

# الشعور بالذنب وعلاقته بشخصيتك ونفسيته وهل يجعلك ضعيف ؟



الثلاثاء 24 يناير 2023 07:41 م

الشعور بالذنب وعلاقته بشخصيتك ونفسيته هو ما سوف بتوضيح معناه بدقة، هذا بالإضافة إلى تحديد أهم جوانب هذه العلاقة من خلال التعرف على الأسباب وراء هذا الشعور وما هي أهم الأعراض المصاحبة له، الأمر الذي يساعد في تفسير ما يصيب البعض من أمور نفسية لا يجد لها تأثير واضح، كما سوف يتم بيان أنواعه بالتفصيل مع ذكر طرق العلاج المتبعة وذات الفاعلية والأثر الإيجابي في التخفيف والتخلص منه[]

الشعور بالذنب وعلاقته بشخصيتك ونفسيته

حتى يتم التعرف على الشعور بالذنب وعلاقته بشخصيتك ونفسيته يجب في البداية التعرف على معنى هذا الشعور، والذي نوضحه فيما يلي:

يعرف يكونه هذا الصوت النابع من داخل النفس والذي ينبه الفرد ويؤنبه على ما قام به من أفعال وأقوال تتنافى مع قيمه وأخلاقه وما يؤمن به[]

هذا بالإضافة إلى كونه الشعور الدائم بالقلق والخجل تجاه ما نتج عن أفعاله من أضرار[]

يطلق عليه الضمير والذي يتواجد داخل كل فرد ويعد البوصلة التي تقوم بتوجيه الشخص للصواب واللوم عند ارتكاب الأخطاء[]

هو شعور صحي حتى حدود معينة ينقلب بعدها لحظر كبير على النفس[]

يفيد هذا الشعور في منح الحياة الطابع الإنساني لها، وهذا نتيجة التزام كل فرد بالمعايير الأخلاقية المتعارف عليها[]

هذا بالإضافة إلى كونه فطرة طبيعية تعمل على ترقيب عدم الوقوع في معصية الخالق والخوف من عقابه، الأمر الذي يحد من الوقوع في أي سلوك منحرف[]

أما بالنسبة لعلاقاته بشخصية الفرد ونفسيته، فهو يرتبط ارتباط وثيق بأحداث تمت في الماضي والتي من شأنها التأثير السلبي على حياته الحالية[]

يجب على الفرد استغلال هذا الشعور في كونه منبه يعمل على تطوير ردود فعله المستقبلية وإعادة النظر في سلوكه، الامر الذي يساعد في عدم إعادة ارتكابه للخطأ مرة أخرى[]

كيف يتم الشعور بالذنب

يتم الشعور بالذنب من خلال ما تحدده القيم والمعتقدات الدينية السائدة داخل كل مجتمع على حدا، وذلك عندما تتم مخالفاتها بطريقة واضحة[]

عادةً ما يصاحب هذا الشعور الأشخاص الأسوياء نفسيًا، مع مصاحبه لعدد قليل من الأفراد ذوي الشخصيات العنيفة وقساة القلوب والمعتدين على أذى الآخرين[]

## أسباب الشعور بالذنب

توجد العديد من أسباب الشعور بالذنب التي تمنح الفرد هذا الإحساس بمجرد فعلها، والتي تنقسم لأسباب بسيطة أو شديدة القسوة كما في التالي:  
تأنيب الضمير، أحد أهم هذه الأسباب والذي يحدث نتيجة التسبب في أذى الآخرين سواء نفسيًا أو بدنيًا أو معنويًا  
طبيعة الشخص نفسه، حيث يصاب الأشخاص ذوي الحس المرهف بهذا الشعور أكثر من غيرهم، كونهم دائمي التعرض لمحاكاة أنفسهم على كل ما فعلوه من صغير أو كبير

أسباب بسيطة ومنها تناول طعام لا يتناسب مع فترة الرجيم، أو عدم الانتظام على التمارين الرياضية المفروضة في هذه الفترة

القيام بالسب أو التلطف بألفاظ نابية أو غير لائقة، هذا بالإضافة إلى التسبب في إحراج شخص بصورة معنوية أو إيذائه ماديًا أو بدنيًا

قد يكون ارتكاب معصية تغضب الخالق سبحانه وتعالى هو أحد الأسباب الجوهرية للشعور بالذنب

القلق المزمن، حيث يعمل على تعرض كل ما يقوم به الفرد من أفعال للانتقاد الهادم والتقييم السلبي بصورة تجعله يشعر بالذنب

تذكر تجارب الطفولة السلبية، والتي من أهمها التعرض للعنف والتضييق الشديد من قبل الوالدين والمعاقبة على أتفه الأسباب، يزيد ذلك من الشعور بالذنب

التعارض مع ثقافة البيئة، حيث يتسبب في الشعور بالذنب نتيجة عدم الإيمان أو إبداء الدعم لها

الضغط الاجتماعي، يؤدي النقد الهادم والمستمر من قبل الآخرين داخل المجتمع المحيط بالفرد بالإضافة إلى الحكم المسبق على أفعاله إلى تضخم شعوره بالذنب  
الشعور القرضي بالذنب

يعد عدم الشعور بالذنب مظهر غير صحي وغير مرغوب فيه، هذا بالإضافة إلى كون الشعور بالذنب في صورة مرضية يعد من الأمور المفروضة تمامًا، وذلك حتى لا يتم السقوط في بئر عميق يصعب إيجاد طريق للخروج منه، حيث يتسبب في حدوث التالي:

الوقوع في دائرة غير متناهية من جلد الذات وتأنيب الضمير الغير مبرر

تفاقم الوضع حتى الوصول إلى مرحلة تدمير الذات وهدمها

يولد هذا الشعور إحساس كبير ودائم بالغضب مع تحقير النفس، ولا يجب أن تتم الاستهانة بهذا الأمر حيث يعد سبب قاتل يؤدي إلى خوف الفرد وقلقه الدائم وتفضيله

العزلة والإصابة بالاكتئاب وكره الذات، وقد يتسبب في كثير من الأحيان إلى محاولة الانتحار

هذا بالإضافة إلى تسببه بجانب الأعراض النفسية السابقة لعدد من الأعراض الجسدية ومنها التالي:

الإصابة بقرحة في المعدة

التعرض لأمراض ضغط الدم

التهاب القولون العصبي

الشعور بصداع مستمر

التسبب في مشاكل في القلب

فقدان الشهية، والإصابة بالأرق وحوادث اضطرابات في النوم

لذلك يجب الاهتمام بتحقيق التوازن في هذا الشعور بحيث تتم الاستفادة منه طالما يتواجد ضمن الحدود الصحية له

أنواع الشعور بالذنب

هناك العديد من أنواع الشعور بالذنب والتي يتحدد من خلالها التعرف على الشعور بالذنب وعلاقته بشخصيتك ونفسيته، حيث يرتبط كل نوع بشخصية معينة كما هو محدد في التالي:

الشعور الطبيعي بالذنب

هو ذلك الشعور الناتج عن ارتكاب الفرد لخطأ ما، حيث يعد رد فعل طبيعي

يتميز هذا النوع بكونه مفيد ويساعد على تعزيز فرصة تغيير السلوك في المستقبل

الشعور السلبي بالذنب

يتمثل بالشعور بالذنب تجاه أشياء خارجة عن سيطرة الفرد

مثال على ذلك الشعور بالذنب لمجرد عدم اتخاذ أي إجراء يمنع من حدوث شيء لم يكن في الإمكان توقع حدوثه

يعد هذا النوع مرضي وتسبب في الإصابة بمشاكل نفسية وبدنية متعددة  
الشعور الوجودي بالذنب

يتمتع هذا النوع بالاعتقاد

ينتج عن الشعور بالظلم الذي يقع على الآخرين، هذا بالإضافة إلى شعور الفرد بالذنب عند النجاة من حادث مروع بينما تعرض الآخرين  
للأذى

الشعور العاطفي بالذنب

يظهر هذا النوع بشدة عقب الدخول في علاقات عاطفية، حيث يشعر أحد الأطراف بالذنب تجاه الآخر عند فشل العلاقة

هذا بالإضافة إلى الشعور به بعد حدوث الطلاق، نتيجة شعور أحد الأطراف بعدم قدرته على الاحتفاظ بحياة زوجية سليمة الأمر الذي  
تسبب في إيذاء مشاعر الطرف الآخر

يعد من أصعب الأنواع وأشدها قسوة نتيجة ما يصيب الحبيب من أذى مباشر يصعب التغلب عليه

الاستفادة من الشعور بالذنب

قد يصاب البعض بالتعجب من حقيقة وجود فائدة يمكن التحصل عليها عند الشعور بالذنب، ولهذا نستعرض أهم أوجه هذه الاستفادة في  
التالي:

يتم ذلك في خلال العمل الإيجابي على ما تم ارتكابه من أخطاء سواء تجاه أفراد أو تجاه المجتمع

كما يجب أن يتم الاعتراف بهذا الخطأ وتقديم الاعتذار عنه مع التعهد بعدم الرجوع إليه مرة أخرى

هذا بالإضافة إلى تطبيق قول رسول الله- صلى الله عليه وسلم- " كُلُّ إِنْ آدَمَ خَطَاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَائِينَ التَّوَّابُونَ"، والذي يفيد في عدم  
اعتبار هذه الأخطاء نهاية العالم، ولكن  
يجب أن يتم تصحيحها وتجنبها والبدء في حياة جديدة خالية منها

طرق التخفيف من الشعور بالذنب

تسبب في كثير من الأوقات أن يتعارض الشعور بالذنب وعلاقته بشخصيتك ونفسياتك مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجهها بشكل  
يومي، وعليه نهتم بتوضيح عدد من  
الطرق التي تساعد في التخفيف من هذا الشعور فيما يلي:  
الاعتراف بالخطأ

يعتقد البعض أن قيامهم بتجاهل ما تم فعله في أخطاء هي الحل المثالي للتخلص من الشعور بالذنب، ولكنها استراتيجية غير فعالة  
بالمرة

قد يؤدي ذلك الرفض إلى التسبب في احتجاز ظهور المشاعر السلبية لفترة وجيزة، ولكنها تعود بعد ذلك في صورة أشد قسوة

يجب أن يتم تقبل هذا الشعور مهما كانت الأخطاء المرتكبة جسيمة، ويتم ذلك من خلال القيام بتأملات ذهنية منتظمة وتدوين أحداث  
اليوم، الأمر الذي يساعد في تجنب  
حدوثها مرة أخرى

الاعتذار

يساعد الاعتذار الصادق في إصلاح ما يقع من ضرر بعد ارتكاب الخطأ

يعمل على التخفيف بشكل كبير من الشعور بالذنب، وذلك لأنه يمنح الفرصة للتعبير عن المشاعر الداخلية والمقصودة حقًا

يجب أن يتم من خلال اتباع التالي:

الاعتراف بالخطأ

إبداء الندم

عدم اختلاق الأعذار

طلب السماح

اكتشاف المُسبب

نتيجة تعدد أسباب الشعور بالذنب والتي سبقت الإشارة إليها، يساعد إيجاد السبب الرئيسي وراء هذا الشعور من تخفيف الإحساس به

التعلم من تجارب الماضي

يمكن أن تكلف عدد من السلوكيات الخاطئة التي يتم ارتكابها العديد من الخسائر الكبيرة

أهم الأمثلة على هذه الخسارة هي خسارة صديق أو الانفصال عن شخص عزيز أو ترك العمل

يجب أن يتم التفكير في هذه الأخطاء بشكل جدي والتعلم منها لتفادي حدوثها مرة أخرى، ويتم ذلك عبر اتباع التالي:

اكتشاف السبب وراء هذا الخطأ

تحديد المحفزات المؤدية إلى اتخاذ هذا السلوك الخاطئ

التعرف على كيفية التعامل مع الأمر حال وقوعه مرة أخرى  
التعاطف مع الذات

يجب أن يتم العلم بأن ارتكاب الأخطاء لا يجعل من الفرد بالضرورة شخص سيئ

حيث يجب أن يتم الشعور بالذنب واللوم حتى لا تتم إعادة هذا الخطأ، هذا بالإضافة إلى ضرورة عدم القيام بجلد الذات من خلال الاستمرار في العقاب الزائد لها بالشكل الذي يؤثر عليها بالسلب

كما يجب الاعتماد على تذكر نقاط القوة لدى الفرد، الأمر الذي يعزز الثقة بالنفس والمساعدة في تجنب ظهور المشاعر السلبية

طلب مساعدة الطبيب النفسي

حال عدم زوال الشعور بالذنب بصورة سريعة ومريحة، أو عند الشعور بصعوبة في التعامل مع هذا الإحساس الأمر الذي قد يتسبب في التأثير السلبي على علاقات الفرد الاجتماعية ويزيد من الشعور بضغط الحياة اليومية

ينصح بالتوجه والاستعانة في هذه الحالة إلى طبيب نفسي والذي يفيد في تقديم العديد من الحلول العلاجية التي تأتي متناسبة مع درجة الحالة المرضية

علاج الشعور بالذنب

تتقدم خلال هذه الفقرة بعرض كيفية القيام بعلاج الشعور بالذنب والتخلص منه بشكل نهائي، ومن أهم هذه الطرق العلاجية ما يلي:  
اللجوء إلى التسامح الذاتي ومنح العفو لنفسه، هذا بالإضافة إلى الحاجة إلى حضور جلسات نفسية تساعد في التخلص من مشاعر اللوم للنفس وما يصاحبها من الشعور بالقلق والاكتئاب

كما يجب أن يتم تفريغ النفس من مشاعر الغضب الكامن بها والتخلص منه من خلال عمل جلسات التحرر النفسي  
الحرص على تفعيل خاصية مصالحة النفس التي تساعد في إرساء قواعد التوازن النفس وتحقيق السلام الداخلي، هذا بالإضافة إلى دورها في كسب حب الذات وعدم التماذي وراء عقاب الذات دون مبرر

وضنا المفهوم العلمي الخاص بحالة الشعور بالذنب وعلاقته بشخصيتك ونفسيتك، هذا بالإضافة إلى تحديد أهم الأسباب وراء ذلك، مع التعرف على الأنواع المختلفة منه وكيف تتم الاستفادة من هذا الإحساس