

الباب الثالث

"طرائق الإرشاد"

- * طريقة أدلر في الإرشاد
- * طريقة الإرشاد المتمركز حول الشخص
- * طريقة الإرشاد الجشتالتي
- * طريقة الإرشاد العقلي الانفعالي
- * الإرشاد العقلي
- * الإرشاد متعدد الوسائل

obeikandi.com

طرائق الإرشاد

Counseling methods

توجد طرائق مختلفة ومتعددة للإرشاد تعتمد على أسس نظرية، ولا يمكن القول أن هناك طريقة أفضل من الأخرى وإنما يعتمد استخدام أي طريقة من هذه الطرائق على عوامل مختلفة يحددها المرشد منها: طبيعة المشكلة، وتوجهات المرشد النظرية والعملية، وخصائص المسترشد من حيث العمر والقدرات ومستوى الذكاء، وكذلك مجال أو طبيعة عمل المرشد.

يشير (Peterson & Nisenholz, 1995) إلى أن هناك مئات الطرائق الرسمية للإرشاد والعلاج النفسي، ويضيف: إن نجاح عملية الإرشاد لا تعتمد على نوع أو طريقة الإرشاد ولكن تعتمد بدرجة كبيرة على مجموعة مختلفة من العوامل، ويؤكد على أهمية اختيار الطريقة المناسبة التي تتفق وطبيعة العمل. ونؤكد من جانبنا على أهمية قيام الممارسين للعمل الإرشادي بأهمية التعرف على النظريات الإرشادية *counseling theories* ودراساتها واختيار المناسب منها بما يتفق مع توجهاته وقناعاته، ويخدم المجال وطبيعة المشكلة التي يعمل معها.

وسنعرض في هذا الفصل لمجموعة من الطرائق المستمدة من نظريات أساسية معتمدين في ذلك على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة، وحاولنا عرض هذه الطرائق بطريقة مبسطة وواضحة ومفهومة بحيث يسهل على الممارسين وطلاب العلم الاستفادة منها قدر الإمكان.

- ١- طريقة أدلر في الإرشاد Adlerian counseling.
- ٢- طريقة الإرشاد المتمركز حول الشخص person-centered therapy.
- ٣- طريقة الإرشاد الجشتالتي Gestalt therapy.
- ٤- طريقة الإرشاد العقلي الانفعالي rational-emotive therapy.
- ٥- طريقة الإرشاد العقلي cognitive-behavioral approach.
- ٦- طريقة الإرشاد متعدد الوسائل wholistic counseling.

طريقة أدلر في الإرشاد

هذه الطريقة مستمدة من نظرية للطبيب ألفرد أدلر (١٨٧٠-١٩٣٧) وهو أحد زملاء فرويد الذي أسس معه مجلة التحليل النفسي، ويُعدُّ أدلر من الرواد الأوائل في استخدام طريقتي التحليل النفسي والدينامي للشخصية. ويشير (Corey, 1991) إلى أن طريقة أدلر في الإرشاد تعد ضمن طرائق العلاج العقلي السلوكي، وقد ركزت طريقته على الشعور أكثر من تركيزها على اللاشعور، كما سُمي أدلر طريقته بعلم النفس الفردي individual psychology.

ويرى (Gilliland, James & Bowman, 1994) أن نظرية أدلر تعد نظرية نفسية اجتماعية حيث يرى صاحبها أن الإنسان مدفوع باهتماماته الاجتماعية ويعطي أهمية بالغة لتأثيرات البيئة والمجتمع على الفرد.

أهداف الطريقة:

يلخص (Mosak, 1989) الهدف الأساس لطريقة أدلر في الإرشاد في التالي: تنمية الاهتمام الاجتماعي social interest لدى المسترشدين

ليصبحوا قادرين على العيش كبقية أقرانهم في المجتمع قادرين على الأخذ والعطاء، وبمعنى آخر فإن أهداف هذه الطريقة تكمن في إعادة تعليم المسترشدين كيفية تعديل أنماط أو أساليب حياتهم reeducating clients to modify their lifestyles.

المفاهيم الأساسية للطريقة:

أسهمت نظرية أدلر في طرح كثير من المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بعملية الإرشاد والتي أصبح كثير منها جزءاً من المؤلف ومن هذه المفاهيم التعاطف empathy، وأسلوب الحياة lifestyle، والاعتمادية dependence، والاهتمامات الاجتماعية social interests، والبناء الأسري family structure.

ويقصد بأسلوب الحياة التوجه الأساس للشخص في الحياة، أو مجموعة المفاهيم التي تنشأ مع الفرد منذ أن كان عمره خمس سنوات ولها صفة الاستمرارية (Dinkmeyer & Dinkmeyer, 1985).

أما البناء الأسري family structure فيقصد به البناء الأسري للمسترشد مع تركيز خاص على ترتيب الفرد بين إخوانه وأخواته.

أما الاهتمامات الاجتماعية فيقصد بها وعي الشخص وإدراكه للمجتمع الإنساني واتجاهاته نحو التعامل مع العالم الاجتماعي من حوله (Corey, 1991) وأخيراً . . . ينظر أدلر لعملية التفاعل الاجتماعي كمفتاح للدوافع الإنسانية.

مجال تركيز الطريقة:

تركز طريقة أدلر على التعامل مع النظرة الحالية للماضي والعمل على تغيير أشياء أو جوانب للمستقبل فهو ينظر إلى الفرد على أنه يسحب تجاه المستقبل بدلا من أن يدفع إلى الماضي .

دور المرشد:

يعمل المرشد متعاوناً مع المسترشد من خلال تكوين علاقة مهنية يسودها التعاطف والتقبل والاحترام والتقدير مستخدماً في ذلك مهارات الاستماع والإنصات والحضور لإيجاد جو مشبع بالثقة والاحترام بينهما .

كما يقوم المرشد بالعمل على مساعدة مسترشديه في تحديد أهدافهم goals ، وتحديد المعوقات والصعوبات التي منعتهم من تحقيق تلك الأهداف ، كما يمكن أن يساعدهم في الاتفاق من خلال عقد على تحقيق وإنجاز الأهداف المرغوبة والمرسومة . وباختصار يمكن القول أن مهمة المرشد تتركز حول إيجاد عملية تفاعل مرنة مع المسترشد والمحافظة عليها مع التركيز على ضرورة تحمل المسترشد للمسؤولية (Dinkmeyer, Dinkmeyer Sperry, 1987).

عملية الإرشاد:

وفقاً لهذه الطريقة فإن عملية الإرشاد تمر بأربع مراحل أساسية هي :

- 1- تكوين علاقة مهنية تتسم بالتعاطف الذي يسمح للمسترشد بالإحساس والشعور بأنه مفهوم ومقبول من جانب المرشد .

- ٢- مساعدة المسترشد لفهم أفكاره ومشاعره ودوافعه وأهدافه التي تحدد أسلوبه في الحياة .
- ٣- مساعدة المسترشد لتكوين استبصار نحو أسلوب حياته ومساعدته على إدراك أخطائه المتعلقة بالأهداف وسلوكيات دحض النفس .
- ٤- مساعدة المسترشد للتفكير في الخيارات والبدائل المتاحة التي يمكن أن تسهم في إحداث التغيير ، وحثه وتشجيعه على الالتزام ببرنامجه أو خطة عمل محددة .

أساليب الإرشاد:

تعطي هذه الطريقة أهمية بالغة لبعض أساليب التدخل منها: مهارات الحضور *attending skills*، والاستجابات التعاطفية *empathic responding*، والتفسير *interpretation* والمواجهة *confrontation*. ومن أهم أساليب هذه الطريقة ما يلي:

- ١- التشجيع *encouragement* وهو أسلوب أساسي للاستجابة وقد أثبتت فعاليته مقارنة بغيره من أساليب التشجيع الاجتماعية (*Dinkmeyer & Losoncy, 1980*) ومن وجهة نظر أدلر فإن المسترشدين لا يُعدُّون من المرضى، بل من المحبطين فالتشجيع عندئذ يركز على جوانب القوة في شخصية المسترشد والتي لم يعترف بها ولم يقدرها حق قدرها .
- ٢- طرح السؤال *asking the question* ففي المرحلة الثانية من مراحل العملية الإرشادية يُعدُّ طرح السؤال التالي " كيف ستكون حياتك مختلفة لو لم تكن هذه المشكلة؟ " أسلوباً فاعلاً ومناسباً للعملية

الإرشادية، فإجابة المسترشد لهذا السؤال يمكن أن تزودنا بمعلومات قيمة خاصةً فيما يتعلق بطبيعة المشكلة وهل هي بدنية أم نفسية؟ .

٣- المواجهة وذلك بمواجهة المسترشد بأفعاله وأقواله وسلوكياته الخاطئة مع بيان وإبراز دور المسترشد ومسؤوليته تجاه كل ذلك، وكذلك بيان الآثار السلبية المترتبة على هذه السلوكيات .

وأخيراً . . . يمكن القول: إنَّ هذه الطريقة أسهمت في مجال الإرشاد والنمو الإنساني بكثير من المفاهيم والمصطلحات والأساليب التي ساعدت على نمو وتطور العمل الإرشادي وتعدد مصادره .

طريقة الإرشاد المتمركز حول الشخص

تُعزى هذه الطريقة لكارل روجرز Carl Rogers (١٩٠٢-١٩٨٨) الذي يرى أن طريقته تُعدُّ طريقة مستقلة وليست مستمدة من نظريات أو طرائق أخرى أو معدلة عنها أو ردة فعل لها، بل إن الأثر الرئيس في نمو هذه الطريقة هو خبرات روجرز الشخصية كـمعالج، واعتقاده بأن الناس خيرون بطبعهم، ويملكون القدرة على حل مشكلاتهم الشخصية، وبمعنى آخر فإن هذه الطريقة تؤكد على أن الأفراد يملكون القدرة على فهم المواقف المسببة لعدم سعادتهم وشقائهم وأن باستطاعتهم إدراك حياتهم، وأن المرشد يستطيع أن يعزز من هذه القدرات إذا استطاع أن يُكوِّن علاقة سليمة مع المسترشد تتسم بالتقبل والدفء والتفهم والمشاركة الوجدانية والمحبة غير المشروطة .

وقد بدأ روجرز طريقته بالتركيز والتعامل مع الحالات الفردية من خلال علاقة الوجه لوجه face-to-face استخدمها أيضا في مجال العمل مع الجماعات .

أهداف الطريقة:

تؤكد هذه الطريقة على عدم وجود أهداف مسبقة للعمل مع المسترشد وإنما يقوم المسترشد بتحديد أهداف العلاقة الإرشادية من خلال تفاعله مع المرشد .

وتهدف هذه الطريقة إلى الوصول بالمسترشد إلى درجة عالية من الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية حيث يؤكد (Rogers, 1977) على أن مركز اهتمام الإرشاد ليس المشكلة الحالية للمسترشد وإنما مساعدته في عملية النمو؛ لكي يكون أكثر قدرة على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها الآن وفي المستقبل .

ويشير (Peterson & Nisenholz, 1995) إلى أن من مخرجات أو نتائج هذا التدخل زيادة في تقدير الذات greater self- acceptance وتقبلها لدى المسترشد، والانكشاف الذاتي dropping masks، والتغيير السلوكي الإيجابي positive behavior change.

مجال تركيز هذه الطريقة:

تركز هذه الطريقة بشكل محدد على التعامل مع الحاضر resent (أي) العوامل التي أبقى على المشكلة الحالية وأدت إلى طلب المساعدة)، وقد

يتعامل المرشد مع الماضي أحيانا - خلال العملية الإرشادية وعندما تدعو الحاجة لذلك - لكن هذا لا يعد مجال تركيزه واهتمامه .

مدة التدخل:

تُعدُّ طريقة الإرشاد المتمركز حول الشخص من الطرائق متوسطة المدى moderate-term therapy وتستمر غالباً من شهر أو شهرين إلى سنة أو سنتين (Peterson & Nsenholz, 1995).

دور المرشد:

في هذه الطريقة يتلخَّصُ دور المرشد في كونه أداة تغيير تعتمد أساساً على علاقة مهنية حميمة تخلق جواً يساعد على توجيه عملية نمو المسترشد، كما يشير (Corey, 1982) إلى أن علاقة المساعدة تتيح للمسترشد فرصة التحدث عن مشكلاته والتوسع في معرفة جوانب حياته، كما تساعد له لكي يكون أقلَّ دفاعاً وأكثر انفتاحاً مع نفسه ومع العالم المحيط به، ويؤكد الباحث أيضاً على أن اتجاهات المرشد المتمثلة في الاهتمام والرعاية والاحترام والتقدير والتقبل والتفهم هي التي تسهم في جعل المسترشد أقل دفاعاً، وقيادته نحو مستوى عالٍ من الأداء الشخصي .

أساليب التدخل:

لا توجد أساليب تدخل محددة لهذه الطريقة حيث تجنَّب (روجرز) استخدام أساليب محددة لإحداث التغيير إلا أنه أكد على أهمية أساليب معينة كالتعاطف والاحترام والتقدير والمصداقية والحب غير المشروط عوامل فاعلة ومؤثرة في عملية التدخل وإنجاز الأهداف .

وتُعدُّ هذه الطريقة إسهاما جيدا وإيجابيا في مجال الإرشاد النفسي ومن أبرز إسهاماتها تأكيدها على تحمل المسترشد لمسؤولية إحداث التغيير .

طريقة الجشتالت في الإرشاد

هذه الطريقة مستمدة من نظرية فردريك بيرلز (Frederick Perls (١٨٩٣-١٩٧٠) الذي تدرّب على التحليل النفسي في بداياته الأولى ، ثم أوجد طريقة خاصة به للعلاج النفسي مستمدة من مجموعة من النظريات هي علم النفس الجشتالتي Gestalt psychology والسيكودراما psychodrama والنظرية الوجودية existentialism . وتتلخص العمليات العلاجية لهذه الطريقة في مساعدة الأفراد للاتصال مع واقعهم وبيئتهم وأنفسهم بحيث يؤدي ذلك للوصول إلى مستوى جيد من علاقة الشكل والخلفية ، وتهتم هذه الطريقة بالاستبصار والإدراك ؛ ونتيجة لتعلم الاستبصار الجيد يستطيع الفرد إعادة بناء رؤيته واستبصاره . وتفسير القلق في هذه الطريقة يعود إلى ما يسمى بالعمل غير المكتمل unfinished business . ويشير (Peterson & Nisenholz, 1995) إلى أن العلاج الجشتالتي يستخدم مبدأ معروفا لديهم يسمى (zeigarnik effect) وهذا المبدأ يعبر عن ميل الفرد أو نزعته لإكمال الصورة مما يسهم في إعادة بناء الإدراك . ويركز العلاج الجشتالتي على الحاضر وأهمية إدراك الفرد لهذا الحاضر والذي بدوره سيقود إلى التغيير .

ومن الأساليب التي يستخدمها المعالج الجشتالتي لمساعدة المسترشد للبقاء في الحاضر والتحدث عن الماضي بصفة الحاضر .

ومن المفاهيم الأساسية في هذه الطريقة ما يعرف بمفهوم الصوت العالي والصوت السفلي (topdog & underdog) فالمفهوم الأول هو المصطلح المرادف لنا الأعلى super ego أما المصطلح الثاني فيقابل هو (Id) في نظرية التحليل النفسي، وبهذا فإن المصطلح الأول هو الجزء من الشخصية الذي يعكس كل الأوامر الصادرة من الوالدين ومصادر السلطة المختلفة، أما المصطلح الثاني فهو الجزء من الشخصية الذي يشبه الطفل ومن خصوصيته الطلب والثوران والانسحاب والاختفاء.

ويمكن للمرشد أن يعمل لجعل المسترشد يوحد بين هذين الجزأين من الشخصية من خلال التفاعل والحوار معه، ومن خلال هذا الحوار يصبح المسترشد أكثر وعياً وإدراكاً بهذين الجانبين من الشخصية ويعمل من أجل أن يكون أقل عجزاً.

أهداف الطريقة:

تتمثل الأهداف الأساسية لهذه الطريقة في مساعدة المسترشدين ليصبحوا ناضجين واعين ومتحملين لمسؤولية حياتهم، وأن يكونوا أكثر اتصالاً مع أنفسهم ومع واقعهم ومع العالم المحيط بهم، هذا بالإضافة إلى مساعدة الشخص للتعامل مع القلق وتقبله كجزء طبيعي في الحياة.

ويؤكد (Perls, 1969) على أن الهدف الأساس للعلاج الجشتالتي هو مساعدة المسترشد للتحرك من المساندة البيئية environmental support إلى مساندة النفس، وبمعنى آخر جعل المسترشد أكثر اعتماداً على نفسه بدلاً

من الآخرين، كما يؤكد على أن العلاج ينبغي أن يركز على التفاعل مع مشاعر المسترشد، وإدراكه للحظة الحالية واستبصاره بتصرفاته الجسدية، وفهمه لمعوقات إدراكه وفهمه .

دور المرشد:

يتلخص دور المرشد الجشتالتي في العمل على مساعدة المسترشد للتغلب على الصعوبات التي تعيق عملية الإدراك وعملية الاتصال بالذات والعالم المحيط بالفرد، ويتحمل المرشد مسؤولية إعطاء المسترشد التعبير التام والتوضيح المناسب وانطباعاته عن خبراته خلال الجلسة العلاجية therapeutic session، والمحافظة على اللحظة الراهنة وعدم استغراقه في الماضي، وعلى المرشد مواجهة الخبرات الواقعية في البيئة المباشرة للمسترشد، والحديث مع المسترشد وليس عنه، وتحويل الأسئلة إلى جمل وعبارات. كما يركز المعالج على معرفة السلوكيات غير اللفظية وخاصة المتعارض منها مع القول.

أساليب التدخل:

تعطي هذه الطريقة أهمية خاصة لعملية إعداد المسترشد للعمل الإرشادي الجشتالتي خاصة فيما يتصل بأساليب التدخل حيث يشير (Passons, 1975) إلى مجموعة من القواعد العامة التي ينبغي أن يراعيها المرشد أثناء عملية الاستعداد وهي:

١- يحصل المسترشد على فوائد أفضل إذا تم إعداده إعداداً سليماً.

٢- للحصول على أفضل نتيجة ممكنة من هذه الطريقة ينبغي على المرشد أن يراعي المدة الزمنية عند استخدامه لأسلوب معين .

٣- ألا يستخدم المرشد أساليب متطورة قد يصعب على المسترشد فهمها .

وأشار (Levitsky & Perls, 1970) إلى مجموعة من أساليب التدخل التي يستخدمها المعالج الجشتالتي من أهمها : لعبة الحوار the game of dialogue ، والقيام بدورة making the rounds ، العمل غير المنتهي ، أنا أتحمل المسؤولية I take responsibility for ، لدي سر I have a secret ، والاتصال والانسحاب playing the projection ، والتدريب rehearsal ، والمبالغة exaggregation ، وهل أقول لك جملة .

كما يستخدم المعالج الجشتالتي مجموعة أخرى من الأساليب لتوجيه عملية التعلم واكتساب الخبرات ولמיד من الاستبصار والإدراك فيما بين الشخص ونفسه وبينه وبين المحيطين به ، ومن أهم هذه الأساليب ما يلي :

١- أسلوب الكرسي الخالي empty-chair الذي يستخدم لمساعدة المسترشد في فهم وجهتي نظر نفسه والطرف الآخر ، والذي يمثل الصوت العالي والصوت السفلي . topdog & underdog

٢- أسلوب القيام بدورة making the round ففي الإرشاد الجماعي يمكن أن يطلب المرشد من كل عضو في الجماعة التحدث لبقية الأعضاء بشيء يجد صعوبة في التحدث عنه مثاله : المسترشد الذي يجد صعوبة في الحديث أمام الجماعة يطالبه المرشد بالتحدث لكل فرد في الجماعة مكملًا الجملة التالية : " أنا لم أتحدث في هذه الجماعة بسبب . . " مما قد يؤدي إلى الإدراك الإيجابي وإحداث التغيير .

٣- أسلوب المبالغة والتهويل exaggeration حيث إنَّ معظم المسترشدين يتصلون بغيرهم بتعبيرات غير لفظية دون قصد أو وعي منهم والمعالج الجشتالتي والحالة هذه يساعد المسترشد لإدراك هذه التصرفات ، مثال ذلك المسترشد الذي يتحدث بطريقة تتسم بالنحيب والأنين يمكن أن يطلب منه الإكثار والمبالغة في ذلك .

طريقة الإرشاد العقلي الانفعالي

هذه الطريقة مستمدة من نظرية ألبرت أليس Albert Ellis الذي بدأ بممارسة العلاج النفسي عام ١٩٤٣م وسميت طريقته في الإرشاد: العلاج العقلي الانفعالي ، وقد بدأ أليس حياته العملية متخصصاً في مجال العلاج الأسري family therapy ثم حوّل اهتمامه إلى التحليل النفسي ولكنه ترك التحليل النفسي ؛ لاعتقاده أنه بطيء وغير فاعل في تحقيق الأهداف . ثم استخدم أسلوب أو طريقة السلوك الشرطي لمدة ولكنه في النهاية اقتنع بأن صلب المشكلة أو أصلها ليس بسبب السلوك نفسه ولكن بسبب أفكار الشخص عن الحادثة والسلوكيات المختلفة ومن ثم طور طريقته التي عرفت بالعلاج العقلي الانفعالي والتي تفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير .

ويرى (Peterson & Nisenholz, 1995) أن طريقة أليس طريقة فلسفية أكثر منها نفسية . وملخص هذه النظرية : أنه إذا تعلم الفرد كيف يفكر بطريقة مختلفة عن الأشياء أو الجوانب التي تسبب الإزعاج أو الضيق يمكن أن يتصرف بطريقة أكثر تعقلاً .

أهداف التدخل:

باعتبار أن هذه الطريقة تنسب إلى نظرية ترى أن الناس - بشكل عام - يملكون القدرة على أن يكونوا غير عقلانيين ويملكون القدرة على أن يكونوا أكثر عقلانية، ومن هنا فإن أهداف هذه الطريقة تتمثل في مساعدة الناس ليعرفوا كيفية العقلانية، ويتجنبوا سلوكيات دحض النفس، ويكتسبوا فلسفة تتميز بالمرونة والواقعية في الحياة. وهذا ما يؤكد عليه (Ellis, 1979) حيث يشير إلى أن الهدف الأساس من العلاج العقلي الانفعالي هو الحد من نظرة المرشد الدونية لنفسه واكتساب نظرة واقعية نحو الذات والحياة، كما حدد الباحث أيضا مجموعة من الأهداف التي يسعى المرشد لتحقيقها مع المرشد أهمها:

- ١- زيادة الاهتمام بالنفس .
- ٢- زيادة الاهتمام بالمجتمع .
- ٣- الاعتماد على النفس وتوجيهها .
- ٤- التسامح .
- ٥- المرونة .
- ٦- تقبل مستوى مقبول من النظام .
- ٧- الالتزام .
- ٨- التفكير المنطقي العلمي .
- ٩- تقبل النفس وتحمل المخاطر .

المفاهيم الأساسية:

يعتقد أليس أن معظم المشكلات التي يقع فيها الناس نتاج لأفكارهم اللاعقلانية والتي تعودوا عليها وتشرّبوها خلال تنشئتهم الاجتماعية ومن واقع الثقافة التي يعيشون فيها، وقد حدد أليس إحدى عشرة فكرة يعتقد أنها تؤدي إلى انتشار المشكلات النفسية وهي:

- ١- اعتقاده بضرورة أن يكون محبوبا ومرضياً عنه من كل شخص هام في بيئته .
- ٢- اعتقاده أن من الضروري أن يكون كفؤاً وملائماً ومنجزاً في جميع مجالات الحياة وأن هذا الأمر يؤدي إلى إحساسه بقيمته .
- ٣- اعتقاده أن من الضروري لوم ومعاينة الأشخاص السيئين والوقحين والمزعجين .
- ٤- اعتقاده أن الأمور يجب أن تسير حسب رغبته .
- ٥- اعتقاده بأن شقاءه وبؤسه وعدم سعادته هي نتاج للأحداث والأشخاص، ويرى أن كل ذلك خارج عن إرادته وهو غير قادر على التحكم فيه .
- ٦- اعتقاده بأن الحالات التي تمثل خطراً عليه ينبغي الاهتمام بها والتفكير فيها باستمرار .
- ٧- اعتقاده بأن الهروب من المواقف الصعبة وعدم تحمل المسؤولية يعتبر أفضل من مواجهتها .
- ٨- اعتقاده بالحاجة إلى الاعتماد على شخص أو أشخاص أقوى منه .

٩- اعتقاده بأن الأحداث الماضية في حياته هي التي تحدد السلوك الحالي وأنه لا يمكن تغييرها .

١٠- اعتقاده بأن عليه أن يهتم ويحزن ويقلق من مشاكل الآخرين .

١١- اعتقاده بوجود إجابات صحيحة وحلول مثلى لكل مشكلة وإلا فهي المصيبة .

أساليب التدخل.

لا توجد أساليب محددة لهذه الطريقة إنما تركز على تكوين العلاقة المهنية مع المسترشد وقيام المرشد بأخذ دور فاعل لتوجيه عملية التعلم . وتتضمن العملية الإرشادية استنادا لهذه الطريقة تعليم المسترشد ليفكر بأسلوب أكثر عقلانية عن طريق :

١- الإقناع اللفظي بمنطق العلاج العقلاني .

٢- التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى المسترشد من خلال مراقبة المسترشد لذاته وتزويده بردود الفعل عليها .

٣- تحدد مباشرة للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسير العقلاني المنطقي للأحداث .

٤- تكرار المقولات الذاتية العقلانية وإحلالها محل التفسيرات غير العقلانية .

٥- تكليف المسترشد بأداء سلوكيات عقلانية لتحل بالتالي محل الاستجابات غير العقلانية والتي كانت سببا في استمرار المشكلة .

ويقسم (Corey, 1982) أساليب العلاج العقلي الانفعالي حسب الأهداف التي يسعى لتحقيقها إلى ثلاثة أنواع رئيسة هي:

- ١- الأساليب المعرفية: التي تتمثل في دحض الأفكار غير العقلانية، والواجبات المنزلية العقلية المنطقية، والقراءة، وتوظيف عبارات جديدة عن النفس.
- ٢- الأساليب الانفعالية: التي تتمثل في التقبل، ولعب الأدوار الانفعالية، والنمذجة، والعبارات الشخصية، وتمارين دحض العيوب.
- ٣- الأساليب السلوكية: التي تتمثل في تعليم المسترشد مبادئ إدارة النفس، والتخلص التدريجي من المخاوف، والتغذية الاسترجاعية العضوية، وأساليب الاسترخاء، والنمذجة، والواجبات المنزلية السلوكية.

طريقة الإرشاد العقلي

تنسب هذه الطريقة إلى (أرون بك Aaron Beck) المولود عام ١٩٢١م، حصل (بك) على الدرجة الجامعية في الطب وكذل درجة الدكتوراه، وحصل على درجة التخصص العالية في الطب النفسي عام ١٩٥٢م، وحصل على شهادة في التحليل النفسي، وأغلب أعماله في مجال علاج الاكتئاب. وقد أعاد (بك) صياغة مفاهيم مثل القلق والاكتئاب والمخاوف والوساوس في صورة تحريفات معرفية.

ترى النظرية العقلية أفكار الشخص سلوكًا، ومن هنا فإنها تقترح التالي: " كل ما يفكر فيه الفرد وخاصة ما يقوله لنفسه يؤثر على سلوكه " .

ونستطيع القول: إن مجال تركيز هذه النظرية هو إعادة بناء كيفية تفكير المسترشد بشأن جوانب متعددة في حياته، وتحسين طبيعة حديثه لنفسه.

ويؤكد (Ellis, 1977) على أن الأساليب الأساسية التي يعتمد عليها الإرشاد العقلي يقتضي إعادة البناء العقلي للمسترشد (خاصة غير المنطقية)، أما (Beck, 1976) فيشير إلى أهمية تعديل الأنماط الخاطئة للتفكير لدى المسترشد، أما (D'zurilla & Goldfried, 1971) فيؤكدان على أهمية تعليم المسترشد من مجموعة من المهارات منها: مهارات التكيف ومهارات حل المشكلات، كما قام (Meichenbaum, 1977) بابتكار أسلوب سَمَّاهُ برنامج التدريب على مواجهة الضغوط stress inoculation training وهذا البرنامج يستهدف تعليم المسترشد كيف يساعد نفسه لتعلم التكيف مع مستويات مختلفة من الضغوط.

أهداف الطريقة:

تتلخّص أهداف الإرشاد العقلي في تعديل أنماط السلوك غير التكيفية maladaptive behavior patterns، وتعلم سلوكيات وظيفية وعملية جديدة new functional behavior.

ويلخّص (الشناوي، ١٩٩٤) أهداف العلاج المعرفي في تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد بحيث تصحح صورة الواقع في نظره ويصبح التفكير منطقياً، ويركز العلاج المعرفي على حل المشكلات.

مجال تركيز الطريقة:

يشير (Peterson & Nisenholz, 1995) إلى أن هذه الطريقة تهتم في

جانب منها بالتاريخ الشخصي personal history للمسترشد خاصة فيما يتعلق بالحوادث والأوضاع المتصلة بالسلوك المستهدف، ومتى ما تم الحصول على هذه المعلومات يكون التركيز الأساس في العملية الإرشادية على الحاضر وذلك من خلال العمل على تعليم المسترشد سلوكيات جديدة ومساعدته للمحافظة عليها.

دور المرشد:

يشير (Brady, 1980) إلى أن الإرشاد العقلي كما في جميع طرائق الإرشاد المختلفة يعتمد تكوين علاقة إرشادية أو علاجية therapeutic relationship قوية مع المسترشد. ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد للتخلص من مشكلات محددة وزيادة السلوكيات البناءة الفاعلة لديه، وتقوية علاقات المسترشد بغيره.

ويرى (Peterson & Nisenholz, 1995) أن المهمة الأساسية للمرشد العقلي تلخص في:

- 1- تحديد المشكلة بكل دقة ووضوح بما في ذلك فهم الحوادث والوقائع والنتائج التي أثرت على المشكلة.
- 2- التعاون مع المسترشد في تحديد الأهداف العلاجية، ومراقبة التطورات نحو إنجاز الأهداف، كما يؤكد على أن دور المرشد هو دور فاعل ونشط يقتضي توجيه نشاطات المسترشد، وتعزيز السلوكيات المرغوب فيها والتي تؤدي بدورها إلى تحقيق الأهداف.

ومن هنا يمكن القول: إنَّ المرشد يقوم بدور المعلم الذي يساعد المسترشد في فهم أسباب مشكلته وكيفية التغلب عليها وذلك من خلال توجيه الأسئلة المباشرة ask questions وإعطاء إجابات مختصرة give short answers والعمل مراقبًا مشاركًا act as participant-observers.

أساليب التدخل:

تركز هذه الطريقة على أساليب تكوين العلاقة المهنية التي تسهم في خلق جوٍّ مناسب للعمل بين المرشد والمسترشد، ثم يقوم المرشد باستخدام أساليب متنوعة منها:

- ١- التعليم.
- ٢- تقديم الاقتراحات.
- ٣- المواجهة.
- ٤- الإقناع.
- ٥- وصف الأنشطة التي تساعد في التخلص من الأفكار غير العقلانية.

طريقة الإرشاد متعدد الوسائل

قام (Lazarus, 1989) بتطوير طريقة منظمة للإرشاد استخدم فيها الكلمة المركبة (BASIC-ID) التي يرمز كل حرف فيها للحرف الأول حسب ما هو موضح في التالي:

- ١- فحرف (B) يرمز للسلوك . behavior
- ٢- وحرف (A) يرمز إلى الاستجابات الانفعالية affective responses.

- ٣- وحرف (S) يرمز إلى الأحاسيس sensations .
٤- وحرف (I) يرمز إلى التصورات والتخيلات images .
٥- وحرف (C) يرمز إلى الإدراك والوعي cognitions .
٦- وحرف (I) يرمز إلى العلاقات مع الآخرين interpersonal relationship .

٧- وحرف (D) يرمز إلى العقاقير drugs مع الأخذ في الاعتبار الوظائف البيولوجية والتغذية والتمارين الرياضية .

ويرى (Lazarus, 1989) أن المعالج بحاجة إلى أن يكون قادراً على تطبيق أساليب علاجية مختلفة من مختلف طرائق التدخل لمساعدة مسترشديه .

ويُعدُّ الإرشاد متعدد الوسائل نوعاً من الإرشاد القائم على الانتقاء من مختلف الطرائق ، وتعمل هذه الطريقة مع الشخص وحدهً واحدة بما يحتويه من جوانب وأبعاد روحية ، وتستخدم معلومات ونماذج وأساليب من مختلف المصادر النظرية ، كما تنظر هذه الطريقة إلى البيئة التي يوجد فيها الفرد وتتعامل معها وحدةً واحدة ، وبمعنى آخر فإن الإرشاد متعدد الوسائل يتضمن التعامل مع الشخص ككله جسمه وعقله وانفعالاته وروحه والمحيط الذي يعيش فيه .

أهداف الطريقة :

تتلخص أهداف الإرشاد متعدد الوسائل في تركيزه على تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدى المسترشد من خلال جعله يتحمل

مسؤولية حياته، ومساعدته للوصول إلى أعلى مستويات الأداء الوظيفي وكلُّ بحسب قدرته واستطاعته (O'Donnell, 1988).

ويرى (Stensrud & Stensrud, 1984) أنَّ على المرشد المستخدم لهذه الطريقة العملَ على مساعدة مسترشديه لتحقيق وإنجاز أهدافهم الشخصية، ومساعدتهم للتحرك من مستوى خبراتهم وأدائهم الحالي إلى مستوى أعلى منه، ونحو توفير المعلومات والمهارات اللازمة لهم لكي يحافظوا على هذا المستوى.

أما (الشناوي، ١٩٩٤) فيلخص أهداف الإرشاد متعدد الوسائل في التالي:

- ١- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
- ٢- تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
- ٣- تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.
- ٤- تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
- ٥- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
- ٦- تصحيح الأفكار الخاطئة.
- ٧- إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
- ٨- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.

مبادئ الطريقة:

حدد (O'Donnell, 1988) تسعة مبادئ أساسية للإرشاد متعدد الوسائل

نلخصها في التالي:

- ١- نحن مسؤولون عن صحتنا .
- ٢- المرض ينبعث من داخلنا .
- ٣- الشفاء ينبعث من داخلنا .
- ٤- العلاج يستلزم التعامل مع الجسم والعقل والانفعال والروح .
- ٥- المرشد خبير موجهٌ ناصح ولا يتسم بالتسلط .
- ٦- الرعاية الشخصية والتعامل الإيجابي والمشاركة الفاعلة عوامل مهمة لإحداث التغيير المنشود .
- ٧- البيئة الطبيعية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد تؤثر في صحته .
- ٨- التغذية والتمارين تعد حجر الزاوية للصحة الجيدة .
- ٩- لكل شخص سماته وخصائصه الفريدة وبالتالي فإن من الضروري وضع خطة تتلاءم مع ذلك .

دور المرشد:

كما أشرنا سابقا فإن المرشد يُعدُّ بمنزلة الخبير والموجه والناصح للمسترشد، ولهذا فهو مطالب باستخدام كل المهارات المتاحة لتحقيق نمو مسترشديه ومعالجتهم . ويقوم المرشد باستخدام الأساليب الضرورية لإنشاء وتكوين العلاقة الإرشادية ويعمل على وضع خطة علاجية تتناسب مع كل مسترشد على حده .

وبما أن هذه الطريقة لا تركز على أساليب مستقلة أو محددة بل تعتمد على أسلوب الانتقاء بما يحقق مصلحة المسترشد، فإن من الضروري - والحالة هذه - أن يكون المرشد على مستوى عال من المعرفة والإلمام بطرائق

وأساليب التدخل المختلفة، وأن يكون قادرا على الخروج بفهم واضح للجوانب الجسدية والنفسية والروحية والعقلية والبيئية للمسترشد، وقادرا أيضا على التدخل في أي من الجوانب السابقة.

ويؤكد على ذلك (Peterson & Nisenholz, 1995) حيث يشير إلى أهمية امتلاك المرشد لمعرفة واسعة بنظريات التدخل وأساليب العلاج المختلفة، وقدرة المرشد على استخدامها للتعامل مع جميع جوانب شخصية المسترشد والبيئة التي يعيش فيها.

أساليب التدخل:

بما أن الإرشاد متعدد الوسائل يُعدُّ طريقة انتقائية كما أسلفنا؛ لذا لا توجد أساليب محددة له، بل يعتمد على مصادر مختلفة من الحقل الإرشادي، هذا بالإضافة إلى علوم التربية والتغذية والتمرين النفسي والطب وذلك بما يتفق مع تصوير Lazarus للمشكلة.

فلو طبقنا أسلوب (لازروز) في تصوير المشكلة والذي يعتمد الحروف الأولى من الكلمة المركبة BASIC-ID فيمكن إعطاء مثال لذلك بالتالي:

١- ففي الجانب السلوكي (B) يمكن للمرشد أن يستخدم أساليب الانطفاء، والغمر، والتخلص التدريجي من المخاوف، والتعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي، والعقاب.

٢- وفي الجانب الوجداني (A) يستخدم المرشد أسلوب التنفيس أو التفريغ الانفعالي.

- ٣- وفي جانب الإحساس (S) يستخدم المرشد الاسترخاء، والتدريبات البدنية، والتغذية الراجعة الحيوية لتحرير المسترشد من التوتر.
- ٤- وفي جانب التخيل (I) يمكن للمرشد استخدام أسلوب تغيير صورة الذات وذلك من خلال استخدامه لأسلوب تصور أو تخيل المواجهة الإيجابية للمواقف والضغوط.
- ٥- وفي الجانب المعرفي (C) يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي والإدراك والفهم للذات وذلك من خلال مساعدة المسترشد لإدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.
- ٦- وفي مجال العلاقات الشخصية (I) يستخدم المرشد أسلوب النمذجة.
- ٧- وفي مجال العقاقير (D) يقوم المرشد باستخدام أسلوب التمرينات الرياضية والتغذية والإقلاع عن تعاطي المواد الضارة.

المراجع

الشناوي، محمد محروس . (١٩٩٤) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

Brady, J. P. (1980). In M. Goldfried (Ed.), "Some views of effective principles of psychotherapy." *Cognitive Therapy and Research*, 4, 271-306.

Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (4th ed.) Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

D'Zurilla, T., & Goldfried, M. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-116

Dinkmeyer, D., & Dinkmeyer, D., Jr. (1985). Adlerian psychotherapy and counseling. In S. Lynn & J. Garske (Eds.), *Contemporary psychotherapies: Models and methods*. Columbus, OH: Merrill/Macmillan.

Dinkmeyer, D., & Losoncy, L. (1980). *The encouragement book: Becoming a positive person*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Dinkmeyer, D., Dinkmeyer, D., Jr., & Sperry, L. (1987).

- Adlerian counseling and psychotherapy. Columbus, OH: Merrill Macmillan.
- Ellis, A. (1977). The handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer.
- Ellis, A. (1979). Rational-emotive therapy In R. Corsini (Ed.), Current psychotherapies (2nd ed.). Itasca, Ill.: F. F. Peacock.
- Ellis, A. (1979). The theory of rational-emotive therapy In A. Ellis & J. Whiteley (Eds.), Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy. Monterey Calif.: Brooks/Cole.
- Gilliland, B. E., James, R. K., and Bowman, J. T. (1994). Theories and strategies in counseling and psychotherapy (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Lazarus, A. (1989). Multimodal therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (4th ed.) (pp. 503-544). Itasca, IL: Peacock.
- Levitsky, A., & Perls, F. (1970). The rules and games of Gestalt therapy In J. Fagan & I. Shepherd (Eds.), Gestalt therapy now. New York: Harper & Row (Colophon).
- Meichenbaum, D. H. (1977). Cognitive and behavior

modification. New York: Plenum.

Mosak, H. H. (1989). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini and D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (4th ed.) (pp. 44-94). Itasca, IL: Peacock.

O'Donnell, J. (1988). The holistic health movement: Implications for counseling theory and practice. In R. Hayes & R. Aubrey (Eds.), *New directions for counseling and human development* (pp. 365-382). Denver: Love.

Passons, W .R.(1975). *Gestalt approaches in counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Perls, F.(1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, Utah: Real People Press.

Peterson, J. & Nisenholz, B. 1995). *Orientation to counseling*. (3rd.). Boston: Allyn & Bacon.

Rogers, C. (1977). *Carl Rogers on personal power: Inner strength and its revolutionary impact*. New York: Delacorte.

Stensrud, R., & Stensrud, K. (1984). Holistic health through holistic counseling: Toward a unified theory. *Personnel and Guidance Journal*, 62, March, 421-424.