

## المحاضرة السابعة:

### \_نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (الجانب التشخيصي)

#### A B C

من خلال نظرية تعرف باسم ABC ، يفسر (أ.إليس) دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك والتي أكملها بعد ذلك بالأحرف ( D – E – F ) وجوهر هذه النظرية هو أن معظم الاضطرابات التي يعيشها الناس تحدث لهم بناء على أسلوب تفكيرهم الهازم او الهادم للذات، وغير المنطقي، وخاصة بتبنيهم للتفضيلات والرغبات وجعلها فروضا مطلقة وتعسفية على أنفسهم وعلى الآخرين. وترى النظرية أن كل البشر يفكرون بطريقة افتراضية استدلالية لذلك يصابون بالاضطراب الانفعالي، ويحدث ذلك بسبب الافتراضات الخاطئة غير المنطقية التي يتبنونها حول أنفسهم وحول الآخرين، أو بالاختبار غير الواقعي لهذه الافتراضات. ويقدم (أ.إليس) نظريته على النحو التالي:

أ \_ **الجانب الاول :A.B.C** وهو بمثابة الجانب التشخيصي، وهو يوضح العوامل الأساسية، التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي.

ب \_ **الجانب الثاني D. E. F**: وهو الجانب العلاجي، و من خلاله يتم توضيح ومناقشة العلاقات 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 و تقديم أفكاره سواء السابقة تجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي، أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه.

وفيما يلي عرض للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها النموذج:

#### \_ الجانب الأول:

\_ **أحداث نشطة : (A) Activating experience** وهي الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة للفرد، والتي تسبب له الاضطراب الانفعالي، مثل : وفاة، طلاق، رسوب.

-**المعتقدات (B) Belief System** وهي تعني نظام المعتقدات أو الأفكار عن الحدث A ؛ حيث يتم إدراك الخبرة المنشطة في ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد. ونظام المعتقدات قد يكون عقلانيا أو غير

عقلاني .وقد تظهر في صورة أفكار، أو حديث داخلي يردده الفرد كنتقييم خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوه وخاطئ للحدث المثير للضغط.

\_ **النتائج (c) Consequence** النتيجة (استجابة انفعالية) وهي قد تكون عقلانية - صبر، رضا، إصلاح- أو غير عقلانية حزن، توتر، قلق

ويرى (أ.إليس) أنه على الرغم من أن (A) هو الحدث الذي يقع قبل ظهور الاضطراب الانفعالي ،غير أنه ليس هو السبب الرئيسي والمباشر للنتيجة المتمثلة في الاضطراب الانفعالي (C)، انما ينتج هذا الاضطراب عن نظام أو نسق التفكير الموجود لدى الفرد الذي يرمز له بالحرف (B) .

### أنواع المعتقدات المعرفية:

يتميز المعالجون السلوكيون المعرفيون بين نوعين من المعتقدات:

\_ **اعتقادات منطقية ومتعلقة:** يصحبها في الغالب استجابات وجدانية ملائمة للموقف، وتنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة الايجابية والعمل البناء .

\_ **اعتقادات لا منطقية وغير متعلقة:** تصحبها استجابات انفعالية مرضية.

أمثلة عن أساليب التفكير الخاطئ(الأفكار اللاعقلانية) والتي تؤدي إلى مشاعر وانفعالات غير مرغوب فيها

\* كل الرجال يكذبون أو كل السيدات كثيرات الكلام: **التعميم**

\* أنا شخص فاشل بدلا من القول أنا فشلت: **ربط نفسك بأفعالك**

\* المدح الذي تلقيته مجرد مجاملة: **حذف النقاط الايجابية**

\* بالتأكيد يكرهني مادام لم يكلمني اليوم: **أخطاء في الحكم والاستنتاج**

\* لا يجب أن يكون لي أعداء أو أنه يجب أن أنجح من أول مرة في فعل أي شيء:

### المثالية العمياء .

\* حتما سأفقد منصبى وأصبح بلا عمل، إنني خائف جدا أظنني سأهلك وعائلتي: **مبالغة**

ثم طور اليس نظرية ABC لتصبح ABCDE

ويؤكد أن أحد أهم فنيات العلاج هو تعلم نموذج ABCDEF والذي يعني :

أن الأحداث النشطة (A) هي السبب في تكوين الفكرة او ما يعرف بالمعتقد (B) والذي قد يكون عقلائي او غير عقلائي وكتحصيل لهاتين العمليتين يمكن ان يكون الفرد صياغة انفعالية لسلوكه تعتبر نتيجة (C) ، ويجب تعلم مناقشتها ودحضها (D) " Dispute " حتى يتم الوصول إلى تنفيذ (E) (Enactment) سلوكيات جديدة وفعالة

وقد قام (أ.إليس) سنة 1977 بربط الانفعالات السلبية كالقلق، الغضب والضيق بالمعتقدات اللاعقلانية التي تساهم في ظهورها، وذلك من خلال صياغة بعض الأمثلة والتي يمكن إيجاز بعضها في الجدول التالي:

الانفعال	المعتقد اللاعقلاني المرتبط به
الانشغال	أمل أن ذلك التهديد لا يحدث ولكن إن حدث فإن ذلك من سوء الحظ
القلق	هذا التهديد يجب ألا يحدث، ولكن إن حدث، فإن ذلك سيكون مروعا
الحزن	انه لمن المؤسف أن أخبر مثل هذا الفقدان. ولكن لا إجابة لتساؤل لماذا ينبغي ألا يحدث
الاكتئاب	هذا الفقدان كان لا ينبغي أن يحدث، وإنه لمن المفجع أنه حدث
الندم	أفضل ألا أتصرف بسوء ولكن إن فعلت ذلك فإن هذا سيئ
الذنب	يجب ألا أتصرف بسوء، ولكن إن فعلت ذلك، فإن هذا شيئا مروعا وإني إذن لشخص عفن.
الضيق	أتمنى ألا يفعل الشخص الآخر هذا، وأنا لا أحب ما فعله، ولكن هذا لا يعني أنه لا ينبغي أن يكسر قاعدتي في التصرف
الغضب	الشخص الآخر يجب ألا يكسر مطلقا قاعدتي في التصرف، وألا يكررها