



# خودزنی

## در دانش‌آموزان و نقش معلم در کاهش آن

جسمانی را در دانش‌آموز سبب می‌شود. به هر حال، مهم‌ترین بعد جسمانی خودزنی، فراهم کردن زمینه ورود انواع ویروس‌ها و میکروب‌ها به بدن فرد است. از طرف دیگر، رفتار خودزنی روی پوست اثر دائمی می‌گذارد؛ به طوری که بعدها نشانه‌های خودزنی را به راحتی می‌توان روی دست‌های فرد مشاهده کرد. نشانه‌های دیداری این نشانه‌ها و اثرات، متأسفانه موجب یادآوری مکرر شرایط روحی و روانی‌ای می‌شود که خودزنی در آن رخ داده است.

پایداری این نشانه‌ها همچنین به لحاظ اجتماعی برای شخص مشکلاتی را به وجود می‌آورد. هرگاه خود شخص یا دیگران نشانه‌های باقی مانده از خودزنی را روی پوست بدن شخص مشاهده کنند،

تحقیر و ناارزنده‌سازی شخصیت خود می‌پردازد. در خودزنی اجتماعی، شخص عمل یا اعمالی انجام می‌دهد که از دید دیگران خوار و بی‌ارزش تلقی شود. خودزنی‌ها گاهی در قالب رفتار آیینی و مراسم اتفاق می‌افتند. در این آیین‌ها، افراد به صورت گروهی اقداماتی انجام می‌دهند که به آنان صدمه جسمانی یا روانی می‌زند. دانش‌آموزانی که به چنین رفتارهایی دست می‌زنند، شرایط روحی و روانی خوبی ندارند.

بدیهی است خودزنی رفتاری پرخطر است، زیرا دانش‌آموزی که به خودزنی اقدام می‌کند، به جسم خویش آسیب وارد می‌کند و این آسیب زمینه بروز انواع عفونت‌های جسمی را در او ایجاد می‌کند. گاهی خون‌ریزی ناشی از خودزنی ضعف

یکی از رفتارهای پرخطر در بین دانش‌آموزان، اقدام به خودزنی و آسیب زدن به خود است. خودزنی رفتاری است که در طول آن دانش‌آموز با استفاده از وسایل گوناگون، به جسم، روان و شخصیت یا موقعیت اجتماعی خود، به طور عمدی و از طریق خودش آسیب می‌زند. این آسیب ممکن است از یک خراش کوچک تا ایجاد شکاف عمیق در قسمتی از بدن خود، مانند بازوها و ساعد دست، پشت دست، گردن یا صورت باشد. انواع متفاوتی از خودزنی وجود دارد. یک نوع شایع آن، خودزنی جسمانی است. در این نوع خودزنی، شخص در شرایطی که در استرس قرار می‌گیرد، از طریق چاقو یا شیئی برنده به اندام‌های خود آسیب می‌زند. در خودزنی روانی، شخص به

تصویر ناخوشایندی در ذهن آنان ایجاد می‌شود. شخصی که به خودزنی اقدام کرده و اثرات آن روی پوست دست‌هایش باقی مانده است، هر وقت آن‌ها را مشاهده کند، در خویش احساس بی‌کفایتی یا گناه یا ضعف شخصیت می‌کند. دیگران هم هرگاه آن نشانه‌ها را روی پوست او مشاهده کنند، نسبت به او نگرش منفی پیدای می‌کنند.

متأسفانه خودزنی ممکن است پیامدهای روانی و اجتماعی پایداری داشته باشد، تا جایی که افراد را به‌راحتی از طرف دیگران طرد می‌کند. مشاهده آثار و نشانه‌های خودزنی در یک شخص، نوعی نگرانی، اضطراب و نگرش منفی را نسبت به او به‌وجود می‌آورد. و شخص بیننده یا مشاهده‌کننده، برای کاهش اضطراب خود، ترجیح می‌دهد از او فاصله بگیرد. این شرایط در فرایندهای زندگی اجتماعی فردی که خودزنی می‌کند تأثیر دارد. یکی از اثرات سوء اجتماعی آن، که موجب طرد وی می‌شود، محدود شدن انتخاب و اشتغال او در یک موقعیت یا پذیرش به عنوان همسر در ازدواج است. به عبارت دیگر، چنانچه این افراد در سازمان یا اداره‌ای متقاضی استخدام یا اشتغال شوند، سازمان به کارگیرنده، به محض مشاهده علائم خودزنی، رغبت و تمایل خود را در به کارگیری او از دست می‌دهد و یا چنانچه چنین فردی به ازدواج با شخصی تمایل داشته باشد، به محض بروز علائم خودزنی در او، طرف مقابل به احتمال زیاد نگران می‌شود و تمایل خود را به ازدواج با او از دست می‌دهد.

خودزنی، علاوه بر آنکه برای فرد آسیب‌های جسمی و روانی به دنبال دارد، عوارض اجتماعی نیز در پی خواهد داشت. وقتی شخصی خودزنی می‌کند، نه تنها از لحاظ جسمی و روحی و اجتماعی به خود آسیب می‌زند، بلکه اطرافیان نیز به خاطر رفتار او به شدت نگران می‌شوند. اقدام به خودزنی توسط یک شخص، اضطراب و استرس شدید را در اطرافیان نیز سبب می‌شود. این اضطراب و ترس شدید آرامش و آسایش را از دیگران سلب می‌کند. افراد خانواده و دوستان و اولیای مدرسه و سایر دانش‌آموزان با مشاهده

چنین رفتارهایی به شدت آشفته و نگران می‌شوند. علاوه بر ترس و نگرانی شدید، نوعی خشم نیز نسبت به او در دیگران به‌وجود می‌آید. در واقع، فردی که خودزنی می‌کند، هم ترس و وحشت در دیگران ایجاد می‌کند و هم خشم و احساس رفتار پرخاشگرانه را در افراد دور و بر خود رشد می‌دهد.

اقدام به خودزنی متأسفانه سبب می‌شود افراد مستعد و آماده اقدام به خودزنی، الگوبرداری کنند و به سرعت رفتار مخرب مورد نظر را بیاموزند و به آن اقدام کنند. به این ترتیب، رفتار خودزنی در این افراد ممکن است عامل شیوع و گسترش رفتار خودزنی در مدرسه یا هر موقعیت اجتماعی دیگری باشد.

این مسئله زمانی بفرنج‌تر می‌شود که فرد از طریق خودزنی بتواند به برخی از خواسته‌های خود دست یابد. در این صورت، دانش‌آموزان دیگر نیز ممکن است تمایل پیدا کنند برای رسیدن به خواسته‌های خود از این روش استفاده کنند. با توجه به عوارض و مشکلات متعددی که اقدام به خودزنی برای دانش‌آموز و سایر اطرافیان به وجود می‌آورد، لازم است این رفتار را بهتر بشناسیم و اقدام لازم را برای پیشگیری از آن به عمل آوریم.

در اینجا لازم است این نکته مهم را روشن کنیم که خودزنی با خودکشی متفاوت است. در خودکشی فرد افکار خودکشی و آرزوی مردن دارد. چنین فردی بیشتر به فکر پایان زندگی خود است. البته ممکن است یک شخص در یک زمان هم افکار و رفتار خودکشی و هم رفتار خودزنی داشته باشد، اما این‌ها یکی نیستند و فرایند درمان و برخورد با آن‌ها نیز متفاوت است.

نکته مهم دیگر اینکه گاهی رفتاری مانند «خون‌بازی» در بین دانش‌آموزان رایج می‌شود که فقط در حد ایجاد یک یا چند خط ساده روی پوست است. این رفتار هرچند خطرناک است و رفتار پرخطر تلقی می‌شود، اما ماهیت آن با رفتار بیمارگونه خودزنی فرق می‌کند. هدف فرد در اینجا نوعی هم‌رنگی اجتماعی و ایجاد جایگاه و تعلق اجتماعی به گروهی

از هم‌سن و سالان خود است. چنانچه این رفتارها در مدرسه شایع شود، بیشتر نوعی رفتار جمعی است که از طریق مداخلات و برنامه‌های فرهنگی درمان می‌شود.

سؤال مهم این است که چرا افراد خودزنی می‌کنند؟ پاسخ به این سؤال پیچیده و مشکل است. نظریه‌های گوناگونی درباره چرایی و علل اقدام به خودزنی وجود دارند. اینکه کدام یک از این نظریه‌ها درست‌ترین و صحیح‌ترین هستند، کار مشکلی است. بهتر است گفته شود، هر کدام از این رویکردها و نظریه‌ها وجهی از علل اقدام به خودزنی را تبیین می‌کند. ما نمی‌توانیم علل اقدام به خودزنی را فقط از یک بعد بررسی کنیم، زیرا بررسی تک‌بعدی یا مبتنی بر یک نظریه و رویکرد در روان‌شناسی، بینش و شناخت و دایره عمل ما را برای مقابله و درمان خودزنی محدود می‌کند. بنابراین، در زیر اقدام به خودزنی را براساس برخی از مهم‌ترین نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی تبیین می‌کنیم.

### ← رویکرد روانکاو

به نظر بعضی روانشناسان، اقدام به خودزنی نوعی بازگرداندن خشم به خویش است. یعنی شخص نمی‌تواند خشمی را که نسبت به دیگران دارد، به‌طور مستقیم ابراز کند. پس ابتدا آن را سرکوب می‌کند، اما وقتی قدرت حفظ خشم سرکوب‌شده خود را در ناخودآگاه ندارد و از سوی دیگر نمی‌تواند آن را به هر شکل ممکن بروز دهد، خشم سرکوب شده را به خود برمی‌گرداند. شاید گاهی مشاهده کرده باشید برخی از مادران، زمانی که از دست فرزندشان عصبانی می‌شوند و نمی‌توانند خشم خود را نسبت به او اعمال کنند، شروع به زدن بر سر خود می‌کنند و از این طریق در فرزند خود وحشت ایجاد و از این طریق رفتار او را کنترل می‌کنند. مادری که از طریق زدن بر سر خود رفتار غیرقابل انتظار فرزندش را کنترل می‌کند، به نوعی خودزنی خفیف کرده است. مادر در این اقدام، خشم معطوف به فرزند را به خویش منعکس کرده است.

افرادی که اقدام به خودزنی می‌کنند در دنیای درونی خود مقدار زیادی انرژی معطوف به خشم دارند که نیاز دارند که آن

را تخلیه کنند و زمانی که به روش مناسب نتوانند خشم سرکوب شده را کنترل یا تخلیه کنند، اقدام به خودزنی می‌کنند. به نظر می‌رسد این افراد، قبل از آنکه رفتار خودزنی را در پیش بگیرند، پرخاشگر بوده‌اند و رفتار پرخاشگری، کنش‌های معمول آن‌ها در برابر ناکامی بوده است. اینان به مرور زمان و در اثر عوامل گوناگون به این نتیجه رسیده‌اند که برای ابراز خشم خود، به جای حمله به دیگران و آسیب زدن به جسم دیگران، آسان‌تر آن است که انرژی معطوف حاصل از خشم خود را به خویشتن معطوف کنند و به جسم خود آسیب بزنند.

درمان این افراد باید به این شکل باشد که به آنان کمک شود نسبت به احساسات و خشم سرکوب شده و ناخودآگاه خویش بینش پیدا کنند. برای رسیدن به این هدف، روش‌های مناسبی را می‌توان پیشنهاد کرد. در مدرسه، یک روش ساده آن است که دانش‌آموز تشویق شود احساسات خود را در قالب گفت‌وگو برای مشاور بیان کند تا نسبت به خشم پنهان خود واقف شود. سپس خشم فروخورده خود را به شیوه کلامی ابراز کند. اگر شرایط فراهم شود که این اشخاص بتوانند برای فردی دلسوز و مهربان درد دل کنند و دردهای درونی خود را بیرون بریزند و گوش شنوایی باشد که به درد آن‌ها به خوبی گوش دهد، احتمالاً رفتار خودزنی را کاهش خواهند داد. ابتدا خشم خود را به صورت کلامی در جلسات مشاوره یا درد دل نسبت به این و آن ابراز می‌دارند و سپس به مرور زمان بهبود پیدا می‌کنند.

برای ایجاد بصیرت و کنترل رفتار خودزنی، مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی هیجان‌انگیزی که با تخلیه هیجان عاطفی و لذت همراه باشد نیز مؤثر است. نقاشی یک راه مناسب دیگر برای بیان احساسات خشمگینانه سرکوب شده این افراد است. مشارکت دادن این دانش‌آموزان در فعالیت‌های فوق برنامه، به خصوص برنامه‌های نمایشی که در آن‌ها شخص احساس پرخاشگرانه خود را در قالب نمایش و تئاتر بیان کند، روش مناسب دیگری برای رهاسازی خشم نهفته درون اوست.

## رویکرد آدلر

براساس این رویکرد، اقدام به خودزنی، از بی‌هدفی یا بدهدنی در زندگی و رشد احساس عقده حقارت در افراد ناشی می‌شود. به نظر آدلریست‌ها، احساس حقارت نوعی احساس طبیعی و سالم و مفید برای همه و یک عامل انگیزشی برای انجام رفتارهای جبرانی در مسیر رشد و تعالی انسان است.

از نظر آدلر، احساس حقارت موهبتی بزرگ برای انسان است. با وجود این، چنانچه احساس حقارت در شخص به قدری شدید شود که نتواند به شیوه‌های سالم آن را جبران کند، به عقده حقارت تبدیل می‌شود که انسان را به سمت رفتارهای دیگر تخریبی یا خودتخریبی سوق می‌دهد. زمانی که احساس حقارت که در بدو امر نوعی احساس طبیعی در انسان است، آن قدر شدت یابد که شخص نتواند به روش‌های صحیح و معمول آن را برطرف کند، به عقده حقارت تبدیل می‌شود. هنگامی که عقده حقارت در شخص به وجود می‌آید، یعنی حقارت طبیعی در ذهن فرد آن قدر شدید شده است که برای کاهش آن خود را مجبور می‌بیند روش‌های نامطلوبی را در پیش گیرد. افرادی که دچار عقده حقارت می‌شوند، گاهی برای کاهش حقارت خود، به جسم، آبرو و یا مال دیگران آسیب می‌زنند. برخی مواقع نیز به خودشان آسیب می‌زنند. این افراد با این عمل می‌خواهند توجه دیگران را به خود جلب کنند یا میزان احساس مسئولیت را در خویش کاهش دهند و این رفتار بیمارگونه را راه مناسبی برای رفع مسئولیت تلقی می‌کنند.

براساس نظر آدلر، کسی که اقدام به خودزنی می‌کند، آن قدر خود را حقیر، کوچک و ناتوان می‌پندارد که هر نوع اقدام به خودتنبه‌ی را برای خویشتن اجتناب‌ناپذیر تصور می‌کند و از این طریق می‌خواهد فریاد برآورد که به من و نیازهای من توجه کنید. او از طریق خودزنی می‌خواهد توجه دیگران را جلب و جایگاهی برای خود کسب کند. برخی افراد از این طریق می‌خواهند به نوعی شهامت احمقانه خود را به نمایش بگذارند.

از نظر آدلریست‌ها، یکی از عواملی که احساس حقارت طبیعی را به عقده حقارت تبدیل می‌کند نازپروردگی است و علل دیگر آن انتخاب اهداف غیرواقع‌بینانه‌ای است که شخص با روش‌های معمول و سبک زندگی خود نمی‌تواند به آن‌ها دست یابد. عقده حقارت انسان را به سمت رفتارهایی سوق می‌دهد که با میل طبیعی فرد برای خدمت به هم‌نوع در تضاد است. به عبارت دیگر، رفتاری در او شکل می‌گیرد که به سمت تخریب خود و دیگران می‌رود.

براساس نظر آدلر، چنانچه بخواهیم فردی را که رفتار خودزنی دارد درمان کنیم، لازم است عقده حقارت شخص کاهش یابد. درمان زمانی آغاز می‌شود که ابتدا رابطه‌ای حسنه و بسیار خوب با آن‌ها برقرار شود. تجربه رابطه حسنه، صمیمانه و صادقانه طولانی‌مدت، حداقل به مدت یک‌سال، توسط والدین و اولیای مدرسه، به خصوص معلم و مشاور و مربی تربیتی، برای درمان ضروری است. در فرایند این رابطه لازم است به آن‌ها کمک شود از طریق مشاهده جنبه‌های مثبت شخصیت خود و اقدام به فعالیت‌های مفید و سازنده، به ارزش و جود خود پی ببرند. یکی از بهترین برنامه‌های درمانی برای دانش‌آموزان مبتلا به مرض خودزنی، تشویق آن‌ها به فعالیت‌های اجتماعی مفید و سازنده است. مشارکت دادن آنان در فعالیت‌های اجتماعی و تشویق آنان در انجام امور خیر، اساس کفایت و ارزشمندی را در این افراد رشد می‌دهد. این فعالیت می‌تواند با همکاری سه‌گانه مشاور، معلم و مربی پرورشی مدرسه انجام شود.



## رویکرد تحلیل روابط متقابل اریک برن

بر اساس این رویکرد، در انسان یک نیاز بسیار اساسی و مهم وجود دارد و آن نیاز به نوازش است. نوازش نوعی رفتار اجتماعی است که ما نسبت به دیگران ابراز می‌داریم یا دیگران نسبت به ما ابراز می‌کنند.

نگاه کردن، سلام کردن، احترام گذاشتن و تحسین کردن، نمونه‌هایی از نوازش هستند. نوازش‌ها می‌توانند مثبت یا منفی باشند. نگاه نکردن، بی‌توجهی کردن و نادیده گرفتن یا حتی اهانت کردن و ناز زنده‌سازی رفتارها و عملکرد فرد، نوعی نوازش منفی است.

بر اساس نظر اریک برن، انسان همواره به نوازش نیاز دارد. چیزی که برای انسان غیرقابل تحمل است، نبود نوازش است که در آن شرایط انسان از لحاظ روانی و جسمی خواهد مرد. بنابراین، هر انسانی تلاش می‌کند به هر طریقی شده است به نوازش برسد. هر فردی ابتدا تلاش می‌کند نوازش مثبت دریافت کند. اگر موفق نشد، سعی می‌کند نوازش منفی دریافت کند. اگر باز هم موفق نشد، سعی می‌کند از درون و از طریق انزوا و تخیل‌پردازی به خود نوازش مثبت بدهد، اما اگر به مرحله‌ای برسد که حتی آن را نیز برای خود مقدر نداند، به خودزنی اقدام می‌کند.

درواقع، خودزنی نوعی نوازش منفی خویشستن است. دانش‌آموزانی که دچار خلأ شدید نوازشگری مثبت از درون و بیرون هستند و حتی نمی‌توانند نوازش منفی دریافت کنند، اقدام به خودزنی می‌کنند. بنا به گفته اریک برن، علت اینکه این دانش‌آموزان حتی نمی‌توانند از درون به خود نوازش دهند، آن است که در بانک نوازشی خود تجربه دریافت هیچ نوع نوازش مثبتی را نداشته‌اند یا اگر نوازش‌های مثبتی نسبت به آن‌ها اعمال شده، همواره نوازش‌های کاذب و دروغین بوده است.

اریک برن ادعا می‌کند خودزنی نوعی بازی و نمایش است که شخص از آن طریق می‌خواهد نیاز به دریافت نوازش در خویشستن را تأمین کند. فردی که خودزنی می‌کند، تصمیم گرفته است

حالت بالغانه خود را رها کند و همواره رفتار و حالت کودکانه در پیش گیرد.

از نظر اریک برن، بهترین راه برای درمان چنین افرادی در پیش گرفتن رفتار بالغانه در برابر رفتار کودکانه آنان است. معلم و مشاور در مقابل چنین دانش‌آموزی لازم است کاملاً خونسرد و عاقلانه رفتار کند.

رفتار معقولانه و بدون سرزنش توأم با ارائه نوازش‌های مثبت و صادقانه به آنان، مناسب‌ترین راه درمان آن‌هاست. چنانچه معلمی دلسوز و مهربان، بدون قید و شرط، با این دانش‌آموزان گفت‌وگو کند، برای آنان وقت بگذارد، آنان را به خوبی تحویل بگیرد، نکات مثبت آنان را به آنان گوشزد کند و توجه و ارزش اجتماعی فراوان و صادقانه به آنان اعمال کند، احتمالاً بهبود خواهند یافت.

## رویکرد ویلیام گلاسر

بر اساس رویکرد گلاسر، هر رفتاری که انسان انجام می‌دهد برای رسیدن به یک یا چند خواسته است. خواسته‌های انسان‌ها بسیار متعدد و متنوع‌اند و از پنج نیاز اساسی سرچشمه می‌گیرند. این نیازها عبارت‌اند از: ۱. نیاز به خوشی؛ ۲. نیاز به آزادی؛ ۳. نیاز به قدرت؛ ۴. نیاز به تعلق، هویت، محبت، توجه و عشق؛ ۵. نیازهای مربوط به بقا مانند غذا، لباس، پوشاک، اکسیژن و آب.

بر اساس نظر گلاسر، هر انسانی بر رفتار خود کنترل دارد و مسئول رفتار خویش است. هر عملی که ما انجام می‌دهیم، برای رسیدن به یکی از خواسته‌هایمان است. خودزنی مانند هر رفتار دیگر، عملی است که برای رسیدن به یک یا چند خواسته سر می‌زند. گاهی شخص از طریق خودزنی می‌خواهد به قدرت دست یابد و بر دیگران مسلط شود و از این طریق دیگران را تحت کنترل خود درآورد و گاهی نیز از طریق خودزنی می‌خواهد به نوعی خوشی آرامش دست یابد. زیرا خودزنی اندورفین یا مواد شش‌بیه به مورفین در مغز ترشح می‌کند که به‌طور موقت موجب حال خوش می‌شود. گاهی نیز فرد با خودزنی می‌خواهد از خویشستن سلب مسئولیت کند و ظاهراً به آزادی کاذبی برسد. به هر حال، خودزنی رفتاری است که فرد آن

را انتخاب می‌کند تا به خواسته‌هایش در موقعیت اکنون برسد. وقتی از اشخاصی که خودزنی کرده‌اند، سؤال شود شما با انجام این کار می‌خواستید به چه چیزی برسید یا چه خواسته‌ای برای شما تأمین می‌شود، برخی به صراحت و روشنی پاسخ شما را می‌دهند. اما برخی به راحتی نمی‌توانند پاسخ روشنی به این سؤال بدهند. بر اساس نظر گلاسر، افرادی که خودزنی می‌کنند، خودشان رفتار خود را انتخاب می‌کنند و مسئول رفتار خودشان هستند. آن‌ها می‌توانند برای رسیدن به خواسته‌های خود رفتار دیگری را انتخاب کنند، ولی بر اساس آنچه در دنیای کیفی آنان تجربه شده است و بر اساس آلبوم تصویر ذهنی خویش، تصور می‌کنند بهترین راه رسیدن به خواسته‌هایشان، اقدام به خودزنی است.

بر اساس این رویکرد، برای درمان کسانی که اقدام به خودزنی می‌کنند، پس از برقراری رابطه دوستانه و غیرقضاوت‌گرانه، بهترین کار آن است که ابتدا از آنان سؤال شود از طریق اقدام به خودزنی به دنبال رسیدن به چه خواسته‌ای بوده‌اند؟ به عبارت دیگر، از طریق انجام عمل خودزنی می‌خواهد به چه چیزی برسد؟ سؤال دومی که از او پرسیده می‌شود آن است که آیا اقدام به خودزنی موجب شد به خواسته‌های خود برسند یا خیر؟ اگر از این طریق به خواسته‌های خود رسیدند، هزینه و قیمت این رفتار چقدر است؟ انسان برای رسیدن به خواسته خود رفتارهای زیادی را می‌تواند در پیش گیرد که به مراتب کم‌خطرتر و حتی مفیدند. باید به دانش‌آموز کمک کرد این را دریابد که برای رسیدن به خواسته‌ها، بی‌نهایت روش مفید و خوب وجود دارد؛ روش‌هایی که نه تنها هیچ خطری ندارند؛ بلکه همواره باعث رشد و تعالی شخصیت می‌شوند. نکته مهم اینجاست که دانش‌آموز باید به این مسئله واقف شود که رفتارهای پرخطر مانند خودزنی، او را به خواسته‌هایش نمی‌رسانند و اگر هم برسانند، آسیب‌هایی که به لحاظ روانی-اجتماعی و جسمی بر او وارد می‌کنند، بسیار پرهزینه‌تر از رفتارهای سالمی است که در این باره می‌تواند در پیش گیرد. ■