

احساس شرم و گناه

معمولن انسان بابت عملی که مرتکب شده دچار احساس گناه، و بابت آدمی که هست، دچار احساس شرم می شود. احساس شرم هم می تواند به خاطر کاری که از فرد سر زده بروز کند. بین احساس شرم و گناه تفاوت قایل شدن گاهی مشکل است.

احساس شرم و گناه معمولن بسته به هنجارها و قوانین یک جامعه یا گروه ایجاد می شود. برای آدمی تعلق داشتن به یک جمع و پذیرفته شدن در آن بسیار اهمیت دارد. در هر جمع و جامعه ای قوانین و مقرراتی وجود دارد که شکستن آن ها ممکن است باعث ترد شدن از جمع شود. حس های شرم و گناه در انسان به این دلیل به وجود آمده تا او را وادار به رعایت مقررات کند. ترس ترد شدن و کنار گذاشته شدن در ما انسان ها احساس شرم و گناه را تشدید می کند. در حضور افراد دیگر این دو حس شرم و گناه راحت تر ایجاد می شود.

احساس شرم و گناه می تواند یک حس مشترک باشد. برای مثال یک خانواده، قوم یا جامعه می تواند دچار یک شرم یا حس گناه مشترک باشد که آن را پنهان می کنند و در موردش صحبتی نمی شود. در فرهنگ های متفاوت مسایل متفاوتی باعث ایجاد شرم و گناه می شود. مساله ای که در یک فرهنگ پذیرفته شده است ممکن است در فرهنگ دیگری ممنوع باشد. مقررات جوامع به مرور زمان و به صورت دایم تبدیل می شود، اما به آرامی. گاهی اگر قانونی حتماً فسخ هم شده باشد، ممکن است در تربیت و باور جوامع زنده باشد و باعث ایجاد تجربه احساس شرم شود.

شرم چیست؟

احساس شرم شامل حس هایی مانند بی ارزشی، ناتوانی و شکست می شود. فرد می تواند بابت کاری که کرده، آدمی که هست یا حتماً کاری که در حقش انجام شده دچار شرم شود. شرم از فکر اینکه «اگر دیگران با خبر شوند، چه فکری در مورد من خواهند کرد؟» نشأت می گیرد. حس شرم می تواند حتماً اگر دیگری از موضوع خبر نشود هم ایجاد شود. این حس در پی ارزش گذاری فرد در مورد خودش هم ممکن است ایجاد شود. حس شرم با آنچه فرد می خواهد باشد یا تصویری که از خود دارد، در تضاد است. احساس شرم می تواند با مسایل مختلفی به یاد فرد بیاید. چیزهایی مانند بو، کلمات، لمس یا چهره یک شخص.

زمانی که احساس شرم می کنیم، در بدن ما تغییراتی ایجاد می شود. چهره مان سرخ می شود و ریتم تنفس مان تغییر می کند. بدن به حالت خمیده در می آید و نگاه رو به پایین است. فکر کردن سخت می شود و احساس خرد شدن و منجمد شدن به فرد دست می دهد. فرد ممکن است گوشه گیر شود و از برخورد با دیگران خودداری کند. احساس شرم ممکن است در فرد یک حالت دفاعی ایجاد کند که باعث رفتار پرخاشگرانه و حمله ور شدن به خود یا دیگران می شود. شخص نمی خواهد تا در برابر دیگران آسیب پذیر یا ضعیف به نظر برسد.

اگر فرد تجربه اتفاق های تکان دهنده ای مانند خشونت را دارد، شرم از این تجربه ها بخشی از آن است. حتماً اگر فرد خودش مرتکب اشتباهی نشده باشد. اگر زیاد دچار حس ناامنی و تجربه های بد شده باشد، حس شرم می تواند دوام دار باشد و احساسات دیگر را زیر خود پنهان کند.

احساس گناه چیست؟

انسان در برابر کارهای اشتباهی که مرتکب شده و یا فکر می کند اشتباه بوده اند، احساس گناه می کند. احساس گناه می تواند مانند فشار دردی در شکم، قفسه سینه یا سر باشد. می تواند مثل دل بدی (تهوع) یا استفراغ خود را نشان بدهد.

احساس گناه گاهی می تواند دلیل داشته باشد. اگر فرد به راستی مرتکب اشتباه شده، خوب برای جبران تلاش کند و معذرت خواهی کند. همچنان خوب است فرد کوشش کند عمل اشتباه خود را بفهمد، آن را بپذیرد و سعی کند از آن یاد بگیرد تا در آینده دیگر این اشتباه را تکرار نکند. فرد می تواند به این فکر کند که قصد انجام چه کاری را داشت. آدم ها معمولن قصد خیر دارند، اما همیشه همه چیز طبق برنامه پیش نمی رود.

گاهی فرد مرتکب اشتباهی شده، اما چاره دیگری نداشته. احساس گناه می تواند با توجه به شرایط بیش اندازه بزرگ و شدید بنظر برسد. در چنین شرایطی خوب است که بررسی کنیم، در زمان ارتکاب اشتباه قدرت در دست چه کسی بوده؟ مقصر اصلی وضعیت چه کسی بوده؟ چه گزینه های دیگری وجود داشته؟ آیا این تنها گزینه بوده؟ آیا به راستی امکانش وجود داشت تا فرد تصمیم دیگری بگیرد؟ یا فرد این اشتباه را از سر اجبار مرتکب شده؟ اگر فرد از پیش از نتیجه کار آگاه بود، آیا باز همین کار را میکرد؟ انسان بر اساس آن اطلاعاتی که در لحظه ارتکاب دارد، تصمیم می گیرد و انتخاب می کند چه کند. گاهی حتا با وجود اینکه می دانیم بهترین گزینه ممکن را در آن لحظه انتخاب کرده ایم و چاره دیگری نداشتیم، باز دچار احساس گناه می شویم. به ویژه وقتی اتفاق بدی برای عزیزان و نزدیکان مان می افتد، احساس گناه می کنیم، حتا اگر هیچ اشتباهی نکرده باشیم.

چه چیزی می تواند کمک کند؟

احساس گناه و شرم می توانند به قدری شدید و قوی باشند، که به جای بررسی دلیل آن، سعی در فراموش کردن کل اتفاق شود. با این حال، زمانی که فرد احساسات خود را با فردی دارای درک درمیان میگذارد، در بیشتر مواقع راحت و سبک می شود. اگر احساس شرم و گناه در فرد بررسی نشود، می تواند باعث رنج او شود و روی زندگی اش تاثیر منفی بگذارد. بودن در حضور دیگری می تواند کمی سخت باشد، اما همراهی یک فرد دیگر و پذیرفته شدن از جانب او می تواند به بهبود حس گناه و شرم کمک کند.

با خود مهربان بودن و نسبت به خود ترحم داشتن می تواند کمک زیادی در زمینه کاهش حس شرم و گناه کند. این را می توان تمرین کرد و برای مثال این جمله را برای خود نوشت: «گذشته خود را همان گونه که هست، می پذیرم.» یا «خود را همین چیزی که هستم می پذیرم.» یا «من گناه کار نیستم» برای بررسی حس گناه یا شرم بیش از حد می توان دوست خود را در وضعیت مشابه تصور کرد. اگر دوستت چنین احساسی داشته باشد، به چه چیزی خواهی گفت؟ چگونه او را راهنمایی یا آرام خواهی کرد؟