

## 5 خطوات لحل جميع مشكلاتك ، تدرب معنا على حلها



الثلاثاء 6 يونيو 2017 09:06 م

من منا لا يواجه مشكلات ؟ بالطبع لا أحد، كلنا نواجه المشكلات بصفه يومية في حياتنا . سواء مع أصدقائنا، في عملنا ، مع أسرنا، أو مع أي شخص أو أي حاله . وكل ما نواجهه المشاكل نشعر أن الحياة اصبحت أسوء ما تكون عليها، ونبدأ بالإكتئاب والضرر . واحيانا نتمنى الموت من كثرة المشكلات . وهذا طبعاً مرفوض و من هنا قررنا أن نقدم لك بعض النصائح التي تساعدك على حل مشكلاتك وتخفف من عبئها عليك .

### 1- نظرتك إلى المشكلة :

انظر للمشكلة على أنها صودا ولكن صودا !!! كيف ؟ نعم انظر اليها على انها صودا هل لاحظت انك حين تسجّب المياة الغازية في الكوب ترى الصودا تفور الي اعلي الكوب واذا انتظرت قليلاً تجد المياة الحقيقية قليلة وتنخفض الصودا هذا ما اقصد بال ضبط ، تكون المشكله في بداية امرها كالصودا كبيرة امام عينك و صعبة في السيطرة عليها ، ولكنها في حقيقة الامر ستروق وتهدئ بعد قليل مع الوقت و تستطيع حلها والسيطره عليها فلا تقلق .

### 2- مواجهة المشكلة :

إن أهم خطوة للتخلص من المشاكل هي المواجهة . وليست اي مواجهة بل السريعة والفعالة . كثير من الناس يقول هذه مشكلة صعبة، لن اقدر على حلها، سوف اتركها مع الوقت لتروق وهذا بالطبع خاطئ فكلما تركت المشكلة بدون حل وتفكير فيها كلما ستكبر وتزداد مع الوقت كالجرح عندما لا تهتم به يؤلمك مع كل استخدام لمنطقة الجرح واعلم جيداً ان لكل مشكلة حل وقُل في نفسك يا مشكلة سوف احلك وعندي رب كبير، افنق عقلك الباطن بأنك قادر على حل كل شيء .

### 3- فكر في حلول منطقية :

بعد ان واجهت المشكله تأتي الخطوة التي تليها في الاهمية وهي التفكير في حلول منطقية . لا تفكر في حل المشكله فقط ، بل فكر في حلول منطقية لها تكون فعاله و تقتلع المشكله من جذورها فبعض الناس تفكر في حلول مؤقتة . تخفي المشكله وتُغطي عليها و سرعان ما تظهر المشكله مرة اخري هذه حلول بالطبع غير صحيحة فهي تجعل المشكله تتكرر مره أخرى تلو الأخرى مع الوقت الصحيح هو التفكير في حل منطقي يقضي على المشكله نهائياً ويمنعها من الظهور

فمثلا اذا كنت كثير المشاكل مع زوجتك بسبب اهمالك لمنزلك على سبيل المثال، ابدأ بالاهتمام بها وبالاطفال وهكذا ولا تقول لها فقط سوف اهتم واعدك بهذا ثم تعود ولا تهتم مره أخرى و تتكرر المشكله من جديد وهكذا .

### 4- نفذ الحل :

مجرد ان تحدد ماهي الحلول المناسبة لمشكلتك ، اسرع في تنفيذها .ولكن قبل التنفيذ تأكد من ان هذه الحلول هي الفعاله لمشكلتك ولن يترتب عليها مزيد من المشاكل . او ترك زيول للمشكله لتبدأ منها المشكله من جديد . فكر في الحل بطريقة جيدة وفي هدوء ثم نفذه علي الفور وقبل هذا استعن بربك فهو القادر علي حل كل مشاكلك .

### 5- اياك وفقد الأمل أو الاكتئاب :

اهم مافي الامر لمواجهة مشكلاتك ان لا تشعر بالاكتئاب اذا شعرت بالاكتئاب وجعلت شعور الحزن والضرر يُسيطر عليك وعلي تفكيرك ،

فتأكد تماماً انك لن تقدر علي حل شئ .سيكون تفكيرك مُشوش للغاية و الي ابعد الحدود وكلما فكرت في حل , تذكرت المشكلة وقلت لا لن تُحل هذه المشكلة ,انا فاشل, انا اتمني الموت , انا سئمت من الحياة .. الخ .

هذه عادة خاطئة للغاية , فكر في حل دون ان تشعُر بالإكتئاب واعلم ان الجميع يواجه مشكلات فليست المشكلة في انك تواجه مشكلات بل المشكله الحقيقيه هي شعورك بالاكتئاب والضرر وعدم قدرتك على حل مشكلاتك .