

نظرية الإرشاد الواقعي (ويليام جلاسر):

تمهيد:

ويليام جلاسر (William Glasser) ولد عام ١٩٢٥ في كليفلاند بمدينة أوهايو (Cleveland, Ohio)، وحصل على درجة البكالوريوس في الهندسة الكيماوية، ودرجتي الماجستير والدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي، كانت الدكتوراه سنة ١٩٥٥ وفي عام ١٩٥٦ أصبح جلاسر طبيب استشاري لكلية فنون للنبات، في عام ١٩٥٧ تولى منصب رئيس المعالجين النفسيين في مركز جديد لجنوح الأحداث من الأطفال، ورأى هنا أنها فرصة كبيرة لتطبيق أفكاره التي طورها في مستشفى VA والتي تتعلق في العقاب والسلوكيات والأفكار وغيرها. عمل جلاسر في الستينيات كمرشد عام في مجال التعليم، وفي ذلك الوقت طبق مفاهيمه الأساسية للعلاج بالواقع على وسائل التعليم والتعلم وكان اهتمامه في تفاعل الطلاب مع المعلمين، وكيفية ربط الحياة في التعليم، وأسس مركز تعليمي تدريبي، ومن خلاله يتلقى المعلمون تدريباً حول هذا النوع من الإرشاد، ولقد ألف وأشترك جلاسر في تأليف عدد من الكتب

رفض جلاسر فكرة المرض العقلي التقليدي، وقد طور طريقة متطورة في الإرشاد أو العلاج أسماها العلاج الواقعي Realty Therapy عام ١٩٦٥، وهذه الطريقة تعتمد على استخدام منهج خاص يقوم على مبادئ التدريب والتعليم ويهدف إلى بناء ما كان يجب بناؤه خلال مراحل نمو الفرد السابقة، ويقوم هذا الاتجاه على أساس تعميق مبادئ المسؤولية، ويرى أنه كلما قلت المسؤولية أصبح سلوك الفرد أكثر اتجاه نحو الخطأ، كما طور نظرية أخرى في العلاج أسماها العلاج الانتخابي Choice Therapy عام ١٩٩٦.

لقد تعلم جلاسر بشكل مباشر من العالم (Paul Dodoes) صاحب الطريقة المسماة بالتفسير الأخلاقي الطبي وهذه الطريقة تعمل على تعليم المرضى فلسفةً عن الحياة وتركز على الصحة وليس على المرض، وقد تأثر جلاسر بطريقة غير مباشرة بالعالم (Adler) والعالمان الأمريكيان (Adolphmeyer and Abrahamlow) كذلك الأمر تأثر بشكل غير مباشر بالعالم (Mowher) والعالم (Thomaszar) وتأثر وتبنى نظرية الضبط العالم (William Powers) والتي تشرح كيفية عمل الدماغ الإنساني كنظام ضابط للسلوك الإنساني (Gorey, 1977).

نظرية جلاسر في الشخصية:

يعتقد جلاسر أن هناك حاجة نفسية واحدة يمتلكها كل الناس من كل الثقافات و من المهد إلى اللحد وهي الحاجة إلى الهوية (من أنا) بمعنى آخر أن نشعر أننا بطريقة أو أخرى متميزون منفصلون عن الكائنات الحية الأخرى. وقد حدد أربع حاجات نفسية لتحقيق هذه الهوية وهي بالانتماء، القوة الحرية، المرح، والحاجة إلى البقاء. ويرى جلاسر أن الفرد يسعى للاستفادة من طاقته الشخصية في التعليم، والنمو ويمتلك التصميم النفسي بكامل أبعاده على قرارات أكثر من اعتماده على الموقف.

ويشير جلاسر إلى أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول على ما يريدون من الحياة مع أن المسترشد ين يعيشون في العالم الخارجي إلا أنهم يحاولون التحكم به ليكون اقرب ما يمكن للعالم الداخلي لهم. ويؤكد جلاسر على أن قيمة الفرد فيما يفعله وهو لا يفعل إلا ما يقرره أو يميله عليه عقله .

وهذه النظرية تتعدى الفلسفة الحتمية للطبيعة البشرية بمعنى انه إذا قام الأفراد ببذل مجهود ذاتي فأنهم سوف يستطيعون إجراء التغيير بفاعلية اكبر ويمكن لهم من تحديد هدف عام وهو تشكيل بيئتهم بحيث تتناسب مع صورهم التي يريدونها. وعندما يقوم الأفراد بعمل خيارات قد تتعدى على حرية الآخرين فأنهم يسلكون بطريقة غير مسؤولية وتساعدهم الواقعية على تعلم تحقيق الحرية بحيث لا يكون هناك آخرون يعانون من هذه الحرية. (Gorey, 1977).

يرى جلاسر أن السلوك البشري هادف وينبع من داخل الفرد لا من قوى خارجية، على الرغم أن تأثير القوى الخارجية يؤثر على قرارات الفرد بصورة كبيرة، ولكنه ليس ناتجا من مثل هذه العوامل، بل إن سلوكنا مدفوع بدوافع داخلية. وكل سلوك الفرد هو محاولة أفضل للحصول على ما يريد وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة على حياته. ثم أن سلوك الفرد موجه في الأساس لإشباع حاجاته. ويشير جلاسر إلي أن البحث عن الماضي ليس ذا أهمية وذلك لأن المرشد لا يستطيع تغيير الماضي وإنما يعمل في ضوء الحاضر والمستقبل وإن إحياء الماضي في التحول يقلل من قيمة العلاج وقد ركز جلاسر على الماضي بالقدر الذي يخدم الحاضر.

المفاهيم الأساسية لنظرية :

١. المسؤولية Responsibility وهي جوهر العلاج بالواقع فقد قال عنها جلاسر: بأنها قدرة الفرد على تحقيق حاجاته وأهدافه بطريقة لا تحرم الآخرين من قدرتهم على تحقيق أهدافهم وحاجاتهم، والشخص المسؤول هو الشخص المستقل فردياً، ولديه الدعم النفسي الداخلي كافي لتحديد ماذا يريد من الحياة ويشبع حاجاته بطريق

مسؤولة تلبي حاجاته وأهدافه. وجوهر العلاج في الواقع يقوم على تعليم الناس هذه المسؤولية، وكيف يصلون إلى أهدافهم وغاياتهم دون إيذاء الآخرين، ويرى جلاسر أنه من الضروري أن نعلم المسترشدين كيف يصيغون أهدافهم، ويشبعون حاجاتهم بطريقة مسؤولة دون أن يحرمو الآخرين من ذلك. (Gorey, 1977)

٢. الاستقلالية Autonomy:- يرتبط هذا المفهوم مع النضج، حيث يشير إلى قدرة الفرد على استعمال الدعم الذاتي، أي أن يقوم الفرد بتحمل المسؤولية الشخصية، أي يقف على قدميه نفسياً، وهذا لا يعني بضبط أن يكون مندمجاً وان لا يعطي وان يحب، بل يتخلى عن دعم البنية المحيطة له وخصوصاً الأسرة. (gorey, 1977)

٣. الاندماج Involvement: يقترب هذا المفهوم من مصطلح التعاطف، ولكنه يختلف عنه بأنه يتضمن الاتصال مع الآخرين وليس مجرد عاطفة، ويرى جلاسر أن هذه المهارة يجب أن توجد لدى المرشد أو المعالج، وهي أساس نجاح العلاقة بينهما، كما انها مهمة من أجل نجاح العلاقات مع المجتمع المحيط للفرد: مثل الأم، والأب، والمعلمين، والطلاب، وغيرهم. (الزيود، ١٩٩٨).

٤. الحاجات (إشباع الحاجات Needs) يرى جلاسر أن السلوك غير المسؤول ينتج عندما يفشل الناس في أن يتعلموا القدرة على إشباع حاجاتهم بطريقة صحيحة، وبالتالي فهم يلجئون لأي طريقة لإشباع حاجاتهم بغض النظر عن الطريقة، أي تصبح الغاية تبرر الوسيلة، وبغض النظر عن نوعية السلوك الذي يختارونه فمثلاً: هناك من يخاف من الأماكن المزدحمة والضيقة، أو الطائرات أو المصاعد مع أنهم يعرفون بصراحة عدم عقلانية مخاوفهم، ويختار البعض الانتحار بدلاً من مواجهة الواقع، مع انه كان بمقدورهم مواجهة مشكلاتهم من خلال سلوك أكثر مسؤولية.

وهناك مجموعة من الحاجات البيولوجية الأساسية لدى الإنسان: مثل الحاجة إلى البقاء والتنفس والتناسل والهضم والتعرق وضغط الدم المنتظم، وهي تحدث بشكل تلقائي، وكذلك صنف جلاسر أربعة حاجات أساسية نفسية عند الإنسان هي التي تقوده إلى البقاء وهي:-

أ- الحاجة إلى الانتماء: تتضمن الحاجة إلى الأهل والأصدقاء والحب، أي مجتمع يحبه الفرد ويعيش فيه ويحس انه ينجذب إليه دائماً، أي يُحب ويحب مما يستدعيه إقامة علاقات إنسانية مع الآخرين لتحقيق هذه الحاجة ولو بأقل شكل ممكن.

ب- الحاجة إلى القوة: وهي تتضمن احترام الذات وتقدير المنافسة، أي أن يستمد الفرد قوته من احترامه لذاته ومن تقدير الآخرين له، ومن منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

ج- الحاجة إلى المتعة: وهي تتضمن المتعة، واللعب، والضحك، والاستمتاع، وكذلك المتعة في الأكل والجنس، وهي أكثرها ما يجذب الفرد إلى الحياة مع أن هناك من يرى أن الحياة نفسها متعة.

د- الحاجة إلى الحرية: أن يكون الفرد حراً في تحديد أمور تتعلق في مصيره، وهذه الحاجة تتطلب التزام معقد من التفاعل خصوصاً إذا كان الفرد يريد السيطرة القصوى على أكثر أمور حياته.

وحيث يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات النفسية فإنه غالباً ما سوف يلجأ إلى استخدام سلوكيات سلبية: (مثل القلق وشرب الكحول والإدمان والعدوان وغيرها وغيرها.....) وبالتالي يكون هدف العلاج الوقائي هنا تعلم طرق مناسبة لتحقيق حاجاتهم وسعادتهم بطريقة فعالة، ومن أجل تحقيق حاجاتهم، أو رسم خطط لتحقيق أهدافهم في الحياة. (الخواجه، ٢٠٠٢).

٥. الهوية Identity: وهي حاجة نفسية يسعى لتحقيقها كل فرد، وتمييزه عن غيره وتنتج الهوية من الكيفية التي يرى الإنسان نفسه بالنسبة للآخرين، وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهوية وهما:

أ- هوية النجاح:- ترى أن الفرد يعرف نفسه ويرى نفسه مقتدراً وقادراً على كل شيء وله أهمية، فالأشخاص الذين لديهم هوية ناجحة يشعرون بأهميتهم بالنسبة للآخرين ولديهم القدرة على التأثير في بيئتهم ويستطيعون التحكم في مجتمع والاندماج مع الآخرين وتحقيق حاجاتهم.

ب- هوية الفشل: هي الهوية التي يكونها الأشخاص الذين لم تكن لهم علاقات وثيقة مع الآخرين، والذين لا يتصرفون بمسؤولية، ويرون أنفسهم غير محبوبين ولا أهمية لهم ولديهم شعور دائم بخيبة الأمل (الزيود، ١٩٩٨).

٦. الواقع Reality: وهو السلوك الحالي للفرد، وإذ يركز جلاسر في نظرية على السلوكات الحالية للفرد أكثر من تركيزه على السلوكات الماضية، ويرى أن السلوك الحاضر هو الذي يعمل المرشد على تغييره والتحكم به ويدرك من تركيزه على الماضي تركيزه على الحاضر، أي بالقدر الذي يخدم الحاضر، وكذلك يدرس العالم

الواقعي وان الحاجات الشخصية يجب تحقيقها ضمن المدى أو المحددات التي يفرضها هذا العالم. (gorey, 1977)

٧. التعلم Learning: يظهر من خلال الحياة، وهو مفهوم أساسي في العلاج الواقعي (ونحن عبارة عن ما نفعله، وبعبارة أوضح نحن عبارة عن ما نتعلم فعله) والهوية توجد أو تدمج السلوكيات المتعلمة وغير المتعلمة (رمضان، ٢٠٠٢). والإطار النظري العام للعلاج النفسي الإكلينيكي يحدد هوية الفرد بسلوكياته المتعلمة وغير المتعلمة للأفراد يعرفون بما يفعلونه أو يتعلمون فعله. (الخواجه، ٢٠٠٠)

٨. البدائل Alternatives: أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعالية يصعب عليهم ايجاد حلول وبدائل كثيرة لمشاكلهم، والتنوع في هذه البدائل وهنا تأتي مهمة المعالج في شرح وتفسير البدائل، ويساعد على وضع قائمة تشمل على عدة بدائل محتملة للمشكلة ومن غير أي حكم مبدئي على أهميتها، ثم يساعده المعالج على اختيار وتقييم أكثر هذه البدائل موضوعية ومنطقية، وأكثرها توافقاً مع الهدف. (الخواجه، ٢٠٠٢)

٩. الحب Love: عند جلاسر هو ما نفعله وليس ما نشعر به، وهو الاهتمام أكثر والمركز في الشيء والذي لا ينقطع، أي يستحوذ على مجمل اهتمام الفرد.

١٠. فردية الفرد : هو يرتبط مباشرة بالهوية الناجحة ويعتبر ضرورياً لتحقيق الدافعية.

١١. القوة النمائية Growth Force : كل فرد يرغب بان يكون لديه هوية ناجحة وان يكون علاقات جيدة مع الآخرين. وعندما يعجز الفرد عن ذلك عليه أن يغير هويته وشعوره وتفكيره وسلوكه، ويقول جلاسر نحن كما نعمل وإذا أردنا تغيير ما نحن عليه يجب علينا تغيير ما نعمله ونبدأ بطريق جديد لسلوكياتنا.

بناء الشخصية وتفسير السلوك الإنساني::

لتوضيح تكون الشخصية أو تركيبها: قول جلاسر: إن لدى الإنسان حاجتين هما أن يحب غيره وان يحبه غيره، وبالتالي لابد من وجود شخص أو أكثر يشاركونه حياته، رغم أن الحاجتين منفصلتين إلا أن بينهما عناصر مشتركة بحيث أن تحقق احدهما يساعد على تحقق الآخر، ودمج جلاسر هاتين الحاجتين بحاجة واحدة اسمها الهوية (الزيود، ١٩٨٤).

ويفسر جلاسر مفهوم السلوك الكلي بكيفية عمل السيارة فهناك أربعة مكونات لسلوك يتحدد بها اتجاه الفرد في الحياة، وقد شبهها بعجلات السيارة الأربعة وهي:-

أ- العمل (مثل الذهاب إلى العمل، والنهوض من النوم).

ب- التفكير (الأفكار، والجمل الذاتية).

ج- الشعور (الفرح، والغضب، والألم، القلق، الإحباط).

د- السلوكيات الفسيولوجية (التعرق).

ومن هذه المكونات الأربعة يتم تشكيل السلوك المتكامل، إلا انه تبرز سلوكيات أكثر من غيرها، وقد قامت النظرية الواقعية على أساس انه من الصعب اختيار سلوك كلي من غير اختيار مكوناته أو عناصره، وقال أن العمل والتفكير هما العجلات الأمامية التي تقودان السيارة ويوجهها لنا، ويكون التعبير عادت في أن نركز على العمل أو الفعل أكثر من الشعور. (الخوaja، ٢٠٠٢).

وان المفتاح الكلي للسلوك هو في اختيار ما نفعله وما ن فكر في فعله أو فيه، وعندها تتغير انفعالاتنا النفسية فيما بعد. والسلوك هو هادف ونحن نقوم به منذ الولادة حتى الموت، وأنا نحن من يصنع سلوكياتنا ونحاول تغيير العالم لكي يتناسب مع صورتنا الداخلية. وتركز الواقعية على السلوك لأنه هو الأمر الذي نستطيع تغييره ونسعى إلى تغييره بدل من العواطف لأنه يسهل علينا ضبط السلوك وتغييره والتحكم به ومنع ارتباطه مع المشاعر كما انه من السهل للمسترشد ضبط سلوكياته من ضبط عواطفه ومشاعره، ويركز العلاج بالواقع على السلوكيات الحالية للفرد، ولا يركز على الفشل السابق للفرد فلو كان المسترشد ناجح في السابق لما احتجنا للعلاج. (الزيود، ٢٠٠٤).

مراحل تطور الشخصية :

تتطور شخصية الفرد من خلال محاولاته لإشباع الحاجات النفسية الأساسية فالأفراد الذين يستطيعون تلبية هذه الحاجات بالطريقة الطبيعية سوف تتشكل لديهم شخصية ناجحة، في حين أن الأفراد الذين لا يستطيعون تلبية هذه الحاجات سوف تتشكل لديهم شخصية فاشلة. أكد جلاسر على أهمية مرحلتين في حياة الطفل تؤثر على تطور الشخصية هما:-

المرحلة الأولى:- وهي من ٢-٥ سنوات وهنا يكون للأسرة تأثير واضح على عملية تطور الشخصية في هذه المرحلة، وعلى الآباء في هذه المرحلة تعليم أبنائهم المهارات الضرورية، وكذلك تدريبهم على تحمل جزء من المسؤولية وان لا يستخدمون العقاب وفي تربية أبنائهم ، وأن يسمحوا لهم بان يتعلموا من تجاربهم

الخاصة، وهذا كله سوف يخلق البيئة المناسبة التي تمكن الطفل من ترسيخ هوية ناجحة.

المرحلة الثانية:- وهي من ٥-١٠ سنوات وهنا تلعب المدرسة دورا مهما في عملية تكملة بناء الشخصية، وهذا يكون من خلال الاندماج بين الطفل والمعلمين، بحيث يفسح المجال لتعليم الأطفال كيفية تحمل المسؤولية وكيفية إشباع حاجاتهم بطرق مناسبة.

وبالتالي فنحن عندما نوفر للطفل التنشئة السليمة، وكذلك البيئة المدرسية المناسبة مما يسمح لطفل في تكوين هوية ناجحة تساعد على الوقوف على قدميه ووضع خط مسؤولية يحقق من خلالها أهدافه التي يريدها.

كيفية تكون الاضطرابات – الاضطرابات النفسية:

تطور السلوك اللاتكفي في الاتجاه الواقعي كما يرى جلاسر أن السلوك اللاتكفي ينشأ في حالة فشل الفرد في إشباع حاجته للحب واعتبار وتقدير الذات. ويبدأ الفرد في هذه الحالة بالشعور بالقلق والتوتر والألم والضرر كما يرى Glasser يتصرف حيال هذه الفشل بإحدى الطريقتين التاليتين:-

١. يخفف الفرد من هذا الشعور بمحاولته الاندماج مع الآخرين، وينجح في ذلك إذا حافظ على هذا الاندماج وإذا لم يستطيع فإن شعوره بالألم سوف يزداد.

٢. الإخفاق في الاندماج مع الآخرين يؤدي إلى أن يندمج الفرد مع ذاته، حيث ينكر المسؤولية، وينكر شخصيته وحاجاته، وذلك لعدم قدرته على إشباع هذه الحاجات.

وهذا كله يؤدي إلى الوصول إلى مرحلة الانخراط أو الاندماج الذاتي. هذا النوع من الاندماج يأخذ شكل أعراض نفسية، اجتماعية، وجسمية مثل الكبت والاكئاب، والخوف المرضي، الإدمان على المخدرات. والأمراض الجسمية وذلك لأن مثل هذا النوع من الاندماج الذاتي يحل محل الاندماج مع الآخرين. هؤلاء المندمجين ذاتيا يعتبرون أنفسهم فاشلين لأنهم لم يتعلموا كيف يلبوا حاجاتهم بطرق واقعية ولعدم قدرتهم على تحمل مسؤولية سلوكياتهم. تبدأ مشكلة تشكل الهوية الفاشلة عندما يذهب الطفل للمدرسة في سن ٤-٥ سنوات حيث نصر نحن الكبار على طلبات معينة دون إعطاء أي تفسيرات للطفل. وإذا فشل الطفل في تحقيق هذا الطلب، يبدأ عندها بمواجهة هوية فاشلة وذلك لأن الأطفال يرون أنفسهم كأفراد ناجحين وذلك لأنه وبشكل عام وقبل دخولهم المدرسة يسمح لهم بعمل ما يريدون.

فالواقعية تنظر للمشكلة على أساس أن الفرد فاشل الآن بغض النظر فيما كان فاشلاً في الماضي أم لا. والمسئول عن فشله وذلك لأن كل فرد يجب أن يتحمل مسؤولية سلوكاته الفاشلة ويحاول بالتالي تعديل تلك السلوكيات (الخوaja، ٢٠٠٢).

العملية الإرشادية والعلاجية:

يرى جلاسر أن السلوك يمكن تغييره وللإنسان غير المندمج يمكن أن يندمج، والشخص الذي يذهب إلى المرشد بنفسه هو شخص يسعى إلى تغيير إنكاره لذاته وعدم مسؤوليته والتخلص من الأم النفسي، فكل شخص يسعى إلى أن يرى نفسه ناجح ومسئول، وهذه المعاناة يمكن إزالتها، وان تغيير السلوك وتحمل المسؤولية يجعل الفرد سعيداً ويقوده إلى الراحة والاطمئنان. (الخوaja، ٢٠٠٢، ٣١٩).

والهدف الرئيسي للإرشاد بالواقع: هو تخفيض السلوك ألا مسئول والانهزامي، ووضع صورته ايجابية لذاته، والعلاج الواقعي يهدف إلى تحقيق أكبر قدر من المسؤولية عند الفرد والمسؤولية تعني هنا إشباع الفرد حاجاته دون حرمان الآخرين من حاجاتهم، ويعتبر منهج جلاسر في العلاج الواقعي منهجاً تعليمياً يؤكد على الحوار العقلاني بين المرشد والمسترشد، حيث يقوم المرشد بطرح أسئلة عن حياة المسترشد وميوله وسلوكاته وكذلك تركيزه على سلوكيات الصحيحة، من أجل أن يحقق المسترشد أعلى مستوى من الوعي بسلوكاته، وبالتالي إعطاء أحكام قيمة على هذه السلوكيات، ووضع خطة تتضمن سلوكيات أكثر مسؤولية.

أهداف العملية الإرشادية أو العلاجية:

الهدف الأساسي من الإرشاد الواقعي هو أن يعلم الفرد كيف أن يكون الشخص مسئولاً عن سلوكه وأن يكون قوي عاطفياً وعقلياً، وأن يزيد وعي الفرد وقدراته بمواضع القوى دون أن يلتفت إلي مواضع الضعف. وفي الإرشاد الواقعي يعتبر تعديل السلوك المبدأ الأول ويقوم على حسن المعاملة بين المرشد والمسترشد، ودور المرشد على ضوء الإرشاد الواقعي يرتكز في مساعدة المسترشد في كشف مواطن القوى عند الفرد المريض. وفي جعله واعياً للمسؤولية دون أن يسبب إزعاجاً للآخرين.

ويمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية:

١. الهدف الرئيسي هو تخفيض أو إزالة السلوكيات غير المسئول واستبدالها بسلوكيات مسئولة أو هادفة.

٢. تزويد المسترشد بمهاراته تمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه.

٣. خلق فرد أو أشخاص لديهم القدرة على السيطرة على ظروفهم، ويمتلكون مهارات عملية تساعدهم اتخاذ القرارات وحل المشكلة.

٤. مساعدة الفرد أو الأشخاص على تقييم أهدافهم، وهل ما يريدونه واقعا أيضا في تقييم سلوكاته وقراراته.

٥. استبدال السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا بسلوكيات مقبولة اجتماعيا لدى المجتمع المحيط به.

العلاقة الإرشادية:

على المرشد أن يحسس المسترشد في انه مهتم في قضيته وموضوعه، ويسعى جاهدا إلى مساعدته، ويرى جلاسر أن عدم ارتياح المعالج سوف يضعف من ثقة المسترشد في العملية الإرشادية، وبالتالي ركز جلاسر على الشخصية القوية للمعالج وقال " أن الراحة والفهم والقبول والاحترام والاهتمام اقدر على تطوير علاقة جيدة مع المسترشد مع الاستماع والتفاعل مع المواضيع الخاصة جداً أو المهمة للمسترشد".

ويقول جلاسر أن المرشد الواقعي هو الذي يعلم المسترشد أن السلوك الذي نستطيع السيطرة عليه هو سلوكنا نحن، وأن أفضل طريقة لسيطرة هو من خلال ما نفعله نحن.

دور المرشد:

يعتبر المرشد في العلاج الواقعي مربيا ومعلما وصديقا وأبا للمسترشد فهو يهدف إلى إعادة تربية المسترشد ليصبح اكثر مسؤولية وليساعده ويدربه ويعلمه كيف يضبط ذاته حتى يتمكن من تحقيق صورة الذهنية، فهو يساعده على رسم الخطط، كما أن جلاسر لم يحدد أي استراتيجيات إرشادية بل ترك الحرية للمرشدين للاستفادة من كافة التقنيات المتوفرة ضمن الإطار الذي حددته العملية الإرشادية.

وهناك مجموعة من الخصائص التي يريدها جلاسر عن المرشدين الواقعيين:

١. أن يكون مسئول وقويا ومهتما وإنسانيا وحساسا.

٢. أن يكون قادراً على تحقيق حاجاته الخاصة ولديه رغبة لمشاركة الآخرين في صراعاتهم.

٣. قادر على الاندماج شعوريا مع المرشد لتسهيل الأمور.

٤. التركيز على قوى المرشدين وامكاناته التي تؤدي إلى النجاح.

دور المرشد:

١. على المرشد تحمل المسؤولية الشخصية والمسؤولية تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجات الفرد.

٢. أن يكون المرشد متعاوناً بشكل كبير مع المرشد لتحقيق الأهداف الإرشادية (الخواجا، ٢٠٠٢).

آليات الإرشاد النفسي:

لا توجد آليات محددة لكي تقدم بعض المبادئ التي تسهل الإرشاد ويجب الالتزام بها من جانب كل من المرشدين والمرشدين. ويبدأ الإرشاد الواقعي من الإدمان الإيجابي للأفعال المعينة بتكرارها وإدائها حتى يرى نتائجها وأفعالها. وأي نشاط يمكن أن يكون إدمان إيجابي يقوي من سلوك الفرد ومن تحقيق الذات الناجحة.

مبادئ الإرشاد:

هنالك ثمانية مبادئ للإرشاد الواقعي على المرشد الالتزام بها من أجل تسيير الخطة بكل دقة وكفاءة وهي:

١. بناء علاقة بناءة بين المرشد والمرشد. في حدود العملية الإرشادية هنا ألا يتعدى المساعدة والقبول التام لشخصية المرشد.

٢. التركيز على السلوك الحاضر وليس على الشعور والمفاهيم.

٣. تشجيع المرشد لتقييم سلوكه لكي يحدد إلي مدى أوجد كان سلوكه محدباً ومفيداً فوعي المرشد يقيمه تقييم السلوك تساعد في التفكير والوعي في رسم أهداف جديدة، التفكير في التحرك واتجاه آخر.

٤. مساعدة المرشد لبناء خطو جديدة: هذه الخطوة من الأشياء الأساسية في العلاج الواقعي فالخطة يجب أن يرى الفرد من خلالها قيمة نشاطه وإدماجه الإيجابي. ومن سماتها:

1. أن تكون في إطار حدود وإمكانيات المسترشد.
 2. ذات بداية ونهاية محددة في الزمان والمكان.
 3. قابلة للتقييم والتفسير والإعادة.
- ومهمة المرشد هنا هو تحويل السلوك الفاشل ألي سلوك ناجح، ومن مواصفات الخطة الجيدة:
1. أنها بسيطة وسهلة.
 2. قصيرة وقابلة للتجزئة.
 - 3 أن يستطيع المسترشد أن ينفذها وينفذها في الحال.
 - 4 أن تعتمد على ما يفعله المسترشد: مما يقتضي معرفة دقيقة بسلوك المسترشد وقدراته.
 5. يجب أن تكون محددة في المهام والزمن لذا هذه الخطة؟ متى؟ أين؟ كيف؟
 6. أن تكون قابلة للتكرار وأن ينفذها في اليوم أكثر من مرة.
 7. الالتزام من جانب المسترشد:
- يجب أن يركز المرشد على الالتزام من المسترشد فيرى جلا سر أن من خصائص المضطربين نفسياً عدم الالتزام وعدم تحمل المسؤولية.
8. يجب أن يرفض المرشد أي عزر أو مبرر: أي أن يستوثق المرشد أكثر لماذا تنفذ الخطة هل كانت صعبة أم أنها واقعية؟ متى ما أتضح أن فيها جانب من جوانب عدم الواقعية أو الصعبة في مشكلة من المشكلات الرجوع إلي المبدأ الرابع وتحليل الخطة وتعديلها ومن ثم التقدم في النقطة الخامسة والسادسة... الخ.
 9. رفض تطبيق أو استخدام أي نوع من العقوبات بل على المرشد:
 10. التحقق من المسترشد في عواقب تنفيذ الخطة قد أنتج من سلوك؟ من مشاعر؟ من تفكير؟
 11. إعادة الأسئلة حول رغبة المسترشد في تنفيذ الخطة.

٨. رفض الاستسلام بصرف النظر عن النظر عن ماذا يقول المسترشد أو يفعل النقطة ترتبط بالنقطة الرابعة.

استراتيجيات الإرشاد:

أن استراتيجيات المساعدة في الإرشاد الواقعي مرتبطة بمبادئ العلاج الثمانية، وهذه الاستراتيجيات هي: الاندماج

٢. هنا والآن

٣. العيش مع الخبرة الواقعية

٤. كن ايجابياً

٥. التجاوب مع تعاسة العميل

٦. استخدام الدعابة

٧. مواجهة العميل

٨. التعامل مع التفكير الشعوري (الوعي)

٩. مساعدة المسترشدين على فهم وتقبل ذواتهم

١٠. التخطيط للسلوك المسئول

إستراتيجيات الإرشاد: إن إستراتيجيات الإرشاد الواقعي مرتبطة بالمبادئ الأربعة السابقة وهذه الإستراتيجيات هي:

١. الاندماج.

٢. هنا والآن.

٣. العيش مع خبره الواقعيه.

٤. الإيجابييه.

٥. التجاوب مع تعاسه العميل.

٦. استخدام الدعابه.

٧. مواجهه العميل.

٨. التعامل مع التفكير الشعوري.

٩. مساعده المسترشد علي فهم وتقبل ذواته و السلوك المسئول.

الإرشاد متعدد الأبعاد:

مما سبق نلاحظ أن كل نظريه انطلقت من مسلمت معينه وقد رأى بعض الباحثين تبني وتجميع نواحي القوه في النظريات السابقه والجمع بينها بطريقه متكامله ومتسق. يعتبر انولد لازاروس من أوائل من تبني هذا الأسلوب وهو عالم نفس إكلينيكي كان من مؤيدي العلاج السلوكي إلا أنه انفصل عنه .

مسلمات الإرشاد متعدد الأبعاد:

١. إن سلوك الإنسان يتأثر بعوامل وراثيه وبيولوجيه وبيئيه تتمثل في العلاقات الشخصيه مع الآخرين وفي الظروف البيئيه الثقافيه والإجتماعيه المحيطه به ، وفي عمليه التعلم من خلال الآخرين .

٢. إن الإضطراب النفسي يرجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك لنماذج سلوكيه غير سويه ونقص في المعلومات او الخبرات .

٣. كل مريض فريد من نوعه فقد تصلح طريقه علاجه لشخص ما ولا تصلح لشخص آخر يعاني نفس المرض.

إجراءات أو عمليات الإرشاد Counseling Process:

تتضمن عمليه الإرشاد ثلاثه مراحل وهي:

المرحله الأولى: مراقبه الذات أو الملاحظه الذاتيه:

يقول ميتشنبوم أن المسترشد في فتره ما قبل الإرشاد يكون عنده حواراً داخلياً مع ذاته، وكذلك تكون خيالاته وتصورات سلبية، أما اثناء عمليه الارشاد ومن خلال الاطلاع علي أفكاره ومشاعره وانفعالاته الجسميه وسلوكياته الإجتماعيه وتفسيرها تتكون عند المسترشد بناءات جديده New Cognitive Structures الأمر الذي يجعل نظرتيه تختلف عما كانت عليه قبل الإرشاد، والأفكار الجديده تختلف عن الأفكار القديمه غير المتكيفه. وهنا تحدث عمليه إحلال أفكار جديده متكيفه محل أفكار قديمه غير متكيفه. وأن إعاده تكوين المفاهيم هذه تؤدي إلي إعاده تعريف مشكلات الفرد بطريقه تعطيه الثقه والتفهم والقدرة علي الضبط وهذه جميعها

من مستلزمات عمليات التغيير. تساعد عملية إعادته تكوين المفاهيم علي إعطاء معاني جديدة للأفكار والمشاعر والسلوكيات.

المرحلة الثانية: السلوكيات والأفكار غير المتكافئة:

تكون عملية المراقبة الذاتية عند المسترشد في هذه المرحلة قد تكونت وأحدثت حواراً داخلياً عنده. إن ما يقوله الفرد لنفسه أي حديثه الداخلي الجديد لا يتناسب مع حديثه السابق المسئول عن سلوكياته القديمة، يؤثر هذا الحديث الجديد في الأبنية المعرفية لدي المسترشد الأمر الذي يجعله يقوم بتنظيم خبراته حول المفهوم الجديد الذي إكتسبه وجعله أكثر تكيفاً.

المرحلة الثالثة: المعرفة المرتبطة بالتغيير:

تتعلق هذه المرحلة بتأديبه المسترشد لمهام تكيفية خلال الحياة اليومية والحوار مع المسترشد ذاته حول نتائج هذه الأعمال، ويشير ميتشنيوم بأنه ليس المهم أن يركز المسترشد على السلوكيات المتغيرة التي تعلمها وعلي نتائجها التي تؤثر علي ثبات وعملية التغيير في السلوك فقط ، بل إن ما يقوله المسترشد لنفسه بعد عملية الإرشاد شيء هام وأساسي. وأن عملية الإرشاد تشمل علي تعلم مهارات سلوكية جديدة وحوارات داخلية جديدة وأبنية معرفية جديدة، وإن علي المرشد أن يهتم بالعمليات الأساسية الثلاث وهي :

١ . البناءات المعرفية.

٢ . الحوار الداخلي.

٣ . السلوكيات الناتجة عن ذلك.

وعليه فإن عملية الإرشاد تبدأ بتحديد السلوك القديم المراد تغييره. والحوار السالب المتعلق به، وتحاول استبداله بحوار داخلي جديد متكيف ينتج سلوكاً متكيفاً يؤثر في تكوين بناءات معرفية جديدة لدي الفرد بدلاً من القديمة، ومن ثم أحداث السلوك المرغوب فيه وتعميمه ومحاولة تثبيته. مثال: التدريب علي مقاومه القلق والتوتر أو التدريب علي التحصين ضد الضغوط

نظرية الانتقائية

يمثل الاتجاه الانتقائي في الإرشاد والعلاج النفسي جهداً منظماً للاستفادة من مبادئ المدارس المختلفة التي يمكن أن توجد بين النظريات المختلفة بقصد إقامة علاقات وثيقة متبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت

أصولها النظرية. لذا فهو منهج استقرائي أكثر منه استدلالى فبدلاً من البدء بأفكار قبلية أو تصورات نظرية والتأكد من مدى صلاحية الحقائق للنموذج الفكري المقترح، فإن الأخصائي النفسي يقوم بإجراءات استقرائية فهو يجمع الحقائق ويحللها ثم يحاول إقامة بناء نظري يفسر هذه الحقائق. وقد شهد هذا الاتجاه تطوراً كبيراً عن طريق العالم الأمريكي فريدريك ثورن.

تطبيقات النظرية الانتقائية في الإرشاد :

١. إن الإرشاد في هذه النظرية يشتمل على تكامل الأفكار والإستراتيجيات من الطرائق والوسائل المتوافرة جميعها لمساعدة المسترشد.
٢. التعرف على العوامل الصالحة في أنظمة الشخصية جميعها ودمجها في كل متماسك لتتمثل في السلوك وذلك من أجل تفسيرها.
٣. تؤكد هذه النظرية على استيعاب النظريات وأساليب التقييم جميعها بوصفها من العوامل المساعدة في علاج العميل وحل مشكلاته.
٤. عدم التركيز على نظرية واحدة بل يكون المرشد ذا عقل متفتح عن طريق تجاربه المستمرة التي تؤدي إلى نتائج صالحة.

طرائق الإرشاد النفسي

هناك طرائق متعددة للإرشاد من أهمها:

١. الإرشاد المباشر: وهو الإرشاد الممرکز حول المرشد وفيه يقوم المرشد بالدور الايجابي النشط وفيه يتحمل المرشد المسؤولية كاملة ويعد نوع من أنواع الإرشاد القسري أو المفروض.

ويستعمل في حالة نقص معلومات المسترشد وعجزه عن حل مشكلاته وهدفه محصور في حل مشكلات المسترشد، وكذلك يستعمل مع المسترشدين الذين تنقصهم المعلومات وتكون مشكلاتهم واضحة ومحددة، ويستعمل أيضاً في مجال الإرشاد العلاجي. ومما تجدر الإشارة إليه أنّ الإرشاد المباشر يعطي حلولاً جاهزة، وهذه الحلول قد تناسب المسترشد وقد لا تناسبه.

خطوات إجراء الإرشاد المباشر:

يمكن إيجاز أهم الخطوات عند إجراء الإرشاد المباشر بمايلي:

أ. التحليل: أي تحليل البيانات بعد جمعها.

ب. التركيب: أي تجميع، وتلخيص، وترتيب المعلومات.

ت. التشخيص: أي تشخيص المشكلة وتحديد أغراضها.

ث. المتابعة: أي يقوم المرشد بمتابعة الحالة بعد أن ينتهي من العملية الإرشادية.

عيوب الإرشاد المباشر:

إنه يتنافى وأخلاقيات الإرشاد النفسي إذ إنّ من أخلاقيات الإرشاد النفسي هو عدم إعطاء حلول جاهزة.

٢. الإرشاد غير المباشر

وهو الإرشاد الممركز حول المسترشد وحول الذات وهو أقرب طرائق الإرشاد النفسي إلى العلاج النفسي، والهدف الأساس من هذا الإرشاد هو مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي والتطابق بين مفهوم الذات الواقعي ومفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي ومفهوم الذات الاجتماعي.

ويمكن استعمال الإرشاد غير المباشر مع المسترشدين الذين ذكأؤهم متوسط أو أكثر طلاقة لفظية. ويمكن أن يفيد في مجال الإرشاد العلاجي والإرشاد الزواجي وكذلك مع حل المشكلات الشخصية للشباب.

عيوب الإرشاد غير المباشر:

١. قد يراعي الإنسان على حساب العلم.

٢. يهمل عملية التشخيص على رغم إجماع معظم طرائق الإرشاد النفسي عليها.

٣. يعطي حرية كبيرة للمسترشد بحيث يكون هو القائد للعملية الإرشادية.

الفرق بين الإرشاد المباشر وغير المباشر:

يمكن أن نوجز أهم الفروق بين الإرشاد المباشر وغير المباشر فيما يأتي:

الإرشاد المباشر	الإرشاد غير المباشر
يتمركز حول المرشد النفسي	يتمركز حول المسترشد.
قد يستغرق وقتاً أقل نسبياً	يستغرق وقتاً أطول نسبياً
المرشد هو المسؤول الأول عن العملية الإرشادية ويقودها	المسترشد هو الذي يقوم جلسات الإرشاد وهو المسؤول أكثر
المرشد هو الذي يقيم سلوك المسترشد ويدفعه إلى اتخاذ القرارات	المسترشد هو يقيم سلوكه وهو الذي يتخذ قراراته بنفسه من دون تدخل

٣. الإرشاد الانتقائي (الخيارى)

وهو أسلوب اختيارى توفيقى بين أساليب الإرشاد المختلفة يأخذ منها بحىاد ما ىناسب ظروف المرشد والمسترشد والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة وىبدو أنّ أسلوب الانتقائى وجدت للتوفىق بين الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر بما ىخدم عملية الإرشاد.

والمرشد التربوى على وفق أساليب الإرشاد الخيارى لابد أن ىعرف أساليب الإرشاد كلها وأن ىكون قادراً على التوفىق بينها إذا اقتضى الأمر.

- خطوات إجراء الإرشاد الخيارى:

- أ. تجمىع كل ما هو معروف فى مجال أساليب الإرشاد.
- ب. وضع تعريف إجرائى عملى لكل أسلوب.
- ت. التعرف على أفضلىة استعمال أسلوب معين فى موقف ما دون غيره.
- ث. تحقق الصدق التنبؤى أو إثبات الصدق فى أثناء التطبيق العملى.

- مزايا الإرشاد الانتقائى أو الخيارى:

- تتلخص أهم مزايا الإرشاد الخيارى فىما ىأتى:
- أ. أداء أكبر فائدة إرشادية وبأى أسلوب.
 - ب. ىمثل الانفتاح العقلى من دون تحىز أو جمود فكرى.
 - ت. ىوسع أفق المرشد وىجعله ىحترم الأساليب كلها، وىجعلها أكثر حرىة من الناحىة المنهجىة.
 - ث. ىمكن المرشد من تقديم خدمات الإرشاد بأسلوب أكثر فاعلىة.

- عىوب الإرشاد الانتقائى أو الخيارى:

١. ىرى البعض بأنّ هذا النوع من الإرشاد لىس له فلسفة واضحة وأسس ثابتة ولانتخذ فىه بوضوح معالم عملية الإرشاد.

٢. يرى البعض أنه عبارة عن عملية توفيق بين أساليب الإرشاد الأخرى، والواقع أنه أسلوب غريب غير متكامل.

- أنواع الإرشاد الانتقائي أو الخياري:

١. الاختيار بين الأساليب: يتعامل المرشد النفسي مع أساليب متعددة ومختلفة بحياد ولايتحيز لأسلوب معين دون آخر، ولذا عليه أن يختار بمرونة وذكاء الأسلوب المناسب للحالة أو المشكلة.

٢. الجمع بين الأساليب: قد يجمع المرشد النفسي بين الأساليب فيختار من كل أسلوب أفضل ما فيه ويمزجها معاً ليخرج أسلوباً جديداً يكون مناسباً لحل المشكلة.

وهناك أنواع أخرى من الإرشاد أهمها الإرشاد السلوكي، الإرشاد باللعب، والإرشاد وقت الفراغ، والإرشاد العرضي.