

الإرشاد الجماعي لطلاب مرحلة ما قبل المراهقة

• النشاط للإرشاد الجماعي:

إن من الأساليب المتعددة التي أُستخدِمت في إرشاد طفل ما قبل المراهقة في مجموعات أسلوب النشاط للإرشاد الجماعي وهو أسلوب يتم من خلال اشتراك مجموعة الطلاب الإرشادية في أنشطة مختلفة كالرحلات والتخييم (Camping) والفنون بأشكالها المتعددة، والرياضة واجهزة الاتصالات الحديثة والعباب الفيديو وغيرها، لما لهذه الأنشطة من إمكانية في إتاحة الفرصة للطلاب في اكتشاف أنفسهم وقدراتهم وميولهم واستعداداتهم وخفض التوتر لديهم والتفاعل مع الآخرين ولإنجاح العملية الإرشادية باستخدام هذا الأسلوب على المرشد أن يقوم باختيار المجموعة واختيار المكان والأنشطة المناسبة لهذه المجموعة بدقة وعناية.

ويمكن القول بأن أسلوب النشاط للإرشاد الجماعي عبارة عن عملية جماعية لتحسين الأداء نحو الأفضل من خلال النشاط العفوي الطبيعي والذي بواسطته تساهم الجماعات المتناظرة في تطوير السلوكات والمواقف المتعلقة بأفرادها.

• المكان الذي يتم فيه النشاط للإرشاد الجماعي:

إن للمكان الذي تعقد فيه جلسات النشاط للإرشاد الجماعي مواصفات محددة مثل توبر غرف واسعة ومناطق مفتوحة، ولقد اقترح شيفر (schiffer) وجود غرفة بحجم (٦٠٠) قدم مربع تقريبا تتسع لوجود مقاعد وطاولات وغيرها من الأدوات اللازمة. ولكون المدارس العادية لا يتوفر فيها مثل هذا النوع من الغرف يمكن استخدام غرف التدبير المهني، بركة السباحة ومباني الألعاب المختلفة، الملاعب الرياضية، أما قاعات الاجتماعات الصغيرة فيمكن أن تتاسب ستة أو سبعة (٦-٧) أفراد كما يمكن استخدام الغرف ثنائية الغرض بحيث تشتمل على الأدوات والمواد اللازمة لنشاط المجموعة بالإضافة إلى استخدامها للاجتماع والتشاور.

• اختيار النشاط للإرشاد الجماعي:

إن عملية اختيار النشاط المناسب للطالب عملية مهمة جدا لأنها تؤثر على علاقته بالطلاب الآخرين وعلى علاقته بالمرشد وعادة يقوم المرشد باختيار النشاطات بناء على حاجات أفراد المجموعة بحيث تكون متنوعة من أجل تزويد كل فرد من أفراد المجموعة بخبرات ناجحة فمثلاً "الألعاب الرياضية ككرة السلة الطاولة... الخ" تعطي لطالب مرحلة ما قبل المراهقة

الرياضي من أجل إظهار قدراته ومواهبه، والالعاب الرياضية تعطي للطلاب ذو القدرات الرياضية المنخفضة بهدف أن يختبر النجاح، والنشاطات الأخرى مثل الرقص، السباحة، والفنون، تعطي للطلاب الذين لديهم مواهب وقنوات بعيدة عن القدرات الجسدية. ولعب الدور يستخدم كوسيلة ناجحة لتدريب الطلاب على كيفية اتخاذ القرار وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات.

• حجم المجموعة الإرشادية في النشاط للإرشاد الجماعي :

يجب أن يقوم المرشد بتحديد عدد المشاركين في المجموعة الإرشادية وذلك ليتمكن من السيطرة على عمليات الجماعة، ويمكن تحديد العدد من خمسة إلى سبعة ويعتمد حجم المجموعة بشكل كبير على طبيعة النشاط نفسه وإمكانية السيطرة على المجموعة وظروف الأمن للنشاط، فمثلا لعبة طاولة التنس تحصر المجموعة في مكان واحد وتجعل من مرشد المجموعة مسيطرا عليها وعليه أن يحقق الأمن لها بينما تصعب السيطرة على نشاط مثل كرة القدم، لذلك فإن المجموعات الرياضية الكبيرة أثبتت عدم ملاءمتها للإرشاد الجماعي.

• أهداف الإرشاد الجماعي العلاجي في فترة ما قبل المراهقة :

١. الاعتماد على النفس Self – reliance.
٢. الاستقلالية Autonomy.
٣. تحمل المسؤولية Responsibility.
٤. تنظيم الوقت Punctuality.
٥. احترام الآخرين Respecting others.
٦. تكوين صداقات Making friend ships.
٧. الاتصال بالآخرين Communication.
٨. حل المشكلات Problem – solving.
٩. ضبط الذات Self – control.
١٠. المحافظة على السلامة العامة Security.
١١. اجتياز الشارع Crossing the street.
١٢. المحافظة على النظافة Cleanliness.
١٣. تعليمهم عادات الكلام وعادات الطعام Eating and speaking habits.
١٤. الترويح عن النفس Recreation.

١٥. التدريب على الاسترخاء العضلي Muscle Relaxation.

١٦. المناقشة Discussion.

١٧. التعاون Cooperation.

الإرشاد الجماعي العلاجي عند إدلر

أن الإرشاد الجماعي يستخدم حالياً بشكل متكرر في المدرسة الابتدائية فبالإضافة لإرشاد الأطفال، فإن مرشد المدرسة الابتدائية يقوم بإرشاد المعلمين والآباء على حد سواء، ليتمكن من القيام بدورهم في تسهيل النمو الطبيعي عند الأطفال، فالإرشاد الجماعي هو لقاء مجموعة من الأفراد عددهم غالباً من (٣-٧)، في جلسة إرشادية لفترة زمنية محددة مع مرشد أو أكثر لتحقيق أهداف المستر شدين من خلال أحداث تغيرات أو تعديل في المواقف والسلوكيات.

وفي رأي (ديميك - هف - ١٩٧٠) فإن الإرشاد الجماعي يساعد الطفل على:

١. تعلم وتحسين المهارات الاجتماعية من خلال النمذجة والتجربة.
٢. يتعرف الطفل بأن الأطفال الآخرين لديهم هموم مشابهة لهوموم.
٣. التزود بتجربة تكون فيها المشاعر الإيجابية والسلبية مقبولة على أنها مشاعر إنسانية وطبيعية.

٤. اكتشاف الأفكار مع الآخرين.

٥. تشجيع ومكافأة الفروق الفردية الحقيقية.

٦. تحمل المسؤولية والالتزام.

من خلال المشاركة في المجموعات الإرشادية، يتعلم الطلاب مبادئ التعاون، القيادة التنظيم، التفاوض، واتخاذ القرار، التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بشكل واضح، المناقشة، الاستماع بتفهم، التفاعل مع الجماعة، وتعلم سلوكيات اجتماعية مناسبة من خلال النمذجة والتغذية الراجعة وغيرها.

أكد (دنك ماير 1970 DINK MEYER) على أهمية استخدام الإرشاد الجماعي للتعامل مع مشكلات الطلاب الشخصية والاجتماعية ومن خلال المجموعة يشعر الطالب بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من المشاكل.

إن الاختلاف بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي يقوم على أساس طبيعة العلاج نفسه، فالمرشد في الإرشاد الفردي يجب أن ينشأ علاقة دافئة ومتفهمة نحو الأفراد الذين يساعدهم. فالمرشد هو الذي يؤثر تأثيراً حقيقياً على الأفراد.

أما في الإرشاد الجماعي فإن العلاج يتمركز حول المجموعة فهناك علاج من قبل المجموعة وعلاجاً فردياً من داخل المجموعة فالأفراد يتعلموا كيف يساعدوا أنفسهم وكيف يساعدوا بعضهم البعض.

• بناء المجموعة الإرشادية:

تمر المجموعة في المراحل التالية:

١. مرحلة الغموض ومحاولة الاستكشاف:

في البداية يتميز جو المجموعة بالشعور بعدم الأمن والارتباك والقلق، وتكون المجموعة غير متماسكة، ويشعر أفرادها بالغرابة عن بعضهم البعض، ويكون أفرادها منغلقيين على أنفسهم داخل المجموعة ويكونون انطباعات عن بعضهم البعض، يراقبون بعضهم بعضاً وذلك لمعرفة السلوك المناسب الذي قد قوبل بالقبول من قبل المجموعة وخاصةً من قبل القائد، ويكون هدف عملية الإرشاد غير محدد، ودور المرشد لم يتضح بعد لأفراد المجموعة.

٢. مرحلة التماسك:

حيث قد أزال كل منهم القناع عن وجهه وأصبح يتفاعل مع الآخرين دون شك أو خوف لأنه أصبح يشعر بالأمن ولذلك فإن كل فرد يتقبل الآخر ويتقبل التغذية الراجعة التي تقدم له ويشعر كل فرد بأنه جزء من المجموعة وأنه ينتمي إليها ويدافع عن أخلاقياتها وأهدافها.

٣. مرحلة الانجاز ACHIEVEMENT STAGE:

تتميز هذه المرحلة بالتماسك، ثقة الأفراد بعضهم ببعض، تزداد وتتسم علاقاتهم بالصدق والصراحة وفي هذه المرحلة يتفق أفراد المجموعة للتخطيط للقيام بنشاطات مفيدة ويقومون بأعمال مشتركة ويصبح لديهم الميل والاهتمام ببعضهم البعض ويتحسس مشكلاتهم والعمل على حلها.

• اختيار المجموعة الإرشادية عند إدلر:

أن الأطفال الذين يستفيدون من الإرشاد الجماعي، هم أولئك الذين لديهم شيئاً يتحدثون عنه، وهم بالضرورة ملزمون بالتحدث عنه والبوح به، وهم ملزمون أيضاً بالمحاولة لتغيير سلوكهم، وهم على استعداد لمد يد العون والمساعدة للآخرين طلباً في تغيير سلوكهم.

كما أنه يتحتم على المرشد أن يُدخل في مجموعات الأطفال أطفالاً آخرين ممن يرغبون في التعبير عن أنفسهم، ليتعلموا كيفية تكوين وبناء علاقة حقيقية مع الآخرين، ليمارسوا أيضاً من خلالها مهارات تكوين الصداقات مثل: الطفل الخجول الذي يجد صعوبة في المشاركة في غرفة الصف، الطفل الذي يريد مساعدة في اكتساب أصدقاء جدد.

ونادراً ما ينصح بإدخال نوع واحد من المسترشدين ضمن مجموعة واحدة. كأن يكون كل أعضاء المجموعة مقصرين أو عدوانيين إذ أن في ذلك تعطيل للعملية الإرشادية. بل يجب إشراك أطفال ليست لديهم مشاكل ليتعلموا الآخرين السلوكيات المتكيفة.

يجب على المرشد أن يختار المسترشدين بحرص في كل مجموعة ويسمح بقبول فقط أولئك الأشخاص الذين يشعر بأنه يستطيع مساعدتهم، والذين يعرفون ما هو متوقع منهم وماذا يتوقعون من الآخرين، يجب أن يشعر المرشد بحرية إخراج أي عضو غير منتج من المجموعة حتى بعد أن يتم تنظيمها.

عندما يبحث الطفل عن المساعدة يقوم المرشد بمقابلة المعلم أو الأب، ويقوم ملاحظة الطفل في الصف أو الملعب للتعرف على سلوكه، والقيام بإجراء مقابلة فردية مع الطفل لإعطائه فرصة لإظهار ما يزعجه ليتمكن بعد ذلك من مناقشتها بسهولة أكثر في المجموعة الإرشادية.

• أساليب الإرشاد الجمعي عند إدلر في معالجة الأطفال :

على الرغم من استخدام إدلر للأسلوب الجماعي مبكراً عام ١٩٢٥ في عيادات الأطفال إلا أن الأمريكيين قاموا بتطبيق مبادئ و مفاهيم إدلر للمعالجة الجماعية للأفراد لجميع المستويات العمرية وعلى وجه الخصوص الإرشاد الجماعي للأطفال عام ١٩٦٨.

قام إدلر بوضع مبادئ أساسيين للإرشاد الجمعي للأطفال وهما:

١. يجب أن يفهم أن الطفل كائن اجتماعي.
٢. يجب أن يرى سلوكه محددًا بهدف أي أن سلوك الطفل هو سلوك نمائي وهادف. ويؤكد إدلر على أهمية الخمسة سنوات الأولى من عمر الطفل في تكوين سلوكياته وعاداته وميله الاجتماعي وأن الطفل لديه أهداف مباشرة وغير مباشرة.

• الأهداف المباشرة:

هي تلك الأهداف التي يضعها الطفل كل يوم ليقوم بنشاطاته الاجتماعية بينما الأهداف بعيدة المدى ترجع إلى أسلوب الحياة أو نموذج الحياة التي يتبناها الطفل، ويؤكد إدلر أن هذه الأهداف تمثل مخطط عمل يأمل الفرد من خلاله ليجد مكانه في المجتمع وهي مجموعة من

القناعات عن نفسه وحياته التي تحدد تحركاته الاجتماعية. ويأتي دور مسؤولية المرشد في مساعدة الطفل لكي يصبح أكثر إدراكاً لأهدافه واستشعار الأثر الذي تتركه على سلوكه. كما أن افتراضات إدلر حول سوء تصرف الطفل لها أهمية خاصة عند المرشد إذ أنه من خلال فهمه لأهداف الطفل فإنه يدخل في إطاره المرجعي بفاعلية أكبر كما يشير أيضاً إلى أن الرغبة الأساسية لدى الطفل ليست فقط إيجاد مكانة له داخل المجموعة ولكن أيضاً أن يشعر بانتمائه لها.

وهناك أربعة أهداف رئيسية للسلوك المشكل عند الطفل وهي:

١. الطفل قد يسيء التصرف من أجل الحصول على الاهتمام، وهذا يحصل مع الأطفال الذين يشعرون بأنهم غير قادرين على أن يصبحوا جزءاً من المجموعة، فقد يلجأ الطفل إلى أية طريقة تؤكد وجوده أو تجعل الآخرين يهتمون به.
 ٢. يمكن استعمال الطفل لسلوكه المشكل للحصول على القوة وهزيمة الآخرين وأن الصراع من أجل القوة يكون عادة لإظهار أن الطفل غير قادر على السيطرة على الآخرين.
 ٣. أحياناً يسيء الطفل التصرف وذلك من أجل الانتقام وإيذاء الآخرين وذلك بسبب شعوره بالإيذاء وسوء المعاملة، وبذلك يجعل لنفسه مكاناً بين المجموعة من خلال جعل الآخرين يكرهونه ويأتي انتصاره من خلال اعتباره أنه شريـر.
 ٤. قد يتظاهر الطفل بالعجز كي يتفادى المواقف التي تتطلب منه أن يقوم بمهامه كعضو في المجتمع، فتراه يتخفى وراء عرض من النقص الحقيقي أو المتخيل ويكون عادة مُثبـط العزيمة إذ أنه دائماً يتنبأ بالفشل والهزيمة ويعتقد كذلك أن مزيد من المشاركة يعني مزيداً من الفشل والهزيمة والخيرات المذلة.
- وبالمقارنة مع الطفل سيء السلوك فإن الطفل ذا السلوك الجيد يكون قد وجد طريقة باتجاه القبول الاجتماعي وذلك من خلال تكيفه مع مطالب الجماعة ومن خلال تقديمه إسهامات نافعة مفيدة لها.

● مراحل عملية الإرشاد الجماعي عند إدلر:

توجد هناك أربع مراحل للإرشاد الجماعي عند إدلر وهي:

١. تأسيس علاقة إرشادية مناسبة والمحافظة عليها.

٢. تحليل نفسي أو استقصاء نفسي.

٣. الاستبصار.

٤. إعادة توجيه الأهداف.

أولاً: العلاقة الإرشادية:

يؤكد إدلر واتباعه على أن العلاقة يجب أن تكون قائمة على الثقة المشتركة والاحترام المتبادل بين المسترشد والمرشد للوصول إلى الأهداف الإرشادية المرجوة، وإذا لم يكن هناك اتفاق على الأهداف والاهتمامات فإنه لا يمكن تأسيس علاقة إرشادية مرضية، و تظهر مقاومة الفرد بسبب الخلاف على أهداف المرشد وأهداف المسترشد، ولهذا فعلى المرشد أن يشجع الطفل على النجاح وتجنب الفشل.

يقترح كلا من (ردولف ودينكامير 1963 DINKMEYER- RODILF)

أن المرشد المشجع يقوم بما يلي:

١. يقيم الطفل كما هو.
٢. يظهر إخلاصه للطفل.
٣. يحاول أن يبني احترام الطفل لذاته.
٤. يعطي الطفل تقديراً لجهوده.
٥. يستخدم الجماعة لتعزيز تطور الطفل.
٦. يركز على قوى الطفل الكامنة.

ثانياً: التحليل النفسي أو الاستقصاء النفسي:

هذه المرحلة لها هدفان:

١. اكتشاف أولويات أهداف الفرد.
٢. فهم مجال عمله الحالي.

تطلب عمليات الاستقصاء النفسي في إرشاد الطفل التعرف على أهداف الطفل التي يمكن تحقيقها من خلال مراقبة تفاعلاته مع أعضاء الجماعة ولتحقيق هذه المهمة فعلى المرشد أن يكون قادراً على رؤية العالم من خلال عيون الطفل ويجب على المرشد أن يفهم أسلوب المسترشد في الحياة ومخطوطة حياته.

ثالثاً: الاستبصار INSIGHT:

تميل الجماعة إلى مساعدة المسترشد على الاستبصار وعلى إدراك ذاته وإدراك مشكلاته والاستفادة من خبرات الآخرين والحصول على تغذية راجعة من خلال

الاستبصار ويرى إدلر بان الاستبصار ليس نهاية العلاج إلا إذا قاد للتغيير المنشود. ويقترح (ديكماير، ١٩٧١) سؤال الطفل في مرحلة الاستبصار الأسئلة الآتية:

١. هل تعلم السبب الذي يدعوك للتصرف بهذه الطريقة.

٢. هل تحب أن تعرف سبب هذا التصرف؟

٣. هل تميل لهذا السلوك؟

ويدعي هذا الأسلوب بسلوك - المرأة - وبمعنى آخر أن الطفل يواجه بأهداف ونوايا سلوكه.

رابعاً: إعادة توجيه أو إعادة تعلم للأهداف:

إن نهاية الإرشاد الجماعي تكون في إعادة توجيه أو إعادة تكيف للأهداف العقيمة حيث يتم تسهيلها عن طريق تشجيع المرشد وأعضاء المجموعة، ولهذا يجب التعامل مع مشاعر النقص قبل أن يكون الشخص قادراً على توجيه سلوكه وعلى المجموعة أن تقدم نوعاً من الدعم لمساعدته على التعامل مع مشاعر النقص الموجودة لديه.

● فلسفة الإرشاد الأسري عند إدلر:

أساس منهج إدلر في إرشاد الأسرة (العائلة) موجود في الفرضيات الفلسفية الأساسية وهي أن البشر كائنات اجتماعية وبذلك يحاولون إيجاد مكانتهم في المجتمع من خلال جعلهم أعضاء في الجماعة ويكونون مدفوعين من ميلهم الاجتماعي للمشاركة في النشاطات الاجتماعية وتحقيق أهداف المجتمع، فالشخص الذي لا يكون قد طور اهتماماً اجتماعياً كافياً بمعنى أنه لم يطور القدرة على المشاركة والرغبة في الإسهام لصالح الجماعة من المحتمل أن يخوض تجربة سوء التوافق الاجتماعي والشخصي مع أسرته لأنه يسعى للحصول على تعويض لمثل هذه المشاعر داخل العائلة.

تؤكد فلسفة إدلر على مساواة الأفراد بلغة الحقوق الإنسانية الرئيسية فالأطفال مثلهم مثل البالغين لهم حقوق لا يجب إنكارها، فعلى سبيل المثال لكل شخص داخل الأسرة حق نيل الاحترام، وبذلك فالأسرة تكون عبارة عن شبكة من العلاقات الاجتماعية التعاونية وبداخلها يجب أن يأخذ كل فرد على عاتقه المسؤولية في مساعدة العائلة لتحقيق أهدافها الجماعية، وأخيراً فإن سلوك كل عضو في العائلة يكون موجهاً لفهم سبب سلوك أي عضو من أعضائها.

• إجراءات وأساليب إرشاد العائلة عند إدلر:

إرشاد العائلة عند إدلر يجري داخل مراكز إرشاد الطفل أو مراكز إرشاد العائلة، ومراكز الإرشاد معتمدة جزئياً على مراكز إرشاد الطفل المبكرة التابعة لإدلر في فيينا. وأغلب المسترشدين النموذجيين للمراكز هم آباء لديهم مشكلات مع أطفالهم.

يكون إجراء الترتيبات لإرشاد العائلة بالطلب من الآباء كتابة اهتماماتهم على ورقة ليصار إلى تقديم الإرشاد العائلي إليهم ويطلب منهم مراقبة جلسة إرشاد جمعي يشترك فيها عائلتان أخريتان لعلهم يدركون أن هناك عائلات أخرى لديها مشكلات أيضاً، وكذلك حتى يصبحوا معتادون على إجراءات الإرشاد الجماعي الإداري للعائلة وليحصلوا على الاستبصار من خلال مشاركتهم بالاستماع إلى حالات مشابهة أو مخالفة لحالاتهم، فبعد مشاهدة جلسة إرشاد جمعي تشترك فيها عائلتان فإن أحد الأبوين أو كلاهما يطلب الانضمام للإرشاد وحيد يتم ترتيب مقابلة أولية مع باحث اجتماعي ومن خلال هذه المقابلة يقوم الباحث الاجتماعي بإعداد ملخص للمقابلة الأولى وفي نهاية الجلسة يطلب من الآباء إحضار أطفالهم إلى المركز من أجل مقابلات إضافية، وفي الزيارة التالية للمركز فقد تحدث أربعة أمور هي:

١. تتم مقابلة الوالدين والأطفال بشكل منفصل من قبل المرشد.

٢. يُؤخذ الأطفال إلى غرفة الألعاب حيث تتم مراقبة سلوكهم وتسجيله من قبل أحد الباحثين.

٣. تتم مقابلة الأطفال من قبل المرشد.

٤. يقوم المرشد بمقابلة الوالدين ومراقبة غرفة الألعاب ويقدم توصياته ويجب ملاحظة أن المرشد يقوم بمقابلة الوالدين والأطفال في إطار جمعي يضم عائلتين أخريتين، والهدف من هذا هو تعليم الوالدين من خلال مناقشة مشكلاتهم في المجموعة.

الإرشاد الجماعي عند روجرز

• الخلفية الشخصية (PERSONAL BACKGROUND):

ولد كارل روجرز في عام (١٩٠٢) في اوك بارك في إلينوي، وكان الابن الأوسط في عائلة كبيرة مرتبطة مع بعضها اشد الارتباط، وكانت عائلة محبة للعمل إذ أنها كانت تركز معظم أوقاتها للأعمال الجادة.

وعندما بلغ (روجرز) الثانية عشرة من عمره انتقل للعمل في مزرعة كبيرة حيث اهتم بالزراعة العلمية وحمله اهتمامه هذا إلى دراسة علوم الفيزياء والبيولوجيا وكان هذا في جامعة

وسكنسن (WISCONSIN) عام (١٩٢٤) وبعد ذلك بسنتين انتقل إلى جامعة كولومبيا ليحصل على الدكتوراه في علم النفس التربوي والإكلينيكي وقد نال درجة الماجستير عام (١٩٢٨) ثم حصل على الدكتوراه عام (١٩٣١) وكان ذلك من جامعة كولومبيا.

وحصل روجرز على خبراته العملية في علم النفس الإكلينيكي والعلاج النفسي بوصفه معالماً مقيماً في معهد توجيه الأطفال في (روجستر)، وهنا بدأت افكاره عن العلاج بالتبلور فاكتشف أثناء ذلك قيمة الإصغاء إلى المسترشد وبشكل خاص المشاعر التي تقع خلف كلمات العميل

أول كتاب لروجرز كان باسم (المعالجة الإكلينيكية لمشكلات الأطفال) الذي نشره عام (١٩٣٩) وقد ركز في هذا الكتاب على القضايا أو الإجراءات الإكلينيكية العامة، وقد أصبح روجرز أستاذاً في علم النفس الإكلينيكي في جامعة أوهايو عام (١٩٤٠) وبعد سنة من ذلك ظهر ما يعرف بالعلاج المتمركز حول المسترشد، وقد عين روجرز في جامعة شيكاغو عام (١٩٤٥) ثم ذهب بعد ذلك إلى جامعة وسكنسن عام (١٩٥٧) وفي عام (١٩٦٤) أصبح روجرز عضواً في معهد العلوم السلوكية الغربية. وفيما بعد أصبح عضواً في الجمعية الأمريكية للعلوم النفسية، وبعد أن ترك وسكنسن تركت كتاباته وأعماله بشكل رئيسي على مجموعات المواجهة والعلاقات بين الأفراد.

• تطور الشخصية (DEVELOPMENT OF PERSONALITY) :

لكي نفهم تطور الشخصية علينا أن ندرس عدة نقاط وهي:

١. نظام القيم.

٢. مفهوم الذات.

٣. الحاجة للتقدير.

٤. اعتبار الذات.

١. نظام القيم:

شخصية الفرد تبدأ بالتطور منذ الطفولة فالعالم الذي يوجد فيه الطفل هو عالم خبراته الخاصة، وهذا هو الواقع بالنسبة له والدافع الأساسي الذي يسعى من أجله هو الميل لتحقيق الذات وهذا الميل يحدث إذا كان في مجال خبرات الطفل تحوي قيمة إيجابية تكون محققة لذاته والعكس صحيح.

٢ . مفهوم الذات:

مع تطور الطفل يبدأ بإدراك الأشياء الخارجة عنه، وبعد فترة يبدأ بالتمييز بين الأشياء وبين ذاته والأحداث الخارجة عن ذاته.

٣ . الحاجة للتقدير:

هذه الحاجة موجودة في جميع البشر ويأتي التقدير من الآخرين. فكل فرد بحاجة إلى أن يقدره الآخرين تقديراً إيجابياً وتبعاً لهذا التقدير يطور الفرد تقديره لذاته وقد يكون إيجابياً أو سلبياً. ومن خلال عملية النمو يتعلم الطفل أن أنواعاً معينة من سلوكياته تتسبب في استجابات دافئة ومحبة من الآخرين، أي يجد أنها تشبع حاجات فطرية في نفسه، في حين تسبب أنواع أخرى الرفض والتجنب. وبناءً على ذلك يبدأ الطفل في إشباع أنواع السلوك التي تجلب له من الآخرين الاستجابات المستحبة، وبهذا الشكل يبدأ الطفل في قبول قيم الآخرين بدلاً من قيمه.

٤ . اعتبار الذات:

مع مرور الوقت تصبح حاجة الفرد للتقدير من الآخرين تتعارض مع قيم الفرد الخاصة، فقد يكون لدى الفرد سلوك لا يرضى عنه الآخرين مثل الأب والمعلم، والفرد هنا يكون بحاجة إلى تقديرهم فهو هنا يحاول إنكار تلك الخبرات أو تجنبها ويتبنى قيم الأفراد الآخرين ويتصرف ويسلك على أن هذه القيم قيمه، فهو بالتالي قد يضيف قيمة إيجابية على بعض الخبرات حتى لو كانت غير مشبعة (غير مرضية) بالنسبة له، ويضيف قيمة سلبية على بعض الخبرات حتى لو كانت مشبعة بالنسبة له.

• طبيعة الانسان في نظرية روجرز (NATURE OF HUMAN BEING):

تقوم فلسفة النظرية على الإيمان بأن الفرد مهما كانت مشكلاته فإنه يمتلك القدرة على التغلب على مشكلاته بنفسه، ويرى (روجرز) أن الأفراد يعتبرون أحرار في اختياراتهم وقراراتهم، كما أنه متفائل بالإمكانات التي يمتلكها الفرد.

ويفترض روجرز أن لكل إنسان قدرة فطرية للنماء والتطور ويدعو هذه القدرة "اللزعة لتحقيق الذات" ويعتبر (روجرز) أن لكل فرد ميلاً وراثياً عليه أن ينميه بطريقة يحافظ فيها على بقائه ويزيد من قيمة نفسه.

إن النمو الإيجابي والتكيف يحدثان عندما يكون الفرد في بيئة سيكولوجية مناسبة حيث ينمو فيها الميل نحو تحقيق الذات، كذلك يرى (روجرز) أن هذا الميل يظهر بصورة أسرع من

خلال مواجهة الفرد للآخر في المجموعة، وقد وضع (روجرز) عدة افتراضات عن طبيعة الإنسان منها:

١. كل فرد يستحق الثقة والاحترام وجدير بها.
٢. أن الإنسان عقلائي وأن كل فرد أكثر حكمة مما يظهره عقله، لذا يرفض (روجرز) الطبيعة الهدامة وغير الاجتماعية للجنس البشري، ويرى أن المجتمع هو الذي يفسد الفرد وخول الطبيعة الإيجابية إلى طبيعة سلبية.
٣. إن كل فرد يوجد في عالم من الخبرة متغير باستمرار والذي يعتبر مركزه ويتضمن هذا العالم الذاتي كل ما يواجهه الفرد، فالفرد هو مركز الأحداث التي يمر بها، ويدرك جزءاً من خبراته بطريقة شعورية وجزء آخر بطريقة لا شعورية، لذلك لا يمكن فهم ما يدور في عالمه إلا من خلال الاستماع له فهو أفضل مصدر للمعلومات.
٤. يتفاعل الفرد مع المجال كما يدركه هو وهذا المجال بالنسبة للفرد يُسمى واقعاً، أي أن الفرد لا يستجيب للمثيرات الخارجية أو الدوافع الداخلية كما هي، وإنما يستجيب إلى خبراته السابقة. إن المعرفة بالمثير لا تكفي للتنبؤ بالسلوك، بل يجب معرفة كيف يدرك الفرد المثير.
٥. يتعامل الفرد ككل منظم مع المجال الظاهري.
٦. إن أفضل وسيلة لفهم السلوك هي من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه أي فهم العالم كما يفهمه الفرد ومن خلال أفكاره ومعتقداته وقيمه.
٧. إن للفرد ميل أساسي لتحقيق الذات.
٨. السلوك هو محاولة الوصول إلى الهدف لإشباع حاجات الفرد كما يختبرها في المجال المدرك.
٩. نتيجة للتفاعل مع البيئة يتشكل مفهوم الذات.
١٠. الانفعالات المرافقة تسهل عادة السلوك الموجه نحو الهدف.
١١. إن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تكون منسجمة مع مفهومه عن ذاته.
١٢. تدرك أي خبرة لا تنسجم ولا تتسق مع بناء الذات كتهديد وكلما زادت هذه الخبرات كلما أصبح بناء الذات متصلباً الأمر الذي يعيق النمو.
١٣. في ظل الظروف التي ينعلم فيها التهديد يمكن للخبرات التي لم تكن متفقة مع مفهوم الذات أن يُعاد فحصها أو مراجعتها بحيث تُدمج ضمن مفهوم الذات.

١٤ . سوء التكيف النفسي يحدث عندما ينكر الفرد وعيه لخبرات حسية وحشوية والتي تبعا لذلك لا ترمز ولا تنظم في بناء الذات.

• اهداف العلاج :GOALS OF THERAPY:

١. إتاحة الفرصة للفرد للانفتاح على الخبرة بحيث يستطيع الفرد إدراك الخبرة التي يريدتها والتي لا يريدتها.
٢. زيادة درجة الانسجام بين مفهوم الذات وبين الخبرات ونتيجة لهذه العملية يصبح الفرد أكثر تكاملاً في أداء مهماته.
٣. مساعدة المسترشدين على النضج بشكل سليم وإزالة العوائق أمام تحقيق الذات.
٤. مساعدة الأفراد على فعل ما يشعرون أنه صحيح لأنهم يتقون بنظام القيم لديهم والذي يقودهم إلى السلوك الصحيح.
٥. مساعدة الأفراد على تحقيق ذاتهم لأن الأفراد المحققين لذواتهم يتصرفون بثقة واعتماد على الذات ويعيشون حياة خالية من التهديد ويميلون إلى أن يكونوا مبدعين واجتماعيين.

• نموذج روجرز لمجموعة المواجهة الأساسية :

ROGERS BASIC ENCOUNTER GROUP MODEL

قام(روجرز) بتطوير أكثر من شكل جديد من العمل الجماعي قبل وضعه لنموذج المواجهة الأساسية.

وقد حاول بصورة أساسية تطوير نوع حياة جديدة تركز على لقاءات قصيرة وتطوير قدرة الأفراد على مشاركة مشاعرهم العميقة مع أناس برونهم نادراً.

ويرى(روجرز) أن فعالية وقوة المجموعة تكمن في قدرتها على إحداث تغييرات في اتجاهات وسلوكيات الأفراد.

ويرى " روجرز " بأن قبول الأفراد داخل الجماعة وفهم بعضهم البعض له أثراً أكبر من تقبل المعالج لهم.

ويعرف(روجرز) مجموعة المواجهة على أنها تلك المجموعة التي تركز على النمو الشخصي من خلال تطوير وتحسين العلاقات الشخصية عن طريق عملية الخبرة الجماعية. وقد عرف(ستولير 96 STOLLER) مجموعة المواجهة على أنها مكان اللقاء يأتي إليه الأفراد من أجل التعرف على انفسهم بدون أن يكونوا مرضى أو في وضع نفسي صعب. ويرى آخرون أنها مجموعة من الناس يلتزمون في مهمة أو عمل لكي يصبحوا أكثر فعالية وانتاجية في حياتهم

اليومية. والتعريفان السابقان يؤكدان على أهمية التلقائية واطلاق قدرات الإنسان، لذا فإن مجموعة المواجهة تهدف إلى شن حرب على القدرات الإنسانية غير المستغلة. وفي كتابات (روجرز) عن مجموعات المواجهة ذكر عدة أنواع للمجموعات من أهمها (T.GROUP) وهذه المجموعة تركز على أهمية التدريب على مهارات العلاقات الإنسانية وهي مجموعة منظمة وتتضمن أسساً تعليمية.

• العقبات التي تعيق العلاج الفعال :

هناك عدداً من العقبات تحول دون العلاج الفعال ومنها ما يلي:

١. النقص الاصغاء والانتباه (LACK OF ATTENDING):

إن بعض قادة المجموعات يستبقون الأمور ويكون اهتمامهم منصباً على إيصال رسالة معينة أكثر من اهتمامهم لما سيقوله الآخرون. والعديد منهم يتحدثون كثيراً ويصغون قليلاً ويكون اهتمامهم منصباً على حل المشاكل أكثر من فهمها.

٢. نقص التعاطف (LACK OF EMPATHY):

بعض القادة يستبدلون التعاطف في تعاملهم مع الأعضاء بإصدار الأحكام التقييمية عليهم، فهم يسرعون في الحكم والانتقاد، فبدلاً من أن يتعاملوا مع مسترشدتهم كحلفاء لهم فانهم يرونهم على أنهم أعداء لهم وهؤلاء المرشدون غالباً ما يفشلون في العلاج.

٣. غياب كشف الذات عند المرشد:

(ABSENCE OF COUNSELOR SELF-DISCLOUSER)

يتجنب بعض المرشدون الكشف عن ذاتهم لأعضاء المجموعة وهذا يكون نتيجة لطلب بعض المؤسسات منهم في عدم التورط مع المسترشدتين، وعدم الخوض في الخصوصيات أو قد يرجع ذلك لعدم قناعتهم بعملية الكشف بحد ذاتها.

٤. النقص في التقدير الإيجابي (LACK OF POSITIVE REGARD):

هنالك بعض المرشدين لا يكون لديهم قدرة على تحمل الآخرون، أن هذا الأمر يجعل من الصعب بل ومن المستحيل حدوث التغيير لدى المسترشدتين إذا لم يقدم لهم الاحترام وإشعارهم بقيمتهم كبشر.

فقد يكون من الصعب على المرشد تقديم تقديراً إيجابياً وتقبلاً لأشخاص يلجئون إلى برنامج علاجي بسبب سلوكياتهم العدوانية مثل ضرب زوجاتهم وأطفالهم. ولكن عليه أن لا يكون متحيزاً وأن يضع ردود أفعاله جانباً على الأقل خلال جلسة العلاج.

٥. نقص الدفاء والتقبل (LACK OF WARMTH AND ACCEPTANCE):

ويرتبط هذا النقص مع نقص التقدير الإيجابي ويعبر عنه بمواقف مثل (عدم الصبر - البرودة - السخرية - العداة نحو الأفراد داخل المجموعة).

٦. عدم القناعة بجدوى عملية العلاج:

إن مفهوم التقدير الإيجابي والقبول يقوم على القناعة بقدرة الناس على: التحسن والتغيير. فإذا أراد فرد ما أن يكون مساعداً للآخرين لا بد له في البداية أن يقتنع بأنه يستطيع مساعدة الآخرين. إن بعض المرشدين لا يقتنعون بجدوى العلاج الأمر الذي يجعلهم يفتقدون حماسهم للعمل مع المجموعة ومن ثم عدم النجاح.

• دور قائد الجماعة (ROLE OF THE GROUP LEADER):

الاتجاه المتمركز حول المسترشد يؤكد على اتجاهات قائد المجموعة أكثر من التقنيات، لأن روجرز في الحقيقة يعطي أهمية قليلة للتقنيات ويحذر (روجرز) المرشد من استخدام التعليق والانتقاد والتفسير وذلك لأنها من الممكن أن تؤثر على سير المجموعة. ويعتقد أنه إذا كان هنالك نوع من الملاحظات فيجب أن تأتي هذه الملاحظات من الأعضاء، وهذا ينسجم مع فلسفته في جعل المسؤولية تقع على عاتق المجموعة في إحداث التغيير ويتمثل دور القائد في عمل ما هو ضروري لتوفير جو تستطيع المجموعة من خلاله أن تطبق النزعة إلى تحقيق الذات. ويرى أن المجموعة المتمركزة حول الأفراد تشجع الأعضاء لكشف التناقض بين معتقداتهم وسلوكهم وتشجيعهم على الإفصاح عن مشاعرهم الداخلية وخبرتهم الذاتية، ونتيجة لوعي الأفراد لهذه التناقضات فإن وجهات نظرهم عن أنفسهم ستتوسع وهذا بالتالي سوف يؤدي إلى ازدياد رغبة الأعضاء في تقبل أنفسهم وتقبل الآخرين.

وقد وضع (لوزارث 1981 BOZARTH) بعض الخصائص الرئيسية لقائد المجموعة

الزوجرية:

- ◀ القادة يرغبون في الاشتراك كأعضاء في المجموعة.
 - ◀ يشترك بعض القادة كأعضاء داخل المجموعة ويشاركون أفراد المجموعة معاناتهم ومشاعرهم وأفكارهم ليساعدوهم على التغيير.
 - ◀ تقبل أي عضو يرغب في الالتحاق بالمجموعة ومحاولة فهمه.
- وقد حدد بعض الأعمال التي لا تعتبر جزءاً من دور القائد وهي:

✚ تقديم النصائح.

✚ التشخيص والتقييم.

✚ التدخل المباشر.

✚ إعطاء أعضاء المجموعة واجبات.

✚ استعمال الرطن السيكولوجي.

ويؤكد الاتجاه المتمركز حول المسترشد على ضرورة وجود مهارات معينة عند القائد

منها:

✚ المواجهة CONFRONTATION: وهي محاولة لإظهار التناقضات في سلوك المسترشد وأقواله.

✚ الإصغاء الفعّل ACTIVE: LISTENING أي أن يكون المرشد قادراً على فهم ما يقوله المسترشد.

✚ عكس المشاعر REFLECTION OF FEELINGS: أي أن يعيد المرشد كلمات وأفكار المسترشد بكلماته الخاصة لكي يفهم مشكلته تماماً.

✚ التوضيح CLARIFICATION: أي أن يوضح المرشد ما يريده للمسترشد إذا لم يفهم المسترشد سؤال المرشد.

✚ التلخيص SUMMERIZING: أي أن يلخص المرشد ما يحدث في الجلسة الإرشادية والنتائج التي توصلوا إليها.

✚ الربط LINKING: أي أن يربط المرشد مضامين المناقشات مع بعضها البعض حتى يصل إلى النتائج.

✚ المشاركة في الخبرات الشخصية SHARING IN PERSONAL EXPERIENCES: أي مشاركة أعضاء المجموعة في معاناتهم ومشاعرهم وخبراتهم.

● الانتقادات الموجهة لاتجاه روجرز الجماعي:

لقد وجه سؤال مهم إلى هذه الطريقة في العلاج النفسي وهو هل الشروط التي قدمها روجرز ضرورية وكافية للإرشاد أم لا، فكما نعرف فإن (روجرز) يؤكد بأنه إذا توفرت هذه الشروط فإن العلاج أو الإرشاد سيققق هدفه. ولكن (الس Ellis) ناقش هذه الشروط واعتبر أن لا ضرورة لها حيث يرى أنه لا ضرورة ل لاتصال السيكولوجي بين المسترشد والمرشد حتى يحدث تغيير في الشخصية.

- ويقدم(الس) أمثلة على حالات عاجها واستفاد المشاركون دونما التركيز على الاحترام الإيجابي غير المشروط، كذلك يرى(الس Ellis) أن الفهم العاطفي هو أكثر الشروط قبولاً ولكن المسترشدين استطاعوا إرشاد أقربائهم بدون أي فهم تعاطفي.
- ◀ من الانتقادات التي وجهت إلى روجرز هو عدم استخدامه للاختبارات كوسيلة لجمع المعلومات بل اعتمد في ذلك اعتماداً كبيراً على المقابلة.
- ◀ إن(روجرز) يرى أن للفرد وحدة حق في تقرير مصيره وتحقيق أهدافه ولكنه نسي أنه ليس له الحق في اختيار السلوك الخاطئ.
- ◀ إن النظرية غير فعالة مع الأفراد الذين لا يتحملون المسؤولية في حل مشكلاتهم.
- ◀ يركز روجرز على عملية الإرشاد المتمركز حول المسترشد على حساب الموضوعية ويركز على الجوانب الشعورية على حساب الجوانب اللاشعورية ونسي أن الجوانب اللاشعورية لها أهميتها.
- ◀ نجاح العلاج فيها مرتبط بخصائص المرشد الذاتية من حيث الاستقرار النفسي والشعور بالأمن وغيرها من الخصائص.
- ◀ يمكن للمسترشد أن يخذع المرشد وقد لا يستطيع المرشد كشف ذلك أو الوصول إلى مشاعره الحقيقية.
- ◀ إن هذا الإرشاد نادراً ما يفيد في إرشاد الأطفال الصغار، وذلك لأن الطفل لا يستطيع اتخاذ إجراءات إيجابية في الوصول إلى درجة كبيرة من التبصر بمشكلته لذلك كان إرشادهم يتطلب إرشاد آبائهم.

الإرشاد الجماعي الجشثالي

يُعدُّ العلاج الجشثالي شكلاً من أشكال المعالجات النفسية التي اشتهرت بفرديتها وفائدتها في هذا المجال، حيث أنه طور على يد محلل نفسي فرويدي هو(جوزيف بيرلز) حتى أصبح على هذا الشكل.

وقد جاءت كلمة جشثالت GESTALT من الألمانية والتي تعني حيث ركز(بيرلز) على اعتبار الكل أكبر من مجموع الأجزاء المكونة له، ولذا فإن الأفراد يتصرفون بطريقة كلية. ومن المفاهيم التي كان الجشثاليون ينادون بها هو أن الإنسان دوماً يسعى لتحقيق التوازن في حياته والذي إذا ما أختل كان الكل مختلاً ايضاً. وأن الكل يشمل تفاعلاً بين الجوانب

النفسية والجسمية للفرد، ولذا فإن الفرد عندما يشعر بأي انفعالات نفسية فإنه يعبر عنها جسدياً فيكون بمثابة السلوك غير اللفظي الذي يعبر عنه الشخص ليفهم ككل.

يركز الجشطاطيون في العلاج النفسي على عدم اعتبار السلوك جيداً أو سيئاً بقدر ما يهتمون بمعرفة فعاليته أو عدم فعاليته.

وقد ركزت النظرية الجشطاطية على اعتبار بأن الأفراد يجدوا طريقهم في الحياة ويتقبلوا تحمل المسؤولية، ولذلك يجب أن يركز المرشد على وعي المسترشد بخبراته الحالية والصعوبات التي يواجهها من أجل الوصول إلى الوعي بهذا الآن، ولذا هذا الاتجاه يعتبر أن الأفراد مسؤولين عن صراعاتهم الشخصية وبأن لكل فرد القدرة على التعامل مع المشكلات الشخصية. كما ركز الجشطاطيون على جعل العلاج متمركزاً حول المسترشد في التأكيد على مشاعره ومسؤوليته عن هذه المشاعر حيث يقوم المسترشد بالتحدث عن مشاعره بكلمات وجمل ويقوم المرشد بدور الموجه بحيث يجعل المسترشد يتوجه لتحمل المسؤولية الشخصية من خلال قيادته للمجموعة ومن خلال تركيزه على جعل المسترشد يقدّمون إيضاحات عن مشاعرهم بكلماتهم وجملهم الخاصة.

وقد كان اهتمام (بيرلز) منصبا على النمو والنضج وتشجيع النمو الشخصي والنظر إلى الصعاب كمعيق لهذا النمو بسبب استخدامه لآليات الدفاع من تبرير وإسقاط وغيرها. ولا ننسى أيضاً بأن النظرية الجشطاطية جمعت بين الظاهرية والسلوكية في تركيزها على عالم الفرد الخاص وعلى اعتماده على تجربة نماذج جديدة من السلوك.

ويعمل المعالج الجشطاطي على منع المسترشد من الاختباء وراء سلوكاته الماضية ويجعله يواجه سلوكه الدفاعي ويساعد على ملاحظة التناقض بين لغته اللفظية وغير اللفظية.

• الخلفية الشخصية لمؤسس النظرية:

ولد (جوزيف بيرلز) في برلين ١٨٩٣ من أسرة يهودية فقيرة وحصل على شهادة الطب عام ١٩٢٠ من جامعة فريدريك ومنح الدكتوراه الفخرية من لوس انجلوس عام ١٩٥٠.

توجه (بيرلز) إلى هولندا عام ١٩٣٤ ومن ثم إلى جنوب أفريقيا ١٩٤٦ وأسس معهداً للتحليل النفسي ثم غادر بعدها للولايات المتحدة واستقر في نيويورك لمدة عشر سنوات التقى فيها (بيول جودمان PAUL GO ODMAN) حيث عاصر التمييز العنصري وأسس مع زوجته (لورا) معهداً للعلاج الجشطاطي عام ١٩٥٢، ومن ثم انتقل عام ١٩٦٤ لكاليفورنيا وأسس معهد (ايسالن ISALA) وتوفي عام ١٩٧٠ وقد تأثر (بيرلز) بفرويد وويلهم ريتش وجولد شتلين،

كما أنه تأثر بيوغ وادلر وفرانكل وهورني، حيث أنه بدأ حياته تحليلياً، وبما أنه تأثر بكل من الفرويدية والفلسفة الوجودية وبالفلسفات الشرقية، وألف (بيرلز) مجموعة من المؤلفات بلغ عددها أربعة كتب نشر منها كتابين أثناء حياته وكتابين نُشرا بعد موته.

• المفاهيم الأساسية في النظرية :

إن كلمة جشطالت GESTALT كلمة المانية تعني الشكل، النمط، الصورة ، وتقوم هذه النظرية على المفاهيم الآتية:

١. الكلية:

هذا المفهوم يعتبر أساس النظرية وتعني أن الكل أكبر من مجموع أجزائه، وأن العقل والجسم ليسا كيانين منفصلين وإنما كل واحد وانه لا يمكن الفصل بين الجوانب الجسمية والانفعالية للإنسان.

وأشار (بيرلز) أنه كي يحقق كل كائن حي التوازن فإنه لا بد من توفر استعداد أساسي لديه، وإذا ما اضطرب هذا التوازن فإنه يكون نتيجة لعوامل داخلية أو خارجية، وإن غريزة الجوع من الغرائز المؤثرة في سلوك الإنسان كونها تحفزه للسيطرة على عناصر من البيئة.

٢. التنظيم الإدراكي:

تنظيم الفرد النفسي برأي (بيرلز) يتجه باتجاه الكل فهو يميل لإدراك الأشياء والمواقف ككليات، وبما أن الكل هو الذي يحدد الجزء وليس العكس فإن العضوية تميل إلى تنظيم مدركاتها واتمام ما ينقصها من أجل التقليل من التوتر الذي يسببه عدم التنظيم، ولذا فإن محاولة الشخص لتشكيل صورة متكاملة لدليل على أن صحته ونموه العقلي سليمان.

٣. الإستبصار:

ويعني إعادة تنظيم خبرات الفرد السابقة لتأخذ معنى جديدا عن السابق وكلما كان الإدراك واضحا كان الاستبصار للمواقف فعّالاً، ويُمكن الفرد من حل مشكلاته لأن الفرد عندما يتحدث عن مشكلاته فإنه يعيد تجربة إدراكاته الماضية والحاضرة والتي يمكن إدراكها بدقة أكثر أثناء الحديث عنها.

ويركز الجشطالت بشكل كبير على الوجود الحالي للفرد واعتبار الماضي مواقف غير منتهية أو غير مكتملة، وتركز على خلق الوعي المستمر والمتواصل لدى الفرد لدمج المواقف غير المكتملة في شخصيته ويدرك الفرد الخبرات المؤلمة فيضعها تحت الدراسة العقلانية للتبصر بها ككل كون الفرد يميل إلى فرض علاج ومعاني للأحداث.

٤. هنا والآن:

يعتبر هذا المصطلح من المفاهيم الأساسية في النظرية الجشطالتيّة لأنه يركز على الوقت الحالي (الحاضر) ولم يأخذ بعين الاعتبار الماضي لأنه حدث وانتهي كما أنه لم يهتم بالمستقبل لأنه لم يحدث، وقد جاء هذا الاعتقاد من ملاحظة (بيرلز) للأشخاص المصابين وعدم قدرتهم على العيش بطريقة سوية في الحاضر كونهم يهتمون بالمواقف غير المنتهية التي حدثت في الماضي والتي لم تجعلهم ينتبهون إلى الحاضر، ولذا فهم لا يملكون الوعي أو الطاقة للتعامل بشكل كلي متكامل مع الحاضر ويشغلون أنفسهم بحلول غير منتهية.

٥. الوعي والمسؤولية:

مفهوم فريد من نوعه طرحته النظرية في نظرتها إلى العلاج حيث أكد (بيرلز) فيها على كونها عملية نمو لتوسيع مجالات الوعي عن الذات، فالوعي هو العملية التي نتمكن من خلالها على التعرف على ما نفكر به وما نشعر فيه وما نفعله. ولذا فإن الوعي بالذات ضروري لأنه ينظم إدراك الفرد لذاته وتوجد ثلاث مجالات من الوعي عند الفرد (الوعي بالذات، الوعي بالعالم الوعي لما بين الذات والعالم) فالجشطالتي مهتم بجعل الفرد يعي "بماذا وكيف" ونادراً ما يسأل (لماذا) فهي تقود إلى التوضيح ولكن لن توصلنا إلى الفهم.

٦. الأعمال غير المنتهية:

لقد اعتبرها الجشطالت غير مكتملة لأنها تظهر على شكل حاجات ومشاعر غير معبر عنها فتعيق من نمو الفرد ولا تمكنه من إشباع حاجات أخرى. ولذا فإن وجود مشاعر مختلفة عند الفرد غير معبر عنها مثل (الغضب والالام والقلق) يمكنها أن تؤثر على سلوك الفرد في الواقع الحالي فتكون بمثابة الخلفية الإدراك الفرد، فالفرد يبحث عن كيف ينهي المواقف فتصبح لديه قدرة وقوة كافية تجعله يسلك سلوك قهري فيكون السلوك محبط له. ولقد أشار (بيرلز) بأنه يمكن للفرد التعرف على تلك المشاعر في الحاضر فتكون الشكل بالنسبة لإدراك الفرد، والفرد دوماً يسعى لتجنب المواقف غير المنتهية والمسببة له عدم الراحة فتطفو على السطح ويصبح أكثر وعياً لها ويتخلص منها.

٧. النضج:

يعرف (بيرلز) الكائن بأنه تسمية نطلقها على أي كائن حي له أعضاء وتنظيم وانضباط ذاتي داخله وانه ليس مستقل عن بيئته بل يتفاعل معها، فهو يحتاج للطعام والمواد الماء والهواء والصداقة والحب وإن معادلة التفاعل تشير إلى وجود حاجة تتسبب في إيجاد عدم توازن ينتج

عنها اتصال عدواني مع البيئة فيؤدي إلى إحداث تعقيدات بين كل الأجزاء، وقد عرف (بيرلز) النمو بأنه اتصال الفرد بالبيئة لإنهاء مواقف غير مكتملة من أجل إرضاء أو إشباع حاجة بنجاح فيسعى لإنهاء مواقف غير منتهية، وللإحباط دور إيجابي في إنهاء هذه المواقف لأنه يجعل الفرد يكتشف قدراته وإمكاناته ويتجه للدعم البيئي فينمو وينضج.

٨. الشخصية والذات:

يرى (بيرلز) بأن الشخصية هي تناسق متناهي في التعقيد بين الأجزاء المختلفة التي تتفاعل فتكون الكائن. كما أنه يعترض على وجود شخصية ثابتة لأن مجرد التفكير بها على هذا الأساس سيجعلها نظاماً جامداً ليصبح سلوك الفرد متحجراً يصعب التنبؤ به ويفقد الفرد القدرة على مواجهة العالم بفاعلية.

كما أن (بيرلز) يبلور فكرة "نحن" والتي تنتج عن الاتصال الناجم بين عالمين بينهما اهتمام مشترك "أنا - أنت" فيرى أن علاقة الإنسان مع البيئة علاقة متبادلة تسعى العضوية لإشباع حاجاتها من البيئة مباشرة أو بشكل غير مباشر، أما حدود الذات فقد أشار (بيرلز) بأن شعور الفرد بالرضا أو عدم الرضا عن المكان الذي يشغله في بيئته هو الذي يقود للرغبة في التغيير فهي ليست شيئاً ثابتاً وإن كانت ثابتة لأسمائها بالشخصية، وفسر (بيرلز) بأن الحب والكرهية منطلقان أساساً من مبدأ التوحد والانسلاخ، ولذا فإن حدود الذات تشتمل على التماسك والحب والتعاون وخارج الذات يوجد الشك والغربة وعدم الألفة، لذا فتكون غير محددة وفي حالة (تميع) فتؤدي إلى العدائية والنزب ومثالها (أخرج من حياتي) (ابتعد عن منزلي).

٩. مبدأ التكامل:

يقول (بيرلز) "إننا نتكون أصلاً من خلية واحدة تتمايز في صورة بضع خلايا تتمايز هي الأخرى في صورة أعضاء لها وظائف خاصة متنوعة وضرورية من أجل بعضها البعض. وقد أكد (بيرلز) على مفهوم التكامل أي أن الإنسان (كل متكامل) يشعر ويفكر ويسلك كوحدة كاملة، إلا أن أجزاء هذه الوحدة مقررة من قبل الطبيعة الحقيقية الكاملة فتحدد أجزاءها فلا يوجد أنا خاص بالعقل أو الجسد بل "نحن" ككل.

١٠. الأنا الأعلى والأنا الأسفل:

انبثقت هذه الفكرة عند (بيرلز) في الاختلاف وعدم التشابه مثل ظاهرة النور والظلام، ونظراً لتأثر (بيرلز) بالتحليلية واستخدام فرويد لمصطلح (SUPER EGOID) فقد استبدلها (بيرلز) بالأنا الأسفل والأنا الأعلى، ويرى أنها انقسام للذات فالأنا العليا تتصف دائماً بالميل لالتسلط

والاستقامة وهي دائما قوية مثل: "يجب أن تفعل كذا" "لا يجب أن تفعل كذا" وقدرته على التأثير تكمن في مطالب وتهديدات مثل "إذا لم تنته عن هذا فلن يحبك أحد" "لن تدخل الجنة" "ستموت إن فعلت كذا".

١١. العصاب والطبقات العصابية:

يرى (بيرلز) أنه من الخطأ استخدام كلمة عصاب ومن الأفضل استخدام كلمة "اضطراب في النمو" "اضطراب تطور الشخصية"، والشخصية تنمو باتجاه معين ويساعدها على نمو الوعي بالذات والآخرين، ونقص الوعي يعيق نمو الشخصية، والعصابيون أناس ليس لديهم وعي كامل للحاضر ولا يستطيعون رؤية حاجاتهم بشكل واضح وصحيح، وهم ضعفاء في اتصالهم مع أنفسهم واتصالهم بالآخرين وفي الوقت الذي يعتقدون فيه أنهم يتصلون مع الآخرين هم في الحقيقة لا يفعلون شيئا سوى تبادل الحديث البسيط، كما أنهم يتحدثون عن مواضيع مثل الصحة والجو، والعصابيون يتجنبون القيام بأي اتصال إنساني على مستوى مهم مع الآخرين فتبدو عليهم الرغبة في عقد مثل هذا الاتصال والخوف منه بنفس الوقت.

• مبادئ العلاج الجشطالتي:

١. الاهتمام بالحاضر وإهمال الماضي والمستقبل لأن الماضي قد انتهى والمستقبل لم يأت وان على الفرد أن يعيش واقعه ويتكيف معه.
٢. مواجهة الفرد في أهدافه والتركيز على وجود تناقض في سلوك الفرد اللفظي وغير اللفظي.
٣. لكي يحدث التغيير يجب على الفرد أن يدمج خبراته داخل كيانه النفسي.
٤. الصراع يكون بين الأنا وصورتها.
٥. يجب أن ينتقل الفرد من دعم البيئة إلى دعم الذات.

• أساليب العلاج الجشطالتي

١. الآن وكيف NOW AND How:

يرى الجشطالتيون أن الموجود هو الآن فقط، وأن الشخص العصابي لديه مشكلة تتعلق بالماضي ولكنه يعيشها ويعاني منها الآن لذلك على المسترشد أن يعيش هذه المشكلة خلال المقابلة أي الآن وتعني الآن وعي الفرد الحالي لتجاربه وليس من الضروري أن يحصل المعالج على تاريخ مرضي كي لا يسمح للمسترشد أن يتكلم عن الماضي باستخدام الأفعال الماضية والذكريات بل يشجعه على التحدث عن مشكلاته الآنية (الآن) وملاحظة لغة جده وعواطفه وأحاسيسه وصوته.

أما كيف: فهي تعني كيفية وصف الفرد لمشاعره خلال خبرة معينة والمهم هنا شكل وطريقة التعبير وليس المحتوى ولذا فدور المعالج هو لفت انتباه المسترشد إلى سلوكه وأحاسيسه دون ترجمتها أو تفسيرها والهدف ليس لماذا بل "كيف" وأن ينمي المسترشد الوعي للمواقف غير المنتهية والأجزاء المتناثرة في شخصيته، أن (بيرلز) يرى العصاب على أنه تجنب مرضي للمشاعر يؤدي إلى تراكم مشاعر المسترشد والذي بدوره يظهر على شكل عصاب.

٢. الكرسي الخالي THE EMPTY CHAIR:

من أكثر الأساليب الجشطالتية استخداماً في العلاج، حيث يتم إجراء حوار بين المسترشد وبين أجزاء من شخصيته ويُوضَع كرسيان متقابلان أحدهما يمثل المرشد والآخر يمثل أجزاء من شخصيته مثل الأنا الأعلى والأنا الأسفل ويبدأ الحوار بأن ينتقل المسترشد من كرسي لآخر، ولذا فعلى المعلم ببساطة مراقبة المسترشد ومعرفة مدى تقدمه في الحوار فيبدي المعالج ملاحظاته ويرشده عندما يجلس على الكرسي ويبين له أسباب صراعاته ويساعده على تقبل ودمج خبراته مع شخصيته.

٣. الكرسي الساخن THE HOT CHAIR:

تتم هذه الطريقة بوجود مجموعة إرشادية، ويقوم المعالج بتوضيح مفهومه للجماعة ويخبرهم بأن الشخص الذي يجلس على الكرسي عليه أن يكون مستعداً للحديث عن مشكلته وفق مشاعره هنا والآن، ويبين للجماعة أنه يمكن أن يطلب منهم المساعدة أو إعطاء الأمثلة، وأن يلجا المعالج إلى استثارة المسترشد بطريقة تجعله يعبر عن مشكلته الحقيقية وتستغرق الجلسة (١٠-٣٠) دقيقة وتهدف إلى زيادة الوعي عند المسترشد لذاته ومشاعره عن طريق مواجهة الجماعة لأفكاره ومشاعره وإعطائه تغذية راجعة مناسبة.

٤. الأحلام DREAM WORK:

يشير (بيرلز) إلى أن الأحلام هي الطريقة التي توصل الفرد إلى تكامل شخصيته، أن المعالج الجشطالتي لا يفسر الأحلام ولكنه يهدف إلى إعادة الحلم إلى الحياة كأنه يحدث الآن، ويطلب المعالج من الأعضاء التحدث عن مشاعرهم كأنها تحدث الآن وليس في الماضي ويحولون العناصر البارزة في الحلم إلى حوار، ويرى (بيرلز) أن الأحلام عبارة عن تصور لصراعاتنا ورغباتنا وأفكارنا، فننذكر كل تفاصيلها ونمثّلها، ويرى (بيرلز) أن الفرد يصبح أكثر وعياً لجوانب التناقض في ذاته من خلال تحديده للأشخاص والحالات ضمن الحلم.

وعلى الحالم أن يلاحظ كيف يشعر عندما ينهض من النوم، وهل تتضمن أحاسيسه الخوف؟ الحزن؟ الإحباط؟ التعجب؟ لأن تحديد الأحاسيس هو المفتاح لإيجاد معنى الحلم، أن العمل مع الأحلام على النمط الجشطالتي يركز على الأسئلة التالية ماذا تفعل في الحلم؟ ماذا تشعر؟ ماذا تريد في الحلم؟ ما هي علاقتك مع الأشياء والناس والآخرين في الحلم؟ ما نوع العمل الذي يمكن أن أجريه: الآن ماذا يخبرني حلمي؟

٥. لغة الجسم BODY LANGUAGE:

تؤكد معالجة الجشطالت على استخدام لغة الجسم والإشارات لمساعدة المشترك في التعامل مع المجموعة فمثلاً إذا كان الفرد يطرق على حافة كرسيه بيده يسأل القائد: ماذا تقول يدك للكرسي؟ يحاول المشارك تفسير ماذا يعني ذلك له التأكيد على حركات الجسم يتصل "بكلية الفرد" حيث أن ما يجري في عقل الفرد يعبر عنه الحد لأن كل منهما يكمل الآخر ولغة الجسم هي تعبير عن مشاعر الفرد وأفكاره الحالية (هنا والآن) وقد تكون مشاعر فرح أو حزن أو غضب أو غيرها.

٦. أن يتحمل الفرد المسؤولية:

غالبا ما تزود استجابات المسترشد اللفظية وغير اللفظية المعالج بمؤشرات عن الشخصية وهي تعبيرات عن النفس فيرى الجشطالتيون أن المسترشد يستخدم اللغة في أغلب الأحيان لإخفاء عدم رغبته في تحمل مسؤولية مشاعره وسلوكه، وغالبا ما تكون استجابات المسترشد تجنبية أو تكون على شكل أسئلة يطرحها على المعالج وأن استخدامه عبارة "لا أستطيع" بدلاً من "لا أريد" ودور المعالج هنا يكون في الطلب من المسترشد استخدام عبارة "لا أريد" بدلاً من "لا أستطيع" ليعلمه تعلم تحمل المسؤولية واتخاذ القرار في العمل الذي يقوم به.

٧. إجراء حوار بين الأنا العليا و السفلى:

تتضمن الصراعات العصبية - جوانب عكسية في الشخصية، يدرك المعالج هذه الجوانب ويخبر المسترشد بكل جزء من أجزاء الصراع على شكل حوار، وأن أكثر جوانب الشخصية اضطراباً وشيوعاً هو ما يحدث بين (الأنا العليا والسفلى) حيث تمثل (الأنا العليا) السلطة ومركز الضبط وسن قوانين المسموحات والممنوعات وهي سلطة الوالدين، أما (الأنا السفلى) فهي بدائية عدائية تجنبية وتحدث عملية التكامل عند المسترشد عند وعيه لكل ما يحدث بين (الأنا العليا والسفلى) ومحاولة التوفيق بينهما.

٨. أسلوب المكوك the shuttle technique:

يتم توجيه انتباه المسترشد لما حدث ولما يحدث ونقله من نشاط لآخر ويقدم المسترشد ملاحظاته على سلوك المسترشد من خلال قيامه بالنشاط وقد يكون النشاط على شكل حوار يجريه المسترشد بين (الأنا والأنا الأعلى).

٩. الواجب البيتي HONEY WORK:

يكلف (بيرلز) مرضانا بمحاولة القيام ببعض الواجبات البيتية لكي يكون المرضى قادرين على تطبيق ما تعلموه في الجلسات مع مواقف حياتية حقيقية.

١٠. التعبير عن مشاعر الاستياء والتقدير:

تهدف هذه الطريقة لمساعدة المسترشد على التعبير عن مشاعره التي لم يعبر عنها في جلسات سابقة، كما تهدف إلى بيان الجوانب التي يحبها أو يكرهها الآخرون فيه، وخلال هذه الطريقة يتعرض المسترشد للنقد فلذلك يتعلم التعامل مع الجانبين السيء والحسن في تعامله واتصاله بمن حوله، ولذا فإن دور المعالج هو مساعدة المسترشد في التعبير عن مشاعر البغض، والاستياء والتقدير الأمر الذي يساعده على الوعي والنضج.

١١. الأصالة:

أن يتصرف القائد بناءً على ما يدور في عقله فعلاً وان يكون هو نفسه ويكون على طبيعته فلا يكون مجامل أو مزيف.

١٢. الانسحاب WITHDRAWAL:

ركز الجشطالتيون على حق الفرد في الانسحاب من المجموعة، ولذا فلا يوجد سوى اتصال وانسحاب يمثل التنظيم العضوي للفرد ليقدر إذا أراد أن يكون وحيداً أو برفقة الآخرين، وعلى القائد مساعدته على ذلك.

١٣. الدراما:

يشجع (بيرلز) استعمال المسرح والدراما في معالجة مشكلات الجماعة لأنها تنفس عن مشاعرهم وتظهر المكبوت منها ويشجعهم على تمثيل ما لديهم من مشكلات بشكل صادق ويستطيع المشاركون أو المتفرج على تبني حلولاً قد تناسب مشكلاته.

١٤. المشاركة في الأحاسيس الداخلية:

يطلب المعالج من المسترشد عدم تقديم تفسيرات لسلوك الآخرين حيث أنه يخلق دفاعات عندهم ويطلب منه المشاركة في أحاسيسهم ومشاعرهم مثل "أنا أحس بكذا".

الارشاد الجماعي عند بيرن (Berne)

حياة بيرن وأعماله

وُلد ايرك ليونارد بيرن في مدينة مونتريال في كندا عام ١٩١٠ ، وتوفي عام ١٩٧٠ ، ولقد تخرج طبيباً من جامعة (هل جل) عام ١٩٣٥ ، وخدم في جامعة (بيل) في مصحة الطب النفسي خلال الفترة من عام (٩٣٦-٩٤١)، ثم عمل كمساعد اكلينيكي في الطب النفسي في مستشفى جبل زيون في مدينة نيويورك، كما عمل في القوات المسلحة وانهى خدمته فيها عام ١٩٦٤ وبعد ذلك استقر في مدينة كارمل في كاليفورنيا، ثم عاد إلى طريق التحليل النفسي في سان فرانسيسكو وعمل كمحلل نفسي عام ١٩٤١. وفي بداية الخمسينات ترك (بيرن) التحليل النفسي وسُجِبَتْ عضويته من قبل معهد التحليل النفسي عام ١٩٥٦. ووضع أفكاره الجديدة عام ١٩٥٧ في مقالة وجهها لرابطة العلاج النفسي الأمريكي، وكانت بعنوان (التحليل التفاعلي). ثم نشر مقالة أخرى بعنوان (حالات الأنا) في العلاج النفسي، كما عمل كمستشار في الطب النفسي لقادة جرحى الجيش الأمريكي، وقام بتدريب الأطباء النفسيين، كما عمل في معهد الطب النفسي في (الانجلي - بورتر). وصدر لـ (بيرن) مؤلفات عديدة منها كتاب بعنوان (العقل في العمل) وكتاب آخر بعنوان (التحليل النفسي) وكتب في (تحليل التفاعل)، وكتب أيضا في ديناميات وبُنية المؤسسات والجماعات، كما كتب عن العاب الناس والعلاقات البشرية وعن دور الجنس في الحب البشري.

• الخلفية النظرية عند بيرن:

تأثر بيرن بمدرسة التحليل النفسي الفرويدية، ولكنه ترك هذا المجال وتبنى نظريته في (تحليل التفاعل)، حيث أولى اهتماماً كبيراً لعلاقات الناس وتفاعلهم مع بعضهم البعض. ويؤمن (بيرن) بأن لدى كل فرد ومنذ ولادته قدرة لأن يطور قدراته إلى أقصى مدى ممكن ليفيد نفسه ومجتمعه بها، ولكي يعمل بإنتاجية وبشكل ابداعي وأن يحرر نفسه من المعوقات وأن يحصل على المتعة النفسية المترتبة على ذلك، ويقول (بيرن) بأن كل فرد يولد د (أمير، وأميرة) ولكن أساليب تنشئة الوالدين الخاطئة تحيله إلى ضفدع وهذا اعتراف صريح من (بيرن) بأن السلوك غير السوي ناشئ من التعلم الخاطئ عند الفرد نتيجة تفاعله مع والديه واخوته الكبار أو

من ينوب مكانهم، ويرى بأن الطفل ومنذ نشأته الأولى يواجه صعوبات وعوائق من والديه تتمثل في الممنوعات التي يفرضونها عليه الأمر الذي يمنعه من تطوير قدراته.

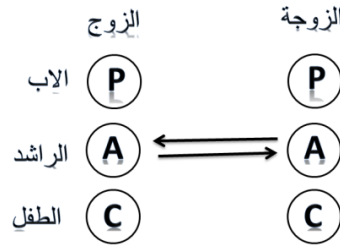
• التفاعل عند بيرن:

إن تفاعل الفرد مع الآخرين يعطيه الفرصة لإشباع حاجاته و تنظيم وقته والحصول على حب الآخرين ويمكن أن يأخذ شكل الاتصال التفاعلي الأشكال التالية: طفل مع راشد راشد مع طفل، أب مع طفل، طفل مع طفل، راشد مع راشد، أب مع أب، راشد مع أب، أب مع راشد ويرى(بيرن) أن أفضل نوع من أنواع الاتصال التفاعلي هو تفاعل الراشد مع راشد لأن الراشد يكون مسؤولاً عن قراراته وان كل شكل من أشكال الاتصال يأخذ شكل المثير والاستجابة.

• أنواع التفاعل:

١. تفاعل تكاملي:

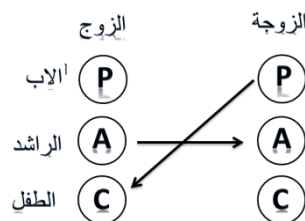
يقول(بيرن) إن هذا هو الوضع الطبيعي الذي يجب أن يسود التفاعلات بين الناس وهو تفاعل مستمر ومتناسق وناغم ولطيف وهادئ. ومثل ذلك يسأل الزوج زوجته كم الساعة فتجيب الزوجة الساعة (١٢,٣٥) .



٢. تفاعل متقطع:

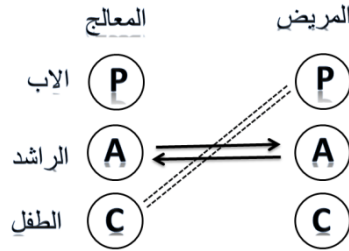
يكون التفاعل متقطعاً عندما تأتي الاستجابة من حالة انا غير متوقعة والخطين المتقاطعين يدلان على وجود خلل في عملية التفاعل بين شخصين مما ينبئ بوجود مشكل.

مثال: الزوج مخاطباً زوجته، هل تعرفين أين أزرار قميصي فتقول له انت غالبا ما تلومني على كل شيء أنا لست مأمور مستودع لك. فالرجل تعامل بأناه الراشد مع زوجته وبدلا من أن تتعال زوجته بأناها الراشدة معه كما كان ذلك في التفاعل التكاملي فقد تعاملت معه من اناها الأبوية واعتبرته كأنه طفل، الأمر الذي يقود إلى سوء العلاقة وعدم التكيف بينهما والرسم التالي يوضح طبيعة التفاعل:



٣. تفاعل ثنائي:

يحتوي هذا التفاعل على حالتين من تفاعل متقطع من حالات الأنا في الموقف التفاعلي الواحد وهذا يدل على وجود تفاعلات خفية وراء التفاعل الحقيقي الأمر الذي يعبر عن عدم الرضا عند أحد الأطراف المتفاعلة وهناك رسالتين أحدهما صريحة والأخرى خفية عند أحد المتفاعلين ويكون هناك تفاعل متقاطع في العملية التفاعلية الأمر الذي يدل على سوء تكيف عند احد المتفاعلين ومثال ذلك يسأل المعالج المريض: كيف رأيت كلامي فيقول المريض لم يكن سيئاً ويقول إنه لم يكن جيداً تماماً أنني لم أحبه كثيراً عندما سأله مرة أخرى كيف وجدته. إن قسما من التفاعل قد حدث بين المعالج والمريض من أنهما الراشدة وتفاعلاً آخر بينهما في الأنا الطفلية والأبوية فيهما والرسم التالي يوضح ذلك.



تفاعل ثنائي يحتوي على حالتين من حالات الأنا عند كل من المعالج والمريض ويرى (بيرن) بأن التفاعل الخفي يحصل في المجالات الاجتماعية، حيث تكون هناك تصريحات واضحة ولكنها تخفي وراءها تمنيات لا يستطيع أن يبوخ بها الفرد ومثال ذلك أن يقول البائع للمشتري لا تشتري هذه السيارة فهذه رسالة صريحة، أما بوح بها الفرد الصوت الخفي الذي يقوله البائع ياليتته يشتريها لأحصل على عمولتي ويرى بأن تحليل التفاعل عملية ديناميكية تحدث في شخصية الفرد حيث انها تستخدم الطاقة النفسية، ويرى أن التغييرات في حالات الأنا تعتمد على القوى المؤثرة في كل حالة ومدى نفاذية حالات الأنا وعلى قوة الإثارة الانفعالية.

• نظرة بيرن للإنسان

يرى (بيرن) بأن الناس يولدون أمراء وأميرات ولكن سرعان ما يحولهم والديهم إلى ضفادع وأن الفرد يولد وهو مزود بطاقة تمكنه من بلوغ أقصى طموحاته ليعمل بفاعلية وإنتاجية ويسعد نفسه ومجتمعه. ويرى بأن كل إنسان مسؤول عن صنع قراراته في هذه الحياة ويرى بأن الإنسان إذا استطاع أن يحقق حاجاته وينظم وقته ويحصل على اعتراف الآخرين به يكون قد حقق ما يريد.

• عملية الارشاد الجمعي لدى بيرن :

المرحلة الأولى : التحليل البنائي:

يرى(بيرن) بأن المرشد معلم يعلم الأفراد حالات(الأنا) الموجودة فيهم ويعلمهم أفضل أنواع التفاعلات التي تكون من(الأنا الراشدة)، ويعرفهم على قدراتهم وميولهم وطرق التفاعل المفضلة مع الآخرين، ويعرضهم لرؤية وسائل سمعية وبصرية تحتوي على طرق تفاعلية متكاملة وودية، ويساعدهم على التحرر من سيطرة الوالدين بطرق لطيفة، ويُفسح(بيرن) للمسترشد التعبير عن مشاعره باستخدام فنية الكرسي الخالي عند الجشطات.

المرحلة الثانية: تحليل التفاعل:

يُعلم المرشد المسترشدين على أشكال التفاعلات ويساعدهم على فهمها ويعلمهم طرق التفاعل المتكامل حيث أن هذا التفاعل يمكن أن يستمر ويبقى.

المرحلة الثالثة: تحليل اللعب:

يُعلم المرشد المسترشد بأن الألعاب مدمرة ويشجعهم على التفاعل بصراحة واحترام وإظهار مشاعرهم ونواياهم الحقيقية بدون مراوغة. ويرى بان الألعاب لها ثلاث أطراف: الأول المعاقب، والثاني المنقذ والثالث الضحية. ويعلم(بيرن) المسترشدين طرق تحليل الألعاب لاكتشافها وعدم تعاطيها وذلك بتعريفه بقواعد اللعبة وعلى الخدع والابتزاز الموجود فيها ورسم أشكالها وكذلك سير اللعبة.

المرحلة الرابعة: تحليل المخطوطة:

يساعد المرشد المسترشد على اكتشاف قرارات الفرد ومواقف حياته والتي كان قد تبناها منذ سن الطفولة. ويساعد المرشد المسترشد على فهم حياته كما يساعده على اتخاذ قرارات تساعده على التكيف مع الحياة وعدم اللجوء إلى الألعاب المدمرة له وللآخرين، ويساعده على الاستقلالية والعفوية وعلى الحب الحميم وعدم الانهزام.

صفات المرشد عند بيرن:

١. أن يكون المعالج مراقباً جاداً وذكياً يستعمل جميع حواسه سمعه وبصره، وعليه أن يلاحظ الخجل والارتجاف والتعرق والتوتر والدهشة والغضب والبكاء والضحك والجنسية عند المريض.

٢. أن يلاحظ حركات المريض وإيماءاته وجلسته وإخفاء وجهه وبلع ريقه وملاحظة تعابير وجهه لإن ذلك يخفي وراءه أفكارا معينة.
٣. الاهتمام بمحتوى حديث المريض وإلى نغمة صوته ومفرداته.
٤. عدم تقصد إيذاء المسترشد ومساعدته على إزالة العوائق في طريقه.
٥. إن يلتزم المرشد بعقد مع المسترشد.
٦. يقدم تغذية راجعة للمسترشد عن تفاعلاته الخاطئة.

● سلوكيات قائد الجماعة عند بين Initial Leader Behaviors:

إن الإجراءات العلاجية لقائد جماعة (TA) هي قليلاً مختلفة عن الأساليب العلاجية الأخرى. إن مفتاح نجاح القائد في المراحل الأولى تتمثل في قدرته على الإصغاء وعلى الملاحظة وإن مهاراته تتمثل في جمع وتقييم المعلومات الموجودة عنده، وعلى المرشد أن يكون واعياً بالرسائل اللفظية وغير اللفظية التي يقوم بها الأعضاء، ويكون ذلك من خلال فحص كل حالات (الأنا) في الأعضاء وأن يكون واعياً للتفاعلات التي تحدث وإلى الألعاب والمخطوطات. وفي المراحل الأولى من المهم أن يوضح المرشد التزامه بالعملية بأنهم موجودون من أجل أهداف وأنه سوف يفعل أقصى جهوده لكي لا يسمح لأي شيء يتدخل في تخريب هذه العملية الإرشادية، وأن عليه أن يقول بأن العملية الإرشادية لا تتحمل أن تكون فيها حديثاً جانبياً في موضوعات غير مرغوبة وإن عليه أن يتقيد مواعيد الجلسات.

● فنيات القيادة: Techniques of Leader Ship:

هناك ثلاث مهمات يجب أن يقوم بها المرشد للعمل مع الجماعة وهي
 ١- الحماية. ٢- الاستئذان. ٣- القوة. ٤- العمليات.

إن الثلاث الأولى (الحماية والاستئذان والقوة) لها علاقة بشكل مباشر بإيجاد الجو المطلوب أثناء الجلسات، بينما الأخيرة (العمليات) فهي موجه نحو سلوكيات المرشد المحددة والمراد تغييرها.

١. الحماية: Protection:

تتمثل بتقديم الدعم ما الأنا الأب في المرشد إلى الأنا الطفل في أعضاء المجموعة لكي يشعر بالاطمئنان ويستمر في العمل مع المجموعة ويحرص المرشد على أن يكون جو الجلسة يتصف بالأمن لكي يستطيع الأعضاء القيام بالعمل المطلوب منهم.

٢. الاستئذان:

يأذن المرشد لأفراد المجموعة بممارسة ما يلي أثناء الجلسات:

أ. لاستعمال وقت الجماعة.

ب. لممارسة جميع حالات الأنا.

ويستطيع المرشد أن يجعل أفراد المجموعة يستفيدون من وقتهم بشكل جيد عندما:

١. يستعملون وقتهم بشكل بناء ولا يسمح لهم بإضاعة الوقت بدون فائدة، إن المرشد يركز على القيام بنشاط بحيث يتضمن تفاعلات الأنا الراشدة تجاه أنا راشدة أخرى، أما إذا استمر احد اعضاء المجموعة في استعمال أناة الطفلية فإن على المرشد أن يكون موجهاً له لكي يجعله يستعمل أناة الراشدة يقول المرشد العبارة التالية "إن هذا ما يشعر به طفلنا ولكن ما هو رأي راشدنا؟ إن هذه هي إحدى الوسائل لبناء الوقت الفعّال.

٢. يعطي المرشد إذنا لجميع الأعضاء في ممارسة جميع حالات الأنا عندهم ويكلفهم برسم تفاعلاتهم وتحليلها ومناقشتها وبيان أسباب السلوك غير المتكيف فيها.

٣. يعطي المرشد إذنا بعدم لعب الألعاب ويأمر بمقاطعتها وعندما يلاحظ بأن أحد الأفراد يستمر في لعب الألعاب بشكل خاص فإن على المرشد أن يشخص الألعاب لأي عضو ثم يأمر الأعضاء الآخرين أن لا يلعبوا اللعبة مع ذلك الشخص.

وفي هذه الحالة فإن هذا العضو لن يتلقى التعزيزات على أعباه وفي هذه الحالة تفقد اللعبة أهميتها ويجبر العضو على أن يلعب دور المسؤول عن مخطوطة حياته، وعلى المرشد أن يعطي كل عضو من أعضاء المجموعة الإذن للتغلب على التهديدات الصادرة من الوالدين.

٣. القوة:

إن استعمال تقنيات الإرشاد المناسب في مواقف ما تسمى بالقوة أنها تعني أن المرشد يتدخل لكي تكون إجراءاته فعّالة ووضعاً في ذهنه الموضوعات التي تستطيع الجماعة التعامل معها، وإن درجة المقدرة عند المرشد لها علاقة مباشرة بقدرته على إتقان في تشخيص حالات الأنا الثلاث وعلى تشخيص التفاعلات والألعاب وفي مقدرته على استخدام المهارات المناسبة في التشخيص وعلى اختيار الوقت المناسب لاستعمال العلاج.

٤. العمليات: Operations:

وتشمل ما يلي:

أ. التساؤل:

المرشد في سؤال أعضاء المجموعة للحصول على استجابات من أناهم الراشدة ويستعمل مع الأفراد الذين يجدون صعوبات في استعمال أناهم الراشدة.

ب. التحديد:

أي تحديد شكل التفاعل عند الفرد وتعديل ذلك التفاعل إذا لم يكن مناسباً.

ج. المواجهة **Confrontation**:

يستخدم المرشد المواجهة لكي يحدد حالات عدم الثبات في سلوكات أعضاء المجموعة ولإظهار التناقضات بين التعابير اللفظية عند أعضاء المجموعة وبين سلوكهم غير اللفظي.

د. التفسير:

هذه هي عملية يتعلم فيها عضو الجماعة السلوك من جانب المرشد وفي هذا التكنيك يعلم المرشد المسترشد كيف يستعمل أناه الراشدة.

هـ. التوضيح: **Illustration**:

يوضح المرشد أسباب الخلل هل هو من استخدام الأنا الطفل أو الأنا الأبوية ويشجع على استعمال الأنا الراشدة.

و. التكيف:

هي محاولة يقوم بها المرشد لكي يجعل عضو الجماعة يتكيف مع سلوكه الجديد ولتنشيطه على هذا السلوك لكي لا يعود إلى ممارسة السلوك القديم.

ز. التفسير: **Interpretation**:

عندما تكون الأنا الطفلية عند أحد أفراد المجموعة تحاول أن تشوه الموقف فإن المرشد سيكون بحاجة لأن يفسر هذا السلوك له، وكما هو الحال في طريقة المعالجة بواسطة (TA) إن التفسير يأخذ شكل مشابه تماماً لسير العلاج التحليلي التقليدي، إنها محاولة لمساعدة أعضاء الجماعة على رؤية الأشياء الخفية وراء سلوكهم ولكي يكون ذلك ناجحاً يجب أن يكون التفسير قادماً من الأنا الراشد عند المرشد ويجب أن تكون قد وصلت أو استقبلت إلى الأنا الراشدة عند عضو الجماعة.

ح. البلورة: **Crystallization**:

في هذه المرحلة الأخيرة يتأكد المرشد من أن المسترشد قد استطاع بلورة فكرة عن ضرورة تنبيهه للسلوك الجديد.

الإرشاد الجماعي عند ألس

المقدمة:

ولد البورت الس (Albert Ellis) سنة ١٩١٣ وحصل على البكالوريوس عام ١٩٣٤ وعلى الماجستير عام ١٩٤٣ وعلى دكتوراه الفلسفة عام (١٩٤٧) من جامعة كولومبيا. وبدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال (الزواج والأسرة) كما بدأ يهتم بالتحليل النفسي وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة كأخصائي نفسي اكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة وكريئس للأخصائيين النفسيين في قسم المعاهد والمؤسسات في (نيوجيرسي) وكمدرس بجامعة (روتيجرز Rotegers) ثم جامعة نيويورك (Newyourk).

• الخلفية والتطور Background & Developent:

بدأ الس (Ellis) كمرشد في المجال الزواجي وأدرك بالمشكلات التي تعرض عليه تحتاج لأكثر من مجرد تقديم المعلومات، إذ بعض الحالات كما يبدو عليها الاضطراب. ثم لجأ إلى التحليل النفسي وكان يشعر بالنجاح وأفاد من مجموع الحالات التي عالجها بالتحليل النفسي قد تحسنت و (٧٠%) من بين العصابين نجح علاجهم ومع ذلك لم يقتنع بالتحليل التقليدي ثم تحول إلى الفرويدية الحديثة ومن ثم إلى السلوكية إلا أنه لم يستقر على ذلك حتى تحول إلى العلاج العقلي العاطفي وقد كان يعلم مرضاه ضرورة تغيير تفكيرهم له هو المسؤول عن مشكلاتهم خاصة إذا كان غير منطقي عقلي.

• دور ووظائف قائد المجموعة Role and functions of the group leader:

الهدف الأساسي من الأنشطة العلاجية الجماعية هو مساعدة أعضاء المجموعة في جعلهم يتسمون بصفة المنطقية في فلسفتهم، ومن مهمات المرشد أن يبين لهم كيف أسباب تعاستهم، ويكون ذلك من خلال توضيحه للعلاقة بين اضطراباتهم العاطفية السلوكية وقيمهم واعتقاداتهم وأفكارهم. ويساعدهم في توضيح ماهية الكلمات التي تعتبر مؤشراً على اضطراباتهم ومن مثل: (يجب، ينبغي، يتحتم، فظيع، مصيبة، وغيرها). ويعلمهم كيف يتحدون أفكارهم المسببة لهزيمة الذات لديهم، يقوم القائد بمهمة الدعائي المضاد الذي يفند أفكارهم اللامنطقية ويبين لهم كيف هم لا يزالون حتى الآن يقنعون أنفسهم بأفكار غير مدروسة بدقة. ويقوم قائد الجماعة بإقناع الأعضاء في الانخراط بنشاطات تقوم بوظيفة تنفيذ الأفكار غير العقلية لديهم، ويعلمهم

كيف يمكن تطبيق هذه الأفكار في حياتهم اليومية لكي يتغلبوا على مشاكلهم في المستقبل. أي الدور الأساسي لقائد المجموعة يتمثل في تنفيذ الأفكار غير المنطقية لدى الأفراد داخل المجموعة واستبدالها بأفكار منطقية وعقلية.

• الأساليب والإجراءات العلاجية:

Role and Functions of the Group Leader

يركز العلاج الجماعي العلاجي على أساليب ملحة لتغيير اعتقادات المسترشد الخاصة في مواقف واقعية بطريقة يستطيع فيها أعضاء المجموعة تطبيقها في اهتماماتهم، ومن، هذه الأساليب ما يلي:

١. العلاج المباشر الفعلي Active Directive Approach

تأتي أهمية هذا الأسلوب في المعالجة من الكثير من الناس لديهم ميل قوي للاضطراب العاطفي والسلوكيات الوظيفية الشاذة والتفكير الهازم للذات، لذا فإن بإمكانهم الاستفادة من هذا الأسلوب المباشر أكثر من الأسلوب العلاجي غير المباشر، ويشتمل هذا الأسلوب على أساليب الإقناع والواجبات البيتية وطرق ضبط الذات والتعلم والتعليم والاقتراح والتقليد والمحاكاة ومهارات حل المشكلة ولعب الدور والتمرن على التديب على السلوك المرغوب (behavior, rehearsal) والتدرب على مهارة الضبط الإجرائي للتفكير والعاطفة وتقليل الحساسية والتغذية الراجعة وأخيرا المساعدة الجماعية.

٢. التنفيذ Disputing, الإقناع persuading, التعليم Teaching, الإخبار Informing:

يتعلم المسترشدون من خلال جلسات العلاج العقلي العاطفي استخدام الأسلوب التجريبي المنطقي لفحص وتعديل قيمهم واتجاهاتهم نحو انفسهم والآخرين، يؤكد هذا العلاج على أهمية العلاقة العلاجية الدافئة وعلى العوامل الدينامفسية للعملية العلاجية. يركز (الس Ellis) على الأسلوب المباشر حيث المعالج يقوم بدور المعلم الذي يعلم المسترشدين أسباب اضطرابهم ويعلمهم كيف يهجموا أفكارهم غير العقلية ويشجعهم على تبني أفكار عقلانية، ويساعد المسترشدين على عقانة أفكارهم، ويشرح لهم مستعينا بالأمثلة كيف تسبب هذه الأفكار اللاعقلانية لهم الاضطرابات الفعالية بحيث يقنعهم يهاجموا اعتقاداتهم غير العقلية والسلوكيات الشاذة وهو يزود المسترشدين بالمعلومات التي تساعد على فهم اضطراباتهم الفعالية والخطوات التي يستطيعون اتباعها لتقليل الاضطراب كما يعلم أعضاء المجموعة استخدام

التحليل المنطقي الكامل ويقللوا من افتراضاتهم الخاطئة وينكروا التفكير المسبب للاضطراب السلوكي لديهم.

٣. الواجبات المهمات البيتية Homework Assignment:

يهتم الإرشاد الجماعي العلاجي بطريقة (الس) بالمهمات البيتية لها تساعد الأعضاء على أن يفكروا ويشعروا ويسلكوا بطريقة أكثر عقلية. وتُقدّم هذه الواجبات من قبل القائد بالإضافة إلى أعضاء المجموعة الآخرين، ويمكن تنفيذ داخل المجموعة وخارجها وفيما يلي بعض الأمثلة على الواجبات البيتية التي تُنفذ داخل المجموعة:

- أ. اختيار المهنة العمل.
- ب. طرق الدراسة الصحيحة.
- ج. اختيار الأصدقاء.
- د. اختيار الزوج الزوجة.
- هـ. الإرشاد الأسري.
- و. حلول لمشكلات.
- ز. التعامل مع قلق الامتحان.
- ح. تصحيح المعتقدات الخاطئة.

٤. التقليد ولعب الدور Modeling and Role Playing:

يعتبر الوضع الجماعي مناسب بشكل خاص للعديد من أساليب تعديل السلوك والمعرفة مثل إجراءات التدريب على القيام بالسلوك والتدريب على توكيد الذات، قد يتردد بعض الأعضاء في الكشف والإفصاح عن أنفسهم أمام مجموعة لخوفهم من النبذ والرفض وعلى المجموعة توفر لهؤلاء الأعضاء فرصة يجازفوا في الكشف عن ذاتهم ويروا ما هي النتائج.

ويمكن أن يكون لأعضاء آخرين مشكلة مباشرة مع أناس مهمين في حياتهم وفي المجموعة يستطيعوا أن يقوموا بأدوار مباشرة مع آخرين مهمين باستخدام لعب الدور في مواقف تسبب لهم التوتر والقلق والمشكلات لتعليمهم وتدريبهم على طرق جديدة في التعامل معها.

ويعتقد (Ellis) أن لعب الدور الذي يستلزم إعادة تكوين البناء المعرفي حول المواقف التي يتم كشفها بالخبرة يعتبر أكثر فعالية من لعب الدور الذي ليس به أي نوع من التحليل المعرفي والتعلم الذي يحدث من خلال المحاكاة والتقليد مشابهة للتعلم الذي يتم من خلال لعب الدور.

ويعتبر (بندورا Bandura) صاحب نظرية النمذجة الاجتماعية والتعلم الاجتماعي التي لها علاقة بالتغير السلوكي لأن التعلم يحدث بالنمذجة والافتداء بالآخرين الذين نعتدهم نماذج لنا فإننا نستطيع أن نحدث تغييرات في أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا.

ويقول Ellis بأن العلاج الفعال يتضمن استمرار التقليد والمحاكاة، فالقائد وأعضاء آخرين يمكنهم القيام بدور النماذج إذا أُتيحت الفرصة لعضو المجموعة أن يحدد ويغير أساليب التفكير والمشاعر والسلوك التي تسبب له انهزام الذات، فإنه يستطيع أن يكون نموذجاً للمشاركين الآخرين من خلال تقديم الأمثلة ومن خلال النمذجة يستطيع الفرد أن يحقق هذه التغيرات المرغوبة.

٥. الضبط الاجرائي للتفكير والمشاعر Operant Control of Thinking an Feeling:

يستمد العلاج الجماعي العلاجي على طريقة (الـس) فلسفته من مبادئ التعزيز لسكنر (Skinner) في تعليم المسترشدين باستمرار كيف يحققوا تغييراً سلوكياً موجهاً للذات ويشير Ellis إلى أن العديد من مسترشديه يتعلموا كيف يتخلوا عن اعتقاداتهم اللاعقلانية ويغيروا سلوكياتهم غير المرغوبة لأنها تسبب لهم مشكلات عديدة وقد تكون عقابية مرفوضة من قبل الآخرين ومن خلال تشجيعهم على إنجاز مهماتهم الصعبة، ومن أهداف هذا العلاج هو تعليم المسترشدين افضل أساليب توجيه الذات ويعتمد نجاح الأعضاء أساساً على كيفية العناية بحياتهم بعد الجلسات الجماعية، ولذلك الغرض يتوقع أن يطبق الأعضاء المبادئ العقلية على المشكلات الجديدة التي يواجهونها في إدارة حياتهم.

٦. التدريب على استخدام المهارة Skill training:

التدريب على مهارة ضبط الذات Self-management تعني تدريب المسترشدين على المهارات الخاصة التي يرغبونها ويثقون بها (من مثل توكيد الذات والمهارة الاجتماعية والدراسية) وعلى افتراض أنه خلال اكتساب الأفراد للمهارات التي كانوا يفتقرون إليها سابقاً سيشعرون بالثقة بأنفسهم وسيتعلمون بالخبرة تغييرات مهمة في طريقة تفكيرهم وشعورهم وسلوكهم ويقول (Elis) هذه التغيرات في سلوك الأفراد تظهر ليس بسبب زيادة مهارتهم بل أيضاً بسبب إدراكهم لقدراتهم ولتقديرهم لذاتهم حول كفاءتهم المكتسبة حديثاً.

٧. التغذية الراجعة Feedack:

تعتبر التغذية الراجعة جزءاً أساسياً في العلاج الجماعي حيث يحصل عضو الجماعة عليها من خلال الجلسات داخل المجموعة وعادةً تنصب هذه التغذية على أفكارهم غير العقلانية والهزيمة للذات وحثهم على استخدام أفكاراً عقلانية مناقضة لأفكارهم غير العقلانية.

• العلاج السلوكي العقلي الجماعي (RET)

يعتبر العلاج السلوكي العقلي العاطفي علاجاً ناتجاً عن تطوير (ماكسك مولتسبي) (Maxic Maultsby) لـ (RET). وقد عرفه به أسلوب سلوكي شامل يستخدم في مساعدة الناس في تعليمهم حل مشكلاتهم الشخصية بطريقة عقلانية، ويتشابه العلاج السلوكي العقلي مع العلاج العاطفي من حيث التعامل مع السلوكيات الطبيعية والمعرفية. وهو يناسب كل الناس من مختلف الجنسيات والطبقات الاجتماعية. ويهدف العلاج السلوكي العقلي الجماعي بشكل أساسي إلى تعليم أعضاء المجموعة كيف يرشدون أنفسهم خاصة بعد الانتهاء من العلاج، ويُستخدم العلاج السلوكي العقلي الجماعي فاعلة (A.B.C)، حيث (A) تعني الحدث والخبرات، و (B) تعني الأفكار والمعتقدات التي تكونت حول (A)، و (C) تعني النتائج غير المرغوبة والتي يجب استبدالها بتصرفات فعالية مرغوبة. فهذه القاعدة في الأساس نفس قاعدة (Ellis) إلا أن (Maultsby) قد أضاف أسلوب تحليل الذات وبالتالي تستطيع الناس أن ترى بوضوح ماذا تفعل. وبعد أن يتعلم أعضاء المجموعة قاعدة (A,B,C)، يستطيعوا تقييم أنفسهم فيما إذا كان تفكيرهم عقلائي أم لا ومن هذه الأسئلة ما يلي:

✚ إلى أي درجة يساعدني تفكيري على تحقيق أهدافي؟

✚ هل أفكاري قائمة على حقائق؟ واين هي الحقائق؟

✚ هل تفكيري سيحمني من الأذى؟

✚ هل سيقودني تفكيري إلى التصرفات الشخصية المرغوبة غير المرغوبة؟

✚ هل افكاري ستؤدي إلى المشاعر التي أرغبها؟

ولقد وضع (Maultsby) أربعة قواعد عملية للتفكير والسلوك العقليين وهذه القواعد هي:

✚ ما هو عقلائي يقوم على وصف الواقع الموضوعي.

✚ الأسلوب العقلائي في العمل يعتبر أكثر إمكانية لحفظ حياة الشخص.

✚ يساعد السلوك العقلائي في تحقيق الأهداف الشخصية سواء في مدة قصيرة أو طويلة.

✚ السلوك والتفكير العقلائين نادرا ما يؤدي إلى تفاعلات سلبية للشخص.

ولقائد المجموعة في نظرية(الس) وظائف رئيسية، منها:

- ✚ تبيين أسباب الاضطرابات التي يعانون منها.
- ✚ تنفيذ ومهاجمة الأفكار غير العقلانية عندهم.
- ✚ تقديم التغذية الراجعة لهم.
- ✚ إعطائهم واجبات بيتية للتدريب عليها.
- ✚ إقناعهم بقبول التغيير.
- ✚ تدريبهم على سلوكات جديدة عقلانية.
- ✚ استبدال أفكارهم غير العقلانية بأفكار عقلانية.

• العلاج العقلي العاطفي الأسري RET الأسري:

Rational Emotive Family Therapy

أهداف العلاج العقلي العاطفي الأسري في الأساس هي نفس أهداف العلاج الجماعي الفردي لكن يضيف (الس Ellis) الأساليب السلوكية والعاطفية والمعرفية التي يمكن استخدامها في العلاج الأسري. فالأساليب المعرفية تبين لأعضاء الأسرة بأن اضطراباتهم السلوكية ناتجة عن إدراكهم وتفسيرهم للمواقف، فعلى سبيل المثال: فتاة(١٥) سنة تحدث الفوضى في أسرتها لأنها تتعاطي العقاقير وتبقى خارج البيت كثيرا في الليل وغير ذلك يحاول والداها أن يضبطانها إلا أنهما لا يستطيعان ذلك؛ لأن على المعالج الأسري أن يبين للوالدين أنه ليس لديهما القدرة على تغييرها بشكل مباشر لكنهما يستطيعان تغيير اعتقادهما حولها. وهما يستطيعان أن يسلكا تجاهها على نحو مختلف، باختصار لديهما القدرة على الابتعاد عن الصراع الدائم والاضطراب العاطفي؛ حتى إذا هي لم ترغب في التغيير، ومن الأفضل لهما مناقشتها في أسباب سلوكها وافكارها نحو الأسرة وتعليمها كيف يكون لها أصدقاء وكيف تمارس هواياتها وتقوم بالنشاطات التي تفضلها ويمكن تقديم التغذية الراجعة لها واستخدام لعب الدور والنمذجة وتشجيعها على أن لا تكون انسحابية(انطوائية) وتكون أكثر اجتماعية لأن ذلك يحد من استعمالها للمخدرات. اساليب العلاج مصممة بحيث تبين لأعضاء الأسرة أن مشاعرهم ناتجة عن تفكيرهم وتشجيعهم على عمل تغييرات فلسفية أساسية في حياتهم.