مؤسس النظرية ولد) ELLIS ALBERT) المبحث الأول: عرض نظرية الإرشاد أو العلاج العقلاني الانفعالي: يعتبر ألبرت إليس 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 ت لقد استطاع إليس يته،معهد الحياة العقلانية، الدراسات العالية في العلاج النفسي العقلاني وكان لهما فروع متعددة داخل الولا ا معظم الناس، وتسبب لهم سوء التوافق والاضطراب النفسي من وجهة نظره، عملية مسح معرفية سريرية اكلينيكية كان يقوم أليس للعملاء لديه، هناك أثني عشر معتقدا تسبب الاضطراب النفسي عند من يعالجهم أليس من خلال عمله في الإرشاد والعلاج قي الناس، و الأفكار الخاطئة حجر الزاوية والفكرة الأساسية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي. ا منتشرة عندالنفسي، ويعتقد أ ت الأخرى للإرشاد النفسي، لقد قدم إليس آخر في الإرشاد النفسي من خلال هذه النظرية ويختلف هذا البعد عن أبعاد النظر ويستفاد منه في عملية التشخيص، (١) كفافي، 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 ض، (١٩٩٣م) ، ص . ٢٦٨ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لدى العملاء والعمل علىالأمنية والتدريب، الر 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 م، تغيرات أفكاره ومعتقداته لتخلص من ذلك الاضطراب، (١) ما تراه النظرية.فيها للأفضل، طريقها يمكن أن يتم تغيير سلوكيا ت السلوكية والانفعالية التيت العلاجية انتشارا التصورات حول طبيعة الإنسان، وطبيعة الاضطراالنظرية من أكثر النظر 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) كفافي، علاء الدين، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي، يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، دار الإعصار للنشر ضمرجع سابق، ص . (٢) العاسمي، ر والتوزيع، الأردن، (٢٠١٥م) ، ص . ٢٦٩ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وتسند النظرية أصل التفكير لدى ن الناس دد الذات يجب مهاجمتها، إن النظرية ترى الإنسان إلى مرحلة التعلم المبكر، السلبية والخاطئة والانفعالات التي م، ويتأثر السلوك لديهم بذلك. ـ غيريمكن أن ينقسموا إلى أسلوب التفكير لديمهم ـ منطقيين: في طريقة تفكيرهم وانفعالا لذنب، والقلق، منطقيين: بسبب الأفكار لديهم، على طبيعة سلوكهم، فهم عر ضة لاكتساب المشاعر السلبية مثل: الشعور ت. وترى النظرية أن جوهر العلاج العقلاني الانفعالي يتمثلسلوب عقلاني؛ لمواجهة تلك المشكلات والاضطرا (والعدوان، (٢ لمعتقدات والأفكار اللاعقلانية وأن عندما يعتقدون ويصر الطريقة المثلى ن يكونوا ون على التمسك في أن الأفراد يميلون ن يسلكوا على نحو (٣) مخالف لما يثير تلك الأفكار والمعتقدات لمواجهة مثل ذلك تكون بتشجيع أولئك الأفراد وإقناعهم لتالي تؤثر على سلوكهم، فينبغي ألاالخاطئة كما أشار إلى ذلك إليس. وحتى لا يتم ترجمة الأفكار غير العقلانية في نفوس الأفراد و يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، ضيكتفى بمقاومة مثل هذه المعتقدات فحسب، (١) العاسمي، ر دار الإعصار للنشر والتوزيع، الأردن، (٢٠١٥م) ، (٢) عطية، عماد محمد، تقنيات الإرشاد الجماعي، مطبوعات مكتبة الرشد للنشر يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، مرجع ضض، (٢٠١٣م) ، (٣) العاسمي، روالتوزيع، الر 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 للطر ق المؤدية (١) والمحققة للتوافق النفسي والاجتماعي. أهداف نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي: هناك علاقة وطيدة بين المعرفة لدى الإنسان وطريقة تفكيره، ا دات، ما لتوقعه حدوث مكروه له سيقع قريبا المثال: القلق الذيلطبيعة تلك الأفكار والمعتق سلوكه، حيث يتأثر السلوك إيجا 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: ـ مساعدة الأفراد على تطوير أنفسهم، وتقبل الذات لديهم. ـ العمل على م، في الحياةج حياةدة الكفاءة لدى الأفراد أو المسترشدين في مجال العمل لديهم. ـ تبصير الأفراد أو المسترشدين بفلسفة وز

Summarized by © lakhasly.com

يل، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، المرجع سابق، ض وفي التعامل مع الآخرين. (١) العاسمي، ر مج الإرشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي، دار العلوم ص . (٢) الفحل، نبيل محمد، دليلك لبر للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، (٢٠١٤م) ، ص ١٥٩ – . ٢٧١ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ـ تزويد الأفراد بوسائل متعددة ومتنوعة لإعادة تكوين الأفكار والمعتقدات غير العقلانية منطقية ومعتقدات عقلانية وواقعية. ـ 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 ت الإرشاد النفسي يجد أن كل نظرية من الن من الجوانب وأظهرت ذلك من خلال ما توصل إليه رواد تلك النظرية المتتبع لنظر لنظرية. السلوكية لواطسون حيث كان جل اهتمام النظرية في من حقائق علمية، تلك الحقائق على شكل أسس فلسفية خاصة الجانب السلوكي، نظرية الذات أو العلاج المتمركز حول العميل لكارل روجرز حول الشعور الداخلي للإنسان والذات وطبيعة نظرة الإنسان لها، ـ الجانب العقلي وجانب التفكير لدى الإنسان أو المسترشد. ـ الجانب السلوكي لدى المسترشد والعميل. ـ ا النظرية، من: جانب التفكير وجانب السلوك الجانب الانفعالي المسترشد والعميل. فهناك شمول في الجوانب التي اهتمت والتأثر ووصولاً العلاقات من التأثير إلى النتائج. ٢٧٢ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي فمن خلال ما سبق عرضه حول أهمية النظرية، ـ أن النظرية لم تغفل جانب المصادر المعرفية (التفكير) لدى المسترشدين والعملاء. ـ اهتمام النظرية لمصادر السلوكية والانفعالية لدى المسترشدين، الأساس الفلسفي لنظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي: عد الفكرة العامة ثير تلك الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية ، إ ن والأساسية للنظرية أن لدى الإنسان أفكار عقلانية، عقلانية، وكيفية م لم ن لديه معتقدات عقلانية وغير عقلانية نشأ من قبل العديد من الفلاسفة القدماء على الرغم من أ المفهوم العام للإنسان ما بوذا لضبط. ولكن تحدثوا عن المعتقدات العقلانية واللاعقلانية فنجد على سبيل المثال أن غو يستخرجوا هذا المصطلح 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، (1 Daniel, David; Steven, Lynn; Albert, Ellis. (2010). Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. USA, Oxford University Press. p.5. الرجال تضطرب ": Epictetus(٢٧٣ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (ابكتيتوس م إلى تلك الأشياء " والذي عاش في القرن الأول بعد الميلاد. فقد م، (١) وإنما بسبب نظر مشاعرهم ليس بسبب الأشياء المحيطة استطاع إليس بلورة تلك الأفكار وصياغتها في نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني فمفهوم ا لإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي: يتمثل لسعادة والحياة بشكل في علم دراسة الأفراد والإنسان ككل عن طريق الأساليب المنطقية والانفعالية بغية تحقيق الذات والشعور 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 ت الإرشاد والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص .الحديث للنشر والتوزيع، مصر، (٢٠١١م) ، ص . (٣) بلان، كمال يوسف، نظر ٢٧٤ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ويرى إليس أن سلوكيات الأفراد تتأثر بمجموعة من العوامل تتفاعل فيما بينها وهي: ـ الاستعدادات الفطرية لدى الأفراد. ـ الوسط الاجتماعي الذي يعيش به الأفراد. ـ البيئة الاجتماعية والمادية. كما ت الانف يسبب الاضطراب لنفسه، وأن يحقق ذاته.يؤكد هذا الاتجاه على أن الفرد يعتبر مسئولاً عالية عما يلحق به من الاضطرا 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 ا يكون متعلق بواحد من الأسباب الر ئيسية التالية: ج ـأسباب دو الانفعالي والسلوكي الذي يحدث للفرد بسبب (٣) عيادته وير لظروف التي تعترض للفرد. (١) محمد، عادل عبد الله، العلاج المعرفي السلوكي، (ط٢) ، دار الارشاد للنشر والتوزيع، تتعلق 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

Summarized by © lakhasly.com

الأسباب المسببة لحدوث الفنيات العلاجية في النظرية انطلاقا الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية: الأفكار العقلانية: حيث تشير إلى المعتقدات والأفكار العقلانية والمنطقية والتي تتمتع بدعم تجريبي وتكون واقعية، وتكون قابلة للتكيف وصحيحة وعلمية. ا؟الأفكار اللاعقلانية: ويطلق عليها الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والتي لا تحظى بدعم تجريبي وتكون غير واقعية حيث إ تمع. الأفكار غير العقلانية والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي:؟معتقدات وأفكار غير صحيحة ومختلة وظيفيا (١) التكيف مع ا وهي تمثل مجموعة من الأفكار الخاطئة والغير منطقية، (٢) وهي كالتالي: ـ١ من الضروري أن يكون الفرد أو الشخص عنه من قبل جميع المحطين به. للإحباط والاضطراب؛ بسبب اعتماده على الآخرين، وذاته في سبيل تحقيق التي لا تدرك؟محبو (1 Daniel, David; Steven, Lynn; Albert, Ellis. (2010). Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. USA, Oxford University Press. p.18. (لأن إرضاء الناس غاية لا تدر ك . ـ٢أن يكون الفرد على درجةكبيرة من الإنجاز والكفاءة، ٢) 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 لشر، فهم يستحقون أن يوجه لهم العقاب واللوم. وهذه الفكرة؟ لنقص، ـ٣بعض الأفراد يتصفون؟ ت نفسية، وشعور؟اضطرا غير منطقية، لأن تصرفات الأفراد الخاطئة قد تكون نتيجة الجهل، أو الغباء، الاضطراب النفسي وجميع الأفراد معرضون لارتكاب الأخطاء، ّدل من أفكاره وانفعالاته ومشاعره. ـ٤من 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 والاكتئاب. ـ٥تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها. وهذه فكرة غير منطقية، لأن الفرد في هذه الحالة ت يسيطر عليها،؟يولد الاضطراب النفسي لديه، نفسه بقوله: كم هو مفزع أن يكون هناك شيء؟ فإذا تحقق ذلك تكون الاضطرا ا المدمرة. ـ٦الأشياء الخطرة تعتبر سببا (١) تداهمه على حين غرة. وهذه فكرة عير منطقية، لأن الانشغال الدائم؟ثيرا؟ ويتجنب بمثل هذا يؤدى وينتج عنه الاضطراب. (١) غانم، محمد حسن، العلاج النفسي، المرجع السابق، ص ١٦٨ – . ٢٧٧ الفصل ً ت والمسئوليات الشخصية والتخلي عنها،؟السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ـ٧يعتبر من الأسهل تفادى بعض الصعو من القيام به، وقد يكون من نواتج تلك الفكرة انعدام الثقة، ومشاعر عدم الرضا، فالحياة المتسمة بتحمل المسؤولية، وحل شخص جيد عندما أفعل أشياء جيدة، عندما أفعل أشياء سيئة) حيث يقوم ؟المشكلات وتحديها، ـ٨التعميم غير المنطقي: مثل (أ م جيدون عندما يساعدون أنفسهم أو الآخرين، ً حيث يصنف الفرد نفسه؟؟ م؟الأشخاص بتقييم أفكارهم ومشاعرهم وتصرفا نه سيئ تماما (١) ولا قيمة له عندما يقوم بع مل سيئ واحد فقط. ـ٩يجب على الفرد أن يكون معتمدا فالمبالغة في هذه الفكرة؟ تجعلها غير منطقية، ربما يعتمد الفرد في حياته على الآخرين، الاعتماد الكامل يؤدى 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 المسئولية 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. ((٢ غانم، محمد حسن، العلاج النفسي، المرجع السابق، ص ١٦٨ – . ٢٧٨ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ـ لماضي، الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر. الأفكار والمواقف الضارة، بغية تغيير الحاضر؟ ١٠الأحداث والخبرات المتصلة للأفضل، كتبرير للابتعاد عن السلوك الخاطئ. ـ١١ ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من أحداث غير سارة ر ذلك السلوك،؟ومشكلات. ينسى معها مشاكله الشخصية، ً ليساعد الآخرين على التغيير، فعل شيء فأنه يحاول التخفيف من آ وشخصي وما هو خارجي يتبع للآخرين. ـ١٢ لابد من إيجاد حل صحيح وكامل لكل مشكلة، وهذه فكرة غير منطقية، لأن السعي إلى الإصرار على العثور للحل الصحيح ؟للكمال قد ينتج عنه حلول أضعف من الممكن، يؤدي ذلك إلى القلق والخوف لأنه يقود ا تقلل؟والمتكامل (١) الذي يعتقده الفرد ولا يوجد لمثل ذلك الحل الكامل. (٢) سمات الأفكار العقلانية حيث تتصف بما يلي: ـ أ ا تحسن من علاقات الفرد مع الآخرين، وتعمل على تقليل التصادم معهم.؟من المحاكمات الداخلية والصراعات لدى الفرد. ـ أ ا تساعد على إيجاد البدائل المتعددة للحلول. (١) غانم، محمد حسن، العلاج النفسي، مرجع السابق، ص ١٧٠ – . (٢)؟ـ أ جديدي، زليخة، وقريشي، 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 ـ المرونة: فهي قابلة للتغيير. ـ الموضوعية: بحيث تستند إلى دعائم واقعية حقيقية وموضوعية. (١) وأما سمات الأفكار غير العقلانية فهي تتصف بما

Summarized by © lakhasly.com

لاعتماد على خبرات محدودة لبناء أفكار عامة. ـ التقدير الذاتي المنخفض: من خلال الحوار يلي: ـ التعميم الزائد: وذلك ت الداخلي السلبي، يقيمها الفرد بينه وبين الآخرين. ـ التهويل والمبالغة الزائدة في فهم الأحداث، وفي إطلاق الأحكام، الصعو البسيطة أزمة وكوارث. ـ المطالبة كـ: ينبغي، ولابد . والميل إلى الكمال وإلى أعلى مستوى من الإتقان. ـ عدم التجريب لسلبية ، وبحدوث الكوارث، زامية. ـ الاتكالية والميل إلى الاعتماد على الآخرين. ـ شدة الحساسية والنظر إلى الأمور والا والمصائب، والفشل. 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، وقريشي، عبد الكريم، التفكير العقلاني واللاعقلاني، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد: ، ١٤ جامعة حمه لخضر، الجزائر، (٢٠١٥م)، ص ٣٣٦ 2) . ـ) Michael , Bernard ; Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New York , Business Media. p. ٢٨٠ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ـ انتشار أو اختيار قيم معينة تفترض لأنشطة أو أعراض وأهداف تنتج السعادة أو المثل ـ 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 م، للحصول على القيم التالية والتي يمكن اعتبار العديد منها مواقف عقلانية وهي كالتالي: ـ١المصلحة الذاتية:للألم، وتحقيق ذوا م، ولكن ليس بشكل كلي. ـ حيث يميل الأشخاص العقلاء والأصحاء انفعاليا الخاصة قليلاً على مصالح الآخرين، يهتمون لعيش في مجموعة ٢المصلحة الاجتماعية: فالمصلحة الاجتماعية عادة عقلانية ومساعدة ذاتية، الناس يختارون ويستمتعون اجتماعية أو مجتمع؛ أخلاقي، ويحمون حقوق الآخرين، يعيشوا فيه بشكل مريح وسعيد. ـ٣التوجيه الذاتي: يميل الأشخاص Michael , Bernard ; (م بشكل أساسي، ويفضلون التعاون مع الآخرين في نفس الوقت، (1الأصحاء إلى تحمل مسؤولية حيا Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New York , Business Media. p. 7-8. ٢٨١ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ـ٤التسامح 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. ـ٥المرونة: حيث يميل م إلى الآخرين، ـ الأشخاص الناضجون والأصحاء إلى أن يكونوا مرنيين في تفكيرهم ومنفتحين على التغيير، وتعدديين في نظر ٦قبول عدم اليقين: يميل الأشخاص الأصحاء إلى المعرفة وقبول فكرة أننا نعيش في عالم من الاحتمالات والمصادفات (الصدفة) لضبط ما سيحمله المستقبل أو ما لنسبة لوقوع الأحداث، يطلبون معرفة حيث لا يوجد يقين مطلق، احتمالي وغير مؤكد لإبداع والملاحظات الإبداعية: حيث يميل معظم الناس إلى أن يكونوا أكثر صحة وسعادة عندما يكون سيجري لهم. ـ٧الالتزام لإضافة إلى بعض المشاركة ـ٨التفكير العلمي: يميل الأفراد الأصحاء إلى أن يكونوا لديهم اهتمام إبداعي قوي واحد على الأقل أكثر علمية وعقلانية، على الشعور بعمق، والتصرف بشكل متظافر، قصيرة المدى وبعيدة المدى. ـ٩قبول الذات: عادة ما يكون م على قيد الحياة، ولديهم القدرة على الاستمتاع رد أ م على قيد الحياة ويقبلون (١) أنفسهم الأشخاص الأصحاء سعداء لكو (نفسهم. (1 Michael , Bernard ; Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New York , Business م ٢٨٢ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ويرفضون قياس قيمتهم الجوهرية من خلال انجازا Media. p. الخارجية أو بما يعتقده الآخرون عنهم، ويختارون بصراحة قبول أنفسهم دون قيد أو شرط ويحاولون تجنب تضييق أنفسهم أو س به من المخاطرة ـ١٠المخاطرة: يميل م يحاولون الاستمتاع بدلا من إثبات أنفسهم. إلى تحمل قدر لا م كليا، أ كيا الأشخاص الأصحاء عاطفيا ومحاولة القيام بما يريدون القيام به، حتى عندما تكون هناك فرصة لفشلهم، ـ١١ المتعة بعيدة م متعطشون إلى البحث المدى: يميل معظم الأشخاص الأصحاء إلى البحث عن ملذات اللحظة ومتعة المستقبل على حد سواء أ لتالي من الأفضل لهم التفكير في اليوم م سيعيشون على الأرجح لبضع سنوات و عن السعادة وتجنب الألم لكنهم يفترضون أ على حد سواء ولا يكونون مبالغين تجاه الإشباع الفوري واللحظي ـ١٢اللاأوتوبية (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، والاكتئاب، وإحباط الذات، والعداء. ـ١٣ المسؤولية الذاتية عن م الخاص بدلاً من إلقاء اللوم الدفاعي الاضطراب العاطفي: يميل الأفراد الأصحاء إلى قبول قدر كبير من المسؤولية تجاه اضطرا ا للإنسان م. المدارس العلاجية الأخرى من حيث نظر على الآخرين أو الظروف الاجتماعية عن أفكارهم ومشاعرهم وسلوكيا 1) وسعيه لتحقيق لأهداف الأساسية) Michael , Bernard ; Albert, Ellis (2013). Rational-Emotive Therapy. New

Summarized by © lakhasly.com

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 دائما وتجنب الألم والاضطراب العاطفي ولتحقيق أقصى قدر من تحقيق الذات ت والمفاهيم الرئيسية لنظرية العلاج العقلاني والانفعالي: تستند نظرية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي إلىوالسعادة. المكو أ ب ج د ه)، الدحض والتشجيع، الإقناع المنطقي، ضبط الذات، لعب الأدوار،) (ABCDE مجموعة متعددة من المفاهيم (فنية أ ب ج د ه: وهي الكشف عن أنماط:ABCDE التحويل) وسأذكر لكل مصطلح منها المقصود به حسب ما تراه النظرية، ـ فنية ت المعرفية الوسيطة. وهي عملية تغييرالتفكير المؤدية للمشاعر غير المرغوبة والانفعالات المحبطة للذات، والتي تمثل المكو ضة، العمل. وهي عملية الوصول إلى أفكار المسترشد غير العقلانية،اهتمام المسترشد نحو أوجه نشاط متعددة: التأمل، الر وطرق التفكير الخاطئة لديه، عملية اكساب وتعليم المسترشد كيفية التخلص من الأفكار غير العقلانية لديه، عن طريق التدريب ت،والتشجيع المستمر. (١) محمد، هشام إبراهيم، و خوجة، خديجة محمد أمين، الإرشاد النفسي الجماعي (الأسس ، النظر البرامج) ، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية، (٢٠١٤م) ، ص ١٣٧ ـ . ٢٨٤ الفصل السادس: نظرية خذ لذات. وهي قيام المسترشد العلاج العقلاني الانفعالي هي عملية تنمية القدرة على تحمل الإحباط لدى المسترشد، والتحكم 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 لأفكار العقلانية. (٣) ويمكن ذكر أبرز يكون الإنسان أفضل في ُك أ ـقبول الذات غير المشروط. ب ـاستبدال الأفكار اللاعقلانية ما تراه النظرية حول الطبيعة الإنسانية فيما يلي: تفترض النظرية أن الإنسان يكون عقلاني ، ً بخلاف لوكانت طريقة التفكير تفكيره عقلانية يكون فعالاً وسعيدا لديه غير (١) محمد، هشام إبراهيم، و خوجة، خديجة محمد أمين، الإرشاد النفسي الجماعي (الأسس ، Windy, Dryden (2003). Theoretical Developments. New York, (ت، البرامج)، المرجع السابق، ص . (2النظر ٣) سري، إجلال محمد، علم النفس العلاجي، (ط٢)، عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر، Psychology Press. p. 111. (٢٠٠٠م)، ص . ٢٨٥ الفصل السادس: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ـ ينشأ العصاب والاضطراب النفسي لدى الإنسان نتيجة لتفكير المنطقي، للمعتقدات والأفكار غير ـ إن لدى الإنسان القدرة على مواجهة الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخرافية والعقلاني، والإدراك، والمعرفة. ـ ينشأ التفكير غير العقلاني لدى الإنسان من خلال التعليم المبكر غير المنطقي، ً لاكتساب ذلك آخر. ـ تؤثر مشاعر من البيئة، والثقافة، والأسرة. ـ التفكير والانفعال لدى الإنسان جانبان لزاوية واحدة، وكلاهما يؤثر ويتأثر سلوب الذي يفكر به فعندما تكون مشاعره وانفعالاته مضطربة عدم التسامح لدى الإنسان، ـ الإنسان يميل إلى تكوين مشاعره ا عن طريق مناقشة أفكاره وتقويمها، وإعادة تنظيمها. ـ طريقة فهم السلوك الإنسانيفيمكن تغييرها والتخفيف من حدة اضطرا 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.

Summarized by © lakhasly.com