

تقديم

فى عصر تعاظمت فيه قوى البطش والشر والعدوان والارهاب وأعمال التخريب، ربما كان من الأمور العادية أن نسمع عن شخص يعذبه آخر أو يلحق به الأذى أو الضرر ، لكن من أغرب الظواهر الانسانية أن نجد شخصاً يسوم نفسه سوءالعذاب ويوردها موارد الهلاك بعد أن أحال نفسه وحشاً كاسراً يفتك بذاته ويشوه نفسه ، كأن يقوم باستجابات متكررة لايزاء الذات بعضها يكون ايذاءً وضرراً خفيفاً كضرب الرأس أو أجزاء من الجسم فى الحوائط أو الأرض أو الأثاث أو أى أشياء صلبة، أو صفع الوجه أو ضربه بقبضة اليد، أو جذب الشعر وخلعه من أماكن مختلفة من الجسم، لدغ الفرد نفسه أو عض أجزاء من جسمه ... وبعض هذه الأفعال قد يصل إلى اصابات خطيرة، أو يحدث الفرد بنفسه عاهات مستديمة كايذاء الذات بالسكاكين أو أمواس الحلاقة أو حرق الجسم بالسجاير أو خمش الجلد بالأظافر أو غرس أشياء حادة فى الجلد... وفى الحالات المتطرفة يصل الأمر إلى محاولات شبه انتحارية كتناول الفرد السموم أو اطلاق الرصاص على نفسه أو القفز من أماكن عالية أو أمام السيارات أو إغراق الذات.... والأمر الأكثر غرابة فى هذا السلوك أنه يصدر من أطفال ويصدر أيضاً من راشدين فى حالات النوبات المزاجية الحادة.

ان الكتاب الذى بين يدي القارئ يتناول هذه الظاهرة الانسانية الغريبة والمحيرة محاولاً استجلاء طبيعتها والأسباب الكامنة وراءها، والاضطرابات المرتبطة بها وأساليب علاجها وكيفية مساعدة الأفراد الذين يعانون من هذه المشكلة وأسرههم وأصدقائهم للتعايش معها ، ومواجهتها ، والتغلب على الاحباطات والتوترات نون الحاق الأذى بالذات.

والكتاب بمحتواه الحالى نشرته مؤلفته أن سكستون على إحدى مواقع شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) فى محاولة للتعريف بهذه الظاهرة وإثارة الأذهان حول

طبيعتها، كما فتحت حوارات لسنوات عديدة مع أفراد يقومون بإيذاء الذات من خلال البريد الإلكتروني للتعرف على ظروف إيذاء الذات لديهم وعمل استقصاءات لشخصياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية ومشكلاتهم الانفعالية الأخرى، مع اعطائهم إرشادات علاجية لمساعدة الذات.

هذا - ولقد أردنا تعميماً للفائدة ترجمة ما نشرته المؤلفة عن أعمالها في هذا المجال، خاصة وأن المكتبة العربية تفتقر إلى الكتابات حول هذا الموضوع، ولقد قمنا بتقسيم هذا العمل إلى فصول يدور كل منها حول أحد جوانب الموضوع، فأصبح الكتاب بصورته الحالية مكوناً من ثمانية فصول. **الفصل الأول** بعنوان: إيذاء الذات وأشكاله ويتناول تعريفات إيذاء الذات وتصنيف أشكال إيذاء الذات، والتفريق بين إيذاء الذات ومحاولات الانتحار، والتفريق بين إيذاء الذات وبعض الاضطرابات التصنيعية المفتعلة. **والفصل الثاني** يوضح: مَنْ هم مؤذيّ الذات، فبدأً بتساؤل: لماذا يفكر الناس في إيذاء أنفسهم، وأجاب الفصل عن هذا التساؤل بتناول المصادر الذاتية كما ذكرها هؤلاء الأفراد أنفسهم - كما استدلت عليها من نتائج الأبحاث العلمية التي أجراها الباحثون والمعالجون النفسيون. بالإضافة لذلك: فقد تناول الخصائص النفسية المشتركة بين مؤذيّ الذات، والمعدلات الديموجرافية لحدوث إيذاء الذات. **والفصل الثالث**: يتناول العوامل السببية لحدوث إيذاء الذات مركزاً على الخبرات الماضية الصادمة لدى الفرد وعلاقتها بإيذاء الذات، بالإضافة إلى وجهات النظر البيولوجية والكيمياء العصبية، وتفسيرات السلوكيين لسلوك إيذاء الذات. ويتناول **الفصل الرابع**: الاضطرابات المرتبطة بإيذاء الذات موضعاً أحد عشر اضطراباً يظهر فيها سلوك إيذاء الذات واختتم الفصل بالتعرف عما إذا كان إيذاء الذات اضطراباً في حد ذاته أم عرضاً لمرض أو اضطراب آخر. **والفصل الخامس**: يتناول التوجهات العلاجية لمواجهة إيذاء الذات موضعاً ستة توجهات علاجية وفقاً لنوع الاضطراب المرتبط بإيذاء الذات، وتوضيح مدى فعالية العلاج مع حالات إيذاء الذات. ويتناول **الفصل السادس**: مساعدة الأفراد مؤذيّ الذات لأنفسهم بمعرفتهم بطبيعة المشكلة وكيفية الابتعاد عن إيذاء الذات.

وفى الفصل السابع : تتناول المؤلفة موضوعاً حيوياً وهو التعايش مع اىذاء الذات ابتداء من اعلان الفرد عن مشكلته وعلاج الجروح التى سببها لنفسه ، والتعريف بالاهتمامات الطبية والنفسية المرتبطة بعلاج وتخفيف حدة ممارسة سلوك اىذاء الذات. أما الفصل الثامن والأخير : فهو يتناول مساعدة الأسر والأصدقاء ، موضحاً تعليمات أرشادية للأسرة والأصدقاء الذين لديهم شخص يمارس اىذاء الذات وكيف يعلمون أنفسهم ويفهمون مشاعرهم ويؤيدون مشاعر هذا الشخص بدون تعزيز سلوك اىذاء الذات .

هذا - ويتعين أن يعطى هذا الاستعراض طعم كل فصل، ونأمل أن يقنع ذلك القارئ لاستكشاف الموضوعات التى يتضمنها الكتاب بشكل متعمق. ونحن لا نحاول بهذا التقديم أن نلخص الموضوعات الأساسية ولكن أردنا أن نذكر الخطوط العريضة لما يتضمنه هذا الكتاب تاركين للقارئ فرصة ليتنوق رحيق وطعم كل فصل بنفسه.

بالاضافة لما عرضناه من أعمال أن سكستون : فقد حاولنا أن نوضح مفاهيم كثير من المصطلحات العلمية والنفسية التى وردت فى متن فصول الكتاب وذلك زيادة لامكانات الاستفادة من هذا الكتاب ، وذلك فى هوامش كل صفحة.

ونأمل أن نكون بنقل هذا الكتاب الى العربية قد قدمنا للقارئ العربى كشافاً عن طبيعة اضطراب اىذاء الذات وأسبابه وطرق علاجه وارشاد للأفراد الذى يمارسون هذا السلوك وكذلك للأسر والأصدقاء ، نظر لضحالة وضائلة ما كتب باللغة العربية حول هذا المجال. ونرجو أن يكون فى نقل هذا الكتاب قيمة للقارئ العادى والمتخصص ، والمرشدين والمعالجين النفسيين.

والله ولى التوفيق

المترجم