الشّـــــك

تـومـا

يو ٢٠ : ٢٤-٢٩

ق سامي حنين
(من كتاب أعظم مُعالج نفسي)

توما هذا الإســـم الذى إقترن فى تاريخ الإيمان المســيحى بالشــك، للدرجة التى جعلت توما رمزاً للشـــك، وعُرِف فى الوســط المســيحى بأنه توما الشـــكاك، ويُنظر لتوما وكأن حياته لا تحمل لنا سوى شخصية شكاكة، مهزوزة ، متذبذبة.

هـل هو هكـذا؟ أم أن هنـاك جوانـب أخرى لم نراها فى شخصيته ربما يظهر فيها جانب آخر لم نره ولم نعتـد أن نراه.

دعونا نبحر فى شخصيته ونقلبها من كل وجه، من خلال ما جاء عنها فى كلمة الله، ونحلل مواقفه مع السيد. علنا نستطيع أن نبلغ الحقيقة وإن استخدمنا الإجتهـاد فى التفســـير، لكن دون الخروج عن المقصـــود أو محاولة تزييف الحقائق، بل بنظرة فاحصـــة متأنية عادلة. وربما نشـــاء أن نقول أننا نحاول معرفة الرأى الآخر فى شخصيته.

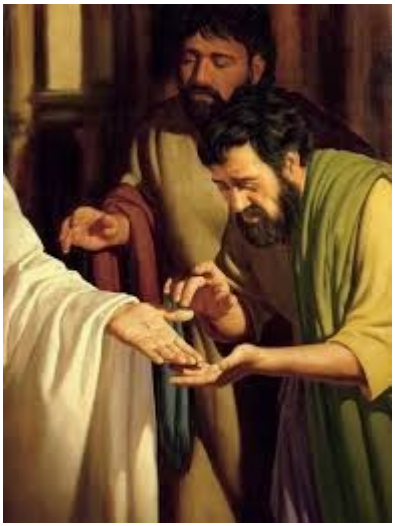
توما التوأم:

هكذا لقبه الكتاب المقدس فى يو ٢١ : ٢ "وتوما الذى يقال له التوأم" هل هذا مجرد لقب؟ أم هو توأم فعلاً لشـــخص آخر ؟ أم هى ســـمة ووصـــف لشخصيته؟

لقد ذهب البعض إلى أنه وصف لشخصيته، لأنه كان مزدوج الشخصية، للدرجة التى تشعر فيها أنه شخصيتان فى آنٍ واحد، فهو تارةً مؤمن غاية فى الإيمان وأخرى لا إيمان له. متحمس أحياناً فاقد للحماس أحياناً أخرى، يجهل كل شـــئ ويعرف كل

شـــئ، متذبذب متردد وأحياناً جســور ومتيقن، إنه يعيش صـراع نفسـى بين الشك واليقين، بين الثبات والتردد، بين كل المتناقضـات الصـعبة. إنه صـراع الشـك الذى نعيشـه جميعاً أنا وأنت وكل إنسـان فى كل زمان وفى كل العصور.

توما صاحب مبدأ:



شـــخصـــية توما هى تلك الشـــخصـــية التى لا تقبل الأمور على علاتها بدون جدل أو حوار، أو تفكير وإقتناع إنه يشـــك فى كل شـــــئ، لكنه لا يهدف إلا إلى بلوغ الحقيقة، وعندما يقتنع يصـير إقتناعه مبدأ لا يمكن أن يزحزحه عنه أحـد. ودعونـا نرى هـذا من واقع مواقف عمليـة حدثت من خلال علاقته بالمسيح:

الموقف الأول يو ١١ : ١٦

لقد قرر السيد المسيح الذهاب إلى بيت عنيا فى أورشليم، عندما سمع عن موت لعازر، فى الوقت الذى كانت عداوة اليهود قد تفاقمت ضده. وحاول التلاميذ منع السيد حتى لا يواجه الخطر، لكن السيد رفض وأصر على الذهاب .وهنا أدرك توما حتمية الخطر الذى يحيط بالسيد و الذى سيصل إلى الموت المؤكد، وعندئذٍ إتخذ قراره بإقتناع كامل بأن يموت مع سيده هو ورفقائه. فقال للتلاميذ : "لنذهب نحن أيضاً لكى نموت معه" (يو ١١ : ١٦) فمن إيمانه بأن من يقبل الإنضمام للسيد كتلميذ، ينبغى أن يكون وفياً له، ومن إقتناعه الكامل بمبدأ التبعية إتخذ قراره. ولم يكن توما مجاملاً كما فعل بطرس، وانتهره السيد المسيح قائلاً "إذهب عنى يا شيطان" لأن توما لم يكن مندفعاً أو متحمساً حماسة عاطفية مرتبطة بالموقف كبطرس، وإنما عن اقتناع كامل بالمبدأ.

إن هذا الرجل كان وفياً ينظر للحياة بنظرة عملية. ربما يشـــوبه بعض التشـــاؤم ولكنه لم يصـــل لحد اليأس، ربما يهتز إيمانه لكن لا يضيع منه. هذا هو توما الشـــاب الوفى المخلص لســـيده الذي يظهر الولاء الكامل للسيد والإقتنـــاع الأكيـد بالدعوة، وإلا فكان قد ترك السيد. إنه لا يقبـل أن يعيش علـى مبـدأ غير مقتنع به لذلك كان يقف عند كل ما لا يُقنعه أو يُشـــبعه حتى، لا يكون منافقاً أو غير أمين بل ثابت في كل ما يؤمن به.

الموقف الثانى يو ١٤ : ٥

كان المسيح يتحدث عن تركه للتلاميذ والذهاب إلى أبيه، وأنهم ســيعلمون الطريق الذى ســيذهب فيه، وأغلب الظن أن التلاميذ لم يفهموا كلام الســـيد، ولكن لم يسأل أحد عن المعنى المقصود، وصمتوا

فى حيرتهم. إلا توما الذى كان صـريحاً وعبر عن عـدم فهمـه للكلام،لأن تومـا كمـا ذكرنـا قـد إقتنع بالسـيد وإلا ما كان قد تبعه. ولأنه قرر التبعية فهو يود أن يفهم كل شـــئ ما دام فى مقدوره أن يفهم. على الجانب الأخر لم يخشـى توما إتهامه بالجهل، أوعدم المعرفة، بل كان مخلصـاً لفكره وذهنه، فهو لا يدعى علماً لا يسـتطيع الوصـول له بمفرده ولا يتظـاهر بمعرفـة تبدو فى الحقيقـة بعيدة عنـه، إنـه يعلن عن عدم معرفته حتى يصـــل للمعرفة. فمن يدعى أنه يفهم لن يصل لأى معرفة، والله يُسركثيراً بمثل هذا النوع من البشـر. خاصـة الذى لا يعرف الإلتواء. لقد عبر توما عن بقية التلاميذ وعن نفسه بكل وضـوح وصـراحة وطلب أن يعرف بصـدق، حتى يقتنع ويؤمن. فالخطأ أن تجهل شـئ وتستمر فى جهله أو أن تعرف الصـواب وتتمسك بالخطأ . لكن الطالب للمعرفة والباحث عن الحقيقة يصـــل إلى اليقين والحق .

الموقف الثالث يو ٢٠ : ٢٥

من المؤكد أن موقف قيامة لعازر من الأموات. جعل توما يهتز من داخله وربما أخذ خطوة عظمى للإيمان فى شخص المسيح، لكن ما حدث فى الصليب أفقده رجاءه، وأعاده إلى النظرة المتشائمة. ولا ينبغى أن نظلم توما وحده، فالتلاميذ جميعاً تزعزع إيمانهم وفقدوا رجاءهم، فبطرس أنكره، وبقية التلاميذ إختفوا تماماً عنه، وبعضهم راقبه من بعيد. لكن أحداً لم يشاركه أو يقترب منه. فالصليب كان صدمة ليس لإيمانهم بقدرة المسيح فقط، ولكن أيضاً لمفهومهم عن المسيح أنه ملك أرضى وأنه المسيا المنتظر المحقق لكل الوعود، فكيف يموت وتموت معه كل الأحلام والآمال والتطلعات لمستقبل كانوا ينتظروه منذ سنين طويلة، ألا و

هو التحرر من الاستعمار الرومانى. كل هذه الآمال صُلبِت بل دُفنِت فى القبر مع السيد. لقد مات معطى الحياة. وبالنسبة لتوما كان موت المسيح يمثل الإنهيار، فقد ضاع الرجاء، ولم تعد للحياة أى معنى .حتى أنه ذهب ولم يكن مع التلاميذ يوم القيامة. إنه شك فى كل شئ من حوله، فإذا كانت الحقيقة العظمى فى حياته قد ضاعت فماذا بقى له؟ سوى اليأس العميق والتعاسة البالغة، وهذا الإحساس جعله يرفض حقيقة القيامة من مجرد السمع. إنه لا يريد أن يكون عرضة مرة أخرى للأوهام أو للأقاويل .إنه يريد أن يتيقن، لأنه بطبيعته لا يقبل إلا ما يراه بنفسه ويقتنع به، أراد أن لا يدع الشك يدخل إلى قلبه أو حتى يداعبه من بعيد مرة أخرى وقد أراد أن يؤمن إيماناً يقينياً. ولذا نرى أن توما لم يرفض الحقيقة، ولكنه طلب أن يتأكد منها بنفسه، حتى لا يزعزعه أو يشككه فيها أحد فيما بعد. فهو يعرف أنه من هذا النوع من البشر الذين عندما يؤمنون يثبتون على إيمانهم. والحقيقة أن توما بشكه خدم قضية القيامة على مر

العصـور .إذ وضـع النقط على الحروف وأزال بل أغلق البـاب على أى مـدعى يزعم غير ذلـك. كمـا أنـه أزال الشـــك من قلوبنـا نحن اليوم، أو لأى شخص يمكن أن يشك فى هذه الحقيقة.

ملحوظة: إن الســيد عندما ظهر للتلاميذ أول مرة أراهم يديـه وجنبـه وهذا يؤكد أن مـا طلبـه تومـا لم يكن أمراً شاذاً.

هذه هى شــخصــية توما لكن كيف تعامل المســيح معه؟

طريقة يسوع فى العلاج

كيف عالج المسيح شك توما؟

أولاً: الإحتواء والإنارة:

أول كل شئ هو إختيار المسيح لتوما. فربما يتسأل البعض كيف يختار الله توما وهو يعلم أنه شكاك ؟ والإجابة هى أن السيد رأى فى توما ما لم يره أحد. فقد رأى شـــكه الإيجابى بل اليقينى ورأى أنه يستطيع أن يعيد صـــياغة هذا الإنسان، خاصة أنه معدن نفيس ومرن يمكن تشكيله.

لقد تعامل يسوع مع توما بأسلوبين: هما الإحتواء والإنارة ففى سؤاله عن (كيف نعرف الطريق) لا نجد المسيح يضجر من سؤاله، أو يستهين به،

أو يعنفه أبداً بل على العكس لقد عرف المسيح أن غاية توما من السؤال، هى المعرفة ولذلك أجابه على سؤاله بإحتواء كامل للموقف، وبإعلان غاية فى القوة (أنا هو الطريق والحق والحياة). لم يتجاهل إستفساره، بل جاوبه. إنه الطريق الوحيد والصحيح إذا أراد أن يعرف الطريق، فليس طريق أخر سواه، وأنه هو الحق لكل باحث عن الحقيقة، لكل متشكك مهتز فى إيمانه، فهو الحق الذى يزيل الزيف والحيرة، ويرشد إلى الهدى، ويمنح اليقين، ويحرر من كل ضلال أو جهل إنه المسيح الذى يعلن الحق دون تشويه أو تزييف، إنه الحقيقة الثابتة فى كل هذا الوجود.

إن إجابة المسيح كانت إجابة شافية كافية مغيرة، تدل على إحترام المسيح لسؤال توما، وتقديره لطلبه المعرفة، وكانت إجابة المسيح هادفة، لمثل هذا الشخص الذى يحتاج إلى يقين. نعم إنه يعرف داخل توما وإستطاع أن يمنحه الهدوء النفسى لإنزعاجه من عدم المعرفة، وحيرته من جهله

بالطريق. وأظن أن توما أدرك إحتواء المسيح له وعدم إزدرائه من سؤاله.

ثانياً: المعرفة واليقين:

عندما شك توما فى المسيح وفى قيامته. نجد أن المسيح تعامل مع توما بإهتمام بالغ وأتى خصيصاً لأجله. لماذا؟ لأنه يعرف حقيقة توما .أنه يبحث عن الحقيقة ليؤمن، ولأنه يشك من أجل الوصول للحقيقة، إن شكه إيجابي أو كما يسميه الفلاسفة (الشك اليقينى) أى الذى يقود إلى اليقين، وهو شك صحى لأنه يساعد الإنسان على الوصول للحقيقة، وليس ذلك الشك الذى يجعل الإنسان يلازم الهواجس والظنون ويضيع وسط الحيرة والشكوك. لقد كان توما خائب الأمل يائس من الحياة، وربما إستسلم لهذا الإحساس فأفقده القدرة على إستبصار الحقيقة ، ومن وسط هذا اليأس جاء المسيح إليه مانحاً الرجاء من جديد. من وسط ظلمة الشك جاءه

بنور الحقيقة، فجلى كل ظنونه وقضى على شكوكه للأبد.

هل وضع توما أصبعه فى مكان المسامير والحربة؟ يقول كامبل مورجان أنه لم يفعل بل صرخ بصيحة مدوية (ربى وإلهى). وأنا أعتقد ذلك، فإن رؤية السيد أمامه أعادت له إيمانه، وفى لحظة إنتقل من الشك إلى اليقين، من عدم الإيمان إلى الإيمان الكامل، وقال أحد رجال الله أن إستعمال توما لصيغة المفرد (ربى وإلهى) إعلان وإعتراف واضح أنه قد شفى من الشك وعدم الإيمان، وهذه الصرخة تعبر عن تحدى توما لشكه، ورغبته العميقة فى أن

يكون كلام التلاميذ صـــادق، وأن كل ما فكر فيه كان ظنون وأوهام، لكن طبيعته وشــخصــيته التى تنظر للواقع بصـورة واقعية، لم تمكنه من الخروج من هذا المأزق وتصـديق ما حدث. والحقيقة أن الله يتعـامـل معنـا من منظور خـاص جداً، لكل واحد بحســب ما يرى شــخصــيته، فهو لا يتعامل معنا بطريقة واحدة، بل كل بحســب شــخصــيته، وهذا واضــح من تعامل الســيد مع توما، إذ عَلِم أن توما شخصية قابلة للشك، وأنه لا يقتنع إلا إذا رأى، فقد ســـاعده على الشـــفاء من شـــكه بلطف وإحتواء، وســاعده على أن يودع شــكه كله فى هذه اللحظة، وأصــبح إيمانه ثابت كالصــخرة وإلى الأبد. ويقول التقليد أن توما إنطلق يبشـر بين بلاد فارس والهند، وأضـطُهِد وإستُشـهِد مطعون بالحربة فى جنبه بعد ان كرز بـالمســـيح، وعبر عن إيمـانـه بـه، بـأجَل وأعظم صورة وبكل إيمان ويقين وفخر.

الشك ... أسبابه وكيفية علاجه

مظاهر الشك المرضى:

مما هو جدير بالذكر، أن الشك فى ذاته ليس مرضاً أو خطراً على الإنسان، بل هو من سمات الشخصية السوية. لو أُستخدم بطريقة صحيحة، كما كان فى شخصية توما. فالشخصية التى تقبل كل شئ دون البحث أو التحليل فى إمكانية قبول أو رفض هذا الشئ ليست شخصية سوية. وغالباً ما تكون هذه الشخصية غير جديرة بالإحترام ،كما أنها لا تكون ناضجة إجتماعياً. وهناك الشخصية التى على النقيض وهى التى تشك فى كل شئ. وهذه

الشـــخصـــية غالباً ما تعانى من مشـــكلات نفســـية أخرى وهى ما يطلق عليه علم النفس
(إضـــطراب الشـــخصـــية البارانويدية Paranoid personality disorder) وهو إضـــطراب شـــخصـــية يتميز بحســـاســـية مفرطة نحو الهزائم والرفض، وعدم مغفرة الإهانات، والجروح، وميل نحو حمل الضـغائن بشـكل مسـتمر والشـك ،وميل لتشـويه الخبرات من خلال سـوء تفسـير الأفعال المحايدة أو المحببة للآخرين على أنها عدوانية أو مليئة بالإزدراء، وإحساس قتالى ومتشبث بالحقوق

الشـــخصـــية غير متناسب مع الموقف الـفـعـلـى وقـابـلـيـة لـلـغـيـرة المرضية وميل إلى الإحساس بأهمية ذاتية مفرطة، وفى كثير من الأحوال إحساس مبالغ فيه بالإشارة إلى الذات. والطابع المميز للشخصية البارانويدية،

هو الشـــك فى كل من حولها. فصـــاحب هذه الشـــخصـــية يعتقد أن زملائه وجيرانه يحاولون إلحاق الأذى به، ولا يمكن إقناعه بسوء ظنه، وإذا تكلم أحد هامســاً فى الحجرة التى هو بها، فإن هذا يعنى أنه يتكلم عنه وإذا وجد زوجته تتحدث فى التليفون فإنه يخطفه منها ليســمع إذا كان المتحدث معها رجلاً أو إمراة، بل أنه يترك عمله أحياناً ليفاجئ زوجته بالمنزل ويرى ماذا تفعل، وهو كثير الشـــجار مع زوجته غيور جداً حتى أنها لو إبتســمت لفلان أو أن فلان كان ينظر إليها بطريقة ما يفهم منها أنها على علاقة به.

وهذا النوع من الشخصيات ، يصبح غير مرغوب فيه فى أى عمل، ويحتاج إلى علاج خاص لتقويمه، وخطورة هذا الشـــك المفرط ربما يتعرض هذا الشــخص للإصــابة بالضــلالات الإضــطهاديةأو الفصام الخيلائى.[1]

[1] - الطب النفسى المعاصر – أحمد عكاشة.

هذه هى صورة الشك السلبى أو المرضى المزمن. وفى هذه الحالة لابد أن يذهب المريض إلى طبيب نفسى ليعطى له العلاج العلمى الخاص بحالته. لأن الشك يختلف من شخص لأخر فى نسبة

الإصابة به والدور الإلهى هو الشفاء بإستخدام الطب والعلم، لكن ما نتحدث عنه هنا فى هذا الفصل هو الشك العرضى أو الشك الذى لا يصل إلى حد الضلالات لكنه يؤرق حياة الإنسان ويفقده سلامه مع الناس ومع نفسه وفى المقام الأول مع الله.

ما هى مجالات الشك؟

أولاً: الشك الدينى أو الإيمانى:

لم ينج شخص منا، فى مرحلة ثانوى وجامعة، من إجتياز مرحلة الشك فى وجود الله وفى إيماننا المسيحى، وفى قضية التجسد والصلب والقيامة وغيرها من أساسيات الإيمان، وهذا أمر طبيعى يرتبط بهذه المرحلة العمرية من سن ١٥ سنة إلى ٢٣ سنة تقريباً، وغالباً ما تنتهى هذه المرحلة ويهتدى الفرد إلى إيمانه الأساسى من جديد، ولكن المشكلة عندما تستمر هذه الشكوك معه حتى تأسر كل فكره وتتحول شكوكه إلى معتقد، فينكر وجود الله ويترك الإيمان ويعيش فى شكوكه وأوهامه. وليس بالضرورة أن يشك فى كل هذه

المبادئ فالبعض تتسلط عليه أفكار فى جانب واحد أو عقيدة واحدة مثل (أنه لا توجد دينونة للإنسان أى لا يوجد عقاب. إن الإيمان هو بالله فقط، فلا معنى لوجود الأديان - إنه لا حاجة للخلاص مادام الإنسان يعيش مبادئ أخلاقية سليمة ... إلخ). أو يسيطر على الإنسان سؤال مثل (لماذا الشر والألم والموت فى العالم؟ لماذا جاء الإنسان فى العالم؟ لماذا الموت؟ لماذا ولدت مسيحى؟ أو ما الذى يضمن أن المسيحية هى الديانة الصحيحة؟ لماذا يريد الله أن يحرمنا من كل متع العالم؟ ما الذى يضمن لى صحة الكتاب المقدس ؟) وهناك العديد والعديد من الأسئلة التى تشكل فكر المتشكك وتنغص عليه حياته فلا يجد إلا الهروب منها بالإلحاد وعدم الإيمان بأى شئ.

ثانياً: الشك فى الذات:

ينتاب الإنسان إحساس بالشك فى إمكانياته و فى قدراته يشك فى قدرته. على النجاح أو تحقيق أى شئ، يشك فى ضرورة وجوده. فما قيمة وجود

شخص لا يملك أى مهارة أو قدرة تحقق له إمكانية التعايش مع المجتمع؟

يشك فى جسده. فإذا شعر بصداع يشك فى إصابته بمرض خبيث (ورم فى المخ)، إذا شـــعر بألم فى جنبه يشـك فى إصـابته بفشـل كلوى ... الخ، هذا الشـخص يشـك حتى فى نشـأته فمن أدراه أن هذا هو أبيه وأمه الحقيقين وأن هؤلاء هم إخوته؟ إلى آخر هذه الشكوك الذاتية.

ثالثاً: الشكوك الأسرية والإجتماعية:

وهى الشـك فى الشـريك الآخر، فالزوج لزوجته والعكس، وهى من أكثر الأمور التى تهدم أى زواج .لأن الزواج يبنى على الثقـة المتبـادلـة وغيـاب هـذه الثقـة يتسـبب فى إنهيار الأسـرة وخاصـة لو إتجه الشك

نحو الأخلاقيات. أما الشكوك الإجتماعية فهى تتمثل فى الأقارب والجيران وزملاء العمل، وغالباً فى كل شخص يتم التعامل معه، فكل كلمة أو فعل يفسر بالطريقة التى يراها المتشكك وليس كما قيلت. ومن هنا يفقد الإنسان كل علاقاته الإجتماعية والأسرية تماماً.

إن الشك عندما يتملك الإنسان يجعل منه فريسة لكل الظنون ،ويحول سلوكه إلى سلوك عدوانى، ويفقد سلامه مع الله والناس وحتى مع نفسه، إنه يعيش فى صراع ووحدة وأوهام، ويعانى من كل شئ حوله. ولذا وجب علينا أن نتناول هذا الموضوع بإعتباره مرض نفسى يؤرق حياة الإنسان فما هى أسبابه وكيف نعالجها؟

أسباب الشك

١- عوامل تربوية:

الشخص الذى ينشأ فى أسرة مفككة كثيرة الشجار، لا يشعر بأى نوع من الأمان لأنه دائم الإحساس بتهديد إنهيار أسرته، وبالتالى لا يوجد إحساس بالإستقرار الداخلى الذى يجعله دائم الإحساس بالشك فكل شئ من حوله. فإذا كانت الأسرة التى هى مصدر أمانه وإستقراره، وهى عالمه الثابت بدأت تهتز فكل شئ آخر يأخذ صفة عدم الأستقرار

والأهتزاز، وبالتالى كل شئ قابل للشك لأنه غير مستقر. ومن أكثر الأمور التى تجعل الطفل يصبح شخصية متشككة، هو شك الزوج والزوجة، وإلقاء الإتهامات كلً للآخر، أو تعارض رأيهم فى أمر يخص الطفل. فإذا طلب من أحد والديه شئ وسمح

به، ثم رفض الطرف الآخر نفس الشئ، فالطفل لا يستطيع أن يحدد الصواب من الخطأ. ويتسأل أين الحقيقة؟ فضلاً عن إحساسه بعدم توافق والديه، بالإضافة إلى عدم إسناد الأهل أى مسؤلية للطفل، سواء بدافع الخو ف عليه أو الخوف منه، أى من عدم قدرته على القيام بها، فالنتيجة إنه لن يستطيع أن يتحمل مسؤلية فى يوم من الأيام، وذلك لأنه يشك فى قدرته على إتمام أى عمل، وهذا يرجع إلى تربيته. من هذه المواقف وغيرها تأثرا الطفل بنشأته تأثراً شديداً. فعلى الأهل تجنب هذه الأمور حتى يجنبوا أطفالهم هذه المتاعب (متاعب الشك).

٢- الإحساس بالإثم:

إحساس الإنسان بالخطية والشر بالدرجة التى لا يستطيع التخلص منه، وفى نفس الوقت هو لا يستطيع أن يقلع عن فعل الخطية. فيبدأ بالشك فى وجود الله الذى يمثل الضمير الحاكم فى الإنسان، فلكى يتخلص الإنسان من هذا الإحساس بالذنب لابد أن يتخلص من مصدر هذا الإحساس وهو

الضـمير الحاكم أى الله. فيبدأ فى الشـك فى وجوده ثم إنكار وجوده، وبالتالى يبدأ إحساسه بالذنب يقل ويضـعف تدريجياً، فيظن إنه قضـى على مشـكلته فـالشـــك فى وجود الله ينبع مرات كثيرة من الإحساس بالذنب فيرفض الإنسان الله حتى يستريح من هذه المشكلة، ولكن ليس كل شك فى وجود الله مصدره الإحساس بالإثـــم، فهناك أسباب أخرى كثيرة كما أن الشـــعور بالذنب لا ينتج عنه دائماً إنكـار وجـــود الله والشـك فيه، فكثيرون يشعرون بالإثم لكنهم مؤمنين بالله. لكنه أحد الأسباب، فضلاً عن الشك فى قضية الخلاص وفى النعمه والغفران ... إلخ.

٣- الشعور بالنقص:

إحســـاس الإنســـان بـالنقص يجعلـه دائمـاً يـبـحـث عـن مـبـرر لأخـطـائـه، ويـحـاول إسقاط عيوبه وتقصيره

على الآخرين، ولكى يكون تصـــرفه منطقياً، يتجه إلى تشـــويه صـــورة الآخرين وإتهامهم بإتهامات باطلة، والشك فى نواياهم وتصرفاتهم، مهما كانت درجة القرابة أو المعرفة. كما أن شـــعوره بالنقص يولد كما ذكرنا شكه فى ذاته إنه ضعيف غير كُفء لإداء أى دور فى الحياة.

٤- عدم الثقة فى النفس بسبب العجز:

كان هناك شاب متزوج من الفتاة التى أحبها، والتى كانت تربطه بما قصة حب طويلة، حتى كانوا مَثَلً حى لكـل من يعرفهم فـى الـوفـاء والـحـب والإخـــلاص. وفـــى حرب ١٩٧٣ تعرض الشـــاب للإصـــابة فى إحدى ســـاقيه وتم بترها، ومنذ ذلك الحين وقد دب الشـــك فى قلبه، وأمتلأ فكره بالظنون، وقد جعله إحساسه بالعجز يشعر أن الجميع أفضل منه، وما الذى يجعل شـــابة فى بداية حياتها، على درجة

كبيرة من الجمال، أن تربط نفسها بشاب عاجز، وإن فعلت فذلك من باب الرأفة وليس حباً، وبالتالى فربما تخونه يوماً. فبدأ يشك فيها ثم فى أقرب الناس له وتحولت حياته إلى جحيم.

هكذا الشعور بالعجز نتيجة مرض أو عاهة أو مشكلة فى الشكل كالبدانة أو النحافة أو قصر القامة .... إلخ يجعل الكثير من هؤلاء يعانون من الشك.

علاج الشك

١- التصريح بالشك:

إن عدد كبير ممن يعانون من الشكوك، لم يصلوا لهذا الحد مرة واحدة، وإنما تدريجياً، ولأنه مع أول إحساس بالشك، غالباً يلوم الفرد نفسه ويكتم شكه بداخله ولم يصرح به ظناً منه أنه تخلص من الشك، كما نفعل فى أمور كثيرة غير محببة لنا فنكتمها، فتكون النتيجة عكسية، وبدلاً من أن نستريح

نجد أنفسنا نشك أكثر وإن خمد شكنا لحظة فإنه يعود ويطل علينا مرات عديدة فى مواقف عديدة، وشك يليه شك تتراكم شكوكنا للدرجة التى لا نعد قادرين على كبتها. فتنفجر والكبت يولد الإنفجار، فنصبح فريسة لهذا المرض اللعين، الذى يجعلنا

نشـك فى كل شـئ حتى أكثر الحقائق يقيناً وثباتاً . لكن لو كنا صَـرَّحنا بشـكنا وبحثنا عن الحقيقة، لإسترحنا ووفرنا على أنفسنا هذه الرحلة الشاقة.

فاليقيـن هو السيف الذى يقطع كل شك. فقد قال الفيلسـوف الكبير ديكارت (أنا أشك إذاً أنا موجود). وإسـتطاع من خلال تصـريحه بالشـك أن يصـل لليقين. ونسـتطيع أن نطبق هـذا الأمر فى كـل مجالات حياتنا فإذا شـككت فى شـئ صـرح به من بدايته مهما كان صـعباً، لأنه عندما تجد الإجابة سـيتبدد الشـك. لقد شـك توما فأعلن عن شـكه ولم يوبخه السـيد، بل أزال شـكه باليقين والبرهان وتحول شكه إلى إيمان ثابت لا يتزعزع. وتأكد أنه لا يوجد سـؤال بدون إجابة ولا توجد مشـكلة بدون حل فلكل شـئ سـبب، فالمصـارحة والأعلان هما بمثابة مكاشـفة لأى شـك، وبداية للقضـاء عليه

.إحذر من تراكم الشـــكوك أو إختزانها مهما كانت (تافهة – معقدة – سـلبية) حتى لو كانت فى أقرب الناس إليك فمصـــارحتك له بها، أو محاولة التأكد من هذا الشـك من البداية سـيقيك ويجنبك السـقوط فى الشك المزمن.

٢- لا تصدر أحكام سريعة:

يقال إن أسوأ وقت لإتخاذ قرار هو لحظة الإنفعال، لأن الإنســـان يكون غير محايد ومتأثر عاطفياً، ولذلك لا تقرر شـــكوكك لحظة وقوع الحدث. مثلاً لو رأيت شـخصـين يتهامسـان أو يسـتهزئان فلا تتعجل فى الحكم على الموقف، ربما يتضـــح من ذاته. فتريث حتى تتأكد من سـبب حدوث الموقف، ولو رأيت شـــريك حياتك يتحدث فى التليفون بصـوت منخفض، فلا تصـدر حكماً سـريعاً دون التريث حتى تفهم الموقف، فربما يفسـر نفســه أو بعد فترة تعرف الحقيقة.

أذكر شـــخصـــاً رأى زوجته تتحدث فى التليفون بهمس، ثم رأى لها بعض التصـرفات الغريبة التى تتعمد أن لا يراها أثناء قيامها بها، وبدأ يشـــك ثم إزداد الشـك أكثر حتى تصـور أموراً كثيرة، وبدأ يفكر فى كيف ينتقم أو يواجـه هـذه المشـــكلـة العويصة، وبعد أيام قليلة فوجئ بالحقيقة. فقد كانت زوجته تعد إحتفالاً كبيراً له بمناســـبة عيد ميلاده، وأرادت أن تكون كـل الأمور فى طى الكتمـان لتكون مفاجأة له عنـدئـــذ لام نفســـه علـــى كـــل ظـنـونـــــه وقـــرر أن لا يتسرع ثانية فى الحكم على أى موقف.

٣- ابحث عن الله:

هذا نداء ودعوة أوجهها إلى كل متحير ومتشـــكك فى وجود الله . لأن الحقيقة التى لاشـك فيها أن الله موجود لكل من يترجونه ويطلبونه وقد قـــــــال أشـــعيـاء "أطلبوا الرب مـادام يوجـد أدعوه وهو قريب" (إش ٥٥ : ٦).

ويقـــول داود النبـــى "أيـــن أذهـــب مـــن روحـــك ومـــــن وجهـــــك أيـــن أهرب إن صعدت إلى السمـــــوات فأنت هناك . وإن فرشت فى الهاوية فها أنت ...." (مز ١٣٩ : ٧ -١٢).

ويقول الرســـول بولس " ... لكى يطلبوا الله لعلهم يتلمســـونه فيجدوه مع أنه عن كل واحد منا ليس بعيداً .." (أع ١٧ : ٢٧ ، ٢٨).

نعـم إنهـا الحقيقة فالله لـيس عـن كـل واحـد منـا بعيـداً بـل هو فى أنفـاســنـا وأرواحنـا، فبـه نحيا ونتحرك ونوجد فقط علينا أن نبحث عنه. والحقيقة هى: أن كل من يطلب الرب بكل قلبه وبصــــدق وبرغبة حقيقية للوصــــول له،

سوف يعلن الله له عن نفسه، ويتعامل مع فكره وطبيعته . فالله وحده يعرف جبلتنا وتكويننا الروحى والنفسى والفكرى، وعليه يختار الطريقة التى تتناسب مع شخصياتنا فى إعلانه لنا عن نفسه. فقط نبحث عن الله بصدق.

لكن أقول لكل شخص ينكر وجود الله، دون البحث الحقيقى عنه، أن هذا نوع من تخدير الضمير ليستريح على خطاياها، فلأن الإنسان يعرف أن الله صاحب الدينونة، ويجازى الخطية فهذا شئ مزعج، لذلك يشك فى وجود الله وينكر وجوده ليتخلص من إحساسه بذنب الخطية، كما ذكرت سابقاً. غير عالم أن هذا جهل منه بحقيقة الله لذلك يقول داود النبى" قال الجاهل فى قلبه ليس إله. فسدوا ورجسوا بأفعالهم. ليس من يعمل صلاحاً ... " (مز ١٤ : ١-٣). لذا يا كل من يرغب فى وجود الله أبحث عنه، وأنت يامن تنكره لتستريح من عذاب الضمير، أبحث عنه وأكشف له عن خطيتك وضعفك فهو وحده الذى يحررك من

عذاب الضـــمير والإحســـاس بالذنب، فإن حرركم الإبن فبالحقيقة تكونون أحرار. فلا حرية ولا هداية ولا حقيقة بعيدة عنه، فهو مصدر كل يقين. وحقيقة وجود الله فى حياتك، تحررك من الشك فى أى شئ آخر.

٤- تعلّم الفكر الإيجابى:

لقد خلق الله لنا عقولنا لتهدينا إلي كل ما هو صـواب وحقيقة، وتجنبنا كل خطأ، وتنقذنا من كل حيرة، ولأن الله وهبنا نعمة العقل فهو يحترمه فينا ويريدنا أن نمارس حرية التفكير الإيجابى البناء. لذا درب نفسك على التفكير الإيجابى.

وأدعوك أن تقرأ كتاب (قوة التفكير الإيجابى) فهو يســـاعد على تعلم التفكير الإيجابى. ولكى نكون

إيجـابيين فى تفكيرنـا، علينـا أن ننظر دائمـاً إلى الجانب المنير فى كل قضـية وأن نبحث عن الدليل لإثبات الحقيقة، وأن نســتخدم الحق لإثبات ما هو حق. فلا نسـتطيع أن نسـتخدم الزيف أو الوهم فى إثبات الحقيقة، لكن ليكن الشــك هو الدافع والحقيقة هى الهدف.

لكل شـئ فى الدنيا جوانب إيـجـابـيـة وأخـــــرى سلبية، فأنظر أولاً لمـا هو إيـجـابـــى، وأبدأ فى البحث خلفه وتأكد أنك سـتصـل للحقيقة. ففى علم الجريمة يكون الشـــك هو البطل والأداة الأســـاســـية فى البحث عن الجانى أو مرتكب الجريمة، لكن لو كان الشك لمجرد الشك فسيسفر عن مزيد من الغموض، وأما لو كان الشـك وسـيلة

للوصول للحقيقة بمعنى أنى أخضع كل شئ للشك حتى أثبت وجوده أو عدم وجوده ثم أبحث عن غيره وهكذا إلى أن أصل إلى الحقيقة عن طريق الشك. فالشك هنا إيجابى أو شك يقينى. فالشك ليس خطأ فى ذاته لكن خطأ فى طريقة إستخدامه.

٥- ثق بنفسك:

إن الله لم يخلق إنسان على وجه الأرض هباءً. هذه حقيقة، والله لم ينسى إنسان أو يهمل إنسان أياً كان. هذه حقيقة أخرى، والله لم يبخل على إنسان بقدرة أو موهبة أو ملكة، فهذه حقيقة ثالثة. وهذه الحقائق الثلاثة تتساوى مع حقيقة وجود الإنسان فبما أنك موجود فكل هذه الأمور تلازمك وبالتالى فشكك بنفسك وقدراتك وإحساسك بعدم نفعك، هو زيف

ووهم وضلال. لابد أن تقلع عنه وتشفى منه، وثق بنفسك وإختبر أن تكتشف مواهبك وتستخدمها فتصير نافعاً لنفسك وللآخرين.

٦- الترابط الأسرى:

لن أَمِل من دعوة كل أسرة للترابط العاطفى، وإعطاء أبناءهم أكبر قدر من الحب والحنان والإهتمام، ولن أمل من أن أدعو كل أسرة أن تعيش حياة الإستقرار والهدوء، وأن يسود المنزل روح التفاهم والود وإن حدث أى شجار أرجو أن يكون بعيداً عن أطفالنا حتى نجنبهم كل المشكلات التى تجعلهم شخصيات غير سوية وغير ناجحة فى المجتمع.

فالإنسان الذى يولد فى أسرة تستدفأ بالحب ويغلف حياتها التفاهم والمودة إنسان يثق فى نفسه وفى مجتمعه ولا يعرف الشك طريق إلى قلبه.