



## عدم الرضا عن الذات " تحليل وحلول "

أ.د/ عادل كمال خضر  
وكيل كلية الآداب - جامعة بنها  
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

### • المشكلة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، أشعر بأني في حاجة للفضفة .. أستاذي اعذر إطالتي عليك في هذه الرسالة ولكنني أشعر بالاختناق ولم أجد من أتكلم له بدون قيود غيرك .. لتقتي فيك ،،، فهي فضفة لا غير .

أشعر بالضيق الشديد وهذا له تأثير على عملي وعلى رغبتني في التواصل مع الآخرين .. هذه الفترة أنا على يقين بأني لست سويه في تفكيري ،،، لأنني دائمة التركيز على سلبيات شخصيتي .

ثقتني في نفسي في تدهور مستمر وتقديري لذاتي في انخفاض ، وكلما حاولت النهوض أجد نفسي وقعت أكثر وأكثر .

شعوري بالوحدة يزداد وبدأت أشعر بخطر المرحلة التي أمر بها وتأثيرها على حياتي .

أشعر بأن ليس لي رغبة في عمل أي شي .. حتى على الصعيد العلمي والعملية أجد نفسي دائما في آخر الصف ،، لذلك دائما أفضل أن أبقى وحيدة .  
عرفتني هي رفيقتي هذه الأيام .. وصلت إلى مرحلة من اليأس .

وما يؤلمني هو ذلك الشعور المميت بأن حياتي لا معنى لها ولا هدف .. غير راضية عن نفسي ، ولا أعرف كيف السبيل للخروج مما أنا فيه ؟

### • التوصية :

بداية أشكرك لك أيتها الأخت العزيزة على طرح هذه القضية ، فهي لا تخصك وحدك ولكن يعاني منها الكثيرون .. وهي تأتي لكل منا على فترات .. غير أن البعض يتخطاها متقدماً إلى الأمام ، والبعض الآخر يجد صعوبات قليلة أو كثيرة في مواجهة التحديات .. ومن ثم يكون العائد على الشخص متمثلاً في فقدان الثقة في الذات ، وعدم الرضا عنها ، واليأس من الحياة .

عزيزتي : أشعر أنك واقعة تحت ضغط عصبي شديد ، وأنت في مفترق طرق ولا تستطيعين تحديد خطواتك القادمة .. وألمس ما تشعرين به من الضيق والاختناق ، ولذا يجب التنفيس عن ذلك عبر الحديث إلى متخصص في الإرشاد النفسي .

وقد يريحك البكاء بعض الشيء .. البكاء على الذات تلك التي عجزت عن تعديل مسارها . وقد ترتاحين بعض الوقت بعد البكاء .. غير أن المشكلة لا تزال قائمة ، ولم تحل .. ولن نقضي كل حياتنا في بكاء .

ولابد إذن من مصارحة النفس ومواجهة المشكلات .. وأن تناقشين بكل صراحة الأشياء التي أوصلتك لمرحلة الضيق الشديد ، وإلى الاختناق .

وأنت محتاجة بالفعل إلى بعض جلسات الإرشاد النفسي للاستبصار بما يضايقك ، وما أوصلك إلى الشعور بالاختناق .

ماذا عن سلبيات شخصيتك ؟ وهل صعب تعديلها ؟ وهل لا توجد سلبيات في شخصياتنا جميعاً ؟ رفقاً بنفسك يا عزيزتي .. فكلنا عيوب .. وكل ما أرجوه منك أن لا تجلدي بنفسك .. ولا تحملي ذاتك أكثر مما تطيقين .

ولكن مع ذلك فعلى المرء أن يعدل من ذاته ..  
وليغفر لنا الله ما صعب علينا تصحيحه من أخطاء ،  
ويعيننا على ما ابتلانا به من مشاق .

وعليك أن تأخذي بأسباب الحياة .. فإذا  
انتفتت الأسباب فالجئي إلى المسبب .. إذ لا ملجأ لنا  
آنذاك إلا إلى الله .

والرضا بما قسمه الله راحة .. واللجوء إلى الله  
والاعتراف له بعدم القدرة والضعف قوة .

والاستسلام وفقد الثقة في الذات خطر ، وهو  
الذي أدى إلى اهتزاز اتزانك النفسي ، وهو ما أدى إلى  
اضطرابك ، وعليك أن تقاومي هذا الاستسلام ، وافعلي ما  
في استطاعتك ولا تفقدي احترامك لنفسك حتى لو  
فشلت ، فان تبليغي النجاح إلا بعد فشل .

وكما أن لدى المرء منا سلبيات في شخصيته ،  
فهناك كذلك النواحي الإيجابية لكل شخص ، فعليك أن  
تزيدي من هذه الإيجابيات ، وأن تنمي مهاراتك ومواهبك  
، وتقديري ذاتك بناءً على ذلك .

والمرحلة التي تمرين بها فرصة لك لكي تفهمي  
ذاتك ، والتعرف على قدراتك وإمكاناتك .. فأحسني  
استثمار قدراتك واعلمي على توظيفها بما يعود عليك  
بالنفع ولا يعود على الآخرين بالضرر .

وأنت ترين نفسك في مؤخرة الصف لكونك  
تنظرين فقط لمن هم فوقك ، ولا تنظرين لمن هم دونك  
، وهذه النظرة غير موضوعية للذات ، فأعيدي  
تقويم نفسك فلكثير من المميزات بالضرورة والتي  
يفتقد إليها أشخاص كثيرون .

اعلمي واجتهدي يا عزيزتي حتى ولو لم  
يكن العائد عليك بشكل مباشر ، ولكن عليك بالعمل ..  
وأخرجي من وحدتك ووقوعتك على ذاتك في غرفتك فهذا  
لن يفيدك ، ولن تثيري شفقة الآخرين . ولن يعطوك  
حبهم .. بل احصلي على تقديرهم بعملك لا عزلتك .

وكوني معطاءة وخيرة تجاه زملائك ولا  
تفقدتهم محبتك .. ولا تنظري للعائد السريع من الناس  
بل افعلي ما يمليه عليك ضميرك لمرضاة الله عز  
وجل .

اجعلي لنفسك هدفاً من حياتك ، سواء هدف  
علمي أو أدبي أو اجتماعي .. حتى تكون لحياتك معنى ،  
واجعلي لنفسك طموحات تستطيعين تحقيقها ، فالنجاح  
خطوة تؤدي إلى النجاح ، وترفع من الطموح لتحقيق  
المزيد من النجاح .. ولا تستعظفي الآخرين ليقوموا لك  
معنى لحياتك ، فأنت القادرة على تحقيق ذلك وليس  
غيرك .. فافعلي ذلك بنفسك لنفسك .

انهضي يا عزيزتي .. وأن تكون البداية هي أن  
تحبي ذاتك .. وتصالحي معها ، وعدلي ما تجديه سيئاً  
فيها ، وتسامحي تجاه زلاتك ، ولا تستسلمي لها ، بل  
نمي إيجابياتك وأخرجي من عزلتك وأحبي الآخرين  
وتعاوني معهم .. واثبتي ذاتك بينهم ، وليس  
بالضرورة أن تكوني أفضلهم ، ولكن يجب أن  
تحرصي على أن تكوني رغم ذلك متميزة بينهم حتى  
ولو كان ذلك فقط باحترامك لذاتك وقدراتك ..  
واعتزلك بنفسك على ما هي عليه .

وأنا ألمس فيك أنك إنسانة طيبة محبة للخير ،  
فلا تستسلمي لليأس .. ولا تفقدي ثقتك في ذاتك ،  
وانظري للأمر على أنه تقدير إلهي .. وأن الهموم  
والمشاكل التي تعيشينها هي ابتلاء من الله ،  
فاصبري ، وغيري أمورك إلى الأفضل قدر استطاعتك ،  
ولتسعدي بحياتك بما قسمه الله لك .

عزيزتي أعلم أنك تستطيعين تحقيق ذلك ..  
فافعليه من أجلك .. فأنت تستحقين حصاد ثمرة جهدك .

**خالص تحياتي**

**أد. عادل كمال خضر**

E. mail : [adelkhedr@fart.bu.edu.eg](mailto:adelkhedr@fart.bu.edu.eg)