

"حتمية الأمل - سرديتنا"

طرح وحوار حول الأمل وعملية التغيير ...

ملاك بن جابر

ماجستير علم نفس إكلينيكي -
معالجة نفسية بمنهجية التركيز
تجاه الحلول

الأمل ورفاقه:

اختيار الكلمات والمصطلحات يحدد وجهة المسار: اللغة ومكوناتها مرآة لواقعنا وأداة للتعامل معه

الفرق الفارق: لماذا نحن هكذا؟ أو عندما يزول العائق، ماذا نأمل أن يحدث؟ كيف سوف نكون؟ كيف سوف يتغير وضعنا؟ حالنا؟

البدايات ...

○ نقطة نوعية: اللغة، التواصل، العلاقات:

- مفهوم العلاقات بجميع أنواعها يحدد مفهومنا لواقعنا <<< السياق
- مثلاً: "لا يمكن للمرء الا يتواصل" فريق بيتسون
- الفرق بين معقد وصعب

تغيير اللغة/المصطلحات ووصفنا لبديل للمشكلة يغير علاقتنا معها

البدايات ...

○ الخلفية الفلسفية: مجموعة بيتسون- "بالو التو" النظريات النظامية
(Systemic Theories)

○ سايرنتكس - نظرية التفاعل والاتصال

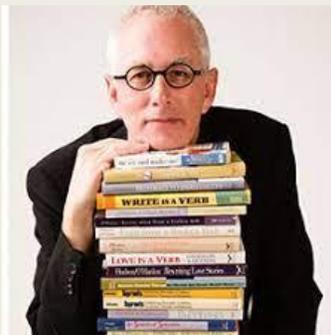
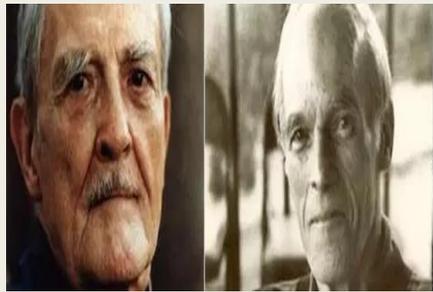
○ (Interactional or Communication Theory)

○ الأنظمة ⇨ التغذية الراجعة ⇨ التواصل ⇨ التغيير ⇨ عملية
التوازن

البدايات ...

- نقلة نوعية في نهاية الخمسينيات: المعرفة ومفاهيمنا، اللغة، التواصل، العلاقات:
- مثلاً: "لا يمكن للمرء الا يتواصل" فريق بيتسون
- العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي يحدد مفهومنا لواقعنا
- هويتنا الشخصية وسلوكياتنا متعلقة بالأنظمة الاجتماعية التي نتواجد بها
- تغيير أو توسيع وصفنا للمشكلة يغير في تجربتنا معها

من؟



واسعة التطبيق ...

- طورها علماء الرياضيات، الاتصالات، أطباء ، أخصائيين اجتماعيين ونفسيين، مدرسين، كتاب وعلماء علم الإنسان
- دمج القدرات لفهم المشاكل، كيف تتكون، كيف يمكننا العمل على تحويلها من منظور يختلف على المعتاد في فترة الستينيات ...
- يتفق على تطبيقها عناصر المهن الداعمة في سياقات مختلفة

أقوال – اقتباسات

- "الثابت الوحيد في الحياة هو التغيير" هراقليطس
 - "الشخص المتعلم هو الشخص الذي تعلم أن يتعلم ويتغير" كارل روجرز
 - كل "مشكلة" تحمل أجزاء من حلها - انسو كيم بيرج
 - "التواصل هو للعلاقات كالتنفس للحياة" فيرجينيا ساتير
 - "الحديث عن المشاكل يخلق مشاكل، الحديث عن الحلول يخلق حلول"
- س.د.ش.

أين نستثمر جهدنا للتغيير؟

- لماذا أتينا؟ / بما نريد أن نترك؟
- عدم / إذا
- أمل / أتمنى
- توقعاتي في اللقاء / من اللقاء؟
- مشكلة / تحدي
- عنيد / صارم
- اضطراب / معاناة
- سلوك غير طبيعي / ردة فعل
- مريض / متلقي الخدمة
- اكتئاب / حزن أو فقد

اللفيةة: التفكر النظمي

- إضافة في الخمسينيات للمسار العلمي. يفتل عن عملية التبسيط (اختزالية)، التصفيف والتقسيم
- الفرق بين الاتزان وعملية التوازن (homeostasis)
- المعلومة البناءة <<<< التغذية الراجعة <<<< التعديل <<<< التغيير



عندما الحل يصبح المشكلة: التعامل مع المصاعب بطريقة مختلفة

- لا نسأل: ما المشكلة؟
- لا نسأل: لماذا؟
- نتحدث ونتعمق في حوار حول التغيير المنشود = حتما الأمل موجود
- "كلمة السر": "رغم"

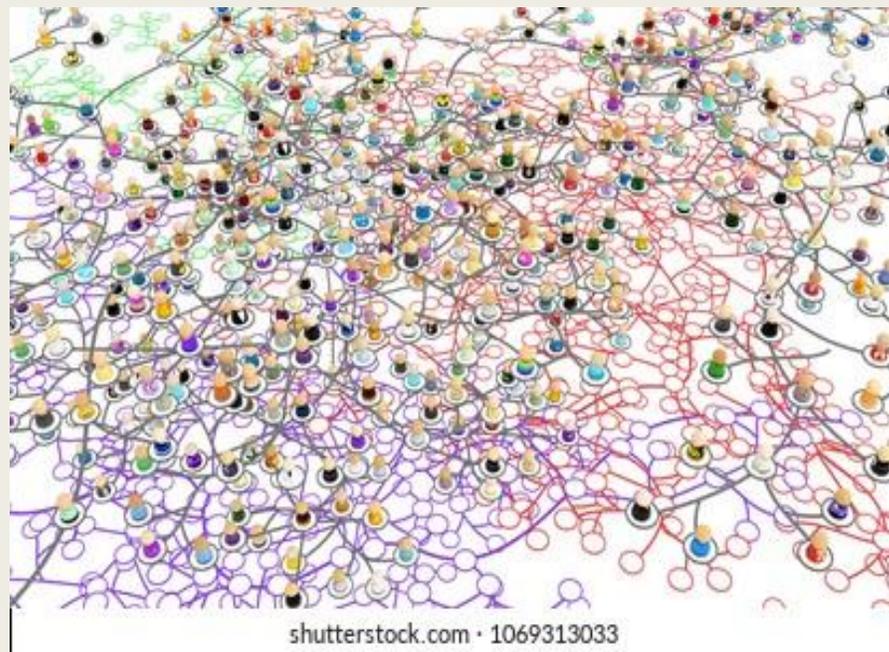
الفرضيات

1. كل شخص متحفز لتغيير شيئاً ما << الأمل
2. وصف البديل للمشكلة يسهل علينا إيجاد مخرج منها
3. نظرة مستقبلية تجلب نجاحات الماضي
4. الاستثناءات: كل "مشكلة" لها استثناء
5. لاحظ ... نكتشف أن أجزاء الحل حتما موجودة

مفاهيم سائدة في الخمسينيات: ما هو السبب؟



التفكير النظامي والتعامل مع المعقد / المركب

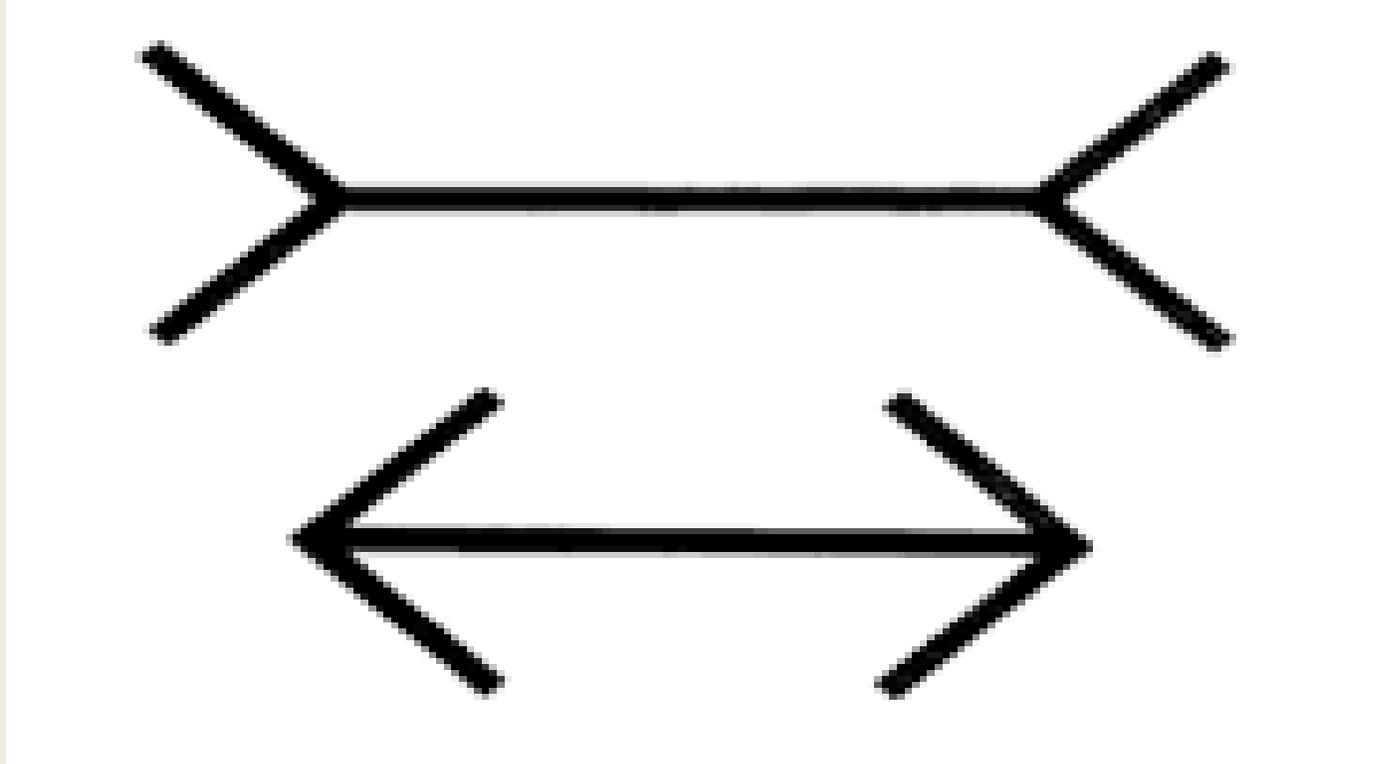




التغيير بطريقة غير ...

- عدم التركيز على المشكلة يدفع باتجاه التغيير المنشود (لا يعني التجاهل!!)
- محاولة فهم المشكلة لا يعني بالضرورة حلها

الاختلاف؟ الوصف أو التعريف



المنظور؟



الفكرة؟

- وجهات نظر
- فضول
- مرونة
- شكراً

