

الفصل السابع

طرق وأساليب التوجيه والارشاد النفسى

تطورت أساليب التوجيه مع تطور علم النفس وعلم الاجتماع ومع تطور الخدمات النفسية المختلفة . فقد بدأ التوجيه على أنه مساعدة الفرد على اختيار الدراسة أو المهنة الملائمة له ، ولكنه انتهى أخيرا الى أن هدفه هو المساعدة على تحقيق الفرد لذاته فى ميدان الدراسة والعمل . واننا نجد فى الوقت الحاضر أسلوبين شائعين فى التوجيه والارشاد النفسى ، ويطلق على الأسلوب الأول « الأسلوب المباشر » (Directive Approach) ويطلق على الأسلوب الثانى « الأسلوب غير المباشر » (Non-Directive Approach)

أولا - الأسلوب المباشر :

يسمى هذا الأسلوب أيضا « الأسلوب المفروض على العميل » (Sponsored Approach) وقد أطلق «وليامسون Williamson» على هذا الأسلوب فى التوجيه « الأسلوب الاكلينيكي » (Clinical Approach) ويعتمد هذا الأسلوب أساسا على الاختبارات الموضوعية والبيانات ويتبع خطوات محددة فى الوصول الى تحقيق أهدافه . ويقسم وليامسون خطوات التوجيه المباشر الى ست خطوات أساسية هى :

- ١ - التحليل (Analysis) : ويقصد به جمع البيانات والمعلومات اللازمة لفهم العميل فهما يسمح بتقديم المساعدة له .
- ٢ - التركيب (Synthesis) : ويقصد به تلخيص البيانات والمعلومات وتنظيمها بحيث تكشف عن نواحي التفوق والنقص فى العميل وجوانب تكيفه أو سوء تكيفه .
- ٣ - التشخيص (Diagnosis) : ويقصد به صياغة المشكلة التى يعرضها العميل وأسبابها .

٤ - التنبؤ (Prognosis) : ويقصد به التكهّن بالتطور المحتمل للمشكلة .

٥ - الاستشارة (Counseling) : ويقصد بها ما يقوم به الموجه والعميل معا للوصول الى حل للمشكلة .

٦ - التتبع (Follow — up) : ويقصد به مساعدة العميل للتغلب على المشكلات الجديدة او على المشكلة الأصلية اذا ظهرت ثانية ، وتحديد مدى النجاح فى عملية التوجيه .

وفى هذا الأسلوب من التوجيه يقوم الموجه أولا بجمع البيانات والمعلومات والحقائق الخاصة بالعميل ثم يطبق الاختبارات اللازمة . وبعد هذا يقوم باجراء المقابلة ، وفيها يحاول ان ينمى مع العميل علاقة تتميز بالود والموضوعية . وفى اثناء المقابلة يحاول الموجه ان ينمى فى العميل القدرة على فهم نفسه ، وذلك من خلال عرض الحقائق المختلفة امامه بصورة مبسطة مفهومة ، دون ان يستخدم مصطلحات فنية لا يفهمها العميل او ان يغرق العميل فى التفاصيل او ان يسير فى عرضه هذا بسرعة تفوق قدرة العميل . وعقب ذلك يقوم الموجه بنصح العميل وتوجيهه الى الحل الأكثر ملاءمة لمشكلته بعد ان يوضح له الحلول المختلفة ويقومها ويشرح له السبب فى ملاءمة الحل الذى توصل اليه . ويسمخ الموجه للعميل فى هذه الحالة بمناقشة الحل المقترح والتفكير معه فى الاجراءات التى ينبغى عليه ان يقوم بها لتحقيق هذا الحل .

وينبغى الا يعرض الموجه الحل الذى يراه بطريقة تثير الشك فى العميل وتجعله يتردد فى الاخذ به . ولا ينبغى ان يتخذ الموجه موقفا ، متزمنا من استجابات العميل وآرائه ، بل عليه ان يناقشها معه ويحاول ان يشرح له كيف ان الحل الذى اقترحه هو اكثر الحلول اشباعا لحاجاته وارضاء له . ويعتبر وليامسون هذا الأسلوب مباشرا او مقنعا او موضحا بمعنى ان الموجه اما ان يعبر فيه عن وجهة نظره فى حل المشكلة- ، او انه يحاول ان يؤثر على العميل حتى يتقبلها ، او انه يوضح الاسباب التى ادت به الى اتخاذ هذه الوجة فى حل المشكلة .

ويلاحظ فى هذا الأسلوب من اساليب التوجيه ان اهتمام الموجه والعميل يتركز على المشكلة وعلى الحلول الممكنة لها ، وان الموجه يتخذ موقف المنفوق على العميل فيما يتعلق بادراكه للمشكلة وللعميل وللحلول

الممكنة للموقف . ولهذا فان الموجه يقوم فى خلال المقابلة بدور اكثر ايجابية من الدور الذى يقوم به العميل ، كما انه يحاول ان يوجه تفكير العميل عن طريق النصح والاقناع والتفسير ، ولهذا يطلق على هذا الأسلوب فى لتوجيه « التوجيه المتمركز حول الموجه » (Counselor Centered) . ومن الانصاف لانصار هذا الأسلوب ان نذكر انهم لا يريدونه أسلوبا عاما ينبغى تطبيقه فى جميع الحالات التى تعرض للموجه ، بل يذهبون الى انه أسلوب يتناول المشكلات العابرة التى ترتبط بمواقف خاصة ، وانه اذا شعر الموجه بتغلب النواحي الانفعالية على المشكلة فان عليه ان يغير من هذا الأسلوب الى أسلوب آخر يكون اكثر نجاحا مع الحالة المعروضة عليه . ويلاحظ فى هذا الأسلوب ان الاختبارات تستخدم باستمرار ، وتفسر نتائجها للعميل حسب امكانياته ، وتقدم له بدائل الحلول فى ضوء نتائج الاختبارات ، كما يقارن مفهوم العميل لقراته وامكانياته وقيمه واتجاهاته بنتائج الاختبارات ويواجه بها العميل ، ثم يوجه فى اطار النتائج .

ثانيا - الأسلوب غير المباشر :

يرجع الفضل الاكبر فى صياغة هذا الأسلوب فى صورة دقيقة واقامته على اسس نظرية قوية الى « روجرز » الذى طبقه فى ميدان الارشاد النفسى والعلاج النفسى . ويقوم هذا الأسلوب على اساس سلوكى يتلخص فى ان للسلوك اسبابا ، وان هذه الاسباب انما تتحدد بالطريقة التى يدرك بها الفرد نفسه والعالم المحيط به ، كما ان الفرد وحده هو الذى يستطيع ان يدرك العوامل الديناميكية التى تؤثر فى طريقة ادراكه لنفسه وللعالم المحيط به ، كما ان سلوك الفرد لا يتغير ما لم يغير الفرد من نظرتة لنفسه ولغيره ، ويكون هذا التغير انفعاليا عقليا فى وقت واحد . هذا بالإضافة الى ان للفرد امكانياته التى تسمح له بان يغير من مدركاته ، وان يعيد تنظيم ذاته ، وان يغير بالتالى من اساليب سلوكه ، دون انتظار لان يحدث هذا التغير من مصدر خارجى .

ويرى روجرز ان الارشاد او العلاج عبارة عن خبرة الانسان بعدم ملاءمة مدركاته الماضية ، وملاءمة مدركاته الجديدة ، وبالعلاقات الهامة بين المدركات المختلفة . وبهذا يصبح العلاج تشخيصا ، وهذا التشخيص

عملية تتعلق بخبرة العميل وليس بتفكير المعالج أو المرشد النفسى .
اما التشخيص الذى يتم فى صورة تقويم الموجه للعميل ، فان روجرز يرى انه غير ضرورى وانه يؤدى فى بعض الأحيان الى نتائج ضارة ،
اذ انه يزيد من اعتماد العميل على الموجه ، كما انه يخضعه لسيطرته .
ويرى روجرز انه من الممكن ان يقدم الموجه المعلومات اللازمة للعميل
عندما يطلبها او يحتاج اليها ، والا يعتبر ان مشكلة العميل هى نقص
فى المعلومات الا اذا ثبت له ذلك .

وعلى الموجه ان يتيح الفرصة للعميل حتى يعرض عليه ما يشاء من
الأمور التى تهمة حيث ان العميل لا يقصد الموجه الا ولديه مشكلة تفوق
مجرد الحصول على المعلومات وتختفى وراءها ، ولذلك كان من الضرورى
ان يبحث الموجه عن السبب الذى جاء بالعمل اليه . هل هو بحاجة
فعلا الى معلومات تربوية أو مهنية ؟ ام هل هو عاجز عن ان يتخذ قرارا
بنفسه فى موضوع معين ؟ ام انه لا يستطيع ان يتوافق مع زملائه أو
رؤسائه دون ان يعرف سببا لذلك ؟ وعلى الموجه ان يكون حساسا للرموز
أو العلامات التى توضح له الأسباب الحقيقية التى ادت بالعمل الى
طلب مساعدته .

ويرى روجرز ان تقديم المعلومات قد يقوم بواحدة من الوظائف
الآتية أو بها جميعا :

١ - قد تساعد المعلومات على ان يختار الفرد أحد الحلول الممكنة
لمشكلته . ففى كثير من الأحيان نجد ان الفرد ، بعد ان يفكر فى مشكلته
ويصبح فى حالة انفعالية تسمح له بمحاولة حلها ، يحتاج الى بعض
المعلومات حتى يرجح حلا على آخر ، وفى هذه الحالة يصبح تقديم
بعض المعلومات عوننا كبيرا فى عملية التوجيه .

٢ - ان تقديم المعلومات قد يؤدى بالفرد الى الكشف عن مشكلته
الحقيقية ، ففى كثير من الأحيان يشعر الفرد بان كل ما ينقصه هو
المعلومات وانه اذا استطاع الحصول عليها يمكنه ان يحل مشكلته . وفى
هذه الحالة يصبح من الضرورى للموجه ان يقدم المعلومات التى يربدها
الفرد ، وبذلك يتضح له ان المشكلة التى يعانيتها ليست مشكلة النقص فى
المعلومات ، بل ان مشكلته قد تكون فى عجزه عن ادراكه لنفسه ولحاجاته
ورغباته وللدوافع المسيطرة عليه ومعالجتها .

٣ - ان المعلومات قد تساعد العميل على ان يحقق الحل الذى ارتآه ، كما فى حالة ما اذا فضل ان يتجه الى العميل دون الاستمرار فى الدراسة او ان يلتحق بكلية دون اخرى .

ويلخص روجرز الخطوات التى يمر بها العميل فى انه يعبر اولاً عن مشاعره واتجاهاته وخبراته نتيجة لتقبل الموجه له ولاستجاباته للنواحي الانفعالية فى تعبيراته ، ويعقب ذلك شعور الفرد وادراكه للعوامل المختلفة التى ادت الى تكوين اتجاهاته ، ثم يأخذ بعد ذلك فى تنفيذ ما يراه من اجراءات ويلاحظ فى هذا الأسلوب انه يهتم بالعمل الذى يقوم بدور اكثر ايجابية من الدور الذى يقوم به الموجه ولذلك اطلق عليه « التوجيه المتمركز حول العميل » (Client — Centered Guidance) كما ان الهدف من هذا التوجيه هو نمو الفرد واستقلاله وتكامله باكثر منه اهتماماً بحل مشكلة الفرد : وبهذا تصبح وظيفة الموجه الأساسية هى تهيئة الجو الذى يتيح للعميل ان يدرك اتجاهاته وان يتخذ قراراته ، ويؤدى هذا كله بالعمل الى ان يختار الحل الذى يراه ملائماً له والمصير الذى يقرره لنفسه .

اما فيما يتعلق بالاختبارات النفسية ، فان روجرز يرى ان نتائجها ليست سوى نوعاً من المعلومات التى قد يرغب العميل فى الحصول عليها ، على انه يرى أيضاً ان لهذا النوع من المعلومات - باعتبار انه يتعلق بالعمل مباشرة - صبغة انفعالية تؤثر فى استجابته لها ، ولذلك ينبغى على الموجه ان يكون دقيقاً فى معالجته لها ، وعلى ذلك فانه يراعى النقاط الآتية :

١ - ان ينادى من ان الفرد يدرك معانى الدرجات التى يحصل عليها من الاختبارات النفسية وغيرها . فينبغى عليه ان يدرك بوضوح ان اختباراً ما هو اختبار ميول وليس اختبار قدرات . وربما كانت احسن وسيلة للتأكد من فهم معنى درجات أى اختبار هى ان يسأل الموجه العميل عن معنى هذه الدرجات بعد شرحها له .

٢ - ان يقدم الموجه الاختبارات فى الوقت المناسب ، وبذلك يدمج عملية الاختبار فى عملية المقابلة ، وبالتالي يشبع حاجة العميل الى معرفة نفسه ، كما يضع اساساً للمقابلة فى النواحي التى يشعر فيها الفرد بحاجته الى المناقشة بشأنها .

٣ - ان يسمح الموجه للعميل بان يستجيب لنتائج الاختبارات الترى

أجريت عليه ، ذلك أن هذه النتائج إنما تعبر عن أحكام موضوعية من العميل . وهو يستطيع أن يستغل هذا في أن يعكس أمام العميل فكرته عن نفسه ، وفي توضيح آراء العميل المتعلقة بذاته ، وبذلك يستطيع العميل أن يدرك حقيقة نفسه وأن يتقبل هذه الحقيقة . فإذا ما شك العميل في صدق نتائج الاختبارات وفي أنها تصف حقيقة قدراته أو ميوله أو تحصيله ، فإن على الموجه ألا يحاول إقناعه بأن هذه النتائج صادقة أو أنها تصف حقيقته . وإنما عليه أن يتقبل استجابات العميل هذه ، وأن يعكسها أمامه ، ويوضحها له ، بحيث يصبح العميل أقدر على مغالجتها ، وعلى تقبلها .

وبصفة عامة يراعى ما يأتى فى استخدام الاختبارات النفسية فى الأسلوب غير المباشر :

(أ) لا تستخدم الاختبارات الا عندما يطلبها العميل عن فهم ودراسة واقتناع بفائدتها له .

(ب) تعرض على العميل تفسيرات احصائية بسيطة تشرح معنى النتائج كالدرجات المعيارية والمئين .

(ج) السماح للعميل بتقييم التنبؤات من حيث انطباقها عليه فى ضوء ما تسفر عنه النتائج .

(د) وقوف الموجه محايدا من حيث النتائج واستجابات العميل لها ، وضرورة تقبله لهذه النتائج عن اقتناع ذاتى دون أى ايهاء من الموجه .

(هـ) تجنب استخدام الوسائل الاقناعية من جانب الموجه لاقتناع العميل بنتائج معينة .

(و) العمل على تيسير تقييم العميل لذاته ، وما يتبع ذلك من اتخاذ قرارات من جانبه .

جدول (٢)
مقارنة بين اسلوبى التوجيه

| الأسلوب غير المباشر | الأسلوب المباشر |
|--|--|
| <p>- يرمى التوجيه الى اتاحة فرصة للعميل - ن يغير من سلوكه ليقضى على عجزه وعدم رضائه عن طريق استخدام جميع امكانياته .</p> | <p>١ - يرمى التوجيه الى احداث تغيير فى سلوك الفرد يقضى على عجزه وعدم رضائه عن طريق استخدام جميع امكانياته .</p> |
| <p>- يقوم الموجه بافهام العميل انه لن يحل له مشكلته ، ولكنه قد يكون عوناً له على حلها .</p> | <p>٢ - يعد الموجه العميل بأنه سوف يحل له مشكلته او انه سوف يساعده على حلها .</p> |
| <p>- تقع مسئولية المقابلة بأكملها على عاتق العميل فهو الذى يقرر الموضوعات التى يناقشها مع الموجه .</p> | <p>٣ - توزع مسئولية المقابلة على الموجه والعميل فالأول يوجه المقابلة والثانى يقبل مسئولية الاشتراك فيها .</p> |
| <p>- يعترف الموجه بقيمة ما يبديسه العميل من دوافع أثناء المقابلة ، وما بين هذه الدوافع من صراعات</p> | <p>٤ - يكتفى الموجه بتشخيص مشكلة العميل عن طريق البيانات التى يجمعها عنه .</p> |
| <p>- يتعاون الموجه والعميل على بيان الأوجه المختلفة لحل المشكلة .</p> | <p>٥ - يتعاون الموجه والعميل على وضع حل للمشكلة .</p> |
| <p>- يترك أمر الحل الذى يتبع تجاه المشكلة للعميل .</p> | <p>٦ - يحاول الموجه ان يحصل على موافقة العميل على الحل المقترح .</p> |
| <p>- العميل هو المسئول عن تنفيذ الحل ولا يتدخل الموجه لمساعد على تنفيذه .</p> | <p>٧ - يتابع الموجه تنفيذ الحل المقترح لكى يساعد على تحقيقه او يشجع على القيام به .</p> |
| <p>- ينبغى ان يكون الموجه مقتنعاً تمام الاقتناع بأن من حق العميل ان يقرر مصيره وأن هذا يستوجب منه الامتناع كلية عن تقويم ما يقوم به العميل أو يتخذ من قرارات من ناحيته .</p> | <p>٨ - ينبغى ان يكون الموجه مدركاً لما هو خير ولما هو شر حتى يستطيع ان يقوم بعمله كممثل للمجتمع فى الموافقة أو عدم الموافقة على ما قد يقوم به العميل أو يتخذ من قرارات .</p> |

(تابع) جدول رقم ٢

| الأسلوب غير المباشر | الأسلوب المباشر |
|--|---|
| - يستطيع العميل عادة ان يصل الى تشخيص مشكلته بمفرده بعد استمرار عملية التوجيه لفترة ما . | ٩ - لا يستطيع العميل عادة ان يصل الى تشخيص مشكلته بمفرده . |
| - يعتمد العميل على نفسه فى حل مشكلته وفى وضع الخطة اللازمة لتنفيذ الحل . | ١٠- يعتمد العميل على الموجه فى حل مشكلته وفى وضع الخطة اللازمة لتنفيذ هذا الحل . |
| - حل المشكلة هو هدف العميل اولا ولكنه يتحول الى الاهتمام بتكامل شخصيته فيما بعد . | ١١- حل المشكلة هو هدف العميل اولا واخيرا . |
| - يحاول الموجه ان يتيح الفرصة امام العميل لكي يقوم بحل مشكلته . | ١٢- يحاول الموجه ان يؤثر فى العميل حتى يستطيع ان يحل المشكلة . |
| - يقوم العميل بتقويم سلوكه والحلول التى يراها لمشكلته . | ١٣- يقوم الموجه بتقويم سلوك العميل والحلول الممكنة لمشكلته |
| - يوضح الموجه للعميل ان حل المشكلة يقع على عاتقه هو . | ١٤- يتحمل الموجه عبء حل المشكلة على افضل وجه ممكن |
| - يقود العميل المقابلة وفقا لما يراه مناسباً لحل مشكلته . | ١٥- يقود الموجه المقابلة فى الطريق التى يراها مناسبة لحل المشكلة . |
| - يشترك الموجه مع العميل فى عرض الحلول المختلفة لمشكلة العميل . | ١٦- الموجه مسئول عن عرض افضل الحلول لمشكلة العميل . |
| - العميل هو الذى يقرر الحل الذى يراعى دون أى تأثير من جانب الموجه . | ١٧- يؤثر الموجه على العميل بما له من مركز وما لديه من خبرة فى سبيل اقناعه بالحل الملائم . |

(تابع) جدول رقم ٢

| الأسلوب غير المباشر | الأسلوب المباشر |
|--|--|
| <p>- يساعد الموجه العميل على تحديد مشكلته بالوسائل الآتية :</p> <p>(أ) يسمح للعميل بحرية التعبير ويشجعه عليه .</p> <p>(ب) يوضح له مضمون ما يعبر عنه .</p> <p>(ج) يوضح له ما فى مشاعره من تناقض .</p> <p>(د) لا يطلب منه زيادة توضيح اذا ما توقف عن ذلك .</p> | <p>١٨- يحدد الموجه مشكلة العميل وفقا للخطوط الآتية :</p> <p>(أ) يدرس شخصية العميل من جميع نواحيها .</p> <p>(ب) يوجه اليه ما يراه من أسئلة .</p> <p>(ج) يقدم اليه ما يراه من معلومات .</p> <p>(د) يطبق عليه ما يراه من اختبارات .</p> |
| <p>- العميل هو الذى يضع الحل لمشكلته وعلى الموجه ان يعمل على عرض الحلول الممكنة لها امامه .</p> | <p>١٩- يضع الموجه حل المشكلة ويشترك العميل فى ذلك حتى يضمن موافقته عليه .</p> |
| <p>- لا يشجع الموجه العميل وانما يساعد على رؤية الأسباب التى قد تدعوه الى الاستمرار فى الحل الذى وصل اليه (العميل) او التى تدعو الى اعادة التفكير فيه</p> | <p>٢٠- يشجع الموجه العميل على الاستمرار فى الحل المتفق عليه او تعديله .</p> |

● التوفيق بين أسلوبى التوجيه :

لا شك فى ان أسلوبى التوجيه المباشر وغير المباشر قد نبعنا من مصدرين مختلفين ، فالأول نشأ فى ميدان التربية والتعليم والخدمة الاجتماعية والمصانع والمؤسسات فى حين أن الثانى نشأ فى ميدان الارشاد النفسى والعلاج النفسى وتطور فى المؤسسات التى تهتم بالانحرافات النفسية والمشكلات الانفعالية . ومن هنا اتخذ كل منهما ميزات وخصائصه وفقا لطبيعة المجال الذى نشأ فيه . . فبينما يهتم الأسلوب المباشر بإمكانات الفرد - كما ينظر اليها بطريقة موضوعية وبالمعلومات المتعلقة بالدراسة والعمل ، وبالتوفيق والمواءمة بين الفرد ونوع الدراسة أو العمل الذى يلائمه ، ولا يهتم الا قليلا بانفعالات الفرد واتجاهاته . . نجد ان الأسلوب غير المباشر يهتم بدوافع الفرد والعوامل المؤثرة فى مشاعره واتجاهاته كما يدركها هو من الناحية الذاتية ، وقلما يهتم بإمكانيات الفرد كما تقيسها الوسائل الموضوعية الا من حيث انها تساعد الموجه على فهم العميل ونجعله أقدر على الاستجابة له ، وكذلك من حيث انها مثيرات لاستجابات الفرد فى مجال المقابلة تؤدى به الى التعبير عن نفسه والتنفيس عن انفعالاته وابداء اتجاهاته ، وبالتالي الى فهم ذاته والقضاء على العوامل الانفعالية ، التى تعطل من تكيفه او تمنعه من الاستفادة من جميع امكانياته او تؤدى به الى التعثر فى دراسته او الفشل فى عمله .

وإذا كان التوجيه المباشر يتجه الى المشكلات الخارجية ويتم على مستوى عقلى شعورى كان من الطبيعى أن تكون المقابلة نوعا من النقاش العقلى ، وابداء آراء المشتركين فيها ، وتأييدا لحل دون آخر . وإذا اتجه العمل فى ميدان الاستشارة النفسية - الارشاد النفسى - والعلاج النفسى نحو المشكلات الانفعالية والاتجاهات السلبية نحو الذات ونحو الآخرين ، كان من الطبيعى أن تكون المقابلة أسلوبا من التعبير والتنفيس والنمو . لذلك كله ظهر الخلاف بين الأسلوبين واضحا وخاصة لدى الموجهين الذين حصلوا على تدريبهم الأساسى فى ميدان القياس النفسى وبين الموجهين الذين تدربوا أساسا فى ميدان الاستشارة والعلاج النفسى ، ولكن الأمر لم يلبث ان تغير فبدا الاتجاهان يندمجان معاً فى أسلوب واحد يأخذ بميزات كل من الأسلوبين ، ويجمع بين القياس الموضوعى لامكانيات الفرد وتشخيص مشكلته ، وبين اتاحة الفرصة له للتعبير والتنفيس ثم اقتراح الحلول

المختلفة والموازنة بينها ، كما انه يلجأ الى الأسلوب الذى يتفق مع الفرد ونوع مشكلته . . فالمشكلة التى تتركز حول معرفة الفرد لقدراته او للدراسات والمهن المتاحة له تتطلب توجيهها اقرب ما يكون مباشرا كما يلجأ فى حلها الى تقديم المعلومات التربوية والمهنية او اجراء الاختبارات لتحديد قدرات الفرد او ميوله واهتماماته ، فى حين ان المشكلة التى تنشأ عن قلق نفسى او صراع لا شعورى وتتخذ من اختيار المهنة او الدراسة او التكيف لها عرضا من الأعراض ، تحتاج الى أسلوب اقرب الى ان يكون أسلوبا غير مباشر فى التوجيه ، ويصبح استخدام الاختبارات فى هذه الحالة وعرض نتائجها على الفرد نوعا من المثيرات التى يستجيب لها الفرد باستجابات مختلفة يقبلها الموجه ويتناولها بالتوضيح ، مما يتيح للفرد ان يرى نفسه على حقيقتها فبستطيع حينئذ ان يعدلها او يغيرها . ويعتبر ايضا أسلوب التوجيه بالنسبة للفرد ذاته وفقا لامكانياته ولدى قدرته على معالجة مشكلته . . هل هو قادر على حل المشكلة اذا قدمت له مساعدة غير مباشرة ؟ ام انه عاجز عن حلها ما لم تقدم له مساعدة مباشرة ؟ وهل هو قادر على الاستجابة للأسلوب غير المباشر فى التوجيه بما يساعده على الكشف عن الحلول المختلفة وتقديمها بحيث يترك له امر اختيار الحل الملائم من وجهة نظره وطريقة تنفيذه ؟ ام انه لا يستجيب سوى للأسلوب المباشر الذى يضع له الحل ويقومه وطريقة تنفيذه ؟ .



الارشاد النفسى والعلاج النفسى

ترجع نشأة « العلاج النفسى » (Psychotherapy) الى عهد سابق بعيدة ، غير ان ازدهاره وانتشاره كان فى بداية القرن العشرين عندما ظهرت « نظرية التحليل النفسى » باعتبارها نظرية فى النفس البشرية وطريقة فى علاج الأمراض النفسية . وقد اشارت نظرية التحليل النفسى الى أهمية الدوافع اللاشعورية ، والى ان الأمراض النفسية ليست الا وسائل تكيف يقوم بها الفرد لمواجهة مواقف صعبة لا يمكنه ان يواجهها صراحة بطريقة سوية . وقد تركت نظرية التحليل النفسى اثرا كبيرا فى سائر فروع الخدمات النفسية . . فهى قد اثرت فى مختلف فروع التوجيه والارشاد ، سواء فيما يتعلق بالأسس التى تقوم عليها هذه الخدمات او الوسائل التى تتبع فى تحقيق اهدافها . فاهتم

الموجهون التربويون والمهنيون بالدوافع اللاشعورية التي تؤثر على توافق الفرد في الدرامة والعمل وفي اختياره لدراسته أو مهنته . كما أدت الى الاهتمام بالعلاقة القائمة بين المرشد والعميل أثناء عملية الارشاد النفسى .

ولكن الأمر - فى العلاج النفسى - لم يقتصر على المطلين النفسيين ، فسرعان ما دخل المتخصصون فى سيكولوجية التعلم وفى علم النفس الاجتماعى وفى سيكولوجية الشخصية ، فى مجال العلاج النفسى نتيجة لأوجه التشابه التى لاحظوها بين نشأة الأمراض النفسية واكتساب اساليب السلوك المختلفة ، ونتيجة لما لاحظوه من أثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية فى نشأة الانحرافات النفسية . وكان من اثر ذلك ان ظهرت اساليب من العلاج تختلف عن الاسباب المعروفة لدى مدرسة التحليل النفسى اختلافا قد يكون بسيطا فى بعضها وكبيرا فى البعض الآخر . وظهرت اساليب « العلاج غير الموجه » أو « المتمركز حول العميل » (Client - Centered Therapy) لـ « روجرز » (١) ، واساليب العلاج التى تعتمد على « المتعلم » لـ « دولارد وميلر » (Dollard & Miller : (٢) .

وكان دخول الأخصائيين النفسيين فى ميدان العلاج النفسى سببا فى تنوع الأسس التى تفسر على أساسها الأمراض النفسية ، كما كانت أيضا سببا فى اخضاع كثير من الظواهر المرضية والعلاجية لأساليب التجريب والبحث الاحصائى ولتفسير نتائجها فى اطار نظريات علم النفس . وبعد ان كانت نظرية التحليل النفسى منعزلة عن علم النفس أصبحت جزءا منه وداخلة فى اطاره ومنطلقا للنظريات المتطورة للعلاج النفسى .

ويقدم العلاج فى مؤسسات متنوعة ، بعضها قد يكون قاصرا عليه ، والبعض الآخر يقوم به على أساس انه احدى وظائفها الرئيسية أو الفرعية . وقد تكون هذه المؤسسات طبية فى أساسها ، أو تربوية ، أو اجتماعية ، أو نفسية . . فنجد ان العلاج النفسى يتم أحيانا فى مؤسسات خاصة به ، وأحيانا يتم فى المستشفيات العامة أو الخاصة ، وفى أحيان أخرى يجرى فى مؤسسات تربوية كالعيادات النفسية الملحقه بالكليات التربوية وبأقسام

C. Rogers ; Client - Centered Therapy. (Boston : (١)
Houghton - Mifflin. 1951) .

J. Dollard and N. Miller; Personality and Psychotherapy . (N. Y. : Mc Graw - Hill, 1950) .

علم النفس بالجامعات ، او فى مؤسسات اجتماعية كمؤسسات ومراكز تاهيل المعوقين ومؤسسات رعاية الأحداث ومكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية . ويقوم بالعلاج النفسى فى هذه المؤسسات اخصائيو نفسانيون متخصصون فى علم النفس الاكلينيكي او اطباء نفسانيون متخصصون فى الطب النفسى .

« والعلاج النفسى » - كما يعرفه البعض - عبارة عن نوع من علاج المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية الحادة ، وفيه يقوم شخص مؤهل ومدرب بايجاد علاقة مهنية مع العميل بقصد معاونته لازالة الاعراض النفسية الموجودة لديه او تعديلها او منع ظهورها ، وذلك لتغيير اساليب السلوك المضطربة التى يعبر بها عن مشكلاته الانفعالية والعمل على نمو شخصيته وتطورها . ويذهب البعض الآخر الى ان العلاج النفسى يتضمن جميع الاساليب التى تؤثر على المريض فتجعله يغير من تفكيره ومشاعره وسلوكه بما يتفق مع اساليب التفكير والشعور والسلوك السليمة السوية . ويرى آخرون ان العلاج النفسى هو تلك العملية التى يساعد بها المعالج النفسى مريضه على ان يتحرر من قلقه ومشاعره التى تقف حجر عثرة فى سبيل تحقيق اقصى تكيف نفسى وشخصى له ، ويؤثر هذا التحرر على سلوكه فى اهم مجالات الحياة البشرية مثل العلاقات الانسانية والاجتماعية والمهنية .

وإذا رجعنا الى تعريف « الارشاد النفسى » (٣) نجده يشترك مع العلاج النفسى فى اشيء كثيرة الى الدرجة التى جعلت بعض الباحثين النفسيين يذهبون الى انهما ليسا سوى عملية واحدة ، ولكن البعض الآخر يذهب الى التفرقة بينهما . ويمكن ان نتصور انهما طرفان لامتداد واحد ، وان الفرق بينهما هو فى درجة المشكلة الانفعالية التى يعانيتها الفرد ، وفى التحليل الذى يقوم به المعالج النفسى ، ومدى التغيير الذى يتناول الشخصية بأكملها . ومما سبق يمكن ان نضع ثلاث عمليات على امتداد واحد هى : التوجيه - الارشاد النفسى - العلاج النفسى .

وعلى ذلك فالتوجيه والارشاد النفسى والعلاج النفسى ليست سوى درجات فى عملية واحدة تستهدف مساعدة الفرد كى يتغلب على مشكلاته

(٣) يرجع الى الفصل الرابع من الكتاب ص ٨٠ ، ٨١ .

ويحقق التوافق في حياته . وتتميز هذه العملية في « التوجيه » بالاتساع وبمعالجة المشكلات على مستوى سطحى نسبيا بحكم طبيعة هذه المشكلات . ويتميز « الارشاد النفسى » بأنه يتناول مشكلات سوء التوافق بشئ من التعمق والاستبصار . أما « العلاج النفسى » فإنه يتناول مشكلات الانحراف النفسى بطريقة أكثر تعمقا ، حيث يتناول التكوين الاساسى للشخصية بالتعديل والتغيير .

وإذا ما استعرضنا وجهات النظر الخاصة بالعلاقة بين الارشاد النفسى والعلاج النفسى نجدها تتلخص فى الآتى :

١ - لم يتمكن اعضاء « مؤتمر آن آربر » (٤) من الوصول الى اتفاق بشأن التفرقة بين الارشاد النفسى والعلاج النفسى ، حيث كانوا يشعرون أن الارشاد النفسى والعلاج النفسى يعقان على ممتد (Continuum) واحد ، ويؤكد هذا الرأى كثير من الكتاب . وقد رأى اعضاء المؤتمر أن الارشاد النفسى يهتم اساسا بالشخص السوى ، وينظر الى عملية الارشاد كعلاج اكلينيكي يستهدف التغلب على المشكلات الانفعالية ، او - بايجابية اكثر - معاونة الأسوياء على السير فى الطريق الصحيح نحو تحقيق مستوى أفضل من الكفاية والسواء .

٢ - وقد عابت لجنة تحديد المسميات - المنبثقة عن « قسم الارشاد النفسى بجمعية علم النفس الامريكية » (٥) - الكثير فى مواجهة هذه المشكلة . وقد اشارت اللجنة الى أن اول ظهور « الارشاد النفسى » تواكب مع حركة القياس النفسى والتوجيه المهنى ، ولكن اتضح ان تحديد مفهوم الارشاد النفسى فى اطار الموازنة بين امكانيات الفرد والمتطلبات المهنية يحتاج الى تعديل ، وذلك نتيجة الاعتراف باهمية الشخصية والتطور الانفعالى عند الاختيار المهنى . كما تعدل مفهوم « العلاج النفسى » ايضا وطبق فى مواقف الارشاد النفسى المتعلقة بمشكلات الحياة اليومية .

Institute of Human Adjustment; Training of. (٤)
Psychological Counselors. (Ann Arbor : Univ.of Michigan Press,
1950) .

Amer. Psychological Association, Div. of Coun- (٥)
eling Psychology, Committee of Definition; « Counseling Psych-
ology As a Specialty . » Amer . Psychologist, 1956, 11, 282 - 285.

ولكن نظرا لأن الارشاد النفسى يستهدف التنمية الشخصية لنوعيات عديدة من الناس ، فان الارشاد لا يركز اهتمامه على المشكلات التى يعانىها أفراد يحتاجون الى علاج طارئ . أى أن الارشاد النفسى لا يركز اهتمامه على تنمية وسائل ضرورية للعلاج النفسى المركز الذى تستلزمه حالات الاضطراب النفسى الشديدة . ويعمل المرشد النفسى على مساعدة الأفراد كى يتغلبوا على العقبات التى تعترض نموهم الشخصى حيثما يواجهونها ، مع تحقيق أقصى درجة للافادة من امكاناتهم الشخصية . ومن هذا المنطلق يتضح أن الارشاد النفسى يركز اهتمامه على مساعدة الأشخاص الأسوياء لازالة العقبات التى تقف حجر عثرة فى طريق نموهم الشخصى ، بدلا من التركيز على العلاج الطارئ للاضطرابات والمحن النفسية . وعلى ذلك يمكن اعتبار الاهتمام الأساسى للارشاد النفسى مركزا على معاونة العميل حتى يتوافق مع الواقع بدلا من الاهتمام بالصراعات الداخلية للشخصية .

٣ - ويعبر « بوردين Bordin » (٦) عن وجهة نظره بابداء فروق كمية بدلا من الوصفية ، حيث يقول بأن العلاقة الارشادية تتميز باستخدام النذر اليسير من التعبيرات الانفعالية ، مع المزيد من التأكيد على العوامل المعرفية والعقلية اكثر مما هو فى حالة العلاج النفسى . . فان مشكلات العميل - فى حالة الارشاد - اقل شدة او قسوة و اقل انحرافا عن الواقع ، عنه فى حالة العميل الذى يحتاج الى علاج نفسى .

٤ - ويشير « سوبر Super » (٧) الى انه لا يمكن قصر الارشاد النفسى على الأسوياء فقط ، فهو ينطبق على المعوقين ، والشواذ وغير المتوافقين أيضا . ولكنه يوافق على أن الارشاد النفسى يتعامل مع الجوانب السوية حتى مع الأشخاص غير الأسوياء ، حيث يحدد وينمى الامكانيات الشخصية والاجتماعية ومحاولات التعديل بما يمكن من مساعدة الفرد على تحقيق أقصى فائدة ممكنة من هذه الامكانيات الذاتية .

E. Bordin; *Psychological Counseling* . (N. Y. : (٦)
Appleton - Century - Crofts , 1955) , p. 15 .

Super, D.; « Transition from Vocational Guidance (٧)
to Counseling Psychology . » *J. Counsel Psychol.*, 1955, 2, 3 — 9.

٥ - ويعقد « ساندerson Sanderson » (٨) مقارنة بين المرشد النفسى والمعالج النفسى فيقول بان المرشد النفسى يركز على جوانب معينة مثل الجوانب المهنية التى يواجه العميل فيها بعض المشكلات ، بينما يهتم المعالج النفسى بتكوين الشخصية بأكملها . ولا شك فى ان العميل هو كل متكامل باستمرار ولا يمكن التعامل معه الا على هذا الأساس ، وعلى ذلك فان المرشد النفسى عندما يساعده على حل مشكلته فانه يتعامل مع كامل شخصيته . ولكن يمكن ان يركز اهتمامه على جانب معين يختص بالمشكلة التى تواجه العميل . وعلى ذلك فانه من الميسور القيام بارشاد عميل يعانى اضطرابات انفعالية شديدة بالتركيز على تاهيله مهنيا دون الاندماج فى محاولة علاج الاضطرابات الانفعالية .

٦ - يتفق « بورتر Porter » (٩) مع الراى السابق لـ « ساندerson » ويرى انه ينبغى النظر الى الارشاد النفسى باعتباره يركز على جوانب معينة ، فيوصف الارشاد بانه مهنى او تربوى او تاهيلى او زواجى . . الخ . وعلى ذلك يبدو من المرغوب فيه القول بان الارشاد النفسى يتعامل مع مشكلات التوافق الشخصى . وقد استخدمت مصطلحات « الارشاد للتوافق الشخصى » « والارشاد الشخصى » كما استخدم مصطلح « الارشاد العلاجى » (Therapeutic Counseling) مما يخدم طبيعة الارشاد ولتمييزه عن أنواع الارشاد الأخرى .

٧ - ويتصدى « ماورر Mowrer » (١٠) للرد على السؤال الآتى : « هل تختلف وسائل الارشاد النفسى عن تلك المستخدمة فى العلاج النفسى » ؟ فيقول بانه من العدل افتراض ان وسائل الارشاد النفسى تختلف عن وسائل العلاج النفسى . ويرى ان الارشاد النفسى هو محاولة لتقديم معلومات والتوجيه الى الامكانيات والموارد وتقديم مقترحات

H. Sanderson; Basic Concepts in Vocational Guidance. (N.Y . : Mc Graw - Hill , 1954) . (٨)

E. Porter; An Introduction to Therapeutic Counseling . (Boston : Houghton . Mifflin, 1950) . (٩)

O. Mowrer « Anxiety Theory as a Basis for Distinguishing between Counseling and Psychotherapy » . In Berdie, F. (ed.) ; Concepts and Programs of Counseling. (Minneapolis : Univ . of Minnesota Press, 1951) . pp. 7 - 26. (١٠)

ومشورة . وقد لا يوافق كثير من المرشدين على هذه الوسائل للإرشاد ، ولكن هناك اتفاق على أن وسائل الإرشاد النفسى تختلف عن وسائل العلاج النفسى . ويرى بعض الكتاب أن وسائل الإرشاد العلاجى لا تختلف عن تلك المستخدمة فى العلاج النفسى .

٨ - يرى « باترسون Patterson » (١١) أنه عند مناقشة ممارسة الإرشاد النفسى وتطبيقاته يجب أن يوضع فى الاعتبار الفرق بين « الإرشاد العلاجى » وأنواع الإرشاد الأخرى ، ومن شأن تجاهل هذا الفرق أن يؤدى الى تعارض واضح بين وسائل الإرشاد النفسى ، وهذا ما يحدث فعلا فى كثير من مراجع الإرشاد النفسى . ويرفض بعض المؤلفين فى الغالب « الإرشاد المتمركز حول العميل » لأنهم يعتقدون بأن وسائله غير قابلة للتطبيق فى الإرشاد التربوى - المهنى . وعلى أى الحالات فإن المرشد النفسى ليس بحاجة لأن يكون أقل تمركزا حول العميل فى الإرشاد التربوى المهنى منه فى حالة الإرشاد العلاجى ، على الرغم من أن الوسائل المستخدمة فى الحالتين قد تختلف . فمدخل الإرشاد المتمركز حول العميل هو بالضرورة اتجاه ، وليس مجرد استخدام مجموعة من الوسائل . واتجاه الإرشاد المتمركز حول العميل قابل للتطبيق فى جميع أنواع الإرشاد النفسى ، على الرغم مما يحتاج اليه من وسائل مختلفة وفقا لاختلاف المواقف . وقد طبق « باترسون » المدخل المتمركز حول العميل فى الإرشاد المهنى ، وذكر ذلك فى مرجعه على الرغم من أنه وضع أساسا للإرشاد العلاجى ووسائله .

ويمكن القول أنه لا ضرورة لوجود فروق بين « الإرشاد العلاجى » « والعلاج النفسى » . فقيام الفرق على أساس قوة المشكلة أو شدتها لا يكفى ، حيث لا يوجد تقسيم واضح على الامتداد حيث بنهاية الإرشاد يبدأ العلاج النفسى . وعلاوة على ذلك ، فطالما لا يوجد اختلاف فى الوسائل المستخدمة ، فلا وجود لفروق بين العمليتين . وعلى أى الحالات قد تكون هناك أسباب عملية للتفرقة بين الإرشاد والعلاج النفسى . فعلى الرغم من أنه لا يوجد خط فاصل بالنسبة لشدة المشكلة ، فهناك العديد من الأشخاص الذين يحتاجون للمساعدة لمواجهة مشكلاتهم فيجدونها

C. Patterson : Counseling the Emotionally Disturbed (١١)
(N. Y : Harper, 1958) .

لدى اشخاص لم يتخصصوا فى الطب النفسى او الارشاد العلاجى ، فيلجأون الى المرشدين النفسيين بدلا من المعالجين النفسيين . هذا بالإضافة الى المخاوف التى ترتبط بالطب النفسى والمهنة الطبية عموما لدى بعض الناس ، ولذلك يفضل الكثيرون ان يتجنبوا المواقف العلاجية او الطبية ويلجأون الى المرشدين النفسيين . وقد يرجع ذلك الى مفهوم كلمة « علاج » أو « طب » حيث تحمل فى طياتها معنى « المرض » ، بينما يعنى مصطلح « ارشاد » ان يستفيد منه الاسوياء الأصحاء عموما لمواجهة مشكلات الحياة اليومية .

ويبدو من المعقول القول بأن هناك حاجة الى مصطلح يطلق على القائمين بالارشاد العلاجى ، وأفضل مصطلح يمكن استخدامه لمن يقوم بهذه العملية هو « المرشد النفسى » . فعلى الرغم مما قد يوجد من بعض الفروق بين الارشاد النفسى والعلاج النفسى من حيث قسوة اضطرابات الشخصية وشدتها التى يتعامل معها المرشدون النفسيون والمعالجون النفسيون ، فليست هناك فروق فى الطرق والوسائل المستخدمة فى العمليتين (١٢) .

الارشاد الدينى

ان الؤدف الأسمى للارشاد - ايا كانت طريقته - هو تحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية . ويأتى الارشاد الدينى كطريقة أجمع المرشدون على اختلاف اديانهم على أنه ارشاد يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ دينية روحية اخلاقية ، مقابل الارشاد الدنيوى الذى يقصد به مختلف طرق الارشاد النفسى التى تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وضعها البشر .

وهناك فرق كبير بين الارشاد الدينى والوعظ الدينى ، فالوعظ الدينى فيه تعنيم وتوجيه يتم غالبا من جانب واحد يمثله الواعظ - رجل الدين - على غرار خطبة الجمعة والدروس الدينية بالمساجد وبالاذاعة والتليفزيون ، وهو ما يستهدف تقديم معلومات دينية منظمة . اما الارشاد الدينى فانه يهتم بتنمية حالة نفسية متكاملة بحيث يتمشى

C. Patterson; **Counseling and Psychotherapy** : (١٢)
Theory and Practice. (N. Y. : Harper, 1959), pp. 9 - 11.

فيها السلوك مع المعتقدات الدينية ويتكامل معها بما يؤدي الى توافق الشخصية والصحة النفسية . ويقوم المرشد النفسى بالارشاد الدينى بالتعاون مع رجال الدين .

وهناك من الدراسات والبحوث العربية حول اهمية الدين ودوره فى الارشاد والعلاج النفسى ، كما توجد دراسات وبحوث قام بها باحثون يعتقدون اديانا اخرى حول نفس الموضوع . ومن هذه الدراسات ما يختص بدور علماء الدين كمرشدين . . واتضح ان عددا كبيرا منهم يقوم فعلا بدور ارشادى وخاصة فى الارشاد الزوجى وانهم ينجحون فى ذلك ، ووجد ان اصعب الأدوار عندهم هو ما يتعلق بحالات اضطراب الشخصية . وقد عبر معظمهم عن حاجتهم الماسة الى مزيد من التدريب فى الارشاد النفسى(١٣) .

● اسس الارشاد الدينى :

يقوم الارشاد الدينى على ان الله سبحانه وتعالى خلق الانسان وهو يعلم ما خلق ، قال تعالى :

« الا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير » (الملك : ١٤)

وقال تعالى :

« الذى خلقنى فهو يهدين . والذى هو يطعمنى ويسقئ . واذا مرضت فهو يشفئ . والذى يميئنى ثم يحيئ . والذى اطعم ان يغفر لى خطيئتى يوم الدين » (الشعراء : ٧٨ - ٨٢)

والخالق - سبحانه - هو الذى خلق الانسان فسواه فعده ، وهو الذى يعرف اسباب فساد الانسان وانحراف سلوكه ، وهو الذى يعرف طرق وقايته وصيانتة ، وهو الذى يدرك بقدرته وحكمته الحاجات النفسية للانسان ويدبر لها الاشباع عن طريق الحلال ، وهو الذى يعرف طرق علاجه وصلاحه .

فعلى المرشدين ان يستفيدوا من الدين فى الارشاد النفسى ، وان يلتزموا بالفوانين والشرائع السماوية لانهم ليسوا اعلم بالانسان من

(١٣) حامد زهران ، المرجع السابق ، ص ٣٧٢ .

الله الذى خلقه . وفى عقيدتنا الاسلامية ، كما قال تعالى : « ان الدين عند الله الاسلام . . » (آل عمران : ١٩) فالاسلام خاتم الأديان وجامعها ، ولذلك نسترشد بالقرآن الكريم لأنه خاتم الكتب السماوية ، ونسترشد بالحديث النبوى الشريف لأن محمدا ﷺ خاتم الأنبياء والمرسلين .

● الارشاد النفسى والعلاج النفسى فى القرآن :

نزل القرآن الكريم اساسا هداية للناس ، ولدعونهم الى عقيدة التوحيد ، ولتعليمهم قيما واساليب جديدة من التفكير والحياة ، ولارشادهم الى السلوك السوى السليم الذى فيه صلاح الانسان وخير المجتمع ، ولتوجيههم الى الطرق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها تنشئة سليمة تؤدى بها الى بلوغ الكمال الانسانى الذى تتحقق به سعادة الانسان فى الحياة الدنيا وفى الآخرة .

قال تعالى :

● « ان هذا القرآن يهدى للتى حى اقوم ويبرر المؤمنين الذين يعملون الصالحات ان لهم اجرا كبيرا » . (الاسراء : ٩)

● « يا ايها الناس قد جاعنكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين » . (يونس : ٥٧)

● « وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين الا خسارا » . (الاسراء : ٨٢)

● « هذا بصائر للناس وهدى ورحمة لقوم يوقنون » . (الجاثية : ٢٠)

ولا شك فى ان القرآن طاقة روحية هائلة ذات تاثير بالغ الشأن فى نفس الانسان . . فهو يهز وجدانه ، ويرهف احساسه ومشاعره ، ويصقل روحه ، ويهزقظ تفكيره ، ويجلى بصيرته ، فاذا بالانسان بعد ان يتعرض لتاثير القرآن يصبح انسانا جديدا ، كانه خلق خلقا جديدا (١٤) .

(١٤) محمد عثمان نجاتى : القرآن وعلم النفس . القاهرة : دار الشروق ، ١٩٨٢ ، ص ٢٣٦ - ٢٣٧ .

● الايمان والشعور بالامن :

تتفق جميع مدارس العلاج النفسى على ان « القلق » هو السبب الرئيسى فى نشوء اعراض الامراض النفسية ، ولكنها تختلف فيما بينها فى تحديد العوامل التى تسبب القلق . وتتفق هذه المدارس ايضا على ان الهدف الرئيسى للعلاج النفسى هو التخلص من القلق وبث الشعور بالامن فى نفس الانسان . وهى تتبع لتحقيق هذا الهدف اساليب علاجية مختلفة ، ولكن هذه الاساليب لا تنجح دائما فى تحقيق الشفاء التام من الامراض النفسية .

وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان ، وبخاصة الدين الاسلامى ، بأدلة عن نجاح الايمان بالله فى شفاء النفس من امراضها ، وتحقيق الشعور بالامن والطمأنينة ، والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينشأ عنه من امراض نفسية . ومما يجدر ملاحظته ان العلاج يبدأ عادة بعد حدوث المرض النفسى ، أما الايمان بالله اذا ما بث فى النفس منذ الصغر ، فإنه يكسب الانسان مناعة ووقاية من الامراض النفسية . وقد وصف القرآن الكريم ما يحدثه الايمان من امن وطمأنينة فى نفس المؤمن بقوله :

● « الذين آمنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم اولئك لهم الامن وهم مهتدون » . (الأنعام : ٨٢)

● « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، الا بذكر الله تطمئن القلوب » . (الرعد : ٢٨)

● « ما اصاب من مصيبة الا باذن الله ، ومن يؤمن بالله يهد قلبه ، والله بكل شىء عليم » . (التغابن : ١١)

ان المؤمن بالله ايمانا صادقا لا يخاف شيئا فى هذه الحياة الدنيا فهو يعلم انه لن يصيبه شر او اذى الا بمشيئة الله تعالى ، ولا يمكن لئى انسان او لاية قوة فى هذه الحياة أن تلحق به ضررا او تمنع عنه خيرا الا بمشيئة الله تعالى . ولذلك فالمؤمن الصادق الايمان انسان لا يمكن ان يملكه الخوف او القلق . قال تعالى :

● « بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون » . (البقرة : ١١٢)

● « ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون » .
(الأحقاف : ١٣)

● « ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة الا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التى كنتم توعدون . نحن أولياؤكم فى الحياة الدنيا وفى الآخرة ، ولكم فيها ما تستهوى أنفسكم ولكم فيها ما تدعون » .
(فصلت : ٣٠ - ٣١)

● أسلوب القرآن فى علاج النفس (١٥) :

لكى نستطيع ان نحدث تعديلا او تغييرا فى شخصية فرد ما وفى سلوكه ، علينا ان نقوم بتعديل أفكاره واتجاهاته او تغييرها ، حيث ان سلوك الانسان يتأثر - بدرجة كبيرة - بأفكاره واتجاهاته . ولذلك فان العلاج النفسى يستهدف اساسا تغيير افكار المرضى النفسيين عن انفسهم ، وعن الآخرين ، والحياة ، والمشكلات التى تواجههم . وحينما تتغير افكار المريض النفسى نتيجة للعلاج فانه يصبح اقدر على مواجهة مشكلاته واقدر على حلها ، بل انه غالبا ما يرى ان مشكلاته التى كانت تقلقه فى الماضى والتى أدت الى مرضه لم تكن فى الحقيقة بالضخامة التى كان يتوعمها ، ولم يكن هناك فى الحقيقة مبرر يدعو الى قلقه الشديد بسببها .

وعمليه التعلم هى فى اساسها عملية يتم فيها تعديل الأفكار والاتجاهات والعادات والسلوك وتغييرها . والعلاج النفسى هو فى اساسه عملية تصبح تعلم سابق غير سليم اكتسب فيه المريض افكارا خاطئة او وهمية عن نفسه وعن غيره من الناس ، وعن مشكلات الحياة التى تجابهه وتسبب له القلق ، وتعلم اساليب معينة من السلوك الدفاعى التى يهرب بها من مواجهة مشكلاته ، ويخفف بها من حدة قلقه . ويحاول المعالج النفسى ان يصحح افكار المريض ، ويجعله ينظر الى نفسه ، والى الناس ، والى مشكلاته نظرا واقعية صحيحة ، وأن يواجه مشكلاته بدلا من الهرب منها ، ويحاول حلها بدلا من الاستمرار فى حالة الصراع النفسى الناشئ عن العجز عن حل هذه المشكلات . ان هذا التغير فى نظرة المريض النفسى الى ذاته ، والى الناس ، والى الحياة ، يمدد بالقدرة

(١٥) المرجع نفسه ، ص ٢٥١ - ٢٧٦ .

على مواجهة مشكلاته وحلها ، فيتخلص بذلك من الصراع النفسى
وما يسببه له من قلق . وينتج عن ذلك عادة شعور المريض بالنشاط
والحيوية ينبعثان فيه من جديد ، ويبدأ يمارس حياته الطبيعية بفاعلية ،
مما يجعله يشعر بمتعة الحياة ، وبالرضا النفسى ، وراحة البال ،
والسعادة . قال تعالى : « ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا
ما بأنفسهم .. » (الرعد : ١١)

ولقد نزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم ،
ولهدايتهم وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل ، وتوجيههم الى ما فيه
صلاحهم وخيرهم ، ومدهم بأفكار جديدة عن طبيعة الانسان ورسالته
فى الحياة ، وبقيم واخلاق جديدة ، ومثل عليا للحياة . وقد نجح
القرآن نجاحا عظيما فى التأثير فى شخصيات الناس ، وفى تغييرها
تغيرا كبيرا كانت له نتائج بعيدة الأثر فى وضع اسس جديدة لنظام
حياه الانسان الشخصية ، ولنظام العلاقات الانسانية سواء فى داخل
الأسرة أو فى المجتمع عامة . وباختصار ، نجح القرآن نجاحا لا نظير
له بين جميع الدعوات الدينية فى جميع عصور التاريخ فى احداث
تغييرات عظيمة الأثر فى شخصيات المسلمين ، وفى المجتمع الاسلامى .
فقد نجح القرآن الكريم فى فترة وجيزة من الزمن فى تكوين الشخصية
الانسانية المتكاملة المترنة الأمانة المطمئنة ، التى استطاعت بطاقتها
الجبارة التى تولدت عن هذا التغيير الذى حدث فيها ، ان تهز العالم
وتغير مجرى التاريخ . واذا ما نساءلنا : كيف استطاع القرآن معالجة
نفوس العرب وان يغير شخصياتهم ؟ هذا ما سنناقشه فيما يلى :

اولا - الايمان بعقيدة التوحيد :

ان اول شىء اراد القرآن ان يغيره فى نفوس العرب هو العقيدة ،
ولذلك فان آيات القرآن الكريم التى نزلت بمكة المكرمة فى المرحلة الأولى
من الدعوة الاسلامية كانت تستهدف اساسا تأكيد عقيدة التوحيد .
وكان اسلوب القرآن الفائق فى بلاغته ، واستدلالاته العقلية المقنعة فيما
يعرضه من القضايا والأحكام ، وما جاء فيه من قصص وامثال توضح
المعانى وتبسطها وتقربها الى الأذهان ، وما استخدمه القرآن من
اساليب الترغيب والترهيب لاثارة الدافع الى التعلم ، وتكرار بعض
المعانى لتأكيدھا فى الأذهان . كل ذلك كان له أكبر الأثر فى تقبل

الناس للدين الجديد ، وفى ايمانهم بعقيدة التوحيد . ولقد كان الايمان بعقيدة التوحيد هو الخطوة الاولى فى احداث تغيير كبير فى الشخصية . فهو يولد فى الانسان طاقة روحية هائلة تغير مفهومه عن ذاته ، وعن الناس ، والحياة ، والكون باكملة . انه يمده بمعنى جديد للحياة ولرسالته فيها ، ويملا قلبه بالحب لله وللرسول وللناس من حوله وللانسانية عامة ، ويبعث الشعور بالأمن والطمأنينة . . وقد عبر القرآن عن العقيدة « بالايمان » ، قال تعالى :

● « وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون » .

(الذاريات : ٥٦)

● « ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات كانت لهم جنات الفردوس

نزلا . خالدون فيها لا ييغون عنها حولا » .

(الكهف : ١٠٧ - ١٠٨)

● « من عمل صالحا من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة

طيبة ، ولنجزينهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون » .

(النحل : ٩٧)

● « يا ايها الناس اعبدوا ربكم الذى خلقكم والذين من قبلكم

لعلكم تتقون » .

(البقرة : ٢١)

● « وقضى ربك الا تعبدوا الا اياه . . » (الاسراء : ٢٣)

● « وأن اعبدونى ، هذا صراط مستقيم » . (يس : ٦١)

ثانيا - التقوى :

تصاحب الايمان بالله وتتبعه تقوى الله . والتقوى هى ان يقى الانسان نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصى ، والالتزام بمنهج الله تعالى الذى رسمه لنا القرآن الكريم ، ووضحه لنا رسول الله ﷺ ، فنفعل ما امرنا الله تعالى به ، ونبتعد عما نهانا عنه .

ويتضمن مفهزم التقوى تحكم الانسان فى دوافعه وانفعالاته ، وسيطرته على ميوله واهوائه ، فيقوم باشباع دوافعه فى الحدود التى يسمح بها الشرع فقط . ويتضمن مفهوم التقوى أيضا ان يتوخى الانسان

دائما فى افعاله الحق والعدل والأمانة والصدق ، وان يعامل الناس بالحسنى ، ويتجنب العدوان والظلم . ويتضمن مفهوم التقوى كذلك أن يؤدى الانسان كل ما يوكل اليه من اعمال على احسن وجه ، لانه دائم التوجه الى الله تعالى فى كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته وثوابه . وهذا ما يدفع الانسان دائما الى تحسين ذاته ، وتنمية قدراته ومعلوماته ، ليؤدى عمله دائما على احسن وجه . ان التقوى بهذا المعنى تصبح طاقة موجهة للانسان نحو السلوك الأفضل ، ونحو نمو الذات ورقيها ، وتجنب السلوك السئ والمنحرف . وهذا يتطلب من الانسان مجاهدة نفسه والتحكم فى أهوائه وشهواته ، فيصبح هو المسيطر عليها والموجه لها . فالتقوى ، اذن ، من العوامل الرئيسية التى تؤدى الى نضوج الشخصية وتكاملها ، وتدفع الانسان الى الارتقاء بذاته متطلعا الى بلوغ الكمال الانسانى . قال تعالى :

● « يا ايها الذين آمنوا اتقوا الله وآمنوا برسوله يؤتكم كفلين من رحمته ويجعل لكم نورا تمشون به ويغفر لكم ، والله غفور رحيم » .
(الحديد : ٢٨)

● « يا ايها الذين آمنوا ان تتقوا الله يجعل لكم فرقانا ويكفر عنكم سيئاتكم ويغفر لكم ، والله ذو الفضل العظيم » .
(الأنفال : ٢٩)

● « يا ايها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا . يصلح لكم اعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم . ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما » .
(الأحزاب : ٧٠ - ٧١)

● « .. ومن يتق الله يجعل له من امره يسرا » .
(الطلاق : ٤)

ثالثا - العبادات :

فى العلاج النفسى لا يكفى لشفاء المريض ان يعرف حقيقة مشكلاته ، وان تتغير افكاره عنها وتتغير نظرتة للحياة ، بل من الضرورى ايضا ان يمر المريض النفسى بخبرات جديدة فى الحياة يطبق فيها افكاره الجديدة عن نفسه وعن الناس ، وان يرى بنفسه كيف ان سلوكه الجديد قد حقق نجاحا فى علاقاته الانسانية ، وحدث تغييرا واضحا فى سلوك

الأخريين نحوه . وبهذه الممارسة الفعلية فى الحياة للسلوك الجديد المنبعث من افكاره الجديدة وما تؤدى اليه من افكار مرضية ، يحدث التغيير الكبير فى شخصية المريض ويسير بخطى سريعة نحو الشفاء .

وقد اتبع القرآن الكريم فى منهجه وتربيته لشخصيات الناس وفى تغيير سلوكهم ، اسلوب الممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة التى يريد ان يعرسها فى نفوسهم . ولذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة : الصلاة ، والصيام ، والزكاة ، والحج . ان القيام بهذه العبادات فى اوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى ، والامتثال لأوامره ، والتوجه الدائم اليه فى عبودية تامة . كما يعلمه الصبر ، وتحمل المشاق ، ومجاهدة النفس والتحكم فى اهوائها ، كما يعلمه حب الناس ، والاحسان اليهم ، وينمى فى نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعى . ولا شك ان قيام المؤمن بهذه العبادات باخلاص وبانتظام انما يؤدى الى اكتسابه هذه الخصال الحميدة التى تتميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة ، وتوفر له مقومات الصحة النفسية السليمة ، كما يمدده بوقاية من الأمراض النفسية ، كما سيتضح لنا من مناقشتنا التالية لتأثير العبادات فى شخصية المسلم :

١ - الصلاة :

يشير اسم « الصلاة » ان فيها صلة بين الانسان وربّه . . وفى الصلاة يقف الانسان فى خشوع وتضرع بين يدي الله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون كله ، الذى بيده الحياة والموت ، والموزع للأرزاق بين الناس ، مما يمد الانسان بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحى ، والاطمئنان والأمن النفسى . وفى الصلاة ، اذا ما اداها الانسان كما ينبغى ان تؤدى ، يتوجه الفرد بكل حواسه وجوارحه الى الله تعالى ، وينصرف عن التفكير فى مشكلات الحياة وهمومها . وهذا من شأنه ان يبعث فى الانسان حالة من الاسترخاء التام ، وهدوء النفس وراحة العقل .

ان « الاسترخاء » من الوسائل التى يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين فى علاج الأمراض النفسية ، خاصة القلق ، ويسمون هذا الأسلوب « بالكف المتبادل » (١٦) . او « العلاج الاسترخائى » ،

او « العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية » ، وهذا الاسترخاء عادة يمكن ان يتعلمه الانسان بالتدريب ، وتمدنا الصلاة خمس مرات فى اليوم باحسن نظام للتدريب على الاسترخاء وتعلمه . واذا تعلم الانسان الاسترخاء فانه يستطيع ان يتخلص من التوتر العصبى الذى تسببه ضغوط الحياة . ولقد كان رسول الله ﷺ يقول لبلال رضى الله عنه حينما تحين اوقات الصلاة : « ارحنا بالصلاة يا بلال » . وفى الحديث : « ان رسول الله ﷺ كان اذا حزبه امر صلى » (١٧) .

وتساعد حالة الاسترخاء والهدوء النفسى التى تحدثها الصلاة على التخلص ايضا من القلق الذى يشكو منه المرضى النفسيون . فان حالة الاسترخاء والهدوء النفسى التى تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة . وقد يواجه الانسان وهو فى هذه الحالة من الاسترخاء بعض الأمور او المواقف المثيرة للقلق ، او قد يتذكرها . وتكرار تعرض الفرد لهذه المواقف المثيرة للقلق او تذكره لها ، اثناء وجوده فى حالة الاسترخاء والهدوء النفسى عقب الصلوات ، انما يؤدى الى « الانطفاء » التدريجى للقلق ، والى ارتباط هذه المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذى كانت تثيره هذه المواقف .

ويقوم الانسان عقب الصلاة مباشرة بالتسييح والدعاء الى الله تعالى ، وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسى لفترة ما عقب الصلاة . وفى الدعاء يقوم الانسان بمناجاة ربه ، ويبث اليه ما يعانیه فى حياته من مشكلات ترعجه وتقلقه ، ويطلب من الخالق سبحانه ان يعينه على حل مشكلاته وقضاء حاجاته . . ان مجرد تعبير الانسان عن المشكلات التى تقلقه ، وهو فى هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسى يؤدى أيضا الى التخلص من القلق . وهو تكوين شرطى جديد بين هذه المشكلات وحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، فتفقد هذه المشكلات قدرتها على اثاره القلق تدريجيا ، وترتبط ارتباطا شرطيا بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، وهى حالة معارضة للقلق .

وفضلا عن ذلك ، فان مجرد افضاء الانسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها الى شخص آخر يسبب له راحة نفسية . ومن المعروف

(١٧) مختصر تفسير ابن كثير ، ج ١ ، ص ١٤٢ .

بين المعالجين النفسيين ان تذكر المريض النفسى لمشكلاته وتحديثه عنها يؤدي الى تخفيف حدة قلقه . واذا كانت حالة الانسان النفسية تتحسن اذا افضى الانسان بمشكلاته لصديق يرتاح اليه ، او لمعالج نفسى ، فما بالك بمقدار التحسن الذى يمكن ان يطرأ على الانسان اذا افضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ، وقام عقب كل صلاة بمناجاة ربه ودعائه والاستعانة به وطلب العون منه . . اصف الى ذلك ان مجرد الدعاء الى الله تعالى والتضرع اليه يؤدي الى تخفيف حدة القلق من ناحية اخرى ، وذلك لان المؤمن يعلم ان الله سبحانه وتعالى قال فى كتابه الكريم :

● « وقال ربكم ادعوني استجب لكم » . (غافر : ٦٠)

● « واذا سالك عبادى عنى فانى قريب ، اجيب دعوة الداع اذا دعان » . (البقرة : ١٨٦)

وبالاضافة الى كل ذلك ، فان لصلاة الجماعة اثرا علاجيا هاما . فتردد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من الافراد الاخرين ممن يسكنون نفس الحى الذى يسكنه ، مما يساعد على تفاعله مع الناس الاخرين ، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة . ان مثل هدد العلاقات الاجتماعية يساعد على نمو شخصية الفرد ، وعلى نضجه الانفعالى ، كما يشبع حاجته الى الانتماء الاجتماعى والتقبل الاجتماعى ، مما يؤدي الى الوقاية من القلق الذى يعانیه بعض الناس نتيجة لشعورهم بالوحدة والعزلة وعدم الانتماء الى الجماعة ، او شعورهم بعدم تقبل الجماعة لهم . . وتؤدي صلاة الجمعة ، بصفة خاصة ، دورا علاجيا هاما ، حيث يستمع فيها المصلون الى خطبة الجمعة التى يناقش فيها الامام عادة بعض المشكلات الاجتماعية التى يعانيتها الناس ، ويقوم بشرح اسبابها وطرق علاجها . وقد يتناول بعض انواع السلوك الشاذ والمنحرف ، ويشرح اسبابها ، ويبين وسائل التغلب عليها . وتقوم صلاة الجمعة بدور وقائى ودور علاجى . . اما دورها الوقائى فيرجع الى انها تمد الفرد ، اذا ما داوم على صلاة الجمعة منذ صغره ، بمعلومات دينية ، وارشادات عملية توجه سلوكه فى الحياة توجيهها سليما ، وتزيد من قدرته على مواجهة مشكلاته والتغلب عليها . اما دورها العلاجى فيرجع الى التأثير الذى تحدثه خطبة صلاة الجمعة فى زيادة استبصار الفرد لذاته وما يعانیه من مشكلات ، وفى تقوية ارادته فى مواجهه مشكلاته والتغلب عليها . ان الدور الذى تقوم به صلاة

الجماعة بعامه ، وصلاة الجمعة بخاصة ، فى تقويم شخصيات الأفراد وعلاجها انما يشبه الى حد ما الدور الذى يقوم به العلاج النفسى الجماعى .

هذا علاوة على ان « الوضوء » استعدادا للصلاة ليس تطهيرا للجسم فقط مما علق به من اوساخ وادران ، وانما هو أيضا تطهير للنفس من ادرانها . فالوضوء ، اذ ما تم كما ينبغى ، يشعر المؤمن بالنظافة البدنية والنفسية معا ، ويشعره انه تطهر من ادران اخطائه وذنوبه . ان هذا الشعور بالطهارة البدنية والنفسية يهيبء الانسان للاتصال الروحى بالله سبحانه وتعالى ، والدخول فى حالة الاسترخاء الجسمى والنفسى اثناء الصلاة . فضلا عن هذا التأثير النفسى للوضوء ، فان له ايضا تأثيرا فسيولوجيا ، اذ تبين ان الاغتسال بالماء خمس مرات يوميا على فترات انما يساعد على استرخاء العضلات ، وتخفيف حدة التوتر البدنى والنفسى .

ونستشهد فيما يلى ببعض آيات القرآن الكريم واحاديث نبوية شريفة :

● « واقيموا الصلاة وآتوا الزكاة ، وما تقدموا لانفسكم من خير تجدوه عند الله ، ان الله بما تعملون بصير » .

(البقرة : ١١٠)

● « وامر اهلك بالصلاة واصطبر عليها .. » (طه : ١٣٢)

● « واقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين » .
(البقرة : ٤٣)

● « يا ايها الذين آمنوا اذا نودى للصلاة من يوم الجمعة فاسعوا الى ذكر الله وذروا البيع ، ذلكم خير لكم ان كنتم تعلمون » .
(الجمعة : ٩)

● « قد افلح المؤمنون . الذين هم فى صلاتهم خاشعون » .
(المؤمنون : ١ ، ٢)

● « يا ايها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصابرين » .
(البقرة : ١٥٣)

● « اتل ما اوحى اليك من الكتاب واقم الصلاة ، ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله اكبر ، والله يعلم ما تصنعون » .
(العنكبوت : ٤٥)

ومن الحديث النبوى الشريف :

- عن ابن عمر رضى الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ :
« بنى الاسلام على خمس : شهادة ان لا اله الا الله ، وان محمدا
رسول الله ، واقام الصلاة ، وايتاء الزكاة ، وصوم رمضان ، وحج
البيت » . (متفق عليه)
- عن ابي مالك الأشعري رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :
« الطهور شطر الايمان » . (رواه مسلم)
- عن عثمان بن عفان رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :
« من توحا فأحسن الوضوء ، خرجت خطاياها من جسده حتى تخرج من
تحت اظفاره » . (رواه مسلم)
- عن ابن عمر رضى الله عنهما ان رسول الله ﷺ قال : « صلاة
الجماعة افضل من صلاة الفرد (اى الواحد) بسبع وعشرين درجة » .
(متفق عليه)
- عن ابي هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :
« خير يوم طلعت عليه الشمس يوم الجمعة : فيه خلق آدم ، وفيه ادخل
الجنة ، وفيه اخرج منها » . (رواه مسلم)
- « اذا قلت لصاحبك يوم الجمعة انصت والامام يخطب فقد
لغوت » . (رواه البخارى ومسلم)

٢ - الصيام :

للصيام فوائد نفسية كثيرة ، ففيه تربية وتهذيب للنفس . وعلاج
لكثير من امراض الجسم والنفس . فالامساك عن الطعام والشراب من
قبل الفجر الى غروب الشمس فى جميع ايام شهر رمضان انما هو
تدريب للانسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ، بما يؤدى الى
بث روح التقوى فى نفسه .

وفى الصيام ايضا تدريب للانسان على الصبر على الجوع والعطش
وكبح جماح الشهوات . ويقوم الانسان بعد ذلك بتعميم خصلة الصبر
التي تعلمها من صيامه على جميع نواحي حياته الأخرى . . فيتعلم

الصبر على تحمل مشاق السعى فى طلب الرزق ، وآلام المرض ، ومتاعب الحياة . والصبر من الخصال الانسانية الحميدة التى اوصى الله تعالى الانسان بالتعلى بها ، فهى خير معين له على تحمل مشاق الكفاح فى الحياة ، ومجاهدة النفس ومقاومة اهوائها .

ومن الفوائد النفسية للصيام ايضا انه يشعر الغنى بالام الجوع ، فيبعث فى نفسه عواطف الرحمة والشفقة على الفقراء والمساكين ، فيدفعه ذلك الى البر بهم والاحسان اليهم ، مما يدعم روح التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعى فى المجتمع . فضلا عن ذلك ، فان للصيام فوائد طبية وعلاجا من الامراض البدنية . ومن المعروف ان لصحة الانسان البدنية تأثيرا على صحته النفسية ، فالعقل السليم فى الجسم السليم .

ومن الايات والاحاديث فى مجال الصيام ما ياتى :

● « يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون » .
(البقرة : ١٨٣)

● « شهر رمضان الذى انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان ، فمن شهد منكم الشهر فليصمه ، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من ايام آخر ، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون » .
(البقرة : ١٨٥)

ومن الاحاديث النبوية الشريفة :

- عن ابي هريرة ، ان رسول الله ﷺ قال : « اذا جاء رمضان ، فتحت ابواب الجنة ، وغلقت ابواب النار ، وصدت الشياطين » .
(متفق عليه)

- وعن ابي هريرة رضى الله عنه ، عن النبى ﷺ ، قال : « من صام رمضان ايمانا واحتسابا ، غفر له ما تقدم من ذنبه » .
(متفق عليه)

- « ان الله عز وجل فرض صيام رمضان وسننت قيامه . فمن صامه وقامه احتسابا خرج من الذنوب كيوم ولدته امه » .
(رواه احمد)

– « من افطر يوما من رمضان من غير رخصة ولا مرض لم يقض عنه صوم الدهر كله وان صامه » . (رواه البخارى ومسلم)

٣ - الزكاة :

ان فريضة « الزكاة » التى تفرض على المسلم ، باخراج نصيب معلوم من ماله كل عام لانفاقه على الفقراء ، هى تدريب للمسلم على العطف على المحتاجين من الناس ، ومد يد العون لهم ، ومساعدتهم على سد حاجاتهم . انها تقوى فى المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع الفقراء والمساكين ، وتبث فيه الشعور بالمسئولية نحوهم ، وتدفعه الى العمل على اسعادهم والترفيه عنهم . انها تعلم المسلم حب الآخرين ، وتخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والطمع . وقد سبق ان اشرنا الى ان قدرة الفرد على حب الناس واسداء الخير لهم والعمل على اسعادهم يقوى فيه الشعور بالانتماء الاجتماعى ويشعره بدوره الفعال المفيد فى المجتمع ، مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ، وهو امر له اهمية كبيرة فى صحة الانسان النفسية . وقد قال القرآن الكريم عن « الصدقة » سواء اكانت زكاة مفروضة او تطوعا انها تطهر النفس وتزكيها :

● « خذ من اموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها .. » (التوبة : ١٠٣)

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والاثرة وحب الذات والقسوة . وهى تزكى النفس ، اى تنميتها وترفعها بالخيرات والبركات العملية والخلقية ، حتى تكون بها اهلا للسعادة الدنيوية والاخروية . وروى احمد عن انس رضى الله عنه ان النبى ﷺ قال لرجل من تميم ساله كيف ينفق ماله : « تخرج الزكاة من مالك فانها طهرة تطهرك ، وتصل اقربائك ، وتعرف حق المسكين والجار والسائل » . ومن الآيات والاحاديث فى هذا المجال :

● « ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات واقاموا الصلاة واتوا الزكاة لهم اجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون » (البقرة : ٢٧٧)

● « .. ورحمتى وسعت كل شىء ، فساكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة والذين هم بآياتنا يؤمنون » (الاعراف : ١٥٦)

● « ٠٠ » وويل للمشركين . الذين لا يؤتون الزكاة وهم بالآخرة هم كافرون » .
(فصلت : ٦ ، ٧)

● « قد افلح المؤمنون . الذين هم فى صلاتهم خاشعون .
والذين هم عن اللغو معرضون . والذين هم للزكاة فاعلون » .
(المؤمنون : ١ - ٤)

● « ٠٠ » لئن اقمتم الصلاة واتيتم الزكاة وامنتم برسلى وعزرتموهم واقرضتم الله قرضا حسنا لا تكفرن عنكم سيئاتكم ٠٠ » .
(المائدة : ١٢)

ومن الحديث النبوى الشريف :

- عن ابي ايوب رضى الله عنه ، ان رجلا قال للنبي ﷺ :
اخبرنى بعمل يدخلنى الجنة ، قال : « تعبد الله ولا تشرك به شيئا ،
وتقيم الصلاة ، وتؤتى الزكاة ، وتصل الرحم » . (متفق عليه)

- « من استفاد مالا فلا زكاة عليه حتى يحول عليه الحول عند
ربه » . (رواه احمد والترمذى)

- « ما ادى زكاته فليس بكنز » . (رواه احمد)

- عن ابي هريرة رضى الله عنه ان النبى ﷺ قال : « ما من يوم
يصبح العباد فيه الا ملكان ينزلان ، فيقول احدهما : اللهم اعط منفقا
خلفا ، ويقول الآخر : اللهم اعط ممسكا تلقا » . (متفق عليه)

- « الصدقة تسد سبعين بابا من سوء » .

(رواه الطبرانى)

- « حصنوا اموالكم بالزكاة ، وداووا مرضاكم بالصدقة ، واعدوا
للبلاء الدعاء » . (رواه الطبرانى)

- « من اراد ان تستجاب دعوته وان تكشف كربته فليفرج عن
معسر » . (رواه احمد)

- « استنروا الرزق بالصدقة » . (رواه البيهقى)

٤ - الحج :

وللحج أيضا فوائد نفسية عظيمة الشأن . فزيارة المسلم لبيت
الله الحرام فى مكة المكرمة ، ولمسجد رسول الله عليه الصلاة والسلام

فى المدينة المنورة ، ولما نزل الوحى ، تمد المسلم بطاقة روحية عظيمة
تزيل عنه كربوب الحياة وهمومها ، وتغمره بشعور عظيم من الأمان
والطمأنينة والسعادة .

وفضلا عن ذلك ، فان فى الحج تدريبا للانسان على تحمل المشاق
والتعب ، وعلى التواضع حيث يخلع الانسان ملابسه الفاخرة ويرتدى
ملابس الحج البسيطة التى يتساوى فيها جميع الناس ، الغنى والفقير ،
والسيد والمسود ، والحاكم والمحكوم . وهو يقوى روابط الأخوة بين
جميع المسلمين من مختلف الأجناس والأمم والطبقات الاجتماعية ، حيث
يجتمعون جميعا فى مكان واحد يعبدون الله تعالى ويبتهلون اليه
ويتضرعون . ويهيبء هذا التجمع الهائل للمسلمين من مختلف الشعوب
الاسلامية فرص التآلف والتعارف وتكوين العلاقات والصادقات بينهم .

وفى الحج ايضا تدريب للانسان على ضبط النفس والتحكم فى
شهواتها واندفاعاتها ، اذ يتنزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء ، وعن
الجدل والخصام والشحناء والسياب ، وعن المعاصى وكل ما نهى الله تعالى
عنه . وفى ذلك تدريب للانسان على ضبط النفس ، وعلى السلوك المهذب ،
وعلى معاملة الناس بالحسنى ، وعلى فعل الخير . فالحج هو جهاد
للنفس ، يجتهد فيه الانسان ان يهذب نفسه ، ويقاوم اهواءه ، ويدرب
نفسه على تحمل المشاق ، وعلى فعل الخير وحب الناس .

ويعلم المسلم ان الحج المبرور يغفر الذنوب ، ويرجع المسلم من الحج
كيوم ولدته امه ، ولا شك ان معرفة المسلم ان الحج المبرور يغفر الذنوب
يجعل الانسان يعود من حجه منشرح الصدر سعيدا ، يغمره الشعور بالأمان
والطمأنينة وراحة البال . ويمده هذا الشعور الغامر بالسعادة والأمان بطاقة
روحية هائلة تنسيه هموم الحياة ومتاعبها ، قال الله تعالى :

● « ان اول بيت وضع للناس للذى ببكة مباركا وهدى للعالمين .
فيه آيات بينات مقام ابراهيم ، ومن دخله كان آمنا ، ولله على الناس
حج البيت من استطاع اليه سبيلا ، ومن كفر فان الله غنى عن العالمين » -
(آل عمران : ٩٦ ، ٩٧)

● « الحج اشهر معلومات ، فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق
ولا جدال فى الحج ، وما تفعلوا من خير يعلمه الله ، وتزودوا فان خير
الزاد التقوى ، واتقون يا اولى الألباب » . (البقرة : ١٩٧)

● « واذن فى الناس بالحج ياتوك رجالا وعلى كل ضامر ياتين من كل فج عميق • ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى ايام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الانعام ، فكلوا منها واطعموا البائس الفقير • ثم ليقضوا تفثهم وليوفوا نذورهم وليطوفوا بالبيت العتيق » • (الحج : ٢٧ - ٢٩)

ومن الحديث النبوى الشريف :

- « من ملك زادا وراحلة تهلغه الى بيت الله الحرام فلم يحج فلا عليه ان يموت يهوديا او نصرانيا • ذلك ان الله يقول : « ولله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا » • (آل عمران : ٩٧) (رواه الترمذى واحمد)

- عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « من حج ، فلم يرفث ، ولم يفسق ، رجع كيوم ولدته أمه » • (متفق عليه)

- وعنه ان رسول الله ﷺ قال : « العمرة الى العمرة كفارة لما بينهما ، والحج المبرور ليس له جزاء الا الجنة » • (متفق عليه)

- عن عائشة رضى الله عنها ان رسول الله ﷺ قال : « ما من يوم اكثر من ان يعتق الله فيه عبدا من النار من يوم عرفة » • (رواه مسلم)

رابعا - الصبر :

يدعو القرآن المؤمنين الى التحلى بالصبر لما فيه من فائدة عظيمة فى تربية النفس ، وتقوية الشخصية ، وزيادة قدرة الانسان على تحمل المشاق ، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة واعباطها ، ونكبات الدهر ومصائبه ، ولتعبئة قدراته لمواصلة الجهاد فى سبيل اعلاء كلمة الله تعالى ••

● « واستعينوا بالصبر والصلاة ، وانها لكبيرة الا على الخاشعين » • (البقرة : ٤٥)

● « يا ايها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصابرين » • (البقرة : ١٥٣)

● « يا ايها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون » .
(آل عمران : ٢٠٠)

والمؤمن الصابر لا يجزع لما يلحق به من اذى ، ولا يضعف او ينهار اذا الت به مصائب الدهر وكوارثه ، فلقد اوصاه الله تعالى بالصبر ، وعلمه ان ما يصيبه فى الحياة الدنيا انما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم الصابرين منا ..

● « ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرات ، وبشر الصابرين . الذين اذا اصابتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون . اولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة ، اولئك هم المهتدون » .
(البقرة : ١٥٥ - ١٥٧)

● « ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلوا اخباركم » .
(محمد : ٣١)

● « لتبلون فى اموالكم وانفسكم ولتسمعن من الذين اوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين اشركوا اذى كثيرا ، وان تصبروا وتتقوا فان ذلك من عزم الامور » .
(آل عمران : ١٨٦)

والصبر من صفات المؤمنين الحميدة التى اشاد بها القرآن فى اكثر من موضع .

● « والعصر . ان الانسان لفى خسر . الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر » .
(سورة العصر)

● « ليس البر ان تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبين واتى المال على حبه ذوى القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفى الرقاب واقام الصلاة واتى الزكاة والموفون بعهدهم اذا عاهدوا ، والصابرين فى الباس والضراء وحين الباس ، اولئك الذين صدقوا واولئك هم المتقون » .
(البقرة : ١٧٧)

والصبر يعلم الانسان المثابرة وبذل الجهد لتحقيق اهدافه . والصبر المثابرة مرتبطان بغوة الارادة . فالشخص الصابر قوى الارادة ، لا تضعف عزيمته مهما لقى من مصاعب وعقبات . وبقوة الارادة يتمكن الانسان من انجاز الاعمال العظيمة ، وتحقيق الاهداف الكبيرة .

● « ٠٠ ان يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين ، وان يكن منكم مائة يغلبوا الفا من الذين كفروا بانهم قوم لا يفقهون » .
(الانفال : ٦٥)

واذا تعلم الانسان الصبر على تحمل مشاق الحياة ، ومصائب الدهر ، والصبر على اذى الناس وعداوتهم ، والمثابرة على عبادة الله وطاعته ، وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته ، والصبر والمثابرة على العمل والانتاج . . فانه يصبح انسانا ذا شخصية ناضجة متزنة متكاملة منتجة فعالة ، ويصبح فى بامن من القلق ومن الاضطرابات النفسية .

ومن الحديث النبوى الشريف :

- « الصبر نصف الايمان ، واليقين الايمان كله » .

(رواه الطبرانى والبيهقى)

- عن ابي يحيى صهيب بن سنان رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « عجباً لأمر المؤمن ان امره كله له خير ، وليس ذلك لأحد الا للمؤمن : ان اصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وان اصابته ضراء صبر فكان خيرا له » .
(رواه مسلم)

- عن انس رضى الله عنه قال : قال النبى ﷺ : « ان عظم الجزاء مع عظم البلاء ، وان الله تعالى اذا احب قوما ابتلاهم ، فمن رضى فله الرضا ، ومن سخط فله السخط » .
(رواه الترمذى)

- عن ابي هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة فى نفسه وولده وماله حتى يلقى الله تعالى وما عليه خطيئة » .
(رواه الترمذى)

- وقال عليه الصلاة والسلام : « الصبر ضياء » .

(رواه مسلم)

خامسا - الذكر :

ان مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن ، تؤدى الى تزكية نفسه وصفائها وشعورها بالامن والطمأنينة .

● « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، الا بذكر الله تطمئن القلوب » .
(الرعد : ٢٨)

● « فاصبر على ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ، ومن آناء الليل فسيح واطراف النهار لعلك ترضى » .
(طه : ١٣٠)

ويقول الرسول ﷺ : « ذكر الله شفاء القلوب » .
(رواه الديلمي)

– وعنه عليه السلام انه قال : « لا يجتمع قوم يذكرون الله تعالى الا حفتهم الملائكة وغشيتهم الرحمة ، ونزلت عليهم السكينة ، وذكرهم الله تعالى » .
(رواه ابن ماجه)

وحيثما يداوم المسلم على ذكر الله تعالى فانه يشعر بانه قريب من الخالق سبحانه ، وأنه فى حمايته ورعايته ، ويبعث ذلك فى نفسه الشعور بالثقة والقوة والأمن والطمأنينة والسعادة . قال تعالى :

● « فاذكرونى اذكركم » (البقرة : ١٥٢)

وذكر الله ، اذ يبعث فى النفس الطمانينة والأمن ، فهو بلا شك علاج للقلق الذى يشعر به الانسان حينما يجد نفسه ضعيفا عاجزا امام ضغوط الحياة وخطارها ، دون سند او معين .

● « ومن اعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا » .
(طه : ١٢٤)

ان الذكر من افضل العبادات ، قال تعالى :

● « ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله اكبر .. »
(العنكبوت : ٤٥)

والواقع ان جميع العبادات ذكر او تساعد على الذكر .. ففى الصلاة يقوم المصلى بتكبير الله ، وتلاوة القرآن ، وتسبيح الله راکعاً وساجداً ، وحمد الله والثناء عليه ، والصلاة على النبى ، ثم يعقب الصلاة الاستغفار وتسبيح الله وحمده وتكبيره ، والدعاء له .. وكل ذلك ذكر . وفى الصوم طاعة لله تعالى ، وابتعاد عن المعاصى التى تغضبه ، وتعظيم له ، وشكر له على هدايته .. وكل هذا ذكر . وفى الحج يتفرغ المؤمن للصلاة والابتهاال والدعاء لله ، والقيام بمناسك الحج .. وكل ذلك ذكر . قال تعالى :

● « اننى انا الله لا اله الا انا فاعبدنى واقم الصلاة لذكرى .. » .
(طه : ١٤)

● « .. وتكلموا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلمكم
تشكرون » .
(البقرة : ١٨٥)

● « وأذن فى الناس بالحج ياتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين
من كل فج عميق . ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى أيام معلومات
على ما رزقهم من بهيمة الأنعام » .
(الحج ٢٧ - ٢٨)

سادسا - التوبة :

ان الشعور بالذنب يسبب للانسان الشعور بالنقص والقلق ، مما
يؤدى الى نشوء اعراض الأمراض النفسية . ويهتم العلاج النفسى ،
فى مثل هذه الحالات ، بتغيير وجهة نظر الشخص المريض عن خبراته
السابقة التى سببت له الشعور بالذنب ، فيراها فى ضوء جديد بحيث
لا يرى فيها ما يبرر شعوره بالذنب والنقص ، فيخف تانيبه لنفسه ،
ويصبح اكثر نقبلا لذاته ، فيزول قلقه واعراض مرضه النفسى .

ويمدنا القرآن بأسلوب فريد وناجع فى علاج الشعور بالذنب ،
الا وهو التوبة . فالتوبة الى الله سبحانه وتعالى تغفر الذنوب ، وتقوى
فى الانسان الأمل فى رضوان الله ، فتخف حدة قلقه . والتوبة تدفع
الانسان عادة الى اصلاح الذات وتقويمها حتى لا يقع المرء مرة أخرى
فى الأخطاء والمعاصى ، وهذا يساعد على زيادة تقدير الانسان لذاته
وازدیاد ثقته بها ورضائه عنها ، وبالتالي بث الشعور بالأمن والطمأنينة
فى نفسه .

ان ايمان المسلم بان الله جل شأنه يقبل التوبة ويغفر الذنوب ،
انما يدفعه الى الاستغفار والتوبة ، والابتعاد عن ارتكاب المعاصى أملا
فى مغفرة الله ورضوانه . واذا ما تاب المسلم توبة نصوحا ، والتزم
بطاعة الله وبالععمل الصالح ، ارتاح باله ، واطمأنت نفسه ، وزالت عنه
الغمة والشعور بالذنب الذى يسبب له القلق واضطراب الشخصية وسوء
التوافق . قال تعالى :

● « قل يا عبادى الذين اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة
الله ، ان الله يغفر الذنوب جميعا ، انه هو الغفور الرحيم » .
(الزمر : ٥٣)

● « انما التوبة على الله للذين يعملون سوءا بجهالة ثم يتوبون من قريب فاولئك يتوب الله عليهم ، وكان الله عليما حكيما » .
(النساء : ١٧)

● « ان الله لا يغفر ان يشرك به ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء .. » .
(النساء : ٤٨)

● « ومن يعمل سوءا او يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفورا رحيمًا » .
(النساء : ١١٠)

● « فمن تاب من بعد ظلمه واصبح فان الله يتوب عليه ، ان الله غفور رحيم » .
(المائدة : ٣٩)

● « واذا جاءك الذين يؤمنون بآياتنا فقل سلام عليكم ، كتب ربكم على نفسه الرحمة ، انه من عمل منكم سوءا بجهالة ثم تاب من بعده واصبح فانه غفور رحيم » .
(الانعام : ٥٤)

● « واني لغفار لمن تاب وآمن وعمل صالحا ثم اهتدى » .
(طه : ٨٢)

وهكذا نجد ان اسلوب القرآن الكريم فى علاج الشخصية المنحرفة او القويمة هو العلاج الامثل من حيث بث الايمان بالعقيدة فى النفوس ، وفرض العبادات المختلفة التى تساعد فى التخلص من العادات السيئة ، وحث المسلم على تعلم الصبر لتحمل مشاق الحياة بنفس راضية ، والحث على المواظبة على ذكر الله حتى يشعر الانسان بقربه من الخالق عز وجل ، والاستغفار والتوبة مما يساعد على التخلص من القلق الناشئ عن الشعور بالذنب .

● الخلاصة :

يتلخص ما سبق مناقشته فى هذا الفصل فى النقاط الآتية :

١ - تستهدف الخدمات النفسية خدمة الفرد عن طريق تطبيق المبادئ والقوانين النفسية فى المجالات المختلفة .. فى الأسرة او المدرسة او العمل او المجتمع . وقد نشأت الحاجة الى الخدمات النفسية نتيجة للتغيرات التى طرأت على الأسرة وعلى العمل وعلى المجتمع عامة .

٢ - « التوجيه » عملية انسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التى تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم ، وادراك مشكلاتهم ،

والانتفاع بإمكاناتهم للتغلب على المشكلات التي تواجههم ، بما يؤدي الى توافقهم . ويساعد « الارشاد النفسى » الفرد على تقبل ذاته وحل مشكلاته وتحقيق التوافق مع نفسه وبيئته . ويقوم التوجيه والارشاد النفسى على أسس فلسفية ، وسيكلوجية ، وتربوية واجتماعية ، وفنية واخلاقية .

٣ - « العلاج النفسى » عبارة عن نوع من علاج المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية الحادة ، حيث يساعد المعالج النفسى الشخص المريض ويعاونه على ازالة الاعراض النفسية التي يعانها او تعديلها بما يؤدي الى نمو شخصيته وتطورها . وهو يشترك مع التوجيه والارشاد النفسى فى تحقيق التوافق للفرد .

٤ - ان اسلوب القرآن فى العلاج النفسى هو اسلوب ناجع من حيث بث الايمان بالعقيدة ، وفرض العبادات ، والحث على تعليم الصبر ، والمواظبة على ذكر الله ، والاستغفار والتوبة ، مما يؤدي فى النهاية الى التخلص من القلق ، والشعور بالراحة النفسية .

الارشاد السلوكى

يستخدم الارشاد السلوكى اساسا فى مجال « الارشاد العلاجى » . وهو يعتبر تطبيقا عمليا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي بصفة عامة فى مجال الارشاد النفسى ، وبصفة خاصة فى محاولة حل المشكلات السلوكية بسرعة وذلك بضبط السلوك المضطرب المتمثل فى الاعراض وتعديله . ولقد سبق ميدان العلاج النفسى مجال الارشاد النفسى فى تبنى طريقة التعديل السلوكى للاعراض ، باعتبارها تجميعات اعدادات سلوكية خاطئة مكتسبة .

ويقوم الارشاد السلوكى على اسس نظريات التعلم والتعلم الشرطى بصفة خاصة . وهو فى ذلك يسند الى نظريات « بافلوف Pavlov » و «واطسون Watson » فى التعلم الشرطى (الكلاسيكى) ويستفيد من نظريات « ثورنديك Thorndike » و « هل Hull » و « سكينر Skinner » فى التعزيز الموجب او السالب اى الثواب والعقاب . ومن اشهر الذين طبقوا النظرية السلوكية عمليا فى ميدان الارشاد والعلاج النفسى « دولارد وميللر Dollard & Millier » ، كما يرى « ايزنك Eysenck » ان العلاج السلوكى يتضمن اساسا « اعادة التعليم » (Re-education) « واعادة التعلم » (Re - learning) .

ويطلق على الارشاد والعلاج السلوكى احيانا « ارشاد التعلم » او « علاج التعلم » . فالافتراض الاساسى هنا هو ان الفرد فى نموه يتعلم السلوك (السوى او المرضى) من خلال عملية التعلم . وهكذا يعتقد ان الاضطرابات السلوكية هى استجابات شرطية متعلمة ، ويحتفظ الفرد بهذه الاستجابات المرضية لأنها تمثل مصدر اثابة بالنسبة له ، وهذا يجعل الاستجابة غير المتوافقة - المرضية - تستمر بصرف النظر عن الآثار المؤلمة بعيدة المدى لمثل هذا السلوك المرضى (من وجهة نظر الفرد) . ويعمل المرشدون والمعالجون السلوكيون على ازالة مصدر الاثابة الذى ينتج عن السلوك المضطرب اثناء التعلم الذى يوفره الارشاد والعلاج السلوكى (١٨) .

● خصائص الارشاد السلوكى :

- يتلخص الاطار النظرى للارشاد السلوكى فيما يأتى :
- معظم سلوك الانسان متعلم ومكتسب ، سواء فى ذلك السلوك السوى او المضطرب .
- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف - من حيث المبادئ - عن السلوك السوى المتعلم ، غير ان السلوك المضطرب غير متوافق .
- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التى تؤدى اليه وحدوث ارتباط شرطى بين تلك الخبرات والسلوك المضطرب .
- تعتبر الاعراض النفسية تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة .
- السلوك المتعلم يمكن تعديله .
- توجد لدى الفرد دوافع فسيولوجية اولية ، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية اجتماعية تمثل اهم حاجاته الثانوية ، وقد يكون تعلمها غير سوى يرتبط باساليب غير توافقية فى اشباعها ، ومن ثم يحتاج الى تعلم جديد اكثر توافقا .

● خطوات الارشاد السلوكى :

يستهدف الارشاد السلوكى بصفة عامة تغيير السلوك مباشرة وتعديله وضبطه بما فى ذلك محو تعلم مظاهر السلوك المضطرب المطلوب التخلص منه .

وتسير طريقة الارشاد السلوكى وفقا للخطوات الآتية :

١ - تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله او تغييره او ضبطه ، بحيث يكون هذا السلوك ظاهرا ويمكن ملاحظته موضوعيا . ويتم ذلك فى المقابلة الارشادية وعن طريق استخدام الاختبارات النفسية خاصة التشخيصية والتقارير الذاتية .

٢ - تحديد الظروف والخبرات والمواقف التى يحدث فيها السلوك المضطرب . ويتم ذلك عن طريق الفحص والبحث فى كل الظروف

والخبرات والمواقف التي يحدث فيها هذا السلوك ، وكذا الظروف التي تسبق حدوثه والنتائج التي تترتب عليه .

٣ - تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب . .
ويتركز هذا التحديد فى البحث عن الظروف السابقة والمؤقتة واللاحقة التي تحدد السلوك المضطرب وتوجهه وتؤدى الى استمراره ، مثل وجود ارتباط شرطى بسيط او تعميم او وجود نتائج مثيية يؤدى اليها استمرار السلوك المضطرب .

٤ - اختيار الظروف التي يمكن تعديلها او تغييرها او ضبطها . .
ويتم ذلك من جانب كل من المرشد والعميل .

٥ - اعداد جدول التعديل او التغيير او الضبط . . ويكون ذلك فى شكل تخطيط لخبرات متدرجة يتم فيها اعادة التعلم والتدريب ، يجرى خلالها تعريض السلوك المضطرب بنظام وتدرج للظروف المعدلة ، بحيث يتم انجاز البسيط والقريب قبل المعقد والبعيد . وهنا ينبغى تصنيف الامكانات فى شكل سهل وممكن ومستحيل .

٦ - تنفيذ خطة التعديل او التغيير او الضبط عمليا . . وذلك وفقا للجدول المعد لذلك . وهنا يستحث المرشد العميل على ان يحاول وان يتعلم وان يجرب قدر طاقته . ويصاحب ذلك تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب وتعديل الظروف البيئية المصاحبة لحدوثه .



الارشاد باللعب

« الارشاد باللعب » طريقة شائعة الاستخدام فى مجال ارشاد الأطفال ، باعتباره يستند الى اسس نفسية ، وله اساليب تتفق مع مرحلة النمو التي يمر بها الطفل وتناسبها ، وانه يفيد فى تعليم الطفل وفى تشخيص مشكلاته وعلاج اضطرابه السلوكى . ويفترض فى « الارشاد باللعب » ان الطفل يقوم أثناء اللعب بعملية «لعب أدوار» (Role Playing) يعبر خلالها عن مشاعره ومشكلاته ، اذ انه لا يستطيع ان يعبر عن ذلك بالكلام مثل الراشدين .

● أسس الارشاد باللعب :

يقوم الارشاد باللعب على أسس نفسية لها أصولها فى ميادين علم النفس العام وعلم نفس النمو وعلم النفس العلاجى .. واللعب هو أى سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ، وهو يعتبر أحد الأساليب الهامة التى يعبر بها الطفل عن نفسه ويفهم بها العالم من حوله .

ويختلف اللعب فى مراحل النمو المختلفة .. وفى الطفولة نلاحظ أن اللعب بسيط وعضلى ، ثم يدخل الذكاء والتفكير فى لعب الطفل ويفيد فى نموه الجسمى والعقلى . وفى الطفولة المبكرة يكون اللعب فى جملة فرديا ، ثم يتجه الى المشاركة مع الآخرين ، ويحاول تقليد الكبار ولعب ادوارهم ويستخدم خياله بدرجة كبيرة ، ثم يكون الطفل أصدقاء اللعب وتظهر اهميته فى تعلم السلوك الاجتماعى ، ويتميز لعب الذكور عن لعب الاناث .. فنجد الذكور يهتمون بالفك والتركيب والعباب الفروسية والحرب والقيادة والعباب العنف أحيانا ويحاولون تقليد البطل الذى يشاهدونه فى البرامج التليفزيونية ، بينما يهتم الاناث بالالعب الهادئة التى يقومون فيها بدور الامومة والاعمال المنزلية وما أشبه . وفى الطفولة المتأخرة تظهر الالعب الجماعية ثم تظهر الهوايات وتبرز الميول والاهتمامات .

ويعتبر اللعب وادواته انعكاسا للحضارة التى يعيش فيها الطفل والخبرات التى يمر بها .. لذلك نلاحظ أن الأطفال فى الماضى لم يلعبوا بالطائرات والصواريخ والعباب الكمبيوتر كما يلعب أطفالنا الآن .

وهناك عدد من « نظريات اللعب » تحاول تفسير لماذا ينبغى أن يلعب الأشخاص فى كل الأعمار ، وأهم هذه النظريات ما يلى (١٩) :

١ - نظرية الطاقة الزائدة : تقول ان اللعب تنفيس غير هادف للطاقة الزائدة عند الفرد . ويمكن الاستفادة من طاقة النشاط الزائدة فى عمل مفيد بتحويلها من التنفيس غير الهادف الى التنفيس الهادف ، مثال ذلك : بدلا من رعاية الطفلة عروسة من القماش لماذا لا ترعى أخاها أو اختها الصغيرة .. وهكذا .

(١٩) حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسى ، (القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤) ، ص ٣١٠ - ٣١٢ .

٢ - النظرية الغريزية : تقول ان اللعب يستند الى اساس غريزي او فطرى ، وانه يتيح فرصة تهذيب وتدريب وممارسة النشاط الغريزي الضرورى فى مرحلة الرشد ، ويتيح الفرصة لتطور السلوك السوى الى ان ينضج عند حاجة الشخص الى مثل هذا السلوك . وهناك وجهة نظر تقول ان الغريزة معلمة بعيدة النظر تعمل حساب المستقبل ، فتعلم الطفل عن طريق اللعب ان يعد نفسه لهذا المستقبل . فاللعب ممارسة لنشاط المستقبل ، ولذلك ينبغى ان يكون جادا وان كان اسمه لعبا . وينصح اصحاب هذه النظرية بضرورة تمهيد مخرج لغريزة مثل المقاتلة ودافع العدوان عن طريق اللعب خيرا من كبته وظهوره فى صورة غير مهذبة فى مرحلة الرشد .

٣ - نظرية التلخيص : تفترض ان كل طفل يلخص تاريخ الجنس البشرى فى لعبه . ويقول اصحاب هذه النظرية ان الطفل وهو بينى الكهوف ، وهو يتسلق الأشجار ، وهو يصطاد السمك .. انما يلخص ما كان يفعله اجداده .

٤ - نظرية تجديد النشاط : تقول ان اوجه النشاط الرئيسية فى الحياة متعبة ومجهدة بدرجة تستوجب تجديد النشاط بالرياضة والتسلية . فاللعب ضرورة للترفيه بعد العمل ، حيث ينسى الفرد ضغط العمل ويجدد النشاط والحيوية .

وفيما يلى بعض الملاحظات عن « التفسير النفسى للعب » من وجهة نظر الصحة النفسية :

- اللعب نشاط سار وممتع للفرد ، وهو حاجة ضرورية لابد ان تشبع .

- اللعب مخرج وعلاج لمواقف الاحباط فى الحياة .. فالطفل الذى لا يختاره اصدقاؤه لموقف قيادى قد يجد مخرجا فى وضع لعبه فى صف ويمارس عليها الموقف القيادى الذى افتقده .

- اللعب نشاط دفاعى تعويضى .. ويظهر ذلك مثلا فى حالة الطفل الذى يقضى معظم وقته خارج المنزل حيث يمكنه اللعب مع رفاقه لتعويض ما يفتقده من عطف واهتمام وامكانية الظهور واثبات ذاته داخل المنزل وفى محيط الأسرة .

- أغلب ألعاب الأطفال تعتبر بمثابة تمثيلات موضوعها متاعب
الطفل ، وهدفها التخفيف من القلق الناجم عن هذه المتاعب .

**ويمكن أن نلمس الأهمية النفسية للعب في توجيه الطفل ورعايته
على النحو الآتي :**

- يمكن دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته أثناء اللعب ،
وهذه وسيلة هامة في تشخيص مشكلاته وعلاجها .

- يفيد اللعب في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي
للطفل . . فهو يقوى عضلاته ، ويطلق طاقاته العصبية ، ويتعلم خلاله
الكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية وضبط الانفعالات ، كما يتعلم
النظام وال ضبط الذاتي والتعاون والقيادة .

- يفيد اللعب في اشباع حاجة الطفل الى التملك حين يشعر أن
هناك أجزاء من بيئته يمتلكها وسيطر عليها في حرية وبدون توجيه
وفى تفكير مستقل منفصا عن مشاعره واتجاهاته .

- يمثل اللعب استكمالا لبعض أوجه النشاط الضرورية في حياة
الفرد . . فالعمل المتواصل بدون لعب ينمى جزءا من الشخصية ويترك
أجزاء أخرى بدون تنمية ، واللعب هو الذى يستكمل ذلك .

- يعتبر اللعب « مهنة الطفل » ، واللعب يشعر الطفل بالاستمتاع
بطفولته . ولذلك ينبغى الا نجعل الأطفال يسبقون الزمن ويصبحون
رجالا صغارا بسرعة قبل أن ينتهوا من طفولتهم . وعلينا أن نتركهم
يلعبون ويستكشفون ويتعلمون قبل أن يواجهوا مسؤوليات الحياة .



● استخدام اللعب فى الارشاد النفسى :

يمكن دراسة سلوك الطفل من خلال ملاحظته اثناء اللعب بهدف
تشخيص مشكلاته . ومن المهم أيضا ملاحظة سلوك الطفل اثناء اللعب
خارج حجرة اللعب وخارج جلسات الارشاد حين يعود الطفل الى
بيته وأسرته .

ويلاحظ ان الطفل المضطرب نفسيا يسلك فى لعبه سلوكا يختلف
عن الطفل السوى . والطفل عادة يعبر رمزيا اثناء لعبه عن خبراته فى

عالم الواقع . ويعبر الطفل المضطرب نفسيا عن صراعاته وحاجاته غير المشبعة وانفعالاته المشحونة اثناء لعبه ، وهو يسقط كل ذلك على الدمى واللعب ، بما يؤدي الى تسهيل تشخيص مشكلاته . واثناء اللعب الجماعى والتفاعل مع الرفاق ومع الألعاب يمكن معرفة الكثير عن اسباب المشكلات وخاصة فى مجال العلاقات الاجتماعية والاسرية .

ويستفيد المرشد كثيرا مما يلاحظه على سلوك الطفل اثناء اللعب مثل : سن رفاق اللعب ، ومدى الاستمتاع باللعب ، والحالة الانفعالية اثناء اللعب ، وتحديد الشخصيات فى اللعب ، ومدى ظهور دلائل الابتكار ، مع تحديد درجة السواء والانحراف فى كل حالة .

ويلجا المرشد النفسى الى اللعب كوسيلة لضبط سلوك الطفل وتوجيهه وتصحيحه . ويستخدم اللعب لدعم النمو الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى المتكامل المتوازن للطفل ، كما يستخدم فى اشباع حاجات الطفل . ويكون المرشد العلاقة الارشادية المناسبة مع الطفل ، ويهيىء مناخا نفسيا ملائما يسوده التقبل . ويتبع المرشد احد اسلوبين فى الارشاد باللعب :

١ - اللعب الحر / غير المحدد (Unstructured) : وتترك فيه الحرية للطفل لاختيار اللعب واعداد مسرح اللعب وتركه يلعب بما يشاء وبالطريقة التى يراها دون تهديد او لوم او استنكار او رقابة او عقاب . وقد يشارك المرشد فى اللعب او لا يشارك ، وذلك حسب رغبة الطفل . وقد يتخذ المرشد موقفا متدرجا ، فيكتفى اول الامر بملاحظة الطفل وهو يلعب وحده ، ثم يشترك معه تدريجيا ليقدم مساعدات او تفسيرات لدوافع الطفل ومشاعره بما يتناسب مع عمره وحالته .

٢ - اللعب المحدد (Structured) : وهو لعب موجه مخطط ، وفيه يحدد المرشد مسرح اللعب ويختار الأدوات بما يتناسب مع عمر الطفل وخبرته وبحيث تكون مألوفة له حتى تستثير نشاطا واقعيا او اقرب الى الواقع ، ويصمم اللعب بما يناسب مشكلة الطفلة ، ثم يترك الطفل يلعب فى جو يسوده العطف والتقبل . وغالبا يشترك المرشد فى اللعب ، وهو حين يفعل ذلك يعكس مشاعر الطفل ويوضحها له حتى يدرك نفسه ويعرف امكاناته ويحقق ذاته ويفكر لنفسه ويتخذ قراراته بنفسه .

ويستخدم اللعب أيضا لتحقيق اغراض وقائية ، وذلك مثلا عن طريق تقديم الطفل لخبرة ميلاد طفل جديد حتى يتقن شر ردود الفعل المعروفة حين يفاجأ بهذا الميلاد .

ومن وجهة نظر « الارشاد المتمركز حول العميل » نجد ان الارشاد باللعب قائم على الفرض القائل بان الفرد هو القادر على تنمية ذاته وتوجيهها . وعلى ذلك فان عمل المرشد النفسى يتركز على اثبات صحة هذا الفرض فى الظروف المختلفة . وعلى ذلك يقدم العلاج للأطفال الذين يعانون مشكلات شديدة واعراض قاسية ومشكلات الشخصية . وحيانا يقدم العلاج لكل من الأب أو الأم مع الطفل ، وفى احيان اخرى يقدم للطفل بمفرده (٢٠) .

● الخلاصة :

تتلخص النقاط الأساسية التى نوقشت بهذا الفصل فى الأتى :

١ - تطورت اساليب التوجيه بتطور علم الاجتماع وعلم النفس والخدمات النفسية المختلفة . فقد بدأ التوجيه على انه مساعدة الفرد على اختيار الدراسة أو المهنة الملائمة له ، ولكنه انتهى أخيرا الى ان هدفه هو المساعدة على تحقيق الفرد لذاته فى مجال الدراسة والعمل . واننا نجد فى الوقت الحاضر اسلوبين شائعين فى التوجيه والارشاد النفسى يطلق على الأول اسم الأسلوب المباشر ، وعلى الثانى الأسلوب غير المباشر .

٢ - اطلق « وليامسون » على الأسلوب المباشر اسم الأسلوب الكليينيكى . ويعتمد هذا الأسلوب اساسا على الاختبارات الموضوعية والبيانات كما يتبع خطوات محددة فى الوصول الى تحقيق اهدافه هى :

- (١) التحليل ، (٢) التركيب ، (٣) التشخيص ، (٤) التنبؤ ، (٥) الاستشارة ، (٦) التتبع . ويلاحظ فى الأسلوب ان اهتمام كل من الموجه والعميل يتركز على الحلول الممكنة للمشكلة المعروضة ، كما ان الموجه يقوم بدور اكثر ايجابية من الدور الذى يقوم به العميل ، ولذا يطلق على هذا الأسلوب « التوجيه المتمركز حول الموجه » .

٣ - يرجع الفضل الأكبر فى وضع الأسلوب غير المباشر للتوجيه والارشاد الى « روجرز » الذى اقامه على اسس قوية وطبقه فى ميدان الارشاد والعلاج النفسى . ويقوم هذا الأسلوب على اساس سلوكى يتلخص فى ان للسلوك اسبابا وان هذه الأسباب تتحدد بالطريقة التى يدرك بها الفرد نفسه والعالم المحيط به ، وان سلوك الفرد لا يتغير ما لم يغير الفرد من نظرتة لنفسه ولغيره . هذا بالاضافة الى ان للفرد امكانات تسمح له بان يغير من مدركاته ويعيد تنظيم ذاته ، ثم يغير بالتالى من اساليب سلوكه دون انتظار بان يحدث هذا التغير من مصدر خارجى .

٤ - هناك علاقة وثيقة بين « الارشاد النفسى » و « العلاج النفسى » حيث يقعان على ممتد واحد ، وأنه لا يمكن قصر الارشاد النفسى على الأسوياء فقط بل ينطبق على المعوقين وغير المتوافقين . هذا بالاضافة الى ان وسائل الارشاد العلاجى لا تختلف عن تلك المستخدمة فى العلاج النفسى .

٥ - يقوم « الارشاد الدينى » على اسس ومفاهيم ومبادئ دينية روحية اخلاقية ، ويهتم بتنمية حالة نفسية متكاملة يتمشى فيها السلوك مع المعتقدات الدينية ويتكامل معها بما يحقق الصحة النفسية .

٦ - يستخدم « الارشاد السلوكى » اساسا فى مجال « الارشاد العلاجى » . وهو يعتبر تطبيقا عمليا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي بصفة عامة لمحاولة حل المشكلات السلوكية بسرعة .

٧ - « الارشاد باللعب » هو طريقة شائعة الاستخدام فى مجال ارشاد الأطفال ، حيث ان له اساليب تتفق مع مرحلة النمو التى يمر بها الطفل ، ويفيد فى تعليم الطفل وتشخيص مشكلاته وعلاج اضطرابه السلوكى .
