





كيف تواجه مشكلاتك

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
فَأَنَّا الزَّبَدُ قَدْ هَبْ وَجُفَاءً وَأَنَّا  
مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَنَسِيتُمْ وَالأَرْضِ  
مَدَّ الأَفْقَ التَّنْبِيْهِ

# حار الأملين

طبع \* نشر \* توزيع

القاهرة : ١٠ شارع بستان الدكة  
من شارع الألفى (مطابع سجل  
العرب) تليفون : ٥٩٣٢٧٠٦

ص.ب : ١٣١٥ العتبة ١١٥١١

الجيزة : ٨ شارع أبو المعالي  
(خلف للمعهد البريطاني) للعجوزة  
تليفون / فاكس : ٣٤٧٣٦٩١

١ ش سوهاج من ش الزقازيق  
(خلف قاعة سيد درويش) الهرم  
ص.ب : ١٧٠٢ العتبة ١١٥١١

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة  
للناشر ولا يجوز إعادة طبع أو اقتباس  
جزء منه بدون إذن كتابي من الناشر .

الطبعة الأولى

١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م

رقم الإيداع ٢٠٦٧/١٩٩٥

I.S.B.N.

977-5424-90-9

۱۰۰  
سؤال  
وجواب  
۱۱

كيف تواجه  
مشكلاتك

إعداد

مجدى كامل





## المقدمة

التعامل مع الحياة فن لا يحتاج إلى موهبة ، بقدر ما يحتاج إلى موضوعية في التعامل مع هذه الحياة . وإذا كان يجدر بنا أن نعترف بأنه ليست هناك حلولاً سهلة لكثير من مشكلات حياتنا ، إلا أنه يتعين علينا أيضاً أن نؤكد أنه ببعض الإرادة والوقت والجهد والمثابرة يمكننا أن نواجه مشاكلنا ، ونجد حلولاً واقعية لكل منها .

ولكن هل كل إنسان لديه الإرادة والاستعداد لبذل الجهد ، والوقت ، والمثابرة قادر على مواجهة مشكلاته . هل النية الصادقة والرغبة الأكيدة وحدهما قادرتين على بلوغ الهدف . لا نعتقد ذلك ، حيث لا بد من المعرفة والإلمام بجوانب المشكلة ، ومعرفة سبل مواجهتها ، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات ، كالمرونة مثلاً ، والقابلية للتغيير ، ومواجهة ما هو غير متوقع ؛ لأن الأمور عادة لا تسير على وتيرة واحدة .

يتعين على المرء إذا ما أراد التكيف مع الحياة أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته ، وأساليب علاجها ، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلها ، وكل هذا لا يمكن أن يتأتى دون اكتساب المعرفة اللازمة لمساعدة الإنسان في تحقيق هذا الهدف العظيم .

ولعل هذا هو السبب الذي دفع « دار الأمين » لإصدار هذا الكتاب لقراء العربية ، أملين جميعاً أن يكون نبزاساً يضىء الطريق نحو مواجهة ما يقابلنا من مشاكل بثقة ، وطمأنينة ، ورباطة جأش ، وسكينة ، وواقعية ، ووعى ، ومعرفة .

هذا الكتاب ما هو إلا محاولة مخلصمة لتقديم دليل عمل حول كيفية مواجهة المشكلات بفعالية وموضوعية بعيداً عن أحلام اليقظة التي كثيراً ما يلجأ إليها الناس كوسيلة للهروب من الواقع .

**مجدى حسين كامل**

س ١ : ما المقصود بـ « كيف تواجه مشكلاتك » ؟

ج : يتعين على الإنسان إذا أراد التكيف مع الحياة أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته وأساليب علاجها ، كما عليه أن يعرف كيفية اختيار أسلوب العلاج المناسب لكل منها ، وأن يتخذ الخطوات الإيجابية المناسبة للعلاج ، وعلى النقيض من هذا ، فإننا نجد أن البعض ينكص<sup>(١)</sup> على عقبيه مرتدأً إلى عالمه الخيالي الخاص حيث لا تصادفه المشكلات ، أو حيث يكون من اليسير عليه معالجتها بون عناء .

وتمثل أحلام اليقظة وسيلة للهروب من الواقع ، ولاشك أنه من الممتع أن يحيا الفرد في عالم من الخيال ؛ بل إننا نجد أن معظم الأفراد المتزنين يحلمون بمستقبل أسعد ويأملون في تحقيق خططهم ومشروعاتهم الخاصة ، وقد يبدو أنه من الصعب علينا أحياناً أن نفرق بين التفكير في آمال المستقبل وأحلام اليقظة بالنجاح والسعادة ؛ ولكن المؤكد أن الشخص السوي لا يخلط بين أحلام مستقبله وواقع حاضره ، وهو قادر على التمييز بين الحقيقة والخيال .

س ٢ : إذن هل القدرة على مواجهة المشكلة تعنى القدرة على مواجهة الواقع ؟

ج : نعم .. وبينما يعتبر معظم الأفراد أن أحلام اليقظة مضيعة للوقت ، فإنها تشكل مشكلة خطيرة عند الفرد الذي

---

(١) ينكص على عقبيه : يرجع عما كان قد اعتزمه .

يشبع غالبية حاجاته عن طريق الهروب من الواقع ؛ ولهذا يمثل تعلم كيفية عدم النكوص إلى عالم أحلام اليقظة جزءاً هاماً في تعلم مواجهة الواقع ، كما أن التمييز بين الحقيقة والخيال سيساعده على مواجهة الواقع وعلى مجابهة المشكلات التي قد تنتج عنه بإدراك وفهم .

ولكى يعيش الإنسان حياة مثمرة ، يجب عليه أن يتفهم ذاته وبيئته ، وأن يتفهم نواحي القوة والضعف عنده ، ويكون قادراً على وصف حالة بيئته ومجتمعه وتحليلهما بدقة ووعي ، فإذا ما استطاع القيام بهذا ، فإن في قدرته أن يقرر مدى قبوله لنقاط ضعفه ، والعوامل غير المرغوبة في بيئته ، أو يعتزم تغيير نفسه وبيئته .

س٣ : تؤثر الشخصية بدرجة رئيسية على طبيعة مواجهة الإنسان للمشكلة .. كيف ذلك ؟

ج : قوة وضعف الشخصية ذات تأثير طاغ على قدرة صاحبها على التعامل مع المشكلات الفعالة ، فعلى سبيل المثال نجد الشخصية الضعيفة غير الحازمة لا تستطيع مواجهة المشكلات .

س٤ : كيف ذلك ؟

ج : صاحب الشخصية الضعيفة مثلاً لا يستطيع أن يقول لا ؛ ولهذا فهو مرهق بالأعمال الكثيرة التي يطلبها منه الآخرون .

كما أنه حساس لأي نقد أو تقييم من الآخرين ، ويفقد الثقة بنفسه بسهولة ، ولا يحب أن يكون بمفرده ومع ذلك يجد صعوبة في تكوين علاقات مع الآخرين .

كما أنه من الصعب عليه أن يقوم بمجهود ذاتي لحل مشكلة معينة ، كما أن مستوى تحمله للإجهاد ضعيف نسبياً .

س٥ : هل هناك علاقة بين الذكاء والقدرة على حل المشكلات ؟ أو هل يفيد الذكاء في مواجهة المشكلات ؟

ج : عرف العلماء الذكاء تعاريف مختلفة ، فقال بعضهم : إنه القدرة على الفهم ، وقال آخرون : بل هو القدرة على حل المشاكل والمسائل ، وقالت فئة ثالثة : إنه القدرة على التكيف مع الظروف الطارئة ، وقالت فئة رابعة : إنه القدرة على التجريد « تجريد المفاهيم من المحسوسات » ، وقالت فئة خامسة : إنه القدرة على التفكير ، وقالت فئة سادسة : إنه القدرة على الربط ..

وفي جميع هذه الأقوال شيء من الصحة ولكنها ناقصة غير شاملة ؛ ولذلك فنحن نقترح تعريف الذكاء بأنه « القدرة على التفكير في العلاقات تفكيراً بنائياً موجهاً نحو هدف » .  
وفي هذا التعريف ثلاثة عناصر نحب أن نلفت إليها النظر :

أولها : إن الذكاء في جوهره قدرة تفكيرية تتناول علاقات الأشياء والأمور بعضها ببعض .

وثانيها : إن هذا التفكير بنائى يربط بين الظروف الراهنة والمعارف السابقة .

وثالثها : إنه يتجه لغاية ويستهدف هدفاً ، وبذلك يختلف عن مجرد سرور الذهن وتداعى الأفكار تداعياً لا هدف له ولا طائل تحته .

ومعنى تعريفنا أن الذكى إنسان لا يكاد يواجه مشكلة أو مسألة ، حتى يحاول تبين ظروفها وأحوالها وملابساتها ، ثم يستدعى إلى ذهنه معارف ومعلومات سابقة ذات صلة مفيدة بظروف المشكلة الراهنة ثم يخلص عن طريق الربط بين الظروف الحاضرة والمعارف السابقة إلى حل يوصله إلى هدفه .

س٦ : وماذا عن الذكاء .. هل هو موروث أم أنه مكتسباً ؟

ج : آخر ما توصل إليه الباحثون أن الذكاء مكتسب وللبيئة دخل كبير في تربيته ، ويقولون : إن الأسرة تستطيع تنمية ذكاء أطفالها من خلال التربية السليمة ، والتدريب ، وصقل المهارات ، ومنح الطفل القدرة على التقليد المنظم ، وحسن معرفة العلاقات بين الأشياء وتحسين الإدراك والفهم ، وممارسة أنشطة متنوعة .

س٧ : إذن للمحيط الاجتماعي دور مؤثر .. أليس كذلك ؟

ج : لاشك بعد ذلك في أن المحيط قادر على إبراز المواهب وإظهار القدرات بل وزيادتها ، كما أنه قادر على قتل المواهب وواد القدرات ولقد كان العلماء - إلى عهد قريب - يقولون : إن الذكاء ينمو - إذا نما - حتى مطلع الشباب ثم يتوقف نموه لتزداد المعارف بون أن يزداد الذكاء ، كما كانوا يقولون : إن هذا النحو ليس زيادة في مقدار الذكاء ولكنه تغير في نوعيته ، ومعنى هذا أنهم كانوا يعتقدون أن الإنسان يولد بقدر محدود من الذكاء لا يزيد - إذا زاد - إلا قليلاً وفي حدود ضيقة ولأسباب مادية .

أما اليوم فيبدو أن العلماء يقولون بطبيعة ديناميكية متحولة للذكاء أكثر منها ( ستاتيكية ) سكونية ، ومعنى هذا أن البيئة الجيدة قادرة ليس فقط على تفتيح الذكاء وإبرازه وإنما هي قادرة على زيادته ، كما أن المحيط السيئ ليس قادراً على طمس الذكاء فحسب ولكنه قادر على إنقاصه .

س ٨ : الوسوس والأفكار المتسلطة تحول دون قدرة الشخص على التعرف جيداً على مشكلاته ، والسعى بوضوح نحو حلها . كيف ذلك ؟

ج : التسلط هو انسياق المرء مدفوعاً بقوة ملحة قاهرة إلى فعل شيء برغم إرادته أو ضد إرادته . فإذا اقتصر الإلحاح على الأفكار ، كأن يحس المرء أن أفكاراً معينة مفروضة على ذهنه فرضاً فهو يسمى حينئذ بالوسواس ، فالتسلطات والوسواس تمتاز بصفة القهر ، ونحن غالباً ما نتمثل لإرادة هذه التصرفات حتى وإن أدركنا سخفها .

والفعل المتسلط هو في الواقع فكرة متسلطة تحمل في ثناياها حافزاً إلى العمل ، فيحس المرء أنه « مدفوع » إلى فعل هذا أو ذاك بغض النظر عن مدى رجاحته ، وقد يمتثل المرء للفعل المتسلط ، أو قد يقاومه ، فإذا قاومه فغالباً ما يستشعر الضيق ، ويفتقد الراحة ؛ ومن بين الأفعال المتسلطة الشائعة ، الرغبة في التأكد من أن الباب مغلق ، أو من أن موقد الغاز

مقفل ، أو من أن السيجارة مطفأة ويذهب المرء إلى الباب ،  
أو الموقد أو مكان السيجارة فعلاً ليتأكد . ومن الأمثلة الشائعة  
كذلك الرغبة في تلمس قضبان الأسوار إذا ما حاذها المرء  
أو في السير على حافة الطوار ، أو في قرامة أرقام السيارات  
المارة . ثم هناك الذين يحسون رغبة في التفتيش تحت  
السريـر ، أو فتح ضلف الدولاب جميعاً قبل النوم .

وقد تلح مجموعة بأكملها من هذه الخواطر على المرء فلا  
يستشعر الراحة حتى يشبعها !

والرسم على قطعة من الورق أثناء محادثة تليفونية قد  
يتحول إلى فعل متسلط يعجز المرء عن مقاومته ، ولا يملك إلا  
أن يشوه مكتبه ومكاتب زملائه بما ينقشه عليها من رسوم .

**س ٩ : وكيف تكون الأفعال المتسلطة مضرّة ؟**

**ج :** قد تكون الأفعال المتسلطة مضرّة أحياناً كنولك  
المنساقين إلى تحطيم المصابيح الكهربائية ، أو الواجبات  
الزجاجية .

وقد تشتد وطأة الأفكار والأفعال المتسلطة حتى يعوق  
عذابها المرء عن استكشاف معناها ، وعندئذ يوصف هذا  
المرء ، لا بأنه مريض نفسى وحسب ، بل بأنه يشكو مرضاً  
نفسياً حقيقياً هو العصاب القهرى أو التسلطي .

ألحت على مريضة فكرة متسلطة بأن كما ما تلمسه بيدها  
سيسبم أى شخص يلمسه بعدها ! وكان سبب هذا خاطر ،  
الإحساس بالذنب الذى ولدت معتقداتها الخاطئة عن الناحية  
الجنسية كم سمعتها فى طفولتها ، فلما راودتها فى شبابها  
الخواطر الجنسية وقع فى روعها أنها « إنسانة مسممة »  
ويرغم إدراكها أنها لا يمكن أن تكون كذلك ، إلا أن خاطر  
ألح عليها !

ولا شك أن فى وسع « الأفكار » أن تلح وتلح فى الإصلاح  
حتى تحيل حياة المرء إلى عذاب مقيم وغالباً ما يكون  
الإحساس بالذنب - ومن ثم الرغبة فى عقاب النفس - هو  
السبب الأساسى فى التسلطات وخاصة إذا كان التسلط  
قاسياً شديداً الوطأة .

س ١٠ : وكيف نتحرر من الوسوس والأفعال  
المتسلطة ؟

ج : مهما تكن أسباب التسلطات دفينية ، ففى الوسع  
استكشافها وإزالتها ، وما نسميه بالحركات العصبية ،  
كتذبذب أهداب العين ، أو اتباع طريقة معينة فى السير ، أو ما  
إليها ، يمكن أن تسلك كذلك فى عداد التسلطات ؛ بل حتى  
اللعثمة والتهتهة والثائئة وغيرها من عيوب الكلام يمكن أن  
تتنمى إليها ، ما لم تكن ناشئة عن عيب عضوى ، والعامل

اللاوعى المكبوت المسئول عن مثل هذه التسلطات غالباً ما يتلخص فى الرغبة فى الفرار من الحقيقة لسبب من الأسباب . والتطير ، والاعتقاد فى الخرافات من الأفعال المتسلطة أيضاً ، فكل تطير أو اعتقاد خاطئ يتضمن فى ثناياه عنصر العقاب الذى يحاول المرء تجنبه . ولماذا يخشى المرء العقاب ؟ لأنه يستشعر الذنب ، ويحس أنه جدير بالعقاب !

أو بعبارة أخرى أن المصدر الذى يوقع العقاب يصبح الذهن رمزاً لقوة مجهولة ، فإذا قضت هذه القوة مثلاً بالارتباط أحد بالرقم ١٣ حتى لا تقع له كارثة ، وإذا كنت فى عقلك الباطن تعتقد الرقم ١٣ أن ما وسعك الاجتهاد ، أى أنك بمعنى آخر تعتقد ما يلبس الرقم ١٣ من معتقدات ، فتصبح متطيراً تعتقد أن فى وسع هذه القوة أن تعاقبك إذا عصيتها فإنك ستجتهد فى اجتناب فى هذه الخرافة كما تعتقد فى غيرها ! ويمكن القول إنه كلما ازداد تطيرك وإيمانك بالخرافات كان إحساسك اللاشعورى بالذنب أكبر .

س ١١ : وهل يمكن للمرء أن يساعد نفسه هنا ؟

ج : نعم .. فى وسع المرء أن يعاون نفسه على اجتناب إزعاج التسلطات والوساوس . فما هذه إلا عادات درجت عليها وفى وسعنا أن نشبه هذه العادات بالمياه الجارية فى قنوات ، وفى كل مرة تتحقق إحدى العادات تتعمق القناة وتتسع ، وفى كل مرة تقاوم فيها العادة إنما تحد من عمق القناة وسريانها .

فبانصرافك عنها ذهنياً ، أو بمعنى آخر ، بطردك الخواطر  
المزعجة من ذهنك عن طريق تحويل ذهنك إلى فكرة أخرى  
أجدى وأنفع ، كلما هاجمتك الفكرة المتسلطة ، يسعك أن تحد  
كثيراً من تحكم هذه العادات ، ولا يلبث أن يأتى الوقت الذى  
تزول فيه هذه العادات تماماً .

س١٢ : التفكير في المشكلة أحياناً يكون سلبياً  
مما يلحق أبلغ الضرر بالإنسان .. فكيف ذلك ؟

ج : أحياناً يواجه الإنسان المشكلة بطريقة سلبية كأن  
يتجاهلها أو يقنع نفسه بضحامتها ، وعدم قدرته مهما فعل  
على حلها ، وليس كل التفكير السلبى على هذا النحو ، فثمة  
أنواع عدة من سوء السلوك العقلى الذى يتسلط علينا جميعاً  
بطريقة خفية إلى حد لا ندرك معه حقيقته حتى ليصبح عادة ،  
ويقع الضرر . وتوهم المرض شكل آخر من أشكال انحراف  
السلوك العقلى فيما يختص بالصحة . فالرجل الذى يداوم على  
مطالعة المقالات الصحية ، والكتب الطبية ، ويترجم كل  
الأعراض البسيطة التى يراها فى نفسه إلى تهديدات مرضية  
توشك أن تقضى على حياته ، إنما هو ضحية التفكير السابى  
فإن مثل هذا التفكير يمكن أن يكون خطراً ، بل مميتاً .

س ١٣ : وماذا عن عدم التسامح ؟

ج : هناك الذين لا ينسون إساءة مهما يتقادم عليها العهد  
كنتك الزوجة التي تظل تذكر سقطة زوجها وتستخدمها دائماً  
كبطلة مرهفة ، تشرعها على رقبتة على الدوام . إنها قسوة  
عقلية نمت من اعتياد الإنسان التفكير في الماضي .

س ١٤ : وماذا عن البكاء المستمر على ما

فات ؟

ج : هناك الذين يبكون على الماضي ، وعلى الشباب  
الضائع . أما الحاضر والمستقبل فلا وجود لهما في نظرهم .  
فليس في عقولهم إلا غرفة واحدة مخصصة لأفكار الماضي .

والخيانة الزوجية من أكثر أنواع انحراف السلوك العقلي  
شيوعاً وانتشاراً . والزوجة المخلصة جسماً لزوجها ، ولكنها  
تحلم بعاشق آخر تدخل ضمن هذه الطائفة . إن المرأة العادية  
تنفّس عن عشقها المتسلط عليها بالإعجاب بأحد نجوم  
السينما ، ثم تطرد عن نفسها هذا خاطر ضاحكة . فإذا لم  
تفعل ذلك ، وإذا امتثلت لأهوائها فإنها تبدأ في الشعور  
بالذنب ، ثم يتبع ذلك المرض الجسمي بسبب صراعها  
النفسي .

وكلنا فرائس لأفكار الحسد ، فقد نرى إنساناً أكثر منا  
مالاً ، أو نرى لامرأة زوجاً أو عملاً ناجحاً . وإذا نحن تركنا  
أفكارنا تستقر في مرارة على الغير الذي يبدو أن لديه أكثر  
مما لدينا ، فإنما ندع نوعاً من سموم اعوجاج السلوك العقلي  
يسرى فينا .

س ١٥ : ما الذي يجب أن نفعله في علاج  
التفكير السلبي ؟

ج : إن الخطوة الأولى هي أن تتبينه وتعرفه .

وليس هذا بالأمر العسير ، حلل عواطفك ، وكما تفكر فإنك  
كذلك تحس ، فإذا كانت أفكارك كلها محصورة في ذاتك ،  
أو كانت مخفية ، حاسدة ، خاطئة ، فإنك ستشعر بالاكئاب ،  
والقلق والسخط . إن التفكير والشعور يمكن أن يصنعا حلقة  
مفرغة من الأسباب والنتائج .

ولن يقتصر الأمر على شعورك بالشقاء عاطفياً فحسب ،  
بل ستكون صحياً أقل من المستوى ، وقد تمرض فعلاً . إن  
عادة تفكيرك هي التي تقرر هل تسبب لك خسارة شخصية  
حزناً أبدياً ، أم أنك ستكبحه وتساعد الزمن على أن يبرئ  
الجرح ، ويعيد إليك السعادة مرة أخرى .

إن الأطباء النفسيين يطلقون على هذا النوع من التفكير المنحرف اسم « التفكير السلبي » لأنه يسلبك قوة الأفكار البناءة . إنه يبدد نشاطك ، ويحطم سعادتك ، والطبيب النفساني يعرف أثر المأساة وخيبة الأمل ، ويعرف كيف يسهل أن ينزلق الإنسان إلى القوة المهلكة ، هوة السخط والمرارة .

فإذا استطعت أن تتبين أن عقلك فريسة لأفكار سوداء فالخطوة التالية هي أن تتحكم في كبت الفكرة السلبية .

وما من إنسان في هذا العالم خلا من أفكار الفيرة والحسد أو من التخيلات الخاطئة ، والأحلام الانتقامية ، إن موظف البنك قد يفكر أحياناً في أخذ ملء اليدين من الأوراق المالية . والزوجة الخلصة قد تتخيل نفسها بين أحضان النجم السينمائي . ولكن الخطر ليس في هذه الخواطر العابرة في الذهن ، وإنما الخطر في أن تصبح هذه الأفكار عادة . فقد نبدأ في الخوف منها ، ونحاول أن نكبتها في فزع . والكبت يسبب الصراع ، والشعور بالذنب ، ثم المرض البدني . والعصابي يكبت أهواءه وشهوته خوفاً من أن تفضى به إلى المتاعب الحقيقية ثم ينضب نشاطه العقلي كله في القلق من أجلها !

س١٦ : وهل هناك وسيلة مساعدة للخلاص

هنا ؟

ج : نعم .. العمل خير علاج للتفكير غير الصحى ، فلا تدع لنفسك وقتاً للتفكير ، فقد قال فولتير « كلما أطلنا التفكير فى مشكلاتنا ومصائبنا ، ازدادت إضراراً بنا » ، حاول أن تواجه مشكلاتك بشجاعة وثقة وإيمان بأن ما من مشكلة تفوق طاقتك وقدراتك .

س١٧ : لا يمكن أن نواجه أبداً أية مشكلة ونحن

محاصرون بالخوف والهلع منها .. وكأنها قنبلة

لا يمكن المساس بها ، فكيف ذلك ؟

ج : إشارة الخطر التى تتطلب من الإنسان أن يقف

وينظر ، والروح الإنسيانية فى عالم اليوم تواجه إنذارات

وتهديدات على جانبى طريق الحياة وكلها تدعو إلى الحيطة

والحذر . وفى المواقف التى تهدد سعادتنا أو نجاحنا نحس

بذلك الشعور المؤلم فى المعدة ، ويتخصل الراحتين ، ولغط

القلب ، وثقل الحركة ، واللثمة فى الكلام .. أو بمعنى آخر

نحس بشعور الخوف يسربنا ، والذى يدفع إليه شىء لا وجود

له . فهناك أناس لا يمكنهم مواجهة مشكلاتهم بنجاح بسبب

الخوف والهلع من المشكلة ؛ مما يعقدها ويبعدهم عن حلها .