه من حقك التفكير بذلك المجهول، ولكن لا تدع الأمر يتجاوز حده ووقته .. حاول أن تبتسم الآن..

مثال آخر: لديك ظروف قوية تمنعك من مواجهتها هل تقف أم تجرى بعيداً أم تشعر نفسك بقوة التحدى وتتحدى الظروف، وتصنع من الليمون شراباً حلواً!

إن التخطيط وإدارة وقتك، كل ذلك يساعدك على حياة صحية فى هذا العالم المضطرب، قم بتحديد أولوياتك وأعطها سلمًا من الأفضلية ولا تنسى وجود كثير من الأمور غير المهمة، وضعها على الورقة.

عندما تصيبك مشكلة، لا تفكر فى المشكلة فقط.. فكر فى المقدمات التى تدركها عن المشكلة، وعندما تحيط إحاطة جيدة بهذه المقدمات، توكل على الله وأبدأ فى حل المشكلة انطلاقاً من المقدمات التى تعرفها عنها تمام المعرفة فأنت .. عندئذ ستصل إلى النتيجة بعد توفيق الله لك...

هذه بعض الأمور التى تفيد فى حياتنا اليومية كبشر، نعيش على ظهر هذه المعمورة، ونجتهد فى مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات التى نتعرض لها بكفاءة.

ملاحظة مهمة.. لمزيد من المعلومات الخاصة بتنمية الوعى بالذات، يمكن الإطلاع على الإصدار السابع (تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعى بالذات والنجاح فى شتى مجالات الحياة) من سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع.

وقد تعلمنا من تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة المشكلات والأزمات هى تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة، ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين.

وفيا يلي، عرض لأهم شروط تنمية الشخصية:

الهدف الأسمى:

ونقصد بذلك الهدف الأعلى الذى يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة فى تحديد الهدف الأكبر فى وجوده، ولكن المشكلة تكمن فى الغرق فى تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا بالهدف ضعيفاً رتيباً؛ مما يجعل توليده للطاقة التغييرية، لا يصل إلى المستوى المجدى لتنمية الذات.

المسئولية:

حين يشعر الإنسان بـكبر حجم الأمانة المسندة إليه، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، فيجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التى سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه، إن علينا أن نتأكد أن الضعف، الذى نراه اليوم فى كثير من الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسئولية عن أى شيء.

التغيير:

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالى جيد ومقبول، أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكانياته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره! والحقيقة أن الإنسان حين يتطلع إلى التفوق على ذاته والتغلب على المشكلات من أمامه سوف يجد أن إمكانيات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

الإرادة:

وهى شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن الرياضي يعطينا نموذجًا رائعًا في إرادة الاستمرار، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة البدنية والمهارية والتخطيط.. وغيرها، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة!

استخدام أساليب الإرشاد النفسى للأفراد لمواجهة المشكلات الشخصية والأزمات:

يوجه هذا الإرشاد بحيث يؤتي ثماره المرجوة بأقل جهد ممكن وفي أقصر وقت. وأول ما يتبادر إلى الذهن هو تحديد مفهوم عملية الإرشاد النفسى PSYCHOLOGICAL COUNSELING، التى يعتمد عليها فى علاج مشكلات المراهقين وغيرهم فى الوقاية من الإصابة بها.

والإرشاد لغة: من (رشد)، والرشد ضد الغي، تقول رشد، يرشد، وأرشده الله تعالى، والطريق الأرشد، أو رشد يرشد إرشادًا. والرشد هو الصلاح - ضد الغي والضلال - أي تحقيق الصواب، والفاعل منه: راشد ومُرشد.

ومؤدي ذلك أن الإرشاد معناه الوصول إلى الرشاد أو الصلاح أو السداد أو السواء، وبذلك يشير اللفظ إلى تقديم العون والمساعدة والنصح والتوجيه وتغيير السلوك وتعديله، وتعليم الفرد أنماطًا سلوكية جديدة، وتخليصه من العادات السلبية وتوعيته بالأساليب السليمة، بغية تخليصه مما يعانیه من المشكلات والأزمات، أو إرشاده إلى الطريق الصواب، وإبعاده عن طريق الضلال أو الغي أو الطغيان أو الفساد والانحراف، أو المعاناة من الأمراض والأزمات النفسية الخفيفة نسبيًا؛ ذلك لأن المشكلات النفسية الصعبة تحتاج إلى العلاج النفسي، ولا يكفي معها الإرشاد.

وللإرشاد النفسي تعريفات كثيرة، تختلف باختلاف بؤرة اهتمام المرشد.

- ولكن بوجه عام - تستطيع أن تقول إنه: تلك العمليات التي تستهدف مساعدة الفرد على حل مشكلاته، ومن ثم حسن استغلال طاقاته وإمكاناته وقدراته واستعداداته وميوله، واستخدامها استخدامًا صحيحًا. وبذلك يؤدي الإرشاد النفسي إلى مزيد من تكيف

الفرد مع نفسه، ومع المجتمع الذى يعيش فى وسطه. ويقوم بهذه العملية شخص مؤهل تأهيلاً علمياً ومهنيًا هو المرشد، وتتطلب هذه العملية أن تقوم علاقة بين المرشد وبين العميل - أى الشخص الذى نقدم له العون والمساعدة - قوام هذه العلاقة الثقة المتبادلة والتعاون.

ويساعد الإرشاد الفرد على فهم نفسه فهمًا حقيقيًا وموضوعيًا، وعلى إقامة علاقات طيبة وإيجابية مع غيره من الناس. ومعنى ذلك أن الإرشاد فى جوهره، عملية تعليم وتعلم، وإن كان تعلمًا اجتماعيًا... كل ذلك من أجل مساعدة الفرد على التكيف مع نفسه ومع الآخرين ومواجهة مشكلاته الشخصية والأزمات.

الأصول الإسلامية للإرشاد النفسى:

وعلى الرغم من إدعاء الغرب أن الإرشاد النفسى من منجزاته، إلا أن لهذه العملية أصولها الإسلامية، فللإسلام فضل سبق على حضارة الغرب فى هذا المضمار. فإذا كانت عملية الإرشاد - فى جوهرها - عبارة عن مساعدة الفرد عن طريق إسداء النصح وتقديم المشورة، فلقد قام إسلامنا الحنيف على أساس من عديد من المبادئ الإنسانية، من بينها مبدأ النصيحة إلى الحد الذى جعلنا نصف ديننا الإسلامى بالقول بأن (الدين النصيحة).

وفى الأثر أن المسلم مدعو لتقديم النصح لأخيه المسلم إذا

استنصحه، أى إذا طلب منه النصح، والتراث الإسلامى حافل بكل ما يوجه الإنسان ويرشده، وينورّه، ويوقظ ضميره، ووعيه، وإدراكه، ويقدم له الأدلة والشواهد والبراهين، ويساعده على الاقتناع والإيمان.

وفى القرآن الكريم آيات الترغيب والترهيب، وهى ليست إلا ضرباً من ضروب النصح والتوجيه والإرشاد والوعظ والإنذار، كذلك فإن اتباع الشريعة الإسلامية فى حد ذاته ضرب من توجيه سلوك الفرد توجيهًا صحيحًا، فالإسلام يرشد أصحابه، ويوجههم، وينصحهم، وينظم لهم حياتهم الفردية والأسرية والجماعية والعائلية والاقتصادية والعملية، وعلاقاتهم بغيرهم من الأمم، وينظم شؤونهم الأسرية والسياسية.

والدروس الدينية والخطب المنبرية والبرامج الدينية وما إليها ليست فى الحقيقة سوى إرشاد للناس إلى سواء السبيل، وللتخلص من مشكلاتهم وآلامهم، والاستفادة من نعم الله عليهم، والاهتداء إلى سواء السبيل، والإيمان بالله تعالى وبرسوله العظيم.

ولقد كان المسلمون عبر الأجيال المختلفة، إذا ألمت بالواحد منهم مشكلة ما يذهب إلى أمامه يستوضحه الأمر، ويطلب منه النصح والمشورة، ويتعرف منه على حكم الشرع فى مشكلته، وما يزال هذا

المنهج سائداً، كما يحدث الآن، ويذهب المواطن إلى المرشد النفسي يسأله النصيحة، والمساعدة لحل مشكلاته، فالإرشاد النفسي ليس غريباً عن المناخ الإسلامى، بل إن أصوله نابعة من تراثنا الخالد الذي شمل - بحق - كل جوانب المعرفة الإنسانية من علوم وفنون وفلسفة وآداب وعمارة.. إلخ.

أليست الدعوة لتعلم القراءة والكتابة ضرباً من الإرشاد، والتوجيه لتنمية قدرات المسلم وخبراته ومعارفه: ﴿ أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

[سورة العلق: ١-٥]

الإرشاد النفسي الموجه:

١- النظرة الشمولية للإنسان:

لابد من النظر إلى الشخصية الإنسانية على أنها وحدة متكاملة، وليست مكونة من عناصر منعزلة مستقلة، وما العوامل والجوانب التي نذكرها عادة للنمو البشري أو للشخصية الإنسانية إلا مظاهر مختلفة لهذه الوحدة، قد نلجأ إلى عزل بعضها عن بعض عن طريق الفكر أو التجريد لنبحثها أو ندرسها.

٢- دراسة الاختلاف في الظروف والأسباب المسببة للمشكلة:

ينبغي ونحن ندرس مشكلات الشباب والتعامل معها بالإرشاد النفسي أن ندرك حقيقة مهمة، وهى أن تشابه مشكلات الشباب لا يستدعى اتخاذ أسبابها، أو أن ظروف الحياة التي يعيش بين جوانبها مجموعة من الشباب لا تستدعى أن تكون المشكلات التي يتعرضون إليها واحدة، بل كثيرًا ما يختلفون في مشكلاتهم وفي ردود فعلهم في مواقف الإحباط وللعقبات، التي تعترضهم، ويعد هذا الاختلاف من الأمور الطبيعية، وقد يترتب على اختلافهم في خصائصهم البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

٣- التركيز على العوامل التي أدت إلى ظهور المشكلات بدلا من التعامل مع أعراض المشكلات:

إن التركيز على العوامل التي تؤدي إلى ظهور المشكلات يعد من الأمور المهمة التي تساعد على تقصي جوانب المشكلات والتعامل معها؛ لأننا إذا ما تمكنا من التعرف على الأسباب المساهمة في إحداث المشكلة، فإننا نستطيع القضاء عليها والتغلب على عواملها.. أما إذا أهملنا أسباب المشكلة وركزنا على علاج أعراضنا، فإننا قد لا نستطيع أن نضمن علاجا دائما وحقيقيا للمشكلة.

٤- تعويد صاحب المشكلة القيام بالدور الإيجابي في حل مشكلاته:

إذ تعطى الفرصة لصاحب المشكلة للقيام بالدور الإيجابي الأكبر في حل مشكلاته، وتهيئة الجو المناسب للقيام بهذا الدور الإيجابي الفعال، وأن يتعود مواجهة المشكلة، وأن يتدرب على عملية حل المشكلات.

بعض المشكلات المصاحبة للمشكلات والأزمات وأهم الحلول المقترحة للمواجهة

أحيانًا يضع الفرد نفسه تحت الضغط في مراحل مختلفة من حياته، فإن كان مريضًا كان ذلك أصعب المراحل وأول مرحلة للضغط، فنجده يمر خلال سلسلة متتابعة من ردود الأفعال، مثل: الصدمة والإنكار والحزن والخوف والغضب، وأخيرًا التأقلم أو إعادة التوازن.

وفيما يلي بعض المشاعر التي يمر بها كثير من الناس، حينما يصدمون بخبر غير متوقع، أو يتعرضون إلى أزمة أو مشكلة شخصية. وإن كانت انفعالات الناس متشابهة، لكنه ليس بالضروري أن يمر الجميع بكل المراحل:

الغضب: الإحساس بالغضب يمكن أن يكون موجهًا إلى أي شخص، فقد يكون الغضب موجهًا إلى الزوج أو الزوجه أو أحد الأقارب.

الأم والحزن: الإحساس بالأم يكون في العادة إما من وقع الخبر أو الحزن على ما حدث أو سوف يحدث، والحزن في العادة مرتبط بفقدان شيء عزيز أو مهم.

الخوف: غالبًا ما يخاف الناس من المجهول أكثر من خوفهم من

المعلوم، فقد يخاف الآباء من أن تزداد حالة الطفل سوءاً ولا يستطيعون تربيته، وإحدى صور الخوف هو الخوف من ألا يجب الزوج زوجته، وتعتبر كل هذه الأشياء من الأمور الاجتماعية.

الشعور بالذنب: يظهر هذا الشعور على شكل لوم للنفس بأنها هي التي تسبب في حدوث المشكلة، فقد تقول الأم مثلاً: "هذا بسبب عدم اهتمامي".

الشعور بالعجز: يحدث هذا الشعور لأن أكثر الآباء لديهم الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة الظروف الصعبة، ولا يشعرون بالعجز إلا إذا واجهتهم مشكلة ليس بمقدورهم حلها، كأن يكون طفلهم معاقاً أو يكره الدراسة. وعندما يشعر الشخص بالعجز يسهل عليه تقبل نصائح آراء الناس حتى وإن كانت خاطئة.

خيبة الأمل: يحدث هذا الشعور عند حدوث شيء غير متوقع أو أزمة طارئة.

الفوضى والاضطراب في التفكير: يحدث هذا الشعور نتيجة لعدم الفهم الكامل لما يحدث وما سوف يحدث، فقد يظهر الاضطراب على شكل أرق أو عدم القدرة على اتخاذ القرارات. وفي العادة تبدو المعلومات مشوشة وغير مترابطة، يصعب الخروج منها بنتيجة نهائية.

الرفض: قد يظهر هذا الشعور في عدة أشكال (كرفض الاستمرار في العلاج والبحث عن الحل)، وأحد أخطر أشكال الرفض والتي تعد

غير مألوفة في مجتمعنا المسلم هو تمنى أحد الوالدين الموت لطفله الذى يعانى من مشاكل وانحراف خاصة من الناحية الصحية أو السلوكية وذلك عندما يصل الشعور بالاكئاب إلى أعلى مستوياته.

أهم الحلول والطرق المقترحة لعلاج المشاعر السابقة ومواجهة المشكلات وإصلاح الذات:

اذكر ربك: "اعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطاك لم يكن ليصيبك" كلام عظيم قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم، و لا تنس وأنت فى المحنة أن تذكر ربك وتسأله العون، فبقدرته أن يدفع عنك كل مكروهه، فالجأ إلى ربك قبل الطبيب والصديق.

خذ كل يوم على حدة: يمكن أن يؤثر الخوف من المستقبل على تفكير الشخص، لذلك قد يكون من المستحسن على الأقل فى البداية، التفكير فى كل يوم على حدة فلا تشغل أنفسنا مثلاً بكلمات مثل: ماذا سيحدث بعد ذلك.

اجعل روتين يومك كالمعتاد: إذا ظهرت المشكلات ولا تعرف ماذا تفعل، حاول القيام بالأشياء التى تقوم بها روتينياً كل يوم. ويبدو أن اتباع هذه العادة يعيدك إلى حالتك المعتادة والسوية؛ خاصة عندما تصبح الحياة قلقه.

تجنب الشعور بالأسف: فرثاء النفس والإحساس بإشفاق الناس أو الأسف على ما حدث، تعد من أهم أسباب الإحساس بالعجز فالرثاء ليس هو الحل.

اعتمد على مصادر إيجابية في حياتك: قد يكون أحد هذه المصادر أحد المشايخ أو طلاب العلم الشرعي، أو قد يكون صديقًا حميمًا. اذهب إلى هؤلاء الذين كان لهم تأثير في حياتك، واطلب الدعم والتوجيه الذي تحتاجه منهم.

تحدث مع صديقك أو زوجك: إن كثيرًا من الآباء لا يتحدثون عن مشاعرهم المتعلقة أو مشكلاتهم الشخصية، وقد يقلق أحد الزوجين من دون أن يتحدث زوجه عن إحساسه. إن الزوج أو الزوجة أحد مصادر القوة التي يمكن أن تطلبها، وكلما كثر التفاهم في الأوقات الصعبة كهذه، تعززت القوة الجماعية للأفراد.

تحدث مع أسرة أخرى: حاول الاتصال بها، فقد تكسب بعض الخبرات منها، أو قد تجد بعض الراحة النفسية من محادثتهم وخاصة الأسر المثقفة التي تحل مشكلاتها بعقلانية.

ابحث عن المزيد من المعلومات: بعض الآباء في الحقيقة يبحثون عن "أطنان من المعلومات" وآخرون ليس لديهم الإصرار للبحث ولو عن القليل. ولكن الشيء المهم هو البحث عن المعلومة الدقيقة والصحيحة، التي يمكن أن تفيد في علاج المشكلة.

لا تكن خائفًا: يشعر كثير من الناس بالنقص عند حضور ذوي المؤهلات العالية والعلمية، فلا تتخوف من هؤلاء الذين يشاركون في معالجة قضايا المجتمع المعاصر، ولا داعي أن تتردد في إظهار رغبتك في معرفة ما يحدث أو ما يراد القيام به.

اتخذ موقفًا يتسم بالشكر والامتنان: من الصعب أن يكون الشخص شكورًا عندما يكون غاضبًا إذا حدثت أمور ليست في الحسبان بالشكل المتوقع، ودائمًا اجعل المشاعر الإيجابية تغطي على الأحاسيس السلبية.

حافظ على النظرة الإيجابية: هناك دائمًا جانب إيجابي لكل قضية أو مشكلة.

تجنب إصدار الأحكام على الناس: لا تضيع جهدك وتزداد ضغوطك النفسية باهتمامك بما يردده بعض الأشخاص غير القادرين على احترام مشاعر الآخرين، وليس لديهم القدرة على حسن الكلام.

تعلم كيف تتعامل مع الشعور بالغضب: إن الشعور بالمرارة والغضب في النهاية قد يؤثر عليك أكثر من تأثيره على الذين وجهت إليهم غضبك.

الإقرار بأنك لست وحدك: يحس الكثير من الناس بأنهم هم فقط من يعاني من المشكلات فكل منا له مشكلاته، التي يعاني منها ويحاول حلها.

احصل على برامج وحلول مناسبة: إن كثيرًا من الحلول متوافرة مهما كانت مشكلتك، فاحرص على البحث عن البرامج الجيدة والمفيدة لدى صديق أو شقيق أو خبير ومتخصص.

كن على صلة بالواقع: لكى تبقى على صلة بالواقع، عليك قبول الحياة كما هى عليه؛ إذ إن هناك بعض الأشياء التى يمكننا تغييرها وأخرى ليس بمقدورنا تغييرها.

تذكر أن الوقت بجانبك: إن الوقت يشفى كثيرًا من الجروح، كما أنه من الصحيح القول بأنه مع مرور الوقت، سيكون هناك كثير مما يمكنك عمله للتخفيف من المشكلة.

وفيما يلى بعض خطوات الحفاظ على لياقتك الذهنية، والتى يمكن أن تساعد فى تنمية الشخصية ومواجهة المشكلات والأزمات:

١- ادرك احتياجاتك وتصالح مع نفسك، فلا تجبرها على التصرف خلاف طبيعتها.

٢- أظهر احتياجاتك برفع قدر نفسك وإثبات ذاتك، دون انتقاص حقوق الآخرين.

٣- اعكس احترامك لذاتك باستخدام إمكاناتك وقدراتك ومرحك، وانقل ذلك للآخرين.

٤- اعمل على تحسين وتطوير مهاراتك ومعلوماتك وصحتك، ورفع روحك المعنوية.

٥- تجنب إصدار الأحكام السلبية على نفسك والآخرين، وابحث عن القدرات المتميزة.

٦- ركز على الأداء الجيد بإعطاء نفسك فرصة للنجاح، واجعل من فشلك درسًا وخبرة.

- ٧- فكر بطريقة إيجابية بالتركيز على الصفات الإيجابية.
- ٨- خذ قسطاً من الراحة في الوقت المناسب يعينك على رفع لياقتك الذهنية.
- ٩- ركز على احتياجات الآخرين وأشعرهم باهتمامك بها، واكتشف طرقاً لخدمة الآخرين.
- ١٠- اطلب المساعدة عندما تحتاج لذلك من أصحاب الخبرة أو من المقربين لك.
- تذكر، لكي تزيد من ثقتك بنفسك يجب أن تكون خطواتك إيجابية.

الإسلام أفضل علاج للأزمات والمشكلات

إن القرآن الكريم مدرسة جامعة لكل من يريد الهداية والصلاح والتقوى والنجاح والفلاح، والتمتع بحياة صحيحة سوية، قوامها الإيثار والسلوك السوي، والوقاية من كثير من المشكلات والأزمات، التي يمكن أن نواجهها.. ومن هنا عدد لنا الإسلام أساليب للشفاء النفسي، التي يمكن إجمالها فيما يلي:

١- أثر الصبر في الشفاء النفسي:

يضع علماء النفس الحديث كثيرًا من الشروط التي تؤدي إلى تمتع الفرد بالصحة العقلية والنفسية السوية أو السليمة، والتي تقوده إلى حسن التكيف.

وإلى الشعور بالرضا عن نفسه أولاً، وعن المجتمع الذي يعيش فيه ثانياً، ومن بين هذه الشروط ما يعبرون عنه بقدرة الفرد على إرجاء إشباع دوافعه وحاجاته المادية والجسمية في سبيل تحقيق إشباع أكثر رفعة وسموًا، ذلك الإشباع الذي يتحقق بالصورة التي يقبلها المجتمع، وتتناهى مع القيم الدينية والأخلاقية، كذلك من بين شروط التكيف الصحيح - قدرة الفرد - على التحكم وضبط النفس والسيطرة على انفعالاته وعدم التهور أو التسرع أو الاندفاع.

ولقد سبق ديننا الحنيف علم النفس، حين دعا المؤمنين للتحلى بالصبر وقوة الاحتمال والجلد، فمن معانى الصبر الكف عن عمل شيء ما، والعمل وفقاً لما يقتضيه العقل والمنطق والشرع والدين والقواعد والأصول الشرعية، ويظهر الصبر فى الصوم والامتناع عن تناول الشراب والطعام، والكف عن ارتكاب المعاصى والذنوب وضبط الشهوات والملذات.

فالإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذى يتسم بالجلد والرؤية والاتزان والثبات الانفعالى، وهو القادر على الانتظار، وعلى حياة الاستقامة والاستمرار فيها، وهو الذى يتوكل على الله تعالى. ومن الجدير بالملاحظة من الناحية السيكولوجية أن الصبر سمة عامة تظهر فى كافة جوانب حياة الإنسان ومناحى سلوكه العقلى والنفسى والحركى، كما تظهر فى تصرفاته وفى أفكاره وآرائه وانفعالاته؛ فالصبر فضيلة تتضمن عدة فضائل أخرى.

٢- أثر الصيام فى كافة جوانب حياة الإنسان:

صيام رمضان تجربة رائعة يخوضها المسلم فى كل عام، فتجدد دماء الإيمان فى عروقه، وتتجدد مشاعر الإسلام فى حسه وروحه ووجدانه ووعيه وإدراكه، وتوقظ ضميره الدينى والخلقى، وتحرك عواطف الدين فى نفسه وتدعمها وتقويها.

فالصيام ولاشك مدرسة جامعة لتربية الفرد على كثير من القيم والفضائل والخصال الحميدة، وتعيده كثيراً من العادات السلوكية

الطبية والاتجاهات العقلية والعقائدية الإيجابية، ومن القيم التربوية للصيام: الطاعة وإحساس الصائم بأنه يطيع أمر الله تعالى، وأنه يؤدي واحدًا من التكاليف الدينية الرئيسية في الإسلام لقوله تعالى:

ومن أهداف الصيام: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿٣١﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَىٰ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ. وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٣٢﴾﴾

ومن أهداف الصيام: غرس قيمة الصبر وقوة التحمل: ولذلك فالصيام يدرّب الصائمين على الجلد وقوة التحمل والصلابة والإصرار والمثابرة وقوة الإرادة والعزيمة؛ بحيث تتمكن إرادة الإنسان من توجيه سلوكه وضبطه والسيطرة عليه.

والصيام من الناحية النفسية يضيف سلوكيات جديدة للإنسان مثل:

- الصبر على احتياجات الجسد وإمكانية تأجيلها؛ لأن تأجيل إشباع الاحتياجات العضوية والنفسية هو إحدى الوسائل الدفاعية الإيجابية لحل التوتر وتحقيق الاطمئنان النفسي.

٣- الأثر العلاجي للإيمان:

لاشك أن الإيمان من أعظم القيم الروحية والإنسانية التي تؤثر تأثيرًا عميقًا في حياة الفرد وفي سلوكه وفي شخصيته؛ كما ينعكس أثر

الإيمان على العلاقات السائدة بين أفراد المجتمع، بحيث تصبح علاقات أكثر إيجابية ومودة وتراحماً وتعاوناً ووثاماً وسلاماً، وتقل فيها المشكلات والأزمات.

ولقد دلت الدراسات النفسية الحديثة على أن للإيمان قيمة عظيمة على صحة الفرد النفسية والعقلية والجسمية، وعلى حسن تكيفه مع المجتمع الذى يعيش فيه، وشعوره بالرضا عن نفسه وعن المحيطين به، ومن بين الحقائق التى تؤيد ما للإيمان من أثر علاجى فى تحقيق شفاء المرضى النفسيين ما قرره "كارل يونج" حيث إنه وجد فى نهاية التحليل أن معظم مرضاه إنما قد أصابهم المرض بسبب افتقادهم للشعور بالإيمان الدينى.

ومن ثم كان يرى أن شفاءهم لا يتحقق إلا بعودتهم إلى حظيرة الدين ومظلة الإيمان؛ لأن فقدان الشعور بالإيمان يؤدي إلى شعور المريض بالفوضى والضياع، كما أنه يعاني من الفراغ الذهنى، ويصبح العالم فى نظره عبارة عن مادة عمياء، وتصبح الحياة بلا هدف ولا غاية، ويمكن أن يعاني من كثير من المشكلات الشخصية والأزمات.

فإذا كان للإيمان هذه الفائدة الروحية والخلقية والعلاجية، فإنه يصبح من الأهمية بمكان أن نبذل قصارى جهدنا مؤسسات وأفراد؛ فى سبيل غرس الإيمان فى نفوس النشء وتعميقه فى حسهم وتأصيله فى وجدانهم، كما يتعين أن نربى أبناءنا وشبابنا فى أمتنا الإسلامية على

قيم الإيمان الراسخ الذي لا يتزعزع؛ لأن ذلك يعد من أقوى أسلحة الأمة الإسلامية في معركة إعادة بناء الإنسان وصقل شخصيته وتقوية إرادته؛ كى يتمكن من التصدى لتحديات العصر.

اتباع منهج الإسلام فى مواجهة المشكلات والأزمات:

يحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية فى بناء شخصية المسلم بصفة عامة، ومواجهة الأزمات والمشكلات بصفة خاصة بتنمية هذه الصفات الأساسية:

- ١- قوة الصلة بالله.
- ٢- الثبات والتوازن الانفعالى.
- ٣- الصبر عند الشدائد.
- ٤- المرونة فى مواجهة الواقع.
- ٥- التفاؤل وعدم اليأس.
- ٦- توافق المسلم مع نفسه.
- ٧- توافق المسلم مع الآخرين.

١- قوة الصلة بالله:

وهى أمر أساسى فى بناء المسلم فى المراحل الأولى من عمره؛ حتى تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية. وتتم تقوية الصلة بالله بتنفيذ ما جاء فى وصية الرسول صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عباس:

(يا غلام إنى أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده

تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك بشيء إلا قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف).

رواه الترمذى.

وقال: حديث حسن صحيح وفي رواية غير الترمذى زيادة (احفظ الله تجده أمامك، تعرّف إلى الله في الرّخاء يعرفك في الشّدّة، وأعلّم أنّ ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن لحطّئك وأعلّم أنّ النّصر مع الصّبر، وأنّ الفرج مع الكرب، وأنّ مع العسر يسراً)

٢- الثبات والتوازن الانفعالي:

الإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان ويقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب...

قال تعالى:

﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ﴾

[سورة إبراهيم، آية ٢٧]

﴿فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

[سورة البقرة، ٣٨]

﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزَادُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ ﴾

[سورة الفتح، ٤]

٣- الصبر عند الشدائد:

يربى الإسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء، عندما يتذكر قوله
تعالى:

﴿ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا
وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴾

[سورة البقرة، ١٧٧]

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

(عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن
إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا
له).

٤- المرونة في مواجهة الواقع:

وهي من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب حين
يتدبر قوله تعالى:

﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾

[سورة البقرة، ٢١٦]

٥- التفاؤل وعدم اليأس:

فالمؤمن متفائل دائماً لا يتطرق اليأس إلى نفسه فقد قال تعالى:
﴿لَا تَأْيِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِئُسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
الْكَافِرُونَ﴾

[سورة يوسف، ٨٦]

ويطمئن الله المؤمنين بأنه دائماً معهم، إذا سألوه فإنه قريب منهم
ويجيبهم إذا دعوه:

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾

[سورة البقرة، ١٨٥]

.. وهذا هو قمة الأمن النفسى للإنسان.

٦- توافق المسلم مع نفسه:

حيث انفرد الإسلام بأن جعل سن التكليف هو سن البلوغ
للمسلم، وهذه السن تأتي في الغالب مبكرة عن سن الرشد
الاجتماعى الذى تقرره النظم الوضعية، وبذلك يبدأ المسلم حياته
العملية، وهو يحمل رصيلاً مناسباً من الأسس النفسية السليمة، التى
تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه، وتمنحه درجة عالية
من الرضا عن نفسه بفضل الإيمان والتربية الدينية الصحيحة، التى
توقظ ضميره وتقوى صلته بالله.

٧- توافق المسلم مع الآخرين:

الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى، والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء، وكظم الغيظ والعفو عن الناس دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسى:

﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾

[سورة فصلت، ٣٤]

ولقد كان من منهج رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في مواجهة الشدائد والأزمات ما يأتى:

١- الدعاء والتضرع إلى الله تعالى:

الدعاء من أقوى الأسباب في دفع المكروه وحصول المطلوب، وهو سلاح المؤمن، وقد شرع رسول الله صلى الله عليه وسلم لأُمَّته أن يطلبوا النصر والتمكين من رب العالمين، وبين منزلة الدعاء بأنه هو العبادة، وأنه مخ العبادة وحذر من التفريط والتساهل في هذا الأمر فقال: (من لم يسأل الله يغضب عليه) [رواه ابن ماجه في سننه من حديث "أبو هريرة"] . وفي أوقات الشدائد والأزمات، شرع رسول الله صلى الله عليه وسلم الدعاء بدعوات معينة.

ففى جامع الترمذى من حديث أبى هريرة (رضى الله عنه) أن النبى
صلى الله عليه وسلم:

(كان إذا أهمه الأمر رفع رأسه إلى السماء، وإذا أجهد فى الدعاء قال:
يا حى يا قيوم) وفيه أيضًا من حديث أنس بن مالك، قال:

(كان النبى صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر قال: (يا حى يا قيوم
برحمتك أستغيث)).

وفى الصحيحين من حديث ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه
وسلم كان يقول عند الكرب: (لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا
الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب
الأرض ورب العرش الكريم).

وقال ابن مسعود (رضى الله عنه): (ما كرب نبى من الأنبياء إلا
استغاث بالتسبيح)

وفى الحياة العملية، طبق رسول الله صلى الله عليه وسلم ما شرعه
لأصحابه، معلّمًا إياهم أن الأمر كله بيد الله، وهذه لتظل القلوب
متعلقة بخالقها عز وجل.

ونلاحظ هنا ملمحين من منهجه الكريم صلى الله عليه وسلم:

الملح الأول:

ما حدث يوم الطائف: إذ رفع صلى الله عليه وسلم يديه يشكو إلى

الله ما نزل به: (اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على الناس) فما إن انتهى من الدعاء حتى جاءت الإجابة من رب العالمين مع جبريل وملك الجبال.

إن الدعاء من أعظم العبادات، فمهما بلغ العقل البشرى من الذكاء والدهاء، فهو عرضة للذلة والإخفاق.. وقد تمر على المسلم مواقف يعجز فيها عن التفكير والتدبير تماما، فليس له مخرج منها سوى أن يلجأ إلى الله بالدعاء.

وهكذا فإن الدعاء والاستغاثة كانا منهجين ثابتين للنبي صلى الله عليه وسلم في كل أموره، ولكن يجب أن نعلم أن الله تعالى لا يقبل الدعاء من متواكل كسول، وما يستمع لشيء استماعه شخص يدعو ويجتهد، أن يبارك له اجتهاده وسعيه.. أو دعاء صابر: أن يُجمل له العافية حتى إذا لم يبق في طاقة البشر جهد.. تدخلت العناية العليا لتقف جانب المظلوم.

الملح الثاني:

وهو الدعاء على المكذبين المعاندين والظالمين المتجبرين.. فمنه ما يرويه ابن مسعود (رضي الله عنه) قال:

بينما رسول الله صلى الله عليه وسلم قائم يصلى عند الكعبة، وجمع من قريش في مجالسهم، إذ قال قائل منهم: ألا تنظرون إلى هذا المرائي؟

أيكم يقوم إلى جزور آل فلان فيعمد إلى فرثها ودمها وسلاها فيجئ به، ثم يمهل حتى إذا سجد وضعه بين كتفيه؟

فأنبعث أشقاهم، فلما سجد رسول الله صلى الله عليه وسلم وضعه بين كتفيه وثبت النبي صلى الله عليه وسلم ساجداً، فضحكوا حتى مال بعضهم إلى بعض من الضحك، فأنطلق منطلق إلى فاطمة (رضي الله عنها)، وهي جويرية (تصغير جارية)، فأقبلت تسعى وثبت النبي صلى الله عليه وسلم ساجداً حتى ألقته عنه وأقبلت عليهم تسبهم).

فلما قضى رسول الله صلى الله عليه وسلم الصلاة، قال:

(اللهم عليك بقريش، اللهم عليك بقريش، اللهم عليك بقريش. ثم سمي: اللهم عليك بعمر بن هشام وعتبة ابن ربيعة، وشيبة ابن ربيعة، والوليد بن عتبة، وأمية بن خلف وعتبة بن أبي معيط، وعماره ابن الوليد)

قال أبو مسعود: فو الله لقد رأيتهم صرعى يوم بدر ثم سحبا إلى القلب - قلب بدر - ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (وأتبع أصحاب القلب لعنه).

رواه البخاري في صحيحه

٢- الصبر عند نزول الشدائد:

سلاح المؤمنين على شدائد الطريق وبلائه: القربى إلى الله، والصبر

على الشدائد وصدق الله إذ يقول: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾

[سورة البقرة، ٤٥]

إنه الخلق الذي لا يستطيع أن يستغنى عنه المؤمن فضلاً عن أن يكون داعية إلى الله).

٣- بث الثقة والأمل:

ما نراه اليوم من حال المسلمين وما آل إليه أوضاعهم.. فقد اشتدت الأزمة بهم وتعاضم البلاء، وكثرت الحروب والهجمات على الإسلام وأهله، وهنا لا ينبغي للمؤمن أن يتسرب إليه الإحساس بالفشل واليأس من التغيير والإصلاح.. وهذا ما كان يفعله رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقد كان يبث عناصر الثقة في قلوب رجاله ويفيض مما أفاضه الله على فؤاده من أمل كبير في انتصار وانتشار مبادئه، وزوال سلطان الطغاة أمام طلائعه المنتصرة في المشرق والمغرب.

يدخل عليه خباب بن الأرت، وهو متوسد بردة له في ظل الكعبة فيقول له: ألا تستنصر لنا. ألا تدعو الله لنا؟

فيقعد رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو محمر وجهه، ويقول:

"كان الرجل فيمن قبلكم يُحفر له في الأرض فيجعل فيه، فيُجاء بالمناسر فيوضع على رأسه فيشق اثنتين، وما يصده ذلك عن دينه.. ويمشط بأمشاط الصرير ما دون لحمه من عظم أو عصب وما يصده

ذلك عن دينه.. والله ليطمن هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضر موت لا يخاف إلا الله والذئب على غنمه ولكنكم تستعجلون".

(رواه البخارى)

واستمع إليه يوم الخندق، وقد أحاطت بالمسلمين الأهوال من كل مكان:

﴿ إِذْ جَاءُوكُمْ مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١١٠﴾ هُنَالِكَ آتَتْكَ آيَاتُ الْمُؤْمِنِينَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿١١١﴾ .

(سورة الأحزاب، آية ١١٠-١١١)

وهو يبشر المؤمنين: (والذى نفسى بيده ليفرجن عنكم ما ترون من الشدة، وإنى لأرجو أن أطوف بالبيت العتيق آمناً وأن يرفع الله إلى مفاتيح الكعبة).

وليهلكن الله كسرى وقيصر ولتنفق كنوزهما فى سبيل الله.

ولقد تحققت هذه البشارات التى أخبر عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ﴾

[سورة النجم، آية ٣]

وما إن سمعت هذه النفوس هذه البشرى حتى سكنت وارتاحت

واطمأنت: ﴿ وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ
وَرَسُولُهُ، وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ، وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا ﴾

[سورة الأحزاب، آية ٢٢]

ويحق لنا أن نتساءل: ماذا كان يملك رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو يقدم هذه البشريات وينشرها هنا وهناك؟ وهو المطارد من بلده، والمحاصر في البلد الذي أوى إليه؟

لقد كان يملك الثقة في وعد ربه عز وجل، وأن الله تعالى من خلفه ناصره ومعينه، فكان لا بد أن ينتقل هذا الشعور إلى هذه النفوس القلقة، وله صلى الله عليه وسلم عشرات الأحاديث التي يبشر المؤمنين فيها بأنهم ورثة هذا الكتاب وهذه الأرض، ومن هذه المبشرات ما رواه مسلم وغيره عن ثوبان قال:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله زوى لى الأرض فرأيت مشارقتها ومغارها وإن أمتى سيبلغ ملكها ما زوى لى منها وأعطيت الكنز الأحمر والأبيض).

[رواه مسلم وأبو داود والترمذى وابن ماجه].

موقف الرسول صلى الله عليه وسلم في الهجرة، ووعد لسراقه ابن مالك بسوراي كسرى ويرد سراقه متعجباً وكأنه لا يصدق ما تسمعه أذناه:

كسرى بن هرمز؟ فيؤكد له رسول الله صلى الله عليه نعم كسرى بن
هرمز.

ولقد عاش سراقا إلى أن تحققت بشرى رسول الله صلى الله عليه
وسلم.

[رواه أحمد في مسنده]

وعلى المؤمن الملتزم أن يبيت في نفسه جرعات من الثقة والأمل في
النفوس، وأن يستبشر دائما بالمستقبل ويرفض اليأس.

٤ التذكير بالأجر والثواب:

كلما كبرت المصيبة أو المشكلة، واشتد الكرب، كان للإنسان الأجر
والثوبة من الله عز وجل وكان غفران الذنوب والخطايا .

فعن أبي سعيد الخدري (رضي الله عنه) قلت:

يا رسول الله أى الناس أشد بلاء؟ قال: (الأنبياء ثم الأمثل،
فالأمثل، يُبتلى الرجل على حسب دينه، فإن كان في دينه صلباً أشد
بلاؤه وإن كان في دينه رقة ابتلى حسب دينه، فما يبرح البلاء بالعبد
حتى يتركه يمشى على الأرض وما عليه خطيئة).

[رواه الترمذى]

والمؤمن يوقن بأن ما ينزل به من مصائب ليس ضربات عجماء
ولا خبط عشواء، ولكنه وفق قدر معلوم، وقضاء مرسوم وحكمة

أزلية، فأمنوا بأن ما أصابهم لم يكن ليخطئهم، وما أخطأهم لم يكن ليصيبهم.

قال تعالى: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾

[سورة الحديد، آية ٢٢]

كما يوقن المسلم بأن هذه الشدائد دروس قيمة، وتجارب نافعة، تنضح نفسه، وتصلق إيمانه، وتذهب صدأ قلبه، كما ورد في الأثر: مثل المؤمن تصيبه الوعكة من البلاء كمثل الحديدة تدخل النار فيذهب خبثها ويبقى طيبها.

وما أبلغ ما قاله الرافعي: (ما أشبه النكبة أو المشكلة أو الأمة بالبيضة، تُصب سجنًا لما فيها وهي تحوطه، وتربيته، وتعينه على تمامه، وليس عليه إلا الصبر إلى مدة، والرضا إلى غاية، ثم تنفلق البيضة، فيخرج خلق آخر...

وما المؤمن في دنياه إلا كالفرج في بيضته: عمله أن يتكون فيها، وتمامه أن ينبثق شخصه الكامل فيخرج إلى عالمه الكامل. ومن مظاهر هذا اللطف والرحمة الإلهية ما عرفه أحد السلف، حين قال:

(ما أصبت في دنياي بمصيبة إلا رأيت لله فيها ثلاث نعم: أنها لم تكن في ديني، وأنها لم تكن أكبر منها وأنني أرجو ثواب الله عليها.

وتلك نعم تلابس كل مصيبة في دنيا الناس، جديرة أن تُشعر
المؤمن بشعور الشكر لله.

فضلاً عن الرضا بقضائه، والصبر على بلائه)

٥- الإخلاص

الإخلاص في كل شيء هو سر عون الله للعبد، وأساس النجاة من
المحن والشدائد، وذلك واضح في سير الأنبياء والصالحين، فقد نجى
الله نوحاً من الغرق وإبراهيم من النار، ولوطاً من الأذى، وأيوب من
الشدة والمرض، وموسى من بطش فرعون، والنبي صلى الله عليه
وسلم من قريش ومكرهم، وغيرهم من الأنبياء والمرسلين بل وعباد
الله الصالحين، وما أحسن قول سالم بن عبد الله بن عمر (رضى الله
عنهم):

(أعلم أن عون الله للعبد على قدر نيته، فمن تمت نيته تم عون الله له
وإن نقصت نقص بقدره).

وقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم مثلاً لأمته، يتعلمون
منه أن الأعمال الصالحة الخالصة لوجه الله سبب في النجاة من الهموم
والغموم والأحزان والشدائد جميعها، ولعل في قصة النفر الثلاثة
الذين سدت عليهم الصخرة باب الغار، والتي قصها رسول الله صلى
الله عليه وسلم لصحابته بياناً لهذا الأمر.

فهذا الحديث يدل على أن التوسل إلى الله بالعمل الصالح من أعظم
الوسائل للخلاص من المآزق والأزمات، وهذا مما لاخلاف عليه

ولا يكون العمل صالحًا إلا إذا أريد به وجه الله تعالى، ولهذا قال كل واحد منهم، بعد أن ذكر موقفه الفريد: (اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فأخرج عنا ما نحن فيه).

وقد كان من أساليب التربية النبوية المؤثرة: ذكر روائع القصص التي تؤخذ منه العظة والعبرة.

ومن عجيب ما ذكره القرآن في ذلك: استجابة الله تعالى دعاء المشركين إذا جرت بهم الفلك في البحر وهاجت عليهم الرياح، وأحاط بهم الموج من كل مكان، فيدعون الله في تلك اللحظات بصدق وإخلاص فيستجيب لهم، وإن غيروا بعد ذلك وبدلوا بقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي يُسِيرُ كُرِّيَ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَينَ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحْتُمْ بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِن أُجِبتْنَا مِنْ هَٰذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿٢٣﴾ فَلَمَّا أُجِبْتُهُمْ إِذَا هُمْ يَبْتَغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ﴾

[يونس: الآيتان ٢٢، ٢٣]

وإنما أنجاهم واستجاب لهم، لأنهم (دعوا الله مخلصين له الدين). فقد رجعوا في تلك اللحظة إلى الفطرة، وسقطت الآلهة المزيفة، ولم يبق لديهم إلا الله يدعونه بإخلاص ويتجهون إليه.

٦- الثبات:

إن الثبات عند نزول الشدائد وتوالي الضربات وكثرة المحن.. هو الذى يميز المؤمن الصادق من غيره .

ونفوس الناس تتفاوت عند ورود الأزمات تفاوتًا كبيرًا (فمنها الهش الذى سرعان ما يذوب ويحملة التيار معه، كما تحمل المياه الغشاء والأوحال، ومنها الصلب، الذى تمر به العواصف المجتاحة فتتكسر حدتها على متنه وتتحول رغوّة خفيفة وزبدًا).

وقد نعى القرآن على الصنف الجزوع فقال: ﴿قُلْ لَنْ يَنْفَعَكُمْ الْفِرَارُ إِنْ فَرَرْتُمْ مِنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ وَإِذَا لَا تُمْتَعُونَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٧﴾ قُلْ مَنْ ذَا الَّذِي يَعْصِمُكُمْ مِنَ اللَّهِ إِنْ أَرَادَ بِكُمْ سُوءًا أَوْ أَرَادَ بِكُمْ رَحْمَةً وَلَا يَجِدُونَ لَهُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا﴾

[سورة الأحزاب: الآيتان ١٦، ١٧]

ومن الأمثلة على الثبات فى غزوة حنين، حين باغت المشركون المسلمين فأنهزم المسلمون ولاذوا بالفرار، وإذا برسول الله صلى الله عليه وسلم على بغلته يركض بها نحو الكفار وينادى:

أنا النبي لا كذب

أنا ابن عبد المطلب

ولم يثبت معه فى موقفه إلا عدد قليل من المهاجرين والأنصار، تسعة على حد قول ابن اسحاق، اثنى عشر على حد قول النووي.

روى الترمذى بإسناد حسن من حديث ابن عمر قال: (لقد رأيتنا
يوم حنين وإن الناس لمولين، وما مع رسول الله صلى الله عليه وسلم
مائة رجل).

إن الثبات عند نزول الشدائد وتوالي الضربات وكثرة المحن هو
الذى يميز المؤمن الصادق من غيره.

بعض الوقفات لمواجهة المشكلات الشخصية والأزمات

ورد في أحد مواقع الإنترنت والمراجع عددًا من الوقفات، التي يمكن أن تفيد وتساعد في مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات، وسوف نعرضها خلال الصفحات التالية:

الوقففة الأولى: (نحن والمشاكل)

نحن والمشكلة على ثلاثة أحوال:

- ١- أن نطلب حياة بلا مشكلات نهائيًا.
 - ٢- أن نعيش حياة كلها مشكلات ونستسلم لها.
 - ٣- أن نقلل من المشكلات ونتكيف معها، ونسعى في علاجها. فالأول مستحيل.
- والثاني الموت أولى من الحياة فيه، وهي حياة الفاشلين في الحياة. والثالث هو حياة الناجحين في الحياة.

الوقففة الثانية: (ما الأصل في الحياة؟)

الأصل في الحياة هي التعب والمشقة، يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ أي كل إنسان يعيش في هذا الكبد.

قد يقول قائل: ولكن هناك أناس سعداء في هذه الحياة؟

نقول: هؤلاء السعداء سر سعادتهم مع وجود المشكلات لديهم هو

- بعد توفيق الله - أنهم عرفوا كيف يتكيفون معها، وسعوا لحلها وهم متوكلون على ربهم.

أما التعساء في هذه الحياة، فسر تعاستهم مع وجود الفرص للسعادة، أنهم استسلموا لتلك المشكلات ولم يعرفوا كيف يتكيفون معها.

فمن أبي هريرة قال:

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): [مثل المؤمن كمثل الزرع لا تزال الريح تميله ولا يزال المؤمن يصيبه البلاء ومثل المنافق كمثل شجرة الأرز لا تهتز حتى تستحصد].

فالمؤمن لا يزال يصيبه البلاء ويصبر، وإن انتهى حمد الله وشكر.. هذا هو الناجح والإيجابي في الحياة. أما الفاشل والمنافق وغيره يتصلب ولا يتحرك في علاج المشكلة، فتجده ينهزم أمامها فيكسر.

الوقفه الثالثة: (ثمرات المشكلات).

١- تكفير الخطايا وزيادة الحسنات:

عن أبي سعيد الخدرى وعن أبي هريرة -رضى الله عنهما- عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

[ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها]

صحيح البخارى.

عن عائشة (رضى الله عنها) قالت:

سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: [ما من شيء يصيب المؤمن حتى الشوكة تصيبه إلا كتب الله له بها حسنة أو حطت عنه بها خطيئة]

صحيح مسلم.

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: [لا يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في جسده وما له ونفسه حتى يلقى الله وما عليه من خطيئة].

٢- لا تستشعار نعمة الله:

فالشيء لا يتميز إلا بضده، فالمال لا تعرف قيمته إلا بالفقر، والأمن لا تعرف قيمته إلا بالخوف، والصحة لا تعرف قيمتها إلا بالمرض.

٣- فيه فرصة الاستجابة لأمر الله

بالصبر ونيل المراتب والجوائز الكبرى التى أعدها الله للصابرين.

٤- فيه تربية للنفس وتقويتها:

فلا تنال الحكمة إلا بالصبر ومعالجة المصائب ولا نجاح فى الدنيا إلا وسبقته نكبات.

٥- تربية المؤمن على الإيجابية:

وهذا الذى جعل النبى صلى الله عليه وسلم يتعجب من أمر المؤمن حينها قال:

[عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له]

٦- أنها سبب لرجوع العبد إلى ربه: وتذكيره بحاجته لخالقه وبيان ضعفه.

الوقففة الرابعة: (تعلق يا أيها الإنسان بثابت لا بمتغير)

حدثنا يحيى بن بكير حدثنا الليث عن عقيل عن بن شهاب قال أخبرنى أبو سلمة أن عائشة رضى الله عنها أخبرته أن أبا بكر رضى الله عنه عندما سمع بخبر موت الرسول صلى الله عليه وسلم أقبل على فرس من مسكنه بالسنع حتى نزل فدخل المسجد فلم يكلم الناس حتى دخل على عائشة فتميم رسول الله.. وهو مغشى بثوب حبرة فكشف عن وجهه ثم أكب عليه فقبله وبكى، ثم قال بأبى أنت وأمى والله لا يجمع الله عليكم موتتين.. أما الموته التى كتبت عليك فقد متها.

قال الزهرى وحدثنى أبو سلمة عن عبد الله بن عباس أن أبا بكر خرج وعمر بن الخطاب يكلم الناس فقال اجلس يا عمر فأبى عمر أن

يجلس فاقبل الناس إليه وتركوا عمر فقال أبو بكر أما بعد فمن كان منكم يعبد محمدًا.. فإن محمدًا قد مات ومن كان منكم يعبد الله فإن الله حي لا يموت قال الله.. وما محمد إلا رسول الله قد خلت من قبله الرسل.. إلى قوله.. الشاكرين..

وقال والله لكأن الناس لم يعلموا أن الله أنزل هذه الآية حتى تلاها أبو بكر فتلقاها منه الناس كلهم فما أسمع بشرًا من الناس إلا يتلوها فأخبرني سعيد بن المسيب أن عمر قال والله ما هو إلا أن سمعت أبا بكر تلاها فعقرت حتى ما تقلني رجلاي وحتى أهويت إلى الأرض حين سمعته تلاها، علمت أن النبي قد مات.

فانظر هنا لأبي بكر - رضى الله عنه " الذى لا يشك أحد منا بحبه لرسول الله - صلى الله عليه وسلم - ومع ذلك لم يهتز إيمانه لوفاة حبيبه لأنه متعلق بثابت لا يتغير وهو الله سبحانه وتعالى. ولم يتعلق بمتغير وهو الرسول صلى الله عليه وسلم، فكان موقفه رضى الله عنه قمة في الإيجابية والرجال لا تعرف إلا بالمواقف.

جميل أن يجد الإنسان مستشارًا ناصحًا وأمينًا يعينه - بعد الله - على حل مشكلته ولا أحد يستطيع نكران ذلك، والذى نعيبه هنا التعلق الكامل بذلك السبب، فلا يرتاح إلا إلى وجوده ولا يتصرف إلا بأمره في كل صغيرة وكبيرة، وعندما يسافر ذلك الصديق يحزن ويغتم، لابد من فلان، وهذا التعلق الزائد بالسبب، فيه سلبيات، منها:

- ١- تعطيل لقدرات الإنسان وتفكيره والاستفادة من التجارب.
- ٢- توكل على غير الله، ومن توكل على غيره وكل إليه.
- ٣- ربط سعادته بمخلوق مثله.

الوقفة الخامسة: (احذر من التخدير السلبي)

الأطباء عند إجراء أى إجراء طبي فيه ألم، يستخدمون التخدير الموضعي أو الكلى، وذلك لراحة المريض من آلام الإجراء الطبي، فكذلك كثير من الناس يستخدم هذا الأسلوب لتخدير أنفسهم لأجل التخلص من الشعور الإيجابي، الذى يدعو صاحبه لترك الخطأ وفعل الصواب.. كيف ذلك!!؟

لنضرب على ذلك بعض الأمثلة لتوضيح المعنى:

- المراهق عندما يضل الطريق الصحيح، وتؤنبه نفسه، تجده يبرر لنفسه أن هذا الأمر لا بد منه؛ لأن المراهقة مرحلة ضياع وغيره كثير.

- الفتاة عندما تحدث شاباً، وتؤنبها نفسها، تجدها تبرز لنفسها أنها فتاة ولم تجد من يسمع مشاعرها.. ولم يهتموا بى لذا لا بد من حصول ذلك، ولى صاحبات كثيرات فعلمن ذلك؛ لتخدر نفسها من آلام المحاسبة الداخلية.

- الموظف عندما يقصر مديره معه تجده يقصر فى عمله، لأن المدير

لا يقدر أو غير ذلك، وكأنه يعمل لحساب المدير، وكذلك الأب
والأم،.....،.....،.....

قاعدة مهمة:

خطأ غيرك لا يعطيك الحق في أن تخطئ.

ونذكر هنا مثالين رائعين.. الأول لذلك الشاب الرائع:

عن أبي أمامة قال أن فتى شابًا أتى النبي " صلى الله عليه وسلم " فقال: يا رسول الله ائذن لي بالزنا فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه، مه، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: أدنه فدنا منه قريبًا فجلس..

قال: أتجبه لأمك، قال لا والله جعلني الله فداءك، قال ولا الناس يحبونه لأمهاتهم، قال أفتجبه لابنتك، قال لا والله يا رسول الله جعلني الله فداءك، قال ولا الناس يحبونه لبناتهم، قال أفتجبه لأختك، قال لا والله جعلني الله فداءك، قال ولا الناس يحبونه لأخواتهم، قال أفتجبه لعمتك، قال لا والله جعلني فداءك، قال ولا الناس يحبونه لعماهم، قال أفتجبه لخالتك، قال لا والله جعلني الله فداءك، قال ولا الناس يحبونه لخالاتهم، قال فوضع يده عليه، وقال اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه وحصن فرجه، فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء.

كان ذلك الشاب يستطيع أن يزني، ويقول أنا شاب ولى غريزتى

القوية، وليس لدى ما أتزوج به وغيرها من الأعذار، كما يفعلها بعض شبابنا وفتياتنا وهم قلة والله الحمد، ولكنه:

- ١- مؤمن باليوم الآخر ويعرف أنه محاسب.
- ٢- لديه حياء من ربه.
- ٣- ذكاؤه في حسابه للأثار والعواقب.
- ٤- لديه ثقته بنفسه وأنه يتحمل مسؤولية تصرفاته لأنه يتحكم بعقله.
- ٥- يفهم خطر الشيطان.

المثال الثاني:

والذى لا يقل روعة عن المثال الأول بل يزيد عنه، وهو موقف يوسف - عليه السلام - حينما دعت امرأة العزيز بعدما تهيأت له بكامل زينتها، وقد ذكر ابن القيم اثنا عشر سبباً للوقوع في الزنا، واذكر هنا بعضها:

- ١- ما ركبته الله سبحانه وتعالى في طبع الرجل من ميله إلى المرأة.
- ٢- أن يوسف عليه السلام كان شاباً وشهوة الشاب وحدته أقوى.
- ٣- أنه كان في بلاد غربة، يتأتى للغريب فيها من قضاء الحاجة ما لا يتأتى له في وطنه، وبين أهله ومعارفه.
- ٤- أن المرأة كانت ذات منصب وجمال، بحيث إن كل واحد من هذين الأمرين يدعو إلى موافقتها.

٥- أنه في دارها وتحت سلطانها وقهرها، بحيث يخشى إن لم يطاوعها من عقابها له، فاجتمع سبب الرغبة والرغبة.

فائدة مهمة:

أفضل وسيلة لعلاج المشكلة الاعتراف بوجودها.

فائدة أخرى:

أفضل وسيلة للهروب من المشكلة هي البدء في حلها.

الوقفه السادسة: (بعض القواعد في التعامل مع المشكلة)

١- أعط المشكلة من التفكير ٢٠٪ فقط، والحل ٨٠٪ لأن التركيز على المشكلة يضحّمها.

٢- فكر ب (كيف) التي تثير العقل للبحث عن الحلول، ولا تفكر ب(لماذا) التي تركز على المشكلة وتضحّمها.

٣- اعلم أن لكل شيء سببًا، فإذا عرفنا السبب، سهلت المهمة؛ لأننا بتغيير السبب تتغير النتيجة.

الوقفه السابعة: (من أي الفريقين أنت؟)

الناجحون يرون المشكلة على أنها تحدٍ، وأما الفاشلون فيرونها على أنها تهديد... إن الذين ينظرون إلى المشكلات على أنها تهديد، ترتفع في أدمغتهم مادة الكورتيزول، وهي تثبط نشاط الدماغ، في حين الذين ينظرون إلى المشكلات على أنها تحدٍ ترتفع في أدمغتهم مادة الكاتيكولامينات وهي تنشط عمل الدماغ.

الوقففة الثامنة: (بعض الطرق للتخلص من بعض العادات والسلوكيات الخاطئة)

سوف نذكر هنا مثلاً واقعيًا لإحدى الأخوات للتخلص من العصبية...ومن هذا المثال يمكن الاستفادة منه للتخلص من العادات أو السلوكيات الخاطئة.

أختى الفاضلى - يسر الله أمرك - انقلى هذا السلوك من اللاوعى إلى الوعى كيف؟!

أى إن هذا السلوك (العصبية) أصبحت عندك عادة، أى إنك تغضبين لاشعوريًا دون تحكم منك، لذا أطلب منك أن تنقله وتجعلينه تحت تركيز وعىك.

وهذه بعض الطرق لجعل السلوك تحت الوعى التركيز الإرادى منا:

١- احضرى ورقة وقلماً واكتبى ما يلى:

(أ) السلوك المراد التخلص منه (العصبية).

(ب) ما أرباح العصبية (إيجابياتها): ماذا تعطينى، أو ماذا أستفيد منها؟

(ج) ما خسائر العصبية (سلبياتها). اكتبىها بالتفصيل الممل (خسائرها فى علاقتك مع ربك)، مع نفسيتك، مع صحتك، مع والديك، مع أهلك، مع أقاربك، صديقاتك؟

(د) ما الأرباح التى أكسبها من تخلصى منها - اكتبها بالتفصيل
الممل؟

واحفظى هذه الورقة قريبة منك، وأكثرى من مراجعتها.

٢- بعد حدوث أى موقف راجعى نفسك بالطريقة التالية:

أحضرى قلمًا وورقة.. تحملينا، سنتعبك بالكتابة (من لم تكن له
بداية محرقة، لم تكن له نهاية مشرقة) فمثلاً.. لو أن إحدى قريباتك
دعت مجموعة من الأقارب ولم تدعوك.

كيف سنطبق التمرين؟ على النحو التالى:

(أ) ارسمى دائرى فوقها رقم (١) الحدث - الموقف الذى حدث - هو
عدم دعوة فلانة لى كما دعت فلانه وفلانة و... و... و...

(ب) ارسمى دائرة عن يسار الدائرة الأولى واكتبى فوقها رقم (٢)
المعنى ، أى تفسيرك السلبى للحدث فى نفسك مثلاً: لأنها لا
تجبنى ولأنها تحب أن تقهرنى ولأنها متكبرة، وهلم جرا من
التفسيرات التى كنت تقوليها لنفسك أثناء الموقف؛ مما سبب
عصبيتك وتصرفك السلبى.

(ج) ارسمى دائرة ثالثة على يسار الدائرة الثالثة، واكتبى فوقها (٣)
السلوك الذى سلكته فى ذلك الموقف (العصبية وأخواتها).

(د) ارسمى سهما تحت الدائرة رقم (٢) متجها إلى أسفل، ثم ارسمى

دائرة، واكتبى فوقها المعنى الإيجابى و تفسيرك الإيجابى للحدث
مثلاً (ربما أنه خير لى عدم ذهابى، وغيرها من التفسيرات التى
فيها حسن ظن).

هـ) ثم ارسى دائرة عن يسار الدائرة الأخيرة - المعنى الإيجابى -
واكتبى فوقها السلوك الإيجابى، مثلاً.. اتصل عليها واعتذر عن
عدم حضورى؛ لأننى لم أعلم بذلك، فاكون أشعرتها بطريق غير
مباشر لتوضح لى سبب عدم دعوتها، أو اتصل عليها، وأعبر لها
بظلف عن حزنى على عدم دعوتى، وغيرها من
السلوكيات الإيجابية (فعندما يتغير التفكير يتغير الشعور ثم
يتغير السلوك).

الوقفة التاسعة: (أصعب ما فى المشكلة)

أصعب ما فى المشكلة ثلاثة أمور، ولكنها ليست مستحيلة:

(١) أعظم صعوبة فى المشكلة، ودون التغلب عليها فلن تحل أى
مشكلة فى العالم، أتدرون ما هى؟ إنها الاعتراف بالمشكلة.

ولتبشروا أن كثيراً من المشاكل حلت بعد توفيق الله، فقط، بهذا
الاعتراف، وهو ميزة الأقوياء لأن الضعفاء الذى عجزوا عنها لن تحل
مشكلاتهم أبداً - إلا أن يشاء الله - لأنهم لا يقرون أنهم فى مشكلة،
فقولوا لى بالله كيف يستطيعون حلها وهم ينكرونها؟!

وهل تعلموا أن دولا سقطت عندما أبت أن تعترف بمشكلاتها،

فما زالت تلك المشكلات تنخر فيها، دون أن تجد أى مقاومة حتى سقطت تلك الدول.

(٢) البدء فى البحث عن الحل وبذل أسبابه:

بغض النظر عن: هل الأسلوب صحيح أم لا - وذلك لعدة أسباب:

- ليس هناك نجاح إلا وسبقه فشل.

- ليس العبرة فى كثرة السقطات التى سقطتها، وإنما العبرة فى عدد المرات التى استطعت أن تقفى بعد السقطات.

- أن ربى - سبحانه وتعالى - قال: (والذين جاهدوا فىنا لنهدينهم سبلنا) وتعرفون أن المجاهدة لا تكون على أمر هين، وأنها امتحان من الله حتى يعرف الله صدق عبده من كذبه، وهو العليم لا يخفى عليه شيء فأروه من أنفسكم خيرًا.

- أن نميز الصواب بعد معرفة الخطأ. وأنتم تفهمون أن هذه ليست دعوة لفعل الخطأ، وإنما هى دعوة أن نتعلم من أخطائنا.. يقول أحد العلماء (من جهلنا أخطأنا ومن أخطأنا نتعلم).

ولتعلموا أن هناك من الناس من يعترف بمشكلته ولكنه لا يملك قوة العزيمة التى تدفعه للعمل للتخلص منها.

(٣) تحديد المشكلة بالضبط، وهذا أقوى سلاح بعد توفيق الله للقضاء على المشكلة.

قاعدة مهمة:

(لن تستطيع أن تصيب الهدف حتى تعرف مكانه)
الوقفه العاشرة: (التركيز وفائدته في علاج المشكلات)
هناك قانون للتركيز يقول:

إن مانفكر فيه تفكيرًا مركزيًا في عقولنا الواعية ينغرس ويندمج في خبراتنا، فإذا ركزنا على المشكلة فقط، وسليباتها فستستفحل وتصبح جزءًا منا؛ لذا كما قلنا سابقًا أعط المشكلة فقط ٢٠٪ من التفكير و ٨٠٪ للحل.

وفيما يلي أسئلة تركيز الانتباه على المشكلة:

- ١- ما المشكلة؟
- ٢- لماذا كانت لديك هذه المشكلة؟
- ٣- منذ متى لديك هذه المشكلة؟
- ٤- كيف تؤثر عليك هذه المشكلة؟
- ٥- ما الذي تمنعك المشكلة من فعله؟
- ٦- من المسئول عن حصول هذه المشكلة.

أما أسئلة تركيز الانتباه على الحل فهي:

- ١- ماذا تريد؟ (بصيغة إيجابية أى اكتب ما تريد، لا ما لا تريد، مثل أريد أن أكون حليماً ولا تقل: لا أريد أن أغضب).

٢- أين ومتى ومع من تريد ذلك؟

٣- كيف تعلم بالضبط أنك تحصل على ما تريد؟

٤- ما الأمور الإيجابية التي تحصل عليها من وضعك الحالي؟

٥- كيف تؤثر حصيلتك المطلوبة على جوانب حياتك؟ (سلبًا وإيجابًا)

٦- عندما تحصل على ما تريد، ما الأمور الأخرى التي تحسن حياتك؟

٧- تحت أى من الظروف لا تريد تنفيذ أهدافك؟

٨- ما الذى منعك من الحصول على ما تريد؟

٩- ما الموارد التي تملكها للوصول لهدفك المطلوب؟

١٠- ماذا ستفعل للوصول إلى هدفك المطلوب؟

الوقفه الحادية عشرة: (المشكلات والصندوق الأسود)

فكما أن الصندوق الأسود يفيد عند الأزمات؛ ليبين لنا أسباب سقوط الطائرة.. فكذلك المشكلات؛ إذ من فوائدها أنها تجعلنا نأخذ إجازة من الاتصال بالعالم الخارجى المحيط لأنفسنا، ونلتفت إلى أنفسنا لتتفقد أسباب العطب أو الخطأ فيها وإصلاحه، ثم الانطلاقة نحو التغيير الإيجابى.

الوقفه الثانية عشرة: (ارفع سلاحك دائمًا)

وأقوى سلاح للمرء فى مواجهة المشكلات يعتمد عليه بعد الله،

الدعاء.

بشورى:

هل تعلم من استجاب الله لدعائه؟

صحيح الأنبياء، ولكن أقصد غيرهم.

الرسول صلى الله عليه وسلم، صحيح، ولكن أقصد غيره.

قد يسأل البعض من بقى إذا؟

أقول استجاب الله دعاء الكفار مع علمه أنهم سيشركون به.

قال الله تعالى: (فإذا ركبوا في الفلك دعوا الله مخلصين له الدين فلما

نجاهم إلى البر إذا هم يشركون).

أليس المؤمن أحرى بالإجابة، عندما يأتى بالدعاء على الوجه

الصحيح.

وفيما يلي بعض الأحاديث التى يتضمن بعضها آداب الدعاء:

عن أبى هريرة رضى الله عنه قال:

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:

(أدعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة واعلموا أن الله لا يستجيب

دعاء من قلب غافل).

عن أنس بن مالك رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وآله

وسلم قال:

(الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة).

عن أنس رضى الله عنه قال:

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (إذا دعوتم الله

فاعزموا في الدعاء ولا يقولن أحدكم إن شئت فأعطني فإن الله لا مستكره له).

عن سلمان رضي الله عنه قال:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفراً).
الدعاء والبلاء:

يقول ابن القيم - رحمه الله:

والدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدم البلاء، يدافعه ويعالجه، ويمنع نزوله ويرفعه أو يخففه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن وله، أي الدعاء، مع البلاء ثلاثة مقامات أو أحوال:

١- أن يكون الدعاء أقوى من البلاء فيدفعه.

٢- أن يكون الدعاء أضعف منه فيقوى عليه البلاء، فيصاب به العبد، ولكنه قد يخففه وإن كان ضعيفاً.

٣- أن يتقاوما ويمنع كل واحد منها صاحبه.

الوقفة الثالثة عشرة: (احذر هذا القلب)

روى لنا أحد الأشخاص هذا الحوار:

أحبنى في ربي.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وقعت في مقلب خطير، نصبه لى أحد موظفى شركة إبليس،
فتنبهت له، فأحبت أن أنبهكم له:

وهو أنى فى بعض المرات، أقرأ موضوعًا فأتأثر به ويحرك لى
مشاعر إيمانية، أو عندما أجد حلاً لمشكلة يريد الشيطان ألا أخرج
منها، أشغلنى بإعجابى بهذا الحل أو هذا التأثير، وما ألبث إلا وأنسى
المبادرة للعمل وذكرنى بكلام جميل لابن القيم، وهو يصف إبليس
وهو يصدر أوامره لجنده؛ حيث يقول إبليس:

فإذا استوليتم على هذه الشغور يقصد جوارح الإنسان، فامعنوا ثغر
العين أى ركزوا على العين.

وذلك على النحو التالى:

١- إذا كانت لظرة المؤمن اعتبار، اجعلوها نظرة تفرج، واستحسان
ولهو.

٢- فإن استرق نظره عبرة فأفسدوها عليه بنظرة الغفلة والاستحسان
والشهوة، فإنه أقرب إليه وأخف عليه وأسهل.

مثال:

عندما يسمع الإنسان لأحد الدعاة ويتأثر به ويتحرك الإيمان فى
قلبه... أشغله الشيطان باستحسان طريقة إلقائه وعدوية ألفاظه، ونبرة
صوته وشكله، فيلهيه عن الفائدة.

وفي موضع آخر يبين ابن القيم، رحمه الله، طرق إبليس في خداع المسلم عن عمل الخير، فيقول إبليس:

وإياكم أن يدخل من هذا الثغر (البصر، السمع، القلب) شيء من كلام الله أو كلام رسوله صلى الله عليه وسلم أو كلام النصحاء، فإن غلبتم على ذلك ودخل من ذلك شيء، فحولوا بينه وبين فهمه وتدبره وتفكره فيه والعظة به:

١- إما بإدخال ضده عليه.

٢- وإما بتحويل ذلك وتعظيمه، وإفهامه أن هذا أمر قد حيل بين النفوس وبينه فلا سبيل لها إليه، وهو حمل ثقل عليها لا تشتغل به، غير ذلك من مداخل الشيطان.

٣- وإما بالتقليل من شأنه على النفوس، وأن الانشغال ينبغي أن يكون بما هو أعلى عند الناس، وأعز عليهم وأغرب عندهم.

وأما الحق فهو مهجور، وقائله معرض نفسه للعداوة، والرابح بين الناس أولى بالاهتمام.. وغير ذلك؛ فتدخلون الباطل عليه في كل قالب يقبله ويخف عليه، وتخرجون له الحق في كل قالب يكرهه ويثقل عليه. إذا فكثير منا يرى حلولاً لمشكلاته وطريق التوبة أمامه، ولكنه ينخدع بمقالب إبليس.

الوقففة الرابعة عشر: (من فنون التعامل مع المشكلة)

عن عبد الله بن عمر رضى الله عنهما، قال سمعت رسول الله، صلى الله وآله وسلم، يقول:

(انطلق ثلاثة رهط ممن كان قبلكم حتى أووا المبيت إلى غار فدخلوه فانحدرت صخرة من الجبل فسدت عليهم الغار.

هذه المشكلة وتحديدها أنهم لا يستطيعون الخروج).

فقالوا: إنه لا ينجيكم من هذه الصخرة إلا أن تدعوا الله بصالح أعمالكم

(التفكير بالحل بعد تحديد المشكلة مباشرة، وعدم التركيز على المشكلة وتضخيمها)

فقال رجل منهم اللهم كان لى أبوان شيخان كبيران وكننت لا أفضل قبلهما أهلاً ولا مالاً، فنأى بى فى طلب شيء يوماً فلم أرح عليهما حتى ناما فحلبت لهما غبوقهما فوجدتهما نائمين، وكرهت أن أفضل قبلهما أهلاً أو مالاً، فلبثت والقدح على يدي أنتظر استيقاظهما حتى برق الفجر فاستيقظا فشربا.. اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك ففرج عنا ما نحن فيه من هذه الصخرة، فانفرجت شيئاً لا يستطيعون الخروج منها.. قال النبى صلى الله عليه وسلم؛ وقال الآخر اللهم كانت لى بنت عم، كانت أحب الناس لى، فأردتها عن نفسها فامتنعت منى، حتى ألت بها مشكلة فى سنة من السنين،

فجاءتني فأعطيتهما عشرين ومائة دينار على أن تخلى بيني وبين نفسها ففعلت حتى إذا قدرت عليها، قالت لا أحل لك أن تفض الخاتم إلا بحقه. فتخرجت من الوقوع عليها، فانصرفت عنها، وهي أحب الناس إلى وتركت الذهب الذي أعطيتها.. اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فأفرج عنا ما نحن فيه، فانفرجت الصخرة غير أنهم لا يستطيعون الخروج منها، قال النبي صلى الله عليه وسلم: وقال الثالث اللهم إنى استأجرت أجراء فأعطيتهم أجراً، غير رجل واحد ترك الذى له وذهب، فاستثمرت أجره حتى كثرت منه الأموال، فجاءنى بعد حين فقال يا عبد الله أدد إلى أجرى، فقلت له كل ما ترى من أجرك من الأبل والبقر والغنم والرقيق، فقال يا عبد الله لا تستهزئ بى، فقلت إنى لا أستهزئ بك، فأخذه كله فاستاقه فلم يترك منه شيئاً اللهم فإن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فأفرج عنا ما نحن فيه.

فانفرجت الصخرة فخرجوا يمشون.

نستخلص من القصة السابقة ما يأتي:

(البدء بتطبيق الحلول مباشرة وعدم التأجيل)

(تقديرهم لذواتهم وعدم احتقارها)

(حسن ظنهم بربهم ولجوئهم إليه)

وهذه نتيجة بذل الأسباب والتوكل على الله.

الوقفه الخامسة عشرة: (اقطع الجنور وهي صغيرة قبل أن تكبر)

كثير من الناس يترك المشكلة حتى تستفحل وتعمق جذورها، فيصعب حلها، ولكنه لا يستحيل حتى لا يفرح الضعفاء. بإهمالها في البداية وعندما يضطر لعلاجها يجد أنها تحتاج إلى جهد ضخم، ولولا الله ثم أنه بادرها لما احتاجت ٥٪ من جهده بعد إهمالها.

واذكر هنا قصة:

أنه في إحدى الدول، اشترى المتقاعدون من مكافأتهم وراتبهم عن نهاية الخدمة غنماً، وسيجوا مكاناً في البر، فقاموا بعمل سكن لأغنامهم وأخذ المتقاعدون يهتمون بأغنامهم... يبيعون منها ويشترون.. وكذلك هو مكان للترويح عن أنفسهم..

حدث ذلك أمام أعين المسؤولين.. وتركوهم وشأنهم.. وبعد مرور أربع سنوات، استيقظ المسؤولون من سباتهم، وطلبوا منهم بين عشية وضحاها أن يزيلوا بيوت الأغنام والسياح.. ولكن المتقاعدين رفضوا ذلك رفضاً قاطعاً لأسباب عدة، وهي:

- أولاً: لماذا لم يمنعوهم منذ البداية إن كان هذا التصرف خاطئاً؟ فأين المسؤولون منذ أربع سنوات.

- ثانياً: لقد صرفوا دماء قلوبهم وعملهم ثلاثين سنة أو أكثر ووضعوها في شراء تلك الأغنام، وعمل اللازم لها وسكن

وعلف وغيره، ثم يفاجأون بالتخلص منها كلمح البصر..
هذا ليس من باب الحق.

- وحدثت المشادة بين الطرفين، وأصر المسؤولون على إزالة
المواقع.. وبدأ أول يوم التنفيذ.. ففى صباح يوم التنفيذ جاء المسؤول
ومعه الجرافة يقودها سائق متخصص.. وعندما بدأ بتحطيم السياج
الأول.. إذ يفاجأ المسؤول بطلقة رصاص تأتيه على رقبتة.. لقد أطلقها
صاحب الأغنام وحملوه للمستشفى، وبعد ذلك عاجزه فى إحدى
الدول الغربية.. ونتيجة ذلك فقد نطقه.. فلا يتكلم. من المسئول عن
هذا؟

لذلك يجب أن نبدأ فى علاج مشكلتنا حتى لا تكبر.. وتكون
الخسائر أكبر

الوقفه السادسة عشرة: (أحذر أن تترك الملفات مفتوحة)

كثير من الناس تحدث له مشكلة، ثم لا تجده مبادراً لعلاجها
ويتركها مفتوحة ثم تأتيه مشكلة أخرى، ويتركها دون حل، ثم تأتيه
ثالثة ورابعة وهكذا يتركها ملفات مفتوحة حتى يزدحم دماغه بها،
فتثقله فيبدأ بالتهرب منها ويستعصى عليه حلها.

إذاً فلنبادر بحل كل مشكلة ونغلق ملفها فى وقتها، وفى ذلك راحة
لأذهاننا وأجسادنا وجهدنا وطاقتنا.

الوقف السابعة عشرة: (أحذر دائرة الارتياح السلبية)

قصة خيالية ورمزية سنرويها.. وقد نجد فيها فائدة كبيرة:

كان هناك حصان مربوط بعمود ساقية للماء، يدور بها، كان الحصان يشتكى دائماً من وضعه، وأنه سيظل يعيش هكذا محدود المساحة، وكان يتمنى الحرية، ولكنه استمر بالدوران على الطريق والخطوات نفسها.

وكان صاحبه يطعمه الطعام، وهو مربوط بهذا العمود؛ لذا كان الشيء الوحيد الجميل هو ضمان هذا الطعام، حتى اعتاد الحصان هذا الدوران، وهو ما زال مستمراً بالدوران على الطريق والخطوات نفسها وهو يرمى فضلاته - أكرمكم الله - خلفه، فتفاجأ بأن طريقه بدأ يتسخ واستغرب من يرمي هذه الفضلات أمام طريقي!!!

فتوقف وتردد: هل يقف أو يتجاوز هذه الفضلات؟ ولكنه قرر مواصلة دورانه وقفز على هذه الفضلات.

وهو ما زال مستمراً بالدوران على الطريق والخطوات نفسها ولكن هذه الفضلات ازدادت يوماً بعد يوم حتى يصعب تجاوزها..

فتوقف هل يستمر أو يواصل؟ ومن وضع هذه الفضلات في طريقي؟؟؟

لماذا لا يضعها في مكان آخر؟

ولكنه قرر أن يستمر، وأن يظأ على تلك الفضلات، وهو يفكر متى يأتي ذلك اليوم الذي يتحرر فيه، وفي النهاية اعتاد هذا الدوران وتلك الفضلات.

وهو مازال مستمرًا في الدوران على الطريق والخطوات نفسها. حتى جاء يوم وانكسر ذلك العمود، وجاءت فرصة الانطلاق إلى الحرية والهروب من ذلك القيد.

ولكنه عندما همّ بالانطلاق، تذكر الطعام، وقال لو هربت فمن سيعطيني ذلك الطعام.. من؟

فهل أفوز بالحرية وأخسر الطعام، أو أخسر الحرية وأفوز بالطعام؟ ولكنه قرر في النهاية أن يستمر على دورانه، ويضمن الطعام، وما علم أنه لو انطلق للحرية لوجد الطعام والحرية ولأكل ما يريد هو من أصناف الطعام، ولما أجبر على طعام واحد قد لا يريده. أظنك توافقني أن هذا الحصان مسكين، وأنه قد فوت فرصة العمر.

لذلك يمكن القول بأن بعض الناس تعود العيش مع المشكلات حتى تكون لديه دائرة أمان ارتياح وهو أن الوضع الطبيعي بالنسبة لهم هو عندما تكون هناك مشكلة، فلو أتى يوم من غير مشكلات أحس أن الوضع غير طبيعي، و"أكيد فيه حاجة غير طبيعية".

كما لو أن هناك أبا قاسيًا على أبنائه، حتى تكونت لهم دائرة أمان، وهي أن الوالد قاسٍ، وأنه لو ضرب أحدًا أو منع حق أحد فلن يستغربوا؛ لأن هذا الوضع اعتادوها، فلو جاء يوم ودخل الأب عليهم بالهدايا، أحس الأبناء بالارتباك لأنهم خرجوا عن دائرة الأمان، التي اعتادوها، وقالوا "غريبة أكيد فيه شيء غير طبيعي صار لأبينا".

ولكن الأب لو استمر بهذا الأسلوب بالهدايا والابتسام، فإن الأبناء يخرجون من دائرة الأمان الأولى إلى دائرة أمان أخرى أفضل وأجمل.

وهكذا أصبحت دائرة أمانهم هي العيش في المشكلات، فإنهم لا يتجرون من الخروج منها وعلاجها؛ لأنهم يشعرون بالخوف وأنهم سيخسرون، وأنهم لا يمكنهم ذلك كما فعل الحصان.

ولكنهم لم يفكروا بما سيكسبونه من خروجهم من هذه الدائرة المظلمة.

الوقفه الثامنة عشرة (اجعل إناؤك دائمًا فارغًا)

عندما نملأ كوبًا زجاجيًا إلى رבעه بالماء.

* هل يقبل الزيادة؟ أى إضافة ماء.

* نعم، يقبل الزيادة ولو ملأنا هذا الكوب إلى النصف.

* هل يقبل الزيادة من الماء.

* نعم، يقبل الزيادة.

ولو ملأنا الكوب إلى ثلاثة أرباعه.

* هل يقبل الزيادة؟

* نعم، يقبل الزيادة.

ولو ملأته كله

* هل يقل الزيادة؟؟

* لا، لا يقبل الزيادة.

* لماذا؟؟ لأنه امتلاء.

وماذا لو سكبنا فيه زيادة من الماء، وهو ممتلئ.. ماذا يحدث؟

سينسكب الماء خارج الكوب ويسيل على الأرض.. رائع. وهكذا كثير من الناس يصاب بالمشكلات ويكتمها في نفسه، وخاصة بين الأزواج والموظفين، مع مرؤوسيه في عدم تعبيرهم عن مشاعرهم ومشكلاتهم، حتى تمتلئ نفوسهم وعقولهم وقلوبهم بتلك المشكلات فما الذي يحدث هنا؟

الانفجار.. نعم ردة الفعل في الغالب سلبية ومدمرة؛ لذا من الجميل أن يفرغ الإنسان هذه المشكلات ويعبر عنها بأسلوب يساعد على حلها لا تضخمها.

الوقفه التاسعة عشرة: (عندما تلدغك عقرب).

ماذا تفعل؟

* هل ستلاحق العقرب وتترك السم ينتشر في جسدك؟

* أم ستعمل على إيقاف انتشار السم ثم تقتل العقرب؟

أحسننت.. العاقل سيوقف تدفق وانتشار السم، ثم يقتل العقرب لأن كثيرًا من الناس يترك السم (المشكلات) ينتشر في جسده، ويتشكى ويلقى اللوم على الغير (مدير، زوج، صديق، أى ظروف أخرى...) حتى تتفاقم المشكلة، وعندما يريد علاج السم يكون قد انتشر.

لذا أوقف تضخم المشكلة ثم عالجها ثم حاسب، وإن شئت فدعه.

الوقفه العشرون: (من الأسباب الخاطئة فى علاج المشكلة تضخيم المشكلة)

خذ قلمًا وضعه على طاولة، ثم انظر إليه من مكان وأنت على الكرسي.. ماذا تشاهد؟

أليس القلم والطاولة وما حولهما.

امسك القلم بيدك، وسر في الغرفة خطوات يمينًا ويسارًا.. كيف هي خطواتك؟

أليست سهلة وميسرة.

الآن خذ القلم وضعه أمام عينيك تمامًا وانظر له.. ماذا ترى؟ أليس القلم فقط؟

الآن تحرك والقلم أمام عينيك تمامًا.. كيف هي خطواتك؟ أليست غير مريحة.. هكذا نحن فى التعامل مع المشكلات للأسف...

فالحكمة تقول: إن الخلل ليس فى المشكلة نفسها.. ولكن الخلل فى الأفكار التى نضعها حول المشكلة.

الوقففة الحادية والعشرون: (لكل فرد طريقته الخاصة فى التفكير فلا تقارن نفسك بغيرك).

أخى الفاضل.. أأضر شخصًا واحدًا أو ألف شخص، واطلب
من الجميع ذكر نوع سيارة من السيارات!!

ستجد أن الجميع يفكرون فى أنواع مختلفة من السيارات، والذين
اتفقوا فى نوع السيارة يختلفون فى جزئيات السيارة، مثل: اللون،
والذين اتفقوا فى النوع واللون، يختلفون مثلًا فى الموديل وهكذا..

ولو أن مجموع إناث تذكرن سلسلة ذهبية، لوجدن أنفسهن يختلفن
فى نوعية تلك السلسلة.

فأخطر أسلوب فى التعامل مع المشكلات هو أن تقارن نفسك
بغيرك؛ لأن هذا يمكن أن يؤدى إلى :

١- ينسبك صفاتك المميزة.

٢- نكران نعم الله عليك.

٣- التركيز على سلبياتك.

٤- ينبت الحسد فى قلبك، ومن ثم الحقد والغيرة.

٥- تصيد أخطاء غيرك ونقدهم.

وواحدة من هذه الأمور تكفى أن تحيل حياتك سواد.. فأحذر،
وَفَرَّ مِنْهَا فِرَارًا مِنَ الْأَسَدِ.

وفي النهاية يجب أن يعلم الإنسان أن المواجهة تكون بعدم الانهيار والضعف، فإن اليأس يعتبر نقطة الموت للنفس؛ فالحل هو القبول الواعي لهذه النقطة مصداقاً للقول (إن لم يكن ما تريد فلتريد ما يكن)؛ أي التكيف مع الظروف؛ خاصة لو كانت خارج إرادتنا ثم التأمل والتدبر في الحل بدلاً من قول (ليت، ولعل) لتكون الجمرة الخبيثة والخسران، مع استشارة أهل الفكر والبصيرة والخبرة. ومن الضروري كذلك أن نبحث عن الخطايا الخفية، التي تكون سبباً للعقوبات الربانية العاجلة وخصوصاً ظلم العباد، ومن لا يجد له ناصرًا إلا الله تعالى، فإن الله سريع الانتصار لعبده المظلوم.

إذا قوة ارتباط الإنسان بالله عز وجل هي طبيعة الوظيفة الروحية للإنسان، وهي السعادة التي يبحث عنها، وقوة اليقين بالله عز وجل هي الحل الذي يزيح عنا همومنا، وهذا اليقين يأتي بالتفكير والعقلانية وبالاستغراق الإيماني في تدبر الكون وخلقته، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾

[سورة، النحل، ٩٧]

عكس ذلك تماما هو الابتعاد عن الله عز وجل والغفلة والتجاهل ولنتدبر هذه الآية قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ أَعْمَىٰ﴾

[سورة طه، ١٢٤]

فإذا وقعت المصيبة وحلت النكبة وجثمت الكارثة والمشكلات،
نادى المنكوب يا الله.

وإذا أوصدت الأبواب أمام الطلاب، وأسدلت الستور في وجوه
السائلين، صاحوا: يا الله

وإذا بارت الحيل وضافت السبل وانتهت الآمال وتقطعت الحبال،
نادوا: يا الله

وإذا ضاقت عليك الأرض بما رحبت، وضافت عليك نفسك،
فنادِ وقل يا الله.

وأخيراً. اعلم أنك كلما كنت قريباً من الله بكثرة العبادات
والطاعات والبعد عن المحرمات، كنت موفقاً، فإن من كان مع الله
كان معه، ومن كان الله معه فلن يخذله.

بعض التوجيهات والنصائح للوقاية من المشكلات الشخصية والأزمات

١- بسّط حياتك:

إذا كنا نفكر في تحقيق قدر من بساطة النفس، فمما لا شك فيه أننا قد اتخذنا خطوات فعلية لتبسيط جوانب أخرى في حياتنا، يمكن أن يساهم في نمونا الداخلي.

إن من السهل كثيرًا أن نتمتع بالمزايا الكاملة لوقت التركيز، إذا استطعنا أن نقلل من وقت التشتيت وتبديد الطاقة.

عادة ما يمارس بعض الناس رياضة اليوجا أو التأمل لتخفيف الضغوط في حياتهم؛ ليحصلوا على شيء من السلام والهدوء الداخلي.. ولكن عادةً، وإذا لم نقم بأي مجهود يذكر في بعض الجوانب، فإنه يجب إجراء تغييرات في جوانب أخرى من حياتنا، مثل: تخفيف وطأة العمل أو الحد من الالتزامات العملية.. فإن شعار الحياة بهذه الطريقة سوف يقف حائلًا أمامنا.. ويصبح مطلبنا للسلام الداخلي صعبًا، ونفشل في تحقيقه؛ لذا يجب أن نتمهل ونفكر جيدًا في الأشياء التي يمكن أن نفعليها؛ لكي نجعل حياتنا أسهل وأيسر.. وسوف يساعدنا التبسيط على خلق السلام والاستقرار، الذي نحتاجه لكي ننطلق ونواصل حياتنا، دون مشكلات أو أزمات كثيرة.

٢- تعلم كيف تستمتع بالصمت:

لكي نستطيع أن نستمتع بما يحدث على المستوى الداخلى، علينا أن نقلل قدر الإمكان من الضوضاء الخارجية.. علينا أن نبدأ فى إدراك مستوى الضوضاء المرتفع، الذى نتعرض له طوال اليوم، فعادةً ما يبدأ هذا مع الأصوات التى تثير أعصابنا، والصوت الصادر من صوت المنبه، أو صوت مجفف الشعر، أو صوت التليفزيون والموسيقى الصاخبة، أو ثرثرة أحاديث برنامج تليفزيوني، ثم يأتي صوت دوران موتور السيارة، وأصوات آلات التنبيه بالسيارات فى ساعة زحام المرور..

إن يومنا ملئ منذ الصباح حتى المساء بأصوات كثيرة من جرس التليفون إلى كل ما حولنا التى لا تعد ولا تحصى، حتى إذا كنا داخل المنزل، فهناك ضوضاء مستمرة لا تنقطع ولا مفر منها .

حتى فى أجازة نهاية الأسبوع، هناك الأصوات والضوضاء حولنا.

إذا كيف يتسنى لنا أن نسمع حديث النفس وتفكيرها؟

فى الغالب، لا نتمكن من هذا؛ لأننا نتعرض لضغوط بسبب هذه الضوضاء التى تواجهنا كل يوم فى حياتنا، وغالبًا ما يحدث ذلك دون أن نكون على وعى ودراية به.. وفى الوقت نفسه فإننا تعودناها لدرجة، تجعل من الصعب علينا تصور الحياة دونها.

وعندما نفكر بتركيز فى ذلك، ونبدأ فى الاتجاه لداخل أنفسنا..

سوف نجد لدينا الرغبة في الحد بقدر الإمكان من هذه الضوضاء الخارجية؛ حتى نستطيع أن نفكر بتركيز وهدوء.

قد يكون هناك بعض مصادر الضوضاء التي لا يكون لنا أي سيطرة عليها مثل ضوضاء المرور وغيرها كما ذكرنا سلفاً ولكن يمكننا أن نبدأ بأن نوفر لأنفسنا أقصى قدر ممكن من الهدوء في المكان الخاص بنا.

٣- تواصل مع قدراتك الإبداعية:

لدينا جميعاً ولدى كل منا قدرة على الإبداع، وقلة قليلة من المحظوظين هم القادرين على الاستفادة من هذه القدرة في سن مبكرة، في حين أن الآخرين منا يقضون سنوات وهم يتطلعون إلى الاستفادة منها، وكثيراً ما يكون هذا على غير وعي منهم، وعديد منا يقضي حياته ينكر وجودها، ويعيش مع اعتقاد أنه ليس لدينا قدرة على الإبداع.

وفي الغالب، هناك تفسير يبرر ما يبدو من قلة إبداعنا؛ فمن الممكن أن ذلك يرجع إلى أن هذه القدرة على الإبداع قد تم كبتها منذ الطفولة، أو يرجع إلى عدم وعي حقيقي أو غير حقيقي بها لدى الآباء والمربين، أو ربما بسبب غياب التشجيع عندما كنا في حاجة إليه (*).

* لمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع، يمكن الرجوع إلى الإصدار الثامن من سلسلة "ثقافة سيكولوجية للجميع"، وعنوانه (كيف نربي أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع).

٤. تعلم كيف تتلقى:

تعود أن تتلقى فوائد كل شيء تفعله.. عندما تعود من نزهة أو زيارة مريض أو بعض الأقارب - فكر لعدة دقائق؛ لتتعرف على الفوائد التي تمنحها لك تلك النزهة والهواء النقي الذي تتنفسه، وتضيفها إلى حياتك.

وعندما تنتهي من تناول وجبة الغذاء، اجلس في مكانك لحظات، وفكر بوعى في الفوائد التي يمنحها الطعام لجسمك.

عندما يواجه لك شخص مجاملة.. تقبلها بكل مشاعرك، ولا تستهن بها.. وأسعد نفسك بها.

٥. املأ حياتك بالحب:

الحب هو أهم شيء في حياتنا.. ويتفق كل رجال الدين والحكماء والمربين على هذا، ولكن يبدو لنا كثيرًا من فقد في محاولة ترجمة هذا الحب ومفاهيمه.. ويبدو كأن عديدًا منا قد نسى كيف يجب، ولم يتعلم كيف يجب من البداية.

كان الحب دائمًا قضية صعبة بالنسبة لنا، وإذا كنا نشعر بالضعف فيما يرتبط بموضوع الحب، فأول ما نبدأ به هو أنفسنا.. نجلس ونحدد الأشياء التي نحب أن نفعّلها، والأشياء التي تجعلنا سعداء، ونهض ونبدأ في عملها.. لا نتوقع أن نتعلم هذا بين يوم وليلة.. فقد يحتاج ذلك منا بعض الوقت، وقد نحتاج أحيانًا إلى من يرشدنا ويساعدنا.

كثيرًا ما يقال إن عمل الأشياء التي نحبها شيء فيه قدر من الأناية .. ولكن في الحقيقة قبل أن نحب الآخرين ونعطيهم الحب، علينا أولاً أن نملأ أنفسنا بالحب ونحب أنفسنا.

٦- اطلب العون من الله:

طالما أننا نحتاج إلى المساعدة ونطلبها، فإننا يجب أن نطلب المساعدة من الله سبحانه وتعالى ..إننا لا نعرف أبدًا ماذا يمكن أن يحدث في المستقبل، ولكن الله سبحانه وتعالى هو العليم والقدير، الذي يمكن أن يساعدنا دون حرج أو مقابل.

تعرض شخص لمشكلة وأزمة شديدة ومؤلمة، وقد حصل على جليستين نصيح وتوجيه بخصوص هذه المشكلة من أحد المتخصصين، ولكن لم تحل المشكلة ولم يشعر بالراحة.. إلا أنه لجأ إلى الله سبحانه وتعالى في صلاته، فحل الله له تلك الأزمة..

إن هذا ليس بالشيء الجديد، لقد مررنا جميعًا بمثل هذه التجربة وفرج الله همنا وغمنا وواجهنا كثيرًا من المشاكل.. إن الله يسمع أصواتنا ودعاءنا ولا يخذل عباده.

٧- اكتب بلهفة وبغضب:

عندما نجد أنفسنا في أزمة لا نستطيع الخروج منها أو مشكلة في حياتنا لا نستطيع حلها، علينا ببعض الأوراق وقلم، مع العلم بأننا لن نحفظ بتلك الأوراق أو حتى نقرأها مرة أخرى، ثم نبدأ في الكتابة بغضب بعكس اليد، التي نكتب بها دائمًا نكتب.. نكتب.. نكتب..

نكتب حتى نحصل على بعض الراحة، فإذا كنا نكتب باليد اليمنى، فإن الكتابة تكون باليسرى حتى لو كان هذا صعباً، فإن ذلك سوف يساعدنا على تنشيط الجانب الأيمن من العقل.. على مستوى البديهية يكون من السهل أحياناً التواصل مع مشاعرنا الحقيقة من خلال الجانب الأيمن من العقل.

٨. استخدم أحداث اليوم فى استرجاع روحانياتك:

من إحدى فوائد إبطاء إيقاع الحياة، المقدرة على العودة إلى التواصل مع ذاتنا الحقيقية ومع أفعالنا.. إنه إحساس رائع بالتححرر وتحقيق هذا التواصل، ولكننا غالباً ما ننسى هذا بسبب متطلبات الحياة ومواعيدها وضغوطها والتزاماتها الأسرية والاجتماعية.

يجب أن نتعود استخدام أحداث اليوم؛ لكي نذكر أنفسنا بما حققناه من أعمال وانجازات روحانية أثناء أوقاتنا الهادئة، ويجب أن نتذكر عند الاستيقاظ فى الصباح.. نذكرها عندما نغسل أسناننا، عندما نغير ملابسنا أو نجهز إفطارنا.. وطوال اليوم عندما يدق جرس التليفون، عند سيرنا فى الشارع، أو خلال ركوب السيارة.. نذكرها عندما نجلس لتناول وجبة الغذاء أو العشاء.. نذكرها عندما نواجه مشكلة بسيطة.

نذكرها عند إحساسنا بالضيق والغضب.. عندما نصاب بالصداع، فى أوقات شقاوة الأطفال حولنا.. نذكرها عند ذهابنا للنوم فى المساء، عندما نستغرق فى النوم.

٩- ابحث لنفسك عن صديق:

هناك من يقول إنه عندما تكون مهياً للتقدم في مسيرتك الروحانية، تظهر ساعتها حاجتك لوجود شخص ما، يأخذ بيدك للطريق، وقد يكون هذا صحيحاً.. وعلى الرغم من أن البعض لم يكتشف أهمية هذا الموضوع.. إلا أن البحث عن شخص مساعد أو مرشد شيء مفيد جداً ومهم في حياتنا.

وإذا كنا نفكر في البحث عن مرشد يصاحبنا وأن نتقدم في حياتنا ويساعدنا على حل ومواجهة كثير وكثير من مشكلاتنا وأزماتنا، فإن إحدى هذه الطرق للعثور عليه هي من خلال أحد الكتب المفيدة في هذا الشأن، فهو خير معلم وخير صديق.

(وقد يكون هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع أحد هذه الكتب بإذن الله).

قد نلاحظ أن هناك تكراراً لبعض الأساليب والمهارات والطرق، عند استعراض أهم أساليب مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات خلال العرض السابق.. أدعو الله ألا يؤدي ذلك إلى الملل؛ فالهدف منه هو تأكيد أهمية تلك المهارات والأساليب والطرق والتي يجب مراعاتها واكتسابها وتعلمها للصغار والكبار من أجل مواجهة المشكلات والتعامل معها؛ مما يساعدنا على الحياة في سعادة ووفاق.

الخاتمة

الحمد لله الذى هداانا إلى العلم الذى أتاح لنا فرص الغوص فى أعماق الإنسان والحياة؛ لتعرف على ما تحويه من خصائص وعجائب وأسرار.

ونعلم جميعًا أن الدنيا مليئة بالخير.. كما هى مليئة بالمشكلات والأزمات التى يتعرض لها الصغار والكبار.

إن وضوح الهدف وتوفر الحوافز والدوافع، وكذلك القدرة على التغلب على الموانع، هى أمور فى غاية الأهمية بالنسبة لمواجهة المشكلات والتغلب عليها.. ولا بد من التأكيد على دور الممارسة والتمرين والصبر والثابرة على حل المشكلات والأزمات.

يقول أحد العلماء:

طالما أنك تبحث باستمرار عن الحلول الإيجابية لما يواجهك من مشكلات، وتجعل عقلك متفتحًا دائمًا للطريقة التى تظهر بها الحلول، ومادام أن اليأس لا يعرف طريقه إليك، فإنك سوف تحقق النجاح فى التغلب على المشكلات والأزمات.

وقال الله تعالى: (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا).

ولا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم؛ أي إن الأزمة والمشكلة التي تحدث لأي منا هو صاحبها وهو سيد الموقف في اتخاذ القرار السليم لمواجهتها، ولا داعي لتدخل الآخرين فيها؛ كي لا تستفحل الأزمة.

هذا من جهة... ومن جهة أخرى، فإن الفشل هو بداية النجاح، كما أن الظلام هو بداية النور، وعلى كل منا ألا يتمنى لنفسه حظًا سعيدًا، بل عليه التحرك لعمل حظه الذي يريده بنفسه، أما التوفيق فهو من عند الله لذا يجب عدم الاستسلام واليأس من مواجهة المشكلات، ومواجهتها بالمهارة والصبر والإيمان بالقدرة على حلها.

لذا.. يجب علينا عند مواجهة المشكلات، التفكير بإيجابية وتفاؤل وتوقع الأحسن، وليس الأسوأ، وكما جاء في الحديث الشريف:

(تفاءلوا بالخير تجدوه)

صدق رسول الله

وبالإيمان والكفاح والعمل، تكمن قيمة الحياة، وما ينبغي على الفرد أن يتصف به أمام الأزمة ألا يستسلم لها أبدًا، ولكن يواجهها بحزم وصبر، وأن يتخذ القرار السليم، وأن يعيش حياته لأقصى مدى.

وأن يستغل وقته بحكمة، وأن يحسن علاقاته بالناس، وأن يعيش حياة أفضل كما يستحق، وأن يحدد أهدافه ويبدل كل جهد للعمل على تحقيقها.

ويقرر أن يواجه كل التحديات بشجاعة، ويتصف بالصفات المشار إليها سلفاً؛ لمواجهة المشكلات من صبر وانضباط والتزام وغيرها، فليس هناك إنسان يخلو من المشكلات، ولا يمكن أن يختار الإنسان مشكلاته، ولكن تختلف مواجهة كل فرد عن الآخر في التعامل مع هذه المشكلات.

وهناك حكمه قديمة تقول:

إذا أعطيت رجلاً سمكة فسوف يأكل يوماً.

وإذا علمته صيد السمك فسوف يأكل طيلة حياته.

وأتمنى من الله سبحانه وتعالى أن يكون هذا الإصدار (من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) عوناً في التعرف على أهم الطرق والأساليب لمواجهة مشكلاتنا الشخصية والأزمات، بداية من العودة إلى الله سبحانه وتعالى والقرآن الكريم والسنة المطهرة، وأخيراً الأساليب والطرق التي أكدها العلماء والباحثين.. حتى لا نعتمد على الآخرين دائماً في حل مشكلاتنا، ولكن نتعلم المهارات الأساسية

للمواجهة؛ حتى نستطيع على تلك المواجهة طيلة حياتنا، ونعتمد على
الله أولاً ثم أنفسنا.

والله هو نعم المولى ونعم النصير.

الباحثة

قائمة المراجع

- (١) إبراهيم الفقى: (١٩٩٩) المفاتيح العشرة للنجاح - المركز الكندي للتنمية البشرية - كندا.
- (٢) أحمد علام: (٢٠٠٢) محور المناقشة - منشورات باحون - بيروت.
- (٣) بيير داکو - ترجمة رعد إسکندر: الطباع الإنسانية والتربية - مكتبة التراث الإسلامي - القاهرة.
- (٤) تشارلز نيوتن: (١٩٩٥) كيف تنجح في حياتك - دار الرشيد - بيروت - ط ١.
- (٥) جابر عبد الحميد جابر: (٢٠٠١) علم النفس التربوي - دار النهضة العربية - القاهرة.
- (٦) جمال الخطيب: (١٩٩٠) تعديل السلوك - القوانين والإجراءات - مكتبة الصفات الذهبية - الرياض.
- (٧) حامد عبد السلام زهران: (١٩٨٢) الصحة النفسية والعلاج النفسي - عالم الكتب - القاهرة.
- (٨) _____: (٢٠٠٠) الصحة النفسية والعلاج النفسي - عالم الكتب - القاهرة.
- (٩) الشيخ حسن البنا: (١٩٨١) مشكلاتنا في ضوء النظام الإسلامي - المنار الإسلامية - الكويت.

(١٠) داني كوكس، جون هوفر: (٢٠٠١) ترجمة هاني خلجه، ريم
سرطاوي، القيادة في الأزمات - بيت الأفكار
الدولية - بيروت.

(١١) سعيد بن علي بن مانع: (١٤١٦ هـ - ١٩٦٦) مشكلات
الشباب النفسية بين الذهاب والإياب - مطابع
بهادر - مكة المكرمة.

(١٢) سميرة شيخاني: (١٤٠١ هـ - ١٩٨١) علم النفس في حياتنا
اليومية - دار الآفاق الجديدة - بيروت.

(١٣) سيد أحمد عثمان، فؤاد أبو حطب: (١٩٧٨) التفكير
(دراسات نفسية) - مكتبة الأنجلو المصرية -
القاهرة.

(١٤) عائض القرني: (٢٠٠٢) لا تحزن - مكتبة الصحابة -
السعودية.

(١٥) عبد الرحمن إبراهيم الضحيان: (٢٠٠١) إدارة الأزمات
والمفاوضات - دار المآثر - المدينة المنورة.

(١٦) عبد السلام عبد الغفار: (١٩٨٦) مقدمة في الصحة النفسية
- دار النهضة - العربية || القاهرة.

(١٧) عبد العزيز القوصي: (١٩٨٠) أسس الصحة النفسية - دار
النهضة العربية - القاهرة - ط٧.

(١٨) عبد الحميد محمد الهاشمي: (١٤١٤ - ١٩٩٤) التوجيه

والإرشاد النفسي (الصحة النفسية والوقائية - دار الشروق - جدة).

(١٩) عدنان حسن صالح: (١٤١٤ - ١٩٩٤) مسئولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة - دار المجتمع للنشر والتوزيع - جدة.

(٢٠) عطية عبد الله: (٢٠٠١) أمام مواجهات الحياة - دار الجيل - بيروت.

(٢١) فريدة نور، محمد عبد السلام (٢٠٠٠) إرشاد الآباء - دار الجيل - بيروت.

(٢٢) فهد أحمد الشعلان: (١٤٢٣ - ٢٠٠٢) إدارة الأزمات (الأسس - المراحل - الآليات) - الوطنية للتوزيع - الرياض.

(٢٣) ماريل رابر: (١٤٢٥ / ٢٠٠٤) إدارة الأزمات والضغط - سلسلة التطوير الإداري - دار المعرفة للتنمية البشرية.

(٢٤) محمد خليفة بركات: (١٩٨٧) عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية - دار القلم - الكويت.

(٢٦) محمد عوده، مرسى كمال: (٢٠٠٠) الصحة النفسية والإسلام - ط٤ - دار القلم - الكويت.

(٢٧) مختارات بميك - ترجمة علا أحمد إصلاح: (٢٠٠٢) إدارة

- الأزمات: التخطيط لما قد يحدث - سلسلة إصدار
بميك - مركز الخبرات المهنية للإدارة - القاهرة.
(٢٨) منى أحمد غالب: (٢٠٠١) أساليب حديثة لحل المشكلات -
دار ابن حزم - بيروت.
(٢٩) يوسف القرضاوى: (١٩٩٥) فى الطريق إلى الله: النية
والإخلاص.

مواقع الإنترنت

[http:// www.geocities. Com/](http://www.geocities.Com/)

[ishawky2000/physicalproblem.ht.](http://www.geocities.com/ishawky2000/physicalproblem.html)

[http:// www.geocities. Balagh. Com / youth.](http://www.geocities.com/Balagh.Com/youth)

[http:// www.geocities. Himag. Com/articles.](http://www.geocities.com/Himag.Com/articles)

[http://bafree. Net/hisn/weq.shtml.](http://www.bafree.net/hisn/weq.shtml)

[http:// www.al-jazirah. Com. Sa/magazine.](http://www.al-jazirah.com/Sa/magazine)

[http://www.smsec.Com/family/nadwa/farma/mushkl. Htm.](http://www.smsec.com/family/nadwa/farma/mushkl.html)

[http:// www.heartsactions. Com/speech2. htm.](http://www.heartsactions.com/speech2.htm)

[http:// www.khayma. Com/madina/prablom.htm.](http://www.khayma.com/madina/prablom.htm)

[http:// www.alnoor-world. Com/learn/topicbody.asp?](http://www.alnoor-world.com/learn/topicbody.asp?)

Topic ID = ١٢&Section IS=١

[http:// aledari. Tripod. Com/moshkl. Htm.](http://www.aledari.tripod.com/moshkl.html)

الإنتاج العلمي

لسيدة الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان.

أستاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس

أولاً: الدراسات والبحوث:

(١) تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسي وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

(٢) مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء، ١٩٨٤ رسالة دكتوراه كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

(٣) عادات الاستذكار في علاقته بالتفوق الدراسي - المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر ٢٥-٢٧ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

(٤) الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الثقافي ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، مجلة علم النفس، العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨ القاهرة.

(٥) العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل

الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٦) عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧) ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية - (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوي في علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨) دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس - العدد الحادي عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩. القاهرة.

٩) أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل في علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصري - مركز دراسات الطفولة، في الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ - القاهرة.

١٠) دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس - القاهرة.

١١) عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس في مصر - ٢٧ / ٣١ يناير ١٩٩٣ .

١٢) رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ - القاهرة.

١٣) بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومي للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ - القاهرة.

١٤) ظاهرة غياب المعلمات السعوديات في مراحل التعليم العام بمدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم البنات الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ - الرياض.

١٥) رياض الأطفال في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول

دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ - الرياض.

١٦) ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكى) - المؤتمر الثامن في الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس - القاهرة.

ثانياً: الكتب المنشورة:

١) سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ١٩٨٩ - دار الكتاب للطباعة والنشر - القاهرة.

٢) عادات الاستذكار ومهاراته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٣) محاضرات في سيكولوجية التعلم: ١٩٩٠ - المطبعة الفنية - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٤) الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣.

٥) التعلم التعاوني (أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته): ٢٠٠٥ عالم الكتب - القاهرة.

ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.

الإصدار الأول:

التوافق الزوجي واستقرار الأسرة. من منظور (إسلامي - نفسي - اجتماعي): ٢٠٠٥ - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثاني:

مشكلة العناد عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عن الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع:

مشكلة التأخر الدراسي في المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس:

عادات الاستذكار ومهارات الدراسة السليمة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس:

مشكلة التبول اللاإرادي عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السابع:

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات (والنجاح في شتى مجالات الحياة): ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثامن:

كيف نربي أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع - عالم الكتب - القاهرة.

أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس