

أساليب تعتمد على اتجاهات أدلر أو النفس ديناميكية Techniques Based Upon Adlerian or Psychodynamic Approaches

القسم الثاني يمثل مجموعة من الأساليب التي لها جذور نفسية ديناميكية، وتم تقديم العديد منها بوجه خاص من قبل ألفريد أدلر (Alfred Adler)، الزميل لفرويد (Freud) ومؤسس علم النفس الفردي. كان أدلر نظرياً محترماً للغاية؛ وقد صرّح ألبرت إليس (Albert Ellis (1993 «إن ألفريد أدلر، أكثر من فرويد حتى، هو ربما الأب الحقيقي للعلاج النفسي الحديث». كان أدلر من البنائين المبكرين الذين يعتقدون أن المسترشدين يبنون ويروون الوقائع التي يستجيبون لها، والتي يطلق عليها «الخيالات»، ويأخذون هذه الخيالات كحقيقة أو واقع. وافترض مفهومه للاهتمام الاجتماعي أن الناس يطورون اهتماماً بالآخرين وفقاً لكيفية تربيتهم منذ سن مبكرة. ومع ذلك، يواجه بعض الأفراد ظروفًا وعوامل تمنعهم من تطوير درجات طبيعية من الاهتمام الاجتماعي، مما يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية ومشكلات التكيف.

وأسهم «أدلر» كذلك في العديد من البناءات النظرية والتي تشتمل على: أسلوب الحياة (أهداف الفرد الفريدة، ومعتقداته، وأفكاره للتعايش مع التحديات التي تجلبها الحياة له)، والترتيب الولادي (ردود الفعل النفسية على ترتيبه الولادي في العائلة، والتي تشكل الخبرات والإدراكات)، ومشاعر التفوق/ومشاعر النقص، التي تؤدي أحياناً إلى عقدة التفوق أو عقدة النقص، والذكريات المبكرة، التي تضع أهمية للذكريات من أحداث الطفولة المبكرة. إن الهدف الرئيس للإرشاد الأدلري هو إدراك واستيعاب التفسيرات للأحداث والمواقف، التي قد تتنوع من تخيلات لتجربة النمو وتطوير طرائق بديلة للتعويض وتحدي حوادث الحياة.

يستخدم المرشدون الأدلريون مجموعة متنوعة من الأساليب التجريبية، والسلوكية، والمعرفية لتعزيز العلاقات بين شخصية والفهم الذاتي، والأساليب التي تم شرحها في هذا الجزء تشتمل على «رسائل-الأنا I-messages» و«تصرف كما لو أنّ» Acting as if، و«البصق في الحساء Spitting in the soup»، و«تبادل سرد القصص Mutual storytelling»، و«التدخل التناقضي Paradoxical intention». وتساعد رسائل-الأنا المسترشدين على تحمل مسؤولية أفكارهم، ومشاعرهم وسلوكياتهم وتشجع الآخرين على فعل الشيء نفسه، ويمكن تعليم المسترشدين طريقة بسيطة لبناء تعليقاتهم بحيث يمكنهم إيصال احتياجاتهم ورغباتهم للآخرين دون لوم أو نقد. بالنسبة لأسلوب «تصرف كما لو أنّ» فهو يسمح للمسترشدين إما أن يتصرفوا عن قصد طبقاً لخيالاتهم أو بتبديل تخيل مفترض من خلال التصرف بطريقة مختلفة (مثال: افتراض بديل

للتخيل). أما «البصق في الحساء» فهو تعبير يستخدم لتسمية أسلوب تناقضي شائع الاستخدام في الإرشاد الأدلري، ففي هذا الأسلوب يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على زيادة استخدام الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإشكالية لمساعدة المسترشد على تعلم أن الأعراض تحت السيطرة، وتمكينه من تغييرها.

أسلوب «تبادل سرد القصص» هو بصورة رئيسة نفسي ديناميكي، وقد تم تطويره من قبل «ريتشارد جاردنر» (Richard A. Gardner (1974) للمساعدة على استخراج محتوى علاجي من الأطفال والمراهقين غير القادرين على / أو الراغبين في التعامل مع محتوى علاجي من خلال المناقشة اللفظية المباشرة، حيث يسرد المسترشدون قصة، والتي يحللها المرشد إلى مواضيع رئيسة وإلى استعارات، ثم يعيد المرشد سرد القصة مستخدمًا الشخصيات نفسها أو شخصيات مماثلة، ولكن مع رسالة موائية لعلاج المرشد، والتي في الغالب تحتوي على العديد من السيناريوهات البديلة للشخصيات لحل الصراعات التي يواجهونها.

أسلوب «التدخل التناقضي» أيضًا دعت له عدة توجهات نظرية، مع وجوب الحذر عند العمل به، فهذا الأسلوب يشتمل على إعادة صياغة سلوك المسترشد الإشكالي والطلب منه أن ينخرط في السلوك الذي يحاول أن يوقفه، ولكنه يكبح التعبير عن ذلك السلوك في ظروف معينة (مثل المكان، والزمان). ويعتبر أسلوب القصد المتناقض فاعل جدًّا للقضاء على السلوكات الإشكالية؛ لأن المسترشدين يدركون أنهم فعليًا يسيطرون على ما يفعلون أو ما لا يفعلون، وبذلك كسر دورة التعبير.

مضامين متعددة الثقافات في الاتجاهات الأدلرية أو النفس ديناميكية

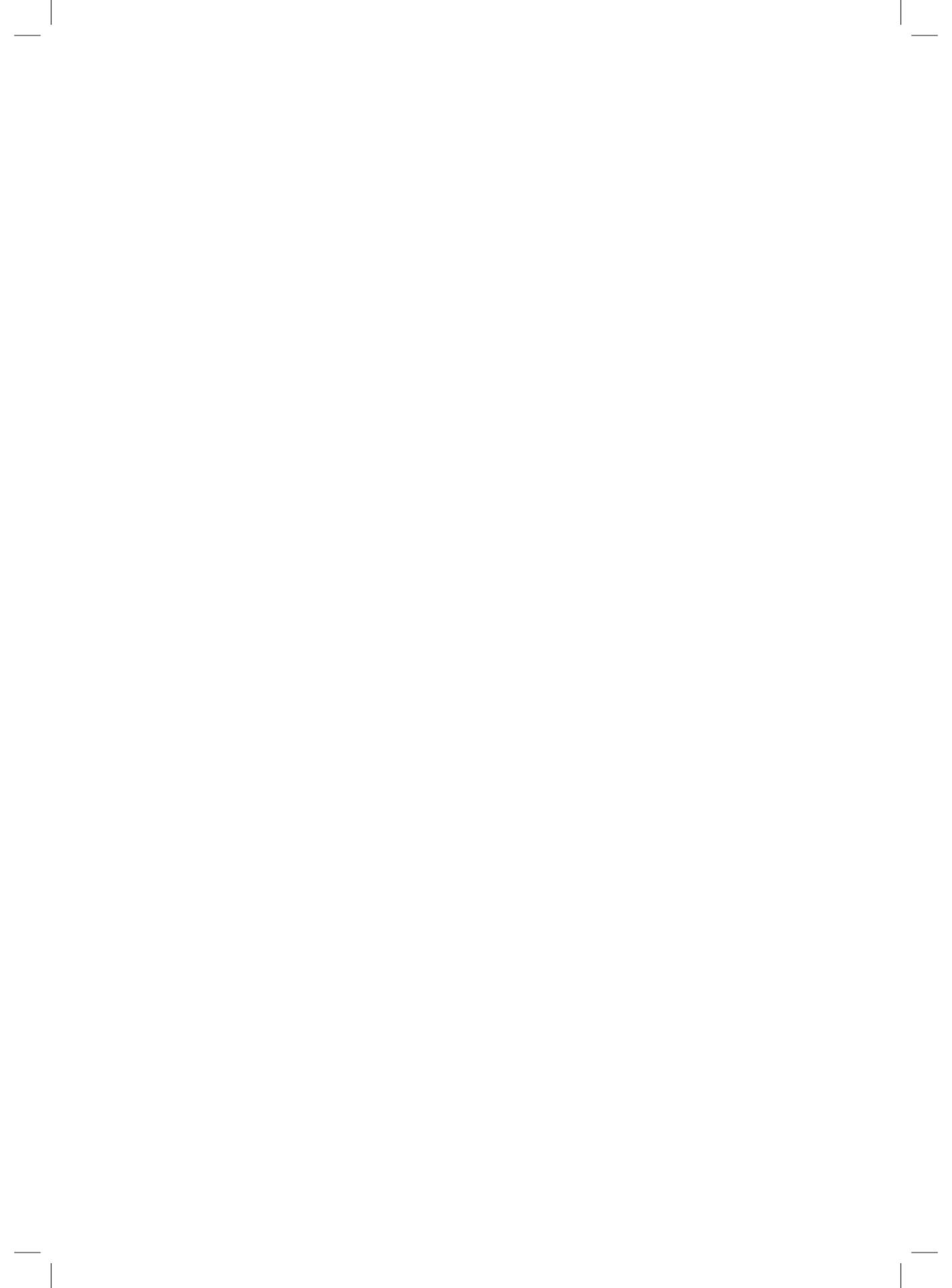
MULTICULTURAL IMPLICATIONS OF THE ADLERIAN AND PSYCHODYNAMIC APPROACHES

يركز الاتجاه الأدلري على الاهتمامات الاجتماعية ويحترم فردية المسترشدين، ووجهات نظرهم الشمولية، والتراث الثقافي المتنوع. ويعود هذا بشكل رئيس إلى أن المرشدين الأدلريين يفهمون أهمية مشاعر الدونية والتميز، والمرتبطة بشكل مباشر مع المشاعر وقضايا تتولد لدى المسترشدين من مجموعات مسلوقة الحقوق والذين قد يشعرون بالإحباط أو الغربة. وتساعد وجهات النظر الأدلرية حول المساواة على مواجهة مشاعر الدونية والشعور بالعار، وربما تكون مفيدة بشكل خاص مع المسترشدين من ثقافات متنوعة، وإثنيات، وأنواع اجتماعية، وتوجهات جنسية متنوعة، هذا ويقدم الأدلريون اتجاه تعاوني، بدلًا من الاتجاه التنافسي الشائع في المجتمع الأمريكي.

قد يكون الاتجاه الأدلري مناسبًا بشكل خاص للمسترشدين المنحدرين من أصل إفريقي بسبب المبادئ الموروثة حول العمل الجماعي، والمصالح الاجتماعية، وبيئة الأهداف التعاونية وتطوير المداخلات واستكشاف قضايا العائلات متعددة الأجيال، فإن مثل هذه التشديدات على العائلة وبناء المجتمع تعتبر جذابة للأفراد في العديد من الثقافات (Hays & Erford, 2018).

المسترشدون من بعض الثقافات (مثل الأمريكيين من أصل أمريكي لاتيني) قد يشعرون بارتياح بشكل خاص في أساليب سرد القصص، حيث تعتبر الاتجاهات النفس ديناميكية مناسبة تمامًا وفاعلة لهم. قد تكون الجوانب العاطفية للاتجاهات النفس ديناميكية جذابة بشكل خاص للنساء أكثر منها للرجال. وبشكل معكوس تمامًا، فقد تكون الاتجاهات المعتمدة على النفس ديناميكية التي لها تشديد عالٍ وتتطلب كشف الذات للمشاعر والمعلومات الشخصية/العائلية، غير مناسبة تمامًا للعرب أو المنحدرين من أصل آسيوي، لأن الأفراد من هذه الثقافات قد لا يشعرون بالارتياح في التعبير عن العواطف القوية. من جهة أخرى، فإن النمط التسلسلي لبعض المرشدين النفس ديناميكيين يكون جذابًا لنفس هؤلاء الأفراد. إضافة إلى ذلك، يميل المحللون إلى طلب أسئلة سابرة والتي قد يتم تفسيرها على أنها غير حساسة. وعلى ذلك، فإن على المرشدين الذين يستخدمون هذا الاتجاه أن يولوا اهتمامًا إضافيًا لقياس مستوى ارتياح المسترشد بالأساليب المستخدمة بشكل شائع.

هناك بعض المحددات الإضافية المحتملة للاتجاهات النفس ديناميكية عند استخدامها بين الثقافات (Hays & Erford, 2018). على سبيل المثال، ليست كل الثقافات تشدد أو حتى تعترف بالعملية غير الواعية التي يفترض المحللون أن الدافعية والسلوك يقومان عليها، وتميل الاتجاهات النفس ديناميكية إلى التشخيص واعتبار بعض السلوكيات المحددة بالثقافة على أنها مرضية (مثل: ممارسات تربية الأطفال التي تدعم تبعية أكثر من الاستقلالية؛ تصور معالجة غير متساوية للنوع الاجتماعي). إضافة إلى ذلك، قد تكون المدة الزمنية لهذه الاتجاهات إشكالية لبعض الأفراد، وخاصة أولئك الذين قد يكونون غير قادرين على تحمل اتجاهات علاجية طويلة الأمد، وأخيرًا، غالبًا هذه الاتجاهات لا يتبعها نتائج ملموسة، مما يجعل بعض المسترشدين يشعرون بعدم الارتياح في بذل طاقتهم من الوقت المطلوب وهم ينتظرون حصول التغييرات.



الفصل 6

رسائل - الأنا

I-Messages

جذور أسلوب رسائل - الأنا

ORIGINS OF THE I-MESSAGES TECHNIQUE

يعتبر استخدام الضمائر الفردية أمراً هاماً في عدد من الاتجاهات النظرية في الإرشاد، بما في ذلك اتجاه «أدلر والجشطلت»، والمرتكز حول الفرد والعلاج الوجودي. على سبيل المثال، شجع «بيرلز» (Perls) وغيره من المعالجين الجشطلتيين المسترشدين على استخدام كلمة (أنا) بدلاً من (هي أو هو أو أنت أو نحن) عند التحدث عن أنفسهم (Corey, 2016)، فاستخدام «رسائل- الأنا» والمسمى في بعض الأحيان «عبارات-الأنا»، يجبر المسترشد على تحمل مسؤولية مشاعره، وسلوكاته، واتجاهاته، دون إلقاء اللوم على الآخرين. وتساعد «رسائل - الأنا» أيضاً المسترشد على إدراك أنه مطالب باتخاذ إجراء في محاولة لتغيير موقف ما.

وقد أدخل «توماس جوردون» (Thomas Gordon) في السبعينات من القرن العشرين، فكرة عبارات - الأنا ضمن نطاق دراسات الأسرة، الذي ركز على الفردية وجوانب الاستقلالية الذاتية في العلاقات الشخصية، وكانت عبارات (الأنا) طريقة فاعلة في التواصل مع الآخرين. وتشتمل «رسائل- الأنا» على أدنى تقييم سلبي، الذي عادة ما يشجع الرغبة على التغيير، ولا يضر العلاقة بين المتحدث ومستقبل الرسالة (Gordon, 1975).

وتعتبر «رسائل- الأنا» عن المشاعر بطريقة تقلل من الهجمات المضادة، وهي أقل احتمالية في التسبب في المقاومة أو التمرد (Corey, 2016). . ويعكس «عبارات- أنت»، والتي تكون في الغالب تقييمية واتهامية، فإن «رسائل- الأنا» تحدد المشاعر لدى المتحدث وتوصل إقراراً بأن نظرتة للموقف ذاتية، وهذه المعرفة تترك مساحة للآخرين للتعبير عن وجهات نظرهم، وهكذا يبدأ حوار بين شخصين في صراع، ويساعد على حل المشكلات، من خلال تواصل مفتوح يتسم بالاحترام (Hopp, Horn, McGraw, & Meyer, 2000; Warnemuende, 2000)..

وتسمى «رسائل- الأنا» في بعض الأحيان «برسائل المسؤولية» (Gordon, 1975). حيث يكون الناس في الغالب على غير وعي بأثر سلوكهم على الآخرين. وعند استخدام «رسالة-الأنا»، فإن المتحدث يتحمل مسؤولية مشاعره ويشترك فيها مع مستقبل الرسالة. كما أن المتحدث أيضاً يوصل أثر السلوك المشكلة، تارگاً مستقبل الرسالة واعياً، وبذلك مسوؤلاً عن تعديل سلوكه.

كيفية تطبيق أسلوب رسائل- الأنا

HOW TO IMPLEMENT THE I-MESSAGES TECHNIQUE

يمكن تشجيع الأفراد على استبدال الضمائر الفردية في أي موقف يتجنبون فيه تحمل مسؤولية أفعالهم أو مشاعرهم. على سبيل المثال، إذا قال الفرد: «إنها لن تحدث هكذا مرة أخرى»، يمكن الطلب منه تغيير هذه العبارة إلى «أنا لن أسمح بحدوث ذلك مرة أخرى».

إن «رسائل - الأنا» البسيطة تقر بوجود مشكلة، أو مشاعر، أو فكرة. وهي تشمل فقط الفرد قائل العبارة، وبذلك فهي غير مهددة نسبيًا. ويمكن استخدام «رسائل- الأنا» البسيطة عندما يريد الفرد تحديد مشكلة ولكنه يخاف من أن يصبح الآخرون دفاعيين. في المقابل، فإن «رسائل- الأنا» المركبة تكون مفيدة عندما تكون التغييرات البسيطة في السلوك ستحل مشكلة، أو عندما يرغب المتحدث في البدء بحوار حول مشكلة أكثر تعقيدًا. وتحتوي «رسائل - الأنا» المركبة على ثلاثة أجزاء:

1. وصف المشكلة (عادة السلوك).

2. تأثير المشكلة أو السلوك على المتحدث.

3. المشاعر المختبرة من قبل المتحدث.

وقد شرح «جوردون» (Gordon, 1975) أن «رسائل - الأنا» تسير وفق التسلسل التالي: السلوك، التأثير، ثم المشاعر. وهذا التسلسل يشير إلى أن الشعور يحدث بسبب التأثير، وليس بسبب سلوك الفرد. وفي الآونة الأخيرة، فقد تم تعليم المسترشدين الذين يستخدمون «رسائل- الأنا» اتباع النمط التالي: أنا أشعر ____ (مشاعر)، عندما تقوم أنت ____ (سلوك)، بسبب ____ (نتيجة/ لاحق).

إن «رسائل - الأنا» يجب أن تكون محددة وتركز على السلوكات بدلاً من السمات الشخصية. ويمكن أن يكون الجزء اللاحق من «رسائل- الأنا» إما تابعي أو تفسيري (Remer, 1984). ففي حين أن المواجهات التابعة تركز على النتائج الملموسة، فإن المواجهات التفسيرية تتعامل مع السلوك. على سبيل المثال، يمكن أن تكون مواجهة تفسيرية على شكل «عندما تترك الأطباق المتسخة في حوض الأواني، أشعر بغضب لأنني أعتقد أنك تفعل ذلك لإغاظتي».

من المهم أن نتذكر عند العمل مع الأطفال أو المراهقين، أو حتى مع البالغين الذين لديهم قدرات معرفية متدنية، أن بعضهم قد تختلط عنده الانفعالات مع السلوكات. وقد يكون من المفيد مناقشة الانفعالات وتمثيل بعض أمثلة على الانفعالات قبل تعليم «رسائل- الأنا»، ومن المفيد وبشكل خاص توضيح الفرق بين «رسائل- الأنا» و «رسائل- أنت». وبعد التوضيح، يتمكن الأطفال من معالجة ردود الفعل المختلفة التي بدرت من الجانبين، وإدراك لماذا تعتبر «رسائل- الأنا» أكثر فاعلية.

تنويعات أسلوب رسائل- الأنا

VARIATIONS OF THE I-MESSAGES TECHNIQUE

في بعض الأحيان، تحتوي «رسائل- الأنا» على جزء رابع، والذي يوصل فيه المتكلم ما يحب أن يحدث (Frey & Doyle, 2001). بعد رسالة أنا تقليدية، فإن المتحدث يضيف: «وأنا أريد ____». وبذلك يصبح المتحدث مسؤولاً عن أخذ دور الأسبقية في إيجاد حلول للمشكلة.

تنوع آخر هو استخدام عبارات (نحن)، والتي توصل رسالة بأن المتحدث يعتقد أن المشكلة موجودة في المجموعة أو العلاقة. على سبيل المثال، قد يعلق القائد قائلاً: «يبدو أننا أكثر رغبة في عدم التعمق بهذه القضية.» هي لا تشبه «رسائل- الأنا»، فإن رسائل (نحن) لا تحدد مصدر المشكلة ولا تعني أو تشير إلى مسؤولية الفرد أو إلى الحلول. بناء على ذلك، فإن عبارات (نحن) تحدد المشكلة بطريقة لا تخلق حالة دفاعية أو مقاومة. وهي تشير إلى أن الأفراد المعنيين مرتبطون ويحتاجون إلى العمل معاً لإيجاد حل. وتعتبر رسائل (نحن) مفيدة في مواقف حيث يريد فرد ما أن يؤكد على العمل الجماعي لمجموعة ويعلم مبادئ عملية حل المشكلات في المجموعة. مع ذلك فإن عبارات (نحن) تكون غير مناسبة عندما يحاول المتحدث تجنب تحمل المسؤولية لمشكلة فردية بتعريفها على أنها مشكلة جماعية، أو عندما يستخدم المتحدث الرسالة للتحكم في الآخرين أو إكراههم حول شيء ما.

مثال على أسلوب رسائل - الأنا

EXAMPLE OF THE I-MESSAGES TECHNIQUE

كما تذكر، فإن مقطع من الجلسة الإرشادية مع «تمارا» (Tamara) و «كيفين» (Kevin) حيث ورد في المثال الثالث من الفصل الأول «التقدير»، في حوارهما، موافقة كليهما على قبول وجهة نظر الآخر وقدرتهما على التواصل، كما أنهما وافقا أيضاً على أن القدرة على التواصل الفعال يمكن أن تؤثر في زواجهما، بينما هما يحاولان التعايش معاً مع قضايا أكثر صعوبة. وللاستفادة مما تعلمتا وتعليمهما مهارة جديدة تزيد على تقدمهما السابق، فإن المرشد يبدأ الآن بتثقيف تمارا وكيفين حول أهمية رسائل- الأنا وتعليمهما كيفية استخدام هذه الرسائل بدلاً من وسائل التواصل الأخرى الأقل فاعلية.

المرشد: نحن نتفق جميعاً على أنه لا زالت بعض التحسينات مطلوبة حول طريقتنا في التواصل... وهذا حتماً أمر ضروري لتحسن علاقاتكما.

تمارا: وأنا أعجبني أننا اتفقنا الآن على أن أياً منا لا يتكلم مع الآخر بطريقة مريحة وصحية.

المرشد: هذا صحيح. والفكرة التي تكونت لدي أن كيفين يشعر وكأنك تبخثن عن المشاجرات معه، ولذا فهو يرفع صوته عليك ويصبح دفاعياً. وأنت يا تمارا يبدو أنك تشعرين بأن كيفين يتجاهلك ولذا فإنك تهيمنين على الحديث وتغضبين.

كيفين: هذا يبدو كدائرة.

المرشد: الدائرة تمامًا هي هكذا.

تمارا: هي كيف أنني أفكر «لو أنه أعارني انتباهًا لما رغبت في أن أستمرو وأصبح غاضبة!» ولكنه ربما يفكر «لو تتحدث هي بصورة أقل وبصوت منخفض، فلن أرفع صوتي عليها أو أشعر بأنني بحاجة للدفاع عن نفسي!»

المرشد: تمامًا. والآن وقد عرفتما ذلك، هل هذا كافٍ لكما للتواصل بطريقة مختلفة؟

(صمت)

تمارا: لا أعرف.

كيفين: قد يفيد. ولكن عندما نكون في تلك اللحظة، لا أعرف ما إذا كان هذا سيكون كافيًا.

المرشد: سمعت أحدكما يقول إنه في الماضي كان توزيع مسؤوليات المنزل والعائلة مصدرًا عامًا للتوتر.

(يضع المرشد وعن قصد موضوعًا من المحتمل أن يقود تمارا و كيفين إلى إثارة مناقشة ساخنة وبذلك يتمكن من ملاحظة أسلوبهما في التواصل).

كيفين: هذه طريقة جيدة لقول ذلك.... ليس تمامًا كما أريد أن أقول.

المرشد: وكيف يمكنك قول ذلك؟

كيفين: لئلا شيء يمكن أن يرضيها على الإطلاق. لا يمكن أن تكون سعيدة بأي شيء أفعله.

تمارا: هذا بسبب أنك لا تفعل شيئًا كافيًا. تعتقد بأنك وبمجرد أن تشير بأصبعك فمن الواجب علي أن أكون شاكرة وممتنة «لمساهماتك الاستثنائية» لإدارة أمور منزلنا التي هي واحدة من الأشياء المئة التي أعملها كل يوم!

كيفين: (يأخذ نفسًا عميقًا ويلوي وجهه).

تمارا: ليس لديك ما تقوله حول ذلك؟

كيفين: ما الفائدة من القول؟

تمارا: لا شيء. وهذا بسبب أنه ليس لديك ما تدافع عنه؛ لأن ما أقوله هو الحقيقة.

المرشد: حسنًا، إذا لم يكن لديك مانع، سوف أقاطعكما الآن، ببساطة لأنكما وفرتما لي مثالًا ممتازًا حول طريقة التواصل، وهذا سوف يساعدنا على معرفة من أين نبدأ. ما أسمع منكما الآن هو كثير من

التركيز على الطرف الآخر، الذي يؤدي إلى تأسيس مَنَصَّة للجدال. وعندما نفعل ذلك فإننا نتجنب المسؤولية حول مشاعرنا وسلوكياتنا، وبدلاً من جعل الطرف الآخر في موضع الدفاع.. وبذلك حاجته إما للدفاع عن نفسه أو اللوم والهجوم على الطرف الآخر. ما أرغب أن أبدأ به الآن، هو مهارات تواصل أساسية تشدد على مشاعركما الشخصية، وسلوكياتكما، وتوجهاتكما، بدلاً من توجيه أصابع الاتهام نحو الفرد الآخر. بالحديث حول الموضوع نفسه الذي ناقشه كلاكما، ما أريده هو تكملة العبارة «أشعر... تمارا هل ترغيبين بالبدء؟»

تمارا: أشعر... بأنه من المؤكد أن أقوم بكل شيء كتحصيل حاصل.

المرشد: حسناً. أشعر... بأنه من المؤكد ان أقوم بكل شيء كتحصيل حاصل عندما.....

تمارا: أشعر بأنه من المؤكد أن أقوم بكل شيء كتحصيل حاصل عندما تتوقع مني أن أتحمّل معظم مسؤوليات المنزل...

المرشد: حسناً، وشيء آخر. « أشعر بأنه من المؤكد أن أقوم بكل شيء كتحصيل حاصل عندما تتوقع مني أن أتحمّل معظم مسؤوليات المنزل بسبب ..»

تمارا: أشعر بأنه من المؤكد أن أقوم بكل شيء كتحصيل حاصل عندما تتوقع مني أن أتحمّل معظم مسؤوليات المنزل بسبب أنني أعتقد بأنك قادر على فعل شيء أكثر لمساعدتي.»

المرشد: رائع تمارا. والآن يا كيفين، أرغب منك أن ترد على تمارا بعبارة تبدأ بأشعر...

كيفين: حسناً. أشعر.. لا أعرف.. أشعر بالاغتياب عندما ...

المرشد: «أشعر بالاغتياب عندما...»

كيفين: أشعر بالاغتياب عندما تركزين على كل شيء لا أفعله.

المرشد: جيد أشعر بالاغتياب عندما تركزين على كل شيء لا أفعله بسبب...

كيفين: بسبب.....

المرشد: لنعد إلى البداية إذا لم يكن لديك مانع، وحيث إننا عرفنا ذلك «أشعر بالاغتياب...»

كيفين: أشعر بالاغتياب عندما تركزين على كل شيء لا أفعله؛ لأن ذلك تمامًا مثل عندما أساعدك ويتم تجاهل الأمر.

المرشد: ما ردود فعل كل منكما حول العبارات التي سمعها من الطرف الآخر؟

كيفين: أشعر بالضح والاحترام بقولها بهذه الطريقة. أنا حقاً فخور بنفسني.

- تمارا: (تضحك) وأنا نوعًا ما أشعر بشعور سيئ لعدم الثناء أكثر حول ما فعل لكي يساعدني.
- المرشد: نقطتان جيدتان. ما سوف تجدينه في هذا الأسلوب من التواصل، يسمى رسائل- الأنا، أعتقد بأنه ليس فقط أنك ستشعرين بتحسن حول نفسك في التواصل بهذه الطريقة، بل هناك احتمالية أكبر لملاحظة وجهة نظر الطرف الآخر، وفهم من أين أتت، وبذلك الشعور والتعاطف مع مواقفه.
- تمارا: أستطيع فهم ذلك.
- المرشد: جيد. أريد منك الاستمرار في محادثتكما الآن، وسوف أقتحم المحادثة للمساعدة على ممارسة ذلك إلى ان تصبحا جيدتين.
- تمارا: إبدأ فقط نواصل التحدث.
- المرشد: قطعًا. واصلًا التعبير عن أنفسكما باستخدام «أشعر.. عندما.. بسبب..» وسوف نبقي الأمور محددة بهذا الشكل إلى أن تشعرنا بأنها أنت بشكل طبيعي أكثر.
- تمارا: أعتقد أنه دوري، ما لم ترغب أنت بذلك يا كيفين؟
- كيفين: يمكنك المضي في ذلك.
- تمارا: حسناً، سوف أجيّب على آخر عبارة لك. أميل إلى تجاهل الأشياء الجيدة التي تفعلها وأشعر بغضب شديد بسبب.....
- المرشد: «عندما»
- تمارا: نعم يا كيفن، أميل إلى تجاهل الشيء الجيد الذي تفعله لأنني أشعر بغضب شديد عندما لا تفعل الكثير، لأنني أعتقد أنك لا تهتم بأنني مثقلة بالمسؤوليات كما هي، إنه من الصعب عليك أن تقدّر هذا عندما تكون مغتاضًا.
- كيفين: صدقيني، أعرف. حسناً حان دوري. بصدق، أحيانًا لا أهتم بأن لديك الكثير من المسؤوليات عندما تثورين، لأنني أشعر بأنني مهما فعلت، لن يكون كافيًا وبأن أحدًا لن يلاحظني في كل الأحوال.

فائدة وتقييم أسلوب رسائل - الأنا

USEFULNESS AND EVALUATION OF THE I-MESSAGES TECHNIQUE

يمكن استخدام أسلوب «رسائل- الأنا» في عدة مواقف. واعتقد «جاردون» (Gordon, 1975) بأن «رسائل- الأنا» تعمل بشكل جيد خاصة مع الأطفال، سواء في المواقف الوالدية أو الانضباط المدرسي. وتستخدم «رسائل- الأنا» بشكل شائع في مواقف متعددة من الصراعات، ويمكن أن يساعد هؤلاء المشتركين في تلك الصراعات في الوصول إلى حلول فاعلة (Kammerer, 1998). ويتم تعليم «رسائل- الأنا» كثيرًا لمساعدة

الأفراد على إدارة غضبهم بطرائق إيجابية وغير عنيفة (Phillips-Hershey & Kanagy, 1996) ، ويتم تطبيقه في تدريبات توكيد الذات لمساعدة أولئك العدوانيين بإفراط أو شديدي السلبية (Hollandsworth, 1977). ووجد «مارتينز» (Martinez 1986) أن «رسائل- الأنا» فاعلة في التعامل مع مشكلات سلوك الغرف الصفية، وكذلك «كوهان و فيش» (Cohen & Fish 1993) ، حيث وجد أن هذا الأسلوب مفيد لعلاج مشكلات سلوكية محددة مثل الضحك، والجدال، والتجشؤ، والسلوكيات الأخرى غير المقبولة.

تتوفر العديد من الأبحاث الجديرة بالاهتمام حول فاعلية أسلوب «رسائل- الأنا»، لاستخدامه في مواقف الصراع والانضباط المدرسي؛ ففي دراسة حول اختبار فاعلية «رسائل- الأنا» للتعامل مع سلوك الطلبة داخل الصف، وجد «باتيرسون» وآخرون (Peterson et al. 1979) أن استخدام «رسائل- الأنا» أدى إلى تخفيض الإزعاج داخل الصف وإن لم يكن في كل المواضيع. ودرس «ريمر» (Remer 1984) موضوع ردود الأفعال «لرسائل- الأنا» في مواقف مواجهة. ووجد من خلال الإجابة على «رسائل- الأنا» والتي تحتوي على المكونات الثلاثة: السلوك-الشعور- اللواحق، أن المشاركين قيّموا أنفسهم على أنهم أكثر رغبة في تغيير سلوكهم وأكثر احتمالية لأن يكونوا منفتحين للتفاوض. كما قيّموا أيضًا هذه الطريقة في المواجهة على أنها أكثر فاعلية من أي مكون آخر وحده، أو أي دمج بين مكونين.

وكشفت دراستان أخريان عن فاعلية أسلوب «رسائل- الأنا» في مواقف الصراعات، حيث اختبرت كلاهما الفرق في التقرير الذاتي حول ردود الأفعال الناتجة من عبارات التوكيد والعدوان/الالتهام. وتم تعريف العبارات التوكيدية على أنها رسائل- الأنا، وبأن عبارات العدوان/الالتهام تشكل رسائل أنت أو أنتم (Kubany & Richard, 1992). ووجد «كوباني» وآخرون (Kubany, Richard, Bauer, & Muraoka 1992) أن المشاركات من الإناث قيّمن عبارات التوكيد بأنها أقل إكراهًا، واحتمالية لإثارة انفعالات العدائية، وأكثر احتمالية لإثارة الشفقة، وبأنها أقل احتمالية لإثارة السلوكيات العدائية، وأكثر احتمالية لإثارة السلوكيات التصالحية. وقد خلصوا إلى أن استخدام عبارات الاتهام للتعبير عن الغضب في علاقات شخصية حميمة قد يعادي أو ينفّر أو يعيق حل الصراعات. وعندما قام «كوباني وريتشارد» (Kubany & Richard 1992) بتوسعة هذا البحث على مجتمع المراهقين، وجدوا نتائج متطابقة تقريبًا. فقد قيّم المراهقون من الذكور والإناث أنفسهم على أنهم أكثر احتمالية للتعبير عن الغضب والرد بشكل عدائي على عبارات - أنت أكثر منها على رسائل- الأنا. وعلى الرغم من أن كثيرًا من هذا البحث مبني أصلًا على التقارير الذاتية، وليست على ملاحظات سلوكية حقيقية، إلا أن النتائج أكدت أن «رسائل- الأنا» كانت أكثر فاعلية عند تطوير حلول للصراعات أكثر من «رسائل - أنت»، أو أساليب أخرى في التعامل مع الصراع.

أخيرًا، تعتبر الحساسية الثقافية والخصوصية مطلبًا هامًا عند استخدام «رسائل- الأنا». على سبيل المثال، خلص «شونج وكوك» (Cheung & Kwok, 2003) إلى أنه في الثقافة الصينية، كان الوالدان يتحاشيان

ويقاومان استخدام «رسائل- الأنا» عند إيصال مشاعر الغضب، ولكنهما يستخدمان هذا الأسلوب بسهولة لإيصال مشاعر القلق والإحباط. وبشكل مماثل قامت كيم (Kim (2014 بتكييف رسائل «الأنا» بين الأزواج الكوريين للمساعدة على حل كل مشكلات التواصل بين الأزواج.

تطبيق أسلوب رسائل الأنا

APPLICATION OF THE I-MESSAGES TECHNIQUE

والآن قم بتطبيق أسلوب رسائل الأنا على مسترشد حالي أو طالب تتعامل معه، أو راجع دراسات الحالة المختصرة في مقدمة الكتاب. وكيف يمكنك استخدام أسلوب رسائل الأنا في معالجة القضايا ذات الصلة وإحراز تقدم في الجلسة الإرشادية؟