**طرق الإرشاد النفسي METHODS OF COUNSELLING
تعددطرق الإرشاد النفسي:**  عرفنا أن نظريات التوجيه والإرشاد النفسي متعددة، وأن من أهمها نظرية الذات، والنظرية السلوكية، ونظرية المجال،ونظرية السمات والعوامل، ونظرية التحليل النفسي.وترتبط بالنظريات المتعددة طرق متعددة للإرشاد، فمثلا ترتبط بنظرية الذات طريقـــــــــــة الإرشاد غير الموجه "أو الممركز حول الذات"، وترتبط بالنظرية السلوكية طريقة الإرشاد السلوكي.
 وتتعدد طرق الإرشاد كذلك حسب ارتباطها بنظريات أخرى من نظريات الشخصية غير ما ذكرنا، فمثلا ترتبط طريقة الإرشاد باللعب بنظريات اللعب، وتتعدد الطرق كذلك، فنجد منها مـا يوفق بين طريقتين مثل الإرشاد الفردي والإرشاد الجــــــــماعي، وكذلك الإرشاد الموجه وغير الموجه، أو أن تجمع بين عدد من الطرق وعدد من النظريات مثل طريقة الإرشاد الخياري، ومن طرق الإرشاد النفسي،ما يرتبط بأسلوب معين مثل طريقة الإرشاد الديني ومنها ما قام على أساس بحوث علمية حديثة مثل الإرشــــــــــــــــــــــــــــــــاد المـــختصر، ومنها ما يرتبط بمجال معين من مجالات الإرشاد النفسي مثل طريقة الإرشاد خلال العملية التربوية. **أهمية دراسة طرق الإرشاد المتعددة:** يتحمس بعض المرشدين لطريقة دون أخرى ويعتبرونها طريقة الطرق، وأن ما سواها يعتبر لا شيء وفي الواقع، لا توجد طريقة عامة شاملة، أو جامعة مانعة، ومن ثم فعلى الدارس والممارس أن يعرف كل الطرق.
 ومما تجدر الإشارة إليه هو أن العلماء يتابعون دراسة طرق الإرشاد النفسي المعروفة، ويبتكرون طرقا جديــــــــــــــــدة لا تزال تحت الدراسة، والبحث فعلى سبيل المثال درس هاريس Harris؛ "1971" أساليب ثلاثة مستقلة مشتقة من طريقة الإرشاد الجماعي أطلق عليها: تأثير الخبير، والتقليد الاجتماعي، وتأثير المعايير الاجتماعية، وقارنها بطريقة جديدة وهي الإرشاد بالمراسلة أي عن طريق الخطابات، وبدون اتصال شخصي بين المرشد والعميل، ولكنه وجد أن الأساليب الثلاثة المشتقة من طريقة الإرشاد الجماعي أجدى من الإرشاد بالمراسلة، ورغم هذه النتيجة فإن طريقة الإرشاد بالمراسلة جديرة بالمزيد من البحث والدراسة.
 وفي تناولنا لطرق الإرشاد النفسي سوف نركز على عدد منها بصفة خاصة، لأسباب منها مثلا أن طريقة الإرشاد الجماعي تعتبر طريقة المستقبل، وأن طريقة الإرشاد الديني تهمنا في مجتمعنا الذي يضع الديـن والسلوك الديني في وضع هـــــــــــــــام، وأن الأسلوب الديني هو الأسلوب المشترك الذي يعرفه كل الناس ... وهكذا.

**الإرشاد الفردي INDIVIDUAL COUNSELLING:** يكاد بعض الكتاب يقصدون بالإرشاد الفردي المصطلح الإنجليزي Counselling، وأنه العملية الرئيسية في خدمات التوجيه Guidance Services، ويقابله الإرشاد الجماعي Group Counslling.
 والإرشاد الفردي هو إرشاد عميل واحد وجها لوجه في كل مرة، وتعتمد فعاليته أساسا على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل، أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين، تتم في إطار الواقع وفي ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو "لورانس بارمر وإيفيريت شوستروم Brammer & shostrom؛ 1977"
والإرشاد الفردي هو أوج عملية الإرشاد، ويعتبر أهم مسئولية مباشرة في برنامج التوجيه والإرشاد، ويعتبر نقطة الارتكاز لأنشطة أخرى في كل من عملية الإرشاد وبرنامج الإرشاد.
ومن الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي، تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى العميل وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة.
ويحتاج الإرشاد الفردي إلى توافر أعداد كافية من المرشدين النفسيين، بحيث يقابلون الحاجات الفردية للإرشاد.

**حالات استخدام الإرشاد الفردي:**يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات الآتية:
- الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جدا، كما في حالات وجود محتويات ذات طبيعة خاصة في مفهوم الذات الخاص، وحالات المشكلات والانحرافات الجنسية ... إلخ.
- الحالات التي لا يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجماعي.
إجراءات الإرشاد الفردي:
الإرشاد الفردي هو تطبيق عملي لكل ما عرفناه من إجراءات العملية الإرشادية" والتي يجب أن تكون مفهومة لدى العميل، ابتداء من المقابلة الأولى حتى إنهاء عملية الإرشاد ومتابعتها.

**الإرشاد الجماعي GROUP COUNSELLING:** إن العميل الذي يأتي إلى الإرشاد النفسي لا يأتي من فراغ أو عزلة، ولا يعود إلى فراغ أو عزلـــــــــــــــــــــــــــــة، إنه يأتي من جماعات ويعود إلى جماعات، ومعظم خبرات العميل تحدث في مواقف اجتماعية، ومهما كانت أهمية الفــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــروق الفردية، فإن دراسة علم النفس الاجتماعي وسيكولوجية الفرد والجماعة تعلمنا أن كل فرد يشترك سلوكيا مع غيره في كثير من خصائص السلوك وأنماطه، فهو فريد في بعض أنماط سلوكه ومثل غيره في بعض أنماط السلوك الأخرى.
والإرشاد الجماعي هو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل.ويعتبر الإرشاد الجماعي عملية تربوية، إذ أنه يقوم أساس على موقف تربوي، ومن ثم لفت أنظار المـــــــــــــــــــــرشدين والمربين، ويعتبر كذلك طريقة المستقبل، ومن ثم تأتي أهميته الخاصة "كابلان Caplan؛ 1957، وين رايت Right؛ 1959، كوهــــــــــــــــــن وآخرون. Cohn et al؛ 1960، ليو جولدمان Goldman؛ 1959".
**الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الجماعي:**
يقوم الإرشاد الجماعي على أسس نفسية واجتماعية أهمها ما يلي:
- الإنسان كائن اجتماعي، لديه حاجات نفسية واجتماعية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي مثل الحاجة إلى الأمن، والنجاح، والاعتراف، والتقدير، والمكانة، والشعور بالانتماء، والشعور بالمسئولية، والحب والمحبة، والمسايرة، وتجنب اللوم، والانقياد، والسلطة والضبط والتوجيه ... إلخ.
- تتحكم المعايير الاجتماعية التي تحدد الأدوار الاجتماعية في سلوك الفرد وتخضعه للضغوط الاجتماعية.
- تعتمد الحياة في العصر الحاضر على العمل في جماعات، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة.
- يعتبر تحقيق التوافق الاجتماعي هدفا هاما من أهداف الإرشاد النفسي.
- تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية.
**الجماعة الإرشادية:** تضم الجماعة الإرشادية عددا من العملاء. وهي تكون إما جماعة طبيعية قائمة فعلا مثل جماعة طلاب في فصل، أو جماعة مصطنعة يكونها المرشد بهدف الإرشاد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، ومن ثم فلا بد أن يعرف جميع أفراد الجماعة أهدافها وأسلوب العمل الجماعي ومسئولياتهم.
 ويجب أن يعتني المرشد عناية خاصة بتكوين الجماعة الإرشادية، وتنمية العلاقات والتفاعل الاجتماعي بين أعضائها، وإنهاء التفاعل الاجتماعي عند انتهاء عملية الإرشاد الجماعي.
**القوى الإرشادية في الجماعة:**
 للجماعة قوى إرشادية هائلة يجب استغلالها، وتعريف أعضاء الجماعة الإرشادية بهذه القوى حتى يمكن الاستفادة منها. وتعبر القوى الإرشادية في الجماعة عن فائدة الجماعة الإرشادية "ميرل أولسين Ohlsen؛ 1970". وفيما يلي أهم القوى الإرشادية في الجماعة.

التفاعل الاجتماعي: للتفاعل الاجتماعي -أي الأخذ والعطاء والتأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية- تأثيره الفعال، فهو يجعل الأعضاء يندمجون في النشاط الاجتماعي، ويصبح للإرسال والاستقبال الاجتماعي تأثير إرشادي ملموس بين جميع أعضاء الجماعة، فلا يعتمد الإرشاد على المرشد وحده بل يصبح العملاء أنفسهم مصدرا من مصادر الإرشاد1.
الخبرة الاجتماعية: تتيح الجماعة -كنموذج مصغر للمجتمع- فرصة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة، واكتساب خبرات ومهارات اجتماعية تفيد في تحقيق التوافق الاجتماعي، وتعمل الجماعة على إظهار أنماط السلوك الاجتماعي العام إلى جانب السلوك الفردي الخاص، وأنماط السلوك المعياري إلى جانب أنماط السلوك الشاذ "تيلور Taylor؛ 1971".
الأمن: يؤدي انتماء العميل إلى جماعة إرشادية إلى الشعور بالتقبل، والتخلص من الشعور بالاختلاف، والاقتناع بأنه ليس وحده الشاذ وأن المشكلات النفسية تواجه الناس جميعا2. كذلك فإن سماع العميل غيره وهم يتحدثون عن مشكلاتهم، يزيد من اطمئنانه ويقلل من مقاومته للتحدث عن مشكلاته وخاصة عندما يجد أنها مشكلات مشتركة، فهو يرى من هو أسوأ منه حالا فيهدأ روعه، ومن هم أحسن منه حالا فيزداد أمله في التحسن. كذلك فإن العميل يجد في رفاقه من أعضاء الجماعة سندا انفعاليا ومجالا مناسبا للتنفيس والتفريغ والتطهير الانفعالي، وهذا كله يشعره بالأمن.
الجاذبية: للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها، وذلك بتوفيرها لأنشطة جماعية تتيح إشباع حاجات أعضائها وإشعارهم بالأمن وتحقيق الأهداف.
المسايرة: الجماعة يكون لها معاييرها التي تحدد السلوك الاجتماعي المتوقع، وتعتبر المعايير بمثابة: "نورموستات" Normostat السلوك الفردي "منظم السلوك الفردي" التي توفقه عند الحدود المقبولة اجتماعيا. ويلتزم أعضاء الجماعة بمسايرة هذه المعايير، ومن أهم المعايير في الجماعة الإرشادية الكلام عن المشكلات في تعبير حر صادق، وإتاحة الفرصة لمناقشتها بهدف الوصول إلى حلها وتغيير السلوك، هذا وتضغط الجماعة على أعضائها لمسايرة هذا المعيار وعدم مغايرته.
ومما يبرز أهمية القوى الإرشادية للجماعة، ودراسة فيرنر Werner؛ "1972" عن مدى تأثير ونجاح عملية الإرشاد الجماعي في جماعات بدون قائد "ومن المتخلفين دراسيا"، وأظهرت دراسة عملية الإرشاد الجماعي "عن طريق شرائط التسجيل المسموعة والمرئية" فعالية القوى الإرشادية للجماعة حتى بدون قائد في نجاح عملية الإرشاد.
حالات استخدام الإرشاد الجماعي:
يستخدم الإرشاد الجماعي في عيادات ومراكز الإرشاد النفسي في الحالات الآتية:
- إرشاد جماعات الأطفال والشباب والراشدين والشيوخ والمغتربين ... إلخ.
- توجيه الوالدين للمساعدة في إرشادهم أولادهم.
- الإرشاد الأسري.
- الإرشاد المهني في المدارس والمؤسسات.
- أصحاب الحالات ذات المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلات التوافق الاجتماعي والمدرسي.
- حالات التمركز حول الذات والانطواء والخجل والصمت والشعور بالنقص.
- حالات التحويل الذي يطرأ في عملية الإرشاد الفردي، حيث تساعد الجماعة في فطام العميل نفسيا من علاقة التحويل ذات البعد الواحد بينه وبين المرشد فتشعبها وتحيلها إلى علاقة متعددة الأبعاد بينه وبين أعضاء الجماعة، وبذلك يسهل التخلص التدريجي من التحويل.
هذا ويجب ألا تضم الجماعة الإرشادية والأفراد الذين لديهم مشكلات متطرفة، أو المرضى النفسيين أو الجانحين "كوهن وأخرون.Cohn et al؛ 1963".
بحوث في الإرشاد الجماعي:
مما يوضح أهمية الإرشاد الجماعي أن العديد من البحوث والدراسات تدور حوله، فمثلا: وجد بريكبيل Brechbill؛ "1972" أن الإرشاد الجماعي له فعالية تتساوى مع فعالية الإرشاد الفردي في تقليل مشاعر الانطواء والاغتراب الاجتماعي والقضاء على السلوك اللاتوافقي. وهذه النتيجة لها أهميتها في صالح الإرشاد الجماعي الذي يوفر الوقت والجهد والمال.
ودرست كارول لامبيرت Lambert؛ "1971" استخدام شرائط الفيديو في جلسات الإرشاد الجماعي، وأسمت طريقتها Video- model Counselling، وأكدت أهمية أسلوب الإرشاد الجماعي باستخدام شرائط الفيديو.

ودرس ويست West؛ "1972" تأثير الإرشاد الجماعي على التوافق الشخصي والانفعالي والأسري والتغير في مفهوم الذات، وقارن أثر وجود مرشد واحد بوجود مرشد ومرشدة "بهدف تهيئة جو أسري" ووجد أن وجود مرشد واحد أنجح وأسرع "أكثر اختصارا" من وجود مرشد ومرشدة.
الإعداد للإرشاد الجماعي:
الإعداد للإرشاد الجماعي عملية هامة متعددة الجوانب، تتضمن استعداد المرشد وإعداد أعضاء الجماعة، وإعداد العيادة أو المركز للإرشاد الجماعي "مكجي McGee؛ 1969".
أما عن استعداد المرشد، فإنه يدور أساسا حول استعداده، للقيام بدوره في عملية الإرشاد الجماعي، فالمرشد مسئول عن عملية الإرشاد، وعن تهيئة الجو الإرشادي المناسب -كما سبق تحديده في الفصل السابق، ويقوم المرشد بدوره من داخل الجماعة، ويفضل البعض أن يتم الإرشاد بطريقة غير مباشرة أو غير موجهة، بينما بعض المرشدين يميلون إلى اتباع طريقة الإرشاد المباشر، والأفضل هو أن يكون لدى المرشد اتجاه خياري بالنسبة لطرق الإرشاد.
ويشارك المرشد مع زملائه أعضاء فريق الإرشاد النفسي كأعضاء في الجماعة الإرشادية، وليس كقيادة، ويقوم المرشد بدور الإثارة والضبط والتركيب والتفسير والشرح والتعليق، ويهيئ المجال للتفاعل الاجتماعي الحر بين أعضاء الجماعة، ولا يحتكر المناقشة بل يشجع الأعضاء على النشاط والمشاركة والتعليق، هذا ويجب أن يحيط المرشد علما وخبرة وعملا بسيكولوجية الفرد وديناميات الجماعة لأن الإرشاد الجماعي عملية اجتماعية.
وأما عن إعداد أعضاء الجماعة، فيلاحظ فيه ما يلي:
- يتراوح عدد أعضاء الجماعة الإرشادية عادة بين 3-15 عميلا. ويرى البعض أن العدد الأمثل هو 7-10 أفراد، إلا أن العدد قد يصل إلى 50 فردا في بعض الحالات الخاصة.
- يحسن أن تتشابه مشكلات أعضاء الجماعة، مما يكون عاملا مشتركا بينهم، ويعتبر أساس لتماسك الجماعة لوجود اهتمام وتعاطف متبادل ومشاركة انفعالية.
- يفضل أن تكون الجماعة متجانسة عقليا واجتماعيا حتى يتمكن المرشد من التعامل مع جميع أعضائها على مستوى يناسب الجميع، ويرى البعض أن من الأفضل عدم تجانس أو تشابه أعضاء الجماعة، ويفضلون أن تتضمن الجماعة أفرادا من الجنسين ومتفاوتين في المستوى الاجتماعي والاقتصادي وتختلف مشكلاتهم، وذلك حتى يتحقق التوازن في التفاعل الاجتماعي في الجماعة، ويقولون إن ذلك أقرب إلى الواقع في الحياة الاجتماعية، ويتيح فرصة تعلم الأعضاء وتدريبهم -مشاهدين ومشاركين- على كيفية حل مشكلات أخرى -غير المشكلات الحالية- قد طرأ عليهم مستقبلا.
- يقوم المرشد بإجراء مقابلة فردية مع كل عميل، تخصص لعملية الفحص والتشخيص وإعداده قبل انضمامه إلى الجماعة، ويجب تهيئة العميل بتعريفه بفائدة الانضمام إلى الجماعة بحيث يشعر بالثقة في رفاقه أعضاء الجماعة ويشعر بالراحة، ويتحمل ضغط الجماعة الإرشادية، حتى يستفيد من الجلسات الإرشادية، ويجب تعريفه أنه يستطيع أن يترك الجماعة ويتحول إلى الإرشاد الفردي في أي وقت يشاء.
- في المدارس والمؤسسات التي يعرف العملاء فيها بعضهم بعضا، يحسن استخدام مقياس العلاقات الاجتماعية "الاختبار السوسيومتري" في تكوين الجماعة ضمانا لتماسكها.
وأما عن إعداد العيادة والمركز للإرشاد الجماعي، فمنه إعدد حجرات الإرشاد الجماعي المتسعة والأثاث المناسب والأدوات المطلوبة والأجهزة اللازمة حسب أسلوب الإرشاد الجماعي، مثل إعداد مكان كمسرح في حالة استخدام أسلوب التمثيل النفسي المسرحي ... وهكذا.
أساليب الإرشاد الجماعي:
تتعدد أساليب الإرشاد الجماعي وذلك حسب المعايير الآتية:
- أعضاء الجماعة ومشكلاتهم النفسية من حيث مدى التشابه أو الاختلاف، ومن ناحية الجنس والسن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، ومن حيث نوع المشكلات.
- طريقة تكوين الجماعة من حيث كونها عشوائية أو يراعى فيها بناء العلاقات الاجتماعية "السوسيومتري".
- مدى استغلال دينامية الجماعة في عملية الإرشاد من حيث ترك المجال للتأثير الحر التلقائي، أو التأثير في شكل تلقين يقوم على إعداد سابق.
- حدود الانفتاح أو الانغلاق، من حيث إشراك أشخاص آخرين في عملية الإرشاد، أو جعل الجلسات مغلقة تضم العملاء والمرشد فقط.

- نوع النظرية التي يتبعها المرشد من حيث تركيزها على دينامية الجماعة، أو على شخصيات الأفراد.
- المكان الذي تتم فيه الجلسات الإرشادية مثل العيادة أو مركز الإرشاد أو المنزل أو المدرسة أو مكان العمل أو النادي ... إلخ.
وفيما يلي تفصيل الكلام عن أساليب الإرشاد الجماعي:
التمثيل النفسي المسرحي "السيكودراما" Psychodrama:
التمثيل النفسي المسرحي أو التمثيلية النفسية، أو المشكلات النفسية، أو الإرشاد بالتمثيليات النفسية من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي، وهو عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي والتمثيليات النفسية من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي، وهو عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي لمشكلات نفسية في شكل تعبير حر في موقف جماعي يتيح فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي والاستبصار الذاتي، وقد ابتكر هذا الأسلوب يعقوب مورينو Moreno في فيينا سنة 1921، وأنشأ أول مسرح علاجي لتقديم السيكودراما سنة 1972 في الولايات المتحدة الأمريكية، ويرى مورينو "1966" أن أهم ما في التمثيل النفسي المسرحي هو حرية السلوك لدى الممثلين "العملاء" وتلقائيتهم، بما يتيح التداعي الحر والتنفيس الانفعالي حين يعبرون في حرية تامة في موقف تمثيلي فعلي عن اتجاهاتهم ودوافعهم وصراعاتهم وإحباطاتهم ... إلخ، بما يؤدي في النهاية إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الاجتماعية، ويعتبر ويلز Wells؛ "1962" التمثيل النفسي المسرحي ابتكارا من أهم الابتكارات الثورية في العلاج والإرشاد النفسي.
أما عن موضوع التمثيلية النفسية: فإن القصة عادة تدور حول خبرات مثل: خبرات العميل الماضية، وخبراته الحاضرة، والخبرات المستقبلية التي يخافها ويحتمل أن يواجهها في المستقبل القريب، ويدور موضوع القصة كذلك حول مواقف هدفها التنفيس الانفعالي، وأخرى تهدف إلى حل الصراع وتحقيق التوافق النفسي، ومواقف متخيلة غير واقعية، وأخرى تهدف إلى تشجيع فهم الذات بدرجة أفضل، وقد تشمل القصة موضوعات متنوعة مثل: الاتجاهات السالبة، والأفكار والمعتقدات الخرافية، والأحلام ... إلخ.

أما عن تأليف موضوع أو قصة التمثيلية النفسية، فيقوم به العملاء أنفسهم مسبقا، وقد يكون التأليف تلقائيا حسب ما يقتضيه الموقف، وفي بعض الحالات قد يساعد المرشد في التأليف، أما عن الحوار "أو السيناريو" فلا يعد لقصة التمثيلية حوار، ولكن يترك ذلك لتلقائية وابتكار العملاء أثناء التمثيل.
أما عن الأدوار التي يلعبها العملاء في التمثيلية، فيمكن أن تتعدد لتغطي أدوار مثل: دور العميل كما هو في الحياة العملية فعلا، ودور المريض النفسي كما يعتقد أن الناس يرونه، ودور المرشد، ودور شخص مهم في حياة العميل كالوالد أو الولد أو الأخ أو المعلم أو التلميذ أو الرئيس أو المرءوس أو الزوج أو الفتى أو الفتاة أو الجار ... إلخ، ودور شخص معاكس مثل قيام العميل العدواني بدور مسالم أو العميل المنطوي بدور انبساطي، أو المرءوس بدور رئيسه أو الابن بدور الأب أو الزوج بدور الزوجة "والعكس".
أما عن الإخراج، فيقوم به أحد العملاء، وقد يساعده بعض زملائه، وقد يشترك المرشد معهم بما يظهر تفاصيل الموقف ويمكن من تخطيط وتحديد كافة الأدوار التي توزع على المشتركين في التمثيل لإظهار أنماط السلوك اللاتوافقي حتى يمكن ضبطه وتقييمه وتقويمه.
والممثلون هم العملاء أنفسهم، ويكون لأحدهم دور البطل الرئيسي أو الشخصية الرئيسية، ويمثل باقي الأعضاء دور الأشخاص المهمين في حياته مثل الوالدين والإخوة والزوج والرئيس ... وغيرهم. وقد يشترك المرشد وغيره من أعضاء فريق الإرشاد في التمثيل بغرض التوجيه والتفسير. ويجب إسناد الأدوار بحرص إلى العملاء، بحيث تكون متدرجة في العنف بما يضمن الاستمرار وعدم الانهيار وهذا يتطلب إثارة الدافع القوي لدى العملاء للقيام بتمثيل الأدوار بحيث يعرفون أن ذلك يؤدي إلى التخلص من القلق والإحباط، وحل الصراع في مواقف تشبه مواقف الحياة الواقعية ويمكنهم من تحقيق ذاتهم في موقف اجتماعي.
وفي عملية التمثيل، يحسن أن يختار كل عضو الدور الذي يرغب في تمثيله، وأهم ما يطلب من الممثلين هو الاندماج الكامل في المشاهد التمثيلية، أي ألا يمثلوا ولكن يكون سلوكهم معبرا عن أفكارهم الخاصة الحقيقية بتلقائية، وحرية كاملة، وأن تبتكر المشاهد التمثيلية ابتكارا أثناء التمثيل. ومما يلاحظ أن العملاء يسلكون سلوكا أقرب إلى الواقع منه إلى التمثيل، فهم ليسوا ممثلين محترفين.
ويكون المتفرجون غالبا من أعضاء الجماعة الإرشادية وأعضاء فريق الإرشاد.
وبعد التمثيل، يبدأ الممثلون والمتفرجون في مناقشة أحداث التمثيلية "من ناحية السلوك وليس من الناحية الفنية"، والتعليق عليها ونقدها، واستعراض ما يمكن استنتاجه من مواقف الممثلين وخبراتهم ومشكلاتهم، وما يظهر من اتجاهات وتجارب ... إلخ.

ويقوم المرشد بتفسير ديناميات التمثيلية وإظهار الشحنات الانفعالية والصراعات الداخلية ومظاهر القلق، مما يزيد استبصار العملاء بهدف تعديل السلوك في الحياة العملية.
وتتعدد فوائد التمثيل النفسي المسرحي. فتأليف التمثيلية وإخراجها يكشف عن نواح هامة في مشكلات العملاء فات ملاحظتها، وقد تكون لازمة للحل. ويكشف التمثيل عن جوانب هامة من شخصية العميل ودوافعه وحاجاته وصراعاته ودفاعاته ومشاعره، مما يفيد في فهم ودراسة حالة وفي عملية الإرشاد، ويؤدي إلى تقمص العميل لشخصيات تتصل بمشكلته وتمثيل أدوارهم كما يخبرها في الواقع، ويؤدي إلى التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر النفسي والقدرة على التعبير عن النفس والاستبصار بالذات، وفهم الآخرين، وشعوره بأن الآخرين يشتركون معه بقصد المساعدة المتبادلة، ويؤدي إلى التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر النفسي والقدرة على التعبير عن النفس والاستبصار بالذات، وفهم الآخرين وشعوره بأن الآخرين يشتركون معه بقصد المساعدة المتبادلة، ويؤدي إلى تدريب العملاء على مواجهة مواقف عملية واقعية يخافون مواجهتها، وتحقيق الكفاية والمرونة في السلوك الاجتماعي. كذلك فإن التفسير الذي يلي التمثيلية يفيد تشخيصيا وإرشاديا.
وقد دأب الباحثون على تطوير التمثيل النفسي المسرحي، ومن ذلك تسجيل أحداث التمثيلية النفسية صوتيا على شريط أو تسجيلها صوتا وصورة على شريط فيديو، وهذا يتيح للمرشد والعملاء فرصة سماعها ومشاهدتها مرة أخرى للاستزادة والنقد الذاتي وتحديد مدى التقدم في عملية الإرشاد، كذلك يستخدم البعض مساعدات إضافية للتحكم في سلوك العملاء وإضعاف مقاومتهم أثناء التمثيل مثل استخدام بعض العقاقير بإشراف الطبيب، وفي بعض الأحيان تستخدم أشكال مساعدة في الأداء التمثيلي مثل ما يسمى "الراقص النفسي Psychodance "فاين وآخرون.Fine et al؛ 1962".

التمثيل الاجتماعي المسرحي"السوسيودراما" Sociodrama: أو التمثيل الاجتماعي المسرحي "السوسيودراما"، والتي تعالج مشكلة عامة لعدد من العملاء، أو المشكلات الاجتماعية بصفة عامة، يعتبر بمثابة توأم للتمثيل النفسي المسرحي، ويطلق عليها أحيانا اسم "لعب الأدوار" Role- Playing "هيد Head؛ 1962".
المحاضرات والمناقشات الجماعية:
المحاضرات والمناقشات الجماعية أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، حيث يغلب فيها المناخ شبه العلمي، ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دورا رئيسيا، حيث يعتمد أساسا على إلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها ويليها مناقشات. وتهدف المحاضرات والمناقشات، الجماعية أساسا إلى تغيير الاتجاهات لدى العملاء.
ومن رواد استخدام أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية علاجيا مكسويل جونز Jones أثناء الحرب العالمية الثانية، وكلابمان Klapman؛ "1947" الذي استخدم أسلوب المحاضرات المكتوبة التي يقرأ كل عميل منها فقرة ويلخصها ويعلق عليها ويناقشها الجميع مناقشة حرة. ومن رواد البحوث حول تأثير المحاضرات والمناقشات الجماعية في تغيير الاتجاهات كيرت ليفين Lewin؛ "1947" وكوش وفرينش Coch & French؛ "1948" وقد أدت تجاربهم إلى نتائج تدل على أن المناقشات والقرار الجماعي بين أعضاء الجماعة يؤدي إلى قرار جماعي أكثر صدقا واتزانا من تقدير ورأي فرد واحد مما يؤثر في دقة وكفاية الحكم على إدراك أعضاء الجماعة "انظر حامد زهران، 1984".
وفي مصر، استخدم صموئيل مغاريوس "1960" أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية بادئا أول الأمر بالمشكلات الاجتماعية العامة ثم متدرجا إلى المشكلات الخاصة لأعضاء الجماعة، وكذلك درست صفاء الأعسر "1970" أثر المناقشة الجماعية في تخفيض مستوى القلق، ووجدت أن الفرد في الموقف العلاجي الجماعي ينشط اجتماعيا وعقليا وانفعاليا ويسهل التنفيس والتعبير عن المشكلات ويزداد الشعور بالانتماء وإدراك التشابه مع الآخرين.
ويفضل أن يكون أعضاء الجماعية الإرشادية -في حالة استخدام أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية- متجانسين، بمعنى أن يكونوا جميعا يعانون من مشكلات متشابهة مثل المشكلات التربوية والاجتماعية والمهنية.
أما عن موضوعات المحاضرات والمناقشات، فقد تكون الموضوعات عن: الصحة النفسية والمرض النفسي، وأسباب وأعراض المشكلات والاضطرابات النفسية، والعلاقات المتبادلة بين الجسم والعقل، وعمل الجهاز العصبي، وتأثير الحالة الانفعالية على الجسم، والمشكلات الانفعالية، ومشكلات التوافق النفسي، والأحلام، والدين وأثره في السلوك السوي، والإرشاد الديني. وقد يكون الموضوع مناقشة "حالة افتراضية" "حالة س" يطرحها المرشد،

ويراعي فيها أن تجمع بين الصفات الغالبة لأعضاء الجماعة الإرشادية أو مناقشة حالة أحد أعضاء الجماعة -بعد استئذانه- دون ذكر اسمه، أو مناقشة رأي، أو اتجاه أو سلوك متطرف لأحد أعضاء الجماعة، أو مناقشة بعض الأفكار الشائعة في "الفولكلور النفسي" أو مناقشة الأفكار الخرافية والمعتقدات الخاطئة التي قد تلاحظ عند بعض أعضاء الجماعة.
أما المحاضرون، فأهمهم عادة المرشد، وهو يعتمد على تأثيره الشخصي على العملاء، وتتضمن محاضرته الكثير من التوجيهات ويلقي بعض المحاضرون مدعوون لهذا الغرض من تخصصات مختلفة مثل الأطباء والأخصائيين الاجتماعيين والموجهين التربويين وبعض المسئولين في عالم المهنة وبعض علماء الدين ... إلخ، ويمكن أن يقوم بإلقاء بعض المحاضرات -أو المشاركة فيها- بعض أعضاء الجماعة أنفسهم، مع أقل تدخل من جانب المرشد. ويدعى بعض العملاء الذين تلقوا خدمات الإرشاد من قبل واستفادوا منه لإلقاء محاضرات على العملاء الحاليين تتناول خبراتهم أثناء عملية الإرشاد وخلال تقدمهم نحو حل مشكلاتهم.
وفي المحاضرات، تستخدم الوسائل المعينة الممكنة مثل الأفلام والكتيبات "مثل كيف تذاكر دروسك، كيف تنجح في الامتحان، عالم الوظائف والمهن ... إلخ، وغير ذلك مما يساعد في الإيضاح.
هذا وتتم أحيانا المزاوجة بين المحاضرات والمناقشات الجماعية وبين الترفيه والسمر والنشاط الفني وغير ذلك من أوجه النشاط التلقائي الحر، حتى لا تأخذ العملية شكلا أكاديميا أكثر من اللازم.
وتكون المناقشة إما بعد المحاضرة أو أثناءها، ويقوم المرشد عادة بإدارة المناقشة، والمناقشة مهمة جدا لأن العميل الذي يستمع إلى المحاضرة هو أدرى من المحاضر بما يحتاج إليه من معلومات يريد معرفتها أو مناقشتها.
وهكذا تؤدي المحاضرات والمناقشات الجماعية إلى نتائج هامة في تغيير اتجاهات العملاء نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مشكلاتهم.
ويلاحظ أن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية يستخدم بنجاح وعلى نطاق واسع في الإرشاد الوقائي وخاصة في المدارس والمؤسسات.
النادي الإرشادي:
النادي الإرشادي "الخاص" أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي القائم على النشاط العملي والترويحي والترفيهي بصفة عامة، أي أن النشاط العملي يحل محل الكلام.
ويستخدم أسلوب النادي الإرشادي بصفة خاصة مع العملاء الذين يخلطون بين العيادة

النفسية أو مركز الإرشاد النفسي وبين مستشفى الأمراض النفسية، ولا يحبون التردد عليها، فوقع كلمة "عيادة" غير مريح عند هؤلاء وينفع هذا الأسلوب كذلك مع بعض العملاء، الذين يحتاجون إلى تكوين علاقات شخصية بناءة مع أقرانهم، وإلى خبرات جماعية، ومع الذين يحتاجون إلى تكوين علاقات شخصية بناءة مع أقرانهم، وإلى خبرات جماعية، ومع الذين يعانون من الرفض والحرمان والإحباط في الأسرة أو في المدرسة أو في المجتمع بصفة عامة.
ومن الرواد في هذا الأسلوب سلافسون Slavson؛ "1943، 1947".
وتسير الجلسات الإرشادية في النادي في جو اجتماعي نفسي مناسب، وتبدأ عادة بنشاط رياضي مثل ألعاب الكرة أو ألعاب السمر، أو نشاط فني مثل الموسيقى والغناء، أو مشاهدة فيلم أو تمثيلية، وتعد غرف خاصة للأنشطة الترويحية المختلفة المتنوعة وممارسة الهوايات بما يناسب العملاء المنطوين والمنبسطين والعدوانيين ... إلخ. وفي نهاية الجلسات يجتمع الجميع لتناول الطعام والشراب معا ويتناقشون فيما يرون من موضوعات.
أما عن دور المرشد، فيكون في معظم الأحيان محايدا، ويكون ما يريده العملاء أن يكون، فقد يشاركهم لعبهم وطعامهم ومناقشتهم ... إلخ، ويتناول ما قد يظهر خلال النشاط الاجتماعي من سلوك منحرف بالتعديل والتصحيح.
وهناك ميزات ينفرد بها أسلوب النادي الإرشادي، ففيه يسلك العميل على سجيته كما يسلك عادة في حياته اليومية، مما يتيح لقطات ذات قيمة من سلوكه الاجتماعي، تفيد في التنفيس الانفعالي كما في الملاكمة أو المصارعة في حالة الرغبة في تفريغ النزعات العدوانية، وتنمو من خلال النشاط في النادي الاهتمامات ويتحسن التوافق الاجتماعي، وتنمو الصداقات الاجتماعية داخل وخارج الجماعة، ويتضاءل الخجل والانطواء والانسحاب. وهذا كله يؤدي إلى تقليل وتخفيف السلوك العدواني والتخريبي والهدام في إطار الجماعة، ويؤدي إلى اختفاء التوتر والمخاوف وزيادة الثقة بالنفس والآخرين.
جماعة المواجهة Encounter Group:
ابتكر كارل روجرز Rogers؛ "1970" أسلوب "جماعة المواجهة" في الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي، حيث تتاح فرصة "مواجهة أساسية" في إطار "خبرة جماعية مكثفة" Intensive Group Experience "معظم الوقت" تستمر فترة تتراوح من يومين إلى ثلاثة "كعطلة نهاية الأسبوع مثلا"، لمدة أسبوعين أو ثلاثة، ويستغرق إجمالي الجلسات الإرشادية من 20-60 ساعة.

وهذا الأسلوب يمكن استخدامه في مراكز الإرشاد أو العيادات النفسية أو المدارس أو النوادي أو في أماكن قضاء العطلات.
وتضم جماعة المواجهة من 5-10 أفراد، لديهم مشكلات متشابهة "مثل المشكلات الزواجية". "ريتشارد ديمبسي Dempesy؛ 1980".
ويكون التركيز على الحاضر "هنا والآن" Here and Now.
ويقوم المرشد بدور "الميسر" Facilitator" للتفاعل الجماعي، وتنشيط دينامية الجماعة في مناخ آمن نفسيا.
وتلخص إجلال سري "1990" مراحل وإجراءات الخبرة المكثفة في جماعات المواجهة فيما يلي:
- التجمع: حيث يوضح المرشد "الميسر" في البداية الهدف الإرشادي، ويؤكد على الحرية الكاملة، والمسئولية الشخصية والجماعية عن السرية، وقد تبدأ الجماعة في التفاعل المتنوع غير المحدد.
- المقاومة: حيث يقاوم الأفراد في أول مراحل التفاعل الإفصاح عن محتوى مفهوم الذات الخاص.
- وصف المشاعر السابقة: حيث يبدأ التعبير عن بعض المشاعر السابقة "هناك وآنذاك"، مع بعض الحذر، وعدم كشف الذات تماما في الوقت الحاضر.
- التعبير عن المشاعر المباشرة: حيث قد يعبر البعض عن مشاعر موجبة أو سالبة تجاه بعض أعضاء الجماعة أو نحو المرشد، ويتم ذلك في إطار الحرية التي تتمتع بها الجماعة.
- التعبير عن الخبرات الشخصية: حيث يبدأ الكشف عن الذات وعن الخبرات الشخصية بالتدريج، وبعمق أكثر.
- نمو طاقة إرشادية في الجماعة: حيث تنمو تلقائيا من خلال التفاعل مع خبرات الآخرين، في إطار إرشادي ميسر.
- خلع الأقنعة "المكاشفة": حيث تزداد المواجهة عمقا، وتخلع الأقنعة التي يختبئ وراءها الأعضاء بالتدريج أو بطريقة فجائية ودرامية، ويكشف عن محتويات "مفهوم الذات الخاص" ويعتبر هذا بمثابة "عرى نفسي" أو كشف عن "العورة النفسية"1.
- تلقي التغذية المرتدة: حيث يتلقى كل فرد ردود أفعال الآخرين، وتبدو الجماعة بمثابة مرآة جماعية لكل عضو فيها.
- التحدي "وجها لوجه": حيث يواجه الأفراد أنفسهم، وبعضهم بعضا، أخذا وعطاء، وإيجابا وسلبا.
- علاقة المساعدة الجماعية: حيث تنمو علاقة مساعدة متبادلة بين الأعضاء، داخل وخارج الجلسات الجماعية.
- المواجهة الأساسية: حيث يزداد التفاعل عمقا، وتزداد العلاقات قربا، وتصبح في شكل "أنا وأنت"، وتصبح الجماعة بمثابة "كتف يبكي عليه الأعضاء".
- التعبير عن المشاعر الموجبة: حيث يزداد التعبير عن التقبل والمودة نحو الزملاء ونحو الخبرة الجماعية.
- التغيرات السلوكية الموجبة: وتظهر في شكل اتجاهات موجبة، ومشاعر عميقة، ومودة ظاهرة، وثقة متبادلة، وتلقائية، وانفتاح أكثر، واحترام متبادل، وفهم مستنير.
مزايا الإرشاد الجماعي:
تحتل طريقة الإرشاد الجماعي مركزا ممتازا بين طرق الإرشاد النفسي، وذلك لتوافر ميزات عديدة أهمها ما يلي:
- الاقتصاد في نفقات الإرشاد، وتوفير الوقت والجهد، وخفض عدد المرشدين.
- يعتبر أنسب طرق الإرشاد في البلاد النامية التي تعاني من نقص شديد في عدد المرشدين.
- يعتبر أنسب الطرق لإرشاد العملاء الذين لا يتجاوبون ولا يتعاونون في الإرشاد الفردي.
- يعتبر أنسب الطرق الإرشادية لتناول المشكلات التي تحل بفعالية أكثر في المواقف الاجتماعية مثل مشكلات سوء التوافق الاجتماعي.
- يتيح خبرات عملية وأوجه نشاط متنوعة مفيدة في الحياة اليومية، ويتيح فرصة نمو العلاقات الاجتماعية في مواقف أثرى اجتماعيا من الموقف الفردي، وأقرب إلى مواقف الحياة الواقعية العملية، حيث توجد علاقات متعددة متنوعة، ويتيح فرصة خبرة العميل، ويرد فعل الآخرين لسلوكه السوي وغير السوي على حد سواء، أي أن الجماعة تمكن أفرادها من إجراء "بروفة" للسلوك الاجتماعي المتعلم خلال عملية الإرشاد قبل تطبيقه عمليا في المجتمع.

- يستغل تأثير الجماعة وخبرة التفاعل في تعديل اتجاهات وسلوك أعضائها، فيقلل من السلوك العدواني والمخاوف، ويفتح الطريق أمام نمو واكتساب معايير سلوكية ومهارات وقيم وأنماط سلوكية سوية جديدة.
- يستفيد من ديناميات الجماعة في توفير السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي عن طريق العلاقات الاجتماعية، ويتيح فرصة التنفيس الانفعالي.
- يقلل من حدة تمركز العميل حول ذاته، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير، مما ينمي الثقة في النفس وفي الآخرين يقوي عاطفة اعتبار الذات واحترام الذات والشعور بالقيمة، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم العميل عن ذات وعن الآخرين وعن العالم الخارجي عموما في اتجاه تقدير الذات والتحقق من قدراته، مما يزيد تقبله للآخرين وتقبل الآخرين له.
- يجمع بين خبرات العميل الشخصية وبين واقع اجتماعي مجسد، ويمكن من نقل خبرات التعلم التي تحدث أثناء العملية الإرشادية بطريقة أسهل إلى موقف الحياة اليومية لأنها أقرب إليها.
- يطمئن العميل إلى أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات نفسية، وأن هناك كثيرين غيره، فيقل شعوره بالانزعاج واليأس، ويشجع العملاء "وخاصة في المدارس" على الإقدام على الإرشاد.
- يتيح فرصة الاستفادة من أخطاء الغير والاتعاظ بها حين يسمع قصصهم وتواريخ حياتهم منهم1.
- يشعر العميل بأنه يعطي ولا يأخذ فقط.
عيوب الإرشاد الجماعي:
على الرغم من مزايا الإرشاد الجماعي، فإن له بعض العيوب التي يجب العمل على التغلب عليها، وأهم عيوبه ما يلي:
- صعوبة عملية الإرشاد الجماعي من الناحية الفنية إذا قورن بالإرشاد الفردي، فهو يحتاج إلى خبرة وتدريب خاص قد لا يتوافر لدى كثير من المرشدين.
- عدم التمكن من إحداث تغييرات جوهرية في البناء الأساسي لشخصية العميل.
- شعور بعض العملاء بالحرج والخجل حين يكشفون عن أنفسهم ويتحدثون عن مشكلاتهم
أمام الآخرين غير المرشد، وقد يعتقدون أن في الإرشاد الجماعي ما قد يهدد مكانتهم الاجتماعية، وهذا يجعلهم يحجمون عن الكشف الكامل عن ذواتهم.
- عدم استفادة البعض بالدرجة المطلوبة في خضم الاهتمام بالجماعة، وقد تتضاءل مشكلات الأفراد الخاصة بالمقارنة بالاهتمام بالمشكلات العامة، وفي نفس الوقت قد تضيع مشكلة فرد واحد وقت الجماعة.
- احتمال ظهور بعض المضاعفات حيث قد يتعلم بعض العملاء أنماطا سلوكية غير سوية لم يكونوا يعرفونها من قبل.

أوجه الاختلاف بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي:
هناك أوجه اختلاف تفرق بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، ويلخصها جدول "5".

بين الإرشاد الفردي والجماعي:
يعتبر الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي وجهين لعملة واحدة، كل يكمل الآخر، ولا غنى عن أي منهما في أي برنامج متكامل للتوجيه والإرشاد النفسي. فقد يبدأ الإشارد الفردي قبل الإرشاد الجماعي ويمهد له، وقد يبدأ الإرشاد الجماعي كذلك قبل الإرشاد الفردي ويمهد له، وقد يتخلل جلسات الإرشاد الفردي جلسات جماعية، وقد يتخلل الإرشاد الجماعي جلسات فردية "مارجريت بينيت Bennett؛ 1963".
وقد نشطت الدراسات والبحوث حول مقارنة فعالية الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي ومن أمثلتها دراسة سميث Smith؛ "1972" الذي وجد فيها أن تأثير الإرشاد الجماعي أقوى في مجال الإرشاد المهني ومشكلات النمو والتوافق المهني، بينما من المعروف أن تأثير الإرشاد الفردي أقوى في مجال الإرشاد العلاجي للمشكلات الشخصية.
أوجه الشبه بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي:
تتمثل أوجه الشبه بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي في أوجه الاتفاق بين كل منهما والتي تتلخص فيما يلي:
- وحدة الأهداف العامة، فكل منهما يهدف إلى مساعدة وتوجيه العميل ليفهم ويساعد ويوجه ذاته.
- وحدة الإجراءات الأساسية في عملية الإرشاد كما سبق تناولها في الفصل السادس.
- كلاهما يتعامل مع الأشخاص العاديين وأقرب المرضى إلى الصحة وأقرب المنحرفين إلى السواء.
- كلاهما عرضة لحدوث طوارئ عملية الإرشاد.

الإرشاد الموجه DIRECTIVE COUNSELLING:
الإرشاد الموجه هو الإرشاد الممركز حول المرشد Counsellor- centred الممركز حول الحقيقة Fact- centred وفيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير المعلومات، وتوجيه العميل نحو السلوك الموجب المخطط، مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير الشخصية والسلوك، وفيه يتحمل المرشد مسئولية أكبر من تلك التي يتحملها العميل، وهو بهذا يعتبر نوعا من الإرشاد المفروض.

ويقوم الإرشاد الموجه على أساس افتراض رئيسي: وهو نقص معلومات العميل وعجزه عن حل مشكلاته من ناحية، وزيادة معلومات المرشد وخبرته في حل المشكلات من ناحية أخرى.
ويهدف الإرشاد الموجه مباشرة إلى حل مشكلات العميل التي جاء بها، ويعتقد فيه أنه يحل المشكلات يكتسب العميل بالتدريج القدرة على التوافق، ويعتقد أن الإشباع والرضا اللذين يتحققان للعميل نتيجة حل مشكلاته الحالية يزيدان من ثقته بنفسه وبالمرشد وبعملية الإرشاد.
ويستخدم الإرشاد الموجه عادة مع العملاء المتعجلين الذين تنقصهم المعلومات ويحتاجونها ويطلبونها، ويستخدم كذلك مع العملاء ذوي المشكلات الواضحة المحددة. وهو بصفة عامة أكثر استخداما في مجال الإرشاد العلاجي.
وقد سبق أن ذكرنا أن نظرية السمات والعوامل هي الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد الموجه "راجع نظرية السمات والعوامل في الفصل الثالث".
ورائد طريقة الإرشاد الموجه هو ويليامسون Williamson.
أسلوب الإرشاد الموجه:
أسلوب الإرشاد الموجه علاجي "كلينيكي" يكاد يسير في عملية الإرشاد بإسلوب الطبيب "نوردبيرج Nordberg؛ 1970".
ويرى البعض أن أسلوب الإرشاد الموجه يرتبط أكثر بميدان التربية والتعليم لأنه يتضمن قدرا كبيرا من التوجيه وتقديم المعلومات، وحيث يتبع المرشد أسلوبا لتعليم العميل كيف يحل مشكلاته، أي أن الإجراء الخاص بالتعليم وإعادة التعلم والخبرة والنمو في عملية الإرشاد إجراء أساسي في الإرشاد الموجه.
ويرى آخرون أن الإرشاد الموجه يعتبر ببساطة أسلوبا لحل المشكلات.
ويلاحظ أنه في الإرشاد الموجه، تستخدم الاختبارات والمقاييس بكثرة في عملية التشخيص وتحديد المشكلة، حيث يركز على الحقائق الموضوعية أكثر من المعنى الانفعالي والمرتبط بها عند العميل "كرونباخ Cronbach؛ 1970".

ويقوم المرشد بدور إيجابي، حيث يستثير حاجات العميل إلى المعلومات، ويقدمها له ويقدم له مساعدة مباشرة، ونصحا مباشرا، ويناقش معه قرارته، ويقدم له حلولا جاهزة، ويعلمه ويخطط له، وذلك في ضوء علمه وخبرته ومكانته، وهو بذلك يقوم بدور "الحكيم".
أما العميل، فهو مستقبل يأخذ الحلول ويتلقى التعليمات، ولذلك فهو سلبي نسبيا.
إجراءت الإرشاد الموجه:
الإرشاد الموجه بسيط ومحدد، يدور عادة حول مشكلات محددة وواضحة، وتبع إجراءات في شكل خطوات محددة لتحقيق أهدافه، ويأتي العميل إلى المرشد بمشكلته، ويتبع معه المرشد الخطوات التالية:
التحليل Analysis: أي جمع المعلومات المفصلة اللازمة لدراسة العميل وفهمه وفهم مشكلته، وتحليل هذه البيانات، وهنا تجري الاختبارات والمقاييس وغيرها من وسائل جمع المعلومات.
التركيب Synthesis: أي تجميع وتنظيم وتلخيص المعلومات التي تم جمعها وتحليلها.
التشخيص Diagnosis: أي تحديد مآل المشكلة في ضوء مدى حدتها وسهولة أو صعوبة حلها ... إلخ.
الإرشاد الفردي Counselling: أي تقديم الخدمات الإرشادية الرئيسية حسب إجراءات عملية الإرشاد للوصول إلى حل المشكلة، ويتضمن ذلك تفسير المعلومات وتحويل السلوك الانفعالي إلى سلوك عقلي منطقي، وتقديم النصح واتخاذ القرارات واقتراح الحلول للمشكلة وإقناع العميل بها.
المتابعة: Follow- up أي متابعة تطور الحالة بعد إنهاء عملية الإرشاد.
نقد الإرشاد الموجه:
أهم مزايا الإرشاد الموجه هو التركيز الجاد على حل مشكلة العميل، واتباع خطوات محددة للحصول إلى تحقيق هذا الهدف.
ومن عيوبه: أنه ليس من المفروض أن يقدم المرشد حلولا جاهزة للعميل، حتى لو كان ذلك تحت ستار أو شعار رأي العلم، فرأي العلم لا يصلح بالضرورة بالنسبة للجميع، كذلك فإن في الإرشاد الموجه شيئا من السلطة التسلطية من جانب المرشد.

الإرشاد غير الموجه NONDIRECTIVE COUNSELLIGN:
الإرشاد غير الموجه يسمى أيضا الإرشاد غير المباشر أو "الإرشاد الممركز حول العميل"1 Client- centred Counselling أو الإرشاد الممركز حول الذات -Self centred counslling وهو توأم العلاج الممركز حول
العميل Client- centred Therapy أي الذي يضع العميل أو الشخص في مركز دائرة الاهتمام وهو أقرب طرق الإرشاد النفسي إلى العلاج النفسي.
وشيخ هذه الطريقة هو كارل روجرز Rogers؛ "1942"صاحب نظرية الذات -Self- theory "راجع الفصل الثالث" التي توصل إليها من خلال خبرته في الإرشاد والعلاج غير المباشر أو الممركز حول العميل كما بلورها روجرز، وهو روح الطريقة الممتازة وتطوراتها أكثر منها اتباع أسلوب روجرز حرفيا "انظر حامد زهران، 1997".
ولقد لخص روجرز أسلوب طريقة الإرشاد والعلاج الممركز حول العميل في "إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يمكن العميل من أن يحقق هو أفضل نمو نفسي" أي أن الهدف ليس مجرد حل مشكلة معينة.
وحدد روجرز هدف الإرشاد الممركز حول العميل بأنه مساعدة العميل على النمو النفسي السوي، وإحداث التطابق بين مفهوم الذات الواقعي وبين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي مفهوم الذات الاجتماعي "أي التغير من مفهوم الذات السالب إلى مفهوم الذات الموجب" أي أنه يركز حول تغيير مفهوم الذات بما يتطابق مع الواقع، وإذا تطابق السلوك مع هذا المفهوم الأقرب إلى الواقع كانت النتيجة هي التوافق النفسي.
ويستخدم الإرشاد غير الموجه بنجاح مع أنواع معينة من العملاء، وخاصة أولئك الذين يكون ذكاؤهم متوسطا أو أكثر ويكون لديهم طلاقة لفظية، ويفيد جيدا في مجال الإرشاد العلاجي والإرشاد الزواجي، ويستخدم في حل المشكلات الشخصية للشباب، ويفيد بصفة خاصة في حالات مفهوم الذات السالب لدى العميل ورغبته في التغيير.
خصائص الإرشاد غير الموجه:
أهم خصائص الإرشاد غير الموجه هي التمركز حول ذات العميل، وحول هذا المحور تدور العلاقة المميزة بين المرشد والعميل، وفيما يلي تفصيل ذلك.
التمركز حول العميل: أهم خصائص الإرشاد غير الموجه هي التمركز حول العميل الذي ليس هناك من هو أعرف بنفسه منه، والذي هو خير بطبيعته البشرية، ومخير في سلوكه، وله حق تقرير مصيره. وأهم ما يقرر استخدام الإرشاد غير الموجه "والممركز حول العميل" هو نضج العميل وتكامل شخصيته بدرجة تمكنه من أن يمسك هو بزمام مشكلته في يده، وأن يتحمل مسئولية حلها بذكاء تحت توجيه المرشد غير المباشر، وتفترض نظرية الذات -التي يقوم على أساسها الإرشاد غير الموجه- بأن العميل يكون لديه محتوى مهدد في مفهوم الذات الخاص "العورة النفسية" ويدرك ويعي عدم التطابق بين مفهوم الذات المدرك والمثالي "مفهوم الذات السالب" ويدرك ويعي التهديد الناجم عن وجود محتوى مفهوم الذات المثالي ... إلخ" ويخبر العميل شعوريا وفي وعي العوامل الكامنة في عدم التوافق النفسي، ويكون قلقا معرضا لمضاعفات نفسية، ويرغب في التغيير، ويدرك الحاجة للإرشاد1 ويقبل هو عليه ببصيرة نامية، أو قابلة للنمو، ولديه دافع لأن يصبح ناضجا ومتوافقا، ويكون لديه عناصر قوة وقدرة على تقرير مصيره بنفسه وتحديد فلسفة حياته، وعلى استعداد لتحمل مسئوليته في عملية الإرشاد وتوجيه نفسه تحت إشراف المرشد غير المباشر.
دور المرشد: يكون المرشد المتوافق والمتطابق الخبير، الذي يهتم بإخلاص بحالة العميل، متقبلا له كما هو ومشجعا إياه، ويستمع إليه جيدا ويشجعه ويفهم وجهات نظره، في مناخ إرشادي صادق يسوده التفاؤل والبشاشة والتسامح، لا يتخذ موقف الواعظ أو الناصح أو المقيم للسلوك. ويكون المرشد بمثابة مرآة يعكس عليها العميل مشاعره بصدق ويسقط اتجاهاته بوضوح، ويرى فيها المشاركة الانفعالية، وبذلك يكون المؤمن مرآة أخيه. وتتضح رؤية العميل لصورة شخصيته ويزداد استبصاره بنفسه، وهكذا يساعد المرشد بطريق غير مباشر، ويبدو محايدا وأقل نشاطا من العميل، ولكنه ليس سلبيا، إذ أنه يهيئ كل ما يتيح للعميل قيامه بدوره الإيجابي النشط.
العلاقة بين المرشد والعميل: تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل في مناخ حيادي سمح خال من التهديد والرقابة، تتحدد فيه ملامح عملية الإرشاد في شكل مقدمة تركز
على السرية المطلقة وعلى تحديد مسئوليات كل من المرشد والعميل وفهم أهمية التقارير الذاتية، وأن أحسن أسلوب لفهم سلوك الفرد هو من وجهة نظره ومن داخل إطاره المرجعي. ولذلك فعلى العميل تقع مسئولية الكشف عن ذاته بمستوياتها المختلفة، وعن محتوى مفهوم الذات الخاص1 وعن أسباب وأعراض مشكلاته، حتى يمكن تحديدها بدقة وعلاجها وتحقيق التوافق والصحة النفسية.
ملامح الإرشاد غير الموجه "الممركز حول العميل":
يمكن تلخيص أهم ملامح الإرشاد غير الموجه أو الممركز حول العميل أو الممركز حول الشخص فيما يلي:
- يتميز بوضوح النظرية التي يستند إليها وهي نظرية الذات.
- هدفه هو التوافق النفسي والصحة النفسية، وذلك بتحقيق نمو الشخصية وتحقيق التطابق بين المجال الظاهري ومفهوم الذات، والتخلص من المحتويات المهددة بمفهوم الذات الخاص والتصرف فيها.
-أحسن وسيلة لفهم العميل هي فهم الإطار المرجعي الداخلي له وفهم عالمه الفردي الخاص، أي فهم سلوكه من وجهة نظره هو.
- عندما يتم التوصل إلى فهم سلوك العميل في هذا الإطار يعمل على زيادة فهم نفسه بدرجة أوضح. وتكون المساعدة للتعرف على التفاوت بين عالم العميل الذاتي كما يدركه وبين العالم الخارجي الواقعي الموضوعي.
- ما دام مفهوم الذات يحدد السلوك، فإن أفضل أسلوب لإحداث التغير في السلوك هو أن يحدث التغير في مفهوم الذات.
- لكي يتم تغيير مفهوم الذات "من سالب إلى موجب" والسلوك من لا متوافق إلى متوافق"، يتم تهيئة مناخ إرشادي آمن خال من التهديد لذات العميل يسوده التفاؤل والأمل، كله حرية وتقبل وثقة واطمئنان على سرية المعلومات، وهذا يتيح فرصة فهم الدوافع والحاجات ودراسة الاتجاهات، والإفصاح والبوح بالمشكلات والكشف عن الذات.
- تزداد الثقة المتبادلة بين المرشد والعميل دون شروط، ويساعد المرشد العميل على تعديل مفهوم
الذات وأبعاده المتعددة، والبوح بمكنون مستودع مفهوم الذات الخاص والتصرف فيه وتحويل الخبرات المؤلمة إلى خبرات معلمة.
- يقل ثم يختفي التهديد والدفاع، ويخبر العميل شعوريا العوامل التي أدت وتؤدي إلى سوء توافقه النفسي، وخاصة عدم التطابق ومحتويات مفهوم الذات الخاص.
- يجمع العميل خبراته بدقة في بنية الذات، ويصبح أكثر تقبلا لخبراته جزء من ذاته ولا يحاول إسقاطها على غيره أو على بيئته أو يخفيها بحيل دفاع لا شعورية. ويزداد استبصاره، ويترجم البصيرة إلى فعل وسلوك، ويزداد اعتماده على نفسه، ويضع الحلول لمشكلاته، ويتخذ القرارات بنفسه "أي أن الحلول والقرارات تنبع من الداخل ولا تفرض من الخارج"، وإذا احتاج إلى معلومات يطلبها من المرشد الذي يقدمها بناء على طلب العميل.
- يزداد التطابق بين مستويات مفهوم الذات والخبرة والمجال الظاهري، ويتخلص من محتوى مفهوم الذات الخاص وتهديده، ويصبح أكثر موضوعية، وأكثر واقعية، ويخف التهديد ويقل القلق.
- ينظم العميل مفهومه عن ذاته ليصبح متطابقا مع خبراته في المجال الظاهري.
- ترتفع مكانة الذات، ويتقبل العميل ذاته، ويعود ويصير سويا متوافقا صحيحا نفسيا.
مزايا الإرشاد غير الموجه:
تتلخص أهم مزايا الإرشاد غير الموجه فيما يلي:
- مكاسبه كثيرة، وتتجلى في الاستبصار وفهم الذات والثقة في النفس وتعلم العميل حل المشكلات واتخاذ القرارات مستقلا مستقبلا.
- يتمشى ويتسق مع أسس الفلسفة الديموقراطية، إذ أنه يقوم على مبدأ احترام الفرد وحقه في تقرير مصيره، وفي هذا نظرة إنسانية واضحة.
عيوب الإرشاد غير الموجه:
تتلخص أهم عيوب الإرشاد غير الموجه فيما يلي:
- يراعي الإنسان على حساب العلم.
- قد يغالي المرشد في ترك العميل وشأنه، فيغوص الأخير في دوامات ويضيع في متاهات ولا يصل إلى حل محدد.
- أحيانا قد يطلب العميل النصيحة ويشعر بالضيق حين لا يقدمها المرشد، وقد يشعر باليأس من عملية الإرشاد.
- يهمل عملية التشخيص رغم إجماع معظم طرق الإرشاد على أهميتها.

بين الإرشاد الموجه وغير الموجه:
لا شك أن لكل من الإرشاد الموجه وغير الموجه مكانه واستخداماته حسب نوع العميل ونوع مشكلته، فمثلا لا يصلح الإرشاد الموجه حينما يتضح أن المشكلة هي نقص معلومات كما في حالة الإرشاد المهني، بينما يصلح الإرشاد غير الموجه في المشكلات التي تتضمن الصراعات النفسية كما في الإرشاد العلاجي، وهناك من يتحمس للإرشاد الموجه، وينتقد بشدة الإرشاد غير الموجه، والعكس موجود، ويرى بعض المعتدلين أن كلا من الإرشاد الموجه والإرشاد غير الموجه، هما في الواقع طرف متصل إرشادي واحد. ويلاحظ فيليب فيرنون Vernon؛ "1964" أن طريقة الإرشاد غير الموجه يفضلها المرشدون في أمريكا، بينما يفضل المرشدون البريطانيون طريقة الإرشاد الموجه.
وقد أجريت الدراسات والبحوث حول الطريقتين: ومن أمثلتها دراسة راشيل أجزين Ajzen؛ "1971" حول ردود فعل العملاء لكل من طريقة الإرشاد الموجه وطريقة الإرشاد غير الموجه، حيث أجريت العملية الإرشادية مع عينة من طلبة وطالبات الجامعة بالطريقتين. وأوضحت الدراسة أن الإرشاد غير الموجه، أكثر فعالية وخاصة في مواقف الإرشاد الأسري والمسائل الجنسية، أما فيما يتعلق بوضع حلول نفسية لمشكلة العميل، فقد وجدت الباحثة أنه يكون أفضل في حالة الإرشاد الموجه، أما الحلول غير النفسية فتكون أفضل في حالة الأسلوب غير الموجه، ووجدت أيضا أن الإناث يفضلن الإرشاد غير الموجه على الإرشاد الموجه بشكل ملحوظ، وأن التفضيل العام في العينة عموما هو أيضا للإرشاد غير الموجه.
ولقد قامت محاولات للتوفيق بين طريقتي الإرشاد الموجه وغير الموجه، واتخاذ موقف وسط. ومن بين الذين اضطلعوا بهذا نورديبرج Nordberg؛ "1970" الذي حول -على حد تعبيره- الجمع بين موضوعية ويليامسون وتمركز روجرز حول العميل. وقد أطلق نوردبيرج على أسلوبه اسم "الأسلوب غير المجبر" Non- coersive Approach وهو يتفق مع روجرز في أن المرشد يجب ألا يقدم نصائح ويجب ألا يعبر عن آراء، ويتفق مع ويليامسون في أن جمع المعلومات بطريقة موضوعية يجعل هناك إطارا، محددا ومعياريا للحكم على السلوك والرجوع إليه، يمثل الواقع الموضوعي، ويختلف أيضا مع روجرز في أن المرشد يجب أن يحدد التشخيص.
أوجه الاتفاق والاختلاف بين الإرشاد الموجه وغير الموجه:
يركز الكتاب على أوجه الاختلاف بين الإرشاد الموجه والإرشاد غير الموجه، أكثر مما ركزوا على أوجه الاتفاق ويبين جدول "6" أوجه الاختلاف بين الطريقتين:*..*

الإرشاد النفسي الديني:
ذكرنا عند الكلام عن الأسس العامة للتوجيه والإرشاد النفسي أن الدين ركن أساسي "راجع الفصل الثاني".
ونحن نعلم أن من أهم أهداف التربية والصحة النفسية في مجتمعنا العربي الإسلامي تنمية الإنسان العربي المسلم الصالح، والإنسان الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان، والفرد الذي يعيش في سلامة وسلام.
والتربية بمعناها الواسع تشمل التربية الدينية، والنمو بمعناه الشامل يتضمن النمو الديني والأخلاقي، والصحة النفسية بمعناها الكامل تشمل السعادة في الدنيا والدين.
والهدف الأسمى للإرشاد مهما كانت طريقته، هو تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي.
ويأتي الإرشاد النفسي الديني كطريقة أجمع المرشدون على اختلاف أديانهم سواء كانوا يهودا أو مسيحيين أو مسلمين، على أنه إرشاد يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية، مقابل الإرشاد الدنيوي، الذي يقصد به بقية طرق الإرشاد النفسي التي تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب وضعها البشر.

الإرشاد النفسي الديني:
ذكرنا عند الكلام عن الأسس العامة للتوجيه والإرشاد النفسي أن الدين ركن أساسي "راجع الفصل الثاني".
ونحن نعلم أن من أهم أهداف التربية والصحة النفسية في مجتمعنا العربي الإسلامي تنمية الإنسان العربي المسلم الصالح، والإنسان الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان، والفرد الذي يعيش في سلامة وسلام.
والتربية بمعناها الواسع تشمل التربية الدينية، والنمو بمعناه الشامل يتضمن النمو الديني والأخلاقي، والصحة النفسية بمعناها الكامل تشمل السعادة في الدنيا والدين.
والهدف الأسمى للإرشاد مهما كانت طريقته، هو تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي.
ويأتي الإرشاد النفسي الديني كطريقة أجمع المرشدون على اختلاف أديانهم سواء كانوا يهودا أو مسيحيين أو مسلمين، على أنه إرشاد يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية، مقابل الإرشاد الدنيوي، الذي يقصد به بقية طرق الإرشاد النفسي التي تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب وضعها البشر.

وهناك فرق كبير بين الإرشاد النفسي الديني وبين الوعظ الديني، فالوعظ الديني فيه تعليم وتوجيه غالبا من جانب واحد، وهو مثل ما نسمع في المساجد وفي البرامج الدينية في الإذاعة والتليفزيون مثلا، ويهدف الوعظ الديني إلى تحصيل معلومات دينية منظمة، أما الإرشاد النفسي الديني فهو يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متمشيا ومتكاملا مع المعتقدات الدينية، مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية، والمرشد النفسي يستطيع أن يقوم بالإرشاد النفسي الديني، ولكنه لا يستطيع أن يقوم به وحده "نوردبيرج Nordberg؛ 1970".
وهناك من الدراسات والبحوث العربية حول أهمية الدين ودوره في الإرشاد والعلاج النفسي ما يضيق المجال عن تفصيله، فمثلا يؤكد المؤلف "حامد زهران، 1985" على أهمية دور الإرشاد النفسي المنبثق من الشريعة الإسلامية في معالجة مشكلات الشباب العربي المعاصر. ويقدم سيد صبحي "1987" نموذجا للإرشاد النفسي الإسلامي، ويضيف حامد زهران وإجلال سري "1990" دراسة عن الرعاية النفسية للأولاد في هدي القرآن الكريم. وتوجد دراسات وبحوث يقوم بها علماء يعتنقون أديانا أخرى حول نفس الموضوع، فمثلا درس تيفان Stephan؛ "1971" دور علماء الدين كمرشدين، ووجد أن عددا كبيرا منهم يقوم فعلا بدور إرشادي وخاصة في الإرشاد الزواجي وأنهم ينجحون في ذلك، ووجد أن أصعب أدوار الإرشاد عندهم هو ما يتعلق بحالات الإدمان، واضطرابات الشخصية، ووجد أن علماء الدين يفضلون الإرشاد الفردي والتعاطف والمساندة واتباع طريقة الإرشاد غير المباشر، وعبر معظمهم عن حاجتهم الماسة إلى مزيد من التدريب في الإرشاد النفسي، ولاحظ ستيفان أن الوعظ يغلب على عملية الإرشاد كما قرروا، وأنهم لا يتبعون الأساليب الحديثة في عملية الإرشاد.
وهنا نؤكد ضرورة "رقابة" الدين، حيث يجب أن تستعرض كل النظريات والطرق والأفكار المستوردة من الخارج بحيث تجاز كما هي إذا كانت خالية من التعارض أو الضرر، أو تعدل إذا كان بها بعض الاختلاف، أو تمنع إذا كانت من الممنوعات، قال الله تعالى: {الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ} .
أسس الإرشاد النفسي الديني:
أما عن أسس الإرشاد النفسي الديني فإنه يقوم على أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان، والله يعلم من خلق. قال الله تعالى: {أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} . وقال تعالى: {الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ، وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ، وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ} والله يعرف كيف يصير الإنسان سويا، ووضع لذلك القوانين السماوية والله يعرف أسباب فساد الإنسان وانحرف سلوكه. وهو الذي يعرف طرق وقايته، وصيانته، وهو بقدرته وحكمته حدد الحاجات النفسية للإنسان، ودبر لها الإشباع عن طريق الحلال، وهو الذي يعرف طرق علاجه وصلاحه، وفيما نرى أن المرشدين يجب أن يستفيدوا من الدين في الإرشاد النفسي، وأن يلتزموا بقوانين الخالق، لأنهم ليسوا أعلم بالإنسان من الله الذي خلقه1. وفي عقيدتنا الإسلامية، كما قال الله تعالى: {إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْأِسْلامُ} . خاتم الأديان وجامعها، ولذلك فنحن نسترشد بالقرآن الكريم لأنه خاتم الكتب السماوية، ونسترشد بالحديث النبوي الشريف لأن محمدًا صلى الله عليه وسلم خاتم الأنبياء والمرسلين2. وقال الله تعالى: {آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ} وقال الله تعالى عن القرآن الكريم: {وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدىً وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ} وقال تعالى: {قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدىً وَشِفَاءٌ} وقال تعالى: {إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ} وقال تعالى: {إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا، يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إني تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا بعدي أبدا كتاب الله وسنتي".
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1 يقول الشاعر أحمد شوقي:
الدين لله من شاء الإله هدى ... لكل نفس هوى في الدين داعيها
الكتب والرسل والأديان قاطبة ... خزائن الحكمة الكبرى لواعيها
محبة الله أصل في مراشدها ... وخشية الله أس في مبانيها
وكل خير يلقى في أوامرها ... وكل شر يوقى في نواهيها
ويقول أيضا:
فهناك طب الروح طب ... العالمين من الضلالة
2 يقول الشاعر أحمد شوقي:
خذ بالكتاب وبالحديث وسيرة السلف الثقات ... وارجع إلى السسن الخليقة واتبع نظم الحياة
ويقول شاعر آخر:
ليس كالدين مصلحا لقلوب ... أفسدتها طبائع الأزمان
ليس كالدين منقذا لنفوس ... حطمتها نوازع الشيطان

أسباب الاضطراب النفسي في رأي الدين:
من الأسباب الرئيسية للاضطراب والأمراض النفسية من وجهة نظر الدين ما يلي:
الذنوب: الذنب هو مخالفة القوانين الإلهية واتباع هوى النفس الأمارة بالسوء، وتعتبر الذنوب والخطايا واقتراف الآثام وارتكاب المعاصي للقلب كالسموم إن لم تهكله أضعفته، وهي لا تصدر إلا عن قلب ضعيف الإيمان فعلا.1 قال الله تعالى: {وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ} وقال تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْأِثْمَ سَيُجْزَوْنَ بِمَا كَانُوا يَقْتَرِفُونَ} .
الضلال: إن الضلال عن سبيل الله والكفر والإلحاد والبعد عن الدين، ومعصية الله ورسوله، وعدم ممارسة العبادات، وتشويش المفاهيم الدينية، يؤدي إلى اضطراب السلوك، قال الله تعالى: {مَنِ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا} وقال تعالى: {وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلالا بَعِيدًا} ومن الضلال اتباع الشيطان الذي يضل أولياءه ويزين لهم أعمالهم مما يؤدي إلى انحراف السلوك، قال الله تعالى: {إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا} ومن الضلال الإعراض عن ذكر الله مما يؤدي إلى الشقاء، قال الله تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا} وقال تعالى: {وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ، وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ} . ومن الضلال الغفلة. قال الله تعالى: {وَلا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ} وقال تعالى: {اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ} ومن الضلال ارتكاب ما حرم الله قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اتق المحارم تكن أعبد الناس".
الصراع: أخطر الصراعات لدى الإنسان هو الصراع بين قوى الخير وقوى الشر فيه، وبين الحلال والحرام، وبين الجانب الملائكي والجانب الحيواني في الإنسان، أي أن الصراع قد ينشأ بين
النفس اللوامة وبين النفس الأمارة بالسوء، فيتأثر بذلك اطمئنان النفس المطمئنة ويحيلها إلى نفس مضطربة، ونحن نعرف أن الصراع إذا استحكم صرع الإنسان وأدى إلى القلق الذي يؤرقه ويخيفه، والصراع بين الخير والشر عند الإنسان دائم ومستمر، وهو كالصراع بين جيشين مع كل منهما سلاحه فأيهما غلب الآخر قهره وكان الحكم له، فالقلب إذا كان ضعيفا والفرد شهوانيا، والحظ قليلا من التوكل والتوحيد، انتصر الشر على الخير، وحين ينتصر الشر على الخير تتسلط الوساوس "شمس الدين بن قيم الجوزية 1957"، وكم يقابل الفرد من صراعات نتيجة للفرق بين القيم المتعلمة والقيم الفعلية والفرق بين المثل التي يتبناها الفرد وبين الواقع الفعلي "حامد زهران، 1967، 1977أ".
ضعف الضمير: يقول البعض إن الأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق النفسي هي أمراض الضمير، أو هي حلية هروبية من تأنيب الضمير، ويضاف إلى ضعف الضمير الضعف الأخلاقي والانحراف السلوكي الذي يترتب على ذلك "مصطفى فهمي، 1970".
أسباب أخرى: هناك أسباب أخرى كثيرة منها الأنانية وإيثار الحياة الدنيا والتكالب عليها، واتباع الغرائز والشهوات، والتبرج والإغراء، والغيرة والحقد وحسد الناس على ما آتاهم الله من فضله، والشك والارتياب.
أعراض الاضطراب النفسي في رأي الدين:
تعتبر أعراض الاضطراب النفسي في رأي الدين استجابة غير سوية لضمير الفرد بسبب ما تعرض له من إهمال، أو نتيجة لقيامه بسلوك يتضمن نوعا من التحدي السافر لتعاليم الدين، ومن الأعراض الرئيسية للاضطراب النفسي من وجهة نظر الدين ما يلي:
الانحراف: ويشمل الانحرافات السلوكية وعلى رأسها الانحرافات الجنسية، ويشمل أيضا الانحرافات الاجتماعية المختلفة مثل الكذب، والسرقة والعدوان والتمرد والإدمان، وغير ذلك من أشكال السلوك المنحرف.
الشعور بالإثم: ويكون الشعور بالإثم والخطيئة والذنب نتيجة لما ارتكبه الفرد من أعمال وسوس إليه بها الشيطان وكان يود ألا يرتكبها، ويعتبر عنصرا أساسيا في تكوين العصاب، وهذا مما يثقل كاهل الإنسان ويجعله يتوقع العقاب، ونحن نعرف أن محور العصاب هو الخطيئة والشعور بالإثم مما يهدد الذات ويسبب حالة عدم الاتزان النفسي وسوء التوافق الاجتماعي، وقال الله تعالى: {لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْأِثْمِ} .

الخوف: ونقصد الخوف المرضي الدائم المتكرر الذي لا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، والذي يمتلك سلوك الإنسان المخطئ ويحكمه ويصاحبه سلوك عصابي قهري.
القلق: هو آفة عصرنا الذي أصبح يطلق عليه "عصر القلق" وهو خوف غامض غير محدد مصحوب بالتوتر والضيق والتهيب وتوقع الخطر، وعدم الاستقرار العام، مما يعوق الفرد عن الإنتاج، ويجعل سلوكه مضطربا.
الاكتئاب: وهو حالة يشعر فيها الفرد بالكآبة والكدر والغم والحزن الشديد وانكسار النفس والتشاؤم دون سبب مناسب أو لسبب تافه، فيفقده لذة الحياة، ويرى أنها خالية من الأمن والسلام، لا معنى لها ولا هدف له فيها، فتثبط عزيمته ويفقده اهتمامه بعلمه وشئونه، وقد يكره الحياة.
الإرشاد النفسي الديني والوقائي:
يوجه المرشدون اهتماما كبيرا إلى الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي، أو ما يطلق عليه "التحصين النفسي الديني". ولأغراض الوقاية وتحقيق التوافق والصحة النفسية يجب الاهتمام ببناء ونمو شخصية المسلم كما حددها الدين "مصطفى عبد الواحد، 1970".
وفيما يلي أهم معالم الوقاية من الاضطراب النفسي من وجهة نظر الدين:
الإيمان "التربية الدينية": لقد أجمعت الأديان السماوية على أن السعادة النفسية هي ثمرة مؤكدة للإيمان1. ويتضمن الإيمان والتربية الدينية ما يلي:
- الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله والقدر واليوم الآخر: هذا هو عماد الحياة الروحية ومنبع طمأنينة النفس ومصدر سعادتها، بشرط أن تظهر آثار هذا الإيمان في سلوك الإنسان وعمله الصالح، وهو طريق الهداية ويبعد الإنسان عن اقتراف المعاصي التي تشعره بالإثم، ويبعده عن اليأس والجزع، قال الله تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ} وقال تعالى: {وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ} وقال تعالى: {وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} وقال تعالى: {اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ} وقال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} وقال تعالى: {آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ الخوف: ونقصد الخوف المرضي الدائم المتكرر الذي لا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، والذي يمتلك سلوك الإنسان المخطئ ويحكمه ويصاحبه سلوك عصابي قهري.
القلق: هو آفة عصرنا الذي أصبح يطلق عليه "عصر القلق" وهو خوف غامض غير محدد مصحوب بالتوتر والضيق والتهيب وتوقع الخطر، وعدم الاستقرار العام، مما يعوق الفرد عن الإنتاج، ويجعل سلوكه مضطربا.
الاكتئاب: وهو حالة يشعر فيها الفرد بالكآبة والكدر والغم والحزن الشديد وانكسار النفس والتشاؤم دون سبب مناسب أو لسبب تافه، فيفقده لذة الحياة، ويرى أنها خالية من الأمن والسلام، لا معنى لها ولا هدف له فيها، فتثبط عزيمته ويفقده اهتمامه بعلمه وشئونه، وقد يكره الحياة.
الإرشاد النفسي الديني والوقائي:
يوجه المرشدون اهتماما كبيرا إلى الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي، أو ما يطلق عليه "التحصين النفسي الديني". ولأغراض الوقاية وتحقيق التوافق والصحة النفسية يجب الاهتمام ببناء ونمو شخصية المسلم كما حددها الدين "مصطفى عبد الواحد، 1970".
وفيما يلي أهم معالم الوقاية من الاضطراب النفسي من وجهة نظر الدين:
الإيمان "التربية الدينية": لقد أجمعت الأديان السماوية على أن السعادة النفسية هي ثمرة مؤكدة للإيمان1. ويتضمن الإيمان والتربية الدينية ما يلي:
- الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله والقدر واليوم الآخر: هذا هو عماد الحياة الروحية ومنبع طمأنينة النفس ومصدر سعادتها، بشرط أن تظهر آثار هذا الإيمان في سلوك الإنسان وعمله الصالح، وهو طريق الهداية ويبعد الإنسان عن اقتراف المعاصي التي تشعره بالإثم، ويبعده عن اليأس والجزع، قال الله تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ} وقال تعالى: {وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ} وقال تعالى: {وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} وقال تعالى: {اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ} وقال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} وقال تعالى: {آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ} وقال تعالى: {قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} وقال تعالى: {وَأَنَّ السَّاعَةَ آَتِيَةٌ لا رَيْبَ فِيهَا} .
- حب الله وحب رسوله: حب الله هو الإيمان الحق الذي تبدو آثاره في سلوك الإنسان، ومن أحب الله وأحب رسوله وجد حلاوة الإيمان قال الله تعالى: {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: $"ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان: أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر كما يكره أن يقذف في النار". ومن أحب الله أحبه الله وأحبته الملائكة وأهل السماء وأهل الأرض، والله يحب من عباده ذوي السلوك السوي ويزيدهم هدى إلى الطريق المستقيم، ففي القرآن الكريم ما يوضح أن الله يحب التوابين، ويحب المتطهرين، ويحب المتقين، ولا يحب الخائنين، ولا يحب المعتدين، ولا يحب من كان مختالا فخورًا.
- تقوى الله: تتضمن تقوى الله أن يتقي الإنسان ما يضره أو يضر غيره وما يغضب ربه، مما يجعله في وقاية من عذاب الله وسخطه في الدنيا والآخرة، وأن يقف عند حدود الله وأن يطيع أوامره التي فيها الخير، وأن يجتنب نواهيه عما يضر1. قال الله تعالى: {وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ} والتقوى تنير البصيرة وتجعل الإنسان قادرا على التفريق بين الحق والباطل، قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا} ومن ثمرات التقوى الأمن النفسي والتوفيق والتأييد والنصر في الدنيا والثواب والرحمة في الآخرة قال الله تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ، لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ} والتقوى تفرج الأزمات وتحل المشكلات، قال الله تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ} وقال تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا} ..

- خشية الله: خشية الله والخوف منه تؤدي إلى طاعته والبعد عن الشر والشهوات وتربي الضمير وتؤدي بالإنسان إلى السلوك السليم. قال الله تعالى: {وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ} وقال تعالى: {رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ} .
- الشكر لله: هذا يعني حمد الله والاعتراف بفضله وإحسانه والثناء عليه، وظهور آثار نعم الله على لسان الإنسان ثناء واعترافا، وعلى قلبه شهادة محبة، وعلى جوارحه انقيادا وطاعة. والشكر يتضمن كل خير يصلح به سلوك الإنسان. والشكر واجب على الإنسان نحو ربه مصدر كل النعم، وفيه منفعة تعود على الشاكر حيث يظهر نفسه ويقربها من الله ويوجهها الوجهة الصالحة في إنفاق النعم في وجوهها المشروعة، قال الله تعالى: {الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ} وقال تعالى {بَلِ اللَّهَ فَاعْبُدْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ} وقال تعالى: {وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} وقال تعالى: {وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ} .
التدين "السلوك الديني": قال الله تعالى: {وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى} ومن المؤكد أن الإنسان المتدين حقا الذي يترجم الإيمان إلى سلوك ديني يرضاه الله، لا يعاني قط من الاضطراب النفسي، والإيمان والتدين عقيدة خاصة وعمل مخلص، والسلوك يجب أن يكون وفقا لذلك، والسلوك الذي يخرج على الدين، والذي يأخذ شكل العبادة الآلية، والذي يحاكي السلوك المستورد دون تنقية، قد يؤدي إلى نكسة سلوكية وسلوك منحرف يؤدي إلى تشويه الشخصية الفردية والاجتماعية "محمد كامل النحاس، 1964".
ويتضمن التدين والسلوك الديني ما يلي:
- عبادة الله: إن عبادة الله هي سبيل السعادة والطمأنينة النفسية، وهي تحرر الإنسان من الطغيان. وقد خلق الله الخلق ليعبدوه، قال الله تعالى: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْأِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} . ولقد أرسل الله الرسل لدعوة الناس إلى عبادته وحده. قال الله تعالى: {وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ} وقال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبُّكُمْ فَاعْبُدُوهُ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ} . وعبادة الله تتضمن إقامة دعائم الدين وهي الصلاة والصوم وإيتاء الزكاة والحج، قال الله تعالى: {إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ} وقال تعالى: {وَأَقِيمُوا الصَّلاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} وقال تعالى: {وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا} .
- الإخلاص لله: هذا يتضمن أن يكون سلوك الإنسان سويا خالصا غايته رضى الله قياما بالواجب في سائر العبادات وكافة الأعمال، مسبوقا بالنية الحسنة قاصدا وجه الله، ومخالفا أهواء النفس مما يعود بالخير على الفرد والجماعة، قال الله تعالى: {فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ} وقال تعالى: {وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ} .
- المسئولية: يأتي على رأسها مسئولية الاختيار. فالإنسان بنعمة العقل مخير. قال الله تعالى: {وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ} وقال تعالى: {وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ} وقال تعالى: {بَلِ الْأِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ} وقال تعالى: {اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ، خَلَقَ الْأِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ، اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ، الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ، عَلَّمَ الْأِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ} وقال تعالى: {قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ} وقال تعالى: {إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ} وقال تعالى: {وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له طريقا إلى الجنة". وقال صلى الله عليه وسلم: "إن الملائكة لتضع أجنحتها على طالب العلم رضى بما يصنع".
- البعد عن الحرام: هذا أمر ضروري جدا وصريح، ويتضمن الالتزام بالسلوك الحلال. قال الله تعالى: {قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلا تَقْتُلُوا أَوْلادَكُمْ مِنْ إِمْلاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ، وَلا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّى يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَى وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} .

- العزة والقوة: في الشعور بالعزة والقوة كسب كبير لشخصية المسلم، قال الله تعالى: {وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف، وفي كل خير".
الأخلاق "السلوك الأخلاقي" الدين هو أساس بقاء ودوام القيم الأخلاقية التي تعتبر إطارا مرجعيا لسلوك الفرد وأسلوب حياته، وبيان ما ينبغي أن يكون عليه التفاعل الاجتماعي السليم، والأخلاق هو الدعامة الأولى لحفظ كيان المجتمع1.
ولقد جاءت رسالات الأنبياء والرسل كلها تحث على الأخلاق الفاضلة، ومن أصول التربية الإسلامية تربية الأخلاق المستمدة من الدين، التي تنظم السلوك وتنمي في الشخصية ضميرا حيا يحاسب الفرد إن هو أخطأ أو انحرف عن الطريق المستقيم.
ولقد وصف الله تعالى رسوله محمدا صلى الله عليه وسلم بقوله: {وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ} . وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اللهم كما أحسنت خَلقي فأحسن خُلقي". وقال صلى الله عليه وسلم: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق". وقال صلى الله عليه وسلم: "إن من خياركم أحاسنكم أخلاقا". وسأل الصحابة السيدة عائشة رضي الله عنها عن خلق الرسول صلى الله عليه وسلم فقالت: "كان خلقه القرآن"، وقال علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: "نعم الحسب الخلق الحسن".
والأخلاق الفاضلة كما يدعو إليها الدين تقوم على أسس ودعائم أهمها ما يلي:
- الاستقامة: أي الاستقامة على طريق الهدى. قال الله تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلا تَحْزَنُوا} وجاء رجل إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله قل لي في الإسلام قولا لا أسأل عنه أحد غيرك، قال: "قل آمنت بالله ثم استقم".
- إصلاح النفس: هذا يؤدي إلى إصلاحها، قال الله تعالى: {يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ} .
- تزكية النفس: أي الطهر من الدنس والسمو عن النقائص، وترفع النفس ورارتفاع قدرها، قال الله تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى} وقال تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} وقال تعالى: {وَمَنْ تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ} .
- معارضة هو النفس: وخاصة النفس الأمارة بالسوء. قال الله تعالى: {إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ} وقال تعالى: {وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى} وقال تعالى: {وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدىً مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ} ، وقال تعالى: {وَإِنَّ كَثِيرًا لَيُضِلُّونَ بِأَهْوَائِهِمْ بِغَيْرِ عِلْمٍ} .
- ضبط النفس: ويتضمن ذلك الحلم والتحكم في انفعال الغضب وكظم الغيظ، قال الله تعالى: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".
- الصدق: وهو يؤدي إلى الثقة والتعاون الاجتماعي، ومن أنوع الصدق صدق الوعد. قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ} .
- الأمانة: وهي فضيلة اجتماعية، قال الله تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا} .
- التواضع: وهو فضيلة هامة: ومن تواضع لله رفعه، قال الله تعالى: {وَلا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُور} .
- معاشرة الأخيار: وهذه تؤدي إلى الخير والنعمة, قال الله تعالى: {اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ} وقال بعض الحكماء: "نبئني من تصاحب أنبؤك من أنت".
- الكلام الحسن: هو مصدر النجاح الاجتماعي وتعبيره عن الذكاء الاجتماعي، ومصدر لمحبة الناس وكثرة الأصدقاء، قال الله تعالى: {ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ} وقال تعالى: {وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ} وقال تعالى: {وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا} .
- احترام الغير: هذا يؤدي إلى وحدة الجماعة وتماسكها ونشر المودة فيها. قال الله تعالى: {لا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ} .

- الإصلاح بين الناس: هو صفة أخلاقية فاضلة تصدر عن إنسان نبيل يحب الخير قال الله تعالى: {وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا} وقال تعالى: {وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا} .
- حسن الظن: وهو أفضل من سوء الظن. قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ} .
- التعاون: أي التعاون على الخير للنهوض بالحياة الاجتماعية مما يؤدي إلى سعادة الفرد ورفاهية الجماعة. قال الله تعالى: {وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلا تَعَاوَنُوا عَلَى الْأِثْمِ وَالْعُدْوَانِ} .
- الاعتدال: ويتضمن القناعة والحد من الإسراف في الشهوات من طعام وجنس وغير ذلك من متع مادية. قال الله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} وقال تعالى: {وَلا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا} .
- الإيثار: وهو صفة كريمة تتحلى بها النفوس الكبيرة الخالية من الأثر الساعية لخير الإنسانية وخدمة المجتمع، قال الله تعالى: {وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ} .
- العفو: ويتضمن التسامح والرحمة، والعفو حين يصدر عن نفس كبيرة وعقل راجح يطيب النفوس ويؤدي إلى الصداقة، قال الله تعالى: {وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ} وقال تعالى: {وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الراحمون يرحمهم الله تعالى ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء".
- العفة: يحث الدين على العفة ويشجع على الزواج وينهى عن الزنا. قال الله تعالى: {وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ} وقال تعالى: {وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا} .
- الإحسان: أي السلوك الحسن، ومن صفات المحسن حسن عبادة الله، واتباع هدى رسوله، والجهاد في سبيله والتصدق، والصبر، ورعاية ذوي القربى واليتامى والمساكين والجيران والأصدقاء. قال الله تعالى: {إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لَأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا} وقال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْأِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ} . وقال تعالى: {وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ} . وقال تعالى: {وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى} وقال تعالى: {مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا} .
- السلام: هو تحية الإسلام: والسلام والتحية والاستئذان من أفضل الآداب الاجتماعية والأخلاق العالية، قال الله تعالى: {وَإِذَا حُيِّيتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا} .
- الضمير: والضمير الحي هو الوازع النفسي القوي الذي يرشد الإنسان للسلوك السوي ويبصره بعواقب السلوك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك".
معالم طريقة الإرشاد النفسي الديني:
الإرشاد النفسي الديني طريقة توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم، وتقوم على معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه والقيم والمبادئ الدينية والأخلاقية "انظر عبد المنان بار، 1993".
وهدف الإرشاد النفسي الديني تحرير الشخص المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد طمأنينته وأمنه النفسي، ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلام النفسي.
ويحتاج الإرشاد النفسي الديني إلى المرشد المؤمن ذي البصيرة القادرة على الإقناع والإيحاء والمشاركة الانفعالية، الذي يتبع تعاليم دينه ويحترم الأديان السماوية الأخرى1.
ويمكن أن يمارس الإرشاد الديني كل من المرشد النفسي والمربي وعلماء الدين، حبذا لو كان ذلك في شكل فريق متكامل.
إن الإرشاد النفسي الديني عملية يشترك فيها المرشد والعميل، والمرشد يتناول مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار، ويشتركان معا في عملية تعلم واكتساب
اتجاهات وقيم. والعميل يلجأ إلى الله بالدعاء مبتغيا رحمته، ومستغفرا إياه ذاكرا صابرا على كل حال، متوكلا على الله مفوضا أمره إليه.
وفيما يلي أهم معالم طريقة الإرشاد النفسي الديني:
الاعتراف: نظرية الاعتراف بالذنب وظلم النفس أمام الله نظرية قرآنية، وضرب القرآن الكريم مثلا من الاعتراف بالذنب بما صدر عن آدم وحواء عليهما السلام عند مخالفتهما أمر الله، إذ قالا كما جاء في قوله تعالى: {رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ} وذكر في قصة سيدنا يونس عليه السلام، قال الله تعالى: {وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ} والاعتراف يتضمن شكوى النفس من النفس طلبا للخلاص وللغفران، إن الاعتراف فيه إفضاء الإنسان بما في نفسه إلى الله. وهو يزيل مشاعر الخطيئة والإثم ويخفف من عذاب الضمير، ويطهر النفس المضطربة ويعيد إليها طمأنينتها1، ويظهر مفهوم الذات الخاص حيث يكشف الفرد عن "عورته النفسية" بقصد الإرشاد. ولذلك يجب على المرشد مساعدة العميل على الاعتراف بخطاياه وتفريغ ما بنفسه من انفعالات ومشاعر الإثم المهددة، ويتقبل المرشد ذلك في حياد، ويتبع الاعتراف التكفير عن الأثم والرجوع إلى الفضيلة.
التوبة: هي طريق المغفرة، وأمل المخطئ الذي ظلم نفسه وانحرف سلوكه وحطمته الذنوب وهو في حالة جهالة، أي اندفاع وطغيان شهوة، وصحا ضميره2، قال الله تعالى: {إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ} والتوبة
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1 يقول المثل العامي: "من قر بذنبه غفر الله له".
2 يقول الشاعر:
يا نفس توبي قبل أن ... لا تستطيعي أن تتوبي
واستغفري لذنوبك ... الرحمن غفار الذنوب
وقال آخر:
وأنا إذا أخطأت يا ربي فعفوك منتظر ... لست الملاك ولا النبي وما أنا إلا بشر
وقال ثالث:
وإن كان ذنبي كل ذنب فإنه ... محا الذنب كل المحو من جاء تائبا

تحرر المذنب من آثامه وخطاياه وتشعره بالتفاؤل والراحة النفسية. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "التائب حبيب الرحمن، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له". والتوبة تؤكد الذات وتجعل الفرد يتقبل ذاته من جديد بعد أن كان يحتقرها. ونحن نعرف أن "كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون" قال الله تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} وقال تعالى: {وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ} والتوبة كما يقول الإمام أبو حامد الغزالي "في إحياء علوم الدين" لها أركان ثلاثة: علم وحال وفعل، فالعلم هو معرفة ضرر الذنب المخالف لأمر الله، والحال هو الشعور بالذنب، والفعل هو ترك الذنوب والنزع نحو فعل الخير، والتوبة لا بد أن يتبعها تغير السلوك المنحرف إلى سلوك سوي صالح. قال الله تعالى: {كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} ومن شروط التوبة العزم على عدم العودة إلى المعاصي والذنوب، قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ} وفي الحديث القدسي قال الله عز وجل: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه حيث يذكرني، والله أفرح بتوبة عبده، من أحدكم يجد ضالته بالفلاة، ومن تقرب إلي شبرا، تقربت إليه ذراعا، ومن تقرب إلي ذراعا، تقربت إليه باعا، وإذا أقبل إلي يمشي أقبلت إليه أهرول".
الاستبصار: هو الوصول بالفرد إلى فهم أسباب شقائه النفسي ومشكلاته النفسية والدوافع التي أدت إلى ارتكاب الخطيئة والذنوب وفهم العميل نفسه وطبيعته الإنسانية ومواجهتها، وفهم ما بنفسه من خير ومن شر، وتقبل المفاهيم الجديدة، والمثل العليا، ويتضمن هذا نمو الذات التي تحكم السلوك السوي للإنسان في ضوء بعدين رئيسيين: البعد الرأسي الذي يحدد علاقة الإنسان بربه، والبعد الأفقي الذي يحدد العلاقة بين الإنسان وأخيه الإنسان، قال الله تعالى: {وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى} وقال تعالى: {بَلِ الْأِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ} .
التعلم: ويتضمن تغير السلوك نتيجة خبرة التوجيه والإرشاد واكتساب مهارات وقيم واتجاهات جديدة، ومن خلال ذلك يتم تقبل الآخرين، والقدرة على ترويض النفس وعلى ضبط الذات وتحمل المسؤليات، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة المتبادلة والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، واتخاذ أهداف واقعية مشروعة في الحياة مثل القدرة على الصمود وعلى العمل والإنتاج، وهكذا يتم تكوين وتنمية النفس اللوامة أو الضمير أو الأنا

الأعلى كسلطة داخلية أو رقيب نفسي على السلوك، ويتم تطهير النفس وإبعادها عن الرغبات المحرمة اللاأخلاقية واللااجتماعية، ويستقيم سلوك الفرد بعد أن يتبع السيئات الحسنات فتمحوها، وتطمئن النفس المطمئنة، قال الله تعالى: {إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ} وقال تعالى: {يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّتِي} .
الدعاء: هو سؤال الله القريب المجيب والاستعانة به والتضرع إليه والالتجاء إليه في كشف الضر عند الشدائد1. قال الله تعالى: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} وقال تعالى: {إِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا سألت فسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله". وفي الدعاء سمو روحي يقوي الفرد بالإيمان، وهو علاج أكيد للنفس التي أشرفت على الهلاك حين يطلب الإنسان العون من القوي القادر فيشعر بالطمأنينة والسكينة ويزول عنه الخوف ويتخلص مما هو فيه من الهم والتوتر والضيق والقلق، قال الله تعالى: {وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} ويجب أن يستمر الدعاء في السراء والضراء. وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "دعوة ذي النون، إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: {لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ} ، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له".
ابتغاء رحمة الله: وفي ذلك قوة روحية تؤدي إلى التفاؤل والأمل وتخلص من الآلام والمتاعب، وبالإيمان والأمل يعالج الفرد ما يعتريه من مشكلات متذرعا بالحكمة والصبر مترقبا رحمة الله وانفراج الأزمة، قال الله تعالى: {وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ} وقال تعالى: {إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ} .
الاستغفار: إن الإنسان -غير المعصوم من الخطأ- إذا أخطأ وشعر أنه ظلم نفسه وصحا ضميره، لا يقنط من رحمة الله بل يذكره ويستغفره2، واثقا في قوله تعالى: {اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا} وقال تعالى: {وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ
غَفُورًا رَحِيمًا} . وقال تعالى: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} . وقال تعالى: {وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ، أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ} وقال الله عز وجل في حديث قدسي: "يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار، وأنا أغفر الذنوب جميعا، فاستغفروني أغفر لكم"، وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب".
ذكر الله: ذكر الله غذاء روحي يبث الطمأنينة والهدوء والسعادة في الإنسان ويبعد الهم والقلق ويبعد الأفكار الوسواسية والسلوك القهري، ويبعد الشيطان الرجيم1، قال الله تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا} وقال تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ} .
الصبر: الصبر مفتاح الفرج، والصبر تفويض الأمر إلى الله فضيلة خلقية ونفحة روحية يعتصم بها الإنسان فيهدأ ويسكن قلبه ويطمئن، والصبر يبعد الشيطان ويرضي الرب ويسر الصديق ويسوء العدو، والصبر عون نفسي هائل يقي الإنسان من الانهيار أمام الشدائد والبلايا والمصائب، ومن الصبر المثابرة على العبادة، ومنه الشجاعة على المكاره، ومنه كتمان الأسرار، ومنه تحمل أذى الناس، قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} وقال تعالى: {بَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ} وقال تعالى: {وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ} وقال تعالى: {وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} وقال بعض الحكماء: "العاقل يفعل في أول يوم من المصيبة ما يفعل الجاهل بعد أيام"2.
التوكل على الله: التوكل على الله وتفويض الأمر إليه والرضا بمشئيته والإيمان بقضائه وقدره زاد روحي مطمئن ومسكن، يمد الفرد بقوة روحية تخلصه من القلق والخوف من المستقبل. قال الله تعالى: {وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} . وقال تعالى: {وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} . وقال تعالى: {وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ} . وقال تعالى: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} .
استخدامات الإرشاد النفسي الديني:
يستخدم الإرشاد النفسي الديني بصفة خاصة في مجالات الإرشاد العلاجي والزواجي وإرشاد الشباب، في الحالات التي يتضح أن أسبابها وأعراضها تتعلق بالسلوك الديني والأخلاقي للعميل، كما سبق أن أوضحنا. ويفيد الإرشاد النفسي الديني في حالات القلق، والوساوس، والهستيريا، وتوهم المرض، والخواف، والاضطرابات الانفعالية، ومشكلات الزواج، والإدمان، والمشكلات الجنسية، ويرى البعض أن أفضل استخدام للإرشاد النفسي الديني هو في تناول المشكلات ذات الطابع الديني.
خلاصة:
وبعد، فقد رأينا أن الدين وسيلة لتحقيق الإيمان والأمان والسلام النفسي، وهو هبة من الله لخير الإنسان، يعينه على الحياة السوية، والدين محبة، وهو الطريق إلى الخلاص والسعادة والسلامة والسلام.
وهكذا، نرى أن الإرشاد النفسي والديني يحقق الهدف المطلوب، وهو النفس المطمئنة التي توفق بين النفس الأمارة بالسوء وبين النفس اللوامة، وتنمية البصيرة1.
الإرشاد السلوكي
الإرشاد السلوكي BEHAVIOURAL COUNSELLING:
يستخدم الإرشاد السلوكي أساسا في مجال الإرشاد العلاجي، حيث تعتبر عملية الإرشاد عملية إعادة تعلم، ويعتبر الإرشاد السلوكي تطبيقا عمليا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي بصفة عامة في ميدان الإرشاد النفسي وبصفة خاصة في محاولة حل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن، وذلك بضبط وتعديل السلوك المضطرب، والمتمثل في الأعراض، ولقد تقدم ميدان العلاج النفسي وسبق ميدان الإرشاد النفسي في تبني طريقة التعديل السلوكي للأعراض باعتبارها تجميعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة "بيتش Beech؛ 1969".
ونحن نجد بعض الكتاب مثل نوردبيرج Nordverg؛ "1970" يشيدون بطريقة الإرشاد السلوكي، ويرى جون كرومبولتز Kumboltz؛ "1966" أن الإرشاد السلوكي يعتبر "ثورة في الإرشاد النفسي" Bevolution in Counselling.
أسس الإرشاد السلوكي:
يقوم الإرشاد السلوكي على أسس نظريات التعلم بصفة عامة، والتعلم الشرطي بصفة خاصة، ويستند إلى أطر النظريات التي وضعها إيفان بافلوف Pavlov وجون واطسون Watson في التعلم الشرطي "الكلاسيكي" ويستفيد من نظريات ثورنديك Thorndike وكلارك هل Hull، وبروس سكينر Skinner؛ "1938" في التعزيز وتقرير نتائج التعلم، مع استخدام التعزيز الموجب عمليا في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي جون دولارد ونيل ميلر Dollard & Miller؛ "1950" ويرى هانز أيزينك Eysenck؛ "1960" أن العلاج السلوكي يتضمن أساسا إعادة التعليم Re-euction وإعادة التعلم1 Relearing "راجع النظرية السلوكية".
ويطلق على الإرشاد والعلاج السلوكي أحيانا "إرشاد التعلم"، أو "علاج التعلم"، فالافتراض الأساس هنا هو أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء، وبعد ذلك في نموه يتعلم السلوك "السوي أو المرضي" عن طريق عملية التعليم، ويثبت السلوك المتعلم على الصفحة البيضاء أولا بدرجة محدودة كما لو قد سجل بالطباشير "ويسهل إزالته" فإذا أثيب، وعزز أصبح أثبت كما لو كان تسجيله أصبح بالزيت "ومع ذلك يمكن إزالته ولكن بجهد أكبر". ويعتقد أن الاضطرابات السلوكية هي استجابات شطرية متعلمة، ويحتفظ الفرد بهذه الاستجابات المرضية لأنها من ناحية معينة مصدر إثابة. فمثلا الفرد الذي يعاني من خواف الجمع يهرب من الحفلات مثلا، وهذا الهروب يعتبر مصدر إثابة لأن فيه تجنبا لما يثير الألم
النفسي. وهذا يجعل الاستجابة غير المتوافقة "المرضية" تستمر، بصرف النظر، من وجهة نظر الفرد عن الآثار المؤلمة البعيدة المدى لمثل هذا السلوك المرضي، وهذا يجعل المرشدين والمعالجين السلوكيين يعملون على إزالة مصدر الإثابة الذي ينتج عن السلوك المضطرب أثناء التعلم الذي يوفره الإرشاد والعلاج السلوكي.
خصائص الإرشاد السلوكي:
تتلخص أهم خصائص الإطار النظري للإرشاد السلوكي فيما يلي:
- معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب، سواء في ذلك السلوك السوي أو المضطرب.
- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف -من حيث المبادئ- عن السلوك العادي المتعلم، إلا أن السلوك المضطرب غير متوافق.
- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، وحدوث ارتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك المضطرب.
- زملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.
- السلوك المتعلم يمكن تعديله.
- يوجد الفرد ولديه دوافع فسيولوجية أولية، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية اجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية، وقد يكون تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها، ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقا.
إجراءات الإرشاد السلوكي:
تهدف طريقة الإرشاد السلوكي بصفة عامة إلى تغير وتعديل وضبط السلوك مباشرة بما في ذلك محو التعلم مظاهر السلوك المضطرب المطلوب التخلص منه، وتتضمن طريقة الإرشاد السلوكي الإجراءات الآتية:
تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه، ويشترط أن يكون هذا السلوك ظاهرا ويمكن ملاحظته موضوعيا، ويتم ذلك في المقابلة الإرشادية وعن طريق استخدام الاختبارات النفسية وخاصة اختبارت التشخيص، والتقارير الذاتية.
تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيه السلوك المضطرب، ويتم ذلك عن طريق الفحص والبحث في كل الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب، والظروف التي تسبق حدوثه، والنتائج التي تتلوه.

تحديد العوامل المسئولة عن استمرار السلوك المضطرب: هذا التحديد يرتكز على البحث عن الظروف السابقة والراهنة واللاحقة التي تحدد وتوجه السلوك المضطرب وتؤدي إلى استمراره، مثل وجود ارتباط شرطي بسيط، أو تعميم، أو وجود نتائج مثيبة يؤدي إليها استمرار السلوك المضطرب.
اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغيرها أو ضبطها: ويتم ذلك بمعرفة كل من المرشد والعميل.
إعداد جدول التعديل أو التغير أو الضبط: يكون ذلك في شكل تخطيط لخبرات متدرجة يتم فيها إعادة التعلم والتدريب، في شكل وحدات أو محاولات، يتم خلالها تعريض السلوك المضطرب بنظام وتدرج للظروف المعدلة، بحيث يتم إنجاز البسيط والقريب قبل المعقد والبعيد، وهنا يلزم ترتيب الإمكانات في شكل سهل وممكن ومستحيل.
تنفيذ خطة التعديل أو التغيير أو الضبط عمليا: يتم ذلك حسب الجدول المعد.
ويستحث المرشد العميل على أن يحاول وأن يتعلم وأن يجرب بقدر طاقته1. ويصاحب ذلك تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب وتعديل الظروف البيئية المصاحبة لحدوثه.
أساليب الإرشاد السلوكي:
تتعدد أساليب الإرشاد السلوكي. ونتناول أهم هذه الأساليب الواحد تلو الآخر، مع ملاحظة أننا سنقتصر على إيضاح الأساس الذي تقوم عليه كل منها، وذكر مثل أو نموذج واحد لها، ونلفت النظر إلى أن الإجراءات العامة مثل المقابلة، ودراسة الشخصية ككل والعلاقة الإرشادية ... إلخ، وإجراءات هامة في الإرشاد السلوكي تبدو وكأنها قواعد بسيطة يمكن أن تطبق بطريقة سهلة على الاضطرابات السلوكية، والحقيقية أن أساليب الإرشاد السلوكي متعددة ومتجددة، بعضها مباشر، وبعضها غير مباشر يحتاج إلى تعديلات خاصة حسب الحالة، وبعضها بسيط يحتاج إلى مجرد إشراف من جانب المرشد، وبعضها معقد يحتاج إلى اهتمام بالغ ومهارة فائقة من جانب المرشد.
وفيما يلي أساليب الإرشاد السلوكي:
التخلص من الحساسية أو "التحصين التدريجي" Desensitization:
يقصد به التخلص التدريجي من ارتباط السلوك المضطرب بشيء أو حادث معين، ويتم ذلك بتحديد مثيرات السلوك المضطرب، وتعرض العميل بتكرار متدرج لهذه المثيرات، وهو في حالة استرخاء Relaxation، حتى لا تنتج الاستجابة المضطربة، ثم يستمر التعرض للمثيرات المتدرجة الشدة حتى يتم الوصول إلى عدم استثارتها للاستجابة المضطربة.
وقد ابتكر لانج Lang؛ "1969" جهازا للتخلص من الحساسية والتحصين التدريجي اسماه "جهاز التخلص الآلي من الحساسية" أو "جهاز التحصين التدريجي الآلي" Device for Automated Desensitization "DAD" وجربه بنجاح في التخلص من سلوك الخواف، وتبدأ العملية بتسجيل قائمة متدرجة لمخاوف العميل "خلال المقابلة"، وتعد شرائط مسجلة تتضمن صورا لمثيرات الخواف متدرجة في الشدة "الأقل إثارة للخوف ثم الأكثر إثارة للخوف إلى أكثر مثيرات الخوف شدة"، ومع الصور تسجيل صوتي عبارة عن شرح وتفسير عن مثير الخواف وتعليمات بالاسترخاء، وتركب الشرائط في الجهاز ويجلس العميل على كرسي خاص مركب به زران يتصلان بالجهاز، أحدهما "الأيمن أو الأخضر" للدلالة على الاسترخاء، والآخر "الأيسر أو الأحمر" للدالة على عدم الاسترخاء وتسجل البيانات الفسيولوجية عن النبض والتنفس ... إلخ لتساعد في تحديد حالة الاسترخاء، وتسجل البيانات الفسيولوجية عن العميل مثير الخواف "البسيط" ويسمع الشرح والتفسير وتعليمات الاسترخاء المرافقة له. فإذا شعر بالاسترخاء ضغط على زر الاسترخاء، وينتقل العرض على مثير أكثر شدة "الصور والتعليمات" ... وهكذا وإذا شعر العميل بعدم الاسترخاء ضغط على زر عدم الاسترخاء فيقف الانتقال إلى المثير التالي ويعاد المثير والتعليمات بأسلوب آخر"على شريط آخر" حتى يشعر بالاسترخاء ويضغط على زر الاسترخاء، وينتقل العرض الرئيسي إلى المثير التالي في الشدة ... وهكذا حتى يتم الوصول تدريجيا إلى أكثر مثيرات الخوف شدة وتحقيق الاسترخاء وزوال استجابات الخوف.
الغمر Flooding:
هو عكس التحصين التدريجي، حيث يبدأ الغمر بمثيرات شديدة، ويضع الفرد أمام الأمر الواقع في الخبرة "دفعة واحدة".
وقد يكون الغمر حيا، على الطبيعة وفي الواقع "وهو الأفضل والأكثر استخداما" وقد يكون خياليا.
ويستخدم الغمر في علاج اضطرابات ومشكلات مثل خواف الجنس "كما في ليلة الزفاف" ويلاحظ أن الغمر مثير للتوتر والقلق في بدايته، إلا أن غمر الفرد بالخبرة، ووضعه أمام الأمر الواقع، سرعان ما يزيل التوتر ويخفض القلق، في إطار المساندة الانفعالية من قبل المرشد.

وقد يستعان بالعقاقير الطبية المهدئة مع أسلوب الغمر. "حامد زهران، 1997".
الكف المتبادل Reciprocal Inhibition:
ويقصد به كف كل من نمطين سلوكيين "غير متوافقين" -ولكنهما مترابطان- وإحلال سلوك متوافق محلهما.
وقد استخدام هذا الأسلوب في علاج حالات البوال، حيث الاستغراق في النوم والبوال الليلي، هما نمطان سلوكيان غير متوافقين ولكنهما مترابطان، ومطلوب كف السلوكين، أي كف النوم وكف البوال بالتبادل "لأن كف النوم يكف البوال، وكف البوال يكف النوم"، وإحلال سلوك متوافق محلهما وهو الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه "يوسف فولب Wolpe؛ 1985" ويستخدم عادة "جهاز علاج البوال" ويتكون من جزءين: جرس كهربي، ومرتبة كهربائية تتكون من طبقة قطنية رقيقة تتوسط وتفصل بين شبكة سلكية مزدوجة أعلى وأسفل الطبقة القطنية، وتوصل الشبكتين بسلكين كهربائيين "موجب وسالب" متصلين بالجرس الكهربائي". وينام الطفل على المرتبة الكهربائية التي توضع على سريره، ويشغل الجهاز، وعندما يتبول الطفل أثناء نومه تتم الدائرة الكهربائية عن طريق الطبقة القطنية الوسطى المبتلة، فيدق الجرس الكهربائي ويسقط الطفل، ويتوجه إلى الجهاز ليقف الجهاز ثم يذهب لدورة المياه ويتبول، ويتم تغيير المرتبة المبتلة ويشغل الجهاز مرة أخرى قل أن يواصل النوم. وتستمر العملية لمدة تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر، وهكذا تحدث عملية كف النوم وكف البوال بالتبادل، وتتكون عادة سلوكية جديدة وهي الاستيقاظ والتوجه إلى دورة المياه للتبول.
الإشراط التجنبي Avoidance Conditioning:
يعني: تعديل سلوك العميل من الإقدام إلى الإحجام والتجنب.
وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل الإدمان، حيث يستخدم عقار مقيئ "مثل إميتين: Emetine" كمثير منفر يرتبط شرطيا بانتظام وتكرار مع الخمر "مثلا". ومع تكرار هذا الارتباط الشرطي، يكتسب الخمر خصائص التنفير بارتباطه مع المقيئ "المنفر" وينتج عنه القيء، ويثبت الإشراط التجنبي، فيتجنب العميل شرب الخمر "هانز أيزينيك Eysenck؛ 1964" وقد أدخلت تعديلات على أسلوب الإشراط التجنبي، فمثلا أضاف أوزوالد 1962" استخدام شريط تسجيل صوتي عليه عبارات مكررة مثل "الخمر يجعله يتقيأ" ويلي ذلك أصوات ضحك وتقيؤ.
التعزيز الموجب "الثواب" Positive Reinforcement:
يعني إثابة السلوك المطلوب، ويتم ذلك بإثابة العميل على السلوك السوي المطلوب مما يعززه "أي يدعمه ويثبته" ويؤدي إلى النزعة إلى تكرار نفس السلوك "المطلوب" إذا تكرر الموقف، وتضم أشكال الثواب أي شيء مادي أو معني يؤدي إلى رضى العميل عندما يقوم بالسلوك المطلوب "مثل النقود أو الطعام أو المدح أو الحب أو الاحترام أو الدرجات المرتفعة ... إلخ". "بوروس سكينر Skinner؛ 1938".
وقد استخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج حالات مثل السلوك المضاد للمجتمع وذلك عن طريق التعزيز الموجب بإثابة السلوك الاجتماعي السوي المطلوب حتى يتكرر ويثبت "ويحل محل السلوك المضاد للمجتمع".
التعزيز السالب Nagative Reinforcement:
يعني العمل على ظهور السلوك المطلوب، وذلك بتعريض العميل لمثير غير سار أثناء السلوك غير المرغوب، تم إزالة المثير غير السار مباشرة بعد ظهور الاستجابة المطلوبة.
وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل مص الإبهام، ففي حالة الطفل كان يمص إبهامه باستمرار "السلوك غير المرغوب" كان يعرض عليه أفلام رسوم متحركة يحبها، وأثناء مشاهدتها حين يمص إبهامه يوقف عرض الفيلم "مثير غير سار أثناء السلوك غير المرغوب"، وعندما يخرج الطفل أصبعه من فمه مباشرة يعود عرض الفيلم "تعزيز سالب". وهكذا -مع التكرار- تغير سلوك الطفل إلى السلوك المطلوب باستخدام أسلوب التعزيز السالب.
العقاب "الخبرة المنفرة" Punishment:
في هذا الإسلوب يعرض العميل لنوع من العقاب العلاجي "كخبرة منفرة" إذا قام بالسلوك غير المرغوب مما يكفه، ومن أشكل العقاب ما يكون ماديا أو جسميا أو اجتماعيا أو في شكل منع الإثابة مما يسبب الألم والضيق.
وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات اضطرابات الكلام مثل اللجلجة، بأن يتبع الكلمة صدمة كهربائية مثلا. وهكذا تصاحب اللجلجة "الاستجابة غير المرغوبة" الصدمة الكهربائية "العقاب" بينما يمر الكلام السوي دون عقاب. وهكذا مع تكرار العقاب "الخبرة المنفرة" يتم كف الكلام الملجلج.
الثواب والعقاب Reward & Punishment:
يفضل عدم استخدام أسلوب العقاب وحدة لأنه ثبت بالتجربة أنه يعتبر أقل الأساليب فعالية -من جهة نظر الإرشاد والعلاج النفسي- لأن يكف السلوك اللاتوافقي مؤقتا، وقد يؤدي إلى معاودة ظهوره مرة أخرى أو إلى إبداله بسلوك لا توافقي آخر، وقد يؤدي إلى جعل السلوك العام للعميل أكثر اضطرابا لا أكثر توافقا، والمطلوب دائما في عملية الإرشاد والعلاج النفسي هو تعلم سلوك توافقي، وإن كان لا بد من كف السلوك اللاتوافقي بالعقاب فلا بد إذن من أن يلازمه تعلم سلوك توافقي جديد باستخدام الثواب.
وقد استخدم باريت Barrett؛ "1962" أسلوب الثواب والعقاب في حالات الأزمات "مثل تحريك الرقبة وهز الكتفين وحركات الوجه وغيرها" وذلك باستعمال جهاز تسجيل يسمع منه العميل موسيقى محببة "ثواب" ما دام متوقفا عن إتيان اللازمة، وكلما قام بإتيان اللازمة توقفت الموسيقى وسمع بدلا منها ضوضاء منفرة "عقاب" وإذا توقف العميل عن إتيان اللازمة اختفت الضوضاء وعادت الموسيقى ... وهكذا حتى تختفي اللازمة.
تدريب الإغفال "الإطفاء" Omission Training:
في هذا الأسلوب يحاول المرشد محو السلوك غير المتوافق وذلك بإغفاله "أي غياب التعزيز" حتى ينطفئ السلوك غير المتوافق "أي يتضاءل تدريجيا حتى يختفي".
وقد استخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج بعض حالات الاضطرابات النفسية الجسمية، كما حدث في حالة فتاة شابة كانت تعاني من التهاب جلدي عصبي "نفسي جسمي" كان يحقق لها فائدة "إثابة" وهي اهتمام الأسرة كلها وخاصة خطيبها، وهذا ما كانت تحتاجه الفتاة، وتم العلاج بإعطاء أسرتها وخطيبها تعليمات بإغفال الموضوع تمام وإهماله وعدم استخدام الأدوية وإغفال الألم، وذلك لإزالة مصدر التعزيز الذي دعم الاستجابة. وهكذا حدث إطفاء للاستجابة في غياب الثواب والتعزيز، وبعد شهرين تحسنت الحالة، وتم شفاؤها بعد ثلاثة أشهر "والتون Walton؛ 1960".
الإطفاء والتعزيز Extinction & Reinforcement:
قليلا ما يستخدم أسلوب تدريب الإغفال "الإطفاء" وحده إلا إذا صاحبه أسلوب آخر مثل الثواب أو التعزيز، وقد استخدم كل من الإطفاء والتعزيز أملا في تسهيل محو السلوك غير المرغوب وتعلم السلوك المطلوب.

ونجح استخدام هذا الأسلوب المزدوج في علاج المشكلات السلوكية في الفصل حيث يغفل المعلم السلوك المشكل غير المرغوب إلى أن يظهر السلوك السوي المطلوب فيثيبه ويعززه، وهكذا ينطفئ السلوك المشكل غير المرغوب ويعزز ويدعم السلوك السوي المطلوب.
الممارسة السالبة Negative Practice:
في هذا الأسلوب يطلب المرشد من العميل أن يمارس السلوك غير المرغوب بتكرار، فتؤدي هذه الممارسة إلى نتائج سالبة "التعب والملل" حتى يصل إلى درجة تشبع Satiation لا يستطيع عندها ممارسته، مما يقلل احتمال تكرار السلوك غير المرغوب.
وقد استخدم يوسف فولب Wolpe؛ "1962" هذا الأسلوب للتخلص من اللازمات الحركية، فقد أمكن التخلص من لازمة جرش الأسنان عند المرأة حيث كان يطلب منها ممارسة هذه اللازمة بتكرار لبضع دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طول الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللازمة الحركية غير المرغوب فيها تماما بعد أسبوعين، ولم يحدث انتكاس حتى بعد مرور عام.
نقد الإرشاد السلوكي:
لقد تركز الاهتمام في معظم البحوث والدراسات حول العلاج السلوكي، أكثر من الإرشاد السلوكي. ولكن العملية واحدة، وينسحب ما وجه من نقد إلى العلاج السلوكي على الإرشاد السلوكي. وكما في باقي الطرق، لا يمكن أن يدعي أحد أن الإرشاد السلوكي يصلح لكل أنواع الاضطرابات السلوكية، ولقي الإرشاد والعلاج السلوكي تأييدا متحمسا مبنيا على مزاياه، وفي نفس الوقت لقي معارضة شديدة مبنية على عيوبه، ودارت بحوث كثيرة حول محور رئيسي وهو مقارنة نتائج العلاج السلوكي "التجريبي" بنتائج طرق أخرى للعلاج التقليدي "الكلامي" وهكذا ... وتدل معظم هذه البحوث على أن مستقبل الإرشاد السلوكي أكثر أمنا من الكثير من الطرق الأخرى، إلا أن طريقة الإرشاد السلوكي ما زالت تحتاج إلى المزيد من العناية والتطوير عن طريق الإرشاد والعلاج السلوكي سوف تؤدي إلى جعله أقرب إلى كارل روجرز منه إلى إيفان بافلوف.
وتتلخص أهم مزايا الإرشاد السلوكي فيما يلي:
- يقوم على أساس دراسات وبحوث تجريبية معملية قائمة على نظريات التعلم، ويمكن قياس صدقها قياسا تجريبيا مباشرا، وتخضع فروضه ومسلماته التي تفسر السلوك للتجريب العلمي.

- متعدد الأساليب لتناسب تعدد المشكلات والاضطرابات.
- يركز على المشكلة أو العرض وهذا يوفر وجود محك لتقييم نتائجه.
- عملي أكثر منه كلامي، ويستعين بالأجهزة العلمية.
- نسبة الشفاء -أو على الأقل التحسن- باستخدامه عالية قد تصل إلى 90% من الحالات "في مقابل 50-75% في معظم الطرق الأخرى".
- أهدافه واضحة ومحددة.
- يوفر الوقت والجهد والمال لأنه يستغرق وقتا قصيرا نسبيا لتحقيق أهدافه.
- يمكن أن يتعاون فيه كل من الوالدين والأزواج والممرضات بعد التدريب اللازم.
وتتلخص أهم عيوب الإرشاد السلوكي فيما يلي:
- السلوك البشري معقد لدرجة يصعب معها في كثير من الأحيان عزل وتحديد أنماط بسيطة من العلاقات بين المثير والاستجابة حتى يسهل تعديلها واحدا واحدا "قطاعي" وعن طريق استخدام أجهزة، ومحاولة "ميكنة الإنسان".
- الاضطرابات السلوكية يصعب تفسيرها جميعا في شكل نموذج سلوكي مبني على أساس الإشراط.
- أحيانا يكون الشفاء وقتيا وعابرا.
- يهتم بالسلوك المضطرب فقط ويركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي العميق للاضطرابات، ومنفصلة عن الاضطراب الكبير الذي هو علامة من علاماته، ودون تناول الشخصية ككل، وهذا قد يؤدي إلى ظهور أعراض أخرى. فالاضطراب السلوكي الظاهر ما هو إلا دليل خارجي لاضطراب داخلي عميق يكمن وراء هذا السلوك الظاهر الذي يمثل قمة جبل الثلج الظاهر فقط، ويشبه البعض عملية العلاج "السطحي" لعرض واحد دون الاضطراب كله بدهان البقع الحمراء في الجسم، واعتبار ذلك علاجا للحصبة "نوردبيرج Nordberg؛ 1970".

الإرشاد خلال العملية التربوية:
تقدم خدمات الإرشاد النفسي لجميع المواطنين، وفي كل المؤسسات الاجتماعية. لكن المؤسسات التربوية تحظى بالنصيب الأوفر، لأنها هي المؤسسات التي يوكلها المجتمع لتربية

المواطنين الصالحين الأصحاء جسميا ونفسيا. ولذلك نجد من طريق الإرشاد طريقة اتخذت لنفسها اسما من هذا الواقع، وهي طريقة الإرشاد خلال العملية التربوية، التي تعتبر أكثر الطرق فائدة وعملية بالنسبة للمربين.
ولقد اهتم الكثيرون من الكتاب بطريقة الإرشاد خلال العملية التربوية، فنجد الكثير من الكتب بهذا العنوان، تركز على الإرشاد في المدرسة، ونجد الكثير من المدارس تتخصص في التربية الإرشادية أو التربية العلاجية1 كذلك اهتم الكثيرون من الدارسين والباحثين بهذه الطريقة "تيلور Taylor؛ 1971".
ولا تقصد هذه الطريقة أن تتحول العملية التربوية إلى عملية إرشاد نفسي، ولكنها تقصد إلى إدماج خدمات الإرشاد النفسي ضمن العملية التربوية.
والإرشاد خلال العملية التربوية هو تقديم الخدمات الإرشادية مندمجة في ومن خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد، بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل.
أسس الإرشاد خلال العملية التربوية:
نحن نعلم أن التربية عملية حياة يتعلم فيها الفرد الحياة عن طريق نشاطه وبتوجيه وإرشاد من المربي، والفرد -وهو يعيش حياته- يحتاج إلى إشراف على نموه ويحتاج إلى العلم والتربية، وهو أيضا -وهو يعيش حياته- يحتاج إلى تعلم مهارات اجتماعية، ومن مسئوليات المدرسة كما نعلم تقديم جرعة تربوية شاملة تؤدي إلى النمو العام، في تعاون مع الأسرة ووسائل الإعلام وغيرها من المؤسسات التربوية.
والتربية عملية هامة توجه لتحقيق التوافق النفسي بصفة عامة كهدف هام ضمن أهدافها. ويجب تعليم الفرد كيف يحقق التوازن بينه وبين البيئة والمجال الذي يعيش فيه حتى يشعر بالسعادة شخصيا واجتماعيا كإنسان صالح. ويعرف هذا الاتجاه التربوي باسم "التربية من أجل التوافق".
والتربية عملية تهتم بإعداد الإنسان الصالح القادر على مواجهة وحل المشكلات العامة والاجتماعية والشخصية في الحياة.
كذلك فإن هناك تشابها "وليس تطابقا" بين العملية التربوية وعملية الإرشاد النفسي هدفا ووظيفة واستراتيجية ومنهجا، فكلتاهما تسعيان إلى تحقيق التوافق والسعادة في
الحياة بطريقة أفضل في إطار فلسفة المجتمع ككل، وكل من العملية التربوية وعملية الإرشاد تتضمن عملية التعلم التي يكون فيها المتعلم نشطا يعمل الكثير لنفسه بتوجيه وإرشاد المربي أو المرشد الذي أصبح اسمه "المعلم المرشد".
وهناك الحاجة الملحة إلى إدخال برامج الإرشاد النفسي التنموي والوقائي إلى جميع المدارس ولجميع التلاميذ، وخاصة في مرحلتي الطفولة والمراهقة.
وفي جميع المدارس هناك أمور هامة تحتاج إلى خدمات الإرشاد مثل اتخاذ القرارات بخصوص الخطط التربوية وسلم التعليم والمراحل التالية وترك المدرسة والذهاب إلى العمل ... إلخ.
وبالإضافة إلى ذلك، فلا توجد مدرسة ليس فيها مشكلات تحتاج إلى عملية الإرشاد على المستوى العلاجي مثل مشكلات التعلم وبعض المشكلات المدرسية والانفعالية.
أساليب الإرشاد خلال العملية التربوية:
تتبع كافة الأساليب لدمج خدمات الإرشاد النفسي في العملية التربوية بكافة أنشطتها من خلال المناهج المدرسية داخل الفصول وخارجها، وفيما يلي أهم أساليب الإرشاد خلال العملية التربوية.
الإرشاد خلال المناهج:
يهتم المنهج المدرسي في المدرسة التقدمية الحديثة بحاجات التلاميذ وحاجات المجتمع، باعتباره مجموع الخبرات التي يمد بها التلاميذ لإشباع حاجاتهم الفردية والاجتماعية، ويهتم المنهج بمشكلات النمو العادي العامة التي توجد لدى معظم التلاميذ.
ويرى بعض واضعي المناهج الذين يشتركون في تخطيط برنامج الإرشاد النفسي أن المنهج المحوري يمكن أن يدور حول حاجات ومشكلات التلاميذ، إلى جانب الحياة التعاونية اللازمة للحياة في المجتمع، وبذلك يجمع بين التربية والإرشاد، ويحبذون إعداد وحدات دارسية تدور حول حاجات التلاميذ النفسية والاجتماعية مندمجة مع برامج الدراسة العادية، وتكون هذه الوحدات إما مضافة للمواد الدراسية أو محورا تدور حوله المادة المستقاة من عدة مواد دراسية، ومن أمثلة هذه الوحدات: "الصحة" وتتناول الصحة النفسية والجسمية، ودراسة الأسرة والعلاقات الإنسانية، ومشكلات النمو والزواج، والمسئولية الاجتماعية، ومشكلات أوقات الفراغ "سعد جلال، 1976".
وهناك الكثير من المواد الدراسية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بمجالات الإرشاد النفسي مثل العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، فمثلا في المواد الاجتماعية بصفة عامة

والجعرافيا بصفة خاصة يمكن تناول اقتصاديات الدولة وعالم المهنة وأنواع العمل الموجود والمطلوب والتدريب المهني ... إلخ، وهذا يفيد في مجال الإرشاد المهني، وهكذا بالنسبة لمجالات الإرشاد الأخرى وحتى في دروس اللغات يمكن الاستفادة منها في كتابة التقارير الذاتية للتلاميذ وتناول موضوعات مثل "مستقبلي".
وهناك الدور الهام الذي تلعبه المكتبة وما فيها من مصادر للمعرفة بالنسبة للكثير مما يحتاجه الطلاب في عملية الإرشاد، ويمكن الاستفادة من ساعات المكتبة والقراءات الحرة وما يقوم به الطلاب من إعداد مجلات المدرسة ومجلات الأسر والفصول والحائط في الإرشاد بالقراءة.
كذلك تفيد جمعيات ونوادي المواد المختلفة مثل جمعية المواد الاجتماعية ونوادي العلوم حين توجه أنشطتها لتخدم أهداف الإرشاد النفسي.
الإرشاد خلال النشاط المدرسي:
يتنوع برنامج النشاط المدرسي "الممركز حول التلميذ" فيشمل الجمعيات المختلفة التي تضم إليها الطلبة، بما في ذلك الرحلات العلمية والترفيهية، والحفلات ... إلخ، ويمكن تنظيم جميعات خاصة مثل جمعيات الندوات حيث يدعى متحدثون لتناول الموضوعات التي تهم الطلاب شخصيا وتربويا ومهنيا، وجمعيات الأفلام حيث تعرض أفلاما هادفة تتعلق بمجالات الإرشاد المتنوعة بالنمو بصفة عامة ... وهكذا، وهذه الأنشطة يمكن تنظيمها بحيث تتيح فرصة ممارس خبرات واكتساب مهارات وتنمية مواهب وهوايات وتشجيع النشاط الابتكاري بالإضافة إلى نمو التفاعل الاجتماعي السليم مع الرفاق والمعلمين وغيرهم.
وتتبنى بعض المدارس "نظام الأسر" كنظام تربوي للنشاط المدرسي، حيث تتكون عدد من الأسر المدرسية لكل منها رائد من هيئة المدرسة وأمين سر وأمين صندوق من الطلاب، وينضم لكل منها عدد من الطلاب حيث تستوعب جميع طلبة المدرسة ويمثل كل منها جميع الفصول والصفوف وينتظمون في لجان فرعية مثل اللجنة الثقافية واللجنة الرياضية ولجنة الرحلات ولجنة الحفلات ... إلخ، وتكون كل لجنة فرقا عملية ورياضية واجتماعية وفنية، ويكون لكل أسرة وكيل منتخب يمثلها في كل فصل وفي الأسرة المدرسية يتجلى نشاط الطلاب وفاعليتهم في مجتمع صغير متماسك يقوم على التعاون البناء والتنافس الهادف والنظام واتخاذ القرارات وتحمل المسئوليات، ويلاحظ أنه في العادة يكون لكل أسرة زيها ونشيدها، وتقوم بدورها في الحكم الذاتي للمدرسة، وفي تنشيط أوجه النشاط المدرسي، وواضح أن هذا كله له ميزته الكثيرة التي تعود بالفائدة تربويا وإرشاديا.

وهكذا نجد أن النشاط المدرسي يتيح فرصة تعامل المعلمين والمرشدين مع تلاميذهم في جو اجتماعي مناسب لعملية الإرشاد بعيدا عن حدود الفصل والمواد الدراسية وفي إطار من النشاط المحبب إلى الطلاب، وكذلك فإن النشاط المدرسي يمثل قنطرة عبور بين المدرسة والأسرة والمجتمع، ويمكن من التعاون بين مصادر هذه الجهات الثلاث مما يساعد في عملية الإرشاد ويثريها، ويتمثل ذلك في مجالس الآباء والمعلمين، والآباء والمرشدين.
الإرشاد في الفصول:
المعلم وتلاميذه في الفصل يكونون جماعة عادية، والتلاميذ العاديون في أي فصل يحتاجون إلى الإرشاد كحاجة أساسية.
وهناك الكثير من أوجه النشاط التربوي التي يستطيع المعلم المرشد أن يقدم خدمات الإرشاد النفسي في الفصل من خلالها، وبعض هذه الخدمات قد يقدم على مستوى الفصل كجماعة، وبعضها قد يقدم على مستوى فردي، والمعلم في هذه الحالة يجب أن يتخلص من قيود التقيد بالتدريس، التقليدي الذي يحصر نشاطه في تدريس المادة الدراسية فحسب.
والمعلم في الفصل يقوم بعملية الإرشاد ولو على أساس المنهج الوقائي، فيتناول مشكلات الشباب ومشكلات المدرسة ومشكلات الأسرة ... إلخ.
وهناك فصول تضم فئات خاصة من الطلاب، مثل المتفوقين أو المتخلفين دراسيا أو بطيئي التعلم أو المشاغبين أو المعوقين كالعميان أو الصم أو البكم، وهؤلاء يحتاجون إلى معلم مرشد يطوع العملية التربوية بحيث تتضمن الإرشاد النفسي الملائم للفئة الخاصة التي يتعامل معها.
ويمكن تنظيم فصول خاصة للإرشاد الجماعي لبعض الحالات الخاصة التي تحتاج إلى اهتمام وتركيز خاص، ويطلق عليها في إطار المدرسة -كما في أمريكا مثلا- اسم "الحجرات المنزلية Homerooms أو "الدراسات الخاصة" Special Courses.

الإرشاد بالقراءة BIBLIOCOUNSELLING:
تعريفه وأهدافه:
استخدم مصطلح الإرشاد بالقراءة أو "القراءة الإرشادية" في بحوث ودراسات

مبكرة، منها على سبيل المثال لا الحصر، نورمان كينج King؛ "1973" سيتفين ريتشاردز وآخرون، Rivhacds؛ "1976".
والإرشاد بالقراءة هو استخدام مواد مكتوبة، مثل الكتب والكتيبات أو النشرات أو الموديولات1، وغيرها من المواد التي تقرأ، يقرؤها العميل، ويتفاعل معها، ويستفيد منها في العملية الإرشادية.
ويتضمن الإرشاد بالقراءة التفاعل الدينامي بين شخصية القارئ والمادة المقروءة، والذي يوظف لإحداث التوافق والنمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية "شارلز تومبسون، ليندا رودولف Thomposon & Rudolph؛ 1983، سلمى الأنصاري، 1986".
وأفضل مصادر القراءة: السير الشخصية، والقصص التي تتناول الخبرات البشرية المتنوعة، مثل الحياة الزوجية والأسرية، ومظاهر النمو، والتوافق، وأفضل كل ما يقرأ الكتب السماوية، حيث يؤخذ منها أفضل معايير السلوك. "إجلال سري، 1990".
ومن أهداف الإرشاد بالقراءة، ما يلي:
- الإسهام في تشكيل البناء المعرفي للعميل، واكتساب العميل معارف حول مشكلته.
- تعلم العميل التفكير الإيجابي البناء.
- مساعدة العميل على تحليل اتجاهاته وسلوكياته.
- إتاحة الفرصة أمام العميل لوضع حلول بديلة.
- تشجيع العميل على التوافق مع المشكلة.
- مساعدة العميل على مقارنة مشكلته بمشكلات الآخرين.
إجراءات الإرشاد بالقراءة:
تتلخص إجراءات الإرشاد بالقراءة فيما يلي:
تحديد المادة التي يقرؤها العميل: في ضوء أهداف عملية الإرشاد، ومع مراعاة عمره وجنسه ومستوى فهمه وتعليمه وخبراته.
وتقديم القراءة على أنها مقترحات: وليست إلزاما، مع زيادة دافعية العمل وتشجيعه على القراءة باعتدال، وتأكيد فائدتها الإرشادية.
مناقشة المادة المقروءة،: مع العميل، حيث تتناول المناقشة التساؤلات، والمشكلات، والمشاعر، والأفكار، والأسباب، والنتائج، وتطبيق المادة المقروءة في حياة العميل.
- الإرشاد التفاعلي بالقراءة: INteractive Bibliocounselling وتكون القراءة موجهة، حيث تقدم مادة القراءة إلى العميل، ويتفاعل معه المرشد كميسر Facilitator.
- الإرشاد بالقراءة بمساعدة الذات: Self-help Bibliocounselling حيث يقوم العميل بالقراءة بنفسه، ولا تقدم له أي مساعدة في ذلك. ويفيد هنا بصفة خاصة، الموديولات الإرشادية، "لوار كوهين Cohen؛ 1994".
استخدامات الإرشاد بالقراءة:
غالبا ما يستخدم الإرشاد بالقراءة كمساعد أو كملحق "نورمان كينج King؛ 1991".
ومن أمثلة الاستخدامات الناجحة للإرشاد بالقراءة ما يلي:
- حالات قلق الامتحان "أنجيلا ريجيستر وآخرون، Rigister et al؛ 1991".
- حالات ذوي الاحتياجات الخاصة مثل: العميان، والموهوبين الفائقين "ألفين روبرتس Roberts؛ 1984، إليوت أديرهولت وسوزان Adderholdt & Eller؛ 1989".
- حالات الأطفال حتى في المرحلة الابتدائية "فريدريك شرانك Schrank؛ 1982، جون بارديك ومارثا ماركوارد Rardeck & Markward؛ 1995".
- حالات مشكلات المراهقين "سلمى الأنصاري، 1986".
- حالات كبار السن، وخاصة في مجال إرشاد الصحة النفسية "أرلين هاينز، لويس ويدل Hynes & Wedl؛ 1990".
- حالات المسجونين "كريس دانيل Daniel؛ 1992".
- حالات الأمراض المزمنة والخطيرة.

- حالات الإدمان.
- حالات الوالدين في إرشاد الأطفال والإرشاد الأسري.
مزايا الإرشاد بالقراءة
من أهم مزايا الإرشاد بالقراءة ما يلي:
- اندماج العميل انفعاليا مع المادة المقروءة.
- توفير الوقت في عملية الإرشاد النفسي.
- التخفف من التوتر الحيوي النفسي الاجتماعي.
- تنمية رصيد العميل عقليا ومعرفيا وتحصيليا.

الإرشاد بالواقع REALITY COUNSELLING:
الإرشاد بالواقع هو إرشاد محوره تحمل الفرد مسئولية إشباع حاجاته في العالم الواقعي، ولقد بدأ وليام جلاسر Glasser طريقة الإرشاد بالواقع في عام 1965 ففي هذا العام أصدر كتابه "العلاج بالواقع" وأسس "معهد العلاج بالواقع".
مفاهيم رئيسية:
يقوم الإرشاد بالواقع على أساس ثلاثة مفاهيم رئيسية، يرمز لها عادة "3Rs"، وهي:
الواقع Reality أي الخبرات الواقعية الشعورية في الحاضر، بعيدا عن المثال أو الخيار، والفرد السوي يتقبل الواقع، وإنكار الواقع "جزئيا أو كليا" يسبب اضطراب السلوك1.
المسئولية Responsibility أي مسئولية الفرد عن إشباع حاجاته2، ومساعدة الآخرين على إشباع حاجاتهم. والفرد السوي هو الذي يكون مسئولا عن إشباع حاجاته، ويكون مسئولا عن سلوكه، وعن نتائج سلوكه، والسلوك غير المسئول، ونقص القدرة على إشباع الحاجات الأساسية يسبب اضطراب السلوك.
الصواب "والخطأ": "Right "and Wrong أي قدرة الفرد على فعل الصواب، وتجنب الخطأ "حسب الدين والقانون والعرف" حامد زهران، 1997".
إجراءات عملية الإرشاد بالواقع:
تتلخص أهم إجراءات عملية الإرشاد بالواقع فيما يلي:
إقامة علاقة إرشادية: أساسها المشاركة والاندماج Involvment والاهتمام، وكسب ثقة العميل، ومصادقته، وهذا يتطلب إظهار المودة والدفء والمساندة والتقبل والصبر في مناخ تلونه الفكاهة بما يحيي الأمل عند العميل ويتشجع المرشد العميل على التعبير عن حاجته غير المشبعة.
دراسة السلوك الحاضر: يكون التركيز على السلوك الحالي للعميل "هنا والآن" وخاصة السلوك غير الواقعي "وعدم التركيز على الماضي" ومع نظرة مستقبلية تتيح فرصة وضع استراتيجية أفضل للمستقبل، وتأكيد أن العميل يستطيع ويجب أن يتغير، ويتشجع العميل على كشف الذات الخاصة والتجارب الشخصية أو العورة النفسية.
تقييم السلوك الحاضر: يتضمن ذلك مواجهة ما هو موجود في الواقع، وتقييم السلوك الحالي ومدى مسايرته للواقع، ومدى إشباعه للحاجات، ومدى التزامه ومسايرته للمعايير الاجتماعية، ويقوم بذلك العميل، ولا يصدر المرشد أحكاما، ولكن يساعد العميل على إصدار أحكام واقعية، فإذا كان ثمة قصور، تم تحديد استراتيجية واقعية للتغيير.
التخطيط للسلوك الواقعي المسئول الصائب: أي وضع خطة تتضمن تحديد احتمالات وبدائل السلوك الواقعي، المسئول، الصائب، والمشبع للحاجات، ويجب أن تكون الخطة محددة وواضحة، ومنطقية وقابلة للتنفيذ والإنجاز.
التعاقد على الالتزام بالخطة: هنا يتم التعاقد بين الطرفين "المرشد والعميل" على الالتزام بالخطة الموضوعة، التي تؤكد التزام العميل بتحمل المسئولية لتغيير سلوكه إلى سلوك صائب لإشباع حاجاته، في ضوء الواقع. "أي أنه تعاقد سلوكي" والمسئولية الكبرى على عاتق العميل، ويؤكد وليام جلاسر Glasser؛ "1965" أن الفرد لديه القدرة على تحسين واقعة من خلال ضبط تصرفاته ضبطا داخليا فعالا يكون مسئولا عنه، والتعاقد على الالتزام بالخطة قد يكون شفويا أو مكتوبا، والتعاقد أفضل وأقوى، ويوقعه الطرفان "المرشد والعميل" ويكون ملزما لهما حسب بنوده.

تقييم جدية الالتزام بالخطة، وتقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام، وعلى العميل ألا يقدم الاعذار التي تعفيه من مسئولية تنفيذ الالتزام، وعلى المرشد ألا يتقبل الأعذار.
تعليم وتعلم السلوك الملتزم: يتضمن ذلك إتاحة خبرات تعلم وتقديم معلومات، وهنا يتم إثابة السلوك الملتزم "الواقعي، والمسئول، والصائب" لتعزيزه وتدعيمه، وتصحيح الذات عند ارتكاب الخطأ، وتحسين السلوك إذا كان دون المعايير، مع عدم استخدام العقاب "الجسمي أو النفسي" لأنه يعلم الفرد ما لا يجب أن يفعله ولا يعلمه ما يجب أن يفعله، أي أنه لا يؤدي إلى سلوك مرغوب، ولكنه يكف السلوك غير المرغوب فقط، كذلك فإن العقاب فيه قسوة وإهانة للعميل، وله آثار سلبية عديدة، حيث قد يولد العدوان والعنف والهجوم المضاد، ويمكن أن يستخدم أسلوب لعب الأدوار لتجربة السلوك عمليا، مع وجود التغذية المرتدة لتصحيح المسار وتحسين الأداء.
المثابرة حتى يتحقق الهدف: يجب المثابرة وعدم الاستسلام من جانب الطرفين "المرشد والعميل" حتى يتحقق الهدف. وحتى إذا فشلت الخطة، وجبت المحاولة مرة أخرى أو حتى مرات. "إجلال سري، 1990، سلوى عبد الباقي، 1996، حامد زهران، 1997".

الإرشاد اللعب PLAY COUNSELLING:
الإرشاد باللعب طريقة شائعة الاستخدام في مجال الإرشاد الأطفال، على أساس أنه يستند على أسس نفسية، وله أساليب تتفق مع مرحلة النمو التي يمر بها الطفل وتناسبها، وأنه يفيد في تعليم الطفل، وفي تشخيص مشكلاته، وفي علاج اضطرابه السلوكي.
ويفترض في الإرشاد باللعب أن الطفل يقوم وهو يلعب بعملية "لعب أدوار" يعبر فيها عن مشاعره، ومشكلاته، لأنه ليس كالكبار الذين يمكنهم عمل ذلك بالكلام والتعبير.
أسس الإرشاد باللعب:
يقوم الإرشاد باللعب على أسس نفسية لها أصولها في ميادين علم النفس العام وعلم النفس النمو وعلم النفس العلاجي.
فاللعب بصفة عامة هو أي سلوك يقوم به الفرد دون غاية عملية مسبقة. وتحاول

نظريات اللعب تفسير لماذ لا بد أن يلعب الأشخاص في كل الأعمار، فنجد منها نظرية الطاقة الزائدة التي تعتبر اللعب تنفيسا ضروريا للطاقة الزائدة عند الفرد. وهناك نظرية الغريزية التي تقول: إن اللعب يستند إلى أساس غريزي، فهو نشاط ضروري لتدريب وتهذيب الغرائز والدوافع مثل المقاتلة والعدوان، وهناك نظرية التلخيص ما كان يعمله أجداده، بل يلخص تاريخ الجنس البشري كله، وهناك نظرية تجديد النشاط بالتسلية والرياضة كشيء ضروري بعد التعب والإجهاد في العمل.
ونحن نعلم في علم نفس النمو أن اللعب يكاد يكون "مهنة الطفل" ويعتبر أحد الأساليب الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ويفهم عن طريقها العالم من حوله، وهو أيضا نشاط ضروري في كل الأعمار، ولكنه يختلف في مراحل النمو المتتالية، ففي الطفولة المبكرة يكون بسيطا وعضليا وفرديا، ثم يتجه إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب ويشاهد اللعب الإيهامي، ويتمايز لعب الذكور عن لعب الإناث، فالبنت تدلل عروستها كما تدلل الأم طفلها، والذكر يلعب بالطائرة والصاروخ كما يتعامل معها الرجال. وفي الطفولة المتأخرة تظهر بعض الألعاب الجماعية، ثم تظهر الهوايات وتبرز الميول والاهتمامات. وفي المراهقة المبكرة تبدأ المباريات واللعب الجماعي والترفيه وتتضح روح الجماعة، وفي المراهقة الوسطى والمتأخرة يظهر التمسك بقواعد اللعب.
وفي علم النفس العلاجي: نجد أساسا متينا يقوم عليه الإرشاد باللعب، فاللعب حاجة نفسية اجتماعية لا بد أن تشبع. واللعب مخرج وعلاج لمواقف الإحباط في الحياة اليومية، فالطفل الذي لا يختاره أقرانه في موقف قيادي، قد يجد مخرجا في وضع لعبة في صف ويقودها ويتولى الموقف القيادي الذي افتقده، واللعب نشاط دفاعي تعويضي، فالطفل الذي يفتقد العطف والاهتمام داخل المنزل يعوض ذلك عن طريق اللعب مع رفاق يحبونه ويهتمون به خارج المنزل، واللعب الإيهامي المفرد يدل على فشل في التوافق مع الحياة الواقعية، واللعب يعتبر تمثيلا صادقا يعرض متاعب الأطفال.
حجرة اللعب:
تخصص في عيادة أو مركز الإرشاد حجرة أو حجرات للإرشاد باللعب، تضم لعبا متنوعة الشكل والحجم والموضوع، وتمثل الأشخاص والأشياء الهامة في حياة الطفل والتي توجد في مجالهم السلوكي وتعتبر بمثابة مدروسة لسلوك الطفل، ولقد تخصصت الكثير من

الشركات العالمية -كما في اليابان مثلا- في صناعة لعب الأطفال المدروسة عمليا بحيث تناسب النشاط الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي للأطفال في كافة الأعمار.
ويلاحظ أن اللعب والأدوات التي توجد في حجرة اللعب يجب أن تكون غير قابلة للكسر ولا تكون غالية الثمن.
ومن أمثلة اللعب التي تضمها حجرة اللعب: الدمى والتماثيل التي تمثل أعضاء الأسرة ورجال الشرطة والسلطة، واللعب التي تمثل الحيوانات والطيور، وقطع تمثل مواد البناء وقطع الأثاث المنزلي والأدوات المنزلية، وقطع قماش تمثل الملابس والمفروشات، ولعب تمثل وسائل المواصلات المتنوعة، ولعب تمثل الأسلحة المختلفة، علاوة على أحواض الرمل والماء والدلاء والجواريف، وطين الصلصال، والأقلام والألوان وورق الرسم، وبعض الأقنعة، والأدوات الأخرى التي يألفها الطفل مثل الأرجوحة والأراجوز، وبعض الأدوات الموسيقية، وتزود حجرة اللعب بالكراسي والمناضد المناسبة للأطفال.
استخدام اللعب في التشخيص:
يمكن دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته: أثناء اللعب بهدف تشخيص مشكلاته، ومن المهم أيضا ملاحظة سلوك الطفل أثناء اللعب خارج حجرة اللعب وخارج جلسات الإرشاد حين يعود الطفل إلى بيته وأسرته.
ويلاحظ أن الطفل المضطرب نفسيا يسلك في لعبه سلوكا يختلف عن الطفل العادي الصحيح نفسيا. فالطفل عادة يعبر رمزيا أثناء لعبه عن خبراته في عالم الواقع. ويعبر الطفل المضطرب نفسيا عن مشكلاته وصراعاته وحاجاته غير المشبعة وافعالاته المشحونة أثناء لعبه، وهو يسقط كل ذلك على الدمى واللعب، وهذا يسهل تشخيصها.

وأثناء اللعب الجماعي والتفاعل الاجتماعي مع الرفاق "ومع الدمى"، يمكن معرفة الكثير عن المشكلات وأسبابها وخاصة في العلاقات الاجتماعية بصفة عامة والأسرية بصفة خاصة.
ويستفيد المرشد من الكثير مما يلاحظه على سلوك الطفل أثناء اللعب، ومثل: سن رفاق اللعب، ومدى الاستمتاع باللعب، والحالة الانفعالية أثناءه، وتحديد الشخصيات في اللعب، ومدى ظهور دلائل الابتكار، مع تحديد درجة السواء والاضطراب في كل حالة.
وقد تستخدم بعض اختبارات اللعب الإسقاطية كوسيلة هامة في التشيخص، ومن أمثلتها اختبار العالم1، وضع مارجريت لوفن فيلد، وتقنين شارولت بوهلر Buhler، ويتكون من لعب صغيرة كالدمى والحيوانات والبيوت والأشجار والأسوار والعربات ... إلخ، ويمكن أن يكون بها قرية أو مدينة أو مزرعة أو حديقة حيوان أو غابة أو مطار ... إلخ، واختبار المشهد أو المنظر وضع جيرد هيلد فون شتابس Staabs، ويتكون من مجموعة من اللعب والدمى يمكن ثنيها، وتمثل شخصيات لها اتصال بحياة الطفل، وكذلك على عدد من الحيوانات الأليفة والمفترسة والأدوات ... إلخ، مما يساعد الطفل على التعبير عن انفعالاته ورغباته الشعورية واللاشعورية "سيد غنيم وهدى برادة، 1964".
استخدام اللعب في الإرشاد:
يلجأ المرشد إلى اللعب كطريقة هامة لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل.
ويستخدم اللعب لدعم النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي المتكامل والمتوازن للطفل، فهو يقويه جسيما ويراوده بمعلومات عامة ومعايير اجتماعية ويضبط انفعالاته.
ويستخدم اللعب في إشباع حاجات الطفل مثل حاجاته إلى اللعب نفسه حين يلعب، وحاجاته إلى التملك حين يشعر أن هناك أشياء يتملكها، وحاجته إلى السيطرة حين يشعر أن هناك أجزاء من بيئته يسيطر عليها، وحاجاته إلى الاستقلال حين يلعب في حرية ويعبر عن نفسه بالطريقة التي يفضلها من دون توجيه من الآخرين.
ويتيح اللعب فرصة التعبير والتنفيس الانفعالي عن التوترات التي تنشأ عن الصراع والإحباط، ويظهر ذلك عندما يعبر الطفل عن مشكلاته وهو يتعامل مع اللعب "حركة وكلاما" وحين يكرر مواقف تمس مشكلاته الانفعالية ويعبر عن انفعالاته ويفرغها.
وقد يجد الطفل أثناء لعبه حلا لصراعاته وحتى مشكلاته، فمثلا في بعض الأحيان قد يهمل الطفل دمية تمثل شخصا معينا أو يرفضها أو يحطمها ... إلخ، وهذا كله له أهمية بالغة في فهم انفعالاته وتنفيسها "موزر وموزر Moser & Moser؛ 1963".
ويستخدم اللعب أيضا لتحقيق أغراض وقائية وذلك مثلا عن طريق تقديم الطفل لخبرة ميلاد طفل جديد، حتى يتقي شر ردود الفعل المعروفة حين يفاجأ بهذا الميلاد.
ويحتاج الإرشاد باللعب إلى مرشد ذي شخصية وقدرات تناسب التعامل مع الأطفال، يحتاج إلى فهم وصبر وحساسية ومرح وشعور بالوالدية. وقد يشرك المرشد الوالدين أو غيرهما من أفراد الأسرة أو أعضاء هيئة التدريس في المدرسة أو رفاق الطفل في جلسات الإرشاد باللعب.
ويلاحظ أن المرشد قد يصبح موضوعا لطارئ التحويل الموجب أو السالب، وهنا يتصرف مستغلا التحويل بما يساعد الطفل، ثم يحلل التحويل ويضع الأمور في نصابها.
أساليب الإرشاد باللعب:
يكون المرشد العلاقة الإرشادية المناسبة مع الطفل، ويهيئ مناخا نفسيا ملائما يسوده التقبل، ويصحب الطفل إلى حجرة اللعب، ويتبع المرشد أحد الأساليب الآتية في الإرشاد باللعب:
اللعب الحر: وهو غير محدد Unstructured تترك فيه الحرية للطفل لاختيار اللعب، وإعداد مسرح اللعب وتركه يلعب بما يشاء وبالطريقة التي يراها دون تهديد أو لوم أو استنكار أو رقابة أو عقاب. وقد يشارك الرشد في اللعب وقد لا يشارك، وذلك حسب رغبة الطفل وقد يتخذ المرشد موقفا متدرجا فيكتفي أول الأمر بملاحظة الطفل وهو يلعب وحده ثم يشترك معه تدريجيا ليقدم مساعدات أو تفسيرات لدوافع الطفل ومشاعره بما يتناسب مع عمره وحالته.
اللعب المحدد Structured: وهو لعب موجه مخطط، وفيه يحدد المرشد مسرح اللعب ويختار اللعب والأدوات بما يتناسب مع عمر الطفل وخبرته، وبحيث تكون مألوفة له حتى

تستثير نشاطا واقعيا أو أقرب إلى الواقع، ويصمم اللعب بما يناسب مشكلة الطفل. فمثلا في حالة مشكلة أسرية لطفل ريفي تتكون أسرته من والديه وإخوته الستة من الجنسين وآخرهم طفل وليد بالإضافة إلى جديه، تعد الدمى التي تمثل هؤلاء جنسا وعددا، وتعد كذلك الأدوات التي تمثل المنزل الريفي والبيئة الريفية من حيوانات وأشجار ... إلخ، ثم يترك الطفل يلعب في مناخ يسوده العطف والتقبل. وغالبا يشترك المرشد في اللعب، وهو حين يفعل ذلك يعكس مشاعر الطفل ويوضحها له حتى يدرك نفسه ويعرف إمكاناته ويحقق ذاته ويفكر لنفسه ويتخذ قراراته بنفسه.
اللعب بطريقة الإرشاد السلوكي: هناك بعض الحالات التي يستخدم فيها اللعب بطريقة الإرشاد السلوكي، فمثلا في حالات الخواف من حيونات معينة يمكن تحصين الطفل تدريجيا بتعويده على اللعب بدمى هذه الحيوانات في مواقف آمنة سارة متدرجة ومتكررة حتى تتكون ألفة تذهب بالحساسية والخواف مبدئيا، ويمكن أن يلي ذلك زيارات لحديقة الحيوان لمشاهدة هذه الحيوانات في استرخاء دون خوف.
فوائد الإرشاد باللعب:
لا شك أن الإرشاد باللعب طريقة مفيدة متعددة المزايا، وفيما يلي أهم فوائد الإرشاد باللعب:
- هو أنسب الطرق لإرشاد الطفل.
- يستفاد منه تعليميا وتشخيصيا وعلاجيا في نفس الوقت.
- يتيح خبرات نمو بالنسبة للطفل في مواقف مناسبة لمرحلة نموه.
- يساعد الطفل على الاستبصار بطريقة تناسب عمره.
- يتيح فرصة التعبير الاجتماعي في شكل "بروفة" مصغرة لما في العالم الواقعي الخارجي.
- يعتبر مجالا سمحا يتيح فرصة التنفيس الانفعالي ويخفف عن الطفل التوتر الانفعالي.
- يمثل فرصة لإشراك الوالدين والتعامل معهما في عملية الإرشاد.

الإرشاد وقت الفراغ LEISURE- TIME COUNSELLING:
مع التقدم العلمي والتكنولوجي والتطور الصناعي في المجتمع الحديث، ومع التوسع

في استخدام الآلة والتحكم الآلي واستخدام اليد الأوتوماتيكية ... إلخ يزدد وقت الفراغ، ومع التقدم العلمي كذلك يزداد متوسط العمر وتزداد بالتالي أهمية شغله واستغلاله.
ووقت الفراغ هو الوقت الحر لدى الفرد الذي لا يقضيه في أي نشاط لكسب عيشه كما في العمل أو للمعيشة كما في الأكل والنوم، وهو الوقت الذي يقضيه الفرد في ممارسة الهويات، والترويح والتسلية وتجديد النشاط بالرياضة والاستجمام.
ولقد كان وقت الفراغ فيما مضى متوافرا جدا لدى أفراد الطبقة الأريستوقراطية من الأغنياء، أما الآن فربما نجد الأغنياء هم أكثر الناس انشغالا بالعمل والإنتاج، وقليلا ما يتوافر لديهم وقت فراغ، وفي نفس الوقت فإن عصرنا الحاضر والمستقبل القريب يزداد فيه وقت الفراغ بالنسبة للغالبية العظمى من الناس، إذ تتناقص ساعات العمل في الأسبوع.
وعلى العموم، فكما أن زيادة وقت الفراغ مشكلة، فإن نقصه كذلك مشكلة، لأن الفرد الذي ليس لديه وقت فراغ لا يجد فرصة الاستجمام والاسترخاء والتسلية والترفيه عن النفس.
ويقول آرثر جونز Jones؛ "1970" إن مرشد المستقبل ربما يجد أن الإرشاد وقت الفراغ سيأخذ وقتا منه أكثر من الإرشاد المهني نفسه.
والإرشاد وقت الفراغ هو استغلال وقت الفراغ الحر الذي لا يحتاجه الفرد لكسب عيشه، واستخدام نشاط وقت الفراغ في عملية الإرشاد تشخيصيا وإرشاديا، وهو طريقة ممتازة "خفيفة الظل"، وبالنسبة للعملاء الذين لا يحبون الإرشاد في عياداته أو مراكزه.
أسس الإرشاد وقت الفراغ:
يقوم الإرشاد وقت الفراغ على أسس تبين ضرورته الملحة حتى ينصرف إلى سلوك موجه ويملأ بنشاط مخطط يعود بالنفع، وذلك لعدة اعتبارات أهمها ما يلي:
- وقت الفراغ ليس وقت لهو. إنه سلوك جاد. ولكنه خارج عن العمل وليس إجباريا.
- وقت الفراغ ضروري للراحة والاستجمام، وأن حسن تنظيمه وشغله بما يحبه الأفراد يؤدي إلى الراحة النفسية وإلى زيادة الإنتاج، لأنه يقطع روتين العمل ويقضي على التعب والملل.
- الفرد لو ترك لطبيعته الخيرة لاستغل وقت فراغه في نشاط إيجابي بناء، ولكنه قد يتعرض لعوامل بيئية اجتماعية تؤدي إلى توجيهه إلى نشاط سلبي هدام.

- هناك بعض الناس ينقصهم وقت الفراغ، فهم يعملون طوال حياتهم بجد وفي تواصل ليوفروا مالا ينفهم عندما يتقاعدون، وعند ذلك يستمتعون بوقت فراغهم، ولكنهم عندما يصلون إلى سن التقاعد يكونون قد فقدوا صحتهم، أو إذا كانوا أصحاء لا يستطيعون قضاء وقت فراغهم على وجه صحيح لأنهم لم يعرفوا كيف يفعلون ذلك من قبل، وأمثال هؤلاء يحتاجون إلى توجيههم إلى أهمية وقت الفراغ وكيفية شغله.
- هناك بعض الناس أهم مشكلاتهم زيادة وقت الفراغ وعدم توجيهه وترشيده وعدم معرفة كيفية قضائه وشغله بنشاط بناء. وهؤلاء يحتاجون إلى توجيههم في هذا الشأن.
- مشكلة وقت الفراغ قد تصبح من أكبر المشكلات التي يجب على المجتمع إيجاد حل لها لأنها ستكون مشكلة الملايين من الشباب1 فمن المعروف أن عدم حل مشكلة وقت الفراغ قد تؤدي إلى زيادة الجناح والجريمة في أوساط الشباب، ولقد ثبت أنه عندما تهتم الدولة برعاية الشباب وتوفير أنشطة وقت الفراغ كالألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة المفيدة تقل نسبة الجناح.
أنشطة وقت الفراغ:
تتنوع أنشطة وقت الفراغ لتناسب حاجات الأفراد والجماعات المختلفة، وتحدد الثقافة التي يعيش فيها الفرد بصفة عامة أنشطة وقت الفراغ، فتختلف من مجتمع إلى آخر حيث يلعب الإرث الثقافي والاجتماعي دورا هاما في تحديدها، وتتنوع الأنشطة حسب طول وقت الفراغ،
وحسب الإمكانات المادية، وحسب حاجات الفرد الاجتماعية، وتختلف النظرة إلى أنشطة وقت الفراغ حسب معناها وهدفها، فلكل منها معان وأهداف تختلف باختلاف الذين يمارسونها ولهذا فمن الصعب تحديد مسح شامل لكل أنشطة وقت الفراغ، وفيما يلي أهم وأشيع هذه الأنشطة:
الاسترخاء:
يرتبط وقت الفراغ بالاسترخاء والاستجمام والراحة. ومن أشكال الاسترخاء الإيجابي عمل أي شيء يأتي بطبيعته خلال وقت فراغ تنسيق حديقة المنزل، أو التنزه، ومن أشكال الاسترخاء السلبي مشاهدة برامج التليفزيون أو الاستماع إلى الإذاعة والتسجيلات الخاصة، أو مشاهدة المباريات الرياضية، والاسترخاء في حد ذاته يريح الأعصاب، وهو هدف يسعى المرشد لتحقيقه للتخلص من التوتر والقلق، وملء وقت الفراغ بدلا من الإطراق والسرحان والشرود.
التسلية:
أهم أشكال التسلية الترفيه واللهو عن طريقة ممارسة الألعاب الرياضية والمباريات من أجل التسلية وقضاء وقت الفراغ، والنمو الجسمي والاجتماعي، وتجديد النشاط والقوة، وإدخال السرور والسعادة. ومن أشكال التسلية ممارسة الهوايات أي الأنشطة غير المهنية كالرسم والموسيقى وجمع الأشياء كالطوابع والعملات والتحف والآثار، ومنها القراءة مثل قراءة القصص بأنواعها، ومنها الرحلات الترفيهية، ومعظم هذه الأنشطة تؤدي إلى النمو الاجتماعي وتنمي المهارات.
أنشطة النمو الشخصي:
هناك الكثير من أنشطة وقت الفراغ التي تفيد في النمو الشخصي، مثل متابعة البرامج التعليمية في الإذاعة والتليفزيون، أو الإعداد لعام دراسي قادم، والقراءات العملية والأدبية الحرة "غير المقرر"، والتأليف والموسيقى والرسم وكتابة الشعر، وهذه الأنشطة تحقق الميول وتشعر الفرد بالإشباع والرضا والشعور بالإنجاز، ومن هذه الأنشطة أيضا أنشطة الخدمات الاجتماعية لمساعدة الآخرين كما في التطوع للتمريض، وغير ذلك مما يشعر الفرد بأنه يقوم بعمل له قيمة اجتماعية.
ترشيد وقت الفراغ:
يقصد المؤلف بمصطلح "ترشيد وقت الفراغ" استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد النفسي.

وترشيد وقت الفراغ يفيد في نمو الشخصية المتكاملة جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ودينيا، بحيث يتحقق التوافق النفسي والصحي والنفسية.
ويلعب المرشد دورا هاما في ترشيد وقت الفراغ، فهو يشترك في النشاط سوء كان نشاطا رياضيا أو ترفيهيا أو أدبيا أو ثقافيا أو دينيا أو رحلة أو معسكرا، بهدف المساعدة في العمل على تكامل النشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة، وتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الأهداف الإرشادية، في إطار المرغوب اجتماعيا وفي ضوء المسموح به أخلاقيا ودينيا.
وفيما يلي أهم أساليب ترشيد وقت الفراغ:
- قيام المدرسة خلال المنهج التربوي بتنمية المهارات الخاصة بالقراءة والفنون والموسيقى وغيرها، وتنمية الاهتمام بها وتشجيع المشاركة فيها وحسن الاختيار بينها, وهذه من أهم أنشطة وقت الفراغ، إن معرفة مختلف أوجه نشاط وقت الفراغ والاختيار الذكي والتخطيط الموفق والممارسة السليمة لها، خدمة يمكن أن يسهم فيها الإرشاد النفسي. ونحن نعلم على سبيل المثال لا الحصر أن الموسيقى أسلوب علاجي نفسي راق يهدئ الأعصاب "حامد زهران، 1997".
- قيام مكتب الإرشاد خلال الأندية بتوجيه الطلاب نحو حسن اختيار أوجه نشاط وقت الفراغ مثل الحكم الذاتي في المدرسة، مما يدربهم على تحمل المسئولية والاستقلال فيما بعد، ويحببهم في المدرسة وبقية أوجه النشاط التربوي.
- بلورة نشاط الطلاب في وقت الفراغ في شكل ندوات ومؤتمرات يحددون هم موضوعاتها ويختارون المتحدثين فيها وتتم فيها مناقشات وقرارات جماعية. ومن خلال نشاط الطلاب يمكن تحصيل معلومات وحقائق وتنمية مهارات واتجاهات تفيد في عملية التوافق النفسي والاجتماعي وفي العلاقات الإنسانية والتفاعل الاجتماعي.
- قيام مكتب الإرشاد بإعداد رحلات وزيارات حرة لمناطق الإنتاج المتنوعة المختلفة، وهذه تفيد في الإرشاد المهني.
- قيام جمعيات النشاط الاجتماعي بترتيب مواقف وخبرات اجتماعية خلال نشاط اجتماعي حرفي وقت الفراغ، تفيد في الإرشاد الاجتماعي، مثل تناول العادات والتقاليد والسلوك الاجتماعي في المناسبات.

- اهتمام برامج التربية الرياضية بتنمية الاهتمام بتربية الجسم والعقل معا لأن العقل السليم في الجسم السليم، ومن أحسن النماذج في هذا الصدد ألعاب Telematch الألمانية التي تخطط لقضاء وقت الفراغ وبناء الجسم ونمو الابتكار والمهارات الاجتماعية ونمو الشخصية بصفة عامة.
- استغلال كافة أنشطة وقت الفرغ بصفة عام في تعليم الفرد كيف يستريح ويسترخي وكيف لا يخلط بين العمل والفراغ، لأن الخلط لا يجعل العمل عملا ولا الفراغ فراغا.
- استغلال ما يضيفه نشاط وقت الفراغ من سعادة شخصية ... وانظر إلى سعادة الفرد وهو يمارس هوايته وهو يقضي عطلة نهاية الأسبوع في مصيف ... إلخ.
- تخطيط واستغلال أنواع خاصة من نشاط وقت الفراغ كعلاج لبعض حالات القلق والاكتئاب.

الإرشاد المختصر BRIEF COUNSELLING:
يبدو أن عصر السرعة الذي نعيش فيه قد أثر في ميدان الإرشاد النفسي، فقد اتجه نفر من العلماء إلى بحث ودراسة أساليب متطورة من الإرشاد المختصر، ومدى فعاليتها، وأطلقوا عليها مصطلحات كثيرة نجدها في البحوث العديدة، وكلها تعني الإرشاد المختصر Brief Counselling، أو الإرشاد المصغر Microcounselling، أو الإرشاد قصير الأمد Short- term counselling.
والإرشاد النفسي المختصر هو نوع من الإرشاد المصغر، المكثف، محدود الوقت "خلال بضع ساعات" يقتصر على المهم، ويستخدم فنيات التدريب المصغر Microtraining، ويركز على مهارات مطلوبة لإتقانها، واحدة في كل مرة، لمساعدة العميل ليصبح سلوكه فعالا. "باتيرسون Patterson؛ 1967".
ويقول ألين أيفي Ivey؛ "1990"، وهو من مشايخ الإرشاد المصغر، إن من مميزاته أن عدد الجلسات الإرشادية تتراوح بين 6-8 جلسات، كل جلسة لا يزيد زمنها عن 45 دقيقة، والمدة بين كل جلستين لا تزيد عن أسبوع.
ويأتي في مقابل الإرشاد والعلاج النفسي المختصر، التحليل النفسي "المطول". ولرجاحة كفة الإرشاد المختصر "المصغر"، ظهرت اجتهادات في "التحليل النفسي المصغر" Micropsychoanalysis "سيلفيو فانتي Fanti؛ 1990".

ويقول بعض كبار العاملين في ميدان الإرشاد النفسي، إن أي مرشد نفسي، أو أي طالب يدرس الإرشاد النفسي، لا بد أن يدرس الإرشاد المختصر وطرقه وتطبيقاته.
بحوث في الإرشاد المختصر:
من أمثلة البحوث والدراسات الكثيرة التي أجريت حول الإرشاد المختصر ما يلي: أجرى كيريبروك Kerrevrock؛ "1971" دراسة عن آثار برنامج تدريس عن الإرشاد المختصر للمعلمين "مستخدما شريط فيديو" مركزا على تأثيره في اختصار الزمن ومدى فعاليته. ووجد أن البرنامج مؤثر، وأن طريقة الإرشاد المختصر لها مستقبل مبشر.
ودرس سيفيلت Seefeldt؛ "1972" الإرشاد المختصر كضرورة في حالة الحاجة إلى الإرشاد الفردي وجها لوجه، واقترح إعداد محاضرات وشرائط فيديو ونماذج عملية عن الإرشاد المختصر لتدريب المرشدين.
وقام هيكس Hicks؛ "1972" بدراسة عن أثر الإرشاد الجماعي المختصر، على السلوك الاجتماعي لطلبة كلية التربية، وإعداد إطار للإرشاد الجماعي المختصر، ومركزا على قيمة الذات ونظام القيم لدى العملاء ونوع العلاقات في إطارها الاجتماعي، ويوصي بالاهتمام بتهيئة مناخ نفسي اجتماعي يؤدي إلى النمو السليم.
ودرست بيتي ووكر Walker؛ "1972" تأثير الإرشاد الجماعي المختصر على تغيير الاتجاهات المرغوبة والتسامح لدى طلاب الإرشاد النفسي في ضوء التقييم الذاتي والتقييم الخارجي لهذا التأثير، قبل وبعد القيام بتنفيذ برنامج الإرشاد الجماعي المختصر، الذي قصد به تغيير الاتجاهات وإحداث المرونة والتسامح، ووجدت أن الإرشاد الجماعي المختصر الذي قام به أخصائيون مدربون قد أثر تأثيرا فعليا في تغيير الاتجاهات وتحقيق المرونة والتسامح والتساهل.
وتتحدث باتريشيا كار Carr؛ "1972" عن أهمية التدريب المختصر وبرامج الإرشاد المختصر الذي يركز على الأبعاد المحورية للعملية الإرشادية "أبعاد محورية مختارة". وحددت كار نموذج الإرشاد المختصر ليحتوي على كتاب تعلم ذاتي وشريط فيديو عن عملية الإرشاد بين خبراء الإرشاد وطلاب الإرشاد النفسي، هذا بالإضافة إلى خبرة عملية تدريبية للمرشدين تحت إشراف متخصص.
ودرس موان Maughan؛ "1972" أثر الإرشاد المختصر والإشراف على التحصيل في القراءة ومهارات الدراسة والتوافق الشخصي.
ودارت دراسة ميليرين Milliren؛ "1972" حول أساليب الإرشاد المختصر، ومدى فعاليته "في تدريب المرشدين" ووجد أن الإرشاد المختصر له تأثير متفاوت على السلوك.

ويقول بويد Boyd؛ "1972" إن الإرشاد المختصر والتدريب عليه أصبح مهارة لازمة في برنامج إعداد المرشدين، وقد أثبتت البحوث أن الإرشاد المختصر كاتجاه جديد ومفيد يجب زيادة البحث فيه.
ومما يؤكد الاهتمام باختصار عملية الإرشاد النفسي توالي بحوث من نوع آخر حول توفير الوقت الذي تستغرقه العملية بكافة الوسائل. فمثلا أجرى فليب جونسي Jauncey؛ "1977" بحثا عن كتابة العميل خطابا للمرشد كواجب منزلي خارج جلسات الإرشاد، ويتناول خبرات العميل. ووجد أن هذا الأسلوب يمكن العميل من التعبير اللفظي الدقيق المنظم عن نفسه وعن مشاعره بدرجة أفضل، ويجعله أكثر اندماجا أثناء جلسات الإرشاد. ووجد أن هذا الأسلوب ييسر العملية ويوفر الوقت الذي تستغرقه.
ويؤكد بريت ستينبارجر Steenbarger؛ "1992" أهمية التدخل المختصر Brief Intervention.
ويؤكد ليتريل وآخرون. Littrell et al؛ "1993" إمكان تحقيق أهداف إرشادية باستخدام الإرشاد المختصر ذو الجلسة الواحدة Single- session Brief Counselling.
وفي بحث لين لور Loar؛ "1995" إشارة إلى أن الإرشاد المختصر يحسن استخدامه مع العميل الصعب -غير المتطوع- الذي لا يعترف بمشكلاته ولا يتعاون.
وهكذا تشير هذه البحوث إلى أنه يجب التغلب على فكرة ضرورة الإرشاد النفسي المطول. ويجب الاطمئنان إلى فائدة الإرشاد المختصر، والتخلص من فكرة احتمال عدم جدواه وخاصة إذا توافرت الخبرة.
أهم ملامح الإرشاد المختصر:
فيما يلي أهم ملامح الإرشاد المختصر:
- يشمل في صورته المبسطة: التشخيص، التعلم، التطبيق. "ويهتم بانتقال أثر التدريب".
- يهدف إلى حصول العميل على أكبر فائدة إرشادية في أقل وقت ممكن، أو على الأقل في وقت مختصر نسبيا.
- يقوم على أساس النموذج النفس- تربوي Psycho- educational أو نموذج "التدريب الإرشادي"، وهو على نسق "تعلم المعلم للمتعلم". ويطلق البعض على مراكز إرشاد الصحة النفسية، التي تستخدمه بكثرة، "عيادة التدريس" Teaching Clinic وينظر إلى المرشد النفسي على أنه "مرب نفسي Psychoeducator، أو معلم مهارات، ولذلك يستطيع المعلم المرشد استخدام فنياته.

- يركز على تنمية مهارات السلوك، الواحدة تلو الأخرى "مهارة واحدة في الجلسة الواحدة"، ومن أمثلتها: مهارات المذاكرة والتحصيل، ومهارات أداء الامتحان، وهذه تضم مهارات أصغر مثل: مهارة الإصغاء، ومهارة الانتباه، ومهارة التركيز ... وغيرها.
- يستفيد بالمطبوعات، مثل الموديولات "الإرشاد بالقراءة" وبشرائط الفيديو.
- يركز على الإطار المرجعي الداخلي للعميل، الذي يتمثل في الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب المهاري.
- يستخدم في حل المشكلات المؤقتة التي تعترض العملاء، وتعوق أداءهم وتقلقهم.
- يستخدم في المساندة عن الأزمات النفسية، حيث يركز على مواجهة المشكلة الأساسية اللازمة النفسية والانفعالات المرتبطة بها، حتى تمر الأزمة.
ويتخلص النموذج الأساسي للإرشاد المختصر في الإجراءات الآتية:
- مقابلة أساسية: مختصرة لمدة 5-15 دقيقة، تسجل على شريط فيديو، وفيها يشجع المرشد العميل على تحديد مشكلته وأسبابها في ضوء خبرات حياته هو.
- التدريب والتعلم الخبري: تعد نماذج للمهارت الرئيسية المطلوب التدريب عليها، في شكل نماذج مبسطة، يقدمها مرشد ماهر كنموذج عملي لكل مهارة على حدة، وتسجل على شريط فيديو، ويشاهدها العميل، بحيث يكون هناك مهارة على واحدة في كل مرة، ويتدرب عليها العميل بطريقة المحاكاة Simulation أو لعب الدور Role Playing وتمثيل المهارة، وهذا تعلم خبير Experiential Learining. يهتم هنا بانتقال أثر التدريب، وقد يستخدم كتيب مبرمج أو موديول بالإضافة إلى شريط الفيديو. ويراعى في التدريب والتعلم الخبري: الواقعية بمعنى التعامل مع الواقع، ومواجهة العميل ذاته، وتقبل المرشد سلوكيات العميل وتقبل العميل إرشادات المرشد، مع الاحترام المتبادل بينهما، والتعزيز الفوري عند تعلم المهارة المطلوبة.
- إعادة المقابلة: حيث يتم إعادة إجراء المقابلة، ويتم تسجيلها على شريط فيديو آخر. ويشاهد العميل هذا الشريط مع المرشد. وهنا تتاح فرصة ملاحظة الذات ومواجهتها والاستفادة من التغذية المرتدة. "ألين أيفي، جيري أوثير Ivey & Authier؛ 1978".
أساليب الإرشاد المختصر:
تهتم جميع أساليب الإرشاد المختصر باختيار والتركيز على أهم نواحي حياة العميل اتصالا بمشكلاته التي يواجهها وأنماط سلوكه المضطرب، حتى يتم إحداث اللازم فيها مباشرة.

وفيما يلي أهم أساليب الإرشاد النفسي المختصر.
التصريف الانفعالي Abreaction:
يتركز الاهتمام في أسلوب التصريف الانفعالي على إتاحة الفرصة للعميل حيث يحدث التنفيس والتفريغ والتصريف الانفعالي.
ويستخدم أسلوب التصريف الانفعالي بنجاح في الحالات التي تسببها مواقف صادمة حديثة مثل الحرب والحوادث كالحريق وما شابه ذلك من خبرات، إذا لم تصرف فقد تتطور إلى عصاب.
ويسير أسلوب التصريف الانفعالي على النحو التالي:
- تهيئة مناخ إرشادي لعملية التصريف الانفعالي.
- مساعدة العميل على التحدث عن مشكلاته، وفي استرجاع واستعادة الانفعالات التي لم يعبر عنها أثناء الصدمة التي صاحبتها تعبيرا كافيا، والتي تم كبتها فأصبحت عائقا نفسيا، يؤدي إلى التوتر ويعوق التوافق.
- تفريغ الانفعلات وتصريف شحناتها النفسية عن طريق التعبير اللفظي على أساس أنها أخطر ما في الموضوع، ويستخدم المرشد وسائل عديدة مثل الأسئلة والتداعي الحر أو الترابط الطليق.
- تعريف العميل بما تسفر عنه هذه العملية عن أفكاره المضطربة ومخاوفه وحليه الدفاعية، وتفسير ما يتم إخراجه.
- المثابرة حتى يحدث التطهير الانفعالي ويخرج العميل مشكلاته، ومخاوفه ومشاعره الأخرى التي لم يكن يعيها من قبل، ويتم التخلص من حمولة النفس، وتنمو البصيرة وتزداد ثقته بنفسه، ويعمل على حل مشكلاته "ستراكر Straker؛ 1986".
الشرح والتفسير:
يهدف أسلوب الشرح والتفسير في الإرشاد إلى إحداث تغيير في بناء شخصية العميل، وإلى تحقيق التوافق. ويشترط لكي يحدث التغير في بناء شخصية العميل أن يكون لديه دافعية قوية للعميل على تحقيق ذلك الهدف، كذلك يشترط أن تكون درجة تكامل شخصية تسمح بتحمل القلق الذي يرسبه الشرح والتفسير.
ويقوم أسلوب الشرح والتفسير على مبادئ أساسية منها أن السلوك الانفعالي غير المقبول اجتماعيا يجب أن يعدل عن طريق الفهم والبصيرة بشرحه وتفسيره كذلك فإن عملية شرح

وتفسير السلوك الانفعالي تجعل الفرد أكثر وعيا بتوتراته الانفعالية وصراعاته، وتؤدي إلى الاستقرار والضبط الانفعالي.
ويسير أسلوب الشرح والتفسير على النحو التالي:
- إقامة علاقة إرشادية طيبة بين المرشد والعميل.
- جمع المعلومات المفصلة اللازمة لعملية الإرشاد وخاصة الأعراض والأسباب وظروف حياة العميل.
- شرح وتفسير الأسباب والأعراض للعميل في ضوء واقع حياته والظروف التي أدت إلى مشكلاته. ويكون الشرح والتفسير في ضوء معلومات العميل، ويبدأ بعد معرفة ما لديه من شرح وتفسير، ويكون الشرح والتفسير في ألفاظ مختارة، ودقيقا وواضحا ومؤثرا بحيث يفهمه العميل ويشارك فيه.
- إتاحة الفرصة أمام العميل لفهم خبراته الانفعالية وصراعاته ومشكلاته وأن يعترف بها ويتقبلها بتصرف فيها ويعمل على حلها.
- استبصار العميل بمشكلاته وحيله الدفاعية وصراعاته الانفعالية حتى تصبح شخصيته أكثر توافقا وتتحسن صحته النفسية.
الإرشاد العقلاني الانفعالي Rational- Emotive Counselling:
وهو إرشاد مباشر، موجه، يستخدم فنيات تربوية معرفية وانفعالية لمساعدة العميل لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصحبها خلل انفعالي واضطراب سلوكي، إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوك سوي. "ألبيرت إليس Ellis؛ 1977".
ويهدف أسلوب الإقناع المنطقي إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير عقلانية أو غير منطقية، والتخلص منها بالإقناع العقلاني المنطقي وإعادة العميل إلى التفكير الواقعي.
ويرى تريدواي Treadway؛ "1972" أن هذا الأسلوب الإرشادي الذي ينقل العميل من اللامنطق واللامعقول إلى المنطق والواقع والمعقول، يناسب بصفة خاصة العملاء المثقفين مثل طلاب الجامعة.
ويلاحظ أن الإقناع العقلاني المنطقي يناسب المراهقين الذين يرفضون الآراء أو النصائح الصادرة من الكبار أو من أي سلطة.

ويقوم أسلوب الإقناع المنطقي على أساس أن الإنسان ما بين عقلاني وغير عقلاني، وأن السلوك المضطرب يسببه في كثير من الأحيان خبرات مثيرة صادمة، تؤدي إلى تكوين معتقدات غير منطقية، وأفكار خاطئة وأحيانا أفكار خرافية "نجدها شائعة في الفولكلور النفسي كما عند الشباب حيث يكون لديهم أفكار خاطئة عن بعض أنماط السلوك الجنسي يتعلمونها من أقرانهم". وهذه الأفكار يقنع بها الفرد نفسه في شكل حوار مع النفس، ويعتنقها دون خلفية واعية فتؤدي إلى فهم خاطئ، نتيجة لنقص خبرة، أو قصر نظر أو جمود فكري.
ويسير أسلوب الإقناع المنطقي على النحو التالي:
- دراسة الخبرة وظروفها وملابساتها وذلك ضمن دراسة الحالة بصفة عامة.
- تعرف ودراسة المعتقدات والأفكار غير المنطقية والخاطئة والخرافية، وإلقاء الضوء على نظام المعتقدات Belief System الذي يتضمن الأفكار غير المعقولة لدى العميل، والتي تكونت نتيجة مروره بالخبرة أو الخبرات المثيرة أو الصادمة، وكانت نتيجتها الانفعالية اضطرابه سلوكيا. وتبع ذلك تغيير المعتقدات والأفكار غير المنطقية بالإقناع المنطقي، أي إقناع العميل بالمنطق بخطأ وعدم منطقية ولا معقولية أفكاره ومعتقداته باستخدام الحجج والبراهين والمنطقية، وكيف أنها تؤدي إلى اضطراب السلوك، وهكذا يتم استبصار العميل بعدم منطقية الأفكار والمعتقدات وعلاقة ذلك باضطرابه السلوكي، وهذا يساعد في تغييرها من أفكار ومعتقدات غير منطقية إلى أفكار ومعتقدات منطقية.
- بناء وتبني أفكار ومعتقدات جديدة منطقية ومعقولة وفلسفة جديدة للحياة أساسها السلوك السوي المتوافق مع الواقع، وهذا هو الأثر الحسن لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى الصحة النفسية، وتترك الحرية للعميل لتقبل وتطبيق ما يتبناه من أفكار ومعتقدات.
وهكذا نرى، كما يقول ألبيرت إليس Ellis؛ "1973" أن أسلوب الإقناع العقلاني الانفعالي هو إرشاد معرفي سلوكي يؤدي إلى عقلنة العاطفة، ويلخص ذلك شكل "79".

ومن الأساليب المتطورة المستخدمة في الإرشاد العقلاني الانفعالي ما يلي:
- التربية العقلانية الانفعالية Rational- Emotive Education "آن فيرنون Vernon؛ 1990".
- تدريب السلوك العقلاني Rational Behaviour Training "باتريشيا باتون Patton؛ 1992".
- تدريس مهارات السلوك العقلاني Teaching Rational Behaviour Skills "باتريشيا باتون Patton؛ 1995".
- الاستشارة العقلانية الانفعالية Rational- Emotive Consultation "ماري جويس Joyce؛ 1990".
نقد الإرشاد المختصر:
تتلخص أهم مزايا الإرشاد المختصر فيما يلي:
- يخدم الكثرة من العملاء، ويمكن من زيادة نسبة القبول للإرشاد، وعدم رفض العملاء.
- يتضمن التدريب على سلوك حقيقي، ويمس الخبرة المباشرة والسلوك العملي للعميل، ويوفر فرصة التعلم الخبري من أجل تحقيق النمو الشخصي.
- يركز على مهارة منفردة لممارستها بأمان وإتقانها في كل مرة، وهذا يجعل العميل يلمس

التحسن في تعلم مهارة، مما يساعده على تعلم المهارات التالية، ويتأكد أنه يستطيع تعديل سلوكه خطوة خطوة إذا أراد.
- يستغرق وقتا أقصر "نسبيا" من طرق الإرشاد الأخرى "المطولة نسبيا"، وهذا يؤدي إلى سرعة انتهاء عملية الإرشاد.
- يسهل استخدامه بواسطة الأخصائيين النفسيين العلاجيين، ومرشدي الصحة النفسية، والمرشدين النفسيين المدرسيين، والمعلمين المرشدين.
- يقوي الروح المعنوية لفريق الإرشاد.
- يناسب ويفيد بصفة خاصة العملاء المثقفين.
- يعبر بصدق عن التكامل بين النظرية والتطبيق أو العلم والعمل في الإرشاد "أليكساندرا كابلان Kaplan؛ 1992، روبرت ماي May؛ 1992".
أما عيوب الإرشاد المختصر، فأهمها ما يراه البعض من أنه غير محدد بدقة، وأنه عبارة عن برنامج "سائل" يتشكل ويعدل على يد من يستخدمونه، وقد يصيبوا وقد يخطئوا، ويعتبر عملية "ترقيع" لشخصية العميل، وليس إعادة بنائها من جديد.

الإرشاد العرضي INCIDENTAL COUNSELLING:
قد يحدث خلال محادثة عابرة مثلا، أن تكشف المحادثة عن مشاعر شخصية حول مشكلة، وقد يحدث ذلك خارج حدود عيادة أو مركز الإرشاد، أو خارج الفصل، ربما في المكتبة أو في غرفة الاستراحة أو حجرة الطعام، وفي هذه الحالة قد يقدم المرشد بعض جوانب عملية الإرشاد لمساعدة محدثه، وربما تؤدي هذه المقابلة العرضية التي تحولت إلى مقابلة إرشادية إلى عملية إرشاد "جيرالد كويتز ونورما كويتز Kowitz & Kowitz، 1959".
ماهية الإرشاد العرضي:
الإرشاد العرضي هو إرشاد صدفي طارئ، عابر، سريع، مختصر، غير مخطط، ليس له برنامج، وهو إرشاد سطحي يهدف إلى طمأنة العميل، ولا يحاول التعمق في فهم ديناميات الشخصية والصراعات، إنه عمل أكثر منه عملية، ولا تنطبق فيه إجراءات عملية الإرشاد بتفاصيلها الكثيرة، ولكن المرشد يطبق منها ما يسمح به الوقت أو الموقف.

ونحن نتناوله هنا لأنه موجود فعلا. فهو يستغل أي فرصة تستنح لتقديم أي قدر من الخدمات، حتى إذا لم تنفع كثيرا، فهي تنفع قليلا، ولا تضر، خاصة إذا قدمت الخدمة في اللحظة السيكلوجية المناسبة.
ويستخدم الإرشاد العرضي مع بعض الحالات التي لا يحتاج الأمر فيها إلا إلى إرشاد سريع ومختصر، كما في حالات سوء التوافق الوقتي أو اضطراب الشخصية العابر والانحراف العارض والمواقف الطارئة.
ويرى معظم المرشدين أن طريقة الإرشاد العرضي يجب ألا تستخدم إلا في أضيق الحدود، وحين لا تتوافر الإمكانات، أو حين لا تستدعي الحالة، وعندما يكون وقت المرشد محدودا، أو عندما يكون المرشد غير مقيم.
نقد الإرشاد العرضي:
يكاد نقد الإرشاد العرضي يأخذ شكل الهجوم على خط مستقيم، وفيما يلي بعض نقاط الهجوم.
- يشبهه البعض بأنه عملية هشة كالثوب المهلهل، هو ثوب شكلا ولكنه مهلهل.
- لا يقبل كثيرا، بمقارنته بطرق الإرشاد الأخرى مثل الإرشاد النفسي الديني أو الإرشاد غير المباشر أو الإرشاد السلوكي وغيرها من الطرق التي تتضمن جهدا كبيرا وتحدث أثرا ملموسا للتغيير الواضح في سلوك العميل.
- هو إرشاد ناقص أو غير متكامل، كثير المحذوفات والفجوات، ويتغاضى عن كثير من إجراءت عملية الإرشاد، ويقتصر في الأغلب والأعم على تناول مجال محدود من مجالات الحياة أو المشكلات، ويتجاهل باقي النواحي، ولذلك فهو ضعيف "لا يسمن ولا يغني من جوع".
- يعتبر طريقة "إرشاد على الماشي" أو "إرشاد على قدر ما قسم" ولذلك فهو غير مقبول علميا، لأنه لا يزيد عن كونه نوعا من "إرشاد المصاطب".
وعلى الرغم من هذا فإن الإرشاد العرضي له بعض القيمة، ولو بطريقة "رائحة البر ولا عدمه" إنه يقطع بعض الشوط في الطريق والاتجاه الصحيح، إلا أن مدى المضي ليس كافيا ولا يصل إلى الهدف المنشود. وإنه باختصار أحسن من لا شيء.

الإرشاد الذاتي SELF- COUNSELLIGN:
تعريف:
من المصطلحات المستخدمة أيضا "إرشاد مساعدة الذات" Self- help Counselling الإرشاد الذاتي المبرمج Self- programmed Counselling.

والإرشاد الذاتي هو إرشاد الفرد لذاته، دون مرشد، وهو ممارسة ذاتية للإرشاد، وهو جهد شخصي يقوم به العميل بنفسه لتوجيه عملية الإرشاد دون الحاجة إلى الالتجاء المباشر أو المستمر إلى المرشد النفسي، إلا في حالات وأوقات قليلة، وعند الضرورة حيث يصبح "إرشاد ذاتي بتوجيه المرشد".
والإرشاد الذاتي في جوهره أسلوب للتوجيه الذاتي وللضبط الذاتي للسلوك Self control، يكون فيه الفرد إيجابيا وفعالا في ضبط مشاعره والتحكم في تصرفاته.
ويؤكد دونالد ماتسون Mattson؛ 1994" أهمية الإرشاد الذاتي وفعاليته.
ويعتمد الضبط الذاتي على قوة الإرادة "الذاتية" Will ونحن نعرف أن الإرادة هي استطاعة الفاعلية بحرية واختيار، والتحكم الشعوري في الدوافع، وتوجيه الذات والسلوك السوي المنضبط لتحقيق الأهداف وتنمية الذات. وتتطلب قوة الإرادة الذاتية مبادأة وجهدا ومجاهدة ومثابرة، لتقوية السلوك المرغوب وتعديل السلوك المرهوب "السيئ".
وتؤكد ديبوراه كينيت Kennett؛ "1994" أهمية المثابرة المتعلمة من خلال الاعتماد على الذات.
أسس الإرشاد الذاتي:
من أهم الأسس التي يقوم عليها الإرشاد الذاتي، ما يلي:
- الإنسان قادر على توجيه ذاته، وعلى ضبط سلوكه، ويؤكد ذلك علماء النفس الإنساني، ومنهم كارل روجرز Rogers، الذي يؤكد أن العميل هو الشخص الإيجابي، صاحب الدور الرئيسي والفعال في عملية الإرشاد النفسي.
- الإنسان قادر على التعلم الذاتي وعلى توظيف وتنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته.
- الإنسان يستطيع التعديل الذاتي لمعظم أفعاله، وتغيير معظم العوامل البيئية المؤثرة، ووضع نفسه في ظروف بيئية تيسر إحداث التغيرات المطلوبة.
- محددات الضبط الذاتي جزء من محددات الضبط السلوكي بشكل عام.
- الإنسان لديه دافع نحو الارتقاء وتحقيق الذات.
- الإنسان لديه القدرة على تنمية ذاته وتوجيهها، وعلى الاختيار وحل المشكلات.
أساليب الإرشاد الذاتي:
تشير الدراسات والبحوث منذ الستينات إلى أهمية استخدام الإرشاد المبرمج Programmed Counselling كوسيلة للإرشاد الذاتي، وكبديل أو مصاحب للإرشاد وجها

لوجه Face to face Counselling "توماس أوينج، ويليام جيلبيرت Ewing & Gilbert؛ 1968".
وتناول روبرت مكوي McCoy؛ "1972" مدى فاعلية الإرشاد الذاتي الأكاديمي.
ويشير روبرت جولد Gould؛ "1993" إلى أن الفرد، في الإرشاد الذتي يستطيع أن يستخدم فنيات معينة مثل المواد المقروءة "الإرشاد بالقراءة"، والمواد المسموعة "شرائط الكاسيت"، والمواد المسموعة والمرئية "شرائط الفيديو وأسطوانات الكمبيوتر".
ومن أساليب الضبط الذاتي، المستخدمة في الإرشاد الذاتي، ما يلي:
تأكيد الذات Self- Assertion:
تأكيد الذات، أو التوكيدية Assertiveness سلوك يعتمد على تأكيد الذات، مع النفس ومع المخالطين، في الأسرة والعمل والمجتمع بصفة عامة.
ومن مظاهر تأكيد الذات: الإصرار على تحقيق الأهداف، والدفاع عن الذات والمعارضة، والاحتجاج على الظلم، وتقدير قيمة الذات، وإكبار الذات.
الاسترخاء Relaxation:
ويقصد به الاسترخاء المنظم، للتخلص من التوتر والانفعال والقلق، والاسترخاء يغير من طريقة إدراك البيئة، حيث يحولها إلى عنصر أقل تهديدا.
ومن مظاهر الاسترخاء في المنزل أن يجلس الشخص مسترخيا على أريكة أو مستلقيا على سرير، في جو هادئ، ويمكن أن يفعل الشخص ذلك أيضا في العمل حيث يجلس، في فترات راحة، مسترخيا على مكتبه.
ويلاحظ أن مع التكرار والتعود، تتكون رابطة بين إرادة الاسترخاء واستجابة الاسترخاء واختفاء التوتر.
التحصين التدريجي الآلي:
يستخدم التحصين التدريجي الآلي -كما ذكرنا في العلاج السلوكي- وهنا تعد بعض شرائط الكاسيت أو الفيديو أو أسطوانات الكمبيوتر، وتباع للأشخاص الذين يرغبون في التخلص من أعراض الخوف أو القلق، ويستخدمها الفرد بنفسه، وهو في وضع الاسترخاء، وبالتدريج، إلى أن يتم تحديد مصادر الخوف مثلا وتجريده من شحنته الانفعالية الشديدة، وطبعا هذه الشرائط والاسطوانات الجاهزة تكون عامة، والفائدة الأفضل تكون إذا أعد الشريط أن الأسطوانة خصيصا حسب حالة الشخص الذي سيستخدمه.

ملاحظة الذات:
الهدف هنا هو الوعي بالذات، والاستبصار بالمشكلات، وفهم الفرد لذاته، وإدراكه السليم لها، وتقبله لذاته، وتحتاج ملاحظة الذات إلى دافع قوي ورغبة أكيدة في تغيير السلوك.
وتتضمن ملاحظة الذات، استكشاف الذات وجمع المعلومات المرتبطة بالمشكلة أو الاضطراب السلوكي الذي يرغب الفرد في تعديله، ويتم دراستها، وهذا عمل إيجابي، حيث يضع الفرد يده مباشرة على العوامل والظروف المطلوب ضبطها وتعديلها لتحقيق التغيير المنشود، وتنمي ملاحظة الذات وعي الفرد واستبصاره بحالته وتؤدي إلى تخطيط عاجل وآجل للتغيير المطلوب.
ويؤكد سنايدر وآخرون Snider et al؛ "1984" أن تسجيل الذات على شريط فيديو وملاحظتها، يؤدي إلى تحسين الوعي بالذات.
وتتطلب ملاحظة الذات تسجيل ما تسفر عنه في كراسة ملاحظة، ويلاحظ أن تسجيل مرات حدوث السلوك المطلوب تغيير يكون عائقا لظهوره، ومثل هذا التغيير يعتبر تدعيما ذاتيا لتعديلات تالية، فالنجاح يؤدي إلى النجاح.
وقد وجد أن ملاحظة الذات وتسجيل السلوك، يؤديان إلى تعديل كثير من الاضطرابات، وذلك بدعم السلوك المرغوب ومحو السلوك غير المرغوب.
ملاحظة النماذج والتعلم بالقدوة:
في هذا الأسلوب، يلاحظ العميل ويشاهد نماذج للسلوك المرغوب، يقوم بها آخرون، ليقتدي بها ويحاكيها في سلوكه.
وتعد النماذج الصحية والفعالة من السلوك "مسجلة على شرائط فيديو" مثل المهارات الاجتماعية لتكون نماذج للتعلم الاجتماعي. ويؤكد جود مايرل Maierle؛ "1981" انتشار الإرشاد الذاتي بشرائط الفيديو المعدة مسبقا كدليل على فائدته، ويشير إلى حاجة المجتمع إلى هذا الأسلوب الإرشادي بدليل شيوع استخدام شرائط فيديو الإرشاد الذاتي، ووجدت كارولين ويبستر - ستراتون وآخرون Webster - Stratton et al. أن "الإرشاد بالنموذج" المسجل على شريط فيديو، يؤثر تأثيرا فعالا في إرشاد الأسر التي لديها أطفال سلوكهم مشكل، ويقلل من السلوك غير المرغوب، ويؤدي إلى زيادة السلوك الاجتماعي المرغوب.
هذا، ويمكن أن يلاحظ الفرد في بيئته الاجتماعية نماذج سلوكية يعتبرها ناجحة، ويستطيع أن يختار منها ما يتخذه قدوة، ويلاحظه ويحاكيه عمدا ويتعلمه.

إثابة الذات "والتدعيم":
عند قيام الفرد بسلوك سوي ومرغوب، فإنه بإثابة نفسه فورا "باستخدام الطعام أو الشراب أو التنزه مثلا".
ويلاحظ أن إثابة الذات أو التدعيم الذاتي لا يقل أهمية وأثرا عن الإثابة الخارجية والتدعيم الخارجي من حيث إيجابية التأثير على ظهور السلوك التوافقي المرغوب.
وفي الواقع، فإن الإثابة الذاتية والتدعيم الذاتي -على المدى الطويل- يفوق الإثابة الخارجية والتدعيم الخارجي، الذي يكون موقوتا أو يرتبط بمواقف محددة، ولا شك أن أفضل إثابة ذاتية هي شعور الفرد بالسعادة والراحة عند القيام بالسلوك المرغوب وعند تحقيق النجاح.
تعديل الأفكار:
يتم تعديل الأفكار، كما يحدث في إطار الإرشاد العقلاني الانفعالي، وفي صوره المتطورة، حيث يذكر ألبيرت إليس Ellis؛ "1977" أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يمكن أن يكون إرشادا ذاتيا دون إشراف Unsupervised do is -it- yourself Counselling ويؤكد أنه -كإرشاد معرفي سلوكي- يكون أنجح بالنسبة لبعض العملاء، خاصة المتعلمين والمثقفين، حيث يتناول أفكارا عقلانية منطقية وإيجابية، ويوقف عمدا الأفكار غير المرغوبة، "جورج روجرز Rogers؛ 1981".
وقد وجدت آثار إيجابية للإرشاد العقلاني الذاتي على مركز الضبط Lucus of Control لدى العملاء "هارولد هوسا Husa؛ 1982"، ووجد كذلك أنه يفيد حتى طلاب المرحلة المتوسطة "الإعدادية" "ماكسي مولتسبي Maultsby؛ 1986".
وقد أثبتت البحوث فعالية الإرشاد بالقراءة بمساعدة الذت في تعديل الأفكار "لورا كوهين Cohen؛ 1994".
نقد الإرشاد الذاتي:
تلخص أهم مزايا الإرشاد الذاتي فيما يلي:
- طريقة سريعة وفعالة.
- ينمي القوى الذاتية للفرد.
- يجعل العميل شخصا إيجابيا وفعالا.
- يدعم الثقة بفاعلية الذات وزيادة الثقة فيها، ويؤدي إلى مزيد من النجاح.

- يوفر الوقت والجهد والمال.
وتتلخص أهم عيوب الإرشاد الذاتي فيما يلي:
- لا يجدي عند انخفاض الدافع للتغيير.
-قد يؤخذ ببساطة، ولا يبذل فيه الجهد الكافي، فيفشل.
- قد يكتفي به، دون اللجوء مطلقا إلى الأخصائيين عند الضرورة. "عبد الستار إبراهيم، 1994".

الإرشاد الخياري ECLECTIC COUNSELLING:
تتعدد طرق الإرشاد النفسي، فأيها أفضل، وأيها يتبع؟ ولكل طريقة مزايا وعيوب، وليست كل منها كاملة، وغذا ابتغينا الكمال في طريقة واحدة فربما يطول بنا الانتظار إلى الأبد. والإرشاد الخياري "التوفيقي" هو حل المشكلة.
ويهتم أصحاب النظرية العملية بتحقيق هدف عملية الإرشاد بصرف النظر عن الطريقة التي تؤدي إلى ذلك، ونحن نعتقد أن كل الطرق خير وبركة ما دامت تؤدي إلى الهدف1.
وقد رأينا أن طرق الإرشاد التي ذكرناها، لكل منها أساليب واستخدامات، ومزايا وعيوب. وكذلك فإن هناك إجراءات وخطوات وعناصر مشتركة بين طرق الإرشاد، كما أن هناك اختلافات بينها، وهناك أيضا محددات لاختيار طريقة الإرشاد، لهذا كانت طرق الإرشاد الخياري.
ويبدو أن طريقة الإرشاد الخياري جاءت أصلا للتوفيق بين طريقتي الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر والجمع بينهما بما يخدم عملية الإرشاد.
والمرشد حسب طريقة الإرشاد الخياري لا بد أن يعرف كل الطرق، وأن يكون قادرا على استخدامها، وماهرا في الانتقال من إحداها إلى الأخرى أو التوفيق بينها إذا اقتضى الأمر ذلك.
والإرشاد الخياري هو طريقة اختيارية توفيقية تركيبية بين طرق الإرشاد المختلفة، يأخذ منها بحياد ما يناسب ظروف المرشد والعميل والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة.
أساليب الإرشاد الخياري:
هناك أسلوبان أساسيان في الإرشاد الخياري هما:
الاختيار بين الطرق:
هنا يتعامل المرشد مع طرق الإرشاد النفسي في حياد، ولا يتحيز لطريقة معينة دون غيرها ويعتبرها طريقة الطرق. فالمرشد أمامه طرق متعددة ومختلفة الأساليب، لكنها متفقة الأهداف، ولكل منها مزايا وعيوب. ولكل منها استخدمات، وعليه أن يختار من بينها في مرونة، وذكاء ما يناسبه ويناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد، والمرشد الذي يتبع هذا الأسلوب لا بد أن يكون مرنا وحريصا حين ينتقل من طريقة إلى أخرى أثناء عملية الإرشاد حين يجد أن طريقة ما لا تناسب فينتقل في هدوء وبذكاء وخبرة إلى طريقة أخرى.
الجمع بين الطرق:
قد يجمع المرشد بين عدد من الطرق، فيختار من كل طريقة أفضل ما فيها أو أنسب ما فيها، ويوفق بينها ويصهرها معا في مركب أكثر فائدة من أي منها منفردة. وهو حين يعمل ذلك يبدو وكأنه نحلة يأخذ من كل الثمرات الأطيب ثم يعطي ما فيه شفاء للناس.
نقد الإرشاد الخياري:
تتلخص أهم مزايا الإرشاد الخياري فيما يلي:
- يهدف إلى تحقيق أكبر فائدة إرشادية بأية طريقة.
- يمثل الانتفاح العقلي بدون تحيز أو جمود فكري.
- يوسع أفق المرشد ويجعله يحترم كل الطرق، ويجعله أكثر حيوية من الناحية المنهجية.
- يمكن المرشد من تقديم خدمات الإرشاد بطريقة أكثر فعالية.
- يزيل الملل والروتينية بالنسبة للمرشد، وينوع خبراته.
وعلى الرغم من مزايا الإرشاد الخياري، فإن له عيوبا منها:
أنه ليس له فلسفة ثابتة، ولا تتحدد فيه بوضوح معالم عملية الإرشاد.
- يقال إن المرشد الذي يدعي أنه يعرف كل الطرق لا يمكن أن يجيدها جميعا، وينطبق عليه المثل: صاحب بالين كذاب Jack of all tades master of none وعلاوة على ذلك فنادرا ما نجد مرشدا لا يفضل طريقة على سائر الطرق وإن ادعى أنه خياري.

- قد يؤدي الانتقال من طريقة إلى أخرى أثناء عملية الإرشاد إلى حدوث تغيير قد يكون مفاجئا في دور العميل، قد يصاحبه بلبلة وارتباك.

- وقد تؤدي عملية التوفيق أو الجمع أو التركيب أو التهجين بين طرق إنما تؤدي إلى تكوين طريقة غريبة غير متكاملة التكوين، غير واضحة المعالم، فاقدة الهوية.

ملاحظات في طرق الإرشاد النفسي:
بقيت بعض الملاحظات في طرق الإرشاد. وتتعلق هذه الملاحظات بالإجراءات والخطوات والعناصر المشتركة في طرق الإرشاد، والاختلافات، بينها، ومحددات اختيار طريقة الإرشاد.
العناصر المشتركة في طرق الإرشاد:
تتفق معظم طرق الإرشاد في عدد من الإجراءات والخطوات والعناصر المشتركة، وفي اتفاقها فائدة.
وجميع طرق الإرشاد تسعى إلى تحقيق الأهداف العامة للإرشاد كل بأسلوبها.
ولقد رأينا في الفصل السادس أن عملية الإرشاد النفسي لها إجراءات وخطوات حين تحدثنا عنها لم نربطها بطريقة معينة ولا بنظرية محددة، ذلك لأننا نعتبرها في الواقع إجراءات عملية مشتركة تتفق عليها معظم طرق الإرشاد.
وتجمع جميع طرق الإرشاد على أهمية الإعداد للعملية وتقديمها للعميل، وعلى أهمية المناخ الإرشادي المناسب الذي يجب أن يسود الجلسات والعلاقة الإرشادية، وعلى أهمية التنفيس الانفعالي، والاستبصار، والتعلم وتعديل السلوك، والنمو وتغيير الشخصية، والإنهاء والمتابعة.
الاختلافات بين طرق الإرشاد:
هناك اختلافات بين طرق الإرشاد المتعددة كما هو الحال بين طريقتي الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، وبين طريقتي الإرشاد الموجه والإرشاد غير الموجه، وهنا أيضا نقول إن في اختلافها فائدة.
ولا توجد طريقة إرشاد واحدة تعتبر طريقة الطرق التي تصلح مع كل المرشدين , وكل العملاء وكل المشكلات وفي كل الظروف، ولكن الطرق تتعدد وتختلف لتناسب المرشدين المختلفين والعملاء والمتابينين والمشكلات المتعددة وحتى البيئات والمجتمعات والظروف المختلفة.

والهدف واحد بالنسبة لطرق الإرشاد المتعددة والمختلفة، وهو تحقيق أهداف عملية الإرشاد. ففي مجال الطاقة مثلا، الهدف هو إنتاجها، وتتعدد الطرق وتختلف، فمنها استخدام الماء والبترول والذرة والهواء والشمس، وهناك فروق بينها تؤدي إلى تفضيل بعضها على بعض مثل التوافر والتكلفة، وكل دولة تحصل على الطاقة من المصادر المتاحة والأرخص حسب ظروفها، ومصادرها، وهكذا الحال بالنسبة للإرشاد النفسي.
وقد داب بعض الباحثين على دراسة الاختلافات بين طرق الإرشاد من حيث درجة فعاليتها، ومن هؤلاء هورن Horne؛ "1972"، فقد درس الفروق بين ثلاث طرق إرشادية، ولها طريقة قديمة تقوم على إرشاد البصيرة أو الإرشاد النفسي الدينامي، والثانية والثالثة من أسالب طريقة الإرشاد السلوكي، "التحصين التدريجي، والكف المتبادل" ودرس أثر هذه الطرق في خفض قلق الامتحان، ووجد هورن أنه على الرغم من اختلاف هذه الطرق إلا أن كلا منها يؤثر تأثيرا ملحوظا في خفض قلق الامتحان رغم الفروق والاختلافات بينها.
أما عن أسباب الاختلافات بين طرق الإرشاد، فأهمها ما يلي:
- تعدد مفاهيم الإرشاد: وهذا واضح من تعدد المدارس التي تؤكد نواحي معينة دون الأخرى، وجود مدارس تؤكد على الإرشاد النفسي كعلم أكثر منه فن، وأخرى تؤكد عليه كفن أكثر منه علم، وثالثة تأخذ موقفا وسطا فتعتبره فن تطبيق علم.
- تعدد نظريات الإرشاد: واختلاف وجهات نظر العلماء أصحاب هذه النظرية من حيث بحوثهم ودراساتهم وحتى ثقافاتهم وجنسياتهم ودياناتهم، وكل نظرية يتحمس لها البعض ويفضلون طريقة الإرشاد المرتبطة بها.
- تعدد مجالات الإرشاد: وهي -كما سنرى في الفصل القادم- تتعدد، فمنها الإرشاد العلاجي والإرشاد التربوي والإرشاد المهني ... إلخ. وكل من المجالات المتعددة يتناول مشكلات خاصة تناسبها بعض الطرق بدرجة أفضل من طرق أخرى.
- النمو السريع لعلم النفس: والإرشاد النفسي أحد ميادينه، مما يجعل بعض طرق الإرشاد القديمة تتخذ مكانها مصونة في متحف علم النفس، ويجعل لها قيمة تاريخية فقط.

محددات اختيار طريقة الإرشاد:
السؤال الآن هو: كيف تحدد الطريقة المناسبة في حالة من الحالات؟ هناك محددات تتعلق بالمرشد، ومحددات تتعلق بالعميل، ومحددات تتعلق بالمشكلة، ومحددات تتعلق بالظروف العامة لعملية الإرشاد.
المرشد: أهم المحددات هي تعدد شخصيات واتجاهات المرشدين وخلفياتهم العلمية وتدريبهم، فمثلا تدخل شخصية المرشد وخبراته في العلاقة الإرشادية كعامل يؤدي إلى ضرورة وجود بعض الاختلافات في طرق الإرشاد بما يناسب هذه الاختلافات لدى المرشدين. ومعروف أنه قد تؤدي طريقة معينة إلى آثار ونتائج ناجحة في يد مرشد، وبينما قد تفضل ولا تثمر في يد مرشد آخر، ونحن نجد بعض المرشدين يفضلون طريقة دون أخرى، وقد يتعصب لها، وقد يصل الحال إلى الاستخفاف بالطرق الأخرى، وبعض المرشدين قد يتبع مدرسة أو نظرية عملية محددة ويتبع الطريقة التي ترتبط بها كما هو الحال بالنسبة لنظرية الذات وطريقة الإرشاد غير المباشر. وبعض المرشدين قد ينقصهم بعض المهارات التي تلزم في طريقة من الطرق كما في الإرشاد السلوكي، فيحجم عن استخدامها، كذلك فإن الوقت المتاح للمرشد يحدد الطريقة، فمن الطرق ما يحتاج إلى وقت طويل، وقد يكون وقت المرشد محددا، ونحن نعلم أن مدى توافر المرشدين أيضا يحدد الطريقة كما حدث في الإرشاد الجماعي الذي نما نتيجة لنقص عدد المرشدين. وتلعب الخبرة والممارسة أيضا دورا في تحديد طريقة الإرشاد، فأحيانا نجد المرشد يميل إلى طريقة مارسها وخبرها دون غيرها من الطرق.
العميل: هناك من العملاء من يكون منطويا أو منبسطا، ونحن نعرف أن التعامل مع الشخصية المنطوية يختلف عن التعامل مع الشخصية المنبسطة، وتخلتف طرق الإرشاد التي تناسب كلا منهما، وهناك نقطة أخرى خاصة بمدى سهولة التعامل مع العميل، هل هو عميل صعب أم عميل سهل؟ ومن أمثلة العميل الصعب ذلك الذي يلجأ إلى المقاومة والكذب والذي يلقي العبء على المرشد في عملية الإرشاد. ومثل هذا النوع لا يصلح معه الإرشاد غير المباشر مثلا. وتوجد اختلافات في اتجاهات وتوقعات وشخصية العملاء. فبناء شخصيات العملاء يختلف بين التكامل والانهيار، والذكاء ويتراوح بين الضعف والتفوق، والخبرات تتنوع في الحياة اليومية حسب مرحلة النمو وحسب المستوى الاجتماعي والاقتصادي ... إلخ. ونجد من العملاء المتعجلين من يأتي أول جلسة ويتعجل الأمور وكأنه يتوقع أن يتعامل معه المرشد كما يعامله الطبيب، فيكتب له "روشتة" دواء لكي تتغير شخصيته وتحل مشكلاته.

المشكلة: المشكلة بدورها تحدد أيضا اختيار طريقة الإرشاد. فالمشكلات أنواع منها مشكلات خاصة وشخصية جدا لا يصلح لها الإرشاد الجماعي مثلا، وهناك بعض المشكلات الاجتماعية يصلح لها الإرشاد الجماعي أكثر من الفردي، وهناك بعض المشكلات الدينية يصلح لها الإرشاد النفسي الديني، وهناك مشكلات تربوية يصلح لها الإرشاد خلال العملية التربوية. ومشكلات وقت الفراغ يصلح لها إرشاد وقت الفراغ. وحتى المشكلات السطحية الوقتية العابرة يصلح لها الإرشاد العرضي، ومن المشكلات ما يكون بسيطا أو حديث وسهل الحل ولا يحتاج إلى أكثر من الإرشاد المختصر، ومنها ما يكون معقدا وقديما قد يتكون من عدة مشكلات فرعية ضاربة بجذورها في ماضي العميل وتتمكن منه، وهذه تحتاج إلى إرشاد مطول.
الظروف العامة لعملية الإرشاد: وهذه تحدد كذلك اختيار طريقة الإرشاد. فهناك مدارس وكليات ومؤسسات يوجد بها مكاتب أو مراكز أو عيادات إرشاد ذات إمكانات تساعد على اختيار طرق الإرشاد التي تستغرق وقتا ويتعاون فيها فريق إرشاد وتستخدم أجهزة ... إلخ، وفي نفس الوقت هناك مدارس وكليات ومؤسسات كثيرة لا يوجد بها مكاتب أو مراكز أو عيادات إرشاد ويعتمد فيها على نظام "المعلم المرشد" أو "المرشد المتجول" أو المنتدب، وهذه تحتم استخدام الإرشاد السلوكي -من أجهزة ومعدات- قد لا تتوافر في غيرها، ومن ثم لا يمكن استخدامها.
وهكذا نرى أن محددات طريقة الإرشاد تتعلق بمتغيرات خاصة بالمرشد والعميل والمشكلة والظروف العامة لعملية الإرشاد.