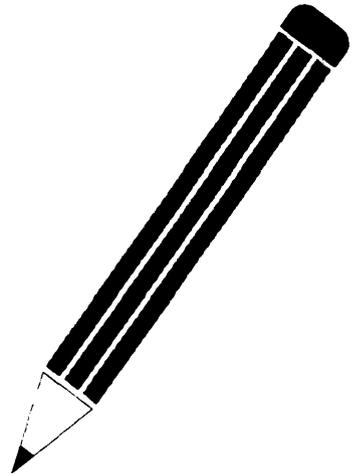


الفصل الأول

مفهوم النوجيه  
والارشاد النفسى





## مقدمة:

إن ما أفرزته الحضارة المعاصرة من تقدم علمى مذهل فى شتى المجالات ، ونتيجة للتغيرات التكنولوجية وما صحب ذلك من زيادة هائلة فى أعداد السكان جعل الفرد يقف مشدوهاً حائراً أمام تلك الظواهر الحضارية وما نتج عنها من صراع وقلق وفراغ كل هذا جعل الأفراد بحاجة إلى من يساعدهم فى تحدى تلك المشاكل والتغلب عليها حتى يتشئ للفرد النمو السوى فى مختلف النواحي جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً وبذلك يتحقق هدفان :-

- هدف فردى : حيث يتمتع الفرد بالتكيف السوى والصحة النفسية التى تمكنه من الإقبال على حياة العمل والإنتاج والابتكار.

- هدف اجتماعى حيث تتوفر للمجتمع السلامة الاجتماعية والأمن الاجتماعى والتعاون والتفاهم على المستوى الوطنى والقومى والإنسانى.

## تعريف الإرشاد النفسى:

ولتوضيح مفهوم الإرشاد النفسى سنعرض بعض التعريفات التى وردت حول هذا المفهوم :-

١ - الإرشاد النفسى هو مساعدة الفرد على فهم الحاضر والأعداد للمستقبل ليأخذ مكانه المناسب فى المجتمع ويحقق التكيف الشخصى والتربوى والمهنى.

٢ - الإرشاد النفسى هو مساعدة الفرد لإستخدام إمكانياته وقدراته استخداماً سليماً ليحقق التكيف مع الحياة.

٣ - الإرشاد النفسى هو عملية تهدف إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته حيث يكتشف الفرد نفسه واستعداداته وقدراته بما يؤدي إلى تكيفه وسعادته وصحته النفسية.

٤ - الإرشاد النفسى هو فن مساعدة الفرد على الاختيار الصحيح لمهنته والتخطيط لمستقبله بدقة وحكمة فى ضوء الحقائق التى يعرفها عن نفسه وعن المجتمع الذى يعيش فيه.

ومن استعراض التعريفات السابقة نجد أن الإرشاد النفسى هو عملية بناءه تهدف إلى مساعدة الفرد كى يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويحل مشكلاته فى ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكى يصل إلى وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرئاً وزواجياً.

والإرشاد النفسى هو عبارة عن خدمة نفسية يقدمها مرشد نفسى متخصص على جانب من المعرفة والخبرة فى علم النفس بفروعه المختلفة إلى فرد يحتاج هذه الخدمة. ويركز الإرشاد النفسى على مساعدة الفرد على فهم نفسه وتحليل قدراته وإمكانياته واستثمار هذه القدرات والإمكانيات فى حل المشكلات التى تقابله ليعيش متكيفاً من الناحية الشخصية والاجتماعية.

وهكذا نستطيع أن نقول أن الإرشاد النفسى هو علم لأنه يقوم على الحقائق العلمية التى توصل إليها علم النفس والتى تتصل بالدوافع والحاجات ومطالب النمو وخفض التوتر النفسى والتكيف السوى والتعلم وغيرها من الحقائق التى تضمنتها النظريات التى تم التوصل إليها فى علم النفس مثل نظرية الذات ونظرية التحليل النفسى والنظريات السلوكية.

كما أن الإرشاد النفسى هو فن لأنه يحتاج إلى مهارات وخبرات كالإحاطة بالطبيعة الإنسانية، والمشكلات النفسية التى كثيراً ما نجد أن أسبابها غامضة حتى على المتخصص ولعل المرشد النفسى من خلال الممارسة تتوافر لديه مهارة فى فهم العوامل التى تكمن وراء هذه المشكلات من خلال التفاعل مع المسترشدين حيث ينشأ لديه استبصار فى كثير من المشكلات.

## الحاجة إلى الإرشاد

إن ما أفرزته الحضارة المعاصرة من تقدم علمى مذهل فى شتى المجالات أدى إلى قلب الموازين الاجتماعية، نتيجة للتغيرات التكنولوجية، كما أن ذلك التطور قد صحبه ظهور تيارات فكرية وسياسية مما جعل الفرد يقف حائراً أمام تلك الظواهر الحضارية وما نتج عنها من صراع وقلق وفراغ.

كل هذا جعل الأفراد عامة والطلاب بصفة خاصة بحاجة إلى من يساعدهم فى تحدى تلك المشاكل والتغلب عليها.

ونظراً لأن تلك المشاكل بالغة التعقيد فإن الشخص العادى لا يمكن أن ينجح فى تقديم المساعدة الناجحة لإخراج تلك الفئة من دائرة الاضطراب النفسى، لذا ظهرت الحاجة إلى المساعد المتخصص فى هذا المجال ألا وهو المرشد النفسى فقد يحتاج بعض الأفراد إلى الإرشاد طوال حياتهم، وقد يحتاج البعض الآخر لهذه المساعدة خلال شبابهم أو المواقف الحرجة غير العادية فقط، وإن المسؤولية الأساسية للإرشاد فى المجتمع تنحصر فى ثلاث فئات:

- الأطفال.

- الشباب.

- ومن لديهم قصور جسمى أو مرضى وذوى الاحتياجات الخاصة الذين أصبحوا لا يملكون فرصاً متساوية لممارسة الأنشطة التى ترضى حاجاتهم الشخصية والاجتماعية.

إن المواقف التى تستدعى الإرشاد متنوعة ومتعددة فحيث توجد الاختيارات وتكون الحاجة ملحة لاتخاذ قرارات فعالة لابد من تدخل الإرشاد، وحتى عندما لا تكون هناك اختيارات متاحة فالإرشاد والتوجيه قد يساعدان الأفراد على فهم المواقف وقبولها. وهذا يعنى أن الإرشاد يجعل الفرد متعاوناً ومتقبلاً لما هو متاح وموجود. وقد يكون له دور عندما لا يشعر الفرد بإمكانية الاختيار وذلك عن طريق الإشارة إلى الوسائل التى تحقق هذه الاختيارات للفرد.

وتجدر الإشارة إلى أن الإرشاد لا يقتصر على المواقف السيئة ولكن يكون متاحاً للشباب السوى حتى يتمكنوا من التعامل مع مشكلات نموهم العادية.

### **مسلمات الإرشاد النفسى:-**

يقوم الإرشاد النفسى على مجموعة من المبادئ العامة التى تمثل مسلماته الأساسية وعدم الإيمان بها يجعل عملية الإرشاد أمراً عديم الجدوى وأهم هذه المسلمات هى:-

#### **١- وحدة الإنسان:**

إن الإنسان كل متكامل إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى، وإذا غضب غضب كيانه كله وإذا فرح شارك كل الإنسان فى هذا الفرح، إن وحدة الإنسان أمر مسلم به، ويجب على المرشد أن يراعى ذلك.

#### **٢- السلوك مظهر خارجى لأصول داخلية:**

من المسلمات الأساسية التى ينبغى لنا الأخذ بها أن كل مظاهر السلوك الخارجى الظاهرى ليست إلا علامات على مضامين داخلية، وإن كل مظهر سلوكى ينبع من أصول فكرية واعتقادية فى داخلنا، من حاجات ودوافع وميول ورغبات. ومن العبث أن نركز على المظهر الخارجى للسلوك، ونصر على تعديله قبل إجراء التغيير على المستوى الداخلى. ولهذا المبدأ أهمية كبرى لأنه يدفع المرشد إلى البحث عما بداخل الفرد، وعماء وراء الظاهر من السلوك.

#### **٣- تفرد الإنسان:**

إن تفرد الإنسان أمر لا يحتاج للبرهان والتأكيد، ولكن الذى بحاجة إلى مزيد من التأكيد أن هذا التفرد فى التكوين يتطلب تفرداً فى المعاملة، فما يصلح لفرد قد لا يصلح لآخر بدليل أن مرور مجموعة من الأفراد بالظروف ذاتها لا يحدث التغير ذاته عندهم جميعاً والسبب أن تفرد كل فرد بخصائص مميزة له تجعله يتعامل مع الظروف بطريقة مختلفة عن غيره. وبالتالي فإن المرشد الواعى هو الذى يختار لكل فرد الأسلوب الأمثل للمساعدة بما يتفق ويتسق مع خصائصه ومميزاته.

#### ٤ - ثبات السلوك الإنساني:

إن الثبات رغبة كامنة في داخلنا وأصعب شيء في حياتنا أن يطلب منا إحداث التغيير في داخلنا لأن الثبات يقلل من الجهد الذى نبذله فى سلوكنا فالثبات يحيل الأعمال والسلوك إلى الأشكال الآلية قليلة الجهد وعلى العكس فإن التغيير يتطلب طاقة أكبر.

#### ٥ - قابلية السلوك للتغيير:

عندما نتذكر كيف كنا ونحن صغار، والحال الذى كنا عليه عند ولادتنا، وحجم الضعف الكبير الذى نملكه لحظه وصولنا إلى هذا العالم ندرك عندها حجم التغيير الهائل الذى أصاب كياننا. كما ندرك أيضاً أن مساحة كبيرة من سلوكنا مكتسبة ومتعلمة وندرك أيضاً أننا نولد بقابلية عالية جداً للتغيير وإن كنا نحن فى معظم الأحيان الذين نفقد أنفسنا هذه المرونة.

#### الإرشاد النفسى وعلاقته بالعلاج النفسى:-

يرى البعض أن التميز أو التفريق بين الإرشاد النفسى والعلاج النفسى هو تمييز اصطناعى، ويعتبر كل من التوجيه والإرشاد النفسى والعلاج النفسى توأمين. وبالرغم من أنهما ليسا توأمين متمثلين فإنهما متشابهان جداً. أى أن أوجه الاتفاق بينهما أكثر من أوجه الاختلاف. فالإرشاد النفسى أو العلاج النفسى عبارة عن علاقة إنسانية أو علاقة (علاجية/ مهنية/ واقعية) بين شخصين، أحدهما يحتاج إلى مساعدة لحل مشكلاته التى تؤرقه ولعبور أزماته التى يعانى منها، ويسمى هذا الشخص مسترشداً أو (مريضاً أو عميلاً) أما الشخص الآخر فيقدم له هذه المساعدة التى يحتاج إليها على أسس علمية ومهنية مدروسة، ويسمى هذا الشخص بالمرشد النفسى، أو (المعالج النفسى).

وفيما يلى أهم عناصر الاتفاق بين الإرشاد النفسى والعلاج النفسى.

- كلاهما عملية مساعدة وخدمة الفرد نفسياً بهدف تحقيق فهم النفس وتحقيق

الذات.

- المعلومات المطلوبة لدراسة الحالة ووسائل جمع هذه المعلومات واحدة في كل منهما.

- يشتركان في الأسس التي يقومون عليها ويستخدمان أساليب مشتركة مثل المقابلة ودراسة الحالة.

- استراتيجيات وأهداف كل منهما واحدة وهي؛ الاستراتيجية الإنمائية والوقائية والعلاجية.

- يلتقى كل منهما في الحالات الحدية border Line بين السوية واللاسوية أو بين العاديين والمرضى.

- هناك مجال من مجالات الإرشاد النفسى هو الإرشاد العلاجى يعتبر توأماً لطريقة من أشهر طرق العلاج النفسى وهى طريقة العلاج النفسى المركز حول العميل.  
- المرشد النفسى والمعالج النفسى لا يخلو منهما مركز إرشاد أو عيادة نفسية.

### الصحة النفسية

إن الميدان العلمى التطبيقى فى علم النفس، الذى يهتم بدراسة الصحة النفسية Mental Health (كمجموع) يسمى علم الصحة النفسية، ونستطيع أن نعرفه بأنه الدراسة العلمية للصحة النفسية والتكيف النفسى وما يؤدى إليها وما يحققها وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات وإضطرابات نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها، مع التركيز على الوقاية منها.

تكثر الاجتهادات حول معنى الصحة النفسية عندما نقف أمام مشكلة اضطرابات السلوك، ويجدر الإشارة إلى أن للصحة النفسية معانى وتعريف متعددة فقد يرى البعض أن الصحة النفسية هى الخلو من أعراض المرض النفسى أو العقلى، ويرى البعض الآخر إن الصحة النفسية هى تلك الحالة النفسية التى تتسم بالثبات النسبى والتى يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصى والاجتماعى والاتزان الإنفعالى، إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة، والرضا، قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته واعياً بإمكانياته الحقيقية قادراً على استخدامها فى أمثل صورة ممكنة

ويجدر الإشارة إلى أن اقتصار تعريف الصحة النفسية على سلامة الفرد من المرض النفسى والعقلى فى صورته المختلفة أمر غير صحيح فهى تتخطى ذلك إلى الإيجابية الخلاقة المبدعة والقدرة على المبادأة وتحمل المسئولية.

### **أهمية دراسة الصحة النفسية:**

أن دراسة الصحة النفسية تعتبر ضرورة بالنسبة للمعلم والأخصائى النفسى والطبيب والأخصائى الاجتماعى والمشتغلين فى مجالات الطفولة والشباب والشيخوخة ومجالات المرضى وغير العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة وكذلك العاملين فى مجالات الإدارة والأعلام وغيرها من المجالات الإنسانية وهى نقطة البداية فى التعامل مع الإنسان فى أى موقع. والتعرف على المشكلات النفسية فى مرحلة مبكرة تجعل التغلب عليها أمراً ميسوراً.

### **بعض المؤشرات التى تشير إلى التوافق - الصحة النفسية**

#### **١ - النظرة الواقعية للحياة:**

كثيراً ما نلاحظ حالات تعانى من عدم قدرتها على تقبل الواقع ونجد الفرد الذى يعانى متشائماً رافضاً تعساً، وكل ذلك يشير إلى عدم التوافق أو اعتلال الصحة النفسية له. وفى المقابل نجد فرداً آخر مقبلاً على الحياة بكل ما فيها ويشير هذا إلى توافق هذا الشخص فى هذا المجال الاجتماعى. وينبغى أن نلاحظ أن هناك درجات من التوافق أو سوء التوافق.

#### **٢ - مستوى طموح الفرد:**

لكل فرد مطامح وآمال وبالنسبة للتوافق تكون طموحات الفرد عادة فى مستوى إمكانات تحقيقها ويسعى من خلال دافع الإنجاز ليحقق مطامحه المشروعة فى ضوء إمكاناته ويشير هذا إلى توافق هذا الفرد بينما نجد الآخر الذى يطمح فى أن يصل ويخلق ويحقق مطامح وآمال بعيدة تماماً عن إمكاناته ويلجأ فيها إلى المضاربة ربما بأسرته أو بعمله أو ماله وإذا لم يحقق شيئاً يحدث له الإنهيار.

### ٣ - الاحساس باشباع الحاجات النفسية:

حتى يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخر فإن أحد مؤثرات ذلك أن يحس بأن حاجاته النفسية مشبعة ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن وهي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين وأن لديه القدرة على الحب، كما أن الإنسان نفسه في حاجة أيضاً إلى التقدير وإلى الانتماء، وإذا ما أحس الفرد بأن كل هذه الحاجات مشبعة لديه فإن هذا يعد بمثابة أحد المؤثرات المهمة لتوافقته.

### ٤ - توافر مجموعة من سمات الشخصية:

مع نمو الإنسان خلال مراحل النمو المختلفة تتشكل له مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي ومن أهم سمات الشخصية التي تشير إلى التوافق هي الثبات الإنفعالي واتساع الأفق ومفهوم الذات والتفكير العلمي والمرونة.

### ٥ - توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:

يتمثل في الشخص المتوافق مجموعة مكتسبه من الاتجاهات التي تسير حياة الفرد. فالتوافق يتلازم مع الاتجاهات التي تبنى المجتمع وهي الاتجاهات التي تتمثل في احترام العمل والولاء للقيم والأعراف والتقاليد السائدة في ثقافته، كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق بطريقة بناءة.

### ٦ - توافر مجموعة من القيم (نسق قيمي):

يتمثل في الشخص المتوافق نسق للقيم منها على سبيل المثال القيم الإنسانية وهذه المجموعة من القيم تشكل ركيزة للشخصية المتوافقة.

