

الشعور بالذنب والإحساس بالعار

عادة ما يشعر الشخص بالذنب حيال بعض التصرفات التي يقوم بها ويخجل بعدها من نفسه وما هو عليه. وقد يشعر الإنسان أحيانا بالعار بسبب أفعال مختلفة يقوم بها وأحيانا أخرى يواجه الشخص صعوبة في التمييز بين الشعور بالذنب والعار لأن التفريق بينهما يكون صعبا.

عادة ما ترتبط مشاعر العار أو الإحساس بالذنب بالعادات الإجتماعية المُتعارَف عليها. يعتبر شعور الإنسان بالقبول والإنتماء داخل مُجتمع معين مسألة مهمة جدا للكثيرين، حتى أنه يوجد لهذه المجتمعات أو الجاليات الصغيرة عادات وقواعد يتبعونها وقد يؤدي إنتهاكها أو الإخلال بها إلى الإقصاء أو الإستبعاد. يتولد الشعور بالذنب والإحساس بالعار لدى الناس بسبب إتباعهم وتصرفهم وفقا لهذه القواعد الإجتماعية. إن فكرة الإقصاء أو الإستبعاد تجعل الشعور بالذنب والإحساس بالعار قوي وصعب لدى الناس. تزداد هذه المشاعر قوة وتبرز أكثر عندما يكون الإنسان بصحبة أشخاص آخرين.

هل تعلم أن الشعور بالذنب والإحساس بالعار يمكن أن يكون مُشتركا لدى مجموعة من الأشخاص. قد تتشارك الأسرة والأقارب بل وكل الجالية في نفس الشعور بالذنب والإحساس بالعار وربما حاولوا غففاء ذلك وعدم الإفصاح عنه. قد تكون هناك أشياء مقبولة لدى مجتمعات ولكن مرفوضة لدى مجتمعات أخرى. إن القواعد المشتركة قابلة للتغير باستمرار ولكن ببطء فأحيانا يمر على المسألة زمن طويل فتتقدم ولكنها تظل مُنتعشة ومعمولٌ بها تربيويا ودينيا واجتماعيا وتعتبر من الأشياء التي تتسبب في تحريك مشاعر العار.

ما المقصود بالعار؟

يشمل مصطلح العار الشعور بانعدام القيمة والإحساس بالعجز والفضل، هنالك عوامل عدة تجعل الشخص يستعر من الحال التي هو عليها أو مما فعله أو حدث له. تنشأ فكرة الشعور بالعار من مبدأ "ماذا لو يعرف الآخرون بأمرى، وكيف ستكون إنطباعتهم عنى يا ترى". فى واقع الامر إن الشعور بالعار قد ينشأ حتى لو لم يعرف أحد عن الأمر شيئا. ينشأ الشعور بالعار أيضا من النقد الذاتى. إن التجربة المتسببة فى الشعور بالعار متناقضة تماما مع ما يريد أن يكون عليه الشخص فى الواقع وما يشعر به. يمكن أن يتبادر إلى اهن الإنسان الشعور بالعار لأسباب مُختلفة، مثل رائحة الجسم، الكلام، اللمس أو إماءات شخص ما.

تحدث تغيرات معينة فى أجسامنا عندما نشعر بالعار وينعكس ذلك على الشخص إما بإحمرار الوجه أو بتغير يحصل على التنفس وغالبا ما يكون الإنسان فى وضعية شبه منحنية ونظره باتجاه الأسفل، وقد يكون التفكير صعب ويكون الشخص منكسر ومُجمد فى مكانه. يمكن أن يصل الحال بالشخص إلى العزلة وتجنب لقاء الآخرين. قد يتسبب الشعور بالعار للإنسان برودة فعل دفاعية وحينها يتحول هذا الشعور إلى حالة غضب تجاه الشخص نفسه أو تجاه الآخرين والسبب أن الإنسان لا يريد أن يظهر بمظهر المجروح أو الضعيف فى أعين الآخرين.

ما معنى الشعور بالذنب؟

يشعر الشخص بالذنب حيال أفعال خاطئة إقترفها أو يشعر أنه إرتكبها بشكل خاطئ. تظهر أعراض الشعور بالذنب على شكل إحساس بالضغط على مستوى المعدة أو الصدر أو الرأس أو على شكل غثيان وقئ.

أحيانا يكون الشعور بالذنب ذا صلة بالمسألة. عندما تفعل شيئا خاطئا حقا فمن المستحسن أن تحاول إصلاح الأمر عبر تقديم الاعتذار أو طلب السماح وبناءً على ذلك فإنه يفضل أن تسعى لفهم تصرفاتك وتقبلها محاولة التعلم منها لكي لا ترتكب نفس الأخطاء مرة أخرى في المستقبل. يجب عليك التفكير مليا فما كنت تود فعله حقا لأنه في غالب الأحيان تكون أفعال الناس مبنية على النية الحسنة ولكن الأمور لا تسير دائما مثلما كان مخططا له.

أحيانا يخطئ الإنسان بسبب توفر خيارات بديلة وقد يكون الشعور بالذنب مقارنة بحجم الموقف كبير جدا أو مُبالغ فيه بشكل غير واقعي. في هذه الحالة يجب التفكير في من كانت له السيطرة على الموقف ومن هو المتسبب الحقيقي في الخطأ؟ ما هي الحلول الأخرى التي كانت متاحة وهل كان هذا هو الخيار الوحيد؟ هل كان ممكنا فعلا التصرف بطريقة مُغايرة وهل تصرفي كان خاطئا بسبب إقدامي على فعل ذلك بشكل اضطراري. وهل كنت ستقدم على فعل ذلك لو كنت تعلم مسبقا نتيجة فعلك؟ غالبا ما يتخذ الشخص القرارات والإختيارات وفقا للمعطيات الحالية. إننا نشعر تقريبا في معظم الأحيان بالذنب بالرغم من بذلنا قصار جهدنا للوصول إلى النتيجة الأفضل وربما لم يكن لنا أصلا بديل آخر نقوم به بشكل مُختلف. غالبا ما نشعر بالذنب عندما يحصل شيء مؤسف لأحد المقربين على الرغم من أننا لم نرتكب أي خطأ.

طُرق المُساعدة؟

قد يتسبب الشعور بالذنب والعار بأحاسيس قوية وصعبة لدرجة أنه بدل التعامل مع المسألة نحاول غض الطرف عنها. من جهة أخرى عندما تجد شخص متفهم يشاركك هذه المشاعر فمن شأن ذلك التخفيف من وطأتها. إذا لم يتم التعامل مع مشاعر الإحساس بالذنب والعار فإنها تظل تشغل بال الإنسان وتؤثر على حياته. أحيانا يكون التواجد مع الناس ومخالطتهم أمرا صعبا ولكن عندما يتقبلك الآخرون ويشاركونك فإن ذلك يخفف من حدة الشعور بالذنب والعار.

التعاطف مع الذات يساعد في التخفيف من حدة الشعور بالذنب والعار بإمكانك التدريب على هذا الأمر من خلال التفكير وكتابة عبارة " أنا أتقبل نفسي كما هي " أو " أنا أتقبل الماضي كما هو أو عبارة " أنا لست مُذنباً " يمكن التعامل مع مشاعر التفكير المفرط في الذنب من خلال إستحضار الذهن لمبدأ الصديق الناصح. لو أنّ صديقي يمر بنفس الظرف ماذا تقول له وكيف تساعده وتواسيه؟