

احساس گناه یا احساس شرم؟

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

کارشناس: دکتر مبین صالحی؛ روان‌شناس

خوب است درباره دو هیجان شایع در کودکان یعنی احساس گناه و احساس شرم، بیشتر بدانید:

* احساس گناه متمرکز بر رفتار است. کودکی که با خود می‌گوید: «من کار بدی انجام دادم»، احساس گناه می‌کند، نه شرم؛ زیرا احساس شرم متمرکز بر خود فرد است. خودگویی کودکی که احساس شرم دارد، شبیه به این عبارت است: «من دختر بدی هستم».

* کودکی که احساس گناه می‌کند، خطای خود را ناپایدار و جزئی می‌داند. به این معنا که اعتقاد دارد همین یک‌بار مرتکب خطا شده است (جزئی) و سعی دارد دفعه بعد کار بدش را تکرار نکند (ناپایدار)، اما در احساس شرم، کودک معتقد است خطایش پایدار خواهد بود؛ یعنی باز هم تکرار می‌کند. همچنین آن را کلی می‌داند، یعنی خود را در همه کارها خطاکار می‌داند. برای مثال کودکی را در نظر بگیرید که بی‌اجازه شیرینی برداشته و بعد تنبیه شده است. اگر کودک با خود بگوید «من پسر بدی هستم»، مشخص است که در او احساس شرم ایجاد شده است؛ زیرا بد بودن، یک ویژگی شخصیتی پایدار است و وقتی شخصیت بد باشد، فرد در همه کارها بد است.

* اگر کودک حتی پس‌از اینکه رفتار نامطلوب را به‌صورت خصوصی انجام دهد احساس بدی داشته باشد، می‌گوییم احساس گناه دارد؛ زیرا احساس گناه درونی است، اما اگر کودک فقط وقتی کار نامطلوب را در معرض عموم انجام دهد احساس بد داشته باشد، می‌گوییم احساس شرم دارد. این کودکان از انجام کار بد به‌صورت پنهانی اِبا ندارند.

وقتی والدین کودک خطاکار را با عباراتی مانند «خیلی بچه بدی هستی»، «دوستت ندارم»، «تو آدم نمی‌شی» یا «بی‌ادب» خطاب قرار می‌دهند، ناخواسته او را دچار احساس شرم می‌کنند، اما عباراتی مانند «رفتارت خوب نبود»، «از بی‌نظمی بدم می‌آید» یا «دفعه بعد تکرار نشه» ایجاد احساس گناه می‌کند. ریشه شکل‌گیری احساس شرم و احساس گناه تا حد زیادی والدین هستند. والدینی که مرتباً تنبیه می‌کنند، بیش‌ازحد سرزنش می‌کنند، لغزش کودک را نمی‌پذیرند، او را تحقیر می‌کنند، دشنام می‌دهند و به شخصیت کودک توهین می‌کنند، زمینه احساس شرم را فراهم می‌کنند.

همیشه شرم‌مند

پژوهش‌های مختلف نشان‌دهنده نتایج ناخوشایند احساس شرم در کودکان هستند: آن‌ها به‌جای پذیرش خطای خود، از آن دفاع می‌کنند. این کودکان دوری‌گزین بوده و در روابط میان‌فردی سرد هستند. آن‌ها به سبب دردناک بودن و غیرقابل‌تحمل بودن احساس شرم سعی می‌کنند کمتر در دید باشند؛ زیرا معتقدند بچه‌های بدی هستند و هر لحظه ممکن است مرتکب خطا شوند. از این‌رو به سبب نگرانی از سرزنش شدن، دست‌به‌کاری نمی‌زنند، داوطلب نمی‌شوند و توانایی‌های خود را انکار می‌کنند. مشکل دیگر در خود فرورفتن و ضعف همدلی است. کودک شرم‌منده شده تمرکزش عمدتاً بر ویژگی‌های منفی خودش است، همواره خود را فردی مقصر و سزاوار سرزنش می‌داند و دغدغه‌اش درست رفتار کردن برای تنبیه نشدن است. او غرق در دنیای غمبار درونی خود است. کودک شرمگین نمی‌تواند افکار و احساسات کودکان دیگر را درک کند و با آن‌ها همدلی داشته باشد. در نهایت، این کودکان خود را بی‌ارزش می‌دانند و احترامی برای خود قائل نیستند؛ بنابراین انجام رفتارهای ناسازگارانه مانند پرخاشگری، دروغ‌گویی و دزدی و همچنین وجود اضطراب، افسردگی و وسواس در کودکان شرمگین عجیب نیست.

نتایج احساس گناه، در مقایسه با نتایج احساس شرم، بسیار امیدوارکننده است. کودک به فعالیت سازنده و مبتکرانه می‌پردازد؛ زیرا احساس آرامش و امنیت باعث می‌شود با دید باز و خیال راحت دنیای اطراف را جستجو و دست‌کاری کند و نگران اشتباه کردن و سرزنش شدن نباشد. ویژگی دیگر، داشتن رفتار جبرانی، اعتراف و پوزش است. کودکی که احساس گناه دارد، علاوه بر پذیرش خطای خود، سعی خواهد کرد رفتار اشتباهش را با معذرت‌خواهی و انجام کارهای خوب جبران کند. برای مثال پس‌ازاینکه مادر به شکلی منطقی از دیر برگشتن کودک به خانه گله می‌کند: «بین پسر، می‌دانم که بازی با بچه‌های کوچک چقدر برای لذت‌بخش است، اما الآن دقیقاً 45 دقیقه از قرارمان گذشته و در این مدت نگرانت بودم» و به آشپزخانه می‌رود، کودک سعی می‌کند با مرتب کردن اتاقش مادر را خوشحال کند اما واکنش غیرمنطقی مادر (با چهره‌ای خشمناک و مشت گره‌کرده: «دیگه اجازه نمی‌دم بیرون بری! پسر بی‌چشم و رو») باعث می‌شود کودک علاوه بر احساس تنفر از مادر، به تلافی کردن و خرابکاری فکر کند.

نقش احساس‌ها در آینده دینی کودکان

سرانجام، پژوهش‌ها حاکی از دین‌دارتر بودن کودکانی است که احساس گناه دارند. احساس شرم باعث لجاجت و افزایش عمل منفی می‌شود، اما احساس گناه انگیزه ترک خطا را افزایش می‌دهد. تصور کنید مادر به کودکی که اسباب‌بازی دوستش را بی‌اجازه برداشته است بگوید: «مگه تو دزدی! خدا بچه‌هایی را که دزدی می‌کنند دوست ندارد. روز قیامت کف دست‌هایت آتش‌داغ می‌گذارند.» این کودک علاوه بر احساس تنفر از خداوند، احتمالاً رفتار خود را انکار می‌کند و در آینده به دزدی مخفیانه روی می‌آورد اما اگر مادر صرفاً ناراحتی خود را بابت این عمل ابراز کند و از کودک بخواهد برای بخشیده شدن، آن اسباب‌بازی را به دوستش برگرداند، کودک این عمل را دوباره تکرار نخواهد کرد. وجه نیکو فرمودند امام علی(ع): زیاده‌روی در سرزنش، باعث شعله‌ور شدن آتش لجاجت می‌شود. (تحف العقول، ص 84)

برچسب‌ها:

احساس گناه، شرم، کودک، دکتر صالحی [2]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/888>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/2588654.jpg> [1] [2]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%A7%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3-%DA%AF%D9%86%D8%A7%D9%87%D8%8C-%D8%B4%D8%B1%D9%85%D8%8C-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%8C-%D8%AF%DA%A9%D8%AA%D8%B1-%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD%DB%8C>