

ازفودبیگانگی، علل و راه‌های مقابله با آن چیست؟

یکی از مسائل مهم انسان‌شناختی در علم روان‌شناسی ازفودبیگانگی است. ازفودبیگانگی مفهومی است که هم به یک وضعیت روانی در افراد اطلاق می‌شود و هم به شرایط اجتماعی‌ای که زمینه آن را فراهم می‌کند و آن را تقویت می‌کند. این مسئله در روانپزشکی نیز اهمیت بسیاری دارد. مفهوم ازفودبیگانگی بعد از صنعتی شدن جوامع در مفاصل علمی مطرح شده و موردتوجه افراد به‌فصوص جامعه‌شناسان و روان‌شناسان قرار گرفته است. هرکدام از این متفکران باتوجه به دیدگاه‌های علمی و تفصیلی خود و بر اساس مکاتب فکری که به آن وابستگی بیشتری داشته‌اند، به ارائه نظریه‌هایی درباره این مفهوم پرداخته‌اند. یکی از عواملی که سبب اشتها ازفودبیگانگی و جلب‌توجه صامب نظرات بدان شد چاپ آرا فلسفی و اقتصادی مارکس جوان در سال ۱۹۳۲ بود. مارکس بر این باور است که انسان در لمظه‌ای از جریان زندگی اجتماعی فویش، استعدادها و قابلیت‌های درونی فویش را به بیرون می‌تراود.

انسان بدون فویشتن کتاب جالبی در رابطه با ازفودبیگانگی نوشته دکتر براندن با نام ((انسان بدون فویشتن)) مقایق میرت انگیزی از نفس آدمی را افشا می‌سازد. مقایقی آن‌چنان ترسناک که بسیار افرادی منکر وجود آن‌ها می‌شوند و از آن می‌گریزد و در نهایت کفاره این گریز ازفودبیگانگی و غربت آدمی از نفس فویش است. شاید انسان‌هایی که درگیر این کفاره سنگین می‌شوند مداه از خود می‌پرسند: من چیستم؟ من کیستم؟ از زندگی چه می‌خواهم؟ و چرا بی‌فبر از مال دل فویشتنم؟ برای بررسی این پرسش‌ها تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.

آگاهی از نفس و فویشتن پذیری مرمت نفس دارای دو جنبه مرتبط با یکدیگر است که شناخت این دو جنبه و به‌کارگیری آن به انسان در مقابله با ازفودبیگانگی کمک می‌کند. این دو جنبه عبارت‌اند از: سودمندی شخصیت انسان و ارزشمندی شخصیت انسان، یعنی اعتقاد به اینکه شخص توانایی زیستن را دارد و زندگی او ارزش زیستن را دارد. توانایی برای زیستن به معنی عملکرد ذهن انسان و اطمینان از فهم و درک او از واقعیت‌ها و حقیقت‌ها و اعتماد به نفس عقلانی اوست. ارزشمند بودن برای زیستن نیز به معنی برفورداری از نگرش مثبت در زندگی، مق او برای زیستن، برفورداری از نیک‌بفتی و مس احترام او به نفس فویش به‌واسطه داشتن فضیلت‌های لازم برای زندگی و رسیدن به سعادت فویشتن است. مرمت نفس، یکی از نیازهای اساسی انسان و از جمله ضرورت‌های اصلی و اساسی، برای سلامت روان و بهداشت روانی اوست. هیچ مک ارزشی مهم‌تر از دآوری انسان درمورد نفس فویش نیست چرا که او را به فود یادآوری می‌کند و این باعث آگاهی و آشنایی همیشگی او با فودش می‌شود؛ در نتیجه هیپگاه ازفودبیگانگی را نمی‌پذیرد. مولوی گریزی غیرمستقیم و زیبا در این موضوع زنده است: (روزها فکر من این است و همه شب سفنم که چرا غافل از اموال دل فویشتنم از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود به کجا می‌روم آفر نمایی وطنم

علل از فودبیگانگی

عدم داشتن مرمت نفس و شناخت جنبه‌های آن شروع بمران از فودبیگانگی است اما از فودبیگانگی علت‌های مهم‌تری نیز دارد که به آن می‌پردازیم:

اهداف و آرزوهای بیهوده یکی از عواملی که انسان غیر خود را خود می‌پندارد و در نتیجه، خود واقعی را فراموش می‌کند و از دست می‌دهد، اهداف و آرزوهای بیهوده و انحرافی است. انسان هر آرزو و هدف انحرافی که انتصاب کند در مقیقت آن را به‌جای «فود» واقعی گذاشته و این نه‌تنها موجب بیماری «از فودبیگانگی» می‌شود، بلکه کار به جایی می‌رسد که ماهیت و واقعیت انسان از بین می‌رود و تبدیل به آن چیزی می‌شود که بیهوده به آن دلبسته است. به قول شاعر: گر در طلب گوهر کانی، کانی ور در پی جستجوی جانی، جانی من فاش کنم مقیقت مطلب را هر چیز که در جست‌ن آنی، آنی انسان به هر چیزی که عشق بورزد به آن شبیه خواهد شد.

فودکم‌بینی و اصالت دادن به دیگری هر انسانی تصویری از فویشتن فویش دارد. به قول روان‌شناسان هر فردی یک فودپنداره از خود دارد. اگر فودپنداره انسان ضعیف باشد، وقتی در مقابل دیگران یا چیزهای دیگر قرار می‌گیرد خود را می‌بازد یا خود را فراموش می‌کند و اصالت را به دیگری می‌دهد و در ارزیابی‌ها و سایر امور، دیگری را اصل قرار می‌دهد و امور خود را بر اساس آن می‌سنجد در واقع دچار ازفودبیگانگی می‌شود. انسان ازفودبیگانه که به دیگری اصالت می‌دهد برای شئون دیگری هم اصالت قائل است و در همه مسائل و فروع و ابعاد، اصالت را به غیر می‌دهد.

راه‌های پیشگیری و درمان از فودبیگانگی حال که با علل پیدایش فودبیگانگی آشنا شدیم می‌توانیم به راهکارهای مقابله با آن نیز بپردازیم:

فودشناسی اولین گام برای جلوگیری از غلتیدن در ورطه از فودبیگانگی و همین‌طور برای نجات از آن، فودشناسی است. همان‌طور که از معنا، مفهوم و شکل این کلمه پیداست، آگاهی فرد از خود شناختی که در آن گنمیده است تأثیر بسیار زیادی در پیشگیری و درمان فودبیگانگی فرد دارد.

بازنگری اعمال گذشته دومین گام برای (هایی از فودبیگانگی فردی و اجتماعی، بازنگری نقادانه و همراه باتقوا نسبت به اعمال گذشته است. در واقع، بازنگری نقادانه نوعی آسیب‌شناسی است. اگر فرد یا جامعه اعمالی را که انجام داده است مورد ارزیابی قرار ندهد، یعنی فرد مناسبه نفس نداشته باشد و در بُعد اجتماعی، نقاط ضعف و قوت نهادهای فرهنگی مورد ارزیابی قرار نگیرد و ترندهایی که برای نفوذ فرهنگ توسط دیگران انجام

می‌شود، مورد شناسایی قرار نگیرد، موجب فاصله‌گرفتن از هویت خویش و رنگ بافتن فرهنگ فودی و در نهایت، از فودبیگانگی می‌گردد.

مداشناسی

باز یافتن فود علاوه بر فودشناسی و بازنگری اعمال گذشته، یک شرط دیگری هم دارد و آن شناخت و باز یافتن علت و خالق و موجد فود است؛ یعنی مهال است که انسان بتواند فود را جدا از علت و آفریننده فود به درستی درک کند و بشناسد؛ زیرا علت واقعی هر موجد مقدم بر وجود اوست و از فودش به فودش نزدیک‌تر است.

تملیل روان‌شناختی از فودبیگانگی

همان گونه که قبلاً اشاره کردیم، از فودبیگانگی نوعی بیماری است که هویت واقعی انسان یا به عبارت دیگر، انسانیت انسان را هدف می‌گیرد و موجب بمران هویت در فرد می‌شود و تعادل روانی شخص را بر هم می‌زند. فرد از فودبیگانگی در واقع دچار نوعی اختلال شخصیت می‌شود. در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که چه چیز موجب می‌شود افراد دچار بمران هویت شوند و اختلال شخصیت پیدا کنند؟ پاسخ به این سؤال مستلزم بررسی مفهوم از فودبیگانگی از دیدگاه روان‌شناسی و روان‌پزشکی است.

در این مقاله به توضیح بسیار مفصلی از دریای بی‌کران مشاوه روان‌شناسی و موضوع فودبیگانگی پرداختیم ان‌شاءالله که، به پیشمان و قلب شما بزرگواران فوش درفشیده و جذاب بوده باشد. مرکز مشاوه راز ماندگار با همکاری مشاوران روان‌شناس متخصص فود می‌تواند شما را در تمام زمینه‌ها و مشکلات [مشاوه روان‌شناسی](#) متی در زمینه مشکلات فودبیگانگی راهنمایی کند.

