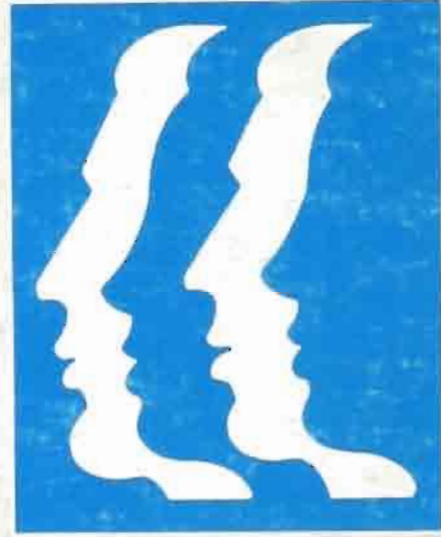
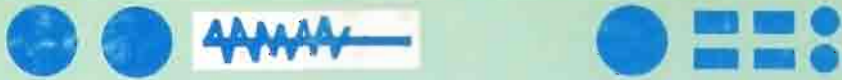


فن الارشاد النفسي السريري



M.GHARIB



دار النشر

بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب

بالرياض

130

فن الارشاد النفسي السريري (الكلينيكي) الحديث المختصر

الدكتور محمد حمدي حجار

دار النشر

بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب

بالرياض

١٤١٤هـ

حقوق النشر محفوظة للناشر

دار النشر

بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب

بالرياض

الرياض

١٤١٤هـ [الموافق ١٩٩٣م]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحتويات

المقدمة	١١
الفصل الأول: أسس ومبادئ الارشاد العقلاني - الانفعالي ..	١٣
الفصل الثاني: الحصول على المعلومات من المقابلة	٤٩
الفصل الثالث: الجلسات اللاحقة	٩٩
الفصل الرابع: أفضل عقلية يمكن أن نطرحها	
في العملية الارشادية	١١٥
الفصل الخامس: الارشاد الزوجي	١٥١
الفصل السادس: إرشاد الأولاد	١٩٣
المراجع	٢٢٨

المقدمة

إن المتعطش إلى الكتاب الذي يعلّمه خطوات العلاج النفسي الحديث المتمثل في المداخلات السلوكية المعرفية على أساس نظرية وتجربة، وممارسة، هذا الكتاب لا وجود له في المكتبات العربية. . . وسبب ذلك أن هذا الكتاب يحتاج إلى مختص متمرس وناشر يؤمن بالعلم، ويرغب في أن يبسط المعرفة على أوسع بساط لينهل من هذا العلم كل من يرغب فيه، ويرغب في أن يطور خبراته كيما يستحق أن يكون معالجاً حقاً، أو مدرساً أكاديمياً عقد العزم على تطوير معارف طلابه. . . ليكونوا - مستقبلاً - دعاة التحديث في علم ما زال حتى الآن في الجامعات العربية يطرح النظريات العلاجية التي لم يعد لها منافذ في الممارسة الاكلينيكية، وبذلك يتخرج الطلاب بمعرفة علمية أكاديمية تجاوزها الزمن في بلاد الغرب. تلك هي المعضلة التي تعانيتها اليوم برامج الأكاديميات في العالم العربي حيث لا مختص إكلينيكياً حديثاً يمتلك المعرفة النظرية والممارسة الاكلينيكية الواسعة في ميدان العلاجات النفسية الحديث، ولا كتاب حديثاً أيضاً لأن برامج الجامعات في كليات التربية أو علم النفس تعكس صناعاتها.

إن الخدمات النفسية في العالم العربي على درجة كبيرة من التأخر والهامشية. . . ويكمن القصور في أن الجامعات تخرج اختصاصات في العلوم النفسية للتدريس وليس للعلاج، لذا باتت المشافي النفسية في أيدي الأطباء النفسيين الذين يفهمون المرض النفسي والعقلي من الزاوية البيولوجية فيكون الدواء هو الوسيلة، والغاية في العلاج لذا

ليس هناك شفاء لأن الدواء جزء من العلاج وليس كل العلاج . . ولما كان الدواء النفسي لا يشفي العصاب النفسي (المرض النفسي) ولا المرض العقلي فإن الدواء بات علة للمريض ومصدر إيدائه على المدى البعيد، وليس بمصيبٍ من يقول خلاف ذلك رغم عدم تقليدنا من أهمية الدواء خاصة في المرض العقلي لأنه مصدر تخفيف للمعاناة على أقل تقدير وليس مصدر شفاء .

إن العلاج التكاملي القائم على الدواء والعلاج النفسي الحديث هو ما تفتقر إليه المؤسسات الصحية النفسية في العالم العربي على المستوى الحكومي والخاص . . ولا يمكن بحال من الأحوال أن تتطور الخدمات الصحية النفسية في عالمنا العربي ما لم نطور برامجنا في الأكاديميات كما تخرج معالجين نفسيين وليس اختصاصيين نفسيين مدرسين أو مرشدين نفسيين للميدان التعليمي .

إن هذا الكتاب هو تعليمي اكلينيكي للاختصاصي الراغب في التحول إلى مهنة العلاج النفسي الحديث، وللقارئ المتعلم الذي ينشد المعرفة العلاجية للتعامل مع مشكلاته النفسية . . وللأستاذ في الجامعة ليتعلم، ويعلم طلابه العلاج النفسي . . وللطبيب النفسي الذي يفكر في أن يخرج من إطاره الضيق العلاجي فيجمع بين العلاج الدوائي والنفسي ليصبح معالجاً حقاً .

إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذا الكتاب الذي تبناه المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب بالرياض مشكوراً . . والمسهم في كل باع علمي للوطن العربي على امتداده .

الدكتور محمد حمدي حجار

الفصل الأول

أسس ومبادئ الإرشاد العقلاني - الانفعالي

ببساطة يمكن القول أن النظرية العقلانية - الانفعالية تتناول كل المشكلات الانفعالية التي تولدها أفكارنا (Ellis, 1961, 1966) فعندما نفكر بالمشكلات التي تعترض حياتنا وذلك بطريقة تدعو إلى الاكتئاب، أو الغضب، أو ترقب الكارثة والخطر، فإننا نشعر بالغضب وبالاكتئاب، وبالانفعالات الكارثية. وإذا عرفنا أن أحاديثنا مع ذاتنا تعكس ما يجول في ذهننا من أفكار وتخيلات وصور ذهنية، فإن الانفعالات والعواطف السالفة الذكر لا تحدث لو قبض لنا وبدلنا الأحاديث مع الذات التي خلقت تلك العواطف المنافية السلبية المزعجة. وهكذا نخلص إلى حقيقة هامة وجوهرية في علاج الاضطراب الانفعالي هي أننا نفكر بالأشياء التي تخلق فينا الانزعاج والاضطراب.

أما الحوادث الخارجية فليس لها أية صلة بانفعالاتنا وانزعاجاتنا. فإدراكنا لتلك الحوادث، وطريقة تقويمنا لها والتوقعات التي تنتج عن هذا التقويم لتلك الحوادث، أي بتعبير آخر الجهاز الذي يكون المعتقدات والمواقف، هي التي تخلق الانفعالات سواء أكانت سارة أم مزعجة، وهذا ما عبر عنه ابقطيطس Epictetus الفيلسوف الإغريقي الكبير قبل آلاف السنين عندما قال: «ليست الحوادث الحياتية الخارجية هي التي تقرر مسراتنا أو أفراحنا. ولكن تفسيراتنا، وتأويلاتنا، لتلك الحوادث الخارجية هي المسئولة عما نشعر به من سرور أو كدر وانزعاج».

ويمكننا تبسيط النظرية العقلانية الانفعالية بالمعادلة التالية :
 $A \rightarrow B \rightarrow C$ حيث «A» يمثل الحادثة المنشطة الخارجية للتفكير B .
و«B» هو العمليات الفكرية أو جهاز المعتقد . و«C» هو السلوك
والانفعال . ان «A» لا تخلق «C» ولكن «B» هي التي تولد «C» أي
الانفعال والسلوك .

ويطالعنا التاريخ أن ماركس أورليوس Maricus Aurelius
الإمبراطور الروماني كتب كُتُباً عن عساكر الرومان ضمنه افتراضاته
وآراءه عن قدرة هؤلاء العسكر على احتمال الكرب الكبير برباطة
جأشهم نتيجة تفكيرهم الذي يخلق هذا الاتزان والتحمل . وهذا
الامبراطور السياسي كان ملماً، بتفكيره الثاقب، وتحليله للسلوك
الانساني بعلم النفس أكثر مما يعرفه الكثير من المعالجين النفسيين في
هذا العصر .

إن قراءة تأملات هذا الإمبراطور العبقري ، أو النظر إلى ماكتبه
ابقطيطس نجد فيها البذرة الأساسية، للعلاج العقلاني الانفعالي
الحديث والمنهل الجوهري .

وحتى شكسبير ذاته أدرك هذه الحقيقة عندما قال : «ان أفكارنا
هي التي تخلق فينا الكرب وليست الأشياء ذاتها» وسيضموند فرويد لم
يستطع أن يخفي أهمية صوت التفكير بتأثيره على المشاعر (فرويد
١٩٤٥) .

فإذا كان للأفكار هذا الأثر الكبير على خلق الانفعالات فلماذا
إذا لم تأخذ هذه النظرية طريقها إلى التطبيق العلاجي منذ زمن بعيد ،
ولماذا لم تفرض هذه النظرية ذاتها منذ بداية ظهور العلاج النفسي؟ .

الجواب هو أن لفرويد تأثيراً قوياً على تفكيرنا منذ أن طرح افتراضاته ونظريته التحليلية النفسية . فقد استأثر كلياً بتفكير جيل كامل من الاخصائيين النفسيين ، فشدّهم إلى ماضي حياة الأفراد للتمحيص بأسباب اضطراباتهم النفسية ، وما هو موجود من صراعات نفسية في حياتهم اللاشعورية ، وليس بما يجول في ساحة وعيهم من أفكار مولدة لاضطراباتهم (فرويد ١٩٣٥ ، ١٩٣٨).

قبل عصر فرويد ، ولعدة قرون كان يظن أن السلوك البشري تحكمه الشياطين والأرواح في الوقت الذي نسيت تماماً أفكار أبيقريطس ، وطواها الزمن إلى أن جاء العبقرى الكبير السيكولوجى المعروف الدكتور ألبرت أليس فبعث من جديد أفكار ابيقريطس في نظريته الشهيرة المعاصرة بالنظرية العقلانية - الانفعالية ' Rational emative therapy والتي منها انبثق علاجه المعروف بالاسم نفسه لنظريته .

١ - جوهر نظرية العلاج العقلاني - الانفعالي :

إن ألم الكائن البشري يصدر عن مصدرين . الأول وهو الخارجى والداخلى اللذان يؤثران على العضوية المؤلفة من عظم ولحم ، والثانى وهو الألم الصادر عن ذواتنا أي تفكيرنا . فالمصدر الأول وهو الألم الذى يقع على أجسادنا من جوع ، ومرض ، أي الألم الفيزيائى . أما الألم من نوع الثانى فهو الذى يتأتى من التفكير الخاطىء اللاعقلانى .

وبالطبع هناك علاقة مباشرة مولدة للألم في الحالة الأولى، أي عندما يكون العامل الخارجي ولنقل هو A (ضربة حجر على الرأس) فسببت C وهو الألم الفيزيائي المنشأ.

ولكن عندما نتعامل مع الألم النفسي كالقلق، والاكتئاب، والغضب وما إلى ذلك. فإن هذا الانفعال الذي نرسم إليه بالحرف «C» (كما سبق أن ذكرنا قبل قليل) لا تسببه أبداً نظرة خاصة، أو تكشيرة وجه صادرة عن فرد معين ولنرمز اليهما بالحرف «A» (الحادثة المنشطة activating event) ولكن تأويلاتنا وتفسيراتنا (أي جهاز التفكير والمعتقد والذي نرسم إليه بالحرف «B» هذه التكشيرة أو النظرة الخاصة) هي المسببة لرد الفعل السلوكي الانفعالي وهو «C» .

إذا نستخلص من هذا التحليل للسلوك أن B (جهاز التفكير والمعتقد) الوسيط بين «A» و «C» هو المسبب لصعوباتنا العاطفية، مثلما ذكرنا سابقاً في المعادلة التي شرحناها.

أن هذا يعني أنك لا تسبب تسبباً مباشراً الانزعاج لأي فرد. فأنت قد تسبب الإحباطات لأولئك الأشخاص الذين اختاروا لأنفسهم هذه الإحباطات فردوها إليك رغم أنك لست مسئولاً عنها. بل هي مسئوليتهم. والاستثناء الوحيد لهذه القاعدة هي عند الأطفال، والمتأخرين عقلياً، أو الأفراد الذين اعتل تفكيرهم السليم مثل الخرف أو الاضطراب العقلي.

وهنا قد تحتج وتعرض على هذا التفسير لأسباب الانفعالات فتقول لي : إن كثيراً من الحوادث النفسية الطابع هي بحد ذاتها

موترة، باعثة للشدات، بحيث يتحتم على أولئك الناس أن يردوا على هذه الحوادث بالأسى والحزن، والقلق والاكتئاب. فماذا عن الموت، والطلاق، وسوء المعاملة، والأعمال والسلوكيات التعسفية القاسية؟ أليست هذه الحوادث تسبب للفرد الكدر النفسي والألم؟ وهل وقع الطلاق أو الموت وما يسببها من تعاسة كبيرة هي من صنعنا وليس لهما أية مسئولية في هذه التعاسة التي تصيبنا؟.

الجواب على هذا التساؤل هو في أن الدراسات التي تناولت السلوك الانساني عن كثب كشفت بما لا يقبل الشك أن الأفراد يردون على مثل هذه المصائب التي تعترض حياتهم بطرق مختلفة وليس بأسلوب واحد معمم (اندرسون ١٩٦٦، أريتي ١٩٥٩). فبعض الأشخاص يقبلون الطلاق ولكن بدرجة معقولة مقبولة من الحزن، بينما آخرون يردون على هذا الحدث باللجوء إلى الانتحار. وقس على ذلك في أية مصيبة أخرى، رغم أن الحدث هو واحد بينما رد الفعل هو الذي يختلف. أي بلغة المعادلة التي ذكرناها أن «A» وهي المصيبة (الطلاق) هي واحدة كحادثة عند الاثنين بينما الذي اختلف هو «C» رد الفعل. فكيف نفسر هذا الاختلاف في رد الفعل الانفعالي السلوكي؟ إن الاختلاف هو حكم في نوعية «B» (جهاز التفكير والمعتقد) عند الاثنين، أي في الطريقة التي ينظر بوساطتها الفرد إلى المصيبة التي ألمت به، فالأول نظر إلى الطلاق بطريقة أدت إلى احتوائه وقبوله كواقع فكان رد فعله هو الحزن. وهذه استجابة طبيعية. فكل فرد منها إذا واجه مثل هذا الحدث لابد أن يتأبه الاضطراب الانفعالي مثل ما حدث لذلك الفرد. أما وأن يدفع بك الحدث إلى

هذا الافراط الكبير من رد الفعل الذي يصل إلى التفكير بالانتحار واليأس الكامل فذاك سلوك غير سوي لأنك فرضت على ذاتك نوعاً من التفكير اللاعقلاني، غير المنطقي أودى بك إلى هذا السلوك الانفعالي غير السوي .

وهنا إذا كانت لحوادث الحياة، واطرأها ومصائبها علاقة مباشرة بعواطفنا واستجاباتنا الانفعالية حينئذ يتعين علينا جميعاً أن نشعر أو بالأصح أن تكون ردود أفعالنا متماثلة إزاء الرفض، والاحباط، والفشل، بينما الواقع خلاف ذلك .

نحن نتعرض للاحساسات ذاتها في الحوادث البدنية الجسمية . فعندما تهبط الحرارة « ١٥ » درجة نشعر جميعنا بالبرودة دون تمييز . فالاحساسات بالبرودة تكون معممة واحدة عند الجميع . وإذا فرضنا على ذواتنا الحمية فصرنا نأكل وجبة واحدة بدلاً عن ثلاث وجبات ، فإن وزننا يهبط جميعاً . ولكن حينما يكون الألم هو نتيجة غير مباشرة يتوسط فيه تفكيرنا وليس مباشراً (مثل ضربة حجر على الرأس) يقع على عضويتنا . فتكون حينئذ الاستجابة مختلفة من فرد إلى آخر بفعل العامل الإدراكي الوسيطي . وهذه الاستجابات المختلفة إزاء العامل المنبه أو المؤثر وهو «A» تتوقف على النظرة التي ننظر بها إلى الحوادث . وهناك مثل يقول إن كل فرد يتبلل بماء المطر عندما يهطل والفرد في سيره ، ولكن لا يكونون كلهم في حالة انزعاج نتيجة هطول المطر . ولمزيد من التفصيل في تفسير اختلاف مواقف الناس من الأحداث التي تصيبهم نذكر التالي :

عندما يتكلم الناس مع ذواتهم أي B (وهو جهاز المعتقد) فإنهم يظهرون نوعين من التفكير: المعتقدات الصائبة (ولنرمز لذلك بالحرفين (R B) ، والمعتقدات الخاطئة (ولنرمز لذلك بالحرفين (I B) فالمعتقدات الصائبة لا تسبب الألم. بعكس المعتقدات الخاطئة المسببة له. وهذه الأخيرة تبدو صعبة معرفتها والتبصر بها عند الأفراد المضطربين ذلك لأنها أضحت على مستوى العادة والآلية. وهؤلاء الأفراد الذين يحملون جهاز معتقد خاطيء يعتقدون أنهم يفكرون تفكيراً سوياً طبيعياً، وحسبهم سليم في تقويم المواقف والأحداث، ولا يشعرون بوجود أفكار تكرههم.

ولعل المثال التالي يوضح القصد. ويجلي أي غموض فيما ذهبنا إليه. شاب تقدم إليه الإرشاد حيال غضبه وحنقه، يبدو غير قادر على إدراك كيف أغضب نفسه بعدما التوى مصطدم السيارة الواقى أثر حادثة اصطدام مع سيارة أخرى.

أنك تسأله عن ماذا حدث نفسه، وتكلم مع ذاته حيال حادثة الاصطدام الذي جعله غاضباً. فستجد أن جميع احاديثه مع ذاته تدخل ضمن نطاق المعتقدات الصحيحة (r b's) التالية :

- أ - إن هذه الحادثة ستكلفني مبالغ كبيرة لإصلاح مصطدم السيارة.
- ب - إثر هذه الحادثة سيتصاعد بدل التأمين على السيارة.
- ج - كان يمكن تجنب الحادث بسهولة لو أن سائق السيارة الذي صدمني لو أنه لم يشعل لفافة التبغ.
- د - قد تسحب رخصة السيارة مني.
- هـ - وهكذا. . دواليك تتوالى الأفكار العقلانية المحدثه للغضب.

إلا أنه مما يجدر الإشارة إليه هنا أن هذه المعتقدات العقلانية المنطقية لا تفسر كرب هذا الشاب وغضبه . فالأحاديث مع الذات كانت منطقية، عقلانية، وصحيحة . ولو اقتصر عليها فقط بدون إضافة لما أحدثت له الانزعاج والغضب أو الألم . فالسائق الذي يفكر تفكيراً منطقياً لا يكون سعيداً بالتأكيد إذا حدثت له حادثة اصطدام . فسيكون منزعجاً فقط . فلا يتعدى هذا الانزعاج ليصبح عنيفاً، باكياً، أو ميالاً لإيذاء ذاته . ولا يعتقد أن السائق الذي ضربه بسيارته هو إنسان شرير يستحق السحق . أو أن حياته قد انهارت لن تستقيم ثانية .

إذاً ما الذي أحدث للشاب هذا الكرب والحنق والغضب؟ لا بد من وجود أفكار أخرى مصاحبة لتلك التي ذكرناها هي التي سببت له ذلك الاضطراب الكبير .

فالمرشد النفسي الذي يعاين تفكير هذا الشاب سيجد من خلال التعمق بجهاز معتقد هذا الشاب أنه كان أيضاً يحدث نفسه بالتالي :

«إنه لمن الغبن حقاً أن أدفع النفقات الكبيرة من أجل إصلاح مصطدم السيارة . كان يتعين على صانع السيارة أن يصمم السيارة بشكل تكون تكاليف إصلاحها قليلة . إنه شيء مرعب حقاً أن تحمل نتائج هذا الغبن .

بالطبع إن هذه الأفكار هي غير عقلانية ولا منطقية التي رافقت المعتقد الأول السليم وهو : «إن إصلاح مصطدم السيارة سيكلفني

مألاً كثيراً، غير عقلانية لأنه ليس صحيحاً ولا موضوعياً أن انبعاثات بسيطة في مصطدم السيارة يجب أن تكون تكاليف إصلاحها قليلة. فمن قال : أن صانعي السيارات لديهم كل الحق بصنع سيارات فخمة وجميلة ولكن يبدو هذا الصنع على مستوى الجنون إذا استوجب الإصلاح تكاليف باهظة؟.

فإذا أراد المرشد أن يساعد هذا الشاب فيلطف من غضبه على ما حلَّ به، ويمنحه السكينة، فإنه عليه، أي المرشد أن :
أ - يبحث في ذهن الشاب عن الأفكار اللامنطقية والمعتقدات الخاطئة ويحددها ويتصرف على هويتها.

ب - أن يظهر لهذا الشاب لماذا أن ما يعتقدوه هو خاطيء.
ج - أن يعلمه كيف يناقش ذاته ويدحض الأفكار الخاطئة بعدما عرف الشاب أن ما يعتقدوه هو خاطيء.

فإذا ما أخذ المرشد بيد الشاب خطوة بخطوة، وبرهن له كيف أن الأفكار العقلانية (الأفكار الأولى التي ذكرناها) امتزجت بأخرى غير منطقية، حينئذ يمكن أن نشرح له نظرية A B C حيث نضيف عليها الحرف D الذي يمثل تصويب الأفكار الخاطئة واستبدالها بأخرى منطقية عقلانية، أي الرمز D الذي أضيف إلى المعادلة السابقة لتكون على الصورة التالية :

A	B	C
حادثة الاصطدام	مشاعر الكرب والغضب	المعتقدات الخاطئة
	D	
		مناهضة الأفكار الخاطئة من أجل تبديل C

أما المعتقد الثاني العقلاني الذي حدث نفسه به فهو :
«إن قيمة بوليصة التأمين سترتفع نتيجة هذا الحادث» ولكن تضخيم
هذا الارتفاع وجعله وكأن الدنيا اطبقت عليه بالمصائب، هنا يكمن
التفكير اللامنطقي .

ونجد في معتقده الثالث وهو : «أن الحادث كان يمكن تفاديه
بسهولة» ولكن اضافة الثاني : لذلك كان يجب ألا يحدث هذا
الحادث . هنا أصبح التفكير غير واقعي ولا منطقي . فلماذا يجب ألا
يحدث ونحن لا نصنع الحوادث ولا نمتلك قوانين ونواميس الحياة .
وليس لنا سلطان عليها . فعندما يميل على ذاته التعابير الحتمية مثل
يجب الا يحدث الحادث . فإنه يفرض على ذاته ما ليس له سلطان
عليه . أو أنه يعد الناس معصومين عن الخطأ في حين أن العصمة لله
وحده .

فبعد أن تدرب زبونك على كيفية مناهضة أفكاره اللاعقلانية
التي شرحناها في مثالنا السابق كأنموذج، وبدأ يتبنى هذه المناهضة
وذلك التصحيح للأفكار سيجد أن هناك خبرات عاطفية انفعالية
جديدة برزت . أي تم إعادة تركيب معتقده وبنيته المعرفية من خلال
هذا الاستبصار بأفكاره اللاعقلانية وتصحيحها حيث ترتب عن ذلك
بروز فهم معرفي جديدة (C E) مغاير للأول B، تبعه تأثير سلوكي
وهو (B E) . فالرمز (C E) وهو التأثير المعرفي نجم عن معاينة
التفكير السابق الخاطيء الذي هو B . وهذه المعاينة جاءت من خلال
المعتقد الجديد الذي حمله هذا الشاب أن الإنسان غير معصوم عن
الخطأ، والخطأ هو جزء من طبيعته الانسانية . لذا فنظورته الجديدة إلى

الخطأ الذي ارتكبه السائق في حادثة الاصطدام أنه أمر طبيعي ، وجزء من سلوك الانسان المركب على الخطأ والصواب معاً . حينئذ فلم يعد يراها بالشخص الآثم ، المذنب الذي يستحق أن يُسحق . وعند وصوله إلى هذا المعتقد ، هنا بدأ هذا الشاب بإعادة تركيب بنيته المعرفية وتصحيحها فأخذ ينظر إلى الناس بهذا المنظار التسامحي الواقعي . ومثل هذا التصحيح للنظرة والمعتقد سيتبعها بالتالي حدوث تبدل انفعالي وهو (b E) أي ظهور انفعال مغاير للأول وهو الانزعاج بدلا عن الغضب . وهكذا كلما أمعنا في تصويب جهاز المعتقد ونزعنا منه الشوائب التي هي سبب وعلة متاعبنا العاطفية ، كان تفكيرنا أكثر واقعية ومنطقية ، وعقلانية ، وبالتالي ضعف ردنا الانفعالي وأصبح متناغماً مع نوعية الحدث . وهذا التبديل الانفعالي الذي رمزنا إليه بالحرفين (b E) أي التأثير السلوكي - هو الخطوة النهائية في تبديل السلوك والانفعال والناجمين عن تبديل البنية المعرفية (جهاز المعتقد) . مفوضاً عن الالتفات إلى ذواتنا لدمها ، وتحقيرها بسبب سوء فعلها فإننا أصبحنا نقبل الخطأ كجزء من طبيعتنا الانسانية التي تخطيء وتصيب معاً ، فلم نعد نُسرُّ بسلوكنا القاسي أو بحقدنا .

عملية مناهضة الأفكار اللاعقلانية وتصويبها :

ونعود فنقول أن من واجب المرشد أن يُظهر للشباب أي الأفكار اللاعقلانية ولماذا هي لا منطقية وغير صائبة .

أما أن يقول أنه «لشيء مربع أن أتحمّل نتائج هذا الغبن» فهذا التهويل هو بحد ذاته تفكير لا منطقي أيضاً . فالأمر ليس مربعاً ولكن

يؤسف لحدوثه . فالأسف هو الشعور المنطقي للحادثة لأنه يتناسب مع مستواها في نتيجة الحدث . فلماذا شيء مرعب ما دام لديه وسائل أخرى يتمتع بها؟ أليس هناك سقف في بيته يحميه من أنواء الطقس؟ ألا يتمتع بصحة جيدة تمكنه من أن يكسب المال فيعوض به مثل هذه الخسارة التي لحقت به؟ أليست لديه حياة سعيدة مع زوجته وأولاده؟ بالطبع كل هذه الأمور موجودة، إذاً فليس هناك ما يستدعي تضخيم حادثته لتصل إلى مستوى الرعب . ذلك هو التفكير اللامنطقي أيضاً . عليه فقط إن انزعج - ولا بد من الانزعاج - فيجب ألا يتعدى الانزعاج الأسف فقط . وهذا هو رد الفعل المنطقي المقبول على ما ألمَّ به في هذه الحادثة من خسارة من جراء حادث الاصطدام .

تلك هي الأمثلة التي يخوض بها المرشد النقاش والجدال مع هذا الشاب (كمثال) التي من خلالها يوضح له خطأ معتقداته ويشرح له أسباب هذا الخطأ وذلك ضمن نطاق عملية تصحيح هذه الأفكار الخاطئة والمشاعر المضخمة المغالية التي تؤول إلى الكرب الكبير والغضب . أي بتعبير آخر مناهضة هذه الأفكار وتصويبها وبوصولنا إلى مرحلة (b E) النهائية نبذل جذرياً اضطرابنا، نشعر بانفعال أفضل، وأسعد، واثقة أكبر .

ونافلة القول أن عملية إعادة تركيب المعتقد الخاطيء وتبديله، وما يستجد ذلك من تغيير في انفعالاتنا، وجلب الطمأنينة، وتخلصنا من الانفعالات المرضية كالاكتئاب، والقلق، هذه العملية يمكن تلخيصها بالمعادلة التالية الكاملة :

A → B → C

الاضطراب الانفعالي جهاز المعتقد الذي يتضمن الحادثة المنشطة
كالقلق والاكتئاب الأفكار الخاطئة المولدة للاضطراب
للاضطراب النفسي

D → C E → b E

السلوك الانفعالي الجديد التفكير المنطقي الجديد الذي الاستبصار بالأفكار الخاطئة
الذي انبثق عن عملية تمخض عن عملية تصويب ومحاولة دحضها وتبديلها
اعادة تركيب جهاز الأفكار
المعتقد وتبديله وتصويبه

٢ - ١٢ فكرة خاطئة تسبب الكرب والاضطراب الانفعالي :

من خلال عملية مسح معرفية سريرية (اكلينيكية) للتعرف على أهم المعتقدات الخاطئة التي يحملها معظم الناس . فتسبب لهم الشقاء النفسي والتعاسة قام بها صاحب مدرسة العلاج العقلاني - الانفعالي الدكتور ألبرت أليس ALBERT ELLIS (أليس ١٩٦٢)، اتضح لهذا العالم وجود ١٢ معتقداً خاطئاً يحسن بالمرشد معرفة هذه المعتقدات كيما يعرف أسباب الاضطراب النفسي عند من يعالجهم ويرشدهم، وذلك بطرح هذه اللائحة من المعتقدات على الزبون فيتعرف على ما يحمله من معتقدات من هذه اللائحة حيث يتم فيما بعد تصحيح هذه المعتقدات كجزء من الارشاد الاكلينيكي (السريري).

تعد هذه اللائحة من المعتقدات الخاطئة حجر الزاوية في العلاج العقلاني، الانفعالي . وهذه الأفكار الخاطئة لا يتطلب منك أن

تحفظها كلمة كلمة أو بالعدد. لكن كل ما هنالك أن تكون ملما بها بحيث تستطيع بسهولة أن تربط انفعالاً معيناً عند المريض أو الزبون الذي ترشده وتعالجه بفكرة أو معتقد خاطيء أو بأكثر تحويه هذه اللائحة. والأفكار الخاطئة هي :

أ - الفكرة الخاطئة رقم (١) :

«هناك ضرورة ملحة للراشد أن يكون محبوباً أو مقبولاً من قبل كل شخص مهم في المجتمع».

الفكرة الصائبة: هذا تصور خيالي لسبب بسيط هو أن تقويم أي شخص آخر لنا يتقرر ويتحدد بالسمات الشخصية لهذا الشخص. وأن سعينا لتكون مقبولين أو محبوبين من قبل غيرنا الذين نخصهم بالاهتمام والرفعة معناه أن علينا دوماً أن نسعى إلى أن نجعل ذواتنا متطابقة مع معاييرهم لقبولنا. وهنا تبرز لدينا في هذا الموقف مشاعر الصغارة إذا لم نستطع أن نحوز على ثقتهم ومحبتهم. ويفعل هذه الفكرة الخاطئة التي نحملها فإننا نعقد احترامنا لذواتنا وهويتنا وشعورنا بالارتباط بآراء غيرنا كيما نكون مقبولين من قبل هؤلاء.

ب - الفكرة الخاطئة رقم (٢) :

«يتعين على الفرد أن يكون كفؤاً، ومنافساً، ومكتملاً، وقادراً، على الإنجاز في كل الميادين الممكنة إذا أراد أن تكون له منزلة اجتماعية».

الفكرة الصائبة: إن انجازاتنا لا تعكس قيمة ذواتنا، بل تعكس مواهبنا وخبراتنا. فالرجل القادر الذي يركض مسافة ميل واحد في أربع دقائق ليس هو بالفرد الأحسن، بل هو عداء جيد.

إن السعي للحكم على ذواتنا باتخاذ السلوك كمعيار لهذا الحكم معناه أننا نحمل ذواتنا أعباء لا نقدر عليها كيما نكون كاملين في الإنجاز. إن المعاناة التي تسببها فكرة القيمة المنجزة يستحيل تقديرها. فلماذا لا نسعى إلى تجنب هذا الالتفاف الانفعالي بالمباشرة بتصحيح المشكلة وتصويبها؟ فبالتحلي عن هذه الفكرة الخاطئة نستطيع ذلك.

ح - الفكرة الخاطئة (رقم ٣) :

«إن بعض الناس هم سفلة، سيئون، حقيرون، وعليه يتوجب عقابهم ونبذهم بسبب حقارتهم».

الفكرة الصائبة : إن الذم هنا يقصد به النقد والغضب على سلوك غير مقبول يصدر عن فرد وعن ذاته أيضاً، أي ذم الذات والسلوك معاً. فمن المنطقي التفكير عن سلوك مذموم، بينما الشخص الذي ارتكبه هو مقبول بالنسبة إليه. فالأعمال السيئة عادة ترتكب من قبل الأشخاص لأسباب ثلاثة على أقل تقدير :

أولها : قد يكون جاهلاً التمييز بين الفعل الخاطيء والفعل الصائب.

فالفرد الضعيف العقل الذي ألقى لفافة التبغ على كومة تبن في مزرعة فسبب الحريق، فلا يعقل أن نصفه بالشخص الشرير رغم ما سببه من أضرار ذلك لأنه يجهل نتيجة فعله بسبب ضعف عقله. فهو ليس سيئاً ولكن فعله هو السيء.

وثانيها : إن الجهل هو السبب في كثير من الأعمال الخاطئة التي يرتكبها الناس. فقد تكمن علتهم في ضعف المهارات والقابليات أو في التدريب.

فالمراهق الذي أصاب خطأ رفيقه ببندقيته خلال الصيد، لا نعهده مجرمًا شريرًا رغم أن الاصابة كانت مميتة . فقد يكون سبب الخطأ جهله بكيفية استخدام بندقيته استخداماً أميناً . فهل نلومه على شيء يجهله؟

وثالثها : إن الأشخاص يرتكبون الأفعال السيئة لأن شخصياتهم معتلة مريضة . لقد تعلموا في البيئة غير السوية التي نشأوا فيها أن يفكروا بطرق سلبية ويتصرفوا وفق هذا المنحى . والمهمل، النساء لعائلته لم يسبق أن تعلم حمل المسؤولية، وأسلوب تحمل المشاق بصبر.

ثم إن المجرم ليس انساناً شريراً، إلا أن فعله هو الشرير . فهو في عوز إلى التدريب الذي يساعده على طرق التعامل مع مشكلاته بأساليب أفضل من الأعمال العدوانية . فهو ليس شريراً بل مضطرباً، مهتزاً، عُصابياً، يتسم بسلوك صبياني الخ . . وبالطبع أن هذا لا يعفيه من مسئولية فعله الجرمي . فقد ارتكب فعلاً جرمياً وعليه أن يتحمل نتائج فعله . ولكن هذا لا يبرر ذمه وتحقيره، ونبذه بفعل قصوره . وإن الازدراء والاحتقار اللذين نوجههما إليه يجعلانه يكره ذاته، ومن ثم بالشعور بالمزيد من العجز في عدم القدرة على تصحيح سلوكه .

د - الفكرة الخاطئة رقم (٤) :

«الاعتقاد أن الأمور ستكون بمثابة كارثة وذات إزعاج كبير عندما تسير في اتجاهات معاكسة لرغبات الفرد» .

الفكرة الصائبة : إن المنطق السليم يفرض أنه بدلاً من أن نخلق الاضطراب في نفوسنا علينا أن نحاول أن نبذل، أو نمنع، أو نحول سير هذه الأحداث عندما تسير خلافاً لأهوائنا ورغباتنا. فالأحداث التي لا يمكن تبديلها الآن أو غداً، يتعين علينا قبولها كواقع بدلاً من رفضها.

هـ - الفكرة الخاطئة رقم (٥) :

«الاعتقاد أن شقاء الانسان ينبع من خارج ذاته، أي من المحيط، لذا فإن الفرد لا يملك إلا القدرة الضئيلة في السيطرة على أحزانه ومتاعبه النفسية».

الفكرة الصائبة : إن هذا منطق خاطيء ذلك لأنه يتجاهل التمييز والتفريق بين الاحباط والاضطراب : إن الأم التي تنزعج من قذارة ابنا مرة قد تتجاهل قذارته في المرة الثانية. فإذا كانت القذارة ذاتها لها قوة إزعاج الأم حينئذ يجب أن تكون في حالة الانزعاج في كل مرة يبدو طفلها قذراً.

و - الفكرة الخاطئة رقم (٦) :

«الاعتقاد أن شيئاً ما إذا كان خطراً أو مخيفاً حينئذ يتعين على الفرد أن يولي اهتمامه به. وأن يفكر دوماً باحتمال حدوثه».

الفكرة الصائبة : كثير من الأفراد يؤمنون أن القلق هو ضروري لأنه يؤدي إلى محل مشكلاتهم. لذا يؤمنون أن عليهم أن يشعروا بالقلق إزاء المشكلات التي تتناهم إذا كانت على وشك أن تباغتهم بما يهددهم.

إن الانسان القلق، الذي ينوء تحت كاهل مخاوف وقلق لا طائل منها غالباً ما يكون وقد ركب لنفسه مشكلة. فالمراهق الذي ارتكب حادثة اصطدام بسيارته يعجل بارتكاب حادثة أخرى بفعل غضبه وعصبية.

ز - الفكرة الخاطئة رقم (٧) :

«الاعتقاد أنه من الأسهل تجنب صعوبات الحياة والمسئوليات الذاتية من أن تواجهها».

الفكرة الصائبة : رغم أن هذا الاعتقاد يبدو منطقياً لأول وهلة، نرى أن كثيراً من الأفراد يرفضون هذا المعتقد بكونه غير واقعي ولا منطقي . فالأفراد الذين يتجنبون مواجهة مشكلاتهم ومسئولياتهم فإنهم بذلك يشتركون لراحة لفترة قصيرة، ولكنهم يدفعون كثيراً من جراء الاحباط والألم اللذين ينتاباهم نتيجة الأفكار السلبية التي تقوض ثقتهم بذواتهم ومشاعر العجز التي تلازمهم . فالارتياح من الهروب لا يدوم لأنه يصاحبه الشعور بالعجز وضعف الثقة بالذات .

ح - الفكرة الخاطئة رقم (٨) :

«الاعتقاد أن على الفرد أن يعتمد على الآخرين، ويحتاج إلى شخص أقوى منه في هذا الاعتماد».

الفكرة الصائبة : إن الارتباط المفروض بالآخرين والاعتماد عليهم ينبعان من مصدرين : أولهما ضعف الثقة بالذات، وثانيهما الايمان أن الفشل يبرهن على عجز صاحبه . فالاعتماد الكثير على الآخرين من شأنه تخليد الارتباط والشعور بالفشل معاً. وإن الثقة بالذات تأتي فقط

عندما نعلم على ذاتنا بتنفيذ الأفعال والأعمال التي تخصصنا. وإن الكثير من الذي نتعلمه هنا يكون من خلال التجربة والخطأ. وإن التجربة هنا تغيب عندما يقوم الأفراد بالأعمال عوضاً عنا.

ط - الفكرة الخاطئة رقم (٩) :

«الإيمان أن تاريخ الفرد وقصته السابقة هما اللذان يحددان سلوك الفرد الحالي، ذلك لأن ما كان له تأثير كبير في السابق على سلوك الفرد يجب أن يكون له تأثير مماثل».

الفكرة الصائبة : هذه الفلسفة مخاطرها الكبيرة على الأفراد الذين يأخذون بالارشاد النفسي . فمثل هذا الإيمان انما جاء من التحليل النفسي الذي يؤكد على تأثير الطفولة على حياة الرجولة واليفاعه . وبالطبع إن هذا التأثير وإن كان له نصيب من الصحة فلا يمكن رفضه أو نكرانه ، إلا أن القول باستحالة تبديل السلوك حتى وإن كانت بصماته تعود إلى حياة الطفولة وتأثيراتها، وذلك من خلال الكشف في الذاكرة عن هذه التأثيرات والتعرف عليها ومن ثم إحيائها في الوعي والاستبصار بها (كما يقول المحللون النفسيون) هذا الأمر هو غير صحيح . فالسلوك يمكن تبديله بدون البحث عن أسبابه اللا شعورية الطفلية .

ي - الفكرة الخاطئة رقم (١٠) :

«الإيمان بأن الفرد يجب أن ينتابه الانزعاج إزاء المشكلات التي تصيب الناس».

الفكرة الصائبة : إن إصابتنا بالقرحة أو الاكتئاب في محاولتنا لتبديل ما يحيط بالآخرين من أرزاء ومصائب هو أمر لا منطقي ولا واقعي . إن نتائج كهذه هي أسوأ من المرض ذاته . وإن ثمن التبديل الذي نرنو إليه هو كبير إذا كان اضطراباً انفعالياً . فالاضطراب النفسي هو طريق لزرع بذور لاضطراب آخر يتبعه .

ك - الفكرة الخاطئة رقم (١١) :

«الاعتقاد بوجود حل كامل، ودقيق، وحقيقي لمشكلات الإنسان وإنها لمصيبة كبرى إذا لم يتم العثور على هذا الحل» .
الفكرة الصائبة : الموت وحده هو الحقيقة الأكيدة . أما تأجيل القرار لأنه لا يرضينا ارضاء تاماً فهو مطلب للحقيقة . وعادة فإن للمشكلات جوانب متعددة من الحلول . ولا واحدة منها تظهر بكونها كاملة مثالية . ويظل الأفضل في الأمر البدء بعمل من أن لا يقوم الفرد بأي عمل . وهنا فإن التفكير والعواطف السلبية يعملان معاً . إما أن نفكر بوضوح (ونبقى هادئين) وإما أن نفكر تفكيراً لا عقلانياً (فنصبح مضطربين) . فالحكمة والاضطراب لا يجتمعان إذ لا نستطيع أن نفكر بحكمة وبلا عقلانية في آن واحد .

ل - الفكرة الخاطئة رقم (١٢) :

«الاعتقاد بأن المعتقدات التي تأخذها الوجوه المحترمة في البلد، أو يتبناها المجتمع يجب أن تكون صحيحة، وأن لا تكون مدعاة للتساؤل والتشكيك بصحتها» .

الفكرة الصائبة : إن هذا المعتقد خاطيء للأسباب التالية :

١ - إنها تفترض أن الفرد قادر على أن يكون في كمال الرأي والحكمة والعقل، وهو افتراض لا يوجد من يؤيده على الاطلاق من العقلاء، فأية سلطة، أو عالم، أو باحث، أو مؤسسة اجتماعية محدود/ محدودة/ الأفق في الحكمة وفي معرفة الأمور على حقيقتها الكاملة بدون نقصان أو خطأ. خلال حقبة طويلة من الزمن ما كان يعد حقيقة اتضح أنه خطأ. وهذا أمر نجده في تاريخ العلوم الوضعية والفلسفة، والعلوم الانسانية وغيرها.

٢ - إن قبول الفرد للسلطة أو المجتمع واتباع مفاهيمها وأفكارها هو أمر يحدده مكان ولادة الفرد والزمن ولكن ليس نتيجة دراسة حصيفة دقيقة موضوعية. فأفكار الجهات السلطوية الاجتماعية ذات الطبيعة المتباينة غالباً ما يتبناها الآخرون ويعتبرونها حقيقة. وعضواً عن الأخذ بالمعتقدات كحقائق خالدة دائمة أبدية تصدر عن أشخاص لا يخطئون. فإن المسلك المنطقي العقلاني يفرض التالي :

إن المؤسسات مثل الحكومات والجامعات هم نتاج الجهد الانساني. وحيث أن جميع الكائنات البشرية هي بطبيعتها ونوعية خلقها تُعد ناقصة، غير كاملة، تجنح إلى الخطأ، وينسحب ذلك أيضاً على المؤسسات، فإن الحقيقة النهائية لا تكون في نهاية المطاف مملوكة لأي شخص أو مؤسسة، أو جماعات، أو مذاهب فكرية أو سياسية، فالحقيقة، كما تبدو من

الوجهة العلمية، هي دوماً ناقصة، ويتم الوصول إليها من خلال الخطأ والصواب الخاضعين للضبط التجريبي .
ويشهد تاريخ العلوم الإنسانية أن القلة من المفكرين كانوا قادرين على التأثير على أجيال بعد مدة طويلة من وفاتهم . وإن معظم الأدباء المتألقين كانت لهم خطوة وشهرة مؤقتة ثم ما لبسوا أن طواهم النسيان بسرعة . كل ذلك ما يعطينا أن الحقيقة هي نسبية وناقصة .

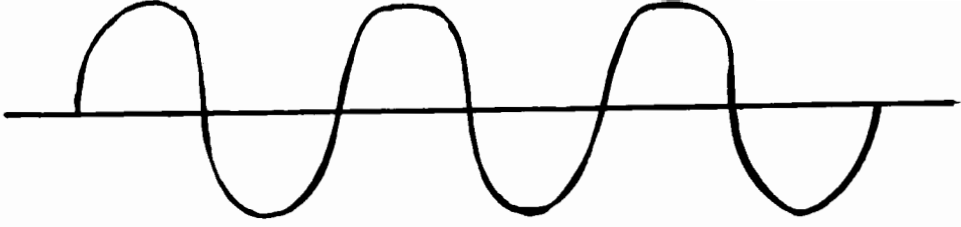
٣ - أهداف العلاج النفسي المختصر :

في هذا النوع من العلاج تكون عدد الجلسات من جلسة واحدة إلى اثني عشرة جلسة متتابعة يومية أو زيارة واحدة إلى ١٢ زيارة تمتد عبر ١٢ شهرا . والاختصار الذي نقصده هنا هو الزمن الذي يخصصه المعالج وليس الزبون المتعالج .

يمكننا القول أن سلوك الناس يندرج ضمن أربعة أنماط انفعالية بالمدلول الواسع العريض .

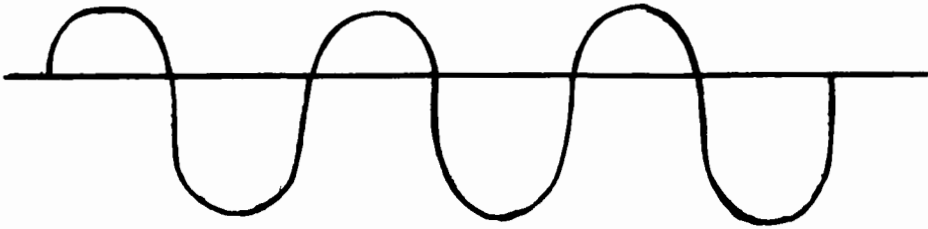
وتعد هذه الأنماط في مواضع التوازن بين مشاعر النشوة Euphoria والمسرة، والرضا، والألم، والانزعاج، ومشاعر انهزام الذات العصابية الطابع .

فالنمط الأول من المزاج نراه في الاضطراب الاكتئابي الهوسي المتقلب الذي ينوس المزاج دوريا بين الاكتئاب ونقيضه الهوس بالأعراض الاكلينيكية المعروفة . ويمكن رسم تذبذب المزاج وتأرجحه في هذا الأنموذج الأول بالشكل التالي :



فالقمم فوق الخط هي قمم هوسية، بينما الوهاد المنخفضة تعبر عن الأطوار الاكتئابية الدورية.

أما النمط والأنموذج الثاني من المزاج وهو منحنى اللذة والألم فيصف الشخص الاكتئابي، الساخط، العُصابي القلق، وأيضاً جميع أولئك التعساء في معظم اوقاتهم. فالمنحنى في هذا الأنموذج يماثل القمم الصغيرة التي ترتفع فوق الخط القاعدي يتبعها انخفاضات ووهاد عميقة تحت الخط القاعدي كالشكل التالي :



أما الأنموذج الانفعالي الثالث فيتصف بالانسحاب. فالأفراد من هذا الطبع أو المزاج يعزلون أنفسهم عن العالم بفعل عوزهم إلى المشاعر الشديدة الاجتماعية. فمزاجهم يتسم بسرور نادراً ما يعيشونه، ولكن بدون اكتئاب حقيقي. يحمون ذواتهم بفعالية من المعاناة والكرب، ولكنهم في الوقت نفسه سطحيو العواطف، يجعلون الناس يدورون حولهم كالحفّاش ببرودة انفعالاتهم وضعف تفاعلهم الاجتماعي.

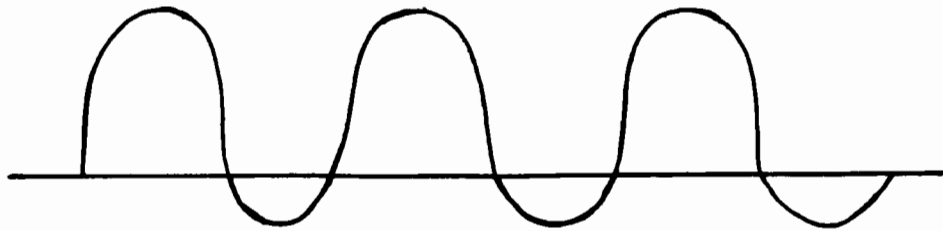
إن الشخصيات المحترزة الحذرة يخافون عادة من أن يشعروا
ويحسوا، وأمثال هؤلاء الأشخاص يسعون إلى الدفاع عن أنفسهم
ضد الاحتكاك فلا يسمحون لأنفسهم أن يكونوا في حالة سرور
ولا في انحطاط المزاج، وأن شكل انموجهم على الصورة التالية :



أما الأنموذج الرابع فيتسم بالمزاج السوي الصحي المعافى من
الاضطراب . فأفراد هذا الأنموذج لا يخافون من المرح والضحك، ولا
النكتة الجميلة . ولا من القبلة وحتى من البكاء . لا من الانخراط
بالمتعة، واقتناص اللذة أينما وجدت، يرقصون، ويشربون،
ويأكلون . يحبون أن يكونوا في متعة وسرور، ولا يشعرون اطلاقاً بأي
مشاعر الذنب حيال ما تصل إليهم أيديهم من اللذائذ والمتع الحياتية .
وعندما تلم بهم الأرزاء سرعان ما يحاولون إيقاف ازعاجاتها
وتأثيراتها السلبية على نفوسهم - والألم غير الضروري بالنسبة إليهم
غير مجد ولا نفع به، لذلك نراهم يحتكمون إلى العقل ليفعل فعله ما
أن يلوح الانزعاج في أفق إدراكهم . إن هذا لا يعني أنهم يتمتعون
بسيطرة تامة على مشاعرهم . بل يكونوا في اتصال مع احساساتهم
بحيث ما أن يدركوا أن هذه المشاعر باتت تهددهم حتى نراهم وقد
استخدموا آليات دفاعهم النفسية لاجهاض هذه المشاعر . ومن ثم
يعمدوا على التو بمراقبة مشاعرهم لمنعها من الافلات من السيطرة .

إن الأفراد العقلانيون قد يظهرون بمظهر الجدية، ويحزنون، ويهتمون، ويبكون، إلا أنهم لا يشعرون بضغط تبكيت الضمير، أو النقص أو الرثاء على الذات. ولا يبدون الضعف إلا في حالة الدفاع عن الذات.

أما نوبات الجزع والقلق، والخوف من عدم قبول الناس لهم إلى الحد الذي يقودهم هذا الخوف إلى أن يكونوا مقهورين، هذه السمات غير موجودة في شخصياتهم، رغم أنهم يسافهون الخمرة كثيراً في بعض الأوقات إلا أنها لا تخلق فيهم العبودية نحوها. ولا يتعودون عليها. وقد يفرطون في الطعام في المناسبات الخاصة، إلا أنهم يراقبون بدقة غذاءهم. وقد يرتكبون حماقات في أعمالهم إلا أنهم عادة منتجون. أما أنموذجهم فيكون على الشكل التالي :



في هذا المنحنى الذي يمثل مزاج هذا الصنف من الناس نجد أنهم غالباً لا يكونون عقلانيين. إذ هم بنفس الأشخاص الذين يعترهم الاضطراب. ولكن علينا أن نميزهم عن الأشخاص العُصابيين بدرجات الألم الذي ينتابهم. فالألم لا يكون شديداً ممضاً عند الأولين. وعندما يتصرفون تصرفاً عُصابياً، يأملون الخروج بسرعة من هذا التصرف العصابي من خلال تطبيق مبادئ العلاج

العقلاني - الانفعالي . إن الهدف من العلاج المختصر ليس إكمال اصلاح الشخصية، ولكن تصويب الجوانب التي في بعض الأوقات تدفع مشاعر الفرد إلى درجات من الانزلاق إلى تحت الخط السوي القاعدي .

٤ - العلاج العقلاني الانفعالي القائم على ثلاثة استبصارات جوهرية :

إن جوهر العلاج الرامي إلى تركيب البنية المعرفية Cognitive Restructuring يقوم على ثلاثة مكونات أساسية (Ellis 1962) ويحسن هنا أن نذكر هذه المكونات الاستبصارية باختصار :

أ - الاستبصار الأول: تسبب الأفكار الخاطئة الاضطرابات الانفعالية .

ب - الاستبصار الثاني: إن الكلام مع ذاتنا بما يدحض ويصح هذه الأفكار الخاطئة من شأن ذلك إزالة هذه الاضطرابات أو اضعافها .

ج - الاستبصار الثالث : لا شيء آخر يُعد مطلوباً .

إن الاستبصارات الثلاثة بشرحها البسيط إلى الزبون المراد إرشاده (المريض) يمكن أن يتفهمها هذا الزبون، لا سيما عندما تتركه يرصد أفكاره وانفعالاته حيث سيجد بنفسه كيف أن أفكاره أو معتقده هو الذي يسبب له انزعاجه وكدره .

وهذا الشرح يبدو مقنعاً للزبون في مكتبك أو عيادتك . ولكن ما إن يواجه هذا المريض (الزبون) محيطه الاجتماعي بكل موتراته حتى

ينسى مراقبة الأفكار الخاطئة المسببة لاضطراباته النفسية وتوتراته والتصدي لها بتصويبها. فالأفكار الخاطئة هي على مستوى العادات الفكرية. والمتعالج يحتاج الى جهد في بداية الأمر لاستبصار هذه الأفكار وبالتالي تبديلها. مثلاً إن الناس أشرار ويجب معاقبتهم على أخطائهم عندما يخطئون معك. أو أنك مرفوض من الناس الأمر يسبب لك الألم النفسي.

إن تبديل الأفكار الخاطئة المسببة للانزعاج والألم والاضطراب النفسي والكدر هي عملية تحتاج إلى صبر وتمرين مستمر، وتصميم من جانب المتعالج. وهذا الأمر يجب أن يعيه المتعالج منذ البداية عندما يطرح التقنية الإرشادية العلاجية على المتعالج. والتشديد على التمارين البيئية والميدانية ولمدة طويلة رامية إلى اصطلياد الأفكار الخاطئة برصدها وتبديلها تبديلاً منهجياً (كما سنرى فيما بعد بأسلوب عملي) هو عمل دؤوب يكمن فيه سر تبديل البنية المعرفية بما يخدم الصحة النفسية والانعقاد من المعاناة النفسية بكل أبعادها. وهذه حقيقة يجب أن يعرفها المتعالج إذا أراد فعلاً أن يستفيد من العلاج العقلاني. الانفعالي.

قد يجد المتعالج الأهمية أولاً في التعامل مع مشكلته وإزالتها. وهذا ما يتطلب الإلحاح أولاً على إزالة الاحباط وليس الاضطراب الذي تسببه الأفكار الخاطئة.

إن هذا المطلب هو في محله إذا كان بالامكان حل المشكلة وما يتبعها من إحباط بسرعة وبسهولة. إما إذا كان الأمر غير ذلك

فالأفضل التعامل مع الاحباط والاضطراب النفسي معاً بحيث يطمئن المتعالج إلى امكانية الحصول على بعض التخفيف من متاعبه النفسية قبل إزالة المشكلة .

هناك أمر آخر يواجهه المعالج هو أن تعاطي الدواء عند بعض المتعالجين أو حتى الدخول إلى المصحات النفسية هما أسهل إليهم من التعامل مع أفكارهم الخاطئة وتصويبها والمولدة لاضطراباتهم النفسية . فمثلاً من الأسهل على المريض الهروب من الواقع المؤلم بالدخول إلى المصح النفسي، الذي أحياناً يماثل منتجاً للراحة - إذا كان طبعاً هذا المصح متقدماً راقياً - من مواجهة متاعب عمله .

إن هذه المواقف والاتجاهات تنطوي على مخاطرة . ذلك أن متعاطي الأدوية للتخفيف عن المعاناة لأنها الأسهل بالنسبة للمريض، من شأنها أن تخلق له حاجزاً كبيراً بين نفسه والمشكلة ذاتها . فالدواء يصبح وسيلة وغطاء للتعامل مع هذه المشكلة بدلاً من مواجهة المشكلة وتجاوزها بهذا التصدي . وفضلاً عن ذلك فإن الدواء يساء استخدامه فيشكل بذاته مشكلة أخرى مُضافة إلى مشكلته السابقة وهي الإدمان عليه . والالتكال على غيره دوماً للحصول على الراحة والطمأنينة النفسية المؤقتة ومن خلال جهود الغير وليس بجهوده الذاتية . فالاستقرار النفسي والنضج لا يأتيان عن جرعة دواء، ولا من رشفة خمر . فهما يأتيان من العمل الجاد، وقبول ركب متن المخاطرة السيكولوجية (الجرأة والتحدي للمشكلة) وتحمل التوتر لفترة طويلة من الزمن .

أما فيما يخص الفقرة الثالثة من مكونات وأسس العلاج العقلاني الانفعالي أي الاستبصار الثالث هو: ليس هناك حاجة إلا بإعادة تركيب البنية المعرفية فقط كيما ينعم المتعالج بالطمأنينة النفسية والتخلص من اضطرابه النفسي.

فلا الدواء، ولا الاستشفاء لوحدهما، ولا حل المشكلة، هذه الأمور بمعزل عن تصحيح البنية المعرفية المولدة للاضطراب في مقدورها أن تحمي الفرد المعاني من الكرب مستقبلاً.

وقد يتساءل الفرد هنا عن العلاج الروحي، الإيمان والدين وما دورهما في التخفيف من الاضطراب النفسي؟ أليس أولئك الذين ينعمون بالإيمان بالقدر هم أقدر من غيرهم على تحمل الشدات والتوترات بدون الولوج في تبديل أفكارهم الخاطئة. وإعادة تركيب بناهم المعرفية المولدة للاضطراب!.

نقول بلى، إن للإيمان دوراً كبيراً في جعل المؤمن صامداً في وجه الموترات والشدات. فالمؤمن يؤمن أن مشيئة الله وقدره لا راد لهما. وأن الله يرأف بعبدته المؤمن ويمتحنه بالبلاء الذي ينزل به. فالإيمان بهذا المعنى يدفع المؤمن إلى استخلاص الطمأنينة من هذا المعتقد. ولكن مع ذلك. فإن المؤمن يستطيع أن يحصل على الراحة النفسية عندما يعتقد أن حمله للأفكار الخاطئة من شأنها أن تنتقص منه.

٥ - النصيحة مقابل التفكير في المشكلة :

إن العلاجات النفسية الماضية كانت ترى وجود أخطار مفترضة إذا ما تم رقد المريض بالنصح الكثير خلال العملية العلاجية

الارشادية. فالنصح الكثير يحرم المريض من الاستبصار والتفكير بمشكلاته والخروج بذاته بالحلول التي هي من صنعه - وهذا ما نجده في أسس العلاج النفسي التحليلي، وفي الإرشاد النفسي اللاتوجيهي non-directive إلا أن العلاج المختصر الحديث يأخذ اتجاههاً واضحاً من هذه القضية. فتخفيف الألم بسرعة هو هدف هذا العلاج سواء أتم ذلك عن طريق التنويم، أم الاقناع، أم النصح، أم الصلاة والتماس العون من الله. أو بالعلاج العقلاني الانفعالي، فالفروق بين هذه الوسائل هي قليلة طالما الهدف هو تخفيف الألم النفسي.

إن التركيز على إزالة الإحباط النفسي يصبح هدفاً شرعياً مبرراً. ونجد كثيراً من الزبائن الذين ينشدون الإرشاد النفسي لا يعملون عقولهم بالعلاقات الاجتماعية. فتعليمهم على أن يكونوا أكثر ذكاء من شأن ذلك أن يكونوا أكثر فعالية في حياتهم اليومية مع الناس وأكثر عقلانية في الوقت نفسه. نضرب مثلاً عن شخص كان مُعداً لترك عمله لأنه كان في خصام مع رئيس عمله كان قد قرر ترك العمل مباشرة إلا أنه التمس الرأي من الدكتور بول هوك المعالج النفسي المختص بالعلاج العقلاني - الانفعالي. كان على الدكتور بول أن يعلم هذا الشخص:

أ - كيف يكون هادئاً بارد الأعصاب والاستمرار بعمله، وهذا الخيار الأول.

ب - أو إسداء النصح إليه بالألا يترك العمل حتى يجد عملاً آخر، وهذا الخيار الثاني. ومن ثم يظهر له كيف يتعامل مع الوجوه السلطوية الصعبة.

وقد قدّر المعالج أنه إذا ما تعامل أولاً مع المشكلة الانفعالية، ومن ثم تركه ينفصل عن عمله قبل إيجاد عمل آخر، فإنه يكون قد علمه أموراً ترتبط بغضبه وكيف يتجنب مثل هذه الصراعات مستقبلاً مع رؤساء عمله. أما إذا ترك عمله خلال ارشاده عن أسلوب التعامل مع غضبه. فقد يظل عاطلاً عن العمل لعدة أشهر. وهذا ما قد يسببه له الاكتئاب والخوف فتضاف مشكلتان جديدتان إلى مشكلته السابقة.

إن إسداء النصح هو إحدى الوظائف الأكثر أهمية يمكن للمعالج أن يقدمه في وقته. ولماذا لا نلجأ إلى النصح فنوفر على الزبون صاحب المشكلة مئات الازعاجات والآلام وذلك من خلال كلام النصح القليل؟

ألم نستفد من الدروس القاسية المتعلمة جاءت من قبل من عنوا بتربيتنا وتنشئتنا؟

ولماذا لا نفعل ذلك بالنسبة لأولئك الذين يتطلعون إلى العون والمساعدة؟ وهل إذا ما قدمنا لهم العون فمعنى هذا أنه سيتكلمون علينا ويرتبطون بنا في حل مشكلاتهم. وهذا ما يضعف قدراتهم بالاستقلالية في حل مشكلاتهم؟ هذا كلام صحيح ولكن إلى حد. ولكن كم منا أصابه الضعف إذا ما تلقى قبساً من النصح والارشاد لفترة قصيرة من قبل الآخرين؟ ألم نستفد فعلاً من هذا النصح؟ أو لم نتجنب كثيراً من الأخطاء بفعل هذا النصح وبالتالي استفدنا من ذلك طوال حياتنا؟ إن معظم المرضى الذين عاجلتهم (الكلام هنا

للمؤلف) سبق أن طافوا على كثير من الأطباء النفسيين قبل التماسهم العون بالعلاج مني - وبخاصة المحللين النفسيين - كانت شكاويهم تتركز على مواقف من عاجلهم من هؤلاء الأطباء . والشكوى كانت بالتعبير التالي :

«كنت أتكلم مع المعالج فینصت لي ولكن لا يقول لي شيئاً»

وهنا نجد كيف تبرز أهمية المعلومات المطلوبة من قبل المريض، أي بتعبير آخر بالحاجة إلى النصح المباشر وكأنهم يقولون لك ماذا تفعل لو كنت في مكاننا؟ ولهم الحق في أن يعرفوا، وأن يتم ارشادهم إذا كنت حقاً مرشداً محترفاً، أليس الارشاد الحق في أن ترشدتهم إلى الأخطاء التي اذا ارتكبوها تجعلهم في حالة تعاسة وكدر؟ .

ماذا يعني الحرف «R» في RET (أي العلاج العقلاني الانفعالي) يشير الحرف R الى العقلانية Rational وليس للتفكير Reason أو التبرير Rationalisation وهنا ننبه إلى هذا التفريق، فالتفكير لا يشير إلى العقلانية لوحدها. إذ أنت هادىء تفكر، وأنت غاضب تفكر. ففي التفكير الهادىء قد تكون عقلياً، وفي التفكير الغاضب قد تكون غير عقلياً. أما التبرير فهو آلية دفاعية عُصابية نستخدمها لتجنب واقع أو حقيقة مؤلمة .

لا يمكن اتهام الرجل العُصابي بأنه لا يستخدم تفكيره أو ذهنه فالخطأ الذي يرتكبه أنه لا يستخدم ذكاءه، بحيث لو استخدمه

لسمح له أن يفكر تفكيراً عقلاًياً. إنه يفكر، ويعمل ذهنه حتى لو كان في حالة هياج أو تقيؤ من خوفه. إلا أن تفكيره لا يبدو صحيحاً، صائباً، وغير دقيق. وعندما تقول $2 + 2 = 5$ فهذا خطأ بالطبع. وهذا الخطأ ليس ناجماً عن كونك لا تفكر بالسؤال. وقد تكون أعملت ذهنك بشدة في هذا الموضوع، واستخدمت دماغك والمسألة هنا أنك استخدمت ذهنك استخداماً طائشاً عارضاً. فالإنسان المضطرب بهذا المعنى ليس مغفلاً لا يفكر بنفسه. فقد يكون على درجة كبيرة من الذكاء. وقد يكون سبب اضطرابه أمه التي علمته أن يعتقد أنه عليه أن يفكر تفكيراً سيئاً عن نفسه ما لم يتصرف بدون خطأ. فهو يقبل هذا المفهوم فأصبح بنفس تفكير أمه السيء. فهي تفكر تفكيراً منحرفاً، وتعلم ولدها أن يفكر تفكيراً منحرفاً شاذاً.

ويمكن القول أن أفضل العصابيين هم أولئك الذي تشربوا التعليم المخرب خلال طفولتهم. ولعل الفرق بين الشخصية السوية واللا سوية هو بجزء منه يرتبط بالتعليم الذي تلقاه كل واحد منهما خلال السنين الحرجة (سن تشكل الشخصية) وليس بكون واحد منهما ذكياً أو ضعيف الذكاء. فهذه هي أسباب مهمة غالباً ما لا نلتفت إليها أو نهملها، ونقصد أهمل سلامة التفكير عند المعلمين خلال السنين المشكلة للشخصية.

وإذا كان الفرد تعلم التفكير الأخرق من معلمه فلماذا لا

يتعلم التفكير العقلاني الصحيح من مرشد خبير؟

٦ - اختبارات العقلانية :

أن المرشدين الذين يتبنون استخدام طرق العلاج العقلاني الانفعالي قد لا يتساءلون لماذا كان البرت أليس على حق عندما ادعى وجود ١٢ فكرة لا عقلانية يحملها ملايين الناس؟

إن كل فرد يعاني تلك الأفكار اللاعقلانية يرى أنها فعلاً أفكار لا عقلانية. فالفكرة العقلانية هي التي:

أ - تتطابق مع الواقع.

ب - تضعف سلوك انهزام الذات.

فمثلاً إن الشاب الطالب إذا ما أصر على أنه يكون عقلياً إذا ما ابتعد عن انجاز وظائفه البيتية لأنه يستمتع بمشاهدة التلفاز فيعود ذلك عليه بالسرور والمتعة، فهو في واقع الأمر لا يحمل التفكير العقلاني بهذا الخصوص. وهو بهذا التفكير لا ينجح في اختبار العقلانية ثم إنه من خلال الابتعاد عن اعداد دروسه، فهو يزيد من اسلوب حياته السلبية التي تهزم الذات إن المعيارين اللذين ذكرناهما للفكرة العقلانية يمكن تطبيقهما على كل فكرة من الأفكار اللاعقلانية الإثني عشر التي ذكرناها. لنعلم أن العلاج العقلاني الانفعالي بعد كل شيء، أداة تساعدنا للسيطرة على ذواتنا وجعلنا هادئين، وليس أداة لإثارة الآخرين. وإذا استخدمنا هذا العلاج لإثارة الآخرين في أمور تبدو ضرورية حينئذ نكون أسأنا التوجه، وكان الاستخدام باطلاً.

١ - الجلسة التي زمنها نصف ساعة :

عند المرشد المختص المهني البارع لا تدوم مدة الجلسة وجلسات المتابعة اللاحقة كل واحدة منها عن نصف ساعة. وهناك بعض الاستثناءات لهذه المدة، إلا أنه كثير من الحالات لا يحتاج الزبون أكثر من تلك المدة.

بعد عرض المقدمات على الزبون، يحتاج المرشد عادة إلى دقيقتين لسرد الإحصائيات عن نجاعة هذا النوع من العلاج للزبون. ومن ثم وخلال ١٠ - ١٥ دقيقة التالية يمكن الوقوف على مشكلة المريض أو الزبون، يتبعه الإرشاد الذي يستغرق وسطياً ١٠ - ١٥ دقيقة، واسترداد الراحة ما تبقى من الوقت.

في بعض الجلسات تبدو الديناميكيات واضحة عند الزبون وهذا ما يستدعي أن يأخذ التعليم خمس دقائق بعد بدء الجلسة. وهذا ما يسمح بتخصيص ٢٣ دقيقة تقريباً لتعليم الزبون نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ويبقى هناك من الزمن دقيقتان لإعطاء وظائف بيتية وتحديد موعد آخر للزبون.

إن وتيرة الجلسات اليومية التي يمكن للمعالج انجازها وفقاً لتقسيم الجلسة زمنياً وحسب ما شرحناه تتراوح بين ١٤ - ١٦ جلسة يومياً. وقد يبدو هذا العدد من الجلسات مرهقاً لأول وهلة إلا أن تنوع المشكلات عند الزبائن يضمني قليلاً من التبديل.

الفصل الثاني

الحصول على المعلومات من المقابلة

الحصول على المعلومات من المقابلة الاكلينيكية (السريرية) هي أهم جلسة مع الزبون. ويمكن القول أنه في بعض الأحيان تكون للمرشد فرصة واحدة للحصول على ما يرغبه، ولكن إذا لم يتمكن من إدارة هذه المقابلة ادارة مجدية فقد لا تسنح له فرصة أخرى.

إن حصولك على احترام الزبون من شأنه أن تكسب اهتمامه وتعاونه معك.

فإذا كان اداؤك غير بارع في الجلسة الأولى فلن ترى مرة أخرى زبونك.

فبالإضافة إلى أهمية كسب ثقة الزبون المتعالج الطامح إلى ارشادك في الجلسة الأولى، فإنها أي تلك الجلسة، تمكنك من أن تفهم مشكلة الزبون. ويمكن القول أن ٩٠٪ من الحالات التي تصادفها يتم فيها فهم المشكلة فهماً كاملاً من الجلسة الأولى. وفي بعض الحالات الاستثنائية تحتاج إلى أكثر من جلسة لتضع يدك على كامل قصة الزبون ومشكلته.

قد تبرز بعض المشكلات بكونها معقدة. كما يكون هناك بعض الزبائن قادرين على تفهم واستيعاب العلاج العقلاني الانفعالي بحيث يحتاجون فقط إلى جلسة واحدة لفهم وتعلم ما الذي يفتشون عنه.

ونكرر هنا أن هذا الوقت هو العادي بتقسيماته . ولكن يجب ألا يكون قاعدة جامدة . فهناك بعض الزبائن يحتاجون أكثر من جلسة بكاملها تخصص لفهم المشكلة والوقوف على تفاصيلها . وأمثلة هؤلاء تمدد الجلسة لتكون ساعة بدلاً من نصف ساعة .

أما فواصل الجلسات فتكون عادة جلسة واحدة أسبوعياً . وحسب امكانيات المريض المالية . يمكن جعل الفواصل بين الجلسات أكثر تباعداً ، أي كل اسبوعين جلسة واحدة .

من الأهمية بمكان أن تكون الجلسة على غاية من الترتيب المسبق بحيث يستطيع المرشد أن يركز على أهم ما يجب التركيز عليه في شرح نظرية العلاج ، والتعرف على مشكلة الزبون ، فبالخبرة المناسبة التي تمتلكها كمرشد يمكنك التعرف على أبعاد المشكلة ، وتفسرها للزبون ، ومن ثم خلال ١٥ دقيقة تشرح له :

أ - السبب الذي خلق الاضطراب عنده .

ب - ما يجب أن يفعله الزبون في المستقبل لتجنب حدوث هذه الاضطرابات مرة ثانية مستقبلاً .

إذا ما برزت مقاومة منعت من التقدم نحو الأمام ، حينئذ يتعين على المرشد المعالج أن ينحصر الوقت اللازم للتعامل مع هذه المقاومات كأي معالج آخر . إلا أن الفرق بين المعالج هنا والمعالج في التحليل النفسي الذي ينصت طويلاً لأقوال المتعالج هو أن الأول لا يفتش عن المقاومات . فهو يتعامل مع المقاومة عندما تبرز فقط . وإذا أمكن تجنب المقاومات والتقدم العلاجي مستمر فعليه أن يفعل ذلك .

وهنا نرى أن العلاج المختصر أصلاً لم يُعد لمواجهة الديناميكيات النفسية المعقدة. فالعلاج المديد وبما يتطلبه من الاستبصار أو الكشف للماضي قد يكون العلاج المفضل في الديناميكيات المعقدة.

٢ - احصل على ما تحتاجه من المعلومات الأساسية لفهم الإحباط :

يمكن أن نفهم الحصول على المعلومات الأساسية للتعرف على الإحباط من خلال الحالة التالية :

راجع الدكتور بول هوك مريض يعمل في شركة تجارية بشكاوي القلق العائم الحر غير المحدد، ومخاوف من الموت، ومخاوف من الإصابة بالسرطان. ينتمي هذا المريض إلى أسرة دينية. تشتد هذه الأعراض القلقية والمخاوف عنده باشتداد مطالب عمله والتزاماته. لا يعرف أسباب هذه الأعراض، وجل ما هناك انها ظهرت عندما رُقي إلى مدير تنفيذي.

أخذ المعالج المذكور يشرح له عن القلق ذاته وكيف يحدث عند الإنسان. ويعلمه كيف يستطيع أن يخلق التوتر في نفسه بحيث يكون هذا التعليم كافياً لجلب التخفيف عنه، وفي الوقت نفسه يخبره المريض أنه كان يحدث نفسه بصورة يستطيع أن يجلب لنفسه حالات القلق (أي تصنيع القلق إرادياً بالحديث الذاتي مع النفس).

أصاب المريض التحسن القليل بهذه التقنية. إلا أن المعالج أدرك أهمية الدخول بعمق أكبر في قصته وتاريخ حياته ليعرف بنيته المعرفية (كيف كان يفكر ويكلم ذاته) قبل أن يصبح خائفاً موتراً.

خلال هذا السبر فطن المعالج إلى أن المريض لم يكن اطلاقاً قلقاً عندما يكون بعيداً عن عمله وأيضاً في الاجازات والعطلات . وأمعن المعالج أكثر في الولوج في عادات عمله، وتاريخ دوافعه وانجازاته .

فاتضح له أنه كان لامعاً في الدراسة الثانوية، وهو الآن في العمل يعمل حتى الساعة مساءً وأحياناً يعود بعد العشاء إلى عمله حتى ساعة متأخرة كان المريض ينوء تحت عبء مطالب عمل شديدة الوطأة ومرهقة . وهنا وجد المعالج مكمناً متاعبه . إذ كان معتقد المريض يدور حول وجوب أن يكون بارزاً في كل جوانب العمل ومقتضياته . وهذا ما كان يبرر ساعات عمله الطويلة ودوافعه المفرطة نحو النجاح والمنافسة لعدة سنين على هذا المنوال .

كانت تلك المعلومات كافية بدون الولوج في علاقاته الأسرية وحياته الجنسية . وغير ذلك من الميادين الأخرى لأنها لا ترتبط بفهم الإحباط .

وبالطبع اوضحت أيام الاستعلام التحليلي النفسي مولية من ممارسات الماضي وليس الحاضر . فالمعالج بإمكانه أن يبدأ بمعاينة الأمور الانتقائية بما يحتاج أن يعرفه عن الماضي فقط . وقصة المريض التي ذكرناها تعكس أهمية هذه الانتقائية في المعلومات . فلم تعد هناك ضرورة للدخول بعمق في حياة المريض دخولاً شاملاً كما هو عادة في البروتوكول الأساسي للعلاج النفسي التحليلي إذا كانت المعلومات المرتبطة بالمسألة هي جاهزة لدينا . والمعلومات المناسبة هي الكلمة

الهامة التي تساعد المرشد السريري لفهم ما هو ضروري في النظرية، وما هو سطحي لا يعدو عن معلومات عامة.

إن المرشد المهني الناشئ المبتدىء يحتاج إلى خبرة لمعرفة كيف يضع يده على المعلومات الملائمة المناسبة بسرعة. وإلى أن يحصل على هذه المهارات والخبرة، فإنه من المفضل أن يقف على كامل قصة المريض بالأسلوب الكلاسيكي المعروف.

٣ - لا تكن مندهشا من شكاوى المريض :

قد تصادف الكثير من شكاوي مرضية يظهرها المرضى تبدو لك غريبة أو مضحكة. عليك ألا تبدي أي دهشة ولا غرابة حيال ما تسمعه من مرضاك، وإلا فقدت ثقتهم بك وانفضوا من حولك. إن أكثر ما يزعج المريض هو أن يبوح بأعراض فيرى في غيره الاستهزاء منها أو الاستخفاف بها. بل أن كثيراً من المرضى يتجنبون الاستشارات النفسية خشية أن يساء فهم اعراضهم من قبل المعالجين. فقد تسمع من مريض وسواسي أنه يخاف من نفسه أن يقدم على قتل أبيه. وأذكر مريضاً وسواسياً (الكلام للمؤلف) شاباً اتصل بي هاتفياً يوم زفافه عاقد العزم على الفرار خارج المدينة خوفاً من نفسه التي تلح عليه بقتل زوجته بالسكين (عُصاب وسواسي جبيري). ومريض آخر شاب أحيل إليّ لمعالجته بالعلاج النفسي السلوكي من قبل طبيب نفسي يشكو من نزوع قاهر في شتم رجال الدولة علناً بالكلام البذيء يخاف من أن يفقد السيطرة على ذاته فينفذ ما تلح عليه نفسه بهذا النزوع الجبيري. وشاب آخر راجعني (وهو من

قرية قريبة من مدينة دمشق) يعمل كوي يترك دكانه ليركب الباص، ويقف خلف أية امرأة شابة فيرص حوضه على مؤخرتها حتى يشعر بالانتصاب ويستمر بالاحتكاك مع مؤخرتها حتى بلوغ القذف. لقد تعرض إلى مواقف مشينة من جراء هذا السلوك الجبري الذي لا يقوى على مقاومته.

إنني إذ أضرب هذه الأمثلة التي فعلاً تدعو إلى الدهشة والاستغراب بل الاستهجان، وتثير السخط ضد اخلاقية المريض ولكن عند الانسان العادي وليس المعالج الذي يتعين عليه أن يقبل جميع السلوكيات التي يُسرّها إلى المعالج ولا يظهر له أية علامات تشعره بشذوذ تفكيره أو سلوكه. فالعلاج النفسي لا يأخذ بأحكام أخلاقية، لأن المعالج ليس مرشداً أخلاقياً، بل معالجاً ينظر إلى المريض ولأعراضه نظرة حيادية بعيدة عن الأحكام الأخلاقية.

٤ - اشرح له آلية الأفكار الخاطئة وكيف تنشطها الحوادث الخارجية (A) أي نظرية ABC.

إن جوهر العلاج العقلاني الانفعالي يكمن في معرفة المتعالم كيف يظهر الإحباط الذي يسبب بصورة غير مباشرة الكرب والأفكار (IB) الرمز الأجنبي الذي ذكرنا والبال على الأفكار الخاطئة) بفعل الحوادث الموترة (A).

وهنا تصادف ثلاثة نماذج من المتعالجين (الزبائن) إزاء الحالتين السابقتين، أي العامل المنشط للتفكير - الحوادث الموترة الخارجية A والحديث مع الذات (IB).

أ - بعض المرضى يجدون صعوبة في التعرف على الحادثة الخارجية (A) المنشطة للعمليات التفكيرية.

ب - بعض الزبائن (المرضى) يجدون صعوبة في معرفة ماذا يقولون لأنفسهم ولا ما يدور بذهنهم من أفكار خاطئة (IB) .

ج - الصنف الثالث من المتعاجلين يجدون صعوبة في التعرف على احدهما.

راجعني ضابط برتبة رائد (المؤلف يتكلم) شاب متزوج يخاف الخروج لوحده للاجتماع بأصدقائه. وإذا اجتمع مع الأصدقاء يجلس بالقرب من الباب تاهباً للخروج فوراً والعودة إلى الدار إذا ما انتابه ضيق في التنفس. وقد حدث أنه كان مسافراً من مدينة لأخرى، وهو في الطريق شعر بدوار أعقبه دوار وتسرع في القلب وضيق تنفس. فذعر من حالته وتعرض لنوبة جزع كبيرة أصبح بعدها يخاف الخروج لوحده من الدار خشية أن يباغت بهذه الأعراض المفجائية.

طلبتُ منه أن يتذكر بماذا يكلم ذاته عندما يشعر بضيق في التنفس. تعجب من هذا السؤال، ولكن ألححت عليه أن يحاول التذكر بتخيل الموقف الذي فيه يتعرض أكثر من مرة إلى ضيق في التنفس فلم يفلح باعطاء أي جواب. أكدت له أن نوبة الجزع الذي انتابته أول مرة لا بد أن يكون هناك أحاديث مع الذات كارثية (الخوف الكارثي) هي التي خلقت له هذه النوبة.

طلبت منه أن يسترخي ويغمض عينيه، وأن يتخيل سفره إلى المدينة التي يقصدها، قلت له التالي :

أنت الآن مسافر في السيارة في منتصف الطريق شعرت بضيق في التنفس . تخيل تماماً هذه الحادثة . الآن عندما شعرت بضيق في التنفس ، تسرع القلب ، عندما تسرع قلبك ماذا خطر في ذهنك تذكر تماماً هذا الموقف .

قال لي التالي : قلت لنفسي أخشى أن يتوقف قلبي ، وأغيب عن الوعي لا يوجد هناك من يسعفني . . هنا أمر فظيع . . قد أموت . . إن هذا التفكير خلق عندي خوفاً شديداً .

نلاحظ هنا أن الحادثة المنشطة (A) وهنا ضيق التنفس هي مدركة عنده ولكن (IB) الأفكار الكارثية التي سببت له الجزع الشديد والخوف من الموت كانت غائبة عن ذهنه ، لم يدركها . ومن خلال الاسترخاء وتخيل الموقف بدقة والتفكير الذي كان يداومه بعد تعرضه لضيق التنفس (بعد تذكره) أمكن إدراك أسباب هذا الخوف الاشرطي عنده .

وقد تم معالجته أولاً بتصحيح الأفكار الخاطئة وهي : أن الأعراض التي حدثت له أو قد تحدث له تزعجه فقط ولكن لا تسبب له أي كارثة مثل الموت بتوقف القلب أو الدوار . فالإطمئنان كان هاماً كيما لا تتحول الأعراض إلى نوبة جزع أولاً . بعدها كان عليه أن يشتت تفكيره فلا يراقب اعراضه إذا ما حدث له ضيق تنفس (أي اجهاض فرط التنبيه العصبي وقطع الحلقة المفرغة الناجمة عن ضيق تنفس ← خوف من الأعراض ← زيادة التنبيه العصبي الذي يؤدي إلى مزيد من ضيق التنفس وهكذا . .).

ومن خلال تمرينه وممارسة الالبياء الذاتي أن الأعراض تزعجه ولكن لا تهدده بأي أذى، تمكن من الخروج لوحدة حيث بالتدريج تم إطفاء هذا الخوف الإشرطي من خلال تبديل حديثه مع ذاته السلبية الكارثية.

ونلاحظ هنا أنه كان يتعذر إزالة هذا الخوف الإشرطي بدون معرفة التفكير الخاطيء السلبي الكارثي الذي كان سبب نوبة الجزع، أي (IB) وعلى أية حال، إذا أخبرك المتعالج عن الشيء الذي أزعجه (أي حدد له الحادثة المحرضة لتفكيره واحاديثه مع ذاته (A)) فقد يسهل عليك أن تفترض ما يمكن أن تحدثه به نفسه وكيف أول الحادثة المحرضة، أي بتعبير آخر افتراض الأفكار الخاطئة التي طافت بذهنه، فمثلاً إذا أخبرك المتعالج أن صديقه حنث العهد معه، حينئذ قد تفترض أن الأفكار الخاطئة والأحاديث مع الذات عنده كانت تتمحور أنه يجب على الناس أن يكونوا موثوقين عنده لأنه بهذه الطريقة وحدها يرغب أن يكون سلوك الناس معه. أو أنه جعل نفسه في حالة اكتئاب لأنه تأسف على نفسه، ورثى حالها (مشاعر الصغارة). وهذه الافتراضات عموماً تكون قريبة من الحقيقة رغم أن المتعالج لم يتحدث عنها. ويمكنك والحالة هذه كيا تحث المتعالج على الافصاح عن الأفكار والاحاديث مع الذات، أن تطرح عليه أكثر الأفكار شيوعاً التي عادة تطوف في ذهن الناس إذا كانوا في موقفه. وبهذا الطرح تجعله يتكلم عن أفكاره الخاصة التي يحدث نفسه بها. وهنا تكون قد وضعت يدك على مفتاح اضطرابه واحباطه. ولتعلم أنه لا يجوز أن تُسقط ما في ذاتك في أفكار على قصته وتقنعه أو تقنع ذاتك

أن اضطرابه حتماً ناجم عن ما تراه وتخمنه من أفكار تطوف في ذهنه . فمثل هذا الاقحام معناه أنك وضعت ذاتك في مكانه، تعكس أفكارك بدلاً من أفكاره وهذا أمر عليك تجنبه . فالأمثلة والافتراضات الشخصية التي تطرحها عليه ليست الا وسيلة لحثه على الإفصاح عن أفكاره الخاطئة والتعرف عليها.

وعموماً أن معظم مرضى الاكتئاب يكون سبب اضطراب اكتئابهم الأحاديث مع الذات التي تدور حول ذم الذات ولومها، والرثاء عليها، أو الرثاء على الآخرين، أي طغيان مشاعر الإثم وتحقير الذات وتصغيرها.

أما بالنسبة للمتعالجين الغضوبين، فالأحاديث مع الذات المولدة لغضبهم تتمحور عادة في ذم الآخرين، واصرار هؤلاء الغضوبين (أي استحواذ تعبير يجب) أن تكون لهم طرقهم الخاصة بدون أن يعترضهم عليها أحد في تعاملهم مع رغباتهم . وقد يكون مثل هذا التفكير مبرراً ولكن إلى حد ما .

إلا أن المفيد هنا والمهم هو معرفة ما الذي يجعل المتعالج يشعر بالرثاء حيال غضبه . وهذا ما يتطلب معرفة الحوادث التي رد عليها المتعالج وتفاعل معها (أي A الحوادث المنشطة للعمليات المعرفية) . وهنا يمكن للمعالج أن تكون فكرته واضحة عن ماهية ومضامين تفكير المتعالج . وقد تكون الحالة التالية موضحة للقصد :

جميل شاب متزوج أحب امرأة أخرى . كان يشعر بمشاعر الإثم والجرم حيال ازدواجية حياته الزوجية . كان يصعب عليه معرفة

أسباب كرهه لزوجته وعزوفه عنها. لم تجدِ عملية الانصات إلى ما كان يفضي به من معلومات للمعالج.

ومن خلال حديث المتعالج عن ولده، وضح الموقف عند المعالج وعرف الأفكار الخطائة (IB) كان المتعالج غيوراً من ولده الذي استحوذ على اهتمام زوجته. وكان يفكر كالتالي :
أ - لا بد أن يكون محبوباً من قبل والدته أكثر مني، وإنني أصبحت في المقام الثاني عندها.

ب - إن هذا أمر لا يمكن أن أتحمّله، وشيء رهيب.

كان الزوج مثالاً جداً إزاء مزاحمة هذا الولد لحب زوجته له، فما كان منه إلا أن أنفضّ عن زوجته.

من هذا المثال يتضح لنا أن في إمكان المرشد أن يضع يده على الحادثة المعجلة للمشكلة إذا ما حاول أن يبدي اهتمامه بعامل الوقت. أي بتعبير آخر أن يحاول المرشد إعادة تركيب الماضي في ذهنه فيستطيع أن يتخيل ما كان عليه حال الزبون المتعالج. فمثلاً إذا كان الزبون يبدي القلق حيال عمله الدراسي، على المعالج المرشد أن يفتش عن :

أ - متى ظهر القلق أول الأمر.

ب - ماذا حدث في ذلك الوقت الذي ظهر فيه القلق.

وهنا يمكن للمعالج أن يخمن ويقدر الأفكار الخاطئة التي كانت السبب في اضطراب القلق.

٥ - ابحث عن المشكلة :

في العلاج المختصر يجب أن تكون الفكرة مختصرة. فالوقت عندك محدود لذلك عليك الابتعاد عن حشو الكلام كيما تصل بسرعة إلى الهدف المطلوب. وهنا يتوجب عليك السيطرة على الجلسة العلاجية. وكأني بك تمتلك بوصلة نفسية عليك أن تتوجه بمؤشرها في الطريق الصحيح منذ البدء حتى الانتهاء إذا رغبت أن يستفيد المتعالج فعلاً من جلستك الإرشادية.

لعل أفضل ايضاح في هذا الأمر أن نسرد لك تفاصيل جلسة لحالة كيما تتكون عندك الأفكار السليمة عن الصورة التي يكون عليها المعالج الذي يطبق العلاج العقلاني - الانفعالي النشط. واليك تفاصيل الجلسة الإرشادية الدائرة بين المعالج والزبون حيث سنشير هنا اختصاراً إلى الحرف (م) الذي يعني المعالج والحرف (ز) الزبون المتعالج :

م : ما هي مشكلتك ياخالد؟

ز : ليس لدي مشكلة بالمعنى الحقيقي على ما أعتقد، فأنا لا أدري ما يتعين عليّ أن اتكلم عنه. في تقديري أنه بإمكانك أن تقول عني أنني أكمش عن الكلام فأخبئه في نفسي، فلا يروق لي مشاطرة ما في نفسي مع الناس. أنا من النوع الهادئ احتفظ الأشياء لنفسي كثيراً.

م : إلى أي حد ترى هذا الأمر سيئاً؟ وضح الأمور أكثر.

ز : لا أعتقد أن هذا الشيء سيئاً جداً. أنه واحد من أموري. فأنا لا أشعر بالانزعاج حياله.

م : ولكن ترغب أن تكون اجتماعياً أكثر مما أنت عليه أليس كذلك؟
أو على الأقل أكثر انطلاقةً وراحة اجتماعياً.

ز : ليس هذا ضرورياً.

م : هل تحب هذا المشى في حياتك؟

ز : أجل أحب أن أكون كذلك.

م : إذا دعني اسمع منك عن مشكلتك.

ز : ليس لدي مشكلات كبيرة.. أنا إنسان نظامي، أميل إلى اتقان كل شيء.

م : وضح ماذا تقصد.

ز : احب أن أرى كل شيء في وضعه الصحيح، وأنا أعرف أن هذا شيء لا يمكن تحقيقه، ومع ذلك أجاهد لأبلغ الكمال في هذا الأمر. أشعر بالانزعاج عندما أبذل الوقت الكثير فلا أحصل على ما أريد.

م : كيف يكون انزعاجك؟

ز : لا يكون هناك انزعاج كبير.

م : إنك تقصد أنه ليس مشكلة.

ز : هذا صحيح كما أرى.

م : دعني ابحث المزيد معك. هل سبق أن اعتراك الغضب!.

ز : بلى على ما أعتقد.

م : هناك شيء في ذهنك الآن. بإمكانك تتبعه. هل سبق أن اعتراك

الاكتئاب؟

ز : نعم.

م : بإمكانك متابعة ذلك . هل سبق أن اعتراك الخوف والنفرة؟

ز : ليس بالقدر الذي حصل عندي الاكتئاب .

م : هل قلقت؟

ز : أجل .

م : إذاً تلاحظ أننا حصلنا معاً على ثلاث مشكلات عُصابية نستطيع

أن نتكلم عنها . ألم تظهر ضعفاً في ضبط الذات ضبطاً جيداً؟ .

ز : طبعاً بكل تأكيد .

م : إذاً لدينا أربع مشكلات حتى الآن . إذا كان الأمر كذلك فما هي

المشكلة من هذه المشكلات تعتقد أنها الأكثر ازعاجاً لك : الاكتئاب ،

أم الغضب والنفرة ، أم القلق ، أو ضعف ضبط الذات؟

ز : أعتقد أنها جميعها تزعجني .

م : إذاً اختر واحدة منها .

ز : الاكتئاب .

لاحظ كيف أمكن بسرعة تحديد المشكلة بصورة منهجية . وكما

رأينا أن كثيراً من السبر كان بمثابة مقاومة . والشيء نفسه نراه في

العلاج الفردي . وإن حدث مثل ما ذكرنا عليك أن تحرك الأمور حتى

الوصول الى اتفاق مع المتعالج بوجود مشكلة لديه . إذ كما رأينا كيف

أن المتعالج أنكر في البداية وجود مشكلة لديه (إظهار مقاومة) ومن ثم

باستدراجه في الحديث والمتابعة ، وبطرح أسئلة عليه تمكن المتعالج من

الوصول إلى وجود أربع مشكلات مع المتعالج .

م : حسناً ، ما الذي أحدث لك الاكتئاب؟ ومتى شعرت بهذا

الاضطراب؟

ز : عندما أهُم بتنفيذ أعمال بالقدر الذي استطيعه من الاتقان .

م : مثلاً .

ز : أواه . . أواه .

م : أعطني مثلاً عن آخر مرة شعرت بالاكتئاب، حتى لو كان ليس

شديداً، إلا أنك شعرت بهبوط المزاج .

ز : حسناً . الأسبوع المنصرم، شعرت بالاكتئاب حول الموقف الذي

حدث مع صديقتي السابقة . كنت أرغب أن أدير الموقف بشكل

أفضل .

م : هل أدت الأمر ادارة سيئة بالنسبة إليها؟

ز : هذا صحيح .

م : هل تعرف كيف أصبحت مكتئباً؟

ز : شعرت أنني أسأت إليها بلا مبرر . . مثل كذا . .

م : كيف كان الأمر؟

ز : كنت لا مُبال . . كنت من النوع . . أنا لا أعرف . . لم أظهر . .

كنت أشعر نفس ما تشعر . . شعرت بالسوء لأنني لم أفعل . .

م : لأنك مسست مشاعرها؟

ز : أجل .

م : تشعر بالإثم بسبب ما الحقت بها من ازعاج . ماذا حدث؟

ز : ادركت أنني لم أشعر بالطريقة نفسها حياها كما هي شعرت

تجاهي .

م : أي أنك جرحت مشاعرها .

ز : نعم جرحت مشاعرها.

م : الآن هل يمكنك بشيء من التحليل العميق أن تعلمني كيف أن مشاعرها جرحت.

ز : كانت ترغب أن تكون مشاعري مثل مشاعرها نحوي، فلم تجد ذلك.

م : هذا صحيح. هذا ما قلت لي سابقاً ولكن أسألك كيف كان بالدقة الذي جرح مشاعرها؟

ز : لا أعرف. كانت تخطط لشيء، ومن ثم ضاعت هذا الخطط على ما أعتقد.

م : أجل أفهم ذلك. هذا ماقلته سابقاً، أنا أسألك كيف تم جرحها من قبلك؟ لقد قلت لي أنك جرحتها بأن خيبت أملها. أنت تعني أنه في كل مرة يكون الانسان خائب الأمل محبطاً يكون الشخص الذي أحدث هذا الاحباط هو المسئول عن ألم هذا الشخص؟.

ز : كلا، كلا.

م : ولكن هذا الذي قلته.

ز : ليس هذا في الواقع.

م : ماذا تقول؟.

ز : أنا لا أعرف حقيقة ماذا أقول.. أنا لا أعرف.

م : أعلمني هل ضربتها عندما قلت لها ذلك؟

ز : كلا.

م : هل سكبت عليها ماءً بارداً (دوش بارد) عندما كنت تتكلم إليها.

ز : كلا .

م : هل أحدثت لها التهاب رئة؟ .

ز : كلا، لم يحدث لها أي أذى بدني .

م : إذاً ماذا؟

ز : كلا .

م : أكان الجرح عاطفياً عندما تكلمت معها؟ .

ز : أجل .

م : إذاً أنت تقول أنك جرحتها عاطفياً .

ز : أعتقد ذلك .

م : هذا أمر جائز .

ز : أجل .

م : ماذا تعني بتعبير أجل؟ .

(كما تلاحظ بدأ النقاش المتعالج . فنحن الآن في منتصف

العملية العلاجية . . يعتقد المتعالج أن أفكاره الخاطئة في مقدورها أن

تزعج الآخر انفعالياً . والمعالج يدحض هذا الاعتقاد . وسيتابع هذا

الدحض إلى أن يقر المتعالج أن المعالج على حق بذلك أو إلى أن

يقنعني أنني على خطأ وهو على صواب، أو حتى انتهاء وقت الجلسة) .

ز : قرأت عن هذا الموضوع البارحة، كيف تجرح نفسها .

م : هذا صحيح .

ز : أنا أعرف ماذا ستقول .

م : ماذا سأقول؟

ز : لقد جرحت نفسها بأفكارها هي؟

م : ماذا قالت لنفسها حتى شعرت أنها جرحت؟

ز : إذاً.

م : عن ماذا؟

ز : عن الموقف.

م : الموقف الذي طرحته عليها؟

ز : صح.

م : حسناً هل قلت لنفسك أنا انسان سيء لأنني جرحتها بعد ما

قالت لي بعض الأشياء السيئة عن ذاتها بالنسبة لما أنا فعلت؟ من

المسئول عن تفكيرها؟

ز : اعتقد ذلك.

م : قل ذلك.

ز : هي .. على ما اعتقد.

م : لماذا يبدو لك صعباً إن قلته؟

ز : أشعر أن .. أكره أن أرى الناس منزعجين.

م : لماذا لم تساعدتها للتغلب على مشاعرها السيئة؟

ز : لأنني ان فعلت ذلك فقد أجرحتها أكثر.

م : ماذا تعني بذلك؟

ز : إذا أردت مساعدتها يتوجب علي والحالة هذه أن أبوح لها بكل

شيء كان حسناً وجيداً بيننا.

م : هذا شيء جميل، أشكرك أمل أن تقول ذلك. الآن الا تعتقد

بوجود طريقة أخرى تستطيع مساعدتها حيال مشكلتها بدون إرضاء

احباطها بالضرورة؟

ز : هذا ما حاولت فعله، ولكن لم تُجد هذه الطريقة.

م : ما الأسلوب الذي اتبعته؟

ز : شرحت لها الأمور التي كانت عليها سابقاً.

م : وماذا قررت؟

ز : هذا ما سببت لها من جرح عاطفي.

م : رفضت الاعتقاد أنك لم تزعجها؟

ز : أجل رفضت ذلك.

م : وكيف كان رد فعلك؟

ز : ادركت أنني جرحتها.

م : انتظر، أقول لك أنت لست الآن.. وأنت لم تجرحها.

ز : أواه.

م : أنت لم تجرحها.

ز : أجل، أنت على حق.

(لاحظ كيف تم حفزه وتشجيعه لمناهضة معتقداته؟ كان ملماً

ببعض النظرية الخاصة بالعلاج العقلاني - الانفعالي، وهنا نجده

بسهولة ينزلق بالتفكير غير المنطقي. وفي لحظة سنراه لماذا لم يكن واثقاً

من نفسه، فلم يقتنع).

م : أنت لم تجرحها، ولكن لم تجربها ذلك في الحالتين، فما زالت

تعتقد أنك المسئول عن مشاعرها المنافية.

ز : هذا صحيح.

م : ما زالت تحملك المسئولية عن من فعل ذلك؟

ز : أجل.

م : إذا رغبت مساعدتها فماذا يتعين عليك أن تقوله لها؟
ز : لم أفكر أن أقول لها إلا بالأمور التي اخبرتها بها.
م : لماذا لم يكن باستطاعتك أن تخبرها بما قلته لك الآن؟
لماذا لم تقدم لها المعروف بأن تقول لها حرفياً كيف اضحت منزوعة
فتقدم لها التفسير لهذا الانزعاج؟.

ز : لم أقل لها ما أنت تطلبه مني أن أقوله لها.
م : أعرف أن ذلك لم يكن خدمة حقيقية.
ز : نعم، ولكن يبدو أنها كانت ترغب أن تقول: «أنت أحمق».
م : أن تكون راغبة أن تقول أنت أحمق، ومن ثم تلقي عليك تبعة
مسئولية ازعاجها، هذا الأمر يحتاج إلى أن تصححه.
ز : هذا صحيح.

م : أن هذا ليس هنا ولا هناك. المشكلة تتركز أنها لم تظن بما أنا
وأنت فطنا به. ويبدو أنه حان الوقت كيما تعلمها أن تظن إلى ما
عرفناه معاً. وهنا تكون قد وضعتها في المسار السليم، أي في طريق
الصحة النفسية بجعلها هي المسئولة عن ما حدث وليس أنت.
ز : هي المسئولة.

م : نعم هي المسئولة عن اضطرابها النفسي. تعتقد أن في مقدورك
إزالة احباطاتها. فإذا كنت قادراً على ذلك، وهذا الشيء لا يسبب
لك الازعاج كثيراً في إزالة الإحباط، عليك أن تعلمها عن حبك لها.
قل ذلك إذا كنت حقاً تشعر بذلك نحوها ووفياً في قولك. ولكن إذا
كنت غير قادر على أن تصرح لها بذلك، قل لها التالي: «ليس في
مقدوري أن أكذب عليك، وإذا كان ما أقوله يزعجك، في مقدوري

أن أقدم لك نصيحة جيدة، أو أن أرسلك إلى شخص ما يقدم لك العلاج، أو أن اعطيك شيئاً تقرئينه ويفيدك بهذا الخصوص. على أية حال أعطيت لذاتك ما يزعجك. كنت تفكرين بما يجعلك مهزومة محبطة. وكان عليك ألا تكوني كذلك، وآمل أن تخرجي من هذا المأزق النفسي بسرعة وتستعيدي صحتك النفسية. هذا يكون لك علاجاً جيداً.

ز : أجل.

م : إذا نفذت ذلك، وإذا نظرت إلى الموضوع كما أراه فهل ياترى ستكون مكتئباً؟

ز : كلا إذا ما اتبعت هذا الطريق الذي أنت تقترحه لي.

م : لِمَ لا؟

ز : لأن هذا ليس من صناعي في إيلاهما، فهي التي سببت لذاتها الألم.

م : هل هناك ما يجعلك تشعر بالإثم بعد هذا؟

ز : كلا.

م : الآن لم تعد تشعر بالإثم، فهل بعد ذلك يمكن أن تشعر بالاكئاب؟

ز : كلا.

م : أليس هذا جميلاً أن تصل إلى هذه النتيجة؟

ز : نعم، إنه لأمر عظيم حقاً.

م : بهذه الطريقة يمكنك التعامل مع هذه الأشياء. أنت غير مسئول عن السلوك العاطفي للآخرين. أنت بكل بساطة أخبرتها بما في

نفسك . ولك كل الحق أن تعبر عما يعتلج في نفسك من أمور وأقصد
الأمور هي !!

ز : حقيقة مشاعري .

م : هذه حقيقة . وهذه المشاعر لم تكن مرغوبة عندها .

ز : هذا صحيح .

م : وهكذا سارت الأمور . وإذا لم يكن بمقدورها أن تأخذ بهذا
الموضوع فستخسر العلاقة وعليها أن تتعلم أكثر . والآن حان الوقت
أن تعلمها لأن هذه هي الحياة . أنت لا تعلم مع من ستعزف هذا
اللحن . فالحب هو دائماً مغارة ومغامرة . أنت تغامر وهي تغامر (الآن
وقد وصلنا إلى نهاية هذه الجلسة المطولة . لقد تم تذكير الزبون مرة
أخرى عما دار في المقابلة، وكيف في استطاعته أن يتجنب الاكتئاب
الناجم عن ذم الذات .

م : الآن يبدو الأمر مهماً على ما أعتقد، قلت في البداية أنه ليست
لديك مشكلات، ومع ذلك تكلمنا معاً من مشكلة عامة لمدة نصف
ساعة تتعلق بلوم الذات عن سلوك الآخرين . وأنا متأكد يمكننا أن
نتكلم أبعد عن ذلك في هذا الموضوع حيث نجد العديد من المرات
كنت تلوم ذاتك فيها .

فإذا أردنا أن نتحرر من لوم الذات كاملاً، فيمكننا أن نعاين
ونكشف الأشكال الأخرى من الاكتئاب . وأنا متأكد أنك في بعض
الأوقات كنت ترثي لذاتك أو ترثي الآخرين .

ويمكننا أن نتكلم عن الغضب . وهنا استطيع أن أظهر لك
كيف تجعل نفسك غاضبة، وكيف تتجنب الغضب في المستقبل .

والشيء نفسه بالنسبة للنرفزة وغير ذلك من الاضطراب النفسي أو ضعف تنظيم الذات وضبطها. فجميع هذه الأمور هي مشكلات نفسية. وكما رأيت بدأت معي بالحديث بنفي وجود مشكلات عندك.

ز : الواقع لم يكن في اعتقادي وجود مشكلات. إذ ما تكلمنا عنه كنت أظنه مشكلات صغيرة تافهة.

٦ - خطوات الجلسة الأولى :

الخطوات التي سنشرحها يجب أن تكون محفوظة عن ظهر قلب، تمارسها ممارسة آلية على مستوى العادة.

أ - الخطوة الأولى: أجمع المعلومات أي :

اسم المريض، عمره، عنوانه، رقم الهاتف، اسم الزوجة / الزوج، عمرها، مهنتها، مهنة الزبون، الشخص الذي أحال الزبون إليك. عدد الأولاد (إن كان متزوجاً).

ب - الخطوة الثانية: حدد المشكلة عند المريض وتعرف عليها. ويكون ذلك بطرح السؤال التالي على المريض.

كيف بإمكانني أن أساعدك؟ كيف تبدو المشكلة؟ أو بماذا أستطيع أن أساعدك أو أن أقدمه لك؟.

يمكنك تأجيل طرح تلك الأسئلة بالدخول بالحديث مع المتعالج الزبون بالكلام عن مثلاً :

- الطقس، الاخبار، الملابس الجميلة التي يرتديها أو التي تريدها الفتاة المتعالجة.

بعد هذه الافتتاحيات الظريفة التي تخلق نوعاً من الألفة والأنس مع المتعالج، وتكسر حاجز الارتباك والخوف والسلبية من جانب هذا الأخير، عليك أن تتصرف أو تحاول أن تعرف كيف يزعج المريض ذاته، وما الشيء الذي يخلق له الانزعاج. وخلال هذا الطور من المقابلة عليك أن تستمع.

الى:

- مشكلاته.

- مشكلات الحياة الواقعية.

- معرفة الصراعات القائمة بينه وبين الزوج، وافراد الأسرة والأولاد ورب العمل والموظفين.

- الاستماع إلى فشل الأداء، رفض الآخرين المهمين في نظر المتعالج له.

- الميل إلى ذم الذات أو الآخرين.

دع المتعالج الزبون يتكلم. فأنت لا تستطيع أن تعرف هذه الحقائق المهمة إذا سيطرت على الحديث وكنت المتكلم وهو المستمع. ففي العلاج المختصر الذي نحن بصدده تستغرق هذه العملية من ٥ - ١٥ دقيقة لجمع المعلومات الخاصة بالقصة الحياتية والمرضية للمريض. وخلال هذا الوقت الذي تجمع فيه المعلومات المهمة تتشكل لديك فكرة عن مشكلة المريض.

- ما تبقى من الوقت المخصص للجلسة تستطيع أن تجعل المريض أكثر وعياً وثقيفاً حيال آلية الاضطراب النفسي وفق النظرية العقلانية - الانفعالية حسب ما شرحناه في الفصل الأول من هذا

الكتاب بحيث عندما تنتهي الجلسة الأولى ويذهب إلى داره عليه أن يتبع تعليماتك وارشاداتك في رصد أفكاره الخاطئة.

ج - الخطوة الثالثة : اطرح أسئلة عليه :

- لا ينبغي في الارشاد النفسي المختصر أن تترك المريض يتكلم وكأنه يملك وقت الدنيا كله .
- عليك أن تعرف ما هي مشكلة المريض ، إلا أن المريض عادة يتخبط بسرد الكثير من المشكلات بحيث يشق عليك الالمام بها .
- لتجنب ذلك ، عليك إذاً أن تبادر أنت بطرح الأسئلة عليه .
- فتش عن من هناك له علاقة بمشكلة المرض .
- متى حدثت المشكلة وظهرت .
- الظروف التي رافقت ظهور المشكلة .
- وكيف يرد المريض على المشكلة .

من خلال هذا السبر الذي يُنفذ بطرح الأسئلة يمكنك أن تصل إلى النتيجة المطلوبة بالإلمام بالمشكلة وبكامل أبعادها خلال مدة ١٥ دقيقة .

وفي حالات نادرة قد تفرض بعض الاستثناءات . إذ بعض المرضى يرنون إلى تفريغ انفعالاتهم فقط . هذا وعندما تتأكد من أن المريض التمس مقابلتك لا للإنصات إلى مشورتك وإرشادك ، ولكن كإيا فقط يتكلم عن مشكلته ويبرز شكواه ، هنا نقترح أن يكون تصرفك معه على الصورة التالية :

لا تتكلم، اسند ظهرك على الكرسي، ابتسم. أوميء برأسك من وقت إلى آخر، ودع المريض يفرغ ما في نفسه.

وهنا نسمي هذه بالجلسة الاسترخائية، وأحياناً تكون مزعجة لك. وقد لا توجد لديك أية طريقة أخرى في التعامل مع المريض سوى أن تسترخي وتسمع فقط.

د - الخطوة الرابعة: اختر المشكلة :

ان معظم المرضى لديهم مشكلات عاطفية انفعالية وموقفية (أي تنبع من مواقف اجتماعية) بأن واحد. وقد يدخلون الارشاد النفسي ولديهم ميول قوية للكلام عن مشكلة ملحة، ومن ثم يتشعب الكلام فيطرح لك المريض لائحة كبيرة من الشكاوي لا يتوقف عن ذكرها إلا إذا قاطعته.

إن هذا الموقف هو مضيعة لوقتك ان تصغي لكامل قصة حياته وما رافقها من مشكلات، إن وقتك لا يسمح لك الا بالتعامل مع مشكلة بصورة مستمرة. فلا مانع هنا من أن تعترض المريض وتطلب منه أن يتكلم فقط عن أهم مشكلة تزعجه لتكون محط الارشاد ولا مانع من أن يذكر أكثر من مشكلة مهمة.

بعد ذلك، أي بعد تحديد المشكلات المهمة التي ستكون موضوع الارشاد، باشر بعدها بثقيفه وفق ما جاء في الفصل الأول، أي باستبصاره بما يتكلم مع ذاته وبالأفكار التي تطوف في ذهنه وما إلى ذلك.

هـ - الخطوة الخامسة: أطر صيغ الديناميكيات :

بعد انتقاء المشكلة الهدف، يأتي دور الشرح للمتعالج السبب الذي يجعله مكتئباً مغموماً، وعادة هذا التفسير الشخصي قد لا يكون كافياً لاقتناع المتعالج بسبب غمه وكربه، إلا أن هذا لا يمنع من أن توصله إلى الفرضية المفسرة لأسباب كربه.

امرأة متزوجة في الثلاثينيات جاءت عندك تشكو من سوء حياتها في البيت. زوجها، وأولادها، وأبوها جميعهم يمتصونها بإلقاء تبعات الخدمة عليها، تبدو ممزقة، مشوشة، لا تعرف فيما إذا لها الحق الشرعي أن تبدي اعتراضها على كل هذا الحمل الثقيل الملقى على عاتقها. وتبدو متخوفة أن تصبح منعزلة مهجورة من قبل هؤلاء فيما إذا اعترضت وواجهت وعبرت عن رفضها لما يحملونها من خدمات.

قبل أن تعلمها أن الرفض لا يؤلم ولا يجرح، عليك أن تعرف المدة التي سلختها من عمرها وهي شخصية سلبية. من زرع في ذهنها مفهوم القبول والرفض خلال طفولتها؟ غالباً ما تسمع منها أمي أو أخي الذي يسير حياتي أو أنا طفلة متبناة يهددني أبواي بالقطيعة إذا لم أكثر لمطالبهما.

عليك أن تفسر لها اختصاراً عواقب السلبية كما ترى كيف أنها بمثابة خيط المكوك الذي يدخل ويخرج بكثير من العلاقات التي تنخرط فيها. وكيف أن تخوفها يشع وينتشر من الزوج إلى الأولاد إلى الجيران. هنا تكون قبضت على المشكلة عندما تصيغ تفسيرك على النحو الذي ذكرناه. وتتضح لك سمات شخصية هذه المرأة التي

تُشعر بضعف الثقة بالذات، وتُشعر أنها لا تستطيع أن تعيش بدون أن تحوز على قبول ما حولها من الناس لأنها تعتقد أنها قيمتها الاجتماعية مرهونة بمحبة الناس الذين هم حولها.

وعودة الى حياة طفولتها، وبعد وفاة والديها، وتم تبنيها من قبل أسرة، وجدت أنها لا تستطيع أن تتكيف إلا إذا ظلت تعطي وتُرضي الأبوين في التبنّي، أي تعطي لتكون مقبولة. وهذا السلوك امتد إلى زوجها وأولادها في محاولات لاستمرار أمنها النفسي بالعطاء المستمر من جانب واحد، الأمر الذي جعلها تُشعر بالغبن والاحباط فأدى ذلك إلى الاكتئاب.

إنه يتعين عليك هنا أن تجعلها تدرك الفروق بين الخطر الذي كانت عليه في الطفولة والخطر في حياتها اليوم. ومن ثم تعلمها كيف تؤكد ذاتها وتصرّح بما يجول في نفسها أولاً مع الأصدقاء ومن ثم مع أفراد اسرتها. وأن تجعلها تستبصر بمركب النقص الذي تُشعر به وحاجتها العُصابية لتكون محبوبة. وأخيراً تجعلها تعيش فعلاً الرفض من قبل هؤلاء كيما تعطيها البرهان أنها تحتاج إلى الانتفاع بقواها الهاجعة غير المستغلة. وبعد أن تسلحها بهذه الخريطة النفسية، تكون قد هيأتها للخطوة التالية.

و - الخطوة السادسة: ثقف المتعالج:

- قررت الآن أية مشكلة ستكون محط علاجك وإرشادك لهذه المرأة.
ابدأ بتثقيفها بلغة سهلة تفهمها كيف أزعجت ذاتها. وكيف تستطيع استرجاع رباطة جأشها وهدوئها وبممكنك توضيح أية

ديناميكيات من شأنها أن تكسب الاستبصار. عليك أن تطرح أسئلة عليها من وقت إلى آخر لتعرف فيما إذا كانت تتبعك .
- لا تكن واعظاً، فأنت في نقاش معها عن أفكارها وعمما يزعجها بسبب الأفكار التي تحملها، لذا لا تحول النقاش إلى محاضرة أبوية، بل مقابلة سارة مع إنسانة تسعى إلى من يفهمها وليس التعطف عليها.
- لا تنس التواضع رغم كل مهاراتك وعلمك .

ز - الخطوة السابعة : الخلاصة والامتحان الموجز :

ما إن تطرح على الزبون / الزبونة النظرة الجديدة لمشكلتها (إعادة تأطير المشكلة وصياغتها وتركيبها من جديد) - أي ما يسمى علمياً عادة تركيب معتقدها وتفكيرها restructuring . اطلب منها ماذا شرحت لها . فهذه التغذية الراجعة تساعدك على تقويم ما استوعبته من شرحك لها عن مشكلتها، وعن الطريقة التي لجأت إليها في تكدير ذاتها، وما يترتب عليها أن تفعله حتى الجلسة المقبلة .
- عليك أن تصحح لها كلامها عن المشكلة في النقطة التالية :

«أنا لم أقل لك أنه ليس مهماً إذا ما تم رفضك من قبل أفراد أسرتك، الرفض طبعاً هو أمر مهم . فلا شك أن الرفض سيزعجك وإذا شعرت أنك أصبحت منعزلة مهملة من قبلهم . ما قلته لك أن رفضهم لك ليس معناه أن ذلك هو نهاية الحياة بالنسبة إليك هل لاحظت هذا الفرق؟ ما ذكرته لك هو عن سبب سلبيتك . كرري ما ذكرته عن ذلك» .

«قلت كنت سلبية لأنني خضعت إلى سلوك التسلط والهيمنة من قبل والدي في التربي؟».

«كلا ليس هذا ما قلته لك . كونك امرأة خضعت لسلوك الهيمنة هو جزء غير مباشر لمشكلتك اليوم . فمن الطبيعي أن تكوني خاضعة لسلطان غيرك عندما كنت طفلة . ولكن الآن وأنت في هذا العمر كشابة متزوجة تخضعين لإدارة وهيمنة أولادك . فكيف تفسرين ذلك؟» .

«لأنني خائفة من أن ينفضوا عني» .

«هذا صحيح . أنت تخافين من رفضهم لك . وما تقولينه هو صحيح ومنطقي . وحساس ، إلا أن هذا المعتقد لا يبرر خوفك» .
«إذاً ما الذي يخوفني» .

«تذكرني أن الذي دوماً يزعجك هو الكلام مع الذات غير العقلاني . أنت تفكرين منطقياً عندما تجدين أن اولادك سيكرهونك إن كنت أسأت لهم» .

«لقد اربكتني . ما هو التفكير اللاعقلاني إذاً الذي أقوله لنفسي؟»
«التفكير اللاعقلاني الذي تقولينه لذاتك هو أن الأمر لا يمكن أن أتحملة إذا مارفضني أولادي» .

وبهذا النسق من النقاط الدقيقة التي تُبرزها الجلسة يمكنك أن تعرف تماماً مدى استيعاب المتعالج - المتعالجة - لإرشاداتك في تصويب التفكير وتوضيح الخطأ في الفهم .

وبالطبع لا يكفي تمرين واحد لتحقيق المطلوب . إذ يتعين في

الدروس البيئية أن تمارسها المتعاجة لتصويب أفكارها التي تعلمتها وتكرر الأفكار الصحيحة. وتتمرن على رصد أفكارها الخاطئة وتصويبها وهذا ما سنتكلم عنه فيما بعد.

ح - الخطوة الثامنة : تحديد الوظائف البيئية :

«ما تنتظره تعتقد به» هذا هو مبدأ الوظائف البيئية بالنسبة للمتعالج . وكلمة أعم وأشمل هي : «ما تجربه هو الذي تعتقد به» . إن السؤال المطروح هنا بالنسبة للمتعالج أو غيرها التي هي على شاكلتها هو: هل نستطيع أن نعيش برفض آباءنا لنا إذا كنا في سن الكبار؟ طبعاً نستطيع أن نعيش هذا الرفض . ولماذا لا نعيش هذا الرفض؟ صحيح أن الأمر يزعجنا ونتمنى ألا يكون ذلك ولكن إن وجد هذا الرفض فلا تكون حتماً المسألة هي مسألة حياة أو موت إلا إذا كنا حتماً مرتبطين بأولادنا ارتباطاً فيه استمرار حياتنا بمساعدتهم لنا، وعند انتفاء وجود أية جهات خيرية تقدم العون لنا . هذا هو المنطلق السليم الذي يفرضه علينا .

ثم إن المنطق يقول لنا أيضاً إن الرفض ليس دائماً مدعاة للكرب، فنحن جميعاً لا نعاني خبرة جميع درجات الرفض البيئي لنشعر بالضيق والصغارة وبالسحق الكامل .

ولتعلم أن الناس يقتنعون بالبرهان أكثر من الفكر لوحده، لذا تبدو الوظائف البيئية مهمة من هذه الناحية . ومن خلال حث المرشد للفرد كيما يواجه مخاوفه، فإنه يتعلم كم تبدو هذه المخاوف مؤلمة (أو غير مؤلمة) في الواقع .

يعد الرفض الاجتماعي الخوف الأكبر عند معظم الناس، وهذا ما يدفعهم إلى الخجل، والانسحاب الاجتماعي، وضعف الأنا والتبصير عن الذات. إن الطلب من المتعالج أن يتصل بأصدقائه ويدعوهم إلى مشاهدة فيلم فيديو في بيته، هذا الإجراء يساعده على أن يخبر درجة الألم الحقيقية. إذ يقارن دوماً بين الألم المتوقع والألم الواقعي. وأن الطلب منه أن يدخل إلى مخزن يبيع أنواع المعجنات والكاتو فيسأل صاحب المخزن إعطائه كيلوغراماً من لحم الهامبرغر، وهو بهذا الموقف يقاوم ويتصدى لمشاعر وأفكار الخجل التي تعتربه.

والشاب الذي يخاف من النسوة، يُطلب منه وظيفة بيتية أن يتكلم مع عدة نساء يومياً من أجل إزالة تحسسه من هذا الخوف بمواجهته. إن هذه الممارسات الميدانية تبدو أكثر اقناعاً له من أن تقنعه ذلك بالمنطق لوحده.

إن هذا ما يفرض عليك كمرشد سيكولوجي ألا تضيع جلسة تلو أخرى في محاولتك لاقتناعه من خلال دحض أفكاره بينما خبرة واحدة عملية تكون كافية لاقتناعه بما ترنو إليه لحل مشكلته.

واعلم أن المتعالج يفضل الجلسة الجدلية الاقناعية أكثر من مواجهة المشكلة بنفسه ميدانياً لأن الأولى تكون أكثر أماناً له.

أن هذا يعني ألا تتكلم عن مشكلة موجودة في الفراغ. دع العالم وواقعه يأتيان إلى عيادتك. فيجب أن تتحول النظرية التي شرحتها له عن الأفكار الخاطئة (A B C) إلى واقع عملي وتمارين كيما

يتم تبديل السلوك والمعتقد الخاطيء . فبالنسبة لمعظم الناس إن البرهان على الفطيرة يكون بأكلها .

- بالنسبة للأفراد الخجولين، فإن العلاج لخجلهم هو بالطلب منهم أن يدعوا اصدقاءهم للاجتماع اليهم والتحدث معهم (المخالطة المستمرة) كتمارين بيتية تعطى لهم وفق برنامج شهري - أو اسبوعي - يتم وضعه حيث يرصد فيه نشاطاتهم اليومية، مع رصد أفكارهم السلبية وتدريبهم على طريقة تبديلها بما يخدم إزالة هذا الخجل الذي يصدر عن معتقداتهم وتفكيرهم الخاطيء، أو الجلوس في الأماكن التي يجلس فيها الناس كالكافتيريا والمطاعم ويخاف منها المريض كتمارين مواجهة لإزالة الخوف^(١) مع ارتداء ملابس لا يتجراً المريض على لبسها ظناً منه أن الناس ينتقدونه .

- أما الأفراد الضعفاء الذين لا يتجرأون على الافصاح بما في أنفسهم من آراء خوفاً من الانتقاد أو عدم القبول، فإن تمارينهم الميدانية البيتية تكون بالتشجيع على المطالبة بديونهم الموجودة عند الناس مثلاً . وتعويدهم أن يقولوا «إذا كانت آراؤهم مخالفة لآراء غيرهم» أو رفض ما لا يرغبون إعطائه للناس من الطلبات، أو عدم قبول موعد يضربه بعض الناس لتعارضه مع اوقاتهم وأعمالهم .

وتشمل التدريبات البيتية أيضاً الاضطرابات النفسية - الاجتماعية الأخرى كمشاعر الذم، الرثاء الذاتي، ورثاء الآخرين،

١ - لمزيد من المعلومات راجع كتاب : العلاج النفسي الذاتي بقوة التخيل، تأليف الدكتور محمد حجار، إصدار دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب بالرياض .

والغضب، والتسويق. وبالطبع إن المرشد يقدم التفسيرات لهذه السلوكيات السالفة الذكر ويعطي الزبون المتعالج تدريبات ميدانية لكل مشكلة من تلك المشكلات. ومن الأهمية بمكان أن يطلب المعالج من المتعالج أن يكافئ ذاته على كل إنجاز جيد للتدريبات البيتية التي نفذها، ويعاقب ذاته في الاخفاق. ونعني اثابة الذات هي أن يرضي ذاته بإشباع بعض الرغبات المحببة إليه. كتناول وجبة غداء فاخرة بمطعم، أو سماع أغنية محببة إليه. أما العقوبة فهي مثلاً حرمان نفسه من وجبة طعام الغداء مرة واحدة أو الإحجام عن زيارة عزيز عليه مرة واحدة وما الى ذلك.

ومن جملة الوظائف البيتية أيضاً اجراء بعض الاختبارات النفسية أو قراءة بعض الكتب أو المجلات يحددها المرشد له إذا كان المريض يستمتع بالقراءة. ونقصد بالقراءات الموجهة (هي التي تثقف المتعالج بالمشكلة التي يتعالج من أجلها).

أن عملية التثقيف السيكولوجية بالكتب التي تشرح أسلوب العلاج الذي يطبقه المعالج هي مفيدة جداً. وتجعل المتعالج متلائماً مع الخطة العلاجية وتدفعه للاقبال على العلاج بقناعة. ومؤلف هذا الكتاب يعتمد في خطة علاجه على تثقيف المتعالج بالمدرسة العلاجية التي يتم علاجه بوساطة نظرياتها وهذا ما يوفر على المتعالج والمعالج الكثير من الوقت في شرح الكثير من التفاصيل الضرورية للعلاج العقلاني - الانفعالي.

ط - الخطوة التاسعة : وضع برنامج المواعيد المستقبلية :

عندما تجد أن هناك المزيد من الجلسات الإرشادية يحتاجها المتعالج حينئذ عليك أن تحدد موعد الجلسة القادمة قبل عدة دقائق من انتهاء الجلسة الأولى . ويمكنك أن تفسر للمتعالج أسباب المزيد من الجلسات القادمة . وأحياناً قد يطلب منك المتعالج أن تقدر له عدد الجلسات التي يحتاجها في العملية الإرشادية، وهنا لا بد من تحديد عدد تلك الجلسات على وجه التقريب .

٧ - مقابلة أولية نموذجية مستمدة من أرشيف مؤلف الكتاب :

يجب أن نجسد الخطوات التسع في الجلسة الأولى التي شرحناها بمثال عملي حي عن مقابلة لمريض يتم فيها شرح تلك الخطوات فنكون بذلك قد أحطنا إحاطة تامة وبلا لبس بيروتوكول الجلسة وكيف يتم إدارتها .

المريضة الآن تدخل غرفة المعالج (مؤلف الكتاب) وتجلس مقابله وإليك خطوات السيناريو لبروتوكول الجلسة :

أ - الخطوة الأولى : جمع المعلومات عن المريضة (م = المعالج ز = الزبون أو المريض) .

م : ما اسمك؟

ز : رولا .

م : ما العمر؟

ز : ٤٠ سنة .

م : عنوانك ورقم الهاتف .

ز : المزة - دمشق - هاتف رقم كذا . .

م : اسم الزوج .

ز : خالد .

م : ما مهنته؟

ز : مهندس معماري .

م : هل تمارسين وظيفة أو عملاً خارج البيت؟

(لاحظ كيف يتم وضع صيغة السؤال، لا تسأل الزوجة فيما إذا كان لها عمل أم لا . الأفضل طرح السؤال بالصيغة المطروحة أعلاه وأن هدف السؤال فيما إذا كانت لها وظيفة خارج البيت إن ذلك غالباً ما تكون لها وسيلة (فيما إذا كانت تتقاضى أجوراً عن عمل تمارسه) لحل مشكلتها لأنها غير معتمدة كثيراً على غيرها، بعكس المرأة التي لا دخل لها، وتعتمد على زوجها في معيشتها . وهذه الاستقلالية النسبية تعطيها القوة عندما تطلب منها إجراء التبديل في سلوكها ضمن نطاق الأسرة) .

ز : كلا ليس لدي عمل خارج البيت .

م : ما هو رقم تلفون زوجك؟

ز : كذا . .

م : إذا احتجت إليك ولم أجدك في الدار هل بإمكانك الاتصال بزوجك لهذا الغرض؟

(هذا السؤال سببه أن الزوجة قد لا ترغب أن تطلع زوجها على أنها تتعالج وهذا جزء من سرية العلاج الواجب أن يراعيها المعالج) .

ز : بالتأكيد تستطيع الاتصال به لهذا الغرض فهو يعلم أنني
اتعالج عندك .

م : حسناً : هل يوجد أطفال في الدار؟
(لاحظ لم نقل للمتعالجة هل لديك أطفال، بل هل يوجد أطفال
في الدار. والسبب أنه قد تكون محرومة من نعمة الأطفال فلا
ترغب أن يخرجها، أو قد يكون الأولاد بالتبني).
ز : عندي ولدان يدرسان في الخارج وولد في البيت .

الخطوة الثانية : حدد المشكلة :

م : كيف بإمكانني مساعدتك؟

ز : زوجي عصبي يفقد السيطرة على أعصابه بسرعة وبسهولة،
وهو دوماً على هذا السلوك المقيت الذي يخلق التوتر في أجواء
العائلة، عندما يخرج عن طوره ألتزم السكوت فوراً فلا
استجيب. فأهدأ بعد أن أتلقي وابلأ من الكلمات كذا كذا..
في وقت لا يدري ماذا يقذف به فمه. والمشكلة أنه لا يحاول
السيطرة على نفسه. بعد أن أتلقي الكلام الجارح بمدة أشعر
بالمراة، الغضب والاستياء والهدوء لعدة أيام. ومن ثم ينتهي
الأمر.

أشعر أنه من الحماسة أن أستمر على هذا المنوال. والمشكلة
في حياتنا أن الأصدقاء أو ولدنا الذي ما زال في البيت يتدخلون
لوصل ما انقطع بيننا من علاقة، وخلق مناخات التسوية وإزالة
الخصام، فنعود الى الوئام تستقيم العلاقة لعدة أيام ولكن لا

يلبث الخصام أن يذر قرنه من جديد لأتفة الأسباب إذ بمجرد أن
أنظر إليه نظرة فيها قلة الصبر حتى يثور ويغضب .
م : هل تبادرين استفزازه وإثارته أو هو الذي يفعل ذلك؟
ز : أنا أبادر بذلك، ومن ثم يطير صوابه .

حاولت بجهد كبير عندما يغضب أن أجلس معه بابتسامة
عريضة على شفتي أن اقنعه أن الكلمات التي أتكلم بها لا تجزع،
والإظهار له أنه لو وجّه إليّ الكلمات ذاتها فأنا لا أغضب، ولكن
بلا طائل .

عندما يغضب يصعب الاتصال معه . ولكن بعد ساعتين
أو ثلاث ساعات يعود إلى استوائه، ويبدو لطيفاً .
(كما يبدو من سردها لمشكلتها أنها قصة امرأة لا ترغب أن تتحمل
عادة الاعتراض الذي يصدر عن زوجها والذي يأخذ صورة
الغضب . لا بد هنا من طرح أسئلة سابرة الآن) .

الخطوة الثالثة : ا طرح أسئلة :

م : وهل الآن تغضبين بالغضب نفسه كما كان في الماضي؟
ز : كلا، لأنني أدركت أن الكلمات لا تجرح، ولكنني أنا الذي
أغضب نفسي . أسعى الآن لطبي غضبي، واحاول ذلك . لقد
قرأت كتابك «فن العلاج في الطب النفسي السلوكي»، وكتابك
الأخر «أبحاث في علم النفس السريري والارشادي» اللذين فيها
تتناول موضوع الغضب والتوتر النفسي وطرق السيطرة عليهما .

م : بما أنك نلت ثقافة في موضوع الغضب فهلا حاولت اخباره أنه هو الذي يحاول «نرفزة» ذاته، وإغضاب نفسه، وأنه يتصرف مثل الولد لأنه يعتقد أنه يتعين عليه أن يمتلك طريقته في التعبير عن غضبه؟

ز : كلا لم أفعل ذلك، هل تعتقد أن عليّ أن افاتحه بهذا الموضوع؟ .

م : يجوز ذلك . ولكن أخبريني المزيد عن زوجك .

ز : إنه رجل طيب جداً وكريم جداً، لدي الحرية الكاملة في ذهابي وغدواتي . لم يسبق أن فاتشني، أو تدّخل في شراياتي . أفعل وأتصرف بما يحلوي في صرف المال . ولكن لا أسيء لهذه الحرية في أي شيء، واحترمها . إن علتة فقط تكمن في غضبه السريع وضعف عتبه وتحمله، وعدم القدرة على السيطرة على ذاته بحيث يتعين علي أن أحمل عبء هذا الغضب والاستياء . أحياناً اشعر بالكراهية لسلوكه . لدينا الكثير من الأوقات الجميلة التي نقضيها معاً، وما زلنا كذلك .

الخطوة الرابعة : اختر المشكلة :

(الجلسة مدتها قصيرة ويجب عدم اضاعة الوقت، في استطاعتك أن تقفز إلى المشكلة، إذا ما حاولت زوجته أن تبدل من تكتيكاتها حيال سلوك غضبه، فإن هذا السلوك لن يتعزز ويستمر) .

م : حسناً هل بإمكانني أن اقترح إمكانية قيامك ببعض الأشياء

مستقبلاً، أولها لنبدأ بتعليم زوجك أنه هو الذي يجعل نفسه غاضبة وليس أنت التي تغضبيه. وقد تُحدثي عنده الإحباط.

إذا أنت لم تغضبيه إذا هو أغضب ذاته عندما يعتقد أن عليه أن يُغضب ذاته ويسلك هذا المسلك، وأنه ليس من حَقك أن تُحدثي عنده الإحباط، وأنت بكونك إنسانة فإنك سترتكبين الخطأ أحياناً في سلوكك، ولن يكون هناك إطلاقاً أي وقت تكونين فيه دوماً كاملة لا تخطئين.

ز : طبعاً - هذا حقيقي وصحيح .

م : ومتى يطلب منك أن تكوني غير مخطئة كاملة، وهذا شيء غير ممكن، فلا تحدثين له الإحباط ثانية؟ إن هذا برمته أمر غير واقعي .

ز : هناك شيء آخر، لست أنا الوحيدة في مسلكه العاصف الغاضب. فهو يتصرف مع كل شخص يحدث له الإحباط، أي مع رجال الأعمال الذين يتعاملون معه. ومع ابني أيضاً. فهو مع صديقه القريب منه يتصرف على هذا النحو مثلما يتصرف معي، وهذا الصديق يتصرف مع زوجي مثلما أتصرف معه فلا يتصدى لسلوكه .

م : ولكن تظل المسألة عند زوجك أنه لا يعرف شيئاً عن آلية غضبه، أنه يعتقد أن الناس تسعى إلى اغضابه، وأنك لم يسبق أن واجهتي زوجك بهذا الاعتقاد الخاطيء .

ز : هذا صحيح .

الخطوة الخامسة : ضع الديناميكيات :

(في هذه الحالة يمكن تحديد الديناميكيات بسهولة، فزوجها، لأسباب غير مفهومة تماماً حتى الآن، يعتقد أن عليه أن يسير في المسلك الذي يراه مناسباً في مسائل الطاعة من جانب ولده، وزوجته، وزبائنه .

ففي الماضي كان يضبط غضبه وسيطر عليه أمام زبائنه ومن ثم يفرغ مشاعره المكظومة على زوجته، وإن طموحاته الترتيبية (الاتقان للعمل اتقاناً مفرطاً) بالنسبة لابنه جعلته حساساً إزاء أخطاء الشاب، السلوك الذي لم تعد تتحمله زوجته . فلماذا تتحرك الآن زوجته؟ هذا أمر يبدو غير واضح، ولكن على الأغلب يصدر عن نضج امرأة بلغت منتصف العمر. وعندما نفهم فهماً تاماً هذه الديناميكيات الصادرة عن هذا الزوج، فلم يعد الأمر جوهرياً أن يستمر الإرشاد).

الخطوة السادسة : ثقف الزبون الذي يطلب الإرشاد:

(هنا تكون اللحظة مناسبة لبدء عملية الثقيف والجلسة لم

تنتصف بعد)

م : حسناً. اقترح عليك أن تباشري بالكلام معه، وتظهري له إلى أي حد يبدو خاطئاً في معتقده، وألا تسمحي له أن يغضبك . ففي كل مرة تمسكين عن مواجهته وتؤثرين السكوت، فإنك تعززين فيه تعزيزاً أقوى عادة الغضب . وإذا كنت تبتغين أن يتوقف عن سلوك الغضب فإنه من الأفضل أن تفعلي شيئاً حياً

ذلك بدلاً من الامتناع عن مجاهرته بالحقيقة واتهامه بسوء المعشر .
واجهيه وقولي له : « هذا ما فعله ، فأنا لا أهتم بما تفكر فإذا
كنت مصراً على أن تفجر غضبك مرة ثانية ، فلا تتردد وثابر على
ذلك . فأنا لا أغضب نظراً لأنني سألعب اللعبة نفسها معك .
فلن أجلس وأفكر بأني مسئولة عن هذا الغضب الذي تظهره
وإذا تجاسرت بالاستمرار في التعبير عن الغضب فسأترك الغرفة أو
أخرج من الدار .»

ز : لقد لجأت إلى هذا الأسلوب أكثر من مرة . . فالتزمت
السكوت ، وخرجت من الدار لعدة ساعات للاختلاء بنفسي .
م : هذا حسناً ، إلا أنني اعتقد أنه من الأهمية بمكان أن تظهري
له أنك لست على استعداد لتحمل ذلك . وأرى أن تقولي له
ذلك : « إذا أمعنت في هذا التصرف الغاضب ، أو تعاملت
كالأولاد ، افعله مع ذاتك ولذاتك فقط . وفي هذه الحالة لن
أدخل في أي نقاش معك حيث سأذهب تَوّاً خارج الدار . وهنا
عليك أن تفكر بما ترغب أن تفكر به ، واغضب بالطريقة التي
تلائمك . فهذه مشكلتك وليست مشكلتي .

ز : حسناً هذا جيد .

م : عليك أن يكون تصرفك على هذا النحو بحزم واصرار
فتشعريه أن السيل بلغ الزبي والحال قد تغير عن السابق .

ز : إن هذا صعب عليّ .

م : حسناً . كيف إذاً تتصورين أن يحدث التبدل في سلوكه؟

ز : لا أدري . أعتقد أن الطريق الأقل مقاومة بالنسبة لي هو أن ألزم السكوت فلا أحاول المجادلة وجعله غاضباً .
م : ألا ترين أنك لا تدربين ذاتك للتغلب على المشكلة .
تعتقدين أنه من الأسهل تجنب المشكلة الصعبة (أي مواجهة زوجك) وليس المواجهة . الأصح هي المواجهة . ولو سبق وتم ذلك منذ خمس سنوات لانتهدت المشكلة .

لديك الآن فرصة لتدريب زوجك وتطبيعه على سلوك جديد مغاير لسلوكه الحالي ، أي تعلم السيطرة على غضبه ، فلا أدري إذا كان في مقدوره ذلك . وأعتقد أنه في نهاية المطاف يكون من المناسب أن يقابلني ، وأن يقرأ ويتوقف عن الغضب .

ز : أتمنى ذلك ، ولكن لم اتجرأ طرح ذلك عليه لأنه لن يمثل إلى هذا الطلب . لقد أصبح الموقف جديراً بالتبديل . لقد اضحى مزاح العنف يزداد سوءاً . ولعل ذلك بسبب ضغوط العمل والتوترات والاحباط .

م : كلا ، إن العمل لا يسوقه إلى هذا التأزم لحالته ، فلا يصح أن رجل الأعمال لشركة كبيرة أن يتصرف تصرفاً غاضباً بفعل مسؤوليات العمل وضغوطه . وما بالناس بمسؤوليات رئيس الجمهورية مثلاً أمام ما ينوء تحته من ضغوط هذه المسؤوليات .

ز : إنها مشكلة كبيرة عندي هي أن أعرف كيف أتعامل مع هذه العصبية المفرطة ، وقلة الصبر عند زوجي . إنه عديم الحيلة وضيق الصدر والصبر . يحدثني دوماً عن متاعبه في العمل .

م : لماذا لا تطلبي منه أن يأخذ ورقة ويفرغ متاعبه عليها بدلاً من أن تدخلني معه في نقاش عن هذه المتاعب بسبب شكواك .
ز : قد يرفض ذلك .

م : حسناً، يمكنك أن تقولي له : تستطيع أن تهديء ذاتك، وتعطيني تعليمات بدون هذا الغضب حينئذ أنصت إليك .
ز : قد يكون ذلك صعباً .

م : إذا ما الحل؟

ز : أرى ألا أهتم .

م : ألا تجدين كيف أنك تعانين من ذلك .

ز : كيف ذلك؟

م : أنت تجلسين وتتركين هذا الرجل يصرخ في وجهك وكأنك طفلة أمامه، من أنت؟ هل أنت طفلة؟ أنت امرأة تجاوزت سن الرشد، لست فتاة صغيرة عمرها خمس سنوات أو عشر .
ز : ادرك ذلك تماماً .

م : أليس في مقدورك أن توقفي هذا السلوك الغاضب لزوجك؟

ز : إنه لأمر صعب عليّ، كيف أستطيع ذلك، عندما يغضب تعودت أن لا أنبس ببنت شفة .

م : لهذا السبب تطاول عليك .

ز : يصدف أن أقول له : آسفة، أنا لا أقصد ذلك، ومع ذلك يظل حانقاً غاضباً .

م : وهذا التصرف من جانبك هو الذي يجعله ييمن عليك في سلوكه . إنه يعتقد نفسه انه الملك السيد أو نابليون، وكل شيء يريد

يجب أن يحصل عليه، فلماذا تعززين وتخلدين هذا السلوك عنده؟
لماذا تركينه يعذب بك بهذا السلوك بدون أية مسئولية أو احترام
لمشاعرك؟

ز : اعتقد أن ما تقوله صحيح .

م : إذا فلماذا لا تسلكي هذا المسلك .

ز : لا اعتقد إنها صفقة كبيرة بالمقام الأول .

م : تعين أنه إذا لم يتصرف بالطريقة التي تحلوه يعتقد أنها لكارثة
بالنسبة إليه . وأن شراً مستطيراً لحق به . لذا فأنت تحجمين عن اتخاذ
المسلك الذي يعاكسه . وعندما تشعرين بالاحباط في بعض الأوقات
تقدرين على إلترام الهدوء والتصرف الناضج . ترى ما الذي يجعلك
تعتقدين أنه لا يستطيع إلا أن يتصرف بما يحلوه؟ .

ز : اعتقد أنه ليس في مقدوره أن يبدل سلوكه . ولكن أؤمن أنه إذا
عزم على تبديل سلوكه فهو قادر على ذلك . أحياناً يكون في غاية من
اللطف والكياسة، وأشعر برغبة قوية في مبادلتة هذا اللطف . واقصد
أنه ليس سيئاً في كل الأوقات . أن المشكلة الكبيرة في سلوكه هي هذه
الانفجارات العصبية التي تجعلني سيئة المزاج، مستاءة . ومُحبطة . إنه
يعطيني الحرية الكاملة، فأتصرف بما يروق لي بدون قيد . وكثيراً ما
نمضي معاً أجمل الأيام وأحلاها . المشكلة عنده هي مشكلة الغضب
الصاعق .

م : هذا الغضب الذي تتحملينه، ولكنك لا تقوين على فعل شيء
إزاءه .

ز : هذا صح وحقيقة .

م : ولأنك لم تدر بين ذاتك على أساس كأنه إنسان متفوق أقوى منك، وأنت طفلة صغيرة متخوفة، فقد حان الوقت إذاً أن تتكلمي معه على أساس زوج وليس طفلة متساوية معه .

ز : كثيراً ما أشعر بما وصفته الآن، فأستصغر نفسي وأحقرها .

ولكن في الوقت نفسه أشعر أنه يخفي مركب نقص في ذاته .
وعندما يشعر بهذا النقص يحاول أن يعرضه ويغطيه بسلوك غاضب مهيمن مسيطر، وبالصراخ والتوعد .

م : أنا لا أهتم كيف حصل له هذا النقص . الذي يهمني أنه ما زال يفكر أن له الحق بطريقته في التصرف كيفما يشاء .

ز : الآن لم يعد يسافه الخمر، بكثرة في جميع الأوقات، ولكن أحياناً يشرب أكثر مما يجب . وأذكر مرة أنني انتظرت طويلاً في العشاء وعندما جاء إلى البيت، أخبرته عن قلقي في تأخره، يبضع كلمات فقط فما كان منه إلا وأن انفجر غاضباً .

م : كما ترين عندما ينفجر غاضباً فأنا أعرف كيف تتصرفين .
تعمدين إلى الاعتذار والاستعطاف . تلتزمين الصمت وكأنك اقترفت إثماً بحقه وكأنك تقولين له : أوافقك على ما تقوله يا زوجي أنا متأسفة لآزعاجك . نعم أنا المسئولة عن غضبك وانزعاجك، ويؤسفني أنني سألتك . «وكان عليك أن تقولي له : «ماذا حل بك؟ أنا أسألك واتوقع منك جواباً لاتصرفاً غاضباً مثل الولد الصغير . عليك أن تتصرف بنضج يناسب سنك ومسئوليتك كزوج» هل تستطيعين التصرف بمثل ذلك؟

ز : قد يكون صعباً عليّ ذلك .

م : الأفضل أن تحاولي ذلك .

ز : سأحاول ذلك . أنه لأمر صعب لأنني لم يسبق أن حاولت ذلك فأنما لم اتعود إطلاقاً أن أردّ عليّ أي إنسان يواجهني .

م : هذا جزء من التدريب الواجب أن تمرني عليه . لو أنك تردي وتؤكدني ذاتك لما قادتك ذاتك إلى عيادتي ، فتأكيد الذات يضعف التوتر النفسي ويعزز الثقة بالذات . حاولي أن تبدي من هذا السلوك السلبي الانهزامي . تمرني على ذلك في حياتك اليومية . أن تقولي «لا» إذا كان الأمر لا يعجبك في علاقاتك مع جيرانك ، ومع صديقاتك ومع أهلك . ومع زوجك . عندما تقولين «لا» ستشعرين بالتأكيد أن شيئاً ما أخذ يتبدل فيك .

ز : مرة قلت «لا» لجاراتي عندما اعتذرت لها عن ذهابي إليها إبان دعوتها لصديقاتها . شعرت فعلاً بالارتياح لأنني تجرأت أن أعبر عما في نفسي لا أن أجاريها بما أنا أرفضه .

م : إذاً تستطيعين أن تعبري عما يدور في ذهنك . مارسي هذا التمرين حيث ستجدين أنك تستطيعين مواجهة القضايا الكبرى ، ولعل زوجك هو من احدى هذه القضايا .

الخطوة السابعة : الخلاصة والاختصار :

(حان الوقت هنا لتلخيص الموضوع والنتائج . ولا يبدو الأمر مفيداً في التلخيص المطول . لقد تم تغطية الموضوع تغطية كافية في هذه الزيارة الأولى) .

قولي له أمام الآخرين : اعلم يا زوجي ، يتعين عليك ألا تكلمني بهذا الأسلوب أمام الآخرين . إذا أردت شيئاً فانفرد بي .

نفذي هذا الأسلوب وراقبي كيف يتصرف . قد يكف نهائياً عن هذا المسلك . ولا بد من أن تجازفي بذلك . هل في مقدورك المجازفة؟
ز : نعم ، لهذا السبب جئت للارشاد .

م : دعيني أخص لك قبل أن أختم مقابلي معك . لقد تدرب زوجك على هذا المسلك فأضحى سلوكه عادة . لم تفكري مرة بمواجهته والتصدي له ، ولهذا السبب وصل الموقف بك إلى الحد الذي لم تعودى قادرة على تحمل مسلكه الغاضب . هل فهمت ذلك؟
ز : أجل على ما أعتقد ، لقد فهمت ذلك .

التصدي لسلوكه هو الذي يبذل هذا السلوك ويجعلني سعيدة .
م : أرجو أن تقولي لي ما يجب أن تفعله مع زوجك .
ز : من الأفضل أن اتصدي له وأقول له إن رغبت السعادة الزوجية فكف عن سلوك الغضب الذي لا مبرر له .
م : ولماذا يجب أن يكون غاضباً دوماً؟
ز : لأنه يرغب أن يكون ذلك دوماً .

م : كلا ، إنه يعتقد أنه يتعين عليه أن يتبع هذا المسلك ولا يرغب أن يتبع هذا السلوك . لا حظي الفرق في هذا التفكير بين يجب أو يتعين وفي ذلك صفة الوجوب والمطلب الذي يفرضه على ذاته وبين الرغبة التي لا تتضمن معنى الالتزام والمطلب .
ز : لقد فهمت هذا الفرق .

الخطوة الثامنة : خصص للزبون واجبات بيتية عليه تنفيذها .

م : حان الوقت لأن اقترح عليك تنفيذ بعض الواجبات التي تنمي

فيك الثقة بالذات تنفذ مرة واحدة يومياً. توقف عن تخويف ذاتك
وابدئي بتعليمه كيف يسير بالمسلك المقبول.

الخطوة التاسعة : برنامج المواعيد المستقبلية :

م : في هذه الأثناء سوف أراك بعد شهر. بعدها ستخضعين لبعض
الفحوص النفسية لأتبين مدى ضعفك أو قوتك حيث يمكن الحكم
إلى أي درجة بسرعة ويمكن أن ادفعك قدماً إلى الأمام.
ز : حسناً.

(لاحظ هذا الالتزام بالخطوات التسع قد لا يكون ضرورياً أحياناً.
قد تجد أن الموقف قد يجعلك تسلسل بعض الخطوات تسلسلاً مختلفاً
أو تحذف بعضها. فالوظائف البيتية قد لا تكون دوماً أمراً مطلوباً أو
مناسباً في نهاية الزيارة الأولى، كما أن الخلاصة قد لا تكون ضرورية
إذا ما تم تكرار النقاط الرئيسة تكراراً كافياً).

الفصل الثالث

الجلسات اللاحقة

إن أهم أمر في الإرشاد السريري هو ألا يكون أكاديمياً، يلتزم التزاماً كبيراً بالأسس النظرية بقدر ما يكون للواقع العملي الذي يراعي الفروق الفردية. والابداع الذاتي في تطبيق فنون الارشاد الأساسية المنبثق عن الخبرات المتراكمة للمرشد هي النقاط والعلامة الهادية في العملية الإرشادية.

هناك تقنيات هامة، مع ذلك، يتعين على المرشد مراعاتها والاستنارة بها وذلك في سياق عملياته الإرشادية. وهذه التقنيات هي :

١ - أهمية التذكير المتكرر بالنجاح الذي حققه المتعالج :

يصدف أن الزبون المتعالج يكون، خلافاً لمعتقده، قد خطا خطوات واسعة في طريق التقدم في السيطرة على ذاته إزاء عادة سيئة كالتدخين أو تعاطي مادة من صنف المخدرات مثلاً، ومع ذلك يعتقد أنه فشل في تحقيق التقدم لأنه لم يسيطر كلياً على عادة التبغ مثلاً، أو تعاطي المادة المخدرة، وهذه المشكلة تصادف في الإرشاد السريري في علاج الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية والعادات السيئة. ولإيضاح المراد نضرب المثال التالي لحالة علاجية :

شاب يدخن علبتين من التبغ يومياً. أمكن، وخلال جلسة إرشادية واحدة، أن ينقص تعاطيه للقفات التبغ فأصبح يدخن ثلاث

لفافات خلال ثلاثة أيام ، ومع ذلك عندما سئل عن مدى تقدمه في الجلسة الإرشادية العلاجية الثانية عن النجاح الذي حققه في السيطرة على عاداته أفاد أنه فشل في الاقلاع عن التدخين .

إن ما حققه هو نجاح كبير في طريق الاقلاع عن التدخين ، ولكن اعتقد أن النجاح هو في السيطرة التامة والكاملة على عادة التدخين خلال مدة قصيرة . لذا يحسن بالمرشد السريري أن يذكر دوماً المتعالج بالتقدم الذي احرزه في كل خطوة نجاح حققها في التغلب على مشكلته حتى لو انتكس قليلاً بالموازنة مع ما سبق أن حققه من نجاح في مرات سابقة . فحتى لو قال لك : في الأسبوع الماضي كنت في حالة أفضل من هذا الأسبوع قل له : «لقد احرزت تقدماً رغم هذا الانتكاس الذي لم تحقق فيه الخطوة التالية في العلاج» .

وقد تتساءل ما معيار التقدم في الارشاد العلاجي لنحكم على العلاج أنه أحرز تقدماً؟

النجاح يحكمه ثلاثة معايير أساسية هي : تناقص في شدة الأعراض وفي تكرارها . وفي مدتها . ففي مثالنا السابق عندما يضعف عند الزوج الغضب في الشدة وفي التكرار وفي المدة رغم وجود الغضب نقول لزوجته إن زوجها أصاب تحسناً في السيطرة على ذاته .

وهذا أيضاً شأن جميع الاضطرابات التي يتم علاجها . فالغضب الذي اعتاد إبان ثورة غضبه أن يكسر كل ما تصل إليه يده فأصبح الغضب يقتصر على العنف الكلامي بدون اللجوء إلى

التكسير نقول أن غضبه أصابه النجاح في الشدة. وإن ثورات الغضب عندما ينخفض عددها وتقل مدة كل نوبة نقول أيضاً أن المرض أصاب النجاح في السيطرة على غضبه.

٢ - لا تتخوف إن خلقت ارتباطاً بك مع المريض من خلال تقديم عدة خدمات له :

من قواعد الإرشاد النفسي السريري الأساسية هو ألا تجعل المتعالج يعتمد عليك ويرتبط بك لحل مشكلاته، بل لا بد من جعله، بعد الإرشاد الاعتماد على ذاته في حل مشكلته سواء أكانت اضطراباً نفسياً أم عادة مستحكمة سيئة، وهذه القاعدة صحيحة ولكن علينا ألا نخاف ونغالي إذا ارتبط المتعالج بالمعالج لعدة شهور واتكل عليه كما يعلمه كيف يتدبر بمشكلته، ويصلب نفسه للاعتماد على ذاته. فالعملية الإرشادية هي بجوهرها تعليمية تثقيفية. يكون فيها المتعالج كالتلميذ يعتمد على أستاذه المتعالج إلى أن يستقل هذا الأخير بنفسه بعدما نضح تعلمه وترسخت العملية التثقيفية.

هناك مريض (الكلام للمؤلف) طالت مدة ارتباطه بي في حل مشكلة خجله الاجتماعي الذي يأخذ صورة احمرار الوجه واحتقانه وما يترتب عن هذا الاحتقان من الشعور بالارتباك ومراقبة الناس لاضطرابه ومصاحبة هذه المراقبة الذاتية للاحتقان بأعراض بدنية تزيد خوفه واضطرابه الاجتماعي ودخوله في هذه الحلقة المعيبة من الاضطراب. كان هذا المريض يسعى جاهداً إلى تفهم آلية خجله الاجتماعي، وأسباب هذا الاحتقان، والعوامل التي أدت إلى

اضطرابه . ورغم أنني اسهبت كثيراً في جلسات كثيرة العدد في تفسيراتي العلمية المبسطة في شرح النقاط التي يرغب معرفتها لأنه أعلمني أنه يستحيل عليه الاقتناع بتطبيق الوظائف اليومية الرامية الى أن يفهم تماماً ويقتنع بآلية الاضطراب التي أشرحها وأكررها، فإنه ظل معتمداً عليّ أكثر من ستة شهور في محاولاته للتغلب على مشكلته وضبطها . وبعدما استكمل تثقيفه بحيث أصبح بارعاً ثقافياً في فهم آلية اضطرابات الخجل الاجتماعي والتقنيات السلوكية المعرفية العلاجية في السيطرة على هذا الاضطراب، وبعد ممارسته لهذه التقنيات وحصوله على الفائدة المرجوة، أصبح مهياً تماماً لأن ينفصل عني في أي إرشاد يرتبط بمشكلته . بل أصبح يتفنن ويبذل في السيطرة على اعراضه . من هنا نجد أن المريض كثيراً ما يستمر في الارتباط لفترة قد تبدو طويلة بالنسبة للمعالج إزاء مشكلته . وقد يخشى من نتائج هذا الارتباط الذي يبدو له نذير فشل علاجي طالما أن المريض لم يستقل بذاته . ولكن التجربة العملية تؤكد أن الارتباط الطويل ليس مرده اتكال المريض على المعالج بقدر ما يكون عملية تثقيفية لم تنته بعد كيما ينفصل المريض ويستقل بذاته .

٣ - التفريغ العاطفي مقابل التعقيل وتسليط التفكير على المشكلة :

إن الإرشاد العلاجي العقلاني - الانفعالي يأخذ بالأفكار المسببة للاضطراب فيصححها كيما يبدل العاطفة والانفعال . وإذا كان الأمر كذلك فهل هذا يعني أن هذه التقنية العلاجية تأخذ بأسباب الفكر وتهمل العاطفة المكبوتة في عمق النفس؟

الجواب على ذلك هو أنه ما من شك أن عملية التفريغ الانفعالي acting out واطلاق عنان العواطف الحبيسة المكظومة هما مصرف هام للتوتر النفسي . فعلاج الكلام Talk Therapy .

هو تقنية مستخدمة في ميدان العلاج النفسي ، إلا أن الفرد الذي يخضع لعملية التفريغ الانفعالي يحصل على راحة نفسية مؤقتة عابرة لا يلبث أن يعود إلى حالته المضطربة ، ذلك لأن جذور اضطرابه تكمن في نظام تفكيره ومعتقده المولدان لهذا الاضطراب الانفعالي . وعلى هذا فإن تبديل الفكر والمعتقد هو الأساس في تبديل العاطفة والانفعال . من هذا نرى أن المعالج لا يهمل البعد المرتبط بالخبرة الانفعالية لأنها تعطيه المؤشر لمدى شدة المشكلة وضغوطها . كما أن هذه الخبرة التفريغية تخلق الألفة والتقارب بين المعالج والمتعالج ، لأن المعالج في هذا الموقف يعير اهتمامه لما يفرغه المتعالج من لواعج نفسه ، وخبايا مكنوناته النفسية المكظومة ، وهذا وحده يخلق الثقة والتقارب والألفة بالمعالج » وكان هذا يكون جواباً يطرحه المتعالج على نفسه بالسؤال التالي : هل يفهم ما أعانيه؟ نعم ، إنه يفهم لأنه يستمع إليّ وينصت .

وهنا فإن المعالج عليه أن يستغل عملية التفريغ الانفعالي المفيدة لتكون وسيلة ناجحة لتثقيف المريض وجعله يستبصر كيف أن تفكيره ونظام معتقده هما المسببان لاضطرابه .

٤ - لا تدع المتعالج يهيم على وجه ويسترسل بلا وجهة محددة :

العلاج المختصر هو كل شيء ولكن ليس بالعلاج غير

التوجيهي . ففي معظم الأحيان يشطط المتعالج ، ويسوقه التداعي إلى كثير من التشعبات في حديثه عن متاعبه ، ويبدو حديثه هذا وكأنه لا نهاية له . أو أنه يتكلم بإفراط وبلا وجهة وكأنه يُسرُّ بالتفريغ ، ويتكلم فقط من أجل التفريغ حيث يتضح لك أنه على غير استعداد لتبديل عاداته السيئة الضارة كالتدخين مثلاً . فالعلاج من هذه الوجهة يبدو فقط فرصة بالنسبة للمريض للشكوى ، وللتخفيف من أعباء ما يحمله من انفعالات مكثومة ومتاعب نفسية بتنفيذها بلا نزوع جاد في تعلم كيف يبذل هذه المتاعب .

فعندما تشعر أن المتعالج يحمل هذه النوايا عليك التدخل بإعطاء التعليمات الرامية إلى جعل المريض يستبصر بأسباب متاعبه الصادرة عن نظام معتقده وتفكيره . أما إذا لم يتجاوب معك ، وكان يرغب في التفريغ فاتركه على حاله ، واجلس مسترخياً يفرغ عليك وخذ أجورك في نهاية الجلسة .

إن التدخل لمنع تشتت المريض هو في جعله يتكلم عن مشكلة معينة لا أن ينتقل من مشكلة إلى أخرى خلال سرد قصته . صحيح أنه يمكن تحديد عدد الشكاوي ولكن لا أن يختلط الحابل بالنابل فلا تدرك أي مشكلة هي الأهم من خلال انتقال المريض انتقالاً عشوائياً من مشكلة إلى أخرى بدون تحديد ما هو رئيسي وأساسي وما هو ثانوي . أو أن يكون الانتقال من شكوى إلى أخرى مجرد عملية تفريغ . فالوقت محدد للجلسة . وإن الاستمرار في السرد حتى نهاية الجلسة بدون أن يجد المريض ما يأخذه منك بعد شكاويه من شأنه أن يترك جلستك خائباً محبطاً أحياناً لعدم حصوله على أي شيء منك .

لعل أفضل مقولة للتدخل في سياق الحديث المتشعب غير
الموجه الذي يخوض به مريضك هو أن تقول له : «لطفاً إن قاطعتك .

كل ما سردته هو مهم طبعاً، ولكن دعني أطلب منك أن تقول لي عن
عزلتك (لاحظ أنك ركزت على مسألة واحدة وحاولت أن تسبرها).

٥ - لتكن تفسيراتك لمشكلة المريض افتراضية وليست قاطعة :

إن تفسيراتك لمشكلة المريض غالباً ما تستند إلى المعلومات التي
تستقيها منه بالدرجة الأولى ومن ذويه أحياناً. وقد تكون هذه
المعلومات ناقصة أو غير دقيقة أحياناً حيث تبني عليها افتراضاتك
التفسيرية للمشكلة وخصوصاً إذا كان المريض يبدي سلوكاً دفاعياً
حيث تزداد عدم دقة التفسيرات لذلك يتعين ألا تقطع بتفسير المشكلة
بل جعل هذا التفسير تجريبياً قابلاً للتعديل عندما تبرز معلومات
جديدة . أو يرفضها المريض بعدما أفادك بمزيد من المعلومات .

إن أفضل ما تقوله للمريض في تفسير مشكلته وتعليلها هو في
استخدام العبارات غير القاطعة مثلاً، من الجائز أن السبب كذا . .
أنت «متوتر» عوضاً عن «أنت خائف» . . هل تعتقد أن كذا وكذا . .
بدلاً من المؤكد كذا وكذا . .

إن طرح خيار في التفسير على المريض ليقبله أو يرفضه هو
مسألة مجاملة علاجية . وعادة يقبل المريض تفسيرك إذا كان :

أ - غير دفاعي بصورة مغالية .

ب - إذا لم تضغط عليه ضغطاً كبيراً قاسياً .

إلا أنه في بعض الأحيان قد ترغب في أن تكون ضاغطاً في التفسير فتخرج عن هذه القاعدة. وهذا يكون فقط إذا كنت في تناغم. . تام مع المريض والتفسير الذي تطرحه هو مهم بالنسبة لك وللمريض معاً والمثال يوضح القصد.

فتاة شابة استمرت في التعبير عن حزنها إزاء وفاة أختها المحبوبة منذ خمس سنوات. كانت تعلق صورتها على جدران البيت، وتزور قبرها مراراً وتكراراً خلاف الناس في هذه المحنة، وفي كل أحاديثها يندر إلا وتذكر أختها وتبكي لفراقها.

أخبرها مرشدها النفسي أن عليها أن ترأف بنفسها، كانت النقمة هي أبسط تعبير يمكن أن يوصف به رد فعلها المصدوم. إذ كانت تقول للمعالج. وهو الدكتور هوك: «كيف بإمكانك أن تقول لي مثل هذا؟ أنت لا تعرف إلى أي حد كنت أهتم بأختي المفقودة الميتة».

وكان جواب الدكتور هوك التالي:

«لا شك كنتما بأشد المحبة والصلة القوية، إلا أنه بعد ست سنوات من وفاتها أمّا أن لهذا الحزن والتفجع أن يضعفا. وإن حزناً يستمر على هذا النحو لمدة ست سنوات لا يبدو عادياً سوياً».

كانت في موقف دفاعي حاد. ولم يجد المعالج أي تفسيرات أخرى تبدو أكثر واقعية مما فسره لها.

إن حذراً كبيراً لا بد من مراعاته في إعطاء تفسيرات قد لا تبدو حقيقية. ويذكر لنا هوك قصة زوجين متخاصمين. لم يذكر أسباب

خصامهما الذي نشب بعد ثلاث سنوات من الزواج . وقد اتضح للدكتور هوك بعد أن طرح عليهما عدة أسئلة أنها كانا على وئام عندما كان عمر الزوج ١٦ سنة والزوجة ١٥ سنة . فتزوجا بعد ثلاث سنوات من عشرة موفقة . وقد وجد الدكتور هوك أن الخيانة الزوجية في هذه السن قد تكون هي السبب لأن هذا الزواج الباكر يفوت فرص اللهو الجنسي . لم يبديا أي اعتراض لهذا التفسير الذي قدمه المعالج في هذه الجلسة الأولى ، وانتهت الجلسة على أساس أن يفكرا بهذه النتيجة التي توصل إليها المعالج .

في الجلسة الثانية أفادا المعالج أن تفسيره كان خاطئاً، وكشفا النقاب عن أسباب الخصام . فقد اتضح أن الزوج يتسم بشخصية وسواسية ، جبرية يقوم بإطفاء الأنوار حول الدار عندما لا تستدعي الضرورة ، لاشعال النور، ويتفحص أقفال البيت والنوافذ ثلاث مرات على أقل تقدير قبل الذهاب إلى النوم . أما الزوجة فهي على نقيضه ، لا تأبه كثيراً في تصريف شؤونها المالية بينما هو يدقق في كل قرش تصرفه . وهذا التباين في الشخصية جعلها لا تطيق حياتها، ومهياة لتركه .

هنا نلاحظ كيف أن المعالج كان تفسيره لأسباب الخصام غير واقعي .

٦ - استخدم التعابير : « وأيضاً » « ولكن » « لأن » وما إلى ذلك :

تعود على استخدام هذه التعابير . فهي لا تثمن في تشجيع المتعالجين على الافصاح والكشف عن الديناميكيات الشخصية الموجودة في مشكلاتهم .

إن إحدى المهمات الأولية للإرشاد بوساطة العلاج العقلاني - الانفعالي هي جعل المتعالجين يخلطون أحاديثهم مع ذواتهم حيال احباط أصابهم . إذ غالباً لا يعنون بَمَ يقولون . إذ أن ما يفكرون به يعتقدون أنه كاف لإيضاح ووصف اضطرابهم . لذا فإن من مهام المرشد أن يبصرهم بالكيفية التي يزعجون بها ذواتهم . ولعل التعبيرات المناسبة لمثل هذا الوعي للذات أو التفكير هي استخدام الكلمات : «ولكن» «وأيضاً» «ولأن» وما يماثل من الكلمات . فمثلاً عندما يشتكي فرد أنه مكتئب لأن صديقه انفضت عنه ، فانت تستعلم عن ذلك بالقول التالي : «ماذا تقول لذاتك حتى أصابك الاكتئاب» وقد يجيبك بالتالي : أنها لن تراني مرة ثانية . . . وتقول له : وأيضاً . . .

٧ - حدد توقعات من أجل ارشاد مستمر :

قد تجد، بعد اتمام الجلسة الأولى، أن زبونك المتعالج مُعد للانتهاء من الارشاد، وقد تجد بعض المقاومة تصدر عنه إلا إذا طرحت عليه أفكارك بمزيد من التثقيف الإرشادي الذي يستوجب المزيد من الجلسات الإرشادية العلاجية . لذا فإن الخبرات السريرية الإرشادية تقضي بأن تهيماء الزبون للتعامل المستمر مع مشكلته وذلك من خلال تحديد بعض الواجبات التي يتعين عليه أدائها (ليست واجبات بيتية بالمعنى الدقيق) مثل التفكير بالمشكلة، أو التفكير بالأمر التي طرحت بالجلسة وبخاصة أهمية نوعية المعتقد (IB) في خلق الاضطراب الانفعالي . وعادة (الكلام للمؤلف) أطلب من المتعالج أن يرصد بدفتر جيب صغير وفق تنظيم معين التالي :

- أ - المواقف الحياتية الرئيسة التي تنشط جهاز تفكيره ومعتقده (A)
- ب - رد الفعل السلوكي والعاطفي الذي يترتب عن جهاز معتقده وتأويلاته للمواقف (C) .
- ج - الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي ولدت الانفعال والسلوك أي (I B) .

وبهذه الطريقة ، في رصده للأفكار أو المواقف الحياتية المسببة لاضطرابه الانفعالي يكون المتعالج قد زودناه بالطريقة العملية المقنعة التي تجعله يؤمن بما نثقفه به في العلاج العقلاني - الانفعالي ، وحفزناه أن يتمرن على رصد أفكاره الخاطئة تمهيداً ، في الجلسات المقبلة ، لتدريبه على أسلوب تصحيحها بمساعدة المعالج أولاً ، ومن ثم بنفسه ثانياً . وعند تحديد جلسات مقبلة سنجده في غالب الأحيان لا يبدي مقاومة في قبولها بعدما لمس أهمية الاستمرار الإرشادي للوصول الى نهاية المطاف أي تعلم التغلب على مشكلته .

٩ - سجل ملاحظات خلال كل جلسة إرشادية :

من الأهمية بمكان أن تدون ملخصاً في اضبارة المتعالج عن ما دار في الجلسة من أمور بينك وبين المتعالج بصورة مختصرة وبخاصة مواقفه من مشكلته ، ودفاعاته ومقاومته التي أظهرها . الأمر الذي يساعدك على متابعة الجلسات تتابعاً تقديمياً . بل قد تبرز الضرورة تسجيل بعض النقاط المهمة التي كانت محور النقاش بينك وبين المتعالج على شريط صوتي كيما يسمعها المتعالج وبخاصة عندما تشرح له النظرية العلاجية العقلانية الانفعالية مراراً وتكراراً ليبدأ

بالاستبصار بأسباب متاعبه، وبذل الجهد لتبديل جهاز معتقده الذي يسبب له الاضطراب. ثم إن هذه الملاحظات تكون أحياناً بمثابة سجل لأبحاثك مستقبلاً ومدار مقالاتك ومؤلفاتك وتدريسك في عرض خبراتك عن ارشاداتك المهنية العلاجية التي مارستها.

١٠ - شجع على النقاش والحوار :

غالباً ما نرى المتعالجين يتحمسون إلى النقاش، وطرح الأسئلة أو إبداء الاستفسارات أو حتى تقديم مقترحات إلى المعالج ولكن بأسلوب الاعتذار عن هذا السلوك الذي قد يتعدى حدودهم بكونهم متعالجين وليسوا معالجين.

إن هؤلاء في هذا السلوك يجهلون حتماً طبيعة العلاقة الإرشادية بين المعالج والمتعالج. فهذه العلاقة هي في واقع الأمر تنظيم يجري بين التلميذ والمعلم. وهذا التنظيم برمته يقوم على الحوار، والنقاش والتساؤلات وغير ذلك من التفاعل الايجابي الذي فيه كل معاني الحرية والاحترام المتبادل للآراء والأفكار المطروحة.

فالمعالج الزبون الذي يعزف عن طرح الأسئلة ولا يبرز اعتراضات قد لا يقتنع بأي شيء. فالقناعة تأتي من النقد وتصدر عنه. وإذا ما تمت القناعة بشيء أو بأمر حينئذ تكتسب الأفكار الناتجة عن هذه القناعة الاستمرارية والدوام.

لهذا السبب يجب على المعالج أن يشجع المتعالج على أن يسأل عن أي شيء يدور في خاطره بلا حرج ولا كلفة ولا خجل. وعليه أن

ينبهه أنه من الخطأ الكبير قبول أفكار بمسلمات أو بمعتقد أعمى لأنها لا تستند على أرضية صلبة من التفكير الناقد. وإذا لم يتحمس المتعالج لطرح الأسئلة والاستفسارات فعلى المعالج أن يقوم مقامه في ذلك الأمر كيما يجعله يؤمن بما يعتقد.

إن الأمثلة التي نطرحها عليه هي على الشكل التالي كمثال وليس على سبيل الحصر : لماذا لا نستطيع أن نحكم على أنفسنا بأفعالنا السلوكية؟

لماذا لا يكون الشخص وأفعاله الشخصية هي نفسها؟ هل فعلاً اعتقد عندما أقول أنه يتعين ألا يلوم المرء ذاته عن شيء قام به؟ تلك هي بعض الأسئلة التي يمكن طرحها على المتعالج الذي نشقفه بالعلاج العقلاني - الانفعالي وبأسسه إذا لم يبدِ اهتماماً بالتساؤل. ومن هنا ينطلق الحوار معه.

١١ - التأكد من أن المتعالج ينصت إليك :

في الإرشاد العلاجي العقلاني - الانفعالي توجد عادة مناخات ملائمة لاندماج علاجي بين المتعالج والمعالج وبخاصة عند ما تبرز الضرورة للحوار والنقاش. وهذا بالطبع يكون من مصلحة المتعالج. ونجد في هذا الموقف أن بعض المتعالجين يحاولون الاصغاء إلى المعالج بروح احترام وكأنهم يريدون أن يشعروا المعالج أنهم مهتمون بما يقوله ولكن ليسوا في انفتاح تام إلى شرحه وكلامه. ويفسر ذلك الاسهاب أحياناً في الشرح، أو أن المتعالج لا يجد ما يهمه أو يهتم به

في شرح المعالج ، أو أنه لا يوافق بما يذهب إليه ويتكلم عنه ويتنظر أن ينهي المعالج حديثه .

يمكنك معرفة عدم الاهتمام من جانب المتعالج بالعديد من الطرق :

الطريقة الأولى : إذا وجدت المتعالج لا يصغي إليك ، ويشتت انتباهه في النظر إلى موجودات الغرفة . فهذا يعني أنك فقدت الاهتمام بحديثك ، ويتعين عليك أن تعود إلى الوراء بما قطعت عنه .
الطريقة الثانية : تجد أن المتعالج يجيب على أسئلتك بأجوبة لا ترتبط بموضوع السؤال ولا بسياقه ، أو أنه يعلق بما لا يرتبط بالموضوع ويبدأ بموضوع آخر مختلف عما تتكلم عنه . فالمتعالج كان شارداً غير موجود ذهنياً معك .

والطريقة الثالثة : هي في اجابته إليك بعدما تكون قد طرحت فكرة معقدة لأول مرة ، وكانت واضحة كل الوضوح ومفهومة كل الفهم فتجد أن الشيء لم يكن واضحاً في ذهنه بعد هذا الشرح .

وكيما تشده إليك ، وتشعره بأهمية الانتباه إلى حديثك يمكنك أن تطرح عليه أسئلة بين حين وآخر للتأكد من فهمه لما حدثته عنه . مثلاً كأن تقول له : «هل بإمكانك التعليق على النقطة التي قبل هنيهة تكلمت عنها؟ . وبهذا السؤال تدرك ما يستوعبه من كلامك .

١٢ - تعلم متى تنهي الإرشاد :

إن مسألة إنهاء عملية الإرشاد من خلال طرح سؤال هذا الانهاء هي غير ضرورية . ذلك لأن هذا السؤال يتضمن أن المشكلة

قد تم حلها ولا حاجة لمزيد من الإرشاد بعد اليوم، والعلاقة الإرشادية بين المعالج والمتعالج قد انتهت بسبب عدم وجود حاجة الى مزيد من التثقيف، والواقع أن الانتهاء هو مؤقت وليس نهائياً. أي أن المتعالج قد ينقطع عن الإرشاد لفترة من الوقت ولكن الباب مفتوح أمامه للعودة إلى تلقي الإرشاد متى رغب وشاء. فالإرشاد لا يمكن نهائياً ذلك لأن الحياة تحمل مشكلات مستمرة معها. ولا يعلم المرء متى سيكون بحاجة إلى مزيد من الإرشاد والعون السيكولوجي.

فمن خلال التحفظ الذي ذكرناه حول معنى انتهاء الإرشاد، يمكننا والحالة هذه أن نقول أن الإرشاد قد انتهى للمشكلة أو المشاكل التي هي موضوع الإرشاد في حالتين: أولاهما عندما يصيب التحسن المتعالج وكل من المتعالج والمعالج يشعران أنه يمكن إيقاف الجلسات الإرشادية. الإرشادية. وثانيهما عندما لا يبدي المتعالج الاهتمام المطلوب في تعلم الإرشاد المطروح عليه، حيث يكون المتعالج في حالة سلبية إزاء ما يطرح عليه من إرشاد. وهو ينكر وجود مشكلة عنده، ولا شيء ينفع في مساعدته.

لقد استعان بي (الكلام لمؤلف هذا الكتاب) والد شاب مدمن على المخدرات من أجل علاج ابنه الشاب الذي يناهز ٢٣ سنة. ولكن هذا الشاب بدا لأول وهلة راغباً في العلاج تحت ضغط والده. ولقد اتضح لي هذا الأمر بعد عدة جلسات أنه جاء للعلاج بناء على ضغط والده وليس بدافع من ذاته للتخلص من المخدر. وقد أوقفت العلاج على التول لأنه يستحيل أن يصيب أي نجاح في التخلص من

هذا الداء الخطير. إلا أنني تركت له الباب مفتوحاً للعلاج في أي يوم يقرر من ذاته التخلص من الإدمان. وعندما راجعني والده حيال هذا الرفض ظناً منه استطيع أن اقنعه كيما يتعالج، نصحته أن يترك ابنه ينهار حتى يصل إلى قعر الهاوية فيصطدم بها وحينئذ يشعر ان لديه مشكلة ومجرد شعوره بوجود مشكلة يمكن أن يتعالج. وطلبت منه أن يرفع يده عنه ولا يمده بأي عون لأن هذا العون هو الذي يغطيه فلا يشعره بوجود مشكلة.

وليعلم المعالج أنه يصادف متعالمين يجدون صعوبة في تثقيف أنفسهم بالعلاج العقلاني - الانفعالي فيجذبون العلاج السهل الذي لا يكلفهم عناء العمل والكد والسعي لتبديل الفكر والسلوك. مثلاً يكون العلاج النفسي الدوائي أسهل إليهم لأنه لا يكلفهم سوى تناول الدواء مع قليل من الماء والانتظام على تناوله. ويترتب على المعالج أن يزيل هذا الخطأ في التفكير حيال جوهر العلاج. فالدواء يعالج أعراض الاضطراب وليس سببه. وفي الادمان على الكحول أو المخدرات نستعين في الدواء النفسي بتجنيب المدمن أعراض سحب المخدر أو الكحول وازالة سميته من بدنه ولكن الدواء لا يزيل إطلاقاً سلوك الادمان وعادته.

الفصل الرابع

أفضل مناقشة عقلية يمكن أن نطرحها في العملية الارشادية

إن ٧٠ - ٨٠ ٪ من الارتكاسات «العُصابية»^(١) المشاهدة في الممارسة السريرية يمكن تصنيفها في أربعة اضطرابات هي : الاكتئاب، الغضب، المخاوف، وضعف ضبط الذات والسيطرة عليها، وإذا تمكنت من التدبر بهذه الاضطرابات وأحكمت خبرتك في علاجها يصبح في مقدورك التعامل مع هذه الاضطرابات التي تصيب مختلف الأعمار من كلا الجنسين ومن مختلف الشرائح الاجتماعية من استاذ الجامعة إلى العامي - إضافة إلى أولئك الذين يشكون من متاعب جنسية وزوجية وستكلم عن هذه العُصابات الارتكاسية الأربعة وما يترتبط بها، أي ذم الذات، والشفقة على الذات، والغيرة المرضية، والتسويق، والمغالاة في التنظيم والترتيب وغيرها، إضافة الى تقنيات علاجها وتصويب هذه السلوكيات المنحرفة .

أن محور العلاج لهذه الارتكاسات العُصابية هو معرفي، أي تبديل جهاز التفكير والمعتقدات الخاطئة بأخرى صائبة .

١ - في كتاب D S M - 111-R الصادر عن جمعية الطب النفسي الامريكية تم حذف العُصاب النفسي واستبدل بتصنيف جديد «اضطرابات القلق» ومع ذلك فأنا احبذ استمرار استخدام العُصاب لتمييزه عن الذهان .

إن بعض الحوارات هي منطقية بحيث يستحيل دحضها، ذلك لأنها تفتح الباب أمام وجهات نظر جديدة نحو قضية لم يسبق أن عرضت عليه سابقاً.

وعندما يعمد المرشد المعالج إلى إجراء تعليق مناسب على المتعالج فإن المعالج سرعان ما يدرك أنه وضع يده على نقطة حساسة عميقة الأثر خلال إنصات المتعالج له. ومثل هذا التعليق يشد المتعالج إلى المرشد شداً كبيراً بحيث يستأثر المعالج بجميع حواسه وجوارحه، فلا يجد الملل أو التشبث في الفكر. وحينها يجري المعالج التعليق الملائم على هذا النحو المضاد للأقوال العصبانية الصادرة عن المتعالج، فإن هذا الأخير يعطي كل حواسه أحياناً لهذه الأقوال فيكون المتعالج في هذه الحالة ما سماه دريكورس (١٩٦٨) بالمنعكس الإدراكي.

إن المنطق يفرض نفسه في الحوار مع المتعالج لأنه مبني على الصحيح. ولا مجال لدحض الحقيقة والتصدي لها عندما تستبين عند المتعالج.

ثم أن القوة التي يتمتع بها المرشد الذي يتبنى العلاج العقلاني الانفعالي تقاس بجزء منها بالسهولة التي يطرحها الحوار العقلاني المنطقي لمناهضة ودحض المناقشات اللامنطقية. وعندما يمتلك المعالج سلاح الحوار العقلاني المنطقي - فإنه يكون المرشد الناجح الأفضل. إن الملاحظات التالية تمثل النقاط التي يتعين على المرشد أن يدركها ويعيها وعياً تاماً ويطبقها أينما يكون الموقف مناسباً. وهذه النقاط

المنطقية يمكن الأخذ بكل واحدة منها إلى أن يتمكن المرشد من أن يربح الحوار مع المتعالج .

١ - لوم الذات Self - blame

أ - كلما أمعن الفرد في لوم ذاته بسبب ارتكابه سلوكاً غير مقبول كلما استدعى هذا السلوك غير المقبول المزيد من الظهور عند الشخص (أليس ١٩٦٢ ، هوك ١٩٧٣ ، غلاسور ١٩٦٨).

فكراهية الذات تولد الشعور بالإثم الذي يخف فقط بمزيد من معاقبة الذات . وإن إحدى أفضل الطرق لمعاقبة ذاتك هي في تنفيذ الأشياء السلبية . وهنا يدور الفرد في الحلقة المعيبة ، فأنت تلجأ إلى إصابة شخص ما بصدمة بسيارتك (عن غير قصد) .

فتلوم ذاتك على فعلك ، وتشعر بحاجة إلى المعاناة ، تبدأ بتناول الكحول ، وتعود إلى ارتكاب حادثة صدام ثانية الى غير ذلك .

ب - إذا كانت الكراهية والعنف هما لا أخلاقيان ، فكراهية الذات هي أيضاً من هذا القبيل (بيك ١٩٦٣ ، كيسكر ١٩٧٢) .

أنت كإنسان ليس بأقل من غيرك . وأن نواميس الإحسان والصفح التي تطبقها على غيرك تُطبق عليك أيضاً . وعلى هذا فلا تعطي لذاتك التبرير بضرورة المعاناة الذاتية على أساس أنه كان يتعين عليك ألا تعمل وتفعل بما ترفضه الحكمة والتعقل ، أو أن ما فعلته كان سيئاً جداً ويتجاوز سوء الآخرين . فنحن جميعا كبشر نتصرف تصرفاً سيئاً في بعض الأوقات . فبدلاً من أن تحمد من الألم الذي جلبته إلى الناس بفعل عمل لا مسئول وغير عاقل فإنك تزيد عندما تضيف إلى جعبتك ذاتها الحاوية

على مشاعر الإثم التوتر الذي يعاينه الآخرون . أي بتعبير آخر
مضاعفة متاعبك الذاتية .

ح - إذا كان الناس حقاً لا يحملون صفة الكمال والعصمة عن
الخطأ، فإنه لمن السخف الإيمان أنهم يستطيعون التصرف
تصرف الكمال والعصمة عن الخطأ (بيك ١٩٦٧ ، أليس
١٩٥٧ ، هوك ١٩٧٣) .

أنت لا تكون ابتعدت عن الواقع والصواب عندما تسامح
ذاتك عن أخطاء ارتكبتها فأنت عندما تفعل وتتصرف، تفعل
الأشياء التي تراها معقولة . فالكائنات الانسانية غير الكاملة
أصلاً ترتكب جرائم السرقة، أو القتل والاعتصاب وما إلى
ذلك . . أي مئات الافعال الشيطانية . والانسان خلال حياته
اليومية يتصرف بلا عقلانية تصرفاً جزئياً أو تصرفاً لا عقلانياً
على مقياس واسع . وهذا ما يعني الإنسان الناقص .

د - إن جميع الأديان السماوية تقر أن الكائنات البشرية غير معصومة
عن ارتكاب الخطأ وهي أهل للتسامح معها والغفران لأخطائها .
إن الإنسان يعود لأدم الذي عصى ربه فأكل التفاحة بإغواء
الشیطان فهبط إلى الدنيا . وهذه المقولة الالهية تربط الانسان
بالخطيئة . وأن التفكير الديني برمته يدور حول الانسان والمعصية
والخطيئة والغفران والتوبة . فنحن إذاً مخطئون ونرتكب الخطأ
بتركيب فطرتنا . وإذا كان الأمر كذلك فلماذا إذاً نرفض أنفسنا
غير الكاملة (الناقصة) . بل لماذا نحاسبها على أخطائها وكأنها
معصومة عن الخطأ ،

هـ - إن ذم الذات ولومها يشنت انتباه الفرد ويضلله عن تركيز هذا الانتباه لإيجاد الحل للسلوك الخاطيء المرتكب (باكان ١٩٦٢).

إن تركيز الانتباه والموضوعية في التفكير هما أمران هامان في التبديل الذكي للسلوك. فالأخطاء السابقة يجب أن تراجع وتحلل بدقة. وأن التقنيات الملائمة يجب أن تسمح لك بالتعرف على السلوك الممكن الاعتراض عليه حالما يحدث. ومن ثم فإن خطة عمل توضع من أجل خلق سلوكيات أفضل. وهذه الخطوات لا يمكن أن تظهر إلى الوجود طالما أنت مشغول انشغالاً تاماً بدم ذاتك ولومها والسخط عليها، والقسوة عليها.

و - إن ذم الذات يطرح إنموذجاً بحيث أن الآخرين يتعلمون أن يذموا ذواتهم ويحتقرونها فتزداد المعاناة وتعم (بلوك ١٩٦٦).

إن أولاد الشخص الذي يذم ذاته يميلون عادة بفعل الاقتداء «ومحاكاة الأنموذج» إلى تبني الفلسفات العقابية ذاتها، ويعانون المصير نفسه الذي يعاني منه آباؤهم. كما أن الأفراد أو الآباء العصبيين يربون أطفالاً عُصابيين أيضاً.

ز - لا يبدو منطقياً إطلاقاً أن تحكم على فرد بأنه إنسان جيد أو سيء استناداً إلى أفعاله (أليس ١٩٦٦). يبدو الكائن الإنساني دوماً أكثر من خليط من السمات أو لا توجد اعداد من السمات التي تصف الفرد بكليته وصفاً فرضياً مقبولاً.

وكل ما يمكن قوله منطقياً بالنسبة لأفعال الفرد هو الأوصاف التي تعبر عن الحكم حيال هذه الأفعال الصادرة عنه، وليست الأحكام عن ذاته.

إن هذا التمييز بين ذات الفرد وفعله مهم جداً ومن شأنه أن يدفع عن الفرد مسألة ذم الذات وتحقيرها في الإرشاد النفسي، وكل ما يصدر عن ذم الذات من الكرب الانفعالي أي: الشعور بالإثم، والنقص، والاكتئاب.

لا يوجد ما يبرهن على أنك منحط القيمة لأن أفعالك سيئة، فقد تكون قد تصرفت مثلاً لمدة عشرين سنة تصرف الراهب أو المؤمن قبل أن ترتكب هذا الخطأ. وفي أي موقف تتصرف تصرفاً سيئاً ليس لأنك مجبول على الشر، ولكن لأنك غير كامل، ولا معصوم عن الخطأ، أو لأنك جاهل أو إنسان مضطرب.

وكما أنه لا يوجد الأساس المنطقي العقلاني لذم ذاتك عندما تتصرف تصرفاً سيئاً، فلا يوجد الأساس المنطقي بالمقابل لمدح ذاتك لفعل مهم قمت به، فالفنان التاريخي العالمي المشهور ميكالأنجلو ليس هو بأحسن منك، بل هورسام أفضل منك ومن غيره في ميدان الرسم والنحت.

إن السلوك الحسن لا يجعل الإنسان جيداً لمجرد أنه فعل الفعل الجيد فنحن لسنا سيئين ولا جيدين، بل أفعالنا تكون جيدة أو سيئة، أو جيدة وذلك طبقاً للنظرة التي ننظر بها إلى سلوكياتنا. إلا أنه بالتأكيد لسنا جيدين أو سيئين. وبهذه النظرة والفلسفة نستطيع بسهولة تجنب كراهية الذات وعكسها الزهو والعجب والخيلاء.

نحن تافهون فقط عندما نعتقد أننا أحسن من الآخرين (على مستوى الشخص والانسان). فنحن أحسن من غيرنا فقط بالأعمال

الخاصة التي ننجزها . فإذا كنت فناناً عظيماً، فهذا لا يجعل منك أحسن من الآخرين، فأنت أحسن منهم فقط في ميدان فنك، وعندما نقول عن أنفسنا أننا أكثر جمالاً أو أكثر ذكاءً في العالم فهذا ليس فيه بذاته أي زهو. إلا أننا نصبح في حالة زهو وخيلاء عندما نعتقد أننا متفوقون على الآخرين بسبب جمالنا أو الذكاء. ألم تلاحظ الفرق إذاً في هذا التمييز الدقيق بين الاعتراف بالذكاء وبين الإيمان أن الذكاء الذي نحمله يجعلنا متفوقين على الآخرين.

٢ - الشفقة على الذات Self - pity

أ - الحياة هي غير عادلة (أولر ١٩٦٥).

مهما كانت حالة السوء عندك، وحالة الخير عند غيرك فلا يوجد ما يستدعي القول: لماذا لا يمكن أن يكون كذا أو يجب أن يكون كذا؟

فالعالم لا يمكن أن يكون جنة أو فردوساً، ولن يكون كذلك أبداً، فإذا تعثر حظك ولم تحصل على صفقة عادلة رابحة، فإن غيرك سيحصل عليها. وهذا الشخص بالذات سيكون أيضاً في موقف يماثل موقفك في سوء الحظ يوماً ما.

فالحياة تنوس صعوداً وهبوطاً في الخطوط والتوفيق والمآسي. وفيها الشر والخير، والأخلاق والرذيلة، والفرد الذي يطمح بمطالب العدل فقط والخير فهو يحلم، فالاشفاق على الذات، أمام حقائق الحياة ووقائعها، لا يبدو أمراً ملائماً عقلاً.

ب - إن الفوائد التي تُجنى من الرثاء على الذات والشفقة عليها هي

تجارة خاسرة، وبالنسبة لمعاناة هذا الرثاء باهظة الثمن.
(سولزنتسين ١٩٧٥).

الرثاء على الذات فيه كل الألم، قد ييأس الآخرون من جراء
الرثاء على حالك، بل ويكفون على ذاتك، ويفقدون
الاحترام من أجلك، فإذا أمعنت في الحزن على ذاتك
فمشكلتك تزداد سوءاً. فلا معنى لإغواءات لذة الشعور بالرثاء
على الذات ولا طائل منها. إن صلابة الشكيمة، وتحمل
الشدات هي السمات العامة التي نجدتها في الأفراد المتزنين
الأقوياء الناضجين.

ح - عدم الحصول على الشيء المطلوب هو محزن ولكن ليس بكارثة
(مينتس ١٩٦١).

إذا أنت فقدت ساقك، فالأمر محزن ولكن ليس كارثياً. في
هذا العالم الكثير من هؤلاء المعوقين الذين فقدوا أطرافهم ظلوا
منتجين، نشطين، وسعداء رغم إعاقاتهم.

د - يقود الرثاء على الذات إلى مشاعر ضعف الثقة بالذات المتزايدة
(فاربرو ١٩٦١).

رغم أن الأفراد الذين يرثون ذواتهم قد يشعرون بالألم
والقوة، ذلك لأن غيرهم يشاركونهم بالنحيب والحزن والرثاء
(الدعم من جانب الآخرين)، إلا أن حقيقة تغييب عن بالهم هي
أن مشكلاتهم تظل هي المسيطرة عليهم وليس العكس. فالرثاء
على الذات هو رد فعل إزاء الشعور بالهزيمة والفشل. إنه شكوى
إزاء مشكلة، فبعد انتهاء البكاء والنحيب على الذات، لا يكون

الإحباط قد زال عند هؤلاء . وهذا يعني أنهم ظلوا بدون اختبار للذات والاستبصار بها . فالنمو للذات يستمر من خلال قبول التحديات ، والعيش بالشك والغموض ولكن لفترة محدودة ، ومن ثم بالخروج منتصراً في نهاية الأمر .

وهنا نرى أن الثقة بالذات هي نتيجة لقبول هذه المخاطرة ، ودراسة الأخطاء ، والاستفادة من المعرفة من أجل المزيد من التجربة وارتكاب الخطأ إلى أن يتضح التحسن والتقدم . وهذا يتطلب الولوج بالكثير جداً من التجارب قبل أن يلمس الفرد التحسن الطارئ عليه ، إن الذين يرثون ذواتهم يفقدون الثقة بذواتهم ذلك لأنهم يفتقرون إلى هذا الحس بالسيطرة على الذات ، والحس التدريجي بالنصر .

٣ - الغضب :

أ - أن جميع أنواع الغضب هي عُصاوية باستثناء نوعين من الغضب (هوك ١٩٧٤) .

الغضب هو الانفعال الذي تسمح لنفسك أن تمتلكه بسبب سوء سلوك الآخرين تجاهك ، والتساؤل هنا هو لماذا يعمد أي شخص منطقي أن يؤذي ذاته بمحض ارادته بعد أن يكون نفرّ من الناس الحقوا الأذى به ، أي التعرض للأذى مرتين ، إيذاء الآخرين له واغضاب ذاته من جراء فعل الآخر . فإذا أردت أن تتجنب الغضب بسبب سوء فعل لحق بك ، فإن كامل الغضب هو لا شيء ، وإلا فإن إطار السعادة لنفسك يتبدد ، وتضطرب شهيتك

للطعام، ويرتفع ضغط دمك، وفي بعض الحالات تتعرض حياتك للتهديد عندما تسمح لنفسك أن تخرج عن ذاتها وطورها تماماً. وعلى هذا فبصرف النظر عن كيف تنظر إلى الغضب، فهو سلوك عصابي يهزم الذات في معظم الحالات.

إن استثناء واحداً يكون الغضب فيه عنصراً إيجابياً هو عندما يكون هدفه حماية الحياة، والاستثناء الثاني الذي يبرر الغضب هو تصنّعه، أي الغضب المتصنع. وهناك كثير من الحالات يصل فيها الغضب المتصنع إلى أهدافه المطلوبة بسرعة وبدون أحداث إيذاء. الأم التي تقرّع ابنها الذي يركض أهوج في الشارع وبلا حذر، لا تكون في واقع الأمر في حالة الغضب ذلك لأنها تعلم أن جميع الأطفال سيحاولون إخلاء الساحات والانتشار في الجوار، وهي تعلم أنها تستطيع أن تتكلم مع ابنها بلطف لتحذيره من الخطر الذي قد يداهمه، ولتضمن لذاتها أنه لن يركض في الشارع مرة أخرى، فإنها تختلق وتتصنع الغضب بأنها ستلجأ إلى دك رقبتة إذا ما عمد إلى الركض ثانية في الشارع.

ب - الغضب هو فعل التعاضم والتكبر مهما كان سبب الغضب (أليس وهاربر ١٩٦١).

الغضب هو انفجار انفعالي نراه عند الكبار والصغار، والفرق الوحيد بين غضب الراشد وغضب الصبي أو الطفل هو في الهدف. فالولد مثلاً يغضب لأنه يرغب في الحصول على «قمع بوظة» بينما الراشد يغضب إذا لم يحصل على الترفيع في وظيفته. وقس على هذا المنوال من الأمثلة.

عندما تغضب فلا يعني أن هناك عائقاً يمنعك من تحقيق رغبتك في الشيء الذي تريده ولكن هذا الغضب يتضمن نزوع الوجوب في الحصول عليه، بصرف النظر عن موقف ومعتقد الآخرين تجاه نزوعك. ومثل هذا الموقف الصادر عنك ألا نسميه المبالغة فيما تطلبه؟. لنفترض أن شخصاً نعتك بالطيش واللاعقلانية، وغضبت من جراء اعتقادك أنه لا يحق لأي إنسان أن يحمل هذه الفكرة عن شخصيتك ألا تكون هنا بهذا الاعتقاد أنك تتصرف كمن هو معصوم عن الخطأ؟.

ج - الغضب يؤدي عادة إلى استجابتين عُصابيتين : المزيد من الغضب عند المهاجم والخوف عند الضحية .

في الغضب نجد إما السلوك المتنمر أو سلوك الجبان الضعيف . فالمتنمر يصبح أكثر شراسة عندما يجد الخوف يتنامى في ضحيته التي يهاجمها ذلك لأنه يدرك أن في مقدوره أن يرعب هذه الضحية وسيطر عليها .

وكلما أضحى غاضباً، كلما أصبحت الضحية متخوفة وهنا نكون أمام الحلقة العُصابية المعيبة للغضب . أي خوف ← غضب ← خوف وهكذا، وما يرتكبوا عنها من نتائج وخيمة سيئة .

٢ - الأفراد لديهم الحق أن يرتكبوا الخطأ :

إن هذه المقولة الفلسفية تبدو أصعب ما يكون أن تناقش عند الكثير من الناس وقبولها . ذلك لأنها تبدو مرفوضة رغم أنها هي الحق

الذي لا يمكن دحضه، فطالما نحن نخطيء إذا فالخطأ هو حق وليس شيئاً لا يمت بصلة إلى الإنسان المركب على الخطأ والصواب. لدينا كل الحق أن نعتقد أن اثنين + اثنين = خمسة. أو أن الأرض مسطحة، وللآخرين الحق في الاعتقاد أننا رجال مجانين مُحق. إن هذه المعتقدات طبعاً لا تجعلهم أنهم على صواب، ولكن لا يوجد من يمنعهم الاعتقاد ذلك، فالصواب والخطأ هما حقيقة في الإنسان.

وثمة أمر آخر في هذا التحليل، إذا كان شخص ما لديه الحق العصابي في أن يكربنا، ألا يكون لنا الحق نفسه؟ طبعاً لنا مثل هذا الحق.

٣ - لا يوجد هناك أناس سيئون في الدنيا ولكن هناك سلوكاً سيئاً (أليس وغيللو ١٩٧١).

بالطبع هذه المقولة الفلسفية تبدو غريبة عند الناس يصعب قبولها. لقد نشأنا جميعاً على الاعتقاد بوجود اشخاص سيئين وأشخاص طيبين، والأشرار من الناس هم حقيرون. كما نعتقد أن هناك من فطروا على الشر، وورثوا من أهلهم صفات الشياطين والشر. بالطبع هناك طيف واسع من سلوكيات مرفوضة في هذا العالم تمتد من اطلاق كذبة بيضاء إلى قتل الجنس البشري.

إن الناس الذين يعتقدون أنهم يمتلكون كل الحق في الحكم على الآخرين بكونهم سيئين أشراراً لأنهم تصرفوا تصرفاً سيئاً فإنهم بهذا الحكم غفلوا عن الأخذ بعين الاعتبار ثلاثة أسباب في هذا السلوك السيء.

أولاًها: لأن البشر ناقصون غير كاملين في طبيعتهم فإنهم معرضون لارتكاب الخطأ الفاحش (قد تعوزهم بعض المهارات والقابليات) أو بسبب الجهل وعدم المعرفة (لم تسنح لهم الفرص لتعلم بعض السلوكيات) أو أنهم مهتزون غير أسوياء (لا يستطيعون الإتيان بسلوك مناسب رغم أنهم لديهم القابليات. وتم تعليمهم السلوك المناسب). وإذا أمكن إزالة هذه العيوب أو أمكن تجنبها حينئذ فإن سلوك الفرد يصبح أكثر تطابقاً وملاءمة مع معايير السلوك المقبول الاجتماعية.

وثانيها: إن الحكم على الشخص بأفعاله وسلوكه، هذا الحكم هو المستوى المنطقي غير مقبول. فالأشخاص بذواتهم وبأفعالهم ليسوا الشيء نفسه. وإذا كنا نحن فعلاً كائنات عقلانية منطقية، يتعين علينا أن نتعامل مع الاثنين (أي الشخص ذاته وسلوكه) تعاملًا مختلفاً.

فالحكم على الشخص بذاته من خلال ما يقوم به من أفعال وتصرف، هذا الحكم غير صادق للأسباب التالية:

١ - إن إطلاق الحكم على شخص استناداً إلى سمة مضيئة هو أمر مجحف وغير عادل وغير كافٍ على مستوى تمثيله ككل. فالبشر يتميزون بالتعقيد، ويمتلكون الكثير من الخصائص والسمات والمواهب.

٢ - نحن لا نستطيع أن نطلق حكماً على الفرد استناداً إلى الكثير من السمات التي يتصف بها، ذلك لأنه لا توجد على المستوى العملي العلمي صفات يمكن حصرها وتحديدتها بحيث تمثل الفرد. فهل يمتلك صفتين أو ثلاثة، أو عدة عشرات أو مئات؟

٣ - ثم إننا ليس فقط في مقدورنا حصر الخصائص وتحديدتها بدقة عند الفرد، ولكن أيضاً لا نستطيع أن نعرف بدقة أي المميزات والصفات التي علينا أن نقدرها ونعتبرها. فكل فرد لديه لائحة بسماته.

٤ - ولنفترض أن مثل هذه اللائحة ممكنة الحصر، فهل تكون سمة متماثلة مع الأخرى في القيمة والوزن؟ أو أن بعض السمات مثل الإخلاص تبدو سمة أكثر وضوحاً من سمة أخرى عنده؟ مثل التقيد بالمواعيد والانتظام في العمل والتقيد به. إن مثل هذه الأوزان المقارنة لم تُعرض علينا ولم نسمعها بعد.

٥ - وأكثر من ذلك لنفترض هذه اللائحة من السمات الشخصية للفرد ثم الاتفاق عليها في الأوزان، ترى من الذي يقرر هذه الأوزان ويحددها، أنا أم أنت، أم المواطن في دمشق، أو في حلب، أم أعضاء جمعية ما، أم الأساتذة؟ فترتيب هذه الأوزان للسمات حتى لو تم الاتفاق عليها فلا ترضي كل إنسان.

٦ - حتى لو تم تدليل الاعتراضات التي ذكرناها، يبقى هناك اعتراض مهم هو: السمات عند الفرد هي في حالة ثابتة من التغير المتواصل فقد نكون اليوم أكثر أمانة وإخلاصاً من البارحة، وغدا نكون أقل إخلاصاً من اليوم. ومثل هذا التبديل في السمة يصعب علينا الحكم على الأفراد في مشاهم الحياتية استناداً إلى سماتهم طالما أن هذه السمات في حالة تغير مستمر.

٧ - إن العقاب الشديد الصارم أو الالتم لا يقومان اعوجاج السلوك السيء، وإذا أفاد العقاب، فإن نتاج هذا التقويم والتصحيح غالباً ما يؤدي إلى سلوك جديد سيء.

إن تعذيب رجل نتيجة فعل جرمي ارتكبه، إما أن يدخل في حالة قلق اكتئابي حتى نهاية حياته، أو أنه يتحول إلى آلة تفتش عن الثأر والانتقام والتعطش إلى العدوان.

وهنا فإن تبديل السلوك يكون بالصرامة المقرونة باللطف، وليس اللطف لوحده، ومثل هذا النوع من تقويم السلوك من شأنه أن يدفع الفرد إلى فعل نتج.

ج - الغيرة :

١ - الفرد الغيور يمتلك عقلية السائق العبد (بايشوسكي ١٩٦٨) يعتقد الفرد الغيور أنه يمتلك جسداً ونفساً محبوبة، ولذلك فإنه ينكر حق المحبوب بالتكلم، والنظر إلى الجنس الآخر، وكامل حريته الشخصية حتى التي لا تتعارض مع الحياة الزوجية. فإذا ما رغبت امرأة عن أن تكون عبدة لشخص، فعليها ألا تترك غيرته تتحكم في حياتها، إنها مشكلته وليست مشكلتها، وعليه أن يحل مشكلته، فيستطيع التماس الإرشاد النفسي ويتعلم كيف يسيطر على غيرته.

٢ - ان مشكلة الشخص الغيور لا تكمن في عدم ثقته بشريكته، ولكن في عدم ثقته بنفسه.

إذا كنت لا تفكر كثيراً بذاتك، فستعتقد بضعف قيمتك ومنزلتك، وهذا يقودك بالتالي إلى ممارسة السلطة على محبوبك. فإذا ما تكلم شخص إلى شريكك فستعتقد أنك لا تمتلك الجذب الكافي الذي فيه تنافس هذا الشخص، وبتعبير آخر،

أنت لا تثق بنفسك في منافسة غيرك، وهكذا نرى أن الشخص
الغيور يعاني من مركب نقص كبير.

٣ - يرتكب الشخص الغيور حماقة كبيرة عندما يلح على محبوبته
(محبوبه) أن يتكلم الصدق (هوك ١٩٧٩).

إن الجواب الوحيد الذي يقبله الشخص الغيور عندما يطرح
سؤاله على محبوبته «هل كنت غير شريفة المسلك والسلوك؟»
هذا الجواب الذي يقبله منها هو «نعم». فالمرأة تستطيع أن تخبر
زوجها «كلا» وتكرر هذا النفي ألف مرة، ولكن شكوكه لا
يمكن أن تزول من ذهنه بهذا النفي الملحاح المتكرر، فلا شيء
يمكن أن يحيط ويكبل ادانته المرضية العُصابية. وإذا قالت له:
نعم أنا أكرهك أو نعم «أحب غيرك»: فإنه للتو يصدق هذا
الكلام.

ونافلة القول، إن الفرد الغيور ليس على استعداد للإيمان بأية
مقولة إلا التي تعترف بالجرم. وإذا كان مثل هذا الاعتقاد
راسخاً في ذهنه وقلبه فلماذا إذاً يتساءل ويسأل ويستجوب
الطرف الثاني؟ الجواب، إنه يعرف الحقيقة قبل الاستعلام،
والحوار هو سطحي، لهذا السبب فإن النصيحة لجميع أولئك
ضحايا الغيرة المرضية أن يقاوموا الإجابة على الأسئلة الميتة
النهاية - dead end - questions (أي الأسئلة المدودة) فيصرف
النظر عن مقدار الضغط الذي تتعرض له كيما تعطي تفسيراً عن
تأخرك ثلاث دقائق، فنحن نحث الفرد على إلقاء مسئولية
انزعاج الشخص الغيور على ذاته، وأن تلح على عدم الاستجابة

لسوء ظنه . وإذا استمر معنا في غيرته أطلب منه أن يلجأ إلى المرشد النفسي ليحل له مشكلته .

د - القلق والخوف :

أ - التهويل لدرجة حدوث الكارثة هو السبب لمعظم اضطراباتنا العاطفية (ألبرت أليس ١٩٦٦).

توقف واستبصر بالمقولة السابقة : إذا لم يتسلل إلى ذهنك أي اعتقاد بكون الشيء رهيباً وخيفاً، فهل ياترى يحيط بك الاضطراب والانزعاج؟ فالعلامة البرت أليس أفادنا أن تصعيد الشيء لدرجة الاستشعار أنه بمثابة كارثة هو الخطوة الأولى تقريباً نحو الأشكال الأخرى من الاضطراب الانفعالي . ان هذا يمكن توضيحه بالتالي :

تستطيع أن تراكم الركام من المشكلات أو هذا يستجرك لشعوراً معمماً من الكرب . ومن ثم تعطي هذا الانفعال غير المميز شكلاً نوعياً من أحد الأشكال الأربعة (الاكتئاب ومصاحباته مركب النقص والغضب، والخوف، وضعف تدريب الذات). وهذه الأشكال من الانفعالات تتواجد متزامنة فتعبر عن ذاتها الواحدة تلو الأخرى .

فإذا لم تعتقد أن حادثة ما هي غير مخيفة، ولا مريعة، وقابلة للتحمل، فلا تعاني من الاكتئاب ولا الغضب، ولا الخوف، كما لا تتردد في مواجهة المشكلة .

ب - إن القليل جداً من الحوادث الحياتية هي كارثية (أليس

١٩٦٦). إن جميعنا نرد على الحوادث الحياتية والمواقف الكثيرة وكان العالم قد انتهى (بالفزع الشديد). نحن الذين نصنع من هذه المواقف والأحداث الصورة المفزعة لنا، ونخلق في نفوسنا وقعها الشديد والتهويل الكبير (الذهان العابر المؤقت). ونجعل من الحدث الصغير مأساة وكارثة.

إن الرسوب في الفحص، وتقطع الوصال مع محب، وخسارة عمل، كثيراً ما يرد الأفراد على هذه المصائب الحياتية بسلوك كارثي وخبرات لا يمكن تحملها، إلا أننا نعرف أن هناك الملايين من البشر الذين يتعرضون لنفس هذه الأرزاء والخطوب ومع ذلك يتجاوزونها بسرعة، ويعودون إلى حياتهم المنتجة. وأن أولئك الذين يرون في مصائبهم الكارثة لا تعدو كونها في حقيقة الأمر إلا أموراً يؤسف لها، أو مزعجة، أو تدعو «للحزن».

وعلى هذا فإن معظم الإحباطات تبدو في بادئ الأمر ولأول وهلة قاهرة كاسحة في حين هي في الواقع قابلة للتحمل وغير شالة لنشاط الفرد ووظيفته الاجتماعية.

ج - ان التركيز واشغال الذهن المستمر اشغالا وسواسياً في مشكلة من شأن ذلك زيادة كربها وشدتها (فيشر ١٩٧٠) :

يتخوف القلقون من عدم التفكير المستمر بأزماتهم لأن الابتعاد عن مثل هذا التفكير يجعل حياتهم لا تطاق. وفي اعتقادهم أيضاً أن الذي يجعلهم غير مغلوبين ولا مقهورين هو في معالجة مشكلاتهم بمنتهى الجدية والاهتمام وليس عارضاً.

وإذا ما حاولت أن تحثهم على التخلي عن مشكلتهم تجدهم في حال خوف وجزع .

الذي لا شك فيه أن القلق حول مصيبة من شأن ذلك أن يقرب من حدوثها بسهولة، فإذا كنت تشغل ذهنك في احتمال تعرضك لحادثة اصطدام سيارة، فإن تفكيرك لا ينشغل بقيادة السيارة وبمراقبة شارات السير، بل بحادثة الاصطدام . ترى ما أفضل طريقة لحدوث اصطدام؟ فكما ازداد القلق حول شيء زادت احتمالات حدوثه، والمنطق يقول: إن عليك أن تفعل ما في وسعك لتدبر مشكلتك ومن ثم أعرض عنها، وفكر بأمور تسرك وتسعدك .

ما يتضمنه القلق والتفكير به مثل : فقدان السيطرة على الذات، التعرض مستقبلاً لنوبات قلق، إلحاق الأذى بالآخرين، أو ما شابه ذلك . . إن جميع هذه الأمور قد تحدث إذا ما انصرفت تفكر بها تفكيراً وسواسياً .

د - للتغلب على الخوف، عليك مواجهته مواجهة تدريجية (ماكس ١٩٧٠) .

إن الولد الذي يخاف المدرسة يمكن إرشاده ونصحه بالذهاب إلى الصف والمكوث فيه بالقدر الذي يستطيعه قبل أن يفكر بالهروب منه . وإذا أظهر عجزه عن ذلك عليه أن يسير في قاعة الصف، ويجلس على مقعد الدرس، ويتظاهر بالتفتيش عن شيء ما، ومن ثم مغادرة الصف، وأيضاً إذا أظهر عجزه عن تنفيذ ذلك، ليكن الأمر تبسيطاً وإثارة لخوفه . اطلب منه أن يدخل

الصف ولمنتصفه ثم يخرج، وإذا وجد أيضاً أن هذا عبء عليه، دعه يدخل الصف بسرعة ويخرج منه. وحتى لو تلكأ عن تنفيذ ذلك، أطلب منه أن يطوف حول المدرسة من الخارج، وهكذا يمكنك أن تتدرج في مواجهة هذا الخوف إلى أن يقف أمام باب المدرسة ومن ثم يدخل دهليز المدرسة المؤدي إلى الصف، وبعدها دخول الصف.

كما تلاحظ، أن هذا التدرج المتزايد، وبخاصة عندما يتم التعامل مع المواقف الاجتماعية لا يمكن تجاهله، وعادة لا يهتم المتعالج بهذا التدرج، إلا أن المرشد هو أكثر دراية ومعرفة بالأمر لذلك عليه أن يثيب الجهد المبذول من جانب المتعالج.

إن المراهق الذي يخاف الرفض من الفتيات لا يطلب منه أن يذهب إليها ويقف أمامها ويضرب موعد لقاء معها. تطلب منه أولاً أن يمسك الهاتف أو ينظر إليه أول الأمر، ومن ثم يمسه، وبعدها يطلبها على الهاتف، ومن ثم يكلمها كلاماً عادياً، وبعدها يطلب لقاءها، وهنا نجد كيف أننا نتدرج تدرجاً هرمياً بالمواقف المجزأة التي تؤدي إلى الهدف من مواقف أقل إثارة للخوف إلى أكثرها له في عملية إزالة التحسس من الخوف^(١). فالتقدم إذاً يكون بتراكم الخطوات المؤدية إلى الهدف تماماً مثل إمكانية تجميع الملايين من الليرات من خلال جمع القروش أو الفرنكات.

١ - لمزيد من المعلومات انظر كتاب فن العلاج في الطب النفسي السلوكي، الدكتور محمد حجار، اصدار دار العلم للملايين، بيروت: ١٩٩٠م.

وبالطبع يمكن إزالة الخوف بدون هذا التدرج بجعل الذي يخاف من المدرسة في الصف لمدة معينة إذا كان هذا لا يحدث الجزع والضيق للولد . وهذا ما نسميه بالاغراق Flooding أي تعريضه دفعة واحدة ولمدة معينة للعنصر الذي يخيفه إلى أن يزول خوفه من المدرسة .

هـ - الشعور بالخوف هو شعور عُصايي (ما هوني وثورسين : ١٩٧٤) :

إن الفرد الذي يخاف من الطيران لأول مرة، أو التكلم إلى مئات الناس أو أمسك أفعى سامة، هذه المخاوف هي طبيعية عادية لأنها استجابة عامة شائعة بين الناس .

وإذا كنت تعتقد أن الطائرة غير آمنة، أو أن تقبل التكلم أمام جمع كبير من الناس في موضوع لا ترغبه، أو أنك ستموت لو لمست أفعى سامة، عليك ألا تفعل ذلك . ولكن إذا تطلب الموقف لسبب ما أن تنفذ الأشياء التي ذكرناها، فإنك ستنفذها مع شعور كبير بالخوف مع احتمال التعرض للأذى، فقد تخاطر وتركب الطائرة بكونها آمنة . وتتكلم أمام الناس على أمل الا يضعوا العثرات خلال كلامك إليهم، وقد تلجأ إلى الامساك بالأفعى من خلف رأسها لتحاشي عضتها السامة . وهكذا فكل إجراء من تلك الاجراءات يواكبه التعرض للخطر . والنتائج قد تكون جدية وخطرة .

أنت تعلم أن السيارة معرضة لحوادث الاصطدام ومع ذلك تركبها أو تقودها فكيف تبرر عدم ركوبك للطائرة لأنها معرضة

للسقوط أو الاحتراق؟ لاحظ اللامنطقية في التفكير. إنه تفكير يمكن القول عنه أنه عُصابي. إذاً تستطيع أن تعلم عن شيء أنه خطر فتجنبه أو لا تخافه أو على أقل تقدير لا تكون منزعجاً كثيراً.

نستنتج من ذلك أن الشعور بالخوف يعني أنك وصلت إلى نتيجة أن نشاطاً ما قد يكون خطراً، وأنه يتعين عليك (يجب must) أن تصبح مضطرباً جزعاً حياله. وأنه يتعين عليك أيضاً أن تركز انتباهك على الألم الذي سينتابك في كل الأوقات. وأن مثل هذا التفكير يسبب لك أن تموت آلاف المرات بدون أن يلحق بك أي أذى حتى الخرمشة على المستوى الواقع. فانت تتوقع الأذى ولكن بدون أن يحدث وان كل واحد منا تعرض للإصابة مئات المرات ولم تحدث له إلا إصابة أو إصابتان.

إن السلوك الذي وصفناه هو عُصابي ذلك لأنك تجلب لنفسك المعاناة (الخوف، القلق، أو الجزع) حيال احتمال حدوث مكروه لك مستقبلاً، وهذا يماثل ارتكاب فعل الانتحار لأنك تعلم أنك ستموت يوماً ما.

ولا مرء أن اهتمامك بآلم المستقبل هو أمر منطقي وسوي. ولكن فرط الاهتمام (التخوف) هو أمر غير سوي ويمكن اضعافه بل حتى ازالته.

ولكن ماذا يكون الأمر لو كان تشخيص مرضك هو السرطان المميت؟ فهل أنت تكون عُصابياً في تخوفك؟ طبعاً إن هذا تخوف عُصابي. إذ أنه من السوء بمكان أن تموت مسبقاً قبل

أن يأتي الموت . فإذا كان موتك بالسرطان بعد ثلاثة أيام ، فعش بلحظتك الراهنة ولكن لا أن تنهار نفسياً لأن هذا الانهيار لا يفيدك .

قد ترى في هذا الضبط للذات والسيطرة عليها أمراً يتعدى طبيعة الإنسان العادي ، وهو سلوك الأشخاص الخارقين في القدرات الشخصية . كلا أن هذا الضبط للذات ممكن ويمكن البرهنة عليه . نجبرنا التاريخ أن بعض المؤمنين المسيحيين خافوا وارتعدت فرائصهم عندما سوقوا إلى ميدان الوحوش الكاسرة في العهود الرومانية وأباطرة الرومان بينما آخرون كانوا يغنون باقتراب ملاقاتة الله والذهاب إلى الجنان . والعذاب الذي لاقاه آل ياسر في بداية الدعوة المحمدية على يد المشركين حيث عذبوا حتى الموت رافضين الشرك بالله والانفضاض عن الدعوة المحمدية فاستقبلوا الموت بالترحاب والغبطة .

وسيدنا اسماعيل الذي استجاب بإيمان قوي لطلب أبيه بذبحه عن رضا أو طمأنينة وقبول ، قتل جبينه على الأرض وهم سيدنا ابراهيم بذبحه إلى أن فداه الله بكبش عظيم ، تلك هي أمثال نضربها عن القدرات الكبيرة في ضبط الذات والسيطرة عليها .

و - الأعمال المخيفة يمكن تنفيذها في حالة خوف (هوك ١٩٧٥) :
عند التعامل مع المخاوف قد يفترض المرء أنه من الممكن مواجهة المخاوف يوماً ما عندما يتعلم المرء كيف يهدئ ذاته .
أن أية وظائف وتدريبات بيتية في هذا الخصوص تعد متأخرة

ذلك لأن هذا الفرد يعتقد أنه لا يستطيع إنجاز الأفعال المخيفة وهو خائف. ومثل هذا الرجل لا يتسلق الجبال، ولا يتكلم مع الغرباء، ولا يتجرأ بإعطاء محاضرة لعموم الناس وإلى ذلك من هذه الأمور إلى أن يشعر أن خوفه ضعف وتناقص.

هنا يتعين على المرشد النفسي أن يوضح لمثل هذا الشخص أن تفكيره خاطيء. فمواجهة المخاوف لا تستوجب أن يكون الفرد غير خائف. لذا على المرشد أن ينصح زبونه المتعالج، أن يتكلم أمام الناس رغم خوفه، أن يصعد الجبال لأنه يخاف منها. ويواجه الغرباء حتى لو كان منزعجاً. أي بتعبير آخر إن الحقيقة تفرض مواجهة المخاوف رغم وجود الخوف منها.

إن العسكريين يهجرون خنادقهم تحت شروط في غاية من التهديد والخوف، فلا ينتظرون أن تزول مخاوفهم أولاً ومن ثم يغادرون الخنادق. والممثل الذي يلعب أدواره أمام الكاميرا السينمائية يشعر بالارتباك والخوف ومع ذلك ينفذ أدواره.

للتغلب على الخوف يستوجب تنفيذ ثلاث خطوات:

الأولى: لا تحاول أن تضخم المشكلة أكثر من حجمها.

الثانية: لا تفكر بالمشكلة طوال الوقت.

الثالثة: لا تتوقع أن يزول خوفك إلا بمواجهته. وهذا يعني أن تواجه الخوف حتى لو كنت خائفاً. وفي هذه الطريقة تتعلم أن خوفك هو غير عقلائي، وأنت تستطيع أن تبقى حياً لا أن تموت كما تعتقد.

ز - تَجَنَّبُ مشكلة يمكن أن يكون سويماً (واطسن ١٩٧٢):

كما ذكرنا علينا أن نواجه مخاوفنا لا أن نهرب منها، إلا أن هناك استثناءات من هذه القاعدة. فعندما تقدم كل ما في وسعك للتغلب على مشكلتك، فلم تهرب منها ولم تتجنبها، وفتشت عن عون يساعدك في هذه الجهود، وأعددت نفسك للنتائج المترتبة عن هذا التعامل مع المشكلة مهما كان نوعها حينئذ يكون الأمر سويًا وعاقلاً أن تبعدا عن ذهنك ولا تفكر بها. وهنا كلما ضعف التفكير بها كان انزعاجك أقل. وإبعادها عن ذهنك يكون بتحويل ذهنك عنها وتشتيت تفكيرك بأمر أخرى لإضعاف تعزيزها في ذهنك أو بإخادها وكتبتها. وتشتيت الذهن يكون بالأمر السارة المحببة لنفسك من النشاطات وانكار وجود المشكلة. وهذا من شأنه إضعاف التوتر.

وأيضاً يمكنك أن تطلب من أفراد اسرتك ألا يثيروا المشكلة.

فلماذا تشغل ذهنك بشيء لا تستطيع أن تفعله بأكثر مما فعلت؟

ح - إن الأفراد الذين يبدوون القلق حيال الألم والشقاء هم رواد وأبطال في تحمل الألم (هوك ١٩٧٥) :

أنه لمن السخرية مشاهدة الرجل الذي يبدي قلقاً كبيراً حيال الألم الذي يعانیه عندما يكون مصاباً بمرض السرطان حيث ليس لديه سوى التفكير بالألم اليوم وما سيعانيه غداً من الألم، أي أنه يعيش ألم القلق اليوم وغداً. وأيضاً أولئك الأفراد الذين يجترونها أفكارهم حيال بشاعة الحياة ستكون، إذا ما توفي آباؤهم بحيث أنهم يتوقعون أنهم سيعانون أوقات القلق الذي لا نهاية له في انتظار حدوث الوفاة لوالديهم.

وعندما تقول لك امرأة أنها غير قادرة على تحمل الإحباط، حاول أن تطمئنها انها سبق أن الكثير من القلق حيال ذلك الإحباط الذي لم يحدث. أي بتعبير آخر أنّ تَوَقُّعها بعدم تحمل الإحباط الذي لم يحدث بعد أن عانت من هذا التوقع أكثر مما لو حدث الإحباط ذاته. ألم تفقد نومها بفعل ترقب الإحباط الذي لم يحدث؟ أليس المنطق يقول أنه من الأسهل لها والأفضل النفسية أن تعاني الشيء الذي يخيفها عند وقوعه فقط؟ وبصرف النظر إلى أي مدى يناقش (المتعالج) أو المتعالجة أنها لا تستطيع مساعدة نفسها في انزعاجها وقلقها حول ما تتوقعه من ألم، فإنه تجدر الإشارة لها أن الألم الأكبر هو في معاناة التوقع الوسواسي للألم ذاته.

ط - التسوية والمماثلة :

١ - التقاعس والتأخر في التعامل مع الواجبات الصعبة هما طبع أو سلوك أحق ومؤلم وثمرته غالٍ (روبينز ١٩٦٦) :

الأعمال الصعبة هي مثل زرع البذور، تنمو وتكبر، وتتأصل جذورها وتتعمق، وتمتد وتتسع إذا لم تمس بسوء. إن الشاب الذي لم ينجح في صفه يدفع ثمن ثقافته الضعيفة طوال بقية حياته. والشاب الخجول الذي ينجل أن يأكل مع رفاقه، يأكل بمفرده، وربة البيت التي ترغب أن تُدعى للبيوت ولا تقوم بالمثل، فإنها لن تدخل بيوت الناس بأية دعوة مستقبلاً.

والرجل الضعيف السيطرة على ذاته يعتقد عدم قدرته على تحمل الإحباط بحيث أن أي إجراء آني يزيل عنه هذا الإحباط فهو مستعد لأن يقوم به . وهو يسير في مسيرة حياته يطلب المتعة السريعة العاجلة الواحدة بعد الأخرى . ويعتقد أنه يجب أن يكون أسعد الناس . فهذا الرجل المسكين حقاً الذي يطارده دوماً قوس قزح والسراب يتعثر دوماً بمرارة الإحباط العميق، وعدم القدرة على الإنجاز، والعوز الى الثقة بالنفس، والتخوف من الحياة، إنه عنوان الرجل المتعثر الشقي غير السعيد في حياته .

٢ - الماطلة يمكن تبريرها والأخذ بها في حالتين (هوك ١٩٧٦) . إن كنت تعلم أنك تعاني من مرض ميؤوس الشفاء منه، وإنك على وشك أن تلاقى ربك فلماذا الانضباط الذاتي؟ ولم الفائدة منه؟ فلماذا لا تطلق العنان لذاتك فتأكل ما تريد، وتتمتع بحياتك بالوجه الذي يحلو لك؟ الحياة أضحت معدودة الأيام . إنك تسترخي من وقت لآخر من أجل أن تخفف عن ذاتك قيود الانضباط الذاتي الذي يفرضه الإنسان على ذاته في حياته العادية . إلا أن الانعتاق من القيود الذاتية لا يشمل طبعاً ما هو مؤذ لك من عادات ويخرب حياتك الأنية التي تستمتع بها مثل تعاطي الكحول، والتدخين والمخدرات أو الأدوية المحدثه للتعود، فالاقلاع عنها نهائياً في الصحة والمرض هو الخيار الأفضل .

ي - ضعف الثقة بالذات :

١ - إن الثقة بالذات هي نتيجة ثلاث عمليات :

الأولى : الجرأة على القيام بفعل .

الثانية : القدرة على تحليل الأخطاء .

الثالثة : القيام بالمحاولة مرة ثانية في ضوء ما اكتسبته وتعلمته من دروس .

هنا نلاحظ أنه لا يكفي أن تتركب متن المخاطر، وتكون لديك الجرأة للمجازفة رغم أن هذا النزوع هو مهم . فتنفيذ العمل نفسه مراراً وتكراراً لا يضمن أن الأداء الذي تنفذه خاضع للتحسن، إذ قد تمارس الخطأ نفسه وتعززه وبالتالي تسوء حياتك . فلا بد إذاً من توافر عملية تحليل الأخطاء، وحذفها مستفيداً من الدروس كيما يكون الأداء جيداً مقبولاً .

وتجدر الإشارة أنه من العبث أن تبدد وقتك وجهودك في لوم ذاتك وقذفها بالكراهية للأخطاء السابقة التي ارتكبتها بل عليك الاستفادة من الأخطاء لتجنبها بعد الولوج في عملية التحليل والمعاينة للقصور .

ففي التسليح بهذه المعرفة الجديدة يمكن القيام بمحاولة أخرى . وبالتالي معاينة الأداء مرة ثانية والقيام بمحاولة ثالثة وهكذا دواليك حتى يكتمل الأداء .

٢ - للناس الحق كل الحق أن يهيئوا أنفسهم بعد ارتكاب الخطيئة وإدراك لما يجب أن يبدلوه ويصححوه لأن الخطيئة هي التي أرشدتهم إلى صواب الفعل والعمل (واطسون ١٩٧٢) .

إن هذا يعني أنه بدلاً من لوم ذاتك وتصغيرها وتحقيرها كما يفعله الملايين من الناس العصبيين، فإنك حاولت القيام بشيء أو وجدت فيه الخطأ، وأنت الآن أصبحت على بينة منه واكتشفته، واتضح لك ما عليك أن تفعله في المرة الثانية. أنت تعلمت من الخطيئة ما لا يمكن أن تتعلمه لو لم ترتكبها. وإذا كان الأمر كذلك فلماذا تعاقب ذاتك من شيء أفادك وأرشدك؟ لتكن فرحاً مغتبطاً شاكراً مسروراً للخطأ الذي ارتكبته لأنه كان الحافز للتبديل وتصويب الفعل. وإذا كنت دفاعياً جداً بحيث أعميت ذاتك عن الخطأ، فإنك ستكرر العمل الخاطيء بلا نهاية وهنا نستخرج الحكمة التالية : ليست الأهمية بالمقدار الذي ترتكبه من الأخطاء ما دمت تحاول الاستفادة من الأخطاء الجديدة كيما لا تفشل فالفشل هو ألا تفعل شيئاً.

ك - الاشتطاط في إتقان العمل وإكماله Perfectionism

١ - إن النزوع الجبري لإتقان العمل هو اضطراب عُصابي (هال ١٩٧٠) إن أولئك الأفراد الذين يسعون كمطلب إلى إكمال ذواتهم يهربون في الواقع من التوتر، ويخشون من الفشل إلا إذا كانوا من أمثال بتهوفن وبيكاسو في المواهب والعبقرية .
وأحسن ما تقوله هنا هو : بدلاً من أن تضع على كاهلك هذا العبء الكبير المستحيل فلماذا لا تقبل الفكرة التي تقول أن الفعل ذاته هو أكثر أهمية من أن نتقن الفعل جيداً؟ فعندما لا تبدي اهتماماً مفرطاً بأدائك فإنك تكون أكثر استرخاءً وأقل

توتراً، وبالتالي تستمتع بالعمل، وتكون أقل تخوفاً في إنهاء ما بدأت به (أي في عدم إتقانه).

إن المشططين في إتقان الأداء هم أشخاص يعانون الشدة والتوتر والقلق، وهم على الاستعداد لقبول مشاعر الإثم إزاء عملهم الناقص. لذا فإنهم يخافون إنجاز العمل لئلا يقعوا في القصور في تحقيق الهدف العُصّابي. كما أنهم في حالة مستمرة من الشك حيال عملهم، وينالون قسطاً ضئيلاً من المتعة بعملهم ذلك لأنهم يدركون أنهم غير عبقرين. إن الحاصل هو أن هؤلاء ينجزون العمل القريب من الكمال على حساب أنفسهم.

وثمة مقولة أخرى مهمة تكمن فيها حكمة بالغة مُرشدة، وعظة كبيرة هي أن الربح ليس هو كل شيء، فهو الشيء الواحد، فمثلاً إذا ارتبطت حياتك بالربح، فإن سلوكك وداوِفعك تتركزان على وجوب الربح. وإن عدم بلوغ الربح يسبب لك الاحباط. والأصح أن تحمل المعتقد أن الربح هو مرغوب ولكن ليس ضرورياً إلى حد الوجوب.

لقد تعلمنا ونحن صغار مفاهيم تضرنا وتخلق فينا القلق والخوف من الأداء، مثلاً المقولة التي تقول: «إذا لا تستطيع القيام بعمل متقن جيد فلا تفعله». أو «إذا كان من الأهمية أن تعمل، فمن الأهمية إتقانه جيداً». إن أصحاب هذه الحكم الخاطئة كيف يمكن أن يتوقعوا من الأشخاص أن يتقنوا أعمالهم إذا لم يسمح لهم أن يخطئوا في بادئ الأمر

والعديد من المرات حتى يصلوا إلى إتقان أعمالهم من خلال دروس الأخطاء التي ارتكبوها. هل سبق أن شاهد أصحاب هذه الفلسفة أن طفلاً صغيراً خرج من سريره الصغير واشترك في سباق الضاحية، أو رساماً رسم لوحة رائعة لأول مرة أمسك بالفرشاة؟ طبعاً كلا. فالمهارات لا تأتي إلا من خلال التجربة وارتكاب الخطأ. وعلى هذا فإن أصحاب وساوس إتقان العمل يشعرون بالاهانة والتحقير إذا ما ساروا على نهج التجربة والخطأ. لذا فإنهم تجنبوا التجارب والأخطاء، كما تحاشوا النجاح البعيد المنال.

ل - تأكيد الذات :

١ - لا يحتاج الناس إلى أن يُعلّموا تأكيد ذواتهم إلا في المواطن والمواقف التي تستوجب تأكيد الذات (هوك ١٩٧٩).
إن المطالبة بحقوقك هي أمر يرتبط بالحفاظ على الذات. وهذا سلوك نراه عند معظم الناس عندما يتعرضون إلى التهديد الجدي. وليست المسألة في تصديقك لرئيسك الذي يوسعك تهكماً واستهزاء أمام رفاقك في العمل بأن تتمنى رؤيته ميتاً، بل المسألة هنا إلى أي حد تعرض لسوء معاملته، ولتقريعه وتحملت ذلك قبل أن تبدي سلوك التحدي والرد، والثأر لكرامتك الجريحة.

وإذا لم تسعفك جرأتك في التصدي لإهانات رئيسك فقد تتعدى عليه عندما يدفعك عن طريقه. وقد يتعدى الأمر بأن تهاجمه عندما يتهمك بالسرقة والاختلاس. وفي هذا الموقف

فإن أي نوع من أنواع الناس الجبان أو العبد ينهض متحدياً بعدوان أمام هذا الظلم والتلفيق والالتهام المشين . والأمر نفسه ينطبق على الخجول، السلبي، عندما ينفذ صبره في تحمل الإهانات . وحتى الجبناء لا يبررون خوفهم حيث يتحولون إلى دبب عندما يجدون أنهم تحملوا ما فيه الكفاية . لذا فلا حاجة لتعليم الناس تأكيد الذات لأن الضغوط الواقعة عليهم تجبرهم في نهاية المطاف أن يخرجوا من جلودهم ، ولكن أن نعلمهم متى يكونوا مؤكدين لذواتهم .

٢ - إن ثمن تأكيد الذات في أوله كدر وعدم مسرة، ولكن فيما بعد الرضا والحبور (هوك ١٩٧٩).

ان اتباع الطريق الذي اخترته نادراً ما لا يخلو من مصاعب ومعاناة . وإن النضج فيه طريق الألم، وإذا لم تعد نفسك لذلك ستكون تحت قيادة الآخرين، وأيضاً يكون خياراً مؤلماً، تلك هي الصعوبة والمشكلة . إن أولئك الأشخاص الذين يتوقعون الحصول على الاستقلال بشخصياتهم بدون عناء ولا كفاح سيواجهون الإحباط . كما أن معظم الأشخاص يدخلون في معركة عندما يطلب منهم أو يجبرون على تبديل سلوكياتهم . وهذا ينسجم مع الطبيعة الانسانية التي إما تحب الشيء أو ترفضه .

٣ - للأفراد التزام إزاء أنفسهم وتجاه الآخرين ، التزام منطقي في التركيز على الذات (هوك ١٩٧٧).

إن الأفراد الذين نادراً ما يفتشون عن سعادتهم

ورفاهيتهم يماثلون الأشخاص الذين نادراً ما يستحمون
ويغتسلون. إنهم بهذا النزوع يتجنون على أنفسهم وعلى
الآخرين. ما الذي يدعو للرتاء والشفقة على ممسحة باب
تتجلى بصورة كائن إنساني، وبماذا يفكر الآخرون عندما
تتجاهل بخجل رفاهيتك وسعادتك؟

أوليس كل مستنمر ومستأسد هو نتيجة الفراغ الناجم
عن عدم وجود الشجاعة في مواجهته؟ وكيف بإمكان
الطاغي المعتدي أن يكون له موطىء قدم إذا وجد أن كل ما
التفت لا يجد سوى المقاومة والتصدي له؟ إن أسياد العبيد
يفقدون سيطرتهم إذا رفض الناس أن يصبحوا عبيداً؟
والضعفاء والمتخوفون هم صناع كوابيسهم المزعجة.

م - الشعور بالنقص والغرور :

١ - لم يُصنف الأشخاص ناقصين أو متفوقين بالنسبة لأي شخص
آخر (البرت أليس ١٩٧٣).

أنت ليس ناقصاً بالنسبة لأي شخص إلا بمهارة محددة
موجودة عند هذا الشخص وغير موجودة عندك. ويشمل
هذا الأمر أيضاً السمة أو الفعل في مقارنتك ذاتك مع ذلك
الشخص، وأنت تعد رياضياً سيئاً أو ضعيفاً عندما لا
تستطيع مجازة غيرك في رمي الرمح أو القرص مثلاً.

كل هذا ما يعني النقص في هذه الصفة فقط. لذا فأنت لا
تستطيع أن تحكم على ذاتك بالبلاهة وضعف العقل إذا كنت
لا تملك مهارة رمي القرص الموجودة عند غيرك.

إن الأمر ذاته ينسحب أيضاً على العمل الإيجابي . فأنت نجم الدفاع في لعبة كرة القدم يعني ذلك أنت لاعب قدم متميز وهذا كل ما عندك . فأنت في هذا الموقع لست كشافاً متفوقاً أو شخصاً متفوقاً بمجرد كونك لاعب دفاع ممتازاً متفوقاً . فأفعال الشخص والشخص ذاته ليست متماثلة . وعلى هذا لا يوجد في الدنيا أناس ناقصون ولا متفوقون بل أشخاص أقوياء أو ضعفاء في خاصية معينة . ثم من السخف بمكان أن تحكم على الأشخاص بأفعالهم ، ولكن عليك أن تحكم على أفعالهم فقط وليس على شخصياتهم .

وإذا ما طبقت هذه الفلسفة على ذاتك فأنت ستكون ليس فقط متحرراً من معاناة ذم الذات ، والشعور بالإثم ، والصغارة والإصابة بالاكئاب ولكن أيضاً لا تعاني من الغرور والصلف أيضاً .

ع - غسل الدماغ :

١ - يجب ألا يتم الإيمان بالاتهامات الآلية لأنها تُكرر تكراراً لا نهاية له (البرت أليس وجيلو ١٩٧١) .

قد تكون على اعتقاد أنك ضعيف الذكاء لأن أخاك قال لك الف مرة أنك غبي ، والزوجات اللائي تعرضن للاتهامات عدة سنين أنهن غير مخلصات لأزواجهن أو العكس الأزواج غير المخلصين لأزواجهم ، ويلحون هؤلاء على أن أدمغتهم غسلت من خلال هذه الاتهامات ، هؤلاء جميعاً هم على خطأ . يتم الاعتقاد بالاتهام لأننا لا نعلم إلى

تحليل هذا الاتهام ونخضعه إلى العقل وميزان المنطق . وإذا كنت تعتقد بالاتهام الذي يلصق بك بسبب تكراره مئات المرات على مسامعك ، فإيمانك به ناجم عن عدم اخضاعه لأحكام تفكيرك ومنطقتك وعقلانيتك . إذاً لا قيمة للاتهامات ولا تنفذ للعقل إذا ما خضعت للتمحيص والتحليل .

إن هذه النتيجة لها تطبيقاتها في الميادين التربوية والجنائية . فالأسير الذي يخضع للاستجوابات من خلال تكرار على مسامعه بالكذب والتلفيق . أو ببطان عقيدته المذهبية التي يحملها لا يمكن أن يؤمن بما يملى عليه بهدف تبديل بنيتة المعرفية وتقويم عقله بما ينسجم مع أهداف السلطة الأسرة إذا كان يخضع كل ما يكرر على مسامعه إلى تمحيص فكري واستبصار . ونعرف الكثير من السجناء أو الأسرى لم يتأثروا بأساليب غسل الدماغ .

الفصل الخامس الإرشاد الزوجي

لا مرء، أن الاضطرابات الانفعالية لا تحدث عادة أو تنبعث من الفراغ، أي بتعبير آخر مستقلة، منفصلة عن العلاقات الشخصية. و أن بعض المشكلات، مثل ضبط الذات والسيطرة عليها، هي نابعة من داخل الذات.

إن المشكلات والاضطرابات التي يصادفها المرشد السريري غالباً ما ينخرط فيها الآباء في الصراع مع الأولاد، وأرباب العمل مع العمال، والنسوة في علاقاتهن مع الجيران والأقارب. ولعل أبرز الصراعات وأكثرها مشاهدة هي التي تحدث بين الزوجين.

وعادة يشمل الإرشاد الزوجين معاً وليس انفرادياً، وهناك ستة أسباب تبرر الإرشاد للثنين معاً وليس الارشاد الفرادي.

١ - أسباب الإرشاد للزوجين معاً :

أ - الإرشاد الثنائي للزوجين معاً هو اقتصاد للوقت :

أن يتعلم عشرة تلاميذ معاً ليس فيه صعوبة أكثر من تعليم تلميذ واحد، لذا فالسهولة في إرشاد الزوجين معاً تماثل إرشاد أحدهما. وهنا يكون واحد منهما يتعرض للإرشاد والآخر يتعلم وينصت إلى ما يطرحه المرشد على الآخر. وقد يطبق المستمع ما يتلقاه الأول من إرشادات.

إذا كان الزوجان يشكوان من صعوبات انفعالية متماثلة يكون الإرشاد والحالة هذه مثالياً. فمثلاً إذا كانا يشكوان من الأرق واضطرابات النوم بسبب الصعوبات المالية التي تواجههما، فإن الدروس الإرشادية الرامية إلى تعليمهم كيفية التدبر بالخوف تطبق على الاثنين معاً. وإذا كانا في حالة حلقة لا تنتهي من التخطيء المتبادل، ومن التذمر فإن التقنيات الرامية إلى السيطرة على الغضب والاستياء تكون مناسبة للاثنين معاً. وهنا فإن على المرشد أن يشرح النظرية العلاجية أولاً ومن ثم يعطي أمثلة مستمدة من حياتها كيما يوضح النظرية التي يشرحها لهما، ويكرر ذلك بحسب ما تستدعي الحاجة إلى ذلك حتى الوصول إلى التأثيرات المرغوبة. وهذا معناه إجراء جلسات علاجية إرشادية مشتركة وإرضاء الحاجة إلى الاهتمام الفردي أيضاً.

ب - ربح آخر في الإرشاد المشترك هو في قدرته على ادراك الطرفين للعرض الحي في تفاعلها. وهنا فإن البرهان يكون ملموساً للاثنين، فلا حاجة إلى تصحيح تشوهات الذاكرة أو تكون عرضة لهذا التشويه، ولا يستطيع أحدهما إنكار ما يشاهده ويلمسه بنفسه بما يصدر عنه من مواقف وسلوكيات ولعل المثال التالي يوضح القصد والمراد.

زوج كان يصرّ على أنه لا يفتش عن أخطاء زوجته ويتعقبها كما تدعي. وقد أمكن تبديل إداركه لنفسه تبديلاً مهماً خلال جلسة واحدة حيث كان المرشد يتدخل لإيقاف النقاش والمجادلة بين الزوج والزوجة في كل مرة ترتفع وتيرة هذا النقاش.

«لاحظ ياسيد بيك كيف أنك تماثل زوجتك بوالدتك مماثلة غير ملائمة».

«لم أكن ناقداً لها يادكتور، كل ما أرغبه أن أبدي رأيي الصحيح ألا يمكنها أن تنصت إلى الحقيقة مرة ولمدة قليلة؟».

وهنا فإن المرشد طرح البرهان الحي أمامه بلطف قائلاً له :
«أنت تقول لها إنها لا تقدر على مواجهة الحقيقة، أليس هذا خطأ آخر تضيفه إلى لائحة ما قلته لها خلال النصف الساعة الأخيرة».

«لحظة واحدة ياسيد بيك، لا حاجة لأن تنزعج أنا لا ألومك، أنا أحاول أن أظهر لك العادة غير المرضية المزعجة التي لا تدركها وأصبحت جزءاً من سلوكك في تعاملك مع زوجتك».
السيد بيك للدكتور :

«ماذا صنعت؟ إنني أحاول أن أخبرك بماذا تشابه زوجتي وأجد الآن أنها انبرت إلي . لقد اعتادت على ذلك».

الدكتور : « مرة أخرى أنا لا انتقدك ولكن اظهر لك السلوك الذي أصبح عادة عندك كيما تعيه وتبدله . واعتقد أنني أظهرت لك بالبرهان والبينة هذا السلوك الانتقادي . منذ قليل قلت لها أنها تشعر بالنقص أمام والدتك، أي أنها بسلوك طفلي تتخفى فلا تحب مواجهة الحقيقة، وأنها تتعمد أن تجعل الآخرين لا يحترمونها، فكيف وسلوكك هذا يمكنه أن يخلق الألفة مع زوجك إذا كنت تعاملها بهذه الطريقة؟

وكما لاحظنا أن المرشد من خلال اللجوء إلى اقتناص

السلوك الراهن الذي يبيده الزوج كدليل وشاهد على مواقفه السلبية تجاه زوجته، وحثه على الاستبصار بأفعاله ومعتقداته وهذا ما لا يمكن أن يظهر إلا بالإرشاد الثنائي بوجود الاثنين معاً. فإن الإرشاد يصبح فعالاً ومجدياً في تصحيح السلوك الخاطيء الذي تخلقه عادة الأفكار الخاطئة.

- - إن السبب الأقوى الذي يبرر الإرشاد الثنائي معاً هو في القيد الذي يمكن أن يفرض على الطرفين.

من المعروف أن الزوجين نادراً ما يتجادلان ويتحاوران بالمسائل التي تعترض حياتهما وتكدر عيشهما في الدار بالحالة الاسترخائية التي نجدها وهما مع المرشد في عيادته أو مكتبه. ففي البيت لا تكون هناك ضوابط على سلوكيهما، يكيلان لبعضهما بعضاً حسب ما يروق لهما، ويطلقان العنان للسان أن ينطق بما يمليه الهوى والعدوان والتوتر والغضب. أما في مكتب المرشد فإن مثل هذه السلوكيات تضبط على التو من قبل المرشد، وتكون هناك ضوابط ذاتية لدى الطرفين أكثر مما هو في البيت، بفعل كون المرشد إنساناً غريباً. وحتى لو افترضنا أن الضوابط بينهما قد تفلت، حينئذ بإمكان المرشد أن ينفرد بكل واحد منهما في الإرشاد.

د - يُشار إلى أهمية الإرشاد الثنائي الزوجي عندما تكون درجة الاضطراب متساوية تقريباً بين الطرفين. وهنا فإن الجلسات المشتركة تكون مفيدة للغاية، وفي هذه الحالة، لا يشعر أحد الطرفين بالخطأ والآخر أنه على صواب، كما أن الطرفين يناهما النصيب نفسه من الاهتمام من جانب المرشد.

هـ - إذا ما طلب الزوجان أن يتم الإرشاد لكليهما معاً فإن العداء التحتي الخفي يغطيه التعاون وتظهر النيات بالتعامل مع صعوباتهما جنباً إلى جنب مع وضع جميع الأوراق على الطاولة، كما أن تشكك أحد الطرفين من الجلسات المنفردة يدفعه إلى طلب الجلسات الثنائية المشتركة ليكون الموقف عنده جلياً ويكون المرشد على معرفة تماماً بمواقف كل واحد منها بدون تضليل. وإذا صدف وكان القرار في فصل الخلاف بين الاثنين في نظر أحدهما غير حكيم أو عادل، حينئذ فإن الجلسات الفرادية يمكن أن تناقش.

بعد أن تكلمنا عن محاسن وأسباب الجلسات الإرشادية الجامعة للزوجين، هناك بالمقابل العديد من الأسباب لا تشجع على جمع الزوجين في الإرشاد، وتعد أحياناً مؤذية للإرشاد.

٢ - الأسباب غير المشجعة للإرشاد الزوجي المشترك :

أ - إذا اتضح أن أحدهما ينزع إلى تفريغ عواطفه الانفعالية التوتيرية الحبيسة ضد الآخر أو أن الاثنين يحملان الاتجاه ذاته، وهنا نفضل الجلسات المنفردة لأن الجلسات تكون غير منتجة أولاً، وثانياً إلى عدم حل المشكلات حيث ينتهي الأمر إلى إنهاء الإرشاد قبل أوانه.

ورغم أن مثل هذا التفاعل العاصف بين الاثنين يعطي الفرصة للمعالج لإثارة وعيها وإدراكها الطريقة التي اعتادا على التعامل بها فيما بينهما بهذا الشكل التفريغي الاتهامي غير المنتج،

إلا أن هذا لا يخدم العملية الإرشادية الرامية إلى الترشيد أساساً وليس فقط التفريغ الانفعالي.

ب - إن بعض المشكلات تكون على درجة كبيرة من الخصوصية. فالزوجان قد تكون لهما مشكلة مشتركة إلا أنه على مستوى الواقع تكون صعوباتها نابعة من سبب ثالث غير مصرح عنه ولا معلن. فمثلاً يكون الرجل الزوج تحت وطأة النقد الشديد من جانب زوجته بسبب إفراطه في تناول الخمر أو السهر المستمر خارج البيت. ومع ذلك فهي لا تعلم السبب الحقيقي وراء هذا السلوك. وهنا فإن الإرشاد الزوجي لا يعطي الفرصة لهذا السبب السري الذي يحمله الزوج في صدره في منأى عن زوجته أن يفتضح ويُعلن. أو أن المشكلة معروفة عند الزوجين، ولكن بسبب طبيعتها الدقيقة الحساسة لا تسمح بطرحها بوجودهما معاً. مثلاً عدم الكفاية الجنسية عند أحدهما في العلاقة الزوجية الجنسية، أو الخيانة الزوجية.

ج - أن بعض الأفراد يكونون على درجة كبيرة من الحساسية حيال تركيب شخصياتهم، فلا يستسيغوا الفكرة أن يكونوا مكشوفين في أسرارهم وحياتهم لكل فرد، ولا حتى أمام المختص المعالج، ومثالنا على ذلك فحص الذكاء ومعرفة درجته ومستواه، وهناك أناس شباب أو شبابات يهتمون اهتماماً بالغاً في معرفة مستوى ذكائهم، ولكن لا يسألون عن ذلك، لأن السيكولوجي سيعرف هذا المستوى إذا تم اختبارهم. ولكن إذا توفر اختبار ذكاء موثوق يمكن أن ينجزه المفحوص

بمفرده واستخراج النتيجة يكون هذا الاختبار هو القدر المعلى
بالنسبة له ، ويسعى إلى إنجازه .

والأمر نفسه بالنسبة لشخص يشكو من مشاعر النقص ،
فهو يعرف بوجود هذا النقص عنده ولكن غير مستعد لقبول
وجوده والاعتراف به أمام غيره ، بل مناقشته حتى أمام زوجته
بحضور المرشد لهذا السبب فإن الإرشاد المنفرد يكون المفضل
والمطلوب . وطالما أن مثل هذه الحساسية مستمرة ، فإن
الجلسات تكون فرادية . وغالباً ما يحدث خلال سير الإرشاد
الإفرادي أن مثل هذا الموقف يسيطر حيث قد يطرح المعالج
مقابلات إرشادية مشتركة بين الزوجين مع إعطاء بعض
التطمين لقبول هذه المشاركة الثنائية الإرشادية .

د - وسبب آخر يتطلب الإرشاد الفرادي هو سيطرة الكلام
والمحادثة :

نجد مثلاً أن الحاجات الشخصية لزوج يتكلم المختصر المفيد
لا تجلب الانتباه أمام زوجته الطليقة الكلام المهيمنة في الحديث
مع أن الزوج لو أمكن له أن يتكلم مع المرشد بانفراد لكان قادراً
تماماً على الاحاطة بمشكلته بإفاضة تامة . ومثل هذا الموقف غير
المتكافئ يفرض على المرشد فصلها بإرشاد فرادي ، لأن تبديل
أسلوب الاتصال يفرز بعض الأحيان نتائج مفيدة جداً .

٣ - الديبلوماسية المطلوبة في الإرشاد الزوجي :

يتعين على المرشد الزوجي أن يكون محترماً حذراً من إظهار

المحابة والتحيز في الإرشاد. وهذا لا يعني أنك كمرشد لا توافق أحد الطرفين على مواقفه وآرائه أو تخطئته.

ما يجب أن تحترز منه وتتجنبه هو أن تستجيب عاطفياً حيث تبدو هذه الاستجابة الصادرة عنك وكأنك صديق اتخذت موقفاً ما من أحد الأطراف سلباً أم إيجاباً، فالمرشد الذي يعبس في وجه الزوجة ويبيدي غضبه منها بعد أن أخبره زوجها أنها ضربت ولدها، فإنه بهذه العاطفة السلبية التي أظهرها تجاهها لا يكسب إلا خسارة الثقة به من جانبها. ويمكن للمعالج أن يتقرب بديبلوماسية إزاء فعلها بالصورة التالية :

«إنه ليؤسفني أن أسمع ذلك من زوجك، واعتقد أن هذا يسبب لك الكرب الكبير، ولعل هناك سبب استدعى أن تلجئي إلى هذا السلوك مع ولدك. فلماذا لم تخبريني عما حدث؟ لعلني أستطيع أن أساعدك لتجنب فقدان السيطرة على ذاتك مستقبلاً».

ويمكن أن يضيف تعليقات جديدة كأن يطلب منها ألا تدم نفسها على فعلها مع ولدها. وأن يفسر لزوجها لماذا عليها ألا تلوم ذاتها، أو أن يُقرّعها بقسوة رغم أنها مسئولة عن سوء فعل كبير وشنيع. وبهذه الطريقة يكون المرشد في منأى عن الوقوف بجانب أحد الطرفين في الوقت الذي لم يتم تجاهل شكوى الزوج بينما تشعر الزوجة أن هناك أذنًا لطيفة تسمع شكواها، وتستطيع أن تكلم هذه الأذن.

وإذا حدث أن الزوجين طرحا صوراً متصارعة للمشكلة حينئذ يتعين على المرشد أن يقف حاكماً يقبل وجهة نظر كحقيقة وأخرى

خاطئة خشية الجانب المتأذي من أن يشعر أنه أسيء فهمه . فإذا مثلاً، في مثالنا السابق احتجت الزوجة على بيان زوجها بالقول :
«إنه ليس صحيحاً» أنني ضربت ابنتي بالصورة الموصوفة من قبل زوجي . لقد ضربتها على مؤخرتها عندما كانت مؤذية، والذي يسمع زوجي يتخيل أنني أسيء معاملة ابنتي دوماً وأوسعها بالضرب في كل الأوقات» .

هنا على المرشد أن يحكم من هو الأكثر استقراراً واتزاناً، الزوج أم الزوجة، بعد ذلك يوجه حديثه إلى الطرف الأقل اتزاناً وسيطرة على نفسه كأن يقول له أو لها :
«يبدو لي أن هناك خلافاً ياسيدة الزوجة . لنفترض أننا اتفقنا معك أن زوجك غفل عن أدراك أنك لست غير منطقية في تعاملك التربوي مع ابنتك، فإنني أتساءل لماذا لم تكوني قادرة على اقناعه أنك على حق، ولماذا أزعجت نفسك كثيراً عندما اتهمك حسب رأيك اتهاماً غير صحيح» .

إن مثل هذه المعاینات والتمحيصات تحرض، في أغلب الاحتمالات، على إظهار العديد من الشكاوي الأخرى والأفكار غير المنطقية والتي تستخدم كاستبصارات ذات قيمة بالنسبة للمرشد في المزيد من المعرفة الشاملة لديناميكية التفاعل القائم بين الزوج والزوجة . الأكثر أهمية فإن عليه أن يتجنب الفخ في الانحياز لأحد الجانبين والقيام بدور الحكم . إن عليه أن يكشف الأفكار الخاطئة ويتقرب ديبلوماسي يحاول أن يجعل الطرف الذي يحاوره الاستبصار بتلك الأفكار التي تولد الخصام والمتاعب (كما رأينا في المقال الذي

ذكرناه). ومن خلال تضمينه لمثل هذه الاستراتيجيات العلاجية سواء أتم تنفيذها برشاقة أم لا، يجب أن تكون هذه الاستراتيجيات جوهر الإقناع في العمل الإرشادي فلا يوجه اللوم لأي طرف بل أن يُعد جاهلاً بأمره. وهذا يتضمن جهل خطورة السلوك (قد لا تعرف الأم أن بهذا السلوك في الضرب المبرح تدمر طفلتها) أو الجهل في كيفية ضبط هياجها وغضبها. بينما إذا ما أخذت بالموقف المقبول وتبنته، فإن الزوج يصعب عليه أن يلعب دور المحبوب بصرف النظر عن عوزه إلى التكتيك.

مع كل هذا، هناك مواقف تفشل فيها كل وسائل الإقناع ويتحتم على المرشد أن يتخذ موقفاً. مثلاً إذا كانت الزوجة تشتكي من عزوف رجلها عن قضاء وقته معها في البيت وتفضيله بل واصراره على لقاء رفاقه في السهرات واجتماعات السمر. هنا يسعى المرشد أن يقنعها بالتفتيش عن أسباب هذا العزوف، وتتعلم كيف تستميله إلى البيت بما يسره، كأن مثلاً تتعلم لعب الورق ودعوة اخوته أو من أهله وأهلها بين حين وآخر إلى الدار في جلسات سمر ومرح وبذلك تخلق الأجواء التي يحبها مع اصدقائه. أما إذا فشل المرشد في إقناعها باللجوء إلى هذه المناورات لاستجذاب زوجها بمجالستها في الدار فعليه والحالة هذه أن يواجهها باستيائه أن زوجها ليس بالإنسان المخطيء تجاهها. وأنها المسئولة عن سلوكه بسبب عدم توافر ما يجذبه إلى مجالستها.

وفي هذا الموقف يكون المرشد حقق هدفين هامين : الهدف الأول أعطى البرهان على حسن نيته تجاه الشخص الذي لا يتفق معه . والهدف الثاني أظهر كيف يمكن قبول هذا الشخص رغم الاختلاف والتباين .

٤ - نظرية الحب التبادلية :

الحب هو ذاك الشعور القوي الذي تكنه لشخص ما والذي يُرضي حاجاتك ورغباتك العميقة . وهذا ما يفسر حبك لأولادك الذين يخلقون الإحباط والانزعاجات ، والمتقاعسون عن تأدية ما يطلب منهم ، ذلك لأنهم يرضون حاجاتك العميقة رغم هذه السلبيات . أنت تأمل أن تكون هناك أيام مستقبلاً تتلاقى مع أولادك في علاقة تبادلية ، يحبونك مثلما تحبهم ، وتعيش في هذا الأمل رغم ما يطرأ على التعامل من نزاعات وصراعات لا تخلو منها حياة الأسر عموماً .

أنت تكن المحبة لوالديك المسنين الهرمين من أعماق قلبك وذلك بما قدماه لك سابقاً منذ ولادتك وحتى صلابة عودك من عطف وتضحية ومال ، وتربية ، وتعليم رغم أنها الآن أصبحا عاجزين عن أي تقديم . وقد لا تجد في شرح معنى الحب أي جديد . ولكن لنتفحص معاً ما ذكرته :

- أ - أنت تحب الناس بعدما يكونون قد أرضوك وقدموا لك العطاء .
- ب - الحب هو النمو في الحصول على مطلوبك بحيث تجد مشقة في تجاهل دور الذي قدم لك الاحسان والنفعة . وهذا يعني أن

الحب فيه عامل شرطي : إشباع وإرضاء رغباتك العميقة وحاجاتك يتبعها حب لمن قدم لك ذلك . ثم إن هذا الحب يتوقف على مدة من يشبع لك حاجاتك ورغباتك بصورة كاملة، أي هناك عامل الزمن . لنعاين أيضاً الملاحظات التالية :

إذا رغبت امرأة جميلة، وذكية، وثرية لتكون زوجة لك، فأنت ستظل محباً لها ما دامت جميلة، وذكية، وثرية . فإذا ما دبت بها الشيخوخة، وطغى الاكتئاب على ذكائها فتبلد وخبأ، وذهب مالها لسبب من الأسباب، فإن حبك لها يتقهقر ويتراجع ويخبو تدريجياً .

ولكن خلال العشر سنوات من زواجك من هذه المرأة وجدت العديد من الطرق التي يمكن لزوجتك أن تجعلك سعيداً، فقد تستمر في محبتك لها إن هي حققت لك ذلك لأن هذه المنافع الجديدة قد عوضت عما خسرت من صفاتها التي كانت محط قبولك لزواجها . فإذا خبا الذكاء، فقد تصبح فضولية جداً ومثيرة . أما جماها فلا يكون عادة بالبهر نفسه بعد عشر سنوات من الزواج ذلك لأنك كبرت ونضجت أكثر، فلم تعد تجد في الجمال وزناً أكثر من الطبع والتركيب عكس ما كنت تراه في السنوات الأولى من الزواج والشباب . وخسارتها لما لها لم يعد يزعجك ذلك لأنك أصبحت مكتفياً ثرياً، مستقلاً لا حاجة لعون زوجتك المالي .

إذاً من الشرح الذي ذكرناه في تعريف الحب تلاحظ أنك لا تحب الشخص لذاته ولكن تحب ما يمكن أن يقدمه هذا الشخص

لك . فإذا كان الشخص يقدم لك أشياء مهمة ويحمل لك الأمور الجيدة الطيبة المحببة لك فإن حبك له يتزايد، وإلا فإنه ينجو ويتضاءل وينحط . وهذا ما يفسر لنا تأرجح المحبة بين الزوجين صعوداً وهبوطاً، ومن فترة إلى أخرى قد تحصل وقد لا تحصل ما ترغبه من شريك حياتك وحتى المحبة الإلهية مقرنة بالوعد بالعطاء الكبير في الآخرة للمؤمنين على أفعالهم وممشاهم في الدنيا إن هي كانت وفق ما يرضاه الله . فالمحب لله يطمع بثوابه الموعود . له الجنة عرضها السماوات والأرض بها كل ما يشتهي من لذائذ الجسد ورغباته .

إن هذه النظرية للحب تلقي أضواء على حالتين كثيراً لا تؤخذان مأخذ الجد، الحب من النظرة الأولى، وافتنان المراهق بحبه .

فالحب من النظرة الأولى بالتأكيد لا يماثل حب نَمَا، ونبت اغصانه، وتفتحت أزهاره خلال عمر طويل من الصراع . وإذا كان هذا معيارك للحب حينئذ فإن الحب من النظرة الأولى لا وجود له عملياً . وإذا كان الحب هو الشعور نحو شخص ما الذي أشبع رغباتك وحاجاتك، فإن هذا الحب هو ما نسميه بخبرة الحب الواقعية .

إن المحب يعرض نفسه لكثير من المخاطر عندما يهب قلبه لفتاة لمحبها ضمن حفل مكتظ بالناس . إذ تستند مشاعر حبه هنا في هذا الموقف على عدة ألغاز غير واضحة، يراها تمشي متبختره، ضحكاتها ساحرة، شعرها الطويل الأشعث المجعد يمس ويرقص على ظهرها . بالطبع لا يعرف شيئاً عن صحتها، وعادات تفكيرها، وقيمها

الاخلاقية وما إلى ذلك ، وإذا ما وقع في حبها بفعل قوامها وجمال طلعتها ، فسرعان ما يجد فيها بعد انها ليست فتاة أحلامه لأنها لا ترضي رغباته وحاجاته .

فإذا كان الحب وفق الوصف المادي الذي ذكرناه ، فمعنى هذا أنك تستطيع أن تحب أكثر من شخص واحد في الوقت نفسه . تلك هي الطبيعة البشرية لمعنى الحب الذي ينطلق من نفع متبادل . ويصعب تصور حب حقيقي لا نفع فيه . وحتى رابعة العدوية ، المعروفة باسم شهيدة الحب الإلهي ، التي ضربت مثلاً فريداً في عبوديتها وحبها لله عندما قالت : «اللهم إن كنت أحبك من أجل جنتك وطمعاً بها فاحرمني منها . وإن كنت أحبك خشية من نارك فاحرقني بها ، أما إن كنت أحبك لذاتك فلا تحرمني من رؤية وجهك الأزلي» هذا الحب رغم تجرده ظاهراً عن كل منفعة ورغبة ذاتية ، هو حب صرف لله ذاته . فإن رابعة وجدت في خالق الكون ما أشبع وجدانها في التوق إلى الحب الإلهي العادل الذي يكافيء ويثيب ويهب المؤمن العابد أجر عمله الصالح في الدنيا . فالحب في أصوله وجذوره يشبع رغبات عند رابعة ، وليست بالضرورة أن تكون رغبات وحاجات فيزيولوجية كما يُبنى الحب عليهما . المهم أن في الحب أصولاً نفعية مهما اختلفت صور هذا الانتفاع وتعددت ألوانه .

٥ - نظرية الزواج كمهنة وعمل :

الزواج هو «مهنة حب» . وهي بالتالي صفقة اتفاق تعقد بين شخصين قررا العشرة الزوجية تماماً مثل شخصين قررا الدخول في

شراكة. رجل قرر الاستقرار والركون إلى حياة زوجية ينعم فيها بدفء الحب، والتفاهم، والتقدير، والأمان والاطمئنان وإنجاب الأولاد. وامرأة أيضاً لها هذه الأهداف. ومن خلال تلاقي هذه الأهداف تم الزواج بينهما. ولكن إضافة إلى تلك الحاجات والرغبات المشتركة هناك العديد من الأهداف غير المعلنة أو المصرح عنها كل واحد من هذه الأهداف يدير دفة سفينة الزواج ويحدد مسارها. وكلما تمكن كل واحد من الزوجين أن يفهم بدقة ما يرغبه الآخر ولبي هذه الرغبة كان الحظ أوفر وأكبر بحياة سعيدة يقدمها كل واحد إلى الآخر.

مثلاً اختار عصام زوجته فاتنة لأنه يتوقع منها أن تعد له فطور الصباح، وأن تكرر وقتها لتنشئة أولادها، وتلبية حاجاته الجنسية، وتحترم حرياته الشخصية غير المتعارضة مع الحياة الزوجية على مستوى العرف الاجتماعي. وأما الزوجة فاتنة فلها أفضليتها الخاصة بها. وأملها ألا تتعارض هذه الأفضليات كثيراً مع رغبات زوجها، وإلا فإن الحياة الزوجية قد لا تستمر.

على مستوى نظرية الزواج التي وصفناها بكونها صفقة عمل بالمعنى الواقعي، فإن عصام وظف عنده زوجته للقيام ببعض الخدمات. والزوجة فاتنة وظفت زوجها عصام عندها لاتمام بعض الخدمات المهمة بالنسبة لها. ولجعل العمل يسير سيراً جيداً في هذه الصفقة كل واحد سيمارس الضغط على الآخر إذا ما قصر في عمله الموكل إليه. فلا حاجة لأي واحد منهما إن يسأل الآخر مثلاً «هل لدي

الحق أن أتوقع من عصام مساعدتي في الغسيل؟» فإذا وظفت فاتنة زوجها من أجل أن يساعدها في الغسيل، (وهذا المطلب قد يكون غير مصرح به في البداية)، فإن هذا العمل سيكون من المتطلبات الخاصة بصفقة الزواج.

أما عصام، فإذا ما أهمل في تلبية هذه الخدمة، فستعامله بالمثل بإهمال بعض واجباتها تجاهه. إلا أن الزوجة هنا، في بداية الأمر، تماماً على غرار العلاقة القائمة بين رب العمل والعامل، قد تتكلم معه بظرافة ولطف ازاء إهماله والاحباط الذي أصابها من جراء قصوره. فإذا لم يستجب، فسيكون ردها أكثر قسوة. فرب العمل في الوظيفة يرسل اخطاراً للعامل ينبهه عن قصوره أولاً. وإذا لم يستجب فيوجه له إنذاراً لهجته أقسى وأشد من الأول. وإذا استمر الزوج في الاستخفاف برغبات زوجته فستعمد إلى فصله عن العمل. وهنا يسمى هذا الفصل بالطلاق. وفي العمل بالفصل عن العمل عندما يستمر العامل أو الموظف في تجاهل مطالب رب العمل. والفصل عن العمل يستوجب التعويض. وأيضاً في الطلاق يستوجب التعويض بالمهر المتأخر.

إن هذا هو المفهوم السائد في العلاقة الزوجية في البلدان الصناعية. وهذا المفهوم فيه كثير من الحقائق في كل زواج مهما اختلفت الملات والمشارب والحضارات. وإذا حللنا معظم الخلافات الزوجية في مجتمعنا العربي نجد أن المنظور الحقيقي للزواج بين الطرفين يقوم على علاقة مصالح متبادلة بين الطرفين، أي المنافع

والرغبات المتبادلة . وبذلك لا نكون قد بالغنا عندما نصف الزواج بصفقة عمل ارتضاها الطرفان لقاء كل واحد يلبي رغبات الآخر وحاجاته . ومهما تلاعبا في ألفاظ معنى الزواج ومفاهيمه ، وأسبغنا عليه الكثير من المعاني الاخلاقية ، فإن جذوره تقوم على ما شرحناه . وهذه حقيقة .

أعرف أسرة (المؤلف يتكلم) أصيبت الزوجة بمرض التصلب اللويحي (وهو مرض عصبي سبر المرض فيه طويل ويؤدي إلى شلل عام تدريجياً وبالموت في نهاية الأمر) اضحت في مراحل مرضها الأخيرة مُقعدة تماماً بعدما فقدت وظيفتها (أو وظائفها) مع زوجها فلم تعد في مقدورها أن تربي له ولأولادها أية حاجة من الحاجات . بل أضحت تحتاج إلى من يؤدي لها خدماتها الحيوية . كنت أسمع من زوجها الشكاوي تلك الشكاوي عن ما يعانیه هو وأولاده من خدمتها . لقد اضحت عبئاً على الأسرة كلها . صارحني أنه يفكر بالزواج لأنه يحتاج إلى امرأة تربي حاجاته .

نلاحظ هنا ماذا يريد : يريد من يلبي حاجاته ، فحاجاته التي فقدها بعجز زوجته أصبح في حالة استعداد للتخلي عنها أي لتسريحها «بالفاظ وتعابير العمل» . فالزواج هنا كما نجد صفقة عمل ، عندما لم يعد أحد الاطراف في مقدوره الوفاء بعمله تجاه الآخر ، أضحت صفقة العمل عرضة للفسخ كما هو عند صاحبنا الصديق ، وهو يحتاج إلى إبرام صفقة جديدة مع امرأة لتأمين حاجاته . إذا الزواج بجذوره ، كما ذكرنا ، تعاقد لتأمين حاجات متبادلة . والمغالطة كل

المغالطة إذا حاولنا أن نفلسف الزواج ونكسبه بحلل براءة مزيفة
لنعمي أعيننا عن رؤية حقيقته المادية النفعية .

يكون الزواج ترتيباً انسجامياً ما دام كل طرف يتلقى من الآخر
درجة مقبولة معقولة من الرضا أو القناعة أو الإطمئنان .

وعندما يأتي أحد الزوجين طلباً للإرشاد فهذا يعني ، أو
يفترض ، أنه محبط لأنه لم يحصل من الآخر ما ينشده من الرغبات
والحاجات الأساسية العميقة .

والمرشد في هذا الموقف في مقدوره أن يقدم العون للزوجين من
خلال التفتيش عن الأمور (الحاجات والرغبات) المولدة للإحباطات
والبحت عنها وتحديدها .

وبعد أن يصغي إلى شكوى الزوجين يصل إلى النقطة التي
يرغب فيها البحث عن الإحباطات الواجب إزالتها كيما يستعيد
الزوجان الوفاق والوثام .

إن السؤال الذي يطرحه عادة المرشد في محاولته لمعرفة الرغبات
المحبطة هو : ماذا يتوجب على شريك حياتك أن يفعله لجعلك
سعيداً؟ . وما الذي ترغبه بحيث يحبي في نفسك وقلبك الحب له مرة
ثانية؟ وهنا ، عادة ، يلجأ كل طرف إلى وضع لائحة من الرغبات
والحاجات . أو أن يقوم بذلك المرشد استناداً إلى ما يمليه عليه
الزوجان .

تلك هي خطوة على درجة كبيرة من الأهمية . وبدون أن تطرح
مثل هذا السؤال لا تستطيع متابعة أي عمل إرشادي . فكيف

بالإمكان إعادة الوفاق والحب والوئام إلى الطرفين إذا كنا في عوز لفكرة واضحة عن الجهود الواجب أن تبذل من أجل إسعاد الطرفين؟

هنا يتوجب على المرشد أن يطلب منها توضيح التالي :

أ - هل تلك الاحباطات تبدو عندهما مفهومة واضحة . لأن الزوجة قالت أنها ترغب مزيداً من الحب من زوجها فهذا لا يعني أنه فهمها حق الفهم . فعندما تقول أنها ترغب مزيداً من الحب منه والعاطفة . فهل تعني بهذا الحب الذي تطلبه أنها ترغب في المزيد من العلاقة الجنسية، أو المزيد من الحرية، أو المزيد من المال وما إلى ذلك، أي بتعبير آخر أن تعبر وتحدد رغباتها المحبطة غير المشبعة ذلك لأن معنى الحب الذي تطلبه هو غامض وضروري تفسيره بمطالب ورغبات .

وثمة ناحية أخرى مهمة هي أن الإحباطات لا تبدو واضحة بمقولات غامضة مثل : «كن لطيفاً معي» «أرغب المزيد من الحرية» أو «لا تعاملني معاملة الرئيس لموظفه» . فماذا تعني هذه المقولات؟ اللطافة، الحرية . . فهي تعابير غامضة . فقد تعني هذه المطالب الغامضة شيئاً بالنسبة للزوجة، وشيئاً آخر بالنسبة للزوج، وهنا يتعين على المرشد أن يستفهم منها ليعرف كيف يفكر كل منهما ويفسر مطلب الآخر .

أ - فإذا كان الزوج يرغب من زوجته أن تنقص وزنها، فإلى أي حد يكون هذا النقصان؟ فلا يكفي مثلاً أن يطلب التنقيص بدون تحديده . وهنا تعرف الزوجة حدود المطلب .

هذا، وبعد أن يتم توضيح شروط المحبة وتكون مفهومة عليك أن تخطو إلى المرحلة التالية :

ب - هل الطرفان قادران على إزالة الإحباطات فيما بينها؟

في المثال السابق عرفت بدقة مطلب زوجها في تخفيض وزنها. ولكن هنا يأتي موقف المرأة الزوجة من هذا المطلب، هل هي قادرة على اتباع حمية والسيطرة على غذائها كيما تخفض وزنها؟ هذا سؤال مطروح، والسؤال الثاني: هل يزعجها تخفيض الوزن للدرجة التي يطلبها زوجها؟ وهل تستهزئ رفيقاتها منها إن هي نزلت وزنها إلى الحد الذي لا يتناسب مع عمرها؟

بعد التعرف على الأجوبة لتلك الأسئلة ننتقل إلى المرحلة التالية :

ج - هل الطرفان راغبان في إرضاء الرغبات العميقة إرضاء متبادلاً؟ لا يكفي أن يتعرف أحدهما على رغبات الآخر، وقادر على تلبية الرغبات، فهناك شيء آخر مهم هو هل يرغب كل واحد منهما في تلبية رغبات الآخر. فالقدرة شيء والرغبة شيء آخر. فقد أكون قادراً على تنفيذ شيء ما ولكن لا أرغب في تنفيذه. فإذا كان زبونك مثلاً المتعالج في استطاعته أن يلبي حاجات الطرف الآخر وعنده رغبة في ذلك، فإن الإحباطات عند الثاني ستتضاءل، ويرافق ذلك تزايد في المحبة في نسبة مباشرة مع درجة الرضا والإشباع. وبهذه الطريقة يتم التعامل مع الزوجين في حل مشكلاتهما.

أما إذا اتضح أن أحد الزوجين أو كلاهما لا يرغبان أو غير قادرين على تحقيق مطالب بعضهما، أي الرغبات والحاجات العميقة، العميقة، هناك ثلاثة خيارات مفتوحة أمامهما :

١ - الخيار الأول : لا تخلق متاعب. تحمل حالتك، قد تكون صائباً في تفكيرك إن القضية هي ليست في الشدة والضحامة لدرجة تسبب الإزعاج، وبكل تأكيد عدم التفكير في الطلاق، فالحياة مع زوجك ليست بالسوء الذي تتصوره، فإذا لم يقض لك أن تحصل على ما ترغبه من شريك حياتك، فليس هذا أنك اليوم في الجحيم. وإلى جانب ذلك، فإن لجوءك إلى العنف والقسوة في الموقف سابقاً لم يثمر. وهذا معناه - ويجب أن تعتقده - أن شريكك لا يستطيع أن يتبدل وغير راغب في التبدل.

٢ - الخيار الثاني : أظهر احتجاجك، لنفترض أن الطرق اللطيفة السلمية الخالية من الأذى لم تجد في حمل شريكك على إرضاء رغباتك وحاجاتك التي تطلبها، وإن الكلام الطريف، واللطف الكبير لن يجديا مستقبلاً. وهنا عليك اللجوء إلى الخيار الثاني الذي نحن بصدده أي أعلن احتجاجك واضرابك. بتعبير آخر نسميه بالحرب الباردة. تستطيع أن تتخذ موقفاً توحى فيه أنه يتعين على شريكك أن يبدل موقفه من مطالبك. وأن الاحباطات التي تعيشها لا يمكن أن تحتل. وأن ما تطلبه منها هو عادل بصرف النظر عما يسبب للشريك من انزعاج إلى ما بدل من سلوكه ومواقفه كيما يلبي رغباتك. أنت كزوج لا تستطيع أن تتحمل بيتاً كرتونياً، وطعاماً سيء الاعداد. أو

أنت كزوجة لا ترغبين أن تتحملي زوجك يلاحق بنظراته النسوة المتبرجات أو العاريات في الأزياء التي يلبسها.

والزوجة التي لا تستطيع أن تلجم سلوكها الإتيقاني العُصابي، والزوج الذي عليه أن يلجم تبديد ماله.

إن الأشخاص الذين يختارون الخيار الثاني هم من الطبيعة الذين يؤكدون ذواتهم، ويشعرون بوجود حسنات في زواجهم. فهم يناضلون للإبقاء في زواجهم، وليس من أجل بتره وقطعه. وعندهم الإيمان بقدرتهم على تحمل الضغوط التي هم يخلقونها.

وعندما تقرر اتخاذ موقف جاد من أزمته باعلانك الحرب الباردة على زوجتك، فإن هذا يعني اصطناع أزمة تتضمن جميع التوقعات التي عليها أن تنتظرها منك. أي أنك ستثير غضبها، وإزعاجها، وتوترها وتخلق عندها الإحباط بحيث أنها ستدرك إلى أي حد قررت ان تدفعها إلى تبديل موقفها منك (وهذا ينطبق أيضاً بالنسبة للزوجة تجاه زوجها في هذا السلوك).

بالطبع إنها لعبة مخادعة تتوخى فيها الضغط عليها لتجبرها على تبديل سلوكها تجاهك، أو ما يسمى سياسياً بسلوك حافة الهاوية. وهذه الاستراتيجية يمكن أن تكون مغامرة بما يحفها من سلبيات وإيجابيات.

فإذا اخترت هذا الطريق، يجب أن تكون مهئاً ومستعداً لتردي العلاقة مع زوجك. وعليك أن تبقى صامداً بدون

تراجع حتى تحصل منها (أو منه بالنسبة للزوجة) على التنازلات التي ترغبها. ولكن لا تنسى أن تكافئ الزوج على كل تنازل يقدمه لك .

٣ - الخيار الثالث : ويكون إما بالهجر والانفعال أو الطلاق . فإذا استنفدت جميع الطرق السابقة، ولم تجد الوسائل من ضغوط وغيرها، وترى أن مطالبك حيوية جداً بالنسبة إليك فما عليك إلا أن تأخذ بالخيار الثالث. ويكون موقفك وتفكيرك على الصورة التالية :

«علي أن اختار هذا الحل، لن استمر على هذه الحال. أعتقد أنني أحمل بعض المشاعر لزوجي (زوجتي) ولكنها ليست ملائمة. أنا لا أرغب أن أعيش هذه الحياة الكثيبة».

٧ - اختبار التجانس والتوافق :

عندما تفهم حق الفهم تعريف المحبة، حينئذ فإن معنى التجانس والتوافق الزوجي يصبح واضحاً على التوفى ذهنك . وعند ما تستمتع بجلب المسرة لشريكك الآخر فإنك تكون عندئذ في وضع متوافق متجانس معه . فإذا ما أزعجتك مسرة الطرف الآخر فإنك في حالة غير متجانسة معه (أي المسرة المطلوبة من قبله) . إلا إن الأمر ليس على هذه البساطة . إذا كان عليك أن تعطي . وتعطي ، وتعطي كيما تجعل الشريك يحبك، حينئذ أنس ذلك، فأنت عملياً غير متوافق معه . وإذا كان هذا العطاء المستمر من جانبك يجلب لك الشقاء فلماذا تستمر بتقديمه؟

أنت لم تدخل عش الزوجية كيما ترضي شريكك، فأنت دخلته لترضي ذاتك قبل أي شيء آخر. فالزواج بهذه الحالة يدور حول المصلحة الذاتية، فلجعل شريك حياتك مسروراً بدون أن تقدر كيف ينعكس عليك هذا السلوك الصادر عنك تجاه هذا الشريك فإن هذا فيه طابع الحماسة. فالفرد الذي يؤمن أن الزواج يكون ناجحاً عندما يتم دوماً إرضاء الشريك فإنه سيجد نفسه في نهاية المطاف في حياة شقية يكون هو الخاسر فيها لأنه أصبح عبداً للطرف الآخر همه أن يسعده فقط.

فالتوافق والإنسجام ينجمان عن التبادل المتوازن المتكافئ العادل بين الطرفين للمعروف والرغبات والحاجات العميقة وليس بالعطاء من جانب واحد. فالتوافق إذاً ينضوي تحت معادلة الأخذ والعطاء المتبادل. ولعل أحد أسرع الطرق لتدمير الزواج، أو الصداقة، أو علاقة العمل أن تعطي للطرف الآخر بدون أن تأخذ. فالعلاقة الإنسانية بجزورها نفعية برغماتية. صحيح أنني أحياناً أعطي الإحسان ولكن على أمل أن أجد في هذا الإحسان الاثابة وقد لا تكون مادية بل رمزية. وبنظرة تحليلية استبصارية محصنة في تحري أسباب استمرار العلاقات بين البشر وانفصامها، نجد أن معادلة الأخذ والعطاء المتبادلين هي التي تتحكم بهذه العلاقات سلباً أم إيجاباً، وحتى على مستوى علاقات الدول بين بعضها، وحتى في علاقة الأم مع ولدها التي هي قمة العلاقة المثالية في التضحية والإيثار والغيرة نجد فيها صورة واضحة من سمات المعادلة السابقة. فإن الأم ترجو من ولدها أن يرد لها شيئاً مما تقدمه له سواء أكان مادياً أم معنوياً.

لذا فأنت لا تكون في حالة وئام ووافق مع شخص يكره أن يسرك . إنه من مسؤولياتك أن تحصل على الرضا والمسرة من شريك حياتك بحيث تحصل على الرغبات الجوهرية العميقة المنجزة، فإذا أخفقت بالحصول عليها فلا يمكن أن تحب هذا الشخص، وإن خلافاتك معه أو تجاهلك لهذه الحاجات هي النتيجة المباشرة لعدم ممارستك الصلة الضاغطة على محبوبك لجعلك سعيداً. وعلى هذا فلحماية زواجك عليك أن تزجج شريكك إلى أن تشعر أن حاجاتك قد تم إرضاؤها .

٨ - التابع الطبيعي في إرشاد المشكلات الزوجية :

جاء الآن دور تفهمك كمرشد لكل ما سبق شرحه في هذا الكتاب من متون النظرية العلاجية المعرفية العقلانية التي نحن بصدددها وما عليك سوى أن تنزلها إلى حيز الوجود فتطبقها بمرونة وفق التابع التالي :

زوجان التمس الإرشاد من قبلك بشكوى أن المرأة الزوجة مصابة بالاكتئاب نظراً لأنه يتركها لوحدها في كثير من الأوقات :
أ - عليك هنا أن تكتشف إلى أي حد تبدو المشكلة معضلة . هل يهملها زوجها لمدة طويلة فلا يجالسها في البيت إلا قليلاً؟ هل سبق أن عانت الاكتئاب سابقاً للسبب نفسه؟ هل التمت الإرشاد سابقاً أو عولجت في المستشفى بسبب الاكتئاب؟
قد تجد أن هذا الاضطراب تعانیه منذ أربع سنوات . وهي على استعداد إلى الاتصال بمحام لحسم وضعها مع زوجها إن

فشل الإرشاد ولم تحصل على الفائدة المرجوة منه . وحتى الآن ليست بحاجة إلى دواء ولا إلى الاستشفاء لعلاج الاضطراب الاكتئابي لأنها تعاملت مع نوبات وهجمات هذا الاضطراب بنفسها .

ب - دع الرجل المدعي عليه (زوجها) أن يبدي وجهات نظره . هل يقر بإدانتها له أنه يتركها لوحدها في أغلب الأوقات؟ أفاد بالنفي . هنا يسأله المرشد أن سبب مشكلتها وفق رأيه ، فإذا رغب بالاجابة ، اسأله عما فعله إزاء إرضاء حاجاتها وما سيفعله مستقبلاً .

إن الخطوتين السابقتين تحتاجان من الوقت بحدود ١٥ دقيقة تقريباً . الآن جاء وقت صياغة برنامج يستطيعان اتباعه وتقديم الحجة لهما عن إمكانية نجاحه .

أدرج في لائحة ماذا يتوقع كل واحد منهما من الزواج . وبما أن الزوجة هي المدعية المشتكية اسألها أولاً :
ماذا تطلب من زوجها كيما تحبه مرة أخرى حباً عميقاً؟ ارصد رغباتها ومطالبها في لائحة الواحدة تلو الأخرى . لا تسمح له بالتدخل والاعتراض والدفاع عن نفسه . عليك في هذه المرحلة أن تحصل على الحقائق أولاً .

ومن ثم التفت واطلب منه أن يعدد توقعاته من زوجته . أي تحديد رغباته وحاجاته مثلما فعل مع زوجته ورصدها في لائحة هذه الحاجات والتوقعات . تأكد من أنها يحددان بدقة هذه الحاجات

والرغبات . فإذا طلب الزوج المزيد من الحرية عليك أن تستفهم منه معنى الحرية ونوعها المطلوب . فهل يرغب أن يسهر خارج البيت أربع ليالٍ أسبوعياً؟ وهل السهرة حتى منتصف الليل؟ وأن يفعل ما يشاء بدون حساب؟ أو أنه يقصد اللعب بالنرد والورق مع الأصحاب في المقاهي أو النوادي أو في بيوت الأصحاب أيام الجمع وحتى الساعة الحادية عشرة ليلاً؟

فسر لهما معنى الحب بالصورة التي طرحناها في الكتاب :

أي تلبية رغبات وحاجات تلبية تبادلية حيث يكمن في هذا التبادل المتعادل السعادة الزوجية . اعلمهما أن مشكلتهما تتجسد في أن أحدهما أو كليهما لا تلبّي حاجاته الأساسية والعميقة عند الطرف الآخر .

وهذا الإحباط آلياً يسبب ضعف رباط المحبة بينهما . وحيث أنهما دخلا عش الحياة الزوجية على أمل إشباع رغباتهما إشباعاً تبادلياً، فإن الزواج لا يكتب له الاستمرار والبقاء بسعادة إلا بالأخذ بالخيارين رقم واحد أو اثنين اللذين ذكرا سابقاً في هذا الكتاب .

فمثلاً قد يكون للزوجة الخيار ألا تتعرض كثيراً إلى إحباطات، وتتعلم كيف تتجنب هذه الإحباطات بلباقة، فهل تقبل مثل هذا الخيار؟ إذا ما رفضت ذلك فلماذا؟ لأنها اتبعت هذه السياسة خلال السنوات الأربع السابقة فكان ذلك على حساب صحتها النفسية .

إذاً عليها أن تطبق الخيار رقم (٢) باللجوء إلى المواجهة الباردة وتمارس الضغط بدون مواجهات ساخنة معه لتجعله شقيماً تقيماً تقيماً،

وتتمنع عن أي تعاون معه . قد تعترض بالقول : «إنه سيغضب»
الجواب : «سيان إن غضب أم لم يغضب» فالوقت لمزيد من النقاش
بهذا الخصوص قد فات . إذ عليها أن تقوم بفعل إذا أرادت نتائج .

وعلى المرشد أن يشجعها على الحصول على ما يرضيها ويشبع
لها رغباتها وحاجاتها العميقة إلى أن تقول : «أستطيع أن أعيش بهذا
الطريق رغم وجود الكثير أرغب في الحصول عليه» . وعليه أن يقول
لها أنها من مسؤولياتها الشخصية أن تستفيد من الزواج بما يجعلها
سعيدة . إنها تعيش الآن والزواج الآن على كف عفريت لأنها
سمحت لزوجها أن يسير في طريق إشباع رغباته بدون الالتفات إلى
رغباتها . وأنها هي مسئولة بنسبة ٥٠ ٪ عن كرها واكتئابها رغم
اعتقادها أنه هو المسئول عن ذلك .

وهنا إذا اعترض الزوج أنه لا يتحمل أفعالها الجديدة السلبية
المتعنتة اللاتعاونية (وهي تأخذ بالحل رقم ٢) لأنها ليست على حق ،
أو لأنها غير عادلة ، عليك أن تدعم موقفه . أعلمه أنه له الحق أيضاً
أن يلبي حاجاته العميقة ومطالبه . وإذا هو غير سعيد بسلوك زوجته
الحالي عليه أن يأخذ بالخيار رقم (١) . أي أن يتحمل الشروط التي
تفرضها عليه ، أو أن يختار الخيار رقم (٢) باللجوء إلى الاضطراب
والاحتجاج والحرب الباردة ضدها إلى أن تصل إلى المرحلة التي
تستطيع أن تتحمل هذا السلوك السلبي أو أن تنصاع وتقبل
بشروطه ، أو إيجاد تسوية يقبل بها الطرفان ، وإلا فعليهما اللجوء إلى
الخيار رقم (٣) أي الانفصال أو الطلاق . فهو في حالة لم يعد
يتحملها ، وهو راضٍ كل الرضا بالحل الأخير .

انصحهما بالذهاب إلى الدار والتفكير حيال الخيارات التي عرضت عليهما (الأول والثاني والثالث)، ومناقشتها معاً في جلسة هادئة. اضرب موعداً آخر لكل واحد منهما على حدة إذا رغبا التكلم على انفراد معك، أو إذا وجدت أن أحدهما يرغب بمزيد من الفهم أو التشجيع، وإلا ليكن الاجتماع الثاني مع الاثنين معاً.

وضح لهما الاعتراضات التي برزت في آخر المطاف :

فالزوج المدعي عليه والمدافع قد يعترض بشدة أنه طلب منه أن يقدم من جانبه كل التنازلات. هنا عليك ألا تتخاصم معه أو تتصدى لهذا الاعتراض. وضح له في المرة الثانية أن واقع الموقف عنده هو أن يرغب أو أن يرفض، عادل أو غير عادل. فزوجته هي غير سعيدة وانفضت عن حبها له. فإذا أراد أن يعالج حالتها عليه أن يلبي حاجاتها الأساسية ورغباتها أو أن ينتهي الأمر بينهما على الصورة التالية : المزيد من الاكتئاب عندها. المزيد من الغضب والكراهية له. المزيد من اللامبالاة بالزواج ذاته وبمصيره. وإذا رغب بالزواج أن ينجح ويقف على قدميه راسخاً، عليه أن ينصت إلى شكواها، وجعلها سعيدة حتى لو فقد شيئاً في هذا الإجراء، كما توجد نقطة كيما يصبح شقياً من أجل إسعادها.

وماذا لو قبل الزوج بالعطاء إلى أن وصل إلى أقصى ما يستطيعه ومع ذلك ما زالت تطلب المزيد وهي غير سعيدة؟ ماذا بعد ذلك؟ عليه أن يختار أحد الخيارات الثلاثة الآتية الذكر أي :

١ - إقناع نفسه (تبديل تفكيره) أن عدم حصوله على ما يرغبه ليس معناه أن الأمر سيء ولا يستطيع أن يستمر بحياته الزوجية

بدون إشباع هذا المطلب (تقديم تنازلات ولكن عن قناعة وليس بالكبت والقهر الذاتي).

٢ - أو الضغط عليها لقبول بعض رغباته وأن تتنازل هي عن رغبتها.

٣ - أو الانفصال والطلاق.

تبدو الخبرة أساسية في الإرشاد الزوجي من أجل تطبيق الصيغ التي ذكرناها بتتابعها، فإذا مارست هذه الاستراتيجية الإرشادية وعند ممارستها لبضعة أشهر، واستيعاب ما ذكرناه حيال مفهوم الحب والزواج، فإنك سنتدهش وتسرع عندما تتمكن وتنجح من خلق الوثام وإعادة الوفاق إلى زوجين على شفير الهاوية في علاقتها الزوجية.

٨ - الإرشاد لشريك زوجي واحد :

أحياناً يكون الإرشاد الموجه لشريك واحد في الزواج يمكن أن يساعد الاثنين معاً. مثلاً إذا كان أحد الزوجين يشعر أنه مضطهد ولا وزن له، فإن التدريب على تأكيد الذات للزوج السلبي يصحح العلاقة الزوجية ويضعها في الطريق الملائم.

ثم إن المرأة أو الرجل عندما يأتي أحدهما إليك بهدف التماس الإرشاد تستطيع أن تشرح له ديناميكيات الحب والزواج بدون وجود الآخر. فالزواج فيه كل فرصة في التحسن إذا ما تم تعليم الفرد تحمل سلوك الطرف الآخر أو ممارسة الضغط على الشريك الزوجي كيما يبدل سلوكه في تعامله مع الآخر.

قد تكون هناك ضرورة ملاحظة التفاعلات المعقدة بين الرجل وزوجته . فعندما يأتيان طلباً للإرشاد فإن النقاش الرقيق قد لا ينفع . وأن مشاعر الطرفين تكون مجروحة بحيث أن جهداً كبيراً يحتاج إلى بذله من أجل تسوية الخلاف الناشب بينهما . ولتصحيح الخطأ، فإن هذا يحتاج إلى إرشاد ذلك الفرد المتمركز على ذاته، وهذا ما يمكن إنجازه في العلاج الفردي .

٩ - اتخاذ المواقف :

يتعين على المرشد على أن لا يرشد أحد الزوجين إلى أي خيار من الخيارات الثلاثة المناسب له . فعليهما أن يختارا لوحدهما الخيار المناسب . ويكونان المسئولين عن هذا الخيار وليس المرشد .

في مواقف ومواضيع أخرى يتعين أن يأخذ المرشد موقفاً . فمثلاً إذا كان الزوج يعتقد أن من حقه أن يذهب إلى السباحة في فندق أوناد، ويرفض أن تصحبه زوجته لتشاركه في السباحة في المكان الذي يرتاده حتى لو كان المكان مختلطاً لأن هذا لا يناسب مع عرفه ومفاهيمه الاخلاقية وعرّف الناس من طبقته فعلى المرشد هنا أن يدعم موقفه إزاء اعتراض زوجته .

وعندما تصر الزوجة أنه يتعين على الزوج ألا يخرج إلا بصحبتها وتمنعه من أن يذهب لوحده للأماكن العامة كالمتنزهات أو التجوال بغرض التريض والترويح عن النفس أو الذهاب إلى منتدى شريف يتسلى مع أصدقائه بتسليات بريئة، فإن المرشد عليه أن يدعم

حرية الرجل وحقه في هذا المطلب الرامي إلى إسعاد ذاته، وإذا لم ترغب بما يسره فعلها والحالة هذه أن تقبل الخيار رقم واحد، أو الخيار رقم (٢). وإن كانت على درجة كبيرة من التصلب ولم يجد أي خيار من الاثنين فما عليها إلا أن تختار الخيار الثالث.

لا يخسر المرشد ثقة زبائنه إلا إذا كان متحيزاً يضمن موقفه الذاتي من المشكلة التي يعالجها. لذا عليه أن يكون موضوعياً في الموقف والأحكام ولا يكون منتقداً.

١٠ - كن حذراً مفتوح الذهن :

قد يراجعك زبون (زوج أو زوجة) يحكي لك قصته بالصورة التي ترضي مصلحته بحيث يدفعك إلى جلبه إلى طرفه في خصامه مع زوجه الغائب غير الحاضر في هذه المقابلة.

عليك هنا أن تكون حذراً. فأنت تسمع وجهة نظر شخص واحد، وقد يكون إلى جانب كبير من التحيز. وحتى لو كانت (أقواله، أقوالها) ضد زوجه تبدو معقولة، ومقبولة، ومنطقية، فعليك أن تكون مفتوح العقل صامت اللسان، تسمع ولا تعطي من عندك أي موقف أو تعليق متحيز أو توافقه في آرائه. فأنت حتى الآن لا تعرف حجة الشخص الآخر ورده. ومواقفه من ما ينسب إليه من قبل المشتكي.

ترى ماذا عليك أن تفعل حتى ترى الطرف الآخر وتسمع رأيه ودفاعه؟ الواقع : أنك لا تستطيع أن تساعد بشيء إلى أن تجتمع

بالطرف الآخر وتسمع وجهة نظره . ويمكن أن ترد عليه بالصورة التالية :

«لنفترض أن ما (قلت/ قلت) لي هو صحيح ودقيق . ولكن لي ملاحظة في هذا الخصوص ، عليك ألا تذهب إلى زوجك وتقول له أن المرشد المعالج قال لي كذا وكذا . فإن تعليقاتي تصبغ تماماً بوجهة نظرك . فإذا كان لي الحظ برؤية زوجك ، فقد يكون لي رأي خاص مختلف تماماً عن ما هو حادث بينك وبين زوجك .

ومصداقاً على أهمية هذه النقطة المثارة . صدف وراجعني (الكلام للمؤلف) شاب مراهق يشكو لي من القهر الكبير الذي يعانيه من أبويه في ميدان حرياته الشخصية والقيود الكبير المفروض على حركاته وسكناته وبخاصة أنه يعيش معها في دولة الامارات العربية المتحدة منذ أن كان طفلاً . ووصف لي حالته النفسية المتردية من قلق واكتئاب وضعف المردود . والتمس مني الإرشاد النفسي . أعلمته أن هذا الموقف الذي تصفه إن كان صحيحاً فإنه يستلزم دعوة والديك إليّ من أجل أن أفهم الموقف تماماً إذ يصعب أن تستمر على هذه الحال . عندما عاد إلى البيت أبلغ والديه أن المعالج يشاطره تماماً محنته ضدّهما ، وهو يطلبكما كيما يرشدكما إلى ما ينقذه من سوء هذه المعاملة .

تردد الوالدان في مقابلي . وعندما لبيا الدعوة كانت الأم غير مرتاحة ممتعضة ، لم تكن راضية عن مقابلي . وعندما علمت سبب هذا الموقف السلبي مني بما حوّره الولد من كلام على لساني ، عرضت لها الحقيقة بما دار الحديث معه ، فتبدل موقفها من الإرشاد كله

واخذت تقص علي أفعاله وعلاقاته المضطربة ، واستهتاره بالانضباط البيتي ونزوعه إلى السهر مع رفاق السوء . وعند مواجهة الولد أمام والدته بأقواله وأقوالها ، تراجع كثيراً من اتهاماته وشكاويه ، وأمكن في النهاية إيجاد قواسم مشتركة بين الطرفين في رضا مقبول .

١١ - علاج حالة الأزمة الطارئة CRISIS THERAPY

إن الخيار رقم (٢) الذي سبق أن ذكرناه يتضمن تأكيد الذات من جانب المقهور غير المشبع رغباته من قبل الطرف الآخر . وهذا الخيار عادة يوصى به شريطة أن يختاره المشتكي المقهور بمحض إرادته فقط عندما فشلت التقربات اللطيفة المهدبة من جانب المشتكي المقهور . وكما ذكرنا ، يتضمن الخيار رقم (٢) إعلان التمرد والرفض والعصيان على الطرف الآخر لإجباره على تبديل مواقفه من التمرد الزوج أو الزوجة ، أو تحصل تسوية ومصالحة مقبولة من قبل الطرفين ، أو يلتزمان الحل الثالث وهو الطلاق أو الانفصال .

قد يعترض الزوجان على هذا البرنامج (الخيارات الارشادية) على أساس أن الحب المتأصل والقوي لا يصدر عن مثل هذه المناورات الغثة الكريهة . وإن الزوجان في البداية هما على ما يرام تقريباً . والجواب على هذا الاعتراض هو أن الأمور تسوء دوماً قبل أن تنفجر وتتحسن . أي من خلال السوء ينبعث التحسن . ومن خلال الخصام تتحسن الأحوال .

فمن خلال اصطناع الأزمة عمداً هناك خط أن التوتر أو الاثارة تصدم من لا تفكير له ، والذي لا يعي خطورة المشكلة المطروحة أن

يفيق ويستيقظ ليعود إلى جادة الصواب . وبدون المواجهة والتصدي فإن اختلال التوازن بين الزوجين يسوء ويتردى الى أن يعمد المحبط من أحد الزوجين إلى إثارة أزمة مهددة يقترب الاثنان من حافة الطلاق (ولنسميها استراتيجية حافة الهاوية).

ولسياسة حافة الهاوية شروط وملاحظات عليك أن توضحها لمن اختار هذا الحل في معالجة متاعبه مع زوجه . وهذه الشروط هي :

أ - إذا لم تتخذ موقفاً حازماً من مشكلتك اليوم ضد المعاملة السيئة، فإنك لا بد أن تتخذ هذا الموقف يوماً ما . فلماذا إذاً تعاني الشهور والسنين في الوقت الذي تستطيع أن تتخذ موقفاً من مشكلتك اليوم فتوفر على ذاتك المعاناة .

ب - غالباً لا يسمع الناس من آذانهم بالقدر ذاته الذي يسمعون عن طريق أعينهم . أي بكلمة أخرى الرؤية أقوى من السمع . فإذا التمسست النصح وأبدت امتعاضك بالكلام فقد لا يستجيب المرُتجي . ولكن إذا شاهد بعينه الامتعاض والسلوك المتمرد فقد يفهم الآن ويعي ما قد يتمخض عن هذا التمرد والمواجهة من نتائج غير سارة .

ج - عندما تسوء الأحوال الزوجية بين الطرفين بسبب خلقك واصطناعك للأزمة فقد يبدو ظاهراً لأول وهلة وكأنك تسكب الزيت على النار ليزداد لهيباً واستعاراً . وتعرض الزواج إلى الاحتراق بما اشعلته من نار . إن هذا ليس صحيحاً . ففي معظم الحالات يحدث العكس تماماً . فعندما يقدم الفرد تقدماً

مستمراً للآخر بدون أن يشعر أو يلمس أن ما يقدمه له يعطيه بالمقابل، فإن الزواج في هذه الحالة يكون في أزمة حادة بفعل الإحباط الذي ينتاب العاطي ومشاعر الامتعاض نحوه. وعندما يظهر المحبط غضبه واستياءه من الطرف الآخر، فإنه عملياً يحرص الثاني إلى تغيير سلوكه بما يرضي المستاء. وقد يفلح في هذه لحظة وقد لا يفلح. إلا أن التجربة أثبتت أن الطرف المتعرض للضغط كئيباً يبدل موقفه نادراً ما يكون ناضجاً إلى الحد ليقول للمستاء:

«أنا متأسف، لم أكن أدرك أنك كنت إلى هذا الحد منكوراً من قبلي، وبالطبع سأتوقف عن لعب هذه اللعبة»

ففي معظم الحالات يعتمد إلى الدفاع عن نفسه بالتذكرة بممارساته السابقة وبالالحاح على صحة سلوكه وعقلانيته. وفضلاً عن ذلك، قد يلجأ إلى الانتقام ثانية من شريكه المتمرد والغاضب بكونه المعتدي عليه. وهو في محاولته هذه يرمي إلى دفع زوجه إلى السلوك المحبب له الذي اعتاد عليه في الماضي. ولتحقيق ذلك قد يستخدم سلسلة من الاستراتيجيات. أولها التحدث والحوار، وثانيها التبريز وإظهار الاستياء، وثالثها إظهار الغضب. وإذا لم تجد هذه السلوكيات قد يلجأ إلى الضرب والسباب والشتيم. وقد يعتمد الشرب، والعودة إلى الدار في ساعة متأخرة، ويهدد باللجوء إلى الخيانة الزوجية أو الطلاق.

وهنا يصل الطرفان إلى ذروة التوتر والخصام في علاج الأزمة، حيث يكون الطلاق وقد بدأ يذر قرنه. ويشعر الزوج الذي التمس الارشاد أن كل شيء قد ضاع وانتهى الأمر. ومع ذلك يمكنك كمرشد أن تكون مرتاحاً وتؤمّل زبونك بإمكانية انبلاج الفرج من خلال هذا التصعيد الكبير للأزمة. إذ أن كثيراً من التبدلات قد تطرأ على السلوك بفعل هذا التآزيم (كما يقول المثل إن لم تخرب المسألة لا يمكن ترميمها). وبإمكانك تطمين الزبون أنه أصبح في عين الهدف. وأن العلاج في حالة تقدم، فكلما ساء الأمر كلما كانت احتمالات تبديل السلوك أكبر، وإلا فلا مناص من الطلاق (سياسة الاقتراب من حافة الهاوية).

وبالطبع إن الاحساس العميق بالثقة في هذا البرنامج الذي تطرحه على الزبون الزوج طالب الإرشاد يجعله يقبل ما نسميه بالعاصفة الزوجية.

وقد يقدم لك الزبون الكثير من الأعذار ليرجع عن هذه المجابهة بحجة التقاط النفس. ولكن لتعلم أن زبونك إذا لم يستمر في شن هذه العاصفة أو الحرب الباردة؛ عليك أن تحذره من مغبة هذا التراجع والتخاذل وراقب الأمر. فالحلول لا تظهر إلا من بؤر الصراعات والمواجهات الصعبة.

ولعل التساؤل الذي تسمعه من الزبون طالب الإرشاد عندما تحاول أن تعلمه طريقة تأكيد ذاته إزاء ما يتعرض له من معاملة ظالمة من قبل الشريك الآخر الذي يسبب الاحباطات هو :

«هل لدي الحق أن انتهج هذا الطريق في التعامل مع زوجي فأكون أنانياً أمارس الضغط على من أحببته من أجل أن أحصل على راحة نفسي؟ الجواب، نعم له كل الحق. فالمشكلة في هذه المواقف أن الزبون المقهور الزوج لم يُعط لنفسه حق الاهتمام بذاته اهتماماً كافياً. لهذا السبب سار الزواج على طريق الامتعاظ والقسوة. ولا يستقيم اطلاقاً هذا الزواج وتتعدل مسيرته بما يرضي الطرفين إلا إذا كان الزوجان في حالة نسميها «الرضا المقبول العادل». Just reason a .
lile contentment ولتحقيق ذلك. فإن الطرف المُحبط يحتاج إلى ممارسة الضغط على الطرف الآخر إلى أن يشعر أنه حصل على مراده المقبول العادل. وعندما يحصل على ذلك، عليه أن يتخلى عن سياسته التأكيدية للذات وضغوطاته على الآخر.

١١ - لا توجد أسرار في الإرشاد :

إن مسألة الاحتفاظ بالأسرار لزوج ضد زوجته أو بالعكس من جانب المرشد هذا أمر يشابه الكذب. فعندما تعمد إلى كتم حقيقة ومن ثم أخرى عن الطرف الآخر سرعان ما تجد نفسك وقد أوقعتها بالفخ. بالامتناع عن ذكر الحقائق. لذا فإن النزاهة الكاملة ١٠٠٪ في الكشف عن كل شيء للزوجين هي أفضل سياسة تنتهجها. وهنا يفضل أن يصرح المرشد للزبون ألا يكشفه بأمور لا يرغب أن يعرفها الطرف الآخر.

ولعل أفضل طريقة لتجنب الاحتفاظ بالأسرار (عدا الاعلان عنها للطرفين كسياسة) هي الالتقاء بالطرفين معاً. وهنا لا مجال

للأسرار في أحاديث يشترك فيها ثلاثة أشخاص، إلى جانب ضرورة التأكيد للزبون أنه من الأفضل أن يكون نزيهاً مع شريكه الزوج.

ولكن ألا يوجد ما يجب أن يكتمه المرشد عن الطرف الآخر، وهل عليه أن يبوح بكل شيء يعرفه؟ كلا هناك ما يجب ألا يبوح به.

إن معرفة الزوجة أن زوجها كان له صلات جنسية خارج الحياة الزوجية منذ كذا سنة وذلك بعد أن تم تسوية نزاعاتها الزوجية وبعد علاج دام عدة أشهر هذه المعرفة لا طائل منها ولا تقدم أي شيء سوى الازعاج وتجديد سوء العلاقة الزوجية. فطالما أن الأمر انقضى ولم يعد يتكرر فلماذا نوقظ الشكوك من جديد؟ ويندر أن تجد امرأة زوجة قوية، تثق بنفسها واعية، متسامحة لا تهزها مثل هذه المعلومات السابقة عن سلوك زوجها.

إلا أنه في بعض الحالات إذا كان الزبون (الزوج) متأكداً أن الزوجة لديها أسرار باحت بها إليك فإنه من الأهمية بمكان أن تخبر الزوجة عن هذه الاتهامات والتأكيدات الصادرة عن الزوج تجاهه وتجاه زوجته، وأنتك لن تكون بموقف المذنب، وستبوح له بما اودعته عندك من أسرار. فهي ملكه وليست ملكك. وهذا ينسجم من سلوكك الذي أعلنته منذ البداية أنك ستكون نزيهاً شريفاً مع الطرفين وصریحاً.

١٢ - عندما يكون أحد الزوجين مهيمناً متسلطاً :

في نهاية التحليل والمطاف تكون أسباب الخصومات والنزاعات

الزوجية ناجمة عن هيمنة وتسلب احد الطرفين على الآخر بحيث أن الإحباط هو النتيجة بفعل عدم اشباع الحاجات والرغبات العميقة عند الطرف ضحية التسلب والهيمنة .

دخلت في علاج ارشادي (المؤلف يتكلم) مع زوج على درجة كبيرة من دماثة الخلق، وحسن المعشر، والثراء، يشكو من تسلط زوجته على حاجاته ورغباته الحيوية في حياته فسببت الاحباط المتكرر الذي أدى في نهاية المطاف إلى الإصابة بالاكتئاب الذي استمر لعدة سنوات، نتج عنه ادمانه على الأدوية النفسية .

فشلت محاولات في رأب الصدع وجعل زوجته النرجسية المتسلطة أن تعي معنى التفاهم الزوجي بشرح لها أهمية الأخذ والعطاء المتكافئ في الحياة الزوجية، وبصرتها بأسباب مرض زوجها وادمانه على الأدوية النفسية الذي سببه الإحباط . كانت نرجسيتها أقوى بكثير من عقلانيتها . كان لا بد لهذا الزوج المسكين من أن يأخذ بالحل رقم (٢) . أي بتأكيد ذاته والاصرار على حقوقه بتلبية حاجاته الأساسية التي لا تليها له وتحرمه من تنفيذها .

ترك داره الفخم وسكن الفندق لمدة شهر لوحده، وتركني الصلة بينه وبينها إن أرادت أي اتصال . كان رد فعلها بمزيد من العدوانية وحتى التشهير به في أوساطه العائلية وأصدقائه . اقتنع معي أن يرفع من وتيرة ضغطه عليها . فأسند إلى محامي مهمة إجراء معاملات الطلاق (اللجوء إلى الحل رقم ٣) مشجعاً له على اتخاذ هذه الخطوة التي توصلها إلى شفير الهاوية . كنت أعرف تماماً أن صورتها

أمام الناس كزوجة رجل ثري كبير. والجاه الكبير الطبقي الذي تتمتع به والذي يرضي ويشبع نرجسيتها لا يمكن أن تفرط به. وهي في أغلب الاحتمال ستراجع بعد هذه الخطوة الخطرة التي أقدم عليها زوجها بالطلاق الأمر الذي كانت لا تتوقعه إطلاقاً. جرت اجراءات الطلاق بصورة رسمية وتبلغت هذه الاجراءات. لقد طار صوابها وبدت امرأة على درجة كبيرة من القلق. وقد أعلم المحامي الذي كانت تتصل به أن الحلول إن أرادت الحلول تأتي عن طريقي وليس عن طريق أي شخص آخر، فترك لها الباب مفتوحاً من منفذ واحد. وبالطبع كانت في البداية تنكر جميع الإرشادات التي وجهت إليها من قبلي. فقطعت معها كل صلة إرشادية في اعقاب تلك اللامبالاة. وبعد فترة، اتصلت بي هاتفياً فأعلمتني أنها مستعدة أن تتفاوض مع زوجها وتسوية متاعبها الزوجية بعقل مفتوح. واشترطت أن يكون اللقاء مع زوجها وبحضوري فقبلت. ولأول مرة في حياته وجد زوجته بسلوك وتقترب لم يعهده إطلاقاً من قبل خلال ٢٥ سنة من الزواج. بدت امرأة لطيفة مستعدة لأن تسمع ما يُقال لها. وهنا كان الوقت الملائم تماماً أن احفظ لها ماء وجهها من جهته وتلبية مطالب زواجها من جهة أخرى وانصلحت الأمور. وتم الاتفاق بين الاثنين واسقط الزوج دعوى الطلاق، وسارت حياتها بدون انتكاسات تذكر لمدة تجاوزت السنة فأقلع عن تعاطي الأدوية النفسية، واستقر انفعالياً، وأعلمني أنه لأول مرة منذ زواجه أخذ يشعر بدفء العاطفة والاهتمام بشخصه من قبل زوجته. وقد نصحتُه أن يعزز هذا السلوك الايجابي في كل مرة يجد فيها التفاتة نحوه بشرائه لها ما تطلبه

ضمن حدود المعقول من الحلي والذهب برحلات إلى أوروبا. ولكن ما حدث وفي الوقت الذي نعم بحياة زوجية مقبولة وهنيئة لم يمهله القدر فتوفي بعد ثلاث سنوات. وكانت صدمة وفاته على زوجته كبيرة الوقع، فأحسنت له كثيراً بعد وفاته بما اغدقت على روحه للفقراء من مال، وتحجبت وحجت إلى بيت الله الحرام، وباتت امرأة تنشد حياة دينية ورعة تنعم بسعادة أولادها الذين اقترنوا بالزواج من عائلات كريمة وثرية.

نلاحظ في هذه الحالة كيف أن الحل الثاني كان مجدياً جداً، وأُخذ الحل الثالث الطلاق صورة لإيصالها إلى حافة الهاوية، حيث هنا تراجع وتعدلت من سلوكها، وبدلت من طرق تفكيرها في معالجة أزمتهما الحادة مع زوجها.

الفصل السادس

إرشاد الأولاد

يمكن تطبيق طرق العلاج العقلاني - الانفعالي على الأولاد أيضاً ولكن بخلاف ما يطبق في العلاجات النفسية الإرشادية الأخرى للأولاد.

فالأولاد الذين ولجوا الإرشاد، فإنهم مع الوقت ومنذ البداية يلتقطون بذور الفلسفة اللاعقلانية التي يقوم عليها هذا الإرشاد. ففي مقدور المرشد السريري (الكلينيكي) أن يعلم الأولاد بعمر خمس سنوات أن يتساءلوا عن تلك الأفكار إلى أن يشعروا بالراحة، ويلاحظ هنا التماثل بين هذه العملية والأسلوب النموذجي مع الأفراد الأكبر عمراً.

وعند هذه النقطة فإن التماثل ينتهي، وحيث أن العلاج العقلاني الانفعالي يقوم برمته على إعادة بناء التفكير، فإن الأولاد الذين هم دون السن الخامسة لم تنم بعد قدراتهم التفكيرية، بحيث يستطيعون فهم ما هو الضروري لهذا النوع من الإرشاد. ولذلك فإن الآباء ينخرطون في العملية العلاجية للمساعدة على تبديل الاحباطات أو ازالتها عند الأولاد وفقاً لتوصيات المرشد وتوجيهاته.

إن التقرب المذكور في إرشاد الولد هو على النقيض من الافتراض السائد الذي يرى أن إرشاد الولد هو أكثر أهمية من إرشاد الأبوين. فطبقاً لهذا الرأي فإن الولد المضطرب يجب إحالته عملياً وفي كل الحالات لتلقي الإرشاد نظراً لأنه هو الذي يعاني المشكلة.

إن هذا الرأي هو صحيح لحد ما، ولكنه يهمل أهمية التمييز بين السلوك العُصابي الكلاسيكي واضطراب السلوك، فالسلوك العُصابي الكلاسيكي يتميز بالدرجة الأولى بألم الذات أي، الاكتئاب أو الخوف.

وعلى هذا لا توجد نية عند هذا الطفل أو الولد للتحايل على الآخرين أو عقابهم عندما يكون السلوك هو من النوع العُصابي. أما سوء السلوك فله هدفه الرئيسي وهو التحايل على الآخرين لتحقيق منفعه ومصالحه.

ولقد وصف لنا دريكورز DREIKURS أربعة أهداف لسوء السلوك هي : جلب الانتباه، القوة، الثأر، والعجز (لتجنب النمو والمسئولية).

إن كلا النوعين من أشكال السلوك المذكورين يستفيدان من الإرشاد السريري. فالسلوك العصابي يحتاج إلى إرشاد مباشر مع الولد لتصحيحه. أما سوء السلوك فيمكن تصحيحه مع الولد وحتى بدونه.

أي بدون إشراكه في الإرشاد العلاجي، وهذا السوء السلوكي قد يكون أكثر أهمية بالكيفية التي يتم فيها إرشاد الوالدين من إرشاد الولد ذاته.

يتصرف الأولاد عادة كما يتصرفون، ذلك لأن والديهم ومعلميهم سمحوا لهم أن يتصرفوا تصرفاً فيه الاعتراض والتمرد.

وقد تركز الإرشاد في الماضي على جعل الأولاد يفهمون سلوكهم الخاطيء وتصحيحه بمساعدة المرشد، ورغم أن الآباء كثيراً ما كانوا يُستدعون للمشاركة في العملية الإرشادية. فإن حجم المسؤولية في تبديل السلوك يقع على عاتق الولد الخاضع للإرشاد. إن سرعة الإرشاد والوصول إلى هدمه يكونان إذا ما تم الأخذ بعكس ما كان في السابق. فالإرشاد في الواقع يجب أن يوجه بالدرجة الأولى إلى الآباء لعلاج مشكلات أولادهم أكثر من التوجه في الإرشاد إلى الأولاد. وإرشاد الآباء من قبل المرشد يكون بتعليمهم الطرق الجديدة الحديثة في تعاملهم مع سوء سلوكيات أولادهم ذلك لأن أخطاء تربيتهم هي التي خلقت خروج الأولاد عن الانضباط وعدم الالتزام بما يجب الالتزام به من ضوابط السلوك الاجتماعي. ويتضمن تعليم الآباء الابتعاد عن ذم أولادهم أو اللجوء إلى العقوبات الجسدية المؤذية لصحتهم النفسية والجسدية، وفي الوقت نفسه يتخذون المواقف الحازمة الصارمة تجاه أفعالهم وسلوكياتهم المؤذية^(١).

ونشير إلى الأخطاء التربوية التي يرتكبها الآباء بلجوئهم إلى الطرق التي تثيب بدون أن يدركوا سلوكيات أولادهم التي ترمي إلى شد الانتباه إليهم، وتجعلهم يظنون يشعرون أنهم أطفال، ويخافون أن يكبروا.

إلى جانب ذلك، فإن للأولاد نصيباً أيضاً من الإرشاد. وعادة يُخصص المرشد من ١٠ - ٢٠ دقيقة من أصل مدة الجلسة التي

١ - لمزيد من المعلومات راجع كتاب كيف تعالج سلوكيات ولدك الصعبة :
الدكتور محمد حجار. دار طلاس للنشر والتأليف دمشق عام ١٩٩٠م.

تستغرق عادة ٤٠ دقيقة على الأكثر للطفل حيث يتركز الموضوع بتوعيته بالقدر الممكن حول مشكلته السلوكية، كيف نشأت وما يجب عمله تجاهها. وبالطبع لا يجدي الإرشاد للطفل إلا إذا بدل الآباء والمعلمون عن طرقهم التربوية الخاطئة مع الطفل، في حالات قليلة ولكنها نادرة يمكن إرشاد الولد بدون الاستعانة بالوالدين إطلاقاً وجعله يرى مشكلته بصورة عقلانية.

وفي بعض الأحيان، ومن خلال هذه الجلسات لوحدها فإن الحاجة إلى تعديل السلوك تبدو واضحة تمام الوضوح بحيث لا تكون هناك ضرورة لضغط خارجي. إلا أن هذا ليس المسار العادي للإرشاد فأفضل النتائج عادة تأتي دوماً عندما تتعلم الوجوه السلطوية المشرفة على تربية الطفل ديناميكية التفاعل القائمة بينهم وبين الأطفال، واتخاذ من الإجراءات ما يكفل تعديل سلوكياتهم تجاه الأولاد.

لا يجد العلاج العقلاني - الانفعالي أي خطأ في أن يأخذ المرشد القرار متى يرشد الولد لوحده، أو مع أبويه، أو مع أفراد أسرته، وعادة يتم في بادئ الأمر مقابلة الأبوين لوحدهما في الجلسة الإرشادية الأولى لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة (مدة الجلسة وسطياً هي ٣٠ دقيقة). وخلال هذا اللقاء مع الوالدين يتم معرفة الشكوى العامة من خلال مقابلة على درجة كبيرة من التقنين والتركيب فلا تكون هناك فرصة لكلام فضفاض ضائع أو شرود عن هدف المقابلة، فالوقت ثمين ومحدد. وعندما تتضح قصة الشكوى لدى المرشد ويحيط بأسبابها،

ويعرف أهداف الوالدين من مقابلته، وما هي توقعاتها من الإرشاد، حينئذ تتم مقابلة الولد لوحده للمدة الباقية من الجلسة أي من ١٠ - ١٥ دقيقة. ويتم طرح أسئلة على الولد في هذه المقابلة مثل: سبب هذه المقابلة. هل يوافق على شكاوي أهله منه؟ إذا جاءت إجاباته بالسلب. فما هي مواقفه من هذه الشكاوي. ومن خلال هذا السبر المستمر يتشكل لدى المرشد الإطار عن قصته.

من الأهمية أن تكون مقابلة الولد بمنتهى اللطافة والإحساس بالأمن من جانبه، ولا يكون الوقت مناسباً بعد لإغراقه بالاغراء والإقناع العقلاني المنطقي. انتظر حتى تعد التربية قبل أن تتوقع حصاداً غنياً مغرباً.

فيما تبقى من الوقت تجتمع ثانية بالوالدين دون الولد وجعله ينتظر في غرفة أخرى. هنا عليك أن تبدي لهما انطباعاتك عن الصحة النفسية العامة لولدهما. وبالطبع فهما قلقان لمعرفة مدى خطورة مشكلة ولدهما على حالته النفسية العامة. فإذا كانت حالته غير سارة عموماً وانذارها غير محمود فالأفضل أن تفسر مشكلته لهما بدون صراحة مباشرة تامة. فالوالدان على أية حال سيحوران تفسيرك لمشكلته في معظم الأحيان. لذا ليس هناك أي ضرر من أن تكون محافظاً غير صريح كل الصراحة.

إن إنهاء الجلسة الأولى يجب أن يقود إلى خطة. فإذا كانت هناك ضرورة لتطبيق اختبارات نفسية على الولد. يكون الآن الوقت المناسب لطرح ذلك. ثم إن طبيعته، وعدد جلسات العلاج ومدتها

يمكن أن توضح للوالدين . أو عادة يُنصح باصطحاب أحد الوالدين الولد إلى موعد الجلسات الإرشادية . وهنا يتم الجلوس مع الراشد الذي يصطحب الولد للجلسة لمدة قصيرة قبل الاجتماع بالولد . وفي الجلسات التالية لا تتم مقابلة الكبار الذين يصطحبون الولد للجلسات الإرشادية بعد مقابلة الولد . وبشرح هذه البروتوكولات لمضامين الجلسات للوالدين تنتهي الجلسة الإرشادية المبدئية .

في إرشاد الولد بتقنيات العلاج العقلاني - الانفعالي RET تبرز افتراضات أخرى معمول بها في إرشاد الأولاد هي أن طريقة الإرشاد المثلى للأولاد هي في العلاج عن طريق اللعب .

والعلاج عن طريق اللعب يقدم تعبيراً رمزياً للمشكلات اللاشعورية التي يعانها الولد المتعالج ، اضافة إلى عملية التفريغ الانفعالي Ventilation والاهتمام الكبير الذي يبديه الولد في أسلوب العلاج . لهذه الأسباب مجتمعة فإن العلاج بوساطة اللعب سبق أن اعتبر أسلوباً ملائماً ويساير الطبيعة البشرية في التعامل مع الأولاد . ولكن هل هذا الأسلوب يمكن الأخذ به أيضاً في العلاج العقلاني - الانفعالي الذي نحن بصددده؟

الواقع ووفق نظرية هذا العلاج (أليس ١٩٦٩ - هوك ١٩٦٧) فإن الافتراض العلاجي الذي ذكرناه لا يجد له صدى في العلاج العقلاني - الانفعالي ويشكك هذا العلاج بصحة ذلك الافتراض العلاجي الكلاسيكي . فالأولاد وفقاً لنظرية العلاج العقلاني - الانفعالي في سن الخامسة يمكن أن يفهموا بالطريقة نفسها التي يفهم

بها الراشد . فالمرشد يستطيع أن يجلس الوالد مقابله على كرسي حيث يمكن التخاطب والتحدث معه إذا ما استخدم اللغة المبسطة التي تلائم حاجات الولد . وبهذه الطريقة يمكن أن يتم تعليم الولد اللاعقلانية في السلوك ويُظهر له ذلك بالأسلوب المباشر نفسه الذي يطبقه المختصون في العلاج العقلاني - الانفعالي مع الكبار .

في هذه الطريقة تكمن فوائد جمة منها، وقت ضائع أقل، استخدام التعليم الذي يقدم العلاج اللفظي الذي فيه جانب من العلاج عن طريق اللعب . ثم لماذا لا تكون الطريقة الكلامية - dedoa tic method كتنقية محبة مقبولة لإرشاد الأولاد عندما ندرك أنها الأداة الأكثر تطبيقاً واستخداماً في تثقيفهم؟

ولعل السبب أنها لم تكن سابقاً موضع الاستخدام الواسع لأن طرائقنا الإرشادية السابقة قامت على أساس الخبرة وليست معرفية . ولكن عندما تم ازالة المقاومات والعوائق فإن المعالج المعاصر اليوم يعتبر أن المهنة ما زالت ناقصة . فرغم أن الطفل يشعر بأفضل مما كان عليه ، فإن السلوك الذي ما زال يقوم على أرضية لا عقلانية لن يتغير . لذا فإن التقرب المعرفي يهاجم هذه الفلسفات الفكرية المعرفية الخاطئة بحيث أن في تبديله لهذه الأفكار يخلق تبديلاً دائماً في السلوك والانفعال إذا رغب المتعالج الذي يطلب الإرشاد أن يأخذ بالمعرفة المتعلمة الجديدة .

إن العلاج عن طريق اللعب قد يكشف مثلاً أن الولد الذي عمره سبع سنوات، يشعر بالإثم عندما لا يتصرف تصرفاً جيداً . إلا

أن العلاج المعرفي يُظهر لماذا يكون خاطئاً كي يشعر بالأثم، أو بتعبير آخر لماذا الولد خاطيء في شعوره بالإثم إزاء قصوره، ومن ثم يُظهر هذا العلاج أيضاً في تفسيره خطأ ذم نفسه في أي وقت. وهذه هي الخطوة النهائية التي كثيراً ما تكون موضع تجاهل عند أولئك المعالجين الذين يأخذون فقط بالعلاج عن طريق اللعب كطريقة لتصحيح السلوك.

١ - التغلب على المقاومة :

إن الشيء الأخير في عالم معظم الأولاد فيه رغبتهم هي الاعتراف أن لديهم مشكلاته حيث للمعالج الحق أن يتكلم معهم بصدها. لذلك فمن الأمور الشائعة الاكتشاف أن الأولاد لا يرغبون في الكلام عن سلوكياتهم في بداية كل جلسة إرشادية. والأسوأ من ذلك أنهم لا يعرفون أو ينسون، أو يتظاهرون بعدم تذكرهم للمشكلات التي من أجلها تتم اللقاءات الإرشادية معهم.

لاحتواء هذا الحاجز والالتفاف حوله، فإن على المرشد أن يذهب إلى لب الموضوع ويسأل كأن يقول : زهير لماذا أنت هنا عندي؟ فإذا أجاب : «أنا لا أعرف». حينئذ على المرشد أن يفعل ما يذكره بوجوده، كأن يقول له : «أنت هنا لأن عندك ثلاث عادات تسبب لك المتاعب. هل تتذكر ما هذه العادات؟».

وإذا اتضح للمرة الثانية عدم معرفته بها، أو تظاهر بنسيانها، حينئذ يكون جواب المرشد على الصورة التالية :

«العادات الثلاث : أنت تكذب، أنت تسرق، وأنت تتباله.

الآن ما العادة التي ترغب الآن أن نتناولها بالعلاج أولاً؟».

وبالطبع لا يطرح السؤال على الولد بأسلوب إزدرائي ذلك لأن مثل هذه السلوكيات هي ليست غير شائعة بين الأولاد. بل يطرح السؤال مباشرة وكحقيقة واقعة.

فإذا اتضح أن زهيراً لا يتعاون، حينئذ يتعين على المرشد المعالج أن يراجع بعض السلوكيات التي هي موضوع اهتمام الوالدين، ومن ثم يُشرح للولد عن أسباب حدوث هذه السلوكيات عنده، وعادة يبدأ النقاش مع الولد من النقطة التي يمكن أن يُظهر المعالج للولد كيف أنه يسير في تفكيره وفق النموذج الذي يهزم الذات اللامنطقي.

ولتوضيح ذلك على القارئ نعطي المثال التالي :

إن سلوك الكذب عند الولد زهير قد تسرع بفعل وجود اهتمامي إضافي، فهو يُدرك أنه سيكشف أمر كذبه عاجلاً أو آجلاً، ويتأمل تأملاً جاهلاً أن والديه يثيران شجاراً حاداً بسبب كذبه وعدم صدقه. هنا يستطيع المرشد أن يتدخل لمساعدته على الاستبصار أن ملاحظة الآخرين لسلوكه هي ليست بنفس الأهمية بما يفعله (المعتقد الخاطيء رقم ٤ الذي ذكرناه في أول الكتاب).

وأن كذبه بتسرع بدوافع الانتقام، يحاول المرشد أن يظهر له أنه يكون مخطئاً أن يلقي اللوم على أي انسان لأي شيء، وأن ذلك الغضب الذي يُظهره وتلك الكراهية للغير هما انفعالات غير سوية (المعتقد الخاطيء رقم ٣). الكلام والشرح يكونان بلغة مبسطة تناسب مدركاته وعمره.

وإذا كان يكذب لأن كذبه ينجيه من المسئولية مؤقتاً، هنا يركز المرشد بسرعة وبسهولة على أي من الديناميكيات في سوء ضبط الذات وانضباطها وتهذيبها، وكم هو مفيد إذا هو واجه مسئولياته وصعوباته بدلاً من اللجوء إلى الكذب (المعتقد الخاطيء رقم ٧).

وهكذا نجد أن في مقدور المرشد التركيز بسرعة وبسهولة على تلك الديناميكيات اذا كان يعرفها معرفة تامة. هذا ولتكون مرشداً جيداً للأطفال عليك :

- أ - أن تتعلم علم النفس للكائن الحي العقلاني.
- ب - أن تعطي أنموذجاً جيداً.

٢ - الانضباط أو تعليم الانضباط من خلال النتائج المنطقية :

إن أكثر المشكلات التي تكون محط التماس الآباء لعلاجها لدى المرشدين السريريين هي عدم الطاعة والتمرد.

عندما تأتيك حالة تمرد ولد على والديه حاول أن تتحقق من التالي :

- أ - إلى أي تبدو المشكلة حادة.
- ب - ماذا فعل الوالدان حتى الآن إزاء هذا السلوك.

فإذا كان الولد في سن ١٦ ، وهو الآن يتناول على أمه فيشتمها ويكيلها بالسباب ، يغادر البيت ويعود إليه في أي وقت يشاء ، يهرب من المدرسة ، فإنك للتو تدرك أن والدته فقدت السيطرة على ولدها ، ولا تستطيع استعادة هذه السيطرة الا بعون .

قد يكون إرشادك لها انذاره بحيث إذا عاد إلى سلوكه في التمرد فإنها قد تلجأ إلى التماس إنزاله في الاصلاحيات . وعليها أن تلجأ إلى ذلك .

وإذا كان الولد يرفض ترتيب غرفته أو الكف عن المشاجرة مع أخته، أو الامتناع عن أداء واجباته البيتية المدرسية فهو يحتاج إلى أشكال خفيفة من وسائل تقديم سلوكه .

عند الآباء ثلاث طرق في التعامل مع المشكلات السلوكية لأولادهم . وإذا فشلت، حينئذ يحين الوقت باللجوء إلى الطريقة الرابعة وهي تركهم يتحملون النتائج الطبيعية لسلوكهم السيء .
لنعين الطرق الثلاث العادية :

أ - الأولى مخاطبة العقل والتفكير، والوعظ والتقريع والإنذار، وتعد هذه بمثابة مناقشات لفظية كلامية للولد فالأبوان يسعيان هنا في هذا الأسلوب إلى جعل الولد يتفهم ويعي لماذا أن هذا الأمر مهم ويجب احترامه وأن يكون هو محترماً أيضاً . مثل ترتيب غرفته وألبسته، والالتزام في الدوام على الذهاب إلى المدرسة . . أي يلجآن إلى مخاطبة عقله وتفكيره، والتحاور مع منطقه واقناعه بوساطة الأسس الاخلاقية والدينية أحياناً من أجل الالتزام بالقواعد والانضباط .

وبالطبع إن هذه طريقة سليمة، صحيحة وعادة تصبح إرثاً تربوياً يتناقلها جيل بعد جيل في العملية التربوية .
ولكن إذا لم تثمر هذه الطريقة التي تخاطب عقل الولد، على الوالدين ألا يترددا باللجوء إلى الطريقة الثانية .

ب - الطريقة الثانية: التأديب بالعقوبة البدنية الخفيفة غير المؤذية .
سواء أرغبنا أم لا ، إن الكثيرين منا ينصاعون للنظام والقانون
خوفاً من العقوبة . فما دام الأولاد لديهم الخوف من الرفض أو
العقوبة البدنية من أم قوية أو أب قوي ، فالأكثر أنهم يطيعون
أوامر آبائهم .

إن الضرب على المؤخرة هو وسيلة جيدة في تأديب الأولاد
فالألم البدني مازال حتى الآن إحدى الوسائل ذات المنبهات
المنفرة المكروهة الرادعة . وفي اعتقاد جميع المربين أن هذه
العقوبة المحدثة للألم في المؤخرة هي وسيلة مقبولة وناجعة في
السيطرة على التمرد وعدم الطاعة .

ولا تكون العقوبة الجسدية مشكلة إلا إذا اضحت الوسيلة
الوحيدة في التأديب وتستعمل في كل حالات التأديب .
فالعقوبة البدنية الشديدة والمستمرة تولد مشاعر الكراهية القوية
من جانب الولد ضد أبويه . وهذا ما يجب تحاشيه البتة . وأن
الامعان في تأديب الولد بالضرب الجسدي المبرح نخلق منه
إنساناً مازدشياً أو سادياً .

ج - الطريقة الثالثة تطبيق الجزاءات والعقوبات (الاشراط
الاجرائي) . وهذه الطريقة تبدو ناجعة جداً^(١) شريطة أن يوجد
الربط بين أسباب العقوبة والعقوبة . مثلاً يُجرم الولد من
استخدام دراجته لأنه لم يرتب غرفته . أو يحرم لعدة أيام من

١ - لمزيد من المعلومات راجع كتاب : كيف تعالج سلوك متاعبك مع ولدك
للدكتور محمد حجار، دار طلاس للنشر، دمشق عام ١٩٩٠م .

مشاهدة التلفاز لضربه أخته . ويُثاب إما بالكلام اللفظي
الظريف أو بالمدح ، أو باعطائه بعض الأشياء التي يجبها إذا ما
أنجز شيئاً أو سلوكاً جيداً تجاه نفسه أو غيره .

د - مواجهة النتائج الطبيعية المنطقية :

طرح لنا رادولف دريكورز مفهوم النتائج الطبيعية المنطقية
(١٩٦٤) ومبادئ هذا المفهوم تقوم على أن الجزاء يجب أن يعلم
الولد شيئاً حيال عدوانه وعدائه بحيث يتعلم الولد كيف أن
السلوك المؤذي يصيب صاحبه والآخرين معاً . مثلاً إذا لم
يعمد الولد إلى وضع حزام الأمان على جسمه عندما يركب
السيارة . هنا يحاول والده أن ينصحه بفائدة الحزام الذي يمنع عنه
الأذى إذا ما اصطدمت السيارة بسيارة أخرى أو بشيء . وإذا
اقتنع الولد رغم هذه النصائح عن وضع حزام الأمان يتوقف
الأب عن النصح وينتقل إلى الخطوة التي تليها يمتنع الأب عن
تشغيل السيارة . وإذا تساءل الولد عن سبب ذلك ، يعلمه أن
السيارة لن تتحرك ما لم يضع حزام الأمان ، ويشغل الأب السيارة
بدون أي تعليق إذا ما استجاب الولد ووضع حزام الأمان .

وأيضاً إذا أحجم الولد رغم النصح المتكرر من جانب والدته
بإنجاز وظائفه البيتية ومع ذلك تجاهل هذا النصح ، حينئذ يترك الولد
لمواجهة نتائج تقاعسه بالتقريع والتأخر في الصف عن رفاقه من قبل
المدرسة . أو بالاستيقاظ باكراً لتناول فطوره الصباحي وركوب باص
المدرسة . فإن لم يستجب رغم هذا النصح على والدته أن تتركه

متأخراً عن المدرسة ليذهب ماشياً إلى مدرسته وبدون فطور. هنا نلاحظ كيف أنه يواجه نتائج تقاعسه بمعاقبة ذاته.

٣ - صراع القوة :

نجد هذا النوع من الصراع عند الأولاد من السنة الأولى حتى الرشد. في هذا الصراع يحاول الولد أن يبرهن للوالدين أنه أقوى منهما أو من الكبار. وفي الوقت نفسه يحاول الراشد أن يثبت للولد عكس ذلك. وهنا يحدث الصراع ليؤكد كل طرف للآخر أنه أقوى منه. وعندما تسأل الأبوين : «من الأكثر قوة؟» تكون إجابتهما دوماً «نحن طبعاً أقوى من الولد». ولكن عملياً يكون العكس تماماً على مستوى التعامل السلوكي. فالولد يسعى في هذا التعامل أن يرضخ والديه لتلبية رغباته وكسب المعركة، فلا يأبه للثمن الذي يدفعه كيما يبرهن لهما أنه الأقوى منهما. ويفرض ذاته عليهما على حساب سعادته الحالية والمستقبلية.

ولتوضيح ذلك نضرب المثال التالي :

هل يستطيع الأبوان فرض ارادتهما على ولدهما بالدراسة؟
تستطيع الأم أن تجبره يجلس في غرفته كيما يدرس هذا صحيح. ولكنه يستطيع ألا يدرس. فهو يجلس بالغرفة مسترسلاً في أحلام اليقظة كل الوقت يكذب على والدته أنه يقرأ وينفذ وظائفه الدراسية البيتية. ألا نجد أن قوة الأم هنا هي معدومة في هذا الإكراه؟

وفي مقدور الأب أن يجبر ولده على الذهاب إلى المدرسة، ولكن يفشل في إجباره على التعاون مع المدرسة فما إن يذهب الأب بعد

إيصال ابنه إلى المدرسة، فإنه يلجأ إلى سلسلة من أعمال الشغب مما يجعل إدارة المدرسة تضطر إلى استبعاده وإعادته إلى البيت.

وهنا يعجز الولدان فيرميان السلاح ويلتمسان الإرشاد، فالولد هو الأقوى.

إن معالجة هذا الموقف يكون من قبل المرشد بإنهاء صراع القوة بين الاثنين والابتعاد عنه كلياً. على المرشد أن يسدي النصح التالي إلى الأبوين: «لا تستخدم سلطتك وتدخل في سباق صراع مع ابنك أو ابنتك العنيدين ذلك لأنه في مقدورهما أن يقودانك إلى الهزيمة. الحكمة تقتضي هنا أن تعطيهما الخيار. وأخبرهما عن ما يترتب من نتائج حيال سلوكهما. قدم التوصية بأهمية الدراسة، والاستيقاظ باكراً، وتنظيف الأسنان وما إلى ذلك من أمور مهمة في أداء الولد وصحته ولكن لا تعطِ أوامر لهما ولا تجبرهما على التنفيذ. واتركهما يختاران إما فوائد المكافآت للاختيار الصحيح المفيد أو معاناة نتائج سلوكهما للاختيار الأحمق الطائش».

إن رونق وجمال هذا البرنامج الحكيم التعاملي مع الأولاد لا يظهر فيه الوالدان بكونهما الأقوى والأوزن. لا يجبران الولد على سلوك أداء معين ولكن هو الذي يختار هذا السلوك. وعليه أن يتحمل النتائج سلباً أم إيجاباً فإذا رفض وضع الحزام على جسمه فهو الذي أضر النزهة التي يطلبها ويرغبها لأن السيارة لن تتحرك إلا إذا وضع الحزام على كتفه. وإذا أصر على اللعب بأزرار الكهرباء رغم كل النصح من قبل والدته. فلتدعه يضربه التيار الكهربائي ويتحمل

نتيجة خياره . إنه يتعلم من معاناته وخبراته السلبية . بالطبع عندما تقدم مثل هذا الإرشاد إلى الوالدين بترك أولادهما أحراراً في اختيار السلوك الخاطيء بهدف التعلم من أخطائهم ، فإنها يلحان أنها جاءا للإرشاد من أجل منع الولد من ارتكاب الأخطاء وليس تركه يمعن في أخطائه ويختارها . إنها يرغبان منك أن ترشدهما كيف يمنعان الولد من الرسوب في صفه ، أو شراء الأشياء التي تضرهم (المخدرات مثلاً) . أو منع تأخرهم ليلاً عن الدار ، أو الهروب من المدرسة . إذ يفاجآن بنصيحتك بترك الولد يعمل ويختار ما لا يرغبه الوالدان .

إن جوابك للأبوين هو : «إن الولد الذي يرفض أن يكون عاقلاً يقول لكما التالي : هناك صراع قائم بيني وبينكما ، وإن ولدكما سيجعلكما في حالة جنون وطيش وتخبط وحيرة وقلق وإزعاج مستمر . لذا عليكما أن ترميا السلاح أرضاً وترفعاً أيديكما عني فلا تستطيعان بحال من الأحوال أن تمنعاني عن شيء أريده» .

إن الحل الأفضل عن هذا الصراع الذي لا طائل منه هو أن تنفذان التالي (نصيحة المرشد للوالدين) :

- أ - ما الخيارات المتوافرة التي يمكن طرحها على الولد ؟ .
- ب - ما نتائج كل خيار من هذه الخيارات ؟ .
- ج - دع الولد يختار بعد أن تشرح له نتائج هذه الخيارات ، ويتحمل بنفسه نتائج ما اختاره من سلبيات أو إيجابيات .

إن الواقع والتجربة هما المعلم الأول له وليس أنت كأب أو أم . وكلما كانت التجربة مرة بالنسبة له كان تعلمه أسرع . ورجوعه إلى

جادة الحكمة والصواب أسرع ولكن على حساب نفسه وليس على حساب وشقاء الوالدين . صحيح أن التعلم سيكون مؤلماً وقاسياً أحياناً للوالدين وللولد معاً ولكن لا يوجد خيار أفضل من هذا الخيار .

إن الولد الذي تم تصحيح سلوكه من خلال مواجهة النتائج المنطقية الطبيعية لخياراته وهو في باكورة حياته يستفيد عادة من الأمور التالية :

- أ - من خلال تعرضه للألم بفعل تجاهله لنصائح أبويه يتعلم الولد الاحترام الكبير لإرشادات ونصائح الوالدين .
- ب - بتعرضه لكثير من الأخطاء يتعلم كيف يصنع القرار الصحيح . إذ بفعل التغذية الراجعة التي تقدم له الخبرة يصبح الولد مستقبلاً ماهراً في صنع القرار السليم .

٤ - مسألة الاستحواذ على انتباه الوالدين والكبار :

يركز أصحاب مدرسة أدلر النفسية على جلب الانتباه الذي يعد من أكثر المشكلات مصادفة عند الأولاد في تعاملهم مع آبائهم والكبار . فمثلاً إذا وجّه المعلم إلى الولد «باسل» ملاحظة للتوقف عن النقر على طاولته في الصف أثناء الحصة الدراسية، فتوقف لبرهة ثم عاد إلى هذا السلوك فيما بعد، يمكنك القول أن باسل يعاني من مشكلة وهي جلب الانتباه نحو شخصه .

أما إذا طلب المعلم من باسل بالتوقف عن نقر الطاولة بأصابع

يده ولكن تحدى المعلم بالنقر بكل أصابع يديه على الطاولة فهذا يعني أنه ينخرط مع المعلم في صراع القوة.

إن أفضل طريقة لإطفاء سلوك جلب الانتباه عند الولد هو تجاهل سلوكه . ارشد الوالدين بالتالي :

امش فوق ابنتك التي تتدحرج على الأرض في نوبة غضب .
وإذا كان هذا غير عملي في نظرك، ضعها في غرفة حتى تسكت وتهدأ . إذا ما صرخت في الغرفة تجاهل صراخها نهائياً .

وقل للأب أيضاً «لا تضرب على مؤخرة الولد الذي يسعى إلى شد انتباهك نحوه، ولا تجلس تتكلم لفترة طويلة بكلام يصدر من قلب إلى قلب عند ولد همم الأول أن يشدك إليه وتهتم به . ولا تصيح في وجه ولد من هذا القبيل . أنه يتوق ويتلهف من أجل أن تهتم به ويشدك إليه . فلا تحقق له هذا الربح .

وقد تتساءل متعجباً لماذا أي طفل ذكي يرغب مثل هذا الاهتمام المؤلم بالنسبة إليه . وهذا ليس فقط تساؤلك، بل تساؤل الآباء أيضاً . فهؤلاء الآباء ينتابهم الشعور بالذنب لأنهم أهملوا أولادهم . إن الإهمال أو عدم الاكتراث ليس هو الدافع الحقيقي وراء شد انتباه الولد نحوه . إنه توقع أن يقوم على أداء سابق . فالولد الذي يميل إلى شد الانتباه إليه كان قد حصل على اهتمام مفرط به، وتعلم أن يجب مثل هذا السلوك الصادر عن الناس الذين يربونه ويحيطون به في الرعاية والتنشئة، فهو إذاً سلوك متعلم .

٥ - العجز :

إن الولد الذي يخاف أن يكبر يشير إلى هذا الخوف بسلوك النكوص وبالتمارض أو بالتمسك بمرضه، وبإنكار أنه قوي، لنعائين كيف يتكلم الولد بلغة الطفل الصغير عندما تلد له أمه أخاً. ولنلاحظ الفتاة الصغيرة كيف تشكو من ألم المعدة قبل الذهاب إلى المدرسة. ولنلاحظ الولد الذي دوماً يواجهنا بتعبير «لا أستطيع». والولد الذي يرغب أن يستحم بيد أمه، وبمن يربط له أنشطة حذائه، ومن يقطع له اللحم، ومن يُسرح شعره، فأنت عندما تلاحظ هذه السلوكيات القائمة على الاعتماد على الآخرين تدرك أنك تتعامل مع ولد يحاول أن يقنع والديه أنه ضعيف وعاجز ولا يرغب أن يكبر.

لعل أفضل طريقة لتشفي ولدك من مرض الاعتماد على الآخرين هي ألا تساعدك كثيراً. عليك أن تنصح والديه بالتالي :
«إذا لا يرغب أن يقطع اللحم بيده (وتعتقد تماماً أنه قادر على تقطيع اللحم) دعه يفعل ذلك بنفسه. بالطبع سيكون مُحبطاً ويضيع وقتاً عندما يحاول ذلك».

إن النحيب والامتعاض اللذين يصاحبان هذا التعلم هما لصالح الوالدين ويجب تجاهلها.
كذلك انصح الوالدين :

«إذا كان الولد يرغب البقاء في الدار بسبب مرضه، لا بأس من تركه في الفراش طوال النهار بدون اعطائه أي شيء يتسلى به كالكتاب أو

القصة أو الراديو أو مشاهدة التلفاز. فإذا حرمته من الربح الثانوي Secondary gain من مرضه، فإنه يفضل قبول المسؤولية بدلاً من المرض.

إن الرثاء أو الشفقة على الولد يبدو خطراً كبيراً بحيث يتعين على المرشد إنذار الوالدين بذلك.

أن تكون لطيفاً جداً للولد الخائف لا تقدم له بذلك خدمة. فالشفقة سرعان ما يستغلها الولد كيما يستخدمها لصالحه استخداماً واسعاً أي يسعى إلى ابتزازك بهذه الشفقة، ومحصلة هذه الشفقة المغالية تكون غير مرضية للطرفين الوالدين والولد.

وقبل أن نختم هذا الفصل، وبفرض جعل ما شرحناه يتبلور تبلوراً عملياً، يحسن هنا أن نعرض على القارئ جلسة إرشادية تطبيقية بين الولد وأبويه.

المعالج : ما مشكلة ابنكما عامر الذي عمره تسع سنوات؟

الوالد : لسانه السليط ومنظره الوسخ، إنه غير ناضج ولكن لسانه لا يدخل فمه، فهو ثرثار.

المعالج : ماذا يفعل عندما تطلب منه أن يؤدي عملاً ما؟

الوالد : يتأوه تأوهاً عميقاً.

الأم : يطوف ومن ثم يعطيك جواباً مؤنقاً، ويرقص، ويدخل الغرفة التي نودع فيها اغراض البيت فيبعثرها. لا نستطيع حجزه في غرفته لمعاقبته، بيتنا صغير الحجم. يرغب بمشاهدة أفلام الكرتون بمفرده. لا يلجأ إلى أية متاعب طالما لا تطلب منه أداء أي عمل. وإذا

اصطحبناه معنا في السيارة نراه وقد جلس في أرض السيارة ويقول لنا إنه يشعر بدوار في كل مرة يركب السيارة. ولكن لا يشعر بهذا الدوار إذا كان يرغب بالذهاب إلى مكان ما.

المعالج : بهذه الطريقة إذا يظهر اعتراضه واحتجاجه.

الأم : أجل بهذه الطريقة. وفي وقت العشاء كثيراً ما يمكث ساعة ونصف الساعة على الطعام بحيث أن اللحم والخضار تظل كما هي وكأنه لا يأكل. يجتريء قطعاً صغيرة من اللحم.

المعالج : ما حجم الطعام؟

الأم : أربع قطع صغيرة في صحنه من اللحم ويبقى طويلاً جالساً مع صحنه. إنه يناورنا، ولكن لا أعرف كيف أتدبر بأمره.

المعالج : بيتكم صغير كما قلت، ما الحجم؟

الوالد : ثلاث غرف مع منافعه.

المعالج : هل توجد غرفة فارغة في البيت حيث يمكن وضعه فيها إذا لزم الأمر؟

الوالد : إن الحمام هو المكان الوحيد، أحياناً نستخدم الحمام لتنفيذ العقوبة به، نأمره أن يذهب ويجلس فيه ونمنعه من اللعب في الماء.

الوالدة : لقد أشار إلينا طبيب أن نضعه في مدرسة معينة للأطفال عندما كان في الثالثة من عمره.

المعالج : بسبب وجود فرط نشاط عنده؟ ووضع على الدواء.

الوالد : لقد جربنا عدة أشياء من الأدوية، الدواء المسمى ريتالين^(١) هو واحد منها.

١ - ريتالين Ritalin وهو من صنف الامفيتامينات يوصف للأطفال الذين لديهم

فرط نشاط غير سوي لاضعاف هذا النشاط وجعلهم أكثر تكييفاً.

ولقد اكتشفنا أن القهوة هي تقريباً خامدة لنشاطه في السيارة
عندما نمضي عطلة . إنه طلق اللسان ، يجعلك تخرج من جلدك .
المعالج : إن مستوى ذكائه هو أعلى من الوسط حسب اختبارات
الذكاء . هذا جيد .

الأم : تم وضعه في برنامج الموهوبين في اللغة والرياضيات .

المعالج : هل ما زال على الدواء حتى الآن ؟

الأم : كلا .

المعالج : متى تم إيقاف الدواء ؟ .

الأم : تقريباً حوالي سنتين خلتا . شخصياً أنا لا أحبذ الدواء . لم أجد
فرقاً بين الدواء وبعد إيقافه على سلوكه .

الأب : الواقع أن الدواء أضعف من نشاطه وأبطأه .

المعالج : حسناً : تكلمنا لمدة عشر دقائق ، وأرغب الآن مشاهدة
الطفل ومن ثم استدعيكما بعد لقائه (لاحظ أن المقابلة في بادئ الأمر
كانت مع الأبوين ، ومن ثم جاء دور الولد ، والمعالج سيعود للقاء
الأبوين في نهاية الجلسة بعد اجتماعه بالولد) . واستدعي الولد للقاء
المعالج .

المعالج : اجلس لطفاً . هل تستطيع يا بني كيف تبدو لك المشكلة ؟

الولد : أية مشكلة ؟ .

المعالج : الأشياء التي تبرز في الدار . لماذا اصطحبك والدك إلى
عندي ؟ لماذا أنت هنا عندي ؟ (انكمش الولد ورفع كتفيه إلى الأعلى)
أنت لا تعرف أليس كذلك ؟

الولد : نعم أنا لا أعرف ، لم يقولا لي شيئاً عن ذلك .

المعالج : ما سبب مجيئك إلى هنا باعتقادك؟
الولد : أن لا أعرف في جميع الأحوال .
المعالج : بأي صف؟
الولد : الصف الثالث ابتدائي .
المعالج : ما مستوى تحصيلك في الدراسة؟
الولد : الدرجة الجيدة جداً في معظم الأحيان .
المعالج : كيف حالك في البيت؟
الولد : على حالة جيدة .
المعالج : هل تواجه أية صعوبة؟
الولد : كلا لا أجد صعوبة في كثير من الحالات .
المعالج : ما هي بعض الصعوبات التي تواجهها؟ أنت هنا عندي لأن
أسرتك تشتكي من متاعب معك . هل تعرف ذلك؟
الولد : كلا .
المعالج : نعم ، إن والديك يرغبان في ما الذي نستطيعان معاً أن
نفعله حيال شكواهما . لذا دعني أتكلم مع رجل شاب وأرى ما هي
المشكلة ، أنت تعرف ماذا يقولان .
الولد : كلا لا أعرف (استمرار الانكار والمقاومة) .
المعالج : حسناً انهما يقولان أنه يتعين أن تكون لك الكلمة النهائية في
كل شيء . وضعانك في غرفة فعمدت إلى الرفس والركل والاعتراض
والاحتجاج . وأي شيء يطلب منك أن تفعله تعمد إلى فعل العكس
والنقيض . هل تعي ذلك؟
الولد : نعم .

- المعالج : إذا أعلمني عن هذه الأمور.
- الولد : لا أنخرط دوماً في مشاكل.
- المعالج : اخبرني عن بعض الأوقات التي تتصارع فيها مع والديك.
- اعلمني عن الأوقات السيئة التي تواجهك.
- الولد : يتعين عليّ أن استحم كل يومين، وفي بعض الأحيان لا استحم وفقاً لهذا التوقيت. هنا تخرج والدي عن طورها. وفي بعض الأحيان عندما لا ارتب الطاولة ولا أفرغ سلة الأوساخ أيضاً تثور عليّ.
- المعالج : ماذا تفعل معك؟
- الولد : تخرج عن طورها.
- المعالج : ماذا تتصرف في هذه الحالة؟
- الولد : لم يتكلم.
- المعالج : تكلم، إنك تتصدى لها.
- الولد : في بعض الأوقات.
- المعالج : ماذا تقول لوالدتك عندما تتصدى لها.
- الولد : أرد على سلوكها فقط ضدي.
- المعالج : تقول عنك أن لسانك «ظريف جداً». إن هذا يعني أن لسانك خشن ولا تحترم الكبار.
- الولد : في بعض الأحيان.
- المعالج : يبدو أنه من الصعب عليك احترام من هو أكبر منك؟
- الولد : كلا.
- المعالج : إذا كان ذلك فلماذا لا تفعل وتتصرف بهذا الشكل؟ أي أن تحترم غيرك.

الولد : أنا لا أعرف أنني خشن مشاكس.

المعالج : حسناً هل تجاوب بصوت عالٍ؟

الولد : في بعض الأحيان.

المعالج : لماذا ذلك؟

الولد : هذه هي طريقتي في الكلام.

المعالج : حسناً، هل تشعر أن والديك يطوقاك كثيراً؟ فلا يمنحانك

الحرية منحاً كافياً؟ يمليان ارادتها عليك دوماً.

الولد : لا اعتقد أنهما يفعلان ذلك في جميع الأوقات.

المعالج : في كثير من الأحيان يلجأ الأولاد إلى التصرف بمثل ما

تتصرف مع والديك نتيجة أربعة أمور. أحد هذه الأمور أنهم يرغبون

شد الانتباه إليهم بأية طريقة. ويبدو أنك من هؤلاء.

والأمر الآخر أنك ترغب أن تظهر لهما أنك أكثر قوة منها لذا إذا

ما طلبا منك أن تلتفت إلى اليسار تلتفت إلى اليمين وتقول لذاتك :

«انها يرغبان في أن التفت إلى اليسار» أو أن يقول لك : «نرغب منك

أن تأكل» فترفض أن تأكل. فهما لا يستطيعان اجبارك على تناول

الطعام. أو يطلبان منك أن تنام فتقول لذاتك : «لا يستطيعان أن

يجبراني على النوم».

الولد : لا أبقى لمدة طويلة يقظاً. ولكن احتاج إلى زمن طويل لأنام.

المعالج : أنا أعطيك مثلاً. أنت ترغب أن تظهر لهما أنك أقوى منها

ولا يستطيعان فرض سلطانهما عليك. لذا فأنت في صراع معهما.

ولعل أن هذا هو السبب في خصوماتك معهما. أنت تسعى إلى أن

تبرهن لهما أنك أقوى منها.

والأمر الثالث أنت ترغب أن تنتقم منها. فأنت ترفض الصورة التي يتعاملان بها معك. فأنت تقول لذاتك: «سأعود إليكما، تطلبان مني القيام بعمل، وأنا سأقوم بعكس ما تطلبان مني أرغب إزعاجكما، إنه الانتقام».

والأمر الرابع ونسميه الضعف أو المرض أو العجز. وتظهره بالصورة التالية: اعلمها، اتركاني لوحدي، لا تجعلاني أن أكون كبيراً، أرغب أن أكون طفلاً صغيراً. وإذا توقعتهما مني أن أفعل كثيراً فأنا لن أفعل شيئاً، بل ولماذا أفعل هذا الشيء أو ذاك. نعم أرغب أن أبقى طفلاً تخدماني لا أنا أخدمكما. أنا عاجز عن تلبية طلباتكما.

اتركاني لوحدي، لا أرغب أن أكبر. أشعر بالعجز، أشعر بالمرض، لا أستطيع الذهاب إلى المدرسة، أنا مريض.

هذا هو المرض الذي وصفته لك وهذا هو الضعف ونسميه بالعجز، الآن تلك هي الأمور الأربعة:

- اولها : شد الانتباه.
- ثانيها : رغبة القوة والسيطرة.
- ثالثها : الرغبة في الانتقام.
- رابعها : الرغبة في البقاء كطفل.

ترى أين أنت من هذه الأمور الأربعة؟

الولد : أنا جزء من ثلاثة من هذه الأمور.

المعالج : ما هذه الأمور التي أنت جزء منها؟

الولد : الأمور الثلاثة الأولى.

المعالج : انه لأمر جيد أن تعترف وتصرح بذلك، أي بتعبير آخر أحياناً تلجأ إلى هذا السلوك إما لشدة الانتباه أو لفرض سلطانك، أو للانتقام.

الولد : أجل.

المعالج : هل تسمح لي أن نتكلم ونشرح لماذا تفعل هذه الأمور؟ قد تتمكن معاً مساعدتك على ألا تلجأ إلى طرق شد الانتباه. ولا إلى فرض سلطانك وإرادتك، أو الانتقام والغضب، هل لا تجد مانعاً بالكلام ثانية بحيث أظهر لك كيف تتغلب على هذه المتاعب وتسيطر عليها.

والولد : لا مانع لدي من ذلك.

المعالج : هل تعتقد أن لديك مشكلة؟ أو هل تعتقد أن أسرتك عندها مشكلة معك؟

الولد : لا أعتقد أن احداً منا لديه مشكلة.

المعالج : هل تعتقد أنه ليس لديك مشكلة، وأسرتك ليس لديها مشكلة.

الولد : نعم لا توجد هناك مشكلة عندنا جميعاً.

المعالج : هل تأكل جيداً وتنام جيداً؟

الولد : نعم.

المعالج : هل عندك أصدقاء؟

الولد : قليل.

المعالج : كم عدد هؤلاء الأصدقاء؟

الولد : الصنف مليء بهم.

المعالج : هل هم أصدقاء أو رفاق ؟
الولد : ماذا تعني بذلك ؟
المعالج : ليس كل شخص هو صديق . هناك رفاق معارف . إن
الاشخاص القريبين منك يسمون أصدقاء .
الولد : بعضهم ليسوا أصدقاء .
المعالج : هل أقول لديك صديق ، أو اثنان أو أربعة ؟
الولد : إنهم ستة .
المعالج : حسناً . ما الأمور الأكثر إثارة إليك الصادرة عن أمك أو
والدك ؟
الولد : كلاهما يصرخان في وجهي .
المعالج : لماذا يفعلان ذلك ؟
الولد : يقولان لي أنهما يصرخان في وجهي لأنها يرغبان مني أن أكون
ولداً حسن السلوك .
المعالج : ماذا تفعل عندما يصرخان في وجهك .
الولد : أصبح مجنوناً .
المعالج : كيف تُظهر هذا الغضب ؟ هل ترفس برجليك أو تصرخ ؟
أو تقوم بأفعال سيئة ضدهم ؟
الولد : أحياناً ألمز بوجهي ، وأعبر عن استيائي بحركات في وجهي ،
وأحياناً أهرب .
المعالج : لهذا تكون لك الكلمة الأخيرة أليس كذلك ؟
الولد : في بعض الأحيان . . في البعض الأحيان ، أهرب فاذهب إلى
غرفتي وأغلق الباب .

المعالج : هل تحب غرفتك؟

الولد : أحب غرفتي.

المعالج : جميع ألعابك في الغرفة أليس كذلك؟

الولد : أجل.

المعالج : حسناً، دعني أتكلم الآن مع والديك. (يترك الولد غرفة

المعالج ويدخل الأبوان).

الوالد : هل وجدت شيئاً.

المعالج : اعتقد أن الانطباع الذي لدي قبل أن أراه قد تعزز وتقوى،

أنه ولد ذكي لامع.

الوالد : انه باستطاعته أن يقرأنا مثل الكتاب. إنه شديد الملاحظة.

المعالج : هذا ما فعلته. قلت : «انظر يا بني أن نوع السلوك الذي

تظهره في البيت يرد إلى أربعة أهداف. . . . وهنا شرح المعالج للوالد

الأهداف التي سبق وفسرها للولد (لا حاجة لتكرارها).

الوالد : هناك من قال لي نحن نجهله.

المعالج : هذا صحيح.

الأم : قال لي ولدي : أنت تصرخين في وجهي دوماً أقول له : «أطلب

أن تفعل الشيء وكرر ذلك ثلاث مرات» أنه لا يستجيب اطلاقاً

وعندما اصرخ في وجهه يستجيب.

المعالج : أعتقد الأفضل أن تتعلمان كيف يمكن التدبر بأمره بدون

الصراخ وفي الوقت نفسه يتعين أن تكونا جديين، ومن خلال جعله

يعاني نتائج سلوكه عندما يتصرف تصرفاً سيئاً، أو بحجزه في غرفة

لقضاء فترة من العقوبة، فلا بد أن يترك هذا الشيء تأثيره على

سلوكه. توجد غرفة الحمام الوحيدة لتنفيذ عقوبة الحجز، فليكن ذلك. وإذا هدد وتوعد وصرخ، مددوا العقوبة خمس دقائق أخرى وبانذاره بذلك التمديد للعقوبة. وهنا يدرك أنه لن يجني ربحاً من استمراره في التمرد والصراخ والرفس. عليكما ألا تصرخا في وجهه. لا تستمرا في النقاش معه، فهذا النقاش بحد ذاته هو بالنسبة إليه الاهتمام به وبسلوكه.

الأم : أي شيء سواء أكان جيداً أم سيئاً يُعد بنظره ربحاً لأن فيه شد الانتباه إليه؟

المعالج : يستثمر كل شيء ويستغله فهو متعطش لشد الانتباه إليه. الأم : إذا فقد حصل على الشيء الكثير بهذا المعنى، فقد امتهنا. المعالج : يرغب بشد الانتباه ليس لأنه لا يحصل عليه بصورة كافية ولكن لأنه مولع به. فهو لا يعاني الحرمان والعطف. فهو جيد ومحب والديه وهذا جميل. ولا يعرف كيف يقاسم هذا الحب. لذلك فهو يعمد إلى أي شيء لشد الانتباه إليه.

الأم : انه لا يلعب مع الأولاد الآخرين. وهو يعزي ذلك إلى اخطائهم. يعود إلى البيت ويبكي. وأقول له : يتعين عليك ألا تبكي أنت في التاسعة من العمر. الوالد : إنه عاطفي.

المعالج : حسناً. أنا لا اعتقد أن التدبر بمشكلته يستغرق وقتاً طويلاً نستطيع أن نتعاون معاً في كل اسبوعين أو ثلاثة أسابيع. أخص نصائحي إليكما: تجاهلا سلوكه بالقدر المستطاع. افرضا عليه عقوبة الحجز في الحمام.

الأم : ولكن لسانه السليط هو الشيء المعاب فيه .
المعالج : اللسان السليط هو لصالحك . انه يعتقد التالي : «إذا كنت أنا صاحب اللسان السليط، فإنك ستردين، وأنا سأبرهن لك قدرتي في السيطرة عليك، وهنا سأحصل كثيراً على انتباهك».

عندما يبدأ يقذفك بما يجود به لسانه ضعيه على التو في غرفة الحمام وحددي مدة العقوبة . امسكيه من ذراعه ولا تقولي له أي شيء ولا تدخلي معه بأي نقاش . ادخليه الحمام وضعي ساعة المنبه في الخارج، وحددي زمن العقوبة من ١٠ - ١٥ دقيقة .

وبعد تنفيذ العقوبة اجلسي معه واعلمييه أنه سيواجه مثل هذه العقوبة في كل مرة لا يضبط لسانه . لا تدخلي معه بأي نقاش أو جدال البتة، أعطيه أوامر فقط عند دخول الحمام . وتوعديه بعقوبة أخرى مماثلة إذا لجأ إلى السلوك نفسه . الدخول في نقاش معه معناه بالنسبة إليه شد انتباهك إليه وهذا هو مراده .

الأم : ماذا نعمل إذا كنا خارج البيت وتصرف بهذا التصرف؟
المعالج : ضعيه في السيارة إذا كان الطقس غير بارد . وهنا تعطيه درساً أنه لا يستطيع استغلال وجودكم في الخارج ليتصرف بما يريد

فالعقوبة ستفرض أينما يوجد .
المعالج : شاهدت كثيراً من هذه السلوكيات، ولم أجد ما يمنع من تبديل هذه السلوكيات بالأساليب التي شرحتها لكم .
الوالد : هذا عظيم .

في ختام هذا الكتاب يحسن أن نوجه للمرشد النصائح والدروس المستفادة التالية :

١ - توقع أن يتم فهمك خطأ، فالناس يحبون أن يسمعوا ما يرغبون سماعه ونسيان ما لا يتفقون معك فيه . لهذا قد يعود الناس إلى بيوتهم بعد أن جلست معهم وقدمت العون الإرشادي، ويباشرون في نقدك . واعلم أنهم المسئولون عن الخيارات التي تقدمها لهم وليس أنت .

٢ - لا تقبل قصة الفرد على أساس أعدار . كأن يقول لك الزبون: «زوجي يشرب لأن والده كان يضربه» أو ولدي ينهني لأن ليس لديه أباً . انهم يستشيرونك لأنهم غير سعداء حيال بعض السلوكيات الصادرة عن بعض الناس .

٣ - كن مخلصاً نحو زبائنك وكن أميناً فلا تبوح بشيء من مشكلاتهم لغيرك . انها أسرار المهنة واخلاقياتها .

٤ - إعط أمثلة مستقاة من خبراتك ومن حياتك، فهذا يساعد الزبون ويشجع بالأخذ بخبراتك .

٥ - راجع سير التقدم الارشادي بعد كل جلسة لتعرف مدى التزام الزبون بنصائحك وارشاداتك وماذا فعل بما طلبت منه أن ينفذ من تعليمات، وما النتائج التي حصل عليها .

٦ - لا بأس من أن تقدم العلاج بالهاتف طالما أن العلاج العقلاني الانفعالي هو عملية تثقيفية بالأساس . كما بإمكانك أن تمارس هذا العلاج بالتسجيلات الصوتية، وبالكتب والمحاضرات وبحلقات البحث SEMINARS .

- ٨ - اعطِ التفسيرات والتأويلات لأفكارك عندما تُصاغ وتتلور في ذهنك بالنسبة للسلوكيات المعروضة عليك على أساس أنها مشكلات . فعندما تعتقد أن لديك تفسيراً معقولاً لماذا تتصرف هذه السيدة بما تتصرف به ، أخبرها بتفسيراتك وتأويلاتك لأسباب هذا التصرف .
- ٩ - حاول أن تجلب نحوك الزبون الكاره إلى باب الإرشاد . فالأشخاص المهمون في حياة الزبون ، الزوج ، القريب ، يتعين استدراجهم إلى الإرشاد . انصح في بادئ الأمر زبونك بأنك راغب في الاجتماع بأفراد عائلته لأنك تحتاج إلى معلومات منهم . وترغب في سماع وجهة نظر أخرى . . في مشكلات الزواج مثلاً .
- ١٠ - اقبل ذاتك كخبير في التفكير العقلاني والحياة العاقلة . بما أن الإرشاد العقلاني - الانفعالي هو إرشاد توجيهي على درجة كبيرة من الترشيح ، قد يشعر الزبائن ، أنك تتربع على عرش الحكمة العقلانية بما توزعه يمينه ويسرة من الإرشاد والنصائح . وكل شيء يطرحه الزبون يجد أنه يواجه بعكس أفكاره من قبلك ، وهذا أمر قد يزعج بعض الناس وبالطبع رغم أنك ستعالج المواقف والأفكار بلطف وكياسة وديبلوماسية ولكن لا تتراجع أبداً عما تعرفه حق المعرفة واعتبر ذاتك خبيرة والناس يأتون ليحصلوا على خبرتك .
- ١١ - عليك أن تعرف الحالة المعروضة عليك أنها عضوية المنشأ أو نفسية المنشأ فالتشخيص التفريقي ضروري ومهم .

١٢ - إياك أن تفقد إيمانك بما تؤمن به من النظريات العلاجية التي

تمارس العلاج والارشاد وفق أسسها.

فالعلاج العقلاني - الانفعالي قد ثبت نجاعته ويقوم على

قاعدة ونظريات صحيحة وعملية تطبيقية تجريبية فإذا - مثلاً -

أفادك مريض أنه يشعر بالاكتئاب ولكن لا يوجد في ذهنه

اطلاقاً من الأفكار المسببة للاكتئاب عليك ألا تصدق ذلك

لأنك تؤمن أن أفكاره هي المسببة لاضطراباته. لذا عليه أن

يفتش عن هذه الأفكار، بشتى الطرق التي يتعلمها منك.

١٣ - لا تكن شخصاً آخر يستحق الرثاء، أي بتعبير آخر. لا تقترب

كثيراً من مشكلات الزبون بحيث تصبح أنت أيضاً مستحقاً

للرثاء على عواطفك التي اضحت ملتصقة بمشكلته. فلا تبك

لبكاء من يبكي، ولا تتألم مع الذي يتألم. عليك أن تبعد ذاتك

وعاطفتك عن غيرك.

١٤ - الدرجات الخفيفة من الاضطراب النفسي هي سوية ولا تحاول

أن تعطيها صفة المرض. فمن غير الصحيح أن الصحة

النفسية هي عندما يكون الفرد خالياً من مشاعر الإثم،

والاكتئاب، والغضب، والقلق وما إلى ذلك، فهذه نظرة غير

واقعية للطبيعة الانسانية. الصحة النفسية أو المرض يتحددان

في شدة هذه الأعراض وإلحاحها، وازعاجاتها للفرد وليس

بوجودها. فلا يوجد انسان لا يشكو من درجة معينة من

القلق، والاكتئاب، ومشاعر الإثم وغير ذلك من الانفعالات

المنافية.

١٥ - دوماً شجع على النقاش الذاتي. أي حفز زبونك على التساؤل، وتحدى أفكاره الخاطئة وتصحيحها دوماً.

المراجع

- 1 -Anderson et al (1966). Depression & Suicide Reassessed, Journal of American Women's Association 1964 Vol.19.
- 2 -Beck, Aron (1963). Thinking & Depression, Archived of General Psychiatry, Vol. 9, PP.324-333.
- 3 -Ellis, Albert (1957) How to live with a Neurotic. Crown Publishers.
- 4 -Ellis Albert (1962). Reason & Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart.
- 5 -Albert Ellis (1973). Humanistic Psychotherapy . The rational Emotive Approach. Julian Press.
- 6 -Hauck, Paul (1967) The rational Management of Children. Libra Publisher.
- 7 -Hauck Paul (1975) Overcoming Fear & worry . Westminster Press.
- 8 -Mahoney et al (1974) Self-Control : Power to the Person. Brooks Publishers.
- Meichenbaum Donald (1977) Cognitive-Behavioral Modification. Plenum Publishing Corp.

هيئة الطابع الأمني ببلدنا الفخر بالمرکز الوطنی للخدمات الأمنية والاستخباراتية
بالمدينة المنورة ١٤١١هـ - ١٤١٢هـ



دار النشر
مركز الدراسات والبحوث
المدينة المنورة ١٤١١هـ

