

نظريات الارشاد النفسي

من إعداد: د. شافية بن حفيظ

1- نظرية التحليل النفسي الكلاسيكية لـ "فرويد" : Psychoanalysis

تمهيد:

نشأ هذا الاتجاه وترعرع على يد "سيجموند فرويد" الذي يعتبر بحق الأب الروحي لعلم النفس، وهو أحد علماء الطب العقلي فيينا، وانطلق فرويد في تفسيره لسلوك الإنسان من أساس بيولوجية، وافتراض اتساقاً مع منطلقاته بأن سلوك الإنسان محكم بغرائز فطرية لاشعورية في معظمها، وهذه القوى الخفية التي تحكم سلوك الإنسان تمثل رغبات طفولية قوية لم يرض عنها المجتمع فعاقبها عقاباً شديداً إلى الدرجة التي أبعدت عن حيز التفكير الشعوري للفرد إلى مناطق اللاوعي، فالعمليات اللاشعورية إذن عبارة عن الأفكار والرغبات والمخاوف التي لا يعيها الفرد، والتي تعمل على الرغم من ذلك على التأثير في سلوكه، ويظهر تأثير هذه الرغبات اللاشعورية من خلال متنفسات عدة منها الأحلام، وزلات اللسان، والتعبيرات المرضية وبعض ألوان النشاط الفني. وهناك برأي فرويد مجموعتان كبيرتان من الغرائز هما غرائز الحياة المتمثلة في الجنس، وغرائز الموت المتمثلة في العداون، ويرى فرويد أن حياة الإنسان سلسلة متصلة من الصراعات بين غرائز الحياة والموت، كما أن فرويد يعتقد أن سلوك الإنسان غرضي، على الرغم من أن الغرض من هذا السلوك قد لا يكون واضحًا دومًا، وفي هذه الحالات يكون الغرض غالباً إرضاء دافع لاشعوري مكبوت.

هذا وقد أشارت هذه المدرسة إلى مفاهيم شاعت في علم النفس وفي بقية العلوم الإنسانية مثل عقدة أديب والتي تتمثل في تعلق الطفل الذكر بالأم، وعقدة إلكترا والتي تتمثل في تعلق الطفلة الأنثى بالأب. ولقد بحث فرويد في الجنس، وعزا اضطرابات النفسية إلى نزعة أطلق عليها اسم **اللبيدو Libido** ، أو

الطاقة الجنسية، وهو يرى أن للشخصية الإنسانية منظمات ثلاثة هي:

الهو id : منبع الغرائز والرغبات غير المشروعة وغير الأخلاقية.

الأنا Ego : يوفّق بين مطالب الهو والبيئة الخارجية مع اعتبار أوامر الأنا الأعلى.

الأنا الأعلى Super Ego : ممثل لمبادئ المجتمع الأخلاقية ومعاييره أو ضميره.

وأما عن مراحل نمو الشخصية عند الفرد فإن الطفل يمر بمراحل نفسية جنسية محددة وهي الفم والشرج والقضيب، وقد يتوقف هذا النمو عند مرحلة معينة، ويمكن تفسير شخصية الراشد تبعاً للمرحلة الجنسية التي ثبت عندها، أو وصل إليها.

ومع أن آراء فرويد تعرضت للنقد من جهات متعددة، إلا أن آرائه في مكونات الشخصية المؤلفة من الهو **id** ، والأنا **Ego** ، والأنا الأعلى **Super Ego** ما تزال تحظى بالقبول في دوائر علم النفس الإكلينيكي، كما أن طريقته في العلاج النفسي ما تزال تستخدم في علاج حالات العصاب.

تقييم النظرية: رغم أن هذه المدرسة نشأت في ميدان الطب وعلاج المصابين بأمراض واضطرابات نفسية إلا أنها تطورت لبحث الكثير من نواحي علم النفس للعابدين وتفسير سلوكهم، لكنها بالغت في اعتبار أن الكثير من السلوكيات تلعب فيها الغرائز المكتوبة (اللاشعور) الدور الأكبر، كما أن لها نظرة تشاؤمية للطبيعة البشرية.

2- نظرية الذات لـ"كارل روجرز"

تمهيد:

ينتمي روجرز إلى ما يسمى بعلم النفس الإنساني كقوة ثالثة إلى جانب التحليل النفسي والسلوكية؛ يحاول الاهتمام بتنمية القوى والإمكانات الموجودة عند الإنسان، ومن أبرز رواده (ماسلو، وروجرز). نشأت هذه المدرسة في الخمسينيات من القرن الماضي كرد فعل ضد نظريات السلوكية والطاقة النفسية لأنهما خفضتا من قيمة إنسانية الإنسان، ومعולם أن الفائلين بنظرية تحقيق الذات كثُر، يستلهمون آراء روسو في خيرية الطبيعة الإنسانية ونبّلها، ولهذا راحوا يركزون أبحاثهم على الطرق التي تسهل تحقيق الذات وتتوفر الحرية للنمو والتعبير عن القوى الذاتية، ورأوا أن عدم السواء النفسي يحدث عندما تقف العوائق والمشكلات أمام السعي والتقدم للتعبير عن المنازع الطبيعية، وقد اتجه (ماسلو Maslow) إلى التركيز على قوانا الداخلية الفريدة، أما روجرز فاهمت بالعوائق التي تعترض سبيل تحقيق الذات.

2-1-تعريف صاحب نظرية الذات "كارل روجرز" 1902-1987:

أشهر من نادى بهذه النظرية هو "كارل روجرز Karl Rogers" (1902-1987) والذي ولد في مدينة شيكاغو في الولايات المتحدة الأمريكية، تربى في عائلة محافظة، وتخرج "روجرز" من الجامعة عام 1924 بدرجة الاجازة في التاريخ، أما بالنسبة لشهادة الدكتوراه فقد طور اختبار لقياس الضبط الشخصي

لدى الأطفال وقد استخدمت البحوث هذا الاختبار لعدة سنوات مكملاً دراسات تخرجه في عام 1928 حيث عمل من أجل العنف ضد الأطفال، وعمل كمرشد نفسي في احدى المؤسسات التي تنادي بضرورة تجنب القسوة في معاملة الطفل وتقدم الارشادات والتوجيهات للأطفال وابائهم. وقد تراس مركزاً للإرشاد في نيويورك عام 1938.

نشر "روجرز" كتابه الارشاد والعلاج النفسي عام 1942 وفي عام 1945 ذهب إلى جامعة شيكاغو وأسس مركز استشاري وألف كتاب آخر هو العلاج المتمركز على المسترشد عام 1951، ومن مؤلفات "روجرز" الأخرى: العلاج النفسي وتغيير الشخصية، وجهات نظر علاجية للعلاج النفسي، الحرية في التعليم، قوة الشخصية. (كمال يوسف، 2015، ص257)

2-2-المكونات الأساسية في نظرية الذات:

نظرية الذات "كارل روجرز" هي أحدث وأشمل نظريات الذات، وذلك لارتباطها بطريقه من أشهر طرق الارشاد والعلاج النفسي، وهي طريقة الارشاد والعلاج الم مركز حول المسترشد او غير المباشر وهذه النظرية بنيت أساساً على دراسات وخبرة "روجرز" في الارشاد والعلاج النفسي.

وهناك مكونات رئيسية في نظرية الذات "كارل روجرز" وهي: الذات، مفهوم الذات، الخبرة، الفرد، السلوك، المجال الظاهري.

الذات: **self** هي ماهية الفرد، وهي تتمو نتيجة النضج والتعلم، وتفاعل مع البيئة، وهي تشمل الذات المدركة والاجتماعية والمثالية وهي تسعى إلى التوافق والاتزان والثبات. (احمد، 2001، ص50)

ولقد تطور مفهوم الذات في علم النفس المعاصر بحيث أصبحت تعني جانبين هما: الذات كموضوع أي كمشاعر واتجاهات وميول ومدركات وتقديرات لنفسها كموضوع. والذات كعملية، كحركة كفعل ونشاط أو كمجموعة من النشاطات والعمليات كالتفكير والإدراك والذكر. وت تكون الذات حسبما يراها "روجرز" من:

-الذات الواقعية: وهي مجموعة من القدرات والإمكانات التي تحدد الصورة الحقيقة للأفراد.

-الذات الاجتماعية: وهي مجموعة من المدركات والتصورات التي يحملها الفرد من خلال تعامله مع المجتمع.

-الذات المثالية: وهي مجموعة أهداف وتصورات مستقبلية يسعى الفرد للوصول إليها، فقد تكون هذه التصورات واقعية تتلاءم مع قدرات الفرد، أو قد تكون غير واقعية ولا يمكن الوصول إليها. (رافدة

الحريري، 2011، ص84)

2-3- مفهوم الذات او صورة الذات: وهي تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، ويكون مفهوم ذات الفرد من أفكاره عن نفسه بما فيها المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تتعكس اجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو وهذا هو مفهوم الذات المدرك، أما مفهوم الذات الاجتماعي فيتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد ان الاخرين في المجتمع يتتصورونها عنه، والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، أما الذات المثالية فتشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يريد ان تكون صورته عن نفسه مثالية، أي ما ينبغي ان تكون عليه نفسه وتكون وظيفة مفهوم الذات في قدرته على تكامل وتنظيم عالم خبرة الفرد وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي. ومفهوم الذات ثابت الى حد كبير، الا انه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة.

الخبرة: هي موقف او مجموعة مواقف يعيشها الفرد في زمان ومكان معين، ويتفاعل معها، و يؤثر فيها ويتأثر بها، وهي متغيرة ويرمز لها الفرد الى رموز مدركة، ويفقها في ضوء مفهومه عن ذاته، وفي ضوء المفاهيم الاجتماعية، وقد يتتجاهلها الفرد او ينكرها او يشهدها إذا كانت لا تتطابق مع مفهومه عن ذاته، الامر الذي يقود الى التوتر والصراع النفسي والرفض،اما إذا انسجمت الخبرة مع مفهوم الذات فإن ذلك سيجلب الراحة والرضا والتواافق النفسي. والفرد يعتبر الخبرات التي لا تتفق مع مفهومه عن ذاته تهديدا له ويعتبرها قيما سالبة، الامر الذي يفسح المجال الى ظهور الحيل الدفاعية لديه من تبرير وغيره، مما يشهده مدركاته الحقيقة.

الفرد: هو الذي يكون صورة عن ذاته، ويحاول تحقيق ذاته المثالية التي ينشدتها وهو الذي يتفاعل مع البيئة و يؤثر بها وتأثر بها، وهو يرمز خبراته او يرضا بها او ينكرها او يتتجاهلها، او يشهدها فتصبح لا شعورية، والفرد لديه دافع في توكيذ ذاته وتعزيزها، وفي التفاعل مع واقعه في إطار مiley لتحقيق ذاته، كما ان لديه حاجة أساسية لنقدير ذاته تقديرها موجبا أي في الحب والاحترام والتعاطف والقبول من جانب الآخرين، وهذا التقدير الموجب يأخذ شكلا متبادلا مقاعلا مع الآخرين المهمين في حياته.

السلوك: هو نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد يسعى الى اشباع حاجاته كما يخبرها في المجال الظاهري، والسلوك يتفق مع مفهوم فإذا حدث تعارض بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته فإن هذا التعارض هو المسؤول عن عدم التوافق النفسي، وإذا حاول الفرد التوصل من ذلك السلوك، فإن ذلك

سيؤدي الى التوتر والجدير بالذكر بأنه يجب فهم الفرد من خلال اطاره المرجعي ومن خلال عالمه الخاص ومن خلال نظرته لذاته.

المجال الظاهري: يوجد الفرد في وسط او مجال شعوري مدرك، ويسلك الفرد بناء على ادراكه لهذا المجال، ويكون المجال الظاهري من عالم الخبرة المتغير، ويتضمن المدارات الشعورية للفرد في بيئته. (جودت عزت، 2004، ص35-36)

2-4- المسلمات الأساسية في نظرية الذات:

- للإنسان حاجات أساسية أهمها التقدير الإيجابي من الآخرين والذي يؤدي بدوره إلى تقدير الفرد لذاته.
- الإنسان الفاعل يتجه نحو تحقيق ذاته بدلاً من السلبية أمام الاحتمالات البيولوجية أو البيئية.
- أهمية الخبرة الذاتية.
- يمكن التفريق بين الذات كبناء ومفهوم الذات، إلا أن نمو الذات مرتبط بمفهوم الفرد عن ذاته والذي يعتمد إلى درجة كبيرة على أراء واحكام الآخرين على سلوك الفرد.
- أهمية الآخرين في تكوين الفرد لمفهومه عن ذاته.
- الخبرات قد تكون مدركة (رمزية) أو مهملة أو منكرة، المدركة منظمة ومنسجمة في علاقتها مع الذات وترتبط بحاجات الفرد، أما المهملة فتنتج عن عدم إدراك الفرد للعلاقة بين الخبرة والذات، أما المنكرة فهي تلك التي ينكر الفرد وجودها كجزء من ذاته لتناقضها مع التركيب الذاتي.
- يحدث التوافق النفسي والذي يعني التحرر من القلق عندما يدرك الفرد دوافعه ويفعلها وعندما تعكس الخبرات الرمزية ذاته الواقعية. ويحدث الاضطراب كنتيجة لعدم انسجام هذه الخبرات مع ذاته الواقعية، وتزداد درجة التوافق مع التماقى بين الذات الواقعية والحقيقة والمثالية.
- للإنسان نزعة طبيعية لتحقيق الذات، إلا أنها تتأثر بالعوامل البيئية وخاصة بالآخرين المهمين في حياة الفرد.
- يسير الفرد في نموه إلى تحقيق الذات أو ما يسميه "روجرز" الشخص كامل الفاعلية، ويتسم الشخص كامل الفاعلية بسمة الانفتاح على الخبرات وقبولها كجزء من وجود الفرد والاستقلالية والإبداع، والثقة في النفس. (سعيد حسن عبد الفتاح، 1997، ص05)

وخلاصة القول ترتكز نظرية الذات على ان الاهداف الرئيسية للارشاد هو تنمية مفهوم واقعي عن الذات وان معظم حالات سوء التوافق هو نتيجة فشل الفرد في تنمية هذا المفهوم الواقعي لذاته أي عن نفسه، ورسم الخطط التي تتلاءم مع هذا المفهوم فالمفهوم السلبي للذات لا يخالف في حدته عن المفهوم

المبالغ فيه عن الذات، وبالتالي فإن عملية الارشاد هنا تسعى إلى تحقيق فهم واقعي للذات والى زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك والمثالي وبمعنى تقبل الذات وتقبل الآخرين والتواافق النفسي والصحة النفسية. (عبد المحسن بن عبد العزيز، 2008، ص32)

2-5-اهداف نظرية الذات:

تؤكد هذه النظرية على عدم وجود اهداف مسبقة للعمل مع المسترشد وإنما يقوم المسترشد بتحديد اهداف العلاقة الارشادية من خلال تفاعلاته مع المرشد، وتهدف هذه النظرية إلى الوصول بالمسترشد إلى درجة عالية من الاعتماد على النفس حيث يؤكد "كارل روجرز" ان مركز اهتمام الارشاد ليس المشكلة، وتحمل المسؤولية، وإنما مساعدته في عملية النمو لكي يكون أكثر قدرة على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها الأن وكذلك مع المشكلات المستقبلية. (صالح بن عبد الله، 2000، ص50)

يؤكد "كارل روجرز" في كتاباته بأن تعطى الفرصة للمسترشد صاحب المشكلة لوضع الأهداف، حيث لدى المسترشد قوة دافعة فطرية هي الحاجة إلى تحقيق الذات، فإن تدخل المرشد التربوي مثلا في وضع الأهداف للمسترشد في المدارس سيعوق هذه العملية الطبيعية الأساسية التي هي بالأصل فطرية.

ويقول "روجرز" انه ليس من الممكن مساعدة المسترشد ليعتمد على نفسه إذا تم وضع الأهداف من قبل المرشد النفسي او التربوي وفي كافة مجالات الارشاد النفسي. وعلى هذا الأساس فإن هدف المرشد هو مساعدة المسترشد ليكون أكثر نضجا وان يعيده اليه نشاط تحقيق الذات بإزالة كافة العقبات التي تصادفه في طريقه.

والهدف في الارشاد بالنسبة لنظرية الذات هو تحرير الفرد من أنواع السلوك المتعلم غير الملائم والذي يقف عائقا امام الميول الفطرية من اجل تحقيق الذات، وان الهدف العام هو واحد لدى أصحاب المشاكل ولكن في نظرية الذات سيمكن كل واحد منهم ان يضع أهدافه الخاصة.

2-6- خصائص نظرية الذات:

- الارشاد المتمرکز حول المسترشد عكس الأسلوب الذي يضع السلطة في يد المرشد، والتركيز على إعطاء النصائح، وبدلا من التمرکز حول المرشد، فإن التمرکز يكون حول المسترشد نفسه، وايصاله لحالة من الوعي وفهم مشاكله ومن ثم اصدار القرارات.

- يهتم المرشد بحاضر المسترشد أكثر من اهتمامه بمستقبله او بمستقبل سير الحالة.

- يعتمد المعلومات التي يقولها المسترشد عن نفسه، وفي نظر "روجرز" ان المسترشد هو الذي ينبغي ان يتخذ القرارات.

- يركز هذا الأسلوب على السلوك الراهن، ويبحث المسترشد على مجابهته مدركاته الحالية والتي يجب ان تقوده الى وضوح الرؤية بشأن نفسه. (كمال يوسف، 2015، ص272)

2-7-فوائد وايجابيات نظرية الذات:

لقد قدمت نظرية الذات العديد من المنافع والفوائد والتي من أهمها:

- النظرية تقوم على احترام الفرد والعمل على توجيه الذات توجيها سليما ليكون الفرد موضع احترام وتقدير.

- النظرة الى الانسان على انه خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه او التحكم به.

- مساعدة الفرد لأن يصبح أكثر نضجا وتحقيقا لذاته وان يصبح أكثر مرونة وتعقلا بأفكاره.

- مساعدة الفرد لأن يعرف نفسه وبذلك يتخلص من تدخل الآخرين، بل وينقلهم وينقبل نفسه وذاته.

- الاهتمام باتجاه ورغبة المسترشد أكثر من التركيز على الأساليب الفنية في عملية الارشاد.

- المسترشد هو المركز الأساسي في عملية الارشاد بدلا من المرشد، وهو النقطة الأساسية التي يرتكز عليها الارشاد .

- تساعد عملية الارشاد وفقا لهذه النظرية في مساعدة المسترشد لأن يقدم بطريقة إيجابية وفاعلة. (رافدة الحريري، 2011، ص88)

2-8-النقد الموجه لنظرية الذات: لا يخلو أي عمل من وجود ثغرات فيه، مما يضطر البعض الى توجيه بعض الانتقادات حول ذلك العمل، ونظرية الذات تعرضت الى بعض الانتقادات التي نوردها فيما يلي:

- ان النظرية لم تبلور تصورا كاملا لطبيعة الانسان وذلك لتركيزها الكامل على الذات ومفهوم الذات.

- ركزت النظرية على الشعور والعاطفة وتجاهلت حقائق الذكاء.

- النظرية ليست عملية بالنسبة للأفراد الذين لا يتقبلون تحمل المسؤولية في حل مشكلاتهم.

- يرى "روجرز" ان الفرد له وحده الحق في تحقيق أهدافه وتقرير مصيره، ولكنه نسي ان الفرد ليس له الحق في السلوك الخاطئ.

- يؤكّد "روجرز" ان الفرد يعيش في عالمه الذاتي الخاص، ويكون سلوكه تبعا لإدراكه الذاتي، أي انه يركز على أهميته وذلك على حساب الموضوعية، ويركز على الجوانب الشعورية على حساب الجوانب اللاشعورية.

- ترك النظرية على الأهمية الذاتية على حساب الموضوعية.

• يضع "روجرز" أهمية قليلة او ثانوية للاختبارات والمقاييس كوسيلة لجمع المعلومات للإرشاد النفسي، واكتفى بأن أشار إلى ان الاختبارات والمقاييس يمكن ان تستخدم حين يطلبها المسترشد، وان المعلومات التي يحصل عليها المرشد فيها يمكن الحصول على أفضل منها عن طريق المقابلة. (كاملة الفرج، 1999، ص 57-58)

3- نظرية ألبرت أليس:

3-1- التعريف بالنظرية: تعتبر هذه النظرية طريقة متكاملة للعلاج والتعلم وهي تستند إلى أرضية نظرية معرفية إدراكية، وانفعالية سلوكية، ويفترض "أليس" أن الإنسان مخلوق فريد من حيث أنه يفكر، ويعرف أنه يفكر كما أنه توجد أفكار خاصة، بمعنى مقدرته على رصد الأفكار وزنها وتقييمها، وهو أيضاً فريد من حيث أنه يفكر بطريقة عقلانية وغير عقلانية في ذات الوقت، وبالتالي فإن العلاج يعتمد على تشديد التفكير العقلاني ومقاومة التفكير غير العقلاني كما يفترض أن الاضطراب النفسي ينشأ من الطلبات غير العقلانية التي يطلبها الإنسان والتي لا طاقة له بها، ولا تتفق مع منطق الواقع والحياة، وتأخذ هذه الطلبات صورة (يجب) وهنا يأتي الموقف الدلالي، فالدالة يجب لدى المريض ليست بالدلالة التي تقع في أذهاننا... فدلالتها لدى المريض تعني أن تكون النتيجة 100%， وبالتالي هذه الـ "يجب" لا تكون واضحة في ذهن المريض ولكن يمكن الوصول إليها في التحليل النهائي، ويفترض الأسلوب العقلاني ثلاثة تنويعات أساسية من "يجب" وهي:

- يجب أن أكون بارعا فيما أقوم به، والا فالوضع لن يطاق.

- يجب أن يعاملني الناس بكىاسة والا فالوضع لن يطاق .

- يجب أن تمنعني الحياة ما أريد أو أستحق والا فالوضع لن يطاق.

وتنقعر عن هذه الأفكار الثلاثة (11) فكرة غير عقلانية تتسبب في الأمراض النفسية، وتحديد الأفكار غير العقلانية ومجابتها وتغييرها إلى عقلانية بديلة هو روح العلاج، ويتبع هذه الأفكار غير العقلانية مواقف ذهنية تؤدي إلى انهزام النفس وعدم تحقيق الذات، وبالتالي مزيد من الاضطراب النفسي، ومن هذه المواقف:

- لوم الذات وتقريرها مما يؤدي إلى الاكتئاب، ولوم الآخرين، وقد يؤدي إلى الحنق والغضب الأعمى، وتوقع الكوارث، ويعني به توقع الإنسان أسوأ النتائج من أي خطأ يقترفه أو يقترفه غيره ويكون هذا بمثابة كارثة وعدم التحمل.

ويرى إلیس أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي أو الإدراك المشوه واللاواقعي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، فالآفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدۃ من افتراضات ومقادمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، والتفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (to Have, to Ought, to Must) حيث تمثل مطالبا ملحة ليس لها أساس تجربی لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية تؤدي إلى اضطرابات انفعالية، وهي نتاج آفكار مدمرة لا منطقية، تؤدي إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعده على تحقيق أهدافه Ellis et Harper.1975 ويؤكد إلیس على أن التفكير والانفعال والسلوك جميعها أشكال متلاحمة والتغيير في إحداها يغير في العناصر الأخرى جميعها، ويؤكد أن جانبا كبيرا من الانفعالات لا يزيد عن كونه انماطا فكرية متحيرة أو متعصبة التفكير والانفعال يتلاحمان وينبسطان التأثير والتأثير في علاقة أو تقوم على التعميم الشديد (إبراهيم.1998)

ويتبين دور الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية في الانفعالات الانفعالية في نموذج "اليس للشخصية المعروفة بنظرية (C, B, A)"

- فالرمز (A) يدل على الحوادث التي نقابلها في حياتنا اليومية وهو الحرف الأول لمصطلح (Activating Event) ويعني الأحداث التي تمر بنا في حياتنا اليومية والتي تحرك التفكير لدينا وتؤدي إلى حالة انفعالية مثل الشعور بالارتياح أو الانزعاج هذه الأحداث تشمل كل ما يواجهنا في حياتنا اليومية في الاستيقاظ في وقت مبكر أو متأخر، ملاحظة ضيق الوقت اللازم لكي نعد أنفسنا للذهاب إلى العمل (هي الحدث المؤثر على الشخص)،

- أما الرمز (B) فيدل على نظام المعتقدات لدينا وهو الحرف الثاني لمصطلح (Belief System) ويرمز إلى التقسيمات اللامنطقية للفرد والقناعات الموجودة التي تظهر في الحديث مع الذات لهذا الحدث .

- أما الرمز (C) فيدل على رد الفعل السلوكي أو الاضطراب الانفعالي لدى الشخص مثل القلق الذي يظهر في هذا الموقف وهذا الرمز يعني (Consequence) في المثال المذكور فإن الاستيقاظ المبكر سوف يعطي الشخص شعورا بالانزعاج وتذمره من الحياة ويظهر بوضع غير مريح لمن يرث على هذا الوضع (ال gammadi. 2009 - 7)

3-2-تصنيف الأفكار اللاعقلانية حسب ألبرت أليس: لقد قدم "أليس" بعض الأفكار اللاعقلانية التي توقع الناس في المشكلات الانفعالية وهي تعد أفكار خاطئة وشائعة، وقد حددها بإحدى عشرة فكرة كما أوردها (ضياء عثمان خالد أبو جحوج، 2012) وهي:

الفكرة الأولى: "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومحبوباً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية، ويرى "أليس" أن هذه الفكرة لا عقلانية وغير منطقية، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة، و إذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليها فقد يقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للفشل والإحباط ورغم أنه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين إلا أن الشخص المنطقي لا يضحي برغباته واهتماماته من أجل هذه الغاية.

الفكرة الثانية: "من الضروري أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الفعالية والكفاءة والإنجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يكون ذو قيمة وأهمية" وهذه الفكرة من المستحيل تحققاً، ومحاولة الفرد الإصرار على تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسجسمية، و يؤدي إلى شعور الفرد بالنقص وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة الشخصية، وكما يتولد لديه شعور دائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العقلاً فأنه يجتهد في فعل الأفضل لنفسه وليس من أجل أن يصبح أفضل من الآخرين.

الفكرة الثالثة: "يتصرف بعض الناس بالشر والجبن وعلى درجة عالية من الخسارة والنذالة، ولذلك يجب أن يوجه لهم العقاب واللوم" وهذه الفكرة غير منطقية لأنه لا يوجد معيار مطلق للصحيح والخطأ. إن التصرفات الخاطئة أو غير الأخلاقية هي نتيجة للغباء أو الجهل أو الاضطراب النفسي، وكل الناس معرضون للتredi وارتكاب الأخطاء، والتأنيب والعقوب لا يؤدي عادة إلى تحسين السلوك حيث أنها لا تقلل الغباء ولا تقلل من الاضطراب، ولا تمس الحالة النفسية، وفي الواقع فإن هذه الأساليب تؤدي إلى سلوك أكثر سوء والأفراد المتعلقون لا يلومون الآخرين إذا ما وجه الآخرون إليهم اللوم فإنهم لا يلومون أنفسهم ويحاولون أن يحسنوا أو يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين.

الفكرة الرابعة: "إنه لمن النكبات والمصائب المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريد الفرد" يرى أليس أن هذا التفكير غير عقلاً لأنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط ولكن من غير الطبيعي هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر، ويرجع ذلك للأسباب الآتية :

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

- إن الانغماس في الحزن والضيق نادراً ما يغير الموقف ولكن في الغالب يزيده سوءاً.
- إن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن تتقبل هذا الموقف.
- إن الفرد العاقل المتعقل يتتجنب المغالاة في تصوير المواقف غير السارة، وأن يعمل بدلاً من ذلك على تحسينها إن أمكن أو أن يعمل ما في وسعه لتحسينها أو أن يتقبلها، وقد تؤدي المواقف المؤلمة إلى الاضطراب ولكنها ليست مفزعة ولا تصبح مواقف أو مصائب فادحة ولا تمثل نكبة إلا إذا نظر إليها المرء على هذا النحو.

الفكرة الخامسة: "تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد السيطرة عليها أو التحكم بها" قد تكون الظروف الخارجية في مظهرها مؤذية ومهددة لأمن الفرد، إلا أن هذا الاعتقاد نفسي في ماهيته، فالظروف الخارجية قد لا تكون ضارة ولا مدمرة بحد ذاتها ولكن ردود فعل الفرد وتأثيره واتجاهاته نحوها هو الذي يجعلها تبدو كذلك، فالفرد يولد لنفسه الاضطرابات الانفعالية .

الفكرة السادسة: "إن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سبباً للانشغال الدائم والتفكير بها، ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها" ومن وجهة نظر أليس، تعتبر هذه الفكرة لاعقلانية لأن الانشغال أو القلق والهم يؤدي، لا يؤدي هذا التفكير اللاعقلاني إلى منع وقوع الأحداث الخطير إن الإنسان العقلاني يدرك أن الأخطار المحتمل حدوثها ليست بالصورة المفجعة التي يخاف منها، ويدرك أن مما قد يزيدها، بل على العكس قد يكون هذا القلق في حد ذاته أكثر ضرراً من القلق لن يمنع هذه الأحداث التي يخشى الفرد وقوعها، ويدرك الإنسان العقلاني كذلك أن الأحداث المخيفة ينبغي في بعض الأحيان التشجيع على ممارستها إذا لم تتطوّي على أضرار أو مضاعفات خطيرة .

الفكرة السابعة: "إنه من السهل أن نقادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها " وهذا التفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون غالباً أصعب وأكثر إيلاماً من القيام به ويؤدي إلى مشاعر عدم الرضا، بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالنفس، وكذلك فإن الحياة فيما بعد إلى مشكلات ليست بالضرورة حياة سعيدة، فالشخص العاقل يقوم بما ينبغي عليه القيام به دون تشكى، كذلك فإن هذا الشخص يقادى بذكاء الأعمال المؤلمة التي لا ضرورة لها (غير المطلوبة).

الفكرة الثامنة: "ينبغي على الفرد أن يكون معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه" وبينما نعتمد جميعاً على آخرين بدرجة ما، فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا

الاعتماد إلى درجة قصوى، لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات، والاعتماد على الآخرين يسبب اعتمادية أكبر خفافا في التعلم وعدم الأمان حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمدوا عليهم. والشخص المتعلق يسعى إلى الاستقلالية الذاتية والمسؤولية، ولكنه لا يرفض البحث عن العون من الآخرين أو قبول مثل ذلك العون عندما يكون ذلك ضروريا.

الفكرة التاسعة: "إن الخبرات والأحداث الماضية تحدد السلوك في الوقت الحاضر وأن خبرات الماضي لا يمكن استبعادها أو محوها" وهذه أيضا فكرة لاعقانية لأنها على العكس من ذلك فإن السلوك الذي كان يبدو في الماضي أنه ضروري في وقت ما. قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي. والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون مناسبة كحلول للمشكلات الحاضرة. والشخص العقلاني المنطقي يقر ويعترف أن الخبرات الماضية هي جزء مهم في حياته، ولكنه بالمقابل يدرك أيضا أنه يمكن تغيير الحاضر.

الفكرة العاشرة: "ينبغي على الفرد أن يشعر بالحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات" في نظر أليس أن هذه فكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال للفرد ومن ثم يجب أن لا تسبب له ضيقا وهمما، وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرد ما فإن هذا يحدث من منطلق إدراكه لآثار هذا السلوك، فهذا يعني ضمنيا أن هذا الشخص ليس لديه القدرة على ضبط سلوكه، ولكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها، والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين إذا لم يكن من الممكن عمل شيء فإنه يتقبل الموقف على التغيير ويعمل على تخفيف آثاره بقدر المستطاع.

الفكرة الحادية عشر: "هناك دائما حل صحيح ومثالي لكل مشكلة، علينا البحث عن هذا الحل كي لا تصبح النتائج مؤلمة" هذه الفكرة غير منطقية من وجهة نظر أليس: لأنه لا يوجد مثل هذا الحل الكامل وأن ما نتصوره من نتائج تترتب على الإخفاق في الحصول على مثل هذا الحل الصحيح والكامل، وإنما يقودنا الإصرار على العثور على مثل هذا الحل إلى القلق أو الخوف غير واقعي. (الخواجا، 2000) وقد قام أليس بتلخيص تلك الأفكار الـ12 في ثلاثة حتميات أساسية هي :

- **أفكار تتعلق بالذات:** يجب أن يكون أدائي جيد وأن أكون قادرا على تكوين علاقات ناجحة، وإذا لم أستطيع تحقيق ذلك فإني شخص غير مؤهل وعديم القيمة .

- **أفكار تتعلق بالآخرين:** يجب على الآخرين مراعاة مشاعري ومعاملتي بطريقة تتسم بالعطف والعدل والمحبة، فإن لم يفعلوا ذلك فإنهم أناس سيئون غير جديرين بأن يعيشوا حياة سعيدة .

- **أفكار تتعلق بالبيئة:** يجب ان تكون الظروف التي أعيش فيها مريحة وسارة ومشجعة، وان لم تكن كذلك فهي شيء مرؤ لا أستطيع تحمله (المحارب.2000-8)

3-العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي حسب نظرية ألبرت إلليس: يعتبر هذا الأسلوب العلاجي أحد الأساليب العلاجية التي حاولت أن تدمج أكثر من أسلوب علاجي واحد من خلال دمجها لمفاهيم العلاج السلوكي، الذي يقوم على فرضية أن السلوك الإنساني سلوك مكتسب ويمكن إزالته أو تعديله أو التخفيف من تأثيره، وبين العلاج المعرفي الذي يقوم على فرضية أن الأفكار التي يعتقد بها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها .

وتركز نظرة إلليس في العلاج العقلاني الانفعالي، للإنسان في أن هناك تشابكاً بين العاطفة والعقل، أو التفكير والمشاعر حيث يميل البشر إلى أن يفكروا ويتعاطفوا ويتصرفوا في وقت واحد، لذلك فإنهم ذو رغبة وإدراك وحركة، ونادراً ما يتصرفون بدون إدراك مادامت أحاسيسهم أو أعمالهم الحالية يتم فهمهما في شبكة من التجارب السابقة والذكريات والاستنتاجات، ونادراً ما يتعاطفون دون تفكير مادامت مشاعرهم محددة ب موقف معين وبأهمية، وهم نادراً ما يتصرفون دون التفكير والتعاطف مادامت هذه العمليات تزودهم بأسباب للتصريف، كما أن سلوكهم هو وظيفة لتفكيرهم وتعاطفهم وعملهم .

يستند العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مجموعة من الأسس وال المسلمات المتعلقة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه ومصدر اضطرابه وهي :

- البشر يولدون ولديهم استعداد أن يكونوا عقلانيين ومحققين لذواتهم أو أن يكونوا غير منطقين في سلوكهم قاھرين لأنفسهم.

- الإنسان قد يكون عقلانياً أحياناً ولا عقلانياً أحياناً، وحين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فعالية ويشعر بالسعادة.

- التفكير وأسلوبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل: ماضي الفرد، وخبراته السابقة وقدراته على التعلم، ومستوى الثقافى ومستوى تعليمه، وتنشئته الاجتماعية والعوامل الثقافية والحضارية وتأثير البيئة المحيطة به

- الاضطراب الانفعالي والسلوك العصبي ينبع من التفكير اللاعقلاني فالعصبي شخص أفكاره لا عقلانية عاجز انفعاليا سلوكه مدمر لذاته.
- الانسان يعبر عن فكره برموز لغوية، والفكر والانفعال يتضمنان الحديث مع الذات في شكل جمل فإذا كان الفكر مضطربا صاحبه انفعال مضطرب وينتج عنه سلوك مضطرب كذلك
- تفكير الانسان واتجاهاته نحو الأحداث هو الذي يجعل مدركاته حسنة أو رديئة، نافعة أو ضارة مطمئنة أو مهددة. فالتفكير الخطأ يؤدي إلى انفعال خطأ، والعكس صحيح
- التعصب والتحيز والتزمت والتطرف والجمود والتصلب والاعتقاد في الخرافات يؤثر في التفكير ومن ثم على الانفعال المصاحب له
- إن الحديث المنشط للأفكار اللاعقلانية قد ينتهي وتبقي الأفكار والانفعالات المدمرة للذات كما هي .
- الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الانفعالات السالبة ينبغي مناقشتها ومواجهتها وتعديلها بإعادة تنظيم الادراك منطقيا وعقليا. (إسماعيل. 2008)

ومنه نجد أن العلاج العقلي الانفعالي السلوكي علاج يستخدم فنيات معرفية سلوكية وانفعالية لمساعدة المريض على تصحيح معتقداته وأفكاره اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي سلوكي كالتعصب والتزمت والجمود. إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي سلوكي.