

العلاج بالمحادثة هو مصطلح واسع، يغطّي جميع المعالجات النفسية التي تنطوي على تحدّث الأشخاص إلى المعالج النفسي عن المشاكل التي يعانون منها. ربّما نكون قد سمعنا عن جلسات تقديم المشورة، أو العلاج السلوكي المعرفي، أو العلاج النفسي؛ وهي جميعاً أنواع مختلفة من العلاج بالمحادثة، لكنّها تشترك في بعض المظاهر العامّة.

العلاج بالمحادثة.. أنواعه ونتائجه

الذي يساعد على التغلّب على المشاكل التي تواجهه في الحاضر. ويميل هذا النوع من العلاج إلى الاستمرار لفترة أطول من العلاج المعرفي السلوكي وتقديم المشورة؛ وزمن الجلسة هو ساعة واحدة، ويمكن أن تستمرّ الجلسات لمدة سنة أو أكثر.

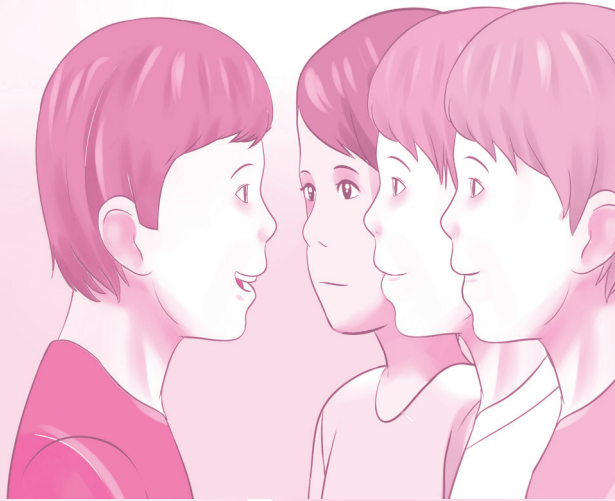
وتوجد أنواع مختلفة من العلاج النفسي، لكنّها تهدف جميعاً إلى مساعدة الشخص على فهم المزيد عن نفسه، وتحسين علاقاته، والحصول على المزيد من الخبرة في الحياة. ويمكن للعلاج النفسي أن يكون مفيداً بشكل خاص في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مزمنة أو متكرّرة، للعثور على السبب الكامن وراء الصعوبات التي يواجهونها.

وهناك بعض الأدلّة على أنّ العلاج النفسي يستطيع أن يفيد في الاكتئاب وبعض اضطرابات الأكل.

العلاج الأسري:

ربّما يجري تقديم هذا النوع من العلاج عندما تكون العائلة بأكملها في موقف بالغ الصعوبة. ويقوم المعالج (أو اثنان من المعالجين)، في العلاج الأسري، بمقابلة العائلة بأكملها. ويستطلع المعالج وجهات نظر أفراد العائلة وعلاقاتهم ببعض لكي يفهم طبيعة المشاكل التي تعاني منها هذه الأسرة؛ فهذا النوع من العلاج إذاً يساعد أفراد الأسرة على التواصل بشكل أفضل مع بعضهم بعضاً.

ويتراوح زمن الجلسة من ٤٥ دقيقة إلى ساعة ونصف،



وهذا لا يعني أنّه أفضل من بقيّة أنواع العلاج، وإنّما ببساطة لأنّ تلك الأنواع ربما لم تدرس بالقدر المطلوب.

ويستطيع العلاج المعرفي السلوكي أن يفيد، على وجه الخصوص، في الحالات التالية:

- الاكتئاب.
- القلق.
- نوبات الهلع.
- أنواع الرهاب.
- الوسواس القهري.
- اضطراب ما بعد الكرب.
- بعض الاضطرابات في الأكل، لاسيّما البوليميا أو النهم.
- وهناك كتب للمساعدة الذاتية وبرامج كمبيوتر تستخدم مفاهيم العلاج المعرفي السلوكي من أجل مساعدة الشخص على التغلّب على المشاكل الشائعة، كالإكتئاب مثلاً.

العلاج النفسي:

خلافًا لما هي عليه الحال في تقديم المشورة والعلاج المعرفي السلوكي، فإنّ العلاج النفسي ينطوي على التحدّث أكثر عن الماضي المتعلّق بالشخص، الأمر

العلاج المعرفي السلوكي:

إنّ الهدف من العلاج المعرفي السلوكي هو مساعدة الشخص على التقليل من التفكير السلبي؛ فبدلاً من الشعور باليأس والاكتئاب، يُصبح أفضل في التعامل مع الأمور، وحتى أنّه يبدأ في الشعور بالمتعة في التعامل مع المواقف التي يواجهها.

ويقوم الشخص، في هذا النوع من العلاج، بتعيين الأهداف مع المعالج، ويقوم بتنفيذ المهام بين جلسات العلاج. وتنطوي الدورة العلاجية الواحدة عادةً على ٦ إلى ١٥ جلسة، حيث تستمرّ كل جلسة حوالي ساعة واحدة.

وكما هي الحال في علاج تقديم المشورة، يتعامل العلاج المعرفي السلوكي مع الأوضاع الراهنة أكثر من تعامله مع الأحداث التي تعرّض لها الشخص في الماضي أو في مرحلة الطفولة.

وقد أجريت الكثير من البحوث على العلاج المعرفي السلوكي؛ فظهر أنّه فعال في مجموعة متنوعة من المشاكل النفسية.

قد يكون أحد تلك الأنواع أفضل من غيره بالنسبة لبعض المشاكل والحالات؛ وتلك الأنواع المختلفة من العلاج بالمحادثة مناسبة لتنوّع الأشخاص؛ فربّما يكون نوع معيّن أفضل من غيره بالنسبة لشخص معيّن لديه حالة معيّنة.

ولكي يحصل الشخص على مساعدة على اتّخاذ قرار بشأن نوع العلاج الأنسب له، عليه التحدّث إلى الطبيب حول أنواع العلاج بالمحادثة المتاحة (وليخبر طبيبه إذا كان يُفضّل نوعاً معيّنًا منها). وفيما يلي شرح مختصر عن كلّ نوع، وكيف يمكنه أن يفيد.

جلسة تقديم المشورة:

وهذا ربّما هو الأكثر شهرة بالنسبة للعلاج بالمحادثة، والأكثر سهولة وتوفراً عند الطبيب.

تتكوّن فترة المشورة عادةً من ٦ إلى ١٢ جلسة، يمتدّ زمن كلّ جلسة إلى ساعة واحدة، يتحدّث الشخص فيها بصورة سرّية إلى مقدّم المشورة عن كميّة شعوره تجاه نفسه وعن وضعه. ويقوم مقدّم المشورة بدعم الشخص وإعطائه نصائح عملية.

وتعدّ المشورة علاجاً مثالياً بالنسبة للأشخاص الذين يتمتعون أساساً بصحة جيّدة، ولكنّهم بحاجة للمساعدة في التعامل مع الأزمة الحالية التي يمرون بها، مثل:

- الغضب.
- المشاكل في العلاقات.
- فقدان شخص عزيز.
- الفصل من العمل.
- العقم.
- بداية ظهور مرض خطير.



د. إبراهيم محمد المغازي
قسم علم النفس
جامعة بورسعيد
عضو المجلس العربي
للاخلاق والمواطنة

التدقيق النفسى

حالة إيجابية خاصة للمبدعين

لا شك أن تعدد المشكلات الاجتماعية والمواقف الجديدة التي تواجه الفرد في حياته اليومية وما تتطلبه هذه المشكلات وهذه المواقف من مستوى عال لإدراك الفرد لحدود تلك المشكلات والمتطلبات اللازمة لكيفية التفاعل معها بشكل فعال حتى تكفل هذه الجهود بنجاح الفرد في حل هذه المشكلات ووضع الحلول والبدائل المتنوعة لحلها والتغلب عليها، يتطلب ذلك أن يتمتع الفرد بمستوى عال من الذكاء المعرفي خاصة في عملية التدقيق النفسى والوجدانى لديه، بمعنى أن يتمتع بخبرة التدقيق النفسى .

في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها في حياته الاجتماعية والعملية. كما أن التدقيق النفسى يمثل المستوى الذاتى الشخصى وتحليل الخبرة الذاتية الشخصية ذات القيمة في مجال علم النفس الإيجابى وأن تدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة يمثل حالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية للفرد يمكن أن يشعر بها في العمل أو المدرسة أو في أى مؤسسة اجتماعية، كما ينتج من هذه الخبرات الانفعالية الإيجابية المتدفقة من خلال أدائه لبعض المهام والأعمال شعور بالاستمتاع قد يستمر ويتكرر.

ولأن حالة التدقيق النفسى تمثل ظاهرة إيجابية في مجال علم النفس الإيجابى باعتبارها خبرة ذاتية .. تتحقق هذه الخبرة الذاتية عندما ينسى الفرد نفسه أثناء عملية التدبر والتفكير وإعمال العقل في حل بعض المشكلات، يذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات متفرناً بحالة من النشوة والابتهاج يعاين من خلالها بهجة الحياة ويكتشف معنى للحياة وتصبح حياته الاجتماعية هادفة وجديرة بأن تعاش لأن حياته لا قيمة لها ولا فائدة لها بدون عملية التدقيق النفسى، وبالتالي تجعل من يتعاش معها يصل إلى أعلى حالات الإبداع الإنسانى. وصدق الله العظيم إذ يقول: (إِنَّهُ فَكَّرَ وَقَدَّرَ) (١٨) (المندر]

لأن هذه المواقف الجديدة وهذه المشكلات الاجتماعية الصعبة التي تعيق إشباع حاجات الفرد سواء الضرورية والنفسية ورغباته التي تمنعه من الوصول إلى هدفه لا يكفى لحلها السلوك الاعتيادى والخبرات السابقة للفرد فقط بل تحتاج في حلها إلى تدقيق نفسى ومهارات اجتماعية ووجدانية وعقلية تساعد في الحل الإبداعى لهذه المشكلات وكيفية مواجهة هذه المواقف الجديدة والتعامل معها بفاعلية حتى يستطيع التكيف والتوافق المنشود وهذا يعتبر في حد ذاته منبهاً قويا على فاعلية الذات وارتفاع الأداء وتحسينه، وزيادة الدافعية في إنجاز المهام المكلف بها وتحسين نوعية القرارات التي يتخذها بناء على عملية التدقيق النفسى.

ويعتبر التركيز العمدى المرتفع المصحوب بانتباه شديد على العمل جوهر عملية التدقيق النفسى وعندما يبدأ هذا التركيز فإن حالة التدقيق تسير في ثلاثة مسارات هى:

-الأول: التخفيف من الاضطراب الانفعالى مع تقديم الراحة النفسية.
-الثانى: تسير القيام بالعمل من غير بذل أى مجهود عقلى وجسدى كبير.
-الثالث: عندما يجد الفرد عملا معيناً فيشغل به وينغمس فيه على المستوى الذى يجعله يستثمر قدراته العقلية ومهاراته الوجدانية لأنه يملك مهارة أدائه العقلية والوجدانية إلى أقصى درجة والمساهمة

وتستغرق عادة بضعة أسابيع.
ويفيد العلاج الأسرى جميع الأسر التي يوجد فيها طفل أو شاب أو بالغ (أحد الوالدين أو الجدّين) مصاب بحالة خطيرة تؤثر في بقية أفراد الأسرة. وينظر المعالج الأسرى في العديد من أنواع الحالات، بما في ذلك:
- المشاكل السلوكية عند الأطفال والمراهقين.
- الحالات النفسية والأمراض والإعاقات في الأسرة.
- حالات الطلاق وحالات وجود أولاد من أزواج آخرين.
- العنف الأسرى.
- إدمان الأدوية أو الكحول.
علاج الأزواج:

يمكن لعلاج الأزواج أن يفيد عند وجود أزمة في علاقة ما (بعد علاقة حب، على سبيل المثال). يتحدث كلا الزوجين بصورة سرّية إلى المعالج لاستكشاف ما قد حصل من خطأ في تلك العلاقة، وكيفية تغيير الأمور نحو الأفضل. ويمكن لعلاج الأزواج هذا أن يساعد الأزواج على التعرف أكثر إلى احتياجات الطرف الآخر، والتواصل على نحو أفضل.

ومن الناحية المثالية، ينبغي أن يحضر كلا الزوجين تلك الجلسات الأسبوعية لمدة ساعة في كل جلسة؛ إلا أنه يمكنها أن تبقى مفيدة حتى لو حضر أحد الزوجين فقط.

العلاج الجماعى:

يلتقى المعالج في هذا النوع من العلاج مع ٨ إلى ١٢ شخصاً معاً في الوقت نفسه، وهو وسيلة مفيدة للأشخاص الذين يشتركون في المشكلة نفسها، ليحصلوا على الدعم والمشورة من بعضهم بعضاً. ويمكن أن يساعد هذا العلاج الشخص على إدراك أنه ليس وحده الذى يعاني من مشكلته، وهذا أمر مفيد في حد ذاته.

ويُفضل بعض الأشخاص أن يكونوا جزءاً من مجموعة، أو يجدون أن هذا النوع من العلاج الجماعى يناسبهم بشكل أفضل ممّا هو الحال في العلاج الفردي.