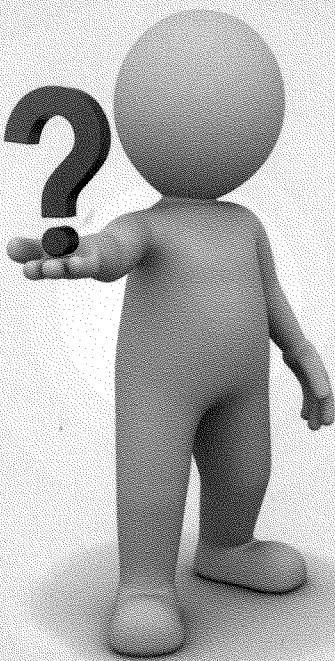


مكتبة
استمتع بحل مشكلاتك

استمتع بحل مشكلاتك



تأليف

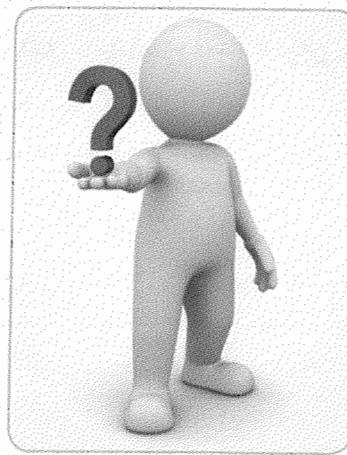
فهد بن محمد الحمدان

٢٠١٣ - ١٤٣٤ هـ

سلسلة عمارات مرضيّة

سلسلة مهارات مضيئة (٤)

**استمتع
بحل مشكلاتك**



تأليف

فهد بن محمد الحمدان



ح فهد محمد عبدالله الحمدان

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
الحمدان / فهد محمد عبدالله
استمتع بحل مشكلاتك / فهد محمد عبدالله الحمدان
الرياض ، ١٤٣١ هـ
٤٠ ص ، ٢١ × ١٤ سـم (سلسلة مهارات مضيئة، ٤)
ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٠٠-٦١٣٥-٨
١- حل المشاكل ٢- النجاح أ - العنوان ب- السلسلة
١٤٣١/٨٨٨ . ديوبي ٤٢، ١٥٣

رقم الإيداع : ١٤٣١/٨٨٨٠

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٠٠-٦١٣٥-٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الثانية

١٤٣٤-٢٠١٣

- سلسلة مهارات مضيئة -

إهدا

إلى من علمتني الحياة : أمي الحبيبة
رحمها الله واسكنها فسيح جناته
شكراً خاصاً إلى :

الشيخ حمدان بن عبدالله الحمدان
لرعايته هذا الكتاب

رسالة شكر إلى :

١- مريم بنت عبدالعزيز الحمدان
٢- عبد الله الغامدي
لمراجعة لغوية للكتاب



إهداء إلى



الاسم :

التوقيع :

التاريخ :

سارة

الطبعة الأولى - طبعة موسوعية



الفهرس

الفهرس

الصفحة	الموضوع	الفصل
٦	مقدمة و تمهيد	
٩	تقنيات مفيدة	الأول
٢١	طرق عملية لحل المشكلات	الثاني
٢٥	تدريبات ممتعة	الثالث



مقدمة

بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله وبعد :

كثير من الناس يعيش حياته كيما اتفق ، بفوضوية قاتلة ، بدون تحطيمه بدون أهداف ، يكرر نفس الأخطاء ، ولذلك يواجهه منفصالات متعددة مع نفسه و مع الآخرين ، يجعله يسير بخطىء و تراكم مشكلاته مما يزيد من قلقه و توثره و عدم استمتاعه ب حياته ، وهو لا يرغب فيبذل جهد لتفير واقعه مستسلماً لمنطقة الراحة المزعومة و التسويف المدمر ل حياته ، جاهلاً إمكاناته الحقيقية .

وفي هذه السلسلة محاولة لأن تكتشف أخي القارئ قدراتك وتطور نفسك عبر خطوات محددة ويسيرة لكي ترتقي بحياتك إلى الأفضل وتسعد بها وفق كتاب الله ﷺ وسنة نبينا محمد ﷺ .

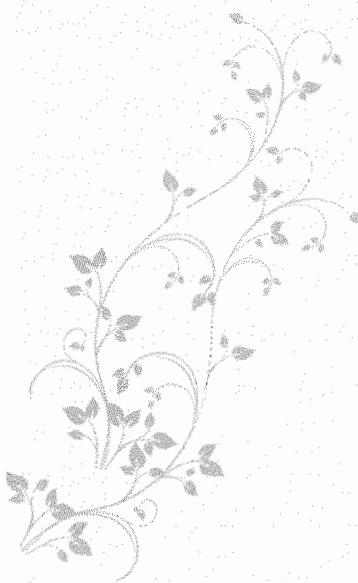
وهنالك موضوعات مثل : الثقة بالنفس و حل المشكلات و إدارة الوقت و القراءة السريعة و التعامل مع الآخرين و فن إدارة الغضب و التفوق الدراسي و فن الإلقاء ، تحتاج جميعاً لأن تطور قدراتنا فيها و نعيد اكتشاف روعة حياتنا بعد أن نعمل بها ، والجهد المقدم في هذه السلسلة هو حصيلة قراءات موسعة و برامج تدريبية حضرتها وأخرى قدمتها ، استندت منها أنا شخصياً قبل أن يستفيد منها المشاركون معي في التدريب ، حاولت أن أبتعد فيها عن التنظير وعن العبارات الفامضة وعن الاستشهاد بالقصص والنماذج الغربية التي يكثر منها البعض وتجدها مكررة في الكثير من البرامج التدريبية المقدمة وكذلك في بعض الإصدارات المقروءة و المسموعة المتعلقة بتطوير الذات ، مكتفياً بنماذج رائعة من تاريخنا الإسلامي ، محاولاً أن تكون عباراتها واضحة الدلالة ، سهلة الفهم قريبة من واقع الناس و بيئتهم .



مقدمة عامة و تمهيد

و أحب أن أذكرك أخي القارئ بأن نقل الفوائد التي جنيتها من هذه السلسلة للأخرين، وكذلك التطبيق العملي لما ورد فيها، مهم جداً لتكامل الفائدة منها، أما إذا قرأت ما فيها بدون رغبة حقيقة في التغيير، فإن الفائدة ستظل محدودة جداً، وستتبخر المعلومات بعد فترة قصيرة من القراءة.

وفي هذا الكتاب الجزء الرابع من هذه السلسلة بعنوان : استمتع بحل مشكلاتك أنسال الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وأن يكون سبباً في تغيير حياة القارئ إلى الأفضل .



تمهيد

تعترض كلاً منا كثير من المشكلات ، ويكمّن الاختلاف بيننا في كيفية مواجهة هذه المشكلات و التعامل معها .

وقد أثر في نفسي كثيراً نماذج واقعية عاصرتها مما جعلني أكتب هذا الكتاب فمن هذه النماذج :

أولاً ، الشاب عبد الله الصريصري رحمة الله ، فهذا الشاب كنت معلماً له في العام قبل الماضي وكان معاقة إعاقة شديدة على كرسيه المتحرك ، وقد وصل في دراسته إلى نهاية المرحلة الثانوية وكان في الفصل الدراسي لا يستطيع رفع رأسه للسبورة إلا أقل من دقيقة ثم يخضن رأسه مجبراً ومع ذلك فقد أنهى دراسته الثانوية وتوفي بعد الاختبارات النهائية بعدهة أيام ، رحمة الله رحمة واسعة ، فتعلمت من هذا الشاب العزيمة والاصرار والتحدي والاستمتاع بالحياة .

ثانياً ، الشاب فيصل آل الشيخ ، الذي لا يبصر إلا بنسبة ٥٪ تقريباً و هو يستخدم عدسة مكبرة سماكتها ٥ سم تقريباً و مع ذلك فقد واصل دراسته وهو متتفوق فيها وعندما أقمت في المدرسة برامج تدريبية كان هو أول الحاضرين بحماس بالغ ونظرة مشرقة للحياة .

وفي هذا الكتاب إشارة إلى طرق مقترحة لكي نستمتع بحل مشكلاتنا سنتعرض لها في الفصول التالية .

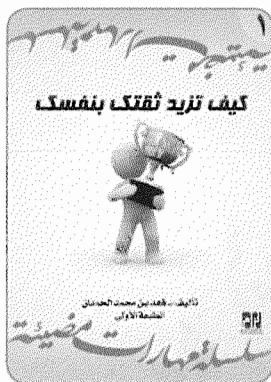
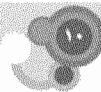
٤
تقنيات مفيدة

الفصل الأول

تقنيات هفيدة

الفصل الاول

لقيبات عذيدة



لقيبات عذيدة



- سلسلة مهارات مخبية -

أولاً / نقاط هامة ينبغي تذكرها :

- ـ) نحن غالباً نتعامل مع آثار المشكلة وليس المشكلة الحقيقة ، أي أنتا تشغل بردود الفعل التي تجعل المشكلة أكبر ، فمثلاً إذا تأخر أخوك الأصغر عن الحضور للبيت فإنك تعنفه وإذا رد عليك ، تتهمه بقلة الأدب ثم قد تضرره أو تتصرف تصرفات تؤديه و تؤديك معه .
- ـ) نحن نعتقد أحياناً أن المشاكل لا تصيب سوانا ، ويجعل ذلك حالتنا النفسية تزداد سوءاً مما يؤشر في طريقة تعاملنا مع مشكلاتنا .
- ـ) واجه مشكلاتك بشجاعة فأنت المعني الوحيد بمشاكلك ، فمن العجل النفسية أن تحمل الآخرين أخطاءنا أو المشاكل التي تحدث بيننا وبينهم فيجب أن نعرف بأننا مسئولون عن مشاكلنا ، فمثلاً ، في المشاكل التي تحدث بين الأب وأبنته ، قد يقوم الأب بتحميل ابنته مسؤولية المشاكل التي تحدث بينهما ولا ينظر إلى مسؤوليته عنها .
- ـ) يجب أن نتأكد إن للمشكلات هوائد ، فالأخطاء التي نرتكبها تتعلم منها عدم تكرار الخطأ الذي أدى إلى حدوث المشكلة ، فإذا عرفت مثلاً أن المشاكل التي تحدث بيني وبين زميلي في العمل هي بسبب أخطاء أرتكبها في طريقة التعامل معهم ، فعند ذلك يجب أن أغير طريقة تعاملني معهم .
- ـ) إذا كنت لن تبذل جهداً لتغيير واقعك فستظل متخبطاً في مشاكل لن تنتهي فإذا أردت أن يتغير الآخرون من حولك فلتغييرك .
- ـ) يكتب على المرأة الجاذبية للسيارة عبارة (أبعد الصورة ليست حقيقة) ومن هذه العبارة تستفيد أن لكل منا نظرته للحياة التي تعتمد على الخبرات

الفصل الاول

والمواقف والأحداث التي مر بها كل منا ، فليس شرطاً أن تكون نظرتي للحياة تمثل الواقع ، فمن عاش في بيئه فقيرة تختلف نظرته للحياة عن من عاش في بيئه متوفة ومن عاش في البايدية تختلف نظرته للحياة عن من عاش في المدينة أو من عاش في القرية ، ومن عاش في أسرة مفككة تختلف نظرته للحياة عن من عاش في أسرة مستقرة .

والمهم هو أن نعترف باختلافنا عن الآخرين وألا نلزمهم بنظرتنا للحياة .

ثانياً / طرق عملية للتعايش مع الأشخاص :

) استمتع بحياتك : فالسعادة حالة ذهنية ، فإذا لم تستمتع الآن بما وهبك الله من نعم فلن تستمتع ب حياتك مهما نلت من متع الدنيا .

ب) أسأل نفسك سؤالاً : هل الحياة مكان للمشكلات فقط ، أعتقد أنك تتفق معي إن الحياة مكان لخلافة الله تعالى في الأرض وهي مكان لتحقيق النجاحات والاستمتاع بكل مياهج الحياة في خير معصية الله ، وفي قصة الأناس وصاحب المزرعة عبرة ، حيث أن مزارعاً فقيراً كان يعمل في مزرعته وبجانب هذه المزرعة جبل ، وفجأة وجد أحد المرتادين للجبل قطعة ألماس فكثر المرتادون للجبل يبحثون عن الألماس ، فقام هذا المزارع ببيع مزرعته وشتري معدات لحفر الجبل وتقابلاً بأنه لم يجد شيئاً بعد فقدان مزرعته أما من أشتري المزرعة فقد حرثها بجد واجتهد وفوجئ بوجود منجم ألماس في المزرعة ، ومن هذه القصة نستنتج أننا قد نفضل عن إمكاناتنا وقدراتنا ولا نظورها ونبحث عمّا لدى الآخرين الذين قد يكونون أقل إمكانات منا .

الفصل الأول

١٦

لقطيات ففيدة

ج) غير مفهوم المشكلة ، بأن تعتبرها تحدياً و اختباراً لقدرتك واستخراجاً لما تملكه من مهارات .

د) أنت تؤمن بقضاء الله وقدره ، وأنما أصابك لم يكن ليخطئك وأنما أخطأك لم يكن ليصيبك وأنه لو اجتمع أهل الأرض على أن ينفعوك بشيء فلن ينفعوك إلا شيء قد كتبه الله لك وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء فلن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك وأن أمر المؤمن كلّه خير فإذا أصابته سراء شكر هكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر هكان خيراً له وأنه يؤتى يوم القيمة بأكثر أهل الأرض نعيمًا وهو من أهل النار فيغمس في النار خمسة هيقول له الله ﷺ هل رأيت خيراً قط ، هيقول لا يا ربّي ويؤتى بأكثر أهل الأرض شقاءً وهو من أهل الجنة فيغمس في الجنة خمسة هيقول له الله ﷺ هل رأيت بؤساً قط هيقول ، لا يا ربّي .

روى أحمد في مسنده عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال « لا يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في جسده أو في ماله أو في ولده حتى يلقى الله عز وجل وما عليه خطيئة » .

هـ) انظر للمشكلة من أعلى ومن زوايا متعددة ، حتى تتضح الروية لك أكثر .

و) هل ترضى أن تعيش بالقلوب ، أي أن تعيش في الماضي ، استند من التجارب وأخطاء الماضي حتى لا تفقد مستقبلك وعش حاضرك بكل معانبه فالماضي لا تستطيع تغييره والحاضر هو الذي يمكنك أن تخطئ فيه للمستقبل المشرق .

ز) ابتعد عن فوهة البركان ، لكي تفكّر بشكل صحيح ابتعد عن المكان الذي حدثت فيه المشكلة .

الفصل الاول

ح) الحياة لا تساوي عند الله جناح بعوضة ، فلا تستحق أن نحزن من أجلها فنحن ننتظر (برحمه الله) جنة عرضها السموات والأرض وهي التي تستحق أن تبذل من أجلها كل أوقاتنا وأن لا تستفزنا الصغائر .

ط) أغلق الملف : فلا تجعل المشكلة تسيطر على تفكيرك دون أن تبذل جهداً عملياً لحلها ، لأن ذلك يجعلك متوراً قلقاً مما يؤثر على صحتك النفسية والجسدية .

ي) تقنية تمزيق الأوراق : اكتب المشكلات التي تعترضك في ورقة ثم فرغ فيها مشاعرك السلبية ثم مزقها ، وهذا سيجعلك تخلص من الضغط النفسي المصاحب للمشكلات وتنظر لها بشكل أكثر إيجابية .

ك) تقنية تبادل الأدوار : اجلس في كرسي ثم تخيل وجود أحد الذين حدثت بينك وبينهم مشاكل وتكلم عن مشكلتك معه ومشاعرك تجاهه ، ثم قم وأجلس في كرسي مقابل لكريسي الأول ثم تقمص شخصية خصمك وتكلم بلسانه ضدك وكن صادقاً في ذلك ، ثم قم من كريسيك وأجلس في المنتصف بين الكريسين واحكم بينك وبين خصمك ، وبعد هذه التقنية ستجد أنك قد تخلصت من كثير من المشاعر السلبية تجاه خصومك وأنه يمكنك أن تتعالى عليهم ملتمساً لهم العذر في بعض تصرفاتهم معك .

ل) تقنية المزارع النشيط : نحن نختزن الكثير جداً من الخبرات السلبية والتصورات السيئة عن ذواتنا و أستطيع تسمية ذلك بـ (الإرهابي الداخلي) بينما تكون تصوراتنا الإيجابية عن ذواتنا قليلة جداً ، مما يجعلنا نستحضر الرسائل السلبية لا شعورياً حيث أن الدماغ لا يفكر إلا بفكرة واحدة فقط في نفس اللحظة و يمكن تشبيه ذلك بملفات الكمبيوتر الموجودة على سطح المكتب فإذا ضغطت على أحد هذه ملأ الشاشة وأصبحت

كأنها الملف الوحيد الموجود ، فعلينا لحل هذه المشكلة التي تؤثر على حياتنا بكمالها أن نستخدم تقنية المزارع النشيط الذي يقتلع الأعشاب الضارة (المشاعر السلبية - الإرهابي الداخلي) التي تنبت بدون جهد و زراعة الورود ذات الروائح الزكية و العناية بها وذلك عن طريق تذكير أنفسنا دائمًا بآيجابياتنا و بالأمور الرائعة التي تتميز بها و مقاومة الأفكار السلبية التي تفتّل استمتعنا بحياةنا ، ومما يساعد على ذلك كتابة هذه الإيجابيات في أوراق و تعليقها في غرفة النوم و جعلها شاشة البداية في الكمبيوتر وفي الجوال مثلًا .

م) تقنية الاسترخاء و التنفس العميق : هذه التقنية تجعلك أكثر هدوءاً و أكثر قدرة على حل مشكلاتك ، و التنفس العميق يكون بأخذ نفس من الأنف لمدة سبع ثواني (بشرط أن يتحرك بطنه خلاها) ثم اكتم النفس لنفس المدة ثم أطلق النفس من الأنف والضم معًا لنفس المدة السابقة ، وهذه الطريقة تجعل كمية أكبر من الأكسجين تدخل إلى المخ .

ملاحظة : انظر الفصل الثالث لتفاصيل أكثر حول هذا الموضوع .

ن) تقنية استشراف المستقبل : هكر في النتائج قبل الإقدام على حل أي مشكلة واجعل مسافة زمنية بين المشكلة و رد فعلك لحلها .

و) تقنية الروحية : كل مشكلة تواجهنا تشغل تفكيرنا وتجعلنا أسرى لتجسيدها فكأنها مروحية ضخمة تحلق فوق رؤوسنا و تضم آذافنا بصوتها و نخشى أن تقع فوق رؤوسنا ، لذلك يمكننا أن نقوم بالتجربة البسيطة التالية : تصور أنك جهاز تحكم ، قم بإزالة صوت الروحية بجهاز التحكم ، فتتخلص من أحد آثار المشكلة وهو صوتها الهادر المزعج . ثم تخيل نفسك و أنت تقفز وقد أمسكت بالروحية وقد أنزلتها بكل ما تملك من قوة

الفصل الأول

إلى الأرض ، فانت الآن لم تعد تخشى من سقوطها فوق رأسك ، ثم بجهاز التحكم قم بتصغير المروحية حتى تصبح كلهبة أطفال في طاولة أمامك ثم تخيل نفسك وأنت تحطمها فوق ورقة حتى تصبح كصورة على الورقة وبهذه التقنية تكون قد وضعت المشكلة في حجمها الطبيعي الذي يجعلك تفكّر في حلها بواقعية وبهدوء .

ع) تقنية البالونة : انفخ باللونة واكتب عليها بقلم خط عريض مشكلة تؤرقك وتحزنك ، ثم اثقبها بدبوس ، فستشعر براحة بعد ذلك ، وهذا لا يعني أن المشكلة تم حلها ولكنك تختلفت من أثرها السيئ على نفسك فعندما تفكّر بحلها ، يكون ذلك بدون توتر وقلق مما يساعدك على حلها .

ف) تقنية الكتابة : اكتب المشاكل التي تعترضك في ورقة حتى تبادر بحلها وإذا كان بينك وبين أحد سوء تفاهم فقم بكتابة إيجابياته وسلبياته على ورقة وعندها ستحلّ كثيراً نظرتك السلبية له لأنك غالباً ستجد أن إيجابياته أكثر من سلبياته وتعذره على الكثير من تصرفاته مما يجعلك تتعاطيش معه بدون شعور منك بالضيق والهم والغم ، أما إذا كانت سلبياته أكثر من إيجابياته فيمكنك تكرار كتابة سلبياته وإيجابياته وإذا استمر تفوق سلبياته على إيجابياته فيمكنك تجنب اللقاء معه قدر الإمكان حتى ترتاح في حياتك .

د) تقنية التحكم في النفيات ، احرص على عدم استقبال نفيات الآخرين من كلام بذيء وتصريحات مؤذية بأن تردها ولا تسمح بها بأسلوب مناسب واحرص على أن تنام بعد أن ترمي النفيات التي في قلبك من حقد وحسد وكراه وغل على الآخرين واجعل قلبك نظيفاً خالياً من النفيات كما لا تؤذ الآخرين بالقاء نفياتك عليهم وذلك بأن تتحكم في نفسك بحيث لا تؤذ الناس بيديك أو لسانك .

الفصل الأول

W

الثبات مفيدة

ق) تقنية التعامل مع القلق الناشئ عن المخاوف المستقبلية :

١. تذكر أن ٩٣٪ مما تخافه لا يحدث لنا أبداً.
٢. افترض أسوأ النتائج و كأنها قد وقعت الآن و فكر في كيسية التعامل معها بایجابية وأبدأ في وضع حلول عملية بدل الاستغراق في القلق الذي سيؤدي إلى الاكتئاب ، فالقلق في الأزمات لن يحل أي مشكلة أبداً، بل سيزيدها سوءاً.

ر) عندما تشعر بعواطف سلبية :

١. قم بمحاذنتها والتعرف عليها.
٢. قم بالغافتها أو تصفييرها.
٣. استبدلها بایجابية.

إن المناقشة المناسبة لعواطفك السلبية يغيرها ويشعرك بالسعادة .

ن) تعلم إستراتيجيات إدارة الصراعات :

١. التجنب : تجنب المواقف والأشخاص الذين يشعرونك بالتوتر .
٢. التسوية : بادر بانهاء أي خلاف في حينه ولا تؤجل .
٣. الهيمنة : سيطر على نفسك وتحكم في افعالك ، حتى لا تندم .
٤. التعاون : دع عنك الحسد وتعاون مع المبدعين والناجحين .
٥. الإيثار : اترك حظوظ النفس وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة .

ت) طبق مبدأ ١٠ - ٩٠ :

ينص هذا المبدأ على أن ١٠ % فقط من حياتك يتكون من الظروف التي تمر بها والـ ٩٠ % الباقية تتقرر بحسب ردّة فعلك على تلك الظروف ! ماذا يعني ذلك ؟

(أنظر الفصل الثالث، لتفاصيل أكثر حول هذا المبدأ).

ث) طبق مبدأ (أدومه وإن قل) :

إن السبب الرئيس الذي يجعل الكثير يفشلون في تحقيق أمنياتهم هو الاندفاع والحرص على الانجاز السريع ومحاولة أكل الفيل (بلقمة واحدة) وهذا هو سبب الفشل الذريع والإخفاق المؤلم أما أفضل وسيلة للتغيير فهي ما يسمى بتقنية (أدومه وإن قل)، أي، التحسين المستمر، حيث أصبحت الشعار المفضل للآلين الأشخاص ووسائلهم الأمثل للتغيير، وتوظيف تلك التقنية على المستوى الشخصي يفضي إلى نتائج مذهلة وفي ما يلي شرح مختصر عن كيفية الاستفادة من هذه التقنية في التغيير الشخصي.

ترتکز هذه التقنية في إحداث التغيرات المطلوبة على الخطوات الصغيرة والمداومة عليها ومضمون ذلك أن هناك طريقاً بسيطة وسهلة وتحت مرمى البصر تتغير معها الأوضاع وتحسن الأحوال ومع مرور الأيام يتضح الأثر التراكمي لتلك الخطوات بالوصول إلى مستويات متقدمة من النتائج الإيجابية، فتخيلوا لو أن ربة بيت خصصت خمس دقائق فقط يومياً لإخراج الملابس الزائدة أو الأواني القديمة أو الألعاب غير الصالحة فقط أو لإعادة ترتيب مطبخها أو غرفتها ماذا ستكون النتائج خلال شهر؟! إن نجاح هذه التقنية يعتمد على تفسير نفسي يقول: إن الإنسان بعد تكرار الخطوات الصغيرة سيكتسب

كثيراً من الثقة والتضليل بسبب المشاعر الإيجابية الناتجة عن الانجاز لذا تجدهم بعد زمن يسيرون لا تقنعهم تلك الخطوات الصغيرة في بادرون إلى تكثيف الجرعة تدريجياً فيرفعون من مقاييسهم ويعظمون خطواتهم بعد أن انتصروا على المقاومة الداخلية وأذابوا مع تلك التقنية كل الحاجز النفسية الصلبة... ربما وجد أشخاص لم تقنعوا بهذه التقنية للتغيير وأقول لهم: أليس التغيير نحو الأحسن ولو كان بطريقاً أفضل من الحال السيئة التي أنت عليها؟!

هالسبيل من تتبع النقط والجبال هي حصيات اجتماعية والرسول الكريم ﷺ حثنا على قاعدة (أدومه وإن قل).

يقول برايان تريسي: إن التفوق رحلة طويلة وليس مشهداً سريعاً ولا يمكن بحال للمرء أن يثبت من المستويات الدنيا إلى التفوق بين عشية وضحاها بل هي عملية طويلة وبطيئة تتطلب التوجّه السليم والالتزام وحتى يمكنك الاستفادة من هذه التقنية يلزمك اتباع الخطوتين التاليتين :

١. أسؤال نفسك ما هي الخطوات الصغيرة التي تقربني من هدفي كأن تقول : ما هي الخطوة الصغيرة التي لو عملتها الآن ستقربي من ربي أو تزيد من ثقافي؟
٢. العالم يصفق فقط للأفعال والأفكار وحدها لا تصنع تحجاحاً لذا فلا بد من المباشرة في الفعل.

برنامجه عملی لتطبيقه هذه التقنية :

(قراءة صفحتين يومياً من كتاب مفيد - سماع خمس دقائق لشريط هادف - مشاهدة ١٠ دقائق لبرنامج جيد).

إنقاص الوزن (المشي يومياً لثلاث دقائق - التنازل عن ملحقة سكري يومياً - التوقف عن أكل اللقمة الأخيرة).

لتوفير المال (جمع ٥ ريال يومياً - قبل الحساب تنازل عن شيء واحد من سلة الملاهي - الحرص على إنقاص دقة من كل مكالمة هاتفية واحدة).

ويمكن توظيف هذه التقنية لتشمل كل تغيير تريده أن تحدثه في حياتك ، فقط ابدأ وجزماً ستصل بحول الله.



الفصل الثاني
طرق عملية لحل
ال المشكلات

الفصل الثاني

طرق عملية لحل المشكلات



- سلسلة مهارات مطبعة -

أ- تقنية الحصار والجوم النكائج :

اكتب المشكلة في دائرة على ورقة ثم ارسم أسهمًا تجاه هذه الدائرة على الورقة واضعًا حلولاً لهذه المشكلة في نهاية الأسهم ثم اختار أنساب هذه الحلول واختبر الحلول التي اختبرتها .

ب- الجث عن سبب المشكلة بموضوعية ، الذي لن يخرج عن :
 (أنت ، الآخرون ، البيئة)

• في المشاكل التي تكون أنت سبباً فيها غالباً ، حدد المشكلة بالضبط ، فهي لن تخرج عن المشاكل التالية :

١. سوء تنظيمك لوقتك .
٢. سوء علاقتك مع زوجتك أو ابناك أو زملائك في العمل أو أقاربك أو طلابك .
٣. انخفاض مستوىك الدراسي .
٤. ابتعاد الآخرين عنك و عدم رغبتهم في مجالستك .
٥. انخفاض مستوى المادي و عدم قدرتك على تلبية متطلبات الحياة .
٦. حساسيتك الزائدة و عدم ثقتك بنفسك .
٧. النسيان المستمر .
٨. عدم وجود وقت كافٍ لأداء مهامك .
٩. عدم قدرتك على ضبط مصروفاتك المالية .
١٠. التسويف .
١١. الاستعجال .

١٢. المثالية .

١٣. عدم وجود توازن بين مسؤولياتك في الحياة .

وهناك حلاً عشرين كان لذاته المشاكل تتلاطم في :

١. الالتحاق ببرامج تدريبية .

٢. القراءة المستمرة في الكتب المتعلقة بالمجالات السابقة .

وستجد في بقية أجزاء هذه السلسلة حلولاً لمعظم هذه المشاكل .

• إذا كان الآخرون هم سبب المشكلة ، حدد المشكلة بالضبط ، فهي لن تخرج عن المشاكل التالية :

١. سوء أخلاق الآخرين معك رغم حسن تعاملك معهم : تأكد أن المشكلة فيهاهم هم وليس فيك أنت و لن تستطيع أن تغير الناس و لكن يمكنك أن تمنعهم بحزم من ظلمك بكلمة أو ب فعل .

٢. تعطيل الآخرين لأعمالك : ابحث عن طرق مشروعة أخرى لإنجاز أعمالك أو ابحث عن مسؤول أعلى ليحل مشكلتك .

٣. أخلاق الآخرين السيئة مثل الحسد و الكبر : يجب أن تتعامل مع ذلك بواقعية و أن هذه الطباع قد جُبل عليها كثير من الناس و لا يمكن إزالتها و لن تخلو الأرض من حاسد أو متكبر و أن هذين الصنفين هما من أتعس الناس وأكثرهم مدعاة للشفقة .

• البيئة والظروف المحيطة : تذكر أن القوة الحقيقية هي في تغيير الظروف باستقلال قدراتنا و تطويرها للتغلب على هذه الصعوبات .

الفصل الثالث

تدريبات ممتعة

الصفحة

الموضوع

٢٧

الطريقة الأولى للتخييل

٢٨

الطريقة الثانية للتخييل

٢٩

الطريقة الثالثة للتخييل

٣١

الطريقة الرابعة للتخييل

٣١

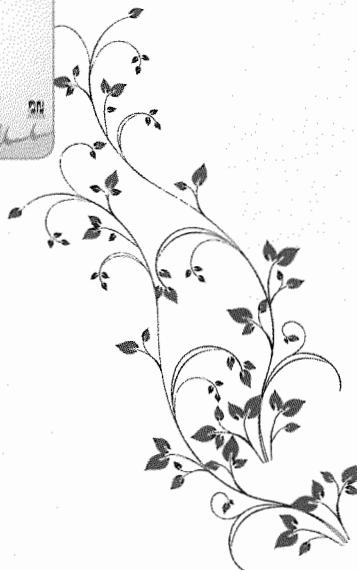
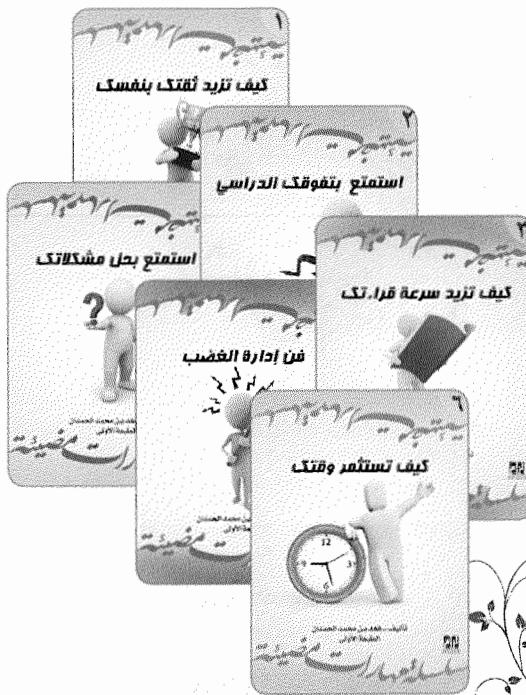
تقنية الحرية النفسية

٣٢

مبدأ ١٠ - ٩٠

الفصل الثالث

٣٦



أولاً / التدريب و تمارين الاسترخاء :

التخيل :

هو وسيلة دفاعية مضادة ناجحة لمحاربة الناقد المرضي (الإرهابي الداخلي).

الوقت المفضل للتخيل :

بعد الاستيقاظ من النوم و قبله مباشرة .

أهمية التخيل :

يستحضر نجاحات الماضي	يزيد من فجاح الأداء المطلوب	يقلل من التوتر والقلق	يتغلب على القيود المفروضة على ذاتك
-------------------------	--------------------------------	--------------------------	---

الطريقة الأولى للتخلص (لتحقيق التطلعات والأهداف) :

- قم باسترخاء كامل في مكان هادئ مريحًا جسمك بالكامل.
- أغمض عينيك واسترخِ قدر الإمكان واستمع لتنفسك فقط وأفرغ رئتيك ببطء من الهواء.
- خذ نفسا عميقاً بأنفك مغلقاً فمك لمدة سبع ثواني بشرط أن يتحررك بطنك كتحريك بطان النائم لضمان وصول الأكسجين إلى كامل رئتيك.
- أكتم نفسك لنفس المدة .
- أطلق الزفير من أنفك و فمك .

٦. كرر هذه العملية ٦ - ٨ مرات .
 ٧. تذكر لحظة سعيدة في حياتك أو مكاناً جميلاً تحبه .
 ٨. ابدأ في تخيل ما تريد تحقيقه بشكل مفصل وواقعي قدر الإمكان في شاشة كبيرة وملونة أمامك واجعل المشاعر الرائعة المصاحبة لذلك تغمر جسدك كله .
 ٩. انقل نفسك إلى هذه الشاشة بكل مشاعر الفخر والاعتزاز والنجاح واذكر هدفك مسبوقاً بعبارة ، أنا
 ١٠. أشعر جازماً أن هذه الصفة ستكون من صفاتك (أو أذك ستحقق هذا الهدف) .
 ١١. افتح عينيك واستمع لحديثك الداخلي الإيجابي .
- كرر هذا التمرين عدة مرات حتى يصدقه عقلك الوعي ويأمر عقلك الباطن بتقديمه .
- الطريقة الثانية للتحفيز** (لإزالة المتناعر السلبية الناتجة عن الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً) :
- تابع نفس الخطوات السابقة ثم قم بعمل الخطوات التالية :
١. تذكر العبارة السلبية أو الخطأ الذي قمت به (الذي يؤلك) في شاشة كبيرة ملونة أمامك .
 ٢. قم بجهاز التحكم عن بعد بتحفيض الصوت في الشاشة السابقة ثم قم بإزالة اللوان الشاشة ليصبح أبيض وأسود فقط .
 ٣. قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم علبة الكبريت .

الفصل الثالث

تدريبات متعلقة

٤. قم بإبعاد الشاشة عنك إلى بعد ١٠ أمتار.
 ٥. قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم زرار التوب.
 ٦. قم بإبعاد الشاشة عنك إلى بعد ١٥ متراً إضافية.
 ٧. قم بوضع شاشة كبيرة و ملونة أمامك بحيث ترى الشاشة الصغيرة السابقة.
 ٨. ضع داخل الشاشة الكبيرة والملونة ذكريات جميلة و رائعة في مكان محبوب إليك.
 ٩. أنقل نفسك إلى هذه الشاشة الكبيرة والملونة.
 ١٠. عش لحظات السعادة داخل هذه الشاشة الكبيرة والملونة.
 ١١. قارن بين الشاشتين.
 ١٢. فرغ جميع مشاعرك السلبية داخل الشاشة الصغيرة وأغلقها.
 ١٣. أشعر جازماً أن هذه الصفة السيئة لم تعد من صفاتك (أو أنك ستتخلص من هذه المشكلة).
 ١٤. افتح عينيك واستمع لحديثك الداخلي الإيجابي.
- كرر هذا التمرين عدة مرات حتى يصدقه عقلك الواعي ويأمر عقلك الباطن بتنفيذها.

الفصل الثالث

الطريقة الثالثة للتحمّل :

فكّر بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي :

١. اكتب الأهداف الرائعة التي تؤدّي تحقيقها "أهم هدف في حياتك"

اكتب اسمك في ذيل الورقة وهدفك في أعلى الصفحة .. استشعر أن المسافة قريبة جداً لتحقيق هدفك .

٢. تخيل بأن هدفك قد تحقق بكل ألوانه وأحجامه .

واستمتع بالمشاعر الرائعة المصاحبة وكأن الهدف قد تحقق بالفعل .

وتنفس بطريقة عميقه جداً واملا رئتيك بالأوكسجين المجاني .

٣. استسلم للنوم وأخر تفكيرك هو أنك قد نجحت في تحقيق هدفك .

٤. إذا كان آخر تفكيرك قبل النوم هو .. استحضار الموقف الرائع !! ستستمر بإذن الله بنفس المشاعر الرائعة .. في الصباح ..

٥. ستتغير بعد ذلك المشاعر السلبية الماضية إلى إيجابية ويتحول سلوكك المستقبلي إلى الأفضل وبشكل رائع .

ستصحو مرتاحاً ومحمساً ونشيطاً بإذن الله ﷺ .. لأن التوكل على الله ﷺ والاستعانة به من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تغيير التicsيات إلى الأفضل .

الطريقة الرابعة للتخيل :

تذكر المواقف الجميلة في حياتك والتي كان لها تأثير قوي على نفسيتك بالخطوات التالية :

١. استرخ في مكان هادئ ومرح ..
٢. استحضر موقفاً إيجابياً رائعاً من المواقف الماضية " النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية، النجاح في تحقيق هدف كبير، النجاح في مساعدة آخرين تخلصك من مأزق أو مشكلة كانت كبيرة .. وهكذا ، باختصار ، الشعور بانتصار ساحق "
٣. ركز على الموقف الإيجابي وكبر الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة له ، إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والثناء .

ثانياً / تقنية الحرية النفسية :

هذه تقنية بسيطة جداً ، وتعتمد على استخدام إصبعي السبابية والوسطى في النقر بهدوء على مناطق في الجسم مثل منطقة فوق الحاجبين و فوق الأنف وتحت الأنف فوق الشفاه وتحت الإبطين، ويمكنك مشاهدة مقاطع فيديو حول هذه التقنية عن طريق كتابة جملة (تقنية الحرية النفسية utube) في محرك البحث قوقل .

ثالثاً / عبدأ : ٩٠ - ١٠

يعني هذا المبدأ أنتا بالفعل ليس لنا سيطرة على ١٠٪ مما يحدث لنا، لأننا لا نستطيع أن نمنع عطلاً مفاجئاً في السيارة مثلاً، أو أن نمنع تأخر الطائرة في الوصول مما يدمّر كل جدول أعمالنا، لكن نحن نقرر الباقي ! كيف ؟ بحسب رد فعلنا .
- دعونا نأخذ مثلاً على ذلك ...

أنت تتناول الفطور مع عائلتك ، وفجأة تسكب ابنته فنجان القهوة على ملابسك عن غير قصد ! ليس لديك سيطرة على ذلك ، لكن ما يحدث بعدها أنت تقرّره بردة فعلك .

قد تخضب وتوبخ ابنته بقسوة بسبب عدم انتباها ، فتنفجر هي بالدموع ثم تلتفت إلى زوجتك وتنتقد ترتيبها وقلة حكمتها في وضع فنجان القهوة قريباً من حافة الطاولة بحيث تصل إليه ابنته ، وبعد مجادلة كلامية قصيرة ، تسرع إلى الطابق العلوي لتهيّئ ملابسك ، وبعد نزولك ، تكتشف أن ابنته كانت مشغولة بالبكاء ولم تنته من تناول إفطارها ، وفاتها موعد الحافظة الذي ستأخذها لمدرستها ، وزوجتك يجب أن تذهب حالاً إلى عملها ، فتسرع إلى سيارتك لتوصل ابنته إلى المدرسة ، وبسبب التأخير ، تقود مسرعة فوق حدود السرعة المسموح بها ، وبعد ١٥ دقيقة من التأخير ودفع ٣٠٠ ريال ثمن المخالفه المرورية ، تصل للمدرسة ، وتركض ابنته للداخل بدون أن تودعك ! ، وتصل إلى مكتبك متأخراً ٢ دقيقة ، لتكتشف أنك نسيت حقيبتك ! لقد بدأ يومك بشكل سيء ويبدو أنه يزداد سوءاً مع كل دقيقة تمر... وبعد كل هذا تصل إلى بيتك الذي تتשוק للعودة إليه لترتاح ، فتجد أن هناك شرخاً في علاقتك بزوجتك وابنته.

الفصل الثالث

لدييات مملوكة

ماذا ؟ بسبب رد فعلك في الصباح أصبح نهارك سيئاً ؟ فكر معي : هل سببت القهوة نهارك السيئ ؟ أم ابنتك ، أم زوجتك ؟

أم هو شرطي المرور الذي خالفك ؟ أم كان كل ذلك بسببك ؟؟ الجواب هو ألاك تسببت بذلك لنفسك ؟ هرد فعلك خلال الثواني الخمسة بعد أن سكبت ابنتك القهوة على ملابسك هو سبب توترك بقية يومك ؟ إليك ما كان يمكن و يجب أن تفعله : تنسكب القهوة عليك ، ابنتك على وشك

البكاء ، فتقول أنت بلاطف (لا بأس حبيبي ، عليك فقط أن تكوني أكثر حذرأية المرة القادمة) تسرع للطابق الأعلى لتغيير ملابسك ، تنزل ثانية لترى عبر النافذة ابنتك تلوح لك مودعة ثم تصعد إلى حافلة المدرسة ، تقبل زوجتك مودعاً إياها قبل مغادرتك البيت متوجهها إلى المكتب ، حيث تصل مبكراً ٥ دقائق ، تحبّي زملائك مبتهجاً وتتابع يومك بعد أن يمتد حلق مديرك على طباعك الهادئة ويومك الجيد ؟ هل لاحظت الفرق ؟ قستان مختلفتين لهما بداية واحدة ، لكن النهاية كانت مختلفة تماماً ! لماذا ؟ لأن رد فعلك كان مختلفاً .

أنت حقاً ليس لديك أي سيطرة على ١٠ % مما جرى ، لكن الـ ٩٠ % الباقي تحدّدت بحسب رد فعلك و تفاعلك مع الظروف .

إليك بعض المواقف التي يمكن أن ينطبق عليها مبدأ الـ ٩٠-١٠ إذا قال أحد كلاماً سلبياً عنك ، لا تغضب ، بل دع الهجوم يهدأ ، لا يجب عليك أن تدع التعليق السلبي يغضبك ، تصرف بشكل صحيح ولن يدمّر الأمر يومك ، فالتصرّف الخاطئ قد ينبع عنه فقدان صديق ، أو طردك من العمل ، أو بقاوك منزعاً طوال اليوم... الخ.

الفصل الثالث

كيف يكون رد فعلك على سائق تجاوز سيارتك بطريقة خطأ؟ هل تفقد صبرك و تتربى على عجلة القيادة؟ (أحد أصدقائي ألمته يده بعد أن ضرب بيده عجلة القيادة في سيارته من شدة غضبه) هل تشتم وتلعن؟ هل يرتفع ضغط دمك؟ لماذا تهتم إذا وصلت متأخرًا ١٠ ثواني بسبب ذلك؟ هل تدع غضبك يفسد قيادتك وقد تسبب بحادث؟ تذكر مبدأ ٩٠-١٠ ولا تهتم بذلك.

- في أحد الأيام يتم تبليغك بفضلك من العمل ... لماذا تنزعج وتقلق ولا تنام طوال الليل؟ ستحل القصة ، فقط استخدم الطاقة والوقت التي كنت ستصرفها في القلق، استخدمها لتباحث عن عمل آخر .

- تأخرت الطائرة مما سيخرب جدول أعمالك طوال اليوم ، لماذا تخسب في وجه الموظف المسؤول؟ ليس له ذنب في ما يحصل؟ استفد من الوقت بأي طريقة تعرف مثلاً على الشخص الجالس بجانبك ، لماذا تقلق و تخسب؟ سيزيد ذلك من سوء الحالة .

الآن أصبحت تعرف هذا المبدأ ، طبقه في حياتك و ستراجمتك النتائج ! لن تخسر شيئاً إذا جربته ...

قليل جداً يعرفون و يطبقون هذا المبدأ ، النتيجة : ملايين الناس يعانون من الضغط والقلق الذي ليس لهم داع ، قضايا محاكم ... مشاكل ووجع رأس ، ييدو لهم أن حياتهم غير ناجحة ، يوم سيء يليه يوم سيء أشياء فظيعة تستمر بالحدوث لهم ، توثر مستمر ، قلة سعادة و مرح علاقات متواترة ، والقلق يأكل الوقت والجهد ، الغضب يبعاد و يفرق بين الأصدقاء و تندو الحياة مملة و قاسية... هل يصف هذا الكلام حياتك؟ إذا كان جوابك نعم ، فيمكنك أن تعيش حياة مختلفة افهم و طبق مبدأ ٩٠-١٠ ... ستتغير حياتك ...

الفصل الثالث

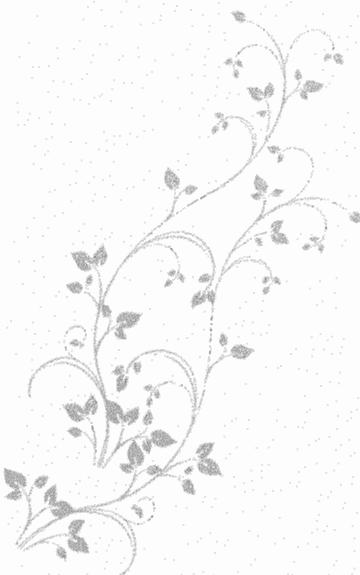
٢٥

لديك مملحة

تدَّرَّكَ أنَّ كُلَّ المُشَاعِرِ السُّلْبِيَّةِ تَبْدَأُ أَوْلًا بِفِكْرَةٍ في رأسِكَ، فِكْرَةٍ يُمْكِنُ هَزِيمَتُها بِسُهُولَةٍ إِذَا افْتَبَهْتَ لَهَا مُبْكِرًا بِشَكْلِ كَافٍ، إِذَا سَمِحْتَ لِلأَفْكَارِ السُّلْبِيَّةِ أَنْ تَحْتَلَ دِمَاغَكَ فَهُوَ سَتُؤثِّرَ عَلَى جَسْمِكَ وَعَلَامَاتِ الْقُلُقِ وَالْتَّعْبِ سَتُبَدُّو عَلَيْكَ وَتَؤَثِّرَ فِي صِحَّتِكَ.

أَعْتَدَدْتُ أَنَّ السُّيُطَرَةَ عَلَى أَفْكَارِنَا هِي أَعْظَمُ تَحْدِيدٍ نَوَاجِهُهُ فِي حَيَاةِنَا، إِنْ مَعَارِكَنَا هِي رُوحِيَّةٌ عُقْلِيَّةٌ، أَيْ أَنْ سَاحِتَهَا هِي الدِّمَاغُ وَالْأَفْكَارُ.

وَفِي الْخَتَامِ، أَتَمْنَى أَنْ يُسَاهِمَ مَا قَرَأْنَاهُ فِي تَغْيِيرِ وَاقْعَدْنَا إِلَى الأَفْضَلِ وَأَنْ يَجْعَلَنَا نَسْتَمْعَ بِحَيَاةِنَا.





المراجع

د. خالد المنيف

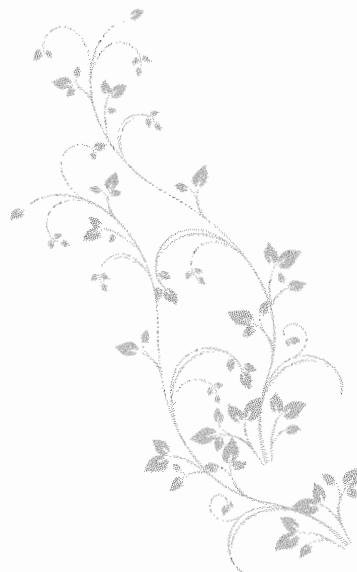
صفحة (جدد حياتك) في جريدة
الجزيرة اليومية

المؤلف

استمتع بحل مشكلاتك
(حقيقة تدريبية)

١

٢





المؤلف

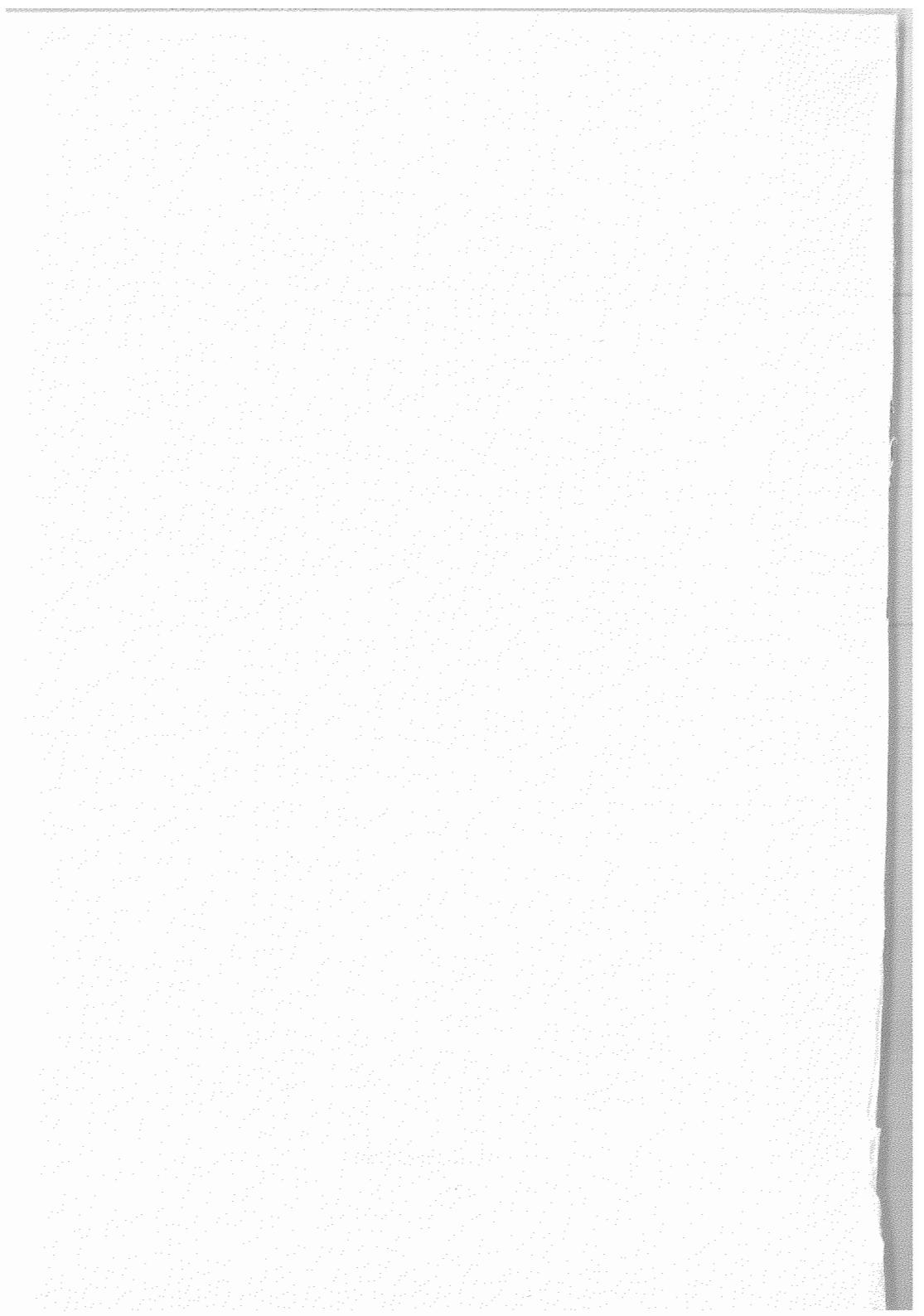
المؤلف

- مدرب معتمد لتدريب المعلمين في إدارة التدريب التربوي بالرياض لبرنامج فن التعامل مع المراهقين .
- مستشار تربوي في العديد من مراكز التنمية الأسرية .
- خبرة ٢١ عاماً في التعليم في المرحلة الثانوية .
- مشرف نادي مهارات التابع لإدارة التعليم بمنطقة الرياض .
- مشارك في برامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
- أعدَّ و قدمَ (و شارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- مدرب معتمد من المجموعة الكندية و يدرب في جميع المجالات التي ألف فيها مواضيعها كتاباً .



قام بتأليف الكتب التالية

١. كتاب : (كيف تزيد ثقتك بنفسك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٢. كتاب : (استمتع بتفوقك الدراسي) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٣. كتاب : (كيف تستثمر وقتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٤. كتاب : (كيف تزيد سرعة قراءتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٥. كتاب : (فن إدارة الغضب) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٦. كتاب : (استمتع بحل مشكلاتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٧. كتاب : (ابتسم فأنت الآن غير مدخن) .
٨. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم نفسك)
٩. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم ولدك)
١٠. كتاب : (عن الأخلاق سيصدر قريباً بإذن الله)



مطابع الحسيني هاتف: 2130130

دكتور



- ١- عضو ومدرب معتمد من المجموعة الكندية .
- ٢- مشارك في برنامج التطوير المهني الصالى للتعليم .
- ٣- مدرب معتمد لدى إدارة التدريب التربوي بالرياض .
- ٤- مستشار في العديد من مراكز التنمية الأسرية في المملكة .
- ٥- خبيرة : ٢١ عاماً في التربية والتعليم .
- ٦- أعد وقدم (وشارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- ٧- نشرت له مجموعة من المقالات في الصحف والمجلات السعودية .
- ٨- أذيعت له عدة مشاركات في إذاعة القرآن الكريم .

الإصدارات الثقافية

من سلسلة مهارات مضيئة



9 786030 061358

الكتاب	الكتاب
١- نحو مراهقة أمنة كيف تفهم واحدك	١- استمتع بحل مشكلاتك
٣- نحو مراهقة أمنة كيف تفهم نفسك	٤- كيف تزيد سرعة قراءتك
٥- جامحة الأخلاق (سيصدر هرليباً بإذن الله)	٦- انتسم مائة الآن غير محظوظ
٧- عن إدارة الشخص	٨- استمتع بتفوّنك الدراسي
٩- كيف تستثمر وقتك	١- كيف تزيد ثقلك بنفسك

البرامج التدريبية للمواطن

البرنامج التدريبي	عن التعامل مع المراهقين
استمتع بحل مشكلاتك	مهارات التدوّن الدراسي
كيف تزيد سرعة قراءتك	الأئمة بالنفس
انتسم مائة الآن غير محظوظ	عن إدارة الشخص
(كيف تفهم نفسك) للمراهقين	كيف تستثمر وقتك
نحو رواج ناجح للمهنيين على الزواج والمتزوجين	عن الاتّمام
القواعد الذهبية في العلاقات الإنسانية	

لوزارة دار طوبق للنشر والتوزيع
هاتف: ٩٦٠٢٢٢٢٩٩ - فاكس: ٩٦٠٢٧٨٥٧٦٧٦
بريد الكتروني: dartwaiq@dartwaiq.com
موقعنا على الإنترنت: www.dartwaiq.com
ص ٣٢٦، ١٢٣، ٦٠٣، ٩٧٨

