

الفصل الخامس

بعض نظريات الإرشاد والعلاج النفسي

* مقدمة حول النظرية في الإرشاد النفسي

* التحليل النفسي (سيجموند فرويد)

- الإطار الفلسفي لنظرية فرويد

- الغرائز

- تركيب الشخصية عند فرويد

- الشعور واللاشعور وما قبل الشعور

- مراحل النمو النفسي الجنسي

- ديناميات الشخصية وسوء التوافق

- ميكانيزمات الدفاع

- أساليب العلاج والتحليل النفسي

- إسهامات فرويد من خلال التحليل النفسي

- عيوب التحليل النفسي

* العلاج المتمركز حول الحالة (كارل روجرز)

- تصورات النظرية

- قضايا النظرية

- تصور النظرية في الشخصية

- نظرية الشخص الأكثر فاعلية

- العملية الإرشادية

- الذات عند " روجرز "

- مميزات النظرية

- انتقادات وجهت لهذه النظرية

* العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (البرت اليس)

- لمحة تاريخية
- تصورات النظرية
- الأفكار غير العقلانية
- وجهة نظر " اليس " في ABC
- العملية الإرشادية
- استراتيجيات المعالج
- خطوات العلاج النفسي
- أهداف العلاج النفسي
- فوائد وأهمية هذا العلاج
- مآخذ على هذه النظرية

* التعلم الاجتماعي (جوليان روتر)

- مقدمة
- ماذا يعني التعلم الاجتماعي
- الفكرة الرئيسية لهذه النظرية
- مبادئ النظرية
- الموقف النفسي
- تقويم سلوك الفرد
- التوقعات المعممة
- وجهة الضبط
- طبيعة التعزيز
- السلوك غير المتوافق في هذه النظرية
- القيم التي يجب أن يلتزم بها المعالج
- المرض النفسي والعلاج
- التوقعات
- قيمة التعزيز
- خلاصة وتعقيب

* العلاج بالمعنى الوجودي (فيكتور فرانكل)

- التطور التاريخي
- طبيعة الشخص
- خصائص الوجود الإنساني عند "فرانكل"
- الإرشاد بالمعنى
- العلاج بالمعنى الوجودي
- أسس العلاج بالمعنى الوجودي
- طرق إيجاد المعنى
- العلاج بالمعنى والتحليل النفسي
- نواحي الاختلاف بين العلاج بالمعنى الوجودي والتحليل الوجودي
- الفراغ الوجودي والإحباط الوجودي
- عصاب القلق
- الوسواس القهري
- الاكتئاب
- الفصام
- فنيات العلاج بالمعنى الوجودي
- المقصد المتناقض
- صرف التفكير (تشيتيت التفكير)
- الحوار السقراطي
- دور المعالج بالمعنى الوجودي
- خلاصة وتعقيب

مقدمة حول النظرية في الإرشاد النفسي

لا غنى للمرشد عن نظريات الإرشاد النفسي حيث يسترشد بها في عملية الإرشاد وذلك لأنها تعمل على تفسير الظاهرة من جوانبها المختلفة .

وهناك تعريفات مختلفة للنظرية ولكنها في النهاية تصب في معنى واحد وهو تفسير الظاهرة وتقديم خلاصة الملاحظة العملية .

"وتعرف النظرية عادة في القاموس على أنها عرض للمبادئ العامة المدعمة بالبيانات التي تقدم لتفسير الظاهرة . . . والنظرية تعطي مدى واسع من العلاقات "

(Shertzer & Stone,1980,P.232)

وذكر "هينسن وآخرون 1982" عددًا من التعريفات النظرية على النحو التالي :

تعريف "ولمان" Wolman,1973 بأن النظرية عبارة عن نظام يتألف من Composed

بيانات إمبريقية قد تم استخلاصها من الملاحظة أو من التجربة ومن خلال التفسيرات Interpretation، وعند كل من استفلر وماثيني 1968 أن النظرية عبارة عن نموذج حيث يقوم المنظر Theorist بمزج الخبرات الحقيقية بأفكار حول التفسير المعقول لهذه الخبرات بينما قام "هينسن وآخرون 1982" أنفسهم بتعريف النظرية على أنها تقوم بتفسير الأحداث والتي تكون مفيدة عندما تصل إلى المدى الذي تؤثر فيه على السلوك، ومن الأفضل أن تكون واضحة ومحددة Explicitly بدلاً من أن تكون مفهومة ضمناً Implicitly (Hensen et al, 1982, PP.4-15)

وعند "باترسون" فإن النظرية المنظمة لها خصائص معينة: الأولى أن هناك مجموعة من التعليمات التي توضح قضايا الميدان المعين الذي تتصل به النظرية، وهذه التعليمات ينبغي أن تكون مترابطة ومنسجمة داخلياً فيما بينها والعلاقات بينها محددة، والثانية هناك مجموعة من التعريفات والمصطلحات التي تشتمل عليها النظرية وهذه التعريفات تقرب المفاهيم من المادة العلمية التي تؤدي إليها الملاحظة، وبالتالي تجعل من الممكن دراسة هذه المفاهيم خلال البحث والتجربة، ويساعد شرح التعميمات والتعاريف على صياغة الفروض، والفروض بالضرورة تنبؤات بما يمكن الحصول عليه فيما لو صدقت النظرية، وذلك يعني أن صياغة التعميمات وعمل التعاريف يقتضي أن هناك شيئاً ما أو أشياء تعتبر حقائق والفروض هي التي تشرح في صورة يمكن اختيارها هذه الأشياء أو هذه الحقائق.

(باترسون، 1992، ص 11)

ولقد استعرض كل من "هول وليندزى" نقاطاً عديدة حول ما هي النظرية؟ حيث ذكروا "أن النظرية توجد في مقابل الحقيقة، فالنظرية فرض لم يتأيد بعد أو تأمل حول الواقع لم يتأكد بصورة تقطع بصحته وعندما تتأيد النظرية تصبح حقيقة".

(هول وليندزى، 1969، ص 24)

ولقد أورد "صالح 1985" عدداً من التعريفات حول هذا الموضوع مثل تعريف "بيبر 1957" Pepper للنظرية بأنها عُرِفَ أو اصطلاح إنساني يستعمل في حفظ الحقائق بشكل منتظم، كما عرف "مكاب" Mccabbe 1958 النظرية بأنها تنظيم مؤقت للحوادث، وعند "بينكسي وبييسكي" 1954 أن النظرية علم ممكن ويمكن إثباته مرة أخرى.

(صالح، 1985، ص 108)

وعند "فاخر عاقل 1982" أن النظرية تنبؤ وأنها تعميم، إنها قفزة في المجهول تعبر عما هو كائن وعما سوف يكون، وهي بعد هذا وذاك بداية لعمل جدي دؤوب ومعرفة حقبة وفهم لهذا الكون وقوانينه.

كما تناول كل من "استفلر وماثيني Steffler & Matheny" عدداً من المعايير التي تحكم من خلالها على النظرية:

أولاً: أن النظرية الجيدة يجب أن تكون واضحة ويمكن فهمها وتحتوي على مبادئ عامة لا تتناقض مع نفسها.

ثانياً: أن النظرية الجيدة هي التي تكون شاملة Comprehensive حيث تشرح النظرية معظم الظواهر، والنظرية التي تشرح معظم الظواهر أفضل من النظرية التي تشرح ظاهرة واحدة.

ثالثاً: فأن النظرية الجيدة هي النظرية الصريحة Explicit حيث يكون الضبط صادقاً في عباراته وعلاقاته، ويمكن أن يقاس بالثواب والعقاب.

رابعاً: يجب أن تكون النظرية الجيدة اقتصادية Parsimonious حيث توضح البيانات ببساطة ووضوح دون انحرافات غير ضرورية Deversions.

وأخيراً فإن النظرية الجيدة يتولد عنها بحث مفيد . (Shertzer & Stone, 1980, P.233)

وأما عن الوظائف التي تؤديها النظرية فقد تعددت بشكل واضح، وقد تختلف هذه الوظائف من باحث إلى آخر، ولكن في النهاية كلها وظائف يجب أن تؤديها النظرية الجيدة. فعند كل من "هول وليندزي" أن وظائف النظرية يمكن تلخيصها على النحو التالي:

الوظيفة الأولى: أنها تؤدي إلى جمع أو ملاحظة علاقات تجريبية ذات صلة أو ذات أهمية لم تلاحظ بعد، ويجب أن تؤدي النظرية إلى اتساع منظم للمعرفة المتصلة بالظواهر ذات الأهمية . . .

الوظيفة الثانية: وهي أن تسمح بإدخال النتائج التجريبية المعروفة في إطار يتسم بالتناسق المنطقي والبساطة المعقولة . . .

الوظيفة الثالثة: هي الحيلولة دون انبهار الباحث تحت وطأة التعقيد البالغ للوقائع الطبيعية أو العيانية. إن النظرية أشبه بمجموعة من "الغمايات" تخبر من يرتديها أنه ليس من الضروري بالنسبة له أن يشغل باله بجميع جوانب الواقعة التي يدرسها.

(هول وليندزي، 1969، ص ص 28 - 29)

ولقد عرض كل من "شيرتزر وستون 1980" عدداً من الوظائف الهامة للنظرية منها:

أولاً: أن النظرية طريق مفيد لتلخيص الحقائق .

ثانياً: فهي تقدم شرحاً للظواهر المعقدة .

ثالثاً: أنها تكون بمثابة منبئ Predictor حيث تسمح لمن يتنبأ بما سوف يحدث تحت ظروف

معينة . . . ، ورابعاً: أنها توجيهات للبحث وغالباً ما تعطى أساسيات تحديد الخطوات

القادمة في جمع الحقائق . (Shertzer & Stone, 1980, P233)

كما أشار " سوثرن " Southern إلى أن القيمة البراجماتية (النافعة) للنظرية تتمثل في

كونها تمدنا بالإطار المرجعي لتنظيم الملاحظات الإكلينيكية وخدمة العملاء .

(Southern, 1984, P.41)

والنظرية النفسية ينبغي أن تتجمع فيها أمور ثلاثة :

أ) أن تجمع أكبر قدر من الوقائع والأحداث النفسية .

ب) أن تكشف علاقات بين تلك المواقف والظواهر .

ج) أن تساعد على الضبط المتوازن مع إمكانية التنبؤ الدقيق ولو نسبياً .

في ضوء ما تقدم ندرك الأهمية العلمية في وجود نظرية علمية لتفسير السلوك الإنساني

السوي وغير السوي ، كما ندرك الأهمية العلمية الإرشادية في وجود تلك النظرية التي

تساعد على تقديم السلوك وطريقة تعديله في دوافعه ومظاهره وغاياته .

(الهاشمي، 1986، ص 47)

❖ التحليل النفسي Psychoanalytic

(سيجموند فرويد)

- الإطار الفلسفي لنظرية فرويد

- الغرائز

- تركيب الشخصية عند فرويد

- الشعور واللاشعور وما قبل الشعور

- مراحل النمو النفسي الجنسي

- ديناميات الشخصية وسوء التوافق

- ميكانيزمات الدفاع

- أساليب العلاج والتحليل النفسي

- إسهامات فرويد من خلال التحليل النفسي

- عيوب التحليل النفسي

تعتبر نظرية التحليل النفسي ، من أقدم النظريات النفسية والتي أحدثت جدلاً كبيراً .

ويعتبر " فرويد " المؤسس الرئيسي لحركة التحليل النفسي التي من روادها : أدلر Alder ، وسوليفان Sullivan وهورني Horny وغيرهم .

الإطار الفلسفي لنظرية فرويد :

إن خلفية " فرويد " توصف بأنها خلفية بيولوجية ، نتيجة لدراساته في هذا المجال ، وخير دليل على ذلك ، ما أنتجه من نظريات حول الغرائز .

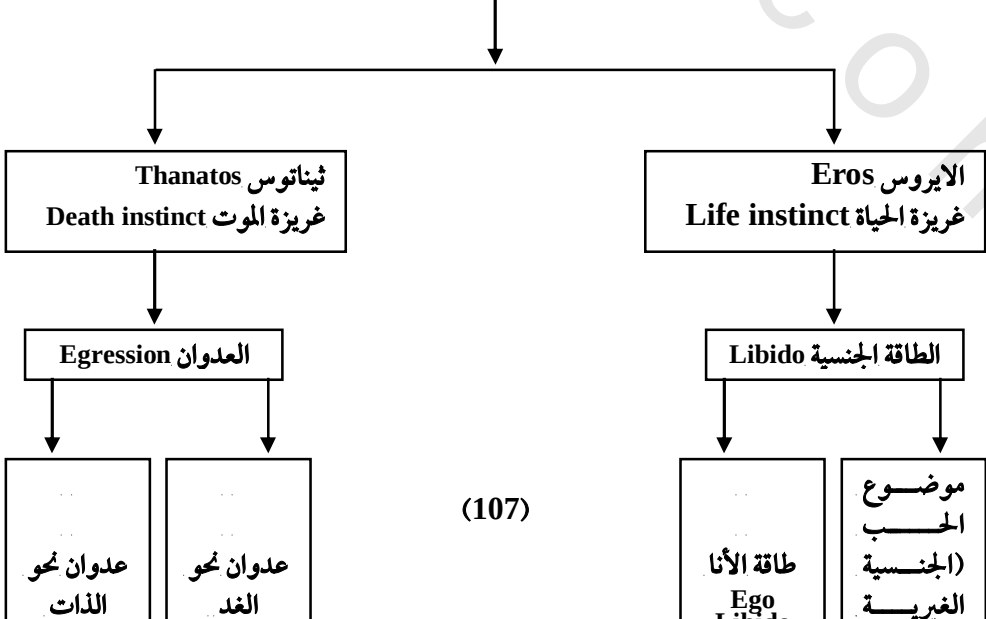
الغرائز: The instincts

تنطوي الغرائز على طاقة نفسية تعبر عن انتقال وتحويل في الطاقة البدنية إلى طاقة نفسية .

والغرائز تثير السلوك بل وتوجهه ، وهدف السلوك هو إشباع الحاجات ، والهدف الذي يحقق إشباع الحاجات مرتبط بالغرائز .

والحاجات تسبب التوتر ، والسلوك موجه نحو تخفيف التوتر ، والتوتر غير مريح وتخفيفه أمر مريح .

تتكون الغرائز من مجموعتين على النحو التالي



تركيب الشخصية عند فرويد : The structure of the personality

تتألف الشخصية من ثلاثة أجهزة رئيسية هي : **الهو** **والأنا** **والأنا الأعلى** ، وحينما تعمل متعاونة تيسر لصاحبها سبل التفاعل مع البيئة على نحو مرضي حيث يتم إشباع حاجاته الأساسية ورغباته ، أما إذا تنافرت وتشاحت هذه الأجهزة ، ساء توافق الفرد وقل رضاه عن نفسه وعن العالم ونقصت كفايته .
(جابر ، 1986 ، ص 26)

الهو : The Id

يولد الطفل مزوداً به ، يتكون من كل ما هو موروث أو خلقي ، ويشمل تلك الغرائز التي تقدم الطاقة التي تعمل بها الأنظمة الأخرى .

وهو مستودع الغرائز مثل غريزة اللذة والحياة والموت وهذه الغرائز كلها تعمل تحت سيطرة **الهو** . ووظيفتها مساعدة الفرد على الراحة . " وتعمل **ألهو** على تحقيق الرغبات دون

الاهتمام بالقيم أو العادات والأعراف أو بما هو خير أو شر ولا يحكمها المنطق " .
(باترسون، 1991، ص 152)

الأنف: The Ego

تنمو الأنف خلال مرحلة الرضاعة حيث ينفصل عن الهو نتيجة للضغوط التي يفرضها الواقع على الفرد .

" وهو يمثل مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية، والمشرّف على الحركة والإدارة والمتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها وحل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الأنف الأعلى وبين الواقع، وكذلك محرك منفذ للشخصية ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من أجل حفظ وتحقيق الذات والتوافق الاجتماعي " .
(زهران، 1980، ص 111)

كما تهدف الأنف إلى التوسط بين مبدأ اللذة الذي تعمل الهو بمقتضاه وبين العالم الخارجي، أي أنها تعمل على أساس مبدأ الواقع . " كما أن صراعاته تقع تحت ضغوط الأنف الأعلى، وخاصة عندما يضعف أمام رغبات الهو المرفوضة، ولتحقيق ذلك يعمل على تأجيل الإشباع عند الحاجة، وقد يعمل من خلال ميكانيزمات الدفاع لحل الصراع بين حاجات الهو ومتطلبات الواقع وقيم الأنف الأعلى " .
(الغامدي، أرب سيكولوجي)

الأنف الأعلى: The super Ego

تنمو الأنف الأعلى في نهاية المرحلة الأوديبية وذلك نتيجة التوحد مع الوالد من نفس الجنس .

والأنف الأعلى هو جزء من الأنف الذي جمع تقاليد ومعايير المجتمع وهو الذي اختزن المعايير الأخلاقية من الوالدين منذ الطفولة المبكرة، كما يشمل تأثيرات أخرى غير والديه مثل مثاليات الشخص نفسه، ويتفرع منها ضمير الشخص نفسه، والأنف المثالية .

ويعمل الأنف الأعلى على كبح اندفاعات الهو وخاصة الجنسية والعدوانية، ولإقناع الأنف باستبدال الأهداف الأخلاقية بأهداف واقعية والعمل من أجل الاجتهاد وصولاً إلى طريقة الكمال .

الشعور واللاشعور وما قبل الشعور:

1- الشعور Consciousness : أطلق عليه " يونج " الجزء الواعي من العقل ، ويشمل الجزء الأكبر من الأنا حيث يمثل العمليات العقلية الواعية باستثناء حدوث ميكانزمات الدفاع .

2- ما قبل الشعور Sub-Consciousness : فهو يحتوي على ما هو كامن وليس في الشعور ولكنه متاح ويسهل استدعاؤه إلى الشعور مثل الذكريات .

(زهران، 1980، ص 113)

3- اللاشعور Unconsciousness : يرجع الفضل في اكتشاف اللاشعور إلى " فرويد " ويمثل الأثر الأكبر في تحديد سلوك الإنسان ، فالفرد لا يكون واعياً بالنشاط العقلي الذي يحدث في هذا الجزء من العقل ، كما لا يستطيع أن يستحضره إلى الشعور ، بل إن الفرد يقاوم - دون أن يدري - استحضاره إلى الشعور .

وترج أهمية المشاعر اللاشعورية عند " فرويد " إلى أنها تسعى دوماً إلى التعبير عن نفسها والظهور في الشعور ولا بد للمرء من بذل طاقة لبقائها في اللاشعور ، وهكذا فإن الإنسان في حالة صراع داخلي لا يعي به .

(القاضي وآخرون، 1981، ص 147)

مراحل النمو النفسي الجنسي:

يمكن توضيح هذه المراحل كما يلي:

المرحلة العمرية	المرحلة النفسية	المنطقة الشبقية	خصائص النمو
السنة الأولى	الفمية The oral stage	الفم	* تمثل مصدراً أولياً للذة الرضيع، وتبدأ مع مص "اللبن". * تولد الهو "مع الطفل مزوداً بطاقات غريزية.
السنة الثانية	الشرجية Anal stage	الشرج	* تنمو عمليات التفرغ وكذلك المضادة للتفرغ أي نمو الوظائف الخاصة بعملية الإخراج والتي تقود الطفل إلى الخبرات الأولى بعمليات الضبط الخارجي للدوافع الغريزية والتي تتضمن تأجيل اللذة أو الراحة المترتبة على التخلص من الفضلات وتخفيف التوترات الناشئة عن عدم التفرغ.
من 3 - 5 سنوات	المرحلة الأوديبية The phallic stage	الأعضاء الجنسية والجسم بشكل عام	* تنمو المشاعر الجنسية والعدوانية ذات الصلة بالأعضاء التناسلية. * تظهر عقدة "أوديب" وعقدة "الكتر" The Oedipus complex and Electra complex * يتميز نمو الذكورة عن نمو الأنوثة. * عملية التوحد مع الأب بالنسبة للولد، ومع الأم بالنسبة للبنات، ونمو الأنا الأعلى.
من 6 سنوات حتى نهاية الطفولة	الكمون Latency stage	كمون	* كبت الدوافع الجنسية. * يحدث الإحلاء للدوافع الجنسية. * يميل الفرد إلى النمو المعرفي والاستطلاع.
المراهقة	المراهقة Adolescence المرحلة التناسلية Genital stage	الأعضاء الجنسية والجسم	* يتم النضج الجنسي تركيباً ووظيفياً. * يبدأ المراهق في حب الجنس الآخر. * ينمو التطوع الجنسي والتطبيع الاجتماعي. * تنمو الأنشطة الجماعية. * الإعداد للزواج. * التخطيط المهني. * تكوين أسرة. * يتحول الشخص من طفل باحث عن اللذة إلى كبير ناضج واجتماعي.....

ديناميات الشخصية وسوء التوافق: Personality Dynamics and

Maladjustment أثناء تقدم الإنسان من مرحلة عمرية إلى أخرى، نجده يصطدم بأخلاقيات المجتمع وقيمه عندما يحاول إشباع دوافعه الغريزية. ويذكر "بارسو" أن هناك أربعة مصادر للتوترات وهي:

1. عمليات النمو الفسيولوجي.
2. الإحباطات.
3. الصراعات.
4. المخاوف.

(باترسون، 1991، ص156)

ويتعلم الفرد بعض الطرق التي تخفف من هذه التوترات قد يكون بعضها سوي، والبعض الآخر غير سوي.

وتشمل عمليات ضبط التوترات أو التعامل معها ما يلي:

❖ التوحيد Identification :

عبارة عن تجمع خصائص شخص آخر داخل الذات (تشكيل سلوك شخص ما طبقاً لسلوك شخص آخر في داخل الذات)، ويتوحد الطفل أول الأمر مع الوالدين.

❖ النقل أو الإزاحة أو الاستبدال Displacement :

وتمثل عملية إعادة توجيه الطاقة من هدف إلى آخر، أو بعبارة أخرى، عبارة عن تحول الطاقة من موضوعها الأصلي غير الممكن الوصول إليه إلى آخر شبيه به (حتى يتحقق اختيار موضوع يخفف التوتر)، ويظل الإنسان يبحث عن طرق أفضل للتنفيس عن الطاقة، وهذا يفسر سعي الإنسان الدائم وتنوع سلوكه.

مثال: الغضب تجاه شخص آخر - قد ينتقل أو يستبدل إلى شيء آخر مثل مكتب ويتم ضربه.

❖ الإحلاء أو التسامي Sublimation :

حيث يعدل الإنسان من التعبير عن دوافعه الأولية حتى تتفق مع القيم السلوكية المقبولة اجتماعياً.

"والإحلاء لا يؤدي إلى تحقيق إشباع كامل ولكنه يخلف بعض الرواسب من التوتر مثل العصبية أو عدم الاستقرار الذي يعتبر ثمناً تدفعه الكائنات الإنسانية من أجل المدنية والتحضر".

(باترسون، 1990، ص156)

❖ القلق Anxiety :

يرى "باترسون" بوجود ثلاثة أنواع من القلق :

§ قلق حقيقي : وهو الناتج عن مخاطر حقيقية في العالم الخارجي للإنسان .

§ قلق أخلاقي : وهو عبارة عن خوف من الضمير وينتج عن صراع مع الأنا الأعلى .

§ قلق عصابي : ناتج عن الخوف من فقدان السيطرة على الدوافع الغريزية الخاصة بالهوى ، وينطوي ذلك على الخوف من العقاب الذي سوف يترتب على ذلك .

(باترسون، 1990، 157)

وتكمن الخطورة عندما لا يستطيع الفرد تجنب القلق أو محاولة التعامل معه بذكاء ، فينتج عن ذلك كم من الألم الشديد . والأنا إذا لم تستطع التعامل مع القلق ، فإنها تلجأ إلى أساليب وطرق دفاعية مثل " ميكانزمات الدفاع " وقد أشار " فرويد " إلى أن الكبت هو نتيجة للقلق .

❖ ميكانزمات الدفاع Defense Mechanisms :

يستعين الأنا بالحيل الدفاعية عندما يواجه مطلب غريزي يعرضه للخطر ، وهي لا شعورية ، ومن بين هذه الحيل الدفاعية ما يلي :

❖ الكبت Repression :

الكبت عبارة عن حيلة دفاعية يستخدمها الأنا لمنع الأفكار المثيرة للقلق للوصول إلى الشعور . (جابر، 1986، ص 36)

وهذا الكبت للموضوع لا يستمر ، ولكن يمكن السماح له بالظهور على ساحة الشعور عندما لم يعد يؤثر فيها بالسلب أو عندما تكون الأنا قد قويت لاستقبال هذا الموضوع .

مثال : فالطفل الذي يكتسب دوافعه الجنسية ، قد يجد عند وصوله إلى مرحلة البلوغ أن " الأنا " لديه قد قويت بحيث أصبحت قادرة على معالجة هذه الدوافع وعندئذ يرفع الكبت . (القاضي وآخرون، 1981، ص 158)

❖ التثبيت Fixation :

يمر الإنسان عبر حياته من مرحلة إلى أخرى وبصورة طبيعية، ولكنه قد يتوقف عند مرحلة بعينها ويتمسك بخصائصها، ويخاف أن يعبر المرحلة التي تليها، لأنه قد يجد هذه الخصائص التي توقف عندها تحقق له إشباعاته، فيتم تثبيته على هذه المرحلة. مثال: عندما نجد طفلاً في الثامنة من عمره وهو يمص أصابعه ويجد في ذلك راحة، فهو يخاف أن يعبر المرحلة التي تليها خوفاً من العجز في تحقيق ومجاعة خصائص المرحلة الجديدة.

❖ النكوص Regression :

النكوص هو عودة إلى الوراء، عودة من مرحلة لاحقة إلى مرحلة سابقة، كان قد تم التثبيت عليها. ويحدث هذا عندما يتعرض الطفل لموقف خطير يشعر فيه بفقدان الحب. مثال: قد يرجع الطفل إلى مرحلة سابقة ويتبول لا إرادياً عندما يولد في الأسرة طفلاً جديداً حيث تتحول اهتمامات الجميع إلى هذا الجديد.

❖ تشكيل رد الفعل Reaction formation :

هو دفاع ضد ما يعكر صفو الأنا، حيث يتم استبدال الدافع المثير للكرهية إلى نقيضه، فتكون الكراهية في اللاشعور ويكون الحب هو القناع الذي يخفيها. "ومن الأمثلة الدالة على التكوين العكسي، خشونة بعض الرجال البالغ فيها خوفاً من ظهور إمارات الطراوة في تكوينهم... والمسايرة الزائدة لقواعد المجتمع ونظمه التي قد تكون قناعاً يخفي دوافع التمرد والعداء". (جابر، 1986، ص 38)

❖ الإسقاط Projection :

عبارة عن إنكار صفة معينة في الفرد، وإضفاء هذه الصفة إلى شخص آخر. وهو عملية إزاحة جزء من صفاتنا من داخلنا إلى البيئة الخارجية، أي نسقط ما بداخلنا من مشاعر مثيرة إلى الآخرين.

"والإسقاط هو الميكانيزم المفضل لدى هؤلاء الذين يحاولون توسيع أو تدعيم احترامهم بنفسهم، بالفرد لا يحاول فحسب أن يبدو في صورة حسنة، بل يحاول في نفس الوقت أن يحط من شأن الآخرين، فهو يرفع من شأنه على حساب الآخرين".

(القاضي وآخرون، 1981، ص 159)

❖ التبرير Rationalization :

تقدم الأنا تفسيراً منطقياً (منطق أعوج) لسلوك الفرد من أجل احترام ذاته .

" وإذا لم نستطع بلوغ العنب الجيد وقطف الثمار نقول إنه حصرم، ومن أمثلة التبريرات: أنى تأخرت لأن ساعة التنبيه لم تدق، وأنا أدخن لأن الناس يدخنون " .
(جابر، 1986، ص 39)

أساليب العلاج والتحليل النفسي:

استخدم التحليل النفسي بعض الأساليب العلاجية نذكر منها ما يلي:

أولاً: التداعي الحر Free Association:

إطلاق العنان بحرية لأفكار العميل وخواطره واتجاهاته ورغباته واحساساته تسترسل من تلقاء نفسها دون تخطيط ودون اختبار وتحفظ . . . وعلى حد تعبير " فرويد " نفسه، يكون المريض كالجالس بجوار شباك قطار يصف لشخص يجلس خلفه المناظر المتغيرة المتلاحقة التي يراها بأمانة ذاكرةً أي شيء وكل شيء " .
(زهران، 1977، ص 238)

وقد أشار " باترسون " إلى أن القاعدة الأساسية في التحليل النفسي هي أن ينغمس المريض في عملية التداعي الحر، أي أن يترك عقله ينطلق ثم ينطق بكل ما يأتي إليه أو يخطر على باله سواء أكان موضع موافقة أو معارضة وسواء أكان ذا معنى أو لا معنى له .

ومع أن ما يقدمه المريض قد لا يبدو فيه ترابط ولا تجمعه علاقة، فإن كل تداع مرتبط بسابقه بطريقة ما ذات معنى كامل في سلسلة متصلة الحلقات، وقد يحدث تراجع أو تحول مواقع، ولكن السلسلة تكشف الحياة العقلية للمريض والتنظيم الحالي لعقله .

(باترسون، 1990، ص 163)

ويكون دور المعالج محاولة سماع كل صغيرة وكبيرة حتى يتمكن من فهم ما لدى العميل من معاناة وذلك من أجل إمكانية اختيار الوقت المناسب لعملية ما يقوله العميل " .

(الزيود، 1998، ص 37)

ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث مسلمات أساسية هي:

1. أن كل ما نقوله أو نفعله له معنى، ليس ذلك فحسب بل يتصل بكل شيء آخر قلناه وفعلناه .

2. أن المادة اللاشعورية يمكن استدعاؤها بحيث نعيها على نحو له معنى بتشجيع التعبير الحر

عن أفكارنا عندما يتم ذلك .

3. أن المادة اللاشعورية تؤثر في سلوكنا . (جابر، 1986، ص 45)

ثالثاً: التحويل Transference :

يتخذ المعالج من العميل في بداية الأمر موقفاً محايداً لا يتأثر فيه بانفعالات معينة أو ينحرف إلى عاطفة .

ولقد أشار " فرويد " من خلال تجاربه بأن العميل قد يتأرجح حباً أو كرهاً في فترات معينة بالنسبة للمعالج . وعلى هذا الأساس فقد أوضح " فرويد " أن المعالج صاحب خبرة ويجب أن يكون حذراً ومحياداً .

وقد يسقط العميل انفعالاته ومشاعره الخاصة على المعالج ، والذي أسماه " فرويد " التحويل .

وقد أشار " باترسون " إلى وجود ثلاثة أنواع من التحويل :

1. التحويل الإيجابي ، ويتسم بالحب والإعجاب .
2. التحويل السلبي ، ويتسم بالكراهية والنفور .
3. التحويل المختلط ، وهو الذي يجمع بين النوعين السابقين من التحويل مثل ما يكتبه الطفل لوالديه .

ومن خلال عملية التحويل يستطيع المحلل أن يكون فكرة واضحة عن النمط السلوكي في حياة العميل ، وإذا حدثت الثقة بين المعالج والعميل فإنها تؤدي إلى عملية تقليل من أعراض القلق وتظهر بوادر وعلامات الصحة النفسية على العميل وتسمى هذه الحالة بعلاج التحويل . (الزبد، 1998، ص 38)

ثالثاً: المقاومة Resistance :

هي محاولة العميل للمقاومة الشديدة بهدف عدم ظهور المكبوتات ، وهي مقاومة لا شعورية ، وتمثل قوة من جانب العميل لإجهاض عملية العلاج دون أن يدري .

وقد لاحظ " فرويد " أثناء عملية التداعي الحر من جانب العميل ، أنه عندما يشعر أنه وصل في استرساله إلى نقطة حساسة في حياته ، قد يتوقف ويقاوم التداعي الحر .

ومن الجدير بالذكر أن المعالج (أو المحلل) يقدم تفسيراً للمكبوتات اللاشعورية للعميل

وهي في حد ذاتها التي حرص كل الحرص على عدم ظهورها على مسرح الشعور عن طريق المقاومة وغيرها. وقد يشعر بالخجل أو الذنب، عندما يكشف له "المعالج" بعضاً من هذه المكبوتات وقد تمس حياة أسرته أو تعري شخصيته وخاصة النواحي الجنسية منها، مما يجعل العميل غير متحمس لمواصلة الجلسات وقد يعتذر عنها، وهنا دور هام للمعالج كي ينجح في إقناع العميل في مواصلة الجلسات والعلاج.

تابعاً: تحليل الأحلام : Dream Analysis :

تتعطل وظيفة الأنا الشعورية عند النوم، ومن ثم فقد تختفي رقابة الأنا على الهو أو على اللاشعور، ومن هنا قد يتسرب جزء من المخزون من الهو إلى ساحة الشعور.

ومن هنا يمكن تحليل الأحلام للوصول إلى أعماق اللاشعور وأسراره.

وقد اعتبر "فرويد" الأحلام بمثابة نافذة تطلق على عالم الأسرار لدى الإنسان، وهو مخزون مكبوت لديه القدرة على الحركة والنشاط رغبة منه إلى الوصول للإشباع.

"ويذكر "فرويد" أن تفسير الأحلام هو الطريق الملكي لمعرفة الأنشطة اللاشعورية داخل العقل". (باترسون، 1990، ص 164)

"إن تحليل الأحلام يعتبر وسيلة مساعدة في عملية التداعي الحر، حيث يتمكن المعالج من استعمال المواد التي وردت في الحكم كوسيلة لاستدعاء نقاط معينة مما يوضح مختلف النشاط النفسي". (زهران، 1977، ص 247)

ويرى "فرويد" أن الأحلام تتكون من منبعين هما :

المنبع الأول	المنبع الثاني
رغبات مكبوتة ومختزنة في اللاشعور، تتسرب أثناء النوم. وهذه الرغبات قد كبّنت لصدامها مع عادات المجتمع.	قد تكون جزءاً من الأنا قد ركن مؤقتاً، حتى وجد أثناء النوم من يشجعه على التواجد بالأنا.

والأحلام نوعان :

أ - حلم يستطيع المريض تذكره، وتذكر محتوياته وعناصره.

ب - حلم غير واضح في المحتوى ، وعلى المعالج أن يكشف مثل هذه الأحلام .

(زيود، 1998، ص 39)

" وبناء على تحليل " فرويد " للأحلام ، انتهى إلى نظريته القائلة بأن وظيفة الحلم هي إشباع الرغبات المكبوتة وتعبير عن محتويات العقل الإنساني البدائية .

وينشأ الحلم بعملية أولية ، ذلك أن " الأنا " تصبح أثناء النوم ضعيفة نسبياً وتحاول النزعات والأفكار اللاشعورية أن تعبر عن نفسها ، ولكن الأنا تستطيع أن تخفي هذه المادة ، وهذا هو السبب في أن الرغبة التي يعبر عنها الحلم لا تكون واضحة دائماً على نحو مباشر ، وفي تفسير الحلم وتحليله عمل صعب " .

(جابر، 1986، ص 48)

خامساً: التفسير Interpretation :

تقوم عملية التفسير على قاعدة أن ما يقوله المريض ويستمر في سرده يخفي وراءه كثيراً من المعاني الكامنة ، وعلى المحلل أن يفسر هذه المعاني .

والمحلل يفسر هذه المعاني على أساس معرفته بحالة المريض النفسية عن طريق عدد من الجلسات التحليلية .

ويجب أن يكون " المحلل " دقيقاً في تفسيراته لدوافع المريض ، حتى يقتنع بها ومن ثم يثق في المحلل .

أهداف عملية التفسير :

§ إحداث تغيير في سلوكيات المريض .

§ تحويل الرغبات المكبوتة والحاجات اللاشعورية إلى مسرح الشعور كي يتعرف عليها المريض .

§ توسيع إدراكات المريض وكذلك درجة استبصاره ، مما يساعده على حل مشكلاته .

§ محاولة التغلب على المقاومة التي يبديها المريض .

§ يشعر المعالج بأنه قد قدم شيئاً ما يريح المريض .

ويذكر " باترسون " بأن توقيت عملية التفسير هام جداً فالتفسيرات غير الناضجة تلقى مقاومة ، والمادة المراد تفسيرها يفضل أن تكون في منطقة ما قبل الشعور ، والمريض يجب أن يكون على وشك الاستبصار وذلك من أجل أن يكون التفسير فعالاً .

(باترسون، 1990، ص 165)

إسهامات "فرويد" في خلال التحليل النفسي:

- q اكتشاف خبرات الطفولة ومدى تأثيرها على المراحل التالية من النمو.
- q وضع نظرية في الشخصية أرجع خصائصها إلى مرحلة الطفولة.
- q اكتشافه للعمليات اللاشعورية.
- q تطويره للتداعي الحر.
- q اكتشافه لنظرية التحول وتحذير المحللين تجاهها.
- q دراسة الحالات الفردية وتحليلها.
- q تركيزه على أسباب المرض وليس أعراضه فحسب.
- q محاولته تحرير الفرد من دوافعه الكامنة بأساليب مختلفة.

عيوب التحليل النفسي:

- مبالغة "فرويد" في الجانب البيولوجي والتركيز على النمو الجنسي مما أدى إلى وقوع خلاف بينه وبين زملائه وطلابه.
- إهمال الجانب الاجتماعي للنمو والعلاقات الاجتماعية بين الأبناء والآباء أثناء الطفولة.
- تعميم النتائج معتمداً على الحالات التي درسها في أثينا متجاهلاً الفروق الثقافية والاجتماعية والزمنية.
- البعد عن المنهج العلمي في إدارة حالاته وتفسيراتها.
- يحتاج هذا الأسلوب من العلاج إلى وقت طويل وجهد شاق وخبرة عالية.

العلاج المتمركز حول الحالة

(كالا روجرز)

- تصورات النظرية
- نظرية الشخص الأكثر فاعلية
- العملية الإرشادية
- العلاقة الإرشادية
- الذات عند روجرز
- مميزات النظرية
- انتقادات وجهت لهذه النظرية

يطلق على هذا الأسلوب العلاجي، الإرشاد غير الموجه Non directive Counseling ولكنه الآن يسمى بالإرشاد المتمركز حول المسترشد Client centered counseling وهو خير تعبير لمؤسسه "كارل رانسوم روجرز" Carl Ransom Rogers .

تصورات هذه النظرية:

وتتلخص التصورات الرئيسية المكونة لنظرية " روجرز " فيما يلي :

1. الكائن العضوي : Organism وهو الفرد بكيته .
2. المجال الظاهري : Phenomenal وهو مجموع الخبرة .
3. الذات وهي الجزء المتميز من المجال الظاهري وتتكون من نمط للدراكات والقيم الشعورية بالنسبة بـ " أنا " وضمير المتكلم (Me Or I) .

ويمتلك الكائن الخصائص الآتية :

- أ - أنه يستجيب لكل منظم للمجال الظاهري حيث يشبع حاجاته .
- ب - أن له دافعاً أساسياً واحداً وهو أن يحقق وأن يصون وأن يعزز ذاته .
- ج - أنه قد يرمز إلى خبراته بحيث تصبح شعورية ، أو قد ينكر عليها الرمز بحيث تظل لا شعورية أو قد يتجاهلها كلية .

الذات وهي المفهوم المركزي في نظرية " روجرز " عن الشخصية فلها خصائص عديدة

منها :

- أ - أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة .
 ب - أنها تمتص قيم الآخرين وتدرکها بطريقة مشوهة .
 ج - تنزع الذات إلى الاتساق .
 د - يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات .
 هـ - الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات .
 و - قد تتغير الذات نتيجة النضج والتعلم .
 (هول ولندزی، 1969، ص 612)

ولقد اختلف " روجرز " مع " يونج " من حيث ارتباط مفهوم الذات باللاشعور الذي يضم عواطف الفرد وأحاسيسه واتفق مع " كورت ليفن " Lewin و " هل " Hull و " لندزی " Lindzey من حيث النظرة الكلية التي يحملها الفرد من خلال خبرته الماضية والحاضرة والمستقبلية ، واتفق مع " وليم جيمس " William James على أن الذات سلسلة الأفكار المستمرة لدى الفرد وتكون شخصيته وهي التي تكون نظرتة للحياة .
 (أبو عیطة، 1988، ص 91)

القضايا التي يحدها روجرز

لقد أبرز " روجرز " طبيعة المفهومات وعلاقاتها المتداخلة في سلسلة من تسع عشرة قضية والتي قدمها في كتابه " العلاج المتمركز حول العميل عام 1951 " وهذه القضايا على النحو التالي :

1. يوجد كل فرد في عالم من الخبرة دائم التغير وهو مركزه هذا العالم .
2. يستجيب الكائن للمجال كما يخبره ويدركه ، وهذا المجال الإدراكي هو " واقع " بالنسبة للفرد .
3. يستجيب الكائن الحي إلى المجال الظاهري ككل منظم .
4. للكائن الحي نزعة Tendency واحدة أساسية هي تحقيق الذات والمحافظة عليها .
5. السلوك في أساسه محاولة موجهة نحو هدف هو إشباع الحاجات التي يخبرها الكائن الحي في مجاله كما يدركه .
6. يصاحب الانفعال السلوك الموجه نحو هدف ، ويسهل له مهمته بوجه عام ، فيرتبط نوع الانفعال بتلك النواحي من السلوك التي تجد في الطلب ، وذلك مقابل النواحي الاستهلاكية للسلوك ، كما ترتبط شدته بمدى الأهمية المدركة للسلوك في الحفاظ على الكائن الحي وتدعيمه .

7. إن أحسن طريقة لفهم السلوك هي من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه .
8. يتميز جزء من المجال الإدراكي بالتدرج ليكون الذات .
9. نتيجة التفاعل مع البيئة ومع الأحكام التقويمية للآخرين بشكل خاص يتكون بناء الذات - نمط تصوري منظم ، مرن منسق من إدراكات وعلاقات الـ "أنا" أو "ضمير المتكلم" مع القيم التي ترتبط بهذه المفاهيم .
10. القيم المرتبطة بالخبرات والقيم التي تشكل جزءاً من بناء الذات ، هي في بعض الحالات قيم يخبرها الكائن الحي بصورة مباشرة ، وفي بعض الحالات قيم يستدجها أو يأخذها عن آخرين ، ولكن تدرك بطريقة مشوهة كما لو كانت قد خبرت بطريقة مباشرة .
11. تتحول خبرات الفرد التي تحدث له في حياته :
 - أ - إلى صورة رمزية تدرك وتنظم في علاقة ما مع الذات .
 - ب - يتجاهلها الفرد حيث لا تدرك لها علاقة ببناء الذات .
 - ج - يحال بينها وبين الوصول إلى صورة رمزية أو تعطى لها صورة رمزية مشوهة لأنها لا تتسق مع بناء الذات .
12. تتسم معظم الطرق التي يختارها الفرد لسلوكه مع مفهومه عن نفسه (إن أحسن طريقة لإحداث تعديل في السلوك تكون بإحداث تغيير في مفهوم الذات) .
13. قد يصدر السلوك عن خبرات وحاجات عضوية لم تصل إلى مستوى التعبير الرمزي وربما لا يتسق هذا السلوك مع بناء الذات ، وفي مثل هذه الحالات لا يكون السلوك حتمياً للفرد . وعندما نأخذ القضيتين (12 ، 13) معاً في اعتبارنا ، يتبين لنا أن " روجرز " يبرز وجود جهازين لتنظيم السلوك ، الذات والكائن الحي ، وقد يعمل هذان الجهازان معاً في انسجام وتعاون ، أو يعارض كل منهما الآخر فتكون النتيجة توتراً وسوء تكيف كما ستبين القضية 14 ، أما إذا عملاً معاً فستكون النتيجة تكيفاً صحيحاً كما تبين القضية 15 .
14. ينشأ سوء التوافق النفسي حين يمنع الكائن الحي عدداً من خبراته الحسية والحشوية ذات الدلالة من بلوغ مرتبة الوعي ، ويؤدي هذا بدوره إلى الحيلولة دون تحول هذه الخبرات إلى صور رمزية وإلى عدم انتظامها في جشتالت بناء الذات ، ويسبب مثل هذا الموقف قدراً كبيراً وأساسياً من التوتر النفسي .
15. يتوافر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والحشوية للكائن بأن تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقة ثابتة ومتسقة مع

مفهوم الذات .

16. تدرك أي خبرة لا تتسق مع تنظيم أو بناء الذات كتهديد، وكلمة زاد هذا النوع من المدركات ازداد الجمود في تنظيم بناء الذات حتى يتسنى له المحافظة على بقاءه .
17. في ظل ظروف خاصة تتضمن أساساً انتفاء أي تهديد للذات يصبح إدراك الخبرات التي لا تتسق مع مفهوم الذات أمراً ممكناً، كما يصبح من الممكن مراجعة بناء الذات بشكل يسمح بتمثل هذه الخبرات وجعلها متضمنة في بناء الذات .
18. عندما يدرك الشخص ويتقبل في جهاز متسق ومتكامل كل خبراته الحسية والحشوية فإنه يصبح بالضرورة أكثر تفهماً للآخرين وأكثر تقبلاً لهم كأشخاص منفصلين .
19. عندما يدرك الشخص ويتقبل في بناء ذاته المزيد من خبراته العضوية يكتشف أنه يستبدل جهاز القيم الحالي لديه، وهو قائم في المقام الأول على ما استدججه عن الآخرين وأعطى له صورة رمزية مشوهة بعملية تقييم متصلة ومستمرة .

ومن خلال مقالته عن نظرية العلاج The Theory of Therapy في كتاب كوخ Koch عام 1959 أورد المبادئ الثلاثة التالية :

1. رغبة الشخص في التقدير الذاتي، ففي بعض الأحيان تهيمن رغبة الفرد في أن يكون على صواب وأن يكون جديراً بالثناء والتقدير من قبل الآخرين في مجتمعه على قيمته الذاتية العضوية .
2. ولقد تبين " روجرز " وجود رغبة قوية لتقدير الذات Self - esteem موازية للرغبة في التقدير الاجتماعي .
3. ونتيجة لقوى ورغبات ومطالب التقدير الاجتماعي وتقدير الذات ينمو لديه اتجاه قوامه أن اعتبار الذات وجدارتها يساعده على مواجهة مواقف الحياة اليومية الصعبة .

(Rogers, 1959)، (غنيم 1972، ص 77)

تمثيل النظرية في الشخصية:

إن نظرية " روجرز " في الشخصية قد وصفها من خلال خبراته كمعالج بطريقة العلاج المراكز حول العميل . وهو يفرض فكرة المثير - الاستجابة، ويؤيد وجهة النظر السيكولوجية التي تقول إن الكائن الحي يستجيب ككل منظم . وأنه ينزع دائماً إلى تحقيق ذاته .

والذات عند " روجرز " هي وعي الفرد بوجوده ونشاطه، أو هي بتعبير آخر مجموع

الخبرات التي تنسب لضمير المتكلم أنا .

إن إدراك الشخص لخبراته انتقائي ، حيث يتتقى من الخبرات مع ما يتفق مع مفهومه عن نفسه ، ومن ثم تكون أفضل الطرق لتعديل السلوك ، هي استحداث التغيير في مفهوم الذات وطريقته في العلاج المتمركز حول العميل هي طريقة للعلاج لتغيير مفهوم الذات .

يذكر " روجرز " أن الشخص يحتوي على جهازين هما : الذات والآخر الكائن الحي ، ويجب أن يعمل الجهازان في تناغم وانسجام حتى لا يشعر الفرد بالتوتر والقلق .

ولقد استطاع " روجرز " أن يفرز لنا العديد من الأعمال من خلال خبراته وممارساته للإرشاد والعلاج النفسي ، ومن ذلك ما يلي :

❖ نظرية الشخص الألف فاعلية : The Theory of the fully functioning person

كل فرد لديه الاستعداد لتحسين ذاته ، وكل فرد لديه دوافع عديدة لتخزين خبراته ، وأي فرد في حاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين ، وكذلك الاعتبار من قبل الذات ، وعندما يحدث ذلك فإن دوافعه الداخلية لتحقيق الذات تعمل بقوة وفاعلية ، بالتالي يصبح الفرد فعالاً ، ويصبح أكثر انفتاحاً للخبرة ، وأكثر دافعية ، وأكثر نضجاً .

ويمكن بناء تصور للشخص الأكثر فاعلية على النحو التالي :

- 1- شخص مبتكر . A creative person
- 2- شخص موثوق به Constructive and Trustworthy
- 3- شخص يمكن الاعتماد عليه Dependable person
- 4- شخص حر . Free person

(باترسون ، 1990) ، (Boeree, 1998)

❖ العملية الإرشادية : The counseling process

حيث ساهم في الإشارة إليها من خلال ممارساته العلاجية ويمكن النظر إليها من إطارين هامين هما :

- 1- الإطار الظاهراتي . Phenomenological ، الإطار المرجعي للمسترشد The client's frame of reference
- 2- الإطار الخارجي ، أو ما يطلق عليه الإطار المرجعي للملاحظ On observer frame . of Reference

ومن خلال خبراته وممارساته في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، أوضح لنا " أن نظريات الإرشاد المتمركز حول الحالة أو المسترشد في مراحلها الأولى تؤكد على التكنيكات، وأنها الآن تؤكد على أهمية المرشد واتجاهاته أكثر من تأكيدها على هذه التكنيكات أو الفنيات، كما أنها تؤكد على أهمية العلاقة الإرشادية أكثر من تأكيدها على ما يقوله المرشد وما يفعله ". (باترسون، 1990)

♦ العلاقة الإرشادية:

- تقوم العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل من وجهة نظر " روجرز " على ما يلي :
1. الفهم الموضوعي للعميل من خلال وجهة نظره وبالطريقة التي ينظر بها إلى نفسه وإلى العالم .
 2. تقبل العميل بغض النظر عن السلوك الذي يديه .
 3. قبول المرشد فيما يفعله المسترشد، بحيث يجب أن لا يخالف ما يقوله وأن يكون حيادياً .
- (الزويد، 1998، ص 198)

وللعلاقة الإرشادية قيمة علاجية، حيث يمكن النظر إليها " على أنها صورة صغيرة للعالم الخاص بالمسترشد، فهي تعكس الأنماط الخاصة بعلاقة المسترشد بالآخرين، وتساعد العلاقة الإرشادية المرشد على ملاحظة نمط العلاقة الشخصية للمسترشد، كما أنها تمثل بيئة لتغيير أنماط الاتصال غير الفعال، ومن هذا المنظور تكون العلاقة نفسها علاجية، حيث يواجه المرشد المسترشد كل منهما الآخر كفردين يعملان على حل تعقيدات العلاقة الودية .

وثمة عامل آخر في فاعلية العلاقة الإرشادية، هو تأسيس المناخ العلاجي القائم على الثقة والتقبل، بالإضافة إلى الشروط الجوهرية وهي التطابق، والتفهم القائم على المشاركة والتقدير الإيجابي . (الشناوي، 1996، ص 58)

الذات عند " روجرز " The self :

هي أهم مكونات الشخصية عند " روجرز " والذات عنده هي جزء متمايز من المجال الظاهرياتي ويتكون من سلسلة من المدركات والقيم عن " أنا " و " نفسي " والذات هي النواة التي يقام حولها بناء الشخصية .

تنشأ الذات من تفاعل الكائن العضوي مع البيئة، وخلال نموها، تميل إلى التكامل أو الانتماء إلى بعض القيم وتشويه أو تحريف بعض القيم الأخرى، وتسعى الذات إلى

الاحتفاظ بالاتساق في سلوك الكائن والتوازن بينه وبين اتساقها هي نفسها . فالخبرات التي تتسق مع تصور الذات لنفسها تتكامل معها بينما تلك التي لا تتسق تعتبر تهديدات وأخطاراً . والذات في صيرورة مستمرة فهي تنمو وتتغير نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهرياتي .

وفضلاً عن ذلك كله فإن " روجرز " يعزو كافة السلوك الإنساني إلى واقع واحد هو "تحقيق الذات Self - actualization" فهذا الدافع هو الذي يمد البشر بهدف يسعون إلى تحقيقه . (القاضي وآخرون، 1981، ص 231)

ولقد اهتم " روجرز " بمسألة نشأة عدم التطابق وكيفية تنمية التطابق بين الذات والكائن، أي بموضوع التوافق، اهتماماً كبيراً، ومن ثم فقد كرس حياته المهنية كلها لفهم الإنسان وعلاجه ويتلخص أسلوب " روجرز " في أنه يحاول تفهم الفرد عن طريق دخول عالمه فيتمكن من رؤية العالم الخارجي من داخل الفرد، كما يحاول " روجرز " بين ثلاثة أنواع من المعرفة يحصل عليها الباحث هي : التعرف الشخصي Personal، والتعرف الموضوعي Objective والتعرف البيئشخصي Interpersonal .

فالتعرف الشخصي هو أن تعرف شيئاً عن الفرد من خلال إطارنا المرجعي الداخلي . والتعرف الموضوعي هو أن يمر ما نعرفه بتدقيق ومراجعة مع ملاحظات أخرى ، والتعرف البيئشخصي هو استخدام مهارتنا للإحساس بما يشعر به الآخرون، أو محاولة فهم المجال الظاهري لشخص آخر والذي يسمى بالمعرفة الظاهراتية Phenomenological . (الشماع، 1977، ص 50)

وقد ألمح " روجرز " إلى أن يلاحظ المرشد ما يلي :

1. أن يرى المرشد العالم المحيط بالمسترشد كما يراه المسترشد لا كما يراه المرشد .
2. أن يدرك المرشد المسترشد كما هو عليه .
3. على المرشد أن يجعل المسترشد يشعر بذلك .

(Rogers,1951,P.29)

❖ مميزات النظرية:

- تعتبر نظرية " روجرز " من النظريات التي لاقت قبولاً لدى العديد من الباحثين في المجال الإنساني ، ومن مميزات هذه النظرية ما يلي :
1. أنها تسمح للعميل بأن يصل إلى الحلول التي يراها مناسبة مع أقصى درجة من الحرية

- وعكس المشاعر ، وهذا يشجع تطوير روح المبادرة وتحمل المسؤولية .
2. أن فكرة الفرد عن نفسه هي حجر الزاوية في نظرية " روجرز " وهذه الذات تتألف من إدراك الفرد لخصائصه وقدراته وعلاقة الذات مع البيئة والآخرين ونوع القيمة التي تدرك على أنها مرتبطة بالخبرات والأهداف والمثل .
3. يولد الفرد ولديه ميل لتحقيق ذاته وتعتمد درجة التحقيق على الخبرات التي يمر بها .
4. يرى بعضهم أن مفهوم الذات متعلم ، فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم مختلف عن الفرد الذي عاش في كبت وعدم تفاعل .
5. أنه لا يتطلب تدريباً طويلاً مرهقاً كما هو الحال في مجال التحليل النفسي .
- (الزبود، 1998، ص 181)
- (جابر، 1986، ص 571)

♦ انتقادات وجهت لهذه النظرية:

- بالرغم مما تقدم من مميزات لهذه النظرية إلا أنها لاقت بعض الانتقادات شأنها شأن النظريات الأخرى ومن بين هذه الانتقادات ما يلي :
1. يرى سنيدر Snyder أن جدوى هذه الطريقة ضعيف في حالات الذهان ، ومشكلات تقدم العمر ، وحالات انخفاض الذكاء ، واضطرابات الكلام .
2. يرى ثورن Thorn أن هذا الاتجاه ضيق ومن الممكن أن يؤدي إلى نوع من النمطية في التفكير والمعالجة .
3. يضع " روجرز " أهمية قليلة أو ثانوية للاختبارات والمقاييس كوسيلة لجمع المعلومات .
4. تجاهله للاشعور بعد أن برهن التحليل النفسي على أهميته وحقق قدراً من النجاح .
5. أن نظريته إلى الطبيعة الإنسانية بسيطة وهو لا يستطيع أن يفسر لماذا يؤدي بعض الناس وظائفهم على أكمل وجه دون أن يجدوا اعتباراً لذاتهم وغير مشروط .
- (زهران، 1980، ص 89)
- (جابر، 1986، ص 571)

وبالرغم من هذه الانتقادات . فقد زاع صيتها بين الباحثين وأصبحت تدعم القوة الثالثة وهي المجال الإنساني بجانب المجال السلوكي والمجال التحليلي .

العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني REBT

Rational Emotive Behavior Therapy

ألبرت إليس (Albert Ellis)

- لمحة تاريخية
- الأفكار غير العقلانية
- العملية الإرشادية
- خطوات العلاج النفسي (ألبرت إليس)
- تصورات النظرية
- وجه نظر "إليس" في ABC
- استراتيجيات المعالج
- أهداف العلاج
- فوائد وأهمية هذا العلاج
- مآخذ على هذه النظرية

ملحة تاريخية:

تستند هذه النظرية إلى فلسفة فكرية تنتمي إلى مدارس يونانية ترجع نشأتها إلى عام 2500 ق. م، ويرجع الفضل لبعض شخصيات التاريخ القديم على تطوير العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني REBT ومن بين هذه الشخصيات:

- "ابكتيتوس" Epictetus والذي عاش في القرن الأول بعد الميلاد.
- "ماركوس أوريليوس" Marcus Aurelius الإمبراطور الروماني، ويروى عن ابكتيتوس أنه قال: الرجال تضطرب مشاعرهم ليس بسبب الأشياء المحيطة بهم وإنما بسبب نظرتهم إلى تلك الأشياء.

ومن الأمور المتعلقة بهذا الموضوع أن البوذيين القدماء كانوا يقولون: إن انفعالات الإنسان تنشأ من طريقة تفكيره، كما أن "أدler" Adler يؤمن بأن الانفعالات العاطفية للفرد مرتبطة ارتباطاً عضوياً بأفكاره ومعتقداته.

وتكمن الفكرة الأساسية للعلاج العقلاني في أن الإنسان حيوان عقلائي بصورة فريدة، كما أنه حيوان غير عقلائي بصورة فريدة، وأن اضطراباته الانفعالية والنفسية تعد إلى درجة كبيرة نتاج تفكيره بطريقة غير منطقية وغير عقلانية، وأنه يمكن أن يخلص نفسه من معظم تعاسته الانفعالية أو العقلية، ومن عدم فعاليته واضطرابه، إذ يمكن أن ينمي تفكيره العقلاني إلى أقصى درجة وأن يخفض تفكيره غير العقلاني إلى أقل درجة.

(الطيب، 1989، ص 118)

ويتلخص منهج هذه الطريقة REBT في أن الشخص قادر على التفكير بعقلانية، ولكنه في ذات الوقت يصبح فريسة Prey لتقبل أفكاره أو معتقداته غير العقلانية، وأن المشكلات الانفعالية تكون نتيجة لمعتقدات الشخص والتي هو في حاجة إلى أن يتحداها ويقوم بتغييرها. (Corey, 1996, P.320)

ومن هنا تقع المسؤولية على المعالج الذي يقوم بتعليم العميل الأفكار العقلانية كي تحل محل الأفكار غير العقلانية، وبهذا يستطيع العميل أن يتخلص من اضطراباته الانفعالية، ويمكن له أن يتعامل مع الأحداث بأسلوب جديد.

التصورات والفروض التي تقوم عليها نظرية إليس:

ذكر "إليس" بعض التصورات والفروض التي تتعلق بطبيعة الإنسان وما يواجهه من اضطرابات انفعالية يعاني منها، ومن بين هذه التصورات والفروض ما يلي:

1. الإنسان حيوان عاقل متفرد في نوعه، وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية، يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.
2. الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي، والتفكير والانفعال ليسا منفصلين.
3. يرجع التفكير غير العقلاني في أصله ونشأته إلى التعليم المبكر غير المنطقي والذي تعلمه من بيئته. (باترسون، 1992، ص 176)
4. يجوز مهاجمة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والتي تؤدي إلى تحقير الذات، بالتالي تتسبب في الاضطرابات النفسية للفرد مما يؤدي إلى إعادة البناء المعرفي للفرد نتيجة لمهاجمة هذه المعتقدات الخاطئة وبالتالي يصبح تفكير الفرد أكثر عقلانية ومنطقية. (الطيب، الشيخ، 1990، ص 249)
5. تستمر الاضطرابات الانفعالية لدى الشخص طالما استمرت حالة التفكير غير العقلاني لديه، ولقد وجد "إليس" أصل هذا التصور لدى "ابكتيتوس" Epictetus الفيلسوف اليوناني الذي يقرر أن الناس يضطربون ليس بسبب الإرشاد ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء. ولقد اقتبس "إليس" نفس الفكرة من "هاملت" وهي أنه لا شيء في الخارج جيد أو سيء ولكن التفكير هو الذي يجعلها كذلك. (باترسون، 1992، ص 177)

إن تأثير المعتقدات اللاعقلانية ليس على الجانب النفسي فقط، بل أيضاً على الجانب

الفسولوجي، فقد قدم "هارس وآخرون" Harris et al ، دراسة حول المعتقدات العقلانية وأثرها على الجانب الفسيولوجي حيث أشارت النتائج إلى ما يلي:

- ارتفاع متوسط درجات الاهتمام والهدوء لدى أصحاب المعتقدات العقلانية، بينما ارتفعت متوسطات درجات القلق لدى أصحاب المعتقدات غير العقلانية.
- وجود فروق دالة إحصائية في قياس درجة ضغط الدم بين أصحاب المعتقدات العقلانية وأصحاب المعتقدات غير العقلانية ولصالح العقلانية، حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع ضغط الدم لدى أصحاب المعتقدات غير العقلانية مقارنة بأصحاب المعتقدات العقلانية.

هذه النتائج لا تدعم فقط فرضيات العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني، ولكن أيضاً تقترح أسلوباً للتمييز بين المعتقدات والانفعالات وذلك عن طريق قياس ما يحدث من تغيرات فسيولوجية، مثلما يحدث عند قياس التغيرات النفسية.

(Harris et al,2006,PP.101-111)

بعض الأفكار غير العقلانية التي أودعها 'إليس' والتي تؤدي إلى الاضطرابات وهي:

1. ضرورة أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به.
2. يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن يتخذ ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية.
3. بعض الناس شر وأذى وعلى درجة من الخسة والجبن والنذالة وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ.
4. أنه من المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد.
5. المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية، والتي ليس للفرد عليها سيطرة.
6. الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً، وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهةها والتعامل معها.
7. الأسهل للشخص أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلاً من مواجهتها.
8. يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.

9. الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها.

10. ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات، (هذا اعتقاد خاطئ، فالشخص العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذياً له، ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين على التغير، وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فعليه أن يتقبل الموقف ويعمل على تخفيفه بقدر الإمكان).

11. هناك دائماً حل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة، وهذا غير معقول للأسباب التالية:

أ - لا وجود لحل كامل صحيح ووحيد لأي مشكلة.

ب - ما يحدث من تخيل المخاطر بسبب الفشل في الوصول إلى الحل الصحيح يعتبر غير واقعي، والإصرار على وجود هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الخوف.

ج - الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون. والعاقل هو من يحاول أن يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة، ثم اختيار أحسنها وأكثرها قابلية للتنفيذ.

(باترسون، 1992، ص 181، 182)، (الطيب، 1979، ص 124)، (Boeree, 2000)

هذه الأفكار اللاعقلانية، تؤدي بمن يعتنقها إلى العدوانية، أو بعض الاضطرابات النفسية، ولكن حينما يستطيع قهر هذه الأفكار ويستبدلها بأفكار منطقية عقلانية، يمكن له في هذه الحالة الوصول إلى السوية، ويصبح من الصعب الوقوع فريسة في مستنقع الاضطرابات النفسية.

مما تقدم علينا أن نسأل، هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأبعاد الشخصية، وإجابة عن ذلك فقد قدم "دافيس Davies" دراسة حول بعض أبعاد الشخصية والأفكار العقلانية، وقد أشارت النتائج إلى:

- وجود ارتباط دال بين متوسط درجات القبول الذاتي غير المشروط والعصابية.

- وجود ارتباط إيجابي بين المعتقدات غير العقلانية والعصابية وارتباط سلبي مع الانفتاحية

(Davies, 2006, PP. 113-124)

. Openness

ويمكن لنا أن نسأل أيضاً هل الأفكار اللاعقلانية ثابتة في كل ثقافات العالم أم تختلف من مكان لآخر؟

وإجابة عن ذلك فقد قدم "ستيل وآخرون" *Stell et al* "دراسة حول تقييم المعتقدات الشخصية، وهي دراسة مقارنة بين عينات من جنوب أفريقيا والمكسيك وأمريكا. ولقد أظهرت النتائج ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات العينات الثلاث في متغير الثقافة . وهذا يدل على وجود فروق حقيقية في نماذج من المعتقدات غير العقلانية بين الثقافات المختلفة .
(*Stell et al, 2006, PP.125-142*)

وجهة نظر "إليس" في نظرية ABC Theory :

أشار كل من "إبراهيم ماسلو"، و"كارل روجرز" إلى أن الإنسان يولد وهو يتمتع بميول قوية لتطوير نفسه وتحقيق ذاته، وعلى الرغم من ذلك فإن الإنسان قد يدمر تحرّكه نحو تطوير نفسه نتيجة لميوله الداخلية بالأساليب التي يتعلمها لتحطيم نفسه، وتؤكد REBT أن الناس يستطيعون التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم من خلال الطريقة التي ينظرون بها إلى الأحداث ومن خلال ردود الفعل التي يختارونها لمواجهة تلك الأحداث .
(الزبoud، 1998، ص 249)

ومن هنا وضع "إليس" نظرية ABC والتي يمكن أن نلخصها على النحو التالي :

A : يحدث عند هذه النقطة أن الإنسان يتلقى حدثاً لم يتوقعه، من الأحداث الحياتية، مثل الاضطرابات العائلية، عدم الرضا عن العمل، صدمات الطفولة المبكرة والتي تكون مصدراً لشقائنا .

C : يرد الإنسان على هذا الحدث بانفعالات سلبية وغضب شديد بسبب التقارب بين A، C، والشخص يظن أن رد الفعل (C) رد فعل طبيعي عن الحدث (A) فيقول مثلاً أنا غاضب جداً، أنا شديد الحزن أنا مكتئب .

ولكن "إليس" في نظريته يجزم بأن الحدث (A) الذي تلقاه الفرد لا يسبب (C) وهو رد الفعل بسلوك انفعالي عنيف، ولكن يؤكد أن (B) وهي اعتقاد الفرد عن (A) هي التي تسبب (C) .

B : يمثل معتقدات الفرد عن الحدث، خاصة المعتقدات العقلانية وقد تسمى "معتقدات إضعاف الذات" *Self - defeating beliefs*، وبالرغم من الأحداث الحياتية الأليمة والتي

قد تكون واقعية تماماً وتحمل الألم الحقيقي، إلا أن معتقداتنا العقلية قد تعمل على إضعاف هذه المشكلات إلى حد كبير.

ماذا يصنع المعالج هنا؟

يتدخل المعالج عند النقطة (A) ويناقش الأفكار العقلانية التي يحملها العميل عند النقطة (B) ونتيجة هذا النقاش، يمكن تغيير الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية، وينتج عن ذلك تأثير سلوكي جديد عند النقطة (C) والتي تمثل ردود الأفعال.

مثال:

- A: مرض "علي" وعرف أصحابه بهذا الحدث المؤلم ولكنهم لم يأتوا لزيارته.
 B: معتقدات "علي" عن سلوك أصحابه تجاه هذا الحدث.
 C: رد الفعل السلبي تجاه الأصحاب لعدم حضورهم لزيارته واتخاذ قرار حاسم بمقاطعتهم، وينتج عن ذلك بعض الاضطرابات مثل الاكتئاب، القلق، التوتر....

الذي حدث هو أن (C) رد فعل مباشر عن (A) وهذا خطأ، يجب أن يناقش المرشد العميل عند النقطة (A) وربطها بالنقطة (B)، فقد يكون هناك ظروف خاصة شديدة منعهم عن الحضور لزيارة صديقهم، ولكل إنسان ظروفه والغائب حجته معه. هذه الأفكار تؤثر على النقطة (C) فتتغير الأفكار اللاعقلانية مثل فكرة المقاطعة الشديدة، أو أنا مكتئب بسبب عدم حضورهم... إلخ. إلى أفكار عقلانية والتي لا تسبب له أي اضطرابات نفسية مثل كل إنسان لديه ظروفه، الغائب حجته معه.

ولقد أضاف "أليس" (D) و (E) إلى ABC فالمعالج يجب أن يناقش وبشدة المعتقدات العقلانية (D) لأن العميل يتأثر أساساً بالآثار والنتائج النفسية الإيجابية للمعتقدات العقلانية (E).

فعلى سبيل المثال، أن الشخص المكتئب يشعر بالحزن والوحدة، لأنه يفكر تفكيراً خاطئاً من حيث أنه لم يعد شخصاً مهماً أو مفيداً لأحد أو مرغوباً فيه.

والواقع يقول إن المكتئبين ينجزون تماماً مثل غير المكتئبين، ومن هنا يجب على المعالج أن يوضح للمكتئبين نجاحاتهم ويقوم بمهاجمة المعتقدات السلبية والتي ليس لها فائدة وهذا الأسلوب أفضل من الهجوم على الحالة المزاجية نفسها.

وهذا الهجوم على الأفكار اللاعقلانية يبرز الأفكار العقلانية والموجودة بداخلنا .
ويقول " أليس " إننا مبرمجون بيولوجياً لنكون قابليين للتكيف ، أي مع الأفكار العقلانية .

وتوجد نماذج من الأفكار الخاطئة والتي تندمج في كيان بعض الأفراد وتحتوي على :

- تجاهل الصورة الموجبة
- تضخيم السلبية
- التعميم المفرط
- Ignoring the positive
- Exaggerating the negative
- Overgeneralizing

ABC Theory

(A) الحدث
الذي يؤثر في
الشخصية
Activating
Event

(B) المعتقدات
والأفكار حول
الحدث Beliefs
↓
تدخل المعالج
لتغيير (D)
المعتقدات
Disputing
intervention

(C) الانفعالات
والسلوكيات
التي تنتج عن
الاعتقادات
Consequence
↓
(E) التغير الذي
يطرأ على
الانفعالات
والسلوك بسبب
تدخل المعالج
Effect

(F) الاعتقادات
الجديدة، المشاعر
الجديدة
New Feeling

(Bishop, 1994, PP.28-29)

العملية الإرشادية عند إليس :

من خلال عرض نظرية " إليس " يتبين لنا دور عناصر العملية الإرشادية في هذه النظرية :

- جميع مجابهات المرشد تكون موجهة نحو الأفكار اللاعقلانية للمرء ، وشعوره بهزيمة النفس بدلاً من مهاجمة شخصه وتقديم اللوم له .
- يجب على المرشد ألا يكون ودوداً أو دافئاً مع العميل .
- المرشدون في هذه النظرية REBT لا يقيمون اعتباراً لسنوات الطفولة أو لمشاعر العميل ، ولا يعتبرون تحسن حالة العميل شرطاً للانتقال في العلاج من طور إلى آخر .
- شخصية المرشد ومعرفته وصدقه ليس لها اعتبار في هذه النظرية ، بدلاً من ذلك ، فإن المرشد يهتم أن يتحرى ويناقش الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الاضطرابات للعميل .

(الزويد ، 1998 ، ص 261)

استراتيجية المعاللة في REBT :

كما أوضحنا من قبل فإن الاستراتيجية تقوم على الهجوم على الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية لدى الشخص المضطرب انفعالياً ويمكن أن تنفذ هذه الاستراتيجية بطريقتين أساسيتين :

الأولى : أن يتقلد المعالج دور الداعية الصريح الذي ينكر الاعتقادات الخاطئة والخرافات المتأصلة في نفس العميل .

الثانية : أن يتقلد دور المشجع المقنع الذي يصبر أحياناً على أن يقوم العميل ببعض الأنشطة ويمارس بعض الأعمال التي يخاف من ممارستها بسبب الخوف المبني على المعتقدات والأفكار الخرافية ، ويعتبر القيام بهذه الأنشطة وهذه الممارسات هجوماً مضاداً على تلك

الاعتقادات والأفكار الخاطئة الخفية .

(باترسون، 1992، ص 188)

خطوات العلاج النفسي عند إليس :

الأولى : أن نثبت للعميل أنه غير منطقي ، ثم نساعد على أن يفهم لماذا هو غير منطقي .
الثانية : أن نوضح له العلاقة بين أفكاره غير المنطقية وبين ما يشعر به من تعاسة واضطراب .
الثالثة : أن نجعل العميل يغير أفكاره وتفكيره ، ويتخلى عن الأفكار غير المنطقية .
الرابعة : أن تذهب أبعد من مجرد التفاعل مع مجموعة معينة من الأفكار غير المنطقية ، تذهب إلى التعامل مع الأفكار الأكثر عمومية ومع فلسفة العميل ونظراته إلى الحياة ، وبذلك نعهده كي يتجنب الوقوع ضحية للأفكار الخاطئة مرة ثانية ، ونتيجة لذلك فإن العميل يكتسب فلسفة عقلانية من الحياة ، ويستبدل الأفكار والاتجاهات غير المنطقية بأخرى منطقية ، وعندما يحقق ذلك ، فإنه يتخلص من الانفعالات السلبية ومن السلوك المهدد للذات والمبني على تلك الانفعالات .
 (باترسون، 1992، ص 1985)

أهداف العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني عند " إليس " :

ذكر " كوري " Corey بعض الأهداف النظرية وهي :

- تعليم العملاء أن يعملوا على تخفيض سلوكهم الدفاعي الذاتي إلى الحد الأدنى ، وذلك عن طريق اكتساب فلسفة في الحياة أكثر عقلانية .
- تعليم العملاء أن لا يتوقفوا عند ما حدث لهم من أخطاء في الحياة ، وعليهم أن يتعلموا من الوسائل والسبل التي عن طريقها يستطيعون التعامل مع صعوبات المستقبل ، ومهمة المرشد هو أن يتحدى الاعتقادات غير العقلانية الذاتية والتي يتقبلها أو يسلكها بدون مناقشة .
- إن المرشد أو المعالج يصبح في موقف تحد للعملاء كي يغيروا فلسفتهم غير المنطقية للحياة ، إلى فلسفة أفضل حتى يتجنبوا وقوعهم فريسة للاضطرابات بسبب معتقداتهم غير العقلانية في المستقبل .
 (Corey, 1996, P.324)

ومن خلال توجيه بعض الأسئلة إلى " إليس " ومن بينها إجابته على سؤال يقول : ماذا عن العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ؟ What is REBT ، يمكن لنا أن نستخلص من إجابته عن هذا السؤال بعض فوائد وأهمية هذا العلاج على النحو التالي :

- عبارة عن أسلوب وتوجه عملي للتعامل مع مشكلات النمو الشخصي ، حيث يحتل مكانة

- مرموقة للتعامل الجيد مع الحاضر والاتجاهات الحالية، وكذلك الانفعالات الأليمة، واضطرابات سوء التكيف التي يمكن أن تدمر Sabotage سائر الخبرات في الحياة.
- يزود الأفكار بالتكيف وفقاً لحاجاته عن طريق فنيات معينة لمساعدتهم في حل مشكلاتهم.
- أن المرشدين الممارسين لهذا النوع من العلاج يفتحون على الأفراد لمساعدتهم، يبحثون عن معتقداتهم الفردية غير العقلانية والتي تؤدي إلى الضغوط الانفعالية.
- أن هذا النوع من العلاج يزودنا بوسائل متعددة لمساعدة الأفراد لإعادة تكوين معتقداتهم إلى أن تصبح معتقدات وأفكاراً أكثر عقلانية وواقعية.
- يساعد الأفراد على أن يطوروا فلسفة ومنهج حياتهم، بحيث تزداد كفاءاتهم في العمل والنجاح في الحياة مع الآخرين.
- (www.rebt.org.faq.html)

الماخذ على هذه النظرية:

- وبالرغم من هذه الفوائد والأهمية للعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني إلا أن هناك بعض المآخذ على هذه النظرية وهي على النحو التالي:
1. عدم تأكيدها على العلاقة العلاجية بين العميل والمرشد أو على الألفة الواجب تكوينها.
 2. يؤكد أنصار REBT على أنه يجب مواجهة العميل منذ البداية بالأفكار اللاعقلانية التي يحملها دون اعتبار للزمن.
 3. تأكيدها على أن المرشد يجب أن يكون مهاجماً قوياً منذ البداية وحتى النهاية على العميل وهذا يؤدي إلى أن يعرف المرشد المشكلة تعريفاً خاطئاً. (الزويد، 1998، ص 270)
 4. هذه الطريقة غير فعالة مع الحالات شديدة الاضطرابات، والأطفال الصغار والمسنين، والأشخاص شديدي التعصب.
 5. لا تهتم بالعلاقة الإرشادية ولا بدورها في عملية تغيير الأفكار اللاعقلانية، ولكن تهتم بتأثير قوة المنطق وسلطان العقل والإقناع.
 6. قد يؤدي الهجوم المباشر على الأفكار اللاعقلانية لدى العميل إلى عملية مقاومة وإحداث الخوف والشعور بالتهديد من جانب العميل مما يجعل التغيير المطلوب أكثر صعوبة إن لم يكن مستحيلاً. (باترسون، 1992، ص 217)

نظرية التعلم الاجتماعي

The Social Learning Theory

Julian B. Rotter

مقدمة:

إن لنظرية التعلم الاجتماعي جذوراً لدى السلوكيين الذين يتمتعون بأفكار حول السلوك الإنساني، حيث اهتموا بالتعلم في هيئة تعزيز وفي صيغة الثواب والعقاب.

وقد استخدم السلوكيون قديماً أمثال "إيفان بافلوف، جون واطسون، وسكتر، وغيرهم" المعمل لوصف سلوك الحيوان، وبالتالي فإن الباحثين الآخرين غير راضين عن قدرة نتائجهم في تفسير صعوبات الشخصية الإنسانية.

ولقد كان توجيه النقد لذلك منصباً على أن السلوكيين قد اقتصروا على وصف السلوكيات، وبذلك فقد تركوا الفرصة للمعرفة **Cognition** كي تقوم بدورها.

والشيء الهام في نظرية التعلم الاجتماعي، هو أن "روتر" قد ذكر المعرفة في صيغة توقعات، وهو عامل حاسم في التعلم الاجتماعي. (Gal, Ency. Psycho. 2nd, 2001)

فقد كان المنظور السائد في علم النفس الإكلينيكي في الوقت الذي طور "روتر" فيه

نظريته في التعلم الاجتماعي، يتمثل في وجود التحليليين الفرويديين، حيث اهتموا بالدوافع الغريزية العميقة لدى الإنسان كمحدد للسلوك، وكذلك اهتموا بالدوافع اللاشعورية لدى الأفراد، والعمل على تحليل خبرة مرحلة الطفولة والتي تحتاج إلى وقت طويل من العلاج.

ولقد أدمج Combined " روتر " كل من الدراسة السلوكية ودراسة الشخصية دون الاعتماد على الغرائز الفسيولوجية أو الدوافع كقوة دافعية. (Haggablom et al,2002)

ماذا يعني التعلم الاجتماعي في نظرية " روتر " :

هذه النظرية تمثل وجهة نظر في الحاجات السلوكية، مختلفة إلى حد ما عن وجهة النظر التي قال بها " موراي " وتعتمد اعتماداً كبيراً على نظرية التعلم لتفسير نمو الحاجات السيكلوجية وتطورها وما يطرأ عليها من تغيير. (روتر، 1976، ص 117)

يعتبر التعلم الاجتماعي أن فهم السلوك والتوقعات أمر هام، وأنه أحد مظاهر الاستبصار، كما يؤكد أهمية فهم العميل للآخرين. (باترسون، 1992، ص 37)

وتبعاً لنظرية التعلم الاجتماعي يتحدد سلوك الإنسان بأهدافه، فالسلوك دائماً يتصل بالاتجاهية، فالفرد يستجيب بالسلوك الذي تعلم أنه سوف يؤدي إلى أعظم إشباع في موقف معين، وكل فرد يربط تدريجياً بعض موضوعات الأهداف والظروف الداخلية المعينة بإشباع غير متعلمة أو موروثة. (روتر، 1976، ص 117)

الفكرة الرئيسية في نظرية " روتر " :

إن الفكرة الرئيسية تكمن في تفاعل تصورات الشخص مع بيئته، لا يستطيع الفرد أن يتحدث عن الشخصية أو عن داخلية الشخص دون الرجوع إلى البيئة. لا يستطيع أحد أن يتحكم في سلوك كائن له استجابات فورية دون الرجوع إلى مشيرات البيئة. ولكي نفهم السلوك، يجب أن نأخذ من الفرد (تاريخ حياته التعليمية، وخبرته، وعن البيئة (تلك المشيرات التي تجعل الفرد يبرز ردود أفعاله واستجاباته).

من ذلك يمكن أن نصل إلى تفسير Interpretation لسلوك الفرد.

(Haggbloom et al,2002,PP.139-152)

مبادئ هذه النظرية:

لقد عرض " روتر " أربعة مبادئ رئيسية تتنبأ بالسلوك وتمثل نموذجاً لنظرية التعلم الاجتماعي وهي :

Behavior Potential

1- إمكانية أو احتمالية السلوك

Expectancy

2- التوقع

Reinforcement Value

3- قيمة التعزيز

Psychological Situation

4- الموقف النفسي

(المرجع السابق، ص ص 139 - 152)

(1) إمكانية أو احتمالية السلوك :

وهي احتمال وقوع سلوك معين في موقف معين، وبمعنى آخر الاحتمال الذي يجعل الشخص يظهر سلوكاً معيناً في موقف معين، وفي أي موقف يمكن أن يتعرض له، ويمكن أن يظهر سلوكيات متعددة، من الممكن أن يقوم بها.

(2) التوقع :

وهو الاحتمال الذي ينتظر الفرد حدوثه، والذي يفيد أن تعزيزاً معيناً سوف يقع على أثر سلوك معين في موقف أو مواقف معينة.

إلى أي مدى يكون السلوك محتملاً ويؤدي إلى نتيجة معينة؟ وإلى أي مدى تكون التوقعات عالية أو قوية والتي تعني أن الفرد واثقاً أن هذا السلوك سوف تنتج عنه هذه النتيجة؟

والتوقعات الضعيفة تعني أن الفرد يعتقد أن من غير المحتمل أن سلوكه سينشأ عن تعزيز أو تدعيم.

وتبنى التوقعات على أساس خبرة الفرد الماضية. إن التوقع القوي للشخص يؤدي إلى إنجاز نتائجه على الفور.

وأحياناً ما يحدث أن الأشخاص إما يخسرون أو يغالون في تقدير الاحتمال المتوقع حدوثه، ويصبح هذا التشويه أمراً مثيراً للجدل والنقاش.

(3) قيمة التعزيز :

يشير مفهوم قيمة التعزيز إلى مدى رغبتنا في حدوث نتائج سلوكنا، فالأمور التي نرغب

في حدوثها، والتي ننجذب إليها هي أمور تحوي قيمة تعزيز عالية، والأمور التي لا نرغب في حدوثها والتي نتمنى تجنبها هي أمور تحوي قيمة تعزيزية منخفضة.

فإذا تساوت درجة الحصول على التعزيز في أي من الحالتين، فإننا سوف نظهر السلوك الذي يحتوي على قيمة التعزيز الأعلى، (أي التي تتجه نحو النتيجة التي نفضلها بشكل كبير).

وتعتبر قيمة التعزيز ذاتية بمعنى أن الحدث أو التجربة نفسها قد تختلف من شخص لآخر ويرجع ذلك إلى الخبرة الحياتية للفرد.

ويعتبر عقاب أحد الوالدين معززاً سلبياً لمعظم الأطفال وأمرأً يجب تجنبه، ومع هذا فإننا نجد أن بعض الأطفال الذين لا يلقون إلا القليل من الاهتمام والرعاية الأبوية، يتلمسون عقوبة ما، لا شيء إلا لأنها تحتوي على قيمة تعزيزية أكبر مقارنة بحالة إهمالهم من جانب الأبوين.

وهذا دليل على أن القيمة التعزيزية ذاتية وتختلف من شخص لآخر حسب ظروفه البيئية وخبرته الحياتية.

الصيغة التنبؤية:

يمكن أن تتجمع هذه المفاهيم:

احتمالية السلوك (BP) والتوقع (E) وقيمة التعزيز (RV) وتصبح في الصيغة التالية:

$$BP = F (E \& RV)$$

(Haggbloom et al, 2002, pp.139-152)

وتقرأ هذه الصيغة كما يلي:

إن احتمالية السلوك وظيفة للتوقع وقيمة التعزيز، أو بمعنى آخر، احتمال قوي لقيام شخص بسلوك معين يمثل وظيفة لاحتمالية ذلك السلوك الذي سيؤدي إلى نتيجة مرغوبة ومحبة.

إذا كان التوقع وقيمة التعزيز مرتفعان، عندئذ فإن احتمالية السلوك تصبح مرتفعة، وإذا كان التوقع وقيمة التعزيز منخفضتين، فإن احتمالية السلوك تصبح منخفضة.

(4) الموقف النفسي:

بالرغم من أن الموقف النفسي لا يشير مباشرة إلى صيغة " روتر " فيما يخص احتمالية السلوك، إلا أن " روتر " يعتقد أنه من الأهمية دائماً أن نأخذ في الاعتبار أن تفسيرات الأشخاص تختلف تجاه نفس الموقف .

فيما يتعلق بتفسيرات الأشخاص المتعلقة بالبيئة، فهم يفضلون عدداً كبيراً من المثيرات التي لا علاقة لها بالهدف والتي لها مغزى بالنسبة لهم وتحدد لهم كيف يسلكون .

تقويم سلوك الفرد في نظرية " روتر " :

من خلال البحوث التي قام بها " روتر " وآخرون يمكن أن نصل إلى تقويم سلوك الفرد في هذه النظرية .

حيث ترى نظرية التعلم الاجتماعي أنه لا ينبغي تقويم سلوك الفرد (إمكانية الحاجة) في التشخيص فقط، بل علينا أن نقوم توقعاته والقيم التي يضيفها للأهداف المختلفة، ومن المهم أن نعرف كيف تتغير هذه التوقعات من موقف لآخر، وكيف أن الحصول على مجموعة من الإشباعات يتعارض مع إشباعات أخرى. وكيف اكتسبت التوقعات والقيم لكي نعرف كيف نغيرها بأفضل الطرق . (روتر، 1976، ص 122)

التوقعات المعممة Generalized expectancies :

في دراسة " روتر " 1978 حول التوقعات المعممة لحل المشكلات والعلاج النفسي، أشار إلى أن التوقعات المعممة لحل المشكلات هي أحد المتغيرات الهامة في نظرية التعلم الاجتماعي والتي تتعلق بمشكلة التكيف بشكل عام .

وفيما يرتبط بالعلاج النفسي، فمن المفيد لكثير من العملاء أن يقوم المعالج بتعليم وتشجيع العملاء على اختيار التوقعات لهذا النوع من العلاج .

(Rotter, 1978, pp.1-15)

وفي نظرية التعلم الاجتماعي نرى أن الحاجات ليست هي المؤشر الوحيد الهام في الفروق الفردية، فقد يختلف الأفراد في اتجاهاتهم نحو الأفراد المختلفين (الاتجاهات الاجتماعية) وفي طرق استجاباتهم للتدعيم القوي، أو في توقعهم للتدعيم القوي (السلوك الانفعالي) في الطرق التي يقرّبون بها من مختلف المواقف المشابهة من وجهة نظر حل المشكلات، وهذا المفهوم الأخير يطلق عليه " التوقع المعمم " . (روتر، 1976، ص 123)

وفي دراسة " كارتون وآخرون 1996 " Carton et al حول ملاحظة وجهة الضبط والتعزيزات ، حيث أشارت هذه الدراسة إلى أن وجهة الضبط Locus of control تصل بالتوقع المعمم لحل المشكلة والذي يعكس التعزيزات المدركة للأفراد لتعززات محتملة لسلوكهم الشخصي أو استطاعتهم التحكم في سلوكهم الشخصي وهذا ما يعرف بالتحكم الداخلي Internal control ، أو تأثير بعض العوامل الخارجية مثل الحظ ، الفرصة ، أو القضاء والقدر وهذا ما يعرف بالتحكم الخارجي External control .

وكان من نتيجة هذه الدراسة أنها أيدت التنبؤات التي استمدت من نظرية " روتر " للتعلم الاجتماعي وتطوير التحكم في التوقعات المعممة . (Carton et al,1996,pp.161-175)

وفيما يخص بناء التوقعات المعممة للتحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي فقد أشار " روتر 1990 " في مقاله حول هذا المعنى ، حيث ذكر أن قيمة هذا البناء ترجع إلى أربع خصائص هي :

- طبيعة المزج الهادئ في السياق النظري للبناء .
- استخدام النظرية في بناء القياس الخاص بالفروق الفردية .
- برجة البحث الأصلي كشكل للنشر في وقت مبكر .
- إعادة تقويم معايير التمييز بين نشر الدراسات البحثية ، وتقويم التقدم الذي أحرزه العلماء في الأنشطة البحثية . (Rotter,1990,pp.489-493)

وجهة الضبط Locus of control :

لقد وضعه " روتر " من خلال مصطلحه اعتقادات معمة حول ما يؤثر على الأشياء من خلال بعد ثنائي القطبين من التحكم الداخلي إلى التحكم الخارجي .

التحكم الداخلي : هو المصطلح المستخدم لوصف الاعتقاد الذي يسيطر على النتائج المستقبلية الكامنة أساساً في الشخص نفسه ، بينما مصطلح التحكم الخارجي ، يشير إلى التوقع الذي يتم التحكم فيه خارج نطاق الفرد أو في أيدي أشخاص آخرين ذوي سلطان أو يرجع للقدر والحظ . (Levenson,1973,pp.397-404)

External locus of control وجهة الضبط الخارجية :	Internal locus of control وجهة الضبط الداخلية :
--	--

اعتقاد الفرد أن سلوكه يتم توجيهه بواسطة قراراته الشخصية .	اعتقاد الفرد أن سلوكه يتم توجيهه بواسطة القدر، الحظ، أو ظروف خارجية أخرى .
---	--

وبعبارة أخرى فطبقاً لاتجاه " روتر " ينقسم موضع الضبط إلى قسمين (داخلي ، خارجي) ، فالأشخاص الذين يميلون بوجهة الضبط الداخلي يعتقدون أنهم يتحكمون في مصيرهم ، كما يؤمنون بأن خبراتهم الخاصة يتم التحكم فيها عن طريق مهاراتهم أو جهودهم الشخصية .

مثال : كلما ذاكرت أكثر حصلت على درجات أفضل .

وفي الجانب الآخر فالأشخاص الذين يميلون لوجهة الضبط الخارجية ، فهم يميلون إلى إرجاع تجاربهم إلى القدر والقسمة والنصيب أو للحظ . (Gershaw,1989)

نمو موضع الضبط والتحكم :

ينبع موضع الضبط بشكل عام من خلال الأسرة والثقافة البيئية وتجارب الماضي . أن معظم الأشخاص من ذوى وجهة الضبط الداخلي اتضح أنهم جاءوا من أسر ركزت على الجهد وعلى التعليم وتحمل المسؤولية .

أما أصحاب وجهة الضبط الخارجي فقد انحدروا من أسر ذات مكانة اجتماعية واقتصادية منخفضة حيث درجوا على نقص في التحكم في الحياة .

(Levenson,1973,pp.397-404)

وعن مدى الاختلاف بين الذكور والإناث ، والصغار والكبار ووجهة الضبط ، فقد قدم " ماملين وآخرون ، Mamlin et al,2001 " دراسة حول وجهة الضبط وصعوبات التعلم ومن نتائج هذه الدراسة :

- أن الذكور يميلون إلى وجهة الضبط الداخلية أكثر من الإناث .
- أن الأشخاص الأكثر تقدماً في العمر يميلون أكثر إلى وجهة الضبط الداخلية .
- الأشخاص الذين حصلوا على درجة عالية في الأبنية التنظيمية يميلون أكثر إلى وجهة الضبط الداخلية . (Mamlin, et al, 2001)

ولقد جاء بهذا المفهوم وطوره " روتر " عام 1960 وكان قد أطلق عليه اسم موضع تحكم التعزيز ، ولقد عبّر " روتر " بحق الفجوة بين علم النفس السلوكي وعلم النفس

المعرفي، فقد آمن أن السلوك يتم توجيهه عن طريق استخدام التعزيز، فعمليات الثواب والعقاب تشكل الطريقة التي يفسر بها الأشخاص نتائج أفعالهم.

وأخيراً: من الأهمية أن نعرف أن الشخصية هي نتيجة التفاعل بين الشخص والبيئة، وأن معتقداته الداخلية أو الخارجية هي من صنع البيئة.

طبيعة التعزيز:

التعزيز من المصطلحات الأساسية لنظرية " روتر " في التعلم الاجتماعي، وطبيعة التعزيز تتضح عندما يؤدي وقوع حدث يمكن ملاحظته إلى تغير في احتمال وقوع السلوك الذي يسبق الحدث بانتظام، فإن هذا الحدث بالتحديد والذي أدى إلى التغير المشار إليه يعتبر تعزيزاً.

والتعزيز الداخلي هو خبرة الفرد مع حدث له قيمة بالنسبة له. والتعزيز الخارجي هو وقوع حدث من المعروف أنه يعتبر تعزيزاً لدى الجماعة التي ينتمي إليها الفرد.

ومن المعروف أنه إذا وقع حدث لشخص ما وأدى إلى تعزيز داخلي لديه، فإن هذا الحدث يمكن اعتباره تعزيزاً خارجياً لذلك الشخص. (باترسون، 1992، ص 392)

السلوك غير المتوافق ونظرية التعلم الاجتماعي:

من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية أن الأفراد الذين لا يحقق سلوكهم إشباع حاجاتهم، في ظل مصطلحات هذه النظرية، فإن مثل هؤلاء الأفراد لديهم توقعات منخفضة للإشباع أو درجة منخفضة من حرية الحركة يقابلها ارتفاع في قيمة الحاجة، هؤلاء لديهم الحد الأدنى من الأهداف التي تتطلب درجة عالية من التحقيق لكي تحقق لهم التعزيز أو الإشباع المطلوب.

القيم التي يجب أن يلتزم بها المعالج:

العلاج في هذه النظرية هو عملية تعلم، وما يحدثه المعالج من تغيرات داخلية أو خارجية تتبع قوانين ومبادئ هذه النظرية، ويهدف " روتر " من العلاج، أن يساعد العميل على أن يوجه حياته بصورة بناءة، أو أن يحيا وقد أشبع حاجاته الأساسية حتى يستطيع أن يكون إنساناً نافعاً لمجتمعه. وعلى المعالج أن يلتزم بما يلي:

1. أن يتقبل سلوك العميل كما هو في الواقع.
2. أن يتوقع أن يكون لسلوكه تأثير على سلوك العميل.

3. أن يكون مركزاً على أهداف العميل من وجهة نظره، ولا يخلط ما بين أهدافه (من وجهة نظره) على حساب العميل.
4. أن يضع في اعتباره أن هذا العميل يمكن أن يكون نافعا للمجتمع وعليه أن يساعده في هذا الاتجاه.
5. عليه أن يحدد حاجاته غير المشبعة، وأن يساعده في إشباعها.

المرض النفسي والعلاج : Psychopathology and Treatment

لقد عارض " روتر " وبشدة مفاهيم النموذج الطبي للاضطرابات العقلية. لقد ذكر " روتر " أن المشكلات النفسية هي بمثابة سلوك غير متكيف قد حدث بسبب تشوهات أو عيوب في التوقعات المتعلمة وغير الملائمة. وعلى ذلك فإن " روتر " اعتبر أعراض المرض متعلمة مثلها مثل كل السلوك، ولهذا يجب على المعالج أن يأخذ في اعتباره الموقف التعليمي للعميل، والمعارف التي نعلمها من خلال الحياة، وكذلك العلاقة بينه وبين العميل.

إن العلاج السلوكي المعرفي الحالي تنحدر جذوره إلى نظرية التعلم الاجتماعي عند " روتر " وبالرغم من ذلك فإن البعض لا يزال غير معترف بذلك.

وطبقاً لنظرية " روتر " فإن المرض يمكن أن يؤدي إلى صعوبات إلى الحد الذي يؤدي إلى صيغ تنبؤية، والسلوك يمكن أن يكون غير متكيف، بسبب أن الفرد لم يتعلم مطلقاً سلوكيات متكيفة بصورة كبيرة.

في هذه الحالة، فإن على المعالج أن يقدم توجيهات مباشرة عن سلوكيات جديدة، وذلك باستخدام فنيات إرشادية، مثل لعب الأدوار وذلك لنمو درجة من الفعالية للتعامل مع المهارات.

التوقعات:

إن التوقعات عندما تكون منخفضة وغير عقلانية تؤدي إلى المرض. فإذا كان لدى الأشخاص توقعات منخفضة، فإنهم لا يثقون في سلوكياتهم وبالتالي سوف لا يكون لديهم تعزيز. ونتيجة لذلك فإنهم يبذلون جهداً ضئيلاً في سلوكهم.

وإذا لم يحاولوا أن ينجحوا، فإنهم لا محالة واقعين في الفشل. وعندما يفشلون، فإن توقعاتهم المنخفضة تصبح ملازمة لهم. هذه العملية الدائرية تسمى بالدائرة الفاسدة أو الرديئة Vicious cycle.

وفي حالة العملاء الذين لديهم توقعات منخفضة، فإن على المعالجين أن يحاولوا العمل

على زيادة ثقة العملاء عن طريق استخدام تأثيرهم العلاجي لمساعدة العملاء ، وذلك عن طريق :

أ- زيادة الاستبصار بالواقعية والعقلانية لتوقعاتهم .

ب- مساعدة سلوكهم على تجنب الخوف من الفشل .

وعموماً فإن معالجي التعلم الاجتماعي يحاولون دائماً أن يزيدوا من درجة التوقعات لدى عملائهم .
(Haggbloom et al. 2002)

وباستخدام المصطلحات العامة في التعلم نستطيع القول بأننا نملك اختيار أحد الأمرين :

- إما إضعاف الاستجابة غير المرغوبة .

- أو تقوية الاستجابة الصحيحة أو المرغوبة .

- أو فعل الأمرين معاً . وتؤكد البحوث أن مكافأة الاستجابة الصحيحة أكثر فاعلية من معاقبة الاستجابة الخاطئة .
(باترسون، 1992، ص 400)

قيمة التعزيز: Reinforcement Value

إن مشكلات قيمة التعزيز يمكن أن تؤدي للمرض ، وأن المعززات تكون بمثابة أهداف نبحت عنها في الحياة . إذا وضع الأشخاص أهدافاً غير واقعية وغير عقلانية لأنفسهم ، فإنهم من المحتمل أن يصبح الفشل مصاحباً لهم ، وهذا الفشل يمكن أن يؤدي إلى الدخول في الدائرة الرديئة (الفاصلة) Vicious cycle . وعلى هذا فيجب على المعالجين أن يساعدوا العملاء على نمو أهداف لأنفسهم تتصف بالعقلية ويمكن تحقيقها . ومن الأفضل أن يكافحوا Stive خطوة خطوة لتحقيق وإنجاز سلسلة من الأهداف على أن تكون أهدافاً نبيلة في حد ذاتها ، ويمكن تحقيقها .
(Haggbloom et al, 2002, PP.139-152)

خلاصة وتعليق :

من خلال دراسة أساسيات هذه النظرية والبحوث التي اعتمدت عليها في الوصول إلى النتائج وبالمقارنة بما سبقها من محاولات نظرية نسوق ما يلي :

1. أن مفهوم " التوقعات " عند " روتر " قد يتساوى مع مفهوم الذات Self - concept في النظريات الأخرى .
2. غموض مفهوم " القلق " عند " روتر " حيث اعتبره لوناً من التوقع .
3. لم يهتم " روتر " ببعض المفاهيم مثل : اللا شعور والسلوك العصابي ، والصراع وغيرها .
4. عدم وضوح مفاهيم نظرية " روتر " بالشكل الكافي .

5. يعتقد " روتر " من خلال مفهوم " الكسب الثانوي " أن العميل لا ينبغي أن نتوقع منه أن يتقبل المعتقدات والأفكار الجديدة بسهولة أو من غير مقاومة.
 6. لقد استفاد " روتر " من بعض أساليب الإرشاد والعلاج السابقة منها :
 - أساليب الإشراف والتعلم .
 - العلاقة بين المرشد والعميل .
 - مشاركة العميل في عملية التعلم .
 - الاهتمام بفاعلية المرشد .
 7. القارئ لهذه النظرية يشعر أنها مختصرة وغير مكتملة ولكنها متماسكة، واستخدمها الباحثون بصورة متزايدة في الإرشاد .
- وعلى كل حال ، فإن هذه النظرية تقف كواحدة من أفضل المحاولات كأسلوب متسق لتغيير السلوك من خلال الإرشاد والعلاج النفسي . (باترسون ، 1992 ، ص 416)

نظرية العلاج بالمعنى الروحي

Logo therapy

عند فرانكل Frankl

- التطور التاريخي - طبيعة الشخص
- خصائص الوجود الإنساني عند " فرانكل "
- الإرشاد بالمعنى
- العلاج بالمعنى الوجودي والتحليل الوجودي
- أسس العلاج بالمعنى الوجودي
- طرق إيجاد المعنى - العلاج بالمعنى والتحليل النفسي
- نواحي الاختلاف بين العلاج بالمعنى الوجودي والتحليل الوجودي
- الفراغ الوجودي والإحباط الوجودي
- عصاب القلق - الوسواس القهري
- الاكتئاب - الفصام
- فنيات العلاج بالمعنى الوجودي
- المقصود المتناقص
- صرف التفكير (تشتيت التفكير)
- الحوار السقراطي
- دور المعالج بالمعنى الوجودي - خلاصة وتعقيب

التطور التاريخي:

برزت نظرية العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) Logo therapy عند " فرانكل " Frankl من واقع خبراته وآلامه ومعاناته في معسكر المعتقلات النازية والتي توفى فيها كل من أبيه وأمه وزوجته، ولقد كان القدر رحيماً به عندما تم تحرير المعسكر الذي اعتقل به، وأصبح حراً.

ولقد تلقى " فرانكل " تدريباً في علم النفس الفردي تحت إشراف " أدلر " Adler، وإن بعض المفاهيم الأساسية للعلاج بالمعنى والحرية والمسئولية تعود إلى أدلر.

ولقد سجل "فرانكل" خبراته في كتاب طبع في ألمانيا عام 1946 وفي إنجلترا عام 1956 تحت عنوان: "من معسكرات الموت إلى الوجودية" وأعاد طباعته مع إضافة جزء جديد عن "المفاهيم الأساسية لعلم اللوجو" ويسمى "بحث الإنسان عن المعنى" عام 1963، ولقد ظهرت طبعة جديدة عام 1968.

وفي هذا الكتاب يسأل "فرانكل" سؤالاً هاماً وهو: هل يستطيع الإنسان أن يتمسك بالحياة ولا يستسلم وسط آلام وعذاب شديدين، بل ويختار الحياة ويجد لها معنى؟ ويحجب "فرانكل" عن ذلك بقوله: أستطيع أن أقول بأنه لا يوجد في الدنيا شيء يمكن أن يساعد الإنسان بقوة على البقاء حتى في أسوأ الظروف مثل معرفته بأن هناك معنى لحياته.

من ذلك يمكن القول بأن "فرانكل" قد أسس المدرسة الثالثة في العلاج النفسي في فيينا بعد كل من "فرويد، وأدلر"، وأطلق "فرانكل" مصطلح Logo therapy والذي يعني العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي)، حيث استعان بالكلمة الإغريقية "Logos" واللوغوس في الفلسفة اليونانية القديمة، تعنى المبدأ العقلاني في الكون واللوغوس تعنى دراسة كلمة الروح والإله.

ولقد قرر "فرانكل" أن "فرويد" افترض أساساً أن السعادة هي عمق الدوافع الإنسانية بينما افترضها "أدلر" في القوة، بينما عند "فرانكل" في العلاج المعنوي الروحي.

ويضيف "فرانكل" ويقول: يجب علينا أن نلتفت إلى الدينامية الروحية، والتي بموجبها يصبح التوتر أمراً ضرورياً من أجل الصحة.

ويمكن لنا أن نقول إن "فرانكل" قد مر بخبرات قاسية، ساهمت هذه الخبرات خاصة ما كان منها في معسكرات الاعتقال الجماعية في تطور آرائه الفلسفية والعلاجية، فقد رأى من خلال هذا كله أن هناك ثمة معنى للمعاناة Suffering، كمعاناة الموت التي هي جزء يتعذر استئصاله من الحياة، فبدون هذه المعاناة لا تكون الحياة كاملة. كذلك فإن الظروف السيئة في وجود الإنسان تعطيه الفرصة حتى يكون مع روحه ونفسه وينمو بها وهو على هذا الشأن، ومن أجل أن يفعل هذا يجب أن يتحلى بالثقة والإيمان بالمستقبل، وبدون ذلك يستسلم الإنسان ولا يكون لديه معنى للحياة، ومعنى لاستمرارها، والحياة تلقي بمسئوليتها على الفرد، والمهام التي تتطلب من الإنسان، تختلف من فرد إلى آخر، فكل إنسان فريد في ذاته واستجاباته أيضاً.

والسؤال الذي يهتم به "فرانكل" ويناقشه مع زملائه في معسكرات الاعتقال النازية هو: ماذا تريد الحياة منا؟ وليس ما نريده نحن وننتظره من الحياة. (الزيود، 1998، ص 279)

طبيعة الشخص: The nature of the person

يتكون الشخص من أبعاد ثلاثة هي: الجسمي، والعقلي والنفسي، والروحي، والبعدان الأولان مرتبطان ويمثلان معاً النفس والجسم، ويشتملان على العوامل الخلقية الموروثة مثل الدوافع الفطرية، والتحليليون من خلال "فرويد" و"أدلر" و"يونج" قد ساعدوا على فهم هذه الأبعاد - وبخاصة النفسية - ولكنهم أغفلوا البعد الروحي، وهو البعد المميز للإنسان.

وخصائص الوجود الإنساني عند "فرانكل" تتمثل في:

- الروحية: والتي تنبعث ظاهرياً خلال الوعي الذاتي الحالي أو الآني، فالروحانية هي الخاصية الرئيسية للفرد ومنها يُشتق الوعي والحب والضمير الأخلاقي.
- الحرية: وهي خاصية شديدة الأهمية للوجود الإنساني، والإنسان هو الذي يقرر دائماً ما سوف يكون عليه في اللحظة التالية، والحرية تعني، الحرية في مواجهة ثلاثة أشياء: أ- الغرائز. ب- الميل أو النزعة الموروثة. ج- البيئة.

ومع أن الإنسان يتأثر بهذه الثلاثة، إلا أنه لا يزال يملك الحرية في القبول أو الرفض أو اتخاذ موقف تجاه هذه الظروف. (باترسون، 1990، ص 462)

- المسؤولية: لعل ما يميز العلاج بالمعنى الوجودي عن غيره من الأساليب العلاجية، هو الحرية المسؤولة، وبالرغم من أن الأفراد لا يملكون الحرية في الوجود إلى الحياة، إلا أنهم يملكون الحرية في الحياة كيفما يشاءون وما يريدون أن يحققوا وفقاً للبدائل المتاحة.

ولأن الحرية هي حرية مسئولة بمعنى أن الإنسان له الحق الكامل في أن يختار ما يناسبه، فهو أيضاً مسئول عن تلك القرارات التي يتخذها في حياته وعلى هذا فإن الإنسان مسئول عن حياته وعن أفعاله وعن الفشل والخبرات المؤلمة من عدم اتخاذ قرارات حاسمة فيما يتعلق بالمواقف الإشكالية التي يواجهها. (القرني، مجلة العلوم الاجتماعية)

وطبيعة الإنسان من الناحية الفسيولوجية قد عرضها "فرانكل" حينما جعل هدفه هو موازنة وجهة النظر الفسيولوجية بمنظور روحي، ورأى في ذلك خطوة مهمة نحو تطوير علاج أكثر فاعلية، وكما يقول يتطلب نفي العصابية عن الإنسان، عملية إعادة أنسنة Re-humanization للعلاج النفسي. (Frankl, 1975, P.104)

الإرشاد بالمعنى:

إحدى الطرق الوجودية في الإرشاد القائم على نظرية العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) **Logo therapy** وفتياته عند "فرانكل" حيث يركز الإرشاد بالمعنى على اكتشاف معنى الحياة، وتحقيق فردية العميل، وأن يصبح أكثر مسؤولية بالنسبة لحياته، ومساعدته في ترسيخ إرادة المعنى والاتجاه في الحياة. (معوّض، 1998، ص 330)

ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد للوصول للمعنى الحقيقي لحياته وسموه وارتفاعه فوق الصعوبات والمعاناة.

ويفترض الوجوديون أن المسترشد يسعى للمساعدة بهدف الوصول إلى معرفة سبب انعزاله عن الآخرين ولمعالجة ذلك، فالمرشد يساعد المسترشد على أن يكتشف عالمه الحالي وتفهم الآخرين وهو بذلك لا يقدم تفسيرات وتحليلات لخبرات الفرد في الماضي.

ويؤكد المرشد على العلاقة الإرشادية المركزة التي تتم نتيجة اللقاءات الطبيعية، مثل الرحلات والزيارات.

ويعتمد الإرشاد والعلاج بالمعنى على الخطوات الإجرائية التالية:

1. تبصير صاحب المشكلة بمجموعة المعاني التي يفتقر إليها وسببت له المشكلة.
2. تعويد صاحب المشكلة على تحمل المعنى.
3. توظيف الإرادة وتحمل المسؤولية.
4. اتخاذ القرار والاشتراك فيه.

(العايش، 1996، ص 237)

ويتفق "فيبري" **Fabery** مع "فرانكل" في أن العلاج بالمعنى يركز على ثلاث مقولات أساسية هي:

1. الحياة هي المعنى تحت أي ظروف.
2. إذا لم يستطع الإنسان أن يوظف إرادته فذلك يؤدي به إلى الشعور بالإحباط.
3. الإنسان حر في حدود معينة من أجل تحقيق المعنى والهدف من الحياة.

(العايش، 1996، ص 249)

العلاج بالمعنى الوجودي والتحليل الوجودي: Logo therapy and Existential Analysis

يرجع العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) والتحليل الوجودي إلى الثلاثينيات، حيث

وضع "فرانكل" أساسيات هذا المنهج الجديد والذي تم تأسيسه عام 1938 والذي يطلق عليه المدرسة الثالثة للعلاج النفسي بفيينا، وهو من الناحيتين المعلوماتية والتطبيقية قد بني على أساس منهج التركيز على المعنى في العلاج النفسي .

أسس العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) :

يقوم العلاج بالمعنى الوجودي الروحي على أساس ثلاثة مفاهيم فلسفية ونفسية وهي :

Freedom of will

1- حرية الإرادة

Will to meaning

2- إرادة المعنى

Meaning in life

3- معنى الحياة

1) حرية الإرادة Freedom of will :

طبقاً للعلاج بالمعنى الروحي والتحليل الوجودي (LTEA) فإن الإنسان ليس تابعاً بشكل كلي للظروف، ولكنه إنسان حر في أن يتخذ ما يراه، وأن يأخذ مواقفه تجاه الظروف الداخلية (نفسياً)، وتجاه الظروف الخارجية (بيولوجياً واجتماعياً).

وتعرف الحرية هنا بأنها مساحة هامة في حياة الإنسان الخاصة، تتم ممارستها من خلال المسؤولية الممنوحة له، وتستمد هذه الحرية من متطلباته الروحية، والتي يفهم منها أنها تمثل عالم الإنسان الأساسي، وهي أسمى من المطالب الجسمية والنفسية.

وبالرغم من أن الإنسان لديه جانب روحي، إلا أنه أيضاً لديه الاستقلال والقدرة على أن يشكل حياته بنفسه.

وتلعب حرية الإنسان دوراً هاماً في العلاج النفسي، حيث تزود العملاء بمساحة من الاطمئنان للحدث في مواجهة الأعراض الجسمية والنفسية. والحرية هي المصدر الذي يمكن Enable العملاء من التعامل مع المتناقضات البيئية المحيطة، والتعامل مع أعراضها، كما أنها تمكن الإنسان من التحكم في العزم والتصميم الذاتي. (Victor Frankl Institut)

إن حرية الإرادة تعني حرية الإرادة الإنسانية، والإرادة الإنسانية هي إرادة كائن محدود، إن حرية الإنسان ليست تحرراً من الظروف، وإنما هي بالأحرى حرية في اتخاذ موقف بعينه إزاء الظروف التي قد تواجهه. (الطيب، 1989، ص 250)

(2) إرادة المعنى Will to meaning :

يستخدم "فرانكل" لفظة إنسان ليقصد بها الكائنات البشرية، والإنسان يحاول الوصول إلى العالم الخارجي، عالم مكتظ بالكائنات الأخرى التي سيقابلها، وممتلئ بالمعاني التي سيحققها، ومثل هذه النظرية تتعارض وبشكل عميق مع نظريات الدوافع القائمة على مبدأ التوازن الداخلي، فاتجاه "فرانكل" هو إرادة المعنى، وهو الكفاح الرئيسي للإنسان لإيجاد وتحقيق المعنى، أما تلك النظريات الأخرى فهي تصور الإنسان كما لو كان نظاماً معلقاً، فطبقاً لها فإن الإنسان يهتم بشكل أساسي بحفظ واسترجاع التوازن وأن يبلغ هذا بتقليل وخفض التوترات.

إن الكائنات ليست فقط حرة، ولكن أيضاً تعتبر الحرية أكثر أهمية بالنسبة لهم، حيث يستخدمونها لإنجاز وتحقيق أهدافهم. والبحث عن المعنى يشبه البحث عن الدافعية الفطرية لدى الإنسان، وعندما لا يستطيع الإنسان أن يدرك إرادة المعنى في حياته فإنه سوف يخبر إحساساً عميقاً من خواء المعنى والفراغ.

إن إحباط الحاجات الوجودية، والأهداف ذات المعنى سوف يؤدي إلى العدوانية، والإدمان والاكئاب والانتحار، ويزيد من حدة الاضطرابات المرضية والعصبية.

إن العلاج بالمعنى الروحي والتحليل الوجودي يساعد العملاء على إدراك هذه العوامل التي تعوقهم عن تحقيق الأهداف ذات المعنى في حياتهم.

وإن العملاء يصبحون ذات حساسية في إدراك احتمالية المعنى، ويتم إرشادهم ومساعدتهم على إدراك هذه المعاني المحتملة (احتمالية المعنى) والتي يصلون إليها بأنفسهم.

(3) معنى الحياة Meaning of life :

يبنى العلاج بالمعنى الروحي والتحليل الوجودي على فكرة أن المعنى حقيقة موضوعية، ويؤكد العلاج بالمعنى على ركيزة معنى الحياة، حيث يستطيع المعالج تبصير صاحب المشكلة بالمجالات المتعددة للمعنى والقيم، وذلك ما أكد عليه "فرانكل" في كتابه "الإنسان يبحث عن المعنى" Man's search for meaning الذي أكد فيه على أنه لا يوجد معنى واحد في الحياة، ولكن توجد معان متعددة، والأهم في هذه المعاني المتنوعة المعنى الخاص لوجود الإنسان، وهنا تعتبر مهمة الإنسان في الحياة مهمة فريدة، فليس المهم أن يعرف الإنسان معنى الحياة، ولكن المهم أن يدرك المعنى. (العائش، 1996، ص 249)

طرق إيجاد المعنى:

كيف نجد المعنى: Finding meaning

يناقش "فرانكل" ثلاثة مداخل لإيجاد المعنى وهي:

- 1- من خلال القيم التجريبية: عن طريق تجربة شيء أو عن طريق تجربة شخص نقدره ونحبه، وهذا يشمل خبرات القمة عند "ماسلو" والتجارب الجمالية مثل رؤية الأعمال الفنية العظيمة أو عجائب الطبيعة، يمكن لنا أن نجد المعنى من خلال هذه التجارب.
- 2- من خلال القيم الإبداعية: عن طريق القيام بصنع ما، بالانشغال بمشاريع الشخص أو في مشروع حياته، ويرى "فرانكل" أن الإبداع وظيفة للشعور الروحي ألا وهو الضمير. ويشمل الإبداع الاشتراك في الفن والموسيقى والكتابة والاختراعات، وما إلى ذلك، واللاعقلانية الخاصة بالمنتج الفني هي مثل الحدس الذي يسمح لنا بالتعرف على الشيء الجديد ويقدم لنا "فرانكل" مثلاً شيقاً حيث يقول:

أعرف حالة يحاول فيها عازف الكمان أن يعزف بكل وعي ممكن، وبداية من وضع الكمان على كتفه إلى أدق التفاصيل التي تتطلبها الحبكة الفنية، فهو يريد أن يقوم بكل شيء بوعي وأن يؤدي وهو في حالة من الاستبطان التام، وهذا أدى إلى الانهيار الفني بشكل كامل... وكان العلاج هو عملية إعادة ثقة المريض في لا وعي، وهذا يجعله يدرك كم كان لا وعيه أكثر موسيقية من وعيه بكثير. (Frankl, 1975, P.38)

- 3- عن طريق القيم الاتجاهية: والتي تشمل خصلاً مثل الشفقة والشجاعة وروح المرح وما إلى ذلك، ولقد ذكر "فرانكل" مثلاً هنا حول تحقيق المعنى عن طريق المعاناة، والمثال يقول فيه: "كان لطبيب زوجة ماتت فحزن عليها بشدة، وسأله "فرانكل" إذا كنت أنت الذي توفي أولاً (أي قبلها) فماذا كان الأمر بالنسبة لها؟ فأجابه الطبيب، أن الأمر سيبدو صعباً بفضاعة بالنسبة لها. ويوضح "فرانكل" أنه بموتها أولاً فقد وفرت عليها هذه المعاناة، ولكن هو الآن مضطر لدفع الثمن بالبقاء ومجداه على زوجته، وفي عبارة أخرى، إن الحزن هو الثمن الذي ندفعه من أجل الحب. وفيما يخص الطبيب في هذه الفكرة فقد أعطى لوفاة زوجته وما تبعه من آلام له معنى، والذي في المقابل سمح له أن يتعامل مع الأمر، فمعاناته أصبحت شيئاً أكبر، فمع المعنى يمكن أن نتحمل المعاناة بكرامة".

وفي سعي الإنسان من أجل المعنى كما يقول "فرانكل"، كل شيء ممكن أن يسلب من

الإنسان إلا شيئاً واحداً، وهو آخر حريات الإنسان ألا وهو حريته ليختار اتجاهه في أي مجموعة من الظروف. (Frankl, 1963, P.104)

العلاج بالمعنى والتحليل النفسي:

في التحليل النفسي، فإن كلاً من "فرويد" و"أدلر" قد ركزا على الماضي، بينما العلاج بالمعنى عند "فرانكل" فقد ركز على المستقبل أو بمعنى آخر قد ركز على المعاني لتحقيق في المستقبل.

(Frankl, 1984, p.120)

نواحي الاختلاف بين العلاج بالمعنى الوجودي الروحي، والتحليل الوجودي:

بالرغم من أن العلاج بالمعنى الروحي والتحليل الوجودي غالباً ما يتم استخدامهما بشكل متبادل أو معاً كأسلوب واحد، ولكن من المفيد أن نتعرف على نواحي الاختلاف بين هذين الأسلوبين:

التحليل الوجودي	العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي)
* يشير إلى عملية تحليلية علاجية لمعالجة الحالات الوجودية والروحية لدى المريض.	* يشير عند "فرانكل" إلى أنه منهج علاجي وتوجه روحي في العلاج النفسي. (Frankl, 1986, P.10)
* إن التحليل الوجودي أكثر دلالة على الاتجاه الأنثروبولوجي والتي تمت في هذه النظرية.	* أن علاج اللوجو أكثر وصفية للنظرية وللطريقة العلاجية الحقيقية.
* التحليل الوجودي يتجه إلى الروحانية.	* علاج اللوجو يبدأ من الروحانية Spiritual
* هو الجهد المبذول من أجل إمداد المريض بالقدرة على أن يصبح واعياً بمسئوليته.	* يسعى إلى أن يخرج العوامل الروحانية اللاشعورية من شخص المريض إلى دائرة الوعي.
* التحليل الوجودي يشير إلى تحليل وجود الفرد. (باترسون، 1990، ص 460)	* يشير علاج اللوجو إلى العلاج الحقيقي أو الواقعي.

وعلاج اللوجو يبدو أنه أكثر استعمالاً بصفة عامة ليشير إلى المظهرين، ويقول

"فرانكل" إن العلاج بالمعنى الوجودي الروحي (اللوجو) هو فرع متميز من مدرسة العلاج النفسي الوجودي الإنساني، وذلك لأنه يقوم بالتركيز على الروح البشرية، ومعنى الوجود الإنساني، فضلاً عن بحث الإنسان عن المعنى. (Frankl, 1984, P.121)

ويجب على كل فرد أن يكتشف المعنى المحدد لهذه اللحظة، فقط يعرف الفرد المعنى الصحيح المحدد لهذه اللحظة. ويمكن للمعالج أيضاً أن يسهل عملية البحث وتوجيه العميل إلى تلك المجالات التي يمكن أن يجد فيها المعنى. (Fabry, 1994)

ويمكن القول أن المعنى لا يتعدى كونه مجرد وسيلة للتعبير الذاتي Self – expression وبالتالي يكون شيئاً ذاتياً بصورة عميقة. (الطيب، 1989، ص 277)

الفراغ الوجودي والإحباط الوجودي: The existential vacuum and existential Frustration

الفراغ الوجودي: إذا تم إحباط السعي وراء المعنى، هذا الإحباط يؤدي إلى العصاب الروحي (الوجودي)، فالناس اليوم أكثر من أي وقت مضى يخبرون حياتهم فارغة وبلا معنى ولا هدف، ويستجيبون إلى هذه الخبرة بسلوكيات غير معتادة تضرهم أو تضر الآخرين أو تضر المجتمع، أو تضر الثلاثة جميعاً.

فالفراغ الوجودي، هو ثقب أو فراغ في حياتنا، وعندما يكون لدينا فراغ، فإن هناك من الأشياء التي تندفع لتملؤه.

ويقرر "فرانكل" أن أكثر العلامات وضوحاً لوجود الفراغ الوجودي في مجتمعنا هو الملل boredom ونحن نغمس أنفسنا في تسليات سلبية كل مساء، يطلق عليها "فرانكل" عصاب يوم الأحد Sunday neurosis، وربما نملاً هذا الفراغ بالغضب والكرهية، ونقضي أياماً محاولين تحطيم ما نعتقد أنه يؤذينا أو يضرنا، وربما نملاً حياتنا بحلقات مفرغة Vicious cycles ذات طبيعة عصابية معينة، مثل العصاب القهري والخوف المرضي المنسحب على موضوع القويبا.

والعبارة التي تعبر عن هذه الحلقات المفرغة هي: مهما نقوم به من أعمال فهي أبداً لا تكفي. Whatever we do, it is never enough.

ويرجع فهم "فرانكل" للفراغ الوجودي إلى خبراته في معسكرات الموت النازية، لأن الأشياء التي لها معنى أو تؤدي معنى مثل العمل، الأسرة، متعة الحياة القليلة، بدأت

تسحب من تحت أقدام السجين، وبدأ مستقبله يختفي، فالإنسان كما يقول "فرانكل" يعيش فقط عندما يتطلع إلى المستقبل .
(Frankl, 1963, P.115)

فالسجين الذي فقد الإيمان في المستقبل أي في مستقبله حكم عليه بالهلاك .

ويوضح "فرانكل" أيضاً الفراغ الوجودي بقوله : مع عدم وجود غرائز توحد سلوك الناس ، ومع اختلاف التقاليد التي تضبط اختياراتهم ، ومع ضرورة مواجهة هذه العملية ، عملية الاختيار ، فإن الناس لا يعرفون ماذا ينبغي عليهم أن يفعلوا ، وهذا الفراغ الوجودي يعبر عن نفسه في صورة حالة ملل .
(باترسون، 1990، ص 464)

إن الإحباط الوجودي ليس مرضياً وعصابياً بالضرورة ، إن المعاناة ليست دائماً دلالة مرضية كما يقول "فرانكل" وبحث الإنسان عن معنى لوجوده ، أو شكله في هذا الوجود ، ليس بالضرورة ناتجاً عن حالة مرضية .

إن اهتمامات الإنسان بمظاهر يأسه من عدم جدوى الحياة ليست بالضرورة مرضاً وإنما هي مثل روحية ، إن البحث وراء معنى الحياة قد يؤدي إلى حدوث توتر نفسي ، وتبعد الشخص نوعاً ما عن التوازن ، ولكن هذا التوتر ليس مرضاً ، بل إنه ضرورة لصحته العقلية . فالصحة العقلية مبنية أساساً على درجة محددة من التوتر الناشئ عن تحصيل الفرد فعلياً وما يطمع إلى تحقيقه أو هو الهوية بين ما هو عليه الفرد أو ما يود أن يكون عليه .

(الزبود، 1998، ص 296)

ويرى "فرانكل" أن الملل أو السأم كفراغ وجودي ، يمثل مشكلة معاصرة منتشرة ، وفي العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) فإن المعالج يشغل العميل باتجاه دائم ومقصود لمحو مواجهة وتحدي الوجود بالإيمان أن هناك فرصة للاختيار في كل موقف بما فيه تقبل للمعاناة والتضحية كسبل مختارة بمسئولية .

ولقد أشار "فرانكل" إلى أن المريض هو وحده الذي يستطيع تفسير مهمة حياته ، فدور المعالج ليس هو التدريس والوعظ فقط ولكن يقوم بعملية توسيع وإفساح مجال الرؤية عند المريض حتى يصبح نطاق المعنى والقيم في مجال رؤيته .
(Frankl, 1969, P.174)

عصاب القلق Anxiety Neurosis :

يكمن القلق الوجودي وراء القلق العصابي ، والقلق الوجودي هو "الخوف من الموت" ، وفي نفس الوقت الخوف من الحياة ككل .
(باترسون، 1990، ص 467)

فهو يقوم على أساس القلق الوجودي، ووخز الضمير. والإنسان غير فاهم أن قلقه يرجع إلى إحساسه بمسئولية غير محققة وفقدان للمعنى، وهو يركز هذا القلق على تفاصيل الحياة المشكلة التي يصعب حلها، على سبيل المثال: المصاب بالوسواس القهري يركز قلقه على بعض الأمراض الرهيبة. (Frankl, 1973, P.179)

ويعتقد "تلخ" Tillich بأن القلق الوجودي يرجع إلى عدم وجود الإيمان (الجانب الروحي) لدى الفرد، أو لانفصالنا عن الطبيعة، وعدم قدرتنا على إدراك أن الطبيعة من التراب الذي وجدنا منه وإلى التراب سنعود. (درويش، 1988، ص 125)

الوسواس القهري The obsessive compulsive :

وهو يعمل بطريقة مشابهة، فالشخص المصاب به يفتقر إلى معنى الاكتمال الموجود عند معظم الناس، فمعظمنا يستريح عندما يتأكد مثلاً من قيامه بمهمة بسيطة مثل إغلاق الباب ليلاً، أما المصاب بالوسواس القهري يحتاج إلى تأكيد تام، ولا يمكن تحقيقه بشكل مطلق، ولأن الكمال في الأشياء - حتى بالنسبة للمصاب بالعصاب القهري - هو مستحيل، فهو يركز الانتباه على مجال ما في الحياة يسبب له صعوبات في الماضي.

وعلى المعالج أن يحاول مساعدة المريض على الاسترخاء، والمريض يحتاج إلى أن يتعرف على انحراف طبعه عن الكمال مثل ما يحدث في القضاء والقدر، ويتعلم أن يتقبل على الأقل درجة صغيرة من عدم التأكد، ولكن بشكل عام، فإن مريض الوسواس القهري ومريض عصاب القلق أيضاً يجب أن يجدا معنى، وبمجرد أن يعاد اكتشاف معنى الحياة، أو الحياة الممتلئة بالمعنى، فإن عصاب القلق لا يجد أي شيء يمكن أن يركز عليه.

(Frankl, 1973, P.182)

الاكتئاب Depression :

يرى الوجوديون أن الاكتئاب :

أ - على المستوى الفسيولوجي قائم على انخفاض حيوي، بمعنى انخفاض في الطاقة الجسدية.

ب - على المستوى النفسي، فهم يربطون الاكتئاب بمشاعر عدم الكفاية التي نشعر بها عندما نقابل بمهام هي أكبر من قدراتنا الجسدية أو العقلية.

ج - على المستوى الروحي، حيث يرى "فرانكل" الاكتئاب على أنه توتر يقوم على ما

عليه الشخص وما ينبغي أن يكون عليه . فأهداف الفرد تبدو له أنه لا يمكن الوصول إليها ، ويفقد معنى المستقبل الخاص به ، ومع مرور الوقت يصبح مشتمراً من نفسه ، ثم يسقط هذا الاشمئزاز على الآخرين أو على الإنسانية جمعاء . (Frankl, 1973, P.202)

الفصام Schizophrenia :

يفهمه " فرانكل " بأن له جذوراً في اختلال الوظائف النفسية عندما يكون لدى معظمنا أفكار نعرف عليها وهي آتية من داخل عقولنا ، ونحن " نمتلكها " ولكن نرى في حالة المصاب بالفصام ولأسباب غير معروفة مجبراً على أن يتخذ منظوراً سلبياً لهذه الأفكار ويدركها كأصوات ، ربما يراقب نفسه ويرتاب في نفسه ولا يثق فيها ، ويعتقد " فرانكل " أن هذه السلبية تتأصل في نزعة مبالغ فيها نحو مراقبة الذات ، فيبدو أن هناك فصلاً بين الذات كراء ومرئي . فالذات الرائية خالية من المضمون تبدو حقيقية بشكل مجرد ، بينما الذات المرئية غريبة .

وبالرغم من أن العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) ليس مرغوباً في حالة التعامل مع حالات الذهان الشديدة ، إلا أنه يمكن تعليم الفصامي أن يتجاهل الأصوات وملاحظة الذات المستمرة ، وفي نفس الوقت يقوده نحو نشاط ذي معنى ، والمعالج ربما يستطيع إعاقة الحلقات المفرغة .

فنيات العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) Techniques of logo therapy :

يمكن توضيح بعض هذه الفنيات على النحو التالي :

1- المقصد المتناقض Paradoxical intention :

تستخدم هذه الفنية مع حالات الاضطرابات القهرية والقلق وحالات الفوبيا ، حيث يتعلم العملاء أن يتغلبوا على هواجسهم وقلقهم وخوفهم عن طريق البعد أو المبالغات الهزلية الظريفة ، وهذا يجعلهم ينزعون أنفسهم من الدائرة المفرغة للأعراض وتفخيم الأعراض . (Victor Frankl Institut)

ويعني المقصد المتناقض ظاهرياً أن المريض يلقي التشجيع حتى يفعل أو يرغب في أن تحدث الأشياء التي يخافها . (الطبيب ، 1989 ، ص 305)

يكون الأداء في جو فكه وظريف ، وهذا يؤدي إلى تغيير الاتجاه نحو المرض ، ويساعد

المريض على أن يدفع نفسه بعيداً عن المرض، وعلى أن ينزع نفسه من العصاب، وإذا نجحنا في الوصول بالمريض إلى نقطة يتوقف عندها القرار أو تجنب الأعراض وعن التفكير الانسحابي تجاهها، وجعلناه على العكس يبالغ فيها، فقد نلاحظ أن الأعراض تضحل، وأنها لم تعد تلازمه أو تنتابه.

(باترسون، 1990، ص 480)

والمقصد المتناقض مفيد في كسر الحلقات العصابية المفرغة التي سببها القلق التوقعي، والتفكير المفرط " فرط النية " فالشاب يعرق بغزارة كلما تعرض للدخول في مواقف اجتماعية، يخبره " فرانكل " أنه يرغب في العرق، وكان من بين تعليماته القول: لقد أفرزت عرقاً يملأ جالوتاً من قبل، ولكن الآن أريدك أن تصب من العرق ما يملأ على الأقل عشر جالونات، وبالطبع عند مساواة هذه بتلك فإن الشاب يستطيع أن يقوم بذلك فبشيء المهمة ستؤدي إلى كسر الحلقات المفرغة.

(Frankl, 1973, p.223)

فالمقصد المعاكس أو المناقض يتعامل مع الأعراض، وهو طريقة تشجع المريض على أن يعرض نفسه للمواقف المخوفة، ولكن من غير حدوث نتائجها المتوقعة، وبذلك تنكسر الدائرة المفرغة، ويؤدي ذلك إلى انطفاء الخوف أو القلق المتوقع.

(باترسون، 1990، ص 487)

وبالتالي يتمكن صاحب المشكلة من إعمال فكره وتطويع إرادته لتكوين المعاني البنائية

(العايش، 1996، ص 252)

الجديدة Constructive meaning.

2- صرف التفكير (تشتيت الفكر) Dereflexion :

وتستخدم هذه الفنية عند الاضطرابات الجنسية وصعوبات النوم واضطرابات القلق، حيث تتم إعاقه الغرائز والعمليات الآلية ومنعها عن طريق الملاحظات الذاتية المبالغ فيها. إن الهدف من صرف التفكير هو كسر هذه الدائرة العصابية عن طريق سحب مفاهيم العملاء بعيداً عن الأغراض أو عن العمليات التالية للعصاب.

(Victor Frankl Institut)

والمريض يجب أن يصرف تفكيره عن قلقه التوقعي إلى شيء آخر، وخلال عملية صرف التفكير يمكن للمريض إغفال عصابه عن طريق تركيز انتباهه بعيداً عن ذاته، ويتوجه نحو حياة مفعمة بالمعاني الممكنة، وبالقيم ذات الجاذبية الخاصة لإمكاناته الشخصية، وصرف التفكير يستبدل بالنشاط الخاطيء نشاطاً صائباً أو فعالاً.

(باترسون، 1990، ص 481)

3- الحوار السقراطي Socratic dialogue :

يعتبر أحد الفنيات الأساسية للعلاج بالمعنى ، فيه يقوم المعالج بطرح أسئلة عديدة على المريض تجعله يستطيع أن يكتشف القيم الشخصية ذات المعنى لديه والوسائل التي يمكن بها أن يحقق هذه القيم ، كما يطرح أسئلة مصممة لتوضيح أن الاختيار دائماً متاح لمعيشة القيم الذاتية الشخصية ومعنى الحياة ، حتى لو كان هذا الاختيار محدوداً باتجاه الفرد الوحيد الذي يتخذه نحو المرض أو نحو الحياة . (معوض ، 1998 ، ص 336)

ويجب أن يتجنب المعالج بالمعنى الوجودي فرض فلسفته على المريض ، وألا يكون هناك عملية تحول Transference ولا تحول مضاد للفلسفة الشخصية . ولا للتصور الشخصي للقيم وفرضها على المريض ، بسبب أن مفهوم المسؤولية يعني أن يكون المريض مسؤولاً عن نفسه ، ودور المعالج الوجودي هو أن يجعل المريض يجرب أو يجبر هذه المسؤولية . (باترسون ، 1990 ، ص 479)

ومن مهمات المعالج ، مهمة رفع درجة الوعي بالمسؤولية لدى العميل وأن حرية الأداء تعني أن الإنسان يعيش في الحياة ، وهذا التكنيك وفلسفته تعني عملية توجيهه بواسطة الأسئلة الواضحة الدقيقة من حيث المعنى المراد ، وهذا الأسلوب كان قد قدمه "سقراط" الذي شخصه كنوع من أنواع "الولادة الروحية" Spiritual midwifery . (Victor Frankl Institut)

دور المعالج بالمعنى الوجودي (الروحي) :

- يتمثل دور المعالج بالمعنى الوجودي فيما يأتي :
1. أن يوضح للمريض وأن يقنعه بأن الحياة لها معنى ولها دلالة بالنسبة له ، وستظل كذلك حتى آخر لحظات حياته .
 2. مساعدة المريض على تحويل يأسه إلى أمل ومحتة إلى إنجاز إنساني .
 3. يساعده على حل أية مشكلات نفسية لوعيه عن طريق تبصيره بها ومساعدته على اكتساب فهم الذات ، والمزيد من الوعي بالذات لفض أثر الكبت .
 4. وعند استخدام المعالج المقصد المتناقض ، عليه أن يعمل على ابتعاد المريض عن كل ما يثير قلقه حتى تتحسن الأمور ، الأمر الذي غالباً ما يحفز المريض على إتيان هذا الفعل ،

- إما لإثبات قدرته على ذلك أو لمجرد رغبته في تحدي المعالج كرمز للسلطة .
(الطيب، 1989، ص 326-327)
5. عند استخدامه فنية الحوار السقراطي، على المعالج أن يقوم بطرح أسئلة مصممة بدقة تجعل المريض باستطاعته أن يكتشف بنفسه القيم الشخصية ذات المعنى .
6. وعند استخدامه فنية صرف التفكير، على المعالج العمل على كسر الدائرة العصبية عن طريق سحب مفاهيم العملاء بعيداً عن العمليات التالية للعصاب .
(Victor Frankl Institut)
7. أن يجعل العميل يفكر في دور الآخرين في الأفعال التي تصدر عن العميل، ثم يحاول المعالج مع تقدم عملية المساعدة أن يجعل العميل يختبر مصداقية الإطار القيمي في حياته والذي يطلق عليه "الاكتشاف الذاتي" في محاولة لمساعدة العميل على زيادة الاستبصار وإعادة بناء الإطار القيمي .
(مجلة العلوم الاجتماعية - العلاج الوجودي)

خلاصة وتعليق:

- إن طريقة العلاج بالمعنى عند "فرانكل" تتعامل مع الإنسان عند محطات معينة، أهمها البحث عن المعنى في المشكلات التي تحيط به مثل الموت والمعاناة .
- يتهم البعض العلاج بالمعنى الوجودي بأنه يمنح المريض المعنى والحقيقة هي العكس، لأن المعنى لا يمكن أن يعطى بواسطة المعالج، بل إن المريض يلزم أن يجده، حيث إن العلاج بالمعنى الوجودي لا يوزع تذاكر طبية "روشتات" .
(الطيب، 1989، ص 286)
- يتطلب العلاج بالمعنى الوجودي قدرات مهنية يجب أن يكتسبها المعالج، فالعلاج يركز على مقدرة المعالج على فهم العالم الذاتي للعميل ثم مساعدته على التفكير الذاتي، وهذا الأمر قد لا يتحقق في الكثير من الممارسين، فضلاً عن أن هذه العملية تستنزف الجهد والوقت والكثير من القدرات المادية والبشرية، وفي ظل التزايد المضطرد للمشكلات الإنسانية، ولحدودية الموارد البشرية في مواجهة ذلك يصبح هذا النوع من العلاج غير ملائم بالقدر الذي يتوافق مع معطيات الحياة الإنسانية المتسمة بالسرعة .
(مجلة العلوم الاجتماعية - العلاج الوجودي)
- يقوم العلاج بالمعنى الوجودي بعملية تعليمية للمفاهيم القيمة وكذلك والمصطلحات الفلسفية للوجو، كما أن من الملاحظ أن كتابات "فرانكل" ليست موجهة للمعالجين وإعدادهم، ولكنها تتجه بقدر كبير إلى المرضى أنفسهم .
- يعتمد العلاج بالمعنى الوجودي على أطر فلسفية عند صياغة المفاهيم والمصطلحات،

يصعب إخضاعها للواقع التجريبي .

ومع ذلك لا يمكن إغفال الجانب الإيجابي لهذا النوع من العلاج ، فقد استطاع "فرانكل" وغيره ممن استخدموا اللوجو ، أن ينجحوا في علاج كثير من الحالات ، والتي كانت تعاني كثيراً من المشكلات النفسية مثل الاكتئاب ، والقلق ، واضطرابات النوم والمشكلات الجنسية .