

الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي وتطبيقاته التربوية في الأسرة والمدرسة

Realistic psychotherapy and its educational applications in the family and school

بومجان نادية^{1*}، مهمل عماد الدين²

تاريخ الإرسال: 2022/02/15 تاريخ القبول: 2022/05/11 تاريخ النشر: 2023/06/01

ملخص:

يعتبر الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي العملية التي يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلى المسترشد بحيث يتمكن المسترشد من المواجهة الإيجابية للواقع والتكيف معه، وهو من أهم الأساليب الإرشادية التي برزت حديثا حيث في بدايتها تبنت طريقة العلاج الواقعي نظرية الضبط، التي تشرح كيفية عمل الدماغ كنظام ضابط لكافة الأنشطة المعرفية والسلوكية للفرد كنظرية في الإرشاد، وفي عام (1996) غير "جلاسر" اسمها إلى النظرية الواقعية والاختيار حيث حضرت بإقبال كبير من التربويين. يسعى هذا البحث إلى الكشف عن الأطر المفاهيمية لنظرية الإرشاد النفسي الواقعي وتطبيقاتها الإرشادية في الأسرة والمدرسة خصوصا لتتوير الفاعلين في ميدان العلاج النفسي بهذا التوجه الحديث ضمن الممارسات الإرشادية المعاصرة. الكلمات المفتاحية: الإرشاد؛ العلاج النفسي؛ نظرية الإرشاد الواقعي؛ الأسرة؛ المدرسة.

Abstract:

Reality therapy is the process in which the psychological counselor provides assistance to the counselor so that the counselor is able to positively confront reality and adapt and satisfy the needs within its framework according to the concepts of responsibility, realism and rightness. the realist control theory, which explains how the brain functions as a control theory for all cognitive, behavioral and motor activities of the individual as a theory in guidance, and in 1996 "Glasser" changed its name to the theory of choice and justified term "control" is a difficult name to accept, and that the term choice theory will be more accepted by educators.

And this research seeks to reveal the conceptual of reality theory, and its applications in family and school, to show the counselors this modern theory within contemporary counseling practices.

Keywords: counseling; psychotherapy; realistic counseling theory; family; school.

Résumé:

La thérapie de la réalité est le processus dans lequel le conseiller psychologique fournit une assistance au conseiller afin que le conseiller soit en mesure de confronter positivement la réalité. La thérapie par la réalité est basée sur les concepts de responsabilité, de réalisme et de justesse. la théorie du contrôle réaliste, qui explique comment le cerveau fonctionne comme une théorie du contrôle de toutes les activités cognitives, comportementales et motrices, et en 1996 "Glasser" a

*المؤلف المراسل

¹ Nadia boumedjane, university of mohamed khider biskra, laboratory on the question of education in algeria in the shadow of current challenges and issues: algeria, nadia.boumedjane@univ-biskra.dz

² Imad eddine mhamel, university of mohamed khider biskra, laboratory on the question of education in algeria in the shadow of current challenges and issues: algeria, imadeddine.mhamel@univ-biskra.dz

changé son nom en théorie du choix et du terme justifié " contrôle » est un nom difficile à accepter et que le terme théorie du choix sera mieux accepté par les éducateurs.

Et cette recherche cherche à révéler le concept de la théorie de la réalité, et ses applications dans la famille et l'école, pour montrer aux conseillers cette théorie moderne dans les pratiques de conseil contemporaines.

Mots clés: conseil ; psychothérapie; théorie du counseling réaliste; famille; l'école.

مقدمة

يعد الإرشاد والعلاج الواقعي (Reality Therapy) لـ وليام جلاسر Glasser William أحد ركائز المدرسة الإنسانية في الإرشاد والعلاج النفسي، حيث أنه يعطي أهمية كبيرة لقدرة الإنسان على تحديد مصيره والاختيار بين البدائل وفقاً لما يملكه من قدرات ذاتية، ويشير " جلاسر " إلى أن المسترشدين لا يدركون العالم الذي يحيط بهم كما هو في الواقع ولكنهم يدركونه وفقاً للكيفية التي ينظرون بها إليه من خلال خبراتهم الذاتية، كما يؤكد " جلاسر " أن المسترشدين يعيشون بين محيطين مختلفين الأول يمثل المحيط الواقعي كما هو في الواقع والثاني المحيط الذي يدركونه بجواسهم، وعلى هذا فالسلوك الذي يصدر ما هو إلا محاولة لاستخدام القدرات والخبرات التي يملكها المسترشدين في فهم وإدراك متغيرات المحيط الواقعي بما يشبع احتياجات المحيط المدرك ويعني أن الفرد مسؤول عن أفعاله، والطريقة التي يفكر فيها والمشاعر التي يشعر بها، والخبرات الحركية الصادرة منه، كما أن أسلوب العلاج الواقعي يمكن تصنيفه ضمن الأساليب السلوكية الإدراكية، لأنه يركز على فهم الأفعال التي يقوم بها المسترشدين والكيفية التي يدركون بها الأشياء من أجل تغيير ما يشعرون به، ويضيف إلى أن المسترشدين بحاجة إلى الدخول في علاقات مهنية مع المعالجين من أجل صياغة خطة عملية والالتزام بها للوصول إلى مطابقة بين المحيط الواقعي كما هو والمحيط المدرك الذي يتصورونه ويرسمون أبعاده من خلال قدراتهم الذاتية، وعليه نهدف من خلال هذه الورقة البحثية إلى تسليط الضوء على ماهية الإرشاد النفسي بالواقع، نبذة مختصرة عن رائده، أهم مفاهيمه النظرية، النظرة إلى الطبيعة الإنسانية، ركائز هذا المنحى الإرشادي والعلاجي، أهدافه، تفسيره لكيفية حدوث الاضطرابات النفسية تطبيقاته الإرشادية والعلاجية و فنياته نظرة تقييمية، وذلك محاولة منا لإظهار أهمية هذا المنحى العلاجي والإرشادي في تبني ومواجهة الاضطرابات النفسية التي تحول دون تحقيق التكيف النفسي للأفراد، وحاجة المختصين النفسيين لممارسة التطبيقات الإرشادية والعلاجية للتوجهات الحديثة في علم النفس الإرشادي في المجال الأسري والمدرسي.

1- الجذور التاريخية للإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

يرجع الفضل في تقديم العلاج الواقعي (Reality Therapy) إلى الدكتور "ويليام جلاسر" William Glasser " الذي بدأ في الاتجاه نحو هذا الأسلوب العلاجي الحديث عام 1961 م، في البدء كانت له اتجاهات نحو العلاج النفسي الإكلينيكي

والطب النفسي. بعد ذلك بدأ في تحديد المفاهيم الأولية للعلاج الواقعي المعروف. وفي عام 1970 م كان "جلاس" يبحث عن نظرية تشرح تلك المفاهيم، حيث تبني نظرية التحكم للعالم "ويليام بويز" William Powers التي استفاد منها كثيرا في مجال الإرشاد، لإيمانه بقوة إمكانية التحكم كمفهوم أساس تقوم عليه النظرية. وقد قضى "جلاس" عشرون عاما في شرح وتوضيح العلاج الواقعي بتوسع مع بداية عام 1996 م توصل "جلاس" إلى صورة واضحة عن ما كان يبحث عنه من نظرية، وفي تلك الأثناء قدم تعديلات على أسلوبه العلاجي، حتى أنه اقتنع من خلالها بعدم أهلية نظرية التحكم في شرح العلاج الواقعي، وفي نهاية المطاف اكتشف أن نظرية الاختيار Choice Theory تعكس مفاهيم العلاج الواقعي، على أنهما نظرية الاختيار، والعلاج الواقعي وجهين لعملة واحدة، ثم طرح "جلاس" العلاج الواقعي على أنه مظلة تندرج تحته نظرية الاختيار، التي هي قلب وجوهر العلاج الواقعي كان "جلاس" يستخدم العلاج الواقعي بنجاح في جميع مجالات الطب النفسي ما عدا مجال الطفولة، الذي رأى بأن استخدام العلاج الواقعي فيه يكون مع الوالدين أكثر نجاحا وفاعلية، كما كان وفي وقت مبكر - يستخدم تلك التقنية العلاجية في المدارس وفي مجال التعليم بشكل عام، موضحا أن التعليم الجيد هو الوسيلة الناجعة لتحقيق الحياة السعيدة، مع تلك النجاحات التي تحققت على يد "جلاس" عرف العلاج الواقعي ليس في الولايات المتحدة الأمريكية فقط، وإنما أيضا في الكثير من دول العالم. (مقدم، 2020)

2- تعريف الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

الإرشاد والعلاج الواقعي (Realistic Therapy) هو أحد الأساليب الإرشادية التي تساعد المسترشدين في فهم الواقع للوصول إلى الذات الناجحة وإشباع حاجاتهم لما يتلاءم مع الواقع وتحقيقهم للتوافق مع أنفسهم والآخرين. وفي تعريف آخر يتضح بأنه عملية إرشادية يقدمها المرشد النفسي التربوي - أو المختصين في الإرشاد والصحة النفسية- لتقديم المساعدة إلى المسترشد ليتمكن من مواجهة الواقع، والتكيف معه، وتشبع عنده الحاجات ضمن مفاهيم المسؤولية والصواب. (الحمد و المومني، 2014)

3- المفاهيم الأساسية في الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

يتضمن الإرشاد والعلاج بالواقع عددا من المفاهيم الأساسية التي يركز عليها، وهذه المفاهيم تميزه عن باقي الأساليب الإرشادية والعلاجية خاصة في تطبيقاته التربوية والإرشادية والعلاجية نوردتها على النحو الآتي:

3-1 الواقع (Reality)

هو عبارة عن الخبرات الواقعية الشعورية في الحاضر، بعيدا عن المثالية أو الخيال أو الأحلام وأن الفرد السوي هو الذي يتقبل الواقع الذي يعيشه، بغض النظر عن الظروف المصاحبة، وأن إنكار الواقع جزئيا أو كليا يسبب اضطرابا في السلوك، ويرى "جلاس" أن من أهداف نظريته هو تدعيم الواقع لدى المسترشد.

3-2 المسؤولية (Responsibility)

هي مسؤولية الفرد عن إشباع حاجاته، وتمثل هذه الحاجات بالحاجات الفسيولوجية، مثل الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب والحاجة إلى الاحترام، والحاجة إلى تقدير الذات والإنسان السوي هو الذي يكون مسئولاً عن إشباع حاجاته ويكون مسئولاً عن سلوكه ونتائجه، وأن السلوك غير المسئول ونقص القدرة على إشباع الحاجات الأساسية يسبب اضطراب السلوك.

3-3 الصواب والخطأ (Right & Wrong)

أي قدرة الإنسان على فعل الصواب وتجنب الخطأ، وذلك حسب ما يمليه عليه الدين، والقوانين، والأعراف السائدة في كل مجتمع، وهو سلوك معياري، متى ما احترمه الفرد حقق له حياة اجتماعية ناجحة.

3-4 السلوك (Behavior)

يرى "جلاس" (Glasser) أن التركيز يجب أن يكون منصبا على السلوك أكثر من العواطف لأن السلوك هو الذي يمكن تغييره، ويعتقد أنه من السهل أن يضبط المسترشد سلوكهم، من أن يضبطوا مشاعرهم وعواطفهم.

3-5 الاضطرابات (Disorders)

يرى "جلاس" إن الاضطرابات تنشأ عند الشخص في حال فشل في تحقيق حاجاته كلها، أو بعض منها؛ مما يشكل له معاناة قد يخفيها أو يظهرها، ودور الإرشاد هنا هو الكشف عن هذه المشكلات، ومن ثم مساعدة المسترشد على إيجاد حل لها. (الحمد و المومني، 2014)

3-6 الهوية Identity

وهي حاجة نفسية يسعى لتحقيقها كل فرد، وتمييزه عن غيره وتنتج الهوية من الكيفية التي يرى الإنسان نفسه بالنسبة للآخرين، وقد ميز "جلاس" بين نوعين من الهوية وهما:

3-6-1 هوية النجاح

ترى أن الفرد يعرف نفسه ويرى نفسه مقتدرًا وقادراً على كل شيء وله أهمية، فالأشخاص الذين لديهم هوية ناجحة يشعرون بأهميتهم بالنسبة للآخرين ولديهم القدرة على التأثير في بيئتهم ويستطيعون التحكم في مجتمع والاندماج مع الآخرين وتحقيق حاجاتهم.

3-6-2 هوية الفشل

هي الهوية التي يكونها الأشخاص الذين لم تكن لهم علاقات وثيقة مع الآخرين والذين لا يتصرفون بمسؤولية، ويرون أنفسهم غير محبوبين ولا أهمية لهم ولديهم شعور دائم بخيبة الأمل. (عبد العزيز، 2017)

3-7 التعلم Learning:

يظهر من خلال الحياة، وهو مفهوم أساسي في العلاج الواقعي ونحن عبارة عن ما نفعله وعبارة أوضح نحن عبارة عن ما نتعلم فعله والهوية توجد أو تدمج السلوكيات المتعلمة وغير المتعلمة، والإطار النظري العام للعلاج النفسي الإكلينيكي يحدد هوية الفرد بسلوكياته المتعلمة وغير المتعلمة فالأفراد يعرفون بما يفعلونه أو يتعلمون فعله.

3-8 البدائل Alternatives

أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعالية يصعب عليهم إيجاد حلول وبدائل كثيرة لمشاكلهم، والتنوع في هذه البدائل وهنا تأتي مهمة المعالج في شرح وتفسير البدائل، ويساعد على وضع قائمة تشمل على عدة بدائل محتملة للمشكلة ومن غير أي حكم مبدئي على أهميتها، ثم يساعده المعالج على اختيار وتقييم أكثر هذه البدائل موضوعية ومنطقية، وأكثرها توافقاً مع الهدف.

3-9 الحب Love

عند "جلاس" هو ما نفعله وليس ما نشعر به، وهو الاهتمام أكثر والمركز في الشيء والذي لا ينقطع، أي يستحوذ على مجمل اهتمام الفرد.

3-10 فردية الفرد

هو يرتبط مباشرة بالهوية الناجحة ويعتبر ضرورياً لتحقيق الدافعية. (عبد العزيز، 2017)

4- أهمية الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

أظهرت بعض الدراسات فاعلية العلاج الواقعي في الآتي:

- في تنمية المهارات الاجتماعية ومركز الضبط مع الأطفال المعرضين للخطر.
- في تنمية الكفاءة الذاتية والكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين.
- في تحسين سلوك الطلبة ذوي الاضطرابات السلوكية في المرحلة الثانوية.
- في تحسين الصحة النفسية والجسدية
- في تحسين المسؤولية الاجتماعية والاستقلالية.
- في تأهيل الأفراد الذين يواجهون مشكلات في تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات وتعليمهم كيفية إشباع حاجاتهم في الواقع. (Bilodeau S, 2010)
- نظرية العلاج بالواقع، نظرية سهلة التطبيق، وتتصف بالمرونة التي تلائم المرشد والمسترشد على السواء يكون الإرشاد فيها متمركزا حول المسترشد ودور المرشد هنا مساعد.
- نظرية العلاج بالواقع لا تنظر إلى ماضي العميل، لأن الماضي لا يمكن تغييره في ضوء هذه النظرية.
- تتصف نظرية العلاج بالواقع بالجدية في إجراءات تطبيقها مع زرع ثقة العميل بنفسه، لكي يقوم هو بحل مشكلاته.
- نظرية العلاج بالواقع، صالحة كجانب وقائي، وعلاجي على حد سواء.
- يمكن استخدامها في حل المشاكل التعليمية ابتداء من الروضة، وحتى المدارس الثانوية.
- يمكن استخدامها من قبل الآباء والمعلمين خلال وقت قصير وبفاعلية.
- تعتبر فعالة في معالجة الأفراد الذين صنفوا على أنهم يصعب التعامل معهم مثل: الجنوح، والمنحرفين، والمكتئبين، والمدمنين على المخدرات، والصراعات الزوجية، وفي حالات التوتر. (مقدم، 2020)

- لقد قدم "Glasser" مؤسس العلاج الواقعي أسلوباً علاجياً يعطي أهمية كبيرة للقدرات الذاتية التي يملكها العقلاء ومن وجهة نظره فالعملاء هم الأقدر على فهم ما يرغبون في تحقيقه والتعبير عنه. وبالتالي هم أيضاً الأقدر على اكتشاف أنماط السلوك للوصول إلى التعبير المطلوب. (القرني، 2021)

5- أهداف الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

يسعى الممارسون الذين يستخدمون العلاج الواقعي إلى تحقيق عدة أهداف علاجية أثناء التعامل مع العملاء يمكن استعراضها كما يلي:

- مساعدة العملاء على تعلم طرق مختلفة تمكنهم من إعادة التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بطريقة فعالة. وهذا يتضمن تشجيع العملاء على اكتساب المهارة في صياغة أساليب فعالة لإشباع احتياجاتهم.

- يركز العلاج الواقعي على الجانب الشعوري للعملاء ومساعدتهم على زيادة مستوى الوعي، وكلما كان العملاء أكثر وعياً بأنماط السلوك غير فعال الذي يستخدمونها في السيطرة على عالمهم، كلما كانوا أكثر انفتاحاً لتعلم طرق بديلة لسلوكيات جديدة.

- يسعى العلاج الواقعي إلى مساعدة العملاء على تقييم رغباتهم واحتياجاتهم بطريقة واقعية بالإضافة إلى تقييم مدى ملائمة سلوكياتهم لتحقيق تلك الرغبات والاحتياجات.

- يعطي العلاج الواقعي العملاء مبدأ المسؤولية الذاتي من خلال أنهم وحدهم من يقرر الأفعال التي يقومون بها كما أنهم وحدهم يحددون التغيير المرغوب الذي يرغبون الوصول إليه.

- يساعد العلاج الواقعي العملاء على صياغة الخطة العلاجية التي تتضمن الأهداف المرغوبة من وجهة نظر العملاء وبهذا تكون الخطة العلاجية أكثر واقعية للتطبيق. (القرني، 2021)

- يساعد المرشد المسترشد على أن يجري تقويماً لسلوكه الراهن وأن يعلمه طريقة للحياة، ويتضمن ذلك مساعدته على أن يتعلم مهارات عامة ومعرفية للمواجهة بدلاً من الاقتصار على تغيير السلوك غير المتكيف وبذلك يصبح الهدف العريض للإرشاد والعلاج الواقعي هو مساعدة المسترشد على تطوير " نسق أو طريقة للحياة" تساعد الشخص على أن يصبح ناجحاً في معظم محاولاته وجهوده. (الشناوي، 1994)

6- مسلمات الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

يستند العلاج الواقعي على مجموعة من المسلمات الأساسية التي يمكن تلخيصها في العناصر الآتية:

- السلوك يأتي من داخل الفرد لتلبية حاجاته، حيث ترى نظرية العلاج الواقعي أن حاجات الإنسان تتمثل في خمس حاجات أساسية هي: حاجات البقاء والحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى القوة والحاجة إلى الحرية والحاجة إلى المتعة أو الترويح وهذه الحاجات تعمل داخل الإنسان بمثابة قوى محركة تدفعه إلى السلوك.
- ترى نظرية العلاج الواقعي أن الفرد هو الذي يختار سلوكه، وانه يقوم بالسلوك لإشباع حاجاته الداخلية ويمكنه أن يختار سلوكا سويا أو غير سوي، والسلوك المدمر للذات إنما هو من اختيار الفرد ويمكنه الإقلاع عن هذا السلوك أو الاستمرار فيه وعلى هذا الأساس فإن الاكتئاب والقلق أو الفرح والتفاؤل والاطمئنان إنما هي سلوكيات اختارها الفرد وهي ليست سلوكيات ثابتة، إنما يمكن للفرد تغييرها اذا أراد.
- ترى النظرية العلاج الواقعي بأن المرض النفسي وهم لا وجود له، وإنما هناك اختيار سلوكي غير سليم اختاره الشخص فأساء الاختيار، لقد اختار أن يتصرف (بدون مسؤولية) فأنكر الواقع وانكر الصواب ليعيش مع الوهم والخطأ والتخبط وبناء على ذلك تقرر نظرية العلاج الواقعي أن المشكلة النفسية مهما تعددت عوارضها وتنوعت إلا أن أصحابها يعانون من علة واحدة هي العجز عن إشباع حاجاتهم بطريقة واقعية فسلوكوا سلوكا غير واقعي وغير مسؤول في محاولة فاشلة لتحقيق هذا الإشباع، فأصبحوا يعانون من سوء التكيف.
- مكونات السلوك ذات طبيعة مترابطة ومتفاعلة، ترى نظرية العلاج الواقعي أن السلوك الكلي للإنسان يتكون من (الأفعال، المشاعر، التفكير، العمليات الفسيولوجية الداخلية) وهذه المكونات مترابطة وتؤثر في بعضها البعض إيجابيا أو سلبيا وبإمكان الفرد أن يجعلها ذات طبيعة إيجابية اذا قام (بأفعال) إيجابية او بناءة وذلك في سياق سلوكه فالقيام (بالأفعال) البناءة سينعكس على المشاعر والتفكير و الوظائف العضوية الداخلية بما يصبح معه الفرد في حالة سيكولوجية أفضل.
- السلوك يرتبط بمجموعة الصور في العقل، إن عقل الإنسان يتضمن صورا لجميع الحاجات والرغبات، ففي العقل (مجموعة صور) لما يريد الفرد، فهناك صور لحاجات البقاء والانتماء والحرية والقوة والمتعة كذلك صور للرغبات، المرتبطة بكل حاجة من هذه الحاجات، و عندما يشعر الفرد بحاجة معينة، فإنه يستدعي الصورة الخاصة بهذه الحاجة فهناك وعي وادراك للحاجة، ثم هناك عملية استدعاء. (الرشيدى، 2008)

7- نظرة "جلاسر" للإنسان والشخصية الإنسانية

يعتقد "جلاسر" أن هناك حاجة نفسية واحدة يمتلكها كل الناس من كل الثقافات ومن المهدي إلى اللحد وهي الحاجة إلى الهوية (من أنا) بمعنى آخر أن نشعر أننا بطريقة أو أخرى متميزون منفصلون عن الكائنات الحية الأخرى، وقد حدد

أربع حاجات نفسية لتحقيق هذه الهوية وهي بالانتماء، القوة الحرة المرحة، والحاجة إلى البقاء، ويرى "جلاس" أن الفرد يسعى للاستفادة من طاقته الشخصية في التعليم والنمو ويمتلك التصميم النفسي بكامل أبعاده على قرارات أكثر من اعتماده على الموقف.

ويشير "جلاس" إلى أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول على ما يريدون من الحياة مع أن المسترشدين يعيشون في العالم الخارجي إلا أنهم يحاولون التحكم به ليكون أقرب ما يمكن للعالم الداخلي لهم ويؤكد "جلاس" على أن قيمة الفرد فيما يفعله وهو لا يفعل إلا ما يقرره أو يميله عليه عقله.

وهذه النظرية تتعدى الفلسفة الحتمية للطبيعة البشرية بمعنى انه إذا قام الأفراد ببذل مجهود ذاتي فأنتهم سوف يستطيعون إجراء التغيير بفاعلية أكبر ويمكن لهم من تحديد هدف عام وهو تشكيل بيئتهم بحيث تتناسب مع صورهم التي يريدونها، و عندما يقوم الأفراد بعمل خيارات قد تتعدى على حرية الآخرين فأنتهم يسلكون بطريقة غير مسؤولة وتساعدهم الواقعية على تعلم تحقيق الحرية بحيث لا يكون هناك آخرون يعانون من هذه الحرية.

يرى "جلاس" أن السلوك البشري هادف وينبع من داخل الفرد لا من قوى خارجية على الرغم أن تأثير القوى الخارجية يؤثر على قرارات الفرد بصورة كبيرة ولكنه ليس ناتجاً من مثل هذه العوامل، بل إن سلوكنا مدفوع بدوافع داخلية، وكل سلوك الفرد هو محاولة أفضل للحصول على ما يريد وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة على حياته. ثم أن سلوك الفرد موجه في الأساس لإشباع حاجاته، ويشير "جلاس" إلى أن البحث عن الماضي ليس ذا أهمية وذلك لأن المرشد لا يستطيع تغيير الماضي وإنما يعمل في ضوء الحاضر والمستقبل وإن إحياء الماضي في التحول يقلل من قيمة العلاج وقد ركز "جلاس" على الماضي بالفرد الذي يخدم الحاضر. (عبد العزيز، 2017)

8- تفسير الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي لكيفية حدوث الاضطرابات النفسية

تطور السلوك اللاتكيفي في الاتجاه الواقعي كما يرى "جلاس" أن السلوك اللاتكيفي ينشأ في حالة فشل الفرد في إشباع حاجته للحب واعتبار وتقدير الذات، ويبدأ الفرد في هذه الحالة بالشعور بالقلق والتوتر والألم والضرر كما يرى "جلاس" يتصرف حيال هذه الفشل بإحدى الطريقتين التاليتين:

- يخفف الفرد من هذا الشعور بمحاولته الاندماج مع الآخرين، وينجح في ذلك إذا حافظ على هذا الاندماج وإذا لم يستطيع فإن شعوره بالألم سوف يزداد.

- الإخفاق في الاندماج مع الآخرين يؤدي إلى أن يندمج الفرد مع ذاته، حيث ينكر المسؤولية، وينكر شخصيته وحاجاته وذلك لعدم قدرته على إشباع هذه الحاجات.

وهذا كله يؤدي إلى الوصول إلى مرحلة الانخراط أو الاندماج الذاتي، هذا النوع من الاندماج يأخذ شكل أعراض نفسية اجتماعية، وجسمية مثل الكبت والاكتئاب والخوف المرضي، الإدمان على المخدرات والأمراض الجسمية وذلك لأن مثل هذا النوع من الاندماج الذاتي يحل محل الاندماج مع الآخرين، هؤلاء المندمجين ذاتياً يعتبرون أنفسهم فاشلين لأنهم لم يتعلموا كيف يلبوا حاجاتهم بطرق واقعية ولعدم قدرتهم على تحمل مسؤولية سلوكياتهم، تبدأ مشكلة تشكّل الهوية الفاشلة عندما يذهب الطفل للمدرسة في سن 4-5 سنوات حيث نصر نحن الكبار على طلبات معينة دون إعطاء أي تفسيرات للطفل، وإذا فشل الطفل في تحقيق هذا الطلب، يبدأ عندها بمواجهة هوية فاشلة وذلك لأن الأطفال يرون أنفسهم كأفراد ناجحين وذلك لأنه وبشكل عام وقبل دخولهم المدرسة يسمح لهم بعمل ما يريدون فالواقعية تنظر للمشكلة على أساس أن الفرد فاشل الآن بغض النظر فيما كان فاشلاً في الماضي أم لا والمسئول عن فشله وذلك لأن كل فرد يجب أن يتحمل مسؤولية سلوكياته الفاشلة ويحاول بالتالي تعديل تلك السلوكيات. (عبد العزيز، 2017)

يرى "جلاس" أن الناس عندما يعجزون عن إشباع إحدى الحاجتين الأساسيتين: الحب والأهمية أو كليهما فإنهم يعايشون الألم النفسي، والألم يشير إلى مشكلة ويدفع الإنسان لمواجهته بالتخفيف منه أو إزالته من خلال الاندماج بالآخرين، ويقول "جلاس" في هذا المجال "إني أعتقد أن كل حالة يجري تشخيصها نفسياً هي مثال للاندماج مع الأفكار الشخصية أو السلوك أو الأعراض أو الانفعالات أو مجموعة منها. (الشناوي، 1994)

9- دور المرشد في الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

يعتبر المرشد في العلاج الواقعي مربياً ومعلماً وصديقاً وأباً للمسترشد فهو يهدف إلى إعادة تربية المسترشد ليصبح أكثر مسؤولية وليساعده ويدبره ويعلمه كيف يضبط ذاته حتى يتمكن من تحقيق صورة ذهنية، فهو يساعده على رسم الخطط كما أن "جلاس" لم يحدد أس استراتيجيات إرشادية بل ترك الحرية للمرشدين للاستفادة من كافة التقنيات المتوفرة ضمن الإطار الذي حددته العملية الإرشادية، وهناك مجموعة من الخصائص التي يريدها "جلاس" أن تتوفر في المرشد النفسي الواقعي:

- أن يكون مسؤولاً وقوياً ومهتماً وإنسانياً وحساساً.

- أن يكون قادراً على تحقيق حاجاته الخاصة ولديه رغبة لمشاركة الآخرين في صراعاتهم

- قادرا على الاندماج شعوريا مع المرشد لتسهيل الأمور
- التركيز على قوى المرشدين وإمكانياتهم التي تؤدي إلى النجاح.
- على المرشد تحمل المسؤولية الشخصية والمسؤولية تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجات الفرد.
- أن يكون المرشد متعاوناً بشكل كبير مع المرشد لتحقيق الأهداف الإرشادية. (الرواشدة، 2021)

10- طبيعة العلاقة الإرشادية والعلاجية في الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

لا بد من علاقة قوية بين المرشد والمرشد كأساس لعملية الإرشاد، فعلى المرشد أن يشعر المرشد بأنه مهتم بقضيته ويسعى جاهداً لمساعدته، ويرى "جلاسر" أن عدم ارتياح المعالج سوف يضعف من ثقة المرشد بالعملية الإرشادية، ويرى أيضاً أن الفن يكمن في تأسيس علاقة مع أي مرشد وهذا يعني أن المرشد لديه القدرة على الشعور بالارتياح مع عدد كبير ومتنوع من الأفراد المختلفين بالظروف، وهذا يتطلب من المرشد قدراً عالياً من المرونة. (الرواشدة، 2021)

11- فنيات الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي

1-11 الاحتفاظ ب" هنا والآن" Keeping in the Here and New

حيث تركز نظرية العلاج بالواقع على السلوك الحاضر، وليس من الضروري أن يشرح المرشد المشكلة، أو أن يقول أنني تعيس أو مكتئب، والمهم أن يشرح المرشد أن يعايش مشكلاته الآن في الزمن الحاضر، وأن يركز على تجارب النجاح في هنا والآن بدلاً من الفشل.

يشجع "جلاسر" المرشدين على التغلب على ضعفهم وفشلهم في حل المشكلات التي يعانون منها بتنمية الإدمان الإيجابي (Positive Addiction) الذي يكسبهم الثقة بالنفس من خلال ممارسة بعض الأنشطة اليومية مثل الرياضة والتأمل، بحيث يؤمن المرشد بأن هذه الأنشطة لها قيمة جسمية وعقلية وروحية وأن تكون غير تنافسية وأدائها من قبل المرشد بحد أدنى من الجهد العقلي ودون الاعتماد على الآخرين وحتى يكون المرشد مدمناً إيجابياً يجب أن يشعر بتقبل الذات أثناء ممارسة هذه الأنشطة.

2-11 التعامل مع التفكير الشعوري Dealing With Consciousness Thinking

حيث يهتم العلاج بالواقع بالتفكير الشعوري الحاضر للمتعالج بحيث يصبح أكثر إدراكاً لما يقوم به الآن مهماً أفكار المتعالج اللاشعورية التي تعطيه أعماراً لمواجهة الحقيقة.

11-3 التجاوب مع تعاسة المسترشدين - العملاء Responding to Unhappiness Clients

يوضح المعالج للمسترشدين أن السعادة شئ داخلي، والشخص وحده هو المسؤول عن صنع السعادة لنفسه أو الشعور بها من خلال سلوكه المسؤول، ولا يستطيع أي شخص آخر وحتى المعالج بأن يقدم السعادة له ما لم يرافقها سلوك شخصي مسؤول. والسعادة ترافق السلوك المسؤول والتعاسة هي نتيجة للسلوك غير المسؤول وليست سببا له.

11-4 مساعدة المسترشدين على تقبل وفهم أنفسهم Helping Clients Understand and Accept Themseives

يولد الاندماج بين المرشد والمسترشد الثقة ويعزز المشاركة والفهم مما يساعد المسترشد على تبني سلوكيات مسؤولة بسرعة أكبر، وإن تقبل المسترشدين في الوقت الحاضر كشخصيات ذات قيمة وإمكانات هي الخطوة الأولى في تعليم المسترشدين تقبل وفهم أنفسهم.

11-5 التخطيط لسلوكيات مسؤولة Planning Responsible Behaviors

يركز المعالج الواقعي على التخطيط الإيجابي والسلوك البناء، وقد يساعد تحقيق ذلك من خلال المرشد باقتراح خطة بطريقة يشعر المسترشد من خلالها أنه ملزم بقبولها وهذا التخطيط غير مقبول ولا يصل إلى النتيجة المرجوة ولهذا فعلى المرشد أن يساعد المسترشد على امتلاك خطة واقعية وإرادة ذاتية للسلوك. وقد يبدأ المرشد بسؤال المسترشد عن خطته وهل لديه أفكارا عن كيفية تفادي المشكلة المطروحة؟

يجب أن تكون الخطة غير متفائلة إلى حد كبير، فمن المحتمل فشلها، وبالتالي تعزز الفشل الحالي. ولكن هذا لا يمنع من تمتع الخطة بالطموح والمرونة (قابلية التعديل) وإمكانية التنفيذ. (بلان، 2015)

12- التطبيقات التربوية للإرشاد الواقعي في الأسرة والمدرسة

على الرغم من أن "جلاس" يؤكد أن طريقته الإرشادية والعلاجية يمكن استخدامها لكل حالات الاضطرابات النفسية والعقلية إذ أنه ينظر إلى هذه الاضطرابات على أنها صورة من صور الهروب من الواقع أو محاولة مقصودة لتشويه هذا الواقع أو إنكاره، إلا أنه يرى في ذات الوقت أن أكثر استخدامات هذه الطريقة تكون في المؤسسات والحالات التي عمل معها، ومن خلال عمله معها استنبط طريقته وهي المؤسسات التعليمية والمؤسسات الإصلاحية، وبذلك يمكن القول

أن أكثر مجالات استخدام الإرشاد الواقعي هو المدرسة والأسرة، وسوف يكتفي الباحثان بالإشارة إلى بعض التطبيقات الإرشادية والتربوية للإرشاد الواقعي في الأسرة والمدرسة على النحو التالي:

1-12 دور الأسرة في تكوين الهوية ونمو المسؤولية

يرى "جلاس" أن تعليم المسؤولية هو أكثر المهام أهمية لدى جميع المستويات العليا، وقد لاحظ أن الإنسان لا ينساق وراء الغريزة حين يرعى أطفاله أو حين يعلمهم المسؤولية، لكنه-أي إنسان - استطاع تطوير قدرته العقلية لكي يصبح قادراً على أن يعلم المسؤولية لأطفاله بشكل جيد، ومن هنا نرى أن "جلاس" يركز على حاجة الأطفال للحق والدعم النفسي، والمشاركة الإنسانية الدافئة، ويرى أنه يتعين على الوالدين في سياق هذه المشاركة أن يعلموا أطفالهم المسؤولية، ولذلك ومن الأفضل - من وجهة نظره - أن يعلم الوالدان المسؤولية لأطفالهم في مرحلة باكراً، إذ سيكون من السهل في هذا الوقت المبكر أن يكتسبوا المسؤولية دون الاضطرار إلى الوقوع تحت تأثير تعلم مسبق بطريقة خاطئة، ويستطيع الوالدان تعليم المسؤولية بالتصرف أمام أطفالهم بأساليب وطرق متنوعة ومن بين هذه الطرق السلوكية المتنوعة والمتباينة ما يلي: (Glasser, 1965)

2-12 التطبيقات التربوية للإرشاد الواقعي في المدرسة الإرشاد بالقراءة والأنشطة نموذجاً Bibliotherapy

تحدد الاهتمام في العقدين الأخيرين على نطاق واسع بالعلاج بالقراءة أو بالكتاب كدور مهم للمكتبي واختصاصي المعلومات، حيث تستخدم القراءة الموجهة في مقاصد تعليمية وإرشادية توجيهية للإرشاد والعلاج والتطوير وتنمية قدرات الطلاب من قبل أمناء المكتبات بمفردهم أو بالتعاون مع المعلمين، أو المرشدين والأطباء، بالإضافة للاستخدام الذاتي من قبل الأفراد لبعض الكتب والمصادر الإرشادية والمبرمجة لعلاج بعض المشكلات، والتطوير الذاتي في مختلف المجالات، وقد استخدم هذا النوع من علاج على مستويات متعددة للكبار والصغار لأغراض تصحيح السلوك، والتعليم وتطوير الذات بالإضافة لاستخدامه في علاج المشكلات المرضية. (أبو أسعد و الأزايد، 2015)

تعتبر الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد سواء كانت عقلية "ذهنية" أو بدنية ذات أهمية كبيرة في مجال الإرشاد بالواقع، فهي وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، كما أنها بيئة مناسبة لتنمية طاقات المسترشدين ولتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية، وفي مجال الإرشاد فان المرشد يمكنه أن يلجأ إلى الأنشطة الرسمية وغير الرسمية لممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي، وفي اطار المدرسية، فان المرشد يوسع أن يستفيد بمجموعات النشاط في تحقيق الأهداف الإرشادية في مراحلها المختلفة، وعلى سبيل المثال، فانه يمكن الاستفادة بالأنشطة الرياضية والأنشطة الثقافية والأنشطة الاجتماعية في تنمية قدرات الطلاب الذين يتعامل معهم في الإرشاد كذلك في معالجة بعض

الجوانب النفسية مثل القلق الاجتماعي، والشعور بالوحدة، وغيرهما، ويجب أن ينتبه المرشد إلى عدم إدخال المسترشد لجماعة النشاط قبل الاطمئنان إلى استعداده لذلك الدخول والعمل على تهيئته لذلك بحيث يحقق أقصى درجة ممكنة من النجاح، كما يجب أن يعمل المرشد عن قرب مع رواد النشاط لهذا الغرض بحيث يكون معروفًا لهم الأهداف الإرشادية الخاصة لبعض الحالات، وذلك في أسلوب مبسط، فمثلاً الطالب الخجول الذي يود المرشد أن يدخله إلى جماعة الخطابة أو جماعة النشاط الاجتماعي، يحسن أن يكون ذلك في وقت الذي يطمئن فيه إلى اكتساب المسترشد لبعض المهارات الاجتماعية، حتى لا يواجه المسترشد بإحباطات كبيرة في البرامج التي يلتحق بها. (أبو أسعد و الأزايد، 2015)

13- عرض توضيحي لتطبيق الإرشاد النفسي الواقعي في البيئة المدرسية حالة "نورمان" Illustrative Case

Material نموذجاً

"نورمان" Norman طالب في الرابعة عشر من عمره، وفي السنة الأولى بالمدرسة الثانوية. هبطت درجاته المدرسية بشكل ملحوظ، ولمساعدته في تحسين أدائه الأكاديمي حاول والده تنفيذ خطط دراسية ومنزلية متعددة بمساعدة المرشدة النفسية بالمدرسة ولكن دون جدوى. ولشعورهما بالإحباط والعجز حوله والده إلى أخصائي في العلاج النفسي الواقعي وذلك لحضور جلسات خاصة.

في المقابلة الأولى التمهيدية مع والدي "نورمان" علمت المرشدة أن "نورمان يعاني من تأخر دراسي في المدرسة بالإضافة إلى استذكار ضعيف في البيت، فهو غالباً ما يرفض القيام بواجباته اليومية الخفيفة في البيت، ويتكلم مع والديه بلا احترام، ويتشاجر مع اخوانه الأكبر والأصغر منه، وقد قضى ليلتين متتاليتين خارج المنزل دون إذن مسبق منهما. ومن ثم أجرت المرشدة مقابلة واحدة مع "نورمان" ووالديه معا و مقابلتين على إنفراد معه، وفي الجلسة الثالثة، دار معظم الحديث حول الاهتمام الزائد ل"نورمان" بعملية الطهي.

المرشدة : بما أنك قد وجدت متعة كبيرة في دروس الاقتصاد المنزلي في الأسبوعين الماضيين، فهل تعتقد أنك قد تصبح رئيس طهارة في يوم ما !

العميل : نعم ! أعتقد أن ذلك سيكون مثيراً ومشوقاً. لقد سمعت أن رئيس الطهارة يتقاضى راتباً ممتازاً.. أليس كذلك ؟
المرشدة : لا أدري... ولكن بإمكاننا معرفة ذلك بالتأكيد. لكن ماذا يجب عليك أن تفعل لتصبح رئيس طهارة؟ هل تعرف؟

العميل : لا. لست متأكداً.. أظن أن علي أن أطهو في المدرسة أو شيئاً من هذا القبيل.

المرشدة : أعتقد أنك على حق... ولكن يبقى سؤال هو كيف يمكنك أن تطهروا في المدرسة على أية حال؟

- العميل : لا أدري...
- المرشدة : أعتقد أن عليك تنهي المدرسة الثانوية أولاً؟
- العميل : لا أعرف... لكني أعتقد ذلك.
- المرشدة : ما رأيك بخصوص هذا الجزء من الموضوع؟ أقصد أن تنهي دراسة الثانوية أولاً...
- العميل : لا أدري.. قد يكون ذلك مستحيلاً بالنسبة لي.
- المرشدة : ولكن إذا ما تخرجت من المدرسة الثانوية، أسيكون لديك الرغبة في الذهاب إلى مدرسة تعليم الطهي؟
- العميل : نعم أعتقد أنني سأفعل. ولكن كيف يكون إنهاء المدرسة الثانوية ضرورياً لدخول مدرسة الطهي؟ إن هذا لأمر سخيف.
- المرشدة : لست متيقنة من هذه الضرورة. لكني أعتقد أنهم يريدون التأكد أن طلابهم يمكنهم القراءة وإتباع التعليمات. ويستطيعون الجمع والطرح وأشياء كهذه.
- العميل : حسناً. أنا أستطيع القيام بكل ذلك فلماذا يجب أن تخرج من المدرسة الثانوية.
- المرشدة : لا أدري يا نورمان... ولكن هذا هو المطلوب...
- العميل : إذن علي أن أتوقع عن ولعي بمسألة الطهي الآن.. فقد تراجعت درجاتي إلى الربع...
- المرشدة : صحيح؟ ولكن كيف حدث ذلك؟
- العميل : هذا ما تطورت إليه الأمور...
- المرشدة : ماهي درجاتك بالضبط يا نورمان؟ أود أن أعرف...
- العميل : لقد حصلت على "ب" في الاقتصاد المنزلي، "د" في الرسم و الموسيقى، "ر" في اللغة الإنجليزية، "ر" في الرياضيات، و"ر" في الدراسات الاجتماعية.
- المرشدة : إذن، فالاقتصاد المنزلي هو مادتك المفضلة بالتحديد. ماذا بخصوص الجمنازيوم؟
- العميل : لقد كنت أتدرب مع فريق السباحة بدلاً من الذهاب إلى قاعة الجمنازيوم، لقد انضمت إلى الفريق الشهر الماضي.
- المرشدة : عظيم... لقد نسيت ذلك، فأنت تحب السباحة أيضاً.. أليس كذلك؟
- العميل : نعم.. نعم...
- المرشدة : ماذا تقصد بقولك إنك كنت تتدرب مع فريق السباحة؟

العميل : لقد أخبرني المدرب يوم الجمعة الماضي أنني خارج تشكيل الفريق إلى حين أرفع درجاتي فلا يمكن لدي ثلاث تقديرات "ر" وأكون في فريق السباحة الذي يمثل المدرسة.

المرشدة : إنه لشيء قاس بالفعل يا نورمان.

العميل : إنه بالفعل كذلك

المرشدة : نورمان... دعني أرى ما إذا كنت قد استوعبت الأمر، أنت تريد أن تصبح رئيس طهاة.. وهذا يعني التخرج

من المدرسة الثانوية، وكذلك تريد أن تكون في فريق السباحة وهذا يتطلب أن تكون أفضل في دراستك ومع ذلك فأنت لا تحب الدراسة.

العميل : هذه القضية.

المرشدة : ما الذي يجعلك لا تحب الدراسة؟

العميل : لا شيء.. إنهم أولئك المدرسون الخسيسون Lousy teacher.

المرشدة : أخبرني عما يحدث، ماهي أكثر الحصص المدرسية كراهية بالنسبة لك؟

العميل : اللغة الإنجليزية، إنني أكرهها.

المرشدة : إذن ما الذي يحدث في حصة اللغة الإنجليزية؟ ماذا فعلت فيها اليوم؟

العميل : ها؟ مجرد أنني حضرتها. هذا كل شيء.

المرشدة : هل دخلت الفصل في الوقت المحدد.

العميل : نعم.. لا أعرف.. أعتقد أنني تأخرت قليلاً.

المرشدة : بعد أن دق الجرس؟

العميل : نعم... أعتقد ذلك

المرشدة : ثم ماذا؟

العميل : جلست ثم...

المرشدة : أين جلست. في أي جزء من الغرفة جلست؟

العميل : في المؤخرة على ما أعتقد.

المرشدة : جلست إلى جانب من؟

العميل : آه تذكرت. كان جورج على يميني وماري... أعتقد على الجانب الآخر.

المرشدة : وما الذي يقومون به في حصة اللغة الإنجليزية؟ أقصد جورج وماري؟

العميل : ليسوا متميزين مثلي على ما أعتقد.

المرشدة : ثم ماذا؟

العميل : لا شيء... مجرد أني جلست هناك وأخذت اللهو مع من حولي.

المرشدة : هل سألت المدرس أية أسئلة؟ ها قمت بعمل واجباتك المنزلية المطلوبة؟

العميل : لا فأنا أكره هذه الحصص بالذات.

المرشدة : نورمان.. دعني أسألك شيئاً، أنت تريد أن تكون ضمن فريق السباحة الذي يمثل المدرسة، وتريد دخول مدرسة

الطهي. وكلاهما يتطلب منك إنجاز أفضل في الدراسة، فهل ستعمل بشكل أفضل إذا اعتقدت أنه من الممكن أن تعمل بشكل أفضل.

العميل : نعم... ولكن ذلك مستحيل... فالمدرسون لن يعطوني درجات أفضل.

المرشدة : أنت محق في ذلك. فهم لن يعطوك ولكن هل تعتقد أن بإمكانك بطريقة ما أن تعمل بشكل أفضل وتغير وجهة نظرهم فيك؟

العميل : أشك في ذلك.

المرشدة : دعنا نفكر في الأمر لدقيقة واحدة. دعنا نرى.. لقد دخلت الفصل متأخراً.. هل ذلك يساعد على تقدمك للأفضل أم يضر بعملك؟

العميل : ربما يضر.

المرشدة : أعتقد ذلك أيضاً.. ماذا بخصوص الجلوس في مؤخرة الغرفة مع جورج وماري؟

العميل : ربما يضر.

المرشدة : وماذا بخصوص عدم رفع يدك.. وعدم إبداء الاهتمام بالدرس؟

العميل : ربما يضر.

المرشدة : حسناً. سألتك للمرة الأخيرة يا نورمان... هل تريد أن تتغير وتعمل بجد أكثر؟

العميل : نعم أريد ذلك.

المرشدة : إذن.. ترى ماهي الخطة التي توصلنا إلى ذلك الهدف؟ كيف نستطيع معاونتك؟

العميل : حسناً، أعتقد أنني أستطيع إحداث التغيير الذي نتحدثين عنه.

المرشدة : هل تقصد الحضور إلى الحصص في الوقت المحدد؟ أم تقصد شيء آخر؟

العميل : أستطيع تغيير مكان جلوسي بالفصل، وأكون أكثر انتباهاً لما يقوله المدرسون.

المرشدة : هذا شيء طيب. لدينا الآن خطة ثلاثية النقاط، ترى هل يمكن أن نكتب ذلك الآن.

بعد كتابة الخطة، طلبت المرشدة من الطالب "نورمان" أن يوافق على تنفيذها بدءاً من الأسبوع التالي مباشرة، وعلى الرغم من أن "نورمان" التزم تماماً بتعهداته ووعوده في الأسبوع الأول، فإنه فشل في الاستمرار في الاحتفاظ بتعهداته عندما اتسعت الخطة ليشمل حصص الرياضيات إضافة إلى حصص اللغة الإنجليزية.. وقد رفضت المرشدة رفضاً باتاً قبول اعتذاراته وتبريراته على فشله، لكنها في نفس الوقت أجرت تعديلاً في الخطة، ونظراً إلى أن "نورمان" قد حافظ على تعهداته هذه المرة ووفى بها، فقد امتد تنفيذ الخطة لتشمل - شيئاً فشيئاً - كل حصصه الدراسية وإن كان ذلك يتم على نحو بطيء. وكما يقولون النجاح يؤدي إلى النجاح، فقد عاد "نورمان" إلى مكانه السابق في تشكيل فريق السباحة، وبدأ يطرأ على سلوكه في البيت شيء من التحسن. وقبل أن ينهي "نورمان" ومرشدته النفسية خطتهما ثلاثية النقاط اكتشفنا مع العديد من برامج تدريب الطهارة.

في هذا المثال، بدأت المرشدة النفسية تأخذ خطوات من الاهتمام الصادق الخالي من التكلف أو الرياء بنقاط القوة في شخصية الطالب "نورمان" ونوقشت المشكلات والمشكلات في نطاق مختصر فقط حتى الجلسة الثالثة. وبمجرد أن حدث الاندماج بين طرفي العلاقة العلاجية (الإرشادية) أعني نورمان والمرشدة النفسية الواقعية، فإن المرشدة قد بدت أكثر حرصاً واهتماماً في نقاشه. فقد سألت "نورمان" عن ظروفه الحالية، في حين تركت الماضي تماماً دون أن تلمسه، وقد عرفت أن أداء "نورمان" المدرسي كان هو العقبة الرئيسية التي أبعده عن أهدافه، كما لم تحاول أن تعالج المشكلات المنزلية في نفس الوقت الذي تتناول فيه مشكلاته المدرسية. لم تسأل المرشدة لماذا؟ ولم تقبل أية اعتذارات أو تبريرات، وإنما طلبت من "نورمان" ببساطة أن يقدم ويقيم ما قد قام به فعلاً وأن يكون تقييمه في ضوء كل من أهدافه الحالية وأهدافه على المدى الطويل طلبت المرشدة النفسية من "نورمان" أن يصمم خطة، ثم طالبته أن يلزم نفسه بتنفيذها. (سيد، 1997)

خاتمة

يمكن القول أن الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي طريقة وأسلوب إرشادية واقعي وعقلاني حديث يمكن تطبيقه في الإرشاد الفردي والجماعي في المدارس ومؤسسات الرعاية الاجتماعية الخاصة والمستشفيات لمعالجة مشكلات متعددة مثل سوء التكيف النفسي والاجتماعي والزواجي، جنوح الأحداث إرشاد الشباب، اتخاذ القرار المهني ويمكن استخدام هاته الطريقة بنجاح من قبل المعلمين مع تلاميذهم ومن قبل الآباء مع أبنائهم، حيث تتميز هذه النظرية بالأهمية والفاعلية الكبيرة في الجانب الوقائي للصحة النفسية.

مقترحات البحث

1- إجراء دراسات تطبيقية تتضمن دراسة فعالية البرامج الإرشادية المرتكزة على نظرية الإرشاد بالواقع في علاج الاضطرابات النفسية المختلفة لما له من فاعلية في علاجها.

2- ضرورة توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي وتفعيله والاستفادة منه كأسلوب علاجي ووقائي لغرض الاهتمام بتلاميذ المدارس بجميع أطوارها خاصة المرحلة الثانوية والجامعات ومساعدتهم على حل مشاكلهم النفسية، والحد من انتشار الاضطرابات النفسية، وإكسابهم القدرة على تعلم مهارات معرفية وفكرية وسلوكية لمواجهة تلك الظواهر وحل المشكلات التي تتعلق بها.

3- إجراء دورات علمية تكوينية حول مبادئ وتطبيقات الإرشاد النفسي الواقعي موجهة خصيصاً إلى العاملين في الميدان منهم الأخصائيين النفسيين في الوحدات الصحية الاستشفائية، الوحدات الصحية التابعة للصحة المدرسية (وحدات الكشف والمتابعة)، الأخصائيين النفسيين المعيّنين في إدارات السجون، مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.

4- تنظيم أيام دراسية تتضمن تطبيقات إرشادية وعلاجية لنظرية الإرشاد النفسي بالواقع لفائدة طلبة الإرشاد النفسي والتربية وطلبة علم النفس العيادي على مستوى مراكز المساعدة النفسية المنصبة على مستوى الجامعات.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- ابراهيم محمد فلاح الرواشدة. (2021). *نظرية العلاج الواقعي Reality Therapy*. تاريخ الاسترداد 18/07, 2021، من https://www.academia.edu/12096013/%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC_%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9%D9%8A
- أحمد أبو أسعد، و رياض الأزايدة. (2015). *الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي*. عمان، الأردن: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- أيمن محمد طه عبد العزيز. (2017). *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*. تاريخ الاسترداد 14/07, 2021، من بوابة علم النفس الصحي: <https://psycho.sudanforums.net/t2560-topic>
- بشير صالح الرشيد. (2008). *الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي*. الكويت: انجاز العالمية للنشر والتوزيع.

- سليمان سيد. (1997). العلاج النفسي الواقعي مفاهيمه النظرية وتطبيقاته الارشادية أسريا ومدرسيا. مجلة حولية كلية التربية، 579-627.
- فاطمة مقدم. (2020). محاضرات في مقياس مبادئ ونظريات الارشاد النفسي. تاريخ الاسترداد 07 17, 2021 من -cte.univ-setif2: <https://cte.univ-setif2.dz/moodle/course/info.php?id=1405>
- كمال يوسف بلان. (2015). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. عمان، الأردن: دار الاغصان العلمي.
- محمد القرني. (2021). مقدمة في العلاج الواقعي. تاريخ الاسترداد 07 20, 2021، من موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة: <http://www.gulfkids.com/ar/artical-951.htm>
- محمد محروس الشناوي. (1994). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. القاهرة، مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- نايف الحمد، و حازم المومني. (2014). دور الارشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 20(1/ب)، 9-42. تم الاسترداد من <http://hdl.handle.net/123456789/316>

المراجع باللغة الأجنبية

- Bilodeau S, P. (2010). Impact reality therapy. *International journal of choice and reality therapy*(02), 70-105.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy a new approach to psychiatry*. new york: harper and raw.