**جامـــعة زيـــــــــــــــــــــــان عاشــــــــــــــــــــور بالجلفـــــــــة**

**كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية**

**قسم الفلسفة و علم النفس**

**محاضرات مقياس**

**علاجات المنحى الإنساني**

**إعداد : الأستاذة الدكتورة أسماء خويلد**

**الموسم الجامعي 2019 / 2020**

**مقدمة :**

 شهدت السنوات الأخيرة ما يشبه مراجعة النفس فيما يتعلق بحقيقة موقفهم من مفاهيم تعوق نموهم ، فبدأنا نشهد رفضا للتصورات السلبية للإنسان ، و بدأ التأكيد على أن هناك حاجات داخل كل شخص تدفعه إلى الارتقاء و تحقيق الذات و التغيير من خصال شخصيته **بأفعال مقصودة** .

 و الحقيقة أن هذا الاتجاه قد بدأ بجهد طائفة من المعالجين النفسيين الذين يعرفون في الوقت الحالي باسم : علماء المنحى الإنساني ، عندما أخذوا يعيدون تفسير نظريات العلاج النفسي بالتأكيد على قدرة الإنسان على توجيه نفسه ذاتيا من خلال قدرته على التعلم الذاتي و توظيفه لقدراته و إمكاناته .

**رواد هذه المدرسة :**

**1 ـــ كارل روجرز:1902-1987**

 و هو عالم نفس أمريكي ، تلقى تعليمه في جامعة وسيكنسن وكلية المعلمين بجامعة كولومبيا، حيث انصب اهتمامه على علم النفس الإكلينيكي. منح درجة الماجستير بجامعة كولومبيا 1928 و الدكتوراة سنة 1931. وكان أول تعيين له بوظيفة هامة في مركز توجيه روتشستر Rochester Guidance center بنيويورك حيث طور مادة كتابه عن “العلاج الإكلينيكي للطفل المشكل The Clinical Treatment of the Problem Child (1939). و في سنة 1940 انتقل إلى جامعة أوهايو حيث كتب كتابه البالغ التأثير عن “الإرشاد والعلاج النفسي” Counseling and Psychotherapy الذي نشر سنة 1942. وبعد ثلاث سنوات قبل روجرز تعيينه في جامعة شيكاغو: حيث أصبح مديراً لمركز الإرشاد. وفى سنة 1946 انتخب مديراً لرابطة علماء النفس الأمريكيين American Psychological Association. ونشر روجرز أعمالاً من بينها أيضا: العلاج المتمركز حول العميل: ممارسته الجارية ومضمونه ونظريته Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implication and Theory (1951) .
وعدداً من المقالات التطبيقية في المجلات العلمية. )

**2 ــــــ أبراهام ماسلو1916-1972** :

 و هو عالم نفس أمريكي له سمعة كبيرة في محال علم النفس الإنساني ، اهتم في دراساته بالأفراد الذين يعملون في مجالات حياتيه مختلفة ويعانون من مشكلات نتيجة لهذا العمل. كما حرص في دراسات أخرى على دراسة الشخصيات المشهورة والمبدعة، وذلك لمعرفة الكيفية التي يحققون بها الإنجازات في مجالات أعمالهم. ومن خلال جملة الدراسات التي أجراها توصل إلى أن الذي يتحكم أو الذي يلعب الدور الأساسي هو السعي لتحقيق الذات .

 و يرى ماسلو أن الشخص الذي يحقق ذاته هو الشخص الذي لديه دافع للإبداع واستخدام جميع إمكانياته في عمله أو مهنته أو وظيفته. ويتفق بذالك مع كارل روجرز، الذي يرى أن الإنسان لديه دافع فطري لتحقيق ذاته، وان الفشل أو الاحباطات التي تعترض طريق تحقيق ذاته هو الذي يؤدي إلى ظهور الأعراض أو المشكلات المرضية لديه. كما لديه نظرية هرم ماسلو لحاجات الإنسان .

**شروط العلاقة العلاجية في نظرية كارل روجرز :**

 تعتمد العلاقة العلاجية الناجحة على إدراك المسترشد للمعالج بأنه يتصف بما يلي :

**1 ـــ الأصالة ( الصدق):**

 يتصف المرشد المثالي بالتطابق في العلاقة الإرشادية ، فيكون كلا متحدا متكاملا و متسقا ، فلا يوجد تناقض بين ما يكونه المرشد و بين ما يقوله ، إنه يكون على وعي بمشاعره الخاصة و متقبلا لها مع رغبة في أن يعبر عن هذه المشاعر و الاتجاهات عندما تكون مناسبة في شكل كلمات و سلوك ، فالمرشد يكون واقعيا و صادقا ، و هو لا يقوم بتمثيل دور أو أداء دور ، و إنما هو يعيش العلاقة الإرشادية عن صدق و أصالة .

 و يعبر كارل روجرز عن ما سبق فيقول : " أن يحتفظ المرشد بذاته كشخص و أن يتعامل مع المسترشد كموضوع ، فإن ذلك لا يتضمن احتمالية مرتفعة للمساعدة ، كما أن ذلك لا يعين المرشد على التصرف بهدوء و استمتاع عندما يكون المسترشد غاضب و ناقد بالفعل ، و لا تساعد على التصرف و التدبر في اجابات المسترشد التي لا أعرفها ، و لا تساعد على دعم أي محاولة للحفاظ على المظاهر ، و للتصرف بطريقة واحدة ظاهريا ، بينما هو يمر بخبرة داخلية مختلفة تماما . و بدلا من ذلك وجدت أنه كلما كنت أكثر صدقا و أصالة في علاقتي مع المسترشد كلما كنت أكثر قدرة على المساعدة ، و هذا يعني أنني بحاجة لأن أكون على وعي كامل بمشاعري الخاصة إلى أقصى حد ممكن و لدي رغبة في التعبير عنها "

**2 ــــــ التقبل غير المشروط :**

يجب أن يكون المرشد متقبلا للمسترشد كشخص ، حيث أن المسترشد يأتي إلى موقف الإرشاد و معه صراعاته و تناقضاته و حسناته و مساوئه ، و التقبل من جانب المرشد يزيد عن التقبل الحيادي ، إنه احترام و اعتبار إيجابي للمسترشد كشخص له أهمية .

 في الإرشاد المتمركز حول الشخص لا يقوم المرشد بأي تقويم للمسترشد أي الحكم عليه إيجابا أو سلبا ، فالمسترشد يتم تقبله من دون شرط ، و بمعنى آخر فإن المرشد يظهر احتراما و اعتبارا إيجابيا غير مشروط للمسترشد ، و في هذا الصدد يقول كارل روجرز : " يجب أن توفر العناية الكافية للشخص الذي لا ترغب في التدخل في نموه و تطوره ، و لا في استخدامه لأهداف تعظم أو تبجل بها ذاتك ، إن إحساسك بالرضا سيأتي من تركه ينمو بحرية طبقا لطابعه الخاص "

**أساليب اكتساب التقبل غير المشروط :**

 يقترح إليس مجموعة من الأساليب و الأفكار للوصول إلى التقبل غير المشروط للآخرين ، يمكن إجمالها فيما يلي :

ـــــ لكي تقبل الآخرين بشكل غير مشروط ربما ينبغي عليك أولا العمل على تقبل ذاتك بشكل غير مشروط ، يمكنك في البداية أن **تقرر** ( تختار) بأنك فرد مميز و تريد أن تبقى حيا و سعيدا ، قرر عدم منح نفسك تصنيفا شاملا لأنك تقوم بآلاف الأعمال منها ما هو جيد و منها ما هو سيء ، قل لنفسك ما فعلته جيد أو ما فعلته سيء و ليس أنا جيد أو سيء .

ــــ كما تصنف تفكيرك و شعورك و تصرفك و لكن لا تمنح تصنيفا شاملا لذاتك ، صنف بشكل مماثل سلوك الآخرين

ــــــ يمكنك أن تتبنى فكرة أنهم أناس جيدون طالما أنهم أحياء ، بشر فريدون

**3 ـــــ التعاطف :**

 يعرف التعاطف بأنه الإحساس بأن العالم الخاص بالمسترشد كما لو كان العالم الخاص بالمرشد ، و لكن دون أن ننسى الشرط " كما لو "

 و في هذا الصدد يقول كارل روجرز " كنتيجة للدفء العاطفي في العلاقة مع المعالج النفسي ، يبدأ المسترشد في الشعور بالأمان ، و كلما وجد أن ما يعبر عنه من اتجاهات أصبح مفهوما بنفس الطريقة التي يعبر بها و أصبح مقبولا في نفس الوقت ، إنني أحاول فهم المشاعر و الأفكار التي تبدو مزعجة للغاية بالنسبة للمسترشد و كذلك ذات التأثير الضعيف ، و كذلك المثيرة و المربكة ، و أتركه حرا تماما ليعبر عما يوجد في الأركان الخفية و الزوايا المظلمة من خبراته الداخلية الدفينة "

**التدرب على الوصول للتعاطف :**

 حسب تيريسا وايزمان فإن التعاطف يكتسب عبر المرور بالسيرورة التالية

**أ ـــ أن تكون قادرا على رؤية العالم كما يراه الآخرون :**

لكي نكون متعاطفين علينا أن نكون على استعداد للتمييز و الاعتراف بعدستنا الخاصــــة ، و محاولة رؤية الموقف الذي يختبره إنسان ما من خلال عدسته هو، هذه الخطوة يمكن أن نطلق عليها أيضا " تبني المنظور "

**ب ـــــــ ألا تصدر أحكاما:**

 أحد أكبر التحديات التي ستواجهنا على هذا الدرب في اكتساب التعاطف سيكون التغلب على عادة إصدار الأحكام على الآخرين ، كلنا نقوم بذلك ، و أغلبنا يقوم بذلك طوال الوقت ، إصدار الأحكام أصبح جزء من أنماط تفكيرنا ، حتى أننا نادرا ما نكون واعين لم و كيف نقوم به ، إنه يتطلب مقدارا كبيرا من التفكير الواعي أو الانتباه من أجل جلب عادة عدم إصدار الأحكام إلى وعينا .

**ج ــــــ أن تتفهم إحساس الشخص الآخر :**

 لكي ننجح ففي القيام بهذه الخطوة لا بد أن نبقى دائما على اتصال بأحاسيسنا و مشاعرنا ، و تتجلى أهمية ذلك في أنه إذا كنا مثلا لا نستطيع التمييز بين الاختلافات الدقيقة و لكن المهمة بين الخذلان و الغضب في أنفسنا ، فكيف يمكننا أن نفعل ذلك مع الآخرين ؟

**د ــــــ أن تقوم بتوضيح تفهمك لذلك الشخص :**

 على الرغم من أن هذه الخطوة تبدو في الظاهر سهلة ، غير أنها تكون على الحقيقة محفوفة بالعديد من المخاطر ، التي تصعب بالتالي من القيام بها على أكمل وجه ، إذ أن الأمر لا يتعلق بالكلمات فحسب ،و لكن بالمشاعر و الأحاسيس ، لهذا قد يكون من المفيد التعمق في العقبات التي يمكن أن تقف حائلا أمام التعاطف

**عقبات أمام التعاطف :**

**العطف في مقابل التعاطف :**

 في معظم الحالات ، عندما نمنح العطف لا نقوم بالانتقال لفهم العالم كما يراه الآخرون ، ننظر إلى الآخرين من عالمنا و نشعر بالسوء أو الحزن من أجلهم ، العطف هو " أنا لا أفهم عالمك ، لكن من هذه الرؤية تبدو الأمور سيئة للغاية "

 إن منح العطف في الوقت الذي يكون فيه الآخر بحاجة أكثر للتعاطف ، يمكن أن يزيد من الشعور بالوحدة و الانفصال أكثر .

**ابتغاء العطف :**

قد يصادف الفاحص خلال عمله بالإرشاد أشخاصا لا يبحثون عن التعاطف بل عن العطف ، من قبيل " تأسف لحالي لأني الوحيد الذي يحدث له ذلك " أو " موقفي أسوأ من موقف أي شخص آخر " ......

 إن هذا الموقف من قبل المفحوص غالبا ما يقف حاجزا أمام التواصل الفعال ، لأنه عندما يبتغي العطف فإنه لا يبحث عن المشاركة و الاتصال . مما قد يخلف شعورا بالاستياء لدى من يحيطون به .

**ترتيب الأوراق لصالحك :**

 عندما نتنافس لنرى أيا منا موقفه أسوأ ، أيا منا يقع عليه ظلم حقيقي ....نفقد القدرة على رؤية واقع أن معظم صراعاتنا تنبع من نفس الموضع ، العجز و الانفصال .

مثال :

س1 : أشعر كأن زواجي ينهار

ج 1: على الأقل لديك زواج ، أنا لم أحظى بهذا

س 2 : لقد أجهضت

ج2 : على الأقل تعرفين أنه بإمكانك أن تحملي

 هذا الرد من نوع " على الأقل " يتمحور بشكل أساسي حول شعورك الخــــاص بالانـــــــزعاج ، التهوين من مشكلة فرد ما يوازي صده .

 الرد الذي يمكن أن يساعد المفحوص في هذه الحالات و يعبر عن التعاطف هو: أنا آسف للغاية ، يمكن أن يسبب هذا شعورا بالوحدة ، هل هناك أمر يمكنني أن أقوم به من أجلك ؟

**تعمق أكثر :**

 طريقة أخرى نتجنب بها الاتصال التعاطفي هي بإقناع أنفسنا أننا فعلا لا يمكننا فهم التجارب التي لم نمر بها فـــــــــــــي الواقع . و في هذا الصدد تقول كـــــل مـــــــــــن جين باكير ميلر و إيرين ستيفر " ظاهرة التعاطف أساسية لكل علاقاتنا ، فإما أن نتعامل مع الأحاسيس الموجودة حتميا في تفاعلنا بدعم أحدنا الآخر ، أو نبتعد . إذا ابتعدنا عن الآخرين دون إبداء إدراك لوجود أحاسيسهم ، نحن حتميا نترك الشخص الآخر مهمشا لدرجة ما ، و نحن أيضا نبتعد حتميا عن الاشتراك الكلي في تجربتنا ، التعامل معها بطريقـة أقل مــــــــــن الجيدة و التي هي في عزلة "

**مراحل العملية العلاجية عند كارل روجرز**

 بدراسة العديد من المقابلات الإرشادية ، أمكن تمييز سبع خطوات أو مراحل للإرشاد المتمركز حول الشخص كما يلي :

**المرحلة الأولى :**

 في هذه المرحلة نجد عدم الرغبة من جانب المسترشد في التعبير عـــــــــن الذات ، و يكون الحديث متصلا بالجوانب الخارجية فقط ، أمــــــــا المشاعــــــــــــــــــــــــــــــر و المعاني الشخصية فلا يتعرف عليها بل إنها لا تكون منتمية إلى الذات و يرى المسترشد العلاقات القريبة و علاقات التخاطب و الاتصال على أنها تمثل خـــــــــــــطرا ، و في هذه المرحلة لا تحدد المشكلة و لا تدرك ، كما لا توجد رغبة في التغيير ، كذلك فإنه في هذه المرحلة قد لا يأتي المسترشد للمقابلات الإرشادية بمحض إرادته .

**المرحلة الثانية :**

إذا أمكن الوصول إلى الفرد في المرحلة الأولى من خلال تقديم أفضل ظروف لتيسير التغيير ، فإن تعبير الفرد يبدأ في الانسياب في الموضوعات التي لا تتصل بالذات ، و على أي حال فإن المسترشد في هذه المرحلة ينظر إلى المشكـــــــــــــــلات على أنــــــــــــــــــها خارجة عنه و لا يوافق على أي مســـــــــؤولية شخصيـــــــــــــــة ، و اعتراف بسيط بوجود متناقضات ، و في هذه المرحلة قد يأتي المسترشد طائعا مختارا .

**المرحلة الثالثة :**

في هذه المرحلة نجد أن التفكك يستمر في حرية أكثر في التعبير عن الذات و عن الخبرات و الموضوعات المتصلة بالذات ، و كذلك عن الذات كموضوع انعكاس يوجد أساسا في الآخرين ، أما المشاعر الخاصة بالماضي و كذلك المعاني الشخصية ( و التي تكون سالبة في المعتاد ) فإنه يعبر عنها مع قليل من التقبل لها ، و يكون تمييز المشاعر أقل شمولا ، كما يكون هناك اعتراف بالمتناقضات في الخبرة ، و يبدأ المسترشد العلاج في هذه المرحلة .

**المرحلة الرابعة :**

إن وجود التفهم و التقبل و المشاركة ( من جانب المرشد) في المرحلة الثالثة يساعد المسترشد على الانتقال للمرحلة الرابعة حيث تكون المشاعر أكثر تركيزا ، و رغم أنها لا تكون متصلة بالحاضر ، فإنه يعبر عنها مع بعض المشاعر و الخبرات الراهنة ، كما تحدث بعض الاكتشافات حول بنية الذات و يزداد تمايز المشاعر و الاهتمام بالمتناقضات ، و يتكون الإحساس بالمسؤولية الذاتية في حدوث المشكلة ، و تبدأ الخطوات الأولى في تكوين العلاقة مع المرشد على أساس من المشاعر

**المرحلة الخامسة :**

في هذه المرحلة ينطلق تعبير المسترشد حول مشاعره الراهنة ، و لكن هذا التعبير تشوبه الدهشة و الخوف ، و يكون المسترشد قريبا من معايشة تامة لمشاعره ( يختبرها) رغم أن الخوف و عدم الثقة و نقص الوضوح تكون لا تزال موجودة ، و يحدث تمييز للمشاعر و المعاني الشخصية بدقة أكبر ، كما يشعر المسترشد بأن هذه المشاعر الشخصية تنتمي إليه بشكل أكبر و يزداد تقبله لها ، أما الخبرة فتكون مفككة و متصلة بالحاضر ، و تحدث مواجهة واضحة مع المتناقضات و يزداد تقبل المسترشد للمسؤولية عن المشكلات .

**المرحلة السادسة :**

 تميل هذه المرحلة إلى أن تكون مميزة و جادة ، فالشعور الذي حبس من قبل ، يعاش الآن بشكل مباشر و يحدث تقبل الخبرة و ما يصاحبها من شعور كشيء واقع و ليس كشيء نخاف منه أو ينكر أو يقاوم . كما أن الذات باعتبارها شيئا خارجا بالنسبة للشخص تختفي و يتحول عدم التطابق إلى تطابق ، و يكون التمايز في عملية الخبرة ( المعايشة) حادا و أساسيا ، و في هذه المرحلة تكون المشكلات سواء الداخلية أو الخارجية قد انتهت ، فالمسترشد يعيش ذاتيا ـــ مرحلة من مشكلته ، إنها لم تعد شيئا خارجا عنه ، و إنما أصبحت جزء منه ، و تتكون بعض ردود الفعل الفيسيولوجية ذات طبيعة تفككية و استرخائية مثل الدموع و التنفس العميق و الاسترخاء العضلي .

**المرحلة السابعة :**

في هذه المرحلة يبدو المسترشد مستمرا في قوته الدافعة ، و قد تحدث هذه المرحلة خارج جلسة العلاج ، ثم يعبر عنها المسترشد في الجلسة ، إنه يعايش مشاعره الجديدة بفورية و وفرة ، و يستخدمها كمراجع لمعرفة من يكون و ماذا يريد و ما هي اتجاهاته الشخصية ، و يحدث تقبل للمشاعر المتغيرة ، كما يشعر الفرد أنها تنتمي إليه .

**نشأة و تطور الاضطراب النفسي :**

 بالنسبة لنظرية الإرشاد المتمركز حول الشخص فإن الاضطراب النفسي ينشأ عندما تنشأ شروط للأهمية تقف حائلا بين الفرد و بين إشباع حاجته للاعتبار الإيجابي من جانب الآخرين ، مما يضطره إلى إنكار جانب مهم من خبراته و إبعادها و تشويه الواقع و بذلك لا تضاف الخبرة إلى الذات ، فينشأ عدم التطابق الذي يعتبره كارل روجرز مرادفا لمفهوم الاضطراب النفسي فما هو يا ترى مفهوم عدم التطابق عند روجرز ؟

**مفهوم عدم التطابق :**

 عندما لا يستخدم الأفراد خبراتهم و تقويماتهم الشخصية لتحديد ما إذا كانت الخبرات التي يمرون بها متسقة مع ميلهم الفطري لتحقيق الذات فإنهم عندئذ يلجئون لاستخدام أحكام الآخرين و قيمهم و يستدمجونها في أنفسهم فيؤدي هذا القرار إلى نشأة اغتراب و تنافر بين الذات و الخبرة ، حيث أن ما يشبع ــ على الحقيقة ــــ ميول الفرد الفطرية فـــــــــي تحــــــــقيق الــــذات ، يتم استبعاده لأنه لا يتماشى مع شروط الأهمية التي استدمجها الفرد بداخله .

 و يرى روجرز أن عدم التطابق هو السبب مشكلاتنا النفسية و أن العمل على إزالة عدم التطابق سيحقق الفرد من خلاله الصحة النفسية و يقول في هذا الصدد " إن عدم التطابق كما رأيناه ، هو الاغتراب الأساسي في الإنسان ، إنه لم يكن صادقا مع نفسه و لا مع طبيعته الخاصة في الحكم على الخبرة ، و إنما كان يحاول من أجل المحافظة على الاعتبار الإيجابي من جانب الآخرين و بالتالي فهو يخطأ أو يشك في بعض القيم التي يخبرها و يدركها فقط في صورة قائمة على أساس من قيمتها بالنسبة للآخرين ، و لم يكن هذا اختيارا واعيا و إنما كان نتيجة لنمو مأساوي في الطفولة "

**عملية إعادة الاندماج :**

 لكي تحدث عملية التطابق يجب أن يحدث نقص في شروط الأهمية و زيادة في الاعتبار الإيجابي غير المشروط للذات و يمكن لهذا أن يحدث بأن يتلقى الفرد اعتبارا إيجابيا غير مشروط من طرف إنسان آخر له أهمية و عندما يدرك الفرد هذا الاعتبار الإيجابي غير المشروط من قبل ذلك الآخر فإن هذا يؤدي إلى إضعاف شروط الأهمية فيصبح الفرد أقل دفاعية و أكثر تطابقا و تصبح عملية التقويم صادرة بالأساس من أحكامه الشخصية و ليس أحكام الآخرين .

**النتائج الخاصة بالشخصية و السلوك :**

 تؤدي عملية العلاج إلى النتائج التالية

1 ــــــ يصبح المسترشد أكثر تطابق و أكثر انفتاحا على خبراته الشخصية و أقل دفاعية

2 ــــــ يصبح بالتالي أكثر موضوعية و واقعية و بالتالي أكثر فاعلية في حل المشكلات

3ـــــــ استهدافه للتهديد يكون أقل

4 ـــــــ إدراك الفرد لذاته المثالية يكون أكثر واقعية و بالتالي أكثر قابلية للتحقيق

5 ـــــ و بالتالي فإن التوتر يقل

6 ــــــ و يصبح للفرد قدر كبير من الاعتبار الإيجابي للذات

7 ــــــ يشعر الفرد أنه أصبح مركز التقويـــــــــم و كذلك الاختيــــــــــــار ، و أنهما ينبعثان مـــــــــــن داخله ، فيشعر بأنه أصبح أكثر توجيها لذاته و أكثر استقلالية و يضعف تأثير شروط الأهمية عليه بدرجة كبيرة

8 ـــــ و كنتيجة لذلك كله يبدأ المسترشد في إدراك الآخرين بطريقة أكثر واقعية

9 ـــــ و بالتالي يمارس تقبلا أكثر للآخرين نتيجة لحاجة أقل لتشويه إدراكه عنهم

 و كنتيجة لما سبق ، تظهر تغيرات مهمة في سلوك الفرد يمكن إجماله كما يلي :

1 ـــــ تزداد نسبة السلوكات التي تستقبل على أنها منتمية للذات

2 ـــــــ تنخفض في المقابل السلوكيات التي تستقبل على أنها لا تنتمي لذاته

3 ـــــ يدرك سلوكه على أنه أصبح تحت السيطرة الشخصية

4 ــــــ و كنتيجة لذلك كله فإن المسترشد يصبح أكثر ابتكارا و أكثر حزما في التعبير عن رغباته و قيمه