

المساعدة كرحلة شخصية

Helping as a Personal Journey

متطلبات الرحلة

كيف تصبح مساعدًا تأمليًا، مُمارسًا

- استخدام مهارات الانعكاس/التفكير التأملي (Reflection) في التغلب على التحديات التي ستواجهها وتعزيز التعلم لديك.
- استخدام مهارات الانعكاس/التفكير التأملي (Reflection) في مساعدة المسترشدين الذين تختلف ثقافتهم وطقوسهم عن ثقافتك.
- استخدام مهارات الانعكاس/التفكير التأملي (Reflection) في تبني معلومات جديدة عن شخصيتك.
- استخدام مهارات الانعكاس/التفكير التأملي (Reflection) من خلال تطبيق تمارين هذا الكتاب.

ما المساعدة؟

- المساعدة النفسية.
- المقابلة الشخصية.
- ما الإرشاد والعلاج النفسي؟
- التدريب والتوجيه.
- التحديات التي ستواجهها في تعلم فن المساعدة/الإرشاد
- تحدي (تطوير مهاراتك) أو نموّك المهني
- تحمّل المسؤولية الشخصية في تعليم نفسك
- العثور على مشرفك الخاص (مُراقب لأداءك)
- إيجاد التكنيك (الأسلوب) الأمثل



نتائج التعلم LEARNING OUTCOMES

بحلول نهاية هذا الفصل، سوف تكون قادرًا على:

- 1.1 تحديد الطرق التي تعكس مَمَكْنَك من توظيف تَعَلُّمِكَ العميق في مهارات الإرشاد.
- 1.2 ادراك التحديات الشخصية التي ستواجهها في تعلم مهارات الإرشاد مثل عامل الوقت الذي تحتاجه لتتقن تلك المهارات، وقدرتك على التعامل مع القضايا الأخلاقية خلال تدريبك مع زملائك المبتدئين.
- 1.3 تحديد العوامل العلاجية، لِلْبِنَاتِ البناء، ومراحل العلاقة الارشادية.

متطلبات الرحلة

THE DEMANDS OF THE JOURNEY

لتصبح مُساعدًا- مُرشدًا - محترفًا فإنك بحاجة لسنوات عديدة من الخبرة في هذا المجال، بالإضافة إلى امتلاكك لمدرجات أساسية من المعرفة حول نقاط القوة والتحديات التي يواجهها الناس (المسترشدين clients). كما يجب عليك أن تواظب على التعلم وتطوير قدراتك المعرفية دائماً، تماماً كما يفعل الطبيب في البحث عن طرق علاج حديثة وعلاجات جديدة لمرضاه ببقيتهم بعيداً عن المرض. كما أنه يجب أن تعلم أن العملية الإرشادية هي أيضاً رحلة شخصية، وأنه يجب أن يكون لديك التزام لفهم نفسك وفهم المسترشدين لديك. في هذا الكتاب ستتعلم المهارات الأساسية للمساعدة والارشاد، لكن لا يكفي هنا أن تكون ماهراً فقط، ففي كل منعطف من الحياة، ستواجه شكوكاً بنفسك وتحيزاً شخصياً، ومشاعر الرفض والإحباط أو القبول والانجذاب، ستعاني من الشك في ذاتك عندما يواجه المسترشدين مشكلات معقدة وغير مألوفة لديك. سوف تواجه أيضاً مشاعر القبول والرفض بسبب احتياجاتك الشخصية وتحيزاتك بناءً على معتقداتك وثقافتك.

في وقت ما، يتعرض جميع المرشدين للإحباط، وذلك

عندما يفشل المسترشدين في تحقيق أهدافهم المنشودة التي نتوقعها منهم. يمكن أن تُشكل ردود الفعل هذه حواجز على الطريق في رحلتنا إذا كانت ستتداخل مع قدرتنا على تكوين علاقة نابضة بالحياة بين المرشد / والمسترشد أو عندما نرى المسترشد على أنه انعكاس لأنفسنا وليس كإنسان مميز وله كيانه الخاص.

يصف إيرفين يالوم، في كتابه قاتل الحب (Love's Executer, 1989)، الصفحات (94-95)، معاملته لامرأة بدينة مصابة بالاكتئاب. فمنذ اللحظة التي قابلها بها، شعر بالاشمئزاز من مظهر جسمها وأدرك أن رد فعله المتطرف والشديد. يجعله يفكر في الرفض الذي تلقاه لكونه يهودياً وأيضاً وذلك أثناء طفولته في واشنطن العاصمة. إنه يعتقد أن صده ربما يكون محاولة تاريخية منه لجعل شخص ما يُرفض كما تم

- التعامل مع الأمور العالقة لديك في «طي النسيان»
- تقبّل التغذية الراجعة (النقد) ، وبأنك لست مثاليا
- اتباع المبادئ الأخلاقية
- الفروق الفردية
- من يستطيع أن يصبح «مساعدًا» مُرشدًا فاعلاً
- ما الذي يمكنك تقديمه إلى المسترشد
- أساسيات (المساعدة) الإرشاد
- تعلم المهارات الأساسية والعوامل العلاجية العامة والمشاركة
- بنائ اللبّات العلاجية
- أساليب التغيير
- أهمية لبّات البناء
- مراحل عملية (المساعدة) الإرشاد
- خارطة الطريق
- التدريبات
- التمارين الجماعية
- المجموعات النقاشية
- التمارين الكتابية
- التقييم الذاتي
- الواجبات المنزلية
- دفتر (سجل اليوميات)

رفضه. وذلك جعله يتساءل لماذا لا يقبل السُّمنة على الرغم من أنه كان قادراً على تقديم المشورة بسهولة للأشخاص الذين كانوا مجرمين عندما كان يعمل في السجن. كل ردود الفعل هذه فاضت في ذهنه قبل أن تفتح المسترشدة فمها. إن إدراك استجاباتنا وأحكامنا المسبقة على الآخرين هو جزء من رحلة المرشد المحترف. هذه الرحلة صعبة لأنها تتطلب منا أن نحاول في آن واحد التركيز على المسترشد مع مراقبة ميولنا عن كذب في الحكم أو تعزيز غرورنا أو فرض وجهة نظرنا على الآخرين.

كيف تصبح ممارساً ذا رؤى (فكر تأملي)

BECOMING A REFLECTIVE PRACTITIONER

نظراً للتحديات التي تسببها ردود أفعالنا الشخصية والخصائص الفريدة للمسترشد، نعتقد أن المساعدين يحتاجون إلى طريقة لدمج التعلم الجديد والتعامل مع لحظات التردد والشك. في هذا الكتاب، نقوم بتدريس طريقة واحدة للتعامل مع قضية فهم المسترشد ومراقبة الذات.

هذا النهج يسمى "الممارس الانعكاسي" reflective (التأملي). أن تكون ممارساً تأملياً هذا يعني أنك تلتزم بالوعي الشخصي بردود الفعل والتحديات التلقائية من خلال قضاء بعض الوقت في التفكير في ردود الفعل هذه وربما تسجيلها في دفتر ملاحظاتك، أو مناقشتها مع المشرف أو الزميل. بمعنى آخر، يستعرض الممارس الانعكاسي بوعي ما حدث ويقرر خطة عمل. يفكر (Jeffrey Kottler, 2010) في أن الانعكاس ليس مجرد خاصية ضرورية للمرشد الفعال ولكنها أيضاً شكل من أشكال التدريب. الانعكاس (التفكير التأملي) يدرّب المرء على أن يكون منفتحاً على التأمل، وأن ينظر في خطط عمل بديلة، وأن يصبح ذا خيال خصب، وأن يكون مهتماً في النظر في أسلوب حياة المرء وكذلك في عمله.

قد تجد أن أساتذتك يطلبون منك استخدام أساليب الممارس التأملي في الفصل الدراسي على نفسك. على سبيل المثال، قد يستخدم المعلم تقنيات مثل الحوار السقراطي (طرح الأسئلة الرئيسة) أو كتابة الملاحظات، أو المشاهدة ثم التفكير في مقاطع الفيديو أو تشكيل مجموعات صغيرة للرد على دراسة الحالة أو توظيف الممارسة التأملية ضمن الفرق الطلابية. (Griffith & Frieden, 2000; Magnuson & Norem, 2002; Willow, Bastow, & Ratkowski, 2007). مثلما يستجيب كل مسترشد لنفس الأسلوب أو المهارة بطريقة مختلفة، سوف تتفاعل أنت، كطالب، على مواقف التعلم المختلفة بناءً على تاريخك وأسلوب التعلم المفضل لديك.

يتعلم بعض الطلاب بشكل أفضل من خلال الاستماع والإصغاء ثم الانعكاس، ويحتاج آخرون إلى تدوين ما يتعلمونه، والبعض الآخر يفعل ما هو أفضل عندما يكون لديهم خبرة عملية مسبقة، ثم

يتحدثون عن الجانب النظري. وبالتالي، سوف تستجيب بشكل مختلف لمهام مختلفة خلال برنامج دراستك بناءً على تفضيلاتك الفردية. ومع ذلك، يمكن أن يساعدك الانعكاس حتى عندما لا تتناسب طريقة مُعلِّمك مع أسلوب التعلم الخاص بك. يُمكنك تسجيل ما يقال ثم كتابة رد فعلك وملاحظاتك على الهامش. يمكنك الحضور إلى الصف مع أسئلتك ومخاوفك بناءً على ما لديك من درس الأسبوع السابق. باختصار، إنَّ طريقة الممارس التأملي تتحدّك لتكون أكثر من مجرد وعاء للمعرفة، إنها تطلب منك مضغ كل المعلومات في عقلك جيداً قبل ابتلاعها وهضمها، بدلاً من أن تتذكر فقط وتعيد ما كنت قد سمعت أو قرأت.

استخدام الانعكاس (التفكير التأملي) لمساعدتك على التغلب على معيقات مواقف المساعدة

وتعزيز التعلم الخاص بك

Using Reflection to Help You Overcome Challenging Helping Situations and Enhance Your Learning

إذا كنت منخرطاً في برنامجاً دراسياً لتصبح مرشداً محترفاً، فستواجه العديد من التجارب الصعبة في الغرف الصفية (الفصول الدراسية) أو عند مقابلة المسترشدين لديك. على سبيل المثال، قد يكون المسترشد عدائياً وغير متعاون. قد يخبرك تدريبك الخاص الذي تلقينه على تشجيع المسترشدين في التعبير عن مخاوفهم بشكل أفضل. لكن في بعض الأحيان يبدو أن هذا يجعل المسترشد أكثر غضباً. ويمكن أن تساعد عملية الانعكاس في مثل هذه الأوقات عندما لا تفلح الطرق المُجرّبة والمُثبّنة. اسمحوا لي أن أقدم مثلاً من تجربتي الخاصة. عندما كنت أتعلم المساعدة الجماعية لأول مرة، قرأت في العديد من الكتب التعليمية أن المسترشدين يجب ألا يتلقوا العلاج الجماعي أو الفردي في نفس الوقت. عندما بدأت في ممارسة المساعدة الجماعية، وجدت دعماً لهذه القاعدة في حقيقة أنه عندما يتلقى المسترشدين كلا الشكّلين من العلاج، لم يقدموا أي مساهمة تُذكر إلى المجموعة، وذلك ليتحدث المسترشدين عن مشكلاتهم الشخصية في جلساتهم الفردية. في يوم من الأيام، استقبلت مسترشدة جديدة في مجموعتي والتي تعرضت لعدد من الأحداث المؤلمة للغاية في حياتها، وكانت لا تزال تُقابل بشكل فردي معالج آخر. أدّت أداءً جماعياً جيداً في المجموعة، وشعرت بأن خبرة الإرشاد الفردي أعطتها دعماً حيوياً في حياتها، ويبدو أنها تستفيد من كلا الشكّلين من العلاج. في العادة، أُصرُّ على أن تتخلى المسترشدة عن الإرشاد الفردي أثناء حضورها لمجموعتي، لكن الآن القاعدة الخاصة بي أصبحت غير موثوقة لأنه لا يبدو لي أن ذلك حدّ من تقدمها أو تقدم المجموعة. في الواقع، كانت تطبق أفكار الإرشاد الفردي على عالمها الشخصي! ذهبتُ إلى المشرفة الخاصة بي لحل ذلك الصِّراع، وساعدتني في وضع حكمتي القديمة وتجربتي الجديدة معاً. وبمساعدها، بنيتُ قاعدة منقحة: "معظم الوقت، لن يستفيد المسترشدين من كلا الشكّلين من العلاج؛ ومع ذلك،

هناك أوقات، لا سيما عندما يكون المسترشد في حاجة إلى قدر كبير من الدعم أو قد تعرض للصدمة، عندما تكون كلتا الطريقتين مفيدتين. "لقد وجدت أن عملية التفكير التأملي تتيح لي استيعاب المعلومات الجديدة بشكل أفضل بدلاً من الرفض وطرحها بعيداً. ستشهد بلا شك لحظات مماثلة وأنت تدرس مهارات المساعدة. قد تصاب بالصدمة عندما تكتشف أن الطرق التي استخدمتها دائماً لمساعدة أصدقائك لا يوصى بها في علاقة علاجية. في مثل هذه الأوقات، يمكن أن يساعدك التفكير في دمج المعلومات القديمة والجديدة.

استخدام الانعكاس (التفكير التأملي) (Reflecting) لمساعدة المسترشرين ذوي الخلفيات المختلفة عن الخاصة بك

Using Reflection to Help Clients with Backgrounds Different from Your Own

يحدث تحدٍ مهم ومتكرر عندما تصادف أشخاصًا يختلفون عنك تمامًا بطرائق أو عدة طرق: الثقافة أو العرق، والطبقة الإقتصادية أو الاجتماعية، والتعليم، والدين أو الروحانيات، وقواعد العلاقات الأسرية. على سبيل المثال، ستواجه مواقف عائلية حيث يُعبر الناس علناً عن أفكارهم ومشاعرهم، وغيرهم نادراً ما يكشفون عن حياتهم الداخلية لبعضهم البعض بسبب نشأتك الخاصة، قد تشعر بالصدمة أو قد لا توافق على دينامية عائلية معينة. إذا واجهت التحدي المتمثل في أن تصبح ممارساً تأملياً (Reflective)، فاسمح لنفسك بتسجيل المفاجأة وجميع المشاعر الأخرى عندما تواجه هذه المواقف الجديدة. في وقت لاحق، خذ وقتاً للتفكير فيما تعرفه وما تعلمته ومقارنته بتجربتك الجديدة. من خلال التفكير التأملي، ستكون قادراً بشكل أفضل على الفصل بين تحيزاتك الشخصية حول ما يبدو طبيعياً وربما النظر إلى الموقف نفسه من وجهة نظر بديلة. تتعزز القدرة على رؤية منظور آخر عندما نتاح لك الفرصة للتفكير مع مُعلِّميك وزملائك من الطلاب والمشرفين. إنَّ النمو يعني أننا نمتد بوعي ويمكننا رؤية وجهات نظر متعددة. وهذا هو السبب بأننا نفكر بالمرشدين "كموسعات" بدلاً من "قابضات" أي (محضين بدلاً من مُحيطين).

استخدام الانعكاس (التفكير التأملي) لاستيعاب معلومات جديدة عن نفسك

Using Reflection to Accommodate New Information about Yourself

ربما أكثر من أي مهنة أخرى، تتطلب المساعدة من المساعدين قدراً أكبر في تعرُّفٍ على شخصياتهم وتفضيلاتهم وقيمهم ومشاعرهم. يمكن أن يساعدك الانعكاس على دمج الاكتشافات الجديدة التي تكونها عن نفسك. كما يتيح لك التفكير بعناية في التعليقات التي تتلقاها من المشرفين والمعلمين والزملاء من

الطلاب وحتى من المسترشدين. في سياق التدريب الخاص بك، سوف يعلق الآخرون على أسلوبك في التعامل مع الآخرين (بالطريقة التقليدية التي تتفاعل بها مع الآخرين)، وكلماتك، وحتى تلميحاتك ووقفك. سوف تصبح في كثير من الأحيان دفاعياً، مُبرِّراً لِأَخْطَائِكَ، أو مُقِلِّلاً من قيمة التغذية الراجعة المقدمة المُقدَّمة إليك، أو مُلقِياً باللوم على المسترشد لعدم تحقيق أي تقدم. هذه ردود فعل طبيعية لشعورك بخاطر عدم التمكن أو الضعف وعدم الكفاءة. ومع ذلك، فإن الممارس التأملي هو الشخص الذي يبحث جيداً في الحوادث الدقيقة والمشاعر الشخصية القوية في سياق الإشراف، ويفكر ملياً في ذلك، بدلاً من تقديم الأعداء أو إلقاء اللوم على الآخرين. يتعلم الممارس التأملي من المسترشدين الصعبين، والتفاعلات غير السارة، وفشل استخدام بعض الأساليب، والنجاحات غير المتوقعة (Gordon, 2004). لذلك، عندما تكون ممارساً تأملياً هذا يعني أيضاً أنك تملك الشجاعة في السؤال عن ردود الفعل من الآخرين ومن ثم التفكير في الطريقة التي يمكن استخدامها بفعالية أكبر ولا سيما في المواقف الصعبة (Kinsella, 1987; Schön, 1983, 2010). فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك أن تكون بها سباقاً في التفكير التأملي أثناء تدريبك أو ممارستك. قد يتضمن ذلك طلب الإشراف ومراقبة ادائك، وتطوير مجموعة دعم من زملائك في الدراسة، أو أن تصبح مسترشداً بنفسك، وتحتفظ بملاحظاتك الشخصية اليومية. بالإضافة إلى ذلك، يوفر هذا الكتاب عدداً من الفرص للاستجابة الشخصية لبعض محتوياته، بما في ذلك التمارين لمساعدتك على التعود على العملية التأملية.

اسأل عن الإشراف Ask For Supervision الإشراف هو الممارسة الواقعية للمرشد والمُشرف وهما جالسين معاً لمراجعة النجاحات والمشاكل التي يواجهها المرشد مع المسترشدين والمستشيدات خلال العملية الإرشادية. في الإشراف، سوف تفكر في مسارات العمل الممكنة، والقضايا الأخلاقية، وردود الفعل الشخصية. يحتاج كل شخص في مجال الإرشاد إلى الإشراف الدوري سواء كان طالباً أو ممارساً ذا خبرة. يُطلب من المرشدين المحترفين أن يكون هؤلاء الطلبة تحت إشرافهم أثناء دراستهم لما بعد التخرج والتدريب أو أثناء فترة تدريبهم الميداني. ذكرت (Lawrence LeShan, 1996) أن معلمتها الخاصة لا تزال تسعى للحصول على إشراف لنفسها، حتى عندما كانت في الثمانينات من عمرها، مما يشير إلى أن العملية التأملية ضرورية في جميع مراحل العملية الإرشادية. يتخلى هذا النهج عن وجهة نظر أن الإشراف هو عبارة عن علاقة تبعية وأن التوجيه هو الغرض الرئيس من اللقاء الإشرافي. إن القيمة الحقيقية للإشراف هي ذلك الوقت الذي تقضيه وأنت تستمع لنفسك وأنت تشرح موقفك لشخص آخر كطالب، قد متاح لك الفرصة لمطالبة المشرفين وأعضاء هيئة التدريس بمشاهدة مقاطع الفيديو الخاصة بك ومناقشة الحالات معك. استفد من هذه الفرصة القيمة لتنعكس على عملك. يشير (Schön 1987) إلى أن وجود

"معلم محترف أمر مهم، ولكن يجب أن يكون في بيئة تتاح لك فيها فرصة مواجهة مشكلات حقيقية وتجربة حلول مختلفة وارتكاب الأخطاء. إن أفضل بيئة تعليمية تنطوي على التفكير التأملي في الاداء.

شكّل مجموعة الدعم من زملائك المتعلمين Develop A Support Group Of Fellow Learners فرصة ذهبية أخرى تتاح لك خلال مرحلة التعلم الجديد وهي تطوير مجموعة داعمة من المتعلمين المشاركين معك، حيثُ يمكنك مناقشة ردود فعلك الشخصية معهم. العديد من الممارسين المعالجين الخاصين هم أعضاء في هذه المجموعات. في بعض البرامج التدريبية، يكون الطلاب جزءًا من مجموعة أو مجموعة كاملة cohort تمر في كل مقرر دراسي معًا. إذا لم تكن جزءًا من مجموعة، لا يزال بإمكانك تطوير مجموعة داعمة تجتمع بانتظام وتشارك في المعلومات والدراسات معًا.

كن مسترشدًا Become A Client هناك طريقة أخرى لبناء عنصر مهم ينعكس على خطة التعلم الخاصة بك، وهي الدخول في علاقة إرشادية كمسترشد. أكثر من نصف المعالجين أصبحوا مسترشرين بعد وصولهم لمراحل متقدمة في التدريب وحوالي 90 % يعتبرونه مفيدًا جدًا (Norcross, 1990). تقدم العديد من الجامعات خدمات إرشاد مجانية للطلاب، وقد تكون هذه طريقة لك لتجربة ما يمر به الآخرون. يجب أن تدرك أن بعض مراكز الإرشاد تقدم خدماتها فقط للأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إليها.

أنشئ دفتر ملاحظات خاص بك Keep A Personal Journal من أكثر الطرق استخدامًا هي انشاء دفتر يوميات خاص بك لتدوين ملاحظاتك الشخصية. يستخدم بعض المرشدين (مقدمي المساعدة) دفتر ملاحظات كأسلوب علاجي وطريقة لتقييم مشاعر المسترشد وعلاقاته وأحلامه (Stone, 1998) يكتبون انعكاساتهم للمسترشرين في خطابات، ورسائل أو دفتر ملاحظات المسترشد والمعاينة معًا ومقارنة الملاحظات بينهما. هناك العديد من مدونات الإنترنت والمدونات عبر الإنترنت. دفتر المدونات اليومية مُتاح الان كتطبيق في الهاتف الذكي الخاص بك. استخدام تطبيقات مثل دي ون day one، مومنتو momento ماي دي جيرنال my day journal ، وجيرني journey.

طرق أخرى لتعكس بها خبرتك Other Methods For Reflecting ليس شرطاً أن يكون انعكاسك (تفكيرك التأملي) نشاطاً منفصلاً. يمكنك دمجها في حياتك اليومية كطالب أو ممارس. جمع عدد من الكتاب (e.g., Gordon, 2004; Sax, 2006) قوائم بفرص التفكير التأملي، ثم تم تقديم الأمثلة التالية من قبل مرشدين (مُساعدين) يعملون في هذا المجال. وقد وجدوا أن التفكير التأملي يمكن أن يحدث:

- عند كتابة ملاحظات الحالة
- خلال الإشراف الجماعي
- خلال المناقشة الفردية مع المشرف

- في العلاج الشخصي
- أثناء كتابة الملاحظات الشخصية
- أثناء التأمل mediation
- كجزء من الواجبات الدراسية واوراق العمل
- أثناء الاستماع إلى الجلسات المسجلة
- عند التحدث بشكل غير رسمي مع الزملاء الممارسين
- عند التفكير صدفة في المسترشد
- في مجموعات عبر الإنترنت، بشكل متزامن أو غير متزامن

تعلم الانعكاس من خلال التدريبات في هذا الكتاب

Learning to Reflect through Exercises in This Book

أثناء قراءة هذا الكتاب، سوف نقدم العديد من الفرص لتطوير عادة التفكير التأملي. reflective. habit في كل فصل، قمنا بتضمين أقسام "التوقف والانعكاس" التي تطلب منك التفكير في رد فعلك على الحالات أو المواقف الحقيقية. هذه الأقسام ليس لها إجابات صحيحة أو خاطئة. بدلاً من ذلك، يطلبون منك ردود فعل شخصية أملين أن تحفز تفكيرك. يمكن أن تجعل تعلمك أكثر تفاعلية إذا أخذت الوقت الكافي للرد بأمانة وصدق ما استطعت. سيكون لديك أيضًا فرص لتلقي التغذية الراجعة من زملائك الطلاب والتفكير في تقدمك عند ممارسة مهارات جديدة. أخيرًا، قمنا بتضمين بعض الأسئلة المقترحة في نهاية كل فصل. تهدف هذه الأسئلة إلى تحفيز وإثارة تفكيرك، ولكن لا تظن أن الإجابة عن هذه الأسئلة هي خيارك الوحيد. إذا لم تجد أن السؤال يحفزك بشكل مناسب، فقم بتصميم سؤال آخر، أو بدلاً من ذلك، سجل رد فعلك خلال جلسات التدريب الخاصة بك كل أسبوع.

بعد ذلك، سيتطلع الكتاب إلى عملية المساعدة والمستويات المختلفة للإرشاد والعلاج النفسي والمقابلات والتدريب في مساعدة المسترشدين. أن تكون ممارسًا ماهرًا هي ميزة في كل مجال وفي كل علاقة تقدم خلالها المساعدة.

ما هي المساعدة؟ WHAT IS HELPING?

المساعدة هو مصطلح واسع يشمل جميع الأنشطة التي نستخدمها لمساعدة آخر شخص، سواء كان ذلك ضمن علاقة علاجية أم لا. على سبيل المثال، يمكن لمدير المدرسة الذي يمضي وقتاً للاستماع إلى طالب في الصف الأول وهو يبكي الاستفادة من مهارات المساعدة. يمكن للام البديلة (الحاضنة) أن تتعلم الإستماع إلى الطفل المُتَبَنَّى و إلى الأباء البيولوجيين. كما يمكن أيضاً للمعلم المُساعد في غرفة للصف السادس الاستماع لطفل عن سبب تأخره في إنجاز واجبه دون اصدار الاحكام عليه. وأخيرا ، يمكن لشركاء الزواج أن يساعد كل منهم الآخر على تجاوز خيبات الأمل والإحباط.

لا تتطلب المساعدة بشكل عام عقدا رسميا أو علاقة سرية أو مهنية. المساعدة تُقدم لشخص يرغب في المساعدة (client)، وشخص مستعد وقادر على تقديم المساعدة (المساعد)، ومكان لتقديم المساعدة، (Hackney & Cormier, 2005). يمكنك تعلم مهارات المساعدة واستخدامها سواء كنت في طريقك لأن تصبح مساعدا محترفاً أو تريد ببساطة مساعدة من تعيش معهم وتعمل معهم.

في الجدول رقم 1.1، حددنا بعض الطرق الرئيسية التي يمكننا من خلالها مساعدة شخص آخر، سواء جسدياً أو مالياً أو روحياً أو نفسياً أو من خلال الدعم. يقدم الجدول أمثلة ومحاذير، ويصف باختصار دور المساعد.

أحد تلك الخلافات الحالية هو كيف يجب أن نضع التركيز على السعي إلى تغيير النظم الاجتماعية والسياسية الغير عادلة، وليس فقط على مجرد مساعدة مسترشد واحد فقط. لنفكر في الحكاية التالية حول مجموعة من الأشخاص يقومون بمساعدة ضحايا حوادث غرق في نهر، فبدلاً من معرفة لماذا يغرق هؤلاء الناس في النهر في المقام الأول، يجب ان يكون هدفنا واضحاً وأخلاقياً وهو أننا بحاجة لمنع الناس من الوقوع في النهر بدلا من مجرد انقاذ الضحايا. والمشكلة هي أنه سيكون هناك دائما أناس يتعرضون للغرق في النهر، وأشخاص آخرون يقومون بإنقاذهم من الغرق. إن الجهود الرامية إلى جعل أنظمتنا الاجتماعية أكثر استجابة لن تحل محل الحاجة إلى مساعدة الأفراد تماما. لذلك، نحن نقف في هذا الموقف والذي على الرغم من أن جميع المساعدين يجب أن يكون لديهم مهارات الدعم، يجب أن يكون لديهم أيضاً مهارات لمساعدة الافراد أو الأزواج أو المجموعة أو أحد أفراد الأسرة. قد يكون أداء بعض المساعدين في العمل مع الوكالات والمؤسسات أفضل، بينما يجد مساعدين آخرين أنفسهم بآداء أفضل بالعمل مع العائلات أو الأزواج أو الأطفال، لكن في النهاية كلاهما له نفس الأهمية.

جدول رقم 1.1 طرق المساعدة

طرق المساعدة	الأمننة	تحتويات	المساعدة غير المجدية	دور ملاحظات
جسدياً	الانضمام لمجموعة من الناس لبناء المنازل	لا يوجد	القيام بالعمل عنهم بدلا من تركهم يعملون بأيديهم	عامل
مالياً	تقديم المال لهيئة الاغاثة الدولية (الصليب الاحمر)	ليس جميع المنظمات تعمل على الاستفادة التامة مما يقدم لها من الجهات المانحة	تقديم النقود لشخص في الشارع قد يجعل ضميرك مرتاحا، ولكن هذا لا يساعد أبدا.	متبرع
دعم منظمة أو المدرسة	الاتصال بالاضمان الاجتماعي لشرح الانظمة والقوانين للمستشد	هذا النوع من المساعدة مفيد إذا كان المستشد قادرا على الاستفادة من هذا النظام	قد يستفيد المستشد من النظام مرة واحدة ولكن ليس دائما	دعم هذا جزء من النشاط اليومي من عمل المرشد
دعم المستشد على المستوى الاجتماعي السياسي	كتابة خطابات شكوى لإدارة المتقاعدين العسكريين حول الثغرات في الخدمات المقدمة؛ ومساعدة المستشد على الحصول على المعونة الطبية	يجب الحصول أولا على إذن من المستشد قبل القيام بعمل في هذا الشأن	المساعدة الاحترافية (لهيئة) تحتاج لمستشد. معظم المستشدين لا يتطلعون إلى هذا المستوى من المساعدة الاحترافية	كثير من المعلمين ينصحون بحصول المرشدين على تدريب خاص في هذا المجال

جدول رقم 1.1 طرق المساعدة

طرق المساعدة	الأمنة	تحديات	المساعدة غير المجدية	دور ملاحظات
روحانيًا	تشجيع المسترشد على العبادة والصلاة في المسجد أو الكنيسة أو المعبد. كما يتم تشجيعه على التأمل ، وقراءة النصوص الدينية.	على المرشد أن يكون على دراية تامة بخلفية المسترشد الدينية والثقافية.	قد يسعى المسترشد إلى تجنب المشكلات أو تبسيطها بدلاً من الحديث عنها.	المساعدون أصبحوا أكثر إدراكًا لمسؤولياتهم نحو هذا الجانب من المساعدة
النفسيّة	طلب الإرشاد أو العلاجي النفسي لمساعدة المسترشد فيما يحصل له من تغيرات فكرية وعاطفية وسلوكية	هذا النوع من المساعدة يحتاج الالتزام والنمو الشخصي ولفترة طويلة من التدريب والإشراف.	قد يصبح المسترشد معتمدًا على المرشد، عندها يجب الانتباه لما يحصل، وعلى المسترشد حينها عمل هذه الأشياء بنفسه.	هذا الكتاب يدور حول المساعدة النفسيّة