

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 اعلى استفادة وكذلك 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 كوتشر - مساعد) وعندما نقول العميل نقصد به (المريض النفسي - المسترشد - المستفيد - طالب المساعدة) كل هذه مسميات قد تختلف في الاسلوب والفنينات العلاجية ولكنها تشتراك في الجوهر وهدف واحد وهو مصلحة العميل وحل مشكلاته حتى يعيش حياة سوية سليمة ويتمنى بجودة الحياة

ولقد صمم د.كريم عmad هذا الكتاب وفقا لمعايير الجودة لضمان تحقيق اعلى استفادة ممكنه وذلك من خلال الدمج بين الخبرة المهنية والاكاديمية ليكون هذا الكتاب مرجع للقارئ العربي مهما كان تخصصه فنحن نبحث عن طالب علم يسعى لتطوير حياته وبما انك بتقراء هذا الكلام فأهلا بك لأنك انت طالب العلم الذي نبحث عنه

الفصل الاول

ونتحدث فيه عن تعريف الجلسة النفسية وعن انصارها واهم الاركان التي تقوم عليها ثم ننتقل الى مرحلة التأسيس وبناء العلاقة مع العميل وكيف يكسب المرشد النفسي ثقة العميل وتحوله من عميل (ناقد - منكر - مدافع) الى شخص واثق في قدرات المرشد النفسي ويتحدث عما بداخله بطلاقه دون الشعور بالخجل او العار ثم ننتقل الى مرحلة المهارات الاساسية للمرشد النفسي في هذه المرحلة لنتعرف على مهارة الحضور النفسي وكيف يقتلكم المرشد النفسي العالم الداخلي للعميل ويشاركه شعوره و يميز ويراقب بين الافكار والمشاعر التي تدور في العالم الداخلي للعميل لاحادث التغير الايجابي والتأثير الشخصي ثم تتعقب اكثر واكثر لتعلم 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 الفنينات النفسية التي تجعل العميل يشعر بأن المرشد النفسي معه وليس ضده ومن اهم الفنینات هي الاسئلة المفتوحة الغير محددة واسلوب اعادة العبارة والاستماع الانعاكسى ويتدرس جزء مهم جدا وهو ازاي تقدر تسجل كلام العميل اثناء الجلسة ودي مهارة اسمها مهارة التسجيل الكتابي ويا ترى هل ليها عيوب ؟ والعميل بيشعر بأيه وانت بتسجل كلامه كل هذه الفنینات والمهارات تتناولها بشكل من التفصيل في هذا الجزء والاهم من ذلك انك بتتعلم لماذا يفشل اقناع العميل بيتك انت كمرشد نفسي ولية بيكون عاوز يخلص الجلسة بسرعة ومش عاوز يجييك تاني كل دا بتدرس 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 تقتلكم العالم الداخلي للعميل نشرح بقى 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 عليه ادراكه و هنا يوجد مجموعة من الفنون التي يستخدمها المرشد حتى ينجح في تصحيح الادراك و زيادة الاستبصار لدى العميل بحالته وفقاً للاطار المرجعي للعميل ثم بعد ذلك تأتي (مرحلة اكتشاف النفس self- exploration) بعد ان ينجح المرشد النفسي في ان يجعل العميل يفهم ذاته و يدرك امور كانت غائبة عنه فالمرشد النفسي يساعد العميل علي ان يرتد داخل نفسه و يعيده اكتشافها و ذلك عندما يترك المرشد النفسي العميل يعبر عمما بداخلة بلا خوف و لا تردد فيشعر العميل بمشاعره الدفينة المكبوتة المتعلقة بذاته و بناء عليه يفهم العميل و يدرك الارتباطات والاسباب القوية بين ما يفهمه عن ذاته وما يعكسه فهمه لذاته علي سلوكه ويزيد استبصاره بحالته و يتوجه في الرغبة لايجاد حلول جوهرية لحالته ويسعى لحلها بنفسه تحت توجيه من المرشد النفسي و بذلك تكون قد نجحنا للوصول بالعميل للمرحلة الاخيرة وهي (مرحلة تطابق النفس self- congruence) تتميز هذه المرحلة باستبصار العميل الكامل بحالته و ادراكه الكامل بكل من مشاعره الداخلية و عالمه الخارجي و يحاول مطابقهما مع بعضهم البعض و يكون العميل اكثر تقهما ووعي للصعوبات التي واجهته و ادت الي عجزه التام و مشاعره تجاه هذه الصعوبات والطريقة التي تعامل بها 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 حتى تستطيع الحصول علي اعلي استفادة ممكنه

الفصل الثالث

ونتحدث فيه عن مرحلة عرض المشكلة بعد نجاح المرشد النفسي في بناء الالفة والدفء مع العميل وتعزيز الجسر الذي سيعبر من خلاله العميل للوصول من المجهول الي المعلوم في شخصيته تتدحرج 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 والتكييف الخاصة بالعميل ومناقشة الازمة التي يعاني منها والتي تجلعه غير قادر علي الاستمتاع بالحياة والعيش بأتزان والتي جعلته بأيي بكامل ارادته لعمل مثل هذه الجلسة ومن المهم في هذه المرحلة للوصول لاقصي استفادة ممكنه وتحقيق اعلي نتيجة مبهره مع العميل يجب علي المرشد النفسي التركيز في جمع كل المعلومات الممكنه حول العميل والتي من الممكن ان تساهم في حد كبير في ازالة العقبة التي يعاني منها وهنا يوجد مجموعة من التقنيات والمهارات الحساسة جدا و المهمة التي يستخدمها المرشد النفسي للنجاح في الحصول علي الاساس النفسي للمشكلة و تجميع البيانات بطريقة دقيقة فالتشخيص الجيد للمشكلة يعتبر نصف العلاج كما يجب الاشارة الي ان اسلوب التفاعل وال الحوار بين المرشد النفسي والعميل اثناء طرح المشكلة قد يأخذ بعد الاشكال يتم شرحها بالتفصيل مع ذكر مثال عملی لكل شكل من هذه الاشكال فالمرشد النفسي يواجه بعد الصعوبات والعقبات سذكرها ان شاء الله خلال هذا الفصل

الفصل الرابع

ونتحدث فيه عن مرحلة المواجهة وانهاء الجلسة ولا نقصد بالمواجهة ذلك النوع الذي يستخدم فيه اسلوب العنف والهجوم علي الشخص الاخر من اجل مصلحته فالنية خير ولكن الاسلوب سئ بل نتكلم عن المواجهة النابعة من معرفة العميل لنفسه فيواجهة نفسه فيصبح اكثر استبصارا ولكن يوجد لغز محير جدا وهموا انه قد يري العميل السلوك الذي يقوم به افضل سلوك وملائم اليه بنسبة كبيرة وقد يكون ما يقوله يختلف مع ما يفعله وكله غير مدرك لهذا الاختلاف وهذا الاختلاف من الممكن ان يكون هو سبب اساسي في عدم شعوره بالاتزان والاستمتاع بالحياة وهنا بقى 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 معها 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 ببها المرشد النفسي 1- تحديد الاهداف السلوكية - 2- تحديد الاساليب العلاجية - 3- قياس التغير السلوكى يتم شرحهم بالتفصيل في هذا الجزء

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

الفصل الخامس

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

في الخاتم

عزيزي القارئ سيصحبك د. كريم عmad اثناء قرائتك لهذا الكتاب فى رحلة إلى أعماق علم النفس لتكشف وتعلم 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"