

Aibu na hatia

Kawaida mtu huhisi hatia juu ya kitu ambacho amefanya na aibu juu ya jinsi alivyo. Hisia ya aibu inaweza pia kusababishwa na kitu ambacho mtu amefanya. Aibu na hatia wakati mwingine ni ngumu kutofautisha

Hisia za aibu na hatia mara nyingi huhusishwa na sheria za jumuiya. Ni muhimu sana kwa mtu kumilikiwa na kukubalika. Jamii ina mila na sheria, ukiukaji wake unaweza kusababisha kutengwa. Hisia za aibu na hatia zimeibuka kwa watu kutenda kulingana na sheria hizi. Hofu ya kukataliwa hufanya hisia za aibu na hatia kuwa na nguvu na ngumu kwa sisi wanadamu. Katika kampuni ya watu wengine, aibu ya mtu mwenyewe na hatia hujitokeza kwa urahisi.

Aibu na hatia pia inaweza kugawanywa, ya kawaida. Kwa mfano, familia, ukoo au jamii inaweza kuwa na aibu ya pamoja au hatia ambayo imefichwa na kutozungumzwa. Tamaduni tofauti pia zina mambo tofauti ambayo husababisha aibu na hatia. Kinachokubaliwa katika tamaduni moja kinaweza kuwa haramu katika tamaduni nyingine. Sheria za kawaida hubadilika kila wakati, lakini polepole. Hata kama sheria imepitwa na wakati, bado inaweza kuendelea katika elimu, dini na jamii na kusababisha uzoefu wa aibu.

Aibu ni nini?

Aibu inatia ndani hisia za kujiona hufai, kutoweza, na kushindwa. Mtu anaweza kuwa na aibu juu ya kile alicheo, alichofanya au alichotendewa. Aibu inatokana na mawazo kwamba "KAMA watu wengine wangejua, wangefikiria nini kunihusu". Hisia ya aibu inaweza kutokea, hata ikiwa hakuna mtu mwingine anayejua kuhusu hilo. Hisia ya aibu inaweza pia kutokea kutokana na kujikosoa. Uzoefu unaosababisha aibu hauendani na vile mtu angependa kuwa au kujisikia. Aibu inaweza kukumbukwa na vitu vingi tofauti, kama vile harufu, maneno, mguso au misemo ya watu wengine.

Mabadiliko hutokea katika miili yetu tunapohisi aibu. Tunaweza kuona haya usoni na kupumua kubadilika. Mara nyingi msimamo umeinama na kuangalia chini. Inaweza kuwa ngumu kufikiria na kuhisi kuzidiwa au kuganda. Mtu anaweza kutengwa na kuwaepuka watu wengine. Aibu pia inaweza kusababisha athari ya kujihami kwa mtu, ambapo aibu huzuka kama hisia ya hasira na kujishambulia mwenyewe au wengine. Mtu hataki kuonekana dhaifu au dhaifu machoni pa wengine.

Ikiwa umepata matukio ya kushangaza – kwa mfano vurugu – matukio mara nyingi huhusishwa na aibu, hata kama hujafanya chochote kibaya. Ikiwa umepata uzoefu mwingi wa kutokuwa na usalama na uzoefu mbaya, hisia ya aibu inaweza kuwa ya mara kwa mara na kufunika hisia zingine.

Hatia ni nini?

Mtu huhisi hatia juu ya mambo ambayo amefanya vibaya au anahisi kuwa amefanya vibaya. Hatia inaweza kuhisiwa, kwa mfano, kama hisia ya kubana tumboni, kifuani au kichwani, au kama kichefuchefu na kutapika.

Hatia wakati mwingine inaweza kuwa sababu. Ikiwa kweli umefanya kosa, ni vizuri kujaribu kurekebisha na kuomba msamaha. Pia ni vizuri kujaribu kuelewa tendo la mtu mwenyewe, kulikubali na kujaribu kujifunza kutokana nalo ili kutofanya makosa tena katika siku zijazo. Unaweza kufikiria juu ya kile kilichokusudiwa kufanywa. Kawaida watu wanamaanisha vizuri, lakini sio kila kitu kinakwenda kama tulivyopanga.

Wakati fulani mtu amefanya vibaya, lakini hakuwa na chaguo lingine. Hisia ya hatia inaweza kuwa isiyo na maana au nyingi kuhusiana na hali hiyo. Kisha itakuwa vizuri kufikiri juu ya nani alikuwa na nguvu katika hali hiyo. Je, hali ilikuwa ni kosa la nani hasa? Ni chaguzi gani zingine zilikuwepo au ilikuwa chaguo pekee? Je, kweli ungeweza kuifanya kwa njia tofauti au ulifanya vibaya kwa sababu ulilazimika kufanya hivyo? Je, ungetenda vivyo hivyo kama ungejua kitakachotokea? Mtu daima hufanya maamuzi na uchaguzi kulingana na habari ya sasa. Mara nyingi tunajisikia hatia, ingawa tulifanya chaguo bora zaidi au hatukuweza kufanya chochote tofauti. Hasa ikiwa kitu kibaya kitatokea kwa watu wa karibu, tunahisi hatia, ingawa hatujafanya chochote kibaya.

Ni nini kinachoweza kusaidia?

Aibu na hatia zinaweza kuhisi nguvu na ngumu sana kwamba badala ya kushughulika na kile kilichotokea, unajaribu kusahau. Hata hivyo, hisia zinaposhirikiwa mbele ya mtu anayeelewa, kwa kawaida huhisi rahisi zaidi. Ikiwa hisia za aibu na hatia hazijashughulikiwa, mara nyingi hubakia kumsumbua mtu na kuathiri maisha. Kuwa karibu na wengine inaweza kuwa vigumu, lakini kampuni na kukubalika kwa watu wengine husaidia kwa aibu na hatia.

Aibu na hatia husaidiwa na kuongezeka kwa huruma ya kibinafsi. Unaweza kufanya mazoezi haya, kwa mfano, unaweza kufikiria au kuandika sentensi "Ninajikubali jinsi nilivyo", "Nakubali maisha yangu ya zamani kama yalivyo" au "Sina hatia". Hisia nyingi za aibu na hatia zinaweza kushughulikiwa kwa kufikiria rafiki mzuri kwa hali hiyo. Ikiwa rafiki yako alihisi hivi, ungemwambia nini? Ungemshauri au kumfariji vipi?