

279833 - شكلي مخيف وأشعر أنني غير مرغوبة وغير محبوبة ، فماذا أفعل ؟

السؤال

أنا فتاه أبلغ من العمر 23 سنة ، لا أعاني . الحمدلله . من أي مرض جسدي ، ولكن هناك أشياء بداخلي لا أعلم لماذا أنا هكذا مما يجعلني أقف أمام المرأة ، وأقول لنفسي لماذا أنا هكذا ؟ لماذا أنا مختلفة عن باقي الناس ؟ سأتكلم من نقطة البداية ، أنا لدي ثلاث أخوات وأخوان ، منذ كنت صغيرة لم يكون لدي صديقات أبدا ، كنت أحس أنني شخص غير مرغوب به ؛ بسبب شكلي ، وأني سمراء اللون ، واستمرت هذه الفكرة معي ، أصبحت بعيدة عن الكل ، وأختي كان لها صديقات تذهب لهم ، وأنا كنت أجلس معها أحيانا ، وكنت أعاني من البنات ، كانت تصير مشاكل باستمرار بيني وبينهم بدون سبب طبعاً ، انتقلت لمرحلة المتوسط والثانوي بنفس الشيء ، وكانو يسرقون أغراضي دون علمي ، انتقلت إلى الجامعة فأصبحت أعاني أكثر من قبل ، بدأت دراستي ولم أوفق فيها بسبب إهمالي ، كان شغلي الشاغل شكلي شكلي شكلي ، ولم أعد أنظر لغير ذلك ، مهما فعلت أحس بالنقص ، أصبحت أرى نفسي ناقصة ، لدي صديقات لكن لا أحس أنهم يحبونني ، وفي صغري كنت أسمع كلمة مجنونه كثيرا ، حتى أصبحت أشعر بأنني فعلاً مجنونة لا أستطيع أن أذهب مع البنات ، ولا أستطيع أن أفعل أي شيء لأنني مجنونة يعاملوني على أنني شخص مجنون ، ثم حدث أن أختي خطبها ابن خالتي فهو يحبها ، وأنا أعلم بهذا الشيء ، ولكن أقول بيني وبين نفسي لماذا أنا لم أخطب بعد ؛ لأن شكلي مخيف جدا ، لا أحد يرغب بي ، ولأنني مجنونة ، ثم أنظر إلى نفسي ، أنا لدي خلفية عن الأجهزة ، وكل شيء يخصها ، أفهم ما يدور حولي ، أفهم الناس جيدا ؛ لأنني أقرأ كتب نفسية كثيرا ، أعلم من يحبني ومن يكرهني ، أرى الناس بشفافية تامة ، مع ذلك إذا نظرت بأعينهم أرى أنهم ينظرون لي على أنني مجنونة ، هل أنا مجنونة حقاً؟

الإجابة المفصلة

أختنا الفاضلة :

الإنسان مركب من أفكار ومشاعر وسلوك ، فإذا غلبت الإيجابية على أفكاره ، انتظمت مشاعره وغلب على سلوكه الإيجابية .

وإذا غلبت السلبية على أفكاره ، اضطربت مشاعره ، وغلب على سلوكه السلبية .

والمصدر الرئيس لهذه الأفكار هو ما يسمى بالمعتقد المركزي Core belief ، وهو معتقد مركزي دفين راسخ في النفس البشرية ، يتكون مع مر الزمان من خلال المواقف والخبرات الحياتية ، ولا يلبث أن يترجم إلى معتقدات وسطية في صورة انطباعات Attitudes وافتراضات Assumptions وقواعد Rules .

وهذا كله يظهر على السطح أثناء المواقف والأحداث التي تتعرضي لها في صورة ما يسمى بالأفكار التلقائية

. Automatic thoughts

ولو أسقطنا هذه المنظومة المعرفية على حالتك ، لوجدنا أن الأفكار التلقائية التي تتردد بداخلك مع كل موقف : (إنهم لا يحبونني ، إنهم يرون أنني مجنونة ، إنهم يرون أنني مخيفة) !!
وهذه الأفكار نابعة من انطباعات وافتراضات سلبية عن الصداقة ونظرة الناس لك .
وكل هذا من نسجك للأوهام داخل نفسك ، غذاها تسويل الشيطان لك ، ونفس أمانة بسوء الظن ، سوء الظن بمن حولك من الناس ؛ بل بنفسك أنت ، كذلك .
كقولك في نفسك : (أي صداقة سيترتب عليها مشاكل) ، (أي تصرف أمام الناس سيقولون عني مجنونة) ، (أي أحد ينظر إلي ، سيرى أنني مخيفة جدا) .

وهذا كله أختنا الفاضلة نابع من معتقد مركزي دفين راسخ ألا وهو : (أنا غير محبوبة وغير مرغوبة) !

وبناء على ذلك ، فالمنبع الرئيس لهذه الأفكار هو (عقلك) ، و(نفسك الأمانة ، بالسوء) أنت ، و(شيطانك ، وقرينك الملازم لك) أنت ، وليس ذلك نابعاً ممن حولك من الناس .
(أنت) ، من أقنعت نفسك ، بأنك غير محبوبة !!
أنت ، من أقنعت نفسك ، بأنك غير مرغوبة !!
أنت ، من أقنعت نفسك بأنك مخيفة !!

فإذا استطعت أن تتحرري من تسلط هذه الأفكار ، والمشاعر السلبية عليك ، وتنظري إلى الواقع بغير أحكام وتصورات مسبقة ؛ فسوف تجددين أنه السهل جداً أن تكوني محبوبة ، ومرغوبة ، وجميلة في عين نفسك أولاً ، وفي أعين الناس ثانياً !!

ذلك بأن محبة الناس لا تُكتسب ، واقعيًا ، بمجرد الملامح والجمال ؛ فكم من جميلة وهي مبعوضة بين الناس لسوء خلقها ، وكم من فاتنة غير مقبولة عند الناس ، لصعوبة طبعها ؛
فالناس يأسرهم الإحسان ، وينفرهم البغي والعدوان .

قال تعالى ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ *
وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ * وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) فصلت/34-36

قال الحافظ ابن كثير رحمه الله تعالى في تفسيره (7/181) :

” وَقَوْلُهُ: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ﴾. أي: فَرَّقْ عَظِيمٌ بَيْنَ هَذِهِ وَهَذِهِ .

﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾. أي: مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ ، فَادْفَعُهُ عَنكَ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ، كَمَا قَالَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : مَا عَاقَبْتُ مَنْ عَصَى اللَّهَ فِيكَ بِمِثْلِ أَنْ تُطِيعَ اللَّهَ فِيهِ.

وَقَوْلُهُ: ﴿فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾: وَهُوَ الصَّدِيقُ، أي: إِذَا أَحْسَنْتَ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ ، قَادَتْهُ تِلْكَ الْحَسَنَةُ إِلَيْهِ إِلَى مُصَافَاةِكَ وَمَحَبَّتِكَ، وَالْحُنُوِّ عَلَيْكَ، حَتَّى يَصِيرَ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ لَكَ حَمِيمٌ أي: قَرِيبٌ إِلَيْكَ مِنَ الشَّفَقَةِ عَلَيْكَ وَالْإِحْسَانِ إِلَيْكَ. ثُمَّ قَالَ: ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا﴾. أي: وَمَا يَقْبَلُ هَذِهِ الْوَصِيَّةَ وَيَعْمَلُ بِهَا إِلَّا مَنْ صَبَرَ عَلَى ذَلِكَ، فَإِنَّهُ يَشُقُّ عَلَى النَّفْسِ .

﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾. أي: ذُو نَصِيبٍ وَافِرٍ مِنَ السَّعَادَةِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَى.

قَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَلْحَةَ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ فِي تَفْسِيرِ هَذِهِ الْآيَةِ: أَمَرَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّبْرِ عِنْدَ الْعُصْبِ، وَالْجَلْمِ عِنْدَ الْجَهْلِ، وَالْعَفْوِ عِنْدَ الْإِسَاءَةِ، فَإِذَا فَعَلُوا ذَلِكَ عَصَمَهُمُ اللَّهُ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَخَضَعَ لَهُمْ عَدُوَّهُمْ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ. وَقَوْلُهُ: ﴿وَإِنَّمَا يَنْزِعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ﴾. أي: إِنَّ شَيْطَانَ الْإِنْسِ رُبَّمَا يَنْحَدِعُ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ، فَأَمَّا شَيْطَانُ الْجِنِّ ، فَإِنَّهُ لَا حِيلَةَ فِيهِ إِذَا وَسَّوسَ ، إِلَّا الْإِسْتِعَاذَةَ بِحَالِقِهِ الَّذِي سَلَّطَهُ عَلَيْكَ، فَإِذَا اسْتَعَدَّتْ بِاللَّهِ وَلَجَأَتْ إِلَيْهِ، كَفَّهُ عَنكَ وَرَدَّ كَيْدَهُ. ” اهـ

تأملي ، رعاك الله ؛ هذه نتيجة الإحسان إلى الأعداء ، فما ظنك بالإحسان إلى الأصدقاء ، والمساكين والفقراء ، والمظلومين والضعفاء ، واليتامى والأقرباء ؟!

هذا كله مما ينبغي أن تجتهد في فيه ، وتنشغلي به عن آراء الناس في ملامحك أو هيئتك ؛ ذلك بأن الانشغال بالإحسان إلى الناس – لاسيما الضعفاء منهم – يضيء على الملامح الروحية المستورة : نورا وضياءً ، يرجع على الملامح البدنية المنظورة ، بهاءً ونضرةً وصفاءً ، وهذا مشاهد معلوم .

وليس بعد الإحسان للناس ، والتلطف معهم ، إلا اتخاذ بعض الخطوات العملية الفعالة ، في إنشاء الصداقات ، وتوطيد العلاقات ، كتحري المشاركة في الأعمال الجماعية الخيرية ، أو النشاطات النسائية التي تتيح فرص التعارف والصداقة ، مثل حلقات التحفيظ في المساجد ، وجمعيات تحفيظ القرآن الكريم ، ونحو ذلك من الأنشطة النسائية الاجتماعية المفيدة لنفسك ، ولمن حولك من الناس .

وكذلك تحري التواصل مع الأخوات ذوات الاهتمامات المشتركة معك ، كمشاركة بعضهن في حب القراءة مثلا ، وتبادل الكتب النافعة فيما بينكن ، وإهدائها .

ومن الوسائل النافعة كذلك : مساعدة النساء ، لا سيما الأرمال والمطلقات وكبيرات السن منهن ، ومساعدة الأطفال ، لا سيما اليتامى منهم ، والسعي في قضاء حوائج الناس ، وإمداد يد العون للمحتاج ، في أمور المعاش ، والمعاد كذلك ، بل فوق ذلك .

فإن لم تستطيعي فعل ذلك بنفسك ، فاستعيني بأخصائية نفسية تساعدك على التخلص من مشاعرك السلبية ، وإبدالها بمشاعر إيجابية ، وذلك من خلال جلسات الدعم النفسي supportive therapy ، وغيرها من أنواع التدخلات النفسية النافعة ، بإذن الله وحوله وقوته .

وفي آخر الأمر اعلمي سلمك الله أن الجمال إلى زوال ، وأن إلى ربك الرجعى والمآل ؛ فلا فضل لجميل على دميم ، ولا لنبييل على ذميم ، عند الله ، إلا بالتقوى والعمل الصالح ؛ قال تعالى : (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) الحجرات/13 .

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :
(إِنَّهُ لَيَأْتِي الرَّجُلُ الْعَظِيمُ السَّمِينُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، لَا يَزِنُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ . وَقَالَ : اقْرَأُوا : (فَلَا تُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزَنًا) . [الكهف: 105]
رواه البخاري (4729) ومسلم (2785).

نسأل الله أن يصرف عنك الحزن في الدنيا والآخرة ، إنه ولي ذلك والقادر عليه ، ولا ملجأ ولا منجأ منه إلا إليه سبحانه .
والله تعالى أعلم