

## 1- فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

### - التدريب على التعليمات الذاتية (Self-Instructional training):

صاحب هذه الطريقة دونالد ميكينوم (1974)، الذي اقترح طريقة لإعادة البناء المعرفي عن طريق

التدريب على إعطاء تعليمات ذاتية (النصح الذاتي) وذلك على أساس من فكرتين أساسيتين:

- فكرة العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس وتركيزها على أن الأشياء غير العقلانية التي يقولها الإنسان لنفسه هي السبب في الاضطراب الانفعالي.

- تتابع النمو لدى الأطفال والذي يطور فيه الأطفال الحديث الذاتي (الداخلي) والضبط اللفظي الرمزي على السلوك حيث ترى لوريا أن سلوك الأطفال ينتظم في البداية من خلال تعليمات يعطيها لهم أشخاص آخرون ثم فيما بعد فإنهم يكتسبون القدرة على ضبط سلوكهم الشخصي من خلال تعليمات صريحة يقولونها لأنفسهم وتتحول فيما بعد إلى تعليمات داخلية ضمنية.

ويشتمل التدريب على التعليمات الذاتية على الخطوات التالية:

- تدريب المسترشد على التعرف إلى الأفكار غير التوافقية (المقولات الذاتية) والوعي بها.

- يقوم المرشد بنمذجة السلوك المناسب بينما يشرح بالكلام الطرق الفعالة. وتشتمل هذه الأقوال على شرح متطلبات الواجب، والتعليمات الذاتية التي تقود الأداء المتدرج، والأقوال الذاتية التي تؤكد كفاءة الشخص وتعارض الانشغال بالفشل، والتعزيز الذاتي الضمني للأداء الناجح.

- يقوم المسترشد بعد ذلك بأداء السلوك المستهدف، وفي البداية يتم ذلك بينما يعطي المسترشد لنفسه التعليمات المناسبة بصوت عال، ويكون ذلك بتزديد هذه التعليمات في سره أي بينه وبين نفسه. وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن ما يقوله المسترشد لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب القلق فيما مضى.

وتشير الأبحاث إلى أن التدريب على التعليمات الذاتية يمكن أن يساعد بشكل كبير على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات عند الأطفال والكبار على السواء، وقد أمكن استخدام هذا الأسلوب بنجاح كبير في تخفيض المشكلات المرتبطة بالقلق مثل قلق الاختبارات والقلق الاجتماعي وقلق الكلام، وكذلك في زيادة الضبط الذاتي لدى الأطفال المندفعين. (الشناوي، 1996، 395)

## – التدريب على التحصين ضد الضغوط (*Stress Inoculation Training*):

تشبه هذه الطريقة عملية التحصين ضد الأمراض العامة، وهي تبني على مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم المسترشد كيف يتعامل (يتجاوب) مع مواقف متدرجة للانضغاط. وأسلوب التدريب ذو طبيعة متعددة الأوجه نظرا لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط، ووجود الفروق الفردية والحضارية، وكذلك لأن أساليب التجاوب نفسها متنوعة. ويشتمل أسلوب التحصين ضد الضغط على ثلاث مراحل:

– **مرحلة التعليم:** في هذه المرحلة يزود المسترشد بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود فعله تجاه الضغط، ويكون ذلك في أسلوب عامي مبسط ويكون الهدف من تحديد الإطار هو مساعدة المسترشد على أن ينظر للمشكلة بشكل منطقي (عقلاني) وأن يوافق ويتعاون في الإرشاد المناسب.

– **مرحلة التكرار:** في المرحلة الثانية يقوم المرشد بتزويد المسترشد بأساليب التعامل (المواجهة) *coping technique* والتي تشمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية، يستخدمها في كل مرحلة من المراحل الأربع. وتشتمل الإجراءات المباشرة على الحصول على معلومات حول الأشياء المخيفة، الإعداد لطرق الهروب، والتدريب على الاسترخاء. أما المواجهة المعرفية فتشتمل على مساعدة المسترشد أن يصبح واعيا بالعبارات السلبية القاهرة للذات واستخدامها كإشارات على تكوين عبارات ذاتية غير مناسبة للمواجهة. وكأمثلة لكل مرحلة من المراحل الأربعة:

- تستطيع أن تعد خطة للتعامل مع الضغط.
- استرخي، خذ نفسا عميقا.
- عندما يأتي الخوف... توقف.
- لقد نجحت.

– **التدريب التطبيقي:** عندما أصبح المسترشد ماهرا في أساليب المواجهة، فإنه كان يعرض في المختبر لسلسلة من الضغوط المهددة لأننا والمهددة بالألم بما في ذلك صدمات كهربية غير متوقعة، كما قام المرشد بنمذجة استخدام مهارات التجاوب، وقد كان التدريب متعدد الأوجه حيث اشتمل على مجموعة من الأساليب العلاجية والتي تشتمل التدريب على الكلام والمناقشة، النمذجة، وتعليمات للذات، والتكرار السلوكي، والتعزيز. (صديق، 2005،

(33-32)

## – التدريب التوكيدي (*Assertive Training*):

يري الطبيب النفسي السلوكي جوزيف ولب (1958) أن التوكيدية تمثل القدرة على التعبير الملائم عند أي انفعال تجاه أي شخص فيما عدا القلق. ويعتبر ولب التدريب التوكيدي ما هو إلا كف بالنقيض لاستجابات القلق مما ينتج عنه كف تشريطي لعادة استجابة القلق، والتدريب التوكيدي يساعد الفرد على التعبير الحر عن انفعالاته تجاه الآخرين سواء الانفعالات السلبية أو الإيجابية دون الشعور بالقلق، وعدم قدرة الفرد على تأكيد ذاته في مواقف الحياة وفي تعامله مع الآخرين يرجع إلى القلق والخوف من التعرض للنقد وعدم القبول من الآخرين مما يدفعه إلى السلبية والتردد في حماية حقوقه من تعدي الآخرين، ومن خلال التدريب التوكيدي يكتسب الفرد مهارات التفاعل الثنائي والتواصل الاجتماعي مع الآخرين، ويزيد من ثقته في نفسه ويكسبه رؤية إيجابية لذاته مما يساعده على أن يسلك في حياته بشكل مقبول اجتماعيا يتيح له التعبير الحر التلقائي عن انفعالاته ومشاعره الإيجابية والسلبية، واكتساب القدرة على الدفاع عن حقوقه دون التعدي على حقوق الآخرين أو انتهاكهم.

#### – النمذجة (modeling):

تقوم هذه الفنية على أساس نظرية التعلم الاجتماعي لصاحبها (ألبرت باندورا). ويوجد أنواع عديدة من الاقتداء مثل:

– **الاقتداء غير المنظم:** مثل مشاهدة شخص يخاف من شيء لأشخاص آخرين يتعاملون مع هذا الشيء أو يمارسونه دون تهديد أو خطر، فيتعلم منهم ذلك ويقبل عليه.

– **الاقتداء الرمزي:** قد لا يتاح نموذج حي وهنا يستعاض به بالأفلام المتحركة أو القصص المحببة، وقد أثبتت الأبحاث أن الأطفال يتأثرون بالأفلام التي يشاهدونها، وقد تستخدم هذه الطريقة في إكسابهم سلوكيات مرغوب فيها والتخلص من سلوكيات غير مرغوب فيها.

– **الاقتداء بالمشاركة:** وفيه يقوم النموذج (المعلم) بمساعدة العميل (المتعلم) على أداء السلوك وتكرار ذلك حتى يتعلمه.

– **الاقتداء بالنموذج الحي:** وهو الأساس في اكتساب الأطفال سلوكياتهم، بل وثقافة مجتمعهم وهو الاقتداء بالوالدين، والإخوة الأكبر سنا، والمعلم في المدرسة، فالطفل يميل إلى الاقتداء بالأشخاص المهمين انفعاليا في حياته.

ويكون دور المرشد العقلائي الانفعالي النموذج الذي يقتدي به العميل، ويجب ألا يكون نموذجا وقت ممارسة هذه الفنية فقط، أو حتى أثناء العملية الإرشادية فقط، وإنما يجب أن يكون نموذجا عقلائيا للعميل في كل لحظة تجمعهما، وذلك في طريقة تفكيره العقلائية وانفعالاته وسلوكياته المنطقية. (علام، 2012، 202-203)

## – تمثيل الأدوار (rol play):

تهدف هذه الفنية في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي إلى وضع العميل في الموقف السلوكي الذي يكون بصدده أفكارا أو معتقدات لا عقلانية وتمثيل الدور بشكل عام يتم على موقف اجتماعي أو سلوك يشعر فيه العميل بالقلق كما لو كان يحدث بالفعل، وفي هذه الفنية يقوم المرشد في بداية العملية الإرشادية بعمل استبيان مفتوح عن المواقف التي يشعر فيها العميل بالقلق ولديه أفكار غير عقلانية بخصوصها ثم يقوم بترتيبها حسب درجة قلق العميل منها تتدرج من الأقل قلقا إلى الأشد قلقا. وينقسم تمثيل الأدوار إلى شقين:

**الشق الأول:** يلعب فيه المرشد دور الطرف الآخر في الموقف وهو الشخص الذي يكون العميل عنه أفكارا غير عقلانية وقد يكون المدير في العمل، أو الوالد، أو الزوج أو غيره، ويلعب العميل دوره وهو يقصد المرشد في ذلك أن يضع العميل في الموقف الذي يثير انفعالاته السلبية حتى يكشف عن أفكاره غير العقلانية وعن حديث نفسه عن ذاته.

**الشق الثاني:** هو الشق الانفعالي يهدف لمعرفة انفعالات العميل المسببة للاضطراب، وتبصيره بعلاقة أفكاره غير العقلانية وحديثه الذاتي السلبي باضطرابه الانفعالي وذلك حتى يشك في أفكاره غير العقلانية، ويتخلى عنها ويستبدلها بأفكار عقلانية.

## – تمثيل الأدوار المنعكسة (reversal rol play):

تمثيل الأدوار المنعكسة هي نفسها فنية تمثيل الأدوار مع اختلاف الأدوار التي يلعبها المرشد والعميل، فيتبادل كل منهما دور الآخر في الحياة، حيث يلعب المرشد دور العميل، ويلعب العميل دور المرشد العقلاني. يقوم المرشد العقلاني الانفعالي من خلال هذه الفنية بإظهار السلوك السيئ للعميل، والتأكيد على عدم عقلانية أفكاره بشكل واضح وصريح، بما يتيح للعميل فرصة ملاحظة سلوكه وأفكاره، وإدراك عدم منطقيتها، ويقوم العميل في دور المرشد بإلقاء الضوء على الأفكار غير العقلانية والانفعالات السلبية وربطها بالاضطرابات الانفعالية التي يعانيتها مع التشكيك في هذه الأفكار وإقناعه بضرورة تغييرها وتفنيدها.

## – التخيل الذاتي الموجه (self guided imagery):

هذه الفنية أحد أشكال الاسترخاء وهي استرخاء عقلي، يطلب فيه المرشد العقلاني من العميل الاسترخاء والتخيل العقلي لأصعب مواقف حياته، وأصعب الأشخاص الذين تعامل معهم، وإظهار معاناته وانفعالاته ومشاعره السلبية سواء تجاه المواقف أو تجاه الأشخاص ويتخيل العميل ذلك وكأنه يحدث في الواقع الفعلي مظهرها

كل انفعالاته، ثم يطلب منه محاولة تغيير هذه الانفعالات والمشاعر السلبية، والتقليل من حدتها، وتكرار هذا الاسترخاء مرات عديدة فتزداد قدرة العميل على الحد من المشاعر والانفعالات السلبية أثناء التخيل العقلي للمواقف والأشخاص، ثم يسأله المرشد ماذا فعلت لتحصل على الهدوء وتحد من انفعالاتك السلبية؟، ويطلب منه أثناء التخيل التركيز على ما فعله مسبقا، ويتحول الهدوء والاسترخاء الذي حققه العميل إلى دافع ومدعم لتكرار المحاولات وبذل الجهد لتحقيق مستويات أفضل من الهدوء وبذلك يستطيع التخلص من المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر ايجابية.

#### – إدارة الذات (self- management):

هي القدرة على تحقيق التوازن بين رغبات الفرد وأهدافه وواجباته ومسئولياته في الحياة، وتحقيق أفضل إشباع ممكن لحاجاته، وتحقيق أقصى استغلال وتنظيم ممكن لوقته، وتنظيم الوقت واستغلاله بشكل جيد سمة أساسية وشرط أساسي لنجاح إدارة الذات سواء كان تنظيم الوقت مقدمة أو نتيجة لإدارة الذات. وتتكون إدارة الذات من:

– مراقبة الذات (self-monitoring): يراقب الفرد ذاته ويحدد أفكاره غير العقلانية وحواره الذاتي السلبي، وسلوكياته غير السوية التي يقوم بها، وتهدف هذه الفنية لمساعدة العميل أن يكون أكثر وعيا وتركيزا على ذاته.

– تقييم الذات (self-evaluation): يحدد المرشد والعميل الأهداف العقلانية الواجب تحقيقها مثل تعديل الأفكار غير العقلانية إلى أفكار عقلانية، أو تغيير الحوار الذاتي السلبي إلى حوار إيجابي، ثم يقوم العميل في الجلسة الإرشادية بمراقبة ذاته (أفكاره- حوار الداخلي- سلوكياته) ويحدد في وجود المرشد الطلبي العقلاني الانفعالي مدى تحقيقه للأهداف الموضوعية، وإذا فشل العميل في مراقبة ذاته أو تقييمها فقد يحتاج إلى إعادة تدريب على كيفية تحديد أفكاره غير العقلانية، وحواره الذاتي السلبي وسلوكياته غير السوية، أو قد تحتاج الأهداف المحددة إلى تغيير أو تعديل أو ترتيب مختلف.

– تعزيز الذات (self-reinforcement): يكافئ العميل ذاته إذا حقق الهدف، والأفضل أن تعرض عليه عدة مكافآت يختار منها أفضل من أن يحدد المرشد مكافأة بعينها، ويمكن للعميل أن يكافئ نفسه على تحقيقه

للهدف ولا ينتظر فقط التعزيز من الآخرين. (علام، 2012، 210-211)

#### 2- فنيات الإرشاد الواقعي:

– الأسئلة (Questions):

تستخدم الأسئلة في هذا الأسلوب بدرجة كبرى أكثر من أي أسلوب إرشادي آخر، أما الأجوبة على الأسئلة فإنها تعتمد على التفكير أكثر من اعتمادها على التذكر، وهذه الطريقة في الإجابة تحقق الأهداف الآتية:

- الدخول في عالم المسترشد.

- تجميع وتدوين المعلومات.

- مساعدة المسترشد في تنظيم حياته بصورة أفضل.

- إعداد الخطة (*Effective Planning*):

عند إعداد الخطة الإرشادية يجب أن تكون بسيطة وسهلة الفهم ومنظمة بشكل يتضمن التغذية الراجعة والتعزيز، وواقعية يمكن تطبيقها لتلبي احتياجات المسترشدين من الإرشاد.

- استخدام المرح (*the use of humor*):

وهو أسلوب غير مباشر يمكن إيصاله شفويا أو غير شفوي عن طريق إعطاء أمثلة عن تصرفات بعض الأفراد ليساعد على التكيف الاجتماعي وتقليص المسافة الاجتماعية بين أفراد المجموعة، لتكون الجلسات الإرشادية أكثر مرونة فان المرح يسهل عملية التعلم ويقدم عناية للمسترشد ويشبع حاجاته ويساعده في تشكيل علاقات إيجابية مع الآخرين، ويساعد على تقوية الألفة والرحمة واحترام الذات بين أفراد المجموعة التي تساعد بدورها على حل المشكلة. هذا وقد وجد أن النكات هي أفضل وسيلة مناسبة لأشكال المرح للمعالجة النفسية وذلك بصياغتها بطريقة فنية مقبولة. (الجموري، 2010، 31)

- التعهدات (*Contracts*)

يتم تأكيد التعهدات اللفظية بالمصافحة بين المرشد والمسترشد، وقد تكون كافية للالتزام بعض المسترشدين بما اتفق عليه من خطوات إرشادية ولكن ذلك قد لا يكون كافيا لدى البعض الآخر، عندها لابد من عقد مكتوب وموقع عليه من الطرفين لأن العقد الموقع يقدم دليلا قويا على التصميم على التغيير.

- التعليمات (*Instruction*)

المسترشد في الإرشاد بالواقع بحاجة ماسة لتنمية مهارات تساعده في تنفيذ عمله، وإذا كانت لدى المرشد الكفاءة لتعليم المهارات المرغوبة فإنه يحتاج إلى جلسات عديدة ليعلم المسترشد، وإذا لم يكن كذلك فإنه يحيله إلى غيره ليقوم بتعليمه المهارات.

- المواجهة (*Confrontation*):

المواجهة أمر يتعذر اجتنابه في الإرشاد الواقعي، ففي بداية الإرشاد يوضع المسترشد في مواجهة فورية مع الواقع الحالي، وفي النهاية هو بحاجة لمواجهة سؤال: هل ما أقوم بعمله الآن صحيح أم خطأ بالنسبة لي، معظم المواجهات في الإرشاد تطرح على شكل أسئلة تتطلب من المسترشد أن يعمل وأن يتحمل مسؤولية عمله، وأن يخطط لتحقيق أهدافه ويمكن مواجهة المسترشد بأعماله سواء مثل المشاعر المكبوتة أو الخارجية.

#### - الإيجابية (*Being Positive*):

للتخلص من المشاكل التي يعاني منها المسترشد يجب على المرشد أن يركز على الأمور البناءة والإيجابية التي تحدث مع المسترشد في الوقت الحاضر، ويستخدم جلاسر في ذلك الإدمان الإيجابي (*Positive Addiction*) والذي يتم من خلال ممارسة بعض الأنشطة البسيطة التي يمكن أن يبدع فيها المسترشد ويجب أن تكون ذات قيمة جسدية وعقلية وروحية مثل السباحة والركض والتأمل والتي تمارس دون منافسة الآخرين ودون انتقاد للذات. (الرواشدة، 10-11)

#### - إجراءات الإرشاد الواقعي في التخفيف من مشكلات الموهوبين:

#### - إقامة علاقة إرشادية (المشاركة الوجدانية):

يقوم المرشد من خلال الاندماج والصدقة مع المسترشد أو المسترشدين بإعداد بيئة مشجعة على التغيير، إذ يعد الاندماج الشخصي بين المرشد والمسترشد أساس العلاقة الإرشادية، كما يساعد المرشد على رؤية العالم من منظور المسترشد، وعندما يتم تكوين علاقة عمل سيكون بمقدور الأعضاء بشكل عام أن يقيموا ما يريدون حقاً، والسلوك الذي يختارونه لتحقيق ذلك، ومن ثم ينبغي على القائد أن يتصف بالدفء وعلى قبول الأعضاء كما هم، دون أن يفرض سيطرته عليهم، حتى يستطيعوا بناء جو إيجابي يمهد للعملية الإرشادية، ويساعد على زرع الثقة في أنفسهم، ويصبحوا قادرين على عمل اختيارات صحيحة. (الصمادي والخزعلي، 2006، 136)

#### - دراسة السلوك الحاضر:

يعتقد جلاسر أن التغيير في المشاعر يلي التغيير في السلوك، لذا فالمرشد النفسي الواقعي يهتم لما يفعله العميل. وفي حال التعامل مع العميل الذي ربما يقول "أني غير سعيد تماماً" لا يطلب منه المرشد أن يتوسع في الحديث عن حالته الانفعالية أو أن يسأله عن طول المدة التي كان يشعر فيها بذلك، ولكن المرشد الواقعي يركز على السلوك بقوله على سبيل المثال: ما الذي تفعله لتشعر بعدم السعادة. إن الغرض الأساسي للتركيز على

سلوك العميل هو مساعدته على أن يصبح مدركا لما يفعله. فإذا لم نكن مدركين لطبيعة سلوكنا، فلن نستطيع أن نتعلم كيف نسلك بطريقة أكثر كفاءة وأكثر قدرة.

#### - تقييم السلوك الحاضر (هنا والآن):

يقصد بالحاضر الأحداث والنشاطات المختلفة في حياة العميل، وهذا يعني الرغبة في اكتشاف نقاط القوة عند العميل وأيضا نقاط الضعف، وذلك لأنه عندما تبدأ التغييرات في الحدوث يكون من المهم أن نستغلها ونبني عليها. والتركيز على الحاضر من ناحية أخرى يعني أيضا تجاهل الماضي، فالعلاج النفسي الواقعي يرفض مساعدة العميل على تذكر الماضي لعدم إعطاء العملاء العذر في إصرارهم على سلوكهم الحالي غير المتكيف، وإذا نوقشت المشكلات الماضية، فإن المرشد النفسي الواقعي يحاول ربطها بالسلوك الحالي وذلك بسؤال العملاء: ماذا فعلوا لمنع المزيد من الاختلال الوظيفي (مع التركيز على نقاط القوة)، أو ما هي البدائل الأخرى التي كان من المحتمل أن يختاروها في ذلك الموقف (ممارسة حل المشكلة). (سليمان، 1997، 599-600)

#### - التخطيط للسلوك الواقعي المسؤول الصائب:

يتم بناء الخطة مراعيًا الحاجات المهمة للمسترشدين وأن تكون خطة واضحة وسهلة ومرتبطة بالواقع، وتستخدم في هذه المرحلة التغذية الراجعة والاندماج بين المرشد والمجموعة، إضافة إلى اندماج أعضاء المجموعة أنفسهم وقد تتضمن الخطة سرد بعض الأحداث الطريفة (استخدام المرح) لزيادة الفعالية والمشاركة من قبل أفراد المجموعة. (الجبوري، 2010، 33)، ويكون ذلك باتباع الخطوات التالية:

- مواجهة الموقف بشجاعة.
- الإحساس بالقدرة على مواجهة المشكلات المدرسية.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم.
- الاعتماد على النفس في إنجاز الأعمال.
- جعل ما ينقصنا حافزا يدفعنا لتطوير قابليتنا.
- ومن أمثلة الأسئلة التي يلجأ إليها المرشد:
- إذا كنت ترغب في أن تكون شخصا آخر، فماذا يجب عليك أن تفعل؟
- هل ترغب فعلا في تغيير أسلوبك؟
- ما الذي يمنعك من تحقيق أهدافك؟
- تعليم وتعلم السلوك الملتزم:

ويتضمن ذلك إتاحة الخبرات وتقديم المعلومات، وهنا يتم تعزيز السلوك الملتزم وتدعيمه، وتصحيح الذات عند ارتكاب الأخطاء.

#### - المثابرة حتى يتحقق الهدف:

يجب المثابرة وعدم الاستسلام من جانب الطرفين، حتى يتحقق الهدف، وإذا فشلت الخطة وجب المحاولات مرات عديدة. (الرواشدة، 2011)

#### - إعادة التعلم:

تعد هذه الخطوة الأخيرة بأسلوب الإرشاد الواقعي، ويجاول المرشد إعادة ما تم تعلمه خلال الجلسة من النمذجة لعدد من السلوكيات أو مناقشة عدد من الموضوعات ذات العلاقة بالجلسة أو باتباع أساليب معينة تنصهر في ذات المسترشد، أي أن تكون على شكل خبرات خاصة بالموقف خارج ذاته لها تأثير على سلوك المسترشد، تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على الذات عن طريق التعاون والفاعلية الايجابية مع السلوك الارشادي. (الجبوري، 2010، 34)

#### - الالتزام (تعهد المسترشد) وتقييم جدية الالتزام:

يفضل أن يكون التعهد خطيا حتى يشعر المسترشد بالمسؤولية والجدية، ويتضمن التعهد بنودا جزائية كنتائج طبيعية لعدم قيام المسترشد بتنفيذ الخطة. وهنا يتم تقييم جدية الالتزام بالخطة، وتقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام. وعلى المسترشد أن لا يقدم الأعذار التي تعفيه من مسؤولية تنفيذ الالتزام.

#### - رفض قبول الأعذار:

إذا فشلت الخطة فعلى المرشد عدم قبول الأعذار من جانب المسترشد، وعلى الاثنين مراجعة الخطة لمعرفة أهدافها، هل هي منطقية وواقعية أم غير ذلك.

#### - إبعاد العقاب:

لأنه يمثل انتهاكا لحق الفرد في الكرامة الإنسانية، وهو مخالف للطبيعة الإنسانية. (الصمادي والخزعلي،

2006، 136)