

تمهيد:

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي خصه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير وبفضل هذا التفكير استطاع الإنسان أن يكون خليفة الله في الأرض أن يستحق نعمة الله سبحانه وتعالى ، ويسعى الإنسان إلى استخدام الأفكار لوضع أهدافه والسعي إلى تحقيقها وحينما يمر الإنسان بأحداث يعجز معها عن تحقيق أهداف معينة ، وربما تمنع تحقيق هذه الأهداف فإنه يشعر بالضيق ، ومن بين ما يحمله الأفراد من معتقدات حول هذه الأحداث تنعكس المشاعر والسلوكيات النابعة لديهم ، ويبدو أن الأحداث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر ، وإنما المعتقدات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر وإظهارها على نحو محدد .

ويرى اليس " ELLIS " أن التفكير والانفعال والسلوك جميعها أشكال متلاحمة والتغيير في إحدهما يغير في العناصر الأخرى جميعها ويؤكد " اليس " أن جانبا كبيرا من الانفعالات لا يزيد على كونه أنماطا فكرية متحيزة أو متعصية أو تقوم على التقييم الشديد أن التفكير والانفعال يتلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية بل أنهما في كثير من الأحيان يصبحان شيئا واحدا بحيث يحكم ما يقوله الفرد لنفسه عن حدوث شيء معين ، الصيغة الانفعالية التي سيزحم بها هذا السلوك من نفسه ، حيث أن العمليات المعرفية هي المسؤولة عن حدوث الاضطرابات الانفعالية ، ويتبين أن الاضطرابات النفسية ما هي إلا نتائج مترتبة على الأفكار اللاعقلانية وتعتبر العمليات المعرفية حلقة الوصل بين انفعالات الفرد وسلوكياته . (محمد سعيد سلامة ، 2014 ، ص8)

وفي الدراسة الحالية هذه سنتطرق إلى ما يسمى بمدخل مفاهيمي حول التفكير ومنه سنتحدث عن نظرية ABC والأفكار إحدى عشر "لألبرت اليس" .

مدخل مفاهيمي حول التفكير :

تناول موضوع التفكير في القرن (20) في دراسته مجموعة من علماء النفس البارزين منهم فونت "wundt" وجيمس "games" وثورندايك "thorndike" وديوي "dewey" وواطسون "watson" وفرتهيرم "wertheimer" وكل منهم تناوله من زاوية التصور الذي يناصره ويتبناه وخلال السنوات الأخيرة شهد التفكير ولادته المعاصرة مرة أخرى وعاد كموضوع شرعي في علم النفس ، ويمكن أن نعزو جزءا من هذه الولادة الجديدة إلى التجارب على التفكير المنطقي "logical" والإستدلال "reasoning". (فطوم بنت محمد السيف محمد البراق ، 2008 ، ص 2) .

كما أن كان للهدف الأساسي للإنسان هو أن يعيش ، لذا كانت قدرات التفكير في ذلك الوقت لخدمة هذا الهدف وتحقيقه ، لكن الزمن تقدم بالإنسان فلم تعد غايته أن يحيا فقط ، بل أن يحيا أفضل مما هو عليه فقد تعقدت حياته الاجتماعية عما كانت عليه وواجهته العديد من المشكلات التي ارتبطت بهذا التشابك والتعقد ، مما مثل تحديا لقدراته على التفكير ، وإذا كانت القدرة على التفكير قد مثلت أهمية لحياة الفرد بصفة عامة ، فهي اليوم حتمية بالنسبة للإنسان في هذا القرن (طبي سهام ، 2005 ، بدون ص)

فالاهتمام المعاصر في تعليم التفكير إذن هو أساسا مسألة فلسفية ، وهو أيضا قضية نفسية ، حيث نجد أن دراسة التفكير أخذت أشكالا عديدة بالمدارس المختلفة في علم النفس مثل : علم النفس الجشطالتي (الكلي) ، والمدرسة المعرفية ، والمدرسة التحليلية .

ويجمع المختصون والمربون معا على ضرورة تنمية مهارات التفكير المختلفة لدى جميع شرائح المجتمع ، وفي جميع المراحل العمرية ، خاصة طلبة المدارس والجامعات وذلك لبناء جيل مفكر ، آخذين بالاعتبار أن هذه المكونات لا تنمو تلقائيا ، ويؤكد ذلك "دي بونو" (1989) حيث يرى انه يمكن تعليم التفكير ، لأنه يعمل على محاولة رؤية الاشياء

بشكل أفضل وأوضح ، وهذا ما يفسر كثرة البرامج والدراسات الحديثة التي أجريت حول مهارات التفكير ومكوناته الأساسية ، المركبة أو العليا وذلك لإلقاء مزيد من الضوء عليها وإضفاء مزيد من الفهم حولها .

ويميز أصحاب علم النفس المعرفي بين نمطين من الافكار : أفكار عقلانية

rational ideas وهي واقعية وإيجابية ويصاحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية ، وأفكار لاعقلانية Irrational ideas

خيالية وسلبية ويصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة غير مرغوبة مثل (الغضب والقلق والاكتئاب والعدوانية) ، ويذكر " اليس . ELLIS " أن العديد من المشاعر والانفعالات غير المرغوبة (السالبة والانهازمية والمدمرة للذات والمحبطة والخاذلة) .

ترتبط بفكرة أو أكثر من ثلاثة أفكار غير عقلانية وهي :

- 1- يتحتم علي دائما أعمل بلطف وعدل تجاه نفسي وتجاه الآخرين وإلا سأكون حقيرا .
- 2- ينبغي علي تحسين جميع المهام التي أقوم بها .
- 3- يتحتم علي أن أعيش حياة سعيدة وسهلة ، وان أمارس كل شيء وإلا ستصبح حياتي صعبة ولا أعيش بلا قيمة .

ويذكر " اليس ELLIS " : "أن الإنسان هو كائن عقلائي وغير عقلائي في آن واحد ، وعندما يفكر على نحو عقلائي سيكون فعالا وسعيدا ، بينما عندما يفكر على نحو غير عقلائي سيشعر بالقلق والاضطراب النفسي .(فطوم بنت محمد السيف محمد البراق ،

2008 ، ص 3 ، 5)

وفي نهاية حديثنا عن التفكير وجدنا أن هناك أنواع من التفكير منها السلبي ومنها الايجابي ، وفي حديثنا عن التفكير السلبي فأنا بصدد التحدث عن التفكير اللاعقلاني بصفة عامة و الأفكار اللاعقلانية بصفة خاصة ، ومن هنا سنتطرق إلى عدة تعريفات :

2/ تعريف الأفكار اللاعقلانية :

يعرفها " الـيس ELLIS " : بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد . (بغورة نور الدين ، 2014 ، ص 74)

كما عرفها "باترسون" (1980) : " هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي " . (شايح عبد الله ، 2011 ، ص 200)

في حين عرفتها "منى البنوي" : بأنها "أنماط من التفكير غير السوي والبعيد عن المنطق والذي يؤدي بصاحبه إلى سوء التكيف " . (حسن بن علي ، 2010 ، ص 34).

وجاء تعريف " غنيم " : الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية التي تتميز بعدم موضوعيتها ، وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءته والنظرة السلبية للذات وللآخرين ، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور ، نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للأحداث بما لا يتسق مع إمكانيات الفرد الفعلية . (محمد بن راشد ، 2013 ، ص 62)

ويعرف التفكير العقلاني بأنه موقف فكري وسلوكي تجاه قضايا الحياة الاجتماعية والمعرفية ، والعلوم التطبيقية ، يتمثل في اعتبار العقل هو القيمة العليا في الحياة ، ومعيار كل شيء ومصدر التوجيه وأنا كأفراد يحكمنا نظام عقلي يقوم على مجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين الأولية التي تتفق عليها كل العقول السليمة وتتميز تلك المبادئ بالسمو والارتفاع فوق الجزئيات وفوق اعتبارات الزمان والمكان . (فهد بن حامد بن صباح الغنزي، 2007، ص53).

كما أوردها كل من "اليس" و "هاربر" : بأن العقلانية هي أي شيء يؤدي بالأفراد إلى السعادة والبقاء ، بينما اللاعقلانية هي أي شيء يعيق السعادة والبقاء للأفراد (محمد روبي ، 2013 ، ص 76).

ومن خلال ما عرض من تعريفات لاحظت الطالبة أن اللاعقلانية تجعل من الفرد دائماً في نقص وعجز وذلك من خلال النظرة السلبية للآخرين له، كما أنها تصل به إلى أنها تعيق سعادته.

تعرفها الطالبة الأفكار اللاعقلانية بأنها : مجموعة المعتقدات تتكون لدى الفرد وتهيمن على فكره وبناءا عليها يقوم بالحكم السلبي على الأحداث وعلى البيئة الخارجية ككل .

ومن خلال ما ورد في تعريفات عن الأفكار اللاعقلانية وتضارب وجهات النظر حولها فإن ما يؤكدها ويدعمها تلك النظريات الحديثة التي ركزت على أهميتها في حالة السواء و اللاسواء ، من بينها نظرية "ABC" التي سيأتي شرحها في الأسطر الموالية :

3/نظرية العلاج العقلاني الانفعالي "لألبرت اليس": rational emotive therapy

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 يعتقدتها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها .

وتركز نظرة (أليس) في العلاج العقلاني الانفعالي ، للإنسان في أن هناك تشابكا بين العاطفة والعقل ، أو التفكير والمشاعر حيث يميل البشر إلى أن يفكروا ويتعاطفوا ويتصرفوا في وقت واحد ، لذلك فإنهم ذو رغبة وإدراك وحركة ، ونادرا ما يتصرفون بدون إدراك مادامت أحاسيسهم أو أعمالهم الحالية يتم فهمهما في شبكة من التجارب السابقة والذكريات و الاستنتاجات ، ونادرا ما يتعاطفون دون تفكير مادامت مشاعرهم محددة بموقف معين وبأهميته ، وهم نادرا ما يتصرفون دون التفكير والتعاطف مادامت هذه العمليات تزودهم بأسباب للتصرف ، كما أن سلوكهم هو وظيفة لتفكيرهم وتعاطفهم وعملهم .

ويقوم العلاج العقلاني الانفعالي على بعض التصورات والافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الإنسان ، والتعاسة والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها ، وهذه الافتراضات هي :

أ- إن الإنسان عقلاني في آن واحد وهو عندما يفكر ويتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعالا وسعيدا و نشطا .

-ب- التفكير غير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه .

-ج- الفكر والانفعال توأمان مترابطان ومتدخلان ، ويؤثر كل منهما في الآخر والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضا تأثيرا وتأثرا

-د- الإنسان يعبر عن فكره رمزيا ولغويا ، وكل من الفكر والانفعال يتضمنان الكلام مع الذات في شكل جمل مستدخلة *intercaliez sentences* ، وإذا كان الفكر مضطربا صاحبه انفعال مضطرب ، وكأن الفرد يحدث نفسه دائما بالفكر غير منطقي ، ويترجمه في شكل سلوك مضطرب

-ه- ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية أو القاهرة للذات ، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا أو عقليا

-و- إن الاضطراب الانفعالي النفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي وفي الواقع أن الانفعال إنما هو تفكير متحيز ذو طبيعة ذاتية .

ويقرر "أليس" في نظريته أن الأحداث التي تطرأ على البشر تتضمن عوامل خارجية تمثل أسبابا ، ولكن البشر ليسوا مسيرين كلية ، وبإمكانهم أن يتجاوزوا جوانب القصور البيولوجية والاجتماعية والتفكير الصعب ، ويتصرفوا بأساليب من شأنها أن تغير وتضبط المستقبل ، وهذا الاعتراف بقدرة الفرد على التحديد في الجانب الحسن لسلوكه الذاتي ولخبرته الانفعالية يعبر عنها في نظرية ABC ، حيث يرى أنه حينما تتبع نتيجة مشحونة انفعاليا "C" حدثا منشطا له دلالة "A" فإن ذلك الحدث قد يبدو أنه هو السبب في تلك النتيجة ، ولكن ليس كذلك في الحقيقة ، وإنما اعتقادات الفرد "B" هي التي تسبب تلك النتائج الانفعالية "C" .

ويوضح "أليس" نظرية (A.B.C) مستعينا بالمثل التالي : قضى رجل يوماً سيئاً في العمل ، فقد وصل متأخراً إلى مقر عمله وكان قد نسي مفاتيح مكتبه ، وسقط من يده فنجان القهوة على سطح مكتبه ، ونسي موعدي عمل هامين ، قد يفكر لقد كان عملي سيئاً جداً اليوم ، وهو على حق في هذا ، وذلك ما يسميه (أليس) الحدث المنشط (A) أي حدث غير مرغوب يبعث على الضيق ، ثم يقول لنفسه بعد ذلك : هذا أمر فظيح ، وإذا لم أصلح أمري فسوف أفصل من عملي ، وهذا هو ما أستحقه لتفاهتي ، وتعكس هذه الأفكار نظام معتقدات الشخص (B) وينتج عنها أو هي تفسر العواقب الانفعالية (C) والتي تتمثل في القلق والاكتئاب والشعور بالتفاهة .

وطبقاً لهذه النظرية فإن المشكلات السلوكية لا تنتج عن ضغوط خارجية ولكن عن أفكار لاعقلانية يتمسك بها الشخص وتؤدي به إلى أن يملئ رغباته ويصر على الاستجابة لها لكي يكون سعيداً .

وقد أوضح (الزاهران ، 2001) أن رموز النظرية تشير إلى المعاني التالية :

أ- الحرف (A) : يرمز إلى الحدث الذي يؤثر في الشخصية .

الخبرة المنشطة activating experience or event

مثل : وفاة ، طلاق ، رسوب ، والخبرة في حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكي .

ب- الحرف (B) : يرمز إلى الاعتقادات التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث

belief system نظام المعتقدات ، ونظام المعتقدات قد يكون عقلانياً rational

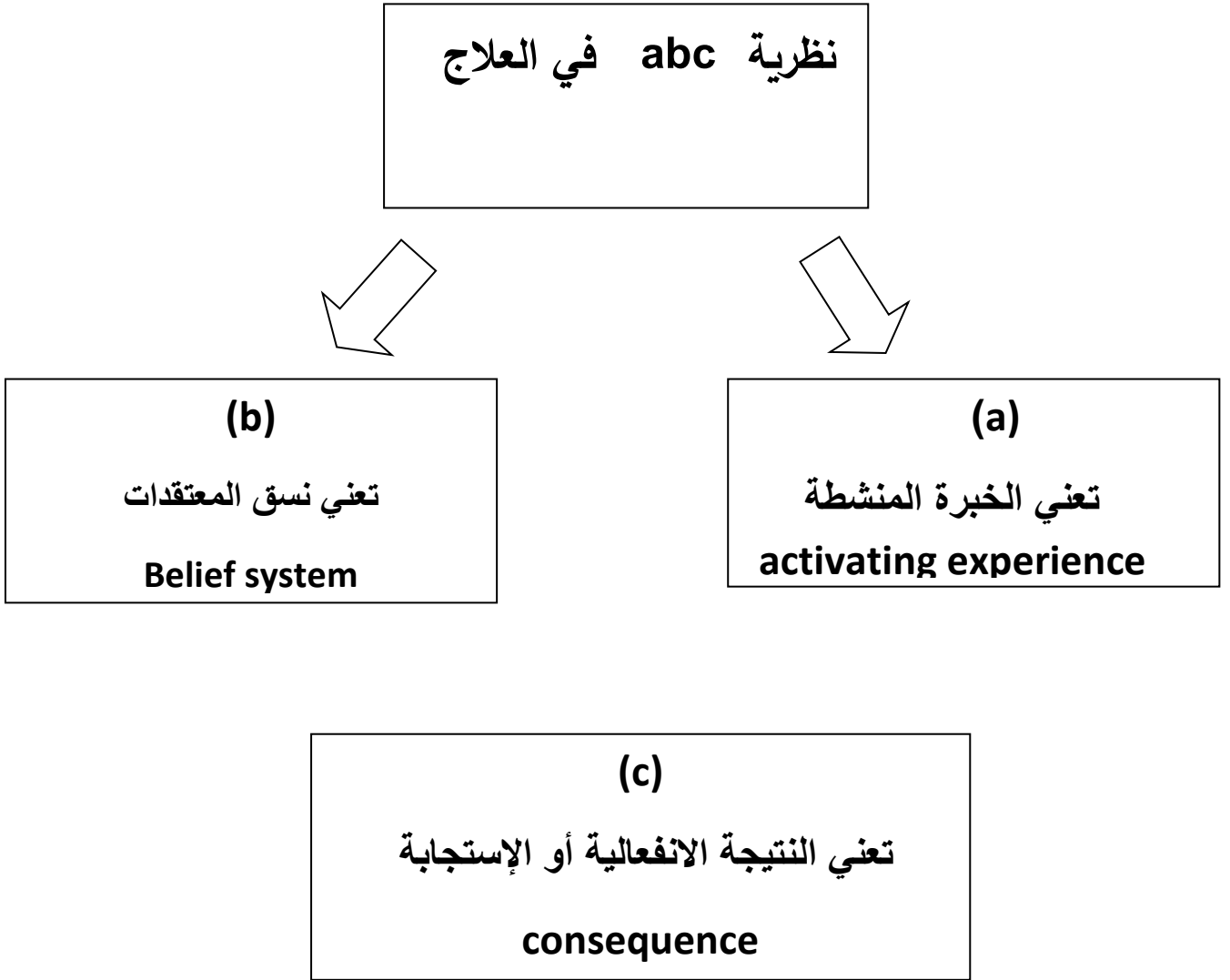
belief ، أي أحداث واردة ومحتمل حدوثها في الحياة ، أو غير عقلاني irrational

belief ، أي أحداث غير واردة وغير محتمل حدوثها في الحياة .

ج- الحرف (C) : يرمز إلى الانفعالات التي تنجم عن الاعتقادات consequence أي النتيجة ، والنتيجة قد تكون عقلانية (رضا ، صبر ، إصلاح) ، وقد تكون غير عقلانية (حزن ، توتر ، قلق).

ويرى "اليس" أن أسباب الاضطراب الانفعالي تجمع بين المصادر المعرفية ، والانفعالية ، والسلوكية ، والتي لا تتبع من المعارف أو التفكير فحسب ، ولكنها تتأثر بها بدرجة كبيرة أيضا ، إلى جانب ذلك يرى أن سلوكيات الأفراد تتأثر ببيئاتهم الاجتماعية والمادية ، ويقوم العلاج المعرفي السلوكي على مبدأ هام يتمثل في أن المعارف الخاطئة أو المشوهة هي التي تسبب الاضطرابات الانفعالية والسلوكية ، حيث تشمل تلك المعارف مايلي : الاعتقادات - نظم الاعتقادات - التفكير - التخيلات ، وعلى ذلك يعد الفرد مسئولا بدرجة كبيرة عما يلحق به من اضطرابات انفعالية . (أحمد عبد اللطيف أبو اسعد ، 2011 ، ص138-141).

الشكل رقم (1) : يوضح نظرية ABC:



المصدر: من اعداد الطالبة

تتميز وجهة نظر "أليس" ، أو نظريته ، أو نموذج (أ) (ب) (ج) بأنه أحادي

الإتجاه unidirectional ، ومبسط simplistic .

خفض أو إزالة انخفاض تقدير الذات :

Reducing and eliminating and eliminating low self esteem .

ونظرا لارتباط المعتقدات اللاعقلانية بتقدير الذات ، ونظرا لأن ذلك الطراز من العلاج يولي اهتماما بالغا بتقدير الذات ، فمن المنطقي أن يهدف إلى خفض تقدير الذات المضطرب أو المتدني في البداية ثم العمل على إزالته تماما بشحن تقدير الذات وزيادته بشكل إيجابي . (مدحت عبد الحميد أبو زيد ، 2008 ، ص 137) .

4/ الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها ألبرت اليس :

1/ طلب التأييد والاستحسان: وتعني انه من الضروري أن يكون الفرد محبوبا ومؤيدا من المحيطين به .

2/ إبتغاء الكمال الشخصي : ويقصد به أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في كل الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه مستحقا للتقدير .

3/ اللوم القاسي للذات وللآخرين : بمعنى أن بعض الناس أشرار وخبثاء ، ومن ثم يجب أن يعاقبوا ويلاموا على تصرفاتهم .

4/ توقع الكوارث : وهذا يحدث عندما لا تتحقق الأشياء بالصورة التي نريدها أو تحدث على نحو لا نتوقعه .

5/ التهور الانفعالي : ويعني التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة ، وتسببها الظروف والأحداث الخارجية ، أي أن الإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه .

6/ القلق الزائد : نتيجة أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الهم والضيق والانزعاج ، وعلى الفرد أن يتوقعها ، ويكون مستعدا للتعامل معها .

7/ تجنب المشكلات : فمن الأفضل أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات وهذا أفضل من مواجهة المشكلات وتحمل المسؤوليات .

8/ الاعتمادية : أي أنه من الواجب على الفرد أن يعتمد على الآخرين وينبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يركن إليه دائما .

9/ الشعور بالعجز : فالخبرات والأحداث الماضية تحدد سلوك الفرد الحالي ، وتأثير الماضي قد لا يمكن تجنبه ، فإذا كان هناك أمر قد أثر بقوة على حياة الفرد فإن هذا الأمر سوف يستمر له نفس التأثير .

10/ الانزعاج لمشكلات الآخرين : وهنا يشعر الفرد بالحزن والتعاسة لما يعانيه الآخرون من مصاعب ومشكلات .

11/ إبتغاء الحلول الكاملة : أي أن هناك حلا واحدا كاملا وصحيحا لمشكلات الفرد يجب الوصول إليه ، وعندما لا يوجد هذا الحل يصبح الأمر مصيبة .(أسماء خويلد ، 2012 ، ص 41 ، 42) .

وكذلك أضاف سليمان الريحاني "1985" فكرتين تعتبر كلا منها لاعقلانية وهي :

1/ ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس .

2/ لا شك أن مكانة الرجل تعد هي الهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة .(محمد سعيد سلامة ، 2014 ، ص 10) .

5/ خصائص الأفكار اللاعقلانية :

تتصف الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها "سماح شحاتة" (2006) :

المطالبة : demandness تعبر عن تلك العلاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي ، بحيث يصر على إشباع تلك المطالب والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى الآخرين .

التعميم الزائد : overgeneralization أن الفرد يقوم بتعميم نتائج لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة تكون ملاحظات فردية .

التقدير الذاتي : self rating فالفرد تكون لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف لكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد تجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ لنمط تفكير ملتبس عند تقدير القيمة الشخصية ، فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير ، منها الميل إلى تركيبات معرفية خاطئة والمطالب غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء .

الفضاعة : awfulizing فالفرد يرغب في تحقيق مطالبه غير منطقية بفضاعة أي تكون لديه رغبة ملحة لديه وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل مشكل بطريقة عقلانية .

أخطاء العزو : attribution error بحيث يميل الفرد إلى نسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين ، مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه ، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات وللآخرين .

اللاتجريب : anti empiricism فالأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الفرد ليست مستمدة من الخبرة التجريبية من حيث الدقة والصدق .

التكرار : répétition تكرر الفرد الأفكار اللاعقلانية بشكل لاشعوري ، ويساعد على ذلك الضغوط الداخلية والخارجية له .

كما أوردها الغامدي غرم الله (2009) سمات وخصائص أخرى للأفكار اللاعقلانية :

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

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

الإتكالية : يعتمد الفرد الاتكال 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 : الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق ، يملكون حلولاً 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 بسيطا .

شدة الحساسية : أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق 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 دائما بغض النظر عما يفعلونه .

إضافة لما سبق فقد قامت دردين dryden بتلخيص أهم خصائص الأفكار اللاعقلانية وهي كالتالي :

ينشأ عنها سخط وتذمر وعدوان وغضب من الناس والآخرين .

تكون دائما في صورة الإثبات والنفي بصفة مطلقة ، ولا تساعد على التفكير بالاحتمالات .

أنها غير منطقية ولا تتسق مع الحقيقة والواقع ، كما أنها تعيق الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته .

أنها تتصف بالجمود والتطرف .(محمد روبي،2013،ص 88،86).

خلاصة الفصل :

تم التطرق في هذا الفصل إلى مدخل مفاهيمي حول التفكير بالإضافة إلى نظرية (ABC) والتعريف بالافكار اللاعقلانية وكذا وكما أوردها "ألبرت أليس" حول إذا ما كان الإنسان عقلائي في تفكيره فإنه سيتمتع بالاتزان العقلي وينعم بالسعادة والاستقرار في حياته من خلال تكيفه السوي مع كل ما يواجهه .