

النظرية الوجودية

اعداد أ.م.د. تمار محمد عزيز

- **تركز نظرية الوجودية على فهم الإنسان باعتباره كائناً:**
- **بيولوجياً: له احتياجات جسدية وغرائز.**
- **اجتماعياً: يعيش ضمن مجتمع ويتأثر بالآخرين**
- **نفسياً: لديه مشاعر وأفكار وصراعات داخلية.**
- **يرى الوجوديون أن الهدف الأساسي للإنسان هو البحث عن معنى الحقيقة والوجود.**
- **أهم أفكار النظرية الإنسان حرّ ومسؤول عن اختياراته كل شخص يملك حرية اتخاذ قراراته، لكنه يتحمل نتائج هذه القرارات.**
- **الخبرة الشخصية أهم من التفسيرات النظرية ما يعيشه الفرد ويشعر به فعلياً**
- **أهم من القوانين أو التفسيرات الجاهزة.**
- **السلوك يتأثر بثلاثة أمور رئيسية:**
- **خبرات الشخص السابقة**
- **لظروف المحيطة به**
- **مقدار الحرية المتاحة له**
- **الحياة نتيجة قراراتنا قد تكون الحياة مشرقة أو صعبة تبعاً لسلسلة الاختيارات التي نتخذها. الإنسان يواجه أسئلة وجودية مهمة مثل: ما الصحيح وما الخطأ؟**
- **ابرز علمائها (فرانكل ، روللومي)**

المفاهيم الأساسية لنظرية الوجودية :

١- القدرة على الوعي بالذات:

- يعني أن الإنسان يفهم نفسه جيدًا:
- يعرف لماذا يتصرف بطريقة معينة.
- يفهم مشاعره وأفكاره وأسباب سلوكه.
- كلما زاد وعي الشخص بنفسه أصبح أقدر على اختيار تصرفاته بدل أن يتصرف بشكل عشوائي.
- ببساطة: الإنسان الواعي بنفسه يعرف ماذا يفعل ولماذا يفعل، لذلك تكون قراراته أفضل.

٢- الحرية والمسئولية :

- الوجودية ترى أن: الإنسان حر في اختيار أفعاله.
- لكنه في نفس الوقت مسؤول عن نتائج هذه الاختيارات. لا يمكنه أن يلوم الظروف أو الناس دائمًا على ما يحدث له.
- ببساطة: أنت حر تختار طريقك، لكن يجب أن تتحمل نتائج اختياراتك.
- مثال: طالب أهمل دراسته ثم رسب، لا يستطيع أن يلوم المعلم فقط لأنه هو من اختار الإهمال.

المفاهيم الأساسية لنظرية الوجودية :

٣- الكفاح من اجل الذاتية والعلاقات الاجتماعية :

الانسان يحتاج إلى شيئين معاً:

أن يهتم بنفسه ويطوّرها.

أن يرتبط بالآخرين ويكون علاقات اجتماعية.

اكتشاف الذات لا يحدث بسهولة، بل يحتاج إلى شجاعة وجهد في نفس الوقت لا

يمكن أن يعيش الإنسان منعزلاً عن المجتمع.

□ ببساطة: طوّر نفسك، واهتم بعلاقاتك مع الناس في نفس الوقت.

مثال: طالب يسعى لتحقيق طموحه الدراسي، لكنه أيضاً يحافظ على علاقته

بأصدقائه وأسرته

٤- البحث عن المعنى :

الإنسان بطبيعته يبحث عن معنى لحياته، لذلك يسأل نفسه: لماذا أعيش؟ ماذا أريد

من الحياة؟ ما الهدف الذي يستحق أن أتعب من أجله؟ النظرية الوجودية ترى أن

شعور الإنسان بقيمة حياته يأتي من: ✓ وجود هدف يعيش من أجله ✓ الإحساس

بأن لحياته معنأماً إذا شعر أن حياته بلا معنى فإنه يشعر بالحيرة يفقد الدافعية

يعيش فراغاً نفسياً

□ ببساطة: الإنسان يحتاج هدفاً ليشعر أن لحياته قيمة. □ مثال: طالب يدرس لأنه

يريد أن يصبح طبيباً يشعر أن تعب له معنى.

المفاهيم الأساسية لنظرية الوجودية :

٥- القلق كشرط للحياة :

النظرية الوجودية ترى أن القلق ليس دائماً شيئاً سيئاً.
◆ القلق نوعان:

أولاً: القلق الطبيعي شعور طبيعي عند مواجهة موقف صعب يساعد الإنسان على الحذر والتفكير يدفعه للتغيير وتحسين حياته
□ مثال: القلق قبل الامتحان يجعلك تدرس بجد.

ثانياً: القلق العصابي (المرضي) قلق زائد عن الحد لا يتناسب مع الموقف يعطل حياة الإنسان ويمنعه من العمل
□ مثال: طالب يخاف من الامتحان لدرجة أنه لا يذهب للمدرسة.

الوجوديون يرون أن القلق الطبيعي مفيد لأنه: يدفع الإنسان للنمو وفهم نفسه بشكل أفضل

□ ببساطة: قليل من القلق يساعدك، لكن زيادته تعطل حياتك.

أهداف الإرشاد في النظرية الوجودية:

الإرشاد الوجودي يهدف إلى مساعدة الشخص على:

- ١- أن يصبح أكثر وعياً بنفسه يفهم مشاعره وأفكاره ولماذا يتصرف بطريقة معينة.
 - ٢- إبراز فرديته يشعر أنه شخص مميز وله قيمته الخاصة.
 - ٣- تحسين علاقاته بالآخرين يتواصل مع الناس بطريقة أفضل ويكون علاقات صحية.
- ببساطة: الإرشاد يساعد الإنسان أن يفهم نفسه، يثق بها، ويعيش حياة أفضل مع الآخرين

- ٤- تقوية المسؤولية أي يتحمل نتائج قراراته وأفعاله.
٥- إيجاد معنى للحياة يساعده على أن يشعر أن لحياته هدفًا وقيمة

□ ببساطة: الإرشاد الوجودي يجعل الشخص أقوى نفسيًا وأكثر تحكّمًا في حياته

الأساليب العلاجية الوجودية:

١- أسلوب المفاهيم والمعاني المتناقضة :

هذا الأسلوب يساعد الشخص على: استبدال المشاعر الخاطئة بمشاعر سليمة. وعدم الهروب من القلق بل فهمه.
تغيير طريقة التفكير تجاه المشكلة بدل الهروب منها.
رؤية المشكلة بشكل شامل.

□ الفكرة الأساسية: ليس المهم تغيير السلوك فقط، بل تغيير نظرة الشخص للموقف.

مثال: شخص يرى الفشل نهاية حياته
المرشد يساعده ليراه تجربة للتعلم.

٢- أسلوب خفض التفكير

هذا الأسلوب يهدف إلى: مساعدة المسترشد على فهم أسباب فشله. زيادة ثقته بنفسه. توجيه تفكيره نحو أمور مفيدة وذات معنى. تحويل السلوك الخاطئ إلى سلوك سليم.

الفكرة الأساسية: نقل تركيز الشخص من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي الواقعي.

مثال: بدل أن يفكر الطالب: "أنا فاشل دائماً» يتعلم أن يفكر: "لم أنجح هذه المرة وسأحاول بطريقة أفضل

٣- اسلوب المواجهة (لماذا لا؟)

يقوم المرشد بمواجهة المسترشد بأسئلة تجعله يفكر بعمق، مثل: لماذا لا تبحث عن عمل آخر؟ لماذا لا تكون صداقات؟ لماذا لا تغيّر أسلوبك؟ هذه الأسئلة: تجعله يتحمل مسؤولية حياته تزيد ثقته بنفسه تدفعه للبحث عن حلول

□ الفكرة الأساسية: مواجهة المشكلة أفضل من الهروب منها.
مثال: طالب خائف من المشاركة المرشد يسأله: لماذا لا تجرب؟ ما الذي سيحدث؟

٤- تمرين الضحك

يقوم على: تحويل المواقف المؤلمة إلى مواقف أخف. مساعدة الشخص على رؤية مشاكله بطريقة أقل توترًا. تخفيف الضغط النفسي.

□ الفكرة الأساسية: أحيانًا الضحك يخفف شدة المشكلة ويجعل التعامل معها أسهل.

مثال: شخص تعثر أثناء المشي يضحك بدل أن يشعر بالإحراج الشديد

دور المرشد في الارشاد الوجودي :

المرشد الوجودي يهتم بـ:

- ١- فهم العالم الداخلي للمسترشد يساعده على فهم أفكاره ومشاعره ونظرته للحياة.
 - ٢- التركيز على الحاضر لا يركز كثيراً على الماضي، بل على حياة الشخص الآن.
 - ٣- بناء علاقة إنسانية صادقة تكون العلاقة قائمة على: التعاطف الصدق والاحترام
 - ٤- مساعدة المسترشد على اكتشاف ذاته حتى يصبح أكثر وعياً بنفسه ويعرف قدراته وإمكاناته.
- ببساطة: المرشد يساعد الشخص على فهم نفسه والعيش بوعي أكثر

متى يحدث التغيير عند الإنسان؟

يرى المرشدون الوجوديون أن التغيير يحدث عندما:

- ١- يفهم الشخص حياته بوعي ويشعر بحرية الاختيار.
 - ٢- تحدث مواجهة بين المرشد والمسترشداً ي مناقشة صريحة للمشكلات.
 - ٣- يكتشف المسترشد إمكاناته ويبدأ بتحقيق ذاته.
 - ٤- يواجه نفسه من الداخل ويفهم نقاط ضعفه وقوته.
 - ٥- يتحرر من القيود الداخلية ويفهم ذاته بشكل أعمق.
 - ٦- يفتح على تجارب جديدة ويبني أسلوب حياة جديد.
- ببساطة: التغيير يحدث عندما يفهم الإنسان نفسه، ويواجه مشكلاته، ويبدأ حياة جديدة بوعي.

مراحل العلاج الوجودي :

١- **مرحلة الاسترجاع** يساعد المرشد المسترشد على:
تذكر خبراته السابقة فهم الأمور الأساسية في حياته
□ الهدف: فهم الحياة بشكل أوضح.

٢- **مرحلة الاستبصار** يساعد المرشد المسترشد على: فهم قيمه ومعتقداته اكتشاف
ما هو مهم في حياته
□ الهدف: معرفة حقيقة الذات.

٣- **مرحلة التنفيذ** يساعد المرشد المسترشد على: تطبيق ما تعلمه عن نفسه تحويل
الأفكار إلى أفعال
□ الهدف: تغيير الحياة بشكل عملي

مثال :

طالب جامعي يشعر بأن حياته بلا معنى، متردد في اختيار تخصصه، ويشعر بالضياع
وعدم الرضا.

١- مرحلة الاسترجاع : المرشد يساعد الطالب على تذكر خبراته السابقة وفهم
حياته.

الحوار مثالاً: المرشد: متى بدأت تشعر بعدم الرضا عن حياتك؟
الطالب: منذ دخولي الجامعة، كنت أدرس تخصصاً لا أحبه.

المرشد: ماذا كنت تحب في السابق؟ الطالب: كنت أحب الرسم والأنشطة الفنية.
□ هنا بدأ الطالب يفهم جذور مشكلته.

الطالب: كنت أحب الرسم والأنشطة الفنية.

□ هنا بدأ الطالب يفهم جذور مشكلته.

٢- مرحلة الاستبصار: يبدأ الطالب بفهم ذاته وقيمه وما يريده فعلاً.
الحوار مثالاً:

المرشد: ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة؟

الطالب: عندما أبداع في الرسم وأشعر أنني أحقق شيئاً مميزاً.

المرشد: إذن الإبداع قيمة مهمة لديك؟

□ هنا أدرك الطالب: ✓ ما يهمله في الحياة ✓ ما يعطي حياته معنى ✓ الفرق بين ما يريده وما يفرضه عليه الآخرون

٣- مرحلة التنفيذ: يبدأ الطالب بتطبيق ما تعلّمه عن نفسه.

مزايا النظرية الوجودية :

١- تركيز على ضرورة تحمل المسؤولية الكاملة عن القرارات التي يتخذها الفرد

٢- تعارض الأفكار التسلطية في التأثير على الانسان وسلوكه

٣- تؤمن بان الانسان يعيش في عالم دائم التغيير والتطور وان الافراد يتمتعون بحرية مطلقة

٤- تتصف الوجودية بالمرونة وتنظر الى الموقف على انه كل متكامل في محاولة اقهم والتعرف على كل الاحتمالات المحيطة كخطوة أساسية في سبيل اتخاذ قرار بشأنه.