

ثانياً:

- كيف نتخلص من الشعور بالذنب؟!

obeikandi.com

كيف تتخلص من الشعور بالذنب؟!

هل نشعر بالإثم أو بالذنب لأمر ما حدث في الماضي؟ هل يسئمر معك هذا الشعور ويسنهك لحظائك الآنية؟ هل أنت حزين على أمر فات؟ هل أنت قلق بسبب شيء ما قد يحدث مستقبلاً؟ هل نبدو واقعك وحاضرك في أوهام ماضية أو مستقبلية لا نعود عليك بالنفخ؟! ..

قل لى بربك هل أنت تعيش فى كوكب آخر وتعتقد أن بتصرفاتك ومشاعرك هذه سوف تغير من حدث وقع فى الماضى أو سيقع مستقبلاً!

إذا كنت تشعر بذلك فأنت فى لحظة تجمد تقتل لحظاتك وأوقاتك الحاضرة بسبب سلوك معين حدث فى الماضى، أو بسبب شيء قد يقع مستقبلاً.. مع أن الماضى قد أصبح "أمس" .. والمستقبل فى علم الغيب ولم يأت بعد.

وهذا الشعور لن يمحو ما حدث من قبل، وإذا كنت ترى أنك أخطأت سابقاً.. فليس من العيب أن تخطئ.. العيب فى ألا تتعلم من أخطائك.. فالتعلم من الأخطاء مهم فى عملية نمو شخصيتك.. أما الشعور بالإثم أو الذنب فقد يستنفد طاقتك دون جدوى.

والشعور بالإثم إما يكون مرتبطاً بمرحلة الطفولة أو نابعاً من الشخص نفسه.. فالشعور بالإثم المرتبط بالطفولة أو الماضى قد يثيره الآباء فىنا منذ الصغر دون أن يعلموا.. فمثلاً: عندما تطلب الأم طلباً

من ابتتها وهى مشغولة فى شىء مهم بالنسبة لها وترجوها التأجيل قليلا، فتوجه لها الأم اللوم بأنها لا تريد منها شيئا وأنها ستقوم بكل العمل بمفردها فتشعر الابنة بالإثم أو الذنب.

وكذلك نجد بعض الأمهات المطلقات أو الأرامل أو غير السعيدات مع أزواجهن دائما ما يذكرن أمام الأبناء أنهم ضحين بسببهم ولأجلهم مما يجعل الأبناء يشعرون دوما بالذنب.. وبعض الأمهات تؤنب الأطفال بأنها حملتهم وتعبت فيهم وولدتهم... وهكذا.

كما أن مرض أحد الوالدين قد يشعر الأبناء بالإثم، كأن يقول الأب: "بسببك ضغطى ارتفع" أو "كنت سأصاب بأزمة قلبية" مثلا.

وأىضا قد يصاب الأبناء بالشعور بالإثم بسبب الجنس فقد يلوم الآباء أبناءهم بسبب اطلاعهم على مجلة بها صور خارجة بعض الشىء، فيقول أحد الآباء "ما انتش مكسوف من نفسك وأنت تقرأ هذه المجلة.. إزاي تفكر بهذه الطريقة".. أو مثل هذه الأمور.. حتى إننا نجد بعض المتزوجين ممن تعرضوا للوم فى صغرهم من أى فعل كهذا ولو بسيط قد يثار عندهم هذا الإحساس - إحساس الإثم واللموم عليه - حينما يمارسون حياتهم.

وقد يظل هذا الشعور يلازم شخصا قد تزوج من فتاة لا ترضى عنها أمه أو العكس مثلا.

وحتى بين الزوجين أو المحبين قد يشعر أحدهم الآخر بهذا الشعور، فنجد مثلا زوجا يقول لزوجته أو محبوبته: "إذا كنت تحبينى

بالفعل ماكتتيش فعلت هذا أو ذاك" .. أو تقول هي له: " ابتعد عنى ولا تقربنى فماذا تنتظر منى بعد ما فعلت كذا".

وهناك من يصمت فى لقاء المحب ليشعره بمدى ضيقه ويحمله على الإحساس بالذنب أو ينظر له نظرات سيئة.

وهناك نوع من اللوم قد يثيره أحد الأزواج لشريكه كأن يذكره كل فترة بشىء فعله وضايقه من قبل ليشعره بالإثم والذنب.. كأن تقول إحداهن لزوجها: أنسيت ما فعلته منذ ثلاث سنوات حينما أتت أمى إلى هنا.. إذا كنت أنت نسيت أنا لن أنسى أبداً" فتشعره بالذنب.. وكذلك قد يذكر أحدهم زوجته ويلومها: " أنا لن أغفر لك أبداً ما قلته عنى لأهلك يوم أن تشاجرنا فقد تسببت فى تشويه صورتى أمامهم".... وهكذا.

وهناك شعور بالإثم قد ينتاب شخصا ما إذا اصطدم مع آخر ووبخه أو لومه وكان الأمر لا يستحق كل هذا.

• وكما سبق وقلنا أن بعض الآباء قد يتسببون فى شعور الأبناء بالإثم إلا أنه قد يحدث العكس ويشعر الأطفال الآباء بذلك حينما يطلبون شيئاً ولا يلبونه لهم.. أو عندما يعاقب الطفل فيقول لأمه: " أنت لاتحبينى أو تفضلين أخى علىّ"، أو إذا كان كبيراً بعض الشىء فيقول: " أنا أشعر أنى غريب هنا مش ممكن أم تعامل ابنها كده" ... وهكذا.

كذلك المدرسة قد تثير هذا الشعور فى الطالب وخاصة من يأتى بدرجة سيئة بأن تؤنبه المعلمة: " أنت مش خجلان من نفسك.. كيف ستواجه أهلك بهذه النتيجة".

كما أن البعض قد يستخدم الدين فى إثارة ذلك كأن يقول أحد لغيره: " أنت مش ممكن تكون بتعرف ربنا وتتصرف بالسلوك ده " أو " أنت لن تورده على جنة " .

• وقد يشعر الإنسان بالذنب نتيجة ضعف إرادته .. فمثلاً إذا كان فى حالة عمل رجييم وأغرته قطعة كيك فأكلها فربما يشعر بالذنب ويلوم نفسه ... والأمثلة كثيرة وليس لها حصر .. ولكن ما الحل لنتخلص من هذا الشعور ؟!

• ولنتخلص من هذا الشعور عليك بالآتى:

• يمكنك أن تبدأ فى تغيير موقفك من الأشياء التى تشعر نحوها بالذنب وتخلص من هذا الإحساس مهما كان فعلك .. فقط عليك أن تصمم على الامتناع عن اتباع هذا السلوك مستقبلاً .. لأن ذلك الشعور لن يساعد على حل شىء .

• لا بد أن تقف مع نفسك وتتأمل ماضيك لتعرف لماذا تصاب بهذا الشعور حيال موقف معين، وإذا وجدت إجابة ستتخلص من ذلك بتصحيح الخطأ الذى وقعت فيه فى الماضى أو نسيانه إذا كان حدث ولم يتكرر .

• يجب أن تحدد السلوكيات والقيم التى تؤمن بها والتى تتظاهر بإيمانك بها، وضع قانوناً ترتضيه لنفسك يجنبك ذلك الإحساس ، واترك ما يفرضه عليك الآخرون .

• حاول أن توضح للمحيطين بك والذين يحاولون استشارة ذلك الشعور فيك أن هذا الأسلوب لم يعد يجدى وأنتك تستطيع التعامل معه.

وللأسف هذا الشعور قد يفسد حياتك ويجعلك دوماً في حالة من القلق لا مفر منها.. **كيف نخلص من هذا القلق؟! وكيف نواجه مشاعرنا القلقة!**
