

[١٣] مشاعر الذنب

المفهوم: من المنظور العميق: تتحصر الذنوب في أربع صفات كما يلي:

- صفات ربوبية: وتمثل الكبر، والفخر، والجبرية، وحب المدح، والثناء، والعز، والفنى، وحب تولم لبقاء، وطلب الاستعلاء على الكفاة، حتى كأنه يريد أن يقول أنا ربكم الأعلى.
 - صفات شيطانية: والتي منها يتشعب الحسد، والبغى، والحيلة، والخداع والأمر بالفساد والمنكر. وفيه ينحل النفس، والنفاق، والدعوة إلى البدع والضلال.
 - صفات بهيمية: ومنها يتشعب الشره، والحرص على قضاء شهوة البطن والفرج؛ ومنه يتشعب الزنا، واللواط، والسرقه وأكل مال الأيتام، وجمع الحطام لأجل الشهوات.
 - صفات سبعة: ومنها يتشعب الغضب، والحقد، والتهمج على الناس بالضرب ولشتم، والقتل، واستهلاك الأموال.
- ومن ثم، نجد أن الذنوب بعضها في القلب مثل الكفر، والبدعة، والنفاق، وإضرار سوء 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 لركاة، وقلته للنفس، وغصبة الأموال، وشتمه الأعراس (الغزالي، د.ت: ٢٠٩٣-٢٠١٥).

كما أشار ابن قيم الجوزية (٢٠٠٢: ١٨١٠) إلى أن الذنوب تنقسم إلى صغائر وكبائر بنص القرآن والسنة، وإجماع السلف: حيث قال الله تعالى: ﴿إِنْ جَنَّبُوا كَبِيرًا مَا تَسْهُونَ عَنْهُ نَكْفَرًا عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ﴾ [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 اجتبت 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 (باطة، 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 تهنئية للفرد، تثيره مشورات محددة يعرفها الفرد ويدركها بوضوح كالتورط في عمل غير مشروع أو الإتيان بقول أو فعل خاطئ، غير أن هناك شعور بالذنب غير معروف لمصدره مالم تطلق كالتلق الصلبي. وكثيراً ما يقترن بالتلق إستحراقها لذات أو الإشمئز منها. فترى الفرد لا يعرف نمطاً يشعر بالذنب ويتنابه شعور غمض موصول بأنه منذب، ثم حتى إن لم يكن لذنوب أو قى شيئاً يستحق عنه العقاب أو يلوم نفسه على أمور لا تستحق اللوم ويرى في أهون أخطائه نوباً لا تغتر" (رالج، ١٩٧٧)؛ ويقته: قلق تجاه الأنا العليا، والدوافع لهذا القلق هو الحاجة إلى البراءة والضمير الخلقى هو المرجح من حيث الشعور بالإثم أو تحقير الذات (البراءة) (مخير، ١٩٧٩)؛ ويقته: ألم نفسي دلخلى يشعر به الفرد دلخلى أي حوار دلخلى بين الفرد وذاته بلغة التحليل النفسي بين الأنا والأنا الأعلى على أنه يخطئ أو ارتكب نوباً وقام، وأحياناً تكون هذه المشاعر وهمية مبالغ فيها لا ترتبط بخطأ واضح أو واقعي وينظر الفرد أحياناً إلى أخطائه وكأنها لا تغتر ويتوهم أن لمحيطين به يظنهما جيداً وتؤدي إلى تحقير الذات والإشمئز منها، وأحياناً أخرى يظل الشعور بالذنب لدرجة عنم العبادة وتحصل المسؤولية. ويرتبط الشعور بالذنب إما بأخطائه تتعلق بالمحيطين بالفرد أو نحو ذاته وحقيقه لخاصة (باطة، ١٩٩٨).

وأنتهت نتائج بعض البحوث إلى وجود علاقة بين مشاعر الذنب والخجل. وأن مشاعر الذنب تعد من

صفات للشخص للنجول (لدريني، ١٩٨١). ويرى كل من كارن ليث وبوميستر Leith and Baumeister (١٩٩٨: ٣) أن كل من العار shame وللشعور 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 للفرد قد تعدى على معايير السلوك السوي أو القويم.

وعلى الرغم من التشابه بين كل من العار وللشعور بالذنب، فإن من الواضح أن الناس يستطيعون التمييز بينهما، بمعنى أن الناس يستطيعون وصف كل من للشعورين (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 السلبية والشعور بالندم remorse تظل متصلة بفعل معين. ولنضرب مثلاً على ذلك، فإن الإنسان الذي يعاني من مشاعر الذنب يعتبر نفسه إنساناً خيراً غير أنه صدر منه فعل شريع. ونتيجة لذلك، يحفز الشعور بالذنب للفرد على عمل رتود أفعال للأفعال السيئة والمواقف الوخيمة المعترية على أفعاله، على سبيل المثال عن طرق الاعتراف confessing والإعتذار apologizing، أو تقديم ترصيات (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 طاب 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 إستراتيجيات عينة البحث، تم التوصل إلى أن أفراد العينة يرتكبون الذنوب التالية: ممارسة العلة 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 للوالدين، والمش في الإمتحانات، وعدم زيارة الأقرب وقطع صلة الأرحام، وغبية، والسرقة خاصة من الأخوة والوالدين، وعدم صيام رمضان، وللتبرج، والسفور، والإختلاط وتكوين علاقات مع الجنس الآخر، وتكوين علاقات مع رقاء السوء، وممارسة للزنا، والإغتصاب الجنسي، والكذب، وعدم الحزمة في ارتداء الملابس، والتشبه بالجنس الآخر في تلبس وقص الشعر، والإحساس بالحد نحو الآخرين، والإساءة إلى الآخرين، والخسومة، والإسراف، ولعب القيسر، والسب بالدين، وشهادة الزور، والتلصص الجنسي، وعدم رد الأمانت في أهلها، وعدم الوفاء بالعهود، ولتحرش الجنسي، وشرب الخمر، والتكبر، وفغرور، وسوء الظن بالآخرين، والتناز بالآلقاب، وعدم لرفق بالحيوان، وللتفاق، وعدم قراءة للقرآن، والحسد، والإقتراء على الآخرين، ولحيفة، والأثفية، وحب الذات، وعدم مساعدة المحتاجين مع الاستطاعة.

- تم وضع تعريفاً لمشاعر الذنب يتلخص فيما يلي: يقصد بمشاعر الذنب عدم الشعور بالراحة، والأرق وكثرة الكوابيس، وتأنيب الضمير، والإحساس بانتماسة، والكأبة، والخوف، والندم، والحسرة، والخجل، واللونية، والإرهاق، والاضواء، وللشعور ببعض الأعراض المرضية، وأن الحياة لا قيمة لها، وقد لتقة بالآخرين.

- تم بناء بنود مقياس مشاعر الذنب وفقاً للتعريف المذكور سلفاً. وتكون لتقياس 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 (تعطي خمس درجات)، موافق (تعطي أربع درجات)، إلى حد ما (تعطي ثلاث درجات)، غير موافق (تعطي درجتين)، غير موافق بشدة (تعطي درجة واحدة فقط). وقد ترلوح مدى الدرجات على بنود المقياس من ٢٦ درجة إلى ١٣٠ درجة، بحيث تدل للدرجة الكبرى على الشعور المرتفع بالذنب، بينما تدل للدرجة 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 ترلوح من ٠,٦٢ إلى ٠,٨٦، وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

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



مقياس مشاعر الذنب

غير موافق بشدة	غير موافق	متروك	موافق	موافق جداً	فجرات
()	()	()	()	()	١ يتأبني عدم الشعور بالراحة
()	()	()	()	()	٢ يمنعني التفكير في ذنوبي عن النوم لطبيعي ...
()	()	()	()	()	٣ دائماً ما يلفتني تأنيب ضمير
()	()	()	()	()	٤ يلازمني الإحساس بالتعاسة والكآبة
()	()	()	()	()	٥ أخلو مع نفسي لفترت طويّة
()	()	()	()	()	٦ تكثيري في ذنوبي يعرضني للغثيان والصداع..
()	()	()	()	()	٧ أرى أن الحياة لا قيمة لها
()	()	()	()	()	٨ أعاني من الخوف لقدم لما ارتكبت من ذنوب..
()	()	()	()	()	٩ أشعر بأنني أعقب على ذنوبي قول بلوز
()	()	()	()	()	١٠ تداهمني كثرة تكوييس قضاء النوم
()	()	()	()	()	١١ أبكي كثيراً على ذنوب عترفتها
()	()	()	()	()	١٢ تؤلمني مشاعر الندم والحسرة على ما فعلته ...
()	()	()	()	()	١٣ كثيراً ما أخجل من أشياء فعلت بها
()	()	()	()	()	١٤ كثيراً ما لتصغر نفسي وأشعر بالذونية
()	()	()	()	()	١٥ أرى في عيون الآخرين التود 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 ارتكبته من ذنوب
()	()	()	()	()	٢٢ أشعر بالتعاسة لكثرة ذنوبي
()	()	()	()	()	٢٣ تتعقبني الأقدار على ما ارتكبت من ذنوب
()	()	()	()	()	٢٤ أرى أن كثرة ذنوبي تبعدني عن مغفرة الله
()	()	()	()	()	٢٥ يتجنبني الآخرين لكثرة ذنوبي
()	()	()	()	()	٢٦ أخشى للوقوف أمام الله عندما ارتكبت ذنباً من الذنوب

