

المحاضرة ١٧

اساليب العلاج

ان ما يفعله المعالجون في عملية العلاج العقلي العاطفي هو تعليم المسترشد كيف يفكر بطريقة منطقية بحوادث الحياة وفلسفتها وبالتالي تغيير سلوكه وعواطفه ومن اهم الاساليب المستخدمة في هذا العلاج :

١-**التنفيذ ، الاقتناع ، التعليم :** يفند المعالج (المعلم) الافكار اللاعقلانية المفجعة ويساعد على جعل افكارهم عقلانية ويشرح مستعيناً بالأمثلة لهم كيف تسبب هذه الافكار اللاعقلانية الاضطرابات الانفعالية والخطوات التي يستطيعون اتباعها لتقليل الاضطراب ، كما يعلم اعضاء المجموعة استخدام التحليل المنطقي الكامل وان يقللوا من افتراضاتهم الخاطئة وان ينكروا تجريبياً صحة التفكير المسبب لاضطراب اعضاء المجموعة الاخرين .

٢-**الواجبات او المهمات البيتية :** يهتم العلاج بهذه الطريقة بالمهمات البيتية لأنها تساعد الاعضاء على ان يفكروا ويشعروا ويسلكوا بطريقة اكثر عقلانية وتقدم هذه الواجبات من قبل القائد بالإضافة الى اعضاء المجموعة الاخرين ويمكن ان تنفذ داخل المجموعات او خارجها وفيما يلي بعض الامثلة على الواجبات البيتية التي تنفذ داخل المجموعة :

أ-الرجل المتحفظ جداً مع النساء او يخجل منهن بحاجة لان يقترب تدريجياً من مجموعة نساء حتى يتكيف معهن

ب-المرأة التي تتكلم بشكل قليل جداً داخل المجموعة لاعتقادها بأن ليس لديها ما تقدمه ، مطالبة ان تعمل عقداً لتشارك في المناقشة مرة على الاقل كل جلسة مع تغيير افكارها اللاعقلانية حول قدرتها على المشاركة في الكلام الا انها قادرة على المشاركة في الاشياء القيمة المهمة

ج-الاعضاء الذين يميلون الى مشاهدة قائد المجموعة كشخص فوقي او سلطوي مطالبون ان يبحثوا في اتجاهاتهم ومواقفهم نحو القائد وان يدخلوا في تحد معهم ، كما يشجع اعضاء المجموعة ان يعطوا انفسهم واجبات ينفذونها خارج المجموعة ، فعلى سبيل المثال لو قالت امرأة انها تشعر بكبت اجتماعي فأنها تستطيع ان تضع نفسها في مواقف معينة تمكنها من وقف كبتها مثل ان تجبر نفسها عمل اشياء تخاف عملها واذا كانت خائفة بأن تبدأ بتكوين علاقات مع الاخرين فأنها تستطيع ان تفحص افتراضاتها وتوقعاتها المفجعة حول كل هذه العلاقات وبمجرد ان تتخذ اول

خطوة واقعيّاً حول كل هذه العلاقات فأنها تستطيع ان تكتشف انه لا يوجد ما يفجعها تجاه ذلك

٣-التقليد ولعب الدور : يعتبر الوضع الاجتماعي مناسباً بشكل خاص للعديد من اساليب تعديل السلوك والمعرفة مثل اجراءات التدريب على القيام بالسلوك والتدريب على توكيد الذات ولكن قد يتردد بعض الاعضاء في الكشف والافصاح عن انفسهم امام المجموعة لخوفهم من النبذ والرفض ، والمجموعة توفر لهؤلاء الاعضاء فرصة ان يجازفوا في الكشف عن ذاتهم ويروا ماهي النتائج ويعتقد الس ان لعب الدور الذي يستلزم اعادة تكوين البناء المعرفي حول المواقف التي يتم كشفها بالخبرة ، يعتبر اكثر فعالية من لعب الدور الذي ليس به اي نوع من التحليل المعرفي واعدادة البناء المعرفي والتعلم الذي يحدث من خلال المحاكاة والتقليد مشابه للتعلم الذي يتم من خلال لعب الدور .

ويقول الس ان العلاج الفعال يتضمن باستمرار التقليد والمحاكاة ، فالقائد واعضاء اخرون يمكنهم القيام بدور النماذج فمثلاً اذا اتاحت فرصة لعضو في المجموعة ان يحدد ويغير اساليب التفكير والمشاعر والسلوك التي تسبب انهزام الذات فإنه يستطيع ان يكون نموذجاً للمشاركين الاخرين .

٤-الضبط الاجرائي للتفكير الوجداني : يشير الس الى ان على المسترشدين ان يتعلموا كيف يتخلوا عن اعتقاداتهم اللاعقلانية وان يغيروا سلوكياتهم غير المرغوبة من خلال تشجيعهم وتعزيزهم عند انجاز مهماتهم الصعبة ، ويظهر مستخدموا العلاج العقلي والعاطفي للمسترشدين كيف يستخدمون اسلوب الاشرط الاجرائي في انجاز الاشياء التي يعتبرونها صعبة او التي يخافون من عملها .

٥-التدريب على استخدام المهارات : ان التدريب على مهارات ضبط الذات تعني تدريب المسترشدين على المهارات الخاصة التي يرغبونها ويثقون فيها مثل مهارة تأكيد الذات والمهارات الاجتماعية والدراسية ، والافتراضات هو انه من خلال اكتسابهم المهارات التي كانوا يفتقرون اليها سابقاً سيشعرون بالثقة بأنفسهم وسيتعلمون بالخبرة تغييرات مهمة في طريقة تفكيرهم وسلوكهم ويقول الس ان التغييرات تظهر ليس بسبب زيادة مهاراتهم فحسب بل ايضاً من خلال ادراكهم لقدراتهم ولتقديرهم لذاتهم حول كفاءتهم المكتسبة حديثاً .

٦-التغذية الراجعة : تعتبر التغذية الراجعة جزءاً اساسياً في العلاج الجماعي ويحصل الاعضاء عليها من خلال المجموعة اخذين بعين الاعتبار انجازاتهم غير الفعالة وتفكيرهم غير العقلاني والسلوكات والجمال والافكار التي تسبب تخريب

الذات وبالتالي عندما يستخدم الاعضاء التغذية الراجعة فإنهم يستطيعون ممارسة سلوكيات جديدة تقوم على افتراضات جديدة تبعث على الارتياح

تستخدم في طريقة العلاج العقلي العاطفي اساليب تعليمية مساعدة تعتبر جزءاً مهماً من الجلسات الارشادية مثل : القراءات ، مشاهدة السلايدات ، الفيديو ، الافلام .. الخ