

[١٣] مشاعر الذنب

المفهوم: من المنظور النفسي: تنحصر الذنوب في أربع صفات كما يلي:

- صفات ربوبية: وتمثل الكبر، والفخر، والجبرية، وحب المدح، والثناء، والعز، والفنى، وحب تولم لبقاء، وطلب الاستعلاء على الكافة، حتى كأنه يريد أن يقول أنا ربكم الأعلى.
 - صفات شيطانية: والتي منها يتشعب الحسد، والبغى، والحيلة، والخداع والأمر بالفساد والمنكر. وفيه يدخل للفش، والنفاق، والدعوة إلى البدع والضلال.
 - صفات بهيمية: ومنها يتشعب الشره، والحرص على قضاء شهوة البطن والفرج؛ ومنه يتشعب الزنا، واللواط، والسرقه وكل مال الأيتام، وجمع الحطام لأجل الشهوات.
 - صفات سباعية: ومنها يتشعب الغضب، والحقد، والتهمج على الناس بالضرب والشتم، والقتل، واستهلاك الأموال.
- ومن ثم، نجد أن الذنوب بعضها في القلب مثل الكفر، والبدعة، والنفاق، وإضرار السوء للنفس. وبعضها في العين والسمع، وبعضها في اللسان، وبعضها في البطن والفرج، وبعضها في اليدين والرجلين، وبعضها في جميع البدن.

إضافة إلى هذا، تنقسم للذنوب إلى ما بين العبد وبين الله تعالى مثل ترك الصلاة، وقصوم، والولجيات الخاصة به. وبين العبد وبين ما يتعلق بحقوق العباد مثل تركه الزكاة، وقتله لنفسه، وغصبه الأموال، وشتمه الأعراس (الغزالي، دت: ٢٠٩٣-٢٠١٥).

كما أشار ابن قيم الجوزية (٢٠٠٢: ١٨١٠) إلى أن الذنوب تنقسم إلى صفات وكبائر بنص القرآن والسنة، وإجماع السلف: حيث قال الله تعالى: ﴿إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبِيرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ تُكْفَرُ عَنْكُمْ سَائِرَاتُكُمْ﴾ [إنشاء: ٣١]، ﴿الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ﴾ [النجم: ٣٢]، وفي الصحيح عن النبي ﷺ: "الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهن، إذا اجتنب الكبائر" [رواه البخاري].

من المنظور النفسي: يعد الشعور بالذنب أحد الأعراض الاكتئابية. ويتم تعلم مشاعر الذنب في مرحلة الطفولة من خلال الأمهات والآباء والمشرفين على تربية الطفل خاصة من الأمهات لمكتئبات (بطانة، ١٩٩٨: ٣٧).

ويعرّف الشعور بالذنب بأنه: الألم الذي ينجم عن قيام الفرد بعمل لا يرضاه ضميره. وسواء كان هذا العمل خلقياً أو دينياً أو اجتماعياً شعور سوى ذو قيمة تهنيئية للفرد، تثيره مشورات محددة يعرفها الفرد ويدركها بوضوح كالتي تورط في عمل غير مشروع أو الإتيان بقول أو فعل خاطئ، غير أن هناك شعور بالذنب غير معروف لمصنر ماتم طليق كالقلق المصابي. وكثيراً ما يقرن بالقلق إستحقاقها لذات أو الإشتزاز منها. فترى الفرد لا يعرف نمطاً يشعر بالذنب ويتنبه شعور غلض موصول بأنه مذنب، ثم حتى إن لم يكن لذنوب أو قى شيئاً يستحق عليه العقاب أو يلوم نفسه على أمور لا تستحق اللوم ويرى في أهون أخطائه ذنباً لا تغتر (رابع، ١٩٧٧)؛ وبقيته: قلق تجاه الأنا العليا، والدوافع لهذا القلق هو الحاجة إلى البراءة والضمير الخلقى هو المرجح من حيث الشعور بالإثم أو تقدير لذات (البراءة) (مخير، ١٩٧٩)؛ وبقيته: ألم نفسي دلخى يشعر به الفرد دلخياً أي حوار دلخى بين الفرد وذاته بلغة التحليل النفسي بين الأنا والأنا الأعلى على أنه يخطئ أو ارتكب ذنباً وقام، وأحياناً تكون هذه المشاعر وهمة مبلغ فيها لا ترتبط بخطأ واضح أو واقعي وينظر الفرد أحياناً إلى أخطائه وكأنها لا تغتر ويتوهم أن المحيطين به يظنوها جيداً وتؤدي إلى تحقير لذات والاشتزاز منها، وأحياناً أخرى يظل الشعور بالذنب لدرجة عدم المبالاة وتحصل المسؤولية. ويرتبط الشعور بالذنب إما بأخطائه تتعلق بالمحيطين بالفرد أو نحو ذاته وحقيقه لخاصة (بطانة، ١٩٩٨).

وأنتهت نتلج بعض البحوث إلى وجود علاقة بين مشاعر الذنب والخل. وأن مشاعر الذنب تعد من

صفات الشخص للخجل (الترني، ١٩٨١). ويرى كل من كارن ليث وبوميستر Leith and Baumeister (١٩٩٨: ٣) أن كل من العار shame والشعور بالذنب guilt يعزى إلى الآثار السلبية المرتبطة بتقدير الفرد لذاته أنه فعل شيء خاطئ. ويستخدم كل منهما في تهيئة الأطفال اجتماعياً من أجل الإلتزام بالمعايير الاجتماعية social norms ومعاملة الآخرين بطرق مقبولة اجتماعياً. كما يرتبط كل منهما بالعنوان البيئشخصي interpersonal transgressions أو المواقف التي يؤمن فيها الآخرون أن الفرد قد تعدى على معايير السلوك السوي أو القويم.

وعلى الرغم من التشابه بين كل من العار والشعور بالذنب، فإن من الواضح أن الناس يستطيعون التمييز بينهما، بمعنى أن الناس يستطيعون وصف كل من الشعورين (Lewis, 1987; Tangney, 1990)، ولعل أحد أهم الفروق بين الشعورين هو شمولية التركيز globality of focus حيث يتصل الشعور بالذنب بفعل معين ولا يدين النفس بكاملها، أما شعور العار فينسحب على النفس كاملة وليس على الموقف الخاطئ فقط (Lewis, 1971; Tangney, 1989).

ولذا يعد الشعور بالذنب أضعف من الشعور بالعار. ففي الشعور بالذنب فإن الآثار السيئة والشعور بالندم remorse تظل متصلة بفعل معين. ولنضرب مثلاً على ذلك، فإن الإنسان الذي يعاني من مشاعر الذنب يعتبر نفسه إنسان خير غير أنه صدر منه فعل شريع. ونتيجة لذلك، يحفز الشعور بالذنب للفرد على عمل ردود أفعال للأفعال السيئة والعواقب الوخيمة المترتبة على أفعاله، على سبيل المثال عن طسرق الاعتراف confessing والإعتذار apologizing، أو تقديم ترصينات (Tangney et al., 1992; Baumeister et al., 1995).

القياس: تم بناء بنود مقياس مشاعر الذنب وفقاً للخطوات التالية التي أشار إليها موسى (٢٠٠٨):
- تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من ثلاثمائة طالب وطالبة من طلاب الجامعة من خلال سؤال موجه إليهم مضمونه: كل إنسان يرتكب ذنباً من الذنوب .. وقد يكون هذا الذنب صغيراً .. أو كبيراً .. رجاء نكر هذا .. ومن خلال تحليل إستمرات عينة البحث، تم التوصل إلى أن أفراد العينة يرتكبون الذنوب التالية: ممارسة الفعلة السرية، وعدم الصلاة مطلقاً، ومشاهدة أفلام جنسية، والتخين وتناول بعض المخدرات مثل البانجو، والنميمة، وعدم غض البصر، والتقصير في الصلاة، والسخرية والإستهزاء بالآخرين، وإضاعة الوقت في سماع الأغاني ومشاهدة التلفزيون، وعدم طاعة الوالدين، والفسخ في الإمتحانات، وعدم زيارة الأقرب وقطع صلة الأرحام، والغيبة، والمرفقة خلسة من الأخوة والوالدين، وعدم صيام رمضان، والتبجيز، والسفور، والإختلاط وتكوين علاقات مع الجنس الآخر، وتكوين علاقات مع رقاءء السوء، وممارسة الزنا، والإغتصاب الجنسي، والكذب، وعدم الحشمة في ارتداء الملابس، والتشبه بالجنس الآخر في ملابس وقص شعر، والإحساس بالحد نحو الآخرين، والإساءة إلى الآخرين، والخصومة، والإسراف، ولعب القيسر، والسب بالدين، وشهادة الزور، والتقصير الجنسي، وعدم رد الأمات في أهلها، وعدم الوفاء بالعهود، والتحرش الجنسي، وشرب الخمر، والتكبر، والغرور، وسوء الظن بالآخرين، والتنازع بالألقاب، وعدم الرفق بالحيوان، والتفاق، وعدم قراءة القرآن، والحسد، والإقتراء على الآخرين، والخيانة، والأثفية، وحب الذات، وعدم مساعدة المحتاجين مع الاستطاعة.

- تم وضع تعريفاً لمشاعر الذنب يتلخص فيما يلي: يقصد بمشاعر الذنب عدم الشعور بالراحة، والأرق وكثرة الكوليس، وتأنيب الضمير، والإحساس بانتعاسة، والكآبة، والخوف، والندم، والحسرة، والخجل، والذونية، والإرهق، والاضواء، والشعور ببعض الأعراض المرضية، وأن الحياة لا قيمة لها، وقد تنقذ بالآخرين.

- تم بناء بنود مقياس مشاعر الذنب وفقاً للتعريف المذكور سلفاً. وتكون لمقياس في صورته النهائية بعد عرضه على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية والدراسات الإسلامية إلى ٣٦ بنداً؛ بحيث تتم الاستجابة

على كل بند من خلال ميزان تقدير مكون مما يلي: موافق بشدة (تمطي خمس درجات)، موافق (تمطي أربع درجات)، إلى حد ما (تمطي ثلاث درجات)، غير موافق (تمطي درجتين)، غير موافق بشدة (تمطي درجة واحدة فقط). وقد ترلوت مدى الدرجات على بنود المقياس من ٢٦ درجة إلى ١٣٠ درجة، بحيث تدل الدرجة الكبرى على الشعور المرتفع بالذنب، بينما تدل الدرجة الصغرى على الشعور المنخفض بالذنب.

الصدق: تم حساب صدق المقياس باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي على لعينة سائلة التكر. وقد أوضحت النتائج أن معاملات ارتباط بنود مقياس مشاعر الذنب ترلوت من ٠,٦٢ إلى ٠,٨٦، وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١.

الثبات: تم حساب مقياس مشاعر الذنب بواسطة إستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، فبلغ معامل الثبات ٠,٧٩ وهو معامل دال إحصائياً.



مقياس مشاعر الذنوب

غير موافق بشدة	غير موافق	متروك	موافق	موافق جداً	العبارة
()	()	()	()	()	١ ينتابني عدم الشعور بالراحة
()	()	()	()	()	٢ يمنعني التفكير في ذنوبي عن النوم الطبيعي ...
()	()	()	()	()	٣ دائماً ما يلفتني تأنيب الضمير
()	()	()	()	()	٤ يلازمي الإحساس بالتعاسة والكآبة
()	()	()	()	()	٥ أخلو مع نفسي لفترات طويلة
()	()	()	()	()	٦ تكريري في ذنوبي يعرضني للغثيان والصداع ..
()	()	()	()	()	٧ أرى أن الحياة لا قيمة لها
()	()	()	()	()	٨ أعاني من الخوف دائماً لما ارتكبت من ذنوب ..
()	()	()	()	()	٩ أشعر بلثي أعقب على ذنوبي قول بلون
()	()	()	()	()	١٠ تدهمني كثرة تكوييس قسوة النوم
()	()	()	()	()	١١ ألكي كثيراً على ذنوب عترفتها
()	()	()	()	()	١٢ تؤلمني مشاعر الندم والحسرة على ما فعلته ...
()	()	()	()	()	١٣ كثيراً ما أخلج من أشياء قت بها
()	()	()	()	()	١٤ كثيراً ما لتصغر نفسي وأشعر بالذونية
()	()	()	()	()	١٥ أرى في عيون الآخرين سوء والعتاب والاحتقار ..
()	()	()	()	()	١٦ ترهقني ذنوبي
()	()	()	()	()	١٧ كثرة ذنوبي تجعلني في حيرة وقلق دائم
()	()	()	()	()	١٨ أتمنى القيام بأي عمل يكفر عن ذنوبي
()	()	()	()	()	١٩ أعاني من عدم ثقة النفس بي
()	()	()	()	()	٢٠ أتمنى أن يعود الماضي حتى أكون بلا ذنوب ..
()	()	()	()	()	٢١ أخاف أن يعرف أحد ما ارتكبه من ذنوب
()	()	()	()	()	٢٢ أشعر بالتعاسة لكثرة ذنوبي
()	()	()	()	()	٢٣ تتعقبني الأقدار على ما ارتكبت من ذنوب
()	()	()	()	()	٢٤ أرى أن كثرة ذنوبي تبعثني عن مغفرة الله
()	()	()	()	()	٢٥ يتجنبني الآخرين لكثرة ذنوبي
()	()	()	()	()	٢٦ أخشى للوقوف أمام الله عندما ارتكبت ذنباً من الذنوب

