

الأفكار اللاعقلانية في نظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي عند ألبرت إليس

الاستاذة : أسماء خويلد
جامعة الجلفة - الجزائر

يشير ستيفن كوفي **Covey** أن هناك مساحة تتوسط ما بين المثير و الاستجابة و هي العمليات العقلية و المعالجات المعرفية و في تلك المساحة تكمن خبرة الفرد و قدرته على اختيار الاستجابة، و في الاستجابة يكمن نمو و سعادة الفرد (ستيفن كوفي، 2003، ص24).

وفق هذا الطرح تأتي جهود إليس الذي يوضح معنى الاعتقاد حيث يقول : " إن المقصود بالأفكار و المعتقدات مجموعة من وجهات النظر و الأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه و عن الآخرين ، و الفرد عندما يواجه أي موقف أو حدث فإنه ينظر إليه و يتعامل معه وفق فلسفته العامة ، فيشعر بالتهديد أو الطمأنينة ، بالحب أو الكراهية ، بالقلق أو الهدوء ، بالإقبال أو الإحجام ، حسب ما تمليه فلسفته العامة و وجهات نظره و توقعاته عن الحياة و الآخرين" (Ellis & Abrams,1994,P 96).

و يميز مالتبسي و جور **Maultsby & Gore** بين نوعين من المعتقدات :

- 1 . اعتقادات منطقية و متعلقة و تصحبها في الغالب حالات وجدانية ملائمة للمواقف و تنتهي بالإنسان إلى مزيد من النضج الانفعالي و الخبرة و العمل البناء و النشاط الإيجابي.
- 2 . اعتقادات لا منطقية و غير عقلانية تصحبها اضطرابات انفعالية مرضية كالعصاب و الذهان و غيرها(منتصر علام محمد علام ، 2004، ص 81).

أما متى تكون الاعتقادات و أساليب التفكير منطقية و متعلقة، فإن هذا يتوقف حسب عبد الستار إبراهيم على ما يلي:

- 1 . انسجامها مع الواقع، أي أن تكون مبنية على حقائق و ليس على انطباعات و تفسيرات ذاتية.
- 2 . قدرتها على حماية حياتنا و تحقيق الصحة النفسية و الجسمية معا .
- 3 . أن تقودنا إلى تحقيق أهدافنا العامة: الأهداف القريبة أو البعيدة.
- 4 . أن تساعدنا على تجنب إثارة الصراع و الخلافات التي لا مبرر لها مع الآخرين.
- 5 . أن تيسر لنا تحقيق المشاعر التي نريدها في الوقت أو المكان المرغوب فيه ، و بعبارة أخرى فإن التفكير العقلاني هو الذي ينسجم مع أهدافنا العامة و قيمنا الأساسية في الحياة و يقودنا إلى تحقيق السعادة و الفعالية الاجتماعية و الإبداع و الإيجابية و تعتبر المعتقدات و أساليب التفكير لا منطقية عندما لا تتفق مع أي هدف و وظيفة من الوظائف السابقة (عبد الستار إبراهيم،1998، ص 176).

و يرى إليس Ellis و فروم From و هورني Horny أن الأفكار الاعقلانية يقوم ببحثها الآباء أثناء فترة الطفولة المبكرة للفرد و يتشبه بها الفرد بسبب تعلقه بوالديه(محمد الطيب، 1994، ص124)، و على هذا الأساس فإن الهدف من العلاج العقلاني الانفعالي هو العمل على تغيير نمط التفكير غير المنطقي إلى نمط من التفكير المنطقي و الواقعي و السلوك الناضج و العملي من خلال التحدي المنطقي للمعتقدات اللاعقلانية ، و كذلك من خلال تعليم الفرد كيف يفكر بطريقة منطقية و عقلانية (عبد الفتاح محمد الخواجة، 2004، ص25).

أما عن الأفكار اللامنطقية فقد ذكر إليس أن الأفكار التي عرض لها منذ البداية و التي خرج بها من دراسته للعديد من المرضى الذين كانوا يترددون عليه ، أنها يمكن أن تصنف وفق صياغة جديدة تدرج فيها الأفكار اللاعقلانية تحت ثلاث فئات رئيسية تتعلق الأولى بالذات و الثانية بالآخرين و الثالثة بالظروف و ذلك كما يلي :

- 1 . يجب أن يكون أدائي جيدا و أن أنال موافقة الآخرين و رضاهم و إلا فسوف أكون غير كفاء و لا قيمة أو جدوى لي.
 - 2 . يجب أن يتسم الآخرون تحت كل الظروف و في كل الأوقات بالعدل و أن يكونوا ودودين في تعاملهم معي و إلا فسوف يكونون مصدر إزعاج لي .
 - 3 . يجب أن تكون الظروف التي أحيأ فيها مريحة و مناسبة و توفر لي الأمان و إلا فسوف يكون العالم مزعجا و لا يمكنني أن أحتمله و ستصبح الحياة لا تستحق أن نحياها (عادل عبد الله، 2000، ص31).
- و قد حدد ألبرت إليس 11 فكرة لا عقلانية توصل منها من خلال خبرته الإرشادية و قام بصياغتها و عرضها لأول مرة عام 1962 و توالى بعد ذلك التعديلات إلى غاية 1977 حيث عرضها في الصياغة الجديدة.

الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الشخص محبوبا و مؤيدا من جميع أفراد مجتمعه

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس، لأن إرضاء الناس غاية يكاد يكون من المستحيل تحقيقها ، و إذا اجتهد الفرد في الحصول على هذه المحبة و الرضا ، فقد يكون معرضا للشعور بالإحباط و الاتكالية الشديدة على الآخرين (عبد الفتاح محمد الخواجة، 2009، ص280) ، و على هذا الأساس فالإنسان المنطقي لا يضحى باهتماماته و أهدافه الشخصية من أجل تحقيق هذا الهدف.

الفكرة الثانية: من الضروري أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الفعالية و الكفاءة و الإنجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يعتبر نفسه مستحقاً للتقدير

و هذه الفكرة غير منطقية و الفرد الذي يصر على تحقيقها بشكل كامل قد لا يستمتع بحياته الشخصية، إضافة إلى أنه قد يكون معرضاً للعديد من الاضطرابات النفسية و الجسمية (مفتاح محمد عبد العزيز، دون سنة ، ص 315).

كما قد يصبح أسيراً للخوف الدائم من الفشل ، لذلك فإن الشخص المنطقي يسعى نحو تحقيق الكفاءة و الإنجاز ، لأنه يعتبر أن هذا أفضل له ، و لا يسعى نحوهم بهدف أن يصبح أفضل من الآخرين و على هذا الاعتبار فإنه يستمتع بأنشطته، على عكس الإنسان غير المنطقي الذي يقيم درجة أهميته فقط حسب درجة إنجازه.

الفكرة الثالثة: يتصف بعض الناس بالشر و الجبن و على درجة عالية من الخسة و النذالة و لذلك يجب أن يوجه لهم العقاب و اللوم

و هذه الفكرة غير منطقية ، لأنه لا يوجد معيار مطلق للصحيح و الخطأ ، و كل الناس معرضون لارتكاب الأخطاء ، كما أن اللوم و العقاب لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين السلوك(محمد محروس الشناوي،دون سنة ،ص 98).

و عليه فإن الإنسان المنطقي لا يلوم الآخرين و لا حتى نفسه ، بل يحاول أن يتفهمهم و يساعدهم على تصحيح أخطاءهم . ما أمكنه ذلك . و إذا لم يتمكن فإنه لا يدع هذه الأخطاء تؤثر على راحته و استقراره النفسي ، و عندما يرتكب هو خطأ ، فإنه يعترف به و لكنه لا يترك هذا الخطأ ليصبح كارثة أو يؤدي به إلى الشعور بالدونية و الذنب و عدم الأهمية.

الفكرة الرابعة: إنها لكارثة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تكون أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه

و هذه الفكرة غير منطقية، لأنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط من جراء فشله في محاولة تحقيق أهدافه و لكن من غير الطبيعي أن يؤدي ذلك إلى الضيق و التوتر لن يغير من الأمر شيئاً (نيرة عز السعيد عبد الفتاح ، 2004، ص 28) و يرجع هذا للأسباب التالية :

. لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه.

. إن الانغماس في الحزن و الضيق نادراً ما يغير الموقف و لكن الغالب أنه يزيده سوءاً.

. إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو تقبل هذا الموقف.

. ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف في صورة تجعل من الحصول على الرغبات أمراً ضرورياً للرضا و السعادة (محمد محروس الشناوي، دون سنة، ص 99).

الفكرة الخامسة : التعاسة و عدم الإحساس بالسعادة تسببها الظروف و الأحداث الخارجية و الإنسان لا يملك القدرة على التحكم في أحزانه و اضطراباته

و هذه الفكرة غير منطقية لأن الأحداث الخارجية لا يمكن أن تكون ضارة . بطبيعتها . إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته و اتجاهاته (صالح أحمد الخطيب ،2009، ص 393)، بمعنى أن انفعالات الإنسان الكدرة تكون نتيجة لطريقة إدراكه للأحداث و من الأحكام التقويمية التي يصدرها ، و ليس للأحداث بحد ذاتها ، و إذا فهم الإنسان هذه العلاقة ، فإنه يدرك أن بإمكانه السيطرة على انفعالاته أو تغييرها عن طريق تغيير تصوراته و تعبيراته الداخلية حول هذه الأحداث.

الفكرة السادسة: هناك أشياء خطيرة و مخيفة تبعث على الانزعاج و الضيق و على الفرد أن يتوقعها دائما و يكون على أهبة الاستعداد للتعامل معها و مواجهتها حين وقوعها

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس لأن الانشغال أو القلق من شأنه أن :
- يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شيء خطير .

- غالبا ما يشوش على التعامل الفعال مع الحادث الخطير عند وقوعه.

- يؤدي هذا التفكير إلى تضخيم احتمال حدوث حادث خطير .

- لا يؤدي هذا التفكير (غير المنطقي) إلى منع وقوع الأحداث المقدره على الإنسان من الله.

- يجعل كثيرا من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيرا مما هي عليه في الواقع(محمد محروس الشناوي ، دون سنة ، ص 100).

مما سبق فإن الشخص المنطقي يدرك أن الأخطار المحتمل حدوثها ليس بالصورة المفجعة التي يخشاها، و أن القلق لن يمنع الأحداث ، بل قد يزيداها و قد يكون القلق في حد ذاته أكثر ضررا من الأحداث التي يخشى الفرد وقوعها .

الفكرة السابعة: من الأسهل أن نتفادى بعض الصعوبات و المسؤوليات الشخصية من أن نواجهها

و هذه الفكرة غير منطقية ، لأن تجنب الفرد القيام بواجباته ، و مواجهة مشكلاته يؤدي إلى تراكم مشكلات أخرى و إلى شعور الفرد بعدم الرضا عن نفسه و فقدان ثقته بنفسه و شعوره بعدم الكفاءة (نيرة عز السعيد عبد الفتاح،2004، ص 28)، و عليه فالإنسان المنطقي هو الذي يدمج نفسه في مهمات شخصية و عندئذ يتحقق من أن الحياة المتسمة بالمسؤولية و التحدي و حل المشكلات ، إنما هي حياة ممتعة .

الفكرة الثامنة: يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين، و ينبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه بشكل دائم

و هذه الفكرة قد تكون منطقية بالنسبة لطفل صغير و إلى حد ما بالنسبة لفئة المراهقين ، و لكن عندما يتعلق الأمر بإنسان راشد فإن هذا يكون غير منطقيا (جمعة سيد يوسف، 2001، ص 114)، و هذا لأن اعتماد الفرد . المطلق و اللامحدود . على الآخرين قد يجعله يشعر بعدم الأمن و أنه تحت رحمة من يعتمد

عليهم و بالتالي فإن الشخص المنطقي يطلب العون من الآخرين و ذلك عند الضرورة القصوى فقط ، لأن هذا من شأنه أن يدعم استقلاليته الذاتية و ينمي شعوره الخاص بالمسؤولية.

الفكرة التاسعة: الأحداث و الخبرات الماضية تحدد السلوك الحالي، و تأثير الماضي لا يمكن تجنبه، فإذا كان هناك أمر ما قد أثر بشدة على حياة الفرد في الماضي ، فإن هذا الأمر سوف يضل له التأثير نفسه

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس لأن القرارات السليمة التي يمكن أن يتخذها الفرد اليوم هي في الحقيقة نتيجة لإمكانات و خبرات معينة لم تكن لديه في الماضي عندما اتخذ قرارات خاطئة ، لذلك فالإنسان المنطقي لا يستخدم أخطاء الماضي كتبرير لعدم التغيير ، و لكنه يمحص هذه الأخطاء ليدفع بنفسه للتصرف بطريقة واقعية في الوقت الحاضر.

الفكرة العاشرة : يجب أن يشعر الفرد بالحزن و التعاسة لما يعانيه الآخرين من مشكلات و مصاعب

و رغم أن هذه الفكرة تبدو منطقية للوهلة الأولى على خلفية التعاطف الإنساني و المشاعر الإنسانية و المشاركة الوجدانية فإن هذه الفكرة غير منطقية بالنسبة ل: إليس (جمعة سيد يوسف ،2001، ص115)لأن مشكلات الآخرين لا يجب أن تكون محل انشغال دائم للفرد ، لأن هذا قد يعوقه عن تحقيق أهدافه الشخصية، و على الرغم من كون التعاطف الإنساني يعد جانباً إيجابياً في شخصية الإنسان ، إلا أن الشخص المنطقي لا يجعله محور اهتمامه ، فإذا أصاب الآخرين مكروه فإنه يعمل على التخفيف عليهم و مساعدتهم قدر المستطاع و لكن دون إهمال اهتماماته و أهدافه الخاصة.

الفكرة الحادي عشر : هناك حل واحد صحيح و كامل لمشاكل الفرد ، يجب الوصول إليه و إنها لكارثة إذا لم أصل لهذا الحل

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس و يرجع هذا للأسباب التالية :

. لا يوجد حل مثالي و وحيد لكل مشكلة.

. إن المخاطر التي يتصورها الفرد بسبب الفشل في التوصل للحل الصحيح يعتبر أمراً غير واقعي ، و كذلك الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق و الخوف.

. ينتج عن إصرار الفرد في الوصول إلى الحل الكامل حلول ضعيفة جداً (محمد أحمد مشاقبة،2008 ، ص112).

و هذا معناه أن الفرد الذي لديه إصرار للوصول إلى الحل الكامل و الصحيح لمشكلاته قد يكون فريسة سهلة للإحساس بالفشل و الإحباط و الحزن و الاكتئاب ، و عليه فإن الإنسان المنطقي يتصور بأن هناك عدة حلول لكل مشكلة ، لكن لكل حل مميزاته و عيوبه ، و عليه هو أن يختار و يقرر أفضل الحلول و أقلها عيوباً.

المراجع :

- . محمد محروس الشناوي (دون سنة): نظريات الإرشاد و العلاج النفسي ، دار غريب ، القاهرة ، دون طبعة
- . منتصر علام محمد علام (2004): مقارنة فعالية برنامجين للإرشاد التوكيدي و الإرشاد العقلاني الانفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من الأطفال اللقطاء ، رسالة دكتوراه غير منشورة في الفلسفة/دراسات الطفولة، جامعة عين شمس .
- . عبد الفتاح محمد الخواجة (2009): الإرشاد النفسي و التربوي ، دار الثقافة ، عمان ، الطبعة الأولى.
- . عبد الفتاح محمد سعيد الخواجة (2004): فعالية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي و أسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة و تحسين مستوى تكيفهم ، رسالة دكتوراه غير منشورة في الفلسفة تخصص الإرشاد النفسي و التربوي ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- . نيرة عز السعيد عبد الفتاح (2004): مدى فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تخفيض القلق و الاكتئاب و الخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب ، رسالة دكتوراه غير منشورة في علم النفس ، جامعة عين شمس .
- . محمد أحمد خدام مشاقبة (2008): مبادئ الأرشاد النفسي للمرشدين و الأخصائيين النفسيين ، دار المناهج ، عمان ، دون طبعة.
- . صالح أحمد الخطيب (2009): الإرشاد النفسي في المدرسة ، دار الكتاب الجامعي ، العين، الطبعة الثالثة .
- . عبد الستار إبراهيم (1994): العلاج السلوكي المعرفي الحديث أساليبه و ميادين تطبيقه ، دار الفجر ، القاهرة ، دون طبعة.
- . جمعة سيد يوسف (2001): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، دار غريب ، القاهرة ، دون طبعة.
- . ستيفن كوفي (2003): العادات السبع للناس الأكثر فعالية ، مكتبة جرير ، الرياض ، الطبعة الأولى .
- . محمد الطيب (1994): محاضرات في الصحة النفسية ، دار المعارف ، طنطا ، دون طبعة.
- . عادل عبد الله (2000): العلاج المعرفي السلوكي أسس و تطبيقات ، دار الرشد ، القاهرة ، دون طبعة .

_ Ellis,A &Abrams,M (1994): Rational Behaviour Therapy in the Treatment of Stress Management , British Journal of Guidance & Counselling , Vol 22 Issue