مقدمة

أن تشك فى شخص لنظراته المُريبة أو كلامه الغامض أو حواره المُبهم.. فهذا أمر طبيعيّ، كما أنَّ الشك يقود الإنسان إلى الاحتراس من المحتالين، وأعتقد أنَّها قمة السذاجة إذا تعاملت مع كل الناس ببساطة متناهية تتسبّب في إهانتك وابتزازك.. ولكن أن يكون شكك بلا أسباب هنا تكون المشكلة! والحق إنَّ الشك من أكثر المشاكل النفسيّة، الَّتي تؤرِّق الإنسان، وتقوده إلى العزلة النفسيّة، وإلى مشاكل اجتماعيّة وأُسريّة، وأمراض نفسيّة وجسديّة، وما أكثر حالات الانفصال الَّتي تمّت بسبب الشك! وليست مبالغة إن قلت: إنَّ الشك يقود الإنسان إلى القتل والانتحار، ولهذا يجب أن نحترس ولا ندع هذا الوحش يفترسنا!

نسأل الله أن يبارك هذا العمل المتواضع لمجد اسمه القُدُّوس بصلوات العذراء القدِّيسة الطاهرة مريم، وجميع مصاف الشهداء والقدِّيسين.. وأن يُعوِّض كل من انتفعت بأقوالهم وكتبهم.. ولإلهنا المجد الدائم إلى الأبد آمين.

- 7 -

- 8 -

كاراس المُحرَّقي

الفصل الأول

ما هو الشعور بالشك ؟ مظاهره

ما منْ إنسان إلاَّ ويُريد أن يحيا هادئاً، يحيا مع الله والناس بمحبّة وفرح وسلام.. لكنَّ المشاكل النفسيّة كثيراً ما تقف حائلاً بينه وبين سعادته! ويُعد الشك من أخطر المشاكل الَّتي تُهدد حياة البشر، وتشل علاقاتهم الأُسريّة والاجتماعيّة.. فما هو الشعور بالشك؟ وما هى مظاهره؟ وما الفرق بين الشك الطبيعيّ والمرضيّ؟

تعريف الشعور بالشك

الشك " doubt " هو شعور **بعدم الثقة**، يتملّك الإنسان تِجاه الأشخاص، الأماكن، الأشياء، الكلام، المواقف.. ويؤدِّي إلي ضيق نفسيّ، واضطراب فكريّ وتقلُّب مزاجيّ، وحياة لا تُطاق!

ويمكن تعريف الشك بأنَّه **تردّد بين نقيضين** **بلا ترجيح لأحدهما على الآخر**، أي أنَّنى أظل أتردّد فقط دون أن أحكم بإثبات شيء أو نفيه، ولهذا يُقال شكَّ في الأمر أي ارتاب فيه، أو  تردّد ولم يصل فيه إلى يقين.

وهناك من يرى أنَّ الشك ليس جهلاً أو عدم خبرة، بل موقفاً عقليَّاً واعياً وإتِّجاه فلسفيّ، يتَّخذه صاحبه بعد تفكير عميق وتدبير طويل، وبالتالي يجب على الشخص الشكَّاك ألاَّ يقف صامتاً بل يناقش كل الأراء ويفنِّدها، ثمَّ ينتقل بعد ذلك إلى نقيضها ويفنده أيضاً، إلى أن يخرج بنتيجة إيجابيّة.

الشك الطبيعيّ والمرضيّ

الشعور بالشك هو **أمر طبيعيّ**، وكثيراً ما تفرضه علينا المواقف المُريبة، والحوارات الغامضة، والكلام المُبهم، وتنوّع الأفكار، واختلاف الثقافات.. كما أنَّ الإنسان من حقِّه بل واجب عليه، أن يكون حريصاً وذكيَّاً في معاملاته، وإلاَّ أصبح ساذجاً وتحمَّل نتائج سذاجته! فالحياة كما فيها الأبرار فيها أيضاً الأشرار، الَّذين يتفنَّنون في أساليب المكر والكذب والخِداع.. ولهذا فكل شخص يحتاج إلى بعض الشك لحمايته من الوقوع في الأخطاء، والتأكُّد من الأشياء قبل الإقدام عليها.

وكما قال " **ديكارت** " الفيلسوف الفرنسي: " **أنا اشك إذاً أنا أُفكِّر, أنا أُفكِّر إذاً أنا موجود** "، فالشك في هذه الحالة هو لحظة مؤقَّتة ننتقل بعدها إلى الحقيقة أو نتوصّل إليها.

**وهذه هى أهم سمات الشك الطبيعيّ:**

. أن يكون هناك شيء واقعيّ يجعل الإنسان يشك.

. أن يكون نوعاً من التفكير المنطقيّ.

. أن يكون خالياً من الانفعالات.

. أن ينتهي بانتهاء الموقف الَّذي تسبّب في الشك.

لكنَّ الشك إذا كان بلا أسباب واضحة، مثل زوج يرسم في خياله قصة خيانة ثم يقتنع بها، فيُهاجم زوجته ويتَّهمها ويُشهّر بها علناً أمام الأهل، دون أن تقوم بأيِّ فعل يُسيء إليها أو يُثير شكَّه، فإنَّ هذا النوع من الشك يحتاج إلى طبيب ويستوجب العلاج، لأنَّه نابع من شخص مريض نفسيَّاً، **ويعود في أغلب الأحوال إلى تجارب الطفولة والشباب السيّئة**، الَّتي أفقدته الثقة في كل الناس من حوله وخاصة النساء.

**أمَّا الشك غير الطبيعيّ فهذه أهم سماته:**

. أن يكون مبنيّاً على أوهام لا أساس لها من الصحّة.

. أن يكون غير مقبول للناس، مثل شخص يشك أنَّ رئيس أمريكا يُدبِّر وسيلة لقتله، لأنَّه يعرف معلومات هامة!

. أن يقود إلى مشاكل كثيرة في العمل وداخل الأُسرة.

. أن يكون بمداومة وفي أيِّ موقف.

. أن يكون موجَّهاً إلى كل الناس.

أنواع الشك

عندما يتملّك الشك إنساناً، يجعله يشك في الناس من حوله، وقد يمتد الشك ويتَّسع فيشك في نفسه وقدراته، ويصل الشك إلى قمَّته عندما يشك الإنسان في وجود الله!

الشك في الآخرين

وهو أشهر أنواع الشك وأكثرها شيوعاً بين الناس، وهو بمثابة إشارة تُعلن أنَّك **لا تُصدِّق تصرُّفات أو ما يقوله الآخرون**، وهذا النوع من الشك يجعلك تُفسِّر كل شيء حسب معتقداتك وأفكارك وثقافتك الخاصة، وليس كما يراها الآخرون! ولهذا فإنَّ من يقع فريسة للشك يشعر أنَّه مظلوم وضحيّة، فيكره الناس والحياة..!

الشك في النفس

وهو نوع من الشك يُصيب الإنسان بالشلل لأنَّه يجعله لا يثق في قدراته، ولهذا كثيراً ما يتخلّل كلامه أداة النفي " **لا** " فيقول: **لا أستطيع، لا أعرف**..! وتكون نظرته للمستقبل نظرة سلبيّة مليئة بالخوف والحَذر الشديد، ولأنَّه يخشى الفشل فهو لذلك يحيا متردّداً، وإن تولّى منصباً هاماً يحتاج إلى شخص آخر يُرشده ويتَّخذ القرارات نيابة عنه!!

الشك في الله

وهو أسوأ أنواع الشك وأخطرها، **ويبدأ عندما نفكِّر في الله والكون بطريقة عقلانيّة خالية من الروح**، فنجد أنفسنا أمام ألغاز كونيّة يستحيل على إنسان بشريّ محدود أن يصل يوماً إلى حلَّها! والحكيم هو من يعرف قدر نفسه ويضع أمامه قول سليمان الحكيم: " إ**نَّ أَفْكَارَ الْبَشْرْ ذَاَتَ أحْجَاَمْ وَبَصَائرْنَا غَيْر رَاسِخَة** " (حكمة14:9)، حتَّى لا يخرج عن السياج الَّذي وضعه الله حوله.

موقفنا تِجاه الشك

إنَّ الشك شعور اختبرناه جميعاً ولكن بدرجات متفاوتة، كما أنَّ موقفنا تِجاه الشك يختلف من إنسان إلى آخر، حسب درجة الشك والثقافة والتديُّن..

. فهناك شخص يشك ولكنَّه **لا يُصدر أحكامه،** وهكذا يظل يتردّد بين نقيضين بلا ترجيح لأحدهما على الآخر.

. وفي حالات شك كثيرة يكون للشخص القدرة على الاختيار والانتقاء بين النقيضين، ولكنَّه **يرفضهما معاً**، وهنا يكون الشخص أشبه بمريض يستطيع أن يشفى لو أخذ العلاج، ولكنَّه يرفض لكسب عطف الناس من حوله!

. وهناك من يصفون الشك بأنَّه **تعبير عن الحُرِّيَّة الذاتيَّة للإنسان**، فما دام الإنسان يرفض الإنحياز إلى أحد النقيضين، ومادامت لديه القدرة على الاختيار والانتقاء بينهما لكنَّه رفض كليهما معاً، فالأمر يعنى أنَّه حُر فى أن يحكم أو لا يحكم، وأنَّه اختار ألاَّ يحكم قطعيَّاً واتَّخذ موقف الشك بإرادته الحُرَّة دون أي إجبار.

**حالة شك**

يروي شادي مأساته مع الشك قائلاً: تعرَّضت لموقف من عدَّة سنوات مضت، حيث كان عمري وقتها (20) عاماً، فقد خدعتني فتاة تعرّفت عليها من النت وأحببتها حُبَّاً جمَّاً، وبعد قراري أن أتزوَّجها، عرفت أنَّها على علاقة بشخص آخر أعرفه، وقد حكى لي كل شيء حدث بينهما، وكانت تقول له نفس الكلام الَّذي كانت تقوله لي، فكانت نتيجة هذه العلاقة الفاشلة، أن تدهورت صحَّتى وانهارت حالتي النفسيّة، ورسبت في البكالوريوس..

الآن عمري (28) عاماً، تزوّجت قبل عامين زواجاً مدنيّاً، ولم أقضِ مع زوجتي سوى عام واحد، فقد تركتها بسبب الشك الَّذي يتملّكني ويكاد أن يقتلني، عندما أظن أنَّها تخدعني, أو تضحك عليَّ، أو لها علاقة آثمة برجل آخر.. مثل الفتاة الَّتي تعرّفت عليها من قبل وكانت تتلاعب بعواطفي!

لقد عانيت كثيراً.. لكنِّي قررت أن أتزوّج، فقمت بخِطبة فتاة أحببتها، ولكنِّ آثار الماضي تُطاردني فكثيراً ما أسألها عن كل شيء وبالتفصيل المُمل، وأحياناً أجعلها تقسم وتحلف بالله على كلامها! وكثيراً ما أحرجها بأسوأ أسئلة يمكن أن تتعرّض له المرأة في حياتها: هل لمسك رجل من قبل؟! هل كان لكِ تجارب سابقة؟! هل أنتِ حقَّاً عفيفة؟! أسئلة مخجلة وقاسية تكشف عن مأساتي، وهى كافية أن تقضي على الحُب! ومع ذلك تحتملها رغم معانتها!!

لقد تعبت كثيراً وأبحث عن علاج، ولا أعرف كيف أتخلّص من طريقتي السلبيّة في التفكير؟! وأشعر أنَّ حياتي الزوجيّة من الإنسانة هذه سوف تنهار في يوم من الأيام!

**أُريد حلاً أو علاجاً!**

الفصل الثاني

جذور وأسباب الشعور بالشك

إنَّ الشك مرتبط بالشخصيَّة وتكوينها، وله جذور في الأُسرة، كما تلعب العوامل الوراثيّة دوراً رئيسيَّاً في تكوينه بجانب البيئة المحيطة بالإنسان، ويزيد الشك في حالات الاكتئاب الشديد وعندما يسود القهر والكبت والتوتُّر.. وهذه هى أهم أسباب الشك:

**الوراثة وأساليب التربية الخاطئة**

تلعب الوراثة دوراً كبيراً في الإصابة بالشك والغيرة والخجل والغضب.. وغير ذلك من الأمراض النفسيّة والعصبيّة.. فقد أكَّد أطبَّاء وعلماء النفس أنَّ **خصائص**  كثيرة يمكن أن تنتقل من الوالدين إلى الأبناء، سواء عن **طريق الوراثة أو أساليب التربيّة الخاطئة**.

فهناك أُسر تزرع الشكوك في نفوس أولادها دون أن تدري! وتبدو هذه الظواهر واضحة في البنات، فبدافع الخوف تبدأ الأُم في تعليم ابنتها الاحتراس من الأطفال خوفاً من أن يسرقوها، والكبار حتَّى لا يغتصوبها! فما أن تكبر حتَّى تجد نفسها خائفة من الناس، وتشك في كل الرجال من حولها! بسبب أساليب التربيّة الفاشلة! لذلك فمعاملة الوالدين غير الحكيمة وأُسلوبهم غير التربويّ، **كثيراً ما يترك بصمته على شخصيّة وسلوك الطفل،** وغالباً ما يكون سبباً في معاناته وشعوره بالشك! كما أنَّ استخدام أُسلوب الترهيب القاسيّ والتعسُّفيّ في التربيّة، يجعل الطفل يشك في حُب الوالدين له.

**خبرات الماضي السيئة**

قد يسقط إنسان في الخطيّة وهو لا يعلم أنَّ الماضي لا يموت، بل يظل يؤثِّر فيه ويتحكّم بقراراته وحركاته وألفاظه.. كما أنَّ **الخطيّة كثيراً ما تتسبّب في إسقاط ضعفات الشخص الخاطيء على الآخرين**، فيشك في كل الناس من حوله، فالزوج الخائن الَّذي يغدر بصاحبه ويسقط مع زوجته أو أُخته.. كثيراً ما يشك في زوجته وأصدقائه، بل قد يصل الأمر أن يمنع زوجته من أن تتحدّث مع أيِّ رجل حتَّى الأقرباء! لأنَّه يشعر في داخله أنَّ كل الناس خائنين وقد سقطوا في الخطيّة مثله، ولو سألت سارقاً: لماذا تسرق؟ لأجاب: هكذا يفعل الجميع من حولي! ولو سألته من أين عرفت؟! لصمت!!

**المشاكل النفسية**

في حالات كثيرة يكون الشك نتيجة **طبيعيّة لعدم الثقة بالنفس**، الَّتي تدفع الإنسان إلى عدم الثقة بالآخرين، حتَّى لو كانوا من الأقارب أو الأصدقاء المقرَّبين.

ويُعد نقص الجمال والعاهات البارزة مثل: ضعف البصر، السمع، السِمنة المفرطة، قِصر القامة، الفشل المتكرّر.. صفات وعوامل تتسبّب في **الشعور بالنقص، وتجعل الإنسان يتشكّك** في قدراته وعلاقاته، خاصة عندما تسوء معاملة الوالدين له، ولا يجد رعاية وحُبَّاً داخل الأُسرة، بل نقداً لاذعاً وقسوة وسخريّة..

وترجع مشكلة الشك في حالات كثيرة، إلى عدم الأمان أو الاستقرار النفسيّ الداخليّ، ولهذا **كلَّما زاد القلق زاد معه الشك**، وهذا ما حدث مع زوج تقدَّمت به الأيام، فبدأ يخاف من معاناة الوحدة ومشاكلها، وقد دفعه القلق إلى شك قاتل عندما توهّم أنَّ زوجته سوف تتركه وحده! فى حين أنَّ هذا التهديد النفسيّ غير موجود! وهو يشعر به فقط لحساسيَّته الزائدة وأوهامه!

وقد يحدُث أن يتعرّض الطفل لخبرات نفسيّة مؤلمة، أو يرى أشياء في طفولته يعجز بسبب خبرته الضعيفة وفكره المحدود عن تفسيرها تفسيراً صحيحاً، فتترك داخله عُقدة تجعله يشك في الناس من حوله.

**التصرُّفات الخاطئة**

في مواقف كثيرة تتسبّب **الزوجة** في إثارة شك زوجها، بسبب تصرُّفاتها المُريبة، عندما تخرج دون عِلمه أو تذهب إلى مكان ولا تخبره، أو تتعمّد إثارة غيرته أو تحريك عواطفه بحديثها عن شخص لا يُحبَّه، وقد تتمادى في استخدام الهاتف أو النت.. الأمر الَّذي يُثير شكوكه حول الأشخاص الَّذين تُطيل الحديث معهم.

وما يُقال عن الزوجة يُقال أيضاً عن **الزوج**، عندما يتصرّف بلا وعي، فيمدح في جمال امرأة بصورة زائدة أمام زوجته، أو يُعلِّق تعليقات عاطفيّة عندما يرى امرأة جميلة أو يُشاهد مسلسلاً عاطفيّاً، وهو لا يدري أنَّ هذه التصرُّفات جارحة لزوجته، ويمكن أن تفهمها بطرق سلبيّة تُتعبها.

كما أنَّ برامج ومسلسلات الفضائيَّات الهابطة والأعمال الدرامية الفاشلة الَّتي تقدِّمها، تتفنّن في تشويه الصورة الأخلاقيّة للمرأة، عندما تُقدّمها بصورة سلبيّة تدور في إطار الزوجة الشهوانيّة اللعوب الَّتي تخدع زوجها، وهذه جريمة في حق الإعلام لأنَّ تكريس مفهوم المرأة الخائنة، يترسّخ في أذهان الأزواج بصورة تدعو إلى الشك، كما أنَّ انتشار الكليبات الإباحيّة على مواقع النت لزوجات يخن أزواجهن، جعلت رجالاً كثيرون يشكّون في تصرُّفات زوجاتهن، فليس من الحكمة أن يكون الجنس محور كل شيء، فيُصبح الكلام معظمه عن الجنس، واللبس يُثير الجنس، والقصص تدور حول الجنس!!

**الكذب وعدم الوضوح**

إنَّ الكذب وعدم الوضوح يولّدان الشك لدى أيّ إنسان، وإن كان الإنسان لا يرتكب إثماً فلماذا يكذب ويتَّسم بالغموض؟! وهذه قصة واقعيّة ترويها **نانسي** توضِّح لنا خطورة الكذب، وكيف أنَّه يوَّلِّد الشك خاصة إذا كان الزوج هو الَّذي يكذب؟! تقول نانسي:

أنا متزوِّجة عن حُب منذ خمس سنوات وعندي بنت، ولكن من عام مضى أمسكت موبايل زوجي وفتحت الرسايل، فوجدت رسالة عاطفيّة أرسلها إلى امرأة، فلمَّا واجهته بها أنكر بشدّة **وكذب عليَّ** قائلاً: هذه رسالة أرسلتها لصديقي، فاتَّصلت بالرقم فردَّت عليَّ امرأة، فلمَّا واجهته بكذبه قال لي: إنَّها زميلة من أيام الدراسة ونتحدّث معاً كزملاء، وقد تزوَّجت من سنوات وهى الآن مُطلَّقة.

مرَّتْ أيام هى الأسوأ في حياتي! بعدها اتَّصلت بالسيِّدة الَّتي أقلقتني وصارت مصدر عذابي، فعرفت أنَّها بالفعل **كانت زميلته وكان زوجي يُحبَّها**.. وفي نهاية الحديث قالت لي: إنِّي إنسانة متكبِّرة! واتَّهمتني بأنِّني سوف أخرب بيتي بنفسي! وطلبت منِّي أن أخرج من دائرة الوهم الَّتي أحيا فيها!

والآن كلَّما يخرج زوجي أشك أنَّه ذاهب إليها، وكثيراً ما ينتابني فكر أنَّه تزوّجها، وأصبحت لا أثق في زوجي لأنَّه كذب عليَّ، وازدتُّ عصبيّة، وأشعر دائماً بأنَّني مقيَّدة، ولم يعد لي قدرة أن أتخلّص من الشك الَّذي أصبح يُحاصرني!

**انعدام الثقة**

نتيجة **التصرُّفات الخاطئة والكذب** كما ذكرنا.. لا بد أن تضعُف أو تنعدم الثقة، وفي هذه الحالة سوف يتعمّق الشك أكثر، وقد تضعُف الثقة بسبب **الخبرة الضعيفة**، وعدم القدرة على التعامل بطريقة صحيحة، مثل **زوجة تُصارح زوجها بخبرات الماضي العاطفيّة**، وهى لا تدري أنَّ مثل هذه التصرُّفات ستكون سلاحاً حاداً يستخدمه في يوم ما ضدَّها! لماذا؟ لأن الحياة الزوجيَّة معرَّضة للضعف وما أكثر الخلافات بين المتزوِّجين، ومن المعروف أنَّ السلبيَّات دائماً ما تطفح على السطح أثناء الشجار أو الفتور العاطفيّ، كما أنَّ مثل هذه الأحاديث غالباً ما تُثير الشك، خاصة لدى الرجل الشرقيّ، ولهذا ننصح دائماً بعدم الحديث في هذه الموضوعات مُطلقاً، ومن الحكمة ألاَّ يبوح أحد بماضية، وألاَّ يسأل الآخر عن خبرات حدثت في الماضي، لأن المرأة تُسأل عن حياتها منذ أن تقدَّم إليها زوجها ليخطبها.

وقد تنعدم الثقة لأسباب نفسيّة كشك نتيجة غيرة زائدة، كما حدث مع **منى** الَّتي تروي تجربتها قائلة:

تزوَّجت منذ فترة قصيرة، ومن البداية كان زوجي يُراقبني في كل أعمالي، ويحاول إبعادي بكل الطرق عن الرجال حتَّى زملائي في العمل!! فاعتقدت أنَّه حُب زائد أثمر غيرة تحتاجها الزوجة بين الحين والآخر، ولكن حدث مرَّة أن مدح زميلي في أخلاقي وتصرُّفاتي في الشركة الَّتي نعمل بها أنا وزوجي، فانقلبت الغيرة إلى شك لا يُحتمل، فأخذ يراقبني بشدّة، وعندما أنظر إليه أشعر بأنَّ الشرر يتطاير من عينيه، والألفاظ كطلقات ناريّة تخرج من فمه فيتَّهمني بالخيانة بعد سلسلة من الشتائم والضرب المبرح، ورغم أنَّني تركت العمل لتهدأ الأُمور، إلاَّ أنَّه لا يزال يستجوبني حتَّى أصبحت الحياة معه لا تُطاق!!

**وسائل الاتصالات الحديثة**

إنَّ الخطيَّة حالة استعداد ورغبة في السقوط تبدأ داخل الإنسان، ولهذا فمن يُريد أن يُخطيء سوف يُخطيء ولو بالفكر، لكنَّ التكنولوجيا ووسائل الاتِّصالات الحديثة سهَّلت السقوط جداً، وهذه **قصة ترويها زوجة** بنفسها:

أنا متزوِّجة ولي طفلان وأُحِب زوجي كثيراً، ولكن منذ فترة قام بإدخال النت مع اعتراضي عليه! لأنَّ ثقافتنا وحياتنا الروحيّة لا تحتمل هذا الانفتاح! وفي يوم فاجأته وهو ينظر إلى **لقطات فيديو إباحيّة** فحدث شِجار بيننا، وبدلاً من الاعتذار قال: لستِ أنتِ من يُحاسبني! فصمت وقلت في نفسي: إنَّها مجرّد نزوة أو حُب استطلاع، وفي غيابه فتحت صفحته على الفيسبوك، فوجدت معظم أصدقائه من البنات فلم أتمالك أعصابي فلمَّا عاد واجهته، فتطوّر الشجار بيننا وانفعل بشدّة فضربني بقوّة وأنا حامل، ومنذ ذلك الوقت بدأ صراعي مع نفسي، فلم أعد أثق به ولا بنفسي، ورغم جمالي الباهر أصبحت أرى نفسي قبيحة، وأشعر بالنقص وأن زوجي لا يُحبَّني وكاد الإحساس بالشك يخنقني، وأصبحت أغار عليه حتَّى من بنات الشارع عندما نخرج، وتساورني أفكار بأنَّ زوجي لا يستمر معي!

**الناس**

من الظواهر الغريبة في مجتمعنا، هو تدخُّل الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران.. في خصوصيَّات بعضهم البعض! فيُثيروا الشكوك حول أحد الزوجين لتتحوّل حياته إلى جحيم لا يُطاق! فقد روت **مادلين** مأساتها قائلة:

أنا سيِّدة غنيّة ومتزوِّجه منذ (24) سنة لم أشعر خلالها بغيرة، ولكن حدث أن ذهبت يوماً إلى **حفلة عُرس** وتركت زوجي في البيت وحده، فاقتربت منِّي جارتي وبهمس الكلام قالت لي: إنَّ **ابنتها الصغيرة الَّتي لم يتجاوز عمرها السبع سنوات، رأت امرأة تتكلّم مع زوجي أمام الباب ثمَّ دخلت الشقة**..!

لحظات قليلة مرّت فَقَدتْ خلالها حكمتي وشخصيَّتي.. **فاتَّصلت بابني** وطلبت منه أن يذهب للشقة ويرى من بداخلها، وخلال خمس دقائق كلَّمني وأخبرني قائلاً: **بابا موجود وحده يشاهد التليفزيون**، فلمَّا عُدتْ أخبرته بالقصة فتعجَّب من شكوكي وتصرُّفاتي! ومنذ ذلك الحدث وأنا أشك فيه خاصة عندما يخرج ولا أعلم مكانه، وأشعر بأنِّي مريضة نفسيَّاً، وأنَّ زوجي يبتعد عنِّي ولازلت أتساءل: هل ممكن أن يسقط رجل متزوِّج بالغ من العمر (54) عاماً؟!

**البيئة والمشاكل المادية**

تلعب البيئة دوراً كبيراً في الإصابة بالشك، خاصة إذا نشأ الإنسان في وسط فقير، فيلجأ إلى الآخرين لسد احتياجاته فيستغلونه أسوأ استغلال، وقد تُعاني المرأة بصورة أكثر وضوحاً من استغلال الرجال لها، عدم تدفع الثمن نتيجة مساعدة مالية، أو عمل..

هذه التصرُّفات تجعل الفقراء يكبرون وهم فاقدوا الثقة في الناس من حولهم، وإن وجدوا أُناس يحبّونهم يشكّون فيهم، ولم يعد لديهم أدنى ثقة أن هناك أُناس يُحبّونهم لشخصهم، بسبب الشك الَّذي ترسّب داخلهم من كثرة المواقف السيّئة الَّتي تعرَّضوا إليها، ولهذا تجدهم في حالة نقمة دائمة على الناس.

وكثيراً ما يتولّد الشك في بعض المناطق النائية، عندما تتحدَّث امرأة مع رجل غير زوجها وليس من أفراد العائلة، إنَّها أشبه بجريمة! بعدها يبدأ التشهير وتُختَلَق القصص وتنتشر الشائعات.. الَّتي تتسبّب في غيرة زوجها، وتنتهي بمشاكل كثيرة تهدم بيتاً بسبب تقاليد اجتماعيّة بالية!

الفصل الثالث

سمات الشخصية الشكاكة

قد يسعى الشكَّاك أن يخفي شخصيَّته أمام الناس ولكن دون جدوى، لأنَّ الشك له سمات كثيرة لابد أن تظهر مهما حاول أن يُخفيها، وهذه هى أهم السمات:

. حيث الشك هناك **سوء الظن** في الناس وأقوالهم وأفعالهم.. بدون سبب واضح أو ذو قيمة، وذلك بسبب علّة في الشخص الشكَّاك وليس في الآخرين.

. والشخص الشكَّاك **دائم الحِرص** بطريقة مُريبة حتَّى في المواقف البسيطة، وذلك لعدم ثقته في الناس، فهو دائم الاعتقاد بأنَّ الناس حتماً ستخونه وتستغله، ومهما فعلوا له فهو لا يُصدِّقهم.

. ولأنَّ الشخص الشكَّاك يشعر في داخله بخوف وهميّ من الناس، فهو لذلك **يتوقّع** إهانتهم له، الغدر به، أذيّتهم له، استغلاله.. ولهذا لا يمكن أن يُعطي سرَّه لأحد خوفاً من أن يستغله ضده.

. والشخص الشكَّاك **شديد الحساسيّة،** فإذا أخطأت في حقِّه تحوّل إلى شعلة ناريّة تُريد أن تحرق كل ماهو حولها!

. ولا يحتمل من يشك أي **نقد**، وكثيراً ما يُبالغ في الانتقادات الموجَّهة، مع سرعة الرد للدفاع عن نفسه.

. ولا يكتفي الشخص الشكَّاك بما يرتكبه من أخطاء، بل كثيراً ما **يُسقط أخطاءه** على غيره كنوع من الانتقام، ولكي يشعر أنَّ الآخرين ليسوا أفضل منه.

. ويميل من يعاني من الشك، إلى **الجدل والخصومة والتحدّي والعناد مع الاعتداد بالرأي حتَّى وإن كان خطأ،** ممَّا يجعل التفاهم معه أو إقناعه أمراً صعباً ولاسيما إذا كان أمام الآخرين.

.وكثيراً ما **يُبالغ الشخص الشكَّاك في وصف اضطهاد** الآخرين له، وكأنَّه يرى العالم غابة أو سوقاً للتنافس الآدميّ، وأنَّ الجميع يتكاتفون ضده.

. ويسعي الشكَّاك إلى **الزعامة** والسيطرة والقيادة، فهذا يعطيه نوعاً من الاطمئنان، ووسيلة لتعويض النقص في شخصيَّته.

. وإذا دار حوار يسعي الشخص الشكَّاك، إلى **إثبات ذاته** ووجوده أمام الآخرين مهما كلَّفه الأمر، كما أنَّه يُفسِّر أقوال الآخرين له بطريقة خاطئة.

. ورغم ثقافة الشكَّاك المحدودة، وعدم قدرته على التفكير الإيجابيّ.. إلاَّ أنَّه **لا يعترف** بهذا.

. ويسعى الشخص الشكَّاك جاهداً بكل طاقته، للتعرّف على **خصوصيَّات** الآخرين، وضعفاتهم، والتجسُّس عليهم، كما يحرص على جمع الإدانات ضد خصومه.

. ويحرص الشخص الشكَّاك على معرفة **القوانين والأنظمة والقرارات**، ليعرف كيف يدافع عن نفسه، أو من أجل الحرص وعدم التورُّط عندما يُهاجم غيره.

. ويبالغ الشكَّاك في **الصرامة والشدِّة** لكي يُرهب الناس حتَّى يُجبرهم على احترامه، مع ضعف مشاعر الحنان والحُب وقلَّة المجاملات والعطاء.

. ويُسيطر **العقل** على الشكَّاك مع ضعف العاطفة في علاقاته الإنسانيّة، ونادراً لو ضحك أو قال قفشة.

. وللشكَّاك قدرة غريبة على **الإصغاء والتركيز**، حتَّى يتأكّد أن ما يسمعه يتَّفق مع أفكاره.

. والشخص الشكَّاك يرى في أيِّ شيء يدور من حوله، **تعديّاً عليه أو إساءة له**.

. وعلى المستوى الروحيّ، كثيراً ما **يتظاهر الشخص الشكَّاك بالتقوى** أمام الناس، أمَّا الداخل فيحمل غيرة وحقد وكراهيّة وعدم صفح وميل شديد للمنافسة والصراع...

الفصل الرابع

نتائج وأضرار الشعور بالشك

إنّ مجرَّد نظرة سريعة لِما يدور حولنا من مواقف وأحداث، توضِّح لنا خطورة الشك على الأُسرة والمجتمع، وهذه بعض أضرار الشك:

**تحويل الحياة إلى جحيم**

مهما تحدَّثنا عن العذاب الَّذي يُعاني منه الناس بسبب الشك، فلن نستطيع أن نصفه بدقَّة، ولهذا رأيت أن أسرد لكم **قصة واقعيّة يرويها وائل بنفسه**، لكي تعرفوا أنَّ الشك يُحوِّل الحياة إلى جحيم لا يُطاق!

تزوَّجت من خمس سنوات مضتْ، لكنَّ زوجتي صارت تشك أنَّني أتحدَّث مع فتيات وأُغازلهن، ولكم أن تحكموا على تصرُّفاتها:

. عندما أخرج للعمل **تَّتصل بي** على فترات وتسألني: أين أنت؟! من قابلت حتَّى الآن؟! إلى أين أنت ذاهب؟! متى ستعود إلى البيت؟! ثمَّ بعد هذا التحقيق المرهق تتكلّم فيما تُريده، وغالباً ما تكون طلباتها شخصيّة!

. في إحدى المرَّات اتَّصلت بي وكنت منتظراً أمام إشارة المرور، فسألتني: أين أنت الآن؟ ما هذه الأصوات الَّتي أسمعها؟ أنت عند من؟!

. عندما أعود إلى المنزل تسألني: لماذا تأخّرت؟! ثمَّ تبدأ في تفتيش تليفوني المحمول!

. في يوم اتَّصل بي صديق، ولم تمر لحظات بعد إنتهاء المكالمة، حتَّى سألتني: من الَّذي كان يُكلمك؟! ماذا يُريد؟! لماذا كنت تضحك معه؟!

. عندما تصلني رسالة أو مكالمة وأنا بعيد عن تليفوني المحمول، تقوم بسرعة البرق وتُحضره لي، لتعرف من هو المتَّصل!

. عندما أذهب الى رحلة تشك فيَّ، وتعتقد أنَّني ذاهب إلى امرأة تزوَّجتها وأُخفي عنها، أو فتاة أُحبَّها.. وعندما أتغيب عن المنزل، كثيراً ما تقوم بتفتيش السيارة والثياب والمكتب..

. في يوم ما كنت في العمل فرن جرس التليفون وإذا برقم لا أعرفه، وتكرّر هذا الأمر ولم أرد، ولكن في اليوم الرابع رن الجرس ففتحت وإذا بامرأة تسالَّتي عن سيِّدة، فقلت لها: النمرة خطأ، وبعد خمسة شهور اتَّصلت وأنا بالسوق مع زوجتي فأنهيت المكالمة بسرعة، وبعد خمس دقائق أرسلت لي رسالة تطلب أن تتعرّف عليَّ، ثمَّ اتَّصلت وكلَّمتها وعرفت أنَّها فقيرة ومُطلَّقة ومعها ابن عمره سنتين، فسألتها عن مسكنها وعن مطعم بجوارها لاختبرها فعرفت أنَّها تكذب، وأخيراً كشفت عن وجهها، فعرضت عليَّ الخطيّة لكنِّي رفضت، فطلبت أن تكلِّمني على فترات..

وبعد شهر من القصة اتَّهمتني زوجتي بأنِّي أُغازل النساء، فتركت المنزل ثلاثة أيام لأنِّي عرفت **أنَّ المتَّصلة هى صديقة أُخت زوجتي**، وقد دبَّرت هذه الوسيلة الماكرة والفاشلة، لتعرف مدى صدقي وهل أخونها أم لا؟! فهل **يصل الشك إلى هذه الدرجة**؟

**انهيار الحياة الأسرية**

لو نظرنا إلى معظم المشاكل الأُسريّة لوجدنا أنَّها تبدأ بشيء صغير ثمَّ يكبر، فهناك أُسرة بدأت مشاكلها بغيرة زوج، ثمَّ تحوَّلت الغيرة إلى شك في زوجته بلا مبرر، أدّى في النهاية إلى إنهيار الأُسرة!

والحق إنَّ الغيرة الزائدة وما يُصاحبها من شكوك، وألفاظ نابية، وحساسيّة مفرطة.. عوامل كافية لأن تهدم الحُب وتجعل أيّ زوجة تندم على زواجها الفاشل! ولهذا نقول: شيئان لا يجب أن تقبلهما المرأة في الرجل ألا وهما: الغيرة والبخل! فالغيرة الزائدة تقود إلى شكوك قاتلة لا تُحتمل، تقضي على سمعة الزوجة البريئة! والرجل البخيل في ماله بخيل أيضاً في عواطفه، وهذا أصعب ما يمكن أن تحتمله امرأة في حياتها الزوجيّة! وهذه قصة واقعيّة روتها هالة توضِّح كلامي:

زوجي يُعاني من شك قاتل! فهو دائم التفتيش في هاتفي المحمول، ويسألني عن أيِّ شخص اتَّصل بي من أقاربي وزملائي في العمل! ولا يكتفي بالسؤال بل يتَّصل بالشخص ليتأكِّد بنفسه من صدق كلامي، ودائماً ما يُراقب تصرُّفاتي، ويُفسِّر كلامي حسب فكره الخاص.

وعندنما نخرج إلى أيِّ مكان عام، أتعرّض لمشاكل كثيرة لا دخل لي بها، فإذا حدث أن نظر إليَّ رجل يتَّهمني بأنَّني أعرفه وعلى علاقة به وعندما أُدافع عن نفسي لا يُصدِّقني، وكثيراً ما حدثت مشاحنات وصلت إلى العِراك اللفظيّ والجسديّ بين زوجي وبين أشخاص عابرين في الأماكن العامة، لا لشيء صدر منهم، بل لشكِّه في أنَّ أحدهم ينظر إليَّ باهتمام شديد! حتَّى أصبحت حياتي معه جحيماً لا يُطاق، ولم أستطع تحمُّل هذا الوضع المرير، حتَّى إنِّني تركت البيت وقررت الانفصال عنه عدَّة مرات، ولكنِّي أتراجع عندما يعدني بأنَّ حاله سوف يتغيِّر، وهو يحتاج إلى مساندتي له، مبرِّراً تصرُّفاته الغريبة بأنَّها من شدَّة حبَّه لي وغيرته عليَّ، فأُصدِّقه وأتراجع، وبعد يومين أو ثلاثة أيام يعود إلى طبعه دون جدوى! وأخيراً قرَّرت الانفصال عن زوجي!

**السقوط في خطايا كثيرة**

إنَّ الشك كثيراً ما يجعل الإنسان يتوتّر ويفقد أعصابه ويتلفّظ بألفاظ قاسية ونابية ويُشهّر بالآخرين، وفي حالات كثيرة يكذب الشخص الشكَّاك لتبرير أفعاله، أو يُسقط ضعفاته ومشاكله وعيوبه على الآخرين.. لتشويه سمعتهم! وهذه **قصة واقعيّة**:

هاني رجل متزوج منذ عشر سنوات، ورغم أنَّه يُحِب زوجته وأولاده، إلاَّ أنَّه يُعاني من شك زوجته فيقول:

تعرّفت عن طريق الهاتف بفتاة كانت تُراسلني على الفيسبوك، وأصبحنا من وقت إلى الآخر نتحدّث معاً كوسيلة لشغل الفراغ! ولكن زوجتي عرفت وأصبحت حياتي كالجحيم، وبدأت تشك أنَّني على علاقة بامرأة غيرها، ولم تعد تحترمني كزوج! وتقذفني بأبشع الكلمات، وتستهزيء بي أمام أولادي الصغار، وقد وصل بنا الحال إلى استخدام الأيادي، والضرب والشتم، وهى الَّتي لم تكن تعصي لي أمراً، وكانت تحترمني وتقدِّرني، وقد استسلمت لها لأنِّي أُحِبَّها وأُحِب أُسرتي، ولا أُريد الضياع لأولادي.

ورغم محاولاتي الكثيرة لتذكير زوجتي بأنَّ الله لا يقبل ما تفعله بي، ويجب عليها أن تحترمني ولا تُهينني بهذه الطريقة، إلاَّ أنَّها لم تعد تسمعني، فالشك تملَّكها بصورة قاتلة، فماذا أفعل بعد أن صرت أخشى الرجوع إلى بيتي خوفاً من تصرُّفات زوجتي وقسوتها؟!

**الإصابة بالأمراض**

قد يصحُب الشك مظاهر كثيرة مثل: الثورة، التخريب، العناد، التمرُّد.. ويعبِّر الشك عن نفسه بأعراض نفسيّة متنوعة أهمُّها: الغضب، الضرب، السب، الانتقام، الانزواء، السلبيَّة، فقدان الشهية، شدَّة الحساسيّة، الحزن، البكاء.. وهذه كلّها عوامل تطبع بصمتها على الجهاز العصبيّ فيتأثَّر القلب، كما أنَّ الحالة النفسيّة السيئة والقلق وضغوط الحياة.. تُضعف جهاز المناعة، وتجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة كالضغط، والسكر..

وليس من الغرابة أن يلجأ الشخص الشكَّاك، إلى التدخين والإدمان وتعاطي المُخدَّرات.. كمحاولة فاشلة لنسيان واقعه الأليم! هذا وقد ثبت أنَّ المدمنين يعيشون في شكٍ دائم، لكثرة الخيالات الَّتي تُصاحبهم عندما يفقدون الوعي، كما أنَّ المواد المُخدِّرة لها تأثير سلبيّ، وتعمل على تدمير خلايا المخ وتقوده إلى الهلاوس!

**العزلة والفشل**

كل إنسان يرغب أن يحيا حياة اجتماعيّة هادئة، يتكلّم مع الناس ببساطة ويجد من يسمعه ويفهمه، ولكنَّ الشخص الشكَّاك كثيراً ما يتعرّض للعزله بسبب شكوكه وانفعالاته وتهوُّره وتشهيره بالآخرين..

والحق إنَّ الشك من أخطر المشاكل، الَّتي تجعل الإنسان عبئاً على الآخرين! تُرى من يستطيع أن يقبل أن يُعرّض نفسه للخطر، ويدخل في علاقة مع شخص يشك في كل الناس من حوله؟!

أعتقد أنَّ كثرة الشكوك كفيلة بأن تجعل صاحبها يحيا في عزلة موحشة، فكل إنسان يخشى على سمعته وسمعة أُسرته، ومن يقترب من الشخص الشكَّاك حتماً سيكون ضحية لتصرُّفاته في وقت ما! وحيث العزلة هناك الفشل والأمراض وغير ذلك من نتائج سلبيّة لا حصر لها...

الفصل الخامس

إن كـانت زوجتـك تشك !

المرأة كائن عاطفيّ وكما يقولون: **حياة المرأة في قلبها**، وعندما يمتليء قلبها بالحُب وتستقر عاطفيّاً تكون كالطفلة في بساطتها، أمَّا إذا تملَّكها الشك فلابد أن تفقد سلامها وتتحوَّل حياتها إلى صراع وقلق وشِجار.. والزوج الحكيم لابد أن يكون حريصاً في أقواله معها وتصرُّفاته أمامها.. حتَّى لا يفسح المجال لشك زوجته.

وهذه بعض **نصائح**، يمكن أن يتَّبعها أي زوج لكي يتجنّب شك زوجته:

. يجب على الزوج أن يتعرّف أولاً، على **السبب الحقيقي الَّذي دفع زوجته** **إلى الشك**، لكي يستطيع أن يتغلّب على المشكلة.

. كما أنَّ دراسة الجانب **السيكولوجي للمرأة** يُفيد الرجل كثيراً، في فَهم شخصيَّتها وأساليب التعامل معها، خاصة أن هناك اختلافات كثيرة بين الرجل والمرأة، وكثيراً ما تكون هذه الاختلافات سبباً للمشاكل بينهما، وللأسف فإنَّ المجتمعات العربيّة لا تهتم كثيراً بالجوانب النفسيّة والعاطفيّة، وتركيزها الأكبر ينصب على الجسد!

. يجب على الزوج أن يكون **واضحاً** في أقواله وحركاته، فالتصرُّفات المُريبة تُدخل الشك إلى قلب الزوجة، وأعتقد أنَّ من حق الزوجة أن تعرف أين يقضي زوجها وقته خارج البيت؟ ومع من؟ والزوج المستقيم لا يخفي شيئاً عن زوجته، فليس هناك ما يُقلقه.

. ومن المعروف أنَّ الشك يزداد عندما تضعُف العاطفة، هنا يظهر أهمِّيَّة الرعاية العاطفيّة، فهى تفرض على الزوج أن يُراعي مشاعر زوجته ويُشعرها بالأمان، ولا داعي أن يفعل ما يُضايقها ويُشعل فيها نار الشك! وعلى المرأة أن تكون أكثر قوّة، ولديها ثقة في نفسها، ولا داعي أن تحصر زوجها في دائرة الشك والغيرة والعمل الدائم بحثاً عن المال من أجل الرفاهيّة.. حتَّى لا تفقده، فهو أيضاً في حاجة إلى رعاية عاطفيّة مثلها.

. وقد تكون الزوجة تعاني من نقص في الجمال، أو أنَّها نشأت في أُسرة فقيرة فكبُرت وهى تعاني، فلا داعي أن يُثير الزوج نقصها، ومن خلال كلمات تشجيع رقيقة وبسيطة، يستطيع أن يجعلها تثق في نفسها أكثر.

. وقد يُثير شك الزوجة **كثرة الحديث بلا سبب عن النساء** **المميَّزات عنها** في المواهب والمظهر.. والأفضل أن يتجنّب الزوج مثل هذه الأحاديث فهى غير مجدية.

. كما يجب على الزوج ألاَّ **يُقارن** بين زوجته وغيرها من النساء، سواء كان ذلك في الشكل أو الصفات أو المواهب والقدرات.. فكل إنسان له إيجابيَّات وأيضاً سلبيَّات، وها نحن نتساءل: ما الَّذي يعود عليك من هذه المقارنات؟! ولماذا لم تقم بها قبل الزواج؟! وهل تقبل أن تُقارن زوجتك بينك وبين أصدقائك؟!

. وفي بعض الحالات يكون شك الزوجة قد وصل إلى درجة **المرض**، ولا بديل سوى العلاج النفسي، فلا مانع من مصارحتها، والذهاب بها إلى طبيب متخصّص، فالزوج في مثل هذه الحالة ليس أمامه سوى حل واحد، ولهذا يجب أن يكون أكثر وضوحاً وحزماً.

. كما يجب على الزوج علاج **الخطأ الأكبر** في حياة المتزوّجين، فالاهتمام بالجسد فقط هو مصدر المشاكل داخل الأُسرة، والزوج الحكيم يجب أن يفسح المجال للحياة الروحيّة داخل البيت، لأنَّ طاعة الزوجة لله سيجعلها تًحِبّه وتُطيعة وترعاه.. وحياتها الروحيَّة ستجعلها إنسانة مهذَّبة في أخلاقها، وهادئة في طباعها..

الفصل السادس

كيف تتعامل مع شخص يشك ؟

 في طريق الحياة تتقابل مع القوي والضعيف، الغني والفقير، المتعلِّم والجاهل، الكبير والصغير، السويّ والمريض.. أنواع كثيرة ومختلفة من الناس يجب عليك أن تتعامل معهم، فما هى أفضل أساليب التعامل من شخص يُسيطر الشك على تصرُّفاته؟ **هذه بعض الأفكار المقترحة، والَّتي ليست بالضرورة أن تكون مجدية في كل الأحوال ومع كل الأشخاص:**

. يجب أن تكون **متنوّع الأساليب** والكلام في تعاملاتك، ولهذا يجب أن يكون أُسلوب حوارك مع شخص شكَّاك ترأسه، يختلف عنه مع شخص شكَّاك ولكنَّه هو الَّذي يرأسك.

. مهم أيضاً أن تعرف أنَّ من يشك **لا صديق له**، وهو لا يثق في أيِّ إنسان حتَّى أفراد أُسرته لا يثق فيهم! ولهذا يجب عليك أن تتعامل معه بحذر شديد، وتكون حريصاً جداً ليس في كلامك فقط، بل وفي أسئلتك له ونظراتك الموجَّهة إليه وحركاتك وأنت جالس معه..

. **لا تُكثر من كلامك معه** خوفاً من الوقوع في أخطاء قد تكلِّفك الكثير، مع مراعاة أنَّه يُفسِّر الأشياء حسب فكره ويفهمها كما يُريد هو وليس كما أنت تريد، كما أنَّه يقرأ ما بين السطور.

. مهم أيضاً أن تكون **صريحاً وواضحاً** معه، سواء في الأقوال أو الأفعال... لئـلا تُثيـر الشــك في نفسه.

. من الحكمة **ألاَّ تتحدّث مُطلقاً عن أُسرته أو زوجته أو تمدح فيهم أمامه**، وهكذا أيضاً خصومه، فهو لا يحتمل أي مدح لهم.

. **لا تبوح له بأسرارك**، لأنَّ علاقتك به يمكن أن تنتهي في لحظة، وموقف واحد يكفي أن يُحوِّله إلى عدو لك ويشهِّر بك.

. إذا شعرت بأنَّه قد أساء فَهمَك، فحاول أن **تعتذر** له بسرعة قبل أن يكبر الموضوع ويتحوّل إلى مشكلة.

. من الأفضل أن **تتجنّب مجادلته**، لأنَّها ستكون بلا جدوى ولن تنتفع منها شيئاً.

. **لا داعي أن تنتقده** ولاسيما أمام الناس، لأنَّ هذا يُثير حماسه ويجعله يدافع عن نفسه بقوّة.

. من الطبيعي أن يُخطيء في حقّك، **فحاول بهدوء أن تشرح له سلبيَّاته**، وأظهر له ما تراه صواباً بأُسلوب لطيف دون تعنيف، مع العِلمْ أنَّه ليس بسهولة أن يغيِّر طباعه أو أفكاره أو تصرُّفاته.. لأنَّه محصور داخل فكره وحده.

. إن إضطرك موقف ما أن تدخل في حوار معه، فحاول أن **تستعد** أولاً بكل ما تملك من أدلّة مقنعة وحُجج قويّة وشهود لهم نفوذ، وتوقّع أن يُهاجمك بقسوة بالغة ويُسيء إليك.

. إذا رأيت أنَّ المواجهة الكلاميّة لن تجدي معه، فحاول أن تستخدم **أُسلوب المراسلة بالخطابات أو أي وسيلة أُخرى**.

. من المعروف أنَّ الشخص الشكَّاك كثيراً ما يُسقط ضعفاته على الآخرين، **فلا تدعه يعمل معك هذه الأفعال**، حتي لا تتحوّل إلى ضحيّة فيفترسك بأعماله ويشوّه سمعتك أمام الناس.

. **أعطه ما يستحقه من الاحترام والتقدير**، ولا تحتقره، فهو أيضاً إنسان، وإن كانت فيه بعض المزايا الحسنة، استخدمها كوسيلة لمدحه حتَّى يهدأ ويرتاح إليك.

الفصل السابع

اختبار لمعرفة درجة الشك

اقرأ مفردات الاختبار بشكل جيِّد، ثم أجب على الأسئلة بــــــ (**دائماًــــ أحياناًـــ أبداً**)، وضـع (**ثــلاث درجـات**) لكـل سـؤال تُجيب عليه بـ (دائماً)، و(**درجتين**) لكل سؤال تُجيب عليه بــــ (أحياناً)، و(**درجة**) لكل سؤال تُجيب عليه بـــ (أبداً).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم** | **الاختبار** | **دائماً** | **أحياناً** | **أبداً** |
| 1 | هل تشعر بأنَّك مضطهد؟ |  |  |  |
| 2 | هل تتحمَّل نقد الناس لك؟ |  |  |  |
| 3 | شديد الحساسيّة؟ هل أنت |  |  |  |
| 4 | هل تهتم بالحُب والتسامح؟ |  |  |  |
| 5 | هل تتخلل السخريّة كلامك؟ |  |  |  |
| 6 | هل تظن خيانة الناس؟ |  |  |  |
| 7 | هل تشعر بكراهيّة الآخرين؟ |  |  |  |
| 8 | هل تبحث عن كذب الناس؟ |  |  |  |
| 9 | هل ترتاح عندما تنقد بشدّة؟ |  |  |  |
| 10 | هل تُسيء فَهم كلام الناس؟ |  |  |  |
| 11 | هل تتوقّع عداء الناس لك؟ |  |  |  |
| 12 | هل تعتقد أنَّك لا تُهين أحداً؟ |  |  |  |
| 13 | هل تشعر أنَّ الناس أشرار؟ |  |  |  |
| 14 | هل تتنصّت على الآخرين؟ |  |  |  |
| 15 | هل تظن أنَّ الناس يكذبون؟ |  |  |  |
| 16 | هل تشك رغم حسن النوايا؟ |  |  |  |
| 17 | هل يُسيطر عليك سوء الظن؟ |  |  |  |
| 18 | هل لا تغيِّر رأيك في الحوار؟ |  |  |  |
| 19 | هل تتوقّع غدر الناس دائماً؟ |  |  |  |
| 20 | هل تتهم الناس وهم أبرياء؟ |  |  |  |
| 21 | هل الناس فاقدة الأمل فيك؟ |  |  |  |
| 22 | هل تقلق لاقتراب الناس منك؟ |  |  |  |
| 23 | هل تكره الناس؟ |  |  |  |
| 24 | هل تسأل عمّن تتعامل معهم؟ |  |  |  |
| 25 | هل تُحلل كلام الناس كثيراً؟ |  |  |  |
| 26 | هل تتَّهم القريبين منك؟ |  |  |  |
| 27 | هل تتنصت على الأقرباء؟ |  |  |  |
| 28 | هل لا يمكن أن تغيِّر ثوابتك حتَّى لو كنت على خطأ؟ |  |  |  |
| 29 | هل تبحث عن أشياء حسنة في كلام الآخرين معك؟ |  |  |  |
| 30 | هل تتحرّك ميولك العدوانيّة وأنت تتحدّث مع الآخرين؟ |  |  |  |

**نتيجة الاختبار:**

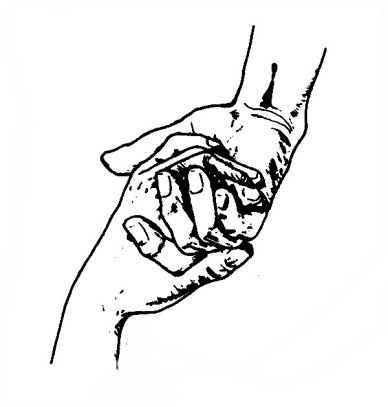
إجمع الدرجات الَّتي حصلت عليها، فإذا كان المجموع:

. يتراوح ما بين **(90- 76)،** فأنت مُصاب **بالشك المرضيّ**، وتحتاج حالتك إلى **طبيب نفسانيّ وعلاج فوراً.**

. وإذا كانت النسبة تتراوح ما بين **(75-61)،** فأنت لديك **اضطراب الشك** وتحتاج فقط **لرعاية وإشراف الطبيب**

. وإذا حصلت على نسبة تتراوح ما بين **(60-46)،** فأنت تحتاج إلى **تحسين طريقتك في السيطرة على ما تعاني منه، ومساعدة الأهل في ذلك**.

. وإذا حصلت على نسبة تتراوح ما بين **(45-30)،** **فأنت في حالة نفسيّة جيِّدة.**



الفصل الثامن

خطوات للتغلب على الشك

إنَّ **علاج الشك ليس بالأمر المستحيل**، خاصة إن لم يكن قد وصل إلى المرض، وهناك أساليب كثيرة لعلاج الشك النفسيّ يقترحها رجال الدين، وعلماء النفس، وخبراء التنمية البشريّة وفن تطوير الذات، وهذه هى أهم أساليب العلاج:

**تحديد سبب الشك**

إنَّ حل أيَّ مشكلة يبدأ أولاً بمعرفة أسبابها، وهذا يحتاج منك إلى **جلسة صريحة مع النفس**، تُقيِّم فيها سلوكيَّاتك وتُحدد أخطاءك.. لكي تعرف نوع شكّك وأسبابه، لأنَّ التعامل مع الشك الطبيعيّ الَّذي قد اختبرناه جميعاً بدرجات متفاوتة، يختلف عن الشك المرضيَّ الَّذي يحتاج إلى طبيب وعلاج نفسيّ وأدوية، فإن كان شكّك بلا أسباب فأنت في الحقيقة تُعاني من شك مرضيّ.

وبعد أن تعرف نوع شكّك، يجب عليك أن **تتوصّل إلى الأسباب** الَّتي دفعتك إلى الشك، وهل هى نابعة منك أم خارجة عنك؟ فقد يكون شكّك بسبب **زوجتك** غير الحكيمة وتصرُّفاتها غير المسئولة، فما الضرر لو جلست معها وحاورتها بهدوء ونصحتها بحُبٍ أن تكُف عن أفعالها الساذجة، الَّتي قد تتسبّب في مشاكل كثيرة، وتُدخل الأُسرة في تجارب قد تؤدي إلى انهيارها! وإذا فشلت في حوارك مع زوجتك فلا تيأس، بل حاول من خلال أهلها أو كاهن الكنيسة..

أمَّا إن كنت **أنت السبب** في اشتعال نار الشك داخل البيت، فيجب عليك أن تكون صادقاً مع نفسك، ولا تُلقي بالمسئوليّة بعيداً عنك، ولا تقل أنا رجل ولي كل الحقوق وليس عليَّ أيَّة واجبات، فهذا فكر عقيم وغير مسيحيّ! وعليك أن تُغيِّره وإلاَّ تحمَّلت نتائجه.

وفي حالات كثيرة يكون سبب الشك **ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص والخوف**.. وهذه حالات قد اختبرناها جميعاً بدرجات متفاوتة! فمن خلال بعض التداريب تستطيع أن تنتصر على هذه المعوّقات وغيرها، ومن خلال تصحيح مفاهيمك الخاطئة يمكن أن تتغلّب على ضعفات كثيرة تؤرِّقك.. فمثلاً إن كانت المرأة تشك بسبب ضعف جمالها! فيجب عليها أن تعرف أنَّ الجمال الحقيقيّ ليس مجرّد شعراً ناعماً أو عيوناً ملوّنة.. بل هناك جمال من نوع آخر يجب أن تتزيِّن به المرأة كما قال مُعلِّمنا بطرس الرسول: " **وَلاَ تَكُنْ زِينَتُكُنَّ الزِّينَةَ الْخَارِجِيَّةَ مِنْ ضَفْرِ الشَّعْرِ وَالتَّحَلِّي بِالذَّهَبِ وَلِبْسِ الثِّيَابِ، بَلْ إِنْسَانَ الْقَلْبِ الْخَفِيَّ فِي الْعَدِيمَةِ الْفَسَادِ، زِينَةَ الرُّوحِ الْوَدِيعِ الْهَادِئِ، الَّذِي هُوَ قُدَّامَ اللهِ كَثِيرُ الثَّمَنِ "** (1بط3:3،4)، فإن سعت المرأة إلى هذه الزينة الروحيّة، فلن تشعر بنقص يدفعها إلى الشك، لأنَّها ستنال شبعاً روحيَّاً يسد مسام الفراغ في شخصيَّتها.

وإن كان الشك يرجع إلى **مشاكل الطفولة** كالفقر، فيجب أن ننظر إلى المال من منظور روحيّ، ونعرف أنَّه وسيلة وليس غاية، ونتذكّر دائماً أنَّ مسيحنا القُدُّوس وُلِدَ في مذود حقير للبهائم! ومع ذلك أجبر ملوك وأُمراء العالم أن يأتوا ويسجدوا على عتبة المذود!

**النمو بالروح**

لماذا نندفع بقوّة نحو ظُلمة الغيرة والشك والحسد والكراهيّة والحقد..؟ الإجابة: لأننا ابتعدنا عن نور المسيح، فصرنا كما قال إشعياء النبي: " **نَتَلَمَّسُ الْحَائِطَ كَعُمْيٍ وَكَالَّذِي بِلاَ أَعْيُنٍ نَتَجَسَّسُ، قَدْ عَثَرْنَا فِي الظُّهْرِ كَمَا فِي الْعَتَمَةِ فِي الضَّبَابِ كَمَوْتَى "** (إش10:59).

ضع أمامك أنَّ الإنسان يتكوّن من: **نفس وروح وجسد**، أمَّا الجسد فمعروف، والنفس هى مكمن الغرائز في الإنسان، فأنا أغير، أحسد، أُحِب، أكره.. بنفسي، والروح هى المختصّة بعلاقتنا الروحيّة مع الله، فإنّ لم يحدُث توازن بين هذه المكوّنات الثلاثة فلابد أن يحدُث خلل.

ومن الملاحظ أنَّ الغرائز تثور فينا وتتملَّكنا عندما نتبعد عن الله، أو تفتر حياتنا الروحيَّة، لأنَّ الإنسان بعيداً عن الله لا يمكن أن يقتني المحبَّة الخالصة، وسيظل يُعاني من الانفعالات المُظلمة كالشك وغيره.

ولهذا أرى أنَّ الحل الأمثل للشك يتمثّل في النمو الروحيّ، وذلك من خلال حياة روحيّة مع الله تبدأ بتوبة صادقة، فالله هو مصدر المحبَّة والفرح والسلام.. وبدون الله لن تتخلّص من ضعفاتك، فأنا بقوتي وتقواي لا أستطيع أن أفعل شيئاً ولكن مع الله**: " أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذي يُقَوِّينِي "** (في13:4).

هناك حقيقة يجب أن تعرفها ألا وهى: **عندما يكون عالمك الداخليّ مستقراً**، فإنَّ العالم الخارجيّ لا يمكن أن يؤثِّر فيك، وآراء الناس لا يكون لها قدرة أن تُتعبك، ولكي تستقر داخليَّاً عليك أن تنمو بالروح، حتَّى يكون لها الغلبة وتنتصر على حروب النفس وشغب الجسد.

**تجنّب التصرفات التي تثير الشك**

قد يُخطيء الرجل عندما يخفي عن زوجته أشياء تُثير شكَّها، وذلك عندما يستخدم رقما سرِّيّاً لهاتفه المحمول أو الكمبيوتر، أو عندما يرتبك إذا جاءت زوجته ووقفت بجانبه وهو يقرأ الرسايل الخاصة به على الفيسبوك، أو عندما يمسح الاميل والباسورد قبل أن يُغلق الفيسبوك، أو يدفع فاتورة كبيرة للتليفون، مع أنَّه يتظاهر أمام زوجته بأنَّ أصدقاءه قليلون وهو لا يتكلّم كثيراً في التليفون، أو عندما يرتبك وهو يمسك بالهاتف، أو يستأذن من زوجته وأُسرته وهم خارج البيت ليتمشّي وحده قليلاً ومعه تليفونه المحمول أو إذا أصبح فجأة يتحدّث عن الموضة والنساء والعطور، أو لم يعد يلبس خاتم الزواج وكثيراً ما يتركه في المنزل، أو عندما يمر عيد زواجة، دون أن يتكلّم مع زوجته كلمة عاطفيّة أو يُقدِّم لها هديّة.

أعتقد أنَّ مثل هذه التصرُّفات مثيرة للانتباه ومقلقة، وهى كافية أن تُدخل الشك وتتسبب في مشاكل قد تتسبب في انهيار الزواج، فإن كنت لا تملك رداً مقنعاً إذا سُئلت عن أفعالك، فالأفضل لك أن تحترس ولا تقوم بأعمال مُريبة أنت لا تقبلها إذا صدرت من زوجتك!

**تجديد الذهن من أفكار الشك**

يولد الإنسان بملفَّات عقليّة نقيّة، وبمرور الوقت يُدرك ما يحدُث حوله من مواقف وأحداث.. فيبدأ العقل في فتح ملفَّات ذهنيّة لكل موقف، فإذا شعر بالشك فتح العقل ملفّاً للشك، وكلَّما تكرّرت المواقف تصاعدت الأحاسيس، وتراكم الشك في هذا الملف، فالأحاسيس هي رد فعل طبيعيّ، لِما يحدُث بداخلنا من أفكار وما ترسّبْ في ملفَّاتنا الذهنيّة، فإذا تكوّن في ذهنك أفكار بأنَّ شخصاً ما يُريد أن يغدر بك، فحتماً ستشك فيه وتُراقب تصرُّفاته..

ولو تأمَّلنا في **طريقة عمل الذهن**، لوجدنا أنَّ هناك ما يُعرف بقانون **نشاط العقل الباطن**، فكل ما تُفكر فيه سوف يتَّسع وينتشر، فلو اعتقدت أنَّ صديقك يخونك فسوف تُفسِّر تصرُّفاته من هذا المنظور! وهناك ما يُعرف بقانون **الفكر المتساوي**، فإن كنت تشك في ابن عمّك، فمن الممكن أن تشك في ابن خالك أو ابن عمّك.. وهذا يعني أنَّ الفكرة تنتقل إلى آخرين، والعقل يستخدم في اليوم حوالي (60000) فكرة.

إذاً، لكي تتغلّب على أفكار الشك الَّتي تؤرِّقك فلابد أن تُغيِّر أفكارك، لأنَّ تغيير الفكر يعني تغيير الحياة، فالفكرة تتحوّل إلى كلمة، والكلمة إلى فعل، والفعل إلى عادة، والعادات هى الَّتي تُكوِّن شخصيَّتك الَّتي تُحدد مصيرك، إذاً، **فكرك هو الَّذي يحدد مصيرك**.

والحق إنَّ أيَّ بداية جديدة تستلزم أولاً تجديد الذهن " تَجَدَّدُوا بِرُوحِ ذِهْنِكُمْ " (أف4: 22)، فإن صار لنا " فِكْرُ الْمَسِيِحُ " (1كو16:2)، تتقيّد الأفكار القديمة الَّتي كانت تقهرنا، لقد تحطّمت العبوديّة والذهن أصبح حُرَّاً، لأنَّ أفكارنا أصبحت خاضعة لفكر المسيح.

لكنَّ تجديد الذهن لا يحدُث مرّة فحسب، بل هو تجديد دائم، لأنَّ الصراع لا ينتهي، والحروب لا تهدأ، والسقوط لا يتوقّف، كما أنَّ التجديد لا يمنع التجربة، لأنَّ الله لا يسلب حُرِّيَّتنا الَّتي هى من أعظم عطاياه، إذاً، ليس الإنسان حبيس أفكاره، فكل شيء قابل للإصلاح وكل فكر قابل للتغيير، لأنَّ الله أعطانا هذا السلطان.

**إعادة الثقة بالنفس**

إنَّ الشك كثيراً ما يتولّد نتيجة الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس، الَّتي هى بمثابة قيود تحد من نشاطك وتعوق قدراتك، وتقف حاجزاً بينك وبين نموك الروحيّ والنفسيّ.. ولهذا كثيراً ما تلجأ إلى الآخرين طلباً للمساعدة.

ولكي **تستعيد ثقتك بنفسك** يجب أن تواجه الحقيقة بكل حزم، وبدلاً من الاستسلام حاول أن تَّتخذ من ضعف الثقة، دافعاً لعمل شيء يُحفِّزك على استعادة ثقتك بنفسك من جديد، وهذا واقع في حياة كثير من المشاهير، وإليك بعض الأمثلة:

كان " **تشرشل** " رئيس وزراء إنجلترا لا ينطق حرف السين جيِّداً، ولكن هذا لم يكن عائقاً له في أحاديثه وكانت خُطبه رنانة، وتركت أثراً إيجابيَّاً كبيراً في حياة الإنجليز حتَّى الآن!

و" **روزفلت** " رئيس الولايات المتَّحدة الأمريكيَّة، كان من أشهر الرماة وأشهر المغامرين في عالم الصيد في عصره، رغم أنَّه كان **أعوراً**!

و" **تولستوي** " الكاتب الروائي الشهير، كان تلميذاً فاشلاً، وقد يئس المعلّمون من تعليمه شيئاً نافعاً، لكنَّه أصبح عميد الأدب الروسيّ.

و " **هيلين كيلر**" كانت عمياء وخرساء وصمَّاء، ومع ذلك قالت عبارتها المشهورة: أنا عمياء لكنِّي أُبصر، أنا خرساء لكنِّي أتكلّم، أنا صمِّاء لكنِّي أسمع!

هذه بعض أمثلة لأُناس مثلنا قد تحدّوا ظروفهم القاسيّة، ولم يستسلموا لعاهاتهم، بل جاهدوا وانتصروا على الإعاقات، وحققوا نجاحاً باهراً، وأصبحوا أمثلة تُثير الحماس وتفتح أبواب الأمل أمام الناس وذوي العاهات!

**تأمل نتائج الشك وخطورته**

إنَّ الإنسان عندما يقع فريسة للشك فإنَّه يأسر فكره، فيفقد طعم الراحة ويحيا في قلق دائم وتوتُّر مستمر، والشك قد يدفع صاحبه إلى القتل، وقد يُصيبه بالجنون! ألم ترَ ضحايا الشك وهم معذَّبون من أمراض الضغط والسكر والقلب؟ وكم من البيوت تحوَّلت إلى مصحة للأمراض النفسيّة والعصبيّة، وقد خيَّم عليها الحزن بضبابه الكثيف، بسبب شك أُم تلهو أو أب يعبث بحياته؟

ماذا يفعل ابن عندما يرى أُمَّه تُهاجم والده وتتَّهمه بالشك أمامه؟! وكيف يتصرّف زوج إذا وجد زوجته أمامه في العمل لتُراقبه وتُريد أن تعرف هل يتحدّث مع نساء أم لا؟! أشياء أقرب للخيال ولكنَّها تحدُث! وهذه **قصة واقعيّة** يرويها " **فايق** " ويصف عذابه من شك زوجته فيقول:

زوجتي تشك أنِّي أُقيم علاقة مع امرأة أُخرى، فإذا تأخَّرتُ عن عملي تظل تسألني: أين كنت؟ وإذا أخبرتُها فلا تُصدِّقني! وأحياناً تُداهمني في عملي فجأةً لكي تتأكَّد هل أنا في العمل؟! وهل أتحدّث مع امرأة أم لا؟!

وقد أصابها هذا الشك عندما رأتْ رسالة من فتاة أرسلتها لي على الفيسبوك، فسألتني عنها فأنكرت معرفتي بها، وزاد الشك عندما رأت في مذكراتي الخاصة أسماء بعض الشخصيَّات الَّتي أحبَّبتها في حياتي حُبَّاً نقيَّاً! مع أنّي كاتب في هذه المذكرات، أشياء كثيرة من المراجع العلميّة وفيها أسماء لعلماء ومشاهير ماتوا... لكنَّها تركتْ كل ذلك، وركَّزتْ على الحُب فقط، فاتَّهمتني بوجود علاقة آثمة بيني وبين امرأة أُخرى!

لقد مرَّ أكثر من عام ونحن على هذا الحال دون أي تغيير، والآن أنا أفكِّر بجديّة في الانفصال عنها، لأنَّني تعبت كثيراً ولا أستطيع أن أعيش معها في هذا العذاب! خاصة بعد أن يَئِسْتُ من أن تقتنعَ بأنَّها على خطأ، ويجب عليها أن تُغيِّر سلوكها المريض، أو تذهب إلى طبيب من أجل العلاج.

**شُكْ ! ولكن بطريقة منهجية**

آمن **ديكارت** الفيلسوف الفرنسيّ (1596– 1650م)، بقدرة العقل البشريّ للوصول إلى الحقائق اليقينيّة، إذا ما أحسن الإنسان استخدامه حسناً، ولكى نضع العقل على الطريق الصحيح للبحث عن اليقين، يجب أن نفرغ كل ما فيه من معرفة سابقة، وذلك بأن نشك ولو لمرّة واحدة فى هذه المعرفة، لأنَّ بعضها قد يكون صحيحاً وبعضها الآخر قد يكون غير صحيح، وقد توصّل ديكارت من خلال الشك المنهجيّ، إلى إثبات **ثلاث** حقائق يقينيّة متدرّجة ومترابطة معا ألا وهى:

**1-  وجود النفس**

فالشك يؤدي إلى ضرورة وجود **فاعل يشك**، أو ذات مُفكِّرة تقوم بعمليّة الشك، وإلا فمن ذا الَّذي يقوم بالشك؟ إذاً، فالَّذي يشك لابد أن يكون مُفكِّراً، والَّذي يُفكِّر لابد أن يكون كائناً موجوداً، لأنَّه لا يمكن للعدم أو لغير الموجود أن يُفكِّر مُطلقاً.

**2- وجود الله**

إنَّ الإنسان عندما يشك ويفكِّر، يشعر دائماً بأنَّه كائن غير كامل، يأتى به كائن غيره إلى الوجود، ليحيا ثمَّ يفنى بعد فترة قصيرة ويُصبح عدماً، هذا بالإضافة إلى أنَّه يشعر بالنقص والعجز، إزاء كثير من حقائق الوجود الَّتي لا يقدر أن يفهمها أو يفسِّرها، **وشعور الإنسان بالنقص معناه أنَّ لديه فكرة عن الكمال فى ذهنه**، هى الَّتي يُقارن بها نقصه الدائم، فمن أين جاءته هذه الفكرة عن الكمال؟ بواسطة الله الكامل، فهو الَّذي قدر غرسها في صميم تكوينه.

**وجود العــالم**

إذا كان **الله كاملاً**، وهو الَّذي غرس فى نفوسنا الناقصة فكرة الكمال، فإنَّه لابد أن يكون أيضاً **صادقاً**، لأنَّ الكذب ليس من طبيعة الكمال أبداً، إذاً، يجب على الإنسان أن يؤمن بالصدق الإلهيّ، وهذا الصدق هو الَّذي يجعلنى أطمئن إلى صحة إدراكي لهذا العالم بكل ما فيه من الموجودات، وتصبح كافة حقائقه يقينيّة واضحة أمام عقلي.

**استفد من الناس أفضل من الشك فيهم**

حيث الشك هناك المشاكل والخلافات والصراعات.. بين البشر، وفي النهاية عزلة تقود إلى أمراض نفسيّة تصل إلى الانتحار، ويبقى السؤال: كيف تستطيع أن تحيا وحدك وأنت خُلقت لتحيا للآخرين وبالآخرين؟ وهل تُصبح الحياة ذات معنى أو قيمة إذا عشت في جزيرة وحدك معزولاً عن الناس، وتُراقب نفسك وميولك ودوافعك بطريقة خاطئة؟!

ولهذا من الأفضل ألاَّ تدخل في صراع الشك، لأنَّ هذا الصراع سيحوّل الحياة إلى ميدان للتنافس أو ساحة للحرب! بل حاول أن تستفيد من الآخرين فمنهم المتعلّمون وأصحاب المواهب الَّذين لديهم القدرة أن يُفيدوك.

وقد تعجز عن حل مشكلتك، فما الضرر لو لجأت إلى مرشد أو صديق أو أب كاهن.. ليساعدك حتَّى تتخطّي مشكلتك؟ ولا تنسى أنَّ الَّذين بلا مرشد كأوراق الشجر يسقطون، تذكّر تلك العبارة: لو شعرت أنَّ نموك قد توقّف، فاعلم أنَّك في حاجة إلى مساعدة الآخرين!

**أهمية الحزم في علاج الشك**

كثيراً ما نسعى إلى حل مشاكلنا، عن طريق العاطفة والتوسُّل والخضوع الكامل لتنفيذ كافة الطلبات، ولكن هذه الوسائل لا تصلُح في حالات كثيرة، بل يكون لها كثير من النتائج السلبيّة! فقد ثبت أنَّ المواجهة أو الصدمات النفسيّة، كثيراً ما تكون هى الحل الأمثل، **هذا ما روته حنان عن نفسها قائلة:**

دخلتُ في دوَّامة الشك، ففقدت طعم الراحة، وتحوّل بيتي إلى جحيم لا يُطاق، وصرتُ أُعذِّب أولادي بشكوكي وانفعالاتي وألفاظي النابية، وكدت أحرقهم بنار الشك الَّتي كانت تُحيط بي في كل مكان أذهب إليه! وقد حاول زوجي بكافة الوسائل أن يربحني ففشل! ولم ينجح جميع أفراد عائلتي في علاجي! فقد تدهورت حالتي جداً وأصبحت متكّبرة ومتسلّطة وحاقدة وسليطة اللسان وكارهة للحياة والناس...!

وفي يومٍ ما طلب منِّي زوجي أن نجلس معاً في مكان خارج البيت، فوافقت وذهبنا إلى مكان هاديء على النيل، وهناك جلسنا معاً وفتحنا حواراً، وكعادتي رفضت كل نصائحه، وتمرَّدت بسُخريّة على ألفاظة الراقيّة، وهاجمته بأنَّه يضحك عليَّ بكلمات عاطفيّة كما لو كنت طفلة! فأمامي يحاول أن يكسب عطفي وخارج البيت يفعل ما يشاء! وفجأة وقف زوجي وبنبرة صوته الحاد قال لي: أمامك خياران لا ثالث لهما: **إمَّا أن تكُفي عن شكوكك! أو تغادري البيت في الصباح بلا رجعة!**

لقد كنت أشبه بإنسانة مُخدَّرة وفجأة استيقظت، ولكم أن تتخيّلوا شعوري عندما فكرت أنِّى سأعود لأُسرتي، أو أحيا وحدي بعيداً عن أولادي لأُواجه مجتمع ربَّما يُدمّرني! والآن أنصح كل الرجال الَّذين يُعانون من شك زوجاتهن، أن يكونوا أكثر حزماً، فالمرأة كائن ضعيف، ولكنَّها إذا تملّكت يمكن أن تُتعب زوجها كثيراً خاصة إذا استسلم لها!

**الذهاب إلى الطبيب إذا لزم الأمر**

قد يكون شكّك نتيجة عوامل وراثيّة أو مشاكل نفسيّة، فيحتاج الأمر إلى طبيب، ولهذا ننصح أن تُعطي الطبيب مكانته، فقدأوضح لنا يشوع بن سيراخ مكانة الطبيب في علاج أمراضنا وأهمِّيَّة الأدوية في شفائنا بقوله: " أكرم الطبيب لأجل فوائده.. الرب خلق الأدوية من الأرض والرجل الفطن لا يكرهها " (سيراخ1:38 ،4)، **وإليكم قصة واقعية تؤكِّد أهمِّيّة الطبيب في علاج الشك:**

تزوَّجت فاتن عن حُب من شاب ميسور ماديّاً، ويعمل في وظيفة مرموقة.. وبعد فترة من زواجها بدأت تشعر أن السن يتقدّم بها ولن تعد لديها قدرة أن تسعد زوجها فتملَّكتها الغيرة، وأصبحت تشك في نفسها وفي زوجها، وتخاف أن تخرج معه للفسح أو الزيارات.. خوفاً من أن ترى امرأة جميلة أو تُصادفها فتاة متبرِّجة في المكان، فتشتعل غيرتها العمياء وتتوتّر وتنفعل وتثور وتعرق ويختفي صوتها وتتسارع دقَّات قلبها..

لقد اعترفت فاتن بأنَّها كرهت نفسها! وتتمنَّى في بعض الأوقات أن يُصاب زوجها بالعمى حتَّى لا يرى امرأة! وتتساءل: كيف أنَّ الناس الَّذين يُسافرون إلى الخارج لا يتألَّمون من الغيرة بسبب المناظر الَّتي يرونها؟! وكيف تحيا زوجة في الأوساط الراقيّة، ولا تشك في زوجها عندما يجلس وحده مع امرأة أو يوصّلها إلى منزلها بسيارته..؟!

وفي النهاية **تطلب فاتن نصيحة**! وأعتقد أن هذه الحالة النفسيّة المُعقَّدة، في حاجة شديدة إلى **الله** أولاً **والطبيب** ثانياً.

**اليقظة والتدقيق**

إنَّ أفكارك ستظل ثابتة طالما أنت تغذِّيها وتتفاعل معها بطريقة إيجابيّة، أمَّا إذا تراخيت فأنت بذلك تُحارب نفسك بنفسك، وتُعطّل فيض القوّة العقليّة والروحيّة داخلك، لأنَّ أيّ فكر إذا ظل مدَّة طويلة في عقلك، فمن السهل جداً أن تنفذه وتعمل به، وقد أكد لنا أيوب الصدّيق هذه الحقيقة بقولـه: " **ارْتِعَابـاً ارْتَعَبْتُ فَأَتَانِي، وَالَّذي فَـزِعْتُ مِنْهُ جَاءَ عَلَيَّ** " (أي3: 25).

ولو تأمّلت طفلاً لوجدت أنَّه ينمو ويكبُر.. فيتدرّج من طفولة إلى مراهقة إلى شباب ثمَّ شيخوخة.. وهكذا الزرع أيضاً يتدرّج " **أَوَّلاً نَبَاتاً ثُمَّ سُنْبُـلاً ثُمَّ قَمْحاً مَلآنَ فِي السُّنْبُلِ** " (مر4: 28)، ومثل النمو هكذا أيضاً السقوط، فقبل أن يُهدم أو يسقط البيت يضعُف ويتصدّع الأساس..

أيضاً الإنسان لا يسقط في الشك والخطايا الثقيلة دفعة واحدة، بل باعتياده عدم التدقيق في الزلَّات الصغيرة والأفكار القبيحة والعادات السيئة البسيطة.. ولهذا يقول القدِّيس **مرقس الناسك:**

" لا تقل كيف يسقط الإنسان؟! لأنَّه لو بقي على ما هو عليه ما كان قد سقط، أمَّا إذا ارتكب شيئاً صغيراً لم يُقدّم عنه توبة، فإنَّ هذا الشيء الصغير يصير لـه جذور وينمو، ولا يقدر أن ينفصل عنه ".

ضع أمامك أنَّ السفينة قد تغرق من **ثقب صغير**، كما تغرق من موجة كبيرة تلطمها، أو عاصفة شديدة تقصفها، وقد يمكن تفادي الزوابع، ولكنَّ ثقباً صغيراً لا يلتفت إليه البعض، قد تعظُم خسائره ويصعُب تفادي ضرره! فإن كانت سفينة حياتك قد جازت الصخور.. فعليك أن تحترس من الثقوب الصغيرة، والرياح البسيطة، والقش الضعيف، ولهذا إذا أردت الراحة:

. فلاحظ أفكارك قبل أن تتحوّل إلى تركيز.

. ولاحظ تركيزك قبل أن يتحوّل إلى إحساس.

. ولاحظ إحساسك قبل أن يتحوّل إلى سلوك.

. ولاحظ سلوكك قبل أن يتحوّل إلى نتائج.

. ولاحظ نتائجك قبل أن تُحدّد مصيرك!

أهمية شغل الفراغ

إن أردت أن تنتصر على أفكار الشك، يجب عليك أن تشغل نفسك بكل ما هو إيجابيّ ومُفيد، ولو مارست الفضيلة على المستوى الفرديّ سواء بالصلاة أو الترتيل.. أو على المستوى الجماعيّ كخدمة المرضى ومساعدة المحتاجين وتعليم الأطفال.. فثق أنَّ فكرك سوف يستحي وهو مع الله، أن يشك ويُهاجم الناس ويتَّهمهم اتّهامات كثيراً ما تكون باطلة.

أمَّا إذا أتعبك الفكر ولم تقدر على الصلاة أكثر ممّا فعلت، فيمكنك أن تلجأ إلى صديق حميم تُحبّه وتقضي معه وقتاً، أو تلجأ إلى رياضة تُمارسها تكون لك بمثابة تنفيث..

هذا وقد وضع لنا الأمريكي " **ديل كارنيجي "** روشتة رائعة يقول فيها: " انشغل وابقَ منشغلاً دائماً.. لا تحزن على ما فات.. لا تُبالغ في الخوف والاهتمام بما سيأتي "، ويؤكّد منهجه الرائع قائلاً: " إنَّ الطبيعة ضد الفراغ فلو ثقبت مصباحاً كهربائيَّاً مفرغاً من الهواء فإن الهواء يتسلّل إليه فوراً ويملأ كل فراغه، وكذلك عقل الإنسان إذا خلا ممَّا يشغله تسلّلت إليه الهموم وتمكَّنت منه ".

اختبر قوة الصلاة

يقول السيِّد المسح: " **صَلُّوا لِكَيْ لاَ تَدْخُلُوا فِي تَجْرِبَةٍ** " (لو40:22)، وأنت الآن في تجربة، فماذا تفعل؟ طبق الوصيّة وصلِّي ليأتيك العون.. والحق إنَّ ظُلمة العقل المُخيفة تبدأ حينما تتراخى في الصلوات، فإذا أهملتها وتكاسلت عنها، سوف تُفارقك المعونة الإلهيّة الَّتي كانت تُرافقك وتسندك في حياتك، لأنَّ الانتقال من ناحية اليمين معناه الاتِّجاه نحو الشمال.

الصلاة **تُشجّع الضمير، وتُلبس العقل قوّة، وتُقوّي الرجاء** الَّذي يُلهب الضمير، فيتجلّد الإنسان تِّجاه الضيقات ويصبر على التجارب، لأنَّه عندما يُقارن بين الأتعاب الَّتي يمر بها والخيرات المُعدّة أن يرثها في ملكوت السموات، يستهين بالتجارب الَّتي تُصيبه، كما أنَّ الصلاة **تُقرّب العقل إلى الله**، وبالهذيذ يتشجّع العقل فيتفرّس فيه ويتقدّس..

غادة تروي كيف انتصرت على الشك

لديَّ عادة مقيتة جداً، فأنا أبحث وراء زوجي في الكمبيوتر وفي إيميله وهاتفه، ولا أعرف كيف أتخلّص من هذه العادة السيِّئة، الَّتي هى كفيلة بأن تُدمِّر أي أُسرة؟! لأنِّي عادة أضبط أشياء تُثير المشاكل، وقد تألّم زوجي كثيراً من تصرُّفاتي ووعدته أنِّي لم أفعل ذلك، ولكنَّ الأمر ليس بيدي، لأنِّي أعتقد أنَّ زوجي يخفي عنِّي شيئاً، رغم أنَّه يقول: إنَّ غيرتي عليه وشكي فيه مرض ويجب أن أُعالج منه.

لقد مرّتْ سنوات وأنا أُصارع كل شيء من حولي، ففقدت طعم السعادة، وأخيراً قرَّرت أن أذهب إلى الطبيب، وهذه كانت أهم نصائحه لي: إنَّ أيَّ رغبة فى التغيير قرار هام، يتبعه خُطوات عمليّة للتنفيذ والتطبيق، تلك هى أهم الخطوات العملية:

. تعديل فى الاتِّجاهات الفكريّة.

. رغبة صادقة يتبعها قناعة داخليّة.

. الثبات وضبط الانفعال.

. عدم الاستسلام للعاطفة السلبيّة ومسايرتها.

. الإحجام عن أيِّ مواقف تستثير السلوك المرفوض.

. الاقتراب من الله فهو يقدر أن يحل مشاكلنا.

. استحداث اهتمامات أُخرى تجمعك مع زوجك.

. التركيز على مواقف عاطفيّة تؤثِّر فى زوجك.

. عدم الاستغراق فى التفكير فى عيوب زوجك.

. الاستمتاع بمزايا الزوج وصفاته الحسنة.

الفهرست

|  |  |
| --- | --- |
| **مقدمة**.............................................. | 5 |
| (الفصل الأول)....................................... | 6 |
| ما هو الشعور بالشك ؟ نتائجه |  |
| (الفصل الثاني) ...................................... | 13 |
| جذور وأسباب الشعور بالشك |  |
| (الفصل الثالث)..................................... | 23 |
| سمات الشخصية الشكاكة |  |
| (الفصل الرابع)...................................... | 26 |
| نتائج وأضرار الشعور بالشك |  |
| (الفصل الخامس)...................................... | 33 |
| إن كانت زوجتك تشك ! |  |
| (الفصل السادس).................................... | 36 |
| كيف تتعامل مع شخص يشك ؟ |  |
| (الفصل السابع)...................................... | 39 |
| اختبار لمعرفة درجة الشك |  |
| (الفصل الثامن)...................................... | 42 |

**خطوات للتغلب على الشك**

سلسلة إليكم

(8)

إليكم يا من

تشعرون بالشك

#### الراهب

#### كاراس المُحرَّقيّ





اسم الكتاب: إليكم يامن تشعرون بالشك

إعداد: **الراهب كاراس المُحرَّقيّ**

تصميم الغلاف: كاراس المُحرَّقيّ

المطبعة: شركة الطباعة المصرية 01223673217

رقم الإيداع: 33352/ 2014

يُطلب من المكتبات المسيحية

أشرف نظمي01225067881

موقع كتبنا على الفيس بوك

<http://www.facebook.com/group.php?gid=27738981785>

كتبنا على مدونة الراهب كارس المحرقيّ

http://karasal-muharraqy.blogspot.com

