

## 211221 - يعاني من الشكوك وضعف الثقة بالنفس

### السؤال

أنا شاب مسلم ، التزمت منذ أكثر من عام تقريباً ، وأواجه مشكلتين أساسيتين متعلقتين بأمراض القلوب .  
الأولى : الشك في الدين .

الثانية : حساسية مفرطة في قلبي تجاه الناس من حولي . فعلى سبيل المثال : أحب فتاة وفي كل مرة أراها أشعر  
بأثر ذلك في قلبي ، ومثال آخر : أني قد أحب بعض الأشخاص حباً شديداً في وقت قصير جداً ، وأحاول التشبه  
بهم . وهذا بالطبع ينم عن ضعف الثقة بالنفس . وعلى أن هذه المشاكل كانت تواجهني حتى قبل التدين ، إلا أنها  
أكثر أهمية بالنسبة لي الآن .

فكيف أنمي من ثقتي بتديني ، وأنني على الطريق الصحيح ، وكيف أنمي ثقتي بنفسي ، وأتخلص من شعور النقص  
؟

### الإجابة المفصلة

بداية نحب أن نطمئنك أن مثل هذه المشاعر العارضة التي تصيبك لا تأثير لها على دينك  
والتزامك ، إن شاء الله ، والله سبحانه وتعالى لا يؤاخذ الناس بها ، فقد بشرنا رسول  
الله صلى الله عليه وسلم بأنه عز وجل عفا عن كل هذه الخواطر والوساوس ، فقد روى  
البخاري (5269) ، ومسلم (127) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ  
النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ( إِنَّ اللَّهَ تَجَاوَزَ عَنْ  
أُمَّتِي مَا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا، مَا لَمْ تَعْمَلْ أَوْ تَتَكَلَّمْ بِهِ )

كما نطمئنك أيضا إلى أن مثل هذه المشاعر - سواء الشكوك أم اهتزاز الثقة بالنفس -  
من الطبيعي أن تصيب من هم في مثل سنك ، فأوائل الشباب هذا غالبا ما يقترن بالبحث عن  
القدوة ، والتأمل في قصص النجاح ، فكلما رأى الشاب اليافع نجاحا في إنسان - ولو  
جزئيا - شعر بالضعف تجاهه ، وبالحاجة إلى تقليده ، ورجاء مستقبل مثله ، ولكن سرعان  
ما يبدأ الشاب باستعادة توازنه ، ويشعر بالاستقلال في فكره واختياراته ، وذلك مع  
تقدم السن أكثر ، والخوض في تجارب الدنيا وخبرات الحياة ، وحينها ستنظر إلى هذه  
المشاعر بإذن الله على أنها صفحة من الماضي وطويت ، بل سيصيبك العجب كيف كانت  
تلاحقك وتقلق نفسك وفكرك !

إلا أننا هنا يمكننا أن نقترح بعض الأفكار التي تساعد في تعزيز الثقة بالنفس ،  
ومن ذلك :

أولا :

تحديد الأهداف التي تنوي تحقيقها في حياتك ، ومن ثم الخطة التي ستسير عليها لتحقيق تلك الأهداف والطموحات ، سواء في سلك العمل أو التعليم أو التجارة ونحو ذلك ، فالتخطيط للحياة من أهم أسباب النجاح ، وغالبا ما يستغرق معه الإنسان في قطع مراحل خطته ، فينشغل بنفسه عن الآخرين ، ويرتبط بطموحاته وتحقيق النجاحات أكثر فأكثر ، وهكذا تتعزز ثقته بنفسه ، ويستقل بشخصيته .

ثانيا :

القراءة الواسعة في سير الأئمة والعلماء والمصلحين في التاريخ الإسلامي والعالمي ؛ والاستكثار من ذلك ، حتى يولد عند القارئ شعورا باستضعاف أغلب جهود من جاء بعدهم ، أو يولد لديه شعورا باعتياد مثل هذه النجاحات والإبداعات عبر التاريخ ، فلا يبقى قلبه سريع التعلق والتأثر بكل قصة نجاح يسمعا ، أو بكل شخصية قوية يقرأ عنها .

ثالثا :

التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصيتك ، والعناية بها ، واستذكارها عند كل شعور بالنقص تجاه أحد الناس ، فكل إنسان ينطوي في داخله على الكثير من الجوانب الرائعة التي يثني عليه بها من حوله ، وبهذا يمكنك أن تعزز ثققتك بنفسك ، حين تستذكر فضل الله عليك ، ونعمته أن حباك الكثير من الخصال الطيبة .

رابعا :

تعزيز محبة الله سبحانه ، والتعلق به عز وجل دون غيره من البشر ، فالعبد المخلص لله تعالى هو الذي تخلص من قيود العبودية لكل ما سواه عز وجل ، وحينئذ لا يبقى لأحد من البشر في قلبه أي تعلق ، سوى الحب والاحترام بحسب منزلته ومكانته ، وهذه مرتبة عالية من مراتب العبودية ، لا يبلغها العبد إلا بمجاهدة طويلة ، وإصرار مستمر على تحقيق هذه المحبة في القلب بكل صورها ومعانيها .

خامسا :

وأخيرا ننصحك بمتابعة بعض الدورات المفيدة في هذا الجانب ، تعزيز الجانب النفسي وقدرات التواصل مع الآخرين ، وإيقاظ القدرات الكامنة في كل واحد منا من خلال الأفكار النيرة وبيان أهمية الإرادة والعزيمة في هذا الإطار ، ولا مانع من الاستشارة المباشرة لبعض الأخصائيين النفسيين ، فلعل التعامل المباشر : يضيء جانباً ، لم يلتفت إليه البعيد .

والله أعلم .