

## تمهيد:

إن الإنسان كائن عاقل ومتفرد يولد ولديه ميل وقدرة للتفكير بشكل عقلائي مستقيم وغير عقلائي. فعندما يسلك ويفكر بطريقة عقلائية يكون فعالا ومنتجا سعيدا محققا لذاته. وعندما يفكر بطريقة غير عقلائية يؤدي به إلى العديد من الاضطرابات التي تعرقله على مواجهة المشكلات ويصبح قاهرا لنفسه

لهذا سعى الكثير من الباحثين إلى تعديل في هذه الطريقة غير عقلائية في التفكير باستبدال الأفكار غير المنطقية بأفكار منطقية من بينها محاولات التي قام بها أليس عندما وضع أسلوب العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي القائم على العقلائية واللاعقلانية في التفكير المرتبط بالانفعال والاضطراب الانفعالي. فان التفكير غير العقلائي يسمو بالضرورة طالما يستمر الاضطراب الانفعالي

وفيما يلي سنحاول التعرف بشكل عام وأكثر على مفهوم الأفكار اللاعقلانية التي أوردها ألبرت ونموذجه المفسر لها :

## 1- مدخل عام إلى نظرية ABC:

تعد نظرية الإرشاد الانفعالي المعروفة بنظرية ABC نظرية في الشخصية وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي ، ويعتبر ألبرت إليس رائدها ، حيث تقوم على افتراض أن المشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير ، ويرى أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة حيث أن استجابات الأفراد نحو المثيرات البيئية لا تتوقف فقط على انفعالاتهم الخاصة بتلك المثيرات ولكن على أفكارهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم عن هذه المثيرات البيئية أيضا وعليه لا يمكن النظر إلى كل من التفكير والانفعال بشكل مستقل لأن بينهما صلة تبادلية . (أسماء خويلد ، 2012 ، ص34).

ومن خلال هذا قدم أليس نموذج ABC والذي يوضح العلاقة بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي ، وهو يفسر الاضطراب لدى الأفراد عندما يخبرون أحداث منشطة غير مرغوبة ، ويلبها معتقدات إما عقلانية أو غير عقلانية عن تلك المثيرات ثم يصيغون بمعتقداتهم نتائج انفعالية سلوكية إما تكون مناسبة أو غير مناسبة ، وذلك وفقا للمعتقدات إن كانت عقلانية أو غير عقلانية.

ويرى أن المشكلات النفسية تنشأ لدى الأفراد من نظام معتقداتهم اللاعقلانية ومن وجهة نظر الإرشاد العقلائي الانفعالي فإن كثيراً من المعالجين يقعون في خطأ من خلال تركيزهم على الأحداث الماضية أو كأنهم يستطيعون أن يفعلوا شيئاً كتغير طفولة المضطرب ويقع غيرهم نتيجة تركيزهم المبالغ فيه على ضرورة إدراك المضطرب لخبراته والتعبير عنها ، ويرى أليس أن النواتج الانفعالية لا تختفي بمجرد التعبير عنها بدلاً من ذلك على المعالج أن يركز على تحويل وتبديل أسلوب التفكير اللاعقلاني المسبب للنواتج الانفعالية والسلوكية غير المرغوب فيها إلى أسلوب تفكير عقلائي ومنطقي ( القمش والمعايطة 2007 ، ص106).

حيث يعتبر هذا النموذج في الشخصية مرتكزا لنظرية وممارسة الإرشاد العقلاني الانفعالي ويعتمد على جانبين يحمل كل منها الآخر .

### الجانب الأول:ABC:Activating– Beliefs–Consequences:

وهو بمثابة الجانب التشخيصي وهو يوضح العوامل الأساسية التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي (نشوة كرم , 2005,ص27).

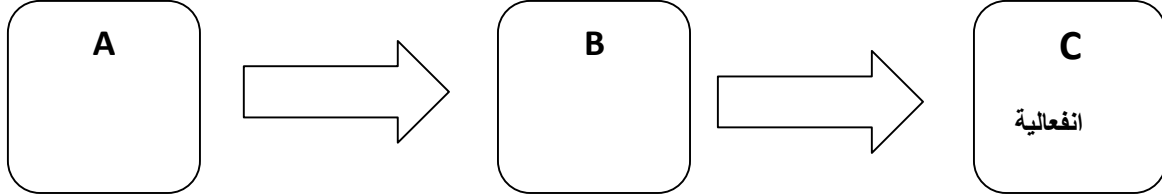
فالرمز (A) يدل على الحوادث التي نقابلها في حياتنا اليومية وهو الحرف الأول لمصطلح (Activating) ويعني الأحداث التي تمر بنا في حياتنا اليومية والتي تحرك التفكير لدينا وتؤدي إلى حالة انفعالية مثل الشعور بالارتياح أو الانزعاج (شايح عبد الله , 2011,ص204).وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة مثل خبرة الطلاق أو الفشل أو الفصل من العمل وهذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلائي وبذلك تكون خبرة لا عقلانية وهي في السلوكية أشبه ماتكون بالمثير أو الحدث غير المرغوب فيه والذي يعمل على استثارة الخوف والقلق لدى الفرد .

أما الرمز(B) فيدل على نظام المعتقدات لدينا وهو الحرف الثاني لمصطلح IrrationalBelief ويعني نسق الافكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد والتي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات ( محمد روبي, 2013,ص107 ). وهي تعبر عن الاعتقادات أو الافكار عن الحدث A وقد ظهر في صورة أفكار , أو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم خاطئ للحدث , أو تفسير محرف ومشوه وخاطئ للحدث المثير للضغط ( نشوة كرم , 2005 ,ص28).

أما الرمز (C) فيدل على الانفعالات التي تتجم عن الاعتقادات أي النتيجة وهذه النتيجة قد تكون عقلانية ( رضا , إصلاح) وقد تكون غير عقلانية ( حزن , توتر , قلق ... ) (احمد عبد للطيف , 2011,ص141).

ويرى أن الحدث الذي يقع لا ينشأ عنه الانفعال مباشرة إنما عن منظومة تفكير الفرد , فإذا كان التفكير عقلائي وغير منطقي يصبح الانفعال مضطرباً مشوشاً ولتوضيح أكثر في الشكل التالي :

### الشكل (2): العلاقة بين الحدث والفكرة والانفعال :



المصدر: إعداد الطالبة

ويتضح من الشكل (1) (أن الحادث أو الخبرة A) هو السبب ظاهرياً في الانفعالات C , ولكن وفقاً لهذه النظرية فإن نظام الأفكار أو الاعتقادات هو همزة وصل بين A و C أي أنه المسؤول عن الانفعالات وليس الحدث أو الخبرة ويستطيع الفرد خفض اضطرابه الانفعالي عن طريق توسيع النموذج ABC بحيث يصبح ABCDEF وهو الجانب الثاني من النموذج.

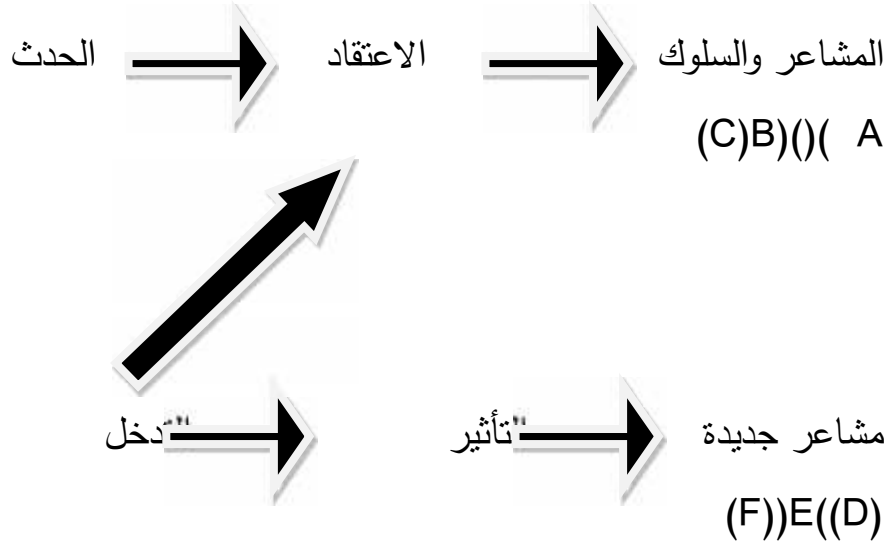
### الجانب الثاني Disputing\_Enactment\_Feed Back:

وهو الجانب العلاجي , ومن خلاله يتم توضيح ومناقشة العلاقة بين الأحداث المثيرة , والأفكار اللاعقلانية , ومهاجمة تلك الأفكار الهدامة التي يتبناها العميل واستبدالها بأخرى أكثر منطقية , ومحاولة إكساب العميل طرق التفكير السليمة التي من خلالها يستطيع دحض وتقييم أفكاره سوءاً السابقة تجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه .

حيث يمثل الرمز D :Disputing المناقشة والدحض , حيث يقوم المعالج بتنفيذ ومناقشة أفكار العميل , لمساعدته على إدراك العلاقة بين B وC , وتغلبه على معتقدات غير العقلانية , واستبدالها بأخرى بمثابة الخطوة التالية . (أحمد عبد اللطيف , 2011,ص139).

أما الرمز E:Finial New Effect ويتضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغير أفكاره واعتقاداته غير العقلانية إلى أفكار صحيحة واعتقادات عقلانية وبعبارة موجزة أ يقوم المرشد بتغيير الافكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى الفرد وتبنيه فلسفة جديدة ( محمد روبي , 2013,ص108) .  
وأخير الرمز F :Feelings ويمثل التغذية الراجعة للحدث النشط والمشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي وهي الخطوة الأخيرة والتي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة (نشوة كرم , 2010,ص28). والشكل التالي يوضح بالتفصيل نموذج ABCDEF.

**الشكل رقم (2): يوضح نموذج ABCDEF :**



المصدر: ( محمد الحجري, 2013,ص65).

## 2/ مفهوم الأفكار اللاعقلانية :

- ميز ألبرت إيليس بين نوعين من المعتقدات لدى كل فرد هما :

(1) **المعتقدات العقلانية:** وهي المعتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه, وذات مضمون نسبي وليس حتمي , وهي تفضيلية وليست وجوبية ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية .

(2) **المعتقدات اللاعقلانية:** وهي تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية (فرخ,نيم,1999,ص73). وتعرف بالأفكار اللاعقلانية حيث يشير إيليس إلى الأفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة , وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة.

كما عرفها على أنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة , وغير منطقية , التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل , بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد.

ويعرفها **عبد الرحمان وعبد الله** : بأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية , التي تتميز بإبتغاء الكمال , والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين , والشعور بالعجز والاعتمادية (البنى احمان,2005,ص77).

وعرفها **باتر سون (1980):** هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي (شايح عبد الله , ص200).

وفي حين عرفتها **منى البنوي (2005)** : بأنها أنماط من التفكير غير السوي والبعيد عن المنطق والذي يؤدي بصاحبه إلى سوء التكيف. (محمد الزهراني,2010,ص34).

حيث عرفها الزهراني (2010:) بأنها تلك الافكار الخاطئة وغير الواقعية المكتسبة من الأسرة والمجتمع والإعلام والمتصفة بعدم الموضوعية والمنطقية , والتي تعيق الفرد عن التكيف السوي .(الزهراني ,2010,ص35).

وتعرف على أنها أسلوب تفكير خاطئ, غير منسق وغير منطقي ,جامد في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع , يقف حجرة عثر في سبيل تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة .(بغورة نوردين ,2014,ص64).

ومن خلال ما تقدم تلاحظ الطالبة أن كل من التعريفات اليس ,و منى البنوي ,و عبد الرحمان والزهراني اتفقت على ان الأفكار اللاعقلانية عبارة عن أفكار خاطئة على قرار تعريف باترسون الذي يرى ان الافكار اللاعقلانية عبارة عم معتقدات يتبناها الفرد منذ الصغر .

وترى الطالبة أن الافكار اللاعقلانية بأنها الافكار غير منطقية وغير سوية والتي تعيق تكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين وتؤدي به إلى اضطرابات نفسية تعرقله لتحقيق أهدافه.

من خلال التعاريف السابقة نجد أن الافكار اللاعقلانية تعد نمط من أنماط التفكير الخاطئ الهازم للذات في شكل معتقدات وأفكار غير منطقية يكتسبها الفرد من خلال الأسرة والمجتمع والإعلام ويتبناها في تقييمه لذاته , وللاحداث والمواقف التي تواجهه والتي بدورها تسوقه إلى تعرضه الاضطراب أو شعوره بالعجز والحزن.

### 3 / الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المفاهيم النفسية :

من خلال البحث في تعريفات الأفكار اللاعقلانية التقينا مع العديد من المفاهيم النفسية التي تشكل خطأً مع مفهوم الأفكار اللاعقلانية ,ولذلك ارتأينا توضيح بعض المفاهيم الأقرىالى مفهوم الأفكار اللاعقلانية ومنها :

#### الفرق بين التفكير اللاعقلاني ونمط التفكير :

يشير مصطلح نمط التفكير إلى أسلوب الفرد الذي يتمثل في الطريقة التي يستقبل بها المعرفة والخبرة والمعلومات ويسجلها و يرمزها ويخزنها في مخزونه المعرفي , وبالتالي فهو يسترجعها بطريقته في التعبير إما بوسيلة حسية مادية أو شبه صورية أو رمزية إلا أننا نجد التفكير اللاعقلاني ينتج عن تلك الأحكام التقييمية على الحوادث والأشياء التي تم معالجتها بطريقة غير مباشرة تتسم بالمبالغة والاكتراث , بل هي بناءات خاطئة عن الأشياء والوقائع.

#### الفرق بين التفكير اللاعقلاني والجمود العقلي :

الجمود العقلي عند الفرد الدوجماتي أو المنغلق العقل , لا يكون على أساس إيمانه بمجموعة معينة من المعتقدات , وإنما على أساس أسلوبه في التعامل مع هذه المعتقدات إي يكون الجمود العقلي انطلاقاته داخلية بحتة , عكس التفكير اللاعقلاني نجد انطلاقاته مستمدة من أحداث خارجية ترسخت وتوحدت مع مشاعر انفعالية فتكونت في شكل معتقدات لا عقلانية .



### الفرق بين التفكير اللاعقلاني والعقلنة :

يشير مصطلح العقلنة حسب ربيعة بشير باشا (2009) إلى السيرورات العقلية عند الفرد أو ما يسمى بالسير العقلي الوظيفي , أما الأفكار اللاعقلانية فهي سيرورات لبناءات معرفية نسقية خاطئة.

### الفرق بين التفكير اللاعقلاني والهيمنة العقلية :

يدل مصطلح الهيمنة العقلية إلى ميل الفرد إلى الاعتماد على أحد نصفي المخ أو الدماغ أكثر من النصف الآخر وهذا يشير إلى سيطرة نصفي الدماغ على النصف الآخر أما التفكير اللاعقلاني فتهيمن عليه معتقدات غير متسقة مع المجال الواقعي أو الموضوع تظهر في شكل هيمنة لمحتوى معرفي خاطئ. (محمد روبي , 2013, ص79).

### 4/عوامل نشأة الأفكار اللاعقلانية:

يكتسب الفرد أفكاره ومعتقداته ممن حوله كالأسرة والمجتمع الخارجي أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة , ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى سيادة الافكار اللاعقلانية هي :

#### 1- أساليب المعاملة الوالدية السلبية :

لأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الافكار اللاعقلانية من حيث:

- نوعية الافكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء و ما يترتب عليها من آثار سلبية , لاسيما إن كانت لا عقلانية كالعدوان والعنف وتدمير الأشياء عند التعامل مع الآخرين .

- الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين , إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع عن نفسه.

- إفتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي والاحترام المتبادل فيشعر الطفل بإنهزام الذات. (بغورة نوردين ,2014,ص101).

## 2- العزلة الاجتماعية :

تعد العزلة الاجتماعية من الأسباب التي قد تساهم وبشكل كبير في تكوين الافكار اللاعقلانية , حيث يفتقر الفرد للحكم أو المعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته , وبالتالي وفي كثير من الأحيان قد تتم شخصية الفرد المنعزلا اجتماعيا ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقاً لما يتفق مع الآخرين , وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها دعم والمساندة. (نشوة كرم ,2010,ص 32).

## 3- العوامل الاجتماعية والثقافية :

يعتبر المجتمع الحقيقة الأساسية في حياة الأفراد , ودونه لا يستطيع الفرد أن يستمر في الحياة الاجتماعية , فالفرد المستقل بذاته لا وجود له في الحياة , والمجتمع هو صانع الفرد وصانع أفكاره وقيمه , ويشمل المجتمع جميع العلاقات بين الناس الذين تجمعوا في هيئات واتحادات لها تركيب وتنظيم يوجه سلوكهم ويضبطه بوسائل لا حصر لها .  
ويعد المجتمع أحد المصادر أو العوامل الأساسية المساهمة في نشوء ونمو وتطور المعتقدات العقلانية منها واللاعقلانية , فقد أوضحت دراسة هارت و هينتر Hart&Hittner أن المعتقدات اللاعقلانية إذا أحيطت بتدعيم اجتماعي لها تطورت ونمت والعكس صحيح.

أما الثقافة التي يعيش فيها الفرد تحمل أصول معتقداته وقيمه واتجاهاته وعاداته وتقاليدته , فقد أوضحت كل من دراسة كورين Gorin وأمى Ami ودراسة سبيتزي Spitzzy أن الثقافة والحضارة ومنظومة العادات والتقاليد وماشابه ذلك كله يؤثر على المعتقدات والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد ويرى إليس أن التفكير اللاعقلاني ينشأ في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون حساسا للمؤثرات البيئية الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء , فإن

الطفل في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات , فإذا أفراد الأسرة لاعقلانيين يعتقدون في الخرافات ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها إمكانياته فيصبح طفلاً غير عقلائي في تفكيره (لبنى احمان, 2006, ص84).

#### 4- الجمود الفكري :

من الأسباب التي تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هي اتصاف الأفراد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية , فيقع الفرد أسيراً للتفكير المتصلب الجامد , حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد , ولا يرغب في أن يغير فكره ليرى الجوانب الأخرى. (نوردين, 2014, ص103).

#### 5- العوامل المعرفية :

تتمثل أهم العوامل المعرفية التي يمكن أن تؤثر في طبيعة المعتقدات التي يتبناها الأفراد في أساليب التفكير الخاطئة, إن طبيعة الحوادث والمواقف وإدراكنا لها , من بين الأسباب غير المباشرة وراء تكوين الأفكار اللاعقلانية عند الفرد , حيث يفكر الفرد بطريقة عقلانية وغير عقلانية , فإذا فكر بطريقة عقلانية للحدث فإن النتيجة ستكون وسلوكات صحية , وإذا فكر بطريقة غير عقلانية للحدث فإن النتيجة ستكون اضطرابات , ومنه ينشأ أفكار غير عقلانية تجاه حدث ما أو موقف ما , وهذا ما أشار إليه ألبرت إليس بأنه : يعتقد معظم الناس أن بعض الحالات تسبب انفعالات غير ملائمة وسلوكات غير مرغوب وحسبه فالأمر ليس كذلك بل أن كيفية إدراك حصول هذه الأحداث هي السبب . (محمد روبي, 2013, ص91).

## 5/ الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها ألبرت إيس :

لقد حدد ألبرت إيس في كتابه " العقل والانفعال في العلاج النفسي " إحدى عشر فكرة اعتبرها أفكاراً لا عقلانية ,هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية , وتؤدي إلى الأحداث تشويش في التفكير لدى الفرد , وعدم التوافق مع الذات ومع الآخرين عادة ما تتشكل هذه الأفكار وتتحكم في كثير من الذكور والإناث , ويتحدثون بها على هيئة ينبغيات ومفروضات ووجوبيات أو لزوميات , إن هذه الأفكار موجودة بنسبة معينة من الناس في كافة المجتمعات . حيث يرى كل من أليس و فروم From وهورني Horny أن الأفكار اللاعقلانية يثبتها الآباء أثناء فترة الطفولة المبكرة للفرد ويتشبت بها بسبب تعلقه بوالديه (أسماء خويلد, 2012,ص41).ولخص ألبرت إيس هذه الأفكار في ثلاث وجوبيات:

- يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ وأن أحظى بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعباً , وسأكون شخصاً لا قيمة له.

- يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني وأن لم يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي (محمد, 1999,ص30).

- يجب أن تكون الظروف التي أحيا فيها مريحة ومناسبة وتوفر لي الأمان وإلا سوف يكون العالم مزعجاً ولا يمكنني أن أحتمله وستصبح الحياة لا تستحق أن نحياها (أسماء خويلد, 2012,ص41).

أما إحدى عشر فكرة لا عقلانية والتي ارتبطت بالاضطراب النفسي هي :

(1) **طلب الاستحسان** : من الضروري أن يكون الفرد محبوباً من طرف كل الأشخاص ذوي المكانة في المجتمع , وأن يحصل دائماً على تقديرهم و استحسانهم لأفعاله)

إسماعيل, بنعيسى, 2009, ص 68). وهذه الفكرة غير منطقية حسب إليس وعلى هذا الأساس فالإنسان المنطقي لا يضحى باهتماماته وأهدافه الشخصية من أجل تحقيق هذا الهدف (أسماء خويلد, 2012, ص 41).

(2) **إبتغاء الكمال الشخصي:** ويتمثل في عبارة يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بدرجة عالية تصل إلى مستوى الكمال وهذه الفكرة تشعر الفرد بالإحباط وخيبة الأمل وضعف الثقة بالنفس وتدني قيمة الذات , لان هناك اختلاف بين الأفراد فيما يتمتعون به من قدرات وكفاءات , وكل فرد من المفترض أن يحاول الانجاز حسب قدراته . (محمد بن راشد, 2013, ص 69).

(3) **اللوم القاسي للذات وللآخرين:** وتنص على إتصاف بعض الناس بالشر والندالة والاذي وعلى درجة عالية من الخبث والجبن والندالة وهم لذلك يستحقون العقاب واللوم وهذه فكرة غير منطقية , والأعمال الخاطئة قد تعود إلى الجهل أو الاضطراب الانفعالي وكل إنسان عرضة للخطأ والعقاب لا يؤدي إلى تعديل السلوك والشخص العادي والسوي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين , إذا أبدوا له عيوبه بل يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ. (فهد العنزي , 2007, ص 80).

(4) **توقع حدوث الكوارث:** إنه لمصيبة فادحة أن تسير الأمور عكس ما يريد الفرد وهذه فكرة لا عقلانية لأنه ليس كل ما يتمناه المرء يدركه , إذا فشل الفرد من تغيير الموقف فإنه يجب أن يتقبل الموقف , الحدث قد يثير اضطراب الفرد لكن لا يجب أن يصل إلى حد الكارثة .

(5) **التهور الانفعالي:** تظهر التعاسة عند الفرد نتيجة عوامل خارجية , والتي ليس بمقدوره السيطرة عليها وهذه فكرة لا عقلانية لان الحكم على العوامل الخارجية بأنها مسؤولة ومدمرة قد لا يكون كذلك , لأنه يرجع إلى تأثر الفرد بها وطريقة تفسيره الأمر الذي يسبب له الاضطراب الانفعالي . (محمد روبي , 2013, ص 83, 84).

6) **القلق الزائد** : ويتمثل في عبارة إذا تعرض الإنسان لخطر ما , فإنه من الطبيعي أن يشعر بالخوف وعدم الارتياح بل بالذعر الشديد لأنه لا محالة من الوقوع المحذور وهذه الفكرة لا عقلانية لأنها انعدام الموضوعية في تقدير الأمور ويجعل الأحداث ونتائجها تبدو أكبر من حجمها أو أنها أكثر خطورة مما هي عليه في الواقع , مما يؤدي بالفرد إلى قلق غير عادي (محمد بن راشد, 2013, ص68).

7) **تجنب المشكلات**: وتنص على انه من الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وان يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلاً من مواجهتها , وهذه الفكرة غير عقلانية لان تجنب الواجبات والمسؤوليات يؤدي إلى أكثر صعوبة وإيلاما للنفس من إنجازاتها فالهروب من المسؤوليات يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى ومشاعر بعدم الرضى وفقد الثقة بالنفس , وعلى العكس من ممارسة الفرد المسؤوليات تجنب الفرد الألم وتشعره بتحقيق ذاته ولذة الانجاز (فهد العنزي, 2007, ص82).

8) **الاعتمادية**: وتتمثل في عبارة يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين وينبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه بشكل دائم. وهذه الفكرة قد تكون منطقية بالنسبة لطفل صغير وإلى حد ما بالنسبة لفئة المراهقين , ولكن عندما يتعلق الأمر بإنسان راشد فإنه هذا يكون غير منطقياً وهذا لان اعتماد الفرد المطلق واللامحدود على الآخرين قد يجعله يشعر بعدم الأمن وأنه تحت رحمة من يعتمد عليهم وبالتالي فإن الشخص المنطقي يطلب العون من الآخرين وذلك عند الضرورة القصوى فقط , لان هذا من شأنه أن يدعم استقلالته الذاتية وينمي شعوره الخاص بالمسؤولية (أسماء خويلد, 2012, ص45).

9) **الشعور بالعجز وأهمية الخبرات الماضية** : أشار إليس Ellis إلى أن الخبرات والأحداث الماضية هي المحدد الأساسي للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها وهذه الفكرة لا عقلانية أنه على النقيض من ذلك فإن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو

ضروريا في ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي (الزهراني, 2010, ص38).

**10) الانزعاج لمشاكل الآخرين:** ويتمثل في عبارة ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن من مشكلات واضطرابات وذلك لأن شعور الفرد بالحزن والتعاسة لمصاعب وأحزان الغير لن يساعدهم على حلها أو التغلب عليها بل يؤدي إهمال الفرد لمشاكله الخاصة والتقصير في أدائه واجباته وهذا يشكل له مصدراً جديداً للانزعاج .

**11) إبتغاء الحلول الكاملة :** وتنص على أنه لا يوجد سوى حل واحد لجميع المشكلات الإنسانية وإن البشرية قد تصاب بكارثة إذا تعثر على هذا الحل (محمد بن راشد, 2013, ص69).

#### **6/ نتائج التفكير اللاعقلاني :**

يترتب عن التفكير اللاعقلاني العديد من النتائج والخصائص التي تميز الفرد غير عقلائي عن الفرد العقلائي أهمها :

**السلبية :** فهؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هو ظروف خارج إرادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليه لأن الظروف أقوى منهم .

**الانهزامية :** هو نمط من الشخصية يتجنب الفرد فيها صعوبات الحياة بدلا من مواجهتها وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى .

**الإتكالية :** يعتمد الفرد الإتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء منهم لأن هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته .

**العجز :** العاجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحو آثارها وجعلها في طي النسيان

**ضيق الأفق :** الاشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق ، يملكون حلولا جاهزة ، فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وإن لم يصلوا إلى الحل تحدث كارثة كما يعتقدون .

**عدم التسامح :** أي أن العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة لتصحيح الأخطاء ، مع عدم القدرة على نسيان الإساءة حتى وإن كان الخطأ بسيطاً .

**شدة الحساسية :** أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر المحتمل أن يقعوا فيها لاتفارق مثل هؤلاء الأفراد ، وأن الفشل سوف يلاحق أعمالهم .

**الإصرار على القبول التام :** يرى أصحاب هذه الأفكار أنهم ينبغي أن يحبهم الآخرون بشكل مطلق ويكونوا راضين عنهم دائماً بغض النظر عما يفعلونه(محمد روبي 2013,ص 87,88).

### 7/ طرق وأساليب تعديل التفكير اللاعقلاني :

ولما كانت الوقاية خير من العلاج كان لابد من وضع وقمعه هذه الأفكار في مهدها حتى لا تنتشر بين أطباق المجتمع وذلك باستخدام العديد من الأساليب والطرق لتعديل وتغيير التفكير اللاعقلاني منها :

#### 1- دحض الأفكار اللاعقلانية :

يؤكد أليسكما أكده من قبله أدلر أن العلاج يجب أن يتضمن عملية إعادة التربية ، وضرورة التحوار مع المريض بكل الضروب المنطقية من الحوار لكي نبين له الجانب الخاطئ في تفكيره ، مع دفعه مباشرة إلى استنتاج الطرق الصحيحة وتطبيقها ، والدحض المستمر للأفكار اللاعقلانية يساعد على كشف أن طرق تفكيرنا السابقة لم تعد تجدي لهذا فاستمرارنا في تبنيها تعمل على تكرار اضطراباتنا وأخطائنا ، فكلما ازداد وعينا وتبصرنا بأن هناك بدائل فكرية صحيحة ازدادت جاذبية تلك الأفكار الصحيحة واحتمال تبنيها كأسلوب دائم وجديد في الشخصية. (إبراهيم عبد الستار ، 1980,ص 210,2011).

**الواجبات الإدراكية(حل المشكلة):**ومن خلاله يتم مساعدة الأفراد على توسيع خياراتهم حول ماذا يريدون أن يفعلوا ؟ وماذا سيكون عليه الحال في المستقبل ؟ ويساعدهم على



اختيار أفكارهم العقلانية ، ومشاعرهم وأفعالهم بدلاً من أن يواجهوا بقيمهم اللاعقلانية المشكلات . (محمد روبي , 2013, ص102).

### 3- تغيير أهمية الأهداف :

وهي من الأساليب الممكنة للزيادة من الأفكار المنطقية الملائمة للصحة النفسية (إبراهيم عبد الستار، 2004، ص212) فالشخص الذي يعتقد أن من الضروري أن يظهر دائماً بمظهر قوة الشخصية والسيطرة والتحكم في الأمور، قد يدخل نتيجة لهذا في صراعات اجتماعية مع حاجات الآخرين من الزملاء أو المرؤوسين أو شركاء الحياة الزوجية أو الأبناء يوقعه ويوقع من يتصلون به في ضروب من الاضطراب في مثل هذه الحالات فإن ننبه الشخص إلى أن أهدافه في إثبات رجولته وقوته غير واقعية وغير معقولة و سيساعده ذلك على أن يعدل سلوكه الاجتماعي تعديلاً ملحوظاً.

### 4- الكف المتبادل:

ويعني هذا المفهوم أن الإنسان لا يمكن أن يكون قلقاً ومطمئناً في وقت واحد، كما لا يكون منطقياً ولا منطقياً في وقت واحد، ولا يتبنى فكرة سلبية وأخرى إيجابية معاً عن نفسه أو عن الآخرين في آن واحد، ولهذا يتوجب على الفرد أن يغير أفكاره الداخلية السلبية عند حدوث موقف معين بأفكار إيجابية مثلاً أن يربط أداءه بعمل ما على أنه مصدر للمتعة بدلاً من تصوره على أنه واجب أو عبئ ثقيل .

### 5- لعب الأدوار:

ويعد هذا الأسلوب واحد من الأساليب الفعالة التي تساعد على إحداث تغييرات فكرية وسلوكية إيجابية فتشجيع الشخص على مواجهة مشكلة بطريقة لعب دور إنسان ناجح أو عادي كثيراً ما يجعل الناس يبدوون في النظر إلى حياتهم بشكل مختلف إثر الدخول في دور جديد فخبرة القيام بدور مهني تعطي الشخص رؤية جديدة للموقف وتدفعه إلى

التغيير في معرفة أو إدراك الموقف وتبنى مجموعة من الاتجاهات والتوقعات المطابقة للدور والاطلاع على الجوانب الجديدة من المعرفة التي تسهل عليه تبنيها بعد ذلك ( عبد الستار إبراهيم، 1998، ص381.380).

#### 6- ملئ الفراغات:

تدريب الإنسان على ملاحظة ومراقبة سلسلة الأحداث الخارجية وردود أفعاله حيالها تساعده على تذكر أو تحديد عدداً من الظروف التي أحس فيها بكدر وضيق لا مبرر له في هذه الحالة تكون هناك دائماً فجوة ما بين المثير (المنبه) والاستجابة الانفعالية، حيث يكون باستطاعة الفرد أن يفهم سر كدره إذا أمكنه أن يتذكر ويسترجع الأفكار التي وقعت له خلال هذه الفجوة

#### 7- مقاطعة الفكرة وإيقافها:

وهي من الأساليب التي ينصح بها، أي التدخل الفوري للشخص في إيقاف الفكرة إذا شعر أنه يعمل على تكوينها وتطويرها بشكل آلي وفق العبارة " إنني سأوقف هذه الفكرة الآن" ثم الانتقال بهدوء وبدون أي اضطراب إلى فكرة إيجابية التي سبقت ظهور الفكرة الأخيرة. (إبراهيم عبد الستار، 1998، ص379،376)

#### 8- القدوة والتقليد:

القدوة والتقليد من العمليات المعرفية الهامة فالفرد لديه ميول فطرية ومكتسبة لأن يقلد الآخرين في أفكارهم وسلوكهم ويختار النماذج الصالحة التي يقتدي بها ويتم ذلك شعورياً أو لاشعورياً.

### خلاصة الفصل :

يعد مفهوم الافكار اللاعقلانية تصور الفرد ومدركاته وطبيعة معرفته والتي عادة ما تكون في هيئة مجموعة من الافكار التي يتبناها الافراد الناتجة عن تظافر مجموعة من العوامل الاجتماعية والثقافية والمعرفية وكما يعتبر آلية دفاعية يلجأ إليها الفرد لتجنب كل ما هو مؤلم وغير سار ويعتبرها أفكار مقبولة ومنطقية غير قابلة للجدل والنقد والنقاش بالنسبة لمن يتبناها , حيث أنها خاضعة للتعديل والتغيير عن طريق تغيير التفكير المرتبط بها .