

الشعور بالذنب - الإحساس بأنك مذنب

عندما كان وندل (Wendell) يجلس في الكنيسة في جنازة جيم (Jim)، كان يشعر بأنه شخص منافق لأنه شارك الآخرين في نرف الدموع للموت المفاجيء لهذا الشاب. لم يكونا صديقين حميمين، ولكنهما كانا معاً في مدرسة ابتدائية، وكان كل منهما يرى الآخر كل يوم تقريباً. لم يكن جيم موهوباً أو وسيماً وأخذ أكثر من نصيبه من السخرية من الأطفال الآخرين، وكان من الواضح أن ذلك كان يزعجه كثيراً. ولكن (وندل) لم يكن مهتماً بنوع خاص - فهذه هي الحياة، وهذا كل ما في الأمر ثم إن لديه أصدقاء أكثر ودأ.

منذ عامين مضياً، أصيب جيم في حادث سيارة نتج عنها إصابته بعرج في مشيته منذ ذلك الوقت فصاعداً. شعر (وندل) بشيء من الأسف لأجله، ولكنه لم يقل شيئاً لجيم. لم يعرف ماذا يقول، ولذلك فكل ما كان يقوله له عندما كانا يلتقيان هي كلمة (هاي). الآن مات (جيم)، واشترك (وندل) مع الآخرين في احترام هذه الذكرى. ولكن حتى هذا اليوم فإن الشعور المزعج بالذنب لم يبارحه، مع أن (وندل) لا يعرف سبب ذلك.

هل شعرت بالذنب اليوم؟ هذا الأسبوع شعرت بالذنب عندما لم أنجز ما كان ينبغي أن أنجزه في عملي، وشعرت بالذنب عندما لم أحضر التدريب، وشعرت بالذنب عندما لم أضيف لسانني عندما كان ينبغي أن أفعل ذلك، وشعرت بالذنب عندما لم أزر شخصاً كنت أخطط لزيارته، وشعرت بالذنب عندما ذهبت إلى الفراش متأخراً، وشعرت بالذنب عندما نظرت إلى حذائي المتسخ.

هل كان يجب عليّ أن أشعر بالذنب؟

يقول بعض المحللين النفسيين أن والدينا الدكتاتوريين تسببوا في إشعارنا بالذنب بإخبارنا أننا سيئون. ويمكننا التعامل مع مشاعر الذنب هذه بالحديث عنها إلى طبيب نفسي، ثم قبول فكرة أن هذه المشاعر هي مجرد أشياء نفسية ويمكن تجاهلها دون ضرر أو استبدالها بأفكار إيجابية، ومعززة لذواتنا. قد