

## مهارات إدارة الجلسة النفسية

عزيزي القاري هذا الكتاب لكل شخص مهتم بمجال علم النفس سواء كان متخصص او غير متخصص وهدفه فهم كيف تكون شكل الجلسة النفسية وكيف تدار بتدريبات وتطبيقات عملية لتحقيق اعلي استفادة وكأنك جالس في حجرة الاستشارات تشاهد ما يحدث بين الشخص القائم بأدارة الجلسة والعميل وعندما نقول الشخص القائم بالجلسة ممكن ان يكون ( طبيب نفسي - معالج نفسي - مرشد نفسي - لايف كوتش - مساعد ) وعندما نقول العميل نقصد به ( المريض النفسي - المسترشد - المستفيد - طالب المساعدة ) كل هذه مسميات قد تختلف في الاسلوب والفنيات العلاجية ولكنها تشترك في الجوهر وهدف واحد وهو مصلحة العميل وحل شكواه حتي يعيش حياة سوية سليمة ويتمتع بجودة الحياة

ولقد صمم د.كريم عماد هذا الكتاب وفقا لمعايير الجودة لضمان تحقيق اعلي استفادة ممكنه وذلك من خلال الدمج بين الخبرة المهنية والاكاديمية ليكون هذا الكتاب مرجع للقارئ العربي مهما كان تخصصه فنحن نبحت عن طالب علم يسعى لتطوير حياته وبما انك بتقرأ هذا الكلام فأهلا بيك لانك انت طالب العلم الذي نبحت عنه

### الفصل الاول

ونتحدث فيه عن تعريف الجلسة النفسية وعناصرها واهم الارقان التي تقوم عليها ثم ننتقل الي مرحلة التأسيس وبناء العلاقة مع العميل وكيف يكسب المرشد النفسي ثقة العميل ويحوله من عميل ( ناقد - منكر - مدافع ) الي شخص واثق في قدرات المرشد النفسي ويتحدث عما بداخله بطلاقة دون الشعور بالخجل او العار ثم ننتقل الي مرحلة المهارات الاساسية للمرشد النفسي في هذه المرحلة لتتعرف علي مهارة الحضور النفسي وكيف يقتحم المرشد النفسي العالم الداخلي للعميل ويشاركه شعوره و يميز ويراقب بين الافكار والمشاعر التي تدور في العالم الداخلي للعميل لاحداث التغير الايجابي والتأثير الشخصي ثم نتعمق اكثر واكثر لتتعلم مهارة التقمص الوجداني ليري المرشد النفسي الموضوع من وجهة نظر العميل ويشعر بما يشعر به العميل فيقدر حجم معاناته ولنجاح عملية التقمص لابد من بعض الفنيات النفسية التي تجعل العميل يشعر بأن المرشد النفسي معه وليس ضده ومن اهم الفنيات هي الاسئلة المفتوحة الغير محدده واسلوب اعادة العبارة والاستماع الانعكاسي وبتدرس جزء مهم جدا وهوا ازاى تقدر تسجل كلام العميل اثناء الجلسة ودي مهارة اسمها مهارة التسجيل الكتابي ويا تري هل ليها عيوب ؟ والعمل بيشعر بأيه وانت بتسجل كلامه كل هذه الفنيات والمهارات نتناولها بشكل من التفصيل في هذا الجزء والاهم من ذلك انك بتتعلم لماذا يفشل اقناع العميل بيك انت كمرشد نفسي ولية بيبكون عاوز يخلص الجلسة بسرعة ومش عاوز يجيلك تاني كل دا بندرس في الفصل الاول

### الفصل الثاني

ونتحدث فيه عن المراحل التي تمر بها الجلسة النفسية بعد ما نجحت في تأسيس العلاقة بينك وبين العميل وجمعت المعلومات المهمة الممكن تساعدك اثناء الجلسة وقدرت تقتحم العالم الداخلي للعميل نشرح بقي جزء مهم هو مراحل الجلسة النفسية واول مرحلة هي ( مرحلة فهم النفس self-understanding ) وهي

تعتبر بمثابة الجسر النفسي الذي يعبر عليه العميل ليري ما يجب ان يراه ويدرك ما يجب عليه ادراكه وهنا يوجد مجموعة من الفنيات التي يستخدمها المرشد حتي ينجح في تصحيح الادراك وزيادة الاستبصار لدي العميل بحالته وفقا للاطار المرجعي للعميل ثم بعد ذلك تأتي (مرحلة اكتشاف النفس self-exploration) بعد ان ينجح المرشد النفسي في ان يجعل العميل يفهم ذاته ويدرك امور كانت غائبه عنه فالمرشد النفسي يساعد العميل علي ان يرتد داخل نفسه ويعيد اكتشافها وذلك عندما يترك المرشد النفسي العميل يعبر عما بداخله بلا خوف ولا تردد فيشعر العميل بمشاعره الدفينة المكبوتة المتعلقة بذاته وبناء عليه يفهم العميل ويدرك الارتباطات والاسباب القوية بين ما يفهمه عن ذاته وما يعكسه فهمه لذاته علي سلوكه ويزيد استبصاره بحالته ويتشجع في الرغبة لايجاد حلول جوهرية لحالته ويسعي لحلها بنفسه تحت توجيه من المرشد النفسي وبذلك نكون قد نجحنا للوصول بالعميل للمرحلة الاخيرة وهي ( مرحلة تطابق النفس self-congruence ) تتميز هذه المرحلة بأستبصار العميل الكامل بحالته وادراكه الكامل بكل من مشاعره الداخلية وعالمه الخارجي ويحاول مطابقتها مع بعضهم البعض ويكون العميل اكثر تفهما ووعي للصعوبات التي واجهته وادت الي عزه التام ومشاعره تجاه هذه الصعوبات والطريقة التي تعامل بيها مع هذه الصعوبات مما يزيد من قوة استبصاره الداخلي وبالتالي اعادة بناء شخصيته وتعديل سلوكه كل هذه المراحل يتم شرحها مع طرح مجموعة من الامثلة العملية حتي تستطيع الحصول علي اعلي استفادة ممكنة

### الفصل الثالث

ونتحدث فيه عن مرحلة عرض المشكلة فبعد نجاح المرشد النفسي في بناء الالة والدفع مع العميل وتعزيز الجسر الذي سيعبر من خلاله العميل للوصول من المجهول الي المعلوم في شخصيته تتدرج الجلسة بعد ذلك تدريجيا الي مرحلة عرض المشكلة presenting problem ويفضل استبعاد كلمة مشكلة لانها تمثل حاجز نفسي صعب علي نفس اي شخص ونطلق عليها مرحلة عرض الصعوبات المتعلقة بالتوافق والتكيف الخاصة بالعميل ومناقشة الازمة التي يعاني منها والتي تجلعه غير قادر علي الاستمتاع بالحياة والعيش بآتزان والتي جعلته يأتي بكامل ارادته لعمل مثل هذه الجلسة ومن المهم في هذه المرحلة للوصول لاقصي استفادة ممكنة وتحقيق اعلي نتيجة مبهره مع العميل يجب علي المرشد النفسي التركيز في جمع كل المعلومات الممكنة حول العميل والتي من الممكن ان تساهم في حد كبير في ازالة العقبة التي يعاني منها وهنا يوجد مجموعة من التقنيات والمهارات الحساسة جدا والمهمة التي يستخدمها المرشد النفسي للنجاح في الحصول علي الاساس النفسي للمشكلة وتجميع البيانات بطريقة دقيقة فالتشخيص الجيد للمشكلة يعتبر نصف العلاج كما يجب الاشارة الي ان اسلوب التفاعل والحوار بين المرشد النفسي والعميل اثناء طرح المشكلة قد يأخذ بعد الاشكال يتم شرحها بالتفصيل مع ذكر مثال عملي لكل شكل من هذه الاشكال فالمرشد النفسي يواجه بعد الصعوبات والعقبات سنذكرها ان شاء الله خلال هذا الفصل

### الفصل الرابع

ونتحدث فيه عن مرحلة المواجهة وانهاء الجلسة ولا نقصد بالواجهة ذلك النوع الذي يستخدم فيه أسلوب العنف والهجوم علي الشخص الآخر من اجل مصلحته فالنية خير ولكن الاسلوب سيئ بل نتكلم عن المواجهة النابعة من معرفة العميل لنفسه فيواجهة نفسه فيصبح اكثر استبصارا ولكن يوجد لغز محير جدا وهو انه قد يري العميل السلوك الذي يقوم به افضل سلوك وملائم اليه بنسبة كبيرة وقد يكون ما يقوله يختلف مع ما يفعله وكلنه غير مدرك لهذا الاختلاف وهذا الاختلاف من الممكن ان يكون هو سبب اساسي في عدم شعوره بالاتزان والاستمتاع بالحياة وهنا بقي تأتي دور المواجهة لكشف كل المتناقضات بين ما يقوله العميل وما يفعله مما يجعله اكثر قدرة علي رؤية نفسه وسلوكه كما يراها الاخرين وليس كما يراها واثناء القيام بعملية المواجهة يستخدم العميل مجموعة من الالعاب والمناورات والحيل ليختبئ من كشف ذاته يتم ذكرها بالتفصيل وكيفية التعامل معاها لانها من الاجزاء الممتعة جدا في هذا الجزء مع شرح رد فعل العميل تجاه المواجهة

ثم تأتي خطوة التفسير وفيها يجد العميل تفسير لكل سلوكياته وافكاره ويقوم المرشد بالرد علي كل الاسئلة والاستفسارات التي كانت تدور في دماغ العميل وهذه المرحلة لها مجموعة من المهارات الخاصة جدا يتم ذكرها مع بعد التفاصيل الصغيرة يتم عرضها بشكل بسيط مع الامثلة التي تعمل علي تثبيت الفكرة وايضاح المعلومة

ثم تأتي مهارة الاعداد للبرامج التدريبية ونذكر فيها اهم ثلاث مهارات يجب ان يتميز بيها المرشد النفسي 1- تحديد الاهداف السلوكية - 2- تحديد الاساليب العلاجية - 3- قياس التغير السلوكي يتم شرحهم بالتفصيل في هذا الجزء

وفي النهاية نأتي الي مرحلة الانهاء الجلسة والفنيات التي تستخدم فيها وبعد الاشكال المناسبة لانهاء الجلسة

## الفصل الخامس

ونتحدث فيه عن مرحلة التكنيكات والخطط العلاجية وهي عبارة من مجموعة من الفنيات والاساليب العلاجية التي يستخدمها المرشد النفسي لايجاد حل لشكوي العميل وتفسير سبب المعاناة التي يواجهها وقد تم وضع هذا الجزء بأسلوب سهل وبسيط حتي يستطيع اي شخص تطبيقه ويفضل تطبيقات كل الفنيات الموجودة في هذا الجزء علي نفسك اولا لتري سحر النتائج التي تحصل عليها والتغير الجذري الذي قد تشعر به بعد انتهائك من ممارسة كل تدريب

## في الختام

عزيزي القارئ سيصحبك د.كريم عماد اثناء قرائتك لهذا الكتاب في رحلة إلى أعماق علم النفس لتكتشف وتتعلم وتمارس تقنيات متقدمة في مهارات ادارة الجلسة النفسية ولذلك بطلب منك دائما استحضار نية التعلم اثناء قرائتك لهذا الكتاب او اي كتاب من سلسلة انا سيكولوجي "وعلى نياتكم ترزقون"