

المفاهيم والمسلمات الأساسية لنظرية البرت إليس : إن الكثير من المفاهيم التي توصل إليها "إليس" من خلال خبرته في العلاج النفسي ، لم تكن مفاهيم وصياغات جديدة بل توصل إليها الكثير من الفلاسفة والمعالجين القدامى والمعاصرين لـ "إليس" ، ومن هؤلاء العلماء والمفكرين " ادكنز، ديجرين وجوكلر ، وبالرغم من الاختلافات الظاهرة في أسماء المفاهيم والآراء التي ابتكرها هؤلاء العلماء والمفكرين ، إلا أن هذه المفاهيم تُجمع على أن الاضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي ينظر بها الفرد لنفسه وللعالم من حوله . هذا وقدم "إليس" عدداً من المبادئ والمسلمات المرتبطة بنظرية وهي : العقلانية واللاعقلانية : يمكن تعريفها على أنها استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة ، وهي تسهم في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة ، وهي تسهم في تحقيق هدفين هامين هما المحافظة على الحياة ، والأحاساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم في ظل التفاعل الملائم مع العواطف . العقل والانفعال : يرى "إليس" أن التفكير والانفعال الإنساني ليسا عمليتين مختلفتين ، وإنما هما عمليتان متداخلتان بشكل كبير وبصورة ذات دلالة تفاعلية تبادلية ، وتعتبران في بعض الأحيان نفس الشيء كما هو الحال بالنسبة لعمليتي الحياة الاساسيتين الحس والتحرك ، ولا يمكن النظر إليهما بطريقة تفصلهم عن بعضهم البعض بصورة تامة هذا ويعد الانفعال في حقيقة نوع من التفكير غير العقلاني المنحاز ذاتياً وهو أيضاً يعتبر عملية اتجاهية معرفية حيث يستجيب البشر للمواقف الحياتية المختلفة بشكل ينطوي على حكم حدسي وفكري مسبق ، الانفعالات الملائمة وغير الملائمة: وهي مهمة وضرورية للإنسان ، وبدونها لا يستطيع أن يشعر بالسعادة . أما الانفعالات غير الملائمة فبعضها مهم للإنسان لأنها تحافظ على أساس الأفكار غير العقلانية ، الميول البيولوجية : يرى "إليس" أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية وغير العقلانية ويصنع ذلك بقوله : "إن الافراد مركبون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة ، أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة ويتصرفوا بغرابة لأتفه الأسباب ،