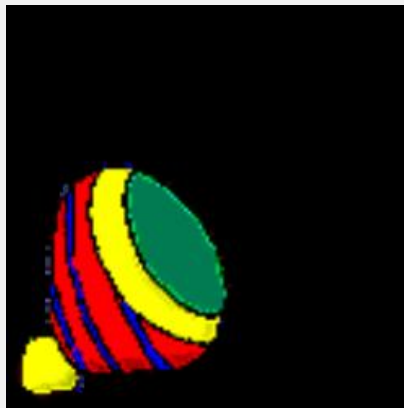


بوق نزن، خودت را ببخش

تا کنون چند بار این جمله را به خود گفته یا از دیگران شنیده‌اید: «من هرگز خودم را به خاطر این کار نمی‌بخشم» ...



تا کنون چند بار این جمله را به خود گفته یا از دیگران شنیده‌اید: «من هرگز خودم را به خاطر این کار نمی‌بخشم»؛ یا «ای کاش وقتی پدر و مادرم زنده بودند به آنها محبت می‌کردم»؛ و جملاتی از این دست که در واقع همان احساس گناهی است که اغلب آدم‌ها آن را بارها تجربه کرده‌اند. کارشناسان بر این باورند که احساس گناه دو جنبه مثبت و منفی دارد و تشخیص این دو وجه برای برخی واقعاً مشکل است، اما این بسیار مهم است که بدانید چه موقع احساس گناه کردن سودمند و چه موقع زیانبار است، چرا که گاهی احساس گناه مثل یک ویروس روحی عمل می‌کند نه ویروسی که شما را بکشد بلکه از نوعی که همواره شما را خسته نگاه می‌دارد و امیدتان را کاهش می‌دهد و شما را متقاعد می‌کند که هرگز نمی‌توانید احساس خوبی داشته باشید. این ویروس حتی می‌تواند آسیب‌های جدی به شما وارد کند. روانشناسان معتقدند وقتی احساس گناه می‌کنید، به نوعی تایید نکردن خود را تقویت کرده و اعتماد به نفس و ارزش‌گذاری به خود را از دست می‌دهید. زمانی که در احساس ناشایستگی و احساس گناه به سر می‌برید، مشغول ریشه کن کردن و از بیخ و بن کردن اعتماد به نفس خود هستید.

احساس گناه تلقین منفی می‌کند

قرار گرفتن زیر بار احساس گناه و خود محکوم کردن کم‌کم سبب می‌شود شما باور کنید که ذاتاً آدم شیطان‌صفتی هستید و یا اینکه هیچ انسانی واقعاً خوب نیست. در حالی که واقعاً چنین نیست. از طرفی دیگر احساس گناه شما را بیش از حد وظیفه‌شناس می‌کند به طوری که شما از هر عملی که نتیجه منفی برای دیگران در بر داشته باشد ناراحت می‌شوید و حتی گاهی موجب می‌شود که از نیازها و خواسته‌های خودتان چشم‌پوشی کنید. گاهی اوقات نیز شما را بیش از حد حساس می‌کند و نسبت به عملکرد، کلمات و تصمیمات خود وسواس پیدا می‌کنید و به نشانه‌های عملکرد اشتباهتان در قبال دیگران حساس می‌شوید. از دیگر آثار منفی احساس گناه بی‌حرکی است و برای غلبه بر ترس از کردار و گفتاری اشتباه، به تدریج تصمیم به سکون، سکوت و ماندن در موقعیت موجود می‌گیرید. احساس گناه مانع تصمیم‌گیری شما می‌شود. تصمیم‌گیری درست همواره مهم است، اما شما مصون از گناه نیستید همچنین شما را از همه هیجانانگیز و احساسات موجودتان غافل می‌کند و شما دیگر قادر نخواهید بود که از جنبه‌های مثبت زندگی‌تان لذت ببرید و یا جنبه‌های منفی را تجربه کنید. گاهی احساس گناه شبیه ماسک عمل می‌کند، ماسکی برای باورهای منفی در مورد خودتان. شاید شما واقعاً اعتماد به نفس پایینی دارید، اما ادعا می‌کنید که دلایل این احساس منفی غوطه وری در احساس گناهی است که تجربه کرده‌اید. گاهی هم به صورت غلط شما را راهنمایی یا جهت دهی می‌کند. زیرا باورهای غیرمنطقی چندی در پشت احساس گناه شما وجود دارد.

احساس گناه همیشه هم بد نیست

کاملاً درست است که احساس گناه از بسیاری جهات انسان‌ها را آسیب‌پذیر می‌کند، ولی بدون حس گناه نیز کمتر شاهد حرکت‌های مثبت در جوامع بوده ایم و اگر در انسان‌ها این حس وجود نداشته باشد امکان فساد و تباهی انسان‌ها یا در بهترین حالت، سکون انسان‌ها بسیار وجود دارد. در واقع احساس گناه مانند بوق ماشین است. از بوق برای جلوگیری از خطرات احتمالی استفاده می‌کنند اما اگر پشت سر هم نواخته شود صدایش بیش از اندازه گوش‌خراش می‌شود. فرزندان هستند که احساس گناه موجب بیداری وجدانشان می‌شود، شوهرانی نیز هستند که به‌علت احساس گناه از راه کجی که می‌رفتند بازگشته و قبول مسئولیت کرده‌اند. می‌توان گفت گاهی اوقات انتقاد شدید از خود، زمینه بهتر شدن شماست. اگر احساس گناه به شکل درست باشد ایجاد تعادل اخلاقی می‌کند، به طور مثال شما می‌خواهید کار خلافی انجام دهید و وجدان قدم به جلو می‌گذارد و شما را قبل از آن که ضرری متوجهتان شود هشدار می‌کند و از راه کج منحرف می‌سازد. یا اینکه اگر غذاهایی مصرف می‌کنید که برای قلب ضرر دارد، یا اگر آن قدر سیگار می‌کشید که بدن خود را برای ابتلا به سرطان ریه یا بیماری قلبی مستعد می‌سازید، به‌جاست اگر احساس گناه کنید. به طور کلی هدف از احساس گناه، احساس خوب داشتن است یا بهتر بگوییم وسیله رسیدن به هدف است.

