العدد 3549 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 21 ربيع الآخر 1441 - الموافق 18 ديسمبر 2019
Wednesday 18 December 2019 - No.3549 - 12 th Year

سوء الظن .. رؤية نفسية

- الشك بين زوجين في درجاته الخفيفة والتي تسمى «غيرة» أحياناً تحبها الزوجة وتسعد بها
- بعض الأزواج يكثرون الاتصال فيما بينهم ولا يعبرون بلغة الشك الواضحة بل تحت غطاء كلمات الحب والاهتمام
- سوء الظن أو الشك عملية معقدة لا يستطيع الشخص أن يختارها بنفسه
- إذا كان الطفل لا يتلقى الاهتمام المطلوب من والديه فإنه سيعاني تزعزع ثقته بنفسه وفيمن يحيطون به

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

من الصعب العيش مع شخص يشك في جميع تحركاتك، ويتوقع منك أسوأ مما يقع منك عادة، ويقول لك دائماً: يانك تقصد كذا وكذا؟ ويتهم نواياك وأحياناً يتهم حتى تصرفاتك البسيطة التي لا تعبر عن شيء في العادة إلا تصرفات الحياة اليومية التي يمارسها البشر، ذلك الشخص سيء الظن، أو ما نطلق عليه في قواميسنا النفسية الشخصية الشكاكة، تكونت شخصيته وفق مبدأ أن الظاهر شيء عابر غير صحيح، والشخص الذكي يجب عليه الانتباه لخفايا الأمور وبواطن النفوس، وعليه أن يقرأ بين السطور، وملامح الوجه وكيفية تحركات من أمامه، وأن الناس سيئون بالعادة، وربما حتى الكلمات العابرة التي تعد عند أكثرنا مجاملة اجتماعية ما هي إلا غطاء لسوء النوايا تجاهه!

وربما يكون الشك بين زوجين، وتسمى الزوجة أو الزوج الدرجات الخفيفة من الشك «غيرة» تحبها وتسعد بها، وتظنها دلالة للحب والمكانة عند الزوج، ويظن الزوج أن زوجته إن خرجت لزيارة جارتها في البيت المجاور والملاصق لبيته دون أن تخبره فإن الزوجة ستفعل شيئاً قبيحاً وتكذب لتقول أنها عند جارتها! ولذا نجد أن بعض الأزواج يكثرون الاتصال فيما بينهم ولا يعبرون بلغة الشك الواضحة، وربما أخوفها تحت غطاء كلمات الحب والاهتمام لمعرفة مكان الطرف الآخر، أو محاولة لسماع الصوت الذي بجانبه والضوضاء التي قد توجد حيث هو أو هي.

هكذا يعيش البعض حياته، يترك ما يراه أمامه، ويعتقد بأن الظاهر غير مهم وغير واقعي، وأن الواقع الحقيقي عبارة عن شي خفي يستطيع الذكي وحده التوصل إليه ومعرفة مكنونه وخباياه.

ولذا نجد الشكوى مستمرة من الشخص سيء الظن والشك، سواء كانت العلاقة بين زوجين أو بين الأصدقاء، وربما يتطرق الشك لبعض الساسة والقياديين ومنها ما يعرف بـ «نظرية المؤامرة» وبها يفسر أي موقف سياسي لأي دولة أو تيار ايديولوجي.

هل يولد الإنسان سيء الظن؟

سوء الظن أو الشك عملية معقدة لا يستطيع الشخص أن يختارها بنفسه، ولا يحب حتى الشكاك أن يشكك أحد بأقواله أو أفعاله، ولكنه عندما يكون أسيراً لنوبة من الشكوك فإنه يتعامل معها وكأنها حقائق ومسلمات ولديه عشرات الأدلة عليها ومئات المواقف التي تدعم ما يقول وما يميل إليه، وبالتالي نستطيع القول بثقة: غالب سيئي الظنون لا يعلمون أنهم يسيئون الظن! ويدركون أنفسهم على أنهم أشخاص مستهدفون وضحايا للأشرار من حولهم!

أشار عالم النفس الأمريكي أريكسون إلى مرحلة من مراحل النمو يمر فيها الطفل منذ طفولته، وتحديداً في السنة الأولى من طفولته، فأسمى هذه المرحلة مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة، ووفقاً لأسلوب التربية الذي يتلقاه الطفل في تعامل والدته معه من إشباع رغباته واحتياجاته (الأكل والشرب والتنظيف) إضافة إلى الاستجابة لنداءاته التعبيرية سواء كانت تعبيراً بالبكاء أم بغيرها من أساليب الأطفال في هذا العمر في جذب والديهم بالابتسامة أو النظرات التي يقيس مقدار قيمته في الوجود.

ويرى أريكسون أنه إذا تم منح الطفل كل ما يحتاجه من رعاية والقاء ومحبة ودعم من قبل الوالدين؛ فإنه سيتطور وينمو لديه الإحساس بالراحة والسكون النفسي والجسمي والشعور بالثقة، أما إذا كان الطفل لا يتلقى الاهتمام المطلوب من والديه وممن هم حوله؛ فإنه سيعاني من عدم إشباع الحاجات الأساسية وتزعزع ثقته بنفسه وفيمن يحيطون به، والذين يحيطون به هم العالم الذين يلق فيهم أو يشك بهم ويسيء الظن بهم، وكأن الطفل يقول في نفسه إن لم أستطع الثقة بأمي وهي التي عليها رعايتي؛ فهل سيرعاني العالم ويهتم بي؟! وتبدأ ثقته تتزعزع بمن حوله، خصوصاً إن بدرت منهم أي بادرة تدل على طلب مقابل لرعايتهم له، كأن يقول المدرس للطفل: اجلس في مكانك حتى أحبك، ويقول له صاحبه: أعطني مما معك من الحلويات لأختارك معي في فريق اللعب.

وتؤدي الزيادة في مادة الدوبامين وهي أحد النواقل العصبية في الدماغ، إلى التفكير بطريقة طفولية حيث الأمور إما بيضاء أو سوداء، والقسوة والحرمان العاطفي في مرحلة الطفولة مسببات اجتمعت لتولد لدى الشخص مشاعر متراكمة تتراوح مابين العناد والتحدي، والإحساس بالخوف والشك، وانعدام الأمان الاجتماعي، وبالتالي الحذر الزائد، والتوجس من المجتمع.

الفرق بين الشك وكثرة التأكد (الوسواس)

يختلط على بعض الناس سمات الشخصية الشكاكة، والتي تتسم بالشك بالآخرين ونواياهم دون وجود ما يدعم ذلك الشك سوى الظنون التي لا تعتمد على حقيقة، ما يعني أن صاحبها يشك بسبب أو بدون سبب، ويكون مشغول البال باحتمال عدم استمرار ولاء رفاقه وذويه له؛ لذلك فهو في دوامة لا يعرف حجم الثقة التي يجب أن يعطيها لهم، والتي على ضوئها يحدد مساحة العلاقة مع الآخرين، ليس لديه ثوابت بسبب تغير مصدر الشك وطريقة تفسيره للموقف في ذهنه، ويرى أن الآخرين أغبياء أو لا يفهمون؛ لأنهم لا يرون حقيقة ما يحاك له، كما يتجنب توطيد العلاقة مع الآخرين؛ لأنه يكون رهين اعتقاد أن ما يقوله لغيره من أمور عامة أو أسرار قد يستخدمه ضده يوماً ما، وينطلق من قول الشاعر الذي امتلأ شكاً وسوء ظن:

احذر عدوك مرة ... واحذر صديقك ألف مرة

فلربما انقلب الصديق ... فكان أعلم بالمضرة

وهو شخص لا ينسى أخطاء الآخرين أبداً ولا يغفرها لهم البتة، ويريد من الآخرين أن يثقوا به على أي حال، كما يسعى إلى قراءة المعاني الخفية للحوادث بشكل دائم إلى درجة أنها تثير التوتر عند من يتعامل معهم من الناس، ويربط الأحداث بعضها ببعض، بشك شديد وبطريقة عجيبة، وشكوكه لا تنقطع ولا تتوقف؛ فهو دائم البحث عما يريح شكوكه، ويمكن وصفه بأنه متردد وقليل الثقة بنفسه، فضلاً عن الآخرين، ووصف مشاعره بأنه محبط، مكتئب، منغلق، لا يجامل وقاس في التعامل، وخصوصاً مع من يجامله، ولا يحاول تفهم مشاعر الآخرين؛ لأنه لا يثق بهم، يجد صعوبة بالغة جداً في اتخاذ القرارات لأنه منشغل بالبحث عن الأسباب والدوافع والنوايا حتى تفوت عليه فرصة اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

- الشك المصاحب لاضطراب الفصام لا يمكن علاجه إلا من خلال أدوية يقررها الطبيب النفسي المعالج
- اتفق العقلاء على أن نوايا الناس من أسرار الوجود التي لا يعلمها إلا الله

وهذا مختلف تماماً عن الشك الذي يسعى للوصول للكمال والذي تتسم به الشخصية الوسواسية، فهي شخصية قلقة تريد إزالة القلق وعواقبه من داخلها، المثالية لتي تعيق عن إتمام الشخص لواجباته، والاستغراق في التفاصيل والقوانين واللوائح والترتيب والتنظيم والجداول إلى درجة يضيع معها الموضوع الرئيسي للعمل الذي يقوم به، والإصرار غير المنطقي على اتباع الآخرين لطريقته في تنفيذ الأشياء، أو المعارضة غير المنطقية للسماح للآخرين بتنفيذ الأعمال بسبب اقتناعه بأنهم لن يؤدوها بشكل صحيح، التفاني الزائد في العمل والانتاجية إلى درجة التخلي عن الصداقات وأوقات الراحة، ويصعب عليه اتخاذ القرارات، حيث يتجنب اتخاذ قرار ما أو يؤجله أو يؤخره، فقد لا يستطيع تادية واجباته في الوقت المحدد بسبب كثرة تفكيره بالأولويات! وصاحب هذه الشخصية ذو ضمير حي يقظ وكثير الشك والوساوس ومتشدد فيما يخص المسائل الأخلاقية والمثل والقيم.

ولذا ربما يخدعنا السلوك البشري، فما يظهر متشابهاً ربما يكون في غاية الاختلاف في دوافعه ومحركاته، لذا لا تعجل في الحكم على الآخرين، وكن حصيفاً لماحاً باحثاً عن دليل فكرتك قبل تحويلها إلى مبدأ تسير وفقه وعليه في حياتك.

وأسوأ أنواع الشك الذي يصاحب اضطراب الفصام الشكي، وهي حالة مرضية معقدة تبدأ بفكرة قد تكون معقولة في السياق الاجتماعي كما هي الحال في سمات الشخصية الشكاكة، ولكنها قد تتطور لصورة تبدو من الوهلة الأولى أنها تجاوزت حدود الواقع التي من الممكن أن تحدث فيه بعض ما يدعيه الشكاك ويتكلم به، مثل قوله أن زملاء العمل تآمروا عليه حتى لا يصل إلى المنصب الفلاني، أو أن شخصاً ما خدعه في البضاعة التي اشتراها منه ليلة البارحة؛ فمثل هذه الأمور قد تقع في الحياة بشكل طبيعي ولا تشكل حالة مرضية، ولكن ما يدعونا للتنبه عندما تكون هذه السمة الغالبة مع كل الناس الذين يتعامل معهم، وفي كل يوم أو غالب الأيام، وهذا ما لا يقع عادة.

وإذا تطورت بشكل لا يقع عادة في الحياة مثل أن يدعي هذا الشخص بأن الوزير يسعى لقتله بوضع السم في الشاي الذي يقدمه له موظف الخدمة في الوزارة مع أنه موظف عادي لا يعرفه الوزير ولا يحتك به ولا يعلم حتى اسمه! بل حتى لو ادعى ذلك نحو أحد زملائه في الإدارة نفسها؛ فالتنافس والحرص على تولي منصب مفهوم ومتقبل، لكن لا يدفع غالب الناس لقتل الشخص الذي ينافسونه!

وربما ادعى أنهم يضعون كاميرات لمراقبته حتى في البيت وأنهم يريدون فضيحته، أو أنهم وضعوا أجهزة تتبع لسيارته لمعرفة إلى أين يذهب وما يفعل.

فلا شك أن هذه الحالة تجاوزت سوء الظن الذي تتسم الشخصية الشكاكة، وهذا نوع لا يمكن حل مشكلته إلا من خلال أدوية يقررها الطبيب النفسي المعالج، ولذا توجد مجموعة كبيرة تسمى بمضادات الذهان وبعد تناوله للدواء تزول الأعراض تماماً ويستطيع الاستمرار في عمله والانجاز الطبيعي الذي كان يتسم به قبل دوائه، ويصعب التعامل معه قبل ذلك.

طرق التعامل مع الشخصية الشكاكة

إن كنت تعاني من شخصية شكاكة كثيرة الظن السيء بالناس عليك البدء باتخاذ القرار بتعديل المفاهيم الأساسية لديك حول الواقع والمتخيل، فليس كل ما تتخيله يصبح واقعاً ملموساً يؤثر في الحياة، وبعدها تنبه لأمر في غاية الأهمية وهي أن علم الإنسان محدود مهما بلغ ذكاءه وخبرته وتجاربه في الحياة، ومهما كان داهية إلا أن أبسط الأمور قد تخفى عليه حقيقتها، كما لو سألك شخص وأنت في سيارتك ما هي الأشياء الموجودة في حقيبة السيارة؟! غالباً سيكون غير متذكر بدرجة كبيرة مع أنها سيارتك وربما لو استخدمها غيرك من الأبناء أو غيرهم فقد يكون أخرج شيئاً منها تكون وضعته أنت في السابق أو وضع شيئاً لا تعلم عنه، وبالتالي شيء بسيط في سيارتك لا تعلم ولا تذكر تفاصيله فكيف بنوايا الناس التي اتفق العقلاء على أنها من أسرار الوجود التي لا يعرفها إلا الله؟! وبعدها أعد صياغة القواعد البسيطة للتعامل، فأول قاعدة تقول: أنا أتعامل مع حقائق لا يختلف عليها اثنان من البشر العقلاء، والقاعدة الثانية تقرر أن نوايا الناس لهم، وأنا أتعامل مع الأفعال مهما كانت نياتهم حسنة أو قبيحة، والقاعدة الثالثة تخبرنا أننا بأمان حتى لو كانت مشاعرنا تخبرنا بعكس ذلك، فمشاعرنا تابعة لأفكارنا ولا تؤثر في الواقع بشيء.

وأما إن كنت تتعامل مع شخص يعاني من الشخصية الشكاكة فاستخدم معه الصراحة والوضوح في الأقوال والأفعال، والحذر عند الاعتذار أو المصارحة، فقد يفسر ذلك بغير المقصود منه، وتجنب المجادلة والانتقاد خاصة أمام الآخرين، واستخدام اللطف عند محاولة إقناعه، والحذر من إسقاطاته، وعدم مواجهتها بعنف، وإعطاؤه ما يستحق من الاحترام والتقدير، فهو شخصية ناجحة في مجالات تتطلب التيقظ الذهني والحزم وضبط النظام، حين لا تجدي المواجهة الكلامية، جرب استعمال أسلوب المكاتبة معه.

وأما إن مستوى شدة الأعراض غير يسير ولا يمكن للشخص الشكاك الاستمرار في حياته مع هذه المعاناة فمن الممكن التعامل دوائياً مع الأعراض المصاحبة لاضطراب الشخصية لتقليل الاكتئاب والقلق، والتدريب على المهارات الاجتماعية وتقليل الحساسية للنقد في جلسات العلاج النفسي الفردي.

لغة الجسد والكذب

تنتشر في القنوات الفضائية وبعض الكتب التي تتكلم عن لغة الجسد، وأنك تستطيع معرفة الكاذب خلال ثلاثين ثانية، والمتململ من حديث في عشرون ثانية، وغيرها من الترهات التي يسعى لاثباتها، ويدعي البعض أنه خبير في لغة الجسد لدى الزعماء والساسة، وآخر خبير لغة الجسد للمفاوضات، وجميع هذه الادعاءات محض كلام لا يوجد دليل علمي عليه، ولا يمكن اثباته وعلم النفس بريء منه ولا يدرس في مناهجه شيء منها، ويحتج علينا بأنه في التراث العربي ما يسمى بالفراسة، وكأنوا يعرفون الناس من أشكالهم فيستدلون على طبيعة الشخص من شكل أنفه أو بروز جبهته وغيرها من الصفات الجسدية التي افتروضوا أنها دليل على ما بداخله من مشاعر أو نوايا وإرادات، وحتى لو لدى العرب، وهو موجود في كل الأمم وفي كل الحضارات، حتى عصرنا الحديث حاول الطبيب الإيطالي لومبروزو صاحب نظرية الإنسان المجرم، فلا تنشغل ولا تشغل نفسك ولا تسعى للبحث عن مقاصد الناس ونواياهم، فهي نعمة كبيرة أنك لا تعرف النوايا، ولمعرفة هذه النعمة فكر فيما لو كشف الناس أسرارك وعرفوا نواياك ومقاصدك؛ كم ستكون الحياة صعبة حينها؟!