

المحاضرة (12): نظريات الارشاد الأسري (الإرشاد العقلاني الانفعالي)

يبرز دور الإرشاد العقلاني الانفعالي الأسري كأحد الأساليب الإرشادية التي تساعد الأسرة على التعرف على أفكارها غير العقلانية ومعتقداتها، والعمل على تعديلها لتحسين استجاباتها الانفعالية والسلوكية. ويهدف هذا الإرشاد إلى مساعدة أفراد الأسرة على مواجهة المواقف الصعبة بطريقة عقلانية، والتقليل من التأثير السلبي للمشاعر المفرطة أو المعتقدات غير الواقعية، بما يعزز التكيف الأسري، والتوافق النفسي، والاستقرار الأسري بشكل عام.

1-تعريف الارشاد العقلاني الانفعالي:

تمثل نظرية ألبرت إليس (Ellis) أحد أهم التوجهات النظرية في الإرشاد العقلاني الانفعالي، إذ يرى إليس أن أساس الاضطرابات النفسية يكمن في طريقة التفكير، حيث أن تكوين أفكار غير عقلانية يؤدي إلى معاناة الفرد. كما أن التشوهات المعرفية الناتجة عن الخبرات المؤلمة تفضي إلى تغيرات سلوكية غير صحية. (الفيلكاوي، عيسى ومعاذ، 2014، ص. 256).

يرى «إليس» أن الأسرة عندما تتعرض لأزمة أو مشكلة فإن واحدا أو أكثر من أفرادها يتبنون أفكارا غير عقلانية قد تكون جزءا من طريقة تفكيرهم، مما يعقد المشكلة. فإذا ظن أفراد الأسرة أنه لا يوجد إلا حل واحد كامل ودقيق لكل مشكلة، فإن هذا الاعتقاد يجعلهم يفرطون التفكير في مواجهة المشكلة. وإذا ما كان الحل الذي يتصورونه لا يمكنهم القيام به، فهو نمط من التفكير الذي يهدر الاستقادة من الإمكانيات المتاحة بالفعل عند أفراد الأسرة لمواجهة مشكلاتهم، انتظارا للحل المثالي أو النموذجي. فالأساس الذي يقوم عليه هذا المنحى يتضمن أن الأفكار التي يحملها الفرد هي التي تقوده نحو المشاعر التي يشعر بها والسلوك الصادر عنه. (أبو عيطة، 2019، ص630)

يقوم الإرشاد العقلاني الانفعالي على تمكين الإنسان من التحكم في أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية لتغيير مسار حياته، كما يوضح نموذج إليس (ABCDE/F)، الذي يتضمن:

- A : الحدث المنشط أو المثير الذي يتعرض له الفرد.
- B : المعتقدات أو التفسيرات التي تتوسط الحدث والاستجابة.

- C : النتيجة أو الاستجابة الصادرة عن الفرد.
- D : الجدل أو المناقشة لتحدي المعتقدات غير العقلانية.
- E : القيام بالفعل بناءً على التفكير العقلاني.
- F : التغذية الراجعة لمراجعة النتائج وتحسين الاستجابات المستقبلية.

إن الهدف من الإرشاد العقلاني الانفعالي هو تغيير نمط التفكير غير الواقعي وغير الناضج، نمط واقعي من التفكير والسلوك الناضج والمنطقي والعملي، وذلك من خلال تشجيع المسترشد على التخلي عن أفكاره اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار عقلانية، من خلال تعليمه العلاقة بين هذه الأفكار وما يعانیه من اضطراب عاطفي. (شاهين وحمدى، 2008، ص26)

2- أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي:

قد أوضح إيس (1979) أن الهدف من العلاج والإرشاد العقلاني الانفعالي هو تقليل نزعة هزيمة النفس لدى الفرد والوصول إلى فلسفة حياتية أكثر واقعية، وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- تعليم الفرد أساليب مراقبة الذات وتقديرها، مع التأكيد على استمرارية تحسن حالته النفسية.
- تقليل القلق والتخلص من لوم الذات أو لوم الآخرين.
- تدريب الفرد على الأساليب العقلانية التي تساعده على التغلب على شعور الانكسار، وتمكينه من إصدار أحكام منطقية وحكيمة في مختلف المواقف (الفيلكاوي، عيسى ومعاذ، 2014، ص. 256).

3- فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي الاسري:

في الإرشاد العقلاني الأسري، غالبا ما تأتي الأسر بطلب المساعدة مصحوبة بأحكام مسبقة ومشاعر سلبية مثل الإحباط واليأس، وهي في حد ذاتها معتقدات معرفية سلبية. لذلك، يعتبر بناء علاقة إيجابية بين المرشد والأسرة خطوة أساسية لإحداث التغيير المعرفي. فيقوم المرشد بتحديد معتقدات أفراد الأسرة وفهم طريقة تفكير كل عضو لاستنباط القنوات الأسرية، عبر تطبيق مجموعة من الفنيات:

- **الفنيات المعرفية:** تهدف إلى تغيير الأفكار اللاعقلانية وتعديل الحوار الداخلي للفرد باستخدام عبارات إيجابية جديدة.
- **الفنيات الانفعالية:** تركز على تحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية باستخدام تمثيل الأدوار، التخيل العقلاني العاطفي، ومواجهة الخجل.
- **الفنيات السلوكية:** تعتمد على التعزيز، العقاب، الاسترخاء، التدريب التوكيدي، والنمذجة لدعم التغيير السلوكي، إضافة إلى المحاضرات والمناقشات والواجبات المنزلية. (القضاة، 2017، ص 29-30)

كما يشير كل من بلاك وديهارت (1995) وكرومير وكرومير (1991) إلى مجموعة من الأساليب المستخدمة في الإرشاد العقلاني الانفعالي، منها:

- أسلوب وقف التفكير، والعلاج العقلي العاطفي.
- حل المشكلات والضبط الذاتي.
- الإقناع الجدلي التعليمي: تهدف لإقناع المسترشد بالالتزام بتطبيق ما يطلبه المرشد، عبر توضيح العلاقة بين الأفكار العقلانية والمعاناة الشخصية، مستفيداً من العلاقة العلاجية.
- التحصين ضد التوتر، والاسترخاء العضلي، وضبط المثير. (القرعان والعتيلي، 2016، ص. 2106)

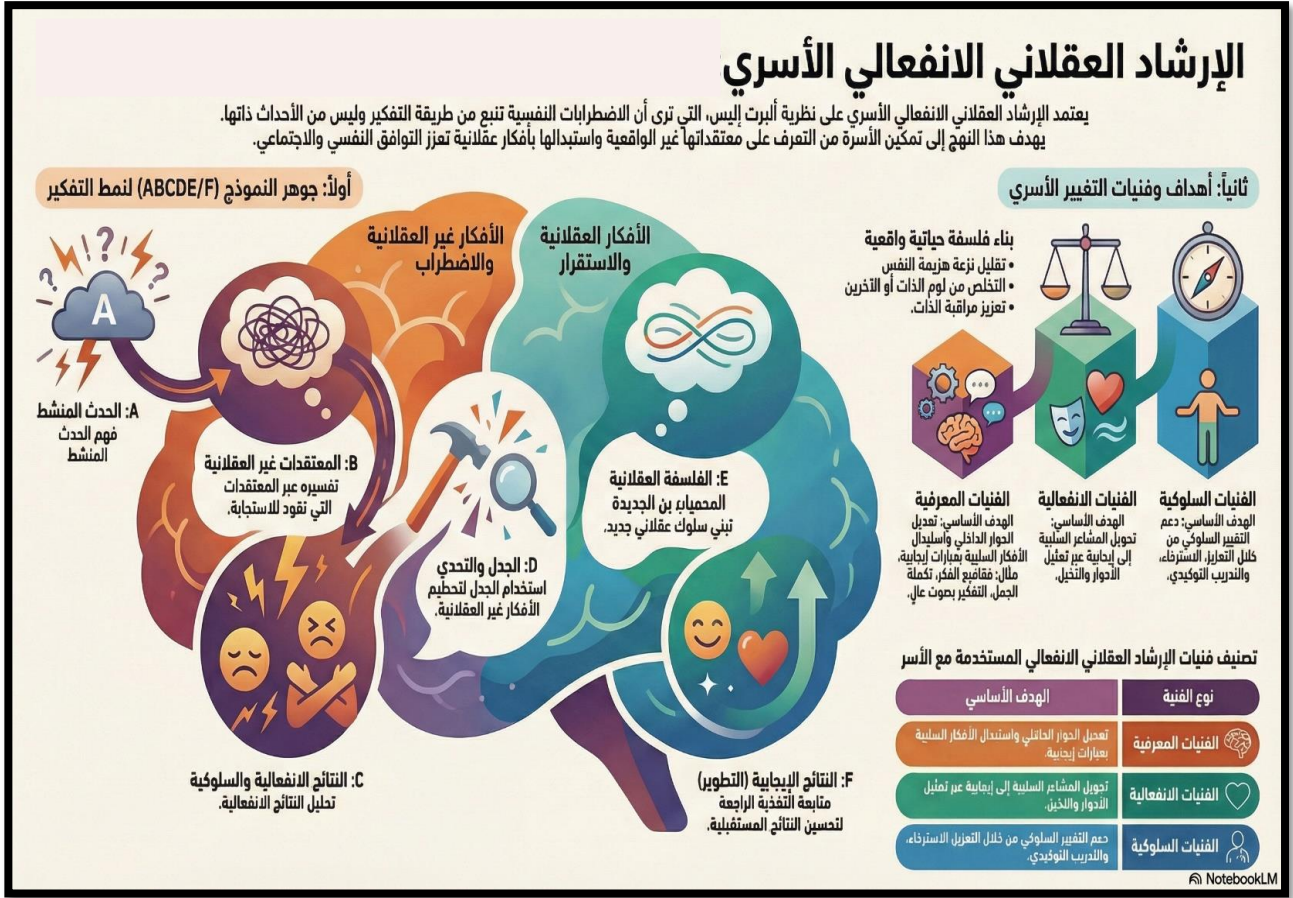
وقد ورد عن (أبو عيطة، 2019) مجموعة من الفنيات قمنا بتلخيصها في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): فنيات الارشاد الانفعالي العقلاني الاسري (أبو عيطة، 2019)

المحور	الأسلوب / الفنية	الوصف المختصر
أولاً: استخلاص أفكار الأسرة	استخلاص أفكار أعضاء الأسرة	توجيه أسئلة تساعد على كشف أنماط التفكير والمعتقدات واتخاذ القرار لدى أفراد الأسرة، مثل: ما الذي يشغل تفكيركم؟ وما الأفكار التي ترددونها داخلياً؟
ثانياً: تقييم أفكار الأسرة	توضيح القضايا	مساعدة الأسرة على فهم القضايا الأساسية وبناء اتجاهات جديدة نحو الذات والآخرين

تعزيز الإحساس بالأمل والثقة بالنفس وتشجيع الأسرة على المشاركة الفعالة في عملية التغيير	زيادة الأمل والدافعية	
إقامة علاقة علاجية قائمة على الثقة والمصداقية بين المرشد وأفراد الأسرة	بناء الألفة	
مساعدة الأسرة على فهم أعمق لمشكلاتها ودور المرشد الداعم في العملية الإرشادية	توفير معنى أكبر	
كشف الأفكار السلبية أو الفارغة التي تقود إلى سلوكيات غير ناجحة وانفعالات مزعجة.	فقايع الفكر	ثالثاً: أساليب توضيح الأفكار غير العقلانية
استخلاص المعتقدات من خلال جمل ناقصة تعكس التفكير الأسري (مثل: نكون غير سعداء عندما...)	فنية تكميل الجمل	
مطالبة أفراد الأسرة بالتعبير عن أفكارهم بصوت مسموع أثناء أداء مهمة أو مناقشة موقف	التفكير بصوت عالٍ	
تتبع تسلسل الأحداث التي أدت إلى انفعالات سلبية بين الجلسات	إعادة عرض الأحداث	
استحضار موقف مشكل بطريقة تخيلية بعد الاسترخاء، للكشف عن الأفكار والانفعالات المرتبطة به	الخيال الموجه	
استخدام صور أسرية غامضة وطلب سرد قصص تركز على الأفكار والمعتقدات	التوجه الشبيه باختبار تفهم الموضوع	

وفي الاخير، نضع بين أيديكم خلاصة مركزة لمضامين المحاضرة، كما يتضح في الشكل الآتي:



الشكل رقم(13): الارشاد الاسري العقلاني الانفعالي (تم الاستعانة بأداة (NotebookLM)