***طرائق الإرشاد* Counseling methods**

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

1. ***طريقة أدلر في الإرشاد* counseling Adlerian.**

هذه الطريقة مستمدة من نظرية للطبيب ألفرد أدلـر ) ١٨٧٠-١٩٣٧) وهـو أحـد  
زملاء فرويد الذي أسس معه مجلة التحليل النفسي، ويعتبر أدلر مـن الـرواد الأوائـل فـي  
استخدام طريقتي التحليل النفسي والدينامي للشخصية. ويشير ( 1991 ,Corey ) إلى أن طريقـة  
أدلر في الإرشاد تعد ضمن طرائق العلاج العقلي السلوكي، وقد ركزت طريقته على الشـعور  
أكثر من تركيزها على اللاشعور، كما سمى أدلر طريقته بعلـم الـنفس الفـردي individual  
.psychology  
***أهداف الطريقة*:** يلخص ( 1989 ,Mosak ) الهدف الأساس لطريقة أدلر في الإرشاد في التالي: تنميـة  
الاهتمام الاجتماعي interest social لدى المسترشدين بحيث يصبحوا قادرين على العيش كبقية  
أقرانهم في المجتمع قادرين على الأخذ والعطاء، وبمعنى آخر فإن أهداف هذه الطريقة تكمـن  
في إعادة تعليم المسترشدين كيفية تعديل أنمـاط أو أسـاليب حيـاتهم to clients reeducating  
.modify their lifestyles

***دور المرشد*:** يعمل المرشد متعاونا مع المسترشد من خلال تكوين علاقة مهنية يسـودها التعـاطف  
والتقبل والاحترام والتقدير مستخدما في ذلك مهارات الاستماع والإنصات والحضور لإيجـاد  
جو مشبع بالثقة والاحترام بينهما.

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

***عملية الإرشاد*:**

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

* تكوين علاقة مهنية تتسم بالتعاطف الذي يسمح للمسترشد بالإحساس والشعور بأنه مفهـوم  
  ومقبول من جانب المرشد.
* مساعدة المسترشد لفهم أفكاره ومشاعره ودوافعه وأهدافه التي تحدد أسلوبه في الحياة.
* مساعدة المسترشد لتكوين استبصار نحو أسلوب حياته ومساعدته علـى إدراك أخطائـه  
  المتعلقة بالأهداف وسلوكيات دحض النفس.
* مساعدة المسترشد للتفكير في الخيارات والبدائل المتاحة التي يمكن أن تسهم في إحـداث  
  التغيير، وحثه وتشجيعه على الالتزام ببرنامج أو خطة عمل محددة.

1. **طريقة الإرشاد المتمركز حول الشخص therapy centered-person**

تعزى هذه الطريقة لكارل روجرز Rogers Carl ) ١٩٠٢-١٩٨٨ ) الـذي يـرى أن  
طريقته تعتبر طريقة مستقلة وليست مستمدة من نظريات أو طرائق أخرى أو معدلة عنهـا أورد فعل لها، بل إن الأثر الرئيس في نمو هذه الطريقة هي خبرات روجرز الشخصية كمعالج، واعتقاده بأن الناس خيرون بطبعهم، ويملكون القدرة على حل مشكلاتهم الشخصية، وبمعنـى آخر فإن هذه الطريقة تؤكد على أن الأفراد يملكون القدرة على فهم المواقف المسـببة لعـدم سعادتهم وشقائهم وأن باستطاعتهم إدراك حياتهم، وأن المرشد يستطيع أن يعـزز مـن هـذه القدرات إذا استطاع أن يكون علاقة سليمة مع المسترشد تتسـم بالتقبـل والـدفء والـتفهم والمشاركة الوجدانية والمحبة غير المشروطة.

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

***أهداف الطريقة*:** تؤكد هذه الطريقة على عدم وجود أهداف مسبقة للعمل مع المسترشـد وإنمـا يقـوم  
المسترشد بتحديد أهداف العلاقة الإرشادية من خلال تفاعله مع المرشد.   
وتهدف هذه الطريقة إلى الوصول بالمسترشد إلى درجة عالية من الاعتماد على النفس  
وتحمل المسؤولية حيث يؤكد ( 1977 ,Rogers ) على أن مركز اهتمام الإرشاد ليس المشـكلة الحالية للمسترشد وإنما مساعدته في عملية النمو لكي يكون أكثر قـدرة علـى التكيـف مـع المشكلات التي يعاني منها الآن وكذلك مع المشكلات المستقبلية.

***دور المرشد*:** في هذه الطريقة يتلخص دور المرشد في كونه أداة تغيير تعتمد أساسا علـى علاقـة  
مهنية حميمة تخلق جوا يساعد على توجيه عملية نمو المسترشد،

كما يشـير ( 1982 ,Corey )إلى أن علاقة المساعدة تتيح للمسترشد فرصة التحدث عن مشكلاته والتوسـع فـي معرفـة جوانب حياته، كما تساعده لكي يكون أقل دفاعا وأكثر انفتاحا مع نفسه ومع العالم المحيط بـه، ويؤكد الباحث أيضا على أن اتجاهات المرشد المتمثلة فـي الاهتمـام والرعايـة والاحتـرام والتقدير والتقبل والتفهم هي التي تسهم في جعل المسترشد أقل دفاعا، وقيادته نحـو مسـتوى عال من الأداء الشخصي.

وتعتبر هذه الطريقة إسهاما جيدا وإيجابيا في مجال الإرشـاد النفسـي ومـن أبـرز إسهاماتها تأكيدها على تحمل المسترشد لمسؤولية إحداث التغيير.

1. **طريقة الجشتالط في الإرشاد therapy Gestalt.**

هذه الطريقة مستمدة من نظرية فردريك بيرلـز Perls Frederick ( ١٨٩٣- ١٩٧٠   
الذي تدرب على التحليل النفسي في بداياته الأولى، ثم أوجد طريقة خاصة به للعلاج النفسـي  
مستمدة من مجموعة مـن النظريـات هـي علـم الـنفس الجشـتالتي psychology Gestalt  
والسـيكودراما psychodrama والنظريـة الوجوديـة existentialism .

وتـتلخص العمليـات العلاجية لهذه الطريقة في مساعدة الأفراد للاتصال مع واقعهم وبيئتهم وأنفسهم بحيث يـؤدي ذلك للوصول إلى مستوى جيد من علاقة الشكل والخلفية، وتهتم هـذه الطريقـة بالاستبصـار  
والإدراك، وكنتيجة لتعلم الاستبصار الجيد يستطيع الفرد إعادة بناء رؤيته واستبصاره. وتفسير القلق في هذه الطريقة يعود إلى ما يسمى بالعمل غير المكتمل business unfinished .

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

***أهداف الطريقة*:** تتمثل الأهداف الأساسية لهذه الطريقة في مساعدة المسترشدين ليصـبحوا ناضـجين  
واعين ومتحملين لمسؤولية حياتهم، وأن يكونوا أكثر اتصالا مع أنفسهم ومـع واقعهـم ومـع  
العالم المحيط بهم، هذا بالإضافة إلى مساعدة الشخص للتعامل مع القلق وتقبله كجزء طبيعـي  
في الحياة.

***دور المرشد*:** يتلخص دور المرشد الجشتالتي في العمل على مسـاعدة المسترشـد للتغلـب علـى  
الصعوبات التي تعيق عملية الإدراك وعملية الاتصال بالذات وبالعالم المحيط بالفرد، ويتحمـل  
المرشد مسؤولية إعطاء المسترشد التعبير التام والتوضيح المناسب وانطباعاته عـن خبراتـه  
خلال الجلسة العلاجية session therapeutic، والمحافظة على اللحظة الراهنة وعدم اسـتغراقه  
في الماضي، وعلى المرشد مواجهة الخبرات الواقعية في البيئة المباشرة للمسترشد، والحـديث  
مع المسترشد وليس عنه، وتحويل الأسئلة إلى جمل وعبارات. كما يركز المعالج على معرفـة  
السلوكيات غير اللفظية وخاصة المتعارض منها مع القول.

1. **طريقة الإرشاد العقلي الانفعالي therapy emotive-rational.**

هذه الطريقة مستمدة من نظرية ألبرت أليس Ellis Albert الذي بدأ بممارسـة العـلاج  
النفسي عام ١٩٤٣م وسميت طريقته في الإرشاد العلاج العقلي الانفعالي، وقد بدأ أليس حياتـه  
العملية كمتخصص في مجال العلاج الأسري therapy family ثم حول اهتمامه إلـى التحليـل  
النفسي ولكنه ترك التحليل النفسي لاعتقاده أنه بطيء في تحقيق الأهداف وغيـر فعـال، ثـم  
استخدم أسلوب أو طريقة السلوك الشرطي لمدة ولكنه في النهاية اقتنع بأن صلب المشـكلة أو  
أصلها ليس بسبب السلوك نفسه ولكن بسبب أفكار الشخص عن الحادثة والسلوكيات المختلفـة  
ومن ثم طور طريقته التي عرفت بالعلاج العقلي الانفعالي التـي تفتـرض أن الاضـطرابات  
والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير.

1. ***طريقة الإرشاد العقلي* approach behavioral-cognitive.**

تنسب هذه الطريقة إلى (أرون بك Beck Aaron) المولود عام ١٩٢١م، حصل (بـك)   
على الدرجة الجامعية في الطب وكذلك درجة الدكتوراه، وحصل على درجة التخصص العالية  
في الطب النفسي عام ١٩٥٢م، وحصل على شهادة في التحليل النفسي، وأغلب أعمالـه فـي  
مجال علاج الاكتئاب. وقد أعاد ( بك ) صياغة مفاهيم مثـل القلـق والاكتئـاب والمخـاوف  
والوساوس في صورة تحريفات معرفية.

تنظر النظرية العقلية لأفكار الشخص كسلوك ومن هنا فإنها تقترح التالي: " كـل مـا  
يفكر فيه الفرد وخاصة ما يقوله لنفسه يؤثر على سلوكه ". ونستطيع القول بأن مجال تركيـز  
هذه النظرية هو إعادة بناء كيفية تفكير المسترشد بشأن جوانب متعددة في حياتـه، وتحسـين  
طبيعة حديثه لنفسه.

***أهداف الطريقة*:** تتلخص أهداف الإرشاد العقلي في تعديل أنماط السلوك غيـر التكيفيـة maladaptive patterns behavior، وتعلم سلوكيات وظيفية وعملية جديدة behavior functional new.   
ويلخص ( الشناوي، ١٩٩٤) أهداف العلاج المعرفي في تصحيح نمط التفكير لـدى  
المسترشد بحيث تصحح صورة الواقع في نظره ويصبح التفكيـر منطقيـا، ويركـز العـلاج  
المعرفي على حل المشكلات.

***دور المرشد*:** يشير ( 1980 ,Brady ) إلى أن الإرشاد العقلي كما في جميع طرائق الإرشاد المختلفـة  
يعتمد على تكوين علاقة إرشادية أو علاجية relationship therapeutic قوية مـع المسترشـد.

ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد للتخلص من مشكلات محددة وزيادة السلوكيات البناءة الفعالة  
لديه، وتقوية علاقات المسترشد بغيره.

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

* تحديد المشكلة بكل دقة ووضوح بما في ذلك فهم الحوادث والوقائع والنتائج التـي أثـرت  
  على المشكلة.
* التعاون مع المسترشد في تحديد الأهداف العلاجية، ومراقبـة التطـورات نحـو إنجـاز  
  الأهداف، كما يؤكد على أن دور المرشد هو دور فاعل ونشيط يقتضي توجيـه نشـاطات  
  المسترشد، وتعزيز السلوكيات المرغوب فيها والتي تؤدي بدورها إلى تحقيق الأهداف.

ومن هنا يمكن القول أن المرشد يقوم بدور المعلم الذي يساعد المسترشـد فـي فهـم  
أسباب مشكلته وكيفية التغلب عليها وذلك من خلال توجيه الأسـئلة المباشـرة questions ask  
وإعطاء إجابات مختصرة answers short give والعمل كمراقب مشـارك -participant as act  
.observers

1. **طريقة الإرشاد متعدد الوسائل counseling wholistic.**

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

* فحرف ( B ) يرمز للسلوك behavior .
* وحرف ( A ) يرمز إلى الاستجابات الانفعالية responses affective .
* وحرف ( S ) يرمز إلى الأحاسيس sensations .
* وحرف ( I ) يرمز إلى التصورات والتخيلات images .
* وحرف ( C ) يرمز إلى الإدراك والوعي cognitions .
* وحرف ( I ) يرمز إلى العلاقات مع الآخرين relationship interpersonal .
* وحرف ( D ) يرمز إلى العقاقير drugs مع الأخذ فـي الاعتبـار الوظـائف البيولوجيـة  
  والتغذية والتمارين الرياضية.

ويعتبر الإرشاد متعدد الوسائل نوع من الإرشاد القائم علـى الانتقـاء مـن مختلـف  
الطرائق، وتعمل هذه الطريقة مع الشخص كوحدة واحدة كاملة بما يحتويه من جوانب وأبعـاد  
روحية، وتستخدم معلومات ونماذج وأساليب من مختلف المصادر النظرية، كما تنظـر هـذه  
الطريقة إلى البيئة التي يوجد فيها الفرد وتتعامل معها كوحدة واحدة، وبمعنى آخر فإن الإرشاد  
متعدد الوسائل يتضمن التعامل مع كل الشخص جسمه وعقله وانفعالاته وروحه والمحيط الذي  
يعيش فيه.

***أهداف الطريقة*:** تتلخص أهداف الإرشاد متعدد الوسائل في تركيزه على تنمية الاعتماد علـى الـنفس  
وتحمل المسؤولية لدى المسترشد من خلال جعله يتحمل مسؤولية حياته، ومساعدته للوصـول  
إلى أعلى مستويات الأداء الوظيفي وكل بحسب قدرته واستطاعته ( 1988 ,Donnell‘O ) .   
يرى ( 1984 ,Stensrud & Stensrud ) أن على المرشد المستخدم لهذه الطريقة العمـل  
على مساعدة مسترشديه لتحقيق وإنجاز أهدافهم الشخصية، ومساعدتهم للتحرك مـن مسـتوى  
خبراتهم وأدائهم الحالي إلى مستوى أعلى منه، ونحو توفير المعلومات والمهارات اللازمة لهم  
لكي يحافظوا على هذا المستوى.