

لماذا يبدو الخطأ الأخلاقي جيدًا؟.. كيف نتعافى من الإصابة الأخلاقية ونستعيد هويتنا



السبت 25 يوليو 2026 04:00 م

ترى ويندي باتريك، المحامية المتخصصة في قضايا المحاكم والمحللة السلوكية، أن الحياة تضم رابحين وخاسرين، وأن كل شخص يمر في أوقات يشعر فيها بأنه ينتمي إلى إحدى الفئتين، سواء على المستوى الشخصي أو المهني.

وسبق أن تناولت الكاتبة في مقالات سابقة كيفية التعافي من الخسائر المهنية، لكن معظم الناس يواجهون أيضًا أشكالًا مختلفة من الخسارة الشخصية.

وفي كلتا الحالتين، تظل هناك فرصة للانتقال من موقع الضحية إلى موقع المنتصر، خصوصًا مع توفر التشجيع والدعم المناسبين. والمفتاح يكمن في معرفة الطريقة التي يمكن من خلالها تقديم هذا الدعم. وبينما تحتاج الخسائر الجسدية، مثل الإصابات، إلى وقت للتعافي، قد تستغرق الخسائر العاطفية وقتًا أطول بكثير، ويزداد الأمر تعقيدًا في حالة «الإصابة الأخلاقية»، حيث تتجاوز الجروح حدود الجسد وتمس الإحساس بالذات والهوية.

يستند هذا المقال إلى ما نشره موقع سايكولوجي توداي للكاتبة ويندي باتريك حول الإصابة الأخلاقية وتأثيرها في الهوية النفسية، وكيف يمكن للإنسان أن يتعافى من مشاعر لوم الذات ويستعيد إحساسه بذاته. وتوضح الكاتبة أن الإصابة الأخلاقية قد تنشأ عندما يعجز الشخص عن منع أفعال تتعارض مع معتقداته أو توقعاته الأخلاقية، بينما قد تساعد الصدمات في بعض الحالات على إعادة تأكيد الهوية وتعزيز القدرة على الصمود أمام آثار الضغط النفسي الناجم عن التجارب الصادمة.

الإصابة الأخلاقية وتأثيرها في النفس

في سياق أجهزة إنفاذ القانون، وُصفت الإصابة الأخلاقية بأنها ضيق نفسي يشعر به الضباط الذين يشهدون أحداثًا صادمة تتضمن ارتكاب أفعال تنتهك معتقداتهم وتوقعاتهم الأخلاقية الراسخة، أو العجز عن منعها، أو مجرد مشاهدتها. وبينما ركزت الدراسات في البداية على الإصابة الأخلاقية لدى المحاربين والجنود، امتدت الأبحاث لاحقًا إلى مجالات أخرى، من بينها العمل الاجتماعي والرعاية الصحية والشرطة.

ومن أكثر الجوانب خطورة في الإصابة الأخلاقية تأثيرها السلبي في الأشخاص الذين يعانون أعراضها دون أن يدركوا سبب الأفكار السلبية والمُلحّة التي تلاحقهم. فالتعرض لحادث صادم يمثل تجربة قاسية في حد ذاته، لكن الإصابة الأخلاقية تضيف إليه عنصرًا آخر يتمثل في لوم الذات، وهو ما قد يؤثر سلبيًا في نظرة الشخص إلى هويته. ومع ذلك، لا تسير الأمور دائمًا في هذا الاتجاه.

كيف تؤثر الإصابة الأخلاقية في الهوية؟

قد تؤدي الإصابة الأخلاقية، إذا تُركت دون علاج، إلى فقدان الإحساس بالهوية، لكنها لا تقود بالضرورة إلى هذه النتيجة. وخلص توماس ج. هودجز وزملاؤه في دراسة نشرت عام 2026 إلى أن بعض أشكال الإصابة الأخلاقية قد تؤدي بالفعل إلى فقدان الهوية، بينما تساعد الصدمة في حالات أخرى على إعادة تأكيد الهوية، بما يتيح للأشخاص الحفاظ على إحساسهم بذواتهم، وفهم التجربة الصادمة ضمن سياقها، وتعزيز قدرتهم على الصمود أمام اضطرابات الضغط النفسي المرتبطة بالصدمات.

ودرس هودجز وزملاؤه فقدان الهوية والحفاظ عليها لدى مجموعة من أفراد الخدمة العسكرية، بالاعتماد على بيانات من دراسة شملت محاربين قدامى في الولايات المتحدة

وكشفت النتائج عن وجود علاقة غير مباشرة بين التجارب الصادمة أخلاقياً وأعراض الإصابة الأخلاقية المرتبطة بالهوية العسكرية يرى الباحثون أن هذه النتائج توضح ارتباط الهوية بأعراض الإصابة الأخلاقية، لكنهم يشيرون في الوقت نفسه إلى عدم وضوح ما إذا كانت الحوادث التي قد تسبب إصابة أخلاقية ترتبط مباشرة بالهوية الشخصية، مؤكدين أن النتائج تختلف وفقاً للطريقة التي يُعرّف بها مفهوم الهوية

ويقر هودجز وزملاؤه بأن كثيراً من أفراد الخدمة العسكرية يشعرون، بعد مغادرة الجيش، بأنهم فقدوا جزءاً من ذاتهم فبعض المحاربين القدامى يفتقدون أصدقاءهم وزملاءهم، إلى جانب الشعور بالهدف المشترك الذي منحته لهم الحياة العسكرية، ما يجعلهم يشعرون بعدم القدرة على التأقلم مع الحياة المدنية ويواجه بعضهم عواقب سلبية خطيرة، مثل التشرد أو الأفكار الانتحارية، بينما يدخل كثيرون في صدامات مع النظام القانوني

ورغم شيوع صراعات الهوية بين من غادروا الخدمة العسكرية، يرى الباحثون أن أزمات الهوية قد تصبح أكثر حدة لدى المحاربين القدامى الذين تعرضوا لإصابة أخلاقية أثناء خدمتهم، ما قد يؤدي إلى أضرار نفسية وروحية طويلة الأمد نتيجة تجربة اعتبروها مخالفة لمبادئهم الأخلاقية

كيف يمكن التعافي واستعادة الهوية؟

يُعد التعرف بدقة على أسباب الإصابة الأخلاقية وأعراضها لدى الأصدقاء والأشخاص المقربين خطوة أساسية على طريق التعافي، بدلاً من الاكتفاء بوصف الشخص بأنه «مكتئب» أو مضطرب

وبما أن الإحساس بفقدان الهوية الناتج عن الإصابة الأخلاقية يعتمد على الطريقة التي يُفهم ويُقاس بها هذا المفهوم، فإن مناقشة الجوانب المختلفة للمهن التي تتطلب اتخاذ قرارات صعبة قد تترتب عليها نتائج صادمة، سواء داخل غرفة العمليات أو في ساحة المعركة أو في غيرهما، يمكن أن تساعد الشخص على رؤية تجربته ضمن سياق أكثر شمولاً

وقد يساعد أيضاً طمأنة الشخص إلى أنه أدى واجباته بأقصى درجات الحرص والانتباه والكفاءة على إعادة تفسير التجربة بصورة أكثر إيجابية ففي بعض الأحيان، تترتب عواقب مؤلمة حتى عندما يبذل المتخصصون أقصى ما لديهم من جهد، ويؤدون عملهم بمهارة وخبرة واهتمام بالغ

ويمكن للتأكيد على أن الشخص تصرف بأفضل صورة ممكنة أن يساعد من يعاني الإصابة الأخلاقية على إعادة تعريف تجربته، والنظر إلى الظروف المحيطة بها من زاوية أكثر إيجابية كما تتوفر المساعدة المتخصصة، خصوصاً في المهن التي يشيع فيها التعرض للصدمة النفسية بعد الأحداث القاسية وما يصاحبها من لوم للذات

وتخلص الكاتبة إلى أن الإصابة الأخلاقية لا تعني بالضرورة فقدان الهوية إلى الأبد ففي بعض الحالات، قد تصبح التجربة الصادمة وسيلة لإعادة اكتشاف الذات وترسيخ الهوية بدلاً من تحطيمها ومع الفهم الصحيح لما حدث، والحصول على الدعم المناسب، وإعادة النظر في مشاعر الذنب ولوم الذات، يمكن للإنسان أن يستعيد إحساسه بذاته ويستعيد قدرته على الصمود في مواجهة آثار التجارب المؤلمة

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-bad-looks-good/202607/how-to-recover-from-moral-injury-and-reclaim-identity>