

المحاضرة الخامسة:

_نظرية العلاج العقلاني الانفعالي

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 الناس يعيشون بقدر كبير من الاضطرابات التي 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 : Activating experience (A)** 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 عقلانياً أو غير عقلاني. وقد تظهر في صورة أفكار، أو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم 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)، إنما ينتج هذا الاضطراب عن نظام أو نسق التفكير الموجود لدى الفرد الذي يرمز له بالحرف (B) .

أنواع المعتقدات المعرفية:

يميز 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) وطرق التفكير التالية 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 تلقينه 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 منصبتي وأصبح بلا عمل، إنني خائف جدا أظنني سأهلك وعائلتي: مبالغة

ثم طور الـيس نظرية ABC لتصبح ABCDE

ويؤكد أن أحد أهم فنيات العلاج هو تعلم نموذج ABCDE والذي يعني أن الأحداث النشطة (A) المؤسفة تؤدي تأثيراً بمعتقدات وأفكار (B) والتي تسبب الاضطراب (الانفعال والانزعاج) (C) ، ويجب تعلم مناقشتها ودحضها (D) " Dispute " حتى يتم الوصول إلى سلوكيات جديدة وفعالة (E) " Effect " 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 شيئاً 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 مطلقاً قاعدتي في التصرف، وألا يكررها

المحاضرة السادسة

الجانب العلاجي للعلاج العقلاني الانفعالي ل ألبرت إليس

1_ الجانب العلاجي لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي ل ألبرت إليس

ويتم من خلاله توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، ومهاجمة الأفكار الهدامة التي يتبناها العميل، واستبدالها بأخرى أكثر منطقية، ومحاولة إكساب العميل طرق التفكير السليمة التي من خلالها يستطيع دحض وتقديم أفكاره سواء السابقة اتجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي، أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه، وفيما يلي عرض للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها النموذج D E F

_ **المناقشة - أو الدحض: Disputing (D)** حيث يقوم المعالج بتنفيذ ومناقشة أفكار العميل؛ لمساعدته على إدراك العلاقة بين B و C وتغلبه على معتقداته غير العقلانية، ، واستبدالها بأخرى .

_ **التنفيذ : Enactment (E)** بعد أن ناقش المعالج العميل في الخطوة السابقة؛ تأتي مرحلة إكساب العميل لفلسفة جديدة ليفكر بها بطريقة عقلانية وبناءة، لا تؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي. وهو التغير العلاجي الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك بسبب التدخلات العلاجية. فعندما يناقش ويفند العملاء معتقداتهم اللاعقلانية، يصبحون في وضع قادرين فيه على تطوير فلسفة مؤثرة تساعدهم على تطوير أفكار عقلانية واستبدالها مكان الأفكار اللاعقلانية غير الملائمة، وبالتالي استمرار سلوكيات منتجة فعالة تقلل من الاكتئاب والكراهية الذاتية وتجلب القناعة والسعادة والمشاعر الممتعة للفرد.

_ **التغذية - الراجعة : Feed Back (F)** وهي العائد أو التغذية الراجعة للحدث النشط المثير للضغط، وهنا يساعد المعالج العميل أن يكون موضوعياً في أفكاره ونتائجها التي يتوصل إليها. وهي تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة

من الارتياح العام والاستقرار النفسي وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات ايجابية وهو الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي .

2_ اهداف العلاج العقلاني الانفعالي

يهدف العلاج العقلاني الانفعالي إلى تحقيق ما يلي:

- _ تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية
- _ مساعدة المريض في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب سوء توافقه الاجتماعي
- _ زيادة اهتمام المريض بنفسه وتقبله لذاته وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي
- _ تمكين المريض من الشك والاعتراض على أفكار غير العقلانية
- _ زيادة المرونة لدى المريض ومحاربة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والخاطئة لديه
- _ التخلص من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية بالإقناع العقلي المنطقي وإعادة المريض إلى التفكير الواقعي والتحكم في انفعالاته عقلانيا
- _ محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى المريض.

3_ خطوات العلاج العقلاني الانفعالي ل (أ.لبرت إيس)

يهدف هذا العلاج إلى: تقليل القلق والعدوان والغضب إلى أقل حد ممكن، أو إلقاء اللوم على الآخرين أو على الظروف، وذلك من خلال التحليل المنطقي للاضطرابات وبعض الأفكار اللاعقلانية، والمعالج الفعال هو الذي يستمر في إمطة اللثام عن ماضي المريض، وبصفة خاصة تفكيره غير المنطقي في الحاضر وألفاظه المدمرة للذات، وذلك وفق الخطوات التالية:

الخطوة 1: التعرف على أفكار الشخص غير العقلانية، واستحضارها بقوة إلى حيز انتباهه وشعوره.

الخطوة 2: أن يوضح للمرضى أن الصعوبات التي يعانون منها تنجم إلى حد كبير من إدراكهم المشوه وتفكيرهم غير المنطقي، وأن هذه الأفكار اللاعقلانية تسبب وتبقي على اضطرابهم وتعاستهم.

الخطوة 3: يوضح للمرضى أن هناك طريقة لإعادة ترتيب إدراكاتهم وإعادة تنظيم تفكيرهم من أجل القضاء على السبب الأساسي لصعوباتهم، وأن هذه الطريقة وإن كانت بسيطة نسبياً إلا أنها تتطلب بذل جهد. ثم يعمل على تعليم المريض كيف يتحدى، يناقض، ويعيد لفظ أفكاره لتصبح أكثر منطقية وفعالية، ويتم ذلك بإحدى الفنيات، والتي يمكن تحقيقها باستخدام: المحاضرات، الحوار والمناقشات، التشجيع والحث، التدريب التوكيدي، المواجهة الدرامية المباشرة، تعليم التفكير المنطقي.

الخطوة 4: إلغاء الأفكار غير العقلانية وإرساء أفكار عقلانية جديدة محلها، وعلاوة على ذلك على المعالج العقلاني الانفعالي، قبل نهاية العلاقة العلاجية أن يتناول بصورة ملموسة التفكير غير المنطقي النوعي للمريض، كما يجب أن يوضح له بصورة عامة الأفكار اللاعقلانية الرئيسية التي من المحتمل أن تتبعها الكائنات البشرية، وفلسفات الحياة الأكثر عقلانية التي يمكن اتباعها بدلاً منها، وإلا فإن المريض الذي يتحرر من أسر مجموعة نوعية من الأفكار اللاعقلانية، قد ينتهي به الأمر بالوقوع كفريسة لمجموعة أخرى. ويحدد (ألبرت. إليس) عشرة أهداف تمثل باجتماعها خصائص الصحة النفسية، هي:

_ الاهتمام بالذات: أن يهتم الفرد بنفسه أولاً ولكن دون أنانية

_ التوجه الذاتي: على الانسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل بكفاءة

_ التحمل: على الانسان تحمل أخطاء الآخرين

_ تقبل عدم اليقين: على الانسان أن يتقبل حقيقة أن يعيش في عالم من الاحتمالات

_ المرونة: الانسان العادي يتصف بمرونة التفكير وهو يتقبل التغيير

_ التفكير العلمي: الانسان العادي يتصف بكونه موضوعياً وعلمياً ومنطقياً.

_الالتزام: الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة خارج نطاق أنفسهم

_ روح المغامرة: أن الانسان العادي يتمتع بقدر من روح المغامرة

_ تقبل الذات: أن الانسان العادي قانع بحياته، راض عن نفسه

_ اللامثالية: أننا جميعا نواجه الاحباط أو نشعر بالأسف أو الندم، فهذه هي طبيعة الحياة.