



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 أراهاأشعر بأشد 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 الدين ، إلا أنها أكثر أهمية بالنسبة لي الآن . فكيف أنمّي من ثقتي بتدينِي ، وأنني على الطريق الصحيح ، وكيف أنمّي ثقتي بنفسي ، وأخلص من شعور النقص ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

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

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

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

أولاً :

تحديد الأهداف التي تنوّي تحقيقها في حياتك ، ومن ثم الخطة التي ستسرّع عليها لتحقيق تلك الأهداف والطموحات ، سواء في



سلك العمل أو التعليم أو التجارة ونحو ذلك ، فالخطيط للحياة من أهم أسباب النجاح ، وغالباً ما يستغرق معه الإنسان في قطع مراحل خطته ، فينشغل بنفسه عن الآخرين ، ويرتبط بظموحاته وتحقيق النجاحات أكثر فأكثر ، وهكذا تتعزز ثقته بنفسه ، ويستقل بشخصيته .

ثانياً :

القراءة الواسعة في سير الأمم والعلماء والمصلحين في التاريخ الإسلامي العالمي ؛ والاستكثار من ذلك ، حتى يولد عند القارئ شعوراً باستضعفاف أغلب جهود من جاء بعدهم ، أو يولد لديه شعوراً باعتياد مثل هذه النجاحات والإبداعات عبر التاريخ ، فلا يبقى قلبه سريع التعلق والتأثير بكل قصة نجاح يسمعها ، أو بكل شخصية قوية يقرأ عنها .

ثالثاً :

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 يثنى عليه بها من حوله ، وبهذا يمكنك أن تعزز ثقتك بنفسك ، حين تستذكر فضل الله عليك ، ونعمته أن حبك الكبير من الخصال الطيبة .

رابعاً :

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 .

خامساً :

وأخيراً 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 .