

التدمير الذاتي من منظور تربيوي إسلامي

د/ أحمد عبد الرسول محمد مصطفى

مدرس بقسم التربية الإسلامية

كلية التربية بالدقهلية – جامعة الأزهر

الملخص :

أصبح أمر مواجهة سلوك التدمير الذاتي في عصرنا الحاضر ضرورة تربية فرضتها التغيرات الاجتماعية المتسارعة وضغوط الحياة على الفرد ، كما بات أمر استعادة الإنسان لذاته والتصدي لعوامل الانحدار بالذات التي تغذيها السلوكيات المنحرفة للنفس البشرية، والوقاية من آثارها السلبية واجب تربيوي ، لأن خطورة التدمير للذات تكمن في شيوع الأسباب المحفزة على ظهوره في حياتنا المعاصرة، فالفرد يعاني من ضخامة الضغوط في حياته، كما يعاني من غياب التصالح مع الذات نتيجة الطغيان المادي وافتقاد التوازن الروحي، ومن ثم أصبح الفرد مفتقدا للهوية الذاتية التي تدعم استقراره النفسي، والمحفز له على الإيجابية السلوكية وقيامه بمسئوليته.

وتهدف هذه الدراسة إلى بيان مفهوم التدمير الذاتي، وآثاره السلبية على الذات الإنسانية، والأسباب الدافعة لسلوك التدمير الذاتي، وسمات الشخصية المدمرة ذاتيا، ومعرفة أهم مراحل تطور سلوك التدمير الذاتي ، والوقوف على أساليب احتوائه من المنظور التربوي الإسلامي، وكيفية مواجهته والوقاية منه، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الأصولي، وأشارت النتائج إلى أن التزام المنهج التربوي الإسلامي يمثل أحد الدعائم الرئيسة لحماية الفرد من سلوك التدمير الذاتي، والمحافظة على ذات الإنسان من الانهيار والتدهور، وكشفت الدراسة عن أساليب احتواء سلوك التدمير الذاتي من المنظور التربوي الإسلامي، والتي لها الدور الإيجابي في كسر حلقة التدمير الذاتي لدى الفرد والتحرر من قيوده وأسبابه، كما كشفت الدراسة عن الدور التربوي الفاعل للمؤسسات التربوية في التوجيه الفكري للفرد، وتشكيل عاداته وتقاليده وميوله، والتي تكفل حماية الفرد ووقايته من التدمير الذاتي.

الكلمات المفتاحية للبحث: التدمير، الذاتي، منظور، تربيوي، إسلامي.

Abstract:

Self-destruction from an Islamic educational perspective

The issue of confronting self-destructive behavior in our time has become an educational necessity imposed by the rapid social changes and the pressures of life on the individual, just as it has become a matter of human self-recovery and addressing the factors of regression that are fueled by the deviant behaviors of the human psyche and the prevention of their negative effects is educational duty, Because the danger of self-destruction lies in the prevalence of the motivating reasons for its appearance in our contemporary life, the individual suffers from huge pressures in his life, as he suffers from the absence of reconciliation with the self as a result of material tyranny and lack of spiritual balance, and then the individual has become lacking the self-identity that supports his psychological stability, and the motivator His positive behavior and the fulfillment of his responsibilities.

This study aims to clarify the concept of self-destruction and its negative effects on the human self, the reasons behind self-destructive behavior, self-destructive personality traits, identifying the most important stages of the development of self-destructive behavior, identifying the methods of containing it from the Islamic educational perspective, and how to confront and prevent it, The study followed the descriptive analytical approach, and the fundamentalist method, and the results indicated that the commitment to the Islamic educational curriculum represents one of the main pillars to protect the individual from self-destructive behavior and preserve the human being from collapse and deterioration. The study revealed methods of containing self-destructive behavior from the Islamic educational perspective, which have a positive role in breaking The cycle of self-destruction in the individual and liberation from his restrictions and causes, The study also revealed the active educational role of educational institutions in the intellectual guidance of the individual, and the formation of his habits, traditions and tendencies, which ensure the protection of the individual and protect him from self-destruction.

Key Words: Self-destructive, Perspective , educational, Islamic.

المقدمة

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، وأوتى من التكريم والتفضيل بما وهبه الله من نعمة العقل، وتسخير مافي الكون لخدمته، كما أنزل إليه الرسالات الهادية له، والتي ختمت بالإسلام الدين الذي لا يتعارض ما فطر عليه الإنسان، كما يوازن بين حاجاته الروحية والمادية، وبين الدنيا والاخرة، كما هذب من غرائزه ودوافعه بلا إفراط أو تفريط، قال تعالى " وَأَبْنَعِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْفِدِينَ" (القصص: ٧٧)، وقال تعالى " رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ" (النور: ٣٧).

وجاءت السنة النبوية مؤكدة لمبدأ التوازن والوسطية، فعلى الفرد اشباع رغباته في إطار الحد المقبول الذي لا إفراط فيه ولا تفريط، ولا يحرم ذاته من رغباتها وحاجاتها، فقد روى عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه " جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطٍ إِلَى بَيْوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَسْأَلُونَ عَن عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَانَهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟! قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِن ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَا أَنَا فَإِنِّي أَصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذًا وَكَذَا؟! أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَحْسَاكُمْ لِلَّهِ وَأَنْفَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْفُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي" (البخاري، ح ٥٠٦٣)

وسعى الإسلام إلى تحقيق حاجات الإنسان الروحية من ترقية للنفس، والتماس مكارم الأخلاق والقيم الخلقية باعتبارها ضرورية لاستقامة حياته، قال تعالى " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: ٢٨)، ولأن في البعد عن المنهج الإلهي وإهمال تحقيق الحاجات الروحية غياب للاستقرار النفسي، قال تعالى " وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (طه: ١٢٤).

ولقد نهى الإسلام عن إيذاء النفس وتوجيه الانتقام إلى الذات، لأن ذلك يخالف التكريم الإلهي لذات الإنسان ووجوب المحافظة عليها، وتجنبيها كل ما يلحق الضرر بها، قال تعالى " ولقد كررنا بني آدم" (الإسراء: ٧٠) ، فالذات الإنسانية ليست ملكا لصاحبها، ولا يملكها حرية التصرف فيها، فلا يجوز له المساس بها، أو الاعتداء عليها بأي شكل من أشكال

الإيذاء، أو الانتقام أو غير ذلك، قال تعالى "ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا" (النساء: ٢٩)، كما قال صلى الله عليه وسلم "مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ يَتَرَدَّى فِيهِ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَحَسَّى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ، فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَجَأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا" (البخارى، ٥٧٧٨).

ومن المقاصد العليا للشريعة الإسلامية حفظ الذات الإنسانية من التعرض لسوء أو مكروه، كما أكدت على ضرورة المحافظة على سلامة البدن، وعدم إرهاقه بالطاقة الزائدة، أو إلحاق الضرر به، وتحريم كل مافيه إضرار بالبدن، أو الاعتداء عليه، فقد قال صلى الله عليه وسلم "يا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَثُمَّ وَثُمَّ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا" (البخارى، ٥١٩٩)، كما روى أن امرأة "نذرت أن تمشي إلى بيت الله فسئل نبي الله صلى الله عليه وسلم عن ذلك فقال: إِنَّ اللَّهَ لَعَنِيَّ عَنْ مَشِيهَا، مُرُوها فلتَرَكَبْ" (الترمذى، ١٥٣٦).

ويعد الدين الإسلامى المنهج المتكامل والشامل لجميع جوانب الحياة، وهو السبيل لتحقيق السعادة والصحة النفسية، كما يعد المنهج القويم لتحقيق السلام للذات الإنسانية، والنمو السوى للشخصية، قال تعالى "يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة" (يونس: ٥٧)، وقال تعالى "هو الذى بعث فى الأميين رسولا منهم يتلوا عليهم آياته ويزكيهم ويعلمهم الكتاب والحكمة وإن كانوا من قبل لفى ضلال مبين" (الجمعة: ٢) وتعددت أساليب الإسلام فى هداية وإرشاد الإنسان إلى السلوك السوى المستقيم، فتارة تكون الهداية بأسلوب القدوة، قال تعالى "لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا" (الأحزاب: ٢١)، وتارة تكون بأسلوب الإقناع والاستدلال العقلى، قال تعالى "وَمِنَ آيَاتِهِ أَنْتَ تَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ إِنَّ الَّذِي أَحْيَاهَا لَمُحْيِي الْمَوْتِ" (فصلت: ٣٩)، وتارة تكون بأسلوب خطاب الوجدان، قال تعالى "أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَلَيْسَ مَعَ اللَّهِ بَلٌ هُمْ قَوْمٌ يَعِدِلُونَ" (النمل: ٦٠)، ويهدف الإسلام من ذلك إلى ضمان المحافظة على النفس البشرية من الانحراف، وضمن

الاستقرار النفسى، والتوازن الروحى الذى يجنب الإنسان عوامل الاضطراب النفسى، والوصول به إلى السلوك السوى الإيجابى.

وعلى المسلم أن يسعى دائما لتطوير ذاته لما لذلك من تأثير إيجابى على الذات والشعور بالرضا، لأن تطوير الفرد لذاته يكسبه القدرة على ضبط الذات، كما يكسبه التحكم فى استجاباته السلوكية وظهورها بصورة متوازنة، كما يجعل الفرد على دراية بقدراته، ومؤهلاته التى تميزه عن غيره، والتوجيه الأمثل نحو استثمارها بصورة تحقق له أهدافه وطموحاته التى يسعى لتحقيقها، كما تجعله قادرا على إدارة وتنظيم وقته وتحديد أولوياته، والتفكير بطريقة إيجابية، وتجنب التفكير السلبى فى النظر للأمور، ولذلك انعكاسه الإيجابى على ذات الفرد بتحديد أهدافه فى الحياة، والقدرة على التعامل مع أى ضغوط، أو مشكلات تواجهه بشكل لا يؤثر بالسلب على ذاته، ويحقق الفاعلية الذاتية للفرد.

مشكلة الدراسة:

أدى تعقد الحياة الإنسانية فى الواقع المعاصر إلى تقاوم مصاعب وضغوط الحياة، وتعددت مشاكل الإنسان، وزادت الأعباء عليه، وبات تحقيق الإنسان لمعظم حاجاته وطموحاته من الأمور المحاطة بعوامل المشقة والمعاناة، وهذه الظروف والضغوط الحياتية الصعبة والمتلاحقة، أدت إلى زيادة معاناة الإنسان وفرضت على ذاته معاشة الصراع الفكرى والنفسى، كما أدت إلى زيادة الضغوط النفسية على الفرد بصورة انعكست على حياته بالسلب، وأدت إلى وقوع ذات الإنسان فى دائرة الشعور باليأس والإحباط، مما أضعف قدرة الفرد على العمل والإنجاز، كما أضعفت قدراته على الإيجابية فى التعامل مع المواقف والمشكلات التى تواجهه الأمر الذى دفع الفرد إلى الاستسلام والركون للواقع دون محاولة منه للتغيير.

والتدمير الذاتى من السلوكيات السلبية الخاطئة التى تعرقل النمو النفسى السوى للفرد، وتحد من أنشطته الاجتماعية، وتفسد علاقاته الاجتماعية، حيث يعد الفرد نتاج البيئة والظروف الاجتماعية المحيطة به، كما أنه لتلك الظروف البيئية والخبرات والضغوط فى المجتمع تأثيرها الكبير على الفرد، كما أنها تشكل أحد العوامل التى تؤدى به إلى تعرضه للكثير من المشكلات السلوكية والنفسية.

ويؤثر سلوك التدمير الذاتى على الجانب الروحى والأخلاقى للفرد مما يشكل تهديدا للمجتمع فى المستقبل من ناحية، أو يكون سببا من الأسباب الداعية إلى تفكير الفرد فى الاقدام على

الانتحار، أوالاتجاه نحوالممارسات السلوكية الخاطئة كتعاطى المخدرات، والإدمان.. وغيرها، للتخلص من ضغوطه ومتاعبه من ناحية أخرى، وما لفت نظر الباحث في الواقع المعاش تعدد سلوكيات التدمير الذاتي بين الأفراد في المجتمع في الفترة الماضية، كالأقدام على جرائم لاتطال آثارها الفرد فقط بل تطال الأسرة بأكملها، ومن هنا تأتي المشكلة فالمخاطر التي يفرزها سلوك التدمير الذاتي على شخصية الفرد واستقراره، لها دور كبير في التأثير على مقدار توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه الاجتماعي، الأمر الذي سينعكس سلبا على قدرات وطاقت الإنسان، بصورة تفقده التوازن والتوافق الاجتماعي، كما تؤدي به إلى الاضطراب والانحراف السلوكي، ولذلك فسلوك التدمير الذاتي يمثل أحد الموضوعات المهمة التي ينبغي الاهتمام بها بدراسته، وتحديد ملامحه وأبعاده، وكيفية التصدي له ومقاومة عوامل انتشاره بين أفراد المجتمع

ويختلف سلوك التدمير الذاتي عن غيره من المفاهيم النفسية الأخرى، فهو سلوك يسهم في وجوده عدد من الأسباب والعوامل، وأخرى تقاومه وتضعفه، كما أن هذا السلوك يظهر بسبب عوامل مكتسبة في غالبيتها وليست أصيلة في بنية الفرد، وهذا يستوجب إبراز العوامل الدافعة للفرد باتجاه سلوك التدمير الذاتي، وعوامل الوقاية منه، خاصة وأن فقدان الذات يؤدي إلى الشعور بالإحباط واليأس، مما يدفع الذات إلى ممارسات سلوكية خاطئة قد لا يقتصر ضررها على الفرد ذاته، بل تتسع دائرة الضرر لتشمل الآخرين، ومن هنا تأتي ضرورة دراسة هذا السلوك بتبيان العوامل والأسباب المؤدية له والتداعيات المرتبطة به، وسبل الوقاية منه، وآليات احتوائه والتصدي له، وبالتالي يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية على النحو التالي:
ما التدمير الذاتي من منظور تربيوى إسلامى؟ ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس الأسئلة التالية:

- ما مفهوم التدمير الذاتي؟ ما سمات الشخصية المدمرة ذاتياً؟
 - ما العوامل المسببة لسلوك التدمير الذاتي لدى الفرد؟، وما سلبياته؟
 - ما أساليب وقاية الفرد من سلوك التدمير الذاتي وفق المنظور التربيوى الإسلامى؟
 - ما طرق وآليات احتواء سلوك التدمير الذاتي ومواجهته من منظور تربيوى إسلامى؟
 - ما دور بعض المؤسسات التربوية في وقاية الفرد من سلوك التدمير الذاتي؟
- أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال مايلي:

- ١- تمثل الدراسة الحالية محاولة جادة لدراسة سلوك التدمير الذاتي لدى الشخص، وكيفية الوقاية منه، واحتواء أسبابه من منظور تربوي إسلامي.
- ٢- التصدى لمفهوم نفسى متعدد الأبعاد، ومتداخل مع غيره من المفاهيم النفسية من حيث الأسباب، من أجل التوصل لفهم هذا السلوك والحد من انتشاره، والوقاية من آثاره السلبية، ومساعدة الإنسان على استعادته لذاته وفق المنظور التربوي الإسلامي.
- ٣- الكشف عن مؤشرات التدمير الذاتي لأنه ليس بالضرورة تعرض الفرد لضغوط نفسية، وظروف قاسية، كى ينتج عنها التدمير الذاتي، فقد تبدو مؤشرات التدمير الذاتي على شخص يعيش ظروف حياة طبيعية.
- ٤- ندرة الدراسات والبحوث التربوية التى تناولت موضوع الدراسة على الرغم من العائد الايجابي لهذه الدراسة، كونها تسهم فى تبصير أفراد المجتمع بخطر هذا السلوك، مما يساعد على احتوائه، والوقاية منه.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

- ١- تحديد مفهوم التدمير الذاتي، وبيان مظاهره وأسبابه، باعتباره أحد معوقات النضج الذاتى للفرد.
- ٢- الكشف عن سلبيات التدمير الذاتى فى جوانب حياة الفرد المختلفة .
- ٣- معرفة أهم وسائل وأساليب الوقاية من التدمير الذاتى وفق المنظور التربوي الإسلامى.
- ٤- تحديد طرق احتواء التدمير الذاتى، وآليات استعادة الذات من المنظور التربوي الإسلامى.
- ٥- إبراز دور بعض المؤسسات التربوية فى حماية الشخص من التدمير الذاتى.

منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة المنهج الوصفى التحليلى الذى يعتمد على التحليل " لمعلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية، بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة" (دويدرى ، ٢٠٠٠ ، ١٨٣)، كما يعرف بأنه "هو الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة، متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد، أو أحداث ، أوأوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أوالتحقق من صحة حقائق قديمة وآثارها، والعلاقات التى تتصل بها،

وتفسيرها ، وكشف الجوانب التي تحكمها " (ربيع ، ٢٠٠٦ ، ٦٢) ، وهذا المنهج يعتمد على تجميع الكتابات والدراسات البحثية في المجال وتحليلها بهدف الكشف عن طبيعة مفهوم التدمير الذاتي من حيث خصائصه ومؤثراته، والعوامل المساهمة في حدوثه، وأساليب احتوائه وفق المنظور التربوي الإسلامي.

كما تستخدم الدراسة المنهج الأصولي الذي يعتمد على الاستفادة من الآيات القرآنية، والأحاديث النبوية بهدف الكشف عن مفهوم التدمير الذاتي وأساليب مواجهته من المنظور التربوي الإسلامي.

الدراسات السابقة:

على حد علم الباحث لا توجد دراسة سابقة تعرضت لموضوع التدمير الذاتي من منظور تربوي إسلامي، وسيعرض الباحث لأهم الدراسات ذات الصلة غير المباشرة بموضوع الدراسة، وأهم ماتوصلت إليه من نتائج:

أولاً: دراسات عربية:

١- دراسة علاء الدين (٢٠٠٣):

هدفت الدراسة إلى قياس مدى انتشار حالات الشعور بالذنب الحاد، ومعرفة العلاقة بين الذنب وعقاب الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها:

- وجود نسبة مرتفعة بلغت ٣٠% من أصل عينة الدراسة تعاني من الشعور بالذنب المرتفع .
- وجود ارتباط دال بين متوسط درجات الشعور بالذنب، ومتوسط درجات العقاب .
- الحاجة إلى دراسات لقياس المتغيرات، والديناميات الشخصية المرتبطة بالذنب وعقاب الذات.

- ضرورة إجراء دراسات مستقبلية باستخدام مقاييس للصحة النفسية، والأمراض النفسية، وقياس ارتباطها بنوعية الذنب.

٢- دراسة العتيق وآخرون (٢٠١٦):

هدفت الدراسة إلى التعرف على المتغيرات النفسية، والاجتماعية المرتبطة بالإدمان المختلط لدى عينة من المراهقين، وعلاقتها بالرغبة في تدمير الذات، التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإدمان المختلط، والرغبة في تدمير الذات لعينة من المراهقين، وضع تصور

مستقبلي لمواجهة الإدمان المختلط لدى المراهقين، التعرف على دور البيئة والاعلام فى كيفية الحد من هذه الظاهرة.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرات النفسية المرتبطة بالإدمان المختلط، والرغبة فى تدمير الذات لكل من عينة من يتعاطى أكثر من مخدر، وعينة من يتعاطى مخدر واحد.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرات النفسية المرتبطة بالإدمان المختلط، والرغبة فى تدمير الذات

لإجمالى عينة الدراسة.

٣- دراسة حمدان (٢٠١٦):

تهدف الدراسة إلى التعرف على التطور التاريخى لاضطراب التوحد، والنظريات المفسرة له، وتوضيح معنى إيذاء الذات والتعرف على مظاهره، وآثاره على الشخصية، والنظريات المفسرة له، وطرق الإرشاد والعلاج، وتصميم برنامج إرشادى لخفض سلوك إيذاء الذات لدى أفراد العينة، والتحقق من فاعليته، و مساعدة الأطفال التوحديين وأسرهم، لتحقيق قدر أكبر من التفاعل والتوافق النفسى والاجتماعى.

- وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المقترح فى خفض سلوك إيذاء الذات لدى الأطفال ذوى اضطراب التوحد عينة الدراسة، وتم التحقق من فاعلية بقاء الأثر بعد انقضاء فترة المتابعة ثلاثة شهور من التطبيق.

٤- دراسة مغامس (٢٠٢٠):

استهدف البحث التعرف على مستوى إيذاء الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وأساليب المعاملة الوالدية المتبعة مع طلبة المرحلة المتوسطة، و الكشف عن العلاقة بين المتغيرين إيذاء الذات، وأساليب المعاملة الوالدية.

- أظهرت نتائج الدراسة ظهور بعض سلوكيات إيذاء الذات لدى عينة البحث ، أما فيما يخص الهدف الثانى فقد استخرج الباحث كل أسلوب من أساليب المعاملة الوالدية الخمسة التابعة فى تربية الأبناء على حدة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين إيذاء الذات والأساليب (التسلط، الحزم، الإهمال)، ووجود علاقة سلبية بين إيذاء الذات، وأسلوب التسامح، وعدم وجود علاقة بين إيذاء الذات، وأسلوب التذبذب.

ثانيا:دراسات أجنبية:

١- دراسة (Baumeister, Scher)(1988)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالذنب والرغبة في عقاب الذات، وتوصل الباحثان إلى أن الطلبة الذين يؤذون أنفسهم فعلا ويلحقون بالفشل بأهدافهم الدراسية ومشاريعهم المستقبلية بوسائل مثل الأحكام السيئة، والإستجابات غير التوافقية، ومن خلال النتائج غير المحسوبة للأساليب الفاشلة، وذلك من أجل الحصول على الراحة والمتعة الآتية المباشرة.

٢- دراسة (J.C.; Hermann, J.L. , B.A.; Berry, van der Kolk)(1991)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين صدمات الطفولة ، والتعلق المتقطع ، وتدمير الذات ، باستخدام كل من البيانات التاريخية والمستقبلية، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:
- صدمة الطفولة تساهم في بدء سلوك التدمير الذاتي.
- تأثير طبيعة الصدمة، وعمر الأشخاص في وقت الصدمة على شخصية، وشدة سلوك التدمير الذاتي .

- المرضى الذين يحاولون الانتحار بشكل متكرر، أو الانخراط في إيذاء ذاتي مزمن هم عرضة للرد على الضغوط الحالية كعودة لصدمة الطفولة، والإهمال، والهجر.
- تؤدي التجارب المتعلقة بالسلامة الشخصية، والغضب، والاحتياجات العاطفية إلى حدوث نوبات انفصامية، وسلوك مدمر للذات.

٣- دراسة (Masala, 2009)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن ارتباط تشويه الذات والسلوك الإجرامى بالإصابة باضطراب الشخصية، وأكدت الدراسة أن تشويه الذات، والسلوك الإجرامى لدى المصابين باضطراب الشخصية، أمر شائع تسبب الكثير من المعاناة ليس فقط للفرد، ولكن أيضا للمجتمع بشكل عام، وهناك حاجة ضرورية إلى مزيد من العمل فى هذا المجال لتحسين إدارة هؤلاء المرضى، ومن النتائج التى توصلت لها الدراسة أن تشويه الذات أحد آليات المواجهة لدى المصابين عندما يقعون تحت ضغط شديد مثل التنفيس، أو مشاعر الغضب العارمة، أو الألم العاطفى الذى لايمكنهم السيطرة عليه، يمكن استخدام تشويه الذات كشكل من أشكال التعبير عن المشاعر السلبية، احتمالية أن يكون سبب السلوك المدمر للذات متعدد العوامل التى قد تشمل عوامل نفسية وعوامل اجتماعية، وعدم القدرة على التكيف للحصول على ما

يريد، والبيئة الأسرية في مرحلة الطفولة المبكرة، والصدمات الجسدية والعاطفية، أو عوامل بيولوجية.

٤- دراسة (Allahviridiyani)(Bazmi)، (Kahnamouei)(2011):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه الديني الداخلي والخارجي، وكل من الاكتئاب والقلق، والضغط النفسي لدى كبار السن، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين التوجه الديني الداخلي، وكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التوجه الديني الخارجي، وكل من الاكتئاب، والقلق والضغط النفسي.

٥- دراسة (Gobal، 2013)

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين الاكتئاب، واحترام الذات، والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة في بنجلاديش، واستخدم الباحث مقياس احترام الذات، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الاكتئاب، وكل من احترام الذات، والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة.

٦- دراسة (Yari Gvion, Amit Fachler)(2015):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن سلوك التدمير الذاتي، وعلاقته بالصدمات والتجارب المؤلمة لدى المراهقين، حيث لاحظ المعالجين للمراهقين أن هناك مرضى يؤذون أنفسهم بشكل متكرر، على الرغم من أن هذا يولد القلق والغضب لدى من حولهم، إلا أنهم غالباً ما يظهرون غير مباليين بعواقب سلوكياتهم غير القادرة على التكيف، وقدمت الدراسة نظرية (نوشبيتز Noshpitz)، التي تؤكد أن الأنا السلبية المثالية، والصدمة تعلمان معا لتقوية السلوك المدمر للذات، ويوجد العديد من أوجه التشابه بين الأفكار المعذبة التي تحدث بعد التعرض لحادث صادم، والأفكار المعذبة التي تتبع من المثالية المعذبة للذات.

وتوصلت الدراسة إلى أن تركيز (Noshpitz) على الأنا المثالية يكشف العديد من مظاهر السلوكيات المدمرة للذات، ويمكن أن يساهم في العمل مع المراهقين الذين عانوا من الصدمات.

- التعقيب على الدراسات السابقة:

لم يجد الباحث دراسات سابقة تناولت موضوع التدمير الذاتي وأساليب احتوائه من منظور تربوي إسلامي، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة ذات الصلة غير المباشرة

بموضوع الدراسة في تحديد مفهوم التدمير الذاتي، وبيان مؤشرات وخصائصه، ومراحل تطور سلوك التدمير الذاتي، كما استفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد جوانب مشكلة الدراسة، وتختلف الدراسة الحالية عن تلك الدراسات من حيث تناول سلوك التدمير الذاتي من منظور تربوي إسلامي، وبيان أساليب احتوائه ومواجهته، والحد من انتشاره.

* خطوات البحث:

أولاً: مفهوم التدمير الذاتي :

يعد التدمير الذاتي أحد أعراض الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الإنسان ، حيث يدفعه إلى تضخيم أخطائه، والارتياح بالحديث عنها، وفقدان التوازن النفسي، وتحيطه هالة من الطاقة السلبية التي تمنعه من القيام بمسئوليته المتعددة بشكل إيجابي، فهو عرض نفسي يتسم بمبالغة الفرد في القسوة على ذاته واللوم لها على سلوكيات خاطئة، ولكنه يبالغ في تضخيم هذه الأخطاء، نتيجة للشعور بالدونية وعدم الثقة بالذات، وتعرض الفرد لمواقف وضغوط أدت إلى تكون صورة مشوهة للذات لديه، فيصبح لديه دوافع تجعله يبالغ في القسوة، والانتقام من الذات في محاولة فاشلة منه لتصحيح ما تقوم به من سلوكيات خاطئة.

ويعد غياب العلاقة الإيجابية بين الشخص وذاته، وافتقاده للتصالح مع ذاته، دافعا إلى التخاصم مع النفس، وبمرور الوقت يتحول الخصام إلى عدا، ثم سلوك الانتقام والقسوة، والتدمير للذات، وقد يتصور البعض أن عدم التصالح والخصام مع الذات يأتي بصورة مفاجئة، ولكنه محصلة لتراكم العديد من الضغوط والصدمات والذكريات المؤلمة داخل الشخص، والتي تظل كامنة بداخله لحين اكتمال دائرتها النفسية، ثم تبدأ في الظهور على شكل سلوكيات تتسم بالقسوة والانتقام من الذات، ومن أمثلة هذه السلوكيات الانتحار، أو تعاطي المخدرات، أو الانتماء إلى الجماعات المضللة، وتنفيذ مخططاتها التي تخدم رغبة الفرد في توجيه الانتقام والإيذاء للذات، فيقدم على تفجير ذاته، فينتقم من نفسه ويفتك بالآخرين، وفي حقيقة الأمر أن هذا لا يعبر سوى عن رغبة كامنة داخل الفرد لتدمير ذاته، والخطر الذي ينبغي مواجهته هو إقحام الدين كمتنفس لمن يعاني من افتقاده ذاته، وجعله وسيلة للتعبير عن مخزون من الضغوط، والتراكمات لدى الفرد الآتية من ظلامية الفكر لهذه الجماعات المضللة، لأن ذلك يمثل انتحار جماعي، وتدمير ذاتي لمن ينتمون لهذا الفكر المنحرف البغيض.

وممارسة القسوة والتعذيب للذات قد تكون من الأمور المعتادة لدى أصحاب الديانات الأخرى كنوع من التعبير عن طلب الغفران بتعذيب الذات والجسد سبب الخطيئة، ولكن

خطورة الانتقام والتدمير للذات يكمن في شيوع الأسباب المحفزة على ظهوره في حياتنا المعاصرة، فالفرد يعاني من ضخامة الضغوط في حياته، كما يعاني من غياب التصالح مع الذات نتيجة الطغيان المادى وافتقاد التوازن الروحي، ونتيجة لذلك أصبح الفرد مفتقدا للهوية الذاتية التي تدعم الاستقرار النفسى لديه، والمحفز له على الإيجابية السلوكية، وقيامه بمسئوليته.

وسلوك التدمير الذاتى يتعارض بشكل مباشر مع بغية النفس ورغبتها للوصول للسعادة والأمان النفسى، أما الرغبة فى إلحاق الضرر بالنفس، وعدم حمايتها والإهانة للذات وإذلالها، واقتران السلبية فى كافة تعاملات الفرد المختلفة، والبحث عن أسباب توليد الشقاء والمعاناة للذات، فهذا أمر غير طبيعى لأنه كيف يمكن أن يرغب شخص ما في إيذاء ذاته ؟ خاصة أن هذا السلوك لن يجلب للذات إلا الإحباط والقلق والتوتر وعدم الاستقرار النفسى.

وفى الواقع المعاش قد تبدو مؤشرات التدمير الذاتى ملاحظة، ويمكن التعرف عليها حيث تكون رغبة الفرد فى تدمير أو تشويه الذات واضحة بتعاطيه للمخدرات مثلا، أو تعريض الذات للهلاك، وعلى الرغم أن هذه المظاهر للتدمير الذاتى يمكن التعرف عليها وتكون واضحة بدرجة كبيرة، إلا أنها ليست الأشكال الأكثر شيوعا لسلوك التدمير الذاتى لأن أشكاله الأكثر شيوعا غالبا ما تكون فى أشكال خفية لسلوك التدمير الذاتى لدى الفرد، تهاجم ذاته بالحرمان من السعادة، وافتقاد الاستقرار النفسى.

وقد يرى من يسلك سلوك التدمير الذاتى أن إلحاق الضرر بالذات يجلب له نوعا من الهدوء والشعور بالراحة، والتخلص من التوتر الذى يعانیه نتيجة الاحساس بالتقصير، إلا أن ذلك الشعور مؤقت سرعان ما يعقبه شعور بالذنب والندم، والارتداد والعودة إلى المشاعر السلبية التى كان يعاني منها الفرد قبل تدمير ذاته، ومثال ذلك التدخين فهو على المدى الطويل لن يجلب له مشاعر الرضا، بل قد يزداد الأمر سوءا، ولكن يرى الفرد المدمر ذاتيا أن الحصول على السعادة اللحظية لن يتأتى بدون دفع الثمن المستحق لتلك السعادة، ولكن مع شعور بعدم الرضا عن الذات.

وترى (أمين، ٢٠٢٢) أن التدمير الذاتى يمثل مجموعة سلوكيات يقوم بها الشخص تؤدى إلى فقدان أوضياع هدف، أو شئ وصل إليه، أو كاد يصل إليه بعد أن كان حلما يعمل من أجله، لأن كراهية الذات أشبه بمن يكون فى داخله شخص يتنمر عليه، فهو ينتقده ويصدر عليه الأحكام، ويجعله يشعر بأنه عديم القيمة أوفاشل، ويقنعه هذا المتنمر فى داخله بأن

الناس المحيطين به ينظرون إليه نفس النظرة، ويؤدى ذلك إلى مزيد من القلق، والشعور بأنه من الصعب عليه أن يتحمل ذاته .

- ويرى (Preston Ne) أن "تدمير الذات" هو مجموعة من الأفكار السلبية غير الواقعية تبعثك عن الأداء على أفضل وجه"

- وعرف (Kell) التدمير الذاتي " أنه سلوكيات تنطوي على ميل عام للانخراط في أعمال تزيد من احتمال مواجهة عواقب سلبية في المستقبل، وتقلل من احتمال تحقيق نتائج إيجابية في المستقبل؛ ربما يكون بعض الأفراد أكثر استجابة دستورياً للأحاسيس ذات النغمة المؤثرة أكثر من الإدراك الموجه للمعلومات.

- ويرى (Quest M, Dr. T) أن السلوك المدمر للذات هو أي فعل متعمد له تأثير سلبي على عقلك أو جسدك، ويمكن أن يأتي بأشكال عديدة ، وغالباً ما يكون المصابون به غير مدركين لمدى الضرر الذي يسببه سلوكهم المدمر للذات لأنفسهم أو للآخرين."

كما عرف "علماء النفس التدمير النفسي على أنه: مجموعة الأفكار المخزنة في اللاوعي للشخص، والتي تترجم على هيئة سلوكيات مدمرة أو مضرّة له، ومن ضمن السلوكيات الخاصة بتدمير الشخص لذاته أو محاولات الانتحار حرق وقطع الجلد أو تناول المواد المخدرة".

ويرى "علماء النفس أن التدمير الذاتي أو النفسي في حد ذاته ليس إلا وسيلة دفاعية من العقل اللاواعي للشخص لتجنب الألم النفسي. كما يعد التدمير النفسي آلية يقوم بها اللاوعي لحماية الشخص من خطر ما أو تخويف الشخص من الخروج من منطقة الراحة الخاصة به أو السير في طريق التغيير، ويمكن أن يقوم الشخص بتدمير ذاته دون أن يعي ذلك، أو يعي أنه يقوم بسلوكيات معينة يدمر فيها ذاته، ويدمر فيها أيضاً من حوله"

(https://mafahem.com/sl_17868)

- ويرى الباحث أن التدمير الذاتي من الحالات النفسية التي تسيطر على الفرد معرفياً ووجدانياً وسلوكياً، تؤدي به إلى سلوك متعمد يحدث آثاراً سلبية على ذات الفرد تؤدي إلى الشعور بالعجز والاستسلام تجاه أحداث وضغوط الحياة المختلفة ، وتفتقرن بالإحباط واليأس، والافتقار للفاعلية والحيوية الذاتية، وتأتي في صورة سلوكيات تدل على الاستسلام وتقبل الواقع دون محاولة لتغييره مع الميل إلى عدم تقدير الذات، واعتبارها أكبر أعدائه.

- ومن خلال ما تقدم من تعريفات سابقة للتدمير الذاتي، فقد اشتق الباحث التعريف التالي لمفهوم التدمير الذاتي:

سلوك مكتسب في صورة أفكار سلبية نتيجة تعرض الفرد لمواقف وضغوط في حياته أدت إلى تكون صورة مشوهة للذات لديه، تحدث مجموعة من التغيرات السلوكية والنفسية تتمثل في انخفاض تقدير الذات لديه، فيصبح لديه دوافع تجعله يبالغ في القسوة والانتقام من الذات في محاولة منه لتصحيح سلوكها الخاطئ.

ثانياً: سمات الشخصية المدمرة ذاتياً:

هناك مجموعة من المظاهر المميزة لسلوك التدمير الذاتي، تبدو آثارها وسماتها واضحة لدى الشخصية المدمرة ذاتياً من أهمها:

١- الميل إلى التسويف وتأجيل الإنجاز:

أخطر مظاهر سلوك التدمير الذاتي التسويف وتأجيل الأعمال، وتأجيل أداء الواجبات والحقوق، وخطورة التسويف تكمن في أنه ضياع لعمر الإنسان بلا فائدة ولا منفعة، كما أن التسويف والميل لتأجيل الإنجاز يؤدي إلى إخفاق الإنسان في الوصول لأهدافه، ومن ثم وضع الذات في موضع بعيد عن مقاصدها العليا وطموحاتها التي تبتغيها، ولذا يعد التسويف من المعوقات التي تعوق الفرد عن بلوغ التغيير الإيجابي للذات.

من أهم مظاهر الشخص الذي يعاني من سلوك التدمير الذاتي الميل لتأجيل إنجاز الأعمال والمهام المكلف بها إلى وقت لاحق، وتأخير ما يعلم أولوية وأهمية تقديمه، وقد يلجأ المدمر ذاتياً إلى التأجيل والتسويف خوفاً من توقع الفشل، أو مشاعر القلق التي تصاحب بداية الأعمال والمهام، أو إكمالها وما يرتبط بها من اتخاذ القرارات.

ولابد من توافر شروط للحكم على أن تصرف المدمر ذاتياً يتجه نحو التأجيل والتسويف، فلا بد وأن يرتبط بالتأجيل نتائج عكسية، وأن يكون التأجيل لاجابة إليه، أو أن يكون التأجيل سبباً في عدم إنجاز الأعمال وعدم اتخاذ القرارات في الوقت المحدد لها، وسلبيات التسويف سيئة على ذات الفرد حيث يؤدي به إلى زيادة التوتر وانعدام الثقة لديه، والشعور بالذنب نتيجة ضياع الفرص والندم، مما يزيد من شعور الشخص بالانهيار الذاتي، وتوجيه القسوة والعقاب للذات.

ومن العوامل التي تسهم في ميل الإنسان إلى التسويف والتأجيل الخوف من الفشل، وعدم تحقيق النجاح، وغياب الطموح وضعف الإرادة، وفقدان الهمة والنشاط، وعدم بذل الجهد

والركون للكسل والراحة ، وطول الأمل بتوقع طول العمر، في حين أن الله عزوجل حث عباده على الإقدام والمبادرة إلى الأعمال الصالحة والطاعات وعدم التأجيل، فقال تعالى " وَسَارِعُوا إِلَى مَعْفَرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُنْتَقِينَ" (آل عمران: ١٣٣)، كما حذر سبحانه وتعالى من عاقبة التراخي والتسويف بعد فوات الأوان ، فقال تعالى "حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ . لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ" (المؤمنون: ٩٩ ، ١٠٠)، كما حث الرسول صلى الله عليه وسلم على ضرورة المبادرة إلى الطاعات باستغلال الوقت الحاضر قبل انشغال الإنسان بالأحداث المستقبلية التي قد تلهيه عن الطاعات فقال صلى الله عليه وسلم " بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ فِتْنًا كَقِطْعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ، يُصْبِحُ الرَّجُلُ مُؤْمِنًا وَيُمْسِي كَافِرًا، أَوْ يُمْسِي مُؤْمِنًا وَيُصْبِحُ كَافِرًا، يَبِيعُ دِينَهُ بَعَرَضٍ مِنَ الدُّنْيَا" (مسلم: ١١٨)

٢- رفض تحمل المسؤولية:

يميل من يعاني من التدمير الذاتي إلى تجنب المسؤولية ورفض تحمل المهام الموكلة إليه والتهرب منها، لذا يحاول تجنب المسؤولية واتخاذ أسهل طريق عند الاقتراب من الموقف، لشعوره بالضغط وعدم القدرة على المقاومة لها، وافتقاد الثقة في قدراته، مما يضعه في أزمات متعددة، ويفقده القدرة على القيام بمسئوليته، كما يعمل على خداع الذات بإلقاء اللوم على الآخرين دون تحمل جزء من المسؤولية، وأن ذلك لم يكن خطأه، ويمكن القول أنه شخص لا يسعى لتحقيق ذاته، ولا يريد مواجهة الأخطاء، أو يتعلم منها، أو التغلب عليها، ومعرفة أسبابها، بل يبحث عن الأخطاء ويضخمها ويقف أمامها مكتوف الأيدي ، وهذا يكشف عما يعانيه من انهيار الذات .

والإنسان المتوازن نفسيا لا يتمنى الهروب من المسؤولية، بل يرى تحمل المسؤولية السبيل لتحقيق ذاته،

" وشعور الفرد بأنه قادر على تحمل المسؤولية وحاجته أن يشعر أنه أنجز عملا ذا قيمة وفائدة للغير، وحاجة الفرد للاستقلال والتطور والنمو في قدراته وخبراته أن ذلك يرفع قيمته في نظر الغير ويدفع الآخرين أن ينظروا إليه بتقدير". (بدر، ١٩٨٢، ١١٥)

وتحمل المسؤولية تعني "تحمل الشخص نتيجة التزاماته وقراراته واختياراته العلمية من الناحية الإيجابية والسلبية أمام الله في الدرجة الأولى، وأمام ضميره في الدرجة الثانية، وأمام المجتمع في الدرجة الثالثة" (يالجن، ١٩٧٧، ٣٣١)، فمبدأ تحمل المسؤولية من المبادئ المقررة في

الإسلام، والتي تؤكد على مسئولية الإنسان عن أفعاله وجميع تصرفاته حيث قال المولى عزوجل "إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسئولاً" (الإسراء: ٣٦)، وفي إقرار هذا المبدأ أكد الرسول صلى الله عليه وسلم على أهمية المسئولية وتحمل تبعاتها، والقيام بأعبائها فقال: "كُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُورٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ؛ فَأَلِيمَامُ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُورٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ فِي أَهْلِهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُورٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا رَاعِيَةٌ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالخَادِمُ فِي مَالِ سَيِّدِهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُورٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ. قَالَ: فَسَمِعْتُ هَؤُلَاءِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَحْسِبُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: وَالرَّجُلُ فِي مَالِ أَبِيهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُورٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُورٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ " (البخارى، ٢٤٠٩).

٣- التركيز على المعوقات:

يركز من يعاني من التدمير الذاتى على وضع المعوقات والعقبات أمام كل فرصة سانحة ، بدلا من استغلال الإيجابيات التى قدتتضمنها تلك المعوقات والبناء عليها للوصول إلى الأهداف، فالغالب على هذه الشخصية عدم الرغبة فى الإنجاز والشعور بالاستسلام، والركون إلى الفشل واستدعاء أسبابه، بدلا من مواجهة التحديات والتغلب عليها، ومع كل محاولة يفشل فى تحقيقها يتولد لديه شعور عدم استطاعة القيام بهذا الأمر، وأنه فوق طاقته، وضرورة عدم الاستمرار فيه، ودائما ما يشعر بالحب لذاته عند النجاح، ويكرهها ويميل للانتقام منها وتوجيه اللوم لها عند حدوث الفشل، ومع الإستمرار فى ذلك يتحول لديه النجاح إلى فشل وشعور بعدم استحقاق النجاح.

ومن الطبيعى أن الإنسان الذى يسعى لتنمية ذاته لايفكر فى الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر فى طريق تحقيق إنجازاته، بل يحاول التغلب عليها من أجل الوصول لأهدافه وصقل ذاته، وهذا ما أمر به الإسلام حيث يعد تغيير الذات هو الأساس والمنطلق لأى تغيير ، قال تعالى "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" (الرعد: ١١) ، وهذا يستلزم إصلاح النفس وتطورها ، والسعى لتحقيقها، من أجل سعادة الفرد وجعل حياته ذات معنى وقيمة.

٤- الانتقاد الدائم للذات :

يمثل إدراك الإنسان لنفسه والوقوف على مزاياها وإيجابياتها ، وتعرف عيوبها ونقائصها سبيل الإنجاز والنجاح ، لأنه بدون إدراك الإنسان لقدراته فلن يجيد توظيفها التوظيف الإيجابى، كما أن عدم إدراك الإنسان لنقاط ضعفه يجعل من الصعوبة علاجها أو تفادى أضرارها، بعيدا عن التدمير الذاتى الذى يدفعه إلى الركون عن العمل والإنجاز.

والنقد الذاتى لا يعني أن يقعد المرء عن العمل أو يتراخى فى بلوغ مرتبة الكمال، بل هو السعي وبذل الجهد لبلوغ الكمال، وهو عملية مستمرة مدى الحياة، فالإنسان لا يتوقف عن العمل والتقييم وتصحيح المسار، إلا أن الأمر يختلف لدى صاحب الشعور بالتدمير الذاتى، حيث يسيطر عليه حالة دائمة من النقد المعوق للذات، ذلك النقد السلبي المبني على النظرة التشاؤمية للحياة، والتي يتولد عنها القناعة بعدم الجدوى والقصور والعجز مهما بذل من مجهود، كما يرتبط بالنقد الدائم للذات مشاعر كراهية الذات والنفور منها والاستسلام للهواجس والركون للعجز وعدم الإنجاز، وتذكر الإخفاقات التي تعرض لها، دونما رغبة في التغيير، ومن خلال النقد الدائم لذاته تضعف همته عن تحقيق الأهداف، وتوجيه اللوم لها بصورة تدفعه لليأس والاستسلام .

ونقد الذات فى الإسلام ليس الهدف منه إحباط الفرد، بل يهدف إلى الارتقاء بالنفس إلى الكمال والخير الذى يرفع قدرها ويعلى من شأنها، ويقيها عوامل الانحراف، ويقومها من أى اعوجاج عن المنهج الإسلامى، وهذا يولد فى النفس الإيجابية، وعوامل الاستقرار النفسى الذى يؤهلها للمستقبل بجدية بعيدا عن إنهيار الذات، قال تعالى "قد أفلح من زكاها ، وقد خاب من دساها". (الشمس: ١٠، ٩).

٥- المقارنة بالغير والشعور بالدونية:

من مؤشرات التدمير الذاتى لدى الفرد دوام عقد المقارنات بينه وبين غيره بدلا من التركيز على ذاته، وتوجيه هذه المقارنات بينه وبين نفسه، وما حققه من إنجازات فى الماضى، وإنجازاته الحالية وتطلعاته المستقبلية، ولذلك يغلب على هذه الشخصية الانفصال عن الواقع وعدم معايشة الحاضر، وسيطرة النزعة الداعية لإفساد كل لحظة فى حياته، فأكثر ما يصيب الإنسان بالقلق والتوتر التفكير فى الماضى أو الخوف من المستقبل وعدم معايشة الحاضر، بدلا من التركيز على العمل والاجتهاد الذى دعا إليه الإسلام، قال تعالى "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون". (التوبة: ١٠٥)

وعقد المقارنات بين الشخص والآخرين قد تولد لدى الشخص الشعور باليأس، لأن المقارنة غير منطقية وعواقبها غير محمودة، فكل شخص له من الظروف والتحديات التى تختلف عن الآخرين، وبدلا من تركيز الفرد على عقد المقارنات بين ذاته وبين الآخرين، ينبغى عليه النظرة بواقعية إلى ذاته وقدراته، والبيئة التى يعيش فيها، والسعى إلى زيادة وتعزيز قدراته وإمكانياته بالاجتهاد والتعلم والعمل دون التأثر بما يملكه الآخرون، أو العمل على تغيير

مستوى بيئته حسب الاستطاعة، أوتخفيض سقف تطلعاته وآماله حسب قدراته ، لأن التركيز على الذات يجلب النجاح ، أما عقد المقارنات لايجلب سوى الشعور بالإحباط واليأس. ومن يقارن نفسه بالآخرين فيراها أقل من غيره لديه مشكلة في تقديره لذاته، فمهما امتلك من المواهب والقدرات يراها قليلة وغير كافية، ومعلوم أن الشعور بالذات وبحجم الذات يبدأ من الشخص، فتعظيم الذات أو التقليل من شأنها يبدأ من صاحبها، ثم ينتقل بعد ذلك لمن حول الشخص في المجتمع، فعدم الثقة بالنفس أمام الآخر، والنظرة الدونية للذات والنظر للآخر على أنه دائما الأفضل، مع الاستصغار والإقلال من الذات مقارنة بالآخر، يؤدي إلى الشعور باليأس والإحباط، الذي يدفعه إلى توجيه عوامل الانتقام والقسوة للذات. فالواجب على الفرد القناعة بما وهبه الله عزوجل لعباده من القدرات والاستعدادات ، والاجتهاد والتطلع لمستوى أفضل دون التأثر بما يمتلكه الآخرون من القدرات والإمكانات، لأن التفكير فيما يمتلكه الآخرون بطريقة سلبية ، يضعف الطاقات الكامنة في داخل الإنسان، ويفقده الثقة بالذات ويضعف من السعي نحو النجاح ، فحب الخيرللآخرين وتقديم المساعدة لهم شرط من شروط الإيمان، ومما يضيف على النفس الشعور بالسعادة والاستقرار النفسي، يؤكد ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه"(البخارى، ١٣).

٦- ليس لديه أهداف:

تتوقف مسيرة الإنسان في حياته على وجود هدف يسعى لتحقيقه من أجل تغيير الواقع المعاش، ورفع مستواه الفكري والمادى، لأن الأهداف هي الطاقة المحركة للحياة، وهي التي تحفظ حياة الإنسان من الفوضى والتشتت، وبدون وجود هدف لدى الإنسان تصبح حياته بلا معنى، ومعلوم أن وجود هدف لدى الإنسان يعزز من ثقته بذاته وقدراته، وينمى لديه الإيجابية، كما يجعله في مأمن من أن يكون عرضة للاستهداف من الآخرين، أما السمة الغالبة على من يعاني من التدمير الذاتي التشتت وعدم وضوح الرؤية والهدف، الذي يجعله يتخاذل عن السعي وراء أهدافه بحجة أنها أكبر من قدراته، وهذا ما يجعل حياة الفرد عرضة لكثير من الضغوط والمشكلات والأزمات النفسية، كما يجعل لديه قبول بالوضع الراهن مع افتقاد الرغبة في تحسينه أو تجاوزه، لأن تحديد الهدف يساعد على الانضباط الذاتي. إن تحديد الأهداف "عادة ثمينة وحاسمة في حياتنا ويجب أن تعتمد على إدراك حقيقة لما نريد، وحتى لاتكون العملية روتينية، أوتخلو من التعبير الحقيقي عن شخصياتنا، وحتى

لاتتأثر بظروفنا الطارئة أو تقييما السطحى لحياتنا، أو نقع ضحية لتقليد الآخرين أو ارضائهم، فإننا يجب أن نغوص فى أعماق ذواتنا ونتعرف على أنفسنا ونكتشف دوافعنا وحاجاتنا وإمكاناتنا الحقيقية" (العيد، ١٤٢٢هـ، ١٥٨)

فالأوجب على الفرد التفكير فى كل مايقوم به والبحث عن مؤهلاته وقدراته التى تمنحه القدرة على التعلم، وتطوير ذاته ووقايتها من الانهيار، وتحديد أهدافه وكيفية الوصول إليها، وحل ما يعترضه من مشكلات قدتوقه، وهذا ما يمنح ذات الفرد الاستقرار النفسى ومقاومة عوامل توجيه اللوم والقسوة للذات.

٧- عدم الرضا عن الحياة:

يواجه الإنسان على امتداد حياته بعض المشاعر السلبية من وقت لآخر، ولكن إذا طالت مدتها وظلت فى تزايد دون سبب منطقي، دل ذلك على وجود خلل نفسى، وعدم ثقة الفرد وتقديره لذاته، وافتقاده للقدرة على مواجهة المواقف الصعبة، وهذا ما يدفع الإنسان نحو مشاعر عدم الرضا عن الحياة، وعدم تقبل الأوضاع الحياتية، ويسبب لديه العديد من الضغوط التى تدفعه إلى عدم الرضا عن حياته، وعن ذاته، والتى تفقده السعادة فى عمله وفى علاقاته الاجتماعية، ومن يعانى من مشاعر القسوة تجاه الذات يخضع لتأثيرات الضغوط والأحداث الصعبة فى الحياة، وتتعكس على ذاته بتدنى احترامه لها، وتفاقم المشاعر السلبية تجاه الذات، كما يعانى من الأزمات النفسية بصفة مستمرة.

ومعلوم أن الحياة الدنيا دار ابتلاء واختبار قال سبحانه وتعالى "إنا جعلنا ما على الأرض زينة لها لنبلوهم أيهم أحسن عملا" (الكهف: ٧)، وقال تعالى "الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا وهو العزيز الغفور" (الملك: ٢)، فكان من سنن الله -عز وجل- على عباده الإبتلاء فى الحياة الدنيا، قال الله تعالى "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمَمَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (البقرة: ١٥٥).

والإنسان المتوازن نفسيا هو من يقابل الضغوط والصدمات بالصمود والصبر، ولا يعطى مجالا لسيطرة الأوهام والوساوس على نفسه، وليعلم أن الإبتلاء بالمصائب والأحزان والهموم جعله الله عزوجل من كفارات الذنوب للمؤمن ورفعة لدرجاته فى الآخرة، حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم " ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" (البخارى، ٥٦٤١).

وفى التصدى لسلوك التدمير الذاتى يجب تربية المسلم على الرضا والتقبل لكل شئ فى الحياة سواء كان إيجابيا أو سلبيا بالنسبة له ، حتى لا يعرض ذاته لأزمات نفسية تعصف بها، لأن عدم الرضا بالواقع الحياتى بإيجابياته وسلبياته ، والنظرة للحياة باعتبارها استحقاق كلى له، ينعكس على الفرد بعدم الشعور بالرضاعن الحياة التى يعيشها، ويطمح فى استحقاق المزيد، بل يرى أنه جدير بامتلاك كل شئ فى الحياة.

٨- الخوف والقلق من المستقبل :

من الأمور الشائعة بين أفراد المجتمع الخوف من المستقبل ، الذى قد تكون الأحداث والظروف والمتغيرات التى تحدث سببا فى حدوثه عند بعض الأشخاص ، لكن من يعانى من التدمير الذاتى لديه قلق من المستقبل يتعلق بالخوف من الخطوات التى ستقوده للنجاح فى المستقبل، فهو غير مؤهل لذلك ، لذا يعانى من المبالغة فى التركيز على الماضى، والمعاناة من الحاضر المعاش، وعدم التفاؤل وافتقاد الأمل فى المستقبل، وبالتالي انعدام فرص الشعور بالأمن، وهذا الشعور ما يولد لدى المدمر ذاتيا اللامبالاة السلوكية والانفعالية والركون والاستسلام للواقع بكل آلامه، وانحسار الطموحات لديه، دونما محاولة للتغيير نتيجة الشعور بالإحباط والعجز واليأس من تغيير الواقع المعاش.

ولذا يجب تربية الفرد على مواجهة هذا الشعور باستغلال الحاضر والتركيز فيه ب مداومة النشاط والجهد والعمل، وعدم الاستسلام للأوهام والوساوس، وعدم الانشغال بهواجس الماضى وأحزانه، أو استهلاك التفكير فى شبح المستقبل ومخاوفه، كى يتخلص من كافة المخاوف التى قد يكون لها انعكاسات سلبية على سلوكه، ومن ثم ينعم بالراحة والهدوء النفسى، ولهذا وجه الرسول صلى الله عليه وسلم المسلم إلى ما ينبغى أن تكون عليه علاقته بالدنيا، فقد روى عن عبد الله بن عمر أنه قال : " أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي، فَقَالَ: كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ"، وكان ابنُ عمرَ يقولُ: إِذَا أُمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ" (البخارى، ٦٤١٦).

٩- استهلاك الطاقة الذاتية بالإقبال على تحديات كبيرة:

من مؤشرات التدمير الذاتى لدى الفرد استنفاد طاقته فى أمور تفوق قدراته، والإقبال على تحديات كبيرة بدون استعداد، أوحى الإقدام عليها بصورة متدرجة ، وذلك يعد من باب

الإسراف وتحميل النفس بما لا طاقة لها، وما يفوق استعداداتها سواء في المجال العلمي، أو مجال العمل.

وينبغي مراعاة التوازن في الطبيعة البشرية في أداء المهام والقيام بالوظائف، والأخذ في الاعتبار أن مسايرة توازن الطبيعة البشرية يقتضى مراعاة الموازنة بين العمل والراحة، والحماس والسكون، تجنباً لإرهاق الذات، أما التجاهل التام للطبيعة البشرية وعدم مراعاة ذلك، يندر بفقدان استمرار فاعلية الفرد كأن يؤدي عمله على غير الوجه المقبول، أو تكون النتائج المرجوة من عمله أقل من المتوقع ، فضلاً عن أن تحميل النفس فوق طاقتها قد يؤدي إلى نتائج عكسية، ولهذا حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من تحميل ذات الإنسان بما لا طاقة له به، فقال: " إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ يُصَلِّي فَلْيَرْقُدْ، حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ، فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعِسٌ، لَا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسْبُ ثَفْسَهُ" (البخارى، ٢١٢)، فحمل النفس على أداء العبادة مع عدم التحمل قديوى إلى نتائج عكسية.

والمسلم مأمور بالعمل على قدر طاقته واستطاعته، وجعل نشاطه في إطار طاقته، دون إهانة للذات أو إذلال لها، فقد يضع الإنسان نفسه أمام اختبار صعب ، ولا ضمان للنجاح فيه، وهذا ما ينعكس بالسلب على ذاته ، ولذا حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من ذلك بقوله "لا ينبغي للمؤمن أن يذلل نفسه، قالوا : وكيف يذلل نفسه ؟ ! قال : يتعرض من البلاء لما لا يُطيق" (الترمذى، ٢٢٥٤) ، فضلاً عن أن من لوازم الطبيعة البشرية الاسترخاء والراحة بين فترات النشاط، وهذا التوازن هو السبيل لضمان الإيجابية والتوظيف الفعال لطاقة الفرد، وتحقيقه لأهدافه، والارتقاء بذاته.

ثالثاً: مراحل التدمير الذاتى:

يمثل التدمير الذاتى أحد سمات الشخصية السلبية التى تخضع للتطور والتزايد، وتأخذ فى تطورها المراحل التالية:

١- مرحلة التنشئة السلبية المبكرة:

تبدأ هذه المرحلة من بدايات حياة الإنسان ، فقد يفقد الشخص فى بدايات حياته الرعاية الجيدة والاهتمام من قبل الوالدين، كما يفقد الشعور بالأمن فى ظل وجوده فى أسرة مفككة، أو قد يتعرض للعقاب المتكرر من قبل المعلمين بالمدرسة نتيجة التقصير فى القيام بالواجبات المطلوبة منه، كل ذلك يؤدي بالشخص إلى سيطرة شعور اليأس على ذاته، والعجز عن

مواجهة ذلك، مما يجعل من التنشئة السلبية فى بدايات مراحل نمو الشخص أحد الدوافع لسلوك التدمير الذاتى وتوجيه الانتقام لذاته.

٢- مرحلة التصور الخاطئ لطبيعة الذات أو الحياة أو الآخرين:

يعانى الشخص المدمر ذاتيا من سيطرة بعض المفاهيم الخاطئة على تفكيره عن ذاته وحياته والآخرين ، والتي غالبا ما تكون ناتجة عن تجاربه السلبية فى الحياة، وبسيطرة هذه المفاهيم على الشخص يصبح لها تأثير كبير على الطريقة التى يعيش بها حياته، ويعزز هذا التصور الخاطئ لديه من تصاعد وتزايد التفكير فى التدمير لذاته، كما تسيطر عليه المشاعر السلبية، وفقدان الأمل فى المستقبل، فإذا واجه صعوبات وأزمات فى الحياة يتغلب عليه شعور اليأس وعدم استحقاقه للوجود فى الحياة، وإذا تعرض للإيذاء من قبل الآخرين يسيطر عليه شعور وجوب أن يكون سيئا مثل الآخرين، وهذا يتناقض مع ما دعا إليه الإسلام بضرورة تربية المسلم على التميز وعدم التقليد الأعمى، فقال صلى الله عليه وسلم " لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسنا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أساءوا فلا تظلموا" (الترمذى، ح ٢٠٠٧).

٣- مرحلة الخوف المستمر وفقدان الشعور بالأمان:

يعانى الشخص المدمر ذاتيا فى هذه المرحلة من الخوف المستمر من الآخرين ، ومن دوام الشعور بعدم الأمان نتيجة المرور بظروف صعبة، أو حدوث خسارة مفاجئة سواء كانت مادية أو معنوية، أو صدمة نفسية، والشعور بالخوف قديكون عميقا، فيصل بالدمر ذاتيا إلى سيطرة الخوف على جنبات ذاته، والهواجس التى تجعله يرى الآخرين فى المجتمع أعداء يتربصون به من أجل إيذائه والإضرار به، وبالتالي يصبح الشخص دائم القلق والهواجس والخوف من كل شخص، وكل شئ فى الحياة ، وهذا يشجع المدمر ذاتيا على معاقبة نفسه لأنها المسئولة عما يعانیه، والوقوع فى دائرة الصراع الداخلى الذى يمثل معوقا له عن التقدم والإنجاز.

٤- مرحلة عدم القدرة على التكيف وحماية الذات :

يتعرض الكثير من الناس للعديد من الضغوط والمشكلات الحياتية، وينجح أغلب الناس فى القدرة على التكيف مع هذه الضغوط والمتغيرات الحياتية، لكن البعض يفنقد التكيف والمواجهة مما يدفعه إلى سلوك التدمير الذاتى، وهذه الضغوط المتلاحقة على الشخص تؤدى

إلى الشعور بفقدان الأمل ، وعدم الاستمتاع بالحياة، واتخاذ قرارات متهورة وغير حكيمة يمكن أن تصل إلى الإدمان أوالتفكير فى الانتحار، لوضع حد للضغوط التى تؤثر بصورة سلبية على حياته بناء على ما تولد لديه من القناعة بذلك .

ويقع من يعانى من التدمير الذاتى فى كراهية الذات كرد فعل لصدمة تعرض لها أو موقف، ويترتب على ذلك قلة الانتاج وتوقف الإنجازوالعزلة الاجتماعية، وبدل من الاستفادة من الأخطاء وإعادة البناء الذاتى يوجه انتقامه نحو الذات، ولأن الذات هى مصدر العطاء وتحقيق النجاح ، يفقد القدرة على التكيف نتيجة الإخفاقات المتكررة والعجز عن تحقيق الإنجاز، فطريق استعادة بناء الذات وحمائيتها، ومنحها حق التقدير وتطويرها وتنميتها، أهم عامل من عوامل تحقيق الفرد للتكيف والتعايش بصورة إيجابية مع ذاته والآخرين.

٥- مرحلة إخفاء المشاعر والذات الحقيقية:

فى هذه المرحلة يحاول الشخص المدمر ذاتيا إخفاء الشعور الداخلى بالخوف المسيطر على نفسه، محاولا إظهار السيطرة على النفس أمام الآخرين رغبة فى الحصول على القبول والتقدير لديهم، ومن أجل أن يجعل سلوكه الظاهر إيجابيا يلقى القبول والموافقة لدى الناس، بصورة لاتعبر عما بداخله من توتر وصراع داخلى ، لذا فهو دائم التبرير لما يقوم به من سلوكيات، وأن تصرفاته تقع فى نطاق مايريده ، فإذا بدا للآخرين ميله للعزلة والانطواء يفسر ذلك بأنه ممارسة التدبير والتفكر، ويفسر ما يعانيه من وهن وضعف بأنه زهد وورع ، ويفسر انهزاميته واستسلامه بأنه طاعة... .

ولاشك أن الكذب والتبرير للسلوك من المدمرات لذات الإنسان ، فهو مصدر نفور للآخرين من الفرد، وانعدام الثقة فى التعامل معه، على النقيض فإن صدق تعامل الفرد مع ذاته ومع الآخرين، وعدم استخدام الكذب والتبرير سبيلا للهروب من مشاكله ومايعانيه من أحداث وضغوط الحياة يسهم إلى حد كبير فى تنمية ذاته وتطويرها وحمائيتها من التدمير والانهيار.

هذه هى مراحل تطور سلوك التدمير الذاتى ، ولذلك فإن التدخل المبكر للسيطرة على هذا السلوك ومقاومته أمر بالغ الأهمية، لأن الخطر الحقيقى فى تلك المراحل هو عندما يبدأ الشخص الذى يعانى من التدمير الذاتى فى القناعة بكذبه وتصديقه، حينئذ سيصل الشخص إلى النتيجة الأكثر احتمالا وهى التخلص من النفس بالتفكير فى الانتحار.

رابعاً:مجالات التدمير الذاتى:

يتغلل التدمير الذاتي في شتى جوانب الحياة، لكن تبدو آثاره السلبية على النفس بوضوح لدى الشخص الذي يعاني منه، لأنه من الممكن أن يسبب له الكثير من المشكلات في حياته الخاصة والعامة، وأعماله وعلاقاته، وفيما يلي بعض المجالات الأكثر شيوعاً للتدمير الذاتي:

١- مجال العلاقات الاجتماعية:

تلعب شخصية الفرد والسلوك الذي يسلكه في التعامل مع الآخرين دوراً أساسياً في تنمية ذاته أو تدميرها، وهناك من العيوب الشخصية التي تسهم في تدمير الذات كما تؤثر في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين كالكذب والأناية، سرعة الغضب، ولذا فالتحلي بالأخلاق الحسنة والسلوكيات الإيجابية هي الأساس في بناء علاقات إجتماعية إيجابية. ويحتاج غالبية الأفراد إلى العلاقات الإيجابية في حياتهم الشخصية أو المهنية، ولكن البعض من الناس لا يقوم بتطوير علاقاته، ويفتقد القدرة على إنشاء علاقات إيجابية، أو يقوم بتخريب هذه العلاقات، مما يؤدي إلى الشعور بالاعترا ب والعزلة، مما قد يؤثر تأثيراً سلبياً على الحالة النفسية للفرد، والقدرة الانتاجية له في مكان العمل، فوجود الفرد في مكان العمل مع الآخرين يتطلب المحافظة على علاقات مهنية تتسم بالإيجابية، وتجعل الفرد في مأمن من حدوث المشكلات بينه وبين الآخرين.

والشخص مطالب بمراجعة حياته وعلاقاته مع الآخرين حتى يتمتع بصحة نفسية جيدة، فقد يكون الشخص ذاته هو سبب العلاقات المتوترة مع الآخرين، وهذا يستلزم معالجة جوانب القصور في علاقاته، ودوام التواصل معهم، والوقوف على السلوكيات غير المقبولة لدى الآخرين، وقد نهى الإسلام عن العزلة وعدم الاختلاط بالآخرين حتى يتمتع بصحة نفسية، ويستطيع التكيف مع مجتمعه وبيئته، قال صلى الله عليه وسلم "المؤمنُ الذي يُخالطُ الناسِ و يصبرُ على أذاهمُ، أفضلُ من المؤمنِ الذي لا يُخالطُ النَّاسَ و لا يصبرُ على أذاهمُ" (الترمذى، ٢٥٠٧).

يتضح مما سبق أن مجال العلاقات الاجتماعية كأحد مجالات التدمير الذاتي يتضمن العديد من السلوكيات المدمرة التي قد تظهر دون شعور من الفرد في علاقاته، فالغالب أن من يعادي ذاته ولا يحترمها سيتصرف بسلوكيات تجعله يفقد احترام من حوله ويخسر تقديرهم.

٢ - مجال العمل:

لاشك أن مساعدة الفرد في الحصول على المعلومات الوافية عن المهنة التي يعمل بها، والمواصفات اللازمة للنجاح بها، في ضوء تفهم الفرد لذاته ووقوفه على قدراته واستعداداته وميوله، وتقديم الدعم له والخبرات اللازمة لذلك، يسهم ذلك في تحقيق عوامل الاستقرار النفسي لدى الفرد ويجنبه عوامل الصراع والاضطراب، لأنه قد يشعر الفرد بأنه لا يستحق هذه الوظيفة أو أنها أكبر من قدراته ، وبالتالي يسلك سلوكيات تؤدي لفقدانه هذه الوظيفة، أو نتيجة لهذه السلوكيات قد يستغنى عنه صاحب العمل.

فقد يتمتع الشخص بالموهبة والقدرة على الانتاج في مجالات العمل المختلفة ، وعلى الرغم من ذلك فإن عدم قبول الدعم والاستفادة من خبرات الآخرين قد يؤدي بالإنسان للتدمير الذاتي ، لأن رفض الإنسان للمساعدة الخارجية في موقف يحتاج فيه إليها يخالف السلوك المنطقي الداعي لذلك ، وخير شاهد على ذلك مواجهة الشخص لمشكلة في العمل لا يستطيع حلها ، ومع تكرار المحاولات لم يتمكن من الوصول لحل ، وهو مطالب بتقديم الحل لهذه المشكلة، فالسلوك الإيجابي يبني على طلب الدعم والمساعدة من ذوي الخبرات، أما من يعاني من التدمير الذاتي يميل إلى إتمام أعماله منفردا مهما كان الأمر صعبا، ومهما كانت النتائج ولو كان على حساب ذاته والإيذاء لها .

٣ - مجال الصحة:

والتدمير الذاتي في مجال صحة الفرد يبدأ بإهمال الصحة الجسمية من خلال الميل للكسل، وعدم ممارسة الرياضة، أو أي نشاط بدني، والسهر وعدم إعطاء الجسم الحد الكافي من النوم والراحة، والإفراط في المأكول والمشرب، كما يدفعه التدمير الذاتي لتناول المواد المخدرة كنوع من الهروب من الواقع الذي يعاني منه التي تؤثر بالسلب على صحته الجسمية وقدراته العقلية، والنتيجة السلبية لذلك سلوك منحرف يهدد ذات الفرد والآخرين، فالإهمال في الصحة الجسدية يؤثر في مستويات الطاقة والحافز نحو إنجاز المهام والتكاليفات المكلف بها الشخص، فضلا عن كونه غالبا ما يؤثر في نمط حياته وإنجازاته.

"إن الله تعالى قد خلق الإنسان في أحسن تقويم ، وسواه وعدله ليعيش حياة فعالية وإنجاز، متحملا مختلف الظروف والمصاعب إذا ما اتخذ الاحتياطات اللازمة للمحافظة على نفسه ، ومارس حياته بتوازن في التغذية والعمل والعبادة والحركة والنوم الكافي والراحة

المعقولة والعلاقات الاجتماعية ، وامتنع عن كل الممارسات التي تؤذيها وتضره" (جمال الدين، ٢٠٠٩، ٤٢٠، ٤٢١)

٤- مجال العلاقات الأسرية:

اهتم الإسلام بالعلاقة بين الزوجين ووضع لها من القواعد التي تكفل تنظيمها على أفضل ما يكون ، كما وضع من التعاليم والوصايا والتوجيهات ما يحقق السعادة للزوجين، ويساعدهما على تجاوز كل المشكلات والأزمات التي قد تعترض حياتهما الزوجية، كما أقر القواعد والضوابط، التي تضمن حقوق وواجبات كل طرف تجاه الآخر، وتوفر للزوجين الحياة المستقرة، وللبناء الأمان والاستقرار.

والتدمير الذاتي في العلاقات بين الزوجين يحدث بطرق متعددة فقد يتم التدمير الذاتي عن طريق حب السيطرة ودفع الطرف الآخر للتغيير بغض النظر عن قبول الطرف الآخر لذلك أو عدم تقبله، فهو لا يشعر بالرضا عن علاقته بزوجه، وبالاستياء من سلوكياتها، ويرغب في تغييرها، بدلا من تغيير ذاته، ولكن ما لا يدركه المدمر ذاتيا أن التغيير يتم بالنصح والإرشاد ولا يتم بالإجبار، ولذلك أمر المولى عزوجل نبيه بتقديم النصح والوعظ لمن لم يؤمن وعدم إجبارهم على الإيمان، قال تعالى "فذكر إنما أنت مذكر. لست عليهم بمسيطر" (الغاشية: ٢٢، ٢١)، كما حث النبي صلى الله عليه وسلم على حسن العشرة فقال "لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ" (مسلم، ١٤٦٩).

ويكون التدمير الذاتي في العلاقات الزوجية نتيجة ربط مقدار ما يتمتع به الشخص من السعادة والتعاسة بالطرف الآخر، فيعاني من عدم ثبات وتغير مشاعر السعادة أو التعاسة لديه، وعدم استقرار هذه المشاعر ناتج عن ارتباطها بمزاج وتصرفات الطرف الآخر، كما أن العمل على إرضاء الطرف الآخر بصفة مستمرة يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والإجهاد العاطفي، فضلا عن القصور في تحقيقه مما يقود الشخص للتدمير الذاتي.

كما يكون التدمير الذاتي في العلاقات الزوجية مرجعه الشعور بعدم استحقاق الطرف الآخر، الأمر الذي يدفع الشخص إلى افتعال الأزمات والمشاكل ، وانعدام التواصل بينهما بغرض الابتعاد وقطع العلاقة بينهما، لسيطرة شعور داخلي على الشخص بعدم استحقاق استمرار العلاقة بينهما، ويسعى لتخريب هذه العلاقة بدون وعي وبشتى الطرق.

٥- مجال الأصدقاء:

تعد الصداقة من الروابط الاجتماعية التي تساعد في تكوين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد في المجتمع، ووجود الأصدقاء في حياة الشخص يسهم في تحقيق الاتزان النفسي والسعادة للفرد، والتقليل من القلق والتوتر لديه، كما يساعد وجود الأصدقاء في حياة الفرد على تطوير الذات، وتعزيز ثقته بنفسه وزيادة تقديره واحترامه لذاته، والصديق له دور في الدعم والمساندة للشخص في التعامل مع ضغوط الحياة والتغلب على الأزمات والتحديات التي قد يتعرض لها، وإحداث التغييرات الإيجابية في حياة الفرد.

والعلاقات بين الأصدقاء منها العلاقات الإيجابية التي تعزز من عوامل الاستقرار النفسي لدى الفرد، ومنها العلاقات السلبية المؤذية التي تؤدي بالشخص إلى افتقاد الشعور بالأمان، وعدم الاحترام، وانعدام الثقة، وتحكمها المنفعة والمصلحة، والاستغلال والأنانية، وهذا النوع من العلاقات يدمر العلاقات بين الأصدقاء، ويضعف من عملية التواصل بينهم، ويمكن القول أن هذا النوع من العلاقات لا يدعم الاستقرار النفسي للفرد حتى يقدم أفضل ماله، ولا يساعده على أن يكون أفضل، كما أن هذا العلاقات السلبية تغذي عوامل الإحباط والقلق والتوتر لدى الفرد، وتجعله عرضة للتدمير الذاتي، نظرا لما يعانيه الشخص من صراع دائم مع نفسه جراء علاقة الصداقة التي تربطه بالصديق السلبى، وصفاته التي تؤذيه بشكل دائم، ولقد أشار القرآن الكريم إلى آثار الصديق السلبى على الفرد بصرفه عن الاستقامة والعدول به إلى طريق الضلال، فقال سبحانه وتعالى "ياويلتى ليتتى لم أتخذ فلانا خليلا. لقد اضلنى عن الذكر بعد إذ جاءنى وكان الشيطان للإنسان خذولا" (الفرقان: ٢٩، ٢٨)، كما حث الرسول صلى الله عليه وسلم على صداقة الصالحين وتجنب صداقة أهل الفساد والضلال لأنهم سبيل الخسران والفشل، فقال صلى الله عليه وسلم "إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ، وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً" (مسلم، ٢٦٢٨) فالواجب على الفرد حتى يكون في مأمن من التدمير الذاتي وتراجع ذاته تخير الأصدقاء ذوى الأدوار الإيجابية في حياته ، لأن الأصدقاء السليبين قد يشكلوا عاملا من عوامل هدم وتخريب لذات الفرد.

خامسا: سلبيات التدمير الذاتي:

تتعدد أشكال السلوك المدمر للذات ، فقد يوجه نحو المجتمع، وقد يكون بالإيذاء النفسى، والتهرب من المسؤولية، أوالاتجاه نحو الإدمان، أو فقدان الوضع الاقتصادى المستقر، وهذا

السلوك له العديد من الآثار السلبية على المستوى النفسى، والبدنى والعقلى، والاجتماعى، والاقتصادى للفرد، وفيما يلي بيان ذلك:

- على المستوى النفسى :

من الآثار السلبية للتدمير الذاتى على المستوى النفسى اللامبالاة، وافتقادالفاعلية والحيوية وتبدل المشاعر نتيجة ما يتعرض له من ضغوط بصفة مستمرة، وما يتعرض من مشكلات ذاتية ترفع من مستوى التشتت فى التفكير وعدم التركيز، فافتقاد الفاعليةالذاتية يولد لديه الشعورباللامبالاة، والتبدل الحسى، والنفور من الحياة، وعدم القبول بها، كما يمكن أن يصاب بالإحباط عند التعرض لمشكلة، ويدرك أنها تتطلب مجهودا ضخما للوصول لحل لها.

كما يسيطر التشاؤم واليأس على مجريات حياته من خلال التشبث بالأفكار السلبية تجاه كل شئ، وجعلها محورلتفكيره، حتى تتولد لديه القناعة بأنه لا يوجد شئ ذو قيمة يستحق الحياة من أجله، ومن الآثار السلبية على المستوى النفسى التى تتعكس على ذوى التدمير الذاتى الشعور بانعدام القيمة وقلة المؤهلات وضعف القدرات مقارنة بالغير من أفراد المجتمع نتيجة ضعف فى الشخصية، والقصور فى التكوين النفسى العام، مع الميل إلى التقليل من شأن الذات واستصغارها، وافتقادالشعور بواقعه الذاتى وهويته الشخصية ، والشعور بالعجز وضعف الإرادة ، وعدم القدرة على مواجهة أحداث الحياة والتعامل مع الأزمات، وانعدام الأمل فى مستقبل مشرق.

وهذا الشعور بالعجز ما لا يقبله الإسلام ولايرتضيه للمؤمن، فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يتعوذ من العجزوعدم القدرة، ويربى الصحابة على مقاومة هذا الشعور، فعن أبى سعيد الخدرى" قَالَ رَجُلٌ : هَمُّومٌ لَزِمْتَنِي وَدِيُونٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ ؟ ! قَالَ : أَفَلَا أَعَلَّمُكَ كَلَامًا إِذَا قَلْتَهُ ؛ أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّكَ وَقَضَى عَنكَ دَيْنَكَ ؟ ! قَالَ : قَلْتُ : بلى ، قَالَ : قُلْ - إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ : - اللَّهُمَّ ! إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ. قَالَ : فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ هَمِّي وَقَضَى عَنِّي دَيْنِي" (سنن أبى داود، ١٥٥٥)

ولقد جاء الإسلام بالأسس والمبادئ التى تحفظ صحة الإنسان النفسية، وتمده بعوامل الاستقرار والهدوء النفسى، لأن الإيمان بالله يمد المسلم بالأفكار والتصورات الإيجابية التى تحميه من التشتت والأوهام والوساوس التى تتعلق بوجوده، ومصيره وغايته فى الحياة، كما أن الإيمان من العوامل الدافعة للمسلم نحو الإيجابية السلوكية بالقول والفعل، أضف إلى ذلك أن

الإيمان بالله يربى فى المسلم التوكل على الله والقبول بقضاء الله وقدره، فهو يأخذ بالأسباب ويقبل بالنتائج سواء كانت إيجابية أو سلبية بلا مبالغة فى الفرح بتحقيق النجاح، أو قنوط ويأس إذا فشل فى تحقيق الأهداف المرجوة، قال تعالى " لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم" (الحديد: ٢٣).

ويرى الباحث ضرورة المحافظة على صحة الفرد النفسية، وتجنبيه عوامل الخوف والاضطراب ، والابتعاد عن مصادر التهديد التى تشكل خطرا على ذاته، ومساعدته على تجاوز مشكلاته وأزماته التى تواجهه فى حياته، بالتقليل من آثارها، والدعم له فى مواجهة عواقبها، لضمان الاستقرار النفسى للفرد، والبعد عن دائرة الصراع النفسى الذى يوجه سلوكياته وجهة منحرفة.

- على المستوى البدنى:

جميع أشكال السلوك المدمر للذات سواء منها ما يتعلق بالإضرار بالجسد كالتدخين، أو تعاطى المخدرات وغيرها، لها تأثير سلبى على الصحة الجسمية، فطاقة الجسم البشرى مرنة تستوعب القدر الكبير من الضغوط ثم يعود لطبيعته، أما من يعانى من سلوك التدمير الذاتى يميل إلى تدمير ما يتمتع به الجسم من مرونة طبيعية تؤهل الجسم لاستعادة وضعه الطبيعى، وبدلا من المحافظة على هذه المرونة يميل إلى إلحاق الضرر، والأذى المستمر بالجسم، مما ينتج عنه تراكم العديد من الضغوطات التى تؤدى إلى تزايد الاضطرابات الصحية الخطيرة لدى الفرد، فتؤثر على البنية الجسدية والصحية للإنسان .

ولقد أكد الإسلام على ضرورة المحافظة على صحة الإنسان البدنية، من خلال الاهتمام بصحته النفسية ،وبعلاج الأمراض التى قد تصيب نفس الإنسان كالحزن والغضب، والبعد عن أسباب التهلكة، والتى لها تأثير كبير على صحته البدنية ، فقال تعالى "ولاتلقوا بأيديكم إلى التهلكة" (البقرة: ١٩٥)، وقال أيضا "ولاتقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا" (النساء: ٢٩)، ودائما ما يهدف الإسلام امتلاك العبد القوة البدنية التى تؤهله للقيام بالتكاليف الشرعية، وممارسة أعماله، والمهام المكلف بها، وتحقيق الأهداف المرجوة ، فقد قال صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير" (مسلم، ٢٦٦٤).

- على المستوى العقلى:

من الآثار السلبية لسلوك التدمير الذاتي إلحاق الضرر بالعقل والقدرات العقلية للإنسان، ويعيد العقل البشري هو المسيطر والموجه للإنسان نحو أهدافه في الحياة، والشخص الذي يعاني من سلوك التدمير الذاتي يوجه العقل نحو هدف خطير هو توليد الأفكار الموجهة لتدمير الذات، كذلك يعمل من يعاني التدمير الذاتي على توجيه العقل نحو إعداد المواقف التي تسبب السلوك المدمر للذات ، كما أن سلطة عقل المدمر للذات لا تتوقف عند هذا الحد فقط، بل تتحكم في ردود الأفعال الناتجة عن هذا السلوك وتوجيهها وجهة منحرفة تصل بصاحبها إلى التفكير في إنهاء حياته بالانتحار، فالهروب من الواقع قد يؤدي بالشخص المدمر ذاتيا إلى تعطيل القوى العقلية، والحد من قدرة العقل على حماية ذاته، وإعطاء العقل سلطة ايداء الذات بشتى الطرق .

وفي مواجهة سلوك التدمير الذاتي يجب تربية الفرد على السيطرة على العقل والتحكم في ردود أفعاله واستجاباته السلوكية، وهذا ما دعا إليه الرسول صلى الله عليه وسلم حين يسيطر على الإنسان مشاعر الغضب بضرورة مقاومة الغضب، والتحكم في الذات عند وقوعه بقوله " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ" (البخارى، ٦١١٤) ، ولايتأتى ذلك بدون قناعة الفرد بذاته وقدراته، بالإضافة إلى النظرة الإيجابية لكل ما يقابله من أحداث، وتوظيف قدراته العقلية على تصحيح وتعديل كل ما هو سلبي من السلوكيات، وتوجيهها الوجهة الإيجابية.

وما ينبغي الأخذ به في مواجهة التدمير الذاتي محافظة الإنسان على التوازن العقلي بتنمية العقل، وبناء القدرات العقلية، وتطويرها عن طريق القراءة والاطلاع، وتطوير خبرات الفرد المعرفية، واكتساب مهارات إبداعية جديدة، وتنوع مصادر ثقافته، وانفتاحه على العلوم الأخرى.

- على المستوى الاجتماعي:

للتدمير الذاتي أثر سلبي على مشاعر الشخص وعلاقاته مع الآخرين في المجتمع ، ويمتد هذا التأثير ليشمل ضعف القدرة على التوافق الاجتماعي، والذي ينعكس بشكل واضح في سلوكياته وعلاقاته مع الآخرين في المجتمع، فالمدمر ذاتيا يرى نفسه لا يستحق علاقات اجتماعية جيدة، فهو يميل إلى العزلة والانطواء على ذاته، وعدم طلب المساعدة والدعم من الآخرين، لأنه يرى دائما عدم استحقاق التقدير الذاتي، ويشعر بأنه يستحق الإساءة وعدم التكريم والاحترام من الآخرين في المجتمع، ولذا قد يتصور الشخص الذي يدمر ذاته أنه من

خلال عزل نفسه عن الآخرين، فإنه يقدم خدمة للمجتمع، لكنه في الواقع يؤدي نفسه وكل من يهتم به، وهذا ما يجعل سلوك التدمير الذاتي من أسباب عدم التوافق الاجتماعي، وغياب الاستقرار المجتمعي.

ولذا يجب تربية الفرد على اكتساب مهارات التواصل الفعال مع الآخرين، لأن وجود الاختلاف بين الأفراد من المبادئ المقررة في القرآن الكريم، قال تعالى "ولو شاء الله لجعلكم أمة واحدة" (المائدة: ٤٨)، وقال تعالى "وما كان الناس إلا أمة واحدة فاختلّفوا" (يونس: ١٩)، وهذا يستوجب التعاون والتواصل والقبول للآخرين وبناء العلاقات الاجتماعية، وتبادل الخبرات والمعلومات بين الأفراد، التي يكتسب الفرد من خلالها التكيف وعدم الشعور بالاغتراب أو النبذ الاجتماعي، لأن الإنسان لا يستطيع العيش في انعزال عن مجتمعه وبيئته التي يعيش فيها، فالإنسان اجتماعي بطبعه.

ومواجهة سلبيات التدمير الذاتي على المستوى المجتمعي، تتطلب التوازن الاجتماعي للفرد "فالعمل على تغيير نفسك من الداخل يجب أن يتوازى مع انشاء علاقة التعاون مع الآخرين، بل إن النجاح في العلاقات العامة عادة ما يكون مرحلة لاحقة للنجاح في داخل نفسك، والعمل على تنمية شخصيتك لا بد أن يُدعم باكتساب مهارات التفاوض وإدارة الوقت، وتبادل الثقة مع الناس لا بد أن يتواكب مع نكاه عاطفي يحميك من أن تسلم للآخرين أو تتيح لهم فرصة لاستغلالك وخداعك" (جمال الدين، ٢٠٠٩، ٤١٥، ٤١٨)

- على المستوى الاقتصادي

تشتمل حياة الإنسان في الجانب الاقتصادي على العديد من الأمور التي قد تحمل الربح في البعض منها، والخسارة في البعض الآخر، وهناك من يعتقد أن الربح أهم هدف في الحياة، ولا يمكن قبوله بالخسارة، ويشكل عائقا أمام تحقيق أهدافه، بل قديتزايد التأثير فيصاب بالإحباط جراء ذلك، مما يقحم الفرد في دائرة الصراع النفسي كرد فعل للخسارة التي ربما تكون عاملا أساسيا في إحداث خلل في البنية الذاتية للفرد.

ومن الآثار السلبية المترتبة على ذلك فقدان الشخص للوضع الاقتصادي كنتيجة حتمية لأوضاع اقتصادية سيئة، أو عدم الوفاء بالديون وتراكمها عليه، والعجز عن السداد، أو لانخفاض المستوى الدراسي مثلا، أو الفشل في العمل والمجالات الأخرى التي تؤثر على المستقبل الاقتصادي للشخص، مما يزيد ويعمق من الضغوط على الشخص، مما يدفعه إلى

ممارسة المزيد من سلوك التدمير الذاتي كنوع من العقاب للذات لتقصيرها عن الوفاء بالتزاماتها المادية ، والعجز عن البلوغ لمستوى اقتصادى يرى ذاته جديرا به .

سادسا: أسباب التدمير الذاتي:

يوجد مجموعة من العوامل التى تدفع الشخص نحوالتدمير الذاتى، والوقوع فى دائرة السلوك المدمر للذات، وفيما يلي أهم الأسباب التى تؤدى بالشخص إلى الاتجاه نحو سلوك التدمير الذاتى:

١- ضعف الوازع الدينى وغياب المرجعية الدينية:

يعد ضعف الوازع الدينى من أسباب تفكير الإنسان فى التدمير الذاتى ، لأن ضعف الوازع الدينى يترتب عليه غياب الرقابة الذاتية على تصرفات الفرد وسلوكه ، ومن ثم يصبح عرضة للانحراف السلوكى، وارتكاب المعاصى والذنوب، لأن الدين ينظم علاقة الإنسان بخالقه، وعلاقته بنفسه، وعلاقته بغيره من أفراد المجتمع، ولذلك أثره الإيجابى فى السلوك الإنسانى، وبغياب الوازع الدينى يقع التعارض، وتتعطل مصادر الصلاح فى الإنسان، مما يسبب له القلق النفسى ، والانحراف السلوكى.

إن تحقيق السلام النفسى يكمن فى اتباع الفرد لمنهج خال من التناقض ، وهذا المنهج هو الإيمان بالله والتزام أوامره ونواهيه ، يكفل هذا المنهج تحقيق الهداية للنفس البشرية لاشتماله على التصور الأكمل للحياة ، الذى يتسع ليشمل كافة المعاملات الإنسانية بصورة دقيقة ومنظمة لكافة العلاقات بين البشر، وفى ذلك ضمان لسلام الفرد والمجتمع، من خلال التوافق بين متطلبات المجتمع وحاجات الفرد، مما يكون له الأثر البالغ فى إرساء دعائم الأمان لذاته.

ومن هنا كان للمرجعية الدينية أثرها فى حياة المجتمع، فالدين ليس بمعزل عن الحياة، بل هو وثيق الصلة بها، وله رسالته فى تنظيم الحياة الاجتماعية وتواصل تقدمها وتطورها، وارتباط الدين بالحياة يجعل من الضروري الرجوع إليه فى علاج مشكلات المجتمع، والتوصل لحلول لها فى ضوء مبادئ الدين الصحيحة ، وهذا يؤكد أهمية المرجعية الدينية فى إيجاد المجتمع السليم وحماية أفرادها من الصراع والاضطراب النفسى.

فالإنسان من حيث هو إنسان فى حاجة منذ نشأته إلى الوازع الدينى والمرجعية الدينية التى تنظم حياته، وتحقق الهدوء والسكينة لنفسه، والطمأنينة لقلبه، ويبنى عليه جوانب حياته ونشاطه فلا تتمزق ذاته، ولا يحدث التشتت ولا يدركه القلق والحيرة، فلا يصدر عنه شيء

إلا بإيحاء منها، ولا يقدم على فعل إلا إذا كان موافقاً لمبادئها ، فتستقيم حياته وسلوكياته، ففارق كبير بين حياة الهداية، وبين حياة يتقلب صاحبها في الحيرة والضلال، قال تعالى " أومن كان ميتاً فأحييناه وجعلنا له نوراً يمشي به في الناس كمن مثله في الظلمات ليس بخارج منها كذلك زين للكافرين ما كانوا يعملون"(الأنعام:١٢٢)

٢-التغافل عن السنن الإلهية في الكون:

يخضع الكون لسنن وقوانين ثابتة لا تتغير، ويترتب على هذه السنن نتائج ثابتة لا تقبل التعديل أو التغيير، لأن الأسباب لا تتخلف عن مسبباتها، ومرتبطة بها، قال تعالى "قلن تجد لسنن الله تبديلاً ولن تجد لسنن الله تحويلاً"(فاطر:٤٣)، ولكن البعض قد يرى في الدافعية والحماس أساس لتحقيق أهدافه، ويتغافل عن سنن الله الكونية، من أن تحقيق الأهداف يحتاج إلى مراحل، تتطلب الجهد والتخطيط من أجل التحقيق والوصول إليها، أما إرادة تحقيق الهدف دون الخضوع لهذه السنن، فهو نوع من الخيال الذي يخرج عن دائرة الحقيقة والواقع، وحين يفشل الفرد عن بلوغ هدفه يصاب بالإحباط، ويرجع عوامل الفشل إلى الذات، وقد حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من عواقب هذا السلوك، وعن الإعجاب بالذات واحتقار الآخرين، فقال: " إذا قال الرَّجُلُ: هَلَكَ النَّاسُ فَهوَ أَهْلَكُهُمْ"(مسلم، ٢٦٢٣).

والواجب على الإنسان "الذي لم يصنع قوانين الكون والاجتماع البشري، ولا يقدر على تجاوز هذه القوانين والسنن، ولا على تعطيلها أو اختراقها، سوى العلم بها على الهيئة التي فطرها عليها صانعها، ثم تسخيرها فيما خلقت لأجله، فإن كان جاهلاً بالسنن أو مسخراً لها في غير ما وضعت لأجله، كانت العاقبة خسرانا مبيها" (ملال، ٢٠١٢، ٢٧٦).

٣- الشعور بالذنب:

جبل الإنسان على ارتكاب الأخطاء، قال صلى الله عليه وسلم "كل ابن خطاء وخير الخطائين التوابون"(الترمذى، ٢٤٩٩) ، وأودع الله فيه الاستعداد لفعل الخير والشر، ووهبه القدرة على التمييز بينهما بالعقل والعلم ، ففوق الأخطاء من الإنسان أمر طبيعي، ولا عصمة لأحد من البشر سوى الأنبياء والمرسلين، ولكن قد يستحوذ على الإنسان شعور بالذنب، ولوم النفس وتأنيب الضمير، وهذا الشعور شعور إيجابي يصدر من نفس زكية، وهي من أفضل الأنفس عند الله عزوجل، ونقوم بدور الرقيب على العبد، توجه لصاحبها اللوم وتشعره بالذنب على فوات طاعة أو ارتكاب معصية، قال تعالى "ولأقسم بالنفس اللوامة"(القيامة:٢).

لكن هذا الشعور الذى يعترى الإنسان قد يخرج عن حد الاعتدال والتوازن إلى حد المبالغة فيه، بصورة تدعو صاحب هذا الشعور إلى ممارسة القسوة على ذاته، كنوع من التطهير للذات وعقابها على التقصير فى أمر من الأمور، وأيضاً التخلص من عذاب الشعور بالذنب الذى يعايشه، مما ينتج عنه العديد من العواقب السلبية على ذات الفرد نفسياً واجتماعياً وبدنياً، تمنعه عن القيام بمسئوليته على الوجه الأكمل.

ويجب أن يعلم الإنسان أن الشيطان يتخذ من الشعور بالذنب والمبالغة فيه طريقاً لإفساد علاقة العبد بخالقه، ومحاولة للتشكيك فى قبول توبة الله على عباده، فى حين أن الله عزوجل وعد عباده بقبول التوبة الصادقة من العبد جراً اقترافه للذنوب والمعاصى، قال تعالى "وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ" (الشورى: ٢٥)، وقال أيضاً "وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا" (النساء: ١١٠).

وبدلاً من لجوء الإنسان لتبكيك الذات وتوجيه اللوم الزائد لها ، فعليه أن ينظر للعلاج الريانى، الذى يدعوه للتوبة وتجديد المسار فى علاقته بالله عزوجل، فالمعصية والذنب لا يمثلان نهاية المطاف ولا نهاية علاقة الفرد بالحياة، ولا الإحباط وعدم السعادة، فمحوالذنب والمعصية مقترن باستتباعه بالتوبة والاستغفار، فقد قال صلى الله عليه وسلم "اتق الله حيثما كنت واتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن" (الترمذى، ١٩٨٧)، وهذا إن دل فإنما يدل على سيطرة الوسواس والهواجس على المدمر ذاتياً، وضعف الذات لديه الذى يجعله يقع فى دوامة اللوم للذات .

٤- الهروب من الفشل :

التدمير الذاتى شعورسلبى يتزايد غالباً فى أوقات الإخفاقات، ويتزايد هذا الشعور نتيجة تزايد الإحباط الناتج عن عوامل الفشل وفقدان عوامل النجاح، والهروب من الفشل يلجأ إليه من يعانى من التدمير الذاتى للتغلب على اخفاقاته، بدلاً عن مواجهته بتحديد الأخطاء وجوانب التقصير ، إنما بالهروب من مواجهته، فسلوك التدمير الذاتى الذى يسيطر على الفرد أساسه ما ألم به من عجز وفشل، لأن أكثر ما يضعف ذات الفرد وعزيمته هو الاحساس بالفشل، وعدم النجاح فى إنجاز المهام المطلوبة منه، فيسعى إلى الهروب من المواجهة أو التأجيل.

ويتطلب التغلب على الفشل "أن يقف المرء على أرض ثابتة خالية من الانكسار، والخوف، والقلق، ليتسنى له التفكير بشكل صحيح، فالماضى لن يستطيع أحد تغييره..، بل لابد من مراجعة ما مضى ، وتحديد الأخطاء وجوانب التقصير، فإن لم يستطع المرء تداركها فعلى الأقل ألا يكررها، أما المستقبل فلا يعرفه أحد إلا الله، وقد يكون أفضل من الحاضر أو الماضى، فلم القلق؟" (المخرج، د.ت، ٨، ٩) ، فقدوجه الرسول صلى الله عليه وسلم المؤمن إلى ضرورة الأخذبالأسباب مع الاعتماد والاستعانة بمسبب الأسباب سبحانه وتعالى، فقال صلى الله عليه وسلم "حرص على ماينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان"(مسلم، ٢٦٦٤)

ولذا يجب تربيةالمسلم على العمل على تخفيف الآثار السلبية الناجمة عن الفشل، وتجاوز عوامل الانكسارلتحقيق النجاح"إن الفشل لايحطم إلا النفس الهزيلة، أما النفس القوية فهي التي تتخذ من فشلها عدة لنجاحها، إنها ترأب صدعها بأمل قوى، كما ترأب صدفة البحر صدعها بلؤلؤة.."(عبدالفتاح، ١٩٩٠، ١٢)

٥- الجهل ونقص المعرفة :

يعد الجهل من الدوافع التي تدفع الإنسان إلى سلوك التدمير الذاتى ، وبسيطرة الجهل على الإنسان ونقص المعرفة والخبرات لديه، لايستطيع التحرر من الأوهام التي تتحكم فيه وتسيطر عليه، كما يصعب عليه التمييز بين ما هو إيجابى وسلبى، وما هو صواب وخطأ، والتصور الخاطئ الذى يسيطر على المدمر ذاتيا نتيجة الجهل أن إلحاق الضرروالأذى بالذات هو الذى يحقق للنفس التخلص من آلامها لأن "الجهل وضعف الإدراك يجعل الإنسان يتأثر بالشبه ويظن السئ حسناوالحسن سيئا"(المسيروآخرون، ١٩٨٢، ٢٤٤)، فقدقال الله تعالى "أفمن زين له سوء عمله فرآه حسنا"(فاطر، ٨) .

كما حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من الآثار السلبية للجهل وعدم العلم،موجهها الصحابة إلى أن القضاء على الجهل يكون بالتعلم، فقد روى عن بن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم "خرَجْنَا فِي سَفَرٍ فَأَصَابَ رَجُلًا مَنَا حَجْرٌ فَشَجَّهُ فِي رَأْسِهِ ثُمَّ احْتَلَمَ فَسَأَلَ أَصْحَابَهُ فَقَالَ هَلْ تَجِدُونَ لِي رُخْصَةً فِي النَّيِّمِ فَقَالُوا مَا نَجِدُ لَكَ رُخْصَةً وَأَنْتَ تَقْدُرُ عَلَى الْمَاءِ فَاغْتَسَلَ فَمَاتَ فَلَمَّا قَدِمْنَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُخْبِرَ بِذَلِكَ فَقَالَ قَتَلُوهُ قَتَلَهُمُ اللَّهُ أَلَا سَأَلُوا إِذْ لَمْ يَعْلَمُوا فَإِنَّمَا شَفَاءُ الْعِيِّ السُّؤَالُ إِنَّمَا كَانَ يَكْفِيهِ أَنْ يَتَيَّمَّ وَيَعَصَرَ .. عَلَى جَرِحِهِ

خرقةً ثمَّ يمسحَ عليها ويغسلَ سائرَ جسدهِ" (صحيح أبي داود، ٣٣٦)، والإنسان مطالب باكتساب المعرفة والرقى الفكرى، لأن ذلك من العوامل المساعدة على تهذيب العقل وزيادة الثقة لدى الفرد فى قدراته ومؤهلاته، والمحافظة على ذاته من أسباب الانهيار.

٦- الميل للمثالية والتشدد وعدم تقبل الأخطاء:

من الأمور الأساسية التى تؤدى إلى النجاح تقبل الأخطاء والعمل على تجاوزها، ومسامحة النفس عليها، أما من يعانى من التدمير الذاتى يظل فى صراع مع ذاته باشتراطه للمثالية، وعدم تقبل الأخطاء، وتوجيه اللوم الدائم للنفس، وإرهاق الذات بأحكام قاسية عند كل خطأ مهما كان بسيطاً، ولزوم التشدد، واختيار البدائل الجالبة للمشقة والبعد عن التيسير، وهذا مخالف لمنهج التربية الإسلامية الداعى لاعتماد اليسر وتجنب المشقة على النفس والزامها بما يفوق طاقتها، فقد روى عن بن عباس أنه "بينما النبى صلى الله عليه وسلم يخطب إذا هو برجل قائم فى الشمس ، فسأل عنه ، قالوا : هذا أبو إسرائيل نذر أن يقوم ولا يقعد ولا يستظل ولا يتكلم ويصوم ، قال : مروره فليتكلم وليستظل وليقعد وليتم صومه" (سنن ابى داود، ٣٣٠٠).

والإنسان فى حياته قد يخطئ، وقد يصيب، يفشل وينجح ، ويتعلم من أخطائه وأخطاء الآخرين ، ولا يوجد إنسان لم يخطئ طوال حياته، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ" (الترمذى، ٢٤٩٩) ، فلا مجال للمثالية والتشدد، وقد حذر النبى صلى الله عليه وسلم من انتهاج التشدد، فلا مغالاة، ولا تكليف للنفس بما لا طاقة لها به، وأن الدين مبناه على اليسر وعدم المشقة فقال: " إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْسِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدَّلْجَةِ" (البخارى، ٣٩) .

فالأثر السلبي على الذات من جراء اعتماد التشدد فى حياته، والبحث عن المثالية التى هى مطالبة للنفس بأداء يفوق طاقتها، وعدم تقبل الأخطاء، والتوقع المستمر للنجاح، يؤدى بالفرد إلى سلوك التدمير الذاتى، وتوجيه اللوم الدائم للذات جراء الوقوع فى الأخطاء، كما يؤدى ذلك إلى النبذ له من قبل الآخرين، وعدم تقبله اجتماعياً.

والواجب تربية الإنسان على مسامحة النفس على الأخطاء، والتصالح مع الذات، والترحيب بالنقد التدريجى، مع السعى لتحقيق الأفضلية، مع الأخذ بالاعتبار أن النجاح والفشل قرين لكل مسعى وهدف، لضمان عدم تعريض الذات الإنسانية للانهيار.

٧- عدم الرضا عن الواقع المعاش:

يظهر التدمير الذاتي في حياة الإنسان، جراء عدم الرضا والقبول للواقع الذي يعايشه واستحقاقه في الحياة، فالشخص المدمر ذاتيا دائم التردد (ليس هذا ما استحقه من الحياة)، غير واع أن الاستحقاق الحقيقي هو الشعور بأن الإنسان لديه القدرة في الحصول على ما يريد في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، فالشعور بعدم الأحقية فيما ترغب فيه يمثل معوقا نحو الوصول إليه وتحقيقه، فالواقع الذي نعايشه أيا كان هو مانستهقه في الحياة، والله عزوجل لا يظلم أحدا من عباده، قال تعالى "وما ظلمهم الله ولكن كانوا أنفسهم يظلمون"(النحل:٣٣).

فالحكمة الإلهية تقف دائما وراء كل استحقاق للإنسان في هذه الحياة، ومن الصعب الإدراك الكامل لإرادة الله عزوجل في الكون، والإنسان مطالب بالبحث في مجريات حياته عن الأفكار السلبية التي قد تسيطر عليه وتدفعه إلى واقع لا يقبله، كما أنه أيضا مطالب بالبحث عن الأسباب التي أدت للفقوة بين ما يستحقه وبين الاستحقاق العام الذي هو أساس الحياة.

٨- الركون إلى الماديات:

من العوامل المشجعة على ظهور التدمير الذاتي تقديس الفرد للماديات وحب المال، وتناسي أنه مستخلف على هذا المال من قبل المولى عزوجل، قال سبحانه وتعالى " آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَأَنْفَقُوا مِمَّا جَعَلَكُمْ مُسْتَخْلِفِينَ فِيهِ فَالَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَأَنْفَقُوا لَهُمْ أَجْرٌ كَبِيرٌ"(الحديد:٧)، وغيرمدرك أن المبادئ والقيم أهم بكثير من الماديات التي لا تمثل القيمة الحقيقية في حياة الإنسان ، فقدروى عن النبي صلى الله عليه وسلم "... أنه قال: يقول ابن آدم: مَالِي، مَالِي، قَالَ: وَهَلْ لَكَ -يا ابنَ آدمَ- مِنْ مَالِكَ إِلَّا مَا أَكَلْتَ فَأَفْنَيْتَ، أَوْ لَبِستَ فَأَبْلَيْتَ، أَوْ تَصَدَّقْتَ فَأَمْضَيْتَ؟(مسلم، ٢٩٥٨).

ويميل من يدمر ذاته إلى التعلق الشديد بالماديات، ويعدها مصدر سعادته، بل ويعلق كل آماله وأهدافه عليها، ويرى أن كل مكسب مادي هو مصدر فرح له، في انحراف واضح عن منهج التربية الإسلامية الداعي إلى عدم تعلق النفس بالماديات والفرح بها، أو بناء الآمال والأهداف عليها، وإنما يكون تطلع النفس إلى الكمال والرقى، والإقبال على الأعمال الصالحة، قال تعالى " قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ"(يونس:٥٨)، لآمانع من فرح الإنسان بصورة متوازنة، وبدون مبالغة، أو الاحتفاء بالماديات، لأنه كلما كان الفرح بالماديات والتعلق بها أكثر لدى الفرد، كانت العواقب السلبية على ذات الإنسان من خوف فواتها أشد وأكثر، فضلا عن أن ذلك قد يؤدي به إلى عدم الاعتراف بالقيم الخلقية.

٩- الجهد البدني أساس الاستحقاق في الحياة:

يركز من يعاني من التدمير الذاتي على أن أساس استحقاقه في الحياة، يبني على مقدار ما يقدم من مجهود بدني، ولا مجال عنده للجانب العقلي وما ينتجه من أفكار، وألجانب النفسي وما يجلبه من مشاعر وعواطف وأحاسيس، لذلك فهو يرى أن انتظام ممارسة الجهد البدني هو ما يجعله يستحق الشيء، فهو يبالي في طاقاته ومجهوداته بأكثر من اللازم، ولا مجال عنده للاعتراف بالواقع ولا القبول به، فقد يُقدم من يعاني من التدمير الذاتي على سلوك جراءة اعتقاده أنه يستحق الأفضل دائما، فمثلا قد يشتري سلع باهظة الثمن، كنوع من إثبات الذات أمام الآخرين، أو أمام نفسه أن لديه القدرة على شراء هذه السلع كنوع من التحدي، والخروج عن المألوف مع أن دخله المادي، ومستواه الاقتصادي لا يسمح بذلك، مما يزيد من معاناته وآلامه النفسية، ويدفعه إلى توجيه الانتقام نحو ذاته جراء تقصيرها.

١٠- استبعاد التفكير العقلي واعتماد التفكير الخطي النظري:

التفكير الخطي النظري نوع من التفكير يعتمد على الربط بين الأسباب والنتائج كطريقة لحل المشكلات التي تعترض الإنسان في حياته، ولكن هذا النوع من التفكير يسهم في خلق بيئة مناسبة لسلوك التدمير الذاتي، لأن من يعتمد هذا النوع من التفكير في حياته يتعامل مع خطوات مجردة ومنتزعة، وأسباب نظرية مكتوبة لتحقيق الأهداف، ويمثل ذلك عائقا له من التقدم والرقى في الحياة، لأنه لا يقدم على أمر إلا بدارسته دراسة متكاملة من خلال التخطيط له ودراسة الأسباب والنتائج والتأكد منها.

وخطورة هذا النوع من التفكير أنه قد يقود الشخص إلى الإلحاد لعدم قناعاته واعترافه إلا بما هو مشاهد وملمس، وهذا إن دل فإنما يدل على الانحراف الفكري لدى من يعاني من التدمير الذاتي، بينما يميل الشخص الذي يتمتع بالتفكير العقلاني إلى الانطلاق من الإمكانيات المتاحة، وبذل الجهد والسعي، والأخذ بالأسباب مع التوكل على الله، وطلب العون والسداد منه سبحانه، قال تعالى "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا" (الطلاق: ٣)، ومما روى عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه "قال رجل يا رسول الله أعقلها وتوكل أو أطلقها وتوكل؟ قال اعقلها وتوكل" (الترمذي، ٢٥١٧)، كما يتمتع ذوى التفكير العقلاني بالقدرة على تجاوز القناعات السلبية المهددة للذات، وبناء القناعات الإيجابية التي تخدم رسالة الإنسان وأهدافه في الحياة، ففارق كبير بين كلا النوعين من التفكير، التفكير الخاطئ الذي يهدد الذات الإنسانية، والتفكير العقلاني الذي يدعم الذات الإنسانية.

سابعاً: أساليب احتواء التدمير الذاتي وفق المنظور التربوي الإسلامي :

يوجد العديد من الأساليب التي يمكن أن تسهم في وقاية الشخص من سلوك التدمير الذاتي، هذه الأساليب لها دور إيجابي في كسر حلقة التدمير الذاتي، والتحرر من قيوده وأسبابه، ومن أهم هذه الأساليب مايلي :

١- قبول الذات:

قبول الذات هو "شعور الفرد بالرضا عن نفسه كما هي بدون (شروط، رفض، انتقاد، إصدار أحكام)، مع وعي الفرد بنقاط قوته ونقاط ضعفه، وبحدود قدراته واستعداداته، وبمميزاته وعيوبه، مع وجود رغبة لديه في تعديل هذه العيوب" (النمر، ٢٠١٦، ٨).

وقبول الذات يسمح للفرد بالتغيير، لأن الفرد حين يتقبل ذاته، يبدأ حياة جديدة، يحاول من خلالها التغلب على الواقع المعاش بدلاً من الشعور بالإحباط واليأس الذي ينتابه جراء الصراع ضد الواقع المعاش، فقد يقبل الفرد بالمكان الذي يقيم فيه، ولكن هذا لا يعني عدم التطلع نحو الإقامة ببيت أفضل، وهذا هو الذي يدفع الإنسان للعمل والإنجاز، وإلى تطوير الذات والنجاح المستمر، مع مصارحة الذات والوقوف على المقدار الحقيقي لقدراتها وإمكانياتها.

وتبقى نقطة الارتكاز الذي يدور في نطاقها قبول الذات، وهي ما هي عوائق وصول الفرد لقبوله لذاته؟ وبالتالي يعمل الفرد على التغلب على هذه العقبات، ومن ثم تغيير هذا الواقع

، حتى يتسنى له الوصول إلى قبول الذات، وهذاما يجنب الفرد التفكير فى الإيذاء أو اللوم للذات.

ويتطلب قبول الذات قناعة الفرد بما يتمتع به، وبما هو عليه، وتقبل ذلك، والتكيف معه وتحقيق النجاح، كما أنه اكتشاف للقدرات والطاقات من أجل تفعيلها واستثمارها مع الرضا والقبول بذلك، وفقدان الفرد لقبول الذات يؤدي الى عدم إيمانه بقدراته ومؤهلاته، وبالتالي الشعور بالإحباط واليأس الذى يقوده إلى التفكير فى التدمير الذاتى.

٢- التفاؤل وعدم اليأس:

التفاؤل هو توقع الإيجابى والأفضل وانتظار حدوث الخير فى المستقبل، على النقيض التشاؤم فهو توقع سلبى للقادم من الأحداث يجعل الإنسان يتوقع حدوث الأسوأ، وهذا ما عده الإسلام من باب الضلال، والجهل بقدر الله وعظمته، وسعة رحمته، فقال عزوجل "ومن يقنط من رحمة ربه إلا الضالون" (الحجر: ٥٦)، وقال أيضا "ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون" (يوسف: ٨٧)، كما نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن التشاؤم، والتوجيه نحو التفاؤل، والاستيثار بالكلمة الطيبة، فقال: "لا عدوى ولا طيرة وأحب الفأل، قالوا يارسول الله: وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة" (سنن الترمذى، ١٦١٥).

وسلوك المسلم الإيجابى يستند إلى الالتزام بالتفاؤل، وتوقع الخيرى كافة أموره، لأن التزام التفاؤل باب من التوكل على الله وحسن الظن به سبحانه وتعالى، وتجنب الأمور غير الواقعية، والتي تقوم على التخيل وقياس الأمور بنظرة تبتعد عن الواقع والحقيقة، أما التشاؤم ففيه بعد عن التوكل على الله عزوجل، وإساءة الظن به، ولهذا انعكاسه السلبى على ذات الفرد، لأن التشاؤم يجلب لصاحبها الألم النفسى، والقلق والتوتر قبل وقوع الأمور .

وبالتفاؤل يستطيع الإنسان السيطرة على ذاته ، وصناعة مستقبله بشكل إيجابى وفعال ، انطلاقا من إيمانه بالأسباب والحلول، وإيمانه بضرورة التغلب على المعوقات من خلال رؤية الواقع وتلمس جوانب الخير فيه، وللتفاؤل دور كبير فى اعتدالية التفكير العقلى للإنسان، يوجهه نحو البحث عن الحلول، وتحصيل النتائج المرجوة، كما يحميه من سيطرة التشاؤم والسخط على ذاته عند وقوع ضرر، وإلى ذلك يشير قول الرسول صلى الله عليه وسلم "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" (مسلم، ٢٩٩٩)، وبذلك "يتخلى الإنسان عن التفكير السلبى الذى يحد من قدراته، ويضيع جهوده فى سبيل تحقيق ما يصبو

إليه من أهداف في حياته ، وهذا يجعل حياة الإنسان بمثابة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية، بل إن التفكير السلبي يدفع إلى العديد من النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية، والشعور بالخوف وعدم الرضا، والفكرة السلبية في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان، ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته" (اللقى ، ٢٠٠٧، ١٦٦) .

كما يساعد التفاؤل على تحسين الصحة النفسية والبدنية للشخص، لأن سيطرة الهواجس والتشاؤم والقلق وتوقع الأسوأ من الأمور، يؤثر على الشخص جسديا ويجعله مريضا بدون علة ظاهرة، بل إن التفاؤل يمد الإنسان بالقدرة على مقاومة الأمراض وتجاوزها والاستجابة للشفاء، بعكس المتشائم الذي يركن إلى الاستسلام ويبحث عن وسائل للهروب من ما يعانیه من أوهام وهواجس تسيطر على ذاته.

ومن يعاني من التدمير الذاتي بحاجة إلى بث الأمل والواقعية في ذاته، وأن يدرك أن الحياة لاتخلو من العقبات والمشكلات، وأن وجود ذلك في الحياة لايعني عدم وجود الحلول لها، أو اليأس في مواجهتها، وإنما لابد من التسلح بروح التفاؤل، والقدرة على تحويل المشكلة والأزمة إلى استثمار إيجابي ينطلق منه الإنسان إلى تحقيق أهدافه والارتقاء بذاته، لأن اليأس والسخط وسيطرة الإحباط على نفس الإنسان يجعل نظرتة للحياة نظرة سوداوية تدفعه إلى مزيد من القلق والإحباط، وحب العزلة والانطواء، وانعدام ثقته بالآخرين، وتوجيه سهام الانتقام والتدمير نحو ذاته، ومع استمرار مثل هذا النمط من السلوك تسيطر على الفرد أفكار التخلص من الذات بالانتحار.

٣- الدعم الذاتي ورفع التقدير بالذات:

للدعم الذاتي وتقدير الذات أهمية كبيرة في حياة الفرد، فهو يؤثر في كيفية إدراك الفرد لضغوط وهموم الحياة، وأساليب المواجهة الفعالة لها، وعدم الانسحاب والاستسلام لهذه الهموم والضغوط، بل يجب التخلص من المشكلات لأن تراكمها لايساعد على تحقيق الذات، فقد يتعرض لضغوط نفسية في فترات من حياته، كما أنه قد يمر بحالات من الضعف في العزيمة والمواجهة، نتيجة عوامل اليأس والإحباط التي قد يمر بها، مما يستدعي التدخل من الآخرين لإنقاذه، ورفع من معنوياته والدعم له، فنقديم الدعم الذاتي للفرد يمثل الجانب الوقائي الذي يساعد الفرد على التكيف مع الضغوط والظروف، والتفاعل معها بشكل أفضل بدعم التقدير الذاتي، لأن إهمال ذلك قديودي بالفرد إلى سلوك التدمير الذاتي، وقد نهى الرسول

صلى الله عليه وسلم عن تحقير الإنسان لذاته وعدم تقديرها، فعن عائشة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يقولن أحدكم: خبثت نفسي، ولكن ليقل: لقيت نفسي" (البخارى، ٦١٧٩) أي: غثت أو ضاقت .

وتتمثل أهمية الدعم الذاتي للفرد لما له من أثر فعال في حماية الفرد لذاته وزيادة تقديره لها، كما أنه يولد شعورا إيجابيا لدى الفرد يجعله يتفاعل مع ضغوط الحياة بصورة متوازنة تبعده عن دائرة الصراع النفسي، فالظروف التي يمر بها الفرد قد تدفعه إلى فقدان الثقة بالذات أو الاحساس بضعف قدرها، ولذا فالفرد يحتاج إلى الدعم لذاته من الآخرين، ومساعدته على التغلب على ضغوط الحياة بأساليب إيجابية، ودعم الفرد في الاحتفاظ بالتوازن النفسي، وتجنب الفرد عوامل التهديد لذاته، "فالتدعيمات الذاتية هي تغذية راجعة للسلوك الإيجابي المرغوب فيه لتعزيز السلوك وتقويته، بحيث ينعكس ذلك على قدرته على ضبط الذات" (الظاهر، ٢٠٠٤).

ويوجد العديد من المصادر المحيطة بالفرد، والتي لها دور فاعل في عملية الدعم الذاتي للفرد، فمن خلال الأسرة يمكن تقديم الدعم الذاتي لأبنائها بتوفير الأجواء الإيجابية التي تبعث على الأمان النفسي، وكذلك بإمكان الأسرة تقديم الدعم العاطفي لأبنائها الذي يشتمل على الحب والاحترام الذاتي، والإسهام في تكوين العلاقات الاجتماعية سواء داخل محيط الأسرة أو خارجها، كما يمكن لأصدقاء الفرد تقديم الدعم الذاتي له عند مروره بأزمة أو محنة، ولذلك فإن استخدام هذا الأسلوب في المراحل المبكرة سيكون له آثار إيجابية مستقبلية على التفكير بشكل مستمر لكل سلوك يقوم به الفرد " (الخطيب، ٢٠٠٣، ٧٥، ٨٠)، ودور الأصدقاء في تقديم الدعم الذاتي للفرد دورا إيجابيا، يتمثل في بث روح الأمل في نفسه، والإصرار على تجاوز الأزمات، فالصديق الجيد دائما ما يكون مصدر عون لصديقه على الطاعة، والعمل الصالح في الدنيا والآخرة، قال تعالى "الأخلاء يومئذ بعضهم لبعض عدو إلا المتقين" (الزخرف: ٦٧).

فالهدف من تقديم الدعم الذاتي للفرد هو مساعدته على التعرف على ذاته، وما يتمتع به من قدرات وطاقات تؤهله للوصول إلى أهدافه، من أجل اكتشاف الذات والسعي لتحقيقها، واستشعار قدرها، من أجل تجنب الفرد سيطرة سلوك التدمير الذاتي عليه، ومن أجل المحافظة على الذات من الانكسار، أو توجيه عوامل الإيذاء لنفسه، أو التدمير لذاته.

٤- الثقة بالنفس وقوة الذات:

تعد الثقة بالنفس من الأساليب الداعمة للذات في مواجهة سلوك التدمير الذاتي، وهي التي تحدد حياة الفرد، ومقدار ما يتمتع به من توافق مع ذاته ومع مجتمعه، بالإضافة إلى أنها تعنى القناعة بالقدرات التي منحها الله للفرد والرضا بها، والتكيف معها، والقدرة على مواجهة ظروف وضغوط الحياة بكافة أنواعها بشكل إيجابي وفعال، فالثقة بالنفس تكسب الفرد الإحساس بالإعتراف بمهاراته وكفاءاته، وقدرته على تحويل أفكاره إلى أفعال على أرض الواقع.

والتقدير الإيجابي للنفس يتوقف على بناء الثقة في الفرد ومعرفة نفسه جيدا، وحب نفسه كما هي لا كما تُرى في الآخرين، أو تعجب بما لديهم، وعندما يحب الإنسان نفسه ويقدرها حق قدرها سوف يسعى حتما لتطويرها، وتقديم الأفضل لها، فيتحقق لديه الشعور بالطمأنينة النفسية، والارتياح في حياته، الذي يجنبه عوامل السخط، وعدم الرضا عن الذات.

وترتبط قدرة الفرد على مواجهة عوامل التدمير الذاتي بمقدار ما يتمتع به من الثقة بالنفس، وذلك لأن الإنسان الغير واثق من نفسه عادة ما يبحث عن ما يخرج من دائرة الإحساس بالنقص، مما يجعله غير راض دائما بما يملك من قدرات ومؤهلات، أما الثقة بالنفس فتبعث في الإنسان شعورا أن الإنسان ليس بما يملك من أشياء، ولكن بما يستطيع أن يحقق من نجاح على أرض الواقع في الحياة، فكلما كان تقدير الفرد لنفسه إيجابيا سيكون أكثر إيجابية، وبإدراك الإنسان لما يتمتع به من إيجابيات فالواجب عليه استثمارها، كذلك إذا تعرف على نقاط ضعفه فإنه يحرص على تقويتها، وتتوافر لديه الشجاعة الكافية لمواجهة ذلك والتغلب عليه.

إن بناء القوة الذاتية للفرد والثقة بالنفس يمثل نقطة ارتكاز لتقوية السلوك الإيجابي في الفرد، ويعتمد على ثقة الفرد في قدرته على التغلب على الصعوبات وحل المشكلات، وإدراكه لنقاط قوته ونقاط ضعفه، مع حسن التوظيف لنقاط قوته في مواجهة مصاعب وضغوط الحياة، والتغلب عليها، وممارسة الفرد لذلك يكسبه الثقة بالنفس، واحترامه لذاته، كما يمنحه القدر الكافي من الدعم النفسي والاجتماعي، كما يعزز من قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي، وضمن التزامه بالضوابط، والمعايير الاجتماعية في مواقف الحياة المختلفة.

٥- محاسبة النفس:

النفس البشرية واسعة المطامع تتطلع للمزيد، ولا تتوقف عند حد، فحب المال يقع ضمن أولويات النفس، قال تعالى "وَأِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ" (العاديات: ٨)، فالنفس البشرية مفضولة على حب التملك، فهي واسعة المطامع لا تقف عند حد إذا لم تقابل بالمجاهدة، والتهديب

للتخفيف من هذا الطمع، قال تعالى "والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين" (العنكبوت: ٦٩)، ويرى (خوالدة ، ٢٠٠٤ ، ص٢٢٨) أن "النفس عدوة لدود لصاحبها إن أطلق لها العنان ..، وهي مطية ذلول إن أمسك بزمامها، وفضتها عن الشر، وكبح جماحها، وسيطر عليها بعقله وإيمانه، وهيمن عليها بإرادته وإحسانه"، ويؤكد ذلك قول الرسول الله صلى الله عليه وسلم "الكيس من دان نفسه، وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأمانى" (الترمذى، ٢٤٥٩).

ومحاسبة النفس المنظمة تضيء على العبد حالة من التوازن والاستقرار النفسى، وتنمي في الذات الشعور بالمسئولية، وتقييم الأعمال والتصرفات، فمحاسبة النفس ضرورية للوقوف على الإيجابيات والسلبيات، لأن التعزيز لما هو إيجابى داعم لمواصلة تحقيق النجاح، ومحاسبة النفس محاولة لاكتشاف مواطن الضعف والتقصير للتعديل والتصحيح، بدلا من الركون إلى التدمير الذاتى، والتحطيم للنفس، والوصول إلى الفشل، وفقدان الثقة بالذات، لأن "تقييم الذات هو أحد الاستراتيجيات المعرفية التى تهدف إلى تهذيب وتنقية السلوك الإنسانى من خلال تقييمه مع المعايير السلوكية المعروفة، وألتي تم تحديدها، ويتم فى هذه الاستراتيجية التمييز بين مايقوم به الفرد من سلوك غير مرغوب فيه، وما يجب أن يقوم به الفرد من سلوكيات مرغوبة" (تركى، ٢٠٠٤ ، ٢٥).

ومحاسبة الذات هى مراجعة وتقييم للنفس، والوقوف على الأسباب وطرق العلاج، ومحاولة تجاوز الماضى بسلبياته، بدلا من الوقوف عنده، وإنزال العقاب والانتقام من الذات جراء الفشل دون التأمل فى أسبابه، ومحاولة التفكير فى علاج جوانب القصور، من أجل تصحيح المسار، فمحاسبة النفس ضرورية للوقاية من عوامل التدمير الذاتى، ومساعدة الإنسان على الاستقرار النفسى، والتطوير لذاته.

٦- التوبة وتصحيح المسار السلوكى:

تعد التوبة وتصحيح سلوك الفرد من الأساليب التى لها القدرة على الحد من سلوك التدمير الذاتى ، فارتكاب الذنوب والمعاصى له انعكاسه السلبى على ذات الفرد، فتلحق به الاضطراب والقلق، وعدم الارتياح والضيق، والتوبة تحرر المذنب من الخطيئة، وتشعره بالراحة والطمأنينة النفسية، لأن دور التوبة التربوى "إعادة التوازن الروحى للإنسان، وإبعاده عن اضطرابات الشخصية والأمراض النفسية، فالإقلاع عن الذنوب وتركها نهائيا، وشعور المرء بأن الله سبحانه وتعالى يغفر الذنوب ويقبل توبة عباده..، كل هذا يمنح الإنسان أملا

جديداً في الحياة ..، فيمارس نشاطه وحياته بطاقة جديدة ..، ومن هنا تعد التوبة من العوامل المهمة في تحقيق الصحة النفسية والجسمية معا، وفي تكوين الشخصية السوية المتزنة" (سلطان، ١٩٨٩، ١٥٤)، فالتوبة باب يسع كل تائب تشجيعاً له على البعد عن المعاصي والآثام، وترغيباً له في الإقبال على الله عزوجل، ومن ثم يشعر بالنفاؤل والراحة النفسية، حينما يعلم أن الله يقبل التوبة من عباده، قال تعالى " قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ " (الزمر: ٥٣).

والتوبة من الأساليب المحققة للأمان فهي تسهم في شفاء النفس من الأمراض النفسية، لأنها تؤدي وتدفع إلى إصلاح الذات، وتقويمها كي لاتقع مرة أخرى في الأخطاء والمعاصي، ويساعد ذلك على زيادة تقدير الإنسان لنفسه، وزيادة ثقته فيها، ورضائه عنها، ويؤدي ذلك إلى بث الشعور بالأمن والطمأنينة في نفسه " (نجاتي، ١٩٨٢، ٢٧٤).

وتتميز التوبة كأسلوب لتحقيق الأمان للنفس الإنسانية في المنهج الإسلامي، بكونها تشتمل على الاعتراف بالذنب مع عقد العزم على عدم الانحراف، فهي عهد بين العبد وربه، " فاعتراف المؤمن بذنبه، واستغفاره لله- سبحانه وتعالى-، وتوبته إليه يحول دون محاولة إقصاء فكرة الذنب عن الذهن، وتؤدي في النهاية إلى الكبت اللاشعوري لفكرة الذنب، غير أن كبت الذنب يولد الشعور بالدونية، فتظهر هذه الطاقة الانفعالية في صورة قلق غامض مبهم يزعج الإنسان، ويسبب له كثير من التوتر النفسي، فيحاول أن يخفف من حدته بالالتجاء إلى أعراض الأمراض النفسية ..، ولهذا كان تذكر المؤمن لذنوبه، واعترافه بها، واستغفاره الله - سبحانه وتعالى- عن ارتكابه لها وتوبته إليه إنما يعمل على وقايتها من الكبت اللاشعوري للإحساس بالذنب المسبب لقلقه، فيخف تأنيبه لنفسه، ويصبح أكثر تقبلاً لذاته" (نجاتي، ١٩٨٢، ٢٧٤).

ومن هنا فإنه إذا كانت الخطيئة، أو الذنب ظاهرة مرضية تنتاب النفس البشرية، فتلحق بها عوامل القلق والصراع النفسي الذي يؤدي بها إلى التدمير الذاتي، فإن النفس ما لم تلبث أن تبحث عما يحقق لها الأمان والسلام النفسي، فتسارع إلى التوبة، وتسارع إلى كل سلوك إيجابي تعويضاً عما ألم بها من جراء الخطيئة، ومن ثم يمكن توظيف أسلوب التوبة في مقاومة سلوك التدمير الذاتي لدى الفرد، وتعديل المسار السلوكي والنفسى له نحو الإيجابية والطمأنينة النفسية من خلال بناء الذات الجديدة واستعادة قدرتها على العطاء.

٧- ذكر الله:

يمثل ذكر الله - عز وجل - عبادة من العبادات التي أمر بها الإسلام، كما يمثل السبيل إلى القضاء على المخاوف، والأفكار السلبية والوساوس التي تسيطر على الإنسان، وهومن الأساليب الفاعلة في مقاومة سلوك التدمير الذاتي، " فهو علاج ناجع لتوتر النفس البشرية وقلقها يعيد إليها الأمن والهدوء والطمأنينة والسكينة ، ويشفي القلب ويغذي الروح، ويزيل الوسواس، ويكون الذكر بالقلب واللسان حتى يثمر استقامة الجوارح، وتقويم السلوك والمراقبة لله - عز وجل - في كل قول وعمل، فيشعر المؤمن أن عين الله لا تغفل ولا تنام تراقبه في كل حركاته وسكناته، وبذلك تفيض الأنوار الإلهية، وتغمر قلب المؤمن فيكون عبداً ربانياً ملتزماً ومواظباً على ذكر الله " (حسان، ٢٠٠١، ٣٩٥)، قال تعالى " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب " (الرعد: ٢٨).

وتعد عبادة ذكر الله - عز وجل - العلاج لما قد يصيب المسلم من غفلة بسبب مصاعب الحياة ومشاغلهما، فهو طريق السكينة والطمأنينة "فذكر الله إذ يبعث في النفس الأمن والطمأنينة ، فهو بلا شك علاج للقلق الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه ضعيفاً عاجزاً أمام ضغوط الحياة وأخطارها، لا سند له ولا معين" (نجاتي، ١٩٨٢ ، ٢٧٢)، فالترام النفس بذكر الله يكسب ذات الإنسان الطمأنينة، والصفاء، والرضا الإلهي، يؤكد ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم " لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ" (مسلم، ٢٧٠٠).

فهناك فرق بين الملازم لذكر الله فهو ينعم بالأمان والطمأنينة، لأنه في معية الله، وبين البعيد والغافل عن ذكر الله، لأنه " كلما غفل الإنسان عن ذكر الله قلت قيمة أعماله، وضعفت قوة إيمانه، وانتكست معنوياته، واختفت طمأنينة القلب، وتأثرت حركة القلب، ونتيجة لذلك يبدأ الإنسان يميل إلى اتباع أهواء نفسه أكثر من طاعة الله ورسوله" (بيرزاده، ١٩٩٣ ، ١٢٧)، فمخالفة أمر الله والإعراض عن هديه سبيل القلق والضيق والسخط، وفقدان الطمأنينة، وتكالب الهموم على العبد في حياته، قال تعالى " ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا " (طه: ١٢٤).

وينظر الإسلام إلى عبادة ذكر الله على أنها أحد الأساليب الفاعلة في تحقيق السلام النفسي، الذي يبصر الفرد بالآثار السلبية للسلوكيات المنحرفة على ذات الإنسان، والتي تدفعه إلى الوقوع في دائرة القلق والتوتر، والتي تغذيها الوسواس والتي سرعان ما تظهر على هيئة

سلوك منحرف كالتدميرالذاتي، لأن " أفكار السوء، وخواطر الشر من الشيطان الذي يغتتم فرصة الاختلال الانفعالي الحاصل، فيلقى بخواطره ووساوسه لعلها تجد مدخلاً لتصدير أفكاراً وإرادات وعزائم وأفعالاً، يتدخل الشيطان في الأسباب المثيرة للانفعالات فيرتب في حياة الشخص أحداثاً، أو يثير في نفسه ذكريات مؤلمة تثور عندها انفعالاته، يستغل هذا الانفعال ليوسوس له بأفكار تدفعه إلى سلوكيات منحرفة .

ودور الذكر هو التصدي لهذه الأفكار السلبية وليس إماتة الانفعال واقتلعه من النفس، فالشيطان يثير الانفعالات ليستغل الحالة النفسية الناشئة عنها، قال تعالى " إنما النجوى من الشيطان ليحزن الذين آمنوا وليس بضارهم شيئاً إلا بإذن الله وعلى الله فليتوكل المؤمنون " (المجادلة: ١٠)، فعندما يلجأ الشخص للذكر يكون في أمان من تلك الأفكار الشريرة والمتشائمة، فيواجه حينئذ انفعالا طبيعياً غير مثقل بأفكار أخرى غريبة عنه، ثم يكون هذا الذكر عوناً له على تجاوز هذا الانفعال بعد تجاوز الأفكار التي حاولت أن تتخفى من ورائه وتتسرب من خلاله " (حسان، ٢٠٠١، ٤٠٣، ٤٠٤)

إن ذكر الله يسهم في السيطرة على الأفكار والتصورات السلبية، والمخاوف والوساوس ، ويحمي الإنسان من سيطرتها على ذهنه، أو التأثير على سلوكياته، ويبقى الأثر الفاعل للذكر في تحقيق السلام النفسي، والتوجيه السلوكي للفرد نحو الإيجابية، والرضا عن الذات، ولهذا أمر الله سبحانه وتعالى المؤمنين بالمحافظة على الذكر، قال تعالى " يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكراً كثيراً وسبحوه بكرة وأصيلاً " (الأحزاب: ٤١، ٤٢)

٩- التنفيس الانفعالي:

يعيش الفرد حياته، التي قد تفرض عليه مواجهة العديد من الضغوط والمشكلات والتغلب عليها، ومما يستعين به الفرد للنجاة للتنفيس الانفعالي عن هذه المشاكل والضغوط بصورة سليمة لتفادي الآثار السلبية لها على ذاته، واستعادة الفرد لتوازنه، ويقصد بالتنفيس الانفعالي " التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً، ويتضمن تفريغ العميل ما بنفسه من انفعالاته، أى أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، وتفريغ للحمولة النفسية " (زهران، ٢٥٨، ١٩٨٠)، قال تعالى حكاية عن يعقوب عليه السلام للحالة النفسية التي وصل إليها من الحزن المتجدد في نفسه على ابنه يوسف عليه السلام، وشكواه من الألم النفسي الذي ألم به " إنما أشكو بثي وحزني إلى الله وأعلم من الله ما لا تعلمون " (يوسف: ٨٦)، وقد استخدم الرسول صلى الله عليه وسلم التنفيس الانفعالي عن شعور الحزن الذي ألم به جراء موت ابنه ابراهيم، وكان بمثابة

الرحمة وتحقيق التوازن للنفس ، فقد روى عن أنس بن مالك " دَخَلْنَا مع رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى أَبِي سَيْفِ الْقَيْنِ، وَكَانَ ظُنْرًا لِإِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِبْرَاهِيمَ، فَقَبَّلَهُ، وَشَمَّهُ، ثُمَّ دَخَلْنَا عَلَيْهِ بَعْدَ ذَلِكَ وَإِبْرَاهِيمُ يَجُودُ بِنَفْسِهِ، فَجَعَلَتْ عَيْنَا رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَدْرِفَانِ، فَقَالَ لَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: وَأَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ: يَا ابْنَ عَوْفٍ إِنَّهَا رَحْمَةٌ، ثُمَّ أَتْبَعَهَا بِأُخْرَى، فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ". (البخارى، ١٣٠٣).

وأوضح الرسول صلى الله عليه وسلم أن التنفيس الانفعالي المناسب الذى لا يخرج عن الضوابط الشرعية جراء مايعترى الإنسان من ضغوط وأحزان، بمثابة تفريع لما داخل الإنسان من شعور سلبي قد يؤثر فى ذاته، فقد روى عن عبد الله بن عمر " اشتكى سعد بن عبادة شكوى له ، فأتى رسول الله صلى الله عليه وسلم يعودده مع عبد الرحمن بن عوف وسعد بن أبى وقاص وعبد الله بن مسعود ، فلما دخل عليه، وجده فى غشية ، فقال :أقد قضى؟ قالوا :لا يا رسول الله! فبكى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فلما رأى القوم بكاء رسول الله صلى الله عليه وسلم بكوا، فقال: ألا تسمعون؟ إن الله لا يعذب بدمع العين، ولا بحزن القلب، ولكن يعذب بهذا- وأشار إلى لسانه- أويرحم" (مسلم، ٩٢٤).

والتنفيس الانفعالي" هو إعادة ترتيب وتصحيح الأفكار الخاطئة المترتبة عن الصدمة، وتوفير إمكانية للتعلم وتبادل الخبرات" (صايمية، ٦، ٢٠٠٥)، يقوم الإنسان بتفريغ الطاقة الداخلية السلبية والمشاكل المكبوتة بداخله، والتعبير عن ذلك فى صورة انفعال مناسب بما يساعده على تفادي آثارها السلبية على الذات، وتحسين الحالة النفسية للفرد فيشعر بالهدوء والراحة النفسية، كما يساعده على تجاوز الاضطرابات والأزمات الداخلية، وإضفاء الإيجابية على سلوكيات الفرد، وتعاملته مع الآخرين بشكل أفضل، وتجنبيه أسباب الاضطراب النفسى التي قد تكون سببا فى سيطرة التوتر والقلق على ذاته.

١٠- الاسترخاء:

تمثل الحالة النفسية للفرد عاملا مهما فى حدوث الاستجابة للمواقف المختلفة ، فكلما زاد الانفعال والقلق والتوتر النفسى لدى الفرد أدى به إلى استجابات سلوكية تفتقد للإيجابية، لأن الانفعال والقلق يضعف النشاط العقلى، ويعيق التفكير الموضوعى لدى الفرد، ويسبب المزيد من الاضطراب الفكرى والوجدانى، ولكن بالاسترخاء يستطيع الإنسان إزالة حالة التوتر والتغلب

عليه، فالاسترخاء يسمح له بتعديل استجاباته تجاه العوامل الخارجية التي يتعرض لها، والتخلص تدريجيا من مسببات الاضطراب والتوتر النفسى، و"الاسترخاء عكس التوتر العصبى، وهويهدف إلى تقليل الاستثارية العصبية العضلية، وتوفير الجهد الذى يتبدد بغير طائل، ولئن كان القليل من التوتر يشحذ الهمم ويلهب الحماس، ويهيبئ الشخص ذهنيا وبدنيا لمواجهة المواقف الصعبة، فإن التوتر الزائد يؤدي على الارتباك واختلاط الذهن وعدم القدرة على التركيز" (عثمان، ١٩٩٣، ٧).

وجاء المنهج الإسلامى مؤكدا على ضرورة الاسترخاء والهدوء فى مواجهة الأحداث، وضغوط الحياة بالالتجاء للعبادة، وأداء الصلاة لأنها تحقق الراحة والطمأنينة النفسية للفرد، فعن عبد الله بن محمد بن الحنفية قال: انطلقتُ أنا وأبى إلى صِهْرٍ لنا من الأنصارِ نَعُوذُهُ فَحَضَرَتِ الصَّلَاةُ، فقال لبعضِ أهله: يا جارية، ائْتُونِي بِوَضُوءٍ لِعَلِّي أُصَلِّي فَأَسْتَرِيحُ، قال: فَأَنكَرْنَا ذَلِكَ عَلَيْهِ، فقال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: قُمْ يَا بِلَالُ فَأَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ" (سنن أبى داود، ٤٩٨٥)

ومن هنا بات من الضرورى تدريب الفرد لذاته على ممارسة أسلوب الاسترخاء النفسى من أجل السيطرة على سلوكياته فى تعاملاته المتعددة، وضمان الإيجابية السلوكية، كما يعد الاسترخاء من الأساليب التى تمكن الفرد من تجنب سلوك التدمير الذاتى، والتزام السلوك الإيجابى، وذلك بتزايد قدرات الفرد على التحكم فى انفعالاته، وتوجيهها للتوجيه الإيجابى الذى يحافظ على ذات الإنسان، وهذا ما يؤكد المنهج الإسلامى من ضرورة التدريب على الاسترخاء التام فى أى موقف يكون فيه الفرد، وتغيير السلوك إلى موضع يكون فيه أكثر هدوءً واسترخاءً كما فى حالة الغضب، فقد روى أن أبا ذر كان يسقى على حوض ماء، فورد رجل على الحوض فكسره، وكان أبوذر واقفا، فجلس، ثم اضطجع، فقيل له لماذا فعلت هذا؟ فقال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع" (سنن أبى داود، ٤٧٨٢).

١١- الطموح المؤسس على الواقعية:

يعتمد نجاح الإنسان فى تحقيق أهدافه فى الحياة على الطموح، ولا استقامة لحياة الإنسان بدون أمل وطموح واقعى يبذل فيه الجهد من أجل تحقيق النجاح يكافح من أجله عوامل اليأس والإحباط، ويتغلب على المصاعب والضغوط، وهذا ما يعود بالإيجابية على الذات ويجنبها عوامل الصراع النفسى، وهذا ما دعا إليه الإسلام من ضرورة تطلع النفس لكل ما هو نافع

بكل عزيمة وإصرار، قال صلى الله عليه وسلم "أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز..."(مسلم، ٢٦٦٤)، ولا شك أن الطموح مطلوب ولكن عندما يكتفى الإنسان بقليل من الطموح بشكل كبير على حساب نجاحه وإنجازاته التي يقوم بها ، حينئذ يساهم في تدمير ذاته.

والطموح المبني على الواقعية من الأساليب التي لها دور فاعل في مقاومة سلوك التدمير الذاتي، أما شروع الفرد في الذهاب بطموحاته بعيدا عن الواقع والاستغراق في عالم المثالية، فهو ضرب من الخيال يبعد الإنسان عن القبول بالواقع المعاش والتمرد عليه، ويصبح عرضة للاضطراب وسيطرة الأفكار السلبية عليه، ولكي يكون الفرد في مأمن من عوامل التفكير في الإيذاء والتدمير لذاته، ينبغي التوفيق بين طموحاته وتطلعاته والواقع المعاش.

وهذا يتطلب إيمان الفرد بقضاء الله وقدره ، وحكمته في توزيع الأرزاق والنعم على عباده ، وأن ما يحصل عليه من الله -عز وجل- من السراء يستحق الشكر، ومالم يحصل عليه ليس خسارة، بل هو من المقدرات التي تحمل في طياتها الخير والحافز لمستقبل أفضل، "قال إيمان بالقدريه وشره هو الذي يجنب الإنسان القلق النفسى ويعصمه من الصراع والحسرة والجزع، فلا بد وأن يتقبل الإنسان الأحداث بنفس راضية ، ويؤدى هذا الإيمان بالقدر إلى الشعور بالرضا، فلا تتقلب مشاعر الإنسان، ولا تلعب به حوادث الحياة"(صبحى ، ١٩٩٨ ، ١٧٧)، وهذا أمر به الإسلام بعدم الحزن على ما فات، ولم يدرك من الدنيا، وعدم الفرح بما أوتى الإنسان منها، قال تعالى " لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (الحديد: ٢٣) ، وقال تعالى " ما أصاب من مصيبة إلا باذن الله، ومن يؤمن بالله يهد قلبه"(التغابن : ١١).

إن القبول بمعيار للنجاح والإنجاز المبني على الواقعية هو ما يحقق ضبط سلوكيات الفرد، ويجعلها في إطار من التوازن، كما يؤدي بالفرد إلى القبول بنجاحاته وإخفاقاته، لأن وجود المثالية وارتفاع سقف التطلعات لدى الفرد بما لا يتوافق ومؤهلاته وقدراته، يجعل من ذاته أرضا خصبة لنمو الأفكار السلبية وعوامل الإحباط والإيذاء الموجه للنفس كرد فعل للاحساس بالفشل والتقصير.

فعلى الإنسان التأقلم مع متغيرات الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، وتقبلها والسعى إلى تحسينها، وإلى المحافظة قدر الإمكان على معطياتها، وتقبل الظروف القاسية وخيبات الأمل والتفكير فى إيجاد المخرج منها، بدلا من توجيه اللوم والتقصير للنفس، وهذا يستلزم

الصبر والتحمل والسير في الحياة بدون استعجال أوتسرع، والإيمان بواقعية الحياة وواقعية الطموح فيها، يضيف على الانسان شعورا بقبول الذات ، ويخلق فيه الدافع لزيادة الانتاج ، والأمل في مستقبل أفضل، وقد أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى مواجهة هذه الصدمات بالتحلي بالصبر، والتحمل والرضا بالواقع، والتعامل معها بواقعية، فقال صلى الله عليه وسلم "لا يتمنين أحدكم الموت لضرّ نزل به، فإن كان لأبد متمنياً، فليقل : اللهم أحيى ما كانت الحياة خيراً لي، وتوفنى إذا كانت الوفاة خيراً لي" (مسلم ، ٢٦٨٠).

١٢- تجنب المقارنات الذاتية مع الآخرين:

لكل فرد وضعه المادى والاجتماعى، وشخصيته المستقلة التى تميزه عن غيره من أفراد المجتمع، ومن الأسباب التى تؤدى إلى القضاء على الذات وفقدان الاستمتاع بالحاضر ومأهده الحياة للفرد ، من أن يضع الفرد نفسه موضع المقارنة مع الآخرين، وتركيز هذه المقارنة على معيار واحد هو ما يفتقده الشخص ويتمتع به الآخرون، على الرغم من أن الفرد الذى يقوم بعقد هذه المقارنة قد يكون لديه من المؤهلات والقدرات ما يميزه عن الآخرين فى جوانب متعددة، هذا ما يجعل هذه المقارنات غير منطقية، وليست فى إطارها المناسب، فهى نابعة من تصور خاطئ لدى الفرد يضع من خلاله الآخرين فى موضع الأفضلية، فضلاً عن آثارها السلبية المدمرة للذات، وما تمثله من ضغط نفسى على الفرد، واهتزاز ثقة الفرد بقدراته وطاقاته، وكونها مصدراً لتوليد الكراهية والحقد بين أفراد المجتمع.

فإنه سبحانه وتعالى أوجد بين عباده من التفاوت فى القدرات والاستعدادات ما يؤهلهم لبث روح التجديد والتفاعل فى الحياة، لأنه سبحانه لم يرد الحياة جامدة، كما أن أمر التجديد فى المجتمع مرتبط بوجود التفاوت فى القدرات والمواهب والاستعدادات بين الأفراد، " فوجود الفروق الفردية يساعد على تحسين الحياة وسيرها السير الطبيعى، فالحياة لا يمكن أن تقوم إذا كان الناس جميعاً من درجة نكاه واحدة ..، ووجود الفروق الفردية لا يعنى أن نحاول القضاء عليها بقدر ما يعنى العمل على ضوء معرفتها، واستخدامها لخير الجميع " (محمود، ١٩٧٣، ١٣)، فالطمع فيما يمتلك الآخرون يؤدى إلى شقاء النفس وعدم الفناعة، ولهذا نهى الله عزوجل عباده عن ذلك، فقال تعالى "وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ" (النساء: ٣٢٩).

ويمكن للفرد تجنب المقارنات بالآخرين من خلال الوقوف على التطور الحادث فى حياته، وما كانت عليه أوضاعه فى السابق، وما آلت إليه أوضاعه فى الوقت الحالى، وماهى

تطلعاته المستقبلية التي يريد الوصول إليها، فبدلاً من استفراغ وهدر الفرد لطاقاته في عقد المقارنات مع الآخرين، تستثمر هذه الطاقات في التركيز على تحقيق الأفضلية للذات، فالإكتفاء بالذات يغني عن النظر للغير، ويجنبها أسباب الشقاء والانهيار.

ثامناً: طرق مواجهة التدمير الذاتي واستعادة الذات وفق المنظور التربوي الإسلامي:

تتعدد طرق مواجهة سلوك التدمير الذاتي لدى الفرد، وكيفية الاستعادة لذاته وفق المنظور التربوي الإسلامي ، وفيما يلي بيان ذلك:

١- تطوير الذات:

يمثل تطوير الذات أحد أهم طرق مواجهة التدمير الذاتي، نظراً لأن تطوير الذات يشمل تطوير العقل والنفس والروح، بما ينعكس على الفرد بالهدوء والارتياح النفسي، وحتى يستطيع الفرد الارتقاء بذاته إلى مكانة أفضل عليه الشعور بأهمية ذاته، أما افتقاد الفرد للشعور بأهمية ذاته، إما أن يقوده إلى البقاء مكانه دون تغيير، أو التدهور والانهيار، وما يسعى الفرد من تحقيق الارتقاء بذاته تعود آثاره الإيجابية عليه في المستقبل، أما ارتضاء الأمر الواقع، وعدم السعي لتغييره يصيب الفرد بالملل والإحباط واليأس، فذات الفرد هي أرضه التي يجب عليه أن يزرع فيها كل مفيد، وأن يتخلص من كل ما هو ضار حتى يجني ثمار هذا التغيير لاحقاً. من متطلبات تطوير الفرد لذاته تحديد أهدافه في الحياة ، لأن ذلك ما يشعر الفرد بأهمية وجوده في الحياة، فعدم تحديد الفرد لأهدافه في الحياة ، يجعل حياته أقرب للعبث والتشتت وعدم وضوح الرؤية، وهذا ما يجعل حياة الفرد عرضة لكثير من الضغوط والمشكلات، والأزمات النفسية، كما يتطلب أيضاً دوام واستمرارية التطوير في الأهداف لمواكبة التغيرات والتطورات التي تتطلب التجديد والتطوير، بهذا يشعر الفرد بالعائد الإيجابي للإنجاز وتحقيق الأهداف، ويتعاضد لديه الاحساس بأهمية الذات، ويسعى تلقائياً نحو التطوير لذاته، فمقتضى الحكمة الإلهية أن الله عزوجل لا يسلب نعمة أنعمها على العبد حتى يغير ما بنفسه، فيتحول من طاعة الله إلى معصيته، قال تعالى "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" (الرعد: ١١).

فالقاعدة تقول إن الله لا يغير ما بقوم من فقر وسقم وتخلف وضعف، إلى غنى وصحة وعزة وتحضر وقوة، حتى يغيروا ما بأنفسهم من أفكار ومفاهيم، ويغيروا بتغييرها سلوكهم وتصرفاتهم، ويعدلوا طريقة حياتهم ، ويحسنوا تعاملهم، فيما بينهم، ويسووا نظرتهم إلى أنفسهم والعالم من حولهم، فيستبدلوا بالحق والحسد والكسل والتواكل والاعتقادات الوهمية الخرافية

الفعالية والمبادرة والمحبة والفهم والنشاط. (جمال الدين، ٢٠٠٩، ١٤٧، ١٤٨)، فهو تغيير دائم في الاتجاه الإيجابي، كما أنه تجديد وتطوير مستمر له انعكاسه على ذات الفرد وحياته. ومن مستلزمات تطوير الذات لدى الفرد صقل مواهبه واستنهاض هممه وتحفيز طاقاته، لأن الله عزوجل حينما خلق الإنسان أودع فيه من الطاقات، ومنحه العديد من القدرات والاستعدادات، والأفراد في ضوء ذلك إمامتهم ومدرك لهذه الطاقات والمواهب، وبالتالي يستطيع تحقيق أهدافه، وإما لديه قصور وعزوف عن محاولة التعرف على مواهبه واكتشاف طاقاته، فيركن إلى القبول بالواقع دون تغيير، فيصيب حياته بالتعطيل، وذاته بالتهميش، وهناك من الأفراد من اكتشف طاقاته ومواهبه، ولكن لم يعط لها الاهتمام ولا الدعم لتحفيزها، أو أنه سار بها في الاتجاه الخاطئ، فأضاع على ذاته الاستفادة من الفرص المتاحة التي تسهم في تطويرها.

كما يجب على الفرد التحلي بعدة أمور تعينه على تحقيق التطوير لذاته مثل التحلي بإرادة صلبة ورغبة قوية في إنجاز أعماله بكل الظروف وتحت الضغوط، والمرونة في مواجهة الصعوبات، وبدون الإرادة وعدم وجود الحافز يبقى الإنسان مكانه دون تطوير.

٢- التواصل وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

يعانى أصحاب التدمير الذاتى إلى الميل إلى عدم طلب المساعدة من الآخرين، والاعتماد على نفسه للتوصل لما يريد، بل يرى أنه لا حاجة له فى التعلم من الآخرين، أو الاستفادة من خبراتهم، بينما يحتاج الفرد التعرف على الآخرين، وعلى أفكارهم، ومشاعرهم، وبناء علاقات إيجابية فعالة معهم، وكسب احترامهم، فهذه العلاقات الإيجابية من المصادر الرئيسية للدعم الاجتماعى والنفسى للفرد، كما تشكل أحد عوامل الوقاية له من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

ويعتمد الفرد فى استعادة الذات إلى التواصل وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين، فما يقدمه الآخر من أفكار وخبرات، تسهم فى صناعة الوعى المعرفى والسلوكى لدى الفرد، وهذا من شأنه تقويم الفرد لسلوكه وعاداته، والتوصل إلى حقائق وتفسيرات للعديد من المشكلات التى تعترضه فى حياته، وفى مواجهة عوامل التدمير الذاتى التى تؤدى لتقليص علاقات الفرد بالآخرين يجب على الفرد إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والتعلم منهم واكتساب مهارات تعاملهم مع المشكلات، ومراقبة سلوكياتهم فى مواجهة العوائق والعقبات والاستفادة منها، كما

يمكن الاستفادة من خبرات الآخرين المختلفة بسؤالهم عن أفضل الطرق التي يتبعونها في التعامل مع مشكلاتهم، ومن ثم تطبيق الفرد في كيفية التعامل مع مشكلاته الخاصة. وتعدد الإيجابيات التي يحصل عليها الفرد من علاقاته الإيجابية مع الآخرين فهي سبيل لعلاج كثير من المشاكل النفسية التي تعترض الإنسان، وتعكر صفو علاقاته الاجتماعية التي تمثل سندا للفرد في حياته، كما أنها مصدر مهم للاستفادة من قدرات واتجاهات الآخرين ومواهبهم وإمكاناتهم، وتبادل الرؤى والأفكار للخروج من الأزمات والمشكلات، وصناعة البدائل المناسبة لمواجهتها، إن استماع الفرد للوالدين، والأهل، والأصدقاء وزملاء العمل، ورؤسائه ومرؤوسيه ذو أهمية كبرى لتحقيق النجاح، وتحاشي الإخفاقات الكبيرة، والصدمات المحتملة. إن من شروط صناعة الفرد لذاته الاستماع للآخر، والإصغاء جيدا له، للتعلم منه والاستفادة من خبراته، فهذا يسهم في تطوير وصناعة الفرد لذاته، أما الانغلاق على الذات، ومحدودية علاقات الفرد بالآخرين، فلا تسهم إلا في مزيد من القلق والتوتر، وضعف مواجهة الواقع، وقد تؤدي إلى النبذ الاجتماعي من الآخرين للفرد.

من هنا تبدو حاجة الإنسان إلى الآخرين، والتفاعل والتواصل معهم، يعرض عليهم أفكاره ومشاعره، ويناقش معهم ما يعانیه من مصاعب وهموم، يستفيد منهم في تطوير ذاته، وفي التعامل مع تطورات الحياة ومتغيراتها، فالعزلة تخلق العديد من المشاكل النفسية والشعور بالتوتر والقلق، الذي يدفع الفرد نحو التفكير في إيذاء وهدم الذات .

٣- المرونة في مواجهة الواقع:

القدرة على مواجهة الصعوبات والمشاعر الشديدة المرتبطة بالأحزان والصدمات، من المهارات المكتسبة، والتي ينبغي على الفرد تعلمها ومساعدته على التهيئة من تلك المشاعر، فقد يواجه الفرد في حياته العديد من المشكلات، وافتقاده للمرونة والقدرة على التماسك عند الفشل في أمر ما، أو عند مواجهة الصعوبات التي تعترضه، أما امتلاك الفرد للمرونة والقدرة على إيجاد الحلول المناسبة لمختلف مشكلاته التي تواجهه في حياته العملية، أو الخاصة في الوقت المناسب يضمن للفرد تجاوزها، والتعامل مع الضغوط الناجمة عنها بشكل أفضل، وتقليل آثارها السلبية على ذاته قدر الإمكان بدلا من التأقلم مع هذه المصاعب، باللجوء إلى سلوك التدمير الذاتي، والهروب من الواقع بإدمان المخدرات مثلا.

وتحلى الفرد بالمرونة في مواجهة الضغوط والمصاعب يمدّه بالقدرة على تحمل الشدائد والظروف الصعبة والصدمات النفسية، فقد يواصل الفرد العمل على الرغم مما يعانیه من

الحزن والألم النفسى ، وهذا لايعنى أن المرونة هى التحامل على الذات أو تحميلها فوق طاقتها، بقدر ماهى حماية لذات الإنسان من عوامل القلق والتوترالنفسى، واكتساب القدرة على التكيف مع مشكلاته والرضا بالواقع،فمن أهم أسباب دفع القلق الذى يعصف بذات الإنسان هوالرضا بقضاء الله وقدره،لأن العبد قد يواجه المتاعب والمشكلات التى يكرهها ،والتى تؤثر فى حياته وعلى آماله ،ولكنها تحمل فى طياتها النفع والمنح الإلهية للعبد ، يدل على ذلك قول الله _عزوجل_ "وعسى أن تكرهوا شيئاً وهوخير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون"(البقرة:٢١٦).

وتستلزم المرونة اتخاذ إجراءات استباقية فى مواجهة الصعوبات والمشكلات، لأن التجاهل للمشكلات يؤدى إلى تراكمها، وتراكم المشكلات يعوق الإنسان عن الوصول لتحقيق الذات، فلايد من مواجهة المشكلات التى تعترض الإنسان، والتفكير فيما يجب القيام به، واستباقية الإجراءات التى تحول دون حدوث المشكلات، أوالتى تحدمن تقاوم المشكلات، وتحجيم آثارها السلبية على ذات الفرد.

ويكتسب الفرد من خلال المرونة فى التعامل مع الصدمات التمسك بالأمل، وعدم الانسحاب فى مواجهة المصاعب والأزمات، والتفكير المنطقى فى مواجهتها ، الذى يؤهله لتجاوز الماضى بهومومه، وعدم الاستسلام لضغوط الحياة ومشكلاتها، بل لايد من التطلع إلى المستقبل، لأن الأمل فى التغيير، وتوقع الأفضل، يكسب الفرد مزيداً من المرونة، والقدرةعلى التكيف، ومواجهة الضغوط والتحديات الجديدة .

إن امتلاك الفرد للمرونة فى مواجهة الأحداث والصعوبات التى تعترضه فى حياته، وتدعيم قدراته فى مواجهتها، يعزز لديه مقومات الثقة بالنفس، كما يمنحه الثقة فى ذاته وقدراته على التعامل مع كافة الضغوط والمشكلات والتهديدات ، والعمل على تجاوزها ، من أجل منح الذات الاستقرار والهدوء الذى يجنبها القلق، والتوترالذى يصاحب ذلك.

٤- التعاون مع الآخرين:

يعد التعاون من مقومات المجتمع وأسرارنجاحه، ولايمكن للفرد للقيام بأعباء ومتطلبات الحياة منفرداً ، بل لايد من التعاون مع الآخرين حتى يقوم بمهامه على الوجه الأكمل، وقد أمر الله عزوجل عباده بالتعاون القائم على البر والتقوى، وتقديم الأفضل للآخرين فى القول والفعل، قال تعالى "وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الأثم والعدوان"(المائدة:٢)، وقال سبحانه"ادفع بالتى هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه ولى حميم

"(فصلت: ٣٤)، كما روى عن الرسول صلى الله عليه وسلم قوله "إن المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا. وشبك أصابعه" (البخارى ، ٤٨١).

ويكتسب الفرد من خلال التعاون مع الآخرين الثقة بالنفس، واحترام الآخرين وآرائهم والدعم اللازم والقبول، كما أن التعاون والعمل الجماعي يسهم في صناعة الإنسان لذاته وحمايتها من الاضطراب، فكثير من المشكلات يتم حلها من خلال المشاركة الجماعية، كما أنه من خلال تبادل الخبرات والمهارات والأفكار، والقيام بالواجبات الاجتماعية بما يتناسب وقدرات كل فرد وإمكاناته التي تؤهله للقيام بها، هذا يرفع من معدل ثقة الفرد بذاته، وابتعاده عن أسباب الخوف من الفشل، أو التراجع عن القيام بمسئوليته والتصدى لها، وهذا بدوره سيدعم الثقة بين أفراد المجتمع، فالإحساس بالمسؤولية ومراقبة الإنسان لذاته من العوامل المعززة لثقة الآخرين بالفرد وقدراته ومهاراته، كما أنها تشعره بتحقيق ذاته واحترامها من خلال القبول الاجتماعي له من قبل الآخرين، أما عدم تحمل المسؤوليات، والهروب من القيام بالواجبات المنوطة به من العوامل التي لها تأثير سلبي على ذات الإنسان، إذ كيف لشخص دائم الهروب من تحمل المسؤوليات أن يحمي ذاته؟!.

وللتعاون بين أفراد المجتمع دور مهم في تربية الذات الإنسانية، وإسهام كبير في خلق بيئة اجتماعية خالية من العادات، والقيم غير المرغوب فيها كالأنانية، وشيوع النفعية، وحب الذات، ويساعد على استبدالها بما هو مرغوب من القيم الأخلاقية كالإيثار، والمحبة، والإخاء، كما يساعد التعاون مع الآخرين على السرعة في تحقيق الأهداف، وإنجاز الأعمال ولذلك انعكاسه الإيجابي على ذات الفرد، وعلى المجتمع بالنهضة والتطور.

٥- وضوح الهدف:

من الأسباب المؤدية للنجاح وضوح الهدف، والبعد عن الغموض، والتدرج في تحقيقه، وهذا ما يشجع على تحقيق الأهداف على أرض الواقع، ويبتعد بها عن الخيال والمثالية "فما من إنسان إلا وله أهداف تحدها سلوكيات الحياة، فإذا كانت سلوكيات عفوية كانت أهدافا عفوية، لا معنى لها بالنسبة للنجاح المقصود، لأن النجاح يحتاج أهدافا واضحة محددة، تحدها سلوكيات منظمة فاعلة هادفة" (كاظم: ٢٠٠٦، ١٠٩).

فإنه عزوجل خلق الكون ونظمه، وجعل له أهدافا بينة وواضحة، قال تعالى "إنا كل شيء خلقناه بقدر" (القمر: ٤٩)، ولما كان الإنسان مستخلف على الأرض، فالواجب عليه معرفة الهدف الذي يعيش من أجله، ويسعى لتحقيقه، وإلا فإنه ولد وعاش وسيموت وهو لا يدري لم

خلق؟ وأين سيمضى؟، فقد قال سبحانه وتعالى "أفمن يمشى مكبا على وجهه أهدى أمن يمشى سويا على صراط مستقيم" (الملك: ٢٢)، فأغلب ما يواجه الإنسان من إخفاقات مرجعه عدم وضوح وتحديد الأهداف.

ووضوح الهدف وتوافقه مع إمكانيات الفرد، والرغبة في تطوير الذات، يجعل الفرد يتمتع بدوافع نفسية إيجابية، تجعله يدرك أهمية الحياة، كما تعطى الفرد حافزا لمزيد من العمل والإنجاز يساعده على تحقيق الأهداف، والتطلع نحو مستقبل أفضل وله مغزى، يعرف ماذا يريد؟ وكيفية الوصول لتحقيق ما يريد بخطى ثابتة، وحينما يعيش الإنسان من دون أهداف واضحة في حياته، وبلا تطلعات مستقبلية نحو الأفضل، فإنه يفقد القناعة بالواقع الذي يعيشه، ويصاب بعدم الفاعلية، وتسيطر عليه مشاعر نفسية سلبية مثل القلق والإحباط، تدفعه نحو التمرد على ذاته، والاستسلام وعدم الطموح، أو التطلع لمستقبل أفضل.

٦- الإيجابية:

الإيجابية صفة من الصفات الجالبة لصاحبها الخير والنجاح في الدنيا والآخرة، فهي تركيز على النجاح، وإبعاد لاحتمالية الفشل من خلال التفكير والسعى، لإيجاد الحلول البديلة لكافة العقبات التي تواجه الإنسان في حياته، فالإيجابية تعطى للحياة قيمة ومعنى وهدف، ولقد حث القرآن الكريم على الإيجابية والفاعلية في المجتمع، قال تعالى " وَجَاء مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ رَجُلٌ يَسْعَى قَالَ يَا قَوْمِ اتَّبِعُوا الْمُرْسَلِينَ... (يس: ٢٠) ، كما حث الرسول صلى الله عليه وسلم على الإيجابية، والعمل مهما كانت الظروف دون النظر لضغوط الواقع التي قد تعيق الإنسان، وتسبب له اليأس أو الإحباط، فقال صلى الله عليه وسلم "إِنْ قَامَتْ السَّاعَةُ وَبِيدَ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا يَقُومَ حَتَّى يَغْرَسَهَا فَلْيُفْعَلْ"، وقال صلى الله عليه وسلم "من رأى منكم منكرا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان" (مسلم، ٧٨)

من هنا كان للإيجابية مكانة خاصة، وأهمية محورية في تحديد نظرة الإنسان للحياة، فكلما كانت نظرة الإنسان للحياة إيجابية، كلما كان أكثر نشاطا وإسهاما في حياته، وحين تتوفر الإيجابية في الإنسان تجده الشخص الملى بالطاقة والحيوية، يحب العمل ويتقنه، يحرص على إسعاد الآخرين، ويحب الخير لجميع الناس، ويبادلهم الاحترام ويتقبل آرائهم واختلافهم معه، ينظر للحياة نظرة إيجابية يحسن استغلال ما قد يتعرض له من سلبيات، أو إخفاقات

للوصول إلى النجاح وتحقيق الأهداف، ولذلك "لابد في الإيجابية من تناسي الاحساس بالنقص، وغلق ملف السلبية التي مرت بحياتك، وتناسي كل الصراعات والأزمات الماضية، وتجاهل كل العقبات ..، ولا بد من الثقة في الإمكانيات، والثقة بالله وبنفسك" (كاظم، ٢٠٠٦، ٤٠).

ولذا تعتبر الإيجابية والأداء قدر المستطاع، وتعديل طريقة الإنسان في الحياة، وتغيير البرمجة الذاتية لسلوكياته ضرورة حياتية حتى نستطيع أن نفكر بطريقة أكثر فعالية في صناعة الذات، والتخلص من الأفكار السلبية الموجودة بداخل الإنسان، والتي تجعله يستسلم للأمر الواقع ويعدده أمرا حتميا، وإعادة تشكيل هذه الأفكار السلبية بطريقة أكثر إيجابية، فقد يواجه الإنسان عملا ويرى نفسه ضعيفا عن أدائه، ولكن على الإنسان أن يغير هذه الأفكار بصورة إيجابية، فقد يشعر الفرد بعدم القدرة على إنجاز عمل من الأعمال في الوقت الحالي، ولكن يعرف أنه باستطاعته القيام بذلك العمل في المستقبل، ومن هنا كان للإيجابية دور مهم في حماية الذات من سيطرة الأفكار السلبية التي تؤدي إلى التفكير في سلوك التدمير الذاتي، والتقليل من احتمالية ظهوره.

٧- البدائل السلوكية المناسبة:

هناك من العادات والتقاليد التي يتوارثها الأجيال، وهذا العادات والتقاليد قد تتماشى مع الأزمنة والعصور، وقد يفقد البعض منها صلاحيتها، ولا يتناسب مع التطورات العصرية، وهذا ما يجعل القبول بها أحد المعوقات أمام تمكين الإنسان من تنمية ذاته ، والواجب على الفرد التمسك بالعادات الإيجابية مما توارثه من السابق، وتطوير عاداته واستبدالها بما يتناسب مع المنهج الإسلامي، ومتطلبات العصر وتطوراتها، حتى لا تؤدي إلى شعور الفرد بالاغتراب عن الواقع المجتمعي، ومن ثم التفكير في تدمير الذات والانتقام منها.

ومن الأساليب المهمة في مواجهة سلوك التدمير الذاتي هو مناقشة السلوك ومحاولة تعديله وإيجاد البدائل السلوكية المناسبة، لأن التركيز على السلوكيات السلبية يعزمن وجودها عند الشخص ، وتجعله يزداد تمسكا بها، أما التعاضى عنها واستبدالها ببدائل سلوكية إيجابية يضعف من سيطرة السلوكيات السلبية على الشخص، ولقد أرشد القرآن الكريم المسلم إلى التمسك بالسلوكيات الإيجابية البديلة التي تحول بين الفرد وبين مشاعر الألم النفسى، وتكسبه الثقة بالذات، وتدعم لديه التغلب على ما يواجهه من صعوبات في حياته، فقال سبحانه وتعالى "وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هونا وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا

سلاماً" (الفرقان: ٦٣)، وقال سبحانه وتعالى "والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون" (الشورى: ٣٧) .

فالاقلاع عن أى سلوك سلبي يمارسه الإنسان يتوقف على أمرين :

- أولهما: توفير البديل لهذا السلوك، لأن العقل البشري لا يتوقف عن فعل سلوك معين بدون بديل له، مثل عادة التدخين، فإن الإنسان لا يتوقف عن هذه العادة بدون وجود البديل المناسب الذى يولد لديه القناعة بالتوقف عن هذه العادة السلبية.

- ثانيهما: استشعار الإنسان إيجابية البديل السلوكى على ذاته، وبدون هذا الشعور قد يعود الإنسان لما كان عليه من سلوك خاطئ فى السابق، مثل من يدمن المخدرات ، فاستشعاره لذاته فى المستقبل بصحة جيدة بعيدا عن الإدمان يجعله يتمسك بالسلوك البديل، وإذا لم يتجسد هذا الشعور فى نفسه، فإنه سرعان ما يعود للسلوك الخاطئ مرة أخرى.

ولمقاومة سلوك التدمير الذاتى لدى الفرد ينبغى تحديد السلوك السلبي لدى الإنسان المراد تغييره ، ثم البحث داخل ذات الإنسان عن الهدف الكامن من وراء إقدامه على هذا السلوك، والحاجة التى يشبعها سلوك التدمير الذاتى لديه، ثم معرفة كيفية إشباع هذه الحاجة، ولكن بسلوك إيجابى بديل، ثم تحديد هذا السلوك الإيجابى، وإدخال السلوك الإيجابى الجديد ضمن سلوكياته اليومية بدلا من سلوك التدمير الموجه لذاته.

ولكى يصبح البديل السلوكى الإيجابى جزءا من البنية السلوكية لدى الفرد يتطلب ذلك التدريب العملى المستمر، والالتزام بالترجى فى الوصول لاكتساب وتثبيت السلوكيات الإيجابية المرغوبة، وهذا ما أكده الرسول صلى الله عليه وسلم بضرورة التدريب المستمر للوصول إلى السلوك المرغوب، فالسيطرة على الغضب وتعلم الحلم والصفح يتم من خلال التدريب العملى المستمر للوصول لهذا السلوك، فقال صلى الله عليه وسلم "إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْجِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّ الحَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَنْتَقِ الشَّرَّ يُوقَهُ" (الألبانى، ١٩٩٥، ر ٣٤٢).

٨- التخطيط والتوقع للمعوقات:

يعد غياب التخطيط والتوقع عن حياة الإنسان أمر أقرب للفوضى والعبث ، لأن خلو حياة الإنسان من الضوابط والمتطلبات والتخطيط يجعل من أهداف الإنسان التى يريد الوصول إليها أمرا بعيد المنال، كما أن التخطيط يساعد على وضوح الوجهة والغاية أمام الإنسان، فيعمل على توجيه طاقاته نحو الأهداف، بعيدا عن استهلاكها بإرهاق الذهن والبدن فيما

لاطائل من ورائه، فأساس نجاح الإنسان في حياته مبنى على تخطيط سليم يساعده على تحقيق النجاح في حياته، وتحقيق ذاته.

ويساعد التخطيط الإنسان على تخطي العقبات التي تعترضه في حياته، والتي قد تظهر بشكل مفاجئ وتسبب له التوتر والارتباك، كما يساعد التخطيط على زيادة قابلية الإنسان على التأقلم والتعايش مع الظروف المحيطة، كما أن التخطيط له دور إيجابي في تحديد الأولويات، والتنبؤ بالمستقبل، ووضع التصورات والتوقعات المستقبلية، وزيادة الوعي لدى الإنسان بما قد يواجهه من عقبات ومعوقات تعترض نجاحه في تحقيق الأهداف والإنجازات، والسعى نحو تحقيق مستقبل أفضل.

ومواجهة التدمير الذاتي تستلزم التخطيط لأن المستقبل لا يأتي بصورة عفوية أو مصادفة، كما يستلزم التوقع لعوامل الفشل في حياة الإنسان حتى يكون الإنسان واعيا لما قد يحدث معه في المستقبل، وعلى دراية واستعداد بكيفية التعامل مع هذه العقبات والمعوقات، لأن إدراك الضغوط بشكل فعال ومنظم وعقلاني هو الذي يحافظ على سلامة الذات من عوامل الاضطراب والقلق، الذي يؤدي بها إلى السلوك السلبي.

٩- محدودية الحياة والنظرة الواقعية لها:

يعيش الإنسان في الحياة ويتناسى أن الحياة محدودة ويمكن أن تنتهي في أي لحظة، وأن البقاء لله وحده، مصداقا لقوله تعالى "كل من عليها فان. ويبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام" (الرحمن: ٢٧، ٢٦)، وإن تجاهل هذه الفكرة قد يجر على الإنسان العديد من المشكلات، ولذلك لا بد من بناء حياته على أسس أخلاقية وقيم ثابتة، والسعى بإيجابية نحو تحقيق الأهداف، والإفتمى يقوم الفرد بذلك، وعلى الفرد أن يواجه لذاته التساؤلات التالية: ما الذي يمنع الفرد من تحقيق أهدافه؟ إن لم يكن الفرد ذاته، وأيضا ما الذي يمنع الفرد من أن يكون سعيدا؟ إن لم يكن الفرد ذاته، كما أن على الفرد أن يضع في اعتباره أن التفكير في التخلص من العادات والأفكار السلبية لاحقا، قد يكون غير متاح مستقبلا، ولذا فالواجب البدء من اللحظة الحالية، وتجنب التفكير في السلبيات والمعوقات.

وينبغي على الإنسان النظرة الواقعية للعالم وما يحدث فيها من أحداث وصعوبات، وأن ذلك من الأمور الطبيعية التي قد يتعرض لها الفرد، وتمثل أحد المعوقات التي تعترض طريقه نحو التقدم والإنجاز، ويجب على الفرد عدم تضخيم هذه المعوقات، وإعطائها مساحة كبيرة من التفكير السلبي، حتى لا يصاب بالإحباط والشعور بالفشل وتوجيه اللوم للذات لتقصيرها، وعدم

القدرة على مواجهة هذه الصعوبات، ولكن على الفرد أن ينظر دائما نظرة واقعية للأمور، لأن السلبيات التي قد يواجهها قد يتولد منها الإيجابيات التي يريدها، وأصدق دليل على ذلك ما روى عن الرسول صلى الله عليه وسلم في الإرشاد إلى الواقعية في معاملة الزوج لزوجته، وتولد الإيجابيات من السلبيات التي قد توجد في الزوجة، فقال " لَا يَفْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ... (مسلم، ١٤٦٩).

كما ينبغي أن يوطن الإنسان نفسه"على أنه لا بد أن يكون فيه عيب، أو نقص، أو أمر يكرهه، فإن وجدت ذلك، فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك، أو ما ينبغي لك من قوة الاتصال، والإبقاء على المحبة، وما فيه من المحاسن والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الغض عن المساوي، وملاحظة المحاسن تدوم الصحة والاتصال، وتتم الراحة وتحصل لك، لذلك فإن هذه النوعية من الناس التي تفكر بطريقة غير واقعية لاتجدها مرتاحة مطمئنة في حياتها" (الخاطر، ١٤١٢هـ، ٦٢، ٦٣).

تاسعا: دور بعض المؤسسات التربوية في الحماية من التدمير الذاتي:

يحتاج الفرد إلى الشعور بالسلام النفسي، والتوافق الاجتماعي في المجتمع في كافة معاملاته، وتفاعلاته مع أفراد المجتمع، وهذا لا يتحقق إلا من خلال شعور الفرد بالأمان الاجتماعي الذي يكسبه التوافق النفسي والاجتماعي، ويجنب الفرد عوامل الصراع النفسي الذي يهدد ذاته، ويجعله عرضة للانحراف الذي يهدد المجتمع، وكلما قل شعور الفرد بالتوافق النفسي والاجتماعي، كلما زادت لديه عوامل القلق والاضطراب التي تهدد ذاته، ومن ثم يدفعه ذلك الشعور إلى الانحراف الذي يهدد ذاته، والآخرين في المجتمع.

ومن منطلق أن التربية عملية اجتماعية هادفة تتحقق من خلال مؤسسات تربوية متنوعة تهدف إلى إعداد الإنسان للحياة، تمثل المؤسسات التربوية الأداة الفاعلة في تحقيق التربية لأهدافها وغاياتها التربوية من خلال قيامها بأدوارها التربوية المنوطة بها، فهذه المؤسسات لها الأثر الفاعل في التوجيه الفكري للفرد، وتشكيل عاداته وتقاليده وميوله، وانطلاقا من الأدوار التربوية لهذه المؤسسات، فإنه لا يمكن التغافل عن ما يمكن أن تؤديه في وقاية الفرد من سلوك التدمير الذاتي ومقاومة أسبابه، ومن أهم هذه المؤسسات:

أ- الأسرة:

تمثل الأسرة عماد المجتمع، والمحضن الطبيعي للطفل من بدايات حياته، فتمنح الأسرة أطفالها ما يشبع حاجاتهم الروحية والنفسية والخلقية والاجتماعية، بما ينعكس على أفراد

المجتمع نضجا اجتماعيا، وسلامة في التفكير والاتجاهات والسلوكيات "وظلت الأسرة عبر مراحل التاريخ الإسلامي تتمتع بقسط وافر من القيم الإسلامية ..، ومن ثم كان للأسرة دورها الحيوى والفاعل في حياة الأمة، وحفظ أمنها واستقرارها من الداخل، وسبب قوتها ونهضتها وحضارتها" (الجابر، ١٤٢٣هـ، ٤٠).

وتلعب الأسرة دوراً مهماً في تربية الأبناء تربية نفسية قائمة على أسس نفسية صحيحة هدفها تحقيق الصحة النفسية للفرد وإبعاده عن الصراعات والاضطرابات النفسية، ويتوقف دور الأسرة في التربية النفسية لأبنائها على " تعاضد الوالدين جميعاً في تهيئة البيئة المنزلية لتكون بيئة صالحة هادئة ينشأ فيها الطفل مترناً واثقاً من نفسه ..، إذ ثبت أن الحياة العائلية المضطربة والمشاحنات بين أفراد الأسرة وبخاصة قطبيها الأب والأم يؤثران بشكل ملحوظ على تكوين شخصية مضطربة تنفر من الحياة وتكرهها ..، وثبت أيضاً أن أغلب الأمراض الخلقية مثل الأنانية، والفوضى، وفقدان الثقة بالنفس، وعدم الإحساس بالمسؤولية والنفاق إنما تبذر بذرتها الأولى في المنازل ..، وأن من الصعوبة على المدرسة والمجتمع استئصال تلك الأمراض إذا تزمّنت، وتمكنت في نفس النشء والأطفال" (عبدالعزيز، د.ت، ٥٥، ٥٦).

ويقع على الأسرة مسئولية تربية الأبناء تربية سلوكية قوامها التربية على السلوكيات والقيم الايجابية، ومقاومة السلوكيات المنحرفة في المحيط الأسرى، والعمل على التربية والتهديب للسلوكيات التي قد تظهر بين الأبناء، وهذا يتطلب تكوين الاتجاهات الايجابية في الأبناء من خلال غرس القيم الإسلامية، والأخلاق النبيلة في نفوسهم، وتتعدد أدوار الأسرة كمؤسسة منوط بها حماية الأبناء من سلوك الأيذاء والتدمير الذاتي، لأن قيام الأسرة بهذه الأدوار سبيل لحماية الفرد والمجتمع من عوامل الانحراف السلوكي والأمراض الاجتماعية، وتتمثل هذه الأدوار في :

١- القدوة الحسنة:

ترتبط فاعلية التربية عند الفرد بالقدوة الحسنة، والمثل الأعلى الذي يجد فيه من الأدلة والشواهد التي يقتنع من خلالها به، والذي يجد فيه من التطلعات والآمال ما يجعله يحذو حذوه، ويتأثر به عن اقتناع كامل، والقدوة الحسنة كدور رئيس للأسرة يتطلب أن تكون الأسرة النموذج المثالي، فليس من المقبول من الأبوان دوام الشكوى والسخط على الواقع المعاش، والنظرة للمستقبل بنوع من الإحباط أمام الأبناء، بل ينبغي على الأبوان أن يكونا نموذجا للتفاؤل، وبعث الأمل والفاعلية والإيجابية في نفوس الأبناء، والتكيف مع الضغوط

والمشكلات، وفي مثل هذا الجو يصبح التفكير لدى الأبناء فى إيذاء الذات، وسلوك التدمير الموجه للذات أمرا مستبعدا.

٢- الاعتدال والتوازن فى تلبية مطالب الأبناء:

يجب تربية الأبناء على الاعتدال والتوازن فى تلبية مطالبهم ورغباتهم من أجل تربيتهم على تحمل المسؤولية، لأن دوام تلبية رغبات الأبناء بصورة بعيدة عن التوازن والاعتدال ينمى فيهم عدم الرضا والتطلع لكل جديد، ومتى قصرت الأسرة عن الوفاء بمتطلبات الأبناء سيطر عليهم شعور بالسخط وعدم الرضا، وسرعان ما يسعى الأبناء بتلبية مطالبهم ولو بطرق غير شرعية.

فى ضوء ذلك فإن دور الأسرة مهم فى مواجهة عوامل سلوك التدمير الذاتى التى تدفع الفرد باتجاه المثالية والبحث عنها، ولذا فإن تربية الأبناء على الاعتدال والتوازن فى حياتهم، وتربيتهم على الرضا والقبول بما وهب الله لهم، وغرس القيم الأخلاقية والمبادئ الإسلامية فى نفوسهم كالتوكل على الله، والأخذ بالأسباب، وعدم التطلع لما فى أيدى الآخرين، يشكل الحماية للأبناء من عدم الاستقرار النفسى.

٣- تربية الأبناء على الثقة بالذات:

الأسرة لها دور هام وأساسى فى تربية وتعزيز الثقة بالذات لدى الأبناء من بدايات حياتهم، وهذا يتطلب تقديم النصح والإرشاد للأبناء بصفة دائمة، وترغيب الأبناء فى السلوكيات الإيجابية، والتوضيح للواجبات والمهام والأنشطة المطلوبة منهم، مع عدم إغفال بث مشاعر الحب والتقبل والدعم والتقدير، والنجاح فى نفوسهم، ودور الأسرة فى التربية يبدأ من إكساب الأبناء التصور السليم عن الذات وما يمتلكون من مواهب وقدرات، وهذا ما يكسب الأبناء الرضا عن النفس والقناعة بالذات بصورة تقلل من تأثير الأفكار السلبية عليهم، فتختفى مصادر التهديد للذات من حياتهم.

٤- تربية الأبناء على عدم منطوية الاستحقاق المطلق:

من أهم الأدوار المنوط بالأسرة القيام بها تربية الأبناء على عدم وجود الاستحقاق لكل شئ، فقد يتمتع البعض من أفراد المجتمع بقدرات ومؤهلات واستعدادات يفنقدها الآخرون، فى حين يمتلك غيرهم من القدرات والمؤهلات التى يفنقدها غيرهم.. وهكذا، فتلك حكمة الله بين عباده ليحدث التكامل فى المصالح بين العباد قال تعالى "وهو الذى جعلكم خلائف الأرض ورفع بعضكم فوق بعض درجات ليبلوكم فيما آتاكم" (الأنعام: ١٦٥)، ودور الأسرة هو تربية الأبناء

على عدم التطلع لما أوتى الآخرون من مقدرات ومؤهلات، وأن امتلاك الفرد لكل شئ في الحياة أمر غير ممكن، وهذا مايساعد في حماية الأبناء من عوامل الإحساس بالدونية والقصور الذاتي، أو الانحراف السلوكي بتوجيه اللوم والتقصير للذات.

٥- تصحيح التصور الخاطئ لمفهوم الرزق:

يتصور الكثير من الناس أن الرزق ينحصر في المال ، على الرغم أن مفهوم الرزق أوسع من أن يحصر في الجانب المادي، وفي المال، بل يشمل جوانب حياة الإنسان، فالعلم رزق، والصحة رزق، والزوجة الصالحة رزق، ومحبة الناس رزق...، ودور الأسرة التربوي تجاه أبنائها في مواجهة سلوك التدمير الذاتي التوضيح والتصحيح لمفهوم الرزق لدى الأبناء، وشموليته للعديد من الجوانب في حياته، وأنه لا يقتصر على الجانب المادي فقط المتمثل فيما يملكه الإنسان من المال فقط، كما أن الرزق ينطوي على العديد من المواهب التي يمنحها الله لعباده من صحة، وقدرة، وذكاء، وحلم، وشجاعة..، وأن الرزق بيد الله وحده، وهو المتكفل سبحانه برزق العباد، وهذا يساعد في تربية الأبناء على عدم الشعور باليأس أو الحزن نتيجة سوء الحالة المادية أو قلة الرزق، قال تعالى " وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ" (العنكبوت: ٦٠)، وروى عن ابن مسعود " حَدَّثَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -هُوَ الصَّادِقُ الْمَصْدُوقُ- قَالَ: إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، ثُمَّ يَكُونُ عِلْقَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُونُ مُضْغَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَبْعَثُ اللَّهُ مَلَكًا فَيُؤَمِّرُ بَارِعَ كَلِمَاتٍ، وَيُقَالُ لَهُ: اكْتُبْ عَمَلَهُ، وَرِزْقَهُ، وَأَجَلَهُ، وَشَقِيٍّ أَوْ سَعِيدٍ، ثُمَّ يُنْفَخُ فِيهِ الرُّوحُ...." (البخارى، ٣٢٠٨).

إن إدراك الأبناء للمفهوم الصحيح للرزق له من النتائج والآثار الإيجابية التي تحافظ على الإنسان من سيطرة عوامل اليأس على ذاته، أو التفكير في التخلص من الضغوط المتعلقة بأمر الرزق بتوجيهها لداخل الذات وسلوك التدمير الذاتي، وتصحيح الأسرة لمفهوم الرزق لدى أبنائها يسود الرضا والقبول لديهم بما أنعم الله به عليهم ، فلا قلق ولا حزن ولا يأس يؤدي بهم إلى الاضطراب السلوكي.

٦- التخطيط لمشاركة الأبناء في الأنشطة الترويحية:

من الأدوار التربوية المنوط بالأسرة تنفيذها تجنب تعرض الأبناء للعزلة أو الانطواء من خلال تشجيع الأبناء على المشاركة الإيجابية في الأنشطة الاجتماعية والترويحية ، مع الأخذ في الاعتبار ميول ورغبات الأبناء، ومن الأنشطة المقترحة التنزه، وزيارة الأصدقاء، والأقارب،

وزيارة الأماكن الجديدة... وغيرها ، هذا مما يعزز القناعة في نفوس الأبناء والتقدير لما يتمتعون به من نعم على المستوى المادى والصحى والاجتماعى يفقدها الكثير من الناس، وهذا بدوره له انعكاسه على تقدير وحب الذات .

ب- المدرسة

تلعب المدرسة دورا مهما فى حماية الطلاب من سلوك التدمير والإيذاء للذات ، فهى تمثل الوسط التربوى الذى يقضى الطالب فيه فترة طويلة من حياته من خلال اليوم الدراسى، ولذا أصبح دور المدرسة فى تربية الطلاب من الأدوار التى لا يمكن إغفالها، حيث تقوم المدرسة "بتزويد الطالب بالقيم والتعاليم الإسلامية ، وبالمثل العليا ، وإكسابه المعارف والمهارات المختلفة، وتنمية الاتجاهات السلوكية البناءة، وتهيئة الفرد ليكون عضوا نافعا فى بناء المجتمع" (المقبل، ١٤١٦هـ، ٤٧).

ويعد الدور التربوى للمدرسة متمم ومكمل لدور الأسرة، ولا يتم بمعزل عما تحققه الأسرة فى ذلك، ويمكن للمدرسة أن تسهم فى وقاية الفرد من سلوك التدمير الذاتى من خلال :

١- الأنشطة المدرسية :

تعد الأنشطة المدرسية من العوامل الأساسية فى تشكيل سلوكيات الطلاب والارتقاء بها ، وتهذيب الغرائز ، ومساعدة الطلاب على النمو السوى "وتحقيق ذلك كله يتطلب إحداث تغييرات جذرية فى سلوك الطلاب من خلال التعليم المرتبط بالعمل ، وهذا لا يتأتى إلا باتاحة الفرص المتنوعة أمام الطلاب لممارسة أنشطة متنوعة ومبرمجة داخل المدرسة" (شحاته، ١٥، ١٩٩٧).

وتقوم الأنشطة "بإشباع الحاجات الانفعالية للفرد التى قد تخرج فى هيئة سلوكيات منحرفة، وغير مقبولة فى حالة كبتها، أو عدم إخراجها بشكل منضبط ، كما تساعد الأنشطة على التكيف الاجتماعى، والاستقرار النفسى والرضا الذاتى، وتنمية هوية الفرد الذاتية، فيكتسب الصحة النفسية والتكيف النفسى السوي" (السدحان، ٢٢٢، ٢٠٠١ ، ٢٢٣).

يمارس الطالب الأنشطة المدرسية التى تعزز من احترام الذات لديه، والشعور بالرضا عن الحياة، وما يقوم به من عمل، كما أن لهذه الأنشطة دور كبير فى تربية الطلاب على الإيجابية، وتحمل المسؤولية الاجتماعية تجاه أفراد المجتمع، كما أن للأنشطة التى يمارسها الطالب بالمدرسة دور رئيس فى التصدى لمشكلات الطلاب النفسية والاجتماعية والتربوية،

وتقديم الحلول المناسبة لها، ولا يخفى عظيم دور الأنشطة المدرسية في الكشف عن المواهب لدى الطلاب، والعمل على دعم هذه المواهب، وتلبية حاجاتهم، والمساعدة في تنميتها.

٢- تعزيز الثقة بالذات لدى الطلاب :

من أهم الأدوار التربوية للمدرسة في مقاومة عوامل التدمير الذاتي لدى الطلاب، تعزيز ثقة الطالب بذاته، من خلال مساعدة الطالب على بناء تصور سليم عن ذاته، وما يتمتع به من قدرات ومؤهلات، حتى يكتشف الطالب الفروق الفردية بينه وبين غيره من الطلاب، ومقدار ما يتمتع به من مواهب ومهارات يتميز بها عنهم، وهذا مما يعزز من فرص التفاعل الإيجابي مع غيره، أما إهمال المدرسة لبناء الثقة في نفوس الطلاب يؤدي إلى نتائج عكسية تؤثر على مستوى طموح وجهد الطلاب، وغالبا ما يؤدي إلى سيطرة اليأس والإحباط والأفكار السلبية عليهم، التي تدفع الطلاب إلى سلوك اللوم والقسوة تجاه الذات.

وليس الهدف من تربية المدرسة للثقة بالذات لدى الطالب تجاهل الآخر، أو التعالى على الآخرين، ولكنه إكساب التلميذ القدرة على اكتشاف ما يتمتع به من المؤهلات والقدرات التي تميزه عن غيره من جهة، مع القبول والرضا بما يتمتع به الآخرون من مؤهلات وقدرات يتميزون بها، وهذا ما يعزز من ثقة الفرد بذاته.

٣- تشجيع الطموح

أمر تشجيع الطلاب في المدرسة على الطموح والتطلع لمعالي الأمور من الأمور الضرورية، وإذا كان الطموح هو بذل الجهد والرغبة في تحقيق النجاح، فإن مستوى الطموح يسهم في تحديد شخصية الطالب وتطلعاته نحو المستقبل، فكلما ارتفع مستوى الطموح عن المستوى المعتدل تحول إلى طمع وعدم قبول وعدم رضا بما حقق الفرد من إنجازات وأهداف، فالطموح الزائد عن الحد، والذي يفوق قدرات واستعدادات الشخص يؤدي إلى عدم القبول بالمستوى الذي حققه الفرد، بل يتطلع الفرد لإنجازات الآخرين، وما حققوه حتى ولو كانوا أقل منه نجاحا في الوصول لأهدافهم .

وإذا كان دور المدرسة هو تشجيع الطموح لدى الطلاب فإنه من الضروري ربط هذه الطموح بما يتمتع به الطالب من قدرات واستعدادات تؤهله لهذا الطموح، لأن غياب هذا الارتباط يؤدي إلى أضرار نفسية تلحق بالفرد وتشكل عائقا نحو بلوغه لأهدافه، كما أن تزايد طموح الإنسان قد يجعله إنساناً غير قنوع بما قسمه الله له، ويسعى نحو ما يفوق قدراته وطاقته للحصول على ما يرغب، مما يؤثر بالسلب على عقيدته وسلوكه.

٤- إحاطة الطالب بالنماذج السلوكية:

من المتطلبات التربوية الواجب توافرها بالمدرسة وجود القدوة الصالحة، والنماذج السلوكية الإيجابية في حياة الطالب يقتدي بها، وترسم له طريق الالتزام بالقيم والأنماط السلوكية التي ينبغي عليه التحلي بها، فهذه المثل العليا تشكل أساسا للطالب يبني من خلاله تصورات وتطلعاته واتجاهاته.

ومن المعلوم أن القدوة تؤدي دوراً مهماً ومؤكداً في اكتساب الطالب من خلال البيئة المدرسية الأنماط السلوكية الإيجابية، لذلك ينبغي إحاطة المتعلم بالمثل العليا التي تشكل المرجعية للتلميذ في السلوك والقيم ومعايير المجتمع التي على أساسها ينبغي أن تكون استجابات الطالب السلوكية، وتمده بالقدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية بصورة تكسبه المحافظة على الذات في مواجهة الصدمات والضغوط التي قد يتعرض لها في حياته.

ج - المسجد:

يقوم المسجد بالعديد من الأدوار التربوية لما يتميز به من خصائص فريدة، من أهمها : ما يتمتع به من قدسية في نفس كل مسلم، وثبات وإيجابية القيم السلوكية التي يتعلمها الأفراد في رحابه، ويعد من المؤسسات التربوية التي تؤدي دوراً في تحقيق الطمأنينة والسكينة لذات المسلم، وذلك لدوره الدعوى الداعي إلى التمسك بالهداية الربانية والقيم الخلقية والروحية والتقرب من المولى عز وجل، ولا يخفى ما لهذا من أهمية في تعديل سلوك الفرد، واتباع سبل الهداية، والصراف المستقيم، وتقوية الإرادة في مواجهة دواعي الانحراف، بما يضيف على نفس المؤمن السكينة والطمأنينة النفسية، و"أماكن العبادة شأنها شأن أى مؤسسة تربوية أخرى تؤثر في حياة الأفراد تأثيراً تربوياً إلى جانب تأثيرها الديني والأخلاقي" (عبدالهادي، ٢٠٠٩، ٣٠٨).

ويقوم الدعاة من خلال المسجد بعملية الإرشاد والتوجيه للأفراد نحو السلوكيات الإيجابية، والتي تشتمل على تربية القيم الأخلاقية، والترغيب في السلوكيات الإيجابية، ومقاومة السلوكيات المنحرفة، والتحذير من آثارها السلبية على الذات بتمكين عوامل اليأس والإحباط من ذات المسلم، وبعث الأمل والطمأنينة، والتفائل في نفوس المخطئين، وتشكيل الوعي الإيجابي لديهم، وتمكينهم من تجديد المسار السلوكي لتهديب الذات وتقوية الإرادة، وبناء مسلم مستقيم العقيدة، وصحيح السلوك والنفس، قال تعالى " وأن هذا صراطي مستقيماً فاتبعوه ولا تتبعوا السبل فتفرق بكم عن سبيله ذلكم وصاكم به لعلكم تتقون" (الأنعام: ١٥٣).

ومن خلال التزام المسلم بالمدامومة على التواجد في المسجد "والاستماع إلى الخطب والمواعظ والأحاديث النبوية الشريفة، يكتسب الأفراد الكثير من القيم الجديدة، أو يقلعون عن قيم تتعارض مع التعاليم الدينية، وتتبع دور العبادة الأساليب النفسية والاجتماعية في غرس قيمها الدينية ..، مثل الترهيب والدعوة إلى السلوك السوي طمعا في الثواب ورضا النفس، والابتعاد عن السلوك المنحرف تجنباً للعقاب وعدم الرضا عن النفس، والتكرار والاقناع والدعوة إلى المشاركة الجماعية، وعرض النماذج السلوكية المثالية، والدعوة إلى ترجمة التعاليم السماوية إلى سلوك عملي واقعي فعلى " (العامري ، ٢٠١٠ ، ١٢٣).

ومن الأدوار التربوية المهمة للمسجد التقريب بين وجهات النظر في المجتمع، والسعي نحو خلق نوع من التوافق في الفكر بين أفراد المجتمع، وتربية الأفراد على التعاون والتكامل من خلال استغلال التباين في القدرات والاستعدادات فيما بينهم، مما يساعد على التكامل واختفاء التنافس والصراع بين الأفراد، وصولاً لعلاقات اجتماعية يسودها الود والاحترام المتبادل، ويعزز ذلك من مقاومة عوامل الصراع بين الأفراد والطبقات في المجتمع، وتمكين الأفراد من مواجهة الضغوط الاجتماعية المتعددة والتغلب عليها، لأن الصراع النفسي يقلل من مشاركة الأفراد وانخراطهم في المجتمع، ومن ثم الاضطراب النفسي كنتيجة فعلية للعزلة وعدم التوافق الاجتماعي ، "في المسجد يتحاور المسلمون ويتناقشون وي طرحون المشكلات الدينية التي تواجه المسلمين، وهم في كل ذلك يُعملون الفكر، ويشحذون القريحة، ويبحثون عن الحلول فتثري خبراتهم، وتركو ثقافتهم، وتتسع مداركهم، وقد يجدون فيما يسمعون سبيلاً إلى تعديل سلوكهم، وتغيير نظرتهم إلى الأمور واتباع جادة الصواب" (السيد، ١٩٩٩، ص ٣٣).

وفي ضوء ذلك يمكن القول أن دور الدعاة بالمساجد بما يمتلكون من مقومات تؤهلهم للعديد من الأدوار التربوية عاملاً مهماً للنهوض برسالة المسجد في مقاومة سلوك التدمير الذاتي لدى الأفراد، وذلك من خلال العلاج النفسي لأمراض النفوس وربط القلوب بالمنهج الرياني لاستعادة التوازن النفسي للمسلم، تتبدى أهمية هذا الدور في العصر الحاضر الذي يشهد العديد من أسباب القلق، وشيوع الأمراض النفسية التي أسهمت في زيادة عوامل القلق واليأس والإحباط، التي غالباً ماتدفع الإنسان نحو توجيه هذه العوامل باتجاه ذاته بالإيذاء، والتدمير للهروب من الواقع الذي يعانيه.

نتائج الدراسة

- ١- التزام المنهج التربوي الإسلامي يمثل أحد الدعام الرئيسية لحماية الفرد من سلوك التدمير الذاتي والمحافظة على ذات الإنسان من الانهيار والتدهور.
- ٢- يمثل الضبط الذاتي أساس من أسس حياة الإنسان العملية، وبافتقاده لا يمكن للفرد تحقيق أى نجاحات أو طموحات فى حياته.
- ٣- هناك مجموعة من المظاهر المميزة لسلوك التدمير الذاتي، وتبدو آثارها وسماتها واضحة لدى الشخصية المدمرة ذاتيا.
- ٤- كشفت الدراسة عن طرق وأساليب مواجهة التدمير الذاتي، واستعادة الذات لدى الفرد من المنظور التربوي الإسلامي.
- ٥- أظهرت الدراسة أساليب وقاية الفرد من سلوك التدمير الذاتي من المنظور التربوي الإسلامي، والتي لها الدور الإيجابي فى كسر حلقة التدمير الذاتي لدى الفرد والتحرر من قيوده وأسبابه.
- ٦- تتعدد الأسباب والعوامل التي قد تدفع الفرد للوقوع فى دائرة السلوك التدميري للذات.
- ٧- تتنوع أشكال السلوك المدمر للذات، وتتعدد آثاره السلبية على المستوى النفسى، والبدنى، والعقلى، والمستوى الاجتماعى، والاقتصادى للفرد.
- ٨- يخضع التدمير الذاتي باعتباره أحد سمات الشخصية السلبية للتطور، ويأخذ فى تطوره مراحل من أجل السيطرة على ذات الإنسان وتوجيه سلوكه الوجهة المنحرفة.
- ٩- يتغلغل التدمير الذاتي فى شتى جوانب الحياة، لكن تبدو آثاره السلبية على النفس بوضوح لدى الشخص الذى يعانى منه، كما يسبب له الكثير من المشكلات فى حياته الخاصة والعامة، وأعماله وعلاقاته.
- ١٠- وجود علاقة ارتباطية بين سلوك التدمير الذاتي، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط والصدمات ومتاعب الحياة التي يتعرض لها الفرد.
- ١١- بينت الدراسة الدور التربوي الفاعل للمؤسسات التربوية فى التوجيه الفكرى للفرد، وتشكيل عاداته وتقاليده وميوله، والتي تكفل حماية الفرد ومقاومته لسلوك التدمير الذاتي.
- ١٢- يعد سلوك التدمير الذاتي مؤشرا لحالة الضعف الذاتى التي يعيشها الفرد والتي تقوده إلى افتقاد الحيوية الذاتية والاستسلام للواقع، وافتقاد روح المبادرة ومحاولة التغيير، والنظرة التشاؤمية للحياة، واستصغار الذات وتحقيرها، بصورة تقرب صاحب هذا السلوك من دائرة ظلم الذات التي نهى عنها الإسلام.

١٣- يعد التدمير الذاتي لدى الفرد تجسيد لحالة الفراغ الروحي التي يعاني منها الإنسان في العصر الحالي، لأن افتقاد الفرد لذاته له علاقة بما يعانيه من فراغ روحي، هذا الفراغ الروحي يجعل الفرد عرضة لسيطرة الأوهام والهواجس والوساوس على ذاته، والتحكم في سلوكياته، وتوجيهها الوجهة المنحرفة التي لا تحقق له الاشباع الروحي الذي يبتغيه.

١٤- أهمية التربية الذاتية للفرد ودورها في حماية المجتمع، وتوجيه سلوكيات الأفراد في الاتجاه الإيجابي.

١٥- استعادة الذات يكون باتباع المنهج الإلهي، ومحاسبة النفس، واتخاذ التدابير الوقائية التي أقرها الإسلام للحماية من سلوك التدمير الذاتي والتحرر من قيوده وأسبابه.

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت الدراسة من نتائج يوصى الباحث بما يلي:
- ١- تنمية الوازع الديني لدى من يعاني من سلوك التدمير الذاتي بصورة تبعث الأمل في نفوسهم، والتفاؤل بمستقبل أفضل .
 - ٢- تجديد الخطاب الديني وتجنبيه دعوات التشدد التي تجعله يلقي القبول، خطاب ديني قوامه القرآن الكريم والسنة النبوية واجتهاد علماء الأمة، يسهم في جعله موضع قبول وتقدير، ومحل تطبيق واعتماد، والبعد بالخطاب الديني عن بث روح التشاؤم واليأس في نفوس الناس.
 - ٣- تفعيل دور الأخصائي النفسي في المؤسسات التعليمية المختلفة للحد من انتشار السلوكيات المنحرفة كالتدمير الذاتي، واستباقية مقاومة أسباب ظهوره.
 - ٤- إمام الأئمة والدعاة بمشكلات المجتمع وحاجات الأفراد، وتوظيف خطب الجمعة وما سواها من محاضرات ودروس ومواعظ في علاج تلك المشكلات وتلبية تلك الحاجات.
 - ٥- عقد دورات لتدريب الأخصائيين في المصحات النفسية والمؤسسات التربوية، وتبصيرهم بأساليب الوقاية من سلوك التدمير الذاتي لدى الأفراد، وربطه بأساليب المنهج التربوي الإسلامي، وتوظيفه في العلاج النفسي.
 - ٦- التأكيد على أهمية تضمين المنهج الإسلامي ضمن أسس العلاج النفسي، ومقاومة الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية، وكيفية مواجهتها، والحد من آثارها.
 - ٧- توجيه الأسرة في التصدي لمشكلات الأبناء، ومراقبة سلوكياتهم، وتجنبيهم أصدقاء السوء، والاستفادة من المؤسسات التربوية في مواجهة التأثير السلبي لضغوط الحياة على الأفراد.

- ٨- تطبيق أساليب عملية لمواجهة الضغوط التي قد يتعرض لها الأفراد في المجتمع لضمان الحصول على الدعم الاجتماعي اللازم للتغلب على كافة المشكلات ومتاعب الحياة، مع الاستعانة بالمتخصصين في الصحة النفسية.
- ٩- تضافر الجهود التربوية والاهتمام بالتربية الذاتية للفرد ، وإرشاده إلى أساليبها الفاعلة، وأهميتها في حياته، وأهمية الدعم لقدراته، وحسن استغلالها، وتوظيفها التوظيف الإيجابي الذي يخدم أهداف الفرد، وتطلعاته وطموحاته.
- ١٠- ضرورة الاهتمام بتعزيز البناء الروحي والأخلاقي للطلاب بالمراحل التعليمية المختلفة، وعدم اقتصار المناهج التعليمية على الجانب النظري والأكاديمي.
- ١١- استثمار وسائل الإعلام في توجيه أفراد المجتمع إلى أهمية التربية للذات لمواجهة خطر التدمير الذاتي على الفرد والمجتمع، وتخصيص البرامج الإعلامية الهادفة إلى مقاومة معوقات تربية الفرد لذاته، والنهوض بها.
- ١٢- عقد الندوات والمؤتمرات التي من شأنها التوعية بعواقب سلوك التدمير الذاتي على الفرد والمجتمع.
- ١٣- توظيف برامج الإرشاد النفسي في المراحل الدراسية المختلفة للعمل على توفير المناخ الصحي في المجتمع الذي يساعد على البناء التربوي المتكامل، لتزويد المجتمع بأفراد صالحين على وعى بالتحديات، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية، ومقاومة عوامل اليأس والاستسلام.
- ١٤- إبراز الأدوار الواجب على المؤسسات التربوية المختلفة القيام بها، لما لها من أثر فعال في توجيه الفكرى للفرد، وتشكيل عاداته وتقاليده وميوله، والتي تكفل حماية الفرد من الاضطراب النفسي، والانحراف السلوكي.

المراجع

- ١- الجابر، أمينة.(١٤٢٣هـ). التفكك الأسري، سلسلة كتاب الأمة، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية ، العدد (٨٣) ، السنة (٢١) ، الدوحة، قطر .
- ٢- المقبل ، محمد بن مقبل (١٤١٦هـ). الأولاد وتربيتهم في ضوء الإسلام . ط٣ ، السعودية، القصيم: المديرية العامة للمطبوعات.
- ٣- أبوداود، سليمان بن الأشعث السجستاني.(٢٠٠٢). سنن أبي داود. ط١، الكويت: دار غراس للنشر والتوزيع.
- ٤- الألباني، محمدناصرالدين.(١٩٩٥).السلسلة الصحيحة، مج(١)، السعودية، الرياض :مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
- ٥- البخارى ، محمدبن اسماعيل.(٢٠٠٢). صحیح البخارى. ط١، لبنان، بيروت ، : دار بن كثير.
- ٦- الترمذى ، محمد بن عيسى .(٢٠١٤).سنن الترمذى.ط١، القاهرة، مصر: دار التأصيل.
- ٧- خاطر، عبدالله .(١٤١٢هـ).الحزن والإكتئاب على ضوء الكتاب والسنة.ط١، السعودية، الرياض:المنتدى الإسلامى للنشر والترجمة.
- ٨- الخطيب، جمال محمد.(٢٠٠٣).مهارات تنظيم الذات، مجلة التربية الخاصة السعودية، دارجامعة الملك الرياض، السعودية.
- ٩- السدحان، عبدالله بن ناصر.(٢٠٠١). دور الأنشطة الطلابية فى وقاية الشباب من الانحراف (مدخل وقائي) مجلة البحوث الأمنية، مركز البحوث والدراسات بكلية الملك فهد الأمنية، مج (١٠) ، العدد (١٩) ، الرياض، السعودية.
- ١٠- السيد، عاطف .(١٩٩٩).التربية الإسلامية (أصولها - منهجها - معلمها) ، مصر، الإسكندرية : مركز الدلتا للطباعة .
- ١١- الظاهر، قحطان أحمد.(٢٠٠٤). طرق التدريس العامة، ليبيا، طرابلس :منشورات المكتبة الجامعة.
- ١٢- العامرى، محمدحسن.(٢٠١٠).أثر الإعلان التلفزيونى على الطفل العربى.ط١، مصر، القاهرة:العربى للنشر والتوزيع.
- ١٣- العتيق، أحمدمصطفى، الرصاصى، حنان حسن ، عبدالعظيم، أشرف بيومى.(٢٠١٦). المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإدمان المختلط لدى عينة من المراهقين وعلاقتها بالرغبة فى تدمير الذات دراسة ميدانية على المترددين بمركز الطب النفسى بالعباسية ومركز الطب النفسى بجامعة عين شمس، مجلة معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، مج(٣٥)، ج(١).القاهرة، مصر .
- ١٤- الفقى، إبراهيم.(٢٠٠٧).قوة التفكير، ط١.مصر، القاهرة: دار الراهية للنشر والتوزيع.
- ١٥- القشيرى، مسلم بن الحجاج.(١٩٩١). صحیح مسلم.ط١، لبنان.بيروت: دارالكتب العلمية.
- ١٦- القعيد، إبراهيم بن حمد .(١٤٢٢هـ).العادات العشر للشخصية الناجحة.ط١، السعودية، الرياض :دار المعرفة للتنمية البشرية.

- ١٧- النمر، أمال زكريا. (أبريل ٢٠١٦). "تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة"، *مجلة العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، ج (٢)، ع(٢)، كلية الدراسات العليا للتربية، القاهرة، مصر.
- ١٨- أمين، نجلاء حاتم، *الرغبة المستمرة في إيذاء النفس*، متاح على <http://altabah1aloula.com/> تاريخ الدخول ٢٠٢٢/٧/١٧
- ١٩- أهم أسباب التدمير الذاتي، متاح على https://mafahem.com/sl_17868. تاريخ الدخول ٢٠٢٢/٦/١٩.
- ٢٠- بدر، حامد رمضان. (١٩٨٢). *اتجاه إسلامي لدوافع وحوافز العاملين، مجلة المسلم المعاصر*، جمعية المسلم المعاصر، العدد (٣٣). القاهرة، مصر.
- ٢١- بيرزاده، عبد الخالق. (١٩٩٣). *أهمية العلم والذكر في الإسلام ومدى احتياج الإنسان إليهما*، مصر، القاهرة: مكتبة الإيمان.
- ٢٢- تركي، جهاد عبدربه. (٢٠٠٤). *مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالسلوك الصفي لدى أطفال صعوبات التعلم*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الأميرة رحمة، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن.
- ٢٣- جمال الدين، جمال. (٢٠٠٩). *الإنسان الفعال*. ط٢، سوريا، دمشق: دار الفكر.
- ٢٤- حسن عبد الغني حسان. (٢٠٠١). *القلق النفسي، وعلاجه في ضوء الإسلام*، حولية كلية الدعوة الإسلامية، جامعة الأزهر، الجزء الأول، العدد (١٥)، القاهرة. مصر.
- ٢٥- حمدان، أسامة لطفى عبدالحفيظ. (٢٠١٦). *فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في خفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من الأطفال التوحديين*، ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، أسيوط، مصر.
- ٢٦- خوالدة، محمود عبد الله. (٢٠٠٤). *علم النفس الإسلامي*، الأردن، عمان: دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- ٢٧- دويدري، رجاء وحيد. (٢٠٠٠). *البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية*. ط١، لبنان، بيروت: دار الفكر المعاصر.
- ٢٨- ربيع، هادي مشعان. (٢٠٠٦). *طرق البحث التربوي*، الأردن، عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- ٢٩- زهران، حامد عبد السلام. (١٩٨٠). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط٢، مصر، القاهرة: عالم الكتب.
- ٣٠- سلطان، علاء الدين محمد. (١٩٨٩). *النفس الإنسانية بين القرآن الكريم والدراسات النفسية الحديثة*، دكتوراه غير منشورة، كلية دار العلوم، جامعة القاهرة.
- ٣١- شحاته، حسن. (١٩٩٧). *النشاط المدرسي (مفهومه ووظائفه ومجالات تطبيقه)*. ط٤، مصر، القاهرة: دار المصرية اللبنانية.
- ٣٢- صابمه، ضياء الدين مصطفى. (٢٠٠٥). *مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في التفرغ الانفعالي للتخفيف من آثار الخبرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا*، ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- ٣٣- صبحى، سيد.(١٩٩٨). الإنسان وصحته النفسية، سنتسل كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة، مصر .
- ٣٤- عبد الهادى، نبيل أحمد.(٢٠٠٩). مقدمة فى علم الاجتماع التربوى، الأردن، عمان: دار اليازورى العلمية للنشر .
- ٣٥- عبدالعزيز، صالح .(د.ت). التربية الحديثة - مادتها، مبادئها، تطبيقاتها العملية، القاهرة : دار المعارف .
- ٣٦- عبدالفتاح ، سيدصديق.(١٩٩٠). حياتك من الفشل للنجاح. ط١، مصر، القاهرة:الدار المصرية اللبنانية.
- ٣٧- عثمان ، عبد اللطيف موسى.(١٩٩٣). فن الاسترخاء. ط١، مصر، القاهرة:مطابع الزهراء للإعلام العربى .
- ٣٨- علاء الدين، جهادمحمود.(٢٠٠٣).الشعور بالذنب لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مج(١١)، ع (٤)، القاهرة، مصر.ص ص ١٦٥-١٩٤ .
- ٣٩- كاظم، محمدنبيل.(٢٠٠٦). كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك؟. ط١، مصر ، القاهرة: دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٤٠- المسير، محمد أحمد، وآخرون.(١٩٨٢). فى العقيدة الإسلامية والأخلاق. ط٢، سنتسل كلية أصول الدين، القاهرة: جامعة الأزهر .
- ٤١- محمود، إبراهيم وجيه.(١٩٧٣).الفروق الفردية فى القدرات العقلية، كلية التربية، ليبيا، طرابلس: منشورات الجامعة الليبية.
- ٤٢- ملال، يونس.(٢٠١٢). السنن الإلهية فى الكون المادي والحياة البشرية - دراسة قرآنية تأصيلية فى المفهوم والموضوع، مجلة الحقيقة، جامعة أحمد دراية، مج(١١)، عدد(٢)، أدرار، الجزائر.ص ص ٢٦٩-٢٨٧
- ٤٣- مغامس، منتظرعبدالله.(٢٠٢٠). إيذاء الذات وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، مج(٤٥)، ع(٢)، البصرة، العراق .
- ٤٤- نجاتى، محمدعثمان.(١٩٨٢).القرآن وعلم النفس.ط١، لبنان، بيروت:دارالشروق .
- ٤٥- بالجن، مقداد.(١٩٧٧).التربية الأخلاقية الإسلامية.ط١، مصر، القاهرة:مكتبة الخانجى .

ثانيا المراجع الأجنبية

- 1- van der Kolk, B.A.; Berry, J.C.; Hermann, J.L. (1991). Childhood origins of self-destructive behavior. American Journal of Psychiatry. 148 (12): 1665-1671. doi: 10.1176/ajp.148.12.1665. PMID 1957928

- 2–Yari Gvion,Amit Fachle.(2015). Traumatic experiences and their relationship to adolescent self–destructive behavior. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*. 14 (4): 406
- 3–Gopal, C. S., Shantan, H., & Paulen, D. (2013). Relation of Depression with Selfesteem and Satisfaction with Life. *The International Journal of Behavioral Social And Movement Sciences*, 2 (1), 268–270.
- 4– Kelley K, Byrne D, Przybyla DPJ, Eberly C, Eberly B, Greendlinger V, et al. Chronic self–destructiveness: conceptualization, measurement, and initial validation of the construct. *Motiv Emot*. 1985;9:135–51
- 5– Kelley K, Cheung FM, Singh R, Becker MA, Rodriguez–Carrillo P, Wan CK, et al. Chronic self–destructiveness and locus of control in cross–cultural perspective. *J Soc Psychol*. 1986;126:573–77
- 6– Masala J. Personality disorder, self–mutilation, and criminal behavior. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2009;11(3):123–5.
doi: 10.4088/pcc.08l00653. PMID: 19617948; PMCID: PMC2708012.
- 7– Kahn mouei , Sanaz barzegar , Bazmi , Mahsa Jabari , Allahviridiyani , Khalil. (2011). Relationship of Religious Orientation (inward–outward) with Depression, Anxiety and Stress. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2047 – 2049.
- 8–Baumeister, Roy F. & Scher, Steven J. (1988) Self–Defeating Behavior Patterns Among Normal Individuals, Review and Analysis of Common Self–Destructive Tendencies, *Psychological Bulletin*, July, Vol. 104, No. 1, 3–22.
- 9– Quest M, Dr. T.at/ <https://study.com/academy/lesson/self-destructive-behavior-signs-causes-effects.html>.at20/7/2022.
- 10– Preston Ne, Kelly, at: <https://www.bbc.com/arabic/vert-cap-38813505>.In 25/6/2022.