

احساس شرم و گناه

غالباً انسان ممکن است از کاری که انجام داده احساس گناه کند یا از خودش خجالت بکشد. احساس شرم هم شاید مرتبط با کاری باشد که انجام داده است. گاهی اوقات تفکیک احساس شرم از گناه مشکل است.

احساس شرم یا گناه با قوانینی که جمع بر ایمان تعیین کرده مرتبط است. برای انسانها، مورد پسند قرار گرفتن و عضو گروهی بودن بسیار مهم است. شکستن قوانین و عادات جمع، ممکن است به انزوای شخص بیانجامد. احساس شرم و گناه که در انسانها به وجود آمده‌اند برای این است که انسانها بر طبق قوانین عمل کنند. درما انسانها، ترس ترد شدن، باعث تشدید احساس شرم و گناه میشود. بودن با انسانهای دیگر احساس گناه و شرم را به آسانی برمی انگیزند.

احساس شرم و گناه مکن است بین گروهی مشترک باشد. برای مثال در جمعی یا طایفه‌ای احساس گناه یا شرم مشترکی باشد که یا پنهان میشود یا در موردش گفتگویی نمیشود. در فرهنگهای مختلف، ممکن است موضوعات گوناگونی باشد که باعث احساس شرم و گناه شوند. چیزی که در فرهنگی پذیرفته شده است، ممکن است در فرهنگ دیگری ممنوع باشد. قوانین مشترک، دائماً در حال تغییرند ولی به طور آهسته. ممکن است قانونی کهنه شده باشد ولی در تربیت، دین یا جوامع هنوز دیده شوند و باعث ایجاد احساس شرم شوند.

شرم چیست؟

در شرم احساس بی ارزشی، ناتوانی و نا موفقی نهفته است. انسان ممکن است از بودنش، یا کاری که کرده و یا کاری که با او کرده‌اند، احساس خجالت کند. شرمندگی زانده افکار است که "اگر کسی بفهمد، درمورد من چه فکر خواهد کرد". احساس شرم ممکن است حتی هنگامی باشد که کسی چیزی هم نداند. احساس شرم ممکن است از ارزیابی خود بوجود آید. تجربه‌ای که از احساس شرم بوجود می‌آید با حس اینکه میخواهد چه انسانی باشد یا هست تضاد دارد. احساس شرم ممکن است با چیزهایی مانند بو، واژه‌ای، لمس یا حالت چهره کسی در ذهنمان دوباره تداعی شود.

وقتی احساس شرم میکنیم در بدنمان تغییراتی به وجود می‌آید. احتمالاً سرخ شویم یا تنفسمان تغییر کند. اغلب، حالت انسان، خمیده و نگاه رو به پایین است. ممکن است اندیشیدن دشوار شود یا حالت خرد شده یا خشک زده بهمان دست دهد. انسان ممکن است منزوی شود یا از دیگران اجتناب کند. احساس شرم ممکن است در انسان عکس العمل دفاعی ایجاد کند و به شکل احساس تنفر یا حمله به خود یا دیگران بروز کند. انسان نمیخواهد در چشم دیگران زخمی و ضعیف دیده شود.

اگر کسی تجربه اتفاقات تکان دهنده را داشته باشد مانند خشونت، این اتفاقات اغلب همراه شرم هستند، حتی اگر اشتباهی از ما رخ نداده باشد. اگر کسی تجارب سخت و ناامنی را زیاد تجربه کرده باشد، احساس شرم ممکن است دائمی شود و احساسات دیگر را بپوشاند.

احساس گناه چیست؟

انسان در قبال اشتباهی که میکند یا فکر میکند اشتباه کرده، احساس گناه میکند. احساس گناه ممکن است باعث حس فشردگی در شکم، سینه یا سر، یا باعث بد حالی و تهوع شود.

حس گناه ممکن است بجا هم باشد. اگر کسی واقعا اشتباهی کرده، خوب است آنرا جبران کند یا معذرت خواهی کند. خوب است که بفهمد چه عملی مرتکب شده. آنرا بپذیرد و بیاموزد که در آینده دیگر اشتباه نکند. میتوانی بیاندیشی که در صدد چه کاری بوده‌ای. معمولا انسانها میخواهند خوبی کنند ولی همیشه همه چیز بر طبق برنامه پیش نمیرود.

گاهی اوقات انسان اشتباه میکند ولی در آن لحظه راه دیگری هم نداشته. احساس گناه شاید نسبت به شرایطی که هست بیشتر و بینهایت بزرگتر جلوه کند. بهتر است بسنجیم که در آن شرایط چه کسی قدرت داشته؟ برآستی مقصر اصلی چه کسی بوده؟ آیا راه دیگری هم بوده یا آن تنها راهش بود؟ آیا میشد نوع دیگری عمل کرد یا مجبور به این عمل بود؟ آیا اگر میدانست چه اتفاقی میافتد همان طور عمل میکرد؟ انتخابات و تصمیمات انسانها بر اساس آگاهی آن لحظه شان است. اغلب احساس گناه میکنیم، گرچه بهترین تصمیم را بر اساس شرایط موجود میگیریم و یا در آن لحظه چاره دیگری نداشته‌ایم. مخصوصا اگر اتفاق ناگواری برای نزدیکانمان میافتد، احساس گناه میکنیم حتی اگر اشتباهی هم مرتکب نشده باشیم.

چه چیزی کم‌کم میکند؟

احساس شرم و گناه ممکن است آنقدر شدید و سخت باشد که انسان بجای بررسی اتفاقی که افتاده تلاش در فراموش کردن آن داشته باشد.

از طرفی وقتی احساساتمان را با کسی که ما را میفهمد در میان بگذاریم اغلب آرامان میکند. اگر احساس شرم و گناه را در خود حل و بررسی نکنیم، ممکن است باعث آزارمان شود و در زندگیمان تاثیر بگذارد. شاید در جمع دیگران بودن سخت باشد ولی قبول دیگران به احساس گناه و شرممان کمک میکند.

مثبت اندیشی نسبت به خود، به احساس گناه و شرم کمک میکند. این را میشود ممارست کرد. برای مثال میشود اندیشید یا جملاتی نوشت از قبیل: " همانطوری که هستم خودم را میپذیرم"، " گذشته‌ام را همانگونه که هست میپذیرم" یا "من مقصر نیستم". اگر احساس گناه و شرم بیش از اندازه است، میتوان به بهترین دوست خود اندیشید که اگر دوستت این حس را داشت، به او چه میگفتی؟ چطور راهنمایی یا آرمش میکردی؟