**طرق الإرشاد النفسى**

**الإرشاد النفسي الديني:**

هو تكثيف الجهود الرامية إلى تنمية القيم والمبادئ الإسلامية لدى المسترشدين، واستثمار الوسائل والطرق العلمية المناسبة لتوظيف وتأصيل تلك المبادئ والأخلاق الإسلامية وترجمتها إلى ممارسات سلوكية تظهر في جميع تصرفاتهم. على الرغم مما في القرأن الكريم من معلومات كثيرة وشاملة عن النفس الإنسانية، أكثر مما في العلوم الدنيوية الآخرى، هناك المعلومات المنبثقة في ثنايا القرآن الكريم يمكن أن تستوحى في استخلاص نظرية شاملة عن النفس ولا توجد فنيات محددة للإرشاد النفسي الديني، ولكن المرشد النفسي يستخدم الفنيات الموجودة في الإرشاد الدنيوي فهو يستخـدم العلاج التحليلي، والسلوكي، والمعرفي، والإرشاد النفسي الديني.

 ويعد الإرشاد النفسي الديني إرشاد شامل لاتجاهات واستراتيجيات إرشادية أخرى كثيرة،إذ نجد له جانباً تحليلياً، مثل ما يقوم به المرشد النفسي الديني أثناء المقابلة الإرشادية في الكشف عن مكبوتات اللاشعور، وتعرفها وإخراجها إلى حيز شعور المسترشد لعلاجها، كما يحدد المرشد النمو الديني والقيم المؤثرة على المسترشد، وكيفية الإفادة منها في عملية الإرشاد، بالإضافة إلى امتلاكه جانباً أنسانياً يبرز في تعامله مع الإنسان كوحدة كلية شاملة، وفي نظرته لصاحب الإرادة القوية والعقيدة الصحيحة على أنه مسئول عن اختياراته وأفعاله وأقواله، مما يجعله متمتعاً بالتوافق والصحة النفسية، بالإضافة إلى الجانب المعرفي المتمثل في تناول العمليات المعرفية العقلية وإلىات التفكير الشامل، أما الجانب السلوكي في الإرشاد النفسي الديني فيتمثل في استخدامه مبادئ وقوانين التعلم وعمليات عادة التعلم، وتغيير وتعديل السلوك لمساعدته على التغلب على اضطراباته النفسية، بالإضافة إلى أسإلىب الترغيب والترهيب من وسائل الثواب والعقاب

ثانيا- **الإرشاد النفسي الفردي:**

هو علاقة مهنية بين الأخصائي النفسي (المرشد) والمسترشد إذ يقوم الأخصائي النفسي بمساعدة المسترشد على معالجة بعض الصعوبات أو المشكلات النفسية وأبعادها الشخصية والاجتماعية والأسرية والأكاديمية والثقافية.

ويتم وجها" لوجه بين المرشد والمسترشد الذي يشعر أن لديه حاجة ملحة في عرض مشكلته على شخص يثق به وقادر على كتمان أسراره، ومساعدته في حل مشكلته التي تكون في الغالب شخصية أو ذات طابع انفعالي حاد، وتعيقه عن تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وظائف الإرشاد الفردي

1. إثارة دافعية المسترشد للحديث عن مشكلته.
2. التخفيف من حالة التوتر والقلق المصاحبة للمشكلة من خلال عرضها على المرشد.
3. دراسة أبعاد المشكلة سواء أكانت متعلقة بطبيعة شخصية المسترشد أو أسرته، أو مدرسته ،أو الجماعة التي ينتمي إليها.
4. وضع الأساليب المناسبة لحل المشكلة.

مجالات استخدامه

يمكن استخدام الإرشاد الفردي في الحالات الآتية:-

1. يفضل استخدام الإرشاد الفردي في الحالات ذات الطابع الانفعالي الحاد.
2. يفضل أن يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات التي قد تحتاج إلى أحداث تعديل أو تغيير في خصائص شخصية المسترشد.
3. عندما يتطلب حل المشكلة عدد غير قليل من الجلسات.
4. يفضل استخدام الإرشاد الفردي مع المشكلات ذات الطابع الشخصي والتي تحمل طابع السرية التامة.

الإرشاد الجماعي:ويتم بين المرشد ومجموعة قليلة العدد نسبيا" من المسترشدين الذين يتماثلون إلى حد ما في مشكلاتهم وفي خصائصهم العقلية أو الفكرية. ويعد الإرشاد الجمعي أحد الفنون الإرشادية التي يصلح تطبيقها مع مجموعة من المسترشدين الذين تتشابه حالاتهم، وهو يختلف عن الإرشاد الفردي فالإرشاد الفردي هو عبارة عن مقابلة بين مرشد ومسترشد واحد ويحوي أركان الإرشاد الثلاثة:

1. مرشد متخصص الذي يقدم المساعدة.
2. مسترشدين وهم من يطلبون المساعدة.
3. العملية الإرشادية.

وظائف الإرشاد الجماعي

يحقق الإرشاد الجماعي الوظائف الآتية:-

1. التخفيف من التأثير النفسي المترتب عن المشكلة بسبب الشعور بأن هناك الكثير ممن يعانون من نفس المشكلة.
2. الاستماع إلى العديد من وجهات النظر حول سبل مواجهة المشكلة من خلال ما يقدمه المشتركون في جلسة الإرشاد الجماعي من آراءه.
3. يمكن من خلال الإرشاد الجماعي التوصل إلى حلول سريعة لمشكلات تتصف بالعمومية وبذلك فانه يقلل الجهد والنفقات مقارنة بالإرشاد الفردي.

مجالات استخدامه

يستخدم الإرشاد الجماعي في العديد من المجالات ومنها الآتي:-

1. يستخدم في التوجيه الأسري المتضمن توجيه الوالدين نحو السبل الصحيحة في توجيه أبنائهم.
2. يستخدم في توجيه الطلبة تربويا"ومهنيا" من خلال مساعدتهم في إتباع الأساليب الصحيحة في المذاكرة، وكيفية تنظيم وقت الدراسة، فضلا" عن مساعدتهم في اختيار الفرع أو التخصص الذي ينسجم وقابليتهم العقلية والشخصية.
3. يساهم الإرشاد الجماعي في معالجة المشكلات النفسية أو الاجتماعية العامة والتي لا تحمل طابع السرية كالانطواء والانبساط والخجل وضعف الثقة بالنفس.

أوجه الاختلاف بين الإرشاد الفردي والجماعي

 الإرشاد الفردي الإرشاد الجماعي

1- يتم بين المرشد والمسترشد 1 - يتم بين المرشد ومجموعة من المسترشدين

2- تتميز الجلسة الإرشادية بالسرية التامة 2- لا يحتاج إلى السرية

3- يتناول المشكلات الخاصة أو ذات الطابع 3- يتناول المشكلات العامة كالتأخر الدراسي الانفعالي الحاد. والانبساط والانطواء.

4- قد تتطلب المشكلة المعروضة عدة جلسات 4- قد لا تتطلب المشكلة سوى جلسة واحدة.

 لمعالجتها.

5- يكون التفاعل قوي وفعال بين المرشد 5- يكون التفاعل بين المرشد والمسترشدين ضئيل. و المسترشد.

6- يكون التركيز على شخصية المسترشد. 6- يكون التركيز على المشكلة.

7- يكون دور المرشد فعال ومؤثر. 7- يكون دور المرشد ناصح وموجه.

8- يكون الإرشاد داخل غرف الإرشاد. 8- يكون في المدارس أو المؤسسات التعليمية.

9- الوسيلة الأساسية هي المقابلة الشخصية 9- قد يستعان بوسائل أخرى كأشرطة التسجيل .

10- يحتاج إلى وقت وجهد ومال لأنه يحتاج 10- لا يحتاج إلى وقت طويل أو جهد كبير لان الحلول إلى فترة طويلة وعدة جلسات. قد يتم التوصل إليها خلال جلسة واحدة.