

المبحث الأول: عرض نظرية الإرشاد أو العلاج العقلاني الانفعالي: يعتبر ألبرت إليس (ELLIS ALBERT) مؤسس النظرية ولد في عام (١٩١٣م) في ولاية نيويورك، وحصل على درجة الماجستير، والعلاج النفسي في مجالات الزواج والأسرة عام (١٩٤٣م) أي منذ بداية حياته العملية، عام (١٩٤٧م) حصل على درجة الدكتوراه من جامعة كولومبيا، ا على نشر أفكار النظرية، فقد أنشأ معهد الحياة العقلانية، الدراسات العالية في العلاج النفسي العقلاني وكان لهما فروع متعددة داخل الولايات لقد استطاع إليس بته، معظم الناس، وتسبب لهم سوء التوافق والاضطراب النفسي من وجهة نظره، عملية مسح معرفية سريرية اكلينيكية كان يقوم ا ليس للعملاء لديه، هناك اثني عشر معتقدا تسبب الاضطراب النفسي عند من يعالجهم أليس من خلال عمله في الإرشاد والعلاج النفسي، ويعتقد ا منتشره عند ق في الناس، و الأفكار الخاطئة حجر الزاوية والفكرة الأساسية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي. لقد قدم إليس آخر في الإرشاد النفسي من خلال هذه النظرية ويختلف هذا البعد عن أبعاد النظرات الأخرى للإرشاد النفسي، ويستفاد منه في عملية التشخيص، (١) كفاقي، علاء الدين، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي، والتوزيع، مصر، (١٩٩٩م)، ص ٣١٧ - (٢) حجار، محمد حمدي، فن الإرشاد النفسي السريري (كلينيكي) الحديث المختصر، للدراسات الأمنية والتدريب، الرض، (١٩٩٣م)، ص ٢٦٨ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لدى العملاء والعمل على تصحيحها ومعالجتها، على جانب الأفكار والمعتقدات العقلية لدى الأفراد أو العملاء، وملاحظة ذلك على العملاء لديه. التعريف بنظرية الإرشاد أو العلاج العقلاني الانفعالي: ظهرت نظرية العلاج العقلاني الانفعالي للسلوك الإنساني في عام (١٩٦٢م)، هو ألبرت إليس، وتعتبر النظرية محاولة لإدخال المنطق والعقل في مجال الإرشاد النفسي، للأفضل، هو الوصول للأفكار ومحاولة التغيير فيها للأفضل، طريقها يمكن أن يتم تغيير سلوكيا م، تغيرات أفكاره ومعتقداته لتخلص من ذلك الاضطراب، (١) ما تراه النظرية. النظرية من أكثر النظرات العلاجية انتشارا التصورات حول طبيعة الإنسان، وطبيعة الاضطرابات السلوكية والانفعالية التي تعترض له، والفروض المحتملة لذلك، والتي ترى أن الاضطراب بسبب ونتيجة للتفكير غير المنطقي، (٢) التفكير والانفعال من وجهة نظر إليس متدخلان وغير منفصلان. (١) كفاقي، علاء الدين، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي، مرجع سابق، ص . (٢) العاسمي، ر.ض.يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، دار الإعصار للنشر والتوزيع، الأردن، (٢٠١٥م)، ص . ٢٦٩ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وتسد النظرية أصل التفكير لدى الإنسان إلى مرحلة التعلم المبكر، السلبية والخاطئة والانفعالات التي اد الذات يجب مهاجمتها، إن النظرية ترى ان الناس يمكن أن ينقسموا إلى أسلوب التفكير لديهم - منطقيين: في طريقة تفكيرهم وانفعالا م، ويتأثر السلوك لديهم بذلك. - غير منطقيين: بسبب الأفكار لديهم، على طبيعة سلوكهم، فهم عرضة لاكتساب المشاعر السلبية مثل: الشعور بالذنب، والقلق، والعدوان، (٢) سلوب عقلاني؛ لمواجهة تلك المشكلات والاضطرابات. وترى النظرية أن جوهر العلاج العقلاني الانفعالي يتمثل في أن الأفراد يميلون ان يكونوا ون على التمسك لمعتقدات والأفكار اللاعقلانية وأن عندما يعتقدون ويصر الطريقة المثلى لمواجهة مثل ذلك تكون بتشجيع أولئك الأفراد وإقناعهم ان يسلكوا على نحو (٣) مخالف لما يثير تلك الأفكار والمعتقدات الخاطئة كما أشار إلى ذلك إليس. وحتى لا يتم ترجمة الأفكار غير العقلانية في نفوس الأفراد ولتالي تؤثر على سلوكهم، فينبغي ألا يكتفى بمقاومة مثل هذه المعتقدات فحسب، (١) العاسمي، ر.ض.يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، دار الإعصار للنشر والتوزيع، الأردن، (٢٠١٥م)، (٢) عطية، عماد محمد، تقنيات الإرشاد الجماعي، مطبوعات مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الرض، (٢٠١٣م)، (٣) العاسمي، ر.ض.يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، مرجع سابق، ص . ٢٧٠ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي بذلك والتي تكمن وراء تلك المعتقدات والأفكار اللاعقلانية، للتوصل إلى حالة أكثر استقرار وسعادة عن طريق الاختيار الجيد والفعال للطرق المؤدية (١) والمحقة للتوافق النفسي والاجتماعي. أهداف نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي: هناك علاقة وطيدة بين المعرفة لدى الإنسان وطريقة تفكيره، ا لطبيعة تلك الأفكار والمعتقدات سلوكه، حيث يتأثر السلوك إيجاباً دات، ما لتوقعه حدوث مكروه له سيقع قريبا المثال: القلق الذي يصيب فردا الفكرة وهذا الاعتقاد غير العقلاني وغير المنطقي، على سلوك الفرد؛ فنتج عن ذلك اضطراب في السلوك وسوء توافق لديه. فمن المثال أعلاه تتضح الفكرة الرئيسية والهدف في النظرية: وهو معالجة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واللاعقلانية والغير منطقية لدى الإنسان أو الفرد، تحقيق أهدافه، وتؤدي به إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق. وللنظرية مجموعة من الأهداف تسعى النظرية لتحقيقها، (٢) نبيل محمد وهي كالتالي: - مساعدة الأفراد على تطوير أنفسهم، وتقبل الذات لديهم. - العمل على زيادة الكفاءة لدى الأفراد أو المسترشدين في مجال العمل لديهم. - تبصير الأفراد أو المسترشدين بفلسفة وحيا م، في الحياة

وفي التعامل مع الآخرين. (١) العاسمي، رض^٤، يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، المرجع سابق، ص . (٢) الفحل، نبيل محمد، دليلك لبر^٤مج الإرشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي، دار العلوم للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، (٢٠١٤م) ، ص ١٥٩ - ٢٧١ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - تزويد الأفراد بوسائل متعددة ومتنوعة لإعادة تكوين الأفكار والمعتقدات غير العقلانية منطقية ومعتقدات عقلانية واقعية. - تزويد القائمين على العلاج من الممارسين والمرشدين بمجموعة من الوسائل، والطرق، والفنيات العلاجية للبحث عن المعتقدات غير العقلانية لدى الأفراد والتي تؤدي إلى الضغوط الانفعالية والعمل على معالجتها. أهمية نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي: إن المتتبع لنظر^٤ات الإرشاد النفسي يجد أن كل نظرية من الن من الجوانب وأظهرت ذلك من خلال ما توصل إليه رواد تلك النظرية من حقائق علمية، تلك الحقائق على شكل أسس فلسفية خاصة^٤ لنظرية. السلوكية لواطسون حيث كان جل اهتمام النظرية في الجانب السلوكي، نظرية الذات أو العلاج المتمركز حول العميل لكارل روجرز حول الشعور الداخلي للإنسان والذات وطبيعة نظرة الإنسان لها، - الجانب العقلي وجانب التفكير لدى الإنسان أو المسترشد. - الجانب السلوكي لدى المسترشد والعميل. - الجانب الانفعالي المسترشد والعميل. فهناك شمول في الجوانب التي اهتمت^٤ النظرية، من: جانب التفكير وجانب السلوك والتأثر ووصولاً العلاقات من التأثير إلى النتائج. ٢٧٢ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي فمن خلال ما سبق عرضه حول أهمية النظرية، - أن النظرية لم تغفل جانب المصادر المعرفية (التفكير) لدى المسترشدين والعملاء. - اهتمام النظرية^٤ لمصادر السلوكية والانفعالية لدى المسترشدين، الأساس الفلسفي لنظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي: عد الفكرة العامة والأساسية للنظرية أن لدى الإنسان أفكار عقلانية، عقلانية، وكيفية^٤ تثير تلك الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية، إن المفهوم العام للإنسان^٤ إن لديه معتقدات عقلانية وغير عقلانية نشأ من قبل العديد من الفلاسفة القدماء على الرغم من أن^٤ لم يستخرجوا هذا المصطلح^٤ لضبط. ولكن تحدثوا عن المعتقدات العقلانية واللاعقلانية فنجد على سبيل المثال أن غو^٤ ما بوذا تحدث عن الحقائق النبيلة والتي تضمنت المعتقدات العقلانية، بما في ذلك ماركوس وبينيكا وغيرهم حيث أشاروا إلى أن طبيعة المعتقدات والأفكار تؤثر بشكل كبير على المشاكل العاطفية، (١) إلى أن المفهوم العام للمعتقدات العقلانية وغير العقلانية يرجع في فكرته إلى قرون عديدة. ومن الأمثلة التي تؤكد استناد النظرية إلى الفلسفة الفكرية القديمة، Daniel, David; Steven, Lynn; Albert, Ellis. (2010). Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. USA, Oxford University Press. p.5 ٢٧٣ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (ابكتيتوس Epictetus) : "الرجال تضطرب مشاعرهم ليس بسبب الأشياء المحيطة^٤ م، (١) وإنما بسبب نظر^٤م إلى تلك الأشياء" والذي عاش في القرن الأول بعد الميلاد. فقد استطاع إليس بلورة تلك الأفكار وصياغتها في نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني فمفهوم الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي: يتمثل في علم دراسة الأفراد والإنسان ككل عن طريق الأساليب المنطقية والانفعالية بغية تحقيق الذات والشعور^٤ لسعادة والحياة بشكل كما تؤكد نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي على ضرورة تقبل الفرد لجميع ما فيه وترى النظرية أن لدى الإنسان استعداد فطري لاكتساب الأف كار والمعتقدات اللاعقلانية، لاكتساب الأفكار والمعتقدات العقلانية، والانفعالي قد يكون سببه من الظروف الاجتماعية، التفكير بشكل منطقي وعقلاني، (١) الفحل، نبيل محمد، برامج الإرشاد النفسي (النظرية والتطبيق) ، (ط٢) ، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة، (٢٠٠٩م)، ص . (٢) القذافي، رمضان محمد، التوجيه والإرشاد النفسي، (ط٢) ، دار المكتب الجامعي الحديث للنشر والتوزيع، مصر، (٢٠١١م) ، ص . (٣) بلان، كمال يوسف، نظ^٤ات الإرشاد والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص . ٢٧٤ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ويرى إليس أن سلوكيات الأفراد تتأثر بمجموعة من العوامل تتفاعل فيما بينها وهي: - الاستعدادات الفطرية لدى الأفراد. - الوسط الاجتماعي الذي يعيش به الأفراد. - البيئة الاجتماعية والمادية. كما يؤكد هذا الاتجاه على أن الفرد يعتبر مسئولاً عالية عما يلحق به من الاضطرابات^٤ الانف يسبب الاضطراب لنفسه، وأن يحقق ذاته. ويعتمد أسلوب الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي في النظرية على استخدام العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي، التفكير لأن ذلك سيؤدي بطبيعة الحال إلى تغيير ردة فعله الانفعالي لديه تجاه المثيرات وقد وجد إليس أن أسباب الاضطراب الانفعالي والسلوكي الذي يحدث للفرد بسبب (٣) عيادته وير^٤دو^٤ا يكون متعلق بواحد من الأسباب الرئيسية التالية: ج- أسباب تتعلق^٤ لظروف التي تعترض للفرد. (١) محمد، عادل عبد الله، العلاج المعرفي السلوكي، (ط٢) ، دار الارشاد للنشر والتوزيع، القاهرة، (٢٠٠٠م) ، (٢) القذافي، رمضان محمد، التوجيه والإرشاد النفسي، (ط٢) ، مرجع سابق، ص . (٣) محمد، عادل عبد الله، العلاج المعرفي السلوكي، مرجع السابق، ص . ٢٧٥ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وقد صاغ إليس من تلك

الأسباب المسببة لحدوث الفتيات العلاجية في النظرية انطلاقاً من الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية: الأفكار العقلانية: حيث تشير إلى المعتقدات والأفكار العقلانية والمنطقية والتي تتمتع بدعم تجريبي وتكون واقعية، وتكون قابلة للتكيف وصحيحة وعلمية. الأفكار اللاعقلانية: ويطلق عليها الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والتي لا تحظى بدعم تجريبي وتكون غير واقعية حيث إن المعتقدات وأفكار غير صحيحة ومختلفة وظيفياً (١) التكيف مع الواقع. الأفكار غير العقلانية والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي: وهي تمثل مجموعة من الأفكار الخاطئة والغير منطقية، (٢) وهي كالتالي: ١- من الضروري أن يكون الفرد أو الشخص محبوباً عنه من قبل جميع المحطين به. للإحباط والاضطراب؛ بسبب اعتماده على الآخرين، وذاته في سبيل تحقيق التي لا تدرك لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك. ٢- أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الإنجاز والكفاءة، (1) Daniel, David; Steven, Lynn; (2010). Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. USA, Oxford University Press. p. 18. غانم، محمد حسن، العلاج النفسي، مطبوعات مكتبة مدبولي للنشر والتوزيع، القاهرة، (٢٠٠٨م)، ٢٧٦ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي و لا يمكن تحقيق هذه الفكرة بشكل كامل، من الفشل وعدم القدرة على الاستمتاع ذلك اضطرابات نفسية، وشعور نقص، ٣- بعض الأفراد يتصفون بالشر، فهم يستحقون أن يوجه لهم العقاب واللوم. وهذه الفكرة غير منطقية، لأن تصرفات الأفراد الخاطئة قد تكون نتيجة الجهل، أو الغباء، الاضطراب النفسي وجميع الأفراد معرضون لارتكاب الأخطاء، دل من أفكاره وانفعالاته ومشاعره. ٤- من المؤسف أن تسير الأمور على غير ما يرغب به الفرد ويريد. وهذه فكرة غير عقلانية، لأنه في حدود الطبيعي تعرض الفرد للإحباط والصد، ومن غير الطبيعي أن ينتج عن ذلك الإحباط الحزن الشديد والاكئاب. ٥- تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها. وهذه فكرة غير منطقية، لأن الفرد في هذه الحالة يولد الاضطراب النفسي لديه، نفسه بقوله: كم هو مفزع أن يكون هناك شيء؛ فإذا تحقق ذلك تكون الاضطرابات يسيطر عليها، ويتجنب آثارها المدمرة. ٦- الأشياء الخطرة تعتبر سبباً (١) تداهمه على حين غرة. وهذه فكرة غير منطقية، لأن الانشغال الدائم بمثل هذا يؤدي وينتج عنه الاضطراب. (١) غانم، محمد حسن، العلاج النفسي، المرجع السابق، ص ١٦٨ - ٢٧٧ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - يعتبر من الأسهل تفادي بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية والتخلي عنها، من القيام به، وقد يكون من نواتج تلك الفكرة انعدام الثقة، ومشاعر عدم الرضا، فالحياة المتسمة بتحمل المسؤولية، وحل المشكلات وتحديدها، ٨- التعميم غير المنطقي: مثل (أ) شخص جيد عندما أفعل أشياء جيدة، عندما أفعل أشياء سيئة) حيث يقوم الأشخاص بتقييم أفكارهم ومشاعرهم وتصرفاتهم (ب) جيدون عندما يساعدون أنفسهم أو الآخرين، حيث يصنف الفرد نفسه أنه سيئ تماماً (١) ولا قيمة له عندما يقوم بع مل سيئ واحد فقط. ٩- يجب على الفرد أن يكون معتمداً فالمبالغة في هذه الفكرة تجعلها غير منطقية، ربما يعتمد الفرد في حياته على الآخرين، الاعتماد الكامل يؤدي إلى الإخفاق في التعلم، وفقدان استقلال الذات والتعبير عنه، الأمن، فالبحث عن العون من الآخرين وقبوله يكون في حالة الضرورة فقط، (٢) الذي يسعى إلى تحمل المسؤولية وتحقيق الاستقلالية الذاتية. (1) Albert, Ellis (2010). Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy. New York, Prometheus Books. p. 20-21 غانم، محمد حسن، العلاج النفسي، المرجع السابق، ص ١٦٨ - ٢٧٨ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - الأحداث والخبرات المتصلة للماضي، الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر. الأفكار والمواقف الضارة، بغية تغيير الحاضر للأفضل، كتهريب للابتعاد عن السلوك الخاطيء. ١١- ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من أحداث غير سارة ومشكلات. ينسى معها مشاكله الشخصية، ليساعد الآخرين على التغيير، فعل شيء فإنه يحاول التخفيف من آثار ذلك السلوك، وشخصي وما هو خارجي يتبع للآخرين. ١٢- لابد من إيجاد حل صحيح وكامل لكل مشكلة، وهذه فكرة غير منطقية، لأن السعي للكمال قد ينتج عنه حلول أضعف من الممكن، يؤدي ذلك إلى القلق والخوف لأنه يقود إلى الإصرار على العثور للحل الصحيح والمتكامل (١) الذي يعتقد الفرد ولا يوجد لمثل ذلك الحل الكامل. (٢) سمات الأفكار العقلانية حيث تتصف بما يلي: - أ) تقلل من المحاكمات الداخلية والصراعات لدى الفرد. - أ) تحسن من علاقات الفرد مع الآخرين، وتعمل على تقليل التصادم معهم. - أ) تساعد على إيجاد البدائل المتعددة للحلول. (١) غانم، محمد حسن، العلاج النفسي، مرجع السابق، ص ١٧٠ - (٢) جديدي، زليخة، وقرشي، عبد الكريم، التفكير العقلاني واللاعقلاني، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد: ١٤، جامعة حمه لخضر، الجزائر، (٢٠١٥م)، ص ٣٣٥ - ٢٧٩ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - المرونة: فهي قابلة للتغيير. - الموضوعية: بحيث تستند إلى دعائم واقعية حقيقية وموضوعية. (١) وأما سمات الأفكار غير العقلانية فهي تتصف بما

يلي: - التعميم الزائد: وذلك لاعتماد على خبرات محدودة لبناء أفكار عامة. - التقدير الذاتي المنخفض: من خلال الحوار الداخلي السلبي، يقيما الفرد بينه وبين الآخرين. - التهويل والمبالغة الزائدة في فهم الأحداث، وفي إطلاق الأحكام، الصعوبات البسيطة أزمة وكوارث. - المطالبة ك: ينبغي، ولا بد. - الميل إلى الكمال وإلى أعلى مستوى من الإتقان. - عدم التجريب والالتزامية. - الاتكالية والميل إلى الاعتماد على الآخرين. - شدة الحساسية والنظر إلى الأمور سلبية، وبحوث الكوارث، والمصائب، والفسل. فتؤثر تلك الأفكار والمعتقدات غير العقلانية على الفرد، الأفكار العقلانية أو المعتقدات العقلانية للنظرية: (٢) وهي تلك الأفكار التي تساعد الأشخاص على العيش لفترة أطول وأكثر سعادة خاصة. (١) جديدي، زليخة، وقرشي، عبد الكريم، التفكير العقلاني واللاعقلاني، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد: ١٤، جامعة حمه لخضر، الجزائر، (٢٠١٥م)، ص ٣٣٦ - (2). Michael , Bernard ; Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New York , Business Media. p. ٢٨٠ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - انتشار أو اختيار قيم معينة تفترض لأنشطة أو أعراض وأهداف تنتج السعادة أو المثل - استخدام طرق فعالة ومرنة وعلمية وتجريبية يفترض لتحقيق هذه القيم والأهداف وتجنب النتائج المناقضة أو الهزيمة الذاتية. وتفترض النظرية أنه إذا كانت الأهداف الرئيسية للناس هي بقائهم على قيد الحياة، وتجنب المواقف التي تفضي للألم، وتحقيق ذواتهم، للحصول على القيم التالية والتي يمكن اعتبار العديد منها مواقف عقلانية وهي كالتالي: - المصلحة الذاتية: حيث يميل الأشخاص العقاء والأصحاء انفعاليا الخاصة قليلاً على مصالح الآخرين، يهتمون ذاتهم، ولكن ليس بشكل كلي. - المصلحة الاجتماعية: فالمصلحة الاجتماعية عادة عقلانية ومساعدة ذاتية، الناس يختارون ويستمتعون بعيش في مجموعة اجتماعية أو مجتمع؛ أخلاقي، ويحمون حقوق الآخرين، يعيشوا فيه بشكل مريح وسعيد. - التوجيه الذاتي: يميل الأشخاص الأصحاء إلى تحمل مسؤولية حياتهم بشكل أساسي، ويفضلون التعاون مع الآخرين في نفس الوقت، (1) Michael , Bernard ; Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New York , Business Media. p. 7-8 الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - التسامح والتكيف تجاه الإحباط الشديد: ينهج الأفراد العقلانيون أنفسهم والآخرين الحق في أن يكونوا مخطئين حتى عندما يكرهون سلوكهم بشدة وسلوك الآخرين، كره أنفسهم أو الآخرين كأشخاص. - المرونة: حيث يميل الأشخاص الناضجون والأصحاء إلى أن يكونوا مرنيين في تفكيرهم ومنفتحين على التغيير، وتعدديين في نظرهم إلى الآخرين، - قبول عدم اليقين: يميل الأشخاص الأصحاء إلى المعرفة وقبول فكرة أننا نعيش في عالم من الاحتمالات والمصادفات (الصدفة) حيث لا يوجد يقين مطلق، احتمالي وغير مؤكد النسبة لوقوع الأحداث، يطلبون معرفة لضبط ما سيحمله المستقبل أو ما سيجري لهم. - الالتزام لإبداع والملاحظات الإبداعية: حيث يميل معظم الناس إلى أن يكونوا أكثر صحة وسعادة عندما يكون لديهم اهتمام إبداعي قوي واحد على الأقل لإضافة إلى بعض المشاركة - التفكير العلمي: يميل الأفراد الأصحاء إلى أن يكونوا أكثر علمية وعقلانية، على الشعور بعمق، والتصرف بشكل متطاف، قصيرة المدى وبعيدة المدى. - قبول الذات: عادة ما يكون الأشخاص الأصحاء سعداء لكونهم على قيد الحياة ويقبلون (١) أنفسهم رداً على قيد الحياة، ولديهم القدرة على الاستمتاع ذاتهم. (1) Michael , Bernard ; Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New York , Business Media. p. ٢٨٢ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ويرفضون قياس قيمتهم الجوهرية من خلال انجازاتهم الخارجية أو بما يعتقد الآخرون عنهم، ويختارون بصراحة قبول أنفسهم دون قيد أو شرط ويحاولون تجنب تضيق أنفسهم أو كيانهم كلياً، أنهم يحاولون الاستمتاع بدلاً من إثبات أنفسهم. إلى تحمل قدر لا بأس به من المخاطرة - ١٠ المخاطرة: يميل الأشخاص الأصحاء عاطفياً ومحاولة القيام بما يريدون القيام به، حتى عندما تكون هناك فرصة لفشلهم، - ١١ المتعة بعيدة المدى: يميل معظم الأشخاص الأصحاء إلى البحث عن لذات اللحظة ومتعة المستقبل على حد سواء أنهم متعطشون إلى البحث عن السعادة وتجنب الألم لكنهم يفترضون أنهم سيعيشون على الأرجح لبضع سنوات ولتالي من الأفضل لهم التفكير في اليوم على حد سواء ولا يكونون مبالغين تجاه الإشباع الفوري واللحظي - ١٢ اللاأوتوبية (المدينة الفاضلة): يقبل الأشخاص الأصحاء أن اليوتوبيا ربما لا يمكن تحقيقها، وأنه من غير المحتمل أن يحصلوا على كل ما يريدون ويتجنبوا الألم، بشكل غير واقعي من أجل الفرح الكامل، أو السعادة، أو الكمال، أو النقص التام في القلق، والاكنتاب، وإحباط الذات، والعداء. - ١٣ المسؤولية الذاتية عن الاضطراب العاطفي: يميل الأفراد الأصحاء إلى قبول قدر كبير من المسؤولية تجاه اضطرابهم الخاص بدلاً من إلقاء اللوم الدفاعي على الآخرين أو الظروف الاجتماعية عن أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم. المدارس العلاجية الأخرى من حيث نظر الإنسان وسعيه لتحقيق لأهداف الأساسية (1) Michael , Bernard ; Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New York , Business Media. p. ٢٨٢

York , Business Media. p. 9-10 . ٢٨٣ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي إلى تحقيق الأهداف الأساسية للبقاء بشكل أفضل حيث تفترض أن الإنسان يسعى دائماً وتجنب الألم والاضطراب العاطفي ولتحقيق أقصى قدر من تحقيق الذات والسعادة. المكوّنات والمفاهيم الرئيسية لنظرية العلاج العقلاني والانفعالي: تستند نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي إلى مجموعة متعددة من المفاهيم (فنية ABCDE) (أ ب ج د هـ)، الدحض والتشجيع، الإقناع المنطقي، ضبط الذات، لعب الأدوار، التحويل) وسأذكر لكل مصطلح منها المقصود به حسب ما تراه النظرية، - فنية ABCDE: أ ب ج د هـ: وهي الكشف عن أنماط التفكير المؤدية للمشاعر غير المرغوبة والانفعالات المحبطة للذات، والتي تمثل المكوّنات المعرفية الوسيطة. وهي عملية تغيير اهتمام المسترشد نحو أوجه نشاط متعددة: التأمل، الرقصة، العمل. وهي عملية الوصول إلى أفكار المسترشد غير العقلانية، وطرق التفكير الخاطئة لديه، عملية اكتساب وتعليم المسترشد كيفية التخلص من الأفكار غير العقلانية لديه، عن طريق التدريب والتشجيع المستمر. (١) محمد، هشام إبراهيم، و خوجة، خديجة محمد أمين، الإرشاد النفسي الجماعي (الأسس ، النظرية، البرامج) ، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية، (٢٠١٤م) ، ص ١٣٧ - ٢٨٤ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هي عملية تنمية القدرة على تحمل الإحباط لدى المسترشد، والتحكم في الذات. وهي قيام المسترشد في بعض الأدوار التي تثير السخرية والاستهزاء من قبل الآخرين، (١) وتوضيح الطريقة المثلى والعقلانية له في كيفية وطبيعة التعامل في مثل هذه المواقف. النظرة للطبيعة الإنسانية في ضوء نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني والانفعالي: إن نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي تنظر لطبيعة الإنسان من خلال مجموعة من المسلمات، تساهم في تفسير الطبيعة الإنسانية، والاضطراب النفسي حسب ما توصلت إليه النظرية. إن الهدف من النظرية لا يقتصر على الشعور والعواطف والانفعالات بشكل أفضل فقط، بل يتعدى إلى أن يكون الإنسان أفضل في كُأ - قبول الذات غير المشروط. ب- استبدال الأفكار اللاعقلانية لأفكار العقلانية. (٣) ويمكن ذكر أبرز ما تراه النظرية حول الطبيعة الإنسانية فيما يلي: تفترض النظرية أن الإنسان يكون عقلائي ، بخلاف لو كانت طريقة التفكير تفكيره عقلانية يكون فعالاً وسعيداً لديه غير (١) محمد، هشام إبراهيم، و خوجة، خديجة محمد أمين، الإرشاد النفسي الجماعي (الأسس ، النظرية، البرامج)، المرجع السابق، ص . (2) Windy, Dryden (2003). Theoretical Developments. New York, Psychology Press. p. 111 . (٣) سري، إجلال محمد، علم النفس العلاجي، (ط٢)، عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر، (٢٠٠٠م)، ص . ٢٨٥ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - ينشأ العصاب والاضطراب النفسي لدى الإنسان نتيجة للمعتقدات والأفكار غير - إن لدى الإنسان القدرة على مواجهة الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخرافية لتفكير المنطقي، والعقلاني، والإدراك، والمعرفة. - ينشأ التفكير غير العقلاني لدى الإنسان من خلال التعليم المبكر غير المنطقي، لاكتساب ذلك من البيئة، والثقافة، والأسرة. - التفكير والانفعال لدى الإنسان جانبان لزاوية واحدة، وكلاهما يؤثر ويتأثر الآخر. - تؤثر مشاعر عدم التسامح لدى الإنسان، - الإنسان يميل إلى تكوين مشاعره سلوب الذي يفكر به فعندما تكون مشاعره وانفعالاته مضطربة فيمكن تغييرها والتخفيف من حدة اضطرابها عن طريق مناقشة أفكاره وتقويمها، وإعادة تنظيمها. - طريقة فهم السلوك الإنساني تكون بتعلم: كيف يفكر الإنسان، وكيف ينفعل، وترى النظرية أن الإنسان لديه ميل بيولوجي بنائي تجاه ممارسة الاختيار البشري والعمل نحو تغيير التفكير واختلال وظائفه.