



إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي



تجنب اجترار أحداث الماضي
اجترار المشاعر السلبية
قد يؤدي إلى مستويات غير مناسبة من الشعور بالخزي. أثبتت البحوث أن اجترار مشاعر العار قد يؤدي للاكتئاب والقلق الاجتماعي وحتى ارتفاع ضغط الدم. وبشكل عام، يميل الناس لاجترار ما حدث لهم في سياق اجتماعي مثل عرض أو أداء عام مقارنة بالتجارب الخاصة مثل العراك مع شريك الحياة. يعود السبب في ذلك جزئياً لاكتراثنا العميق بآراء الآخرين والقلق خصوصاً عن إحراج أنفسنا من وجهة نظر الآخرين. ذلك يتسبب لنا بالوقوع في مصيدة من جلب العار للنفس والتفكير السلبي. ولعل كل واحد فينا لديه قدرة الفقفز إلى صندوق الماضي وتشغيل الأسطوانات القديمة، ولكن الماضون في الحياة يخرجون ما في الصندوق للتخلص منه والقائه خارج الذهن، حتى يتمكن الصندوق من جمع ذكريات أجمل من تلك المؤلمة، والتي تتكون نسخ منها في كل يوم أعيدها في ذهني، وكأني أتخيل أنني بتكرارها واجترارها أقل من قيمتها، بينما أنا أعيد جرح نفسي بالسكين نفسها التي جرحتها بها سابقاً، ليبقى الجرح غائراً لا يتوقف! لذا تذكر أن الاجترار لا يحل أي شيء أو يحسن أي موقف رغم سهولة الوقوع في برائته. في واقع الأمر، يتسبب بسوء الأوضاع فقط. تحل بالقبول

أقبل الأشياء التي يمكن تغييرها في نفسك. أنت هو أنت ولا بأس بذلك. فالقبول يساعد الناس على التحرر من قيود العار والماضي قدما نحو جعل حياتهم أكثر عملية. عليك قبول حقيقة أنك غير قادر على تغيير الماضي أو العودة إليه. عليك قبول نفسك على طبيعتها الآن واليوم. والقبول يتضمن ذلك الإقرار بالمشقات وإظهار إدراكك بقدرتك على تحمل المشاعر المؤلمة في الحاضر. قل مثلاً «أعلم أنني أشعر بالسوء الآن، ولكن يمكنني قبول ذلك لأنني أعلم أن المشاعر تأتي وتذهب، ويمكنني بذل الجهد لمواجهة مشاعري».

للتخلص من الشعور بالذنب وعدم تقدير الذات لأجل بناء الحياة التي تريد أن تعيشها، عليك أولاً أن تتقبل من أنت وأين تعيش. عليك تقبل نفسك كما أنت، لديك قصور ولا بد، فانت بشر لم تخلق كاملاً؛ بل طبيعتك البشرية تدفعك للخلط ولا بد، وكذلك حياتك لا تسير وفق ما تحب دائماً، ليس في الحياة أموراً لا نرغب بها جميعاً؟! ففي يوم بصيبن مرض عيقل لذة الحياة، ومرة أخرى تجد ظلماً ممن حولك حتى أولئك الذين كنت تظنهم داعمين مقربين في جميع الأحوال، وفجأة لسعتك نار ظلمهم. وعندما تفعل شيئاً يجعلك تشعر بالخزي، فالتناس هم الدافع الرئيسي لأن تشعر بهذا الشعور. وكي تتخلص من نظرتهم التي تجول في رأسك، يجب عليك أن تعلم أولاً أنهم بشر مثلهم مثلك وليسوا ملائكة. بل والأكثر من ذلك أنك لو كُشفت دواخلهم للامة ستجد ما يدعو للخزي أيضاً وربما أكثر منك. ولذلك لا تُسلم بأن نظرة الناس لك خرجت عن الإطار الطبيعي وأنهم لن يحترمواك بعد الآن، وأنتك لست سوى مسخ في عيونهم. بل يجب أن ترى أنت نفسك على أن الخطأ الذي ارتكبته يمكن أن تتفاداه في المرة الأخرى، وربما هنا الشعور بالخزي سيقبل. لأنك تعلم ماهية نفسك وبشر وأنك جميعاً تتعرضون للخطأ، حينها ستصبح الأخطاء لا تدعوا للخزي قدر أنها تدعوك للتطور.



من الأثاث والملابس وبالتالي ودون قصد منا نشعر بجميع مشاعرنا السيئة في ذاك الوقت، والمؤلم في الحقيقة أننا نظن أننا علينا الهرب من تلك المشاعر والذكريات، بينما علينا مواجهة تلك المشاعر والمستقبل، وسنقف مع كل اتجاه بصورة عاجلة للقضاء على الشعور بالخزي واحتقار الذات، والتحول إلى مبدأ العدالة مع النفس إذ يمكنني النجول من موقف أخطاء فيه دون شعوري بالدونية يلغي بقية السمات والصفات

الحسنة والأفعال الجميلة وذكريات الطفولة السعيدة. التعامل مع الذكريات الذكريات مثل اسمها؛ أمور انتهت في الزمن القديم لكنها لا تزال تقفز بين فترة وأخرى للوقت الراهن والحالي، تاتي محملة بمشاعر ساخنة مستمرة حتى اللحظة الحالية، وربما بمجرد تذكرها تُذكرنا بتفاصيل كانت غائبة عن الانتباه، وفجأة تجلب معها تفاصيل ما مضى في هذه اللحظة من الصور والأصوات المكان بل حتى أجزاء المكان

ناتج عن أسلوب التعامل مع الأخطاء إذن لا بد أن الحل يبدأ بإجراء تعديلات معرفية تجري في الذهن تتوزع في أربع اتجاهات: الذكريات، والأفكار، وأفعال المستقبل، وسنقف مع كل اتجاه بصورة عاجلة للقضاء على الشعور بالخزي واحتقار الذات، والتحول إلى مبدأ العدالة مع النفس إذ يمكنني النجول من موقف أخطاء فيه دون شعوري بالدونية يلغي بقية السمات والصفات

لا تُسلم بأن نظرة

الناس لك خرجت

عن الإطار الطبيعي

وأنهم لن يحترمواك

بعد الآن

استحضر مشاعر

العار قد يؤدي

لاكتئاب والقلق

الاجتماعي وحتى

ارتفاع ضغط الدم

شيء قبيح! هذه هي الرسائل التي نحصل عليها في سن مبكرة، والتي لها تأثيرات ضارة على التطور العاطفي الصحي. يحدث الشعور بالخزي عند الأطفال عندما يحاول الوالدان التحكم في تصرفات أطفالهما. ولكن من الجيد والبرح للأطفال لو سمح لهم بارتكاب الأخطاء، والتعلم منها والمحاولة مرة أخرى، بدلاً من معاقبتهم لعدم القيام بذلك بالشكل صحيح أو تعلم القرار الصحيح. بالخزي بما أن الشعور بالخزي

أن تثير اشمزأذك حين ترى غيرك يفعلها، وقد تدم نفسك وتعنفها كيف وقعت في مثل هذا الفعل؟! وحقيقة الأمر أن الشعور بالخزي ينتج غالباً ارتكبتها ونسيانك لجميع الأمور الحسنة التي عملتها، وتقليلك من شأنها، وينتج هذا الخلل في التركيز على الأخطاء من أحد نماذج التفكير غير الفعالة والمشوهة للمشاعر والتي تعرف بالتفكير وفقاً لمبدأ كل شيء أو لا شيء، أو التفكير وفق مبدأ يا أسود يا أبيض، وحينها لو كانت جميع أيامك بيضاء الأفعال وفيها كل شيء حسن ثم وقعت في فعل مشين تعتقد أنك بفعلها تلخت جميع أفعالك البيضاء السابقة بالسواد القاتم الذي يلغي فيك كل الأمور الحسنة. الوالدان يسببان الشعور بالخزي

قد يتسبب الوالدان بمشاعر الخزي والدونية للأبناء دون قصد عندما يستمر التنبيه على كل خطأ يقع الأطفال، وكأنهم يريدون طفلاً كاملاً غير مسووح له ارتكاب الأخطاء مهما صغرت، إذ من الطبيعي أن يلعب الطفل فيلوث ملابسه بالطين أو أساخ الأرض، والألمة الواعيات يستمتعن بكاء الطفل المستكشف وكثير اللعب ويكون مهمهم مألدي سيكتسبه الولد من تجربته، وكيف يجربها بجو آمن لا يتسبب بالأذى والضرر للابن. وعندما يتكرر على مسامع الطفل كلمات التوبيخ.. فلان مزعج، فلان متعب، فلانة سيئة في أفعالها.. الأبناء

في تجارب الحياة نمر الكثير من المواقف التي تولد مشاعر الضعف والخزي وربما نتالم من بعضها حين تملكنا مشاعرنا، وربما حالة أمام الآخر القوي الذي نراه أقوى منا ونرى أنفسنا أقل منهم، وربما حينها تختلط علينا في بعض الأحيان بعض المشاعر التي لا نعرف كيف نصفها والشعور بالخزي أحد هذه المشاعر. نظل نقول لأنفسنا أننا نشعر بهذا وذاك، ونحن في الحقيقة نشعر بشيء مختلف. يحدث هذا كثيراً مع الشعور بالخزي، حيث الكثير من الناس لا تعرف كيف تميز بين كل من الشعور بالخزي، والشعور بالخجل، والشعور بالذنب. كلها مشاعر مختلفة وقد تكون مسبباتها مختلفة، ولذلك علاجها لابد أن يكون مختلف كذلك، وعندما نتعرض لموقف ما في حياتنا، يجعلنا نشعر بإحساس غير جيد مثل هذه الأحاسيس، نعرف كيفية التعامل معها، ولا نغرق داخل الدوامة السلبية التي تصنعها مثل هذه المشاعر داخل النفس البشرية، إذ هو أحد أكثر المشاعر البشرية تدميراً واستنزافاً، ويحدث عندما يشعر المرء بالسوء حيال نفسه مقارنة بالمعايير التي وضعها لنفسه هو والمجتمع. إن الشعور بالخزي قد يدفع الناس لسلوكيات خطيرة ومدمرة للنفس كتعاطي المواد الكحولية والعقاقير، كما قد يسبب مشاكل جسدية وعاطفية طويلة الأمد منها الألام الجسدية والاكتئاب وتدهور الثقة بالنفس والقلق. وبالرغم من ذلك؛ يمكن تجنب كل هذا عبر بذل جهدك من أجل القضاء على الشعور بالخزي، والتركيز بدلاً من ذلك على نفسك وعلى إنجازاتك تجاه نفسك والآخرين. من الهام تذكر أنك أكثر من مجرد الشيء الوحيد الذي فعلته أو قلته أو شعرت به، فانت مجموعة كبيرة من الأفعال والنصرفات التي يجتمع فيها أمور تفخر بها كثيراً أو يفخر بها من حولك، وكل من يفعلها في الحياة، وفي ذات الوقت تفعل أموراً ليست جيدة، وربما يمكن وصف قببحها

وداعاً للشعور بالخزي

ينتج غالباً من التركيز على الأخطاء التي ارتكبتها ونسيانك لجميع الأمور

الحسنة التي فعلتها

عندما يتكرر على مسامع الطفل كلمات التوبيخ تحدث تأثيرات ضارة على

التطور العاطفي الصحي

الحل يبدأ بإجراء تعديلات معرفية تجري في الذهن تتوزع في أربعة اتجاهات

الذكريات والأفكار وأفعال الوقت الحالي ونظرتنا نحو المستقبل

