

مفردات مادة :- نظريات الارشادات اادية

عدد الساعات: ٤

المرحلة الثالثة

الفصل الدراسي الاول

اولاً:- النظرية (اهميتها ، الحاجة الى النظرية للممارسة العلمية ، خصائص النظرية الجيدة في التوجيه والارشاد)

ثانياً:- النظريات الارشاد والعلاج النفسي .

نظرية التحليل النفسي .

نظرية ادلر .

نظرية التمركز حول الذات .

النظرية الظاهرية .

النظريات السلوكية .

النظرية السلوكية المعرفية .

نموذج بيكن بوم .

العلاج العقلاني الانفعالي (الس) .

نظرية العلاج الواقعي .

البرمجة العصبية اللفة .

الاتجاه الانتقالي .

رؤية اسلامية في نظرية الارشاد النفسي .

نظريات الإرشاد النفسي

هذه النظريات تمثل خلاصة ما قام به الباحثون في مجال السلوك الإنساني والتي وضعت في شكل إطارات عامة تبين الأسباب المتوقعة للمشكلات التي يعاني منها المسترشد كما ترصد الطرق المختلفة لتعديل ذلك السلوك وما يجب على المرشد القيام به لتحقيق ذلك الغرض. إن دراسة هذه التصورات تعطي تصوراً للدور الذي يجب على المرشد القيام به، فالنظرية التي يمارس المرشد عمله في إطارها تحدد بدرجة كبيرة سلوكه في العملية الإرشادية، مع إمكانياته الاستعانة بنظريات أخرى تساعد على القيام بدوره في المقابلة مثلاً، أو تشخيص الحالة أو في البرنامج العلاجي المقترح لهذه الحالة، وكما أن النظريات في التوجيه والإرشاد تعطي تصوراً عن الشخصية وخصائص النمو الإنساني ومراحله ومشكلاته فإن على المرشد الطلابي أن يستفيد منها في ممارسة عمله المهني المتخصص بما لا يتعارض مع عقيدته وقيمه وآداب مجتمعه

وهذه النظريات كثيرة مما حدا بأحد علماء النفس بتشبيهها بالغابة الكثيفة الأشجار، ولكننا اخترنا بعض النظريات حيث روعي في عرضها الإشارة للأفكار الرئيسية التي تقوم عليها النظرية وتطبيقاتها العملية لتحمل بعض الأمثلة من واقع الممارسة الإرشادية ليختار المرشد الطلابي ما يتناسب مع أساليبه وطرقه التي يستخدمها مع المسترشد .

مفهوم النظرية:-

حقيقة أن العلم ليس موقفاً توفيقاً ، أي لا بد أن يكون العالم ملتزماً بنظرية محددة عند استنباطه للفروض والتحقيق منها بل وتفسير نتائجها .

لكن تاريخ العلم حتى بالنسبة للعلوم الطبيعية زاخر بالتوفيق بين النظريات والتداخل فيما بينها خصوصاً في بداية نموه ، ولعل هذا ما حدث خلال النصف الأخير من هذا القرن بالنسبة لعلم النفس على وجه الخصوص ، نظراً لأن نظرية كانط في معظمها إمتدادات طبيعية لبعضها أو على الأقل تشكل زوايا وأبعاد للنظر إلى الشخصية يتعين اخذ معظمها في الاعتبار عند تفسير ظاهرة الشخصية .

ولكن ما هي النظرية ؟ وما دورها في العلم ؟ وما الحاجة إليها ؟

المعروف أن النظرية توجد في مقابل الحقيقة دائماً. وذلك لأنها فرض لم يتأيد بعد ، أو بالتحديد هي نسق متكامل من الفروض المتجانسة والمرتبطة أساساً بموضوع الظاهرة التي تسعى النظرية

لتفسيرها كما يدخل في هذا النسق مجموعات من التعريفات الإجرائية والمفاهيم الوسيطة وغير ذلك من الاصطلاحات التي تهدف إلى وصف الواقع وتفسيره كما يتصور صاحب النظرية ، نظرا لأنها تحدد سلفا الإجراءات التي يمكن بها قياس هذا الواقع . وعندما تتأيد النظرية تصبح حقيقة . فالنظرية مجموعة من المتواضعات ، أو المسلمات التي ابتكرها صاحب النظرية ، وافترض أن لها مقابل (نظري) في الواقع وتهدف النظرية دائما إلى معاونة من يأخذ بها على استنباط الفروض التي تصلح للدراسة وإدراج النتائج الجديدة في النسق النظري للنظرية بهدف إثرائه وتجديده ، كما أنها تعمل على تنظيم وتكامل البيانات والمؤشرات المختلفة المتصلة بالواقع أو بالظاهرة (موضوع النظرية) وكذلك فإنها تعين على تفسير وفهم الوقائع والعلاقات المرتبطة بهذا الواقع من خلال ما تتضمنه من مجموعة القوانين العلمية (أو المبادئ) الثابتة نسبيا . وهكذا يصبح التمسك بنظرية ما رهن بقدرتها على ربط الحقائق المتفرقة وعلى التنبؤ بحقائق إضافية ، وعلى إمكان التحقق من هذه التنبؤات بالتجارب المنظمة . فإذا جاءت نتائج هذه التجارب مؤيدة لما تقول به النظرية ازدادت درجة احتمال واقعيته ومن ثم كان تمسك العالم بها أكثر ، أما إذا تعارضت النظرية مع الواقع المشاهد لجأ العلماء إلى تعديلها أن أمكن أو تغييرها ، وعليه فإن وصف نظرية ما بأنها صادقة أو غير صادقة ليس صحيحا من الوجهة المنطقية ولا يتلاءم مع وظيفة العلم .

ولقد أسفرت جهود علماء النفس منذ بداية هذا القرن عن استنباط مجموعة غير قليلة من النظريات الخاصة بالشخصية ومنها على سبيل المثال "نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد ، ونظرية يونج ، ونظرية أيريك بيرن ، ونظرية كيرت ليفين ، ونظرية كارل روجرز ، وغيرها من النظريات النفسية التي تساعد على فهم النفس الإنسانية .

فالنظرية أذن ((هي مجموعة متكاملة متناسقة من المعلومات التي يفترض من خلالها فهم و تفسير معظم الظواهر السلوكية، وتقوم على مسلمات و افتراضات علمية موضوعية.

وعلى خلاصة جهد الباحثين في فهم السلوك البشري))

دور النظرية في الارشاد:-

تلعب النظرية دورا هاما في الارشاد، فهي تمدنا بالتالي:-

١. فهم ملائم للسلوك الانساني.
٢. فهم السلوك السوي و السلوك المضرب و اسباب اضرابه.
٣. تمنحنا طرقا و اساليب لتعديل السلوك المضرب و علاجه

خصائص النظرية الجيدة:-

١. الوضوح: حيث تشمل عدة إجراءات تضمن وضوحها مثل التعريفات، عدم تناقض المسلمات.
٢. الشمولية: تغطي الظواهر السلوكية و لا تقتصر على الحالات الشاذة.
٣. قابليتها للبحث والتحقق: يمكن التأكد من فروضها و مفاهيمها و صلاحيتها عبر الأيام.
٤. القابلية للتطبيق والممارسة: تساعد الممارسين على تطبيق أساليبها في تعديل السلوك.
٥. تحقيق الفائدة العلمية: حيث تقدم خدمات تطبيقية واسعة.

نظريات الإرشاد النفسي

- أولاً: نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد)
وقد حظيت بشهرة واسعة عند ظهورها في الدراسات النفسية و خاصة في مجالات الإرشاد النفسي والصحة النفسية ، وهذه النظرية ترى بأن الوعي الإنساني صنف على مستويين هما الشعور واللاشعور، وكما أن تصورهما للشخصية يقوم على ثلاثة أبعاد هي:-
١. ألهو:- وهو مستقر الغرائز و الدوافع الأولية و مستودعها.

٢. الأنا العليا وهي مستقر الضمير أو القيم أو الأخلاق والمثل العليا فهي بمثابة سلطة عليا داخلية تراقب وتحاسب.

٣. الأنا و تحتل مكاناً وسطاً بين مستقر الغرائز ومستقر المثل العليا ، فهي مراكز الشعور والتفكير المشرف على السلوك ، و يعمل على التوفيق ما بين (الهو) الدنيا و (الأنا العليا)

المسلّمات التي تقوم عليها نظرية التحليل النفسي :-

١. الحتمية النفسية : أي أن لكل سبب نتيجة ولكل نتيجة سبب ، بسبب ظاهر أو غير ظاهر ، منطقي أو بعيد عن المنطق . أي أن هناك سببا يكمن وراء أي حدث يحدث.
٢. الحيل اللاشعورية: و تتجم من داخل الفرد نفسه لمواجهة الأخطار الناجمة من الخارج من الأشخاص المحيطين بالفرد نفسه في بينته لتدافع عن شخصية هذا الفرد ، و يطلق عليها بين قوسين (ميكانزمات الدفاع) ومنها :

أ. التوحد: بمحاولة الفرد للوصول إلى الهدف بأن يبرمج ذاته بصفات محددة أو بذات شخص آخر من خلال تقليده أو محاكاته ، و لذا فإن تقليد الوالدين و محاكاتهم يخفف من درجة التوتر لدى الفرد.

ب. الاستبدال والإزاحة : عملية توجيه الطاقة من هدف إلى آخر لتوضيح قدرة الفرد على تغيير هدف نشاطه من موضوع نفسي إلى آخر ، و تتم عندما يكون الهدف الجديد لا يكفي لإزالة التوتر ، و لذا فإنه يظل يبحث عن الأفضل لتخفيف ذلك التوتر لديه ، و هذا يفسر تنوع أشكال سلوك الإنسان ، و من أمثلة الإزاحة التسامي وهو أسلوب تسلكه الدوافع العدوانية أو الجسمية لتتخذ طريقاً ثقافياً أو إنسانياً أو حضارياً أو فنياً ، و يحتاج الفرد لمزيد من النضج حتى يمكنه التسامي بطاقته ، و تحويلها إلى موضوعات تشبع حاجاته ، و تساعد على نمو مجتمعه أيضاً.

ت. الكبت: وهو محاولة الفرد التحفظ عن دوافع مثيرة للقلق ، و يرفض ببساطة الاعتراف بوجودها ، و الأفراد الذين يعتر بهم الكبت تكون شخصياتهم متوترة متصلة ، و تسيطر(الأنا العليا) لديهم على (الأنا) ، و يعمل الكبت في مرحلة الطفولة على تقوية (الأنا) ، و تساعده حينما يكبر ، و تسبب له بعض المشكلات النفسية.

2/4الإسقاط: وهو إنكار صفة معينة في الفرد وإصاقها بفرد آخر وهو مرتبط بحيلة الإنكار، فمثلاً عندما يكره طالب أحد زملائه فيدعي بأن زميله يكرهه ، و يستخدم أحياناً في

حياتنا اليومية غير أن الإفراط في استخدامه يعوق معرفة الفرد لنفسه ، و يفسد علاقته الاجتماعية أيضاً لأنه قد يصل به الحد للحظ من شأن الآخرين مما يؤدي إلى اختلاف في الإدراك أو إدراك أشياء لا وجود لها.

ث. النكوص: بتراجع الفرد إلى ممارسة أساليب سلوكية في مرحلة سابقة من حياته لا تناسب مع مرحلة نموه الحالية ليجنب ذاته الشعور بالعجز والفشل أو المخاوف أو الحرمان ، وهذه العملية تجنب الفرد الشعور بالقلق ، و لكنها تعيق النمو ، ومن الأمثلة : الطفل الصغير الذي ينكص إلى أنواع السلوك الطفلي المبكر عندما يواجه خطر فقدان الحب ، و يعتقد أنه يعود إلى هذه المرحلة من النمو التي تحقق له الحب .

ج. التثبيت: عندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى يواجه مواقف محبطة و مثيرة للقلق تعوق استمرار نموه بصفة مؤقتة على الأقل ، و يثبت على مرحلة معينة من مراحل نموه ، و يخاف الانتقال منها ، و يتخلى عن شرط سلوكي معين على إشباع حاجاته ، لعدم تأكده من السلوك هل يستحق الإشباع أم لا ؟.

ح. التكوين العكسي: تحاول (الأنا) تكوين سلوك على النقيض عندما يكون هناك موقف يثير القلق ، فإذا كان الفرد يشعر بكرهية شخص ما ، فقد يظهر مشاعر الود والحب تجاه هذا الشخص ، وعادة ما ترجع أشكال متطرفة من السلوك إلى تكوين العكس.

خ التعويض: وهو أسلوب المبالغة الذي يبدو على سلوك الفرد فمثلاً فرد دميم الخلقة أو شخص قصير القامة على شكل قزم فنجد بأن كلاً من هذين الفردين يحاول إظهار السيطرة والتسلط بصورة مبالغ فيها في شكل عملية تعويض عن مشاعر مكبوتة تؤلم الفرد إذا شعر بها على شكل استعراضات يقوم بها ، و يرجع السلوك التعويضي لبعض الأفراد إلى عوامل لا شعورية لا يعيها الفرد ، و تدفعه إلى أساليب سلوكية غير متكاملة مبالغ فيها قد تؤدي إلى اضطرابات انفعالية.

د . التبرير: وهو عملية نستطيع من خلالها إيجاد أسباب منطقية لسلوكنا ولكن هذه الأسباب غالباً ما تكون مخالفة للواقع وذلك لكون الفرد يرى بأن ما يراه لنفسه قد يراه الآخرون فيهم، ولذا فإن التبرير في بعض الأحيان يمثل عملية لا شعورية لأن صاحبها لا يدرك بأنه مشوه الواقع، يصعب عليه مناقشة مبررات سلوكية لأن (الأنا) تخشى الكشف عن الأسباب الحقيقية لذا فهي تعمل على كبتها، ومثال ذلك الطالب الذي يغش في الاختبار يبرر فشله بصعوبة أسئلة الاختبار وذلك لحفظ ماء الوجه. ويمكن للمرشد الطلابي أن يتعرف على

الحيل الدفاعية التي يقوم بها كثير من الطلاب فعلى ضوءها يمكنه التعامل مع المشكلات الطلابية المتعددة.

تطبيقات نظرية التحليل النفسي في التوجيه والإرشاد :-
١. يقوم المرشد بطمأنة المسترشد وتأكيد ثقته بنفسه وتكون علاقة مهنية سليمة معه تعتمد على التقبل .

٢. إعطاء المسترشد الفرصة للتعبير عما يدور في ذهنه من خلال التداعي الحر وهذا ليس بالأمر السهل حتى يتمكن من التحدث عن نفسه بطلاقة لإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخله.

٣. إمكانية الاستفادة من الألعاب الرياضية والتمارين السويدية يشتمل أنواعها للطلاب الذين يظهرون ميولاً عدوانية مثلاً من خلال التعاون مع معلم التربية الرياضية بالمدرسة.

٤. الإفادة من المعايير الاجتماعية التي تضبط وتوجه سلوكيات المجتمع من خلال توضيح أهمية الالتزام بها للطلاب وأولياء أمورهم وحثهم على التعامل بها في حياتهم اليومية.

٥. إمكانية وقوف المرشد الطلابي على المشاعر الانفعالية التي يظهرها المسترشد للكشف عن صراعاته الأساسية المكبوتة الدفينة .

ثانياً: - نظرية الفريد- أدلر Alfred Addler

كان أدلر (١٨٧٠ - ١٩٣٧) تلميذا وزميلا في حركة التحليل النفسي التي أنشأها فرويد وفي عام ١٩١١ أنشق عن فرويد مكونا مع بعض زملائه " جماعة البحث الحر في التحليل النفسي " ثم غير اسمها في العام التالي لتصبح جماعة " علم النفس الفردي Individual Psychology .

- المسلمات الرئيسية في نظرية أدلر
هناك نقطة هامة يجب أن لا نغفلها قبل عرض أهم مفاهيم نظرية أدلر وهي أن أدلر كان من أصحاب نظرية الشخصية الذين بدعوا الصياغة في مجال علم نفس الشواذ Abnormal

Psychology حيث كان تدريبه الأساسي في الطب، وكون نظريته في العصاب ثم توسع فيها ليشمل الشخصية السوية، وفيما يلي المفاهيم الرئيسية في نظريته:.

١. الأهداف النهائية الوهمية Fictional Finalism

"مبدأ العلية في تفسير السلوك" وملخصها أن الإنسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات ماضية وذلك في مقابل تركيز فرويد على العوامل التكوينية وخبرات الطفولة المبكرة بوصفها عوامل محددة للشخصية وقد أخذ أدلر هذه العقيدة الفلسفية الوضعية المثالية عن هانز فاينهنجر الذي عرض هذه الفكرة في كتابه سيكولوجية كأن "The Psychology of As if" وهي أن الإنسان يعيش على أفكار وهمية لا مقابل لها في الواقع، والتي تمنح الإنسان مزيداً من الكفاءة ولكنها ليست فروض يمكن التيقن منها مثل (الأمانة خير سبيل - الغاية تبرر الوسيلة... الخ؟

٢. الكفاح في سبيل التفوق Striving for Superiority

"ما هي الغاية النهائية التي ينزع الإنسان إلى بلوغها؟ وقد مر تفكير أدلر فيما يتعلق بهذا الهدف النهائي للإنسان في ثلاث مراحل وهي أن يكون عدوانياً ثم أن يكون قوياً، ثم أن يكون متفوقاً، والتفوق هنا لا يعني الامتياز الاجتماعي أو المنزلة المرموقة وإنما يعنى العمل من أجل بلوغ الكمال التام، أنه الدافع الأعظم إلى الأمام وهو فطري بل أن أدلر فسر به أعمال فرويد ويونج مثل مبدأ اللذة والتعادل وأنها ليست إلا أعراباً فيهما لمحاولات التعبير عن الدافع الأعظم إلى الأعلى.

٣. مشاعر النقص والتعويض Inferiority Feelings and Compensation.

جاءت هذه الفكرة لآدلر منذ البداية عند ملاحظته أن هزة المرض لدى المريض يتبعها الشكوى من نقطة معينة في الجسم وفسر ذلك بأن السبب في حدوث الخلل في منطقة بالذات إنما يرجع إلى نقص عضوي بهذه المنطقة نتيجة الوراثة أو شذوذ في النمو، وفكرة التعويض تعنى أن الشخص الذي يعاني من عجز في عضو ما دائما ما يحاول تعويض هذا الضعف بالعمل تقوية هذا العضو. ومن أمثلة الشهيرة على ذلك

"ديمسوستين" أشهر خطباء عصره الذي كان يعاني من اللعثة في طفولته (وتيدور روزفلت) الذي كان ضعيفا في طفولته وقد عمم آدلر مفهومه عن العجز العضوي ليشمل أي مشاعر بالنقص.

٤. الاهتمام الاجتماعي Social interest

والمقصود به هو مساعدة الفرد لبلوغ هدفه ألا وهو المجتمع الكامل، فالعمل من أجل الصالح العام يعوض الإنسان ضعفه الفردي الاهتمام الاجتماعي فطري لدى آدلر، ولكن لا يظهر تلقائيا بل يحتاج إلى التوجيه والتدريب.

"الإنسان الكامل في المجتمع الكامل" حيث يحل الاهتمام الاجتماعي محل الاهتمام الأناني".

٥. أسلوب الحياة Style of Life

أسلوب الحياة هو شعار نظرية آدلر في الشخصية هو مبدأ الأساس الفردي الأساس الفردي عن آدلر وهو مبدأ النظام الذي تمارس به الشخصية وظائفها إنه أكثر سمات النظرية تميزا حيث أن نظرية آدلر هي نظرية علم النفس الفردي، فسلوك الفرد ينبع من أسلوب حياته، ويتكون أسلوب الحياة في الفترة المبكرة من الطفولة قرابة السنة الرابعة أو الخامسة، وهنا أيضا تبرز أهمية اللسنيين الأولى من العمر في تثبيت أسلوب الحياة لدى الفرد وهذه أخذها آدلر عن فرويد.

ولكن ما الذي يحدد أسلوب الحياة لدى الفرد؟

إنها النقائص التي يعانيها الفرد سواء حقيقية أو متوهمة، فأسلوب الحياة تعويض عن نقص معي، ومثال ذلك لقد تحدد أسلوب الحياة لدى نابليون بالقهر والغزو، ونشأ ذلك بفعل قصر قامته "نقص وتعويض" وعشق هتلر للاغتصاب والسيطرة "أسلوب حياته" نتج عن عجزه الجنسي.

٦. الذات الخلاقة:

الذات الخلاقة هي المفهوم الأول التي يدور حولها جميع المفاهيم في هذه النظرية، وجوهر هذا لمفهوم أن الإنسان يصنع شخصيته بنفسه ،والذات الخلاقة مثل الأسباب الأولى نستطيع رؤية أثارها ولا نستطيع رؤيتها ذاتها.

- طريقة الارشاد في نظرية أدلر
ويتحدد أسلوب أدلر في العلاج النفسي فكان يهتم بثلاث عوامل هامة وهي :

١-ترتيب الميلاد والشخصية:

وتتلخص هذه النظرة في احتمال وجود اختلافات كبيرة بين شخصية كل من الطفل الأكبر والأوسط والأصغر،وذلك لاختلاف الخبرات المتميزة لدى كل منهم ،فالطفل الأول يحظى بقدر كبير من الاهتمام حتى يأتي الثاني فيفقد عرشه ويكون لديه الاهتمام بالماضي مركز الاهتمام ،والطفل الثاني يصبح الأوسط حينما يأتي الثالث وهو يتميز بالطموح فهو يحاول دائما التفوق على أخيه الأكبر ،أما الأصغر فهو الطفل المدلل ،ولكن النتائج لم تؤكد صحة هذه النظرية.

٢-الذكريات المبكرة:

يعتقد أدلر أن أقدم ما يستطيع الشخص تذكره يعتبر مفتاح هام لفهم أسلوب حياته الأساسي،وقد استخدم أدلر هذه الطريقة مع الأفراد والجماعات لدراسة الشخصية.

٣ -خبرات الطفولة :

اكتشف أدلر ثلاثة عوامل هامة من المؤثرات المبكرة التي تؤثر بطريقة خاصة في أسلوب الحياة وهي:

١-أطفال يعانون من مشاعر نقص "نتيجة العجز العضوي مثلا"

٢- أطفال مدللون " لا ينمو لديهم شعور اجتماعي"

٣-أطفال مهملون "يصبحون أعداء المجتمع وتسيطر عليهم نزعة الانتقام . ولكن إذا توفر لهؤلاء آباء متفهمون فأنهم يتحولون إلى الاتجاه الأفضل بتعويض النقص لديهم.

وتركز نظرية أدلر على أن إرادة القوة وإرادة التفوق وإرادة بلوغ الكمال وقهر الإحساس بالدونية أو النقص أو بالقصور هي الدافع الرئيسي لدى الإنسان ، وكأن الإنسان في سعيه الدؤوب إنما يهدف إلى شئ واحد هو أن يكون محققا لذاته في مجتمعه كأفضل ما يكون التحقيق ، والتحقق الأفضل هذا للذات سوف يكون معياره مختلفا بين الأفراد فبينما يراه البعض في القوة والغنى والأمور الأنانية الضيقة كالمرضى النفسيين ، يراه الآخرون في الأهداف النبيلة ذات

الطابع الاجتماعي والتي تؤدي إلى تقوية المجتمع ومساعدته على النهوض وتحقيق القوة كما هو في الحال لدى أصحاب النفوس .ولذا فإن نظرية أدلر في نمو الشخصية تتركز في أن كل منا يبدأ منذ ولادته مراحل نموه الهادفة تصاعديا إلى بلوغ الكمال أو الاقتراب منه ، فهو يتجه دائما إلى أعلى متخطيا مراحل الضعف محققا القوة .

ويعطى أدلر لشعور الفرد بالقصور الدور الأكبر في سعيه نحو القوة ، والسيطرة لتعويض هذا القصور ورد الاعتبار إلى الذات ومن أشهر الأمثلة للتعويض عن القصور أو النقص ديموستينيس آذى يعتبر أشهر خطباء اليونان قاطبة وآذى كان نطقه ضعيفا وغير سليم ويقال انه كان يضع الحصى في فمه وهو يتكلم حتى تخرج كلماته صحيحة النطق .

وهكذا ركز أدلر وأبرز أهمية التعويض الزائد كحيلة أو وسيلة من حيل التوافق التي تلجأ إليها الشخصية لعلاج موقف الإحباط الذي تكون فيه . فلقد ركزت نظرية أدلر الشخصية على محور التعويض الزائد كحيلة تلجأ إليها الشخصية في مراحل نموها المختلفة لقهر عقدة النقص التي تصيبها من جراء إحساسها بالضعف والعجز ، وبهذا تعيد الشخصية ثققتها بنفسها في امتلاك القوة والسيطرة والتفوق ، فتندفع في أنشطة معينة وتهيئ لنفسها من الظروف ما يمكنها من ذلك.

اسهامات النظرية :-

ويمكن أن نلخص إسهامات أدلر في الشخصية فيما يلي:

• الاهتمام بالحوافز الاجتماعية كمحددات للسلوك :

وهو بذلك يناقض بشدة ما ذهب إليه فرويد من افتراض أساسي مؤداه أن السلوك الإنساني تحركه غرائز فطرية ويناقض كذلك مسلمة "يونج" الرئيسية بأن سلوك الإنسان تحكمه أنماط أولية فطرية ولكن أدلر يقول "أن الاهتمام الاجتماعي فطري في الإنسان بمعنى أنه يتفق مع التحليل النفسي في الطبيعة الفطرية وتأثيرها."

• مفهوم الذات الخلاقة

والذات الخلاقة لدى أدلر عبارة عن نظام شخصي وذاتي للغاية يفسر خبرات الفرد ويعطيها معناها وبها يتم تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة، ومن الواضح هنا أن مفهوم الذات الخلاقة جاء في مقبل الموضوعية المتطرفة لدى التحليل النفسي التقليدي آذى يفسر ديناميات الشخصية بناء على الحاجات البيولوجية والمنبهات الخارجية، وقد لعب مفهوم الذات الخلاقة فيما بعد دوراً رئيسياً في الصياغات الحديثة المتعلقة بالشخصية.

• تفرد الشخصية

ويعنى بذلك أن كل فرد عبارة عن صياغة فريدة من الدوافع والسلوك والاهتمامات والقيم، وكل فعل يصدر عن هذا الفرد إنما يحمل طابع أسلوبه المتميز.

• الشعور مركز الشخصية

الفرد يشعر بذاته قادر على التخطيط والتوجيه لأعماله، وتبدو هنا أهمية هذا المفهوم حيث استبدل أدلر اللاشعور بالشعور كمركز للشخصية.

ثالثاً: - نظرية العلاج المتمركز حول الذات (كارل روجرز Carle Rogers) :-

تعتمد على أسلوب الإرشاد غير المباشر يطلق عليها (الإرشاد المتمركز حول المسترشد (العميل)) ، و صاحبها (كارل روجرز) النظرية ترى أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي ، و تتمثل في بعض العناصر كصفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، و كذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به ، و هي تمثل صورة الفرد و جوهره و حيويته ، لذا فإن فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف ، وتعاون المسترشد مع المرشد أمر أساسي في

- نجاح عملية الإرشاد فلا بد من فهم ذات المسترشد (العميل) كما يتصورها بنفسه ، و لذلك فإنه من المهم دراسة خبرات الفرد و تجاربه و تصوراته عن نفسه والآخرين من حوله.
- المسلمات التي تقوم عليها نظرية الذات :-
١. إن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبرته ، ويدركه و يعتبره مركزه و محوره >
 ٢. يتوقف تفاعل الفرد عن العالم الخارجي وفقاً لخبرته و إدراكه لها لما يمثل الواقع لديه.
 ٣. يكون تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به بشكل كلي و منظم.
 ٤. معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه.
 ٥. التكيف النفسي يتم عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته وإعطائها معنى يتلاءم ويتناسق مع مفهوم الذات لديه.
 ٦. سوء التوافق والتوتر النفسي ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب ، و تنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها.
 ٧. الخبرات التي لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد تعتبر مهددة لكيانها ، فالذات عندما تواجهها مثل هذه الخبرات تزداد تماسكاً و تنظيمياً للمحافظة على كيانها.
 ٨. الخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها الفرد ثم يستوعبها ، وتعمل الذات على احتوائها ، وبالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين و تقبلهم كأفراد مستقلين.
 ٩. ازدياد الاستيعاب الواعي لخبرات الفرد يساعده على تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تم استيعابها بشكل خاطئ ، و تؤدي إلى تكوين منهج أو سلوك خاطئ لدى الفرد

تطبيقات النظرية :-

١. اعتبار المسترشد كفرد و ليس مشكلة ليحاول المرشد الطلابي فهم اتجاهاته وأثرها على مشكلته من خلال ترك المسترشد يعبر عن مشكلته بحرية حتى يتحرر من التوتر الانفعالي الداخلي.
٢. المراحل التي يسلكها المرشد في ضوء هذه النظرية تتمثل في الآتي:-:
 - أ. مرحلة الاستطلاع والاستكشاف :- يمكن التعرف على الصعوبات التي تعيق المسترشد ، و تسبب له القلق و الضيق و التعرف على جوانب القوة لديه لتقويمها ، و الجوانب السلبية من خلال الجلسات الإرشادية ، و مقابلة ولي أمره أو أخوته و مدرسيه و من

يعرفه ، لمساعدته على فهم شخصيته واستغلال الجوانب الإيجابية منها في تحقيق أهدافه كما يريد.

ب. مرحلة التوضيح وتحقيق القيم : يزيد وعي المسترشد ويزيد فهمه وإدراكه للقيم الحقيقية التي لها مكانة لديه من خلال الأسئلة التي يوجهها المرشد ، والتي يمكن معها إزالة التوتر لدى المسترشد.

ت. المكافأة وتعزيز الاستجابات : تعتمد على توضيح المرشد لمدى تقدم المسترشد في الاتجاه ، و التأكيد له بأن ذلك خطوة أولية في التغلب على الاضطرابات الانفعالية.

رابعاً :- النظرية السلوكية :

المدخل السلوكي لدراسة الحياة النفسية للإنسان :-

يصدر عن الإنسان ، منذ قيامه من نومه إلى عودته إليه مرة أخرى ، أفعال كثيرة تتمثل في صحوته ، وممارسته أفعال روتينية من قبل العادة كغسل الوجه ٠٠٠ إلى الخروج من منزله بغيه ما - فهو بذلك يقوم بسلوك كاستجابة لمثير ما" وأنصار هذا المدخل لا يهتمون بالإنسان إلا من حيث هو مجموعة من الاستجابات التي تنشأ للرد على المثيرات التي أدت إليها ٠٠٠ أما قضية فهم المحددات الدينامية فهي غير واردة في أذهان أنصار المذهب السلوكي . صحيح أن المثير المعين قد أدى إلى استجابة محددة لكن ليست العلاقة بين المثير والاستجابة هي علاقة ميكانيكية آلية فحسب ، فبين المثير والاستجابة عمليات عقلية وقعت في الجهاز العصبي (المخ) الذي قام بإدراك المثير في سياق نفس معين وقام بترجمتها إلى استجابة معينة - هذه العمليات العقلية المعقدة تختلف بالقطع عن البساطة الساذجة المتمثلة في العلاقة الميكانيكية بين المثير والاستجابة S.R

ويعد جون واطسون رائد السلوكية في أمريكا والعالم ، وبذلك بحكم تجاربه واقتناعه بنتائجها وإعادة تكرارها ، واستنباط قوانين أساسية تحكم السلوك أدخلها في نطاق محكم من التجريد تكون نظرية أساسية من نظريات علم النفس ،والذي جعل السلوكية تجد ترحيباً مفرطاً من علماء النفس هو رضاها للمنهج الاستنباطي ، وعلى هذا الأساس بدأ واطسون " التفكير المنهجي " في كيفية فهم الإنسان وقد أدرك أن الوصول إلى فهم حقيقي لطبيعة هذا الإنسان لن يتم غلا من خلال التعرف على كيفية حدوث السلوك ومنطقيته من خلال إخضاع العديد من الأفراد لقياس موضوعي محدد ،

وهكذا انشغل علماء النفس المؤمنين بنظرية "المثير والاستجابة" بالمثيرات المسببة للاستجابات المختلفة ، والتي تظهر عادة في شكل سلوك ، أو ما يعرف بالاستجابات السلوكية واثـر الثواب والعقاب عندما يدعموا الاستجابة .

وبذلك فهذه النظرية لم ولن تتعدى السلوك الظاهري ، ولم تسعى إلى البحث في أعماق الإنسان لمعرفة العوامل المؤثرة على تحديد الاستجابة . وبذلك فلم تخرج نظرية "المثير والاستجابة" عن كونها نظرية ميكانيكية آلية ينقصها الفهم الذي امتلكته النظريات الدينامية ، ولذلك سمي علم النفس "المثير والاستجابة" بطريقة الصندوق المظلم . ومع أن علماء نفس "المثير والاستجابة" قد توصلوا إلى أن المخ والجهاز العصبي عموماً هو المسئول عن نشاط الإنسان على الإطلاق إلا أنهم لم يدركوا كيف أن الإنسان يمكن أن يستجيب لمثير واحد ومحدد عدة استجابات مختلفة باختلاف الظروف ، ذلك هو الإنسان المعنى والفهم وليس مجرد صندوق مظلم من داخله مستغلق على الفهم - ولكن توقع استجابة واحدة (نمطية) لمثير واحد أمر قد نقله علماء النفس المثير والاستجابة في تجاربهم على الحيوان إلى الإنسان بغير وعى لأن الإنسان هو (المعنى والفهم) والحيوان (الغريزة النمطية الجامدة)

يرى أصحاب النظرية السلوكية بأن السلوك الإنساني عادات يتعلمها الفرد ، و يكتسبها خلال مراحل نموه المختلفة ، و يتحكم في تكوينها قوانين الدماغ ، و هي قوى الكف ، و قوى الاستثارة اللتان تسيـران مجموعة الاستجابات الشرطية ، و يرجعون ذلك للعوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. و هذه النظرية تدور حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته ، و لذا فإن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم ، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة .

طريقة الارشاد في النظرية السلوكية :-

يقوم المرشد بتحمل مسؤوليته في العملية الإرشادية وذلك لكونه أكثر تفهماً للمسترشد من خلال قيامه بالإجراءات التالية:-

١. وضع أهداف مرغوب فيها لدى المسترشد وأن يستمر المرشد بالعمل معه حتى يصل إلى أهدافه .

٢. معرفة المرشد للحدود والأهداف التي يصبو إليها المسترشد من خلال المقابلات الأولية معه.

٣. إدراكه بأن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم و قابل للتغيير.

٤. معرفة أسس التعلم الاجتماعي وتأثيرها على المسترشد من خلال التغييرات التي تطرأ على سلوكه خارج نطاق الجلسات الإرشادية.
٥. صياغة أساليب إرشادية إجرائية عديدة لمساعدته على حل مشكلاته.
٦. توقيت التعزيز المناسب من قبل المرشد عامل مساعد في تحديد السلوك المطلوب من المسترشد ، و قدرته على استنتاج السلوك المراد تعزيزه .

المبادئ التي تركز عليها النظرية السلوكية :-
في بعض المبادئ والإجراءات التي تعتمد عليها و يحتاجها المرشد لتطبيقها كلها أو اختيار بعضها في التعامل مع المسترشد من خلال العلاقة الإرشادية على النحو التالي :-

١. الإشرط الإجرائي :-

ويطلق عليه مبادئ التعلم و يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، لذا فإن التعلم يحدث إذا عقب السلوك حدث في البيئة يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد ، واحتمال تكرار السلوك المشبع في المستقبل ، وهكذا تحدث الاستجابة و يحدث التعلم أي النتيجة التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط التعلم الإجرائي في أسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم ، و صاحب هذا الإجراء هو الإجراء إذا كان وجود النتيجة يتوقف على الاستجابة، ولهذا الإجراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد والعلاج السلوكي و تعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة .

٢. التعزيز أو التدعيم

يعتبر من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي و من أهم مبادئ تعديل السلوك لعمله على تقوية النتائج المرغوبة لذا يطلق عليه (الثواب أو التعزيز) فإذا كان حدث ما (نتيجة) يعقب إتمام استجابة (سلوك) يزداد احتمال حدوث الاستجابة مرة أخرى يسمى هذا الحدث اللاحق معزز أو مدعم.

والتعزيز نوعان هما :

أ. التعزيز الإيجابي:

وهو حدث سار كحدث لاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك.

مثال: طالب يجيب على سؤال أحد المعلمين فيشكره المعلم ويثني عليه. فيعاود الطالب الرغبة في الإجابة على أسئلة المعلم.

ب. التعزيز السلبي :

ويتعلق بالمواقف السلبية والبعيضة والمؤلمة فإذا كان استبعاد حدث منفر يتلو حدوث سلوك بما يؤدي إلى زيادة حدوث هذا السلوك ، فإن استبعاد هذا الحدث يطلق عليه تدعيم أو تعزيز سلبي.

مثال: فرد لديه حالة أرق بدأ يقرأ في صحيفة فاستسلم للنوم نجد أنه فيما بعد يقرأ الصحيفة عندما يرغب النوم

٣. التعليم بالتقليد و الملاحظة والمحاكاة :

وتتركز أهميته في أن الفرد يتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد ، فالطفل يبدأ بتقليد الكبار يقلد بعضهم بعضاً ، وعادة يكتسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة ، و قيامهم بتقليدها في العملية الإرشادية في تغيير السلوك وتعديله ، و إعداد نماذج للسلوك السوي على أشرطة (كاسيت) أو أشرطة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوي أهمية كبيرة على الناشئة ، وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فمحاكاة السلوك المرغوب من خلال الملاحظة يعتمد على الانتباه والحفظ واستعادة الحركات والهدف أو الحافز، إذ يجب أن يكون سلوك النماذج أو المثال هدفاً يرغب فيه المسترشد رغبة شديدة ، فجهد مثل هذا يمثل أهمية كبيرة للمسترشد وذا تأثير قوي عليه ، ويمكن استخدام النموذج الاجتماعي في الحالات الفردية والإرشاد والعلاج الجماعي.

٤. العقاب :-

ويتمثل في الحدث الذي يعقب الاستجابة والذي يؤدي إلى أضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة ، أو التوقف عن هذه الاستجابة وينقسم العقاب إلى قسمين هما :

أ. العقاب الإيجابي :

ويتمثل في ظهور حدث منفر (مؤلم) للفرد بعد استجابة ما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها ، و من أمثلة ذلك العقاب (العقاب البدني) والتوبيخ بعد قيام الفرد

بسلوك غير مرغوب إذا كان ذلك يؤدي إلى نقص السلوك أو توقفه . ونؤكد بأن أسلوب استخدام العقاب البدني محذور على المرشد الطلابي وكذا المعلمين.

ب. العقاب السلبي:

وهو استبعاد حدث سار للفرد يعقب أي استجابة مما يؤدي إلى إضعافها أو اختفاءها
مثال :

حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز ، وتوجيههم لمذاكرة دروسهم ، و حل واجباتهم فإن هذا الإجراء يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب ، و هو عدم الاستذكار ، و لكنه يحرمهم من البرامج المحببة لديهم ، يسمى عقاباً سلبياً ، ويفضل المرشدون والمعالجون النفسيون أسلوب العقاب في معالجة الكثير من الحالات التي يتعاملون بها.

٥. التشكيل :

وهي عملية تعلم سلوك مركب وتتطلب تعزيز بعض أنواع السلوك وعدم تعزيز أنواع أخرى ويتم من خلال استخدام القوانين التالية:

أ. الانطفاء أو الإطفاء أو الإغفال أو المحو - بانخفاض السلوك في حال توقف التعزيز سواء أكان بشكل مستمر أو منقطع ، فيحدث الانطفاء ، و تفيد في تغيير السلوك و تعديله و تطويره ، و يتم من خلال إهمال السلوك و تجاهله و عدم الانتباه إليه أو عن طريق وضع صعوبات أو معوقات أمام الفرد مما يعوق اكتساب السلوك ويعمل على تلاشيته مثال ذلك:
الطالب الذي تصدر منه أحياناً كلمات غير مناسبة كالنتابز بالألقاب مثلاً من وسائل التعامل مع هذا هو إغفاله وتجاهله تماماً مما يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك.

ب. التعميم : - يحدث نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى

مثيراتها شبيهة بالمثير الأول أو تعميم الاستجابة أخرى مشابهة ، ومن أمثلة التعميم :
++ مثال على تعميم المثير : الطفل الذي يتحدث عن أمور معينة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الأمور بنفس الطريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) ، فسلوك الطفل تم تعميمه على مواقف أخرى ، و لذا نجد مثل هذه الحالات في الفصل الدراسي ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة.

++ مثال على تعميم الاستجابة:

تتغير استجابة شخص إذا تأثرت استجابات أخرى لديه فلو امتدحنا هذا الشخص لتبسمه

(استجابة) فإنه قد يزيد معدل الضحك والكلام أيضاً لذا فإن في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في مواقف أخرى.

ت. التميز:

يتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين أي تعزيز الموقف المراد تعلمه أو تعليمه أو تعديله ، و مثال ذلك : عندما يتمكن الفرد من إبعاد يديه عن أي شيء ساخن كالنار مثلاً.

٦. التخلص من الحساسية أو (التحصين التدريجي) :

ويتم ذلك في الحالات التي يكون فيها سلوك كالخوف أو الاشمئزاز مرتبطاً بحادثة معينة ، فيستخدم طريقة التعويد التدريجي المنتظم ، و يتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة ثم يعرض المسترشد تكراراً وبالتدريج لهذه المثيرات المحدثة للخوف أو الاشمئزاز في ظروف يحس فيها بأقل درجة من الخوف أو الاشمئزاز وهو في حالة استرخاء بحيث لا تنتج الاستجابة الشاذة ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم الوصول إلى المستويات العالية من شدة المثير بحيث لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة ، و تستخدم هذه الطريقة لمعالجة حالات الخوف والمخاوف المرضية.

٧. الكف المتبادل :-

يقوم أساساً على وجود أنماط من الاستجابات المتنافرة وغير المتوافقة مع بعضها البعض كالاسترخاء والضيق مثلاً. ويمكن استخدامه في معالجة التبول الليلي حيث أن التبول يحدث لعدم الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه ، و إذاً فإن الطفل يتبول ، وهو نائم على فراشه ، و المطلوب كف النوم فيحدث الاستيقاظ والتبول بشكل طبيعي و اكتساب عادة الاستيقاظ ؛ لذا فإن كف النوم يؤدي إلى كف التبول بالتبادل ، لذلك لابد من تهيئة الظروف المناسبة لتعلم هذا السلوك.

٨. الاشتراط التجنبي :

يستخدم لتعديل السلوك غير المرغوب فيه ، و في معالجة الذكور الذين يتشبهون بالجنس الآخر أو في علاج الإدمان على الكحول أو التدخين ، و يتم استخدام مثيرات منفرة كالعقاقير المقيأة والصدمات الكهربائية و أشربة كاسيت تسجل عليها بعض العبارات المنفرة ، و التي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديله.

٩. التعاقد السلوكي (الاتفاقية السلوكية)

يقوم على فكرة أن من الأفضل للمسترشد أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب ، و يتم من خلال عقد يتم بين طرفين - هما المرشد والمسترشد - يحصل بمقتضاه كل واحد منهما على شيء من الآخر مقابل ما يعطيه له .ويعتبر العقد امتداداً لمبادئ التعلم من خلال إجراء يعزز بموجبه سلوك معين مقدماً حيث يحدث تعزيز في شكل مادي ملموس أو مكافأة اجتماعية فعلى سبيل المثال نجد أن المسترشد على أن يودع الطرف الأول مبلغ من المال لنفرض خمسمائة ريال على أن تعاد إليه كل خمسين ريال إذا نقص وزنه كيلو جراماً أو أنه يفقدها في حالة زيادة وزنه كيلو جراماً واحد . يمكن تطبيق مبدأ التعاقد أو الاتفاقية السلوكية أثناء دراسة الحالة الفردية ، أو في الإرشاد الجماعي ، و يمكن الإفادة منها في تناول حالات التأخير المدرسي.

ويركز الإرشاد النفسي وفقاً للنظرية السلوكية على ما يلي:-

١. مساعدة المسترشد على تعلم سلوك جديد مرغوب والتخلص من سلوك غير مرغوب فيه ومساعدته في تعلم أن الظروف الأصلية تغيرت أو يمكن تغييرها.
 ٢. تغيير السلوك غير السوي أو غير المتوافق وذلك بتحديد السلوك المراد تغييره و الظروف والشروط التي يظهر فيها والعوامل التي تكتنفه وتخطيط مواقف يتم فيها تعلم و محو تعلم لتحقيق التغيير المنشود.
 ٣. الحيلولة بين المسترشد وبين تعميم قلقه على مثيرات جديدة.
 ٤. تعزيز السلوك السوي المتوافق.
 ٥. ضرب المثل الطيب والقذوة الحسنة سلوكياً أمام المسترشد عله يتعلم أنماط مفيدة من السلوك عن طريق محاكاة المرشد خلال الجلسات الإرشادية المتكررة .
- ويستخدم أصحاب النظرية السلوكية لتحقيق ذلك عدداً من الاستراتيجيات والفنيات التي تهتم بتدريب الفرد على مهارات إدارة الغضب ، ومن أكثر الاستراتيجيات السلوكية المستخدمة في إدارة الغضب هي الاسترخاء ، وتدريب التوكيدية ، والتنظيم الذاتي ، حيث يشير " جوتليب " (Gottlieb,2001) إلى أن التنظيم الذاتي يعتبر من أهم الاستراتيجيات السلوكية المستخدمة لإدارة الغضب، ففيه يتعلم الفرد أن يسيطر على نفسه، ويرجئ إشباعاته الفورية، ويتصرف بما يتناسب مع الموقف، حيث يواجه الفرد الغضب أحياناً ، وفي أحياناً أخرى يغض طرفه ويتجاهله حتى يألف مواجهة المواقف المثيرة للغضب . (Gottlieb,2001,p.73)

ويشير " ويسترمير " (Westermeyer,2003) إلى أن من الفنيات الفعالة المستخدمة لإدارة الغضب هي الاسترخاء وصرف انتباه الفرد عن موضوع الغضب ، وكذلك التنفيس الانفعالي . (Westermeyer, 2003,P.2) كما يؤكد "هيبارد" (Hubbard,2002) على أن الاسترخاء يستخدم في خفض التوترات الناتجة عن الغضب ، وكلما كان الاسترخاء عميقاً ومركزاً كان أكثر نجاحاً في إدارة الغضب (Hubbard,2002,p.65).

خامساً: النظرية السلوكية - المعرفية :

١. آرون بيك (Aaron Beck, 1921) (العلاج المعرفي - السلوكي) :-

باحث وعالم نفس أمريكي ، ولد في مدينة بروفيديانس بولاية رود آيلاند الأمريكية عام ١٩٢١ حصل على شهادة الطب الجامعية في جامعة بيل الأمريكية عام ١٩٤٢ ، ونال شهادة الدكتوراه في التحليل الكلاسيكي عام ١٩٤٦ ، وهو رئيس لمعهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث ، وأستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا ، أسس العلاج المعرفي في أوائل الستينات من القرن الماضي كطبيب نفسي في جامعة بنسلفانيا ، حصل على العديد من الجوائز والدرجات الفخرية ، وتلقى جوائز عن بحوثه من كل من الجمعية الأمريكية لعلم النفس والجمعية الأمريكية للطب النفسي ، وهو أيضا احد كبار أعضاء معهد الطب في أمريكا، وحصل على جائزة سارنات الدولية في مجال الصحة النفسية عام ٢٠٠٣ وجائزة جرومير عام ٢٠٠٤ لدوره الريادي في تطوير علم النفس ، يشارك حاليا في عدد من الدراسات البحثية في بنسلفانيا، ويقوم بمتابعة الحالات النفسية للمراجعين في معهد بيك للأطباء المقيمين النفسيين ، وطلاب الدراسات العليا ، والمهنيين العاملين في مجال الصحة النفسية . (الزعبي ، ٢٠١٠ ، ص ٢٢)

بدأ " بيك " حياته كمحلل نفسي، إلا أنه كان غير مقتنع بتفسير نظرية التحليل النفسي للاكتئاب ، فانصب اهتمامه على فحص وجهة النظر عند فرويد في أن الأكتئاب عبارة عن غضب موجه نحو الداخل (نحو الذات) ولذلك قرر أن يفحص التعبيرات اللفظية الشعورية والتلقائية عند المرضى والمكتئبين ، وقد كان من أبرز نتائج دراساته وملاحظاته أن أفكار المرضى الاكتئابيين تتسم بتحيز أو تحريف معرفي سلبي في إدراك الواقع ، وأرجع بيك هذا التحريف والتشويه المعرفي الى ما يعرف بالثالوث المعرفي (النظرة السلبية للفرد المكتئب عن

الذات ، وعن العالم ، وعن مستقبه) أي يعتقدون أنهم فاشلون وأن مستقبلهم بائس ولا أمل في تغييره ، ومن خلال الملاحظات التي استنتجها "بيك" ولاحظها عند علاجه للمرضى المكتئبين صاغ نظريته في العلاج النفسي مركزا على تعديل الأفكار التلقائية وفحص صحة هذه الأفكار التي تكون ضد الواقع ، وتعديل الاعتقادات والافتراضات الكامنة وراءها لدى الفرد ، وتوصل الى أن الإنسان كائن يتمتع بقدرة على التفكير المنطقي وهو يقوم بذلك في غالب الأحيان ، إلا أنه في بعض الأحيان يفكر بطريقة لا عقلانية مما يؤدي إلى شعور بالنقص ، وأن أسباب التفكير اللاعقلاني تعود إلى القناعات الخاطئة التي يلقنها الآباء للأبناء ، إذ يعطي "بيك" لمدرجات الفرد كحالة وسط بين المثير والاستجابة الأهمية الرئيسة في تفسير السلوك الإنساني .

المسلمات الأساسية في نظرية الإرشاد المعرفي عند "بيك"

١. **الأفكار التلقائية** :- ويسمىها "بيك" الأفكار الأوتوماتيكية وهي سياق من الأفكار التي يشعر بها الفرد نتيجة التفاعلات بين المعلومات الواردة للفرد والأبنية المعرفية ، بمعنى الأفكار التي تطرأ بين الأحداث الخارجية واستجابة الفرد الانفعالية ، وهي جزء من نمط التفكير المتكرر لدى الفرد نحو ذاته والذي يحدث سريعا وبشكل دائم .

٢. **المخططات المعرفية** :- وهي الأبنية المعرفية الموجودة لدى الفرد ، وتتضمن الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث والآخرين والبيئة ، فهي تشكل الإطار الأساسي الذي يستخدمه الفرد لفهم الذات والعالم والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وتعد هي المسؤولة عن نشأة الأفكار السلبية ، كما أنها تشكل الاعتقادات والافتراضات لدى المسترشد، وتختلف باختلاف الأفراد .

٣. **التوقعات** :- وهي عبارة عن وقائع تسبق مواجهة الفرد للأحداث وغالبا ما تكون مرتبطة بتوقعات نحو الذات والآخرين ونحو المستقبل ، وقد تكون التوقعات ايجابية (خبرات انفعالية سارة) وقد تكون ذا طبيعة سلبية (ترتبط باضطرابات انفعالية لدى الفرد) .

٤. **الافتراضات** :- وهي عبارة عن المبادئ الأخلاقية والقواعد التي تعمم عبر المواقف والتي تؤثر في استنتاجات الأفراد تجاه المواقف التي يمر بها ، أو التي تثير لديه استفزاز الغضب

٥. **التحريفات المعرفية** :- ويقصد بها المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث أو الموقف وهي غالبا ما تكون خاطئة ولا تمثل مكونات الواقع الفعلي ، وهي همزة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية .

٦. **الثالوث المعرفي** :- وهو المصطلح الذي يشير الى وجهة النظر السلبية التي يكونها الفرد الغاضب عن ذاته ، وعن مستقبله ، وعن الآخرين ، فالأفراد الغاضبين يدركون أنفسهم بوصفهم غير جديرين بالاستحقاق والوحدة وعدم الكفاءة ، وبنفس الطريقة يرون العالم من حولهم ملئاً بالمصاعب والعقبات التي تحول دون تحقيق أهدافهم ويدركون بأن المستقبل سيء وأنهم غير ناجحين في مستقبلهم ، لذلك فإن هذا الثالوث يشير الى المعاني والافتراضات غير التوافقية . (باترسون ، ١٩٩٠ ، ص ٢٩)

إن السلوك وفقاً لـ " بيك " يعتمد الى حد بعيد على وجود أنماط تفكير واعتقادات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به ، وإن الإنسان عندما يفكر بطريقة غير عقلانية ، فإن ذلك يؤدي الى خفض الإنتاج والشعور بالغضب ، وأن السلوك المضطرب هو نتاج للتفكير غير المنطقي ، وأن الاضطراب الانفعالي هو نتيجة لما تثيره الأحداث من أفكار لدى الفرد . (فايد ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٥)

توصل " بيك " إلى وضع النموذج المعرفي في الفترة ما بين عامي ١٩٦٠ - ١٩٦٥ ، حيث بدأ عمله قبل هذه الفترة في محاولة للتوصل إلى تفسيرات وقواعد علمية للتحليل النفسي ، ولكنه انتهى بوضع أساسيات وخصائص الإرشاد المعرفي - السلوكي ، بالإضافة إلى فنيات أخرى مثل تعلم مهارات حل المشكلات ، والمهارات الاجتماعية ، ومهارات التكيف ، ومهارات السيطرة على الذات ، وفي عام ١٩٧٠ أصدر " بيك " كتاباً بعنوان **الإرشاد المعرفي: طبيعته وعلاقته بالإرشاد السلوكي** Cognitive Therapy : Nature and relation to Behavior Therapy أوضح فيه كيفية تغيير المعارف والأفكار من خلال نماذج إشرطية، وهو ما يعتبر بمثابة إستراتيجيات سلوكية ، ويعد النموذج الذي قدمه " بيك " من أبرز النماذج الإرشادية في هذا الاتجاه وأكثرها شيوعاً، ففي الوقت الذي يركز فيه على معارف واعتقادات الفرد في الـ هنا- والآن here and now كسبب في اضطراب الشخصية، فإنه يستعين أيضاً ببعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تتغير بتغير معارفه ومدركاته عن ذاته وعن العالم والمستقبل .

ويرى " بيك " أن الشخصية تتكون من مخططات معرفية Schemas تشتمل على المعلومات والاعتقادات والمفاهيم والافتراضات والصيغ الأساسية لدى الفرد والتي يكتسبها خلال مراحل النمو ، ويرى أن الناس تتفاعل بالأحداث وفقاً لمعانيها لديهم. ويهتم بيك بالأفكار التلقائية السلبية التي تظهر وكأنها منعسات آلية وتبدو من وجهة المريض بأنها معقولة جداً ، ويذهب " بيك " إلى أن الأفكار الأوتوماتيكية تؤدي إلى التشويه المعرفي الذي يعد نتيجة لها، ومن أمثلة

ذلك التمثل الشخصي Personalization أي تفسير الأحداث من وجهة النظر الشخصية للمريض، والتفكير المستقطب Polarized أي المتمركز عند أحد طرفين متناقضين إما أبيض أو أسود، والاستنتاج التعسفي أي الاستدلال اللامنطقي، والمبالغة في التعميم أي تعميم نتيجة معينة على كل المواقف على أساس حدث منفرد، والتضخيم والتجسيم، والعجز المعرفي. وإذا كان العلاج وفقاً لهذا النموذج يهدف إلى التعامل مع التفكير اللامنطقي الخاطئ والتشويهات المعرفية، والتعامل مع المشكلات المختلفة والسعي إلى تخفيفها، فإنه يعتمد على عدة أسس أو مبادئ هي المشاركة العلاجية، وتوطيد المصداقية مع المريض، وتقليل أو اختزال المشكلة Reduction أي تقسيمها إلى وحدات يسهل تناولها، ومعرفة كيفية العلاج وذلك باستخدام فنيات عديدة بعضها معرفي مثل المناقشة، والمراقبة الذاتية، والتباعد الذي يجعل تفكير المريض وتقييمه للواقع موضوعياً، وإعادة التقييم المعرفي، والعلاج البديلي (مناقشة الأسباب). وبعضها تجريبي إمبريقي كالاستكشاف الموجه، والتعريض، وبعضها الآخر سلوكي كالواجبات المنزلية، والإقضاء، والتخيل، ولعب الدور. ويرى "بيك" أن التكنيكات السلوكية ذات فاعلية لأنها تؤدي إلى تغييرات إيجابية ومعرفية لدى الحالات المريضة .

ويرى " بيك " أن الكيفية التي تتم من خلالها معالجة المعلومات تمثل المحور الأساسي الذي تدور حوله تفسيرات النظرية المعرفية ، إذ يفترض أن وجود المشكلات النفسية لدى الفرد مرتبط بوجود تحيز وأخطاء في معالجة المعلومات لديه ، كما يفترض وجود أبنية معرفية (مخططات) كامنة عاجزة عن التكيف تسيطر على المريض من خلال ما ينتج عنها من أفكار داخلية تلقائية تصاحب الاضطراب وتساعد على استمراره ، وللإنسان من وجهة النظر المعرفية دور نشط في تكوين واقع خاص به ، ويعتمد الإنسان في رؤيته لما حوله على نظام معالجة المعلومات لديه الذي يختار من خلاله ويغير ويفسر المثيرات التي تصادفه ، وتلعب المعاني الشخصية (الذاتية) التي يعطيها لما يعترضه من حوادث دورا هاما في قدرته على التكيف ، فقد يستجيب باستجابات سلوكية أو انفعالية غير متكيفة إن هو أخطأ في تفسير ما يحدث من حوله ، وهكذا فإن المعرفة تؤثر على الانفعالات وعلى السلوك .

٢. ألبرت أليس (١٩١٣ - ٢٠٠٧) (Albert Ellis) (الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي) :-
ألبرت أليس هو طبيب وعالم نفس أمريكي ، ولد في ٢٧ أيلول عام ١٩١٣ ، وتوفي في ٢٤ تموز ٢٠٠٧ ، وقد حصل على درجتي الماجستير والدكتوراه في علم النفس السريري من جامعة كولومبيا ، والمجلس الأمريكي في علم النفس المهني (ABPP). طوّر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) وأسس معهد ألبرت أليس في مدينة نيويورك وترأسه لعقود ، ويُعتبر واحداً من رواد التحول المعرفي الجذري في علم النفس المرضي، ومؤسس العلاجات المعرفية السلوكية ، واعتُبر ثاني أكثر طبيب نفسي تأثيراً في التاريخ بعد كارل روجرز (Carl Rogers) بناءً على دراسة مهنية قامت بها الولايات المتحدة وعلماء النفس الكنديون في عام ١٩٨٥.

يؤكد " أليس " على أن التفكير والانفعال والسلوك لدى الفرد جوانب لا تنفصل عن بعضها البعض بل هي جوانب متفاعلة معاً . (Ellis,A.,1995,P.85) وتتلخص نظريته في الإرشاد الانفعالي العقلاني في أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه ، وقد يتبنى الشخص أفكاراً لا عقلانية تؤدي إلى الغضب، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل (يجب ، ينبغي ، لابد ،) ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص، وعندما يزداد الغضب ، تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب ، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين . (السقاف ، ٢٠٠٩ ، ص ٥٨)

ويرى " أليس " أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب ، أو ضبط انفعالات الغضب ، أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب، والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات. ويرى " أليس " أن الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الإنسان الغاضب أربع وهي:

١. كم كان شنيعاً (فظيلاً) أن تعاملني بمثل هذه الطريقة.

٢. لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادل.

٣. لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة.

٤. لأنك تعاملني بهذه الطريقة ، أجد أنك الشخص المرعب (الفظيع) الذي لا يستحق أي شيء

طيب في الحياة ، ولا بد من عقابك.

بجانب الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية والأفكار اللاعقلانية المرتبطة

بالغضب ، توجد أساليب تفكير لا منطقية(خاطئة) تؤدي إلى الغضب ، ومنها: المبالغة ، و

التعميم ، وأخطاء الحكم و الاستنتاج . ونشير إليها باختصار:

١. المبالغة Exaggeration :

وتعني إدراك الموقف وتفسيره بطريقة أكثر مما هو عليه بالفعل ، ويترتب على ذلك : إثارة

مشاعر الخوف و القلق و الغضب ومن أمثلة المبالغة " اعتقاد الشخص بأنه لا أحد يعاني مثله

من المشكلات و الاحباطات. "

٢. التعميم Generalization :

هو الانتقال بالإدراك و التفسير و الحكم من الخاص إلى العام ، أو الانتقال من الجزء إلى

الكل والتفكير العقلاني يبني على أساس أن ما ينطبق على الجزء قد لا ينطبق على الكل، وإذا

كان التعميم طريقة علمية للتفكير فيجب الانتباه إلى العلم الحقيقي يأبى التعميم السريع . ومن

أمثلة التعميم الخاطئ : توقع الشخص بأن حدوث مشكلة لأي شخص معناها حدوث نفس

المشكلة له .

٣. أخطاء الحكم و الاستنتاج Judgment :

الحكم قرار عقلي برأي معين ، وهو أساس التفكير ، وعليه يبني الاستدلال والبرهنة ، فإذا

أصدر الشخص حكماً أو فسر حادثة دون توفر معلومات كافية ، ودون فهم السياق الذي بأنه

انتقال Inference يصدر فيه الحكم ، فإنه يخطئ في الاستنتاج ، ومن أمثلة أخطاء الحكم :-

إصدار الشخص حكماً واحداً على مواقف مختلفة ، ومن أمثلة الاستنتاج شعور الشخص بالغضب

لأنه يرى صديقه يتحدث مع آخر بصوت منخفض ، فيعتقد أن صديقه يقوم بالوشاية و التحريض

ضده ، فيشعر بالغضب من صديقه وربما يفكر في الاعتداء عليه أو يعتدي عليه فعلاً

وفي ضوء نظرية " أليس " يمكن تفسير كيفية حدوث السلوك كالاتي:

١. خبرة أو تجربة محرّكة ومنشطة للغضب A- Activating experience

٢. نسق معتقدات لاعقلانية مرتبطة بالغضب B- Irrational belief system

٣. نتيجة انفعالية (الغضب) (anger) C- Emotional consequence

٤. دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية D- Dispute

٥. الأثر (الصحة النفسية) (Psychological health) E- Effect

وفقاً لهذا النموذج ، فإن المعوقات والمشكلات اليومية التي تبدو أنها محركة للغضب (A) ليست هي في الواقع تؤدي للغضب (C) بشكل مباشر ، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام معتقدات الشخص غير العقلانية (B) ، ولذلك استطاع الشخص قليل الانشغال بالأحداث (A) أو التعامل بإيجابية مع كل الأحداث التي لا بد وأن تحدث ، والمعوقات الموجودة و المستمرة و التي يصعب تغييرها ، أو مقاومة الغضب وذلك بأن يكون الشخص الغاضب أكثر انضباطاً وتحكماً في غضبه ، ثم يلي ذلك تركيز الشخص على ضرورة تغيير نظام المعتقدات عن طريق دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية (D) واكتساب معرفة جديدة وأفكار عقلانية جديدة ، وواقعية تقوم على أساس قبول الذات وقبول الآخرين ، فإن النتيجة ضبط الشخص لانفعالاته وغضبه (E) ، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية ، أو على الأقل يتمتع بالتوافق النفسي .

ويرى " أليس " أن الإنسان أمامه ثلاثة بدائل لكي يعبر عن غضبه وهي:

أ. التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة

ب. قمع و كبت الغضب

ج. التعبير عن الغضب بحرية منضبطة

ويوضح " أليس " هذه البدائل الثلاثة بقوله :- " أن الغضب له وظيفة إيجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي ، ولكن إذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة ، فإن هذا لا يكفي ، لأن الآخرين ربما ينزلوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود ، وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني ، أما إذا غضب الشخص ولكنه مال إلى قمع أو كبت غضبه بدلاً من التعبير عنه ، فإن هذا الشخص يكون عرضة لسيطرة الآخرين ، ف الذي يميل إلى قمع أو كبت غضبه بطيبة القلب ، فإن طيبة القلب لا تعني أن الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بإيجابية ، ولكنه يكون عرضة لاستغلالهم وسيطرتهم ، هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل : ضغط الدم ، والاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل : القلق و الاكتئاب ، ويبقى البديل الثالث أمام الشخص للتعبير عن غضبه وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة ، هذا

السلوك يمكن أن يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ، ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية ، وهذا هو أفضل بديل .

٣. دونالد هيرت ميكينباوم Donald Meichenbaum (١٩٤٠) (الحديث الذاتي) :-

وهو طبيب وعالم نفس أمريكي ، ولد في مدينة نيويورك عام ١٩٤٠ وحصل على شهادة البكالوريوس من كلية المدينة عام ١٩٦٢ ثم التحق بجامعة إلينوي فحصل على درجة الماجستير عام ١٩٦٥ وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي عام ١٩٦٦ ، وقد عمل في جامعة واترلو في أونتاريو بكندا منذ عام ١٩٦٦ ، وقد كتب ميكينباوم مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي ، وله طريقة علاجية اشتهر بها أطلق عليها (التحصين ضد الضغوط النفسية Stress Inoculation) .

ويُعدّ ميكينباوم أول من طوّر أسلوب التحدث مع الذات ، الذي هو أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي التي تستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث الذاتي (Self-Talking) الذي يوجه التفكير والسلوك والمشاعر، كما أنه من المفاهيم النفسية المعاصرة التي نمت وازدهرت في سياق البرمجة اللغوية العصبية والتي احتلت مركز الصدارة في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، ويتمثل التحدث مع الذات في ثلاث صور فهو إما صامت أو مسموع أو داخلي ومسموع في الوقت نفسه . إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبداله بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية.

والتحدث مع الذات هو أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي الذي يهدف إلى تعليم الفرد على التحدث الايجابي مع الذات من أجل تغيير السلوك المشكل. ويقوم هذا الأسلوب على افتراض مؤداه (إن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها) . ولذلك يستند ميكينباوم إلى الاعتقاد بأن أفعال المسترشد تأتي مباشرة بعد التحدث مع الذات ، لذا يركز هذا الأسلوب على تغيير ما يقوله الناس لأنفسهم سواء كان داخلياً أو مسموعاً.

ويعتمد أسلوب التحدث مع الذات على استخدام الإيحاء الذاتي وإعادة التحدث مع الذات الايجابي الذي يُمكن أن يحسن الفرد بدلاً من الطرق السلبية والانهازامية، والتي تمكن من السيطرة على الاضطرابات النفسية والجسمية، أي إن إجراءات التحدث مع الذات قد ركزت على أهمية

اللغة كموجه للسلوك ووضع أهمية كبيرة على العناصر اللفظية عند التدخلات في تعديل السلوك المعرفي، ولذلك لا بد من الإشارة إلى أن تعليم إستراتيجية التحدث مع الذات تتطلب توافقاً بين المستويات اللغوية والمعرفية للفرد.

لقد أدت الخبرات التي عاشها ميكينباوم في تدريبه مع المضطربين وغيرهم إلى التفكير فيما إذا كان من الممكن تدريبهم على التحدث مع أنفسهم بطريقة تؤدي إلى تغيير سلوكهم، وقد أكد على الحديث الداخلي (Inner Speech) أو حديث الذات (Self-talk) في محاولة لتغييرها، كما اهتم بالتخيلات (Images) على أمل معرفة فيما إذا كان مثل هذه التغييرات ستؤدي إلى حدوث تغييرات في التفكير والشعور والسلوك، واستنتج بان الأحاديث الذاتية (الداخلية والخارجية) ممكن أن تؤدي إلى تغيير في السلوك .

لقد دَرَبَ ميكينباوم كل فرد على أن يراقب نفسه، وأن يُقَيِّمَ إعماله بأساليب التساؤل الذاتي، وبعد ذلك إذا قَدَّرَ أداءه على أنه ممتدّن فإنه يتعلم كيف يُعلم ذاته من خلال أسلوب ملائمة المطلب من أجل أن يقدم استجابات أكثر تقبلاً، ويقوم المرشد بنمذجة العبارات اللفظية بحيث يجعل من نفسه أنموذج، حيث يقوم بتأدية المطلب والمسترشدين المراد تدريبهم، يقومون سراً أو جهراً بتريدي الألفاظ عندما يأتي دورهم في أداء المطلب .

ويُبيِّن ميكينباوم أن من أنجح الوسائل للتغلب على المعتقدات الخاطئة أن ننبه الفرد على الأفكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه عندما يواجه بعض المواقف المهددة، وإن الاضطرابات التي تصيب الفرد بما في ذلك الغضب، والعدوان ضد الذات أو ضد الآخرين وكثير من المواقف التي يواجهها اجتماعية كانت أو دراسية يعتبر نتيجة مباشرة لما يردده الفرد مع نفسه، ومع ما تقتنع به ذاته من أفكار أو حوادث، وأن نجاحه في التغلب على هذه المواقف يبدأ من قدرته على أن يحدد أنواع هذه العبارات وما تثيره من استجابات انفعالية مهددة، وعلى استبدالها بأفكار أو عبارات أو تعليمات وإرشادات يرددها خلال تعامله مع هذه المواقف، ويؤكد ميكينباوم على أهمية الحوار مع النفس عند أداء أي نشاط، إذ من شأنه أن ينبه الفرد على تأثير أفكاره السلبية في سلوكه، ويقترح تريدي عبارات مضادة للفكرة الخاطئة مثل (توقف) (فكر قبل أن تجيب) (سأعد للعشرة قبل أن أستجيب) .

الحديث الذاتي ومراحل الإرشاد:-

تمر العملية الإرشادية وفق أسلوب الحديث الذاتي بالمراحل الثلاثة الآتية:-

١. المرحلة المفاهيمية :- Conceptual Phase

وتتضمن هذا المرحلة التعرف على الأفكار غير المتوافقة لدى المسترشد من خلال خطوتين رئيسيتين هما:

أ. توضيح المنطق من استخدام هذا الأسلوب :-

لابد أن يقدم المرشد الأسباب المنطقية لاستخدام هذا الأسلوب لان المسترشد لن يقتنع بهذا الأسلوب إلا إذا تفهمه وتقبل المنطق من استخدامه. وعندما يتأكد المرشد من ذلك ينتقل الى الخطوة التالية ، أما إذا اظهر المسترشد بعض التساؤلات والشكوك حول استخدام هذا الأسلوب فعلى المرشد أن يستمر في الرد على هذه التساؤلات والتقليل من هذا الشكوك حتى يقتنع العمل به ويتقبل استخدامه.

ب. تقديم إطار تصوري للمسترشد:

ويتضمن هذا الإطار مجموعة من المصطلحات التي تزيد من قدرة المسترشد على فهم ردود أفعاله تجاه الضغوط التي تواجهه ، ويعتمد هذا الإطار على طبيعة الضغوط التي تواجه المسترشد ، فالإطار الذي يقدم للمسترشد الذي يعاني من مخاوف معينة يختلف عن الإطار الذي يقدم للمسترشد الذي يعاني من مشاعر الغضب أو القلق وغيرها ، ويتضمن هذا الإطار تقديم معلومات كافية للمسترشد عن طبيعة الضغوط التي يواجهها (القلق - الخوف - الغضب - اليأس ... الخ) من خلال ثلاثة استجابات ثانوية هي الاستجابة المعرفية والجسمية الانفعالية ، والسلوكية ، ولابد أن يفهم المسترشد معنى هذه الاستجابات ويعرف كيف يستخدمها كعنصر أساسي في حياته ، فالعناصر المعرفية تتمثل في العبارات التي يقولها المسترشد لنفسه في مواجهة الضغوط التي يمر بها، وتتضمن هذه العبارات تقييم الموقف الذي قد يشمل انتقاد سلوك الآخرين عن طريق تقدير نواياهم الذاتية ودوافعهم، وأيضاً تقييم نواياهم الذاتية نحوهم ، ومدى خطورة الموقف والنتائج المحتملة له ، أما الاستجابة الجسمية النفسية للمسترشد فتتضمن بعض المظاهر الفسيولوجية للمواقف التي يواجهها المسترشد ، ففي مواقف الغضب مثلا من الضروري أن يوضح المرشد للمسترشد طبيعة هذه العناصر والتي قد تتمثل في عرق الكفين أو زيادة عدد ضربات القلب أو سرعة التنفس أو عض الشفاه أو اضطرابات المعدة وغير ذلك ، فيما تتمثل المظاهر الانفعالية في الإثارة والهيياج ومشاعر الاستياء ، أما العناصر السلوكية فتتضمن السلوك الانسحابي أو السلوك العدوانى والتي قد تصاحبها بعض النتائج السلبية ، فمثلا نجد إن الشخص الذي

يتكرر انسحابه عندما يتهجم عليه احد بالألفاظ فان ذلك سوف يؤدي الى تراكم مشاعر الغضب والكرهية والاستياء حتى تصل في النهاية الى درجة الانفجار، وكذلك الأشخاص الذين تتسم استجاباتهم بالعدوانية لمواقف الاستفزاز عن طريق القيام بهجوم مضاد مثل السباب وتبادل الاتهامات وأحياناً الضرب.

وتفيد هذه المرحلة في مساعدة المسترشد على تحديد نمط انفعاله ودرجته وتحليل المواقف التي تستدعي استجاباته الانفعالية ، ويعني ذلك إن المرشد يساعد المسترشد في تحديد المواقف التي تستدعي انفعالاته السلبية مع التركيز على العبارات الذاتية التي يقولها المسترشد لنفسه والمشاعر التي تصاحبها أثناء الضغوط التي تواجهه ، والنتيجة المحتملة لهذه المرحلة هي تدريب المسترشد على القيام بالمهام التالية:

- متابعة عباراته الذاتية عند المواقف التي تواجهه.

- تحليل الأشكال المختلفة لمواقف الضغط التي تسبب ظهور المشاعر السلبية.

- ترتيب المواقف التي تستدعي المشاعر السلبية وفقاً لشدة هذه المشاعر.

٢. مرحلة التدريب على مهارات الحديث الذاتي :

وتستهدف هذه المرحلة مساعدة المسترشد على تنمية بعض المهارات عن طريق :-

أ. الحصول على المعلومات أو المواقف التي تولد الغضب :-

وتتضمن هذه العملية تحليل طبيعة الضغوط التي تستدعي مشاعر الغضب والتي تعلمها المسترشد في الخطوة السابقة حيث يقدم المسترشد تقريره الذي أعده في المنزل المرتبط بتحليل هذه المواقف، فيقوم المرشد بمناقشته معه من اجل العمل على توسيع إدراك المسترشد بمساعدته على اكتشاف تقديره غير الواقعي للمواقف التي ربما تقوده الى استخدام أساليب دفاعية عدوانية أو انسحابية لا داعي لها.

ب. العمل المباشر :-

حيث يقوم المرشد بتدريب المسترشد على كيفية أداء المهارات التي اكتسبها من خلال النمذجة ، وذلك لتخفيف مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب الذي قد ينتابه ، من خلال مساعدة المسترشد على إحلال عبارات ذاتية ايجابية بدلا من عباراته الذاتية السلبية التي تولد مشاعره السلبية ، ثم مقاومة و إيقاف الاستثارة بطريقة بناءة .

٣. مرحلة تطبيق المهارات :-

يقوم المسترشد في هذه المرحلة بتطبيق المهارات التي اكتسبها للتعامل مع الضغوط المختلفة التي يواجهها، أو التي يتخيل وجودها، وذلك من خلال إعداد مواقف تمثيلية وهمية والتدريب على كيفية مواجهتها، باستخدام النمذجة بمشاركة المرشد ، وتزيد هذه العملية من ثقة المسترشد بنفسه عندما يكتشف انه يستطيع بالفعل التعامل مع مواقف الضغط التي كان يفشل في مواجهتها ، ثم يقوم المرشد بتقديم التغذية الراجعة وتزويد المسترشد بالتعليمات اللفظية، ثم يقوم المسترشد بتأدية المهارات بصوت مسموع ثم بصوت منخفض وبعد ذلك يستخدم التعليمات الذاتية الخفية أي بينه وبين نفسه ، وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن ما يقوله المسترشد لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب الغضب في الماضي .

سادساً: - نظرية العلاج الواقعي (وليام جلاسر) :-

قدم ويليام جلاسر عام ١٩٦٢ فكرة العلاج بالواقع كنتيجة لخبرته في العمل رئيساً لمجموعة من الأطباء النفسانيين في مؤسسة كاليفورنيا للفتيات الجانحات .وقد أسس في إيقاب ذلك معهد العلاج بالواقع الذي خصص لتدريب المتخصصين في الخدمات الإنسانية . كما عمل جلاسر نتيجة خبرته في المدارس الحكومية على تطوير طريقته لتتاسب المؤسسات التعليمية ، ونشر آراءه في مؤلفه الشهير "مدارس بلا فشل" الذي صدر عام ١٩٦٩ .وتتميز نظرية العلاج بالواقع بالبساطة وسهولة تطبيقها بواسطة المرشدين كما أنها تستند إلى مجموعة بسيطة من القواعد الملموسة في حياة اليومية . كما تعتبر من أكثر النظريات فاعلية في الجانب الوقائي للصحة النفسية .

النظرة للإنسان :-

تتضح نظرة جلاسر الايجابية للإنسان من طريقته في التعليم . فمن الناحية التقليدية نجد أنظمة التعليم وقد تعاملت مع المتعلم علة انه وعاء فارغ وعلى المدرس العارف بالعلوم إن يفرغ هذا الوعاء الحقائق والأرقام والمفاهيم ويرى جلاسر إن هذا هو الواقع الذي يتصرف المعلمون من منطلقه في الوقت الراهن . فهم يركزون على الذاكرة وعلى المعرفة بالحقائق بينما يقللون من استخدام أساليب حل المشكلات والتفكير النقاد ومدى ملاءمة المادة التعليمية للتلميذ ويعتمد هذا الأسلوب على المدرس أكثر من اعتماده على جهد الطالب .

وعلى النقيض من ذلك فإن جلاسر يثق بشكل كبير في قدرة الطلاب على تحديد ملاءمة خبرتهم التعليمية والمساعدة في اتخاذ قرارات جيدة حول المناهج والنظم الخاصة بمدارسهم كما يركز على الحقائق . كما ينظر إلى المدرس على انه ميسر أو مستقطب حيث يعمل على جذب طاقة التعلم التي يجئ بها الطالب معه إلى حجرة الغرفة الدراسة. وترفض طريقة جلاسر هذه وجهة النظر الجبرية للسلوك وتفترض إن الطلاب عقلايون ولديهم الطاقة لاستكشاف طاقاتهم للتعلم والنمو والاستفادة بها ، وفي سائر الحياة كما رأينا في مجال التعليم فان جلاسر يحافظ على اعتقاد أساسي بان كل شخص قادر على توجيه حياته وبوسع الناس إذا اعتمدوا على قراراتهم أكثر من الاعتماد على مواقفهم إن يحيوا حياة مسئولة وناجحة وراضية وفي رأي جلاسر إن الناس هم من يفعلونه بمعنى إن تصرفاتهم تحدد شخصياتهم وبذلك فان التغيير في حياة غير راضية يمكن إن نبدأه بقرار أن نغير السلوك.

ويلخص جلاسر وجهة نظره المضادة للجبرية والمتصفة بالنظرة الايجابية للناس والتي تضع مسئولية سلوك الناس وانفعالاتهم عليهم أنفسهم فيقول: " أننا نعتقد إن كل فرد لديه قوة للصحة وللنمو وان الناس في الأساس يرون إن يكونوا مسرورين وان يحققوا هوية نجاح وان يظهروا سلوكا مسئولا وان تكون لديهم علاقات شخصية ذات معنى " عملية الإرشاد في نظرية جلاسر:

ينظر العلاج بالواقع إلى الإرشاد على أنه عملية تعليمية تركز على وجود حوار منطقي بين المسترشدين والمرشد . ومن هنا فإن المرشد يكون نشطاً من الناحية الكلامية ويسأل العديد من الأسئلة حول الموقف الراهن لحياة المسترشد ، ويساعد توجيه الأسئلة خلال عملية الإرشاد المسترشد على أن يصبح واعياً بسلوكه وأن يصدر أحكاماً تقويمية وأن يبني خطأً للتغيير .

إن المرشد لا يحمل معه حقيبة من الطرق الإرشادية يمكنه أن يسحب منها طريقة ليستخدما مع مسترشد بعينه وإنما يحمل معه مجموعة من القواعد العامة تعمل بمثابة موجه للمرشد في عمله وهي القواعد الثماني التي حددها جلاسر في نظريته والتي رتبها تبعاً للتسلسل الذي تتم فيه عادة في العمل مع حالات الإرشاد والعلاج النفسي ، وإن القواعد الثلاث الأولى يمكن أن تساهم في ذلك حيث تساعد المرشد على الاندماج مع المسترشد في محاولة لمساعدته ، وهذه القواعد هي :

- ١- العلاقة الشخصية (الاندماج الشخصي) . ٢ - التركيز على السلوك بدلاً من المشاعر .
- ٣- التركيز على الحاضر .
- ٤- الحكم على السلوك .
- ٥- التخطيط .
- ٦- الالتزام .

٧- لا أعدار . ٨- استبعاد العقوبة ،

وسوف نناقش هذه القواعد فيما يلي :

القاعدة الأولى : الاندماج (العلاقة الشخصية) :

أوضحنا من قبل أهمية الاندماج في مساعدة الفرد على تحقيق حاجاته الأساسية من الحب والشعور بالقيمة والأهمية ، وفي العلاج بالواقع فإن المعالج ينقل إلى المريض اهتمامه به ، ولهذا يجب على المعالج (أو المرشد) أن يكون دافئاً ومتفهماً ومهتماً ، فهذه الصفات الثلاث تعتبر حجر الزاوية في الإرشاد النفسي الناجح ، ولهذا السبب فإن استخدام الضمائر الشخصية مثل أنا وأنت من جانب المعالج والمسترشد شيء يجب تشجيعه لأنها تعمل على تسهيل عملية الاندماج ، وفي العلاج بالواقع يجب أن يكون المعالج شخصانياً بمعنى أن يكون مستعداً في بعض الأحيان أن يناقش خبراته الشخصية كما يعرض قيمه الخاصة للمناقشة ، وإذا لم يشعر المسترشد بالتقبل من جانب المعالج فإن فرص استفادته من العلاج تتناقص بشكل كبير . إن الهدف من أن يكون المعالج مندمجاً بشكل شخصي مع المسترشد هو أن يساعد ذلك المسترشد على أن يصبح مندمجاً مع شخص ما ، وهذا بدوره يساعد المسترشد على أن يدرك بدوره أن الحياة فيها أشياء ، أهم من التركيز على أعراض المرض أو السلوك المتصف بعدم المسؤولية ، ومع ذلك فإنه من الضروري في العلاقة الإرشادية أو العلاجية أن توضع حدود للاندماج ، فليس من الممكن للمعالج أن يصبح مندمجاً بشكل عميق مع كل كمسترشد يأتيه للإرشاد ، إنما هو يندمج فقط في إطار وحدود المكتب أو العيادة ، ويجب على أن يكون المعالج أميناً في هذا فهو لا يعد بما لا يستطيع عمله . وفي بداية الإرشاد فغن أي شيء قابلاً للمناقشة ، فإذا تحدث المسترشد عن موضوع غير مشكلته فإن هذا لا ينظر إليه المرشد على أنه مقاومة من جانب المسترشد ، وإنما يؤخذ كموضوع يستحق المناقشة ، إن التركيز على جوانب التعاسة من شأنه أن يقلل من قيمة العلاج ويزيد من اندماج الفرد مع مشكلاته أكثر من أن يقلله .

إن كلاً من المعالج والمسترشد يصبحان مندمجين في علاقة تتميز بالدفء ، ولكن مع ذلك يجب أن تبقى هذه العلاقة دائماً في إطارها الصحيح وإن تكون حدود هذه العلاقة واضحة ومفهومة للمسترشد ، وتكون مسؤولية المعالج هي المحافظة على العلاقة في حدود الواقع وهذا بدوره يتطلب خبرة كافية حتى يتم بالشكل الصحيح .

القاعدة الثانية : التركيز على السلوك أكثر من التركيز على المشاعر :

فليس بمقدور أحد أن يكسب هوية نجاح بدون أن يكون واعياً بسلوكه الراهن وعندما يعتقد شخص _ كما ترى بعض النظريات عن خطأ - بأن المشاعر والأحاسيس أكثر أهمية من السلوك فإنه سيجد صعوبة في تحقيق هوية نجاح ، ويرى جلاسر خطأ المقولة : الشائعة ((عندما أشعر بأنني أحسن فإني أتصرف بطريقة أفضل)) - إن المشاعر والسلوك تتداخل مع بعضها البعض وتتبادل التعزيز ، وهى ظاهرة دائرية ، فعندما يشعر الإنسان بأنه أحسن فإنه فعلاً يقوم بأشياء إيجابية ، وعندما يعمل أكثر فغنه يشعر بأنه أحسن وهكذا ، وعندما نتم العمل فإننا نشعر أننا أفضل ولكن أيضاً عندما نشعر بأننا أفضل فإننا نقوم بعمل أكثر ، ومن السهل أن نؤثر في هذه الحلقة المفرغة في مستوى العمل والتصرفات (السلوك) عنه في مستوى المشاعر والأحاسيس ، أي أننا لا نستطيع دائماً أن نأمر أنفسنا بأن نشعر بطريقة أو بشكل أفضل ، وغنما نستطيع أن نأمرها أن تقوم بأعمال وتصرفات أفضل مما يجعلنا نشعر بأننا أفضل .

ويقوم العلاج بالواقع على فكرة مؤداها أ البشر لديهم سيطرة محدودة على مشاعرهم وأفكارهم ، وأنهم بوسعهم أن يضبطوا سلوكهم وتصرفاتهم بسهولة عن أن يضبطوا تفكيره وشعورهم ، ولذلك فإن المعالج بالواقع يهتم بالتركيز على السلوك ، ولا يعني ذلك أن المشاعر ليست هامة ، وإذا كان الناس يتصرفون إزاء بعضهم البعض بطريقة واعية ومسئولة فإنه ينتج عن ذلك بشكل غير مباشر أن تتكون مشاعر طيبة ترتبط بهذه العلاقة ، فالمشاعر الطيبة تعتبر مؤشراً على علاقة طيبة .

إن المريض أو المسترشد حين يأتي للعلاج لا يقول للمرشد ((أخبرني ماذا أشعر به)) وإنما يقول له ((أخبرني ماذا أفعل)) ومن ثم فإن القاعدة الثانية الأساسية في العلاج بالواقع هي التركيز على السلوك ، وأن تجعل المرضى على وعي بما يقومون به في الواقع . وما لم يصبح الفرد واعياً بسلوكه فلا يوجد أمل في تعلم كيف يسلك بطريقة أكثر اقتداراً ومهارة ، ومن ثم اكتساب هوية نجاح تجعل الفرد يشعر بمشاعر أفضل ، والعلاج بالواقع لا ينكر المشاعر إنكاراً تاماً ، ولكنه لا يركز عليها كثيراً ، ومن هنا نجد المرشد على سبيل المثال يقول للمسترشد :

والآن وقد فهمت مشاعرك ((دعنا نرى ما تقوم به أو تفعله ن ماذا تفعل الآن ؟ دعنا نرى ذلك)) . وإذا قال المسترشد على سبيل المثال ((إني تعيس تماماً)) فإن المرشد لا يوجه أسئلة تتصل بالجانب الانفعالي أو المدة التي قضاها في مشاعر التعاسة وإنما يركز اهتمامه على السلوك فيقول للمسترشد :

ماذا تعمل لتجعل نفسك تعيساً ؟

إن الهدف الرئيسي من التركيز على سلوك المسترشد هو أنه نساعد على أن يصبح واعياً بما يقوم به من تصرفات في عالم الواقع .

القاعدة الثالثة : التركيز على الحاضر :

إن المرشد يتعامل في العلاج بالواقع مع ما يجري في الوقت الحاضر في حياة المسترشد على أساس أن الماضي قد تم تثبيته ولا يمكن تغييره ، أما الذي يمكن تغييره فهو الحاضر المباشر ، وكما هو الموقف بالنسبة للمشاعر يكون موقفنا بالنسبة للتعالم مع الماضي ، فعلى الرغم من أن محور التركيز في العلاج بالواقع هو الحاضر فغنا عند مناقشة الماضي نحاول أن نربطه دائماً بالسلوك الراهن ، فإذا تحدث المسترشد على سبيل المثال ، عن أزمة أو محنة مرت به منذ سنوات فإن المعالج يسأله ، ما تأثير هذه المحنة على المشكلة الراهنة ؟

وبينما نجد أن الطرق التقليدية للعلاج (التحليل النفسي مثلاً) تركز دائماً على المواقف الصدمية التي واجهها الفرد في الماضي فإننا بالعلاج بالواقع عندما ننافس الماضي ينبغي أن يكون في ذهننا الجوانب الآتية :

١- انه من المفيد أن نناقش الخبرات التي كونت طباع الفرد في الماضي ونربطها بالسلوك الراهن والمحاولات الجارية للنجاح .

٢- وإذا ناقشنا الأحداث الماضية فإننا نحاول دائماً أن نناقش البائل البناءة التي كان ينبغي أن يقوم بها المسترشد في ذلك الوقت .

٣- وإذا ناقشنا الصعاب التي واجهها الفرد كنتيجة لسلوكه ، بدلاً من التركيز على : لماذا واجه هذه الصعاب فإننا نكون قد ركزنا على لماذا لم يدخل إلى صعاب أكثر .

إن المعالجين النفسيين الذين يحصلون على تاريخ للحالة يرتبط بالماضي يتدربون على التركيز على جوانب الفشل والقصور والأحداث الصدمية والمشكلات التي تعرض لها الفرد ، وهؤلاء المعالجون قد ركزوا بذلك على الجانب السيئ أي على الفشل دون الاهتمام بجانب القوة أو النجاح . ومن هنا فإن العلاج بالواقع حين يركز على الحاضر فإنه يهتم بشكل أكبر بجانب القوة في حياة المسترشد .

إن البحوث التاريخية حول الأحداث والصدمات إنما تعمل على الوصول إلي نتائج سلبية حيث تساعد المرضي على تلمس الأعذار من هذه الأحداث للمثابرة على سلوكهم غير المتكيف الموجود في الحاضر ، وإذ ناقش المرشد مشكلات الماضي مع المسترشد فنه يقوم بربطها بأداء

المسترشد في الحاضر حيث يسأله عما قام به ليمنع المزيد من سوء التكيف أو عن البدائل التي كان يمكن اختيارها تلك هذه المواقف .

القاعدة الرابعة : الحكم على السلوك :

تقرر نظرية العلاج بالواقع أن كل فرد عليه أن يحكم على سلوكه الخاص ، وأن يزن هذا السلوك ويحكم حكماً تقيماً على ما يأتي به من أعمال وما تسهم به هذه الأعمال والتصرفات في فشله ، وعلى أن تتم عملية التقويم والحكم على السلوك من جانب المسترشد قبل أن يبدأ المرشد في إجراءات مساعدته . وعندما يتضح للفرد حقيقة سلوكه ممن خلال هذه العملية التقييمية ، وربما يكون مثل هذا الوضوح لأول مرة في حياته ، فإنه يمكنه أن ينظر إلى هذا السلوك نظرة نقادة ويحكم على ما إذا كان بناء أم غير بناء .

إن العلاج بالواقع يتطلب من كل فرد يأتي إليه أن يجري حكماً تقيماً عما إذا كان سلوكه سلوكاً يتسم بالمسئولية Responsible ومن ثم إذا كان مفيداً له وأيضاً للذين يرتبط بهم (أفراد أسرته ، وزملائه في الصف ، والمجتمع) وإذا كاب سلوكه يضر به أو بالآخرين وكان هو الذي يجري التقويم والحكم فإن سلوكه الذاتي حكم عليه بنفسه بأنه سلوك غير مسئول ينبغي تغييره ، ولا نتوقع أن يعمل إنسان ما على تغيير سلوكه الشخصي إلا إذا فهم أولاً هذا السلوك وحكم عليه بأنه سلوك غير مناسب .

ونحن نعرف أن كل فرد يأتي بتصرف معين يكون عادة مقتنعاً بما يقوم به من تصرف ، وربما يقول لنفسه أن هذا أفضل شيء بالنسبة لي في الموقف الراهن ، ونفس الشيء يحدث مع أولئك الذين لديهم هوية الفشل ، فإنهم يسلكون كل السبل ليثبتوا هذه الهوية وهم يعتقدون أن هذا أقصى ما يستطيعون عمله وأنه بوسعهم أن يعملوا شيئاً أفضل من ذلك .

وفي العلاج بالواقع فإننا عندما ندعو المسترشد إلى أن يجري تقويماً لسلوكه وأن يحكم على هذا السلوك تكون هذه هي البداية الحقيقية لوضع هذا المسترشد على طريق المسئولية وملامسة الواقع والعودة إلى الحق . ولا يقوم المعالج أو المرشد بإجراء مثل هذا التقويم أو بإصدار أحكام تقييمية على سلوك المريض أو المسترشد لأن هذا سيحرر هذا المسترشد من مسئوليته عن سلوكه الشخصي ، وإنما يكون دور المرشد في هذا الموقف هو مساعد المسترشد على تقويم سلوكه الشخصي والحكم عليه . وعندما يصدر المسترشد حكماً على سلوكه بأنه خاطئ فإن المرشد لا يقوم بأي هجوم على السلوك لأنه يدرك أن المسترشد قد بدأ في استشعار المسئولية عما قام به .

القاعدة الخامسة : التخطيط للسلوك المسئول :

إن لب العمل العلاجي أو الإرشادي هو أن يساعد المسترشد على بناء خطط محددة لتغيير سلوكه من سلوك الفشل إلى سلوك النجاح ، وينطبق هذا أيضاً بجانب المعالجين والمرشدين على الآباء والمدرسين وأصحاب الأعمال وغيرهم ... وقد يستعيد المرشد بالمتخصصين في مسألة معينة يحتاج فيها المسترشد إلى نصح واستشارة . وعندما نعد خطة جيدة فغنه ينبغي أن نقوم بتنفيذها ، ولهذا فإن الإرشاد الناجح يتضمن إعداد خطط واقعية في حدود دافعية المسترشد وقدراته ، وينبغي على المرشد أن يضع نصب عينيه أنه من الأفضل أن نعد خطأً بسيطة يمكن تنفيذها عن أن نعد خطأً معقدة تنتهي إلى الفشل .

ونظراً لأن أولئك الذين نساعدهم في العلاج بالواقع تكون لديهم فعلاً هويات فشل كجزء من مفهوم الذات لديهم ، فإن يستتبع ذلك أن هؤلاء المسترشدين سيكونون بحاجة إلى تحقيق نجاحات لكي يحققوا هويات نجاح لأن مزيداً من الفشل (الذي قد يتحقق من تنفيذ خطة غير مناسبة) سوف يؤدي إلى تعميق هوية الفشل . فإذا بدأنا العمل مع طالب لم يسبق له استذكار دروسه بطريقة جدية ووضعنا له خطة للاستذكار لمدة ساعتين يومياً على مدار أيام الأسبوع فإن ذلك قد يكون صعب التحقيق عما لو بدأنا معه بخطة استذكار لمدة نصف ساعة يومياً ونحقق نجاحاً في انجازها ، وكما سبق أن قلنا فإن النجاح يولد النجاح ، والفشل يولد الشعور بالهزيمة والإحباط .

ومن الضروري أن تكون الخطط التي نقوم بإعدادها مكتوبة ، وربما تكون في صورة اتفاق تعاقد بين المرشد والمسترشد ، وهذا من شأنه أن يساعد على تجنب ضياع الخطة بنسيانها . وتوجد دائماً خطط لمواجهة كل مشكلة من المشكلات ، وإذا ما أخفقت خطة ما أو ثبتت صعوبة تنفيذها فإنه لا مانع من إعداد خطة حتى نصل على الغاية وإلى شكل واقعي ، كما يجب ألا نغلق الباب على أنفسنا بالاعتماد على خطة واحدة . كما يجب ألا ننسى أنه ينبغي أن تتوفر في الخطط التي نعدّها عناصر مثل المرونة (القابلة للتعديل) والواقعية (ارتباطها بالواقع وقابليتها للتنفيذ) والشمول (أي تناولها المشكلة كلها) بحيث إذا بدت صعوبة في خطة فإننا نعيد تقويم الخطة ونحاول مرة ثانية مع خطة معدلة أو خطة بديلة .

القاعدة السادسة : الالتزام :

يعتبر الالتزام عنصراً أساسياً في العلاج بالواقع ، فمن خلال إعداد الخطط والمضي في تنفيذها يأتي إحساسنا بالأهمية الذاتية والنضج ، فبعد أن قام المسترشد بالحكم على سلوكه الذاتي

وبدأ المرشد في إعداد خطة للعمل يأتي الآن دور تنفيذ الخطة بأن نساعد المسترشد على أن يلتزم بتنفيذ الخطة ويكرس نفسه وجهده لذلك .

إن الالتزام بالوفاء بشيء يرتبط غالباً بالالتزام نحو شخص آخر ، وبغير الآخرين يكون من المستحيل أن نكون هوية نجاح ، ولهذا فإنه بمجرد أن يبدأ الفرد في الالتزام بأشياء نحو الآخرين فإنه يكسب هوية أكثر نجاحاً . إن الالتزام هنا كما نري هو رحلة أخري مع الاندماج وخطوة أخرى مع تحمل المسؤولية ، ومن ثم تحقيق هوية النجاح . ومع استمرار عملية الالتزام فإن المسترشد يكتسب إحساساً بقيمته وأهميته الذاتية مما يساعد على المضي أكثر في هذا الالتزام بتنفيذ الخطة وتكريس جهده لذلك .

القاعدة السابعة : لا اعتذارات (لا تبريرات) No Excuses

من العبث أن يتصور المرشدون أن المسترشدين الذين يعملون معهم سيوفون بكل ما تعهدوا به من خطط ، أو أن الخطط ستحقق نجاحاً كلها . ذلك أن بعض الخطط يكون مصيرها الفشل في بعض الأحيان ، ولكن المرشد عليه أن يوضح لعميل أنه لا اعتذارات ، فعندما يحاول المسترشد أن يشرح للمرشد أن خطة ما قد فشلت فإن ذلك لن يفينا كثيراً من الناحية الإرشادية ، وعلى سبيل المثال إذا كنا بصدد تنفيذ خطة للاستذكار وجاء المسترشد وأوضح أنه لم ينفذ الخطة لانشغاله بمشاهدة مباراة في كرة القدم فإن معرفة هذا العذر لن يساعد في الإرشاد ، والمرشد لا يشغل نفسه بلماذا فشلت الخطة وغنما الذي يهمه فقط هو أن الخطة فشلت وأن عليه الآن أن يعد خطة جديدة أو يجري تعديلات على الخطة القديمة ، إ، من الأفضل أن نساعد المسترشد على إعادة خطة جديدة عن أن نناقشه في سبب فشل الخطة الأولى ، ويجب على المرشد ألا يلقي اللوم على المسترشد لفشل الخطة وإنما يقول له : هل أنت عازم على الوفاء بما تتعهد به أم لا ؟ والقاعدة التي يجب أن نتذكرها يجب ألا نقبل اعتذارات وألا نبحت في سبب فشل الخطة لأن ذلك يعزز هوية الفشل لديه ، وإنما علينا أن نعد خطة معقولة نتسم بالواقعية .

القاعدة الثامنة : استبعاد العقاب :

واستبعاد العقوبات جانب هام في العلاج بالواقع مثله مثل عدم قبول اعتذارات ، ومن الصعب على كثير من الناس أن يستبعد العقوبة عندما يخفق شخص ، وفي الحقيقة فإن العقاب يعتبر أسلوباً ذا أثر ضئيل في تغيير سلوك الأشخاص الذين لهم هويات الفشل ، ويلحق بالعقاب كل العبارات والألفاظ السلبية التي تحط من قيمة المسترشد ، ومن الضروري ألا يعاقب المرشد المسترشدين بعبارات جارحة أو نقادة مثل قوله ((كنت أعرف أنك لن تقوم بهذا أبداً)) أو ((

انظر : ها أنتذا قد عدت لذلك من جديد!)) إن هذا الأسلوب من السخرية بالمسترشد من شأنه أن يساعد على ترسيخ هوية الفشل لديه ، وفي نفس الوقت يفسد العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد .

والخلاصة :

أن نجاح الإرشاد بالواقع يتوقف على مدى نجاح المرشد في رفع العقاب وعدم إتاحة الفرصة للاعتذارات عن الفشل ، ومساعدة المسترشد على الحكم واقعياً على سلوكه ، وإعداد خطط تتفق مع نتائج هذا الحكم ومساعدته على الالتزام بتنفيذها هذه الخطط ، وهو بهذا كله يساعد المسترشدين على كسب هويات نجاح .

دور المرشد في العلاج بالواقع :

إن المرشد أو المعالج في العلاج بالواقع هو شخص نشط ، دائم النشاط ، ينشئ علاقة دافئة مع المسترشد ويشجعه على النجاح ويتعامل معه عن قرب ويجلسه أمامه وجها لوجه ، ويندمج في مشكلته بشكل شخصي ويساعده على تقويم سلوكه وعلى الحكم على هذا السلوك وعلى معرفة البدائل لحل مشكلته وعلى تنمية خطط واقعية والوفاء بهذه الخطط وتنفيذها . والمرشد في العلاج بالواقع متقبل ودافئ ، يتقبل تحدي المرشد لقيمه الشخصية في بعض الأحيان ، وهو لا يقبل الاعتذارات ولا يوقع عقاباً على المسترشد ، ودور المرشد في هذا النوع من العلاج والإرشاد هو مساعدة المسترشد على تعديل سلوكه ومن ثم اكتساب هوية نجاح ، ومساعدته على أن يكون ذا سلوك مسئول وواقعي وصحيح ، ولا يهتم المرشد في هذه الطريقة بتاريخ المسترشد وماضيه ، وغنما يركز على الحاضر وعلى السلوك ولا يركز على المشاعر والأفكار ، وهو كذلك لا يهتم كثيراً بالمصطلحات والمسميات التشخيصية كالفصام والهيستيريا وغيرها ن ولا يستخدم أسلوب تفسير الأحلام أو التعامل مع اللاشعور .

تطبيقات النظرية :

على الرغم من أن جلاسر يؤكد أن طريقته في العلاج يمكن استخدامها لكل حالات الاضطرابات النفسية والعقلية ، حيث ينظر عليها على أنها صورة من صور الهروب من الواقع أو تشويش الواقع أو إنكاره ، إلا أن أكثر استخدامات هذه الطريقة تكون مع المؤسسات والحالات التي عمل معها جلاسر ، ومن خلال عمله معها استنبط طريقته وهي المؤسسات التعليمية والمؤسسات الإصلاحية .

وبذلك يمكن القول أن أكثر مجالات استخدام العلاج بالواقع هو في المدرسة حيث يمكن للمرشد الطلابي أن يستخدم هذا النوع من العلاج في معالجة مشكلات الطلاب سواء كانت مشكلات سلوكية أم مشكلات مدرسية ، ويمكن استخدامه على أساس فردي أو على أساس جمعي (في الإرشاد الجمعي) ، فيمكن استخدامه لمواجهة حالات التأخر الدراسي واضطرابات العلاقات والخجل والقلق الاجتماعي والعدوان واضطرابات العادات وغيرها .

كذلك فإنه في مجال المؤسسات الإصلاحية مثل مؤسسات رعاية وتأهيل الأحداث الجانحين فإن طريقة العلاج بالواقع تعتبر من أنسب الطرق التي يمكن استخدامها مع هؤلاء الأفراد . كما يمكن استخدام طريقة العلاج بالواقع في إرشاد الشباب وإرشاد المعوقين وغيرهم ويتميز الإرشاد بالواقع بأهميته وفاعليته الكبيرة في المجال الوقائي .

تقويم النظرية :

نظرية العلاج (أو الإرشاد) بالواقع شأنها شأن أي نظرية تتمتع ببعض جوانب القوة كما أنها أيضاً تتسم ببعض جوانب الضعف ن وتهدف المناقشة إلى توضيح هذه الجوانب :

أولاً جوانب القوة :

١- بساطة المفاهيم التي تقوم عليها النظرية والوضوح المنطقي لهذه المفاهيم في الحياة اليومية ، تبادل الحب (أو التعاطف) ، الشعور بالقيمة أو الأهمية الذاتية كحاجتين أساسيتين ، وأن الإخفاق في إشباع إحدهما يؤدي على الاضطراب (تكوين هوية الفشل) والنجاح في إشباعها وبالشكل المناسب يؤدي إلى الصحة النفسية (تكوين هوية النجاح) . والطفل الذي يغمره والداه بالحب ويبادلها هذا الحب ، ولكنه ليس له دور في الحياة قد يشعر بأنه لا قيمة له ، كما أن الشخص الذي ربما يشتهر في التجارة أو في وسائل الإعلام ولكنه لا يشعر أن هناك من يبادلها مشاعر الحب رغم وجود كثير من المعجبين بشهرته سيشعر بقيمته وأهميته الذاتية ولكنه سيفتقد الحب والوصول إلى هوية النجاح يتطلب إشباع هذه الحالات الأساسية في إطار القواعد الثلاث للعلاج بالواقع : المسؤولية ، والواقع ، والحق .

٢- المرشد في هذا النوع من العلاج يهتم بتكوين علاقة اندماجية دافئة مع المسترشد ، وهو بذلك يبدي الاهتمام بالمسترشد بل ويسمح له في بعض الأحيان أن يعبر عن رأيه تجاه المرشد ، وبذلك يمكن القول أن العلاقة الإرشادية في العلاج بالواقع تتميز بالدفء والتقبل والتفهم تجاه المسترشد .

- ٣- المسترشد في هذا الأسلوب الإرشادي هو الذي يتولى عملية تقويم السلوك . أي الحكم عليه ووضعه في واحدة من كفتين : سلوك مسئول أو سلوك لا مسئول .وإذا أمكن للمسترشد أن يزن سلوكه وأن يحكم عليه فإنه يكون بالفعل قد وضع أولى خطواته على طريق المسئولية ، العمود الفقري للإرشاد بالواقع ، ولتكوين هوية نجاح .
- ٤- المرشد له دور نشط في إعادة الخطط وتعديلها بناء على واقع الفرد وظروفه وقدراته ، وكذلك في حث المسترشد على إجراء تقويم مناسب لسلوكه الشخصي والحكم على هذا السلوك .
- ٥- يركز العلاج بالواقع على السلوك ولا يهتم كثيراً بجانب المشاعر ، والسلوك من وجهة نظر جلاسر هو الذي يؤثر على العواطف وعلى الأفكار وليس العكس .
- ٦- كذلك يهتم العلاج بالواقع بالسلوك الراهن ولا يعود إلى الماضي ولا يركز عليه ، حيث يقرر أن العودة إلى الماضي وتضييع الوقت في ذلك لا طائل من ورائه سواء في التعرف على المشكلات أو في تناولها بالإرشاد .
- ٧- الأسس والأساليب التي يستخدمها المرشد لها جانب عقلائي ، واضحة للمسترشد ولا توجد فيها جوانب رمزية أو غامضة كما أنها لا تستخدم الأحلام ولا جانب اللاشعور ، كما لا تهتم كثيراً بالمسميات المرضية التي يستخدمها الأطباء النفسيون مثل الفصام والهذاء وغيرها .
- ٨- مدة الإرشاد أو العلاج محدودة بحدود تنفيذ الخطة ونجاحها وإحداث التغيير المطلوب في السلوك ن وبذلك يمكن اعتبار الإرشاد بالواقع محدداً في زمنه بحدود تنفيذ الخطة وضمان نجاحها .
- ٩- يمكن الاستفادة بهذا النوع من الإرشاد في المستوي الوقائي وفي المستوي العلاجي وكذلك في برامج الإرشاد (أو العلاج الفردي أو الجماعي) .

ثانياً : جوانب الضعف :

- ١- إن اعتماد هذا الأسلوب الإرادي و العلاجي إلى حد بعيد على الجانب اللفظي وعلى العقلانية يجعل من الصعب استخدامه مع بعض حالات التخلف العقلي وحالات الاجترارية الذاتية في الأطفال Autism ، وكذلك مع حالات الأمراض الذهانية ، وحيث توجد اضطرابات في الجوانب المعرفية .
- ٢- تركز هذه النظرية على السلوك وتقل أهمية المشاعر وترى أن السلوك هو الأهم في الاهتمام وفي التغيير ، وهذا التركيز يتعارض مع ما تراه نظرية العلاج المتمركز حول الشخص من حيث أهمية المشاعر ، وما أجرى من بحوث كثيرة حول الدور الذي تلعبه المشاركة الوجدانية

. وعلى الرغم من هذا التجاهل لدور المشاعر في الصحة النفسية للفرد وفي إرشاده فإن العلاج بالواقع يري أن المرشد يجب أن يندمج مع المسترشد ، والحقيقة أن هذا الاندماج يعتمد أساساً على جوانب وجدانية أكثر من اعتماده على جوانب سلوكية .

٣- لا توجد أساليب محددة يستند عليها المرشد في محاولاته لتغيير السلوك بخلاف مساعدة المسترشد على الوفاء بخطة التغيير .

٤- التعارض الذي تشتمل عليه النظرية بين الدور الذي تلعبه المسؤولية والدور الذي يلعبه الاندماج في تكوين هوية النجاح أو تكوين هوية الفشل . فعلى حين تري أن الاندماج شرط مبدئي للوفاء بالحاجات فإنها تقرر أن الفرد لديه القدرة على الوفاء بحاجاته بمسؤولية ، ودون شروط مسبقة .

٥- ما يذهب عليه جلاسر من إمكانية توجيه النقد من جانب المسترشد للمرشد وإمكانية أن يطرح المرشد مشكلاته على المسترشد لا يستحق مع ما تفرضه معظم النظريات من وجود حدود مهنية بين المرشد والمسترشد ، وضرورة أن تكون العلاقة مهنية .

٦- ما أشار إليه جلاسر على انه الصحيح أو الحق ، لم يحدد لنا معياره وإنما تركه للمعايير الأخلاقية التي يراها المرشد ، ولاستبصارات المسترشد بمعايير المجتمع ، وبهذا فإنها يمكن أن تشتمل على جوانب ذاتية للمرشد قد لا تكون هي الصحيح دائماً .

٧- المدى الواسع الذي يقرره جلاسر لإمكانيات طريقته في العمل مع العديد من الحالات بينما الاستخدامات الحقيقية للإرشاد بالواقع أو العلاج بالواقع لا تخرج عن إطار المدارس والمؤسسات الإصلاحية والتعليمية بصفة عامة .

٨- إن ترك الحكم على السلوك للمسترشد وحده قد يستغرق وقتاً طويلاً ، وربما لا يحدث إطلاقاً إذا كانت مشكلات معرفية (عقلية) لدى هذا الشخص .

سابعاً :- نظرية البرمجة اللغوية العصبية :-

تعد نظرية البرمجة اللغوية العصبية إحدى أكثر التقنيات التي تطبق على مجالات العمل.

وينقسم اسم نظرية البرمجة اللغوية العصبية إلى ثلاثة أجزاء :-

- البرمجة : تتمثل في التفاعلات التي تسمح لنا بأن نختر بدقة و عناية شديتين الطريقة التي نفكر و نشعر بها.

- اللغوية : تشير إلى الطريقة التي نستخدم بها الكلمات و كيف تؤثر بدورها على تصورنا للعالم الخارجي و علاقتنا به.

- العصبية : تغطي هذه الكلمة العمليات التي تجري داخل المخ و الجهاز العصبي.

ماهي البرمجة اللغوية العصبية ؟

البرمجة في الأساس هي كيف نستخدم لغة العقل من أجل الوصول دائماً إلى نتائج محددة ومطلوبة.

إن البرمجة تتضمن مجموعة من المبادئ الإرشادية والتوجهات والتقنيات التي تعبر عن السلوك الواقعي في الحياة ، وما هي بنظرية علمية ، لكنها تمنح الأفراد حرية اختيار سلوكهم وانفعالاتهم وحالاتهم البدنية الإيجابية وذلك عندما يستطيعوا فهم كيف يعمل العقل ، وهي تساعد أيضاً على إزالة القيود التي يفرضها المرء على نفسه. كما تكشف البرمجة كذلك العلاقة بين طريقة تفكيرنا (العصبية) وطريقة تواصلنا سواء على المستوى اللفظي أو غير اللفظي (اللغوية) ثم أنماط سلوكنا وانفعالاتنا (البرمجة).

وقد كانت البداية في عام ١٩٧٥ على يد العالمين ريتشارد باندر و جون جرايندر ، اللذان بدءا تطوير نماذج اعتمدت على كبار رواد فن الاتصال في ذلك الحين ، وكان الهدف الذي جمعهما على ذلك محاولة اكتشاف السبب وراء تحقيق بعض الناس التميز دون غيرهم ثم الوصول بعد ذلك إلى نماذج إقتداء تسمح لأشخاص آخرين أن يحذو حذوهم . ومن هذا المنطلق بدء باندر وجرايندر في دراسة نماذج بعض العلماء من أمثال ملتون اريكسون وفريتز برلز وفرجينيا ساتير ، ومع مرور السنين برزت أسماء أخرى ممن أسهموا في تطوير مجال البرمجة .

ولكن الأمر المحتوم هنا هو أن هذه النماذج قد شكلت بالفعل مجموعة من الأساليب الفعالة والسريعة التي تعمل على تغيير الأفكار والسلوك والاعتقادات التي كانت في السابق تحد من تطورها ، وهي التي تعرف اليوم باسم البرمجة اللغوية العصبية.

ولدى ممارسي علم البرمجة اعتقادات أو افتراضات مسبقة معينة تفيدهم في إحداث التغييرات المطلوبة في أنفسهم وفي الآخرين. وهذه الافتراضات هي

١. وجود المقاومة لدى المستفيد دلالة على غياب الألفة .

ونقول : -أنه لا وجود لأشخاص مقاومين ولكن فقط رجال اتصال لا يتمتعوا بالمرونة المطلوبة .

٢. الشخص ليس هو السلوك. ونقول:علينا أن نتقبل الشخص الآخر ونحدث التغيير المناسب به .

٣. الخارطة ليست هي المنطقة . ونقول : إن الكلمات التي نستخدمها لا تعبر عن الحدث أو الحقيقة .

٤. الأكثر مرونة هو الأكثر تحكماً . ونقول : الشخص الأكثر مرونة في سلوكه هو الشخص الذي يسيطر على الموقف .

٥. لا يوجد هناك فشل إنما تجارب و خبرات . ونقول : أنت مسئول عن عقلك ومن ثم فأنت مسئول عن النتائج التي تتوصل إليها .

٦. يكمن معنى الاتصال في الاستجابة التي تحصل عليها . ونقول : إذا استطاع شخص القيام بعملٍ ما فمن الممكن لأي إنسان آخر الإقتداء به عن طريق النمذجة .

٧. الناس بداخلها لديها كافة الموارد التي تحتاجها لبلوغ النجاح والوصول إلى النتائج . ونقول : ولا يبقى أمامهم سوى معرفة كيفية الوصول إلى تلك الموارد .

٨. كل إنسان يبذل كل ما لديه من جهد في حدود موارده المتاحة . ونقول : وإنما لطبيعة السلوك أن يتكيف مع الظروف والسلوك الحاضر هو أفضل الخيارات المتاحة للفرد .

ونقول : وراء كل تصرف نية إيجابية .

من الأمثلة الشائعة عن البرمجة اللغوية العصبية في حياتنا المثال التالي :-

تخيل أنك اشتريت تليفون محمول ولكن لم تحصل معه على أي تعليمات للتشغيل ، في الواقع الهواتف المحمولة مثال رائع للدلالة على ما نقول . فأجهزة الهواتف المحمولة المطروحة في الأسواق هذه الأيام بها مزايا عديدة لا نستخدمها البتة وذلك بسبب :-

١. لأننا لم نفهم تعليمات التشغيل الخاصة به .

٢. لأننا لم نقرأ تلك التعليمات .

٣. لأننا لم نحصل على أي تعليمات لتشغيل الجهاز من الأصل .

حسناً دعنا نفترض أننا لم نحصل على تعليمات التشغيل ، فكان علينا أن نتحسس طريقنا وحدنا ونستكشف كيف نجرى مكالمة من هذا الجهاز ثم نستقبل المكالمات ، وبيعض الحيرة دربنا أنفسنا على طريقة تخزين الأرقام عليه معتمدين في ذلك على شيء من التخمين ، لكن ستبقى بقية مزايا الجهاز وخصائصه غير مستغلة نهائياً لأننا لم نكن نعلم بوجودها أصلاً!!

والآن فكر في "عقلك" الذي هو أعقد قليلاً من هذا المثال الذي ضربناه ، فإننا عند ميلادنا لم يكن

معنا دليل استخدام أو تعليمات تشغيل وكانت التعليمات الوحيدة التي تلقيناها مجرد هرطقة .

أي بعبارة أخرى :- خضعنا للأهل والمدرسين والأصحاب الذين قاموا ببرمجتنا ، لذا لم يكن هناك أي تعليمات تشغيل حقيقية نزلت معنا وبالتأكيد لم يكن هناك دليل شامل . لكن كان الأمر أشبه بجهاز المحمول الذي لم نعرف فيه شيء سوى إجراء مكالمة عليه .

مثال آخر :-

تخيل أنك تقود سيارة للمرة الأولى في حياتك بدون معرفة أي تعليمات للقيادة ، هل تظن أنك ستسير بها لمسافة بعيدة ؟ استحالة ! بل ربما ستصطدم او تشتعل بمجرد أن تدير محركها ، لذلك من غير دليل التشغيل سنكون معرضين للفشل.

باختصار شديد:-

"نحن لم نحصل على دليل تشغيل عقلا فهل معنى ذلك أننا سنفشل ؟
نعم ، تلك هي الفكرة !

فبدون وجود الدليل سنفشل في المرة الأولى حتى نتعلم بعد ذلك من خلال تجاربنا ! ولهذا عندما نقدم حتى على أبسط الأعمال للمرة الأولى كثيراً ما يواجهنا الفشل في البداية. والسؤال الآن : ما علاقة كل هذا الكلام بالبرمجة اللغوية العصبية ؟
الإجابة بمنتهى البساطة هي :

أن البرمجة تُخضع منهج تفكير الإنسان وخبرته تجاه العالم الخارجي للدراسة . ولكن علينا أن ندرك أن هذا المنهج معقد للغاية وغير موضوعي ، فهو لا يستند دائماً إلى تركيبة أو صيغة دقيقة ، لكنه يعتمد على نماذج عن الطريقة التي يعمل بها العقل استخلص علم البرمجة من خلالها أساليب وتقنيات لتسهيل عملية تغيير الأفكار والاعتقادات والسلوكيات تغييراً سلساً وسريعاً . وقد تشكلت تلك " النماذج " بعد دراسة بعض من استطاعوا بلوغ التفوق البشري .

فمثلاً : وضع " نموذج ميتا " استناداً إلى دراسة المعالجة والخبرة الشهيرة في مجال الاتصال فرجينيا ساتير . أما " نموذج ملتون " فقام على دراسة خبير التنويم الكبير الدكتور ملتون اريكسون . ولم يسأل هؤلاء الموهوبين عما قاموا به من أعمال لوضع نماذج للإقناع بهم ، ولكن تشكلت تلك النماذج بعد فهم الإطار العام الذي اتبعوه للتعبير عن الاعتقادات والسلوكيات والاستراتيجيات التي

كانت تدور بأذهانهم وقتما كانوا يقومون بإنجاز عمل معين .
ولهذا السبب نجد أن تقنيات البرمجة المطبقة في مجال العلاج خالية من المحتوى.

أن البرمجة اللغوية العصبية (NLP) تهتم كثيراً بالنتائج وتتمتع بالمرونة العالية وقلما سترانا نسعى وراء ما يجب أن ينجح ، ولكن هدفنا هو ما ينجح بالفعل .كثير من الناس يقومون بأشياء ولكن مساعيهم تبوء بالفشل لأنهم يشعرون أن ما يقوموا به لا بد أن يكون هو الصواب . إذا لم ينجح هذا تجدنا في البرمجة نسلك طريقاً آخر ونظل نجرب أكثر من طريقة حتى نصل إلى النجاح في نهاية المطاف .وتذكر أنه لا مجال للفشل في البرمجة ولكن هناك خبرات ومرونة عالية هذه هي اللعبة .

ان البرمجة تهتم بالنتائج التي تحققها ومنح الناس ما يطمحون إليه في حياتهم الحالية و المستقبلية. وإيجازاً للقول :

- ١ . ستمدك البرمجة بدليل الإرشادات حول طريقة تشغيل عقلك.
 - ٢ . ستعرفك البرمجة على عقلك اللاواعي .
 - ٣ . ستوفر لك البرمجة التقنيات التي تساعدك على التغيير سواء بحياتك أو بحياة الآخرين.
 - ٤ . ستزودك البرمجة بالخريطة التي تجعلك تحقق النجاح في الحياة .
 - ٥ . هذا العلم سيمنحك القوة والتمكين في فن التواصل الحقيقي الذي يسمح لك بفهم زملائك والتأثير عليهم ناهيك عن إحداث تغييرات حقيقية في طريقة عملك وحياتك بمنتهى السهولة ويعطيك الدليل لإطلاق طاقاتك الكامنة
- وتشتمل نظرية البرمجة اللغوية العصبية على بعض الافتراضات الأساسية وفقاً للشخص الذي تستمع إليه أو تقرأ له ، و فيما يلي بعض الأمثلة على هذه الافتراضات: -
- ١ . ينفذ كل سلوك بحسن نية.
 - ٢ . ينتقي الناس بطبيعة الحال أفضل الخيارات المتاحة لهم في أي من المواقف.
 - ٣ . ليست الخريطة بالمناطق التي تصورها، و ليست الكلمات بالمعاني التي تصفها، و ليست الرموز بالمفاهيم التي تمثلها.
 - ٤ . إذا واصلت القيام بما تفعله الآن، فإنك في الغالب ستواصل الحصول على النتائج التي تحصل عليها الآن.

٥. إذا كنت ترغب في الحصول على نتيجة مختلفة، يتعين عليك أن تفعل شيئاً مختلفاً و أن تواصل تغيير أفعالك حتى تحصل على النتيجة التي ترغب فيها.
٦. التغيير يفضي إلى تغييرات.
٧. لا يمكن الكف عن التواصل مع الآخرين.
٨. يستجيب الآخرون وفقاً للمعنى المقصود من كلامك.
٩. يتمتع جميع الأشخاص بكل القدرات التي يحتاجونها.
١٠. كل سلوك يتناسب مع موقف ما.
١١. الاستيعاب الحقيقي للأمر يأتي بالخبرة فحسب.
١٢. أنا لست "مريضاً" و لا أحتاج إلى "علاج".
١٣. العقل و الجسد جزءان لا يتجزآن من نظام واحد.
١٤. لا يوجد إخفاق و نجاح، و لكن تقييم للأداء.
١٥. ما يمكن أن يفعله شخص واحد، يمكن أن يتعلمه أشخاص آخرون.
١٦. الإقتداء.

ثامناً:- رؤية إسلامية في نظرية الارشاد النفسي :-
 - الأسس التي يقوم عليها الإرشاد والعلاج النفسي في الإسلام:-

١. قابلية السلوك للتعديل:-

يؤكد الإسلام دائماً على قابلية الإنسان للتعلم، وعلى أن الله -سبحانه وتعالى- قد زوده بالحواس وبالعقل ليستقبل ثم ليدرك ويحلل ويقارن ويميز ويفكر ويتحكم في جوارحه في قوله وفي عمله، ومن ثم فإن الإنسان وهو مفطور على الإسلام وعلى الخير يكتسب عديداً من السلوكيات في حياته ومن هذه السلوكيات ما قد يخالف المنهج الإسلامي، ولكن الإسلام يقرر في وضوح أن السلوك قابل للتغيير، وأن مناط هذا التغيير خاضع للعلم والرغبة في التغيير؛ ولهذا كان إرسال الله الرسل إلى الناس ليساعدوهم على العلم بالطريق الصحيح ويغيروا من سلوكهم الظاهر والباطن، وكل مسلم يعرف كيف أن الإسلام غير من سلوك الناس بعد تصحيح عقيدتهم، وكيف تغيرت طباعهم وشخصياتهم، كيف ألغيت من حياتهم عادات كواد البنات والربا وشرب الخمر وغيرها كثير.

٢. الجوانب العقلية جزء هام في تعديل السلوك:

إن محور الهداية والانضباط في حياة الإنسان يقع في قدراته العقلية التي بها ميزه الله وكرمه على سائر المخلوقات وبها خاطبه: (أَفَلَا يَعْقِلُونَ). ولكن هذه القدرات العقلية لا تكفي وحدها؛ وإنما لا بد لها من تفاعل مع مشاعر إنسانية تربط الإنسان بفطرته، ولا بد من تنشئة سليمة على أسس المنهج الإسلامي.

٣. تصرفات الإنسان تقوم على أساس من الوعي والشعور بها:

والأصل في تصرفات الإنسان من وجهة نظر الإسلام أنها تحت سيطرة عقله الواعي والناضج؛ ولهذا ارتبط التكليف بالعقل والبلوغ؛ وفي ضوء المنهج الإسلامي فإن الشخص غير الواعي لا يسأل عما يعمل. وفي هذا يقول الرسول -صلوات الله وسلامه عليه-: ((رفع القلم عن ثلاث: النائم حتى يستيقظ، والمجنون حتى يفيق، والصبي حتى يبلغ)).

٤. أن المسؤولية فردية وجماعية:

فالشخص البالغ العاقل مسئول عن عمله ويحاسب عنه وحده إن خيراً فخير وإن شراً فشر. ولكن هناك أيضاً مسؤولية جماعية؛ فالمؤمنون يتواصلون بالحق ويتواصلون بالصبر، وكل فرد راعٍ ومسئول عن رعيته، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر واجب على كل مسلم متى قدر عليه، والإنسان المسلم مسئول عن وقاية نفسه ووقاية أهله.

٥. يقرر الإسلام مبدأ الفروق الفردية:

فالأفراد متباينون في الخلق وفي الرزق وفي السلوك، ولكل فرد طاقة يرتبط التكليف بها.

(لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا)

(لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا)

(إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَى)

٦. الإرشاد والعلاج يكون بدافع من الشخص نفسه:

فالإنسان مطالب في الإسلام أن يحاسب نفسه وأن يزكي هذه النفس، وأن يأمرها بالخير وينهاها عن الهوى، وأن يقودها إلى الهداية، وينعقد التغيير على رغبة وسعي من الفرد نفسه وتوفيق من الله -سبحانه وتعالى-: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

٧. مبدأ الإرشاد والعلاج علم ثم عمل:

ولأن الإنسان قد كرمه الله بالعقل؛ فإنه يحتاج أن يعلم أولاً ما هو الصواب، وما هو الخطأ ثم

يعمل بما علم به: (فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ)

٨. مبدأ اختيارية القرار وحرية التصرف:

وللفرد المسلم متى بلغه العلم وتحقق لنا قدرته على أن يتحمل مسئولية ما يصل إليه من قرار، أن يقرر أموره الخاصة: (لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيِّرٍ) (وَابْتَلُوا الْيَتَامَى حَتَّى إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ) (لا إكراه في الدينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ) على أن هذا الاختيار مرتبط بتحمل المسئولية بما يحدث للفرد ذاته من نتائج أو بما يتحمله من مسئولية عقابية يقرها الشرع على انحرافه.

٩. تختلف طرق الإرشاد والعلاج باختلاف الموقف وحالة الفرد:

فلا تستخدم طريقه واحدة؛ وإنما يتوقف ذلك على الشخص وسنه وإدراكه وعلى الموقف الذي يحدث فيه الانحراف ومدى الضرر الذي يحدث.

١٠. التدرج من الأساليب البسيطة والمرغوبة إلى الأساليب الصعبة:

فلا يستخدم التوبيخ قبل النصح ولا الضرب قبل التوبيخ، وهكذا، والمتأمل في نظام الحسبة في الإسلام يجد تدرجاً رقيقاً من التعرف والتعريف فالنصح.. ونقرأ في كتاب الله: (وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيماً كَبِيراً)

فهنا نجد تدرجاً بثلاثة أساليب مختلفة فيها أسلوب عقلي وأسلوب يتصل بالمشاعر وأسلوب يتصل بالبدن.

١١. القائم بالعلاج والإرشاد ينبغي أن يتخلق بخلق الإسلام:

فالمرشد المسلم عليه أن يكون عارفاً بالمنهج الإسلامي، متمسكاً بالحكمة واستخدام الموعظة، رقيقاً في القول والفعل، مبشراً لا منفراً، عمله يطابق قوله، يعطي القدوة الحسنة لمن يسترشدون به.

١٢. أن الإسلام قد اهتم بالعديد من الجوانب في العلاج:

فنجد في الإسلام الجوانب البيولوجية، وجوانب التفكير، وجوانب التعلم، ومخاطبة المشاعر.

١٣. المنهج الإسلامي ينير للمرشد طريقه :-

سواء كان عمله في الجانب الإنمائي أم الوقائي أم العلاجي ، وقد اهتم الإسلام بالجانب الإنمائي الذي يسهل حياة الناس ويرسم لهم الطريق القويم لتكوين الشخصية المسلمة المؤمنة، كما اهتم بالجانب الوقائي بتجنيب الناس ما يحدث من أخطار وانحرافات، كما اهتم بالجانب العلاجي بتناول المشكلات عند حدوثها.

والإسلام الذي علم الناس الطهارة، والصدق، والأمانة، والتفكير، وإقامة الحياة الأسرية وأصول العلاقات الزوجية، هو أيضًا الذي وضع أسس الوقاية من الانحرافات: كالاستئذان على الكبار، والمكاتبه في الديون والبيوع، ورعاية أموال اليتامى، وستر العورات، وغيض البصر، وعدم التبرج، وعدم إشاعة الفاحشة، وهو الذي جعل العلاج ممتدًا من النصح والموعظة إلى إقامة الحدود: كالقصاص في القتل.

ففي الجانب الإنمائي والإنشائي نجد أسس التربية الإسلامية واضحة في أجل أصولها:
(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ)

(إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا)
وفي المستوى الوقائي :

(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ)
(وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)
(وَلَا تَقْنُتُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا)
(وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ)
وفي المستوى العلاجي :

(وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا)
إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا)
(وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَى فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَفِيءَ إِلَىٰ أَمْرِ اللَّهِ)
(إِذْ يُعْشِيكُمُ النَّعَاسَ أَمْنَةً مِنْهُ وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ)

نماذج العلاج والإرشاد في الإسلام :

النموذج الأول: نموذج في العلاج الأسري الإسلامي:

اهتم الإسلام بإرساء أسس العلاقات الأسرية وإنشاء النظام الزوجي والنظام الأسري على أسس محكمة لم تصل إليها أرقى المجتمعات حتى الآن، وفي نفس الوقت وضع الإسلام أسس

الوقاية من المشكلات وأسس علاج المشكلات عند ظهورها. ونحن نعلم أن من أهم ما يواجه الأسرة عند بداية تكوينها بصفة خاصة عدم التوافق بين الزوجين والذي قد يعبر عن نفسه في شكل نشوز من جانب الزوجة، والنشوز هو الخروج عن الواجبات، وقد دلنا القرآن الكريم على كيفية مواجهة هذا النشوز:

(وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا)

وفي هذه الآية الكريمة يأمرنا الله - سبحانه وتعالى - أن نتعامل مع حالات النشوز بأساليب ثلاثة على ترتيبها؛ فالأسلوب الأول: هو الموعظة، أي: مخاطبة العقل، والأسلوب الثاني: هو الهجر في المضجع، والأسلوب الثالث: هو الضرب.

وإذا نظرنا إلى هذه الأساليب الثلاثة على ضوء طريق العلاج النفسي نجد أن الموعظة تتناول جانباً عقلياً، وهو أمر لم يطرقه المعالجون النفسيون إلا في السنوات العشر الأخيرة، وأما الأسلوب الثاني: وهو الهجر في المضجع؛ فهو يقع تحت ما يطلق عليه الباحثون في مجالات التعلم والعلاج السلوكي "العقاب السلبي"، وهو المنع من شيء مرغوب، وأما الضرب فهو يدخل تحت العقاب الإيجابي والذي يعتبره المعالجون النفسيون وسيلة هامة لتقليل سلوك أو التخلص منه. هكذا اشتملت آية واحدة على ثلاث طرق أساسية، وجعلت من الزوج هو المعالج، وإذا تطور الأمر فأصبح شقاقاً؛ فهناك التحكيم: حكم من أهله، وحكم من أهلها، هدفهما الإصلاح، وفي هذا الأسلوب عرض للمعلومات دون انفعال من جانب الزوجين المتخاصمين. وفيه دفاع عن مصلحة المتخاصمين بوجود من ينوب عنهما من أهلها، وفيه اتخاذ قرار بناء على المعلومات، والقرار إما الإصلاح أو الافتراق، والافتراق بالطلاق تشريع شرعه الإسلام وهو في حد ذاته يمثل علاجاً ووقاية لما قد يحدث من مشكلات عديدة إذا استمرت حياة على شقاق. والإسلام -بتنظيمه للعلاقة والحقوق بين الزوجين وتنظيمه لكيفية مواجهة مشكلاتهما، ثم تقرير حقوق الأبناء الذين ينتجون من هذا الزواج- قد أسس قواعد العلاج الأسري بعد أن أرسى قواعد بنائها قبل أن يعرف العلاج الأسري بألف وأربعمائة سنة. والذين يقرءون أقوال الفقهاء في الموعظة والهجر في المضجع والضرب وكيف يقوم بها الزوج، وما وضعوه من شروط على الهجر والضرب، يرون سبق الإسلام في علاج مشكلة هامة في حياة الأسرة. فإذا علمنا أن المرأة في بعض المجتمعات الغربية تعيش في حالة هجر تام من جانب

زوجها لمدة تزيد على عشر سنوات قبل أن تحصل على الطلاق؛ لرأينا مدى عظمة المنهج الإسلامي.

النموذج الثاني: مخاطبة العقل والمشاعر "زيادة الوعي والمسئولية:"

ينبه القرآن -في كثير من المواقف- الإنسان المسلم بمخاطبة عقله ومشاعره:

(أَيُّوبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ)

(أَيُّوبُ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاءُ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ)

(وَلِيُخَشِ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا)

ونقرأ في السنة النبوية هذه القصة:
روى أبو أمامة: ((أن غلاماً شاباً أتى الرسول -صلى الله عليه وسلم- فقال له: يا نبي الله:- تأذن لي في الزنا؟ فصاح الناس به، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: ادن. فدنا حتى جلس بين يديه، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: أتحبه لأمك؟ فقال: لا -جعلني الله فداك. قال -صلى الله عليه وسلم-: كذلك الناس لا يحبونه لأمهاتهم؛ أتحبه لأبنتك؟ قال: لا، جعلني الله فداك، قال -صلى الله عليه وسلم-: كذلك لا يحبونه لبناتهم؛ أتحبه لأختك؟ قال: لا -جعلني الله فداك. فوضع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يده على صدره، وقال: اللهم طهر قلبه، واغفر ذنبه، وحصن فرجه. فلم يكن شيء أبغض إليه منه -يعني الزنا)) رواه أحمد.
وفي هذا الحديث نرى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- الذي بعثه الله رحمة للعالمين وهداية للناس قد ترفق بهذا الشاب وأمه وطمأنه وأدناه من مجلسه ثم بدأ يخاطب عقله ومشاعره: عقله؛ ليتصور موقفاً يطلب أن يكون في مثله، ومشاعره ليتصور أن لو حدث هذا الموقف مع أخته، أو أمه، أو ابنته، ويطلب منه أن يحكم على هذا الموقف، وانتهى هذا الموقف العلاجي العظيم بأن وعى هذا الشاب الموقف وما ترتب عليه وما هي المشاعر التي تكتنف الآخرين، وانتهى به إلى أن أنكر على نفسه ما جاء يطلب أن يرخص له فيه:

ونستخلص من هذا الحديث القواعد الآتية:

١. تكوين علاقة آمنة مع المسترشد؛ فعلى حين صاح الناس بهذا الشاب فإن الرسول المعلم قال

له: "ادن مني"، وترفق به.

٢. مساعدة المسترشد على الحكم على سلوكه من خلال استعادة الموقف وتحليله، وهنا وجدنا أن الشاب قد حكم كل مرة باستتكار السلوك "لا"، جعلني الله فداك."

٣. استخدام النصح والكلام الطيب مثل الدعاء للمسترشدين، وهذا يزيد من قوة العلاقة؛ إذ يتضح للمسترشد أن من يرشده يهمله أمره ويسعى لمصلحته.

النموذج الثالث: النوم واستخدامه في العلاج:

النوم في حياة الإنسان له دور هام في حركة نشاطه، وفي حالته النفسية أيضًا، وقد شغل علماء البيولوجيا والفسولوجيا وعلماء النفس بدراسة النوم من هذه النواحي. ورغم عدم وجود نظرية واحدة صحيحة حتى الآن تفسر لماذا ينام الإنسان؛ فإن أهمية النوم في الناحية النفسية والانفعالية أصبحت واضحة، كما أن حاجة الإنسان للنوم لاستمرار حياته أكدتها البحوث المختبرية، كما أن أهمية النوع في علاج الاضطرابات النفسية وخاصة عند الأزمات أصبح أمرًا معروفًا، حتى أن المعالجين النفسيين يلجئون إلى إدخال بعض المرضى إلى حالات النوم باستخدام العقاقير الطبية أو الطرق البيولوجية. ولقد سبق المنهج الإسلامي إلى تقرير أهمية النوم في مواجهة الأزمات النفسية وتغيير حالة الانفعال.

(إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ)

وهذه الآية لا تشمل على تأثير النوم فقط، ولكن أيضًا على تأثير الماء، والماء -كما نعلم- يستخدمه المسلم خمس مرات في اليوم في وضوئه واستعداده للصلاة، ومن شأن الماء أن يغير من الحالة البيولوجية للجسم لاختلاف درجة حرارته عن درجة حرارة الجسم مما يعطي شعورًا بالراحة. ويعتبر العلاج بالماء Hydrotherpy من الطرق العلاجية النفسية التي تفيد في علاج القلق وغيره.

النموذج الرابع: استخدام النماذج السلوكية:

نجد في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة استخدام نماذج من السلوك كوسيلة لتعليم الناس وتغيير سلوكياتهم، وقد عرضت النماذج الضمنية في القصص القرآني والأمثال التي أوردها القرآن، وهذه النماذج تعتمد على قدرة الإنسان على التخيل وبناء صور في ذهنه، كما اعتمد أيضًا على النماذج الواقعية سواء بعرض النماذج الحسنة وتعزيز السلوك، وامتداحه، أو عرض النماذج التي تشتمل على سلوك غير مرغوب وشجب هذا السلوك أو عقابه. والإسلام قد سبق علم النفس

في هذا الأسلوب؛ ففي تشريع الحدود جعل وجود شهود للحدود أمرًا أساسيًا. (وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ)

فالهدف من العقاب هو ردع الناس عن أن يأتوا بمثل هذا السلوك من خلال ملاحظتهم ومعرفتهم لما ارتكبه من يقام عليه الحد، وملاحظتهم لما تلقاه من جزاء. وهو ما يطلق عليه الباحثون في مجال التعلم اسم التعلم بالعبارة أو التعلم بالتعويض VICARIOUS LEARNING وفي هذا النوع من التعلم يحدث إما تعزيز أو عقاب لسلوك ما مع شخص ما، وهذا السلوك وهذا التعزيز أو العقاب يشاهده شخص آخر مع معرفة ماذا يحدث ولماذا يحدث، وبذلك فإن التعزيز أو العقاب يدرك من جانب المشاهد فيشجعه على القيام بالسلوك "المفيد" الذي يلقي إثابة أو تعزيزًا، وينفره من السلوك "المنحرف" الذي يلقي عقابًا. ونقرأ في السنة النبوية المطهرة عن رجل يمسك الرسول -صلى الله عليه وسلم- بيده ويقول: "هذه يد يحبها الله ورسوله"، وهكذا يعزز سلوك العمل والكفاح في سبيل العيش في كل مسلم يحضر الموقف أو يسمع عنه.

النموذج الخامس: العبادات كعلاج نفسي.

تنتاب الإنسان في حياته كثيرًا من المواقف التي يشعر فيها بضعف قدرته على التعامل معها. ومن هذه المواقف ما ينتابه من الشدائد كموت عزيز عليه، أو نقص في المال، أو مرض أو عجز، أو ظلم شديد يقع عليه، وقد تناول المنهج الإسلامي هذه الجوانب بالاهتمام، وتعتبر العبادات في حد ذاتها علاجات نفسية لا تصل إلى مرتبتها أي طريقة، فالصلاة والذكر والدعاء والصوم والحج والزكاة والصدقة كلها وسائل هامة، ومن أهم آثارها ما تحدثه من راحة نفسية وطمأنينة بالتقرب لله -سبحانه وتعالى-: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ * وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ * لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ * وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ) (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) ((من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه)) حديث شريف.

النموذج السادس: قوة الإرادة:

والمنهج الإسلامي يهتم بتقوية الإرادة لدى المسلم، الذي يعلم أن إرادته تعمل في إطار من تقدير الله - سبحانه وتعالى - وأن يعزم ويتوكل على الله، والإسلام يبني أبناءه ويربيهم على الجهاد وتقوية الإرادة، والصوم أحد الأساليب الهامة في هذا الصدد؛ لأنه انقطاع عن الشهوات، وغض البصر والاستغفاف والجهاد في سبيل الله وعدم كتمان الشهادة والعدل، وأداء الأمانة، وتأدية الزكاة، وهي الحق المعلوم في مال الشخص، وأداء الصلاة في مواقيتها... كلها عوامل تساعد على تقوية الإرادة؛ مما يجعل المسلم القوي أحب عند الله، والمسلم القوي يكظم غيظه عندما يقدر ويعفو عن ظلمه؛ وإذا اقتص فلا يزيد عن حقه.