الإغتراب النفسي وتدني قيمة الذات

الأستاذ الدكتور: نصر الدين جابر جامعة بسكرة، الجزائر

الباحثة: مسعودة بن علية ، جامعة بسكرة، الجزائر.

الملخّص:

يعد الإغتراب مصطلحا قديما، تعود بدايته إلى بداية ظهور الإنسان، وقد تزايد الاهتمام به في العصور الحديثة، من قبل علماء النفس و الإجتماع و الفلاسفة و الأدباء إلى دراسة و تحليل أبعاده و مظاهره، وتمحيص أنواعه وأسبابه، ووضعوا له نظريات تفسره، و تبينه، واجتهدوا في إيجاد حلول وأساليب لمواجهته، أو الوقاية منه، وغالبا ما تكون الأسباب المؤدية إليه غير واضحة، في شكل عوامل داخلية و أخرى خارجية، تتداخل فيما بينها في أكثر من عامل، يعتبر العامل التكنولوجي العامل المشترك ،و ما أدى إليه من ضغوطات الحياة اليومية ،ويعبر الاغتراب عن تلك الحالة التي يكون فيها الفرد بعيدا عن القيم الذاتية و الاجتماعية، لا يستمتع باي لذة ، يزيد اغترابا كلما اقترب من أسرته أو أي جماعة أخرى أو كليهما معا.

Résumé :

L’aliénation est un ancien concept son commencement débute l'apparition de l'homme , dans les temps modernes ,les psycologues , les sosiologues , les philosophee , et les ecrivaints ont commencé à s interesser à celui-ci en lui accordont des etudes à ses conception , des analyse à ses orincipes , ainsi des examains à ses manifestation, ses types et ses causes . Ils proposent des théories pour l'expliquer et des solutions pour l'affronter ou pour l'empêcher.

Les causes de l’aliénation sont souvent flou, il y a des facteurs internes et d'autres externes qui se chevauchent entre eux où le facteur technologique est considéré comme un facteur joint d'après ce qu'il provoque comme des pressions de la vie quotidienne.

L'aliénation explique cette situation où l'individu se trouve loin de ses valeurs individuelles il ne bénéficie d'aucun plaisir .Laliénation augmente quand il s'approche de sa famille , ou de tout autre groupe , ou les deux à la foie .

مقدّمة:

إن التطور الذي أحدثته الثورة الصناعية و التطورات التكنولوجية، قد مس كل جوانب المعلوماتية و الاتصال، وأحدث بدوره تغيرات سريعة، امتدت آثارها الى جميع الجوانب:الاقتصادية،الاجتماعية،الثقافية و السياسية، إلا أن التأثير السلبي لهذا التطور تمثل في طغيان الجوانب المادية، في مقابل قصور الجوانب الإنسانية، و الوله بالحضارة و الانغماس في العلمانية، وهو ما خلف أضرارا كثيرة على المجتمعات الإنسانية ، تمثلت في ظهور الأمراض و الاضطرابات النفسية و العقلية، ولعل من بينها و أهمها الاغتراب النفسي، الذي يعد الاغتراب الاقتصادي منه كأول منابته، وما يعبر عنه، ظهور الآلة التي عوضت الإنسان في أكثر من وظيفة، لذلك يعبر الاغتراب النفسي عن أزمة الإنسان المعاصر، وهذا ما جعل الباحثين من علماء النفس و الاجتماع، بل و حتى الفلاسفة و الأدباء يهتمون بدراسة هذه الظاهرة التي ما انتهت تنتشر بين الأفراد، و داخل المجتمعات، تمثلت في إهمال القيم و العلاقات الاجتماعية و التوجه نحو الفردية، و الذاتية.

أولا: تعريف الاغتراب النفسي:

لقداختلفت وجهات آرء العلماء وتنوّعت زوايا نظرهم للإغتراب النفسي، إلاّ أنّها في النهاية تجتمع لتصبّ في قالب واحد يهدّد الذّات بتدنّي قيمتها.

يشير مفهوم الاغتراب الى حالة انفصال بين الفرد و الموضوع و بين الفرد و الاشياء المحيطة به بين الفرد والمجتمع، علاقة الفرد بالاشياء أو الموضوع علاقة غير سوية فهو يعيش في مجتمعه و بين اهله في دائرة الغربة يعيش في عالم مجرد من القيم يسوده جو كريه لدرجة انه لا يرفض الحياة فقط بل يعاديها ايضا، و الحالة الاخيرة تعني ان الفرد دخل الى عالم اللاانتماء و أنه في هذه الحالة قد يتميز بفقدان الحس وغياب الوعي [1].

و الاغتراب نوع من الاضطراب في علاقة الفرد بنفسه و العالم حيث يشعر المرء بانه غريب عن ذاته منفصل عن واقعه بسبب فقدان المعنى المتمثل بصورة اساسية في الهدف و القيمة مما يعطل الحركة الدياليكتية ما بين الذات و الواقع [2].

إن كلمة alienato اللاتينية كانت ذات ثلاثة معاني في المجال القانوني : نقل الحقوق أو الملكية، و في المجال الاجتماعي :الابتعاد وهروب و انعزال الفرد عن الاخرين وعن بلده أو الهته، و في المجال الطبي النفسي :اضطراب الوظائف العقلية ،مرض نفسي ،و في الادبيات الفلسفية الالمانية في بداية القرن التاسع عشر أصبحت كلمة entfremdung ذات معان متعددة [3] .

وقد كان اول من استخدم المصطلح للدلالة على هذا المعنى في العصر الحديث هو الفيلسوف الهولندي "هوجو جرتيوس GROTIUS" (1583-1645) الذي استخدم المصطلح اللاتيني Alienare فيما يتعلق في نقل ملكية السلع [4].

ثانيا: مقاربات تفسير الاغتراب في ضوء النظريات النفسية:

هناك العديد من النظريات التي تناولت الاغتراب النفسي ،و لعل من بينها مايلي:

1- نظرية التحليل النفسي:

لقد وضع فرويد الحقائق التالية :

- ✓ اغتراب الشعور: فالخبرات يتم كبتها لتقليل الألم النتاتج عنها فان تذكرها امر صعب يحتاج الى مجهود كبير لتغلب على المقاومة التي تحول دون ظهور هذه الخبرات الى الشعور و بذلك يغترب الشعور عن الخبرات المكبوتة و المقاومة هنا مظهر من مظاهر اغتراب الشعور.
- ✓ اغتراب اللا شعور: يشير "فرويد" إلى أن الخبرات المكبوتة تبدأ حياة جديدة شاذة في اللاشعور و تبقى هناك محتفظة بطاقتها تتحين فرصة للخروج و طالما أن أسباب الكبت قائمة فان اللاشعور يظل مغتربا على شكل انفصال عن

الشعور و ما محاولة الأنا في التوفيق بين ضغط الواقع و متطلبات الهو و أوامر الأنا الأعلى إلا هروبا من اغتراب الفرد عن الواقع الاجتماعي [5].

ويناقش (جاك لاكان) و الذي يعد من أهم المحللين النفسانيين بعد "فرويد" ظاهرة الاغتراب في التساؤل :"ماهو الاغتراب؟إنني و إن كنت وجدت نفسي من خلال اللآخر فقد فقدت نفسي من خلال الانا"[6].

وجاء في كتاب لـ :(فروم) عنوانه :"المجتمع السوي"...."المقصود بالإغتراب نمط من التجربة يعيش فيها الانسان نفسه كغريب و يمكن القول إنه اصبح غريبا عن نفسه إنه لم يعد يعيش نفسه كمركز لعالمه وكخالق لافعاله – بل ان افعاله و نتائجها تصبح سادته الذين يطيعهم أو الذين حتى قد يعبدهم"[7] .

2- **نظرية المجال :**

عند الإستقصاء عن أسباب الاضطراب و المشكلات النفسية يوجه الاهتمام الى امور هامة مثل:شخصية العميل، وخصائصها المرتبطة بالاضطراب المسببة له،خصائص حيز الحياة الخاص بالعميل من زمن حدوث الاضطراب، وأسباب اضطرابه شخصيا و بيئيا مثل الاحباطات و العوائق المادية والحواجز النشسية، التي تحول دون تحقيق اهدافه، والصراعات و ما قد يصاحبها من اقدام، و هجوم غاضب أو احجام و تقهقر خائف، وعلى هذا فان الاغتراب هنا ليس ناتجا عن عوامل داخلية فقط ، بل عن عوامل خارجية تتضمن سرعة التغيرات البيئية والاتجاه نحو هذه التغيرات البيئية و الاتجاه و العوامل [8].

3- **نظرية السمات و العوامل:**

من أهم سمات هذه النظرية تركيزها على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري، و التي تمكن من تحديد سمات الشخصية، و تشير الدراسات التي تتناول سمات الشخصية، أن مرتفعي الاغتراب يتميزون بعدد من السمات، منها التمركز حول الذات، و عدم الثقة، و التشاؤم، و القلق و التباعد و الوحدة النفسية، و توترات الحياة اليومية، و الشعور بفقدان القدرة على التحكم، و الاضطرابات في هوية الفرد، و نقص

العلاقات الصادقة مع الآخرين و عدم القدرة على تبني القيم المرغوبة، عدم القدرة على التوحد مع الأبوين، وعدم القدرة على إيجاد التواصل بين الماضي و المستقبل، و عدم الانسجام بين الفرد و الأجيال السابقة.

4.نظرية الذات:

ترى "كارين هورني" أن الإغتراب ينشأ عندما يطور الفرد صورة مثالية عن ذاته بلغ من اختلافها عما هو عليه حد انه توجد هوة عميقة بين صورته المثالية ، وذاته الحقيقة و حينما يتشبث المرء بالاعتقاد بأنه هو ذاته المثالية، فانه لا يعود قادرا على ادراك ذاته الحقيقية، و الاغتراب و فق هذه النظرية إنما ينشأ عن الإدراك السالب للذات، او انخفاض مفهوم الذات او التفاوت الكبير،بين تصور الفرد عن ذاته المثالية و ذاته كما هو متوقع [9].

ثالثا: أبعاد الاغتراب

الشعور بالاغتراب عن الذّات او المجتمع يمكن قياسه من خلال ابعاده و التي يجتمع معظم العلماء(على حسب الاطلاع) انها تتمثل في التالي: العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، العجز اللامعنى و التمرد.

- **العزلة الاجتماعية Social Isolation:**

تعبر العزلة عن اخفاق (الانا) في اقامة العلاقة مع ال(نحن) ، و الشعور الحاد القلق بالعزلة الذي ينشا عن هذا الاخفاق يمهد لنشأة شعور الذات - المتزايد- بنفسها [10].

وتعني شعور الفرد بالوحدة و انسحابه وانفصاله عن تيار الثقافة السائدة و شعوره بعدم الاندماج و تبني مبادئ او مفاهيم مخالفة مما يجعله غير قادر على مسايرة الاوضاع القائمة بحيث يكون الفرد في حالة تناقض بين ماهو مادي و بين ماهو نفسي فهو موجود في المجتمع من الناحية المادية لا من الناحية النفسية [11].

فعلى الرغم من وعيه الاجتماعي لا يكترث اكتراثا ايجابيا بالحياة الاجتماعية او بمصير قومه [12].

➢ **اللامعيارية: Anomie or Normlessnes**

أخذت من وصف "دوركايم" لحالة الأنومي أو اللامعيارية التي تصيب المجتمع ، و هي حالة انهيار المعايير التي تنظم السلوك وتوجهه، وقد ظهر مصطلح الانومي في اللغة الانجليزية عام (1951) تقريبا؛ و في هذا السياق يفسر "سيمان SEMAN"اللامعيارية، على انها الحالة التي يتوقع فيها الفرد بدرجة كبيرة اشكال السلوك التي كانت مرفوضة اجتماعيا، غدت مقبولة أي أنه لم يعد للاشياء ضوابط معيارية، ما كان صواب يصبح خطأ و العكس، من منطلق اضفاء صفة الشرعية على المصلحة الذاتية للفرد، و حجبها عن القواعد [13].

ويمكن القول ان اللامعيارية، شعور بالغموض أو نوع من الرفض للقواعد و التعليمات التي يرفضها المجتمع، و يمكن القول و التأكيد بان أنماط السلوك غير الاجتماعية التي يرفضها المجتمع، يمكن أن تكون ضرورية لتحقيق غايات هامة في حياة الفرد، و بالتالي أن تكون اللامعيارية نوع من التغير الاجتماعي الجديد و الناتج عن التقدم العلمي التكنولوجي [14].

وتظهر اللامعيارية عندما تتضارب القيم التي تسعى اليها المؤسسات المسؤولة عن عملية الضبط الاجتماعي، وحتّى الوالدين فيما بينهم، بفعل غياب منظومة موحدة بينهم، ما يعطي المجال لمختلف القيم ونقائضها للظهور في نفس الوقت، وهذا ما يسمح بظهور الاضطرابات النفسية و الانحرافات السلوكية في المجتمع عند توفّر ظروف مناسبة، ومنها الاغتراب .

➢ **العجز:Power lessnes:**

إن الفرد يتوقع عجزه عن تحقيق ما يريده من مكافاة أو تعزيز،لاعتقاده بعجزه في تحديد مسار الأحداث أو النتائج التي نشات نتيجة هذه الأحداث [15].

وقد وضع "أحمد النكلاوي" تعريفا اجرائيا لبعد العجز و خبرة افتقاد القدرة كنمط اغترابي بأنه : "الحالة التي يصبح فيها الافراد في ظل سياق مجتمعي محدد، يتوقعون مقدما أنهم لا يستطيعون أو لا يملكون تقرير او تحقيق ما يتطلعون اليه من نتائج

أو مخرجات من خلال سلوكهم او فعالياتهم الخاصة اي انهم يستشعرون افتقاد القدرة على التحكم في مخرجات هذا السياق او توجيهها، الامر الذي يولد خبرة الشعور بالعجز و الاحباط و خيبة الامل في امكانية التأثير في متغيرات هذا السياق و القوى المسيطرة عليه [16]

- **اللامعنى:Meaning lessness:**

ويقصد به شعور الفرد بعدم وجود مرشدا أوموجه للسلوك أو الاعتقاد ، و من ثمة فهو الشعور بعدم فهم الجوانب التي هو مولج فيها ، و التي تؤثر عليه ، وعدم فهم الجوانب المختلفة التي تعتمد عليها حياته و سعادته، و بهذا المفهوم يكون الشخص مغتربا عندما تكون الحوادث التي تؤثر عليه غير مدركة او مفهومة بالنسبة له .[17]

- **التمرد Rebellion:**

يقصد بالتمرد احساس الفرد بالإحباط و السخط و التشاؤم و الرفض لكل ما يحيط به في المجتمع، من اشخاص، وجماعات، و نظم، ورغبة جامحة في هدم او تدمير او ازالة كل ما هو قائم في الوضع الراهن[18].

فتمرّد المراهق نابع أساسا من الشعور بالنبذ وما يترتب على ذلك من مشاعرالاحباط والإكتئاب والكره، ومحاولة الانتقام ،خاصة إذا كان المصدر السلطة المقرّبة، والمتمثّلة أساسا في الوالدين، فإنّه يتمرّد أولا عليهم من خلال مخالفة أوامرهم ،وعدم الإمتثال لرغباتهم ،بالاضافة إلى لجوئه إلى كل ما ينفر منه الوالدين، مع تعمّد ازعاجهم ،حتى ولو لم يكن الامر لصالحه؛ ويتجسّد التمرد في المجتمع من خلال مخالفة مختلف الأنظمة الإجتماعية، وعدم الإمتثال للقانون، ومنها السرقة والجنوح.

رابعا: مظاهر الاغتراب :

من خلال مفهوم الاغتراب يتضح انه يتحدد في الشخصية من خلال المظاهر التالية:

- ✓ حالات عدم التوافق الانساني التي تعانيها الشخصية و يتضمن ذلك عدم الثقة بالنفس و القلق المستمر و الارهاب الاجتماعي و المخاوف المرضية.
- ✓ حالة الديمومة للعقد النفسة التي تعتري الشخصية مثل عقدة اوديب وعقدة النقص وعقدة الاضطهاد.
- ✓ ضعف الشعور بالهوية:مثل الشعور بالانتماء و الشعور بالجهد والثقة بالنفس و الشعور بالقيمة و غياب الاحساس بالامان.

ويتضمن الاغتراب شعور الفرد باللامعنى و فقد القوة و الشعور بالوحدة وغربة الذات ويبرز شعور الفرد بالعجز نحو الدور المحدد له في أية مؤسسة أو عمل [19].

خامسا أنواع الاغتراب :

أولا الاغتراب الثقافي :

وهو ابتعاد الفرد عن ثقافة مجتمعه و رفضها و النفور منها و الانبهار بكل ماهو غريب أو أجنبي من عناصر الثقافة و خاصة أسلوب حياة الجماعة و النظام الاجتماعي و تفضيله على ماهو محلي ومن أمثلة وشواهد الاغتراب الثقافي: التعليم باللغات الأجنبية على حساب اللغة العربية و استخدام أسماء أجنبية للمدن و القرى السياحية و المؤسسات الإنتاجية و منتجاتها و الأسواق و المحال التجارية [20].

ثانيا : الاغتراب السياسي:

يعد الاغتراب السياسي واحدا من أكثر أنواع الاغتراب شيوعا في المجتمع المعاصر بوجه عام و في المجتمعات العربية بوجه خاص. و تبدو مظاهره و تجلياته

في العجز السياسي الذي يشير إلى أن الفرد المغترب ليست لديه القدرة على أن يصدر قرارات مؤثرة في الجانب السياسي، كما يفتقد إلى المعايير و القواعد المنظمة للسلوك السياسي؛ بمعنى آخر يشعر المرء بأنه ليس له دور في العملية السياسية، و إن صانعي القرارات لا يضعون له اعتبارا، ولا يعلمون له حسابا.

و يقصد بالاغتراب السياسي شعور الفرد إزاء المشاركة الايجابية في الانتخابات السياسية المعبرة بصدق عن رأي الجماهير وكذلك الشعور بالعزلة، عن المشاركة الحقيقية الفعالة في صنع القرارات المصيرية لمصالحه، و اليأس من المستقبل على اعتبار أن رأيه لا يسمعه أحد، و إن سمعه لا يهتم به ولا يؤخذ به [21].

ثالثا: الاغتراب الاجتماعي :

ان الدوافع التي تقف وراء الاغتراب السياسي هي نفسها الدوافع التي خلقت الاحساس بالاغتراب الاجتماعي لان المفاهيم المسيطرة على مجتمع ما هي التي تسيطر بدورها على المفاهيم الاجتماعية ومن ثم يكون المؤثر الاول مؤثرا ذا دلالات سياسية تكمن في النظام السائد ومدى صلاحية او عدم صلاحية هذا النظام فاذا كان النظام قد اثبت عدم صلاحيته، فبالاحرى يتكون أو ينبعث الاحساس بهذا الانفصال الذي يتم بين الفرد و النظام السائد هنا تكون اول دواعي التمرد و الذي تكون الغلبة فيه للنظام حيث لا يجد الفرد مهربا من الاغتراب معلنا أن ذاته المغتربة [22].

رابعا: الاغتراب النفسي:

الاغتراب النفسي مفهوم عام و شامل يشير إلى الحالات التي تتعرض فيها وحدة الشخصية للإنشطار، او للضعف و الإنهيار، بتاثير العمليات الثقافية و الاجتماعية، التي تتم في داخل المجتمع مما يعني ان الاغتراب يشير الى النمو المشوه للشخصية الانسانية حيث تفقد فيه الشخصية مقومات الاحساس المتكامل

بالوجود و الديمومة،وتعد حالات الاضطراب النفسي ، أو التناقضات ، صورة من صور الازمة الاغترابية التي تعتري الشخصية. (23)

خامسا: الاغتراب الاقتصادي:

ان الاغتراب الاقتصادي تتعدد مظاهره و اشكاله، فالبيروقراطية التي تتمثل في الشعور بالمسافة بين العامال و المدير؛ و استغلال العلاقة بين الموظف و المدير في المنظمة هي شكل من أشكال الاغتراب ، الى جانب الشعور بالتمفصل او الشعور بالتشيؤ و الانفصال و فقد القوة؛ وهو يعني شعور العامل بانفصاله عن عمله على الرغم من وجوده الجسمي داخل المنظمة، و الشعور بالعجز و الملل، و الترابة في أداء عمله و شعوره بانه ترس في الة، لا يغير شيئا في عمله؛ و الشعور بالاحباط و الخوف من المستقبل، و ان المادة هي الغاية في الحياة و ليست الوسيلة. (24)

سادسا: أسباب الاغتراب:

ترجع "كارين هورني " (hornney) أسباب و مصادر الاغتراب لدى الانسان الى ضغوط داخلية ، حيث يوجه الفرد معظم نشاطه نحو الوصول الى أعلى درجات الكمال حتى يحقق الذاتية المثالية و يصل بنفسه الى الصورة التي يتصورها (25).

وترجع أسباب ومصادر الاغتراب عند"اريك فروم"(Erick Fromm) إلى طبيعة المجتمع الحديث و سيطرة الالة و هيمنة التكنولوجيا الحديثة على الانسان و سيطرة السلطة و هيمنة القيم و الاتجاهات و الافكار ، التسلطية فحيث تكون السلطة و عشق القوة الحض على العدوان يكوّن اغتراب الانسان.

أما الاسباب النفسية للاغتراب فتتمثل في:

- الصراع بين الدوافع و الرغبات المتعارضة و بين الحاجات التي لا يمكن اشباعها في وقت واحد مما يؤدي الى التوتر الانفعالي و القلق و اضطراب الشخصية.

- **الاحباط**: حيث تعاق الرغبات الاساسية او الحوافز او المصالح الخاصة بالفرد، و يرتبط الاحباط بالشعور بخيبة الامل و الفشل، والعجز التام و الشعور بالقهر و تحقير الذات.
- **الحرمان**: حيث تقل الفرصة تحقيق دوافع و اشباع الحاجات، كما في حالة الحرمان من الرعاية الوالدية و الاجتماعية.
- **الخبرات الصادمة**: وهذه الخبرات تحرك العوامل الاخرى المسببة للإغتراب مثل الازمات الاقتصادية و الحروب [26] .

سابعا: مراحل الاغتراب :

1- **مرحلة التهيؤ للاغتراب**: و هي المدخل للعملية الاجتماعية للاغتراب ،وهي تعبر عن تلك المرحلة القائمة على فقدان السيطرة ببعديها المتعلقين بسلب المعرفة و ما يواكبها من فقدان القدرة على الانجاز و سلب الحرية و ما يواكبهما معا من عدم قابلية السلوك للانجاز [27].

2- **مرحلة الرفض و النفور الثقافي من اختيارات الافراد**: وهي المرحلة التي تتوسط بين مرحلة التهيؤ و المرحلة التالية للاغتراب؛ حيث ينظر الى الاغتراب في هذه المرحلة كخبرة من المعاناة من عدم الرضا و و الرفض، و يعرف ذلك في سياق التناقض بين ماهو فعلي و ما هو مثالي، يكون فيها الشخص المغترب غير راض، معارضا للاهتمامات السائدة و الموضوعات و القيم و المعايير و انشطة المجتمع و التنظيمات التي يكون عضوا بها و غالبا ما يؤدي عدم الانسجام بين الفرد و مجتمعه الى عدم الانسجام بين الفرد و نفسه و العكس بالعكس، و تظهر في واحد أو أكثر من مشاعر القلق و الياس و الغرور و الكراهية والاستياء و العجز و الاقتلاع من الاصول وضياع الغرض و فقدان التوحد و الاسى [28].

3- **مرحلة التكيف المغترب**: تتعين هذه المرحلة فيما بين المجاراة الاوتوماتية غير الواعية من ناحية، و حالات الانعزال المتمثلة في الخروج على الوسائل مع

الامتثال للاهداف، أو في حالة الامتثال للوسائل، والخروج عن الاهداف،أو الانسحاب الذي يشير الى رفض كل من الاهداف و الوسائل، دون التكيف مع بدائل لها، او في حالة العصيان و الثورة من أجل التكيف مع بدائل أخرى لهذه الوسائل و الاهداف [29].

ثامنا : مواجهة الاغتراب:

و ان الاعتماد المطلق على الوالدين يجب ان يتقلص، كلما نما الطفل جسميا وعقليا وانفعاليا و اجتماعيا، و ان هذا الفطام النفسي لا يمكن تحقيقه الا بتدريب الطفل داخل الاسرة، وعندما يلتحق بالدراسة، بحيث يتحمل تبعات تتوافق و استعداداته، و ان تهيأ كل فرصة ممكنة لتحمل المسؤولية، و ادراك التبعات، و تلافي الاخطاء و اتباع السلوك المتوافق دينيا، واجتماعيا و العمل على مواجهة الموقف و تصحيح الاخطاء و استئناف السير في حياة المنزل، و الدراسة و المجتمع.

و هذا الفطام النفسي من شانهيقليل الاغتراب النفسي وهو من وسائل الوقاية من الانحرافات التي تتسبب من عدم اتاحة فرص الاستقلال الذاتي بين الشباب لقيادة انفسهم في تفكيرهم و انفاعلهم كما ان الفطام النفسي يطالب به الشباب و الراشدون كل مع نفسه في نوجيهها وكل نحو الاخر في رعايته وتنشئته [30].

وترى "إجلال سرى" ان مواجهة الاغتراب يتم عن طريق تحقيق الانتماء ومن اهم إجراءات مواجهة الاغتراب ما يلي:

- ✓ التصدي للأسباب النفسية و الاجتماعية للإغتراب و التغلب عليها.
- ✓ قهر مشاعر الاغتراب و العودة الى الذات و التواصل مع الواقع.
- ✓ تنمية الايجابية و مواكبة التغير الاجتماعي، و الاعتزاز بالشخصية القومية.

- ✓ تصحيح الاوضاع الثقافية بمايحقق احترام العادات و التقاليد.

تصحيح الاوضاع الاجتماعية بما يضمن التفاعل و التواصل.

تصحيح الاوضاع الاقتصادية على مستوى المهنة و زيادة الانتاج لاشباع حاجات الافراد و تدعيم الاستقرار السياسي و الوعي السياسي و الدموقراطية و تنمية الوعي الوطني و الولاء و الاعتزاز بالوطن .

تنمية السلوك الديني و ممارسة الشعائر الدينية.

تنمية انتماء الذات الى هويتها و اتصالها بالواقع و المجتمع، وتدعيم مظاهر الانتماء حيث الاهداف الواضحة، و المعايير التي يتم مسايرتها، و الشعور بالهوية و المكانة، و الرضا و الارتياح، و الامن النفسي و الاندماج، و التوحد و التآلف مع الجماعة (31).

وعموما فإنه كلما تقدم الفرد المغترب في السن كان العلاج أصعب وتقتضي تقنية مواجهة الاغتراب النفسي تحسين، وتفعيل كل ما من شأنه أن يصقل الذّات، ويرفع من معنوياتها، وذلك عن طريق أخذ المبادئ التالية بعين الإعتبار خلال جميع محطات التنشئة:

- ✓ التمسك بالقيم الدينية والعمل بها بكل ثقة.
- ✓ غرس مبادئ الأخلاق السائدة في المجتمع.
- ✓ الرّفق و اللين في المعاملة لحديث عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلّم :"إنّ الرفق لا يكون في شيء إلاّ زانه، ولاينزع من شيء إلاّ شانه".(رواه مسلم)
- ✓ إعطاء الفرصة للأبناء لتجريب قدراتهم ،واختبار مهاراتهم.
- ✓ مشاركة الآباء و تشجيعهم المتواصل للأبناء وراء كل فعل بناء.

- ✓ فتح المجال داخل الأسرة للتعبير عن الآراء و إبداء الأفكار،من خلال فتح باب الحوار مع الأبناء ، وبين أفراد الأسرة الواحدة.
- ✓ تخصيص الأسرة لجلسة أسبوعية تتقاسم فيها مع أبنائها مشاكل و احتياجات الأسرة.
- ✓ إعادة ثقة الأبناء بأنفسهم ، من خلال تشجيعهم عند المبادرة للقيام بأي فعل أو نشاط.
- ✓ مشاركة الأبناء في قرارات الأسرة إزاء مختلف الأحوال و الظروف.
- ✓ الدمج في مجموعات للاتصال الاجتماعي، حسب اهتمام الأبناء.
- ✓ تحميل الفرد المغترب مسؤولية مهمة الإشراف، وتكليفه بتقرير عنها.
- ✓ مشاركة الأهل للفرد المغترب باتصالهم به في كل مرحلة انفصالية.
- ✓ معالجة الإختلافات بين الوالدين بعيدا عن مرأى و مسمع الإبن.

الخاتـــمة:

تتمثل خطورة الاغتراب النفسي في تدنّي قيمة الذّات لدى الإنسان و فقدانه للعلاقة بينه و بين مجتمعه، و أهله، و اندثار معنى تلك العلاقة، فهو يعيش بينهم في دائرة الغربة، و الأكثر من ذلك تجاوز هذا إلى فقدان المغترب للعلاقة بينه و بين ذاته، في عالم مجرد من المعاني، و القيم و اللاهدف، و يتعدى ذلك إلى كره الحياة، و فقدان لذتها و معاداتها، و يرجع ذلك كله الى حبكة من العوامل الذاتية و الموضوعية، تقوم فيها اساليب معاملة الوالدين أهم عامل من خلال حقيقة ما تقوم به التنشئة الإجتماعية من تكوين الذّات الإنسانية الإيجابية ، وتمكينها من تحقيق تقدير ذاتي مرتفع.

وقد أدى تحديد العلماء لأسبابه و العوامل المؤدية إليه إلى تمكين المهتمين بهذه الظاهرة من التنبؤ بظهوره، و بالتالي منع حدوثه من خلال الأساليب الوقائية، وكذلك يمكن علاجه أو التخفيف من وطأته عن طريق الجلسات العلاجية.

❖ **هوامش البحث:**

(1) مجدي أحمد محمد عبد الله: **الإغتراب عن الذات و المجتمع وعلاقته بسمات الشخصية**، دب،د سنة،ص6.

(2) محمد عباس يوسف، **الاغتراب الابداعي لدى الفئات الاكلينيكية**، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة،2005، ص ص14،15.

(3) إيغور كون،ترجمةغسان دامن نصر، **البحث عن الذات، دراسة في الشخصية ووعي الذات**، دار معد للنشر و التوزيع، سورية،دمشق، دسنة، ،ص180.

(4) حسن حماد، الانسان المغترب عند اريك فروم، مكتبة دار الكلمة، القاهرة،2005، ص62.

(5) سناء حامد زهران، **ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر و معتقدات الاغتراب** عالم الكتب للنشر و التوزيع و الطباعة، القاهرة ، 2004، ص، ص 112،113.

(6) عبد المختار محمد خضر، **الاغتراب و التطرف نحو العنف**:دراسة نفسية تحليلية، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 1998، ص51.

(7) حسن حماد،مرجع سبق ذكره،ص ص59،60.

(8) سناء حامد زهران ،مرجع سبق ذكره،ص112.

(9) سناء حامد زهران ،مرجع سبق ذكره،ص ص ،113،114.

(10) نيقولاي برديائف، ترجمة فؤاد كامل عبد العزيز ، مراجعة علي أدهم ، **العزلة و المجتمع**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة،1960، ص 11.

(11) حامد عبد السلام زهران ، اجلال محمد سري ،**دراسات في النمو و الاغتراب و التغريب الثقافي لدى عينة جامعية**، عالم الكتب للنشر و التوزيع و الطباعة، القاهرة مصر، 2003، ص404.

(12) نيقولاي برديائف، ترجمة فؤاد كامل عبد العزيز، مراجعة علي أدهم ،مرجع سابق ،ص 128.

(13) أمل الاحمر، بحوث و دراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة للنشر، بيروت ، لبنان،2001، ص 97.

(14) خير الدين عصار، **مبادئ في علم النفس الاجتماعي**،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر،1984، ص180.

(15) فاروق السيد عثمان، **القلق و ادارة الضغوط النفسية**،دار الفكر العربي، مصر،2001، ص 19.

(16) احمد النكلاوي، **الاغتراب في المجتمع المصري المعاصر**، دراسةتحليلية ميدانية لافتقاد القوة في ضوء الاتجاه الماكروبنيوي في علم الاجتماع، دار الثقافة العلمية، الاسكندرية، مصر ،1989،ص121.

(17) علي شتا السيد،**الاغتراب في التنظيمات الاجتماعية**، مكتبة ومطبعة الاشعاع، ، الاسكندرية ،1997، ص 60.

(18) سناء حامد زهران، مرجع سبق ذكره،ص105

(19) سناء حامد زهران، مرجع سبق ذكره،ص111.

(20) عبد اللطيف محمد خليفة،**دراسات في سيكولوجية الاغتراب**،دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة،2003، ص97.

(21) عبد اللطيف محمد خليفة، مرجع سبق ذكره،ص ص 97 ،98.

(22) عبد اللطيف محمد خليفة،مرجع سبق ذكره،ص 81.

(23) عبد اللطيف محمد خليفة،مرجع سبق ذكره،ص ص 91 ،92.

(24) محمد خضر عبد المختار،مرجع سبق ذكره،ص41.

(25) سناء حامد زهران ،مرجع سبق ذكره،ص107.

(26) علي شتا السيد ، مرجع سبق ذكره،ص 60

(27) المرجع السابق، ص ص 102، 103.

(28) المرجع السابق،ص ص 105، 106.

(29) عبد المجيد أحمد منصور وزكرياّ أحمد الشربيني، دار الفكر العربي، القاهرة،2005، ص ص106،107.

(30) سناء حامد زهران ،مرجع سبق ذكره،ص ص 116،117.