

## احساس گناه، عناد به خود و خودتنبیهی‌ها

و پس از مدت کوتاهی پشیمان می‌شوند. «پرخاشگری» و به دنبال آن «پشیمان شدن» و تغییر هورمون‌ها در نوجوانان و جوانان در سنین بلوغ، از علایم بیماری اضطراب هستند که احساس تقصیر را ایجاد می‌کنند.

۴- درس‌نخواندن‌ها برای دانش‌آموزان و دانشجویان و یا به تعویق‌انداختن موفقیت‌ها برای تمامی انسان‌ها نیز احساس گناه ایجاد می‌کنند و اغلب این افراد پس از مدتی، بسیار عصبی برخورد می‌کنند. (به‌طور معمول دانش‌آموزان پس از قبول‌نشدن در کنکور، بسیار عصبی و پرخاشگرانه برخورد می‌کنند. آنان با دیگران مشکلی ندارند، دعوی آنان با خودشان و به دلیل کم‌کاری‌شان است ولی این فشارهای روانی خود را بر سر دیگران می‌ریزند.)

۵- رفتارهای ناشایست اجتماعی هم‌چون اعتیاد یا فحشا.

۶- پُرخوری غیرارادی و عصبی و مصرف موادی که برای سلامتی ما مضر هستند ولی کنترلی بر روی نخوردن آن‌ها نداریم.

۷- عدم رسیدگی به امور خانه و خانواده، کم‌گذاشتن‌ها.

۸- عدم رسیدگی به اعضای خانواده به‌خصوص به پدر و مادر.

۹- عصبانی شدن‌ها و کنترل نکردن‌های به‌موقع خود.

۱۰- قاطع نبودن و توانایی «نه» گفتن را نداشتن.

۱۱- حق خود را نگرفتن و زیر بار زور رفتن.

۱۲- خوب انجام ندادن وظیفه‌ها و مسؤولیت‌ها.

۱۳- انجام امور غیراخلاقی و غیراجتماعی مانند: کلاهبرداری، مال مردم‌خوری، دخالت بی‌جا در زندگی دیگران و آسیب‌رساندن به روابط بین‌فردی آنان.

### خودتنبیهی‌ها

اگر یک یا چندین مورد از موردهای زیر را در خود دیدیم، بدانیم که دچار خودتنبیهی هستیم:

۱- رفتن به «گذشته‌های دردناک» و به‌طور دائم مرور کردن آن وقایع و صحنه‌ها

یادمان باشد اگر کسی در گذشته حتی فقط یک‌بار به ما آزار رسانده باشد، ما می‌گوییم که او آدم بسیار بدی است زیرا به من آزار رسانده ولی خود ما به‌طور تقریبی هر روز و شاید روزی چندبار آن مسأله یا آن موضوع را به یاد می‌آوریم و همان درد و رنج را دوباره برای خود تداعی می‌کنیم و همان سم را دوباره به کام خود می‌ریزیم.

۲- سرزنش خود (در ذهن)

چه‌قدر در طول روز و شب به دلیل هر خطا و اشتباهی که انجام داده‌ایم، خود را سرزنش می‌کنیم. حال آن‌که صدها کار خوب و صواب خود را هرگز نمی‌بینیم. گاهی خود را سرزنش می‌کنیم که: «چرا حقت را

ما انسان‌ها اغلب به روش‌های مختلف و بدون آن‌که بدانیم، خود را تنبیه می‌کنیم؛ چراکه در لایه‌های زیرین این تنبیه‌ها، نوعی «احساس گناه» و «عناد به خود» شکل گرفته است. همه‌ی ما انسان‌ها در زندگی عادی خود خواستار بهترین‌ها هستیم اما ضمیر ناخودآگاه ما در بیش‌تر موردها، راه ما را سد می‌کند و مانع خوشبختی و موفقیت‌مان می‌گردد. همواره از خود می‌پرسیم چرا این‌همه گرفتاری، عذاب، رنج، بیماری، نداری و شکست؟ بدون آن‌که بدانیم این خود ما هستیم که مسیر شادزیستن، احساس خوشبختی کردن، موفق شدن و سرافراز بودن را به روی خود بسته‌ایم و این‌ها به این دلیل است که در ضمیر ناخودآگاه‌مان نوعی از «احساس گناه» یا «احساس تقصیر» ثبت شده و این احساس، «عناد به خود» (دشمنی و دعوا با خود) را در ما شکل داده است. زمانی که با کسی دشمن هستیم، نمی‌توانیم خوشبختی، موفقیت، آرامش، سلامتی و ثروت را برای او آرزو کنیم؛ پس از راه خودتنبیهی، شروع به عذاب‌دادن و تنبیه کردن او می‌نماییم.

این احساس گناه و احساس تقصیرها ممکن است از سال‌های اولیه‌ی کودکی در ما شکل گرفته باشند و حتی واقعی نباشند. حال موردهایی از احساس گناه را با هم مرور می‌کنیم تا ببینیم از کجا و چه زمانی به‌وجود آمده‌اند:

۱- کودکی که پدر و مادرش با هم دعوا می‌کنند و هنگام دعوا، اغلب مادر به کودک می‌گوید: «فقط به‌خاطر توست که مانده‌ام و عذاب می‌کشم؛ اگر تو نبود، خود را از این عذاب رها می‌کردم.» مادر، عاشق پدر است و هرگز نمی‌تواند از او جدا شود ولی هنگام دعوا این حرف‌ها را می‌زند تا پدر را عصبانی کند و یا خودش را خالی کند، ولی کودک این نمایش‌ها را باور می‌کند و با این احساس گناه یا تقصیر، بزرگ می‌شود که او باعث عذاب مادرش بوده است. بنابراین در سنین جوانی و بزرگسالی برای خود تنبیه‌هایی هم‌چون اضطراب، افسردگی و یا وسواس را برنامه‌ریزی می‌کند. مانند: «من در کودکی، آرامش مادرم را گرفته‌ام پس حالا نباید شاد باشم، باید افسرده باشم.»

حتی گاهی دیده می‌شود که این فرد وقتی بزرگ می‌شود، بچه‌دار نمی‌شود، زیرا این پیام در ضمیر ناخودآگاه او نقش بسته که بچه باعث عذاب پدر و مادر است و اگر این احساس گناه و تقصیر پاک شود، او صاحب فرزند خواهد شد.

۲- حرف‌گوش ندادن‌ها، شر به پا کردن‌ها، کج‌خلقی‌ها، لجبازی‌ها و بدرفتاری‌ها به‌خصوص در فرزندان نسبت به پدر و مادر، احساس تقصیر و یا گناه ایجاد می‌کنند.

۳- «پرخاشگری» که به‌طور معمول در افراد مضطرب بسیار روی می‌دهد

نگرفتی، حرفت را نزدی، تو ترسویی! چرا این حرف را زدی، چرا این کار را کردی و دیگران را آزردی»

۳- سرزنش دیگران به شکل علنی، ذهنی و یا آنان را منشأ و منبع بدبختی‌های خود دانستن

۴- پرداختن به فکرهای منفی، مخرب و بازدارنده مانند: نمی‌شود، نمی‌توانی، به حد کافی خوب نیستی، ضعیفی و...

۵- رسیدگی نکردن به‌وضع بهداشت، سلامت، ظاهر، تغذیه‌ی سالم و درکل، لچ کردن با خود

اگر دائم دوست داریم به‌جای شادبودن، در غم و اندوه، روزگار بگذرانیم، اگر به‌موقع برای درمان بیماری‌های خود اقدام نمی‌کنیم، اگر بیش از حد کار می‌کنیم و...

۶- بی‌تفاوتی و به‌تعویق انداختن موقعیت‌ها و موفقیت‌ها. برای نمونه: مدت‌ها در انتظار به‌دست آوردن شغلی هستیم ولی درست، در روند مصاحبه خواب‌مانده و به جلسه‌ی مصاحبه نمی‌رسیم و یا خود را به حد کافی برای امتحان‌های ورودی آماده نمی‌کنیم و...

۷- پرخوری کردن و اضافه وزن و بیماری‌های ناشی از آن مانند: گرفتگی رگ‌ها و سکنه‌های مختلف

۸- بیماری‌هایی مانند: اضطراب، افسردگی، وسواس و یا حتی سرطان‌ها، اغلب نوعی خودتنبیهی هستند.

۹- بیماری‌های تنگی نفس و آسم، ناشی از این است که خود را شایسته‌ی ادامه‌ی حیات نمی‌دانیم.

۱۰- بیماری اعتیاد و فحشا یعنی من می‌دانم چه قدر بد و پست هستم، حالا می‌خواهم دیگران نیز این را بدانند.

## چگونه می‌توانیم «احساس گناه»، «تقصیر» و یا «عناد به خود» را پاک کنیم؟

۱- شناخت احساس گناه و عناد به خود، به‌طور آگاهانه

۲- پذیرش خود با شرایط خودمان. باید بدانیم که ما هرچند بار دیگر که به دنیا بیاییم، همان اشتباه‌ها را تکرار خواهیم کرد، پس اکنون با دانش و آگاهی امروز خودمان است که می‌توانیم خوب و بد را تشخیص داده و آگاهانه‌تر برخورد کنیم.

۳- قطع فکرها و احساس‌های منفی، بازدارنده و مخرب، سیر در گذشته‌های دردناک و یا آینده‌ای ناامیدکننده و اضطراب‌زا از طریق یکی از سه تکنیک زیر:

**الف) «تکنیک کش»:** کشی را در یکی از مچ‌های خود (دست قوی‌تر)

می‌اندازیم و هربار که فکری مخرب، منفی و یا آزاردهنده به سراغمان آمد، آن را می‌کشیم و رها می‌کنیم تا محکم به روی نبض مچ دست‌مان بخورد. در روزهای اول شاید مجبور شویم حتی تا ۵۰ بار در روز، این کار را بکنیم ولی به‌مرور خواهیم دید که از تعداد دفعه‌های هجوم فکرهای منفی کم خواهد شد. این تکنیک، بسیار ساده است اما اغلب مانند نوعی معجزه عمل می‌کند و در مدت کوتاهی، فکرهای منفی، مخرب و آزاردهنده قطع می‌گردند؛ زیرا ذهن ما درد و رنج را دوست ندارد و به‌دنبال شادی و لذت است. به این ترتیب، ذهن یادمی‌گیرد هر بار که به سراغ فکرهای

منفی برود، مچ دست درد می‌گیرد و خودبه‌خود این فکرهایی را که دردزا هستند، قطع می‌کند.

**ب) «تکنیک حبس نفس»:** در طول روز و شب، هر لحظه که فکر مزاحم، بازدارنده یا منفی به سراغمان آمد؛ نفس خود را حبس کرده و تا جایی که می‌توانیم نگاه می‌داریم. به این شکل، ذهن یادمی‌گیرد هر بار که به سراغ فکرهای بد و دردناک برود، نه‌تنها پاداشی نخواهد گرفت بلکه تنبیه نیز خواهد شد.

**پ) «تکنیک قطع فکر»:** هرگاه که فکر مزاحم و منفی را در خود دیدیم، با صدای بلند دعواش می‌کنیم، داد می‌زنیم و می‌گوییم: «بسه دیگه، دیگه دیگه نمی‌خواهم این فکرها به سراغ من بیایند.» یا شاید این تکنیک‌ها به‌نظر تان مسخره بیایند، اما درواقع مانند معجزه عمل می‌کنند و آن فکرها را قطع می‌کنند.

ما می‌توانیم از هر یک از تکنیک‌های بالا، به‌تنهایی یا همراه با هم به شکل ادغامی استفاده کنیم ولی هر کدام از تکنیک‌ها را که انتخاب کردیم، دیگر همان تکنیک را فقط ادامه می‌دهیم تا به‌طور کامل شرطی شویم.

۴- توجه و بخشیدن خود: در قرآن آمده که: «هرگاه توبه کنی و بازگردی، به شرط آن که گناه و خطای خود را تکرار نکنی، پذیرای تو هستیم.» پس به درگاه خداوند توبه می‌کنیم و از او می‌خواهیم تا تمام گناهان، خطاها و اشتباه‌های ما را ببخشد. چه آن‌هایی را که آگاهانه انجام داده‌ایم و چه آن‌هایی را که از روی ناآگاهی و جهل انجام داده‌ایم. چه آن‌هایی را که باخبر هستیم و چه آن‌هایی را که خود نیز از آن‌ها بی‌خبریم ولی در ضمیر ناخودآگاه ما ثبت شده است. در حالی که خدا می‌تواند ما را ببخشد، پس ما نیز می‌توانیم خود را ببخشیم.

۵- در ضمن، می‌توان از «تکنیک جبران» نیز استفاده کرد. در قبال کار بدی که کرده‌ایم، برای جبران، سعی می‌کنیم کار یا کارهای خوبی برای دیگران انجام دهیم. این عمل می‌تواند نوعی خدمت مالی، جانی و... باشد.

در «خودشناسی» بسیار مهم است که بیاموزیم و بتوانیم به تفاهم بیش‌تری با خود و بیرون از خود دست یابیم. یادمان باشد که «انسان‌های غافل»، انسان‌هایی افسرده و مضطرب هستند که در گذشته‌های دردناک و آینده‌ای مبهم، رو به قهقرا، ناامید، ناراضی و ناشادند. «انسان‌های در مسیر کمال»، انسان‌هایی خودهشیار، خودآگاه، شاد، راضی، امیدوار، رو به آینده‌ای روشن و درخشان هستند که از گذشته درس می‌گیرند و برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنند ولی همواره در زمان حال زندگی می‌کنند.

**زندگی را امروز آغاز کن، زیرا هر روز برای خودش، به وسعت یک زندگی است.**



**ماری یحییوی**  
محقق، مترجم و نویسنده

**کارگاه عملی درمان اضطراب و افسردگی خانم یحییوی، پنج‌شنبه‌ها در دفتر مجله‌ی شادکامی برگزار می‌شود.**