

الإرشاد ودورة في معالجة المشكلات النفسية
د. عليّ مُحمّد الصغير – كلية التربية يفرن – جامعة الزنتان

Guidance and a course in addressing community problems
Researcher: Dr.Ali Mohammed Al Sagheer.

Summary:

The research and dressd the role of guidance as an effective means of treating psychological problems that hinder the deye lopment of individuals and groups, Such as poverty, unemployment, family disintegration, and community violence. He explains that counseling is not just a therapeutic tool but a preventive and developmental means, it contributes to improving the quality of life of individuals and enhancing the stability of societies.

The research reviewed the various fields of guidance, including psychological, and educational guidance, highlighting its role in providing providing psychological and social support to individuals, he also highlighted the methods used in guidance, such as group and individual counselling, and life skills training programmes.

Problem: Contemporary societies face increasing challenges as a result of rapid social and economic changes, which exacerbates problems such as poverty, unemployment, family disintegration, and community violence, which resulted in many psychological problems, here the importance of the role of guidance as a means of enhancing societal psychological adaptation becomes apparent.

Importance: Emphasizing that guidance is an essential development tool for improving the quality of life of individuals and communities, its role in preventing problems before they occur, and explaining effective guidance methods, and ways to employ them to provide innovative and sustainable solutions to psychological problems.

Objectives: To clarify the role of counselling in confronting psychological problems and enhancing the psychological and social stability of individuals and societies, providing effective solutions to address unemployment, poverty and community violence, and proposing innovative strategies to develop guidance programmes and improve the quality of life of individuals.

Keywords: Counseling, Psychological problems, Psychological counseling, family counseling, educational counseling.

الملخص :

تناول البحث دور الإرشاد كوسيلة فعالة لمعالجة المشكلات النفسية التي تعيق تطور الأفراد والجماعات، مثل الفقر، البطالة، التفكك الأسري، والعنف المجتمعي. يوضح أن الإرشاد ليس مجرد أداة علاجية بل وسيلة وقائية وتنموية، تسهم في تحسين جودة حياة الأفراد وتعزيز استقرار المجتمعات.

استعرض البحث مجالات الإرشاد المختلفة، بما في ذلك الإرشاد النفسي، الأسري، التربوي، مبرزاً دورها في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد، كما سلط الضوء على الأساليب المستخدمة في الإرشاد، مثل الإرشاد الجماعي والفردي، وبرامج التدريب على المهارات الحياتية. وتتمثل الإشكالية في تواجه المجتمعات المعاصرة تحديات متزايدة نتيجة للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية السريعة، مما يؤدي إلى تفاقم مشكلات مثل الفقر، البطالة، التفكك الأسري، والعنف المجتمعي. حيث نتج عنها العديد من المشكلات النفسية، وهنا تبرز أهمية دور الإرشاد كوسيلة في تعزيز التكيف النفسي المجتمعي. وتكمن الأهمية: في التأكيد على أن الإرشاد أداة تنموية أساسية لتحسين جودة حياة الأفراد والمجتمعات، ودوره في الوقاية من المشكلات قبل وقوعها، وتوضيح أساليب الإرشاد الفعالة، وطرق توظيفها لتقديم حلول مبتكرة ومستدامة للمشكلات النفسية. وتهدف الدراسة إلى: توضيح دور الإرشاد في مواجهة المشكلات النفسية وتعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، وتقديم حلول فعالة لمواجهة البطالة والفقر والعنف المجتمعي، واقتراح استراتيجيات مبتكرة لتطوير برامج إرشادية وتحسين جودة حياة الأفراد.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد، المشكلات النفسية، الإرشاد النفسي، الإرشاد الأسري، الإرشاد التربوي.

المقدمة:

يُعد الإرشاد النفسي من المجالات الهامة والحيوية في علم النفس الحديث، حيث يمثل ركيزة أساسية في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للأفراد، وهو وسيلة فعالة تساعد الإنسان على مواجهة التحديات النفسية والعاطفية والاجتماعية، التي قد يمر بها خلال حياته، كما يعزز الإرشاد النفسي من قدرات الفرد على التكيف مع الضغوط الحياتية والمواقف الصعبة، مما يسهم في تحقيق الصحة النفسية التي تُعد بدورها جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة، فالصحة النفسية ليست مجرد غياب المرض أو

الاضطراب النفسي، بل هي حالة من العافية التي تُمكن الفرد من العيش بفاعلية وتحقيق إمكاناته الشخصية، ويأتي الإرشاد النفسي ليكون وسيلة تربط بين تحقيق هذه الحالة المثالية من الصحة النفسية وبين التعامل مع الأزمات النفسية التي قد تُعيق الإنسان عن ممارسة حياته بشكل طبيعي.

إن العلاقة بين الإرشاد النفسي والصحة النفسية علاقة تكاملية، حيث يُسهم الإرشاد في الوقاية من المشكلات النفسية، بالإضافة إلى معالجتها عند حدوثها، مما يجعل دوره أساسياً في تحسين نوعية حياة الأفراد، فالإرشاد النفسي يشمل عمليات متعددة، مثل التقييم والتشخيص، وتقديم الدعم العاطفي، والمساعدة في اتخاذ القرارات الصعبة، وهو يعتمد على بناء علاقة مهنية قائمة على الثقة والاحترام المتبادل بين المرشد والمسترشد، ومن خلال هذه العلاقة، يتمكن الفرد من فهم ذاته بصورة أفضل، وتحديد نقاط قوته وضعفه، والعمل على تنمية مهاراته واستراتيجياته في مواجهة التحديات (1) (المزيني والغليان، 2003: 58).

مشكلة الدراسة:

تشهد المجتمعات المعاصرة تغيرات متسارعة في مختلف مجالات الحياة، الأمر الذي أدى إلى زيادة التحديات التي تواجه الأفراد على المستوى النفسي والاجتماعي، هذه التغيرات، التي تشمل التحولات الاقتصادية والاجتماعية والقيمية، ساهمت في تفاقم العديد من المشكلات التي تهدد استقرار الأفراد والمجتمعات، وفي ظل هذه التحديات، يبرز دور الإرشاد النفسي كأحد الوسائل الأساسية لدعم الأفراد وتمكينهم من مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، يتمثل الإرشاد النفسي في كونه عملية توجيهية وعلاجية تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم مشكلاتهم، وتطوير استراتيجيات فعّالة للتعامل معها، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

ورغم هذا الدور الحيوي، يظل توظيف الإرشاد النفسي في معالجة مشكلات الفقر والبطالة والتفكك الأسري والعنف المجتمعي محدوداً بسبب عدة عوامل، منها ضعف الوعي بأهمية الإرشاد، وغياب استراتيجيات مستدامة يمكن تطبيقها بشكل شامل.

إن دراسة هذا الموضوع تكتسب أهميتها من الحاجة الملحة إلى فهم أعمق لدور الإرشاد النفسي في الوقاية من المشكلات النفسية وعلاجها، خاصة في ظل تعقيد التحديات المعاصرة، ولتحقيق ذلك، يصبح من الضروري تحليل المشكلات النفسية

المرتبطة بالظواهر الاجتماعية المختلفة، مثل الفقر والبطالة، واستكشاف كيف يمكن للإرشاد أن يسهم في تعزيز جودة حياة الأفراد وتحقيق الاستقرار الاجتماعي. من هنا، تنبثق إشكالية هذه الدراسة التي تسعى للإجابة عن التساؤل الرئيس: ما دور الإرشاد النفسي في معالجة المشكلات النفسية الناتجة عن التحديات المجتمعية المعاصرة؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما هي المشكلات النفسية الناتجة عن الفقر، البطالة، التفكك الأسري، والعنف المجتمعي؟
2. كيف يمكن توظيف الإرشاد كوسيلة وقائية وعلاجية للتعامل مع هذه المشكلات؟
3. ما هي المجالات المختلفة للإرشاد، ودورها في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي؟
4. ما هي الأساليب الفعّالة المستخدمة في الإرشاد؟
5. ما دور الإرشاد في تحسين جودة حياة الأفراد واستقرار المجتمعات؟
6. ما الاستراتيجيات المبتكرة التي يمكن تطبيقها لتطوير برامج إرشادية مستدامة؟

أهداف الدراسة:

1. فهم المشكلات النفسية التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية نتيجة التطور السريع في شتى مجالات الحياة.
2. معرفة دور الإرشاد النفسي وكيفية توظيفه كوسيلة وقائية وعلاجية للتعامل مع المشكلات النفسية.
3. تحديد مجالات الإرشاد المختلفة وإبراز دورها في تقديم الدعم النفسي.
4. تقديم استراتيجيات فعالة لتطوير أساليب إرشادية حديثة قادرة على التعامل مع مشكلات الأفراد والمجتمعات.
5. تعزيز جودة حياة الأفراد من خلال تفعيل دور الإرشاد النفسي في تحسين الاستقرار النفسي.
6. اقتراح برامج إرشادية مبتكرة تسهم في تعزيز الاستدامة النفسية والاجتماعية.

أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من الجوانب النظرية والتطبيقية التي تسعى إلى تحقيقها وهي كالنحو التالي:

أولاً - الأهمية النظرية:

1. إثراء الأدبيات العلمية حيث تهدف الدراسة إلى تعزيز الإطار النظري لعلم الإرشاد النفسي، من خلال تحليل دوره في معالجة المشكلات النفسية الناجمة عن التحديات المجتمعية المعاصرة.
2. تسليط الضوء على العلاقة بين المشكلات النفسية والإرشاد النفسي، من خلال توضيح كيف يمكن للإرشاد أن يكون أداة فعالة لفهم المشكلات النفسية الناتجة عن عوامل مثل الفقر والبطالة والعنف المجتمعي.
3. تعزيز فهم دور الإرشاد النفسي في المجتمعات وذلك بتقديم رؤية شاملة لدور الإرشاد كوسيلة وقائية وعلاجية تساهم في تعزيز والاستقرار الصحة النفسية.

ثانياً - الأهمية التطبيقية:

1. تطوير برامج إرشادية مستدامة من خلال تقديم استراتيجيات وأساليب مبتكرة يمكن تطبيقها لتطوير برامج إرشادية تلبي احتياجات الأفراد والمجتمعات.
2. توظيف الإرشاد في تحسين جودة الحياة التي تدعم الأفراد للتغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى استقرار نفسي واجتماعي أكبر.
3. إفادة المؤسسات المجتمعية حيث يمكن للدراسة أن تكون مرجعاً للجهات الحكومية، ومؤسسات المجتمع المدني، لتصميم وتنفيذ برامج إرشادية فعالة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً - تعريف الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي في اللغة:

يقال استرشد فلان لأمره إذا اهتدى له، وأرشدته فلم يسترشد. وراشد ومرشد ورشيد ورشد ورشاد: أسماء. وفي الحديث: وإرشاد الضال أي هدايته لطريق وتعريفه والرشدي اسم للرشاد. والإرشاد: الهداية والدلالة والرشدى من الرشد. وفي أسماء الله - تعالى - الرشيد: هو الذي أرشد الخلق إلى مصالحهم أي هداهم ودلهم عليها، وقيل: هو الذي تتساق تدبيراته إلى غاياتها على سبيل السداد من غير إشارة مشير ولا تسديد مسدد (2) منظور، 2013: 158).

تعريف الإرشاد النفسي اصطلاحاً:

لقد تعددت تعريفات الإرشاد النفسي، فالبعض منها يركز على الإرشاد كمفهوم، والبعض يركز على العلاقة بين المرشد والمسترشد، وبعضها يركز على الناتج الإرشادية أي الأهداف، وهناك العديد من التعريفات نورد منها الاتي:
ويتناوله (روجرز) بأنه: "عملية يحدث فيها استرخاء لبنية الذات للمسترشد في إطار الأمن الذي توفره العلاقة مع المرشد، والتي يتم فيها إدراك المسترشد لخبراته المستبعدة في ذات جديدة" (3) رالف، 1988: 134).

ويعرفه (توليبير) هو: "العلاقة الشخصية بين شخصين، أحدهما المرشد من خلال مهاراته وأدواته العلمية، حيث يوفر المساعدة والحلول لشخص الثاني وهو المسترشد، فيقدم له الطرق لفهم نفسه، وكيفية حل مشكلاته بطرق علمية منظمة، ويكسبه مهارات تساعده على التكيف ومواجهة المستقبل بكل ثقة وقوة" (4) رالف، 1988: 138).
أما الجمعية الأمريكية عام (1981): فقد أقرت تعريف الاخصائيون في علم النفس الإرشادي، بأنهم "من يقدم الخدمات وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي في شخصية المسترشد، واستغلالها في تحقيق التوافق لديه بهدف إكسابه مهارات تساعده، في مطالب نموه وتوافقها مع الحياة، بالإضافة إلى إكسابه القدرات على اتخاذ القرارات، حيث يقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية وفي مجالات عديدة كالأسرة والمدرسة والعمل" (DSM.5).

يؤكد (باترسون 1974) على أن: "الإرشاد يعتمد في البداية على المقابلة في مكان مخصص له شروط معينة، يقوم فيها المرشد بالاستماع إلى المسترشد، لفهم ومعرفة ما لديه بكل تجرد وموضوعية، ومعرفة ما يمكن تغيير من أفكار وسلوكيات المسترشد، وأن يتمتع المرشد بالكثير من المهارات والخبرات لتقديم الحلو والمساعدة للمسترشد" (حمادي، DSM.5.RT).

ويرى الباحث أن الإرشاد النفسي في ضوء ما سبق بأنه عملية إنسانية دينامية قائمة بين شخصين هما المرشد وهو الاخصائي النفسي، الذي يمكنه تقديم المساعدة بالطرق العلمية المنظمة، والمسترشد الذي يحتاج إلى المساعدة والعون في حل مشكلاته، والتكيف مع البيئة المحيطة، بهدف الوصول لحالة من الصلابة النفسية، التي يتمكن من خلالها بالعيش بسلام وسعادة في المستقبل.

مفهوم الصحة النفسية:

تمثل الصحة النفسية هدفاً أساسياً للإرشاد النفسي، إذ يسعى المرشد النفسي، إلى تعزيز فهم الفرد لمشكلاته النفسية بطريقة علمية وعملية، مما يساعد على التخفيف من الضغوطات التي قد تؤدي إلى تفاقم مشكلاته، كما يُسهم الإرشاد النفسي في تحقيق الاستقرار النفسي طويل الأمد، من خلال تعزيز المهارات الحياتية مثل التحكم في الانفعالات، وإدارة الوقت، وحل المشكلات بطريقة بناءة.

تعريف الصحة النفسية:

عرفها أحمد اللويحي بأنها: "قابلية الإنسان على حماية نفسه من الإصابة بالأمراض، وهي تتفاوت من شخص لأخر" (5) اللويحي، 2010: 37)

بينما عرفها عصام زيدان: "هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات النفسية المحتملة للضغوط، التهديدات، المخاطر، الاحباطات، والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل التفكير الايجابي، الإبداع، حل المشكلات، وضبط النفس" (6) زيدان، 2013: 45).

أما مرسي: عرفها بأنها: "مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام والبأس والعجز والانهزامية والتشاؤم" (7) مرسي، 2000: 58).

وتعرفها زينب شعبان: "بأنه مفهوم يرتبط بالسعادة والهناء، إلا أنه يمثل مفهومًا أكثر شمولاً من السعادة والهناء، حيث يتضمن كليهما معاً، فالإنسان قد يكون هانئاً سعيداً" (8) شعبان، 2020: 28).

بينما تعرفها ريم سليمان بأنه: "ميل الفرد للثبات والحفاظ على الهدوء عند التعرض لحدث ضاغط أو مواقف تؤثر عليه من الناحية العصبية، ومدى قدرته على التأقلم بشكل فعال وأيضاً القدرة على مواجهة هذه الظروف بشكل ايجابي والسرعة في العودة للوضع الطبيعي" (9) سليمان، 2015: 57)

ويرى الباحث أن الصحة النفسية هي: وحدة متكاملة متعددة الأبعاد، نستطيع بها التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة مرنة، وسلسة ومن خلالها نقاوم الضغوط، والمشاكل بدون أن تؤثر فينا بل تُعطينا المزيد من المناعة والقوة. هي مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية، والجسمية، ويُحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع

المتغيرات البيئية المختلفة، وقدرته على مواجهة المواقف الحياتية، والتكيف معها، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الود والاحترام.
أهمية الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي يحتل مكانة أساسية في تحسين الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات، حيث تكمن أهمية الإرشاد النفسي في كونه أداة استباقية تعزز الصحة النفسية قبل تفاقم المشكلات، يمكن تلخيص أهميته في النقاط التالية:

1. تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي: يساعد الأفراد على مواجهة تحديات الحياة اليومية.

2. الوقاية من الاضطرابات النفسية: من خلال تقديم الدعم اللازم في مراحل مبكرة.

3. تعزيز جودة الحياة: الإرشاد يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة (10) النبأ، 2004: 58).

الأسس التي يقوم عليها الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي يعتمد على مجموعة من الأسس التي تضمن فعاليته،

أبرزها:

1. الأساس العلمي: يعتمد على مبادئ علم النفس والمناهج العلمية في فهم الإنسان وسلوكه.

2. الأساس الإنساني: يركز على احترام فردية المسترشد وحقوقه.

3. الأساس المهني: يتطلب كفاءات مهنية عالية من القائمين على العملية الإرشادية.

4. الأساس الأخلاقي: يحترم سرية المعلومات ويضمن عدم استغلال المسترشد (11) حسين، 2004: 49).

ومن وجهة نظر الباحث أن هذه الأسس للإرشاد النفسي تعكس مهنة علمية وإنسانية تُعنى بتطوير الفرد دون المساس بكرامته.

المبادئ التي تحكم الإرشاد النفسي:

1. مبدأ السرية: الحفاظ على خصوصية المعلومات.

2. مبدأ الفردية: التعامل مع كل فرد بناءً على خصائصه واحتياجاته.

3. مبدأ التقبل: قبول المسترشد دون شروط أو أحكام مسبقة.

4. مبدأ الاستمرارية: الإرشاد عملية مستمرة تحتاج إلى متابعة منتظمة (12) المزيني والغليان، 2003: 57).

مناهج الإرشاد النفسي:

1. المنهج العلاجي: يركز على علاج المشكلات النفسية القائمة.
2. المنهج الوقائي: يعمل على الوقاية من المشكلات النفسية قبل حدوثها.
3. المنهج النمائي: يسعى إلى تنمية القدرات والمهارات الشخصية (13) الضامن، (2003: 48).

الأدوات المستخدمة في الإرشاد النفسي:

1. المقابلات الإرشادية: أداة أساسية لفهم المسترشد وتشخيص مشكلاته.
2. الاختبارات النفسية: لقياس القدرات العقلية والسمات الشخصية.
3. السجلات والملفات: لتوثيق تقدم المسترشد.
4. التقنيات الحديثة: مثل تطبيقات الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي (14) الشناوي، (1996: 68).

أهداف الإرشاد النفسي:

- ويرى (Byrne,1963) إن هدف المرشد يعتمد بدرجة أساسية على القيمة الإنسانية للفرد بغض النظر عن مستوى تعليمه وذكائه وجنسه وخلفيته الثقافية، ولهذا فإن على المرشد استخدام مهاراته لتحقيق الأهداف التالية:
- أ - مساعدة كل مسترشد في اكتساب الوعي الذاتي بنفسه والمحافظة على ذلك بحيث يصبح قادراً على تحمل المسؤولية.
 - ب - مساعدة كل مسترشد لمواجهة أي تهديد لحياته وفتح مجالات للمسترشد لزيادة اهتمامه بسعادة الآخرين.
 - ت - مساعدة كل مسترشد في استحضار طاقاته وقدراته وأسلوب حياته بما يتفق مع القيم الأخلاقية للمجتمع (15) الطويل، (2003: 69).

- ويرى كاتز (Katz) أن الإرشاد النفسي لا يهدف فقط إلى مساعدة الفرد على اتخاذ القرار الصحيح، بل إنه يهدف أيضاً لمساعدة الفرد على اتخاذ القرار بطريقة موضوعية سليمة، لتدعيم ذاته، كما يهدف إلى زيادة كفاءة توظيف المعلومات للمسترشد، حتى يستطيع التكيف مع ما يستقبله من معلومات جديدة، بهدف تقليل اعتماده على المرشد وتعزيز الاعتماد على الذات" (16) رالف، (1988: 48).
- وأشار روجرز: أن هدف الإرشاد هو البناء العريض للنفس، كي تكون أكثر توافقاً وتكيفاً في الحياة على أسس واقعية معبرة، ويجب أن يكون هدف الإرشاد هو المسترشد" (17) رالف (1988: 53).

ويقسم زهران: الأهداف إلى: الهدف العام الشامل للإرشاد النفسي وهو تحقيق الصحة النفسية وسعادة وهناء الفرد، كما يضيف زهران أن أهم أهداف عملية الإرشاد النفسي، هي حل مشكلات المسترشد، وذلك بأن يساعد المرشد على إيجاد الحلول التي يقترحها المسترشد بنفسه، وكذلك تعليمه كيفية حل المشكلات والتكيف مع الواقع (18) زهران، 1998: 58).

وتتمثل اهداف الإرشاد النفسي العامة في الاتي:

1- التعرف على الذات: مساعدة الفرد في فهم ذاته وقدراته وإمكاناته، ولا نستطيع الوصول إلى هذه الدرجة من التعرف الا بمساعدة المرشد، الذي يقوم باستخدام العديد من النظريات والفنيات التي بها يتوصل المسترشد إلى عرض أفكاره ومعتقداته وتأملها ومدى صلتها بما يعاني من مشكلات، وتعتبر الذات اساساً في فهم شخصية الفرد وفهم سلوكه، حيث أن الفرد يقتني أفكاره ومعتقداته من خلال البيئة التي ولد فيها ومن خلال تجاربه وما تعرض اليه من أزمات اذت إلى تكوين تلك الأفكار التي بدورها تنعكس على شخصيته وسلوكه، ومن خلال مساعدة المرشد بالتقنيات والفنيات نتمكن من معرفة الجذور الأولى لتلك الأفكار والمعتقدات، ومدى إمكانية تعديلها او تغييرها، وكيف يتمكن هو بنفسه من تعديل أي أفكار ترهقه وتعيق أي سلوك في حياته، وأن عملية الارشاد لا تهتم بالأزمات الحالية فقط بل تؤهل المسترشد إلى مواجهة أي ازمة قد يمر بها في المستقبل ويمتلك القدرة على مواجهتها وحلها او التكيف معها، بحيث يكون فرد ناجح داخل الاسرة والمجتمع، وأن يتمتع بالصحة النفسية التي هي مطلب أساسي لكل فرد (19) عقل، 1996: 38).

2 - حل المشكلات وتحقيق الذات: توجيه الأفراد نحو إيجاد حلول مناسبة للتحديات التي تواجههم، بمعنى أن نمكن المسترشد من تحقيق ذاته، من خلال تحفيزه على ما يمتلك من قدرات وامكانيات وتسخيرها في تحقيق اهداف كان يعتقد انه لا يستطيع الوصول اليها، ويكون ذلك بمساعدة المرشد من خلال استخدام فنيات تأمل الذات وعرض الذات، وفنية التداعي الحر، التي يمكن بها الرجوع إلى سنوات الطفولة وتحليل كل ما هو مكتسب، إضافة إلى استخراج الكبت الذي يكون سبب في العديد من المشكلات التي يعاني منها في الحاضر، أو يكون سبب في عجزه عن القيام بأي مهام يستطيع ان يقوم بها بمفرده ليشعر بقيمته وبالثقة بنفسه وتعزيز ذاته، وتدرجياً نصل بالمسترشد إلى التمتع بالصحة النفسية المستدامة (20) الضامن، 2003: 35).

ويؤكد "كارول روجرز" أن الفرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات نتيجة لوجود هذا الدافع لديه استعداد دائم لتنمية فهم ذاته ومعرفة وفهم وتحليل نفسه وفهم استعداداته وإمكاناته أي تغيير نفسه وتقومها وتوجيه ذاته ويتضمن ذلك تنمية بصيرة المسترشد (21) (المغتصب، 1992: 46).

ويصل الباحث إلى أن الهدف الأساسي للإرشاد النفسي هو مساعدة المسترشد على تحقيق ذاته بالإمكانات الموجودة، حيث يتم تمكينه من التكيف مع البيئة المحيطة، أي تقبل الواقع بما هو موجود التصالح مع الذات ومع البيئة المحيطة، فيكون أفكار إيجابية وتفاؤليه اتجاه ذاته وواقعي واتجاه نفسه، فيكتسب مهارات تشعره بالثقة بالنفس وتعزيز الذات.

ويعد مفهوم الذات مفهوماً نسبياً، يختلف باختلاف الأفراد، والاختلاف في الدرجة وليس في النوع، أي بين الأشخاص المحققين لذواتهم والغير محققين لذواتهم، فالهدف الرئيسي للإرشاد النفسي مساعدة الفرد على تحقيق ذاته في مختلف المجالات برغبته وقناعاته الشخصية (22) (ميرفت، 2016: 36).

3- تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية: مثل مهارات التواصل وحل النزاعات، أي القدرة على القيام بوظائفه النفسية المختلفة والتوافق بين دوافعه ورغباته الداخلية ورغباته الخارجية المحيطة به.

ويرتكز دور الإرشاد في مساعدة الفرد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأسري والمهني والتربوي، فالتغيير يكون في البيئة، والبناء النفسي والسلوك، لكي يتم التوافق بين الفرد وبيئته، فيقدم المرشد المساعدة للمسترشد بتغيير أفكاره ومعتقداته التي تنعكس بدورها على السلوك، لتكيف مع البيئة المحيطة، أي التوافق يعني إشباع حاجات الفرد بما يتلاءم والبيئة المحيط والحاجات الأساسية منها:

حاجات شخصية: أي تحقيق التوافق الشخصي بإشباع الحاجات الداخلية الفطرية والعضوية والفسولوجية وإشباع الحاجات المكتسبة كالهوايات والميول، والنشاطات اليومية لتحقيق رغبات النمو الجسمية والعقلية والأخلاقية حتى يحقق الثقة بالنفس والسعادة.

حاجات تربوية: يحدث التوافق التربوي من خلال مساعدة الفرد على اختيار المواقف والخبرات التعليمية التي تتناسب معه ومع قدراته ورغباته وميوله، فيحقق النجاح والتفوق الذي كان يعتقد انه مستحيل، بنفسه وبقدراته وامكانياته الذاتية التي لم يكن يدرك انها لديه.

حاجات اجتماعية: أي الشعور بالانتماء في البيئة المحيطة والسعادة والرضاء، وبناء علاقات اجتماعية على أسس أخلاقية ودينية تنمي لدية الجانب الاجتماعي، وفق قيم وعادات وتقاليد المجتمع، والتفاعل الإنساني مع أسرته ومجتمعة (23) أحمد، 1999: (37).

4 - **تحقيق الصحة النفسية:** بتقليل التوتر والضغوط النفسية، يمكن الوصول إلى الصحة النفسية، عندما يصل الفرد إلى النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق مع نفسه ومع العالم من حوله، والتمتع بتحمل المسؤولية اتجاه نفسه واتجاه غيره، ومواجهة كل الازمات الحياتية، والتكيف والتصالح مع الذات والواقع المعاش، هنا يصل الفرد إلى الشعور بالسعادة والرضا، والوصول إلى الصحة النفسية من الأهداف الأساسية لعملية الإرشاد النفسي، وأن الشعور بها نسبياً وليس دائماً، أي انه الفرد يشعر بالسعادة من خلال نجاحاته وشعوره بالانتماء والثقة بالذات وتفاعله مع الآخرين، ومن خلال هذا التفاعل قد تحدث أزمات ومشكلات تجعل الفرد في حالة من القلق والتوتر والخوف، ولكن اذا كان الفرد يتمتع بالثقة في النفسه وبالصلابة النفسية فان هذه الازمات تمر على احسن حال ويتم التعامل معها بدون ان تترك اثر سيء عليه (24) عمر، 1984: (48) ويفسر الباحث أن مفهوم الصحة النفسية يرتبط بشكل أساسي بأهداف الإرشاد النفسي بمساعدة المسترشد في التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالة الأسباب والأعراض، والسبيل إلى تحقيق الصحة النفسية هو تقبل الذات والثقة بالنفس وتقبل الواقع وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات ونحو الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين والاستمتاع بالحياة وتوسيع دائرة الميول والاتجاهات والاهتمامات وتنمية المهارات الاجتماعية وتحقيق الاتزان الانفعالي وإشباع الحاجات النفسية لدى الفرد مثل الحاجة إلى الانتماء والتقدير الاجتماعي وغيرها، والتغلب على العقبات التي تعوق إشباع الحاجات.

أنواع الصحة النفسية:

1. **الصحة النفسية الطبيعية:** هي موجودة عند الفرد، في طبيعة تكوينه النفسي، الذي ينمو معه خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالفرد صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع صحة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده القدرة العالية على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

2- **الصحة النفسية المكتسبة طبيعياً:** وهي نتاج الخبرات والتجارب والمواقف التي نمر بها في الحياة، والتي نخلص منها بنتائج تفيدنا في مواقف لاحقة مستقبلية، تعطي

الفرد صلابة نفسية وخبره في كيفية تناول المشكلات بكل عقلانية وهدوء واتزان (25) عصام، 2013: 49).

3-الصحة النفسية المكتسبة صناعياً: هي مثل المضادات الحيوية التي نأخذها لكي نتعافى من مرض ما، فإن الصحة النفسية الصناعية، هي ما نبحت عنه بإرادتنا لكي نحمي أنفسنا من الهشاشة النفسية، وما يتبعها من أمراض نفسية ومن تم جسدية، وهي ما نأخذها من المرشد النفسي، وهي نتاج تأمل للذات ومدى فهمها وضعفها، وما يجب علينا أن نستفيد منه لكي نصل إلى التمتع بالصحة النفسية القوية (26) عمر، 1992: 58).

خصائص الصحة النفسية:

يتمتع الأفراد ذوي الصحة النفسية العالية بالعديد من الخصائص تصل به إلى الاتزان النفسي نذكر منها ما يلي.

1. القدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية.
2. القدرة على التحكم الذاتي والدعم الذاتي.
3. مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة ايجابية.
4. التفكير الايجابي والقدرة على حل المشكلات.
5. مواجهة التحديات بطريقة إبداعية.
6. الإحساس بالسيطرة والتماسك.
7. نمو وتطور وتقدير الذات.
8. التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة والإقبال عليها.
9. الالتزام الديني والقدرة على إدارة الغضب.
10. المبادرة الذاتية والثقة بالذات.
11. التحرر من العصبية.
12. المرونة الشخصية والقدرات التكيفية.
13. تركيز الجهد نحو الهدف.

ولا يمكن إغفال أهمية الدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي في الوقاية من الأمراض النفسية، حيث يسعى إلى تثقيف الأفراد وتوعيتهم بمفاهيم الصحة النفسية، مما يمكنهم من التعرف على العلامات التحذيرية للاضطرابات النفسية في مراحلها المبكرة، كما أن الإرشاد النفسي يُسهم في بناء مجتمع يتمتع أفراداه بقدرات نفسية واجتماعية قوية،

قادرين على المشاركة الفاعلة في مختلف مجالات الحياة (27) أبو عباد وعبد المجيد، (2001:48).

ويرى الباحث: إن الإرشاد النفسي ليس مجرد علاج للمشكلات النفسية، بل هو عملية شاملة تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية والارتقاء بنوعية حياة الأفراد، ومن هنا، يتجلى دوره الحيوي في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، مما ينعكس إيجاباً على الفرد والمجتمع ككل.

الخاتمة:

وفي الختام، يمكن القول إن الإرشاد النفسي يُعتبر أحد الركائز الأساسية في تحقيق الصحة النفسية وتعزيز الاتزان النفسي للأفراد، فله دوراً محورياً في دعم التوازن النفسي والاجتماعي، ومساعدة الأفراد على مواجهة الأزمات النفسية والضغوط الحياتية المختلفة. إن هذه الأهمية تنبع من الطبيعة التكاملية للإرشاد النفسي، الذي لا يقتصر على مجرد معالجة المشكلات والاضطرابات النفسية بعد وقوعها، بل يشمل الوقاية منها وتحصين الأفراد ضدها من خلال التوجيه السليم وتطوير مهارات التكيف مع المواقف الصعبة.

ومن خلال العلاقة القائمة على الثقة والاحترام المتبادل بين المرشد والمسترشد، يُتاح للفرد فرصة التعرف على ذاته بعمق، وفهم جوانب المتنوعة، مما يمكنه من تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع التحديات، كما يسهم الإرشاد النفسي في تعزيز القدرات الشخصية والاجتماعية للفرد، من خلال التقييم الدقيق لمشكلاته والعمل على تقديم الدعم العاطفي والمعرفي، بالإضافة إلى تمكينه من اتخاذ قرارات مدروسة تُسهم في تحسين نوعية حياته.

فالدور الفاعل للإرشاد النفسي لا يقتصر على الأفراد فحسب، بل يتسع ليشمل الأسرة والمجتمع ككل، فيسهم في بناء مجتمعات أكثر تماسكاً واستقراراً، ولذا فإن تطوير آليات الإرشاد النفسي يُعد ضرورة ملحة في ظل ما يواجهه الإنسان المعاصر، من تحديات نفسية واجتماعية معقدة، حيث يُثبت الإرشاد النفسي مكانته كأحد الأدوات الأساسية التي تترقي بحياة الأفراد وتدعم صحتهم النفسية، ليتمكنوا من العيش بفاعلية وتحقيق أقصى إمكاناتهم في الحياة.

النتائج:

1. الإرشاد يُعد وسيلة فعّالة لمعالجة المشكلات النفسية الناجمة عن الفقر، البطالة، التفكك الأسري، والعنف المجتمعي.
2. الإرشاد يلعب دورًا وقائيًا وتنمويًا بالإضافة إلى دوره العلاجي، مما يسهم في الوقاية من المشكلات النفسية قبل تفاقمها.
3. الإرشاد الأسري والنفسي والتربوي يقدم حلولاً شاملة لتحسين التكيف النفسي والاجتماعي للأفراد.
4. استخدام الأساليب مثل الإرشاد الفردي والجماعي والتدريب على المهارات الحياتية يُظهر فعالية في معالجة المشكلات النفسية.
5. الإرشاد يعزز من الاستقرار النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات من خلال تحسين جودة الحياة.
6. تطوير برامج إرشادية مبتكرة يساعد على إيجاد حلول مستدامة للتحديات النفسية والاجتماعية.

المقترحات والتوصيات:

1. تطوير برامج إرشادية متخصصة تستهدف الفئات الأكثر تضررًا من الفقر والبطالة والعنف المجتمعي.
2. تعزيز التعاون بين المؤسسات التعليمية والصحية والاجتماعية لتقديم خدمات إرشادية متكاملة.
3. تدريب المرشدين على أساليب حديثة للإرشاد مثل الإرشاد الافتراضي وتقنيات العلاج المعرفي السلوكي.
4. إنشاء مراكز إرشادية مجتمعية في المناطق الأكثر عرضة للمشكلات النفسية والاجتماعية لتقديم الدعم النفسي.
5. توعية الأفراد والمجتمعات بأهمية الإرشاد كوسيلة لتحسين جودة الحياة وتعزيز التكيف النفسي.
6. تشجيع إجراء بحوث مستمرة لتقييم فعالية برامج الإرشاد وتحسينها بناءً على احتياجات المجتمعات.
7. تصميم برامج تدريبية لتنمية المهارات الحياتية لدى الشباب لمساعدتهم على مواجهة تحديات الحياة اليومية.

8. الاستفادة من التكنولوجيا في تطوير تطبيقات ومنصات إلكترونية تقدم خدمات الإرشاد النفسي عن بُعد

المراجع:

- 1- أبو عباد، صالح بن عبد الله ونيازي، عبد المجيد بن طاش: (2001) الإرشاد النفسي والاجتماعي، الطبعة الأولى، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- 2- الجمعية الأمريكية للاضطرابات النفسية (DSM.5).
- 3- أحمد، سهير: (1999) الصحة النفسية والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- 4- النباء، أنور حمودة: (2004) الإرشاد النفسي، مكتبة الجليل، غزة، فلسطين.
- 5- الانصاري، ابن منظور: (2013) قاموس لسان العرب، 1311-1232، دار النوادر، دمشق، سورية.
- 6- اللويحي، أحمد: (2010) الصحة النفسية، دار البيان للنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.
- 7- المزيني، أسامة والغليان، حسن: (2003) علم نفس النمو والصحة النفسية، مكتبة آفاق لنشر والتوزيع، غزة، فلسطين.
- 8- المغتصب، عبد العزيز: (1992) الإرشاد النفسي التربوي، أهميته ومدى الحاجة اليه، مجلة مركز البحوث التربوية، السنة الأولى، العدد الثاني والعشرون.
- 9- الشناوي، محمد محروس: (1996) العملية الإرشادية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 10- الضامن، منذر: (2003) الإرشاد النفسي- أسسه الفنية والنظرية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- 11- الطويل، محمد: (2003) محاضرات في نظريات الإرشاد، الطبعة الأولى، غزة، فلسطين.
- 12- جدوع، محمد أبو يوسف: (2008) " فعالية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين في مدارس وكالة الغوث بقطاع غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 13- حسين، طه عبد العظيم: (2004) الإرشاد النفسي النظرية-التطبيق-التكنولوجيا، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- 14-حمادي، أنور، DSM.5.RT
- 15-زهران، حامد عبد السلام: (1998) التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، مكتبة عالم الكتاب، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- 16-زيدان، عصام: (2013) المناعة النفسية وأهميتها في الحياة المعاصرة، منشورات جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- 17-سليمون، ريم: (2015) الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية لصدود الجيش العربي السوري، مجلة العلوم تشرين للأبحاث والدراسات العلمية، منشورات جامعة تشرين، سوريا.
- 18-صالح، محمد عبد الله: (1985) أساسيات في الإرشاد التربوي والنفسي، دار المريخ للنشر، الرياض، السعودية.
- 19-عمر، محمد ماهر: (1984) المرشد النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- 20-عمر، ماهر محمود: (1992) المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- 21-عقل، محمود عطا حسين: (1996) الإرشاد النفسي والتربوي (المدخل النظرية-الواقع-الممارسة)، الرياض، دار الخريجين للنشر والتوزيع.
- 22-غرينسون، رالف: (1988) فن التحليل النفسي وممارسته، ترجمة ميخائيل أسعد، وعبد الرزاق جعفر، دار الآفاق الجديدة، بيروت، لبنان.
- 23-ياسر، ميرفت: (2016) الصحة النفسية وأثرها على المجتمع، دار العلم للملايين، القاهرة، مصر.