

(التقنيات الإرشادية عند ألبرت إليس)
-مدخل معاصر لإرشاد متعدد المحاور-

د / أسماء خويلد . جامعة الجلفة

د / بلحسيني وردة . جامعة ورقلة

الملخص:

لم يتقيد إليس في استخدامه للفنيات العلاجية في الإرشاد العقلاني الانفعالي باستخدام فنيات محددة ، وإنما تنوعت أساليبه الفنية و استفاد من الفنيات العلاجية المستخدمة في طرق الإرشاد الأخرى ، مما أعطى مرونة كبيرة للإرشاد العقلاني الانفعالي و حرية للمرشدين لاستخدام الفنيات التي تتناسب من وجهة نظرهم مع شخصية العميل و نوع الاضطراب الذي يعانيه. و يعود هذا بالأساس إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يستند إلى افتراض أن الناس يكون لديهم مجموعة من الاضطرابات المعرفية و الانفعالية و السلوكية عند طلبهم للإرشاد و عليه ينبغي على المرشد استخدام أنواع عديدة من الأساليب الإرشادية المنطقية ، و كذلك المشتتة على مواجهات و كذا القائمة على أنشطة عملية لمساعدتهم على التغلب على مشكلاتهم.

الكلمات المفتاحية : الفنيات - المعرفية - الانفعالية - السلوكية

Abstract:

Ellis did not limite the use of the healing techniques of rational & emotional guiding to specific types of techniques, but his technical styles were varied and he benefited from the healing techniques used in the other guiding methods ; which has given the rational & emotional guiding flexibility, and gave the guiders freedom to use the techniques that suit their perspectives tow ardtthe client personality and the disorder . Basically because that the rational & emotional guiding rely on the assumption that people have a collection of intellectual, emotional and behavioral disorders as the time the yask for guidance, As a result, the guider has to use different types of logic guiding styles and that include face-to- face fronting ,and also based upon effective activities in order to help the overcome their problems. Based on what have been mentioned ,the healing techniques of rational & emotional guiding can be categorized into three sections : intellectual techniques, emotional techniques, behavioral techniques.

Keywords: Cognitive/ Behavioral/ Psychology/ techniques

تمهيد :

خلال النمو يكتسب الناس مخزوناً واسعاً من المعلومات و المفاهيم و المعادلات التي يستخدمونها في التعامل مع المشكلات النفسية و الحياتية و نستخدم هذه المعرفة أثناء ملاحظة الفروض و تطويرها و اختبارها و أثناء إصدار الأحكام ، حيث يرى آرون بيك أن المشكلات النفسية تحدث نتيجة للاستنتاجات غير الصحيحة على أساس من المعلومات غير الكافية أو غير الصائبة و نتيجة لعدم التمييز الكافي بين الخيال و الواقع¹

و تمتد جذور هذه الفكرة إلى فكرة الرواقين الذين ذكروا أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث و لكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار² وعلى هذا الأساس تولد الاتجاه المعرفي الذي يقوم على إعادة تشكيل البنية المعرفية للمريض من خلال مجموعة من المبادئ و الإجراءات التي تقوم على أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك و من ثم فإن تغييرها سيعتبر عليه بلا شك تغيير في سلوك

المفحوص³

فالمشكلات النفسية ليست بالضرورة نتاج قوى خفية مستغلقة ، فقد تنتج عن عمليات من التعليم الخاطئ و الاستدلال

المغلوط المبني على معلومات غير كافية أو غير صحيحة و عدم التمييز بين الخيال و الواقع ، كما أن التفكير قد يكون واهما لأنه مستمد من مقدمات منطقية خاطئة و السلوك قد يكون انهزاميا لأنه مبني على اتجاهات غير عقلانية⁴ و عليه فإن المشاكل النفسية يمكن أن تحل عن طريق شحذ الفهم و التمييز و تصحيح المفاهيم الخاطئة و تعلم اتجاهات أكثر تكيفا وفقا للطرح السابق تأتي نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي المعروفة بنظرية ABC و يعتبر ألبرت إليس هو رائدها ، حيث تنتهي هذه النظرية في إطارها العام إلى المنحى المعرفي ، و تقوم على افتراض أن المشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير، حيث تمثل A الحدث المنشط و تمثل B الأفكار التي يقولها الفرد لنفسه حول الحدث المنشط و تمثل C رد الفعل السوي أو غير السوي .

يمكن تصنيف الفنيات العلاجية في الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى ثلاث محاور و هي: الفنيات المعرفية، الفنيات الانفعالية، الفنيات السلوكية.

أولا. الفنيات المعرفية Cognitive Techniques :

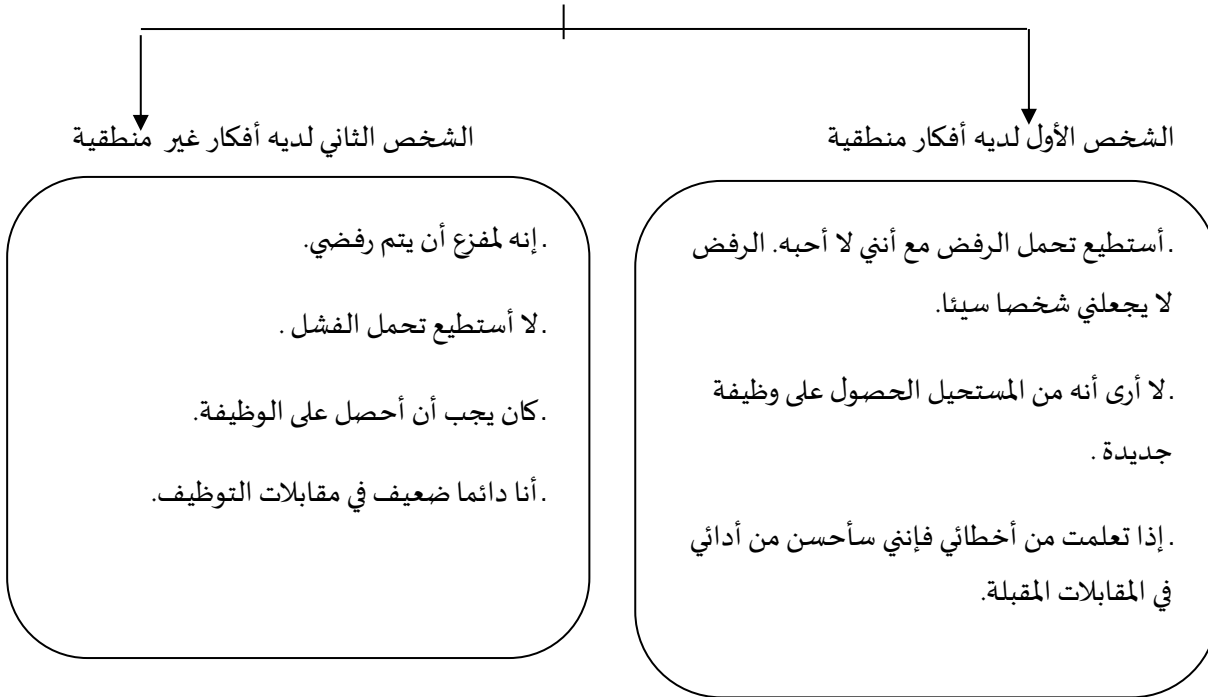
و تهدف في مجملها إلى تغيير أفكار المسترشد اللاعقلانية و إكسابه طرق تفكير أكثر منطقية، مما يساعده فيما بعد على اكتساب طريقة تفكير منطقية في الحياة تقلل من الحوار الذاتي السلبي الذي ينتج عنه المزيد من الأفكار اللاعقلانية، و ذلك من خلال توضيح العلاقة بين عناصر الاضطراب الانفعالي و طريقة علاجه حسب نظرية ألبرت إليس، بمعنى أن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث و الظروف الخارجية (A)، و إنما هي نتيجة لنظام التفكير (B) الذي يتبناه الفرد ذلك الحدث ، و عندما يقوم المرشد بتفنيد و مناقشة الأفكار اللاعقلانية (D) يكون حقق الأثر الفلسفي (E) .

و يمكن توضيح هذه العلاقة من خلال المخطط التالي :

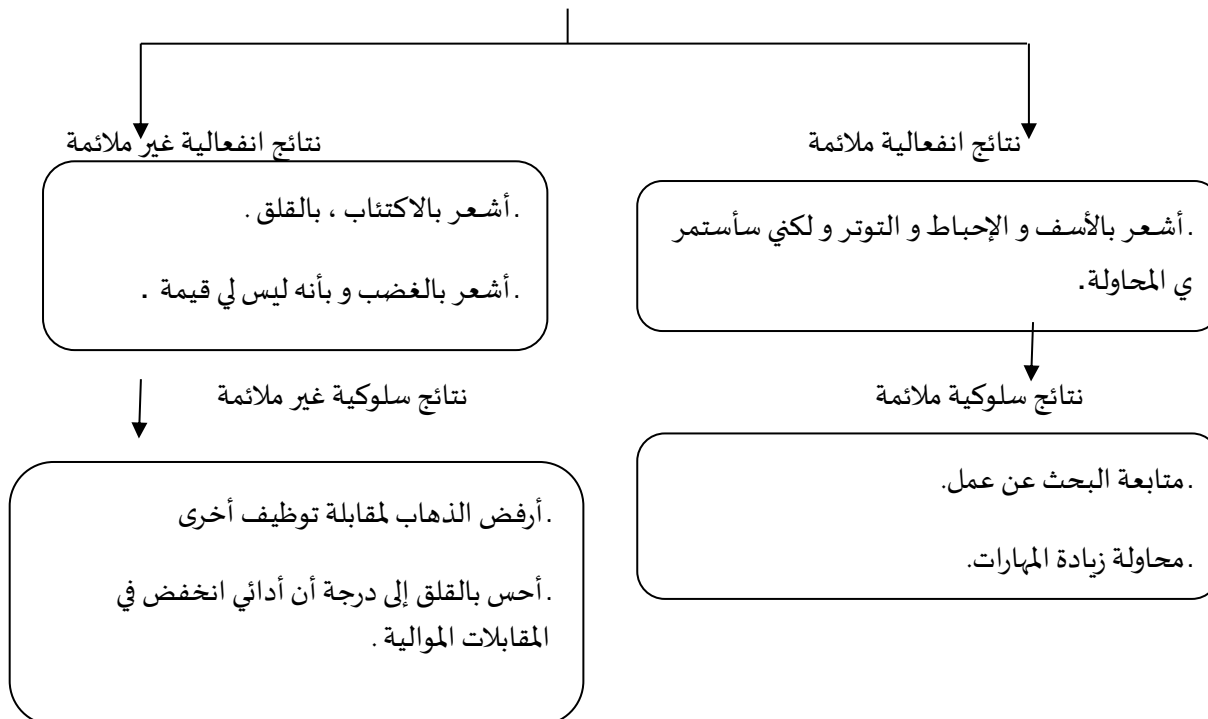
حادث منشط A

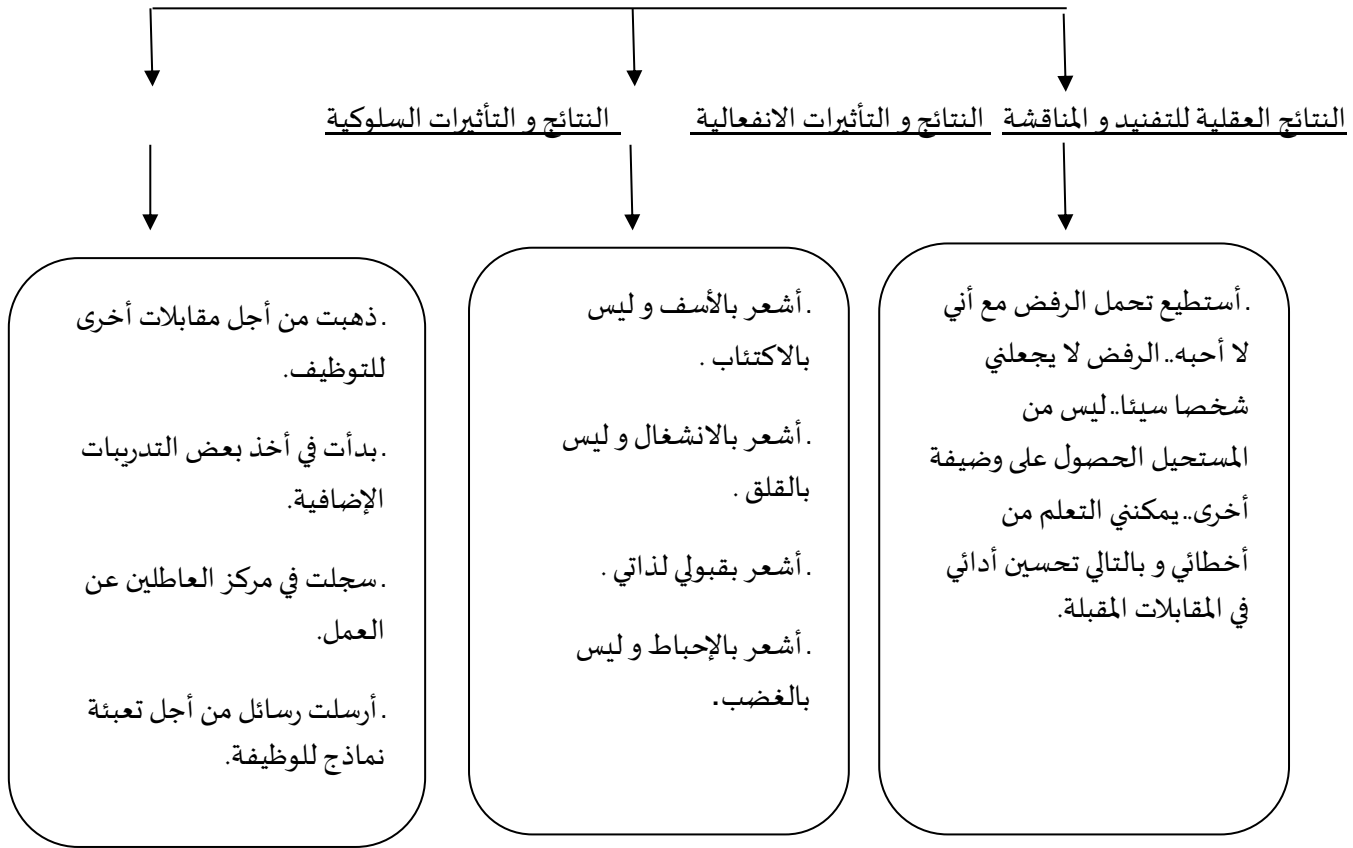
ذهبت لمقابلة من أجل وظيفة و فشلت في الحصول عليها

الأفكار المرتبطة بالحادث



النتائج (C) المترتبة على (B) حول (A)



تفنيد و مناقشة الأفكار غير المنطقية (D)شكل يوضح خارطة العلاج العقلاني الانفعالي⁵

أما عن الفنيات المعرفية التي يمكن استخدامها في الإرشاد العقلاني الانفعالي من أجل تفنيد الأفكار غير العقلانية لدى المسترشد، نذكر منها:

1 . الحوار و المناقشة Discussion:

يندهش الكثير من الناس من الفكرة القائلة بأن مشاعر الفرد و سلوكه إنما هي نتائج مباشرة لأسلوب تفكيره و أن التعديل في أسلوب التفكير سينتج عنه بالضرورة تغيير على مستوى مشاعر الفرد و سلوكاته ، لذلك يقرر روبنز Robbins(1955) أن: " الشفاء هو تنمية الوعي العقلاني"⁶ وفق هذا الطرح تأتي جهود إليس في التوضيح للمسترشد كيف أن طريقة تفكيره المنطقية و غير المنطقية تولد مشاعره و بالتالي سلوكاته الملائمة و غير الملائمة .

و يمكن للمرشد أن يدرب المسترشد على التفكير المنطقي من خلال: توجيه المسترشد لتقبل الإحباط أو الفشل و تشجيعه على تكرار المحاولة إلى غاية الوصول للمطلوب. الاعتماد على الأسلوب العلمي أو وجهات النظر العلمية مثل الواقعية و الطبيعية و التربوية و التجريبية و الإيجابية في التفكير و تقبل التغيير.

.تشجيع المسترشد على تحمل أخطاء الآخرين، فهو ليس بحاجة إلى أن يدخل معهم في خلافات و منازعات بسبب ذلك. تعويد المسترشد تقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات ، إذ ليس هناك حقائق مطلقة و أكيدة و العيش في ظل ذلك ليس مستحيلا⁷

و مثال على ذلك طالب يشعر بالقلق، الانتقاد ، تقييد حريته من طرف والده، فيطلب منه المرشد التعرف على أفكاره غير المنطقية و من ثم يرشده إلى كيفية التعبير عن نفسه بهدوء و تعليمه مخاطبة نفسه بعبارات مثل :والدي معذور ، فهو كبير السن

، عنده ظروف صعبة تجعله متوترا ، كما يمكن للمرشد أن يعلم المسترشد التفكير في الجوانب المضيفة في علاقته بوالده و كيف رباه صغيرا و عامله بإحسان و برفعة⁸

2. الدحض أو التفنيد Disputing :

في هذا الأسلوب يسعى الأخصائي إلى مجادلة المسترشد حول الأفكار الخاطئة و غير العقلانية التي ساهمت في تكوين المشكلات التي يعاني منها ، و المسترشد لا يكون موقفه سلبيا في هذه العملية ، بل إن المرشد يعلم المسترشد كيف يقوم بذلك لوحده من خلال اكتشاف طرق التفكير و المسلمات و المعتقدات التي يؤمن بها و يبني عليها أنماط سلوكه و مشاعره ، و من الأسئلة التي يوجهها المرشد للمسترشد : أين الدليل على ما تقوله أو تشعر به ؟ هل هي نهاية العالم إذا لم تتحقق أحلامك في الحياة ؟⁹ ، و مثل هذه الأسئلة الجدلية الحوارية تجعل المسترشد يعيد التفكير في الأفكار التي يتخذها مسلمات و بالتالي يعيد اختبار مصداقيتها و مدى تأثيرها في حياته.

إحدى الطرق التي تستخدم في التحدي اللفظي للأفكار اللاعقلانية هي طريقة السهم المنحدر و يتضمن هذا الأسلوب تحديد الموقف المشكل بالطريقة المعتادة ، و بدلا من تحدي الأفكار نفسها ، فإن المرشد يوجه للمسترشد السؤال الموالي : نفترض أن ذلك حقيقي فعلا ، فماذا يعني هذا بالنسبة لك ؟¹⁰ فمثلا إذا كنت منبوذا أو مرفوضا في حفلة ما ، و كان هذا يعني لك أنك غير جذاب كما تعتقد ، فماذا لو كنت غير جذاب ؟

و طبقا لهذه الفنية يدون المرشد تفكير المسترشد في قمة الصفحة و عندئذ يرسم سهم هابط لسلسلة الأفكار و الأحداث التي تظهر ضمنا من خلال التفكير¹¹ و مثال ذلك مسترشرة عمرها 35 سنة ، مطلقة و لها طفل صغير العمر ، تقول إنها اتصلت بصديقة لها و رد عليها أخو الصديقة و قال لها أنها غير موجودة بالمنزل و على هذا كان تفكيرها أنها أخبرت أخوها أن يقول لي أنها غير موجودة بالمنزل إذا اتصلت بها ، و بالتالي شعرت بالقلق و كانت أفكارها التلقائية على إثر ذلك تدور حول أنها عديمة القيمة و الاستحقاق و في هذا المثال تتضح أهمية هذه الفنية في التعرف على أفكار المسترشرة و كيفية تعديلها.

المسترشرة : لقد قالت لأخوها أن يقول لي أنها بالخارج إذا اتصلت بها

المرشد : نفترض أن ذلك صحيح ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشرة : هذا يعني أنها لا تحبني

المرشد : نفترض أن ذلك صحيح ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشرة : هذا يعني أن هناك شيء خطأ في و إلا لم تحاول أن تتجنبي

المرشد : نفترض أن ذلك صحيح ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشرة : إن هذا يعني أن الناس لن يرغبوا في أن تكون لهم علاقة بي و سوف يرفضونني

المرشد : و إذا كان هذا صحيحا ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشرة : هذا يعني أن حياتي ليست جديرة بالاستحقاق و القيمة

ثم يوقف المرشد تمرينه بهذا السؤال : هل هذا يشير إلى أنك تعتقدين أنه إذا لم يحبك أحد فأنت غير جديرة بالاستحقاق و أن حياتك غير جديرة بالاستحقاق ؟¹²

3. الاستبصار و المراقبة الذاتية Insight and self monitoring :

و تعني ملاحظة الذات و مشاهدة سلوكياتها و تدوين نشاطاتها و هي عملية مباشرة تهدف إلى الرؤية الصحيحة للذات لتقصي حقيقتها و عيوبها و نقائصها حتى يمكن تعديلها إلى الأفضل ، و قد تكون تلك المراقبة مستمرة متكررة أو متقطعة¹³

و تقوم هذه الطريقة على أن يقوم المسترشد بتدوين الأحداث و الأفكار و المشاعر و يتم ذلك في مفكرة يومية و قد يتم أيضا من خلال التسجيل على شريط كاسيت أو من خلال ملأ استبيانات يمكن من خلالها التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى المسترشد¹⁴ و تساعد هذه الطريقة المسترشد على إدراك العلاقة بين أفكاره اللاعقلانية و انفعالاته و سلوكياته غير الملائمة ، كما يمكن للمرشد أن يجعل عملية تسجيل الأفكار اللاعقلانية كواجب منزلي ، و فيما يلي مثال يوضح جدول لمراقبة الذات :

الموقف	الانفعالات و درجاتها	الأفكار اللاعقلانية و درجاتها	الاستجابات البديلة و درجاتها	النتائج و درجاتها
رسوب في الامتحان	.حزين 80% .مذنب %	. لن أستطيع المذاكرة مرة أخرى 90% .لن أذهب إلى البيت لأنني أهملت المذاكرة 90%	. أنا لست الوحيد الذي رسب 90% ليس بإمكانني تغيير الماضي فما جدوى القلق؟ 100%	.حزين 50% .مذنب 60% .سأبذل قصارى جهدي لللنجاح في المستقبل و لن أفكر في الماضي 90%

جدول رقم (01) يوضح نموذج لجدول مراقبة الذات¹⁵

4. أسلوب حل المشكلة ProblemSolving :

و هو أسلوب يساعد المسترشد على حل مشكلاته من تلقاء نفسه كما يساعده على اختيار الاستراتيجيات العامة و البدائل المناسبة للتعامل مع مشكلاته ، و يقصد به " مجموعة العمليات التي يقوم بها المسترشد مستخدماً المعلومات و المعارف التي اكتسبها في التغلب على موقف مشكل ، و غير مألوف له في السيطرة عليه و الوصول إلى حل له"¹⁶ ، و يمكن تلخيص خطوات حل المشكلات فيما يلي:

1. الشعور بالمشكلة: و هذه الخطوة تتمثل في إدراك معوق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف محدد.
2. تحديد المشكلة: حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد على صياغة مشكلته بشكل دقيق و محدد باستخدام كلمات دقيقة و سهلة و تتضمن العناصر المتضمنة في الموقف المشكل.
3. تحليل المشكلة: و تتمثل في تعرف المسترشد على العناصر الأساسية في مشكلة ما و استبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.
4. جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة: و تتمثل في تحديد المسترشد لأفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات و البيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة، وقد يجمع المسترشد المعلومات من خلال الكتب أو المرشد أو أفراد أسرته أو المعلمين... الخ و من خلالها يمكن أن يفكر في أكبر قدر ممكن من الحلول و البدائل.
5. اقتراح الحلول و البدائل: و يتلخص دور المرشد في الخطوات التالية:
 - تدريب المسترشد و حثه على التفكير بكل الاحتمالات للمشكلة.
 - تزويد المسترشد بالمواد الإضافية التي تسهل صياغة البدائل بهدف تعديلها و تحسينها.
 - تشجيع المسترشد على توليد البدائل دون تقييدها.
6. دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة و اختيار الأفضل: و تتضمن هذه المرحلة إخضاع البديل الذي تم اعتماده للتجريب بهدف التحقق من مدى صلاحيته.
7. الحلول الإبداعية: و في هذه المرحلة يمكن الاستعانة بفنية العصف الذهني، حيث يتم من خلالها الوصول على حلول غير اعتيادية للمشكلة.
8. تعميم النتائج: حيث يقوم المسترشد بتعميم هذه النتيجة على الحالات المشابهة أو القريبة في المتغيرات¹⁷

ثانياً. الفنيات الانفعالية Emotive Techniques :

و تستهدف مشاعر المسترشد و أحاسيسه و ردود أفعاله تجاه الموقف المختلفة و الخبرات السابقة المتعلقة بمشكلته و تساعد في تغيير قيم المسترشد المحورية، و يمكن أن نذكر منها:

1. لعب الأدوار Role Playing :

و يمكن استخدام هذا الأسلوب لخدمة أغراض عديدة فقد يستخدم لاكتشاف الأفكار اللاعقلانية ولتنمية استجابات أكثر منطقية، كما أنه مفيد في تعلم وممارسة المهارات الاجتماعية والفهم الأفضل لمشكلات الفرد والتنفيس عن انفعالاته. ويتضمن لعب الدور أن يقوم المرشد أو المسترشد أو كلاهما بتقمص دور و يتفاعلون معا وفقا لهذا الدور، و فيما يلي خطوات تعليم مهارة لعب الأدوار:

.يقوم المسترشد بتمثيل السلوك كما يقوم به في الحياة الحقيقية.

.يقوم المرشد بتقديم تغذية راجعة لفظية محددة، مؤكدا على الجوانب الإيجابية و السلبية بطريقة و أسلوب ودي و غير عقابي.

.يمثل المرشد السلوك المرغوب (بلعب دور المسترشد) و يقوم المسترشد بلعب دور الشخص الآخر.

.يقوم المسترشد فيما بعد بمحاولة تمثيل الاستجابة ثانية .

.يقوم المرشد بالتشجيع و المكافأة عل التحسن.

.يتم إعادة الخطوات الثلاث السابقة حتى يصل كل من المرشد و المسترشد إلى الرضا التام عن مستوى الاستجابة¹⁸

و لهذا الأسلوب أهميته الخاصة، إذ كثير من الناس يبدأ في النظر إلى حياتهم بشكل مختلف إثر الدخول في دور مهني جديد ،

فخبرة القيام بدور مهني تعطي الشخص رؤية جديدة للدور و تدفعه إلى تبني مجموعة من الاتجاهات و التوقعات المرتبطة بالدور¹⁹

2. المرح والدعابة MumorousMethod :

حيث يلجأ المرشد إلى هذا الأسلوب بهدف السخرية من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها المسترشد ، و بهذا يجعله يضحك على أخطائه و يتقبلها كما هي²⁰

3. التقبل غير المشروط Unconditional Acceptance :

يأتي المسترشد إلى موقف الإرشاد و معه صراعاته و تناقضاته و حسناته و مساوئه ، و التقبل من جانب المرشد يعني احترام و اعتبار إيجابي للمسترشد كشخص له أهمية و قيمة، و هذا لا يعني الحكم الإيجابي و الدعم الدائم لسلوكات و أفكار المسترشد من قبل المرشد و لكن تقبله كما هو ، بمعنى أن المرشد يظهر إحتراما غير مشروط للمسترشد مما يجعل هذا الأخير يشعر بالدفع و الأمن خلال العلاقة الإرشادية²¹ و على العموم فإن المرشد يكافح ليقنع المسترشد أن الإنسان لا يمكن أن يعامل كوحدة واحدة صماء بغض النظر عن إيجابية أو سلبية سلوكه²²

4. النمذجة Modelling :

و هذا الأسلوب مستوحى من نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning لـ ألبرت باندور Albert Bandura و يمكن أن تتم النمذجة بعدة صور :

أ. النمذجة المباشرة أو الحية Overt Modelling :

و يرى أنصار هذا الأسلوب أن الأشخاص يتعلمون بشكل أفضل عن طريق ملاحظتهم لسلوك الآخرين²³، حيث يتم عرض نماذج حية تقوم بالسلوك المطلوب تعلمه ، و على سبيل المثال قد يرغب المرشد في تعليم الطلاب كيفية المذاكرة ، فيمكن له حينئذ أن يري موقفا حقيقيا يعرض فيه النموذج: أحد الطلاب أو المرشد نفسه و هو يقوم بعملية المذاكرة²⁴

ب. النمذجة الضمنية (التخيلية) Covert Modelling :

و يتم اللجوء إليها في حالة صعوبة أداء النمذجة الصريحة ، و لهذا اقترح كوتيللا Cautela 1971 استخدام النماذج التخيلية ، حيث يتخيل المسترشد نماذج تقوم بالسلوكيات المرغوبة ، و قد استخدم كازدين Kazdin 1974 أسلوب النمذجة الضمنية من أجل إكساب السلوك التوكيدي للطلاب الذين ينقصهم هذا السلوك و ذلك بأن يطلب منهم أن يتخيلوا نموذجا مشابها لهم يقوم بالسلوك التوكيدي²⁵

ج. النمذجة بالمشاركة Participant Modelling :

و تشتمل هذه الطريقة على عرض للسلوك بواسطة نموذج Model ثم قيام المسترشد بأداء هذا السلوك بمساعدة المرشد

حيث يقدم له ملاحظات وإرشادات تقويمية و بهذا يتمكن المسترشد من عقد مقارنة بين سلوكه القديم و الجديد و كذا يتعرف على ما حدث من تقدم في سلوكياته²⁶

ثالثا. الفنيات السلوكية Behavioural Techniques :

و تستخدم هذه الفنيات بدرجة كبيرة في الإرشاد العقلاني الانفعالي حيث تعزز المهارات المكتسبة في العملية الإرشادية، و من هذه الأساليب نذكر:

1. الواجبات المنزلية Home Work:

يعد استخدام الواجبات المنزلية من الفنيات السلوكية الهامة في الإرشاد العقلاني الانفعالي و هذا ما قرره برايس و لين Price & Lynn 1981 كما توصل سكي 1989 إلى فعالية هذا الأسلوب مع ثلاث حالات من الاكتئاب بمدى عمري يتراوح ما بين 21 إلى 26 عاما و ذلك عندما أضيف الواجب المنزلي إلى جملة الفنيات المستخدمة²⁷ و يكمن الهدف من وراء الواجبات المنزلية في إعطاء المسترشد الفرصة ليقوم بممارسة ما تدرب عليه و ما تعلمه أثناء الجلسات الإرشادية و ذلك على مواقف الحياة الواقعية، و على هذا يقوم المرشد في بداية كل جلسة بمراجعة و مناقشة هذه الواجبات مع المسترشد²⁸ و يمكن أن تشمل الواجبات المنزلية على قراءة بعض الكتب، مشاهدة بعض الأفلام التسجيلية، كما يمكن أن تتضمن مراقبة الأفكار اللاعقلانية و تدوينها²⁹

2. الإشراف الإجرائي Operational Conditioning :

و ترتبط هذه الطريقة بشكل كبير بأعمال عالم النفس الأمريكي المعاصر سكينر Skinner الذي وجه الاهتمام إلى التركيز على النتائج المشاهدة للسلوك ، و يعني هذا أن التعلم بالإشراف مرتبط في حدوثه بالنتيجة التي تلي الاستجابة أو تلحق بها و أن من الممكن النظر على هذه النتيجة على أنها المعزز reinforcer³⁰ و تندرج تحت فنية الإشراف الإجرائي أساليب عديدة نذكر منها: التعزيز (التدعيم)، العقاب ، التعزيز الإيجابي و التعزيز السلبي، العقاب الإيجابي و العقاب السلبي ، الإنطفاء ، التشكيل ، التسلسل ، التعميم ، التمييز، التلقين، التلاشي أو السحب التدريجي³¹

3. الاسترخاء Relaxation :

تبين بحوث علماء النفس الفيزيولوجي منذ القرن التاسع عشر أن جميع الناس تقريبا يستجيبون للإضطرابات الانفعالية بتغيرات و زيادة في الأنشطة العضلية ، و تتركز بعض هذه التغيرات في الجهة ، و في سنة 1958 تبين أيضا أن إثارة الانفعالات تؤدي إلى توترات في الرقبة ، مفاصل الذراعين و الركبتين و العضلات الباسطة ، كذلك تتوتر حتى عضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة و القفص الصدري و عندما يتعرض الشخص لمنهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين و الذراع³² و عليه فالاسترخاء يمكن تعريفه على أنه " توقف كامل لكل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر "³³

و يلخص أحمد عبد اللطيف أبو أسعد فوائد الاسترخاء فيما يلي :

.يساعد الطلبة على سهولة التعامل مع الضغوط النفسية التي تزايد حدوثها.

.يساعد على أن يقلل الفرد من كمية التوتر في عضلاته.

.يساعد على حسن التفكير و التأمل بشكل مناسب .

.يساعد الصحة الجسدية من حيث : تحسين النوم ، تخفيف الوزن ، تحسين الذاكرة ، تنظيم ذبذبات المخ ، التقليل من كمية العرق ، التقليل من حدة الاكتئاب ، خفض نسبة التوتر و حدته ، تقليل الشعور بالآلام الجسد ، المساعدة على خفض ضغط الدم ، تخفيض مستوى الصداع النصفي ، التخفيض من حدة الصداع التوتر ، خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب ، تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان، التقليل من اضطرابات الأمعاء و خاصة القولون العصبي.

.يساعد على التحسين من أداء العمل و التحصيل الدراسي.

.يساعد في التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في الحياة مثل : قلق الامتحان، المخاوف من الحيوانات ، الخوف من الجنس، الخوف من الزواج، الخوف من الأماكن المرتفعة ، الخوف من الغرباء، الخوف من وسائل النقل ، الخوف من الجروح ، الخوف من أطباء الأسنان ، الخوف من الوحدة³⁴

و للاسترخاء طرق عديدة نذكر منها: استرخاء التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء الذهني، ومن أجل تحقيق الفائدة و الأثر الفعال لعملية الاسترخاء، ينبغي على المرشد و المسترشد مراعاة الشروط التالية:

.الوقت: حيث يحقق الاسترخاء العضلي فائدة اكبر إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني 8 ساعات، و يجب تفادي الاسترخاء بعد الأكل مباشرة أو قبل النوم مباشرة.

.المكان: حيث يشترط في المكان الذي ستمارس فيه عملية الاسترخاء، البعد عن الضوضاء و الهدوء التام.

.وضع الجسم: يمكن ممارسة الاسترخاء من خلال وضعين للجسم: الاستلقاء المريح على السرير أو الأرض و يمكن استخدام وسادة أو الجلوس على كرسي مريح و يفضل أن يكون فيه ظهر مريح و ذراعين ، و يفضل دائما البدء في عملية الاسترخاء بإغلاق العينين و التنفس العميق³⁵

4. التدريب التوكيدي Assertive Training :

يعتبر جوزيف وولي المؤسس الأول لطريقة التدريب التوكيدي و تعرف على أنها " إحدى الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة المسترشد على القيام بسلوك ما يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب و الضيق و كذلك عن مشاعره الإيجابية مثل الفرح و الحب و الامتداح و ذلك دون الاعتداء على حقوق الآخرين³⁶

و يتم التدريب التوكيدي من خلال عدة خطوات تتضمن تحديد الصعوبات البيئشخصية التي يعانها المسترشد ثم يقوم المرشد و المسترشد بلعب دور الموقف المشكل ، و بعد ذلك يتم قلب الدور، و بذلك يستطيع المسترشد ممارسة الأدوار، و بالتالي يعرف ما يقوله في الموقف المشكل و يفهم كيف يشعر الآخر و من ثم يسلك تجاه الموقف بشكل توكيدي و بعد ذلك يعطى المسترشد واجبات منزلية ، و تتم مناقشة هذه الواجبات في الجلسة الموالية³⁷

الهوامش والإحالات:

- ¹ محمد محروس الشناوي و محمد السيد عبد الرحمان (1998): العلاج السلوكي الحديث أسسه و تطبيقاته ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، دون طبعة ، ص 439
- ² المرجع نفسه ، ص 212.
- ³ المرجع نفسه ، ص 212.
- ⁴ آرون بيك . تأليف . عادل مصطفى و غسان يعقوب . ترجمة . (2000): العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، الطبعة الأولى ، ص 33.
- 439
- ⁵ عبد الفتاح محمد سعيد الخواجه (2004): فعالية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي و أسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة و تحسين مستوى تفهمهم ، رسالة دكتوراه غير منشورة في الفلسفة تخصص الإرشاد النفسي و التربوي ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، ص 295
- ⁶ محمد عبد الظاهر الطيب (1989): تيارات جديدة في العلاج النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، ص 127.
- ⁷ سهيلة محسن كاظم الفتلاوي (2005): تعديل السلوك في التدريس ، دار الشروق ، عمان ، الطبعة الأولى ، ص 355.
- ⁸ عطا الله فؤاد الخالدي (2008): الإرشاد و العلاج النفسي ، دار صفاء ، عمان ، الطبعة الأولى ، ص 50
- ⁹ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009): المهارات الإرشادية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الطبعة الأولى ، ص 218.
- ¹⁰ زيزي السيد إبراهيم (2005): العلاج المعرفي للاكتئاب ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، دون طبعة ، ص 203
- ¹¹ طه عبد العظيم حسين (2008): العلاج النفسي المعرفي مفاهيم و تطبيقات ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، ص 264
- ¹² المرجع نفسه ، ص 266.
- ¹³ مدحت عبد الحميد أبو زيد (2003): العلاج النفسي و تطبيقاته الجماعية ، الجزء الخامس ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، دون طبعة ، ص 114.
- ¹⁴ طه عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص 211.
- ¹⁵ المرجع نفسه ، ص 214.
- ¹⁶ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، مرجع سابق ، ص 141.
- ¹⁷ المرجع نفسه ، ص 144.
- ¹ المرجع نفسه ، ص 70.
- ¹⁸ عبد الستار إبراهيم (1994): العلاج السلوكي المعرفي الحديث أساليبه و ميادين تطبيقه ، دار الفجر ، القاهرة ، دون طبعة ، ص 312.
- ¹⁹ صالح أحمد الدايري (2005): علم النفس الإرشادي ، دار وائل ، عمان ، الطبعة الأولى ، ص 524.
- ²⁰ محمد محروس الشناوي (دون سنة): نظريات الإرشاد و العلاج النفسي ، دار غريب ، القاهرة ، دون طبعة ، ص 296.
- ²¹ نادر فهد الزبيد (2008): نظريات الإرشاد و العلاج النفسي ، دار الفكر ، عمان ، الطبعة الثانية ، ص 266.

- ²² كريستين نصار (1998): اتجاهات معاصرة في العلاج النفسي ، شركة المطبوعات ، بيروت ، الطبعة الأولى ، ص 84
- ²³ محمد محروس الشناوي و محمد السيد عبد الرحمان (1998): العلاج السلوكي الحديث أسسه و تطبيقاته ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، دون طبعة ، ص 160.
- ²⁴ المرجع نفسه ، ص 160.
- ²⁵ المرجع نفسه ، ص 161.
- ²⁶ مدحت عبد الحميد أبو زيد ، مرجع سابق ، ص 277.
- ²⁷ طه عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص 278.
- ²⁸ مفتاح محمد عبد العزيز (دونة سنة): علم النفس العلاجي ، دار قباء ، القاهرة ، دون طبعة ، 49.
- ²⁹ نعيم الرفاعي (1982): العيادة النفسية و العلاج النفسي ، جامعة دمشق ، دمشق ، الجزء الأول ، دون طبعة ، ص 117.
- ³⁰ محمد محروس الشناوي و محمد السيد عبد الرحمان (1998)، مرجع سابق ، ص 132.
- ³¹ عبد الستار إبراهيم ، مرجع سابق ، ص 88.
- ³² عبد الستار إبراهيم (1983): العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان ، دار الفارابي ، بيروت ، الطبعة الثانية ، ص 89.
- ³³ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، مرجع سابق ، ص 156.
- ³⁵ المرجع نفسه ، ص 157.
- ³⁶ المرجع نفسه ، ص 164.
- ³⁷ طه عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص 281.