

# كيفية التعامل مع المشكلات



الأحد 7 يناير 2018 04:01 م

## كتب: - منارات

د/ كامل محمد

أولا : لا تفكر في تفاصيل مشكلتك بدلا من تفكيرك في أحداث وتفاصيل مشكلتك عليك أن تفكر في أسباب هذه المشكلة ' واعلم أن تفكيرك في الأسباب هو جزء من حل هذه المشكلة ' لأن التفكير في تفاصيل المشكلة هو جزء من المشكلة ويزيدها . الشخص يتكلم الساعات في تفاصيل المشكلة وعندما تسأله عن أسباب المشكلة يقول لا أعرف ' واعلم أن المشكلة المعروفة أسبابها هي مشكلة نصف محلولة .

الناس ثلاثة أنماط في التعامل مع المشكلة الأول : هو شخص يعيش ليل نهار يفكر في تفاصيل المشكلة فيصاب بالإحباط . الثاني : يترك المشكلة تماما فتزيد أكثر . الثالث : يتابع المشكلة مفكرا في أسبابها وليس في تفاصيلها ويعيش حياته بصورة طبيعية ويعتبر المشكلة جزء طبيعي من حياته وليست كل حياته ' فكن أنت الثالث . باختصار : الموفق من يفكر في مسببات الأشياء . ثانيا : إيجاد حل واقعي

نقول ( إيجاد حل مش قُسن ) لأن أكثر الطول التي نراها الآن هي في الحقيقة مسكنات وسبب ذلك أن المسكن مفعوله سريع ولا يحتاج جهد لكن العلاج والحل قد يحتاج بعض الجهد ' لكن النفس تألف الكسل والحلول السريعة المسكنة . مثال : خلاف متكرر بين زوجين وعندما يدخل أحدهما للإصلاح لا يستعمل الحلول ولكن كلها مسكنات مثل " يا فلان أي بيت فيه مشاكل .. هذه زوجتك أم أولادك .. يا فلانة لابد من تحمل عصية الزوج ... وهكذا " . هذه كلها مسكنات والحل أن نركز على أسباب تكرار الخلاف ونذكر الحل الواقعي لهذه الأسباب حتى ننهي من المشكلة .

ثالثا : إيجاد حل بديل وهذه النقطة مهمة جدا وهى أننا بعد وضع الحل نقول ما هو الحل البديل إذا لم ينجح الحل الأول ؟ لأن الشخص إذا لم يضع الحل البديل قد يصاب بالإحباط إذا فشل الحل الأول .

رابعا : استشارة أصحاب الخبرة بعد التفكير في الأسباب اختصر الوقت والجهد واستشر أصحاب الخبرة في حل مشكلتك ' وأنت بالاستشارة تضم عقول أخرى إلى عقلك تفكر معك وترى مشكلتك من زواياها كلها وليس من زاوية واحدة فقط ( وشاورهم في الأمر ) .

خامسا : القرار الحاسم ثم التنفيذ

تقليب الأمور قبل اتخاذ القرار أمر جيد لكن تقليب الأمور بعد اتخاذ القرار أمر سيئ ' قبل اتخاذ القرار أنت في حالة التفكير لكن بعد اتخاذ القرار أنت في حالة أخرى وهى حالة التنفيذ ( فإذا عزم فتوكل على الله ) . العقل معدوح لكن العقل الزائد مذموم ' والمقصود بالعقل الزائد هو التكلف في توى الوقوع في الخطأ بعد اتخاذ القرار ' فلا بد للعفوية وعدم التكلف أن يكون لهما دور .

سادسا : احتفظ بحقك هذا الحق هو أن تخطئ ' فعندما تخطئ لا تنفعل ولا تحزن ولا تكثر من بيان أعدارك للناس ' فأنت لك أن تخطئ وتتعلم من هذا الخطأ ( كل بن آدم خطأ ) .

قد علمنا رسول الله أن نستخير ونستشير ولا نندم إذا ظهر أن القرار خطأ ( فلا تقل لو أنى فعلت كذا لكان كذا فإن لو تفتح عمل الشيطان ) أي الندم .

سابعا : لا تحاول التخلص من المشاكل المعقدة هناك مشاكل لا حلول لها فتقبلها كما هي ' انظر إلى مشكلتك هل هي مشكلة معقدة أم لا ' فإن كانت معقدة فعليك بالـ ( التكيف معها لا التخلص منها ) أكيف مع طبع والدي الصعب أو والدي ' وكذلك زوجي أو زوجتي ' إذا كان اتجاه ذهنك وأعصابك للتكيف وإصلاح ما يمكن إصلاحه تقل معاناتك وإذا كان اتجاه ذهنك هو التخلص من المشكلة تماما ستزيد معاناتك وهكذا .

وصلى الله على محمد وآله وصحبه وسلم